

心理勇气

Psychological Courage



【美】Daniel Putman 著 訾非 田浩 译

 中国轻工业出版社

心理勇气

Psychological Courage

【美】Daniel Putman 著 管非 田浩 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理勇气 / (美) 普特曼 (Putman, D.) 著; 瞿非, 田浩译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5019-7014-8

I. 心… II. ①普…②瞿…③田… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第111676号

版权声明

Copyright © 2004 by University Press of America,® Inc.

总策划: 石 铁
策划编辑: 孙 琦
责任编辑: 朱 玲 高小菁

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2009年7月第1版第1次印刷
开 本: 660×980 1/16 印张: 9.25
字 数: 92千字
书 号: ISBN 978-7-5019-7014-8 定价: 19.00元
著作权合同登记 图字: 01-2008-6151
咨询电话: 010-65125990 65595090
读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianbook@163.com
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
81475J6X101ZYW

本著作作者丹尼尔·普特曼 (Daniel Putnam) 是美国爱默生大学 (Emerson College) 的教授，著有《Human Excellence: Dialogues on Virtue Theory》(《美德理论：美德对话》) 一书，该书是一本更广泛意义上的美德理论著作。作者认为，美德理论 (Virtue Theory) 是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。

作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。

译者序

作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。

作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。

作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。

作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。

作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。作者认为，美德理论是一种更广泛意义上的美德理论，它不仅关注个人的美德，也关注社会的美德。

本书作者丹尼尔·普特曼 (Daniel Putman) 是美国威斯康星大学的哲学教授，著有 *Human Excellence: Dialogues on Virtue Theory* 等作品，广受好评。《心理勇气》一书更是一部结合心理学、哲学、伦理学的佳作。

普特曼教授把勇气分成三种类型：生理勇气、道义勇气和心理勇气。它们分别与人类在各种生存境况和处境中的自我选择有关。简言之，勇气是克服对死亡和痛苦的畏惧、直面现实、为所当为的一种力量。生理勇气要克服的是对“生理死亡”（身体的死亡和痛苦）的恐惧；道义勇气要战胜的是对“社会死亡”（被社会、团体抛弃）的恐惧；而心理勇气要克服的是对“心理死亡”（稳定感、控制感、自我感等的丧失）的恐惧。普特曼教授在本书中着重探讨心理勇气。当然，在生活中，三种勇气是相互交织的。

中国人对勇气这个概念并不陌生。《中庸》有言：“知（智）、仁、勇三者，天下之达德也。”这是把勇气看成人格中三个最重要品质之一。孟子认为真正的“大勇”是“自反而不缩，虽褐宽博，吾不惴焉；自反而缩，虽千万人，吾往矣”。他所说的“虽千万人，吾往矣”约略等同于本书所指的“道义勇气”。古人对勇气的类型也有过探讨，荀子曾有“上勇”、“中勇”和“下勇”之辨；庄子在《秋水篇》里曾区分壮士的勇气、渔人的勇气、猎人的勇气和圣人的勇气，并推崇知穷知通、临大难而不惧的“圣人之勇”。鲁迅曾用另一种方式表达了同样的意思：“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”正视命运和人生，应该是包含了三种勇气了。

对于任何一个社会，勇气都是一笔最宝贵的精神财富。然而这财富是无法继承的。在如今这个强调快乐的时代，勇气的价值在被逐渐淡忘。培养“智、仁、勇”完整人格的教育传统，早已简化成智育的一枝独大，而这个“智”又缩略成了“智力”，甚而数理逻辑的“智能”。

这种对“勇”的放逐和淡忘的局面，在历史上并不鲜见。而这又实在是个问题。没有勇气，也就不会有真正的智与仁，甚而不会有真正的心理健全。

译者认为，普特曼教授对心理勇气的归纳分析，不单会对一般读者有所启发，也将对心理学理论和心理治疗产生影响。我们能够看出，作者提倡在心理咨询与治疗中培养心理勇气，这是一种积极心理治疗的思路。同时，在精神分析流派或认知-行为流派的心理治疗中融入这个概念，也恰如其分。其实，新精神分析理论中的“自我力量”(ego strength)与心理勇气存在某种耐人寻味的关系；认知-行为疗法中的决断训练、满灌疗法、系统脱敏等都需要心理勇气的参与。本书第二章，“勇气和焦虑”，对于强迫症等焦虑相关障碍的治疗者和患者一定会有帮助。诚如朱建军博士所言：“强迫症心理问题的关键是缺少勇气，不敢面对变化和新奇。治疗的关键就在于培养他们的勇气……”“养浩然之气”，或许是战胜焦虑的良方。

