

next

心智重塑

自欺人生新解讀



丹尼爾·高曼 著
楊大和、杜仲傑、曾光佩 譯

我們活在相當危險時刻，「自欺」是日漸迫切主題。根據英國《經濟學人》雜誌最新報導指出，創業家並非特別勇於冒險，只是比別人更會自欺欺人。

人人各有一套自欺術，人的腦內藉著分泌一種麻木痛苦的鴉片素，隱瞞痛苦的焦慮與記憶；以說謊、否認

取代令人不舒服的真相。「國王的新衣」心態是自我保護的求生法則。

催眠暗示、多重人格研究、潛意識閱讀一直迷惑著大眾，潛意識力量影響十分驚人。自欺行為有如雙面夏娃，正面如激發膽量、親密與分享或良性競爭，負面卻可能誤導企業做錯決策，引發嚴重妄想、人格偏差、病態家庭、國家危機。

人的心靈深處，有許多沉睡的心智能力，喚醒這些從未夢想過的力量，巧妙運用，能徹底改變一生。



Vital Lies, Simple Truths

The Psychology of Self-Deception

by Daniel Goleman

Vital Lies, Simple Truths

The Psychology of Self-Deception

by Daniel Goleman

Vital Lies, Simple Truths

A Next Book / September 1997

All rights reserved.

©1985 by Daniel Gokhan Ph.D.

© 1997 Chinese translation copyright by China Times Publishing Co.
Published by arrangement with The Christopher, Little Literary Agency

No part of this book may be reproduced or transmitted
in any form or by any means, electronic or mechanical,
including photocopying, recording, or by any information
storage and retrieval system, without permission in
writing from the publisher.

For information address: China Times Publishing Company

ISBN 957-13-2400-0 Chinese Language Edition

Next Books are published by China Times Publishing Company, an affiliate of China Times Daily. China Times Publishing Company, 5th Fl., 240, Heping West Road Sec. 3, Taipei, Taiwan.

PRINTED IN TAIWAN

心智重塑

自欺人生新解讀

丹尼爾・高曼 著

楊大和、杜仲傑、曾光佩 譯



關於 n e x t

這個系列，希望提醒兩點：

- 1 當我們埋首一角，汲汲於清理過去的包袱之際，
不要忽略世界正在如何變形，如何遠離我們而去。
2. 當我們自行其是，却慌亂於前所未見的難題和變動
之際，不要忘記別人已經發展出的規則與答案。

我們希望這個系列有助於面對未來。
我們也希望這個系列有助於整理過去。

心智重塑(目錄)

序 心智的真相……………9

導論 喚醒醒著睡覺的人……………12

第一章 痛苦和注意力……………29

痛苦的膏藥：腦啡……………30

心靈濾網……………36

拒絕感覺的大腦……………42

當威脅來臨……………47

不當的壓力：焦慮……………52

威脅的假警報……………56

心平氣和接受無法改變的事……………61

第二章 心靈機器……………67

佛洛伊德的心理分析……………68

聰明的過濾器……………73

記憶可以容納多少訊息？	82
心靈機器中的幽靈	93
了解什麼是了解	99
潛意識、催眠暗示與多重人格研究	107

第三章 自我的祕密 117

假性記憶	118
控制過去的人控制著未來	123
好我、壞我與非我	132
心靈黑洞	138
自己也不知道的祕密	147
遺忘的技巧	155
治療者的困境	165

第四章 個性的養成 171

神經質類型	172
心理偵探類型	177
心理盔甲解剖圖	186
親子決戰的危機	190
妄想症	197

第五章 集體自欺行爲……………209

「我們」代表什麼？……………	210
家庭的潛在共識……………	215
無法言宣的家庭祕密……………	222
快樂家庭的遊戲……………	226
團體思考如何運作……………	234
大慘敗公式……………	240
企業決策陷阱……………	248

第六章 社會的共謀……………253

建構優異的現實世界……………	254
體制內限制和自由……………	263
合宜的正視與漠視……………	272
看不見的事不會傷人？……………	287
不能問的問題……………	296
自由社會的資訊潮流……………	306

