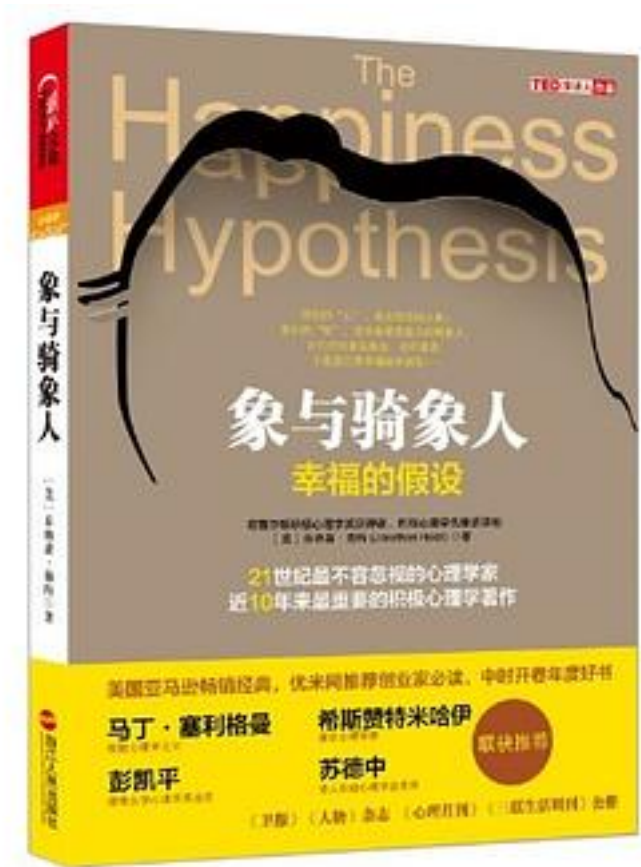


象与骑象人



[象与骑象人 下载链接1](#)

著者:[美]乔纳森·海特 (Jonathan Haidt)

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2012-12

装帧:平装

isbn:9787213050145

《湛庐文化·心视界:象与骑象人(更新版)》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《湛庐文化·心视界:象与骑象人(更新版)》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。

海报：

作者介绍：

乔纳森·海特（Jonathan Haidt）

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”。

目录: 赞誉 I

推荐序一 人生与幸福：你认为是什么，它就是什么 V

推荐序二 从狗之尾到骑象人 VIII

中文版序 从远古智慧到现代科学 X

前言 10个幸福假设 001

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 是什么让你不幸福

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。

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害，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，我们就会成神，但如果我们的想法像恶魔那么邪恶，我们就会成魔。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

• • • • • [\(收起\)](#)

[象与骑象人_下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

乔纳森·海特

自我完善

心理与行为

个人管理

心理

幸福

评论

作者真的是狩猎广泛，书里各种旁征博引，好佩服。然而我认为这本书作为心理学科普书废话太多，还有不少和宗教相关玄乎的东西，实在喜欢不起来。我觉得我以后都不想

看积极心理学家写的这些东西了。。。

一本被理论包裹着的心灵鸡汤。

重读修订版，感觉没有之前那么深的感触了，而且感觉乔纳森在讨论大脑神经科学基础时不够深入，只是点到为止，他比较少去讨论为什么是象与骑象人，而是像老子写道德经那样，一上来就把大道理给讲了，接着就在大道理基础上讲其它道理了。

摸不到重点

帮助我更多的理解自己和体谅他人。书中很多理论我之前已在别的地方以另外的说法听到过，经过这本书的检验，我对那些理论不再怀疑。比如老路曾叫我把情绪手写下来，我没听，这本书里通过实验证明了这个做法对于帮助整理思绪是有效用的。我以前觉得，了解的越多，就越能体谅他人。其实不是。你得先经历一些事，然后再了解，才能更体谅。这也是输里说的，了解某种道理只是一种显性知识，而人生经历带来的智慧是没法通过教授得到的，只能经历，然后才能真正懂得。庆幸这一切是在我二十八岁前发生，这让我有机会发展出从逆境中重新开始的能力，来开始我的后半段人生。这本书像是很多种思绪和迷惑的总结。

