

# **A. Introduction to Happiness Studies**



[info@happinessstudies.academy](mailto:info@happinessstudies.academy)

- 26 HOURS -

## 第一讲：介绍一个新的研究领域

在这第一节课程中，我将幸福研究作为一个新的研究领域介绍给大家。

- 1.1 为什么要研究幸福？什么是人类的终极货币？我们对幸福的现代理解与过去的理解有何不同？
- 1.2 幸福的定义是什么？什么是整体身心灵存在原则？SPIRE（塔尖）元素是什么？幸福的悖论又是什么？
- 1.3 原则是什么？我们为什么需要它们？什么是整体身心灵存在的12原则？我需要完全记住它们吗？（剧透：答案是“不”--但不管怎样，在课程结束时你可能都会记住它们）。
- 1.4 幸福研究领域的结构和实质是什么？关于追求整体身心灵存在，我们能从海伦·凯勒身上学到什么？

\* \* \*

## 第2讲：第一个全人幸福原则 (W1)

我将介绍并探讨十二原则中的第一条：“生活的目标是并且应该是全人幸福。”

- 2.1 身体健全是否就能捕获到幸福的精髓？为什么要坚持用幸福这个词呢？有意义的生活就是幸福的生活吗？幸福是快乐的同义词吗？如何到达人生塔尖？你真的还好吗？
- 2.2 幸福是我们追求的最高目标吗？什么是无限回归难题模式？通往幸福错误的道路是什么？而正确的道路又是什么？
- 2.3 我们的最高目标应该是全人幸福吗？成功和幸福之间的关系是什么？在追求幸福的道路上你会变得自私吗？如果是的话，你认为自己是不道德的吗？（如果是肯定答案，那么现在只是第二节课，回头走另一条路还不算太晚……）
- 2.4 谁是亚里士多德？什么是人独特而具有决定性的特征？亚里士多德是如何解释五种尖塔元素的呢？

\* \* \*

### 第 3 讲:第二个全人幸福原则 (W2)

在这堂课中，我将讨论十二项原则中的第二项：“一切都是相互关联的。”

3.1 什么是蝴蝶效应？披萨与政治之间的联系是什么？健康与整体之间的联系是什么？和平与整体之间的联系又是什么？幸福的秘密是什么？

3.2 什么是系统思维？什么是症状性思维？杠杆的作用是什么(我这里指的不是银行贷款)？

3.3 怎么样能产生并培养系统性思维？时间与系统性思维之间的关联是什么？为什么有时候我们应该停止说话并放空自我？为什么放大与缩小对于幸福来说都很重要？

3.4 谁是好撒玛利亚人（乐善好施之人）？达利和巴特森所做关于乐善好施之人的实验是什么？时间是如何影响道德行为的？现在你如何能够为自己争取更多的时间？

\* \* \*

### 第四讲：第一个精神原则 (S1) 第一部分

在接下来将要进行的 20 次课程中，我会用两次课堂来讲解十个塔尖原则的每一个原则。在这一讲中，我将介绍 12 原则中的第三条：“有目的的生活是一种精神活法。”

4.1 什么是精神性？拥有宗教信仰对引领精神生活是必要的吗？存在主义的真空是什么？拥有强烈的使命感的好处是什么？到哪里可以找到生活的目的？(提示：没有必要想得太远)

