You Are Now Less Dumb

你其实可以更理智

如何纠正17个被你忽视的思维偏差

（美）大卫·麦克雷尼◎著
肖　聿◎译

新　华　出　版　社

COOL中文在线

You Are Now Less Dumb

你其实可以更理智

如何纠正17个被你忽视的思维偏差

（美）大卫·麦克雷尼◎著
肖　聿◎译

新　华　出　版　社

COL中文在线

图书在版编目（CIP）数据

你其实可以更理智 : 如何纠正17个被你忽视的思维偏差
（美）麦克雷尼著；肖聿译.
北京：新华出版社，2015.11
书名原文：You Are Now Less Dumb
ISBN 978-7-5166-2117-2

Ⅰ. ①你… Ⅱ. ①麦… ②肖… Ⅲ. ①逻辑思维 Ⅳ. ①B804.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第262578号
著作权合同登记号：01-2014-6403

You Are Now Less Dumb
Copyright ©2013 by David McRaney
Gotham Books Published by the Penguin Group
All Rights Reserved.

中文简体字专有出版权属新华出版社

你其实可以更理智 : 如何纠正17个被你忽视的思维偏差
作　　者：（美）大卫·麦克雷尼
译　　者：肖　聿

出 版 人：张百新　　**选题策划：**黄绪国
责任编辑：张　谦　　**责任印制：**廖成华
装帧设计：图鸦文化

出版发行：新华出版社
地　　址：北京石景山区京原路8号　　**邮　　编：**100040
网　　址：http://www.xinhuapub.com　http://press.xinhuanet.com
经　　销：新华书店
购书热线：010 – 63077122　　**中国新闻书店购书热线：**010 – 63072012

照　　排：图鸦文化
印　　刷：北京文林印务有限公司

成品尺寸：150mm × 230mm　1/20
印　　张：13.5　　**字　　数：**230千字
版　　次：2015年11月第一版　　**印　　次：**2015年11月第一次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5166-2117-2
定　　价：32.00元

图书如有印装问题请与出版社联系调换：010-63077101

目 录 CONTENTS

译序 / 1

前言：自欺 / 5

误解：你是具备逻辑思维和理性的动物。

事实：你是能进行逻辑思考和推理的动物，但可以预见，你往往做不到如此。

1. 叙述偏见 / 1

误解：你通过理性的思考认识生活的意义。

事实：你通过叙述认识生活的意义。

2. 普遍信念谬误 / 28

误解：一个信念的赞成者越多，它就越有可能是正确的。

事实：一个信念并不因为赞成的人多就更正确。

3. 本杰明·富兰克林效应 / 36

误解：你为自己喜欢的人做好事，对你讨厌的人做坏事。

事实：你会渐渐喜欢上你为他们做好事的人，渐渐讨厌你伤害的人。

4. 事后归因谬误 / 50

误解：你能注意到原因之后未出现结果。

事实：你发现，一系列的无意义事件格外难以置信。

5. 光环效应 / 62

误解：你能客观地赞赏别人的人品。

事实：你根据自己对别人性格和外表的总体评价，判断别人的具体品质。

6. 自耗 / 79

误解：意志力只是个比喻。

事实：意志力是一种有限的资源。

7. “觉醒”的错误归因 / 95

误解：你总是知道自己为何产生某种情感。

事实：你会产生某种情绪状态，却不知为什么，即使你认为自己能确定其来源。

8. 外部动力错觉 / 105

误解：你总是知道自己在尽力而为。

事实：为了维持你的乐观主义，你往往错误地相信外部力量。

9. 逆火效应 / 119

误解：你的信念若受到事实的挑战，你会改变自己的观点，把新信息纳入你的思考。

事实：受到反面证据的挑战时，你最深刻的信念反而会变得更强。

10. 多元无知 / 133

误解：你心中的很多信念都与多数人不同。

事实：在某些问题上，多数人都相信群体中多数人相信的观点；其实，那些观点只有少数人相信。

11. “无真正苏格兰人”谬误 / 151

误解：你诚实地界定你珍视的事物。

事实：为了保护你自己的思想体系，你会改变你的界定。

12. 不对称认知错觉 / 160

误解：你赞成不同的意见，尊重别人的意见。

事实：你不得不创建和组织团体，然后认为：别人之所以是错的，完全因为他们是他者。

13. 穿衣认知 / 173

误解：作为日常用品的衣服，只是保护和装饰身体的织物。

事实：你穿的衣服能改变你的行为，能增减你的心理影响力。

14. 个体消解 / 184

误解：暴乱者和抢劫者都是社会渣滓，只是企图为偷盗和使用暴力寻找借口。

事实：在适当条件下，你往往会失去自己的个性，渐渐迷上群氓心理。

15. 沉没成本谬误 / 196

误解：你能根据对象的未来价值、投入和经验，作出合理的决定。

事实：你的决定带有你积累的情感投资色彩，你的投入越多，你就越难放弃它。

16. 过度合理化效应 / 205

误解：世上最好的事情，莫过于做你喜欢的事情而得到了回报。

事实：做你喜欢的事情而得到了回报，这有时反而会减少你的工作热情，因为你认为你的动机来自回报，而不是来自你的内心感觉。

17. 自我增强偏见 / 219

误解：你根据对自己优缺点的真实评估，确定可以实现的目标。

事实：你保护对自身能力的不现实态度，以保持清醒，规避绝望。

鸣谢 / 243

译 序

本书英文原版《你现在没那么笨了》（*You Are Now Less Dumb*）由企鹅出版集团2013年7月在纽约出版，其作者大卫·麦克雷尼（David McRaney）是美国的一位专题记者、电视编导和心理学爱好者。他的大众心理学读物《你其实没那么聪明》（You Are Not So Smart）出版于2011年10月，获得好评。2013年8月，新华出版社出版了它的中译本，书名是《聪明人的心理学》。亚马逊网上书店说，《你其实没那么聪明》已成了国际畅销书，因此，麦克雷尼“使我这本书摆在世界各地的书架上”（见《聪明人的心理学》第115页）的心愿成了现实。

本书英文原版《你现在没那么笨了》是《你其实没那么聪明》的续作，或曰姊妹篇。在亚马逊书店的读者评级中，它被评为4星半。麦克雷尼还在广播节目中亲自朗读过此书片断。

续作的出现，或因前作成功，意在趁热打铁；或因对前作不满，意在匡正；或因余言未了，意在补苴罅漏，以求无憾。续作或出于同一作者，或出于热心或好事之人，其效各异：或青胜于蓝，锦上添花，豹尾续貂；或因袭前作，套路不改，唯盼读者继续掏钱；或与前作大唱反调，借以表达异见。1937年，英国作家、诗人、语言学家托尔金（John Ronald Reuel Tolkien，1892—1973）发表了奇幻作品经典《霍比特人》（The Hobbit），销量很好，出版商说服他再接再厉，写作续集。因此，1954年到1955年，托尔金完成了

他最有名的作品——史诗三部曲《魔戒》（The Lord of the Rings）。这是续作成功、青胜于蓝的一例。清朝嘉庆元年（1796年），一部《后红楼梦》问世，作者为“逍遥子”。他伪称此书乃曹雪芹所撰：“是书系曹雪芹原稿，每卷有雪芹手定及潇湘馆图章。全书并无残缺，故以重价得之，照本付梓。”书中，黛玉复活，嫁给宝玉，逼死袭人，重振贾家，俨然成了贾府的“熙凤第二”，从封建伦常的叛逆，变成了封建秩序的卫士。这本续作的思想性和艺术性与原作判若云泥，遂被众多识家抨击诟病，更被清政府查禁。这是续作狗尾续貂、弄巧成拙的一例。

无论主题思想、基本观点、论述方式，还是体例和语言风格，《你其实没那么聪明》和《你现在没那么笨了》都形同姊妹，血脉相通。当然，即使孪生姊妹也不会处处相同，如克隆使然。与前书相较，本书的章目大为减少，而各章篇幅多有增加，其论述更偏重于哲学、心理学、人类学和社会学的周密分析，其幽默风格也更为鲜明。本书延续了《你其实没那么聪明》的主旨，即揭示人类的“自欺”心理。作者参考281种资料，详细评述了人类的17种认知偏差和逻辑谬误。但作者也指出，某些认知偏差和错觉的作用并不总是负面的，它们会在一定条件下发挥积极作用，例如他说：“‘自我增强偏见’及其全部‘积极错觉’，减轻了这个星球上许多人的磨难和苦难，他们正在和贫困、战争和疾病斗争。”（见第17章）这种自欺，使人想到了阿Q的“精神胜利法”或本书中说的“甜柠檬心理”（sweet lemons）。应当说，这反映了作者分析问题的辩证思维，也是与前书的不同之处。

作者简述了大量的心理学实验和趣闻轶事，以看似轻松的文字深入分析了人类行为的动机，指出了一种普遍现象：人们都以为自己能客观地看待自己，看待现实，而往往产生“世人皆醉我独醒”的错觉，但其实远非如此。麦克雷尼认为科学方法能使人们摆脱自欺，克服无意识思维的非理性，这有一定道理，因为正如他在这两本书里多次提到的，人类是灵长类动物，是数百万年生物进化过程

的产物。但也应指出：人类行为的动机并不全都来自其生物本能（即生存和繁衍的需要），因为我们知道：人的本质除了其生物性之外，在现实层面上又是“一切社会关系的总和”（参见马克思《费尔巴哈论纲》）。所以，判断人类行为的动机，消除人类的认知偏差和逻辑谬误，不能仅仅依靠心理学的方法。

亚马逊网上书店的一则读者评论认为：此书副标题“怎样克服群氓心态，怎样购得幸福，以及其他一切智胜你自己的办法”（How to Conquer Mob Mentality, How to Buy Happiness, and All the Other Ways to Outsmart Yourself）或许是编辑或出版商加上去的，因为麦克雷尼的书中几乎没有提到解决这些问题的可行办法。但是，指出问题与解决问题属于不同层面的操作；发现并指出问题，已属难能，提出解决问题的有效建议，则更为可贵；像对待社会问题小说和批判现实主义小说一样，就提供救世良方而言，我们不必求全于作者。例如，本书第16章就根据对近50万美国人的调查，分析了金钱与幸福感的关系：

金钱的确是日常生活幸福的重要因素。这毫不奇怪。一般地说，你必须挣得一定数量的钱，才能支付食品、住房、衣服、娱乐……超过了某个点，你的幸福就会稳定下来，不再增长。金钱带来的幸福不会一直增多和增强——它会呈现稳定状态。研究表明，缺钱会造成不幸，但过分富有并不能造成相反的效应（即幸福）。

根据研究，当今美国维持日常生活幸福、获得“情感安康”所需的收入，平均每年为75000美元左右。研究者们说，超过了这个点，进一步增加你的收入，“对幸福、快乐、悲伤、紧张都毫无影响”。……超级富翁或许以为自己更幸福，你也同意这个说法，但这既是你的错觉，也是超级富翁的错觉。

对以为钱越多越幸福的人们来说，这两段话不啻是解惑的良方。

《你其实没那么聪明》和《你现在没那么笨了》一共指出了人类的65种认知偏见，可说蔚为大观，但这两本书没有提到的人类自欺现象，还不知有多少。麦克雷尼的出发点并非毁谤人类，而是开

悟启蒙，让我们看清现实，认清自己（know thyself）。英国浪漫派诗人济慈（John Keats，1795—1821）在其名篇《希腊古瓮颂》（Ode on Grecian Urn）中说："美即是真，真即是美"，但这只是一家之言，还遭到了英国现代派大诗人艾略特（Thomas Stearns Eliot，1888—1965）的质疑。译界有"信者不美，美者不信"之说，此言出自老子《道德经》第八十一章，道出了"求真"与"求美"之间的矛盾。在这个问题上，我们应当相信老子，不信济慈。现实比自欺的幻梦严酷得多，甚至丑陋得多，因此，直面现实（即"求真"）才会吓坏神经脆弱者。但是，人类的最大长处之一就是能反躬自省，即自我批判，甚至能像康德那样审视人类的判断力，即使真实的自我不如想象的那么美。

肖 聿

2015年2月于北京

前言：自欺

误解：你是具备逻辑思维和理性的动物。

事实：你是能进行逻辑思考和推理的动物，但可以预见：你往往做不到如此。

本书讲的是自欺（self-delusion），却也是对它的赞美。你知道，自欺就像手指和脚趾那样，也是人类境况的组成部分，而这就是我们要讨论的东西。换句话说，我们要讨论的是受骗（delusions），而非指骨和趾骨。

你认为自己有智慧、有能力、有头脑，充满了同样使你引以为荣的理性，理性不但发明了微积分，而且发明了姜汁饼干。你天生好斗，随着年龄的增长，你又渐渐产生了不该有的自信心。它是人性的弱点，其表现甚多，而我因此才将你看作人类。你若是具有超级智力的狗，或者是外星人，或者是来自未来的机器人历史学家，我便要向你道歉；请你直接去阅读本书第一章。你若不是上述那些，那就请你迈向顿悟（epiphany）吧。

人类的头脑，显然比其他任何动物的头脑都更强大有力，这是人类历史上所有的人都不得不注意到的一点。你上一次去动物园，或者见到一条狗咬自己的后腿，大概就想到了这一点。看来，人类是进化所能造就的绝对顶点，甚至可能是宇宙演化的顶点和终极的优秀成果。这个想法令人愉快。甚至在我们有了旱冰鞋和萨尔瓦

多·达利[1]之前，我们就已坚信这一点了，大思想家们也往往沉溺于它。当然，你一旦习惯了这个想法，便会出人意料地给你的老板发一封电子邮件，告诉他你打算改行去做直肠病医生（proctologist），或者去阅读一则新闻报道，讲的是如今国内最流行的食品是夹热狗的匹萨饼。有一种情况总是真的：每当你观察人类的境况、知道了某个使你自鸣得意的案例，它都大大有助于增加你的谬见，并为谬见补充了相关事实。

其实，人类大脑生成的思维有很多缺陷。你总是不能把一些事情做得很好，并且永远不能。证明你愚笨的东西随处可见。计算器、记事本、日程表、支票簿、闹钟——每个市场里都有好几百种待售的发明和应用程序，以弥补你这些缺陷。一切专家的存在，无不是为了填补你能力中的某个鸿沟。

我们关于自欺的科学研究的讨论，或许最好从考察一些“先入之见”（preconceived notion）入手；因此，我们首先简述一个故事，说的是达特茅斯大学和普林斯顿大学橄榄球队的第31次较量。那场比赛有助于启动一系列无尽探险之旅，其对象就是人类的头脑，了解本段的结论后，你会读到其中许多事例。

达特茅斯大学和普林斯顿大学都建于17世纪中期，都是美国东北部“常春藤联盟”（Ivy League of schools）的成员。你也听说过那个联盟的其他大学：布朗大学、哥伦比亚大学、康奈尔大学、哈佛大学、宾夕法尼亚大学和耶鲁大学。对大多数美国人来说，“常春藤联盟”已经成了类似“高档次”（fancy pants）的同义词。人们的简历上，这些校名都是最令人渴望的寻找对象，但体育记者却用“常春藤联盟”称谓美国新英格兰地区的8所大学，它们往往在体育上互相竞争，在其他很多方面也是如此。

1951年，达特茅斯大学和普林斯顿大学在两校赛季最后一次比

[1] 萨尔瓦多·达利（Salvador Dali, 1904—1989）：西班牙超现实主义画家。

赛中相遇。普林斯顿大学在历次比赛中都是赢家。它的明星选手迪克·卡兹迈尔（Dick Kazmaier）的照片登上了《时代》杂志封面。那一年和其后几年，他都是最后一位获得“海斯曼奖”[1]的“常春藤联盟”选手。对这两支球队来说，那都是一场重要的赛事。第二节比赛中，达特茅斯大学队一名队员撞坏了卡兹迈尔的鼻子，使普林斯顿大学队要求暂停。第三节中，普林斯顿大学队的一名队员弄断了达特茅斯大学队一名队员的小腿。整个事件都很野蛮，双方大打出手，将对方击倒，最终普林斯顿大学队获胜，比分为13∶0。

达特茅斯大学的心理学家哈斯托夫（Albert Hastorf）、普林斯顿大学的心理学家坎特利尔（Hadley Cantril）注意到：那场比赛后不久，那两所学校的校报都编出了一些故事，就像是说明此事真相的两个版本；它们互不相让，都力争成为真相的官方版。一年后，这两位心理学家发表了一篇论文，如今许多人都将它看作了讨论“自欺”的最佳起点。

哈斯托夫和坎特利尔发现，普林斯顿大学的校报和校友通讯发表的有关叙述，把达特茅斯大学队说成了一帮不讲体育道德的暴徒。同时，达特茅斯大学校报发表的社论，则为其球队给对方造成的伤害开脱，还说普林斯顿大学队的战术极其恶劣。这两位研究者说，双方记住的似乎是两场不同的比赛。这些科学家想：若是这些学生能再次观看那场比赛，又会如何？他们对那场比赛的记忆一定会不同；若给他们看那场比赛的影片，又会如何？他们看见的实时比赛也会不同吗？为了回答这个问题，科学家们设法拿到了整场比赛的纪录片，放映给两个学校的本科生看，要他们注意两个球队的犯规情况，评估犯规的严重程度。学生们还填写了问卷。

---

[1] 海斯曼奖（Heisman Throhpy）：全名“海斯曼纪念奖”（Heisman Memorial Trophy Award），为奖励美国大学橄榄球最佳运动员的年度奖，创立于1935年，旨在奖励（美国）东部“最有价值的球员”，以美国橄榄球、篮球和垒球运动员、教练员约翰·威廉·海斯曼（John William Heisman, 1869—1936）的名字命名。

结果呢？观看影片时，普林斯顿大学的学生认为自己看见了一场暴力的、不文明的比赛，错在达特茅斯大学队。90%的学生写道，他们觉得达特茅斯大学队首先做出了有悖体育精神的行为。他们还报告说，他们看见达特茅斯大学队的犯规次数是普林斯顿大学队的两倍，并且发现：自己校队的犯规比对方校队轻得多。可是，达特茅斯大学的学生看到的却大不相同。他们并没看见那场比赛出现了不必要的野蛮行为，而认为它是一场理当被解释为“大致公平”的比赛。看过纪录片的达特茅斯大学学生，大多都说两个球队都应当因为好斗行为而受到责备，而普林斯顿大学的球员发怒，完全是因为他们的超级球星受了伤。愚蠢的错误。他们记下了双方球队同样多的犯规次数，但在总体上，他们记下的自己球队的犯规次数，却少于普林斯顿大学学生记下的。

科学家们解释说：虽说其实人人都看了影片，但每个人看到的却是不同的比赛。人人都感到了事实和真相的不同版本，其中都以某种方式掺杂了对自己学校的忠心（allegiance）。

普林斯顿对抗达特茅斯一事的重要教训涉及一个现象：轻微的、任意的变化能改变一切。观看影片的学生们，无论是否真正参与过那个事件，都感到了真相的两个不同版本，即使他们名义上似乎都是极其相似的人。20世纪50年代，只招收男生的“常春藤联盟”各校相距300英里，但其学生却属于同一个种族，处于相同的社会经济地位。作为本科生，他们的年龄大致相同。作为美国东北部公民，他们具有相似的文化和宗教信仰。他们之间唯一的不同是他们决定报考的学校。这项研究表明：你若能使时光倒流，让那些学生报考另一所学校，改变其后来漫步的校园，他们对现实的认识也会随之改变。

“先入之见”把你引进了“朴素实在论”[1]——这是个十分古老

[1] 朴素实在论（naive realism）：又称“朴素现实主义”，即认为自己认为的世界（主观经验）就是客观世界。

的哲学概念，早就被科学杀灭、焚毁、埋葬了。朴素实在论提出这样一些问题：我看见的世界是真的吗？朴素实在论者的问答是：是真的。人类的漫长历史上，一直有人为这种“所见即所知”的理论辩护，直到最近。因此，若是普林斯顿与达特茅斯的这个例子还不能说服你，我们就先把它深入分析一下，再往下说。

作为现代人，你应当知道：活动的图画（影片）只不过是一幅幅照片的快速闪过，其速度快于你的大脑所能处理的速度。你看一朵花时，应当知道：你看到的花不同于蝴蝶看到的花；你若和昆虫交换眼睛，花的世界就会变成使你迷幻的疯狂爆炸。在猫的眼里，你那间它去不了的夜间起居室，完全是一个它能看见的游乐场。你若在猫科宠物附近打开了激光笔（laser pointer），便一定会知道：那个小小的猫头里正在发生你头脑里没有发生的某些事情。你知道世界并不像它看上去的样子，而要证明这一点，只需强大的视觉幻觉即可。所以说，朴素实在论很幼稚。星星总是在空中，但穿过大气层的阳光，却使我们很难在白天看见星星。你向池塘里扔石块，它溅起的水花会使青蛙或狐狸心惊，它们见到的并不是你见到的。每种动物对现实的认识都是独一无二的，取决于其神经系统。青蛙、狐狸和人，全都体验了同样的真实事物，却会出于不同的内心表现机能，作出反应。你的知觉并不是对外界的唯一知觉，倘若输入受到了愚弄，形象便不值得相信。

不错，这个概念很简单，你以前很可能思考过它，但那个橄榄球比赛的例子表明：朴素实在论还有一个层次，它难以接受得多。像很多人一样，你往往质疑那个层次，但它始终存在于几乎每个地球人的头脑里。

此刻你不妨先环顾四周，再回来看这句话。在你大脑里，你刚刚看见的事物并不是那些对象生成的。你见到的，不只是光线跃入你的眼睛造成的结果。你看见的、回忆的事物和你产生的情绪，百分之百都是你头颅中的化学反应造成的结果；而这意味着，那些事物很容易受到影响，很容易被编辑，很容易被改动，你用输入构建

（内心的和外部的）现实的时候，其他各种成分都加入了意识当中。用心理学家丹尼尔·吉尔伯特[1]的话说，记忆、知觉和想象皆为表现（representations），而非复制品（replicas）。

经过最频繁思索的记忆，最不准确；最少经过思索的记忆，反倒比较准确。这两个事实，都使目击证据基本上毫无价值。大多数人并不这么看。2011年，心理学家西蒙斯（Dan Simons）和查布利斯（Christopher Chabris）发表了一篇论文，其中说：美国的被调查者中，63%的人都相信记忆的运作如同录像机；48%的人认为记忆永久不变；37%的人说：目击证据是唯一必要的证据，足以使人确信某人犯了罪。对心理学家或者神经科学家来说，这些看法都令人万分震惊，因为那些事情没有一个是真的。你既没有把见到的一切都记录下来，也没有注意到进入你头脑的全部事物。记忆不是录音带（或录像带）。你的初吻刚一结束，你对它的记忆便开始衰减了。你每次回忆起它，那个事件便在你头脑里被重塑、刷新并有所不同，受到了你当时环境的影响，受到了你自出生后获得的一切知识以及你加入其中的所有错误细节的影响。

如今，心理学已经知道：你依靠心中的心理模型和记忆预测未来、作出决定，你认为那些模型和记忆既准确又完善。时间一长，随着每一项新研究成果的出现，一个事实变得越来越清楚了：那些模型和记忆是有缺陷的、不完善的、扭曲的。由此得出的结论是：你的预测和决定也是错误的。

你大大低估了一点：你太容易自欺、太经常自欺；你的内心会大大地改变你的知觉。读完本书，你便会知道：你并非被动地接受

[1] 丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert，1957年生）：美国社会心理学家、哈佛大学教授、作家、记者，其2006年的心理学著作《被幸福绊倒》（Stumbling on Happiness）分析了人类的认知偏见，成为国际畅销书，被译成了至少25种语言，于2007年获“英国皇家学会科学图书奖”（The Royal Society Prizes for Science Books）。

现实，而是主动地参与了创造你个人宇宙的过程。

最近100年的研究表明：你和其他一切人仍在相信某种形式的“朴素实在论”。你仍然相信：虽说你的输入可能还不够完善，但只要你开始思考和感觉，那些思想和感觉便都是可靠的、可预料的。现在我们知道，世上没有任何方法能使你了解“客观的”现实。我们还知道，你永远无法知道主观现实在多大程度上是虚构（fabrication），因为除了你头脑的输出，你永远体验不到其他任何东西。你遇到的每一件事情都发生在你的头脑中。即使你感觉到自己有一只胳膊，这个感觉也生自大脑。你觉得那只胳膊就在你身外的空间里，看上去也是如此，但连这种感觉也是错觉。其实，你的胳膊存在于你的大脑里。每个大脑都创造出了自己关于真实的版本，那些版本大致相似，但其细节却无限不同，且有瑕疵。

科学家哈斯托夫和坎特利尔研究了达特茅斯和普林斯顿两所大学的学生，说道：从本质上看，那场比赛甚至都不存在。同理，一份沙拉只不过是一堆切碎的蔬菜和叶子，那场橄榄球赛只是发生于两次掐秒表之间的空间中的一个事件。人们当着别人作出了动作，观众注意到发生了某件事情，这是事实，但那场比赛本身却只是一个观念（idea），一个社会结构。1951年的那一天发生了数十亿件事情，而那两支球队的“粉丝”们却把意义赋予了某一组特殊事件，它们发生在某一地点，并可被称为“橄榄球赛”。意义若被定义为文化，则有助于观众界定自己的经验。这两位科学家认为，体育不同于生活中的很多事情，因为体育提供了规则与边界的详细规矩，提供了划定了界线的场地，并指定了作出常规行为的角色。由于有了那些参数，体育运动才使人们更容易对规定时间内发生的情况取得一致意见。不过，人们往往还是意见不一，即使整场比赛被记录下来、可以精确地回放。

所谓现实，并不仅仅是进入你的眼睛、在你头脑中跳动的事物。你常常改变你目睹的现实。你无意识地改变了自己的知觉。你若用这个认识看待战争、政治、社会运动、经济，看待你生活中其他一切重大影响，上述提示便十分重要，因为它们并不发生在运动场上，也没有各方一致同意的规则，更不会被丝毫不差地记录在历史上。

你知道，聪明（smart）的状态远比你想象的复杂，它是一种误会。在大部分时间里，你在判断事物意义方面都做得很差。你若以判断事物意义为业，你早就被解雇了。你认为自己是有理性的行为人，会先慢慢地思索你的生活，再作出决定和选择。你虽然有时也会迟疑，但在大多数情况下，你还是会使你的决定和选择大致符合你的思想。但现实根本不是如此。你总是受到非理性推理的影响。你一直处于受惑的沉思状态。在对你解释你自己方面，你做得很糟糕，你深知自己这方面的错误有多么深广。但在现实里，你的感觉却截然相反。对你的知觉，你保持着一种不切实际的自信，哪怕你的认识局限已经暴露了出来。在本书中，我们将一起用大部分时间考查傲慢与人类缺点的交汇，即自负与认识局限的巧妙结合。这就是对一些最明显的自欺（self-deception）的探究，科学已经认定了它们并做出了定量研究。这些内容应被纳入人体活动指导手册——就像科学最近新增的“反式脂肪”（trans fats）和“麦麸食品”（gluten）的条目那样[1]。

本书列出了人类思维的一些缺陷（科学家已了解了它们），以及你的大脑如何对你撒谎、如何欺骗、如何编辑和

[1] 科学研究已表明反式脂肪危害健康；近年来欧美饮食界也出现了戒断麦麸食品（如意大利面、匹萨、啤酒、燕麦、三明治等，甚至蛋糕、面包、饼干等精致面食）的浪潮，因为认为此类食品会造成过敏和肥胖。

修改现实，还有你怎样一次次地上它的当。那么，我们要探究哪些事情呢？

好吧，先说说你的头脑。你往往并不知道自己的感情、思想、行为和记忆的来源，却并未惶惑地踉跄前行，而是带着一只大工具箱，其中装满了诡计与技巧，你用它们编造出一些情节，以使生活更容易被理解，于是你相信了那些情节。多年以后，那个大杂烩就变成了你的生活史。

此类工具之一就是“捷思”[1]。为了生存，你的祖先们必须迅速地思考和行动。捷思能使重大的、复杂的、令人望而却步的思想变得微小和易于把握。简单的捷思向你解释世界时，能使你不断前进而不必过多考虑处境。解决问题、作出决定时，你依靠捷思，将复杂之事变得十分简单。例如，你利用“情感捷思”（affect heuristic），根据一个人、一个问题、一种情境使你产生的正面情感或负面情感，来做出决定。你们讨厌那个竞选市长的家伙吗？咱们别投他的票。那个医生把她的办公室漆成了叫人恶心的绿色吗？咱们别再去那儿了。捷思会出现在最出人意料之处，例如你考虑是否该把钱捐给一些人，他们把被折磨、被遗弃的小猫小狗当作商品。你考虑是否该开一张捐款支票时，并不问那个接受捐赠的组织是否合法，不问受虐待动物的康复几率有多大，也不问该组织使用捐款的记录是否一贯良好。相反，你自问那些受虐待动物的形象是否使你悲伤。回答这个问题容易得多，于是，你便以为自己解决了一些复杂的问题。这种心理炼金术（mental alchemy）被用在了你生活中的一切事情上，从你决定自己该不该辞

[1] 捷思（heuristic）：又称“直观判断”，即能使人迅速、有效地做出判断的思维捷径。

职，到你决定选谁当总统。复杂的、令人困惑的问题变成了情感核查（gut checks），而情感核查往往不可靠。你利用捷思时，往往以为你理性地深思了自己的生存现状，而其实你只是在走捷径（shortcut），且从不回想。

你精神生活中另一块巨大的绊脚石，是一些可预见的思维模式，叫作“认知偏见”（cognitive biases）。所谓偏见，就是某些思维定式，而与之相比，其他一些思维方式即便不是更好，至少也是一样好。例如，你若每次走进杂货店以后都向右转（其实向左转也一样），你的行为便具有“右转偏见”。很多人都有这样的偏见，很多大型连锁商店都根据这种偏见布置货品。很多认知偏见完全是天生的、非习得的。它们能从每一个能用大脑思考的人身上被诱发出来。因此，无论你出生在埃及还是美国阿拉巴马州，无论你出生于1902年还是2002年，你都有一些得自遗传的认知偏见，其他一切人也无不如此。科学家们推测，偏见大多是适应性的（adaptive）；换句话说，在数百万年当中，你不知如何行动、如何感觉时，那些偏见就成了可靠的应变见解。例如，你的“后知之明偏见”（hindsight bias）[1]使你相信：你对未来的预测通常都很准确，因为你误以为自己能预知你生活中一切事件的结果。而事实却是：你在预测方面的表现很糟，但十分善于重写你的记忆，以使它显得你一贯正确。你还深

[1] 作者在他的《你其实没那么聪明》（You Are Not So Smart，中文版书名《聪明人的心理学》）第4章《后知之明偏见》中说：“你往往编辑你的记忆，因为一旦发生了你预料不到的事情，这样做能使你显得不那么傻。你学知识时，希望自己一向都懂得它们，于是你就以为自己以前真的懂得它们。这种倾向完全是做人的一部分，它被称作‘后知之明偏见’。”见《聪明人的心理学》，新华出版社2013年版，第30页。

受“确认性偏见”（conformation bias）[1]之害，它使你寻找出符合你世界观的信息，规避和忽略威胁你世界观的信息。时间一长，这种偏见便创造出了一个虚幻的世界，其中似乎存在着符合你信念的大量意见。

捷思使你更快地思考和行动，而各种偏见的影响则使你在现实里的行为带有灵长类动物的典型特点。不过，现代生活中，你的捷思和偏见却一直受到挑战，此时你便会求助于“逻辑谬误”（logical fallacies）。你跟自己或别人争论时，会出现逻辑谬误。你往往先提出头脑中已有的结论，再设法证明：先提出那个结论并非蠢举。这种出于某种动机的推论，往往来自为证明你的观点有理而歪曲逻辑。例如，你也许会说热狗是一种令人作呕的人造食品，你反对你表妹强迫她的孩子们吃热狗，因为不应强迫任何儿童去吃垃圾食品。你犯了“逻辑谬误”之错，因为你这个假定来自你那个最初的陈述，即热狗是垃圾食品。你什么都没证明。你的论证并没说清：那种垃圾食品裹着可被消化的肠衣，其中填满了碎牛肉和脂肪。你只宣布了你的信念，又说出了由你的信念形成的观点。你可以通过重写澄清这个谬误，例如：不应强迫儿童吃被我看作垃圾的食品。你的头脑被你自己的逻辑弄乱了，终于为了使世界符合你的先入之见而扭曲了语言。

除了逻辑谬误、模糊的捷思和不正确的认知偏见，还应当加上其他众多奇怪的事实，它们出现在你探求事物意义的笨拙过程中。你只能同时注意到很少的事情，却以为看见了眼前的一切，听见了耳边发出的一切声音。你真的去注意某个事物时，你那些感觉本身都十分有限，都不够完美。于

[1] 确认性偏见：一种思维偏差，即用客观资料印证主观偏见。又见《你其实没那么聪明》一书第3章。

是，你便利用通过那些感觉进入你大脑的东西，构成了一种内心现实，它能把不真实的东西加进意识到的事物中，又能从真实事物中减掉你不肯接受的东西。此外还要加上情感系统和直觉系统，它们十分复杂、数量众多，由此你便会知道你对现实的理解中有多少被歪曲的成分了。这种被歪曲的观点被翻译成了不完整、不准确的记忆，而每一次的回忆都在衰减。叙述之线——即人类讲故事的天生技能——把全部误传的大杂烩串在了一起。你讲故事的本领使你神清气定，哪怕那些故事可能离真相很远。

你每天都如此容易犯错，如此容易受骗，如此容易产生偏见，如此容易上当；你对自己形象的认识，也往往与真实的你大不相符；尽管如此，在大部分时间里，你还是能凑合生活下去。但是，当政治家、首席执行官（CEO）以及其他掌权者们为了改变世界，基于来自不完善的头脑和感觉的自欺，开始笨拙地制造他们的观点，以赞成或反对某些事情，以上提到的那些认知偏见就真的成了问题。大约五十年前，神经科学、心理学、经济学领域的科学家们已经知道了你思维的一些重大失误。在那些领域和其他一些领域中，揭示各种思维偏差的工作仍在继续；但在这方面，已被科学认识的东西却大都一直局限在学者们的头脑里。你很幸运，因为在你生活的时代，知识正在渐渐渗入外行的谈话中。考察一些来自你认知偏见的缺点，以妥善地利用它们，这正是本书的目的。

我们要讨论的问题中，有些涉及脑神经系统，有些涉及循环系统的影响，有些涉及古老的行为习惯。你头颅里的大脑由进化而成；你的祖先们生活的世界里，充满了你如今已不会遇到的情境。不过，你还是应当小心，别在这方面出错。你小睡时，若有人向你扔出一个套索，你躲开它、尖声

叫喊、为了憋尿而四肢乱动，这些做法其实都不会伤害你。若是一条毒蛇落在了你身上，这些反应都是最佳之举。你若每次醒来都看见某种蛇一样的动物，却只是打个呵欠，平静地把它推开，你便要付出更昂贵的代价了。数百万年当中，不逃避蛇形物体者，其后代都少于逃避蛇形物体者的后代。你如今也怀着同样的恐惧[1]，此外还有对掠过水面的爬行动物、高处、黑暗之处和陌生人的恐惧。这些恐惧使你更惧怕恐怖分子，而不是惧怕家具，虽然塌落的睡椅和电视机每年都会夺去更多生命。你若想到：造就了你头脑的那个世界，就是你最能借助各种装备去了解的世界，你便会懂得：理解汽车引擎、减肥、蛋奶酥[2]的配料方等事物，比理解腹腔镜医疗（laparoscopic medicine）和量子力学容易得多。

本书讲的不是变态心理，而是常态心理，是普遍的、缺省的（default）、每个人大脑里都有的思维，而你可以预期：火箭科学家、各国元首、办公室女职员（她有一本自用的猫咪挂历[3]）、领班（他有一本记着业务会议的日历）的头脑里，都会发现那种思维。你认为“眼见为实”，你认为你的思想总是基于合理的直觉和理性的分析，你认为自己虽然常会踌躇和犯错，但在大多数情况下，你都是个清醒的、有智慧的行为人，具有地球上最复杂的神经系统。你相信你的能力很强、你的记忆很完善、你的思想既符合理性又完全清醒，你的生活故事真实又准确，你的性格稳定又恒久。其

[1] 指对蛇和蛇形物体的恐惧。

[2] 蛋奶酥（法语：soufflé）：一种松软蓬松的烤制点心，用蛋黄、搅稠的蛋白加其他配料制成，用作主菜或甜点。

[3] 猫咪挂历（kitten calendar）：全名“猫咪名言小型挂历”（kitten wisdom mini wall calendar），美国出版的几种印有小猫照片和名言的小型挂历。

实，你的大脑对你撒了谎。你头颅里有大量长久存在的个人计谋，用于阻止你发现一些事实，它们涉及你究竟是谁、你究竟有多大本领、你究竟该有多少自信。不该有的自信心改变了你的行为，创造了一扇大大的、易被打开的后门，而骗钱高手（waltz con artists）[1]、魔法师、公关人员、广告经理、伪科学家、卖魔法避邪物的小贩等辈都能进入它。你若采用了另一些人的视点，便能了解你自己，那些人能看透你的行动，知道怎样利用你的轻信。集中注意你自己的缺点，能大大增进你对自己的了解，使你大有收获。

由于有了一种新的心理研究法，如今科学正开始描绘一幅关于你的一些过失和缺点的图画。本书收集了迄今发现的一些最有趣的错觉。希望你读到它们时，也会像我最初见它们时那样顿悟。你不妨把本书看作一场令人赧然、震惊和敬畏的战斗，旨在帮你认识到你与人类共同体有更多的联系[2]。我们都在这个共同体当中，其中有我们共同的精神绊脚石。利用你在这里的所学，更善意地看待别人，更诚实地看待自己吧。你其实没那么聪明，但一些具体的、与本能相反的、引人入胜的方法，却能使你不那么笨。

我们开始吧。

---

[1] waltz con artists：美国城市俚语，指善于利用长期骗术骗钱的人。Waltz原义为圆舞曲，因它通常为慢节奏舞曲，故在此处比喻缓慢的、潜移默化的行为。

[2] 你与人类共同体有更多的联系：意为“你与大多数人的共同点更多”。

1. 叙述偏见

误解：你通过理性的思考认识生活的意义。

事实：你通过叙述认识生活的意义。

就在发明呼啦圈那年前后[1]，美国密歇根州伊普西兰蒂市的市立医院里，三个人开始了一场使他们每一个人都发疯的交谈。真正的发疯，非吃药不可的疯病。

这场三人的交谈持续了三年，有时很热烈，每个人都与另外两人真正地同声同调。有的时候，这场谈话却郁闷不乐，沦为了身体暴力。不过，这三人还是每天上午见面，个个都尽力使另外两人按照自己的方式看待事物。

本森（Clyde Benson）、卡塞尔（Joseph Cassel）和加博（Leon Gabbor），这三人的生活经历大不相同，却终于聚在了一起。本森丧偶再婚，是个酗酒的农夫，70多岁。卡塞尔是个职员，50多岁，

[1] 指1958年前后。呼啦圈（hula hoop）是一种可以套在腰间、四肢和脖子上的塑胶圈，用作健身器材，其发明者是美国加州玩具制造商亚瑟·梅林（Arthur K. Melin）和理查德·内尔（Richard Knerr，1925—2008）。

渴望当作家，但在实现梦想方面过于畏葸被动，时常回忆他可怕的童年。加博年近四旬，战争[1]使他残废之后，他常常更换工作。一个坚定的信念将这三人连在了一起：他们都是救世主（Messiah）的活化身。换句话说，他们都以为自己是耶稣基督。

心理学家米尔顿·罗克奇[2]使这三个被监护者住进了同一家精神病院，以便观察他们。罗克奇在他的《伊普西兰蒂市的三位基督》（The Three Christs of Ypsilanti）一书中说：他让这三人床位相邻，一同进餐，给他们的工作也使他们能经常接触。此外，他还让他们每天都在一间探视室里见面，房间中央有一张木桌，正对着几个窗户，光线能通过窗户，从清醒的世界照进来。罗克奇想：让这三人常在一起，或许能使他们彼此消除妄想症。他认为，三个人都坚信自己是同一个身份，而那个身份无疑绝不是其中任何一个人的，这是个罕见的、令人激动的机会。《圣经》说上帝只有一个儿子，而现在，坐在同一张桌旁、被科学家观察的三个人都坚称自己是上帝之子。罗克奇认为自己一定会有所发现，它们能说明妄想症、信念和自我的某种性质。事实正是如此。

罗克奇先要求这三人作自我介绍。卡塞尔没有让他失望，说："我叫约瑟夫·卡塞尔。"问卡塞尔可有补充，卡塞尔说："有。我是上帝。"本森的回答含混得多，说自己"五岁时是上帝，六岁时是耶稣。"接着是加博，说他的出生证上说，他是拿撒勒[3]的耶稣基督的化身。过了一会儿，三个人就开始了争论，每人都说另外两人的说法使自己受了侮辱。

---

[1] 战争：应指第二次世界大战。

[2] 米尔顿·罗克奇（Milton Rokeach，1918—1988）：波兰裔美国社会心理学家，犹太人，密歇根州大学、西安大略大学、华盛顿州大学、南加州大学教授，其1964年的专著《伊普西兰蒂市的三位基督》研究了三名妄想狂精神分裂症（paranoid schizophrenic）患者，曾被改编成电视剧、舞台剧和歌剧。

[3] 拿撒勒（Nazareth）：巴勒斯坦北部小城，相传为耶稣的故乡。

通过“后知之明”（hindsight）的透镜去看，把三个精神不稳定者投入一个房间，只为了看看会发生什么事情，这种做法似乎不但缺乏职业道德，而且很残忍；而罗克奇却是在寻求一种疗法。他想要这三人清醒过来，顿悟出各自的真正身份，因为正如他写的，“一个人不知道自己究竟是谁，这似乎是件可怕的事情。”那场初次见面之后，罗克奇很失望。如他所说，“冲突并不像我期望的那么激烈。”这三人换了见面的场所，但他们还是毫不费力地过了关，都对自己的现实观满怀信心。罗克奇写道：“或许他们并未充分理解这种会面不同寻常——至少没有像我们那样理解。”

这三人一次又一次地会面，其自欺渐渐暴露了出来，表现出了各自复杂的、东正教的心理结构。基督为何身陷密歇根州的一家精神病院？这三人对这个问题的解释，都是由一些故事和逻辑构成的、独一无二的迷宫，那些故事和逻辑虽然暂时具备内在的意义，但罗克奇一深究，它们便崩溃了。三人杜撰的故事架构崩塌了，他们马上就把它们重建起来；从表面上看，那些交谈就像三个人在念几部不同话剧的台词。尽管如此，每个人还是常常记住了另外两人解释中的错综细节，挑出它们，就像候选政客反驳对手征税方案的细枝末节。

罗克奇写道：每次会面时，他都设法使交谈回到一个问题，即世界上不可能有三位基督，并要求这三人说清这个问题。硬要他们作出解释时，他们并没幡然醒悟、意识到自己受了蒙蔽；向他们说明他们的人格正在分裂，这个说法也没使他们因敬畏而退缩。不，他们只是一味地反驳另外两人的说法。本森说，另外两人是某种电子人（cyborg），并非活人。他说，那两人内部是机器，控制着他们的行动，为他们提供声音。加博认为，另外两人都是出现在他之后的、较小的神，只是被赋予了肉身。卡塞尔的解释最准确、最平凡。他说，另外两人都是一家精神病院里的精神病患者。

要求这三人解释自己时，他们通常都拒绝承认一个事实，即他们都在精神病院里。他们都说自己不是患者。他们是耶稣，只是那

一刻碰巧正在一个房间里。另外两个伪装耶稣的人应当了解真正的耶稣，而按照他们各自的说法，自己才是真正的耶稣。

不到三个星期，这些争论就导致了肢体冲突，但暴力并没持续下去。在25个月当中，那些交谈大多是平和而文明的，只是废话连篇。有个情况一直存在，那就是：谈到各自的信念，每个人都不肯改变立场。相反，他们都拼命为自己的妄念辩护，只是方法不同而已。本森虽能自制，但口齿不清，因此狂怒地攻击别人、威胁别人。卡塞尔更古怪，把面包扔进了厕所，把书扔出了窗子。另外两人威胁到他的身份时，他便离开话题，想改变交谈的方向。不过，加博却是这三人中最有知识的，他那些令人晕眩的妄念，有时会使他很讲道理。会面时他最后发言，那是一种激越、流畅的独白。他常常引导讨论，并向另外两人提问。这三人谈话的内容很广，从猎取鲸鱼骨说到饼干，再说到英格兰。不过，加博的谈话还是能深入到那些堂皇的废话的底层。他平静地告诉罗克奇，他其实是在自己头脑的粉粹间中，抹去负面记忆的痕迹。时间一长，关于耶稣和上帝谈话越来越少了。

罗克奇写道：“这三位基督即便不是有理性者，至少也是我们以前见过的某种人；他们是自圆其说的人（rationalizing men）。”

自圆其说的人。这种人在自认所在的环境中，力图把周围的一切都变成一个有意义的故事。这三位基督从未改变各自的信念。在为时两年的精神治疗和心理测验中，这三人被提问、被挑战，直接面对着一些人，他们宣布这三人自认的身份是假的，又宣布了这三人的真正身份，但这三人却从未放弃：另外两个家伙都有问题；我就是发现了这一真相的人。伊普西兰蒂市的这三个人相信自己是同一个人（即耶稣基督），这才是他们的故事真正坚称的事实。他们做的其他一切事情，都符合心理学家对人类的预期。

正如罗克奇所言，你似乎能看透别人的谎言和自圆其说。此类思维的例子，你已见得够多，乃至你会表面上听之任之，喝茶时随便聊聊它们。目睹其他人靠对自己撒谎度日——这是生活的一部

分。但你旁观时，还是应当弄清这种做法出于什么心理。你早晨起床后，大概不会以为自己刷的是耶稣的牙，而即使在这个层次上，你见到伊普西兰蒂市的那三个人时，还是会看清你自己的缺点，只是那些缺点被复制、粘贴到了别人身上。

像这三人一样，你对现实的全部假定也汇聚成了一种内聚引擎（cohesion engine）似的东西，在你清醒时运作，让你安心，让你相信事情都像你期望的那样发展，不必惊慌。你进入社会后，带着那台内聚引擎的产物，用它“弄清”现实的意义。你采用的方法（即人人都采用的方法）是：把一切都隐藏在一个故事里，而故事的男主角或女主角就是你。这么做虽然有几分不合情理，却能让你活下来。

地球上较简单的动物，例如蚯蚓、变形虫和生活在小水滴里的原生动物，都依靠非常简单的规则存活。基本上，它们都会奔向滋养它们的事物，规避伤害它们的事物。它们的现实范围很窄，也不复杂。它们不为未来烦恼，也不夸大过去的诗意。它们甚至根本没有时间的概念。它们的各个系统都在运作，使它们存活了数十亿年，其中没有书籍，没有神话，没有历史学家。它们的神经系统非常简单，以至它们的头脑（即使你能把它称作头脑）除了两种能力之外，无须具备其他能力：一种是感觉事物的能力（那种能力通常都很差）；另一种是朝适当的方向移动、避开障碍物的能力。

你的神经系统稍微复杂一些，因此你的工具并不只是刺激和反应。蛔虫大约有300条神经。猫大约有10亿条神经，而你大约有850亿条神经。把这些神经连起来，让它们在不同层次上运作，你便能穿行于宇宙（它复杂得无法置信）泥泞纷繁的万物当中，并远比一般的小猫做得更好。当然，你仍然具有那些古老的“刺激—反应”的常规习惯，它们是从很久以前遗传下来的——生日蛋糕和灰熊，把两种截然不同的反应强行植入了正常人的大脑——但你能够作出的反应，却远远不只是趋利避害。为了匹配你复杂的有意识经验和你的无意识操作，为了应对不断轰击你感官的混乱，应对你头脑中各种力量的嘈杂之声，你渐渐形成了一种能力：把一切都连在一起，造就一种更简单

而不那么精确的东西，虽然它包含的信息较少，但更有趣，且在大部分时间中更有用。你的大脑中，大量非常复杂、力量惊人的神经组织在轰炸你，因此你便寻求其他动物不曾寻求的东西：意义。你清醒的精神生活的日常现实之所以有意义，是因为你把各种事件变成了故事，把故事变成了记忆，又把记忆变成了你生活故事的章节。你跟别人一起时，他们也以同样的故事格式向你讲述他们的现实，而故事越好，你就越容易相信他们的解释。

笑话和电影、连环漫画和职业摔跤[1]、电视表演和新闻节目——它们都以叙述（narrative）的格式，为事实和虚构提供了戏剧性的解释，其理由和我们解释我们在汽车里安装椅子的理由相同。人体的形态很适合座椅。形态造就形式。于是，那个形式[2]便属于臀部所在的任何地方。婴儿喜欢按前后顺序演奏的古典音乐，不喜欢逆序演奏的。一些动机使维瓦尔第[3]以前一种方式作曲，而不以后一种方式作曲[4]；同样的动机，也使幼儿们初次聆听按顺序演奏的维瓦尔第音乐时感到愉悦，而拒绝逆序的演奏。艺术就是力求用象征代表象征的缺位[5]。你见到的或美或丑的事物，都沿着一些古老的、前定的、通向微笑和蹙眉的通道，进入了你的头脑。那些感情经过了文化观念、社会规范等因素的过滤，因此随着时代而变，尽管如此，你追求的或规避的事物，其基础却仍然始于一些初始动机，即你想知道：你那些无意识反应的暗示究竟是积极的还是消极的。你的头脑

---

[1] 职业摔跤（Professional wrestling，简称pro wrestling）：这是一种结合了体育和剧场演出的娱乐性摔跤表演，不同于竞技体育的摔跤比赛，通常预先设置情节和结果。它起源于19世纪，其前身是欧美狂欢节的杂耍表演。

[2] 那个形式：此指椅子。

[3] 维瓦尔第（Antonio Lucio Vivaldi，1675?—1741）：意大利作曲家、小提琴家，其代表作为小提琴协奏曲《四季》（1725年）。

[4] “前一种方式”指按前后顺序作曲；“后一种方式”指逆序作曲。

[5] 原文是Art is the pursuit of that which symbols represent absent those symbols，有语病，可大致理解为：艺术以文字、色彩、线条、声音等象征表现观念中的（不在眼前的）事物，即“以虚代虚”。

以来来去去的故事为形式，把意义赋予了输入其中的信息和记忆。因此，迄今为止，凡有信息之处都会出现那种格式[1]。你头脑的形态造就了那种格式。如今，无论何处，只要信息在大脑之间传递，都会出现那种格式。

这就是你的“叙述偏见”（narrative bias）——它使你在能作出选择时，常以叙述的格式提供和接受信息。你喜欢使用故事，知道故事的结构是讲出好故事的基础。故事由三到五幕组成，有开头（让故事主角被迫面临逆境），有转折点（主角打算到一个陌生的世界中冒险），还有一段旅程，主角在其中成长，这使他终于战胜了千难万险。神话学家坎贝尔[2]认为，除了悲剧，人们写出过的故事大多都是如此。还有一种警示性的故事，其中的主角没有成长，作出了愚蠢的选择，屈从于自身缺点，最终败北。这两种故事，你都喜欢，因为你也用这个办法认识你自己生活的意义。你用这个办法，浓缩、简化了你是谁、为什么来到这里、你有过什么成绩、你打算去哪里这些问题。书籍、电影、游戏、讲课——传递信息的每一种形式，只要用讲故事的语言表达出来，便显得更好。

无法置信的叙述一旦被装进故事的框架，就变得看似可信了。以下两句陈述，哪个更可能是真的？（1）一个赤身的佛教僧人朝一群孩子大吼，因为他发了火。（2）一个赤身的佛教僧人朝一群孩子大吼，因为他知道他的村子在一次政治起义中被烧毁，所以发了火。第二句是否比第一句更容易想象到？想象一个安宁平和的圣徒做出如此鲁莽之举，这似乎很愚蠢；但是，你若知道了整个故事，便可能相信他会如此了，而这并不一定是因为你获得了更多信息，而是因为你看到那个信息具备了叙述的形式。只要能以令人愉快的方式解决问题，你便会毫不怀疑地前行。请思考两句话：（1）伊丽莎白试戴新文胸时发了火。（2）伊丽莎白试戴新文胸时，一个发怒

[1] 那种格式：指本段第一句所说的“叙述”的格式。

[2] 坎贝尔（Joseph John Campbell，1904—1987）：美国神话学家。

的流浪汉骂了她，因为伊丽莎白推着购物车去试衣间时，碰巧轧了那个流浪汉的脚。即使第二句陈述更可能是真的，那个流浪汉的骂人话也很可能使你不以为然，但在一些人看来，它却是一种合理的解释。其部分原因是“合取谬误”[1]。面对大量信息时，你的叙述偏见便会得到支持。你从一个陈述中获得的信息越多，就越容易相信那个陈述。

“合取谬误”的经典事例，来自心理学家特沃斯基和卡尼曼[2]的著作。他们是研究认知偏见的著名先驱，于1982年提出了一个难题，我想用讲故事的方式把它展示出来：琳达成长在旧金山，其他女孩还在玩娃娃时，她就读哲学书了。遇到让她不高兴的事，她总是跺着脚、喷着鼻息表示不满。她的父母费尽了心思，教她不要回嘴。她提前一年从中学毕业，进了哈佛大学，获得了哲学学位。进入职场前，琳达有一段时间参加了“和平队”[3]，在非洲国家的刚果地区帮助妇女获得医疗帮助。她没有结婚，没有子女，现在回到了美国，正为获得政治学的哲学博士而学习。以下哪个陈述更有可能是真的？（1）琳达在银行工作。（2）琳达在银行工作，并撰写女权主义的博客。这个问题也许使你很伤脑筋，但其答案是：琳达更有可能只是在银行工作。所有的附加信息构成了琳达的个性，其方式似乎会使很多人以为她是女权主义者，但这并没有改变原始的统计学事实，即在数不胜数的个性中，一个人更有可能只具备一种个性，而不是两种个性。我若问：“琳达更有可能是女权主义者，还

[1] 合取谬误（conjunction fallacy）：一种认知谬误，认为两个事件同时为真的几率高于一个事件为真。它属于机率谬误（probabilistic fallacy），即出于对几率的错误认知而做出的结论。

[2] 阿摩斯·特沃斯基（Amos Nathan Tversky，1937—1996）：美国认知心理和行为心理学家，2002年诺贝尔经济学奖得主。丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman，1934年生）：以色列裔美国心理学家、普林斯顿大学教授，2002年诺贝尔经济学奖得主。

[3] 和平队（Peace Corp）：美国联邦政府组织，成立于1961年，训练美国志愿者，将他们派往国外，帮助发展中国家提高技术、农业和教育水平。

是全美汽车比赛协会（NASCAR）的车手？”你根据自己的了解，假定琳达更愿意研究的是平等，而不是汽车的齿轮速度比，那就是正确的。但我问的不是这个。简单地说，在这个世界上，在银行工作的人，比在银行工作、又写女权主义博客的人多得多。其实，与单一的特性相比，可能性越多，它们便越不可能与其他特性结合。几乎不可能出现的情况是：琳达在银行工作，撰写女权主义博客，投票支持民主党，住在加州，向世界保护野生动物基金会捐款，又很喜欢托莉·阿莫斯[1]。你回顾琳达的故事时，这些事实当中的任何一个都极有可能是真的，但其中任何两个事实都真的同时出现在一个人身上，其可能性却小得多，其中任何三个事实同时出现在一个人身上，其可能性就更小[2]。如此类推。不过，事实上一定不会如此，不是吗？这是你的“叙述偏见”在作怪，它得到了“合取谬误”的支持，并且和“代表性捷思”[3]连在了一起，或者和你的一种倾向连在了一起，即忽视偶然的东西，根据一个事例与想象中原型的相似程度，去判断它的真实性。

为了使你活下来和茁壮成长，大脑做了许多事情，其中之一就是它生成了一种感觉：原因能造成你目睹和感觉到的结果；结果出现在原因之后，而原因可以被追溯并强调出来。你相信：在生活不可思议的嘈杂声中有信号，你胡乱地、磕磕绊绊地穿过时间时有一些模式，有一些可预测的规则，根据它们，你便以为自己能操纵现实。你若知道这些假定中的每一个往往都是假的，便会惊诧不已。

---

[1] 托莉·阿莫斯（Toni Amos，1963年生）：美国创作型摇滚乐女歌手、演员、导演。

[2] 关于“合取谬误”和琳达的例子，可参看本书作者《你其实没那么聪明》一书第45章《代表性捷思》。见新华出版社《聪明人的心理学》2013年版第237页。

[3] 代表性捷思（representativeness heuristic）：认知心理学术语，指仅仅根据观察对象的典型特征，直接做出判断，其典型表现是以貌取人、以偏概全。它反映了认知的“类化倾向”（apperceptive tendency）。

有很多年，美国空军都使用一种名叫“霍洛曼离心机”[1]的大型装置训练飞行员。这种离心机基本上是一种仿造的驾驶员座舱，连接着巨大的金属轴，中央有一台功能极强的发动机。中央转子转动金属轴，驱动座舱不停地旋转，座舱中坐着飞行员。请想象一根绳子拴住了一块岩石，再想象那绳子抡着岩石一圈一圈地转，再想象你就在那块岩石里。这种情况下，飞行员会感到重力的作用。战斗机在高空飞行时，拉起飞机、使它远离地面，或者疯狂地快速调头，重力都会影响飞行员的身体。你朝一个方向加速，会感到相反方向上牛顿定律的拉动作用。例如，你踏汽车油门加速时，你的头便会不由自主地后仰。喷气飞机里的重力强大得多，你动脉中的血液达不到你的大脑。其结果就像被掐住了脖子，飞行员常会昏厥，或者变成意识模糊的行尸。无论哪种情况，都像人们常说得那样，过大的重力会造成灾难。

空军和美国航空航天局（NASA）等机构，用离心机在可控环境中创造重力。它们用这种方式教会飞行员一些技术，以将血液保留在大脑里。这种技术造成了大量的抱怨和紧张情绪，而你知道，受训者若不是战斗机飞行员，这种训练便似乎有些令人慌乱。在某一点上，飞行员们会昏厥，失去意识。他们丧失和恢复意识时，常常报告说自己产生了幻觉和日常幻想，如同做梦。过去30年中，空军基地医生温纳瑞（James Whinnery）研究了数百例昏厥现象，给它们录像，比较其细微差别，采访飞行员，记录他们的报告。时间一长，他便在患者报告的同类现象中发现了惊人的相似性，那些患者有的曾在手术台上、或在撞车事故中失去过意识，有的曾从其他窒息状态中恢复过来。隧道、白光、来向你致意的朋友和家人，被放大了的记忆——飞行员体验了这一切。此外，在创造体外经验方面，离心机也非常有效。飞行员会（觉得）飘在自己上方，或在自己周围盘旋，自己仿佛在伸出头、来回观看。温纳瑞和其他研究者

[1] 霍洛曼离心机（Holloman centrifuge）：霍洛曼位于美国南部新墨西哥州的奥特罗县（Otero County），建有空军基地（Holloman AFB）。

们推测：濒死状态和体外经验现象，其实都是有大脑者的主观体验，他们看到自己的大脑在竭力弄清正在发生的事情，在缺氧造成的系统紊乱中找到自己的方向。大脑不具备划定自身边界的能力，常常把意识置于头脑之外：或在田野上，或在湖里游，或与恶龙搏斗——总之，由于大脑的围墙崩塌了，大脑便会把意识置于能连接到的任何地方。缺氧的飞行员们未体验到的，是被涂抹得乱七八糟的形象和思想。即使濒于死亡的大脑也不肯停止生成叙述，而建在叙述上的脚手架，则会编织出原因、结果、记忆、体验、感觉和认知。叙述对于生存极为重要，乃至它真的成了你变成一囊死肉之前最后放弃的东西。叙述是你有意识经验的框架。没有叙述，世界便除了噪音之外一无所有。更妙的是，飞行员们重获意识之后，他们对自身体验的解释，都很像急救室中患者的解释，从技术角度说，那些患者曾死而复生。经历了长时间缺氧造成的奇异迷幻状态之后，许多人都把那道白光和隧道看作了通向来生的通道。这些故事各不相同，取决于不同人的信仰体系，但总是会有一个故事。

失去又恢复了意识的飞行员，其最令人困惑的方面之一，就是他们都彻底清醒了。他们的大脑恢复了正常。他们重新聚合成了以前的自己。神经科学尚未弄清一个问题：你每天早晨睡醒后，究竟怎样聚合了你的自我感；但你自己的叙述，却一定与你的自我感大有关系。神经科学家奥利弗·萨克斯[1]的名作《为一顶帽子而误解妻子的人》（The Man Who Mistook His Wife for a Hat），描述了他那些大脑损伤的患者疯狂虚构（confabulation）[2]的表现，指出他们似乎

[1] 奥利弗·萨克斯（Oliver Sacks，1933年生）：英裔美国神经科学家、作家，纽约大学医学院、哥伦比亚大学教授。其著作《为一顶帽子而误解妻子的人》发表于1985年，包括研究大脑功能的24篇论文，分为四部分。该书被英国作曲家、歌剧剧本作家、钢琴家迈克尔·尼曼（Michael Nyman，1944年生）改编成同名歌剧，于1986年10月在伦敦首演。

[2] 虚构（confabulation）：心理学术语，指用虚构的情节填补记忆的缺失。

受到了某种驱策，“极力（用虚构）替代正不断被忘掉并丧失的东西”，因为“对我们每一个人来说，叙述就是传记，就是故事”。萨克斯认为：要做你自己，就必须感觉到你拥有你自己。你一旦发觉你的故事与你不符，就会“搜集你自己内心的戏剧”，因为你的身份建立在一种感觉上，即你迄今一直牢牢地抓着你的故事。因此，研究一些人才会大有启发，他们的叙述与其周围人目睹的事实大不相符。我们不妨先回顾一下大脑科学的早期时代，再快速地浏览一下这门科学的整个版图。

1870年，儒勒·科塔尔[1]在做过军医之后，加入了一家诊所，他具备当时最新的外科知识。科塔尔和诊所的其他人，医治患有被某讲座称为“疯病全症状”的患者。科塔尔是神经科学的先驱之一，研究行为与大脑特定区域之间的联系。随着事业的推进，他对某些患者产生了格外的兴趣，他们表现出失语症或语言障碍症。他常常跟踪这些患者，从其死亡跟到尸体解剖台，以探索其病因。他还鼓励其他医生这么做。1880年，科塔尔向世人介绍了一种新认定的病症。他把它叫作“deliré des négations”，即“否定妄想”。

他对巴黎的听众说：有时候，一个人大脑的某个特定部位受了伤，以至他会坚信自己死了。无论多少理由和甜言蜜语，都无法使此人摆脱那种幻觉。此外，这种症状也不完全是心理上的，它来自大脑的一种生理问题。换句话说，你的头若受到足够沉重的打击，你也会在这种头脑状态下产生这样的幻觉。

医学文献中有大约100份报告，都描述了如今所说的“科塔尔综合症”。这种症状有时也被令人不安地称作“行尸综合症”

[1] 儒勒·科塔尔（Jules Cotard，1840—1889）：法国神经病学家，1880年首先描述了科塔尔综合症（Cotard syndrome）。它是一种妄想症，以虚无妄想（nihilistic delusion）和否定妄想（delusion of negation）为核心，患者认为自己的躯体和内部器官发生了变化，已经部分或全部地不存在了，并认为其他的人、甚至整个世界都不存在了。

（walking corpse syndrome）。你若患了“科塔尔综合症”，那就照照镜子吧：你可能怀疑你镜子里的映像，或者不再能感到你胸中跳动的心脏是你的，或者以为你的身体正在腐烂。一些极端的病例中，你还会以为自己变成了鬼魂，并坚信自己不再需要食物。科塔尔的一名患者就是饿死的。

“科塔尔综合症”及其妄想是一组综合症的一部分，见于其他一些失常症，它们有个共同的核心主题：你丧失了与他人进行感情联系的能力。你头颅中或许有些东西出了大问题，以至你的大脑不再能区别陌生人与你爱的人。你认知时，情感不再悸动，无论认知对象是你的狗、你的母亲，还是你自己的声音。你若见到自己爱的人，却没有感到自己的爱，便会连忙极力弄清这种情境的意义。你没有了情感，你爱的人就变成了冒名顶替者、强盗或者附体幽灵（doppelgänger）。你和你自己形象之间的连接若被切断，那就有理由想见你自己变成了幻象。面对如此可怕的知觉，你会发明一种应对之计。

“科塔尔妄想”之类症状的患者，会编造出一些怪异而荒谬的说法，以解释他们感觉到的现实，因为他们头脑中输入了怪异而荒谬的东西。这些患者的解释与你的解释，其唯一区别就是两者明显的、可被证实的错误程度有所不同。在任何既定时刻，无论你给自己的身心状态编造出什么解释，它们都同样是混乱的；但你并没有一位一直关爱你心理健康的核查者。无论你和你的大脑是否受损，你的头脑总是设法对它自身解释它自身，其解释的准确性随时变化、各不相同。心理学家把这些虚假的叙述称为“虚构”——无心的谎言。虚构不是真的，但作出虚构的人却不理解这一点。神经科学家现已知道：无论是在健康人还是在患者身上，虚构（行为）都很常见并持续不断。但就“科塔尔妄想”而言，虚构却被放大到了荒唐古怪的程度。同样的叙述偏见，驱使你作出解释，也使大脑受到严重生理损伤的人作出了虚构。

著名神经科学家拉玛钱德兰[1]讨论“病觉缺失症”（anosognosia，医学术语，意为否认自身病症）时，经常谈到虚构。在医疗实践中，他见过很多功能障碍的患者，但他们对自己疾病的解释却与现实毫无关系。他的一名女患者的一只胳膊瘫痪，却不承认自己瘫痪了。要她解释为何无法挪动自己的胳膊，她说那不是她的胳膊，而是她母亲的胳膊，还说她母亲正藏在桌子底下，在搞恶作剧。拉玛钱德兰还治疗过“顺行性遗忘”（anterograde amnesia）的患者，其症状是不能形成新的记忆。每过10分钟左右，此症患者就重启她的记忆；在她看来，她仿佛突然发现了自己在医院里，却根本想不起自己是怎样来到医院的。这种遗忘症患者的表现并不反常，而是常常告诉看护者自己在医院工作，或者到医院看望什么人。“安东—巴宾斯基综合症”[2]的患者不承认自己失明，即使其失明来自受到猛击或一次事故。医生们有时惊讶地发现，患者不再能看见东西，其实是因为他们接受检查时不能使用视觉。患者偶然撞在了墙上，或在描述环境时指着并不存在的人和物，护士们往往是在见到这些情况之后，才知道患者失明了。

