第一课：什么是积极心理学   
学术论文的平均读者是7个人，其中包括作者的妈妈。   
关于积极笔记：   
1）上课的时候，学会记积极笔记(acitve notes)而不是消极笔记；   
2）记笔记的方式是：将自己投入(engaging)进去。   
3）如何应用：把记下来的笔记告诉分享给他人，更重要的是思考我如何将这些东西应用于生活的其他方面。   
关于time-in 和 time-out：   
1）我们现在的时间大多花在time-out，花在look into yourself 的 time-in 太少了。   
2）time-in和沉默(silence）有很大关系，沉默/安静对于我们的生活、工作、修身等等方面非常重要；   
3）《the courage to teach》中说道：“语言信息的交流并不是教与学的全部，we eductate with silence as well。Silence gives changes to reflect what we said and heard. Silence is a media of learing deepest thoght。”沉默时间是学习的必要环节。   
心理学三大学派；   
1）行为主义：只研究所观察到的并能客观地加以测量的刺激和反应。如巴甫洛夫的条件反射   
2）精神分析：代表佛洛依德，研究潜意识（主要负面的）。主要讨论病态人的无意识，所述内容主要有人的梦、过失、焦虑、动机冲突、情绪紧张以及人格的病理表现。其创始人弗洛伊德是一名精神病科医生，主要从临床经验探究病人致病的原因，从而深入到病人的无意识心理的动机、情绪和人格等问题。   
3）人本主义（衍生出积极心理学）：主要研究正面的。人本主义心理学兴起于20世纪五、六十年代的美国。由马斯洛创立，以罗杰斯为代表，被称为除行为学派和精神分析以外，心理学上的「第三势力」。人本主义和其它学派最大的不同是特别强调人的正面本质和价值，而并非集中研究人的问题行为，并强调人的成长和发展，称为自我实现。   
幸福课要传授的不是Information，而是transformation：   
1）information如同填满一个容器，而transformation如同改变这个容器的形状；   
2）对信息的解读在transformation中非常重要（同样的事情，是失败还是机会？）快乐是头脑的一种状态，而不是实际生活的状态，更不是银行账户的状态。   
3）幸福课uncover what's inside and the potential, so we can utilize, focus and transform.   
4）利用米开朗琪罗的大卫作品说明幸福课的意义在于get rid of limitation and barriers, get rid of 职业化、成功的秘诀。“思想的成长依赖于减少，而不是增加。”   
5）Knowledge is about information, wisdom is about transformation.   
6）这堂课的目的是告诉大家common sense is not that common, 这堂课想要make common sense more common.   
课堂期望：   
1）不是感谢教了多少新东西，而是感谢提醒那些我已经知道的东西；   
2）这堂课不是关于幸福人生的答案，而是如何发现正确的问题。只有先发现问题，才能receive。Questions create reality, questions make difference。德鲁克认为管理主要的错误是因为没有提出正确的问题。   
3）在堂课上，找到the question of question: 可以理解为价值观和人生观。教授Tal的question of question是：我如何让别人、周围变得更幸福（became happier, not become happy)   
4）相对学习外在的research，更重要是探索内在的search；   
5）学会简单。复杂之后的简单，才是真正的简单。   
  
哈佛大学MBA毕业的学生二十年后最成功、最幸福的人的共性有2点：   
1）really believe themselves.   
2）always asking questions. they are life learners.   
  
彼得·德鲁克95岁高龄去世，生前世界各行业的领袖周末去他家拜访取经，他告诉那些政治领袖，商业领袖，世界500强的CEO每个周一问自己一个问题：“On Monday, what wiill you do differently?"   
教是最好的学。The best way to learn is going to teach.

第二课：为什么要学习积极心理学？   
推荐书目：   
《The how of happiness》   
大力推荐《Marvel Collin's Way》给想当老师、领袖的人。   
美国全国范围调查，45%学生曾经历抑郁无法解决。   
心理学研究32年，发现研究情绪的论文，其中生气5000+，焦虑41000+，沮丧54000+，但是快乐415，幸福2000-，满足2500-。消极和积极的比率是21:1.   
1940年后心理学开始研究失败，但发现成果无助于现实的改变。1980年开始研究成功，即人本主义，后续发展成为积极心理学。   
为啥学习积极心理学，原因有三：   
1）focus creats reality   
2）being happy并不是解决unhappy   
3）解决负面情绪的关键在于关注正面情绪   
  
  
普通人取得不普通的成功，研究这些人发现有以下共性：   
1）乐观：这次没成功，学习经验，下次会成   
2）有信仰追求，甚至理想主义   
3）助人行为   
4）关注优势   
5）设置目标   
6）A role model   
7) Social support   
问题创造现实。   
1) Question creates reality. 测试：要求看片子数图形，但问的完全是片子里其他的东西。结果很少人知道答案。——佐证问题创造现实。questions creates reality. 提出问题是什么，现实就产生什么。如果你问如何解决焦虑，解压，那么现实就出现压力和焦虑。反之亦然，如果你提出如何幸福，如何更加满足等积极地心理问题，那么幸福和满足就会出现。我们的世界将会被我们的注意力影响。关注什么，就将改变什么。我们应该为这个世界做些什么，make the difference.   
2) “我们看到了很多，但是我们没看到的可能更多，这些没看到的实际都在那里。”   
3) 蜜月后的问题，负面居多，如“他怎么不勤快做家务？”为何不问正面的呢？如“怎样让他多承担些家务？” When we appreciate the good, the good grows.when we appreciate the good, the good appreciates and grows. 所以，感谢和追求那些美好的事物，美好的事物也会回报你。if the take the good as granted, the good don't work。对于美好不能视而不见。   
4) What questions are we going to ask? By definition, then understand.   
  
关于成长：   
1）Having a role model is the best way to grow.   
2）遇到问题，不应该怨天尤人，应该先分析定位定义，然后承担责任并采取行动，这才能使人进步，变得更自信，更有力量。必须明白No one is coming，只有你自己才能对自己的生活负责，才能改善你的生活，你的快乐和幸福。no one is coming to .... except yourself. So take responsibility! 做个负责的人，永远不要怨天尤人。 remember "no one is coming" will make you take the responsibility of your life.

第三课：幸福是一种随机现象么？   
关注什么，便会得到什么：   
1）Marva Collins的问题不是“如何让学生待在学校”，而是“如何在学生心中种下伟大的种子”。   
2）Desease Model——远离疾病；Health Model——追求健康。   
3）培养正面力量的同事，我们也会在同时防治负面力量，同时培养自信、力量和激情。我们通过培养正面力量使心理引擎更强大，所以能解决更多的问题。   
4）treatment不仅是修复wrong，而且是建设right。   
  
幸福课的五个前提：   
1）非学术研究，而注重生活实用；   
2）研究变化，How is possible；   
3）关注改进，关注解读；   
4）接受人性的弱点和缺陷；   
5）幸福快乐是一种追求和美德   
  
  
要想改变，光凭理想主义和好的意愿是不够的，还要将研究成果与实践相结合。   
1）如何处理冲突？将冲突方叫到一起is not enough，经验证明这样反而使冲突加剧。最好的办法是为冲突方设置共同目标，那种任何一方无法单独完成而需要写作的目标，当双方共同完成之后，冲突也就解决了。   
2）如何提高自尊/自信？通过赞扬？in a long term非也。how to prize is more important than just prizing.   
  
change is possible. 那么如何改变？最重要的2点：   
1) 学习what is working besides what is not working.   
2) 学习the best people, the most successful people, the top 5% instead 学习the average.   
3) 学习our personal best，学习自己曾经的peak moment and experiences。   
  
其他：   
1）真正感觉幸福的人的 leading question: how can I make this world a better place?美国人平均每周4个小时奉献给社会；   
2）世界上最成功的人一周三次运动，每次保证半小时。   
3）Tal每天花15-20分钟沉思：the brain is transform through meditation.

第四课：积极的环境能改变人   
改变并没有那么难！   
1）一个阻碍人们改变的最大障碍是人们低估了自己能改变的能力：One of minority can make big difference.   
2）改变起源于一个人或一组人的头脑中，后续expand，一个人到多人，再扩散，发生“蝴蝶效应”。   
3）指数增长的力量：举例：你对三人笑，3人再各自对其他3人笑，20次之后，全世界笑了（电影《Pay it forward》把爱传出去）。一张纸对折41次可以到达地球。   
4）我们每分钟都在影响周围的人，关键是你往哪个方面影响。   
  
Premise 3: internal vs. extenal factors   
幸福从何而来：   
1）从外在因素改变幸福很困难降。   
2）低期望更可能短期使人“知足常乐”，但长期来看并不能使幸福增长。   
3）升职、去想去的地方、找到梦想的另一半对长期的幸福感并无明显益处。例子：终身职位的获得者六个月后幸福感又恢复到原来的水平。研究表明，住的地方改善，make very little difference.   
4）财富对wellbeing影响不大，甚至很小。人的基本需要一旦被满足，增加的收入make very little difference.在满足了人的基本要求如吃穿住所、基本的教育之后，财富的增多和快乐的增长的正相关程度就很小了（Makes litter difference）   
5） 幸福depends on statues of mind, about changing out perception/interpretation(on success and failure)/focus/transformation   
Premise 4: human nature can change VS. can not change   
  
推荐书籍《A conflict of visions》 by Thomas Sowell   
1）人性无法改变，我们只能接受；   
2）对于人性的弱点，我们不是resign，而是channel it。建立某种政治制度，将人性的缺陷转变为好的事物。   
3）认识到人性是几百万年形成的，不可能在有生之年改变，我们能做的是通过研究认识出来，understand it and make full use of it.   
  
重要观点：The permission to be human:   
1) We have the permission to be a human: nervous, guilt, happy, gloomy, upset etc. 人有喜怒哀乐是正常的，我们要给自己这个机会做一个人。 Tell to yourself, it is normal, because we are human.   
2) 当负面情绪来临的时候，从容接受，不要抗拒，because we are human. 这样负面情绪也很快就会过去。We try to surpress the emotion, it is strengthened.   
3）痛苦等负面情绪对于人来说正如重力对于物理世界来说一样正常和不可缺少：   
1）但这并不意味着你只能被动接受，正确的做法是active acceptance。   
2）active acceptance：对于这些情况进行区分：ABC of psychological: Affect--Emotion; Behavior--Action; Cognition---thought. 逐层递进。   
3）Affect--Emotion接受情绪并不代表接受behavior和Cognition，关键在于我如何选择我的behavior和Cognition。   
4）rumination负面情绪，最好能写下来或者和朋友聊，这比单纯想着痛苦要强得多。   
5）学习积极心理学并不代表不会感受到负面情绪，而是在经历负面情绪的时候能更好的接受和管理它。正如健康的人并不是不会生病，而是更少生病，当生病了恢复地更快。学习积极心理学将会使我们的心理免疫系统更加强壮。   
4) The permission to be human:这是健康快乐生活的一个重要支柱。给自己，也给他人。   
5）推荐非常有益于心理健康的冥想：坐直，放松背，放平脚，深呼吸，思想聚焦在呼吸上，平静之后让所有的情绪释放，let is float。每天1-2次，每次15-20分钟。   
  
Grant me the serenity to accept the things that I cannot change, the courage to change the things I can change, and the wisdom to konw the difference。

第五课：环境的力量   
《积极心理学》教学项目采用不同的老师，甚至选择研究人员来讲，多样化的师资和多样化的学生使得这这个课程项目非常精彩。这也可以运用于培训工作中，设计课程系列，选择不同背景和风格的人来讲。   
  
Premise 5: Happiness is important VS happiness ought to be important   
  
Happiness是人生最大、最终的追求。   
  
消极的循环：Narrow & Constrain ----sad---- N&C---sad....on and on till depression   
积极的循环：Broad & Build---positive emotion----B&B----PE...on and on till stronger psychology system.   
  
