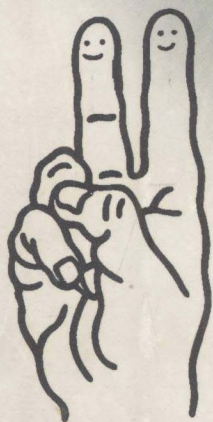


成功素质教程

LEARNED OPTIMISM

[美] 马丁·塞利格曼 → 著

洪 兰 → 译



学习乐观

— 成功人生的第3个要素

新华出版社

成功素质教程

学习乐观

—— 成功人生的第3个要素

[美] 马丁·塞利格曼 著

洪 兰 译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习乐观 / (美) 塞利格曼 (Seligman, M.) 著; 洪兰译
- 北京: 新华出版社, 1998.9

书名原文: Learned Optimism

ISBN 7-5011-4211-4

I. 学… II. ①塞…②洪… III. 自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27009 号

Learned Optimism

Copyright © 1990 by Martin E. P. Seligman

Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback copyright

© 1998 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Arthur Pine Associates, Inc.

through Arts & Licensing International, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版专有权属新华出版社

学习乐观

[美] 马丁·塞利格曼 著

洪 兰 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

北京金瀑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10.75 印张 230,000 千字

2002 年 1 月第二版 2002 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4211-4/G·1549 定价: 19.00 元



马丁·塞利格曼博士是宾州大学心理系的教授，也是美国心理学会临床组的理事长。他是目前习得的无助与解释形态这个领域的权威。他的著作等身，包括非常畅销的《乐观儿童》和《你能改变的及你不能改变的》等10本书。塞利格曼博士得过许多美国学术界的大奖，包括美国心理学会的新人奖，麦克阿瑟基金会、古根汉基金会的研究奖等，是国际知名的心理学大师。

