

Mindwise
我懂你

如何运用“第六感”提高洞察力

【美】尼古拉斯·埃普利 / 著
曹军 徐彬 / 译

CS | 湖南科学技术出版社

Mindwise

我懂你

如何运用“第六感”提高洞察力



【美】尼古拉斯·埃普利 / 著 曹军 徐彬 / 译

CS | 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我懂你：如何运用“第六感”提高洞察力 / (美)尼古拉斯·埃普利著；曹军，徐彬译. — 长沙：湖南科学技术出版社，2017.8
书名原文：Mindwise
ISBN 978-7-5357-9226-6

I. ①我… II. ①尼… ②曹… ③徐… III. ①超意识心理学
IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 052674 号

Mindwise

Copyright© 2014 by Nicholas Epley

All rights reserved

湖南科学技术出版社通过 Brockman Inc. 获得本书中文简体版中国大陆出版发行权。

著作权合同登记号：18-2012-564

WODONGNI RUHE YUNYONG DILIUGAN TIGAO DONGCHALI

我懂你：如何运用“第六感”提高洞察力

著 者：[美]尼古拉斯·埃普利

译 者：曹 军 徐 彬

策划编辑：吴 炜 李 媛 王 燕

文字编辑：陈一心

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址：

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市望城区金山桥街道

邮 编：410200

版 次：2017 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：6.75

字 数：150000

书 号：978-7-5357-9226-6

定 价：39.80 元

(版权所有·翻印必究)

前言

你真正的第六感

惟一真正的探索之旅，惟一能令你永葆青春的源泉，并不是去往新奇之地，而是拥有他人之眼，以他人之视野拥抱世界。

——马塞尔·普鲁斯特（1922）

2011年春季的一天，埃塞俄比亚的首都亚的斯亚贝巴，我的妻子简和我正坐在狭小的客货车中异常不舒服的座位上。我们刚刚离开法庭，法官把两兄妹的监护权判给了我们，他们现在是我们的儿子和女儿了。填了无数的表格文件，等了数月，收养程序最后结束得异常简单。法官宣布：“孩子都归你们了。”

货车开到布满铁丝网的大门前，门后就是孩子们住的收养中心。按了按喇叭，我们等着人来开门。我感觉自己的胃搅成一团。我紧紧抓着简的手，就像紧紧抓住悬崖峭壁一般。孩子们的生父就在大门的那一侧等着见我们。

从埃塞俄比亚农村的小土坯房出发，步行了大半天，坐上锈迹斑斑的汽车，再改乘破旧不堪的小面包车，他今早才来到法庭上。他必须当着法官的面确认，妻子死于疾病，他再也没有能力养活孩子们了。孩子们营养不良，刚刚能达到世界卫生组织成长

记录表上的 2%，比认定的存活最低标准都低。只有极度的贫困才会把他们年轻的生命折磨成这样。

货车已停，可我思绪不止。他会怎么看我们？见到我们他会高兴吗？还是悲伤？他愿意见我们吗？还是被逼无奈？他后悔吗？还是终于不再忧虑、痛苦？还是满怀希望？抑或是所有这些情感统统交织在一起？会不会有什么惊天的秘密而我们还被蒙在鼓里？决定把孩子们送到孤儿院然后眼睁睁看着他们被领走，心里是什么滋味啊？

简和我已经有两个亲生孩子了，当时一个 5 岁一个 10 岁。我知道作为父亲是什么感受。摇着哄他们入睡，听他们第一次说“我爱你”；看他们在少年棒球联合会的比赛中跑出全垒打时禁不住的骄傲自豪；在他们遇到危险时，你知道你会不惜生命去救他们。但我从没体会过深陷绝望，牵着孩子们的小手把他们送到孤儿院，将他们送走会是什么滋味。我多么希望我可以用眼前这位父亲的眼睛来看、来理解、来感知世界啊，这样未来的某一天我就能解释给我的孩子们听。可是他的世界对我来说完全是个谜。我根本无法设身处地地站在他的角度感知一切。

走出货车进入办公室，我们看见两个人在破旧的椅子上坐立不安。沾满泥土的 T 恤衫外面罩着大小极不合身的西装外套，下身穿着破旧的牛仔裤。一人抬眼望向我。只一瞬间，眼泪顺着他的脸颊滑落下来。一个看上去那么坚毅的农民低声啜泣着，这种不和谐吓了我一跳。他站起来，走过来拥抱我。我们紧紧相拥，几乎是不顾一切！长长的几分钟里，我们泪眼朦胧。这是我有过的最长久的拥抱。他紧紧地抱着我不放手。

