

The Optimistic Child

一生受用的 快樂技巧

幫助孩子建造心中穩固堅定的樂觀金字塔

Martin E. P. Seligman, Ph.D.等◎著

洪莉◎譯

中央大學認知神經科學研究所所長

洪蘭◎專文推薦



守護陽光般的燦爛笑臉
持續培養勇於嘗試的進取心
預約遠離憂鬱的幸福未來

一生受用的快樂技巧：幫助孩子建造心中穩固堅定的
樂觀金字塔／Martin E. P. Seligman等著；洪莉譯。

-- 初版。-- 臺北市：遠流，2008.10

面：公分。--（親子館：A5009）

譯自：The optimistic child

ISBN 978-957-32-6378-4（平裝）

1. 兒童心理學 2. 樂觀 3. 親職教育 4. 子女教育

173.12

97017616

The Optimistic Child

Copyright © 1995 by Martin E. P. Seligman, Ph.D., Karen Reivich, Ph.D., Lisa Jaycox, Ph.D.,
and Jane Gillham, Ph.D.

This edition arranged with InkWell Management, LLC, through Andrew Nurnberg Associates
International Limited

Complex Chinese translation copyright © 2008 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

親子館 A5009

一生受用的快樂技巧

幫助孩子建造心中穩固堅定的樂觀金字塔

作者：Martin E. P. Seligman, Ph.D., Karen Reivich, Ph.D., Lisa Jaycox Ph.D.,
and Jane Gillham Ph.D.

譯者：洪莉

主編：林淑慎

責任編輯：廖怡茜

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

100 台北市南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

法律顧問：董安丹律師

著作權顧問：蕭雄淋律師

2008 年 10 月 16 日 初版一刷

2010 年 10 月 1 日 初版二刷

行政院新聞局局版台業字第 1295 號

售價新台幣 320 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-6378-4 （英文版 ISBN 978-0-618-91809-6）



遠流博識網

http://www.ylib.com

E-mail: ylib@ylib.com

【修訂版《教孩子學習樂觀》，原大眾心理學叢書 221，1999 年出版】

港台書



親子
A5009

The Optimistic Child
一生受用的快樂技巧
幫助孩子建造心中穩固堅定的樂觀金字塔

Martin E. P. Seligman, Ph.D.,
Karen Reivich, Ph.D., Lisa Jaycox, Ph.D.,
and Jane Gillham, Ph.D. 著
洪莉 譯



