





NATIONAL GEOGRAPHIC

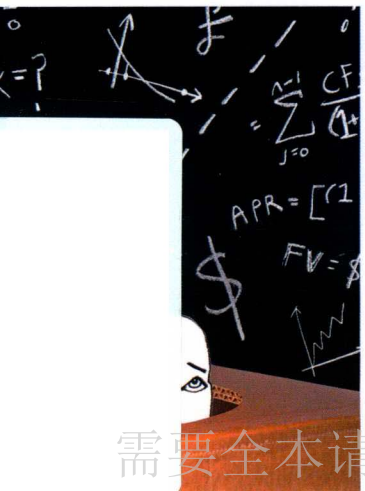
美国国家地理

Boulder Publishing 大石精品图书

意识大百科

你是谁?
你的性格是否是天生的?
心理疾病是如何形成的?
你是否可以成为更好的自己?
全面剖析你之所以成为你的缘由

[美] 帕特里夏·丹尼尔斯 (Patricia Daniels) 著
阳曦 译






中国工信出版集团
電子工業出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

NATIONAL GEOGRAPHIC
美国国家地理

Boulder Publishing
大石精品图书

意识大百科

[美] 帕特里夏·丹尼尔斯（Patricia Daniels） 著
阳曦 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

Copyright © 2015 National Geographic Partners, LLC. All rights reserved.
Copyright Simplified Chinese edition © 2019 National Geographic Partners, LLC. All rights reserved.
Reproduction of the whole or any part of the contents without written permission from the publisher is prohibited.
本作品中文简体版权由美国国家地理学会授权北京大石创意文化传播有限公司所有，由电子工业出版社独家出版发行。
未经许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2019-1511

自 1888 年起，美国国家地理学会在全球范围内资助超过 12 000 项科学研究、环境保护与探索计划。学会的部分资金来自 National Geographic Partners, LLC，您购买本书也为学会提供了支持。本书所获收益的一部分将用于支持学会的重要工作。更多详细内容，请访问 natgeo.com/info。

NATIONAL GEOGRAPHIC 和黄色边框设计是美国国家地理学会的商标，未经许可，不得使用。

图书在版编目（CIP）数据

意识大百科 /（美）帕特里夏·丹尼尔斯 (Patricia Daniels) 著；阳曦译 . — 北京：电子工业出版社，2019.6

书名原文：Mind

ISBN 978-7-121-36294-1

Ⅰ. ①意… Ⅱ. ①帕… ②阳… Ⅲ. ①意识－通俗读物 Ⅳ. ① B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 067162 号

意识大百科

策划编辑：于军琴
责任编辑：裴　杰
印　　刷：北京博海升彩色印刷有限公司
装　　订：北京博海升彩色印刷有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编：100036
开　　本：787×1092　1/16　　印张：18.25　　字数：350 千字
版　　次：2019 年 6 月第 1 版
印　　次：2019 年 6 月第 1 次印刷
定　　价：198.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：yujunqin@phei.com.cn。

推荐序

探索意识

托德·B.卡什丹博士
美国乔治梅森大学幸福促进中心心理学教授、高级科学家

我们每个人天生就对人类意识的机制充满好奇。我们希望理解意识的本质和运作原理，搞清它如何塑造我们的性格，如何与外部世界互动。

的确，要想提高生活质量和对生活的满意度，弄清这些问题至关重要。现在，你手中的这本书收录了意识研究领域的最新信息，凝聚着心理学家和其他科学家的心血。我们希望，本书能掀开意识那神秘面纱的一角，让我们一窥它的真面目；也希望它能教给你了解自己的方法，让你明白，为什么你在某些方面与所有人一样，某些方面与部分人一样，以及最重要的——为什么你在某些方面与别人都不一样。

