

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

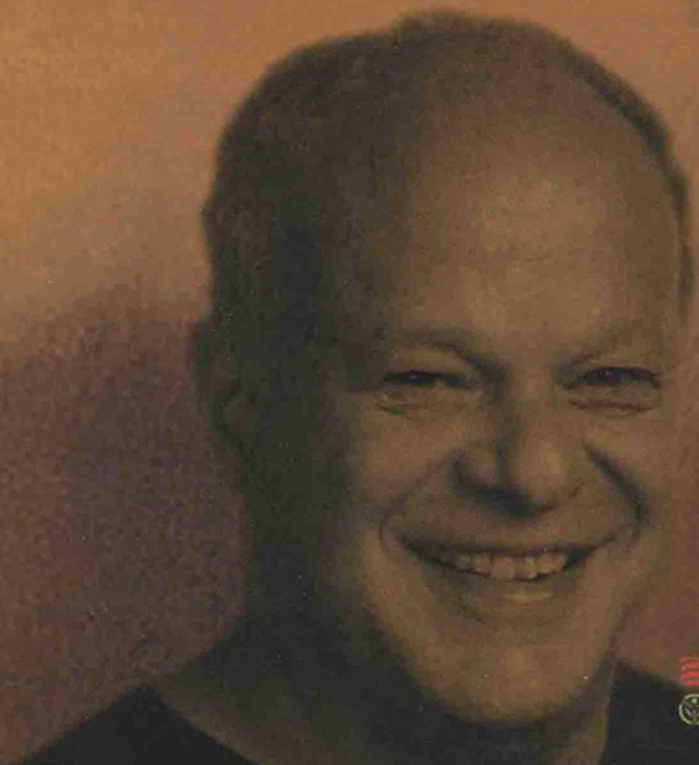
XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

塞利格曼心理健康 思想解析

SAILIGEMAN XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

邢采 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

塞利格曼心理健康 思想解析

SAILIGEMAN XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

邢采 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

塞利格曼心理健康思想解析 / 邢采著. — 杭州 :
浙江教育出版社, 2013. 11

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)

ISBN 978-7-5536-1315-4

I. ①塞… II. ①邢… III. ①塞利格曼—精神分析—
思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第263045号

责任编辑 王 强

责任校对 池 清

封面设计 韩 波

责任印务 温劲风

塞利格曼心理健康思想解析

邢 采 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 14
插 页 1
字 数 201 000
版 次 2013年11月第1版
印 次 2013年11月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-1315-4
定 价 28.80元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总 序

常念是“经”，常数是“典”，此即为经典。

我们极力主张多读一些经典，尤其是大师们的经典，因为经典与大师有着千丝万缕的联系。对每一个心理健康教育与研究工作者而言，我认为都应该多读一点心理学大师的心理健康经典论著，认真领会其理论要旨与思想实质。

何谓大师？大师，或曰科技领域的先师，或称艺术领域的灵魂，或为管理领域的典范。心理学大师，意指在心理学领域有突出贡献，被大家公认且德高望重的思想家、科学家。他们是心理学发展历程中的标杆，是心理学作为一门独立学科煌煌百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代宗师。然而，究竟谁有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁、智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志 2002 年第 2 期刊发了一项调查研究成果，题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排名，提供了位列前 99 位的心理学大师的名单（其中有 4 名诺贝尔奖获得者），留下一个空额让人们展开丰富的想象。

这 99 位心理学大师中，许多人的研究领域和重大成就都涉及心理健康，其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。例如，大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位）作为 20 世纪最重要的思想家和心理学家，曾以《梦的解析》一书和“精神分析理论”著称于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”，更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家的学术研究涉猎较广，但他们在心理健康领域作出的贡献同样有口皆

碑，举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第 23 位）、阿德勒（排名第 67 位）和安娜·弗洛伊德（排名第 99 位），积极心理学的首倡者塞利格曼（排名第 31 位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第 10 位），应激理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第 80 位），人格心理学家奥尔波特（排名第 11 位）、艾森克（排名第 13 位）和卡特尔（排名第 16 位），以上瘾和情绪研究闻名于世的沙赫特（排名第 7 位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的博克维茨（排名第 76 位），以对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学术界的詹尼斯（排名第 79 位），以及行为治疗心理学家沃尔普（排名第 53 位）、儿童精神病学家鲍尔比（排名第 49 位）和发展变态心理学家路特（排名第 68 位）等。他们的名字、经典实验、咨询案例、重要著作和心理健康思想都已盖棺论定，彪炳史册。

