

塞利格曼的幸福课 4

# The Optimistic Child

## 教出乐观的孩子

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

马丁·塞利格曼 (Martin E. P. Seligman)

[美]

卡伦·莱维奇 (Karen Reivich)

莉萨·杰科克斯 (Lisa Jaycox)

简·吉列姆 (Jane Gillham)

◎著

洪莉◎译

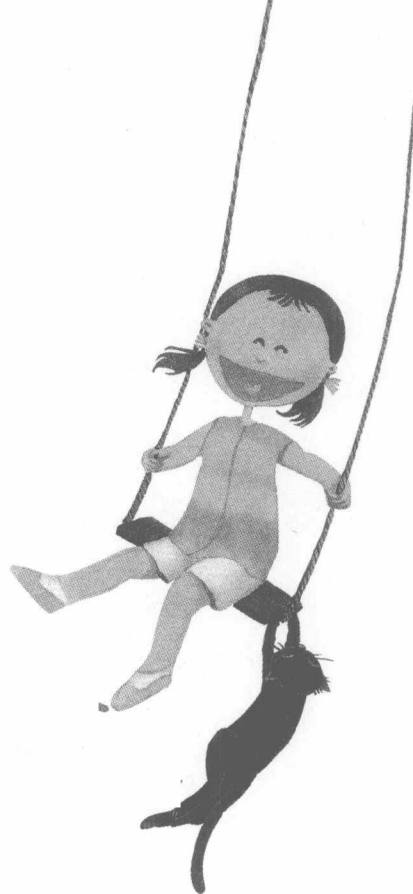
清华大学心理学系系主任  
加州大学伯克利分校心理学系终身教授  
彭凯平  
北京师范大学心理学院咨询与临床研究所所长  
刘翔平  
全球华人积极心理学协会

**联袂推荐**

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司





A Proven Program to Safeguard Children Against  
Depression and Build Lifelong Resilience

# 教出乐观的孩子

[美] 马丁·塞利格曼 (Martin E. P. Seligman)  
卡伦·莱维奇 (Karen Reivich) ©著  
莉萨·杰科克斯 (Lisa Jaycox)  
简·吉列姆 (Jane Gillham)

洪莉◎译

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335号

图书在版编目 ( CIP ) 数据

教出乐观的孩子 / (美) 塞利格曼等著 ; 洪莉译

— 沈阳 : 万卷出版公司, 2010

ISBN 978-7-5470-1178-2

I. ①教… II. ①塞… ②洪… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 163037 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: 200 千字

印张: 14.5

出版时间: 2010 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 孙郡阳 张旭

特约编辑: 李季

装帧设计:  大观设计工作室

内版设计: 付楠

ISBN 978-7-5470-1178-2

定 价: 39.80 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>

## 走在幸福的路上

幸福是每个人追求的终极目标。虽然每个人对什么是幸福，如何获得幸福的看法大相径庭，但毋庸置疑，幸福感越来越受到大家的重视，以至于国家统计局要把幸福指数列入统计指标，地方政府也为幸福指数的排名展开了争夺。

在现代社会，物质越来越丰富，选择越来越多样化，生活与工作环境越来越舒适，人均可支配收入越来越高，但为什么患抑郁症的人却越来越多，人们的幸福感越来越少？

在大家都为此困惑不解的时候，积极心理学之父马丁·塞利格曼为我们带来了最真实的解答，他将引领我们走上幸福之路。塞利格曼的著作在全球的销量超过200万册，其中最受好评的是首次引入中国的《真实的幸福》、《活出最乐观的自己》、《认识自己，接纳自己》和《教出乐观的孩子》。