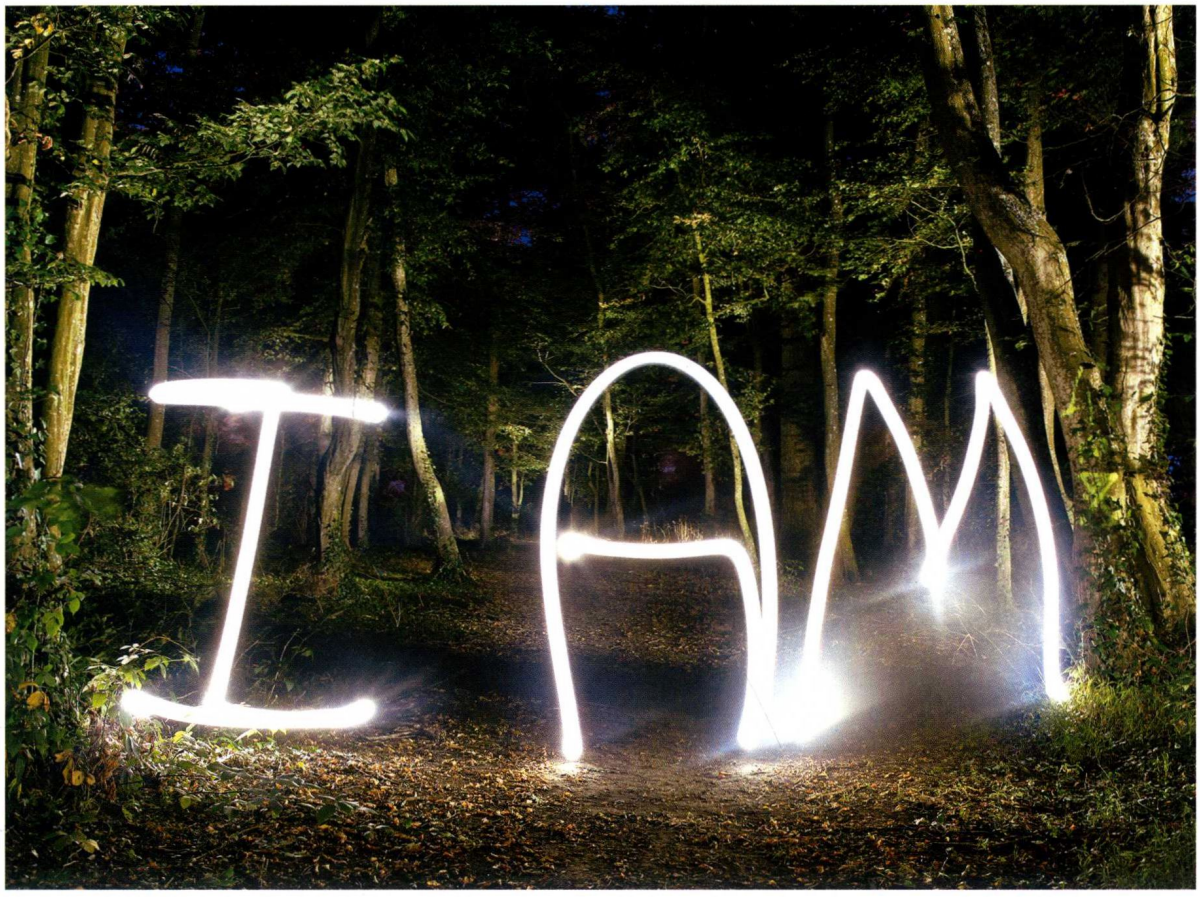
要理解人类意识如何塑造性格、影响日常决策，单靠一种方法是行不通的。我们必须探索这个领域内的不同路径，才能一览全局，这也是本书力图达到的目的。在书中，我们探索感觉、想法和行为底层的生理基石，包括演化角度的观点和启示。你会发现，富有创意的人如何得到更多异性的青睐，面部表情又是如何影响种族偏见的——这些证据有力地证明了，时至今日，根深蒂固的动物本能仍在影响着我们。一些最复杂的心理现象（无论是好是坏）都能从生理学和演化的角度找到根源，这一认知目前已得到了广泛认可。

