

Strangers to Ourselves  
Discovering the Adaptive Unconscious

适应性潜意识如何影响我们的生活？

# 弗洛伊德<sup>的</sup>

提摩西·D·威尔森博士 著  
Timothy D. Wilson  
傅振焜 译

# 近視眼

ISBN 7-309-05565-5  
定价：25.00元  
四川人民出版社

你了解自己的潜意识吗？  
更有主见，反应更快捷的是潜意识还是意识？  
潜意识能在多大程度上操控我们的行为？  
人们可不可以通过训练来改进潜意识？



四川大学出版社

# Strangers to Ourselves Discovering the Adaptive Unconscious

## 自我了解/适应性潜意识/心理学

- 现代心理学的发展，的确要归功于弗洛伊德敢于向意识狭廊以外的天地窥探；然而，在经验心理学里，却发生了一场有关潜意识本质的革命，揭露了弗洛伊德的观念限制。当他追随实验心理学家费赫纳说意识就像是心理冰山浮出水面的顶端时，简直是失之毫厘，差之千里——它或许只是像冰山顶的雪球那么大而已。
- “适应性潜意识”可以进行自动化思考（automatic thinking），让我们“心有旁骛”地同时完成几件事情，就宛如电脑的作业软件，可以同时开几个视窗进行不同的程式。更重要的是，“无意识”是建构人格的土壤，也潜藏着人类的偏见，若未将“它”的功能估算进去，人类将无法认识自己。书中在改变自我的论述中，十分强调“叙事”的力量。一个人只要可以把发生过的现象串成一个自己可以理解、接受的故事，虽然事情本身不一定有所转变，但矛盾与挣扎撑起的张力，已消弭大半。

——吴佳璇（中国台湾大学附属医院精神部主治医师、财团法人精神健康基金会执行长）

ISBN 7-5614-3560-6



9 787561 435601 >

ISBN 7-5614-3560-6/B · 158

定价: 28.00元

Strangers to Ourselves  
Discovering the Adaptive Unconscious

# 弗洛伊德的

提摩西·D·威尔森博士 著  
Timothy D. Wilson  
傅振焜 译

# 近視眼



四川大学出版社

特邀编辑：赵 琼  
责任编辑：张晓舟  
责任校对：吴 昀  
封面设计：翼虎书装  
责任印制：杨丽贤

### 图书在版编目 (CIP) 数据

弗洛伊德的近视眼：适应性潜意识如何影响我们的生活 / (美) 威尔森著；傅振焜译. —成都：四川大学出版社，2006.10

ISBN 7-5614-3560-6

I. 弗... II. ①威...②傅... III. 下意识—研究  
IV. B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125735 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2006-98 号

STRANGERS TO OURSELVES: Discovering The Adaptive Unconscious by  
Timothy D. Wilson

Copyright © 2002 by the President and Fellows of Harvard College

Published by arrangement with Harvard University Press

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by Sichuan University Press

ALL RIGHT RESERVED

国际简体中文版授权 / AGECCO INC [www.agecco.com.cn](http://www.agecco.com.cn)

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

### 书名 弗洛伊德的近视眼

著者 提摩西·D·威尔森博士

译者 傅振焜

出版 四川大学出版社

地址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)

发行 四川大学出版社

印刷 郫县犀浦印刷厂

成品尺寸 170 mm × 220 mm

印张 17.25

字数 190 千字

版次 2006 年 10 月第 1 版

印次 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数 0 001~5 000 册

定价 28.00 元

◆读者邮购本书，请与本社发行科  
联系。电话：85408408/85401670/  
85408023 邮政编码：610065

◆本社图书如有印装质量问题，请  
寄回出版社调换。

◆网址：[www.scupress.com.cn](http://www.scupress.com.cn)

版权所有◆侵权必究  
此书无本社防伪标识一律不准销售

## 推荐序 脑的美丽境界

吴佳璇

不论科学家或芸芸众生，对于脑功能的各种表现总是充满好奇，从脑的构造、病理解剖，到通过星座预测人（脑）的行为，无不希望通过不同的途径去了解、掌握脑功能。

心理学是认识脑功能的众多学科中极重要的一支。19世纪下半叶，心理学从认识论、现象学切入，开始萌发，时至20世纪中叶，行为学派蔚为显学，人类似乎对心智活动了然于心（脑）；但当认知心理学与社会心理学继起时，人们又再度变得谦卑，因为脑的认知功能之另一个“桃花源”，亦即本书的主题“适应性潜意识”（adaptive unconscious），正若隐若现地向人们招手，引领我们去探索。