4.2 意义与承诺是如何与有目的的生活相关联的？为什么是追求而不是去实现有意义的目标更能引领目的性生活？目标中的目标是什么？目标在哪些方面解放了我们？

4.3 工作的特性是什么？是事业？还是使命？你能通过做些什么去体验到你的工作是一种使命？你的私人生活如何？这门课程你觉得如何？

4.4 维克多·弗兰克尔是谁？是什么帮助了弗兰克尔及其他人度过最艰难的时刻？弗兰克尔对于寻找生活的意义给出了什么建议？

\* \* \*

## 第五讲：第一个精神原则（S1）第二部分

我将继续探索“有目的的生活是精神活法”的原则

- 5.1 什么是自我和谐目标？为什么学者通常用复杂的词汇，比如自我和谐，去描述简单的概念？（我不太理解，你呢？）三个 A 代表什么？什么是你发自内心真正想去做的事情？喜欢一样事物跟喜欢它内在的思想有什么区别？
- 5.2 什么是追求自我和谐的旅程？什么是基于优势的方法？你的强项在哪里？用什么方式你能够更频繁地发挥自己的优势？
- 5.3 激情的优势是什么？表现优势是什么？你最大的潜力区域是什么？我们可以问什么问题来确定自己的优势？
- 5.4 莎士比亚所著《亨利五世》讲的是什么？亨利五世如何激励他的军队？在寻找目标的过程中，选择的作用是什么？我们能从战争中学到什么(除了暴力是不好的之外)？

\* \* \*

## 第六讲：第二个精神原则（S2）第一部分

在这一讲中我将介绍“通过正念的存在，将平凡升华为非凡”的原则。

- 6.1 正念是什么？什么是启示时刻？正式的和非正式的冥想有什么区别？冥想有哪些好处(除了冥想很酷之外)？
- 6.2 练习冥想的四个关键指南是什么？什么是“猴子头脑”（人类的）？什么是“糟糕时刻”？你现在正在经历吗？
- 6.3 你在哪里及你在什么时候可以练习非正式冥想？如果我们非常富有，为什么我们还是不快乐？在什么时候/什么地方你经历过生命的奇迹？你现在正在经历吗？现在就去体会，怎么样？
- 6.4 拉尔夫·沃尔多·爱默生是谁？你怎么能永恒保持崇高？我们能从孩子身上学到什么？你在什么时候/在哪里能体会到全部事物的互联性？现在可以吗？

\* \* \*

## 第七讲：第二个精神原则（S2）第二部分

在这一讲中我将继续讨论“通过正念的存在，将平凡升华为非凡”的原则。

7.1 情感由哪两部分构成？为什么要把你的情绪作为留心观察的对象？为什么好奇心是友好的？把情绪看作无常有什么价值呢？为什么把控情绪是重要的？

7.2 什么是流动？其好处是什么？什么条件会导致流动？在你的生活中，你在哪里能体验到流动？

7.3 正念如何促进意义感？变得更加正念对你有什么帮助呢？正念练习和制鞋有什么关系？从历史上看，西方最关注的是什么？而东方呢？

7.4 乔达摩·悉达多是谁？你是谁？（虽然我不敢肯定你能在这堂课上得到这个问题的答案，但值得一试）。根据佛陀的说法，什么是痛苦的根源？四圣谛说是什么？什么是达到开悟的八项原则？

## 第八课 第一条身体原则（P1）第一部分

在这节课里，我的关注点在“精神与身体是相互连接的”这个原则上。

8.1 什么是笛卡尔二元论？什么是二元心态？它和整体心态有什么不同？大卫·赛尔旺·施莱伯是谁？

8.2 什么是梦的里程？你的梦想是什么？有效视觉化的指导原则是什么？你能把你的梦视觉化么？

8.3 约翰·萨诺怎样解释绝大多数痛苦？为什么很多人做了父母之后会后背疼？你身体中有什么你可以释放出来的？什么是安慰剂效应？什么是最重要的？

8.4 奥古斯特·罗丹是谁？伯顿·布雷利是谁？为什么罗丹要将思想者雕塑雕刻成这样？布雷利的作品和罗丹的作品有什么关联？我们需要做什么来捕捉现代性的希望？

\*\*\*

## 第九课 第一条身体原则 (P1) 第二部分

我继续探讨“精神与身体是相互连接的”这个原则。

- 9.1 马丁·塞利格曼所说的当下心理学的问题是什么？什么是身体反馈假说？什么是 MBI 工作倦怠测量方式？
- 9.2 什么是假设原则？什么是自我知觉理论？你或者其他人怎样能克服羞涩？你在哪里、怎样去做假设才能让你变得更开心？
- 9.3 什么是酒店服务生研究？为什么我是错的而埃伦·兰格是对的？你怎样能让时光倒流，变得更年轻？
- 9.4 什么是瑜伽经？什么是瑜伽八支分法？

