

美国心理学会权威推荐

反套路

复杂世界的简单法则

[美] 大卫·迪萨沃◎著

王岑卉◎译



WHAT
MAKES YOUR BRAIN **HAPPY**

AND WHY YOU SHOULD DO THE **OPPOSITE**

了解大脑逻辑，跳出思维陷阱，掌控你的人生

《纽约时报》年度畅销书

持续3年霸占亚马逊心理类图书畅销榜



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

反 套 路

What Makes
Your Brain Happy
and
Why You Should Do
the Opposite

[美] 大卫·迪萨沃 著

王岑卉 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

反套路 / (美) 大卫·迪萨沃著 ; 王岑卉译. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2019.3
ISBN 978-7-5596-2745-2

I . ①反… II . ①大… ②王… III . ①心理学 - 通俗读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 235588 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字 : 01-2018-8731 号

反套路

作 者 : [美] 大卫·迪萨沃

译 者 : 王岑卉

选题策划 : 谭郭鹏

责任编辑 : 徐 鹏

出版统筹 : 谭燕春

特约监制 : 高继书

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京美图印务有限公司印刷 新华书店经销

字数230千字 870mm × 1230mm 1/32 8.5印张

2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2745-2

定价 : 49.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。
版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话 : (010) 64243832

献给詹妮弗、戴文、科林和凯拉

序言 | 为什么人心难以捉摸？

《今日心理学》总编辑、心理作家

雷·赫伯特

在这本书的开头，大卫·迪萨沃讲了一个杂货店遭贼的故事。情况原本可能变得更糟糕的——迪萨沃的两名同事不顾危险，阻止小贼偷烟，结果身受重伤，好在没人丢掉性命。两名杂货店员都不是鲁莽之辈，掌握的信息也足以做出更明智（不那么危险）的选择，但他们却没有那样做。他们没有理智地评估风险，而是轻率地做出了决定。为什么会这样？

迪萨沃解读了这两名倒霉店员不理智的思维方式，认为是常见的认知偏差扰乱了他们的判断。其中一个年轻人受到传统“男强女弱”的观念蒙蔽——这种认知偏差往往存在于潜意识

层面。另一名店员则是因为想逞英雄而变得盲目，忽视了局势发展的诸多可能性——有些情况下完全不适合逞英雄。他们两人都都不假思索地采取行动，做出了让自己后悔的决定。

刻板印象（stereotypes）和脚本（scripts）是两种非常有用的认知工具，也是我们在日常生活中会用到的行事法则。没有类似的认知工具，我们会变得犹豫不决，无法正常行动。但如果运用不当，或在不恰当的情境下使用——就像迪萨沃的两名同事试图阻止小贼——这些工具也会变成陷阱。我们随时都会用到“刻板印象”和“脚本”，将它们视为节省时间和精力和捷径。但就像上述例子展现的那样，它们也会扰乱我们的判断。用俗话说来说就是，我们会陷入一些“套路”。

我喜欢这个故事，也喜欢作者在书里讲述的一些故事，因为它们在日常生活中很常见。坏人并不总是狡诈无情，好心的员工有时也会犯傻。我们在做决定、做选择时都会犯傻。正因为如此，我们很容易对他们的误判和做法感同身受。

我喜欢这个故事，还因为它说明了两点。第一点跟人类行为有关，第二点跟我们对心理学的认识有关。

故事说明的第一点是，人类的心理错综复杂。我职业生涯的大部分时间都在试图证明这一点，因为它并不像人们想象的那么显而易见。写一本行为科学读物面临的挑战（跟写天文学或粒子物理学读物面临的挑战截然不同）就是读者已经具备最基本的心理学知识。每个人都感受过从恐惧到愉悦的种种情绪，每个人都有过积极和消极的时候，每个人都尝试过自控，但是

收效甚微。所以说，读者大概知道心理学是什么。心理学家面临的挑战是，要向人们展示心理学中不那么显而易见的事实。心理学作家面临的挑战则是，要让读者相信，这些事实新鲜有趣，值得一读。在这方面，迪萨沃享有绝佳的声誉。他擅长描述日常生活中的细节，让读者得到意想不到的收获。

我相信，心理学读物是各种科普读物中最难写的。如果这听起来与直觉相悖，只是因为所谓的“硬科学”（即理论或事实可以精确测量、测试或证明的科学）看似更抽象，与数学紧密相关。其实并非如此。

事实上，以寓教于乐的方式解释心理学很难，需要深厚的科学和文学素养。人类行为极其微妙，难以捉摸，大多处于灰色地带。与此相比，写作（包括写科普读物）通常太有条理性，容易忽视其微妙之处。用写作这种迟钝的工具来阐释人类思维、情感、行为的微妙之处，对作者来说是一项艰巨的挑战。

