**第1课 什么是积极心理学？**

1. 积极心理学的背景

积极心理学是人本主义心理学的产物和衍生。

人本主义心理学本质上是对当时已有的各种心理学派的一种反应。

人本主义心理学创始人称其为心理学界的“第三势力”

第一势力：行为主义(behaviorism)

代表人物：Skinner斯金纳、Watson华生、Thorn dike桑代克

观点：人是一个行为的集合

第二势力：精神分析学（psychoanalysis)

代表人物：Freud弗洛伊德、Jung 荣格、Adler阿德勒

观点：人是由潜意识、生理本能和神经症支配，其过分注重消极面。

第三势力：人本主义心理学（humanistic psychology)

代表人物：Abraham Maslow 亚伯拉罕·马斯洛 （于1954年提出人本主义心理学）、Karen Horney卡伦·霍妮（我们需要研究并培养好的品质）、Aaron Antonovsky阿隆·安东诺维斯基（提出关注健康的理念引入一个新概念：Salutogenesis 健康本源学）、Martin Seligman马丁·塞利格曼（积极心理学之父 ) 、Philip Stone菲利普·斯通（另一位父辈）、Ellen Langer 艾伦·朗格 、Rollo May罗格·梅 、Carl rogers卡尔·罗杰斯

观点：行为不是理解并改善生活的唯一决定因素(即对第一第二势力的反驳)

2. 这门课的内容，不仅传递信息，还在于变形，改变容器的形状。即对同样的客观信息进行不同的解读。

3. 米开朗基罗雕出大卫，只是凿去多余的石头，而我们应该凿去完美主义。

4. Thoreau says,Soul grows more by subtraction than by addition.梭罗说，减法比加法更能使灵魂成长。

5. Peter Drucker :The most common source of mistake in management decisions is the emphasis on finding the right answer rather than the right question.

彼得 德鲁克（管理学之父）：管理决策中最常见的毛病就是只强调寻找正确答案，而忽视了寻找真正的问题所在。

6. 哈佛的一个心理学家追踪一个班上的学生，发现其中有一小部分人异常卓越。他们与其他人的区别仅有两点：

完全相信自己，即自信。 一直在问问题，有好奇心，怀有开放的心态。

7. 达赖喇嘛认为，人们过于强调文化差异性，因为文化相似性远比文化差异性多，我们不应该无视。

8. 静谧的重要性

静谧被视为可靠环境，以便让学生进行内省,是一种最深层次的学习媒介。

静谧让我们有机会反省我们的所说所闻。

**第2课 为什么要学习积极心理学？**

1.据调查显示，美国45%的大学生感到抑郁，不能正常学习。

2.对一些成就非凡的人进行研究，发现他们：

都很乐观，相信事情会被圆满解决

对生活有信心，认为它有意义（我们内心需要理想主义）

利社会行为，帮助他人

眼光都集中在自己的长处，而不是缺点

为自己设定目标，以未来为方向

会有一个榜样

最重要的是，他们不单干，有社会的支持

承认弱点，承认有某种需要的勇气

3.要发现和欣赏自己的长处。欣赏好的事物非常重要。大多数顾问都会问机构的问题、短板，而忽略了公司的优势，这是在掠夺他们的活力。

4. appreciate的意思: 感激，增值

我们不应把美德看做理所当然。当我们把好的东西看做理所当然，那它会贬值。

如果我们感激人性中好的一面，那它会增长，我们就会拥有更多。

5.成功的领导者：相信员工，尊重他们，而且要求严格。一些非常成功的CEO其主要目标是：待人和善，受人爱戴，关键是把工作做好，事情做好，同时还要尊重他人。

6.沮丧、痛苦后的行动会增加我们的自信心，结果会是更多的希望和乐观。

7.希望和乐观会变成自我应验预言。

8.Nathaniel Branden:自尊的六根重要支柱，其中一根就是自我责任。自尊心强的人会承担责任。

9.一定要记住：

No one is coming.没人会来。

No one is coming to make your life better for you .没人会来帮你把生活变得更美好。

**第3课 幸福是一种随机现象吗？**

1.David Henry Thoreau 在20世纪40年代写到：Most men lead lives of quiet desperation. 大多数人悄无声息地过着绝望的生活。

2.Pink Floyd ：People are comfortably numb.人们惯于惬意的麻木。

3.这门课的前提：我们应该尊重人性而不是完善人性，这是精神健康和幸福的重要基础

4.Pygmalion effect皮格马利翁效应：人们基于对某种情境的知觉而形成的期望或预言，会使该情境产生适应这一期望或预言。

所以对一个人传递积极的期望，就会使其进步更快，发展更好。反之则会使人自暴自弃，放弃努力。

5.有研究表明瑜伽练习能明显减低罪犯出狱后的再犯罪率。

6.冥想可极大程度上改变我们的大脑，帮助产生积极情绪，并在痛苦面前变得更坚定。

7.每周进行三次身体锻炼，每次30min,效果与最有效的心理药物是一样的。

8.Muzafer Sherif在1954年就表明让矛盾双方接触，聚在一起解决问题是无效的，甚至会更加恶化。最好的解决办法是设立一个极普通的目标(单一方没有办法完成），让双方共同来完成。

9.人们会下意识地选择，无意中忽略研究结论而凭直觉行事。凭心行事也很重要，但凭心和智一起行事更重要。

10.在健康研究方面，一要研注重可行的方法，二要研究最优秀的个体。Abraham Maslow 亚伯拉罕 马斯洛 的 “growing-tip statistics生长锥统计”中提出：如果我们只研究大众，人的天性和潜能就被低估了。

11.不仅要研究别人的闪光点，也要研究自己身上的闪光点。

**第4课 积极的环境能改变人**

1.我们总是低估自己改变世界的能力，因为我们低估指数公式增长的速度。

2.外界环境（收入、居住地等）对幸福感的影响非常小，只会持续一段时间。能够影响幸福指数的是我们的期望是否正确，而不是高或低。正确的期望在于内心的变化。

3.允许自己做凡人，允许自己各种情绪的转换。 嫉妒、沮丧、焦虑、愤怒是人性的一部分，无所谓好坏之分，问题是我们要用什么态度去对待这些情感。会有某种负面情感很正常，但这并不意味着必须要向这种情感产生的想法屈服。没有必要接受自己所有不理智的想法。

4.拒绝天性会导致表现不太理想。

5.事实上沉思对情感的伤痛并没有安抚作用。不如把这些伤痛写下来，或敞开心扉和他人谈谈，这些做法远远有效于思索自己。

6.要提高我们的心理免疫系统。当我们允许自己做凡人时，我们的心理免疫系统就会提高。

7.嗜酒者互诫协会AA运动（Alcoholics Anonymous）的官方口号：

God,grant me the serenity to accept the things I can not change,the courage to change the things I can change，and the wisdom to know the difference.主，请赐予我平静,以接受不能改变之事；赐予我勇气，以改变可改变之事；赐予我智慧以识别两者的不同。

8.每天都提醒自己一到两次，要允许自己做凡人，也同样允许别人做凡人。

**第5课 环境的力量**

1.积极情绪可以让我们从恶性循环中走出来，从而步入良性循环。

2.幸福是一个正和博弈（也称为合作博弈，指博弈双方的利益都有所增加或至少一方的利益增加，另一方的利益不受损害，因而整个社会的利益有所增加）。

3.幸福是传染的，是一种为他人谋幸福的道德心态。

4.有很多研究显示，自助或追求幸福，将使我们对他人更加豁达和宽厚。助人亦是帮助自己。

5. 圣雄甘地（印度现代民族解放运动的著名领袖，现代民族资产阶级政治学说——甘地主义的创始人）在自传《My experiments with truth》中说到：Be the change you want to see in the world.在改变世界之前，先改变自己.

