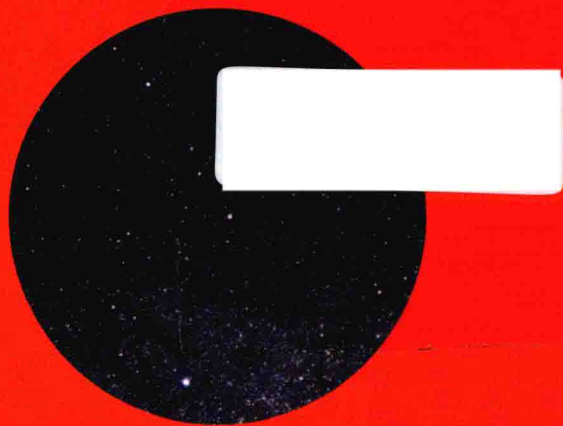


国际著名心理学家戴维·迈尔斯  
经典著作全新再版



# INTUITION

*Its Powers and Perils*



直觉到底是什么？  
直觉从何而来？  
我们该不该相信直觉？

揭开强大而危险的直觉的真相

[美] 戴维·迈尔斯 (David G. Myers) 著 黄珏苹 译

# 迈尔斯直觉心理学

 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

# 迈尔斯直觉心理学

# INTUITION

*Its Powers and Perils*

〔美〕戴维·迈尔斯 (David G. Myers) 著

黄珏苹 译

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

迈尔斯直觉心理学 / (美) 迈尔斯著 ; 黄珏莘译 . — 杭州 : 浙江人民出版社 , 2016.7

ISBN 978-7-213-07609-1

I . ①迈… II . ①迈… ②黄… III . ①直觉 - 研究 IV . ①B017

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 216821 号

**上架指导：心理学**

**版权所有，侵权必究**

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师  
张雅琴律师

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字：11-2016-203 号

## 迈尔斯直觉心理学

[美] 戴维·迈尔斯 著  
黄珏莘 译

---

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路 347 号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：朱丽芳

责任校对：张谷年

印刷：北京中印联印务有限公司

开本：720 mm × 965 mm 1/16 印张：18

字数：240 千字 插页：5

版次：2016 年 7 月第 1 版 印次：2016 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-213-07609-1

定价：59.90 元

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

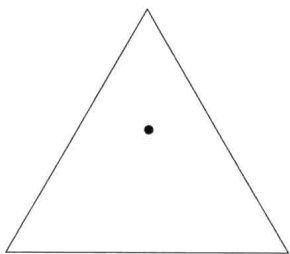
# 测一测你的直觉准不准

戴维·迈尔斯

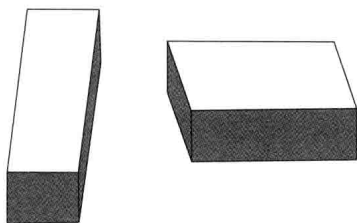
现在暂时把你的理性思维和分析工具放到一边，放下量尺，做个深呼吸，放松你的身体，让头脑安静下来，凭直觉快速直接地回答以下问题。

## 感觉直觉

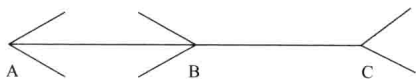
1. 圆点距离底边更远，还是距离顶角更远？



2. 这两个盒子的顶面面积一样大吗？



3. 线段 AB 长，还是线段 BC 长？



4. 线段 CD 相当于线段 AB 的百分之多少？

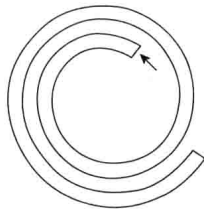


5. 你熟悉这个短语吗？

A  
BIRD  
IN THE  
THE HAND

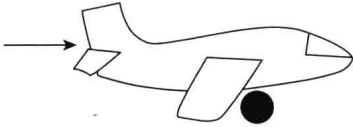
## 物理直觉

1. 下图表示的是一根弯曲的管子，平放在桌子上。BB 弹从管子的一端射入，从另一端飞出。用你的手指在书页上画出 BB 弹穿过管子的路径，以及从管子里射出后的路径。