但是，故事的全貌不止于此。塑造性格的到底是基因还是环境？长期以来人们对此没有定论。目前有充分的科学证据表明，二者各有效果。我们固然继承了远古祖先的生理冲动，但与此同时，意识与文化及社会背景也会相互影响。在美国，如果请人做一道填空题，“我是_____”，回答者通常会填上一些描述个人特质的形容词，例如，“活泼的”或者“好奇的”；但在群体意识较强的东亚文化圈，比如中国、日本和韩国，人们的答案更可能是某种社会角色，比如“一个儿子”或者“一名学生”。与他人建立持续的、有意义的关系，这是我们每个人内心深处的基本心理需求。以此为根基，铸就了你面对痛苦时的反应、对特定情感的赞赏与厌恶，以及最基本的道德准则。

要真正理解意识，我们必须时时挑战某些传统观念。传

统的智力度量标准几乎无法解释什么会带来儿童期或成年期的成功。而整个心理学领域都醉心于研究如何获得幸福、培养爱与被爱的能力、找到生命的意义与目标感、建设健康的社群与社会。单纯的奖惩不足以说服或影响他人，不过谢天谢地，新一代的研究者带来了新的视角，让我们找到能够真正促成最佳表现、有利于社会发展、提高人类整体福祉的途径。

这些目标正是本书部分内容的基础。你将看到多个领域的最新科学知识，包括性、谋杀、睡眠、力量、精神病理学、社会关系和生命的意义。考虑到人类意识的广度和复杂程度，大概只有通过这样广泛的了解，我们才有机会窥得全貌。希望本书为你提供一个良好的起点，让你轻松、愉悦地走进这些最重要的科研领域。



你的自我身份认知受到生理和环境双方面的影响。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目 录

第一部分 意识与身体

» 第一章 «
关于意识的科学 13

» 第二章 «
意识是脑部活动的产物 39

» 第三章 «
意识如何发育 73

第二部分 意识与世界

» 第四章 «
社会性动物 109

» 第五章 «
反思智力 139

» 第六章 «
是什么激励着你 169

第三部分 意识与心理健康

» 第七章 «
健康、患病及中间状态 203

» 第八章 «
终极问题 233

» 第九章 «
塑造更好的自己 255

附录A 痛苦是一种社交黏合剂 284

NATIONAL GEOGRAPHIC

美国国家地理

意识大百科



NATIONAL GEOGRAPHIC
美国国家地理

Boulder Publishing
大石精品图书

意识大百科

[美] 帕特里夏·丹尼尔斯（Patricia Daniels） 著
阳曦 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

推荐序

探索意识

托德·B.卡什丹博士
美国乔治梅森大学幸福促进中心心理学教授、高级科学家

我们每个人天生就对人类意识的机制充满好奇。我们希望理解意识的本质和运作原理，搞清它如何塑造我们的性格，如何与外部世界互动。

的确，要想提高生活质量和对生活的满意度，弄清这些问题至关重要。现在，你手中的这本书收录了意识研究领域的最新信息，凝聚着心理学家和其他科学家的心血。我们希望，本书能掀开意识那神秘面纱的一角，让我们一窥它的真面目；也希望它能教给你了解自己的方法，让你明白，为什么你在某些方面与所有人一样，某些方面与部分人一样，以及最重要的——为什么你在某些方面与别人都不一样。

要理解人类意识如何塑造性格、影响日常决策，单靠一种方法是行不通的。我们必须探索这个领域内的不同路径，才能一览全局，这也是本书力图达到的目的。在书中，我们探索感觉、想法和行为底层的生理基石，包括演化角度的观点和启示。你会发现，富有创意的人如何得到更多异性的青睐，面部表情又是如何影响种族偏见的——这些证据有力地证明了，时至今日，根深蒂固的动物本能仍在影响着我们。一些最复杂的心理现象（无论是好是坏）都能从生理学和演化的角度找到根源，这一认知目前已得到了广泛认可。

