

普华
文化

心理学与生活



**STRANGERS
TO
OURSELVES**

最熟悉的陌生人

自我认知和潜能发现之旅

[美] 提摩西·威尔逊 (Timothy D. Wilson) 著
段鑫星 武瑞芳 范韶维 译 张新立 审校



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



**STRANGERS
TO
OURSELVES**

最熟悉的陌生人

自我认知和潜能发现之旅

[美] 提摩西·威尔逊 (Timothy D. Wilson) 著
段鑫星 武瑞芳 范韶维 译 张新立 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

最熟悉的陌生人：自我认知和潜能发现之旅 / (美)
威尔逊 (Wilson, T. D.) 著；段鑫星，武瑞芳，范韶维译
— 北京：人民邮电出版社，2014.1
ISBN 978-7-115-34163-1

I. ①最… II. ①威… ②段… ③武… ④范… III.
①下意识—研究 IV. ①B842.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第306913号

STRANGERS TO OURSELVES: Discovering the Adaptive Unconscious by Timothy D. Wilson
Copyright © 2002 by the President and Fellows of Harvard College
Published by arrangement with Harvard University Press through Bardon-Chinese Media Agency.
Simplified Chinese translation copyright © (2014) by Posts & Telecom Press.
ALL RIGHTS RESERVED.

本书中文简体字版由 Harvard University Press 经由博达著作权代理有限公司授权人民邮电出版社出版。未经出版者许可，不得以任何方式复制或节录本书的任何部分。版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

“认识你自己”虽是一个老生常谈的话题，但如今依然有用。内省是了解自我的最佳途径吗？我们费尽心力，究竟想发现什么？正如现代心理学重新定义的那样，在颇具启发性的潜意识之旅中，提摩西·威尔逊向我们展示了一个由判断、感觉和动机构成的潜藏的内心世界。

我们为何不了解自己——我们的潜能、感觉或动机？因为我们建构了一个脱离适应性潜意识的、似是而非的自我叙事。威尔逊指出，如果我们想知道自己是谁、自己的感觉如何，可以关注一下我们正在做什么以及他人对自己的评价。

《最熟悉的陌生人》展示给我们的是一种比弗洛伊德式潜意识更强大有力、在我们的日常生活中更普遍化的潜意识，并据此对了解自我的方式进行了创新性思考。阅读本书，我们不但能更深刻地理解自我之谜，还能借助实用的心理学方法开发自我的无限潜能，从而在不同的社会角色和身份之间找到平衡，成就理想的自我。

◆ 著 【美】提摩西·威尔逊 (Timothy D. Wilson)

译 段鑫星 武瑞芳 范韶维

审 校 张新立

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14

2014年1月第1版

字数：160千字

2014年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-4598号

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



译者序

亲爱的读者朋友们，你们是否与我一样，经常对生活中的一些经历感到好奇：

为什么我们第一次来到某个地方，却有一种似曾相识的感觉？

为什么我们明明不喜欢一个人，却会在某种情况下不自觉地赞美他？

为什么我们在时间紧迫之时，可以同时熟练地做几件不同的事而不出错？

为什么跟某人初次见面之前，因为听说他人对此人的看法而影响我们的判断？

为什么早年的创伤性经历会随着时间流逝被彻底遗忘，而我们却恢复得比预想中要快？

这些都与我们内在的潜意识有关。

弗洛伊德创造性地提出的人的意识结构理论，给 20 世纪的人类生活留下了不可磨灭的印记。今天，几乎所有喜欢心理学的读者都对这一理论有些了解，因为弗洛伊德开辟了认识自我的新视角——潜意识，并且就意识和潜意识进行了深刻的论述。

本书作者威尔逊博士沿着弗洛伊德的脚印继续探讨，提出了一个革命性的

概念：适应性潜意识。与弗洛伊德的经典理论不同，威尔逊博士认为，适应性潜意识是为了更好地适应生活，而非压抑的结果。他在本书中揭示了弗洛伊德式潜意识理论的短见，指出了适应性潜意识对人类生活与自我认知的重大意义。他认为适应性潜意识可以帮助我们在意识与潜意识之间求得平衡，其实质是帮助我们在现实世界中生活得更好。从这个理论出发，威尔逊博士认为，与人类心灵有关的判断、感受（感情）、动机等，都发生在意识之外，其发生机制是因为效率而非压抑。

简单来说，适应性潜意识能够机动性地分解我们每天遇到的人和经历的事，处理我们获得的令人眼花缭乱的各种信息，以积累保护我们自身的经验，从而帮助我们更好地体察自我和更有效率地生活。

