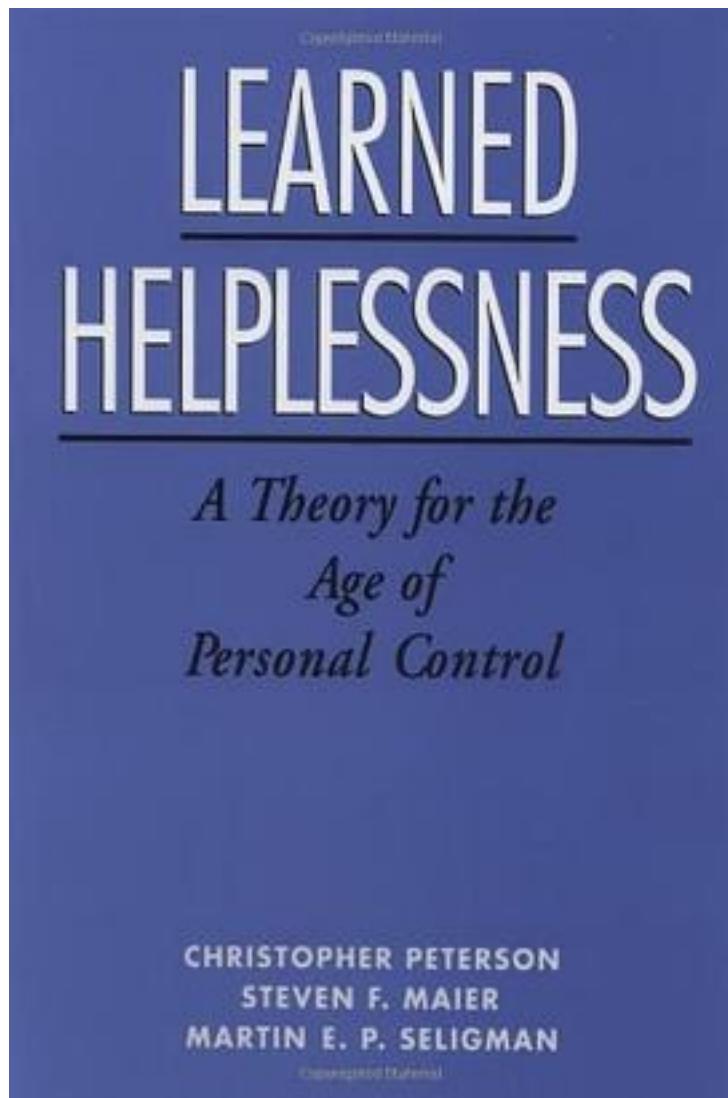


# Learned Helplessness



[Learned Helplessness 下载链接1](#)

著者:Christopher Peterson

出版者:Oxford University Press, USA

出版时间:1995-10-5

装帧:Paperback

isbn:9780195044676

The psychological syndrome of learned helplessness is a uniquely modern phenomenon, and has been applied to a variety of human problems such as inappropriate passivity or demoralization. The best-known application of learned helplessness has been an explanation of depression, although numerous other extensions have been made, most recently to physical illness and death. This timely and valuable work examines learned helplessness with reference to contemporary culture of individuality and personal control.

作者介绍:

克里斯托弗·彼得森

积极心理学的核心创始人之一，美国密歇根大学心理学讲座教授，牛津大学出版社积极心理学手册丛书总编辑，《积极心理学》杂志顾问编委，国际积极心理学会秘书长，世界上论文被引用最多的100位心理学家之一著有《打开积极心理学之门》。

史蒂文·迈尔

美国心理学家，任职于科罗拉多大学。与塞林格曼教授共同完成了习得性无助的研究。

马丁·赛利格曼

美国著名心理学家，积极心理学的创始人，当代认知心理治疗的创始人之一，前美国心理学会主席，主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。他是第一位获美国心理协会两项大奖的学者——威廉詹姆斯奖及詹姆斯卡特尔奖，曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章，并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。现在宾夕法尼亚大学任教，曾登上《纽约时报》、《时代周刊》、《新闻周刊》等众多流行杂志，著作超过20本，被译成多种语言，畅销全球。

目录:

[Learned Helplessness 下载链接1](#)

标签

心理学

Psychology

积极心理学

自我提升

Seligman

心理

装逼文艺青中老年必备

0

## 评论

习得性无助

---

[Learned Helplessness 下载链接1](#)

## 书评

我有习得性无助（看书之前不知道），所以非常受用。改变了好多。但是还是得说，觉得原书的例子读起来太头疼了，跑去翻文献了。推荐大家看两本相关的书，比这本书更容易读：

1.是一篇硕士论文。中学生习得性无助感及其与学业自我效能父母教养方式的关系  
(作者：赵莉莉 学位...

---

还是很少人看啊，与这本书的相遇的确是偶然。

看完这本书，最大的收获就是要给遇到的负面事件找一个偶然的借口。

1、解释风格的差异

积极的人在遇到挫折和令人痛苦的事情的时候，往往把这些事情归结于偶然的外因，例如天气不好，遇到的人很糟。而消极的人则会归...

---

美国心理学家塞利格曼在1967做一个经典的实验。实验中把狗被关进笼中，蜂音一响就给予狗难以忍受的电击，重复多次后，当蜂音再次响起时，取消电击打开笼门，没有电击的狗非但没有逃跑，反而倒地发出难受的呻吟和颤抖，就像遭受了真实的电击般难受。这就是习得性无助。重新认...

前段时间遇到了人生中很大的挫折，大到差点以为自己得了抑郁症，当时搜索了很多有关抑郁症的文章，希望借此自己能够尽快从失落的困境中走出来。但局中人哪能轻易看破迷局。几经周折，现在终于心境释然了些，遇到了这本习得性无助，觉得里面描述的一些现象很像当时的我，寥寥几...

这本书对遇到困境的人很有用，但是内容庞杂，其中涉及到逻辑严谨的实验，看起来真是让人眼花缭乱。简单归纳一下，对个人的启发主要有以下几点：1.避免错误归因，不要把眼前的困难看成长期不能改变的因素造成的。2.遇到困境不能束手待毙，要积极探索。3.要勇往直前，往往只是往...

除了强迫感、无助感，生活另有百般缤纷滋味，放下心防，勇敢去尝！

最近被楼上噪音吵得头大如斗，其实自从五年前买了这个房子之后，楼上邻居制造的噪音一直是折磨我的大问题，每次晚上被吵醒，第二天头就特别疼。我也尝试去跟楼上沟通，但作用微乎其微。我也在网上买了各种各样...

[Learned Helplessness](#) [下载链接1](#)