

# 教出乐观的孩子



[教出乐观的孩子\\_下载链接1](#)

著者:马丁·塞利格曼

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9787213055331

我们希望孩子对未来怀抱信心、对远景勇于探险、有足够的勇气来实行社会正义；  
我们希望孩子在面对成长所带来的挫折与失败时，不屈不挠；

我们希望孩子能够获得幸福一生的能力。

《教出乐观的孩子》是积极心理学之父马丁·塞利格曼集30年、千百个成人及儿童研究之精华著成的教育经典。而大量研究表明，比起成功，乐观对孩子来说更具有意义、更具有价值。乐观的孩子，更容易成功，更有创造力，更容易有幸福的生活，我们传统上追求的财富成功，都可以通过乐观获得。

《教出乐观的孩子》一书目的在于让父母、老师及整个教育系统教会儿童习得乐观。这本书与其他育儿及自我提升书籍不同的是，它不仅有理论与实验，还有一些关于育儿问题的重要建议。一些自称专家的人，轻率的意见令许多父母如获救命稻草，基于脆弱的证明、原理和临床的假设，来改变自己抚养孩子的方式。《教出乐观的孩子》彻底改变这一点，特别反驳了纯粹的正向教育、纯粹的鼓励式教育和自尊教育，倡导用科学、理性的ABCDE法则教出乐观的孩子。

“心教育经典译丛”由中国教育风云人物孙云晓领衔主编，旨在引进国际最科学、前沿的教育理念，为中国教育及家庭教育注入更为理性科学的思想与方法。

[编辑推荐]

积极心理学之父马丁·塞利格曼经典作品

《教出乐观的孩子》是积极心理学之父马丁·塞利格曼集30年、千百个成人及儿童研究之精华著成的教育经典。书中重墨提及积极心理教育在学校实践中的成功应用，富有借鉴意义。

“新教育经典译丛” 中国教育风云人物 孙云晓 领衔主编

“心教育经典译丛”由中国教育风云人物孙云晓领衔主编，旨在引进国际最科学、前沿的教育理念，为中国教育及家庭教育注入更为理性科学的思想与方法。

CCTV《读书》5期联读的幸福经典系列作品

湛庐文化 出品

作者介绍:

[作者&主编简介]

积极心理学之父

马丁·塞利格曼

美国心理学家，“积极心理学之父”。

1998年，以最高票数当选美国心理协会（APA）主席。曾获美国心理协会两项大奖——威廉姆斯奖和詹姆斯卡特奖。

从“习得性无助”的研究中走出来，不再只关注人性黑暗、脆弱与痛苦的一面，发出了“积极心理学”的召唤——帮助普通人增加幸福感。

中国教育风云人物

孙云晓

中国具有广泛影响力的少年儿童研究学者、教育家、作家。

中国青少年研究中心研究员、副主任，中国家庭教育学会常务理事，《少年儿童研究》杂志总编辑，北京师范大学兼职教授。

曾被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家，被中国教育电视台等机构评为“中国教育风云人物”，

被中国家庭生活刊物发行量第一的《家庭》期刊集团等机构评为“推动中国家庭文明建设十大致敬人物”等等。

目录: 主编推荐 乐观的孩子，才拥有希望 孙云晓

推荐序 幸福可以学习，幸福可以到永远 任俊

第一部分 为什么孩子需要乐观

第1章 悲观在流行 / 002

假设我们是好父母，那么就会希望孩子在每一方面都超越我们。但是有一种很严重的障碍威胁了我们的期望，它侵蚀孩子活动与乐观的天性，它就是“悲观”。

第2章 乐观需要从小培养 / 011

在青春期，你的孩子可能变得悲观、被动与内向。孩子第一次遭遇的抑郁事件很重要，因为这会成为他一生中应付不良事件的标准。

第二部分 孩子不快乐，父母有责任

第3章 父母的教养误区 / 022

大多数父母更关注提升孩子的自尊，这听起来没什么坏处，但仅重视孩子的感受而忽略孩子的所作所为，会使孩子更容易抑郁。

第4章 为什么孩子越来越不快乐 / 030

刻意缓和抑郁的心情，会使孩子更难感受满意的感受。帮助孩子逃避失败的感受会使孩子更难得到掌控的感受。鼓励廉价的成功，会造就出以昂贵失败为代价的下一代。

第三部分 你的孩子是乐观，还是悲观

第5章 乐观小孩的养成规则 / 038

一个坏消息是，在孩子身上的悲观可能成为他一辈子对待挫折及失败的标准。一个好消息是，孩子可以藉由你的协助习得乐观。

第6章 你的孩子是个乐观者吗 / 052

你也许认为要区分孩子是乐观还是悲观是很容易的，实则不然。想要正确的测量乐观，需要一套标准问卷。

第7章 孩子的乐观哪里来 / 078

作为父母及教师必须时时想到：正确的教导可帮助孩子养成并保持乐观心态，同时更积极的重要经历也会使其乐观更稳固。

第四部分 如何教出乐观的孩子

第8章 处于险境的孩子 / 096

当她感到抑郁时：“就好像我对任何事情都不在乎了。我知道我以前很喜欢那些东西。但是我总是觉得很无聊，也不再喜欢那些课和老师了。”

