

《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

出版社：中信出版社

作者：[英]朱利安·巴吉尼,[英]安东尼娅·麦卡洛

页数：248

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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。
 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。

《当哲学家遇上心理医生》

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。

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》

精彩短评

1、“应该听从内心生活，还是用理智牢牢控制自己？为什么下定决心后总是无法坚持到底？为什么不管多努力，还是觉得自己远远不够好？为什么对于过去，心中总有无限后悔和遗憾？”你想知道答案吗？事实上，即便你读了这本书，仍然很难说得到了以上问题的答案，其实这是一个培养理性思维的过程。（这不等于否认这是本好书）书中的20个问题，分别由心理学家和哲学家发表见解。心理学的本质是一门描述性的学科，目的在于准确描述思维的实际运作方式。而哲学则是帮助你明白应该做什么，通过了解外界与自我掌控命运。当然，真正知道应该做什么的，只有你自己。我试图理清这本书的脉络，大概能将20个问题分类成在外部世界的追求、自我的内心世界以及外界与自我的碰撞三部分。目标应该用过程还是用结果来表达？心理学家告诉你，不要全心全意聚焦于某一个具体的目标，而是选择一种生存的价值观。哲学家则告诉你要了解目标和达成目标的意义和重要性。为什么一直追赶目标，却永远是失败者？对追逐目标这件事上瘾，以至于失去成功的喜悦，而马不停蹄的投入下一场追逐中。“最好的目标是那些关注‘做’和‘成为’的目标，而不是关注‘做到’。”根据亚里士多德的想法，应该顺应理智生活，才是最恰当的生活方式。人的内心世界很复杂，书中提到，“每个人内心都有两个自我。”即体验自我与记忆自我，两者的区分在于时间纬度上的现在与过去。我们要谈忠于自我，潇洒的生活，就应该先弄清楚自我究竟是什么。当我们谈论如何让生活更加丰富的时候，就应该先思考我们对丰富的定义究竟是什么。培养理性思考的能力，可以让我们在白驹过隙间，体验更深度生活。不过在这点上，之于不同的人来说，我认为广度和深度是同样重要的，蹦极也未必如作者所言，“是可做可不做的”。二元论把物质和精神剥离，但实际上我们必须承认内心与外部世界有着紧密的联系。我们被地位所迷惑，需要面对苦难的人生，对过去发生的事表示遗憾和后悔。是应该积极行动，还是活在内心世界中？有一段谈论意义的很有趣，“无论我们是否接受未知，存在主义仍然冷酷地传达着这样的信息：人生只在此时此地才有意义，但没有人能保证你可以成功地创造意义，也没有人能保证当你找到意义时会感到满足。在这个不完美的世界里，我们必须尽力利用好所拥有的东西，意义也不例外。”还在寻找活着的意义吗？还需要寻找活着的意义吗？当下拥有的才是最大的意义。我不知道正念认知和冥想是不是属于心理疗法。但我知道，把注意力集中起来，随时关照自己的思想，可以让意识变得有序可循。培养理性思维，顺应理智生活，善于思考，忠于自我，一定能更了解自己，能更好的掌控自己的生活。

2、写书角度很新颖，问题也都问的不错。内容稍许陈词滥调？有两个点很触动我。一个点是人们总是尝试把自己和更“高大上”的人或事联系起来，以提高自尊，或是自我感觉，大意如此。我想的是，把自己与外在连接，是个排解空虚和孤寂的好办法。甚至找一个人一起生活，愿意为他付出，把自己的生活与他相连，道理也类似。或者找到很多爱好。或者从事某些伟大的事业，比如革命，或者学术。可是，能不能不要连接那些高大上的？连接一个人，与一项爱好的区别又在哪儿？能不能不要有任何与外界的连接？中间一个问题答案最茫然。最后一个问题的第一反应是否认，人不可能是孤岛。再一反应是无奈，为什么一定要有与外界的联系？难道真的就做不到一个人除了基本的生理需要就这样孤立地生活在天地之中么？理论上很想反驳，经验上却只有这一个答案：人需要和外界相连。至于另外一个点：自责并不能推动一个人进步，只有宽容性的自我鼓励才可以。确实如此。自责带来的进步即使有，却难以持久，若是持久，则是伤。而我是从什么时候开始自责的呢？自责的标准又是什么？从整个群体的角度来看，我过着的日子该是中/众位数？为什么我一定要拿完美的标准/竭尽全力的标准来衡量自己？又或者，为什么总是要拿别人的标准过来比较？因为习惯么，改了吧。

3、首先想吐槽，这里面的心理医生一点儿也不像心理医生，还是像个哲学家，只不过这个哲学家有点儿跃跃欲试想踢你的屁股。总体来说，这是一本以哲学思维引导人内省的书籍，通过讨论了20个生活中的不如意和疑问，与读者探讨如何从思想和行动上改善自己的人生。但是主要还是集中在思想上，也就是从认知上如何理顺和认清对事物和逻辑的理解的。所以有兴趣的读者可以自己去看书籍介绍下的目录看一遍，这二十个问题里面，有没有你自己感到困惑的，绕不清的，想绕清的，可以让这两位哲学家来帮你绕。所谓有感者解惑。没有疑惑的，不多想的，或者不习惯以这种逻辑推理式方法思考生活的人，可能会有些不太适应这本书。至于我？我自己就经常爱在这种问题里钻牛角尖掰逻辑，看这书有股同行是冤家的感觉……于是我读这书的过程里脑袋里就钻出来两个小人开始打架。一个说：大师兄，师傅说的对啊另一个说：我不听不听不听不听……

4、这书名起的好，《当哲学家遇上心理医生》，两个曾经几乎同属于一门的学科，终于有可以一起

《当哲学家遇上心理医生》

聊聊，关于心智，关于幸福，关于美，关于互相（心灵哲学和心理学）之间不得不说的有些事。特别是最后一点哲学与心理学不得不说的有些事。可是这本书所写的和我所想知道的相差有点大，并不是说这书写的不好，只是这本书所涉及的问题和所写的答案和我预期的有些相差。所以说书能借是件极好的事情，这世上书很多本来就不用全部看完，再加上个人资质有限，能涉猎的就更少了。这书其实不差，只是不和我口味，好在是借来的，看完要还，不用再话心思去想怎么把它处理，更好的是省钱了。首先说排版，这书本身就是对一些问题给出心灵哲学和心理治疗学（简单说心灵鸡汤的两大资料来源）给出的分别不同的答案，这其实没什么但是我真的很想知道，这本书的编辑把几乎每一章都找出一两句话将其变成加粗字体是几个意思？是小时候思想政治课划出重点的感觉吗？这种黑体加粗的表现真的让我有种感觉貌似作者真正以为的答案仅仅是那些加粗的，剩下的都是些铺垫好伐？出版社你们这么搞。这本书的两个原作者知道吗？虽然说最近心灵鸡汤在中国名声越发的差了但是也不能这么搞吧！难道译者和作者有仇吗？好吧，现在说说同样的书名之下我想看见什么不一样的内容。如果有一天有本书能够很详细的去阐述关于心灵哲学和心理治疗学之间的剪不断理还乱的前世今生，那将是一件极好的事情。毕竟曾经真的有很多年心理学就仅仅是哲学中的一部分而已，而精神分析学的BOSS佛洛伊德当初也说了一下，它的精神分析学说不能算是科学而是一种哲学化的医学观点，而这本书虽然并不是全无涉猎，毕竟所写不多。作者写的很清楚明白，这书主要是想要在心灵治愈方面有所帮助。所以如果有人一直不坚定，人生有迷茫，生活倍感无趣倒不妨可以拿去翻翻。最后再忏悔一下，刚刚看这书的时候又在别人面前装X了，在此忏悔一下，以作自省。估计本书另一个作者的《你以为你以为的就是你以为的吗？》可能更适合我。PS,某人说的真没错，果然是淘宝体，只谈感受不谈逻辑。

5、世间的人大多穷其一生追求的无非两个字----幸福。事业满足，家庭安心，我们终日忙碌，或勾心斗角或置身事外，求的只是幸福感飙升那么一点点。然而，怎样能幸福？如何对待生活中层出不穷的难题？有没有一本武林秘籍，学会便触类旁通，行走天下都不怕？有没有本葵花宝典，不需我们“欲练此功，必先自宫”，便可傲视群雄？100多年前，鲁迅弃医从文，他意识到一手术刀只能救活一个生命，却医治不了人的思想，麻木被动的生命即使存在，于己于人又有什么意义？100多年后的今天，我们想要改变世界，却又被世界改变；我们随波逐流，却心有不甘。午夜梦回凌晨辗转时，总有一个声音，轻轻响起：“就这样了吗？真的无法改变吗？”幸福的热气球在道路前方缓缓升起，无声召唤，我们无法改变的是自以为足够努力的努力，还是自以为足够聪明看待世界的方式？或许我们需要的不是触手可及泛滥的个人版心灵鸡汤、励志小故事，不是对现实环境的无力抱怨哀鸣，我们需要的只是静谧午后一杯暖暖咖啡的陪伴，沐浴在淡黄色阳光下，手指轻轻翻开一本书，听听世世代代累积下来的集大成智慧，不经意间，安静躺在工具箱里，热切等待主人的，总有一款适合你。《当哲学家遇上心理医生》是告诉你如何生活得更好的书，没有高深统一的理论，有的则是将哲学、心理学与心理治疗三者的有效结合。书的上篇审视了20种可能出现的人生困境，下篇则一一提出应对方法。虽然看起来，哲学更像是位肯无偿提供如何解释世界、如何看待世界的医生，它不仅仅满足于心理学家侧重技巧地快手一刀，轻松解决单一问题，更想传递一种价值观和方法论，让你无论处于何时何地，不假外物“医者自医”，但是历史上分道扬镳的哲学和心理学学科，终于在书中握手言和，共同为理解世界、改变世界提出思维模式和解决方法，两种声音和谐共处，此起彼伏，相互补充而非自相矛盾，任读者选用他们可以理解并能灵活运用的工具。毕竟，无论是锋利的手术刀，还是睿智的医生，都只是希望我们能幸福，再多那么一点点。

