

思维与陷阱

世界远没有我们以为的那么安全，
我们该如何避开隐患

[美] 史蒂夫·卡斯纳 (Steve Casner) 著
祝常悦 徐天凤 译



A User's Guide to
Our Injury-Prone Minds

思维与陷阱

世界远没有我们以为的那么安全，
我们该如何避开隐患

[美] 史蒂夫·卡斯纳 (Steve Casner) 著
祝常悦 徐天凤 译

CAREFUL:

A User's Guide to
Our Injury-Prone Minds

图书在版编目 (CIP) 数据

思维与陷阱 / (美) 史蒂夫·卡斯纳著; 祝常悦,
徐天凤译. -- 北京: 中信出版社, 2019.10
书名原文: Careful: A User's Guide to Our
Injury-Prone Minds
ISBN 978-7-5217-0365-8

I. ①思… II. ①史… ②祝… ③徐… III. ①思维心
理学—通俗读物 IV. ① B842.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 063834 号

Careful: A User's Guide to Our Injury-Prone Minds by Steve Casner

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form

This edition published by arrangement with Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC

Simplified Chinese translation copyright ©2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

思维与陷阱

著 者: [美] 史蒂夫·卡斯纳

译 者: 祝常悦 徐天凤

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.5 字 数: 200千字

版 次: 2019年10月第1版

印 次: 2019年10月第1次印刷

京权图字: 01-2019-0504

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0365-8

定 价: 59.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

第一本书献给我的父母。

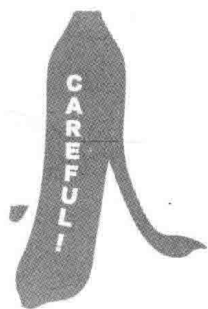
感谢你们。

目录



- 第一章 不安全的世界 · 001
- 第二章 一心多用的妄想 · 017
- 第三章 人人都会犯错 · 035
- 第四章 被低估的风险 · 051
- 第五章 未雨绸缪 · 071
- 第六章 彼此关心 · 089
- 第七章 提供建议，接受建议 · 111
- 第八章 看似安全的家庭环境 · 125

- 第九章 热衷冒险的孩子 · 143
- 第十章 出行安全 · 169
- 第十一章 工作安全 · 207
- 第十二章 突发事件和自然灾害 · 223
- 第十三章 医疗风险 · 243
- 第十四章 老年生活的挑战 · 267
- 第十五章 我们真的能更安全吗？ · 285
-
- 致 谢 · 307
- 注 释 · 309



第一章

不安全的世界

20 世纪 60 年代酷夏最暑热难耐的那些日子里，我总是坐在祖父雪佛兰皮卡的露天车厢里，待车子发动后，探出身子，让微风拂过脸颊。我不记得那时卡车的副驾驶座位上是否装配有安全带，但即便有，也从未见大人系过。每次从干洗店取回衣服，我们总是用带回来的塑料袋缠着脑袋跑来跑去。我们通过摆弄化学实验玩具盒当中的原料了解烟花是怎么制造出来的。我看着建筑工人在我头顶上方的工字梁上信步而行，他们都不想让别人从自己的眼神中看出一丝一毫的恐惧。那时，很少有设施会配备防护设备。壁炉没有像样的玻璃外壳。大家都身穿易燃材质的冬衣坐在燃气暖炉前，连贴邮票都是直接用舌头舔一舔来润湿背胶。

以当年的眼光看，我的所作所为并不存在什么安全隐患。若问问我 1918 年出生的祖父，作为目睹了汽车普及的一代人，他也不

会觉得有任何不妥之处。那是一个胆子有多大，车速就有多快的年代，酒后驾车司空见惯，行人横穿马路，小孩子也在车流中打闹嬉戏。一位交通史学家解释，当时的行人过马路“仅需向四周草草一瞥¹，便直接迈步进入车道”，虽然我们不太确定那时这类新奇玩意儿是不是被叫作机动车。更别提那些日日走在百英尺^①高工字梁上的建筑工人了，煤矿工人可是年年岁岁轮流到1 000英尺之下的矿井里劳作。那个年代，如果你偏头痛发作，医生可能会对你施以水疗。所谓水疗，在我看来不过就是把电热丝扔进浴缸再起个高级的名字。别担心，他们不会把这一套用在孩子身上的。²不过当时海洛因可能会出现于儿童处方里。如果你长了头虱，医生会把汽油浇在你头顶上——那会儿距离第一个挂在墙上的禁烟标识诞生还有好几十年呢。这样说来，20世纪60年代还是孩子的我在雪佛兰皮卡上的所作所为似乎也没什么可大惊小怪的。60年代真是一段美妙的时光啊！当然了，我祖父估计也会对20年代发出相同的感慨。

