

<<這麼想就對了>>

图书基本信息

书名：<<這麼想就對了>>

13位ISBN编号：9789866112461

10位ISBN编号：9866112462

作者：伊利特·科恩 著

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>

<<這麼想就對了>>

前言

新穎的哲學諮商，在心理諮商之外的新選擇 余德慧 慈濟大學宗教與人文研究所 人文臨床與療癒研究室經過不少哲學家的努力，終於使哲學諮商成了自助助人的新領域。

哲學諮商迥異於心理諮商，最關鍵之處則在理路的釐清，尤其是對應事理性的耙梳，有過人之處，尤有甚之，哲學家還與心理諮商在理情分析上一較長短，本書即是一例。

理情治療原本是心理治療界提出的一個方案，試圖減低非理性想法，因為他們認為，許多苦惱常來自非理性的想法，只要讓腦袋更合理一點，人就不會那麼受苦。

但自從理情治療的創始者艾理斯博士以來，這方面的進展並沒有很大，大概就停留在艾理斯博士的那幾套非理性想法打轉，但這被哲學家看在眼裡，覺得這本是我們的本行，心理學家有點搶在前面撈過界，所以作者在本書提出的新理性治療，大有後發先到的味道。

哲學家的訓練使他們練就一身論理的功夫，平常人的一句話，在他們的邏輯大腦可是大事。

例如，我們可能會評論某人說，「他長得不高」，聽話的人就會想「他可能長得矮」，但哲學家會立即抓到我們聽話的邏輯錯誤：不高只是反陳述並非矛盾敘述，但「矮」卻是把「不高」轉為矛盾詞，照邏輯來說，不高也可能不矮，就如不瘦並非胖，可能不胖不瘦。

從心理學家的立場來看這本書，我不得不承認，我們的日常思維果然是大有問題，所以難免有煩惱，但是若要像哲學家那樣慎思明辨，生活還是很累。

過去我批評心理的理情治療太症狀化，把一些不太理性想法看成症狀的起因，我覺得未必如此，人總是有點理性、有點不理性，不可偏廢，除非我們在某些要命的決定上犯錯，例如，要不要辭職？

要不要分手或離婚？

這就得慎思明辨了。

雖然我們不像哲學家那麼「愛智」，但這本書還是值得一看，對抽象能力不錯的讀者可以從第九章念起，從九到十一章是以一般的思維陷阱為論點，例如思維常會陷落於自我中心，常會作不當的預測與因果關係，我們都可以從這幾章獲得提廡，雖然不保證不會犯，至少知道自己犯了哪些錯。

不過哲學家自己也不免會犯，只是他們對這種明知故犯恐怕更傷心吧。

至於第一章到第八章，基本上是與心理學的理情治療類似，將一些有問題的人生態度做為目標，提供修正的理據。

其實，哲學家碰這類心理學家處理的老題材，試圖以哲學家論理的方式來提供另類幫助，恐怕不是那麼容易。

一方面理性法則在人性的戰場本來就不敵我們的性情偏向，一方面哲學家的論理方式容易讓我們疲倦，心想：「幹麻把事情想得這麼累人」，更重要的，哲學家的論理與生活並不親近。

人類的世界最能說服人的是故事，偏偏哲學家的故事太少，即使有，也大多早已廣為流傳，並不新鮮，心理學家則有源源不斷的個案故事，很能打動人心。

說這些真話倒不是要殺哲學諮商的威風，其實近年來，輔仁大學在黎建球教授的帶領下，讓哲學能走出老路子，心理學界如我輩都樂觀其成，希望能與心理諮商陪伴同行。

哲學諮商其實一直面臨幾條分歧路。

一條路是以哲學家的智慧語絲作為個案的協助箴言，希望以切入關鍵點來解開求助者的煩惱。

這條路是哲學諮商最早的企圖，本書撰寫的前八章有這個味道，作者根據每個症頭提出解症藥方，而這些藥方都是西方哲學家的智慧語絲。

但這是一條最沒效率的方法，主要用在找不到哲學諮商師的地方，只好以自助的方式作「閱讀治療」。

第二條路是強調哲學面談，以對話的方式逐漸讓求助者去發現自己思考的誤謬，這是相當有效的個案工作，不再以過去哲學家的話來勸人，而是完全融入求助者的思維處境，一步步把求助者帶到明處，讓他突然發現自己怎麼了。

