



大
家
心
理
學
講
義
／
吳
坤
吉
博
士
著

Be

Sensible

講理就好

洪蘭／著

和信治癌中心醫院院長 黃達夫
中央研究院院士 曾志朗

◎專文推薦

Sensible

Be

吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

252

講理就好

國家圖書館出版品預行編目資料

講理就好 / 洪蘭著. -- 初版. -- 臺北市：遠流，2001 [民 90]
面；公分. -- (大眾心理學叢書；252)

ISBN 957-32-4511-6 (平裝)

1. 論叢與雜著

078

90019500

大眾心理學叢書 252

講理就好

作者——洪蘭博士

策劃——吳靜吉博士

主編——林淑慎

特約編輯——陳錦輝

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥/0189456-1

電話/2365-1212 傳真/2365-7979

香港發行——遠流(香港)出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話/2508-9048 傳真/2503-3258

香港售價/港幣 83 元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2001 年 12 月 1 日 初版一刷

2003 年 3 月 16 日 初版七刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 250 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4511-6

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

講理就好

Be Sensible

洪蘭
著

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細 (sophisticated)：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭棄「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進 (update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

落實科學知識爲現代生活之基本態度

洪蘭教授是一位認知心理學專家、教育家，也是一位眼光犀利、感覺敏銳、剖析精闢的社會觀察者，最重要的是，她是一位充滿生活智慧的人。她長年旅居美國，返國任教後，基於知識份子對社會的關懷，因而在《遠見》、《康健》、《科學月刊》等公眾雜誌上做一些有關國內公眾思想行爲的評論。

在認識她的人以前，我先愛上了她文字中流露的智慧。我開始讀她的文章是因為她是《遠見》專欄的鄰居。我發現一般的社會評論家只能把他看到的事物描述出來，把他的感覺反應出來，她勝人一籌的地方是她能藉著認知心理學的專業，舉出科學的實證，對於國內眾生百相，以平易近人的文筆，深入淺出的把一些慣常的迷思，明白的解說。因她深具說服力，相信必也能發生較深的影響力。

國內儘管已經歷百年科學教育的洗禮，然而，國人因承襲了五千年悠久歷史所流傳下來的風俗、習慣，可謂根深蒂固，所以，到今天還迷信很多傳說。再加上長年威權式、填鴨式

的教學方式，以及至今仍然以考試為評量學生的唯一標準的教育制度，導致國內學生很少養成閱讀教科書以外書籍的習慣；因為缺乏背景知識（common sense）的結果，國人就欠缺了批判性的思考與獨立判斷的能力，很容易盲從、人云亦云。因此，非理性的思維經常在這個社會上發酵。就如，這一年多來面對國內的政黨輪替，以及全球的不景氣，多數國人都無法以宏觀的視野去了解問題的癥結所在，思索如何善盡一己的責任，出一分力，共同突破困境，卻讓股市指數成為對於政府的信心指標，以及個人的快樂指標，來癱瘓自己，以至集體陷入躁鬱與內耗。

洪蘭教授說：「在這短短的五十年之內，我們所知道的东西，超越了過去五千年，所以科學已經不再是科學家之事，而是眾人之事，它深深影響著我們日常生活的一點一滴。」「好奇心是人類文明的原動力，知識的滿足是科學的基本精神，它讓你在物質貧乏時，仍能保持精神的快樂。」我自己從醫者、教育工作者以及社會一份子的角度觀察，確實深深的感覺到國人科學知識的匱乏，不但嚴重的影響著國人身體的健康，也影響了國人心理的健康，甚而影響國人解決問題的方法與能力。在二十一世紀的今天，科學已不再是一門學問，而是現代生活的基本態度。

洪蘭教授又說：「打開一本書，打開一個世界」「書是無聲的老師」「閱讀可以為我們累積背景知識」「背景知識是智慧的鷹架」……因為她喜愛閱讀，所以這本書等於是她長年

閱讀歷史、法律、社會學、文學、醫學等書籍所累積的知識，加上認知心理學的研究，融會貫通後所形成的生活智慧，供我們享用。

對於喜愛閱讀的讀者而言，可以由這本書引伸無限的閱讀寬度與深度，對於缺乏時間閱讀很多書的讀者而言，讀這麼一本好書的獲益，可能勝過讀數十本書。

【推薦者簡介】

黃達夫醫師，國立臺灣大學醫學院畢業，現任和信治癌中心醫院院長，美國杜克大學醫學中心內科正教授，並任衛生署國家醫療品質委員會主任委員，國家衛生研究院醫學院評鑑委員會委員。積極從事衛生教育工作，除百餘篇專業論文發表之外，著有：《用心，在對的地方》、《用心聆聽》（天下遠見）等書。