Positive Emotions的好处：   
1）It feels good to feel good;   
2) 如果一个人更快乐，将更有创造力，能量将更大。   
3) 消除负面情绪；对于幸福，去追求，而不是逃避“不幸福”。   
4）心理会更加健康。   
  
Positive Emotions能够来自于：看幽默电影、深呼吸、和朋友的愉快互动。   
  
Happiness is a positive sum game:   
1) 追求个人幸福是自私的么？这个自问成为许多人“不幸福”的最重要原因。   
2) 实际上，being happy is a moral state，如果你为自己的幸福努力，你也将在这个过程中为他人的幸福做贡献。   
3) our happieness is tied to others, and happy will not be decreased by being shared.   
4) 帮助自己就是帮助他人，同样帮助他人也就是帮助自己。   
  
人们会做你做的，而不是你说的：   
1) 默罕默德·甘地：Be the change you want to see in the world.   
冷笑话：一个小孩特别爱吃糖，吃过量的糖。他的母亲劝说没有办法，于是找甘地帮忙。甘地说：一个月后再来吧。一个月后，母亲又来了，甘地走到小孩面前说：请不要吃太多的糖。就这样。母亲问，为什么一个月前不说？甘地回答：一个月前我也吃过量的糖。   
2) 让学员跟着做，举起右手，大拇指和中指成直角，然后尽力围成一个圆。把这个圆放在下巴上同时说"把这个圆放在脸蛋上"。看学员的情况。结论：人们往往跟随你做而不是照你说的做。   
3）如果你想传播幸福，首先你自己要幸福，因为你就是榜样，正如教育子女要诚实，最好的方法就是做个诚实的父母。   
  
归纳这门课的五个前提：   
1）Bridge building Vs. Division and separation   
2) Change is possible Vs. Change is illusive   
3) Internal factors primarily determine happiness Vs. Happiness is primarily a function of external circumstances   
4) Human nature must be obeyed Vs. Human Nature must be perfected   
5) Happiness is and ought to be the ultimate end Vs. Happiness should be a secondary pursuit.   
  
Beliefs as self-fulfiling prophecies   
  
How beliefs shape reality：   
1）2005年，福布斯杂志评选150年来最伟大的20位运动员，罗杰·班尼斯特名列榜首。他是谁？在体育史上，有一个经典的"1英里4分钟"的故事：自古希腊设立"一英里"赛跑项目以来，没有人在4分钟内跑完，甚至让狮子追赶奔跑者也没能突破。于是所有运动专家用各种理论证明出：1英里4分钟是人类的极限。近2000年来，人们一直相信这个极限。但是，20世纪中期，牛津大学医学院的学生罗杰·班尼斯特不相信这个极限。他是个跑步爱好者，1英里的最好成绩是4分10秒，已经非常好了。他刻苦训练，把成绩提高到4分2秒，然后发现成绩似乎无法再提高了。但他仍旧采用科学的方法刻苦训练，在1954年5月6日，他跑出了3分59秒4的成绩，突破了四分钟。六周之后，美国有另一个人跑出了3分57秒。第二年，跑进4分钟的共有37人，再过一年突破的人数超过300人。这说明最大的障碍在于人的脑子里。   
2）Apreciate the potential, and the potential appreciate.   
一个人的IQ被认为是与生俱来不可改变的。一个实验，给一群随机抽取的学生标上"高智商"的标签，让不知情的优秀老师教一年。结果一年后这些学生的表现比其他随机的学生要好得多，甚至于IQ测验竟然得分高出不少。仅仅是因为教师认为他们是"高智商"的学生这个信念下的，这些学生就有了不小的进步。   
另一个实验。当一个普通的老师被学生理解为是优秀的老师的时候，学生的进步也很明显。   
  
The situation is so powerful.   
1）举例：扮演监狱长和犯人的试验。结果一周后不得不中止，因为进入角色太快。   
2）试验：1979年，若干75岁的老人回到1959年的环境，一周后测试发现这些老人各种指标都明显年轻化了。   
3）试验：穿上飞行员服装，测试视力提升   
推荐《mindfulness》作者: Ellen J. Langer

第六课 乐观主义   
Priming的作用：   
1）Plant a seed in our mind, and it will influence and become our behaviour.   
2) 问题：我们如何设置积极的情境来正面影响我们？举例：找一张你想要去的地方的照片或者你喜欢的人的照片，放在自己常见的地方；投入地听音乐而不是将音乐作为背景。   
3）推荐书目：《the thinking of growth》，<the power of positive thinking> , <the secret>   
  
Mind plays an important role:   
1) 56%的成功运动员的成功来源于hope & belief.   
2) 我们的信念决定我们的生存状态；   
3）Self-esteem matters, internal matters.   
4) 信念的力量：给孕期呕吐的妇女吃催吐药片，告诉她们这是治疗呕吐非常有效的药片，结果这些孕妇的呕吐症状缓解了。   
  
HBS的毕业生调查显示，两件事决定长期的成功：1）they are good at asking questions. 2) they believe in themselves.   
当人们内在的信念/schema与外界情况不匹配、不平衡时，人们会感到不安和痛苦，因此人们将有以下选择：   
1）Update internal Schema 比如改变对一个人的看法   
2) Ignore/discard externals 比如远离或视而不见   
3) Actively seek confirmation 积极寻找原因去平衡   
4) Create new reality 改变和创造   
  
interpretation style非常重要：Tomas Adison believe the 5000 failed experiments are all successful in finding what does work on lightbulb.   
  
牢牢记住：   
1）Statistic shows that the most creative and successful scientists and artists are the ones who had failed the most times.   
2）Learn to fail or Fail to learn, no shortcut. 最宝贵的是失败后的提升。   
  
千百年的研究，对于成功，无论何时何地何种年龄，秘密就是：乐观、激情和努力。(optimism, passion and hard work)。   
越战存活下来的人必然包含两个特点：1）相信他们能活下来；2）有着现实的乐观和对现状合理的评估。   
  
如何提高幸福感？   
1）William James的观点：保持自尊/快乐的方法是降低期望值。但这是错误的。一个人自尊/快乐的是稳定的，保持在一个基准上下波动。但是这个基准是可以缓慢提升的。方法就是处理问题，客服困难，实现进步，实现既定目标。   
2）研究表明，赢得彩票会让你快乐一时，但基本几个月后你的快乐水平就回到从前；失去一百万会让你难过一时，但基本几个月后你的快乐水平就回到从前。   
3) 幸福基准不断提升的三点说明：   
a) Self-perception theory: we derive conclusion about ourself，我们通过观察他人的行为给他人下结论，同时我们也通过观察自己的行为给自己下结论。   
b) 在真正着手处理之后，实际的失败远远小于想象中的，远没有那么严重和深远。   
c) 没有其他方法：learn to fail or fail to learn.

第七课 逆境还是机遇 读书笔记和行动指南   
如何使自己变得更加乐观的三个技巧：   
第一点：行动起来，hard work and coping   
1）积极的语言，无论鼓励自己还是他人的鼓励在长期看来并不有效，至少对Tal教授本人证明无效。   
2）相比积极的语言，我们更需要积极的行动。   
3）行动起来是让你变得更加乐观的有效方式之一。   
行动指南：遇到困难或者麻烦，空想或者担心是没有用了，而是要采取行动应对，迎难而上，just do it!   
  
第二点：运用想象   
1）Visualization：现实看到一只手和闭上眼想象一只手，大脑里视觉相关的细胞运作是一致的，所以视觉化的想象是有助于改变的。   
2）Visualization的原理：想象可以Fool大脑，使之无法区分这是真实的还是虚幻的，由于大脑无法忍受不一致的情况，所以大脑会启动内部的各种力量打破这种不一致，即update schema，班尼斯特的4分钟1英里神话的打破就是一个例子。想象成为一个模拟器，去制造发生改变的动力，从而改变现实情况。   
3）Tal教授举了自己的例子：他非常非常害怕当众演讲，每次讲课之前都紧张得不行。他说他具备了成功三要素重点的两个：hardworking，讲课前他会写下全部要说的，准备非常充分，所以到讲得时候会变得很自然；passion, 他非常热爱teaching。他缺乏的是乐观和自信。然而，他通过视觉化的想象，在备课时模拟自己在众人面前讲课的情景，让大脑对此有充分的准备。实际到了上台之后，形势自然就变得可以控制了，临场的紧张也成为可以控制的、健康的、积极的紧张。   
4）马丁路德金的《I have a dream》，就是about create visualized dream, Create pictures that include sense and sucess 演讲时创造图示化的想象就能大大的丰富演讲，使之获得成功。.Image make great success and great speeches.   
5）这符合情感触发行动的原理：Evoke emotions to create motion.   
行动指南：充分利用想象作为模拟器，应对自己不善应对的场合，尤其是公众演讲。另外，做事前充分的准备永远是必要的。   
第三点Cognitive Therapy（rational thinking) . 认知法。解读时关注积极点。   
1）基本前提：Thoughts drives emotion.. Example: Event--Evaluation(thought)--Emotion--action。想法触发行动。遇到事件，我们先在大脑中解读，触发我们的情感，之后我们采取行动。   
2）观点：如果我们要改变行动，首先我们要改变Evaluation，即想法。we need to restore our rationality, and restore the real. 对于提高认识事物的正确性，我们要改变的是非理性的Evaluation。这种方法被认为是最有效的。   
3）遇事减少非理性的判断的方法，遇到事情问自己三个M，判断where do I distort the reality in terms of my thought：（1）放大Magnifying，看看自己是不是走了极端，要么all 要么 nothing的思想；（2）缩小Minimising。 人容易陷入tunnel vision的误区——指通过一个点的认知判断全局的情况，比如课上有个人睡觉，就判断出老师的课时无趣的，令人昏昏欲睡的。陷入tunnelvation的人会忽略其他的情况,正如missing the children on the bus。。（3）making out our vocabulary.用自己的情绪代替了判断——Emotional reasoning。克服的办法关键在于get real：你的结论和理性都符合现实。   
4）研究最开心的10%的人，发现以下几点：A) 这些人并不比其他人，如最低的10%的人群承受更少的痛苦等负面情绪，他们只是恢复的更快；B)他们通过不同的解读使得恢复得更加快速；无法选择Event，但可以选择Evaluation。C) downward spiral or upward spiral。这些人选择了upward spiral而不是downward。   
5）选择去负责，而不是抱怨——Marve Collins与学生沟通的要点之一。   
6）失败其实完全不像想象中那么可怕。   
行动指南：对事件如何解读？目前对于我最困扰的是如何面对批评。有几个原则我应该遵循：1）最基本要求：少辩解，更不要给自己找借口；2）有则改之无则加勉； ；3）抱有马粪之后有小马的心态去看（小男孩说：“爸爸送给我马粪，就说明在屋子里肯定藏有一匹小马，所以我要找到那匹小马。”）。   
  
