

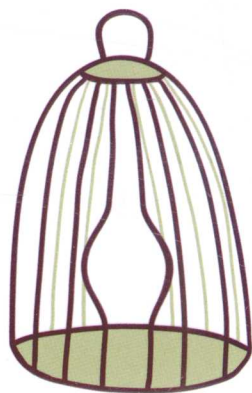


You Are Now Less Dumb

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



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

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.xinhupub.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

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’，减轻了这个地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不得注意到的一点。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 Trophy）：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？朴素实在论者的回答是：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“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，你还是会使得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，这样做能让你显得不那么傻。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。