

任何人都會有的 思考盲點

認識自己、洞悉別人，活得比今天聰明。

You Are Not So Smart

Why You Have Too Many Friends on Facebook, Why Your Memory Is Mostly Fiction, and 46 Other Ways You're Deluding Yourself

為什麼我們常會做笨事？

減肥失敗、喜歡拖延並不是你的專利。

偷學 48 個心理學家已經證實，

每個人都會犯的**認知偏見、捷思、邏輯謬誤**。

大衛·麥瑞尼 著
David McRaney

連育德 審訂

金棣、黃貝玲 譯

何飛鵬 城邦出版集團首席執行長

修慧蘭 中華民國諮商心理師公會 全國聯合會秘書長

強力推薦

任何人都會有的 思考盲點

認識自己、洞悉別人，活得比今天聰明。

You Are Not So Smart

Why You Have Too Many Friends on Facebook, Why Your Memory Is Mostly Fiction, and 46 Other Ways You're Deluding Yourself

為什麼我們常會做笨事？

減肥失敗、喜歡拖延並不是你的專利。

偷學 48 個心理學家已經證實，

每個人都會犯的認知偏見、捷思、邏輯謬誤。

大衛·麥瑞尼 著
David McRaney

連育德 審訂

金棣、黃貝玲 譯

任何人都會有的思考盲點：認識自己、洞悉別人，活得比今天聰明。 /

大衛·麥瑞尼 (David McRaney) 著；黃貝玲、金棣譯 —— 初版。

—— [新北市]：李茲文化，2013. 06

面：公分

譯自：You Are Not So Smart

ISBN 978-986-88235-8-7 (平裝)

1. 認知心理學 2. 思考

176.3

102008228

任何人都會有的思考盲點：

認識自己、洞悉別人，活得比今天聰明。

作 者：大衛·麥瑞尼 (David McRaney)

審 訂：連育德

主 編：陳家仁

譯 者：黃貝玲、金棣

責任編輯：陳家仁、陳玉娥

總 編 輯：吳玟琪

出 版：李茲文化有限公司

電 話：+(886) 2 86672245

傳 真：+(886) 2 86672243

E-Mail: contact@leeds-global.com.tw

網 站：<http://www.leeds-global.com.tw/>

郵寄地址：23199 新店郵局第 9-53 號信箱

P. O. Box 9-53 Sindian, Taipei County 23199 Taiwan (R. O. C.)

定 價：340 元

出版日期：2013 年 6 月 1 日 初版

2014 年 4 月 10 日 七刷

總 經 銷：創智文化有限公司

地 址：新北市土城區忠承路 89 號 6 樓

電 話：(02) 2268-3489

傳 真：(02) 2269-6560

網 站：www.booknews.com.tw

You Are Not So Smart: Why You Have Too Many Friends on Facebook, Why Your Memory Is Mostly Fiction, and 46 Other Ways You're Deluding Yourself by David McRaney

Copyright © 2011 David McRaney

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

This edition published by arrangement with William Morris Endeavor Entertainment, LLC.

arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

TRADITIONAL Chinese edition copyright © 2013 by Leeds Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

出版說明

- 一、本書選載上百種常見應用植物，附彩色圖片，並詳細介紹其功能及用途，內容力求通俗易懂。
- 二、書中所列植物名稱及俗名，皆為民間通用名稱為主。日常生活常用的應用植物組成有1,600多種。
- 三、書內之草藥用量並非固定量，因個人體質的差異，用法亦不同，必須活用，才能發揮其作用。
- 四、凡是藥性猛或有毒性植物，不可多用，宜慎用或不用。
- 五、患者在疾病不明或急生病況下，不可濫施用藥物，應急送醫院檢查治療，迅速又安全。
- 六、本書供參考之應用植物組成，使用前應先請教精通中醫藥專家，勿不明醫理濫施用藥，以免延誤病情。
- 七、本書之部分植物拍攝圖片及校對，乃由金瓜石時雨中學老師李耀宗、吳沙國中老師李宜恭、大仁科技大學藥學系李秋芳同學等協助，在此特為致謝。