\*\*\*

## 第十课 第二条身体原则 (P2) 第一部分

这节课着眼于关于“健康的生活需要我们坚持天性”的十二条原则中的六条。

- 10.1 是什么哲学观点孕育了科学革命？这个观点和身体健康有何关联？亚伯拉罕·马斯洛的成长秘诀统计是什么？什么是大众心理病理学？
- 10.2 什么是蓝色地带？什么是灵丹妙药？
- 10.3 我们怎样理解有关营养的矛盾的观点？什么是血糖指数？什么食物真正对我们有好处？锻炼对身体有什么好处？为什么会精神失常？什么是 80%定律？
- 10.4 体育锻炼对我们的心理有什么好处？为什么不锻炼就像服用抑郁药？锻炼对身体健康有哪些好处？你怎样给你自己带来不便的？

\*\*\*

## 第十一课 第二条身体原则 (P2) 第二部分

我继续探寻“健康的生活需要我们坚持天性”的原则。

- 11.1 我们如何把压力从敌人变成朋友？为什么缺乏复原是一个问题？在跑马拉松之前受伤了有什么好处？你想要在生活中能充分从低谷中复原需要怎么做？
- 11.2 睡眠或者缺乏睡眠有什么影响？睡眠对认知功能的重要性是什么？对生理机能来说呢？对心理健康来说呢？打盹儿有什么作用？你醒着么？
- 11.3 触觉的生理学原理是什么？心理益处是什么？没有了触觉会怎样？你每天需要多少拥抱？你怎样改进前戏后戏？
- 11.4 托马斯·索威尔是谁？愿景的冲突是什么？什么是受约束的本性？什么是不受约束的本性？第二原则与受约束的本性有怎样的联系？

\*\*\*

## 第十二课 第一条心智原则 (I1) 第一部分

我们进入到 SPIRE 中的 “I” 一节，开始探寻 “好奇心和开放性让我们能充分利用生活为我们所提供的一切” 的原则。

12.1 我们的眼睛、耳朵、手和脚跟我们的心智福祉有什么关系？什么是反思？公正反思的陷阱是什么？正义行动呢？

12.2 为什么即便 “好奇心害死猫”，我们还是没有抹杀好奇心？说 “我不喜欢学习” 和说 “我不喜欢吃东西” 有多少共通性？假装起作用么？初学者心理是什么？

12.3 你怎么才会一次又一次失败？你怎样拥抱失败？我是认真的！有什么词（是 “好的” 的同义词）对成功和幸福是至关重要的？你可以在哪里勇敢冒险？

12.4 谁是沃尔特·惠特曼？“Allons” 这个词是什么意思？惠特曼的建议是如何打破传统的知性主义的？就个人的成长与发展而言，你可以听取惠特曼的什么建议？

\*\*\*

## 第十三课 第一条心智原则 (I1) 第二部分

我们继续探讨 “好奇心和开放性让我们能充分利用生活为我们所提供的一切” 的原则。

13.1 为什么我要问你那么多问题？积极心理学的本质是什么？健康机理是什么？（即使你没答出正确答案，你这门课依旧能及格）。“问题” 这个词与好奇心和开放性有什么联系？

