

心智讲堂

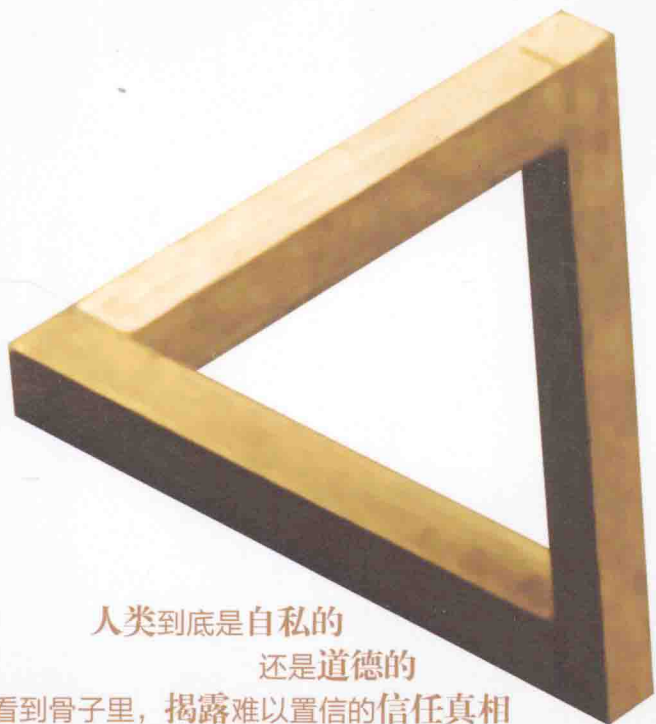
信任的假象

隐藏在人性中的背叛真相

THE TRUTH ABOUT TRUST

[美] 大卫·德斯迪诺 (David DeSteno) 著

赵晓瑞 译



人类到底是自私的
还是道德的
看人看到骨子里，揭露难以置信的信任真相



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

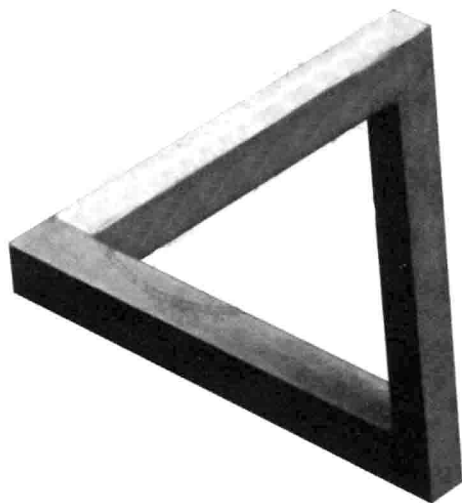
信任的假象

隐藏在人性中的背叛真相

THE TRUTH ABOUT TRUST

[美] 大卫·德斯迪诺 (David DeSteno) 著

赵晓瑞 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书融合了心理学、行为经济学、人类进化学等诸多领域的最新成果，为我们描述了信任和诚信的本质，对其生理和进化基础做了介绍。并且揭示了我们的大脑会在我们不经意间对是否可信、是否应该相信作出判断，我们需要相信这种直觉，也要了解这种直觉判断的局限性，用意识和思考去引导它们。本书还对学习、爱情、权力和金钱与诚信的关系进行了新奇而又深刻的论述，最后探讨了如何对待网络时代的诚信。

First published by Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA) LLC, 2014

Copyright © 2014 by David DeSteno

Penguin supports copyright. Copyright fuels creativity, encourages diverse voices, promotes free speech, and creates a vibrant culture.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA) Inc, A Penguin Random House Company

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-3693 号

图书在版编目 (CIP) 数据

信任的假象：隐藏在人性中的背叛真相 / (美) 德斯迪诺 (DeSteno, D.) 著；赵晓瑞译. —北京：机械工业出版社，2014.7

ISBN 978-7-111-47450-0

I. ①信… II. ①德… ②赵… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 166973 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：廖岩 责任编辑：廖岩 杨洋