不过，我们怎么做才能更好地体察自我呢？我们真的那么容易了解自己吗？

瑞士哲学家亨利·弗里德里克·阿米尔曾经说过，我们最大的幻觉就是，相信自己就是我们所认为的那个人。

很多时候，人们根本无法了解自己为何会如此反应，也无法确定自我觉察中的那个人是否就是我们潜意识层面确实存在的真实的自己。

那么，是什么让我们的自我觉察变得如此困难？

我们究竟该如何觉察自我和掌握事情的来龙去脉？

我们对他人和世界的习惯性认知是科学和正确的吗？

如果答案是否定的，我们怎样才能获得科学和正确的认知呢？

为了了解自我的真实感觉和认识真正的自己，我们到底能做什么呢？

不过不用担心，上述种种疑惑都能在威尔逊博士的书中找到答案。本书将帮你重新审视自己的潜意识层面，认识和理解适应性潜意识对人格塑造、情绪反应、意志动机等方面的重要影响，以帮助你更深入地了解自我、更自在地掌控生活。

在团队开始翻译工作的第十个年头，我们负责翻译的人民邮电出版社的第六本书即将面市。这对我们团队来说是极大的幸运与幸福。在翻译的过程中，团队成员大大拓展了学术视野，提升了专业技能，获得了可喜的成长与进步！

我要感谢担任本书主译的武瑞芳、范韶维，还有鹿欣纯、张申申、李洁、于淼、白娇健等参译人员，是大家的齐心合力使本书的翻译工作趋近精致和完美。

感谢多年的挚友、翻译的领路人张新立教授。本书涉及的专业领域之艰深，词汇、典故之多，在我以往的译著中绝无仅有。张新立教授深厚的英文修养在业内人人皆晓，他放下繁重的案头工作，统篇阅读并将错译、误译的语句一一指出，这份对翻译的专注及对心理学的热爱令我肃然起敬。

还要感谢人民邮电出版社的王楠楠编辑，正是由于她的引荐，我们才有缘接触本书并将其译出！感谢姜珊编辑认真尽责的工作，使本书以完美的样子呈现在读者朋友面前！感谢郭光森编辑高效细致的编辑加工，使本书在更快的时间内与读者朋友们见面！

“予人玫瑰，手有余香”。期待所有读到此书的朋友，都能专注倾听自己内心的真实声音，走上自我认知和潜能发现之旅，循着书中传授的方法和诀窍，更好地了解自我、发展自我和成就自我。

认识自我的路，是一条生命修行之路，期待本书能帮助所有读者重新发现自我，发现生命的美丽和人生的意义。



英文版前言

自我认知似乎是心理学的核心论题。在某种意义上来说，这倒也不无道理，因为自弗洛伊德（Freud）之后的心理学家们，都对人们的自我认知程度、自我知识的限度以及自我洞察失败后的结果有所迷恋。然而，让人诧异的是，自我认知从来都不是学院派心理学的研究主流。如果不算那些励志书籍和来自精神分析学派的书籍，很少有关于自我认知的大学课程和书籍。

在我看来，情况将会有所改观。近年来，关于自我认知的科学研究迅猛发展，针对自我认知，学者们给出了与弗洛伊德及其追随者截然不同的观点。人们拥有一个强大的、复杂的适应性潜意识，这是人生存的根本。然而，由于潜意识在意识之外高效运作，而且很难接近，所以自我认知需要付出代价。关于自我，即使通过深度内省，依然有极大部分我们不能直接探触。那么，如何发现我们的无意识特质、目标与感觉呢？这样做，对我们总是有利吗？心理学会的研究者能在多大程度上重新发现弗洛伊德及其精神分析学呢？不论采用哪种方法，自我认知如何才能得到科学研究呢？其中一些问题，我将放在随后的章节里探讨。问题的答案往往意想不到，而且会对我们的日常生活产生直接效用。

1973 年秋天，我刚刚从汉普郡学院（Hampshire College）12 班毕业。汉普郡学院是一个不大的实验学院，位于马萨诸塞州（Massachusetts），当时刚成立

