

KIDDING OURSELVES
THE HIDDEN POWER OF SELF-DECEPTION

唯有相信 才有可能

〔美〕乔瑟夫·哈利南◎著
赵晓◎译

KIDDING
OURSELVES

THE HIDDEN POWER
OF SELF-DECEPTION

唯有相信 才有可能

〔美〕乔瑟夫·哈利南◎著 赵晓◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

唯有相信,才有可能 / (美) 乔瑟夫·哈利南著;赵晓译. — 北京:
中国友谊出版公司, 2017.2

书名原文: Kidding Ourselves: The Hidden Power
of Self-Deception

ISBN 978-7-5057-3964-2

I. ①唯… II. ①乔… ②赵… III. ①行为主义-心
理学-通俗读物 IV. ①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第014168号

著作权合同登记号: 01-2017-1098

Copyright@ 2017 Joseph T. Halliman

This translation published by arrangement with Crown Publisher, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

- 书名 唯有相信,才有可能
作者 (美) 乔瑟夫·哈利南 著 赵晓 译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷 三河市宏图印务有限公司
规格 880×1230 毫米 32 开
8.5 印张 141 千字
版次 2017 年 4 月第 1 版
印次 2017 年 4 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3964-2
定价 38.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

引言

请你想象自己穿上了一件白大褂，别人告诉你，这是医生工作时穿的。请你再想象自己穿上了同样的白大褂，别人却告诉你，这是油漆匠工作时穿的。对你而言，二者有何不同？

如果你说“没有不同”，那在自我欺骗这件事上，你肯定是个高手。这是一个实验，参与者被要求穿上白大褂，接下来发生的事让人惊讶。参与者在得知自己穿的白大褂属于医生时，注意力迅速集中起来，但在他们得知这件白大褂属于油漆匠时，这种效果便不知所踪了。他们对白大褂的看法，是这种效果的源头。

这种心理活动的力量，以及我们观察一切事物，包括自我观察时，无意识的感知变动，便是本书要描绘的主要内容。就像两百年前，爱尔兰哲学家乔治·伯克利所说的那样，我们跟物质世界关联的方式只有一种，那就是感官。人的感官非常灵敏，比如鼻子可以分辨一万种气味。可是

要误导感官，却是一件非常简单的事。你不小心踩了朋友的脚，朋友会觉得很疼，可朋友若认为你是有意的，会觉得更疼，这一点已被研究证实。两种感觉很不一样，但肉体所受的伤害明明是一样的。

这些情况都出现在心灵的后院，那里很少被看到，也很少被承认。我们做的很多事情，原因连我们自己都说不清楚。研究表明，天气晴朗的日子，我们给女侍者的小费更多，老板进门时，我们会露出笑容；且我们更倾向于在 Facebook 等社交网站上，跟随别人点赞。我们之所以这样，是因为被卡尔·荣格^①所谓“无意间留意到的事情”影响，而不是因为想要模仿别人、拍老板马屁，或假装自己很有钱。

人类很多行为背后的原因，都让人十分费解，就是因为大家总是忽略上述潜意识的影响。我们会在无法找出真正的原因时，试着对自己为什么会做一些事，为什么会看到一些东西，做出合理的解释，但很多时候仅仅是把话编圆了而已。总之，我们会为自己编故事，透过这个滤镜，观察我们的人生经历。如此一来，真相可能会遭到扭曲，可若是缺少了这种扭曲，却是绝对不行的。

① 卡尔·古斯塔夫·荣格（1875—1961），瑞士著名心理学家、精神病学家。——译者注

我之前写的那本书《我们为什么会犯错误》，是刺激我对该问题产生兴趣的原因之一。写作期间，我多次发现，人类天生的幻觉是很多错误的源头。比如大部分人私底下都认为，对离婚、癌症、心脏病等生活中的很多风险，自己都是免疫的。“这些事只会降临到别人头上”，我们这样告诉自己。我们因此犯错，得到了自己竭尽所能想要逃避的结果。医生没能做到经常洗手，因为他们相信自己对自己治疗的疾病免疫，最终却因在评估自己的免疫力时自我欺骗，造成了感染蔓延、住院时间增加、病人病情加重的后果。