第9章 乐观教养ABC 法则 / 113

让孩子记下自己的内心对话，帮助孩子注意这些，事后，你们才可以一起来评估这些对话的正确性。

第10章 让孩子学会解释 / 135

孩子的悲观，有一部分是来自他所接触及尊敬的成人，如父母、老师和教练。孩子就像

是块海绵，他们不但吸收你所讲的话，也吸收你讲话的方式。

第11章 让孩子学会反驳 / 159

反驳必须根据事实，必须是可以被证实的。如果孩子的反驳是不清楚的或仅是空虚的积极思维，反驳就不会打消他的悲观想法。

第12章 让孩子学会与人相处 / 187

不要为孩子解决任何问题；一旦让孩子自己解决问题，你就不能对他的解决方式过分苛求；要示范具有灵活性的问题

解决策略。

第五部分 最快乐的孩子

第13章 乐观的金字塔 / 226

孩子有了掌控感作发展的基础，有正面积极性作中坚力量，乐观的解释风格就顺其自然地形成了。

第14章 要乐观，还要好教养 / 243

乐观不是万灵丹。它不能取代父母的良好教养，它不能取代孩子已形成的道德观，它也不能取代雄心大志或是正义感。

• • • • • [\(收起\)](#)

[教出乐观的孩子 下载链接1](#)

## 标签

育儿

心理学

儿童教育

积极心理学

教育

马丁·塞利格曼

亲子关系

心理

## 评论

要给小学老师去做一个关于教育孩子的培训，主办方让我选题，便选了与乐观有关的内容。之所以会选这个是因为首先它对我自身的成长有启发，其次当我带着孩子在小区跟其他养育着互动的时候，我会发现众多的妈妈、奶奶的解释风格非常明显地呈现出悲观、限制、批评的特点。《情感依附》一书带给我的一个新的启发与本书的内容相结合是：就算是不够好的童年养育，人生也还有翻盘的机会，也许是遇见好的老师、其他的人生导师等。如今中国的小学教育还是一个老师可能会陪伴一个孩子好多年的教育，所以如果一个老师能在自己的教育过程中能从乐观的角度去培养孩子，也许改写的不仅仅是孩子的成绩，还有孩子的人生态度。推荐给老师、父母一读。内容平实、简单，阅读起来并不困难。

-----  
儿童心理学我真的需要学习，买了一堆书，不求教出多好的孩子，但求做合格父母。

-----  
作者是积极心理学创建人，认为让孩子学会解释，学会反驳，学会与人相处，就会教出乐观的孩子。还行

-----  
与其说是育儿书，不如说是一篇很厚的学术论文，研究性远远大于实用性。

-----  
三星+。新版。但英文原版是有年头了。主要采用方法依然是CBT，对此方法在儿童这个群体中的应用也未见特殊探讨。理论自然是有用的，但重要的依然是实施。不过确实，我也觉得盲目强调感受而忽视现实，只会造就自恋的虚幻影像而已。在儿童身上大概格外需要注意这一点。

-----  
作者是积极心理学的创建人之一，这本书通俗易懂，又有实证研究支持。我很赞同作者所说的在教养孩子过程中强调感受、尤其是使用不带有人格化色彩的中性语言并避免对偶然行为贴标签。翻译一般且有常识性错误（意思译反），但整体上不影响理解。

-----  
是一本极度适合我这种丧人的书 至少希望下一代不要如我这般丧下去吧 文字简练容易读

-----

塑造孩子乐观的解释风格

乐观来自好教养

正确看待自己和周围的事。

201610#

就是积极心理学的同样原理，只是教会孩子需要多些方法和耐心，作者其他的心理学著作更值得一看

永久性vs暂时性，个人化vs非个人化，特定性vs普遍性，用画大饼的方法让理由多样化，运用ABC方法（不好的事，想法，后果）对事情进行分析，用反驳+激发的方法改变自己的情绪，慢慢让自己和孩子乐观起来。

书中方法需要长期坚持，才能知道是否有效。

提供了方法论，不错！教育好孩子，先克服自己的弱点，先改变自己说话行事的方式

作者的观点是好的，但是案例描写过长，翻译的语句都起来不是很通顺，都起来有点累，干货不多。

1. 父母自身要乐观。 2. 教孩子乐观的解释风格。

听书。科学养娃不比上班容易啊，主要要自己先学会，才能教孩子啊。糊尔摩斯和福尔摩斯都出来了。

五部曲终于看完了。养个孩子太难了，这书至少需要自己看3遍，还要加上陪孩子练习

肯定自己，勇于反驳自己，保持永久的乐观，针对事情！

对不起，心里默念我是个乐观的人，所以本书我没看懂，对我来说用处不大~

[教出乐观的孩子\\_下载链接1](#)

## 书评

开始看这本书，没有感觉到特别好，但是越往后看越觉得这确实是一本好书。作者以大量的实验为基础得到各种结论，并且有具体的方法教育孩子，尤其是在家长教孩子之前先指导家长该如何做。这种方法实在是太好了，很多家长虽然明白道理，但是不懂得该怎样教孩子，或者说有的家长自...

