

<<当哲学家遇上心理医生>>

图书基本信息

书名：<<当哲学家遇上心理医生>>

13位ISBN编号：9787508641652

10位ISBN编号：7508641655

出版时间：2013-9

出版时间：中信出版社

作者：[英]朱利安·巴吉尼,[英]安东尼娅·麦卡洛

译者：裘白莲

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>

<<当哲学家遇上心理医生>>

内容概要

<<当哲学家遇上心理医生>>

作者简介

朱利安·巴吉尼

英国作家、哲学家。

被誉为“英国畅销哲普天王”，《哲学家杂志》的共同创办者和主编，《卫报》、《独立报》和BBC撰稿人。

他的著作包括《你以为你以为的就是你以为的吗》《一头想要被吃掉的猪》《哲学家在想什么》等。他的书总是能切中当代人切身的思想和伦理困惑，以生动的故事或语言作为思想实验场景，为人提供多种哲学选择的可能性，打破传统的思维框架，另辟险峰。

安东尼娅·麦卡洛

英国知名心理治疗师。

她在治疗成瘾症方面有着多年的临床经验。

<<当哲学家遇上心理医生>>

书籍目录

引言

亚里士多德的智慧

上篇 向你的杂乱人生告别

1. 为什么追求完美的生活却越来越混乱？

心理医生：你应尽力做到最好，同时欣然接受不完美的必然性。

哲学家：积极的追求，是用现在所拥有的东西来定义自己。

2. 怎样才能获得真正的幸福？

哲学家：顺应我们作为理性动物的真正天性来生活，善用头脑，积累智慧。

心理医生：发现那些日常生活中真正带给你满足与快乐的东西。

3. 为什么一直追赶目标，却永远是失败者？

心理医生：目标就像是你在旅途中想参观的景点，而价值观才是真正的方向。

哲学家：最好的目标是做你想做的事，成为你想成为的人。

4. 为什么无法做“真我”，总是要戴着面具生活？

心理医生：你真实的自我，其实就是被你丢在办公室里的那个。

哲学家：几十年保持不变的人，并不是忠于真我，而是忠于虚假的自我观念。

5. 怎样在有限的人生里让生活更加丰富？

心理医生：丰富的生活就是所做事情的不多，却体验得很深入。

哲学家：享受一顿美餐并不仅仅与食物有关，时间、地点、与谁共进晚餐，都会产生极大影响。

6. 为什么信奉婚姻忠诚却无法抗拒诱惑？

哲学家：你的选择不一定必须是完美的，只要足够好就行。

心理医生：学习观察自己的欲望。

7. 应该听从内心生活，还是用理智牢牢控制自己？

哲学家：心灵提供同情与动机，头脑做出深思熟虑的判断。

心理医生：内心的情感不是无法控制的过山车，而是可以冲浪的潮汐。

<<当哲学家遇上心理医生>>

8. 到底应该谦虚谨慎，还是要高调做人？

哲学家：谦虚并不总是关乎感觉如何，而是关乎行事如何。

心理医生：骄傲的人渴望把自己看作命运的缔造者，所以往往低估了运气的作用。

9. 作决定的时候，应该相信直觉吗？

心理医生：这并非头脑与心灵相对立的问题，而是头脑与心灵的持续对话。

哲学家：直觉不是理性的替代，而是必不可少的“同伙”。

10. 外在美和内在美，哪个更重要？

心理医生：我们不得不通过呈现自己的方式来与世界交流，因此从外在方面进行一些思考是有价值的。

哲学家：人们呈现自己的方式可以在很大程度上表明他们真正的价值观是什么。

11. 为什么下定决心后总是无法坚持到底？

哲学家：此时最需要的是理清信念，而非鼓起勇气。

心理医生：你需要防备两个小鬼：一是不经思考即刻行动；二是自我辩解。

12. 为什么不管多努力，还是觉得自己远远不够好？

心理医生：要注意，富有同情心的自我纠正是渴望改进，而基于羞愧的自我攻击是渴望惩罚。

哲学家：如果你对自己是好人还是坏人想得太多，那么思考一种行为是对还是错就会更难。

13. 为什么难以正视现实，永远活在自我欺骗中？

心理医生：我们完全能够看到眼前的事实，但自以为是误导了我们。

哲学家：我们以为自我是个独奏者，而其实每个个体的思想更像是一个爵士乐队。

14. 为什么地位高的人总能得到一切，该怎样看待地位？

哲学家：我们能做的最实用的事情就是确保我们的生活和工作中，周围的人与我们看待地位的方式是类似的。

心理医生：成功就是按照我们的价值观来生活。

15. 为很多事感到内疚，是有责任心的表现吗？

哲学家：不管我们有没有感觉到责任的重要性，我们对控制范围内的一切都负有责任。

<<当哲学家遇上心理医生>>

心理医生：我们必须努力避免两种错觉，以为自己无比伟大或把自己视为可怜兮兮的受害者。

16. 人生那么多苦难，一定得乐观面对吗？

心理医生：理想的状态是一边意识到可能发生不好的事，另一方面心怀感激、具备反弹力，在这之间找到平衡。

哲学家：不要做悲观主义者或乐观主义者。
而是两者都做。

17. 为什么对于过去，心中总有无限后悔和遗憾？

哲学家：如果我们想欣然接受今天所拥有的一切，就必须接受昨天所做的一切。

心理医生：当你与现实争辩时，你就失去了100%的时间。

18. 活着如此空虚，人生的真正意义在哪里？

心理医生：我们完全可以通过创造、体验、态度来找到人生的意义。

哲学家：任何我们觉得有价值的事，都可能是意义的来源。

19. 应该积极行动，还是活在内心世界之中？

哲学家：没有丰富内在生活的人就像没有乌龟的壳，过于努力活在内在的人就像是没有壳的乌龟。

心理医生：最重要的是关注我们的内在生活，并以实际的方式与世界接触。

20. 正念和冥想真的有益吗？

哲学家：你很有必要停下来问自己：真正重要的是什么？

心理医生：对自己的内在体验、对周围大小事物都保持一种开放、好奇的态度。

下篇 当哲学智慧遇上心理疗法

哲学家眼中的心理学

心理医生眼中的哲学

智慧总结：平静祷语

<<当哲学家遇上心理医生>>

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>