最后，译者郑重感谢万千心理的孙琦编辑，由于她不辞劳苦的工作，才使本书的翻译授权成为可能。还要感谢王小英女士，她把部分翻译手稿输入电脑，并对文字提出了自己的意见，佩服她直面这些枯燥工作的勇气。

本书由訾非和田浩共同翻译完成，訾非主译本书开场白、第一章和第三章，田浩主译导言、第二章和第四章。我们的翻译态度是认真、仔细的，但错漏之处必在所难免，欢迎读者批评指正。

訾非 田浩

北京林业大学人文学院心理学系

的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891

开场白

的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891

三种勇气

的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891

的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891

的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891
 更的舞如思从米曼的肩前射云，里对大的火感融一空，手8891

1998年，在一幢起火的大楼里，云梯消防队的提米从楼层破裂的地板中间坠落，差点送命。他的身体30%以上烧伤，透过烧焦的皮肉可以看到骨头。“我几乎不相信他能挺过这一关。”提米和妻子泰拉的邻居托马斯说。

但这位五个孩子的父亲并未自弃，两个月后他缠着绷带走出医院，脸上挂着他特有的微笑。经过长期的恢复，他终于回到工作岗位。

对于提米夫妇以及他们6~18岁的几个孩子来说，一切几乎是完美的，提米刚拿到一个商学学位，几周前又被提升为消防队长。然而，在2001年9月11日，一家人的生活彻底倾覆。

听到世贸大厦被撞毁的消息时，37岁的泰拉正在看望她母亲。“我当即就想到他会在那儿。”她后来说。她的预感是对的。

此后整整一周，大家始终抱有一线希望。星期二，提米一家的朋友南希在小学接她儿子的时候和提米10岁的儿子布瑞说：“我们相信你爸爸一定能平安回来。”与此同时，托马斯正在去泰拉和提米家的路上。他刚得到消息：42岁的提米在世贸中心的废墟里被找到了。另一个消防支队的队员在废墟中发现提米的尸体，提米的同事把他抬了出来。

到星期四，也是提米女儿凯特林的15岁生日。邻居们都知道了这个消息，来慰问的人络绎不绝。“我们都特别难过，”南希说，“直到最后一刻，我们都还抱有希望。提米尽了他的责任，他是21世纪的英雄之一。”

——*U.S. News & World Report*, 2001. 10. 1

公交车司机发现一位白人乘客没有座位，他向坐在靠近白人坐席的黑人坐位上的四个黑人发出命令，要他们给这个乘客让座。但是没人站起来。司机就用威胁的口气说：“你们最好照我的话去做。”三个

男人起来，走到汽车的后部站着。可是罗莎·帕克斯不打算听他的。她以前碰到过这种情况，每次她都放弃自己的座位。这种经历让她感到屈辱。她说：“我在车上没有任何权力，只能上车、交钱，然后由着他们把我赶来赶去。”

这是1943年12月的一个晚上，事有凑巧，当晚的司机恰好是那个曾把不肯从黑人车门上车的罗莎赶走的詹姆斯·布莱克。现在罗莎不想再由人推来推去了，她告诉司机，自己又没坐在白人坐席上，她不想离开。

布莱克当然知道规定是什么，然而对他而言，他说哪里是白人坐席，哪里就是。如果有更多白人上车，他会把白人坐席区一直延伸到车尾，让所有的黑人都站着。他向罗莎大喊，叫她站到后面去。可她没吃这一套，而是重申，自己不打算离开。车上的乘客们都沉默不语，不知接下来会发生什么。最后布莱克告诉罗莎，她违反了种族隔离法，他能让警察来抓她。而她用坚定而平静的语气告诉他，随他便，但她不打算离开。

——“Rosa Parks” by Kai Frieese in *The Book of Virtues*, edited by William Bennett, 290