本丛书精心选择以上 17 位在心理健康研究领域具有巨大影响的心理学大师，对他们的心理健康思想、具体应用以及对社会发展、人类进步的贡献进行了详细解析。首先对大师们生活的时代背景、社会文化环境进行了交代，对他们的家庭背景、童年经历、求学历程、职业发展、学术生涯等生平事迹进行了介绍；其次选译了大师们有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，进行了详细解读；接着对大师们的心理健康思想或理论形成与发展的社会文化背景和有关心理健康的主要观点进行了论述，对他们系统的心理健康思想或理论进行了评价，并论及他们对心理健康相关研究领域的独特贡献以及研究进展与展望；然后阐述了应用他们的心理健康思想、理论的中外相关心理咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理咨询案例；最后从整体上讨论了心理学大师的心理学思想与理论，即该心理学流派对我们从事心理健康教育与研究的启示和实践应用前景，冀望能“窥一斑而知全豹”。

本丛书可作为高等院校心理学和教育学专业专、本科生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康教育与研究工作者的参考书。特别建议学校心理健康教育工作者和德育工作者学习、使用本丛书，并作为各级各类学校心理咨询室、心理辅导室和图书馆馆藏的参考

图书。

本丛书由俞国良任主编，雷雳教授、周俊编审和罗晓路博士担任副主编。我们共同商量确定了丛书的编写原则、结构、内容、体例和样章，以及最后的定稿。丛书各册作者由复旦大学、武汉大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、陕西师范大学、首都师范大学、山东师范大学、苏州大学、中国矿业大学、首都医科大学等高校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康专业工作者组成。他们本着对心理健康教育事业的挚爱，怀揣把专业知识奉献给社会和大众的梦想，全心全意，殚精竭虑，力求使丛书融知识性、可读性和学术性于一体。从他们身上，我们不仅看到了我国心理健康事业发展的希望，而且真正体会到了经世致用、后生可畏的古训。对诸多青年才俊的信任、支持和卓有成效的工作，我们心存感激！同时，我们真诚感谢浙江教育出版社汪忠社长、张宝珍总编的支持和鞭策，以及丛书各册图书责任编辑的辛勤付出，在此一并向他们表示诚挚的谢意。

作为丛书主编，我始终诚惶诚恐，不敢有丝毫懈怠，全力以赴，力求精益求精。由于时间仓促和水平有限，我们未能及时联系上部分经典论著的译者，祈请他们原谅并与我们或出版社联系；书中的不足、纰漏和错误之处，恳请专家学者和读者朋友批评指正。

俞国良

2012年12月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 塞利格曼的生平

第一节 塞利格曼简介	4
第二节 出生与童年经历：学术的起步	7
第三节 大学生涯：“习得性无助”——对行为主义的宣战	8
一 进入普林斯顿大学学习	8
二 师从所罗门教授	9
三 习得性无助的研究	11
四 向行为主义宣战	12
五 “贝尔尼斯酱现象”	13
第四节 声名鹊起：无助理论的新发展——抑郁解释风格	15
第五节 研究的转向：从习得性无助到习得性乐观	17
第六节 学术巅峰：竞选心理学会主席	19
第七节 开辟心理学新领域：积极心理学	20
第八节 生平评述与塞利格曼未来的研究方向	23
附录一：塞利格曼生平年表	24
附录二：塞利格曼的主要著述	26

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一：《积极心理治疗》	31
一 早期证据和探索性研究	33
二 理论背景	36
三 对积极心理疗法的测试	40

四 结论和局限性	52
第二节 经典名篇选译之二：《悲观的解释风格是造成身体疾病的危险因素之一：一个 35 年的纵向研究》	54
一 方法	57
二 结果	60
三 讨论	62

