

УДК 316.61:159.923
ББК 87.742:88.94
С55

Выпускающий редактор С. Турко

Селигман М.

С55 Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. — 338 с.

ISBN 978-5-9614-4431-5

Оптимистичные люди не только чаще достигают успеха, у них лучше здоровье и они дольше живут. Оптимисты верят, что все трудности временны и из любой сложной ситуации всегда есть выход. Несмотря на самые разные препятствия, они будут продолжать двигаться вперед и именно поэтому в итоге добьются своего. Если вам нравится такая жизнь, почему же вы еще не стали оптимистом?

Мартин Селигман — живой классик психологии, утверждает, что каждого пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путем сознательного обретения новых навыков. Его методика помогла тысячам людей преодолеть пессимизм и депрессию, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение и вела к творческим свершениям.

УДК 316.61:159.923
ББК 87.742:88.94

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Martin E. P. Seligman, 1990, 1998, 2006
Настоящее издание опубликовано по разрешению Arthur Pine Associates совместно с InkWell Management и Synopsis Literary Agency
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

ISBN 978-5-9614-4431-5 (рус.)
ISBN 978-1-4000-7839-4 (англ.)

Оглавление

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ИЗ ПЕРВЫХ РУК	9
---	---

Часть первая. Поиск

Глава 1. Два варианта отношения к жизни	13
Нейтральная земля	15
Депрессия	20
Достижения	24
Здоровье	25
Глава 2. Как мы научаемся быть беспомощными	29
Борьба и капитуляция	43
Глава 3. Объясняя неудачу	46
ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ОПТИМИЗМА	48
Стиль объяснений	53
Те, кто не сдаются	58
Из чего состоит надежда	64
Замечание об ответственности	68
Что делать пессимистам?	69
Глава 4. Крайний пессимизм	71
ПРОЙДИТЕ ТЕСТ НА ДЕПРЕССИЮ	78
Глава 5. Что вы думаете, то вы и чувствуете	91
Выученная беспомощность и стиль объяснений	97
Вызывает ли пессимизм депрессию?	98
Стиль объяснений и когнитивная терапия	101
Депрессия и руминация	104
Женщины и мужчины	106
Депрессия и ее лечение	111
Когнитивная терапия и депрессия	113
В чем залог успеха когнитивной терапии?	116

Часть вторая. Сферы жизни

Глава 6. Успех на работе	119
Стиль объяснения успеха	123
Тест на талант	125

Исследование стиля объяснений в компании Met Life	127
Исследование «специальной группы»	129
«Специальная группа»	131
Новая кадровая политика Met Life	132
Как переделать пессимиста в оптимиста	134
Чем хорош пессимизм?	135
Гармоничное соотношение оптимизма и пессимизма	141
Глава 7. Дети и родители: рождение оптимизма	145
ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ОПТИМИЗМА ВАШЕГО РЕБЕНКА	146
Почему дети не бывают беспомощными	152
Глава 8. Школа	165
В учебной аудитории	167
ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ ВАШЕГО РЕБЕНКА	168
Лонгитюдное исследование «Принстон-Пен»	171
Развод и конфликты родителей	175
Девочки и мальчики	180
Колледж	181
Вест-Пойнт	183
Традиционное представление о школьном успехе	185
Глава 9. Спорт	187
Национальная лига	189
Противостояние	191
Национальная баскетбольная ассоциация	193
Boston Celtics и New Jersey Nets	194
Пловцы из Беркли	196
Что должен знать каждый тренер	200
Глава 10. Здоровье	201
Сознание и тело	206
Оптимизм и крепкое здоровье	207
Пессимизм, слабое здоровье и рак	210
Оптимизм и жизнь	214
Исследование, организованное Фондом Гранта	216
Возвращение к проблеме взаимосвязи сознания и тела	218
Психологическая профилактика и психотерапия	219
Глава 11. Политика, религия и культура: новая психоистория	223
Американские президентские выборы 1948–1984 годов	226
1900–1944	231
Выборы 1988 года	232
Предварительные президентские выборы 1988 года	232
Президентская кампания 1988 года	234
Выборы в сенат 1988 года	237
Стиль объяснений пересекает границы	238

Религия и оптимизм	244
Возвращаясь к психоистории	246

Часть третья. Трансформация: от пессимизма к оптимизму

Глава 12. Оптимистичная жизнь	251
Оптимизм: руководство пользователя	252
Модель НУП	254
ОПОЗНАНИЕ ЦЕПОЧЕК НУП	256
ДНЕВНИК УЧЕТА НУП	258
Диспут и отвлечение	261
Как спорить с самим собой	265
ПИСЬМЕННЫЙ ОТЧЕТ О ПРОЦЕССЕ ОСПАРИВАНИЯ	269
Проекция голосов	273
Резюме	278
Глава 13. Ваш ребенок и пессимизм	279
Модель НУП. Детский вариант	280
ЗАПИСИ ЦЕПОЧЕК НУП ВАШЕГО РЕБЕНКА	283
МОДЕЛЬ НУПСА. ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ	284
ЗАПИСИ ЦЕПОЧЕК НУПСА ВАШЕГО РЕБЕНКА	288
Проекция голосов. Детский вариант	289
Глава 14. Оптимизм и работа	296
Три аспекта оптимизма	298
Как научиться оптимизму	301
Изменение внутреннего диалога в условиях работы.	
Модель НУПСА	301
НУП	302
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕПОЧЕК НУП	302
НУПСА	304
Оспаривание ваших убеждений	305
ИГРА «ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СТЕНУ»	306
ОСПАРИВАНИЕ	310
Проекция голосов	316
Глава 15. Гибкий оптимизм	323
Новый взгляд на депрессию	324
Изменение баланса	329
Сильные стороны максимизированной индивидуальности	330
Гибкий оптимизм	335