Giáo Trình cho Chứng Chỉ Nghiên Cứu Hạnh Phúc

Học kỳ A - Giới thiệu về Nghiên Cứu Hạnh Phúc

Để tìm hiểu thêm về HSA, hãy liên hệ với chúng tôi tại:
info@happinessstudies.academy

Khóa học bao gồm hai mươi sáu bài giảng kéo dài một giờ. Mỗi bài giảng được chia thành bốn phiên. Sau đây là phần mô tả ngắn gọn về mỗi bài giảng, với một loạt câu hỏi tương ứng với mỗi phần trong số bốn phần. Mục đích của những câu hỏi này là để mở mang trí tuệ của bạn về hành trình mà bạn sắp thực hiện, để củng cố việc học bằng cách nhắc bạn về các chủ đề chính trong mỗi bài giảng sau khi bạn xem chúng và cũng để cung cấp cho bạn một bản đồ tư duy mà bạn có thể tham khảo sau này khi tìm kiếm tài liệu mà bạn muốn xem lại.

Bài Giảng 1: Giới thiệu một Ngành Học Mới

Trong bài giảng mở đầu này, tôi sẽ giới thiệu "Nghiên Cứu Hạnh Phúc" là một ngành mới.

1.1 Tại sao nghiên cứu hạnh phúc? Mục tiêu Tối Thượng là gì?
1.2 Định nghĩa của hạnh phúc là gì? Sự Toàn Diện là gì? SPIRE là gì? Nghịch lý của hạnh phúc là gì?
1.3 Nguyên lý là gì và tại sao chúng ta cần chúng? Mười hai nguyên lý của Sự Toàn Diện là gì? Tôi có cần nhớ tất cả chúng không? (Tiết lộ: Câu trả lời là "không" – nhưng dù thế nào đi nữa, bạn có thể nhớ tất cả chúng vào cuối khóa học).
1.4 Cấu trúc và nội dung của lĩnh vực Nghiên Cứu Hạnh Phúc là gì? Chúng ta có thể học được gì từ Helen Keller về việc theo đuổi Sự Toàn Diện?

* * *

Bài Giảng 2: Nguyên Lý Sự Toàn Diện đầu tiên (W1)

Tôi giới thiệu và khám phá nguyên lý đầu tiên trong số mười hai nguyên lý: "Mục đích của cuộc sống là, và phải là Hạnh Phúc Toàn Diện."

2.1 Sự Toàn Diện có nắm bắt được bản chất của hạnh phúc không? Tại sao phải nhấn mạnh vào từ Hạnh Phúc? Một cuộc sống có ý nghĩa có phải là một cuộc sống hạnh phúc? Hạnh phúc có đồng nghĩa với khoái lạc? Kiểm chứng SPIRE là gì? Bạn đang thực sự… cảm thấy như thế nào?

2.2 Hạnh Phúc Toàn Diện có phải là mục tiêu cao nhất của chúng ta? "Hồi quy vô hạn" là gì? Tại sao "lập đi lập lại"? Những con đường không dẫn đến Hạnh Phúc là gì? Con đường dẫn đến Hạnh Phúc là gì?

2.3 Hạnh Phúc Toàn Diện có nên là mục tiêu cao nhất của chúng ta không? Mối quan hệ giữa thành công và hạnh phúc là gì? Theo đuổi hạnh phúc có ích kỷ không? Và nếu có thì mình có vô đạo đức không? (Nếu câu trả lời là "Có", đây chỉ mới là bài giảng 2; do đó, vẫn chưa muộn để quay lại và theo đuổi một con đường khác.)

2.4 Aristotle là ai? Điểm độc đáo và xác định tính cách của một con người là gì? Aristotle đã đề cập đến từng yếu tố trong năm yếu tố SPIRE như thế nào?

* * *

Bài Giảng 3: Nguyên Lý Sự Toàn Diện thứ hai (W2)

Trong bài giảng này, tôi thảo luận về nguyên tắc thứ hai trong số mười hai nguyên tắc: "Vạn vật đều có sự liên kết chặc chẽ với nhau."

3.1 Hiệu ứng cánh bướm là gì? Bánh Pizza và chính trị có liên quan gì? Mối quan hệ giữa sức khỏe và sự Toàn Diện? Bí mật của Hạnh Phúc là gì?

3.2 Tư duy hệ thống là gì? Tư duy chân thật là gì? Vai trò của đòn bẩy là gì (không phải nói về các khoản vây ngân hàng)?