困惑的头脑会很快摆脱困惑。事情若显得离奇古怪、毫无意义，大脑会立即赋予它们意义。无方向会变成有方向，即使这意味着暂时相信某种有时与事实不符的事物。纠结的、令人不悦的境况被改正了，变作了叙述，而生物体（就是你）则得以恢复常态，即说笑话和琢磨午饭吃什么。大脑将混乱变为有序，因此你才不会撞

[1] 拉玛钱德兰（Vilayanur Subramanian Ramachanderan，1951年生）：印度行为神经学家、心理学家，美国加州大学圣迭戈分校心理学系教授、大脑和认知心理研究中心主任。

[2] 安东—巴宾斯基综合症（Anton–Babinski syndrome）：一种很罕见的“病觉缺失症”（anosognosia），其病因为中风或脑外伤。患者分明已经失明，却坚信自己看得见。它原名“安东盲目症”（Anton's blindness），因奥地利神经科学家加布里埃尔·安东（Gabriel Anton，1858—1933）得名。“病觉缺失症”一词是法国神经科学家约瑟夫·巴宾斯基（Joseph Babinski，1857—1932）发明的，出自希腊语，意为对疾病缺乏认识。

在墙上，不会把蝎子当成宠物，而一见到麻烦的征兆，一见到第一个模糊的反常迹象，你的神经元便开始编造虚假的解释，以保持清醒。伊普西兰蒂市的三位基督、不承认自己有胳膊的人、声称自己没有失明的人——他们都为了保持清醒而创造出了叙述。没有那个倾向，一个人便很难做人；因此在大多数情况下，那个倾向都能很好地为你服务，好到你几乎觉察不到它。唯有事情出了错，虚构才会引起注意并造成问题，甚至危及性命。不过，它还是始终处在背景中。所有的大脑皆为诗人，所有的自我（selves）皆为听者，听大脑讲关于它们是谁的故事。

拉玛钱德兰对我说：“我想把它比作军队司令，他准备战役时，收到了来源不同的情报，所以打算早6点发起进攻。因此，在早晨5点55分，他集合了所有的军官和侦察兵，要他们报告敌情，然后准备在早6点整发起进攻。突然跑来了一个家伙，说：‘情况不对。我们看见敌人的兵力其实是600人，而不是500人。咱们的情报错了。’你会对他说：‘闭嘴’。你不会修改全部作战计划；这么做的代价太大。那个家伙所说的情况若是真的，而其他人全都错了，那会怎样？我还是不理他那些话为好。这就是我们所说的‘否认’；换句话说，就是不接受与你的叙述意识相反的信息。可是，若是那个家伙跑来说：‘敌人有核武器。我刚刚从望远镜里看到，他们有核武器。’那么，你发动战争便是蠢举。你不得不说：不，我要改变我的作战方案，我要改变作战方式。”

拉玛钱德兰认为：作为生物体，你渴望“行为的稳定性”。你头脑中的各种机构最不愿见到的，就是系统全盘崩溃，失去方向，失去控制。当你的大脑感觉到了麻烦，感觉到了某件事情越来越失常，其第一个本能反应就是创造出叙述，将它作为自卫机制，以对抗混乱和冒险行为。

“你不可过分如此”，拉玛钱德兰说，“我们认为，这些否认机制，这些弗洛伊德式的否认——合理化、虚构、否认、压抑，所有这些——全都主要发生在左脑。右脑是你机灵的律师。否认若太

过分，右脑便会踢你的屁股，说：‘当心，你做得太过分了；你最好面对现实。’”

拉玛钱德兰解释说：在一些人身上，右脑抗拒不了左脑编造的、看似荒唐可笑的叙述。对右脑的严重损害会使它失效。在那种情况下，左脑就会虚构出它需要的一切，而右脑则会跟着左脑走。

“你看见自己的胳膊瘫痪了，左脑便修补它，还说‘别担心’。右脑则会像平时一样纠正左脑，说：‘别犯傻，你瘫痪了。’这种机制就是弄乱头脑，因此那个家伙才会否认自己瘫痪，否认那只胳膊是他的。不过，我们随时可见的、日常的否认行为，却不只是患者才有，只是在这些患者身上，它被奇异地放大了，其原因是头颅右顶骨损伤。”

你的大脑若未损坏，便会体验到拉玛钱德兰所说的两个脑半球之间的“推挽对抗作用”（push-pull antagonism）。情境越新，左脑就越会努力对情境作出圆满的解释，并生成一种“叙述的内在感”（internal sense of narrative），而右脑就越会细察那些解释的可疑性质。

以下是我在生活中遇到的一个崭新情境：一天早晨，我的朋友莱尔德（Devon Laird）正在刷牙，突然瞥见一个硕大的成年裸体男人从起居室的天花板掉了下来。此人仰天而落，掉进了一把蒲团柳条椅，天花板的隔水层崩落了，如同下雨。天花板裂开了大缝，像盛开的鲜花。一片混乱中，莱尔德呆立了片刻。他的女友朝那个缩成一团的男人大叫，要他马上离开。那男人跌跌撞撞地站了起来，有礼貌地扶起椅子，打开前门，跳了出去。接着，他转回身子，问莱尔德及其女友能不能借给他一条短裤。其后是有文字记载的历史上最令人难堪的沉默之一，它突然被呵斥和尖叫打破了。那个从天花板掉落的人，知道谁都不会递给他什么衣服，便光着身子，在旭日的光辉里，从屋门内的衣架上抓起一件上衣，跑掉了。

我的朋友和他的女友面面相觑，不知所措，天花板隔水层的碎片仍在向地板上落，两人都在等待解释。这时，他们的大脑开始了

最有效的运作：把事情编排好。大约一小时后，我和一群朋友站在那里，听莱尔德讲述这个故事。又过了一会儿，我开始向其他人讲述他说的那个故事，那些人又把我讲的说给了另一些人；而在每一步，那个杜撰的故事都在发展。最终，那个故事到达了媒体，接着又回响在各种播音室里，从大型市场到更大型的市场，终于绕到了美国有线电视网，被作为“怪异新闻”[1]片断之类的故事播出。直到那个故事过了气，官方都没有作出解释。

如今我们知道这个谜题的答案了。我要把它告诉给你，但我们不妨先像以往那样，暂且推断一下。

我记得，那件事情刚发生，我就和莱尔德谈过。他说，当时他站在房间里，牙刷还在口中，跟一个裸体男人面对着面，那人刚从他家的天花板掉下来；他最先想到的是：这家伙企图抢劫他的公寓。后来，人们看见了楼外的警车，才知道那个跌入者正因假释期间逃跑而被通缉，而这个故事似乎更可信。我们都提出了另外十几种可能的情节。也许这家伙采用了《碟中谍》[2]的抢劫方式，而不愿冒自己的衣服被钉子钩住之险。也许他已在夹壁墙里待了好几个星期，靠雨水以及能从敞开的食物间偷来的任何吃的活命，而他之所以裸体，是因为夹壁墙里也许很热。也许他正在躲警察，脱掉了内衣，潜入了一个通风孔，而他掉了下来，则是因为相信了在动作片中学的东西。这故事刚上因特网时，你只要读读各种评论和论坛，便会知道：其他每一个人都在做同样的事情。当时，我们都在编故事，都在贪婪地寻找解释。我们只知道此事的结果，它使我们大家疯狂，使我们以为自己能知道那个男人究竟怎么了，他的最终结果是：跌到了一幢两层公寓的陌生人家的地板上，扶起了家具，赤着

---

[1] “怪异新闻”（News of Weird）：美国报业辛迪加1988年开办的新闻专栏，搜集怪异新奇的故事，2006年加入世界报业辛迪加（Universal Press Syndicate），在美国、加拿大的250多种报纸上刊行。

[2] 《碟中谍》（Mission: Impossible）：美国派拉蒙公司1996年出品的动作片，由影星汤姆·克鲁斯（Tom Cruise）主演，改编自同名电视系列剧。

身子，身上落满了天花板隔水层的碎片。我们嘴上说“这个故事一定还有更多我们不知道的情节”，但我们的意思是：其中必须有一个能以故事形式说出的故事，某种故事，某种解释；不然，这个世界便没有了意义。

想想你编造的那个故事吧，它意在解释为什么一个男人赤着身子、从天花板裂缝中掉了下来。不用说，这是一个崭新的情境，而你也像我们一样，你的左脑立即开始运作，竭力找出一种解释。我们不会把那个人看作一个侦察我朋友房间的间谍，因为我们的右脑告诉我们：那的确不是一个可信的故事。那么，究竟应当怎样解释那个从天而降的男人呢？于是你想到：警察敲门时，他正跟女友做爱（她住在莱尔德家隔壁）。他的性交被打断了，仍然光着身子，慌忙逃走，碰巧看见女友家厕所的天花板上有一条裂缝。他扒开裂缝，爬进了那个小阁楼，不料撞破了分隔女友房间和隔壁公寓的薄隔断。这个通缉犯沿着木架，从这间阁楼爬到隔壁的阁楼，脚下一滑，重重地摔在了两根横梁之间的隔水层上，终于屈从了地心引力的残酷拉力，超过了石灰板的最大承重度，掉了下去。

这个解释出现时，想弄清此事的每一个人都做了一件事情，而那件事想必不出拉玛钱德兰的预料。我们竭力使自己的右脑运作起来：这个解释，在不在我愿意接受的叙述范围之中？对真相的这番描述，是否符合对逻辑和一致性的最起码要求？是的，我们说。是的，它就是如此。于是，我们便安心地继续生活下去，安心地去吃馅饼。

像全体人类一样，你也把生活中每一种令人困惑的元素，最终简化成了两个问题：我们从哪里来？我们为什么在这里？如何回答这两个问题，构成了全部文明的核心。各种文化都提出了这些关于作为整体的宇宙、关于民族和国家、关于商业和女童子军（Girl Scout troops）的问题。从存在主义的角度说，一些人找到了以上问题的答案，对答案始终不渝，另一些人则满足于各自的生活，从不寻

求任何解释。

新兴的叙述心理学[1]领域提出了第三个基本问题：你为什么想知道以上两个问题的答案？叙述心理学问：你为什么要寻求意义？心理学家迈克亚当斯[2]认为：你寻求解释的尝试若失败了，你便会像自由落体那样，落入不悦和厌倦，落入混乱与停滞。他指出，正因如此，人们才会在退休后失去自我。没有叙述的维系，他们的需要、要求和目标便崩溃了。迈克亚当斯是叙述心理学的先驱之一。在几部著作中，他描述了个人神话形成的可预见过程，描述了神话的普遍性质。他写道：讲故事见于人类的每一种文化。迈克亚当斯认为，“意义”重于“幸福”，“找出意义，就是创造出动态叙事（dynamic narrative），将看似混乱的人类存在变成可感的、前后一致的叙事。”

叙述心理学的核心理论是：揭示“你是谁”和“你需要什么”的奥秘时，你并不运用逻辑和认真的分析。你既不作假设，也不作检验。对生活的种种变数，对你在人生之路上遇到的人，你并不研究、记录和思考。在你智能的生态系统中，客观性与合理性很难茁壮成长。你把时间看作“过去”与“现在”之间的通道，你人生的全部事件都发生在其中。你认为人生开始于某个地方，结束于另一个地方，一路上有种种障碍和高潮。你头脑里需要一个叙述者，以将意义赋予你庞大的神经细胞网生成的嗡嗡声。你探求因果，它们能以有利于你自我形象的方式解释这个世界。经过人类血统的漫长历史，叙述演化成了一种最佳方式，它能把意义从一个人传达给另

[1] 叙述心理学（narrative psychology）：又译“叙事心理学”，为心理学的分支，出现于20世纪70年代，其主要理论是：人类主要通过构成故事和听别人讲故事去认识经验：人类的活动和经验充满了意义（meaning）和故事，而不是合乎逻辑的观点与合理的公式。

[2] 迈克亚当斯（Dan P. McAdams）：美国西北大学心理学教授，有《个人：个性心理学导论》（The person: An introduction to the science of personality psychology，2009）等专著。

一个人，并保持着语句的真实性。

叙述是传达意义的工具，也是保存历史的方法。叙述创造并维持了文化，确定了一些事物的特性，那些事物从对生活事件可伸缩的、不完美的记忆中浮现出来。因此，使人类涉及意义和因果的方方面面都大大依赖于叙述，才显得意义重大。例如，有关第二次世界大战的文件、书籍和影片，将那场战争讲成了一个有明确开头和结尾的故事。事实上，任何事物都既无开头、也无结尾。第二次世界大战是原因和结果构成的迷宫，广阔而模糊，是各种势力形成的浓厚沼泽，其中包括数不清的初始条件和影响，它们至今仍然回响在人类在地球上从事的一切事务中。良好的叙述在那种混乱中开辟了一条通路，在那条路的范围以内，事物具备了意义。这就是对你的“叙述偏见”的偏见。一有机会以你自己的语言、将意义赋予你的生活，你便愿意讲述和听取以故事为形式的细节。你把自己置于故事中心，作为故事主角。你把自己的人生视为一个个阶段，如同章节，把你的过去看作主角一系列大大小小的胜败。回顾过去，人生便有了意义，这是因为你把过去编辑成了故事。叙述使过去显得十分简单，也使你以为一定可以预测未来。这就是心理学家说的“后知之明偏见”。在研究中，预测重大新闻事件能否成真的受试者，大多都会回忆起一个现象：他们都自以为其预测十分准确，而实际上远非如此。你很少把自己的预测记录下来，因此，你很少注意到那些预测往往多么离谱。结果，你对自己当前预测的信心，往往会大大超过应有的程度。

你的叙述偏见，使你若不把外部世界整理成一系列因果关系，就几乎不可能真正地从外部世界汲取信息。很多动物只做它们该做的事。海参和土豚不会思考它们的行动；它们不会感到羞耻、骄傲和懊悔。你也如此，即使毫无理由。回顾某个行为、思想或情感时，你若感到了困惑，就会产生解释它的强烈冲动，而那个解释会影响你未来的行为、思想和情感。你作出解释的最常见方法，就是依靠某种被称为“事后合理化”（post hoc rationalization）的做法。

所谓“事后合理化”就是事后的解释，它能使你找出足够的意义，继续前进，而不会因为你对自己动机的再次怀疑而止步不前。你用了整整一天时间，甚至顶着夏天正午的烈日，帮你最好的朋友搬家，而在他的新居通电之前，你很想喝一杯清爽的冰镇啤酒。你会回想这个情境，并发现很容易解释你的欲望、选择、活动、行为和情感的来源。你当时感到很热，而你感到很热并和朋友们一起时，啤酒便再好不过了。对，我们若能按下“倒带”键，追溯导致你想抓取冰镇啤酒的那一刻的、你头脑受到的全部数百万种影响，你便会想到：你头天晚上坐在电视机前，看完了一段格外愚蠢的啤酒广告；或者你曾走过一块讨厌的啤酒广告牌；或者你上次去一家杂货店时，见到了一个由啤酒瓶堆成的金字塔；或者你上次去看母亲时，她非要你坐下来陪她看《猫鼬庄园》[1]的全套光盘，而不知为什么，《猫鼬庄园》使你想象出了当时尚未发明的啤酒浴，而你在茶几旁熬过了那么艰辛的一天之后，真的很想泡在啤酒里。Post hoc ergo proter hoc，这句拉丁语的意思是“在此之后，所以因此”。由于你的叙述偏见，你会不由自主地把无序的圆点连起来[2]，编造出故事，不但用它解释平凡的事物（例如想要一杯凉啤酒），而且用它解释幻想的事物（例如以处女献祭，以求谷物生长）。你用最纯粹的“事后合理化”，解释一个事件为何出现在另一事件之后。倘若你吃了墨鱼玉米面卷之后生了重病，那就几乎是自动地写就了一个故事：Post hoc lolligo，ergo quia de taco[3]。但是，这种对现实的假定

[1] 《猫鼬庄园》（Meercat Manor）：又译“猫鼬大宅门”，为美国“动物星球”（Animal Planet）电视频道2005、2009年间播出的英国系列电视纪录片，记录了对非洲卡拉哈里沙漠上的猫鼬进行的长期野外研究，共分4个系列。

[2] 把无序的圆点连起来：意为从无序中臆想出并不存在的秩序或模式。参看本书作者《你其实没那么聪明》一书第5章《德克萨斯神枪手谬误》，见《聪明人的心理学》，新华出版社2013年版，第34页。

[3] （拉丁语）在墨鱼之后，所以因为（墨鱼）玉米面卷；意为“因为吃了墨鱼玉米面卷，所以生了病”。

并不准确。你无法确切地知道你的病因，但由于“事后合理化”和叙述偏见，从那次玉米面卷事件之后，你或许再也不吃墨鱼了。故事是线性的[1]，而线性能帮你找出你所遇之事的意义。你喜欢清晰的原因和结果，但每年足球联赛和斩首祭祀仪式之后玉米长得高，却并不因此而意味着这两个事件有关联。

由于你的叙述偏见，这个世界上的人只有被看作故事里的角色，才能具备一定的意义。重要的角色天生就应该充满人类的品性，否则他们便不再有意义。因此，你编造你的故事时，往往会把动物、厨房用具或者风景拟人化，编入故事。

在你思索你故事的核心角色的那些瞬间里，真的会出现叙述偏见，而那个核心角色就是你。你真的感到你就是你，而不是地铁里那个用靶袋[2]当背心穿的家伙。“个人边界”（prsonal boundary）的观念——你的自我结束、外部世界开始之处；在这里，你的行动能由你控制、而不被外来的寄生物控制，你的故事只属于你自己——这些“个人边界”汇集起来，构成了一团粘土般的假设，你通常把它称为“自我”。

过去20年中，神经科学家、心理学家互相协作，合力得出了一个奇怪的、尚不确定的结论，而听到这个结论，你大概会感到惊恐。那个结论是：“自我”不是真的。像其他一切观念一样，“自我”也只是个故事，是你的叙述偏见创造出来的。说到底，你只是一堆原子罢了。你吃香草布丁（它也是一堆原子），其实就是把构成布丁的原子放在构成你的原子旁边，等待其中一些原子互相置换。倘若当年你母亲喝下第二杯红酒时，出现了另一种情况，那么，聚在一起、构成你骨头、皮肤、舌头和大脑的原子，本会被用来构成另外一些东西。碳原子、氧原子、氢原子——构成你身体的

[1] 故事是线性的（linear）：意为故事中的事件具有先后时序，而时序有时会暗示出因果关系。

[2] 靶袋（target bag）：射箭用的聚乙烯靶袋，用尼龙搭扣套在靶板上。

所有原子，一直到钒、钼、砷等原子，都会纷纷从你体内爆出，再被收集起来，重新利用，构成另外某种东西——只要存在这种看似不可能的技术，就可以如此。

构成物质的材料就像一大盒“乐高”（Lego）拼装玩具模块，能构成我们所知的任何形状的东西，从高山到猴子。你思考这一点的时间若是够长，也会提出哲学家帕菲特[1]提出过的那些古怪问题：我们若有一台原子交换机，在某一刻将你体内的一个原子，换成奥莫斯[2]体内的原子，那么，你从哪一刻开始不再是你，而成了奥莫斯？那个过程中，你会失去你的头脑、获得他的头脑吗？那个过程完成了一半时，会出现一个奥莫斯吗？在某一点上，你们两人的思想、梦和记忆会互换吗？这项思维实验造成的怪异感，揭示了你看待你自己和他人的方式的某种性质。你有一种内在感觉，即认为人的内心存在某种特殊的东西，其中最特殊的就是你自己。哪怕你是坚定的唯物主义者，也避免不了一种情况，即你头脑中有一股小小的力量，使你感到肉体之外还存在某种东西，某种不是由原子构成的东西。在你看来，人的本质不仅仅是其身体各部分的总合。不过，人刚出生时不会有这种感觉。

心理学家布鲁斯·胡德[3]在他的《自我错觉》（The Self Illusion）一书中说：你有一个原始故事，有一种原始感觉：你沿着线性的道路，从青年走到了现在，一路几经沉浮，它们最终

[1] 德里克·帕菲特（Derek Parfit，1942年生）：英国哲学家，研究个人身份理论、伦理学、理性主义、结果主义哲学和心灵哲学，牛津大学、纽约大学、哈佛大学教授，著有《理性与个人》（Reasons and Persons，1984）等著作。

[2] 爱德华·奥莫斯（Edward James Olmos，1947年生，昵称EJO）：墨西哥裔美国著名影视演员、导演、制片人。

[3] 布鲁斯·胡德（Bruce MacFarlane Hood）：英国心理学家、科普作家，出生于加拿大，剑桥大学哲学博士，英国布里斯托尔大学教授，其著作《自我错觉：你头脑中为何没有“你”》（The Self Illusion: Why there is no 'you' inside your head）发表于2012年。

造就了今天的你。婴儿没有那种感觉。那种感觉建立在你能回忆起来、放进时间中的事件周围。婴幼儿具有胡德所说的“无意识知识”；换句话说，婴幼儿只能认知一些模式，将模式与刺激联系起来。没有事件记忆（episodic memory）便没有叙事；没有任何叙事，便没有自我。胡德认为：自我感出现于两到三岁期间；被唤醒的、讲述自己的故事的能力，则基于记忆。他提到了艾丽森·高普尼克[1]和詹尼特·阿斯廷顿（Janet Wilde Astington）1988年的一项研究：研究者给一些3岁幼儿一盒糖果，但孩子们惊讶地发现盒中不是糖果，而是铅笔。对每一个孩子做了这个实验以后，研究者便问他们：旁边的孩子会在盒子里发现什么；他们通常都回答“铅笔”。孩子们不知道别人有头脑，因此假定：他（或她）自己知道的事情，人人全都知道。你一旦获得了一种能力，即假定别人也有思想，“他人头脑”的概念就会变得十分强大，以至使你把它投射到万物之中：植物、闪闪发亮的计算机、有名字的船只，一切你能设想（哪怕是玩笑式地设想）的有意义事物，无不具有某种“自我”。这种控制感非常强烈，以至古往今来，人们一直都以为：有一种意识控制着太阳、月亮、风和海洋。“自我”和“别人的自我”，这种感觉造就了将整个社会结合起来的叙述。古代和现代的著名神话，其宗旨都是找出大规模事物的意义。叙述偏见极为强大，使人们为了这种故事生生死死，并终生实践它们（也为它们舍生忘死）。

密歇根州的那三个人、那些虚构故事者、那个否认自己有胳膊的人、以为人人都知道他（她）自己知道的东西的孩子们，这些人应使我们懂得：没有叙述偏见，你便会不知所措。请记住，你的头脑是生物进化过程的产物，那个过程就像化学的、电子的暴风雨，传入那些奶油冻般的细胞，而细胞连接着血管，连接着其他一些你

[1] 艾丽森·高普尼克（Alison Gopnik，1955年生）：女，美国加州大学伯克利分校发展心理学、哲学教授。

吃饭时不愿用手触碰的东西，形同蜂巢，状若蛛网。它就是你，它就是产生思想的东西，只是你内省时感觉不到它而已[1]。在你内心，你看见了戏剧。你看见了浪漫传奇和悲剧，看见了冒险和命运沉浮，而你就位于所有这些戏剧的中心。在旧金山，召开过一个名为“身为人类”（Being Human）的会议。会上，神经科学家大卫·伊格尔曼[2]对听众说：佛教僧侣们毕生沉思，也只是稍稍涉足了“无意识的海洋”。他说，想更深地涉入那个海洋，那就像为了弄清You Tube[3]视频里笑话的意义而去测量一个晶体管。随着人类祖先的不断进化，神经节输出的冗长费解之言越来越复杂。必须好歹把它连在一起，而叙述就是一种完美的解决办法。伊格尔曼在其专著《匿名者》[4]中说：大脑的有意识部分只是大脑的一小部分；意念到达大脑时，大脑的有意识部分往往会相信无意识海洋中的某种东西（也许，大脑的有意识部分在很多年当中都不知道它）。你无法了解事实，但这并未阻止你编出故事去解释事实。在那个故事中，你把领悟误解成了创造。事实上，你大脑的有意识部分并不是你大脑的唯一特性。用心理学家乔治·米勒[5]表达的意思说：你体验到的不是思考本身，而是思考的结果[6]。

还应当记住：把你结为一个整体的叙述，几乎不会受到直接批

---

[1] 此句指的是大脑。前一句说的“奶油冻般的细胞”指大脑细胞。

[2] 大卫·伊格尔曼（David Eagleman，1971年生）：美国神经科学家、作家，就职于美国赖斯大学贝勒医学院（Baylor College of Medicine，Rice University）的“感觉与行为”实验室。

[3] You Tube：美国一家视频分享网站，2005年2月注册运行。

[4] 《匿名者》：全名《匿名者：大脑的秘密生活》（Incognito：The Secret Lives of the Brain），大卫·伊格尔曼的大脑神经学专著，发表于2011年，名列《纽约时报》2011年和2012年畅销书榜。

[5] 乔治·米勒（George Armitage Miller，1920—2012）：美国心理学家、认知心理学的创建人之一，美国普林斯顿、哈佛、麻省理工学院、洛克菲勒大学、英国牛津大学教授。

[6] 其原话是：“自动呈现在意识中的是思考的结果，不是思考的过程。”见《聪明人的心理学》，新华出版社2013年版，第21页。

评的影响。若说那三个人会面时并未认清各自是谁，也并未认清他们都不是真正的基督，那么，你也几乎无法在互联网上说服某人放弃自己的一套信念，它们涉及宗教、艺术、三明治蛋糕、政治以及一切大大小小的事物。个人叙述、个人神话不会轻易改变，不会因为一个论证就放弃其地位。思想会发生根本的变化，但那些故事和神话却改变得十分缓慢。正如作家迈克尔·佩里[1]在其《离开大街》[2]一书中所言："我们附着在真理上，如同淤泥。真理磨砺我们，如同风吹砂岩。"

一切事物都有一种被你紧握不放的内在叙述，都有一种故事，你时时刻刻都在构成它，以向你自己证明：你完全理解正在发生的事情。你喜欢以叙述为框架的信息。你有一种倾向：通过无意识地构成故事，弄清这个世界的意义，而当你需要解释你的思想、感情、行动和其他一切需要解释的事情，当你停下来思索你是谁、你是怎样来到你目前所在之地的，你便会重复那个故事。即使此刻，你坐在这里阅读这几行文字，若一定要你解释你为何如此，你也会编出一个有开头、有中段、有结尾的故事。故事里有原因、有结果、有一个叙述者、有一个主角，如此等等。此外，你还有一个偏好：若以故事为形式向你传达信息，你就更乐于相信和接受。原始材料可能更准确，但你宁肯把事情简化、继续过你的日子，而不肯凝视清晰的图表和数据。你更容易接受感情的诉求，而不容易接受统计学的分析。点缀着笑话和意外转折的讲座，比借助Powerpoint[3]幻灯片的讲座更能打动你。和引人入胜的叙述竞争，真相和准确性

[1] 迈克尔·佩里（Mchael Rogger Perry，1963年生）：美国作家，美国系列电视节目《超常行为》（Paranormal Activity）的制片人。

[2] 《离开大街》：全名《离开大街：游说者、先知、传闲话者的加托》（*Off Main Street: Barnstormers, Prophets and Gatemouth's Gator*），迈克尔·佩里的散文集，出版于2005年4月。佩里经历丰富，做过农民、护士、消防队员、牛仔、搬运工和记者，此书中的33篇文章为作者在10年间所写，记述了作者的人生经历。该书名中的加托（Gator）为美国1976年同名警匪片中的毒枭。

[3] Powerpoint：美国微软公司生产的制作幻灯片和简报的软件。

往往败北——哪怕叙述来自你自己的头脑。在本书所有其余的部分，你都会注意到：每当你竭力使自己不那么笨时，你的做法中都能见到叙述偏见。每当事情开始变得有一点儿难以理解，你都会用以故事为形式的错误理解，取代你的焦虑。

你不仅寻找食物和规避危险；你不仅对刺激作出反应。你还回顾过去，向新朋友讲述被美化了的过去。你解释、编排；你突出某些情节、模糊另一些情节；你重构故事，将故事合理化。你若做出了所有这些事情，你的自我便完全等于一个故事了。那个故事就是对你记忆的解释，其听者可以是任何人。伊普西兰蒂市的那三位基督，若没有他们的叙述，他们会是谁？他们怎样对付自己的疯病？你也许不会使自己相信你是基督再世，但你的故事却起到了这个作用，就像那三个人的故事一样。你的故事把你人生的各个章节连在了一起。

你和伊普西兰蒂市的那三位基督并无多少不同，只不过他们的妄想更容易被看穿而已。他们的精神机能也许失灵了，但他们采取的策略却和你的一模一样；那些策略都是为了弄清正在发生的事情的意义。他们既不曾烦恼，也不曾做出反常之举。他们为自己的身份和观点辩护。他们通过破损的透镜观察现实，仍在讲述各自的故事，那些故事向他们和其他人说明他们的身份。他们的故事使他们把自己当成了上帝之子，这虽说不假，但这跟你给自己创造的角色并无太大不同，只是更容易被揭穿罢了。像你一样，这三个人也没发觉自己被蛊惑了，没意识到自己被自己的大脑蒙蔽了、误导了，而那个大脑多年来一直在很好地为他们服务，直到他们会面。也正像你一样，他们即使看到了自己的愚蠢错误，也仍旧会忘记自己的错误观点和错误信念。你也有他们的那种习惯，那就是忽视模糊的知觉。你也意识不到自己是多么不善于察觉。

2. 普遍信念谬误

误解：一个信念的赞成者越多，它就越有可能是正确的。

事实：一个信念并不因为赞成的人多就更正确。

莎士比亚说：人是万物的灵长，理智高贵，本领无穷[1]。在他说这话的时代，医生们还相信人体充满了黑胆汁、黄胆汁、痰液和血液，而疾病和健康全都取决于体液之间的相互作用。你嗜睡和懒惰吗？哦，那是因为你体内充满了痰液。你觉得自己生病了吗？也许你的血液太多了，应当去找理发匠给你放放血。莎士比亚，一些最伟大的英语作品的创作者，相信你能用刀子治好发烧。

在你自己的时代，你坐在喷气客机里，而人类又已掌握了飞行技术时，你便会感到某种满足。但也必须指出一点：在世界上第一架动力飞机起飞的那个国家[2]，当时的妇女没有选举权，很多人都认为妇女永远不该有选举权。你凝望那些遥远的星系，也许

[1] 参见莎士比亚悲剧《哈姆雷特》第三幕第四场哈姆雷特赞美父王的台词。

[2] 1903年12月17日，美国发明家奥维尔·莱特（Orville Wright，1871—1948）和威尔伯·莱特（Wilbur Wright，1867—1912）实现了人类历史上第一次驾机动力飞行。

会惊讶地想：在不到60年时间里，人类何以从飞机走向了宇宙飞船；但就是在那段时间中，人类也打过两次世界大战，参加过数不清的儿童选美游行。很多人相信过的很多事情，今人已不再相信了。信念是十分脆弱的东西，也许正因如此，很多人才如此精心地保卫信念。

不过，和你那些系着缠腰布的古代表亲相比，你生活的时代却仍然令人惊异。你的衣兜里也许有一台超级计算机，而与你的大多数祖先不同，你也许从不曾为食物和住处担忧。你晚上临睡时，不会捉摸你醒过来时是否会在一头狮子口中。从这个角度看，和你的祖先相比，你会把自己列为当今社会里的现代天才。且慢。倘若今天下午你被打回了中世纪，发现自己来到了一个热闹的村庄，站在齐脚踝深的污泥里，你能给那时的人们带去什么未来之物？科学和医学的进步，技术的一次次飞跃——你能向那时一位热切的炼金术士或好奇的烈焰术士[1]透露其中什么消息？哪怕你那时是工程师或化学家，也不可能站起身来、挠挠脑袋，就发明出吸尘机器人（Roomba[2]）。你也许能挖掘墓穴，或者照顾家畜一个星期，但你不大可能发明轧棉机或蒸汽机。同样，你当然也治不了很多病。你能提供给那时的人们的，至多是关于卫生设备之益处的知识。你看，很多被你看作能证明你智能的东西，其实只是大量文化遗产的一部分。你缓慢地爬过石器时代时，若按下某个“重启”键，就会看到：你和一万年前的人差不太多。倘若地球变成了一片令人窒息的、原子战争之后的荒原，你能给幸存者提供什么技术和知识？关于现代生活，你真正懂得多少？

我的朋友苏珊娜·格莱格（Susannah Gregg）在韩国当英语教

[1] 烈焰术士（pyromancer）：同名电子游戏中的人物，据称他们体内充满火焰，将自己奉献给太阳神，能操纵火焰。它在此句中比喻中世纪的魔法师。

[2] Roomba：美国家用机器人供应商iRobot公司2002年生产的家庭清洁智能机器人。

师的时候，第一次听说了“电扇导致死亡”。认为摇头台扇是人类最致命的发明之一，这是韩国人的一种普遍信念。一次，她和一个朋友出门去喝啤酒，那个朋友突然惊恐地发现：她的电扇还在房间里转，她的宠物兔也在她家里。她的朋友是个28岁的在校大学生；他不肯离开，直到苏珊娜关掉了电扇。他向她解释说，人人都知道不能让电扇在关着窗子的房间里转，因为那将意味着某种死亡。苏珊娜竟不知道这么简单、又可能危及生命的事情，这让他震惊。苏珊娜以为他在开玩笑。经过数次交谈，她才使那个朋友相信这个信念是错的，在她的国家和其他很多国家，谁都不会相信这种事情。她成功地避免了那个普遍的信念谬误，而这并非因为她比那位朋友聪明，而是因为她已做了几次必要的试验，以揭穿那个神话。她多次睡在有电扇转动的房间里，活了下来，便向别人讲述这些经历。从那以后，她向许多朋友和同事问过电扇的事，得到了各种不同的回答。有些人认为这个信念很愚蠢，有些人认为“电扇导致死亡”是真的。“谷歌”搜索的少量结果虽有解惑的作用，但是，“不可在有电扇转动的房间里入睡或逗留过久”的信念，在韩国依然十分流行，因此苏珊娜告诉我：在韩国境内，不能购买没有保险装置的电风扇，设定的时间一到，那种装置会自动关闭电扇。这种普遍信念根深蒂固，十分强大，以至电扇制造商不得不给电扇装上保险开关，以平息大多数顾客的非理性恐惧。

相信地球由一只巨龟驮着的人，相信跳舞能使老天降雨的人——他们的大脑和你的一样。换句话说，造就他们大脑的脱氧核糖核酸（DNA）蓝本，跟你的毫无二致。因此，诞生于他们那些世界的婴儿，和诞生于你生活的这个世界的婴儿一模一样。进化是个十分缓慢的过程，并不足以改变大脑区分你和一个来自一万年前的人的天然方式。不过，我们回望古人时，还是很容易嘲笑他们那些愚蠢的假定。从烈火战车上的神，到在森林里做饭的矮妖，你的祖先们相信一切，而那是由于他们的错误推理，你如今也不得不应付同样的错误推理。此外，他们心中还燃烧着一

种欲望，即弄清现实的意义，回答那个年代久远的问题：“这里究竟发生了什么？”你那些远祖没让这个问题悬而不决，而往往会径直地回答它。他们一直在不断地回答它，每次回答都有所更新，其思想却同样愚蠢。

从我们削燧石以造矢镞的时代开始，人类面对的最难克服的障碍之一就是大脑的一种故障，叫作“普遍信念谬误”（common belief fallacy）。用拉丁语说，它就是“*argumentum ad populum*”，即“诉诸众人”，而这应当使你知道：这种谬误是让人类长久担心的东西。这种谬误是这样运作的：若多数人都相信某事为真，你初次听说它时便很可能对它信以为真。于是，你把这个错误信念传给别人，别人再传给别人，如此继续。你是社会性的动物，在新的工作、新的学校、新的国家或任何新环境中，你做的第一件事情就是请熟悉环境者帮你熟悉做事的最佳方法、最佳的用餐之地，以及哪些手势会使你被砍掉脑袋，如此等等。当然，问题在于：你现在得到的信息来自一些观点，那些观点又取决于某些因素，例如一致性、情感、规范和流行度，而无论何时，你只要在中学、迪斯科舞厅或狂欢晚会上待一阵，便会懂得：流行的事物并不总是好的或真的。我们不能完全战胜流行事物，但至少我们现在对它有了一些应对之策。

人类尚未找到检验真理的方法时，真理就是一条滑溜溜的鱼，因此你的祖先们才那么笨。我说的不单是那些砍削石头的人，而是所有的人，甚至包括医生和哲学家。其实，人类极为愚蠢，乃至在漫长的时间里，人类走向聪明的方式一直十分缓慢蜿蜒、很不可靠，直到人类发明并采用了一种工具，人类用它在自己不断落入的那个愚蠢的巨大岩洞中，开掘出一条道路。

所谓“巨大岩洞”，是对“自欺”的隐喻。其实，你的曾—曾—曾祖父母并没有不断地跌进一个个大岩洞；至少，他们跌进的大岩洞，其数量尚不够写出有关这个话题的一章。这里所说的“工具”也是隐喻，而我指的是科学方法。

你的祖先们发明了科学方法，因为“普遍信念谬误”促使你找

出了一些默认的策略，以说清世界的意义，但那些答案通常都十分粗劣，且往往是错的。蜜蜂为什么喜欢鲜花？为什么下雪？婴儿是从哪儿来的？每个部落、城市和民族作出的每一种解释全都看似有理，不相上下，哪怕那些解释完全是捏造的。更糟的是，一种解释一旦被织入文化中，往往就变成了官方的解释，长久存在。一个孩子问："雷是啥？"一个萨满教巫师答："噢，那是天上的雪蟹[1]从床上掉下来时发出的声音。"这个回答足以使人人满意，直到人人都有了各自的孩子，最后死于痢疾。有限知识的仓鼠转轮[2]一直在转，直到科学方法使它停下来。即使到了那个时候，摆脱常识仍然要走很长的路，仍然要穿过许多蛛网。

正式的科学出现之前，一些非常聪明的人相信某些非常怪异的事情。大约在约翰·塞巴斯蒂安·巴赫写作交响曲的时代[3]，许多科学家都断言：你能点燃的一切当中都存在"热素"（phlogiston）；热素一经点燃，便会逃逸到空气中。把燃烧的木头放进罐子，再给罐子加盖，火焰便会从罐中冒出来，这是因为空气在饱和之前只能容纳那么多热素。不给罐子加盖，一块木头最终会烧成灰烬，并像那时的人们所说的那样，"热素全失"。这种观念延续了大约一百年，才被不懈的科学批判和揭穿。科学家们终于认识到，世上根本没有"热素"这种东西，真正的魔力元素是氧。火焰消耗了氧，罐盖使火焰失去了氧。

学者们也曾相信某些条件能造就生命。从亚里士多德开始，饱学之士都真的相信：把肉放在外面，只要时间足够长，它就能自然

[1] 雪蟹（snow crab，学名Chinopecetes opilio）：产于阿拉斯加、加拿大、俄罗斯、澳大利亚和南极洲的一种海蟹。

[2] 仓鼠转轮（hamster wheel）：比喻反复言说，即俗语所说的"车轱辘话"。

[3] 巴赫（Johann Sebastian Bach，1685—1750）：德国作曲家、管风琴家。此说不够准确，巴赫并未写过交响曲（symphony），但写过大协奏曲、组曲和序曲等管弦乐曲，如《布兰登堡协奏曲》（*Brandenburg Concertos*，1721）等。

地生成新生命，其形式为蛆虫和苍蝇。那些人还相信：把肮脏的破布堆起来，放置一段时间，它们就会神奇地生出老鼠。1668年，这个观念才开始消退；那年，为检验这个假说，一位名叫弗朗西斯科·雷迪[1]的医生把肉和鸡蛋放在两个容器里，封闭了其中一个容器，再察看哪个容器里有生命。密封的容器中并没有自然地生成生命，因此那个观念便开始死亡了。另一些思想家起初质疑雷迪的发现，路易·巴斯德[2]通过实验，才使人们永远放弃了这个延续了大约两百年的观念，并为自己赢得了声誉。很多人都把雷迪的实验和当时其他一些实验视为人类历史上的一个转折点。颠倒地看世界，就是使生活变得更好。一些人说，这种“把肉装进瓶子”的做法，标志了科学方法的真正问世。它使人们懂得：寻找与常识不符的证据，是一种比从常识入手更好的研究方法。

你天生惯于从结论出发，逆向地确证你的假定，但科学方法却反其道而行，力图证明你的假定是错的。一旦你消除了你的怀疑，真理的梗概便会渐渐浮现出来。你那些男女祖先一旦知道这种方法有效，没有经过几代人，人类就从烧死女巫、喝水银，迈向绘制人类基因组和在月球上打高尔夫球了。

即使你那些亲戚有了科学方法之后，人类还是追求和相信十分怪异的事物，而很多旧观念也很难死去。难以相信，即使简单的事情（例如洗手以防感染）也不被医学界完全接受，直到人类历史上比较晚近的年代。人们发现洗手能大大减少致命的热病，但即使在那之后，这个观念还是经过了很长时间才被人们接受。它太具革命

[1] 弗朗西斯科·雷迪（Francesco Redi，1626—1697）：意大利医生、博物学家、诗人，被称为“现代寄生虫学之父”和实验生物学奠基人，通过试验证明蛆虫来自苍蝇，第一次挑战了“自然发生论”（the theory of spontaneous generation）。

[2] 1903年12月17日，美国发明家奥维尔·莱特（Orville Wright，1871—1948）和威尔伯·莱特（Wilbur Wright，1867—1912）实现了人类历史上第一次驾机动力飞行。

性、太怪异了。细菌和微生物的观念挑战了其他各种观念，其中包括一种认识，即疾病之源大概与发臭的东西有关，而你想到这个观念时，也会认为它有些道理。在一个发明了电话和灯泡的世界里，以洗手防病的观念却遭到了很多质疑，乃至医生们为此争论了好几十年。

使自己不那么笨，这条曲折的道路上有许多走走停停，但人类坚持走了下来。你大概注意到了上述所有这些事例都令人惊异——科学不再相信其中任何一个，你也如此。在抗击“普遍信念谬误”的战斗中，一些新信念诞生了。这是因为，科学为你做了一些事情，而你并不擅长那些事情。科学不断地撕开现实的模型，寻找其中的弱点。科学家也是人，往往也像其他人一样，做些小蠢事，但他们的努力和探索，却缓慢地、切实地减少了人类的弱点。一种自我纠正系统，总是能使今天比以往更接近真理。

至于你自己生活里的“普遍信念谬误”，你应当记住：科学家们总是追求更合理的结论，而那不是你独自一人能做到的，至少，无论你借助默认结论还是扩充结论，都得不出更好的结论，因为你的直觉不大擅长那两种方法。你察觉不到科学所说的“无效假说”（null hypothesis）。换句话说，你相信某个事物时，很少会去寻找反面的证据，以看看那些证据是否符合你的假定。这就是城市传说、民间传说、迷信和其他一切的来源。怀疑主义不是你的强项。大公司和其他机构很少会设立一个部门，让它负责找出机构的错误。与科学不同，很多人都会尽力省去一个特殊的部门，其宗旨是全力找出最差的表现——不但作为投诉部，而且负责察看该组织的运作是否正确。即使是人类的努力，也应当定期暂停下来，检查它当时是否出了错。若想不那么笨，你就必须让那个部门在你头脑中不断运作。借鉴科学方法提供的教益，将它们运用到你的个人生活中，你就会做得好一些。在这个背景上，你用钩针编织、打高尔夫、浏览小猫视频时，科学都在抗击你的愚蠢。人类的其他任何事业都不会像科学那样奋力抗击愚蠢，至少不曾战而胜之。

你的前人们发明了科学，因为你理解和解释自己经验的天然方法太拙劣了。你毫无证据时，每一个假定都大致相同。你更喜欢看到结果而不是原因，更喜欢看到噪音里的信号，更喜欢看到混乱中的模式。你喜欢容易理解的故事，所以把生活里的一切变成了叙述，以使复杂的问题变得简单。科学家力图除掉叙述，把它煮干，只留下未经加工的事实。那些资料原封未动，一目了然，可供每一个新来访者思考和重新整理。科学家和外行都能根据这些资料想象出故事，也会争论它们，但资料却不会改变。他们甚至一百年左右都说不清故事的意义，但由于有了科学方法，那些充满了偏见和谬误的故事都会被事实撞得粉碎，湮没在历史中。

3. 本杰明·富兰克林效应

误解：你为自己喜欢的人做好事，对你讨厌的人做坏事。

事实：你会渐渐喜欢上你为他们做好事的人，渐渐讨厌你伤害的人。

本杰明·富兰克林[1]懂得如何对付讨厌他的人。

他生于1706年，是家中17个孩子中的第八个，父亲是马萨诸塞州一位肥皂和烛台制造商。本杰明日后成为绅士、学者、科学家、政治家、音乐家、作家、出版家和全才坏蛋[2]的机会，微乎其微，但他日后真的成了那样的人，而这是由于他是个人政治博弈的高手，并且不止于此。

很多人胸怀壮志、智力超群，却出身低微，富兰克林也像他们一样，发展了自己强大的个人技能和社交能力。他善于分析的头脑拒绝了其他一切，单单挑出人类的行为作为分析对象，这使他成了

[1] 本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin，1706—1790）：美国实业家、科学家、社会活动家、思想家、文学家和外交家。

[2] 坏蛋：原文是badass，为美国城市俚语，这种人在专业或个性上出类拔萃，对所做的一切充满自信，无忧无虑，无拘无束，有自知之明，不欺负弱者，虽不爱发怒，但能做出很有效的反击，被看作美国男性的典型。

处理人际关系的高手。他从很年轻时起就善于辞令，长于谋划，擅用计谋，头脑精明，具有令人信服的个人魅力。他积累了许多秘密武器，其中之一就是“本杰明·富兰克林效应”（Benjamin Franklin effect）。这个工具，无论在18世纪30年代还是今天都同样有用，并依然与直觉相悖。为了理解它，我们先要把时间倒回1706年。

富兰克林前程暗淡。有17个孩子的约西亚和艾比娅·富兰克林[1]夫妇，只负担得起小富兰克林上两年小学的学费。他们没让富兰克林继续上学，却让他去做工。他12岁时给哥哥詹姆斯当学徒，詹姆斯是波士顿的印刷商。印刷工作使富兰克林有机会阅读书籍和小册子。本·富兰克林就像一个会上互联网的邻家小孩儿。他读了所有的东西，自学了能从书本上吸收到的一切技能和学科。

富兰克林17岁离开波士顿，到费城办起了自己的印刷所。21岁时，他成立了一个 “互相促进俱乐部”，取名“共读会”（Junto）。它是一个贪婪地攫取知识的宏大计划。富兰克林邀请像他一样的劳动阶级博学者，使他们有机会汇集各自的著作，定期交流思想和对世界的认识。他们写作和朗读文章，开辩论会，并设法挣到现金。富兰克林把“共读会”用作私人咨询公司和智库，启发其他成员的意见，以供他写作和印出更好的小册子。富兰克林终于建立了美国的第一座订阅图书馆，并写道，它将使“普通的工匠和农夫像其他国家的许多绅士一样有知识”，更不用说将使他们读到自己想买的一切书籍了。这是一个天才的设想。

18世纪30年代，富兰克林奔跑在他自己修建的信息高速公路上，源源不断的信息使他成了费城的一位精明能干的政治家。他成了名人和印刷出版报纸、历书的企业家。富兰克林竞选州议会的一个职员的位置时，招来了几个敌手，但他知道怎样对付他

[1] 约西亚·富兰克林：(Josiah Franklin，1657 —1745)：英裔美国商人，本杰明·富兰克林的父亲。艾比娅·福尔杰（Abiah Lee Folger，1667—1752）：本杰明·富兰克林的生母，约西亚·富兰克林1689年娶的第二个妻子。

们。作为政府职员，他能接触来自新生政府的大量资料。他能做记录，能印刷公共档案、法案、选举总计票公告和其他官方文件。他也能依靠印制宾夕法尼亚州的纸币，真正地发大财。他赢得了那次竞争，但下一次选举却不像前一次那么容易。富兰克林竞选那个职位的第二届任期时，一位同事向议会递交了一份长篇讲话，痛斥富兰克林；富兰克林的自传从未提到过此人的名字。富兰克林又赢得了第二届任期，但那个批评他的人却真的把他激怒了。不仅如此，此人还是一位“既有钱又有教养的绅士”，而富兰克林认为，此人总有一天会成为政府中大有影响的人物。因此，富兰克林知道自己必须对付他。

富兰克林想把那个讨厌他的人变成他的“粉丝”，但并不想“对他表示任何奴隶般的尊敬”。富兰克林是图书收藏家，建立了图书馆，这个名声奠定了他文学鉴赏高手的地位。因此，富兰克林给那个讨厌他的人写了一封信，问能否从后者的藏书里借一部选本，那是一部“十分罕见的珍本”。那个对手受到了恭维，很快便派人送去了那本书。一星期后，富兰克林送还了那本书，还写了感谢便条。使命完成了。议会下一次开会时，那个人朝富兰克林走了过去，第一次跟他做了私人交谈。富兰克林说，那个人“从此以后表现出了随时都愿在一切场合帮助我，因此我们成了极好的朋友，我们的友谊一直延续到他去世。”

这究竟是怎么回事？求恨你的人帮助你，怎么会把他变成你的“粉丝”？求一个人善待你，怎么会使他改变对你的看法？“本杰明·富兰克林效应”到底是什么？这个问题的答案，与你做事的动机大有关系。

我们不妨先说说你的态度。“态度”是心理学术语，意思是你对一个人、一个话题、一种意见的一组信念和感觉，尚未形成具体的思想。我们来试试。比如，贾斯汀·比伯[1]。你产生了什么感觉？

[1] 贾斯汀·比伯（Justin Bieber，1994年生）：加拿大男歌手。

这就是你对他的态度——一连串的联想和感觉，正沿着你的神经网飞速移动。我们再来试试。阅读以下词组，再闭上你的眼睛：蓝莓干酪饼。味道很不错吧？再试一次：原子弹。你又有了感觉，大脑活动的雷暴云砧（thunderhead）正把你对这个话题的感觉告诉给你。请你自问：你那些态度是怎样形成的？众所周知，在心理学中，行为之“车”常被放在态度之“马”前面[1]。

出于很多原因，你的态度来自你的行动，行动导致观察，观察导致解释，解释导致信念。你的行动往往会凿去你这个人物上的原始石料，雕出你日常体验到的自我，只是你感觉不到这个过程而已。对意识而言，这个过程就像拿凿子的正是你自己，而驱动你如此的，则是你既有的思想和信念。这个过程就像一个人穿着你的裤子，做出了一些符合你个性的行动，而大量研究却表明：情况恰恰相反。你做的事情往往会创造出你相信的事情。

在最低层次上，“从行为到态度”（behavior-into-attitude）的颠倒始于“印象管理理论”[2],它认为，你把和你一样的人表述为你所希望的人物。你购买能赋予你社会资本的东西，向你的侪辈展示它们，做出被经济学家称为“信号传递”[3]的行动。你若住在美国南方腹地[4]，便很可能买一辆高底盘皮卡车和一套卡车用品。你若住在旧金山，便很可能买一辆普锐斯[5]和自行车架。无论哪种最容易获

[1] 此句套用了成语“本末倒置”（put the cart before the horse，直译：车在马前），全句意为：心理学往往根据行为去判断态度。

[2] 印象管理理论（impression management theory）：社会学和社会心理学术语，指人们的一种有意图的有意识或无意识过程，旨在影响他人对某个人、某个对象、某个事件的感觉，并往往伴随着自我陈述（self-presentation）。

[3] 这个概念见于美国经济学家、2001年诺贝尔经济学奖得主迈克尔·斯宾思（A. Michael Spence，1943年生）等人提出的“不对称信息市场”理论。

[4] 美国南方腹地（Deep South）：指位于美国南部，对种族、文化问题态度保守的地区，包括佐治亚州、阿拉巴马州、密西西比州、路易斯安那州和南卡罗来纳州。

[5] 普锐斯（Prius）：日本丰田汽车公司开发的自行车系列产品。

得的东西，无论哪个你渴望描述的最宏伟的理想，都变成了你的东西；例如，你汽车保险杠上的不干胶标签向世人传递的信号是：你属于这个人群，不属于另一个人群。于是，这些东西便影响了你，把你变成了拥有它们的人。

作为灵长类动物，你极渴望得到某些暗示，它们能预示你可能被某个内部集团（in-group）放逐（ostracism）。在野外，被放逐就意味着死亡。由此得出的结论是：你尽力使自己感到自己属于某个集团，因为对你的情感中心来说，被集团遗弃的感觉、作为集团中最后一个知情者的感觉、作为唯一未被邀请出席晚会者的感觉，都是深重剧烈的创伤。数百万年来，对被放逐的焦虑，对被当成外人的焦虑，一直驱动着数十亿人的行为。“印象管理理论”认为：你总是顾及自己在别人面前的表现，即使你周围空无一人。即使没有旁观者，你内心深处的镜子仍会反映出你做过的事情。你看见有人做出了会使你被你那个内部集团踢出去的行为，焦虑便会驱使你设法重新结盟。但是，你的外表和你的信念，究竟哪个重要？作为专业人士，你是否真地感到非穿套装不可？穿上套装后，你是否做出了专业人士的表现？你是因为赞成社会福利计划[1]才投了民主党的票，还是因为你投了民主党的票才赞成那个计划？研究表明：这两种情况下都是因为后者。正如小库尔特·冯尼古特[2]所说：“我们就是我们假装的人，所以我们必须小心地让自己的行为符合我们假装的人。”[3]你若成了某个团体的成员，或成了某一类“粉丝”，或成了某个产品的用户——那些东西对你态度的影响，便会超过你的态

[1] 社会福利计划（social programs）：美国政府提出的对美国穷人的福利补贴计划，始于美国第26届总统西奥多·罗斯福（Theodore Roosevelt，1858—1919）1912年提出的“新国家主义”改革政策。

[2] 小库尔特·冯尼古特（Kurt Vonnegut Jr.，1922—2007）：美国作家，其代表作为小说《猫的摇篮》（*Cat's Cradle*，1963)和《五号屠场》（*Slaughterhouse Five*，1969)等。

[3] 这是小库尔特·冯尼古特的名言，见于他的小说《母亲之夜》（*Mother Night*，1961）。

度对它们的影响。这是为什么？

自我知觉理论[1]认为：你的态度来自你对自己行为的观察，由于这种观察不能查明行为的原因，你便极力找出行为的意义。你回顾某个情境，将自己看作观众，力图理解你自己的种种动机。你仿佛是你自己行动的旁观者，仿佛是你思想的目击者；你根据那些观察，形成关于你自己的信念。1993年，心理学家约翰·卡乔波[2]、普利斯特（Joseph R. Priester）和伯森（Gary Bertson）证明了这一点。他们让不懂汉字的人看汉字卡片，要求受试者说出每个字是褒义还是贬义。一些受试者观看时，卡片一端从桌面向上翘起，另一些受试者观看时，卡片平放在桌面上。

平均起来，被所有受试者猜为褒义的汉字，其卡片大多都一端上翘；被猜为贬义的汉字，其卡片大多都平放在桌面上。为什么？因为你会无意识地从弯曲（flex）联想到正面经验，从延展（extension）联想到负面经验。“推”和“拉”能影响你的知觉，因为你从婴儿时起就会把你想要的东西拉向自己，把你讨厌的东西推得远远的。“排斥”（repulse）这个词的意思就是“赶走”。神经的联系既深刻又密集。自我知觉理论把记忆分成两类：一类是可公布的（declarative），即能被有意识头脑接纳的；另一类是不可公布的，即被你无意识地储存起来的。你本能地知道可公布的记忆怎样塑造你、指导你、为你提供信息。一想到南瓜味松饼（muffin），你就会产生暖暖的、毛绒绒的感觉。自我知觉理论指出，不可公布的记忆也同样有力。你无法接近它们，但它们却搏动在你的神经系

[1] 自我知觉理论（Self-perception theory，简称SPT）：美国社会心理学家达利尔·贝姆（Daryl J. Bem，1938年生）1972年提出的态度变化理论，认为人们通过观察自己的行为，以此找出必定造成行为的态度，以形成自己的态度。

[2] 约翰·卡乔波（John T. Cacioppo）：美国心理学家、芝加哥大学认知和社会神经系统科学中心主任、芝加哥大学心理学教授，对“孤独”问题有长达15年的研究。

统里。你的姿势，你房间的温度，你缩紧面部肌肉的方式——这些东西都在通知你的知觉你是谁、在想什么。把物体拉近，这是正面的；把物体推开，则是负面的。自我知觉理论表明：你无意识地观察自己的行动，然后用使你愉悦的方式解释它们，但并不理解它们。本杰明·富兰克林的那个敌人观察到自己做出了慷慨的、正面的行动（即把那本珍贵的书借给了对手），然后无意识地向自己解释了自己的这个行动。他想，自己想必以前并不恨富兰克林，不然，他怎么会把书借给富兰克林呢？

许多心理学家都通过“认知失调理论”[1]的透镜，对“本杰明·富兰克林效应”作出了解释。这个庞大的理论由数千项研究构成，它们说明了各种心理绊脚石——包括本书中讨论的那些，例如确认性偏见、后见之明偏见、逆火效应和沉没成本谬误——但作为一种总体理论，它描述了你每天都能见到的某种现象。

有的时候，你无法对自己的行动作出符合逻辑的、能为道德和社会所接受的解释。有的时候，你的行为截然对立于你的文化、社会群体、家庭，甚至对立于你认为自己是的那个人的预期。在那些时刻，你会问“我为什么那么做？”而回答若伤害了你的自尊，你就必须证明自己是正确的。你感到像是你头脑中一袋沙子破了，沙子填满了你大脑的每个角落和缝隙，你想摆脱这种感觉。你能在核磁共振（MRI）扫描中看到证据，它能表明人们听见与其政治观点相左的观点时的大脑状态。听见了与自己政治立场相反的陈述的人，其此刻的大脑扫描图像会显示一个情况：大脑皮层的最高区域和负责提供理性思维的部分，其血流量都减少了，直到此人听见了符合他信念的另一陈述。你感到自己的意

[1] 认知失调理论（cognitive dissonance theory）：美国社会心理学家费斯廷格（见后注）在其著作《当预言失灵》（*When Prophecy Fails*，1956）中提出的理论。认知失调指一个人的行为与他先前对自我（通常是正面的、积极的自我）的一贯认知产生分歧，从一个认知推断出另一个对立认知时产生的不舒适感和不愉快情绪。

识形态受到威胁时，你的大脑便真的会关闭。你自己试试吧。盯住一个批评你的人（你讨厌他）15秒钟。克制你想更换频道的冲动。不要向你身边的人抱怨。不要上网去咆哮。尽力让它过去。你会发现这么做实在难上加难。

卡罗尔·塔夫利斯和埃利奥特·阿伦森[1]写过一本引人入胜的书，名叫《错不在我》[2]，记述了著名心理学家利昂·费斯廷格[3]的事迹。1957年，费斯廷格渗透进入了一个世界末日教派（doomsday cult）。教派的头头多萝西·马丁[4]自称“泰德拉修女”（Sister Thedra）。她使她的芝加哥追随者们相信：1954年12月21日[5]，外星人的一艘太空船将载上他们，飞离地球，随后地球上会马上出现一场大洪水，将人类全数溺毙。随着那一天的迫近，她的很多追随者都放弃了自己的全部财产，包括房屋。费斯廷格想看看：那艘太空船和那场大洪水若没有出现，会发生什么。他假定那些追随者面对一个选择：或者把自己看作愚蠢的乡巴佬；或者认为他们的信仰拯救了他们。过了那个假定的世界末日，这个教派成员的怪异信念是否依然存在，并且更加狂热，像他们之前同样处境下的人群那样？他们当然是如此。经过了足够长的时间，他们便十分相信根本没有

---

[1] 卡罗尔·塔夫利斯（Carol Tavris，1944年生）：女，美国社会心理学家、美国心理学会会员，加州大学洛杉矶分校教授。埃利奥特·阿伦森（Elliot Aronson，1932年生）：美国社会心理学家，哈佛、明尼苏达、德克萨斯大学、加州大学圣克鲁兹分校教授，被列入“20世纪百位杰出心理学家”名单。

[2] 《错不在我》（*Mistakes Were Made, but Not by Me*）：出版于2007年，论述了认知失调、确认性偏见等认知偏见。

[3] 利昂·费斯廷格（Leon Festinger，1919—1989）：美国社会心理学家。他提出的认知失调理论产生了很大影响。他1959年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖，1972年当选为美国科学院院士。

[4] 多萝西·马丁（Dorothy Martin，生于1903年）：美国伊利诺伊州橡树园村（Village of Oak Park）的一个家庭主妇，自称“泰德拉修女”，世界末日教派“追求者”（Seeker）的组织者。

[5] 另一说为1955年12月25日。

太空船到来，于是便把一个好消息告诉给媒体：他们的正能量说服上帝拯救了地球。他们曾不知所措，后来找到了镇定下来的办法。费斯廷格把他们的高度兴奋状态看作焦虑的一种特殊形式，即“认知失调”。你产生这种状态时，就像有两个互相对抗的信念正在一间精神酒吧里搏斗，打翻了椅子，把酒瓶砸碎在对方头上。它使人感到极为不爽，而这种感觉会一直持续到一个信念打垮另一个信念，使后者失去知觉。

费斯廷格继续研究受控环境中的认知失调。他和同事米尔斯[1]在斯坦福大学开始了一项实验：邀请学生加入一个研究性心理的专门俱乐部。他们告诉学生：要加入俱乐部，必须通过入门培训。他们暗中把申请者分成了两组：一组向一位科学家朗读一本辞典中的性用语；另一组则朗读古往今来最著名的浪漫小说《查特莱夫人的情人》[2]里的一些完整段落。正如塔夫利斯和阿伦森指出的，当时是在20世纪50年代的美国，所以，任何任务都非常令人难堪，而朗读充满F-和C-炸弹[3]的性场景，则造成了大量的棘手问题。入门培训之后，两组学生都听了一段录音，内容是一群人讨论自己刚获得的俱乐部成员资格。科学家们向学生保证，他们已经尽量使学生听到的讨论未经加工，令人厌烦，与性无关，乃至讨论的性话题仅仅涉及鸟类的交配习惯。接着，他们让学生给录音谈话打分。那组朗读了辞典的学生告诉费斯廷格，性心理研究小组是个累赘，而且也许是他们不喜欢继续参加的事情。朗读了浪漫小说的那组学生忍受了更为痛苦的入门培训，却都很兴奋，兴趣满怀，等待着发生某种事

[1] 贾迪森·米尔斯（Judson Mills，？—2008）：美国心理学家，斯坦福大学哲学博士（1958年），马里兰大学、密苏里大学、伦敦经济学院和意大利锡拉库扎大学教授。

[2] 《查特莱夫人的情人》（*Lady Chatterley's Lover*）：英国小说家劳伦斯（David Herbert Lawrence, 1885—1930）1928年发表的长篇小说。此书曾因其中的性描写而被查禁。

[3] F-和C-炸弹（F- and C-bombs）：指用于性描写的两个常用单词，即fuck和cock。

情。同一段录音，两种结果。

1959年，费斯廷格和另一位同事卡尔斯密（J. Merrill Carlsmith）推进了这项研究，使它成了一项今天被视为里程碑式的研究，而其后40年对这一现象的调查，则一直延续至今。

斯坦福大学的学生报名参加了一个为时两小时的实验，它是加入一个班级而必须通过的考试，名叫“行为考评”（Measures of Performance）。研究者把学生分成了两组，告诉一组学生他们将得到1美元（约等于今天的8美元）作为报酬，又告诉另一组学生他们将得到20美元（约等于今天的150美元）作为报酬。科学家们解释说，学生们将通过评估一项新实验，帮助改进研究部门。然后，他们把学生领进一个房间，要求学生把一些木头线轴放入一个托盘，再把它们逐个拿出来。半小时后，这个任务变了：要求学生以顺时针方向，在一块9英寸平板上翻动方木块，时间为半个小时。一位试验员全程监督并做记录。那一个小时令人苦恼而厌烦，还有个家伙一直在监督和记录。一小时过后，研究者问学生，能否以他的方式帮学校一个忙：告诉下一个要完成这个任务的学生（正等在外面）这个实验很好玩儿，挺有意思。终于，在撒了谎之后，两组学生（一组学生口袋里有了1美元，另一组有了20美元）都填写了问卷，写出了对这项研究的真实感受。你认为学生们会怎么说？给你一个暗示：其中一组学生不但对那个等在外面的学生撒了谎，而且报告说，自己很喜欢反复摆弄那些小木头块儿。你认为是哪一组学生把撒谎内化了[1]？平均起来，得了1美元的学生报告说，这项实验非常令人兴奋。得了20美元的学生报告说，他们刚刚完成的任务叫人烦透了，简直是狗屎。两者的说法为什么不同？

费斯廷格认为：关于那一个小时，两组学生都撒了谎，但只有一组感到了“认知失调”。得了20美元的那组学生似乎在想：哦，撒谎很不好，可我只撒了那一个谎，他们付给我很多钱，所以……不必担

[1] 把撒谎内化（internalized）：即认为自己有理由撒谎。

心。他们的心理不适，很快、很容易地被一种外部的合理化解释消除了。得了1美元的那组学生没有找到外部的合理化解释，所以转向了内心。他们改变了自己的信念，以给他们大脑的灼伤涂上药膏。正因如此，自愿参加实验的学生才会感觉良好，而没有得到回报的学生才会感到任务很难。没有明显的外部奖励，你就会创造出内心的奖励。

这就是“认知失调”的循环圈；用使自己更舒服的方式看待世界，消除了关于“你是谁”这个问题的令人苦恼的混乱。正如费斯廷格所言，你“使你的世界观适应你的感情，适应你做过的事情”。你对自己的行动感到焦虑时，便会设法降低焦虑，办法是创造出一个幻想的世界，你的焦虑在其中无法存在。于是，你便以为那个幻想就是现实，正像本杰明·富兰克林的那个对手一样。此人不可能把一部珍本书借给一个他不喜欢的家伙，所以他其实一定是喜欢那个人的。问题解决了。

那么，“本杰明·富兰克林效应”得到过验证吗？得到过。1969年，吉姆·杰克尔（Jim Jecker）和大卫·兰迪（David Landy）在费斯廷格研究的基础上，做了一项实验。他们让演员装成一位主持研究的科学家和一位科研秘书。受试者进入实验室，以为自己将完成一次心理测验，并为此挣到钱。那个装成科学家的演员想使受试者讨厌他，办法是主持一系列严苛测验时态度粗暴，盛气凌人。无论如何，每一位受试者都成功地通过了12次测验，并得到了一些零用钱。实验完成后，那位令人讨厌的演员让受试者们上楼填写问卷。1/3的受试者正要上楼，那位演员却叫他们停下来。他让这一组人退还挣到的钱，对他们说，他正用自己的钱支付实验费，很想使用支付给受试者的那些钱，因为这项研究的资金即将告罄。每个受试者都同意了。另外1/3的受试者离开了房间，当着装成秘书的演员填写问卷。他们刚要回答问题，那个演员便问这一组人，是否愿意把自己得到的钱捐作研究部的基金，因为研究部已经一文不名。同样，每一个受试者都同意了。最后1/3的受试者带着他们挣到的钱离开了，未受到任何阻挠。

