

學習樂觀 · 樂觀學習



[學習樂觀 · 樂觀學習_下载链接1](#)

著者:馬汀·塞利格曼 (Martin Seligman)

出版者:遠流出版

出版時間:2009-12-16

裝幀:平裝

isbn:9789573265719

你習慣用什麼方式、以什麼角度來解釋發生在你身邊的事？特別是每個人在生活中難免遇到的不愉快。有的人會因為小小的挫折而全盤否定自己，有的人卻能在失敗中找到改進的方法繼續努力。這些截然不同的發展結果，源自不同的解釋形態。

解釋形態是一種習慣性的思考方式，但這並不是先天的特質，而是後天學習得來的；我們在不知不覺中養成了這些慣性思維，但是既然是學習得來，就有改造的可能性。本書特別針對經常有負面思想習慣（或悲觀解釋形態）的人，提供一套改變的技巧：從分析遭遇到不愉快事件時產生的信念及後果，檢視自己是以什麼樣的方式跟角度解釋周遭發生的事情，找出其中不合理的地方，然後提出證據反駁悲觀信念、轉移注意力，練習自我激勵，就能漸漸改變思考的習慣，走出無助感。

掌握樂觀思考的技巧讓人在困境中不至於流於冷漠、憂鬱或沮喪，幫助情緒管理，還能帶來良好的健康狀態，同時有助於開創事業上的佳績。無論你從事什麼行業、在人際關係中扮演什麼角色，根據書中方法勤於練習，你也可以學習樂觀，樂觀學習。

作者介紹:

馬汀·塞利格曼 (Martin E. P. Seligman)

賓州大學心理系教授，曾任美國心理學會 (APA) 主席。他被尊為正向心理學 (Positive Psychology) 之父，是習得的無助與解釋形態領域的權威，曾獲得許多學術界大獎，包括美國心理學會的新人獎，國家心理衛生院、麥克阿瑟基金會、古根漢基金會的研究獎等，同時也是唯一得到美國心理學會基礎科學與應用科學雙重獎項的心理學家。著作包括暢銷書《一生受用的快樂技巧》、《真實的快樂》和《改變》(遠流) 等十本書。

目錄: 專文推薦 心靈改革從學習樂觀開始 曾志朗

第一篇 探索解釋形態

第一章 看待生命的二種方式 3

無人研究的領域/憂鬱症/成就/健康/學習樂觀

第二章 無助是學習得來的 25

「無助」實驗/挑戰行為主義/易受傷害和不易受傷害

第三章 對厄運的解釋 45

測驗你自己有多樂觀/解釋形態/誰永不放棄? /希望的特質/關於責任的一些警言/假如你是一個悲觀者

第四章 極度悲觀 79

思想、情緒、行為和身體反應的負面改變/測量你的憂鬱/憂鬱症: 現代心理流行病/建構模式: 從習得的無助到憂鬱症

第五章 你怎麼想你就怎麼感覺 107

心理治療法革命/習得的無助和解釋形態/悲觀會引起憂鬱症嗎? 解釋形態和認知治療法/反芻和憂鬱症/流行病的另一面: 女人VS男人/憂鬱症是可以治癒的/認知治療法和憂鬱症/為什麼認知治療法有效?

第二篇 審視生命版圖

第六章 事業的成功 141

成功的解釋形態/才能測驗/大都會人壽保險公司驗證解釋形態理論/特別目的的研究/特別錄用組/大都會人壽保險公司的新錄用政策/將悲觀轉變為樂觀/為什麼會悲觀? 收支平衡: 樂觀VS悲觀

第七章 孩子和父母: 樂觀的源始 173

測驗孩子的樂觀程度/孩子不會絕望/孩子如何「長成」悲觀的解釋形態

第八章 學業的成就 199

課業表現/普林斯頓——賓州大學的長期研究/離婚與父母失和/男孩VS女孩/大學甄試/西點軍校野獸營/傳統對於在校成績優異的看法

第九章 運動的表現 229

美國職棒/一九八五年的大都會隊和一九八六年的紅雀隊/美國職籃波士頓塞爾蒂克隊和新澤西籃網隊/柏克萊的游泳隊/教練應該知道些什麼事

第十章 健康的良方 249

習得的無助與癌症/心靈和肉體/樂觀和健康/悲觀. 不健康. 癌症/樂觀和健康的人生/格蘭計畫裡的受試者/再談靈肉問題/心理的預防和治療

第十一章 政治、宗教和文化: 新的心理歷史學 277

美國總統大選: 一九四八—一八四年/美國總統大選: 一九〇〇—一四四年/一九八八年的大選/一九八八年的總統初選/一九八八年的總統大選選戰/一九八八年參議員選舉/超越國界的解釋形態/宗教和樂觀/再談心理歷史學

第三篇 改變: 從悲觀到樂觀

第十二章 樂觀的生活 309

使用樂觀解釋形態的守則/A B C 模式/確認 A B C/你的 A B C 紀錄/反駁和轉移注意/學習與自己辯論/你的反駁紀錄/聲音的外化/練習再練習

第十三章 幫助你的孩子遠離悲觀 349

孩子的A B C模式/孩子的A B C紀錄/孩子的A B C D E /孩子的A B C D E 紀錄/幫孩子把他的思想外化

第十四章 樂觀的組織 375

樂觀的三個優勢/學習樂觀/確認A B C /反駁你自己的念頭/A B C D E 模式/聲音的外化/練習再練習

第十五章 彈性的樂觀主義 413

再談憂鬱症/改變平衡點/發掘特大號自我的力量/彈性的樂觀主

• • • • • (收起)

[學習樂觀 · 樂觀學習_下载链接1](#)

标签

积极心理学

心理学

(港台版)

@译本

@台版

评论

[學習樂觀 · 樂觀學習_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，朋友老说我：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
主持人：如果用两个词呢？ 马丁：not good
主持人：“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

[學習樂觀 · 樂觀學習 下载链接1](#)