3.3 Làm sao để kích thích và trau dồi Tư Duy Hệ Thống? Mối quan hệ giữa thời gian và Tư Duy Hệ Thống là gì? Tại sao tất cả chúng ta đôi khi nên tĩnh lặng và không làm gì? Tại sao "bức tranh toàn cảnh" và "phân tích chi tiết" lại quan trọng với Hạnh Phúc?

3.4 Ai là người Samaritan nhân hậu? Thí nghiệm của Darley và Baston về "người Samaritan nhân hậu" là gì? Thời gian ảnh hưởng đến các hành động đạo đức như thế nào? Làm sao để bạn có thể dành nhiều thời gian hơn cho bản thân, ngay bây giờ?

* * *

Bài Giảng 4: Nguyên lý Tâm Linh đầu tiên (S1) Phần 1

Trong hai mươi bài giảng tiếp theo, tôi sẽ dành hai bài giảng cho mỗi trong số mười nguyên lý SPIRE. Trong bài giảng này, tôi giới thiệu nguyên lý thứ ba trong số mười hai nguyên lý: "Cuộc sống có mục đích là cuộc sống tâm linh."

4.1 Tâm linh là gì? Tôn giáo có cần thiết cho đời sống tâm linh hay không? Cảm giác về một cuộc sống vô nghĩa có tồn tại ngày nay? Ý thức mạnh mẽ về một cuộc sống có mục đích có thể đem đến những lợi ích gì? Bạn có thể tìm thấy mục đích ở đâu? (Gợi ý: không cần đi đâu xa).

4.2 Ý nghĩa và sự cam kết liên quan đến việc "sống có mục đích" như thế nào? Tại sao theo đuổi cuộc sống ý nghĩa sẽ giúp đạt được cuộc sống ý nghĩa thay vì việc đạt mục tiêu ý nghĩa? Việc có mục tiêu sẽ giải phóng chúng ta theo những cách nào?

4.3 Đặc điểm của công việc là gì? Nghề nghiệp? Sứ mệnh? Bạn có thể làm gì để trải nghiệm công việc của mình như là một sứ mệnh? Cuộc sống cá nhân thì sao? Khóa học này thì như thế nào?

4.4 Viktor Frankl là ai? Điều gì đã giúp Frankl và mọi người sống sót qua những điều kiện khắc nghiệt nhất? Frankl đưa là lời khuyên gì để tiềm ra cuộc sống ý nghĩa?

* * *

Bài Giảng 5: Nguyên lý Tâm Linh đầu tiên (S1) Phần 2

Tôi tiếp tục khám phá nguyên tắc "Cuộc sống có mục đích là cuộc sống tâm linh."

5.1 Mục tiêu chân thật nơi chính mình là gì? Tại sao các học giả thường sử dụng các thuật ngữ phức tạp như "mục tiêu chân thật nơi chính mình" để mô tả những ý tưởng đơn giản? (Tôi không biết, bạn có biết không?) Khái niệm "Ba chữ A" là gì? Bạn thực sự và thực sự là muốn làm gì? Sự khác biệt giữa thích sự việc và thích ý tưởng về sự việc đó là gì?

5.2 Hành trình đi tìm sự chân thật nơi chính mình là gì? Cách tiếp cận dựa trên điểm mạnh là gì? Thế mạnh của bạn là gì? Bạn có thể sử dụng điểm mạnh của mình thường xuyên hơn theo những cách nào?

5.3 Thế mạnh đam mê là gì? Thế mạnh hiệu suất là gì? Vùng đỉnh cao tiềm năng của bạn là gì? Chúng ta có thể đặt ra những câu hỏi nào để xác định điểm mạnh của mình?

5.4 Sách Henry V của Shakespeare nói về việc gì? "Coz" có nghĩa là gì? Làm thế nào mà vua Henry V truyền cảm hứng cho quân đội của mình? Vai trò của sự lựa chọn trong việc tìm kiếm mục đích là gì?

* * *

Bài Giảng 6: Nguyên lý Tâm Linh thứ hai (S2) Phần 1

Trong bài giảng này, tôi giới thiệu nguyên tắc "Sự bình thường trở nên phi thường qua Chánh Niệm"

6.1 Chánh niệm là gì? Những khoảnh khắc giác ngộ là gì? Sự khác biệt giữa thiền tĩnh và thiền động? Thiền có thể đem đến những lợi ích gì (vượt xa hiện thực là nhìn thấy thú vị)?

