

# 学习乐观



[学习乐观 下载链接1](#)

著者:[美] 马丁·塞利格曼

出版者:新华出版社

出版时间:1998-01

装帧:平装

isbn:9787501142118

作者介绍:

马丁·塞利格曼

他是积极心理学之父。

他是哈佛幸福导师本·沙哈尔的导师。

他曾以最高票数当选美国心理协会主席。

目录:

[学习乐观 下载链接1](#)

标签

心理学

学习乐观

积极心理学

心理

快乐

励志

成长

人生哲学

## 评论

自身实践效果如下： 外部化暂时化失败归因-管用。 实践果然是检验真理的唯一标准啊  
日复一日，我一边试图从各种书中寻找答案，一边试着平衡体内各种混乱，遗憾的是，  
一直无解。

我不乐观，不积极，不开朗，不善交际，没有目标，没有计划，想努力没有方向，我盼  
着世界末日降临但是失望了，这就是所谓的“不成功”吧，而且更糟的是，我不接受自  
己的“不成功”。如果我能安于此，也许没那么多痛苦，混日子也是一种生活么！  
得出的结论不是通过个人体验、顿悟、第六感觉得来的，而是通过科学实验、可以重复  
检验、可以对未来做出预测的的理论。用科学来拯救自己吧！ 什么是悲观呢？

-----  
No.4

数十年的研究经验凝聚成一本通识读本，语言朴实无华但思维却开拓了一条新道路。这  
才是科学应用于现实的好例子！

-----  
学！习！了！（顽强！）

-----  
Seligman这本书写于《authentic happiness》之前，可以算是《真实的快乐》这本书的理论基础。书中详细介绍了他最初怎么开始做习得性无助（Learned Helplessness）的心理实验的经过，从认知理论去解开人们忧郁症的郁结，并教人如何通过习得的乐观去发挥自己积极的力量。  
书中对乐观与悲观的论述非常严谨，并非一味鼓吹乐观，而是全面地去认识这两方面的意义，从而教人学会控制自己乐观与悲观的情绪。最后一章对个人主义膨胀和团体意识淡薄的评论也写得很有意义。  
最后，推荐所有HR看这本书，里面有招聘案例讲明这套理论的价值，很值得参考。

-----  
ABCDE法：记录三项  
1、不愉快的事情；2、念头；3、后果，之后改进，记录:4、反驳；5、激励

-----  
: B842.6/3124

-----  
知识有些陈旧了。

-----  
对坏事比较乐观，对好事比较悲观：从来不相信幸福会降临在我的头上。。。

-----  
逃离抑郁, 教你做自己的天堂

-----  
悲观对儿童的影响那部分真是太有帮助了！具体内容见笔记或我的日记。

-----  
乐观是可以习得的。

-----  
这不只是一本单纯的心理自助类书，还是一本心理学的学术书籍，事实上本书的大部分篇幅（前200页）都不急着告诉你具体怎样学会乐观，而是在用作者多年的研究成果在

向读者解释悲观的成因，读到错误的解释形态这一原理时，真心觉得自己各种被说中，意识到问题的根本才是解决问题的关键。强烈推荐此书。

-----  
2011-05-14;这种书估计就是翻翻看而已。

-----  
习得性无助，挣脱人生的牢笼

-----  
更像是塞利格曼的学术集总。体系和积极心理学没有办法比较。

-----  
乐观是心理的免疫系统；反驳悲观的自己是一项重要的技术。

-----  
乐观是可以学习的，那么就学习起来吧。

-----  
1.乐观和悲观都是后天习得，其关键在于不同的“解释形态”。  
2.要由悲观变成乐观、享受由乐观给事业学业健康等方面带来的诸多好处，关键在于改变解释形态（认知治疗）：识别、反驳+转移。3.  
一句话总结：客观事情是input，解释形态是process，悲观和乐观是不同解释形态产生的output。要改变悲观，那就：重装系统。

-----  
测出的结果是“极度悲观”，另一同学测出也是极度悲观。不过测出我是极度自卑倒是真的。

-----  
重度抑郁症患者

-----  
[学习乐观\\_下载链接1](#)

## 书评

算算我看“鸡汤”类型的书也有好多年了，最早从小学开始，读者、青年文摘、知音（好吧我真的看过知音）、卡耐基、希尔拿破仑和各种叫不上名字的作者和编者。在没有分辨能力的年代，我接受一切能找到的文字，后来接触更多有关心理学、伪心理学、灵修、禅修等等。于是乎，三观从...

