



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

**活出最乐观的自己【积极心理学之父塞利格曼的幸福科学四部曲之二】(清华大学社会科学学院积极心理学研究中心专业推荐！)**

作者：马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman)、洪兰、任俊、罗劲

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/eoFmjVI>

## 249 条标注 | 2 条笔记

标注（黄） | 位置 73

第一股力量是“自我”的

标注（黄） | 位置 75

第二股力量注重“我们”，这在一定程度上可以使个人的失败得到

标注（黄） | 位置 78

自尊运动就是第三股

标注（黄） | 第 5 页

坏事只是暂时的，是一个挑战，最终都会被

标注（黄） | 第 5 页

悲观的人的特征是，他相信坏事都是因为自己的错，这件事会毁掉他的一切，会持续很久。乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，可能是环境、运气或其他人为原因的

标注（黄） | 第 5 页

这种人不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成是一种挑战，更努力地去克服

标注（黄） | 第 6 页

让你在失败时，有选择光明的

标注（黄） | 第 6 页

悲观现象的核心是另外一个现象——无助感（helplessness），所谓无助感是说不论你怎么做都无法改变你的

---

标注（黄） | 第 7 页

个人控制指的是用自主的行为去改变命运，它和无助感是相反

---

标注（黄） | 第 7 页

人生有许多事是无法由我们控制的——我们眼睛的颜色、种族、美国西部的干旱。但是人生还是有一部分是我们可以控制的，这包括我们如何生活，如何跟别人相处，如何

---

标注（黄） | 第 7 页

对生命的想法其实可以扩大或缩小我们对生命的控制力。我们的思想其实不仅仅是对事件的反应，它还改变了事情的

---

标注（黄） | 第 7 页

在这本书的后面，我们会看到如果权衡，轻度的悲观是有用的。但是25年的研究使我相信，习惯性的悲观想法会使更多不顺利的事降临到我们头上。而且这种想法会使我们很容易陷入抑郁状态，使我们不能发挥出原有的能力。悲观的预言常常是自我实现

---

标注（黄） | 第 8 页

但是研究指出，有悲观思维习惯的人常常会把一点不顺利转变成

---

标注（黄） | 第 8 页

其中一种方式就是把自己的无辜转变成

---

标注（黄） | 第 9 页

悲观的思维模式不一定永远不能改变。心理学在过去20年最显著的发现就是：人可以选择他想要的思考

---

标注（黄） | 第 12 页

90%以上的病例都是断断续续发作的抑郁症，抑郁症时好时坏，病情从3个月到12个月不等，成千上万的病人用这种方法治疗了无数个疗程，而心理分析法对抑郁症几乎毫无疗效

---

标注（黄） | 第 12 页

最糟的是，心理分析治疗的理论将病因怪罪到病人身上。心理分析理论认为，正是这些人性格上的缺陷才使他们患上抑郁

---

标注（黄） | 第 14 页

我们的学校、社会都认为成功来自能力和

---

标注（黄） | 第 14 页

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

---

标注（黄） | 第 15 页

摆脱抑郁症、提高成就以及改善健康状况是习得性乐观（learned optimism）的三个最主要的应用，同时它也会带给你全新的自我

---

标注（黄） | 第 16 页

重要的是你在失败的时候运用“非消极的思考方式”（non-negative thinking）。习得性乐观的主要技巧是在失败的情境中改变具有破坏性的

---

标注（黄） | 第 16 页

我们从个人控制理论开始。我将介绍两个主要的概念：习得性无助（learned helplessness）和解释风格（explanatory style），它们是彼此交错

---

标注（黄） | 第 16 页

习得性无助是一个放弃的反应，是源自“无论你怎么努力都于事无补”的想法的行为。解释风格是你为什么这件事会这样发生的习惯性解释

---

标注（黄） | 第 16 页

它是习得性无助的调节器：乐观的解释风格可以阻止习得性无助，而悲观的解释风格可以散播习得性无助。你在遇到挫折或暂时的失败时，你的解释方式将决定你会变得多无助或多斗志昂扬。我认为你的解释方式其实反映出你的心态：你心中的一个

---

标注（黄） | 第 17 页

★悲观的人相信坏事都是因为自己的错，这件事会毁掉他的一切，会持续很久。悲观的人会认为自己无能为力，就此

---

标注（黄） | 第 17 页

★乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，乐观的人不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成是一种挑战，更努力地去克服

标注（黄） | 第 20 页

只有靠实验才能找出合乎科学的因果关系，这个原则应用在像“无助”这种情绪问题上也一样适用，只有找出因果关系才能学会如何去

标注（黄） | 第 21 页

在巴甫洛夫的经典条件反射中，电击与否跟狗本身的动作完全没有关系，在电击时，不论这只狗叫、跳还是挣扎，电击都不会停止。所以它们得到了这个结论——不论它们做什么都没有用，假如对即将发生的事情

标注（黄） | 第 22 页

我后来花了10年的时间来说服学术界，这个发生在狗身上的现象是无助；它既然可以被学会，也可以通过学习来把它

标注（黄） | 第 23 页

我们俩都知道个案研究在科学上是没有价值的。个案研究只是描述病人生活中的一些逸事，它无法带给我们任何因果关系的推论，我们根本不知道个案背后发生的事，因为它是以讲故事的人的视角来叙述的，因此这个事件一定会被扭曲。只有严密控制变量的实验才能分离出“因”，而有了“因”才能找到治疗的

标注（黄） | 第 24 页

根据当时最流行的行为主义心理学理论，动物或人是不可能学会无助

标注（黄） | 第 24 页

有机体只有在反应能带来奖励或惩罚的情况下，才可能学会这个反应。在你们所设计的实验中，反应跟奖惩无关，它不符合现行学习理论中的任何一个情境，所以不可能发生

标注（黄） | 第 25 页

显然，动物可以学会它们的行为是于事无补的，它们因此而变得被动，不再做任何事。我们的实验结果证明了学习理论的中心前提是错的，即学习只有在行为产生奖励或惩罚时才

标注（黄） | 第 26 页

行为主义者坚持一个人的所有行为只受他得到的奖励和惩罚所决定：一个被奖励的行为可能会重复，而一个被惩罚的行为则可能被压抑，

---

标注（黄） | 第 26 页

意识——思考、计划、期待、记忆，不会影响

---

标注（黄） | 第 26 页

行为主义者认为人类的行为完全受环境的塑造，而不受他内在思想的

---

标注（黄） | 第 26 页

行为主义者对人类抱着异常乐观的态度：只要改变一个人的环境，就可以改变一个人的

---

标注（黄） | 第 28 页

梅尔和我现在知道如何去制造习得性无助了，但我们可以治愈它

---

标注（黄） | 第 28 页

我们将前面已经学会无助的狗，放入往返箱，用手把这些不情愿动的狗拖过来，拖过去，越过中间的矮闸，直到它们开始自己动为止。我们发现，一旦它们发现自己的行为对关掉电源是有效的时，无助就被治愈了。这个“治疗”百分之百有效，而且具有

