

<<象与骑象人>>

图书基本信息

书名：<<象与骑象人>>

13位ISBN编号：9787300092485

10位ISBN编号：7300092489

出版时间：2008-07-01

出版时间：中国人民大学出版社

作者：（美）乔纳森·海特（Jonathan Haidt）

页数：218

译者：李静瑶

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>

<<象与骑象人>>

内容概要

人类的心理，有一半正如一头桀傲不驯的大象，而另一半则是像是一个理智的骑象人。

这两个分裂的部份，造成人们常陷与理智与非理智的思想争战中。

作者学贯中西，融合心理学、哲学、伦理学、宗教、人类学多学科知识，大量引用古今东西方哲学、文学与宗教中有关心理的看法，继而以现今神经科学与社会心理学的研究成果，来验证这些古老的智慧，作为实证论述的基础，除了让人看到整个20世纪心理学与精神医学曾经是多么地扭曲，同时也积极正面地提出了人类如何可以寻找到快乐与生命的意义，帮助自己在人际关系、心理层面与道德层次成长。

这种有关“积极心理学”的讨论书籍，是国内较少出现的心理学科普作品类型。

为什么每个人都有烦恼？

是什么力量在控制自己的行为？

为什么人总是会陷入内心的冲突和挣扎？

为什么越压抑一个想法，这个想法越会纠缠着你不放？

积极情绪、快乐感觉、提升感、敬畏、惊奇、巅峰体验如何产生？

动物的本能和人的意志、行为方式与心理活动、左脑和右脑、感性与理性撕扯着每个人，使我们每天都深陷大大小小的漩涡，被各种；中突的欲望和想法折磨得支离破碎。

自己的亲身经历、科学的心理实验、深邃的人生哲理和宗教议题、妙趣横生的比喻、痛斥人性虚伪的畅快淋漓、道德和宗教上的精神提升与成长、与“神”沟通的超越时空的美妙体验…… 寻找人生智慧，要从自己最意想不到的地方开始！

作者学贯中西，融合心理学、哲学、伦理学、宗教、人类学等多学科知识，为你提供的是崭新的关于自我、爱、生命、社会、人际关系的思考：“生”的力量也能来自灾难，“幸运”人的狂喜并不会持久，“不幸”中的快乐才最坚不可摧……

<<象与骑象人>>

作者简介

乔纳森·海特，著名积极心理学家。
他在宾夕法尼亚大学攻读社会心理学，获得哲学博士学位后，来到芝加哥大学研究文化心理学。
1999年以来积极投身于“积极心理学运动”，成为积极心理学的先锋派领袖之一。

2001年，他以对积极心理学的杰出贡献以及对“提升感”的研究，获得“坦普尔顿奖（John Templeton）”，为他赢得了极高的声誉。

坦普尔顿奖是当今国际奖金最高的奖，以比诺贝尔奖更高的奖金额而闻名，奖励在“精神领域”的研究中有非凡杰出成就、有助于增进人类神圣创造力的人士，每年只有四位领域的顶尖人士才能获此殊荣，特雷莎修女是该奖的第一个获得者。

<<象与骑象人>>

书籍目录

第1章 分裂的自我 心灵和身体 左脑和右脑 理性与感性 控制化和自动化 无法自制 心理干扰 为什么很难辩赢别人第2章 情感风格 喜欢计量表 负性偏差 皮质乐透奖 如何改变你的情感风格第3章 互惠的本能 超强群居性 你帮我,我也帮你 你捅我一刀,我就回你一刀 善用的能力,天行者第4章 自以为是 注重外表 发现自己内心的辩护律师 透过玫瑰色的镜子看自己 我才对,你有偏见 撒旦张开翅膀 “邪恶至极”的迷思 找到完满之道第5章 快乐 进展原则 适应原则 古代的快乐假设 快乐方程式 寻找令人酣畅的忘我之事 误入歧途的人生路 重新思考快乐的假设第6章 爱与依恋 拥有及拥抱 爱能战胜恐惧 分享显证据 适用对象不限于儿童 爱情让人冲昏头 两种爱,两种错误 哲学家为何痛恨爱情 自由可有害健康第7章 逆境 创作后的成长 能找出人生意义的人,才能找到人生的幸福 最佳时机 错误与智慧第8章 美德 古人所追求的美德 西方人如何迷失在道德迷宫中 积极心理的美德 难题简答 难题难答 美德的未来第9章 神圣 我们不都是动物吗 神性的道德规范 神圣的片刻 提升感与人类之爱 敬畏与超越 邪恶的“自我” “平地”与文化论战第10章 人生意义 到底那是个什么问题 爱与工作 全心投入 跨层次一致性 上帝让我们变成蜂群 和谐及存在目的 人生的意义总结 中庸之道

