

隐藏 意识

Before
You
Know
It

The Unconscious Reasons
We Do What We Do

的

潜意识如何影响我们的
思想与行为



把潜意识
变成意识

×

驾驭心理的
无意识力量

成为更好的自己

【美】约翰·巴奇 著
(John Bargh Ph.D.)

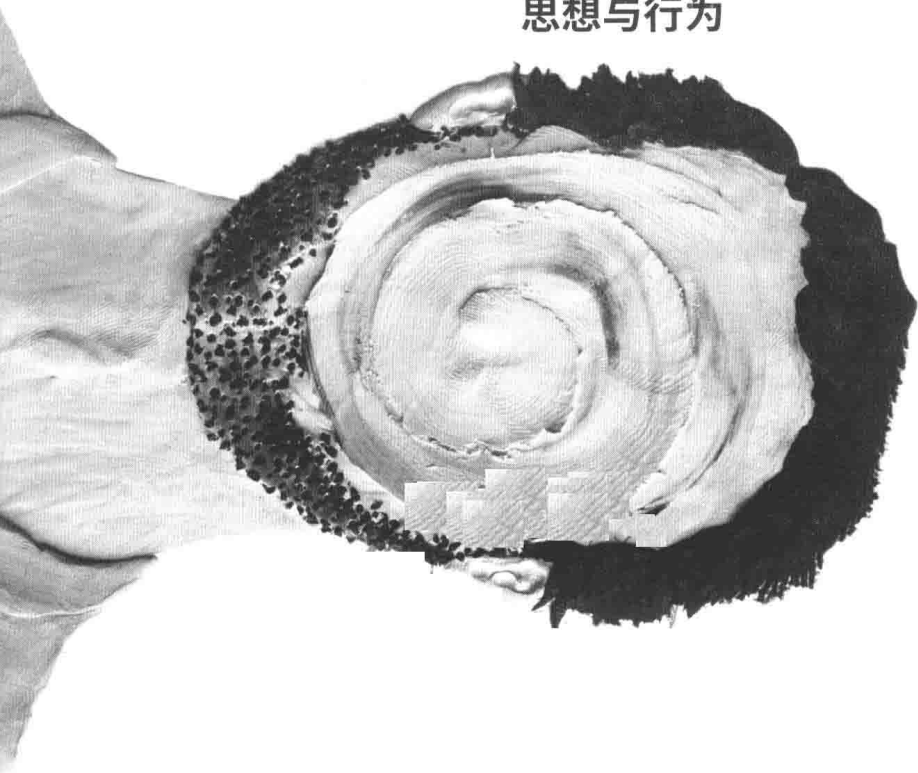
柴丹 译

的 隐藏 意识

潜意识如何影响我们的
思想与行为

「美」约翰·巴奇 著
(John Bargh Ph.D.)

柴丹 译



图书在版编目 (CIP) 数据

隐藏的意识：潜意识如何影响我们的思想与行为 /

(美)约翰·巴奇著；柴丹译. -- 北京：中信出版社，

2018.12

书名原文：Before You Know It: The Unconscious

Reasons We Do What We Do

ISBN 978-7-5086-9608-9

I. ①隐… II. ①约… ②柴… III. ①下意识—研究

IV. ①B842.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 233698 号

Before You Know It: The Unconscious Reasons We Do What We Do by John Bargh, Ph.D.

Copyright © 2017 by John Bargh

Published in agreement with Chandler Crawford Agency, Inc., through The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

隐藏的意识——潜意识如何影响我们的思想与行为

著 者：[美]约翰·巴奇

译 者：柴 丹

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：13.5 字 数：290 千字

版 次：2018 年 12 月第 1 版

印 次：2018 年 12 月第 1 次印刷

京权图字：01-2018-6341

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-9608-9

定 价：58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

让我们再次将时间扭曲

过去、现在和未来的区别只是一个顽固的、持续的幻觉。

——阿尔伯特·爱因斯坦

(Albert Einstein)

在大学里，我主修心理学，辅修齐柏林飞艇乐队（Led Zeppelin）的音乐。或者，反过来说也可以。

20 世纪 70 年代中期，我是位于厄巴纳-香槟地区的伊利诺伊大学的一名本科生。当不在心理学系的研究室工作时，我就把时间花在学生自建的调频电台——WPGU 上，在那里担任夜间打碟师。打碟需要的不仅是技术，尤其是在前数字黑胶唱片时代。这是一门需要直觉和专业的艺术。我在直播中出现过一些小失误，后来才在电台那间