6、一有没有那种迷茫，随着遇到的人越来越多、见识的人越来越广、承担的事越来越复杂，突然某一天发现没有了自己的立世之道，原本万古牢固的信念被冲击得摇摇欲坠，一下子连最为简单的人生问题都不知道如何回答？有没有那种经历，跟某个年长一些的前辈聊聊心中困惑，对方听完你的倾诉后，默默地吐出一口烟，说了一句精辟无比的话，一下子打通你的任督二脉从此遇上类似问题再也不纠结再也不彷徨再也不会迷失了前进的方向？这种迷茫，这种经历，我都有。但是迷茫得多，经历得少。能遇上知世的前辈不容易，遇上知世又愿意指点的前辈更是少之又少，遇上知世又愿意指点的前辈，又多半会对其开诚分享而自己却无以为报深感不安。所以很多情况下，直观有效的方法是去阅读，从书里去找同类、去找答案。心平气和地，不羞不愧，不卑不亢，在文字里吹开脑海里的迷雾。《当哲学家遇上心理医生》，就是这样一位既知世又不倦、兼具深入与浅出的好前辈。二除了方方面面、论述周到、讲解合理地谈了二十个现今十分普遍的人生问题外（目录附后），引言及正文之前的《亚里士多德的智慧》值得来回往复地多读上几遍。如果说哲学跟心理学是一片浩瀚无渺的森林，十几

《当哲学家遇上心理医生》

页的引言及《亚里士多德的智慧》就类似于，昆汀在Django Unchained里设计的那辆牙医车，车头一盏油灯、车上一颗在弹簧上摇晃的牙齿、车前一位衣着讲究胡须雪白英俊迷人枪法神准胆大心细的德国牙医，一路带着读的人穿过重重黑暗，一路还有小曲可赏。读完后，除了简单暴力地一拍大腿喊一声“好”之外，不知道还能怎样表达心中所爽。论哲学是外行，论心理学也不是圈内人。所幸这本不是那位高贵冷艳的欧洲公主，而是一位热情奔放的小岛姑娘。所以很轻松地知道了亚里士多德有一本《尼各马可伦理学》很牛逼，而且目测读起来应无压力。今后若有人显摆这个华那个采的时候，也可以淡淡地说一句，个人还是认为亚里士多德的哲学最伟大。这不是瞎掰。虽然没有完整读过其著作，但就《亚里士多德的智慧》里讲到的，“他具备非凡的能力，能够不着痕迹地将抽象概念解释得具体可感，这在他的伦理学著作中表现得最为明显，也表现在他提出的一个观点之中，即美好人生的核心就是实践智慧”，这该是多么朴素可爱、贴近生活、喜闻乐见的哲学体系啊！发足狂奔去把他的书买来读完可以么！三啊，真的爱上亚里士多德了，怎么办！四前面提到，这本书就二十个问题从哲学家和心理医生两个角度进行了说明。作者也很贴心地在目录里把Summary给做好了，这儿也就很贴心地把它给抄过来。有些句子太画龙点睛，基本上看一眼就能电石火花；有些句子sum得还不是太好懂，看完作者（两位）的详细论述再回过头来看才会“哦~”的一声。这就去给抄。幸亏是打五笔的。抄完要去找小德德咯~五贴心的Summary来咯。

- 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。哲学家：几十年保持不变的人，并不是忠于自我，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的事情不多，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。
- 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，那么思考一种行动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都像是一个爵士乐队。
- 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。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

《当哲学家遇上心理医生》

、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。2013年10月15日 @上海-----微信公众号:shaosling私人微信号:shawsling/个人微博:邵司令呀

7、我将致力于接受无法改变的 改变可以且应该改变的并且找到区别这两者的智慧作为一本谈论生活的书，《当哲学家遇上心理医生》是很成功的。其实任何学问，最终的落脚都应该是其之于人类，之于生活的意义，即使是哲学也不例外。而心理学——在书中被比作哲学“分手的恋人”，其本质同样是以思维作为研究对象的。所不同的，哲学家谈论的是原因，他会告诉你怎样去思考；而心理学家则是思考如何解决——Just tell you how to do.书中谈论的二十个问题，是我们在生活中时常会遭遇的困境。没有人可以让生活一帆风顺——其实那样的日子，也绝不是我们想要的。生活的常态应该是什么，是波澜壮阔还是应该向往波澜不惊，往往是令人们摇摆不定的根源所在。“人们不晓得怎样安静地呆在房间里”。其实人生，并不总会有确切的答案。最近在追看一部日剧《孤独的美食家》，讲的是“负责替人找东西”的井之头五郎，在工作间隙前往餐馆当中吃饭的场景的故事。或许是深夜剧的缘故吧，这部剧总会在唇齿留香的同时给人满满的幸福感。在我们的价值观念里，五郎绝对不算成功人士。不是公务员，开不起宾利，人到中年却连媳妇都还没娶上。理论上不会有人向往这种生活，但每每当五郎找到心仪的美食大块朵颐时，我们的心里却总会生出由衷的艳羡。大抵上是因为，五郎的幸福很简单吧。他偶尔在工作，大部分时间都在“觅食”。也许当心绪被简单的向往填充时，你便无暇苦闷了。幸福，是一种状态，而绝不是结果。巧合的是，《当哲学家遇上心理医生》中也有类似的论断。“最好的目标是关注‘做’和‘成为’的目标，而不是‘做到’。”生命是一场单程旅行，所谓起点和终点其实早已注定，我们所能决定的，只是在这场旅行中，保持怎样的状态。你可以急功近利，患得患失；也可以从容坦荡，宁静淡泊。无论如何，对最终的结果都不会产生决定性的影响。你的状态，只决定了你幸福与否。那么，结果无意义的生活，还有什么意义吗？“生活本身没有意义，但生活之中会有意义。我们得自己把意义放进去。”谁能说，一场华丽的演出，不可以是一场独角戏呢？谁又能说，成全自己的华丽演出，不能称为幸福的人生呢？人要成功，我要永远。

8、心理学和哲学，在19世纪前本是一家人，两家的“婚姻”本来很美满，后来心理学与哲学分家，借助科学的研究方法，成为了一门独立的学科。在这本书中，哲学家和心理医生，共同诠释一个又一个的人生问题。从怎样才能获得真正的幸福到人生为何总是后悔，书中的20个人生问题，都由心理医生和哲学家分别作出解释和讨论。这本书的内容，正如哲学和心理学一样，并不能从真正意义上给你一个绝对客观正确的答案，但是却能给你一个完全不同的思考世界的方式。对于愧疚，哲学家认为只要是在我们控制范围内，无论我们是否感觉到责任，都应该负责。而心理学家认为，我们既不能把以为自己是无比伟大救世主，又不能认为自己是可怜兮兮的受害者，而是要在其中寻找到平衡。对于内在与外在美，哲学家认为，人们呈现自己的方式表达了他们自己的价值观。而心理学家认为，因为我们必然要于外界世界交流，因此从外在的角度思考是非常有价值的。纵观整本书，可以发现哲学和心理学有着很本质的区别。心理学会把人的思想当做是必然会发生且无法避免的过程，这门学科使用科学的方法，竭尽全力去了解一切内心的运作，却忽略了真实的改变人内心的解决办法；哲学则会用各个理论的以及理性化的思想，告诉你一个非常绝对的原则和真理，但是却忽略了人们真实的思考过程。书中结尾的话让人记忆犹新：“我将致力于接受无法改变的，改变可以且应该改变的，并且找到区别这两者的智慧。”

9、这本书第三节有一句话：“如果相信能否创造出渴望生活完全取决于自己，那么当遭遇挫折的时候，我们就很难原谅自己。”老实说，我觉得这句话给我的触动很大，不过，仔细推究下来，我遭遇的失败还是因为自己。这本书上的观点都不是很新，在其他的书中都有看到过，有些话题我已经不关心了，比如说人生空虚意义何在，比如要不要积极面对生活……诸如此类问题我已经有自己的答案了。然后，这本书第12节有句话大概翻译错了吧总的来说，这本书没什么新东西，描述也不够生动。

10、世间所有的事物，都是一枚硬币，又都不仅是一枚硬币。所以，同样的问题，既有积极的一面，也有消极的一面，既有值得称赞的地方，又有值得权衡的地方。正如哲学家有哲学家的坚持，心理医生也懂得自己的局限。可是当二者结合在一起的时候，或许我们会对世界、对自身，有一个更加清醒的认识。正如书到最后所总结的，我将致力于接受无法改变的改变可以且应该改变的并且找到区别这两者的智慧每个人，因为我们是人类，都有自己的局限性，都会有自己无法避免的偏见，无法抛弃的

《当哲学家遇上心理医生》

执著。我们得到的东西越多，我们就想要越多，我们也就痛苦越多。君不见多少人在追求“成功”的路上，愈走愈远，直到迷失了自己，迷失了家人，也迷失了最初的方向。君不见多少人在追求幸福的途中，抱怨自己收到的伤害，却也把自己变成了一只刺猬，不停的伤害着身边的每一个人。可我们都忘了，我们作为人的局限，也或许我们都还没有达到足够的智慧，去辨别何时，我们应该再坚持一下下，去辨别何时，我们应该适可而止，及时止损。也或许，我们都高估了自己对于外界的影响力，我们都有太多的不甘心，不情愿。比临近死亡更令人恐怖的，是从未真正活过。