吉尔是一家大型航空公司的空姐，25岁，单身。在完成一次繁重的飞行任务于深夜回到家后，她又出门到住处附近的便利店，买了2升装的巧克力冰激凌、一大盒曲奇饼干、一张9寸的比萨饼、一大块法国面包和1升装的牛奶。回到家，她把比萨放进烤箱，急急地等着它被烤熟，别的食物都在桌上一一摆好了。比萨刚熟，她就把它弄出来，放在众多食物中间。然后她风卷残云，迅速吞下这些食物。她塞满东西的嘴滴着牛奶，下巴上抹着调味酱，面包渣四落，衣裙都被弄脏了。当她吃完，她马上跑进浴室，跪在抽水马桶前，手伸进喉咙，把

刚吃进去的东西统统吐出来……

在去医院就诊前，吉尔读到几篇关于这种心理障碍的文章，发现其他很多女人也有同样的症状，她为此大受安慰。当她的治疗师问她来心理诊所的原因，她低头说：“我有贪食症。”

—— *Casebook in Abnormal Psychology*, 3rd edition, edited by John
Vitkus, 241-242.

本书的目标是探索一种特殊类型的勇气，我称之为“心理勇气”。我认为，用“勇气”这个概念来描述我们在直面内心恐惧（各种恐惧症、不良习惯、不健康的心理关系）时的心理状态是十分恰当的。我也肯定那些能依靠个性的力量克服心理上的障碍，从而得以成长的人。过去100年医学上对脑的认识已帮助无数人减轻痛苦。许多原以为无法解决的问题现在也可通过合适的药物或行为矫正进行治疗。这使我们很容易忽视一个事实：人们仍然面临心理上的艰难抉择，有时天天如此。医学上的进展并不能改变人们仍要与自己的情绪和习惯进行艰难抗争的事实。人们必须做出艰难和痛苦的选择，这些选择对他们自己、他们所爱的人和与他们共事的人具有深远的意义。本书将在现代心理学视野下探讨这些选择，尤其是勇气在其中所扮演的角色。

但是，首先要把心理勇气与其他类型的勇气进行区分。历史上有大量关于另外两种勇气的讨论。其中，“生理勇气”是指克服对死亡或生理痛楚的恐惧的勇气。生理勇气在传统上是被社会或生存的需要所界定的。明显的例子有：战争中士兵面对死亡充满勇气，或者消防员不怕牺牲解救失火大楼的无辜群众。其他例子包括，普通人面对洪水等自然灾害时勇敢保护家人。这些例子中人们身上的勇气都值得敬重，因为他是为了更大的集体——国家、家庭或他人而甘冒生命危险。

第二种类型是“道义勇气”。它涉及的主要是保持道德正义，或某些哲学家所谓的“本真”。道义勇气让你尽力保持正直，同时克服对被别人孤立和拒绝的害怕。这样的例子很多，在日常生活中也比生理勇气更易碰到：当朋友们说带有歧视意味的笑话时指出他们的错误，站出来为因遭受诽谤而名誉扫地的人说话，敢于面对同事的排挤指出工作中发生的不公正。生理勇气与道义勇气的例子经常相互重叠。圣雄甘地和马丁·路德·金在直面死亡的同时也展现了道义勇气。

尽管生理勇气与道义勇气会相互交织，这种区分仍然有意义，因为它们分属不同的勇气体验。生理勇气的目标多是由外部界定的——民族的自由、他人的生命或家人的安全，其克服的恐惧主要是生理性的，例如酷刑、身体痛楚或死亡。道义勇气的目标是由内部界定的——道义原则实际上可能与社会或朋辈的要求相反，它要克服的恐惧对象是社会死亡（social death）而非生理死亡（physical death），尽管生理痛苦也可能与之伴随。

心理勇气面对的恐惧对象通常既不是生理伤害也不是节操的丧失，而主要是心理稳定的丧失。心理勇气使我们直面非理性的恐惧和焦虑（正是这些情绪束缚了我们），这包括从不良习惯、强迫到恐惧等一系列情绪。为何克服强迫或成瘾是一种有勇气的表现呢？首先，与需要道义勇气一样，承认自己的缺点就可能被社会所诟病。不顾形象而公开承认自身弱点无疑是困难的，尤其是涉及非常隐私的问题时。其次，当需要直面焦虑、改变恶习时，人们事先就知道自己将会承受诸多生理和心理的痛苦。第三，心理勇气的独特性在于，在与问题抗争的过程中，心理自身的稳定性受到威胁（或被认为受到威胁）。换句话说，在心理勇气中，是心灵自身面临丧失的危险。强迫症患者的焦虑，或者成瘾者担心若戒除药瘾将失去把握现实的能力，都是对心理死亡（psychic death）的恐惧。面对心灵死亡的勇气与面对生理死亡的勇气一样难能可贵。