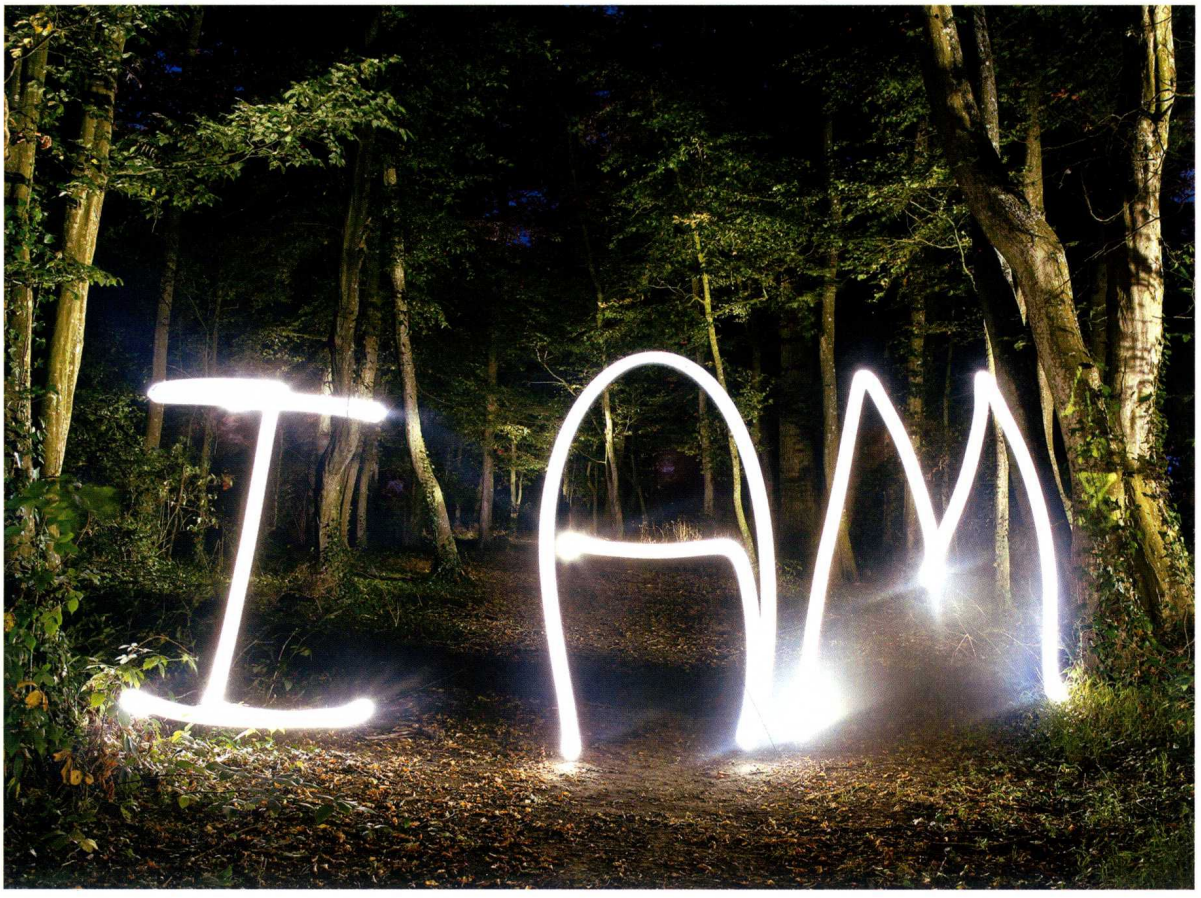
但是，故事的全貌不止于此。塑造性格的到底是基因还是环境？长期以来人们对此没有定论。目前有充分的科学证据表明，二者各有效果。我们固然继承了远古祖先的生理冲动，但与此同时，意识与文化及社会背景也会相互影响。在美国，如果请人做一道填空题，“我是_____”，回答者通常会填上一些描述个人特质的形容词，例如，“活泼的”或者“好奇的”；但在群体意识较强的东亚文化圈，比如中国、日本和韩国，人们的答案更可能是某种社会角色，比如“一个儿子”或者“一名学生”。与他人建立持续的、有意义的关系，这是我们每个人内心深处的基本心理需求。以此为根基，铸就了你面对痛苦时的反应、对特定情感的赞赏与厌恶，以及最基本的道德准则。