Question of Focus   
关于如何幸福快乐：   
1） what matter more is the internal rather than external. 这取决于what we choose to focus on.   
2）一个事件发生了，对我们影响如何关键在于我们的解读关注点在哪里。   
3）在基本的需求满足之后，快乐取决于内在的事物。   
4）你的reality取决于你提出的问题。我们很多时候觉得生活有问题，是不是很多时候因为我们focus what is not working？——we co-create our reality. Transform to change the way we perceive, change our focus, change our questions。   
行动指南：幸福和快乐在于内在。向内看，提出正确的积极地问题去引导思维，引导生活的方向。   
Benefit Finder：   
1) 我们应该mover from "Fault finder" mor to “benefit finder”.   
2）benefit finder 关注what works，看到生命光明的一面，在寻常中发现不寻常。respect reality。   
3）对于Benefit finder而言，危机中存在成长的机会。   
4）人与人之间的关系也是up and down的曲线，类似幸福感。   
5）Make the best of it: stuff happen, we can choose pollute or fertilize it.   
6）benefit finder的例子：A) 南非原总统曼德拉采访，27年最好的时光在监狱度过，但他在监狱中发现了外面没有的advantige和opportunity；B) Tal 教授用自身的经历告诉大家对于相同的现实，不同的解读让你拥有不同的人生。比如他有IDD，无法专注，因此他只能选择他passion about的事物专注。他在剑桥成为项目唯一loser，但这让他有机会读心理学基础文档，成为这方面称得上全球最扎实的学者。   
行动指南：做一个Benefit finder，从失败、危机后面找到成长的机会。

第八课 感谢   
benefit finder认为即使事情没有按照最好的方式发生，但仍能利用当时的情况让最好的事情发生出来。他们明白一些负面的东西只是暂时的，他们相信事情终究会好起来的。所以benefit finder有这几个好处：   
1）感受：Feel better；   
2）心态：被火烧了家园的人的不同感悟，benefit 和 fault finder。less anxious；“A pessimist sees the difficulty in every opportunity; an optimist sees the opportunity in every difficulty。”   
3）健康：心脏病患者中benefit finder有更好的提醒机制，故survive几率更大；   
4）长寿：研究证实，长寿与居住地点无关，与资产拥有无关，只与一样有关——Positive feeling；  
行动指南：对待同样的一件事，我应该都采取积极正面的解读，发现背后的价值、机会或提升点。sees the opportunity in every difficulty。   
  
为什么并不是所有人都能乐观？   
1）看看我们周围，我们每天看到的听到的大都是负面新闻等信息，在这样的世界里生活我们如何乐观？   
2）我们要明白媒体报道负面消息的目的是为了纠正，这并不意味着报道的就是这个世界的现实样子——这是media bias。   
3）正确的方法：Get real。媒体会对负面信息进行放大，媒体展现的世界是真实世界的一部分，但绝对不是全部。欺诈的交易被报道出来，但真实的世界中占绝对多数的是诚实的交易。这个世界更多的是good，只有少数是bad。   
4）甘地最伟大之处是让印度proud of itself。   
行动指南：关注创造现实，多关注积极正面信息，给自己和他人正面力量。   
  
关于appreciate：   
1）Appreciating is important.，感激欣赏将create 向上的spiral。   
2）小说比历史更好，因为历史只反映现实，而小说能反映现实，而且能描绘what ought to be。   
3）如果我们不appreciate the goods, the goods will deppreciate.“What you focus on expands, and when you focus on the goodness in your life, you create more of it. Opportunities, relationships, even money flowed my way when I learned to be grateful no matter what happened in my life.”   
4）关键是现实中其实一定能找到让人感激的事物。find the benefit。   
5）想让种子发挥潜能需要浇灌。getting people focus what is working.   
行动指南：学会感激，从每一件事，每一个人身上find something to appreciate.   
  
Correcting the false schema:   
1）关注正面新闻：网站good news network；   
2）从艺术中学习：艺术将美的一面表现出来，关注美；推荐电影《Sullivan's Travel》，《You can take it with you》；   
3）积极心理学的研究学习   
行动指南：投入时间欣赏艺术之美，无论音乐、电影、雕塑，美术何种艺术形式。   
  
关于适应（Adaptation）   
1) We are change detecters. So we can survive better.   
2) We can adapt, and that is a good thing.   
3) We adapt and will take things as granted, which is not a good thing. We should learn to appreciate the things that already exist. 讲了农夫、动物与房子的故事。说明我们常常只有境况变差之后才会感谢曾经的拥有，那么，为什么不一开始就感谢呢？我们很可能对生活中的美好视而不见，因为我们没有关注它们，也没有感谢它们，我们将这些美好视为理所当然。Must something external and extraordinary happen before we learn to appreciate the ordinary?   
行动指南：讲农夫的这个故事给更多的人听。把这个小故事传播给更多的人。Want what I have owned. Love what I have owned. Appreciate what I have owned.   
  
培养感恩的习惯 Cultivate the habit of grateful：   
“Gratitude produced the most purely joyful moments that have been known to man.”   
1） Emmons and McCullough (2003)惊奇地发现快乐是可以通过简单的感恩练习培养起来的。实验的参与者把每周要感激的5件事记下来，坚持10周。研究的结果表明，那组被要求每周记下5件让人心存感激的事情的被试比起只是简单听了5件事的被试更加快乐，他们的快乐感比起另一些被试高了25个百分点。   
2）每天撰写感激清单是Tal老师坚持了十几年的习惯。   
3）如何培养这个习惯。doing it again and again.推荐的频率是每天，如果无法每天，那么就每隔一天。   
4）Tal每天问孩子"what is fun today?"，和妻子也有这样的积极互动机制。   
5）每天找一两件事do it mindfully, focus on it. appreciate peace.可以变换，比如这种关注工作，下周关注学习，再下周关注他人，你将会发现一些你之前未发现的东西。   
6）Visualizing it。孩子的视觉化很强，所以孩子很容易专心，很容易感到兴奋，很容易开心快乐，很容易笑出来。   
行动指南：养成每日记录感恩的习惯。每天找一两件事do it mindfully, focus on it. 

第九课 积极情绪 前半课学习笔记和行动指南   
上一课回顾：   
1）Gratitude：祖母并没有忽略负面的事件，她同时也选择与美好的事物关联。   
2）既然感激、乐观这么有用，那为什么并不是每一个是乐观主义者？答：很大程度上是被媒体影响了。媒体放大了负面信息，使我们变得更倾向于fault finder。   
3）Art提供乐观，美好的追求。   
行动指南：专注正面事物，用积极眼光看问题，用积极行动处理问题。做个benefit finder。接触并欣赏不同的艺术形式（音乐、美术、电影等）。   
  
培养感激的关键：   
1）Do not take it as grant。不要把拥有当做理所当然。“如果天上的星星一千万年才闪烁一次，那么我们将永久感激它的光辉。”然而现实星星每天都在闪烁，我们take it as granted.200年前，谁可以听到自己喜欢音乐家的音乐？贵族未必可以，而今天每个人都可以。然而, we take it as granted.   
2）刻意练习养成习惯。   
3）尝试Visualize，think about it visualized.   
4）The key is to do it. 你将看到越来越多的积极的事物。一个欧洲学生曾经流浪露宿街头，身无分文没有朋友，他写下让他感激的事物：贝多芬第五乐章，他的父母，香草冰激凌，他家乡的朋友等他在这个世界上感激的事物列表。这次经历对他来说是个生命的转折点，因为从那时起，他开始关注正面的、拥有的。他目前45岁了，这张感激列表仍在他的钱包里。   
5）Start today, don't wait.马上开始。   
6）我们如何保持感激的心态：by being mindfully, by thinking about those we have.   
7）用实际行动感谢他人。这是一种co-creat我们reality的方法。向其他人表达你的感激。无论是电话，当面还是用邮件。think about what did he/she did to me? 一个建议——给感谢的人写一封信，去拜访他（或者电话他），当面读这封感谢信。你将无法想象这个结果有多么美好。win-win spiral. 建议频率一周一次。养成习惯。感谢信即使不寄出，对自己的幸福也很有功效。   
8）每天花2分钟专心注意身边的事物。   
行动指南：每日撰写感激清单；对于拥有的事物要学会感激，而不是抱怨未拥有的；培养视觉想象的习惯，利用此进行锻炼；对于他人的帮忙，第一时间真诚的感谢，说出来或者写出来，用真诚的行动表面。   
  
关于正面负面情绪的研究表明（Analyzing versus replaying）：   
1）写下自己的最负面经历的Feel better 四周以后（三天，每天15分钟，相对于control group）   
2）说出自己最负面经历马上感觉更好：The permission to be human:最好的方法是Share这种感觉或者写下日志——active acceptance。   
3）想着自己最负面经历的在一个月后反而更糟了：越战老兵30%得PTSD（Posttraumatic stress disorder）的原因。   
4）写下自己最开心经历的一个月后发现对身体和心理健康有害。   
5）说出自己最开心经历的一个月后发现对身体和心理健康有害。   
6）想着自己最开心经历的感觉更好，一个月后身体精神更好：写感激的清单相当于replaying the goodness   
行动指南：负面的说出来或写出来，正面的藏在心里不说。   
  
海伦凯勒的话语：“怎么可能在小树林里散步一个小时，什么都没看见，什么都没有注意？use your eyes as if tomorrow you will have been stricken blind。Hear the music of voices, the songs of a bird, the mighty strains of an orchestra as if you would be stricken deaf tomorrow。Touch each object as if tomorrow your tactile sense would fail. Smell the perfume of flowers, taste with relish each morsel, as if tomorrow you could never taste or smell again. Make the most of every sense. Glory in all the facets and pleasures and beauty which the world reveals to you.”   
行动指南：练习“死亡冥想”，如果今天是最后一天，我该怎么过？

第九课 积极情绪 后半课学习笔记和行动指南   
专题：Change   
关于改变的前提说明：   
1）Introducing a habit. Spiritual ality. 对于改变，就是引入一个新习惯。这是一种精神的能力。   
2）对于改变，这一节将告诉我们寻找什么可行，什么不可行。how is change possible   
3）change在大脑如何发生？大脑神经细胞的连接好比是一条条河流，某种连接建立了，相当于河流中有水流过，就会变宽一些。学习将会在大脑中建立新的连结。这是自我强化的过程。不断地重复，就将建立并巩固大脑中的河流，改变或养成习惯。   
4）案例：的士司机学习伦敦地图前后大脑发生了变化。常常担心这担心那的人是因为大脑的构造所致。   
5）大脑左边前叶活动越频繁的人越快乐，右边前叶活动越频繁的人越不快乐。如果大脑左边前叶发生事故受伤，人会变得更不快乐，反之，人会变得更快乐。——如果非得要摔，摔右边而不要摔左边。   
6）大脑优化的方式：运动、音乐。   
行动指南：利用大脑建立连结的原则进行学习；利用记忆曲线不断重复，加深大脑中的河流；保持运动，聆听音乐。   
  
change的两种形式：   
1）Gradual approach（逐渐法），这是健康的改变。这很耗费时间。   
2）另一种形式是acute change（激进法），需要用强力。   
3）两种都需要时间。都不是速成的。   
行动指南：不要急于改变，慢慢来，制定计划，潜移默化。   
  
“The belief that we can rely on shortcuts to gratification and bypass the exercise of personal strengths and virtues is folly. It leads... to legions of humanity who are depressed in the middle of great wealth and are starving to death spiritually.”   
行动指南：要修炼自己，改进自己没有捷径，只有通过个人能力和美德不断地训练才行。

第十课 如何去改变 学习笔记和行动指南   
Gradual change: 每天一点点练习。   
当今社会人们的沮丧程度很高，这是因为人们普遍认为改变有捷径，但实际上改变是没有捷径的，人们期望过高，因此失望也越大，因而很沮丧。   
  
改变的一个前提：   
1）自问真的要改变么？因为有时候你觉得自己想要改变，然而你的潜意识是反对的。   
2）一个有趣的试验结果：那些认为改变成积极品格对于他们个人而言很重要的调查者往往更难改变。   
行动指南：和自己的内心对话，独处，听自己内心深处的声音，再决定要不要改变。不要因为肤浅的理由改变自己。   
  