11、引言实践智慧（不是基于计算、规则的体系，而是依赖于环境的艺术；美好人生的核心就是实践智慧。拥有实践智慧，我们就能做出正确判断，从容应对人生的各种场合。-----亚里士多德），中庸。没有神奇的配方，但提供了一些材料（多年哲学，心理学的观察和研究观点），我们认为依然可以从中得到帮助，若能善加利用，便能培养实践智慧，从而独立思考，从而生活中做出好的选择。但依然无法解决所有难题，因为人生中的难题不是能一举解决的。亚里士多德的智慧实践智慧怎样发掘实践智慧？1. 首先，我们需要仔细思考我们的价值观，要弄清楚哪些因素能促成美好生活。2. 接下来的问题，就是学习把这种认识付诸实践的技巧。3. 实践的理想状态应该是从容不迫，轻松优雅地坚持下去。（当然，咬着牙坚持下去，比根本不落实要好）这种能力类似一种专家直觉。类似国际象棋大师那种（直觉与理性思维完美结合）一个实用的办法：采用中庸之道。接近中庸是可能的，人类具备改变的能力。如何改变？通过行为习惯（行动）这种自我训练不是鼓励人们不经考虑就自发行动，而是让我们的理性思考能力与即时反应能力共同得到发展。当个人爱好与审慎态度结合时，我们就具备了亚里士多德所说的美德。美好生活讨论什么是让生活美好的元素。无论大家想法多不同，有一些的确是共有的。比如，家庭关系，经济状况，工作，社区和朋友，健康。亚里士多德更看重充实，而不是幸福。但也同样从这些元素讨论开始，物质，批判性接受。我们是人类不可避免需要，但不是主要追求。名誉声望不应该主要追求，取决于他人，随机性。人际关系很重要，但只能促使获得美好生活，而不是其中的一部分。享受，不可避免需要一些适度的肉体享受，但也不是主要，而且应追求高级精神享受。但其实运用理智是对的，但未必是用那种高尚、博学的方式运用理智，也就是实践智慧。与此相对的，就是不经过思考，纯粹听从本能。实际框架是多元化的，没有人能为我们提供简单的答案，告诉我们应该做什么。责任在于我们自己，但亚里士多德这些可以提供一个好的框架，帮助我们。1. 为什么追求完美的生活却越来越混乱？done心理医生：1. 如果没有对不完美的接受与对失败的宽容，自我改善就无法进行。（斯多葛形象地用箭术打比方，瞄准靶心是我们能做的，但射出去后，就不是我们能控制的了。）2. 事情结果，不完全我们承担责任，还有环境因素。3. 资源有限，必然有些事情不能做到，但同时，我们有其他事情却做到了。总结：对于完美的态度，方向比终点更重要。让我们做最好而不完美的人（by森田疗法创始人）哲学家：1. 追求完美是好的。2. 但通常人们犯的一个错误：太把所谓潜能当回事（太虚妄了），所以追求的程度可能过于高了。用我们现在拥有的东西来定义自己，才是积极的。因此，致力于改善是好的，只要不是自我陶醉，不对自己可能拥有的潜能产生错觉。3. 追求完美是必须的，这样人类才能进步，但不能迷信于我们能够达到完美。追求完美途中，实现价值增值，这就是意义所在。2. 怎样才能获得真正的幸福？done哲学家：1. 幸福的定义是？心理学很模糊。积极情感？生活满意度？充实？亚里士多德的善用头脑和智慧，做出即使拂去我们脸上微笑，但却符合自己为人的选择？2. 心理学能帮助我们，但有限。a) 只是平均，大概率的描述，针对个人的还是要具体问题具体分析。b) 可能会让幸福变味。并举了个例子，拥抱算着时间来，结果变味了。心理医生：1. 越努力追求幸福，越离我们越远a) 我们似乎不擅长预测到底什么会让我们幸福b) 在我们没有遭遇重大困难，一切称心如意的時候，会寄托于理想的未来，从而忽略了现在已拥有的幸福c) 把我们的期望值太高。毕竟痛苦是人生常态2. 如何呢？间接追求幸福。任情绪自由驰骋，同时继续做自己看重的事情，那些你相信能让你幸福的目标，觉得对自己重要的值得做的事情。3. 为什么一直追赶目标，却永远是失败者？done心理医生：1. 树立目标会令人压抑2. 目标还是要追求的，弗兰克尔所说的紧张状态，和心流理论。不过目标不必太大太难，稍微突破舒适圈一点，每天坚持就可3. 更重要的是，找价值观。价值观是指南针，目标是期间过程中的目的地。有了价值观，可以不拘泥于具体目标；也可以避免遇到困难时放弃。4. 不要成为目标的努力：1. 机遇也很重要，这不取决于我们。2. 只有远处的目标，而未能欣赏所拥有的一切。目标最好能顺其自然哲学家：1. 成功，失败界限不好界定2. 目标？何为目标？正确的目标？做比做到，更适合成为目标4. 为什么无法做“真我”，总是要戴着面具生活？done心理医生：真实自我，包括很多场景的不同的自我，核心在于其行为和思维模式是否符合价值观？对他人是否真诚？A：身份感，限定我们突破，和获得更多可能性；B：性格有自己的局限。A

《当哲学家遇上心理医生》

与B间找平衡。方法：诚恳地反思什么是可能的，代价是什么，认真思考我们珍视的价值观以及我们想成为怎样的人，这更可靠。哲学家：A：珍珠理论 B：动态变化。作者倾向于B。我们真实自我，没有那种固定的核心在，我们自我由行为决定，而这些可塑性很强5. 怎样在有限的人生里让生活更加丰富？done心理医生：A：体验越新，越多的东西，有好处，带来的激动与兴奋B：但平凡生活，体验深入的话，也一样可以丰富人生在A与B间，根据个性，价值观和环境获得平衡。不管如何，坚持学习，观察，品味每一天，不一定要去蹦极。哲学家：引用克尔凯郭尔的伦理和审美范畴。在两者间平衡去做能让自己更满意的事情，未必沦陷于审美范畴。经历，体验重要，但需要靠记忆自我，伦理范畴来发挥作用。分辨什么对我们重要6. 为什么信奉婚姻忠诚却无法抗拒诱惑？done哲学家：我们经常面对矛盾的选项，要接受：不可能两全其美的现实。面对这种不能什么都要的现实，必须做出唯一选择。而且不可能无限期延迟旅程，不可能等到完美了时候再出发，只要足够好，就可以，然后边走边看，路上其实可以改方向心理医生：大脑里有很多声音，类似代议制民主会议。归纳为长期好处和短期满足间的冲突。实用办法：列利弊清单，实现目标难度，成本，收获，目的为了考虑周全。如果判断错了。可能是因为自我欺骗系统和“我现在就想要”系统在做出奋起抗争。如果判断对了，那就要学习抵制诱惑。如何？1. 做出承诺，防止动机改变时，行为也改变。2. 识别可能使自己堕落的环境，寻找应对情况办法。避免去。3. 了解自己的自我辩护的方式，记录下来，并且写下来为什么这种辩解是错误的总结：我们职责是管理这些不同意见7. 应该听从内心生活，还是用理智牢牢控制自己？done哲学家：头脑和心灵没传统哲学说的那么冲突，但有点是对的：头脑需要心灵，甚至甚于心灵需要头脑。心灵：提供动机，道德（同情）。理智：在不可靠情绪出现的时候，深思熟虑指导我们真正应该关注什么。总结：我们承认情感恰当低位，并不意味着要成为它的奴隶。心灵和头脑都有道理，当它们彼此互通有无时，才能运作得最好。让情感与理智组成富有成效的联盟。心理医生：情感来了？矛盾在于是释放它还是压抑它呢？重要的是，我们对生活看重什么？根据这个看重点，做出对情感处理的选择。接受情感，顺其自然（不必太在意当时的感觉），继续做应该要做的事情（森田疗法）。也许把情感比作潮汐更好，我们多少可以运用一些技巧在潮汐中冲浪。8. 到底应该谦虚谨慎，还是要高调做人？done哲学家：谦虚，它不要求我们对自己的成就轻描淡写，只是要求我们不要过分渲染自己的作用（忽略了环境和运气）。在行事上，谦虚也有好处。心理医生：骄傲让我们好的：认可自己，让自己感到欢欣鼓舞；让我们不好的：虚荣，导致高估自己，迷恋不真实的自我形象，无力承认自己的弱点，上瘾的点，缺陷。如何是好？1. 重视运气，环境对成就和失败的作用，别把自己看得太重要，别把自己看的太无能。2. 骄傲不一定要做什么大事业，只要我们对工作采取好的方法和态度，付出努力，超越自己，那就足以骄傲9. 作决定的时候，应该相信直觉吗？done心理医生：直觉可能是注意到了重要信息，也可能只是出卖了无意识的偏见。迅速判断来源很多：包括天生本能，后天获得的习惯和假设，文化所决定的偏见，在经验中获得的诀窍。仔细追问决策的理由，去除那些站不住脚的哲学家：看不懂10. 外在美和内在美，哪个更重要？done心理医生：我们是思想和身体的统一体，两者都是有联系的。1. 关注的外表意义所在a) 不得不通过呈现自己的方式与世界交流b) 习俗和礼仪问题c) 对外关注能改变我们感觉2. 过度关注就有害a) 影响了有价值的追求，戴着面具不能面对世界b) 可能成为美的奴隶真正的问题在于，思考行为对我们的意义和生活中的作用哲学家：1. 人性天性对外表与人的内涵关系存在偏见，错误有两点a) 傻掉b) 受过教育的人过分注重内涵的价值2. 通常我们不是从外在，内在思考问题，而是关注事情在现实的多个层面。比如甜甜圈，吃的，物理学的，角度不同，但都有用的3. 外在内在的联系不小，人们呈现自己的方式很大程度表明真正的价值观是什么，而这些价值观可能连他们自己都没有意识到4. 智者也懂得欣赏表面的真理11. 为什么下定决心后总是无法坚持到底？done哲学家：人性不是纯粹靠逻辑工作，所谓的意志薄弱很正常现象。人们所做的不是在权衡之后最想做的事。这其中并没有逻辑冲突，当你摇摆不定的时候，行为举止自然有所不同。对意志薄弱者来说，有限的逻辑比根本没有逻辑更麻烦。我们发现自己的确有充分的理由去采取一系列行动，但其中每个行动都是我们根本没有充分理由单独去做的。这是很难理解的一种思想（以戒烟举例，理性来说，今天抽空抽一口，可以明天再戒没有问题）根据现实的变化，信息会变化，可以重新评估目标是否可取了。心理医生：现在的问题不是缺少关于如何下决心并坚持的建议。我们可以归纳出几条经验之谈。1. 细分目标2. 让目标具体，现实3. 把目标告诉别人4. 给自己小奖励问题在于不知道目标该不该坚持了？有价值与否？思考，看看是否深思熟虑了？思考方法：1. 真正想要的和你认为自己应该想要的，两者未必一致。2. 是否被动地接受了别人的价值观体系？3. 你的价值观是否相互冲突？4. 是目标本身有价值，还是达成最终目标的手段有价值？如果目标没问题，那问题出于服从了短期需求。与成瘾打交道。两