有窗户的隔音小屋里感到放松。为了恰到好处地播放一首新歌曲，你必须将它的节奏甚至乐调与那些淡出的曲子相匹配。就像两个一进一出的人在门道相遇，两首歌会有几秒钟的重叠，这就创造出了一种令人愉悦的连续感。我最喜欢齐柏林飞艇乐队的一点是，它的歌曲经常有奇怪且持续很久的尾声，能使我在设计过渡时更具创造力。当《漫步》在罗伯特·普兰特（Robert Plant）越来越轻柔的“我的宝贝，我的宝贝，我的宝贝……”声中散去，我会开始播放大门乐队的《风雨中的骑士》开头的雷雨声。

作为一个来自中西部的年轻人，我刚开始搞清楚自己的人生目标。我被心理学所吸引，原因是它会在未来给我解释：人类为什么做他们所做的事，包括好事和坏事；我们意识中的哪些成分决定了我们的思想和感情；最吸引人的是，我们如何使用深度的知识来重塑自我和我们所处的世界。相反，我对音乐如此着迷的原因是它无法解释。为什么我会喜欢那些乐队？为什么一些歌曲令我手臂上的汗毛直立，或使我不由自主地跳动，而其他音乐激起的是绝对的冷漠？为什么音乐对我的情感具有如此强大的影响力？它对某个我所不理解的、隐藏的自我说话，而那个自我显然是存在且重要的。1978年，我到安娜堡市的密歇根大学分校攻读博士学位，我的导师罗伯特·扎荣茨（Robert Zajonc）^①把我叫到他的办公室，举起两张印着现代艺术绘画的博物馆明信片，问我更喜欢哪一张。他可能展示了四五组图画，每次

① 后文的鲍勃·扎荣茨（Bob Zajonc）指同一人。——译者注

我都立即知道自己更喜欢哪一张，但对于做出选择的原因，我总是毫无头绪。

面对我的苦恼，鲍勃微笑着点头。“很准确。”他说。

心理学家开始意识到，有隐藏的、潜在的机制在引导甚至创造我们的思想和行动，但我们才刚刚开始理解它们是什么以及它们如何运作。换句话说，决定我们是谁的一个重要因素，仍然没有解释，然而它是我们的经验的一个重要来源。

大约在同一时期，20世纪70年代末，一个名为米歇尔·加扎尼扎（Michael Gazzaniga）的人驾驶26英尺（约8米）的GMC房车环游新英格兰。加扎尼扎是现代神经科学的创始人之一，他进行这次公路旅行并不只是为了取乐。他旅行的目的是拜访“裂脑”病人——他们的胼胝体，即连接大脑左右半球的纤维带被切断，以减少癫痫发作。加扎尼扎希望了解关于大脑不同区域是如何相互作用的新知识。他让病人进入他的房车，并让病人坐在一个显示屏前，显示屏上会显示一些针对病人大脑右半球的刺激和另一些针对左半球的信息。通常，病人意识不到呈现给他们大脑右半球的是什么，只能意识到那些呈现给左半球的信息。在一些研究中，研究者会针对大脑右半球呈现的视觉命令进行研究。例如，如果病人的大脑右半球呈现“行走”的命令，病人会立即把电脑旁的椅子向后推，起身离开测试房间，这时问他去哪里，他会说“去我家拿一瓶苏打水”这样的话。这个解释听起来合情合理但却完全错误。病人能如此快速且轻易地诠释他们的非有意识意图或自发的行为并给出合理的解

释，这让加扎尼扎感到震惊。

加扎尼扎从他的实验中总结出的突破性见解是，驱动我们日常的、时刻不停的行为冲动，产生于我们意识不到的大脑过程，虽然我们能快速地理解它们。我们都能感觉到意志的主观体验，但这种感觉不是我们会以某种方式行动的确凿证据。我们可能在不情愿的情况下被诱惑着去做某些活动。正如 20 世纪 50 年代，威尔德·彭菲尔德（Wilder Penfield）博士在蒙特利尔麦克吉尔大学，在脑外科病人身上展示的那样。

