

Strangers to Ourselves

Discovering the Adaptive Unconscious



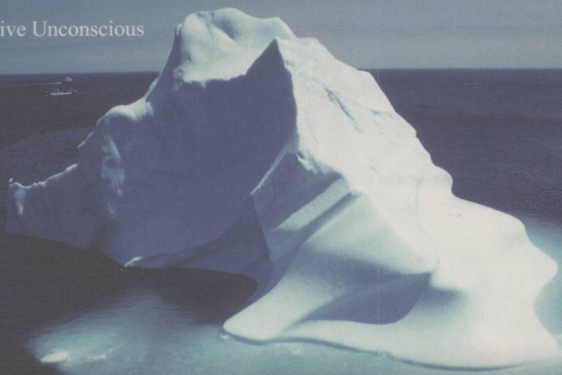
張老師文化

TIMOTHY D. WILSON

提摩西·D·威爾森博士 著

傅振焜 譯

台大醫院精神部主治醫師、精神健康基金會執行長
吳佳璇 推薦



會不會

你以為自己愛他，其實不愛？

自信平等待人，卻暗藏偏見？

對廣告不以為意，但購買行為卻深受影響？又，快樂或悲傷能持續多久？

適應性潛意識似乎自有主張。

適應性潛意識如何影響我們的生活？

佛洛伊德的近視眼



心理推理系列 T53

佛洛伊德的近視眼——適應性潛意識如何影響我們的生活？

Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious

作者→提摩西·D·威爾森 (Timothy D. Wilson)

譯者→傅振焜

特約編輯→賴璟慧

美術設計→李東記

發行人→李鍾桂

總經理→黃宏榮

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心間)

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2006年1月

I S B N→957-693-647-0

定價→290元

法律顧問→林廷隆律師

排版：立全電腦印前排版有限公司

印刷：日盛印製廠股份有限公司

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

Copyright © 2002 by the President and Fellows of Harvard College

Published by arrangement with Harvard University Press

Throught Bardon-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2006

by Living Psychology Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

港台書

Strangers to Ourselves

Discovering the Adaptive Unconscious

B842.7
20061

TIMOTHY D. WILSON

提摩西·D·威爾森博士 著

傅振焜 譯

適應性潛意識如何影響我們的生活？

佛洛伊德
的近視眼



目錄

〈推薦序〉腦的美麗境界

吳佳璇 007

〈前言〉探索適應性潛意識 011

第1章 佛洛伊德的洞見與盲點 015

「阿爾貝婷走了！」這幾個字，向我的內心表達出它們的極度痛苦，使我心如刀割，片刻都難以忍受。我原以為沒什麼大不了的事，竟是我一生最重要的事，可見我們對自我是多麼無知啊！」

第2章 適應性潛意識 035

我們看見臥室裡的椅子距離比較近，櫃子比較遠，卻察覺不到大腦如何把視網膜接收到的光線轉變成遠近感覺。如果這些無意識的估算功能停止，那麼世界看起來就會像一團混亂的像素與顏色，而不是結合成有意義的三度空間影像。

第3章 誰在作主？ 065

我決定從沙發起身去找東西吃，感覺似乎是意識的刻意行為，因為起身前我想到「現在若有一碗草莓口味的穀片粥，嚐起來必定美味可口。」然而，也有可能是我不知不覺中產生了食欲，才引起我對穀片粥的思緒及前往廚房的行為。

第4章 了解自己是誰 095

在《賣花女》劇作中，亨利·希金斯自視為溫文有禮、思想開明、正心誠意的英國紳士，他看不到自己粗暴、歧視女性、控制欲、挑剔的一面，所以當女管家皮爾斯太太對他口出惡言、拿他的長袍當毛巾用，並在乾淨的桌布上放置一鍋麥片粥之後，他才打心裡困惑、茫然無措起來。

第5章 了解行為反應的原因 127

「我們在對約翰生氣，因為他忘了晚上的聚餐；我們覺得悲傷，因為剛剛聽到祖母生病的消息；我們想要嘔吐，因為剛剛吃了太多的蛤醬。」偵測周圍環境對我們的影響，很顯然對我們有利。