那次实验的真正目的是想了解一个问题：那个混蛋般的研究者

请求受试者帮助之后，受试者是怎么想的。问卷要求受试者写出那个研究者的可爱程度，等级分成1到12。平均起来，带钱离开的受试者，给他打了5.8分；把钱捐给那位秘书的受试者，给他打了4.4分。把钱交给研究者的受试者，则给他打了7.7分，这表明“本杰明·富兰克林效应”使这一组人更喜欢他，其程度比另外两组高出很多。

那个讨厌本杰明·富兰克林的人给他帮忙以后，渐渐地喜欢起他来了；可是，若是此人伤害过富兰克林，又会怎样？1971年，心理学家斯科普勒（John Schopler）和康派尔（John Compere）请学生们协助完成一项实验。他们先让受试者假装成其他学生，再参加一项学习测验。他们对受试者说，一些学习者[1]将看到：教师用小木棍在一排小木块上轻敲出一段长长的节奏，要求学习者敲出那段节奏。每位教师都要以两种不同的方式对待两组不同的人，每次一组。在一轮测试中，学习者正确地敲出了那段节奏，得到了教师们的表扬。在另一轮测试中，学习者若敲乱了那段节奏，就会受到教师们的侮辱和批评。其后，教师们填写了任务报告问卷，其中的问题包括学习者的魅力和可爱程度。所有的教师都认为，受到侮辱的学习者的人格魅力不及受到表扬的学习者。教师们的行为创造了教师们的知觉。你往往喜欢被你善待的人，不喜欢被你粗暴对待的人。从斯坦福监狱实验[2]到阿布格莱布监狱[3]，再到集中营，再到流血受伤的士兵的态度，大量证据都表明：行为能创造态度，助人的

[1] 根据语境，此处的学习者（learners）就是那些受试者（subjects）。

[2] 斯坦福监狱实验（Stanford Prison Experiment）：美国心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo，1933年生）1971年在斯坦福大学做的一项著名的社会心理学实验，即“模拟监狱实验”。它证明：人们能迅速地学会一种新角色；本身性格并无病态的人，一旦处在恶意设计的情境中，也会对他人做出非常恶劣的行为。

[3] 阿布格莱布监狱（Abu Ghraib）：伊拉克巴格达近郊的监狱，建于20世纪70年代，2003年美军入侵和占领伊拉克后，在此大量关押、审讯和虐待囚犯。2004年4月，美国哥伦比亚广播公司（CBS）电视台公布了美军虐囚的首批照片，爆发了震惊世界的美军虐囚丑闻。

行为会如此，伤人的行为也会如此。监狱看守鄙视囚犯，集中营的守卫不把俘虏当人；士兵创造出贬损的字眼儿、痛骂敌人。你很难伤害被你赞美的人；而杀死人类同胞就更加困难。唯有把受到你严重伤害的人看作某种身份不如你的事物，活该遭到伤害，你才能继续将自己看作良好而诚实的人，继续保持清醒。

“本杰明·富兰克林效应”的起因，是你对自己的知觉受到了攻击。人人都扮演着各自的角色（persona），而那种角色之所以能保持下去，是因为你个人叙述中前后不一的东西被重写了，被编辑了，被曲解了。你若像大多数人一样，你就会有极强的自尊心，往往以为自己在各方面都优于一般人。这种自尊使你不断前进，使你活了下来；因此，你若弄不清自己行为的原因，便会虚构一个故事，从正面的角度描绘你自己。你若处于与自尊相反的另一极，就会认为自己不值得尊重，毫无价值。塔夫利斯和阿伦森说，你会重写自己弄不清原因的行为，说那些行为来自一种态度，即无能者、不正常者、或者你认为自己是的任何一种失败者的态度。成功会使你不自在，因此你会把成功看作侥幸。人们若对你好，你会以为他们别有用心或者犯了错误。无论你热爱还是讨厌你的角色，你都会用它保护自己，使自己感到舒服。你观察自己的行为时，你觉得别人正在盯着你时，你都会虚构事实，使它们符合你的期望。

要注意“本末倒置”的现象。令人痛苦的启蒙过程（initiation）若导致了非理性的虔诚，或者不合心意的工作若变得值得去做，你便应当注意。要提醒自己，你的誓言和承诺很有力量，就像制服和游行那样有力。要记住，若没有外部的奖励，你会寻找或创造出自己内心的奖励。要想到：你越重视自己作出的决定，你为它们付出的代价就越高。应当耐心等待，时间自会把模棱两可的东西变成确定的东西。要懂得：你一旦委身于某个团体、俱乐部或产品，你对它们的冷淡之情就会增强。当心你扮演的角色和你的行为，因为你

往往会成为与你接受的标签一致的人[1]。最重要的是应当记住：你给某人造成的伤害越多，你就越讨厌那个被你伤害的人。你对某人表达的善意越多，你就越会喜欢你帮助的那个人。

富兰克林在他的《自传》中，用一段话概括了以上的道理："这又是一例，证明了我听说的一句古老格言：'比起应当善待你的人，善待过你的人更愿意再次善待你。'它表明：比起怨恨、反击和继续作出敌对行动，明智地退却有益得多。"

[1] 成为与你接受的标签一致的人：意为一个人使其行为符合自己或别人对他的定位。

4. 事后归因谬误[1]

误解：你能注意到原因之后未出现结果。

事实：你发现，一系列的无意义事件格外难以置信。

在几乎各种热门体育运动中，你都能瞥见著名职业运动员的手环。从贝克汉姆到奥尼尔[2]，从美国职业橄榄球锦标赛到世界职业棒球锦标赛，黑色硅胶做的、带全息芯片的手环都处处可见。这种产品虽然火爆得难以置信，但其生产公司却因为生产了“霸能平衡手环”而在2011年11月申请破产[3]。

---

[1] 事后归因谬误（post hoc fallacy）：又译“后此谬误”，一种认知谬误，即仅仅因为一件事发生在另一件事之前，就想当然地认为前者是后者的原因。

[2] 贝克汉姆（David Beckham，1975年生）：英国足球明星。奥尼尔（Shaquille O’Neal，1972年生）：美国篮球明星。

[3] 霸能平衡手环（Power Balance wristbands）：美国霸能公司（Power Balance）生产的手环，伪称能与人体自然能量场共振，提高佩戴者的体能，但被证明为伪劣产品。该公司涉嫌欺诈，遭到投资者和NBA代言球星（奥尼尔即其中之一）的投诉和索赔。2011年，该公司因净亏损达到900万美元而申请破产。2012年，该公司宣布其所有者换成了“霸能技术有限公司”（Power Balance Technologies Inc.）。

霸能公司声称这种硅胶手环有很多疗效。其网站说，它能让佩戴者体能充沛，加速大脑思考，加快肌肉动作，增加肺活量，增加身体柔韧度，还能像该产品的名称暗示的那样，改善人体平衡。这家公司也赚了很多钱。这种魔力手环曾一度在30多个国家销售。2011年，该公司一位发言人告诉美联社：据他估计，该公司2011年的销售额达到了3400万美元。2011年3月，该公司用赚到的钱，把加利福尼亚州的“阿科球馆”[1]改名为“霸能球馆”（Power Balance Pavilion）。后来，该公司竭力与美国职业篮球赛（NBA）签订了协议，在该公司的手环上印上每一支球队的标识。因此，该公司走向破产时并未出现任何财务问题。事实上，那种手环的火爆程度已经达到了顶点。美国前总统比尔·克林顿[2]曾戴着那种手环留影，而罗伯特·德尼罗、杰拉德·巴特勒[3]、或许还有你家里一些叔叔和伯伯（他们更喜欢谈论高尔夫球，并不亲自去打），也都曾戴着那种手环留影。据美联社报道，2011年，菲尼克斯太阳篮球队（Phoenix Suns）的教练们凭着这种小饰物宣誓；据印第安纳波利斯市圣·文森特运动成绩中心[4]（数百名职业运动员都曾在那里受训）的一位发言人估计，其三分之一的顾客锻炼时都戴着那种手环。从2007年到2012年，各行各业，“常春藤联盟”大学、中学，从演员、足球运动员到政治家，数百万人都花30美元买了这种魔力护身符，自豪地公开佩戴，以像该公司许诺的那样，增强他们的自然能量场，与全

[1] 阿科球馆（ARCO Arena）：在美国加州首府萨克拉门托市市区，建于1985年，为NBA的“萨克拉门托国王队”（Sacramento Kings）的主场球馆。2012年后，它又被命名为“睡眠列车球馆”（Sleep Train Arena）。

[2] 比尔·克林顿（Bill Clinton）：即威廉·杰斐逊·克林顿（William Jefferson Clinton，1946年生），美国第42任（1993—2001年）总统。

[3] 罗伯特·德尼罗（Robert De Niro，1943年生）：美国影星、制片人。杰拉德·巴特勒（Gerard Butler，1969年生）：苏格兰影星。

[4] 圣·文森特运动成绩中心（St. Vincent Sports Performance）：为专业和非专业运动员服务的体育医疗和培训中心，其从业人员包括运动训练专家、临床医生、体能培训教练，体育营养师和运动心理学家等。

息图像共振，增进体育运动能力——无论这些说法意味着什么。

澳大利亚的一个法院裁决霸能公司故意欺骗公众，它为欺诈消费者支付了6700万美元罚金，若不是如此，该公司或许会继续发展壮大。爱管闲事的科学家们说，问题在于该公司的每一个说法都是彻头彻尾的、显而易见的假话——那些手环的功用，跟杂货店自动售货机出售的糖果项链（candy necklace）毫无二致。那个法院作出裁决后不久，霸能有限责任公司发表了声明，其中有这样的文字："我们承认，没有任何可信的科学证据支持我们的说法，因此我们的行为属于误导。"接着，该公司申请按照《破产法》第11章破产[1]。你如今仍会偶尔看到那种手环（尤其是在加油站结算口免费获得的），但在一些国家，其原型产品却从人们的视野里渐渐消失，而以新的样式出了名，并获得了不少名人的认可。

这当然不是这家厂商的末日。该公司网站还在活动，你会看到其中有许多新产品，从吸汗带（sweatband）到牙套（mouth guard）。你仍能从NBA在线商店买到那种手环的NBA官方版。该网站的消息若是可信，如今仍有大量名人认可那种手环。2012年，一家中国分销商购买了该公司。据《华尔街日报》说，负责保护消费者的官员认为该产品将会复原，重现从前的火爆。一位名叫马奇诺（Filippo Marchino）的官员对《华尔街日报》说，该公司打算扩大到"更易受到攻击的另类健康理念[2]"的市场，尤其要进入那些目前尚缺的消费者权益监督机构（consumer watchdogs）。

这的确无关紧要。即使这家公司最终破产了，不用多久，另一个人仍会开始出售魔力珠宝和某种神秘的垃圾商品。总是存在这类

[1] 美国破产法第11章规定，允许一个组织在进行财政重组时继续运营，同时保护其免受债权人讨债。

[2] 另类健康理念（alternative health philosophies）：指美英等国的替代疗法（alternative therapy），又称"整体疗法"（holistic healing），属于新兴的能量医学（Energy Medicine），强调环境、身体、心灵的整合，认为身体健康往往与环境、身体、心灵的内在平衡有关。

产品——魔力驱邪饰物、家庭顺势疗法精华液、宗教纪念品、伏都偶人[1]、减肥耳夹、内装小弹簧的运动鞋。总是存在潜在的利润，只等聪明的营销商把古老的轻信心理（gullibility）打入现代人的头脑。那么，这些东西为什么会影响你？“兔子后腿”[2]和四叶苜蓿[3]，为什么那么容易进入你的口袋？你辛辛苦苦地挣来的现金，为什么那么容易进入销售它们的小贩的口袋？其根源就是魔法思维（magical thinking）的一种形式，叫作“事后归因谬误”（post hoc fallacy）。你沐浴在“安慰剂效应”[4]的晚霞中时，“事后归因谬误”误导你的方式，已使几个世纪以来的高明骗子们大发其财。

运动员似乎格外易受魔法思维的影响。美国全国曲棍球联合会（NHL）的瑞典守门员林德伯格（Pelle Lindbergh，1959—1985）每次比赛都把同一件橙色衬衫穿在护垫里面。他从未洗过那件衬衫；它在几年的时间里被磨破了，他就把它缝好再穿。网球明星伊凡尼塞维奇[5]取胜后，下次比赛时便尽力重复上次取胜时的每一个动作，甚至重复上次使用的餐具和吃过的饭菜。他在

---

[1] 伏都偶人（voodoo doll）：伏都教（voodoo）是源于西非的一种原始宗教。“伏都”是其崇拜的蛇神。它后来传入了海地，又传入了美国南部和中美洲。伏都偶人用纸、蜡、布、稻草等物制成，巫师用红绳勒住偶人，反复喊出咒语，用针或钉子刺入偶人（的肝脏部位），作为魇魔术。

[2] 兔子后腿（rabbit’s feet）：一种吉祥物，据称能带来好运。这种迷信见于欧洲、中国、北美和南美，最早见于公元前600年凯尔特人（Celtic）的信仰。用作这种护身符的兔子必须具备某种特征，由斜眼的人在特定的地方、以特定的方法捕杀。

[3] 四叶苜蓿：苜蓿是多年生草本植物，通常有三片叶子。四叶苜蓿是三叶苜蓿的变种，十分罕见，遂被当作吉祥物，据称能给发现它的人带来好运，故又名“幸运草”。

[4] 安慰剂效应（placebo effect）：又名“伪药效应”，源自拉丁文placebo（意为 “我将安慰”），由意大利裔美国医药学家、麻醉学家亨利·比彻（Henry K. Beecher，1904—1976）在1955年提出，指病人虽然获得无效的治疗，但“预料”或“相信”治疗有效，使症状得到缓解。

[5] 伊凡尼塞维奇（Goran Ivanisevic，1971年生）：克罗地亚网球运动员。

博客里写道，他盼着锦标赛结束，因为那意味着“终于能吃点儿别的了。”“鸡人”韦德·伯格斯[1]被公认为棒球场上的最佳球手之一。他那个绰号是因为他一直坚持每次比赛前吃鸡。他还十分迷信数字17，每天早晨5点17分准时开始在击球笼里练习，然后在7点17分准时开始短跑。有一次他状态不好，广播员当众宣布他的名字时，忘了报出他的号码。伯格斯的低迷状态随着那场比赛结束了。从此，他便要求广播员不要在赛前提到他的号码。一位传记作者写道，伯格斯一生都保持着这些习惯做法。他的生活很有规律，如同时钟，把一切活动都程式化，以跟踪自己的运动成绩。坚持不懈和机械般的努力，使伯格斯发现自己的成绩逐渐变得可度量、可比较了。体育运动能把人变成这个样子，能把选手和体育迷变为具有统计学意义的神经官能症患者[2]，其强迫性大大超过了《龙与地下城》里任何大师[3]所希望达到的程度。正是全心投入这种量化的生活方式，才使那么多运动员接受了魔法信仰。他们看见成绩中的数字有了进步，便会怀疑取得那个成绩之前的一切。取得好成绩之前所做的一切，都被归为值得重复的日常程式和行为。这就是“事后归因谬误”。在每一个人的头脑里，它都是一种无法控制的嘀嗒声，其历史比已知最古老的吉祥物更悠久，那些吉祥物和史前石器时代的穴居人埋在一起，也和古埃及的法老们埋在一起。

同样，post hoc这两个词也来自拉丁语“post hoc ergo propter hoc”

---

[1] 韦德·伯格斯（Wade Boggs，1958年生）：美国棒球运动员，三垒手。他每次比赛前都要吃鸡，故被同行称为“鸡人”（chicken man）。

[2] 具有统计学意义的神经官能症患者（statistical neurotics）：意为症状明显的神经官能症患者。

[3] 《龙与地下城》（*Dungeons and Dragons*）：美国暴雪娱乐公司（*Wizards of the Coast*）1974年推出的角色扮演电子游戏，2014年升级到了第五版。此句所说的“大师”，指游戏中的“地下城大师”（Dungeon Master，简称DM），为该游戏中各种冒险的组织者和参与者。另有美国1983年首播的同名27集电视动画连续剧。

（意为“在此之后，所以因此”）。一个事件若出现在另一事件之后，你头脑中便会自然地出现这个假定。你也许并不理解这个思路对人类意识的日常运作起了多么根本的作用。由开关操纵的发明能造成直觉，而这是因为你天生就有线性思维的倾向，即“在此之后”之类的思维方式。你按门铃按钮，便听见门铃响了。你按电梯按钮，便看见按钮灯亮了。你触摸计算机屏，应用程序（app）便被激活了。你按自动售货机按钮，装着某种饮料的铝罐便会沿着斜槽、砰砰地落下来。这是最简单的条件反射（conditioning）——就像试验用的小白鼠按下杠杆后能得到一个食物小球。从你按下按钮的那一刻到你得到了预期结果，其间也许存在某种无形的魔力。不打开自动售货机、看看它如何工作，你就永远无法真正知道苏打水铝罐是怎么出现的。也许售货机里有一个人推出苏打水铝罐、放进了斜槽。也许有台摄像机，而遥控室里的某个人正监视着售货机分发汽水。你什么都不知道。只要你按下按钮后能得到你预期的结果，不知其所以然便没什么要紧。将来你也许会更经常地按下按钮，而不大会停下来想想结果如何。向电源插座里塞一分钱、却遭到电击的儿童，日后会自动地规避电源插座。想让儿童了解电的发明，了解驯服电的危险、漫长之旅，不必给他们上一堂复杂的课。不必向被电击的儿童解释建设发电站所需的经济过程和工业过程。无论你懂不懂电磁学，甚至无论你是否相信电的存在，都能从电击中学会一些东西。行动与结果之间究竟发生了什么，这是大多数动物从不曾担心的事情，也是它们不必担心的事情。倘若你那个蹒跚学步的孩子被墙上的电源插座弹了回去，总是要你解释林肯侧面像[1]为什么会烧到她的大拇指，你就可以放心地想：她以后再不会那么做了，因为进化过程偏爱一种大脑，那种大脑说：“在此之后，所以因此”，还说“我再也不那么干啦。”

[1] 林肯侧面像（Lincoln’s profile）：指美国1909年后发行的几种1美分硬币，其正面是美国总统林肯的头像。此句和前面“向电源插座里塞一分钱”的说法相连，是说“那个蹒跚学步的孩子”有此举动。

由于你那么容易犯“事后归因谬误”，你便养成了一种习惯：当一个事件出现在另一事件之后，便认为这两个事件一定有联系，第二个事件是第一个事件造成的，至少是受了第一个事件的影响。因此，“事后归因谬误”就成了非理性思维的核心。“事后归因谬误”是一切不清楚的、不科学的、神秘的、神话般的、迷信的事物的教母。应当强调的是，这种思维会把你领进困境，因为各种认知模式，尤其是“倘若如此，那么就会”的认知模式，对指导生活起着至关重要的作用。事实上，你并不十分善于看到这种思维的愚蠢性，并且经常如此。例如，感冒大多只持续7天，所以无论你怎么治疗，都能治愈它的症状。不过，各种家庭药物和无须处方的药物治疗，也许还是更合你的心意，因为你相信治感冒非这么治不可，即使你不吃它们感冒会好得一样快。你所处的文明会在每年同一时间以跳舞祈雨，以使你们的庄稼长得高大茂盛，但这并不意味着你们的舞蹈与庄稼生长有什么关系。每次比赛前，你的球队都聚在一起、祈祷上苍，但这并不意味着：你们赢得了全国冠军，是因为你们说服了所知的一切神明，使他们给了你们力量，去战胜那些异教的足球游戏对手。这个结论的益处不言自明；尽管如此，那种思维方式还是谬误层出。在大多数情况下，宁可失之谨慎[1]仍属上策，因此，谨慎才成了整个人类的出厂设置（factory setting）。

和其他谬误不同，事后归因思维背后有一种特殊的生物学推力，即一个古怪的生理学遁词，叫作“安慰剂效应”（placebo effect）。你也许听说过安慰剂。这个术语曾用来称谓各种民间药物，例如吃蜘蛛网医治头痛，或一口气喝下加糖的热威士忌医治感冒引起的浑身疼痛。后来，这个术语的意思渐渐变成了任何一种能使患者快乐而不是病愈的疗法。1955年，医生、社会活动家亨利·比彻（Henry K. Beecher）在其论文《有力的安慰剂》（The Powerful Placebo）中提出了“安慰剂”的现代定义。比彻指出，把药物试验

[1] 宁可失之谨慎（erring on the side of caution）：即选择稳妥之举。

纳入研究和鉴别安慰剂的“双盲法”[1]，才能根据伪药鉴别出新药和新疗法。在使用“双盲法”的研究中，研究者和受试者都不知道哪个是安慰剂，哪个是真药。这个方法奏效了。科学界和医学界都注意到了那篇论文，从它发表后，安慰剂成了研究对象，成了药物研究的一个应有部分。多年以来，许多疗法都被证明无异于安慰剂，据说安慰剂效应如今已是头脑的最强异常表现之一。

安慰剂效应令人不安地极易产生，你每天都有可能体验到它。每当你想让某事按照你的愿望出现，单单你的信念有时就能改变你的知觉。2009年，几位德国研究者告诉受试者，要把一种麻醉膏涂在他们的胳膊上，但那种药膏其实是假的。然后，研究者开始灼痛受试者被涂了药膏的胳膊。由于安慰剂效应的作用，受试者报告说：他们觉得胳膊上预期疼痛减轻的部位周围不那么疼了，尽管那种药膏根本没有止痛作用。更不可思议的是，科学家们在大脑扫描图上清晰地看见，受试者们的反应竟像是其疼痛果真减轻了。不知为什么，受试者只要相信其大脑中的信号能被阻断，他们的身体就能阻断疼痛。2010年，哈佛大学的研究者们让患者服用安慰剂丸，以缓解令人烦躁的肠道综合症。不过，这项实验却改变了初衷：研究者事先告诉受试者他们服的药是假的。颇为奇怪的是，服了假药丸的受试者完全知道那些药丸不是真的，却都报告说自己的症状减轻了，其人数是未服用者的两倍。研究者们的结论是：找医生看病，把自己的健康托付给他的医术，这种常规做法本身就导致了安慰剂效应。

“事后归因谬误”和“安慰剂效应”往往同时出现。这两者合起来，创造出了各种各样的有趣现象。我最感兴趣的，是人们一直在

[1] 双盲法（double-blind method）：检验药效的试验方法，旨在防止研究结果受到安慰剂效应或观察者偏爱的影响。药物研究人员不知道、也无法识别受试者接受了何种注射(疫苗或安慰剂)。病人病情好转既可能是吃了新药的结果，也可能由于病人知道吃了新药而感觉有效，其心理因素起了作用。若新药经“双盲法”试用后，其疗效与安慰剂的疗效没有显著差异，其临床使用价值就不大。

运用的无效机制（nonfunctioning mechanism）。这些机制叫作“安慰剂按钮”，随处可见。它们的运作原理，就是“在此之后，所以因此”。自从公布了《美国残疾人法案》[1]，美国许多电梯的关闭按钮就不起作用了。那个按钮是为维修工人和紧急救援者预备的，唯有用钥匙才能打开。无论你是否按那个按钮，电梯门都一直关着。但你若真的按下那个按钮，过一会儿电梯门关上时，你的大脑里便会流过一阵快乐的细微刺激。你的行为的确被强化了。你日后还会按下那个按钮。据《纽约时报》2004年的一项调查，纽约市由步行者操纵的交通信号灯虽然早就无效了，但“3250个信号灯里，有2500个还在发挥功能，而那其实是机械的安慰剂”。在大多数交叉路口，控制交通信号灯的是计算机和计时器，但曾有一段时间，行人可以按下十字路口的小按钮，改变信号灯的信号。去掉所有这些按钮的任务十分繁重，因此大多数城市往往没有这样做。不过，你仍然可以去按它们，因为信号灯的信号反正都会变。你没时间对交通信号灯作“双盲法”研究，所以就出现了“安慰剂效应”的一个版本，随之而来的是一种“在此之后，所以因此”的错误分析。据美国广播公司新闻（ABC News）2010年的一项调查，在德克萨斯州的奥斯丁市、佛罗里达州的盖恩斯维尔市，以及纽约州的锡拉丘兹市，只发现了一个还有功能的十字路口按钮。

安慰剂效应无处不在。很多办公室和小旅馆客房里，墙上的自动调温器没有连接任何东西。数十年来，房东、工程师和暖通空调系统（HVAC）专家装置假的自动调温器，都是为了防止人们频繁调整温度，旨在为公司省钱。《华尔街日报》2003年的一篇文章说：一位暖通空调系统专家推测，90%的办公室的自动调温器都是假的。为了模仿你转动调温按钮后的效果，一些公司甚至装了噪音发生器。据《空调、加热器与冰箱新闻》2003年的一项调查，70%的

[1] 《美国残疾人法案》（*The Americans with Disabilities Act*，简称ADA）于1990年7月26日签署生效。

答问者都承认安装了假的自动调温器。

说实话，安慰剂效应也有局限。任何医生都不愿从积极的角度思考实际的治疗，但积极的思考却是真实的、可测量的。期望和信念能强有力地改变你对现实的知觉，而且的确改变了，以至你的身体会无意识地改变其反应，去配合知觉的变化。因此毫不奇怪，每当你希望从你信任的作用物获得某种效果，都会出现安慰剂效应。从银杏叶（gingko biloba）到小麦草（wheatgrass），从脊椎指压疗法（chiropractic adjustment）到针刺疗法，几乎没有科学证据表明大多数食补疗法和另类疗法的疗效。尽管如此，揭穿这些东西还是几乎无法减少其负面影响，几乎无法减少各式各样的神秘药物的销量。网上和大型商场里，一直都能买到五花八门的另类疗法药物和神秘物品，其部分原因是：消除那些毫无意义的疗法难而又难，以至它们常使人们以为自己的疾病稍有改善。从科学的角度说，“魔力手环”根本不能缓解关节炎造成的肉体疼痛，根本不能改善血液循环，但在临床试验中，以为“魔力手环”有效的人们，还是常会感觉好了些。这里的关键短语是“感觉好了些”。你使用这些带着“魔力”的小玩意儿时，你去见伪科学的、或神秘的另类医疗的操作者时，最重要的是记住一点：完成全部工作的不是别的，而正是你的信念。那些东西和疗法只不过是中介，其目的是引出“事后文饰”（post hoc rationalization）——在戴了这个手环之后，所以因为我戴了这个手环[1]。

在某种意义上，你可以把科学方法看作克服“事后归因谬误”的必然发明。没有科学方法，便难以弄清哪些原因真正导致了结果，你想看到那些结果再次出现，或者想使那些结果永远不再出现。令人十分遗憾的是：我们永远无法用这种方法分析许多重大的历史事件。你永远无法知道某个决定是否正确，无论是你的决定，

[1] 原文是：After wearing this bracelet, therefore because I wore the bracelet。这里套用了前文提到的“事后归因谬误”的表述格式，即“在此之后，所以因此”。

还是亚历山大大帝或哈利·杜鲁门[1]的决定。我们只能知道结果，知道“在此之后”并不一定是“所以因此”。幸好我们能研究一些事件和结果。由于“霸能平衡手环”的蠢事广为人知，科学已经找到了揭露“安慰剂首饰”的办法。2010年，威尔士大学（University of Wales）的研究者们让受试者都蒙上眼罩，有的戴上假手环，有的戴上“霸能平衡手环”，参加一系列体能测试。他们发现，这两种东西的效果完全一样。2011年，澳大利亚墨尔本皇家理工学院（RMIT）的研究者们让一些受试者戴上全息功能完好的“霸能平衡手环”，让另一些受试者戴上金属小手镯，参加一组体能测试，包括平衡测试。他们也发现，那两种东西的效果毫无差别。

我们不大可能摆脱那些东西。2010年，德国科隆大学的心理学家莱萨妮·达米什（Lysann Damisch）给一半受试者一个高尔夫球，说它是“幸运球”，而她给另一半受试者高尔夫球时，则说它是普通的球。拿到“幸运球”的受试者击球入洞的成功率比另一组多了35%。当然，“幸运球”其实带不来什么好运。她任意指定了哪个是“幸运球”。她用掷硬币的办法，决定了哪个是魔力球、哪个不是。尽管如此，“幸运球”这个信念还是产生了影响。据她推测，“幸运球”使击球者相信自己更能控制球，更能坚持到底，减轻自己的焦虑，而这些都能增强他们的信心，因此能提高他们的成绩。那些手环也造成了同样的影响。赛车手、举重运动员和公开演说者都注意到：戴上“霸能平衡手环”，便会产生某种“安慰剂效应”。佩戴者只要笃信手环的奇效，便完全可以把手环换成线绳圈，在现实世界中获得同样的结果。由于“事后归因谬误”，他们即使发现了某种差异，也不会认为造成变化的正是他们自己的头脑。相反，他们寻找那个结果的某种更明显的原因：例如说那是

[1] 哈利·杜鲁门（Harry Truman，1884—1972）：美国第33任（1945—1953年）总统，曾授权对日本使用原子弹（1945年），发起建立“北约”（NATO，1949年），并使美国加入了朝鲜战争（1950—1953年）。

（球队队长的）全息袖标（holographic armband）的作用。

问问你自己：冥思、治疗或者你的期望，尤其是某些并非医生给你的物件，能否使你的感觉变好？数百年来，你的家族一直用冻莴苣医治乳头疼痛，但这并不是说莴苣就是冷敷疗法的重要成分。某位按摩师家在中国，但这并不意味着她能用拔罐除掉你身上的鞭痕。正如喜剧演员提姆·敏钦[1]的歌曲《风暴》（Strom）所说："你可知道被证明有效的替代医疗（alternative medicine）？它就是药。"问问你自己：你若能如此相信某种物件或习惯做法，某个人会不会相信某块石头是"幸运石"？你应当欣然承认：你正思念某人时接到了她的信或电话，这毕竟不是魔法使然。你若想不那么愚蠢，就应该记住：你的事后归因倾向，以及安慰剂效应的主动置换力，都会污染你的判断力。一件事情发生在另一件事情之后，这什么都证明不了。根本就不存在魔法护身符，即使它们存在，你也应当想想租用一个工厂的费用是多么昂贵，那个厂里全是巫师，他们必须制作出足够的魔法护身符，分发于全世界。

[1] 提姆·敏钦（Timothy David "Tim" Minchin，1975年生）：英国出生的澳大利亚喜剧演员、音乐家。

5. 光环效应[1]

误解：你能客观地赞赏别人的人品。

事实：你根据自己对别人性格和外表的总体评价，判断别人的具体品质。

你可能以为，好莱坞的电影公司为一部影片花费两亿美元，所以选演员时一定会考虑身高。可是，电影业内人员即使得知其影片的男主角比大多数男人稍矮，甚至矮于男主角所爱的女主角，也不会心烦。数十年间一直在应对此事的导演，自会从一些著名的解决办法中找出对策。

最简单的办法是使用苹果箱，即本来用于储存苹果的木板条小箱子。时间一长，苹果箱就成了影片摄制的基本部分，因为它们能对抗地心引力，极为有用。一些人甚至支持一种做法，即用内部支撑使演员显得更高。摄影机转动时，摄制组用苹果箱垫起一切需要显得更高的东西。拍片设备中的苹果箱随处可见，以至出现了

[1] 光环效应（The halo effect）：又称“晕轮效应”，一种认知偏见，指先根据个人好恶得出对他人的认知判断，再以此推论出对象的其他品质，例如首先判断对象是“好”的，这个判断便会给对象笼罩上“好”的光环。

一些拍摄速记用语，说明木箱哪一面朝下——“L. A.”或者“full Apple”表示平放，“New York”表示竖放。你用的男演员若是太矮，身高达不到拍摄要求，你可以用几只苹果箱垫在他脚下，不拍摄他的脚。正因如此，电影从业者有时才把苹果箱叫作“男人制造器”（man makers）。

为使个子不高的演员（如汤姆·克鲁斯、阿尔·帕西诺、汉弗莱·鲍嘉和詹姆斯·卡格尼[1]）显得高些，摄制组还会让他们穿上特制的鞋，降低摄影机机位，还会使用不合比例的特制门框。他们甚至挖出长长的地槽，拍摄时，让场景中的其他人走在地槽里，跟在男主角身边。但是，我们为什么想要男主角身材高大？答案是，这揭示了一种心理现象的力量，而进入你头脑的信息，几乎每一小部分都受到了那种现象的影响。

心理学家爱德华·桑戴克[2]是教育心理学和职业心理学的创始人之一。20世纪初，他协助发明了供美军使用的测验，用以评估士兵的智力和态度，其后又发明了供教师使用的学习工具。他对一个问题特别感兴趣：要求你把定性分析变为定量分析时，会出现什么情况？这是公司和学校追求效率和卓越时一直在做的事情。各种机构努力在每个学期、每个季度都有所进步，所以才有了那些久负盛名的报告、考试、测验和评论。你把图表交给你的首席执行官（CEO）或学校董事会时，把人变成数字的做法会使这个任务容易得多。因此，这样的环境中极易观察到对行为和知觉做量化分析的结果，这么做很有意义。

---

[1] 汤姆·克鲁斯（Tom Cruise，1962年生）：美国影星、制片人，身高168厘米。阿尔·帕西诺（Al Pacino，1940年生）：意大利裔美国影星、制片人，身高168厘米。汉弗莱·鲍嘉（Humphrey Bogart，1899—1957）：美国影星，身高171.5厘米。詹姆斯·卡格尼（James Cagney，1899—1986）：美国影星、舞蹈演员，身高172厘米。

[2] 爱德华·桑戴克（Edward Lee Thorndike，1874—1949）：美国教育心理学家，研究动物智力，发明了智力测验法。

时间一长，桑戴克见到的报告越来越多，开始注意到了一种奇怪的现象。某个大公司若以书面形式描述某个人，此人的所有特征似乎都互相关联。换句话说，在某个时间描述一个人的某个方面时，这个方面与此人其他方面的细微差别似乎少了许多。倘若一个人的某一特性（例如可靠性）得了高分，他的其他一切不相关的特性（例如智力和特殊技能）也都会得高分。这种模式非常普遍，使桑戴克在1915年发表了一篇研究报告，其中收集了美军官员的观点。他表明：上级军官作出具体指示，要求分别地、独立地判断其下属的每一种特性，但主持测验的军官却做不到。他们若给其士兵的整洁、耐力或忠诚打了高分，也会给士兵临危决断的能力打出高分，或者会说那些士兵的管理技能超过了一般人。军官们即使发现某个下属稍欠机智或主动性，也往往会说他缺乏激励下属的能力，或者缺乏发布和执行命令的能力。平均地说，每项指标的量级往往都与相邻指标匹配。

桑戴克尤其关心的是：驾机能力得了高分的飞行员，是怎样从上级那里获得了代表其领导能力的星形标志的[1]。他写道，由于飞行员大多都很年轻，英勇的空战英雄不大可能同时具备突出的领导能力。不过，上级军官在他们的评论里，还是往往会把王牌飞行员看作日后提升指挥官的首选人材，给飞行员那些不相关的技能和特点都打出高分。桑戴克写道，问题在于这种做法是错误的。心理学日后所说的“光环效应”（The halo effect），使其他指标失去了准确性。

“光环效应”把你变成了对你自己和他人撒谎的人，而你却毫无察觉；既然如此，这种反常的过滤器为什么会在你头脑中长久存在呢？

你的大脑为了加快运作，往往先给你即时面对的事物贴上十分

[1] 星形标志（stellar mark）：指军官制服上的星。此句意为被提升为军官。

简单的标签。你要感激你的祖先，他们在数百万年中一直在注意这些标签，因为你在生活中最有可能见到的某些事物，如今已经作为“好事”和“坏事”、作为“想要的”和“不想要的”东西，变成了你头脑里的硬盘。你吃蘸巧克力的草莓时，便会认为这是好事。你在酒吧里看见你的前男友挎着一个陌生女子朝你走来，便会认为这是坏事。又如，长有尖牙的、身上长刺的、表面凸凹不平的东西，都是你不想要的、应当躲避的。看见某个类似蜘蛛的东西爬过天花板，你会本能地后退。红色、黄色或绿色的浓稠液体，会使人心生厌恶，而深蓝色液体则不会如此。你一见到多汁的肉排就会流口水。肉排里若是有蛆，你便会反胃。近水的开阔原野大多都会使人快乐，而黑暗的、乱蓬蓬的沼泽，则大多都会使你战战兢兢。

你凭着自己心中的情感作出决定和守护信念时，心理学家们会说你在利用“情感捷思”[1]。用心理学术语说，情感（affect）是无须进一步解释的感情。情感不是完整的思想，没有与之相连的单词和符号，而是一种粗糙的情绪状态，一阵刺痛，一次震动，或仅仅是造成某种情绪或心态的一般情绪。你会从一种情感不知不觉地滑进另一种情感，或者说慢慢地沉浸于另一种情感。有的时候，情感会像鱼那样拍击你的前额。“情感捷思”若能使你长久地活下去，它便是在很好地为你服务。它使你避开不熟悉的、看似有危险的环境，要你避开不合常理的、令人讨厌的事物。不过，它又是愚蠢之渊，在根据某个环境判断另一环境方面，其判断很不准确。纵观人类的全部历史，闪亮的眸子和灿烂的微笑后面，常常跟着诸多伤害；而人群中最不重要的人，却往往做出了最好的事情：“情感捷思”这种倾向大大地污染了你对风险的判断。你死于去飞机场途中的车祸，其几率远远大于死于空难。一生当中，其实你更有可能获得奥斯卡金像奖，而不是更有可

[1] 情感捷思（affect heuristic）：一种认知谬误，即本书作者在其《你其实没那么聪明》一书第25章中说的“为满足你内心深处的情感，做出错误的决定，忽视几率”。见《聪明人的心理学》一书，新华出版社2013年版第134页。

能被鲨鱼撕碎。对“情感捷思”的不当偏爱，强烈地影响了你本能的、无意识的“爱”、“惧”之情。

那么，为什么身高对主角这么重要？为什么制片人千方百计地使影片主角显得高大？这是因为：人类体型的某些性质能引起来自“情感捷思”的反应。对称就是其中一种性质。出生两天的婴儿盯着对称的脸，其时间比盯着不对称的脸长得多。音乐的曲调、人声的高低，行走的步法——都能激发你的“情感捷思”，但最能激发“情感捷思”的，却是身高。导演若想唤起观众对剧中某个人物的正面情感，使那个人物高大便真有帮助。

《应用心理学杂志》（Journal of Applied Psychology）2004年发表的一项研究说：平均起来，6英尺（约182厘米）以上每高出1英寸，都会使一个人的年薪增加789美元。科学家蒂莫西·贾奇（Timothy Judge）和丹尼尔·凯布尔（Daniel Cable）跟踪调查了8500位英、美公民从青年到成年的发展，发现身高与事业成功的关联十分明显。据贾奇推断：俯视别人，这个行动本身就会使一个人更加自信。同样，真正地仰视身材比自己高的人则会造成某种感觉，就像是在出于其他某种原因偷偷上瞟。贾奇和凯布尔发现：身高与事业成功的互动关系，最明显地见于某些社会互动最多的工作——销售和管理——其次是另一些最需要信心的职业。所以，考察此类事情的历史学家的发现便绝不会令人震惊：从1904年起，身材较矮的美国总统候选人往往会损失80%的选票。心理学家盖尔·布鲁尔（Gayle Brewer）2009年的一项研究表明：男人个子越高，他在其浪漫关系中表现出的嫉妒就越少。布鲁尔说：高个子男人也较少做出维护浪漫关系的行为，例如不断地弄清女伴正在何处，以及向挑逗其女伴的男人们挑战。布鲁尔的研究还表明：高个子较少把时间花在担心自己的外表或摆出浪漫姿势上。

个子高为何对电影业以外的人那么重要？我们这里谈论的，毕竟仅仅是几英寸之高，个子高并不真能使你成为更好的领导者或推销员。据研究工资的专家们推测，那种现象只是“捷思”使然。

你有一种对高度的偏见，它告诉你个子越高越好，因为两百万年以来，为“个子越高越好”之类的信念找出某种未知的理由，这其实就是一种适应行为。我们不知道何以如此。这个现象也许和一种看法有关：高个子力气更大，完成任务的能力更强。也许高个子比其矮个子同类看似营养更好、更加健康。无论根据什么资料，如今的研究都表明：个子较高者更令人惧怕，更居高临下；而“光环效应”使你相信：在身高并不一定重要的事情上，个子较高者也更受欢迎。

“光环效应”能使一个人的一种特性影响你对此人全部其他特性的态度和知觉。即使是陌生人，你对他的第一印象中的某个方面越突出，你对那个方面的态度就越难改变。因此，例如在你从事新工作的第一周，你的一位同事对你十分热情和善，使你心怀感激，你日后便会听任他做出许多令人讨厌的行为，甚至会多年如此。浪漫关系的第一年若美好无比、改变了人生，那么，当事人就需要花很长时间，才会注意到日后的关系已不再那么令人羡慕。你若特别喜欢一个人的某些特殊方面，“光环效应”就会把这种正面评价扩大到其他方面，并且保护正面评价。美丽的人似乎更有智慧，强壮的人似乎更加高尚，友好的人似乎更值得信任，如此等等。即使他们表现出了不足，你也会原谅他们，为他们辩护，有时是无意识的。

在过去100年的研究中，“美”似乎一直是“光环效应”最可靠的产物。“美”是一个简称，一个指代用语，指一种无形的心理过程，你在其中无意地参与了最后的输出。像“可口的”和“讨厌的”这些词一样，“美”这个词也能表示各式各样的“情感捷思”。看一张脸、将它判断为美，这就是在经历一场大脑活动的风暴，其消息来源就是你的文化、你的经验，以及进化遗传对你的深刻影响。这些加在一起，使你在一种尚待揭示的过程中判断一个人美丽与否。无论出于什么原因，生活在同一个时代、同一种文化中的人，往往会一致赞成美的某些标准，那些标准不知不觉地影响着

其他判断。心理学家讨论美时，常常引用古希腊诗人萨孚[1]的话："美的即善的，善者将很快成为美者。"研究表明：你往往赞成萨孚这句话，却不知其所以然。你头脑中的化学反应受到了多少生物的、心理的和社会的影响，你对此一无所知，因此往往相信：就与外表无关的价值而言，美的好于不美的。"光环效应"不知不觉地吩咐你：你应寻求或规避你的文化和你那个时代里被看作美的事物；你照办了，作出了相应的反应。若有人问你：无论你是否真的知道这些感情的来源，你一直都怀有这些感情，这是为什么？你还会作出合理化的解释。

1972年，卡伦·戴恩、艾伦·波谢德和伊莱恩·沃尔斯特[2]研究了为什么仅仅美貌就能引发"光环效应"。在实验里，她们告诉那些（男性）受试者，她们要研究第一印象的准确性。每个受试者都拿到了三个信封，其中装着不同的照片。研究者事先根据魅力（美貌）程度，给照片上的人打了分。那三张照片上的人——一个极具魅力，一个魅力中等，一个没什么魅力——都附有评分卡。受试者先观察照片，再对27种不同的个人特性作出判断，每种特性分成6级。受试者还把三张照片并排放在一起，判断照片上哪个人最具某种特性。那些特性包罗一切，例如利他、稳定、圆滑以及性开放的程度。科学家们还要求受试者估计照片上的人在某些事务（例如结婚和做母亲）方面是否快乐。最后，心理学家们每次描述一种职业时，都要求受试者说出照片中哪个人最适合以该职业为生。每一段实验的结果都表明：受试者若没有其他的依据，便往往会说，相貌最美者也具备另一些最讨人喜欢的特性，它们表现得比其他照片上的人更明显。同样，受试者见到的也仅仅是人脸。一个人越是貌

[1] 萨孚（Sappho）：生活在约公元前6世纪的古希腊女诗人。

[2] 卡伦·戴恩（Karen Dion）：加拿大女心理学家，多伦多大学教授。艾伦·波谢德（Ellen S. Berscheid）：美国女心理学家，明尼苏达大学教授。伊莱恩·沃尔斯特（Elaine Walster）：后改名伊莱恩·哈特菲德（Elaine Hatfield），美国女心理学家，夏威夷大学教授。

美，受试者就越会认为她更快乐，越会认为她在婚姻、工作、做母亲方面更快乐。照片上的人越是貌美，受试者就越容易说她在从事社会地位高的工作。

戴恩、波谢德和沃尔斯特说：美貌给一个人的其他一切假定染上了色彩，这种“光环效应”的倾向造成了两种情况。其一，美貌者不但具备美貌这个优点，你还会认为他们也具备与美貌混合在一起的大量其他优点。其二，在多年的生活当中，美貌者一直被人们当作具备其他优点的人对待（我们乐于在别人身上见到那些优点），因此，美貌者往往相信自己真的具备那些优点并照此行事。美貌者相信自己善良、聪明、正派，相信自己具备“光环效应”使其旁观者见到的一切优点——无论那些东西是真是假。

“光环效应”使你以为：我们当中相貌最美的人也具备一些说不清的长处；而事实表明，这种现象几乎无处不在。1974年，心理学家大卫·兰迪（David Landy）和哈罗德·西格尔[1]发表了一篇研究论文：他们分别给受试者看一篇文章，每篇都附有一张女子照片，照片上是不同的女子。一些受试者拿到的文章，其所附照片上的女子被科学家们评为有魅力（貌美）；另一些受试者拿到的文章，其所附照片上的女子被科学家们评为没有魅力。科学家要求受试者给文章打分，但并未提到照片。照片上的女子越是貌美，文章的得分就越高。问及文章的总体创造性和思想深度，受试者给附有美女照片的文章打出的分数都更高。当然，那些文章都一模一样，唯一区别是附加的照片不同。科学家们让受试者看一些故意写得很差的文章，他们打出的分数就大不相同了。兰迪和西格尔写道，你期望有魅力者表现更好，但即使他们并不如此，你也更有可能原谅他们。

1973年，玛格丽特·克利福德（Margaret Clifford）和伊莱恩·沃尔斯特做了一项类似的研究。她们让500多位五年级教师看新生

[1] 哈罗德·西格尔（Harold Sigall）：美国心理学家，德克萨斯大学心理学博士，马里兰大学心理学教授。

档案，其中包括学习态度、成绩单和照片。教师们以为自己在帮助学校鉴定学校档案保存制度的完整性和效益。所有的档案都完全一样，成绩单上的分数都高于预期的平均分。唯一的区别是每位教师看到的照片不同。事前浏览时，20位教师根据照片评定了一组五年级学生的相貌。从这组照片中，研究者们选出了12张，包括三名最有魅力的男孩、三名最有魅力的女孩、三名最无魅力的男孩和三名最无魅力的女孩。在调查中，心理学家们请另一组教师根据这些材料，评估每个孩子的智商、与同类孩子相比的社会地位、孩子父母对学校的态度，以及该学生退学的可能性。请记住，每位教师得到的信息都一样，只是看到的学生照片不同。你认为他们会说什么？结果与心理学家预期的“光环效应”的后果完全一致。学生越貌美，教师就越认为该学生智商高，越认为该学生的父母更积极地关心他（或她）的学业，越认为该学生在学校的朋友多，越认为该学生退学的可能性小。让教师们评论学生的优劣时，教师们极少提到学生的相貌。

1975年，心理学家哈罗德·西格尔和南茜·奥斯特罗夫（Nancy Ostrove）的一篇论文[1]以强有力的证据表明：罪犯相貌越好，法官和陪审员对他们的判决就越轻。在一次模拟审判中，研究者们让受试者先看被告附有照片的简历，再宣读对她入室行窃的指控，照片上或是一位极有魅力的女子，或是一位没有魅力的女子（研究者们让这个区别表现在相貌上）。研究者接着告诉受试者那女子有罪，要求受试者决定应当判她几年监禁，刑期是1年到15年。平均地说，漂亮女子获得的刑期为三年。丑陋女子获得了五年刑期——这个刑期，跟没有照片的犯人被判的刑期一样。

“美”怎样把“光环效应”用作了一种歪曲现实的过滤器，

[1] 该论文题为《美而险：罪犯魅力影响司法审判》（*Beautiful but Dangerous: Effects of Offender Attractiveness an Nature of the Crime on Juridic Judgment*，1975），载美国《个体及社会心理学杂志》（*Journal of Personality and Social Psychology*）1975年第31期，第410—414页。

这方面的研究可以填满本书其余的部分。即使某个本地貌美者的名气尚未远扬，“美”就能使此人在一定程度上出名，无论你的性别和性取向如何，也无论对方的性别和性取向如何。你往往认为，貌美者通常都比我们其他人更有智慧，更有能力，在谋生方面做得更好，并且更快乐。总之，正如兰迪和西格尔指出的：你早在了解漂亮者的其他方面之前，就对他们产生了很大的期望，而即使他们没有达到你的期望，你给他们的证明自己的机会，也远远多于给另一些人的机会，那些人不那么匀称，不那么苗条，肌肉不那么发达，胸部不那么丰满，或者不那么符合由文化或时代观念决定的魅力观编入你知觉中的某项标准。

在心理学中，你对他人的整体看法被称作“综合评价”。正像你看到的，你对他人的身高或美的综合评价，会大大地影响你的其他评价，而其他许多评价也能造成“光环效应”。关于你喜欢的乐队、导演、品牌或公司的缺点，你常会对自己撒谎。例如，你若真正地、忠实地热爱某位音乐家或某个乐队，你就会比不那么热诚的“粉丝”更愿意原谅他们那些较差的作品。你会自动地为他们最新的音乐专辑辩护，向外行解释其作品的微妙之处，不明白那些人为什么不能欣赏它们。或者，你若无条件地热爱某位导演或作家，便会认为他（或她）是天才、绝不可能出错。倘若评论家们猛烈地批评他（或她）最新的电影或著作，你会作何反应？像许多狂热者一样，你大概也会把那些批评者视为爱唱反调、爱找碴儿的家伙，认为他们被自己的“佳得恨”饮料[1]灌醉了。“光环效应”使你的客观性统统化为乌有。你根据自己现有的感情，评价你热爱的事物和制造出那些事物的人。他们过去提供东西的方式，也使你喜爱他们提供的新东西，对它们一见

[1] “佳得恨”饮料：原文是haterade，此词由美国百事集团（Pepsi Co. Inc.）的运动饮料品牌“佳得乐”（Gatorade，又译“给他力”或“多加力”）变化而来，此处比喻使人喝了心生怨恨的饮料。

如故。你一旦相信某个人是天才，便会把他（或她）制造出来的一切视为天才之作。

1977年，心理学家理查德·尼斯贝特和蒂莫西·威尔逊[1]通过一项让美国学生听比利时口音的实验，证明了综合评价怎样歪曲了现实。

他们对学生说需要学生的帮助。他们先让学生见一位教授，再判断出对他的教师考评结果是否和教师期末考评结果一致。受试者们并不知道自己其实被分成了两组，每一组都将看到同一位教授用同样的比利时口音，回答同样的问题，而教授对两组受试者的态度却有所不同。

在视频中，学生们看到那位教授回答关于教学风格的问题。例如，在一段录像里，有人问教授为什么上课时经常组织分组讨论，他说他鼓励学生发言，说他很喜欢“分组讨论提供的互动气氛”，还说分组讨论能使话题更有意思。在另一段录像里，教授回答了同样的问题，说他认为应当严格区分师生的角色，学生应当闭上嘴，只管听讲。他最后又说：“我的知识要是不比学生多，我宁可不当教授。”在前一组学生看来，这位有比利时口音的教授热情而友善；在后一组学生看来，此人冷漠而苛刻。研究者甚至让那位教授对一组学生巧妙地美化自己，说他给学生的试卷打分时非常宽厚，并且允许他们探索自由思想；又刻薄地对另一组学生说：他每星期都对学生进行测验，因为他不相信学生完成了阅读作业。

看过录像带之后，两组学生填写了教师评价问卷，研究者使他们以为填问卷是另一项实验的一部分。填问卷时，学生们必须回答自己在那位教授的班里是否会快乐，并给他的一些方面打分，例如风度和体貌。问卷上最重要的问题，即被每个受试者大脑里的“光

[1] 理查德·尼斯贝特（Richard E. Nisbett，1941年生）：美国社会心理学家，耶鲁大学和密歇根大学教授，曾获美国心理学会杰出科学贡献奖。蒂莫西·威尔逊（Timothy D. Wilson）：美国社会心理学家，弗吉尼亚大学教授。

环效应”强调出来的问题，是问学生那位教授的口音是讨人喜欢还是令人恼火。

这项研究的发现表明：看见那位教授热情、友善的学生们认为他很有魅力，具有令人愉悦的风度，他的口音根本不是问题。大约一半的学生都认为他的口音很好听。另外一组学生看到了那位教授冷漠、苛刻，则大多认为他外表令人不悦，装腔作势。不过，最大的区别还是学生对他口音的评价。认为那位教授冷漠、苛刻的那组学生，说他的口音令人生厌的占80%。两组学生听到的是同一位教授说话，他穿着同样的衣服，用同样的比利时口音对学生说话，但不知为什么，一组学生认为他说话很有趣，另一组学生却认为他说话很刺耳。唯一不同的，是那位教授用比利时口音说出的话。在前一组学生看来，那种口音恰恰是他们喜欢那位懒洋洋的、喜欢闲聊的、爱做白日梦的教授的理由。在后一组学生看来，那种口音则是那位教授的又一个缺点，他们无法想象自己不得不听它整整一个学期。那口音无法改变，光环却可以改变。研究快结束时，研究者问学生：是否认为那位教授的态度影响了他们对他口音的评价，大多数受试者都说没有影响。他们不知道“光环效应”改变了他们的现实观。

别人受到“光环效应”的影响时，你有时能注意到，尤其是一些最极端的表现——例如，溺爱子女的父母和疯狂的“粉丝男”[1]。你的感情毕竟不同于他人，而这足以粉碎幻觉。但正如尼斯贝特和威尔逊在研究中证明的：这恰恰意味着别人有时也会看见你受到“光环效应”的影响。综合评价阻碍了对具体特性（它可以简单到某种口音、某个微笑）作出理性的、无偏见的分析时，无论是你还是别人，都觉察不到。

---

[1] “粉丝男”（fanboy）：指极度狂热的男性青少年“粉丝”，其追捧对象常常是电视节目、电影、动画片、汽车、视频游戏、音乐、操作系统、火车、家用电脑、网址、电脑软、硬件公司等。与之相应的还有“粉丝女”（fangirl）。这两个称谓都带有贬义。

喜欢上某个人的口音，这只是个小小的例子，表明了“光环效应”改变行为的力量。它的力量还能造成深远得多的、破坏性的结果。1976年，心理学家格伦·福斯特（Glen Foster）和詹姆斯·叶塞戴克（James Ysseldyke）做了一项研究。他们召集了一些小学教师，每位教师都从教十年左右，随意分为四组。每一位教师都以为那项研究是关于鉴定学生的新方法，但每一组教师得到的对某类学生的描述并不相同，必须根据它填写描述学生的问卷。科学家们对第一组说，他们描述的是情感不安的孩子。对第二组说，他们描述的学生没有学习能力。对第三组说，他们描述的是心理发育滞后的学生。第四组教师则作为对照标准，对将要描述的学生事先一无所知。

接着，每一组的每位教师都观看了同样的视频，记录的是一个四年级男孩参加的一系列活动。那个男孩是根据一系列测试特别挑选出来的，完全属于中常的学生，那些测试包括一切，从智力到外表。在录像里，那个男孩先接受了几项身心测试，然后玩儿了一会儿。在所有的测试中，那孩子的得分都在一般四年级学生的预期成绩范围以内，但教师们却并不知道这个信息。看完录像后，教师们填写另一份问卷，评价他们都看到的那个孩子。科学家还请教师们填写一份个性调查问卷，让教师把自己当作儿童，用他们认为录像里那个孩子应有的方式回答问题。完成了所有这些测试和记分，研究者们的发现也许已经被你猜到了。相信那孩子不安、无能或心理发育滞后的教师，给他打分时更苛刻；而事先未给那孩子贴标签、对他没有任何预期的教师，给他打分时就不那么苛刻。被预期表现不佳的孩子，真的实现了这个预期，尽管每位教师看到的都是同一个孩子、用同样的方式、作出了同样的行动，尽管他们看到的是同一段录像。在没有任何预期的教师看来，那个完全正常的孩子用可以接受的方式完成了那些任务，并且是个看似典型的四年级学生。在另外三组教师眼中，那个孩子正与忧惧搏斗，心中充满了小魔鬼，正受到种种阻碍。认为那孩子心理发育滞后的教师，给他打出

的分数最低。

为什么出现了这种情况？心理学家们都认为这是“光环效应”使然。从录像中找不到任何判断依据的教师，大多根据自己的所见作出了判断。另一些教师了解那孩子某一方面的真实情况，但这给他们对孩子的其他一切认识都染上了颜色。研究者们指出，“光环效应”使教师们排斥相反的证据，以维持其最初的信念。教师们没有更新观察那个四年级学生的方法，没看到他打破了他们的预期，反而硬把他装进了“光环效应”生成的匣子。这种做法的危险显而易见。无视“光环效应”，很容易导致“自证预言”[1]，其中，态度改变了行为，而新行为又一次次地影响了贴标签和被贴标签的人。

政治家和大公司都靠“光环效应”活着。现代世界的任何机构里，无论是为了竞选还是为了推销某种产品，人们都会拼命地打造自己的美誉，拼命地研究其他人心中的感情，为此花费的时间，与为研究产品质量、策略和行动的时间一样多。政治家若能碰巧使自己为众人喜欢——被人们看作可爱、真诚、友好——他（或她）就已经赢得了大多数选票。那种最初评价将会扩散，并且提高其他一切评价，而此人的过失也将被原谅。

正因如此，维护形象、密切关注公众在私下和互联网留言板里的言论，才成了各个公司生死攸关的大事。最招人喜欢的公司往往能赚到顾客的美元，即使其竞争对手在其他方面胜过了它。正因如此，商界每天才有那么多的故事，讲述谁是赢家、谁在领先、谁被人们喜欢、谁被人们憎恶。一个公司周围形成的故事，使公司被看作了众人热爱的优胜者，这很像美丽、高大者周围形成的故事。你对笼罩着正面光环的公司寄予期望，哪怕它造成了错误，你也愿意

[1] 自证预言（self-filling prophecy）：又称“自动实现的预言”，指人们对形势（situation）的主观判断能影响人们的行为，使预言的事件成真。例如人们听到谣传某银行即将破产，便纷纷到该银行提取现款，最终也许会使该银行真的破产。

原谅它。相反，笼罩着负面光环的公司若犯了同样的错误，则会遭到痛斥。

“光环效应”把你对一个人、一家公司、一种产品或一个品牌深层的、简单的、情感的、无意识的反应，变成了简单的拇指朝上或朝下[1]，于是，评判由“光环效应”造成的其他一切时，你就会比没有这个效应时多少不那么严苛了。“光环效应”是一种可预测的、可靠的营销工具，极为有效，以至如今许多光环仅凭这个名称就变成了制度。普利策奖、诺贝尔文学奖、奥普拉图书俱乐部[2]或《纽约时报》畅销书，此类桂冠都是强有力的光环，它们的确能改变你对获奖者优点的知觉。同理，写得很好的两星评论，也能使你把你的信用卡装回你的钱包[3]。

“光环效应”很容易使你对一个人的某些方面作出主观的评价，而你的根据是某些与他个性相关的优点，而不是进一步表明其天性的明显证据。若孤立地思考一个人的品质，它们就会模棱两可，更会被你对一个人的总体感觉改变。你恋爱时，你的爱人在卡拉OK之夜把《心之全蚀》[4]那首歌唱得要多难听有多难听，你却会觉得她的歌声可爱又甜美。你们的恋爱告吹了，她同样的演唱就会使你毛骨悚然。你的教授若为人宽容、风趣，他心不在焉的态度和凌乱的办公室，就会成为你对他的整体赞赏的一部分。哪怕他给你

---

[1] 拇指朝上或朝下：比喻赞成或反对。此说误解了古罗马角斗场观众决定战败的角斗士生死的手势。当时，观众收起拇指（拉丁语：pollice compresso）表示放生，转动拇指（拉丁语：pollice verso）表示杀死。

[2] 普利策奖（Pulitzer Prize）：美国新闻界最高荣誉奖，始于1917年。奥普拉图书俱乐部（Oprah’s Book Club）：美国电视黑人女主持人、演员、制片人奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey，1954年生）1996年推出的读书栏目，每月推荐一本书，收视率很高，能大大增加入选书籍的销量。

[3] 两星评论（two-star review）：指购物者对商品评价不佳，减少了其他人的购买欲，即“使你把你的信用卡装回你的钱包”。

[4] 《心之全蚀》（*Total Eclipse of the Heart*）：美国2001年喜剧影片《完美盗贼》（*The Bandits*）的主题曲，原唱邦妮·泰勒（Bonnie Tyler）。

打的考试分数拉低了你的平均分，他的心不在焉还是会使你一见倾心。你姐姐和你一起时若十分风趣、能让你大笑，你便会允许她用餐迟到，说此举源于她的一种奇妙而愚蠢的天性。你若认为她性情乖僻，爱发牢骚，她让你不满的另一件事就是不守时间。所以，判断你生活中人们的细微品性时，你几乎做不到真正的客观。想想那些人吧，他们以其外表、声音、行动和其他一切改变了你的知觉。“光环效应”造出了很多能改变你原始感觉经验的过滤器。

切莫把任何人或其他任何事物当作崇拜对象，哪怕是你的孩子。要规避诸如“天才”、“怪人”之类的笼统标签。要懂得此类空洞的字眼令人生疑，而我们当中那些美丽、闪光的东西也是如此。要懂得，“光环效应”能使你在一时把好脾气的人看作坏脾气的人，把坏脾气的人看作好脾气的人。要知道，一种好品质或某一段记忆，能使你生活里的人们对你的伤害多于带给你的益处。当心一个事实：即使某个人显得善良乐观，他（或她）说出的话也可能包含着与之相反的含义；而同一个人若是沮丧、傲慢或在某方面很卑劣，也说出了同样的话，你对那些话语的知觉，也会因为此人的其他特性而改变。

评价一个人的技能时，要尽力把他（或她）的品性与外表、风度和声誉分开。做最后评价时，一定要做到对被评价者的姓名一无所知，再分别鉴定此人的每一种品性。做比较时，切莫对两个人做笼统比较，而应当每次比较两个人的一种品性。抹去姓名和面相，做出量化的比较。你越迫使一项成绩、一种技能、一种表现孤立出来，任何成分就越不可能影响整体判断。你无法避免“光环效应”，但能利用你对它影响力的了解，使自己不那么笨。

一般地说，与冷静、客观的详细考察相比，“光环效应”通常都是良性的，甚至是可取的。但在某些情况下，“光环效应”也会欺骗你，因为在那些情况下，你的头脑不知道如何思考。你若处在掌权者的位置上，或者处在受权威影响的位置上，便应当懂得：从教师到将军，你对每个人的评价和假定永远都是错的，因为它们

受到了对他人品性总评的强烈影响，其中充满了综合评价和种种情感。判断人品时（例如选择该投谁的票），你应该知道：从业经验、说话技巧、身高、身材匀称，或看似具备的、当着你喝啤酒的本事，全都不是小事。它们能大大改变你对一个人其他所有品质的判断。你生活中的人们是否具备某种优点，取决于你早先为他们制造的光环是闪光还是晦暗。

6. 自 耗

误解：意志力只是个比喻。

事实：意志力是一种有限的资源。

2005年，一些心理学家使一些大学生把自己看作了渣滓。

研究者们把一些本科生请进实验室，要他们先待一会儿，彼此认识一下。设计的环境意在营造偶遇和寒暄的氛围，就像一个招待会或者官方举办的圣诞节晚会——此类事情绝不会使人们感到其实一切都是偶然的。

学生们按照性别分成了小组，每组6人左右，根据研究者提供的话题，闲聊了20分钟。他们互相提问，例如“你是哪儿的人？”、“你学什么专业？”和“要是能随意周游世界，你想去哪儿？”研究者事先告诉学生：在最初那一小段时间里，要尽量彼此记住名字，这很重要，因为接下来的任务是进入一个房间，单独坐着，写出暂定的小组中两个人的名字，而在下一段实验中，受试者最愿意和那两个人为伴。研究者注意到了学生的反应，要求他们等着参加测试。受试者并不知道：他们等待时，他

们做出的选择已被抛在了一边。

那些研究者是罗伊·鲍迈斯特[1]、内森·德沃尔（C. Nathan DeWall）、娜塔丽·夏罗科（Natalie J. Ciarocco）和吉恩·特温奇（Jean M. Twenge）。他们请那些年轻的男女学生参加下一段活动。受试者将在其中了解到，自己对见面寒暄时的新相识产生了什么印象。正是在这里，事情变得古怪了。

科学家分别告诉任意选出的一组学生中的一个人："每个人都把你选作了愿意一同工作的人。"为了把"被需要组"的每个受试者孤立出来，让他（或她）单独工作，研究者还告诉每个人："被需要组"的人已经太多，他（或她）必须单独工作。"被需要组"的学生们开始完成下一段任务，迈着轻快的步子，心中充满了月光和焰火。科学家分别告诉另一个任意选定的小组中的每一个人："我本来很不愿意告诉你，谁都不愿意跟你一同工作。"这一组的学生以为根本没人愿意跟自己一道工作，便知道了自己不得不单独工作。他们的心灵遭到了沉重打击，他们的自尊心滴着黑色的污泥。"不被需要组"的人开始完成主要的任务。

那个任务（就学生所知，先前的一切工作都是为了完成那个任务）是：坐在一只碗前，碗里装着35片巧克力蛋糕，判断它们的味道、气味和质地。受试者们得知，他们可以一边尽量多吃蛋糕片，一边填写通常使用的口味测试问卷。研究者让他们单独留在那个有蛋糕的房间里，时间为10分钟。

这是一次真实的实验——根据社会认可度衡量蛋糕的消费。"被需要组"的人想吃多少蛋糕？他们的行为与"不被需要组"的人有什么不同？你若接触过很多人，尤其是你若有过一种冰冷的感受，即儿时在足球游戏里最后被挑出来，不得不离开球队，你便可能作出和心理学家一样的假定。心理学家们料到了落选者会产生自