 遠流出版公司

專文推薦／培養孩子樂觀的解釋形態

洪蘭

Part 1 為什麼孩子需要樂觀

第1章

遠期支票

14

第2章

從學步到初次約會

24

●發現習得的無助
●心理的免疫●悲觀的流行

●與無助初次相遇●初識成敗的因果關係
●免於悲觀的方法

第3章

建立團隊

35

●團隊主要協調者——萊維區●發展認知技巧的成員——吉漢
●加入社會技巧的成員——傑卡克斯●賓州預防計畫

Part 2 嬰兒潮的父母

第4章

自尊運動

44

●美國自尊運動的片段●自尊的簡介

●感覺滿意VS.表現滿意●表現滿意和廣大的中間範圍

第5章

憂鬱的流行

56

●憂鬱的臨床實驗研究●文化價值的改變帶來危機
●負面情緒的好處

Part 3

你的孩子是樂觀還是悲觀

第6章

樂觀的基本原理

68

●什麼是樂觀●永久性：偶爾VS.總是

●普遍性：特定的VS.一般的●個人性：內在VS.外在

●改進孩子的解釋形態●批評孩子的正確方法

第7章

測量樂觀

89

●測量孩子的樂觀●分數的意義

●評估孩子的憂鬱程度●兒童憂鬱的四種徵狀

第8章

樂觀來自何方

118

- 樂觀的遺傳● 父母● 教師與教練
- 胡文效應

Part 4

教導孩子樂觀與征服

第9章

賓州預防計畫

140

- 處於險境的孩子● 計畫● 計畫開始● 結果

第10章

改變孩子自動化的悲觀

159

- 樂觀的認知技能● ABC模式
- ABC模式的練習● 教你的孩子ABC

第11章

改變孩子的解釋形態

193

- 你本身的解釋形態● 教孩子解釋形態
- 永久性● 個人性● 結論

第12章

反駁與化解災難

231

- 反駁悲觀念頭的實例● 有效反駁的基石
- 成人的反駁練習● 成人的快速反駁
- 教孩子反駁● 結論

第13章

提高孩子的社交技能

272

- 挫折的社交生活可能成為憂鬱的源頭
- 教導解決問題及社交的技能● 解決問題的五個步驟
- 練習解決問題：第一步到第五步● 社交技巧
- 父母之間的衝突

Part 5

二十一世紀的孩童

第14章

樂觀的金字塔

324

- 征服力● 正面積極性● 解釋形態

第15章

樂觀的限制

346

- 憂鬱的現實主義● 正確的樂觀

後記／賓州計畫後續進展

351

● 專文推薦

洪蘭

培養孩子樂觀的解釋形態

三月我從美國考察回來，在飛機上打開報紙，社會版的右上角斗大的黑字「高三女生因甄試未獲錄取，跳樓自殺」；底下緊接著是「國一女生與家人口角，跳樓自殺」。同一個版面，二個年輕的生命就這樣毫無意義的逝去了，看得令人怵目驚心。我想到前國家衛生院吳成文院長的夫人陳映雪博士，她與癌症對抗了十三年，仍然熱切地盼望生命，不願放棄；我想到醫院中那麼多等待換心、換腎的病人，他們不願放棄希望，期待明天奇蹟會出現。整個飛行的長途，我在想為什麼現在的年輕人生命力這麼脆弱，經不起打擊，遭受挫折不想積極的去反攻，而是消極的想退縮，口邊常掛著「死了算了，一了百了」，好像對生命沒有絲毫留戀。

曾有一位教授打電話給我說，他把我翻譯的《學習樂觀·樂觀學習》(Learned Optimism, 中譯本遠流出版)一書中的「樂觀／悲觀量表」拿給他教的心理系班上的學生作答，想不到收回來時發現大部分的大學生都很悲觀。有一位中研院的朋友也告訴我說，「我以為我自己是很樂觀的，做了量表才知道我其實是滿悲觀的。」假如連已經脫離聯考壓力的大學生和事業非常

成功的人都還是悲觀者的話，難怪還在升學壓力下的孩子要跳樓了。

憂鬱症是在一九六〇年代開始流行的，到現在已經像流行性感冒一樣到處可見。以前的人「為賦新詞強說愁」，現在的人年紀輕輕就已嘗夠愁滋味，動不動就說不要活了。有一個研究發現一九二五年左右出生的人中有百分之四在進入中年以前會發生憂鬱症，但是一九五五年以後出生的人在二十歲左右就已經有百分之七得過嚴重憂鬱症；反而是歷盡戰亂，受盡艱苦滄桑的一九一六年以前出生的人一直到老，才有百分之一的人有過嚴重憂鬱。現代的人比他們的祖先輩得憂鬱症的比例高了十倍，這真是一個令人不可忽視的數字。

我們一定要問為什麼現代人患憂鬱症的比上一代的多？找出原因後才可對症下藥。憂鬱症對身體的殘害是慢性的，它逐漸蠶蝕我們的意志，使我們的身心落入不可自拔的深淵。已經有很多的研究顯示心情是疾病（包括傳染病）最大的剋星，心情好，動完心臟病的手術復原較快，復發率較低；相對的，憂鬱的心臟病人往往在出院後六個月之內就會復發。而且憂鬱對身體的免疫機能也有傷害，減低我們對疾病的抵抗力。

本書的作者，賓州大學心理系的塞利格曼教授，曾經是美國心理學會（APA）主席，也是許多國際學術大獎的得主，他看到憂鬱症在青少年間的普遍性、患憂鬱症的年齡節節下降，從以前成年才發病，到現在國小的學生就已經出現憂鬱症，所以寫這本書來教導父母、老師如何對抗這個悲觀的思想形態。

現在的社會從我們父母或祖父母時代的注重團體成就，轉變成注重個體享樂、追求自我滿

足的社會。以前我們教學生人生目標最重要的是潛能的發揮，是自我成就，現在這個目標被追求快樂及自我膨脹的自尊所取代了。塞利格曼教授認為教育學家所主張的自尊已變成不誠意的恭維，想想看，如果每一個人都很特殊就沒有人是特殊的了。他發現父母所設定的行為標準與規矩越清楚，孩子的自尊越高，這與一般人所以為的不一樣。

塞利格曼作了一個實驗來說明這個道理，他給兩隻老鼠同樣的電擊，但是一隻老鼠不知道什麼時候電擊會來，另一隻老鼠則在電擊來到之前有一個鈴聲作警告。結果雖然兩隻老鼠受的電擊量和次數是一樣的（牠們被電時都會緊張驚恐的全身縮成一團），但是前者會得到嚴重的胃潰瘍、精神衰弱，而後者卻不會，只有在警鈴響起時開始緊張害怕，其他的時間則是放鬆的。這個實驗告訴我們只要讓孩子明白規矩是什麼，嚴格一點並沒有關係；怕的是父母喜怒無常，賞罰不分，那麼孩子無所適從，長期處於緊張的狀態之下，就會造成身心的不適，對事情悲觀，因為他覺得不安全，沒有主控權。

