

# 反本能

如何对抗你的习以为常

卫蓝 著

为什么改变很难发生？

为什么我们经常重蹈覆辙？

到底是什么阻碍了我们走向卓越？

人类文明的进程

就是人们对本能进行压制的过程。

· 弗洛伊德 ·



天地出版社 | TIANDI PRESS

# 反本能

卫蓝 著 —— 如何对抗你的习以为常



天地出版社 | TIANDI PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

反本能 / 卫蓝著. — 成都: 天地出版社, 2017.10  
ISBN 978-7-5455-2878-7

I. ①反… II. ①卫… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 119859 号

## 反本能：如何对抗你的习以为常

---

出品人 杨政  
作者 卫蓝  
责任编辑 陈素然  
装帧设计 今亮后声 HOPESOUND  
penlouyuguo@163.com  
责任印制 葛红梅

---

出版发行 天地出版社  
(成都市槐树街 2 号 邮政编码: 610014)  
网 址 <http://www.tiandiph.com>  
<http://www.天地出版社.com>  
电子邮箱 [tiandicbs@vip.163.com](mailto:tiandicbs@vip.163.com)  
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

---

印 刷 三河市华业印务有限公司  
版 次 2017 年 10 月第 1 版  
印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷  
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16  
印 张 18.25  
字 数 219 千字  
定 价 38.00 元  
书 号 ISBN 978-7-5455-2878-7