如今我长大成人，有了自己的工作，而且我的工作内容就是操心人们的安全。大家对昔日时光的记忆似乎都还不错，但当时的安全统计数据实在有些惨不忍睹。倘若我们穿越回1918年，大约20人中就有一个人要准备接受“意外死亡”，这是一种通俗说法，形容意料之外但往往可预防的伤害。鉴于1918年的平均寿命只有52岁，我们可能在意外伤害降临之前就因其他原因而死了。即便如此，20

^① 1英尺=0.3048米。——编者注

个人也足够坐满晚宴上的一张桌子了。大家围坐在一起，琢磨着如果不是我赴黄泉，那下一个倒霉蛋会是谁，想想都毛骨悚然。

针对安全议题的改进并没有拖太久。整个 20 世纪，我们都在想各种各样的办法，多加小心，这个认识已经深入我们的思维、文化甚至法律中。“过马路前观察双向交通状况”很快成为人们踏出人行道前的条件反射。美国印第安纳州于 1939 年第一个颁布有关醉酒驾驶的法律。1970 年的《职业安全与健康法案》旨在保护雇员免于已知的职业伤害。数年之后，宾夕法尼亚州政府禁止小货车的敞开后车厢载客。“请置于儿童接触不到的地方”的警示语大大减少了孩子与塑料袋、毒性化学品以及尖锐物品的接触机会。那些曾出现在化学实验玩具盒里面的火药，也噗的一声，一去不复返了。

这些安全提示和建议随着各种安全设备的发明而问世，与产品的安全性能相辅相成。安全带已成为载客机动车的标配，乘车系安全带的做法也广为接纳和执行。今天仍在使用的“下压再旋转”（palm-and-turn）儿童安全药盒诞生于 20 世纪 60 年代末。卡车上的备用无线电寻呼器、泳池边的护栏、烟雾报警器及自动喷淋消防系统、高精度无死角的安全开关、操场上的缓冲地面——好点子一个接一个地诞生。

然而安全理念和真正通过设计体现在产品上的安全性能是两码事。看看图 1 中过去一个世纪以来取得的进展吧。遭受致命伤害的人数显著减少。截至 1992 年，伤害死亡率从 1/20 下降到 1/40——那时我们的寿命也增加了近 25 岁，暴露在伤害威胁中的机会相应也更

大。尽管如此，到 1992 年，你已经可以大胆地以工资打包票，欢聚一堂的整个餐桌上无一人死于非命。

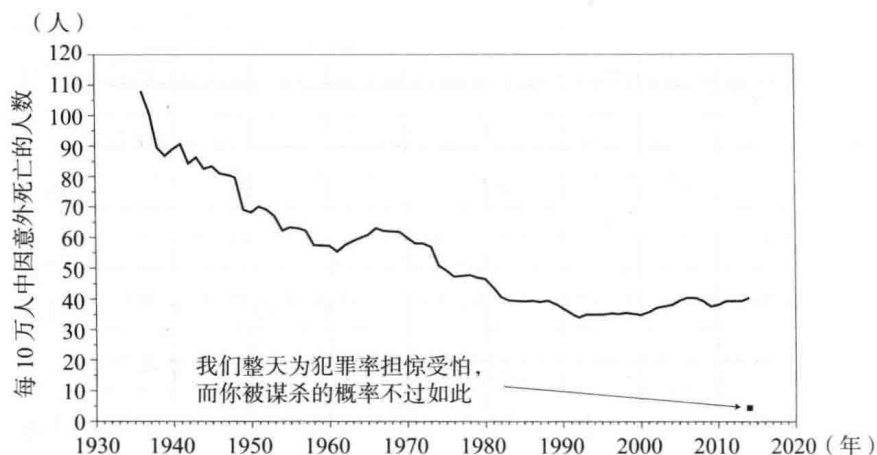


图 1 美国逐年意外死亡人数

现在，让我们来看看图 1 中 1992 年之后发生了什么。死亡率在后续的 8 年里大致维持在同一水准且并无起伏，接着又开始上升。很难断言这种恶化在统计上是否有显著意义，但 30 年之后，我们将会发现，在世纪之交相当长的一段停滞期后，死亡率保持着惊人的增长。今日的安全记录又回到 30 年前的水准，而且我们似乎被困在其中，无力回天。（有关美国同其他国家年意外死亡率的对比请见图 2。）

做到小心谨慎、注意安全在当今似乎比过去更加困难。自 20 世纪 80 年代，各种各样的新玩意儿被发明出来，人类创新的速度不断加快。道路变宽了，车速变快了³，智能手机和可穿戴设备的出现让