三年。毕业后我到安娜堡（Ann Arbor）攻读研究生，从那时起，我开始对这些问题产生浓厚兴趣。密歇根大学（University of Michigan）是一个能激发人斗志的地方，在这里，许多人为我开拓社会心理学研究事业提供了很大帮助，在此，我对他们深表谢意。我要特别感谢我的导师迪克·尼斯贝特（Dick Nisbett），他教会我如何凭借经验深入分析关于自我认知的观点，并从理论上对它们加以思考。20世纪70年代，我们在社会心理协会进行过多次激烈的探讨，本书的很多观点都源自那些探讨。更重要的是，迪克让我明白，社会心理学不只是一个专业或者一种学术追求，还是对世界的基本假设进行挑战的一种生活方式。

我还要感谢与我共事多年的研究生，对本书中要讨论的问题，他们帮我进行了调查研究，这些人是：莎拉·艾尔格（Sarah Algoe）、戴维·森特巴（David Centerbar）、米歇尔·达米阿尼（Michelle Damiani）、达纳·邓恩（Dana Dunn）、莉斯·邓恩（Liz Dunn）、萨拉·霍奇（Sara Hodges）、黛比·克尔默（Debby Kermer）、克里斯汀·卡莱恩（Kristen Klaaren）、多洛雷斯·卡夫（Dolores Kraft）、杰米·库尔茨（Jaime Kurtz）、苏姗妮·拉弗勒（Suzanne LaFleur）、丹·拉斯特（Dan Lassiter）、道格·莱尔（Doug Lisle）、杰伊·迈耶斯（Jay Meyers）、尼科尔·谢尔顿（Nicole Shelton）、朱莉·斯通（Julie Stone）以及塔利亚·惠特利（Thalia Wheatley），他们给我留下了深刻印象，我无法想象，如果没有这一帮人与我共进退，我的学术追求之路将会如何走下去。

另外，我要感谢约翰·巴奇（John Bargh）、乔恩·海特（Jon Haidt）、安吉莉·利拉德（Angeline Lillard）、乔纳森·斯库勒（Jonathan Schooler）、丹尼·韦格纳（Dan Wegner）、丹·威林厄姆（Dan Willingham）以及德鲁·威斯頓（Drew Westen），他们阅读了本书初稿的全部或大部分，并提出了很有价值的反馈意见。最后，我要特别感谢哈佛大学出版社（Harvard University Press）的编辑伊丽莎白·诺尔（Elizabeth Knoll），他聪明机智、诙谐幽默，耐心地提出自己的独到见解，使本书在截稿日之前顺利完结。

自我认知这一研究主题是一个较私人的问题，在随后的章节里，我会提到自己以及朋友的生活经历。为避免尴尬，在书中，有时我会对朋友的名字及其具体经历的细节稍作修改，而我自己的囧人经历则会原封不动地写进书里。

《最熟悉的陌生人》

编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满 300 元，可免费获赠普华当月新书一本。

哪些因素促使您购买本书（可多选）

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| ☐ 本书摆放在书店显著位置 | ☐ 封面推荐 | ☐ 书名 |
| ☐ 作者及出版社 | ☐ 封面设计及版式 | ☐ 媒体书评 |
| ☐ 前言 | ☐ 内容 | ☐ 价格 |
| ☐ 其他（ | | ） |

您最近三个月购买的其他心理励志类图书有

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

您还希望我们提供的服务有

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 | |
| 3. 新书信息 | 4. 其他（ | ） |

请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市丰台区成寿寺路 11 号邮电出版大厦 1108 室 北京普华文化发展有限公司（100164）

传 真：010-81055644

读者热线：010-81055656

编辑邮箱：guoguangsen@puhuabook.com

投稿邮箱：puhua111@126.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

投稿热线：010-81055633

购书电话：010-81055656

媒体及活动联系电话：010-81055656

邮件地址：hanjuan@puhuabook.com

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）



目录

第一章 | 没有被说出的秘密

试问，世间还有什么能比心底之事更重要、更难破解？有些人很幸运，他们清楚地知道自己内心的渴望，但他们又很不幸，不知如何实现它。虽然未实现愿望，但这些人至少知道他们想要什么，比如，期待孩子的忠诚、情人的拥抱或者内心的平静。而比较悲惨的命运就是，你根本不知道自己内心的真正渴望是什么，以至于经常盲目地做出选择，陷入纠结与痛苦之中。那么，人为什么不能很好地了解自我——他们的感觉、目标和能力呢？

