

<<学习乐观>>

图书基本信息

书名：<<学习乐观>>

13位ISBN编号：9787501142118

10位ISBN编号：7501142114

出版时间：1998-01

出版时间：新华出版社

作者：[美] 马丁·塞利格曼

译者：洪兰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学习乐观>>

### 内容概要

有人习惯戴着灰色眼镜看世界。

有人则努力让自己看向光明。

无助感和悲观是学习得来的，希望与乐观同样可以藉由学习而养成。

心理学大师指导你如何正确看待生活中的大小不幸，杜绝悲观信念，走出心灵的阴霾，去发现另一片明亮的天空。

<<学习乐观>>

作者简介

作者：（美国）马丁·塞利格曼 译者：洪兰

## <<学习乐观>>

### 书籍目录

译者序

第一篇 探索解释形态

第一章 看待生命的两种方式

第二章 无助是学习得来的

第三章 对厄运的解释

第四章 极度悲观

.....

第二篇 审视生命版图

第六章 事业的成功

第七章 孩子和父母：乐观的源始

第八章 学业的成就

第九章 运动的表现

.....

第三篇 改变：从悲观到乐观

第十二章 乐观的生活

第十三章 帮助你的孩子远离悲观

第十四章 乐观的组织

第十五章 弹性的乐观主义

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>