根据每本书的不同层次，我们建议你先从《活出最乐观的自己》看起，要幸福，首先要成为乐观的人。你乐观吗？如何才能培养出乐观的个性？看过这本书，你会发现我们误解了乐观。接下来，你可以看《认识自己，接纳自己》，你是不是常会因为不能将节食坚持到底而懊恼不已？你是不是常埋怨父母，认为都是因为他们的忽视才造成了你今天的不幸？这本书将以最科学的方式告诉你所有问题的真相。到此为止，你已经拥有了准幸福的利器，下面请翻开《真实的幸福》，这本书能让你真正登堂入室，进入幸福的魅力殿堂。在经过曲曲折折的探索之后，你终于掌握了幸福的密码，幸福是不能遗传的，那我们的孩子怎么办？能不能让他们从小就养成幸福的性格？答案就在《教出乐观的孩子》中。

塞利格曼博士怀着对人类幸福最真诚的关怀，为我们奉上了这套幸福宝典。我们希望这套书能帮助迷途的人们找到幸福的路，你的幸福就是我们最大的幸福。

The Optimistic Child

推荐序

## 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。

《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！

## 目录

### 第一部分 为什么孩子需要乐观

#### 第1章 悲观在流行 /2

假设我们是好父母，那么就会希望孩子在各方面都超越我们。但是有一种很严重的障碍威胁了我们的期望，它侵蚀了孩子们活动与乐观的天性，这就是悲观。

#### 第2章 乐观需要从小培养 /9

在发育期，你的孩子可能变得悲观、被动与内向。孩子第一次遭遇的抑郁事件很重要，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 /18

大多数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 /24

刻意缓和沮丧的心情，会使孩子更难感受满意的感觉。帮助孩子逃避失败的感觉会使孩子更难得到征服感。鼓励廉价的成功，会造就出未来以昂贵的失败为代价的下一代。



## 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 / 32

一个坏消息是，孩子身上的悲观可能是他终身衡量挫折及失败的标准。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 / 44

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。想要正确地测量乐观，需要一套标准问卷。

### 第7章 孩子的乐观哪里来 / 68

作为父母及教师必须时时想到：正确的教导可支持并维持孩子的乐观，同时较积极的重要经历也会使孩子的乐观更坚固。

## 第四部分 如何教出乐观的孩子

### 第8章 处于险境的孩子 / 82

当她感到沮丧时，她似乎对任何事情都不在乎了。她知道自己以前很喜欢那些东西，但是总是觉得很无聊，也不再喜欢那些课程或是老师了。

### 第9章 乐观教养ABC法则 / 96

让孩子记住自己的内心对话，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 / 115

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。孩子就像海绵，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 / 137

反驳必须根据事实，必须是可证实的。如果孩子的反驳是不清楚的或仅是空虚的正面思维，那么反驳就不会消除他的悲观。

## 第12章 让孩子学会与人相处 / 162

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

孩子有了征服感作为自身发展的基础，有正面积极性作为中坚力量，乐观的解释风格就可以顺其自然地形成了。

## 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，它不能取代孩子已形成的强烈的道德观，它也不能取代雄心壮志或是正义感。



**第一部分 为什么孩子需要乐观**

The Optimistic Child



## 第 1 章 悲观在流行

悲观是一种心灵防护习惯，这种习惯具有多方面的恶果，包括情绪沮丧、退缩、不尽力获取成就，甚至不健康的身体。一个悲观的国家不会把握21世纪所提供的机会，对外会被较乐观的国家抢去经济优势，对内会因缺乏主动而无法实现正义。

我曾是在卢胜湖道奇棒球队的接球手，是一名天分不高、对丹尼及泰德十分崇拜的接球手。丹尼是垒手，泰德则是教练的儿子，担任左外野手。他们都是天生的运动员，可以打快速球（我从来就做不到这种眼手合作的奇迹），并且滑垒姿势优美。对一个成功击打率只有 11% 的十岁男孩来说，他们代表的是美、夏天及健康。我每晚入睡前眼中最后一个影像总是丹尼冲刺跑垒，或是泰德把一个只能上一垒的安打变成可以偷跑上二垒的滑垒的情景。