[1] 罗伊·鲍迈斯特（Roy F. Baumeister，1953年生）：美国社会心理学家，佛罗里达州立大学教授。

我障碍。那些人也的确如此。平均地说，落选者吃下的蛋糕是受欢迎者的两倍。在局外的旁观者看来，一切都完全相同——相同的背景，相同的工作，相似的学生，单独坐在美味的蛋糕前。但是，他们心中却认为自己处在截然不同的星球上。一些人处在阳光灿烂的星球上，天空还悬着两道彩虹，在他们看来，自己很容易抵御那些蛋糕的诱惑。另一些人处在布满岩石、毫无生命的星球上，这些被遗忘的人将在那里自生自灭，他们发现：自己心中燃起去拿那个碗的欲望时，更难把双手留在原处。

那组落选者为什么一直满脸愁容地大吃蛋糕？为什么像这项研究中的科学家们解释的那样，被排斥在群体之外会削弱自律（self-regulation）？答案与心理学家如今所说的“自耗”（ego depletion）有关。你若知道有多少事情都能导致“自耗”，若知道你多么经常地“自耗”，若知道你在生活中是多么依赖“自耗”，一定会感到惊讶。全面地讨论“自耗”之前，我们先简要地讨论一下“自我”（ego）。

因此，我们便要说起一个名叫西格蒙德·弗洛伊德（Sigismund Schlomo Freud）的人。他生于1856年，是8个孩子当中的老大。他成年后做了医生。他非常喜欢可卡因和雪茄烟。他逃过了纳粹，但他的几个妹妹死在了集中营。1939年，他已是耄耋之年，口腔癌使他痛苦万分，便用安乐死（assisted suicide[1]）摆脱了他的躯壳。美国《时代》杂志称他为20世纪最重要的思想家之一。他使“自我”这个词成了日常用语，而当某个人说起“心理学”这个词，他也许是你最先想到的那张脸。

他虽然非常有名，但19世纪后半期却不是身心医疗的大好时光。医学院教的大多是解剖学、生理学和古代经典。你若深入了解

[1] assisted suicide：辅助自杀，即安乐死（euthanasia）或无痛死亡（mercykilling）。1939年9月23日，在伦敦弗洛伊德寓所，弗洛伊德的朋友、医生舒尔（Max Schur，1897—1969）和女儿安娜（Anna Freud，1895—1982）为弗洛伊德注射了吗啡，辅助他结束了生命。

了当时的情况，便会对人们那时的做法感到惊讶。你知道了心脏的位置，学会了怎样切除一条腿，知道了柏拉图的“山洞隐喻”[1]。如今医生掌握的一切有用知识，其中有相当多在当时还未被发现和理解。你咽喉疼吗？没问题。只要把抹了芥末的咸肉绑在你脖子上就行了。你有疝气吗？躺下来，从你的肛门吸入一点儿雪茄冒出的烟就行了。科学和医学的荒野刚刚开始被驯服，因此，许多地方的人们仍在争论一些事情，例如接触过恶臭的尸体后必须洗手，再去为产妇接生。

求学生涯快结束时，弗洛伊德着手完成了解剖鳗鱼的任务，那项工作湿软又肮脏。为寻找鳗鱼睾丸，他切开了400条鳗鱼，当时的科学还不知道鳗鱼睾丸。那项工作令人极为厌恶，简直无法完成，并且毫无成果。他若是发现了鳗鱼睾丸，他的名字便很可能出现在今天的各种教科书里。因此，他获得医学学位后，便去了一家医院工作，用多年时间研究大脑、绘制神经细胞图，探索胶冻状的、粘糊糊的大脑，而这很像他研究的鳗鱼内脏。但是，正如对我们很多人一样，金钱成了弗洛伊德最关心的事。为支付账单，他放弃了实验室，开始独自行医。不过，他依然是那个热切而痴迷的弗洛伊德。他研究神经紊乱的根源，渐渐追溯到了患者的童年和生活史，开始简要地描述大脑的构造和解剖关系。正是根据这些研究，他提出了他的心理模型。弗洛伊德推断：行为和思想，神经症和疾病，都是各具功能的心理力量之间互相影响、互相沟通的结果。他把那些力量称为“das Es”、“das Ich”和“das Über-Ich”，即“本我”、“自我”和“超我”——即英语所说的id、ego和superego。弗洛伊德认为，“本我”是无意识中的原始心理部分，总是尽力寻求快乐、规避不安的情境。“自我”是心理的现实部分，顾及后果，例如顾及给人脸上一拳、或者偷油炸薯条的

[1] 柏拉图的“山洞隐喻”：见于古希腊哲学家柏拉图的名著《理想国》（*The Republic*）：被锁在山洞中的人看见火把映在洞壁上的影子，便以为它们是真的。他们一生都以为，洞壁上的投影就是真实世界。

后果。在争取控制精神的战斗中，“自我”若输给了“本我”，“超我”便会高踞于整个体系之上，仿佛在厌恶地摇头。弗洛伊德认为，这种情况迫使“自我”要么占据上风、赢得控制权，要么藏在否认、合理化或任何自卫机制后面，躲避“超我”的严苛审判，而道德规范和文化规范通过“超我”发挥影响。当然，这些说法全都不是真的。它们只是一个受过良好教育的人的推断，他大约生活在发现了青霉素的时代[1]。

弗洛伊德那样的医生只要愿意，便可以作出任何假设。他们若具备足够的个人魅力和影响，还会引导科学讨论。有一次，弗洛伊德治疗一位自诉痛经的女患者。他把她送回了一位耳鼻喉科医生那里，因为他知道那位医生有个假设：流鼻水与行经有关。那以前，女患者接受过鼻腔手术；康复期间，她抱怨鼻腔越来越疼，连吗啡都不能缓解，还说一天夜里她鼻腔里流出了两碗脓液，接着又从鼻腔里拿出了两块菱角大小的骨头。弗洛伊德作出结论说：出血是歇斯底里症发作造成的，而歇斯底里症是被压抑的性欲造成的。患者再次见到那位外科医生时，医生发现那两块骨头其实是留在鼻腔里的纱布。弗洛伊德还是不相信这个结果，说她的康复是精神分析（psychoanalysis）使然。

问题在于，科学从那以后已经有了长足发展，虽说弗洛伊德的著作如今仍是大众文化和日常语言的重要组成部分——例如“弗洛伊德式口误”、“压抑”（repression）、“肛门滞留人格”[2]等用语——但它们大多都是胡说；你想必知道，这是因为通过发表在专业杂志

[1] 1928年9月28日，苏格兰生物学家、药理学家、植物学家弗莱明（Sir Alexander Fleming，1881—1955）首先在抗生素中发现了青霉素。

[2] 弗洛伊德式口误（Freudian slips）：在心理学中称为“动作倒错”（parapraxis），指说话、记忆和肢体动作的失误，来自无意识、被压抑欲望、自我意念与正确行为规范之间的相互作用，为弗洛伊德精神分析学的概念。肛门滞留人格（anal retentiveness）：弗洛伊德精神分析学认为，幼儿在肛门期（1至3岁）因父母过于重视对其排便的训练，在日后养成了过于重视细节的性格。

上的精确研究的论文，心理学在20世纪已成了一门严格意义上的科学。如今，科学家们依然把意识的问题与自我（ego，即我们现在所说的self）分开，而这就把我们带回了罗伊·鲍迈斯特和他那碗蛋糕。

20世纪90年代，鲍迈斯特及其同事们花了很多时间，通过认真地利用巧克力，研究了“自律”。自律是做人的重要部分。你是你生活故事中的核心人物，是你以往、今天和未来的史诗的不可靠的叙述者。你感到，你和你周围跳动的其他原子之间存在一条界限；你是单独的实体，而并不只是从5亿3千万年前的大海里挖出来的一包器官、细胞和分子。“自我”渗入了你身心的其他各种观念，这种感觉叫作“意志力”（volition）——即对自由意志（free will）的感觉，它使你相信：你能控制你的决定和选择。意志力使你感到你应该对自己的行动负责，既在行动之前，也在行动之后。“意志力”的确切意义是什么？它是不是一种彻头彻尾的幻觉？对这些问题，人们已争论了数千年；但是，鲍迈斯特最近十年左右研究的，却一直都是如何利用自我控制感。

1998年，鲍迈斯特及其凯斯西储大学[1]的同行艾伦·布拉特拉夫斯基（Ellen Bratlavsky）、马克·穆拉文（Mark Muraven）和迪安妮·泰斯（Dianne M. Tice），请一些受试者参加了一项实验。他们告诉受试者，那是一项关于味觉的研究，因此每个人在实验前都不可吃饭，以便空胃参加实验。科学家们依次把受试者领进一个房间，里面有烤箱和刚烤好的巧克力蛋糕。每个受试者坐下来，在两种食物中任选一种——堆得高高的巧克力蛋糕和一碗小萝卜。他们让1/3受试者只吃小萝卜，次日填写跟踪调查问卷。另外1/3受试者则只吃蛋糕。最后1/3受试者不吃其中任何一种东西。然后，心理学家们离开房间5分钟，回来时带着一份关于情绪的问卷。在约翰·蒂

[1] 凯斯西储大学（Case Western Reserve University）：美国的一所研究型私立大学，位于俄亥俄州的克里夫兰市，建于1967年。

尔尼[1]的帮助下，鲍迈斯特写出了关于那项研究的专著《意志力》（Willpower），其中说：吃了小萝卜的受试者大多都盯着那些蛋糕，活像街头的枪战能手，其中一些甚至抓起蛋糕、用鼻子闻。他们虽然尝不到蛋糕的滋味，但至少能长长地、深深地闻一闻蛋糕的芳香。不过，吃小萝卜组的受试者却还是严守了规则；其中没有一个人吃蛋糕，尽管全都不无几分苦恼。接着，这组受试者和那组什么都没吃的受试者一同进入第二项实验。后面的任务是坐下来解答难题。每个受试者都必须描绘一个几何形体，中途不可抬起铅笔或重新描绘任何一条线。研究者对受试者说他们可以随意延长时间，但没有告诉受试者那些难题是无解的。在其后的30分钟里，科学家们观察并记录了受试者们的行为，很想知道每个受试者在多长时间后放弃这个任务。

平均地说，吃了小萝卜和蛋糕的受试者都在大约20分钟后承认了自己的失败。吃了蛋糕的受试者坚持了大约19分钟。吃了小萝卜的受试者，在一个充溢着巧克力浓香的房间里，不得不克制吞食美味蛋糕的冲动，坚持了大约8分钟。鲍迈斯特对此说道：“抵御诱惑似乎已造成了一种精神代价。”不知为什么，证据表明：你越克制你的弗洛伊德所说的“本我”（id），你就越难克制它。弗洛伊德大概会说，你的“自我”（ego）越是抵抗“本我”，越是压抑“本我”，你的“自我”就越疲惫、越濒于耗尽。鲍迈斯特把这个过程称为“自耗”（ego depletion）。

鲍迈斯特及其同事们很快发现：还有许多办法能使受试者更早地放弃任务。在一项实验中，大学生们被分成了三组。第一组必须发表演说，支持提高其大学学费。第二组可以发表演说，支持或反对提高学费。第三组直接进入实验的第二阶段——解答那些错误

[1] 约翰·蒂尔尼（John Tierney，1953年生）：美国记者、《纽约时报》专栏作家。2011年，他与罗伊·鲍迈斯特（见前注）合写了《意志力：人类最大力量的再发现》（*Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*）一书，其中指出：意志力会由于过度使用而耗竭，也能通过练习而增强。

的、无解的难题。这一次，那组不必发表演说的受试者，以及那组发表了自己并不赞成的观点的受试者，其坚持完成第二项任务的时间，大约都是那组自选立场的演说者的两倍。这个结果表明：不但克制欲望会损耗你的“自我”，而且任何一种选择都会如此。不必选择话题的受试者，能使他们的意志力稍歇片刻，其“自我”的能量完好无损，留给了第二阶段的难题测试。

在另一项研究里，研究者要求受试者观看单人脱口秀（stand-up comedy）或假装死于癌症的演员的视频时，尽量显得无动于衷。接着，受试者便开始解答文字难题。一起做这项测试的，还有观看了同一段视频的受试者，他们可以随意表现自己的感情。这一次，克制自己感情的受试者解答的难题，都少于那些可以自由表现感情的受试者。

在一项关于积极选择和消极选择的实验中，一组受试者必须找出一张纸上所有包含“e”这个字母的单词，那张纸上的词句毫无意义。另一组受试者必须找出每一个至少与一个元音相隔两个字母的“e”。你若亲自在本段文字中试试，便会注意到：第一组受试者的任务更容易完成，所需的努力较少。接着，每一组受试者手拿遥控器，分别观看一段空白墙壁的视频。其中一些人若按下一个按钮，便会结束那段视频。另一些人按下按钮时，视频仍继续播放，所以他们不得不观看那段无聊的视频，直到认为自己的所见已经足以回答有关问卷。那段视频没有任何问题，但受试者们知道：任何时刻都有可能出现某种情况。研究者还告诉每个受试者，他（或她）一旦结束了那段视频，便会看到一段《周六晚间直播》[1]的剪辑。先完成容易的任务、然后必需按下按钮以结束无聊视频的受试者，开始按钮的时间大大早于那组“自耗”的受试者。他们按钮持续的时间

[1] 《周六晚间直播》（*Saturday Night Live*）：又名“周六夜现场”，美国电视综艺节目，每周六深夜播出，以纽约市为拍摄地，时长90分钟，1975年10月11日起由美国广播公司（NBC）播出。

也更长，因为他们以为这么做能结束视频。无论是按下按钮，还是按钮的持续时间，那组“自耗”的受试者都作出了最消极的选择：他们开始按钮的时间更晚；按下按钮以后，他们松手更早。这项实验的结果表明：集中精力会使人们后来不那么急于作出积极的选择。

你的很多思想和行为都是自动的、无意识的。例如眨眼和呼吸，根本无需你有意识头脑的帮助。你的不少行为，例如开车上班或淋浴后用毛巾擦干身体，都恰恰发生在你的有意识头脑走神、想着《权力的游戏》[1]，或想着怎么说服你的老板给你加薪的时候。你的手触到了炉子，会不假思索地缩回来。你规避黑胡同，喜欢别人拥抱你，这些欲望没有你的输入也会出现。你被一首歌、一幅画或一只猫咪感动时，情感的激流没有意志力也会出现。你的许多精神生活完全不受你意识的支配，而鲍迈斯特的研究表明：你若控制了意志力的每一个行动，意志力就会在下一个行动中减少。

头脑如同设计得十分拙劣的实验飞船。只要飞船直线航行，其燃料就消耗得很少；一旦宇航员开始手动操作，让飞船前进、转弯或爬高，这艘想象的飞船马上就会以令人担忧的速率消耗燃料，使供未来航行的燃料所剩无几。到一定时刻，你必须恢复飞船的自动飞行，直到它能补充燃料，或直到它坠毁。同理，控制人类的头脑也包括作出选择、规避诱惑、克制感情和思想，以及按照被你所在文化认为恰当的方式行动。对每一个不当冲动（从狂搜冰箱里的食物到逃课）说“不”，都需要一些意志力燃料；你一旦消耗了那些燃料，下一次你就更难说“不”了。鲍迈斯特的所有研究都表明：自我控制是一种艰巨的行动。你“自耗”了，你的无意识心理便会发出更响的声音，而抑制你的冲动的每一次连续尝试，都不如前一

[1] 《权力的游戏》（*Game of Thrones*）：美国“家庭票房”电视频道（Home Box Office）2011年4月播出的连续剧，其剧名来自美国作家乔治·马丁（George R. R. Martin，1948年生）的系列小说《冰与火之歌》（*A Song of Ice and Fire*，1996）第一部。

次成功。不过，“自耗”的影响也并不仅仅表现为疲惫。昏昏欲睡、酗酒，或者沉溺于甲基苯丙胺[1]的狂欢，也一定会减弱你对馅饼的抗拒能力。但使“自耗”如此怪异的，却是研究者指出的一个现象：常规的使用也能使系统疲劳。以任何方式抑制或改变你自己的行为，都会使你未来面对逆境或厌倦时，更难推迟满足自己的欲望，更难坚持下去。

一些学生被拒载的公共汽车撞了；一些学生抱怨说：听了他们在化妆晚会上说的废话后，没有一个人愿意让他们搭便车；这两种人都不能克制自己大吃蛋糕的冲动，这是为什么？这似乎都是“自耗”使然。与他人相处需要作出努力，因此，我们所说的“亲社会行为”（prosocial behavior），大多都涉及使人“自耗”的事情。对“被社会排斥”的研究表明，你被社会排斥在外时，你内心深处似乎在追问：“若是谁都不关心我做什么，我为什么要规范我的行为？”

你大概有过一种冲动，即关闭你的电脑、脱光你的衣服、裸奔到森林里；而你却没这么做。不少人都怀着不同的动机，做出了脱离社会、单独生活的著名之举，这里只列举几个名字：泰德·卡钦斯基[2]，亨利·大卫·梭罗[3]、克里斯托弗·麦坎德斯[4]。许多人并没像这三人那样，抛弃现代生活方式的全部工具和服饰的残余。你

---

[1] 甲基苯丙胺（Meth）：全称Methamphetamine（甲安菲他明），一种中枢神经兴奋剂。

[2] 泰德·卡钦斯基（Theodore John’Ted’ Kaczynski，1942年生）：波兰裔美国数学家、哲学家、杀人犯。1978—1995年间，他用自制炸弹实行了一系列爆炸，共使3人死亡，23人受伤，被称为“大学炸弹客”（Unabomber）。

[3] 亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau，1817—1862）：美国作家、思想家。1845—1847年，他在瓦尔登湖（Walden Pond）畔离群索居，寄情大自然，尝试“简单生活”（simple living），写出了名著《瓦尔登湖，或林中生活》（*Walden, or Life in the Woods*，1854）。

[4] 克里斯托弗·麦坎德斯（Christopher Johnson McCandless，1968—1992）：美国冒险家。1992年4月，他带着少量食物和装备，深入阿拉斯加荒野，独自去过“简单生活”。同年8月18日，人们发现了他饿毙的尸体，体重只有60公斤。

会在某一天决定向物质世界竖起两个中指[1]，直奔荒野，但你大概会穿着鞋，至少会带上一把折叠刀。你知道这完全是为了防备狗熊。尽管如此，脱离社会、不与任何人为伴，这仍然是一种令人关注的想法。你喜欢观看《现代鲁宾逊》[2]、《荒野求生》[3]之类的电视节目。你一次次地阅读《荒岛余生》[4]、《鲁宾逊漂流记》（Robinson Crusoe）和《少年派的奇幻漂流》[5]那种小说。我们人人都有“被同类彻底排斥在外”的想法。

贝壳放逐（Ostracism）是一种极其痛苦的经验。这个词来自古代雅典和其他大城邦的一种严厉惩罚。希腊人常常放逐破坏了社会对他的信任的人。希腊人用投票决定一个人的命运时，用陶片（ostracon）作为投票的标志。像你一样的灵长类动物能存活下来，兴旺起来，是因为它们团结了起来，组成了群体，顺应了那些棘手的社会变数，例如地位和同盟、性情和技能、政治联系和性取向，以免被放逐。对灵长类动物来说，放逐就等于死亡。即使在人类的表亲黑猩猩当中，放逐也十分罕见。离群的单只黑猩猩通常是

---

[1] 竖起两个中指（throw middle fingers）：竖起中指是表示不屑和侮辱的手势，源自1337—1453年间的英法百年战争。

[2] 《现代鲁宾逊》（*Survivorman*）：加拿大制作的电视节目，在加拿大“户外生活电视网”（Outdoor Life Network）、美国探索频道和科学频道播出。每集长约44分钟。其主角是加拿大电影人、生存专家斯图德（Les Stroud），他必须在只有少量或没有食物和设备支持的条件下，独自一人在指定地点生存7天。

[3] 《荒野求生》（*Man vs. Wild*）：美国探索频道（Discovery）制作的写实电视节目，其主持者是英国冒险家贝尔·格里尔斯(Bear Grylls，1974年生)。

[4] 《荒岛余生》（*Castaway*）：美国1986年上映的电影，根据1983年的同名小说改编。1980年，该小说作者、美国女作家露西·欧文（Lucy Irvine，1956年生）应英国记者、冒险家、作家金斯兰德（Gerald W. Kingsland，1930—2000）之邀，在荒无人烟的土恩岛（Tuin）上共同生活了一年。该岛位于澳大利亚和巴布亚—新几内亚之间的托雷斯海峡（Torres Strait）。

[5] 《少年派的奇幻漂流》（*Life of Pi*）：美国2012年的影片，由华裔美籍导演李安执导，根据西班牙裔加拿大作家雅尼·玛特尔（Yann Martel，1963年生）2001年的同名小说改编。

被新首领打败的、从前的雄性首领。类人猿也许不再住在一起，不再互相清洁体表，但极少实行放逐。数千年来，人类的状况也大致如此。离群生活通常不会维持太久。你的祖先们存活下来，也许不但要依靠规避蜘蛛、毒蛇和狮子，而且要依靠交朋友，依靠不在村子里过分捣乱。因此有一点便很重要：你一旦被社会排斥，便会感到强烈、深刻的痛苦。你有一种内心系统，它能使你知道哪些事情会使你被放逐。你只要认真思考这个问题，便会知道：你所知的被别人视为不被社会认可的事情，大都带有自私的性质。不可靠的人、懒惰之辈，以及顾及异族感情的人，都会被边缘化。总之，盗窃、强奸、杀人、欺诈等行为，都是为了满足个人或小团体的某种私欲而伤害他人。鲍迈斯特及其小组在其研究“被社会排斥”的论文里写道：做社会的一员，意味着承认你和其他人之间的一个契约。你若能自律，又不自私，便能留在社会中，得到奖励，而奖励就是让你拥有朋友圈，拥有整个社会；但你若违背了那个契约，社会也会打破其承诺，把你排斥在外。你的朋友们将不再邀请你参加聚会，不再在“推特”[1]上把你列为朋友。在更大的社会群体中，你若过分自私，它就很可能排斥你，其做法就是把你投入监狱，或者更严厉地惩罚你。

在一篇题为《无人选择你》（no one chose you）的论文中，研究者们指出：自律要求你恪守社会的道德标准，因此，你会预期你的自律行为得到回报。“不被需要”者会感到被放逐的刺痛，而这使他们的自律成了多余之举。他们仿佛在说：“若是谁都不关心我，我为什么要遵守游戏规则？”这种想法给他们意志力的燃料箱戳了个窟窿，而他们坐在蛋糕前时，既不能控制自己的冲动，也不能控制别人的冲动。另一些研究表明：你若感到自己被放逐，感到自己“不被需要”，便不再能解决难题，也往往不再那么愿意合作，不

[1] “推特”（Twitter）：一家提供社交网络服务和微博信息发布的私人网站，2006年6月成立于美国加州旧金山。

再那么愿意工作，而更愿意喝酒、抽烟、做其他一些自毁之事。因此，被社会拒绝，删除了自我控制，似乎成了通向“自耗”状态的众多途径之一。

那么，纵观以上一切，弗洛伊德提出了哪些疯狂的命题呢？他所说的心理能量、冲动、文化判断等等，是否都表明了我们承认“本我”、“自我”和“超我”的概念呢？正因如此，心理学家们才一直十分努力地弄清一个问题：我们谈及“自耗”时，被消耗的究竟是什么？一种假说认为：被消耗的，可能只是你的大脑从被消化的食物中获得的燃料，即葡萄糖。

哥伦比亚大学和以色列的本–古里安大学的约拿丹·勒瓦尔、沙伊·但泽和利奥拉·阿夫尼亚姆—佩索在2010年发表的一篇研究论文中说：他们考察了10个月当中1112件涉及囚犯假释的司法判例。他们发现，法官们刚吃过早餐或午餐之后，囚犯获得假释的几率最高。平均地说，法官刚吃过一顿饭之后，60%案件中的囚犯都有可能获得假释。法官用餐之后，批准假释的几率会随着时间慢慢下降。法官们用餐之前批准假释的案件，约占案件的20%。法官们体内的葡萄糖越少，他们就越不愿意作出积极选择，即释放一个人、承担其后果，而更有可能作出消极选择，即日后再去决定囚犯的命运。

鲍迈斯特2007年的另一项研究，进一步明确了行为与葡萄糖之间的相互影响。他让受试者观看一段无声的视频，记录的是一个女子在说话，其词句在屏幕右下角闪出。受试者的任务是尽量忽视那些字句。受试者观看视频之前和之后，科学家检测了受试者的血糖水平，并把结果和对照组的受试者比较，该组受试者观看视频时，研究者没有对他们提出特别的要求。毫无疑问，忽视词句的受试者看过视频后，其血糖水平低于参照组的受试者[1]。

[1] 必须忽视屏幕词句的受试者消耗的体能，多于参照组的受试者，因此血糖水平较低。

在后续的几项实验中，刚刚看完视频的受试者，有一些先喝了加糖的“酷爱”饮料[1]，另一些先喝了加“善品糖”[2]的“酷爱”饮料，再去接受一些测试，它们大多能在实验室中揭示“自耗”状态——例如破解字谜、解决几何线难题、情感测试、消除偏见态度的测试，以及利他心理的测试等等。以为自己体能被增强的受试者，其表现大都不如体能真的被增强的受试者。因此事实似乎是：你若事先吃喝（你需要用某种东西增强意志力时，那些东西当然就是食物和饮料），就更能行使意志力和控制力，更能作出决定，更能避免不当之举。

重要的是注意一点：对如今所谓“自我控制源模型”（resource model of self control）的研究，仍然是新的、不完整的。在一些实验里，受试者得到礼物、喝了糖水，或全力完成不令人厌烦的任务以后，也能避免“自耗”，而这使一些研究者认为：在“自耗”中，大脑的奖励系统发挥了重要作用，而葡萄糖并非唯一起作用的因素。“自耗”的概念虽能使人想起弗洛伊德，但它仍是一个隐喻，指的是某种更复杂微妙、尚未被充分理解的现象。

当今对“自耗”现象的理解是：大脑的一切机能都需要燃料，但大脑的执行机能需要的燃料却似乎更多。你若愿意，也可以说：大脑的执行部门的运行成本最高。研究表明，人体的葡萄糖水平若是较低，大脑的那些执行机能便会因此受损，其结果就是那种被叫作“自耗”的精神状态。那种精神状态，让人想到了弗洛伊德及其同代人看待心灵（psyche）的方式，他们认为那是无声的原始欲望与能思考的自我之间的战斗。你的“自我”（ego）虚弱时，较早

[1] “酷爱”饮料（Kool-Aid）：美国卡夫糖果公司（Kraft Foods Group Inc）1927年开始生产的饮料。

[2] “善品糖”（Splenda）：一种以糖为基础的蔗糖素（学名三氯蔗糖），其主要成份是蔗糖素。蔗糖素以糖为原料，将糖转化为低卡路里的非碳水化合物甜味剂，有与糖相似的甜蜜滋味，但不是糖。它是无热量的甜味剂，又称“代糖”。

的心理学家们会说你的“本我”（id）失控了；但我们如今知道，那种精神状态只是你大脑的额叶前部皮层（prefrontal cortex）在应付葡萄糖的短缺，要么就是你体内的那位银行家（指肝脏）不肯给你放款。

请记住，无论那些宣讲“自助”的书籍说什么，研究都表明意志力并非一种技能。它若是一种技能，完成这个任务和下一个任务的能力便不会有变化。相反，你每次控制那个庞大的系统（即你自己）的时候，你的控制力都比前一次有所减弱。你若在教堂或教室里强忍自己的嘲笑，其后你听到的每一个蠢念都会使你觉得更加可笑，直到你终于禁不住发出嘲笑声。

避免这种精神状态的唯一办法是：预知你自己日常生活中造成这种状态的原因，在你最需要意志力时，避免那些东西。现代生活比以往任何时候都更要求自制。“莱迪特”网站[1]在你电脑的浏览器上引诱你；你的笔记本电脑（iPad）正等着你去抚弄它；你的手机里全是有待更新的界面；而你一旦知道了这些情况，就必须依靠人脑独有的、某种程度的控制冲动的能力，才能不受它们的诱惑。每一个弃绝行为，都会加强做出下一个弃绝行为的能力。还请记住，很多做法都会抑制你的执行机能，例如连续地熬上几夜，或者喝点儿含酒精的饮料，或者家庭聚会时一言不发，或者第无数次地拒绝孩子的恳求。从事重要的工作会使人的决断力疲劳，因而导致“自耗”，这完全是因为：作出重大的决定的确会消耗大量体能，而你体能衰退时，往往会态度消极。一整天都听别人胡说八道，这常常会使你晚上去看一些根本不需要你做出决定的电视节目，你甚至都不愿意更换频道、把金·卡戴珊[2]的脸弄出你的电视屏幕，也不愿意

[1] “莱迪特”网站（Reddit.com）：原为美国弗吉尼亚大学学生2006年10月建立的社交新闻网站，2012年8月成为独立运营的实体，总部在旧金山。它在2014年10月获得了5000万美元的风险投资。

[2] 金·卡戴珊（Kim Kardashian，1980年生）：美国女演员、时装设计师、模特、社交明星；2007年主演了纪实类电视系列片《跟上卡戴珊一家》

坐下来看看插在商业广告中间、经过审查的《好家伙》[1]，哪怕你自己有那部电影的光盘，就在离你5英尺（约1.5米）之处。即使如此也没什么关系；但你若发现自己要指挥空中交通，或要做心脏搭桥手术的主刀，或非减掉200磅体重不可，你就应当事先做好计划了。你若想最有效地控制自己的头脑，以改变你对世界的反应，而不想投降，不想听天由命，那就应当保持清新的身心状态。注意小憩，保持正常的睡眠。不知道“自耗”究竟是什么，切莫饿着肚子作出重要的决定。

（*Keeping Up with the Kardashians*），获得成功；2011年8月与美国篮球运动员汉弗莱斯（Kris Humphries，1985年生）结婚，2013年6月离婚，当月生女儿诺斯（North）；2014年5月嫁给美国黑人饶舌歌手坎耶·韦斯特（Kanye West，1977年生）。

[1] 《好家伙》（*Goodfellas*）：美国1990年的影片，题材为1955—1980年的纽约黑帮生活，曾获得多项国际电影大奖，在美国的总票房为4.68亿美元。

7. “觉醒”[1]的错误归因

误解：你总是知道自己为何产生某种情感。

事实：你会产生某种情绪状态，却不知为什么，即使你认为自己能确定其来源。

那座吊桥依然在不列颠哥伦比亚省[2]，依然那么长，那么令人心惊胆战，依然横跨卡毕兰诺大峡谷[3]，向敢于踏上它的人们挑战。

若把纽约的自由女神像连同底座一同放在吊桥下，吊桥便会与女神的青铜双肩大致齐平。它吊在空中的全长大约等于一个公园。你踏上它时，会感到它在风中摇晃，会听见它弯曲时发出的吱嘎响

[1] 觉醒（Arousal）：心理学术语，指一种生理、心理状态，即意识到刺激和对刺激作出反应，涉及激活大脑网状神经系统、自动神经系统和内分泌系统，能使心跳加快、血压升高，提高感官敏锐度、身体灵活性和对刺激的反应速度。通俗地说，觉醒就是兴奋状态。

[2] 不列颠哥伦比亚省（British Columbia）：加拿大西部一省，与太平洋毗邻。

[3] 卡毕兰诺大峡谷（Capilano Canyon）：温哥华地区的四大峡谷之一。卡毕兰诺吊桥（Capilano Suspension Bridge）宽5英尺（约1.5米），长450英尺（约2250米），离地约250英尺（约76米），用木板和金属缆绳做成。温哥华的“卡毕兰诺吊桥公园”为著名的旅游景点。

声。你很难把目光从位于230英尺（约70米）以下的岩石和咆哮的河水上挪开——这个距离足以使你的胃翻江倒海、使你几乎瘫倒身亡。并不是每一个人都敢从吊桥上走过去。

1974年，心理学家亚瑟·亚伦（Arthur Aron）和唐纳德·达顿（Donald Dutton）雇了一位女子站在这座吊桥上。几个男人走过她身边时，她问他们是否愿意填写一份问卷。提问之后，她要求他们先认真观看一幅图画，画的是一个双手蒙脸的女子，然后讲个故事，解释那女子为何如此。接着，她告诉每一个男人：他若肯在当天夜里给她打电话，她将非常高兴，然后撕下一条纸，写上自己的电话号码，递给对方。

科学家们知道那些男人抹不掉心中的恐惧，因此想弄清：一个沉浸在焦虑之液中的大脑，怎样解释刚才那件事的意义。为此，他们必须把另一座不会使人恐惧的桥作为对照，于是让那位女助手用一模一样的方式，站在一座宽而结实的木桥上，它离地面只有几英尺。

在这两座桥上完成了实验之后，科学家比较结果时发现：踏上那座危险吊桥的男人，有50%都打了电话，寻找大峡谷上的那位女子。在那座安全的桥上被提问的男人，打电话的比例降到了12.5%。这还不是唯一的重要区别。科学家比较了受试者为解释那幅图画而编出的故事，发现危险吊桥上的男人讲的故事包含着性暗示的叙述，其人数几乎是另外那座桥上男人的两倍。

这是怎么回事？前一座桥使男人变得轻浮，热衷按照所见女性的话去做；后一座桥则不是如此。要弄清其中的意义，你就必须知道心理学家所说的“觉醒”（arousal，我们在前面的章节中把它称为“认知失调”[1]），也必须知道人们多么容易误解它的来源。错误的情感归因，能挽救浪漫关系，能创造出多情的海市蜃楼，能使你做出既崇高又伪善的行为，产生既崇高又伪善的意念。

---

[1] 认知失调（cognitive dissonance）：见本书第3章有关注释。

从心理学的角度说，“觉醒”并不限于与性有关的情势。它还能用另外一些方式袭击你。你会产生这样一些感觉：心跳加快，手心出汗，口干舌燥，粗气频频，接着是越来越强的喟叹。它是你的一种神经感觉，犹如令人惊愕的电流，犹如风开始加速，雨开始倾泻。它是一种失眠状态，但比通常的失眠更警醒，在这种状态里，你的头脑全神贯注于这一刻。它不是火警报警器把你从沉睡中惊醒、你立即下床时的那种感觉。不，“觉醒”持续的时间更长，能对你产生全面的影响。它逐步增强，渐臻饱和。“觉醒”来自你大脑最深处，即植物神经系统中那些原始的区域，那些区域监控输入和输出的信号，而悬在“是战是逃”[1]的巨大按钮上方的玻璃杯，随时都可能被打碎。你会觉得自己像个战士，正等着看下一发迫击炮弹会不会击中你。你会觉得自己像个满座的露天体育场里登台的音乐家。你会觉得自己像个胆小鬼，被有力的讲话鼓起了勇气，加入了围着篝火唱歌、击鼓的人群。你会觉得自己像个教堂礼拜仪式上的信徒，沐浴着《福音书》的光芒，高举双手，晃动身体，恍如在拥挤的舞池里跳双人舞。你很容易热泪盈眶。你同时既想哭又想笑。你几乎都要爆炸了。

桥上那些男人都产生了这种兴奋状态，其中包含着会意、敬畏、焦虑和恐惧，而他们见到一位有魅力的女子时，那些感情虽然仍在涌入他们的心和脑，但其来源却被弄错了。那些感情究竟是来自那座桥还是那位女子？她是对我有意还只是对我感兴趣？她为什么选择了我？我的心在狂跳——是她使我这样的吗？亚伦和达顿用一位男助手（以及男性受试者）做了同样的实验，那种一边倒的结果消失了。男人们不再把那位交谈者看作原因，即使知道了他就是原因，也忽略了这个原因。两位科学家在一座安全的桥上做同样的

[1] “是战是逃”：即“是战是逃反应”（fight-or-flight response），心理学、生理学术语，指交感神经系统作出的应激反应，其中心位于丘脑（thalamencephalon）下部。1929年，美国心理学家沃尔特·坎农(Walter Cannon，1871—1945)创造了这个术语。

实验时，“觉醒的错误归因”也消失了。根本没有兴奋状态，因此根本不必对它作出解释。出于某种预感，亚伦和达顿决定把这项实验移到现实世界之外，包括其中一切不可控的变数，从另一个方向入手，在实验室中解决这个难题。

在实验室的实验中，一些大学男生进入一个房间，其中摆满了看似科学仪器的电子设备。一位研究者问学生是否见到另一位学生在闲逛。男生们说没有见到，科学家们便伪称去找那个受试者，而留在房间里的学生开始阅读一份材料，讲的是令人痛苦的“电击学习法”。科学家们认为过了足够长的时间，便把一位女演员带进房间，她装作另一位学生，也自愿参加研究。男生们依次坐在那个女子旁，听科学家解释说受试者很快会感到震惊，因为他们有的会感到可怕的、能把人吓出屎来的空间战机射击[1]，有的会感到“轻微刺痛”。做完这一切，心理学家们用抛硬币的方式决定哪个受试者得到那种刺激。其实他们不想电击任何人，只是想把那些男生吓得灵魂出窍。接着，研究者们给受试者一张问卷，它跟那个“大桥实验”中的问卷完全一样，也要求受试者解释插图，并要求那些男生开始填写问卷，同时准备好那台电刑机。

问卷要求那些男生给自己的焦虑和那个女子（即女演员）的魅力打分。不出科学家们所料，这项实验的结果与“大桥实验”相同。预期自己将受到可怕、痛苦的电击的男生，给自己的焦虑和那个女子魅力的打分，大大高过了预期自己将感到轻微刺痛者的打分。同样，受试者们解释问卷上的图画时，越是感到焦虑的男生，就越是会把画中的女子说成性的象征。

亚伦和达顿证明：你产生“觉醒”时会自然地寻找背景，即寻

---

[1] 能把人吓出屎来的空间战机射击（bowel-loosening megablast）：bowel-loosening是美国俚语，其原意为“能松开大肠的”。《空间战机》（*Megablast*）是一款空战射击电子游戏，由日本电子游戏厂商“太东株式会社”（The Taito Corporation）发布于1989年。此处用这个说法比喻极强的电击刺激。

找你这种鲜活感觉的原因。这种对意义的探求会自动地、无意识地发生，无论你给出了什么答案，都几乎不受到质疑，因为你并不知道自己在追问。正如大桥上那些男人一样，你有时也会编造理由，解释你自己的感觉，然后你相信了自己的叙述，继续前进。你若在火人狂欢节[1]服了“拍约他”[2]，跟着巴松管（这种木管乐器的花纹就像蜥蜴的脸）四重奏的节奏挥舞荧光棒，那就不难弄清你扭曲变形的脸和咧嘴大笑的原因。但你若先喝了“红牛”饮料[3]，再到幽暗的电影院里看动作片，你血流变快的原因就更模糊不清了。那部电影没有打动你，你大骂了它一通，而你无法确切地知道：这是因为你真的发了火，还是因为你喝了那种含咖啡因的牛磺酸饮料[4]。很多情况下，你要么不知道、要么没注意究竟是什么增强了你的体能，因此把它错误地归因于你身边的环境。看来，人是你最喜欢选择的解释，就像实验证明的那样：若是让你选择，你往往会把其他人看作你“觉醒”的兴奋状态的原因。预期自己受到电击的男生，把自己脉搏加快的部分原因，错误地归于了他们身边的女子。亚伦和达顿找出了恐惧和焦虑这两种原因，但其后数年的研究已经表明：几乎一切情感状态都会被错误地归因，而这就造成了关于怎样维持婚姻的一些重大发现。

2008年，北卡罗来纳大学的心理学家詹姆斯·格雷厄姆[5]做

---

[1] 火人狂欢节（Burning Man）：美国一年一度的反传统狂欢节，以社会实验、艺术、极端的自我表达为主旨，1986年始于旧金山的贝克滩（Baker Beach），后传到了内华达州北部的黑岩沙漠（Black Rock Desert）。从每年8月最后一个星期一开始，为期8天。

[2] 拍约他（peyote）：一种迷幻药，提炼自生长于墨西哥和美国西南部的一种仙人掌。这种仙人掌的学名是乌羽玉（Lophophora williamsii），其种子含有多种苯乙胺生物碱，最主要的是墨斯卡灵（mescaline，三甲氧苯乙胺）。

[3] “红牛”饮料（Red Bull）：维生素功能饮料，由奥地利红牛公司（Red Bull GmbH）于1987年在泰国生产，其成分为咖啡因、牛磺酸、B组维生素和高山矿泉水。

[4] 含咖啡因的牛磺酸饮料（caffeinated taurine water）：指“红牛”饮料。

[5] 詹姆斯·格雷厄姆（James A. Graham）：美国黑人心理学家，现任新泽

了一项研究，以确定哪类活动能把恋人们结合在一起。他让20对同居的夫妇带着数码仪器，进行每天的正常活动。每当仪器发出蜂鸣信号，他们都必须打出文本、回传给研究者，告诉后者自己在干什么。接着，他们回答了几个问题，涉及他们的情绪以及对伴侣的感觉。经过一千多次“听蜂鸣后回传内省文本”的实验，他检查了资料后发现：经常一起完成困难任务的夫妇，往往也更喜欢对方。他在那些试验的过程中发现：夫妇们的技能若经常受到挑战，双方往往会感到更亲密，更互相吸引，更爱对方。他推论说，你奋力通过困难重重的考验、获得成功时的喜悦感（buzz）——它被格雷厄姆称为“福流”（flow[1]）——直接联系着夫妇的密切关系。他说：男女双方仅仅厮守在一起，这还不够。你全心投入哪类活动，才是至关重要的。格雷厄姆的结论是：你的成长，你的扩展，你增加自己的能力和知识，这些都在驱动下完成。你若把恋人或朋友的各个方面与你自己的技能、理念和自我结合起来，以实现自我扩展的愿望，就能加强你与对方的联结，其效果大于任何爱情之举。这会使“情感错误归因”（misattribution of emotion）产生最好的结果。像那些实验中的受试者们一样，你奋力战胜了一种挑战时——无论它是亲自动手改造厨房，还是学跳“道基舞”[2]——那种感到自己越来越聪明的生机感，那种自我扩展的兴奋感，都会被部分错误地归因于另一个人的存在。时间一长，你就会渐渐适应一种做法：把爱情关

西学院（TCNJ）心理学教授。

[1] flow：匈牙利裔美国心理学家奇克森特米哈伊（Csikszentmihalyi，1934年生）提出的概念，指一种专注、愉悦、神驰、流畅的精神状态，人会丧失或忽略时间感等不相关的知觉，忽略干扰因素，做出创新、高效和主动的表现。详见他1975年的专著《超越烦恼与焦虑：体验工作和游戏中的福流》（*Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*）。

[2] 道基舞（Dougie）：美国的一种街舞（hip-hop dance），其特点是身体摇摆、一只手插入头发或在头发周围做动作，源于德克萨斯州的达拉斯市。

系本身看作那些感觉的来源，而你也越来越不愿切断你与对方的联结。双方交往之初，学会怎样和对方交往、怎样解释对方的非语言暗示、情感摇摆、对陌生食物的反感，这本身就是一种自我扩展练习。新鲜感若是日益减少，长期的浪漫关系便会被削弱，因此你们会把它当作例行公事。浪漫的联结似乎被削弱了。要重建它，你们就必须经历磨难，哪怕是假装的磨难。参加交谊舞学习班，或者找几个人一同对付“棋盘问答”[1]游戏里的朋友，此类做法更有可能维持爱火不熄，其效力大于红酒和马文·盖伊[2]的歌。

经常被你错误归因的“觉醒”，也可能来自你内心，尤其在你质疑自己行为的道德根据的时候。1978年，马克·扎纳（Mark Zanna）和约耳·库珀（Joel Cooper）给一些受试者服用了无效的药丸，告诉一半服药者那种药会使他们镇定，告诉另一半服药者那种药会使他们兴奋。然后，他们要求受试者写文章解释为什么应当取缔言论自由。受试者大都很不情愿，对表达与自己的真正信念相左的观点颇为反感。研究者让所有受试者都有机会修改自己的文章。以为自己服了镇定剂的受试者，大都愿意修改自己的文章。以为自己服了兴奋剂的受试者，则以为自己脖颈发热是兴奋剂使然，而并非由于自己的认知偏差，因此认为不必改变自己文章的观点。以为自己服了镇定剂的受试者，找不到自己情感状态的替罪羊，所以想重写那篇文章，以为如此便可使自己安心，消除他们的“觉醒”状态。而你再次看到，认知偏差的运作和思考似乎都违背了人们的信念，反而加速了不舒适感的“觉醒”。扎纳和库珀的实验中的受试者都想减轻自己的不舒适感，但只有其中以为自己服了镇定剂的

[1] “棋盘问答”（Trivial Pursuit）：一种棋盘游戏，答出关于常识和大众文化的问题最多者获胜。其发明者克里斯·汉内（Chris Haney）是加拿大人，《蒙特利尔新闻报》的摄影编辑。

[2] 马文·盖伊（Marvin Gaye，1939—1984）：美国黑人歌手、曲作者，1984年4月1日在其洛杉矶的家中因与其父争吵被父亲枪杀。

人，才能找出其不舒适感的原因。但是，另一组受试者（他们知道自己服了兴奋剂）的不舒适感的原因，却是他们的负面情感，而不是假兴奋剂。

像“本杰明·富兰克林效应”一样，“唤醒”的错误归因现象也属于“自我知觉”（self-perception）理论。这个理论认为：你的态度来自对你自己行为的观察并找出其意义。心理学的奠基人之一威廉·詹姆斯[1]认为：你回忆某个情境时，就像旁观者在竭力理解你自己的动机。詹姆斯也许会说：你看见自己胳膊上有一只蟋蟀跳来跳去，便慌乱地尖叫，后来便会以为你当时感到了恐惧，于是很可能认为自己害怕蟋蟀。有的时候，你并未考察全部事实，就一下子作出了结论。像其他许多理论一样，这个理论也有很多尚待完成的研究，也引起了大量争论，但从很多方面来说，詹姆斯是正确的。你的行动往往使你就像你各种行为的旁观者，也像你各种思想的旁观者。你根据这些观察，形成了对你对“自我”的信念。为了研究这个理论，心理学家弗里兹·斯特拉克（Fritz Strack）在1988年设计了一项简单的实验。他让受试者阅读卡通笑话时用门牙咬住一支铅笔。受试者大都发现：如此阅读时，卡通笑话似乎比他们把铅笔放在双唇之间时更可笑。铅笔在门牙之间时，一些用于微笑的肌肉收缩；铅笔在嘴唇之间时，用于皱眉的肌肉收缩。他的结论是：受试者觉得自己在微笑时，都以为自己从心底里喜欢那些笑话。他们觉得自己在皱眉时，都以为自己认为那些笑话十分无趣。1980年，加拿大阿尔伯达大学（University of Alberta）的加里·威尔斯（Gary Wells）和理查德·佩蒂（Richard Petty）做了类似的实验。他们让受试者戴上耳机，听一位学者念一篇社论，通过点头和摇头判断耳机的质量。毫无疑问，测试后询问受试者时，点头者往往比摇头者更愿意赞同说话者的观点。

[1] 威廉·詹姆斯（William James，1842—1910）：美国哲学家、心理学家。

2003年，德国不来梅国际大学的詹森·佛斯特（Jens Förster）请志愿者观看映出食品目录的大屏幕，给见到的食品打分。食品名称有时上下移动，有时并排出现，以此导出无意识的点头或摇头。像在那项有学者参与的研究中一样，这项研究的受试者也大都说，他们喜欢使他们点头的食品，只要它们不是粗劣的。在佛斯特的和其他类似的研究中，正面的观点和负面的观点都被加强了，但（例如）一个人若很讨厌花椰菜，无论点多少次头都不会使他改变看法。

你最不需要“觉醒”时，它会充满你的大脑。通过YouTube[1]看视频的人，使他们产生“觉醒”的，也许是一段令人鼓舞的视频，也许是一个对怜悯的恳求。人类的祖先们天生就会注意重要的事物，就像机警地站立在大草原上的犬，就像有生命的潜望镜；但他们的认知也天生具备各种模式和各种错误方式，它们都会使你误解输入你大脑的信息。你的种种情感状态，往往很难或根本无法找出其来源。应当关注的时刻也许会被错过，各种细节也许被储存在了清醒意识下面的某个地方。在这些情况下，你虽然能感觉，却不知道感觉从何而来。发现自己处在这种情况下时，你往往会锁定一个靶子，你若能找到符合你叙述的另一个人，便尤其会如此。认为自己找到了使你快乐、使你感到被拒绝、使你愤怒、使你害上相思病的原因，这会使你感觉良好。这种感觉有助于你继续前进。何必质疑它呢？

对“觉醒”的研究表明：在对自己解释自己方面，你做得很差劲；但这解释了一种现象：为什么有那么多成功的男女约会，包括一起滑旱冰、一起看恐怖片，以及一边喝咖啡一边交谈。家乐氏脆米花[2]的广告片里，妈妈教孩子用黑白两色的脆米条招待客人；而以

[1] YouTube：美国一家视频分享网站，2005年2月注册运行。

[2] 家乐氏脆米花（Rice Krispies）：美国家乐氏食品公司（Kellogg's）1927年推出的早餐谷物食品，为一种大米烘培而成的非膨化食品。

色列·卡马卡威沃尔[1]则唱起《在彩虹上》[2]招待客人，这当然各有原因。你想弄清自己为何产生了某种感情、却找不到正确答案时，你并未停止探索，而是锁定了某个对象——你身边那个人，你面前的某种产品，你大脑中的药物。你并不总是知道正确的答案，但千万别以为：你一边喝拿铁咖啡[3]一边调情，就能找出正确的答案。

[1] 以色列·卡马卡威沃尔（Israel Kamakawiwo'ole，1959—1997）：美国夏威夷歌手，被歌迷统称为“IZ老兄”（Bruddah Iz），1993年11月发布了歌曲专辑《在彩虹上/多么美好的世界》（*Somewhere over the Rainbow / What a Wonderful World*）。

[2] 《在彩虹上》（*Somewhere over the Rainbow*）：美国1939年电影《绿野仙踪》（*The Wizard of Oz*）的插曲，美国作曲家哈罗德·阿伦（Harold Arlen，1905—1986）作曲，美国词作家伊普·哈伯格（Yipsel "Yip" Harburg，1896—1981）作词。

[3] 拿铁咖啡（latte）：咖啡加牛奶的意大利饮料。Latte在意大利语中的意思是牛奶。

8. 外部动力错觉

误解：你总是知道自己在尽力而为。

事实：为了维持你的乐观主义，你往往错误地相信外部力量。

你感到快乐时，很少会后退一步，从元认知[1]的角度思考一下，但唯有如此才能理解一个问题：使你感到快乐的，正是你的大脑。

你认为：我快乐是因为我刚吃了青柠纸杯蛋糕。你很少会想：我快乐是因为我的大脑要我快乐，因为我刚吃了青柠纸杯蛋糕。仅仅分析这两句话，会使人糊涂。你思考自己是谁时，是会想到你全部的身心，还是只会想到其中一部分？你大概会想到你全部的身心。神经科学家们一年比一年恳切地要求我们：应当把我们的意识看作大脑产生的全部思维的一部分；但你还是不容易接受这个说法。

[1] 元认知（metacognition）：或译“后设认知”；通俗地说，元认知是对认知的认知（cognition about cognition），即对认知过程和调节认知过程能力的认知，以及对思维和学习活动的认知。

你坐下来阅读这段文字时，仿佛觉得你就是你想象的那个自己，他控制着你的身体，体验着各种输入，既包括肉体的和无形的输入，也包括触觉的和情感的输入。你是思考者。你是感觉者。但还有一些情况，其中你那些拥有感和意志感会被篡改，被大大地改变。事实上，你一生中常常有这样一些时候：你认为自己的情感来自你想象出来的某些源头。你若还不相信，就请你再想几秒钟。我知道这个说法会使你皱起眉头，但在实验室里，科学家却会向你证明：有些时候，你不能说你就是那个应当对你的思想和感情负责的人。不仅如此，他们还会指出：你对某人某事的那些感情另有来源。

事件后面存在某种思维活动，这个观念在心理学中被称为“动力”（agency）。每一个人的大脑都预装了动力检测系统，最常见的例子是：想象你在丛林里，听见叶子飒飒地响了一阵。那究竟是因为风还是因为老虎？最好别耽搁，所以我们假定林子里有一头老虎，马上作出“是战是逃”[1]的选择，要么就作出一种反应：屏住呼吸，等待它朝另一个方向走。那种未知的力量可能来某种自有意识的、饥饿的东西，这种默认的感觉就是你的“动力”感。正因如此，你才那么难以忽略夜间可疑的撞击声。你的某个部分要求你的另一个部分进行调查，这是为防备万一那些响动后面有某种“动力”。调查大量幽灵般的、神秘莫测的、稀奇古怪的、尚未得到解释的现象，驱动这种调查的力量是人类的一种本能，即无论有无足够的证据，都假定一切令人毛骨悚然的东西背后一定都有某种“动力”。

你不但假定外部力量的动力，而且假定你自己行动后面的动力：那个动力就是你。你自然地假定：你决定移动自己的胳膊，这个决定后面的动力就是你；你说出某些话，而那些话后面的动力也是你。此类假定似乎不言自明，但它却不是一个完善的系统。事实上，它是你最常见、最不易被察觉的认知错误之一。你并非总能辨识出你自己的动力，而只要稍加篡改，整个系统都会被搅乱。为了

[1] “是战是逃”：见本书前一章的有关注释。

解释何以如此，我们先简述一下构成你“自欺”（self-delusion）的几种“建筑材料”。

你大概会根据前文想到：“情感”是个术语，表示你对自己情感状态的主观体验。在心理学中，预测你情感的未来叫作“情感预测”[1]。此刻若有个人出现在街角，递给你一张草莓馅饼，对你的相貌大加赞美，念起一首讲述你怎样度过这个星期的诗，又紧紧地抱了你一下，然后离开你，为你去洗攒了一个星期的衣服，这会使你产生什么感觉？方才那些事使你做出的预测，就是“情感预测”。数百次研究中（它们始于一个时代，那时身穿缀着小金属片的连体装去夜总会还不至于受到非议[2]），一个情况越来越清楚了：在“情感预测”方面，你确实做得很差。你有一种强大的偏见，即过分估计影响，它们来自你日后的情感造成的、或好或坏的结果。你想象出了某种好事（例如买中彩票）或坏事（例如被猫抓伤），而那些事件后，你对自己情感的预测往往与事实相去甚远。心理学家们说，那就是你的“影响偏见”[3]。这种偏见使你过分估计未来事件对情感的影响。电视上的气象预报员告诉观众小雨可能酿成大洪水；同样，你内心的情感预报员也总是夸大对你未来心情的预报。可见，你的“影响偏见”污染了你的“情感预测”，使它远远不那么准确。

1978年，美国西北大学社会心理学家菲利普·布里克曼（Phillip Brickman）及其同事，以问卷调查了许多买中彩票者和因事故而瘫痪者的总体快乐感。他们发现：两者的快乐感几乎没有差别；不但这两类人之间，而且这两类人与一般大众之间，快乐感都

[1] 情感预测（affective forecasting）：心理学术语，即对未来情感状态的预测，包括四个方面：相对价值（即正面情感或负面情感）、具体表现、时长和强度。这种预测能影响人们当前的选择、决断和行为。

[2] 指20世纪50年代前后。

[3] 影响偏见（impact bias）：在“情感预测”中，影响偏见表现为过高估计未来情感状态的持续时间或强度。

相差无几。快乐感的自我平衡，防止了因事故而瘫痪者的绝望情绪，也防止了买中彩票者的得意忘形。时间一长，他们头脑中会发生某种变化——那就是“退行”（regression[1]）。他们就像钓鱼线上的浮标，无论沉得多深、浮得多高，最终都会回到先前的（情感）状态，即回到稍稍高出中点的位置。所谓极端情感开始消退的时间，虽然各有不同，但对大多数人来说，极端情感出现两三个月之后，它们便会开始消退。为了描述这个现象，布里克曼与那位同事创造了一个术语：“快乐水车”[2]。

很好，这使我们回到了那些必须说清的问题。“情感预测”和“快乐水车”，都是一种更常见现象的一部分，那种现象被毫无想象力地称为“心理免疫系统”（psychological immune system）。当你觉得自己受到了拒绝、损失、羞愧、羞辱、无能感和其他一切负面情感状态的伤害，或者受到了心理学家所说的“负面影响”的伤害，你的头脑便会产生一种惊人的心理修复能力。你搬到另一个州，开始了新工作，却在你孩子开学的第二天就被解雇了，即使如此，你还是能很快地顺应这个变化。哪怕你的房子被烧得精光，其中还有你收集的、现已停产的晕机袋[3]，你还是会很快地恢复正常的感觉，对晕机袋和家产的损失泰然处之。在全国电视转播中，你正在耍弄纳斯卡[4]彩陶罐的复制品，哪

[1] 退行（regression）：在心理学中，此词指退回到较早的或较不成熟的感情或行为方式。

[2] 快乐水车（hedonic treadmill）：又称“快乐适应”（hedonic adaptation），指一种倾向，即无论生活中出现了什么重大的正面或负面变化，人们的快乐感都会迅速返回相对稳定的水平，这就是前文所说的快乐感的“自我平衡”（homeostasis）。布里克曼和坎贝尔（Donald T. Campbell，1918—1996，美国实验心理学家）在他们1971年的文章《快乐相对论与规划良好社会》（*Hedonic Relativism and Planning the Good Society*）中创造了这个术语。

[3] 晕机袋（air sickness bag）：客机上装呕吐物的袋子。此句含有讽刺意味，因为晕机袋绝不是正常人的收藏品。

[4] 纳斯卡（Nazca）：秘鲁伊卡省东南部古镇。纳斯卡文化（Nazca culture）兴盛于公元前100年到公元800年。20世纪中叶后，此地发掘出大量古

怕你当场放了个屁，你的羞耻感还是会迅速消失。你当然不相信对未来的一切预言，而你若身处可怕的逆境，就更不相信那些预言，因为你很不善于“情感预测”。

你的心理免疫系统中，最可能导致“自欺”的成分之一，叫作“主观最优化”（subjective optimization）。你若真想不那么笨，就必须知道它怎样迫使你拒绝相信本该相信的东西。

你的一位朋友怀孕了，为了嫁给那个跟她亲热过一次的家伙，她搬走了，却没去上护士学校；后来她又生了一个孩子，离了婚，接着遇到了另一个家伙，嫁给了他，那人在自己家里开了个犬类诊所，使屋子里充满了烧糊了的肝脏味儿。你知道这些吗？她一直不知道当初搬走而不去上学的决定是否正确，但看样子她认为是正确的。你跟她说话时，她说自己的生活再好不过，可她怎么知道自己的生活是最好的呢？我的朋友，这就是心理学家所说的“主观最优化”——即认为生活是可能最好的[1]。你一旦知道了“主观最优化”，便会看见它处处都有，就像海尔维希字体[2]那样。当然，这不包括你自己，你在自己身上见不到它，因为当你发现自己处在不易避免的恶劣环境中，自会产生一种把厄运变形为好运的能力[3]。像你的心理免疫系统中出现的其他一切一样，你的有意识头脑也完全察觉不到“主观最优化”。

“主观最优化”补偿了“酸葡萄心理”（sour grapes），即把

墓，出土了各种精美的手工艺品，如彩陶、纺织品和陶雕等。

[1] 德国哲学家莱布尼兹（Gottfried Wilhelm von Leibniz，1646—1716）认为，上帝是现存的（或可能存在的）最完美事物，因此上帝创造的世界一定是可能存在的最好的世界。

[2] 海尔维希字体(Helvetica font)：一种最常见的西文印刷字体，由瑞士字体设计家麦克斯·梅丁格（Max Miedinger，1910—1980）于1957年在瑞士设计，最初命名为“新哈斯花体”（Neue Haas Grotesk typeface），1960年改为现名。Helvetica是拉丁语，意为瑞士（Switzerland）。

[3] 此句含有讽刺意味，因为把厄运权当好运看待，也是“主观最优化”的表现。

你得不到的东西首先看作你不需要的东西。“主观最优化”还使你相信：你一直拥有的东西，全都好于你不得不放弃的东西。打个比方说，“主观最优化”就像把柠檬变成柠檬汽水（lemonade）的过程。你的自动系统无意识地运作，迫使你去注意坏结果的光明面[1]。你得到了精神的柠檬汽水并享用它，却始终不看榨出柠檬汁的柠檬。

1999年，心理学家丹尼尔·吉尔伯特[2]和简·詹金斯（Jane Jenkins）作了一项研究，证明了“主观最优化”能拯救蒙受损失的人。他们在哈佛大学创立了一门摄影课，在学生们看来，那门课程教的是如何使用照相机、如何冲洗胶卷。每个学生的任务是到外面拍一些快照，内容是他（或她）上大学以后想要记住的事物。学生们拍出有待印成正片的12张底片之后，老师们便要求他们挑出两张，放大成8×10英寸的大照片。学生们做出的两幅大照片都很美，也很有意义。老师要求他们只留下一幅，另一幅交给老师，以证明他们完成了作业，不会还给学生。老师要求第一组学生立即作出选择，却让第二组学生有时间考虑，允许他们改变主意，无论几次都可以，以选定其中一幅照片。这项实验后很久，向学生们提问时，那组被迫作出选择的学生，都坚持说很喜欢自己的选择，而那幅不得不舍弃的照片，早就被他们忘了。那组有几天时间作出决定的学生，则都觉得自己像是选错了。他们一直在捉摸，也许永远都会捉摸：他们留下的那幅照片，是否比他们不得不舍弃的那幅更有意义。他们渴望时间倒流，以改变自己的选择。研究者们的结论是：若环境不可改变，你就更容易作出“主观最优化”，把柠檬变成柠檬汽水。未作选择的人，日后感到快乐；作出了选择的人，日后却忧心忡忡。被困在毫无希望

[1] 这种自欺倾向叫作“甜柠檬心理”（sweet lemons），即过分乐观地看待逆境、挫折和损失。

[2] 丹尼尔·吉尔伯特：美国心理学家，又见本书《前言》的有关注释。

的绝境中，往往能激活“主观最优化”。

据说，当今这个工业化的、物质极为丰富的世界里，已经不存在任何妨碍选择的东西了；但这恰恰损害了你寻求快乐的能力。去看看亚马逊网站（Amazon），搜索一下文章剪辑，你会发现2000多篇可供选择的文章。花生酱的情况如何？快速搜索会搜出将近5000种产品，从奶油状的、小型块状的，到分开包装的、液体状的。你若想决定怎样花钱，无比繁多的选择便会使你不知所措，而这也是你生活中一切行为方式的写照。心理学家巴利·施瓦兹写过一本书，名叫《选择的悖论》[1]。他在书中指出：仅仅一百年前，你对职业、配偶和居住地的选择还十分有限，与如今可作出的选择相比，几乎等于没有选择。无可选择是人类面对的现实，这种状况可以一直追溯到人类那些像鱼一样的祖先。一些书讲述那些自以为聪明的生物的历史，都讲到了它们一生都被禁锢在一种生活里，其中几乎不可能作出选择，只能顺从无可选择的环境，或者侥幸留在基因库里，或者被踢出基因库。因此，你便有理由发展出一种绝佳的机制，以防止你大脑预见的屎砣最终掉在你大腿上。

那个系统运转良好，其部分原因是它是无意识地运作的。不利的方面是，你发现很难预测你的无意识系统。那项照片实验开始时，吉尔伯特和詹金斯问受试者愿意处于哪种情境，大多数人都说愿意加入允许选择的那一组——即选择心理学家所说的“可变结果”（changeable outcome）。你总是想要更多次的选择、更多的出路、更多的选项，但结果表明：那种局面会使你心理免疫系统的力量衰竭。那个系统不被察觉，处于清醒意识之下，因此你很难把它纳入你的预测。看不到心理免疫系统，不是根据对事

[1] 巴利·施瓦兹（Barry Schwartz，1946年生）：美国心理学家，美国宾西法尼亚州斯沃茨莫尔学院（Swarthmore College）教授。其2004年的著作《选择的悖论》全名为《选择的悖论：为什么更多就是更少》（*The Paradox of Choice: Why More Is Less*）。

件可能作出的解释、而是根据事件作出预测，研究者们把这种倾向称为“免疫忽视”[1]。

你若遭到绑架，被关进了地牢，其中有一只水桶、一本讲蝴蝶结的书，还有每天为你提供的、脏兮兮的燕麦粥，“主观最优化”便一定会使你设法找出此事的光明面（例如绑匪至少给了你一本书）。你的婚姻崩溃了，或者你的公司破产了，不知为什么，通过一种你的清醒意识察觉不到的操作，你会设法说：它是你遇到的最大的好事。你很难相信那些坏事，而这是因为“免疫忽视”编出了各种证据，证明你一直都在积极地改变自己的现状，以始终保持快乐和清醒。

因此我们看到了你头脑所能产生的最强大的“自欺”之一（即“主观最优化”），并把我们带回了这一章的开头。现在，你马上就知道自己理解了它的基础。

在2000年的一系列研究中，心理学家丹尼尔·吉尔伯特、赖安·布朗（Ryan Brown）、伊丽莎白·派内尔和蒂莫西·威尔逊[2]证明：“主观最优化”能使你相信一些无形的力，即能控制你的福乐与命运的力。不过，那些力必须先使人们陷入被控制的处境，才能造成“主观最优化”。

事实证明：引导出受试者的“主观最优化”，其实相当容易。你只要让受试者在可能出现的结果中作出选择即可，那些结果包括他们（在测试的某个时刻）愿意得到的，也包括他们不愿得到的。然后，一定要使那些结果之一令人厌恶，再篡改实验，

---

[1] 免疫忽视（immune neglect）：吉尔伯特和詹金斯发明的术语，描述心理免疫系统的一种功能，又称“免疫偏见”（immune bias），指预测者的一种倾向，即意识不到自己在适应和应付不利事件，而人体则会无意识地辨认出不利事件，并力图应付或规避它。

[2] 伊丽莎白·派内尔（Elizabeth Pinel）：美国社会心理学家，佛蒙特大学（University of Vermont）副教授。蒂莫西·威尔逊（Timothy Wilson）：美国社会心理学家，又见本书第5章。

使受试者得到使其厌恶的结果。现在，你可以坐下来观察这个魔法了，因为你的受试者会本能地改变看待其处境的方式。你的工作若做得不错，受试者便会正面地看待一件事，而在其他情况下，他（或她）本来会把它看作讨厌之事。你若是个有良心的科学家，便会在实验结束时向你的受试者作出简述，透露你篡改了实验；否则，你的受试者便会因其“免疫忽视”而永远都不知道自己改变了心思。

吉尔伯特、布朗、派内尔和威尔逊设计那项实验时，曾寄希望于实验的最后部分。他们假定，你虽然总是用自己造出的阳光照亮你的生活，却一直都意识不到自己在这么做；你回顾自己的生活，想知道那些光明来自何处，但你的手指却几乎不会指向你自己的头脑。相反，你指向了符合你信念的一切无形之力。你看见了一种无形的善意，它与你的世界观相契，便把它看成了你的好运之源。

