



北京師範大學
人文和社會科學高等研究院
INSTITUTE OF ADVANCED STUDIES IN HUMANITIES AND
SOCIAL SCIENCES, BEIJING NORMAL UNIVERSITY

积极心理学导论

第一周：课程介绍

辛媛媛，刘晓瑾

2022年2月21日





今天感觉怎么样？





本節課主要內容

- 認識一下
- 考查方式說明
- 課程介紹

特別說明：本課程的課程介紹和作業部分在后面的課程中進行了調整，不再以本次課件為準





Instructor Introduction



Dr. Yuanyuan Xin

Researcher & Teacher

Psychology & Cognitive neuroscience

Stress & Emotion





北京師範大學
人文和社會科學高等研究院
INSTITUTE OF ADVANCED STUDIES IN HUMANITIES AND
SOCIAL SCIENCES, BEIJING NORMAL UNIVERSITY

Instructor Introduction



Dr. Xiaojin Liu

Bilinguals





Q & A

- 1-积极心理学知多少?
- 2-你为什么选择这门课?
- 3-该学科解决哪些问题?
- 4-你的偏向?
- 5-幸福自评





这6个概念，你知道的有哪些，请输入。

心流

积极情绪

认知重评

习得性无助

自我效能感

冗思/反刍思维



你为什么选择积极心理学导论这门课程？

此课件仅为上课使用
By YYuan XIN



你认为积极心理学研究哪些问题，请2-4字回答。

此课件仅为上课使用
By YYuan XIN



下面的描述，你觉得哪个最符合自己？

悲观主义者：不仅有眼前的苟且，还有远方的苟且

A

乐观主义者：现在很好，将来也会很好

B

悲观的乐观主义者：对这个世界充满悲观的看法，但对当下的生活充满热爱和渴望

C

乐观的悲观主义者：认清生活的真相后，依然热爱生活

D

你幸福吗？



Strongly
Disagree



Disagree



Neutral



Agree



Strongly
Agree



2012国庆-央视走基层街头采访





莫言，2012诺贝尔文学奖得主





2012国庆-央视走基层街头采访





学习目标

1. KNOW

了解积极心理学的短暂历史和主要人物

2. UNDERSTAND

理解积极心理学的基本概念和理论

3. PRACTICE

尝试已科学验证的积极心理学方案（平时作业）





2/28 什么是积极心理学?

