

<<心理勇气>>

图书基本信息

书名：<<心理勇气>>

13位ISBN编号：9787501970148

10位ISBN编号：7501970149

出版时间：2009-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：Daniel Putman

页数：130

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>

<<心理勇气>>

前言

本书作者丹尼尔·普特曼（Daniel Putman）是美国威斯康星大学的哲学教授，著有Human Excellence：Dialogues D，z Virtue Theory等作品，广受好评。

《心理勇气》一书更是一部结合心理学、哲学、伦理学的佳作。

普特曼教授把勇气分成三种类型：生理勇气、道义勇气和心理勇气。

它们分别与人类在各种生存境况和处境中的自我选择有关。

简言之，勇气是克服对死亡和痛苦的畏惧、直面现实、为所当为的一种力量。

生理勇气要克服的是对“生理死亡”（身体的死亡和痛苦）的恐惧；道义勇气要战胜的是对“社会死亡”（被社会、团体抛弃）的恐惧；而心理勇气要克服的是对“心理死亡”（稳定感、控制感、自我感等的丧失）的恐惧。

普特曼教授在本书中着重探讨心理勇气。

当然，在生活中，三种勇气是相互交织的。

中国人对勇气这个概念并不陌生。

《中庸》有言：“知（智）、仁、勇三者，天下之达德也。

”这是把勇气看成人格中三个最重要品质之一。

孟子认为真正的“大勇”是“自反而不缩，虽褐宽博，吾不惴焉；自反而缩，虽千万人，吾往矣”。

他所说的“虽千万人，吾往矣”约略等同于本书所指的“道义勇气”。

古人对勇气的类型也有过探讨，荀子曾有“上勇”、“中勇”和“下勇”之辨；庄子在《秋水篇》里曾区分壮士的勇气、渔人的勇气、猎人的勇气和圣人的勇气，并推崇知穷知通、临大难而不惧的“圣人之勇”。

鲁迅曾用另一种方式表达了同样的意思：“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”正视命运和人生，应该是包含了三种勇气了。

对于任何一个社会，勇气都是一笔最宝贵的精神财富。

然而这财富是无法继承的。

在如今这个强调快乐的时代，勇气的价值在被逐渐淡忘。

培养“智、仁、勇”完整人格的教育传统，早已简化成智育的一枝独大，而这个“智”又缩略成了“智力”，甚而数理逻辑的“智能”。

<<心理勇气>>

内容概要

本书是一部结合心理学、哲学、伦理学的佳作。

对于任何一个社会，勇气都是一笔最宝贵的精神财富。

然而这笔财富无法由继承而获得。

在如今这个强调及时享乐的时代，勇气的价值似乎已被逐渐淡忘——人们捂住了自己的耳朵，假装听不到内心的软弱和焦虑。

放弃了勇气，我们选择束缚自己，恐惧却使我们愈发无知而萎靡。

要想把握或重新把握自己的生活，心理勇气至关重要——对他，对她，也对你。

<<心理勇气>>

书籍目录

第一章 承认弱点的勇气 战胜不良习惯 勇气和自我辩解 勇气 and 自欺 自欺的不同层次 自欺的正当性 同情和原谅第二章 勇气与焦虑 恐惧包围下的勇气 非理性焦虑 承认自己不完美 适当放弃控制 接受他人的负面看法 承认自己作为人的价值 客观现实地思考 察觉回避伎俩 知道自己在做什么 以及为什么做 斯多葛学派的智慧 佛家对焦虑的看法第三章 心理勇气和社会关系 心理控制 米尔格拉姆实验再分析： 为什么难以说“不” 礼貌 躲在角色的背后 夸大的职责感 如果那些人有更强的性格 让其他人去做吧 对情况的感知 意识到紧急情况的存在 决定是否应该给予帮助 知道该做什么以及给予帮助第四章 勇气的回报 爱的回报 觉察 解决分歧 战胜乏味 主动去爱的勇气 勇气的内部回报 日常生活中的内外之分 心理勇气与内部回报 我们生活的叙事 勇气和友谊 勇气与交友 友谊的类型 完善型友谊 友谊面临的考验 心理勇气及其对社会的回报 心理问题的扩散效应 善与恶对社会实践的影响

章节摘录

第一章 承认弱点的勇气 战胜不良习惯 不良习惯非常难以改变，放弃成瘾行为总是让人难受。

习惯，不论好坏，都会成为我们性格的核心成分。

我们说约翰是个耐心的男人或者丽莎是大方的女人，因为“耐心”或“大方”是这两人一贯遵循的习惯。

同样，如果路丝是吝啬的或者李查德是胆怯的，这些特点也是一种长期、根深蒂固的习惯——我们通常称之为恶习。

虽说判断别人的性格绝非易事，但我们每人都有一些强烈的倾向和习惯，它们构成了我们的性格。

然而性格并非一成不变。

尽管不良习惯根植于我们的童年经历，我们却不是过往经历的奴隶。

我们有选择的机会，适时做出恰当的行动便能改变今后生活的走向。

举一个简单的例子，菲尔是个不诚实的人，他对生活的看法是：人不为己，天诛地灭，如果一个人无法投机取巧，那是他自己无能。

他总是利用各种机会钻空子——只要他觉得可以脱逃惩罚。

一天，他接到姐姐打来的电话，说她儿子因为在商店行窃而被拘留。

这孩子的父亲已与别人再婚，离开了他们母子，菲尔的姐姐十分绝望，希望菲尔能跟孩子谈谈。

对于行窃和逃避惩罚这类事，菲尔自己也常干。

可他知道犯罪记录对一个孩子意味着什么，况且他一直很爱这个外甥。

因此，尽管他完全可以依照自己原定计划去滑雪，找个借口回绝妹妹也易如反掌——他可是这方面的行家，但是经过一番考虑（这对菲尔来说可不多见），他还是决定和外甥谈谈。

在这次算得上菲尔一生最坦诚的谈话中，他向他的外甥坦露了自己的恶习，并且真诚地表示，如果需要帮助，随时可以来找他。

<<心理勇气>>

编辑推荐

《心理勇气》作者丹尼尔·普特曼（Daniel Putman）是美国威斯康星大学的哲学教授，著有Human Excellence：Dialogues Dz Virtue Theory等作品，广受好评。

《心理勇气》一书更是一部结合心理学、哲学、伦理学的佳作。

<<心理勇气>>

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>