6.2 Bốn chìa khóa thực hành thiền định là gì? Tâm khỉ (ở người) là gì? Khoảnh khắc "ngộ ra" là gì? Bạn có đang sống trong hiện tại không?

6.3 Bạn có thể thực hành thiền động ở đâu và khi nào? Nếu như chúng ta đang rất giàu, thì tại sao chúng ta lại không hạnh phúc? Khi nào và ở đâu bạn đã trải nghiệm cuộc sống như một phép màu? Bạn có đang sống trong hiện tại hay không? Ngay bây giờ không?

6.4 Ralph Waldo Emerson là ai? Làm thế nào bạn có tâm thái tuyệt luân? Chúng ta có thể học được gì từ các con? Khi nào và ở đâu bạn có thể trải nghiệm sự liên kết của vạn vật? Ngay bây giờ thì sao?

* * *

Bài Giảng 7: Nguyên lý Tâm Linh thứ hai (S2) Phần 2

Tôi tiếp tục thảo luận nguyên tắc "Sự bình thường trở nên phi thường qua Chánh Niệm"

7.1 Hai phần tạo nên cảm xúc là gì? Tại sao dùng cảm xúc để quan sát tánh thấy chánh niệm?

7.2 Trạng thái Thanh Tịnh là gì? Lợi ích của trạng thái Thanh Tịnh là gì? Điều kiện nào cần để dẫn đến trạng thái thanh tịnh?

7.3 Chánh niệm giúp cảm nhận ý nghĩa cuộc sống như thế nào? Chánh niệm có thể giúp bạn ở những vị trí nào? Thực hành chánh niệm có liên quan thì đến việc sản xuất giày? Trong lịch sử, phương Tây chủ yếu tập trung vào điều gì? Phương Đông thì sao?

7.4 Gautama Siddhartha là ai? Bạn là ai trong thế giới này? (tôi không chắc là bạn sẽ thực sự nhận được câu trả lời cho câu hỏi này sau khóa học, nhưng rất đáng để thử). Theo Đức Phật, nguyên nhân của đau khổ là gì? Tứ Diệu Đế là gì? Bát Chánh Đạo để giác ngộ là gì?

* * *

Bài Giảng 8: Nguyên lý Thân Thể thứ nhất (P1) Phần 1

Trong bài giảng này, tôi tập trung vào nguyên lý "Thân Tâm tương thông"

8.1 Thuyết nhị nguyên Cartesian Dualism là gì? Tư Duy Nhị Nguyên là gì và nó khác gì với Niềm Tin Toàn Diện? Hậu quả của niềm tin hai chiều là gì? David Servan-Schreiber là ai?

8.2 Một dặm mộng mơ là gì? Giấc mơ của bạn là gì? Các nguyên tắc để kiến tạo tầm nhìn tương lai là gì? Bạn có thể nhìn thấy mơ ước của mình không?

8.3 John Sarno giả thích gì về hầu hết các cơn đau? Tại sao đàn ông bị đau lưng sau khi được làm cha? Nội tâm bạn có những gì có thể buông bỏ? Hiệu ứng giả dược là gì? Sự chuẩn bị là gì?

8.4 Auguste Rodin là ai? Berton Brailey là ai? Tại sao Rodin chọn khắc tượng "Người Suy Tư" như vậy? Nghiên cứu của Brailey có liên quan gì đến Rodin? Chúng ta cần làm gì để nắm bắt tầm nhìn tương lai?

* * *

Bài Giảng 9: Nguyên lý Thân Thể thứ nhất (P1) Phần 2

Tôi tiếp tục thảo luận nguyên lý "Thân Tâm tương thông"

9.1 Theo Martin Seligman, tâm lý học ngày nay có vấn đề gì? Thuyết phản hồi cơ thể là gi? Phương pháp MBI là gì?

9.2 Nguyên lý "nếu như" là gì? Thuyết tự nhận thức là gì? Làm sao để bạn và mọi người có thể vượt qua sự nhút nhát? Bạn có thể ứng dụng nguyên lý "nếu như" ở đâu và như thế nào để trở nên hạnh phúc hơn?

9.3 Nghiên cứu người dọn phòng khách sạn là gì? Tại sao tôi đã sai và Ellen Langer đã rất đúng? Làm sao để đảo dòng thời gian và trở nên trẻ trung hơn?