---

### 版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)  
购书热线: (010) 67693207 (市场部)

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

## 目录

### 自序

走出生活舒适区，挑战未来无限可能 / 01

## 第一部分

# 反本能之自我提升

——战胜低配的自己

### 第一章

根源探索——事情那么多，我们为什么总想拖延

---

感性 VS 理性——我们为什么那么不懂得克制自己 / 006

虚假的疲劳——为什么我们总想要放弃 / 009

享乐的大脑——为什么我们总想玩手机 / 013

社会的螺丝钉——为什么做事做久了会没精神 / 018

不走陌生路——为什么改变总是那么困难 / 021

### 第二章

对症下药——当拖延发生时，我们可以怎么做

---

改变很简单——从简单开始的蝴蝶效应 / 026

给个进度条——看得见的进步，让改变更有效 / 030

有效重复——让新习惯替代坏习惯 / 034

心理奖惩——让改变像玩游戏一样有趣 / 037

有效放松——什么是正确的休息姿势 / 041

记忆的线索——到适合的地方，做想做的事 / 045

### 第三章

## 学霸模式——手机时代，如何更好地自我控制

---

时间“黑洞”——为什么我们总想刷手机信息 / 050

萎缩的大脑——沉迷网络社交可能让人变笨 / 055

接纳性对抗——如何降低手机的负面影响 / 058

完美计划不完美——为什么充电计划总是失败 / 062

别让思考止步——最好的办法不会一开始就出现 / 065

仪式感——如何更好地落实计划 / 069

### 第四章

## 学习的障碍——为什么付出了却没有回报

---

知道感——知道了就代表懂了吗 / 074

注意的注意力——我们真的全都学到了吗 / 077

攀登障碍——学习也是一个打怪升级的过程 / 080

大脑的假设——它可能是台高阶超级计算机 / 083

忘掉不开心——遗忘是大脑的自清理过程 / 086

愉悦的情绪——大脑效能的最佳学习状态 / 088

第五章

## 扔掉低配——高效学习的核心配置

---

关联的知识——灵感的来源、思维的提升 / 094

高效巩固——集中学习 VS 发散学习 / 097

疲惫的身心——大脑学习的低效率状态 / 100

浮躁的解除——如何更好地利用网络提升自己 / 102

构建知识体系——大脑认知资源的节能模式 / 105

第二部分

## 反本能之群体接触

——让自己成为高情商的人

第一章

### 不如愿的接触——社交过程中的盲区

---

“听我的！”——控制欲是人际关系的杀手 / 116

“我就知道！”——吵架时为什么总想否定对方的一切 / 118

让人“变笨”的爱——为什么有人看不见恋人的缺点 / 121

第二章

### 良性循环——如何建立有效的社交关系

---

熟悉即安全——为什么你需要跟别人混个脸熟 / 124

自我表露——信任的建立在于相互了解 / 127

相对剥夺——令人反感的滥好人 / 130

有效赞美——夸赞是门技术活 / 133

### 第三章

## 沟通的艺术——怎样才能好好说话

---

拒绝抬杠——怎样改掉爱争辩的坏毛病 / 138

为何家会伤人——如何与家人亲密相处 / 143

善意的释放——如何更好地与别人聊天 / 149

自我实现预言——肯定别人是高效的建议方式 / 155

### 第四章

## 相处的艺术——一个自我完善的过程

---

本能干涉——如何避免无故讨厌一个人 / 160

模糊的边界——如何放下自己的执念 / 166

干掉偷懒——合作过程中如何减少推诿带来的矛盾 / 170

看得见的影响——如何减少我们的负面情绪 / 173

面具的背后——怎样才能大致了解一个人 / 178

### 第五章

## 情绪的对抗——积极情绪 vs 消极情绪

---

过不去的坎——我们为什么会沉浸于负面情绪中（一） / 182

过不去的坎——我们为什么会沉浸于负面情绪中（二） / 185

与内心谈判——接纳自己的不完美 / 187

被低估的影响——心理暗示的力量 / 190

资源的矛盾——如何减少竞争产生的焦虑感 / 192

第三部分

## 反本能之社会洞见

——看到看不见的，说清想说的

### 第一章

#### 外部干扰——有哪些常见的决策陷阱

---

控制感的陷阱——过度乐观的人更容易“入套” / 200

呈现的画面——为什么我们总被故事说服 / 202

决策在瘫痪——选择多，不一定是好事 / 205

群体压力——再独立的个体也会受到群体影响 / 207

“白色的猴子”——关注独特的事物让我们看不见更多 / 210

### 第二章

#### 自我设限——我们有哪些思维盲区

---

潜意识的偏心——我们真的比普通人优秀吗 / 214

专业的错觉——专业人才存在的思维局限 / 216

“就是看你不顺眼”——你反对的，我都要支持 / 218

金字塔塔尖之外——成功者背后的无数失败者 / 220



要不回来的成本——坚持还是放弃，这是个问题 / 223

冲动是魔鬼——失去理智，定受惩罚 / 226

### 第三章

## 表达的逻辑——让别人知道你到底想说什么

---

表述的利器——金字塔模式 / 230

利器出鞘——如何使用金字塔模式 / 234

结论先行——让别人 get 到你想要的 / 237

经验参照——为什么好的演讲者很喜欢举个例子 / 239

### 第四章

## 一些实战——看到事物的本质

---

存在的意义——人生是一场时间的旅行 / 244

社会圈层——如何进入更高的圈层 / 248

“美丽”的骗局——洗脑为什么那么厉害 / 255

伪科学的新衣——为什么有人相信星座 / 261

偏激的言论——为什么很难看到客观的真相 / 265

磨掉的棱角——我们是如何变得平庸的 / 268

### 后记

沉下心来，才能真正学到东西 / 271

## 自序

### 走出生活舒适区，挑战未来无限可能

生物学家拉马克认为，生物的进化应该包含两个方面：垂直进化（由简单到复杂）和水平进化（多样性的进化）。人类的进化过程也是如此，垂直方向上从简单无序变成复杂和有组织；水平方向上从相似到“人与人之间的差距比人与猪的差距还大”。

#### 一些跟不上进化的本能

在演化的过程中，我们一直在与我们的本能对抗。大多数动物想要生存，就不得不改掉慵懒的本能，让自己跑起来，去躲避天敌或者猎取食物。狼为了更好地生存，相互之间选择合作，让出部分食物，克制自私的本能；人为了更好地生存，制定了文明的规则，克制了厮杀的本能。

然而，生物进化的历史并没有很大程度上改变生存的基本机制。

正如英国神经科学家约翰·休林斯·杰克逊（John Hughlings Jackson）在 100 多年前就已经意识到的，物种在原有旧脑的基础上形成了精细的新脑系统。而旧脑作为基础则更深刻地影响着我们的日常行为。换句话说，我们的大多偏好和做出的选择更多地源自于我们的生物性。

比如说，男性倾向于选择外表较有吸引力和身材比例感较好的女性做配偶，因为他们的生物性意识认为，这样的女性更有可能繁殖出较为优秀的后代。而女性则倾向于选择高挑和强壮的男性作为配偶，这样才能给她们以足够的安全感，因为这样的男性看上去更能够捕获到猎物和战胜侵略者。

再好的法律，也无法停止所有犯罪；再好的个人，也会犯错。因为人的本能之一就是野蛮，而历史上也有无数次野蛮战胜文明的先例。重力作用让每个物体都掉到地上，而人的本能也是如此，它会让我们走向一种原始和野蛮，一种下落态的生活。