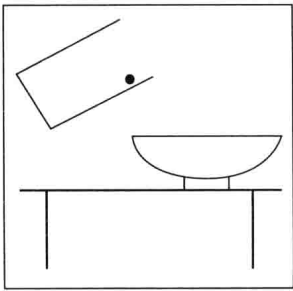


2. 飞机匀速飞行，从飞机上掉下一个保龄球。画出球的轨迹（忽略空气阻力）并标出球会落在地面上的什么地方。如果一个 BB 弹和保龄球同时落下，谁先着地？



地面

3. 把一个玻璃杯中的水倒入放在桌子上的碗里。在玻璃杯中画一条线来代表水面（从图中给定的点开始画）。



**数学直觉**

1. 张三开车去天津，平均速度为每小时 90 公里。回来的时候遇到堵车，平均速度为每小时 45 公里。张三往返的平均速度是多少？

2. 一个农夫花 60 美元买了一匹马，再以 70 美元的价格卖掉。然后农夫又花 80 美元买回来，再以 90 美元的价格卖掉。农夫总共从中赚了多少钱？

**概率直觉**

1. 由于一年有 365 天，因此为了确保至少有两名成员的生日在同一天，团队中至少需要 366 名成员。那么，如果要确保有两名成员的生日在同一天的概率是 50%，整个团队至少要有多少名成员？

2. 在你居住的城市，患骨癌的可能性为 1%。每一个人都接受了可靠性为 90% 的检查，这个检查能够查出 90% 的骨癌，在 10% 的情况下会得出虚假的阳性报告。你做了这个检查，得到了坏消息——阳性。你患有骨癌的可能性是多大？

3. 有一摞牌，其中有 80 张黑牌和 20 张红牌。我把牌洗好后依次翻开，让你猜每张要翻开的牌是黑牌还是红牌。每猜对一次你可以得到 1 美元。为了多得钱，你猜“黑”和“红”的百分比应该是多少？

4. 我抛两枚硬币，并且保证如果至少有一枚是正面朝上的，就会告诉你。当至少有一枚硬币正面朝上的时候，另一枚也是正

面朝上的概率是多大？

5. 假设你参加了蒙蒂·霍尔 (Monty Hall) 的《让我们来做个交易》(Let's Make a Deal) 节目。你可以从三扇门中选择一扇。一扇门后面是汽车，其他两扇门后面是山羊。你选择了 1 号门。主持人知道门背后有什么，他打开了 3 号门，后面是山羊。他问你：“你想改变选择吗？”你该不该变，还是变不变都无所谓？

2. 在美国，导致较多死亡的原因是哪一个？你的直觉是什么？

- 各种类型的事故还是中风？
- 机动车事故（小汽车、卡车和公共汽车）还是消化系统癌症？
- 他杀还是糖尿病？
- 商用飞机坠毁还是铁路撞车事故？

3. 从 1876 年开始，全球有多少人死于大白鲨的袭击？

### 风险直觉

1. 在 2001 年 9 月 11 日的恐怖袭击中，一天之内死亡的人数相当于整个美国独立战争中陆军阵亡人数的三分之二。在 20 世纪 90 年代，全球有多少人死于其他的恐怖活动？2000 年一年又有多少人死于恐怖活动？（恐怖主义包括诸如在也门发生的“科尔号”炸弹袭击事件、北爱尔兰的炸弹袭击事件和宣而战的杀伤性行动等）

### 常识直觉

1. 哪个国家的人口比较多？

- 澳大利亚还是缅甸？
- 伊拉克还是坦桑尼亚？
- 墨西哥还是巴西？

2. 想象（或让其他人想象）把一张纸折叠 100 次，折叠之后它大概会有多厚？



扫码关注“庐客汇”，  
回复“直觉”，获取测试答案。

## 关于直觉，你应该知道的四个观点

得知湛庐文化即将再次出版《迈尔斯直觉心理学》的最新中文译本，我感到非常高兴。

在我年轻的时候，常常从岳父口中听到关于中国的故事。他是一名退役的美国陆军军官，曾经在 1943—1945 年服役期间作为领导人之一加入了“迪克西使团”，这个使团为美国政府和中国共产党架起了一座桥梁。

近年来，我有幸三次到访中国，分别在北京大学、北京师范大学、清华大学和嘉兴学院参加会议和做演讲。每次来到中国，主办方和中国的新朋友们都让我印象深刻。我在这里体验到了无与伦比的亲切、温暖，以及非常多好吃的食物！

