

# 《仇恨的本质》

## 图书基本信息

书名：《仇恨的本质》

13位ISBN编号：9787501164882

10位ISBN编号：7501164886

出版时间：2004-1

出版社：新华出版社

作者：多兹尔

页数：287

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](http://www.tushu000.com)

# 《仇恨的本质》

## 内容概要

仇恨作为最黑暗邪恶的一种情感，破坏了人与人之间的关系，摧毁了我们的社会，葬送了不可胜数的生命，吞噬了我们的健康。本书是第一部专门而系统地探讨“仇恨”的著作。作者对仇恨如何在个人、社会或国家产生，如何影响人类的行为以及如何决定历史进程这些问题有独到见解。本书结合人类学、进化心理学、文化历史学、社会学、生物学和神经学等一系列领域的研究成果，从全新的角度分析了战争、种族灭绝、恐怖主义、种族歧视、爱恨关系、自憎以及其他肆行当今世界的各种仇恨形式。随着世界范围内暴力杀伤的升级，“仇恨”的确影响了人类的生存。本书更重要的是教育人们在现代社会如何合理解决、控制和消除仇恨。

# 《仇恨的本质》

## 作者简介

小拉什·多兹尔（Rush W. Dozier, Jr）是一位哈佛大学毕业并获普利策提名奖的记者和科技作家，出版了《恐惧本身》等几部获得高度评价的著作，作为科学、技术以及公共政策方面的独立学者，曾在多所大学和研究所举办有关进化、情感、科学和公共政策等方面的专题讲座。他在防止核扩散领域发表的论文被联合国理事会授予“美国最佳论文奖”。

# 《仇恨的本质》

## 书籍目录

前言
第一章 对人类情感本质的科学认识
解析仇恨
意义的重要性
从进化论角度看仇恨：“战斗—逃遁”反应
自憎
第二章 阻止和消灭仇恨
阻止和消灭仇恨的战略
抵制变化
第三章 二分的本能
“我们—他们”
其他的二分类别
转向——一个“我们—我们”的视角
第四章 内心的爬行动物
爬行哺乳动物似的杀人冲动
了解人脑的进化层次
复杂的语言、思想和情感如何影响原始思维
第五章 战争与种族灭绝
种族灭绝的自圆其说
人类的进化；现代人类思维的产生
大规模战争的出现
第六章 原始思想
克罗马努人的艺术
语言
文明的兴起
意识：自我意识和自憎的源泉
人类的社会组织
追求意义的动力
第七章 自憎、自尊和自杀
对无助感的反应
人类对死亡的意识：“终极关注”
情感性障碍
自憎和饮食障碍
解决自憎问题
第八章 性别主义、种族主义和其他文化恐惧症
第九章 仇恨信息如何扩散到整个现代世界
第十章 被仇恨毒害的工作环境
第十一章 爱与恨的关系
第十二章 儿童与仇恨
第十三章 刻板化印象、简单的分类和概括性思维
第十四章 寻求正义，而不是报复
第十五章 情感领受、理解和原谅
第十六章 开明的未来
参考书目
编者的话

# 《仇恨的本质》

## 精彩短评

- 1、精辟
  - 2、还不错~
  - 3、力荐，眼界非常开阔！
  - 4、神经机械主义
  - 5、仇恨如何产生，为什么产生，对个人、群体、国家有何影响，作者结合心理学、社会学、生物学、脑神经学等一些列科学成果，系统的探讨了这个问题。
  - 6、未通读
  - 7、原来仇恨的本质是因为恐惧。。。倒不是因为憎恨！这这。。。
  - 8、通览一遍,知道了一些典故
  - 9、如果能将仇恨的关注点要么放在个人身上，要么放在政治上面，或许会讲得更透
  - 10、728购于万圣书园
  - 11、2016.01.11 ~ 2016.01.14
- 作者毕竟不是学者，本书只是各种研究结果的罗列，内容循环往复，条理性不够，与其说这是学术著作，不如说是借科普之名所作的劝世文本，精神可嘉，但水准平平，逻辑不严密，说理也不透彻。比较德斯蒙德·莫利斯的作品和本书，就能发现明显差距。此外，似乎还有些观点方面的硬伤，比如最后，说“认知”不易改变，“情感”极易变化，呃，你问问心理学家，他们答应吗？
- 12、写得有点乱。
  - 13、到底是欠些火候，用生物生理科学来解释仇恨的来源和本质，却用不知在哪来的理智，或者说受什么生理机能控制的理性来消解仇恨，逻辑立足点就不对。
  - 14、欣赏的老师推荐看。有点知道老师为什么推荐嘿。我们--他们。理解。
  - 15、从生物学、进化论的角度去看待仇恨