1. 积极心理学的短暂历史
2. 积极心理学研究什么
3. 积极心理学的三大支柱

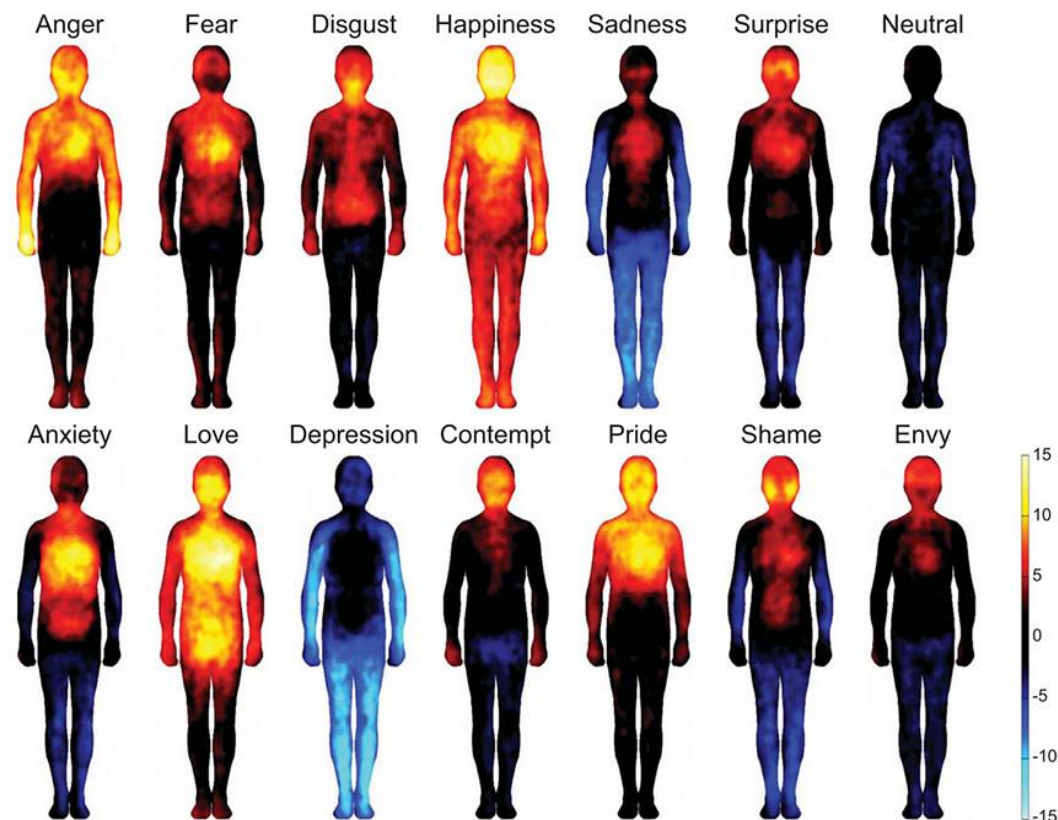


Martin Seligman



3/07 情緒和積極情緒

1. 情緒介紹：理論和生理機制
2. 積極情緒的概念和分類
3. 積極情緒的功能
4. 消極情緒



Bodily maps of emotions | PNAS



3/14 幸福感

1. 幸福感概述：概念、理论和模型
2. 幸福感的测量方式
3. 幸福感经典研究介绍：影响因素



3/21 积极思维：乐观和希望

1. 认知心理学介绍
2. 什么是乐观
3. 乐观人格和解释风格
4. 希望





3/28 Engagement

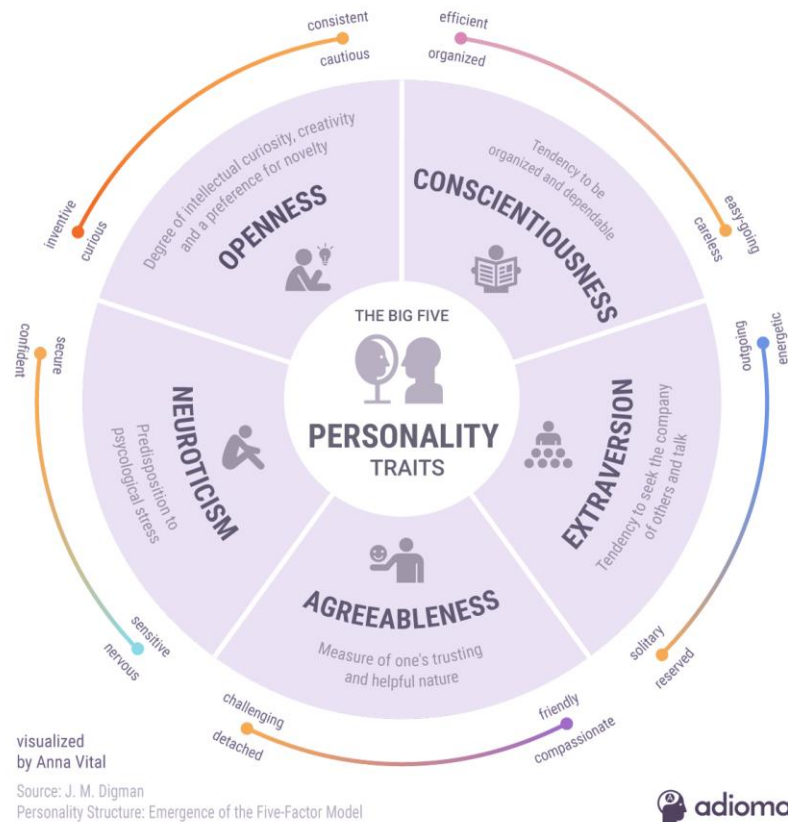
1. 沉浸體驗
2. 心流
3. 注意力



4/04 (清明假期)