9.4 Kinh Yoga là gì? Tám Chi của Yoga là gì?

* * *

Bài Giảng 10: Nguyên lý Thân Thể thứ hai (P2) Phần 1

Bài giảng này tập trung vào nguyên tắc thứ sáu trong số mười hai nguyên tắc "Cuộc sống khỏe mạnh cần tuân thủ sự chân thật của tự nhiên"

10.1 Tư tưởng triết học nào đã khai sinh ra cuộc cách mạng khoa học? Mối liên kết giữa ý tưởng này và sức khỏe thể chất là gì? Thống kê chỉ điểm phát triển của Albraham Maslow là gì? Thuyết cân bằng trung bình cộng là gì?

10.2 Vùng Xanh là gì? Liều thuốc kỳ diệu là gì?

10.3 Làm sao để hiểu được những quan điểm trái chiều về dinh dưỡng? Chỉ số đường huyết là gì? Những loại thực phẩm nào chắc chắn sẽ tốt cho sức khỏe của chúng ta? Tại sao nên ăn đậu? Quy tắc 80% là gì?

10.4 Tập thể dục có lợi ích gì cho tâm trí? Tại sao việc không tập thể dục xem như trầm cảm? Làm sao để tạo bất tiện để tăng vận động?

* * *

Bài Giảng 11: Nguyên lý Thân Thể thứ hai (P2) Phần 2

Tôi tiếp tục khám phá nguyên tắc "Cuộc sống khỏe mạnh cần tuân thủ sự chân thật của tự nhiên"

11.1 Làm sao để biến căn thẳng từ thù thành bạn? Tại sao thiếu thời gian phục hồi là một vấn nạn? Những lợi ích của việc bị thương trước khi chạy marathon là gì? Bạn cần làm gì để tận hưởng sự phục hồi đầy đủ trong cuộc sống của mình?

11.2 Tác động của giấc ngủ hoặc sự vắng mặt của nó là gì? Tầm quan trọng của giấc ngủ đối với nhận thức nội tâm? Đối với chức năng sinh lý? Đối với tâm lý? Giá trị của những giấc ngủ ngắn là gì? Bạn có thức tỉnh?

11.3 Lợi ích sinh lý của những cái chạm tay là gì? Lợi ích tâm lý? Hậu quả của việc thiếu cảm ứng là gì? Bạn cần bao nhiêu cái ôm mỗi ngày? Làm sao để cải thiện màn dạo đầu và màn chơi sau?

11.4 Thomas Sowell là ai và Xung Đột Tầm Nhìn là gì? Điều gì giới hạn tầm nhìn của một người? Tầm nhìn không giới hạn là gì? Nguyên lý thân thể thứ hai có liên quan gì đến tầm nhìn giới hạn?

* * *

Bài Giảng 12: Nguyên Lý Trí Tuệ đầu tiên (I1) Phần 1

Chúng ta chuyển sang chữ "I" trong SPIRE, và nguyên lý "Nghi Vấn khai mở Trí Tuệ giúp nhận được giá trị cuộc sống."

12.1 Mắt, tai, tay chân có mối liên kết gì với Trí Tuệ? Hành động nghi vấn là gì? Cạm bẫy của sự nghi vấn là gì? Chỉ hành động thôi thì sao?

12.2 Làm sao để duy trì nghi vấn? Câu nói "Tôi không muốn học" giống "Tôi không muốn ăn" như thế nào? Làm sao để giả dụ lợi ích? Tâm thái thuở ban đầu là gì?

12.3 Thất bại nhiều hơn như thế nào là đúng? Chấp nhận thất bại như thế nào? Ngôn từ như chữ "Có" rất quan trọng cho thành công và hạnh phúc? Chúng ta chấp nhận mạo hiểu ở trường hợp nào?

12.4 Walt Whitman là ai? Chữ "Allons" có nghĩa gì? Để trưởng thành và phát triển, chúng ta cần lời khuyên gì từ Whitman?

* * *

Bài Giảng 13: Nguyên Lý Trí Tuệ đầu tiên (I1) Phần 2

Chúng ta tiếp tục với nguyên lý "Nghi Vấn khai mở Trí Tuệ giúp nhận được giá trị cuộc sống."