## 人为什么更高级

而演化的大方向则有秩序性和反本能的特点。

比如说，及时享乐是生物的本能。动物很少做那些短期内看不到收益的事情，因为动物的本能就是及时享乐，而人类相对于其他动物更为高级，因此人们也愿意为了长远的利益而克制自己享乐的本能。

在尤瓦尔·赫拉利（Yuval Noah Harari）的《人类简史》中也有写道：“人类之所以能够实现数万甚至数百万人通力协作，而一些动物只能形成几十或者上百个单位的社群，是因为人类是所有生物中，唯一能够相信‘虚构信念’的物种。”

人与动物最大的区别在于能够更好地克制自己的本能，为长远的利益着想。

如果一个人不能很好地克制自己的本能，那么他更像是在退化，在水平进化中处于劣势，他也就更容易被这个社会所淘汰。这也是战胜本能的重要性——越是能够克制本能的生物会更高级一些，越是能够克制自己本能的人往往也更优秀些。

尽管在漫长的进化过程中，人类的生物本能起到了相当重要的生存指导作用，但是随着社会环境的变化，缓慢的进化已经跟不上现实的步伐。如果我们再用我们的本能去面对这个变化越来越快速的世界，那么我们可能就会慢慢被淘汰。

因此，要想让自己跟上时代的步伐，那么就需要战胜更多跟不上时代的本能反应，让自己不再用低效的方式去适应和学习；不再让愤怒冲昏头脑；不再被直觉遮蔽双眼。

### 卓越之路的“本能阻碍”

那么，我们该如何开展一场“反本能”战争，让自己在水平进化中有更多的优势，变得更卓越呢？

在我们的生活中，很多人希望自己能够变得更加美好和优秀一些。比如减少自己的一点小赘肉，让自己看上去更健康，让自己的成绩更好一些，或者希望改变羞怯的性格，让自己敢于去表达。

但事实上，大多数人都没有办法实现自己的愿景，否则也就不会有那么多

人对生活有那么多抱怨和不满了。那么，到底是哪些因素影响了我们走向卓越呢？

### 1. 阻碍我们走向卓越的第一个因素：认知模式的稳定性

俗话说“三岁看八十”，在我们很小的时候，我们的行为模式就已经被外界环境培养起了一个较为基础的模式，作为我们后期认知事物的模板。当我们遇到相似的场景时，我们便会提取以前相应的行为作为反应。

也就是说，当我们面对一个事物时，我们的行为都会经过一个“图式”，而改变的本质则是换一个“图式”。但是这个过程非常困难，因为这个图式已经伴随了我们十几年甚至几十年。而且年龄越大，“图式”印刻越久，改变的难度也越大，所以我们也能理解为什么我们的父辈相对来说比较固执一些。

我们在生活中，常常会听到“首因效应”，我们可能会因为对方给我们一开始留下的好印象而认为对方不错，后期即使对方犯了错误，我们也更倾向于认为这只是偶然。

实际上这也是因为我们的“心理图式”比较难改变的原因。我们会将第一次与对方接触的印象当作我们认识对方的“心理图式”，思考关于对方的问题大多会经过这个图式，也就是倾向于往最开始的印象的方向上去想。

其他方面也是如此，为什么我们对“第一次”的印象都非常深刻呢？因为我们已经将“第一次”所经历的事情当作我们认识这类事物的“心理图式”，当我们遇到相似的事物时，我们会通过这个“图式”去做反应。改变之所以困难，

就是因为“图式”的本能很难被改变。

## 2. 阻碍我们走向卓越的第二个因素：急功近利

有些时候，我们让自己变得优秀的办法本身没有问题，但是我们可能在付出的过程中，在看不到想要的结果时，便会选择放弃。

比如说，一些人想要减肥，坚持了三天的运动感觉没有效果，觉得自己的方法有问题，不断调整不断修改，反而让自己疲于变化而消耗更多的能量，不利于我们想要的改变。

记得以前一个朋友告诉我，她上学的时候有段时间非常努力地学习英语，但总是考试结果不理想。后来，她索性将重心放在其他科目上，这个时候她的英语成绩反而突飞猛进。看上去感觉反而是“松懈能够提高成绩”。

事实真的如此吗？不是的，因为我们的收益都存在滞后性。改变并不会立刻发生，而是需要时间的累积才会出现效果。当自己开始放松的时候，以前的积累反而开始出现了成效，但是这个时候我们以为是我们“玩”的状态带来的。

