

<<象与骑象人>>

图书基本信息

<<象与骑象人>>

前言

## <<象与骑象人>>

### 内容概要

《象与骑象人》作者乔纳森·海特是著名心理学家，坦普尔顿积极心理学奖获得者，伟大的思想家、积极心理学先锋派领袖。

乔纳森·海特在《象与骑象人》中把人类思考了两千多年的问题，归结为10个假设，放在科学的天平上，到底哪些是真理，哪些是谬误？

海特提出，人的心理可分为两半，一半像一头桀骜不驯的大象，另一半则是理性的骑象人。

这两个分裂的部分，使得人们常常陷于理性与非理性的思想争战之中，而这种争战不仅会影响我们的决策，也会削弱我们的幸福感。

乔纳森·海特融合了心理学、哲学、伦理学、宗教以及人类学等学科知识，大量饮用了古今东西方哲学、文学与宗教中有关人的心理的看法，继而以现今神经科学与社会心理学的研究成果，来验证关于古老的关于幸福的假设。

乔纳森·海特不仅让我们了解到，之前很多的所谓的“古老智慧”并不是真谛，而且还让我们懂得，如何积极地、理性地去寻找幸福和生命的意义。

## <<象与骑象人>>

### 作者简介

著名心理学家，TED大会演讲人。

1992年，于宾夕法尼亚大学获得哲学博士学位。

在弗吉尼亚大学心理学系任教16年。

自2012年8月起，任职于纽约大学斯特恩商学院，主要研究如何在组织中运用积极心理学和道德心理学。

2001年，荣获坦普尔顿积极心理学奖，该奖项是坦普尔顿基金会设置的一个分支奖。

美国脱口秀节目《科尔伯特报告》（The Colbert Report）嘉宾。

该节目被《纽约时报》称为“年度最好的电视节目之一，每周必看的娱乐节目之一”。

## <<象与骑象人>>

### 书籍目录

- 赞誉
- 推荐序一 人生与幸福：你认为是什么，它就是什么
- 推荐序二 从狗之尾到骑象人
- 中文版序 从远古智慧到现代科学
- 前言10个幸福假设
- 第一部分
- 人的心理是如何运作的
- 人象对峙
- 第1章 分裂的自我，使你产生心理冲突
- 我们的“心”，是头放任的大象；我们的“智”，是具备掌控能力的骑象人，它们往往意见相左，各行其是.....
- Key Points 4种自我分裂
- 阻碍幸福的3个障碍
- 第2章 是什么令你不幸福
- 人生取决于我们自己如何看待，而我们的人生就是自己心理创造出来的产物，一切都是思想在作祟。只有在我们了解自我是分裂而非一体的，了解人有消极情绪倾向及不同情感风格后，才能帮助我们面对人生。
- Key Points 令你感到不幸福的3个原因
- 改变思维方式的3种方法
- 第二部分
- 我们如何相处
- 大象的力量
- 第3章 互惠
- “互惠之道”可以说是处理所有人际关系的一剂大补贴。
- 只要使用得当，便会对我们的人际关系产生强化、延长及活化的效果。
- 互惠之道之所以能产生这么好的效果，部分原因是因为我们心中的大象天生就是一个模仿高手。
- Key Points 互惠的应用
- 如何提升互惠技巧
- 第4章 自以为是
- 你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说“容我去掉你眼中的刺”呢？
- 只有找出自己眼中的梁木，才能不会再那么受自身偏见所困，不会再那么爱说教，也不会再那么容易与人争论、与人冲突。
- Key Points 是什么让我们虚伪
- 为何会有邪恶与残暴
- 如何寻得完满之道
- 第三部分
- 追求幸福的方法
- 驭象之道
- 第5章 幸福来自何处
- 在“心流”状态中，象与骑象人配合得天衣无缝。
- 这时，大部分都是象处于主导，一路顺畅地向前奔跑，而骑象人则完全沉浸其中，搜寻问题与机会，协助象顺利前行。