6.人们往往跟着你做，而非按你说的做。

7.传播幸福的最优做法就是经营好自己的幸福，即以身作则。这点同样适用于领导力，决定领导力的最重要因素不是你怎么说，而是你怎么做。子女教育中最重要的不是告诉孩子诚实的重要性，而是用行动去实践诚实。

8.信念是自我实现的预言,它常常决定了我们的表现，决定了我们表现的优劣，决定我们人际关系的好坏与否，是我们成功和幸福最精准的预测。

9. 1954年以前，人们认为4min内跑完一英里是不可能的。然而 Roger Bannister说：这是可能的，这也是我想要做到的。他说这话时还是牛津大学的医学博士，也是个还不错的赛跑选手，最好的成绩是4分12秒。1954年5月6日，他跑了3分59秒。6周后，澳大利亚选手约翰 兰迪跑出3分57.9秒；接下来，在1955年，37名运动员在4min内跑完一英里；1956年，300多名运动员打破4min关卡。可见信念是多强大。之前是潜意识限制了他们，这不是一个生理上的束缚，而是心理上。

10. 一旦学生对教师寄语更高的期许，并充分信任自己的老师，他们确实会表现得更好。这也可以应用在企业领导中。

11.Milgram米尔格拉姆的”权利服从“实验：情景的影响力，对权威的服从，这样便能解释为什么大屠杀只可能在德国发生，为什么德国人更容易服从权威。 人类天生就对权威唯命是从。情景的影响力在世界各地都极为普遍。

12.Philip Zimbardo的监狱实验：在街上随机找行人来扮演狱警和犯人，结果一周后，实验被迫停止，因为扮演狱警的行人变得异常暴虐，而“囚犯”也觉得理所应当，就像真正的囚犯一样。

13.积极情景：让75岁的老人住在早20年的别墅里为期一周后，发现他们的心理和生理数据都变得更加年轻。让测试者穿上飞行员的衣服，在飞行模拟器里进行视力测试，40%的人视力有显著提升。

**第6课 乐观主义**

1.为自己创造积极地环境，从而受到积极性地暗示。例如：欣赏爱的人或场所的照片，名言，励志的书籍，音乐，电影。

2.当你在测量某一现象时,你也在改变这一现象，同时也在改变自己。//当你凝视深渊时，深渊也在凝视着你。

3.拿破仑在《思考致富》中写到:Whatever your mind can conceive and believe,it can achieve.任何你心里想的，相信的都会实现。

4.吸引力法则：你可以把你所想象到的任何东西，你所相信的事物吸引到你身边，并从中能汲取强大的信念。

5.Nathaniel Branden（纳撒尼尔 布兰登）：我们的自尊程度，换言之,我们对自身的自信程度，会对我们生活的方方面面产生深远的影响。例如我们在工作时的表现如何；与人怎样打交道；人生会达到怎样的巅峰,会有多大的成就。就个人而言，会和谁相恋,我们如何同自己的配偶、孩子以及朋友相处。我们自身会享有什么水平的幸福。

6.幸福与丰富的物质生活没多大关系，我们住哪儿跟幸福也没多大关系。但幸福跟自尊却有很大的关系。

7. 自我概念决定命运。（自我概念：即一个人对自身存在的体验，包括一个人通过经验反省和他人的反馈，逐步加深对自身的了解）

8.安慰剂效应：病人虽然获得无效的治疗，但以为自己的治疗有效而让病患症状得到舒缓的现象。

9.让理想照进现实的几种方法：

更新我们的主观想法

屏蔽客观信息

主动去证实信息

创造一个新的现实

10.Dean Simonton做过一项研究：历史上最成功的科学家和艺术家也同样是那些失败最多次的。

11.如果你不从失败中吸取经验，那你永远都不会有长进。

12.悲观主义者在设定短期目标和长期目标的时候都是现实的。乐观主义者短期目标天马行空，长期目标却很现实。拥有很强的信念，较高的期望。

13.学会像乐观主义者一样主观地解释事件，会让人取得更高的成就。乐观主义者的心理或生理免疫系统都比悲观主义者更强壮一些。

14.懂得以更积极的方式解释事物的人会活的更久。

15.错误的乐观主义迟早意味着幻灭、愤怒和绝望。

16.成功的秘诀：乐观 激情 勤奋

17.为什么我们的父母以及关心我们的人常常让我们降低期望？那是因为他们很在乎我们的幸福感，我们的自尊。很多人都相信：高期望自然而然就会以失望告终。但这是错的。无论我们开心或痛苦，都是暂时的，始终会回归到我们正常的幸福水平中。

18.去解决问题而不是逃避问题。解决问题指允许自己冒险。解决成功，自我认知理论会根据我们的行为进行自我评价，会感觉更好；解决失败，那所遭受的失落情绪远比想象中的弱，因为一段时间后我们就能自我恢复。

**第7课 逆境还是机遇？**

1.如何使自己更乐观？

付诸行动,让自己步入正轨

想象成功，把目标呈现在心中

原理：

当我们看到某样事物时，大脑里马上就有相应的神经元被激活，当我们想象这件事物时，完全相同的神经元又会被激活。因为大脑并不知道现实和想象事物之间的区别，这也就解释了为什么梦境会栩栩如生。

我们想象成功就是为大脑创建了一部模拟器。大脑最容不得不一致性。如果我在想象中构建了成功，并且不间断，反复多次地想象，大脑会因讨厌不一致性，而将外在的现实事物与脑内的主观意识相匹配。一旦有了不同的主观意识，模拟装置就会指引我们作出完全相同的事。

但我们既要想象成功，还要想象为之努力付出的过程。即不仅要想象达成目标的终点，还要想象其中的过程。想象时要引入各种感官，以便使想象尽可能地真实。

2.当今最有效的心理治疗手段——认知疗法

原理：

客观事件——产生评价或想法——引发感情及产生行动

感情受思想驱动。如果我们想改变情绪，无论忧伤或焦虑，都需要从中间环节进行干预，即干预评价或想法。我们需要重建理性和真实。

三个导致非理性思想的陷阱：

夸大。夸大已发生的事实，如过度归纳或把失败灾难化。

缩小。狭义视野，只关注极少数而忽视大多数。

伪装和捏造。我们有时会无中生有。把情绪理解成现实。

认知疗法是让现实趋于平衡。要纵观，更理性。所以我们一旦理解和意识到这点，就可以质疑和考验自己的判断，可以重整思维架构并看到正面信息。认知疗法的关键就是遵从现实。

怎样遵从现实？提出质疑（我的结论是否贴合现实？它是否理性？）；放大视野，看全局是怎样的。

3.人们看待世界的方式比客观的因素更能影响幸福感。

4..自怨自艾者只关注坏的方面，知足常乐者只关注好的方面，而更理性客观地做法应该关注现实。

5.不要浪费任何一个好的危机，危机是一种潜在的成长动力。

6.遭遇失败时，学会从其他角度诠释它，而不是像多数人一样，只看到失败。因为成功没有捷径，成长没有捷径。

7.Soren Kierkegaard：To dare is to lose one's footing momentarily,not to dare is to lose oneself.敢于尝试只会暂时失去立足处，不敢尝试将失去自我。