学习乐观

目 录

第一章 看待命运的两种方式/1

人可以选择他要的思考方式/6

弗洛依德批判/11

成功的第三个要素/15

乐观带来健康/16

乐观可以学得到/17

第二章 悲观是学习得来的/21

狗学会了悲观/25

易受伤害的和不易受伤害的/36

第三章 你是一个乐观者吗/39

测验你自己有多乐观/42

谁永不放弃？/49

你总是满怀希望吗？/56

假如你是一个悲观者/61

第四章 悲观制造忧郁/63

忧郁症的特征/66

测量你的忧郁/71

从悲观到忧郁症/77

第五章 你怎么想你就怎么感觉/85

女人比男人更忧郁/86

自我毁灭的思考方式/93

悲观是忧郁症的沃土/94

每天都可能有不愉快的事发生/97

悲观的循环/100

流行病的另一面：女人和男人/102

忧郁症是可以治愈的/106

走出悲观的五种策略/109

第六章 乐观者成功/113

成功者的思考方式/117

成功潜能测试/120

世界上最成功的推销员/123

将悲观转变为乐观/129

为什么会悲观？/131

在悲观和乐观之间取得平衡/138

第七章 培养乐观的孩子/143

测验孩子的乐观程度/144

孩子不会绝望/153

孩子如何变得悲观/155

第八章 乐观成就未来/167

乐观与学习成绩/170

普林斯顿——宾州大学的长期研究/175

乐观者更可能成为优等生/179

西点军校的野兽训练营/182

传统对于学习成绩的看法/184

第九章 乐观：健康的良方/187

绝望引起疾病/189

乐观增进健康/194

悲观·不健康·癌症/197

乐观和健康的人生/201

对哈佛大学毕业生的跟踪研究/203

心灵与肉体/206

心理的预防和治疗/207

第十章 世界上最成功的乐观者/211

史蒂文森为什么没当上总统/215

布什赢了杜卡基斯/221

第十一章 乐观地生活/231

使用乐观技术的基本原则/233

乐观的 ABC 法则/236

转移注意和反驳自己/243

学习与自己辩论/248

做好你的自我反驳记录/252

让朋友反驳你/257

练习再练习/263

第十二章 帮助你的孩子远离悲观/265

孩子的 ABC 模式/267

孩子的 ABCDE 法则/272

帮孩子把他的思想外化/279

第十三章 在工作中学习乐观/287

乐观者的三个优势/291

学习乐观/294

反驳你自己的念头/298

与同事练习辩论/312

练习再练习/318

第十四章 弹性的乐观主义/321

自我的危机/323

改变平衡点/329

发掘特大号自我的力量/330

弹性的乐观主义/335

第一章 看待命运的两种方式

悲观的人的特征是，他相信坏事都是他自己的错，会毁掉他的一切，会持续很久。乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，可能是环境、坏运或其他人为因素带来的后果。这两种思考的习惯会带来不同的后果。

初为人父的新爸爸看着刚从医院抱回来、在摇篮里熟睡的女儿，心中充满了敬畏与感恩，他的女儿是如此的完美。

婴儿张开了眼睛，凝视着上方。

这位爸爸叫着婴儿的名字，以为她会转过头来看他，但是婴儿的眼睛动都没有动。

他拿起摇篮边的小玩具，用力摇响玩具上的小铃铛，婴儿的眼睛还是没有动。

他的心脏开始急速地跳动了，他赶紧到他们的卧室去把这个情形告诉他的太太：“她对声音完全不起反应，好像她听不到。”

“我想她应该是没事……”他太太披上睡袍同他一起来到婴儿的房间。

她叫着婴儿的名字，摇着铃铛，拍着手掌——都没反应。最后，她把婴儿抱了起来。一抱起来，婴儿立刻扭动，嘴里发出“咕，咕”的声音。

“我的天，她是个聋子！”父亲说。

“她不是，”母亲说：“我想现在下任何判断都太早了。她刚从医院回来，她的眼睛还不能凝视呢！”

“但是她的眼睛一动也不动，即使你很用力地拍掌，她的眼睛都没有反应。”

母亲从书架上抽出一本育儿指南来翻阅。“看看书上怎么说吧！”她说。她找到“听觉”这一章，把它念出来：“假如你初生的婴儿没有被突发的大声音吓到，或是没有转头向发声的来源去看的话，不要担心，惊吓反射和对声音的注意力要过一些时候才发展完成；你的小儿科医生可以测试你的孩子的听力，看他神经上有没有问题。”

“怎么样？”母亲说：“书上的解释有没有使你好过一点？”

“没有，”父亲说：“这本书甚至没有提到其他的可能性，例如这个婴儿可能是聋子。我只知道我的孩子听不见声音，对这件事我有着最坏的看法，或许这是因为我祖父是个聋子。假如这么可爱的婴孩是个聋子的话，都是我的错，我永远不能原谅自己。”

“喂，等一下”，太太说：“你的绝望未免太快了吧！礼拜一早我们就打电话给小儿科医生，把孩子抱去检查一下。目前先放宽心。来，你先抱着孩子，我来把她的小床整理一下，你瞧被单都拉出来了。”

这位父亲虽然接过孩子，但是他太太手一停歇，他立刻把孩子交回去。整个周末他都无法打开公事包，无心准备下周上班的公事文件。他跟着他太太在屋里走来走去，嘴里咕哝着说：“假如这孩子是聋子的话，她这一辈子就完了……”他脑海里只想到最坏的可能性：没有听力，没有语言发展，他这个漂亮的宝贝将

永远被隔绝在社交生活之外，被关在一个没有声音的孤独世界里。到星期天晚上，他的心情已经沉到最深的谷底了。

这位妈妈则是留言给医生，希望星期一一早医生就能与她见面。然后，她整个周末都在运动、看书，以及想办法使她先生冷静下来。

小儿科医生的检查显示婴儿的听力完好，但是这位父亲心情仍然低落。一直到一个礼拜之后，婴儿被路过的卡车排气管所发出的巨响惊吓到以后，他的心情才逐渐好起来，开始逗弄他的宝贝女儿。

