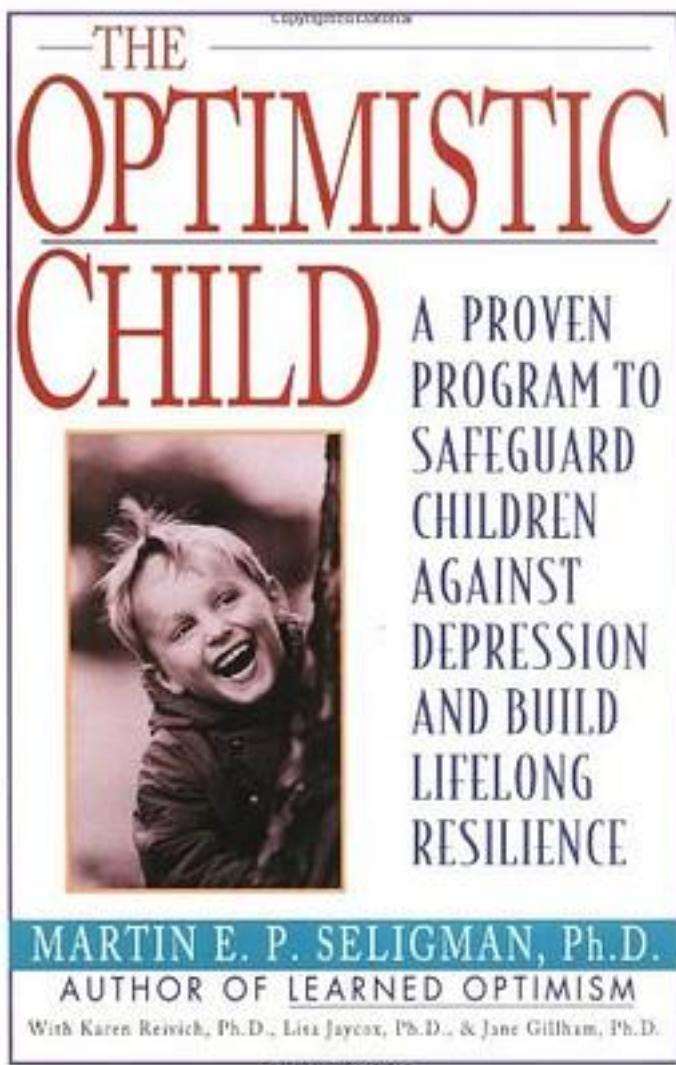


# The Optimistic Child



[The Optimistic Child 下载链接1](#)

著者:Martin E. P. Seligman

出版者:Mariner Books

出版时间:2007-9-17

装帧:Paperback

isbn:9780618918096

In The Optimistic Child, Dr. Martin E. P. Seligman offers parents, teachers, and coaches a well-validated program to prevent depression in children. In a thirty-year study, Seligman and his colleagues discovered the link between pessimism -- dwelling on the most catastrophic cause of any setback -- and depression. Seligman shows adults how to teach children the skills of optimism that can help them combat depression, achieve more on the playing field and at school, and improve their physical health. As Seligman states in his new afterword for this edition, "Teaching children optimism is more, I realized, than just correcting pessimism . . . It is the creation of a positive strength, a sunny but solid future-mindedness that can be deployed throughout life -- not only to fight depression and to come back from failure, but also to be the foundation of success and vitality."

作者介绍:

马丁·塞利格曼

- 从“抑郁”专家到“积极心理学之父”；
- 美国心理协会双奖加身第一人；
- 畅销书作家，创作了《真实的幸福》、《认识自己，接纳自己》等20多本畅销书，被翻译成多种语言，畅销全球。

目录:

[The Optimistic Child\\_下载链接1](#)

标签

积极心理学

Kids

Seligman

自我管理

育儿

笑来推荐

## 评论

[The Optimistic Child 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...

---

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，这是在对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...

---

[The Optimistic Child 下载链接1](#)