故事说明的第二点是，生活中的“下意识决策”远比我们想象的（或愿意承认的）多得多，而这并不是什么好事。这是认知心理学在过去十年乃至更长时间里关注的核心话题，也是迪萨沃在本书中选择深入探讨的。我们的思维不是受少数非理性认知偏差影响（或误导），而是受到成百上千种认知偏差的影响。这些认知偏差彼此影响，有时相互促进，有时彼此削弱。

大量研究表明，尽管人类的心智拥有独特的分析天赋，但同时也深受认知偏差影响，导致缺陷百出。就像我们过于依赖“刻板印象”和“脚本”做判断一样，对结果和确定性的需求、对

社交联系的渴望，以及迪萨沃在书中清晰展示的其他认知动力，都对我们影响深远。

这些关于“下意识决策”的洞察相当新颖，似乎能以此推论出人类心智是某种“双处理器”，总在缓慢的理性思考与迅速的直觉判断之间摇摆不定。不同个体也许会倾向于其中一种思维方式，但我们每个人都是“深思熟虑”与“依靠直觉”的混合体。我们都具备深思熟虑的能力，但在特定情境下不一定会选择慢慢考虑。有时候需要迅速做出判断，完全依靠直觉，有时候则需要多花点时间，审慎做出判断。这要根据不同情况而定，但不是每个人都善于具体情况具体分析。换句话说，思考其实是件混乱不堪的事。正因为如此，我们很容易被“套路”。

描写这种混乱状况并不容易，因为稍不留神就会给出错误的解释。当我们描述复杂而混乱的事物时，会急于做出简单的划分。这就是所谓的“化约论”（reductionism）。我们更喜欢把黑锅推给某种性格缺陷，而不是直接承认自己马虎大意。迪萨沃坚持从日常生活中的实例出发，避开了“化约论”的陷阱。

心理学作家还面临一项特殊的挑战，那就是抵制大脑的诱惑。本书的许多洞察都源于认知心理学领域的范式转变。这与神经科学的发展息息相关，包括脑神经化学物质的新发现和观测大脑活动新方式的出现。这门新兴学科让我们得以从全新角度阐释人类行为，也促使脑科学相关书籍和文章不断涌现。尽管这些洞察都非常出色，但还不足以解释人类的思维与情感。

人们普遍存在误解，认为探讨大脑的读物要比探讨人类思

维和行为的读物更深刻，也更有科学性。许多作家也陷入了同样的误区。事实恰恰相反。脑解剖和脑化学都以生物学为基础，所以相关作品被纳入了“科普读物”，但它们对人类天性的解释并不多。原因很简单：大脑并不等于行为，大脑活动报告不一定能解释重要问题，比如我们为什么会做出对自己不利的事。要想弄清这些既有趣又复杂的问题，就必须埋头苦读实验心理学著作。

由于神经科学过于化繁为简、夸大其词，因此当下出现了强烈的反对声浪。不少脑科学家自己也指出了该领域的局限性。这不是说探测和扫描大脑不重要（通过这种手段，我们总有一天会得出重要答案），但就目前而言，大脑还无法解释人类心理的微妙之处。所以，我们还需要研究心理学。迪萨沃非常明智，没有选择相对简单（但缺乏洞见）的探索方式。

严肃心理学作家还面临一项特别的挑战——怎么才能从市面上粗制滥造的同类作品中脱颖而出。大多数书店的心理学区（通常叫作“励志区”）往往充斥着自命不凡的作品，对人类的境况发表高见，夸夸其谈。有些作者具备相应资历，有些则不然——但这似乎一点也不重要。每本书都在大开药方，教人怎么过更好的生活，但没有几本有科学依据，更别提缜密的知性探究了。

《反套路》并不是励志书。作者只想提供一些“科学方面的帮助”。这就意味着，迪萨沃踏踏实实走访了许多实验室，阅读了大量科学研究文献，然后将关于人类思维的前沿洞察汇

成一本书，呈献给各位读者。书中开的“药方”比较低调，因为将认知心理学用于现实生活的时间还不长。作为一名称职的科普作家，他能做的就是让读者意识到人类心智在日常生活中经常跟自己作对。摆脱不理智的判断和危险的决策，做出审慎而理智的决定，少被“套路”，这仍然是我们每个人的责任。不过，迪萨沃为我们提供了全新的实用工具。

引言

大脑的认知特点和基本逻辑

“能拥有称为‘思想’的脑内小小波动，乃是我们的荣幸。”

——大卫·休谟，英国哲学家

“人类所有问题都有简易解决之道——像模像样，貌似有理，

但可惜谬误不堪。”