但本书开宗明义就强调：“适应性潜意识”不同于精神分析学者熟知的“潜意识”，并说明其功能与影响之大，远超过我们的预期。精神分析使用“内省”改变“潜意识”，但“适应性潜意识”却是受“叙事”（narrative）来的。

“适应性潜意识”可以进行自动化思考（automatic thinking），让我们“心有旁骛”地同时完成几件事情，就宛如电脑的作业软体，可以同时开几个视窗进行不同的程式。更重要的是，“无意识”是建构人格的土壤，也潜藏着人类的偏见，若未将“它”的

功能估算进去，人类将无法认识自己。

在阅读这本书时，“相由心生”、“弄假成真”等成语，从我脑中一一闪过。原来这几句成语不仅可以从历史掌故去理解所欲传达的信息，更可以从“适应性潜意识”的功能，去理解其意义。第10章几个实际的例子，都是很好的呼应。

书中对改变自我的论述，十分强调“叙事”的力量。一个人只要可以把发生过的现象申成一个自己可以理解、接受的故事，虽然事情本身不一定有所转变，但矛盾与挣扎撑起的张力，已消减大半。

然而，本书尚无法告诉我们，这些精妙的功能在脑中是如何运作的。这些由目前的解剖定位（localization）或是拓扑学概念无法认识的脑功能，应该是由更基础的脑功能整合而得的。若非特地体会，人类的意识常常无法察觉脑的这番美丽境界，即使目前最先进的正电子发射体层摄影（PET）或功能性磁共振扫描（FMRI），要定位出“适应性潜意识”所在，仍是相当困难。

身为实用取向的临床精神科医师，我一直关注这些知识对精神疾病患者，以至一般大众的实质影响为何。我的直觉是，在挑战笛卡尔“我思故我在”的理性主义前提下，应该要更回归人的经验世界去认识环境，并通过别人视线，进而了解自己。

只是不知我们进一步的探索，会到达“柳暗花明”之境，还是仍在“见山不是山”的迷雾中。惟一可以确信的是，人类用各种方法探究脑的美丽境界的运动正方兴未艾。这本书的确为我们开启了一扇窗。

（本文作者为中国台湾大学附属医院精神部主治医师、财团法人精神健康基金会执行长）

## 前言 探索适应性潜意识

了解自己 (self-knowledge) 似乎是心理学的核心课题, 就某些方面来说, 也确实如此。从弗洛伊德以来, 诸如人对自己的了解程度、人的自我了解有何局限性、未能了解自己有何不良影响等问题, 均深深吸引心理学家的目光。然而, 令人惊讶的是, 了解自己却从来不是心理学界的主流课题, 不但大学里的相关课程少之又少, 书市里扣除励志及从精神分析观点写成的书外, 专门探讨这个课题的书寥寥无几。

不过, 这种情况正在开始改观。最近几年来, 这一课题的科学研究, 如雨后春笋般地成长, 描绘出一幅不同于弗洛伊德观点的视野。人具有一种强有力、高度复杂而用以适应的潜意识<sup>①</sup>, 且对我们的生存极为重要, 只是这种潜意识总在不知不觉中非常有效率地运作, 而且大多难以直接洞悉, 所以我们就要付出相对的代价来了解自己。“自我”的许多部分无法直接洞察, 尽管再怎么努力内省也徒劳无功, 那么, 我们如何才能发现无意识里的人格特质、目标与感觉呢? 这么做总是对我们有益吗? 目前学术界对弗洛伊德与精神分析论的重新探索有何进展? 如何对“自我了解”进行科学性的研究? 以上是我在后面章节所要探讨的问题, 虽然我的答案会令许多人感到意外, 但对日常生活却有直接、实际的意义。

---

<sup>①</sup> 编注: 目前学界对“潜意识”或“无意识”的译法莫衷一是, 本书将 unconscious 译为“潜意识”, nonconscious 皆译为“无意识”。