这位父亲和母亲对这个世界有着两种截然不同的看法，不管什么事情发生到他头上——被查税也好，夫妻吵架也好，甚至他老板对他皱个眉头——都会使他立刻想到最坏的一面：破产进监牢、离婚、被炒鱿鱼。他的健康因此而受损。她则是另一个极端，看事情都看好的一面，对她来说，坏事只是暂时性的，是一个挑战，等待着被克服。所以遇到挫折后，她可以很快弹跳回来，养精蓄锐，重新出发，她的身体非常健康。

我研究这种悲观和乐观的人生态度已经 25 年了。悲观的人的特征是，他相信坏事都是他自己的错，会毁掉他的一切，会持续很久。乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，可能是环境、坏运或其他人为因素带来的后果。这种人不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成是一种对自己的挑战，更努力去克服它。

这两种思考的习惯会带来不同的后果。无数的研究告诉我们，悲观的人很容易就放弃，经常陷入忧郁中。这些实验显示乐

观的人在学校的成绩比较好，在工作上和球场上的表现也比较好；他们常常超越性向测验所预测的上限；乐观的人去竞选公职通常比悲观的人容易当选。他们的身体状况一般来说都很好，年纪大时，也不会像大多数人一样有许多中年人的病痛。实验甚至证明他们比一般人活得更长。

在测验过成千上万个人后，我发现竟有这么多的人是悲观的，还有一大部分的人有着严重的悲观倾向。我知道很难对一个人下判断说他是悲观的，大多数的人是生活在悲观的阴影下。有些人从来没想过他自己可能是悲观的，但是测验却可以从他的谈话中分析出悲观的特质来；事实上，别人是有感于这些悲观的特质的，这可从别人对说话者的负面反应看出。

一个悲观的态度看起来好像是根深蒂固的——永远就是悲观，无法改变了。但是我发现悲观其实是可以改变的，悲观者其实可以学习成为乐观者，而且不是通过那些无聊的方式，像吹快乐的口哨或一直重复着“每一天，每一件事会越来越越好”的口令，而是通过学习一种新的认知方法，这些方法跟市面上大做广告的那些华而不实的方式是不同的，这是心理学家和精神病学家在实验室和临床医疗上所发现，并且经过严谨的考虑，确定有效的。

这本书可以帮助你检查一下你是否有悲观的倾向。假如你有，或是你所关心的人有此倾向，那么，这本书也介绍你一个对很多人都有效的方法来摆脱这个长期的坏习惯，以及跟随悲观而来的忧郁症。它让你在失败时，有一个选择的机会，你可以选择新的光明。

人可以选择他要的思考方式

在这个悲观现象的核心有着另外一个现象——无助感 (helplessness)。所谓无助感是说不论你怎么做都无法改变你的命运。举个例子，假如我说如果你翻到 104 页我就给你 1000 元，你很可能会去做，翻到 104 页，拿走 1000 元；但是，假如我说如果你可以用意志力去收缩你的瞳孔，我就给你 1000 元，你可能也想去，但是不会成功，因为你无法收缩你的瞳孔。你可以主动地去控制翻书的肌肉，但是你无法控制收缩瞳孔的肌肉。对后者，你是无助的。

生命一开始就是无助的。初生的婴儿无法做任何事，几乎所有的行为都是反射行为，虽然他一哭，妈妈就来，但这并不表示他控制了母亲的来与否。他的哭只是对痛苦或不舒服感觉的一个反射反应，他对要不要哭完全没有选择的余地。初生婴儿只有一组肌肉勉强算得上可以自动控制：吸吮。人生快要走到尽头时也常常回复到这种无助的阶段，我们可能会失去走路的能力，我们可能会失去自我们两岁以来就有的控制大小便的能力，我们可能会失去选用我们要表达的文字的能力，然后我们可能会失去使用语言的能力，甚至失去思考的能力。