乐观的孩子能够教出来吗？老塞利格曼说可以。我也觉得可以，但我们两说的不是同一个“教”。铁匠干不了农夫的活，再好的镰刀总是想着用锤子的方法使。同理，一个悲观的父亲如何用老塞的理论教出一个乐观的孩子呢？我怕会适得其反。一个孩子当初的习得性无助难道不是部分父...

有没有发现，身边的很多家长，都在给孩子报各种高收费的兴趣班，补习班。原因只有一个，就是希望孩子未来过得更好。父母所有的付出，都是为了让孩子幸福。可是拥有好成绩和一技之长的孩子，未来就一定幸福吗？答案是，不一定。越乐观的孩子，未来越有能力幸福。所以教出乐观的...

看了很多书评，总觉得大家对这本书溢美之词太过。美国人写的社会科学，心理学，育儿书，真得那么无懈可击，本本经典吗？本书在逻辑上有点奇怪，每至讲到关键之处，就直接滑过去了。很少会扎扎实实的讲通讲透，比如开篇第一个概念，习得性无助，是何物？没有对...

-----  
教育孩子是一件复杂的事情，尤其在如今纷繁复杂的社会中，即使没有给孩子定太高的目标，只要快乐成长就行，但是快乐，能有几人可得？  
作者以大量的实验为基础得到各种结论，并且有具体的方法教育孩子，怎么去面对困难、挫折、避免消极情绪。其实这些方法不仅可以用在教育孩子， ...

-----  
好的教育自然离不开教育心理学。一般教育心理学的书籍，研究的往往是学生在成长过程中的弱点和问题，这无异于是用一种灰暗的眼光看待孩子的心理，最多只能“破”问题，没有为孩子“立”起一个健康的心态。马丁·塞利格曼博士认为，教育心理学不应仅关注灰色的一面，更应当看到...

-----  
我看的育儿类的书并不多，只是相比而言，还是觉得这本比较好。至少人家的观点都是有实验支持的，不只是个人生活经验。  
书里有些内容和他其他两本书里有点雷同，但是也不至于让人觉得白买了，至少案例还是有变化。方法仍然是在讲ABC，只是案例变成了小朋友的案例，但是...

-----  
国外读物看多了觉得外国人的书最值得称道的是实证性。就本书来说具有很强的可信度和可操作性。一方面内容大部分是作者亲身经历，或者是经过实验得出的结果，可信度很高。另一方面，作者根据现象作了一系列实验，推导出可行性操作方案，逻辑推理清晰，按照其方法去做不见得会一...

-----  
一个家里正准备读初中的家长跟我抱怨：“现在的孩子实在太辛苦了！不仅考试一堆，天天写作业写到晚上11、12点。平时假日还要带孩子赶着上一堆才艺课。”  
我说：“既然孩子那么累，可以少报点课呀。”  
那位家长说：“我也想呀！可是别人家的孩子都这么拼，又担心自家的孩子跟不...



当了妈妈之后开启了新的阅读类型，育儿书。这本书便是其中之一。自己并不是一个乐观的人，怀孕以来，更是抑郁焦虑悲观还有更严重的情况不断发生，每日一哭像是吃饭睡觉一样，甚至可以不吃不睡，但是必须哭。说这么多，就是为了赞扬这本书。育儿育己，这本书读了不到四分之一， ...

在得到听过。25分钟把这本书浓缩成3个父母错误示范，和3个乐观教法。

#### 1.错误示范和正确示范

第一个错误示范，当孩子说数学考试考差怀疑自己不行时，父母批评指责孩子不努力，或者说自己当初也学不好，这是在失败进行悲观性解释，把失败归结到永久性上，让孩子以为再也学不好...

这本书英文名：A proven Program to safeguard Children Against Depression and Build lifelong Resilience.

用网络流行词语：你品，你细品。我觉得这和德沃克的成长性思维、安吉拉的坚毅是一回事，在人格维度是接近的。有次和朋友聊天，谈到，如果只给孩子具备一样，那是什么...

#### 零、引言

育儿圈流行一句话：开个车都必须考驾照，为人父母却不需要持证上岗。我觉得此话颇有些道理，这么大的责任，既无专业的培训，也没统一的标准，经验还严重不足，难道只有随波逐流或者全凭本能行事么？  
这种没着没落的局面让我十分不适应，犹如置身于一座陌生的城市，要...

最近随着瑶瑶上幼儿园，她开始要面对更高的要求，更大的压力。这时候我发现瑶瑶似乎是个悲观的孩子。她特别怕困难，也会说些我不行，我笨，我永远做不到这类的丧气话。她小的时候也会有说一些这类的话，但是不多。我也没有重视，就是一般的鼓励鼓励。但现在这样的特质越来越多...

[教出乐观的孩子\\_下载链接1](#)