在一项研究里，他们让一些女子进入了一间小卧室。为使肉体魅力这个因素变得不那么重要，实验中的每一位受试者都是女性。科学家们对她们说：每个人都将和另外四个女子一同参加实验，她们就在隔壁的小卧室里。这是假话。其实受试者是独自一人。接着，研究者告诉每个受试者，必须根据简历和调查表，选出另一个女子作为搭档。为此，每个受试者都必须填写简历和调查表，而她们都以为：参加实验的其他人也要根据那些材料作出选择。这时，受试者被分成了两组。A组拿到了那四个伪造的潜在搭档的简历，给她们打出印象分。B组则直接进入了下一步的实验。

接着，每位受试者都看了一道视频题，其中有一些字母在屏幕上跳来跳去。研究者们解释说，这段视频有助于判断受试者的能力，要求受试者记下每次出现的元音字母。那段视频里不时地闪出亮光，打断了视频。研究者告诉受试者不要理会那些闪光。他们说，那些闪光只是录像遇到了技术困难。

做完了这一切，两个组的每一位受试者都看到了四份档案，档

案封套上的记号各不相同。科学家们解释说：为公平起见，他们决定任意为受试者指定搭档，而不会让受试者自己选择搭档。受试者并不知道，每个封套里的简历所描述的人，都是大多数人最不愿意作为搭档的人。受试者作出了选择，每人都从四份档案中挑出了一份，都以为自己得到那个令人讨厌的结果纯属偶然。

接着，A组女子再次给开始时拿到的四份简历打了分，并以为自己有权选择。B组女子也为四份简历打了分，但那是她们第一次打分。然后，科学家们对每一位受试者说实验结束了，但实验其实并没结束。科学家们正在实施心理学研究中最巧妙的骗术之一：虚假报告（fake debriefing）。

作“虚假报告”时，研究者告诉每个受试者：其实，那段视频里的闪光是潜意识信息，其作用是把符号植入受试者的大脑，影响他（或她）对档案的选择。科学家解释说，他们根据调查表上的材料，先决定了受试者从四个潜在搭档中选出的最佳搭档，再利用无意识信息使受试者选出那个人。使受试者一无所知地参与实验，这才是那项研究的真正目的。研究者请每一位女子（她们现在知道了“真相”）评价那四个伪造的受试者，找出真正的最佳搭档，再评价那些无意识闪光。记住，那些闪光都是假的；根本就没有什么无意识信息。每份档案描述的潜在搭档都是同一个人，而她是受试者最不愿选择的搭档。

A组和B组女子大都说：对，她们选定的搭档是四个人中最好的。不出科学家的预料，所有的受试者都出现了“主观最优化”。不过，在所谓“无意识信息”问题上，两组人却有所不同。B组女子（她们在实验开始时未给潜在搭档打分）大都说自己相信无意识信息的作用，其人数多于A组。正像科学家们在实验中指出的：你若对某人产生了第一印象，此后便很难改变对此人的看法；这在心理学中众所周知。他们推论说：这意味着A组的人比B组的人更难出现“主观最优化”，因为她们已经先从那四个人中选定了一个。即使她们最终报告说最喜欢那个任意选出的搭档，也不如B组人那么

喜欢。正如科学家们在论文中所说：“期望中比回顾中更易出现主观最优化。”所有受试者都设法修改了自己的现状，以匹配她们一直坚持的结果，而现在，她们已把那个最差的选择看作了最佳的选择。事后看来，她们让自己觉得侥幸成功了，但B组产生这个感觉比A组快得多、顺利得多。当你听到一段现成的叙述，我们那些善良的、能看穿你心思的科学家，已经为了顺应你而影响了结果。B组的人更乐于接受科学家的解释，并感到欣然。科学家们说，这表明了你的一种奇怪的习惯，那就是把你良好的情感状态归因于某个人，或归因于你心中并不存在的某种事物。他们指出：即使那项实验里的每一个人都该对自己观察现实的方式负责，都该对她们乐观地看待自己的命运负责，但让她们选择时，她们还是把责任推给了她们身外的命运。为了描述这个现象，心理学家们创造出了一个术语：外部动力错觉（The illusion of external agency）。

这项实验的另一个版本中，研究者告诉受试者，他们在测试两个新的广播程序，类似于“潘多拉”[1]、“拉斯特调频”[2]和“声破天”[3]，根据听众的口味选择新歌。科学家们在实验前作了问卷调查，再根据受试者的答案解释说：受试者将听到几段与其答案匹配的音乐。第一组受试者听见了两首歌的片断（一首很好，另一首被科学家预测将被受试者判为差歌），又听说电脑程序认为他们选的歌很差。接着，科学家又让他们听那首差歌，连听三遍。对第二组受试者，科学家逆反了上述顺序：先迫使他们听差歌，连听三遍，又说那首歌是电脑程序根据他们的口味选出来的，最后让第二

[1] “潘多拉”(Pandora radio)：网络音乐电台，总部在美国加州的奥克兰市，在美国、澳大利亚和新西兰提供在线自动音乐推荐服务。用户对每首歌的反馈，会影响该系统日后的曲目选择。

[2] “拉斯特调频”（last. fm radio）：网络音乐电台和音乐社区，是全球最大的社会音乐平台之一，总部在英国，有1500多万听众。

[3] “声破天”（Spotify）：全球最大的音乐流媒体在线服务之一，源于瑞典。到2014年5月，其全球用户总数约为4000万，包括约1000万付费用户。

组受试者听了好歌和差歌。因此，进入每一组受试者大脑的信息完全一样，只是提供信息的顺序截然相反。两组受试者听完歌以后，便给音乐打分。接着，科学家问两个组的人：是想再听一些歌，它们是由刚刚使用过的那个程序挑选出来的，还是想换一个新程序。第一组受试者中，81%的人愿意换一个新程序；而第二组受试者中，只有57%的人愿意试用新程序。无论是使用原来的程序还是换一个新程序，每一组受试者作出选择后，听到的都是同一首歌。最后，科学家们问受试者：若把那个程序推入市场，他们是否愿意付费使用它。

结果表明：第一组受试者先听了好歌和差歌，对它们的评价大致相同，后来，他们不得不耐着性子、连听三遍差歌，才注意到了它那些讨厌的缺点。正因如此，第一组受试者才不相信那个音乐程序能完全忠实地展示他们的好恶。第二组受试者先听了差歌，又听说它是根据他们的口味选出来的，然后听了好歌。他们最后说，他们对两首歌同样喜欢。你大概已经猜到了：第一组受试者说不愿意付费使用那个程序，而第二组受试者则说愿意。

第一组受试者仿佛在说：哎呀，真讨厌，这两首歌里有一首并不怎么好。接着，当他们不得不把那首歌连听三遍，那个先入之见便使他们去注意其中符合第一印象的东西。听说电脑程序的选择跟他们不一样，他们会想：根据我的情感，我认为那个程序是臭大粪；我不愿意付费使用它。同时，第二组受试者仿佛在说：我要听到的，是那个程序认为我喜欢的歌。他们把那首歌连听三遍时，便容忍了它的缺点，更注意其中他们喜欢的地方，忽略了他们不喜欢的地方。接着，他们听到了一首分明很好的歌，便想：我喜欢第一首歌，所以也一定喜欢这两首差不多一样的歌；根据我的情感，我不认为那个程序是臭大粪；我愿意付费使用它。第二组受试者不自觉地通过“主观最优化”，说服了自己喜欢一首歌（在其他情况下，他们本会讨厌那首歌），然后根据一种无形的“自欺”作出了选择，那种“自欺”就是相信一种可能出错的外部动力。更出人意

料的是，其实根本没有什么电脑选曲程序。科学家们设计出这些做法，都是为了愚弄受试者，使他们相信自己对一台根本不存在的机器生成的情感状态。

这两个组的受试者越说自己喜欢那首差歌，就越会说愿意购买那个程序为他选定歌曲。由于“免疫忽视”，两个组的受试者喜欢那首差歌时，根本不知道自己愚弄了自己，相信了自己正在享受某一首音乐，而他在别的环境中本来不愿去听。他没有参照依据，便以为：他很快乐，因为某种外部力量一定用鉴赏力为他选出了好音乐。上述第二个实验里，科学家们提供了那种洞察力的合理来源，而“主观最优化”的受试者接受了那个说法。

对某种不可避免的逆境作出“主观最优化”时，你仅仅关注正面因素，认为它们十分合意，十分了不起，远远超过了你作为局外人时对它们的评价。你会篡改每一个结果，以使它显得是你能得到的最好结果。你总是这么做，因此，你生活中常有这样的时刻：事事都如你所愿，而其实并非如此。时间一长，你便会产生几分好奇，想知道为什么每天都有那么多的好运落到你头上。你看不到这种快乐来自你内心，却以为它一定来自身外，于是你便寻找某种“动力”（agent）。你一旦找到了一种，就会否认你自己尽力摆脱逆境的力量，而一有合适的对象，你就会把那种力量交给其他的事物。

这是一个错误，一种错觉，它能生成虚假的观念，而你却相信那些观念，并往往终生相信。说到底，它完全是一种出了故障的模式认知（pattern recognition）。你努力把混乱变为有序，把噪音变为讯号，努力找出你生活中的因果关系，在这个过程中，你错误地在身外寻根溯源，而根源有时却在你自己心中。你改变事物，使它们显得比实际更好，但你并不相信它，因此你便会责备其他事物。这个做法并不总是坏事。相反的选择（*指面对现实*）毕竟是一个十分冷酷的世界，其中没有任何在你主观现实中被最优化了的东西，也没有经过润色的东西，而那些东西比没有这个透镜时更美丽，更美味，更可人，更有营

养。要想不那么愚蠢，就应当看到一种危险：你只要相信自己便会做得更好时，却相信了某些并不存在的力量。还记得那些认为自己喜欢差歌的人吗？出现那个现象，完全是因为研究者按照所需的次序，为受试者提供了信息，使受试者误解了自己的知觉。那种情况若是真的，受试者们便已经购买了一个程序的服务，而在选出音乐、供他们享受方面，那个程序表现得很糟。以上最后几句话并不是在描述一项研究，而是对你今后生活中每个时刻的隐喻。购买任何系统的服务时，你都应当先自问："我这些正面情感，究竟来自我的内心还是来自外界？"再去相信任何有形或无形的外部动力。

生活中无法重做的事情太多了，不伤害你重视的人就不能改变的局面，也太多了，因此你学会了改变观察世界的方法，因为这比改变世界容易。正如科学家指出的：在不完美人生的重重磨难中，你具备一种"生成满足之心的健康能力"。讨论世界史时，你会论证某个行为过程是不是正确之举，但永远都不会知道你的意见是否正确，因为历史只能供人浏览。另一些可能存在的行为过程，数量近于无限，也许永远都不会被我们知道。同理，你论证你的朋友、家人或熟人该走哪一条路时，也许会对外界因素感到失望和心烦，而他们却并不心烦。他们似乎总是感到快乐——甚至可以说，他们总是感到幸福——因为事事都按照他们的意愿发展。这是因为，他们也和你一样，能改变自己观察世界的方法。记录你生活的历史学家，通常都会对你迄今获得的结果感到高兴。诚然，你在生活中本来也可能走上另一条路，但那么一来，你现在便不会遇到这一切让你心怀感激的好事，无论你把自己的幸福归功于谁。

9. 逆火效应

误解：你的信念若受到事实的挑战，你会改变自己的观点，把新信息纳入你的思考。

事实：受到反面证据的挑战时，你最深刻的信念反而会变得更强。

《连线》、《纽约时报》和《后院家禽杂志》[1]——它们全都这么干。有的时候，它们会鼓足精神，歪曲事实；而只要依靠墨水或照片，著名新闻媒体就能抓住机会，说一声“我弄错了”（to say “my bad”[2]）。

你若在新闻业工作，想维护你准确报道事实之名，就会发布更正。对大多数话题来说，这么做并无不妥，但很多新闻机构却不懂得：倘若报道重大事件，“更正”就会使读者更远离事实。其

[1] 《连线》（*Wired*）：美国的全彩月刊和电子杂志，创刊于1993年1月，总部在旧金山，报道新兴技术对文化、经济和政治的影响。《后院家禽杂志》（*Backyard Poultry Magazine*）：美国的双月刊，总部在威斯康星州（Wisconsin），提供饲养和营销家禽的信息。

[2] To say “my bad”：意为“承认‘我错了’”。“my bad”的完整表达是“my bad mistake”（我的大错）。

实，深藏在每一页报纸后面的简练广告，都诉诸一种使你远离事实的行为，它是改变你思想、感情和决断方式的最强大力量之一。

2006年，密歇根大学的布伦丹·奈恩(Brendan Nyhan)和乔治亚州立大学的杰森·雷夫勒(Jason Reifler)撰写了几篇伪造的报纸文章，内容是一些观点尖锐对立的政治争论。那些文章的写法，印证了对美国某些政治观念的广泛误解。一个人刚读过那些文章中的一篇，研究者们便给他看一篇报道真相的文章，以纠正前一篇。例如，第一篇文章说美国发现伊拉克有大规模杀伤性武器（WMDs），第二篇文章就说美国从未发现那些武器，而后者才是真相。反对那场战争的人，具有强烈自由倾向的人，都反对第一篇文章，赞成第二篇文章。支持那场战争的人，更倾向于保守阵营的人，大多赞成第一篇文章，强烈反对第二篇文章。这些反应不该使你惊讶。你该停下来想一想的是：保守派对那篇更正文章作何感想。据报道，他们读过“没有大规模杀伤性武器”的文章以后，反而比以前更相信伊拉克真的有大规模杀伤性武器，更相信自己原来的信念是正确的。

他们还在实验中使用了另一些观点截然对立的争论，例如干细胞研究和税制改革。同样，他们发现：“更正”若与受试者的意识形态相冲突，也会增强受试者的误解。处在政治光谱上对立两级的人们读了同一篇文章，又读了同一篇“更正”，但只要新证据被解释为对他们信念的威胁，他们的信念便会增强一倍。“更正”造成了“逆火”（backfire）。

2013年，研究者凯利·加勒特（Kelly Garrett）、布赖恩·威克斯（Brian Weeks）扩大了这项实验。他们的实验中，本来就怀疑电子健康记录[1]的受试者读了其实并不正确的文章，其内容是

[1] 电子健康记录（Electronic health records，简称EHR）：又称“电子健康档案”或“电子病历”，是由电子数码技术采集、传送、储存、处理的多媒体患

那些能支持受试者信念的技术。在那些文章里，科学家已经找出了所有的错误说法，把它们用括号括了起来，在它们下面画了红线，还把有关段落印成了斜体字。受试者读了那些文章以后，事先说过反对电子健康记录的人都说自己的观点不但丝毫未变，反而更相信自己以前的观点了。“更正”强化了他们的偏见，而不是削弱了它们。

一旦某种东西被加入了你的那些信念中，你就会保护它、不让它受到伤害。面对和你立场不同的信息，你会本能地、无意识地保护你的信念。你主动寻找信息时，“确认性偏见”[1]会保护你；同样，信息寻找你时，信息妨碍了你的视线时，“逆火效应”也会保护你。信息来来往往，你一直坚守着你的信念，并不质疑那些信念。有人想纠正你，想减少你的误解，但这种做法会造成“逆火”，反而会增强你那些误解。时间一长，“逆火效应”就使你不再那么怀疑一些事情，因此你会继续把自己的信念和态度看作既真实又正确。

1976年，罗纳德·里根[2]竞选美国总统时，常常讲到一个芝加哥女人的故事，她为了获取收入，对福利制度大肆行骗。里根说，那个女人有80个名字，30个地址，12张社会保险卡，她用它们领取食物券[3]，还从医疗补助计划[4]和其他福利权利中骗取多于她应享份额的福利。她说她开着凯迪拉克轿车，不工作，不缴税。里根说：他

者资料。美国联邦政府提倡使用电子病历，为此还通过了法案，但也有意见认为它比纸质病历成本高、效率低，并容易被篡改和盗用。

[1] 确认性偏见（confirmation bias）：一种思维偏差，即用客观资料印证主观偏见。又见本书《前言：自欺》。

[2] 罗纳德·里根（Ronald Reagan，1911—2004）：美国第40任（1981—1989年）总统。

[3] 食物券（food stamp）：美国政府发放给低收入者的福利票券，可以在商店中换取食物。

[4] 医疗补助计划（Medicaid）：美国一项联邦政府和州政府的联合拨款方案，为负担不起医疗费用者向医院和医生支付费用。

去过的几乎每一个小镇都有那样的女人（他从未提到那个女人[1]的名字）；他这是想激怒听众。这个故事，在美国的政治辩论中凝成了“福利女王”（Welfare Queen）这个用语，其后的30年里，这个词不但影响了全美国的社会舆论，而且影响了美国的公共政策；但这个说法也是假的。

总是有些人欺骗政府，这是真的，但任何活人都不曾符合里根的那番描述。很多历史学家都认为，里根讲的逸闻中的那个女人，其原型是一个高明的骗子，有四个名字，披着伪装，四处流窜，而不是某个足不出户、被几个呜咽的孩子围着的妈妈。

时间的流逝揭穿了谎言，但那个故事依然活着。那个想象出来的女人打盹醒来后，迈着史高治·麦克老鸭[2]那样的步子，走进发放食物券的地下室领取食物券，再回家接着打盹；而艰辛劳作的美国人却在拼命挤过大街上的人群，赶去上班，这样的故事每天都出现在互联网上。那个故事文化基因般的（memetic[3]）持久

---

[1] 那个女人：指美国女罪犯琳达·泰勒（Linda Taylor，1926—2002）。她被媒体确认为“福利女王”。《华盛顿邮报》说：她诈骗福利制度的年收入为15万美元；她有26个别名和身份证，3个社会保险号码，20多个电话号码，在芝加哥市有30多个住址，并拥有股票，还有凯迪拉克、林肯高级轿车和雪佛兰旅行车。除了福利诈骗，其罪行还包括袭击、盗窃、保险欺诈、重婚、诱拐贩卖儿童等。

[2] 迈着史高治·麦克老鸭那样的步子（Scrooge McDives）：史高治·麦克老鸭（Scrooge McDuck）是个卡通形象，迪斯尼百集系列动画片《唐老鸭历险记》（*DuckTale*，1987—1990年播出）中唐老鸭（Donald Duck）的叔叔，吝啬的亿万富翁，其名字中的Scrooge来自狄更斯小说《圣诞欢歌》（*A Christmas Carol*，1843）中的同名吝啬鬼。此处把这个名字用作了动词。

[3] 文化基因（meme）：进化生物学概念，又译为“米姆”或“模因”，源自英国生物学家、作家理查德·道金斯（Clinton Richard Dawkins，1941年生）的著作《自私的基因》（*The Selfish Gene*，1976）。《韦氏英语辞典》对它的定义是：“一种文化中，一种思想、行为或风格在人与人之间的传递。”《牛津英语词典》把它定义为 “文化的基本单位，通过非遗传的方式，特别是模仿而得到传递。”

力量，给人们留下了深刻的印象。每个星期，它的一些版本仍然出现在关于权利的故事和博客帖子里，尽管只要点一下鼠标，便能知道真相。心理学家们把此类故事称为“叙述剧本”（narrative scripts），它们讲述你愿意听到的故事，符合你的信念，使你能一如既往地保持对事物的感觉。若是相信“福利女王”的故事能保护你的意识形态，你便会接受它，继续前进。你也许认为里根讲的轶事不符合你的信念，或者滑稽可笑，但你却问都不问地相信了一个类似的轶事，说的是一些制药公司阻碍研究，或是警察未经授权的搜查，或是巧克力对健康的益处。你看过的纪录片，若讲的是某种你不喜欢的事情的坏处，你大概会喜欢那部片子。针对迈克尔·摩尔[1]拍摄的每一部纪录片，都有一部和它唱反调的纪录片，其支持者们都尽力使你相信，他们那个版本记录了真相，是更佳之选。

选择性的怀疑主义的一个佳例，就是literallyunbelievable.org网站。他们搜集“脸谱”（Facebook）网站上一些人的评论，那些人都认为讽刺杂志《洋葱》[2]上的文章道出了事实。写奥普拉[3]的那些文章，使少数精英人士有机会和她一起被埋进华丽的坟墓[4]；有的文章说一个超大型堕胎中心耗资数十亿美元，还有文章说美国普通汽车赛车协会（NASCAR）奖励了一些司机，因为他们发表了表达“同性恋恐惧症”（homophobic）的评论。这些消息都得到了“对呀，果不

[1] 迈克尔·摩尔（Michael Francis Moore，1954年生）：美国著名导演、作家、自由派时事评论员，以制作讽刺时事的纪录片闻名，他执导的《华氏9·11》（*Fahrenheit 9/11*，2004年）、《医疗内幕》（*Sicko*，2007年）曾获奥斯卡最佳纪录片奖。

[2] 《洋葱》（*The Onion*）：美国一份很流行的新闻讽刺杂志，建有网站，1988年在威斯康星洲的麦迪逊市发行，2013年停刊，其网站继续运营。

[3] 奥普拉（Oprah Winfrey）：美国电视黑人女主持人、演员、制片人。又见本书第5章。

[4] 和她一起埋进华丽的坟墓（buried with her in an ornate tomb）：指和奥普拉一起成为名人。

其然（that figures）”之类的热捧之词。正如心理学家托马斯·季洛维奇[1]所说：“检验涉及既定信念的证据时，人们往往看自己想看到的东西，并作出他们希望得到的结论……对我们想要的结论，我们自问：‘我能相信这个吗？’对不合我们口味的结论，我们自问：‘我非相信这个不可吗？’”

正因如此，一些坚决怀疑巴拉克·奥巴马[2]生于美国的人，才不相信一切反证。2011年4月，奥巴马政府公布了奥巴马的长方形出生证，但怀疑他生于美国者的反应，却完全符合我们对“逆火效应”的预料：他们仔细察看出生日期记录、相貌和出生证格式——他们聚在互联网上，嘲笑那张出生证。他们甚至比以前更坚信他们那个信念是正确的。同样，一切“阴谋论”（conspiracy theory）或“偏激的信念”（fringe belief.）也都被一些人看作永远都是真的。著名的反阴谋论者、神经科学家史蒂文·诺维拉[3]说：反证反而巩固了坚信者的立场。反证被视为阴谋的一部分，缺失证据则被看作隐瞒真相的手段，不予承认。

这有助于解释奇异的、古老的、怪诞的信念何以能对抗科学、理性和真实报道。如今，互联网上的搜索变得更简单，搜索范围也更广了，因此，躲进蔑视证据的避难所也更容易了。这也许能解释一点，即为什么民意调查表明：20世纪80年代迄今，一直只有大约39%的美国人相信进化论，尽管每天都有新证据加进网上已经堆积如山的证据。“逆火效应”大概也导致了相信全球变暖者的人数急剧下降，他们从2006年的77%降到了2012年的67%。毫

[1] 托马斯·季洛维奇（Thomas Gilovich，1954年生）：美国斯坦福大学心理学博士、康奈尔大学心理学教授。

[2] 巴拉克·奥巴马（Barack Obama，1961年生于美国夏威夷州檀香山）：美国第44任总统（2008年当选，2012年竞选连任），民主党人，为美国历史上第一位非洲裔的总统。

[3] 史蒂文·诺维拉（Steven Novella，1964年生）：美国临床神经科学家，耶鲁大学医学院助教。

无疑问，“逆火效应”还使人们很难扼杀日益兴盛的反接种疫苗（antivaccination）运动，尽管耗资数百万美元的研究证明接种疫苗是安全的。《福布斯》杂志（Forbes）说：2012年，面对表明接种疫苗有效的证据，反接种疫苗者的不懈努力导致了70年当中最严重的百日咳爆发。

在这些问题上，你大概以为自己属于有理性者。你认为自己不是傻瓜。你认为打雷不是某位天神正在打7号和10号位技术球[1]。你不必穿上特制的内衣，以挡住你的性冲动、不使自己想入非非。你的信念，难道不都是理性的、符合逻辑的、基于事实的吗？好吧,那就请你也想想“打屁股”之类的话题吧。这个做法是对是错？它是无害还是有害？它是不是懒惰的或粗暴的父母喜欢的做法？科学自有答案，但我们以后再说。此刻，仔细捉摸一下你对此举的情感反应，你便会知道：你愿意改变观点，愿意通过许许多多的方式得到启发，但你还是想回避某些话题。你上一次在网上跟某些人辩论（或旁观别人跟他们辩论），他们自以为通晓医疗制度改革、社会枪支管理、同性婚姻、气候变化、性教育、反毒品战和乔斯·韦登[2]，或者通晓0.9999的无限重复等于1。当时的情况如何？

你是否让对方得到了一次可贵的教训？你痛骂了他们以前的愚

[1] 7号和10号位技术球（7–10 split）：打保龄球时，10个球瓶摆成三角形，几轮滚球后，剩在最后一排左右两端的球瓶最难一次打倒，称为“7号和10号位技术球”。美国2007年喜剧电影《保龄球王》中，一个事业处于低谷的职业演员拼命精进保龄球技，通过咆哮在美国职业保龄球赛（PBA）中取胜，名利双收，却失去了女友和最好的朋友。此句说天神打保龄球时打雷，暗指该影片中那个演员的咆哮。

[2] 乔斯·韦登（Joseph Hill "Joss" Whedon，1964年生）：美国电影剧本作家、电影和电视导演、制片人，连环漫画作家、作曲家、演员；其作品题材大多为科幻、超自然和超级英雄，包括电影《吸血鬼杀手巴菲》（*Buffy the Vampire Slayer*，1992）、《林中小屋》（*The Cabin in the Woods*，2012）和《复仇者联盟》（*The Avengers*，2012）等。

昧无知，反驳了他们的胡说八道[1]，又启发了他们，使他们弄清了那些问题的复杂性，使他们离开电脑键盘时变得比以前更好了。他们是否对你表示感激了？

大概没有。互联网上的争论大多都有相似的模式：各方都发动攻击，拼命从网上搜罗证据，以支持自己的观点，直到由于筋疲力尽，一方求助于纯粹感情用事的原子轰击[2]。你若走运，对你构成威胁的评论会及时被中止，因此保住了你的尊严，或是某个相邻的评论者帮你搜索出大量文本，反击了对手。

对“逆火效应”的研究想必表明了一点：你永远都无法在网上辩论中取胜。你拿出事实、数字、超链接和语录时，其实是在使对手比辩论开始时更确信他们的观点。你的对手激起了你的热情，因此，你头脑里也出现了“逆火效应”。“逆火效应”使你们双方更深地陷入了你们最初的信念。

气象学家约翰·库克[3]、心理学家斯蒂芬·列万多夫斯基（Stephen Lewandowsky）合写过一本《揭穿手册》（The Debunking Handbook，2011），其中说：“从认知的角度说，与过分复杂的更正相比，简单的神话更有吸引力。”很多研究都支持了这个忠告。一系列陈述越难理解，你对那些陈述的总体信任度就越低。在元认知（metacognition，即对你的思维的思考）过程中，你若后退一步，注意到考察观点的一种方式比另一种容易，你往往就会采用更容易处理信息的方式，再直接跳到你认为很可能正确的结论。在并列出两个事实的实验中，受试者往往认为：与用花体字印出来的、配着难以辨认的彩色图案的陈述相比，简单易懂的陈述更有可能是真实的。同样，占整整数页的反驳，其说服力似乎也不如只占一页的、

[1] 反驳了他们的胡说八道：原文为doffing their virtual hat（直译：摘掉了他们假想的帽子），此说来自习语talk through (one's) hat（胡说八道）。

[2] 纯粹感情用事的原子轰击：比喻谩骂和抹黑对手。

[3] 约翰·库克（John Cook）：澳大利亚昆士兰大学教授。

简单有力的陈述。

你可曾注意到一种特别的倾向：你往往情不自禁地欢迎别人的称赞，而别人的批评则会使你感到崩溃？你也许注意不到一条正面评论，而一条使你不快的负面评论，却会在你头脑中盘桓多日。对出现这种现象和“逆火效应”的原因，科学家作出了一个假定：你思考你不赞成的信息的时间，大大超过了思考你赞成的信息的时间。符合你既有信念的信息，能顺利地经过你的头脑，如同蒸汽；而你若遇到了危及你信念的东西，遇到了与你对世界运作的先入之见相冲突的东西，你就会抓住它，注意它。一些心理学家推测：也许能用进化论去解释这个现象。你的祖先们更注意负面刺激，用于思考它的时间多于思考正面刺激，因为必须对坏事作出反应。不能有效应对负面刺激的动物，便会死掉。

1992年，普林斯顿大学的心理学家彼得·迪托（Peter H. Ditto）和大卫·洛佩兹（David Lopez）做了一项研究，其中要求受试者们把小纸条浸在杯中自己的唾液里。纸条并无特别之处，但心理学家们对一半的受试者说，他（或她）若患有严重的胰腺炎，纸条就会变绿；他们对另一半受试者说，他（或她）若没有任何疾病，纸条就会变绿。他们还对这两组受试者说，测试结果将出现在大约20秒钟之后。听说自己若没有病、纸条会变绿的人，等待结果的时间大都大大长于研究者所说的20秒钟；见纸条没有变色，他们当中52%的人再次测试了自己。对另一组受试者来说，纸条变绿是很坏的消息，等结果时，他们大都只等满20秒便作罢，只有18%的人做了第二次测试。

“逆火效应”经常塑造你的信念和记忆，通过被心理学家称为“偏见同化”[1]的过程，使你一贯地以某种方式偏爱你既有的偏见。

---

[1] 偏见同化（biased assimilation）：一种很难克服的认知偏见。人们往往认为自己事先就知道自己未来的好恶，并抱有相应的假定和预期，它们部分地决定了人们未来的判断。对新证据的解释，被同化（assimilate）进了既有的假定和预期。由于这个过程往往不被察觉，人们往往会怀疑与自己意见不一者的动机。

对各种认知偏见的数十年研究表明：你往往透过一副厚牛角框眼镜看世界，眼镜是你的信念假造出来的，你的态度和意识形态污染了镜片。科学家们让人们观看鲍勃·杜尔[1]和比尔·克林顿1996年的辩论，于是发现：这两人的支持者大都在辩论前就相信自己选定的候选人能取胜。2000年，心理学家研究了“莱温斯基[2]丑闻”全过程中喜欢和厌恶克林顿的人，他们发现：喜欢克林顿的人，往往把莱温斯基看作一个不值得信任的破坏家庭者，并很难相信克林顿发了假誓；讨厌克林顿的人，其感情当然截然相反。再跳到2011年，你会看到“福克斯新闻网”和“微软全国广播公司”[3]为了有线电视新闻的版图而争斗，双方都许诺自己的观点绝不会挑战观众的某一部分信仰。因此，“偏见同化”便有了保证。

1997年，美国加州大学的杰弗里·芒罗（Geoffrey Munro）、肯特州立大学的彼得·迪托（Peter Ditto）编造了一系列假论文，一组论文说同性恋也许是一种心理疾病，另一组论文说同性恋是正常的、自然的。然后，他们把受试者分成两组，第一组认为同性恋是心理疾病，第二组不这么认为。接着，他们让每一组阅读假论文，其中充满了伪造的事实和数字，暗示他们的世界观是错误的。无论哪一组受试者，读了不支持他们信念的论文以后，大都没有报告说自己醒悟了（而这表明他们知道自己多年来都错了）。相反，他们都说这是一个科学无法解释的问题。后来问到他们对其他话题（例如“打屁股”或占星术）的看法时，这些人说，他们已经不再相信

[1] 鲍勃·杜尔（Bob Joseph Dole，1923年生）：美国参议员，共和党人，1996年竞选美国总统失利。

[2] 莫妮卡·莱温斯基（Monica Samille Lewinsky，1973年生）：美国前总统克林顿的绯闻女友，1995—1996年间在白宫做实习雇员时，因与克林顿的绯闻而出名。

[3] 福克斯新闻网（Fox News）：美国有线电视福克斯新闻台的新闻频道，1996年开播。微软全国广播公司（MSNBC）：美国微软公司（MS）和全国广播公司（NBC）联合开办的有线电视新闻频道，1996年开播。

科学研究能够确定真相。他们不但没有放弃信念、面对事实，反而彻底拒绝了科学。

以往的科学和小说都曾想象出你如今生活的未来。很久以前的书籍、电影和插图小说，都描写过浏览数据流的电脑朋客[1]，描写过加入了你周围各种信号和频率的大合唱的个体通讯者。短篇小说、付费的午夜多媒体播放器预示了一个时代，其中你只要发出指令，便能随时见到人类的全部知识和艺术的成果，而一切想观看数十亿人的生活的人，都能如愿。

因此，你就在这里，就在一种未来当中，其中处处都有计算机，它们能向你传达人类所知的几乎每一个事实，提供对一切任务的指导，说明一切技能的步骤，解释人类迄今了解的每一件事情。这个曾经的想象之地，如今成了你的日常生活。

倘若许诺给我们的未来就在眼前，它为何不是科学和理性的最终胜利？你为何并没生活在一个社会的、政治的科技天堂里，生活在现世的极乐世界中，生活在一座仙宫里，其中有分析思维，没有连身衣和荧光发带，而真理则尽人皆知？

你和你那个充满微处理器和紧身牛仔裤的世外桃源之间，存在着大量的偏见和错觉，其中有一头巨大的心理怪兽，名叫“逆火效应”。它一直存在，一直在扰乱你和你那些祖先理解世界的方式，但互联网却释放了“逆火效应”的潜力，增强了“逆火效应”的声音，而多年以来，你一直对此毫不知情。

随着大众媒体和广告业的发展，“确认性偏见”和“逆火效应”将越来越难被克服。你会有更多选择信息的机会，而进入你头脑的信息，都是你所信任的信息源提供给你的。此外，广告商也会一如既往地改编信息，不但根据他们对你的了解生成广告，而且参考那些迄今对你有效或无效的办法，策划出狡猾的广告攻略。未来

[1] 电脑朋客（cyberpunks）：指具有反社会、反传统文化倾向的电脑黑客。

的媒体不但会根据你的好恶，而且会根据你的投票，根据你的成长之地，根据一天或一年中的特定时间——根据你每一种可被量化的要素提供信息。在一个能提供你想要的一切的世界里，你的那些信念也许永远都不会受到质疑；即使它们遭到质疑，你也能撤到虚假的证据里，比以前更容易反驳那些质疑。

就在巴拉克·奥巴马登上总统讲台的几小时前，“推特”网站上每秒钟就已经有3000人发言，抢先告诉世人：奥萨马·本·拉登死了。“脸谱”网站的新页面、一些“快速致富”网站[1]，以及数百万电子邮件、文本和快信，都在2011年5月1日官方公布之前[2]，纷纷公布了这个事件。故事纷纷亮相，评论如潮，搜索引擎被烧到了白热。当晚7点30分到8点30分之间，“谷歌”网站关于本·拉登的搜索就比前一天增加了100万次。

这是一次令人目眩的大展示，它表明：2001年9月以来[3]，信息交换的世界发生了多么巨大的变化。但只有一件事情未变：信息交换始终都以一种意料之中的、可能永远不变的方式进行。公布海豹突击队第六分队（Seal Team Six）那次行动后的几分钟内，全世界的人都纷纷要求公布（拉登的）头部照片，而怀疑（把拉登）迅速海葬[4]的言论、各种“阴谋论”也开始回荡在不计其数的播音间里。几天之后，世人知道官方不会公布照片证据，“阴谋论”便如同长了腿，离开了海洋，变成了一些自立谋生的、无法

[1] “快速致富”网站（get-rich-quick websites）：指许诺高回报的骗钱网站，包括赌博网站和传销网站等。

[2] 2011年5月1日（北京时间5月2日），美国总统奥巴马发表声明，指本·拉登（1957—2011，沙特阿拉伯人，“基地”组织首领）在巴基斯坦一座豪宅里被美国海军海豹突击队第六分队击毙。

[3] 2001年9月以来：指2001年9月11日美国纽约世贸中心和华盛顿五角大楼等遭到恐怖袭击以来。

[4] 奥巴马在2011年5月1日的声明中说，本·拉登被击毙后，其尸体于次日海葬于北阿拉伯海。

揭穿的生命形式[1]。

若想接受要求你以新的方式看世界的新信息，你的大脑就必须出现真正的生理变化。神经科学家凯文·邓巴[2]证明了这一点。他对学生们进行了大脑扫描，让他们了解能反驳他们理论的研究。他证明了抗抑郁剂的有效性，然后扫描学生们的大脑，给他们看一些数据，学生们相信其中一些，不相信另一些。显示符合学生观点的数据时，邓巴看到学生大脑中与学习相关的区域亮了起来，流入的血液更多。学生看到不符合其先入之见的信息时，其大脑的学习区没有显示；相反，与努力思考和压抑思考相关的区域出现了更积极的活动。邓巴说，你不应仅仅因为你给人们提供了与其错误认识相反的事实，就指望他们改变思想。你提供事实的时候，他们的大脑会积极地阻止他们承认事实。好消息是，邓巴的研究表明：这种运作方式也能产生积极的结果。他研究即将获得物理学学位的学生时看到：学生们观看反驳对重力和运动的普遍误解的视频时，大脑中也出现了同样的思想压抑和努力思考的活动。他们克制了自己的一些陈旧、幼稚的直觉，而其他学生也会用同样的方式阻止自己接受新思想。非物理专业的学生没有产生这样的反应。这表明：人们可以接近真理，但需要花很长的时间，因此你不该指望一次辩论或一次交谈就能改变人们的错误认识。

那么，应当怎样看待“打屁股”呢？读了以上的文字，你是否认为自己愿意了解科学对这个问题的说法？以下就是最起码的事实——心理学家仍在研究这个问题，但目前的说法是：“打屁股”能使7岁以下的儿童产生顺从心理，条件是它必须经常私下进

[1] 此指“阴谋论”不胫而走，自圆其说，抗拒一切质疑。此句中的“离开了海洋”，指阴谋论者不相信拉登被海葬。

[2] 凯文·邓巴（Kevin N. Dunbar）：爱尔兰神经科学家，加拿大多伦多大学心理学和神经科学教授。

行并只用双手。不过，还有个小小的“更正”：其他矫正行为的方式，例如正强化[1]、代币奖励[2]、计时隔离[3]等等，也十分有效，且无需任何暴力。

读了以上的分析，你大概会产生强烈的情感反应。你既然知道了真理，你的观点是否改变了呢？

[1] 正强化（positive reinforcement）：一种行为矫正法，即随后或同时奖励个体的目标行为或反应，以增加其强度、频度或速度。

[2] 代币奖励（token economies）：一种主要针对儿童和青少年的行为矫正法，即对目标行为的系统强化，强化物是能换取其他强化刺激（例如物品、服务或权利）的符号或代币（token），例如小硬币、对勾、小奖章、小筹码等。

[3] 计时隔离（time out）：一种针对儿童的行为矫正法，具有温和惩罚的性质，即把有过失行为的孩子带离现场，在指定地点做一定时间（通常是一岁一分钟）的隔离反省（关禁闭）。

10. 多元无知

误解：你心中的很多信念都与多数人不同。

事实：在某些问题上，多数人都相信群体中多数人相信的观点；其实，那些观点只有少数人相信。

在教室里，在业务会议上，或在调解中，那个让你看了资料的人问："好吧，你要是不懂，就请举手。"此时你是否感到不知所措？你错过了为自己解惑的机会。你为何如此？

有人（例如代数课老师）这样问的时候，他（或她）其实是在诱导一种心理现象，它能使数百万人返回到地球上最早的人类那里。当某位老师问："请举手，谁不明白？"你大概很熟悉接下来发生的事情。你通常会停3秒钟，发疯似地环视教室，以为一定只有你没听懂老师的课，于是决定让右手原地不动。几秒钟后，老师说："好，真不错，咱们往下讲……"

你只要进入你那些同学心中，便会知道：大多数同学也根本没听懂，也都等着看自己是不是唯一不懂的人，然后什么都不做。此类情境中，大家心中都会掠过一阵不安的疑虑，人人都想知道自己是不是唯一不懂的人。于是，每个人都不肯行动，因为

他（或她）担心众人的轻蔑凝视也许会转向自己。其结果是：大家都不能认清真相，人人都以为自己知道大多数人都知道的东西，都以为自己属于心理上的少数（即认为像自己这样想的人不多）。最终，这种无知状态便通过心灵感应传给了老师，因此老师便开始讲解新材料，以为他（或她）那个班的学生都格外聪慧，以为自己的教学技能出类拔萃。若不是因为“多元无知”[1]这种令人讨厌的小东西，老师本来会为你解惑，你的学习成绩也会提高。若想知道它怎样主宰了你生活的其他方面，我们必须先钻研一下社会学的一些基础理论。

哲学家特伦斯·迈克肯纳[2]常说，文化是大脑的操作系统。生发这个隐喻，我们可以说：一个社会中，人们共有的信念、价值和社会规范都是软件，在你头脑的硬盘中运行。你头脑中的硬盘，当然不是硬的，而是一块黏糊糊的、半生不熟的、由神经元和支持它们的细胞做的馅饼；把它比作硬盘，是为了帮你了解它。你带着这个硬盘，去应付各种情势；但是，你生就的文化环境却改动、加强、压抑了这个硬盘，并改变了它的路径。大多数人都认为信念是正确的。价值是对是非、轻重、道德或不道德的解释。不过，对你的行动和思想影响最大的，还是社会规范。社会规范是文化中的行为准则，规定了不同环境中的可行之举和不可行之举。有的时候，社会规范是成文的，甚至被赋予了法律的形式；有的时候，随着你的成长和进入社会，社会规范渗入了你的意识。信念、价值和社会规范的一个迷人之处，是它们永远都在变化。生物学家理查德·道金斯[3]在他论述自然选择的迷人著作《自私的基因》中写道：文化

[1] 一种认知偏见，指群体中的多数人心中都反对某个观念，却错误地以为其他多数人都赞成那个观念，因此都随大流（从众）。它也被描述为：“谁都不信，但人人都以为其他每个人都信。”

[2] 特伦斯·迈克肯纳（Terence Kemp McKenna，1946—2000）：美国哲学家、精神病学家、人种植物学家、演说家、作家。

[3] 理查德·道金斯（Richard Dawkins，1941年生于肯尼亚）：英国动物行

的基本单位——他称之为“文化基因”（meme[1]）——也像细胞那样变异和竞争；而时间一长，文化基因便会进化，变得更适应环境，帮助它们为之服务的有机体存活和兴旺发展。马的形体和大小发生了显著的变化，从5000万年前狼一样大小的森林动物，演变成了如今在平原上奔跑的动物。同样，衡量某些观念的社会规范也发生了显著的变化，那些观念包括卖淫、同性恋、产权、用餐礼仪，以及灵长类动物社会行为的复杂人类翻版[2]的其他一切无形方面。像你的大脑一样，你的文化也是一个高度进化的系统，与你的生存相适应。

你有大脑，其最大益处之一是：你似乎惯于忽略常态，并通过思维的一种奇异的客观框架浏览你的文化。到了一定的时候，每一个儿童都会懂得钱只是纸片儿、其本身毫无价值，因此大声追问钱是干什么用的。同样，儿童还会问大人握手是什么意思，把餐叉摆在盘子一边是什么意思，打喷嚏之后说“上帝保佑你”（blessing you）是什么意思。父母对孩子解释为什么袜子必须成双，为什么守时极为重要，为什么当众挖鼻孔是坏习惯时，使用了一种能把文化粘在一起的胶水。父母要求男孩子不玩布娃娃，或者要求小姑娘要等男生邀请再去参加班级舞会，这就是在灌输社会规范。孩子问“这是为什么”，这表明他（或她）很有理由地注意到了一点：成年人的世界完全是用任意的胡说建造起来的，其中大多都是废话，那些废话往往紧连着某种早已被遗忘的理由。当你暂时摆脱了你的文化，当你大脑中的那个操作系统崩溃、正在慢慢重启，你有时也会产生这种感觉，它是数千年以来的文学和戏剧的表现对象。美国女作家谢莉·杰克逊（Shirley Jackson，1916—1965）1948年的短篇

为学家、生物学家、英国皇家科学院院士、牛津大学教授、著名科普作家，其1976年的著作《自私的基因》（*The Selfish Gene*）以基因为核心普及了进化论，提出了“文化基因”（meme）的概念。

[1] meme：见本书第9章的有关注释。

[2] 灵长类动物社会行为的复杂人类翻版：指人类各种复杂的社会行为。

小说《抽彩》[1]，极好地浓缩和表现了这种感觉，竟使很多人停止订阅《纽约人》杂志（The New Yorker），因为它刊登了这篇颠覆传统的作品。小说中，某个小镇的居民们年年聚会，随机挑出镇里某个人，用石块砸死。谁都不知道他们为何如此，谁都不记得这种做法始自何时，但每个人似乎都乐于参与此事，而参加小镇这种热烈狂欢的老辈人说，这是为了遵守传统。

在每一种新形势里，你都本能地寻找并遵守社会规范，如同向水中投石以测水深，因为此举是一种适应性反应，这种反应是灵长类动物的大脑天生的。独自面对整个宇宙的人，几乎无法长期存活。对身陷窘境和被放逐的恐惧，感到自己属于群体、被群体接纳时产生的快乐，总是在推动或阻止你的行为。你深知这一点，于是本能地尽力把自己与群体结合起来，而群体则向你逐步地灌输社会规范。遵守那些规范，按照群体的期望行动，能使你这样的社会性动物存活下来。这个策略的唯一问题是：在理解其他人方面，你确确实实做得很糟，而在了解群体力量的复杂状况方面，你做得就更差了。

多年之后，你也许会注意到：人们固守的某些行为规范，往往是他们心中并不赞成的。虽说你并不特别虔诚，你的教母宰杀火鸡之前，你还是会祷告一番；虽说你特别虔诚，你还是常去游乐赌场。你若有一份工作，也许会跟你的老板谈一下午，说出你和同事认为公司里一切应当改变的事情，而众人当着老板绝不会说出它们。传统的协议就像同心圆，巩固了凝聚文化的社会规范。你的家庭有其做事方式；你的朋友、雇主、你的学校、你的社区、你的民

[1] 《抽彩》（*The Lottery*）：载于1948年6月26日出版的《纽约人》杂志，描写一个只有300居民的美国小镇每年6月27日上午聚会抽彩，用小纸条抽签，选出某个居民（小说中是一个名叫“泰茜”的女子，Tessie），用石块砸死，据说这是为了遵守一条古谚：“六月抽了彩，丰收很快来”。这篇小说被誉为“美国文学史上最著名的短篇小说之一”，又被称作一篇“描写众人集体发疯的、令人毛骨悚然的小说”。

族亚文化，与你相同的社会经济群体，你的城镇，你那个州，你的国家，全都有其做事方式。社会规范根据不同的环境改变你的行为，因此，规范能够互为根据，最终指导投票，指导制定政策，指导行政管理，乃至指导巨大的社会运动。不过，在许多情况下，人们只有在众目睽睽之下才遵守社会规范。在密西西比州，深刻的宗教文化影响了立法者，使他们制定了取缔该州游乐赌场的法令。但是，河对岸[1]却允许游乐赌场存在，它们停泊在这条大河中，只要其外表像是离开了该州的陆地即可。可是，沿岸的河水真的不在州内吗？设计这个骗局时，极具宗教和政治头脑的人士似乎在问："真的，我的意思是啥叫陆地？你要是渐渐沉入了河里头，谁说得清你是不是在密西西比州？"允许游乐赌场以这种方式经营，带来了一个有趣的副作用：虔诚的浸礼教徒（Baptists）公开指责星期天在教堂的长凳间赌博，但是，对星期六出现在赌博机投币口后边的教友，他们往往还是会一笑了之。

你表现出的态度跟多数人的一致时，即使你并不赞成那种态度的含义，你也可能处于心理学家所说的"多元无知"（Pluralistic Ignorance）状态——顾名思义，这种状态也出现在其他许多人身上。"多元无知"是一种错误信念，即你以为多数人都根据自己内心的判断行事，以为你自己是少数与众人意见不同者之一。而事实上，多数人心中都与你的意见一致，但都害怕通过自己的行为，公开地承认或者暗示出这一点。这就像你的信念和行为纠缠在了一起，如同一只猫被缠在了线团里。问题是你既想维护自己的信念，又想恪守规范，而规范恰恰就是信念。你陷入了逻辑的螺旋，其中，每个人都称作"规范"的东西，其实就是被多数人信为规范的东西。你糊涂了吧？我们说几个例子，好让你不那么笨。

20世纪90年代初，德伯拉·普伦提斯（Deborah Prentice）和戴尔·米勒（Dale Miller）想解答一些反复出现的问题，它们涉及社会

[1] 密西西比州位于密西西比河东岸，对岸是路易斯安那州和阿肯色州。

学和心理学的规范。若说人们普遍认为，你通常都会公开地服从你诞生于其中的任何一种文化的规范，那么，你怎么知道哪些规范最为重要？是什么使你觉得自己弄清了能为社会所接纳的规范？

在1993年发表的一项研究中，普伦提斯和米勒召集了普林斯顿大学的一些学生，让他们填写关于烧酒消费的调查表。当时，大学校园中的饮酒狂欢和全美的酗酒狂欢文化，是全国热烈争论的话题，普林斯顿大学就是最深地沉浸在这种氛围中的大学校园之一。普伦提斯和米勒在论文中写道：当时美国的壮观事件中，“印第安纳波利斯500英里比赛”[1]排名第一，学校聚会的烧酒消费排名第二。因此科学家们认为：大学校园是研究“规范”的好地方，因为酗酒文化往往是大学新生每年都要面对的新事物。

在普林斯顿大学做第一次调查时，心理学家们先问学生是否赞成该大学的烧酒消费文化，又问学生是否赞成大学校园的饮酒之风。毫无疑问，那次先期调查的结果清楚地表明：普林斯顿大学学生的头上蒙着一层帘幕，即对烧酒的行为规范的“多元无知”。大多数学生报告说，他们心中对大学饮酒之风的反感，大大超过了多数学生。许多人都怀着同样的反感，却都以为只有自己才有那种反感。但是，他们考虑到现状时，个人反感的差别就消失了，反而变成了一种共同信念：大学校园里的每一个人都赞成过量饮酒。普伦提斯和米勒推测说：学生们频频见到同学们在社交聚会上过量饮酒，便往往以为他们一定很开心，因此以为同学们显然是认可了多数人的态度。但其实学生们见到的是：同学们当众表现出赞成一个行为规范，但心中并不赞成。因此，无论在一小群人还是普遍的大学校园中，这个规范都自动地得到了贯彻，尽管大多数人并不赞成它。

---

[1] 印第安纳波利斯500英里比赛（Indianapolis 500）：全称Indianapolis 500-Mile Race，美国印第安纳波利斯州赛车场举办的汽车比赛，时间为每年5月最后一个星期一，始于1911年，1996年后成为赛车比赛（IndyCar race），被誉为“最壮观的汽车比赛”和“世界最著名的三大汽车赛之一”。

1991年，普林斯顿大学交给普伦提斯和米勒一份金矿般的资料，当时这两人还在研究“多元无知”现象。该大学制定了禁止啤酒的校规。该大学的校长公开宣布了那条禁令，当地媒体也反复报道了有关饮酒失控的故事。如同一切重大的象征姿态一样，那条禁令也使文化产生了分裂。在采访和社论中，学生们和校友们都宣布自己反对禁止啤酒的校规，并发起了抗议活动。连一些早就毕业的学生都组织了抗议活动，因为他们认为那条禁令会破坏校友的团结。

普伦提斯和米勒认为，那个禁酒令是研究“多元无知”效应的绝佳机会，便欣然地抓住了它。心理学家们已经知道：多数学生对烧酒的热情，大大低于他们公开表现出来的程度。此外，鉴于多数学生都公开伪称很喜欢吉露果冻[1]，很喜欢倒立在啤酒桶上喝酒[2]，但心中都对酒文化的规范不以为然，科学家们便作了一个假定：其实只有少数人真心打算集合起来，高呼反对那所大学永远禁止啤酒的口号，打出抗议标语。不过，见到局外人也在抗议、造成了很大混乱、为报纸标题和晚间新闻提供了材料，没参加抗议的学生们就以为：私下的态度和自己一样的人，比以前为数更少。普伦提斯和米勒开始了一项新的研究。这一次，他们要求学生比较自己心中对那个啤酒禁令的态度和对多数学生态度的估计。学生的答案中再次出现了“多元无知”：多数学生都说，自己心中对那个政策的反感强于其他多数学生。随后的几个问题带来了令人惊异的答案。问学生们是否还愿意参加日后的聚会，越不赞成想象出的多数人的规范的学生，日后聚会对他的吸引力就越小。这项研究的论文描述了“多元无知”最疯狂的副作用之

[1] 吉露果冻（Jell-O）：美国卡夫糖果公司（Kraft Foods Group Inc）生产的凝胶果味甜品。根据语境，此指含伏特加（Vodka）的果冻酒，例如“星派对”（Party star）和“果冻鸟”（Jellybird）。

[2] 一种喝啤酒比赛或表演，常见于美国大学校园聚会，饮酒者在别人帮助下倒立在啤酒桶上喝酒，旁观者大声喊出他坚持的秒数。

一，提供了可供一切科学深思的材料，又迷惑不解地欣然指出：人们具有一种扭曲自身知觉的独特能力。以为自己属于少数的人，其实就是多数人，但他们对此并不自知，因为“多元无知”搅乱了他们的头脑，使他们相信了其实并不存在的多数人。使这些学生反感的狂热行为（即过量饮酒），其实是他们的错觉，但他们却以为自己被群体文化放逐了——哪怕他们的反感其实和多数同学一致。

普伦提斯和米勒的结论是：他们的研究以丰富的证据表明：你根本不清楚你的文化、亚文化、时代、朋友群的“规范”究竟是真实的还是想象的。任何社会形势的外观都极易使人上当，乃至如他们所言，“对行为规范的估计往往是十分错误的”。在他们对普林斯顿大学的研究中，学生们不但表面上支持自己并不赞成的行为规范，而且不知道其他每个人也都如此。普伦提斯和米勒认为，其最终结果就是：某种行为规范永远存留了下来，而实际上，没有一个人支持那种规范。

彻底颠倒事实，这种群体倾向的副作用会大大影响历史进程。歪曲校园文化和增加一次性红塑料杯[1]的销量，这是一回事，但“多元无知”也会威胁整个国家，造成社会变动，使社会停滞数个世代。

1975年，社会学家休伯特·奥戈曼（Hubert J. O’Gorman）做了一项实验。后来，他又和社会学家斯蒂芬·加利（Stephen L. Garry）重复了那项实验。他们分别调查了美国种族隔离最后几年中的美国白人。20世纪的整个上半期，在公交车上、在学校、军营、饭店、浴池、电影院，甚至在墓地，隔离白人和黑人都被视为社会认可之举。它是信念、价值和社会规范的一部分，尤其在美国南方腹地[2]；它也

[1] 一次性红塑料杯（red Solo cup）：美国索罗纸杯公司（Solo Cup Company）生产的一次性塑料杯，常用于聚会和野餐。

[2] 美国南方腹地（Deep south）：美国南部对种族、文化问题态度保守的地区，包括佐治亚州、阿拉巴马州、密西西比州、路易斯安那州和南卡罗来纳州。

是法律和其他行为准则的一部分。20世纪60年代以后，很多美国人都几乎把白人和黑人视为两个物种，并认为这两个物种不该混合在一起——或者说，大多数美国人都把白人和黑人视为两个物种，所以这样认为。

奥戈曼和加利调查了那个时代的美国白人，把答案绘成大图表，以供分析。他们的发现令人吃惊。事实表明：当时只有少数白人真心支持种族隔离。大多数人都支持种族融合，却都以为其他很多人都跟自己立场相反——这是典型的“多元无知”。奥戈曼和加利发现，“多元无知”的程度因地区而不同。例如，在美国最东北部，7%的人支持种族隔离，但19%的人以为多数人不支持种族隔离。在南方腹地，32%的人支持种族隔离，但61%的人以为美国多数人都支持继续实行种族隔离政策。总之，调查表明：将近一半的美国公民都认为多数国人都支持种族隔离，而实际上，5个人当中只有一个人支持这个政策。研究者们推测，这个程度的“多元无知”造成了这样的局面：人们往往会说 “瞧，我不介意你在这儿吃饭，但你知道人们会怎么想”之类的话。

多数人支持种族隔离，这个虚假的信念拖延了结束种族隔离的进程，动摇了政策制定者、雇主、广告商和社会其他成员，使他们的行为如同生活在一个并不真正存在的世界里。奥戈曼和加利在研究中表明：尚未对此事作出判断、又误以为多数人都赞成种族隔离的白人，往往会顺从他们想象出来的多数人的意见。若问立场强硬的白人，白人居民是否有权禁止黑人租住隔壁的空房，他们往往会作出从众的回答。种族隔离主义者坚决支持一种权利：根据肤色决定谁能做他们的邻居，谁不能做。反种族隔离者强烈反对这个思想。双方都力求跟想象出来的多数人的意见一致。但他们不知道，很多人其实都不那么想，假想的多数人只是他们的想象。社会学家们指出：此类情势一直在强化很多人都想规避的某些规范——即使在当今也是如此。“多元无知”一直使一些人提心吊胆，他们渐渐被进步淘汰，紧紧地抓住他们过时的信念，本不该坚持那么长时

间。“多元无知”使那些人的对手[1]说服中立者赞成现状时，感到自己的支持者很少，而其实他们的支持者多于他们所想。最终，以假当真（make-believe）的现状便改变了每个人的行动和思想。正如这两位社会学家指出的：人们常常“无意间就成了认知错误的文化载体。”

心理学家利夫·范·鲍文（Leaf van Boven）在他2000年发表的一项研究中指出：“多元无知”并不总是使人们拖延变革；它也能使人们产生比较正确的政治观点。他观察到：在大学校园里，学生们都想对同学表现出比心中更多的宽容。像在那项烧酒研究中一样，他问康奈尔大学的学生怎样看待“平权法案”[2]。他发现，大约1/4的学生赞成平权法案，大约一半的学生不赞成。接着，他要求同一群学生估计一下这项研究的结果如何。学生们报告说，估计该大学中有大约40%的人赞成平权法案，大约40%的人不赞成，因此过高估计了康奈尔大学中赞成平权法案者的人数。鲍文证明：“多元无知”能动摇公众的观点，无论公众的感受是什么。在开明思想占主流的大学校园里，大多数人都不愿被看作种族主义者，也不愿被看作缺乏进步意识，因此，即使他们心中深深质疑某些事情（例如“平权法案”），他们当众发言时还是不会说出真正的看法。无论什么政策，只要有足够的压力使人们支持它，人们就会根据其他多数人对它的支持态度，表面上支持既定的政策；因此，那个政策便日益深入了文化之中。

心理学家詹姆斯·基茨（James Kitts）动员一些素食主义的学生

---

[1] 那些人的对手：指及时放弃陈旧信念、与时俱进的人。

[2] 平权法案（*affirmative action*）：美国总统肯尼迪（John F. Kennedy，1917—1963）1961年3月6日签署的10925号行政令，旨在保障少数民族和社会弱势群体在就业、教育等方面的平等权利，使他们不会因肤色、宗教、性别或民族而受到歧视。但这种扶助政策引起了争议，其反对者认为：规定大学少数民族学生和女生的配额是一种“逆向歧视”（Reverse Discrimination），不该让少数民族和社会弱势群体因此享有特权和优待。

参加了一项实验。其中，人们按照无肉食生活方式的规范，吃住在一起。在他1995年的研究中，他发现很多人都解释说：其他人都不在场时，他们有时会偷出一片牛肉或鸡肉，但跟别人同住一屋时却绝不这么作，因为担心得罪别人或使别人感到不快。基茨对其中几个集体的全部成员作了调查，综合了他们的答案。据那些成员估计：总地说来，大约75%的素食者会坚持吃素食、不吃牛肉；但实际的比例却是大约62%。问素食者们是否会有人吃鱼，他们估计大约40%的参试者有时会在某个地方偷偷吃鱼；但偷偷出去吃鱼者的实际比例却是将近60%。基茨的研究进一步支持了一个观点："多元无知"能使任何一群人一直按照某种方式行事，而其成员心中却宁愿选择另一种方式。很多人有时想吃肉，尤其是鱼肉，但谁都不大声说出来，因此很多人便把自己看作了耍弄诡计的骗子小团伙的一员。

那么，你为什么这么做？是什么驱使你心口不一呢？其原因之一，就是你惧怕某种社会惩罚。许多科学家都提到过《皇帝的新装》的寓言，其作者是安徒生。其中，一个虚荣的皇帝雇了两个裁缝，他们对皇帝说：他们做了一套衣服，不称职的人或者非常愚蠢的人看不见那套衣服。当然，其中的恶作剧是裁缝们根本没有做出任何东西。皇帝的全部侍从和大臣都担心自己显得很蠢或不称职，便都装作看见皇帝的衣服美得令人称奇，直到终于有个孩子指出了皇帝在光着身子游行。那一刻，人人都松了一口气，都感到可以放心地说出自己一直以来的真实想法了。情节与此类似的故事可以追溯到古代，因此我们的这种观念（即惧怕受到惩罚）由来已久。你就经历过这样的事情，它可能发生在这样的时候：你在教室或办公室外拥挤的走廊里排队等待，或被堵在了那里。你捉摸是否有一扇门被锁上了，或者是否另一堂课还没下课，但你只是跟众人一起耐心等着，一言未发。你不知道，那里最初只有一个人在等待，接着来了第二个人，他认为第一个人想必完全有理由不进去，又担心尴尬，便和第一个人一起等待。第三个人也是如此，接着是第四个；经过一段时间，一大群"多元无知"的人就都等在了那

里，因为都害怕自己显得愚蠢。其实，只要有个人推开房门走进去，便能使这种恐惧烟消云散。同样，研究表明：人们有时不去帮助需要帮助的人，是因为每个旁观者都以为别人知道某个自己不知道的情况。善良者能使其他每个人一起作出善举，帮助别人。惧怕尴尬，这种恐惧心理非常强大，简直无法解释。在《士兵的重负》那本书里，提姆·奥布莱恩[1]描述了在越南面对战斗的士兵："他们怕死，但更怕表现出怕死。"他又写道："他们怀着士兵最大的恐惧，那就是惧怕羞愧。这些人被杀了，死了，是因为他们若不阵亡就会感到尴尬。"

社会学家达蒙·森托拉（Damon Centola）、罗勃·威勒（Robb Willer）和迈克尔·梅西（Michael Macy）把"博弈论"（game theory）运用于这个概念，将数据输入计算机模型，证明了一条规律：人类社会的几乎一切情境中，只要包含着对惩罚的明显恐惧，便往往会突现出现不良的行为规范。正如他们指出的：只要"强制的爆发"（outbreak of enforcement）能促使社会成员出于恐惧而作出或停止行动，它便会贯穿某个社会运动的始终。他们指出，美国殖民地时代早期真正的"猎巫运动"[2]，以及麦卡锡时代比喻意义上的"猎巫运动"[3]，全都具有奇特的讽刺性，这使人联想到不公开的

---

[1] 提姆·奥布莱恩（William Timothy "Tim" O'Brien，1946年生）：美国小说家、教师、越战老兵，其成名作《士兵的重负》（*The Things They Carried*）是短篇小说集，出版于1990年，带有半自传性质，讲述了越战期间一个排的美国士兵的经历。

[2] 猎巫运动（witch hunt）：指1692—1693年北美马萨诸塞殖民地东北部萨勒姆镇的迫害巫师运动。法庭宣判以巫师罪绞死19人（14名妇女，5名男人），还有200余人受到指控。这个运动被称作"萨勒姆巫师审判"（Salem witch trials）。

[3] 麦卡锡时代比喻意义上的"猎巫运动"：麦卡锡（Joseph Raymond McCarthy，1908—1957）是美国参议员（1947—1957年）。他无端指责许多军官、新闻记者和公众人物是共产党，并通过国会非美活动委员会（House Un-American Activities Committee，简称HUAC）调查、审判和迫害共产党人和进步人士。此句将这个运动喻为美国20世纪50年代的"猎巫运动"。

（Closeted[1]）同性恋男人出于“同性恋恐惧症”（homophobia）而做出的行为。以反对同性恋闻名的政治家们，会因为陷入同性恋丑闻而使其选民不知所措。你也许想知道某个同性恋者为什么拼命使人们很难容忍同性恋，但森托拉、威勒和梅西说，其理由很简单。避免尴尬、惩罚不赞成规范者的常见策略之一，就是主动地强制执行规范。人们往往会变成规范的强制执行者，以证明自己的忠诚，阻止一切质疑。每当一个人想到违反规范会造成严重后果，例如被诅咒永遭地狱的火刑，或者被朋友、家人和教堂里的兄弟姊妹彻底抛弃，此人就往往会变成规范的强制执行者，而不是仅仅做个服从规范者。正如研究者们指出的：“强制执行规范，为假装忠诚、为表现服从提供了一种低成本的方式——不是去做争取他人赞同的机会主义者，而是去做真正的信徒。”

凡是存在规范的地方，你都能见到强制执行规范的人。倘若人们私下反对校园饮酒，却又公开地赞成它，刚刚接触这种文化、力求融入它的人，便最有可能强制执行它；其结果是，大学的新生比老生更经常地饮酒狂欢。倘若公开的同性恋行为有风险，具有同性恋倾向的人便会猛烈谴责其他公开的同性恋者，或者设法通过取缔同性恋者权利的法律。你若是无神论者，又跟你作为正统基督教徒的家人一起参加教堂的圣诞节晚餐会，你也许会请求发言，说出些中听之词，以掩盖你不信宗教的实际想法。森托拉、威勒和梅西指出，“多元无知”使感到自己的行为脱离了常轨的人相信：多数人强制执行规范的欲望，其程度几乎等于人们表面上服从规范的欲望。因此，为了让自己平安，他们就跟别人一起，变成了强制执行规范的人，而别的人也会出于同一个自欺的理由，作出同样的事情。这些胆小的人不知道，由于他们过高估计了顺从（规范）的程

[1] Closeted：此指不愿公开自己同性恋取向者，又称“衣橱中的”或“深柜”同性恋者；与之相反的说法是“出柜”（coming out）。此意来自成语“橱柜里的骷髅”[skeleton in (one's) closet]，意为“家丑”，被引申为“不可告人”。

度，即使他们暴露了心中的真实感情，他们也可能不愿意忍受强制。这个模式能自行重复，例如一群等在锁着的门外的人，每个人既有服从，也有强制；服从来自无知，强制来自恐惧，其最终结果是规范自动地得到强制执行。