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 塞利格曼心理健康经典名著总览	67
第二节 塞利格曼心理健康经典名著详解：《活出最乐观的自己》	68
一 名著的主要内容及影响	68
二 第一部分：“什么是乐观，什么是悲观”	69
三 第二部分：“乐观的人生为什么精彩”	78
四 第三部分：“如何活出最乐观的自己”	89
五 《活出最乐观的自己》名著解读总结	93
六 《活出最乐观的自己》心理健康思想评析	94

第四章 塞利格曼心理健康思想评述

第一节 塞利格曼和积极心理学的诞生	97
一 积极心理学的定义	97
二 第二次世界大战后的心理学	98
三 积极心理学杰出的“祖先”和同时代的“表亲”	99
四 积极心理学的假设	102
第二节 塞利格曼倡导的积极心理学的发展与贡献	104
一 积极的心理情绪和主观幸福感体验	104
二 积极的人格特质与性格力量	106
三 积极心理过程与身体健康	121
四 概念组织：愉快的生活、充实的生活和有意义的生活	122
五 积极心理过程的评估	124
六 积极的心理治疗	128

七 积极心理学对心理健康教育的启示	135
-------------------------	-----

第五章 心理咨询案例分析

第一节 案例分析之一：积极心理学与认知疗法	137
一 基本情况介绍	137
二 问题分析	139
三 心理咨询策略与过程	141
四 结果与思考	142
五 点评	143
第二节 案例分析之二：人格力量的培养	144
一 基本情况介绍	144
二 心理咨询策略与过程	145
三 问题分析	149
四 结果与思考	150
第三节 案例分析之三：积极心理学在朋辈咨询中的应用	152
一 基本情况介绍	152
二 心理咨询策略与过程	152
三 结果与思考	157
四 点评	159

第六章 积极心理学流派

第一节 积极心理学	160
一 积极心理学诞生的必要性	161
二 积极心理学诞生的学术背景	164
第二节 积极心理学的主要内容和研究方法	168
第三节 积极心理学发展至今所取得的成就	171
第四节 塞利格曼在积极心理学中的地位和作用	173
第五节 积极心理学的应用研究	175
一 积极健康	176
二 积极干预	178
三 积极神经科学	179

四 积极教育	179
五 积极心理治疗	180
结 语	187
参考文献	192
后 记	215

引 言

改革开放三十多年来，伴随着物质生活的极大丰富，人们对心理健康也越来越重视，心理健康已经从少数心理学专业人员开展科研工作的对象转变成大众广泛关注的话题。

十几年前，如果你翻开有关心理学的教科书或其他著作，会发现心理学家似乎只关注心理疾病、人格障碍等消极的心理过程。心理学家也许更加适合“心理医生”这个称谓，他们穿着白大褂，致力于系统研究这些消极的心理过程的影响因素、后果和治疗方法。令人欣慰的是，如今已经有一批心理学家开始关注乐观、快乐等积极的心理过程，研究这些积极的心理过程对个体和社会的影响，以及如何培育这些积极的心理过程。心理学内部这些悄然发生的变化，在很大程度上源于一个人，他就是马丁·塞利格曼（Seligman, M.）。

塞利格曼，是全世界公认的“积极心理学之父”。1998年，他以历史最高票数当选为美国心理学会（American Psychological Association, APA）的主席，得票数比第二名高出三倍。塞利格曼是公认的20世纪最著名的心理学家之一。2002年，国际心理学界最负盛名的《普通心理学评论》杂志刊发了一篇文章，作者根据三个量化指标和三个质性指标，对20世纪最杰出的心理学家进行了排名，共有99位久负盛名的心理学家入选，塞利格曼排名第31，同时他也是目前健在的心理学家中排名最靠前的一位。

像许多心理学大师一样，塞利格曼最初对心理学的兴趣源于其童年的遭遇。13岁时，来自中产阶级家庭的塞利格曼进入了当地一家军事化管理的私立中学，他的同学都是有钱人家的孩子，对他相当排斥。同学们的排斥让年轻的塞利格曼喘不过气来，尤其是来自女同学的冷眼更令塞利格曼倍感痛苦。塞利格曼的父亲曾经三次中