自从 1973 年秋天，我毕业于罕布什尔学院（Hampshire College），并前往安阿伯市（Ann Arbor，位于美国密歇根州）攻读研究生开始，就一直对这些问题很感兴趣。而密歇根大学是个很能激励脑力的学校，我很感谢那里的许多人，协助我展开社会心理学的研究，特别是我的恩师迪克·尼斯比特（Dick Nisbett），他教导我如何以实证经验去研究“自我了解”的种种观念，并从理论上进行思索。本书的很多观念就是在那段期间，我们在社会研究中心相互讨论时所激荡出来的。更重要的是，他引导我认识到社会心理学不只是一门专业或学问，同时也是一种挑战社会基本假设的生活方式。

了解自己是个跟个人有关的课题，在后面章节中我引用了自己与许多朋友的经验，为了避免朋友尴尬，我将他们的名字与经验细节做了些改变；至于我自己的经验，则大多保持原貌。



## 目 录

推荐序 脑的美丽境界 .....	(1)
前言 探索适应性潜意识 .....	(1)
第1章 弗洛伊德的洞见与盲点 .....	(1)
适应性潜意识 vs 弗洛伊德的潜意识 .....	(6)
什么是潜意识的本质? .....	(6)
为何会有潜意识存在? .....	(8)
非弗洛伊德观点的潜意识 .....	(10)
自我了解的意义 .....	(16)
第2章 适应性潜意识 .....	(19)
潜意识休假 .....	(20)
潜意识的定义 .....	(24)
笛先生做不到的事 .....	(25)
“学习”是无意识模式侦测器 .....	(26)
“注意力与筛选”是无意识过滤器 .....	(30)
“解释”是无意识解读器 .....	(32)
“感觉与情绪”是适应性潜意识评价者 .....	(34)

无意识的目标设定 .....	(36)
葫芦里卖的是什么药? .....	(38)
对笛先生的回顾 .....	(43)
<b>第3章 谁在做主? .....</b>	<b>(45)</b>
意识、演化、功能 .....	(46)
适应性潜意识与意识的特性 .....	(51)
复合系统 vs 单一系统 .....	(51)
模式侦测器 vs 事后检验器 .....	(52)
着眼当下 vs 长远考虑 .....	(53)
自动处理 vs 控制处理 .....	(55)
适应性潜意识的僵硬固执 .....	(56)
不自知的行为 .....	(59)
适应性潜意识聪不聪明? .....	(67)
<b>第4章 了解自己是谁 .....</b>	<b>(71)</b>
人格心理学的现状 .....	(73)
米歇尔与国王的新衣 .....	(74)
两种人格:适应性潜意识与意识的自我 .....	(77)
适应性潜意识的人格 .....	(78)
无意识的假设推断 .....	(78)
扫描模式:惯常接近性 .....	(80)
移情:新旧转移 .....	(82)
心理依恋的运作模式 .....	(85)
双面动机与目标 .....	(87)

我们看自己是否和别人看我们一样? .....	(89)
建构的自我 .....	(92)
无意识与意识人格的起源 .....	(95)
自我了解的意义 .....	(96)
<b>第5章 了解行为反应的原因 .....</b>	<b>(99)</b>
了解生活中的行为原因 .....	(104)
婴儿的命名游戏 .....	(105)
桥上爱情 .....	(107)
裤袜、吸尘器与原因推断 .....	(109)
为何人们常会误解自身反应的原因? .....	(111)
意识因果关系的问题 .....	(113)
陌生人和你一样了解你的反应原因吗? .....	(114)
人们对自我情绪的预告了解多少? .....	(117)
自以为是的错觉 .....	(120)
<b>第6章 了解自己的感觉 .....</b>	<b>(123)</b>
感觉的无可矫正性 .....	(124)
度量问题 .....	(125)
理论问题 .....	(127)
适应性潜意识的感觉 .....	(132)
无意识的预警系统 .....	(132)
对托普的爱与恨 .....	(135)
轶事之外 .....	(137)
迈向无意识感觉与态度的理论 .....	(141)