《当哲学家遇上心理医生》

点：1. 不经思考就行动。2. 自我辩解考虑目标该不该坚持，不要去看沉没成本，只要看考虑，现在它对你有多重要，不是在过去当时攻读时有多重要？有些目标根本不可企及，只有当我们客观评估的时候，才会发现。12. 为什么不管多努力，还是觉得自己远远不够好？done心理医生：自尊过低的解决办法：1. 自我肯定，站在镜子前说句鼓励认可自己的话。2. 督促自己做出更多成绩，但这策略值得怀疑，类似不停地往漏桶装水。自尊过强很多副作用：交际出问题，看不到自身毛病。现实处境是：不管每天早晨我们重复多少次对自我的肯定，也无法替代做一份诚恳的自我评价清单，实实在在地付出努力，做一个更好的人。（不幸的是，这份清单可能包括自我批评，当然也包括自我表扬。）树立正确目标：对自尊的建设性理解，就是要像对待亲密朋友一样对待自己。自我接受。它意味着不再进行整体性的自我审判，而不是无视我们的行为及其影响。充满敌意的自我批评对自我改善没有好处，内心的自我鞭笞不能帮助任何人成为更好的人。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：合理的消极情感是必要的。主要是为了客观。我建议每天早晨站在镜子前重复：“我是一只脆弱、愚蠢、可怜、失望的没有毛的猿，这没什么大不了的。那么，既然上帝没有把我造好，我怎么做才能成为最好的自己呢？”办法：1. 接受真实自我是个开始。2. 让自己更讨人喜欢。这不是说我们的自爱能够并且应该不劳而获。通过让自己值得尊重而尊重自己。自爱必然也是如此，爱自己而不管自己是否值得爱，这是徒劳。无差别的爱不是应该存在于世上的吗？它自然有其合理之处，但是爱之所以让我们深受感动，是因为爱的对象是个体的我们。只有我们真正欣赏一个人所真正具备的好品质，我们才会重视和珍惜他的独特之处。3. 与“中间先生”做朋友。建设性的自我批评要求你同时评估消极因素和积极因素。13. 为什么难以正视现实，永远活在自我欺骗中？done心理医生：自我欺骗：感觉良好，有助于克服困难，实现理想。平时心情也更快乐对现实做出错误评估，期望越大，失望越大。即使少许的自我欺骗是一种馈赠，但我们还是应该努力让它最小化，要致力于保持思维清晰，以帮助我们面对令人不适的真相，并采取有效行动。自我欺骗的过程？类似律师思维？先有结论，再选择性寻找证据。这一切发生，因为我们人本身就是许多相互冲突的欲望与意愿的综合体。如果自我欺骗是一种选择性注意，那么通过更客观地审时度势，培养自我质疑的习惯，至少可以在某种程度上避免自我欺骗。我们可以学习像画家一样，注意我们真正看到的东西，也可以像瑜伽修行者一样，更密切地注意我们内在的信号。提升自我质疑的能力：1. 故意与自己唱反调。2：问自己，如果朋友遇到我的情况，我会对她说什么。3. 让潜意识变成显意识。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支爵士乐队，不同的乐器演奏着各自的曲调。自我欺骗有两种。1. 不注意（以为能力有限或拒绝）真相2. 分配性注意。其实头脑的一部分注意到真相了，但显意识忽略了它（或许有更重要的事情吧）14. 为什么地位高的人总能得到一切，该怎样看待地位？done哲学家：我们地位会影响幸福感，并且地位的内涵随地域与时代不同而不同。现实情况就是，人们会自然把地位之分全局化。并且一些领域的低位影响力比其他领域更高。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。谨慎选择我们的朋友圈子。地位的问题关键在于如何赋予某个人地位，而非是否赋予某个人地位。心理医生：很多人类行为背后的动机，都是寻求名誉和财富，或哪怕只是在社会等级上往上爬一点点。这在我们的进化史中根深蒂固。但过于追求成就，可能让人生变成永远赢不了的比赛。即使一定程度上的攀比是自然的而且是无可避免的，我们也可以通过专注于让自己满足的事、品味小事的乐趣、出于兴趣参加一些活动、寻找非竞争性的社交活动、来创造更多的平衡。我们无须把低位排除在美好生活之外，但应该把它置于恰当的位置。15. 为很多事感到内疚，是有责任心的表现吗？done哲学家：对生活没什么用的讨论。指出人们的情感因素对责任感的影响。电车实验。救溺水小孩和慈善捐款的对比。不要相信你的感觉。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。心理医生：对于自己承担责任多少，要自己学会分辨，从中找到一个度。承担太多的表现：相信自己手握着别人幸福的钥匙；任何发生在自己身上的事情，都是自主选择的结果；倘若结果不理想，就怪自己没做出别的选择。承担太少的表现：无论什么，都会去找责备“按钮”。找别人的错。一旦养成内疚的习惯，就很难区分让我们内疚的东西是不是处于我们控制范围之内。方法：“责任派”-----把促成结果的所有人和事件列出来，然后画饼状图，根据自己判断，按照相对责任划分出大块，小块，并且最后再划分自己责任，以免一开始划分的太多16. 人生那么多苦难，一定得乐观面对吗？done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，具备恢复力，在这之间找到平衡。弗兰克尔的“悲观的乐观主义”方法：1) 把苦难变成人类的成就和成绩；2) 从内疚中获得把自己变好的机会；3) 从人生的短暂瞬间中获得采取负责任行为的动机。哲学家：极端乐观，悲观都是不对的，不符合现实情况的。作

《当哲学家遇上心理医生》

者更支持一种现实主义，一种采取多元视角、全面考量问题，既不忽略那些揭露缺陷的东西，也不忽略产生美的东西17. 为什么对于过去，心中总有无限后悔和遗憾？done哲学家：最好的一种后悔能够激发人们开展补救行动，改变性格或增加道德智慧。最糟的一种后悔会让人终日沉迷于痛苦无法自拔，既不能修正错误，也不能改善自己。其中一种，就是不仅仅是马后炮的后悔，而是后悔没有足够的时间来思考所有可能性，收集所有相关事实。但我们需要认识到，我们所做出的选择，面对的信息必然是片面的，如果我们想竭尽全力克服这缺陷，总是更多找信息，更多权衡，比较各种观点，最终反而会成为一种强迫性行为，影响继续生活的能力。（一句话，就是想得太多）心理医生：应对于令人备受煎熬的后悔，一句话“当你与现实争辩时，你就失去了100%的时间。”1. 后悔的确让人痛苦，很真实的人类情感2. 对于选择过多的后悔，解药在于追求足够好的选择，而不是完美的选择，对我们真正拥有的一切怀有感恩之心。自问自己，完美是不可求的，难道要把这种后悔带入坟墓吗？3. 承认对于人生大问题的后悔，很现实。a) 建设性利用后悔，作为自我审查。b) 还要明白有些时候，我们无能为力，迫于环境，我们是不知道的。重要是从后悔中，学到了什么？4. 对于后悔，一个好的心态：挫折可能带来新机遇，成功可能导致将来的悲伤。18. 活着如此空虚，人生的真正意义在哪里？done心理医生：有时人们经历的空虚感，会引领我们去诸如教堂，静修中心这样的地方，寻找与上帝，超验世界的联系。但必须承认，可能一些东西永远追寻不到，比如神圣，永恒。方法：弗兰克尔的意义疗法：当我们关注自身以外的东西才能寻求到意义哲学家：哲学发展，经历过对意义的毁灭的阶段（尼采，存在主义，逻辑实证主义）。生活本身没有意义，但生活之中会有意义，我们得自己把意义放进去。怎样找到呢？1. 依靠自己，任何我们觉得有价值的事：抚养孩子，收集邮票。2. 关注我们对人类整体的了解，而不仅仅是自己。因为很多人发现还需要超验上的意义。作者认为我们可以尽情渴望，但渴望的东西不存在。在这个不完美的世界里，我们必须尽力利用好所拥有的东西，意义也不例外。总结：很多内容和他妈的主题没鸡巴关系。19. 应该积极行动，还是活在内心世界之中？done哲学家（不太懂）：头脑与身体，思想与行动，内在与外在，实际上比理论上，区分没那么清晰绝对。导致需要强调一个被忽略的认识：或许我们对内在的自己了解甚至有时没有别人对我们了解的更深，更准确。行动并不只是表达思想，而是思想的一部分。有时是通过看到自己的行动，来认识到自己思想的。但行动中，并没有靠近真实的自我，而只是表明自我的一部分，因为我们并不是完全由更深的自我所定义。当思想与行动共同作用时，我们才算是最完全的自己心理医生：想的好处：丰富人生，培养独特能力，内在生活丰富，我们会发现自己更容易因为小事而满足。反思能力对于自我认知，理解也有好处，从而控制自己的生活，瘾癖。行动的好处：人天性有需求，需要在环境中使用工具，需要培养做出反应的判断力和技巧。实际工作包含大量脑力工作，计划，执行，解决问题。各有各好处，重点是找到平衡方式，形成行之有效的组合。20. 正念和冥想真的有益吗？done哲学家（觉得和主题没什么关系）：停下来给自己提一些问题是有帮助的：真正重要的是什么？真正利害攸关的是什么？我关注的是不是恰当的事物？貌似对题目给了肯定答复。哲学强调理性，逻辑。但洞见，这些来源于观察的东西更为重要。所以需要正念冥想来帮助我们在洞见上。心理医生：对问题持肯定态度。如果不对注意力加以干涉，我们的头脑会构想出一个过去和未来的平行世界，可能陷入其中，错失眼前的一切。正念：1. 要求你集中精力注意自己的呼吸，同时注意其他现象----想法，感觉，感知----任其出现或消退，不要与之抗争，也不要被它们所迷惑。为什么要这么做？这主要是为了直接获得对事物本质的洞见：事物是暂时的，缺乏可靠性，持续并无可避免地引起苦难。这种洞见构成了觉醒意识。避免反应的自发性。2. 正念在临床治疗应用上，主要教导抑郁症患者。在负面情绪出现时，就抓住它，以免生根发芽，失去控制。如果人们学会允许痛苦的想法和感觉来去自如，而不是对其视而不见或试图进行抑制，那么他们的观念可能会完全改变。3. 正念似乎成为成功学的工具4. 正念也可以说只是以专心和接受的态度去关注体验。a) 第一个理由是审美的：享受生活当下的美好。体验琐碎事情。b) 实用的理由。我们沉迷于自己想法和错觉而意识不到这些是暂时的心理状态。心流：不是正念那样清楚意识到主观体验点点滴滴，而是沉迷于所做事情当中，以至于完全意识不到前者。其实也是控制注意力的方式，是在乱作一团的意识中创造秩序，而不是担心琐事和可能的挫败。这些不能告诉我们如何生活，也不能帮助我们作决定或解决问题。但是这些是绝对值得培养的能力，可以当作一种生存方式。我将致力于接受无法改变的改变可以且应该改变的并且找到区别这两者的智慧