言归正传，本书所传递的最重要的信息是：**直觉力量无穷，但是需要用批判性思维加以节制。**这一结论已被新近的研究进一步证实。我们现在知道，人类的思维在两



个层面上工作着。一个层面是我们的意识觉知和有意为之的决策；在更深层面上则是我们强大的无意识思维——如同飞机上的自动驾驶仪一般的自动化思维，它指导着我们日常生活的绝大部分。当今的心理科学正惊叹于这两条思维轨道的“双重加工”模式。

我在本书结尾的“致谢”部分提到，这场关于直觉的探索是站在许多富有创意的研究者的肩膀之上展开的。这些研究者包括心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）和已故的阿莫斯·特沃斯基（Amos Tversky）。长期以来很多人都相信，凭着这两人对行为经济学做出的贡献，他们应该被授予诺贝尔奖。

当这本书在 2002 年发行第一版的时候，我给卡尼曼教授寄了一本过去，然后很高兴地收到了他充满善意和鼓励的回应，我也立刻对之进行了回复：“感谢您对于这本书的慷慨评价。您，还有其他很多人，是我写作本书的灵感源泉，因而您的首肯对我而言意义非凡。”

第二天早晨醒来时，喜讯传来：我的愿望成了现实——丹尼尔·卡尼曼赢得了诺贝尔经济学奖。获奖新闻中高度赞扬了他“把来自于心理学研究的洞见整合进经济科学，尤其是人类的判断和决策领域”。

在他的诺贝尔奖致辞中，卡尼曼描绘了我们人类思维的双轨模型（图 P-1）——我们的信息加工系统一个是直觉性的（快速、自动、毫不费力），另一个是推理性的（慢速、按顺序加工、需要主观努力）。

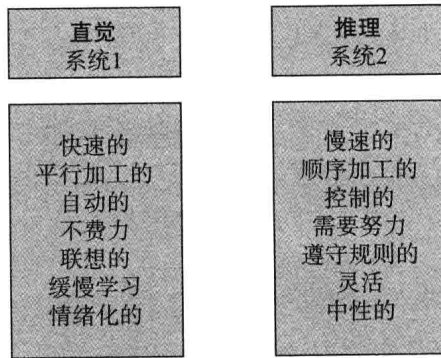


图 P-1 卡尼曼在 2002 年诺贝尔奖致辞中提到的人类思维的双轨模型



最近的实验确认了我们对于直觉的四个观点：

首先，**直觉的力量巨大**。今天的科学为我们提供了无意识对我们判断的影响的详尽阐述。举例而言，一个荷兰心理学家团队多次发现，当我们做出复杂决策的时候，最好不要用意识努力思索，而是放手让大脑去做自己的工作，这会让我们获益匪浅。给自己的大脑一点时间，甚至是先去睡上一觉，此时无意识思维机制仍然会勤奋工作。

在一系列的研究当中，研究者们给三组被试呈现了很多复杂信息，用于做出租赁公寓、选择室友以及评价艺术招贴画的判断。第一组被试在阅读四个不同的可选项之后，被要求立刻说出他们的偏好。第二组被试获得了一些时间充分思考和分析信息，结果做出了更好的决定。但是表现得最聪明的是第三组被试，他们的注意力被分散了——这让他们的思维有机会在无意识层面处理信息。

批评者提醒我们，刻意的、意识层面的思维也是聪明头脑的组成部分。然而让重大决定自己“孵化”似乎确实能够带来红利。收集信息，权衡各种选择，然后说：“给我点时间，让我不去思考这件事。”无意识思维就会主动工作。

其次，**直觉通常是适应性的**。我们会对自己身处的环境产生即刻的（直觉性的）感觉和反应，而意识层面可能对此一无所知。一个引人注目的例子就是“盲视”。盲视病人在意识层面看不见任何东西，却能在走廊里随意漫步，躲开各种障碍。另外我们也会提到“多快好省的启发式”——一种隐含的、自动化的思维捷径，它能让我们立刻对那些和曾经伤害过我们的人长得很像的人产生警惕。

再次，**有效的直觉源自经验**。经验为我们提供了内隐的、直觉性的知识。我们学会了骑自行车并保持平衡，即便我们可能无法解释自己是怎么做到的，但是我们的身体心知肚明，我们可以只管去做。象棋大师可以同时跟多人对弈，简单地瞟一眼棋盘就知道下一步怎么走最好，从而赢得每一盘棋。富有经验的音乐家、汽车工程师以及内科医生也一样，他们获得了某种能力，可以迅速评估情境、诊断问题。如同另一位荣获诺贝尔奖的心理学家赫伯特·西蒙（Herbert Simon）所言，直觉是“变成了习惯”的分析。