13.1 Tại sao tôi hỏi bạn nhiều câu hỏi như vậy? Bản chất của Tâm Lý Học Tích Cực là gì? Salutogenesis là gì? (Cội nguồn cuộc sống) Chữ "Hỏi" có liên kết gì đến nghi vấn khai mở trí tuệ?

13.2 Có bao nhiêu dạng hình học trên màn hình? Làm sao để đặt ra câu hỏi kiến tạo hiện thực?

13.3 Câu hỏi kiến tạo hiện thực qua việc định nghĩa hiện thực như thế nào? Sam đem loại bánh mì kẹp gì đến công sở? Loại bánh mì kẹp mà bạn thích nhất là gì? Một số những câu hỏi hay mà bạn có thể đặt ra đẻ giúp đỡ bản thân và mọi người xung quanh là gì?

13.4 Các câu hỏi giúp cho chúng ta hiểu về các yếu tố SPIRE bằng cách nào? Làm sao để bạn thực thi thông tin câu hỏi?

* * *

Bài Giảng 14: Nguyên Lý Trí Tuệ thứ hai (I2) Phần 1

Đây là bài giảng mà tôi khám phá nguyên lý "Hưởng thụ học tập đong đầy tâm trí"

14.1 Quá tải thông tin ảnh hưởng như thế nào đến niềm vui đọc sách? Nó ảnh hưởng đến mức độ thông minh của chúng ta như thế nào? Điều gì làm cho những cuốn sách tuyệt vời trở nên tuyệt vời? Tại sao đọc những tác phẩm tuyệt vời? Văn hóa đạo lý có liên quan gì đến hạnh phúc?

14.2 Tại sao bạn nên học cách đọc chậm? Hưởng thụ học tập có liên quan gì đến đời sống tình cảm của bạn? Hưởng thụ học tập có liên quan gì đến thành công trong kinh doanh? Những cuốn sách nào bạn có thể đọc đi đọc lại nhiều lần mà vẫn có bài học?

14.3 Thuyết trí thông minh đa dạng của Howard Gardner là gì? Trí thông minh vượt trội của bạn là gì? Làm sao chúng ta có thể nâng tầng bậc trí tuệ thông qua nghệ thuật? Khám phá thiên nhiên? Chế độ ngu dân là gì?

14.4 George Orwell là ai? Văn học có liên quan gì đến chính trị? "lười nhác" là gì? Những điều thường gặp với ngôn ngữ quá phức tạp và quá đơn giản?

* * *

Bài Giảng 15: Nguyên Lý Trí Tuệ thứ hai (I2) Phần 2

Tôi tiếp tục với nguyên lý "Hưởng thụ học tập đong đầy tâm trí"

15.1 Bò ăn cỏ có vui không? Heo nó có thỏa mãn không? Chúng có hạnh phúc hơn, hài lòng hơn một người đang suy nghĩ? Bạn có phân tích cuộc sống quá độ không? Bạn có vui chơi đủ không? Hướng về nội tâm như thế nào là hữu ích, và vào thời điểm nào?

15.2 Lợi ích của việc viết nhật ký là gì? Dù có viết nhật ký ít nhất có thể nhưng chúng ta vẫn nhận lợi ích từ nó? Cảm giác tâm trí đồng nhất là gì?

15.3 Việc làm giảm điểm IQ nhiều nhất? Làm thế nào bạn có thể chắc chắn rằng bạn không thích dành thời gian với con cái của bạn, hoặc bất cứ ai khác mà bạn yêu mến? (nghe như là một bài giảng tiêu cực – nhưng không phải vậy). Giàu thời gian là gì? Tại sao phải nói "không"?

15.4 Zora Neale Hurston là ai? Emmy Noether? Clara Wieck Schumann? Georgia O'Keeffe? Natalie Du Toit? Karen Horney? Aung San Suu Kyi? Rachel Carson? Simone Du Beauvoir? Bạn là ai?

* * *

Bài Giảng 16: Nguyên Lý Tình Thân đầu tiên (R1) Phần 1

Chủ đề của bài giảng này là nguyên lý: "quan hệ Tình Thân phải có cho một cuộc sống trọn vẹn và viên mãn."

16.1 Thuyết hy vọng và thuyết thực tế là gì? Đâu là các quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới, và tại sao? Chúng ta biết gì về những người hạnh phúc nhất? Câu chuyện Rosetto là gì? Lợi ích của các mối quan hệ là gì?

16.2 Ưu tiên cho các mối quan hệ có nghĩa là gì? Mối quan hệ thật là gì? Việc tiếp thu ngôn ngữ có liên quan gì đên các mối quan hệ?