风，并于第三次中风的几年后逝世。年少的塞利格曼目睹了父亲瘫痪之后的痛苦与无助。这些经历促使塞利格曼走上了学习心理学的道路。

可以说，塞利格曼的学术生涯是不平凡的，他曾经两次推动了心理学的发展。而更具有传奇色彩的是，塞利格曼第一次改变心理学研究的发展时，他还只是宾夕法尼亚大学心理学系的一名博士研究生。早在1964年，在一次被认为是失败的动物行为实验中，刚刚步入心理学殿堂的塞利格曼独具慧眼地发现了“习得性无助”现象。1966年，还在攻读博士研究生第二年的塞利格曼和梅尔一起提出动物可以“习得无助”的观点，并将实验结果写成论文，发表在《实验心理学杂志》(*Journal of Experimental Psychology*)上。这篇文章挑战了当时心理学界盛行的行为主义的观点，轰动了整个心理学界。塞利格曼受到了许多行为主义学者的质疑，甚至他的导师所罗门教授也公开质疑塞利格曼的观点。作为一名学生，塞利格曼选择了用事实说话，用实验结果作为证据。他用了十年的时间与行为主义学派辩驳，通过一个又一个设计精巧的实验向心理学界证明这个在动物身上观察到的“无助”现象，也会发生在人的身上，既可以通过学习来“习得无助”，也可以通过学习来把它消除。

时光荏苒，34年后，塞利格曼以史上最高票数当选美国心理学会主席。作为美国心理学界最有影响力的人物之一，塞利格曼始终怀着一颗对心理学的赤子之心，恰如34年前他刚刚开始攻读心理学博士学位之时。塞利格曼并没有满足于辉煌的和已经取得的成绩，而是将眼光放得更远。他意识到心理疾病的治疗几乎已经成为心理学界的全部内容，一如当初行为主义大行其道。而这样的代价是，心理学的其他两个任务——使人们生活得更充实、发现和培养天才，远远没有受到应得的重视。塞利格曼又一次眼光独到地意识到，“心理学不仅仅只是研究病理学、缺陷和损伤，它还研究人类力量 and 美德；治疗不仅仅只恢复受损的心灵，它还培养积极的精神；心理学不是只关注疾病和健康的医学的分支，它的范围还要大得多，它关注工作、教育、智慧、爱、成长和娱乐” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。作为美国心理学会的主席，历史的使命感促使

塞利格曼并不满足于仅仅只是自己意识到这一点，而是将让整个心理学界意识到这一点作为目标。过去的十年，人们见证了塞利格曼的努力，一个名为“积极心理学”的领域逐渐发展壮大，之后，许多学者开始将快乐、幸福、乐观等积极的心理过程纳入自己的研究计划。如今，再也没有人会将心理学与心理疾病画上等号。人们对幸福和快乐的追求已经从文艺作品和文学著作领域进入了科学家的实验室中，而塞利格曼也因此被尊称为“积极心理学之父”。

在本书中，笔者怀着喜悦的心情，与读者一起分享心理学大师塞利格曼的思想。作为铺垫，本书首先在第一章中介绍塞利格曼的生平，主要围绕塞利格曼的学术生涯展开叙述，以塞利格曼的爱好与个人生活作为结尾。在第二章中，选择了两篇塞利格曼的经典论文，将其译为中文供读者了解大师的思想。第一篇论文为2006年发表在心理学界权威杂志《美国心理学家》(*American Psychologist*)上的《积极心理治疗》(*Positive Psychotherapy*)；第二篇论文为2005年发表在临床心理学权威学术期刊《人格与社会心理学杂志》(*Journal of Personality and Social Psychology*)上的《悲观的解释风格是造成身体疾病的危险因素之一：一个35年的纵向研究》(*Pessimistic Explanatory Style Is a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-five-year Longitudinal Study*)。在第三章中，将延续第二章的工作，与读者分享塞利格曼在积极心理学领域的第一部个人专著《活出最乐观的自己》(*Learned Optimism*)：首先介绍的是这部专著的主要内容，其次点缀以笔者的感想，最后以笔者的点评作结。在第五章中，通过三个案例，介绍塞利格曼的心理健康思想在心理咨询实践中的应用。在第四章与第六章中，大篇幅论述塞利格曼的心理健康思想以及他所开创的积极心理学流派。最后，在结语部分对塞利格曼的思想进行简明扼要的回顾与归纳。