我们能改变什么？不能改变什么？幸福取决于什么？   
1）基因能决定50%的幸福程度。外在条件决定10%。其他40%取决于内在。迈克乔丹如果不打篮球，我可能比他打得好。这说明，如果我们不对幸福做努力，我们也未必会幸福。   
2）40%内在的活动包括：What we do, how we act, what we think about, how we interoperate the world, what we focus.   
3）要改变习惯，只关注情绪不行，只关注行动也不行，只关注思想也不行。必须同时关注ABC三者：Affect, Behavior and cognition。   
4）幸福的公式：Happiness =Genetic set range基因 + External circumstances外在环境 + Intentional activities(ABC)内在因素。   
行动指南：把观念传播出去，让自我感觉不幸福的人更加相信是能够通过努力获得幸福的。   
  
Affect：emotion--motivation--motion。我们需要情感支持才能去采取行动。   
1）Gradual Change: Mindfulness Meditation。Mindfulness means seeing things as they are, without trying to change them。坚持冥想一个月，每天20-30分钟，大脑就会发生transformation，这是gradual change。   
2）Acute change：个人外伤对Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)存在影响，Is there a positive equivalent to trauma? Can a single positive experience create a positive channel that will lead to a permanent increase in well-being, calm, and positive memories?   
3）Acute Change Through Peak Experience：Peak experience是人美好的峰值体验，同PTSD类似，Peak experience可以作为一种正面强化的工具。Peak experiences can lead to a new brain order。Post Peak Experience Order (PPEO)。   
行动指南：在每天遛狗的时候练习冥想，或者午休时间，坚持下去养成习惯；关注积极正面信息：包括情绪、信息、记忆、知识。   
  
如何获得Peak Experience：   
1) Permission to be a human. 无论负面和正面。   
2) Really listen to the music, being present mindfully.   
3）Have a meaningful goal.   
4) Taking Time. Rush is killing peak experience.   
5) Replaying & Imagination.   
6) Writing about it in journal.   
7) Taking action. It is reinforcement to peak experience.   
行动指南：在自己的生活中培养如下的习惯：接受自己的情绪；活在当下；全身心地听音乐；制定有意义价值的目标；慢节奏生活；感恩记录和想象；记录日志；不要逃避采取行动，Just do it.   
  
Behavior: Taking Action。那部分获得幸福感获得长期增长改变的学员原因是做练习，运用于实践中，即take action.   
1）态度和行动是相互影响的，这是长期改变产生的方法和原因。态度会影响行动，心理学同时也发现，行动也影响态度。这源于大脑的平衡机制：现实和头脑中的要努力保持一致。习惯是行动的汽油。态度性的改变先行，继而影响到行为性改变。微笑的动作会影响使心情变好。   
2）行为改变知觉perception.保持良好的风貌行为将改变你的思想，因为这是the message you communicate with yourself。   
3) Dan Millman建议的改变的两种方法：1. You can direct your energy and attention toward trying to fix your mind, find your focus, affirm your power, free your emotions and visualize positive outcomes so that you can finally develop the confidence to display the courage to discover the determination to make the commitment to feel sufficiently motivated to do what it is you need to do. 从头脑开始，比较负责。2. Just do it.从行动开始，更加简单。   
4) behavior change is gradual.对于通过acute change改变行为和习惯，人要走出自己的舒适区，也就意味着要面临压力。   
行动指南：行胜于言，说到不如做到。该说也也要说，不过要更关注于做。要获得明显快速的改变就必须逼迫自己走出自己的舒适区，给自己设置挑战，做自己害怕的事情（让自己变得更加勇敢）。   
  
行动指南：认识到自己脑子有存在不少根深蒂固但未必正确的观念，对于不同的观念要多思考琢磨，不要固执己见，但这个过程中，要自信，要独立思考；认识到习惯的养成需要在脑子里和行为中不断地强化，不是一蹴而就的，今后培养好习惯的时候要运用这一点；平时多挑战自己，做舒适区之外的事情，让自己通过挑战获得成长或习惯的改变。

第十一课 养成良好习惯 学习笔记和行动指南   
选择与异性相处很害羞的男孩做实验。在男孩等待的时候安排6个女孩，每人12分钟，装成是同样等待做实验的人和他交谈，女孩表现出对他的谈话非常有兴趣，一个接一个。第二天重复这个过程。半年后，发现参加实验的男孩和异性相处融洽多了，变得更加自信，之前144分钟的实验干预使他们发生改变。即使后续告诉他之前是这些女孩是事前安排好的，这对他们也没有影响。   
自身感悟：这说明重复的行为将强化认知，这也是改变能够成功的道理——不断地重复。   
行动指南：这是Gradual change的核心——重复。如果想要养成好习惯，不断地重复吧。延伸到如果你想说服一个人，不断地重复吧，一般说服一个人要改变原来的观点，最少需要6次。所以，做事一定要坚持。不要想着一劳永逸。   
  
We make up our habits, then our habits make up us.我们培养习惯，而习惯将造就我们。   
行动指南：一个人能不能实现自己的价值，最重要的就是有没有好的习惯。所以，对于好习惯，坚决学习养成融入血液，对于坏习惯，坚决摒弃改正。   
  
压力区域与改变的关系：   
1）随着压力的增长，区分为comfort zone, stretch zone and panic zone.   
2）大部分时间我们位于舒适区，而在舒适区很少改变会发生。往上一点是Stretch区，这是change经常发生的地方，再往上是panic区，这个区域的改变往往是不太健康的。   
3）如果舒适区比喻为freezing water，则Stretch区是flow water，panic区是boiling water。   
4）在panic zone我们会感觉无助，需要帮助。   
5）健康的改变往往发生在Stretch zone。   
行动指南：培养好习惯，发生好的改变要给自己适当的压力，让自己脱离舒适区，但压力一定不能太大，以免到了panic区。如果一件事让自己有那么点不舒服，要仔细评估，如果是可接受的挑战，勇敢接受挑战。   
  
很多时候easier said than done. 但行动比说重要得多，因为coping有以下好处：   
1）通过taking risks 增强自信；   
2）通过简化减小压力；   
3）通过练习感恩变得更加积极；   
4）通过视觉化的想象让真正的行动更有信心。   
行动指南：行胜于言，说到不如做到。要会说，但更要会做。   
  
change和自律的关系：   
1）人们往往同意：如果你有更多的自律，你将有更多的成功和快乐。   
2）但实际上，自律的程度很难改变，是天性，你可以利用现有的自律变得更快乐和成功。   
3）人们常常依赖自律来改变，这是为什么组织或个人的改变往往失败的原因。   
4）From Self Discipline to Rituals，强烈推荐《the power of full engagement》。   
行动指南：培养好的Ritual，如3 MIT，如review, 如知识管理习惯；阅读《the power of full engagement》   
  
From Self Discipline to Rituals：   
1）很多时候不是自律起作用，而是习惯起作用。Tal教授分享了他自己受益匪浅的几个习惯：冥想、跑步、每周和妻子date，每周五晚家庭聚餐，三个小时间隔接收邮件等等。许多杰出人物如海明威、达芬奇都有自己特别的习惯。   
2）保持习惯需要自律，但不需要很多，但创造新习惯需要较多自律。现场演示：双手交叉胸前，然后左右手互换，看看是否舒服。培养习惯有的说21天，有的说30天，Tal教授建议每30天培养一个习惯，最好1个，最多2个。   
3）改变原有培养成的习惯会使个人生产效率降低，Tal教授举了自己的例子，从棒球赛季到学习。Rituals are very important and significant，the only way for change.   
4）Dalai Lama: “There isn’t anything that isn’t made easier through constant familiarity and training. Through training we can change; we can transform ourselves.”   
行动指南：之前用的Joe’s Goal断断续续，发现好的习惯没有培养太多，很多真的是由于贪多嚼不烂的原因（虽然这个道理一直都懂），后续将Joe’s Goal用起来，制作一个列表记录习惯培养，同时每三十天培养一个习惯（周末也要坚持），三十天后换。看看一年后可以养成多少好习惯。   
  
Cognition: Thoughts Create Worlds   
举了一对双胞胎成长的例子说明：same experience can have different interpretation, then result differs.这是fault finder 和merit finder的区别。   
行动指南：在遇到事情之后留给自己一个解读时间，做一个merit finder。   
  
interpretation决定了种种：   
1）是机会还是威胁；   
2）是快乐还是痛苦；   
3）是竞争还是合作；   
4）是自愿还是责任；   
5）是成长还是灾难   
6）是经验还是琐碎   
7）但要明白：Changing our interpretation style takes time。   
8）Tal教授认知的改变：让学生喜欢到让学生理解我（我教授的这门课程），expressing rather than impressing，这样给自己的压力最小，反而效果更好。   
9）一组研究：研究每个动作消耗的卡路里，让人明确的知道自己在运动和消耗，这样进行8个星期之后，发现对比control group，身体和心灵的健康指标全部都上升了。这说明身体的运动（behavior）配合到大脑对运动的认知和理解（cognition）将改善身体的状况（affect）。   
行动指南：培养好的Ritual，如3 MIT，如review, 如知识管理习惯；阅读《the power of full engagement》   
  
Acute Change: The Eureka Experience（相当于Aha moment，灵光闪现）   
1）Aha moment来源于努力投入的日积月累。   
2）创造力出现的过程：preparation—immersion， incubation—idle time。   
3）独处时光什么也不做take time off 非常重要，sit there and doing nothing, 这样creative thought才能来。JP Morgan: I can do a year’s work in nine months, but not in twelve.   
3）原理：潜意识时间让它们形成答案或方案，潜意识完成之后就会提交，也就是灵感来临的时刻。   
4）前提：努力学习和积累，有量变才会有质变。   
行动指南：在自己的目标领域不断学习积累，同时做好知识管理，培养记录、写作和分享等好习惯。

第十一课 养成良好习惯 学习笔记和行动指南   
  
选择与异性相处很害羞的男孩做实验。在男孩等待的时候安排6个女孩，每人12分钟，装成是同样等待做实验的人和他交谈，女孩表现出对他的谈话非常有兴趣，一个接一个。第二天重复这个过程。半年后，发现参加实验的男孩和异性相处融洽多了，变得更加自信，之前144分钟的实验干预使他们发生改变。即使后续告诉他之前是这些女孩是事前安排好的，这对他们也没有影响。   
自身感悟：这说明重复的行为将强化认知，这也是改变能够成功的道理——不断地重复。   
行动指南：这是Gradual change的核心——重复。如果想要养成好习惯，不断地重复吧。延伸到如果你想说服一个人，不断地重复吧，一般说服一个人要改变原来的观点，最少需要6次。所以，做事一定要坚持。不要想着一劳永逸。   
  
We make up our habits, then our habits make up us.我们培养习惯，而习惯将造就我们。   
行动指南：一个人能不能实现自己的价值，最重要的就是有没有好的习惯。所以，对于好习惯，坚决学习养成融入血液，对于坏习惯，坚决摒弃改正。   
  
压力区域与改变的关系：   
1）随着压力的增长，区分为comfort zone, stretch zone and panic zone.   
2）大部分时间我们位于舒适区，而在舒适区很少改变会发生。往上一点是Stretch区，这是change经常发生的地方，再往上是panic区，这个区域的改变往往是不太健康的。   
3）如果舒适区比喻为freezing water，则Stretch区是flow water，panic区是boiling water。   
4）在panic zone我们会感觉无助，需要帮助。   
5）健康的改变往往发生在Stretch zone。   
行动指南：培养好习惯，发生好的改变要给自己适当的压力，让自己脱离舒适区，但压力一定不能太大，以免到了panic区。如果一件事让自己有那么点不舒服，要仔细评估，如果是可接受的挑战，勇敢接受挑战。   
  