这一拥抱所传递的信息，要用一生的时间去感受，它表达了对我们的孩子过去生活的理解，对他们未来的期冀，他对正在发

生的事情的信任，以及他对此事的深情。我是如此想了解给我拥抱的这个人心里的想法，他人就在我臂弯里，可他心里怎么想我却毫无头绪。

你，读心者

那天早上，我真真切切地体会到用他人的眼睛去感知世界，真正地理解他人是多么困难的一件事。过去 20 年来，作为一个心理学家，在我的研究中我学到的一切科学道理，在那个早上都被我深深地体会到了。除此之外，这个道理还告诉我们，对于我们生命中的任何人，同事也好、邻居也好、朋友也好、家人也好，在理解他们的时候都会面临同样的困难。即使是你的伴侣也比你想象中的要神秘得多。无疑，你的大脑最强大的能力就是为了更好地理解他人而猜测他们的心思。我会告诉你，研究已经揭示出的这种能力是如何运用的，它又是怎么犯错让我们对别人产生误解并最终导致冲突，以及怎样才能试图理解他人时变得更睿智些。

我会向你解释“读心术”，但不是你想象中的这个词的意思。我不会教你魔法，好让你在下次聚会时让你的朋友们大吃一惊。我也不会谈什么心灵感应、未卜先知或其他任何能让你与他人产生超自然连结的超能力。我要谈的读心术是你生活中每天都凭直觉在做，一天数十次在做的事。每天你都在推测他人的所思、所感、所求和所愿。它让你与他人建立起亲密关系并维持这种关系，由此生活才有意义；它让你维护自己在他人眼中的好名声；它让你在团队中有效工作；它让你智胜对手，并且比他们活得更长久。它是一切社会交往的基础，创造出一张推测和假设的网，

让再大的社会群体也可以有效运作。我把它称为你真正的第六感。

跟其他感知器官一样，第六感可以超越其限制，就像简和我见到孩子们的生父时那样。当他人的经历与我们迥异、文化对我们如此陌生、其过往我们一无所知时，我们常常无法依赖第六感判断他人的心思。但对我们大多数人来说，这种情况是极少的；相比之下，更为常见的情况是，我们可以快速且轻易地推测出他人所想，就连自己都意识不到，更别提静下心来想一想自己的推测是否会出错了。

你的第六感几乎永远是在高速挡运转。从一早醒来想着穿什么才能给别人留下好印象，到夜不能眠时思考别人觉得你聪不聪明、可不可靠、爱不爱你，你的第六感一刻不停地运转着。而白天，你轻易就能看出来员工们愚笨无能而感觉自己聪明智慧。同事一打电话请病假你就听出来他是在撒谎，而客户给予你的工作极高评价时你自信他们是极为真诚的。从办公室回家的路上，看着无家可归的人躺在街区的尽头，有那么一瞬，你能体会到他们的毫无尊严可言的境地，递给他们几个零钱。这一切都没有什么魔力和神秘可言。日常生活中我们不断地在推断他人的想法、信念、感觉和需求。这是你真正的第六感在工作。你是读心者。

这解释起来很简单。你和我都属于这个星球上最具群居特质的物种。没有人可以在生活中靠单打独斗成功。与人交往或想超越他人都需要与人协作，不管是朋友、爱人、队友和同事间亲密合作，还是敌人、对手、反对者间相互竞争，都是如此。她是不是真的爱我呢？他是在实话实说还是满嘴谎言？怎样才能让我的员工们感到幸福？孩子们、朋友们、客户和对手真正想要的是什么呢？了解他人心思对在社会上取得成功至关重要，因为它能让

你判断出他人想说什么、需要什么，在对手采取行动之前已经预见到他想做什么。第六感的极致是能够体现出协作之美！名厨安东尼·波尔顿曾经描述过他和二厨之间完美的第六感：“最心有灵犀的日子里……我在厨房的另一头只消一个眼神、抬一下眉毛、下巴令人难以觉察地动一动，史蒂夫就把我心里想让他做的任何事情都完成了。”^[1]

相互理解的益处如此明显，你、我、这个地球上所有的人非常习惯于猜测他人的心思，以至于都感觉不到在调动我们的第六感。杰出的哲学家杰瑞·福多（Jerry Fodor）曾经写道：“常识心理学是如此行之有效，它已消失不见。”只有在极少数超越了它的范围的情况下，或者被证明极度错误时，它的存在才又重回人们的视线。