为什么这么不容易见到人们出于跟你一样的理由而不说真话？每当你遇到这种情况，你为什么不试着问问你周围的每一个人？1987年，心理学家戴尔·米勒、凯茜·麦克法兰（Cathy McFarland）认为该回答这个问题了。他们做了一项实验，通过改变其中一个变数，创造或消除“多元无知”。米勒和麦克法兰召集了一些大学生，对他们说他们将参加一项关于自我观念的实验。每个学生进入房间时，他（或她）一次只能见到一位研究者。研究者说：实验正在进行，受试者必须等到下一轮。学生们等着那项伪称的实验开始，研究者拿出准备好的材料说，其他每个人都必须先完成这项书面作业，再开始实验。材料包括一篇文章，讲的是人类如何形成自我观念的理论模式，科学家们故意使这篇文章“其实无法理解”。接着，研究者告诉学生，自己必须离开一会儿，但离开房间之前，研究者又对学生说：若是理解那份材料有困难，随时都可以去研究者的办公室请求帮助。研究者每次回到房间时，受试者都交还了问卷，说他（或她）能做到完全诚实，因为研究者保证过问卷上不写受试者的姓名。问卷上的项目中有两个真正的问题，都是研究者们最感兴趣的：（1）你认为其他人当中会有多少人请求帮助？（2）你对这篇文章理解了多少？在标有1到11的等级表上，多数答卷者都说自己对那篇文章的理解大约是5；但问到实验中有多少受试者走出房间、下楼请研究者作出解释，平均的答案是37%的受试者会这样做。真正的数字呢？是零。这很像另一种情况：老师问班里是否有学生需要帮助时，或本来能提供帮助的人变成了消极的旁观者时，都出现了“多元无知”效应。在作为对照的实验中，每个人都私下承认自己很难弄懂那篇文章，但作为群体，这些受试者却大大高估了其

他人对文章的理解力，因此都没有请求帮助。判断别人对他们转入新形势的自我抑制力时，你做得很差。

对别人自我抑制力的高估，正在米勒和麦克法的预料之中，而这使他们开始了下一阶段的实验。在第二阶段的实验里，他们让受试者们分别处于两种情境，每一种情境中都有大约8名受试者坐在一起。A种情境中，对受试者的要求与第一阶段相同：若看不懂那篇文章，他（或她）可以离开预备区，获得一对一的帮助。B种情境中，这个选项不存在了——研究者对受试者说，无论谁发现那篇文章难懂，都不可以要求研究者来澄清。像以前一样，A种情境中，没有一个人求助；B种情境中，由于不允许求助，也没有一个人求助。两种情境中的受试者，都用一段时间读了那篇不可能读懂的文章，都拿到了问卷。每人必须回答三个问题：（1）与同组其他人相比，自己对那篇文章理解了多少？（2）与同组受试者相比，自己在多大程度上读懂了那篇文章？（3）若要求他（或她）读了那篇文章后，写一篇关于那个话题的文章，他（或她）估计自己在同组受试者中的表现如何？两种情境中的受试者都说，自己对那篇文章的理解跟同组其他人大致相同；但受试者互相比较时，A种情境中的受试者（允许他们求助）认为自己的理解大大低于同组其他人，并预料自己的文章远不如同组其他人的文章透彻。研究者们说：唯一的变数是对尴尬的恐惧。B种情境中的受试者也被那篇文章弄得不知所以，但他们对这种情况的解释却不同于A种情境中的受试者。他们只能根据那份材料判断自己的理解力，判断自己与别人相比之下的表现。由于没有任何东西可作比较，正像很多人做很多事情时那样，他们就认为自己的表现稍好于一般人。A种情境中的受试者想到自己对那篇文章的理解，便产生了焦虑。受试者们见到其他人都不求助，便以为自己跟其他人相比太笨。他们误以为：同组其他人都不像自己那么笨，因为同组人若看不懂那篇文章，一定会向研究者求助。B种情境不可能使其中的受试者产生如此的假定，因此他们头脑中始终没有出现这层额外的负面影响。

因此，“多元无知”就是你对他人自我抑制力的蹩脚预测力，加上你内心深处的一种天生欲望，即希望你的顺从行为能得到奖励，避免因违背社会规范而受惩罚。另外，最焦虑的人往往会强制执行他们并不赞成的规范。这导致了人类学家沃伦·布利德（Warren Breed）和托马斯·扎涅斯（Thomas Ktsanes）所说的“保守的偏见”（conservative bias），此处使用的是“保守”一词的传统意义，并非其现代政治意义。很多人怀着这个偏见，错误地认为自己的文化不如实际上那么先进，因此各种文化机构和媒体便都以保守自况，而其实远不如它们所说的那么保守。此外，这种文化纲领的某些内容还是故意针对一种古板的公众设计的，而实际消费这种文化的公众远不如他们那么古板。

想想这头心理怪兽的全部事实，你怎样运用这种知识战胜它呢？幸好，科学已经提出了一些建议，以使你不再那么笨。

地球上也许只有你才如此观察事物，这是最能决定一切的感觉之一。从你身外的世界看，你可能有一份了不起的工作；在“脸谱”网站（Facebook）上闲逛时，你充分意识到了一点：这个星球上的很多人都在受苦，但你每次开始跟别人交流，还是感到胃里好像充满了融化的蜡。你左右为难、不肯向朋友透露那种感觉时，它就使你更不舒服。你惧怕大声说出自己的想法时，那种感觉会更加恶劣。对“多元无知”的研究能给你的最重要启示之一，是一个几乎确定无疑的事实：你此时此刻所想的、所感觉到的，也是其他数百万人所想、所感觉到的。此刻你心中无论有多么沉重的焦虑、羞耻或疑虑，你众多的人类同胞也都有跟你一样的感受，就在这一秒钟，他们挤满了每一个体育馆、每一个音乐厅。喜剧家路易·泽克利[1]对观众说，他有时认为自己的孩子都是“坏蛋”，那些孩子常

[1] 路易·泽克利（Louis Szekely，1967年生，又称Louis C.K.）：美国喜剧家、单口喜剧（Stand-up comedy）演员、编剧、导演，其喜剧系列剧《路易不容易》（*Louie*）曾获美国电视艺术艾美金像奖（Emmy Awards）。

常像成年人那样使他感到失望；其实，这是在一晚又一晚地成批制造观众见到天神显灵时那样的叹息（epiphanous sigh[1]）。他那些惑于“多元无知”的观众，在日后的交谈中知道了一点：他们心中对自己孩子的看法跟多数人一样。大声说出这个看法乃是禁忌。泽克利消除了很多人的一个信念：21世纪初期，美国文化中的多数父母当众假装怀有某种感觉，便真的怀有那感觉。喜剧家们就是这么做的。他们从这个城市飞到另一个城市，去粉碎观众的“多元无知”；他们从一个违禁话题谈到另一个违禁话题，颠覆社会规范，向观众揭露一个事实：每一个人认为自己私下相信的东西，每一个人认为其邻人私下相信的东西，其实就是真正的社会规范。

你可以试着像罗马人那样行事[2]，但要记住：罗马人也在做他们以为罗马人都在做的事情。但是，连罗马人都知道罗马人真正相信什么。公开讨论是使人们不那么笨的办法。消除“多元无知”的唯一办法，就是大声说出自己的想法、提出问题，以及不使谈话离开人们的真实想法。普伦提斯和米勒（即前文所说的研究普林斯顿大学烧酒行为规范的心理学家）在其论文中说：网络上的宣传战是推动社会变革的错误方法。他们说，向公众提供信息的公共机构声明，以及能提高公众觉悟的主动精神，可能是改变个人态度的极好工具；相反，由于“多元无知”，种种使人们处于信息饱和状态的

[1] epiphanous一词来自古希腊语epiphaneia，意为（神的）“显灵”。刻在古埃及罗塞塔石碑（Rosetta Stone，公元前196年）上的托勒密五世国王（Ptolemy V Epiphanes，公元前204—前181年在位）诏书规定：以酒祭神的祭司（Libationer）应在其手镯上刻上“天神显灵（god appearing，即epiphanous）之祭司”的字样。古埃及象形文字中有一个字母，描绘一个坐着的人举起双手，表示崇拜。所以此句是说：观众听到了泽克利对自己孩子的真实看法，茅塞顿开，如见天神，坐着举起双手，发出叹息。亦可按其字面意义，解释为“顿悟般的叹息”。

[2] 像罗马人那样行事（as the Romans do）：出自成语Do in Rome as the Romans do（在罗马，要像罗马人那样行事，或“入乡随俗”）。此句在这里意为：你可以随大流（从众）。

办法，种种使人们最先想到的媒体人为干扰计划（media-jamming projections），则根本不能消除多数人用以支持“多元无知”规范的认识。他们建议鼓励个人大声说出自己心中的想法。他们还提倡建立朋友、家人的互助小组或其他形式的熟友组织，鼓励人们对其他成员敞开心扉，使其他成员也能开诚布公地说：人人都以为只有自己才有的不正常想法、行为或信念，其实不但正常，更是多数人都有的真实感觉。基茨在其研究（即对素食主义者的研究）中发现：你的朋友和家人的行为越不正常，你熟人圈子里的人的行为越不正常，“多元无知”对你知觉的影响就越小[1]。这意味着，朋友、家人的互助小组或许是一种消除“多元无知”的老办法；每个人的真实思想、信仰体系、执着意念、心理倾向、互联网迷信的大沟通、大汇合，则是消除“多元无知”的新办法。你是个迷恋“我的小马驹”[2]的成年人吗？朋友，你只要用“谷歌”搜索一下，就能找出好几百万像你一样的“小马驹迷”（Bronies）。无论你的反常错举是什么，你都能在互联网上找到跟你一样的人，他们也许每个月都聚会一次，共进早餐。

[1] 此句意为：“多元无知”常使人们作出违心之举（例如基茨研究中的素食主义受试者表面上坚持素食主义），但不正常之举（即一些受试者偷偷吃肉）则表明人们受“多元无知”的影响较小。

[2] “我的小马驹”（My little pony）：美国哈斯兄弟公司（Hasbro，一家跨国玩具和棋盘游戏公司）1983年起生产的彩色系列特售玩具。20世纪80年代后，该公司推出了儿童动画电视连续剧《我的小马驹：友谊就是魔法》（*My Little Pony: Friendship Is Magic*），其目标受众为2—11岁的小女孩，被视为“我的小马驹”的第四代产品。

11. “无真正苏格兰人”谬误

误解：你诚实地界定你珍视的事物。

事实：为了保护你自己的思想体系，你会改变你的界定。

倘若你属于某个团体，例如“长岛小号和小圆饼协会”，该团体的某个人干了一件卑鄙勾当，例如持枪抢劫了64家儿童日托中心，吹着小号，用小圆饼砸孩子们的脸，当媒体乌鸦般地飞了过来，就你们那次公关惨败向你提问，你会怎么说？

典型的晚间新闻节目中，你那个团体的典型发言人的典型反应，就是否认你那个团体的嫌疑。你那个团体的发言人会到处散布这样的言论：“长岛小号和小圆饼协会绝不会干出这种事。那个丹佛斯·明格斯诺特[1]，完全可能自称是长岛小号和小圆饼协会成员，但我们这个铜管乐器和小圆饼的优秀团体的真正成员，没有一个会犯下这么残暴的罪行。”通过这样的思考，你很快就能改变你的心

[1] 本文第一段中的“长岛小号和小圆饼协会”（Long Island Trumpet and Crumpet Society）、第二段中的人名丹佛斯·明格斯诺特（Danforth Minglesnout），都是作者虚构的。

境，让自己放心地相信：那个罪犯不是你那个团体的。你不肯承认事实，即使法律程序证明了明格斯诺特是你们索福克县分会的创建者之一，即使监控录像表明他当时头戴你们传统的软呢帽，身穿你们传统的坎肩，还吹着你那个团体正式的会议开始曲，即使他在电视上当着法官露出脖子，脖子上有刺青，是一支热气腾腾的小号，你也不肯承认他就是那个罪犯。这些证据不是真的。“长岛小号和小圆饼协会”的真正成员中，谁都不会去抢劫儿童日托中心。你那个俱乐部绝不会干出那种事情。

不过，“长岛小号和小圆饼协会”的规章又是什么呢？若说那个明格斯诺特直到犯下那桩暴行前，都被承认为该协会成员，现在怎么会谁都不承认他是该协会成员了呢？那不可能是因为他卖了自己的小号，买了一支巴松管，又往巴松管里塞茶点饼干。此举显然违反了该协会的规章，成了被开除的理由；可是，这个小圆饼团体却绝口不提它的一个成员因犯下一桩暴行而被开除。

你若属于一个组织、一个团体、一种亚文化、一种人口统计学意义上的或其他任何易被归类的人群，该人群的成员有时便会使整个群体给人留下坏印象。你所属群体的某个成员，或者拥护你赞成的意识形态的人，做出了你认为不能接受的行为，你会当场撤消其成员资格。当然，并非正式地撤销，而只是在心理上和原则上撤销。这能使你不让人们联想到你有过错。某个信奉你信奉的宗教的人，干了一件穷凶极恶的勾当吗？哦，他一定绝不是真正的信徒。他想必不是你那个宗教的真正信徒。这种辩解被称为“无真正苏格兰人谬误”（No true Scotsman fallacy）。

这个名称来自英国哲学家安东尼·傅卢[1]。1975年，他写了一本书，名叫《对思考的思考》（Thinking About Thinking）。他在书

[1] 安东尼·傅卢（Anthony Garrard Newton Flew，1923—2010）：英国哲学家，无神论者，曾任英国雷丁大学（University of Reading）哲学教授（1972—1982），以及美国、加拿大、马拉维、澳大利亚12所大学的客座教授。

中写道，一个苏格兰人读到了英格兰发生的一起严重的性犯罪的报道，惊呼：“任何苏格兰人都不会做出那样的事”；次日，他读到了苏格兰发生的一起更严重的性犯罪的报道，便又说：“任何真正的苏格兰人都不会做出那样的事。”我们这位苏格兰朋友不肯相信其苏格兰兄弟姊妹会如此下流残忍，因此编造出了一种幻想的定义，把坏人排除在了他所说的苏格兰人之外。现在，他能继续留在一个根本不曾犯错的群体中了。你看出其中的问题了吗？

新闻专家们每天都在犯这个谬误。2011年，安德斯·贝林·布雷维克[1]在挪威奥斯陆制造了一系列爆炸，又化装成警官，去了于特亚岛，朝一个青年营开火。警察乘船到达那个隔离区前，他已杀死了27个人。布雷维克把自己描述成保守的基督教徒，说他的行为意在制止欧洲的“穆斯林殖民化”。他虽然自称“圣殿骑士”，但被法庭判为精神健全，挪威法庭判处他21年监禁。你显然不愿把这个家伙跟你的信仰联在一起。《纽约时报》报道这个事件时，曾说布雷维克是个基督教极端分子。他发表了宣言，在社交媒体上为自己的观点辩解。他在其中重申：他为了基督教徒的利益，以基督教的名义作出了那些行动，就像昔日的十字军战士。

你若是基督教徒，现在听说这个家伙到处对世人说他是以基督教的名义杀人，你显然会躲开他。正因如此，右翼政治学家比尔·奥雷利[2] 才会不久后在电视上对数百万观众说：“布雷维克不是基

[1] 安德斯·贝林·布雷维克（Anders Behring Breivik，1979年生）：挪威农产品商人，2011年7月22日发动系列恐怖袭击，先在挪威奥斯陆市中心首相办公室附近引爆汽车炸弹，造成8人死亡，30人受伤；随后去奥斯陆郊外的于特亚岛，持枪袭击挪威工党青年营的营员，打死69人，打伤66人。袭击当天，他在互联网上化名发表了《2083：欧洲独立宣言》（*2083：A European Declaration of Independence*），宣传其极右的激进意识形态。

[2] 比尔·奥雷利（William James O’Reilly Jr.，1949年生）：美国作家，右翼政治评论员，美国福克斯新闻频道《奥雷利实情》（*The O'Reilly Factor*，又名《奥雷利脱口秀》）栏目的主持人。“比尔”（Bill）是威廉（William）的昵称。

督徒。他不可能是。任何信奉耶稣的人，都不会犯下屠杀众人的暴行。那个人也许会在网上自称基督徒，但他一定不是。”奥雷利说那是左翼抹黑基督教徒的阴谋。更有可能的是：想到某个属于他那个信仰的人，某个属于他大多数观众的信仰的人，居然干出了那么可怕的事情，事后还宣称那桩罪行的直接动机就是那个信仰，奥雷利感到自己受到了威胁。他并不在乎布雷维克一次次地自称基督教徒，但他的世界观完全不能接受这个事实。他重新定义了“基督教徒”这个词。那个新的、个人的定义能使他更容易得多地睡在一个虚构的世界里，它不那么复杂，更容易对付。现实世界中，没有一个人能时时刻刻地遵守其宗教的一切规则，并完全做到其宗教的每一个要求。人们每天都会违背自己身上那个标签的定义，尽管极少像布雷维克那样行事。破坏你的宗教提倡的行为准则，会反过来把你身为该宗教成员的主张统统变成谎言吗？或者说：事后看来，那些主张会不会都像谎言？在奥雷利的世界里，这种人从做出他本不希望他们做的某些事情开始，就被他魔法般地撵出了他的信仰。

奥雷利一直在犯“无真正苏格兰人谬误”，其动机可以理解。每当一群新闻记者把麦克风放在你的某个老乡面前，你大概也会产生这种冲动。记者们似乎总是能挑出最叫人尴尬的标本，不是吗？你是怎么做的？我知道，看到某个来自美国南方腹地的人现身电视，活像傻子派尔[1]服了甲基苯丙胺，我便会对人们说：“他们干嘛不挑一位医生、一位律师，或者一位教授出镜？那个人绝不是真正的南方人。”[2]这是我的“无真正苏格兰人谬误”使然。世上有那么

[1] 傻子派尔（Gomer Pyle）：美国1987年反映越战的影片《全金属外壳》（*Full Metal Jacket*，又名《金甲部队》）中开枪自杀的新兵，原名劳伦斯，被长官改名为派尔(Pyle）。另外，美国1964—1969年播出的喜剧电视连续剧《傻子派尔：海军陆战队》（*Gomer Pyle：USMC*）中也有个派尔，是个天真、笨拙、土气的水兵，常被其长官、同伴和女友嘲笑。

[2] 本书作者住在美国“南方腹地”的密西西比州哈蒂斯堡市，根据此句和本书的“鸣谢”推断，他应当是美国“南方人”。

多人有同样的口音，同样深浅的肤色，同样的政治见解，以至使我们希望：他们倒霉时绝不代表我们。有一个为莎拉·佩林[1]、“管子工乔”[2]而骄傲的人，就有数百万个发表著作时羞愧低头的人。有一个《生活大爆炸》[3]的“粉丝”，就有100万个书呆子（nerds[4]）希望取消那个电视节目。

问题出在定义的片面性。什么是“自由派”？什么是“保守派”？什么是“激进分子”、什么不是？什么是记者、什么不是？什么是艺术家、什么不是？什么是“回响重拍音乐”和“后回响重拍音乐”[5]？什么是爵士乐，什么是“乡土爵士碾核音乐”[6]？什么是真正的英雄？什么是真正的爱国者？什么是多数人、什么是正义？你若做出了一块很大很大的蛋糕，它现在究竟是杯形蛋糕还是饼式蛋糕？

倘若一个共和党人拥护民主党的计划，或一条狗和猫结了

---

[1] 莎拉·佩林（Sarah Louise Heath Palin，1964年生）：美国女记者、政治评论员，共和党人，曾任阿拉斯加州州长(2006—2009年)。

[2] 管子工乔（Joe the Plumber）：2008年10月12日，巴拉克·奥巴马（民主党人）竞选总统拉票时遇到的一个自称“管子工乔”的人，其真名为塞缪尔·沃泽尔巴彻（Samuel Joseph Wurzelbacher，1973年生）。此人和奥巴马的偶遇和交谈，被网络和哥伦比亚广播公司（CBS）等媒体炒作。他支持共和党，后来做了政治评论员。

[3] 《生活大爆炸》（*The Big Bang Theory*）：美国哥伦比亚广播公司2007年9月推出的电视情景喜剧，写四个“宅男”科学家和一个美女邻居的生活故事，已播出到第八季，收视率很高。

[4] nerd：可译为“书呆子”，常指不善社交、性格内向的高智商者。他们爱好钻研学术、古典音乐、国际象棋、英国古典文学、国际政治、编程等。据此句语境，此词可理解为“足不出户的民间科学家”。

[5] 回响重拍音乐（Dubstep）是电子乐的一种，1998年诞生于英国伦敦南部，节奏稀疏，情绪沉闷，其早期作品具有新世纪音乐（New Age music）舒缓、宁静的风格。后回响重拍音乐由前者演变而来，起源于美国，节奏比较紧凑，音色更加张扬。

[6] 乡土爵士碾核音乐（jazz funk grindcore）： 产生于20世纪80年代中期的现代音乐流派，多以反传统的咆哮、打击乐和噪音作为表现手段。

婚，那么，对此常见的辩护手法便是说：那个行动本身，就把行动者变成了其原先群体中的异类。一个女权主义者想做全职妈妈，她还是女权主义者吗？一些人说她是，另一些人说她不是。意见相同的成员分别聚在一起，新的派别就诞生了。素食主义者可以拥有一双鸵鸟皮靴子吗？那就到了分道扬镳的时刻了。《圣经》禁止跳舞吗？那就到了建立新教派的时刻了。电脑作出的音乐是真正的音乐吗？那就到了建立一种音乐新样式的时刻了。群体和标签的问题是：它们鼓励你相信某种同质性（homogeneity）和某些完美的事例，那些事例能表明一个群体（或建立群体的行动）的原则和信念；但是，你若从群体里挑出一个成员或一个事例，却总是会发现那些规则的许多例外。“无真正苏格兰人谬误”往往把群体分成亚群体，因为一些人无法接受笼统宽泛的定义。

你若不喜欢一部电影的结尾，或是不喜欢其“后传”，便往往会拒绝接受它，说其中那些你不希望存在的部分，根本就不是那部电影的真正部分。《星球大战》的影迷就这样拒绝了《星球大战前传》。《黑客帝国》的影迷也这样拒绝了《黑客帝国后传》。现实生活中，你也这样做。你喜欢的事物中，若有一些你不希望存在的东西，你通过“无真正苏格兰人谬误”，便能把它们从你喜欢的事物中删除。在电视上看到你那个宗教的某个成员引爆了自杀炸弹，或被发现有性骚扰之举，你便会避开电视机。你不愿相信自己是如此令人憎恶的家伙的同伙。因此，你重新定义了一些特性。倘若你喜欢的球队因为爆出丑闻而丢脸，你心目中的英雄变成了恶棍，你便会理所当然地避开有关新闻，极力抹掉你心爱的事物上的污点。你说出“没有一个真正的……会……”或“凡是有自尊心的……都绝不会……”这样的句子时，就是在要求其他人同意你自己作出的新定义。

英国哲学家朱利安·巴吉尼（Julian Baggini）在他的《中了彩

票的鸭子》[1]一书中问道：嗜酒者若是每星期只喝一两次酒，他们是否认为自己已经摆脱了酒瘾？不再把你自己看作嗜酒者，是不是要你滴酒不沾？这恰恰是无名氏嗜酒者们的说法。你跟你素食主义的室友去“苹果蜂”[2]餐吧，他让服务员拿一大杯石榴汁和一些松子，后者有礼貌地解释说，这些东西不在菜单上，所以无法提供，他若要了一些嫩鸡肉，你会不会惊得抓住胸口？他若解释说，他有时也吃肉，一年吃两三次，你会怎么想？使素食主义者成为素食主义者的，究竟是什么？短期地吃些肉真能改变什么吗？倘若你今天宣布自己是素食主义者，却还没吃过你的第一顿全水果餐，那怎么办？你是何时跨过那条界线、成了素食主义者的？

定义固然有用，但在大部分生活中，却根本没有人人都赞成的清晰定义，即便有，那种东西及其标签也会很快发生变化。你想到的大多是关于你所属群体的事实，以及与你意识形态不同的群体的事实，其实，这些事实只是你的信念。那些信念若受到质疑，你只要站到一旁，依靠“无真正苏格兰人谬误”编辑你的定义、改变那些信念即可。

事实上，许多事物的定义都不清楚，无论辞典里的定义是什么。你喜欢给事物下定义、把事物分开、给事物归类，喜欢增加术语、给事物命名。这虽然有助于防止生活过分混乱，但许多事物都是模糊不清的。许多事物都以渐变的形态存在。你若把自己作出的定义误当成了正式的、被普遍承认的定义，就犯了“无真正苏格兰人谬误”。你若认为，真正的美国人都不会在“同性恋骄傲游行”[3]里浑

[1] 《中了彩票的鸭子》：全名《中了彩票的鸭子：向空谈哲学家推荐100个新实验》（*The Duck That Won the Lottery：100 New Experiments for the Armchair Philosopher*）。这是一本哲学普及读物，出版于2009年。

[2] 苹果蜂（Applebee’s）：全称“苹果蜂邻居烧烤酒吧”（Applebee's Neighborhood Grill & Bar），美国最大的品牌连锁西餐吧，建于1980年，1988年后成为国际连锁餐饮企业。

[3] 同性恋骄傲游行（Gay Pride parade，又称“同志大游行”）：世界各地每年6月举行的同性恋者大游行，为期一个月，1970年始于美国纽约。

身涂蜜、沾满光片地跳舞，那只是你自己定义的“美国人”。你若认为真正的科学家都不会相信“大脚怪”的存在，所谓“科学家”也只是你作出的定义。若有人用反例向你证明，你的定义很蹩脚、很不准确，你只要编辑你的定义和重新定义，便可以反驳他。

关于定义的争论表明，“无真正苏格兰人谬误”涉及“预设结论”（begging the question[1]）。在日常语言里，人们常用“begging the question”这个短语表示“提问”，但这并不是它的原义。“预设结论”是另一种谬误，你为自己的观点笨拙地辩解时，便会不知不觉地预设结论。你“预设结论”时，自以为已经知道了真相。你的市长说：“我们必须保证本市居民始终都有机会制造和销售含酒精的蛋黄酱，因为用微酿啤酒[2]调制的三明治酱是为大城市制造的。一个城镇的居民要是知道自己能使调了油的蛋黄发酵成酱，那个城镇就会繁荣。”听到这些话时，你就会自豪地微笑。此类宏论非常动听，但这些话却完全是循环论证。它无异于说：蛋糕味道好是因为它好吃（delicious）。”“预设结论”提出的问题是：“谁说蛋糕好吃？有些人就很讨厌蛋糕。”“预设结论”的谬误总是按照这类思路提出问题，例如：“你说那是真的，你有什么证据？难道没有例外吗？”“预设结论”看似为论点寻找已被证明的事实，但其实是在表达某种信念。真正的论点是陈述一个命题，再用结论支持它。“预设结论”是假定已经有了证据，只是尚未说出。这种谬误的诱人之处是它能把毫不相关的事实连在一起。“堕胎不道德，应判为非法——哪怕给母牛堕胎，也不合法”；“这个国家是基督教徒建立的，所以应该把《十诫》刻在公立学校的每一张课桌上。”这些

[1] begging the question：预先设置结论，即想要证明的结论中（间接地）包含论点的前提，为“循环论证”（circular reasoning）的一种形式。这个短语来自拉丁语petitio principii（预设前提），见于亚里士多德的著作《论题篇》（Topics）第八卷。又：现代日常英语中，已不再用这个短语表示“提问”。

[2] 微酿啤酒（micro brew）：又称“精酿啤酒”，指用小型设备小规模酿造的、不含任何添加剂的啤酒。

说法中没有论点。它们只是一些陈述，假定某个事物是真的，不给别人反驳它的机会，便把它跟另一个假定联系了起来。

最普遍、最典型的错误认识，是以为不受欢迎的东西仅仅存在于别人身上。为了保卫你所属的群体，你会指出：你那个群体中的不正常成员多少偏离了正路；但是，谁能说清什么是正路？在事物周围划出边界，给事物分类，创造和恪守名目，给思想建起城堡并升起吊桥，这些都是人类的群体本能。

记住，定义大都模糊不清，往往并不精确，被定义的事物也在不断地变化。一个思想的边界是可被渗透的，且永远都在改变，因此，曾被人们排斥的事物，便有可能随着时间而成为人们期望的事物；反之亦然。你犯了真正的“无真正苏格兰人谬误”时，就是在要求整个宇宙停止运动，以确保你作出的定义是正确的，无论现在还是永远。不仅如此，你还尽力维护你所属群体的纯洁性，维护你坚守的思想的纯洁性，维护你发誓效忠的社会制度的纯洁性，为此，你便利用“无真正苏格兰人谬误”，保证那些事物完全符合你的期望，无论出现什么不完美的事例。你只要扔掉那个事例即可。你若绝不承认你热爱的事物也有缺点，就无法改善它。按照这个思路，只要你仔细观察，去找出每一个事例中的每一个不完美之处，你很快就会发现：任何事物都不符合你的预期，都不符合你作出的定义，而你所珍视的一切群体的成员资格和类别，也将化为乌有。

12. 不对称认知错觉

误解：你赞成不同的意见，尊重别人的意见。

事实：你不得不创建和组织团体，然后认为：别人之所以是错的，完全因为他们是他者。

1954年，在美国俄克拉荷马州东部，两群孩子几乎把对方杀死。

这两个相邻群体都不知道对方的存在。它们分别居住在大自然里，做游戏，搭建栖身之所，做饭——都和平地度日。每个文化都制定了自己的规范和行为准则。每个文化都能对涉及生存危机的问题作出新决断。每个文化都命名了小河、山岩和危险地带，那些名称在群体中尽人皆知。人们互相帮助，悉心维护群体成员的康宁。

科学家们站在一旁，留心地做着纪录，悄声交谈。这两个群体为人类学和心理学提供了宝贵资料，它们记录了人们怎样建立和维持了群体，怎样建立和维护了层级，科学家们对此频频点头，交换目光。科学家们想知道，这两个群体相遇时会出现什么情况。

这两个群体一共有22个男孩，年龄为11—12岁，心理学家穆扎

菲尔·谢里夫[1]把他们带到了俄克拉荷马州的罗伯斯山洞州立公园。他和他的实验组把这些孩子分别放在两辆公共汽车上，送到了那个公园内的一个童子军营地——那里有小屋、山洞和茂密的荒野。在公园，科学家们让男孩们分别住在营地两头，相距大约半英里，使他们不知道另一组孩子的存在和驻地。两群男孩事先都不认识对方。谢里夫认为：把他们放在一个新环境中，离开他们熟悉的文化，会激励他们从无到有地创造出新的文化。

他想对了。但是，那两个文化形成的时候，却自动地出现了某种凶险的事情。男孩子头脑中突然想到的行为之一，恰恰是你此刻最不愿看到的，它使你的生活比应有的更加艰难。我们很快就会知道它是什么。但是，让我们先说说心理学史上的一些最有说服力、最令人惊骇的实验。

谢里夫及其同事谎称自己是营地的工作人员，类似于营地顾问，如此他们便可以不受干预地记录人类结成群体的天然冲动。没过多久，社会层级便渐渐形成了，其中男孩们确立了领导者和追随者，还确立了两者之间每个人的角色。行为规范也自然而然地生成了。例如，一个男孩脚受了伤，却一直到就寝时才让大家知道，那群自称“响尾蛇”的孩子就全都愿意照此行事。从此，那个群体的成员都会直到做完白天的工作，才告诉大家自己受了伤。倘若一个男孩哭了，其他人都不会理他，直到他哭完。各种规矩和仪式也很快产生了。例如，地位高的成员（即这两群男孩中自然产生的领导者）会站出来宣布一些规定，例如进餐时必须祈祷，以及成员在仪式上的正确次序。没过几天，领导者最初的任意建议就变成了成员们必须做到的事情，而不必激励或申斥任

[1] 穆扎菲尔·谢里夫（Muzafer Sherif，1906—1988）：土耳其裔美籍社会心理学家，社会心理学的奠基人之一，1935年获美国哥伦比亚大学博士学位，1949年后任美国俄克拉荷马大学教授，发表过24部心理学著作。1954年，他和妻子卡罗琳（Carolyn Wood）等人主持了“罗伯斯山洞公园实验”，研究了社会群体间的冲突与合作关系。

何人。他们创造了一些游戏，制定了游戏规则。他们实施了一些清扫场地的计划，建立了一系列命令。懒鬼受到了惩罚，超额完成工作的孩子得到了表扬。他们创造出了一些旗帜，还竖起了路牌等标志。

这两群孩子很快就开始怀疑自己不是单独的。他们想找出证据，证明还有其他的人。在他们不记得去过的地方，他们发现了杯子和文明化的其他标记。这增强了他们的决心，也促使这两群孩子更加坚守各自的规范、价值、仪式和各自文化中一些其他的要素。在第一周末尾，“响尾蛇”组的孩子在营地的棒球场上发现了另一群孩子。从此，两群孩子都用大部分时间思考怎样对付他们新发现的对手。无名组的孩子打听那些外人的情况，听说另一群孩子自称“响尾蛇”，就选出了棒球队长，请求营地管理员批准他们跟对手打一场棒球赛，较量一番。他们把自己的棒球队命名为“老鹰”，因为他们认为老鹰能吃蛇。

谢里夫及其同事已经拟好了计划，使这两群孩子在竞争性体育中互相对抗。他们不但想研究群体是怎样形成的，而且想研究群体为资源竞争时会怎样行动。那些男孩已经急于为夺取棒球场上的胜利而竞争，而这正好符合科学家的目的。因此，科学家便开始了第二阶段的实验。两群孩子都喜出望外，因为他们听说自己不但能打棒球，还能跟对手比赛拔河、足球、寻宝和以夏令营为主题的其他项目。科学家还对孩子们说，获胜者将获得一定的奖励。获胜者会得到一枚奖章或者一把小刀。赢得了小刀的孩子，要先吻一下小刀，然后马上把它藏起来，不让另一组孩子发现。

谢里夫注意到，两群孩子都用了很多时间，大谈另一方是多么笨拙和粗陋。他们给另一方起外号，各种各样的外号，似乎每天晚上都在给对手的本质下定义。这样的表现让谢里夫十分入迷。对有限资源的竞争一旦成了一种要素，两群孩子便都需要通过对方来加强自己；因此，他们都开始如此定义自己。给自己下的定义强化了他们的一个共同认识，即认为对手的身份大大低于他们自己。他们

了解到的对手的一切，都成了他们反其道而行之的根据，而他们与对手的相似之处，则全都被他们忽略了。

研究者们一边收集资料、讨论他们的发现，一边计划下一系列的活动；可是，男孩子们却制定了另外的计划。这项实验几乎要失控了，麻烦是“老鹰”组的孩子引起的。

一天，“老鹰”组的几个孩子发现：“响尾蛇”组的旗子插在了棒球场上，无人看守。他们商量一番，决定拔掉那面旗子。他们拔掉了那面旗子，又决定把它烧掉。然后，他们把那面旗子的灰烬放在球场上原来的地方，高唱《美军葬礼小号曲》[1]。后来，“响尾蛇”组看见了这桩暴行，便发动袭击，偷走了“老鹰”组的旗子，把它烧了，作为报复。“老鹰”组发现对方为了报复而烧了自己组的旗子，该组的头头便向对方提出了挑战——面对面的较量。两个组的头头见了面，准备当着两组的人打一架，但被科学家们劝住了。当晚，“响尾蛇”组的孩子穿上了迷彩服，袭击了“老鹰”组的几个小屋，掀翻了床铺，撕毁了蚊帐。两群孩子开始四处搜寻、收集石块时，又被营地管理员们制止了。次日，“响尾蛇”组在从“老鹰”组偷来的一条蓝色牛仔裤上画上了侮辱性的涂鸦，还举着它在对方营地前游行。“老鹰”组一直等到“响尾蛇”组进餐，才发起了报复性的袭击，然后跑回自己的营地，组织防御。他们在麻袋里装满了石块，等着对方。营地管理员再次出面干预，说服“响尾蛇”组放弃反击。袭击在继续，管理员们也在继续干预，最终，“响尾蛇”组偷走了“老鹰”组的一些小刀和奖章。“老鹰”组决定把它们夺回来，便建立了一支有组织的战斗队，给队员分配了任务，还准备好了

[1] 美军葬礼小号曲（Taps）：由24小节组成，诞生于美国南北战争时期（1861—1865年）的1862年，其作曲者为北军将军丹尼尔·巴特菲尔德（Daniel Butterfield，1831—1901）和军号手奥利弗·诺顿（Oliver Willcox Norton），最初用于表示军事行动结束，如今用于升旗仪式、葬礼和纪念仪式。

战术和策略。两群孩子终于在一场公开格斗中打了起来。科学家们中断了那场格斗。他们担心这两个群体的孩子会杀人，就把两群男孩的营地搬到了相距很远的地方。

你大概想知道这个故事将会朝着哪个方向发展。你知道，只要条件适当，就连儿童都会重返为野蛮人。你也知道咖啡版文化[1]。你还记得你的中学时代，你曾在公司的办公小隔间（cubicle farm）里工作过，你还看过斯蒂芬·金[2]的电影。处在新形势下的人们会本能地结成群体。那些群体逐渐有了自己的语言癖好、内部笑话、行为规范、价值等等。你也许以为，经济崩溃会导致一场争夺交易主导权的战斗。上述那项研究里，那些孩子非做不可的事情，就是引进竞争以夺取资源，而夏令营也就变成了《蝇王》[3]。

但是，你也许没有注意到：就在你的表层意识下面，这种行为每天都在汩汩地流动。你并不是在磨快长矛；从某种意义上说，你是在思索你在社会中的地位，思索你的盟友和对手。你认为自己是某些群体的一部分，而不是另一些群体的一部分。像那些男孩一样，你也用大量时间去定义外人。你看待他人的方式深受一种错觉的影响，心理学家称之为“不对称认知错觉”（illusion of asymmetric insight），而你并不理解它。我们不妨先看看群体（例如人群）的身份究竟是什么。无论是个人还是群体，这些身份并不怎么真实。

很可能，你现在已经有过深夜交谈的经历，其中充满了沮丧、

---

[1] 咖啡版文化（coffee version of culture）：指非正式社交聚会的文化。

[2] 斯蒂芬·金（Stephen King，1947年生）：美国畅销小说作家、电影制片人、导演，被《纽约时报》誉为“现代恐怖小说大师”，其作品大多被改编成了电影，其中常有受到社会和家庭不公对待的儿童。

[3] 《蝇王》（*Lord of the Flies*）：英国小说家、1983年诺贝尔文学奖得主威廉·戈尔丁（William Golding，1911—1993）的第一部小说，发表于1954年，写一群6—12岁的英国男孩被困在一个荒岛上，先是互相合作，终于演变为自相残杀，是一篇揭示“人性恶”的现代寓言。此句把实验中的夏令营比作了该小说中的荒岛。

喜悦、恐惧或者迷醉，你和你的朋友们最终承认：你们全都在胡说八道。你若没有这样的经历，那你就先去看看《早餐俱乐部》[1]再回来吧。我想说的是：你先戴上面具、穿上制服，才会出门上班。你穿上另一身衣服才会去上学。你有一套衣服，你穿着它去见你那些信仰各异的朋友，而你去见家人时却穿着另一套衣服。独处时的你，不同于跟恋人或朋友一起时的你。在杂货店，你偶然撞见了中学时代的好友，你会很快地变个样子，就像电话亭里的超人[2]，或者就像你去电影院时路遇了以前的恋人。你一离开那个人就变了回去。你遇见的那个人原谅了你。他（或她）知道这是怎么回事，毕竟他（或她）也伪装了自己。多种场合里的多种身份，这并不是什么崭新的概念，但也不是你经常谈到的东西。这个概念十分古老，英语单词person（个人）就来自persona（角色），即表示“面具”的拉丁语，古希腊的演员有时戴上面具，以使后排的观众看清舞台上的是谁。纵观历史，这些概念——演员和表演，角色和面具——全都一直互相交织，一直被采用。莎士比亚说：“全世界是一个舞台，所有的男男女女不过是一些演员。”[3]威廉·詹姆斯说，人“具有多种社会自我，因为他认识的人各不相同。”卡尔·荣格[4]对“角色”这个概念格外感兴趣，说它“不是真正的自己，而是自己和他人以为是的人。”这个概念很古老，但你和其他所有的人似乎都在青少年时代偶然见到过它，暂时地忘了它，而当你有时觉得

[1] 《早餐俱乐部》（*The Breakfast Club*）：美国1985年的喜剧影片，描写了5个性格叛逆的中学生被罚暑期留校温习功课，彼此消除敌意，成为好友。

[2] 1941—2011年的70年间的美国影片里，都有“超人”（Superman，即克拉克·肯特，Clark Kent）在电话亭接到电话后换上“超人服”的情节。

[3] 见莎士比亚戏剧《皆大欢喜》（*As You Like It*）第二幕第七场流亡公爵的侍臣杰奎斯（Jaques）的台词。

[4] 威廉·詹姆斯（William James，1842—1910）：美国心理学家、哲学家，又见本书第7章。卡尔·荣格（Carl Gustav Jung 1875—1961）：瑞士精神病学家，创建了分析心理学，提出了“集体无意识”（collective unconscious）的概念。

自己像个冒名顶替者或者骗子，便会突然想起它。这没什么不好，那是一种很自然的感觉；但是，你若不偶尔后退一步，为自己戴着社会给你的面具、穿着社会给你的制服而心惊，你也许就是个精神病人。

社交媒体搞乱了“身份”这个问题。你成了一件公关杰作。你能随意创造出各种不同的自我，用于各种论坛、网址和其他数码水坑网站[1]，还能从这个社交媒体转到另一个。你能决定自己以什么角色出现在互联网上。随时记录你展示烹调技艺的“推特”和Instagram[2]的页面照片，你发到网络上的有趣视频（你还会回来查看对它们的评论），你刚刚得到的东西，你刚刚去过的地方——它们都表明了你想成为什么样的人。它们满足了某种愿望。是否有人点击所有这些链接？是否有人正对着这段视频傻笑？

最近，人们在抱怨我们过分分享的文化，抱怨我们可能失去隐私，但这些抱怨只是无知的鼓噪而已。作为网民，你模糊了你真实的自我。为了达到你的目的，为了与他人沟通，你隐藏了你的种种恐惧，隐藏了你种种违规逾距之念，隐藏了你对意义的一贯渴望（这种渴望很容易受伤）。你能决定把一切都呈现给观众（国内的或想象的观众），在这样的世界里，呈现哪些真实的东西，取决于你把电脑另一头的网民看作什么人。你的父亲或者姑妈要你把他们加入你“脸谱”（Facebook）网页的朋友圈，你对此十分心烦。他们会怎么看待那个“脸谱”版的你？一连串闪过的照片，似乎包含着一种与生俱来的欲望，那就是对一群人隐瞒你的某些方面，向另一群人公开它们。你会受到各种方式的攻击，但似乎不会受到突然袭击。

可见，你戴着社会面具，就像远古时代点起第一堆篝火的每

[1] 水坑网站（watering hole）：小型企业被病毒感染的网站，它们很有可能受到电脑黑客的“水坑式攻击”(watering hole attack)，即给目标网站设置恶意程序，使用户的电脑连接到该网站时感染病毒。

[2] Instagram：一个照片抓拍和分享的手机应用程序。

一个人那样。你似乎十分信任那些面具，相信它们能传达你想展示的东西，又能隐藏你不想展示的东西。社会群体也使用这些面具。政党制定纲领，公司发给雇员公司手册，国家制定宪法，“树上小屋”网站[1]贴出俱乐部守则——人类的每一种聚会、每一种机构，从时装秀到自然资源管理局（NRA），都制定了一套规范和价值，以保持联系，既用于联系内部成员，也用于识别其他群体成员的身份。但要特别指出的是，你一感到自己被纳入了某个人类机构或意识形态，就会不由自主地通过一副变形眼镜观察外人，那副眼镜就叫作“不对称认知错觉”。

对你的朋友们，你究竟了解多少？从你众多的朋友中挑出一位你经常联系的。你看出他对自己和别人撒谎的小把戏了吗？你心中是否知道：他为什么不说实话，反而赞赏自己并不欣赏的某些美妙才能？你知道他需要什么吗？你知道他在多数情况下会怎么做吗？他会为了什么争辩，会对什么置之不理？你注意到他何时故作姿态、何时受到批评了吗？你知道他最喜欢什么礼物吗？你知道他从未跟某某人一起旅行吗？关于你代朋友享受过的事情，你有时会不会自信地对他说“你真应该去那儿，你想必会特别喜欢它”？研究表明：你可能产生所有这些感觉，甚至更多。你把你的朋友、家人、同事和侪辈，都看作了半透明的生物。你轻易地给他们贴上了标签。你把他们视为骗子、爱发牢骚的人、懒鬼或徒有虚名者。你会这样谈论他们：“他们那么做了？啊，这并不奇怪，因为他们本来就是那种人。”你知道谁会跟你一起去看流星雨，谁不会如此。你知道谁需要激励，谁会提出种个菜园。你相信，你能站在他们的立场，预料到他们在任何一种形势下的行为。你相信人人都认为你为人诚实，就像一本打开的书。

[1] “树上小屋”（Treehouse）：一家网上教育创业公司，通过视频教学提供三类课程的在线学习：Web设计、Web开发和集成办公系统（iOS）的应用开发。

当然，研究也表明：其他人也都这样看你。

谢里夫及其同事请人们描述一下他们何时觉得最像自己。大多数受试者（占78%）都描述了自己内心的、别人觉察不到的事情，例如看见自己的孩子演奏音乐后获奖、或得到观众喝彩时的感情。问受试者，他们认为其朋友、亲戚的性格何时表现得最明显，他们说出自己内心感觉的次数只有28%。相反，他们往往描述一些行动：汤姆讲下流笑话时最像汤姆；吉尔攀岩时最像吉尔[1]。你看不见他人的内心状态，因此往往不会用那些状态去描述他人的性格。

科学家们让受试者用字母填完单词（例如g_ _l，可以填为goal、girl、gall、gill等），然后问，有多少受试者认为这个任务反映了真正的自我。大多数人都说，那些单词根本不能反映他们的自我。同样的受试者们观察别人填词时，便说出了类似这样的话："我觉得，无论是谁，这么做都几乎是徒劳，但基本上算是个有趣的家伙。"他们看着那些填好的单词说，填出它们的人是天生的恋人，或者正在月经期，或者很乐于思索，或者睡觉太少[2]。那些单词若是他们自己填出来的，他们就认为它们不反映任何东西。那些单词若是别人填出来的，他们就认为它们反映了填词者的自我。

普劳宁、罗斯、克鲁格和萨维茨基（Pronin，Ross，Kruger，Savitsky）把这项实验从个人扩大到了群体，发现了另一个版本的"不对称认知错觉"，它造成的麻烦更多。他们让受试者判定自己的身份，即或是自由主义者，或是保守主义者；在对另一组受试者的实验中，他们让受试者判定自己是支持堕胎者还是反对堕胎者。两组受试者都填写了问卷，答出了他们的信念，以及他们如何解释

[1] 此句中的"汤姆"（Tom）也泛指男孩，"吉尔"（Jill）也泛指女孩。

[2] 这些联想均由前述填完的单词生成：从girl（姑娘）联想到"天生的恋人"，从goal（目标）联想到"乐于思索"，从gall（烦恼）联想到"月经期"，从gill（无精打采）联想到"睡觉太少"。

其对立面的信念。然后，受试者又对其对立面的认知能力作出了判断。结果表明：自由主义者认为自己对保守主义者的了解，超过了保守主义者对自由主义者的了解。保守主义者认为自己对自由主义者的了解，超过了自由主义者对保守主义者的了解。两个群体都认为他们比对手自己更了解对手。那些支持和反对堕胎者的情况，也是如此。

“不对称认知错觉”似乎使你对其他每个人的了解，大大超过了其他人对你的了解。不仅如此，你还比他们自己更了解他们。对你所属的群体，你也这样看待。总之，你那个群体对外人的了解，超过了外人对你那个群体的了解；你对自己群体的了解，超过了你的群体其他成员对你群体的了解。

研究者们解释说，也许正因如此，你才会认为：你的思想和观念都是真实、准确和正确的，因此，若有人看问题的方法与你不同，或以某种方式不赞成你的观点，他就是出于偏见，或是受了某种影响，要么就是他的一个缺点。你常常觉得别人一定是受到了某种影响，否则他就会像你这样看世界——即正确地看世界。“不对称认知错觉”遮蔽了你对你不赞成者的洞察力，使你不能把他们看作各具特点、性格复杂的人。你往往会把你和你所属的群体看作灰色的影子，却把其他人及其群体看作纯粹、鲜明的原色，既没有细微的差别，又没有复杂性。

俄克拉荷马州的那些男孩结成了两个群体，是因为人类必须结成群体，才能逃出塞伦盖蒂[1]、建造金字塔、发明莱菲太妃糖[2]。一切灵长类动物若想生存和兴旺，都必须依靠群体；而人类

[1] 塞伦盖蒂（Serengeti）：非洲的平原，位于坦桑尼亚北部，面积约3万平方公里，分布着70余种大型哺乳动物（尤其是狮子）和大约500种鸟类，被誉为“非洲七大自然奇观之一”和“世界十大旅游胜地之一”。此句中，此词泛指野兽出没的原始荒原。

[2] 莱菲太妃糖（Laffy Taffy）：美国旺卡糖果公司（The Willy Wonka Candy Company）1971年生产的水果味太妃糖。

若想兴旺，则最需要依靠群体。你天生就具备结成群体的本能。谢里夫和那些男孩的“罗伯斯山洞公园实验”，证明了人们结成群体是多么迅速、多么容易，证明了即使文化缺位，人们也会自动地表现出一种内心驱力，即渴望发展，服从规范和仪礼。但是，（结成群体）这种行为也有不好的一面。正如心理学家乔纳森·海特[1]所言，我们的头脑“把我们结成了群组，把我们与其他群组分开，使我们看不到真相。”正是其中最后一点（即看不到真相），才使你不断地陷入麻烦。你装成另一个人，扮演某个角色，并且认为你的面具比你的朋友、家人、同侪的更厚实、更坚硬、更难被看透。你还认为：比起你绝不会想象自己是其中一员的那些群体，你所属的群体更复杂、更与众不同、其成员更具个性。你若因为自己属于某个政党、某种意识形态、某个宗教或某个民族而感到温暖惬意——你就会本能地把其他人看作群体之外的人，看作局外人。士兵往往给敌人起贬损性的名字，同样，每一种文化和亚文化，也都有大量给外人起的名字，以进一步把外人看作头脑简单的群体。你往往愿意结成和加入群体，然后相信你的群体比外人的群体更与众不同。

在政治辩论中，你认为对方不理解你的观点，他们若像你那样看清了事实，早就会理解和赞同你的信念。想必他们不理解你，因为他们若是理解你，便不会像他们那样思考问题。相反，你认为自己完全理解他们的观点，于是反驳它。你认为自己不必听对方详细解释它，因为你已经比对方还了解对方的观点。如此，双方都认为自己比对方更理解双方的观点。

研究表明，你和其他一切人都一直在结成群体，聚而散，散而

[1] 乔纳森·海特（Jonathan Haidt，1963年生）：美国社会心理学家，纽约大学斯特恩商学院教授，其2012年的社会心理学著作《正义的头脑：为什么政治和宗教划分了好人》（*The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion*）论述了人类道德与政治和宗教的关系，被列入2012年和2014年《纽约时报》畅销书榜。

聚，而除非异邦人的战舰包围了我们的城市，否则就不会出现那些最具空想色彩的梦，即由每个人的微个体文化构成的美好集体。谢里夫在他的研究中，也能使“罗伯斯山洞公园实验”里的男孩子们团结起来，办法是告诉他们：他们的供水管道被一些外人破坏了。那两群孩子团结了起来，共同修复了水管。后来，他又设法使营地的一辆卡车抛了锚，要求孩子们一起拉绳子，发动了卡车。孩子们并没有完全结成一个组，但他们之间的敌意大大减少了，以至他们回家时乘坐了同一辆公共汽车。那项实验若是继续下去，他们很可能合二为一，组成一个群体。看来，我们面对共同困难的时候有可能和平共处，但在目前，我们还是需要留在自己的群体中。这完全正确。

你选择了一个群体，并像罗伯斯山洞的孩子们那样，用了很多时间，大谈跟你对立的群体是多么笨拙和粗陋。你也怀有成见，而那个成见就是你给你的敌人下的定义。你也需要对手不如你，因此你便这样定义了对手。你渐渐相信：你的角色就是你的真实身份，你敌人的真实身份就是他的角色。你看见自己在玩一场自欺的纸牌游戏，以为别人都无法看透你的心思，而其他每个人的心思却被你看得一清二楚。

心理学家斯蒂文·斯洛曼[1]、市场营销专家菲利普·费恩巴赫（Philip Fernbach）的研究表明：自称理解复杂的政治问题（例如资本贸易、统一税率）的人，若有人请他们不借助“谷歌”就作出详细的解释，便往往会暴露出他们的无知。辩论的任何一方都认为自己了解对手的立场，而若要他们作出详细的解释，他们很快便会知道自己只是粗知辩题。更奇怪的是，此类研究的受试者一旦认清了这一点，他们的信念就很可能变得比较适度。狂热的行为消失了；狂热的立场不见了。研究表明，你只要设法更详细地解释你的观

[1] 斯蒂文·斯洛曼（Steven A. Sloman）：美国心理学家，布朗大学认知心理学教授。

点，即可消除你的狂热。不过，同样的研究也表明：要求受试者为一个有争议的问题辩解，便会适得其反。辩解（justification）会加强世界观，探究（exploration）会削弱世界观。

13. 穿衣认知

误解：作为日常用品的衣服，只是保护和装饰身体的织物。

事实：你穿的衣服能改变你的行为，能增减你的心理影响力。

请你想象一下。快到“万圣夜”[1]了，你正要去买一套化装服。你听说有一家新商店，那里的衣服特别便宜，你能在店里混合、搭配出任何服装。你到了那家商店，推开门后见到了一间大屋子，里面没有任何货架和过道，只有一大堆衣服和饰品摆在屋子中央，屋角有几间更衣室。你在衣服堆里刨着，傻笑着，还看见人人都在试帽子、试腰带扣、问别人自己戴上假发好不好看。

这种情况下，你是否认为：你会满足于胡乱买几条裤子和几件衬衫，再买些相应的小饰品和鞋子？倘若你出现在晚会上，身穿从11种服装里挑出来的一身衣服，有人问你为什么穿它，你是否会问：“那你说我该穿什么？”

[1] 万圣夜（Halloween）：每年10月31日，即西方“万圣节”（Hallowmas）的前一天，美国、加拿大和英伦三岛的儿童穿着化装服，走家串户，接受款待并做些恶作剧，以庆此节。

若是存在这种可怕的自由市场，那就很可能出现一种结果：人们往往会搜寻能搭配起来的衣服，慢慢地凑成海盗服和吉卜赛服。从一大堆“万圣夜”化装服里挑出衣服，成功地组合起来，你和其他一切人都颇谙此道、毫无问题，因为衣服除了用途还包含意义。在“万圣夜”，在科幻小说大会上，在商务会议上，服装的作用都不仅仅是抵御自然环境的侵袭。

欲理解服装对人类头脑的影响，你只要去看一集《广告狂人》[1]，或者浏览“圣迭戈国际动漫展”[2]的图片画廊即可。服装是你和你的灵长类表亲之间最显著的区别之一；换句话说，创造衣服、穿上衣服的动机，就存在于你的和黑猩猩的脱氧核糖核酸（DNA）之间那4%的差异中。这个概念并不新鲜。你只要退得够远，用心观察，就会知道你自己是在观看一种技术——人为增强人体的技术。穿衣能使你在寒冷的气候中生存，也能使你避开野兽的食欲，避开昆虫的愤怒。穿衣能使你免受伤害，能使你把各种事情做得比你不穿衣时更好。根据推算，大约65万年以前，你的祖先们就穿上了衣服。换句话说，衣服是人类及其祖先最早用双手做出的物件之一。推测衣服产生的过程，无须太费气力；推测武器和工具产生的过程，也是如此。衣服是最早的艺术形式之一，也是最早的一批物件之一，它们被物化为人体的代表，代表人类头脑那个容易消散的内部世界。衣服会被死者留在世上，会因为文化和个体而不同，能反映技术之有无，能表示阶级、社会地位、身份、意图和其他一切。换句话说，衣服很可能是人类全部历史上第一批这样的物

[1] 《广告狂人》（*Mad Men*）：美国2007年7月播出的电视连续剧，共分五季，以20世纪60年代的纽约为背景，讲述美国广告业黄金时代残酷的商业竞争。

[2] 圣迭戈国际动漫展（Comic-con）：全名San Diego International Comic-con，全球第二大年度国际动漫展览会，创办于1970年3月，为期3天，举办地为美国加州的圣迭戈市（San Diego）。除了动画、漫画作品以外，展览会还包括影视作品、玩具、电子产品、娱乐业相关产品的展览和活动。

件之一，它们被赋予了象征意义，在人们之间传递了思想，那些思想与衣服的制作者无关。

你也许已经注意到，州长和公司首脑往往穿着同样的服装，无论是哪一国的州，无论公司在哪一国。在全世界，只要从事商业，男人和女人都穿商务套装。中国、法国、美国、新加坡、巴伐利亚——全都如此，全无国别之分。只有少数人，例如修士和红衣主教，仍旧身穿其文化独有的服装从事公务。英国《经济学家》杂志（The Economist）的一篇文章，把现代西服套装的起源追溯到了17世纪：当时，英国的君主们宣布这种套装的一个早期版本为大臣的正式朝服，而那是为了让百姓知道：连贵族都设法降低了伦敦大瘟疫[1]之后的生活成本。请注意：平民们也纷纷仿效，那种套装变成了全欧男士的服装。以今天的标准衡量，那种降低了优雅性的宫廷服装依然是紧身的，并且相当华丽。但是，军装却越来越宽松，以适应军装的必要功能，即骑马、开枪射击和立正；平民的服装也随之宽松起来。时间一长，围巾变成了领巾，领巾变成了领带，而随着世人逐渐互相了解，其他一些文化也采用了宽松服装和运动装。如今，西服套装已成了一种国际体系，无异于一组表意字母，无异于一个表意音符。历史悠久的套装，如今特别适于影响他人。传达这种信息实在太重要了，以至女子如今也穿上了各种传统商务男装，而这很有道理。研究表明：西方社会中，和身穿更具女性色彩服装的求职女子相比，女子面试时的服装越有男子气，她就越有可能被雇用。套装超出了其一切原始功能，变成了一种装束，并像一切装束一样，其价值在于其表达的意义。求职面试时，为了抓到那份工作，你想把自己表现为一个负责任的、可靠的社会成员，能完成专业的工作，而你若身穿套装，你的表现一定会大大提高一步。

---

[1] 伦敦大瘟疫（The Great Plague of London）：1665—1666年间，英国伦敦爆发了淋巴腺鼠疫，死亡10余万人，相当于伦敦人口的五分之一。

衣服传达了思想，但它是怎样传达的？答案涉及你两肩之间那个生着毛发的椰子的内部，其中布满了线路[1]。

人坐在空房间里，墙上一片空白，我们很难见到这样的情景。没有任何装饰的房间，墙上一片空白，这很容易使人疯狂。你往往用照片、艺术品、手工制品和纪念品填满你生活或工作的空间。暂时堆在办公小隔间里的物件，反映了其使用者的性格；居室的内装修，则具体反映了居住者对美丽之物和有意义之物的认识，反映了居住者赞同的思想。正如乔治·卡林[2]所言：你认真思索房子时，它只是“一大堆有盖子的建筑材料。”你会情不自禁地这么想。无论你去哪里，你都会收集大量的物品。倘若某个人去世了，他生前所到之处都有他留下来的东西，你站在它们中间，会感觉到他的存在，因为人类往往把意义充入其环境。每一个桌面，每一面墙，都嗡嗡地表达着意义，因为那上面有一些象征目的和意义的物品。即使主题餐厅每个房间的内壁，也都设法使人疯狂：餐厅内壁就像被龙卷风吹破的胶布，上面画着若隐若现的古代场景。人们无论曾在何地逗留，你都会看到作为其象征的物品，传达着某种意义。

你的大脑具有联想的机能，因此象征是你生活的一大部分。我写出一本差劲的浪漫小说的句子，例如“我大概是忘了她生在非洲，她的脖子很美，又长又细，不像……”你可以接着写完这句话，因为你的大脑早就把“长”、“细”、“脖子”和“非洲”这些单词连接了起来。神经科学家把它称为“语义网”——每一个单词、形象、意念和感觉，都联系着其他一切，就像一棵树同时朝着四面八方生长，无尽无休。你嗅爆米花，会联想到电影院。你听见圣诞歌，会联想到圣诞树。迪安·波诺玛诺在他的著作《大脑的

[1] 此喻人的大脑。

[2] 乔治·卡林（George Denis Patrick Carlin，1937—2008）：美国单人喜剧演员、社会评论家、作家，反传统文化喜剧的代表，去世后获得“美国幽默马克·吐温奖”（2008年）。

错误》[1]里，讨论了一种叫作“贝克/面包师”（Baker/ baker）的现象。其中，你与某个人短暂见面后，你日后更有可能想起来的是他的职业，而不是他的名字。在对这种奇怪现象的一项研究中，研究者们让受试者看一份写着姓名和职业的清单。结果表明：大多数人日后更容易想起一个当面包师的人，而不容易想起一个姓“贝克”的人。波诺玛诺解释说，“贝克”这个名字和“面包师”这个单词，两者的区别虽然只是一个大写字母，它们却属于完全不同的语义网。作为姓名的“贝克”（Baker），联系着你在生活中认识的每一个姓“贝克”的人。意为“面包师”的单词baker，则联系着胡萝卜面包、厨师帽、“面团宝宝”[2]和其他数千个概念。后者的语义网丰富得多，因此，哪怕你遇上了障碍，也还有其他很多通道，通向联想的记忆高速公路，能使你填上关于某人以什么谋生的空白。正因如此，你才往往容易忘掉某些事物，不容易忘掉另一些事物。正如波诺玛诺所言：“抱怨你自己记不住名字和数字，这有点儿像把你性能不佳的手机扔进水里。”你头骨下面糖浆般的脑浆最善于联想、综合和模式认知，最不善于处理数字、表格、量度、统计表，最不善于完成同样条理分明的逻辑任务。

你的语义网很像连接着一个个节点的网络，而不像档案柜，因此，你非常容易受到一种现象的影响，心理学称之为“预置”（priming）[3]。你先前的每一个意念，都无意识地影响着你后来的

---

[1] 迪安·波诺玛诺（Dean Buonomano）：美国加州亚大学洛杉矶分校的神经科学家、心理学家。其脑神经科普著作《大脑的错误》全名《大脑的错误：大脑的缺点怎样塑造了我们的生活》（*Brain Bugs：How the Brain’s Flaws Shape Our Life*），出版于2011年。

[2] 面团宝宝（Pillsbury Doughboy）：美国皮尔斯伯里公司（Pillsbury Company）的标识和吉祥物，为一个头戴大厨帽的小面人。该公司生产冷冻和烤制的面食制品，总部在明尼苏达州的明尼阿波利斯市，成立于1872年，2001年倒闭。

[3] 对“预置”的详细评介，可参看《聪明人的心理学》第1章，新华出版社2013年版第1页。

一切意念。所以，那些意念便会影响你的行为，而你对此并不察觉。一次实验中，先让受试者写出包含粗话的句子，受试者后来被置于困境时，往往更容易中断实验。另一次实验则先使受试者被“预置”：要求他们写出能使人联想到老年的句子，受试者完成那项任务后，行走的速度暂时地放慢了[1]。在一项实验中，科学家请一些受试者想象当上大学教授是多么快活，在“智力棋盘”[2]的游戏里，他们的表现好于没有被如此“预置”的受试者。“预置”是你行为的基本驱力之一，它并不仅限于象征和形象。一项要求受试者手持冷饮或热饮的研究表明：同一批受试者会对陌生人作出不同的反应：拿着冷咖啡杯的受试者报告说，他们拿着它时见到的陌生人显得矜持、冷漠；拿着热咖啡杯的受试者则说，他们见到的陌生人显得很合群，很友好。这两组受试者的其他环境完全一致，他们见到的也是同一个陌生人。唯一的不同是受试者拿着的咖啡杯的温度。心理学家把这种现象称为“具身认知”（embodied cognition）——你的身体状态被翻译成了单词，那些单词又启动了一系列联想。你开始一次交谈时，你的身体感觉到的“暖”（warm）或“冷”（cold）会“预置”你感觉到的其他各种事情，你也会用单词“热情”（warm）或“冷淡”（cold）去描述跟你交谈的人。[3]

直到美国西北大学的心理学家哈乔·亚当（Hajo Adam）和亚当·加林斯基（Adam Galinsky）公布了他们2012年的一项研究结果，穿

[1] 关于这两次“预置”实验的详细介绍，可参看《聪明人的心理学》第1章，新华出版社2013年版第9、第10页。

[2] 智力棋盘（Trivial Pursuit）：加拿大摄影记者汉雷（Chris Hanley，1950—2010）和体育编辑艾博特（Charles Scott Abbott）1982年发布的棋盘游戏。游戏者为2—6人，年龄15岁以上。游戏限时2小时，器具包括棋盘、骰子、问题卡片、楔形塑料玩具块。游戏者必须正确地回答关于常识和大众文化的问题，才能取胜。

[3] 对“具身认知”的详细评介，可参看《聪明人的心理学》第38章，新华出版社2013年版第204页。

衣、预置、具身认知的象征力量——所有这些因素才在心理学研究中汇集在了一起。他们的研究引进了一个新的心理学词组：穿衣认知（enclothed cognition）。

亚当和加林斯基知道：以前关于穿衣对头脑的影响的研究，往往集中在“预置”或者“个体消解”[1]上。1988年，心理学家马克·弗兰克（Mark Frank）、托马斯·季洛维奇（Thomas Gilovich）的实验表明，运动员穿黑色队服时，运动队往往更具攻击性。好几种体育项目里，穿黑色队服的运动队得到的判罚，也往往多于穿其他颜色队服的运动队。弗兰克和季洛维奇的研究表明：一支运动队换上以黑色为主的队服，例如匹兹堡企鹅队[2]把蓝色队服换成了黑色队服，平均每一场比赛得到的判罚就立即增多了。一切鼓励进攻性的比赛当中，你可以根据每个球队在一个赛季中得到了多少判罚去判断其表现，而身穿黑色队服的球队会聚集在犯规多的一端。研究者们还发现，不但运动员穿黑色队服时更加嗜血好斗，而且穿黑色队服的队员比赛时，裁判员们往往也更加注意比赛双方的冲突和犯规。心理学家芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）、斯蒂芬妮·诺尔（Stephanie Noll）、托米-安妮·罗伯茨（Tomi-Ann Roberts）、黛安·奎尼（Diane Quinn）和简·特温奇（Jean Twenge）在1988年做了另一项实验，其中，身穿连体泳装的女子做数学题，其表现明显地不如穿游泳短裤的男人和穿运动衫的女人。