第一节 适应性潜意识：高效心灵的必备武器 //7

第二节 无意识自我蕴藏的巨大潜能 //10

第三节 未经思考的人生，是不值得过的 //16

第二章 | 做一个高适应性的人

当马路上有一辆卡车向我们迎面驶来时，我们立刻就能判断出“那很危险”，会毫不犹豫地奋力跑开，根本不会先去想卡车为什么会这样。但失去潜意识的笛先生没有经历过这种突发状况，不知道该怎么办。同样，当我们初次见到某个人时，会迅速设想一下他是怎样一个人，然后根据经验做出肯定或否定的评价——这在几秒钟内就能完成。所有这些行为，都是高效适应性潜意识的功劳，假如失去了这种适应性，我们的人生将不堪设想。

第一节 无法正常起床的“笛先生” //21

第二节 你所不知道的潜意识 //25

第三节 影响人们行为的潜在力量 //26

第四节 人们为什么总是自我感觉良好 //37

第五节 凡有所得，必有所失 //41

第三章 | 谁在掌控

我们似乎总感觉意识在控制着自己的行为，所以你可能会问：为什么会这样？通常，我们每产生一个想法，就会紧跟一个行动，并认为是想法催生了行动。事实上，这个潜意识动机，可能已经产生了意识的思想和行动。例如，我决定从沙发上站起来去吃点东西，似乎是一个意识的行为，因为在我站起来之前会意识到：“如果现在有一碗草莓味的麦片该多好。”然而，很可能是我潜意识内产生了吃东西的欲望，才使我想到麦片并走进厨房的。既然如此，那真正的掌控者又是谁呢？

第一节 我们到底是什么样子的 //45

第二节 先行动，再思维 //49

第三节 潜意识是精明的还是呆板的 //63

第四章 | 认识你自己

在萧伯纳的剧作《卖花女》中，亨利·希金斯成功地将粗鄙的卖花女伊莱莎改造成一位优雅的淑女——然而，对他自身可憎的人格，却未做出任何改变。希金斯自视为温文尔雅、正直开明、有内涵的英国绅士，他的一切举动都会受人尊敬，但他从未发现，他也有粗暴、歧视女性、控制欲很强、过分挑剔的一面。所以，当管家皮尔斯太太对他口出恶言，用他的睡袍当餐巾使用，并把满满一锅粥打翻在干净的桌布上时，希金斯大为不解。这个故事告诉我们，我们自以为很了解自己，其实未必如此。

第一节 何为真实的自我 //70

第二节 为什么我们很难了解自己 //74

第三节 不可靠的自我界定 //86

第四节 自我究竟源于何处 //88

第五节 积极的自我与消极的自我 //89

第五章 | 我们为何如此反应

我们或许很难发现，人格中那些根深蒂固的方面如何影响我们的行为，但却很容易知道，我们生约翰的气是因为他爽约，我们难过是因为祖母生病，我们感到恶心是因为吃了一整碗的蛤蜊。很显然，我们善于发现即时情境如何影响我们；否则，在下次聚餐时，还是不能轻易地认出蛤蜊。但有时候，我们可能不太清楚自己感觉和信念的根源。越来越多的证据证明加扎尼加和勒杜的直觉是正确的，即我们的自我意识通常不知道自己反应的原因，所以不得不去虚构原因。

第一节 了解生活的奥妙 //96

第二节 有趣的连裤袜和真空吸尘器实验 //100

第三节 人们为何不清楚自己行为的原因 //102

第四节 自我有时是一种幻觉 //109

第六章 | 了解自己的感觉

山姆注意到他的妻子在晚会上和一个非常有魅力的男人聊天。那位男士邀请他的妻子一起跳舞，她欣然应允。在回家的路上，山姆一言不发，当妻子问他是否有什么地方不对劲时，他诚恳地回答：“没有，我只是感觉累了。”即使其他人看到他的行为会认为他在说谎，山姆依然确信自己没有嫉妒。第二天他意识到，当妻子注意其他男人的时候，他真切地感到了威胁。我们经常质疑人们对自己感觉的陈述，上述事例恰好强调了质疑的另一种方式：人们往往在事后意识到自己先前的感觉是错误的。

第一节 我们的感觉并不总是对的 //112

第二节 我们为何不明白自己的感觉 //119

第七章 | 了解自己如何感觉

在自我认知中，情感预测占有重要的地位。像择偶、择业、是否生子、是否购买猫王模仿秀的服装等，这些决定或大或小，但在做决定之前都需要预测这些事件将会给人们带来多大程度的满足感和愉悦感。就像我们对一个当前事件产生的情绪反应不仅有特定的意义，而且通常会进入意识之中，因此，对未来事件的情绪反应可能是实现自我认知的重要形式。大多数人都明白，相对于疼痛、贫穷、不幸的婚姻而言，健康、富有和幸福的婚姻使我们更快乐。如果我们对好坏都一无所知，那么我们很难在世界上立足。

