

# Subliminal 潜意识

## How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior



继《时间简史》(普及版)  
《大设计》之后作者最新力作  
控制你行为的秘密  
Author of the Bestseller THE GRAND DESIGN

[美] 列纳德·蒙洛迪诺 / 著 Leonard Mlodinow

中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

中国文联  
中国文联

C13030024

B842.7  
18

Leonard  
Modinow

控制你行为的秘密

[美]列纳德·蒙洛迪诺 / 著



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文出版社

9 787500 130300 >

# Subliminal 潜意识

How Your  
Unconscious  
Mind  
Rules  
Your  
Behavior



北航

C1635703

## 图书在版编目(CIP)数据

潜意识：控制你行为的秘密 / (美) 蒙洛迪诺著；赵崧惠译。

—北京：中国青年出版社，2013.5

ISBN 978-7-5153-1492-1

I. ①潜… II. ①蒙… ②赵… III. ①下意识—通俗读物 IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 044541 号

SUBLIMINAL: How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior

by Leonard Mlodinow

Copyright © 2012 by Leonard Mlodinow

Simplified Chinese translation copyright © 2013

by China Youth Book, Inc. (an imprint of China Youth Press)

Published by arrangement with Writers House, LLC

through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

## 潜意识：控制你行为的秘密

作者：[美] 列纳德·蒙洛迪诺

译者：赵崧惠

责任编辑：肖佳白 洁 陈晨

美术编辑：夏蕊

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65516873/65518035

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作：中青文制作中心

印刷：三河市文通印刷包装有限公司

版次：2013年5月第1版

印次：2013年5月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：150千字

印张：14.5

京权图字：01-2012-8521

书号：ISBN 978-7-5153-1492-1

定价：39.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

# 目录

Contents

## 序 言 007

## 第 1 章 新潜意识

潜意识是怎么影响我们做出重大决定的？

011

看不见的推力 015

潜意识≠通俗心理学 018

姓名决定你爱谁 020

可乐悖论 024

念名字选股票？ 029

## 第 2 章 思维的两列火车

我们 95% 的事情根本不过意识，直接交给潜意识

033

潜意识主宰着你的精神活动 037

看得见的“盲人” 039

T 少校的盲视病例 045

直觉可能更靠谱 047

神奇的“脑补”现象 050

## 第 3 章 记忆与遗忘

为什么有时候我们会记起从未发生过的事情？

057

戳穿“人肉录音机” 061

记忆为什么会扭曲 064

- 记忆达人的烦恼 070
- 大脑是如何伪造生成一份“记忆”的 073
- 记忆为什么会变得不靠谱 077
- 拯救沉没的记忆 082

## 第4章

### 社交中的潜意识

为什么泰诺能抚慰一颗受伤的心？

085

- 提升你的社交智商 093
- 催产素的秘密 101
- 如何让对方不自觉说 Yes 107
- 解剖你的大脑 111

## 第5章

### 潜意识读人术

看人的眼睛就知道谁是真正的老板

117

- 潜意识暗示的力量 120
- 为什么说蒙娜丽莎没有真正在笑 124
- 泄露你身份的小动作 128
- 神奇的非语言交流 132

## 第6章

### 以貌取人

怎样争取选票、约会女孩子，或吸引一只雌燕八哥？

135

- 声音低沉的男人更受欢迎 139
- 声音也能改变仕途 142
- 神奇的触碰效应 144
- 为什么容貌会改变大选结局 148
- 外貌到底有多重要 151

## 第7章 人以群分 物以类聚

林肯、甘地和切·格瓦拉的共同点是什么？

157

种族歧视根深蒂固 161

偏见是如何产生的 166

做到客观公平到底有多难 169

如何消除潜意识偏见 172

## 第8章 内群体和外群体

“果粉”的背后意味着什么？

175

我们为什么更偏爱自己人 182

不公益的公益广告 185

盲目的归属感 188

## 第9章 感觉

为什么从高处坠落与挑逗的微笑、黑丝睡衣的效果是一样的？

193

安慰剂效应 197

“情绪错觉”的圈套 201

感觉是潜意识替你做出的选择 206

## 第10章 自我

我们真的能够相信那个经过包装的自己吗？

213

为什么你会自我感觉良好 216

是什么让你做出非理性选择 221

潜意识赋予我们的力量 227



## 序言

Preface

1879年6月，美国心理学家、科学家查尔斯·桑德斯·皮尔斯（Charles Sanders Peirce）乘船从波士顿到纽约途中，金表遭窃。皮尔斯随即通报了金表失窃事件，并要求所有船员在甲板上集合。他逐一询问了所有的船员，仍未发现任何线索，经过短暂的徘徊之后，他做了一件奇怪的事情——他决定去猜测究竟谁是窃贼，即便他自己也不知道要怎么去做。在做出猜测之后，皮尔斯深信自己已经找出了那个窃贼，他写道：“不到一分钟的时间里，我转了一圈，当我再次转向这些船员的时候，所有的疑惑都消失了。”