CONTENTS 目錄

0	概論：你沒有那麼聰明	1 1
1	聞到清潔劑的香味就會變得比較愛乾淨。→觸發效應	1 8
2	不知道原因就會自動編一個。→錯構（虛談症）	3 1
3	告訴大眾他們已經知道的就對了。→肯證偏誤	4 4
4	我就知道他們會輸球。→後見之明偏誤	4 9
5	鐵達尼沉沒的十四年前就有小說家預先寫出來了。→德州神槍手謬誤	5 3
6	今天先吃垃圾食物，但為未來規劃健康飲食。→拖延症	6 2
7	颱風要來了還不肯撤離，假裝一切都會過去。→正常化偏見	7 1
8	沒有理由的喜歡才是真喜歡。→深思	8 3
9	雷擊的機率比槍擊高三倍。→可用性捷思	8 8
10	需要急難救援時，愈多人在場，愈不會有人伸出援手。→旁觀者效應	9 2
11	為什麼走音王也敢秀上YouTube。→達克效應	9 7
12	每個月會發生一次百萬分之一的奇蹟。→幻想性錯覺	1 0 1
13	我買iPhone，因為我不一樣就是不一樣。→品牌忠誠	1 0 7
14	棒球明星代言電池，要不要買？→訴諸權威	1 1 3
15	人類從未登月，除非有更多證據。→訴諸無知	1 1 7

- 16 通過這個案子，我們統統都會變成罪人。‖稻草人謬誤 121
- 17 他既然騙過人，車極可能是他偷的。‖對人不對事謬誤 124
- 18 行為端正，壞事就不會上門。‖公義世界謬誤 128
- 19 他怎麼可以偷偷占便宜？‖公共財賽局 134
- 20 分太少給我你也休想拿到錢！‖最後通牒賽局 139
- 21 星座運勢分析講誰都神準。‖主觀確認 143
- 22 你會變粉絲就可能會變教友。‖教派教化 149
- 23 沒人反駁就表示每個人都贊同？‖團體迷思 153
- 24 有錢的大老闆真是太有魅力了！‖超尋常發電機 157
- 25 沒有喜惡就難以做選擇。‖情感捷思 163
- 26 臉書好友數破千，知心有幾人？‖鄧巴數 174
- 27 不喜歡流行商品的才是真肥羊。‖出賣 180
- 28 我比同齡的人看起來都年輕呢！‖自利偏差 187
- 29 糗死了，真想挖個洞鑽進去。‖焦點效應 192
- 30 吼，這種節目會教壞小孩！‖第三人效應 196
- 31 脾氣發完就沒事了？沒這種好事！‖宣洩 201
- 32 改造記憶就能改寫你的人生。‖錯誤訊息效應 207

- 33 爲什麼假警察要你匯錢，你就乖乖匯錢。 順從效應 216
- 34 爲什麼節食時偷吃根薯條，就會又開始暴飲暴食？ 消弱突現 223
- 35 太小聲囉，你們可以喊得更大聲！ 社會性怠懈 229
- 36 他一定知道我在說謊。 被洞悉錯覺 232
- 37 慘敗後，就算看見新的出路，也不再嘗試。 習得的無助 239
- 38 捧杯熱咖啡，人情真的很溫暖！ 具體化認知 245
- 39 談判要先獅子大開口。 錨定效應 249
- 40 爲什麼她換了髮型我沒看出來？ 專注力 256
- 41 我重感冒，所以報告寫得不好。 自我設限 264
- 42 口罩快缺貨了，大家趕快去買！ 自我應驗預言 269
- 43 天哪，我住在這裡滿十年了！ 當下 275
- 44 高中時，你是怎樣的一個人呢？ 一致性偏差 279
- 45 你是個老師嗎？ 典型捷思 285
- 46 你確定你真的會品酒？ 期望 291
- 47 對骰子吹口氣就比較會贏錢？ 控制的錯覺 297
- 48 壞人都是天生的？ 基本歸因偏誤 307

任何人都會有的 思考盲點

認識自己、洞悉別人，活得比今天聰明。

You Are Not So Smart

Why You Have Too Many Friends on Facebook, Why Your Memory Is Mostly Fiction, and 46 Other Ways You're Deluding Yourself

為什麼我們常會做笨事？

減肥失敗、喜歡拖延並不是你的專利。

偷學 48 個心理學家已經證實，

每個人都會犯的認知偏見、捷思、邏輯謬誤。

大衛·麥瑞尼 著
David McRaney

連育德 審訂

金棣、黃貝玲 譯

【序】

一堂心理學概論改寫我的人生

這本書源自我的同名部落格，之所以有這些概念，可以追溯到高中畢業七年後的一門心理學入門課。

結婚後，妻子和我決定賣掉在美國的一切跑去德國，沒有特別原因，純粹只是想看看命運會把我們帶到哪裡。我們兩個都在密西西比州一個小鎮的小學校裡就讀，在這樣的背景下所能有的工作機會就是我們去打的工，不外乎在餐館端盤子、當蓋房子的臨時工、或是賣外套的店員。要甩開這種生活展開一段冒險，對當時的我們而言不會有什麼損失。踏入異鄉後，我們被自己的天真與無知嚇到了。於是對著彼此發誓，回國後非拿到大學文憑不可。

