

专念:关注当下,身心合一 保持专念 观修:一种开放式监控冥想,即不做反应的元认知监控 心流福流 修炼方法 止修:一种专注冥想,即将注意力集中在特定目标上,及时察觉心绪的游离并将注意力拉回来 福流 培养个人兴趣爱好 打造心灵静谧之处 善用闲暇 亲近自然多看绿植 积极参与体育锻炼 机械重复做某件事情更容易让我们感到疲劳 精疲力竭 尊重身体发出的警报,尽快停止手头的工作 切换工作内容、改变工作环境或者小歇一会 虚假疲惫 公司有何对策 改善工作环境,散发职场活力 看一张让人信任的面孔 个人如何应对 优化工作方式,快速释放压力 看/听/闻/尝一些让你平静的事物 做一些有类似效果动作 终生学习思维,拓宽能力边界 人的一生也是经营风险的过程 终生成长 总关注无法控制/改变的部分,会陷入无助绝望的恶性循环 不安时聚焦个人能控制的部分 辩证接纳负面情绪,抓主要矛盾的主要方面 建立 "微观-宏观-宇观" 的思维模式 理论依据:人是群居动物,自然演变过程让我们都有很强烈的归属需求 长期孤单有害,社交活跃有益健康 人际关系与身心健康 朋友不在数量多寡,在于关系深浅 分类需求:物以类聚,人以群分 名校情结的积极倾向 我们倾向于认同自己归属的团体 名校情结的负面倾向 人际交往的楚河汉界 社会认同理论 将自己团体与其他团体比较冲动 瑜亮情结 个人非孤岛 通过优秀团体成员身份来评价自己,产生良好心理感受 我们有自我评价的需求 在主流社会中迷失自我,需要找到组织获得社会归属感 黑社会【邪教成员】 迪香式笑容:眼角显露鱼尾纹的笑容 微笑:释放真诚美的信号 礼节性笑容 一笑泯恩仇 破冰行动 分享:你的快乐超乎想象 天性:同情心,提供帮助别人的动力 付出:别让理性压倒天性 理性:计算,但天生缺乏情感和动力 多去接触别人,积极主动地与人交往 临近性 让自己变得大家都离不开、经常要打交道的人 拓宽社交范围,工作之外发展多元化兴趣爱好 人口学意义上的相似性 财富/地位/阶层/文化/种族/教育背景 态度和价值观的相似性 相似性 门当户对 态度的一致性 投其所好 学会赞美别人 良言一句三东暖,恶语伤人六月寒 成为万人迷 互惠性 让人感动快乐 喜欢不一定跟重复成正比 熟悉程度 酒香也怕巷子深 简单曝光效应 至少要混个脸熟 三观跟着五官走 外貌颜值 第一印象很重要 腹有诗书气自华 比划演示 面部表情 表情管理 适应性动作:身体内部的需求 适应性行为 非言语沟通方式 操纵性动作:下意识行为反应 拥抱、握手表示友好 姿势和手势 拍肩膀表示赞扬鼓励 一切尽在 对话时保持眼神接触 控制型动作 不言当中 夸张别人时,不妨拍拍对方肩膀和后背 合作前轻轻接触对方 握手/击掌/拥抱 增加双方握手的时长 提升沟通技巧 特别亲近人互相按摩 某场景中肢体接触会认为是威胁、侵犯、耍流氓,尤其异性之间讲究分寸 注意事项 接触反映了权力和地位的差异,接触通常由地位较高、权力较大一方做出 信任:维护我们的社会资本 真正的感恩不是感人,而是对自己拥有之物的满足,是快乐、轻松、幸福的体验 经常记录感恩的事情 使用正确的语言表达 感恩:回馈比回报更加重要 如何培养我们的感恩之心 回忆帮助过我们的人 召唤人心 动之以请 写一封感谢信、打一通感恩电话 与拥有积极心态的人常待在一起 狼群法则、丛林法则盛行,但在漫长生物演化过程中,是人类战胜了狼和其他野兽 仁爱:适者生存到仁者生存 不是姑息错误或是弱者的被迫反应,记住并提醒我们避免下一次痛苦或不公正的类似行为 宽恕:以对方角度思考问题 不是否认法律公正在社会的重要性,承认错误并不再犯基础上以他人立场选择理解、原谅 非人化加工:合理化的侵占行为 概念:过度工作或压力导致身体与情感被过度消耗的疲劳反应状态 情绪耗竭 表现:人们若无法承受在帮助他人过程所遭受的心理压力,会选择防御性非人化方式对待帮助对象,减少内心情绪耗竭以保护情绪状态 注意:帮助弱势群体可能带来情绪耗竭,这与个人道德、觉悟、人品无关,而是正常心理反应 从众心理 旁观者变冷漠归因 集体无感 目击者们都在等待其他人会去帮忙 人性之恶 责任扩散 目击者们不作为而可能受到的责备被分散摊薄 同情心:理解需要帮助之人的心情和经历,让我们产生帮助别人的冲动 "心有灵犀"怎发生 同理心:理解对方的心理状态,包括理解对方感受,希望对方更加快乐 同理心的积极效果被过分地强调,让我们忽略了其中的偏见和限制作用 "将心比心"局限性 同理心是一种有限心理资源,会很快被用光,只会对特定的人产生作用 有选择地感受他人的感受 人类总在寻觅、探求、创造伙伴 茫茫人海您期待的人 六度分离理论: 你与任何陌生人建立联系最多需要 5 个人 能够从伴侣中获得更多社会支持与社会联结 