很多时候easier said than done. 但行动比说重要得多，因为coping有以下好处：   
1）通过taking risks 增强自信；   
2）通过简化减小压力；   
3）通过练习感恩变得更加积极；   
4）通过视觉化的想象让真正的行动更有信心。   
行动指南：行胜于言，说到不如做到。要会说，但更要会做。   
  
change和自律的关系：   
1）人们往往同意：如果你有更多的自律，你将有更多的成功和快乐。   
2）但实际上，自律的程度很难改变，是天性，你可以利用现有的自律变得更快乐和成功。   
3）人们常常依赖自律来改变，这是为什么组织或个人的改变往往失败的原因。   
4）From Self Discipline to Rituals，强烈推荐《the power of full engagement》。   
行动指南：培养好的Ritual，如3 MIT，如review, 如知识管理习惯；阅读《the power of full engagement》   
  
From Self Discipline to Rituals（意为仪式，我翻译为习惯）：   
1）很多时候不是自律起作用，而是习惯起作用。Tal教授分享了他自己受益匪浅的几个习惯：冥想、跑步、每周和妻子date，每周五晚家庭聚餐，三个小时间隔接收邮件等等。许多杰出人物如海明威、达芬奇都有自己特别的习惯。   
2）保持习惯需要自律，但不需要很多，但创造新习惯需要较多自律。现场演示：双手交叉胸前，然后左右手互换，看看是否舒服。培养习惯有的说21天，有的说30天，Tal教授建议每30天培养一个习惯，最好1个，最多2个。   
3）改变原有培养成的习惯会使个人生产效率降低，Tal教授举了自己的例子，从棒球赛季到学习。Rituals are very important and significant，the only way for change.   
4）Dalai Lama: “There isn’t anything that isn’t made easier through constant familiarity and training. Through training we can change; we can transform ourselves.”   
行动指南：之前用的Joe’s Goal断断续续，发现好的习惯没有培养太多，很多真的是由于贪多嚼不烂的原因（虽然这个道理一直都懂），后续将Joe’s Goal用起来，制作一个列表记录习惯培养，同时每三十天培养一个习惯（周末也要坚持），三十天后换。看看一年后可以养成多少好习惯。   
  
  
Cognition: Thoughts Create Worlds   
举了一对双胞胎成长的例子说明：same experience can have different interpretation, then result differs.这是fault finder 和merit finder的区别。   
行动指南：在遇到事情之后留给自己一个解读时间，做一个merit finder。   
  
interpretation决定了种种：   
1）是机会还是威胁；   
2）是快乐还是痛苦；   
3）是竞争还是合作；   
4）是自愿还是责任；   
5）是成长还是灾难   
6）是经验还是琐碎   
7）但要明白：Changing our interpretation style takes time。   
8）Tal教授认知的改变：让学生喜欢到让学生理解我（我教授的这门课程），expressing rather than impressing，这样给自己的压力最小，反而效果更好。   
9）一组研究：研究每个动作消耗的卡路里，让人明确的知道自己在运动和消耗，这样进行8个星期之后，发现对比control group，身体和心灵的健康指标全部都上升了。这说明身体的运动（behavior）配合到大脑对运动的认知和理解（cognition）将改善身体的状况（affect）。   
行动指南：培养好的Ritual，如3 MIT，如review, 如知识管理习惯；阅读《the power of full engagement》   
  
Acute Change: The Eureka Experience（相当于Aha moment，灵光闪现）   
1）Aha moment来源于努力投入的日积月累。   
2）创造力出现的过程：preparation—immersion， incubation—idle time。   
3）独处时光什么也不做take time off 非常重要，sit there and doing nothing, 这样creative thought才能来。JP Morgan: I can do a year’s work in nine months, but not in twelve.   
3）原理：潜意识时间让它们形成答案或方案，潜意识完成之后就会提交，也就是灵感来临的时刻。   
4）前提：努力学习和积累，有量变才会有质变。   
行动指南：在自己的目标领域不断学习积累，同时做好知识管理，培养记录、写作和分享等好习惯。

第十三课 面对压力 学习笔记和行动指南   
  
When we know our path, we are more likely to resolve the problems and difficulties.   
行动指南：完成一个良好可行的计划就代表成功了一半。做好计划，对于困难的事情把计划制定具体。   
  
自我冲突和人际冲突Interpersonal conflict and intrapersonal conflict:   
1）解决人们之间的冲突是设置一个共同完成而单方无法完成的任务或目标；   
2）解决自我冲突的原理类似——给自己设置目标。   
行动指南：在生活每个自己重视的方面制定自己最想要的目标，并向目标努力。   
  
自我和谐（Self-concordance）的益处：   
1）Pursue what you passionate about. 制定Self concordant goal 对外在、内在都非常有好处。   
2）增加幸福感。试验表明，自己做决定，并做自己想做的事会使人更健康、更快乐。   
3）提高成功的可能性。进入积极上升的spiral。   
4）不压抑，更觉自由。   
行动指南：和自己好好相处，重视内心的声音，做一个平和淡定，表里如一的人。   
  
关于性格力量Character Strength:   
1）24个性格特点力量：找到自己优势性格，并value in action。Identify character strength and virtues.推荐书目《Character Strengths and Virtues》。   
2) 只有指向道德的结果，性格特点才会有力量。（幽默用来伤人，违背了道德，因而发挥不出力量）。   
3）标准：符合self-concordance —— This is real me. When did you feel most real me? 要真正地做到，而不是只有形式，甚至假装。   
行动指南：阅读《Character Strength and Virtues》这本书。通过练习实践强化自己的优势性格力量。   
  
Value In Action——Building Capacity and Problem Solving：   
1）找出自己的优势性格力量和能力需要2个阶段：测试和反复练习养成习惯。   
2）第一个是30分钟的在线网上测试（[www.viastrengths.org](http://www.viastrengths.org/)），Tal推荐仔细阅读测试结果的前十个优势，找出真正的自己优势——你感觉最舒服的。   
3）优势能力培养：后续对此每天进行操练（use the strength in a new way everyday），Each night, briefly describe how you used your strength in a new way today and how you intend to use the strength in a new way tomorrow。这样练习直到养成习惯。Use the character and apply in life. （Value In Action）   
4）Problem Solving：找到面临的问题，思考How can you apply your character strengths to solving the problem。   
  
Work Orientation的启示：   
1）人们通常把工作认知为三种：Job，Career 和 Calling（少数）；   
2）如何区分：what motivate, what keep going, what push and pull them? interpretation, looking for, expectation.   
3）把工作视为calling: mission, self-concordance journey, better world,实现自我。   
4）Calling for work: it depends much more about your perception and interpretation.   
5）举例去投行工作的目的来说明这三点区别。   
6）the most important thing is to listen to inner yourself.   
行动指南：转化对工作的解读，努力把工作内容解读为calling，并按照calling的特点去面对。   
  
Instead of focusing on what we can ‘live with,’ we should be thinking about what we can’t live without.   
行动指南：充实自己的大脑instead of 充实自己的外在物品。   
  
A few tips for setting goals:   
1）写下来。写下来意味着承诺。   
2）设置deadline。这将在内心给予自己精神的力量。   
3）make it specific。具体化。   
4）通过分解，step by step。   
行动指南：维护好现有的目标管理表，养成写日志的习惯。制定目标增加deadline。做好目标分解工作。   
  
Deal with Stress 处理压力：   
1）压力目前是Global的流行病，一半的人常常觉得压力无法承受。   
2）过程：too much to do—— feeling overwhelmed——depressed   
3）the cost of stress:心理健康、身体健康、降低效力和创新能力。   
4）解决压力的方法是提出正确的问题——focus what works, what make people happy, 研究幸福快乐成功的人。   
5）设置仪式习惯（Ritualizing Work and Recovery），both in work and recovery。转变Interpretation：其实压力不是麻烦，压力是好处。压力带来的问题其实在于no recovery 没有恢复和休息。类似锻炼身体是好的，但锻炼同时一直让身体处于紧张，这对健康不好。   
6）the power of full engagement推荐From marathon to sprint intervals。 我们需要转变对每日的看法——不是无休止的运作，而是运作休息交替进行。Tal运用了，强烈推荐。   
7）Tal教授建议：运作休息的频率推荐是60-120分钟工作，15分钟以上recovery（比如冥想，和家人一起），每周最好有10个以上的90分钟专注工作的session，能做很多事情。   
8）运动实验室表明，高绩效表现的敌人不是压力，而是缺少规律的间断的休息。   
9）multi-level recovery: 每天中的15分钟冥想、午饭、午睡、晚饭；每日的睡眠；周末和节假日的释放和休息。   
行动指南：设置美好而合理的目标来解决压力；养成recovery的习惯，制定recovery的活动（如旅游等）；养成推荐的工作休息交替的习惯；在重要表现之前好好休息，self-concordance。

第十四课 过犹不及 学习笔记和行动指南   
  
recovery的关键在于工作和放松时都focus：   
1）那些成功和幸福的人，they work hard and they play hard.   
2）关于专注的比方：选2首你最喜欢的歌分别听，你可能一首评分10分，一首9.5分，但如果两首同时播放，就是噪音了。这就是为什么专注如此重要的原因。   
3）工作时建议专工，而不要多工。   
行动指南：专工这个概念几年前就了解并加以应用，但在实际学习和工作中的贯彻不够好，尤其是事情比较多的时候，往往不能做到淡定和专注。问题还是在于自己轻重缓急区分的不好，判断的不够好。   
  
简化：   
1）质量胜过数量，do less, do the things you really really want to do.   
2）Say No的方法：问自己what is you really really want to do?   
3）JP Morgen:“I can do a year’s work in nine months, but not in twelve.”   
行动指南：利用NLP的六层分解，关注精神、身份和信念价值层面，做好选择。做好选择之后努力去做好选择好的事情。注意休息的方法和方式，休息是为了更好的工作。   
  
可持续成长（Sustainable Growth）：《瓦尔登湖》作者梭罗：I say let your affairs be as two or three, and not a hundred or a thousand。Simplify. Simplify 。replenish。专注。   
行动指南：制定目标不超过3个，专注项目不超过3个，每日贯彻3 MIT法。   
拖延带来的问题：不快乐、身体不健康（Procrastination Research Group)   
  
如何克服拖延：   
1）five minutes take off: 先开始干五分钟。这将触发upward spiral。   
2）要明白尽管你热爱某项工作，但有可能你不想开始。   
3）reward yourself later instead inspire yourself at beginning。   
4）写下来，作为承诺。Go public.   
5）制定目标、计划和列表   
6）给自己permission to re-create，如果拖延，接受自己。   
行动指南：经过实践，five minutes take off对我很凑效，写下来也很有帮助，reward自己也很有效。所以结合起来就是：事前把目标和计划实打实写下来，执行的时候先逼自己干五分钟，做成了奖励自己。   
  
物质财富的追求带来不了幸福（Money can’t buy you happiness）：   
1） “The Dark Side of the American Dream”只追求财富可能带来的负面影响：   
---lower likelihood of self-actualization   
---higher levels of distress, depression, anxiety   
---lower levels of happiness   
---poorer physical health   
2）幸福快乐是人生的终极追求。Happiness is The ultimate currency。亚里斯多德：“Happiness is the meaning and purpose of life, the whole aim and end of human existence.” 达赖喇嘛：“Whether one believes in religion or not, whether one believes in this religion or that religion, the very purpose of our life is happiness, the very motion of our life is towards happiness.”   
3）关于目标设定的建议：专注于成长进步和贡献而不是金钱外在和流行，专注于个人真正感兴趣的而不是外在的环境给你的压力或期许（focus on the pursuit of (a) goals involving growth, connection, and contribution rather than goals involving money, beauty, and popularity and (b) goals that are interesting and personally important to them rather than goals they feel forced or pressured to pursue）   
4）改变从小开始，从自己开始。佛：“Thousands of candles can be lighted from a single candle, and the life of the candle will not be shortened. Happiness never decreases by being shared.”甘地：“Be the change you want to see in the world.”   
行动指南：专注于内在，倾听内心真实的声音，改变世界从改变自己开始，从改变自己周围的小事开始。   
  