12、有些老外写的书给你的感觉就是，他就跟在接受一个采访一样，就好比是记者问了他个问题，他以一个“呵呵这个问题啊我老知道了”的状态给你叨逼叨半天，你听的都晕了，根本听不出他说话的重点在哪里，他好以此来显示自己的牛逼，而事实上他只不过是一直在正说一句反说一句来来回回而

《当哲学家遇上心理医生》

已。这本书就是这种典型。

13、在书店碰到这书，一下就给吸引过去。配色漂亮，题材有趣，脑子赶着钱包，就买了。哲学与心理学是在认识自己、理解世界路上殊路同归的俩好伙伴。某种程度上，我也觉得有必要尝试在心理医疗里辅以哲学作佐料，类似中西药搭配着来治疗。书中提了20个颇具代表性的问题，譬如为什么追求完美的生活却越来越混乱？为什么一直追赶目标，却永远是失败者？为什么无法做“真我”，总要带着面具生活？应该听从内心生活，还是用理智牢牢控制自己？.....然后由两位作者——安东尼娅·麦卡洛（英哲学家）和安东尼娅·麦卡洛（心理医生）站在各自领域轮流回答。很多单看似懂非懂的观点，在书中从两个角度展现阐述，就清晰明了多了（这也是换位思考的魅力）。实践智慧不是基于计算、规则的体系，而是依赖于环境的艺术。希望在哲学与心理学的共同作用下，我们能够致力于接受无法改变的；改变可以且应该改变的；并且找到区别这两者的智慧。

14、《哲学家遇上心理医生》，很好的题目和立意，却没有写出应有的水平和深度。书的命名很可能是出版商的促销目的，或者源于作者的身份和定位，畅销哲普“天王”吧。读这本书，更多的感觉是人生小感悟和心里鸡汤似的描述和道理，对于心理学和哲学的基本理论和概念引用较少，好像作者只知道亚里士多德这一个哲学家。所以很容易造成，读的时候觉得有道理，不过遇到实际情况的时候又不知所措，或者在自身没有什么理论和认识上的质的提高。作者的背景还是很重要的，同样的题目可以由更专业的人来写，当然是否能够面向大众读者或者“畅销”就不好说了。

15、“人生是一场奋战，如果你想要拥有快乐幸福，那么就耐心点吧，一切都好过去的。”生活中的大多数时候，我们的选择大于努力，如果我们能培养出“实践智慧”即独立思考、在生活中做出更好的选择的能力。全书主要围绕认清自己的价值观，处理好自己与外部世界的关系。探讨，在全书中两位作者都在强调过犹不及的观点。目标就像是你在旅途中想参观的经典，而价值观是真正的方向。最好的目标是做你想做的事，成为你想成为的人。没有丰富内在生活的人就像没有乌龟的壳，而过于努力活在内在的人就像是没有壳的乌龟。关于下定决心后总是无法坚持到底这件事，哲学家的论点是：此时最需要理清信念，而非鼓起勇气。心理医生认为：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。在这个大家都渴望成功，而成功到底是什么呢？哲学家和心理医生共同点是他们认为价值观很重要。哲学家的观点是：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。心理医生认为，成功就是按照我，的价值观来生活。对于责任，哲学家和心理医生的分歧是认知。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。心理医生：我们必须努力避免两种错觉，以为我们自己无比伟大或把自己视为可怜兮兮的受害者。书的下篇主要讲的一些自我调节，自我完善的方法，结束时的那部分我很喜欢。书的最后的“平静祷语”：我将致力于接受无法改变的改变可以且应该改变的并且找到区别这两者的智慧

16、两个医生,一个是解释,一个是解决.解释了为什么会这样,解决方案是从你的内心出发.结合在一起才是我们的路,至于怎么选择,这就是我们的问题了~~以下是书的目录,也是提纲,在看作者具体阐述之前,为什么不试试自己来解释一下下面这些话的意思,重要的是自己的体会.-----华丽性感的分割线-----

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。 哲学家：几十年保持不变的人，并不是忠于自我，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的事情不多，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。 8、到底

应该应该谦虚谨慎，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

《当哲学家遇上心理医生》

- 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，那么思考一种行动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都像是一个爵士乐队。
- 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。 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。

章节试读

1、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第68页

除非头脑与心灵共“骑”一辆双人自行车，否则其实两者无分彼此。我们常常是随着自己的想法产生相应的感觉。比如，我们渴望拥有我们相信能带来快乐的东西，但如果我们发现快乐并没有随之而至，我们的欲望便会很快消退。

但休谟最接近真理，他认识到头脑需要心灵甚于心灵需要头脑，因为纯粹理性中没有什么能为我们提供任何动机。若没有对别人的幸福的感同身受，道德理智也无法发挥作用。没有情感或感觉的加入，理智只是一种冰冷、机械的计算方法。它能帮助我们想明白我们的行动可能产生什么结果，但无法告诉我们这种结果是否值得期待。

另一方面，理智在关注不可靠的自发情感反应方面至关重要。本能的情感反应可能难以指导我们真正应该关注什么。

我们会害怕或恐惧错误的事情，暂且不论这是否是错的，最好先问问恐惧的恰当对象是什么。如果这么做，我们可能会发现我们的焦虑大多数都不是一种需要去克服的恐惧，而是一种需要尽量对其视而不见的干扰。

承认情感的恰当地位并不意味着成为情感的奴隶。即使我们不能改变感觉，也可以运用理智来决定对某种感觉做出什么反应。如果我们想成为道德动物，就需要运用这种能力。如果坚持认为应该一直让感情表露于外，顺其自然地发展，那就是优先考虑感觉如何，而非应该做什么。这是自恋战胜了道德。

帕斯卡认为理智与情感之间的战争更像是场间谍战，而非战场上的战争，因为“理智永远不知道心灵想要什么”。心灵和头脑都有道理，当它们彼此互通有无时，才能运作得最好。心灵提供同情与动机，头脑做出深思熟虑的判断，判断应该按照哪种感觉行事，应该控制或质疑哪种感觉。感觉通常不需要被驯服，也不需要放任自流，而是让它与理智一起组成富有成效的联盟。

2、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第17页

幸福仍是一种转瞬即逝、玫瑰色的幻觉。这是幸福的第一个问题所在：它太模糊。除非我们能增加一些细节，否则，我们很难接近幸福。

追求幸福不过是肤浅的人生目标。最好把追求福祉或充实人生作为目标——这是更丰富、更细致、更多维度的概念，为我们留下空间去追求其他本身就有价值的东西，比如从事有意义的活动。

对幸福的追求的确会遭遇各种各样的矛盾。首先，太关注于追求幸福是种自我欺骗。你越是想抓住幸福，它就离你越远。这其中的原因之一是，我们似乎不擅长预测到底什么会让我们幸福。正如丹尼尔·吉尔伯特所说，人生境遇中的重大变化，无论是积极的还是消极的，常常会在我们恢复惯常的快活或忧郁状态之前，对我们的幸福观产生一些短期的影响。

另一个原因可能是，在我们没有遭遇重大困难、一切称心如意的时候，我们常常会把获得幸福的希望寄托在理想的未来。因此，即便我们可能克服幸福的模糊性，真的树立了一些我们相信能引领我们进入美好世界的目标，我们还是有可能被一个假象的未来所迷惑，因而注意不到在不完美的现在我们已经拥有幸福。

追逐幸福还有一个风险，就是把我们的期望值抬得过高。我们总是误以为幸福是人生的权利和义务。但是，如果采取了认为我们必须得保证自己获得幸福这种态度，将会使我们在事情不随人愿的时候，无力面对失望、遗憾和自责。如心理学家米哈里·契克森米哈莱在其著作《当下的幸福》中所说：“幸福是难易企及的，宇宙并非为了人类的舒适而造就。”

根据心理学家丹尼尔·卡尼曼的说法：“获得幸福的最简单的方式是掌握你的时间。你能否找到更多的时间来做你喜欢的事情。”

我们应该把精力转向能提供更多满足感的事情，而不是被那些非常吸引人但极其肤浅的东西分散精力。

或许我们也需要把幸福的重要性调低一两个等级。通常我们所谓的幸福，只不过是一种感觉或情绪，而情绪和感觉并不完全在我们的控制范围之内。比如，森田疗法和接受与承诺疗法都认为，执着追

《当哲学家遇上心理医生》

求积极情感、逃避消极情感是极其错误的，不可能做得到。相反我们应该任感情自由驰骋，同时继续去做自己看重的事情。

不要试图寻找获得幸福的秘诀，你可以努力把充实生活的原料收集起来，把这些丢在一起形成一堆混合物，里面包括：那些与情感无关，对你而言很重要的值得去做的事情；那些你相信能让你更幸福的目标；密切关注自己的体验，发现那些日常生活中真正带给你满足与快乐的东西，然后确保能花些时间好好培植这些东西。

3、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第73页

正如亚里士多德所说，如果我们收回适当自控的美德，我们是有可能拥有深刻的感觉，并在情感不适当的时候控制情感的。

我们的挑战在于，想明白各种感觉什么时候指向真理，什么时候是种欺骗，什么时候可以信任感觉，什么时候需要避免跟着感觉走。

监控并质疑心灵的反应与波动，能让我们对形势的直觉、片面的评估变得更全面、理性。这些过程均不涉及任何对感觉的否认。我们可以留意并承认自己感觉到了某种情感，同时十分清楚这是过度或不合时宜的。如果是这种情况，我们可以尽力改变自己的观点和行为。

恐惧是生活的正常部分，如果把任何焦虑的感觉当做警告，警告我们不去做会引起焦虑的事情，这是错误的。相反，我们应该接受恐惧，积极投身于那些会引起焦虑的工作、情感、旅程。

