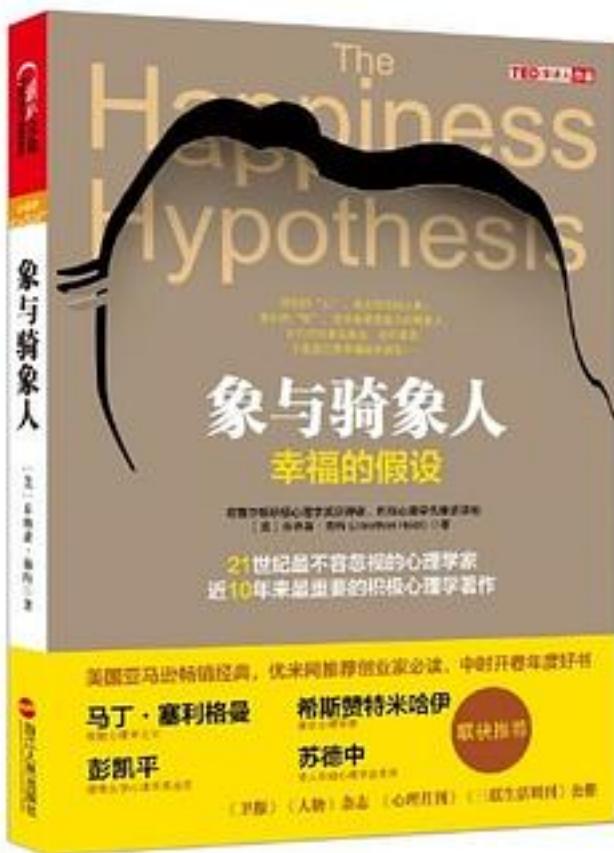


象与骑象人



[象与骑象人 下载链接1](#)

著者: Haidt, Jonathan

出版者: 英屬蓋曼群島商網路與書股份

出版时间: 2007

装帧:

isbn: 9789868271128

我們的心，像是一頭放任的大象。

我們的智，像是一個希望具備掌控能力的騎象者。

心智往往意見相左，各行其事，結果離開快樂越來越遠。

如何引導大象與騎象者以協調的步伐走上快樂之道？

過去人類歷史沉澱下來的古老智慧，告訴我們許多快樂的指南針，

現在尖端科學研究出快樂的方程式，則是 $H = S + C + V$ 。

$Happiness$ (快樂) = $Setpoint$ (快樂起始點) + $Condition$ (生活條件) + $Voluntary activities$ (自發性活動)

只要懂得善用老智慧及新科學、掌握自己的潛能與限制，

就能實現快樂，過一個充滿智慧的人生。

作者介绍：

強納森. 海德特 (Jonathan Haidt)

是美國維吉尼亞大學心理學系的副教授，他在心理學上的泛文化研究是以情緒為基礎的道德判斷理論，包括自由主義和保守主義的文化研究。自1999年，他活躍參與正向心理學相關的活動，並因而在2001年獲得「譚普頓正向心理學獎」 (Templeton Prize in Positive Psychology)。海德特是Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived一書的其中一位編輯。

目录：

[象与骑象人](#) [下载链接1](#)

标签

积极心理学

象和骑象人

心理學

心理学

翻译文本

哲学

理论

正向心理學

评论

这些书不好读是因为不好写

象与骑象人，知与行合一…

都是要了解要質問要改進要和生活聯結起來才對你個人useful否則和博爾赫斯筆下的圖書管理員所追求的答案無差。

[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](http://book.douban.com/review/5182517/).

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“学而时习之”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](#)