判断题：仅仅、必定、一旦就会、绝对。一定为错

丹尼尔·卡尼曼 不是 [1961年获得经济学博士](javascript:void(0))

精神抑郁症排 2 ，2020排年 5

做梦花费 若干分钟，没有规律

菲利普 [《心理学与生活》](javascript:void(0))

全组的决定与个人决定相比较 更冒险

女性感知强于男性。

斯滕伯格提出的爱的三个内容是：激情、亲情、承诺

叔本华： [人生就是痛苦,我们可以把痛苦转化成幸福](javascript:void(0))

道家：田园生活、清静无为、顺其自然

佛家：爱、痴

微观经济学创始人：马歇尔

全领域都在关注幸福感

三大幸福观：儒、佛、道

国外幸福感研究处于描述性阶段的是[20世纪50年代中期-80年代初期](javascript:void(0))，构建时期-90年代初期，研究阶段90年代-至今

当代幸福心理学转向了对([内部影响因素](javascript:void(0)))的研究

情绪知觉包括图案、故事和 音乐

最低层次的需求是 生理需求

口头上的承诺会[加强成功的几率](javascript:void(0))

Tal Ben-Shahar的幸福模型：幸福（为将来思考）、忙绿（中国人）、享乐。

人类对未来情绪的预知能力 非常有限

运动 是带来幸福的要素

泰勒·本-沙哈尔关于快乐的六点秘诀中不包含：[越复杂越好](javascript:void(0))

少攀比、多虑

背叛过的人同样可以成为朋友

艾里斯的ABCD理论：A、诱发；B、信念；C、结果

内在自我：思考和观察（我知道我很失败）

认知和改变从接受开始

中国的《罗密欧与朱丽叶》：《梁山伯祝英台》

人面对问题的策略包括控制和战斗

PTSD：[创伤后应激障碍](javascript:void(0))

《人性的弱点》——戴尔卡耐基

中国患心理疾病几率30%

皮格马利翁效应曾被([罗森塔尔](javascript:void(0)))用于中小学的教学实验中。

正性错觉不包括[猜测与质疑](javascript:void(0))

观察者对他人行为易做 内归因

[内啡肽](javascript:void(0))会减轻痛苦,加速心跳

[复合胺](javascript:void(0))是积极情感的传递素,但产生过多会使人躁狂。

放大恐惧性情绪主要是([杏仁核](javascript:void(0)))工作的结果

情绪产生的脑机制不包括[脑干](javascript:void(0))

“裂脑人”，[胼胝体](javascript:void(0))出现问题

本·沙哈尔博士两种学习模式：溺水、享乐

工作满意度与幸福呈(中等程度)的相关

[个体支持利用度对正向情感和负向情感有关系](javascript:void(0))

最幸福的10%的大学生最与众不同之处:[有丰富充实的社会生活](javascript:void(0))

社会关系与幸福感的关系模型有 主效应、缓冲器

积极情绪和现在、过去、未来相关

与人交往不必手搭肩

自动能力是有限的

心里咨询不是只解决客观现实问题

幸福需要比较、自我暗示

幸福热组织层面没有口号

赛利格曼曾在哈佛开幸福公开课没使得课程被关注。

聪明的人身心更健康

好事只能一段时间影响人的幸福感

产生情绪不需要行为表现

价值观的形成不属于社会的责任

身体状态不是主观幸福感

塞利格曼的幸福公式（不包括） [人的欲望会影响幸福指数](javascript:void(0))

主观幸福感的基本特点：主观、稳定、整体。

美国不是自杀率最高的。

列托 — 《追求幸福》 — 研究者的因素

欧洲人民比瑞士幸福指数低因为东欧解体

参加休闲和运动组织活动可以带来更高的幸福感

受教育水平和幸福感相关

大脑可以被欺骗

相比对事物的认知,情绪受外部直接的刺激的影响更大（X）

个人的改变在过程中体现

消极和积极的思想并存，消极情绪无法摆脱。

恐惧无法消除

人类会经常以制造问题的方式来解决问题

弗洛伊德认为,人有重复历史错误的冲动,总是陷入某种循环。

消除消极故事的方式是：争论真假

一个人如果具有延迟满足能力,会更容易成功和幸福

每个人认知过程是不一样的,情绪过程也不一样,所产生的行为也不一样,这与个人行为反应无关

[幸福是追求对感官的享受](javascript:void(0))不属于现实论

西方幸福观里关注理性思考的是[现实论](javascript:void(0))

杰里米·边沁从度量的角度去看待幸福,提出了计算和评价人幸福的几种量度

[外向的人更容易接收到奖励信号](javascript:void(0))

国内幸福感研究：70年代质量研究，80年代经验研究，90年代本土化研究。

上世纪70年代-90年代幸福心理学的研究处于刚刚起步阶段,90年代后进入快速发展阶段（X）

罗素 — 《幸福之路》

精神分析论认为在人无意识的领域中,存在着追求快乐和避免痛苦的本能倾向

幸福的心理结构包括： 情感与行为，需要与认知

心理学幸福的基础不包括满足

幸福体验和需要满足程度密切相关

保罗·艾克曼主要研究人际欺骗、人的表情

删除相关记忆不是缓解的方案

事情在不在自己把我范围内都不用担心

西方研究者外控者幸福，中国研究者内空着幸福（X）

当你有不真实的正性自我控制时,往往导向不太好的结果（X）

胸式呼吸可以让人开始改变、接受、准备出发（X）

[神话爱情故事在今天已经不存在了,因为今天的社会已是男女平权](javascript:void(0))（X）

器质性乐观主要指对于事件的解释风格（X）

影响幸福感知能力的是人们的认知能力（X）

积极情绪更能让人思维聚焦在某一点上（X）

影响幸福感知能力的是人们的认知能力（X）

积极情绪在人们青春期后期最强（X）

幸福产生依赖需求满足和认知过程。

[外向的人积极情绪更多](javascript:void(0))

积极情绪中与过去的满意、尽职相关

幸福的核心指标：内在体验、主观幸福性

有安全感的孩子解决问题能力越好

[压抑的人对自己的技能评估更精确](javascript:void(0))

有效性学习：说、背、写、加工

西方文化往往把幸福看成个体的体验,而东方文化更看重外在标准

社会文化对民众的幸福感影响很大

集体主义文化背景下未婚同居的幸福指数,往往高于个人主义背景下未婚同居的幸福指数（X）

友谊情况不适用与婚姻

人们对一个客观上相同问题的不同描述导致了不同的决策判断在心理学上叫语言框架效应  
《逃避自由》—— 弗洛姆