他刺激病人运动皮层的某一区域，病人的手臂会运动。接下来，他会提醒病人，告诉病人手臂会运动。病人试图阻止自己左臂的运动，但它仍然运动了。意识当然不是手臂运动的必要条件，意识甚至不能阻止运动发生。加扎尼扎认为：事后，有意识的思维对于我们在无意识中做出的行为是有意义的，它能创造一个关于我们所作所为及其原因的积极的、貌似有理的说法。显然，这些事后的结论不一定是准确的。加扎尼扎的洞见将德尔菲神谕“认识你自己”置于崭新的夺目光芒之下，并且对自由意志的概念提出了新问题。

在任意一天中，我们的所说、所感和所做，有多少是受潜意识控制的？更重要的是，又有多少是不受潜意识控制的？最为关键的是，如果我们理解潜意识是如何工作的——如果我们知道我们为什么做自己所做的事情——能最终从根本上认识自己吗？洞察我们隐藏的驱动程序，能不能揭示不同的思维、感受和行动模式？这对我们的人生意味着什么？

本书考察了这些问题，也考察了许多其他复杂和紧迫的问题。尽管如此，一开始，我们仍需要看一看为什么人类经验以此种方式运作。一旦我们掌握了理解心理的有意识和无意识的活动如何互相作用的正确框架，新的机会就向我们敞开了。我们能够学习如何治愈创伤、打破习惯、超越偏见、重建关系、开发潜能。对此，再引用两首齐柏林飞艇乐队的歌曲，当转化的可能性不再存在于《远山深处》（Over the Hills and Far Away），它们就开始《在光下》（In the Light）出现。

我们知道我们所不知道的事

我的姐夫皮特是一位火箭科学家，千真万确，他和我一起在小镇尚佩恩长大。后来，他、我姐姐和我都在伊利诺伊大学读本科。当我到密歇根大学继续研究生学业时，他参加了海军，成为一名天线引导导弹系统专家。他非常聪明。

在 20 世纪 80 年代，我曾在纽约大学教过几年书。在那一时期，我每年都会回到我们在密歇根州利勒诺县（人们称之为“密歇根州的小指”）的小木屋，和家人共度几周时间。在冬天，这一地区被大雪覆盖，天空灰蒙蒙的，一片严寒冷峻之色。然而，到了夏天，这里的湖泊波光粼粼，湖水呈现出加勒比蓝的颜色，孩子们欢快地在沙丘上翻滚，在映照浓绿树林的夕阳下，人们在烧烤、煮鱼。当我们还是

孩子的时候，父亲买了这间没有暖气的小屋。在许多特别的岁月里，我们在那里度过整个夏天。

有一天，湖面很平静，只有寂静的、感觉不到的风偶尔吹起涟漪。这是最棒的休息，远离了嘈杂的纽约，我要在这里度过一年中另外五十周的时间。姐夫和我都起得早，所以我们坐在看得见风景的客厅喝咖啡，让早晨的阳光洒进来。

“跟我说一说你们实验室里最新和最伟大的发现吧。”他说。

我跟他解释，我们是如何发现有意识的觉知和意图并不总是我们对周围世界产生反应的原因。“例如，有一个‘鸡尾酒会效应’。”我说，“你在参加一个派对，突然听到有人在房间的另一头说你的名字。在她说出你的名字之前，你没听见她说任何话，甚至不知道她在参加聚会。在所有噪音中，你过滤掉了所有信息，只剩下跟你说话的那个人的声音。然而，你的名字仍然能够通过过滤器。为什么是你的名字而不是别的？这是我们做的第一项研究。这个研究显示，我们会自动处理我们的名字和其他关于自我概念的重要信息，甚至在没有意识到它的情况下。”

姐夫茫然地看着我。我想我说得还不够清楚，于是我继续说下去。我解释了我们对他人的看法——例如我们的第一印象——在什么情况下可能会无意识地受到影响，甚至被我们在见面之前的经验所操纵。我在实验室的实验中目睹了此类现象，它们令人吃惊。“基本上，”我说，“我们不断发现，我们对心理运作的大部分情况是无知的，它们以我们完全意识不到的方式塑造了我们的经验和行为。但令人兴

奋的是，通过我们的实验，我们开始发现这些无意识的机制，‘看到’我们意识中这些看不见的模式。”