亚当和加林斯基并未满足于这些有关穿衣的文献，认为还有某种比“预置”更深刻的东西在起作用；因此，他们发明了一系列巧妙的实验。在其中一项实验里，他们把受试者分成了两组。第

[1] 关于“个体消解”（deindividuation），见本书第14章《个体消解》。

[2] 匹兹堡企鹅队（Pittsburg Penguins）：美国的一支职业冰球队，1967年组建于宾西法尼亚州匹兹堡市，其队服最初为浅蓝色、海军蓝色和白色，1980年1月后采用了目前的黑色加金色的配色方案。

一组换上了实验室大褂，第二组穿自己原先的衣服。两组受试者都参加了“斯特鲁普测验”[1]。在这个测验中，你必须说出印出一个单词使用的油墨是什么颜色。你先看到了与油墨颜色完全对应的“红”、“蓝”、“绿”等单词。接着，你看到了同样的单词，但与之对应的油墨却不是那个颜色。因此，（例如）第一轮测验中“蓝”这个词与蓝色油墨对应；但下一轮测验中，“蓝”这个词对应的也许是粉色的油墨。这个测验很有趣，因为无论你的大脑多么聪明敏捷，你都很难说对与单词不相配的颜色，至少难得足以大大减慢你说出的速度。那么，这两组受试者是怎样完成这项任务的呢？颜色与单词不相匹配时，穿实验室大褂组的受试者说错的次数，比穿日常服装组的受试者少一半。这里出现了“穿衣认知”，这种状态很像“具身认知”，但仅仅表现在穿衣上。这个发现表明：穿上实验室大褂，这个身体动作使受试者在有关注意力和敏锐性的测验中表现得更好。穿衣者体现了其所穿的伪装（即所穿的衣服）的象征性。

下一轮实验的结果更有说服力。这一次，亚当和加林斯基把受试者分成了三组。第一组穿白大褂，科学家们告诉受试者它们是医生穿的。第二组也穿白大褂，但科学家告诉受试者，它们是油漆匠的工作服。科学家给了第三组一件大褂，说它是内科医生穿的，要求第三组受试者写一篇文章，谈谈他们想到医生大褂的意义时，联想到了哪些形象和概念。于是，第三组受试者便开始完成下一个任务（即写文章），但那件大褂放在旁边的桌子上。然后，这三组受试者都观看了一些并排放置的照片，每张照片上都有四个难以察觉的小差别。心理学家测量了受试者需要多少时间发现那些小差别，

[1] 斯特鲁普测验（Stroop test）：美国实验心理学家约翰·斯特鲁普（John Riddly Stroop，1897—1973）1935年设计的测验，根据字义对文字颜色的干扰现象（即“斯特鲁普效应”），证明了“念字”和“念色”是两个不同的认知过程。

以及能在每幅照片上发现多少个小差别。正是在这里，“穿衣认知”表现出了最有趣的一面。身穿被自己信为“油漆匠的工作服”的受试者（即第二组），在那些照片上发现的小差别最少。仅仅深思过（却并未穿上）医生大褂的受试者（即第三组），找出的小差别多一些。相信自己穿的是医生大褂的受试者（即第一组），找出的小差别最多。单单的“预置”，并不像实际穿衣那么有力[1]，但更令人惊讶的是：同样的衣服对你影响的大小，取决于你赋予那些衣服的象征意义。

实验室里的那些白大褂，启动了实验中每一个受试者的“语义网”，但正像“贝克/面包师”的实验一样，当一个人相信那是油漆匠的白大褂，其概念之网和涌入他无意识中的联想，就完全不同于另一个人的，后者相信自己穿的是医生的白大褂。对大多数人而言，思索医生的白大褂时浮现出的概念网络，比有关油漆匠和油漆的思想、图式、记忆等概念的网络丰富得多。前者的象征意义比后者的更有效。通过“预置”使你想到医生，其强制性足以使你的表现超过另一些人，他们以为自己穿的是油漆匠的白大褂。但是，你若更进一步，把胳膊伸进你认为的医生白大褂，感觉到了它贴着你的皮肤，四处走动时注意到了它的分量，“预置”效应就会大大增强。亚当和加林斯基证明：“穿衣认知”并不仅仅是“预置”，而是还有更多的效应。他们在论文中写道：据他们推断，警察、法官、神甫、消防队员、士兵、运动队员、医生等人身穿的制服，其传达意义的功能，也许超过了穿衣者在社会其他成员面前扮演的角色。那些衣服也能强烈地影响其穿者的态度和行为，使他们更勇敢、更讲道德、更具攻击性、更富于同情心，或者更关心别人。

研究表明，衣服不是全无生命的、惰性的东西，至少它在人类

[1] 第三组受试者只是看见了医生的白大褂，并未穿在身上，因此作者认为这是一种“预置”；而第一组受试者真的穿上了医生的白大褂。

的大脑中是如此。看到服装能引发一系列联想，那些联想能影响你的知觉和行为，实际上也正是这样。舞会服、高跟鞋、软呢帽以及布卡服[1]——这些都不但是物品，而且是象征，具有影响你和其他人的力量。从纳粹的制服到“超人”的紧身衣，在这个宏大的化装舞会般的世界里，每一种装束都传达着某种意义。最近的研究表明，服装激起的联想能达到令人震惊的程度。

你亲自穿上具有象征意义的衣服，这对你的深刻影响，超过了你只是看着没穿在身上的、或者搭在别人肩头的衣服。那些衣服的纤维仿佛带着魔力，你穿在身上的东西对你的角色产生了魔法般的影响。其实，施魔法的恰恰就是你，你无意识地施展了魔法。巫师帽下面的大脑，不同于牛仔帽下面的大脑，不同于罗马教皇三重冕下面的大脑，不同于犹太男子圆顶小帽下面的大脑，不同于钢盔下面的大脑，这并非因为这些东西充满了一种能射入你大脑的力量，而是因为你的记忆结构不允许任何不确定的东西进入记忆，无论你是否发觉了这一点。像各种仪式一样，象征之所以重要，并非因为它们能鼓励迷信行为或陈旧信仰，而是因为它们自动介入了你大脑的运作。各种事物都具有象征力量，具有一种潜在的联通力，能激活你大脑中的记忆和思想，这个激活过程就像被石头砸中的蜂巢作出的反应。

你要用以上的知识使自己不那么笨，并要懂得：你穿上男士晚礼服或（正式场合穿的）短裙时若感到不舒服，一部分原因是你正在抵御这种服装施加给你的魔法，那些魔法的动力是你头脑中的一些概念，只要你还穿着那身衣服，那些概念就一直存在。你还应当懂得：你若想用服装唤起某种魔法般的联想，你就应当穿上能使你显得更机敏、更有魅力的衣服。戴眼镜的人显得比较聪明，也能使别人以为他比较聪明，但更奇怪的是，有证据表明：智力测验中，

[1] 布卡服（burqas）：穆斯林女子在公众场合穿的服装，蒙着全身，只露出眼睛。

戴眼镜的人会表现得更好。但也要当心：服装唤起的负面概念也会发挥影响。你若穿上了邪恶的服装，那些服装对他人的影响力就会渗入你的皮肤，而我们尚不知道这种毒药有多大力量、药力能持续多久。

14. 个体消解

误解：暴乱者和抢劫者都是社会渣滓，只是企图为偷盗和使用暴力寻找借口。

事实：在适当条件下，你往往会失去自己的个性，渐渐迷上群氓心理。

一群人聚在一个企图一跳轻生者附近时，会释放出某种可怕的东西。

2001年，在西雅图，一个刚失恋的26岁女子阻碍交通的时间稍长了一些，因为她在犹豫是否跳桥自杀。大桥上的汽车纷纷倒退，乘客们也发火了，司机们嚷道：“跳啊，赶快跳！”她终于从桥上跳了下去。

这种情况并不鲜见。

2008年，在英国，一个17岁男生从一个车库顶上跳了下去，此前有大约300个人为他的那一跳唱歌。他这么做之前、期间和之后，都有一些人拍照、录像。人群散了，奇怪的符咒也消失了。辱骂者们走开了，却不知道自己方才中了什么邪。另一些旁观者则在社交媒体上发泄对此事的厌恶之情。

2010年，在旧金山，一个男人登上了他公寓的窗台，思索是否跳楼。楼下聚了一大帮人。他们很快就大喊起来，要他跳楼。他们

甚至给此事录了音。15分钟后，那个人跳楼摔死了。

《旧金山观察家报》（The San Francisco Examiner）的一条评论说："我当时在场，我的精神受了伤。我旁边那些人大笑着要他跳楼，还给整个事情录了像。我还年轻，正在上中学，我一辈子都会记住这件事。人们根本不尊重那个可怜的人；他跳楼的时候，人们都在笑。"

一群人聚在一起嘲骂，警察和消防队员十分熟悉这种倾向。正因如此，他们才会制止那群人录像，把那群人带离现场。只要有一人带头，一群人就会行动起来。你若失去了自我感，感到了一群人的力量，又受到某种环境暗示的猛烈驱策，你的个体性就可能化为乌有。

一群人当中，很多人都能坚持自己的是非观。一些人还能保持镇定。很多目睹了这些事件的人，对发生的事情感到恐惧，谴责那些怂恿别人一跳轻生的人。那些喊叫者并不理解、并未料到的是：这种行为是可以预料的，是有规律的。

此类行为也可能发生在你心中，而这似乎难以置信。在恰当的环境下，你也可能大喊"跳啊！"为了弄清其原因，我们不妨去买几件衣服。

正如本书前一章（"穿衣认知"）所说："万圣夜"是奇异的游乐场，各种文化规范在其中互相冲突和碰撞。服装和糖果，父母和子女，狂欢和涉及邪恶、死亡、闹鬼的不敬行为——这一天，人们摆脱了种种标准，摆脱了得体的、正常的行为规则，体验着"自我的替身"。"万圣夜"在美国十分流行，其每年商品销售总额约为60亿美元，其中服装销售总额超过了20亿美元。美国各地的人们都退入了匿名状态，都满怀好奇地想知道次日卸掉伪装后的是哪个人。"万圣夜"非常有趣，因为偶尔抛掉你的血肉构成的身份的重负，这种感觉实在太好了，无论你是什么年龄。这个梦想就是赞赏一些行为，例如孩子们穿上小丑的鞋子，

去寻找棒棒糖，成年人掀开自己头上的盖伊·福克斯面具[1]，痛饮“野格炸弹”[2]。“万圣夜”不是“封斋前的星期二”（Mardi Gras[3]），不是狂欢节（Carnival），而是允许人们去做几乎一切事情。美国的节日里，只有“万圣夜”才真正允许每个人惊异地抬着头，放任众多怪诞行为。

盛装能使别人注意到你每隔一天穿的个性服装。“万圣夜”使你有机会扮演各种角色，给自己贴上各种标签，假装成各种人物，而我们都知道：从某种意义上说，它们都是虚构的东西，都是人们彼此认可的小谎，而若想混迹于一种复杂的社交游戏，那些小谎就不可或缺。你上班时，跟家人聚会时，第一次外出约会时戴的面具，跟你上街叫卖“士力架”[4]或者随着音乐集锦光盘跳舞时戴的面具，几乎没什么两样。你的个性色彩已被你打造多年。你年幼时，那些色彩显得难看、生硬、粗陋和俗气。快到青春期时，你试着扮演各种角色，直到找到了那个适合你的角色。你也许在身体上绘图或纹身，而必要时可以把它们遮上。你也许选择了某个名人或虚构人物，模仿他（或她）的衣着，窃取他（或她）的一点儿魅力，以期使它成为你的魅力。在你生命的每一个季节，你都在精心打造你的形象，擦亮你的光泽，直到你公开宣布自己具备了某种个性。不过，角色扮演和按下“重启”键，毕竟是很有趣的事情，而“万圣夜”就是被普遍承认的少数

[1] 盖伊·福克斯（Guy Fawkes，1570—1606）：英国天主教徒、军人，1605年密谋炸死英王詹姆斯一世（James I，1566—1625）未遂被绞死。

[2] “野格炸弹”（Jager shots）：一种德国利口酒，其德文名称为Jagermeister（又称“圣鹿”），以70度酒精浸泡56种材料调制而成，除了冰镇饮用，还可以搭配啤酒、果汁、汽水等饮用，多用于狂欢和聚会等活动。

[3] Mardi Gras：（法语）直译为“油腻的星期二”，指“圣灰星期三”（Ash Wednesday）的前一天，是天主教徒在四旬斋（Lent）前最后一天的狂欢节。人们在这一天大吃大喝、化装游行、唱歌跳舞。

[4] “士力架”（Snickers）：美国玛氏食品公司（Mars, Inc）1930年开始生产的巧克力牛轧糖。

节日之一，在这一天，你可以当着你认识的一切人扮演各种角色，频频“重启”。从许多方面说，“万圣夜”都是一个借庆祝匿名性去尝试不同个性的节日。

正是这种无声的自我感，使一些心理学家在20世纪70年代把“万圣夜”变成了一项对人类心理的对照研究（controlled study）。亚瑟·毕曼（Arthur Beaman）、爱德华·迪内尔（Edward Diener）和索伦·斯瓦纳姆（Soren Svanum）来到华盛顿州西雅图市一个美丽的街区，选定了27家的屋子充当实验室。研究者们打算考察“万圣夜”服装的匿名性对一些儿童行为的影响，那些孩子在“万圣夜”从这个秘密实验室（即被选定的屋子）闲逛到另一个秘密实验室，索要糖果。研究者们在每间屋子里都放了一碗糖块、一面镜子，还有“万圣夜”的节日饰物。孩子们进屋后，科学家通过窥视孔，整晚地观察他们。对看到的现象，科学家们的确有几分反感。遗憾的是，当时没有另一项研究，研究一下科学家们当时为何竭力抑制了自己的冲动，没有冲进房间，穿着白大褂，挥动着记录簿，朝孩子们大喊。

一个女子整晚都在接待孩子们。那些小家伙喊出“不给糖就捣乱”[1]以后，她告诉他们：每个人只能拿走一块糖。她说完便走出屋子，让孩子们自己决定遵守什么道德规范。在其中一半的实验中，屋门口的女子先问了孩子们的姓名和住址，才离开屋子。孩子若是和成年人一起来的，科学家便会把他们从实验结果中删去。心理学家们想知道：孩子们想到周围根本没有成年人惩罚或谴责他们贪吃时，会不会只拿走一块糖。孩子独自一人或在集体中时，其反应会有所不同吗？叫出孩子的名字，会使他们想起幕后还有别人吗？通过“预置”使孩子想到自己的身份，或让孩子看见自己在镜子里的

[1] “不给糖就捣乱”（trick-or-treat）：“万圣夜”的一项主要活动，孩子们装扮成魔鬼，提着南瓜灯，挨家敲门，索要糖果，大喊“不给糖就捣乱”（此句直译为“不款待就恶作剧”）。据说这个传统起源于爱尔兰。

形象，会使他们想起自己是谁吗？结果表明，镜子并不是决定性的因素。最能使孩子们作出不同反应的因素是：他们是否报出了自己的名字，是独自一人还是跟其他孩子一起。

若是必须报出自己的名字，又独自一人，作出欺骗行为的孩子不到10%。在群体里公开了自己身份的孩子，大约有20%不听主持人（即那个女子）的命令，多拿了糖块。独自一人时，偷拿糖块的匿名孩子更多——占20%；而在群体中，偷拿糖块的匿名孩子占了将近60%。这个结果表明：匿名性对孩子们的影响力，在群体中被放大了。若报出自己的姓名、被摘掉了面具，一群孩子中的欺骗行为便会稍多于独处的孩子。戴着面具时，一群孩子中的欺骗行为会大大增加。最能意识到自己匿名性的孩子，最受群体匿名性保护的孩子，往往也最有可能破坏规则，多拿糖块。匿名性达到顶峰时，许多孩子都设法尽可能多拿糖块。

像很多研究一样，这项研究也表明：当着其他人，你的身份会溶解；其他人越多，你就越容易溶解到群体的集体意志当中。抢掠、暴乱、私刑、殴打、战争、举着火把驱魔——这些转变总是有可能发生，干出这些事情并不怎么费力。

心理学家把这种现象称为“个体消解”[1]。在某些情势下，你的“个体消解”是可以预料的。“服从”是你为了被群体接纳而有意采取某些思想和行为。“个体消解”不同于“服从”，它大多是无意识的，并往往更有可能造成危害。正如心理学家大卫·迈尔斯[2]所说，它能“使人干出独自一人时干不出的一切事情”。回想一下你少年时代最爱惹麻烦的时候吧。那时，你很可能属于某个群体，受了你侪辈的集体意志的诱惑。当时也许有几个有影响的人、煽动

[1] 个体消解（deindividuation）：又作“去个体化”或“个性消失”。社会心理学术语，指个人在群体中丧失了个性和理性，作出不良的从众行为，进入无理性状态，其原因为匿名性、丧失责任感和受到群体情绪的影响。

[2] 大卫·迈尔斯（David G. Myers，1942年生）：美国社会心理学家，美国心理学学会会员、密歇根大学教授，著有多种心理学教科书，多次再版。

者或者自然产生的头头，但最终，你那个圈子里的每一个人都溶解到了群体的思维中。校长、父母或警官若问：“你们这些孩子在想什么？”你们无法回答，因为你们什么都没想。你们只是在作出反应，只是在成群地行动。

1969年，心理学家菲利普·津巴多[1]做了一项实验。他让一些女大学生对另一些女生进行痛苦的电击。一半的电击者，可以任意选择实验时蒙上大头罩，穿上实验室的宽松大褂，大褂上的标签只写着数字。另一半电击者则始终不戴面具，别着写有她们姓名的标签。津巴多对这些即将成为迫害者的女生说：他在研究人在压力下的创造性，单面镜另一边的一个女生接受测试时，她们的任务就是进行电击，观察电击是否会影响该女生的表现。即将受到电击的女生，其实都是些“演员”（即假装成受试者的助手），只是装出痛苦挣扎的样子。

津巴多确定电击者已知道了一点：每个电击者将给每个受试女生造成受到75伏电击的痛苦，而这可能伤害受试女生。此外，为了给电击者提供动机，他还给她们看了一段录像，内容是采访两个“受试者”，其中一个显得友好、和善，另一个则显得粗鲁、卑鄙。津巴多没有告诉那两组女生（即戴面具的一组和未戴面具的一组），她们应当进行多少次电击、每次电击多长时间；她们若不愿电击别人，就完全不必这么做；实验期间，她们不能互相交谈。津巴多想尽量不使作为电击者的女生受到一种影响，即服从权威、或顺从侪辈的压力。唯一起作用的因素是“匿名性”和“个体消解”。学生们4人一组，坐了下来，开始折磨受试者。

每一轮实验中，蒙着头罩、穿着实验室大褂的女生都电击“受试女生”两次。无论那些“受试者”看上去是善良还是卑鄙，每

[1] 菲利普·津巴多（Phillip G. Zimbardo，1933年生）：美国心理学家，耶鲁大学心理学博士，曾任教于耶鲁大学、纽约大学和哥伦比亚大学，1968年后在斯坦福大学任教，1971年成为终身教授。

个“演员”都尝到了电击的滋味。测试在继续，电击的次数越来越多，持续的时间越来越长。镜子另一边的那些“演员”始终都装出十分痛苦的样子。

未戴面具的女生们电击面容和善的演员的次数，少于电击面容粗鄙的演员，津巴多认为这是最有趣的发现。面具（或头罩）提供的“个性消解”和“匿名性”，能使人作出可怕的行为，社会规范通常都禁止随意作出那些行为，而并不考虑公平和正义。控制别人，能使控制者感到兴奋，又不会造成什么后果，这种刺激本身就是恶行的动力。正如津巴多所言：恶行的增加，是“觉醒”[1]的正反馈循环（positive-feedback loop）使然。电击别人的次数越多，电击者就越兴奋。电击者越兴奋，她们电击别人的次数就越多。实验中没有一个电击者主动停止电击，但那些未戴面具的女生（即电击者）却区分出了两种受试者：一种应该被电击，一种不该被电击。

对一些比利时士兵也做了同样的实验。奇怪的是，士兵戴起头罩时，他们电击受试者的次数反而减少了。对士兵来说，他们身上的军装已经加强了“个体消解”，但头罩却把他们孤立了出来。一群士兵当中，每个人都是一个单位或集体的一部分。戴上头罩后，士兵再次成了“个人”。津巴多在其著作《路西法效应》[2]里写道：“在同一个人身上，邪恶和英勇往往都很常见。这两种特性都是同一种性向的结果；人类的心灵或基因组里，既不存在固有的病态特性，也不存在固有的善良特性。”

津巴多又做了一项实验。像（前文说的）西雅图的研究者们一

---

[1] 对“觉醒”（arousal）的详细评介，见本书第7章《“觉醒”的错误归因》。

[2] 《路西法效应》：全名《路西法效应：好人是怎样变成恶魔的》（*The Lucifer Effect：Understanding How Good People Turn Evil*），出版于2007年。津巴多基于30余年的研究，在书中分析了使好人变成坏人的诸多因素，将这种人性的转变称为“路西法效应”。在《圣经》中，路西法本来是上帝最喜爱的天使，后来堕落为魔鬼撒旦。

样，他也利用了“万圣夜”惊人的、固有的匿名性。他观察一些小学生做游戏，游戏是为了赢得能换取奖品的筹码。孩子们可以选择做哪个游戏。一些游戏具有竞争性，但没有攻击性；另一些游戏是一对一的较量，例如从一个管子里拽出装着豆子的小布包。孩子们在“万圣夜”晚会上玩这些游戏时，一次穿着化装服，一次没穿。第一轮中，教师告诉孩子们，他们的化装服正被送过来。孩子们听说服装已送到了，便穿上了服装，隐匿了身份，又做起了竞争游戏。游戏结束时，教师说另一个班的孩子需要这些服装，（因此拿走了它们），于是，孩子们又做了一次竞争游戏，没穿化装服。穿了化装服的孩子们，用于进攻性游戏、互相推搡、大喊大叫的时间多了两倍，从（占游戏总时间的）42%上升到了86%。孩子们脱掉化装服后，这个数字回落到了36%。穿上化装服后，孩子们在“个体消解”魔法的支配下，都想做面对面的对抗游戏，即使那些游戏用的时间更长，产生的筹码更少。孩子们刚一脱掉化装服，就恢复了常态，做出了比较文明的行为。

你每次溶入一群人里，你每次穿起能掩盖你身份的衣服，都在冒“个体消解”之险，而这往往会使你做出最恶劣的行为。你只要后退一步，便会看见你自己成了作恶的人，你的行为损坏了你的名誉和社会地位。你若没有任何身份，你的大脑便会挣脱限制的锁链。

你心中藏着什么被限制的东西？它一旦挣脱了限制，会有怎样的表现？你会不会大声喊叫，催促某个犹豫是否自杀的人一跳身亡、并且给那个人拍照？你此刻独自坐着，认为自己根本不可能做出这样的事；但此刻你是一个单独的个体，社会的锁链束缚着你最隐秘的邪恶，也束缚着你心中最光明的善良。若把“个体消解”里的三种成分加入你的意识，你就无法真正预料你会做出什么事情；那三种成分就是：匿名性、群体的规模和“觉醒”。

你也许还记得，“觉醒”可以来自一次激动人心的讲话，来自一场灯光强烈、令人销魂的音乐会，来自一个正在接近你的

危险敌人，或者来自任何数量的事情，它们引起了你的注意，久久挥之不去。就集中你的注意力、使你忘我而言，吟诵、歌唱、跳舞，以及其他一些仪式性的、重复性的群体活动，全都特别有效。你的注意焦点和情感反应一次次地变换，直到那个装着你的角色的脆弱容器碎裂，你的种种情感消散了，你用以约束自己行为的道德感和责任感也消散了。你不再觉得你该对你的行为（无论好坏）负责，而是想象出了一个未来，其中，由于你的所作所为，你那个群体会跟你一起受到表扬或谴责。正是在这样的时刻，你充分地体会到了“匿名性”。你精心打造、素以为荣的个性被消除了；来自你环境的各种暗示，左右了你和你那个群体的其他人。你若参加过1969年的“伍德斯托克音乐节”[1]，便会感到自己沉浸在友爱和包容的情感当中，而你离开那里时，除了你最后给自己穿上的那些服装，还会怀着惊异和欢乐之情。你若参加过1999年的“伍德斯托克音乐节”，便会感到暴怒和好斗，离开时带着几根被打断的肋骨和重罪判决书[2]。在这两种情况下，许许多多的人都自然地走上了“个性消解”之路。他们都“觉醒”了，失去了自我，随着环境的暗示行动。

任何一个组织，只要重视减少限制、以使你做出你单独时做不出来的事情，往往都会促进“个体消解”。军人和警察身穿制服，战士们在脸上涂上油彩，足球运动员身穿队服，帮派规定了自己使用的颜色、舞蹈和仪式。大公司把数百万美元用于团队建设，以向团队逐步地灌输某种“去个体化”的价值观。基于兄弟情谊或姊妹情谊的党派，比另一种党派更有可能促进“个体消解”，后者的任何成员，无论对团体还是对受到团体规范的保护，都不大感兴趣。

---

[1] 伍德斯托克音乐节（Woodstock festival）：在美国纽约州东南部的伍德斯托克村举办的大型摇滚音乐节，为期3天，第一届举办于1969年8月15日。

[2] 约20万人参加了1999年7月22—25日的“伍德斯托克音乐节”，其间观众发生了骚乱，出现了纵火、强奸、偷窃、抢劫、斗殴等违法行为。

“个体消解”解除了对你的限制，解除了你的自我感，解除了你对责任的恐惧，但这不一定是坏事。在其他情况下有理性的人，却抢掠、破坏和侵略了波兰[1]，但影响那些人的力量也能使人们作出有益于社会的行为。你周围若全都是正面的暗示，“个体消解”便会使你在训练班里更努力地工作，或者去支援流浪者收容所工作，或者帮助建造一所房子。忘记自我、携手工作，以拯救生命或帮助迷路儿童，这表明“个体消解”是人类意志里的一种中性的力量。当“四叶频道”或“莱迪特”[2]这样的网上社区汇合成了一个匿名的集体、实行复仇，也往往能真正地伸张正义。“个体消解”一旦介入，环境的暗示就会导致行为。群氓（mob）的规范，无论善恶，都会取代日常生活的规范。

1979年，罗伯特·约翰逊（Robert D. Johnson）、莱斯利·唐宁（Leslie Downing）证明：人为地操纵环境的暗示，能改变“个性消解”者的行为。他们的研究很像津巴多的研究（他让受试者电击一些尝试完成某项任务的人）。他们的研究中，电击者有的穿着“三K党”[3]的黑袍，有的穿着护士服。身穿“三K党”黑袍的受试者电击的次数，多于对照组的受试者；身穿护士服的受试者电击的次数，则少于对照组的受试者。20世纪80年代末和90年代初，心理学家史蒂文·普伦提斯–丹恩（Steven Prentice–Dunn）和斯派威（C. B. Spivey）证明：倘若环境的暗示有益于社会，“个体消解”者便会捐出多于正常的钱。在“美国国家橄榄球联盟超级杯赛”中，在教堂弥撒中，在监狱暴乱中，在革命起义中，都会出现“个性消解”现

[1] 此指“二战”期间的德国士兵。

[2] “四叶频道”（4chan）：美国2003年10月建立的贴图讨论网站，用户无须注册，即可以匿名发表言论和图片，此名来自日本贴图讨论网站“双叶频道”（Futaba Channel，或2chan）的名称。“莱迪特”（Reddit）：美国2006年10月建立的社交新闻网站，又见本书第6章《自耗》的有关注释。

[3] 三K党（Ku Klux Klan，缩写为K.K.K.）：美国的种族恐怖主义组织，建于1865年，奉行白人至上主义和基督教恐怖主义。

象——只是随后的行为不同而已。

应当牢记你非常容易被“个体消解”，牢记你在什么情势下最容易被“个体消解”。从狂欢痛饮到哼唱赞美歌，任何事情都有可能减弱你的自我意识。此外，责任感的消散以及匿名性也会减弱你的自我意识。责任感的消散和匿名性，来自你置身于群体之内、居住在大城市里、坐在幽暗的房间中，或者戴着面具，来自增强了的“觉醒”状态，它使你更容易受到你注意到的任何暗示的影响。你还应当知道：聊天室、评论栏和留言板，都是产生“个体消解”的良好园地。用户被允许的匿名性程度越高，用户群对用户的保护作用就越强。网上交谈的语气和措辞，以及用户群的集体努力在现实世界中造成的结果[1]，都反映了网站提供的暗示。

“个体消解”遍及虚拟世界，其结果有好有坏。下载《第二人生》[2]的虚拟世界，浏览一下，你迟早会发现自己在性地牢里。无论你在“Xbox Live”[3]平台上玩哪一款游戏，迟早都会有人会宣布说他是你母亲的情夫。这两种情况，你都可以归因于“匿名性”和“个体消解”。“YouTube”视频下面的评论会使你为人类哭泣，但要记住：建造和维持集中营的力量，也能激励士兵们冲向奥马哈海滩[4]。

无论在现实世界里，还是在数码世界里，你若想为做好事而增进“个体消解”，就应当帮助你所属群体的人们多做好事，为他们

---

[1] 用户群的集体努力在现实世界（meatspace）中造成的结果（ramification）：意为网民把网上虚拟世界中的言论和行为延伸到了现实世界中。Meatspace意为“现实世界”（physical world），带有贬义，为电脑黑客的常用词。

[2] 《第二人生》（*Second Life*）：美国旧金山一家私人电子公司（林顿实验室，Linden Lab）开发的虚拟世界平台，发布于2003年6月。

[3] Xbox Live：美国微软公司开发、管理的多用户在线对战平台，2002年11月在Xbox游戏机平台上推出。

[4] 奥马哈海滩（Omaha Beach）：第二次世界大战的诺曼底登陆战中的一个登陆点代号。它位于法国北部海岸，全长8公里，正对着英吉利海峡，1944年6月6日盟军在此登陆，经过血战取得成功，盟军阵亡2500人。

提供有益于社会的暗示。相反，你若想削弱你自己和别人的“个体消解”，就必须消除匿名性，规避去人性化的标签。你的个人责任感越强，你就越能自我约束。

你若想开一个坏蛋（badass）的晚会，其中对行为毫无约束，任人作乐狂欢，那就减弱灯光，开大音乐的音量，而若条件合适，还可以穿上化装服。

15. 沉没成本谬误

误解：你能根据对象的未来价值、投入和经验，作出合理的决定。

事实：你的决定带有你积累的情感投资色彩，你的投入越多，你就越难放弃它。

从一款名叫“乡村度假”[1]的视频游戏中，你能学到应付损失的很多知识。

你也许听说过这款游戏。2010年，每5个“脸谱”（Facebook）用户中就有一个人有“乡村度假”的账号。这款游戏进行了大量的更新，使其他用户十分恼火，以致该游戏不得不迫使社交网络改变用户上传信息的方式。在其巅峰期，有8400万人玩这款游戏，这个数字比意大利的总人口还多。

后来，“乡村度假”的用户逐步减少了。2011年初，大约5000

[1] “乡村度假”（Farm Ville）：美国的社交游戏开发商“星佳”公司（Zynga）开发的“Facebook”电子游戏，发行于2009年6月19日，用户有一个虚拟农场，可以种植和收获虚拟作物、树木，饲养虚拟动物，亦可访问其他用户的农场。

万人还在玩这款游戏，还沉迷于“魔兽世界”[1]中的幻想大赛，约占当时游戏玩家的1/4。2012年下半年，这款游戏的开发商“星佳”公司发布了“乡村度假2”，到2013年1月，4200万人注册并试玩了这款游戏。

一款拥有这么多玩家的游戏，想必能给人带来强有力的、毫不掺假的欢乐吧？其实，“乡村度假”的持久魅力跟“有趣”几乎不沾边。要弄清人们为何热衷这款游戏，要了解投资的成瘾性给你的教训，你就必须首先理解一点：正是你对损失的恐惧，才导致了“沉没成本谬误”[2]。

心理学家丹尼尔·卡尼曼[3]在其著作《快思与慢想》[4]中写道：20世纪70年代和80年代，他和同事阿摩斯·特沃斯基[5]通过研究，揭示了人们头脑中“得”与“失”的失衡。卡尼曼说，一切决定都涉及未来的不确定性，因此，你用来作出决定的人类大脑就涉及一个自动的无意识系统，其功能是判断如何应对可能出现的损失。卡尼曼还说，认为规避危险比尽量利用机会更紧要的动物，往往更有可能将其基因传给下一代[6]。因此，经过一段时间后，“失”的前景就会比“得”的希望更有力地驱动你的行为。只要可能，你都试图避

---

[1] 魔兽世界（World of Warcraft）：美国暴雪娱乐游戏公司（Blizzard Entertainment）2004年发行的大型多人在线角色扮演游戏。

[2] 沉没成本谬误（sunk cost fallacy）：行为决策论的概念，指人们决定是否去做一件事情时，不仅看这件事情将给自己带来的益处及其成本，也看对此事过去是否已有投入，尽管那些投入已不能收回。这些已经发生、不可收回的支出称为“沉没成本”（sunk cost）。

[3] 丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman，1934年生）：以色列裔美国心理学家、普林斯顿大学教授，2002年诺贝尔经济学奖得主。

[4] 《快思与慢想》（*Thinking Fast and Slow*）：丹尼尔·卡尼曼的畅销书，出版于2011年，论述了两种思维方式，即快速的、直觉的、情感的思考和较慢的、深入的、逻辑的思考，列举了与这两种思考相联的认知偏差。

[5] 阿摩斯·特沃斯基（Amos Nathan Tversky，1937—1996）：美国认知心理和行为心理学家，2002年诺贝尔经济学奖得主。

[6] 把它们的基因传给下一代：意为成功地繁殖后代。

免一切损失，而比较得失的时候，你并不对这两者平等看待。他们的实验结果，复制和扩展了其他许多做过他们那个实验的人得出的结果，都大致表明了人们天生厌恶损失的程度。若让人们有机会选择接受还是拒绝一次赌博，大多数人都会拒绝赌博，除非可能的回报是可能的损失的两倍左右。

行为经济学家丹·艾瑞里在他《可预见的非理性》[1]（Predictably Irrational）一书中，给“损失厌恶”[2]增加了一个引人入胜的实例。他写道，分析一切交易的成本因素时，你更注意的，往往是你在生意中可能出现的损失，而不是你可能获得的收益。正如他所说，每当你不得不放弃属于你的任何东西，你都会感到“支付的痛苦”。至于最初究竟付出了多少，这并不重要。无论你必须付出多少，你都会感到痛苦，而这会影响你的决定和行为。

在一项实验中，艾瑞里在一个交通繁忙地区建了一个售货亭。过路者可以购买巧克力——每块“好时”巧克力卖1美分，每块“瑞士莲”巧克力卖15美分[3]。面对这个选择的人，大多都选择“瑞士莲”。考虑到这两种商品的质量差别和正规售价，这个选择完全合理。接着，艾瑞里又建了一个售货亭，也出售这两种巧克力，但都降价1美分，因此“好时”的售价为0美分，“瑞士莲”的售价为14美分。这一次，大多数人都选择了“好时”，而

[1] 丹·艾瑞里（Dan Ariely，1947年生）：以色列裔美国心理学家、行为经济学家，杜克大学（Duke University）教授；其行为经济学著作《可预见的非理性》全名《可预见的非理性：影响决策的潜在力量》（*Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*）出版于2008年2月。

[2] 损失厌恶（loss aversion）：经济学和决策论概念，指人们选择规避损失、而不选择获取收益的强烈倾向。美国心理学家特沃斯基和卡尼曼（分别见前注）最先论证了这种倾向。

[3] “好时”巧克力（Hershey’s Kisses）：美国好时公司（Hershey Company）生产的牛奶巧克力，为平底水滴形。“瑞士莲”巧克力（Lindt Truffle）：瑞士的莲糖果公司（Lindt & Sprüngli）生产的球形和半球形硬壳巧克力，其美国生产地在新罕布什尔州。

没有选择“瑞士莲”。

艾瑞里解释说，受试者若按纯数学逻辑行事，其行为本应没有变化。两种巧克力的价差没有变。但你却没有那么想。你的“损失厌恶”系统一直处于警觉状态，在一旁等着你，以阻止你付出多于你能承担的代价；因此，只要可能，你就会计算成本与回报之间的平衡。艾瑞里推断说：正因如此，你才会积攒其实你并不需要的免费小饰品；正因如此，你才会情不自禁地接受有问题的交易，只要那些交易包含免费礼品；正因如此，你才会选择大方的服务商（它们提供免费运货），而不选择更好的服务商（因为它们不提供免费运货）。艾瑞里认为：只要某种东西是免费的，你的“损失厌恶”系统就一直处于静止状态。没有这个系统，你就不会像分析你的潜在损失那样，仔细地权衡正反两方面的因素。

正因如此，市场营销术和高级推销术才全都诉诸一点，那就是使你相信：你想买的东西，其价值超过了你必须支付的价钱。预见到你的“获得之乐”能弥补你的“损失之痛”时，你就会认为很值。推销员若很能干，你杂乱的知觉中的某个地方就会觉得你自己毫无损失。你不会凭着情感冲动买东西。除非你买东西是为了向别人证明你多么能烧钱，否则，你就不会为了满足你的虚荣心而花掉你的收入。

你永远失去了某件东西时，会感到心痛。减轻这种负面情感，这个冲动会导致一些奇怪的行为。你是否有过这样的经历：你看一部电影还不到大约15分钟，就知道它是史上最烂的片子之一，但你还是把它看完了？你不想浪费钱，因此你又坐回椅子里，硬着头皮，把电影看下去。也许有一次，你买了一场音乐会的不能退的票；音乐会那晚，你生病了、累了或者宿醉未醒。也许，那天晚上发生了更吸引你的事情。但你还是去听了音乐会，哪怕你并不想去，而这是为了证明你花钱买票是对的，而票钱再也回不来了。某天，你把一包墨西哥玉米馅饼带回家，刚咬了第一口，就怀疑它的

馅是灌了墨西哥萨萨汁[1]的狗粮做的，但你还是把它吃完了，因为你不想浪费钱，也不想浪费食物。你若有过以上任何一种经历，你就是“沉没成本谬误”的受害者。

1985年，俄亥俄州大学教授哈尔·阿克斯（Hal R. Arkes）和凯瑟琳·布鲁默（Catherine Blumer）做了一项实验，证明了人们受到“沉没成本谬误”影响时的一种糊涂倾向。他们要求受试者假定自己花了100美元，买了一张密歇根州滑雪旅行的票，但不久就发现，威斯康星州滑雪旅行的票只卖50美元。接着，他们要求受试者想象自己知道那两个旅行活动的时间重叠，不能退票，不能转售。你认为受试者会选择哪一个，是100美元的美好假期，还是50美元的物美价廉之旅？

那项实验里，一半受试者选择了较贵的旅行。那次旅行未必像许诺的那么有趣，但若选择那个比较便宜的假期旅行，损失似乎会更大。这是“沉没成本谬误”使然，因为那些钱（100美元）毕竟已被花掉，拿不回来了。“沉没成本谬误”使你不懂一个道理：最佳的选择是去做一切有望在未来获得最佳体验的事情，而不是去消除以往的损失感。

卡尼曼和特沃斯基也做过一项证明“沉没成本谬误”的实验。你不妨想象一下你在那项实验中的表现。试想你要去看一场电影，票价10美元。你打开钱包或皮夹，发现你丢了10美元钞票。你会买电影票吗？你大概会。只有12%的受试者说自己不会买。现在请你想象：你用10美元买了票，去看一场电影，而直到你交票前的一刻，你才知道票丢了。你会回去再买一张票吗？也许会吧，但这会使你心疼得多。那项实验中，54%的受试者说自己不会再买票。情势完全相同——你失去了10美元，若想看电影，

[1] 萨萨汁（salsa）：用番茄、洋葱、辣椒做的一种墨西哥食品调味汁。Salsa是西班牙语，意为调味汁。

就必须再花10美元——只是第二种情形[1]似乎略有不同。你的钱似乎已被派定用于一个特定目的，后来却失去了，这个损失使你极为不快。正因如此，“乡村度假”才使一些人上瘾，竟至因为它而丢了工作。

“乡村度假”是一个可贵的工具，能让你理解你面对损失时的弱点。“沉没成本谬误”就是“乡村度假”的运行引擎。“乡村度假”背后的研发者们懂得这一点。“乡村度假”是免费的，你初次登录后，会被转到一片草地上，飘在一个暂停干活的年轻农夫头上，他正急于开始干活。他的意愿就是你的意愿。他的世界里，除了那片待耕的土地和一堆有待捡拾的蔬菜，一切皆无。你融入了这个体验，觉得游戏设计者已想尽了办法，使你的头转向屏幕，让你最不易觉察，又最居心叵测。设计者们仿佛在说：这些都是你的选择，没人强迫你玩儿下去。这儿，收获这些豆子吧。嘿，你干嘛不下点儿种子呢？啊，你看，只要你愿意，就可以犁出一块地。出现了一个加载进度条，它被渐渐充满时，你看见了你那位天神，他咧嘴笑着，模样像个白人，发型故意剪得乱乱的，穿着脏兮兮的虚拟数字外衣。音乐令人愉快，其旋律懒洋洋的，没完没了，听上去就像电子人在演奏拙劣的改编曲，使人想起旧西部[2]的一位令人激动的钢琴家。谁都不知道这个循环何时重启。

没用几分钟，你就完成了你在第一个菜园中能做的一切事情；可是，屏幕上却满是提示，说你若想播好种子，也可以全面启动一个大农场的功能，其面积就像德克萨斯州的大牧场。你得知自己必须至少等一个小时左右，才能继续游戏，便开始胡乱点击鼠标，发现你有一些硬币和现金，能用来购买树木、植物、种子、各种幻想的神奇动物、一堆衣服、装置、建筑和道具。游戏开始时，你的货

[1] 第二种情形：指弄丢了电影票。

[2] 旧西部（Old West）：指19世纪后半期的美国西部地区。

币刚够买到一棵焦糖苹果树[1]或者一些蜜蜂，但那些精美的素材——例如粉色的拖拉机和魔法般的瀑布——却必须等到你玩了一段时间的游戏之后，才能打开。你若一直保持警惕，整天地不断地察看，看看你的草莓是否熟了，或者看看是否有一只闲逛的动物光顾了你的喂食器，你就能赢得更多虚拟货币，进入游戏的更高层次，打开更多的素材。若想前进，你就必须种植、耕耘和收获，其中大多也是对某种东西的投资，而你以后必须去收获那种东西。

这就是“乡村度假”背后的强大力量。玩“乡村度假”游戏，就是参与一种虚拟的生活方式。你的疏忽会造成后果。你若不把这个游戏玩下去，你的投资便会消失，你会觉得你浪费了你的时间、虚拟货币和努力。你必须接着玩下去，才能在以后某个时候获得回报，不枉你现在花费的时间和虚拟货币。否则，你不但不能获得回报，而且会失去你的投资。欲避免这些失落感，你可以向“乡村度假”支付现实世界的钱，或者成为它的广告客户，如此一来，你就不必在游戏中再去照看某些东西，而是可以复活死去的植物，或可以提前扩大你的农场。你还可以请朋友们帮你，因为这个游戏能链接到“脸谱”网站的众多用户。

这些策略虽然能阻挡“沉没成本谬误”几天，但也能助长这个谬误。你投入的越多，你的一种冲动就越强烈，那就是在游戏中不断前进，保持你农场的兴旺。你越请求帮助，你用于思索帮助的时间就越多。一些玩家把闹钟定在午夜，让闹钟叫醒自己，以使他们的农场一直活着。你一直在玩“乡村度假”，不是因为它有趣，而是因为你想避免某些负面情感。你收获的不是庄稼，而是你的谬误。你回来继续点击鼠标，玩这个游戏，其实是为了修补一个大坝上的裂缝，那个大坝挡住了你头脑里某种令你不快的东西：那是一种感觉，即你浪费了某种东西，并且永远都追不回来了。

---

[1] 焦糖苹果（caramel apple）：一种甜点，把苹果蘸上焦糖浆，冷却后食用，近年来逐渐成为西方万圣夜（Halloween）装饰树上的节日食品。

说“乡村度假”获得了成功，这是愚蠢的轻描淡写。这款游戏已经创造出了一种全新的娱乐样式。多人参与的游戏已生成了数亿美元的利润；像许多有利可图的公司一样，为赚取利润，这款游戏的研发者也把赌注下在了你行为中这个可以预见的弱点（即“沉没成本谬误”）上。“乡村度假”的玩家陷入了“沉没成本”的泥潭。他们永远拿不回花掉的时间和金钱，却还是继续玩这个游戏，这是为了不使自己为损失感到心疼，不使自己因为那种浪费而产生强烈的失落感。

你也许不玩“乡村度假”，但你生活中也许有类似的事。它可能是你想改变的身份，或是你想躲避的生活，或是一段你明知已经靠不住的浪漫关系。为了获得美好体验和愉快回忆，你并未抓住那些东西不放，也没有一次次地回到那种状态，而是克制了你预期的种种负面情绪，它们来自你时间、努力、金钱的损失，或者来自你已经投入的任何东西的损失。

你若把自己的手机掉在了游船外面，便需要用詹姆斯·卡梅隆那艘叫男人胆寒的潜艇把它找回来[1]。若有人说：你当然会为了找回它花点儿钱，但你不愿花了很多钱却一无所获，你就会赞扬这个如此理性的人，因为他这个说法既符合逻辑，合情合理，也很容易理解。遗憾的是，生活中的“沉没成本”并不总是如此容易被觉察。倘若某种失去的东西不可复得，你就很难理解它何以如此。“过去”这个概念虽然不像“海底”的概念那么清晰，但也像“海底”那样无法触及。失掉的，就是不可挽回的。

“沉没成本”造成了战争，抬高了拍卖价格，让失败的政策继续存在。这个谬误使你已经吃饱后还继续把饭吃完。它用你不再需

[1] 詹姆斯·卡梅隆（James Cameron，1954年生）：加拿大电影导演，擅长拍摄动作片和科幻片，《泰坦尼克号》（1997）和《阿凡达》（2009）的导演。2012年3月25日，他独自乘坐“深海挑战者号”（Deepsea Challenger）深海潜艇，花了两小时抵达深度近11公里的西太平洋马里亚纳海沟，并在海底逗留3个小时，这是人类历史上第二次抵达最深海底的海底潜水。

要、不再使用的东西填满你的房间。每一次车库售货[1]都是一个人的“沉没成本”的葬礼。

“沉没成本谬误”有时被称为“协和谬误”（Concorde fallacy），用以描述投资的追加。这个名称来自第一架超音速商用客机的制造。那个计划最初就被预断为一个失败，但每个相关方都坚持投资。他们的共同投资变成了沉重的心理负担，压倒了他们更理智的判断。损失了多得无法置信的金钱、努力和时间之后，它们还是不肯作罢[2]。

维持生存的欲望，不断前进的意愿，这种高尚倾向是人类独有的。研究表明，较低等的动物和幼儿不会陷入“沉没成本谬误”。黄蜂和蚯蚓，老鼠和浣熊，幼儿和野狗，全都不在乎自己已经投入了多少，不在乎将要浪费多少。它们只能看到直接的损失和收益。作为成年的人类，你具备反思和懊悔的能力。你能预见到未来的某个地方，你在那里不得不承认你的努力是徒劳的，你的损失是永远的，而当你接受了这个事实，便会伤心。

[1] 车库售货（garage sale）：美国人在自家车库中出售家里的旧货。

[2] 协和式飞机（Concorde）是英国和法国两家公司联合研制的超音速商用客机，共生产了20架，于1976年开始营运。巨大的资金投入和漫长的研发过程使两国不堪重负，但两国还是不得不拨款资助英航和法航购买这种客机。这被称为“协和谬误”。这种飞机在2003年11月退役。

16. 过度合理化效应

误解：世上最好的事情，莫过于做你喜欢的事情而得到了回报。

事实：做你喜欢的事情而得到了回报，这有时反而会减少你的工作热情，因为你认为你的动机来自回报，而不是来自你的内心感觉。

钱不是一切。钱买不来幸福。切莫活在别人的梦里。先要弄清你爱做什么，再弄清做了它有何回报。

世界各地拿高薪的厌倦者的集体叹息中，都包含着这样的格言；在毕业讲演和教堂布道中，这些格言还照例会被润色，使之臻于完美。金钱、名誉和威望——它们悬在你似乎能够到的距离之外，激励你把身体越来越远地探出悬崖以外，激励你学习越来越长的时间，激励你越来越努力地工作。若有人提醒你：只管赚钱、其他一概不问，这不应当是你生活的首要目标，你会觉得很有道理。你一次次地重复这句话，把它贴在你的墙上。你转发了这句话，然后回来工作。

对所有这些情况，科学能提出什么具体意见？所有这些活生生的、写有至理名言的贺年卡都很了不起，但是，倘若真的用钱试一试，又会怎样？钱买到幸福了吗？2010年，科学家们公布了一个

“钱能否卖到幸福”的测试结果。

这项研究的论文由丹尼尔·卡尼曼和安格斯·迪顿[1]撰写，发表于《美国科学院院报》（Proceedings of the National Academy of Science），分析了随机选出的近50万美国公民的生活及收入。他们深入调查了受试者的生活，寻找一种状态的指数，心理学家把那种状态称为“情感安康”，这是个临床医学术语，表示你情感的高峰和低谷的出现频度，那些情感包括“欢乐、紧张、悲哀、愤怒和爱”等等；它还表示你这些日常情感的强度。换句话说，他们测量的是：随着时间的推移，根据挣回家的现金的多少，人们会产生多少欢乐和忧伤。为了进行这方面的研究，他们考察了受试者是否一直能感到财富的存在，是否一直能品尝到饱含诗意的生活精华。

研究者们发现，金钱的确是日常生活幸福的重要因素。这毫不奇怪。一般地说，你必须挣得一定数量的钱，才能支付食品、住房、衣服、娱乐，以及偶尔买些“苹果”公司的产品；但是，让国人都大感意外的，却是他们的一个发现：超过了某个点，你的幸福感就会稳定下来，不再增长。金钱带来的幸福不会一直增多和增强——它会呈现稳定状态。研究表明，缺钱会造成不幸，但过分富有并不能造成相反的效应（即幸福）。

根据研究，当今美国维持日常生活幸福、获得“情感安康”所需的收入，平均每年为7.5万美元左右。研究者们说，超过了这个点，进一步增加你的收入，“对幸福、快乐、悲伤、紧张都毫无影响”。平均年收入25万美元者，其“情感安康”和日常幸福并不多于年收入7.5万美元者。在肯塔基州，这个数目稍少一些；在芝加哥，这个数目稍多一些，但这个点的确存在，它表示财政幸福的最高限度。超级富翁或许以为自己更幸福，你也同意这个说法，但这

[1] 安格斯·迪顿（Angus Stewart Deaton，1945年生）：苏格兰经济学家，剑桥大学博士，美国普林斯顿大学经济学和国际事务教授。

既是你的错觉，也是超级富翁的错觉。

你若没有这个错觉，金钱便能改善你的生活，使你更幸福；可是，你一旦有了足够的钱，能在星期二晚上去红龙虾餐厅[1]吃饭，而不必担心付清当月的水费，你也可以放心地去那里用餐。或像亨利·大卫·梭罗[2]说过的那样："一个人能不管的事情越多，他就越富有。"[3]卡尼曼和迪顿的研究表明：在当今的美国，能使人们不管很多事情的成本是每年7.5万美元左右。

哪怕你认为这难以置信，世上也不是唯有你才这么想。2011年康奈尔大学的一项研究里，研究者问一些美国人是愿意钱多一些，还是愿意多睡些觉。多数人说愿意钱多一些。有两种工作供受试者选择：（1）年薪8万美元，正常的工作时间，正常的加班，每晚能睡8小时左右；（2）年薪14万美元，正常的加班，每晚能睡6小时。大多数人都选择了收入多的那种工作。这很不幸，因为虽说那份工作从理论上说很不错，你心里也比较满意，但研究却从未证明这一点。无论你多么愿意从事第二种工作，科学都说：你一旦能满足自己的基本需要，金钱和其他报酬便不会使你更幸福，而考察了心理学的一个宝贵术语——"过度合理化效应"（overjustification effect）之后，你便会理解何以如此。要理解这个术语，我们必须回到1973年。当时，一些心理学家以科学之名，毁掉了一些孩子对绘画的热爱。

整个20世纪，心理学逐步发展成了一门科学学科，许多心理学家浮出了大学的殿堂，张开手掌，从科学角度猛捆人们的脸，以此

---

[1] 红龙虾餐厅（Red Lobster）：美式海鲜国际连锁餐厅，其总部在美国佛罗里达州奥兰多市。

[2] 亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）：美国作家、思想家。又见本书第6章《自耗》的有关注释。

[3] 原文：A man is rich in proportion to the number of things which he can afford to let alone。这是梭罗1854年的名作《瓦尔登湖》（*Walden*）里的名言。所谓"不管"（to let alone）意为"不担心"，例如前句所说的"不必担心付清当月的水费"。

跻身社会名流之列。西格蒙德·弗洛伊德使人们谈论起了无意识，谈论起了欲望和恐惧的那个多变的隐形世界；卡尔·荣格[1]为我们的词汇增添了“原型”（archetype）、“内向型”（introversion）和“外向型”（extroversion）等概念；亚伯拉罕·马斯洛[2]为我们讲解了人的不同层次需要，包括拥抱和性行为；蒂莫西·利里[3]向哈佛大学的学生讲解了致幻的蘑菇，并提出：整整一代人都应利用迷幻药（LSD）去“开启、谐调和脱离”[4]。还有很多心理学家，但在20世纪70年代，斯金纳[5]却成了心理学的摇滚明星。斯金纳和他的“操作行为调整箱”登上了1971年《时代》杂志的封面，照片上方印着一句不祥的口号：“我们承担不起自由”（We can't afford freedom）。斯金纳从行为主义的角度研究了大众意识，并想利用他的声望使全人类相信：根本不存在所谓“自由意志”。你已经见

[1] 卡尔·荣格（Carl Gustav Jung，1875—1961）：瑞士心理学家，创建了分析心理学（analytical psychology），提出了“内向型”、“外向型”和“集体无意识”等概念。

[2] 亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow，1908—1970）：美国心理学家，人本主义心理学的奠基人，提出了人类需要层次的理论。

[3] 蒂莫西·利里（Timothy Francis Leary，1920—1996）：美国心理学家，加州大学伯克利分校教授，哈佛大学凯瑟尔家族基金会（Kaiser Family Foundation，旨在促进医疗事业的非营利慈善机构）雇员，1960—1962年曾主持“哈佛大学迷幻剂系列实验”（Harvard Psilocybin Project）。

[4] “开启、谐调和脱离”：1967年1月14日，蒂莫西·利里参加了旧金山金门公园的“人类大聚会”（Human Be-In），3万名嬉皮士参加了该活动。他在讲话中使用了这个口号。利里在其1983年的自传《闪回》（Flashbacks）中解释说：“开启”（turn on）意为激活神经的和基因的机能，发现多种不同的意识层次；“谐调”（tune in）意为与周围的世界和谐相处和互动，表达和实践自己内心的新见解；“脱离”（drop out）意为自立，发现自己的独特性，作出选择，脱离无意识责任感的束缚。

[5] 伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（Burrhus Frederick Skinner，1904—1990）：美国心理学家，新行为主义的代表人物。他发明的实验装置“操作行为调整箱”（the operant conditioning chamber）研究动物(主要是老鼠和鸽子)的学习能力，又称“斯金纳箱”。

到了他的发现在实际中的应用。“超级保姆”和“狗语者”[1]奖励了受欢迎的行为，惩罚或者忽略了不受欢迎的行为——他们获得了令人难忘的成果。斯金纳能使小鸟按照他的命令，挑选出8这个数字，能训练小鸟像弹道导弹那样飞翔。他发明了温控婴儿箱，婴儿在其中从来不哭。他创造的教学机如今仍然影响着用户界面。但是，他也吓坏了追求自由的浪漫一代，使他们想到自由或许是一种错觉。

斯金纳说，人类的一切思想和行为都只是对刺激的反应——经过调整的反应。他认为，你做的每一件事情都是为了寻求奖励，或是为了规避惩罚。你的全部生活就是一系列进化性的选择，即在各种行为和欲望中作出取舍，其中包含着设定的利益和恐惧。根本不存在“自由意志”，也根本不存在控制者，因为这些东西都是错觉和副作用，来自复杂的神经系统对其自身行动和认知的观察。按照这个思路，斯金纳主张：我们应当确定一些目标，以建立一个社会，然后调整人们的行为，通过正强化[2]，使人们走向那些目标。斯金纳认为人类懒惰、贪婪又暴虐。他说，人类往往依靠制度、阶级战争和流血，寻求并巩固自己的社会地位。他告诉世人：不能把自由托付给人们，但心理学却能设计出一些调整人们行为的制度，使人们走向积极的目标，那些目标能确保一切人都获得尽可能好的生活质量。

正如你想象的，说人类根本没有灵魂，或至少没有什么特殊禀赋，这个说法引起了大大的惶恐。你只不过是一大堆自动的化学反

---

[1] “超级保姆”（Supernanny）：英国2004年播出的育儿电视节目，其核心人物是英国职业保姆乔安娜·弗罗斯特（Joanne Frost，1971年生），她被称为“超级保姆”。“狗语者”（Dog Whisperer）：美国“国家地理”电视频道播出的系列纪录片，其主持人恺撒·米兰（Cesar Millan，1969年生）是墨西哥裔美国训狗师，深知狗的心理，善于纠正狗的不良行为习惯，被称为“狗语者”。

[2] 正强化（positive reinforcement）：参见本书第9章《逆火效应》的有关注释。

应，受制于物理法则，无异于滚到山脚下摔碎的石块，无异于把阳光和二氧化碳转化为木头的树。许多心理学家都不赞成这个见解。斯金纳认为：你头脑中发生的事情无关紧要；决定你行为、思想、情感和信仰的是环境，是你头骨以外的事物。对很多人来说，这个说法既大胆又令人愕然，因此，科学便着手粉碎它。

一些人想弄清头脑是否只是对奖惩作出的一大堆反应，其中包括心理学家马克·列波尔[1]、大卫·格林[2]和理查德·尼斯贝特（Richard Nisbett）。他们想知道，对思维的思考，是否比行为主义心理学家所想的更重要。在他们的专著《奖励的隐藏成本》[3]里，他们详述了一项特殊的实验，它有助于把心理学拖出他们所说的斯金纳的“长长阴影”。

1973年，列波尔、格林和尼斯贝特跟一个学前班的几位老师见了面，那个班的孩子一直在学习涂鸦，学习制作纸购物袋。他们提出，给孩子们一段自由活动时间，其间孩子们可以任选一种有趣的活动；同时，心理学家们在单面镜后面观察并作记录。老师们同意了，心理学家开始观察。为进行实验，他们需要一些天生喜爱艺术的孩子。因此，孩子们玩耍时，科学家们就从中找出天生喜欢绘画和涂色活动的孩子。挑出了孩子当中的“画家”之后，科学家们就观察他们在自由活动时间中的表现，判断他们参与绘画的意愿和对绘画的兴趣，供以后比较。

他们把孩子们分成了三组。他们告诉A组孩子，若在以下的游戏时间里画画，他们就发给孩子亮闪闪的卓越奖状。他们没对B组孩子

---

[1] 马克·列波尔（Mark Lepper，1944年生）：美国社会心理学家，斯坦福大学教授。

[2] 大卫·格林（David Greene）：原文为“丹尼尔·格林”（Daniel Greene），有误，现根据本书的“参考书目”和亚马逊网上书店的网页，改正为“大卫·格林”。

[3] 《奖励的隐藏成本》：全名《奖励的隐藏成本：人类动机心理新解》（*The Hidden Costs of Reward：New Perspectives on the Psychology of Human Motivation*），出版于1978年4月。

做任何承诺，但若孩子们碰巧画画，也会意外地得到跟A组孩子一样的卓越奖状。他们对C组孩子什么都没说，孩子即使拿起彩色铅笔和记号笔去画画，也不会得到任何奖励。然后，科学家们开始观察孩子们在三天中一系列游戏时间里的表现。他们发出了奖状，停止了观察，等待了两个星期。研究者们回来后，在实验开始前，观察孩子们如何面对和前一次完全相同的选择。三组孩子，三种经验，许多有趣的活动——你认为孩子们的态度会有什么变化？

B组和C组孩子的态度毫无变化。他们走向画具，画出了妖怪、群山和房子，房子的矩形烟囱里还冒着蜿蜒的烟；他们的欢乐像先前见到心理学家们时一样。不过，A组孩子却不是如此。他们现在和以前不一样了。A组孩子花在绘画上的时间“明显地少于其他两组孩子”；与以前的实验相比，他们“对画画的兴趣大大减少了”。这是为什么？

A组孩子对绘画兴味索然，其欢乐被“过度合理化效应”败坏了。他们给自己讲的故事，不同于其他两组孩子给自己讲的故事。“自我知觉理论”[1]认为：你观察到了自己的行为，就会编出故事去解释它。那个故事有时接近真相，有时只是个美妙的虚构，能使你觉得自己更好。例如，你还记得斯坦福大学的那项“本杰明·富兰克林效应”实验吗？[2]那项实验中，受试者要在一小时中不断地翻动方木块儿，以获得报酬。一些受试者获得了较多的报酬（20美元），另一些受试者得到的报酬很少（1美元）；但研究者要求这两种受试者向陌生人讲述自己的体验时撒谎，然后诚实地评价那项实验。得到很少报酬的受试者说，那项实验令人兴奋。得到较多报酬的受试者说，那项实验叫人烦透了。两组受试者都对他们之后的参试者撒了谎，但得到较多报酬的人却能

[1] 自我知觉理论（self-perception theory）：参见本书第3章《本杰明·富兰克林效应》的有关注释。

[2] 见本书第3章。

把一种“正当理由”、一种外部奖励作为撒谎的借口。另一组受试者没有安全网，没有外部的“正当理由”，所以发明了一种内心的“正当理由”。为了不使自己气恼，他们从内心的“正当理由”里找到了安慰——他们想：你知道，你想到那项实验时，真的会觉得它很有趣。你若还记得，这叫作“理由不足效应”[1]，即以正面事物（“阳”）将负面事物（“阴”）“过分合理化”。他们给自己讲的故事因他们获得的奖励而不同，也取决于他们是否感到了内部动机（intrinsic motivation）或外部动机（extrinsic motivation）。大体上说，你决定去做的事情，几乎都受到了内部目标或外部目标的激励。

内部动机来自内心。正如丹尼尔·平克在其卓越著作《驱力》[2]中所言，内部动机常常包括优势感、自主性和目的。你做一些事情，完全是因为它们能满足你，能使你感到你能把一件任务完成得更好，感到你能掌握自己的命运，感到你在世事总格局中发挥了作用，感到你正在以某种方式帮助社会。内部奖励向你和他人证明了你的存在价值。内部奖励模糊不清，很难量化。若把它们画成图表，它们便会表现为无限延伸的长斜线。在内部动机的激励下，你尽力成为令人惊叹的大提琴家，或自愿参加宣传

---

[1] 理由不足效应（insufficient justification effect）：社会心理学概念，指一种认知失调（cognitive dissonance），其表现为：找不出外部理由时，用内部动机将行为合理化。或表述为：外部刺激若不足以证明自己行为的合理性，便用内心活动证明其合理性。“认知失调”是美国社会心理学家利昂·费斯廷格在其著作《当预言失灵》中提出的概念，参见本书第3章的有关注释。

[2] 《驱力》：全名《驱力：人类动机的惊人真相》（*Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*），出版于2009年，从行为学的角度刷新了传统的人类动机理论，名列《纽约时报》、《华尔街日报》、《华盛顿邮报》、《波士顿环球报》等报刊的畅销书榜，也在日本和英国名列畅销书榜。丹尼尔·平克（Daniel H. Pink，生于1964年）：美国畅销书作家，电视栏目制片人，毕业于美国西北大学，耶鲁大学法学院法学博士，《耶鲁法律政治评论》副总编，其著作被译成了34种文字，在全世界行销200万册。

战，支持某位令人鼓舞的政治家，或建造《我的世界》[1]游戏里的“企业号”恒星飞船。

外部动机来自身外。它们是可传递的、切实的小玩意儿，能引发切实的行为。你着手完成一项任务之前，你身外通常都有外部动机。此类动机包括金钱、奖励和评级，而就惩罚而言，外部动机包括失去你喜欢的某种东西的可能性，或者获得你不喜欢的某种东西的可能性。外部动机易被量化，可以表示为条形图，也能用计算器计算出来。你为了加班费而加双班，以此支付房租。你花了大量时间学习，以成为医生，希望你父亲最终能夸奖你，那是你长期渴望的。你对奶酪蛋糕说“不”，如此你才可以穿上那些裤子去参加圣诞节晚会。你若能对自己承认，获得奖励是你做事——例如仰卧起坐、使用电子表格、不超速开车——的唯一原因，那便可能是外部动机使然。无论奖励是内部的还是外部的，它都有助于确定你的叙述背景——那背景或者是市场，或者是心灵。正如丹·艾瑞里[2]在其著作《可预见的非理性》中所写：你往往无意识地以社会规范或市场规范为标准，评价你的行为，评价他人的行为。帮助朋友为争取自由而行动，其感觉不同于帮助朋友为50美元而行动。认识了你的男友，花了一个晚上，和他一起做奶油沙司薄煎饼，谈论《绝命毒师》和《火线》[3]的异同，再跟他在同一张床上睡觉，这会使你觉得很爽；但是，做了这一切事情之后，他扔给你一张100美元的钞票，

---

[1] 《我的世界》（*Mine craft*）：一款带有生存冒险元素的建造类电子游戏，玩家可以在一个三维世界里用各种方块建造建筑物，正式发布于2011年，其研发者为瑞典的Mojiang游戏公司，该公司于2014年9月被微软公司收购。

[2] 关于丹·艾瑞里及其著作《可预见的非理性》，参见本书第15章《沉没成本谬误》的有关注释。

[3] 《绝命毒师》（*Breaking Bad*）：美国2008—2013年播出的犯罪惊悚电视连续剧，共分五季，剧名源于美国南方谚语“Break Bad”，描述误入歧途者在正与邪之间挣扎的行为及心情。《火线》（*The Wire*）：美国2002—2008年播出的电视连续剧，共分五季，讲述了马里兰州巴尔的摩市警察与犯罪团伙的交锋。

