

宇 中 著

# 行为的原理

关于行为的  
动力、方向及重复的  
深度思考

PRINCIPLES OF BEHAVIOR  
Deep Thinking on  
Motivation,  
Direction and  
Repetition of  
Behavior

同济大学出版社  
TONGJI UNIVERSITY PRESS

# 行为的原理

宇 中 著

同济大学出版社

上海 · 2019

图书在版编目(CIP)数据

行为的原理 / 宇中著. -- 上海: 同济大学出版社,  
2019.11  
ISBN 978-7-5608-8813-2

I. ①行… II. ①宇… III. ①行为科学-研究 IV.  
①C

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第255943号

行为的原理

关于行为的动力、方向及重复的深度思考  
宇中 著

出版人 华春荣

责任编辑 张翠 责任校对 徐春莲 装帧设计 李丽

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

地址 上海市四平路1239号 邮编 200092 电话 021-65985622

经销 全国新华书店

印刷 上海安枫印务有限公司

开本 710mm×960mm 1/16

印张 21.25

字数 425 000

版次 2019年11月第1版 2019年11月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5608-8813-2

定价 78.00元

# 目 录

导 言	从行为到重复	9
第 1 章	行为的原理	11
	第 1 节 中西医	13
	为什么中医可以通过手腕上一根血管的跳动， 诊断全身的疾病？	
	疑惑	13
	西医循环系统的疑问	16
	医圣盖伦	18
	对中医的认知误区	22
	脉象与循环	28
	第 2 节 双系统工作原理	34
	人的行为不一定会意义，但一定会有感觉。	
	独立工作的程度	39
	调控系统的工作需要对象	43
	威廉·詹姆斯所描述的实验	49
	规则和模型	52
	核心问题在于短效和长效	56
第 2 章	心理学之象	61
	第 1 节 脑理学	63
	巴甫洛夫的狗为什么没情绪？	
	心理学的主要流派有哪些	63

东西式问答	65
寂寞的脑	70
<b>第 2 节 情绪和意念</b>	<b>72</b>
情绪是机能的，条件开关，来无影去无踪，如果没有升级的话，过了就过了；情感是指向的，对象左右，记忆伴行。	
情绪	72
动机与感性	82
意	87
情商、心智、构象	93
力比多与空达里尼	100
<b>第 3 节 气质和性格</b>	<b>116</b>
能量对正确是没有概念的，所以，只比大小而没有方向的能量连大小都不比，它们叠加。	
希波克拉底	116
气质	118
性格	120
<b>第 3 章 改变与习惯</b>	<b>133</b>
<b>第 1 节 行为与重复</b>	<b>135</b>
感觉是分散的，感受是归一的。	
色	136
受	137
想	138
行	140
识	140
<b>第 2 节 理论</b>	<b>142</b>
内容和形式异步，正确和效用异步，方向和大小异步。	

ABC 理论	142
兴趣	145
态度	147
趋利避害	152
强化理论	154
第 3 节 细节	160
人因动而有活力，因想而高级。	
财大气粗和人穷志短	160
记忆与教育	163
成功学与名言	172
第四步	182
理入和行入	187
定向与持续	192
第 4 章 人的潜力	193
人有没有潜力？没有和有，同时成立且不矛盾的理论。	
第 5 章 群体结构	197
第 1 节 个体和群体	199
因为不同我们合作，因为相同我们竞争；反过来说，因为不同我们争斗，因为相同我们团结。	
异同	199
中间变量	202
延伸	213
第 2 节 能级进阶	215
人性之善恶？现今世界有四种理论：善、恶、白纸、相争。这里将陈述第五种。	