---

标注（黄） | 第 28 页

于是我们开始研究对“无助”的预防，我们发现了一个现象，称之为“免疫”（immunization）。如果事前学习到行为是有效的，那么这个学习就可以预防无助的发生。我们甚至发现当这只狗还是小狗时，我们教给它这个方法，结果终其一生，这只狗都对无助具有免疫力。这个实验对人类的意义是很大的。我们已经建立了这个理论的基础，所以按照我许下的允诺，梅尔和我停止了狗的

---

标注（黄） | 第 29 页

就好像学会了他们对噪音是无可奈何的，所以他们连试都不试一下，即使时间、地点、情境都改变了，他们把前面对噪音的无助带到了新的实验情境

---

标注（黄） | 第 30 页

我们的满足感很快就被强烈的好奇心所取代。谁很容易放弃，谁又从来不会放弃？为什么？显然，有些人一下子就崩溃了，而有些人则不屈不挠，在废墟中重建

---

笔记 | 第 39 页

### Pmb 3/4 pmg 4

---

标注（黄） | 第 40 页

蒂斯代尔认为解决之道在于人们对恶劣情境的解释，他认为对情境做某种解释的人容易变得无助，如果教他们改变对情境的解释，也许能有效地治疗

---

标注（黄） | 第 40 页

为什么有些人能做出高成就而有些人则不能。韦纳的结论是：人们对成功或失败的归因决定了成就的高低，他的理论被叫做归因

---

标注（黄） | 第 40 页

这个理论跟当时流行的看法——部分强化效应（partial reinforcement extinction effect,简称PREE）是相反的。PREE是学习理论的传统看法，老鼠每按一下杆，你就给它一个食物做报酬，这叫做“连续强化”（continuous reinforcement）。如果你想让老鼠停止按杆行为（消除），你只需停止给它食物，它再按三四下，没有食物出来，它就不按了。但是，如果一开始就给老鼠部分强化，例如每按5次或10次才给它一颗食物，那么在消除时，它会按几百几千次才会

---

标注（黄） | 第 41 页

因此归因理论假设人类的行为不只受环境的报酬率所控制，同时也受个人认知情况的左右，即个人对环境的

---

标注（黄） | 第 42 页

你对发生在你身上的大小不幸事件的原因是怎么看的？有的人很容易就放弃了，他们认为“都是我不好，我注定一辈子倒霉，做什么都没有用”。另一种人拒绝向命运低头，他们说“这只是环境使然，厄运很快就会过去，生命中还有许多东西比这件事更重

---

标注（黄） | 第 42 页

你对厄运的解释习惯和你的解释风格，不仅仅是你在失败时嘴里说出来的话。它是一种习惯性的思维方式，是你在童年期或青少年期养成的。你的解释风格表明了你是乐观还是

---

标注（黄） | 第 43 页

解释风格有三个维度——永久性、普遍性和

---

标注（黄） | 第 43 页

容易放弃的人相信发生在他身上的坏事或霉运是永久的，坏事永远会影响着他的

---

标注（黄） | 第 43 页

如果你认为厄运是“永远”，“从不”，那你就是悲观型的。如果你认为厄运是“有时候”，“最近”，那你就是乐观型

---

标注（黄） | 第 44 页

乐观的解释风格正好相反，相信好运持久的人比较

---

标注（黄） | 第 44 页

乐观的人将好运归因于人格特质、能力等永久性的因素。悲观的人把好运看成与暂时性因素相关，例如情绪、努力

---

标注（黄） | 第 45 页

相信好运是永久的人在成功后往往更加努力，而把成功看成是暂时的人常常在成功后就放弃了，因为他们相信成功只是

---

标注（黄） | 第 45 页

永久性是时间上的维度，普遍性是空间上的维

---

标注（黄） | 第 45 页

他们在普遍性这个维度上正好相反。凯文认为解雇这件事使他以往的努力都付诸流水，他认为自己做什么都不行。娜拉则认为她只是做会计不行，其他能力还是很好的，她认为自己被解雇是因为某个特殊的

---

标注（黄） | 第 45 页

第一个是永久性维度决定一个人会放弃

---

标注（黄） | 第 45 页

第二个预测是有关普遍性的。具有普遍性特点的解释风格会在许多不同的情境中造成无助，而特定性的解释风格只会在某些问题领域内造成

---

标注（黄） | 第 46 页

第三个预测是

---

标注（黄） | 第 46 页

你是否习惯把事情灾难

---

标注（黄） | 第 46 页

对好运的乐观型解释风格正好和对霉运的解释相反，乐观者认为坏事情的发生是有其特定原因的，而好事情的发生会加强他对所做的每一件事的

---

标注（黄） | 第 46 页

悲观的人认为坏事情的发生是由于普遍的原因，而好事情的发生是由于特定的

---

标注（黄） | 第 47 页

为不幸的事找永久性和普遍性的原因是在练习

---

标注（黄） | 第 48 页

对挫折采取永久性和普遍性解释风格的人容易在压力下崩溃，这个崩溃是长期的，而且是全面

---

标注（黄） | 第 48 页

都是我的

---

标注（黄） | 第 48 页

当不好的事情发生时，我们可以怪罪自己（内在化），也可能怪罪旁人或环境（外在化）。人在失败时，如果怪罪自己，那他们的自视很低，他们认为自己一文不值，没有才干也不

---

标注（黄） | 第 49 页

解释风格的三个维度中，人格化是一个最易懂且最显而易见的维度。人格化也是最容易被过度重视的维度，它只控制你如何看待自己，即所谓的“自我感觉良好”。而普遍性和永久性则控制着你的行为，你感到无助的持久性，以及无助感涉及的

---

标注（黄） | 第 51 页

不是逃避责任的

---

标注（黄） | 第 51 页

我们绝对是要人们为自己的行为负责，但是目前有些心理学的教条却使人可以规避责任：邪恶的行为被错误地认为是精神失常；缺乏教养的行为被认为是神经官能

---

标注（黄） | 第 51 页

抑郁的人常常把不是他的错也揽到自己身上，他们常去负不需要负的

---



标注（黄） | 第 51 页

假如你有悲观的解释风格，那么你在下面四个方面会碰到困难。第一，你很容易抑郁。第二，你没有发挥你的潜能，以你的表现应该可以更好。第三，你的健康、你的免疫机能比较差，而且年纪越大，健康状况会越差。第四，生命一点情趣都没有，悲观的解释风格使得生活很