皮尔斯信心满满地走向他所认定的疑犯，但是疑犯对控告予以否认，由于皮尔斯的指控没有任何证据或者合理的理由，他无计可施，直到船停靠岸。靠岸之后，皮尔斯立即打车到当地私家侦探公司，雇佣了一个私家侦探进行调查。私家侦探第二天在一家当铺内发现了金表，在皮尔斯的要求下，当铺主人对典当金表的窃贼做了详细描述，毫无疑问，正是当初皮尔斯所怀疑的人。皮尔斯是怎么猜到窃贼的呢？结论是，一些本能感知指引了皮尔斯，也就是我们说的潜意识。



如果仅仅猜测就是故事的全部，科学家会认为整个事件就像在说“一个小屁孩告诉我的故事”一样，但是5年之后，皮尔斯发现了一个用实验测试潜意识感知的方法，是由心理学家E. H. 韦伯（E. H. Weber）于1834年发明的。韦伯将小物体放在实验对象的皮肤上，每次放一个，每个的重量都有差别，目的是测试实验对象能够感知到的最小的重量差异。皮尔斯和他的学生约瑟夫·贾斯特罗（Joseph Jastrow）进行了类似的实验（两人互为对方的实验对象），很明显，他们是无法感知到重量的差异的，但他们还是要求对方尽量给出一个猜测，并为自己猜测结果的可信程度打分，最高为3分，最低为0分。两个人给几乎所有的猜测的打分都是0，然而，虽然他们很没有信心，但超过60%的猜测都是正确的，大大出乎人意料。

随后，皮尔斯和贾斯特罗又做了一些类似的实验，比如比较光亮度略有差异的平面，并得到了相同的结论：虽然人们的意识没有足够确切的信息，做不出相应判断，但是人们可以通过猜测得出正确的答案。作为该领域的首个科学论证，这一实例证明了潜意识具有某些意识所不具备的知识。

皮尔斯后来将潜意识这种获取信息的能力精妙地比作“鸟儿的歌唱和飞行能力……潜意识对于人类的意义，就像歌唱和飞行之于鸟类，都是我们本能力量的最高表现形式”。皮尔斯还将此能力视为“内在光芒……若无这一光芒，人类早已不复存在，在生存斗争中毫无生存能力可言”。换句话说，潜意识所完成的工作是人类生存和进化过程中不可或缺的一部分。一个世纪以来，研究人员和临床心理学家已经认识到了这样的一个事实——我们每个人都有一个人丰富、活跃的潜意识生活，平行于我们的意识，并且潜意识也会对意识产生重要影响，但我

们对其影响方式的准确测量还停留在研究的初级阶段。

卡尔·荣格（Karl Jung）曾经写道：“有一些事物我们并没有意识到，可以说，它们存在于我们意识范畴之外，但它们确实存在着……”这本书是一本有关潜意识影响的书籍，讲述潜意识以及它对我们生活的影响。为了真正了解人类的经历，我们必须充分了解意识和潜意识这两个概念，以及两者之间是如何相互影响的。我们是无法觉察潜意识的，但它影响意识体验的方式却是最基本的——我们如何看待自己和他人，如何看待我们生活中日常活动的意义，我们所做出的关乎生死的快速判断和决定能力，以及我们在本能体验中所采取的行动。

尽管人类行为中的潜意识部分在过去的一个世纪里已经得到荣格、弗洛伊德和其他心理学家的广泛研究，但他们所采用的方法诸如自省、外显行为观察、大脑缺陷研究、动物大脑的电极植入等，都仅仅给出了模糊和间接的信息。与此同时，人类行为的真正本源仍不明确。如今，这种情况已经发生了变化，新技术的出现彻底改变了我们对大脑意识以外部分的理解，在这里我们称之为“潜意识世界”。这些技术的出现，使潜意识首次在人类历史上有可能成为一门真正的科学，一门可以将大脑工作的细枝末节拼凑起来，观察大脑内部的生理起源，更直观地探寻人类的本能的科学。