我对这种行为做了充足的研究，有一点让我感到困惑，为什么这种行为一直存在？为什么直到现在，我们还是无法摆脱这种不利幻觉的影响？为什么基因库没有及早淘汰这种自我欺骗的倾向？

为解答这些问题，我做了一次历时三年的旅行，最后的成果就是你们现在拿在手里的这本书。在这次旅行中，我到了很多奇怪的地方，看到了很多奇怪的人，包括赌场、

股票交易大厅、妓院（你想象不到这些地方有多常见）；巫毒死亡^①、驱邪仪式；本杰明·富兰克林、阿尔弗雷德·希区柯克，乃至玛丽莲·梦露的卧室。

旅行期间，我多次发现自我欺骗的强大力量，以及人类有多擅长自我欺骗，其中后者更加重要。在生活的很多方面，都能看到人们在进行自我欺骗，而且一点破绽都没有。这几乎已经成了一种固有的人类特性，一种内置的减震器，人们因此能通过改变自己的看法，而非改变自己，去适应生活中的压力与危机。事实上，自我欺骗好像是种普遍特性，除了人，动物也会进行自我欺骗。连老鼠这种卑微的动物，其狡诈的天性中都展现出了自我欺骗的倾向，委实令人惊讶。

人类自我欺骗的方式与结果多种多样。做完手术后，我们躺在病床上，看着输液瓶中的止痛药慢慢滴下来，却从来没有意识到，只是看到止痛药滴下来，就能起到止痛的效果。星期六晚上，我们精心装扮一番，出去玩耍，却从来没有意识到，自己在系统地进行自我欺骗——自己有

① 巫毒死亡（Voodoo death），是1942年由沃尔特·坎农创造的一个术语，也称心因性死亡（psychogenic death）或心身死亡（psychomatic death）。它是指由强烈的情绪冲击而带来的猝死现象。这种异常的与心理相关的死亡通常与人们对外界的恐惧反应有关，在土著社会、战俘营等地出现，但不限于特定文化背景。

很强的性吸引力。或者更普遍的是，我们坚信跟其他人相比，自己更加出色，为得到完美的笑容、崭新的 iPad，甚至月球旅行等各种东西，付出的代价更少。

自我欺骗如此有效，简直能跟强效麻醉剂、降胆固醇药，以及一些在世界范围内最普遍的外科手术等现代医学科技相比。不过，其效果却未必是好的。自我欺骗在一些特殊情况下，或许会伤及人的身体，更有甚者，会导致人的死亡，只是概率很低而已。

几千年来自我欺骗一直被当成一种错误。德摩斯梯尼^①等智者一早便告诫大家，自我欺骗会带来危险，因为对现实的否定也许会引发灾难——这是一个很好的理由。

不过近些年，大家对自我欺骗的了解更深了。各领域的研究都表明，孩子们一出生就有这种能力，并能发挥积极作用。在各自的发展过程中，很多科学领域都认为，自我欺骗也许是人类进化的结果，因为这项能力，人们就算在逆境中，也可以说特别是在逆境中，也能适应过来，坚持到底。自我欺骗就好比心灵的保护层，赐予了我们希望、信心、控制感等缺一不可的无形特性。正因为这样，我们才能坚持下去，不断创造，并取得成功。

① 德摩斯梯尼（前384—前322），古希腊雄辩家、政治家。——译者注

很多研究人员鉴于这些特性的重要性，不再将自我欺骗当成一种错误，转而将其当成一种进化的结果，能帮助人们适应环境的不断变化。是的，有幻觉的地方，往往也会有幸福。很多研究表明，跟没有坚持治疗的病人相比，坚持治疗的病人会康复得更好，哪怕治疗是假的也是一样。还有研究表明，乐观之人在估计工作需要的时间时，往往会低估，可是跟那些更加“现实”的同事相比，他们工作起来却更有效率。

也就是我们的期望比我们的行动发挥了更大作用。期望有着强大的力量。在近期一项调查中，美国有一半医生表示，自己会定期为病人提供虚假的治疗，只因大家坚信这种治疗能发挥作用，而不是它们真的能发挥作用。然而，实际上，它们总能发挥作用。穿上医生的白大褂后，看，我们的行为开始向医生靠拢了，或我们的期望向医生靠拢了。看到药物注射到我们体内，看，我们的疼痛感消退了，类似状况再度发生了。接过别人所谓的“幸运”高尔夫球，看，我们的推杆技术提高了，而这点你肯定已经猜到了。