标注（黄） | 第 52 页

如果你应用第12章所说的技巧，你可以进行选择，可以去提高每一天

标注（黄） | 第 52 页

解释风格有三个维度——永久性、普遍性和人格化。普遍性和永久性控制着你的行为，你的无助感的持久性，以及无助感涉及的

标注（黄） | 第 52 页

★人格化控制你如何看待自己，对自己的感觉。当不好的事情发生时，悲观的人怪罪自己，乐观的人怪罪旁人或环境。当好事情发生时，悲观的人归功于旁人或环境，而乐观的人归功于

标注（黄） | 第 54 页

悲观、消沉的时候，我们会经历一个轻微的心理失常状态——抑郁。抑郁是悲观的放大，而了解了悲观，就可以帮助我们了解它的放大形态——抑郁

标注（黄） | 第 54 页

抑郁分三种，第一种是一般性的抑郁（normal depression）。这是大家所了解的一般形态，它来自痛苦和失落。对有思想、对未来有期待的万兽之灵来说，这种痛苦和失落是不可避免的。当我们遭遇痛苦和失落时，我们会变得很懒散、被动、无精打采。我们不去上班，不去上课，对以前喜欢的活动也提不起劲；我们吃不下饭，睡不着觉，不想见朋友，对性也没

标注（黄） | 第 54 页

过一阵子后，我们自己会慢慢变好，这真是大自然神奇的恩赐。这种一般性的抑郁非常普遍，就像心理上的小感冒。我发现在任何时候，大约有1/4的人处于这种抑郁状态

标注（黄） | 第 54 页

另外两种抑郁都被称为抑郁症（depressive disorder），包括单极抑郁症和双极抑郁症（unipolar and bipolar depression）。单极抑郁症没有躁狂症（mania）的症状。躁狂症的症状与抑郁症正好相反：患者会无故地极度快乐、狂妄，不停地说话，不停地动，自我膨胀得一塌糊涂，天下好像没有他办不到的

标注（黄） | 第 55 页

下一个问题就是：单极抑郁症和一般性的抑郁有关系吗？我认为它们是同一个东西，不同之处在于程度和症状的多寡。一个被诊断为单极抑郁症的人就被贴上了精神病人的标签，而另一个有一般性抑郁的人却不会被视作病人。其实两者间的差别非常

---

标注（黄） | 第 55 页

你抑郁时的思考方式与非抑郁时是不一样的：抑郁时，对自己、对世界及未来的看法都是灰色的。当你抑郁时，一丁点的小障碍看起来都像不可逾越的高山，你相信你手指碰到的每一样东西都会变成灰烬，你对为什么你的成功其实是个失败有着无数的

---

标注（黄） | 第 57 页

悲观的解释风格是抑郁的核心。对未来、对世界、对自己的消极看法，来自对一个事件的永久性、普遍性及人格化的归因

---

标注（黄） | 第 57 页

抑郁的第二个表现是消极的

---

标注（黄） | 第 57 页

抑郁的情绪并非不可打破。抑郁症患者通常在刚醒来时情绪处于最低潮，你躺在床上想着过去种种的失败，想着今天可能要面临的失败，假如你躺在床上不起身，这些失败的想法就像一床棉被一样把你包裹着，如果你爬起床，开始一天的活动，通常情绪会变

---

标注（黄） | 第 57 页

晚上通常是一天中最不抑郁的

---

标注（黄） | 第 57 页

抑郁症并不仅是悲伤而已，它同时也有焦虑和易怒。但是当抑郁症非常严重时，焦虑和易怒就退出了，抑郁者变得麻木而

---

标注（黄） | 第 57 页

抑郁症第三个症状是行为上的。抑郁者有三种行为症状：被动、犹豫不决以及自杀

---

标注（黄） | 第 57 页

他们也很容易放弃，只要一点点不顺利就立刻

---

标注（黄） | 第 62 页

如果你的分数落在重度抑郁的范围内，或不管是哪个范围，只要你认为你有机会就会自杀的话，我劝你赶快去找心理

标注（黄） | 第 65 页

要被诊断为“重度抑郁症”，你必须有以下9个症状中的5个。1.情绪低落。2.对日常活动失去兴趣。3.没有胃口。4.失眠。5.思维或动作迟缓。6.无精打采，没有活力。7.有罪恶感或觉得自己毫无价值。8.思考能力减弱，注意力不集中。9.有自杀的想法或

标注（黄） | 第 69 页

瘦骨嶙峋且好动的埃利斯一步一步地紧逼病人，直到他们放弃那些不合理的信念和想法，从抑郁症中解脱出来。“你说你没有爱就活不下去是什么意思？”他大喊：“胡说八道，爱根本就是很难得到的。你要浪费你的生命去追求一个几乎不存在的东西吗？你活在‘应该’的魔爪下，不要对你说你应该怎么样，这会使你落入抑郁情绪的深渊

标注（黄） | 第 70 页

认为抑郁症来自病人对自己消极的看法，并没有什么深埋在潜意识里的

标注（黄） | 第 70 页

我们的理由很简单。既然抑郁症来自一个长期养成的消极思维模式，那如果我们可以改变这种思维模式，我们就可以治疗抑郁

标注（黄） | 第 71 页

你怎样看问题决定了你是否能从抑郁中解脱出来，或者使抑郁更加严重。一次失败或打击会告诉你，你现在是无助的，但习得性无助只会造成暂时的抑郁，除非你有悲观的解释

标注（黄） | 第 71 页

女性得抑郁症的比例是男性的两倍，因为一般来说，女人看事情的方式正好是放大抑郁的方式。男人碰到事情会去做，而不会反复地去想；但女人会钻牛角尖，把事情翻来覆去地想，去分析它为什么是这样。心理学家把这种强制性的分析叫做反刍（rumination）。反刍的习惯加上悲观的解释风格，结果就是严重的抑郁

标注（黄） | 第 71 页

悲观的解释风格和反刍的习惯都是可以改变的，而且这个改变是永久性的。认知疗法可以创造出乐观的解释风格并且能治疗反刍。你在下面的章节中会看到它如何在别人身上发挥效用，你也可以学习把这个技巧应用到自己身

标注（黄） | 第 71 页

悲观的人更容易抑郁

---

标注（黄） | 第 75 页

第二，认知疗法的侧重点是将悲观的解释风格改变成乐观的解释风格，认知治疗得越多，向乐观风格转变得就越彻底，而越转向乐观，就离抑郁症越

---

标注（黄） | 第 76 页

不能改变抑郁症的根源——悲观的

---

标注（黄） | 第 76 页

记得我们前面很关心悲观是不是抑郁症的原因。验证这个因果关系的方法就是将悲观变为

---

标注（黄） | 第 76 页

假如你认为事情不顺利都是“我的原因，而且这件坏事注定要跟着我一辈子，我所有的努力都白费了”，那你已经准备好要得抑郁症了。你这样想并不表示你常常会这样对你自己说，反覆咀嚼不如意的事的人叫做反刍