项羽和刘邦的力气	215
暴力和欺骗	218
竞争与合作	222
第3节 集体和团队	228
个人主义也是集体，只是不是用集合的办法， 而是用交错。	
集体主义和个人主义	228
方法论的差别	231
统治者和组织者	234
团伙和团队	237
<b>第6章 企业的重复</b>	241
第1节 第一技术	243
你的动力是你的，我的动力是我的，答案不 会传递动力，问题却会。	
开会的问	243
曾经流行的会	245
第2节 区别	246
在西方，管理者口中经常说的管理就是沟通； 在东方，下属要能意会上级的意思，而上级 总是话中有话。	
行为和数字	246
咨询的提问	252
用人之道与管理之道	256
沟通与听话	260
警察和法律	263
第3节 练剑	266
企业战略：为了将来，我们现在做些什么？	
战略	267

组织性学习和学习型组织	274
营销	277
质量和数量	281
<b>第4节 正负</b>	<b>284</b>
员工负责创造价值，领导负责提高效率：这个逻辑一点问题也没有。	
位于企业第一位的是什么	285
岗位描述与岗位说明书	287
员工的薪酬到底是谁给的	290
企业凝聚力和员工忠诚度	292
昏君和太监	294
<b>第7章 易</b>	<b>299</b>
<b>第1节 形而上者谓之理</b>	<b>301</b>
人为什么活着？人活着为什么？这里有一个希望被挑战的答案。	
辩证法与阴阳	301
人为什么活着，人活着为什么	306
儒释分类	307
<b>第2节 形而下者谓之事</b>	<b>324</b>
看不见的手有两只，一只是亚当·斯密那只，还有另外一只。	
官僚主义	324
亚当·斯密的手	330
科技	335
<b>第3节 阴阳之道</b>	<b>336</b>
有无相生。	
<b>后 记</b>	<b>339</b>



## 导言 从行为到重复

我们会成为什么样的人，全看我们重复做什么样的事。

——亚里士多德

个人在时间上重复，群体在空间上重复。人生中重复最多的是什么？

吃饭、喝水、睡觉、上厕所——也许是，这其中只要有一样不能正常地重复，那么，我们马上就不是一个正常的人了。

当然，看、听、闻、尝、触、想，重复的次数也很多，同样重要，否则就是有残障。

再有，就是呼吸和心跳。

……

对我们的人生来说，最有意义的重复是什么？

一个人一生中有很多重复与他人没有太大不同，但有一些是特别的：如果你一生中做得最多的是给病人开刀，那么，你是一名医生；如果你一生中做得最多的是种田，那么，你是一名农民；如果你一生中做得最多的是给人上课，那么，你是一名教师；如果你的青春做得最多的是挥动球拍，你应是一名运动员；如果养花种草是你业余时间的主题，那么，你是一名园艺爱好者；如果太极拳占据了你的主要锻炼时间，那么，你是一名太极迷。

不管这是事业还是工作，或者只是爱好，是否可以说，是重复赋予这一切以意义？

也许可以这样说，我们的人生因不同的重复而有异于他人。

重复的意义何在？

都在开刀，有人是妙手回春的良医，有人却是等同于谋财害命

的庸医；都在种地，有人在大农场操纵着各种机具，有人只用锄头掘着一亩三分田；都在教书，有人成为良师益友，有人却误人子弟；都在挥动球拍，有人蝉联冠军，有人还在混参赛资格；都在种养，有人园子里已百花争艳，有人却种得只剩下了花盆；都在打太极拳，多年以后，有人深得太极精髓，有人却仍旧有形无实。