睡不着的夜里看完，令人抓狂的是每看一本书的过程中，总能发现还有起码五本书想看。。。

人生第二本读哭的心理学书籍，人生多艰一定要更加努力的活啊T T

逻辑结构有些混乱。。。有深度，有广度。。。休闲阅读。

以科学之名解答如何拥有幸福人生，简而言之，你要打心眼里相信自己在用正确的方法做正确的事情，并从中获得或精神或物质的正反馈从来达成良性循环，幸福自然就降临了

左手哲学大拿语录右手心理学数据的认知系科普作家，将自我感悟、哲学思辨和心理学的生理解析熔于一炉，各种比喻例证信手一拈、妙趣不尽，有阿兰德波顿的style。同期

读的这些积极心理学读物中，此书为文笔最高之作！

对我来说这一本有3本：一本讲养成，一本讲宗教与文化，一本讲积极心理学，1+1+1>3

我蛮喜欢这本书的，也一直想写篇书评，但不好意思写，因为我不懂作者说的什么积极心理学啊、进化心理学啊，怕露怯。对自己不懂的东西还是谨慎开口比较好吧。

就一般通俗读物来说已经很不错了。但是我还是希望能有更深入的探讨。

信息量有但不好看，章节的关系搞不太清楚，感觉像是信息的堆砌，有些章节已经没有什么象或骑象人的问题，基本是心理学社会学实验集，很乏味。明明最实用的提升幸福感方法的一章，冥想、认知疗法和百忧解，也跟没读一样…好在承认了有些人不那么容易幸福，说明可供改善的几种外界因素，算有价值，三星。

:B84/3125-1

有些观点对我颇有启发，例如“心流”，“生理、心理和社会文化”三个层次的和谐，“美德是发扬自己优异的才能”，“发挥自己的性格强项会令自己更快乐”。

从作者书名用到的比喻（象是我们难以掌握的庞大自我意识，骑象人是我们自己）可以揭示本书的主题：如何调和两极化的关系。科学与宗教并不相对立，心理学完全可以向宗教学习。自由派在看待保守派的言论时，也需思考保守派注重群体道德的理念。立场不同的双方均认为对方才是邪恶的反派，但比起邪恶带来的社会危害，我们更该注意的反而是道德理想主义。道德理想主义会认为自己所行之事才正确，并会为了一个正义的结果而采取不正义的手段。没有加害人认为自己是过错方。应当要警示自己不要走向分化的二元论解释。努力想要从思想层面掌控自我意识，大部分时候徒劳无功，通过行动的实现去反复训练方可改善。通过对“恶心”功能和“提升感”的表述，可以推测出作者并不了解文学中的“净化”，否则立论会更加完善。书中扩充了对暗默知和形式知的解读，mark。

废话多，说书人一样，重点还是没说清楚

心理半科普，偏科普部分都不错，不过就像作者想实现平衡一样，书也在尝试平衡科普和玄思，但就如倒数第二章中所言，作者自己无神论，对宗教理解，但非共情，和其相关的写作也就时不时有蛇足之感。全书，关于自我、伪善、道德，还有爱的部分有很多有趣观点，意义部分则有些乏味

做得最最用心的一本书。海特是个很好很好的人。

[象与骑象人_下载链接1](#)

书评

我喜欢读点书，但有两类书我却避之惟恐不及，一类是励志书，一类是智谋书。它们其实是一类，给我的印象都是用夸夸其谈、激动人心的教诲兜售一些伎俩，去蛊惑人们追逐唯一的目标——成功，其神秘兮兮的味道有点类似于武林秘籍……印得连篇累牍，卖得如火如荼。我对这些宝典敬...

1
象与骑象人的基本原理：大象（情绪）负责绝大部分工作，而骑象人（理性）仅仅扮演着顾问或者仆人的角色，只有在充满情绪的大脑运作顺畅时，我们的理性才得以运转。
象的层次：身体、右脑、非理性、潜意识、自动化、难于控制
骑象人的层次：心灵、左脑、理性、意识、控制化 ...

对应的实践指南：<http://book.douban.com/review/5182517/> 1.
象与骑象人的基本原理：大象（情绪）负责绝大部分工作，而骑象人（理性）仅仅扮演着顾问或者仆人的角色，只有在充满情绪的大脑运作顺畅时，我们的理性才得以运转。
象的层次：身体、右脑、非理性、潜意识...

励志箴言的头头是道，都是“真理式的废话”，它们仅是些形容词。它扼杀了多元化的价值观，将“成功”当成惟一目的，忽略人性的存在。

而本书则以新的观点阐述情感与理性的关系。倘若我们在不知个中缘由的情况下，多半无法驯服心中的大象。因为你没有和它做“朋友”，也没有去...

不错的书。

积极心理学，有别于成功学的口号和忽悠，从人类心理机制的角度阐述如何获得快乐和人生意义。

读后比较有启发，很多地方可以和自己的生活对照。蓦然回首，才发现走过了很多弯路。而这些弯路，已经有无数人重复，并且早已总结出应对之策。心理学就是这样一个很好的工...