责任校对：舒莹 责任印制：李洋

三河市宏达印刷有限公司印刷

2014 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm × 242mm · 14.75 印张 · 1 插页 · 177 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-47450-0

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

译者序

首先，我感到非常幸运，能够有机会拜读心理学家大卫·德斯迪诺的最新专著《信任的假象》。大卫·德斯迪诺研究的是大家非常熟悉的现象——信任。但是熟悉的东西往往也是陌生的、鲜为人知的。信任也不例外。信任是什么？它是如何工作的？它对我们有何影响？我们如何正确地判断别人是否可信？带着这些问题，我开始了一次发现之旅。一路上，出其不意的风景让我大开眼界，纵览全书，感觉受益匪浅，下面想与大家分享自己的一点体会。

这本书凝结了多名学者的智慧，是一本值得阅读的好书。其中涉及的领域不仅有心理学，还有生物学、经济学和机器人学等。作者在前人研究的基础上，通过实验数据，详尽分析论证了每一个假设和观点，有理有据的严谨作风令人折服。尽管学术性很强，但是作者选取的例证、游戏和实验都十分有趣，读者可以在十分轻松的氛围中学习和思考。作者还恰到好处地引用了一些经典故事、童谣、神话传说来唤起读者的共鸣。同时，作者在内容安排上也很人性化，每一个章节的最后都有一个小结，言简意赅地总结了作者的主要观点，便于读者有一个宏观的回顾。这本书的实用性很强，很接地气。作者在书中自谦地把这本书称作一个用户手册，他的目的是让你了解信任的本质和工作机制，帮助你最大限度地提高自己的诚信以及准确判断别人诚信的能力。所以学以致用是它的终极目标。如果你有一个三岁的宝宝，你知道该如何为他选择良师吗？如果你是一名教师，你

知道该怎么做才能让学生学得更好吗？如果你的爱情亮起了红灯，你知道该如何挽救吗？很多诸如此类的问题你都可以在相应的章节找到答案。总之，我想说的是，在这个信任危机频发的时代，有了这本书给你开出的良药，不管你是谁，也不管你从事的是什么职业，这本书都会让你重新审视自己与周围人或事物之间的关系，选择信任会让你走得更远。

最后，我非常感谢巢剑欧女士，是她为我牵线搭桥，让我得以有实现自己翻译梦想的机会。希望我的努力没有辜负她对我的信任。除此之外，我还要特别感谢我的丈夫黄炜，是他不辞辛劳操持家务，才使我有更多的时间和充足的精力来进行翻译。没有他的鼓励、批评和支持，我就不可能顺利完成译稿。

赵晓瑞

2014-04-20

谨以此书献给我的妻子和女儿

序 言

我能信任你吗？这个问题只有简单的几个字组成，但很少有其他问题像它一样令我们如此魂牵梦萦。我们总是不知不觉地为其大伤脑筋，因为问题的答案几乎会影响我们所做的一切。信任问题与我们所遇到的其他难题不同，它不仅涉及掌握和分析令人费解的概念，而且还具有一个共同特点，即风险。所以尽管我们一生中会关注许多复杂问题，可是在寻找大部分问题的答案时，一般无法回避背信弃义的危险，因为我们自己的欲望与别人的欲望总会相抵触。小时候，我们会问这样的问题：天空为什么是蓝色的？为什么不能每天晚餐都吃比萨饼？这两个问题有时看似同等重要，却只需用事实就能回答。可是要想知道希格斯玻色子^①究竟是什么或者罗斯维尔^②是否有任何异常情况发生，我们大脑的齿轮确实需要保持高速运转才行。不过，我们大部分人不会为了寻找这些问题的答案而夜不能寐。第八次向财务顾问请教复利的算法或许需要我们提高自己的心算能力，可找到答案的过程实质上是相当公式化的。不过要是把信任两个字放入等式里，那就另当别论了。