所以塞利格曼教授也勸告父母，晚上若要外出，找人來看顧孩子時，切記不可因孩子看見父母離開會哭鬧，便偷偷溜走，這雖然解決了眼前的問題（孩子沒有哭），但是後遺症卻很大。這會使孩子對父母不信任，沒有安全感，以後會寸步不離的黏著父母，因為他學會了一個教訓：父母隨時會失蹤，自己會孤伶伶的被拋下。對幼小的孩子來說這是一個恐怖的經驗，所以他再也不敢把視線自父母身上移開了。

塞利格曼博士這十多年來都在從事兒童與成人憂鬱症的治療，在這方面有很多的心得。他

認為現在學校中倡導的提昇孩子自尊的方法只注重孩子的感覺（如誇張的吹噓：我最棒、我是世界第一），而沒有讓孩子從表現上（如征服、堅持、克服困難）使他自已覺得有自尊，所以反而使孩子陷入低自尊的情境中。我覺得他的看法很對，成就的快樂不是一種可以與我們所作所為分開的感覺，自尊是來自孩子所有的失敗與成功，它是結果，不是原因。如果不是原因，我們怎麼能直接去提倡「果」而不講求「因」呢？我曾看過國中的輔導課本上寫著：「每天早上起來對著鏡子大喊三聲：我最棒，我最好，我是天下第一好！」當時的感覺是滑稽，這樣就能提昇自信自尊了嗎？

六〇年代大力提倡「自我感覺良好」的結果，造成青少年憂鬱症，要扳回這個劣勢是很不容易的。塞利格曼博士提出了樂觀的「解釋形態」，要將孩子從悲觀改成樂觀，從無助改成征服，因為，當孩子表現不好、遭到失敗時，他會問「為什麼？」「是誰的錯？」「這個錯誤的後果有多長遠？」這本書從第11章起都是練習題，訓練父母，也訓練孩子從悲觀的解釋形態中跳脫出來。的確，天下沒有不勞而獲的東西，自尊與愉快的感覺只有從征服挑戰、工作成功、克服挫折而來。書中非常重要的一點就是教孩子反駁自己悲觀心態時要精確，反駁必須要根據事實，必須是可以被證實的。因為反駁如果是不清楚或是空虛的正面思維，就無法打消他的悲觀，這一點與我心有戚戚焉。

目前在社會上看到了太多的不實與誇大，一味的正向思考，如果沒有內涵，再正向也無用。我們應該在孩子完成一件事時獎勵他，而不要僅是為了要他心情好就獎勵他。同時獎勵應分

等級，不要不論好壞，一視同仁；成就不同，獎勵應不同，不要過分的獎勵。如果孩子不論多好都予以同樣的獎勵，就會使他無助，因為他會失去「主控」的感覺。無關聯的獎勵會使孩子對你失去信心，不知道什麼才是你的真心話。如果工作很困難，孩子能力還做不到，我們也可以將工作分段，分成小的較容易達到的步驟。最重要的是我們不要掩蓋失敗，有的時候失敗跟成功一樣重要，因為它使我們再思考。我們常說失敗為成功之母，但是碰到失敗時卻很少人能正視它，從中記取教訓。塞利格曼博士認為我們也可以使用懲罰，但是懲罰時必須有明顯的信號（即前面老鼠電擊前的鈴聲），使孩子完全了解哪項行為是處罰原因；不要罵孩子是個壞孩子，應該罵他不好的行為。

人生不是沒有挫折的，如果孩子在壞事情發生之前得到清楚的警告，他就會學到沒有警告時他是安全的。塞利格曼博士在第15章明白指出樂觀不是高唱快樂思維，空虛的口號對自己說：「別人都喜歡我。」我的生活會越來越好。」只能帶給你短暫的紓解，不能幫助你達到目的；我不厭其煩的在這裡一再提到這點，因為我感受到這種自欺欺人的假自尊在我們社會中已經相當流行，我擔憂它的後果。我們不該教孩子戴著眼罩，看不見世界上的骯髒與污穢，我們要教孩子面對事實，檢驗事實。當一個孩子可以正確的評估落在他身上的困難時，他就具備了處理這個困難所需的堅定及克服問題的能力了。

大自然是充滿危機與挑戰的，人是大自然的一分子，我們沒有理由認為生活應該平穩順利，生活本來就是每天要應付突發的危機與此起彼落的挑戰。我們必須要教導孩子正確的人生觀

，他才能順利的克服二十一世紀所給他的挑戰。這本書就是孩子最佳的心理建設武器，有了樂觀的解釋形態，他才能昂首闊步的走入二十一世紀，這是每位家長和老師應該讀的一本好書。