书中传递的大师的思想令笔者受益良多；相信读者也可以从中汲取知识，充分领悟到乐观的力量和幸福的真谛。

第一章 塞利格曼的生平

第一节 塞利格曼简介

马丁·塞利格曼，犹太人，美国心理学家，主要从事习得性无助、抑郁、悲观主义、乐观主义等方面的研究。曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章，并由于他在精神病学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。

塞利格曼于1942年8月12日出生于美国纽约州的奥尔巴尼。他年少时喜好篮球运动，后因未能入选篮球队而开始专心读书。这期间，弗洛伊德（Freud, S.）的《精神分析引论》给塞利格曼留下了深刻的印象。1964年，塞利格曼在普林斯顿大学取得了文科学士学位，随后进入宾夕法尼亚大学（University of Pennsylvania）学习实验心理学。其间，塞利格曼检验和探讨了缺乏常规的学习理论的解释。此外，他还研究了狗在受到预置的不可避免的伤害时所表现出的被动性，并发现动物是失助的，它们的学习与其活动并无太大关联。



图1-1 马丁·塞利格曼

1967年，塞利格曼在宾夕法尼亚大学获得哲学博士学位，并于同年赴康奈尔大学（Cornell University）执教，担任助理教授职位，开始了他的职业生涯。1970年，塞利格曼回到宾夕法尼亚大学，在该校的精神病学系接受了为期一年的临床培训后，于1971年重返心理学系，担任副教授职位，并于1976年晋升为教授。他继续研究并开始重新定义如何从心理学和精神病学的角度来看待抑郁症，同时

开始研究习得性无助——一种习得性的悲观态度——的理论，这一研究使他在抑郁症的治疗和预防研究领域取得了重大的突破。在此期间，他出版了《无助：在抑郁、发展和死亡之中》（*Helplessness: On Depression, Development, and Death*）一书。1978年，他重新系统地阐述了失助形式，提出有机体的品质决定了失助的表达方式。其后他发现，当坏事发生时，那些将坏事的起因看作是固有的、不变的人往往陷入失助的境地。正是这些关于抑郁和悲观的研究使得塞利格曼开始转向积极心理学的研究，从而开创了心理学历史上一条新的、重要的道路。

1995年，与女儿尼基（Nicki）之间发生的一件小事对塞利格曼的思想产生了极大的影响。有一天在花园除草时，塞利格曼因女儿的吵闹训斥了她。而女儿之后告诉他，她从自己5岁生日那天就已经决定再也不哭闹了。她认为，如果自己停止哭闹的话，那么她的父亲，一位天生的悲观主义者，也会随之而停止发脾气。这件事给予了他极大的震动和灵感，使他突然明白自己正在进行的研究的前景，并且决定从此以后将研究领域从消极心理学向积极心理学转变。

塞利格曼于1998年当选美国心理学会主席。他任期内的首要目标是要结合实践与科学，将两者发扬光大，而这也是塞利格曼作为心理学家的毕生抱负。他的重要建树包括预防种族政治战争和研究积极心理学。

塞利格曼是积极心理学的创始人。当选美国心理学会主席给予了他一个推广新思路的机会，使得心理学界的眼光从对病态心理的研究开始转向此前一直被忽略的积极心理学领域。自2000年起，塞利格曼一直致力于推广积极心理学。这门学科包括积极情绪、积极性格特质和积极建制等研究。积极心理学是心理学的一门新学科，主要是通过实证研究，在积极情绪、以优点为基础的性格特质和积极建制等方面进行研究。积极心理学的治疗方法能持久地减少抑郁症的症状。2002年，塞利格曼与克里斯托弗·彼得森（Peterson, C.）合作编写了《积极的精神与美德：分类与手册》（*Character Strength and Virtues: A Handbook and Classification*）一书，为积极性格特质的研究做出了巨大的贡献。克劳迪娅·沃丽斯（Wallis,

C.) 在《时代》(*Times*) 杂志上对此评论道：“他想要说服大量的同行去探索一个新的领域，去发现什么是让人们感到满足、充实和有意义的幸福。”塞利格曼的努力使得积极心理学领域迅速地成长起来，出现了大量的相关研究。