在北纽约州八月的一个清晨，父亲把我摇醒，他说：“丹尼得了小儿麻痹症。”一个星期之后，泰德也被传染了。父母把我关在家里，与其他小孩隔离。儿童棒球赛被取消，赛季也被终止了。当我再次看到丹尼时，他投球的手臂已经萎缩，右腿也不能动了。我再也没有看过泰德，因为他在当年的初秋就去世了。

但是第二年的夏天，也就是 1954 年的夏天，索尔克疫苗上市了。所有的小孩都打了预防针，小棒球队也继续比赛，卢胜湖道奇队在第一场就输给了汉得利巨人队。那种被关在屋里的恐惧感已不复存在，社区生活也重新开始。这种流行病已经结束，我再也没有听到任何我认识的人得了小儿麻痹症的消息。

乔纳斯·索尔克（Jonas Salk）是我儿时最崇拜的偶像，一直到我成为心理学家，他都是我的楷模。求知的目的不在于知识的本身，而是为治疗服务。为儿童的体内注射极少量的小儿麻痹症菌体，使人体的免疫系统可以更有力度地抵抗外来的细菌，索尔克成功地将纯科学的免疫学应用于我们那个时代里最严重的传染病。

30年后，在1984年，我终于与索尔克会面了，这次会面改变了我的一生。这是心理学家与免疫学家热烈争议的一次会面，争议的问题是如何对待一个新兴的科学学科——心理神经免疫学（psychoneuroimmunology, PNI）。我以心理学家的身份受邀参加，因为在20世纪60年代，我开创了“习得性无助”（learned helplessness）这个研究领域。

## 发现习得性无助



1964年，当我刚刚开始宾州大学攻读实验心理学博士时，胸怀卢胜湖时期的雄心壮志，而这种关怀社会的心态被认为过分天真而落伍。我当时是想要了解人为什么会痛苦，为什么会深陷其中而无法自拔。我选择了实验心理学作为我的终生职业，因为我相信实验是找出心理折磨根源的最佳方法，即在实验室情境下研究并发现治疗与预防的方法。我选择在学习理论方面居世界领先地位的理查德·所罗门（Richard L. Solomon）的动物实验室工作。我用动物做实验，因为这种研究心理折磨的实验不能用人来做被试，用人做这种实验是不道德的。

我刚到实验室时，动物们都不听话，实验室里一团糟，所罗门的研究生们正试图找出恐惧是如何促进适应性行为的。他们先让狗学会一种经验，也就是巴甫洛夫的各种反射（Pavlovian conditioning，即将信号与电击配成对）。之后他们又将狗放进一个实验箱中，如果狗跑到箱子的另一边就可关掉电击。让研究生们十分发愁的是，这些狗并不通过跑到箱子的另一边来逃避电击。它们只是消极地坐在通电的地板上，动也

不动。这个实验最终只好停止，因为没有出现实验者预期的行为，即逃避电击。

对我来说，动物被动的行为并不使我烦恼，反而成为我后来研究的现象，这就是人类面对许多无法控制的事件时的反应：人类经常试都不试就放弃了。如果心理学能够了解这一点，那人类无助感的治疗（甚至预防）就有可能了。

接下来的五年中，我的同事史提夫·梅尔（Steve Maier）和布鲁斯·欧摩米尔（Bruce Overmier）与我一同致力于研究无助感形成的原因、治疗与预防。我们发现狗的症状并非由于电击引起，而是因为对事件无能为力而致。我们发现可以从教导动物使其知晓它们的行为会改变现状来治疗无助感，并且可以提供通过早期已习得的各种经验来预防无助感。