這本來就是哲學家老祖宗蘇格拉底有名的啟蒙對話，今日哲學家很容易學會這種對談能力。

輔仁大學目前大概朝這方向走。

政大哲學家蔡錚雲曾與高雄醫學大學許敏桃教授聯手打造醫院倫理師，可惜後天環境不盡理想，未能

<<這麼想就對了>>

竟其功。

第三條路是直接深入臨床處境，與社工、心理諮商師、精神醫師、教師等並肩工作，直接切入受苦處境，如卡奴、雛妓、家庭暴力、過動兒等社會難處，哲學家提供他們最擅長的倫理觀點以及理路判斷，以彌補其他專業的不足，算是團隊工作。

日本大阪大學哲學系就走這條路。

曾經被哲學同行視為不務正業的哲學諮商慢慢有了雛形，如果能有哲學家能自解疆域，投入苦難的社會救援，幸甚啊！

<<這麼想就對了>>

內容概要

書中條列出每個人最常見又擺脫不了的負面想法，搭配眾哲學家的箴言，不僅深刻解析每個負面思維的形成過程，提醒一般人都很容易陷入的思考陷阱，並提出獨到又細膩的處方箋，明明白白告訴你解決之道。

你是否常有類似的想法？

我不能忍受事情不如我的意.....真是太不公平了！

他居然把事情給搞砸了，真是個徹頭徹尾的廢物！

如果大家都這麼做，我也必須這麼做才行。

我快被搞瘋了，都是你造成的，害我不能控制我的脾氣。

這麼重大的問題，你怎麼都不擔心？

我一定要反覆思考到它解決了為止。

這麼多的負面想法，真的讓人好不快樂。

要如何化解，不讓它們的毒素破壞我們的人生？

看看哲學家開的人生藥方，幫你對治這些症頭： 對治「強求完美」的症頭：先將力氣用在你能掌控的事情上就好。

對治「愛責怪」的症頭：請評價他人的「行為」，而不是一味批評他人。

對治「人云亦云」的症頭：趕流行的人是不會進步的。

從你的洞穴走出來，過有創意的生活。

對治「嚴重化」的症頭：請慶幸更糟的事沒發生在自己身上。

對治「跟自己過不去」的症頭：請不要一開始就用問題來看人生，尤其是不要用無解的難題來思考生命。

除了上述負面想法，還有其他如錯誤的假設、不切實際的期待、扭曲的推測等，都是來自思考的謬誤，導致我們產生非理性的情緒和行為。

作者科恩博士針對這些破壞力超強的11種慣性思維提出獨特藥方 - - 「幸福十一誡」，並分別開立精心調配的哲學處方，為你帶來快樂、成功，幸福圓滿。

<<這麼想就對了>>

作者簡介

伊利特·科恩 (Elliot D.Cohen, Ph.D.) 美國布朗大學哲學博士，是美國哲學諮商的主要創立者，有許多書籍和文章發表，包括新作《亞里斯多德會怎麼做？透過理性力量的自我控制》(What Would Aristotle Do? Self-Control through the Power of Reason)。

科恩博士是艾理斯理情學院 (the Albert Ellis Foundation) 的顧問和批判性思考學會 (Institute of Critical Thinking) 的會長，美國哲學、諮商與心理治療協會 (American Society for Philosophy, Counseling, and Psychotherapy) 的創辦人 and 執行長，美國印地安河社區學院 (Indian River Community College) 的教授兼系主任。

他也是期刊《自由探索》(Free Inquiry) 的倫理學編輯、《國際應用哲學期刊》(International Journal of Applied Philosophy) 的創辦人和《國際哲學實踐期刊》(International Journal of Philosophical Practice) 的主編及創辦人。

