

清华大学心理学系主任
加州大学伯克利分校心理学系终身教授

彭凯平 倾力推荐

塞利格曼的幸福课 ②

Learned Optimism

活出最乐观的自己

彻底改变悲观人生的幸福经典

积极心理学之父

[美] 马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) ©著

洪兰©译

任俊 罗劲©审校



Learned Optimism

活出最乐观的自己

[美] 马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) ©著

洪兰©译

任俊 罗劲©审校



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2010 年第 266 号

图书在版编目（CIP）数据

活出最乐观的自己 /（美）塞利格曼著；洪兰译

—沈阳：万卷出版公司，2010.7

ISBN 978-7-5470-1107-2

I. ①活… II. ①塞… ②洪… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 125638 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm

字数：215 千字

印张：17.50

出版时间：2010 年 8 月第 1 版

印刷时间：2010 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑：张旭

特约编辑：黄玉苹

装帧设计： 杰灵设计工作室

内版设计：梁庆博

ISBN 978-7-5470-1107-2

定 价：45.00 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传 真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址：<http://www.chinavpc.com>

†幸福可以学来，幸福可以到永远‡

任俊博士

浙江师范大学心理系教授

国际积极心理学学会理事

†当代心理巨匠

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。

《活出最乐观的自己》——教你永远乐观。

塞利格曼博士用大量令人信服的实验和调查证据告诉人们：乐观的人能在逆境中更好地成长，也更容易走上一条绝妙无比的成功之路！不过，如果你天生是一名悲观主义者，你也不用沮丧，因为书中肯定地指出：乐观是一种可以掌握的技巧！如果需要的话，你可以运用塞利格曼博士推荐的一种有效方法来改变自己悲观的生活态度，这种方法就是学习乐观的 ABCDE 技术。

《认识自己，接纳自己》——做出最明智的改变。

也许会颠覆你以往的一些深以为是的观点，比如从长远来看，节食实际上并不能减肥；又比如对于酗酒，目前除了让它自然恢复之外还没有其他更有用的方法来改变这种状态等。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

《教出乐观的孩子》——塑造孩子的幸福。

对为人父母的读者来说，这可谓是一本实用指南。在这本书里，塞利格曼博士用他亲身的实践和经历，为家长们提供了一条培养孩子积极品质的捷径。看了这本书，你会成为好爸爸好妈妈，比如当你的孩子犯错的时候，对他的批评应该恰如其分，要让孩子明白自己错在

哪里；当你的孩子有了某种问题而需要改变时，不要把这些问题的夸大成为一种永久性的问题。因为，批评和改变都是一种技术，它们有自己的规律和特点，不当的批评很可能会影响孩子成年后的人格特征——悲观或是乐观。

最后，祝愿所有读者都能拥有真正幸福的生活，而这也正是塞利格曼博士为之奋斗一生的事业！

十 前言 十

最初研究习得性乐观的时候，我一直都以为自己仍在从事悲观的研究，和所有拥有临床心理学背景的研究者一样，我习惯于关注个体所存在的心理问题以及如何矫正这些问题，至于个体身上所具有的那些积极品质以及如何使这些品质得到培育，并使其变得更好并不在我的研究范围之内。

积极心理学的坐标

不过与理查德·派因（Richard Pine）在1988年的一次会晤使我的学术生涯发生了重大转变，这好像是命运注定的一样，理查德最终成为了我的文稿代理人、顾问和挚友。我当时向理查德介绍了我的悲观研究，而他却说“你的研究内容不是关于悲观的，而是关于乐观的”。

他对我说了让我吃惊的话：“我希望你可以写一本有关乐观的书，它一定会产生重大影响！”我真的这样做了。随后一场重要的心理学运动出现了：积极心理学运动。1996年，我当选为美国心理协会的主席，获得了有史以来最多的票数，这很大一部分要归功于这本书的深孚众望，以及这个主题所延伸出的研究领域和价值。

《活出最乐观的自己》一书是我所设想的积极心理学的基础，它是引导积极心理学运动发展的坐标。

为什么越来越抑郁

我的整个职业生涯都在从事无助感和扩大个人控制方法的相关研究，正如你将在第4章和第5章中所看到的那样，大部分发达国家正经历着一场空前的抑郁流行病——尤其在年轻人中间。为什么越富裕、越强盛、书籍越多或教育越发达的国家，抑郁却越流行呢？