---

标注（黄） | 第 77 页

丹雅变成一个无止尽的反刍者，一直沉浸在自怨自艾中，没有表示要采取任何行动来改变

---

标注（黄） | 第 77 页

下面我们来看悲观－反刍的联结是如何引发出抑郁症的。第一，你受到无助感的威胁；第二，你去寻找威胁的来源，假如你是个悲观者，你找出的原因就是永久的、普遍的以及人格化的。因此，你预期未来也是无助的，在其他情境下也是无助的，这种预期引发了抑郁

---

标注（黄） | 第 77 页

如果你是个反刍者，这种预期会常常发生，它越常发生，你就越抑郁。沉浸在不幸的事件中会启动这个循环，而反刍则加快这个循环。不反刍的人即使他是悲观的，也可以避免抑郁症。乐观的反刍者也可以避免抑郁症。改变悲观或改变反刍都能减轻抑郁症，两者都改变则效果

---

标注（黄） | 第 79 页

最后一个理论是有关反刍的。当灾难来临时，女性总是去想而男性却

---

标注（黄） | 第 80 页

假如抑郁是思维的失常，那悲观和反刍就是火上加油。去分析它只会加大它的威力，去行动，不去想它，才可能打破它的

---

标注（黄） | 第 80 页

女人想去找情绪低落的原因，而男人会去打篮球或去工作来忘记

---

标注（黄） | 第 80 页

我们处在一个自我意识（self-consciousness）的时代，如果我们从小就被鼓励去正视问题、分析问题而不是去行动的

---

标注（黄） | 第 81 页

100年前，人们对行为（特别是坏的行为）最流行的解释是“个性”（character），而个性是不容易改变的。如果一个人认为自己是愚蠢的，而不认为是由于自己读书不多的话，那他就不会采取行动来改进

---

标注（黄） | 第 81 页

无知开始被看成是因为没有受教育，而不是愚蠢；犯罪被看成是贫穷的产物而不是因为本性邪恶；贫穷被看成是没有机会，而不是懒惰；疯狂被看成是适应不良，是可以改正的。这个新的、强调个人受环境影响的理论就是行为主义的基本

---

标注（黄） | 第 82 页

认知疗法有五种

---

标注（黄） | 第 82 页

第一，学会去认识在情绪最低沉时自动冒出来的

---

标注（黄） | 第 82 页

第二，学会与这个自动冒出来的想法抗争，举出各种与之相反的

---

标注（黄） | 第 82 页

第三，学会用不同的解释——重新归因（retribution）去对抗原有的

---

标注（黄） | 第 82 页

第四，学会如何把你从自己从抑郁的思绪中

---

标注（黄） | 第 83 页

第五，学会去认识并且质疑那些控制你并引起抑郁的

---

标注（黄） | 第 83 页

“没有爱，我活不下去。” “除非每一件事都完美，否则我就是一个失败者。” “除非每一个人都喜欢我，否则我就是一个失败者。” “任何问题都有答案，我必须找到

---

标注（黄） | 第 83 页

像这样的假设都会导致抑郁症，你完全可以选择一套新的假设去过

---

标注（黄） | 第 83 页

“爱情的确很珍贵，但很难得到。” “尽力就是成功。” “有人喜欢你，也肯定有人讨厌你。” “生活中免不了有许多问题，我只能挑最重要的去

---

标注（黄） | 第 83 页

我问她：“假如路上有个醉汉对你说你很讨厌，你会不会信他说的话？” “当然不会。” “但你对自己说同样没道理的话时，你就相信了，就是因为你认为这些话的来源——你自己是比较可信的。事实并非如此，很多时候我们将事实扭曲得比醉汉还

---

标注（黄） | 第 86 页

苏菲很快就学会通过举证来对抗她的习惯性信念，挑战这些信念的合理性。她学会了一个重要的技术：如何与自己进行乐观的对话。她的解释风格

---

标注（黄） | 第 86 页

塞利格曼的乐观箴言 ★男人碰到事情会去做，而不会反复去想；但女人会钻牛角尖，把事情翻来覆去地想，去分析它为什么是这样。女性看事情的方式造成女性得抑郁症的比例是男性的两倍。★研究显示，悲观确实是引发抑郁症的重要原因。认知疗法通过将悲观的解释风格改变成乐观的解释风格，从而减轻抑郁症状，让抑郁症患者彻底、永远摆脱抑郁

---

标注（黄） | 第 89 页

你有没有研究过什么人永远不会放弃？什么人不管你对他做什么，他都不会变得

---

标注（黄） | 第 90 页

克瑞顿大致说了一下辞职的过程：“即使是最好的业务员，每天也会遭到很多次拒绝，而且这些拒绝多半是接二连三的，这对他们的士气打击很大。所以业务员会感到气馁，一旦他们气馁了，拒绝对他们来

说就越来越难接受，使他们越来越难以鼓起勇气去打下一个电话。于是他们一直拖着不打电话，而越不打电话就越没有业绩，一旦没有业绩，他们就开始考虑离职。当他们碰到障碍，走不通时，很少有人会想着越过它，绕过它或从底下穿过

---

标注（黄） | 第 91 页

“你要记住，”他说，“这个行业最吸引人的地方是它的独立性，没有人天天盯着他们，他们有相当大的自由度。而另一方面就是，只有坚持打到第十个电话的人才会

---

标注（黄） | 第 93 页

传统的观点认为成功有两个必备要素，第一是能力或天资，智商测验和高考都是用来测量它的。第二是动机，不管你的能力多高，如果你缺乏动机，你也不会成功。足够的动机可以弥补能力上的

---

标注（黄） | 第 93 页

我认为传统的观点并不完善。一位作曲家就算有莫扎特的天分和强烈的成功动机，如果他认为自己不擅长作曲，他还是不会成功。他的悲观想法会让他很容易放弃。成功需要坚持，一种遇到挫折也不放弃的坚持，我认为乐观的解释风格是坚持的

---

标注（黄） | 第 93 页

成功的解释风格理论认为，要筛选出能在有挑战性的工作上获得成功的人，要考虑三个方面：1.能力；2.动机；3.乐观。这三者决定了

---

标注（黄） | 第 96 页

我们也看到，与悲观组比起来，乐观组一直在进步。为什么？我们的答案是乐观造成了坚持。一开始，能力、动机跟坚持一样重要，但时间一久，被拒绝得越来越多时，坚持就变得比前两项更重要

---

标注（黄） | 第 98 页

“所以，这是我现在的难题：你能不能使一个人成为乐观的人，即使他已经有30年，甚至50年的悲观思维

---

标注（黄） | 第 99 页

泰格（Lionel Tiger）在他那本《乐观：希望的生物学》（Optimism:The Biology of Hope）中提出，人类在进化中生存下来是因为人类对真实世界有着乐观的幻觉。相信现实会变得比它原来更好的希望驱使着人类去超越自己，去发挥