信任隐含了一个貌似不可知的东西，将其称为某种低级赌博也无妨。

-
- ① 该名称来自于英国理论物理学家彼得·希格斯（Peter Higgs）和印度物理学家萨特延德拉·纳特·玻色（Satyendra Nath Bose）。他们假设出的希格斯玻色子是物质的质量之源，是电子和夸克等形成质量的基础。——译者注
- ② 罗斯维尔（Rosewell）是美国新墨西哥州东南部一个小镇，因为1947年发生的不明飞行物（UFO）坠毁事件而闻名，成为UFO研究者推崇的胜地，该事件至今也未得到美国政府的证实。——译者注

信任本身是一个微妙的难题，主要涉及两种不断变化但又互相对立的欲望之间的平衡，即既希望别人能满足你的欲望，又希望自己能满足别人的欲望。小孩问父母天空的颜色，父母的答案是否可信需要孩子来评判。孩子不仅要對父母的诚信进行科学的评判，而且还要对父母不懂装懂的机智表现进行判断。孩子是否相信父母每日晚餐会做比萨饼，他们靠的不是简单地问为什么不能吃比萨饼，而是对父母是否愿意信守诺言的预测，预测父母在突然需要加班时是否会恪守诺言，或在食品柜已空、不得不再到杂货铺采购一趟的情况下是否也会恪守诺言。你宁愿信任科学家告诉你为什么研究希格斯玻色子或相关亚原子粒子值得纳税人支付巨大的费用，也不愿他们只是简单地告诉你小粒子的定义。这说明你把每个人希望获取知识、造福世界的愿望与科学家们希望补充研究经费的相关愿望对立起来了。相信自己也是如此。想想看。你是否相信自己把下个月的工资用于长期投资而不是马上花掉购买最新的平板电脑？这和你如果真的投资 20 年后会获取多少收入完全是两回事。无论我们谈论的是金钱、忠诚、社会援助、商务交易还是保密问题，信任涉及的都不只是客观事实。信任是在利益冲突和能力不相上下的基础上对人的行为作出的预测。简言之，信任把你能否看出他人的心思当赌注，即使这个人是你本人也是如此。

不过，与所有的赌博一样，诚信评估也不可能做到万无一失。你总会有赌输的时候。的确，大部分人都有一套判定人是否可信的信号理论。他们说话时吞吞吐吐还是转移视线？他们是不是显得太过于“世故圆滑”？他们上次“变节”了吗？当然，猜错了时我们会大惊失色，问题是大部分人都有过很多这样的亲身经历。然而并不仅仅是我们有这样的经历，欺骗“专家”和信息安全专家比我们也好不到哪儿去。到目前为止，几乎没有证据能证明，任何一个人都可以准确判断别人是否可信，特别是，如

果他们对这个人不是很了解的话，就更难以作出准确判断。

科学家花了数十年的时间在身体、面容、声音、笔迹等方面寻找诚信标记，但都毫无结果。忘记你在电视上看的那些东西吧，都是些科幻情节而已。如果测谎仪能做到准确无误，我们也就无须陪审团了。根据测谎仪定罪的著名罪犯名单上并没有见到美国中央情报局间谍叛徒阿尔德里奇·埃姆斯（Aldrich Ames）和“绿河杀手”盖里·里奇韦（Gary Ridgway）之流的名字，他们两个都“通过”了这一生理测试。同样，如果测谎仪能做到准确无误，也不会有很多犯人因为没有通过测谎测试而不得不忍受诬告陷害，比如堪萨斯州威奇托市的比尔·韦格里（Bill Wegerle），他最初就被怀疑是连环杀手（the BTK[⊙]killer）。除了娱乐电影电视节目以外，使用面部表情来判断一个人是否可信也应受到同样的批评。如果单凭一个面部微笑或肌肉抽动就能准确预测谁是可信的，那么所有的谈判只需在聚光灯下进行录像录音就可以了。简单地说，科学还无法解开信任的所有秘密。但是找到信任的密匙依然十分重要，否则商业界和军事界不会每年投入上百万美元来进行研究。实际上，我们当前的知识十分有限，美国国家情报总监（the Director of National Intelligence）下属的一个中央研究部门，即情报高级研究项目部门（the Intelligence Advanced Research Projects Activity, IARPA）2009年发布了一个通知，专门广泛征集科学建议，旨在研发更为准确的新方法来评估对象的可信度。