在我头脑中

我的目的是把我认为你大脑最强大的能力从阴影里拖到阳光下，进行一番科学的审视。与世界上其他研究型大学里成千上万的心理学家一样，我用科学方法的基本规则去探究为什么你会像你惯常那样思考、行动和感觉。具体来说，我做了一系列实验来检测第六感，研究你是如何推测他人的思想、动机、态度、信念和情感的，以及推测的准确度如何。这是你大脑最伟大的能力之一，它得以实现生命中最重要目标：连结，与他人深深的真诚的连结。读懂他人，你就可以与该信任的人合作，避免与不信任的人交往。读懂他人，你能在他们眼中看到自己的声誉如何，从而确认别人眼中的你是值得信赖、能力出众、值得以朋友相待的人。读懂他人能达成朋友间的相互理解、敌人间的相互宽恕、陌

生人间的相互理解、国家间的相互合作、爱人间共同承担和同事间的相互配合。做不到这一点，形成一个合作互助的社会几乎是无法想象的。

然而，即使是最伟大的能力也远远不够完美。就像我们的视力一样，许多人能看见，但是需要配戴矫正视力的镜片才能看清楚。推测他人想法的能力能让我们形成大体正确的社会意识，但有时会犯系统性错误。过去 20 年来我的研究，还有许多其他科学家的研究，一再证明第六感会在许多方面效果显著，但是并不像我们想象中那么完美。虽然存在显而易见的不同时，我们很容易意识到它的局限，就像我在埃塞俄比亚时那样，然而事实却是，你对家人、朋友、邻居、同事、对手和同胞的想法其实也知之甚少。这点我们将在第 1 章探讨。其实，对内心缺乏了解也发生在你认为你最了解的自己身上。第 2 章将主要探讨我们对自己能够了解多少，无法认清的又有哪些方面。任何人的心灵对我们来说都无法全部读懂，可这并不表示我们从没准确过，只是错误特别值得研究，因为它是我们与他人的关系、我们的职业与生活出现毁灭性问题的主要根源，会导致不必要的误解和冲突。这些错误还会导致解决最大的社会问题时毫无效果，它们会导致国与国之间无谓的战争，带来最糟糕的后果。

好在所有这些都可以改善，我们在试图读懂他人时犯的错误是可以预见的，因此也是可以改正的。我们在努力了解他人心思的时候，常犯的错误主要来源于两个基本问题。这两个问题决定了我们的社交行为。第一，有无心灵？第二，有的话，这个心灵处于什么状态？

回答第一个问题时我们常犯的错误是在该启用读心能力时未能启用，因此未能辨识出另一个人的心灵，把他或她当成没有思

想的动物或物件来对待。这些错误是导致去人性化的核心因素。我们还会犯另一类错误，在不该启用读心能力时启用了，并因此给无心之物赋予了想法。这些错误是导致人格化的核心因素。这些问题将在第3章和第4章分别讨论。

一旦试图读懂他人，回答第二个问题时常犯的错误，是误解了他人的想法、信念、观点和情感，因此错误评估他人的心灵处于何种状态。最常见的问题是过度的自我主义、过度依赖刻板印象、太轻易地假定他人的心灵与行为相匹配。我将在第5，6，7章对此做详细阐述。上述所有问题都会产生一个最根本的后果，让我们误以为他人的心思比真实情况要简单。很显然，了解这些错误会帮助你避免犯错。实际上，避免这些错误的最好办法是完全依赖另一个感知器官。这点我们将在第8章探讨。

配镜师能够解释眼睛是如何让你看到可见的世界。他也知道在你无法看清时怎样才能修复故障。我是心理学家，我的目的是告诉大家，你的大脑是如何运用第六感帮助你“看到”他人的心灵。可能更为重要的目的是解释大脑发生的可预测故障，这些故障阻碍了你理解他人的心灵。总而言之，我的目的是提高你的心理洞察力。

为之惊叹并不断改进

在详细描述第六感的不足之前，有必要拿出一点时间对它的存在表示一下赞叹。毕竟，他人的心思对我们来说是看不见摸不着的。你从未看见过信念、闻见过态度、碰触过感觉。你也从未在人行横道上与意愿擦肩而过。你也称不出需求的重量。就像电子显微镜下的原子，心灵是推测出的，不是观察到的。它是作为