---

标注（黄） | 第 99 页

那么，悲观的作用是什么？或许它可以校正我们的一些错误，使我们能够正确地认识

---

标注（黄） | 第 100 页

事实上，有一些证据显示抑郁的人虽然比较哀伤，但比较

---

标注（黄） | 第 100 页

这些是过去10年来非常一致的发现。抑郁的人，大部分是悲观者，他们可以正确地判断出他们的控制权。而不抑郁的人，大部分是乐观者，相信他们有比实际情况更大的控制权，尤其当他们处于无助情境时，他们反而高估了自己的控制

---

标注（黄） | 第 101 页

整体来说，不抑郁的人扭曲外界的事实来迎合自己，而抑郁的人看世界更准确

---

标注（黄） | 第 103 页

在遭遇打击时，悲观会产生惰性和不

---

标注（黄） | 第 103 页

悲观引起主观的不良感觉——情绪低落、忧虑、焦虑。悲观是自我实现

---

标注（黄） | 第 103 页

悲观者在面对挑战时会退缩，所以即使成功在望，也会变成

---

标注（黄） | 第 103 页

即使悲观者是对的，事情的确不好，但他们的悲观解释会把小不幸变成

---

标注（黄） | 第 104 页

通常我们是刚起床时比较抑郁，日头越往西移，抑郁程度越减轻，不过这还受到基本休息与活动周期（Basic Rest and Activity Cycle，简称BRAC）的影响。在BRAC达到高潮时，我们比较乐观，在低潮时，我们会倾向悲观和

---

标注（黄） | 第 104 页

进化很厉害的地方就在于它利用乐观和悲观之间的动态平衡来互相牵制、互相校正。我们可以学习在大部分时间里选择乐观，但是在必要时也可以利用

---



标注（黄） | 第 104 页

塞利格曼的乐观箴言 ★传统的成功观点并不完善。要成功，除了具备能力和动机之外，还需要坚持，遇到挫折也绝不放弃的坚持，而乐观的解释风格则是坚持的灵魂。★成功的生活需要大部分时间的乐观和偶尔的悲观。轻度的悲观使我们在做事之前三思，不会做出愚蠢的决定；乐观使我们的生活有梦想、有计划、有

标注（黄） | 第 106 页

解释风格对成人的生活影响非常大，它可以引发抑郁，也可以使人在悲剧发生后立刻振作起来；它可以让人对生活失去兴趣，也可以使人充分享受人生；它可以阻止一个人实现他的目标，也可以使人超越他的目标。我们下面会看到，解释风格如何影响别人对你的看法，如何把别人变成同盟或敌人，它甚至还会影响

标注（黄） | 第 114 页

抑郁症的一个重要成分——绝望是预测自杀的最准确的指标。自杀的人都认为目前这种悲惨的情形会延续到永远，死是唯一的

标注（黄） | 第 126 页

当我们失败时，我们都会有一阵子觉得无助或抑郁。我们不会像以前那样主动去做一些事，即使勉强做了，可能也不会持久。如你前面所读到的，解释风格是习得性无助的核心。乐观的人能够很快从这个短暂的无助状态中恢复过来。对他们来说，失败仅是个挑战，是走向胜利的道路上的一些障碍。他们把挫折看成是暂时的、特定

标注（黄） | 第 126 页

悲观的人沉溺在失败中，因为他们把失败看成是永久的、普遍的。他们变得很抑郁，而且停留在无助中。一点小挫折在他们看来就是大失败，而一处失败就认为会满盘皆输，自己先竖白旗投降了。他们可能要几个星期甚至几个月后才能恢复，而且再有一点挫折，他们又会进入无助的深渊

标注（黄） | 第 126 页

成功属于足够聪明又乐观的

标注（黄） | 第 136 页

我们的研究显示：父母吵架或分居会显著增加孩子的抑郁，因此又引起孩子在学校里的问题增加，而他的解释风格也会变得更悲观。学校里的问题加上新出现的悲观使他沉溺于抑郁，恶性循环就此

标注（黄） | 第 141 页

哪一个在先？乐观还是成绩优秀？常识告诉我们有才能的人因为他有才能所以才乐观。但我们的研究清楚地反映出相反的

标注（黄） | 第 144 页

我本人是个棒球迷，而且，对这项运动的研究会把我们带到人类成功和失败的核心，它告诉我们“失败的痛苦”和“胜利的喜悦”为什么

---

标注（黄） | 第 155 页

这种故事很普遍，普遍到大家都知道希望可以维持生命，无助则会摧毁

---

标注（黄） | 第 158 页

心理活动怎么可能影响肉体的疾病呢？这是我所知道的最难解的哲学

---

标注（黄） | 第 158 页

这就是唯物论，唯物论者坚决反对那些思想和情绪可以影响身体的

---

标注（黄） | 第 159 页

第一个问题是有关“原因”（cause）的。希望真的可以维持生命吗？绝望和无助真的会致命

---

标注（黄） | 第 159 页

第二个问题是有关“机制”（mechanism）的。在这个物质的世界里，希望和无助是怎么运作的？什么样的机制使心理对身体产生了

---

标注（黄） | 第 159 页

第三个问题是有关“治疗”（therapy）的。改变你的想法可以增进健康，使你延年益寿

---

标注（黄） | 第 159 页

这些研究显示，习得性无助不只是影响了行为，它深入细胞的层次，使免疫系统变得

---

标注（黄） | 第 159 页

这对解释风格来说又有什么特殊意义呢？解释风格是习得性无助的核心。如前所述，乐观者可以抗拒无助，当他们失败时，他们不容易变得抑郁，也不会轻易放弃。而无助经验越少，免疫系统越强健。所以乐观影响健康的第一个方式就是防止无助的发生，进而使免疫系统强健

---

标注（黄） | 第 160 页

乐观增进健康的第二个方式是使你维持良好的健康习惯，有病及时寻医问药。悲观的人认为生病是永久的、普遍的和人格化的。他会认为，“我怎么做都没用”，“那又何必多此一举？”在一个对100名哈佛

毕业生、为期35年的长期追踪研究中发现，悲观者比乐观者更不容易改掉抽烟的习惯，更容易生病。乐观者习惯于掌握自己的命运，会采取行动来防治疾病。乐观促进健康的第三个方式是减少坏事件发生的次数。统计显示一个人在某一段期间内遇到的坏事越多，越容易

---

标注（黄） | 第 160 页

丧偶的人在头6个月的死亡率比平常高出好几倍，所以如果你的母亲去世了，你一定要让你的父亲去做一个彻底的

---

标注（黄） | 第 160 页

你可能会想，谁会碰到较多的不幸事件呢？答案是悲观的人。因为他们比较被动，较少主动采取行动来避免不好的事，而且在事情发生之后也较少采取行动来终止这些事。所以悲观的人发生不幸事件的几率就比一般人高，而如果不幸事件容易导致疾病的话，悲观的人就较容易生病了。乐观可以促进健康的最后一个原因在于社会