8.成功三要素：

乐观，相信自己

激情，热爱自己的事业

发奋努力

9.所有伟大演讲的共同点：不抽象。演讲者运用了各种感官，描绘了成功的画面。

10.不顺心的事总会发生，我们可以任其肆虐，也可以化干戈为玉帛。

11.Tal老师的一段自白：

You know,I have a mild case of ADD,which is great.You know why,because it actually forces me to only study things that I love,things that I care about.Because anything else,my concentration just goes away.So it's like I have an internal mechanism that force me to focus on the ultimate currency.on things that make me happy.and I only study things that I'm passionate about.It's wonderful.我有轻微的注意力缺损症，这太棒了。因为它迫使我只去学习我最爱最关注的东西。因为面对其它的事情我无法集中。所以我就像有一个内置体系强迫自己专注于最重要的事。专注于让我开心的事。我只学习我热爱的东西。这太棒 了。

**第8课 感激**

1.影响寿命长短最重要的因素是积极的情绪（整体的积极性）。

2.乐观这么棒，但为什么没有很多人是乐观的？

一个原因是媒体过多地负面消息报道。媒体每天会播放大量的负面消息，他们有这种负面倾向，且只强调负面并将其放大。负面事物和特例又常常会抓住我们的注意力，因为自然把我们创造成这样，所以我们习惯于关注这些负面消息。世界上有很多美好的事物，但我们很快就会适应且不再察觉它们。

如何解决？

宏观上建立积极新闻的渠道，对过多的坏消息予以抵制；将艺术的作用发扬光大。

微观上应心怀感激，切勿等到不幸发生时才意识到。

3.我们没必要去回避坏的事情，失败的例子，我们应当关注它们，审视它们，弄清事实。但我们同样应意识到，那些对乐观者和知足者说“现实点吧”的人其实并没有抓住要点。因为超然出世的不是那些知足常乐者，而是自怨自艾者。因为这世上的美好比丑恶多。

4.为什么我们内心负面的声音（如为什么我这么慢，为什么我到现在都没有完成）多于正面的声音（如这个感觉好棒！ 真是个愉快的夜晚）？因为我们主观意识上会更多地关注负面事件。

5.appreciate第一个意思是珍视，第二个意思是增值。我们珍视什么，什么就会增值，反之亦然。珍视将在本质上带来螺旋式地上升。

6.艺术非常重要，因为会影响和提醒人们更多地关注好的方面。

7.不要经历外在不寻常地苦难后才开始珍惜平凡，应养成在日常生活中感激和珍惜的习惯。

8.如何培养感激之情？试着从感受每一天开始。

9.每天睡前写下至少5件让自己满意的事情，这真的是有益身心。

10.感激对身体有好处，如心率变异性会降低，这正是健康长寿的征兆。当我们感到感激时，我们的副交感神经系统会得到增强（副交感神经系统功能众多，其中之一就是可使心跳变慢），会让我们感到平静，我们的免疫系统也会得到增强。

11.感激一定要付诸行动。或许会觉得有些矫情，但这真地能改变现状。关键是要保持新鲜感。如何保持新鲜感？

引入不同新鲜事物的种类

去观察新的事物，留心那些以往视而不见的事物

形象化，这样就可以用孩子的眼光来看待世界

12.Tal老师每天都会问自己的儿子今天有哪些开心的事情，儿子也会反问他。这是一个很好的与孩子互动的方式。

**第9课 积极情绪**

1.每天回顾自己最坏经历的实验分为写、说、想三组。一个月后，写和说的人都变得更好了，回想的人变得更差了，而每天回顾自己最好经历的实验反而是想变得更好了。所以写或说出并分析痛苦的经历，对人们是有益的，而快乐的回忆仅回忆，简单地重放就够了，不必分析。

2.大脑神经元在我们这一生中都会发生变化，不断生长，不断更新。研究结果表明，大脑在很多时候像是肌肉，如果善用，它就不会钝化。

大脑不同的神经元之间有数百万计的通道，有些很薄，相对较新，有些更厚更成熟

每一次思考都会在神经之间建起一条通路。换句话说人的思维模式是有迹可寻的，思维的路径像河流一样发展。每次有河水流过，河道就会渐渐拓宽。没水流过也就是神经通路停止活动的时候，通道就会稍有缩回。所以神经通道使用的时候会增长，不用的时候便会萎缩。

在一个刚刚建立的神经通道中，因神经具有可塑性，新的神经通路不断出现，新的神经也在不断地产生。起初，新的神经通路很窄，如果只记住一次就会退化，不断地看到就会强化，变得越来越粗，最后就不会被忘记。神经通路与河流一样，可以自我强化。

所以经验就是深化已建立其起来的神经通路，并将其进一步加强。这与建立新的通道不同，建立新通道是把记住的东西连接到其它已经存在的神经通道上，连接到现有的记忆中。

一条新建成的神经通路会吸引更多的行动，并在这个过程中变得越来越粗；而没有真正建立起来的通路和较细的通路很容易消失。通路越粗，就越容易保留下来。这就是自我增强。

3.养成习惯也是如此，某件事被反复加强时，就会成为习惯。思维会产生定式，你的思路会沿着特定的轨迹走下去。

4.研究表明，经常练习音乐和运动的人，他们的大脑形状会发生变化，在相关区域会建立更多的神经通路，可以使你弹奏C大调，或者按照乐谱上所写的方式移动手指，脑中就会建立起某些神经通道，大脑神经区域的联系也会更强。

5.我们的大脑中会存在一些积极和消极的通道。

消极通道中，一种是郁闷型，会一直忧心忡忡。每次发生什么事情，它们马上就想“这对我的前途意味着什么，这对今天意味着什么”。一种是找茬型，当开始在自己的生活中挑出自认为不妥的事时，这些通路就会增强。

而积极型的通道，即不管条件多差，他都能发现其中的好处。所以乐天派的人脑中，乐观的通路要多得多。

6.大脑左前额叶比右前额叶活动较多的人通常会更快乐，更容易受到积极情绪的影响，从痛苦的情绪中更容易恢复。所以在大街上要是不小心摔倒了，还是用右额着地比较好。

7.冥想和瑜伽可以塑造或改变大脑中的神经通路，使人的左脑比右脑更为活跃，从而使人更易受到积极情绪的影响，更能适应痛苦的发生。我们可以改变神经可塑性和神经发生。

8.认为不需要锻炼自己的长处和美德就可抄捷径通向快乐的想法是愚蠢的，它使很多人在坐拥巨大财富的同时却感到郁郁寡欢，最终因精神饥渴而死。这也是当今世人感到不悦的主要原因之一。

