



Мартин Селигман

Новая ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Новая позитивная
психология. Мартин Селигман**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Новая позитивная психология. Мартин Селигман / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Мартина Селигмана «Новая позитивная психология». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Новая позитивная психология Мартина Селигмана выросла из его исследований клинической депрессии. Он считает, что психологи сегодня преувеличивают значение детских травм и тяжелого прошлого. Преодолеть все это можно с помощью благодарности и прощения. У пациентов доктора Селигмана, которые в течение двух недель вели «дневник благодарности», улучшились клинические тесты и повысилось общее удовлетворение жизнью. Счастье не зависит от наследственности или удачи. Оно приходит, когда человек сосредотачивается на своих сильных сторонах. Именно так можно улучшить все аспекты своей жизни. С помощью разработанной программы практических упражнений и кратких тестов Селигман объясняет, как использовать свои индивидуальные достоинства и вырабатывать позитивные эмоции детям и взрослым. Зачем читать

- Найти выход из ситуаций, кажущихся безнадежными.
- Повысить уровень оптимизма по схеме доктора Селигмана.
- Сделать свой брак устойчивым, карьеру успешной, жизнь – счастливой.

Об авторе Мартин Селигман – основоположник позитивной психологии. Профессор, директор Центра позитивной психологии в Университете Пенсильвании. В 1998 году – президент Американской психологической ассоциации. Автор восьми мировых психологических бестселлеров и 200 научных работ. Его первые эксперименты были связаны с лечением депрессии. Открыл «синдром выученной беспомощности» и доказал, что клиническая депрессия связана с невозможностью для больного предпринять усилия для улучшения своего состояния.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Планета позитивных чувств	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Краткое содержание книги: Новая позитивная психология. Мартин Селигман

Оригинальное название:

Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment

Автор:

Мартин Селигман

Тема:

Психология

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

Про счастье написано неисчислимое количество книг, статей, эссе, диссертаций и поэм. Только Yandex выдает на запрос «счастье» 26 миллионов ответов. Понять этот феномен пытались – и пытаются – социологи, астрологи, политологи, богословы, писатели, поэты, музыканты, богатые и нищие, юноши и старики, мужчины и женщины. Но единой формулы пока так и не нашли, да и увеличение количества счастливых людей фиксации не поддается.

Психология в изучении счастья, как ни странно, несколько отстала. До последних десятилетий данная наука решала «горящие» проблемы: боролась с душевными болезнями, духовными проблемами, крахом межличностных отношений – помогала человеку выжить, а не жить.

И вот в конце двадцатого века произошла, можно сказать, психологическая революция.

Родившееся благодаря Мартину Селигману направление занялось положительными сторонами человеческой психики. В позитивной психологии три основных направления: изучение чувств, поведения человека и общественных институтов (во всех трех случаях внимание уделяется положительным, хорошим, полезным сторонам).

Новая позитивная психология концентрируется не на болезни, а на здоровье, не на депрессии, а на радости, не на страданиях, а на счастье. Ну а счастье (в этой концепции) – не генетический подарок, не везение, оно доступно каждому. Можно научиться быть счастливым, используя свои положительные стороны (индивидуальные добродетели и достоинства).

Селигман неоднократно подчеркивает, что не является сторонником академических, описательных методов, а старается показать другим, как использовать то полезное, что он понял сам. Американский психолог создал понятную и доступную методику, основные моменты которой изложены в саммари.

1. Планета позитивных чувств

1.1. Позитивная психология считает несостоятельными теории, полагающие, будто на пути к счастью стоят естественные препятствия, ограничители: первородный грех, детские комплексы (по Фрейду), врожденное чувство вины и т. п. Есть люди, которые, независимо от обстоятельств, большую часть времени чувствуют себя счастливыми, и наоборот. **Повысить «коэффициент счастья» можно, научившись оптимизму.**

1.1.1. Селигман открыл феномен «приобритенной (выученной, усвоенной) беспомощности», его изучение привело к отказу от господствовавшего в психологии бихевиористского подхода, а потом ученый экстраполировал открытие в позитивную сферу и написал мировой бестселлер «Как научиться оптимизму».

Бихевиористы полагают, что чувства лишь отражают поступки. Страх возникает, потому что человек убегает от бандита (а не наоборот), то есть это аналог термометра при измерении температуры, а не сама температура.

Во время опытов собак били током. Сначала все они пытались сопротивляться, огрызаться, убежать. Некоторые сохраняли эту модель поведения в течение всего эксперимента. А некоторые быстро ложились и просто скулили от боли, не убегая даже тогда, когда им давали такую возможность и они были физически вполне здоровы. Очень похоже на людей, правда?

Психологическая статистика: один из троих не сдаётся ни при каких обстоятельствах, но один из восьми опускает руки еще до появления первых реальных трудностей.

1.1.2. Оптимизм и пессимизм обросли множеством мифов, как в повседневной жизни, так и в науке. Селигман и его последователи провели огромное количество опытов, тестов, экспериментов, которые привели к следующим выводам:

- Жизнерадостность (позитивная аффективность) достаточно часто передается по наследству (доказательства собрали, изучая близнецов).
- Под влиянием положительных эмоций у людей обостряются интеллектуальные способности (испытуемые, которых угостили перед опытом конфетами, лучше выполняли задания, чем контрольная группа).
- При принятии важных решений веселые люди поступают (как ни странно) дальновиднее и умнее меланхоликов. Они чаще проявляют творческий подход и быстрее адаптируются к новым обстоятельствам. Пессимисты лучше выполняют регулярную работу, требующую критического подхода.
- Положительные эмоции создают игривое настроение и помогают физической активности. У оптимистов выше иммунитет и ниже артериальное давление. Ну и естественно – больше продолжительность жизни.

Редактировать сложный текст лучше под шум дождя в спартанской обстановке (настраивает на пессимистический, критический лад), а планировать карьеру и свадьбу – в солнечную погоду, в мягком кресле под приятную музыку.

В одном из американских женских монастырей монахини описали свою жизнь. Психологи проанализировали все 180 автобиографий женщин, которые вели относительно здоровый образ жизни и находились в примерно одинаковых условиях. Долгожителями среди них оказались те, кто в своих сочинениях эксплицитно выражали положительные эмоции, радовались жизни, в том числе мелким событиям.

До 85 лет дожили 90 % монахинь-оптимисток и 34 % пессимисток. До 94 лет – 54 % оптимисток и 11 % пессимисток.

- Жизнерадостные люди чаще бывают довольны, в том числе и своей работой, а это повышает работоспособность, производительность труда, увеличивает вероятность похвалы начальства, карьерного роста и доходов.
- Оптимисты легче переносят боль и более стойко проявляют себя в критических ситуациях.
- Жизнерадостные люди более общительны, более альтруистичны и отзывчивы. Улыбающийся человек готов делиться своей улыбкой, а также доступными средствами и временем. В мрачном же настроении мы более недоверчивы и заиклены на своих горестях, какая уж тут помощь ближним.

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.