16.3 Chúng ta học được gì từ nghiên cứu Havard? Đặc điểm của các mối quan hệ chất lượng cao là gì? Mối quan hệ thì có liên quan gì đến cái bình lắc muối? Quy tắc Titanium là gì?

16.4 Trong phần này, chúng ta chuyển sang hai câu hỏi thực sự quan trọng: Ai là người đàn ông quyến rũ nhất còn sống? Ai là người phụ nữ nóng bỏng nhất thế kỷ 21? Các câu hỏi ít quan trọng khác: Hiệu ứng Coolidge là gì? Làm sao tình yêu có thể thăng hoa?

* * *

Bài Giảng 17: Nguyên Lý Tình Thân đầu tiên (R1) Phần 2

Bài giảng này tiếp tục với nguyên lý: "quan hệ Tình Thân phải có cho một cuộc sống trọn vẹn và viên mãn."

17.1 Mối quan hệ giữa cellulite và tiềm năng tình dục là gì? Đàn ông và phụ nữ lên đỉnh khi nào? Cỗ máy trồng người là gì? Đặc điểm của tình yêu thịnh vượng và lâu dài là gì?

17.2 Biết và được biết nghĩa là gì? Vai trò của sự thân mật là gì?

17.3 Tỷ lệ 5:1 là gì? Tại sao xung đột lại quan trọng? Bài học mà luật sư đại học Havard học được từ người vợ? Phản hồi tích cực mang tính xây dựng là gì?

17.4 *Maugre* là gì? *Irradiation* là gì? Tác giả nào đã dung từ như vậy? *Beautiful Enemy* là gì? *Ezer Kenegdo* là gì????

* * *

Bài Giảng 18: Nguyên Lý Tình Thân thứ hai (R2) Phần 1

Nguyên lý mà tôi thảo luận trong bài giảng này là: "Nền tảng xây dựng Tình Thân với người khác là xây dựng Tình Thân với chính mình".

18.1 Đâu là mối tình đầu cần viên mãn? Cái tôi trong tâm kết nối như thế nào với các phần còn lại? Vòng xoáy đi lên của sự hào phóng là gì? Tư duy trái chiều là gì? Sự kỳ diệu của chữ "và"?

18.2 Đạo đức có liên quan gì đến hạnh phúc? Ích kỷ có sai không? Yêu bản thân là gì? Khổng tử và Rabbi Hillel có điểm gì chung (ngoài trừ cả hai đều trí tuệ)?

18.3 Chủ nghĩa cá nhân và chủ nghĩa tập thể có thể kết hợp hay không? Yêu thương bản thân toàn diện là gì? Tsewa là gì? Cho đi thành công và cho đi không thành công khác nhau như thế nào? Từ bốn chữ quyền lực nhức mà bạn từng nghe là gì?

18.4 Kahlil Gibran là ai? Hành trình hướng tới sự thân mật trong như thế nào? Chúng ta có thể học được gì từ một cây ăn quả? Chúng ta có thể học được gì từ những bông hoa và những con ong?

* * *

Bài Giảng 19: Nguyên Lý Tình Thân thứ hai (R2) Phần 2

Tôi tiếp tục với nguyên lý "Nền tảng xây dựng Tình Thân với người khác là xây dựng Tình Thân với chính mình".

19.1 Mối quan hệ giữa phát triển bản thân và phát triển nội tâm của bản thân là gì? Giữa phát triển bản thân và sự độc lập? Giữa phát triển nội tâm của bản thân và tính thân mật? Và sau cùng: *mashber* là gì???

19.2 Sự bế tắc là gì? Bạn có câu chuyện cười nào về mẹ chồng không? Chọn lựa (có lẽ) tốt hơn cho ly hôn là gì? Khác biệt hóa là gì?

19.3 Phép ẩn danh là gì? Can đảm là gì? Bạn có thể học gì từ Warren Bennis vè sự phát triển bản thân?

19.4 Bài thơ nổi tiếng nhất của Rudyard Kipling là gì? Đám đông và các vị vua thì có liên quan gì đến bộ môn tâm lý xã hội? Tại sao phải cứ cố chấp? Thế nào là một phút không tha thứ?