——H·L·门肯，美国作家、编辑

我们的大脑是一台能做出预测、检测规律的机器，渴望稳定、明确、持续的东西——这听起来挺不错，但它有时会出问题。

上班的第一天，你踏进了新办公室。你浑身紧绷，像在有鳄鱼出没的池塘边喝水的小鹿一样警惕。这不是你第一次踏上工作岗位，你以前也做过其他工作，所以这种感觉并不陌生。但不管怎么说，这都是一份全新的工作，你跟多年前开始头一份工作时同样焦虑不安。不过，两者还是存在差异的，只是你第一次走过办公室走廊时还没意识到。你一步一步朝前走去，打量两旁的办公室，感受着工作氛围。突然，你有了一种感觉——我会没事的。

为什么这个念头能冲破压力和紧张的束缚，突然浮现在你的脑海中？在你一步步走过走廊，慢慢熟悉新环境的时候，到底发生了什么事？尽管并不显而易见，但这其实是大脑运作的结果。你看到、闻到、摸到、听到的一切都会经过大脑的处理、分析和解码。你的大脑在运用进化得来的能力，而且运用得极为出色。事实上，它用情绪反应战胜了神经反应，让你有种“似曾相识”的感觉。当然，这不是说你以前真的来过这里。大脑会分析你当前所处的环境，在

新环境中寻找熟悉的模式，也就是过去类似的经验。它得出结论：既然有这些熟悉的模式，你就能预测接下来会发生什么事。随着你慢慢结识新同事，会有越来越多的信息经大脑处理，越来越多的模式被检测出来。随着时间流逝，你对新环境中的事物越来越了解，原本让你提高警惕的东西将不再被视为危险，也不再需要密切关注。短短一天时间，大脑就勾勒出了一幅微型地图，告诉你如何在新环境中生存下去。这幅地图会增减、变动、调整、扭曲，但万变不离其宗，所有变化都源于你大脑识别、编码、归类出来的种种模式。

经过多年的神经科学研究，如今大脑被视为一台预测机器，一个极为复杂的器官。它通过处理信息，能判断接下来会发生什么事。大脑尤其擅长检测模式、发现规律、预测威胁和讲述故事。它喜欢稳定、明确和持续的东西，会将不可预测、不确定、不稳定的因素视为对自己的威胁——也就是对我们的威胁。

问题在于，为了规避和对抗这些威胁，大脑进化出了一种能力。这种能力促进了人类的生存与发展，但也带来了许多副作用，与我们的日常思维和行为息息相关。本书会探讨其中的一些副作用。有讽刺意味的是，它们在害我们摔跟头、掉进陷阱的同时，却会让能预测威胁的大脑非常“快乐”。也就是说，大脑会让我们产生错觉，乐于陷入“套路”。接下来的章节，将探讨以下内容：

- 为什么我们渴望确定性，希望觉得自己是对的？
- 为什么我们会靠记忆支撑这种感觉？
- 为什么我们喜欢给巧合赋予意义，在缺乏信息的情况下在事

物之间建立联系

- 为什么我们喜欢“一切尽在掌握”的感觉？
- 为什么我们会努力规避失败？
- 为什么我们会调节道德行为，以此获得心理平衡？
- 为什么我们会陷入后悔的怪圈？
- 为什么该用特殊性策略的时候，我们却爱用一般性策略？

如果我们能不带偏见、误解和妄想地生活，世界将是多么美好。虽然这是不可能的，但我们总是忽略这个事实。我们大部分时候都一头雾水，搞不清自己为什么会那么做，为什么会那么想。这不是因为我们蠢。恰恰相反，只有具备复杂思考和反省能力的大脑才会受蒙蔽，搞不清自己的心智到底是怎么运作的。

不过，在进一步讨论之前，让我们先后退几步，从认知角度看一看我们是从何而来，又要往何方去。

大脑的运作方式，其实很复杂

为了让心智分析发挥作用，就必须弄清目前人类对大脑功能的了解。必须承认，相关知识还很有限。不过，过去几十年中相关研究的迅猛发展，让我们对人类心智的理解有了长足进步，这在一个世纪前是无法想象的。例如，如果你告诉一名20世纪初的神经学家，100年后科技会发展到截瘫患者能靠意念操作机械手臂，他肯定不是哈哈大笑，就是嗤之以鼻。尽管科幻小说和漫画书里出现过类似

的技术，但严肃的科学家绝不会指望“这些玩意有朝一日能变成真的”。不过，现在我们知道，这些设想不但可能实现，而且很多已经实现了。此外，我们对大脑有了足够多的了解，知道“身心二元论”的解释早已过时。如今，仍有不少人觉得应该把大脑和心智分开讨论。因为他们觉得，思维如此复杂，竟然发生在大脑里，这实在令人难以置信。正如我母校的一位生物学教授所说：“几十亿个‘开关’怎么可能搞出像心智那么复杂的玩意？”

