

Subliminal:

潛意識 正在控制 你的行為

探索潛意識，才能認清自己，看懂他人

我一向公平

這爆米花不錯吃

這種清潔劑效果好

我要投票給這個好人

我明明記得……

曼羅迪諾 Leonard Mlodinow 著 鄭方逸 譯
How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior

潛意識 正在控制 你的行為

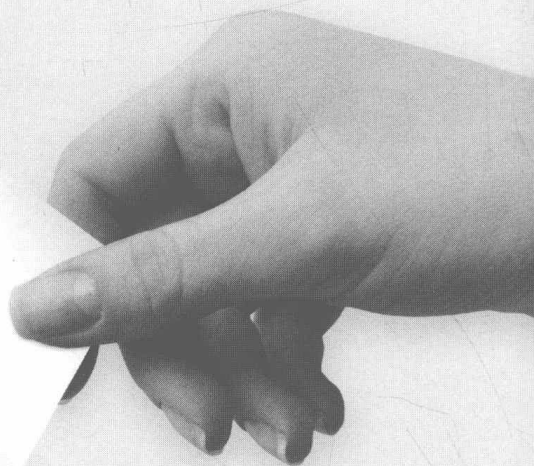
曼羅迪諾 著
鄭方逸 譯

科學文化 157
Science Culture

Subliminal:

How Your Unconscious Mind
Rules Your Behavior

by Leonard Mlodinow



潛意識正在控制你的行為

SUBLIMINAL:

How Your Unconscious Mind
Rules Your Behavior

作者 — 曼羅迪諾

譯者 — 鄭方逸

策劃群 — 林和(總策劃)、牟中原、李國偉、周成功

科學叢書總監 — 林榮崧

責任編輯 — 林文珠

美術編輯暨封面設計 — 江孟達

出版者 — 遠見天下文化出版股份有限公司

創辦人 — 高希均、王力行

遠見·天下文化·事業群董事長 — 高希均

事業群發行人／CEO — 王力行

出版事業部總編輯／許耀雲

版權部協理 — 張紫蘭

法律顧問 — 理律法律事務所陳長文律師

著作權顧問 — 魏啟翔律師

地址 — 台北市 104 松江路 93 巷 1 號 2 樓

讀者服務專線 — 02-2662-0012 | 傳真 — 02-2662-0007, 02-2662-0009

電子郵件信箱 — cwpc@cwgv.com.tw

直接郵撥帳號 — 1326703-6 號 遠見天下文化出版股份有限公司

電腦排版 — 極翔企業有限公司

製版廠 — 東豪印刷事業有限公司

印刷廠 — 祥峰印刷事業有限公司

裝訂廠 — 政春裝訂實業有限公司

登記證 — 局版台業字第 2517 號

總經銷 — 大和書報圖書股份有限公司 電話／(02)8990-2588

出版日期 — 2013 年 6 月 27 日第一版

2014 年 8 月 20 日第一版第 7 次印行

Copyright © 2012 by Leonard Mlodinow

Complex Chinese translation copyright © 2013

by Commonwealth Publishing Co., Ltd., a member of Commonwealth Publishing Group

Published by arrangement with Writers House, LLC

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

定價 — NT350

ISBN 978-986-320-216-5

書號 — CS157

天下文化書坊 — www.bookzone.com.tw

潛意識正在控制你的行為

曼羅迪諾 (Leonard Mlodinow) 著; 鄭方逸

譯—第一版—臺北市:遠見天下文化, 2013.06

面; 公分.—(科學文化; 157)

譯自: Subliminal: how your unconscious
mind rules your behavior

ISBN 978-986-320-216-5(平裝)

1. 潛意識

176.9

102011047

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。
本書僅代表作者言論，不代表本社立場。

相信閱讀

Believing in Reading

獻給柯霍（Christof Koch）與K實驗室，
以及把事業貢獻在理解人類心智的所有人

Subliminal:

How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior

序言——解開潛意識的驚人力量

9

第一部 大腦的兩個層面

18

第一章 潛意識，悄悄操控了意識

21

大腦的許多運作，大部分都在意識之外進行。

我們的判斷、感覺和行為，背後的真正原因往往出人意料。

第二章 你看到的跟你聽到的，都已經失真了

47

我們全然接受潛意識捏造出的視覺，毫不起疑，

這些建構出的視覺雖然讓我們有機會生存，卻不是最精確的圖像。

第三章 我們為什麼「記得」那些從未發生的事

回憶時我們會不自覺的捏造事實，若一再被要求重新回想事件經過，捏造出的記憶就愈來愈根深蒂固。

75

第四章 沒有人能是孤島

人們會參加支援團體，正反映了我們想與他人聯繫的需要，顯示人類有希望得到支持、認同和友誼的基本需求。

109

第二部 潛意識控制了你的社交行為

第五章 你不用說，我看你的樣子就明白了

我們的手勢、體態、臉上的表情，以及說話時悄悄流露出的態度，都會影響他人對我們的看法，但我們卻毫無所覺。

147

144

第六章 怎麼說，比說什麼更重要

你多有說服力，深受你說話的方式影響，包括你的音頻、音色、音量、抑揚頓挫、說話速度，甚至控制音頻和音量的方式。

173

第七章 就是忍不住要分門別類貼標籤

我們在世上遇見的人事物都獨一無二，但若如此看待事物，我們恐怕會無法生存，唯有分類，才能加速對外界的反應。

197

第八章 我們是一國，他們是另一國

我們不一定喜歡每個人，但無論我們對人類有多少愛，潛意識自我對「內團體」成員的喜好，都會再多一些。

219

第九章 你永遠沒辦法知道，你怎麼會有這種感覺

241

當你試著解釋自己的感覺和行為，大腦會採取一種行動，從你儲存的社會規範心智資料庫中，找出看似合理的答案。

第十章 尋找真正的自己

267

潛意識這個未知的自我，竟然如此主導著意識，實在讓人吃驚。更令人吃驚的發現是，少了潛意識，我們會完全迷失自己。

誌謝

298

參考資料

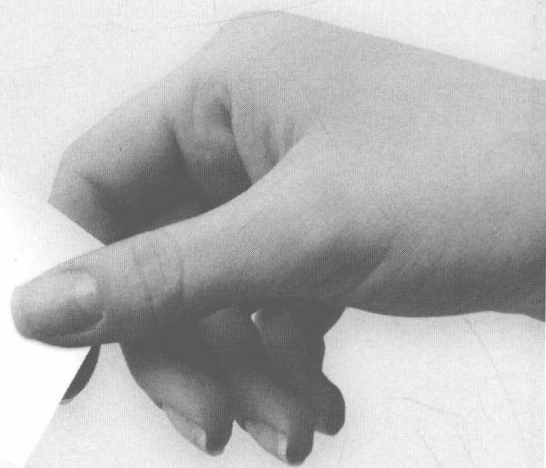
300

Subliminal:

How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior

潛意識 正在控制 你的行為

曼羅迪諾 著 鄭方逸 譯



科學文化 157
Science Culture

Subliminal:

How Your Unconscious Mind
Rules Your Behavior

by Leonard Mlodinow

此為試閱，需要完整PDF請到：www.ertongbook.com

獻給柯霍（Christof Koch）與K實驗室，
以及把事業貢獻在理解人類心智的所有人

Subliminal:

How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior

序言——解開潛意識的驚人力量

9

第一部 大腦的兩個層面

18

第一章 潛意識，悄悄操控了意識

21

大腦的許多運作，大部分都在意識之外進行。

我們的判斷、感覺和行為，背後的真正原因往往出人意表。

第二章 你看到的跟你聽到的，都已經失真了

47

我們全然接受潛意識捏造出的視覺，毫不起疑，

這些建構出的視覺雖然讓我們有機會生存，卻不是最精確的圖像。

第三章 我們為什麼「記得」那些從未發生的事

回憶時我們會不自覺的捏造事實，若一再被要求重新回想事件經過，捏造出的記憶就愈來愈根深蒂固。

75

第四章 沒有人能是孤島

人們會參加支援團體，正反映了我們想與他人聯繫的需要，顯示人類有希望得到支持、認同和友誼的基本需求。

109

第二部 潛意識控制了你的社交行為

第五章 你不用說，我看你的樣子就明白了

我們的手勢、體態、臉上的表情，以及說話時悄悄流露出的態度，都會影響他人對我們的看法，但我們卻毫無所覺。

147

144

第六章 怎麼說，比說什麼更重要

173

你多有說服力，深受你說話的方式影響，包括你的音頻、音色、音量、抑揚頓挫、說話速度，甚至控制音頻和音量的方式。

第七章 就是忍不住要分門別類貼標籤

197

我們在世上遇見的人事物都獨一無二，但若如此看待事物，我們恐怕會無法生存，唯有分類，才能加速對外界的反應。

第八章 我們是一國，他們是另一國

219

我們不一定喜歡每個人，但無論我們對人類有多少愛，潛意識自我對「內團體」成員的喜好，都會再多一些。

第九章 你永遠沒辦法知道，你怎麼會有這種感覺

241

當你試著解釋自己的感覺和行為，大腦會採取一種行動，從你儲存的社會規範心智資料庫中，找出看似合理的答案。

第十章 尋找真正的自己

267

潛意識這個未知的自我，竟然如此主導著意識，實在讓人吃驚。更令人吃驚的發現是，少了潛意識，我們會完全迷失自己。

誌謝

298

參考資料

300

Subliminal:

How Your Unconscious Mind Rules Your Behavior