不过人们对这种状况提出了质疑。如果信任对人类至关重要，为什么确定谁值得信任会如此困难？人类经历了千年的进化发展，也进行了数十

⊙ BTK 代表捆绑（bind）、折磨（torture）和杀死（kill）。美国杀手丹尼斯·雷德（Dennis Rader）1974—1991年期间在韦托奇地区因制造了10人连环杀人案而受到指控和惩罚。——译者注

年的科学研究，为什么答案才刚开始显现？我认为有两个较为充分的理由。第一，信任问题与许多交流形式不同，自身具有比赛竞争或斗争较量的特点，这一点我在前面也暗示过。我们会发现，对别人或者甚至对自己都能做到开诚布公并非都能帮助我们适应世界。因此，试图确定某个人是否可信与评估其计算能力之类的特点存在着基本差异。我们可以通过问具体问题来评估一个人的数学能力。除非这个人是个想骗你的天才，否则应该没有什么能使他改变自己应给出的答案。结果，他的回答一般会准确可靠地预测他的真实能力和在未来的表现。就信任而言，这些事实无需全部真实准确。我们在本书中将会看到，矛盾的心智力量会把我们推向两个相反的方向，是否下定决心成为守信之人取决于矛盾的心智力量之间瞬间的平衡。发现并预测出在任何一个实例中都普遍存在的那股心智力量是一件非常复杂的事情。

为什么评估可信度依然是个难解之谜的第二个原因是，坦率地讲，一直以来我们的研究方式是完全错误的。我这么说并非是信口开河，因为很多大师已经对此问题研究了几十年了。不过情况的确如此，对此问题的高度关注已经导致视野狭窄，常常使研究领域走进了死胡同，使公众容易产生过于简单的期望值。每个人都在寻找一种能够预测各种状况下可信度的黄金法则。每个人都认为可信度是一个相当稳定的特点。每个人都相信自己知道信任问题会在什么时候以何种方式影响自己。不过问题是他们的看法多半是错的，信任的运转方式正好与大部分人的想法大相径庭。

我是怎么知道的？我可以说“相信我”，但这会颠覆我的观点。我是一个科学家，所以我的目的是用研究结果而不是主观看法或证人证言来使你相信我的观点。需要指出的是，我这一生并不是一个信任研究者、信息安全专家或科幻作家。相反，我整天泡在实验室，集中研究一个主要问

题：情绪状态是如何操纵以及为什么会操纵人们的社会道德行为？这项研究的特点是既会有伟大的发现也会有永无休止的问题。我的研究团队可以深入挖掘人性至善至恶的奥秘。无论是揭露虚伪欺诈的过程还是要彰显仁慈美德所产生的奇迹，我们需要的是锐意创新，心甘情愿地接受数据的引导。这项工作还需要我们谦逊一点。我干的时间越长就越能意识到一点，那就是，回答老大难问题的最好办法就是不要单独研究它，而是要把多个不同领域的大师们的智慧汇集到一起，用新方法来研究老问题。这正是我的研究团队研究信任所采用的方法，它可以让我们从全新的视角来审视信任问题。