【推薦者簡介】

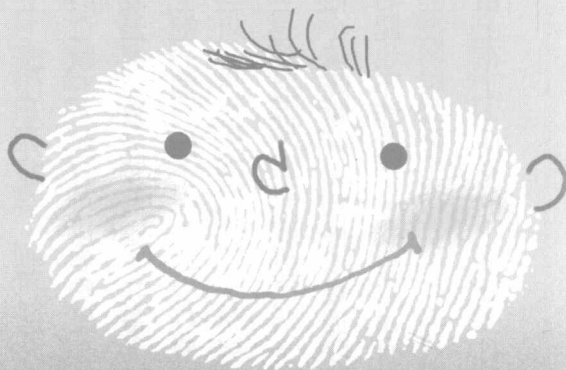
加州大學河濱校區實驗心理學博士，曾先後任教於中正大學、陽明大學，目前為中央大學認知神經科學研究所所長。近年來有感於教育是國家的根本，而閱讀是教育的根本，前後去過台灣大大小小超過一千所的中小學作推廣閱讀的演講。除積極投身科學生根及閱讀推廣工作，十多年來致力於譯介心理學、生命科學等領域書籍，已翻譯三十多本書，並於各大報章雜誌發表文章，相關寫作專欄已集結成十本書，曾獲選為金石堂書店年度出版風雲人物。

PART 1

為什麼孩子需要樂觀

悲觀會使人情緒低落、萎靡不振，嚴重影響一個人在學業上或工作上的表現，甚至減低人體免疫系統的功能，損害身體健康。心理學家發現，認知及行為上的技術可以有效的減輕成年人的憂鬱及悲觀。

我們希望孩子對未來懷抱信心，對遠景勇於探險，有足夠的勇氣來實行社會正義；我們要孩子在面對成長所帶來的挫折與失敗時，不屈不撓。如果孩子也能及早免於悲觀的侵擾，他們將能以更積極樂觀的態度面對自己的人生。



第 1 章

遠期支票

我曾是盧勝湖道奇棒球隊（the Lake Luzerne Dodgers）的捕手，是一個天分不高，對丹尼及泰德十分崇拜的捕手。丹尼是一壘手，泰德則是教練的兒子，擔任左外野手。他們是天生的運動員，可以打得到快速球（我從來就做不到這種手眼協調的奇蹟），並且可以姿勢優美的滑壘。對一個打擊率是〇・一一的十歲男孩來說，他們代表的就是美、夏天及健康。我每天晚上入睡前眼睛最後一個影像總是丹尼衝刺盜壘的樣子，或是泰德把一個只能上一壘的安打變成滑壘跑上二壘。

在北紐約州八月的一個寒冷清晨，父親把我搖醒。他說：「丹尼得了小兒麻痺症。」一個星期之後，泰德也被傳染到了。父母親把我關在家裡，與其他小孩隔離。兒童棒球賽被取消，球季也終止了。我再看到丹尼時，他投球的手臂已經萎縮，右腿也不能動了。我再也沒有看到泰德，初秋時，他就去世了。

但是第二年的夏天，也就是一九五四年的夏天，沙克疫苗上市了。所有的小孩都去打預防

針，小棒球隊也繼續比賽，盧勝湖道奇隊在第一場就輸給了漢得利巨人隊（the Hadley Giants）。那個使我們躲在屋裡的恐懼感，已不再存在，社區裡也重新開始社交生活。這個流行病已經結束，我再也沒有聽到任何我認識的人得到小兒麻痺症。

沙克（Jonas Salk）是我兒時最崇拜的偶像，一直到我成為心理學家，也從事科學研究的方法，他都是我的楷模：求知識的目的不在於知識的本身，而是用它來作為治療的工具。沙克在兒童的體內注射極小量的小兒麻痺疫苗，使人體的免疫系統可以更有力的抵抗外來病毒。沙克將純科學的免疫學成功的應用在我們這個時代裡最嚴重的傳染病上。

三十年後，在一九八四年，我終於與沙克會面了。這次會面改變了我的一生。這是心理學家與免疫學家熱烈爭議的一個場合，爭議的問題是如何對應一個新興的科學知識——心理神經免疫學（psychoneuroimmunology, PNI）。我是以心理學家的身分被邀請參加，因為在一九六〇年間，我開創了「習得的無助」（learned helplessness）這個研究領域。

發現習得的無助

一九六四年，當我剛剛開始在賓州大學攻讀實驗心理學博士時，我心中懷抱著盧勝湖時期的雄心大志，這種關懷社會的心志被認為過分天真。我當時是想要了解人為什麼會痛苦，為什麼會深陷其中而無法自拔。我選擇了實驗心理學作為我的終身職業，因為我相信實驗是找出心理折磨原因的最佳方法，也就是以實驗室內的研究來發現治療與預防的方法。我選擇在學習理