我們最早接觸到的大學課程是珍·艾德華茲(Jean Edwards)這位優秀老師上的「心理學概論」，不容易學，但這門課改寫了我們的人生。

艾德華茲的課和別門課大異其趣，簡直是無可挑剔。她每天帶著筆電和投影

機來上課，藉由影片、照片、動畫及圖表詳細解說心智的運作有多麼錯綜複雜，教科書充其量只能算是補充教材。課堂上，她用多年練就的講課功力讓我們對許多現象嘖嘖稱奇，喚醒我們看見盲點。她要我們起身當場試驗，有時個別有時分組，也會點人要求發言。當考卷攤在桌上時，絕對不是考死記就好的東西，絕對不會出現填空題。每個題目都是在解謎，對上課內容要有深入理解才可能順利解題。等我們正式成為大學生後，很驚訝地發現竟然沒有別的課可以跟她的課相提並論。

在其中一堂課，她要我們想像一個人，每天醒來後都要用報紙包裹全身再穿上衣服。他努力工作養家，不曾傷害任何人。每天結束時，他會小心翼翼地脫掉身上的報紙，再上床睡覺。她問，「這人瘋了嗎？」接下來的一個小時，全班熱烈討論著這個問題。多數人不假思索地就說，「是啊，很明顯吧。」她會引導大家討論，點出我們的無知，要我們想想自己的怪癖與病態的嗜好。全班在課堂結束時有了共識，報紙人只是受自己的盲點矇蔽，如同我們所有的人一樣，所以一點都沒瘋。

艾德華茲的每堂課都發人深省，不僅是因為她讓我們眼界大開並對人類心理有了全新認識，也因為她讓像我及妻子這樣的人了解到，外頭滿是和我們相同的

人，因為任何人都會有相同的思考盲點。她不吝於在課後花上一小時和學生聊聊，也總是有辦法推開學生及同事身上的框框。她讓人覺得與眾不同沒什麼大不了，而且應該當成寶來看。她讓學生認識到原來人可以這麼活，那是在遇到她之前壓根沒想到過的，所以自然想向她看齊。她是個聰明又成功的學者，不輕信任何事，也會要你一起來挑戰。這本書和同名的部落格，就是啓蒙自她的課。

因此，珍·艾德華茲，感謝你，你改造了我，徹底顛覆我的世界觀。

【推薦序】

十九世紀末，大家熟悉的心理學大師佛洛伊德提出「潛意識」一說，雖然很多人認為他的理論難懂、缺乏科學根據，但至今對大眾仍有深遠影響，他被視為是影響人類的重要人物。隨著腦神經科學、認知科學的進展，以及各種儀器的研發，現在我們對於人類腦部，以及人類思考、做決定、情緒反應、或所謂的潛意識的理解已有長足進步。本書作者即是運用許多科學的研究報告幫助大家理解，每個人對於「事實」、「決定行為」、或「情緒反應」的認定都會受到自己不自知的盲點限制。我想，這樣的理解不是要大家驚覺「原來我們是一群不理性的人」，而是要更能覺察、更能留心自己的偏誤來源，也更要尊重他人的想法或決定，尤其在這愈來愈多元的世界。

修慧蘭

國立政治大學心理系兼任教師、諮商心理師
中華民國諮商心理師公會全國聯合會祕書長

讀完麥瑞尼的這本書，我們都變聰明了。

夏綠蒂觀察家 (The Charlotte Observer)

聽麥瑞尼講這些事讓人如坐針氈，卻不覺莞爾……。

〈《華爾街日報》(The Wall Street Journal)

每一章都讓你聽得進去，承認你沒有那麼聰明，但不致於讓你覺得自己真的很笨。《任何人都會有的思考盲點》是一帖妙趣橫生的心理學良藥，包裹在好聽的很多小故事裡，幫助你認識自己、洞悉任何人。原來我們都比自認的還要不理性很多，閱讀這本書，就是幫自己取得很大的優勢。

〈亞歷克西斯·奧海寧 (Alexis Ohanian) • Reddit.com 共同創辦人

為什麼我們常會做笨事？要了解就要讀《任何人都會有的思考盲點》。

〉Lifehacker.com

從書名你會以為這本書是打算要笑你，事實上，《任何人都會有的思考盲點》已經非常包容地看待你的不理性。

〈傑森·考特克 (Jason Kotke) • Kotke.org 部落格主

為什麼會任由空洞的電視節目、政府的宣傳、企業的洗腦來主宰我們的生活？很多人都覺得集體無知是很嚴重的問題。幸虧出現了麥瑞尼這本令人大開眼界的好書，我們終於可以得知這個問題的科學根據。任何清醒到會納悶為何這個社會竟把愚蠢當成寶的人，都該讀這本書。