绝大多数的成就源自日复一日，而绝大多数的日复一日并不产生成就。每天我们都知道也很在意自己在做什么；但是，很多很多的每天之后，我们又日积月累了什么？

做一件事时，我们会关注自己在做什么，也会关注自己做得怎么样；而重复呢？也许我们知道自己在重复什么，但重复得怎样——重复的不同，有否得到我们的关注？

熟视无睹，习以为常。

有生以来，呼吸每时每刻都在关注着我们，而我们一生中又有多少时间在关注着我们的呼吸？同样的，还有我们的重复。

在绝大多数的时间里，我们不会意识到它，但它始终存在和运转，而且它的地位是如此之重要，以至于它几乎就是生命本身。

## 第 1 章

# 行为的原理

重复的基本单位是行为。

我们常常迷惑于意识和潜意识对行为的作用，很少怀疑我们的行为是神经兴奋的结果。但是，我们的神经系统是控制系统，并不产生能量。

油门和发动机的性质是不同的，油门可以调节动力，但是，不论怎样踩油门，都不可能把 169 马力的发动机踩成 286 马力。

懦弱的人偶尔也可以勇敢一次，如同一辆破旧轿车疯狂起来超越了小油门的超跑一样。

你觉得其内在原理有什么异同吗？

# 第 1 节 中西医

为什么中医可以通过手腕上一根血管的跳动，  
诊断全身的病情？

## 疑惑

我们知道，关于行为，东西方的观念有着很大的差别。

西方观念认为，无论身体行为、语言行为、思想行为还是感觉行为，都是以脑为中心的神经系统的作用。而传统东方观念则认为，无论看东西（心明眼亮）、想问题（心想事成）还是做事情（心灵手巧），是心主宰了一切。

由于解剖学、生物医学、心理学等知识的普及，现代的东方人绝大多数持有西方的观念，“用心脏思考”这个观念在现在的人看来是件很可笑的事。但是，如果东方观念错得如此离谱，为什么还能经过几千年得以流传，在过去一个又一个时代很容易地被绝大多数人认同？难道仅仅是愚昧和落后的表现，而没有其他原因吗？

你能够回答吗？

为什么中医可以通过手腕上一根血管的跳动，诊断全身的病情？

其实，西方的观念也存在令人困惑和矛盾的地方。

我们知道，西方有一部经典电影《勇敢的心》（Brave heart），创作者并没有将名字起为《勇敢的脑》。

西方还有人做这样的研究，研究灵魂所在：

美国底特律西奈医院的神经心理学家保罗·皮斯奥（Paul Pearsall）调查了 140 名接受心脏移植的病人，根据结果写成了《心脏密码》一书。

皮斯奥得出的结论是：心脏是人的性格特点存在的地方，是心脏控制人脑，而不是人脑控制心脏。感情、害怕、梦、思想都来自心脏。而“灵魂”的记忆又在心脏移植后，转移到了另一个人身上。

书中给出很多这方面的例证。譬如：一名41岁的男子在移植了一名19岁死于车祸女孩的心脏后，他原来冷静和严肃的性格，一下子变为情绪化和粗心大意了。

另一个有趣的例子是，一名纽约的舞蹈教师西尔维亚·克莱尔在50岁那年接受心脏移植手术，手术后想喝的第一种饮料竟然是啤酒。晚上，她又开始做一些奇怪的梦，梦到一个名叫T-L的人。她调查后，发现她的心脏是从一个18岁名叫T-L的男人那儿移植过来的，而他的亲属说他最喜欢喝的就是啤酒。

西方也有人希望通过研究心脏移植手术后病人的变化，寻找心脏里的神经：

美国科学家通过研究发现，人类的肝脏也许有某种“思考和记忆功能”！这正是许多接受心脏移植的患者突然性格大变、继承了心脏捐赠者性格的原因。据统计，每10例接受换心手术的病人中，就有1人会出现性格改变现象。

据美国《侨报》报道，40岁的退休货车司机杰姆·克拉克从来都不是一个多愁善感的人，他从不曾给妻子玛吉写过一封情书，因为他15岁就离开了学校，文法差得要命。所以当去年的一天，杰姆突然坐到桌子前，开始给妻子写下一行行的情诗、表达细腻的情绪时，连他自己都感到了震惊。

原来，杰姆在半年前刚刚接受过心脏移植手术，他确信自己写诗的“怪癖”来自那颗移植的心脏，因为捐赠者一家都爱写诗。

美国加州心脏数学协会的专家也深信心脏并非一个“泵”那么简单，他们最近发现一种能够具有长期记忆和短期记忆的神经细胞的确在心脏中工作，并且组成了一个微小但复杂的神经系统。

