

# Spis treści

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp do wydania polskiego . . . . .                             | 9   |
| Część pierwsza: POSZUKIWANIE . . . . .                           | 13  |
| 1. Dwa sposoby patrzenia na życie . . . . .                      | 15  |
| 2. Uczenie się bezradności . . . . .                             | 34  |
| 3. Wyjaśnianie nieszczęścia . . . . .                            | 54  |
| 4. Głęboki pesymizm . . . . .                                    | 88  |
| 5. Jak myślisz, jak się czujesz . . . . .                        | 113 |
| Część druga: DZIEDZINY ŻYCIA . . . . .                           | 145 |
| 6. Sukces w pracy . . . . .                                      | 147 |
| 7. Dzieci i rodzice. Geneza optymizmu . . . . .                  | 179 |
| 8. Szkoła . . . . .                                              | 206 |
| 9. Sport . . . . .                                               | 234 |
| 10. Zdrowie . . . . .                                            | 253 |
| 11. Polityka, religia i kultura: nowa psychohistoria . . . . .   | 280 |
| Część trzecia: PRZEMIANA: OD PESYMIZMU<br>DO OPTYMIZMU . . . . . | 313 |
| 12. Optymistyczne życie . . . . .                                | 315 |
| 13. Jak pomóc dziecku uniknąć pesymizmu . . . . .                | 350 |
| 14. Optymistyczna organizacja . . . . .                          | 373 |
| 15. Elastyczny optymizm . . . . .                                | 409 |
| Przypisy . . . . .                                               | 426 |
| Podziękowania . . . . .                                          | 437 |