要真正理解意识，我们必须时时挑战某些传统观念。传

需要全本请访问 www.ertongbook.com

统的智力度量标准几乎无法解释什么会带来儿童期或成年期的成功。而整个心理学领域都醉心于研究如何获得幸福、培养爱与被爱的能力、找到生命的意义与目标感、建设健康的社群与社会。单纯的奖惩不足以说服或影响他人，不过谢天谢地，新一代的研究者带来了新的视角，让我们找到能够真正促成最佳表现、有利于社会发展、提高人类整体福祉的途径。

这些目标正是本书部分内容的基础。你将看到多个领域的最新科学知识，包括性、谋杀、睡眠、力量、精神病理学、社会关系和生命的意义。考虑到人类意识的广度和复杂程度，大概只有通过这样广泛的了解，我们才有机会窥得全貌。希望本书为你提供一个良好的起点，让你轻松、愉悦地走进这些最重要的科研领域。



你的自我身份认知受到生理和环境双方面的影响。

“自我”是特征、本能和动机的混合体。

自序

塑造自我

1954年，曼福德·库恩和托马斯·迈克帕特兰德推出了一套著名的心理学问卷——“我是谁20题”。这是在一张纸上列出的20个句子，“我是_____”，并要求受试者填空。

研究者发现，人们对自己的描述通常可归纳为4种：身体特征（如“身高175CM”）、社会身份（如“职员”）、自我特质（如“害羞的”）或者某个更宏大的存在（如“大自然的一分子”）。换句话说，对于“我是谁”这个问题，每个人——每个意识——都会给出独一无二的答案。

在研究“自我”的领域，心理学家们常常被分属不同的阵营：意识派对身体派，先天派对后天派。近年来学术界开始意识到，“自我”实际上是特征、本能、驱动和隐藏动机的复杂组合。新技术弥合了生理与心理的分野：自我由内部力量和外部力量共同铸就，有的影响因素深藏在我们的基因之中，有的则是后天习得。

从某个角度来说，意识有其独特的结构，其最底层是生物性的组成。为了生存、繁衍，我们在漫长的演化过程中形成了各种驱动力和行为，恐惧、爱和社交渴望烙在我们的基因之中。更让人惊讶的是，这些直觉已经刻入了我们的神经元回路。我们的各种反应与情感，厌恶与倾慕，都能回溯到脑部的特定区域。每个人都会从婴儿长大、成人，然后变老，在这个过程中，我们的智力、语言和情感发育都会经历相似的旅程。

生理基础之上是意识大厦的底层，即我们与外部世界的互动。从本质上说，人是社会性动物，对归属的需求驱使我们与他人建立关系、融入社会组织。在意识的表层之下，潜藏的驱动和动机引领我们做出决策，前往某个目标或远离某条路径。自控力与决心决定了我们的生活是一往无前还是一蹶不振。而个人的性格，无论是先天的还是后天的，同样会影响我们的反应。

意识大厦的顶层控制着其他的精神活动，这些“高级意识”包括焦虑、带来麻烦的扭曲想法、价值感和力量感。通过治疗和干预，我们得以铸造更强大的自己。无论某些问题有多么根深蒂固，不屈的意识总能找到办法去克服。



目 录

第一部分 意识与身体

» 第一章 «
关于意识的科学 13

» 第二章 «
意识是脑部活动的产物 39

» 第三章 «
意识如何发育 73

第二部分 意识与世界

» 第四章 «
社会性动物 109

» 第五章 «
反思智力 139

» 第六章 «
是什么激励着你 169

第三部分 意识与心理健康

» 第七章 «
健康、患病及中间状态 203

» 第八章 «
终极问题 233

» 第九章 «
塑造更好的自己 255

附录A 痛苦是一种社交黏合剂 284

>>第一部分

意识与身体

需要全本请访问 www.ertongbook.com