第6章 了解自己的感覺 155

在一場社交宴會上，山姆暗中觀察某位頗有魅力的男士邀他太太跳舞，而她答應了。在回家的路上，山姆對他太太態度冷淡，她問他哪裡不對勁？他確信自己沒有嫉妒，因此回答：「沒什麼，只是覺得累。」然而，任何觀察他行為的人必不如是想。

第7章 了解自己未來的情緒 179

多數人都知道，健康、財富、婚姻幸福會比長期疼痛、貧窮、死纏爛打的離婚更令我們快樂；倘若我們對會令自己感到快樂或不快樂的事物一無所知，那麼我們必定很難存活於世上。

第8章 內省與個人敘事 207

雖然內省時感覺好像正在發掘自我真實的一面，但其實我們仍無法直接洞察適應性潛意識。內省比較像文學評論，而我們就是被了解的作品；正如一部文學作品裡並無唯一的真理般，一個人也可以建構出許多實情。

第9章 向外探索自己 235

一般人比較怕潛意識快閃廣告手法（其實並沒有作用），不怕每天重複播放的廣告（經常有強大的影響），因為擔心自己在不知情下受影響。諷刺的是，每天重複播放的廣告才更可能在我們不太清楚會受影響的情況下，大大影響了我們。

第10章 自我觀察及改變行為 259

或許我們第一次和迷人的男士或女士約會時，剛好千鈞一髮地躲過汽車事故。那麼，到底激烈反應中有多大成分是因為險些喪命，又有多大成分是因為約會對象的吸引力？

腦的美麗境界

吳佳璇

不論科學家或芸芸眾生，對於腦功能的各種表現總是充滿好奇，從腦的造影、病理解剖，到透過星座預測人（腦）的行為，無不希望透過不同的途徑去了解、掌握腦功能。

心理學是認識腦功能的眾多學門中極重要的一支。十九世紀下半葉，心理學從認識論、現象學切入，開始萌發，時至二十世紀中葉，行為學派蔚為顯學時，人類似乎對心智活動了然於心（腦）；但當認知心理學與社會心理學繼起時，人們又再度變得謙卑，因為腦的認知功能之另一個「桃花源」，亦即本書的主題「適應性潛意識」（adaptive unconscious），正若隱若現地向人們招手，引領我們去探索。

但本書開宗明義就強調：「適應性潛意識」不同於精神分析學者念茲在茲的「潛意識」，並說明其功能與影響之大，遠超過我們的預期。精神分析使用「內省」改變「潛意識」，但「適應

性潛意識」卻是受「敘事」(narrative)來形塑。

「適應性潛意識」可以進行自動化思考 (automatic thinking)，讓我們「心有旁騖」地同時完成幾件事情，就宛如電腦的作業軟體，可以同時開幾個視窗進行不同的程式。更重要的是，「無意識」是建構人格的土壤，也潛藏著人類的偏見，若未將「它」的功能估算進去，人類將無法認識自己。

在閱讀這本書時，「相由心生」、「弄假成真」等成語，從我腦中一一閃過。原來，這幾句成語不僅可以從歷史掌故去理解所欲傳達的訊息，更可以從「適應性潛意識」的功能，去理解其意涵。第十章幾個實際的例子，都是很好的呼應。

書中對改變自我的論述中，十分強調「敘事」的力量。一個人只要可以把發生過的現象串成一個自己可以理解、接受的故事，雖然事情本身不一定有所轉變，但矛盾與掙扎撐起的張力，已消弭大半。

然而，本書尚無法告訴我們，這些精妙的功能在腦中是如何運作。這些由目前的解剖定位 (localization) 或是拓樸學概念無法認識的腦功能，應該是由更基礎的腦功能整合而得。若非特地體會，人類的意識常常沒有察覺腦的這番美麗境界，即使目前最先進的正子造影 (PET) 或功能性磁共振掃描 (fMRI)，要定位出「適應性潛意識」所在，仍是相當困難。

