

| | |
|--|------------------------------------|
| 対 象 | お子さんに楽観的で前向きな生き方を伝えたい親御さんに |
| 書籍名 (出版社) | 「オプティミストはなぜ成功するか」 (パンローリング株式会社) |
| 著 者 | マーチン・セリグマン |
| <p data-bbox="268 842 400 887">内 容</p> <p data-bbox="225 936 1394 1462">セリグマン氏は元アメリカ心理学会の会長ですが、人は学習によって無力感(無気力)を身に付けますが、それと同様に学習によって楽観主義を身に付けることができると主張しています。そして楽観主義は人生に計り知れないほどの価値をもたらすとも。悲観主義から脱出して楽観主義の生き方を親子で探求していきたいものです。</p> | |