

<<教出乐观的孩子>>

图书基本信息

书名：<<教出乐观的孩子>>

13位ISBN编号：9787213055331

10位ISBN编号：721305533X

出版时间：2013-6

出版时间：浙江人民出版社

作者：马丁·塞利格曼,卡伦·莱维奇,莉萨·杰科克斯,简·吉勒姆

译者：洪莉

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>

<<教出乐观的孩子>>

前言

<<教出乐观的孩子>>

内容概要

<<教出乐观的孩子>>

作者简介

<<教出乐观的孩子>>

书籍目录

主编推荐乐观的孩子，才拥有希望孙云晓 推荐序幸福可以学习，幸福可以到永远任俊 第一部分为什么孩子需要乐观 第1章悲观在流行 / 002 假设我们是好父母，那么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”。

第2章乐观需要从小培养 / 011 在青春期，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 / 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，会使孩子更难感受满意的感受。

帮助孩子逃避失败的感受会使孩子更难得到掌控的感受。

鼓励廉价的成功，会造就出以昂贵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 / 038 一个坏消息是，在孩子身上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，孩子可以藉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。

想要正确的测量乐观，需要一套标准问卷。

第7章孩子的乐观哪里来 / 078 作为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 / 096 当她感到抑郁时：“就好像我对任何事情都不在乎了。

我知道我以前很喜欢那些东西。

但是我总是觉得很无聊，也不再喜欢那些课和老师了。

” 第9章乐观教养ABC法则 / 113 让孩子记下自己的内心对话，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 / 135 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 / 159 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虚的积极思维，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 / 187 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 / 226 孩子有了掌控感作发展的基础，有正面积极性作中坚力量，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 / 243 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，它也不能取代雄心大志或是正义感。

<<教出乐观的孩子>>

章节摘录

版权页：插图：糟糕的示范 掌控行为是锻炼学龄前儿童乐观的大炼炉。

在父母的协助下，孩子有可能养成面对挑战不退缩以及克服困难的习惯。

一旦孩子进入学校，让孩子拥有了乐观，就可以使他从掌控行为移转到各种思想上，尤其当孩子失败的时候。

学龄儿童已经开始想到因果关系，他们对为何成功、为何失败发展了一套理论；他们也发展了一套理论告诉自己如何将失败转为成功。

这些理论就是他们是悲观或乐观的基础。

伊恩今年才六岁，但似乎已经自我发展了一套悲观理论。

伊恩的父亲极力想使他增加自信心，但却反倒使情况更糟。

父亲下班回家时，在门口大声说：“孩子们赶快来，我有一个大盒子正等着你们呢！”

伊恩与他九岁的姐姐瑞秋奔到门口，将父亲手中的盒子接下，他们很高兴地发现，盒内装的是他们所见过的最大的积木玩具。

两个孩子立刻坐在地上开始玩，瑞秋开始建造一艘太空船，她很有顺序地把小块连成大块，先做船身，再做机翼。

她一边做一边对自己说关于太空船的任务。

“我们一定要飞到月球，接回那些太空人，然后我们要提防火星，以免被他们捉到。”

伊恩试图模仿他姐姐，当瑞秋拿起一块蓝色的方块，伊恩也拿起蓝色的方块，当瑞秋将它接到黄色长方形上，伊恩也将它接在黄色长方形上。

但伊恩却无法做成太空船，因为瑞秋的动作太快了，伊恩赶不上她。

当瑞秋继续她的太空探险时，伊恩就变得越来越焦躁不安。

每一次将积木推倒重新开始游戏，他就很生气。

他开始将积木扔向他的姐姐。

父亲看到伊恩在挣扎，想过来安慰他。

父亲：伊恩，你做得真好，我觉得你做的火箭太棒了。

伊恩：才不呢！

瑞秋做的才棒，我做的很差，甚至没有办法使机翼稳固。

我是个笨蛋，从来就没有做对过一件事。

父亲：我喜欢你做的东西，我觉得你是最好的火箭制造家。

伊恩：那为什么瑞秋做的更大，翅膀更长，而且不会像我的一样机翼老是掉下来？

我不能做这个，我不能做成任何事，我最讨厌搭积木。

父亲：这不是真的，伊恩。

只要你拿定主意，什么事都能做成。

来，把积木给我，让我帮你做，我会帮你做一个能够飞到月球、火星及木星的火箭，它会是世界上最快的火箭，而且它是属于你的。

伊恩：好吧，帮我做一个，我做的从来就不会成功。

<<教出乐观的孩子>>

媒体关注与评论

塞利格曼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，值得广大儿童的父母与教师的必读书。

——孙云晓 中国青少年研究中心副主任兼《少年儿童研究》总编辑、研究员 比起成功，乐观对孩子来说更具有意义、更具有价值，很多研究表明，乐观的孩子，更容易成功，更有创造力，更容易有幸福的生活，我们传统上追求的财富成功，都可以通过乐观获得。

本书中特别反驳了纯粹的正向教育、纯粹的鼓励式教育，倡导用科学、理性的积极心理学方法来教育孩子。

——彭凯平 清华大学心理学系主任、加州大学伯克利分校心理学系终身教授

<<教出乐观的孩子>>

编辑推荐

<<教出乐观的孩子>>

名人推荐

塞利格曼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，值得广大儿童的父母与教师的必读书。

——孙云晓 中国青少年研究中心副主任兼《少年儿童研究》总编辑、研究员比起成功，乐观对孩子来说更具有意义、更具有价值，很多研究表明，乐观的孩子，更容易成功，更有创造力，更容易有幸福的生活，我们传统上追求的财富成功，都可以通过乐观获得。

本书中特别反驳了纯粹的正向教育、纯粹的鼓励式教育，倡导用科学、理性的积极心理学方法来教育孩子。

——彭凯平 清华大学心理学系主任、加州大学伯克利分校心理学系终身教授

<<教出乐观的孩子>>

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>