

<<教出乐观的孩子>>

图书基本信息

## <<教出乐观的孩子>>

### 前言

1998年，他以史上最高票当选美国心理协会主席。

他一针见血地点破了当代心理学发展的弊病，指出心理学不应该只研究人类的弱点和问题，而应该同时关注人类的美德和优势。

他大力提倡建立一门研究积极的心理科学——积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，他是全世界公认的“积极心理学之父”。

1976年，他破格晋升为宾夕法尼亚大学心理系教授，后来，随着无助感研究的深入，他发现“乐观”这种优秀的性格品质，也可以通过后天的学习而得，研究方向也逐渐开始从悲观转向乐观。

1964年，他是宾夕法尼亚大学心理系的一名博士研究生，在一次失败的动物行为实验中，他发现并证明了心理“习得性无助”的存在，从而轰动了整个心理学界。

到目前为止，他已经出版了21本书，发表了218篇关于人类动机和人格等方面的文章。

他的名字是——马丁·塞利格曼。

幸福几代人的书我一直期盼着有一天能把塞利格曼的著作介绍来中国，而这一天终于来到了！

把塞利格曼的著作引入中国不仅意味着中国积极心理学的发展，同时这也意味着我们又多了些获得灵感和激励的机会。

不管我们是因何种动机来阅读塞利格曼的著作的，但有一点非常清楚，那就是保持一个积极健康的心态对于我们的事业和成长都极为重要，而塞利格曼的著作恰恰能帮助我们做到这一点。

阅读大师的著作，尤其是阅读心理学大师的著作应该成为人生经历的一个重要组成部分，它应该被珍惜。

尽管有时候我们可能并不能完全理解大师的全部思想，但过去众多的事实证明，这种经历是最有价值的经历。

当你阅读完塞利格曼的这套书后，你一定会发现，自己在这个过程中获得了最有意义的收获和成长。

当然，这种收获并不仅仅限于知识，更重要的是做人和生活。

除了引人注目的学术成就，塞利格曼博士还特别擅长将深奥的心理学研究与大众的日常生活融合在一起，无论是演讲还是专栏，他都能信手拈来且生动有趣，深受听众或读者的喜爱。

他的文笔极其优美生动，是美国著名的畅销书作者。

《真实的幸福》——让你充满能量。

本书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。

其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别和运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。

如果你想变得更幸福一些，不妨照着塞利格曼博士的建议来试试：改变对过去的消极看法，重视当下的积极体验以及对未来的积极期望。

## <<教出乐观的孩子>>

### 内容概要

虽然自己还没有体会到为人父母的幸福与艰辛，但是在编辑《教出乐观的孩子》的过程中，跟随作者一个又一个案例故事，感受到了父母与子女间的微妙关系。

《教出乐观的孩子》中说，本身悲观的父母会培养出同样具有悲观气质的孩子，于是立刻联想到自己以及自己的父母，发现自己和父母还真是有很多相像的而不易被发现的内在性格。

希望天下所有的父母都能通过阅读这本书找到自己乐观或悲观的因素，从而更好地培养你们的孩子。

## <<教出乐观的孩子>>

### 作者简介

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。

## <<教出乐观的孩子>>

### 书籍目录

第一部分 为什么孩子需要乐观 第一章 悲观在流行 第二章 乐观需要从小培养  
第二部分 孩子不乐观, 父母有责任 第三章 父母的教养误区 第四章 为什么孩子越来越不快乐  
第三部分 你的孩子是乐观, 还是悲观 第五章 乐观的小孩养成规则 第六章 你的孩子是个乐观者吗?  
第七章 孩子的乐观哪里来  
第四部分 如何教出乐观的孩子 第八章 处于险境的孩子 第九章 乐观教养ABC法则  
第十章 让孩子学会解释 .....第五部分 最快乐的孩子