一般说来，真的东西不一定比假的东西效果好太多，这是人类心理学一个肮脏且微小的秘密。假针灸、假手术、假药，都显示出令人惊讶的效果。有时候，幸运的高尔夫球都能发挥作用。不过，这种力量的源头是我们本人，而非高尔夫球、药物、手术刀。

这应该就是这本书的主题吧。我们都希望自己人生的弹球方向能控制在自己手中。谁知道呢，也许我们之中的一些人的确能做到这一点，而除此之外的人就需要进行少许的自我欺骗。我们相信的东西可能只是幻觉，不过其引发的结果却可以是绝对真实的，大家不必为此感到担忧。我们只需相信自己会一帆风顺即可，这点很重要，至于会不会真的一帆风顺，却是次要的。自我欺骗潜藏的力量就是如此。

KIDDING OURSELVES:
THE HIDDEN POWER OF
目 录 SELF-DECEPTION

第一部分 虚无的力量：安慰剂、集体歇斯底里、致命幻觉

第一章 想象的药物 /003

新科学的种子	007
只有国王能看到	009
当代麦斯默	011
医生的欺骗	014
信仰有多重要	017
眼见为实	021
疼痛有何意义	023

第二章 蜂拥而至的人群 /027

群体行为	031
涟漪效应	033
性别差距	036
大众传媒与集体歇斯底里	038
最后的演出	040
无意识的动机	042
网络中的“羊群”	044

第三章 致命的本能 /047

致死的疑心病	052
现代骨头诅咒	056
心碎致死	058
压力、死亡和“9·11”事件	061
沉没还是挣扎	063
行尸走肉	067
习得性无助	070

第二部分 在旁观者眼中：感知、期望和迷信的魅力

第四章 期望 /075

我们内心的布兰奇·杜波依斯	078
自我实现的幻觉	081
视而不见	083
与自己切身利益相关的比赛	087
感知和底线	091
衡量人的错误	096

第五章 虔诚的信徒 /101

“哈佛大学图书馆墙上的训诫”真的存在吗？	106
使劲挥动大棒	108
税收问题	110
谁？我？被政府援助？	112

政治僵尸	114
政治信仰的影响力	116
猎杀本·拉登	119
反作用	121

第六章 控制狂 /125

按动我们的按钮	130
浪费钱财	132
光阴逆转	135
心灵的万花筒	137
拒绝与实践	139
让世界回归可预测状态	142
强大的人和强大的狗	144
与健康的关系	147
最底层的人	149
金钱很重要，心态更重要	151

第七章 迷信的魅力 /153

迷信来自自信	158
深水捕鱼	161
现代后裔	162
艰难的岁月	165
卡斯特最后一战	169
浅薄	172

第三部分 成功的幻觉：权力、金钱、风险

第八章 醉心于权力 /177

切断关联	181
权力失衡	184
遵从自己的规则	186
政治领域的耶稣	188
权力引发幻觉	190
支付多少钱	192
去追逐	194
穿上避弹衣	197

第九章 那不会发生在我身上 /199

面对风险，我们过于乐观	202
我们和他们	205
我们都很会省钱	207
天生的愚蠢	209
哦，加拿大	211
高风险业务	214
苦药	216
医生为何不洗手	219

第十章 在暴风雪中坚持下去 /223

幻想和生产力	227
冰凉的手和健康的心脏	230
乐观和健康	236
无意识扭曲	239
杰出的女性和杰出的自我欺骗	242
性和自我欺骗	244
进化优势	247

结论 249

KIDDING OURSELVES:
THE HIDDEN POWER OF
SELF-DECEPTION

第一部分

虚无的力量：安慰剂、集体歇斯底里、致命幻觉

KIDDING OURSELVES:
THE HIDDEN POWER OF
SELF-DECEPTION

第
一
章

想象的药物

这些事实……为想象和意念会作用于疾病，
提供了明确的证据。

——本杰明·拉什医生