<b>第7章 了解自己未来的情绪</b> .....	(144)
情绪反应的短暂性 .....	(145)
金钱买不到爱或快乐 .....	(146)
我永远也不会忘怀 .....	(148)
为何人们能够如此迅速恢复? .....	(151)
重要的是过程 .....	(152)
因比较而痛苦 .....	(154)
快乐像血压 .....	(156)
理解道理,寻找意义 .....	(159)
我自始至终都知道..... .....	(161)
心理免疫系统 .....	(163)
为何人们不知道自己的恢复力极强? .....	(164)
对内心世界变化的错误预测 .....	(165)
对外在世界变化的错误预测 .....	(166)
<b>第8章 内省与个人叙事</b> .....	(169)
手电筒、考古挖掘与自我叙述 .....	(170)
日常内省 .....	(174)
不要分析原因 .....	(178)
分析原因一定会这么糟吗? .....	(183)
接受直觉 .....	(184)
个人问题的内省 .....	(186)
反刍苦恼 .....	(186)
通过内省寻找意义 .....	(187)
心理治疗:建构较适当的叙事 .....	(190)

<b>第9章 向外探索自己</b> .....	(193)
钻研心理学以认识自己 .....	(193)
你受广告影响吗? .....	(194)
你是种族歧视者吗? .....	(198)
通过他人的眼光来看自己 .....	(205)
解读别人对我们的看法之准确性 .....	(207)
应该根据别人的看法调整自我认知吗? .....	(209)
<b>第10章 自我观察及改变行为</b> .....	(213)
观察自身行为来了解自己 .....	(215)
自我揭露或自我捏造? .....	(216)
谁在推断? .....	(220)
行于善而臻于善 .....	(222)
判断自我描述的好坏 .....	(227)
<b>参考文献</b> .....	(234)

## 第1章 弗洛伊德的洞见与盲点

只要看重自己、了解自己、约束自己，即可完全掌握自己的人生。

——引自英国桂冠诗人丁尼生（Alfred Lord Tennyson）的《欧诺妮》（*Oenone*, 1833）

还有什么比内心的问题更重要？或者说，还有什么比心事更难解？有些人很幸运地知道自己内心渴望什么，却因不知道该如何实现而为难，就如同莎翁笔下的李尔王一样，其所作所为正与愿望、目标背道而驰，以致陷入泥沼之中；或因为自满、固执、缺乏自省，导致他们始终无法实现目标。

不过，这类人至少知道自己想要女儿的挚爱、爱人的拥抱或内心的平静；至于那些不知道自己想要什么的人，就更可悲了。在法国小说家普鲁斯特（Proust）的《追忆似水年华》（*Remembrance of Things Past*）这部巨著中，马塞尔以为自己已经不爱阿尔贝蒂了，于是想尽办法要和她分开，直到管家冲进来说，阿尔贝蒂已离他而去；在那一瞬间，马塞尔当下明白自己仍深爱着阿尔贝蒂：“‘阿尔贝蒂走了！’这几个字，向我的内心表达出它们的极度痛苦，使我心如刀割，片刻都难以忍受。我原以为没什么大不了的事，竟是我一生最重要的事，可见我们对自我是多么无知啊！”<sup>①</sup>

<sup>①</sup> Proust (1934), 665—676 页。

马塞尔不了解自己的情感，一点都不稀奇。我们姑且再看看我朋友苏珊的例子。苏珊和史蒂芬都从事社工，彼此也有许多共同兴趣；史蒂芬是个和善、体贴、可靠的好男人，而且也深爱着苏珊。他们已经交往了一年多，关系似乎愈来愈稳定了，只除了一个问题——在苏珊所有的朋友看来，她显然并不爱史蒂芬。她以为她爱，但在我们看来，苏珊一直在说服自己相信她有感觉，其实不然。没错，史蒂芬是一个很好的朋友，但他是苏珊深爱而渴望共度一生的爱人吗？绝不是！最后，苏珊终于了解自己的错误，便结束了这段关系。

或许，马塞尔与苏珊是特例，他们对于自己的内心特别盲目。但我怀疑大多数人是否能够自觉到类似的困惑，就像《傲慢与偏见》(*Pride and Prejudice*)书中的伊丽莎白那样，觉得自己“无法弄清楚”对达西先生的情感：

她尊敬、重视、感激他，也觉得自己真的关心他的快乐幸福；但她只想知道，自己究竟有多希望能决定他的快乐幸福，有多渴望为两人的幸福快乐贡献力量（她的想像告诉她仍有办法），使他再献殷勤。<sup>①</sup>

