

# ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ОПТИМИЗМ. ЧТО  
ПРИБАВЛЯЕТ ЭНЕРГИИ  
И УЛУЧШАЕТ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

**Елена Бровко**  
**Краткое содержание**  
**«Оптимизм. Что прибавляет**  
**энергии и улучшает**  
**качество жизни»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27361134](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27361134)*

*Библиотека «Главная мысль»; 2017*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Оптимизм. Что прибавляет энергии и улучшает качество жизни». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Западный мир живёт в таких прекрасных материальных условиях, которых никогда не было в истории человечества. Но, несмотря на изобилие еды, развлечений и возможностей для самореализации, люди ещё никогда не были так несчастны. Статистика фиксирует пугающие показатели депрессий, умственных расстройств, самоубийств. Кажется, мы разучились быть оптимистами.

На протяжении 150 тысяч лет истории человечества оптимизм помогал нам осваивать новые континенты, жить в неприветливом климате и создавать культуру во всём её разнообразии. Оптимизм – это когнитивная стратегия обработки информации, благотворно влияющая на наше здоровье, удовлетворённость жизнью и отношениями и даже на состояние банковского счёта. Оптимизм помогает не опускать руки в любых ситуациях. Быть оптимистом – это не то же самое, что жить иллюзиями. Оптимист, рано или поздно, находит конструктивные решения возникающих проблем, а не занимается самообманом, убеждая себя, что проблем не существует.

Если сегодня мы не чувствуем удовлетворения от жизни, то пришло время заново учиться оптимизму. К сожалению, психология не предлагает нам большой выбор инструментов. До сих пор наука интересовалась в основном расстройствами и сбоями в развитии, а не здоровьем и счастьем личности. Так, в 1952 году медики выделяли 106 видов умственных расстройств, а в 2000 году – их было уже 297. Как видно, расстройства изучены более серьезно, чем психологическое здоровье. За те же последние полвека учёные не нашли в три раза больше способов быть счастливыми, а жаль. Этот пробел постепенно заполняет позитивная психология, основы которой заложил ещё Абрахам Маслоу, но которая получила практическое развитие лишь в последние годы. Позитивную психологию интересует то, как улучшить качество жизни человека. Благодаря ей оптимизм превратился в предмет серьёзного научного изучения, потому что с его помощью можно значительно увеличить субъективную удовлетворённость всеми сферами деятельности,

не меняя объективных обстоятельств. Например, по данным разных наблюдений, оптимисты живут дольше и реже болеют.

В конце нашего обзора по книге вы найдёте тест для определения уровня оптимизма и советы, как развить в себе эту важную ментальную стратегию.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

**Авторский обзор по  
материалам книги  
Оптимизм. Что прибавляет  
энергии и улучшает  
качество жизни  
Луиджи Анолли**

**L'ottimismo. Accresce l'energia,  
migliora la qualità della vita**

**Luigi Anolli. Bologna: Il Mulino**

**! Книга не издавалась на русском языке**

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

**Психология оптимизма: как заново полюбить**

## **ЖИЗНЬ**

Западный мир живёт в таких прекрасных материальных условиях, которых никогда не было в истории человечества. Но, несмотря на изобилие еды, развлечений и возможностей для самореализации, люди ещё никогда не были так несчастны. Статистика фиксирует пугающие показатели депрессий, умственных расстройств, самоубийств. Кажется, мы разучились быть оптимистами.

На протяжении 150 тысяч лет истории человечества оптимизм помогал нам осваивать новые континенты, жить в неприветливом климате и создавать культуру во всём её разнообразии. Оптимизм – это когнитивная стратегия обработки информации, благотворно влияющая на наше здоровье, удовлетворённость жизнью и отношениями и даже на состояние банковского счёта. Оптимизм помогает не опускать руки в любых ситуациях. Быть оптимистом – это не то же самое, что жить иллюзиями. Оптимист, рано или поздно, находит конструктивные решения возникающих проблем, а «идиот» попросту занимается самообманом, убеждая себя, что проблем не существует.

Если сегодня мы не чувствуем удовлетворения от жизни, то пришло время заново учиться оптимизму. К сожалению, психология не предлагает нам большой выбор инструментов.

До сих пор наука интересовалась в основном расстройствами и сбоями в развитии, а не здоровьем и счастьем личности. Так, в 1952 году медики выделяли 106 видов умственных расстройств, а в 2000 году – их было уже 297. Как видно, расстройства изучены более серьезно, чем психологическое здоровье. За те же последние полвека учёные не нашли в три раза больше способов быть счастливыми, а жаль. Этот пробел постепенно заполняет позитивная психология, основы которой заложил ещё Абрахам Маслоу, но которая получила практическое развитие лишь в последние годы. Позитивную психологию интересует то, как улучшить качество жизни человека. Благодаря ей оптимизм превратился в предмет серьёзного научного изучения, потому что с его помощью можно значительно увеличить субъективную удовлетворённость всеми сферами деятельности, не меняя объективных обстоятельств. Например, по данным разных наблюдений, оптимисты живут дольше и реже болеют.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.