---

标注（黄） | 第 160 页

拥有一份深厚的友谊和爱情似乎对身体健康很重要。一个中年人如果有一个好朋友，可以在有问题时，半夜打电话去谈心，那么他的健康状况会比没有朋友的人好很多。同时，没结婚的人患抑郁症的比率要比结了婚的人高。即使只是一般的朋友，他们也会对抵抗疾病有所助益。我母亲70多岁时动了一次手术，有几个月的时间，她必须挂着尿

---

标注（黄） | 第 161 页

悲观者也有同样的问题。遇到挫折时他们比较被动，他们很少去寻求社会支持。社会支持与疾病之间的联系提供了乐观解释风格可以增进健康的第四个

---

标注（黄） | 第 163 页

现在已有很多证据指出当一个人抑郁时，他的大脑也会随之改变。在神经之间传递信息的荷尔蒙，在抑郁时会变得

---

标注（黄） | 第 163 页

如果抑郁和悲伤会暂时降低免疫系统的功能，那么悲观，这个更长期的心理状态，就应该使免疫系统长期处于低活动

---

标注（黄） | 第 163 页

的，悲观的人较容易，而且更经常地沉溺于抑郁，这表示悲观的人免疫系统功能一般比

---

标注（黄） | 第 165 页

我们看待不幸事件的方式——我们的悲剧理论是一生不变

---

标注（黄） | 第 166 页

瓦利恩特深信心理分析理论中的防御理论，他认为影响我们一生的不是有多少次不幸事件，而是我们怎样在心理、精神上去对抗它们。他认为对不幸事件的习惯性解释是自我防御的一种，他曾花了10多年的时间追踪研究一个很特殊的样本，在他们从中年进入老年时详细地进行访

标注（黄） | 第 167 页

这些哈佛人与同时期生长在贫民窟的同龄者所经历的伤心事和打击一

标注（黄） | 第 167 页

有些人还在大学时就能以成熟的方式来面对失败——以幽默、利他、升华等方法来自我排解；而有些人就不行，例如当女朋友移情别恋时，他们用否认、投射等不成熟的防御方式来解释这个

标注（黄） | 第 168 页

现在已有许多证据表明心理状态的确会影响身体健康。抑郁、哀伤、悲观对我们的健康有短期和长期的影响，而且这种影响是如何产生的现在已不再

标注（黄） | 第 168 页

这个影响的每个环节都是可以验证的，失败——悲观——抑郁——儿茶酚胺减少——内啡肽增加——免疫系统被抑制——生病。这里面没有不可测量的过程。此外，如果影响的过程真是如此的话，我们可以在每一个环节上进行治疗和

标注（黄） | 第 169 页

让他们认识到自己不自觉的思想，当他们钻牛角尖时，想办法使自己分心，然后与自己的悲观解释争辩，反驳自己的悲观看法（详见第12

标注（黄） | 第 170 页

塞利格曼的乐观箴言 ★抑郁、哀伤会在短期内降低我们免疫系统的功能，而悲观则会长期抑制免疫功能，使我们的健康受损。★认知疗法可以增强免疫系统的功能，改善病人的健康

标注（黄） | 第 172 页

我早年读过的弗洛伊德的文章强烈地影响了我后来的研究方向。一位科幻小说作家阿西莫夫（Isaac Asimov）虽然不像弗洛伊德那么有名，但他的作品对我的影响却

标注（黄） | 第 179 页

心理历史学是用来“后测”（postdict）事件的，即用更早以前的事去预测后来已经发生的

标注（黄） | 第 190 页

乐观者的生活跟悲观者的一样，也会有挫折、不如意的事发生，只是乐观者处理得比较好。因为乐观者在遭受打击后能很快复原，所以他们在事业上、学业上、运动场上能表现得更好。乐观者的身体更健康，也更长寿。对悲观者而言，即使事情都如他的意，他还是会为前面不可预知的灾难而

标注（黄） | 第 190 页

现在悲观者们有了一个好消息，那就是他们可以通过学习来变得乐观，永远地改善他们的生活

标注（黄） | 第 190 页

习得性乐观并不是教你自私、自大，让别人不能忍受，它要教你在遇到失败挫折时如何与自己对话。你要学习如何在受到打击时，从更具鼓励性的角度来考虑挫折或

标注（黄） | 第 191 页

我是否很容易气馁？我是否比我希望的样子更抑郁？我是否比我预想的更常

标注（黄） | 第 191 页

在什么情况下，你应该使用这些章节中教你的技术呢？首先，问自己你想做到

标注（黄） | 第 192 页

使用乐观技术的基本原则就是先问，在某一个特定情况下失败的代价是什么。如果失败的代价很高，那么就不应该

标注（黄） | 第 192 页

反过来说，如果失败的代价很低，你就应该采用乐观的态度。推销员在决定是否再打一次电话时，失败的代价只是他的时间；一个害羞的人决定要不要上前与人攀谈时，失败的代价只是被拒绝，有些难堪而已，在这些情况下都应该用乐观

标注（黄） | 第 192 页

今晚你的节食努力都报销了。你真是不可思议的软弱，只要和朋友去酒吧就会受不了诱惑而大吃大喝。他们一定认为你是个笨蛋，唉！既然过去的节食都毁了，你干脆把冰箱中的蛋糕拿出来，痛快地大吃一顿

标注（黄） | 第 193 页

其实凯蒂吃一点炸土豆片和鸡翅和后来的大吃并没有必然的联系，真正把这两件事联系起来的是她对自己为什么吃炸土豆片的

标注（黄） | 第 193 页

她的解释风格非常悲观——“不可思议的软弱”，她的结论也很悲观——“节食努力都报销了”。事实上她的节食并没有前功尽弃，但是她的永久性、普遍性及人格化的解释使她放弃

---

标注（黄） | 第 193 页

如果凯蒂可以反驳她自己的自动化的解释的话，这件事可以有个完全不同的

---

标注（黄） | 第 193 页

只有一个晚上多吃一点并不表示我意志薄弱，想想看，我坚持了两个星期，这证明我很

---

标注（黄） | 第 193 页

最重要的是，即使我吃了我不应该吃的东西，我也不应该继续破坏我的节食计划，这样做是没有意义的。最好的方式是不再去想这次犯的错，继续努力

---

标注（黄） | 第 193 页

我引用了心理学家埃利斯所开发的ABC模式：当我们碰到不好的事件（adversity）时，我们最自然的反应就是不断想它，这些思绪很快凝聚成想法（belief），这些思绪会变成习惯，我们不会意识到我们的这些想法。这些想法并不是待在那儿不动的，它们会引起后果（consequence），我们的所作所为就是这些想法直接的后果。它是我们放弃、颓丧或是振作、再尝试的