如果我们想做某事，但心中忧虑不安，要一直等到这种感觉没有了再去做，这是错误的：减轻这种感觉很难，我们可能会一直等下去。因此，我们还是得做。毕竟，改变行为方式是改变想法和感觉最有效的方式之一，这种观点是认知行为疗法的基石。“先行动然后清醒地思考比先思考然后清醒地行动更容易。”

生活中，很多种焦虑处于灰色地带。我们常常不容易判断我们的恐惧有多理性，所恐惧的行为是否足够重要，以至于即使恐惧我们仍然要做。可以从接受与承诺疗法中借鉴一个很有用的诊断问题，即这种行为是否把我们引向生活中我们所看重的东西。

一心想消除消极情感似乎不太现实，而且可能无法达到预期目标。我们需要做的是学习接受所有感觉，然后按照我们的信仰行事。即使恐惧，拒绝让步，至少我们已经做到了自己所重视的事情，而不是在意当时的感觉。森田疗法对此有一个概念——顺其自然，指的是接受情感的潮起潮落，同时采取建设性行动的态度。也许把情感比作潮汐更好，我们多少可以运用一些技巧在潮汐中冲浪。

4、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第82页

我们都想为某事而骄傲。如果觉得生活中没有什么值得骄傲，可能会引起自己的不快和不满足，好像自己不过是一只卑微的工蜂。

过度骄傲会悄然导致虚荣，当虚荣的利爪擒住了我们，就会导致我们高估自己，迷恋于一个不真实的自我形象，以至于无力承认自己有什么弱点，对什么上瘾，有什么缺陷。

人们最喜欢使用的自助工具，如重复地肯定自我，可能导致自我膨胀，这可能会阻碍我们建立有意义的人际关系。如果我们给自己创造一个积极的盔甲，以此来支撑自我形象，我们可能会对别人更不坦率，与人相处也更不随和。

有方法可以帮助我们避免陷入过度骄傲和虚荣的魔爪。

其一是，重视机遇在生活中的作用。

越南的禅宗大师一行禅师建议，把我们在生活中取得的最伟大的成就和最糟糕的失败经历列一个清单，并仔细审思。以此提升我们的自我意识，知道一切事物相互依赖。对以下问题进行反思：你的天资和能力如何；为什么你认为自己是成功的主要原因，以及是否由此变得自鸣得意和傲慢自大；促成这次成功的有利条件是什么。同样，失败的经历也这么做。

他认为“相互依赖的事物可以让你看清整个局势，从中可以看到成就并不真正属于你，而是你无法控制的各种条件的融合”，“失败也不能归因于你无能，而是缺少有利条件”。这是为了鼓励我们放弃自我为中心的信念，以为成功与失败都是由我们决定的。

反思我们可以正大光明地因为什么而骄傲也很有用。这不包括那些无需努力、得来全不费功夫的

《当哲学家遇上心理医生》

东西。我们最应该骄傲的是我们做出努力，超越自己，创造了某种结果，不管结果是大是小。我们还可以以此为傲：不管任务有多艰难，不管我们为此能得到多少赞赏，我们还是严肃认真、竭尽所能地完成了它。

从这个意义上说，我们骄傲的不是评估我们有多么优秀，而是关系到我们对待工作和生活采取什么方法和态度。如果我们为如何行事，为自己的努力和态度而骄傲，那么这种骄傲是积极的。

5、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第45页

心理学家说，你可以去体验更多带我新生活，认识更多的新朋友，但是或许数量并不是最终的评价标准，质量才是。所以，不停的学习，用心的体验，观察存在于你身边的美好和财富。或许，即使你的生活日复一日的被局限在某个你无法改变的圈子里，你一样可以过的美好而生动。用心，观察， will beat every other things.

哲学家说，即使你有再多的体验，再丰富的经历，或许当你抵达生命终点

6、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第204页

如果人们学会允许痛苦的想法和感觉来去自如，而不是对其视而不见或试图进行抑制，那么他们的观念可能会完全改变。

7、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第23页

我会说佛教本质上是一个形而上的传统，从这个传统中可以吸取一种智慧，这种智慧可以运用到每一刹那和所有的状况之中。

8、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第98页

对外表的关注能改变我们的感觉，因此这可以成为一种有效的自我干预手段。有时重拾对外表的信心能为我们提供个人所需的动力，促使我们继续努力，改变人生。因此我们可以允许自己对外表保持一定的兴趣，这在我们的生活中能发挥积极作用。

但我们可以注意到这样一些迹象，比如，如果我们把大部分时间和资源都分配到对身体的关注上，忽视更有价值的追求，或我们的身份认同极大取决于我们在别人看来怎么样，以至于如果不戴着面具我们便无法面对世界，那么显然我们就是过于关注外表了。美国心理协会的一份报告指出，女孩如果把自己的身体当做让他人产生欲望的对象，会损害她们对自己身体的自信和舒适感。

不管我们进行多少次整容，年龄总是笑到最后的那一个。因此，我们最好有所准备，寄希望于其他的满足感的来源，而不是为了维持这一个绝望而挣扎。

适度关注外表与过度关注外表之间没有清晰的界定。过度还没有达到极端的程度，只有根据特定的人或情况才能判断。我们要学会根据这些东西在我们生活、经济和日常人际关系中的作用，自己去划清界限。

9、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第40页

关于真我的理论分为两大类。一类是有关“珍珠”的理论，即每个人心中都有永恒不变的东西，这也是让我之所以为我的东西。但如果你试图识别这颗“珍珠”到底是什么，最严肃的研究“真我”问题的思想家也会赞同一点：你找不到。

另一类观点是我们并非珍珠，而是种“综合体”。你就是你的思想、感情、体验、欲望、记忆等的总和；但你并不是“拥有”这一的独立物体。

那我们为什么会对所谓的“珍珠”信以为真呢？这与“亲历式自我”有关。实验表明，任何既定时刻的经历，起在大脑中的统一程度远远低于人们通常所认为的程度。似乎大脑的不同部分会意识到不

《当哲学家遇上心理医生》

同的东西，但并不总是有意识地分享信息。其中有些体验几乎立刻就被转换为记忆，就是在这一过程中，人们用自身体验形成了一个更连贯、天衣无缝的故事，从中我们获得一个仪式核心——人生历史。

如果我们试图把自己看做动态的、不断变化的综合体，拒绝接受我们是固定不变的“珍珠”的观念，我认为这样是有益的。既然我们没有永恒不变的核心，那么也就是说，我们是怎样的人不是既定的。相反，我们成为怎样的人在某种程度上是由自己的行为 and 选择决定的。成为自己是一种不断进行自我创造的练习，不过要知道这不是无中生有的。没有什么是完全固定的或完全自由的，因为所有的一切都收到周围环境的影响。我们应该只是改变我们能改变的，要记住我们不可能控制的一切。

人们说自己不喜欢被硬性分类，但他们真正想表达的意思是，他们不想让别人来给他们贴标签。如果让我们自己来做，我们会很乐意以多种方式将自己分类，可能是因为身份标签给我们带来了一种归属感，而这反过来又能让我们更强烈地意识到自己是谁，以及自己在这个世界上所处的位置。

因此，身份标签既指向让我们独特的东西，又指向让我们与别人一样的东西。似乎我们既渴望成为更大社会群体的一部分，又渴望远离它。

我们应当承认随着时间的推移，我们自身会产生矛盾、变化和发展，也是我们这样更忠于自我。因此，几十年保持不变的人，并不是忠于自我，而是忠于虚假的自我观念。

10、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第24页

梵文“佛”字的意思是“觉悟者”，成就真理的人。在藏文中，“佛”被翻译成“桑结”，有两个音节，“桑”的意思是他“摧毁了”所有蒙蔽智慧的负面障碍，然后从无知的黑夜中“觉醒”，第二个字“结”的意思是他已经“培养了”所有属于心灵和人性正面的特质。

11、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第149页

人与结果之间的物理接触越直接，我们就认为其责任越大。

12、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第27页

很多时候，我们设立、衡量目标与期望的方式随环境的不同而不同。更好还是更糟的，只能从我们所处的位置来衡量。而有害的观念就是，你以为自己必须成就比实际更多的事。

如果达成目标不应是必须做到的，那么它也不应成为人们的期望。两个人同样尽力去做一件事，希望有所成就，但其中一个人可能只是希望成功，另一个人则盲目相信会成功。有希望而没有期望的生活更真诚，能让我们更好地面对挫折，甚至是最后的失败。

认为自我怀疑损害意志力，只是因为我们还不会带着怀疑生活。

最好的目标是那些关注“做”和“成为”的目标，而不是关注“做到”。如果目标是“做到”，这其中的问题在于，达成目标后你便无事可做了，除非你又设立另一个目标，然后循环往复，直到你厌倦生活，或者生活厌倦你。但是，如果你的目标是成为一名好的厨师，做一手好菜，那么达成这个目标意味着你成功地过上了对你而言更有意义和满足感的生活，这种生活中有更多你珍视的东西。

追求有价值的目标要求你去做你想做的事，成为你想要成为的人。这才是他有价值的地方，而不仅仅是因为你做到了，多了一份成就。

亚里士多德写到，我们应该“竭尽所能顺应我们身上最崇高的东西来生活，因为尽管那些很微小，其力量和价值却远远超过一切。”

13、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第121页

14、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第23页

《当哲学家遇上心理医生》

树立正确目标的建议应该具体、可衡量、可实现、有相关性、有合理时限。

维克多·弗兰克尔认为，人的实际状态与理想状态之间的冲突，对人的心理健康必不可少，“人们真正需要的不是一个无冲突的状态，而是要为有价值的目标或自由选择使命而努力奋斗。”

接受与承诺疗法通过一个旅行的比喻，解释了目标与价值观之间的区别。目标就像是你在旅途中想要参观的名胜古迹，在行进途中你可以将她们一一勾去。而价值观就像是指南针，帮你指明心中所想的旅途方向，只要愿意，你可以朝着这个方向一直走下去。

因此，不要只是全心全意聚焦于某一个具体目标，比如“成为医生”，而是选择一种生存的价值观，比如“帮助他人”。这有助于我们贴近真正重要的东西，避免对某一具体目标念念不忘，这样我们可以更灵活，因为有很多不同方式可以实现更广泛的价值观。