现在有三股力量已经聚集在一起，我想强调一下第三股，因为它最令人惊讶，也是最不可思议的。本书在结尾部分中对其他两股力量进行了讨论：第一股力量是“自我”的失常。在一个个人主义猖獗的社会，人们越来越相信自己是这个世界的中心，在这个信念系统的支配下，人们所面临的失败常常会使人变得极度沮丧。

第二股力量注重“我们”，这在一定程度上可以使个人的失败得到缓冲。人们对上帝、社区、国家以及家庭的信任在过去的40年里已经完全被侵蚀了，我们过去所依赖的精神居所现在似乎已经变得有些陈腐了。

自尊中的抑郁与暴力

我想要强调的是，自尊运动就是第三股力量。我有5个孩子，他们的年龄在4~28岁，所以，为了这一整代人的发展，我每晚都阅读儿童书籍。过去的25年里，我亲眼见证了儿童书籍的日新月异。25年前（正处极度抑郁年代），儿童书籍多是关于如何很好地适应这个世界、关于如何坚持到底、关于如何克服障碍的。而现在的许多儿童书籍却都是关于感觉良好、高度自尊、高度自信方面的内容。

这是自尊运动所导致的结果之一。我不是反对自尊，而是相信自尊只是一个能读出这个系统状态的刻度表而已，自尊本身并不是终点。

当你在学业或工作上表现良好时，当你与所爱的人相处融洽时，当你的娱乐生活很美好时，这个刻度值就会很高；当你做得不好时，它的刻度值就会很低。自尊似乎只是一种反映一个人在这个世界上表现得如何的表征或关联。

一部分高自尊的孩子的脾气很烈。当这些孩子遭遇真实世界时，世界会告诉他们，他们并不像被教导的那样强大，于是，他们会表现出暴力行为。因此，如今美国年轻人中间出现了双生流行病——抑郁和暴力。这可能都来自不恰当的观念：高度重视年轻人如何看待自己，而不重视我们如何评价自己在这个世界上的表现。

乐观的惊人效果

如果宣扬自尊不是控制抑郁流行的有效方法，那么我们该怎么做呢？我和同事一直以来都在进行宾夕法尼亚大学的两个项目：一个是有关年轻人的——宾夕法尼亚大学新生；另一个是有关青春期以前儿童的。

我们的研究选取了有患抑郁症危险的年轻人，教授他们学习乐观的一些技巧，这些技巧你在本书的第11章到第13章中都可以读到，由此检验我们是否能预防抑郁症和焦虑症。

经过18个月的训练，我报告了第一批结果，包括119名控制组被试和106名参加16小时习得性乐观工作坊被试的数据。控制组有32%的学生存在中度至重度抑郁情绪，而相比之下，参加预防工作坊的学生中只有22%存在抑郁情绪。焦虑症方面也出现了类似结果。

近来，我和同事推出了有关各个年龄段学龄儿童的习得性乐观项目。

1. 经过20年的追踪研究，我们发现存在中度至重度抑郁症状的

孩子的比例很令人震惊（20% ~45%）。

2. 参加乐观工作坊的孩子中出现中度到重度抑郁症状的比例只是控制组的一半。

3. 习得性乐观的益处随着时间的流逝慢慢表现出来。当控制组儿童进入青春期，第一次遭到社会的拒绝时，控制组在24个月里有44%的孩子出现了中度至重度抑郁症状，而学习了乐观技巧的孩子只有22%出现中度或重度抑郁症状。

战胜“魔兽”的世纪之剑

如果在青春期之前、儿童期末期教导孩子习得性乐观，那他们就能学会反思自己的思维方式，这是一种富有成效的策略。当有免疫力的孩子利用了这些技巧来应对青春期的首次否定后，那么他们在未来就会越来越好地使用这些技巧。

抑郁的流行不能通过百忧解来解决，因为我们无法给予整代人抗抑郁药物。抗抑郁药物在青春期以前是没有任何效果的，让一整代人依赖药物控制自己的情绪存在着严重的道德伦理危险。我们也不会对一整代人进行治疗，因为没有足够的且训练有素的治疗者可以完成这项工作。

我们所能做的便是提供本书中的技巧，并把它们转换成一种教育模式，从而克服我们生活中的抑郁以及孩子生活中的抑郁。乐观的作用是无法估量的，只要你怀揣着对未来的积极信念，你一定可以过得更幸福。

