

<<活出最乐观的自己>>

图书基本信息

<<活出最乐观的自己>>

前言

## <<活出最乐观的自己>>

### 内容概要

马丁·塞利格曼 从“抑郁专家”到“积极心理学之父” 塞利格曼博士从“习得性无助”中走来，不再只关注人性黑暗、脆弱与痛苦的一面。

他发出了“积极心理学”的召唤——帮助普通人增加幸福感。

美国心理协会双奖加身第一人 塞利格曼博士在美国心理学界地位尊崇，他是当代认知心理治疗的创始人之一。

他曾获得美国心理协会的两大奖项——威廉詹姆斯奖及詹姆斯卡特奖。

畅销书作家 塞利格曼博士曾登上《纽约时报》、《时代周刊》、《新闻周刊》等众多流行杂志。

他的著作超过20本。

他的书被译成多种语言，并畅销全球。

<<活出最乐观的自己>>

作者简介

<<活出最乐观的自己>>

书籍目录

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 第2章 悲观者的无助感源  
第3章 悲观者眼中的挫折 第4章 从悲观滑向抑郁 第5章 想法决定悲喜人生第二部分 乐观的人生为什么精彩 第6章 乐观奠定成功的事业 第7章 孩子为什么会悲观 第8章 乐观的孩子成绩好 第9章 乐观造就孩子冠军 第10章 乐观的身体不生病 第11章 乐观的领袖得民心第三部分 如何活出最乐观的自己 第12章 乐活人生的ABCDE 第13章 帮你的孩子远离悲观 第14章 组织需要怎样的乐观 第15章 乐观可以有弹性

## <<活出最乐观的自己>>

### 章节摘录

传统对成就的看法就如同传统对抑郁症的看法一样。

我们的学校、社会都认为成功来自能力和动机。

当失败时，通常被认为是能力或动机不足。

但失败也可能是在能力和动机都很足，但乐观不足的情况下发生的。

从上幼儿园开始，孩子们就面临着各种不同的能力测验。

父母认为这些测验对他们孩子的前途如此重要，以致于不惜花钱请人教他们的孩子如何应对测验。

在我们生命的每一个阶段，我们都逃不过这些测验的筛选。

虽然有些能力是可以测量的，但想增加分数却很困难。

上个补习班可能会提高一些分数，但是增加的分数并不代表较高的能力。

动机是另外一回事，它很容易被提高。

传教士、布道者可以在一两个小时内把信徒救世的热情煽高到白热化，高明的广告可以激起消费者对一个以前根本不存在的产品产生购买动机，报告会也可以鼓舞员工的士气，但这些热情是短暂的。

没有后续的煽风点火，信徒的热情很快会冷却，对一个新产品的喜爱很快会忘记或是被另一个新产品所取代，鼓舞士气的报告会也只能提高几天或几个星期的士气。

<<活出最乐观的自己>>

编辑推荐

<<活出最乐观的自己>>

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>