如果我们不想成为目标的奴隶，还需要避免其他错误。其中一个错误就是严重低估机遇的作用，我们设立的目标能否达成很大程度上取决于机遇。过于关注结果尤其危险，会让我们沦为命运的人质。如果我们相信，能否创造所渴望的生活完全取决于自己，那当我们遭遇挫折时，我们就很难原谅自己。另一个错误是眼中只有远处的目标，而未能欣赏此时此刻我们所拥有的一切。我们应该努力在奋斗和满足之间取得平衡。

15、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第87页

每当我们被某事所吸引或因害怕而退缩，甚至在我们开始有意识地思考前，我们的大脑就已经努力工作。我们所有的本能和判断都被征用，用来产生预感——一种不知道从哪里冒出来的判断。这一无意识过程让我们能看清楚别人的意图，能仅凭信息片段就做出预测。

大脑会暴露大量偏见与缺陷，任何时候我们都可能是对未经思考的冲动和偏见做出反应，而不是真正的感知。直觉可能是注意到了重要信息，也可能只是出卖了无意识的偏见。

对某种特定做法的判断性推理不要只是列支持、反对清单，而是仔细追问支持或反对的理由，保留那些传达出真正价值的理由，去除那些站不住脚的。我们还可以努力权衡这些理由，按照重要性排序。这有助于我们了解这些理由的相对重要性。

16、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第65页

这一次，哲学家讲的说话，更加像是心理学家的说辞。

哲学家说，无论你做怎样的选择，你都会在懊悔或是犹豫，如果当时我选择的是另外一条路，结果会有怎样的不同。而人们之所以困扰，就是因为大家无法接受这个让人失落的事实。

记得曾经看过一句话，很受用，做自己的选择，并且为自己的选择负责。

其实，只要你的选择不是太差，就值得你认真负责的走下去。而即使你在半路发现，自己选择的这条路并不顺畅，你也随时可以做出改变和调整。其实最行不通的，是选择了眼下的路，不仅不做任何的努力，却在整日抱怨当初应该做出不同的选择。

若你始终生活在别处，或许你生活在nowhwre

17、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第206页

正念意味着更清楚的意识到自己内在纷繁复杂的想法和感觉，注意痛心，愤怒，自怜最初的火苗。

18、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第13页

心理学家往往对“幸福”概念淡薄，把幸福等同于自我感觉良好，用未经加工的自我调查来衡量

《当哲学家遇上心理医生》

幸福。但是，只要看看人们的选择就会发现，许多值得做的事情并没有给人带来积极的情感。奥地利哲学家路德维希·维特根斯坦生性焦虑，容易紧张。他在62岁病倒时，当被告知只剩下几天时间可活，他的回答却是：好！他的确很快就去世了，据记载，他的临终遗言是：“告诉大家，我的一生很美妙。”“告诉大家，我的一生很美妙”这话可能会令人不解，但他的传记作者却觉得这并不令人诧异。“维特根斯坦实现了某种目的性的纯洁，这是我们很少有人能实现的，”蒙克曾经告诉我，“很多东西占据我的时间——孩子、抵押贷款、日常琐事，而这些都是被维特根斯坦成功地从他的生活中清除了，这让他生活有一种原型的纯洁与专注。这种生活当然自有美妙之处。”

心理学家解释这种“幸福”与“美妙”分离的现象的标准方式，就是把“积极情感”与生活满足感区分开来，“积极情感”是构成幸福的情感因素，生活满足感是人们对自身生活的满意度的估计。

亚里士多德承认快乐是美好、充实生活的一个重要组成部分，但只是其中一个组成部分。美好生活更为重要的方面是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。有时这会导致我们做出一些可能拂去我们脸上的微笑，但能让我们感到有意义或保持正直的选择。我们珍视这些选择，主要不是因为这让我们感觉良好，而是因为我们对自己要做哪种人、过哪种生活有着自己的价值判断。

采用科学的方法来追求“善”最大的风险可能在于，如果我们把它当做实现目的的手段，那我们所做事情的意义和价值会发生改变。比如，以良好的人际关系为例。其中的危险在于，心理学可能会玷污、贬损我们的人际关系，因为心理学会让我们把他人看做通往极乐的途径，而不是看做其本身值得我们珍视和爱的人。比如，格雷琴·鲁宾在《幸福计划》一书中，叙述有一次她拥抱丈夫“至少6秒——我碰巧从研究中得知，6秒是促进催产素和血清素流动所需要的时间，这两种都是刺激情绪、促进感情的化学物质”。在拥抱的时候想这些，肯定会让拥抱变味，让发自内心的感受变成一种工具性的技巧。

19、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第45页

体验多样性与所有的一切一样，如果被当做“必须”，就会变成一种压迫，即便你是喜欢体验丰富事物的人。

我们活在这个地球上的时间是有限的，而最悲哀的事情就是浪费这有限的生命。我们需要问自己的问题是，“浪费”对我们而言到底是什么意思。

我们的时间有没有被浪费，很大程度上取决于我们与周围世界的关系怎样。新体验带来的激动与兴奋并不是生活中唯一美好的东西。还有很多事情同样有价值——简单、知足、品味日常生活的小乐趣、体会平凡生活。

丰富的生活可以是这样一种生活：所做的事情不多，却体验得很深入。

法国作家蒙恬说，如果以为没有成就的日子就是被闲度或浪费了，那我们就是傻子。“你是否能反思自己的生活并控制它？如果是，那么你就获得了最伟大的成就。。。。。。我们伟大而光荣的杰作就是好好地活着。其他的一切——统治他人、积累财富、建造城池之多算是锦上添花。”

我们需要多少新体验，需要什么样的新经历，以及多久需要一次新体验，这些应该取决于我们的个性、价值观和环境。但不管做什么，我们都要坚持学习、品味每一天、留心观察。

20、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第36页

在某些圈子里，如果你以幽默的方式来应付人生中的大事，会被认为不真实，因为你让自己远离了自己的情感。只有当“做真实的自己”被狭隘地定义为表露感情、率直和脆弱时，这才讲得通。

能够用一串“坚固”的名词来描述自己，会给人一种牢不可破的错觉，缓解潜伏在大部分表面背后的关于存在的不安全感。这么做可以强化归属感，把自己与同一群体的人捆绑在一起。也许令人吃惊的是，甚至当标签指向消极的时候，这种安慰效果同样存在，比如，把自己视为经济衰退的受害者，至少可以让你与其他人同病相怜。

不过，自我描述虽然是便利的速记符号，却易被僵化。身份感太强会导致人们变得不灵活，不愿意妥协。你可能会说“我就是这样”，或“那可不是我”。太过于紧紧抓住某一种身份标志，意味着如果这种身份被剥夺，我们的人生将留下一个无法填补的空洞。比如，对很多毕生致力于工作、最终退

《当哲学家遇上心理医生》

休的人来说，有身份失落感是普遍的经历。

身份感界限太清楚也有损灵活性。你可能会力避你认为“不是你”的活动和环境，从而错失很多可以扩展身份的东西。如果我们能粗线条地勾勒自己，关注自己突出的方面，那么我们会牢记，突出的东西会改变，我们也可能改变，我们身上还有未被贴上标签的潜能等待着崭露头角。我们从小表现出的倾向和性情不是有无限可塑性的，但也不是严格固定的。

亚里士多德相信，我们可以通过改变习惯来培养一种美德，这是我们个人必须承担的责任。在各个方面，人们的所作所为赋予他们相应的性格。

人们会把习惯看成“让我成为自己的东西”，这是自然的，但这也可能只是我们的就习惯在奋力抵抗。习惯主要依赖于在惯常的环境中，行为举止按照惯常的顺序自动发生，因此可以通过打乱顺序来改变习惯。另一方面，建立全新的习惯更多取决于具体、详细地规划新行为发生的地点、时间和方式。因此，我们并非无法摆脱已有的习惯。即使改变习惯让人感觉不舒服、陌生，也值得坚持下去。

但是过于相信自己的灵活性会导致我们盲目坚持，即使付出代价也在所不辞。以伊凡和丽贝卡为例。他感情不外露，而她善于表达感情。他认为这是他的固有特征，而她相信自己可以为他改变。如果这样的两个人走到一起，这种不协调是具有破坏力的，因为丽贝卡会一直退让，让自己适应伊凡不轻易动感情的性格，却得不到她如此看重的感情。她努力做出的自我改变与真实的她以及她想成为的人格格格不入，但是她要经历很多心痛之后，才能意识到这一点。

诚恳地反思什么是可能的，代价是什么，认真思考我们珍视的价值观以及我们想成为怎样的人，这更可靠。

21、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第175页

我们只有一次生命，既不能与前世比较，也无法在来世改进。

22、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第3页

成为更好的人这个想法极好，但我们对此的理解可能错误百出。最糟糕的错误可能是太执迷于追求完美。我们担心如果放弃追求完美，我们将草率行事，只能侥幸做成一点儿小事，这种担心并不少见。与此同时，我们可能也在思考，在完美这一高标准的“祭坛”上牺牲我们的心智是否值得。但是真的一定是非此即彼吗？或许真正有问题的是我们的二元思维方式：完美或平庸；要么总能达到最高标准，要么一败涂地。

斯多葛学派曾给我们一些实用的建议：如果以箭术打比方就是，我们应该尽可能做到熟练地射击，但无法保证能够正中靶心。瞄准把心射击是我们所能做的，但一旦长箭脱弓，我们就无法控制了。我们错以为能够控制结果，可我们能够控制的只是自己的努力程度罢了。

另一个潜在的错误是，人们为自己将来成为什么样的人承担了过多的责任。……承担责任是好的，但是，如果不把周围环境考虑进来，对自己就不公平了。

最后，我们太过于关注失败或太过于关注没有做到的事情。……我们的资源有限，把所有精力平均分摊到所有使命上是不太可能的。……某一方面的损失可能意味着另一方面的收获，我们可以选择去光柱已经开发了了的潜能。……鉴于我们的天然限制，我们应该深入思考应该把精力放在什么地方。

臻至完美这一理想，只能被当做一种理想。因此，我们应该尽力做到最好，同时欣然接受不完美的必然性。森田正马提出了建议：“做最好而不是完美的人。”

