

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。

这不仅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：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

支持人：如果用两个词呢？马丁：not good

支持人：“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

[学习乐观](#) [下载链接1](#)