

习得性无助

关于治疗“习得性无助”的书籍很多，许多心理学家和精神健康专家探讨了如何打破这种无助的循环。习得性无助是指个体在经历了多次失败或痛苦后，逐渐相信自己无法改变环境或解决问题，从而放弃尝试的心理状态。以下是几本有助于理解并应对习得性无助的书籍：

1. 《Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life》by Martin Seligman

- 中文译作《习得性乐观》。Seligman是提出“习得性无助”概念的心理学家，这本书介绍了他在研究中的发现，并详细讲述了如何通过改变思维模式从无助状态转向乐观思维，提升个人的自我效能感和积极性。

2. 《The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism》by Martin Seligman

- 中文译作《希望回路》。这本书是Seligman的自传，分享了他从发现习得性无助到创建积极心理学的心路历程。书中深入探讨了如何通过培养希望感来克服无助，重新获得生活的掌控权。

3. 《Mindset: The New Psychology of Success》by Carol S. Dweck

- 中文译作《终身成长：重新定义成功的思维模式》。Dweck的“成长型心态”理论解释了为什么有些人在面对失败后会感到无助，而有些人则能继续努力。通过培养“成长型心态”，个体可以克服习得性无助，发展出对挑战的适应力。

4. 《The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living》by Russ Harris

- 这本书以“接受与承诺疗法”（ACT）为基础，帮助读者改变应对痛苦和无助的方式。通过接受而非回避痛苦，个体可以重新获得对生活的掌控感，打破习得性无助的循环。

5. 《Man's Search for Meaning》by Viktor E. Frankl

- 中文译作《活出生命的意义》。虽然这本书的核心主题是存在主义心理学和意义疗法，但它也对应对极端痛苦和无助提供了深刻的见解。Frankl通过个人在集中营的经历展示了，即使在最无助的情况下，人也可以通过寻找意义来重新获得生活的希望和力量。

6. 《Feeling Good: The New Mood Therapy》by David D. Burns

- 中文译作《好心情：新情绪疗法》。这本书基于认知行为疗法（CBT），帮助读者识别和改变导致无助感的负面思维模式，适用于抑郁、焦虑和习得性无助的治疗。

7. 《The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment》by Eckhart Tolle

- 中文译作《当下的力量》。虽然这本书更偏向于精神层面的探索，但它教导如何通过专注当下，避免陷入过去失败的情绪漩涡，从而帮助人们打破习得性无助，重新掌控生活。

8. 《You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life》by Jeffrey M. Schwartz and Rebecca Gladding

- 这本书结合神经科学和心理学，提供了一个4步方法来帮助人们改变不健康的思维模式，打破无助感，并重建积极的自我控制力。

总结：

这些书籍通过不同的方法论，如认知行为疗法、积极心理学、成长型心态、存在主义疗法等，帮助读者识别和治疗习得性无助。通过改变思维模式、培养积极的心态，以及寻找生活的意义，可以有效摆脱无助感，增强个人的掌控感和幸福感。