一种理论而存在，我们每个人都曾用它解释自己和他人的行为。当你的朋友拿起的是苹果而不是橘子，这个选择的内在诱因是一系列不可思议的电脉冲、神经传递素和树突连接。如果你的朋友想要个苹果，没有人会用神经方面的理论来解释他的行动，因为直觉给出了最简单的解释。严格来讲，你看到了朋友拿起的苹果，可你看不到他的需求。你是依据一个理论推测出了朋友的需求：选择是由观察不到的偏好引发的。与其他那些优秀的理论一样，直觉理论不仅解释行为，也预测行为，具备实际功能，虽然其核心原理仅仅是推测。

可这个理论真是太绝妙了。人类几千年来一直在对彼此做出解释，我们并不用搬出某一个神经元来，因为我们的感觉器官已经进化到具有此实用性。诸如态度、信念、意愿和偏好等心理概念与大脑在想些什么是密切相关的，我们能够运用有关他人心灵的理论来预测他们的行为。持保守观点的人一般来说会投保守党的票。比起慷慨之人，头脑里充满自私想法的人行为上就是不会那么慷慨。说恨你的人比其他人更会伤害你。知晓这些无需神经科学方面的知识。

事实上，正是推测他人想法的能力使得我们成为异常聪明的物种。在大的族群里生活意味着你必须拥有理解他人想法的能力。不管是与人相处，抑或是超越他人，都需要你去理解他人的想法、信念、情感和需求。此类脑力需要大脑细胞来完成，这就是为何影响因子的大小——你大脑中负责理解他人心思的部分——与所处族群的大小直接相关。^[2]族群越大，你大脑中所需的影响因子（与整个大脑的大小相比）就越大。猴子身处更大的族群时其影响因子就变大了，可能是为了应对增加了的神经需求。^[3]灵长目动物中，人类的社会族群最大，这也就能够解释为什

么我们的帽子比黑猩猩的大三个码。

你会看到我们人类这一物种的社会先进性很早就显现出来了。研究者们实施过一项非常具有挑战性的实验，对比 105 名两岁幼童和 106 只成年黑猩猩的智力，测试既包括自然特性，也包括社会属性。^[4]自然特性类的测试包括能够找出食物的隐藏地点、能够选择并利用工具获得之前无法拿到的食物、能够凭借声音判断奖品藏在哪里（比如说被子里的食物滚动的声音）。社会属性类的测试里，会牵扯到另一种心智。测试包括看到实验人员解决一个问题后随即能够成功解决此问题；看实验人员的眼光注视哪里，以此作为线索找寻到食物的隐藏地点（做到这点需要明白一个人看向哪里表示了他/她在想什么）；能依据某个人尝试打开一个小罐子而未成功，判断出罐子里有食物。

结果显而易见却又意义深远。自然特性类的测试中，幼童和黑猩猩不相上下，都成功地解决了 68% 的问题。而在另一个心智牵扯在内的社会属性类的测试里，幼童以 74% 的成功率完胜黑猩猩，黑猩猩只成功解决了 36% 的问题。我们的物种征服了地球，并不是因为我们的拇指可以与其他指头相对，也不是因为我们能够熟练使用工具，是因为我们具有读懂他人的能力。

这种能力实际上是社会生活中所有合作得以产生的支柱。这也就是为什么那些社会敏感性更强的人会拥有更深的友情、更美满的婚姻，总体上生活得更幸福。那些能感觉到自己的指令是否被正确理解的领导工作更为出色。能感知下属的需求和需要的经理们更知道如何激励他们。了解客户需求并据此制定销售策略的客户经理能做成更多单生意。大多数人都能避免与他人陷入拳殴，也能避免让自己看上去像个十足的傻子，因为我们大体能推测出别人在想些什么，有什么感受，能调节好与他们的关系。能

理解他人是保证你的生活平稳正常进行的主要因素。

为你的大脑鼓鼓掌！在 70 亿人共同生活的地球上，你的幸福和成功都依赖于与他人的关系，再难以想象还有什么比理解他人更有效的能力了。更令人欣慰的是，你的大脑完全具备这种能力。

在这份自我肯定的基础上，让我们更为细致地了解一下这种能力。第六感非常了不起，异常实用，但是具备这种能力跟合理运用它是两码事。科学实验证明，理解他人时我们并不像自己想象的那样睿智。我们常常犯错，但这并不意味着我们是社交白痴，也不表示我们无法拥有安东尼·波尔顿和他的二厨之间的默契。相反，错误只是告诉我们要想成为社交专家，我们需要不断的练习、踏实细致的工作和深思熟虑后采取的策略。