识别性格优势

1. 性格和人格概论
2. 性格测评
3. 性格的“大脑映射”
4. 性格的改变
5. 天赋





4/18

价值观

1. 什么是价值观
2. 价值观的意义
3. 价值观的测量
4. 价值观的类别
5. 价值观和时代

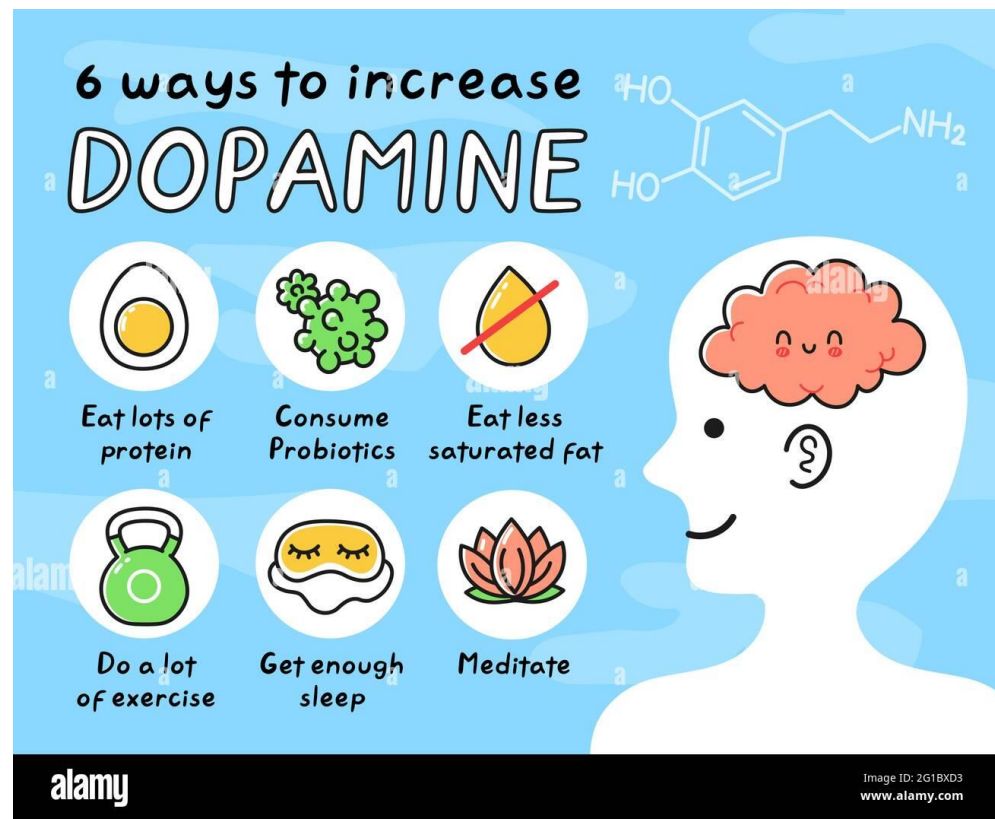
意义感

1. 兴趣
2. 能力
3. 成就
4. 三观和人生意义



4/25 积极需要和动机

1. 心理需求等级
2. 自我决定论
3. 外部动机和内部动机
4. 动机和奖赏
5. 多巴胺Dopamine



5/02 (劳动节假期)