9.改变需要时间，其过程会给人带来乐趣，不亚于改变的结果。

**第10课 如何去改变**

1.改变的形式：渐变式和激进式。

渐变式：专注冥想。专注冥想可以说是最有效的干预方式，它能给你带来平和与宁静。只要坚持冥想至少8周时间，大脑就会发生改变。至少8周的常规冥想也将使我们的免疫系统得以增强。每天用20或30分钟冥想就能达到效果。

激进式：激进式就是硬碰硬，直面风险，跳出舒适区进入学习区（指很少接触甚至未曾涉足的领域，在此区域可以充分锻炼自我）。

负面例子：PTSD（创伤后应激障碍）

正面例子：巅峰体验理论（指人生最美好的时刻是瞬间强烈的幸福感，甚至是欣喜若狂、如痴如醉、欢乐至极的浓缩）。巅峰体验后，可能会积极影响人们之后的生活。

2.首先要问自己是否真的需要改变？因为有些负面的东西也与正面相关。

3.心理学ABC理论：

A－affect 即emotion情绪

B－behavior 即action行动

C－cognition 即thought思绪

六种改变形式：3X2（激进+渐进) X（A+B+C）

4.解析个体幸福感主要看三个因素：

基因设定范围（作用占50%）

受意识行为支配的部分，即我们的行为处事方式、思维、生活的重心、三观（40%）

外部环境（10%）

5.注意力

锻炼冥想能力可以引领我们达到身心舒展、内心平和以及自我绅士的更高境界。

进入这个领域的途径就是你的身体、思想和呼吸。

将注意力集中在我们的呼吸、身体的某个部位上，让我们活在当下。

所有人都能集中注意力。冥想就是通过锻炼我们的这种能力，使我们把注意力集中在当下。

6.看到事物本来的面目，而不试图去改变它们，这可以消除我们对烦闷情绪的反应，但并不是拒绝情绪本身。

7.我们最可能在两种情况下经历巅峰体验：

欣赏舞蹈和音乐，这是我们与生俱来的。

做自己喜欢的事情。做对自己意义重大的事情时，我们更可能经历高峰体验（但焦虑不安会是巅峰体验的杀手）。

8.如何体验高峰体验后期效应？

进行情景再现

立刻采取行动（态度和行为相互影响）

9.习惯属于行为模式，也是思维模式。行为更有影响力，胜于言语。

10.面部表情反馈假说：身体会根据你的面部表情分泌化学物质。

11.肢体回馈假说：坐姿无论弯腰驼背或自信地挺直腰板，都会影响心情，会在某些方面影响对自己的认知。不仅影响自己，还会影响他人对你的看法。

**第11课 养成良好习惯**

1.想改变自己的人生轨迹，两个方法：

运用自身的能量和注意力去整理思想，集中精神，巩固力量，释放情感以及想象乐观结果，从而获取自信，鼓气勇气，找寻决心，作出承诺，获得足够动力去做你要做的事。

直接去做。

2.舒适区－学习区－恐慌区

我们身处舒适区时，不太可能产生变化。如果稍稍跨出舒适区，就到了学习区，即最优不适区，这里是真正产生变化的地方。再往后就是恐慌区，这个区域会使我们变得焦虑和惶恐，不利于变化，很多时候会被打回原形。

安全舒适区像死水，学习拓展区像流水，恐慌区像沸水。

3.自制力

我们拥有的自制力是固定的，未来不会有增减。实际上无论成功或幸福，都与自制力关系不大，凭借现有的自制力，也可以变得更成功和幸福。方法就是将注意力从依赖自制力上挪开，以此带来转变，直至形成习惯。即把注意力从自制力转移到习惯上。

4.习惯

养成习惯需要定义严谨的行为模式，还要在特定时间付诸行动，需要以深深扎根的价值观为驱动力。

要给予自己时间养成习惯。保持习惯虽然需要用到自制力，但无需过多。而要养成习惯却需要足够的自制力。每30天最好只养成一两个习惯。逐步的改变好过雄心勃勃的失败。我们需要细小的成功，然后将其转化成巨大的成功。

习惯非常重要，会给人带来长久的改变。当你规律生活时，就会变得高效且富有创造力。研究过去那些伟大的艺术家，无论是海明威还是达芬奇，他们平日里都养成了各种习惯。一旦习惯养成，就有足够的空间去创作。

5.认知重构:将行为视为威胁还是挑战。要将威胁转化为挑战和机遇。

6.人际关系中的彼此认同

夫妻关系长久积极发展的重要因素:让彼此得到认同。认同不是确认，它需要深入彼此并经常思考：我的伴侣怎样才能更了解我？循序渐进是一定的，要不断思索，逐渐敞开心扉。

不管处于何种关系，一旦能得到认同，能去表达而无需刻意营造，我们的压力就变得更少，感觉更轻松。这会使人际关系变得更健康。

7.激进式改变：顿悟过程。

顿悟的过程起始于专注和沉浸，只有这时我们才算准备好去洞悉，去学习。

发展心理学家Howard Gardner大量地调查研究全球的杰出人士，发现基本上如果人们要成为某一领域的专家或创新性人才，需要下至少十年苦功。前期准备阶段需要将自己沉浸在某一环境里。成为某个领域的专家前，需要大量准备阶段，之后才能够赋有创造力，产生顿悟体验，获得真知灼见。准备过后进入第二阶段：孵化阶段，这个阶段也需要我们痛下苦功。你会发现所有创作型人才自己沉浸于某个领域之后，其它什么事也不做，仅仅是让自己浸泡其中。休息对创造的重要性。休息时思想也在运作，思绪需要通过休憩得以获得深知灼见。实际上领袖们比其他人更需要休息，因为他们最需要保持创造力，他们需要为公司和组织考虑下一步。好好休息一下真的非常重要。不仅为了放松记忆，也是为了保持创造力。因为我们的潜意识一直处于连接状态。所以顿悟通常会发生在孵化阶段，在这些休息的阶段，在有机会去反思的时候。不管是写论文、闲逛或是欣赏音乐，这些时刻容易有顿悟体验。用性爱打个比方，准备和孕育阶段就相当于前戏，而顿悟体验则相当于高潮。这整个过程中有一点很重要，即你必须经历过准备和孕育阶段之后才能够获得顿悟体验。换句话说，前戏是必要的。一定要有前戏，才能进入下一阶段。这很重要，这是创作环节的一部分。顿悟体验过后，会到评价阶段，要问问自己，这是个好点子吗？是有用的吗？顿悟体验过后的想法多数情况下都不会成功，因此评估非常重要。评价过后你需要详细叙述,你需要仔细考虑然后写下来。

小结顿悟产生的过程：首先进入准备阶段，然后抽出时间来休息(可以讨论，但不会研究），这个阶段会产生顿悟体验来，之后对它进行评估，自评或通过跟别人交流来观察评估是否有用，随后坐下来花许多时间写下来，这就是阐述阶段。这就是创新的过程。无论是备课、管理组织还是写一本好书、建立一段感情，都是如此。

**第12课 写日记**

1.ABC（affect情感 behavior行为 cognition认知）三者相互联系。如果想要达到真正的改变，必须将三者联系起来。因为习惯犹如洪水，若我们试图培养一种新习惯，只挖一条小缝隙是不够的，因为洪水会把它冲走。