<<象与骑象人>>

章节摘录

如果你住的是郊区房子，那么你的房子可能刚盖好不到一年，房子内的房间则是建筑师为满足住户需要而规划的。

我住的那条街上的房子都是1900年左右盖的，房子盖好后，屋主就把房子延伸到后院。

阳台加盖不说，还用围墙围起来，然后跟厨房连在一起。

这些加盖部分的楼上还盖了好几个卧室，卧室后来还加盖了浴室。

脊椎动物的大脑也出现过类似的加盖现象，只不过加盖的方向是向前，不是向后。

脊椎动物的大脑原先只有三个房间，也就是三大团神经元：后脑(跟脊柱相联结)，中脑，以及前脑(跟动物前半部感觉器官相联结)。

一段时间过后，脊椎动物演化出更复杂的身体构造及行为，大脑也不断地向前扩大，脱离脊柱，其中又以前脑的扩张最为明显。

最早期哺乳动物的前脑已发展出新的外壳，这个外壳包括有下丘脑(hypothalamus，专司协调基本冲动及动机)、海马(hippocampus，专司记忆)以及杏仁核(amygdala，专司情绪学习及反应)。

有时候我们称这些组织为“边缘系统”(limbic system)，因为这些组织将大脑其他部分包裹起来，形成一道边界。

随着哺乳动物的体型越来越大，行为也越来越趋向于变化(恐龙灭绝后)，大脑改造仍持续进行。

社会化行为比较高的哺乳动物，尤其是灵长类动物，其大脑则发展出一层新的神经组织，这层新的神经组织绕着边缘系统一路延展。

这个新的大脑皮层前半部特别有趣，因为它有一部分似乎并未专司特定任务(如移动手指或处理声音)

相反，它是用来制造新的联结，以用于思考、计划及决策——即让有机体摆脱只能针对眼前情况做出反应的命运，以便进行更复杂运作。

额叶皮层的出现似乎可以解释我们现在所体验到的心理分歧。

或许，额叶皮层乃理性之所在：它是柏拉图所说的马车夫，是圣保罗所称的圣灵。

额叶皮层已从原始的边缘系统——柏拉图口中的劣马、圣保罗所称的情欲——的手中拿下控制权。

我们可以称这种解释为普罗米修斯版的人类演化故事，因为普罗米修斯这个希腊神话中的角色从众神手中偷了火种，然后把火种交给人类。

依据普罗米修斯版的人类演化故事，人类祖先的行为原本受原始情欲及边缘系统的冲动所主宰，一直到他们收到天神所赐予的理性——而这理性就安装在新长出来的新大脑皮层上——人类才终于摆脱本能的控制。