“心脏具有记忆”的观点目前仍未获得主流医学界的认可，但

许多接受心脏移植的病人都深信，没有任何其他理论可以解释发生在他们身上的一连串怪事。

当然，也有人认为这只是性情的变化，而这一变化甚至不是移植带来的，只是加了个助力：

据美国媒体 8 月 31 日报道，英国伯明翰市 68 岁男子彼得·霍顿 2000 年遭遇了严重的心脏病，医生为了拯救他的生命，在他的心脏中安装了一个钛金属设备，帮助他的心脏泵输血液。尽管装上“金属心脏”的彼得幸运地活了下来，但他却抱怨说，这颗“金属心脏”让他失去了爱的能力，变成了一个“冷血人”。

我们还知道，从小就人工饲养的老虎和野外的老虎性情相差很大，野外的老虎更凶残。不知道人工饲养的老虎和野外的老虎脑部有什么区别，但是，有这方面知识的人都知道它们心脏的大小相差大约三分之一多。

西方古生物学家研究某种恐龙的习性，判断它是像鳄鱼一样缓慢悠闲、守候伏击，还是像鸵鸟一样快速活跃、四处觅食，并不是通过研究它的脑结构，而是研究它的心脏结构。这个原理等同于狮子和鬣狗的对比，据说鬣狗的耐力远强于狮子是因为它的心脏比狮子相对大。

最后，想问这样一个问题：

当我们遇到不顺的事时，是心里难受的可能性比较大，还是头痛的可能性更多些？

以上这些例子并不能证明东方的观念比西方的观念更正确，但是，也表明了东方的观念并非完全没有道理。那么，这个道理是什么呢？

为了揭示东方的观念有道理的地方，我们先要对心有一定的了解。东西方观念都有着坚实的基础——医学，让我们来比较和剖析一下两者在心方面的不同见解，也许能发现些什么。

## 西医循环系统的疑问

首先来看一个实验,该实验是神经科学发展史上的一个里程碑:

**蛙心交叉灌流实验:**1929年,奥地利人奥托·勒维(Otto Loewi, 1873—1961)通过连续几晚梦中的灵感实现了这个实验。他第一步是去重复已知的东西:如果刺激抑制心脏的神经(迷走神经),那么心跳就会减缓。重要的是,要知道勒维做实验的心脏和相伴的神经并非在体内,而是被分离后置于一个特殊的通氧的槽中,并浸浴于一种与正常体液相似的溶液里保持存活。这个实验绝妙的一着是,勒维将浸浴原来那个心脏的溶液,转而浸浴第二个未受刺激的心脏。他发现,尽管第二个心脏并未受到刺激,其跳动也会减慢。对这个发现唯一的解释似乎是,一定有某种化学物质在第一个心脏受刺激后释放到溶液中去。这样,由于同样化学物质的存在,当用该溶液去浸浴第二个心脏时,其效果与对第一个心脏的效果相同。我们现在知道,这种化学物质是乙酰胆碱,乙酰胆碱是脑中不同类神经和神经元释放出来的许多化学物质的原型,在脑信号传导中充当重要的使者,专业术语称为递质(图1.1)。<sup>1</sup>

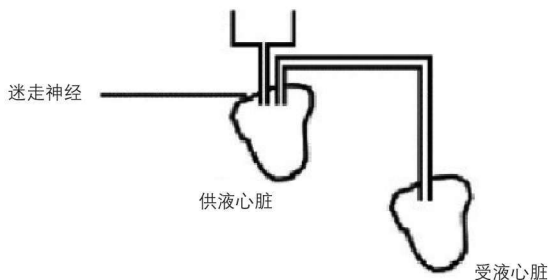


图 1.1 灌流装置示意图

<sup>1</sup> [英]苏珊·格林菲尔德《人脑之谜》,上海科学技术出版社,1998年。