2.日记法具有显著的干预功效。其中连续性很重要。（试着连续写4天日记，每天15min,想写什么就写什么。）

3.习得性无助:指人在最初的某个情境中获得无助感，在以后的情境中仍不能从这种关系中摆脱出来，从而将无助感扩散到生活中的各个领域。

4.一般而言，设定目标的人往往更成功。主要原因之一是目标能让人集中精力。尼采曾说，心存目标，眼前便自然有了前进的路。我们设定目标，其实是要让自己相信自己能做成这件事。

5.需求是解决问题之源。如果我们问对问题，就会带来机会。

6.语言有能量和意义。当口中的目标对自身来说意义非凡，那它们更有可能实现。当声称做某事，将其说出口时，这件事就更有可能实现。语言会在我们的头脑中创建一副景象，我们想象自己的目标时尤甚，大脑无法分辨想象与真实之间的区别，而且大脑希望你能言行一致，这就是目标的作用。大脑帮助我们实现言行一致。

7.当我们全身心投入，就会发现转机。我们开始注意到外部和内部的资源，预见之前我们不曾留意的事物。因为问题现在转化成”我如何能够成功“。

8.正确理解目标能给人带来幸福感。因为达成目标本身并不会带来长远的幸福感。拥有目标本身会令人感到幸福。正确理解目标我们才能享受当下。目标是通往当下的途径。

9.建立一个目标，然后放手前行，享受过程。so在精神世界来说，具体选哪个目标，哪条路，并不重要。

10.本质上目标与你们的个人兴趣、热情和价值观一致，即你打心眼所关心的事物。

11.Life is too short to do what I have to do ,It's barely enough to do what I want to do.And the sooner we start that want-to,the better.

生命短暂，随意敷衍太可惜。这辈子刚好够做自己想做的事。越早行动起来越好。

**第13课 面对压力**

1.解决冲突的最好办法：制定一个协作目标,使冲突双方都参与其中，并内在地相互依赖。

制订目标有助于解决人内在的心理冲突，能让人暂时忘却那些不断出现的很难很重要的问题，同时还能增加成功的可能性。

2.很多研究表明，当我们沉浸于自我和谐的目标时，会更倾向于继续追求其他自我和谐的目标。所以自我和谐的目标具有涓滴效应。

3.过于轻松不一定是件好事。一个对照试验：养老院分两组，一组老人任何要求都能满足；另一组并不那么周到，仍需要自己照顾自己。18个月后，没有被周到照顾的老人反而活得更好，长寿概率大于另一组50%。

4.人们之所以在民主制度下更幸福，是因为他们有选择的权利。

5.定义一个人性格的最好方法就是寻找自身特定的心理或道德态度。当它们出现时，会觉得自己最为积极和活跃。在这种时刻，内心会有个声音说：这就是真的我。当我们认识到自己真正的人格力量时，会更快乐，成长的更快，学到的也最多。所以要问自己：什么时候是最真的我？

6.人们对工作的认知可以用以下标准来区分：

工作的动力是什么？

是什么让我们持续努力，是什么推动或拉着我们？

我们如何理解工作，如何诠释工作的地方？

我们对这份工作的未来所期望的是什么？

根据以上标准，工作可分为3种：工作job，职业career ，使命calling

工作：动力是工资。工作是不得不做的事，是琐事，自己别无选择，期待放假休息。

职业：动力是薪酬和晋升。工作就像赛跑，要跑到最高处，期望更多的特权，更强的力量，更多的钱。

使命：动力来自于工作本身，是一种自我和谐的目标，自我和谐的奋斗过程。他们会认为这是种任务，是种使命，本就该做这个，做这件事比做其他事更乐意。他们不认为这是琐事，能够参与其中就是一种特权。他们的期望也是他们的使命：使世界更美好。而最后，他们希望的是更多的工作，从而他们能实现自身，成就自身。

7.最好的工作就是听从你的内心。答案有可能会随着时间或某个事情所改变。我们不应专注于生命中可以拥有的，而应专注于那些我们生命中不可或缺的。

8.制定目标的几个建议：

把目标写下来。写下来就是在做一种承诺。

制定完成的具体期限。不是马上就做这些事，而是在某年某月某日之前做好这些事。所以要给目标加上日期，使它们细化。

具体操作：制订一个长期目标，再将其拆分为中期或者短期目标，然后制订计划，基于这些计划建立习惯。一步一步将其细化，就会更容易相信那是可能的，也就更容易真正实现目标。

9.制订目标的关键不是完成它，而是其给予我们能量，动力，使我们自由，是通往最终目的一种方式。最终目的是过程本身。

10.推荐一个习惯：每天用1到2h来“短跑”，即非常专注地100%投入地工作或学习，在那之后，尽可能少分心的情况下，用15min来恢复。

心理学家发现，按照我们的生物钟，我们最多能专注1到2h（每个人不同），平均1.5h。“短跑”之后，休息15min，可以多于15min,但至少15min。放松内容可以是冥想，听喜欢的音乐，也可以是健身，吃个午饭，休息一下，和朋友一起或独自完全的放松。

如果我们的一天是短跑、恢复、短跑、恢复不断交替的状态，那我们就能维持高水平的精力，做更多的工作，并且更快乐。这样做关键在于灵活性，且能保证不同程度的恢复。

初级恢复：15min的冥想，1h健身，或是午餐休息，随便什么；

中间恢复：睡一个好觉（睡眠是对幸福、快乐、创造力及记忆力的重要投资）；每周至少要休息一天。

高级恢复：假期

J.P Morgen说过：我可以一年工作九个月，但不能工作12个月。娱乐带来创造力。

**第14课 过犹不及**

1.多则劣少则精，专注是关键。不要做过多的事，或只做你真心想做的，然后坚定不移的执行。

2.当你开着邮箱，从事需要集中注意力的工作时，相当于智商减少了整整10，如果36h不睡觉，也相当于智商减少了10。如果抽大麻，智商会减少4。上班时发短信的人智商会降低10，与整晚通宵的人一样。

3.简化和效率是以曲线存在的。工作量过大或过小我们都不会快乐，每个人都会有一个最适合的点。点在哪里需要我们自己摸索和寻找。

4.我们提倡的是努力奋斗、竭尽全力，给予自己一定压力，然后通过充分的休整得以恢复，这才是可持续的。

5.克服拖延最有效的方法：5分钟。当某事不想做时，让自己再坚持5分钟。

6.大多数人坚持训练的最好方法就是与别人一起进行，等于建立了契约。

7.抛弃完美主义，并不是放弃志向，而是对人生历程，对走出的每一步，尤其是失败，采取一种不同的方法和态度。

8.如果你想提高成功率，就要将失败率翻倍。

**第15课 完美主义**

1.相较而言，年轻与年长成功人士的最大的差异在于生活与工作之间的平衡。但也有一个相同点——至少有过1次的重大失败经历。每个人都会经受考验，面临困难，但那些极度成功的人与普通人的显著的区别是：他们能够好好利用已经发生的事，将这些事看做机遇，一种学习的经历，一块垫脚石。这就是失败对于适应力与完善人格的作用。