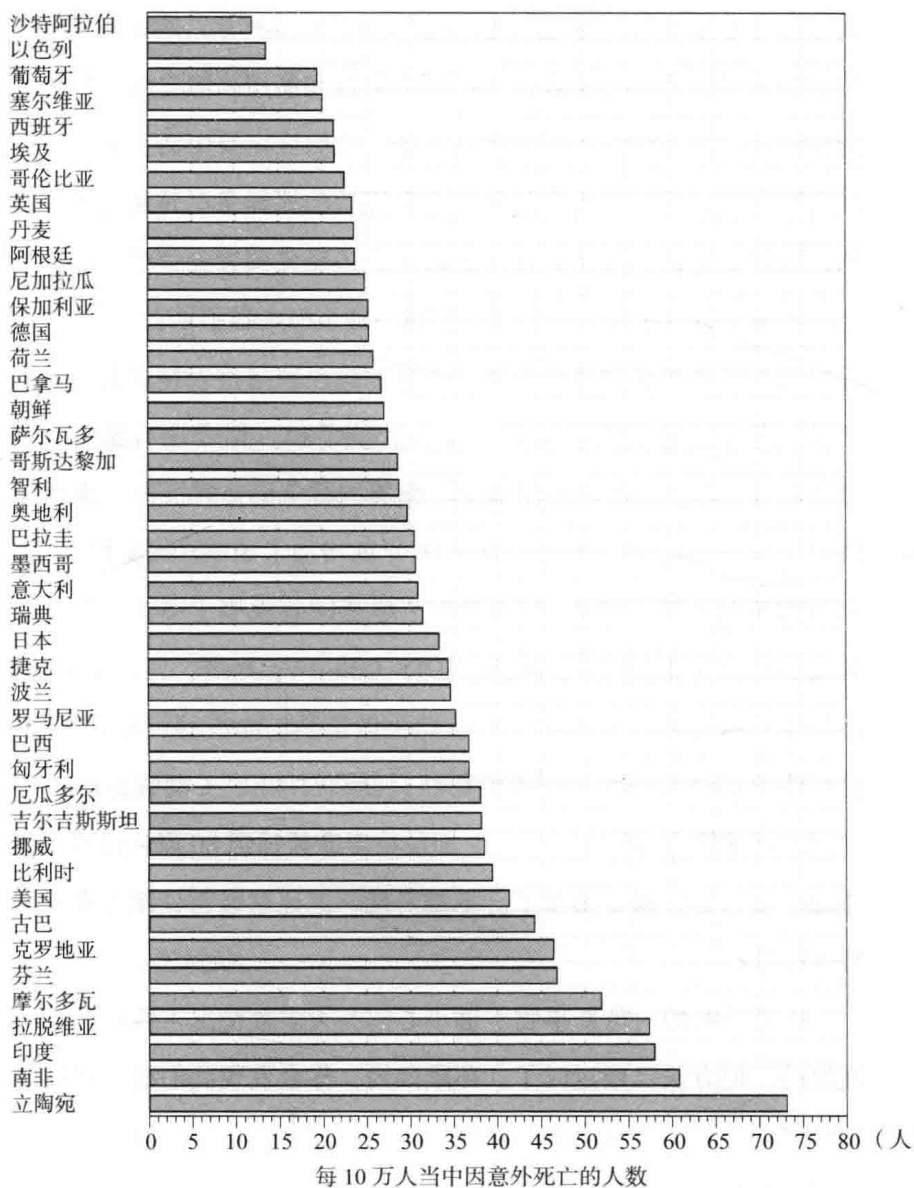


图2 各国意外伤害死亡人数

我们在开着更快的车穿过更宽的马路时手也不闲着。处方和非处方药的数量持续增加，随着这些药物的普及和使用，随之而来的是其副作用以及具危险性的药物相互作用。我们注定要生活在复杂的自动化体系中，只求各种产品都如广告宣传的那样名副其实。至于那些刚刚冒出来的新发明，如纳米技术，还是先搁置一旁吧。没有几个人能看懂它的原理。我们（用肉眼）甚至根本看不见它。

人类开发出来的部分新活动，其危险程度与过去相比有过之而无不及。除了一边开车、走路一边玩智能手机，如今还有攀岩、洞潜、蹦极、跑酷之类的极限运动。据英国跳伞协会的报告，2016年跳伞活动参与者中的新手比例较10年前增加了50%。⁴随便拿一条念给你祖父听听，估计他会问你：“你是闲着没事干吗？”我们搬进建在地震带上的摩天大楼里。DIY（do-it-yourself，自己动手做）运动正如火如荼，人们再次自己动手做家具、吹玻璃、加固房屋、劈柴生火。还有一点——人们仍然只能活过47岁（没错，1900年美国人的平均寿命就是47岁）。即便将寿命延长到80岁，以我们的年纪，只会更容易受伤罢了。不难发现，上述这些都让图1中的趋势线爬升。