Tal教授观点：   
1）不追求perfectionizm并不代表不再ambitious，反而有可能更加ambitious，而是用另一种方法走你的旅程。   
2）勇敢并不是代表不害怕，而是害怕但能go ahead。   
行动指南：勇敢是尽管感到害怕还是能迎难而上。   
  
Learn to fail or fail to learn:   
1）邀请一个同学上台画圆，然后想象3岁的时候画圆，然后想象1岁的时候画圆。之后grading（说自己喜欢teaching，但最痛苦的是grading）。给第一个打钩，后两个打叉。说明：你要成功画圆，之前要失败非常多次。   
2）learn to fail or fail to learn, and there is no other way. Remember how we learned.   
3）危机：是危险，但更是机会。The greatest mistake men can make is to be afraid of making one.   
4）Tal教授分享了林肯从22岁到51岁的经历。there is no other way to learn and to grow. 不要怕犯错，不要怕失败。Be prepare to fail。   
5）喜欢书籍《米德尔马切》。   
6）播放迈克乔丹关于失败的广告，26次失去决胜点。   
7）研究表明，如果组织报出更多的错误，它实际的错误会更少。组织是否有允许“犯错和失败”的环境——这是学习型的组织，从错误中学习。   
8）举了IBM和强生的例子，企业鼓励试错。   
9）你想提高你成功的几率，那么就要提高失败的几率。“If you want to increase your success rate, double your failure rate.”   
行动指南：传播这个观点；允许自己犯错，甚至鼓励试错，养成错误后总结的习惯；在所在的组织中鼓励试错，建立学习型组织。

第十五课 完美主义 学习笔记和行动指南   
完美主义定义：直线直达目标，过程完美，要求Schema完美。   
  
  
对比perfection和excellence的特点：   
  
1）defensive，拒绝建议 vs. open to suggestions.欢迎意见；   
2）专注于what is not working (half empty) vs. focus what is working（half full），同时享受每一阶段的过程；   
3）all or nothing, 完美或失败 VS. 首先立足现实，能接受个人失败；   
4）one way and high way(static) VS. 有弹性，有动力(dynamic)；   
5）害怕失败，害怕别人看到他失败 VS. 失败是个反馈，是成长的机会；   
6）只有终点是目标 VS. 过程也是成功的一部分；   
  
行动指南：目前的自己能够比较正确地对待建议，但对待批评还是有会抵触情绪，这点需要不断修炼；专注于what is working；正确和积极地看待失败——成长的机会；享受过程和结果。   
  
  
对比perfection和excellence的结果consequence：   
1）只有到达终点才会觉得relief VS. lasting satisfaction.   
2）完美主义导致拖延：如果我们不做，就不会失败。VS. 合理的时间安排。   
3）伤害自尊 VS. 持续进步。   
4）损害关系 VS. allows for growth   
5）焦虑和压力 VS. creative tension   
  
  
正确的做法是追求卓越excellence：   
1）追问自己what I really really want to do，你究竟要什么样的生活；   
2）追求卓越并不代表失去ambitious, 而是保持ambitious同时享受奋斗的过程；   
3）理解和接受有up and down，但会罗旋上升；   
4）更加现实，更具可行性：you really have is here and now, not others；   
5）允许在某些方面完美，如手术；   
6）能够持续地成长 sustainable growth；   
7）每次摔倒之后爬起来, learn to fail or fail to learn；   
8）Luck factor：try new things; 因而更有创造力。完美主义是创造力的敌人   
9）拥有更高的自尊Self-esteem自信：首先是自我接受，能否接受个人失败；   
10）拥有更好的关系：理想的关系不是没有冲突、没有不同意见和失望，而是大部分是好的东西，也有冲突、不同意见和失望；   
  
行动指南：追求不断进步，而不是完美。首先审视内心看到自己终极的需要；然后立足现在的情况，追求进步和成长；每次跌倒都是进步的机会，坚持下去；欢迎新事物，尝试新事物和新方法；正确和积极地看待冲突、不同意见和失望。   
  
  
  
帕累托法则：80/20   
1）专注20%的时间做重要的事情；   
2）更专注pleasure原则和pleasant原则；   
3）专注对你来说重要、真正喜欢和感兴趣的的事情；   
4）productive hour: 每个人一天中的高效时间段是不同的，利用好个人的高效时间段做重要的事情；   
  
行动指南：传播帕累托原则；在工作、生活、学习、运动各个方面运用帕累托原则；自己的高效时间段是早晨和上午，在这段时间学习和做最重要、最困难和最需要创造力的工作。   
  
  
Source of 完美主义：   
1）condition：周围的环境；   
2）Schema building：对于奖惩的理解造成行为的建立；很少机构reward journey；   
3）Permission to be human, pressure to be perfectionism；   
4）All or nothing的思想。   
  
行动指南：觉察自己完美主义的倾向和行为，接受并避免走极端。   
  
  
提及书籍：《esteem for women》，《think and grow rich》（推荐），《crappy to happy: small steps to big happiness》   
  
  
观点：Not all praise are good，甚至有些称赞长期看来是有害的。   
1）试验：分两组，A组称赞他们的天赋（聪明、机灵），B组称赞他们的努力工作（effort, hardworking)。   
2）让其选择简单的工作或困难但能学到东西的工作，A组50%选择困难，B组90%选择困难；   
3）让其做非常困难且没有答案的难题，A组很快就放弃了，B组努力时间更长且更享受过程；   
4）结论：A组难以接受失败（all or nothing），而B组追求卓越；A组是固定思维，B组是弹性思维。   
5） “Emphasizing effort gives a child a variable that they can control. They come to see themselves as in control of their success. Emphasizing natural intelligence takes it out of the child’s control, and it provides no good recipe for responding to a failure.”“When you praise kids' intelligence and then they fail, they think they're not smart anymore, and they lose interest in their work. In contrast, kids praised for effort show no impairment and often are energized in the face of difficulty.”   
  
行动指南：正确看待成绩和才华——是努力所致，而不是天赋；在教育孩子方面，称赞和鼓励努力工作而不是表扬天赋。

第十六课：享受过程 学习笔记和行动指南   
How do we overcome perfectionism and become more and more happy and success schema:   
1）第一步：观察自己，了解自己 being aware of .尤其是缺点。   
2）第二步：focus on and reward effort。如果关注努力，长期将会change schema向更快乐更成功发展。   
3）Active Acceptance。神经质（neurosis）是每个人的一部分，而完美主义是神经质的发展。   
4）接受现实和自己，然后问自己如何做（coping）。关注行动。putting yourself to the line.   
5）Meditation and visualization利用想象进行演练。冥想练习。   
6）设置目标，使自己Enjoy here and now。外在一样未必内在一样，追求卓越者同时也能Enjoy the journey。   
行动指南：总结一下，核心就是关注努力，不停追求卓越和进步，设置目标，然后just do it，期间可用冥想和可视化进行练习。   
  
看待批评：open 心态——批评其实是改变最好的反馈和动力。   
  
  
How do we help others?   
1）如果你不愿意对自己做的，也不要对别人做。自己先有热情，才能让别人有热情。   
2）compassion不仅是对他人，而且是对自己。完美主义是组织我们帮助他人的最大障碍之一；do than say.   
3）tell stories about it， sharing。   
4）rewarding effort and journey, rather than outcome.   
行动指南：己所不欲勿施于人；由己及人；己所欲，施于人；鼓励结果之外还有鼓励付出的努力。   
  
本专题小结：用于困难环境下的技巧——3P。   
1）Permission to be a human。接受现实，接受困难很难解决。   
2）Positive：关注积极面——Reframing, benefit finder；把失败看成机会；Distraction 分离，这不是逃避。   
3）Perspective：换位思考Taking Perspective。Enjoy here and now. Shift perspective to here and now.   
行动指南：遇到棘手事件或困难运用这个3P技巧。   
  
  
专题：Health   
  
心理学的问题：太关注于颈部以上，然而大部分事情发生在颈部以下。   
  
Tal教授拥有的wonder drug (legal and free)：一周3-4次30分钟以上的身体运动；一周6-7次的15分钟以上的思想专注锻炼；每天8小时左右睡眠；一天12个touch。好处如下：   
1）feel good;   
2）更加自信；   
3）感觉更加平静；   
4）变得更聪明；   
5）变得更有魅力；   
Body and mind are interconnected. 提到《Full Catastrophe Living》这本书。   
现代人需要运动：体力劳动减少，焦虑上升。Exercise is a need like Oxygen.   
试验证明：规律的冥想练习和锻炼对于减少焦虑很有帮助。但两者减少的焦虑内容也许不一样，所以建议一起运用和练习。   
  
Tal教授说，如果他是治疗师，他第一个最重要的建议就是运动。规律的运动是保持健康身体和心态的要求，如果不运动，不是得分为零，而是得分为负。   
1）运动的频率：at least every other day.   
2）注意不要over training，过犹不及。   
3）数量会影响质量，付出的努力需要适中，benefit才能达到最大。对于Tal来说，一周四次，每次30分钟已经good enough for hime.案例：马拉松运动员训练太刻苦，结果创造了世界纪录后因为伤病不得不停止跑步。   
  
运动的好处：   
1）Psychological：Enhanced self-esteem；Lower anxiety and stress；Adjunctive treatment for clinical disorder；Improved cognitive ；functioning   
2）Physical：Weight loss/control；Reducing chronic diseases；Stronger immune system；Better Sex   
行动指南：养成每周3-4次运动的习惯，每次不低于30分钟；找到最适合自己的量和频率；配合冥想练习。

第十六课：享受过程 学习笔记和行动指南   
  
How do we overcome perfectionism and become more and more happy and success schema:   
1）第一步：观察自己，了解自己 being aware of .尤其是缺点。   
2）第二步：focus on and reward effort。如果关注努力，长期将会change schema向更快乐更成功发展。   
3）Active Acceptance。神经质（neurosis）是每个人的一部分，而完美主义是神经质的发展。   
4）接受现实和自己，然后问自己如何做（coping）。关注行动。putting yourself to the line.   
5）Meditation and visualization利用想象进行演练。冥想练习。   
6）设置目标，使自己Enjoy here and now。外在一样未必内在一样，追求卓越者同时也能Enjoy the journey。   
行动指南：总结一下，核心就是关注努力，不停追求卓越和进步，设置目标，然后just do it，期间可用冥想和可视化进行练习。   
  
看待批评：open 心态——批评其实是改变最好的反馈和动力。   
  
  
How do we help others?   
1）如果你不愿意对自己做的，也不要对别人做。自己先有热情，才能让别人有热情。   
2）compassion不仅是对他人，而且是对自己。完美主义是组织我们帮助他人的最大障碍之一；do than say.   
3）tell stories about it， sharing。   
4）rewarding effort and journey, rather than outcome.   
行动指南：己所不欲勿施于人；由己及人；己所欲，施于人；鼓励结果之外还有鼓励付出的努力。   
  
本专题小结：用于困难环境下的技巧——3P。   
1）Permission to be a human。接受现实，接受困难很难解决。   
2）Positive：关注积极面——Reframing, benefit finder；把失败看成机会；Distraction 分离，这不是逃避。   
3）Perspective：换位思考Taking Perspective。Enjoy here and now. Shift perspective to here and now.   
行动指南：遇到棘手事件或困难运用这个3P技巧。   
  
