

教出乐观的孩子



[教出乐观的孩子_下载链接1](#)

著者:[美] 马丁·塞利格曼

出版者:万卷出版公司

出版时间:20100920

装帧:

isbn:9787547011782

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；我们要孩子在面对成长所带来的挫折与失败时，不屈不挠。如要教养出一个乐观的孩子，你得改变自己的悲观，你也可以改变批评孩子的方式，在适当的时候提供孩子征服的经验。

，你更可以直接教导孩子学习乐观的技巧。

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：第一部分 为什么孩子需要乐观

第1章 悲观在流行

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。但是有一项很严重的障碍威胁了这些希望，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

在发育期，你的孩子可能变得悲观、被动与内向。孩子第一次的抑郁事件很重要，因为这会成为他一生中如何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

大批父母更关注提升孩子的自尊，这听起来没什么坏处，但仅重视孩子的感觉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

刻意缓和沮丧的心情，会使孩子更难感受满意的感觉。吓阻失败的感觉会使孩子更难得 到征服的感觉。鼓励廉价的成功，会造就出昂贵失败代价的下一代。

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

一个坏消息是，在孩子身上的悲观可能是他一辈子对挫折及失败看法的标准。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

你也许相信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

作为父母及教师必须时时想到：正确的教导可提供并保持孩子的乐观，同时正确的特殊经历也会使其乐观更坚固。

第四部分 如何教出乐观的孩子

第8章 处于险境的孩子

当她感到沮丧时：“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，也不再喜欢那些课或是老师了。”

第9章 乐观教养ABC法则

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

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

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正面思维，它们就不会打消他的悲观。

第12章 让孩子学会与人相处

不要为孩子解决任何问题；你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；你自己要示范有弹性的问题解决策略。

第五部分 最快乐的孩子

第13章 乐观的金字塔／196

孩子有了征服感作发展的基层，有正面积极性作中层，乐观的解释风格可以稳坐上层了。

第14章 要乐观，还要好教养／212

乐观不是个万灵丹。它不能取代父母的好教养，它不能取代孩子发展出的强壮道德观，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

心理学

积极心理学

育儿

儿童教育

教育

心理

塞利格曼

儿童

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

：就算是有不够好的童年养育，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。

作者把抑郁症高发归因于以“感觉满意”为导向的教育方式。总体三星半吧，我觉得人骨子里自带盲目乐观，要不也不会那么多买彩票抽烟喝酒闯红灯不运动的，所以乐观真不是什么特别珍贵的属性。

塞利格曼最好的积极心理学著作，以滨州预防计划项目为基础的乐观训练体系，如果能内化称自己的思维和技能，将是享受一生的财富。

其实我觉得可以写的更好些

乐观不是对自己高唱欢乐思维或空虚口号，乐观不是在事情不顺利时责怪他人，乐观是否认或避免悲伤及气愤。乐观是认识自己，并对自己及世界所形成的理论感到好奇。

其实，这一本书作为成人的乐观教育书籍也可以看，而且最重要的是父母看了之后会有所启发，而且有针对性的方法可以改善自己的性格，这是最重要的收获。比国内一般的育儿书要好太多了。

看过魏坤琳再回看这个就感觉一般...

不愧是积极心理学之父，给出的练习倒是非常实用的。但是就像作者所说的，生活不仅和乐观与否相关。有些TIPS（比如让孩子使用学步车）不是特别恰当。

这是发现了习得性无助的那个心理学家的研究成果，并非市面上所谓的积极心理学畅销书。里面有不少认知心理学的实践方法，也有对乐观主义运动非常中肯的批评，很值得一看。

第二次掠过

学着写的畅销书，可读性不强。

从心理学的角度，利用科学的方法引动孩子走上乐观之路，其中原理可普遍应用于所有人。

与塞利格曼的其他书籍观点保持一致，只是扩展了教育小孩子的分支。也同时强调了家长自己首先要做到的部分。

不错，科学实证，比那些主观臆断，样本仅是自己孩子的教育书籍要靠谱

需重读。

儿童的乐观与否很大一部分来自于父母的教养，而这本书从积极心理学的角度教给了我们方法，例子实用且解释详细。

积极现实主义

父母对孩子真是太重要啦！

孩子的掌控感在一定程度上影响了她的乐观，无条件的爱和关心，有原则的选择和计划。这本有案例的书客观也方便理解，等宝宝大些需要再深读。以前真心觉得老人会带小

孩，现在才越来越发现他们真是随便又凑合。头大

全篇基本围绕一个解释风格，但却很有用。作为父母首先要自己有乐观的解释风格，然后立足于事实给孩子以示范和指导。冷静情绪，乐观解释，合理奖励改进。看起来有点累，问题会解决、问题在其他地方不是问题、不是你的问题。

[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...

[教出乐观的孩子](#) [下载链接1](#)