2.Pal老师对完美主义的定义：一种对失败的失能性恐惧，尤其在我们最在意的方面。

3.完美主义者的特征：

自卫性

只关注未达成的事情

过度一般化、夸大化问题，非黑即白，完美或一无是处

恐惧失败或害怕旁人认为自己失败，不将失败视为反馈和成长的机会

一直会有持续的压力

4.自尊的第一个前提就是接受自己，但完美主义者是不接受自我的。如果一直认为自己是loser，那自尊心也很容易受伤。

5.当我们被失败困扰时，就更不会付诸行动。只要不行动，就不会有失败。所以完美主义是事情耽误的最主要原因之一。

6.完美主义也是创造力的敌人。

7.我们心中从起点A到目标B的基模一直是完美主义，是一条直线。一旦有所曲折，一旦失败，就会因难以接受现实而感到沮丧。

8.完美主义的根源:社会因素的影响。一直被灌输结果决定论的理念，只有成功才会得到奖励，而努力的过程并不会得到嘉奖。

9.长久来看，不完美主义者比完美主义者要快乐，会享受更加可持续的成长（因为允许自己有所偏离和休整），固有动力也高很多，自尊心也更高。如果相信自己可以成功，过去有跌倒又爬起来的经历，那就更可能会成功。

10.理想的人际关系不仅有众多的积极因素，也会有不和、失望和争吵，这是健康的人际关系，会随着时间变得更加稳固，但关键是其中的度只有积极因素而没有消极因素的人际关系也是不健康的，其中会有过多的压制和压抑。

11.比别人有更多运气似乎是一件神秘的事情，但事实上可以用科学方法来解释。其中一个小方法便是尝试新事情，小事情。

12.无论要改变什么，第一步要有意识，第二步要专注于对努力的嘉奖。专注旅程，积极接受，采取行动。

13.二八法则（帕累托法则）:在大多数社会中，20%的人拥有80%的财富。

应用到商业中，也就是20%的客户会给你带来80%的收入。

应用到时间管理上，即我们可以用20%的时间完成80%的工作。

我们每天最有效率的时间是不同的，在最有效率的20%的时间内，可以完成80%的工作。

问自己什么是最重要的，将20%的注意力放到最重要的东西上，然后把80%的工作做好。

14.早睡晚睡的原因：对于周期是23小时的人，11点多就会困，而那些周期是25小时的人，早上就需要多睡一会儿。

**第16课 享受过程**

1.英国哲学家Samuel Coleridge是完美主义者，在写作时很怕写不出最好的文章或诗，所以他说：在我生命的结尾，我会写出我的巨著magnum opus，在那之前，一切都是草稿.这让他得到解放，不再焦虑。

2.如何打破完美主义？

permission be a human接受现实

positive reframing积极重建。将情况诠释为积极的，从中寻找学习和成长机会

perspective角度：反复思考不一定有帮助，当某种消极情绪或想法出现时，可以分散自己的注意力，听音乐或跑步等，不要再反复想。

3.不要为小事分心。问自己这真的重要吗？一年或多年后会对我有影响吗？

4.心理成熟特征：可以根据个人意愿变换思考的角度。

5.抵抗抑郁的最佳灵药:

睡眠充足。每24小时睡8小时（根据实际情况略微调整）

意念锻炼（冥想）。每周6~7次，每次10～15min，如果坚持不下来，至少全天要安排几次深呼吸

锻炼身体。每周4次，每次至少半小时

每天至少5个，最好12个拥抱

6.关于抑郁的治疗，通过吃药和吃药+锻炼恢复的患者，复发率都在1/3以上。而仅仅通过运动锻炼恢复的人复发率是9%。

7.Tal老师认为治疗的前提是要进行体育锻炼，因为他不想和自然作对。人天生就是需要多锻炼的。我们不是天生就得坐在电脑桌前，宅在家里。

8.健身的益处：

可以提升自尊，减轻焦虑和压力，改善注意力缺陷多动症。

将我们带回到本应有的幸福水平或健康的体重水平。

经常锻炼的人更不容易得慢性疾病，患糖尿病的风险大大降低，减少了50%以上患心脏病的风险以及癌症的可能性。免疫系统会更强。也能增强性欲，增加性高潮的可能性，性生活会更好。

锻炼之后会更有创造力。

跑完步后的大脑最适合于形成新的神经通路。所以早上锻炼，这一天就能更好地吸收你阅读或听到的东西。

9.越多不代表越好，过度训练，恢复不足，会和缺乏锻炼的效果一样。

10.Pal老师认为健身的理想状态是：每周有氧运动5~6次，至少保证每两天一次，锻炼时间可以从30min增加到1h，具体根据自身身体反馈而定。（可以带心率监控器，保持在最高心率的70%左右。通常最高心率=220-年龄）

11.我们的意识是拒绝痛苦的，它总是极力避免痛苦。所以要慢慢来，并分散痛苦。

**第17课 运动与冥想**

运动

1.运动能对付焦虑症、恐慌症、普通的压力、抑郁。运动能释放神经递质、去甲肾上腺素、血清素、多巴胺。做一轮运动就像吃了一点百忧解、利他林，针对性很强。

2.考试期间或压力大的时候最不应该放弃的就是运动，做运动，之后洗个澡，这是最好的投资。因为运动能使记忆力提高，创造力提高，精神更集中，活力显著提高。

3.不能坚持运动的一个障碍是老觉得缺少时间，这不能靠自律，而是要形成一个规律，一个习惯，不要分析，直接去执行。

冥想

1.研究多年冥想者的大脑，发现他们：

左前额皮层非常好，更快乐

能很好地控制惊吓反应（越容易受突然惊吓，越容易有消极情绪，很容易产生焦虑）

很镇定，不容易生气（我们越平静，免疫系统就会越强 ）

2.大脑是可塑的，可改变的，改变方法之一就是冥想。一个研究证明每天冥想45分钟，连续8周就可以真正改变大脑。每天15~20分钟的冥想就可以改善身心健康。

3.冥想的特点：

专注当下

没有好坏之分，没有目的

基础都是深呼吸，用腹部呼吸

4.练习冥想时，我们的注意力应从作为到不作为。

5.当我们有消极情绪，如压力或焦虑时，身体会有不适的反应。一般我们第一个念头就是去解决它，想让自己好受点，但通常会适得其反。所以首先，不要去尝试消除身体的不适，而是去感受它，观察它，抱着关怀之心去关注它，接受它，然后我们身体内的医生就会治疗它，我们就能真正地改变自己的感受。

6.推荐一个小方法：抽空深呼吸。可以是刚睡醒，上课前，下课后。每次遇到红灯，都当做一个深呼吸的机会。一天几次深呼吸，会对生活产生重大的影响。

**第18课 睡眠、内向与外向、爱情、触摸**

睡眠

1.良好的睡眠可以显著加强身体的免疫系统，提高精力水平，维持我们的基准体重，认知功能，能保持美貌、幸福感和智力。当我们缺乏睡眠时，生产力、创造力和记忆力都会受到损害，焦虑暴躁的导火索也会缩短，也会更消极。