说：“谢谢，这太棒啦。”你会觉得自己被市场规范的可怕重量压垮了。基于社会规范的报酬是内部的，因此你的叙述一直不会受到“过度合理化效应”的影响。内部报酬表现为赞扬和尊敬，表现为优势感，表现为对同志情谊或爱的感受。基于市场规范的报酬是外部的，而你的故事很容易受到“过度合理化效应”的影响。市场报酬表现为可被量化的东西，进而量化你的动机，把你此前模糊不清的动机，变得能被解释，易于被合理化。

前述实验中对绘画失去兴趣的孩子（即A组孩子），并非因为他们得到了奖励，而是因为他们事前与研究者讲定的条件。毕竟，B组孩子虽然也得到了同样的奖励，却保持了画画的欲望。不，其原因不是奖励，而是他们对自己讲的故事（即为什么选择了画画，为什么画了画）。在实验中，C组孩子想：我画这张画，完全是因为我喜欢画画！B组孩子想：我做了自己喜欢的事情，又因此得到了奖励！A组孩子想：我画这张画就是为了得到奖励！这三组孩子面对同样的活动时，A组孩子面对的是一个元认知[1]，一个问题，一个其他两组孩子没有的负担。这些孩子自问：要是没有奖励，我为什么要画画？对思想的思考（即元认知）改变了他们对绘画的态度。外部奖励会不知不觉地影响你的叙述。正如列波尔、格林和尼斯贝特所写：“全心投入一种最感兴趣的活动，而环境又使此人明显地感觉到，他投入该活动只是一种手段，可以依靠该活动达到未来的某种目的，这种情况会降低此人对该活动的天生兴趣。”换句话说，若有人让你做你喜欢做的事情并奖励你，你同意了，事后你便会自问：我做那件事究竟是因为我喜欢它，还是为了得到奖励？

1980年，大卫·罗森菲尔德（David Rosenfield）、罗伯特·福尔杰（Robert Folger）和哈罗德·阿代尔曼（Harold Adelman）找到了一种消除“过度合理化效应”的方法。给一些雇员发放少

[1] 元认知（metacognition）：即对思想的思考，又见本书第8章《外部动力错觉》的有关注释。

量奖励——工资支票、奖金、评级等等——但并不根据定额或完成的任务，而是根据能力。他们做了一项实验，对受试者说，实验的目的是找出一些有趣的方法，以提高小学生掌握词汇的技能。他们把受试者分成两类，每类分为两组。第一类中的受试者完成了一项任务后会得到奖励。受试者将得到26枚骰子，骰子上没有圆点，只有一个字母；受试者还将得到一摞卡片，每张卡片上都写有随机的字母。受试者按下计时器，用自己骰子上的字母在卡片上构成单词，他们一旦使用了9个字母，或者尝试构词一分半钟以后，便换到下一张卡片，重复前面的构词活动，直到实验结束。这项任务较难，但很有趣，受试者们在完成任务的过程中，其能力也随之提高了。

在因能力而得奖的那一类受试者中，科学家对A组受试者说，将根据他们与一般人的比较奖励他们；又告诉B组受试者，将把他们与一般人作比较，但根本没有提到奖励。在因完成任务而得奖的那一类中，科学家告诉C组受试者，每解决一道难题都会增加奖励，告诉D组受试者将按照他们工作持续的时间计奖。构词游戏之后，研究者伪称把受试者的得分加在了一起，让A组和B组看看他们自己的表现如何。无论受试者的表现怎样，科学家都对A组和B组的一半受试者说他们的表现不佳；对另一半受试者说他们表现极好。C组和D组，即因完成任务而得奖的受试者，其待遇也有所不同：其中一半得到的奖励很少，另一半得到的奖励很多。接着，受试者填写了问卷，然后带着骰子和卡片，在一个房间里独坐三分钟。正是在那三分钟里，真正的研究开始了。科学家想看看哪个受试者还在玩这个游戏，玩了多长时间。

A组和B组受试者（即因其能力高于一般人而得奖者），又玩起了这个游戏，玩了两分多钟，但若听说自己表现不佳，他们玩游戏的时间便稍长一些。C组和D组受试者（即因完成任务而得奖者），玩那个游戏的时间少于因能力而得奖的两组人。他们得到的奖励越少，玩那个游戏的时间就越长。

这项研究的结果表明：根据你完成任务的表现奖励你时，只要说清奖励的理由，奖励就会生成“内部确认”[1]，使你兴奋无比，如同触电。奖励越多，你的感觉就越好，你将来就越有可能更努力地完成任务。相反，你得到奖励若仅仅是因为你干了活儿，不管你干得多好，不管你成绩如何，你都不会产生那种触电般的兴奋感。在后一种情况下，更多的奖励不会导致更多的产出，也不会激励你力争做到最好。总之，这项研究表明：奖励若不能使你觉得自己胜任，就根本不能成为激励你做事的动机。仅仅是金钱，不能成为你做事的动机。若仅能挣到金钱，你对自己解释为什么如此苦干时，便也许会说：“为了挣钱。”你会认为自己被强制了，被收买了，只是达到了挣钱的目的。没有科学家们所说的“能力反馈”[2]，就没有你讲给自己的故事，它把你描述成了“坏蛋”[3]。定额、加班和计时报酬，根本不能表示能力大小。因为完成了一定数量的工作，或达到了某种量化目标而获得报酬，会使你觉得自己是一台机器。你奖励别人，若是因为他们解决了难题，而不是因为他们聪明，他们就会对游戏失去兴趣。你若付钱让孩子们画画，画画这件趣事就变成了工作。表扬、称赞，对自己的成绩产生的满意感，这些奖励都是强有力的刺激，但唯有它们在获奖者的意料之外，它们才会如此。唯有到了那一刻，你才能继续讲述那个激励你不断前进的故事；唯有到了那一刻，你才能一如既往，把你的动机解释为来自你的内心。

想想你给自己讲的故事，你用它解释你为何以你现在的工作谋生。在多大程度上，这个故事容易受到这些效应的影响？

---

[1] 生成“内部确认”（intrinsic validation）：意为内心确认了自己的优点、能力和价值。

[2] 能力反馈（competency feedback）：根据语境，此指因确认并肯定自己的能力而受到激励。

[3] “坏蛋”（badass）：美国城市俚语，指有能力、有进取心的男人。参见本书第3章《本杰明·富兰克林效应》的有关注释。

这个故事也许是这样的：工作只是达到目的的手段。你去工作了；你得到了报酬。你把自己的努力，交换成了生存的筹码，有时交换成了Etsy[1]网店出售的蒸汽朋克[2]皮带。工作不是娱乐。工作能让你付清账单。娱乐出现在不工作的地方。倘若你的故事讲的是你怎样看待事物，那就毫无危险。在那种情况下，斯金纳的那个假定是正确的：你努力工作的程度，只要能使你挣到工资就够了。若能给你更多的奖励，你会为了得到它而更努力地工作。不过，你的故事也许是这个样子：我喜欢自己的工作。它改变了生活。它把世界变得更好。我正慢慢地成为我这一行的高手，我已能独立决定如何解决问题。我的老板们很重视我的努力，依靠我，表扬我。在这种情况下，奖励会妨碍你的工作。正如卡尼曼和迪顿对“幸福”的研究所表明的，你的收入一旦能让你每天都快乐，你做工作就必定另有动机。卡尼曼和迪顿的研究似乎表明：你一旦有了床、自来水、微波炉烤的爆米花，唯一值得你追求的实际回报便是奖励——它们是你优点的象征，能对你和其他人展示你的能力。等级、学位、金星、奖杯、诺贝尔奖、奥斯卡金像奖——这些都能是你能力的简要标志。这些奖励放大了你内心的种种动机，建立了你的自尊，增强了你的自信。它们表明你在现实世界中的地位有所提高。你的成绩展现出来了。它们帮你编出了一个关于自己的故事，你很喜欢讲它。

“过度合理化效应”会威胁到你脆弱的叙述（即你讲给自己和他人的故事），尤其是当你尚未弄清该怎样度过一生的时候。你的一个风险是：当你同意为了挣钱而做一件事情，而那件事情也可以免费去做，你会把你的行为看作为了获利，而不是出于兴趣。条件

[1] Etsy：美国一个全球性的网上商店平台，建立于2005年6月，其总部在纽约，主营原创手工艺制品。Etsy来自拉丁语etsi，意为“如果”。

[2] 蒸汽朋克（steampunk）：科幻和幻想文艺的一个亚种，出现于20世纪80年代，大多表现以蒸汽机为代表的19世纪西方工业文明，其体裁包括文学作品、绘画和电影。

反射[1]不但是个错误，而且会污染你的心灵。你的另一个风险是：认为你的努力是为了获得回报，而不是出于你的热情，而这将会打消你未来的积极性。你会越来越难反思你的行为，越来越难把它们说成出于你的内部动机。无法衡量的东西，若不能转变成能被你塞进“特波税务软件”的东西，你热爱的工作就变成了苦差[2]。

[1] 条件反射（conditioning）：心理学术语，此处特指欲做的行为因与先前无关的刺激因素联系了起来而改变，例如本段所说的：因将有报酬的工作看作“为了获利，而不是出于兴趣”而热情降低。但是，经典条件反射(Classical Conditioning，亦称“巴甫洛夫条件反射”)则是联想学习的一种基本方式。

[2] 特波税务软件（TurboTax）：20世纪80年代中期美国研发的所得税报税软件。此句是说：工作若只是为了挣钱（即外部动机），却没有内心动机（即“无法衡量的东西”），就变成了苦差。句中说的“能被你塞进‘特波税务软件’的东西”，指的是产品、作品或服务的收益。全句意为：你的工作热情若不能转化为现实的收益，你热爱的工作就变成了苦差。

17. 自我增强偏见

误解：你根据对自己优缺点的真实评估，确定可以实现的目标。

事实：你保护对自身能力的不现实态度，以保持清醒，规避绝望。

深深地、深深地吸一口气。

不，真的。去做吧，尽量吸气。

继续。来吧，再多吸一点儿。好啦。把它呼出去。

你是否觉得自己呼出的气不如你吸入的多？现在深吸一口气，再尽量把它呼出去。不断地呼气。再多呼出一点儿——尽量呼出你体内的气。好，屏住你的气息，环视一下四周，看看是否有人在给护理人员或者警察打电话。

你也许注意到，在你生活中的某个时刻，你无法完全控制你肺脏的扩张和收缩。在这方面，你无法彻底控制你的身体。你的大脑并没把那么多的任务托付给你。你大部分器官的运作，都不是来自你一时之念的直接输入，这也是好事。数不清的生理过程在你全身运作，你只能部分地控制其中不多的几种。这些受到部分控制的功能之一，就是呼吸。在大部分时间里，你都把呼吸交给你的自动系

统控制。不过，当你控制呼吸，当你做些傻事，例如屏住呼吸，或者试图完全憋住气（因为某些书要求你这么做），你体内的行为卫士就会阻止你胀裂你的肺泡，或阻止你呼出那么多的气，因为那会使那些小小的细胞破裂、粘连。你大脑中有个“呼吸抑制模块”，能防止你以自己的自由意志伤害你的肺。这当然不是实际情况，但想象出这样一种东西却很有益处，因为无论是否真有这种模块，其结果都相同。

你的身体也阻止你过度自我怀疑。现实的巨大威胁、失败、打击朝你压来时，一系列自卫机制便会把它们抗击回去。你的身体用其“呼吸抑制模块”阻止你呼出肺中的全部空气；同样，由于某种类似“绝望抑制模块”的机制，你也使自己不断受到激励。它是一种十分复杂的心理机制，其中充满了心理学家们所说的“积极错觉”[1]。这些错觉是一种控制和平衡系统，始终都在后台运作。它们加在一起，便构成了你的“自我增强偏见”（self-enhancement bias）——它像一副玫瑰色镜片的眼镜，你通过它观察你自己。

20世纪80年代，谢莉·泰勒和乔纳森·布朗[2]在其对肺癌患者的研究中，使心理学家们认识了“积极错觉”。在他们之前，对心理健康的一种普遍假定是：你的知觉和认知越准确，你就越快乐。人本主义心理学家们提出的理论也是如此——例如亚伯拉罕·马斯洛及其“需要层次理论”，以及卡尔·罗杰斯[3]及其

---

[1] 积极错觉（positive illusion）：人们评价自己时，为了维持自尊或消除不安而产生的不现实的自我赞赏。它是“自欺”（self-deception）或“自我增强”的一种形式，表现为过分高估自己的能力，对未来不现实的乐观态度和“控制错觉”（illusion of control），即以为自己的主观愿望能控制事物的进程。

[2] 谢莉·泰勒（Shelley Elizabeth Taylor，1946年生）：美国女心理学家，毕业于耶鲁大学研究生院，加州大学洛杉矶分校教授。乔纳森·布朗（Jonathon D. Brown）：美国社会心理学家，华盛顿大学教授。

[3] 亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow，1908—1970）：美国心理学家，人本主义心理学（humanistic psychology）的奠基者，提出了人类需要层次

“以患者为中心的心理疗法”。20世纪40年代和50年代，马斯洛和罗杰斯支持一种观点，它认为人并不仅仅是肉的分子。他们认为：假定你能把头脑理解为一台生物机器，其齿轮可以被修复和改进，这是错误的。相反，他们提出了一种观点，即整体的心理健康观，它如今仍然活跃在大众的意识中。他们把你看作具备自我感、具备改善自我的欲望的动物。他们说：要达到那个目的，你首先必须满足自己的生理需要；你最基本的需要一旦得到了满足，你最终的目标就是做最好的自己。那个最终目标叫作“自我实现”[1]。他们说，在那种状态下，你将彻底诚实地对待你自己和其他人。罗杰斯把你对自己的看法和真实的你之间的差异称为（自我概念与现实自我的）“不一致”。他认为，你越接近 “一致”，越让你的主观认识与现实相符，你就越快乐。你不会再就你的能力撒谎，也不会再隐瞒你的缺点，而是相反，无论是在自省中还是在交谈中，你都会毫无保留，就像一本完全打开的书。

人们若始终承认现实，就会更快乐，这个看法是一种美好的情感，但泰勒和布朗的发现却与它恰恰相反。他们提出了一个新理论，它认为：康乐（well-being）来自对现实的不切实际的认识。他们说，你借助乐观主义和错觉，去缓解晚期疾病、工作高压或意外灾难造成的压力。你很不准确的自我评价，使你度过了艰难时期，也在好日子里激励你前进。的确，后来的一些研究证明了他们的理论，并且表明：对自己诚实得近于残酷的人，每天都不如另一种人那么快乐，后者对自己的能力抱着不切实际的看法。相信时间自会

的理论。卡尔·罗杰斯（Carl Rogers，1902—1987）：美国心理学家，人本主义心理学的奠基者，首创了“以患者为中心的心理疗法”（client-centered therapy）。

[1] 自我实现（self-actualization）：马斯洛的“需要层次理论”认为人有5种需要，依次为生理的需要、安全的需要、社交的需要（包含爱与被爱，归属与领导）、尊重的需要和自我实现的需要。自我实现是最高层次的需要，即实现个人理想、抱负、发挥个人聪明才智的需要。

让事情顺其自然，一旦被绊倒或遇到失败便责怪别人，这种人通常更快乐。

你的“解释形态”[1]位于一个斜面上：斜面的一端，是对生活和你在其中的位置的不切实的消极观点，就像一块黑暗的沼泽地；斜面的另一端，是对别人怎样看你和你的能力的不切实的积极观点，就像一片耀目的拐杖糖林[2]。就在这个斜面的中点下面，人们用客观的严苛目光观察自己。在那个点上，“积极错觉”蒸发了，一系列能变异为“自私偏见”[3]的知觉都无法扎根。大约20%的人生活在那个点上，心理学家把那些人的心理状态称为“抑郁现实主义”（depressive realism）。你看待自己的方式若处在那个点上，你便会时常感到中度的抑郁，因为你注定会认为：这个世界既不值得你万分恐惧，也不值得你雀跃欣然，它只是一个地方而已。你有一种奇特的超能力——更切实地观察现实世界的能力。你对社会现实的更准确认识使你觉得不快和古怪，这主要是因为许多人头脑里都植入了“歪曲现实的模块”；遗憾的是，你头脑中的这个模块既不缺少，又无故障。有些人反对“抑郁现实主义”这个概念，但最对近几十年研究的元分析[4]仍然赞成这个概念。分析表明：即使你似乎摘掉了玫瑰色镜片的眼镜，你也无法彻底消除“积极错觉”。那些错

[1] 解释形态（explanatory style）：或称“辩解风格”，心理学术语，表示人们向自己解释（正面或负面的）事件的习惯方式。它通常包括三种成分：个人性（将自己看作事件的原因）、恒久性（将外部原因看作一成不变），以及普遍性（认为事件能影响生活的方方面面）。参见本书作者的《你其实没那么聪明》一书第37章，见新华出版社《聪明人的心理学》2013年版第200页。

[2] 拐杖糖（candy-cane）：又名薄荷棒糖（peppermint），一种带有红白条纹、一端弯曲的棒糖，起源于17世纪德国的圣诞夜教堂仪式。

[3] 自私偏见（self-serving bias）：又称“自我服务偏见”，指一种自我认知偏见，表现为过分自信，把成功归功于自己的优点，把失败归咎于外界因素。参见本书作者的《你其实没那么聪明》一书第28章，见新华出版社《聪明人的心理学》2013年版第154页。

[4] 元分析（meta-analysis）：对以往众多研究结果的系统的定量分析和总结。

觉会缩成脱水的斑点，与它们在你最乐观的侪辈头脑中的巨大错觉相比，它们显得很小，但它们并未彻底消失。做人就是要以非理性的积极态度，看待你理解和影响你周围的世界的能力[1]。

泰勒和布朗向研究者们揭示了“康乐”的一个新方面。他们发现，在三种主要的“积极错觉”魔力的影响下，你感到最幸福。这些“积极错觉”是：（1）“虚幻优越感偏见”[2]，即对你自己抱有不切实际的积极看法；（2）“控制的错觉”[3]，即相信你能控制每天都会遇到的混乱；（3）“乐观偏见”[4]，即相信一个无比美好的未来。我们不妨看看这些错觉如何运作。先说说“虚幻优越感偏见”。

你挤在客机里或地铁车厢里时，可曾想过你可能是其中最笨的人？临近节假日的大型商场中，人们挤撞着你，孩子们在尖叫，愠恼的购物者排起长长的队伍，喘着粗气，对着手机大声答话，手机的来电铃声是最新的通俗音乐——在那种环境里，你可曾想过自己跟一般的购物者玩“棋盘问答”[5]？观看一部引起轰动的影片的首映时，你想到过和一般的观众玩那个游戏吗？你可曾坐在一大群人当中，听他们闲聊，聊他们的小姨子做了痔疮手

---

[1] 此句意为：对自己认知能力的过分自信能使人自立于世，即一定程度的自欺也能给人自信。

[2] 虚幻优越感偏见（illusory superiority bias）：社会心理学术语，指一种自我认知偏差，即过高估计自己的素质和能力。

[3] 控制的错觉（illusion of control）：认知心理学术语，指一种认知偏差，即过高估计自己控制事物的能力，以为自己能控制随机事件。参见本书作者的《你其实没那么聪明》一书第47章，见新华出版社《聪明人的心理学》2013年版第246页。

[4] 乐观偏见（optimism bias）：一种心理偏见，即认为自己遇到负面事件的风险小于其他人，其原因涉及（1）人们渴望达到的最佳状态；（2）人们的认知机制；（3）人们获得的关于自己和他人的信息；（4）人们的总体情绪状态。

[5] “棋盘问答”（Trivial Pursuit）：一种棋盘游戏，参见本书第7章《“觉醒”的错误归因》的有关注释。

术，并通过把自己和周围的人比较，认为你自己在讲礼貌和关心他人方面不如一般人[1]？

想象一下：在以上任何一种情况下，你让房间里的每一个人做智商测试。与同组其他人相比，你认为自己的智商如何？接近最高点？接近最低点？跟每天早上每个开车上班的人相比，你的驾驶技术如何？想象一下：我们绘出一张图表，表示你那个高中毕业班中每个人的烹调技能，其分数是从1到10。你认为自己会得几分？大多数人都认为自己的得分稍稍高于中等，因此，在这个想象的实验里，你很可能认为自己能得6分——除非你知道自己是个极差的厨子，或者是个顶好的厨子。

“虚幻优越感偏见”让你能在机场、影院通行无阻，不必真实地分析现实。它是大脑生成的一种增强效应，使你能用比看待别人更积极的（而不是更苛刻的）态度看待你自己，其结果是：你往往认为自己在人群中独一无二，与众不同。你还往往认为众人毫无差别，都有几分愚笨。你有时甚至会想：你周围的每一个人何以会那么笨，而你知道，他们本来很容易像你一样聪明。

十有八九，你认为自己在很多方面都稍稍优于一般人，在少数几方面大大优于一般人。你比较自己与想象中的一般人时，会认为自己在几乎一切方面都优越。当然，具有讽刺意味的是：挤在许多机场、地铁、影院和商场里的人，大多都有和你一样的想法。研究表明：一般人都认为自己并不一般。他（或她）认为大多数人都很笨，而自己与众不同。

第二种主要的“积极错觉”是“控制的错觉”。对其影响力的研究，可以一直追溯到心理学的肇始期，但里程碑式的论文却发表于1975年。埃伦·兰格[2]表明：你虽然充分意识到了技能和运气

[1] 此句含有讽刺意味，因为闲聊女子的痔疮手术既不够礼貌，又不算关心他人。

[2] 埃伦·兰格（Ellen Jane Langer，1947年生）：美国心理学家，耶鲁大学社会心理学、临床心理学博士，哈佛大学第一位心理学终身教职女教授。

的区别，但回顾往事时却很难把这两者分开。兰格在研究中让受试者玩打赌游戏。游戏规则是：两人对面而坐，每人从一副洗好的牌中选出一张，用少量的钱下注，再翻开自己的牌。拥有分值较高的牌的人，能赢回他下注的任何数量的钱，但输家必须把自己下注的钱付给研究者们。受试者不知道的是，跟自己玩游戏的对手都是“演员”（即协助实验的人），研究者要求一些演员做游戏时要表现得胆小，要求另一些演员做游戏时要表现得自信。胆小的演员迟到了，伪称自己抽筋了，穿着不合身的运动服。自信的演员按时到场，主动和受试者交谈，穿着合身的西服上衣，还催促科学家赶快开始实验。谁是这个游戏的赢家和输家，完全是随机的。这个游戏全凭运气，但兰格注意到：受试者认为对方很紧张时，往往会下注较多；认为对方很自信时，往往会下注较少。尽管如此，受试者还是完全清楚，他们无法知道自己手中的牌，因为这个游戏全凭运气，他们对自己获胜几率的信心，取决于对手的强弱。由于没有任何参照物，他们就像在用自己的“控制的错觉”较量对手的“控制的错觉”，而对手若对自己的错觉显得更有信心，自己下注时就小心翼翼。

另一项实验中，兰格的实验小组问一些正在吃午餐的人（他们是南新英格兰电话公司的雇员），是否愿意参与一种新产品的营销实验。同意参与实验的人被带进了一个房间，其中有一台奇异的科学仪器——一个大木箱，其顶部装有并排的金属线。研究者告诉受试者，这是一个新游戏，受试者要猜出：用金属笔触到那三根金属线中的哪一根，便会启动一个蜂鸣器。他们要求第一组受试者拿起金属笔，随意触碰其中一根线。研究者们解释说，只有一根线会使蜂鸣器发出声音，而那根线是木箱里的仪器随机选定的。他们对第二组受试者作了同样的说明，但用笔触碰受试者选定的金属线的是一位研究者，而不是受试者本人。每一组受试者都被分成了两个亚组，其中一个亚组有几分钟时间研究那个木箱，因为科学家们假装

修理那台仪器；另一个亚组则马上开始选择金属线。每一个受试者挑选金属线之前，兰格都问他（或她）对选出使蜂鸣器出声的金属线有多少信心。

结果如何？有时间研究那个木箱（即仪器）的人，以及被允许拿起金属笔的人，显得最有信心。让研究者替自己触碰金属线的人，以及必须马上开始选择的人，显得信心最少。尽管如此，这个结果仍然完全是随机的，受试者们完全意识到了随机性，其信心的多寡，取决于他们直接接触那个神秘木箱的时长，取决于他们事先对那个木箱的熟悉程度。

像其他“积极错觉”一样，“控制的错觉”也十分顽固，因为你需要感到自己仿佛能推动世界，并且能注意到它的运动。没有这个信念，你的精神很快便会萎靡，像兰格在她后来一些研究中表明的那样：疗养院的永久居住者，若不再允许他们选择其活动，不再允许他们按照其意愿布置家具，其寿命往往会缩短，也更容易生病。

第三种主要的“积极错觉”是“乐观偏见”。这种心理结构，能使吸烟者相信自己不会患上癌症；能使汽车司机相信自己能在暴风雨中驾车飞驰；能使夫妇们相信自己能在白栅栏后面手挽手地死去[1]；能使移民们相信，那些春风得意的、顽固的美国人会在经济不景气时开办新公司。无论有多少例外，无论你在你生活中见过多少反例，你总是相信万事都会有好结果，你很难从相反的角度反驳这个认识。但你观察别人时，这种偏见却消失了。你相信你的心脏一直到你90岁以后都会很强壮，而你的表兄弟却会比你早进坟墓，因为他们经常大吃炸鸡排。“乐观偏见”还使你不买厨房灭火器，不去做常规体验。你的“乐观偏见”使你一直怀着炙热的期望和欢

[1] 白栅栏（white picket fence）：常见于美国人住宅前后院周围的木栅栏，通常漆成白色，被视为理想的中产阶级郊区生活的象征。所谓“手挽手地死去”意为同时死去，而这往往是不现实的期望。

乐，瞩望着地平线。心理学家塔利·沙洛特[1]说：研究表明，你喜欢星期五，不喜欢星期日，因为星期五充满了乐观的白日梦，其内容是即将发生的事情；而星期日则充满了持续的、不合心意的、现实的预期，即下星期一将发生的事情。沙洛特在一项研究中问一些人，他们估计自己患癌症的可能性有多大。她对那些人说：科学表明，他们一生患癌症的几率是30%左右。起初的估计高于30%的人，听到那个真正的估计以后，把他们的估计降到了这个平均数上下。起初的估计低于30%的人，听到那个真正的估计以后，则几乎没有提高他们先前的估计。沙洛特认为，正因如此，那些健康报警标记和“前列腺特异抗原”[2]才对你几乎不起作用。你相信好运总是偏爱你。健康报警标记都是针对别人的。

这三种“积极错觉”需要不断维护。你用三种支撑它们的错觉把它们连在了一起，那就是“确认性偏见”（conformation bias）、“后知之明偏见”（hindsight bias）和“自私偏见”。它们就像插入你意识中的水泵，不断拒斥消极思想，吸入积极思想。并非人人都有这种能充分发挥功能的水泵，但大多数人都有。你的水泵若能正常工作，便会日夜转动，帮你在这个世界上生存下来，而这个世界决心向你证明：你并不像你自己以为的那样出类拔萃。

“确认性偏见”这个术语，你已看见本书中提到过它几次了。它是一种倾向：当信息和事件符合你的期望，与你的信念一致，你便会注意并记住它们；当信息和事件不符合你的先入之见，你便会忽略并忘记它们。正因如此，你走在街灯下面时，街灯才仿佛在闪烁；正因如此，你每次洗车时才好像都会下雨；正因如此，你那位拿着戏票的朋友才似乎总是迟到。而事实是：你只注意到了街灯的

---

[1] 塔利·沙洛特（Tali Sharot）：英国女心理学家，伦敦大学学院认知科学、脑科学系的研究人员，著有《乐观的偏见：预期能力是认知的标志》（*The Optimism Bias: The ability to anticipate is a hallmark of cognition*，2011）。

[2] 前列腺特异抗原（Prostate Specific Antigen，简称PSA）：前列腺癌的特异性标志物，对前列腺癌的早期诊断很有意义。

闪烁，只注意到了洗车后下雨，只注意到了你那位性情古怪的朋友让你等待。那些事情若没有发生，就成了心理学家所说的“未发生的预期事件”。“未发生的预期事件”是注意和记忆的损耗，因此它们并不是欺骗。你若绝不寻找与你信念相悖的东西，尤其不去寻找那些使你以为自己很特殊、优于一般人的东西，你前进时便不会受到挑战，不会被蛊惑。[1]

面对新信息，面对某个你不可能预知的结果，你往往会回顾你的记忆，并以为：你知道发生了什么事情之前，已经准确地预见了现在正发生的事情。这是你“后知之明偏见”的运作使然，它一直使你觉得自己一向知道即将发生之事。你可能永远都不会知道这种偏见，除非你在自己的日记或旧文里真的发现了自己并无先见之明。这种偏见使已发生之事显得不可避免，使你相信可以预测未来。但是，预测未来却是极不可靠的事情。只要看看昔日的科幻片，即可知道这一点。从飞行汽车到月球上的城市，科幻片对未来的预测几乎无一正确。《星际迷航》里没有因特网，《银翼杀手》里也没有智能手机[2]。预测你的未来时，你的大脑就像任何一部科幻片一样糟糕。两者的区别在于，科幻片留下了其失败的完整记录，你没有留下失败记录。[3]

事情的发展符合你的预期时，你很容易注意到你对美好未来的贡献。你赢了比赛，或者升了职，或者获得了最佳的分数，便往往会把成功归于你的技能、才干、努力和准备工作。但是，你若失败了，或者没有受到重视，你便往往会责怪自己身外的某种事物——

---

[1] 关于“确认性偏见”，可参看本书作者《你其实没那么聪明》一书第3章，见新华出版社《聪明人的心理学》2013年版第25页。

[2] 《星际迷航》（*Star Trek*）：美国系列科幻电影和电视剧，其电视剧的前两个系列播出于1966—1974年。《银翼杀手》（*Blade Runner*）：美国科幻动作片，首演于1982年。

[3] 关于“后知之明偏见”，可参看本书作者《你其实没那么聪明》一书第4章，见新华出版社《聪明人的心理学》2013年版第30页。

卑鄙的老板，蹩脚的团队，令人糊涂的老师——任何能使你免受责备的事物。这种“自私偏见”使你坚信：生活里的一切事情都朝着有利于你的方向发展；你失败时，这种偏见还能免除你的责任。“自私偏见”使你很难承认他人的帮助，很难承认好运，很难承认不公平的优势。它不是你个性的坏缺点，而是你的大脑认识事物的一种方式，能使你永不停步。你参加一些考试，它们能使你成为医生、律师、工程师或驯狗师；你若考砸了，便会归咎于你和你的目标之间的全部因素，以保护你的自我。如此一来，你就可以怀着进取心和自信心再试一次，而要达到如此困难的目标，进取心和自信心都不可或缺。

“积极错觉”及其助手构成了一个错觉的“超星系团”[1]，活跃在每一个人的心灵世界中。“虚幻优越感偏见”、“控制的错觉”、“乐观偏见”、“确认性偏见”、“后知之明偏见”和“自私偏见”像“百兽王”[2]那样结合在一起，合成了一头心理怪兽，名叫“自我增强偏见”（self-enhancement bias）。正如其名称所暗示的，它的作用就是增强你的自我观念。你若开汽车，便会认为自己是一个称职的、周到的、技能熟练的司机，跟你每天在公路上见到的那些笨蛋和坏蛋相比，你尤其如此。你若像大多数人一样，便会相信自己的魅力比一般人稍多一点儿，比一般人聪明一点儿，在解决难题和猜谜方面比一般人略胜一筹，比一般人更乐于倾听；而在领导能力方面，在遵守道德标准方面，你认为自己远在一般人之上；你还认为自己比你在大街上见到的那些人更风趣。如此等等，不一而足。

《英国社会心理学杂志》（British Journal of Social Psychology）

---

[1] 超星系团（supercluster）：原指若干星系团（cluster）集聚而成的更高一级的天体系统，此处比喻众多心理错觉的汇合。

[2] 百兽王（Voltron）：美国1984年的系列电视动画片《百兽王：宇宙卫士》（*Voltron: Defender of the Universe*）中能变形的超级机器人，为多种猛兽的结合体。

2010年发表的一篇报告说，你甚至认为你比其他人更有人性。一些发现表明：无论你是哪国人，属于哪种文化，倘若外星人选你作为地球上全部人类的代表，你都会觉得，你似乎比任何人都更能胜任那个角色。向人们提问时，大多数人都说，他们身上那些使人类在动物王国中独一无二的特征多于一般人。2010年，美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）的研究者们对25000多名18—75岁的人做了一项调查，发现其中大多数人都认为，在1—10的魅力标尺上，他们的魅力在7左右。这表明，一般人都认为自己比一般人好看一点儿。30岁以下的人群里，大约1/3的人给自己魅力的打分是9上下。不可能每一个人都比半数人口好看，因此这种自信显得很可笑。2010年，“美国视点”公司[1]的一项调查表明：美国的父母当中，80%的人都认为童年肥胖的问题日益严重，但同一群美国人中，84%的人都认为自己孩子的体重没有问题，即使（美国）疾病控制中心（CDC）估计说，全美国儿童中，肥胖儿童约占1/3。心理学家请内布拉斯加州大学的教授们评价自己的教学能力，94%的教授都说自己的教学能力优于一般的老师。

你即使不是数学家，也能发现其中的一个大问题。人人都认为自己优于一般人，这不可能是真的。除非一个人坐在钟形曲线[2]正中，其他人都在曲线两边，否则世界上就根本没有一般人。从统计学上说，你只要准确地评价你的能力，便会知道：在大多数事情上，你都属于一般人。但你很难相信这是真的。

1998年，美国心理学家、布朗大学教授约阿希姆·克鲁格（Joachim I. Krueger）及其同事请一组受试者看一份形容词表。词汇表上有描述个性类型的形容词，例如“盛气凌人的”、“坦率的”、“神经质的”以及“有智慧的”。受试者要回答的是，这些

[1] 美国视点（American Viewpoint）：美国一家社会舆论研究公司，成立于1985年，其研究对象为公共卫生、教育、能源、交通和政治等。

[2] 钟形曲线（bell curve）：又称正态曲线，是表示常态分布几率密度的函数曲线，心理学用它描述人的特性量值的常态分布。

形容词是否准确地描述了自己，是否准确地描述了一般人。例如，想一想“完美主义者”这个词。在标有1—10的标尺上，你认为作为完美主义者的你位于哪个数字上？现在，在标有1—10的标尺上，想象一个跟你年龄、性别相同的一般人会位于哪个数字上。这项研究的下一部分是：让同一组受试者用衡量“希求度”的标尺衡量10种素质，众人普遍规避其中一种，而人人都渴望把其余9种添进自己的魅力中。考虑一下你的答案。现在，你把完美主义放在“希求度”标尺的哪个位置上？此项研究中的大多数受试者，都认为自己具备的素质最受社会重视。他们认为一般人具备的素质，则是人们最不希求的素质。你若认为自己是完美主义者，而不是一般人，往往也会认为众人都喜欢恪守行为标准的人，不喜欢没有严格的行为标准的人。另一方面，有些人认为世界上存在所谓“绝对控制”这种事，你若看不起这种人，并选择顺其自然地解决问题，便会认为世界上其他的人全都赞美你这种特性。

你不但认为自己优于一般人，而且认为：你将自己置于一般人之上的思维方式，就是人类能采用的最佳方式。克鲁格认为，你增强你的自我价值感的最佳方式之一，就是仅仅改变你看待自己特性的方式。你只要把自己的特性看成优点，把一般人的特性看成缺点，你出门时就会容光焕发，心满意足，根本不必改变自己。不过，正如实验者在研究中揭示的，这种效应也会减弱。他们要求受试者换位思考，想想与自己特性不同者会怎样评价自己和他人，通常受试者会马上产生几分顿悟，其“自我增强偏见”的倾向也消失了。像对待许多偏见一样，只要停下来反思片刻，就能消除头脑的这种缺省背景（即“自我增强偏见”）。

既然如此，你为什么很少停下来反思片刻呢？是什么使“自我增强偏见”及其所有“积极错觉”在你头脑里繁茂生长呢？为什么几乎每一个有意识的人的头脑中，都一直存在一套如此明显不切实际的信念呢？

科学家不能确定这些关于你如何了不起的偏见和错觉何以存

在，但对这个问题的很多推断都表明：人类头脑中，极普遍地存在着某种类似那些错觉的东西，因此，它必定在你的祖先们适应环境方面发挥过作用。随着你的思考能力和理性的发展，你模糊现实的能力也发展了，否则你便会看破人生幻象，心灰意冷。你的祖先们睡在泥土上，像洛奇·巴尔博亚[1]那样，每一分钟都遭到折磨，它们来自一个不宽容的冷漠世界。人的天性永不认输，人类发展了自己的一些机制，以保证自己不被击倒。

一些研究者假定：丛林里和大草原上过度自信的入侵者想必非常大胆，令人畏惧，乃至他们冲入敌营时，其表现往往比另一些人更好，后者比较胆小、怯懦。一些心理学家认为，士气（morale）只是一堆“积极错觉”；在战斗中，士气往往被看得重于其他一切。战斗和求偶中的自信心，当然是理解“自我增强偏见”来源的一个重要起点。不过，这些（即士气和自信心）也许只是一条更基本真理的不同表现。科学家的普遍推断是：以往数百万年中，能存活下来、成为你祖父母的灵长类动物，都曾在一切希望都破灭时仍不放弃。

2011年，《自然》（Nature）杂志发表了多米尼克·约翰逊和詹姆斯·富勒[2]的一篇文章。这两位社会科学家提出了令人信服的推论，论述了“积极错觉”的形成及其长久存在的原因。他们认为，在人类的大部分历史上，在现代以前的人们必须经常面对面的情况下，过度的自信心使人们形成了另一些特性，它们使人类避免了灭绝、没有成为化石标本。雄心、果敢、集体士气等特性，促

[1] 洛奇·巴尔博亚（Rocky Balboa）：美国1976—2006年间出品的6部系列影片《洛奇》（*Rocky*）中的主人公，职业拳击手，是一个屡挫屡奋、永不言败的男子汉，由美国影星史泰隆（Sylvester Stallone）饰演。

[2] 多米尼克·约翰逊（Dominic D.P. Johnson）：美国哈佛大学社会科学家，其著作《过度自信与战争：积极错觉的功过》（*Overconfidence and War: The Havoc and Glory of Positive Illusions*，2004）论述了人类对自身能力的过度自信在战争中的作用。詹姆斯·富勒（James H. Fowler，1970年生）：美国社会科学家，加州大学圣迭戈分校政治学系教授。

使人类去飘洋过海，驯服庄稼。狂风袭击船只，船撞在无情的岩石上，成了碎片，庄稼在无情烈日下枯萎了，这时，你祖先们的“积极错觉”破门而入，将那些被毁坏的事物化为种种偏见，使人用一种方式看待事物，它能使人坚持到底，无论有时坚持必会显得多么无效。

约翰逊和富勒指出，你那些仅靠符合现实的期望活着的潜在祖先，未能存活下来。更好的选择想必是“积极错觉”。他们推断说：早期人类互相竞争资源，双方若对自己和对手完全诚实，便只须瞟上对方一眼，就能正确地估计出谁能在争执中获胜，于是不做任何对抗，退出竞争。

想象一下：你想占据一个水坑，但一个讨厌鬼跟你同时来到了那里，还不肯分享水坑。此人看上去似乎比你强壮几分，但你也拿不准。他可能在虚张声势。你若对自己完全诚实，便会走开，因此可能使你被从基因库中去掉。相反，你若完全了解对方，便会产生稍稍过度的自信心，于是坚守水坑，或者也虚张声势一番。约翰逊和富勒把这些策略输入一个电脑程序，让模拟的对手们为了有限的资源当面竞争。他们发现：数千代人里，自信心稍微过度者，其表现逐渐超过了缺少自信者。只要奖励值得为之战斗，双方都会不顾对手强大与否，而赢家就是过度自信者。惯于过高估计自己能力者从不回避争斗，至于争斗中谁是赢家，则似乎难以预料。即使有时吃苦受罪，他们也能取胜，因为对方并没看破他们无意的虚张声势。电脑上的对手越不自信，过度自信就越能占上风。

你有能力清醒地判断风险与收益，判断成本与回报，判断复杂的系统，但在紧急关头，你也会回归一条简单、可靠的捷径：那就是盲目地更自信一点儿。事实证明：即使不知道自己手里的牌，也虚张声势，这是最有效的虚张声势。你若能准确地估计自己的成败几率——无论它涉及一次狩猎远征、一场一对一的较量，还是哲学专业的就业市场——你往往都有可能逃避斗争。总是有大量的证据表明，几率虽然并不偏爱你，但足以阻止你试着去做生活中的每

一样事情。你很幸运，你在大多数时间里都不知道自己的处境，大大高估了自己的成功几率。你这样的灵长类动物爱上了“高贵”这种错觉，并养成了习惯，这很有意义。这种态度使你走出了山洞，走下了床铺。各种挑战和磨难的无情打击，使你很难安身立命，无论是当你不得不挡住狂暴的海狸，还是当你不得不挡住贪婪的收账员。试着让自己稍微坚强几个百分点，让自己坚持的时间稍长一些，这种人战胜自然的次数往往多于现实主义者（即承认自己真实状况的人）。你的祖先们遗传给了你一种抗击逆境的倾向，一种乐观地看待徒劳之举的倾向。

“积极错觉”通常都有效用，但若不加抑制，它们就会导致恶劣的决定和策略。“过度自信”是一种有力的工具，能激励行为者，能使你保持勇气，在你的个人生活和国家、机构的生活中对抗竞争，克服不自信心理。不过，“过度自信”这种情感状态有时也会变为傲慢或盲目的野心。人类历史上，心怀“自我增强偏见”者随处可见，既有真正的人，也有比喻意义上的人[1]。但是，你若发现自己在领导数百万人，或者正向他们提出投资建议，那么，充溢在你神经系统中的这种非理性的、不现实的“过度自信”，也会造成灾难。

你得自进化的反应是：允许你的大脑欺骗你，使你去做最适合人类做的事情，即使只能在数百万年的生命过程中见到效益。在孤立的例子中，在特定的情况下，“过度自信”也许不是头脑的最佳状态。在人生多项选择的重大考试中，根据对现实的那种判断（即“过度自信”）作出的行为，也许并非最佳之选。但是，你若把这种情况分解为人类走向现代的进程中面对的数十亿种情况，那么，要实现几乎一切目标，人们往往都会把“过度自

[1] “比喻意义上的人”：指的是（怀有这种偏见的）人群、国家或社会。盲目的群体自豪感，可称为“自我增强的集体偏见”，其例如“美国例外论”（exceptionalism），它是美国文化中一种普遍的道德优越感，认为美国与众不同、地位特殊，其中包含着自以为是、傲慢自大和伪善的成分。

信”视作必由之路。总之，你的大脑跟着你的情感一起悸动，促使你去做往往有效的工作，其办法就是向你暗示：你比实际的你更了不起，更令人敬畏，哪怕在一些情况下这种暗示是个大错。你有时会停下来思索一番，拒绝这个暗示，有时你并不拒绝它。正如一些专家指出的，这个总策略是在小型社会中形成的，小型社会没有能力防止或造成巨大的伤害。现代社会很大，很复杂，其中各种机构权力极大，主宰着众人的生活。正因如此，约翰逊和富勒才给他们的预测补充了一个可怕的歧点[1]。由于你注定会越来越“过度自信”，你就越来越认不清任何现实，因此我们才会在一些地方见到最具破坏性的“过度自信”，那些地方格外复杂，格外难以预料。他们举出的例子包括政府、战争、金融市场和自然灾害。

若想了解“积极错觉”在更具家庭生活色彩的领域造成的巨大损害，你只要看看社交媒体即可。“推特”、“脸谱”之类的服务，扩大了人们一些天然倾向的范围。你利用社交媒体，使社会规范去适应一些新的表达标准，正像人们看见了自己永远去不了的城市时那样，也正像人们用电话跟自己永远不能见面的人交谈时那样。用“积极错觉”增强你的自尊，这个欲望是社交媒体领域最明显、最普遍的元素之一。换句话说，就是你可以决定给别人看什么，不给别人看什么。

较年轻的人往往极频繁地使用社交媒体，但各种年龄的人当中都有人利用网上媒体、身份更新和不断扩充的个人档案，维护自己的社会角色。对一些人来说，网上世界使他们觉得自己就像纪实电视短片[2]里的明星。你若让你的年轻亲友去更新其社交网

---

[1] 补充了一个可怕的歧点（parting short）：意为预料了“过度自信”的消极作用。

[2] 纪实电视短片（small-scale reality programming）：大企业出资拍摄的电视片和在线实播的电视片，例如新闻短片、电视杂志短片、再现侦破犯罪的短片、行业生活短片，也包括家庭业余录像片。其制作中大多没有专业导演和演员的参与。

页，也许会注意到：他们都过分积极地拍摄“鸭嘴脸”[1]，加强反差，用笨拙地放在他们脑后某个地方的照相机，拍下自己的脸。这些情况都涉及自尊，维持高度自尊的冲动能使人们作出奇怪的选择。

例如，试想你在公园散步，一只你看不见的小鸟在歌唱，歌声令你欣然，风吹湖水，点点波光，此时你瞥见湖岸上有一盏铜灯。你把它捡了起来，立刻知道它不是什么带花纹的破管子，而是一个很有特点、很有价值的物件。只要稍微擦拭几下，这物件就会……且慢！你刚用衣袖轻拭它，就被一团神秘的烟雾包围了，你周围都是水蒸气；那团缭绕的烟雾中，出现了一个蓝皮肤的无腿神灵，咧嘴笑着，浑身散发出刚烤熟的鳟鱼味儿。

那神灵给了你回报，因为你精心擦净了那盏铜灯，把他从灯里解放了出来。遗憾的是，他只能满足你多项选择中的一个愿望[2]，对你说：你只能在四个选项中任选一样：（1）一张大额支票；（2）跟你选定的情人的一次梦幻般的幽会，你不必负任何责任；（3）一顿美餐，能给你带来你能想象出的一切欢乐；（4）对你美好、诚挚的称赞。你选哪一样？2010年出现了这些选择的一个版本，见于布拉德·布什曼（Brad Bushman）、斯科特·莫勒尔（Scott Moeller）和詹尼弗·克罗克（Jennifer Croker）发表的一份研究报告。他们对“自尊”做了一系列实验探索，其中之一是：他们要大学生们给一般人渴望得到一些事物分出等级——食物、性、金钱、友谊、称赞——并让受试者说出自己多么渴望得到它们、多么喜爱它们。绝对的首选是什么？称赞。在对中学生和大学生的研究中，研究者发现：能增强自尊的事物，通常都比另一类事物更能吸引人，更能欺骗人，后者被年龄较大的人视为真正的奖励。你若问一个小于25岁

[1] “鸭嘴脸”（duckface）：社交网站的个人档案使用的自拍照片，一些人照片上撅起的嘴唇很像鸭嘴，故有此称。

[2] 此处变用了《天方夜谭》中“阿拉丁的神灯”的情节，因前段提到的“神灵”（djinni）即为伊斯兰教神话中的神怪。

人最想得到什么——性、匹萨饼，还是对他（或她）的正面评价，大多数人都会说想得到赞扬，即使被问者已很久没有享受过另外两种事物。这些研究者在另一项研究中发现：选择能增强自尊的事物，这种倾向压倒了对另一些奖励的选择，它们会随着时间减少，却不会彻底消失。

一些研究者（例如琼·特文奇[1]）说：在这个人们最渴望称赞、而不是最渴望性或匹萨饼的新世界里，在这个“自我增强偏见”被解放、人们得以肆意吞食它的新世界里，“自我增强偏见”已经造成了一种新常态，其中，数代人的“积极错觉”如今已经变成了一种完全成熟的自恋。特文奇在她的《自恋流行病》[2]一书中说，她的研究表明：20世纪80年代中期以来，在美国，临床意义上的自恋症患病率的增长，已超过了肥胖症患病率的增长。她用与精神病学家相同的方法，检测了患者的自恋症，由此发现：2006年，1/4的美国大学生的检测结果为阳性。那是真正的自恋，是能被诊断为“个性紊乱”的自恋。据她估计，这是一种危险的趋势，并且呈现出了加速发展的迹象。特文奇说，自恋式的过度自信跨过了一条底线，玷污了被适度自信改善了的事物。一旦跨过那条底线，你便不再那么关心他人的安康，而更看重物质，更沉迷于社会地位，失去了一切约束，它们通常能阻止你悲剧性地过高估计自己的驾驭能力，甚至能帮你度过险境。在那本书里，特文奇把这种趋势跟2005年前后美国房市的崩溃联系了起来，与同一时期“纪实电视短片”的疯狂激增联系了起来。特文奇认为：不付出任何代价而成名，这个欲望已从被人们看作妄想，变成了可以预料的事实，而这是因为已经出现了一两代人，

[1] 琼·特文奇（Jean M.Twenge）：美国女心理学家，圣迭戈州立大学教授。

[2] 《自恋流行病》：全名《自恋流行病：生活在权利时代》（*The Narcissism Epidemic：Living in the Age of Entitlement*），出版于2010年4月，琼·特文奇与坎贝尔（W. Keith Campbell）合著。

其父母都人为地增强子女的自尊，使其走火入魔，然后把子女放进了一种文化当中，那种文化充满了新技术，就在这些人最需要用它们支持其“自我增强偏见”时，那些新技术出现了。特文奇公布其研究时，“纪实电视短片”的制作已用了20年时间完善自己，短片中的那些现代表演明星代表了一小部分人，他们不但想参加那些表演，而且知道自己在拍什么，却仍然愿意参与其中。有经验的制片人知道谁能向数百万人提供最好的电视娱乐节目，便把那些明星精选出来。这样一来，新一代怀着“积极错觉”的名人出现了，他们精力充沛，极为能干，以至跟以往相比，现代美国青少年自恋式的过度自信，如今更容易被视为一种常态了。

把你自己看作优于一般人，比实际的你更有能力，更有技术，更聪明，更美丽，这个欲望很可能植根于你的灵魂；它是人类数百万年进化的副产品，那数百万年当中，人类克服了种种生存障碍，那些障碍曾抹掉了一度徜徉在地球上的全部物种的99%。尽管如此，你来到这个世界以后，过度自信还是被一些事情冲淡了。

生活经历当然能增强或削弱那些感觉。你父母如何选定对你的教育方式，也是主要因素之一。你那一代人的态度彻底地影响了你“自我增强”的方式。例如，在1850年的孤儿院里长大的女孩子，大概会根据生活的一些方面判断其自尊；而在2012年的体操运动中长大的女孩子，则会根据生活的另一些方面判断其自尊。除了所有这些因素，你发展成长于其中的文化也产生了极大的影响。在20世纪末的美国，“个性”和“自立”的观念被植入了大多数公民心中；而在日本，则鼓励大多数人重视互相依赖和集体团结。心理学家黑兹尔·马库斯和北山忍[1]的跨文化研究表明：许多亚洲文化都

[1] 黑兹尔·马库斯（Hazel Markus）：美国社会心理学家，密歇根大学教授。北山忍（Shinobu Kitayama）：日本裔美国社会文化心理学家，密歇根大学教授。

提倡抑制“自我增强”。他们说，西方文化中“吱嘎响的车轮先上油”（The squeaky wheel gets the grease）的思想，在东方文化中被表述为“出头的钉子先被砸回去”（The nail that stands out gets pounded down）[1]。他们指出：美国的“自立训练法”（self-help techniques）要求人们去做一些事情，例如离开家之前，看着镜子说100遍“我很美”；而在日本，工人们做的事情却有所不同，例如欣然地挽起手来，对同事们说“我们很美”。马库斯和北山忍指出：这样的文化中，人们经历了一系列失败后，往往会变得比第一次就轻易成功时更自信。自尊来自融入集体，来自为集体的安康作出贡献。他们说：处于这种文化中的人，只要其个人成就未使他们脱离集体，或未使他们得到表扬或名望，他们便不会感到失望的沉重打击。人们重视的是别人不赞许的眼神，而不是称赞，因为称赞不那么可靠，也往往可能不是真心的。正如马库斯和北山忍所说，“具备互相依赖的自我的人，大都不会宣称自己优于他人”，而他们心中真的产生了一丝优越感时，便会感到气恼。你也许注意到了西方文化中东方理念的影子。一些亚文化和政治阵营常常赞美一种情感，它能造就“鼓圈”[2]，能造就公共所有制，符合“减少自我增强、更重视互相依赖”的理念。那些亚文化中的人们，甚至会采用亚洲社会的某些哲学理念和宗教理念。同样，与之对立的阵营也提出了与之不同的理念，即崇尚个性，崇尚个人自由，以至激起人们放大了多得多的“自我增强”感。

一个世纪的实验资料，指出了你日常经验和行为的一个核心事

---

[1] 前一句谚语来自美国，后一句来自日本，分别相当于国人所说的“会哭的孩子有奶吃”和“枪打出头鸟”。

[2] 鼓圈（drum circle）：又称“鼓聚”，一种源自非洲的集体击鼓游戏，参与者围成圆圈，击打手鼓或其他乐器，其人数从十几人到数千人不等，其核心精神为人人平等，互相合作。“鼓圈”一语源于20世纪60年代末、70年代初的美国，人们聚集在海滩、公园、音乐会停车场等地，演奏众人即兴创作的音乐，其样式、风格、乐器均无限制，但纯属集体娱乐，有别于商业演出。

实：你把大量时间和精力用于维护你的自信心。你自尊的底线越高，你就越会悉心保护自尊。你一天的生活当中，你一辈子的生活当中，自尊无时不在盛衰起落，但一种总体感觉一直在激励你向前，那就是感到你能跟这个世界较量一番。你觉得自己很有力量。你觉得自己有办法控制你的环境。你觉得自己似乎可以作出选择，那些选择能使你生活得更好。心理学家把你对自己命运的这种控制感称为“自我效能”。著名心理学家斯金纳（B.F. Skinner）说：你在自己童年时期进行的一些小小的科学实验[1]，使你形成了自己的核心人格。他发现了一种行为模式，把它称为“反应与强化刺激”（responses and reinforcers）。请你想象一下，你小时候，某年你在一次假日晚会上弹钢琴。人们都进来听你弹琴，纷纷鼓掌，笑着夸奖你。斯金纳说，这使你的“自我效能”增添了几分。日后的类似环境中，你还会弹钢琴，倘若再次奏效，你便会把弹钢琴放入你用以吸引他人注意的计囊。斯金纳认为，时间一长，你便会懂得：许多情势和行为都能使别人注意你，都能使你得到赞扬或其他奖励；于是你便把自己放在了一个位置上，你总是能在那里与外部世界做这样的交易。在那些行动和情势周围，你建立了自信感，因为你知道它们一定会使你获得回报，或用斯金纳的话说，获得强化刺激。他说：正因如此，你才决定不参加某些聚会，参加另一些聚会。正因如此，你才会跟一些人很快成了朋友，而见到另一些人几秒钟后就心烦。你往往会保护你自己创造的一个泡沫，终生培育它。那个泡沫就是“积极错觉”，它使你对自己感觉良好。那些良好的感觉渗入了你的控制感，渗入了你面对不熟悉难题时的总体态度。“自尊”和“自我效能”的共同作用，使你每天早晨起床，每天回到家里，第二天又继续面对来自那个无情世界的更多惩罚。

对“自我增强”的研究表明：全人类的自信心并没有一个固

[1] 小小的科学实验：根据后文，此指习得行为过程中对能增强自尊的行为的“正强化”（positive reinforcement），参见本书第9章有关注释。

定的水平。相反，人们对自身能力和自我价值的假定，存在着极为繁多的细微差别和复杂性。像大脑的很多方面一样，现实世界也存在着一个谱系，你处在这个谱系的某个位置上；但你若把人类看作一个整体，并认为人类都具有一般人的性格，那便可以说：大多数人都会认为自己处在略高于一般人的位置上。谈到自我的那些较虚渺、较优秀的方面时，你也很可能这么想，无论你认为那些方面是什么。何为优于一般人的佼佼者？你对这个问题的看法，深受你的文化、你生活的时代的影响；但是，你用于“与他人比较”的内省模块的“出厂设置”，却似乎设在了稍稍高于中点的地方。知道了这一点，你便能预料自己和他人怎样克服困难，怎样解决复杂问题，也许还能得出不那么愚蠢的结论，制定出绝对不笨的行动计划。你应当知道：克服了一切障碍的人们，经历一次次失败之后仍然存活了下来，终于成了能让你自己与他们作比较的人。他们讲的故事令人感奋，讲他们战胜了重重困难，从不向疑虑投降。另一些人是真正的多数，虽然尝试过克服困难，却失败了——他们没有得到在大学毕业典礼上讲话的邀请[1]。

众多的错觉是人们一种有用的进化之计。跟不多几个朋友一起，在这块充满敌意的岩石[2]上空飞翔，一个人很难做到如此。即使你很幸运，生活在富裕的、教育发达的、工业化的21世纪，出生于贫困线以上的某个家庭，你也很难做到如此。在这个位置上，与数十亿不那么幸运的人相比，可以说你生活得如同国王。你若处在这个优越位置上，那就想想你感到和目睹的一切悲叹和忧伤吧。你想要的和你已得到的东西之间的巨大差距，突然失去你所爱的人，对爱的强烈渴望，未能得到的爱情造成的忧伤——无论你运气多好，你还是一定常会为这类事情流泪。显然，善于思考并非易事。了解我们面对这么多斗争（真实的和想象的）时的表现，能使我们懂得

[1] 此喻被进化过程淘汰的人们。

[2] 充满敌意的岩石：指地球，亦比喻人世。

我们对幸福、对自我实现的追求是多么不合理。“自我增强偏见”及其全部“积极错觉”，减轻了这个星球上许多人的磨难和苦难，他们正在和贫困、战争和疾病斗争。在金边，在加尔各答，成堆的垃圾不断延伸，如道道山丘。每天，新垃圾从巨型卡车上倾倒下来时，大群儿童都聚在周围捡垃圾。这些孩子整天捡垃圾，常常光着脚，附近焚烧垃圾的浓烟使他们透不过气来。就在现在，一些地方的人们每天去工作时还要担心狙击手开枪，担心自杀式炸弹。在很多地方，水是棕褐色的，人们常常吃不上饭。

人类的全部历史上曾有一些时期，其中人们背负着重担，在看似无法克服的重重苦难中艰难跋涉。从集中营到死亡行军[1]，到瘟疫和战争，人们都怀着一种基本思想，它跟你经历令人恐怖的事件时的思想相同。同样，你也像另一些人一样，具备一些令人惊异的品质，那些人每天都生活在骇人压迫的束缚中。若是你被从你在这个世界中的那个舒适之地开除了，陷入了那些人的困境；若是你的意志正在经受你面前众多苦难的考验，那就只有一件事永远不变：你将会复原。你不会放弃。

[1] 死亡行军（death marches）：“二战”期间，菲律宾巴丹半岛上的美菲守军与日军激战4个月，于1942年4月9日向日军投降，被俘者约7.8万人。他们被强行押解到100公里外的战俘营，一路无食无水，沿路又遭日军刺死、枪杀，共死亡约4万人。此句用了进军的复数（marches），因为当时还有类似的死亡行军，例如“山打根到兰脑的死亡行军”(Sandakan Death Marches)。

鸣 谢

没有我妻子阿曼达（Amanda）的支持，我写不成这本书。每天晚饭时，我们都一起谈论书中写的这些研究。那些交谈让我知道：可以把这些话题汇集起来，用有趣的方式讲些关于人类头脑的有趣故事。我写作时，她一直为我搜集资料，并使我的亲友相信，我一定会走出我的写作间，跟他们一起喝酒。多谢你。

谢谢你，艾琳·马隆（Erin Malone）。你一直支持我。感谢你将我拽入了写作生活，这本书及其前书还是芜杂的博文时，你就认定它们能汇集成书。你打开了我以为永远锁上的所有窗子。你是好心人。

帕特里克·马利根（Patrick Mulligan），你是了不起的编辑。你不但让我去读大卫·福斯特·华莱士和哈罗德·布鲁姆[1]的书，而且我弄混了百兽王[2]的那些敌人时，你还纠正了我的错误。你一直极力鼓励我；对我所写的事情，你常常马上找出其来源，以使我

[1] 大卫·福斯特·华莱士（David Foster Wallace，1962—2008）：美国后现代文学作家，其1996年的畅销小说《无尽的玩笑》（*Infinite Jest*）被美国《时代》杂志列入“1923—2005年间百部最佳小说”。2008年9月12日，他因长期罹患抑郁症在自家车库自缢身亡。哈罗德·布鲁姆（Harold Bloom，1930年生）：美国文学评论家、作家、耶鲁大学教授，其著作包括20本文学评论和小说《撒旦之旅》（*The Flight to Lucifer*，1979）。他1994年发表的畅销书《西方正典：伟大作家及不朽作品》（*The Western Canon: The Books and School of the Ages*）长达578页，重新评价了26位西方文学家，引起争议。他的作品已被译成了40余种语言。

[2] 百兽王（Voltron）：参见本书第17章。

的引用不会出错。感谢你汇集了这些资料。

杰西卡·辛德勒（Jessica Sindler），我的另一位出色的编辑，你编辑本书期间，收到了一封最奇怪的电子邮件，感谢你如此深解我意。我整理好最后一稿的前一天，一场龙卷风摧毁了我们的房子。我从Dropbox[1]里救出了一份手稿。风暴刚刚过去一分钟，我妻子和我就回到了门廊里。我从“云”中找到那份手稿，在一位亲戚的屋中用便携电脑把它写完，又写下了这句话。我给杰西卡发了电子邮件，她推迟了我交稿的最后期限。再次感谢你。咱们两人现在都有一个了不起的故事了。

詹娜·多兰（Jenna Doran），谢谢你改正了我的语法错误，并问我为什么做了这么多蠢事。由于你的努力，这本书变得好多了。

当然，我的父母是我得以写出这些谢词的真正原因。杰瑞和伊芙琳[2]，感谢你们，因为你们一直尽量让我这个独生子有幸不知道成年人的世界，直到我终于提问时，才对我说出那个世界的实况。

生长在美国“南方腹地”，你会见到众多本地自产的哲学家和心理学家，他们不肯留在家里，不肯留在扶手椅中。在每一个加油站，每一次用餐时，每一次工间休息时，他们都站出来高谈阔论。我常去一个卡车加油站买早点，每次都会看见某位老者坐在半新的快餐桌旁，一边嚼饼干，一边抱怨政客。不久前，有人在他们头顶上方挂了一块牌子，上面写着“猎人、渔夫和其他撒谎者在此聚首”。此话不假。但对我来说，用铅字把这句话烫在木板上，这还是件稀罕事。南方人喜欢胡扯，是胡扯高手。南方人离家远行，最引人注意的就是其胡扯。北方人似乎不知道自己

[1] Dropbox：一种云存储客户端软件，可将用户电脑中的本地文件自动同步到云端服务器保存，作为备份。

[2] 杰瑞（Jerry）和伊芙琳（Evelyn）：本书作者父母的名字。

在胡扯方面多么差劲。

有教养的南方人天生善于辞令，讲起故事来就像芭蕾舞女演员，十分灵巧，令人称奇。来自群山和谷地、饱览群书的凡人男女，最能看透生存之荒谬，无人可及。他们有自己的行为方式，走着自己的路。一遇到这样的人，你便忍不住想得到他们的一点儿魔法。你能知道自己何时见到了真正的天才，因为你一直渴望成为他们那种超然的天才。

我很高兴曾是其中一人的学生。

他住在密西西比州的琼斯县。他会开飞机，给婚礼摄影，会站在自己的书桌边，用电吉他演奏“齐柏林飞船”[1]乐队的曲子，那张书桌上摆着来自全世界的宗教手工艺品。他努力学成了传教士，其言辞就像喷着火焰和硫磺。他最终成了哲学教授，以巧妙的言辞，驱除孩子们头脑中的蠢念，那些孩子是农夫和卡车司机的后代，其余的也都是靠粗茶淡饭过活的几代孩子。他名叫“罗兰主教”（Roland Bishop），我永远成不了他那样的佼佼者。

他笃信宗教吗？我想是的，可他也欢迎克里斯托弗·希钦斯[2]到校园来，让希钦斯在敌方领地上发表讲话。他喜欢康德和罗素吗？我认为他喜欢，可是，他带着我和我妻子出席哲学会议时，却提前退了场，去密西西比州哥伦布市的一家有点唱机的小酒吧，听真正的蓝调音乐[3]。

“主教”给我上了我的第一堂哲学课。像我家乡的许多人一

---

[1] “齐柏林飞船”（Led Zeppelin）：英国的一支重金属摇滚乐队。

[2] 克里斯托弗·希钦斯（Christopher Hitchens，1949—2011）：美籍作家、哲学家、辩论家，无神论者，其质疑宗教的论辩著作《上帝并不伟大：宗教怎样毒害了一切》（*God Is Not Great: How Religion Poisons Everything*，2007）被列入《纽约时报》畅销书榜，销量达50万册。后半句中的“敌方领地”指罗兰主教任教的大学。

[3] 蓝调音乐（blues）：美国南方黑人音乐。

样，我在家乡的中学里也没有上过哲学课。我第一次听说了柏拉图的“山洞”[1]和苏格拉底之死。听到有人问一群人“自由意志”是真的还只是痴心妄想，那绝对是头一遭。“主教”每上完一堂课，都有十几个人摇着头，向这位教授提出质疑。他站在那里，一头银色的盔式短发，带着天使般的笑容，被无知的学生包围了。他喜欢这样。他愿意做第一个动摇南方人从未质疑的一些信念的人。“主教”知道，对大多数听他讲课的人来说，那是他们与哲学唯一的一次接触。他使坚定的浸信会教徒（Baptists）、恪守教义的圣灵降临节集会教徒（Pentecostals）感到不安，我真希望你当时也在场。他会问：“如果上帝全知全能，他为什么允许存在恶？”“你怎么知道你不是装在罐子里的一堆大脑？”你能想象出答案来。于是，“主教”开始讲解被很多高雅人士忽略的观点。他的学生们热爱他，因为他没有谴责学生陷入了教条、传统或迷信。他只是鼓励学生以好奇心取代坚信[2]。最受他的主张震动的学生，也是最想再次回来听课的学生。

“主教”让我懂得：世界是一条路，比我想的宽（而我也是一条路，比我想的窄）。所以，感谢你，“罗兰主教”。你为我指出了一条更好的路，它能使我坚持己见，而不会成为固执的批评家，书生气十足，令人恼火。这本书可能是因为你，还有你的全部学识和杰出口才。你知道自己其实没那么聪明，也让我相信了一个事实：我其实也没那么聪明。

---

[1] 柏拉图的“山洞”：指柏拉图的《理想国》中苏格拉底讲述的“山洞隐喻”。参见本书第6章有关注释。

[2] 柏拉图说“哲学始于惊奇”，所以此句是说，罗兰主教鼓励学生以哲学思考取代盲目的信仰。