<<這麼想就對了>>

書籍目錄

各方推薦推薦序1--新穎的哲學諮商，在心理諮商之外的新選擇.....余德慧推薦序2—讓生命獲得安頓，哲學諮商拓展哲學助人的使命..... 黎建球推薦序3—尋找新人生觀，建立理性的處世哲學.....亞伯特·艾理斯作者序—心理學的革命，心靈的新解藥導論 這麼想就對了：哲學家教你破除11種負面想法第一部 如何培養行為和情緒的美德第一章 在不完美的世界尋找安全感：對治強求完美你是個對完美上癮的人嗎？

你總是「強求」或覺得「非如此不可」嗎？

本章提出人類世界本來就不完美的事實，點醒我們不實的期待，來化解堅持完美的謬思。

我們要有願意接受不完美現實的能力，並能接受人是會犯錯的。

第二章 對抗邪惡，讓自己更堅強：對治將問題嚴重化 你覺得發生天災是最恐怖的事嗎？

還是被開除才是世界末日？

都不是，而是潛意識裡老是不自覺地將問題嚴重化，那才教人喪氣。

本章教導我們如何在合理的範圍內恐懼事情，並願意冒合理的風險讓自己過得更好。

第三章 建立自尊：對治責怪 你是否常覺得這世界很糟，因此導致好多事也亂七八糟？

本章專門應付愛責怪的這個想法，還將責怪細分為責怪全世界、責怪自己、責怪他人這三部分來下藥方。

主藥材就是尊重，同時也教導我們無條件的接受自己。

第四章 做自己：對治人云亦云你是不是很容易被人牽著鼻子走？

你是不是常追逐流行？

本章討論趕流行及人云亦云兩大問題。

藥方是真誠做自己。

請依照你的創意想法過自主和自由的生活，不會因為人云亦云和對社會一致性的服從而迷失自我。

第五章 節制：對治無能為力你常把「我做不到」掛在嘴邊嗎？

因此總是快樂不起來？

本章探討三種「無能為力」的想法，然後以自我控制來下藥。

當你懂得自制，你就可以戰勝「我無能為力」的負面思考，並能掌控自己的生活，包括身體、心靈和精神。

第六章 發揮道德創意：對治跟自己過不去當你發現很重要的事情出錯時，你是否覺得非折磨自己不可？

本章教我們如何破除這種謬思，並願意嘗試新方法來解決問題，同時仍能關心他人的利益和需求。

第七章 授權：對治愛操縱本章探討霸凌、講難聽話、吹噓等症頭。

以授權當做解藥 - - 這表示我們要採取勸告而非刺激的方式；要用理性的討論來說服對方，而不是語帶威脅。

從本章可學習他人有知情同意的權利，並享有尊重公平的對待。

第八章 與他人接觸：對治「世界以我為中心」的想法你覺得你的品味是所有人的準則嗎？

還是你認同的理念就是真理？

本章藥方是用感同身受來對治這種自以為是的想法，透過和其他人的接觸，超越你自我中心的世界。

第二部 如何獲得實踐的智慧第九章 發揮正確的判斷力：對治過度簡化事實你是個「黑白分明」，不接受灰色地帶的人嗎？

你會用刻板印象來看待陌生人嗎？

本章是採用「正確的判斷」的藥方，來治療主觀及刻板印象，一個擁有正確判斷力的人是務實、靈敏、心胸開闊、充滿創意而積極的。

第十章 培養遠見：對治扭曲可能性你是否認為任何可以出錯的事，一定都會出錯？

還是一廂情願的認為，未來一定會有所改變？

本章討論一廂情願及錯誤的預測等錯誤思考。

以培養遠見為處方，一個有遠見的人能夠成功地運用這種能力為生活做決定。

<<這麼想就對了>>

第十一章 講求科學思考：對治盲目預測你常常焦慮晚歸的家人是否出了意外嗎？

或是一直質疑為什麼找不到真愛？

本章藥方是講求以科學思考來面對負面想法。

一個講求科學的人會重視真憑實據，而不是被個人的情緒反應，像是恐懼和罪惡感所控制。

結論：幸福圓滿

<<這麼想就對了>>

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>