最后，**未经检验的直觉可能坏大事**。举例而言，当我们在评估风险的时候，我们

会出于直觉对那些醒目的、栩栩如生的、容易想象和回忆的危险感到胆战心惊。因为脑海中有飞机坠毁的可怕景象，我们对坐飞机的恐惧甚于驾驶汽车，而实际上坐汽车长途旅行的风险远远高于坐飞机。有时候，我们感觉过度而思考不足。

在这本包含着诸多支持证据和有趣故事的书中，我最初想要传递的信息直到今天依然有效。直觉力量无穷而且多数时候是适应性的，尤其是当它源自大量的经验时。然而直觉也可能让我们误入歧途。所以，时时用事实来检验一下我们的直觉是很有益处的。当我们既能够聆听自己看不见的思维的低语，同时又能够用现实来检验自己的预感时，我们的双轨思维就会运转良好，所向披靡。

测一测你的直觉准不准 / I

中文版序 关于直觉，你应该知道的四个观点 / V

前言 向直觉发起挑战 / 001

第一部分

**直觉的潜力 / 011**

**I 潜藏在水下的无意识冰山 / 013**

儿童如何利用直觉学习

左脑和右脑，各自为政还是亲密无间

为什么我们想不起三岁以前的事

哪些事我们不知道自己知道

人类是直觉动物还是理性动物

**II 人际交往依赖于社会直觉 / 031**

能否一眼看穿一个人

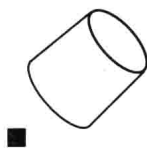
越解释反而越糊涂

情商真的比智商更重要吗

该不该听从身体传达的信号

无处不在的社会直觉

女人的直觉是否比男人更敏锐





### 3 天才的直觉是怎样炼成的 / 053

哪些技能只可意会，不可言传

直觉是创造力的源泉吗

## 第二部分

### 直觉的陷阱 / 067

#### 4 该不该相信记忆和预期 / 069

为什么说记忆不靠谱

你真的明白自己的心思吗

你能准确预测自己的情绪吗

你能准确预测自己的行为吗

#### 5 该不该相信对自己的评价 / 091

后视偏差：事后诸葛亮

自利偏差：好事归自己，坏事怪别人

过度自信偏差：自我欺骗的陷阱

#### 6 该不该相信理性分析 / 109

基本归因错误：人的表现到哪儿都一样吗

虚假相关：寻找根本不存在的联系

信念固着：只有支持我的证据我才信

启发式：多快好省的思维捷径

框架效应：朝三暮四还是朝四暮三

总结直觉的潜力与陷阱



第三部分

**生活中的直觉 / 131**

**7 体育运动中的直觉 / 133**

为什么随机序列看起来不随机  
该不该把球传给手气正顺的队友  
赛场上出现奇迹的概率有多大  
体育领域的其他神话  
运动天才的惊人直觉

**8 投资中的直觉 / 154**

我们做出的经济决策是理性的吗  
随机漫步华尔街  
冒险投资和稳定收益哪个更有利  
企业家的直觉靠谱吗

**9 临床中的直觉 / 178**

经验说了算还是数据说了算  
为什么说临床直觉靠不住  
那些违反直觉的治疗方法有效吗

**10 面试中的直觉 / 195**

为什么面试官时常会看错人  
决定终生幸福的面试——相亲  
结构化面试有什么好处

**11 对风险的直觉 / 208**

哪些因素会影响对风险的直觉  
如何更明智地评估风险



## 12 赌博中的直觉 / 224

谁会去赌博  
人们为什么要赌博  
如何纠正赌徒的直觉

## 13 超自然直觉 / 238

心灵感应真的存在吗  
能不能用实验验证超自然直觉  
为何我们会相信超自然现象  
寻求科学与灵性的和谐

后记 科学探索人类直觉的奇迹 / 261

致谢 / 265

译者后记 / 267



你不是一个人在读书！  
扫码进入湛庐“心理、认知与大脑”读者群，  
与小伙伴“同读共进”！

## 向直觉发起挑战

作为一名研究型心理学家与心理科学的传播者，我一直在思考主观现实与客观现实、感觉与事实、直觉与现实之间的联系。我倾向于对不请自来的预感、富有创意的点子以及神灵的启示报以欢迎的态度。十几岁的时候，我曾在刹那间喜欢上一个与我年龄相仿的女孩，如今我和她结婚已经快 40 年了。当我会见应聘者时，直觉反应有时会在几秒钟内发挥作用，我都来不及用语言说清自己的感觉。爱因斯坦的办公室中的一个牌子上这样写道：“并非所有重要的东西都说得清，也并非所有说得清的东西都重要。”

