

從蘇格拉底到正向心理

蘇格拉底帶著他的幾個學生漫遊天南海北，透過遊歷，學生們看到很多自己以往未曾見識到的東西，增長了見聞。一天，蘇格拉底帶領他們到了一片曠野，大家在草地上坐了下來，蘇格拉底對弟子們說：「現在你們已經學到了很多東西差不多是時候從我這裡畢業了。作為你們最後一次考試，我問你們一個問題。」

蘇格拉底問他們：「現在我們坐的是什麼地方？」

學生們答道：「曠野。」

蘇格拉底又問：「這裡長了什麼？」

學生們答曰：「草。」

蘇格拉底說：「我要問你們一個問題，你們會如何除掉這些雜草？」

學生們對於這個問題很驚訝，因為他們學的是哲學，而這個問題應該是那些農民就可以解決的吧，這個問題實在大大出乎他們的意料，一直探討人生奧秘的老師最後一次的考試竟如此簡單。

一名學生搶先開口：「這個問題很好解決，只要用手拔掉即可。」

另一個學生答道：「用鐮刀割掉，那樣會省力些。」

第三個學生回答得更為乾脆：「用火燒更徹底。」

蘇格拉底站了起來，說：「那好，現在你們就按各人自己的方法除一片雜草。我們明年再來這裡，看看誰的答案好。」

一年後，三個學生都來了，在他們除草的地方已不再是雜草叢生，不過，還是參差不齊地長著一些小草在風中搖擺，而另有一塊地方，不是他們除草的區域，那裡沒有雜草，反而旺盛地長著綠油油的麥苗，在那塊區域的正前方擺放著厚厚的一摞書，他們湊上去看，那是他們老師的著作，在這摞書上面還壓著一張紙條，上面寫著：「要想除掉曠野裡的雜草，方法只有一種，那就是在上面種上莊稼。」

心理治療的原理也一樣，與其刻意忘記不愉快的事情，可不花多些精神留意身邊值得高興的東西，多做些有意義的事情，這正是心理學最新發展——正向心理學的主旨。知足常樂，樂於助人，數數每天有甚麼快樂的事情，喜悅的情緒自然隨

之而來，不安抑鬱的心情不知不覺不知所縱。人生有許多經歷，家庭、事業、愛情、朋友，我們每個人都可能有過彷徨、煩悶、苦惱、寂寞、憂愁，這些雜草也覆蓋了我們的心靈。然而若我們面對雜草只顧着拔、割、燒，忽略了在心田種上「莊稼」，縱能得到片刻安靜，瞬間後又再次雜草叢生。反過來用心灌溉心田，讓金色陽光遍灑心靈的每一處，努力耕耘，心田終能成為「樂田」。



Email: drclchang@gmail.com

香港精神科醫學院

精神科專科醫生鄭志樂

原文刊載於《健康動力雜誌》January 2015 Issue