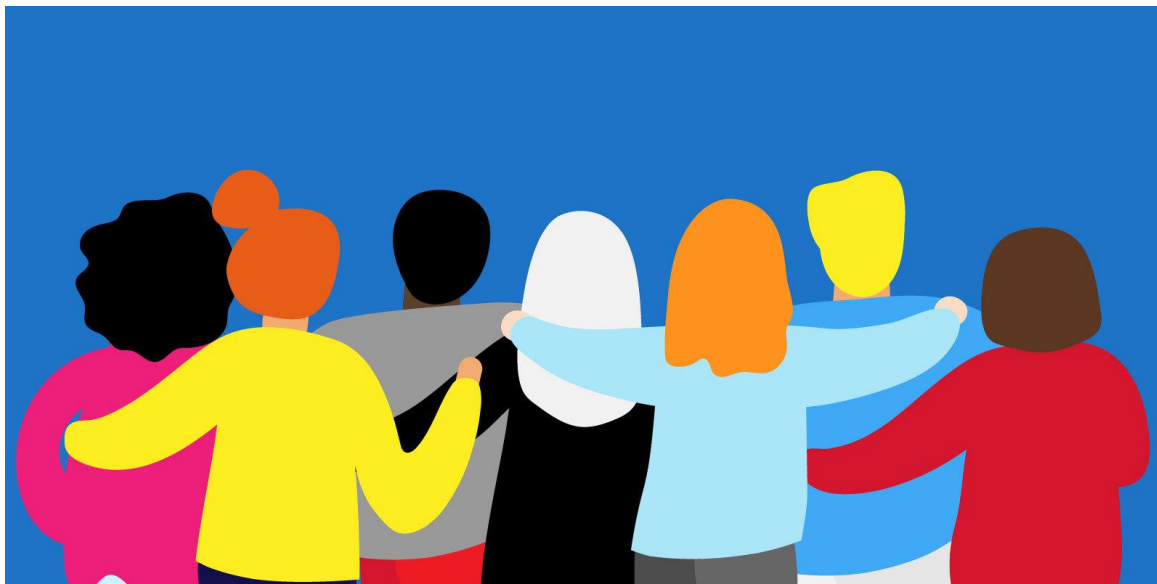
积极的人际关系

1. 公平和依恋理论
2. 朋辈关系
3. 亲子关系
4. 亲密关系
5. 催产素oxytocin



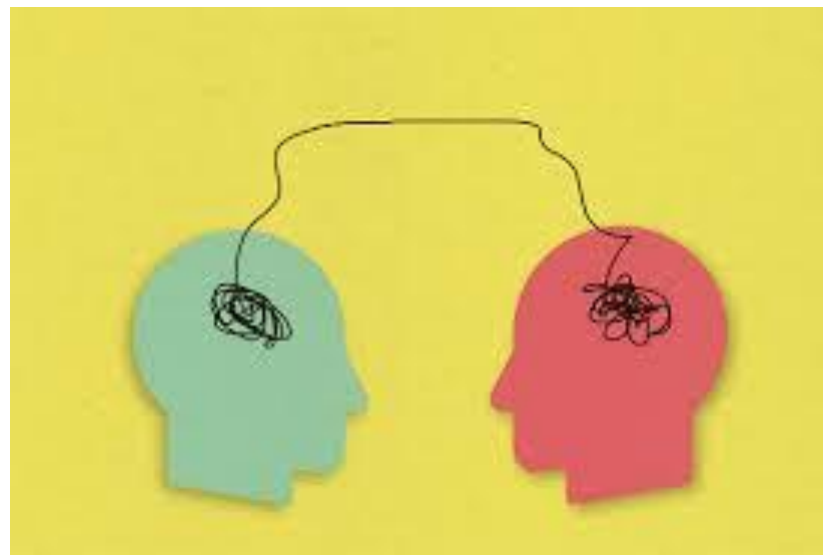
5/09 积极的社会关系

1. 社会分类目录
2. 家庭
3. 学校
4. 社会
5. 社会支持



5/16 情緒智力

1. 情緒智力概論
2. 情緒智力和智力
3. 情緒智力和認知控制
4. 情緒意識
5. 共情





5/23 积极心理学应用

1. 学校教育
2. 社会
3. 积极心理学治疗





1-每天记录三件好事，连续2周。

在每天快要结束的时候，晚饭后睡觉前的这段时间中，写下这一天中三件进展顺利的事。每天晚上都这样做，坚持一星期。这三件事可以是很小的（比如“我今天吃到想吃的东西”等），也可以是相对比较重要的（“我交到一个朋友”等）。

2-对一种情绪或状态进行分析讨论，写成800-1000字小论文。

比如孤独、冷漠、焦虑、抑郁、嫉妒





- 电子版作业或纸质版都可以
- 发送到邮箱 xyy2021@bnu.edu.cn
- 邮件主题“作业+学号（或姓名）”
- 平时作业的截止时间：完成即可发送
- 期末作业：16周截至





感恩日志

每晚睡觉前，请写下三件好事（美好的事物）。
在每件好事的旁边，至少写上一句话：

- 为什么今天会发生这样的好事？这对你意味着什么？
- 你从花时间命名这件好事中学到了什么？
- 你或其他人以什么方式为这件好事做了贡献？





北京師範大學
人文和社會科學高等研究院
INSTITUTE OF ADVANCED STUDIES IN HUMANITIES AND
SOCIAL SCIENCES, BEIJING NORMAL UNIVERSITY

Questions?

此课件仅为上课使用
By YYuan XIN