13.2 屏幕上有多少个几何图形？你问的问题是如何决定你的处境的？

13.3 问题是如何通过定义现实来创造现实的？萨姆带了什么三明治来上班？你最喜欢的三明治是什么？你可以问些什么问题来帮助自己和他人？

13.4 问题如何反应我们对 SPIRE 因素的理解？你怎么应对这个问题呢？

\*\*\*

## 第十四课 第二条心智原则 (I2) 第一部分

这节课中，我将探讨“参与深度学习能发掘我们作为理性动物的潜能”这一原则。

14.1 过量的信息是怎样影响阅读的乐趣的？它是如何影响我们的聪明程度的？是什么让经典的作品变成经典？为什么要读经典的作品？文化知识和幸福有什么关系？

14.2 你为什么要学习慢读课程？深度学习和你的爱情生活有什么关系？深度学习与商业成功有什么关系？哪些书可以让你反复阅读并从中学习？

14.3 什么是霍华德·加德纳的多元智能？你的心智强项是什么？我们怎样通过艺术来培养心智健康？通过探索大自然吗？什么是低心智？

14.4 乔治·奥威尔是谁？写作和政治有什么关系？什么是“懒散”？过于复杂和过于简单的语言有什么共同之处？

\*\*\*

## 第十五课 第二条心智原则 (I2) 第二部分

我将继续探讨“参与深度学习能发掘我们作为理性动物的潜能”这一原则。

15.1 被驯养的牛快乐吗？猪满足吗？他们比有思想的人更快乐或更满足吗？你是否过度分析过自己的生活？你有足够的娱乐吗？什么样的内省是有用的，什么时候是有用的？

15.2 写日记的好处是什么？不管有多少可以写的，写下来都有好处么？什么是连贯性？

15.3 你是怎么丢失你大部分的智商分数的？你怎么能确定你不喜欢和你的孩子或其他你爱的人相处呢？(这似乎是令人沮丧的一堂课，但事实并非如此)。什么是时间充裕？为什么说“不”？

15.4 谁是卓拉·尼尔·赫斯特？谁是埃米·诺特？谁是克拉拉·维克·舒曼？谁是格鲁吉亚·奥基夫？谁是娜塔莉·杜·图伊托？谁是凯伦·霍尼？谁是昂山素季？谁是雷切尔·卡森？谁是西蒙·德·波伏娃？你是谁？

\*\*\*

## 第十六课：第一条关系准则（R1）第一部分

此节课程所探讨的准则是：“人际关系对充实和幸福的生活至关重要”。

- 16.1 什么是被拥护的和实践中的理论？哪些民族是世界上最开心的？为什么？我们对于最开心的个体都知道什么？Rosetto 的故事是什么？人际关系有哪些好处？
- 16.2 重视人际关系意味着什么？什么是真正的人际关系？语言习得在人际关系中有什么作用？最让人上瘾的是什么？
- 16.3 我们从哈佛的研究中能学到什么？高质量的人际关系有哪些特征？人际关系跟洒盐瓶有什么关联？钛金法则是什么？
- 16.4 在这个系列中，我们开始两个很重要的问题：谁是最性感的男人？谁是 21 世纪最热辣的女人？其他次要重要的问题：什么是库里奇效应？如何让爱涌现？

\*\*\*

## 第十七课：第一条关系准则（R1）第二部分

这节课将继续讨论“人际关系对充实和幸福的生活至关重要”这一准则。

- 17.1 脂肪团和性潜力有什么关系？男人和女人什么时刻会达到性高潮？什么是造人机器？激情和持久的爱有哪些特点？
- 17.2 了解和被了解意味着什么？亲密关系能起什么作用？什么是爱情地图？
- 17.3 什么是 5:1 比例？为什么冲突很重要？一位哈佛律师从他的妻子身上学到了什么？什么是积极建设性回应？
- 17.4 什么是尽管？什么是辐射？用这些词语的作者是谁？什么是美丽的敌人？什么是帮助者？

\*\*\*

## 第十八课：第二条关系准则（R2）第一部分

此节课程我要讨论的准则是：“与他人拥有健康的人际关系的基础是与自己健康地相处。”