  
Tal教授highly推荐将呼吸引入生活：   
1）尽量深呼吸。在都市生活，我们的呼吸往往很浅，而浅呼吸让我们更加不能心平气和。   
2）3个深呼吸方法can transform life. 积极利用等待时间深呼吸，例如遇到红灯深呼吸。   
3）learn how to breathe correctly, breathe like a baby, use belly.   
4）“If I had to limit my advice on healthier living to just one tip, it would be simply to learn how to breathe correctly.”   
行动指南：采用腹式深呼吸法，每天利用行走、等待的时间空隙进行练习，养成习惯。   
  
小题：Sleep   
现状：目前经统计美国人工作日平均睡眠6.9小时，周末7.5小时。平均睡眠需要的时间是8小时，但18-29岁的人群中只有25%能做到。   
  
Make sleep a priority，睡眠时间是一种投资：   
1）增强身体免疫系统；   
2）提高精力水平；   
3）如果睡眠不足，正如运动不足一样，我们的体重会比正常值高；   
4）缺乏睡眠导致意外事故；   
5）缺乏睡眠将导致认知功能受损害；   
6）观察婴儿缺乏睡眠的表现：焦躁，哭。   
7）夜间，our mind still work during sleep。上半夜的梦一般不如下半夜的梦好，因为上半夜mind仍在处理问题。   
8）因此，睡眠是身体和思想的双重需要。   
行动指南：把8小时睡眠的优先级调高，夜里保证7个小时（23点前睡觉），白天通过小睡或冥想补充。   
  
Happy & intelligent sleep tip:   
1）全天8小时左右，因人会有所偏差，经过2年时间记录，我大概需要7个半小时的睡眠；   
2）如果条件不允许（如照顾小孩），推荐nap, 每次15-20分钟，也很有效；   
3）don’t eat too late, don’t exercise too late.   
4）对于入睡困难或失眠人士，the permission to be human, it is natural。   
5）关注自身身体的节拍韵律。   
6）Good Night，Good Life。睡眠对心情影响也特别大。“Sufficient sleep makes us feel better, happier, more vigorous and vital”   
行动指南：睡前2小时不进食，不运动；主动积极找机会小睡。   
  
Touch专题   
现状：We don’t touch enough, it is physical need like sleep, food and exercise.   
How important of touch:   
1) 提高免疫系统；   
2) 对伤病有帮助；   
3）智力发展（小孩）；   
4）压力缓解；   
5）性功能障碍绝大多数可通过touch解决，同时也能增强性生活的质量；   
6）多触摸小孩对小孩的发展非常有帮助；这是人天性的需要；   
7）we need 4 hugs a day for survival, 8 hugs a day for maintenance, 12 hugs a day for growth. 每天至少5个拥抱给不同的人（non-sexual hugs)，试验者变得更加幸福和快乐。   
8）拥抱是win-win双赢的事情。Touch is important, touch is good.   
行动指南：拥抱是win-win双赢的事情。Touch is important, touch is good。传播出去。   
  
关于健康，Tal教授给的处方：   
1）一周至少4 次 30分钟以上的运动；   
2）每天mindful exercise冥想，10-15分钟，如果做不到，就做几个深呼吸；   
3）每天晚上8小时睡眠；   
4）每天至少5个，最好能12个拥抱。   
行动指南：身体力行。拥抱那一项，从宝宝开始，慢慢培养。   
  
专题：Relationships   
Talk about love:   
1）排名第一的happiness因素；   
2）这是人的Nature need。   
3）更加快乐幸福的人有一个特点：他们have close intimate relationships, and that makes the difference.   
4）key note: know yourself and your need.   
5）掌握一个度。I love my family, but it doesn't mean that I spend 8-10 hours with my family.   
行动指南：认识和重视亲密关系对于幸福的重要性。   
  
Optimal Lever Arousal(OLA)：   
1) Intro内向者 higher, Extra外向者 lower.   
2) 酒精reduce OLA，所以人们喝酒后能壮胆做些平时不敢的事情；   
3）You can act out of nature. 内向者突破自己表现得如同外向者之后，需要restore and recovery。同样对外向者也一样。   
4）总结：你需要的relationship取决于你个人特别的需要，去交往的时间每个人不同，没有对错与多寡。   
行动指南：每个人不同，需要的关系类型也不一样，故没有对错。做了突破自己的事情后要注意休息和还原。   
  
一个悲观的现实：美国当今三分之二的婚姻以离婚为结束。中国的离婚率在逐年升高。   
  
如何拥有高质量的relationship：   
1）第一步是accept nature。   
2）ask different question, reframe the question   
3）focus what works best, learn from them.   
4）the key is to study successful relationships.   
5）像成长一样，需要用心和hard work。   
行动指南：为幸福长久的亲密关系而付出努力；从幸福快乐的婚姻关系中学习，改善自己。

第19课 如何让爱情天荒地老 学习笔记和行动指南   
  
要让爱情长久的前提——提出正确的积极的问题非常重要：提出积极的问题“What makes some relationships thrive and grow stronger over time?”，而不是消极的“Why do so many long-term relationships fail?”   
行动指南：学习成功的婚姻关系中的特质，把眼光和行动都放在积极面，做有价值的事。   
  
从那些成功的婚姻上学习（Learning from What Works）：   
一、Working hard。   
λ Cultivating versus Finding：很多人拥有不正确的期望，大多数人认为婚姻美满最重要在于选择对象“finding mindset”，然而存在“finding mindset”的固定心智会损害婚姻，类似完美主义的危害。存在finding mindset的人容易放弃婚姻，而不是努力改善婚姻。没有完美的婚姻，不存在。正确的应该是“cultivating mindset”，培育婚姻。   
λ Movies end where love begins：电影和小说是很好的东西，因为它们构造出了things that can be，但是电影小说中的浪漫爱情大多是“finding mindset”。真爱始于发现对象不完美的时候，因为那时work begins，cultivating开始。It is a process always ongoing. It is about doing things together.   
λ Being Together By Doing Together：真爱是两个人一起设置共同目标（Mutually meaningful goals），working together, support each other and it will make the relationship stronger.   
λ 其他：A kid should be considered as a joint-venture, bring kid up together. Take care 越多，love就越深。适用于孩子，也适用于relationship。   
行动指南：用真心、耐心和包容心培育真爱，努力面对人生。   
  
二、making the shift from the desire to be validated to the desire to be known.   
λ Tal从这条收获很大。这条规则同样适用于爱情、友情、关系、幸福等等。Tal教授教学转变：从be validated 到be known   
λ 亲密关系是爱情保鲜的秘方（Intimacy as key to long-term passion）Open up, share, reveal。   
λ Demonstrate interest and empathy.   
λ Cultivate relationship: get to know more about one another, share more things. Ideal relationship is to express ourselves rather than impress. It is more risky to open up, but it is worthy. If we want to impress, we will guarantee failure.   
行动指南：做自己，展现真实的自己，不固执、不计较、不钻牛角尖。理解并运用“亲密关系是爱情保鲜的秘方”。   
  
三、Allowing conflict in relationships允许冲突发生。   
λ 正确看待婚姻的冲突：正常冲突的比例：1 conflict In 5 interaction，这个冲突比例的关系最好。处理冲突最好的方式是加强positive。我们能从冲突中学到很多。即使是严重的冲突和不同，也可以视为成长的机会。   
λ 积极的冲突（positive conflict）：   
1）情感冲突而不是认知冲突；   
2）对事不对人；   
3）避免敌对、侮辱和轻视；   
4）Keeping disputes private   
5）Conflict in gay couples处理得更好: More positive, using humor and affection（more affectionate, more touch and smile to relax）；Not taking negativity personally；Calm down and soothe one another（more attention to understand 或同情the other。Say sorry or hug, say I love you so much.）。   
λ Titanium Rule: “Do not do unto those close to you what you would not have done unto others (who’re not so close to you).”不对其他人做的事，对最亲近的人也不做。Why treat people we love worse than other people we treat?   
λ 爱情的基础是友情：Love is cultivating a deep meaningful friendship: happy marriages are based on deep friendship   
行动指南：学习冲突管理，正确看待和处理冲突，从冲突中学习和成长；在婚姻中培育深厚的友情。   
  
四、Positive perception: Appreciate the positive   
λ If we don’t appreciate, it depreciates. 称赞是美好的，免费的，也是无价的。   
λ Healthy communication对于relationship非常重要。   
λ Thriving couple is not just benefit finder, but also positive 'illusion'（benefit creator，A self-fulfilling prophecy). Couples evaluate each other higher are better than the others.   
λ Love is in detail.   
行动指南：遇到为题选择关注积极面；对人对事不要吝惜赞扬；不仅做个benefit finder，学着做个benefit creator。

第20课 幸福与幽默 学习笔记和行动指南   
幽默与幸福的关系：   
幽默可以作为一种lens（视角），作为思维的选择，让我们看待同一件事变得乐观和正面，从而远离痛苦和沮丧（类似于同样的事件，改变解读interpretation）。因此，humor的学习会影响我们对这个世界的感知和视角。   
  
幽默的定义：   
Humor is a way of mindfully perceiving the world, analogous to optimism, where an individual heightens awareness of potentials in a situation.   
关键词：“mindfully perceiving the world”, “analogous to optimism”——以乐观主义的视角用心感知世界。   
自身感悟：幽默是一种视角，是一种选择，能够让我们更加积极面对世界。   
  
弗洛伊德对于幽默的观点：   
1）人的三层“我”，从里到外分别是：自我/本我ego/超我superego，superego会压抑ego，比如性的需求和自我抑制。   
2）弗洛伊德说人们常常沮丧frustrated，因为他们的冲动impulse没有办法发泄出去，所以就渐渐感到压抑repressed，而累积的压抑repressed终有一天就会爆发imploding。   
3）幽默则是在社交方面释放这些欲望和冲动的特别途经（a socially acceptable envelope for coaching those desires/impulse），这也是为什么常常幽默和性和攻击相关的原因，幽默可以让我们用言语让冲动欲望得以释放。   
行动指南：有时候内心会积蓄一些欲望/情绪，需要释放出去，尝试采用幽默的方式，做到既能合理释放，又不伤害他人，甚至可以达到自己期望的效果。然而这是一门很高的艺术。   
  
Henri Bergson对于幽默的观点：   
1）认为人的发展轨迹是自我实现。幽默是social corrective，能够纠正我们在自我实现过程中的偏离。   
2）Dale Sturtevant训狗视频，讽刺你的狗狗。   
行动指南：自我实现是人最高的需求，幸福是人最终的追求，学习做个幽默的人，利用幽默对待自己，对待他人。   
  
幽默可以作为一种正向思维观察的视角，会看到更多的可能性Humor as a mindful lens:   
1) Break social rule打破社交常规。   
2）Humor = shift in evaluative stance，转换评价/判断的立场，尤其是反事实的思考或推理counterfactual。   
3）正面积极的视角：Alpha因素（客观现实的约束）v.s. Beta 因素（对现实的主观感受）   
4）寻找一种特别的视角去看待这个世界looking for special patterns to view the world。   
行动指南：对待事物不要墨守成规，多尝试不同的视角，不同的判断，努力理解别人，哪怕是自己主观感觉到伤害自己的人（因为可能在对方看来这不是伤害，是关爱！）；除了采用积极正面的视角看待事物，不妨多多尝试新的视角和方式，看看能不能得出幽默的效果。   
  
推荐喜剧《the office》；推荐电影《灿烂人生》（Life is beautiful）   
行动指南：《灿烂人生》看过了，很赞。下载《the office》来消遣和学习。   
  
