

双教授线上科研项目-教授大纲

压力、情绪管理与心理健康

Science of Well-Being

心理学, 人类发展学, 社会学, 情绪管理

康奈尔大学 (美国) x 中央民族大学

Session Plan

Schedule	Topics
Professor Warm Up	Course Introduction and Greetings
TA Preview	Course Preview and Introduction
Lecture 1	<p>Objective: Positive Emotions and Health 学习目标: 积极情绪及健康生活</p> <p>Description: Transparency, Reproducibility, Clarity, and Memorability 描述: 透明度, 可重复性, 清晰度和记忆力</p>
中方 Lecture 1	<p>主题: 我的情绪怎么啦? 学习目标: 情绪的产生; 情绪的认识; 情绪的存在意义</p>
Lecture 2	<p>Objective: Experienced and Remembered Happiness 学习目标: 记忆中的幸福</p> <p>Description: Does Choice Mean Freedom and Well-being? ; 描述: 合理选择是否能带来真正的自由和快乐?</p>
中方 Lecture 2	<p>主题: 如何与负面情绪共处? 学习目标: 通过案例介绍了解负面情绪的价值及重要性; 探讨如何与负面情绪共处</p>
Lecture 3	<p>Objective: Money and Time 学习目标: 时间和金钱</p> <p>Description: How Social an Animal? The Human Capacity for Caring 描述: 如何成为社交动物? 人类的关怀能力</p>
中方 Lecture 3	<p>主题: 与压力做朋友 学习目标: 识别压力; 明确认知解释在压力中的重要作用; 了解压力的重要价值</p>

Lecture 4	<p>Objective: Emotions, Social Relationships and Health 学习目标: 情感, 社会关系和心理健康</p> <p>Description: The role of emotions in relationships and health; Relationships and capitalizing on positive events ; 描述: 情感在人际关系和健康中的重要作用; 人际关系和积极事件的影响</p>
中方 Lecture 4	<p>主题: 与失败友好相处 学习目标: 失败的心理历程; 失败的价值; 探讨成长型思维</p>
Lecture 5	<p>Objective: Dispositional Optimism 学习目标: 乐观性格</p> <p>Description: Defensive Pessimism, Anxiety, and the Complexity of Evaluating Self-Regulation; 描述: 防御悲观主义, 焦虑症和自我调节评估的复杂性</p>
中方 Lecture 5	<p>主题: 生命的意义是什么? 学习目标: 生命的可贵; 意义对个体的价值 (空心病); 幸福感从意义中来</p>
Lecture 6	<p>Summary, and Q&A 最终成果展示、课题答疑</p>

Reading Materials

外方教授课题阅读材料	<ol style="list-style-type: none"> 1. Positive Psychology and the good life 2. Positive Affect and Health: What Do We Know and Where Next Should We Go? 3. Preference for experienced versus remembered happiness 4. A wonderful life: experiential consumption and the pursuit of happiness 5. Dispositional Optimism 6. If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. [美]乔纳森·海特, 李静瑶译. 象与骑象人: 幸福的假设(The Happiness Hypothesis: Find Modern Truth in

中方教授课题阅读材料

Ancient Wisdom). 浙江人民出版社出版, 2012.

2. [日]岸见一郎, 古贺史健, 渠海霞译. 被讨厌的勇气(嫌勇气: 自己啓発源流「」教). 机械工业出版社, 2015.

3. [奥]阿尔弗雷德·阿德勒, 朝阳译. 自卑与超越 (What Life Should Mean to You) . 北京时代华文书局, 2018.