## <<象与骑象人>>

Key Points 幸福的两个原则 · 幸福方程式

如何寻找幸福

重新思考幸福的假设

第6章 爱与依恋

成人的爱情关系是由两个古老的连锁系统建立而成的：将孩子跟母亲联结在一起的依恋系统，以及将母亲及孩子联结在一起的施爱系统。

依恋与感情关系可能会带给我们痛苦，就像萨特说的“他人即地狱”，不过，他人也是天堂。

Key Points 何为“真爱”

关于依恋与爱的是非题

第7章 心理的成长

逆境之所以是人类追求完善人生发展不可或缺的要素，是因为逆境迫使我们停下脚步，让我们有机会注意到其他歧路，思考我们真正想要的人生终点。

人在饱受创伤之后，会被迫努力振作起来，借助更高的人生价值，以作为统整自己生命的力量。

Key Points 创伤后成长

吃得苦中苦，方为人上人吗

第8章 道德的成长

培养美德听起来像是份苦差事，事实上也常常如此，但是如果我们把美德想成卓越的能力，那么只要运用自己原有的人格优势，就可以培养出各种卓越的能力，因为只要我们努力表现原有的人格优势，就会有所回报。

Key Points 人为何会迷失在道德迷宫中

6种美德与24种人格优势

第四部分

追寻人生的意义

驭象而奔

第9章 灵性的觉醒

我们可以成神，也可以成魔。

这完全取决于你。

如果我们的想法像神那么神圣，我们会成神，但如果我们的想法像恶魔那么邪恶，我们会成魔。

内心有神性的人，就是神。

Key Points 社会空间的3个维度

提升感与人类之爱

为何“自我”成了追求精神提升的障碍

第10章 人生的意义

就跟植物需要阳光、水及土壤才能成长、繁茂一样，人需要爱与工作、全心投入，人也像蜂群一样，能从群体之中感受到超越自我的意义感。

只有这样，才能拥有有意义的人生。

只要你能与这几个客体之间建立美满的关系，人生的目的及意义就会自然浮现出来。

你会意识到，你的人生是好的。

Key Points 人生意义的两个子问题

什么能令你感受到“人生本身”的目的

最后的话 幸福自现：平衡之美

<<象与骑象人>>

<<象与骑象人>>

章节摘录



<<象与骑象人>>

媒体关注与评论

<<象与骑象人>>

编辑推荐

## <<象与骑象人>>

### 名人推荐

海特是位值得信赖的优秀导师，跟随着他的步伐前行，由他领着我们认清关于道德的真相，领着我洞辨析古老智慧的真伪，最终，便可抵达幸福的彼岸。

——清华大学心理学系主任，加州大学伯克利分校心理学系终身教授 彭凯平 希望每位惜时如金的读者都可以从《象与骑象人》这本智慧之作中收获意想不到的感悟。

本书无论哪个方面，都能为大家带来裨益。

——全球华人积极心理学协会主席，剑桥大学幸福研究院亚太主任 苏德中 要想理解幸福，我的建议是，从跟随海特开始吧！

——积极心理学之父 马丁·塞利格曼 这是一本重要的、可读性特别强的作品，能给读者带来愉悦的享受。

——“心流”之父 米哈里·希斯赞特米哈伊 在这本令人愉悦的书中，乔纳森·海特为我们展示了心理学前沿研究与古老智慧之间深刻的联系。

令人鼓舞的是，我们在这本书中可以看到，现代心理学对生活中最核心、最持久的问题进行了如此多的探索。

——著名心理学家，畅销书《选择的悖论》作者 巴里·施瓦茨 海特的这本《象与骑象》，在每一则话题的论述中，既有观点，又有故事，更有各种各样基于科学的研究。

——华南师范大学应用心理学系副教授 迟毓凯

<<象与骑象人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>