# 《仇恨的本质》

## 章节试读

1、《仇恨的本质》的笔记-第93页

2、《仇恨的本质》的笔记-第221页

### 初级思维的七个特点

初级思维，相对高级思维而言，这里简单来说，就是那些人很容易第一反应就这样思维，但冷静理智地去考虑却可以发现是毫无逻辑的推理的思维。避免低级的思维错误非常必要。

#### 1 联想式思维

认为只要时间空间有联系，逻辑必然有联系。比如13号周五撞了车，就觉得13号周五必然不吉利……只是恰巧而已……但是在此之后你很可能深信不疑，导致其变成“自我实现的预言”。以至潜意识造成以后一看见13号周五就自己给自己造点倒霉事。

#### 2 概括性思维

就是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。虽然绳子根本不是活物，但大脑将所有类似是蛇的东西都概括为“危险”。比如奥萨马·本·拉登没有将他攻击对象局限在以色列政府和美国，而是对准所有“犹太人和十字军战士”，很多无辜的人就这样受害了。而当初级神经系统完全控制一个人，面对“仇敌”大脑产生了一种简单而可怕反应：杀死他们。

#### 3 类化思维

排他律，要么是A，要么是非A。一个人要么是亲人，要么是敌人。你家要么是富翁，要么是穷光蛋。虽然说起来是很明显的错误，但却极容易犯。类似老师这样批评学生：“你说你是不是错了？”“我没错……”“那你的意思是说老师错喽？”

#### 4 个人化思维

即认为所有事件都与个人的感情需要和欲望密切联系。比如老板建议你写报告结构改一下，你的初级神经系统可能误解为老板对你的一次总攻，针对的是你这个头脑混乱的人。个人化思维会导致你仅把注意力放在自己身上，忽略了别人的感受。

#### 5 目光短浅

你所想的不是过去就是眼前，基本上不太考虑未来的可能性，仅根据目前的情况、要求、需要来解释事件，且很少进行反思和预测。青少年和儿童身上，由于大脑前额叶区发展不成熟，经常出现这种问题。一些成年人也好不到哪里去。

#### 6 选择性记忆

人的记忆受到情绪的影响，所以选择性记忆是一种很常见的情况。不过这里所说的是一种极端的情况，比如抑郁症患者根本回忆不起来他人生中和快乐。我们容易记住触动我们情感的东西，但至少我们应该知道某些记忆过分鲜活是选择性记忆造成的，而不应该把它当成是确实的事实。

#### 7 固定反应

这也是一种初级神经反应，虽然反应连结的建立是由原因的，但一旦某个刺激和反应的连接建立起来，这种反应就开始不受理智控制了。用一个传统的短语来形容就是“不问青红皂白”。

3、《仇恨的本质》的笔记-第176页

# 《仇恨的本质》

在人脑画的肢体图里，我们的脸部与身体其他部位相比是巨大无比的——这是因为专门负责脸部的皮层区远比脸的实际尺寸大。同样道理，在人脑的肢体图里，我们的舌头和手也很大，而且大拇指在5个手指头当中也是最长的。另外，我们的脚也很大。而且，我们还有十分巨大的生殖器。事实上，脑部专门用于生殖器的初级感应皮层面积比用于胸部、腹部和后背的总和还要多。

4、《仇恨的本质》的笔记-第33页

5、《仇恨的本质》的笔记-第5页

6、《仇恨的本质》的笔记-第12页

7、《仇恨的本质》的笔记-第5页

Page5

仇恨究竟是什么？为什么它不仅能诱发完全丧失理性地暴力行为，还造成极其野蛮的极端方式呢？使我们产生自憎心理的人类独一无二的特质是什么？为什么爱有时竟会造成仇恨的恶果？我们如何才能阻止仇恨的产生？

page 11

意义，对人类具有一种独特的重要性，因为我们不像其他物种那样生来就拥有各种特殊的本能--知道吃什么东西，栖息在什么地方，如何组织群体，应该制造什么工具以及应该对谁抱有仇恨。我们绝大部分思想、情感和行为都是由我们自己创造的意义系统塑造而成的。人类的许多知识都包含在文化意义系统之中，年轻人需要经过多年学习才能掌握。