人们因潜能未被开发而产生的任何不满情绪，都可以建设性地解释为一种含蓄的价值诉求。表达出开发被忽略潜能的需要或愿望，有助于指引我们的行为朝向一个不同的，更能实现抱负的方向。但这与其他许多情况一样：方向比终点更重要。

23、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第7页

让·保罗·萨特曾痛斥所谓的“潜能”给我们带来的虚假的安慰，认为它让我们以为如果环境有所不同，我们可能会是另一种样子。萨特坚持认为“只有现实才是可靠的。梦想、期待和希望不能用来定义人，只有自欺欺人的梦想、流产的希望和未能满足的期待才能用来定义人。”沉溺于潜能——我们

《当哲学家遇上心理医生》

还没有的东西，就是消极的定义自己；用我们现在所拥有的东西来定义自己才是积极的。未被开发的潜能不过是假想的能力，只属于梦境，不应该如幽灵一般盘踞在我们的现实生活中。

也许萨特太小题大做了，但有一定他肯定是对的，他让我们开始质疑，我们是否太轻易相信自己知道自己将成为什么样的人，或本该成为什么样的人。没有人能看到未来，也没有人能看到另一种过去。未被激发的潜能不过是一种我们从来都不知道自己是否真正具备的假象出来的能力。

康德提出了一个原则——“应该”蕴含“能够”。换句话说，口头说应该做某事是毫无意义的，除非这件事确实能够做到。耶稣劝谏我们，要像爱自己一样爱邻居。其意义不在于我们能够做到，相反，正因为我们永远不可能宣称自己已经达到足够高的标准，所以我们才会继续努力，让自己超更高的标准迈进。

只有在实现不可企及的理想的途中实现价值增值的时候，这种追求才有意义。

绝大多数完美主义者的问题并不在于他们追求完美，而是在于他们迷信自己能够达到完美。

24、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第1页

贴心的Summary来咯。

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，并不是忠于自我，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的事情不多，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。

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。

《当哲学家遇上心理医生》

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，那么思考一种行动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都像是一个爵士乐队。

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。

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？

《当哲学家遇上心理医生》

哲学家：你很有必要停下来问问自己：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。

25、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第60页

“大脑的各个派系一直在会谈，每个派系都想控制行为的唯一输出通道。结果，你完成了一项奇特的壮举，你与自己争辩，咒骂自己，哄骗自己去做某件事。”

很多冲突都可以归结为短期满足和长期好处之间的冲突。

通盘考虑之后的判断把所有的好处和代价、短期满足和长期好处都包含在内，包括你想做的事情难度可能有多大，需要付出多大努力。这是你把所有这些因素都考虑在内之后做出的决定。

不幸的是，我们的欲望、动机、意向并不经常与通盘考虑之后的判断相一致。按照亚里士多德的说法，当违背自己关于应该遵循何种行为准则的判断行事时，就是意志力薄弱之时。

亚里士多德认为，缺乏自控力是因为易冲动或软弱。依我看，把这两个术语升级一下，就是两种主要机制：直觉行为（还没来得及思考就行动）和自我欺骗（说服自己“这次没问题，因为...”）。比如，你不假思索地给情人发了封电子邮件。或是说服自己，结束婚外恋你做不到，或只和情人再见一次面，或你可以把情人当做朋友继续交往等等。

很多策略可以帮助你对抗这些机制。你可以避免去有诱惑的地点。可以让一位朋友来提醒你所做的决定。可以把利弊清单随身携带，经常看看。可以学习观察自己的欲望。一种有益的做法是，了解自己特定的为自己辩解的方式，记录下来，并写下为什么这种辩解是错误的。

26、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第一章

重要的是方向，而不是结果

27、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第120页

28、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第55页

人们很多矛盾心理产生的根源都在于未能接受这一令人失望的真理：两全其美根本就是不可能的，因为许多最基本的人生价值观就是无法彼此相融。

如果价值观的确如此多元化，那么除非能立刻确定这些相互矛盾的价值观中哪些最重要，否则我们注定会陷入漩涡，下定决心追求这个，但很快又经受不住另一个的诱惑而偏离原道。多元化的问题在于，我们无法构建一个整齐有序的价值等级观念。它们是不可比较的：无法用统一的统一标准来衡量。至于哪个最重要则根本没有客观答案。

想想我曾明知某事在某种意义上是不对的，但还是盲目坚持，也许是因为害怕失败。但是，如果用害怕失败来解释为什么人们不逃离糟糕的婚姻，不在债台高筑之前放弃败落的公司，或坚持一份地位甚高但索然无味的工作，我觉得这样的解释还是不够深入。真正的问题所在往往并非人们害怕失败，而是人们感到结果可能会与自己根深蒂固的价值观相冲突。你坚持那段婚姻，是因为你想做忠诚、为爱牺牲的人，不愿在命运不济时抛弃伴侣。你不放弃公司，是因为它是你一直以来的梦想，除了继续坚持你别无所求。

固执的坚持可能是积极因素带来的结果，是因为你热爱所坚持的事物，而不是因为消极因素——害怕失败。我们所犯的错只是任凭这一价值观践踏其他一切价值观，误以为放弃意味着就此放手，而不是试图找到平衡。

多元论并不意味着每种价值观都值得坚持。如果我们犹豫不决，有时真的应该放弃相互冲突的价值或欲望中的一个。自助等心理疗法的一个问题在于，它往往把人的欲望看成是既定的，不能被挑战的。不管人们想要什么——减分、减轻焦虑、挽回感情，都被当成是合理目标，人们的精力主要放在了探寻实现目标的方法上。目标不值得追求的说法似乎天理难容。

《当哲学家遇上心理医生》

做决策时，我们都不得不接受这一事实——根本不可能事事都做，选择这条路必然意味着不能走其他的路。因此，我们可能会被困在十字路口。你不可能无限期延迟旅程，不可能等到你确信自己的选择完美无缺之时再出发。你的选择不一定必须是完美的，只要足够好就行。如果结果证明这条路不是那么好，后面你还可以改变方向。

因此，矛盾是可以避免的，只要我们承认自己需要作出唯一的选择，并采取相应行动；但矛盾又是不可避免的，因为不同的选择有着不同的吸引力，而看起来更好的选择并非总是真的更好。出现矛盾心理并不是一种反常现象，而是一个永恒的人生现实，而我们往往忽略了这个现实

29、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第19页

政治的省思一向是属于哲学思考的一支。

政治理论不但一直都是哲学的一部分，而且从18世纪，尤其19世纪以来，它已经变成道德哲学的主轴。启蒙运动的主导意念，以及后来马克思和列宁科学社会主义的主导意念，都认为未来让快乐和正义合一的过程，不能再依靠个人智慧的追寻，而是要靠整个社会的重建才能达成。而在建造新的社会之前，旧的必须被彻底摧毁掉。到了18世纪末期，革命”这个概念才产生一种现代的意义。从那一刻开始，个人的救赎必须附属在群体的救赎之下。

30、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第49页

丹尼尔·卡尼曼区分了两个自我，每个人内心都有两个自我。一个是体验自我，只存在于此时，这个自我通常依靠直觉、自发、无意识地运作。另一个是记忆自我，这是反思、理性的部分，思考体验自我做了什么，将会做什么，并把片段的体验联系起来，形成一个连贯的自传式叙述。

以结肠镜检查的病人做实验对象的研究得到了与自己的直觉判断相反的发现，即通过引起更多痛苦，可能会让病人觉得这个过程并非那么痛苦不堪。在结肠镜检查过程中，每隔一个小时，让病人评价所经受痛苦的等级，等级从1级到10级。在整个过程结束后，让他们评价整体痛苦等级。如果记忆自我感觉到的痛苦与体验自我感觉一致，那么后面的得分应该与前面一致。但实际上却并非如此。最重要的是，记忆自我更看重该过程结束时的情况，而不是该过程开始或中间时的情况。因此，如果结肠镜最后一个阶段非常痛苦，记忆自我评价的整体过程的痛苦等级就会很高，而且将来也更不愿意重新接受这种检查。但另外一个案例中，如果整个过程完全一致，只是在强烈不适之后再增加一个不那么痛苦的步骤，记忆自我对整体过程评价的痛苦等级就会低一些，而且也更愿意再次忍受这种检查。新增的这个轻微不适的步骤让之前的痛苦回忆起来没那么痛苦，因为现在自传式叙述部分是以更愉快的方式结束的。

卡尼曼的实验提出一个问题：应该把哪个自我放在前面？肯定是记忆自我，因为记忆自我具备自我反思能力，能真正判断什么东西是重要的，而体验自我只是一种感觉——感觉好、不好或中立。毕竟，记忆自我才会提出这样的问题：“在死去之前我应该做些什么？”只有记忆自我才关注在最终期限到来之前，什么是重要的。

人生的各个时刻的经历提供原材料，组合形成个人“传记”，因此我们要努力让经历发挥作用。但关键一点是，要明白这种组合过程不是简单的加法。10个愉快的瞬间可能会从记忆中消失，而一个不愉快的时刻则可能印刻在记忆里，成为个人“传记”中一个关键“插曲”。甚至愉快时刻的价值也会不同，取决于它发生在什么时候。更为重要的是，不愉快的经历可能比空洞但愉快的经历影响更持久，成为个人“传记”中更有意义的章节。

因此，当思考死去之前应该做些什么的时候，不该只是想着积累积极体验，而是去做能让自己更满意的事情。

31、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第78页

所有形式的骄傲都涉及一种愉悦感，当能够对能够反映我们价值的事物做出积极评价时，就能获得这种愉悦感。

为别人而骄傲表明我们是社会动物，我们的身份除了来自个人本身，还部分来自我们所归属的群

《当哲学家遇上心理医生》

体。我们会理所当然地感到开心，是因为我们极其看重的人或组织乐于与我们为伍，不是因为我们把他们的成就归于自己。

谦虚就是一种骄傲，它之所以引人注目，是因为它对某人真正应得的赞美做出了及其诚恳的评价。它不要求我们对自己的成就轻描淡写，只是要求我们不要过分渲染自己的作用。

32、《当哲学家遇上心理医生》的笔记-第152页

沉迷于自我厌恶是没有用的。一旦我们养成了内疚的习惯，就很难区分让我们内疚的东西是不是处在我们控制范围之内。

《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：www.tushu000.com