难道是我们对待新事物不够小心吗？大多数情况下我们是小心翼翼的，但方法已经过时了。环顾四周，你会发现我们已经把目光所及之处都装上了安全带和护栏。电视广告、户外广告牌、社交媒体，到处都是安全提示信息。这些提示也确实有效，它们直指问题本身。减速的安全提示针对的是约30%与超速有关的致命车祸。“开

车时请勿发短信”的标语针对的是超过 1/10 的由于开车分心导致的致命事故。虽然部分提示语确实有效，但图 1 的曲线显示，我们仍在节节败退。

在本书中，我认为上一个好时代已经走到了尽头。我们再也无法通过把每个尖锐的角都包上橡胶垫，告诉孩子“别那么干”来提高安全性了。产品的安全性能再怎么提升，对此类险境也是无济于事的。即便是耐克也造不出一双能自动感应到汽车驶来的智能运动鞋，让人们乖乖留在人行道上，或在人们闯红灯时鸣叫示警。至于那些数不胜数安全提示、新闻、娱乐节目以及广告早就被铺天盖地的信息淹没了。

下一场安全革命将与我们的思维有关。每时每刻，我们将不得不低头冥思，“你懂的……我一定要加倍小心”。这种小心不同于被教导什么该做什么不该做，以及为什么这样规定安全守则。当更加小心的想法源于自己的思维时，我们并不需要外界的提醒或劝说。那么问题来了，我们要怎么做呢？如何才能由内而外地更加小心呢？这就需要了解一下易碎的“玻璃心”是如何躲开凹凸不平的路面上那些小泥坑的。

易碎的“玻璃心”

当有人受伤或死去，在最初的震惊过后，我们总会禁不住感叹：“他当时到底想什么呢？”这句常常脱口而出的反问，说明如果能弄

清楚此人的思维过程，我们必将找出悲惨结果的原因所在。有时，这个推理过程看起来有些离奇甚至出人意料。然而，当我们仔细检视图 1 中的死亡率时，发现思维过程出错绝对不是离奇和偶然事故。我们研究受伤、死亡，以及日常中有惊无险事故的人，试图寻找导致这些事情反复出现的心理。它们并非智力上的缺陷。这些认知缺陷深植于内心，又塑造了人类。这些认知缺陷之于我们就像氦星石之于超人。超人最大的能耐在于他了解氦星石并懂得避而远之。是时候向超人学习，多了解一点我们自己的氦星石了。

认知缺陷究竟体现在哪些方面？本书将给出 6 点解答。

注意力不集中

事事小心、处处留神真的不是人类的强项。尽管有些人可能会想，我们肯定不能一心二用。无论是开车发短信还是边和朋友聊天边留意泳池里的孩子，当我们试着发挥这些神话般的超能力时，很快就会出乱子。每个民航航班都配有两名飞行员、两个航管员，以及两套操控飞行过程的系统。与此同时，世界上让我们分心的事儿还多着呢。

犯错

人人都会犯错，但是我们常常无法接受它们。我们以为只有那些无能的、搞不清自己在干什么的人才会犯错。其实，无论你是菜鸟还是老练的行家，每隔一段时间都会搞砸一次。美国国家航空航

天局（NASA）无意中抹去了阿波罗 11 号登月的原始录音。1453 年，只因某人粗心大意没锁好城门，就加速了君士坦丁堡的陷落。⁵1961 年试镜之后，迪卡唱片公司⁶ 放弃了与甲壳虫乐队（Beatles）合作转而与 Brian Poole and The Tremeloes 乐队签约。面对现实吧，你早晚会出现一个糟糕的投资决定或者对着爱人叫出前任的名字。这都是常有的事情。其诀窍在于意识到这一点，并对此有所准备。

冒险

我们对日常风险的（错误）感知可能让生活一团糟，甚至会在胜算未知的情况下在赌桌上一掷千金。我们对伤害的认识来自天天用远在天边的奇闻逸事娱乐着人类的媒体。这也就是人们坐飞机遭遇气流时会紧握扶手到关节发白，却又像拥有钢筋铁骨一般旁若无人地在马路上横行的原因。最细微之处的改变都会暂时改变我们对风险的看法。

不假思索

我们整天在“自动驾驶仪”上练习操作、精进技能，以达到无须思考就能下意识做出反应的程度。这未尝不是件好事：我们行事得以顺畅和高效。然而，在很多情况下，若能驻足慎思或许会更好。还记得经典动画里邮购火箭滑车的威利狼吗？它实施所有诡计之前似乎从未停下来问问自己：“这真的是个好主意吗？”然而，威利狼的故事并非特例。人们一窝蜂地挤在露台上，却不清楚其载重量。