普罗米修斯版的人类演化故事听来颇让人心动，它使人类的地位高于其他动物，而人类之所以优于其他动物，就是因为人类有理性。

同时，这个故事也让我们注意到：人类还不是神——理性之火对人类来说还是新玩意儿，人类尚未完全掌握理性的运用。

普罗米修斯版的人类演化故事，也相当符合我们对边缘系统及额叶皮层一些重要的早期研究结果。

比方说，当下丘脑部分区域直接受到细小电流的刺激，老鼠、猫等其他哺乳动物会变得贪吃、狼吞虎咽或性欲高涨，由此我们可看出，边缘系统隐藏着许多基本的动物本能。

相反，当人的额叶皮层受到伤害，人的性欲及攻击行为有时会明显增强，因为额叶皮层是压抑或抑制冲动反应的要害。

弗吉尼亚大学附属医院最近就出现一个类似的病例。

一位四十多岁的男老师突然开始跑去找妓女，逛儿童色情网站，还对年轻女孩子提出猥亵要求。

他很快就遭到警察逮捕，被判猥亵儿童罪。

被判刑的前一天，他头痛欲裂，便跑到急诊室挂急诊，之前还一时兴起想强暴他的房东太太(他太太早在几个月前就将他赶出家门)。

他在跟医生说话的时候，居然还问经过的护士想不想跟他睡觉。

医生扫描过他的脑部后发现他的额叶皮层长了一个巨大的肿瘤，严重压迫脑部其他部位，让他的额叶

<<象与骑象人>>

皮层无法发挥原有功能——抑制不当行为及思考可能后果。

动过肿瘤手术后，他这种性欲过度的行为就消失了，但是，第二年，他的脑部又长出一颗肿瘤，于是同样的症状又出现了，一直到又动了手术拿掉肿瘤之后，他性欲过度的症状才再度消失。

不过，普罗米修斯版的人类演化故事有一个缺点：它假设理智是安置在额叶皮层的，而情绪则隐身于边缘系统中，并由理性来主导。

事实上，额叶皮层让人类感情与情绪的发展变得更丰富。

前额叶皮层(prefrontal cortex)的下侧第三部位称为眼窝前额皮层，因为大脑这个部位刚好位于眼睛上方。

人类及其他灵长类动物在这个部位的大脑皮层长得特别大，每当人类及其他灵长类动物情绪有所反应时，该部位皮层亦是大脑出现明显活动的区域之一。

当我们在评估种种利弊得失的可能性时，眼窝前额皮层在此扮演着最重要的角色。

只要大脑感觉到眼前有享乐、疼痛或得失的可能时，这个部位的大脑皮层马上就会反应。

每当我们受美食、美景或魅力人士所吸引，或对死掉的动物、难听的歌曲、相亲对象感到反感时，我们的眼窝前额皮层正在强力放送，让你产生“想要接近”或“想要跑掉”的情绪。

看来眼窝前额皮层的功能比较接近“本我”或圣保罗口中的“情欲”，而非“超我”或圣保罗口中的“圣灵”。

以下一份关于脑部伤害的研究，让我们更好地了解眼窝前额皮层对人类情绪反应的重要性。

神经学家达马西欧(Antonio Damasio)曾研究过因中风、肿瘤或脑部遭到重击以致额叶皮层部分功能受损的病例。

20世纪90年代，达马西欧发现，当眼窝前额皮层某些部位受到损害时，病人会丧失大部分的情绪功能。

这些病人告诉达马西欧，他们应该感觉到自己的情绪，但他们却什么感觉也没有，针对这些病人的自主反应所做的研究也证实，这些病人没有产生一般正常人在面对可怕景象或美景时会有的正常身体反应。

但是他们分析推理及逻辑思考的能力并未受到影响，而智力测验及对社会规则与道德规范等知识的测试的表现也很正常。

这样的病人接触外在世界时，会发生什么事？

现在，他们已不受情绪干扰，那么他们是否会变得非常讲求逻辑，能看穿蒙蔽我们其他人的感情迷雾，走向完全理性之路？

情况刚好相反，他们会发现自己连简单的决定或目标都没办法做主，整个生活分崩离析。

当他们看着外在世界，他们心想：“我现在该干什么？”

摆在他们眼前有好几十种选择，但他们的内心没有喜恶。

所以每项选择他们都必须用理性——去分析对错，但是因为他们内心没有任何感觉，所以他们也找不到选择的理由。

而我们其他人面对这个世界时，我们那充满各种情绪的大脑会立即、自动地评估种种可能性，通常我们的大脑会做出最佳选择。

只有在两三个选择都不错的情况下，我们才需要用理性衡量不同选择的利弊得失。

我们人类的理性其实非常依赖复杂的情感，因为只有充满情绪的大脑运作顺畅时，我们的理性才得以运转。

柏拉图把理性比喻为控制桀骜不驯的马匹的马夫，可能有过度强调智慧及马夫力量之嫌。

我认为骑象人骑在大象背上的比喻更贴近达马西欧的研究结果：理性与情感必须携手合作，人才会表现出聪慧的行为，但是情绪(大象)仍负责绝大部分的工作。

一直到大脑出现新的大脑皮层，骑象人才开始活跃起来，大象也因此变得更加聪明。

P8-111

<<象与骑象人>>

媒体关注与评论

<<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>