～大衛·希洛塔 (David Sirota) ·《回到我們的未來》(Back to Our Future) 作者

一本醍醐灌頂，「令人不舒服得恰到好處」的通鑑，囊括了我們最根深柢固的思考盲點。

～Brianpickings.org

完全道破問題所在！大衛·麥瑞尼知道一般人會因為思考盲點而會犯許多通病，卻一點都不會讓讀者覺得自己豬頭。

～《赫芬頓郵報》(The Huffington Post)

0	概論：你沒有那麼聰明	1 1
1	聞到清潔劑的香味就會變得比較愛乾淨。‡觸發效應	1 8
2	不知道原因就會自動編一個。‡錯構（虛談症）	3 1
3	告訴大眾他們已經知道的就對了。‡肯證偏誤	4 4
4	我就知道他們會輸球。‡後見之明偏誤	4 9
5	鐵達尼沉沒的十四年前就有小說家預先寫出來了。‡德州神槍手謬誤	5 3
6	今天先吃垃圾食物，但為未來規劃健康飲食。‡拖延症	6 2
7	颱風要來了還不肯撤離，假裝一切都會過去。‡正常化偏見	7 1
8	沒有理由的喜歡才是真喜歡。‡深思	8 3
9	雷擊的機率比槍擊高三倍。‡可用性捷思	8 8
10	需要急難救援時，愈多人在場，愈不會有人伸出援手。‡旁觀者效應	9 2
11	為什麼走音王也敢秀上 YouTube。‡達克效應	9 7
12	每個月會發生一次百萬分之一的奇蹟。‡幻想性錯覺	1 0 1
13	我買 iPhone，因為我不一樣就是不一樣。‡品牌忠誠	1 0 7
14	棒球明星代言電池，要不要買？‡訴諸權威	1 1 3
15	人類從未登月，除非有更多證據。‡訴諸無知	1 1 7

- 16 通過這個案子，我們統統都會變成罪人。 稻草人謬誤 121
- 17 他既然騙過人，車極可能是他偷的。 對人不對事謬誤 124
- 18 行為端正，壞事就不會上門。 公義世界謬誤 128
- 19 他怎麼可以偷偷占便宜？ 公共財賽局 134
- 20 分太少給我你也休想拿到錢！ 最後通牒賽局 139
- 21 星座運勢分析講誰都神準。 主觀確認 143
- 22 你會變粉絲就可能變教友。 教派教化 149
- 23 沒人反駁就表示每個人都贊同？ 團體迷思 153
- 24 有錢的大老闆真是太有魅力了！ 超尋常發電機 157
- 25 沒有喜惡就難以做選擇。 情感捷思 163
- 26 臉書好友數破千，知心有幾人？ 鄧巴數 174
- 27 不喜歡流行商品的才是真肥羊。 出賣 180
- 28 我比同齡的人看起來都年輕呢！ 自利偏差 187
- 29 糗死了，真想挖個洞鑽進去。 焦點效應 192
- 30 吼，這種節目會教壞小孩！ 第三人效應 196
- 31 脾氣發完就沒事了？沒這種好事！ 宣洩 201
- 32 改造記憶就能改寫你的人生。 錯誤訊息效應 207

- 33 爲什麼假警察要你匯錢，你就乖乖匯錢。 順從效應 216
- 34 爲什麼節食時偷吃根薯條，就會又開始暴飲暴食？ 消弱突現 223
- 35 太大聲囉，你們可以喊得更大聲！ 社會性怠懈 229
- 36 他一定知道我在說謊。 被洞悉錯覺 232
- 37 慘敗後，就算看見新的出路，也不再嘗試。 習得的無助 239
- 38 捧杯熱咖啡，人情真的很溫暖！ 具體化認知 245
- 39 談判要先獅子大開口。 錨定效應 249
- 40 爲什麼她換了髮型我沒看出來？ 專注力 256
- 41 我重感冒，所以報告寫得不好。 自我設限 264
- 42 口罩快缺貨了，大家趕快去買！ 自我應驗預言 269
- 43 天哪，我住在這裡滿十年了！ 當下 275
- 44 高中時，你是怎樣的一個人呢？ 一致性偏差 279
- 45 你是個老師嗎？ 典型捷思 285
- 46 你確定你真的會品酒？ 期望 291
- 47 對骰子吹口氣就比較會贏錢？ 控制的錯覺 297
- 48 壞人都是天生的？ 基本歸因偏誤 307