結論……………313

老毛病與矯治之道……………	314
自欺的好處……………	320
重大謊言與簡單真相……………	324

序 心智的真相

我們活在相當危險的時刻，「自欺」是日漸迫切的主題。地球有一天終將面臨未知的威脅，那就是遭到徹底破壞。

不管是快速的死亡，如核戰，以及隨之而來的劇變，還是緩慢的生態死亡，如難以挽回的森林、耕地、用水的破壞，人類的自欺行為都在其中扮演重要角色。

讓我們想想迅速增長的生態赤字——土壤侵蝕、森林縮減、草原變沙漠、大氣層中的防衛臭氧層耗竭、地下水含毒且正日漸乾涸。

就全球的角度衡量，我們的消費習慣正以史無前例的速度破壞著地球資源。事實上，我們正在破壞後代子孫的星球，因我們完全不顧求生存和對地球造成的影響之間有何關連。

例如，放牧牛羣的亞馬遜處女雨林正以不可思議的速度遭受破壞。而飼養這些牛羣的目的，主要是為

了滿足世界對牛肉的渴求。

破壞一英畝的亞馬遜叢林，可以供應多少個漢堡？答案也許難有定論，但尚未有人正視這個家庭作業。

這就是重點所在。我們無視於地球所承受的後果，無視於未來的子子孫孫，只管自己的生存。我們從不知道每天所作的決定（例如：買這樣東西而不是買那樣東西）和這些決定未來要地球所付出代價之間的關連。

我們多少可以正確地衡量某種製造行為導致的生態傷害有多大，例如找出一個標準單位，算算看製造一部汽車或一盒鋁箔所造成的生態破壞有多少。

如果算得出結果，就可以為自己選擇生存的地球擔負更多傷害責任。但由於得不到這樣的資訊，就算最關心生態的人，也無法得知自己對地球造成的純粹影響究竟有多大。對大部分人而言，他們無視於人類和地球的關係，天天活在自欺當中，認為生活中大大小小的決定都不會造成嚴重結果。

問題是，我們如何破解這些自欺行為，是什麼因素、環境讓我們落入自欺的網中？

本書所提出的答案是，首先要了解人類究竟如何被這張網所縛。就自欺的真正本質而言，它是許多心理事實中最捉摸不定的，因為我們無法了解自己所看不到的東西。

自欺行為在個人心理層面運行，也主宰團體的集體思考。凡是歸屬於任何團體的成員，都要心照不宣地付出代價，即同意不去注意某人的不安和疑惑感，也不要詢問會挑戰到團體行事方式的任何忌諱。

自欺行為導致團體所付出的代價是，不一樣的聲音必須被封殺，即使是有益的反對意見也同樣下場。以太空梭爆炸之事為例，發射前一晚，有兩位技師強烈提出反對意見，說推進火箭的封口並不是設計來在寒冷氣溫下使用。但是，他們的意見從未被傳達給上級單位，有許多人即使已經知道這個危險，但還是忽視其重要性，因為太空梭發射已經延遲了數天，人們開始質疑太空總署的能力。

在災難之後的調查中，那兩位技師出庭作證，說明肇事原因，他們還曾為此遭到降級。如果當時肯採納他們的意見，悲劇就不會發生。後來經過大眾抗議，兩位技師才得以復職。

對於那些想要打破沈默之繭的人，他們從這件事中所學到的教訓，就是你要將關係重大的真相公開於羣眾面前。追尋真相並說出來的勇氣，可讓我們免於自欺欺人。

這個時代的矛盾是，有權勢的人都太舒服了，以致於沒注意到受苦及無權無勢人民的痛苦。

如艾禮·威爾索（Elie Wiesel）所言，要破解這個陷阱，必須勇於面對權勢，說出真相。

導論 喚醒醒著睡覺的人

我很難具體解釋本書主題，雖然這是所有人都相當熟悉的，困難之處在於沒有精確的詞語可以描述它。至於這個主題為何會如此吸引我，部分原因是：就某方面而言，我們生命中有某些必要的部分正在流失當中，辭彙中的漏洞隱藏著經驗中的空白。事實上，這是我們從沒經驗過的，即使知道，也只是模模糊糊地似懂非懂。

這種經驗中的空白，正是我的主題。

我們之所以無法經驗自己生命當中的這些面向，乃因為某些深藏在潛意識中的因素，使自己無法注意到某些關鍵的真實面，而在覺察的光束中留下一道縫隙，事實上這覺察卻時時刻刻界定著我們的世界。

所以，我的主題就是：在應有的覺察當中消失的某個片段，即注意力的缺口或漏洞。

盲點

對於我們無法看到，但卻真實存在的事物，盲點是最恰當的生理比喻。

在生理學中，盲點指的是因為眼睛構造而形成的視野縫隙。在每顆眼球後方，都有某個通到腦部，和視網膜黏在一起的視覺神經點。在這點上，沒有細胞可以和網膜其他部分連結，以便將穿過瞳孔的光線記錄下來。結果，當訊息傳到腦部時，這一點就產生了視覺上的縫隙。所以，盲點是記錄不到東西的。