-----

网上流传的各种测试，都能证明我是个偏悲观的人。其实我对这事挺困惑的，说我悲观吧，我大部分时候挺淡定的；但说我乐观吧，我常给自己以及别人泼冷水。有个阶段，朋友老说我：想太多。所以，应该还是悲观的一人儿吧。所以，我特羡慕那些对着镜子，能说出“我最美”“我是...

-----

很长一段时间，我自我判断自己是悲观者，虽然我从没有真正去考证“乐观”和“悲观”的定义。往往，我们是被社会的价值判断影响，进而产生一种对自己判断的感觉，这种想法不断强化就成了自我认识。后来，这种自我判断渐渐改变成中性，就是回归到平常状态。再后来，我了解到心理...

-----

这真是一本不错的书！  
自从上了大学我就再也不爱看那种励志的书，所以如果是我自己去书店大概永远不会拿起这本书。尤其是我自以为乐观，懂生活，没有什么需要别人来教导我激励我的，事实上是那些激励对我无效。幸好我看了这本书。先不说这书的内容如何，光是塞利...

-----

-----

让自己乐观的ABCDE法则 首先，找出ABC案例记录下来，每天最多5个  
第一部分，客观记录“不好的事” Adversity 第二部分，你的想法Belief，  
第三部分，后果Consequence， 其次，反驳Disputation  
1，了解自己的想法是可以反驳的 2，向着乐观的方向反驳它  
反驳时重点放在可以改变的...

-----  
“心理学在过去20年最显著的发现就是：人们是可以选择他们要的思考方式的。 One of the most significant findings in psychology in the last twenty years is that individuals can choose the way they think.” —Martin Seligman 提到乐观，我们会...

-----  
我不开心已经有些日子了，开始，我还可以把不开心归结于达不到的目标，拖拉的习惯，对自己的谴责，或者一些为满足的生活条件……但日子一天天过来，我获得的越多，我越来越感觉不到开心，以前通过沉迷于幻想，我还能振作和开心，但现在，它们都消失了。我开始寻求改...

-----  
tips: 生命一开始就是无助的 人是可以选择他要的思考方式的 悲观通常是自我实现的 心理学的主要理论在60年代后期从环境的力量转移到个人的期待、喜好、选择、决策、控制，以及无助感  
对弗洛伊德来说，忧郁症是无法轻松摆脱的，其实童年冲突的产物，他对此的处方是年复一年的心...

-----  
边看边流泪边改善。自我调节是多么重要，这本书看得很及时。乐观的技术可以用！想到积极的未来心情就会好很多。光明正大的迈向未来。  
另外，塞利格曼提到的《基地三部曲》，心理历史学家貌似很有趣，要开始看这个系列了。

-----  
先来书摘。再来读后感。  
1.乐观认为失败是暂时的，不是自己的错。面对错误的时候会变成一个挑战，更努力的去克服。  
2.从出生到死亡，我们逐渐脱离无助而习得个人控制。个人控制是说个人的自主行为去改变命运，和无助感是相反的。 3.习得性乐观的主要三个应用：摆脱抑郁、提...

-----  
马丁塞林格曼在TED演讲中讲过这样的一个笑话：  
主持人问：博士，您能用一个词形容当今心理学发展的情况吗？ 马丁：good  
主持人：如果用两个词呢？ 马丁：not good  
主持人：“我想博士您太紧张，你可以多说一些内容” 马丁：not good enough .....  
我们有时总是这样安...

-----  
-----  
感谢我先生的推荐。这是有起因，有论证，有建设性成果的一部学术杰作。  
自身实践效果如下： 外部化暂时化失败归因-管用。 有意识驳斥消极反刍-管用。  
运用乐观改善工作气象-管用。 直接帮助他人提高社会成就感-管用。 .....

-----  
“心理学在过去20年最显著的发现就是：人们是可以选择他们要的思考方式的。 One  
of the most significant findings in psychology in the last twenty years is that individuals  
can choose the way they think.” ...

-----  
-----  
国内书店都是缺货。  
不得已只好在国外网站找了，好在现在的英文书籍都提供朗读版。  
请注意：这个自测并不是全书内容，只是其中2，3页的一个自我评测。  
[http://www.ebook3000.com/Learned-Optimism--How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life\\_22724.html](http://www.ebook3000.com/Learned-Optimism--How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life_22724.html)

-----  
[学习乐观\\_下载链接1](#)