

a mindstyle business 与思想有关

心教育 经典译丛

中国教育风云人物

孙云晓 主编推荐

# 教出乐观的孩子

## 让孩子受用一生的幸福经典

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

洪莉 译

经典版

THE OPTIMISTIC

塞利格曼  
幸福五部曲

4

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



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

# THE OPTIMISTIC CHILD

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

## 教出乐观的孩子 让孩子受用一生的幸福经典

[美] 马丁·塞利格曼 卡伦·莱维奇  
(Martin E.P. Seligman) (Karen Reivich) 著 洪莉译  
莉萨·杰科克斯 简·吉勒姆  
(Lisa Jaycox) (Jane Gilmore)

经典版



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

教出乐观的孩子：让孩子受用一生的幸福经典(经典版)/(美)塞利格曼等著；洪莉译. —杭州：浙江人民出版社，2013.6

ISBN 978-7-213-05533-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第116104号

上架指导：家庭教育 / 心理学

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字：11-2013-73号

## 教出乐观的孩子：让孩子受用一生的幸福经典(经典版)

---

作者：[美] 马丁·塞利格曼 等著

译者：洪莉 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：李 雯

责任校对：朱志萍

印刷：藁城市京瑞印刷有限公司

开本：720 mm × 965 mm 1/16

印张：16.75

字数：20.8万

插页：3

版次：2013年6月第1版

印次：2013年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-213-05533-1

定价：46.90元

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。



主编序

## 乐观的孩子才会充满希望

孙云晓

中国青少年研究中心副主任、研究员  
《少年儿童研究》总编辑

如果有人问我儿童最需要培养的品质是什么？我会说乐观、兴趣和习惯，并认为这是最重要的儿童教育目标。没有浓厚的兴趣，就没有成长的动力；没有良好的习惯，就没有成长的保障；而兴趣与习惯都离不开乐观这个基础。或许可以说，孩子是否乐观是教育成败的根本标志。

如何做才能让孩子乐观起来？说到这里，我不得不提到一个人和一门新学问：马丁·塞利格曼和积极心理学。

塞利格曼是宾夕法尼亚大学心理学教授、美国心理协会前主席，我本人之所以对他深怀敬意，是因为他以非凡的勇气和智慧创立了积极心理学，提出了从“习得性无助”到“习得性乐观”的教育方向和方法，被誉为积极心理学之父。而他的经典作品《教出乐观的孩子》，更是儿童心理与教育领域罕见的开创性佳作，是广大儿童的父母与教师的必读书。

2012年11月8日晚上，我有幸受到国内知名出版商湛庐文化的邀请，

在塞利格曼新书《持续的幸福》的首发仪式致辞，并第一次见到了作者。

作为中国教育的实践者与研究者，我在致辞时列举出了一些研究数据和案例，并说道：“中国教育太需要积极心理学了，因为在应试教育的强大压力之下，中国的孩子特别容易产生习得性无助的心理倾向。”首发式结束后，塞利格曼主动与我握手，说：“您刚才的演讲非常精彩，其中谈到的中国青少年的教育问题与积极心理学的关系，令我印象深刻。”

## 塞利格曼的教育启示 1：乐观是可以习得的

塞利格曼以“习得性无助”这一现象的发现而受到国际心理学界的广泛关注。<sup>①</sup>

和塞利格曼实验中受电击的小狗一样，如果我们总是在一件事情上遭遇失败，就可能放弃对此事的努力，甚至还会因此对自身产生怀疑，觉得自己“这也不行，那也不行”。而事实上，我们并不是“真的不行”，只是陷入了“习得性无助”的心理状态中，这种心理让人们自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，放弃继续尝试的勇气和信心。

在 40 余年的青少年教育和研究过程中，包括 2013 年 4 月在广东未成年犯管教所开展的系列访谈，我深度接触或调查过许多学业失败乃至人生受挫的青少年，可以肯定地说，大部分儿童失败的源头都与习得性无助密切相关。