一般而言，某隻眼睛所錯失的東西，可以被另一隻眼睛的重疊視覺彌補過來。所以，我們通常不會注意到自己的盲點。但是，當閉起一隻眼睛的時候，盲點就出現了。要看到自己的盲點，請閉起左眼，以右眼盯著左邊的×字型圖案，用右手將這本書打橫，拿在一臂之遠的地方。然後，很慢很慢地將這本書往自己移近，然後再往外移。在十到十五英吋遠的某處，書上的圓點會好像消失了。般。



看到我們的盲點是有教育意義的，它提供我們一個具體的例子，讓我們可以更細膩地了解心理的盲點。

讓我從生活中的不同方面舉些例子，藉以說明心理類型。

隱身家庭的謊言

有位接受治療的女性，她想起在還是個五歲小孩的時候，曾經聽到母親在夜裡哭。會出現這個記憶，讓這位女性很訝異，她的意識層面關於那段生命的記憶，和這個一點都不吻合，因為她父親當時已經離家了。雖然女孩的母親打了長途電話給父親，懇求他回來，但是在女孩面前，母親卻否認懷念丈夫，表現得無憂無慮且漠不關心。

女兒了解不應多提母親的傷心。既然母親要隱瞞這些感覺，所以，女兒也要否認它們的存在。女兒曾經一再聽到離婚的事，而這和母親想要傳達的印象吻合，所以，這個故事在女兒心中成為既定的事實。母親在夜裡哭的這個記憶是比較嚇人的，它慢慢地從記憶中褪色，多年後在她接受精神分析之前，不曾再被提起。

這些遭到掩埋的祕密所造成的破壞力，是文獻中很常見的主題，也是人類共通的經驗。伊底帕斯的故事就是圍繞著這個主題推展的，福特（Ford Madox Ford）的《好軍人》（*The Good Soldier*）以及易卜生（Ibsen）的許多劇本也是如此。易卜生稱呼這種祕密為「關係重大的謊言」，它的確是一種家庭神

話，用來取代那些讓人比較不舒服的真相。

並非所有關係重大的謊言，都是如此不尋常的。例如，有一個精神科醫師說，他曾經恰巧聽到一位女性在吃晚餐的時候說：

我和家人非常親近，他們總是情真意切而且充滿了愛心。當我不同意母親時，她總是將手邊可以拿到的東西往我身上丟。有一次她丟的東西是刀子，我的腳因此縫了十針。幾年後，當我開始和父親不喜歡某男生約會時，他差點把我掐死。他們真的非常關心我。

在這個記憶中，否認是顯而易見的，它絕對是一種關係重大的謊言。事實的力量如此殘忍，所以我們不得不加以否認，也因此改變它們的意義。關係重大的謊言繼續隱藏著，被家庭中的沈默、藉口，以及悍然的否認掩護，將注意力從令人害怕的事實當中移開，或者，用可以讓人接受的方式重新包裝其意義，都使這種共謀得以維持。一位處理亂倫和酒癮問題家庭的精神科醫師，曾經觀察過關係重大的謊言運作的情形：

線索被人們忽略、拿來說笑、搪塞或改名換姓。當人們忽略正在發生的事情時，語義學扮演著重要的角色，人們使用婉轉的說詞隱藏實際上正在發生的事情。一個「好酒量」的人、婚姻中的「拌

嘴」，或「賞罰分明」的人，可能代表「酒鬼」、「婚姻暴力」，或「兒童虐待」。人們欣然接受「小事情」的說法，並以此說明兒童或婚姻暴力所造成的瘀青和骨折。而「流行性感冒」(flu)一詞，也讓喝醉酒的行為獲得原諒。

或者，就像某個酗酒者的小孩在長大成人後所說的：「在我們的家庭中，有兩條非常清楚的規則：第一條，這裡的事情都沒有錯；第二條，不要告訴別人。」

再舉另一個例子。潔絲·傑克森(Jesse Jackson)回憶在南卡羅萊納州成長的情況時，說下面一則她與地方上一家雜貨店的白人老闆傑克之間的故事：

這一天很特別，祖父給我五分鐘買一些糖果餅乾。我匆匆忙忙走進雜貨店，祖父則在店外頭等，當時有八到十個黑人在店裡，我說：「傑克，我可以買一塊餅乾嗎？」他正在切臘腸之類的東西。我的口哨引起他的注意。突然，他衝到我身邊，用槍指著我的頭。他說：「不要對我吹口哨！」我仍然記得當時的情景：店裡頭其他黑人好像沒看見這幕似的，各自假裝忙碌著，內心有深層而長期的害怕。我並不怕那隻槍，卻害怕被父親知道這件事。父親剛從第二次世界大戰中歸來，我知道自他從歐洲戰場回來以後，不只脾氣不好，精神也不好，他變得更加憤世嫉俗。我知道，如果我父親聽到這件事情，定會和傑克爭個你死我活。所以，我把這件事壓抑下來。許多年之後，它才得以現形。但是，