- 18.1 什么是我们需要重视的初恋？连接自己与他人的胶水是什么？慷慨的上位升华是什么？悖论思维是什么？AND 的天才之处是什么？
- 18.2 道德在获取幸福中有什么作用？自私是错的吗？那自爱呢？孔子和席勒拉比的共同之处（除了都很智慧之外）？
- 18.3 自我主义和利他主义能统一吗？什么是自私？什么是 Tsewa？怎么区分成功的和不成功的给予者？你能听到的最强有力的 4 个字母的词是什么？
- 18.4 谁是纪伯伦？通向亲密之路是什么样的？我们能从一棵果树学到什么？我们能从花朵和蜜蜂学到什么？

\*\*\*

## 第十九课：第二条关系准则（R2）第二部分

我将继续讨论“与他人拥有健康的人际关系的基础是与自己健康地相处”这一准则

- 19.1 个人发展和人际发展之间的关系是什么？个人发展和独立之间呢？最后：什么是 Mashber？
- 19.2 什么是僵局？你有好玩的关于岳母的笑话吗？比离婚（通常）更好的选择是什么？什么是自我认定的亲密关系？什么是分化？
- 19.3 什么是匿名咒？什么是勇气？你能从沃伦·本尼斯的个人发展中学习到什么？
- 19.4 鲁德亚德·吉卜林最有名的诗是什么？大众和王者与社会心理如何相关？为什么要等待？什么是无法忘怀的一分钟？

\*\*\*

## 第二十课：第一条情感准则（E1）第一部分

此节课程我会介绍十二准则中的第十一条：“所有的感情都是合理的，是可接受的，是生而为人的体现”。

- 20.1 什么是“允许自己为人”？什么是感情悖论？你能停止胡思乱想吗？你会变得更焦虑吗？痛苦的感情与万有引力定律有什么关系？
- 20.2 应对嫉妒的最佳方式是什么？我们处理痛苦感情的方式如何帮助我们发展人际关系？领导力？个性？超人玩偶能飞吗？
- 20.3 什么是严重欺骗？什么是主动接受？“允许自己为人”如何在道德层面与感情和行为产生不同的关联？与勇气呢？与养儿育女呢？
- 20.4 谁是老子？道是什么意思？自然能教会我们什么？

\*\*\*

## 第二十一课：第一条情感准则（E1）第二部分

我将继续讨论十二准则中的第十一条：“所有的感情都是合理的，是可接受的，是生而为人的体现”。

- 21.1 有谁会拒绝愉悦的感情呢？你能感觉到幸福的价值吗？什么是正和游戏？吃冰激凌能告诉我们关于猴子大脑的哪些事情？什么是镜像名词？甘地喜欢糖吗？
- 21.2 拓展和建立意味着什么？愉悦感情有哪些演化作用？长寿人群有何秘密？
- 21.3 你的愉悦助推器是什么？什么让你感到感激？什么让巨人约翰哭泣？当你心存感激时什么会发生？我们需要等待吗？
- 21.4 海伦凯勒能教给我们关于看和听的什么？假如你只有三天光明你会看什么？如果今天是你的最后一天你会做什么？你读过《假如给我三天光明》了吗？如果没有，现在是时候去读了！

\*\*\*

## 第二十二课：第二情感原则（E2）第一部分

现在讲到第十二项也是最后一项原则：“情感是我们思想和行为的反映，并影响着我们的思想和行为。”

- 22.1 你知道你的（心理学）ABCs 吗？为什么意志力不够？什么是路径力量？最幸福的人做什么？悲伤和抑郁有什么区别？为什么布莱士·帕斯卡如此悲观？
- 22.2 什么是认知疗法？3E 是什么？3M 的是什么？你喜欢乔恩·斯图尔特吗？
- 22.3 哪些问题可以帮助你恢复理性？如何克服焦虑？为什么心理学家会让人们玩华尔街游戏？为什么他们问冒犯性的问题，玩呼啦圈？
- 22.4 马尔克·奥列里乌斯是什么时候出生的？（考试附加题）。通往安宁和平静的道路是什么？马尔克·奥列里乌斯推荐什么精神训练？如何学会欣赏我们已经拥有的东西？