这时，皮特打断了我，他摇着头。“那不可能，约翰。”他脱口而出，“我不记得哪一次我曾在无意识中受到影响！”

没错，我想，这就是全部的重点。不是吗？你什么也记不住，因为你一开始就从未意识到。

我的火箭科学家姐夫无法动摇他基于毕生的个人经验的强大信念——他做的每件事都是他有意识选择的产物。这是完全可以理解的。根据定义，我们的经验只限于我们所知道的事物。而且，要接受这种可能性，是有点儿诡异甚至让人有点儿害怕的：我们并不像意识引导我们相信的那样，牢牢地控制着自己的思想和行动。要接受我们的“人生之船”除了由“意识船长”掌舵，还受其他力量的掌控是很难的。

要真正理解每天的每时每刻无意识地影响我们内在的运作方式，我们必须承认，在任一特定时刻，我们意识到的内容和同一时刻在我们意识中发生的其他内容之间有一个巨大的裂缝。在我们意识到的内容之外，还有那么多事情在发生。这就像物理学中的电磁波长图表，从最低到最高——我们只能看到其中一小段波长，并称其为可见光谱。但这不意味着其他波长不存在——只是我们看不见它们：红外线、紫外线、无线电波、X射线，等等。虽然肉眼看不到那些有能量的不可见波长，但我们现在能用仪器和技术发现它们并测量其效果。这与我们看不见的心理过程是一样的：我们可能没有直接意识到它

们，但现在科学能够发现它们，我们也可以通过学习去看到那些隐藏的内容并发现它们，如此一来，我们就获得了一双新的眼睛。它也可能正是一副我们没有意识到的、自己需要的验光镜。（“看看我错过的一切！”）更重要的是，你不必成为一个火箭科学家就能使用它。

三个时区

直到最近，科学仍然不可能系统地、严格地测试无意识如何影响我们的思想和行动。科学家只有理论的和对临床病人的案例研究，以及零散的实验证据。这自然引发了一场持久的争论。思想有无意识的部分，心理过程在我们的觉知之外运作，这样的观点早在弗洛伊德之前就存在。例如，达尔文在其 1859 年的代表作《物种起源》（*On the Origin of Species*）中重复提到这个观点，以此说明当时的农夫和饲养员无意识地运用自然选择的原则种植大穗玉米，饲养更肥的牛和羊毛更稠密的羊。他的意思是，农夫和饲养员并不知道他们的做法生效的原因或背后潜在的机制——他们尤其意识不到自然选择机制对于超自然力量创造世界（包括所有动植物）的宗教信仰的重大意义。19 世纪晚期，爱德华·冯·哈特曼（Eduard von Hartmann）出版了一本名为《无意识的哲学》（*Philosophy of the Unconscious*）的书。这本书充斥着对心理活动及其内在运作模式的猜测，除此之外什么也没有讲出来，没有数据，甚至缺乏逻辑和常识。但这本书很受欢迎，到 1884

年已经再版九次。威廉·詹姆斯（William James）是现代心理学的创始人之一，他很厌恶冯·哈特曼对于心理的无意识领域完全不科学的论述，以致引发了著名的事件：他取消了对无意识这一“奇思怪想的领域”的研究。然而20年后，当第一次与西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）见面并听了弗洛伊德对梦的意义所做的演讲后，詹姆斯对针对无意识思想的治疗方法留下了深刻印象。他对弗洛伊德说：你的工作是心理学的未来。詹姆斯赞赏弗洛伊德的努力：不再纸上谈兵，而是做细致的临床观察，对消除病人的痛苦和症状实行干预措施。

然而，就在这两位心理学泰斗第一次也是唯一一次会面几年后，当时的科研机构对意识的研究产生了地震般的反应。在心理学研究中，研究参与人员把对内在体验有意识的报告称为“内省法”（introspection）。这些报告不被视作可靠的证据来源，因为即使同一个人面对同一个情境，在不同的时间也会报告不一样的内容。（事实上，本书的主题之一就是，人类对意识如何运作缺乏准确的内省方法和知识——而当时科学家的研究却依赖于参与者能够准确地报告他们的意识是如何运作的。）1913年，约翰·B.华生（John B. Watson）在他的著名演讲中说，科学心理学应该彻底排除对思想和有意识经验的研究。其结果是灾难性的。亚瑟·库斯勒（Arthur Koestler）1967年在《机器中的幽灵》（*The Ghost in the Machine*）一书中对行为主义做了强烈批判，他写道：华生和行为主义者犯下一个巨大的逻辑错误，导致在接下来的50年里对意识——无论是有意识还是无意识——的研究