认知科学还没能彻底解决这类问题，但在研究大脑之谜的过程中，人们发现有些问题根本没有切中要害。例如，“开关”的比喻就是归类错误所致。他们认为，大脑不过是由血肉组成的、小巧（尽管很复杂）的电子元件，从这个前提出发，绝不可能解释心智运作的原理，最多只能博人一笑。

认知科学剖析了存储心智的容器——大脑，对我们认知事物的归类方法发起了冲击。设想一下，如果能弄清某种想法、某种情绪位于大脑的哪个部位，那将多么诱人啊！以愤怒为例，我们宁愿相信怒气是从脑门上“冒出来”的，也不愿接受它并非“住在”大脑里的某个地方，而是脑中多个区域相互作用的结果。

说到记忆，人们就更难接受事实了。你 10 岁时在游乐园玩过山车的记忆到底存放在哪里？由于回忆看起来或多或少是完整的，所以我们相信，它就搁在我们的脑袋里，就像书搁在书架上一样。回忆往事的时候，我们只需要从架子上取下书，翻到恰当的一页就行了。但现在我们知道，记忆并不是这样的。事实上，你关于急转弯和大回环的记忆并不存在于大脑中任何一处，而且也不是完整的。

这些关于大脑的发现让人一头雾水，背后的科学研究也无法为我们提供满意的答案。我们用简单的归类法填补空白，仅仅是因为得不到确切答案会令人不安。由于唯一能提供解释的器官（大脑）是为了解读周边环境而进化来的，所以也就不难理解，为什么研究大脑自身运作的脑科学会让我们倍感挫折。然而，你我现在能讨论这个话题，正是拜头颅里这个神奇器官产生的“心智”所赐。或者更确切地说，心智不是大脑的产物，而是大脑活动的结果。换句话说，大脑的活动，也就是我们整个神经系统的活动，就是我们的心智。用神经科学家西蒙·莱维的话说：“心智不过是大脑在完成自己的工作。”

经过大半个世纪的努力，我们逐渐抛弃了“身体（包括大脑在内）与心智相互独立”的观点，也就是17世纪法国哲学家勒内·笛卡尔提出的“身心二元论”。用当代哲学家约翰·塞尔的话来说，身心二元论错在“从一开始就将两者一分为二”。但将大脑和心智“一分为二”的理由显而易见：人类从有能力思考这种问题开始，就不喜欢将两者视为一体。如果说心智是大脑活动的结果，那它就仅仅是个生物进程。无论这种进程多么复杂，也不过是血肉、细胞和筋腱的运作。我们作为万物之灵长、宇宙之精华（至少我们自己是这么认为的），怎么可能这么可怜兮兮，仅仅是某些神经科学家所谓的“湿件”（一种生物构件，与电脑硬件相对）？这就是认知科学研究对人类自我理解发起的冲击。随着我们对大脑运作原理的了解不断加深，认知科学带给我们的思想冲击也会越来越大。

打鸡血其实作用不大

既然身心二元论已遭到摒弃，那么未来的解释该是什么？将心智与大脑一分为二的观点已经一去不复返了，那么应该用什么取而代之？这正是本书讨论的核心内容。我们已经迈进了“自我了解”（self-understanding）的时代，而在神经科学和认知心理学研究为我们推开这扇大门之前，要做到这一点还是难以想象的。我们仅仅站在这个时代的开端，必须特别小心谨慎，不能根据尚处于初级阶段的研究成果贸然得出结论。但我们确实已经踏上了自我了解的新征程，不可能再回归“身心二元论”那陈腐的避难所。在这个新时代，提到“心智”的时候，说的就是大脑做的事。提到“思想”的时候，说的就是心智的运作，也就是大脑永不停歇的活动。将两者一分为二的观点已经轰然倒地，随之倒下的还有无数关于心智的错误认识。

也许这正是一个绝佳的机会，我们可以借此弄清自己为什么会这样、那样做，以及如何扭转不符合自身利益的想法和行为。如果这让你联想到了“励志读物”，请允许我提前声明：我认为，认知科学研究的新浪潮其实削弱了绝大部分励志建议，接下来还会证明其他建议是多么空洞无物、毫无根据、欺世盗名。在过去的几十年里，人们对大脑和心智的误解使得励志读物趁虚而入，从迫切寻找答案的读者手中赚走了数十亿美元。认知科学不能像励志读物那样提供具体的解决方案，心理学这门学科也不会去做那样的尝试。不过，神经科学和心理学能探讨某些棘手问题，让我们评估自己的思