亲密关系 能够培养一个人的自尊,使人更易达成目标 选择单身,还是恋爱 免去失望、伤心、冲突、背叛等潜在性伤害 保持单身 不必承担亲密关系义务,能充分追求个人兴趣发展,实现事业抱负 回避社会目标 社会目标 理想中的他 趋近社会目标 选择性回避亲密关系中的冲突与分歧,通过避免负面因素来维持关系 对于关系中负面事件更警觉,通常以悲观的视角诠释互动和预测行为 高回避目标的人 什么样的人适合单身 倾向于关系中的问题,以回避可能会遭受的伤害 通过加强亲密和促进关系的方式来维持社会关系 高趋近目标的人 利用积极社会经历的益处把中性事件看得更积极 更关注关系中得积极方面,以获得最佳反馈结果 启示: 低回避目标人群, 会坦然态度对待、接受关系中的问题, 建议早日脱单、早日幸福! 男女双方,外貌相当,佳偶天成,无险无虑,皆大欢喜 选择婚姻伴侣 趋:亲和性人格,积极心态,善解人意,热情周到、友好大方 嫁 / 取一个好人 避:神经质性人格,敏感多疑、情绪不稳、常有强烈不安全感 亲密 情感为主的两性关系,一种关系体验 动机为主的两性关系,渴望身体结合 激情 源自外在身体吸引力和内在性驱动力 伍 真爱幸福 认知为主的两性关系,亲密关系担责 短期关系,认为投入一份感情,决定爱一个人 长期关系,为维持两人间感情而持续做出努力 爱的三要素 喜欢之情 亲密 依恋之情 激情 空洞之爱 承诺 组合 浪漫之爱 亲密+激情 亲密+承诺 友谊之爱 愚蠢之爱 激情+承诺 爱在婚姻延续 完美爱情 亲密+激情+承诺 放慢脚步,增加与配偶倾心交流的时间 用非语言信息(语气、表情、触碰)表达、传递爱意 言语与行动 表达意见之前,以对方立场理解对方观点 用建设性的方式处理分歧 克制冲动情绪,耐心解释自己观点 在解决问题方案上达成一致的意见 增加肢体接触 拥抱、爱抚、亲吻等 重视两性生活 浪漫时,大脑会分泌多巴胺、催产素、后叶加压素、肾上腺素等 增加彼此的相似性 夫妻相,有意或无意逐步增加在生活习惯上的相似性 爱的小确幸 常做简单快乐小事 分享彼此欲望、志向和梦想 培养婚姻坚定责任感与信念 缺乏母爱这种心理支持对孩子的影响是长期的,甚至是终生 坚持母乳喂养 关爱是母爱的本质 亲子之间注重肌肤接触与心灵互动 增加爱的拥抱 孩子的心理治疗师 固定型:总担心别人如何评价,为此会专注于证明自身能力、魅力,尽量避免不足 思维模式决定命运 成长型: 不害怕失败,勇于挑战,关注如何在做事过程中成长 原因论:淡化聪明、美丽,与生俱来,难以改变 别用表扬绑架孩子 多鼓励,少表扬;多描述,少评价 目的论:表扬努力、用心,后天习得,无限可能 表扬孩子正确方式 利用才华造福社会,而非专注证明比别人更聪明 培养成长型思维 与孩子共事,故意做错,让孩子扮演老师 孩子面前适当"示弱" 学识渊博的人也会犯错,改正错误最重要 立志 及时休整,身心蓄能 自我控制资源是一种会被消耗的心理力量,需要休息调整恢复 冷系统:主导延迟满足的自控能力 意志力系统 热系统:主导及时满足的情绪反应 自控力不代表成就 培养自控力 积极地参加体育锻炼 体育锻炼可有效激发并强化冷系统 挑战生理极限,也在挑战心理极限 挑战自我,做不擅长的事 循序渐进 远离诱惑,抑制情绪反应 激发意志力的冷系统,抑制热系统的启动 体验中学习:纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行 感受知识的乐趣 教学要互动:要把学习知识与环境记忆联动起来 联想 夸张 如何培养想象力 想象力同样重要 联合 典型化:根据一类事物共同特征创作一个新形象过程 呵护孩子好奇心 社会促进效应 即使没有竞争关系,只要他人在场,人的工作效率就会提升 社会惰化效应 大锅饭:完成一项任务时,群体人数越多个人出力越少现象 评价恐惧理论 只有在意他人如何评价自己时,才会促使驱力上升,引发社会促进效应 培养孩子积极乐观的心态 让孩子主动的方法 父母是最好的老师,从他们身上学到对各种事件的因果分析 悲观:永久性的、普遍性的内在性评判 因时因地制宜 你永远学不会 激发孩子主动 孩子听到的批评方式 决定孩子乐悲观影响因素 乐观:暂时的、特定的、可改变的言辞 孩子早期生活经验中的生离死别和巨大事故 要有快乐感 要有意义感 要有同理心 六种能力 训练方法:模仿、体验、尝试、自省 形象思维的能力 产生共鸣的能力 打破内卷的良药 要有设计美感、欣赏之心 审美感:能够欣赏自然、社会、人的真善美 稀缺人才 创造力:创造新概念新事物,想象、憧憬、计划未来 ACE 教育有术 同理能力:敏锐感受并影响他人感情,理解他人的欲望和需求,善待他人,成人之美 **Empathic**

幸福教育