\*\*\*

## 第二十三课：第二情感原则（E2）第二部分

本课继续接着“情感是我们思想和行为的反映，并影响着我们的思想和行为。”这一说法后面，讲解最后一项原则。

- 23.1 威廉·詹姆斯的情绪理论是什么？拉比告诉他妻子什么了？什么是情感疗法？SPIRE 自省练习如何与 ABCs 相连？
- 23.2 缩小是否足够？放大是否足够？什么是心理成熟？什么是棉花糖测试？你想要一个或是两个棉花糖吗？当无限期地推迟满足时会发生什么？
- 23.3 舞蹈与心理成熟有关吗？能采取什么行动来避免愤怒？亚伯拉罕·林肯生气时做了什么？
- 23.4 整体身心灵存在的十二项原则是什么？

\*\*\*

## 第 24 课：充满幸福的学校

在这一课中我把全人幸福的理念应用到教育上。

- 24.1 父母最想为孩子做什么？学校教什么？如何帮助学生找到目标感？在学校教正念有什么好处？
- 24.2 什么是皮格马利翁效应？定期锻炼对学生有什么益处？幸福和学习成绩能和平共处吗？

- 24.3 什么是伪自尊？什么是成长心态？如何教情感健康？总之，如何使用 SPIRE 元素激励鼓舞一所学校？
- 24.4 谁是玛娃·柯林斯？怎样把“不可教”的学生变成希望满满，积极向上的学生呢？你应该读哪本书？

\*\*\*

## 第 25 课：充满幸福的组织

在这一课中我把全人幸福的理念应用到组织中

- 25.1 幸福如何回报？最成功的公司关注什么（提示：不是利润）？您的智能手机如何影响您的聪慧水平？
- 25.2 如何培养领导者？为什么久坐如同抽烟？什么是心理安全？组织如何留住员工？
- 25.3 什么是霍桑效应？你在同事中有最好的朋友吗？这有关系吗？如何把别人的桶装满？组织如何做得更好？
- 25.4 什么是自觉资本主义？为什么资本主义的名声这么坏？如何使用 SPIRE 元素激励鼓舞一个组织？

\*\*\*

## 第 26 课：充满幸福的社会

在这一课中我把全人幸福的理念应用到全社会上。

- 26.1 为什么幸福水平在下降？技术进步是如何伤害我们的？科技如何让我们更幸福？什么是幸福革命？它和共产主义革命有什么不同？什么是 GNH？
- 26.2 媒体是如何伤害我们的？媒体如何让我们更幸福？电有害吗？电影如何改善你们的关系？
- 26.3 什么是幸福中心？我们能从希腊体育馆中学到什么？从不丹学到什么？从蓝色地带活力城市方案中学到什么？总之，如何使用 SPIRE 元素激励鼓舞整个社会？
- 26.4 亚伯拉罕·马斯洛的愿景是什么？你想在三十天内每天收到 10 万美元吗？你怎么抵达月球？卡巴拉生命之树、日本金缮艺术和毛利人创作传说的理念有什么共同之处？

\*\*\*

While the first course focuses on more theory than practice, the focus of this second course is almost entirely on practice—on application. Each of the lectures below highlights a series of evidence-based techniques that can significantly shift the needle in terms of your own and others' happiness. Over a period of 22 weeks—which will include lectures and webinars—I will introduce you to the science behind each technique and then provide you with concrete steps that you can take to make a meaningful difference in your life.

虽然第一阶段课程更侧重于理论而不是实践，但第二阶段课程的重点几乎完全放在实践上和应用上。下面的每节课都强调了一系列可以显著改变自己和他人的幸福感的技巧，这些技巧的含金量都有真凭实据来保证。在 22 周的时间内，将向你介绍每种方法背后的科学依据，然后提供具体步骤，使你的生活发生有意义的变化。