## &lt;&lt;教出乐观的孩子&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：18个月大的罗勃是杰西卡与乔伊的第一个小孩。

父母对罗勃会做的事、能够了解的东西以及沟通的能力，感到十分惊讶并赞赏有加。

在晚餐时，罗勃把苹果泥涂在脸上，又将一块特大的玉米面包塞进口中，杰西卡则在一旁忙着告诉乔伊关于罗勃的最新故事。

罗勃最新的兴趣就是沙发背后那块小小的、布满灰尘的角落。

他最喜欢从灯桌旁边挤过去，尽管差一点被台灯打在自己的头上，但他仍然想要挤到沙发后面那个有插座的地方去。

杰西卡实在搞不懂为何这个地方对他如此有吸引力。

每一次罗勃想要过到沙发后面时，她都尽量分散他的注意力，起初，她唱巴尼（Barney）的歌。

“我爱你，你爱我……”唱歌不见效，她又尝试用小木偶发出各种怪声音，但这也没有效果。

她甚至还让罗勃将自己埋在沙发的靠垫中，但不管用什么方法每一次罗勃都坚持要跑到沙发的背后。

罗勃不屈不挠，他母亲阻止他的技巧也越来越有创意。

她将婴儿车推靠在沙发旁，这样他就过不去了。

不过这只维持了两分钟，杰西卡一坐下，罗勃就又摇摇摆摆地走去，趴在地下，从底下钻过去了。

当罗勃站在沙发背后时，他会一面开心地笑，一面拍手以庆祝胜利。

很明显，罗勃以自己的行为为傲。

最后，杰西卡搬了一箱书放在婴儿车的前面，挡住他的去路。

罗勃很耐心地等杰西卡做完，然后十分有信心地走向那箱书。

起先他把腿抬起来，想从箱子上爬过去，但是箱子太大了。

然后他又想把箱子推开，但是箱子太重了。

他一脸“我能做到”的表情，用手臂把自己推到箱子上面，一屁股跌在婴儿车上，他从婴儿车中爬出来，又到沙发背后去了。

罗勃站起来，高兴地喊“到了！

到了”。

经过这次经历，杰西卡看出罗勃喜欢攀越的挑战。

为了避免翻沙发椅受伤，她将他带到室外，用旧箱子和枕头盖了一座城堡。

杰西卡把小木偶藏在城堡的后面，并鼓励罗勃去找他，每一次罗勃翻过城堡找到小木偶时，他就会拿着它，伸向妈妈并且说“到了！

到了”。

像绝大多数有婴儿的父母一样，杰西卡不停地阻碍罗勃的危险行为。

她不愿意罗勃在沙发背后玩，因为那里有许多电线插座。

她极力想堵住他的去路，但是罗勃却将此阻力视为一项挑战，以坚定的意志来找出克服困难的方法。

杰西卡可以责骂罗勃，因为他不肯听话，老是要到椅背后去，而她的目的也只是想让罗勃不到那里玩耍。

但是，杰西卡知道了罗勃将障碍视为一种挑战来克服后，就没有采用责骂的方式，而是选择分享罗勃探险后的骄傲。

当罗勃达成目的时，她祝贺他，然后为他在一个安全的环境里制造一种挑战。

从这里，杰西卡帮助她的儿子得到征服感，并且遵从她本身的哲学，不断地为她的儿子创造征服的新机会。

谁说你不能征服行为是锻炼学龄前儿童乐观的大炼炉。

在父母的协助下，孩子有可能养成面对挑战不退缩以及克服困难的习惯。

一旦孩子进入学校，让孩子拥有了乐观，就可以使他从征服性行为移转到各种思想上，尤其当孩子失败的时候。

学龄儿童已经开始想到因果关系，他们对为何成功、为何失败发展了一套理论；他们也发展了一套理论告诉自己如何将失败转为成功。

## <<教出乐观的孩子>>

这些理论就是他们是悲观或乐观的基础。

伊恩今年才六岁，但似乎已经自我发展了一套悲观理论。

伊恩的父亲极力想使他增加自信心，但却反倒使情况更糟。

父亲下班回家时，在门口大声说：“孩子们赶快来，我有一个大盒子正等着你们呢！”

伊恩与他九岁的姐姐瑞秋奔到门口，将父亲手中的盒子接下，他们很高兴地发现，盒内装的是他们所见过的最大的积木玩具。

## <<教出乐观的孩子>>

### 媒体关注与评论

乐观可以学习，但有条件：一是从小开始学习，这样才能成为习惯；二是需要坚持。本书阐述了乐观孩子养成的具体条件，是一本不强调治疗却最具治疗作用的书籍。

——刘翔平，知名教育心理学家“塞利格曼的幸福课”是新世纪人类行为的指南。

看过这本书的人，不管是门外汉还是专业人士都会受惠。

这本书不仅包含了具体的自我评估工具，而且语言生动风趣，道出了活出真我的真正涵义。

——希斯赞特米哈伊，心流之父心理学终于认真地研究了“幸福”。

塞利格曼博士送给我们一盏明灯，指引我们不断找寻多姿多彩的生活。

——丹尼尔·戈尔曼，情商之父一本极佳的作品！

绝对是本充满实用智慧和真实资料的读物。

见解颇具深度，令人叹服！

——史蒂芬·柯维，《高效能人士的七个习惯》作者



## <<教出乐观的孩子>>

### 编辑推荐

《教出乐观的孩子:让孩子受用一生的幸福经典》是积极心理学之父马丁·塞利格曼的教养力作，央视《读书》栏目力荐读物。

在哈佛，这是一堂听课人数最多、最受欢迎的课程，在IBM、通用电气、壳牌、宝洁、谷歌，这是一堂平衡成功事业和幸福人生的必修课，在英国贵族名校威灵顿公学，这是一堂提升人生品质的素质课，积极心理学之父、以最高票数当选的美国心理协会主席。

马丁·塞利格曼深情之作，畅销全球20年，销量达到200成册！

让孩子受用一生的幸福经典，塞利格曼博士潜心30年，打造美国最畅销儿童心理教育读物。

彭凯平，刘翔平，全球华人积极心理学协会联袂推荐。

<<教出乐观的孩子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>