

如何让乐观常驻我心



内容

1

塞利格曼实验

2

故事：乐观打不死的小强

3

情境聚焦

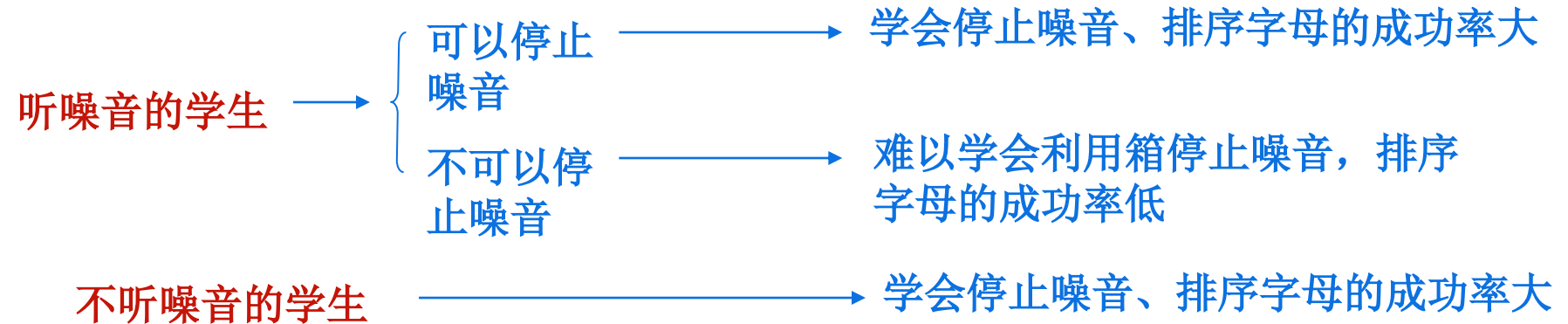
4

乐观的习得

1、塞利格曼实验

噪音实验

手指穿梭箱实验、字母排序实验



同学们，从这个实验中，你获得了什么启发呢？

2、乐观的小强

老大：

生活还有什么意思啊，别人都说我是害虫。

小组讨论：什么因素影响了乐观？

1、月考成绩出来了，红玉拿到了自己的数学试卷，看到鲜红的分数，顿时难受，心想“我真不是学数学的料，又考得那么差，哪有面目见人？”于是老师评卷也听不进去，把试卷搓成一团，丢在抽屉里，精神恍惚，无心饮食。

情境聚焦



2、宿舍关灯了，舍友小鹏还在大声打电话，天龙觉得自己被打扰到了，就对小鹏进行劝说，结果小鹏立刻挂电话了，但是同时低低声说了句脏话，天龙没有回击，事后觉得自己很憋屈，越想越气，睡不着觉。

折		讨论并完成下面表格			
		暂时性——永久性	独特性——普遍性	个人化——非个人化	可以寻求的帮助或解决的办法有
❖ 红玉					
❖ 天龙					

小结:

乐观就是把一件好事会发生在自己身上的原因解释成永久性的、普遍性的和个人化的；而把一件坏事会发生在自己身上的原因解释成暂时性的、特殊性的和非个人化的，并且会思考可以给自己帮助和力量的人，以及解决方案。

❖ 在挫折中遇到的困惑或
挫折

❖ 你认为乐观的想法
乐观的习得

❖ 1、

❖ 2、

❖ 3、

❖ 4、

❖ 5、