想像一下，处在这样的困惑情况时，我们可以把自己的太阳穴，连接到一部称为“真我传感器”的电极上，调整刻度按键，然后开始提问诸如此类的问题：“我对史蒂芬（或达西先生）的真正感觉是什么？”在一阵喀嗒声响后，机器的小屏幕（它或许就像孩子在睡衣派对上，用来测知未来的魔力八号球游戏高科技版）上便会显示答案。

为了了解人们会如何利用这样的真我传感器，我曾在一堂课

<sup>①</sup> Austen (1813/1996), 216页。

堂的讨论上问学生们，若真有这样的机器，他们会问什么问题？如同《傲慢与偏见》中的伊丽莎白一样，有些学生很想知道自己内心深处对某人的真正感觉；譬如有个学生首先想问的是：“我对生命中几位重要人物的真实感觉如何？”要是真有这种机器，那该有多好！

此外，学生们也列出有关自我特质与能力的人格问题（例如，“我的人生目标或动力是什么？”“为何在某些情况下我拙于社交应对？”“为何我有时会提不起兴趣做功课？”等等），其中像课业表现、未来生涯抉择等特定问题，无疑是成年前期（early adulthood）的不确定性所致，但即便是成熟的成年人，有时也会对自己的人格特质与能力感到疑惑。不清楚自己的特质可能会使人做出拙劣的决定，譬如某男子以为自己想要当律师来一展抱负，而实际上他却比较适合当老师；或者某女子婉拒一场重要演讲的邀请，因为她错误地相信自己绝不可能做得好。

学生们也想知道自己为何会有某种感觉或行为，譬如他们为什么会觉得这样很快乐。了解反应的原因极为重要，它可避免认知与行为受到不良的影响。假设有一位女律师在对非洲裔的应征者做面谈时，而她觉得应征者冷淡、不友善，还带有攻击性，便建议公司不予录用。她认为自己很公正，也深信她对应征者的负面印象与种族无关。但是，假若她错了，却不自知应征者的种族确实影响了她的印象，又将如何？如果她不知道自己具有种族偏见，且已影响她的判断的话，她就无法面对问题，进而尝试去改变。

本书所关心的两个主要问题：为何我们往往不太了解自己（譬如不了解自己的个性、为何会这样感觉，甚至于有什么感觉）？



如何增进对自我的了解？毫无疑问地，缺乏自我了解肯定是由许多原因使然，譬如傲慢自大（这是希腊悲剧与莎士比亚喜欢描写的主题）、困惑迷惘，或者从未找时间审视自己的生命与心灵，以致蒙蔽我们对自我的了解，而我将详细阐释的原因（它或许是最普遍的原因）是：我们想要了解的自我有许多部分难以觉察。

人的心智有一大部分属于潜意识（unconscious）层面，这并不是新的观念，弗洛伊德早已提出过，这也是他最伟大的洞见。现代心理学的发展，的确要归功于弗洛伊德敢于向意识狭廊以外的天地窥探。然而，在经验心理学（empirical psychology）里，却发生了一场有关潜意识本质的革命，揭示了弗洛伊德观念的限制。

早期的心理学研究学者连稍稍提到无意识的心理历程（nonconscious mental processes）都小心翼翼。到了20世纪上半叶，行为主义因受到心理主义（mentalism）的否定，而在心理学界展开猛烈抨击。行为主义学派主张：不管脑内有意识或无意识的活动，都无须理会。20世纪50年代末期主流心理学跨出了反行为主义的一大步，开始对心理（心智）展开有系统的研究。然而，第一代脱离行为主义行列的实验心理学家，并未说明他们所研究的心理是属于有意识或无意识范畴，因为这在当时仍是个禁忌，很少有心理学家会大大咧咧地说：“嘿，我们不但可以研究人们在想什么，还可以研究连他们都不自知的脑内活动呢！”以致损及心理成为科学研究主题的体面新地位。在大学的心理实验室里，懂得自重的心理学家们，少有人愿意冒此不讳而被讥为弗洛伊德的信徒。

但随着认知心理学与社会心理学的茁壮发展，有趣的事情发生了：对于心理学家所假设的认知历程，有许多当事人根本说不