身為實用取向的臨床精神科醫師，我總關注這些知識對精神疾病患者，以致於一般大眾的實

質影響爲何。我的直覺是，在挑戰笛卡兒「我思故我在」的理性主義前提下，應該要更回歸人的經驗世界去認識環境，並透過別人的透視，進而了解自己。

只不知我們進一步的探索，會到達「柳暗花明」之境，還是仍在「見山不是山」的迷霧中。唯一可以確信的是，人類用各種方法探究腦的美麗境界的運動，方興未艾。這本書的確爲我們開啓了一扇窗。

（本文作者爲國立台灣大學附設醫院精神部主治醫師、財團法人精神健康基金會執行長）

探索適應性潛意識

了解自己 (self-knowledge) 似乎是心理學的核心課題。就某些方面來說，也確實如此；從佛洛伊德以降，諸如人對自己的了解程度、人的自我了解有何侷限性、未能了解自己有何不良影響等問題，均深深吸引心理學家的目光。然而，令人驚訝的是，了解自己卻從來不是心理學界的主流課題，不但大學裡的相關課程少之又少，書市裡扣除勵志及從精神分析觀點寫成的書，專門探討這個課題的書寥寥無幾。

這種情況將會開始改觀，最近幾年來，此一課題的科學研究，如雨後春筍般地成長，描繪出一幅不同於佛洛伊德式的視野。人具有一種強有力、高度複雜而用以適應的潛意識，對我們的生存極為重要，只是這種潛意識總在不知不覺中非常有效率地運作，而且大多難以直接洞悉，所以

我們就要付出相對的代價來了解自己。「自我」的許多部分無法直接洞察，儘管再怎麼努力內省也徒勞無功；那麼，我們如何才能發現無意識裡的人格特質、目標與感覺呢？這麼做總是對我們有益嗎？目前學術界對佛洛伊德與精神分析論的重新探索有何進展？如何對「自我了解」進行科學性的研究？以上是我在後面章節所要探討的問題，雖然我的答案會令許多人感到意外，但對日常生活卻有直接、實際的意義。

自從一九七三年秋天，我畢業於罕布夏學院（Hampshire College），並前往安娜堡市（Ann Arbor，位於美國密西根州）攻讀研究所開始，就一直對這些問題很感興趣。而密西根大學是個很能激勵腦力的所在，我很感謝那裡的許多人，協助我展開社會心理學的研究生涯，特別是我的恩師迪克·尼斯貝（Dick Nisbett），他教導我如何以實證經驗去研究「自我了解」的種種觀念，並從理論上進行思索。本書的很多觀念就是在那段期間，我們在社會研究中心相互討論所激盪出來的。更重要的是，他引導我認識：社會心理學不只是一門專業或學問，同時也是一種挑戰社會基本假設的生活方式。

了解自己是個跟個人有關的課題，在後面章節中我引用了自己與許多朋友的經驗，爲了避免朋友尷尬，我將他們的名字與經驗細節做了些改變；至於我自己的經驗，則大多保持原貌。

編注：目前國內對「無意識」或「潛意識」的譯法莫衷一是，本書將 unconscious 譯為「潛意識」，nonconscious 皆譯為「無意識」。

佛洛伊德的洞見與盲點

只要看重自己、了解自己、約束自己，即可完全掌握自己的人生。

——引自英國桂冠詩人丁尼生（Alfred Lord Tennyson）的《歐諾妮》（*Oenone*, 1833）

還有什麼比內心的問題更重要？或者說，還有什麼比心事更難解？有些人很幸運地知道自己內心渴望什麼，卻因不知道該如何實現而遭難，就如同莎翁筆下的李爾王一樣，其所作所爲正與願望、目標背道而馳，以致陷入泥沼之中，或因爲自滿、固執、缺乏自省，導致他們始終無法實現目標。

不過，這類人至少知道自己想要女兒的摯愛、愛人的擁抱或內心的平靜；至於那些不知道自己想要什麼的人，就更可悲了。在法國小說家普魯斯特（Proust）的《追憶似水年華》（*Remembrance of Things Past*）這部鉅作中，馬塞爾以爲自己已經不愛阿爾貝婷了，於是想盡辦法要和她分開，直到管家衝進來說，阿爾貝婷已離他而去；在那一瞬間，馬塞爾當下明白自己仍深