2.晚上我们的大脑要处理很多白天经历的事情，解决很多白天未解决的问题，例如人际问题、心理问题、数学问题等。

所以入眠后的前期，我们会做些不太愉快的梦，晚些时候会做愉快的梦，因为早期我们还在解决问题。

3.我们一天需要8小时左右的睡眠，不够怎么办？小睡。小睡被证明非常有效，比如睡个15~20min，可在一定程度上恢复。

内向与外向

1.人际关系中最重要的一点就是认清自己，知道自己的需求。问问自己，每天和别人相处多长时间会觉得愉快，享受。决定这个时间的一个因素就是看你是内向还是外向性格。内向的人有更高的激励水平，高于最优水平激励，所以需要独处，避免刺激。

2.酒精会降低刺激水平，所以内向的人跳舞之前会喝酒，而外向的人会喝咖啡。

3.内向的人表现的像个外向人的时候，就需要一个独处、恢复的地方。

4.试着去创造一个和你天性需求一致的生活。

爱情

1.爱，特别是欲望和激情，会随着时间磨灭。因为我们知道新鲜事物会产生更高的激励水平。

2.新奇的事物更能刺激我们，我们适应变化，这必然是我们的本性。我们是会改变的探测者。

3.完美的爱情不存在，但真爱是存在的。

4.触摸是一种需要，如同睡眠和呼吸。 触摸有助于伤口恢复，有助于小孩成长。

**第19课 如何让爱情天长地久**

经营感情的心态与方法

1.有培养心态、彼此了解而非认可、注重细节、有共同目标、优点感知者、积极错觉

2.我们不应抱着寻找心态，而应是培养心态。

3.亲密就是让你自己被真正的了解，包括你或你的伴侣并不喜欢的部分。被了解而非被认可。

4.能够长期维持幸福恋情的是细节，是很细小的事情。

5.情侣需要有共同的对双方都有意义的目标，并为之付出努力。例如要一个孩。

6.最稳固的婚姻中，丈夫与妻子彼此间深度融合，他们不只是一起生活，还支持彼此的愿望和抱负，并为他们的生活融入共同的目标。

7.在一段恋情中，伴侣一定要做优点感知者，他们要赞赏对方，要记住若不懂得赞赏对方，美好总会贬值，如果我们不感激这段恋情中顺利的地方，过了蜜月期，恋情会急转直下，因为我们会把好的事情视作理所当然，而当我们这么做时，恋情就会消逝。

8.幸福的伴侣不但是优点感知者，还要有积极错觉，换言之，他们认为伴侣要比别人眼中还要好。

9.婚姻应建立在深厚的友情上，尊重对方，并享受与对方的相处。这些情侣能深入了解对方，他们熟知对方的喜恶，性格怪癖，理想与梦想，他们对彼此有着持久的尊敬，不仅在大的问题上表达喜爱之情，也在日常琐碎间表达出来。爱在细节中，在事无巨细的了解，在于分享与被了解。充满激情的恋情最根本的是要被了解而非被认可。

冲突

1.允许恋情中出现冲突。健康的恋情关系中都会有争执。平均来看，每5次积极互动中就会有一次争执。

2.健

重行为、观念和想法，不健康的是情感冲突，注重于人和情感。如果抨击对方本身及情感时，这是不健康的。尽量避免恶意、侮辱及蔑视。

正例：你用完马桶后把坐垫放下来好吗

反例:你不体谅别人

3.如果夫妻在有外人时吼叫对方，或者有朋友在场时轻视对方，这是非常具有破坏力的，极其危险的。所以让争吵私下化能潜在的让恋情好起来。

4.男人收到言论攻击，或觉得别人在攻击、威胁或不赞同他们时，他们其实会有更强烈的生理反应，这也是为什么男人通常吵着吵着就不吵了的原因。女人被批评时虽然不会喜欢，但普遍来说，男人对此更紧张，他们会想要保护自己，而方法之一就是不跟你吵了，逃避而不是应对。而女人对争吵在生理上更适应，女人更善于处理和应对这种争执的弊端及不适。

5.同性恋情争吵时，会更积极、幽默，会有更多的爱意与触碰。

6.在争吵中说一些“我很抱歉”或者是一个拥抱，或“我虽然很受伤但还是很爱你”，这些都能让对方感到平静，减缓冲突带来的压力。

7.你不会对泛泛之交做的事也千万不要对你亲密的人做。

8.最伟大的领导不是最有魅力的人，也不是最迷人的那些人，而是极其诚实正直的人。

9.坦诚相待更可能持久。当我们的目标是给人留下一个好印象时，这种情形持久的可能性为零。

**第20课 幸福与幽默**

幽默

1.维基百科对幽默的定义：一种有节奏的发声的不由自主呼吸的动作。

当你在笑时，身体有15块面部肌肉在疯狂地运动，包括你的大颧肌，它能同时拉起你的嘴唇，会厌软骨开始盖住你的喉，这样就收缩了呼吸，所以基本上是窒息状态（所以笑的时候很难呼吸）；血压降低，同时血管里血液的流量增大；腹部肌肉伸缩，呼吸、脸部、腿和后背的肌肉都会伸缩。

2.客观的现实约束和对现实的主观约束。我们可以利用幽默来改变自己的视角，改变自己的主观约束。幽默是一种纠正器，一种心理释放。幽默真的可以让我们以前觉得不好的消极的或让人烦恼的事情改观。

3.幽默是消除冲突的最佳方法。如果在谈判中出现冲突或婚姻出现问题时，最佳方法就是换一个角度，把幽默当做应付机制。

4.幽默能在化学层面起到作用，它能增加我们体内的T细胞，从而加强我们的免疫系统，增加我们的Gamma干扰素（一种抵抗疾病的蛋白质），还会增强我们的B细胞，它负责生成抗体，加强我们身体抵抗疾病的能力。一点点地幽默就能提高我们的免疫系统，还能提高我们的忍痛度。幽默能降低血糖，减少压力，增加癌症的缓解率。所以幽默真的能帮我们更好地对抗现实。

5.对抗黑道家族效应的最佳缓冲剂

交感神经系统：负责释放化学物质到我们的身体里，让我们准备做出战或逃跑反应的系统。它能暂时让你当一回超人，变强，变快，忍耐力提高，更有活力。这些化学物质释放到你的体内，虽然身体暂时变强壮，但其实它在损害你身体里的所有器官。压力是有影响的，它会劳损体内所有的活组织。

副神经交感系统:负责让我们的身体冷静下来，负责减慢我们的呼吸率、心跳率，真正让我们恢复过来的就是它。当我们能量水平没有飙升时，我们的能量就能维持更长时间，因为这个系统会不断地激活、修复，并注入更多的活力。

黑道家族效应：长期地激活交感神经系统。例如把考试复习放到最后一天，你的能量会短暂飙升，因为交感神经系统被激活了，所以我们习惯这么做。我们会上瘾地用交感神经系统刺激我们的能量，我们认为这能量可能让我们完成工作。但长期激活会损害我们的身体。