---

标注（黄） | 第 194 页

现在我要教你如何去中断这个恶性循环：第一步是认出这个不好的事件、想法和后果之间的关系；第二步是看这个ABC模式如何在你每天的生活中

---

标注（黄） | 第 195 页

当我们把一件不好的事解释成永久性的、普遍性的和人格化的时候，颓丧和放弃就紧跟而来

---

标注（黄） | 第 195 页

你的ABC记录 要找出这些ABC如何在你日常生活中运作，最好的方法是写日记，把每天发生的事记录下来。这个日记不必很长，只要花一两天，记录5个ABC的案例就可以

---

标注（黄） | 第 196 页

第一就是要去注意你平常没有注意的、你對自己说的话。你注意一下一些小事情以及它们所引起的情绪，例如你在电话里跟朋友聊天，她好像等不及要挂掉（一种不愉快的小经验），你发现自己后来心情很不好（引起的情绪结果），这种小事就是你要记录的ABC

---

标注（黄）和笔记 | 第 196 页

你的记录要分三个部分。第一个部分“不好的事”，几乎可以是任何事情——水管漏了、朋友皱眉头、一直哭的孩子、大额账单、配偶对你的忽视。尽量客观地记录下实际情况，而不是你对这个情况的评估。所以假如你跟你的配偶吵架了，你应该写下他对你说的或做的感到不快，而不是记录“他不公平”，因为这是一个推论，你可以把它记录在第二部分“想法”中，但是不应该记录为“不好的事”。你的“想法”是你对不好的事的解释。请注意要把你的想法跟你的感觉分开（感觉属于第三部分“后果”）。“我刚刚毁了我的节食计划”以及“我觉得自己很无能”是想法，我们可以评估这些想法是否正确。“我觉得很悲伤”是一种

### 区分想法和后果

---

标注（黄） | 第 196 页

“后果”这个部分要记录你的感觉和行为。大多数时候你的感觉会不只一种，写下你所有的感觉以及你的所作所为。“我觉得很疲倦，没有力气。”“我要让他向我道歉！”“我又回去睡觉了。”等都是

标注（黄） | 第 197 页

不好的事：我打电话给一个我喜欢的男士，请他一起去看表演，他说最近不行，因为他要准备开会用的文件，让我下次再找他。想法：鬼才相信他的话，全是借口，他只是不想伤我的心，他根本就不想跟我一起出去。我真是活该！我以为他对我有意思，我以后再也不想邀请任何人出去了。后果：我觉得很难堪，觉得自己很笨、很丑，我决定把票送给

标注（黄） | 第 198 页

### 反驳和转移

---

标注（黄） | 第 198 页

从长远来看，反驳更有效，因为有效的反驳能阻止以前那些想法再次出现。这样，当你遇到同样的情境时，你就不会再

标注（黄） | 第 199 页

还有就是当消极的想法一出现，就立刻把它写下来。写本身就是一种发泄，“写”加上“以后再去想”会很有效。消极的想法利用反复思虑的特性提醒你它们的存在。如果你把它写下来，以后再去想它，它就失去了萦绕在你心中的目的，没有目的东西是没有威力

标注（黄） | 第 200 页

躲避令我们不安的想法是很好的急救方法，但长远、根本之计是去反驳它，跟它争辩。只有有效地反驳了不合理的想法，你才能改变你的习惯性思维，不再



标注（黄） | 第 201 页

有一点很重要，就是你要知道你的想法只是想法，它可能是事实，也可能不是

---

标注（黄） | 第 201 页

我们一般都会和别人这些无理的指责保持一个距离。但是我们要与自己的指责保持距离就很困难，因为我们会认为，如果这个指责来自我们内心，那么它一定是真的。

---

标注（黄） | 第 201 页

我们在遭受挫折时对自己说的话可能和不怀好意的人说的一样毫无根据。我们的自我解释常常是扭曲的，它们是我们童年不愉快的经验，如童年的冲突、很严厉的父母、苛刻的棒球教练、姐姐的嫉妒等造成的不合理的思维习惯。就因为它来自我们自己，所以我们就认为它一定是对的。它们不过是想法、念头而已。你相信某个想法并不代表这个想法是真实的。所以很重要的一点是退后一步，让自己与自己悲观的解释保持距离，给自己一点时间来验证自己的想法是否正确。反驳最大的作用就是检查自己的反射性想法是否正确。第一步是了解自己的想法是可以反驳的；第二步就是去反驳

---

标注（黄） | 第 202 页

下面是四个重要途径，它们可以使你的反驳更令人信服。证据。其他可能性。暗示。

---

标注（黄） | 第 202 页

反驳消极想法最有效的方法就是去举证，证明这些想法是不正确的，不符合实际

---

标注（黄） | 第 202 页

大多数时候，事实站在你这一边，因为对一件不好的事情的悲观反应往往是反应

---

标注（黄） | 第 203 页

习得性乐观之所以有效，不是因为那些不合理的积极想法，而是由于“非消极”（non-negative）思维的

---

标注（黄） | 第 203 页

通常一件事情的发生不会只有一个原因，而是由多个原因引起

---

标注（黄） | 第 203 页

既然有很多原因，为什么偏要挑杀伤力最强的原因呢？问你自己“可不可以用其他方式来看

---



标注（黄） | 第 203 页

记住，悲观思维常是去找最糟、最有杀伤力的理由，并不是因为它有证据支持，而是因为这个理由最阴暗、最恐怖、最让你

---

标注（黄） | 第 204 页

我的想法会带来多坏的结果？”你就应重复求证的

---

标注（黄） | 第 204 页

有的时候，这些想法的后果比这些想法是否真实更重要。这些想法是否有

---

标注（黄） | 第 204 页

有些人因为感到世界不公平而非常痛苦。坚持这个想法可能会引起更多的痛苦，它对我有什么好处呢？有的时候，不要去管你的想法是否正确，直接反驳它，甚至干脆不理它，继续

---

标注（黄） | 第 204 页

当你必须做一件事时，你不要问自己“这个想法对吗？”而是问“现在想这个对我有用吗？”如果答案是否定的，请选用转移注意的

---

标注（黄） | 第 205 页

你的反驳记录 现在请你练习ABCDE模式。你已经知道了ABC各代表什么，D是反驳（disputation），E是激发（

---

标注（黄） | 第 212 页

其实不良的情绪和行为不一定直接跟不好的事有关，它们直接来自你对不好的事的看法。这表示如果你改变了你对不好的事的心理反应，那么你就能更好地应对

---

标注（黄） | 第 212 页

进行改变的最主要的工具是反驳。从现在起，练习反驳头脑中的自动化

---

标注（黄） | 第 212 页

习得性乐观不像节食，很容易坚持下去。一旦你养成了反驳消极想法的习惯，你就会觉得快乐了

---

标注（黄） | 第 212 页

塞利格曼的乐观箴言 ★要不要使用乐观技术的原则是看在某一个特定情况下失败的代价是什么。如果失败的代价很高，那么就不应该乐观；如果代价很小，那不妨乐观一点。★改变悲观的解释风格的方法有两种。第一种是转移注意力；第二种方法是去反驳它。从长远来看，反驳更