因为大多数时候我们侧重的思维都是“同时性”，我们看到的事物是以光速传递到我们的视线中，我们的感觉是以光速传递到我们的大脑，以至于我们觉得生活中的大多数事物到被我们感觉到是同步发生的。这就造成了我们思维的“短视偏向”——无法立刻看到成果，我们就会产生可行性的怀疑。

但是，与我们的感官相反，我们的付出往往需要一定的时间才会体现出来，

我们称之为“效益滞后性”，这与我们的思维惯性相悖，所以当我们付出不能很快出现我们想要的结果时，我们会倾向于怀疑和放弃。

因此，很多人没能在正确的路上坚持到成果出现的时候，也与优秀无缘。

### 3. 阻碍我们走向卓越的第三个因素：一直停留在舒适区

足球运动员会被要求用反脚踢球，或者以最快速度跑完全场。但是足球爱好者则没有教练强迫，他们更倾向于用他们喜欢的方式去踢球，他们只是享受这个过程。

后者就是在自己的舒适区去行事，所以他们的球技进步水平也更有限。而足球运动员则是被要求用各种不舒服的方式去踢球，虽然感觉挺折磨人的，但是他们也因此变得更优秀，进步更大。

生活中也是如此。我们更多地会用我们习惯的方式去学习、去工作，但是这很难让我们进步。这就像一道数学题，可以有很多种解法，但是我们一直用自己最熟悉的解法去解题，直到有一天自己的解法行不通了，但是自己并没有在日常的练习中学会其他解法。

所以，我们也不奇怪为什么有的人有十年工作经验但是却还没有成为专家，因为他们并没有积累十年的经验，而是同样的经验用了十年。当遭遇瓶颈时，他们又没有其他特长，于是只能一直停留在自己的层级中。

大多数人不愿意离开舒适区，很大一个原因是因为，离开舒适区往往意味着

短期的效能降低。就像左脚踢球的运动员一开始会踢不好一样，用别的方式解数学题会花费更多的时间。

所以，在这个过度注重效率的社会，人们更难有精力去试错。用熟知的方式去完成任务，虽然速度能够更快，可是这并不利于一个人的成长，不利于一个人走向更优秀的水平。

凡此种种，走向卓越的过程充满非常多的阻碍，大多数人的“优秀之路”往往都会以失败告终。

### “总有人会赢”

不过，走向优秀的路虽然有很多本能障碍，但是依然有非常多的成功者。他们的经验也可以帮助大家提高自我改变的成功率。

也有一些心理学家通过大量实验，找到影响我们改变并变得更优秀的因素，告诉我们改变的策略。我们的改变历程，更像是现在的自己与过去的自己博弈。我们想要战胜过去的自己，我们需要知道对手的下一步棋。当我们知道过去的自己下一步棋要怎么走时，我们就能根据他的方式预防性修正，达到战胜自我的目的。

绝大多数人缺乏的不是战胜慵懒和胆怯本能的勇气，而是改变的技巧，而这才是走向卓越的关键。



这本书的目的正在于此，它更侧重于启发性。一些书告诉大家战胜拖延可以用“番茄工作法”、心理奖惩等方式；大家想要变得会沟通，他们就告诉我们要多去赞美，多尝试。但是他们很少告诉大家，为什么可以这么做，这么做背后的原理是什么。

这就像告诉我们一道数学题怎么做，我们不知道原理，遇到它的“变形”我们可能就会束手无策，更不用说自己去做法的创新了。

而这本书不仅给出了很多具有实操性的方法，而且尽多地解释一个行为产生的原因和背后的根本。让大家不只局限于这本书的方式，而是可以根据原理去寻找更为适合自己的改变策略。

我也清楚，很多人在互联网时代看的文字大多是文章的类型，它们更短更精悍，虽然能够快速让我们获得很多零碎的知识，但是我们的耐心也在这种状态，即在越来越多偏娱乐和短小的文章阅读过程中，慢慢被消磨。看到有用的东西，很多人不是认真看完，而是收藏起来等有空再去阅读，但是却很少打开自己的收藏夹。

所以，希望大家阅读这本书时，能够真正静下心来，不要像浏览网文那样没有深度地看完。因为只有静下心来，才能够让自己进步得更快一些。李小龙也说过，“我不怕会一万招的人，我只怕一招练一万次的人”。如果没有深度思考和训练，那么学到的东西也很容易只是“花拳绣腿”。

我们在用手机阅读的时候，并没有全身心地投入，因为手机对我们的“心理