然而科学和日常生活也让我知道，我的直觉有时是错误的。我的地理直觉告诉我，里诺在洛杉矶的东面，罗马在纽约的南面，亚特兰大在底特律的



东面，但是我全弄错了。爱因斯坦的同行、物理学家理查德·费曼（Richard Feynman）曾说：“最重要的是，千万不要愚弄自己，你是最容易被愚弄的人。”

在英语字典和这本书中，直觉是指我们可以不加观察或推理，直接并快速地得出认识与洞见的能力。普林斯顿大学的丹尼尔·卡尼曼指出：“直觉思维的形式就像感知的获取，迅速而毫不费力。”与之相反，“审慎的思维就像推理，具有批判性和分析性”。

我们是否都具有未被发掘的直觉潜力？我们是否配得上莎士比亚的赞美——“人类拥有天神般的思想”？在招聘、解雇和投资时，我们是否应该借助“右脑”的预感？我们是否应该效仿《星球大战》中的卢克·天行者，把电脑关掉，完全相信原力？

是否如怀疑论者所说，直觉是我们相信自己是正确的一种内在认知，无论事实是对还是错？我们就像诗人艾略特笔下的“脑袋里塞满稻草的空心人”一样吗？既然聪明人常常相信明显愚蠢的事情，那么我们是不是更需要理性的“左脑”呢？为了更聪明地考虑问题和做事情，我们是不是应该更积极地用现实来检验直觉，让富有创造力的预感更多地接受质疑和审查？

## 人人都爱谈直觉

2000年在英国广播公司（BBC）的里斯讲座（Reith Lectures）中，查尔斯王子盛赞了心灵的智慧。“每个人的心灵深处都蕴藏着直觉的、由心而生的意识。只要我们愿意，它可以提供最可靠的指引，告诉我们某种行为长期来看是否有利于地球以及地球上的所有生命……在这个经验世界里，智慧、同情和慈悲无处容身，而传统智慧却提醒我们：‘没有它们，我们还算真正的人类’”。



吗？”这位未来的国王说，“我们需要更多地听从发自内心的感觉。”

在这个后现代主义的新时代，查尔斯王子有着许多追随者。学者、畅销书作家和工作坊的导师们都在训练人们就像相信自己的头脑一样相信自己的心灵。如果你想开发直觉，那么你有非常多的选择。阿波罗 14 号的宇航员和智性科学研究所（Institute of Noetic Sciences）的创始人艾德加·米切尔（Edgar Mitchell）认为，“直觉是一种内在的认知体验，它可以像逻辑思维一样具体明确”。你可以去参加加勒比海直觉巡游（Caribbean Intuition Cruise），在那里“一流的直觉大师会提供全面的计划，使你能够运用直觉来改进生活的方方面面”。为了发掘内在的直觉资源，你可以查询有关直觉的网站，听直觉训练磁带，订阅《直觉》杂志以开发“人人都能获得的自然能力”。你还能在一般杂志上看到大量讲述“如何让直觉引导你”的文章（文中的方法包括“允许自己聆听直觉的声音”以及“学会锻炼你的直觉肌肉”）。

你甚至可以更深入地去研究某一本直觉指导手册，它会承诺能够开发你的第六感，使你能够驾驭内心的智慧，释放潜意识思维的力量。

如果你想利用直觉来疗愈身体，那么《直觉治疗法》（*The Intuitive Healer*）会告诉你，直觉思维中的“个人化药品箱”能够如何帮助你消除疾病。你也可以在《朱迪斯·欧洛芙博士的直觉疗愈指南》（*Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing*）中找到“获得身体、情绪及性健康的 5 个步骤”，还可以在《直觉之心》（*The Intuitive Heart*）中学会“如何相信直觉，让它引导你、治愈你”。甚至还有专门为厨师和节食者打造的《直觉烹饪》（*Intuitive Cooking*）和《吃饭靠直觉》（*Intuitive Eating*）这样的书籍。

你想让孩子体验“全脑”学习吗？建议他们学校的管理者读一读《直觉校长》（*The Intuitive Principal*），老师们读一读《理解、教授直觉思维》