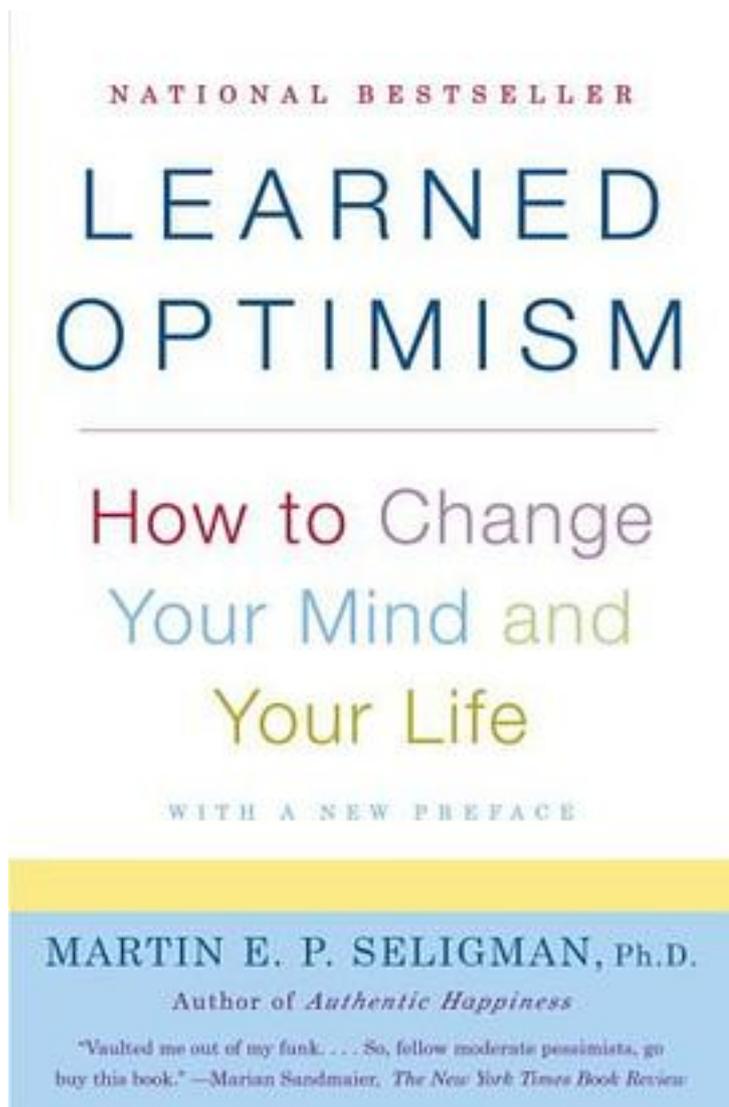


# Learned Optimism



[Learned Optimism\\_下载链接1](#)

著者:Martin Seligman

出版者:Free Press

出版时间:1998-03-01

装帧:Paperback

isbn:9780671019112

作者介绍:

目录:

[Learned Optimism\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心理学

Psychology

成长

哈佛幸福课

MyDavid-Tal's1504

Life\_Style

## 评论

该乐观的时候得乐观

-----  
人可以选择自己的思考方式，乐观同样可以习得。方法呢，就是书里提到的ABCDE了。Adversity, Belief, Consequence, Disputation, Energizing. 失败或挫折需要客观的个体性客观分析，不能归结为不可变的个人性永久因素。有了乐观，路上会洒满阳光。当然，轻度的悲观有助于帮助我们更加真实地看世界，书的最后，Dr. Seligman提倡的是一种“弹性的乐观”。往最好的方向努力，从最坏的情况考虑。这样才考虑周全，结果完美。

-----  
[Learned Optimism\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[Learned Optimism\\_下载链接1](#)