目录 CONTENTS

第1章 悲观者与乐观者的画像 3

她才华横溢，是名牌大学的高材生，她本可以前途无量，是什么葬送了她的一生，最终只成为碌碌无为的收银员？

第2章 悲观者的无助感源自何处 18

音响的声音太大了，无论你怎么按控制面板上的各种按钮，声音就是不停。突然，噪音戛然而止，你正在迷惑中，噪音再次响起，你还会去按按钮吗？

第3章 悲观者眼中的挫折 31

张三和李四一起去买彩票，结果两人都没中，张三想：“我今天的运气真差！”李四想：“我根本就没有这个命。”如果是你，你会怎么想？

第4章 从悲观滑向抑郁 53

她是曾经的“黄金女孩”。父母待她如掌上明珠，男孩子对她如众星捧月。她不但成绩优异，还是出尽风头的拉拉队队长，这样的女孩为什么会抑郁？

第5章 想法决定悲喜人生 67

“没有爱，我活不下去。”“真爱很可贵，但是很难得。”“任何问题都是有解的，我一定要找到答案。”“尽人事，知天命。”你认同哪些说法？

第6章 乐观奠定成功的事业 87

他在屠宰场工作了26年，最终难逃失业的命运。阴差阳错，他意外地成为了保险业务员，这样的人能卖出保险吗？

第7章 孩子为什么会悲观 105

虽然离了婚的爸爸明确地告诉孩子，“我和你妈妈不再相爱了，不可能再结婚了。”但孩子依然相信爸爸妈妈还会在一起。如此无忧无虑的孩子也会悲观吗？

第8章 乐观的孩子成绩好 124

你的孩子在做练习时遇到了几道不会做的题，他是会厌恶地放弃这项作业，转而干点他干得好的事情，还是撸起袖子，准备钻研到底？

第9章 乐观造就赛场冠军 142

比昂迪100米蝶泳游了50.2秒，但他的教练告诉他说是51.7秒。比昂迪好失望，他从没游得这么慢过，他接着又游了一次，这次他会游得更快还是更慢？

第10章 乐观的身体不生病 154

“早饭你可以选择荷包蛋或炒鸡蛋”，“一、三、五早上是荷包蛋，二、四、六早上是炒鸡蛋。”你会把老人送到哪家养老院？

第11章 乐观的领袖得民心 171

“自基督降世以来最血腥、最动荡不安的时代还没有过去。牺牲、忍耐和难以和解的目标在未来还将充斥着我们的生活……”你喜欢发表这样演讲的领袖吗？

第12章 乐活人生的ABCDE 189

凯蒂节食两个星期了，今天下班，她和同事出去喝酒，吃了点炸薯片和鸡翅。吃完后，她后悔极了，觉得前功尽弃，结果又吃了一盒巧克力蛋糕。她怎样才能终止这种恶性循环？

第13章 帮你的孩子远离悲观 213

瑞雷是个胖胖的小男孩，没有什么运动细胞，各种运动队都不会挑上他。他越来越不爱上体育课，也不愿跟其他人一起玩，我们该怎么帮助他？

第14章 组织需要怎样的乐观 226

假设你是一家公司的老板，你的公司在招聘营销人员和人事主管，你会给应聘者做乐观测试吗？你觉得这两个岗位哪个更需要乐观的人？

第15章 乐观可以有弹性 248

你的女儿梅梅要上小学了，她可能会成为班里年龄最小的孩子，而且个头也最矮。幼儿园的老师跟你谈话，希望你能让梅梅在幼儿园多上一年，这时候你应该悲观一点还是乐观一点？



LEARNED
OPTIMISM

第一部分

什么是悲观，什么是乐观

第 1 章

悲观者与乐观者的画像

身边的悲喜故事

初为人父的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，他的女儿是如此完美。婴儿睁开了眼睛，凝视着上方。这位爸爸叫着婴儿的名字，以为她会转头过来看他，但是婴儿的眼睛动都没有动。

他拿起摇篮边的小铃铛，用力摇响，婴儿的眼睛还是没有转过来。他的心跳开始加速，他赶紧跑到卧室，把这个情况告诉了他的太太。“她对声音完全没反应，她好像听不到。”

“我想她应该没事……”他太太披上睡袍来到婴儿的房间。

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，婴儿立刻扭动起来，嘴里发出“咕，咕”的声音。

“我的天，她是个聋子！”爸爸说。

“她不是，”妈妈说，“我想现在下判断还太早了，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，即使你很用力地拍手，她的眼睛都没有反应。”