* * *

Bài Giảng 20: Nguyên Lý Tánh Tình thứ nhất (E1) Phần 1

Trong bài giảng này, tôi giới thiệu nguyên lý thứ mười một trong số mười hai nguyên lý: "Tất cả mọi cảm xúc đều hợp lý, chấp nhận được, và là một phần của cấu trúc con người."

20.1 "Quyền làm người" là gì? Nghịch lý của cảm xúc là gì? Bạn có thể ngừng suy nghĩ về một con voi màu hồng không? Bạn có trở nên lo âu hơn? Những cảm xúc đau khổ có liên quan gì đến trọng lực?

20.2 Làm sao để đối phó tốt nhất với tính đố kỵ? Làm sao để chữa lành những cảm xúc đau đớn để xây dựng các mối quan hệ? Ttrong vai trò lãnh đọa? Cá nhân? Siêu nhân búp bê có bay được không?

20.3 Siêu ảo ảnh là gì? Chấp nhận chủ động là gì? "Quyền làm người" có liên quan gì đến cảm xúc hay hành động trong đạo đức?

20.4 Lão Tử là ai? Đạo Nghĩa là gì? Sự ưu việt của nước là gì? Chúng ta có những bài học gì từ thiên nhiên?

* * *

Bài Giảng 21: Nguyên Lý Tánh Tình thứ nhất (E1) Phần 2

Tôi tiếp tục với nguyên lý thứ mười một trong số mười hai nguyên lý "Tất cả mọi cảm xúc đều hợp lý, chấp nhận được, và là một phần của cấu trúc con người."

21.1 Tại sao ai đó lại từ chối khoái lạc? Bạn có cảm thấy mình xứng đáng có được hạnh phúc? Luật chơi tổng dương là gì? Ăn kem giúp chúng ta hiểu gì về não khỉ? Tế bào thần kinh phản chiếu là gì? Ông Gandhi có thích đường không?

21.2 Mở rộng và xây dựng nghĩa là gì? Vai trò tiến hóa của những cảm xúc dễ chịu là gì? Bí mật của các nữ tu sống lâu là gì?

21.3 Điều gì giúp kích thích khoái lạc đối với bạn? Bạn biết ơn về điều gì? Điều gì làm cho Giant John rơi nước mắt? Điều gì sẽ xảy ra khi bạn biết trân trọng biết ơn? Có cần phải đợi chờ không?

21.4 Helen Keller có thể dạy cho chúng ta điều gì về tánh nghe và tánh thấy? Bạn sẽ làm gì nếu như bạn có ba ngày có thị giác? Bạn sẽ làm gì hôm nay nếu đó là ngày cuối cùng của bạn? Bạn đã in ra sách "Ba ngày để thấy" chưa? Nếu chưa, thì bây giờ là lúc!

* * *

Bài Giảng 22: Nguyên Lý Tánh Tình thứ hai (E2) Phần 1

Và chúng ta đi đến nguyên lý thứ mười hai và cũng là nguyên lý cuối cùng: "Cảm xúc là quả của những suy nghĩ và hành động và cũng là dấu hiệu cho những suy nghĩ và hành động."

22.1 Bạn có biết liệu pháp ABCs (tâm lý học) không? Tại sao ý chí thôi thì không đủ? Sức mạnh của rõ thông con đường là gì? Tại sao Blaise Pascal lại bi quan như vậy?

22.2 Liệu pháp nhận thức nội tâm là gì? Ba chữ "E" là gì? Ba chữ "M" là gì? Bạn có như Jon Stewart?

22.3 Đâu là một số câu hỏi có thể giúp bạn thấu xuốt hơn? Làm thế nào để vượt qua sự lo lắng? Tại sao các nhà tâm lý học khiến mọi người tham gia trò chơi "Phố Wall"? Tại sao họ hỏi những câu hỏi xúc phạm và chơi lắc vòng Hula?

22.4 Marcus urelius sinh năm nào? (Điểm thưởng thêm trong kỳ thi). Con đường dẫn đến sự tĩnh lặng và bình yên là gì? Marcus Aurelius khuyên gì về các bài tập tâm linh? Chúng ta học cách trân trọng biết ơn những gì mình có như thế nào?

* * *

Bài Giảng 23: Nguyên Lý Tánh Tình thứ hai (E2) Phần 2

Tôi tiếp tục với nguyên lý cuối cùng nói rằng "Cảm xúc là quả của những suy nghĩ và hành động và cũng là dấu hiệu cho những suy nghĩ và hành động."