习得性无助的发现引起了一阵骚动，学习心理学家为此十分不悦，这些行为主义者认为动物（包括人类）都是刺激—反应的机器，不可能学习抽象意义，而习得性无助则必须学习“我所做的事都没有效果”这一抽象意义。这种抽象过于认知化以致使刺激—反应学习理论无法被接受。临床心理学家却对此十分感兴趣，因为习得性无助与抑郁看起来十分相近。在实验室里，无助的动物和人呈现出同样的被动、缓慢、悲伤、无食欲、失去气愤的能力，看起来与抑郁的病人完全相同。<sup>①</sup>所以我提议习得性无助是抑郁的一种模式，我们在实验室中所发现的减少无助感的方法，也可以

---

① 因为自 20 世纪 60 年代以来社会对动物实验的态度已经改变，我本身对此的态度亦有所改变。希望在此对这项工作的道德性谈一些想法。我的观点与一些其他科学家有所不同，因为使动物受苦是不对的，只有在确定实验成果能够减轻人类或动物痛苦而无其他可行方法时，才可视为正当行为。30 年前我就相信，习得性无助感的研究会有此种成果。现在，我的看法已被证实是正确的。因为这项工作的成果，发展了新的治疗及预防抑郁的方法。实际上，这本书就是预防计划之一。对无助感脑部作用及创伤后应激了解，以及对癌症和心脏病有救命功能的新型心理治疗，也都因此而来。

我同时坚持，一旦记录了狗的基本事项，找出如何治疗及预防无助感的方法后，我们就应该停止对狗的实验。这项承诺，我们在 20 世纪 60 年代末期就做到了，同时也开始将所得到的知识应用在帮助人类上。

用来治疗现实的抑郁症。

20世纪70年代，在测验抑郁的习得性无助感模式时，我们发现某些人（比如悲观者）更容易向无助感屈服。同时，这些人患抑郁症的危险性也较高。另一方面，乐观者会抵抗无助感，并且在面临无法解决的问题及无法逃避的噪音时也不会放弃。就是这项计划——鉴别出易放弃及易患抑郁症的特殊危险性的人，增强他们的力量并使他们可以抵御无助感——使我日夜思考，直到我遇到索尔克为止。

美国的学术界会议一向都是十分友好、彼此称赞恭维的，但在这次会议上大家彼此之间却不是很客气。双方为自己的见解激烈争吵，因为这决定着谁可以得到大批的研究经费。摆在桌上的是一份最有钱的麦克阿瑟基金会（The MacArthur Foundation）的资助计划，多数心理学家都赞成这种见解：人们在压力之下更容易得癌症，无助的动物有不良的免疫系统，无法抵抗肿瘤细胞的生长，这似乎说明了情绪问题会加深生理疾病。这种说法其实早就被牧师、病人以及一些医生采用，但是它从未经过实验的证明。事实上，只有从实验中才能将这种现象分解，并在此基础上发展出新的治疗方法。

“当然，”心理学家说，“我们应该探讨情绪如何削弱免疫系统的功能而导致疾病，然后我们就可以找出心理上的治疗方法来增强免疫系统。”

“我们还无法确认从某一方面的免疫可以带来另一方面的免疫的假设，更不用说影响免疫系统或癌症，”免疫学家反驳说，“想要从心理压力方面一路追踪到免疫系统，然后再到癌症，也许只会浪费无数的金钱，麦克阿瑟基金应该花在别处。”当然，我们可以很容易地猜出所谓别处是何处。

## 心灵可以免疫吗

索尔克是个削瘦、沉默的人，似乎置身于纷争之外，当辩论过于火爆时，他会温和地鼓励双方寻找共同之处。可是共同之处一再地转变成战场。

当一位诺贝尔奖得主说免疫学才是“真正”的科学时，索尔克仍然不受影响地鼓励“生物学诗人”的重要性。他想维持和平的努力基本没有任何效果。令我惊讶的是，这些与会的免疫学家似乎不将索尔克放在眼里。