第一节 瞬息万变的情绪 //131

第二节 发现生命的意义 //135

第三节 从创伤中快速恢复 //145

第八章 | 撰写属于自己的传记

我喜欢将内省比喻为个人叙事，即与传记作者一样，建构关于他们生活的故事。我们将观察到的（我们意识内的思想、感觉、记忆、自我行为以及他人对我们的反应）变成故事，如果一切顺利的话，还要抓取至少一个我们观察不到的部分（我们潜意识的人格特质、目标和感觉）来填充这个故事。当我们在生活中遇到一件痛苦至极的事时，比如痛失爱人，在内心不断回忆并重组我们和爱人一起度过的美好时光，有助于我们减轻痛苦，改善糟糕的自我状态，从而更快地回归到日常生活中来。

第一节 人们是如何看待自我的 //151

第二节 日常生活中的内省 //155

第三节 通过内省找回自我 //164

第九章 | 从外部审视自我

我的朋友麦克坚称自己很害羞，这令所有认识他的人都感到吃惊。他看起来很容易相处，因此他总有很多朋友。外出旅行时，他总能轻松地和其他旅客搭讪。他的故事讲得很棒，聚会时总喜欢给人们讲他童年在新泽西的故事。显然，麦克拥有超强的人际交往能力，但他为什么会认为自己很害羞呢？原来，麦克小时候是一个非常内向的孩子，虽然长大后变得异常外向，但他却没有放弃对自我的“内向”界定。如果他能参考朋友们的意见审视自己，他将会发现，自己其实一点也不害羞。

第一节 学习心理学，了解自我 //172

第二节 借助他人来了解自我 //182

第十章 | 开发潜能和改变自我

作家玛西亚·缪勒一直对自己很不满意，后来，她通过模仿自己创作的小说中的女主角彻底改变了自我。她说：“她比我高、苗条，还比我勇敢。她四处游历，不顾安危；不管是谁，有问题就问。而大家都知道：即使是在恰当时机，只要一拨电话，我就会变得异常紧张。最后，我虽然没能长得更高，但是我成功瘦身，也变得更加勇敢和自信。在我以后的小说创作中，我更愿意积极探索未知的世界，不管安全与否；也敢于发问，不管对象是谁。最终，我宣告了自己的独立！”

第一节 观察行为，了解自我 //193

第二节 行善方能成善 //199

第三节 学会判断自我认知的对与错 //204

第一章

没有被说出的秘密

试问，世间还有什么能比心底之事更重要、更难破解？有些人很幸运，他们清楚地知道自己内心的渴望，但他们又很不幸，不知如何实现它。虽然未实现愿望，但这些人至少知道他们想要什么，比如，期待孩子的忠诚、情人的拥抱或者内心的平静。而比较悲惨的命运就是，你根本不知道自己内心的真正渴望是什么，以至于经常盲目地做出选择，陷入纠结与痛苦之中。那么，人为什么不能很好地了解自我——他们的感觉、目标和能力呢？

只要自重、自觉、自制，人生就可达到至高无上的境地。

——阿尔弗雷德·丁尼生（Alfred Tennyson）《俄诺涅》（*Oenone*）

试问，世间还有什么能比心底之事更重要、更难破解？有些人很幸运，他们清楚地知道自己内心的渴望，但他们又很不幸，不知如何实现它。例如，莎士比亚（Shakespeare）戏剧《李尔王》（*King Lear*）中，一些人因一时失足而做出错误的行为，导致他们与内心的愿望渐行渐远。由于这些人骄傲自大、固执己见或缺乏自我洞察，所以他们的愿望自然不会实现。

虽然未实现愿望，但这些人至少知道他们想要什么，比如，期待孩子的忠诚、情人的拥抱或者内心的平静。而比较悲惨的命运就是，你根本不知道自己内心的渴望是什么。想想马塞尔（Marcel），即法国小说家普鲁斯特（Proust）的作品《追忆似水年华》（*Remembrance of Things Past*）中的主人公，他认为自己已经不爱阿尔贝蒂娜（Albertine）了，所以他千方百计地想要离开她，直到某天管家冲进来告诉他，阿尔贝蒂娜已经弃他而去，听到这话的那一瞬间，马塞尔才意识到，自己仍深爱着阿尔贝蒂娜：“‘阿尔贝蒂娜小姐已经离开’，这句话犹如一把利刃插入我