人类需要用比喻来思考。

我们对新事物或者复杂事物的理解，是借助于已知事物与前者之间的关联。我们将人生比作旅程，便知道我们要选好方向，了解地形，找到旅伴。那么，关于看不见的"心理"，最好的避雨是什么呢？佛陀把人的心理比喻为野生大象：

我此过去心，任意随所欲， ...

没有系统的做笔记，就是翻着书写一些自己记得的要点 1 人性的感性和理性分裂
人分裂为大象（动物性的，本能的，感性的）和骑手（理性的）两部分，在Heath兄弟的Switch一书里面也沿用了这个比喻。或者也形容为，Mind vs. Body, 大脑的左右，进化学上的New vs. Old， 人为控制...

01

阅读《象与骑象人》，让我重新开始思考一些重要的问题，这些问题或许因为过于“重要”而显得有些老生常谈。

也因为这些问题太庞大，所以我们在平常生活中干脆就避而不谈。

比如人类到底是一种什么样的生物，什么是幸福，人生有没有意义，我们到底该追求什么？ 总体来说，是...

《象与骑象人》说的是理性与感性的交锋和共荣，我以前是一个非常感性的人，幸在进入IT行业，慢慢变得理性，又在理性占了绝对上风时，成为自由人，减少自我与外界、自我分成两半的争战，使理性和感性得以平衡，而在这个挣扎的过程中，佛陀的确给我很大启迪。所以，读这本书，非...

人象分裂的隐喻及其缘起

这是一本有关人们如何通过身心合一来实现幸福并获得成长的书。为了阐述其观点，乔纳森·海特在开篇就借助了象与骑象人的隐喻。实际上这一手法并不新鲜：柏拉图就曾

把心灵（soul）比喻为马车，马车是由“心理”冷静、理性的那一面驾驭...

最初在“学而时嘻之”的博客上看到一篇讲《正义之心》的文章，六个道德模块的概念让我印象很深刻。但是没有找到这本书的下载，网上价格也奇贵，于是顺藤摸瓜先看了同一个作者写的这本《象与骑象人》，先于《正义之心》出版。
看完《象与骑象人》，醍醐灌顶，脑洞大开的感觉源...

在英国读书的时候，我读了很多关于HAPPINESS的书，这本书是我觉得最好的一本。既有理论的深度，又有实践的启发，行文流畅，语言优美。
这本书还有一个网站<http://www.happinesshypothesis.com/>，有些资料分享

热爱真理的我，喜欢读各种学科的书，科学，哲学，宗教，能从不同的角度思考和吸收营养。
这本书恰恰是在我大概已经摸索了各种不同领域的时候看到的。看完给我的感觉是，与之前我看过的优秀的书相比，这本书的内容庞杂，观点不清，作者只是收集了不同学科的一点知识并未...

【今年第一本五星好书，有对“如果幸福”这种大问题抽丝剥茧的分析，也有对“如何更好地工作”这种小道理循循善诱的教导。书名“象与骑象人”这种心理意象的阐释，本身就很有新意也很有利于解读很多生活中的心态。内容真的很充实而广泛，且要言不烦。】“在人类这种超群居社...

我一直对理性和感性之类的事很有兴趣，比如你想要通过某个考试，但事实是早上起不来晚上上又溜出去玩，到临睡前追悔莫及。
最初我以为是时间的问题，但学过很多时间管理的方法后我发现依然无法掌控自己的生活。后来我把问题的方向换到心理学上来发现好了不少，这本书的名字...

开始看的时候略显枯燥~~

对我这个只是拿心理学当喜好而没认真钻研过的人来说，陌生的名词太多了~~所以看的有点晕，有点累，有点迷迷糊糊~
不过个别可以看的很懂的章节，看完后真的是受益匪浅。
里面举的几个例子也是相当的好。比如正方形和空间的例子~等等~~ 我相信这本...

很多人，尤其是较为“理性”的人，容易产生自己跟自己斗的情况，这本书，算是把这个问题点出来了，也给出了一定的解答。但内容上，感觉后半部有些拼凑。。。

第一次读是13年的时候，当时遇到一些挫折，觉得快乐和逆境的两章写的特别好。说了“心流”的概念，提倡工作要能体会到“心流”。具体已经记不清了，因为当时也没有做笔记。
第二次读已经是17年，又遇到了一些自己短时间难以排解的挫折，于是想起了曾经帮助我走出低谷的这本书...

[象与骑象人 下载链接1](#)