23.1 Giả thuyết cảm xúc của William James là gì? Rabbi đã nói gì với vợ ông ấy? Liệu pháp cảm xúc là gì? Làm thế nào để phương pháp "kiểm chứng SPIRE" hợp nhất với liệu pháp ABCs?

23.2 Bức tranh toàn cảnh có đủ chưa? Phân tích chi tiết có đủ chưa? Trưởng thành ở gốc tâm lý là gì? Bài kiểm tra Marshmallow là gì? Bạn muốn một cái bánh dẻo Marshmallow (hay là hai cái)? Điều gì xảy ra khi bạn trì hoãn sự hài lòng vô thời hạn?

23.3 Khiêu vũ có liên quan gì đến sự trưởng thành về mặt tâm lý? Bạn có thể làm gì để đỡ giận dữ? Tổng thống Abraham Lincoln đã làm gì khi ông nổi giận?

23.4 Mười hai nguyên lý của sự toàn diện là gì?

* * *

Bài Giảng 24: Trường học Toàn Diện

Trong bài giảng này, tôi áp dụng phương pháp giáo dục toàn diện

24.1 Cha mẹ mong muốn điều gì nhất ở con cái? Trường học dạy gì? Làm sao chúng ta có thể giúp học sinh tìm được sứ mệnh? Những lợi ích của việc giảng dậy chánh niệm trong trường học là gì?

24.2 Hiệu ứng Pygmalion là gì? Những lợi ích của việc cho học sinh tập thể dục thường xuyên là gì? Liệu hạnh phúc và kết quả học tập có thể cùng tồn tại?

24.3 Long tự trọng giả tạo là gì? Tư duy phát triển là gì? Làm sao để chúng ta có thể dạy Tánh Tình đủ đầy? Tóm lại, làm sao để kiến tạo một trường học toàn diện?

24.4 Marva Collins là ai? Làm sao chúng ta biến học sinh "không thể dạy được" thành học sinh giỏi? Một cuốn sách mà bạn nên đọc?

* * *

Bài Giảng 25: Cộng đồng Toàn Diện

Trong bài giảng này, tôi áp dụng cách toàn diện hóa cộng đồng

25.1 Hạnh phúc có giá trị như thế nào? Những công ty thành công nhất tập trung vào điều gì? (Gợi ý: không phải lợi nhuận). Điện thoại thông minh ảnh hưởng đến độ thông minh của bạn như thế nào?

25.2 Bạn có thể phát triển lãnh đạo như thế nào? Tại sao ngồi lâu thì cũng có hại như hút thuốc? An toàn tâm thức là gì? Làm thế nào các công ty có thể giữ chân nhân viên của họ?

25.3 Hiệu ứng Hawthorne là gì? Bạn có một người bạn thân ở nơi làm việc không? Có quan trọng không? Làm sao để giúp người khác đủ đầy hơn? Làm sao để các tổ chức có thể làm điều tốt đẹp và làm giàu?

25.4 Chủ nghĩa tư bản có ý thức là gì? Tại sao chủ nghĩa tư bản lại mang tiếng xấu? Làm thế nào để bạn toàn diện hóa cộng đồng?

* * *

Bài giảng 26: Xã hội Toàn Diện

Trong bài giảng này, cách toàn diện hóa xã hội

26.1 Tại sao mức độ hạnh phúc ngày càng giảm? Tiến bộ công nghệ đang gây tổn thương như thế nào đến chúng ta? Cách mạng hạnh phúc là gì? GNH là gì?

26.2 Phương tiện truyền thông đang làm tổn thương chúng ta như thế nào? Làm sao phương tiện truyền thông có thể giúp cho chúng ta hạnh phúc hơn? Điện từ có gì xấu không? Phim ảnh có thể cải thiện mối quan hệ của bạn như thế nào?

26.3 Trung tâm "Hạnh Phúc Hơn" là gì? Chúng ta có thể học được gì từ phòng tập gym Hy Lạp? Nước Bhutan thì sao? Dự án thành phố vùng xanh đầy sức sống? Tóm lại, làm sao để toàn diện hóa xã hội?

26.4 Tầm nhìn của Abraham Maslow là gì? Bạn có muốn nhận $100,000.00 đô la một ngày trong ba mươi ngày không? Làm sao để đến mặt trăng? Điểm chung của Kabbalah, nghệ thuật Kintsukuroi của Nhật Bản, và truyền thuyết tạo hóa của người Maori?

* * *