

作者：文風@樹洞特約作者

題目：希望與樂觀 如何找到對未來的希望

在疫情和政治壓力下，香港人目前最需要的可能是對於未來的希望。相信大家都會認同希望強大的力量。今天我希望和大家分享一下心理學家是如何看希望的。究竟希望包含了甚麼元素？希望又和樂觀有甚麼分別？

希望理論

根據美國正向心理學家 Charles Richard Snyder 提出的希望理論（Hope Theory），希望由三個部分組成：目標（Goal）、路徑思考（Pathway Thinking）、行動力思考（Agency Thinking）。

Snyder 認為人的大部分行為都是目標導向的（Goal-oriented），目標的存在為未來提供了方向感。路徑思考指人能否針對特定的目標或者所嚮往的未來設計不同的路徑來達成目標。行動力思考則指人對自己能達成目標的信心和自我激勵，能否持續地保持自己的動力。

希望之所以需要路徑思考和行動力思考的互動是因為在達成目標前，人必會碰到不同的阻礙。如果人缺乏尋找更多方法的能力，或者認定世上只有一個方法的話，他會在遇到困難後陷入無法前進的窘境，甚至選擇放棄；缺乏行動力思考則會令人懷疑自己的能力，令自己更難在阻礙的存在下繼續持有希望。

路徑思考和行動力思考是會相互影響的。如果人能夠想到新的方法去追尋目標，自然會對自己的能力和未來更加有信心；對自己的能力有信心，有動力去前進，人更能探索更多的可能性，強化路徑思考的能力。

希望等於樂觀？

希望和樂觀（Optimism）兩者都對達成目標十分重要。但想深一層，一個樂觀的人必然有希望嗎？一個悲觀的人又必然有希望嗎？研究發現希望和樂觀的關係較弱，它們兩者都會影響人的生活滿足感（Life Satisfaction），但只有希望會影響學生的學業成績。然而，希望和樂觀究竟有甚麼分別？

樂觀普遍被理解成「對未來有正面的期望」、「認為未來是美好的」、「結局會和理想中的一樣」。樂觀比較強調對未來的期望，而希望則強調個人的角色和能力感。有希望的人會自覺自己的行動可以帶來改變，自己對於達成目標而言是重要的。

一個有希望的人不一定會認為未來是一片光明的。人在逆境之中更加能夠彰顯出他們的希望。有希望的人能認知到生命會出現困難，但他們能夠在逆境中仍然保持希望，仍然對未來的可能性和自己的行動力有正面的期望。相比起單純樂觀的人，有希望的人更加有意志力和多元的方法去達成目標。

如何成為一個更有希望的人？

希望理論不只描述了希望的不同元素，我們可以從希望理論中學習如何建立對生命或者未來的希望。

首先，希望並不是單純的樂觀情緒，其路徑思考的部分牽涉到理性的分析。因應自己的個人目標，我們需要制定清晰的計劃並加以執行。由於成功的路上必定會有阻礙，我們需要有多個計劃或者方法，唯有擁有邁向目標的藍圖，我們才可以在無論順境逆境都對未來繼續持有希望。

和路徑思考相比，行動力思考更強調希望中情感和意志力的部分。要一下子改變自己的思想誠然不是容易的事，缺少希望的人可能本身就沒有足夠的能力感，對自己沒有太大的信心。我們可以從微小而且容易的事開始改變，在一次又一次的成功中，累積成功的經驗，認知到自己的行為可以帶來正面的效果，強化自信和行動力思考。

結語：希望是心中的彩虹

彩虹由白光散射成不同顏色的光而成的。**Snyder** 將希望形容成彩虹，因為希望可以讓人意識到未來的可能性。要記住希望並不是單單的觀望未來，希望並不是對成功被動的期待，而是即使前路一片黑暗，仍然能對未來和自己有期盼的正面態度。