对抗黑道家族效应的最佳缓冲剂就是幽默，原因是幽默就像正念和冥想一样,能激活副交感神经系统。

6.幽默是表示认知能力良好的一个信号，就像我们喜欢别人有良好的体格一样。我们喜欢能用不同视角看世界的幽默之人。

笑

1.笑本身即是一种药也是一种运动。

笑10~15min,消耗的卡路里就相当于一块中等大小的巧克力。

笑能降低我们体内的血清皮质醇。当我们感受到压力时，就会释放皮质醇，如果在这时能引人发笑，他们的皮质醇水平就会降低。压力会耗损我们的身体，在压力中大笑起来会降低压力带来的消极影响。

2.镜像神经元：如果有人对你笑，通常你一定也会对他们笑。原因是大脑有个部位在你笑时亮起来了。我们天生会对别人有移情作用。因此幽默非常具有传染性。

3.男女对幽默的追求是有差别的。男女约会时，女人笑的程度与女人喜欢男人的程度成正比，也与男人喜欢她的程度成正比。但男人的笑对两个人的吸引力都没有任何影响。

4.允许自己当一个次等人类，我们哺乳动物大脑天生就是寻找多样性的，越改变固定的模式，越能找到环境中的可能性。

**第21课 爱情和自尊**

1.自尊是自我价值的判断，通过个人对于自我的态度表现出来。所以自尊说的是自己对自己的态度。自尊还有一种定义：一种觉得自己能够应付生活中的基本挑战，值得享受快乐的感觉。

2.歌德说：降临于人最大的邪恶是让他否认自己。

3.三层自尊

第一层自尊是依赖性自尊，价值由他人决定，他们喜欢和需要评估，价值感来源于外部，并且通过比较二获得能力感。每个人都会有这一层的自尊，只是程度不同。

第二层自尊是不取决于其他因素的自尊，用自己的标准评估自己；能力感方面，不与别人比较，而是与自己比较。

第三层自尊是一种自我感。无条件自尊。有充分的自尊，不取决于任何评价，能力方面，不与别人甚至自己比较。

4.高自尊人的心理抵抗能力和应付困难的能力都会得以加强，能更好地应对焦虑、抑郁、各种无法避免的困境。自我评价低可能会导致抑郁，身心失调症状包括失眠、患病，免疫系统变得脆弱。

5.提高自尊的六种实践：正直、真诚、信守诺言、言行一致、低要求的许诺、高要求的履诺

6.成功的恋情有4个特点：

彼此付出努力共同经营爱情

要彼此被了解而不是被认可，能坦诚自己的好或不好

承认冲突是不可避免的（除非双方都在刻意回避严重的问题）

有积极认知，做优点感知者，甚至要创造优点

7.艾默生在《论友谊》中写他的理想的朋友：我寻找的不是盲目让步,对我千依百顺的人,而是一个美丽敌人，能挑战我，督促我，帮助我寻求真相。

**第22课 自尊与自我实现**

1.服从权威：一个人越有很高的依赖性自尊，就越有可能服从权威人物，因为这样的人寻求赞扬，寻求认同，他们没有强烈的自我感，需要一个有魅力的领袖告诉他们你真棒，他们的自我感依赖于这些赞扬。他们会遵循别人在遵循的规矩。如果我们需要不停地获得群体的赞扬，我们就更可能遵循群体的做法。

2.种族主义就是通过比较一些外在因素来证明自己高人一等。

3.有原则并不总是好的，但坚持原则的人更可能听从自己的心，只要他们的心没有受伤。

4.那些有强烈自我认同感的人更能认同别人。

5.有强烈独立型自尊的人更有可能会打破陈规，选择别人没有走过的道路。他们活到老学到老，总是在问问题。

6.当我们是表达自己，而不是表现自己时，我们会更平静，更轻松。

7.自尊不稳定的人更可能有敌对情绪，稳定的人则更仁慈、宽厚、坦率。

8.依赖性自尊与不稳定性自尊高度相关。

9.自恋与高依赖性自尊相关。

10.提高自尊的几个方法：行为平静的人，他们的独立性自尊会随着时间增加。例如冥想，它能带来平静，关注自己，活出自己。例如运动，运动能带来平静，因为它在体内释放某种化学物质，这样随着时间过去，它能直接增强我们的独立型自尊。因为行为体验了平静，导致态度的转变。问自己，当自己在一个没有人知道的世界里会做什么事情，什么对你来说是最重要的，当别人不会赞扬、称赞你，或是反对批评你时你会做什么？

11.荣誉的本质是尊重自己，相信自己。那些追求荣誉的人，荣誉会躲避他们，那些躲避荣誉的人，荣誉会追逐他们。

12.行为可以改变态度，但需要时间。

13.问自己问题，在一个没有人知道我在做什么的世界里，我会做什么？什么有意义？什么让我快乐？我喜欢什么？我擅长什么？我的强项是什么？当我们退后一步，慢慢思考，这时我们才能变成自我，我们才能找到适合我们的道路。

14.当我们匆匆忙忙时，反应是无意识的,这个阶段更可能会随波逐流、服从集体。如果慢慢来，就会开始有意识地思考，这个阶段的自我是自主的，这时独立型自尊出现，思想与行为结合，随波逐流的可能性就会降低。

15.正直会提高自尊。每当我们说谎、欺骗、不诚实时，就要付出巨大的心理和情绪代价。当我们说实话时，我们传达的一个信息是，我的话是有意义的，我的话很重要，我很重要。当我们不停地说谎，不停地表现自己，我们内心的想法其实是：这样的我不够好，我需要成为另一个人让别人来喜欢我。

16.想象下当你不用再不停地表现自己时，会感到有多自由，我们能够被了解，能够活出自我，这样会多轻松，多有力量，会觉得多正直和真实，我们会多快乐。

**第23课 收获交流**

1.复杂性的另一面是美。遇到困难时再坚持一会儿、再等一会儿，就会变得清晰明了。

2.你所问出口的问题经常都会决定你所做的探索，所以不能只问消极的问题，也要问积极地问题，例如我的人际关系中有什么好的方面，我的同伴有哪些优点，我自己有哪些优点，什么对我有意义，什么能使我愉快，我擅长什么。

3.将卓越和平庸划分开的有两样东西：

一个是总在问问题，总想学习到更多，心怀谦逊，对成长、幸福和自尊尤为重要。

一个是相信自我，有自信。

4.如何提高信念？通过拉伸自我，去尝试，去挑战，通过具象化使我们明白自己可以做到。

5.成功没有捷径，最成功的往往是失败最多的。如果我们接受失败是不可避免的，人际关系中存在失望和争吵，没有完美的国家，没有完美的人，没有完美的组织。如果我们明白生命是个上升的螺旋，而非一条直线，我们会幸福的多，理性的多，并更加成功。允许自己为人。

6.好东西太多也不是好事。比物质富裕更具有幸福感的是时间富裕。

7.最能预测幸福的是你的人际关系。

8.思想给我们带来的进步是有限的，要运动，冥想、触摸、充足的睡眠。

9.Pal老师最后送大家的话：So each time you go to one of those wonderful places ,exotic or otherwise,remember to simplify, remember to take care of yourself,remember to exercise,remember to assert yourself and say no when appropriate，remember to cultivate your relationships,remember what it is that is really really important for you in your life.无论去哪里，要记住简化问题，记住照顾自己，要锻炼，要果断坚决，在适当的时候说不,经营你的感情,记住你的生命中什么才是真正最重要的东西。