自 1980 年开始，塞利格曼担任了宾夕法尼亚大学心理学系临床训练项目的主管，并在这一职位上工作了 14 年。2003 年，他创建了宾夕法尼亚大学应用心理学硕士项目组 (masters of applied positive psychology program)，并担任项目主管，这是首个着眼于积极心理学的硕士课程项目。此外，他还是美国心理学协会期刊《预防和治理》(*Prevention and Treatment*) 的奠基者之一。同时，他还担任了数所大学的客座教授。

截至 2012 年，塞利格曼已发表了 200 多篇论文，出版了 20 余本著作。他的著作已被翻译成超过 16 种语言的版本，畅销于美国及其他国家，其中最广为人知的有《活出最乐观的自己》、《认识自己，接纳自己》(*What You Can Change and What You Can't*)、《教出乐观的孩子》(*The Optimistic Child*) 和《真实的幸福》(*Authentic Happiness*) 等。他曾在无数电视和电台节目中为心理学科研与实践等课题担任讲者。他亦在不同专栏撰写文章，内容广泛，题材包括教育、暴力和治疗等方面。他经常穿梭于世界各地，向教育专业人士、工业界人士及心理健康专家讲学。《纽约时报》、《时代》、《财富》和《读者文摘》等著名媒体都给予了其极高的赞誉。

塞利格曼在抑郁症防治和积极心理学领域的贡献为他赢得了众多的荣誉和奖项。1991 年，他因抑郁症预防研究工作获得美国国家心理健康协会的优异奖项。1995 年，他获宾夕法尼亚州心理协会颁发的“杰出科学与实践贡献奖”。此外，他还获得了美国国家科学院 (National Academies) 颁发的“杰出工作者”奖项。

随着对积极心理学的研究日渐盛行，塞利格曼目前正致力于训练积极心理学家，这批心理学家将会令世界成为一个更快乐的地方，而他们的工作与临床心理学家的工作有着异曲同工之妙，那就是要减少世界上的不快乐。

第二节 出生与童年经历：学术的起步

塞利格曼在1942年8月12日出生于美国纽约州首府奥尔巴尼的一个中产家庭。他的父母都是公务员，从小就对他寄予了很高的期望。

13岁时，塞利格曼通过考试进入奥尔巴尼一所军事化管理的私立中学，这所学校的生源主要是新教徒家庭的孩子和非常有钱的犹太家庭的孩子。虽然学费很高，但因为当地公立学校的学生一般无法进入好大学，所以他的父母还是愿意拿出家里的积蓄为他交学费。

在这所私立中学里，塞利格曼遭受了他人生中的第一次危机。塞利格曼在进入学校后发现，在全校所有的学生中，只有他是来自中产阶级家庭，而其他的学生都来自富裕家庭。虽然塞利格曼深知父母努力供他接受好的教育的良苦用心，然而他仍然在这所中学中感到非常孤单。塞利格曼受到了同学们的排斥，尤其是女同学都看不起塞利格曼，这令塞利格曼倍感痛苦，称她们为“势利眼”。

为了让女同学能对他另眼相看，塞利格曼决定做她们的倾听者，耐心倾听她们的问题，比如她们的不安全感、梦魇和她们的幻想。塞利格曼认为这一尝试的效果还不错。

除了在学校受到排挤，塞利格曼的家庭也遇到了不顺利的事情。首先是塞利格曼的母亲做了子宫切除手术。之后，他父亲的左半边身体失去了知觉，父亲的恐惧吓坏了年少的塞利格曼。更可怕的是，塞利格曼的父亲的行为变得怪异，一向冷静稳重的父亲变得非常情绪化，时而愤怒，时而又暗自哭泣，之后塞利格曼的父亲又经历了三次中风，最终完全瘫痪，从身体到情绪都变得无助。几年后，塞利格曼的父亲逝世。尽管塞利格曼的父亲和母亲试图向塞利格曼隐瞒，但是塞利格曼还是默默地目睹了这一切，感受到父亲因无助而产生的痛苦。

学校和家庭的挫折让年少的塞利格曼迅速成长起来，并影响了他一生的价值观，这也为他走上心理学的学术道路和后来璀璨的研究成果奠定了基础。