被科学心理学排除在外。正如库斯勒所观察到的那样，在这一时期，与之形成鲜明对比的是，其他领域的科学取得了巨大的进步。华生创立的占统治地位的“行为主义”心理学学派强烈主张我们完全是周围环境的产物，我们的所看、所听和所触——以及其他少量因素——决定了我们的所作所为，我们就像能学会压动锁门以获取食物的老鼠那样度过一生，意识是一种幻觉、一种附带的现象，对我们来说可能显得真实，但在我们的生活中并不起作用。当然，这种极端的观点是错误的。在 20 世纪 60 年代，一种新的理论范式——认知心理学开始流行起来。认知心理学家试图打破这个观点：我们与老练的实验鼠并没有什么不同。他们认为我们有意识的选择确实很重要。虽然认知心理学家将自由意志归还给了我们，然而，在与强大的、根深蒂固的行为主义权威的艰难斗争中，他们走向了另一个极端。他们主张我们的行为几乎总是处于有意图和有意识的控制下，几乎不受环境因素的影响。这种不同的极端立场也是错误的。真相存在于这两极之间，而且，只有当我们将地球上所有生命最基本的存在条件考虑在内的时候才能理解真相，那就是——时间。

本书的首要前提是：意识——正如爱因斯坦所说，它是整个宇宙的真相——同时存在于过去、现在和未来。我们的有意识经验是这三部分的总和，它们在一个人的大脑中互相作用。然而，是什么构成了意识中共存的时间区域，并不像看起来的那么简单。或者说，识别某一层面很容易，但识别其他层面却并不容易。

没有隐藏的去、现在和未来就在我们的日常经验之中。在任一

时刻，我们都能主动从大脑巨大的档案库中提取记忆，并且其中的一些记忆仍然生动非凡。记忆偶尔也会来找我们，我们被某些情景所触动，过去突然呈现，就好像电影屏幕在“意识之眼”前面展开。如果我们花时间反思——或者找一个有好奇心的搭档，或者去接受治疗——就能发现过去是如何塑造我们现在的思想和行动的。同时，我们仍然对永不间断的现在——景色、气味、味道、声音、手感——保持觉知。我们的大脑经过进化，使我们能够有效地对周围发生的事情做出反应，正如它们在过去曾经发生过那样。所以，为了在这个我们无法控制的变化世界中做出明智的行为决策，我们投入了大量的神经资源。亿万年的进化将我们两耳之间的灰质塑造成一个复杂到令人难以置信的指挥中心。想想看：人脑重量平均占人体总重量的 2%，但却消耗了人类清醒状态下耗能量的 20%。（现在思考了这个问题，你可能想去搞点儿吃的。）

然而，想象中的未来是我们可以控制的。我们积极追求雄心、欲望和成就——获得晋升、梦想中的假期，为家人建立一个家。我们意识中上演的这些想法像过去和现在一样，清晰可见。它们为什么会存在？因为它们是我们自己想出来的。

有意识的觉知为我们提供了重要的、有意义的经验食粮，这是毋庸置疑的。然而，在这三个时区里，意识内发生的事情要比当下可见的内容多得多。我们也拥有一个隐藏的未来、一个隐藏的现在和一个隐藏的未来，它们都在我们未曾意识到的情况下影响着我们。

人体机体经由进化，形成了维持生命并继续繁殖的任务。其他的

一切——宗教、文明、20 世纪 70 年代的前卫摇滚——都是后来出现的。人类物种生存的艰难经历构成了我们隐藏过去，赋予了我们直到今天还在坚持使用的“自动方案”，尽管我们对产生这些特性的漫长的历史没有天生的个人化记忆。举例来说，如果一辆公共汽车向你开过来，你知道要跳到一边，但你不必命令神经系统开始释放肾上腺素，它就会帮助你这样做。类似的，如果你喜欢的人倾身吻你，你知道该如何接受那个吻。半个世纪前，普林斯顿大学的教授乔治·米勒（George Miller）指出，如果我们必须有意识地做每件事，我们将永远无法在早上起床。（通常这已经足够困难了。）如果你不得不费力地决定移动哪块肌肉，并且还要按照正确的顺序，你会不知所措的。在每一天的杂乱喧嚣中，我们没有时间仔细考虑每一刻的最佳反应，所以在无意识中运作的经过进化的过去提供了一个流水线系统，可以节省我们的时间和精力。然而，正如我们马上要探索的那样，它也在以其他重要的、不那么明显的方式引导我们的行为——例如，在约会和移民政策这类事务中。