# THE NEW UNCONSCIOUS

## 第1章

## 新潜意识

发生在我们身上林林总总的事情，都有其潜意识因素存在。潜意识在日常生活中似乎发挥的作用很小，然而，事实是，潜意识正是我们理性思维的隐形根源。

—— 卡尔·荣格 (Karl Jung)

母亲85岁时，从我儿子那里接手了一只名叫丁乐曼小姐的俄罗斯宠物龟。那时母亲的腿脚已经开始有些不听使唤了，所以不得不缩短了在家附近散步的时间。为了消磨时光，母亲急需一个平易近人的新朋友，于是，这只乌龟承担了这份工作。母亲用石头和木片来装饰她的窝，并且每天都来拜访丁乐曼小姐，有时她甚至会给丁乐曼小姐带一些鲜花，好让她的家看起来更美丽，可惜丁乐曼小姐把这些鲜花都当作必胜客送来的比萨一样处理了。

母亲一点儿也不介意丁乐曼小姐吃掉她送来的花束，她觉得丁乐曼小姐的举动可爱极了——“看看她多喜欢这些花儿啊！”母亲开心地说。可是，尽管有着轻松的生活环境、免费的住所和伙食，还有新鲜采摘的花朵，丁乐曼小姐生活的主要目标依然是逃跑，只要不在吃东西和睡觉，她就会沿着铁丝网一圈圈踱步，试图找到一个可以逃脱的洞，她甚至试图攀爬铁丝网越狱。虽然她的行动迟缓而又笨拙，但是

我那闪烁着人性光辉的母亲并不这么认为，她将丁乐曼小姐的尝试喻为英勇无比的举动，就像在电影《大逃亡》（*The Great Escape*）里纳粹战俘史蒂夫·麦奎因所密谋的越狱行动一样英勇。

“每个生物都渴望自由，”母亲说，“虽然在这里她确实可以养尊处优，但她不喜欢被限制。”母亲坚信丁乐曼小姐可以认出她的声音，并且可以对她说的话做出反应。“您对丁乐曼的行为解读得过头啦！”我告诉母亲，“乌龟是简单原始的生物。”为了证明自己的观点，我甚至像疯子一样挥舞着双臂向乌龟打招呼，“看吧，她对我的行为视而不见！”我得意地说。“那又怎么样？”母亲毫不在意，“你的孩子们也经常对你视而不见，难道你也把他们叫作原始生物？”

将有目的、有意识的行为和习惯性的、自发的行为区分开是很困难的——的确，作为人类，我们总是倾向于相信有意识行为的力量和目的性，以至于我们不仅将自己的行为解析为受意识影响，甚至给动物世界的行为也赋予意义。所以，乌龟就像是越狱的纳粹战俘一样勇敢，猫咪在旅行箱上撒尿是对主人离开家的不满和小小报复，而狗狗一定是有无比充分的理由才会充满厌恶地向邮递员狂吠。那些简单的生物，原始的生命体，也可以表现得“看起来”近乎人类的深思熟虑，充满企图。

举个例子，在生物进化史中列位低下的果蝇，会进行一个精心设计的求偶仪式——雄性用前腿轻击雌性并振动翅膀，向雌性演奏求偶的情歌。如果雌性接受进一步的交往，它便什么都不做，让雄性主导接下来的交配。如果对雄性没什么性趣，它就会用腿或翅膀回击以表抗拒，或者干脆逃跑离开。虽然好像人类女性也会对求爱者做出与果蝇惊人相似的反应，但果蝇的求偶仪式完全如编程一般写入它们的基

因。它们无须担心其他烦心事——比如这段关系的未来是什么，只需自动运行这个程序就好了。

实际上，果蝇的求偶行为与它们的生理构造有着非常紧密的关系，科学家们发现了一种掌管求偶行为的化学分泌物，当把它涂在雄果蝇身上时，短短几个小时内就可以把一只异性恋的果蝇变成一个同性恋。撇开果蝇不谈，就算是只有一千多个细胞构成的蠕虫（学名*C. elegans*），它们的行为也似乎夹杂着有意识的目的和企图。它们会向着皮氏培养皿上少量而美味的食物蜿蜒而去，但对于近在咫尺、不可口但完全可食的细菌食物视而不见。有人可能会说，蠕虫有自己的自由意志，就像人类会丢弃看起来不太新鲜的蔬菜，或者放弃高卡路里的甜点一样，但是蠕虫并不会提醒自己“我最好还是保持一下身材”，它仅仅是按着生理程序设定的需要，走向美味的食物。