为什么首先会对信任产生兴趣？主要是因为随着对情绪和道德行为中犹豫不决现象研究的深入，我们越来越认识到信任常常发挥着核心作用。想知道伙伴是否会欺骗你，你需要向他表明你认识到了还债的责任，或者需要用信号暗示你有能力接受挑战，凡此种种的事情都会出现信任问题。嫉妒和生气是因为怀疑伙伴的忠诚。表达感激之情是让人们知道你欠他们人情的最有效的方法。转瞬即逝的自豪感可以暗示你的能力值得信赖。简言之，人类社会生活以及与其息息相关的情感状态总会以这样或那样的方式引起信任问题。考虑到这一事实，我的研究小组就将研究中心转向了信任的两个方面，即信任是如何工作的，人们是否能够准确预测一个人的诚信以及如何预测的。这样，我们就开始了新的深入细致的调查研究，研究涉及多个传统意义上独立的研究领域。最终不仅获取了如何探测别人诚信的新的见解，而且还找到了一种全新的思考方式，有助于了解信任对我们的生活、成功以及我们与周围的人的互动交流的影响。

不过，我从所了解的事情中得到的最为深刻的一点启示是，信任问题并不仅仅在我们生活中的重大时刻会出现，我希望你也能从这本书中体会

到这一点。它不仅仅与签合同、大宗购物以及结婚誓言有关。不错，这些事情肯定会对我们的生活有重要的影响，而且也要依靠信任来完成，但它们也只不过是冰山一角而已。不知我们是否意识到了，信任问题从我们出生到死亡无所不在，常常潜伏在意识表层下面，会对美好的生活产生最大的影响。我们的大脑不是在社会真空中发展的。人类以群居形式演化发展，也就是说我们祖先的大脑是面对同信任的人一起生活所遇到的挑战而形成的。他们面临的首要挑战是需要正确地解决信任这个难题。正是基于这个事实，人类大脑才在衡量自己是否需要做到诚实可信的同时不断地努力尝试确定别人是否可信。你的意识经验可能与这个事实不太相符，但是这也是因为许多相关计算是无意识的，是在你不知不觉中发生的。

你在本书中将会发现，信任对我们的影响超乎我们的想象。它对我们如何学习、如何恋爱、如何花钱、如何关注健康以及如何追求最大幸福都有着很大的影响。它不仅影响着我们与别人的互相交流和抚慰，而且随着社会环境从现实向虚拟的转变，信任的作用以及信任对我们互动的影响也会发生变化。我诚邀您与我一起开始我们的征程，准确地找出信任在生活中发挥的那些人所共知和鲜为人知的作用。一路上，我不仅会讨论关于信任的实验工作，也会谈及一些最卓越的思想家们对信任问题所做的研究工作、提出的观点和看法。这次奇妙之旅融合了经济学家、计算科学家、社交媒体专家、安全人员以及生理学家和心理学家们的智慧，可以让你领略到包罗万象的风景。

为了实现这个目标，我把这本书大致分成了四个部分。前两章是铺垫，讨论了一些基本问题，比如信任是什么，为什么信任很重要，信任如何在生理上体现，以及我们如何才能有效地改正思考信任的陈旧方法等。接下来的三章探讨的是信任会如何通过各种方式影响我们，主要包括信任

是如何发展和影响孩子的道德品行和学习能力的，信任或不信任是如何影响我们与所爱之人的关系的，以及为什么权力和金钱会有改变忠诚度的潜力。第六章的内容从信任如何影响行为转到了是否能够明确地判定以及如何判定别人的诚信度这样一个老问题上。在这一部分，我会颠覆旧观点，进行全新的展望，继而探索如何探测信任。我也会指出系统中的一些不足，从而可以帮你免受其影响。