标注（黄） | 第 214 页

最糟的是，悲观成为孩子看世界的一种方法，儿童期的悲观是长大成人后的悲观的

标注（黄） | 第 215 页

你要强调他的情绪并非空穴来风，无中生有。让他明白，当他突然感到悲哀、愤怒、害怕或窘迫时，一定是某个想法引起了这些情绪，如果他可以学会把这些想法找出来，他就可以改变

标注（黄） | 第 216 页

想法是你情绪产生中最重要、最关键的一环；当想法改变了，情绪后果也将随之

标注（黄） | 第 217 页

你要强调悲哀、愤怒、害怕、放弃这些情绪和行为都来自他自己的想法，告诉他这些想法并不一定正确，并不一定不能

标注（黄） | 第 222 页

要常常提醒他，你并不认为这些批评是对的，你只是用它来教他学会

标注（黄） | 第 222 页

因为这些批评是他对自己的看法，你只是帮助他把这些思维外化。不过要非常小心，不要让他以为这是你对他的

标注（黄） | 第 228 页

倾听你自己的内心对话，反驳你的消极

标注（黄） | 第 228 页

每个人都有自己的一面墙，都会有有些事让自己感到沮丧、气馁。你在撞到这面墙后的行为可以决定你会成功还是失败。失败并不一定来自懒惰，但多数时候我们把不能越过这座墙归因为懒惰。失败也不是因为没有才能或没有想象力，它来自对某种重要技术的无知，而任何学校都不曾教过这种

标注（黄） | 第 229 页

乐观程度高的人很显然比较适合压力大、失败率高的工作，这种工作需要具有自主性、坚持性以及敢去做梦的

---

标注（黄） | 第 229 页

有许多证据显示，悲观者对世界的看法更准确。每一家成功的公司，每一种成功的生活，都需要对现实有正确的评估以及有超越现实的

---

标注（黄） | 第 231 页

A代表不好的事（adversity）。对很多人来说，不好的事就是终点。他们对自己说：“有什么用，我已经弄糟了，干嘛还继续下去？”于是他们就放弃了。对其他人来说，不好的事是挑战的开始，是通向成功的

---

标注（黄） | 第 231 页

每一次碰到不好的事都会激发我们的解释风格，来解释为什么事情会不如意。每个人在碰到不如意的事情时，第一件事就是去解释这个不如意。这些解释决定了我们下一步怎么做。我们的解释风格和想法不仅影响着我们的行动，也影响着我们的感觉和

---

标注（黄） | 第 233 页

你怎样才能在老板批评你之后还觉得心情不错呢？第一就是找一个可以改变这个批评的方法，“我知道怎么做能帮助我提高能力”或是“我应该再细心一些”。第二，你要让你的想法不那么具有普遍性，“只是这件事没办好而已”。第三，你不要怪罪自己，你可以想“老板今天心情不好”“我的工作期限太紧了”。如果你能在自我反省时很习惯地从这三点去想，那么不如意的事就会变成你成功的

---

标注（黄） | 第 233 页

每当你在工作中感到泄气、悲伤、气愤、焦虑或沮丧的时候，写下这些情绪发生前一瞬间的想法，你会发现这些想法跟你在ABC练习中的答案非常

---

标注（黄） | 第 234 页

对付暂时的失意，超越无形高墙的技巧就在于：如何去反驳你的消极想法。因为这些想法已经根深蒂固了，所以学习去反驳它还是相当费力的。要学会如何去反驳你的自动化的想法，你要先学会倾听你的内在对话，下面我们就教你如何玩倾听的

---

标注（黄） | 第 236 页

如果你的工作属于第三种版本所描述的行业，请今晚留出20分钟，找一个安静的房间，尽可能生动地去想象你面对高墙时的情境。你也可以使用道具。如果你的高墙是写报告，那你可以坐在一张白纸前面，想象这份报告明天就要交了，你感到时间将尽而又写不出来的

---

标注（黄） | 第 237 页

无论哪种版本，请记录五次，但每一次不好的事都要

---

标注（黄） | 第 240 页

不好的事：我的部门生产又落后了，老板铁定要来数落

---

标注（黄） | 第 241 页

我对自己的表现也不满意，担心老板会解雇我，我想在我们生产赶上进度以前最好回避

---

标注（黄） | 第 241 页

我现在不但不应回避我的老板，反而应该主动去跟他汇报进度，沟通存在的

---

标注（黄） | 第 243 页

你会发现许多人总是先想到最坏的结果，有时候没有任何证据就自以为

---

标注（黄） | 第 249 页

为什么发达国家中的孩子这么容易受到抑郁症的侵蚀，我先要检视两个令人警觉的趋势：自我意识的膨胀和公共意识（commons）的

---

标注（黄） | 第 251 页

一个人如果只是为他自己而活，那的确是一个很贫乏的生命。人类需要生活在意义和希望中。我们以往的生活充满了意义和希望，当我们遇到失败时，我们可以停下来，在这个意义和希望的精神堡垒中休养一下，重新去思考我是谁。我把这个叫做公共意识，它包括我们对国家、神祇和家庭的

---

标注（黄） | 第 252 页

美国社会抑郁症的泛滥不全然是因为社会不施予我们援手，很多时候其实是极端的个人主义所造成的悲观解释风格使得人们把失败归因于永久性、普遍性以及人格化的

---

标注（黄） | 第 253 页

第二个原因，也是比较重要的原因就是生命的无意义感。有意义的一个必要条件就是它必须依附到一个比自我更大的东西上去。你可以依附的东西越大，你所拥有的意义就越多。如果年轻人不能正视他和上帝之间的关系，不再在乎他对国家的责任，也不再是一个大的、紧密的家庭的一份子时，他就很难在他的生命中找到任何

---

标注（黄） | 第 253 页

换句话说就是，自我本身是没有什么意义

---

标注（黄） | 第 255 页

个人主义和自私自利也是一样。我认为抑郁症是来自对自己的过度关怀和对团体的不够

---

标注（黄） | 第 255 页

缺乏运动和胆固醇过高会危害我们的健康和幸福，同样，过度关心自己的成功与失败，对团体没有认同感与奉献心也会造成我们的危机——抑郁、不健康、生活

---

标注（黄） | 第 255 页

当乞丐向你乞讨时，不要塞钱给他就算完事。停下来，跟他聊聊。如果你认为他会好好利用你给他的钱，而不会去买毒品、香烟和啤酒，那你再给他钱（但一次不要超过5

---

标注（黄） | 第 256 页

他们为这些不幸的人感到难过，但他们不

---