像果蝇和乌龟这样的动物大脑处理能力相对低下，但这种自发的生理程序并不是低端的原始生物的固有特征，我们人类也有自发的行为。我们对这些行为的认识不足，是因为意识和潜意识之间的相互作用着实太复杂——这种复杂性深植于我们大脑的生理构造中。作为哺乳动物，我们比原始的爬行类动物多了一层大脑皮层，因此，相比其他动物，人类拥有更多的脑容量。当然，要说清楚我们有多少感觉、判断和行为是受潜意识支配，又有多少是靠意识决定，还是十分困难的，因为我们总是在两者之间漂移不定，来回穿梭。

举个例子，某天早晨，我们想在上班的路上顺便去趟邮局，可是到了十字路口时，我们习惯性地向着办公室的方向开去了，因为我们的思维完全停在了自动挡——也就是说，我们在下意识地行动。随后，当我们试图向交警解释为什么要违章掉头时，意识为我们找出了最合

适的理由，而潜意识则为我们安排好无语法错误的说辞。当警察要求我们下车时，我们会下意识服从，并自觉跟警察保持一米开外的距离，虽然当我们和闺蜜聊天时会自动把这段距离缩短为半米左右（我们大多数人都会自觉保持这样的社交距离，从不多想，而且当有人不遵守这些约定俗成的规则时，我们会不由自主地感到不安）。

我们很容易接受这一观点，那就是，人类的许多简单的行为都是自发的、潜意识的，但问题是，究竟哪一种行为更复杂，对我们的生活的影响更大？潜意识是怎么影响我们做出重大决定的呢？我应该买哪一套房子，应该卖哪一只股票呢？我是否应该雇用那个保姆来照顾我的孩子？这双让我忍不住深情凝望的眼睛，能够保证一段长期而持久的恋爱关系吗？

## 看不见的推手

如果在动物的行为里分辨出潜意识的行为是困难的，那么在我们自己的行为中辨识出这种行为就更困难了。当我上研究生的时候，每个星期四晚上大约8点钟都会给母亲打电话。然而，有一个星期四我没有打。也许你认为是我忘了，或者认为我出去喝酒、聚会、交女朋友，所以夜不归宿了，但是我母亲却有不同的理解。从大约晚上9点起，她就开始打我宿舍的电话。显然，接到前几个电话时我的室友并不太在意，可很快，我室友的好脾气就被母亲磨没了，特别是当母亲想象我可能受了重伤躺在医院里时，她开始指责我室友隐瞒了事实。到午夜的时候，她的想象力更是加大油门一发不可收拾——她痛斥室友隐藏了我已死亡的事实——“为什么要说谎？”母亲狠狠地说，“我会找



出真相的！”

大多数孩子都会因为他们的母亲——一生中和他们最亲近、最了解他们的人——有这样的想法而感到不可思议，但是很久以前我就见过母亲有类似的行为。在外人看来，她是一个完全正常的人，除了一些小小的怪癖，比如相信邪恶小精灵的存在。考虑到她受故国波兰文化的影响，这些怪癖都是可以理解的，但是我知道，母亲与其他所有我认识的人的思维运转方式都不一样，虽然她自己并没有察觉。因为十几年前，她的思维模式被一件我们都无法想象的事件重构了。

故事始于1939年，当母亲刚满16岁时，她的母亲在经历了腹腔癌酷刑般的折磨整整一年后在家里过世了。不久之后的一天，她放学回家，发现父亲被纳粹抓走了。随后，她和她的姐姐也被抓去了集中营，而她的姐姐最终没有活着走出来。一夜之间，母亲就从一个富裕家庭中备受呵护的千金，变成了一个充满怨恨、忍受饥饿折磨的孤儿，一个奴隶般的童工。在终于重获自由后，她移民到美国，在芝加哥结婚并定居下来，拥有了一个稳定安康的中产阶级家庭。从理智的角度，她知道，再也不用害怕突然失去最亲近的人了，可是在她的余生中，这种潜意识里的恐惧始终支配着她对日常生活的看法。

母亲用一本与我们大多数人完全不同的字典，来翻译行为中所包含的意义，并且用她独特的语法规则来组织译文的结构。她的解析对她来说是自发的、潜意识的，并非有意歪曲，就像我们无须回忆语法规则，就可以直接理解别人所说的话一样。她在理解这个世界的信息时，并没有意识到，早年的经历已经永久地改变了她对事物的看法。当我建议她去看心理医生时，她会嘲笑我，并否认过去对她的现在造成了负面的影响。“真的没有吗？”我反问，“那为什么我朋友的爸妈不会