〈專文推薦〉

會志朗

非理即亂

在嘈雜紛亂的社會現實裡，想要講理談何容易？但是講理卻是釐清紛亂的唯一利器。這是個很容易明白的道理。因為面對紛亂，只有兩個選擇：一是任其胡打蠻纏下去，直到無可收拾的地步；另一個當然就是釐清頭緒，講出一番道理來。這種非理即亂的二選一題，實在是簡單易懂，但社會上的眾多有「智」之士，就是不肯講理，或是沒有能力講理。

喜歡從生物演化觀點看人類行為的學者（如本書作者洪蘭教授）一定會同意我下面的說法：衝動的即時反應是逃命用的，而沉穩的全方位思考才是永續保命之道；前者是所有動物共有的本性，而後者才是人類「異於禽獸幾希」的那一點特性。因此，當我們看到這紛紛亂亂的世界，常不能以理性的思考來解決問題時，我也只好說「本性難移」了。

真的！人實在多是不理性的。例如，有人喜歡到花街柳巷尋歡作樂，你告訴他得到性病的機率是八分之一，他一定說：「不會是我啦！」但是，同一個人喜歡花錢買彩券，你告訴他得到獎金的機遇率是千萬分之一，他卻一副一券在手、希望無窮的樣子，說：「可能就是

我啦！」

近年來，認知心理學家發現人們大多在匆促下作出決定，經常忽略常模的指標，還會把個人的信念寄託在不實的表象上，很少能遵循邏輯的算則去作判斷。賭場上常見的那些不信邪的賭客就是最顯明的例子。在輪盤上已經爲押了「紅色」而連輸十次的賭客，拚了命也要在第十一次再押「紅」。問他爲什麼不肯改押「黑色」？他的答案竟是：「黑的已經出現十次了，這次非紅不可！」學過機率論的人都很清楚，除非輪盤被作了手脚，否則每一次出現「紅」或「黑」的機率是相等的，不應該因爲黑的已經出現十次了，下一次「必然」是「紅」。再問那位賭客：「難道你認爲輪盤上有記憶？」這位賭客一臉茫然，以爲我瘋了！

這些不講理的特例，都是顯而易見的。但日常生活當中，人們的不理性行爲，卻總是隱藏在看似「理性」的包裝與掩蓋之下，很難被察覺。洪教授的這本書告訴我們，講理的必要條件就是豐富的常識，並且要養成不輕信表面現象的習慣。我一則一則的讀下去，感到這都是培養科學精神的最佳教材，令人耳目一新。

社會上的紛亂讓大家頭昏眼花，如果你想過得快樂安全一些，使自己更“sensible”一點是值得努力的方向。說實在的，處理周遭事物，唯一的真理是如這本書的書名 be sensible，講理就好！

【推薦者簡介】

曾志朗教授，美國賓州州立大學心理學博士，曾任教於俄亥俄州立大學、耶魯大學、加州大學柏克萊分校。一九九〇年返國，先後擔任中正大學社會科學院院長，陽明大學副校長、校長等職，並於一九九四年當選中央研究院院士，現任教育部部長。

洪蘭式的熱情

這篇文章我想了一百種寫法，想介紹我最崇拜的「我的朋友洪蘭」，卻一直交不了稿。我的結論是：如果你沒有機會跟她說話，就快買她的書來看吧！

這也是她最單純的信仰：「打開一本好書，等於打開了一個世界。」「讀書是從別人的經驗中換取自己常識的最好方法。」

到今天為止，洪蘭已經選譯了包括《基因複製》、《腦內乾坤》、《語言本能》等二十本好書*，讀者跟著她讀，可以對二十一世紀的科學有足夠的背景知識。而洪蘭自身的精彩，也可以從她每本書的「譯者序」找到蛛絲馬跡。我每次看著她寫的文字，總會懷念起她在我家，滔滔不絕講述她正在讀的好書的內容給我聽的情景，這裡面有她本行的生命科學著作，有她愛讀的偵探小說、歷史小說。我常常在想：是不是我充滿感動的表情開啓了她內在的熱情，使她願意為像我一樣英文能力不足、科學常識不夠的國民付出額外的勞動？