在此基础上，本书的最后一部分，也就是第七章和第八章，会谈及一个略微不同但也同等重要的方面。在这一部分，就信任来说，我会考虑上述各章内容对两个相对全新的领域意味着什么。在这样的领域里，伙伴并不是你通常所认为的某个人或者甚至是某件事。你信任虚拟化身吗？你信任机器人吗？信任脸谱网（Facebook）上的陌生人吗？在一个技术突飞猛进、虚拟交流日益频繁的世界里，信任可能被用来做好事，也会被用于做坏事，对信任的操纵可谓达到了前所未有的高度。信任在这样的世界里究竟是如何运转的？这正是我在这一部分要探讨的第一个主题。接下来，我不是让你向外看去决定你能信任谁，而是请你向内看，问自己这样一个问题：你会相信你自已吗？这个问题或许会令你心神不宁，但在很多方面却是帮助你实现目标的一个最最基础的问题。的确，团结协作和易受伤害需要两方参与，但是没有人说双方就必须是不同的人。正相反，双方可以是不同时间的同一个人。现在你会相信未来的你不会暴饮暴食巧克力蛋糕而使减肥计划成为一纸空文吗？会相信自己不会考试作弊吗？会相信自己不会欺骗你的配偶吗？会相信自己不会再赌博了吗？

上面最后几个问题突出了一个细微差别，这一点很重要，大家在阅读本书时一定要铭记在心。我们每个人都永远不可能只是一个旁观者，总是努力确定别人是否值得信赖。我们自己其实同时也是观察的对象。决定别

■ 信任的假象：隐藏在人性中的背叛真相

人是否忠实可靠的力量同时也影响着我們自己的思维。评估別人是否可信和自己恪守承诺实际上是一枚硬币的两面。探索如何预测和控制投掷硬币是本书的主要内容。第九章是本书的最后部分。在这一章我们会明白为什么了解信任非常重要。我们会对信任与恢复能力之间的关系进行简单明了的探讨，这种浅显易懂的方式相当直白地表明：如果使用得当，信任会成为我们化险为夷的重要工具之一。

目录

CONTENTS

译者序

序言

第一章 信任究竟是什么?	1
关于信任的基本知识	1
囚犯会作何选择?	5
信誉的作用	11
关于信任的四大谬误	13
信誉并非一成不变	14
诚信并非善恶之争	19
统计数字不能解决问题	23
信任不仅与诚实和理性有关	25
小结	28
第二章 信任是天生的吗?	31
影响信任的生理机制	31
从爬行动物到哺乳动物, 然后再倒退回爬行动物	33
猴子经济学	41
揭破“道德分子”的魔力	46
为进化而生	51
小结	52

第三章 学习与信任	55
信任是怎样影响学习成绩的	55
在信任中学习	57
选择正确的老师：该问谁？该相信谁？	61
学会信任	69
我们的孩子要前往何方？	76
小结	79
第四章 爱情与信任	81
关于恋爱、婚姻和嫉妒的心理学	81
信任和爱情有什么关系？	83
相信你爱的人有好处	87
理性与直觉：信任或不信任伴侣的两条路线	92
摆脱嫉妒的束缚	98
小结	107
第五章 权力、金钱和信任	109
为富不仁与权力腐败的真正原因	109
美国式过马路	111
权力滋生腐败	116
金钱能改变一切	119
为何腐败在所难免	123
小结	126
第六章 诚信的信号	129
小动作背后的秘密	129
深藏不露	130

盲人摸象·····	132
寻找机器人的帮助·····	136
信号真的存在吗? ·····	138
你会相信这个机器人吗? ·····	143
跟着领导走·····	149
信任也有不足之处·····	153
小结·····	157
第七章 网络诚信 ·····	161
虚拟世界中的信任既有风险也有回报·····	161
机器的诱惑·····	162
与多变的海神普罗透斯聊天·····	165
虚拟天使·····	172
小结·····	180
第八章 不要相信你自己 ·····	183
你不像你所想的那样了解自己·····	183
道德的180度大转弯·····	184
活在当下, 其他一切都是幻想·····	186
是的, 但是·····	193
面对双重困境该怎么办? ·····	197
小结·····	199
第九章 社会的信任 ·····	203
信任还是不信任, 最后只能二选一·····	203
信任的规则·····	208
致谢 ·····	214