第二天索尔克邀我聊天，问到我的研究工作以及研究目标时，我向他讲述了习得性无助，并且告诉他悲观会如何降低人们抵抗抑郁的能力。我还告诉他悲观甚至会降低对生理疾病的抵抗力。凑巧，那天正是索尔克疫苗成功使用的30周年纪念日。索尔克很健谈，“你就是我所说的生物学诗人，”他笑得很开心地说。“如果今天我还是个年轻的科学家，我仍然会走免疫学之路，但不是儿童的背上种疫苗，我会应用你的方法，对他们的心理进行免疫。我要看看这些心理上免疫的儿童是否能更有力地抗拒精神以及生理方面的疾病。”

“心理免疫”这个名词不停地在我脑中徘徊。在我的早期实验中，我们曾尝试过做心理免疫，也取得过一定的成效。首先，我们控制动物对电击的反应，以此来教会它们“征服”电击。只有在动物主动作出反应时，电击才会被取消。在动物尚未有任何无法逃避电击的经验之前，让它们先学会控制电击。无论是在早期或成年期得到“征服”经验，这些“免疫”过的动物都不会向无助屈服，即使后来遇到不可逃避的电击，它们也不会变得被动。因为想到索尔克疫苗，我们称此现象为“免疫”，这就是我从未兑现的一张远期支票。我感觉这张支票终于可以兑现了。征服的经验或是心理上的乐观，能使儿童远离精神疾病及生理疾病吗？

现在正流行一种与小儿麻痹症类似的流行病，而且患者每年都在增加，这就是抑郁症。抑郁症的病例已经比20世纪50年代增加了十倍以上。一个人患了抑郁症，他会觉得很沮丧，这并非病人唯一的损失，抑郁症还会严重损害一个人的工作能力或学习能力，甚至危害他的身体健康。从更大范围来说，抑郁症的流行还可能影响到国家的前途。如果索尔克的看法是正确的话，那心理学家就可以通过心理免疫来对抗这种流行疾病了。



## 悲观正在流行

我们不仅要我们的孩子有健康的身体，还要他们的生活充满友谊、爱情及高尚的行为。我们要孩子热爱学习，并且勇于面对挑战。我们要孩子对他们从父母那得到的东西心存感恩，对他们自己的成就引以为荣。我们要孩子在成长过程中拥有对未来的信心，要他们喜欢创新，并且具有正义感以及相应的行为。我们要孩子在面对成长所带来的挫折与失败时不屈不挠，并且在适当的时候，我们希望他们成为称职的父亲或母亲。我们最终的希望就是他们的生活品质会比我们好，并兼具我们所有的优点，而不再有我们的缺点。

以上这些都应该可以达到。父母可以教导孩子们自信、主动、热心、和善与自豪。多数美国孩子生长在一个幸福的时代里，他们生活在一个强大富裕的国家。因此，假设我们是好父母，假设当今的世界对儿童有利，那么我们有理由预期孩子们的生活会在各方面都超越我们。

但是有一种很严重的障碍威胁了我们的期望，它侵蚀了孩子的活动与乐观的天性，这就是悲观。悲观的定义就是，在遭受挫折时滞留在任何最具毁灭性的原因中不能自拔。目前悲观已经快速成为孩子们对世界的一种典型看法。作为父母，最重要的任务就是防止孩子们对世界的悲观认识的盛行。这本书的目的也在于教导你如何抚养孩子，使他们享受乐观的人生。

为什么你希望你的孩子乐观呢？你也许会想，乐观只是一种心理状态，是一种可以脱去的精神戏服而已。从本质上说，悲观是一种心灵防护方式，这种方式具有巨大而毁灭性的后果，包括情绪沮丧、退缩、较低的成就感，甚至不健康的身体。生活的自然改变也无法使悲观动摇，反而在每一次挫折之后，悲观会变得更加坚固，并且很快成为生活的写照。美国正处于悲观的流行病潮流中，这一潮流所导致的严重后果就是抑郁症的袭来。

当索尔克提到“心理免疫”时，我的思想就开始转向流行在青少年中的抑郁症。我知道新近发现的认知及行为上的解决方法，可以有效地减轻