## 塞利格曼的教育启示 2：积极的解释风格

那么，如何引导孩子走出“习得性无助”的误区呢？在《教出乐观的孩子》一书中，塞利格曼教授不仅列出了详细的理论分析和妙趣横生的案

<sup>①</sup> 马丁·塞利格曼发现“习得性无助”的实验研究，请详见塞利格曼的另一本著作《真实的幸福》，由湛庐文化策划出版。——编者注



例，还给出了具体细致的建议。

在塞利格曼教授看来，能否形成乐观的“积极思维”的关键是解释风格。解释风格从童年开始发展，如果未经干预，就会持续一辈子。

对解释风格的判断有三个维度：永久性、普遍性与个人化。注意这些概念的差别：永久性即事情的起因是否会始终存在；普遍性即起因影响许多情况；个人化即起因就是我，而不是其他人或其他情况。

我举一个消极解释风格的例子：

孩子某次数学考试成绩很糟糕，回家后沮丧地说：

“我永远学不好数学了！”

“我每一次考数学都不可能考好！”

“我是我们班最笨的人！”

作为父母，你会做出何种评价与解释呢？

有的父母可能会安慰孩子：

“老爸老妈数学细胞少，看来你也不是学数学的料。”

有些父母可能会抱怨道：

“真是笨到家了啊！你是马尾豆腐提不得呀！”

这样的解释就是消极的，将失败解释为永久性、普遍性与个人化等难以改变的原因，很容易让人产生无能为力的悲观情绪，从而导致习得性无助。父母消极的解释风格会让孩子更加自卑甚至更加绝望，更难以继续努力。

实际上，许多消极的解释既不利于孩子成长，也不符合客观实际。孩

子的一次数学考试成绩很糟糕，并不等于成绩永远糟糕，更不等于他就是最笨的人。

怎样做才是积极的解释风格呢？根据塞利格曼提出的建议，我再举个例子：

孩子某次数学考试成绩很糟糕，情绪很沮丧。

父母开导说：“孩子，你能学好数学，你以前的数学成绩不是很好吗？”

“偶尔几次没有考好是正常的，只要坚持努力就一定能考好。”

“你这次没考好不是脑子笨，而是没有好好复习准备。”

这就是积极的解释风格，即把孩子碰到的挫折解释为暂时的、特殊的原因，并向孩子指出这是可以改变的因素。孩子听到父母这样的解释，不仅心情得到安慰，自信心也会有所恢复，而且他可能认清自己，开始走向正确的方向。

### 塞利格曼的教育启示 3：让孩子学会反驳

我格外喜欢“让孩子学会反驳”这一章，塞利格曼教授一句精辟的话令人眼睛湿润：“不要盲目地接受对自己的侮辱。”每一位父母和教育工作者可以回想一下，在现实生活中，孩子们承受了多少讽刺挖苦，他们又重复着多少次自我贬低！那么，如何引导孩子发挥自身的力量，从“习得性无助”变成“习得性乐观”呢？塞利格曼教授告诉我们，教孩子反驳的最主要原则就是“正确”：反驳必须根据事实，必须是可证实的。有效的反驳建立在四大基石之上：第一是搜集证据，第二是做出选择，第三是化解灾难，第四是发展反攻策略。

实际上，反驳是不难做到的，因为任何对孩子的简单否定和人格侮辱

都是没有充分的事实依据的，更不会有科学理论的支持。举例来说，“差生”就是一个以偏概全的错误概念，没有任何一个学生是真正的“差生”。在积极心理学科学依据的支持下，我们要支持孩子们说“不”，敢于和不公正抗争。

而积极心理学正是发现儿童、解放儿童、发展儿童的新科学。

#### 塞利格曼的教育启示 4：由内而外的教养

我一向主张的一个观点是，好的亲子关系和师生关系胜过许多教育。也许可以进一步说，好的关系需要好的解释，好的解释才是好的关系。父母和教师积极的解释风格可能导致孩子乐观，消极的解释风格可能导致孩子悲观。

细读《教出乐观的孩子》一书的过程中，我时常惊叹塞利格曼教授入木三分的剖析。正如塞利格曼所说：“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。所以帮助孩子的方法之一就是，你自己先获得拒绝悲观的技能。”让孩子获得幸福与乐观的同时，父母和老师必须由内而外地接纳才行。

只有当孩子乐观自信，一切才会充满希望。或许这就是阅读《教出乐观的孩子》这本书的价值所在。





## 推荐序

# 幸福可以学习，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人的积极品质的心理科学——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，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获得，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“习得性无助”的存在，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给中国读者，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。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，深受听众和读者的喜爱。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。

这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，你也不用抑郁，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。