這兩年，洪蘭式的熱情被殷允芃、高希均、王力行啓動，她變成《康健》、《遠見》的

專欄作家，每月固定傳送她對教育、對科學、對健康、對閱讀的關懷，《講理就好》就這樣集結成書了。此時，我腦中卻浮起另一個念頭：似乎是要求洪蘭完成《寫給行外人讀的普通心理學》教科書的適當時候了。她的能力、努力、體力、毅力樣樣俱備，這本書又有她「假如教室像電影院」的教學夢想，酷洪蘭一定做得到！

* 洪蘭教授譯作書目：《心理學實驗研究法》（遠流，一九九〇）、《心理學》（遠流，一九九五）、《天生嬰才》（遠流，一九九六）、《學習樂觀·樂觀學習》（遠流，一九九七）、《基因複製》（遠流，一九九八）、《記憶VS. 創憶》（遠流，一九九八）、《語言本能》（商周，一九九八）、《揭開老化之謎》（商周，一九九八）、《不同凡想》（遠流，一九九九）、《活用智慧》（遠流，一九九九）、《大腦比你先知道》（遠哲基金會，一九九九）、《尋找第一個愛滋病毒》（遠流，二〇〇〇）、《愛與生存》（天下生活，二〇〇〇）、《教養的迷思》（商周，二〇〇〇）、《改變》（遠流，二〇〇〇）、《腦內乾坤》（遠流，二〇〇〇）、《快樂就健康》（遠流，二〇〇一）、《腦中有情》（遠流，二〇〇一）、《透視記憶》（遠流，二〇〇一）、《發展的認知神經科學》（信誼基金會，二〇〇一）、《華人性格研究》（遠流，二〇〇一）、《The Science of Words》（遠流編印中）、《Mapping the Mind》（遠流編印中）。

自序

寫專欄最痛苦之事莫過於被編輯催稿，但不交稿的日子似乎過得特別快，才沒兩天好日子，轉眼又到截稿期限。每個月的日子變短了，一過月半，我就不敢接電話，手機也要先顯示來者姓名才敢接；但是每一位編輯都練就一身催稿本領（我懷疑他們是否有訓練班，不然怎麼個個都是高手），文章就在他們十萬火急的催促下，產生了。交了稿後，固然是無債一身輕，但是也不禁對自己的能力產生懷疑：這麼短短一千字的東西，要磨蹭這麼久才出得來嗎？自己已是怎麼了？當年聯考不是半個小時就得完成一篇作文嗎？

看到自己的文章能夠集結成冊，心中的確很高興（文章還是得逼，不逼就沒有），很感謝《康健雜誌》的殷允芄發行人和《遠見雜誌》的王力行發行人與高希均社長，對我的信心與厚愛，肯將寶貴的篇幅讓我抒發淺見。我清楚的記得在松江路一條小巷裡，有一家小店叫做「寂寞聖賢」，我與上述幾位台灣最具影響力的新聞從業者共進午餐，這頓飯從中午十二點一直吃到下午三點盤中的菜都沒動，因為大家在忙著動口說話，無暇動口進食。那天談得很

愉快，當場決定每個月寫專欄。走出小店後，我對自己非常的驚訝，因為從來就沒有在外面說過這麼多話，也因此對這家店名留下深刻印象，因為一個人只要找到志同道合的人就不會寂寞，不管是不是聖賢。那一天我感到非常的幸運，能夠碰到這麼多志同道合的人，願意在自己的崗位上對台灣盡一份心力。《康健》專欄則是殷發行人御駕親征，親自來到陽明大學的實驗室看我，令我受寵若驚，感動莫名，立刻答應「賣命」；其實她只要打通電話給我，我就會遵命，因為她是我心中非常敬佩的「社會賢達」之一。因為這兩件事，所以我就從一個從未寫過專欄的人，突然變成一個月要寫兩篇專欄的教授，新手上路，也難怪編輯催稿要催得那麼辛苦了。

我在一九六九年大學畢業去美國讀書時，心中其實是抱著不回來的決心，因為我當時念的是台大法律系，對台灣司法的不能獨立，成為統治者為虎作倀的工具，有深刻的了解和厭惡，迫不及待的想飛往自由的國度。因此，六月一畢業我就走了，是班上最早出國的人之一。也因為有回不來的念頭，所以我很快就適應了美國的一切，安定下來。但是隨著歲月的飛逝，台灣的解嚴，心情和事情都有了轉變，最主要是只有在海外才會感覺到自己國家強不強盛的重要性。國父說「華僑是革命之母」，在美國住了二十年之後，我發現國父是對的，在海外，對自己國家常有恨鐵不成鋼的感受，但是與其坐而言，不如起而行之才有實效。當時任職於中正大學的林清江校長在電話中，描述了一個甘蔗園中，國際級一流大學的遠景，