Humor能够activate Parasympathetic Nervous System（副交感神经系统，使人平静；对应的是交感神经系统Sympathetic Nervous System，使人兴奋），正如mindfulness和冥想的作用一样，也能类似Peak Experience，使Ordinary变extraordinary，故对人有以下种种益处：   
1） laugh本身就是最好的药物和锻炼；10-15分钟的笑会消耗中等大小的巧克力。   
2）提高免疫能力，幽默者更能抵抗疾病；   
3）分泌激素，减轻压力，现实中抵抗不利因素能力更强。   
4）精神上的好处：使人更加机敏，更加smart。   
5）承受痛苦能力更强：冰水浸手试验，同时播放幽默视频或20分钟前播放幽默视频，比对比实验者更能pain tolerance.   
6）降低血糖，减肥：用餐后看幽默视频，热量消耗更大。   
7）Humor能让两个陌生人更加容易接受对方。让两个陌生人对抗比赛，比完之后测试会发现他们的相互吸引程度很低；若让两个陌生人一起合作共事，之后会发现他们bondage程度（？）比较高；如果让两个陌生人一起经历非常幽默的事情（比如看幽默喜剧），之后测试会发现两个人的bondage程度很高。   
8）人们会认为Humor的人Signal of cognitive fitness，是认知能力良好的人。酒吧试验结论：女人笑得越多表示她越喜欢面对的男人，而女人笑得越多，男人也就越喜欢这个女人，这就是为什么幽默的男人非常具有吸引力的原因。而男人笑对于两个人的吸引力没有任何影响。   
9）Gottmap：婚姻中避免冲突的最好方法是利用幽默。   
行动指南：还有什么理由拒绝做个幽默的人，幽生活的默？！   
  
幽默作为一种治疗方法Humor as Therapy：   
1）Journaling在缓解负面情绪的功效，Humor也有类似的功效。   
2） People are very contagious（易受感染的，会蔓延的），在众人面前的幽默会被放大，因为laugh会传染。有一种印度的Cuddle parties, laughing groups in India：围城一圈，每个人手放在另一个人的肚子上，第一个人哈，第二个人哈哈笑，一直传递下去，笑会传染升级最终无穷无尽。   
行动指南：传播幽默，传播快乐，从自己做起，从基本的言行做起。   
  
如何培养/提高幽默水平？6 Ways to Increase Humor level：   
1）Journal funny stories unique to you，把生活中的趣事写下来，用幽默的方式表现，你会发现幽默的地方。looking for pattern。   
2）Watch funny people。注意幽默的节奏、形式，模仿学习。关注幽默的Patterns，就像学习优秀运动员一样。   
3）TQP—Two question process： A. Why am I so funny? B. And why don’t others recognize this? Builds self-esteem。不断重复问自己这两个问题，从而建立自信自尊。   
4）The permission to be subhuman（非人的、不适合人类的、近似人类、低于人类的）：别把自己当人？允许有缺陷的自我暴露在他人面前。   
5）Variety, breaking pattern ：你越是打破pattern，你就越能发现自己在幽默方面的潜质。   
6）Tetris Effect（俄罗斯方块效应，也称认知残相）：一直做一件事，做这件事的模式就会默默影响你做后续事情。输给大脑什么信息，大脑就会变成什么模式。   
行动指南：制定学习行动计划，知行合一。   
  
Humor能够起到巨大的正面力量。911后的Dailyshow：“恐怖事件、悲剧、经济萧条，从吓到我们的这些事件中走出来，并且拿这些事情开玩笑，我们真的会恢复。”   
自身感悟： 笑对人生潮起潮落，需要的是强大的内心。

第21课 爱情和自尊 学习笔记和行动指南   
  
理想的友情ideal friendship----beautiful enemy：Not only love you, care about you, but also push you, challenge you.   
行动指南：推动和挑战自己的人也是种财富，要好好珍惜。   
  
在爱情当中，What we appreciate, it appreciates 法则也很适用。自问：What am I grateful for in my partner? What is wonderful about our relationship?   
行动指南：赞扬、鼓励、引导。不抱怨、不批评、不指责。提出积极的问题而不是消极的问题。   
  
爱人间沟通的建议：   
1）沟通积极的事件，关注于对象、感情，而不是disagreement；Focus what is working；   
2）沟通good event的秘诀——Active constructive responding：举了伴侣晋升回应的例子（2个维度：积极消极和建设破坏，四个象限），积极建设回应的效果是：双赢；generate upward spirals；build positive capacity。   
行动指南：学会并应用Active constructive 回应。   
  
小结：真爱没有捷径，需要hard work，但hard work可以enjoyful and meanful。Tal教授举了teach的例子，一个老师因为责任而teach，一个老师因为热爱而teach。爱需要责任，但不能仅仅有责任，有牺牲，而且需要有热爱，关于于we，而不是I。   
行动指南：和任何事情一样，想要有好结果就必须用心和努力，同时不可缺少的就是热情。   
  
专题：自尊Self-esteem   
  
为什么自尊很重要？   
1）Tal教授举了自己的故事，类似希腊神话的西西弗斯推石头，成功对于他来说成为惩罚。   
2）自尊是生活得快乐幸福的重要因素。自尊和幸福有0.6的相关度。在生命中所有的判断中，对于自我的判断是最重要的。   
3）低自尊常常和焦虑并存。对自己的评价低往往导致焦虑和沮丧，同时往往难以获得成功。   
4）自尊是意识的免疫系统（The immune system of consciousness），高自尊与心理健康、人际关系、成功、social effectiveness（高情商）和幸福关系很大。   
行动指南：自爱、自重、自尊是爱他人、尊重他人的基础。由己及人。   
  
自尊是什么？   
1）定义：自尊是一种有能力应对生活基本挑战和值得拥有幸福生活的自我体验的倾向。“Self-esteem is the disposition to experience oneself as competent to cope with the basic challenges of life and as worthy of happiness.” ----Nathaniel Branden。一是有能力感，二是有价值感。   
2）Self-esteem is: The immune system of consciousness; Underlying cause of most emotional and behavioral problems; Social vaccine. 在Tal眼中，自尊和幸福一样很难被衡量，所以与其问自己“我的自尊是高还是低”还不如问“怎样让我的自尊更高些”来得重要。就如同重要的是问“如何让我更幸福些”而不是“我是否幸福”。   
3）自尊不是自恋（Narcissism），不是自大（arrogance），不是自负（conceit ）。“The person who feels weak becomes a bully, the inferior person a braggart; a flexing of muscles, much talk, cockiness, an endeavor to brazen it out, are symptoms of covert anxiety in a person or a group.”---- Rollo May   
4）不客观的赞扬从长期看hurt自尊。因此自尊应该针对actual performance和success和hard work。   
5）自尊不是A product of empty reinforcement和Pseudo self-esteem；自尊是Founded in reality和Product of hard work。   
行动指南：建立对自尊的正确客观的认识。自尊是对自我价值和能力的认识，是幸福   
  
Branden对于提高自尊几个建议：   
1）integrated，说到做到。keep word。   
2）拥有一致的目标。   
3）take responsibility.   
4）勇于say no和yes。   
行动指南：守信、坚持、负责、勇于拒绝。   
  
成功和低自尊的矛盾：优势自尊和成功关系不大，而和社会状态相关。   
  
三种不同的自尊类型(epigenetic，逐层发展，不可跨越，高阶包含低阶，每个人的自尊是这三种类型混合而成，而程度不同。）：   
1）依赖型自尊（dependent self-esteem）：需要别人反馈来评价自己。关注别人说的。做决定取决于别人的想法或意见。持续寻找别人的认同。拥有比较心理，通过比较认识自己的能力（competence）。举了白雪公主中皇后的例子。依赖型自尊的两个组成因素：一是由别人决定，二是通过比较。没有一个人没有依赖型自尊，每个人都有一点，但程度不同。   
2）独立型自尊（independent self-esteem）：最终由自己决定。不通过比较认识能力，而是和自己比。寻找beautiful enemy，因为他们想提高自己。关注self concordant goals。依赖型自尊追求正确为了保护自己，而独立型自尊追求正确是为了提高自己。   
3）无条件型自尊（unconditional self-esteem）：足够自信，无需给自己评价。能力方面，interdependent，不关注自己做得如何，in the state of being，fully comfortable. 拿写书举例，依赖型会关注别人如何评价，以及这本书会如何影响其他书；而独立型从书写中就找到价值和认同；无条件型就是希望有本好书在那里，如果别人写的一本书好，他也非常高兴。无条件型自尊常常和佛家联系在一起，佛家中成为attachment，enjoy and appreciate things as they are。拿看电影打比方，看待周围的事物就像看电影一样。举了学走路的例子表示依赖到独立到无意识。no sense of self. 正常人到50岁会有这样的境界。   
行动指南：尝试认识自己的自尊类型，改正不恰当的自尊行为。让自己尽可能多一些独立型自尊，并追求无条件自尊的境界。

第22课 自尊与自我实现 学习笔记和行动指南   
Warrent“I wasn't alway like this": It takes time, it takes work; knows his worth, being real and modest.   
行动指南：理解无论幸福、自尊、能力的发展，都是循序渐进的，不可一蹴而就，培养好习惯，重视积累和修炼（修行）。   
  
如何提高自尊的原则：   
1）The more independent we become, the more inter-dependent we can be.   
2）需要逐层提高，从低到高。   
3）现实中没有完美的环境。   
4）马斯洛说45岁之前没有人自我实现，45岁之后的人仍有依赖型和独立型自尊，只是不占主导地位。   
5）自尊越培育越会尊重他人。爱也一样。   
行动指南：培育自己的自尊，尊重自己，也尊重他人。   
  
自尊提升的矛盾：   
1）矛盾的原因来源于自尊的稳定性。类似于幸福感。自尊稳定性弱的人往往对抗性也强，自尊稳定性强的人往往比较benevolent仁慈亲切。   
2）依赖型自尊的自尊不稳定，而独立型自尊的自尊较稳定。独立型自尊更可能经历flow的状态。   
3）高自尊：自恋其实和依赖型自尊关系很大。   
4）完美主义和自尊存在高度的相关，且是负相关。   
行动指南：做个benevolent的人，追求独立型自尊，尝试flow体验，杜绝自恋和完美主义。   
  
  
如何做才能提高自尊：   
1）ABC法则，change的关键在于B，即行为。To behave as we would. 自尊其实就是态度——Atitude。   
2）Slave to passions：采用Role Model，学习榜样，改变自己。   
3）Induce calm：独立型自尊者往往表现Calm，提到冥想，锻炼induce Calm。   
4）Finding flow：没有人知道，只有你自己知道是否快乐、成功或幸福。那么你要做什么？   
5）高独立型自尊的人经常cope，put himself on the line，努力发展自己，always learning and growing,improving, making more difference, touching more people.   
6）Humble behavior：谦卑的行为和表现“Those who chase hornour, hornour will run away from them; Those who run away from hornour, hornour will chase them.”   
7）Taking time：同一个人在着急情况和时间充足时候做出的决策和行动很不一样。   
8）Integrity 正直、诚实。Express not impress，坚持自我。逐渐扩大integrity：From journaling to loved-one to world，从每天到每周到一生。Truth sets us free。研究表明，不说谎能提高自尊。研究表明人均每天说3个谎。人因为说谎付出的心理代价很大。   
行动指南：提高自尊的关键在于“行”，而目前我主要在“知”上下功夫，要做到知行合一。练习冥想，保持运动的习惯。坚持自己，和自己的内心保持一致。保持谦卑，终日乾乾。   
  
自尊发展的2个阶段：   
1）阶段一特点：Automatic reaction自动回应; Conformity从众; Dependent self；   
2）阶段二特点：Deliberate reflAction深思熟虑地反思；Self reliance自力更生；Independent core self 独立核心自我。   
行动指南：培养反应前思考的习惯，自己的事情自己做，不依赖他人，追求独立的核心自我。