从出生到死亡这一段漫长的时间，我们逐渐脱离无助而学得个人控制 (personal control)。个人控制指的是用个人自主的行为去改变命运，它和无助感是相反的。在婴儿期的头三到四个月，手和脚的动作逐渐变成自主控制，手臂的挥动慢慢可以拿到东

西。然后，他父母发现：婴儿的哭变成自主控制了，他现在可以用哭来控制妈妈，要她来时就大哭，婴儿会拼命地用这个新力量直到它失灵为止。到婴儿一岁时，他已实现自主控制的两种奇迹：第一步和第一个字。假如这个孩子具备最基本的心灵和身体发展的条件的话，这以后的数年里，他会逐渐地走出无助感而让个人控制能力成长。

人生有许多事是无法由我们自己控制的——我们眼睛的颜色、种族、中西部的干旱。但是人生还是有一大部分是我们自己可以控制的——或是愿意将这个控制权转让给别人或命运。这里面包括我们如何来过我们的生活，如何跟别人相处，如何谋生——这些生存之道其实多少都有选择的余地。

对命运的想法其实可以扩大或缩小我们对命运的控制力。我们的思想其实不仅仅是对事件的反应，而且还可以改变事情的情境。例如，假如我们认为我们对孩子的前途是无助的，发生不了任何作用的，那我们就对我们的生活的这一个层面束手无策了。这种“我怎么做都没用”的思想阻止我们采取行动，所以我们就把自己的孩子交给了老师、环境，甚至孩子的同伴。当我们高估我们的无助感时，其他的力量就会左右了我们的孩子的前途。

在这本书的后面，我们会看到如果应用得当，轻度的悲观是有用的。但是 25 年的研究使我相信，假如我们习惯性地相信凡是有不好的事情发生都是我们自己的错，就如悲观者那样认为坏运不会过去，运气不好时，做什么都没用，那么将有更多不顺利的事会降临我们头上。而且我知道有这种想法时，我们很容易就陷入忧郁状态，所完成的还低于我们的能力所应该达到的标准，我们的身体也会常常得病。**悲观的预言常常是自我实现的。**

一个最好的例子就是我以前教书那个大学的一名英国文学系的女学生。前三年她的指导教授都非常地关怀她，帮助她，老师的支持加上她自己的成绩优秀使她得到奖学金去英国进修一年，当她回来时，她的兴趣从原来的狄更斯转移到英国早期的小说家，尤其是简·奥斯丁。但是狄更斯是她原来指导教授的专长，而简·奥斯丁是系中另一位教授的专长。她的指导教授本想说服她继续研究狄更斯，但说服不成后也接受了她的坚持，让她以奥斯丁为毕业论文题目，并且同意与另一位教授共同指导她。

在她口试的前三天，她原来的指导教授送了一张条子给口试委员，指责这位女学生的论文是抄袭的。他指控这位女学生引用了两段有关奥斯丁少年时期的文章却未注明出处，事实上，他认为这名女生是在剽窃，将别人的东西占为己有，说是自己的看法。抄袭在学术界是很严重的罪名，这位女生的前途——她念研究所的奖学金，甚至大学能不能毕业——受到严重的影响。

当她看到教授指责她抄袭的那两段时，她回想起这两段论点都是从她与这位教授闲谈中得到的；事实上，这位教授从来没有提过他是在哪一本书上得到这样的看法，而是将这种看法说出使她以为是他自己的看法。显然，这位女学生成了她老师嫉妒心的牺牲品。

大多数人会对这位教授感到愤怒，但是伊莉莎白不会。她过去的悲观习惯主宰着她，她认为口试委员会的委员一定会认为她有错。她告诉自己说，她是没有办法举出反证的，因为这件事变成她和他的对抗，而他是教授。她不去找证据来反驳教授，反倒从内心里崩溃了，她告诉自己这都是她的错，即使她能证明这位教授是从别人那里得来的看法也没有用，最主要是她“偷”了这