Page20

仇恨的强大破坏力来自于原始的先入之见，再加上攻击性和气愤情绪。直接源于初级神经系统的概括性分类是仇恨的明显特征之一。种族主义者根据自己的成见，对所有的黑人、白人、犹太人、阿拉伯人、基督教徒、塞尔维亚人或克罗地亚人都深怀仇恨。仇恨者总是自始至终把某个人定位在固定的某一类里面。在他看来，这个人独一无二的个性并不重要，甚至完全不重要。

Page70

凯瑞在2001年秋天的一次演讲中提到，“尽管这件事在军事上说得通，但因为那天晚上发生的事情，我再也无法让自己保持平静。我已经被这场噩梦纠缠了32年。”

Page94

由于人类几乎没有本能地指导，所以每个人都要去寻求意义--寻找为我们提供价值观、目的和目标的意义，既包括个人的，也包括社会的意义。尽管我们选择接受的只是我们的家庭或文化所提供的意义，但我们人类却有能力和经验去规范或重新规范我们自身、我们的生命，甚至是更高层次的社会秩序。在这个塑造过程总，爱和恨可以成为强大的力量。意义系统之间的冲突是某些深仇大恨的根源，包括至少部分源于宗教意义的各种斗争，比如说在中东地区、北爱尔兰、巴尔干半岛以及印度次大陆爆发出来的仇恨。

# 《仇恨的本质》

Page123

要解决自憎问题，必须首先将行为的控制权从初级神经系统转到高级神经系统。例如，应该给饮食障碍患者讲授有关异常症状的心理和神经科学方面的基础知识。高级神经系统为控制初级神经系统提高了一种方法，而且还会形成更为现实的自我评价机制。但是，这个办法必须伴随强化的行为疗法。这是对初级神经系统进行再教育以及理性地给自己形象重新定位所必须采取的一个步骤。有一位心理学家建议，为了避免形成负性态度和负性的自我形象，我们应该对自己的错误和缺点进行具体分析，但要对自己的未来抱有乐观态度。人们应该尽力避免概括自己过去的负性经验。例如，假如你考试很糟糕，就很可能给自己盖棺定论：“我真笨”或者“我在算数方面不行”。这时的你其实应该这样总结：“我没有很好地为那次考试认真学习，下一次我肯定会干漂亮。”另外一个重要的工作时战胜由于负性自我形象造成的困境感。这可能涉及到各种自我提高的训练和学习形式，比如说学习一种新的技能，或是与别人建立一种积极的关系--吧注意力集中在别人身上，而不是自己。总体目标是找到自己行为的价值和意义，战胜原始的自我强迫倾向。我们必须学会用宽恕、同情和理解来代替内疚、耻辱、懊悔和气愤。

Page 273--275

一个更开明的未来应该包括什么

在更开明的世界里，仇恨将被当做医学上的一种错乱症，就像我们脑部构造特征引起的其他精神疾病一样，比如说恐惧症、抑郁症、自杀倾向和厌食症 . . . . .

为了创造一个更加光明的未来，我们必须消除各种初级的刻板化印象，初级神经系统使我们仅凭字面意思便对自己和他人产生偏见。 . . . . .

另外，我们还必须设法发现隐藏在自然过程背后的机制和力量。科学并不能直接揭示自然世界的终极意义和目标。终极意义的问题必须留给个人去解决。所有的意义系统--无论是精神还是物质上的--都应该受到尊重，只有它们不侵犯基本的人权。我们的目标应该是创造一种意义感和目的感。这种意义感和目的感能够提供一个表现世界丰富性和复杂性的包罗万象的模式，指导我们走向未来。一个受过高等教育并处于一个开明的全球系统中的公民，应该能够对基因工程这样的新技术做出明智地判断。对于可能克隆人类的基因工程，我们必须谨慎地予以监控，因为基因工程从长远来看将具备改变人类基因和割裂我们共同人性的能力。

这里，我们还不得不提到世界范围内的消费者文化。 . . .

最后，一个更加开明的未来应该让我们对教育和进步抱有更为乐观的信念。 . . .

## 8、《仇恨的本质》的笔记-第156页

翻译的问题，Albert Camus 似乎不应该翻译成艾尔伯特.卡马斯，国内一般翻译成“加缪”，一位法国的著名哲学家和作家。



# 《仇恨的本质》

## 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](http://www.tushu000.com)