要想更好地理解他人，关键是确定在哪些方面你的能力无法完美施展，想办法改善它。我会详细阐述我们一贯会有哪些不足。但是希望对这些不足的关注不会蒙蔽了你的双眼，让你意识不到你已经拥有了了不起的能力，或认为没有改善的希望了。马瑞斯特民意测验协会曾经对 1020 位美国人做过一番调查，了解他们最想拥有什么超能力。读心术和穿越并列第一。^[5]与穿越不同，读心术是你已经拥有的超能力。你还可以更聪明地去运用这份能力，让它更为强大。

但在谈论改善之前，我将在下一章先详细阐述大脑的不足之处，让你对它的重要性形成更准确的认识。我们认为自己对他人的了解和实际的了解之间的鸿沟有时是非常惊人的。

目 录

第一部分 读懂（读错）人心	1
1 过于自信的感觉	2
2 自我认知的知与不知	14
第二部分 有无心灵？	37
3 我们是如何丧失人性的？	38
4 我们如何具有人性？	64
第三部分 他人的心思是什么状态？	89
5 不要自以为是	90
6 刻板印象的应用和滥用	125
7 行为如何误导我们？	151
第四部分 从他人的视角揣测想法	169
8 如何成为或无法成为优秀读心者	170
后记 学会读懂人心	196
致谢	200

第一部分

读懂（读错）人心

主要的问题在于，我们自以为了解他人或自己的心思，实际上远非如此。

1 过于自信的感觉

有许多领导人即将来到这里，在此开会、参观。对他们来说，看着我的眼睛这一点非常重要。我想，这些领导人中，有很多都有跟我一样的内在能力，那就是，他们都能读懂他人。我能读懂恐惧，我能读懂自信，我能读懂决心。他们也能读懂这些——而且他们还想看懂这些。

——美国前总统 乔治·W. 布什

人们有时会误解彼此，这一点不难理解。这些误解总能为报纸和离婚律师带来很多生意。当然，你会想到，别人也有误会自己的想法、情绪或意图的时候。也许你曾写过一封带有讽刺意味的邮件给同事，但是同事却拿它当真了，这样一来，你不但不是在开玩笑，反而表现得像个傻子。有时，认真会被误解为好胜，羞怯会被误解为傲慢，慷慨会被误解为以玩世不恭的态度操纵他人。我们都会遇到误解与被误解的情况。当自己冷静一些的时候，你可能会意识到，自己有时也会误会他人，甚至包括那些你本应最了解的人。这样的误会可能看起来不多，但总有出现的时候。

尽管如此，更多的情况下，直觉让我们和乔治·W. 布什有

类似的感觉，即相信自己能读懂他人。第一次与弗拉基米尔·普京会面后，布什就对普京有了这样清晰的感觉：“通过看他的眼睛，我发现他非常坦率，是个值得信赖的人。……我能感觉到他的灵魂。”^[1]无论准确与否，我们对某人某物的第一印象总能又快又简单地形成，而且一旦形成就很难改变，因为我们坚信这种印象准确无误。只消 50 毫秒（比眨眼的时间还短）的观察时间，我们就能对其能力形成一种印象。^[2]这些闪电式看法作用重大。在一次竞选实验中，我们发现，那些表面看上去比对手更有能力的候选人更有可能赢得选举（胜算在 70% 左右），也就是说，我们的闪电式看法决定了谁能登上权力的巅峰。^[3]直觉起作用非常快，且很难猜测。

那么，我们对他人想法的理解，究竟能精确到何种程度呢？多年来，心理学家一直尝试着用读心术实验来回答这个问题。例如，我们会让你看一些人物照片。他们或高兴，或沮丧，或骄傲，或羞怯，或洋洋得意，或面带恐惧。通过你对这些人物情绪的判断，我们能得知你的理解究竟有多精确。

或者，我们可以让一群人说说他们有多喜欢你，再让你预测一下这些人的态度，然后将你的预测和这些人的真实想法对比一下，就能估计出你的准确度。

我们在这些测试上表现如何？我们的社交能力是否如我们所想？

镜子，镜子

要想知晓自己的能力究竟如何，就要从读心术中最普通但也是最重要的一点开始：尝试着猜测别人对你的印象。在日常生活