它也许会颠覆你以往的一些自以为是的观点，比如从长远来看，节食实际上并不能减肥；又比如对于酗酒，目前除了让它自然戒除之外还没有其他更有用的方法来改变这种状态。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。

### 《持续的幸福》——成就蓬勃人生

本书是塞利格曼对幸福理解的分水岭。除了帮助个体探索自身的积极力量，本书在教育、经济、心理治疗和医疗以及公共政策方面都能给人以启发。美国军队正在接受情绪复原力的训练对抗心理障碍；学校不只是一个传授知识的工具性场所，还是一个能激发学生精神成长的生命力场所；企业以提升员工的幸福感为目的却收获了更高的工作效率——这些科学的证据给我们提供了持续幸福的承诺以及可实现的人类蓬勃的远景。幸福不仅是目的，还是一种持续战斗力。

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！



The Optimistic Child

## 目 录

① 主编序 乐观的孩子才会充满希望 / I

① 推荐序 幸福可以学习，幸福可以到永远 / VII

### 第一部分 为什么孩子需要乐观

① 第 1 章 悲观在流行 / 002

如果我们是好父母，就会希望孩子在每一方面都超越我们。但是有一种很严重的障碍威胁了我们的期望，它侵蚀孩子活动与乐观的天性，它就是“悲观”。

① 第 2 章 乐观需要从小培养 / 011

孩子第一次遭遇的抑郁事件很需要谨慎对待，因为这会成为他一生中应付不良事件的标准。

### 第二部分 孩子不快乐，父母有责任

① 第 3 章 父母的教养误区 / 022

大多数父母更关注提升孩子的自尊，这听起来没什么坏处，但仅重视孩子的感受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 / 030

刻意缓和抑郁的心情，会使孩子更难体会满意的感受。帮助孩子逃避失败的感受会使孩子更难得到掌控感。鼓励廉价的成功，会造就出以失败为昂贵代价的下一代。

### 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 / 038

一个坏消息是，孩子的悲观可能成为他一辈子对待挫折及失败的标准。一个好消息是，孩子可以借由你的协助习得乐观。

#### 第6章 你的孩子是个乐观者吗 / 052

你也许认为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 孩子的乐观从哪里来 / 077

父母及教师必须时时想到：正确的教导可帮助孩子养成并保持乐观心态，同时更积极的重要经历也会使其乐观更稳固。

### 第四部分 如何教出乐观的孩子

#### 第8章 处于险境的孩子 / 094

当他感到抑郁时，他会说：“我好像对任何事情都不在乎了。我知道自己以前很喜欢那些东西。但是就是觉得很无聊，也不再喜欢那些课和老师了。”



### 第9章 乐观教养 ABC 法则 / 111

让孩子记下自己的内心对话，帮助孩子注意这些，事后，你们再一起来评估这些对话的正确性。

### 第10章 让孩子学会解释 / 133

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、老师和教练。孩子就像是块海绵，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 / 157

反驳必须根据事实，必须是可以被证实的。如果孩子的反驳是不清楚的或仅是空洞的积极思维，反驳就不会打消他的悲观想法。

### 第12章 让孩子学会与人相处 / 185

不要为孩子解决任何问题；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；要示范具有灵活性的问题解决策略。

## 第五部分 最快乐的孩子

### 第13章 乐观的金字塔 / 224

孩子有了掌控感做发展的基础，有正面积积极的情绪做中坚力量，乐观的解释风格就顺其自然地形成了。

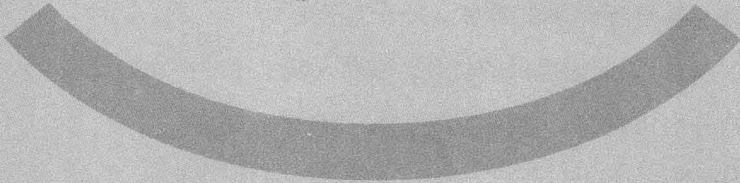
### 第14章 要乐观，还要好教养 / 241

乐观不是万灵丹。它不能取代父母的良好教养，它不能取代孩子已形成的道德观，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

悲观是一种心理防御习惯，这种习惯会带来多方面的恶果，包括情绪抑郁、退缩、较低的成就感，甚至不健康的身体。一个悲观的国家难以把握 21 世纪提供的机会，被更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。

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