本书将综合心理学、伦理学的多项研究，从四个方面探讨心理勇气。首先探讨的是承认错误的勇气，这是人们经常会碰到的。这里的“错误”并不是指那些人们不可避免会做的错事，尽管它也是错误的形式之一。我关注的是承认个人缺点的勇气，尤其当社会或他人看好你时。琼安在社区和工作单位备受尊重，但私下里赌博成瘾，她自知这会毁掉她一生。她该如何解决她的问题？此时勇气便与克服自我欺骗

有关，本书将探讨勇气与自我欺骗的关系。其次，比承认缺点更难的是面对自身的恐惧和焦虑。这种恐惧往往是幻想和夸大的产物，但对当事人却异常真切。例如，本恩一旦无法完全控制局面，即会感到异常焦虑。而凯丽无法乘车，即便想到乘车也浑身发冷。第二章将讨论勇气在克服这种焦虑中的作用。

第三，本书第三章将讨论那种面对外部心理威胁的勇气，例如配偶的虐待或同事、父母的操控。该章也会讨论直面群体压力的勇气。维拉已陷于被虐待、被控制的环境达三年之久。她知道，自己的自尊心已被击垮。她该做什么？约翰的拉丁裔邻居需要他的帮助，但他如果这样做，其他邻居会孤立他。约翰的自尊极大地依赖于别人怎么看他。他能够摆脱对“别人会怎么想”的担忧吗？在这个以及其他许多例子中，心理勇气与道义勇气明显是重叠的。最后，我试图考察面对现实的勇气对生活的积极作用。既然前三章均已涉及这些积极作用，我准备在第四章着重探讨勇气在建立、维持友谊及婚姻时的作用，心理勇气对社会的正面作用，以及勇气等美德给人带来的内心安宁。丹尼斯与简一生的友谊似将终结，因为丹尼斯觉得简近来的所作所为对两人都是有害的。她该怎么办？结婚 20 年，戴维和玛丽的婚姻已经变得“程式化”，一切运转良好，但两人都觉得生活了无生气。他们不敢触及这些，因为改变是要冒风险的。心理勇气对他们而言是个大问题。

要使我们自己的和相互的生活充满生气，就需要有美德和勇气——生理的、道义的、心理的——这些绝对是必须的。对内在恐惧和焦虑的怯弱，使我们束缚了自己，让我们扭曲地理解周遭世界所发生的一切。心理恐惧使我们无知且萎靡。对许多人来说，要想把握或重新把握他们的生活，心理勇气至关重要。

目 录

第一章 承认弱点的勇气	1
战胜不良习惯	2
勇气和自我辩解	6
勇气和自欺	12
自欺的不同层次	14
自欺的正当性	20
同情和原谅	25
第二章 勇气与焦虑	31
恐惧包围下的勇气	32
非理性焦虑	35
承认自己不完美	37
适当放弃控制	39
接受他人的负面看法	40
承认自己作为人的价值	41
客观现实地思考	43
察觉回避伎俩	46
知道自己在做什么以及为什么做	47
斯多葛学派的智慧	48
佛家对焦虑的看法	53
第三章 心理勇气和社会关系	59
心理控制	60
米尔格拉姆实验再分析：	
为什么难以说“不”	65

礼貌	67
躲在角色的背后	69
夸大的职责感	72
如果那些人有更强的性格	74
让其他人去做吧	80
对情况的感知	82
意识到紧急情况的存在	83
决定是否应该给予帮助	83
知道该做什么以及给予帮助	84
第四章 勇气的回报	87
爱的回报	88
觉察	89
解决分歧	90
战胜乏味	93
主动去爱的勇气	95
勇气的内部回报	100
日常生活中的内外之分	101
心理勇气与内部回报	104
我们生活的叙事	108
勇气和友谊	111
勇气与交友	112
友谊的类型	115
完善型友谊	118
友谊面临的考验	121
心理勇气及其对社会的回报	125
心理问题的扩散效应	126
善与恶对社会实践的影响	129

承认弱点的勇气

那一个吴姓，亦由吴姓”。言那一个吴姓，亦由吴姓。

然。人生如梦，转眼即逝，安得不落，里室好会，吴姓。

第一章 那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。

那一个吴姓，亦由吴姓。言那一个吴姓，亦由吴姓。