现在在意识中的存在方式也包括比我们在上下班途中、和家人共度时光时，或是盯着智能手机时（有时我们同时做这三件事，尽管我不建议这样做）有意识地感知到的东西多得多的内容。我和同事们多年来的研究表明，存在一个隐藏的现在，它几乎影响着我们做的每件事：在超市购物时我们买什么东西（以及买多少），当结识陌生人时我们的面部表情和手势，我们在考试和求职面试中的表现，等等。尽管看起来不是这样，但我们在这些情况下的想法和行动并不完全受

意识控制。在任一特定时刻，当时在意识中运作的隐藏力量决定了我们购买不同的产品（或不同数量的产品），用不同的方式与人互动，发挥出不同的水平。我们也拥有马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）在《眨眼之间》（*Blink*）中写到的可信任的预感、本能和直觉反应。当前意识的可塑性意味着“眨眼之间”的反应事实上比我们许多人想得更容易出错。然而，通过学习它们在我们的大脑中到底是如何工作的，可以增强我们认识好、坏直觉的能力。

还有隐藏的未来。我们有希望、梦想和目标，它们决定我们思想和生活的方向；我们也有对未来的恐惧、焦虑和担忧，有时我们无法从脑海中驱除它们。这些穿过神经通路的观念在我们身上产生显著的、看不见的影响。例如，一个著名的实验表明，当女性被鼓励去考虑找一名配偶安定下来时，她们对防晒护理和减肥药（增加外表吸引力的方法）的反对程度会降低。为什么？因为我们无意识地戴着目标的有色眼镜看世界。当我们的意识无意识地把注意力集中在为了找到一名伴侣而变得更有吸引力时，防晒护理和减肥药突然间变成了较好的选择。这种看不见的未来也影响着 we 喜欢谁和不喜欢谁。如果你关注事业，你会对和你的职业目标相关的人有更强的情感联结。相反，如果你更关心获得乐趣，那么吸引你的会是不同类型的人。换句话说，朋友——还有生活中的其他方面——经常是我们的潜意识目标和隐藏未来的一种功能。考察欲望是如何在暗地里影响我们的生活的，能使我们更好地规划真正的优先事项和价值观。

过去。现在。未来。意识同时存在于所有时区，既有隐藏的运

作，也有可见的运作。这是一种多维的时间扭曲，即使我们感受到的是流畅的、线性的体验。我们中没有人曾经只活在当下，甚至连最熟练的冥想实践者也不曾只活在当下。而且，我们也并不想这样。

本质上，意识的运作很像我在 20 世纪 70 年代打碟时使用的立体声音响设备，只是它的层次更复杂，声音混合器的输入更活跃。就好像总是有三首歌同时播放：主歌（现在）的声音最大——让我们假设它是《心碎的人》，因为这是齐柏林飞艇乐队最拿手的曲目——另外两首（过去和未来）不断地淡入和淡出，悄悄地改变着整体的声音。

本书的目的是让你进入你意识中的打碟台，这样你就能更清楚地听到真正上演的声音，并开始自己控制音乐的播放。

新的无意识

人类理解无意识心理的漫长旅程曾经将我们带入许多错误的，也可以说是富有想象力的方向。在中世纪，如果有些人表现出任何奇怪的行为，比如对自己说话或看到幻觉，人们会认为他们是被魔鬼或邪恶的灵魂掌控了。毕竟，从宗教教义上说，人类是按照上帝的形象创造的，而上帝不会到处走来走去、自言自语。17 世纪初，哲学家勒内·笛卡儿（René Descartes）（以格言“我思故我在”而著名）认为，人类的灵魂——我们超自然、神圣的品质——存在于我们的有意识心理（conscious mind）中。因此，不被社会接受的行为的起因不可能是