

# 《直觉》

## 图书基本信息

书名：《直觉》

13位ISBN编号：9787300086729

10位ISBN编号：7300086721

出版时间：2008-9

出版社：湛庐文化

作者：戴维·迈尔斯

页数：217

译者：章崇会

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《直觉》

## 内容概要

# 《直觉》

## 作者简介

# 《直觉》

## 书籍目录

引言第一部分 直觉的潜力1 无意识思维为什么人们对婴儿期的经历没有记忆？你能用右手写“3”的同时，一边逆时针移动你的右脚吗？2 社会直觉为什么在理性思考之前，一眨眼的工夫就喜欢或厌恶上一件艺术品、一位新同事？女人为什么比男人的直觉更准确、更敏锐？3 直觉性技能和创造性日本专家是怎么凭直觉一眼辨认出小鸡的性别的？为什么我们绞尽脑汁也想不起某个人的名字，而在做其他事情的时候，这个名字会突然闪现在我们的意识里？第二部分 直觉的危害4 直觉的过去与未来记忆是对过去经历的完全复制，还是我们对过去经历的重建？对未来的“预感”和“预言”是否真实可信？5 关于能力和美德的直觉为什么离婚的人都认为是对方的不对，管理者把差的绩效归于员工欠缺能力？为什么人们通常在“道德”、“智力”上对自己有更高的评价？6 现实直觉为什么不孕的妇女在领养了孩子之后，真的就容易怀孕了？为什么那么多著名的人都有令人讨厌的兄弟呢？第三部分 实用直觉7 运动直觉运动员手热的时候，每投必重，“神奇手热”现象是怎么回事？投篮是机会游戏，无关技术，就像扔硬币？8 投资直觉为什么音乐迷不愿花超过30美元的前观看一场更特别的音乐会？为何人们为失败的项目投资很多，但是仍然继续投资？9 临床直觉医生应该靠面谈诊断，还是查看病历档案？精神病学医生怎样才能避免将假病人诊断为真的精神病人？10 面试直觉如何才能招聘到合适的人？靠第一印象，还是凭借测试工具？因相爱而结婚的人比因“父母之命”而结婚的人更容易离婚？11 风险直觉每次下飞机时，你都感觉像是完成一次自杀失败的旅行？为什么人类感觉到蜘蛛、蛇、高度、风暴产生的威胁，比对毒品、核事件、全球变暖带来的威胁更准确？12 赌博直觉一美元实现暴富梦想，还是一美元一场噩梦？为什么不常买彩票的人容易中奖，不经常赌博的人容易赢？什么数字更容易中奖？随机数字、重复的数字串、幸运数字，还是生日数字？13 心灵直觉“心灵感应”是怎么回事？为什么当你想一个人的时候，这个人就打电话来了？为什么有的人能感知其他地方正在发生的事情？有的人能与过世的人交流？用科学的实验来证实心灵事件是引狼入室？

## 章节摘录

第一部分 直觉的潜力 无意识思维 我们在一生当中究竟能通晓多少？我相信很多，至少比我们意识到的要多。——推理作家阿加莎·克里斯蒂 有人对你说过“你真了不起”吗？我想应该有过，因为你能随时处理相当大量的信息，毫不费力地授权给正在工作的大脑的“认知员工”们，让它们从事思考和决策。如果传达到大脑执行中心的任务确实很重要，那么有意识思维就开始工作。当被问到“你在想什么？”，你的大脑“总裁”会给予回答，说出你的担心、希望、计划和问题以及“地下认知员工”的粗心大意。每天，我们大多数的思维、感觉和行动都在无意识地进行着，这是当代心理科学很重要的观念。纽约大学的心理学家约翰·巴奇（John Bargh）和塔尼亚·沙特朗（Tanya Chartrand）说：“这个观念很难让人们接受。”我们的意识倾向于认为我们自己的意图和经过深思熟虑的选择支配着我们的生活（这很容易理解，因为我们整个意识结构里能被意识到的部分总是我们能看到的），但是现实中人们总是过高估计“有意识部分”的控制。然而，我们说话时，能毫不费力地用近乎完美的句法蹦出一串词（而且居然能有很多种组合方式），就像楼下的装修工把堆在一起的材料用锤和钉拼合起来，然后推出完整漂亮的东西，你几乎不知道是怎么做到的，但事实就是那样。当我在电脑前输入上面最后一段文字时，其实词语早已在脑海里，我的手指在大脑某处的指令下自动地敲击着键盘。这肯定不是大脑“总裁”，发出的一个个指令，因为我没有看手指，也说不出“W”或者“K”在哪儿。如果这时有人来我办公室，实际上这时我那聪明的手指只靠“地下认知员工”继续来操作，所以在我开始讲话时就已经把句子打完了。更难得的是钢琴家，他们能在熟练弹奏的同时和别人谈话。康奈尔大学心理学家瑞奇·奈瑟尔（Ulric Neisser）、伊丽莎白·斯皮克（Elizabeth Spelke）和威廉·赫斯特（William Hirst）曾经训练学生们一边听写单词，一边做阅读理解的作业。很显然，这里有两种思维同时操作：一种是我们能时刻意识到的；另一种思维在无意识地执行其他任务，如转换二维视觉图像成三维知觉图像、正常的呼吸、扣纽扣、在签名时协调我们的肌肉、听到树叶的沙声而下意识地跳开等。就拿开车来说吧。当某人学开车时，大脑“总裁”就要集中注意力工作。在那时我们尽量少讲话，所有注意力都集中在路上。一个美国人第一次在英国驾驶，或者一个英国人初次上路，都是新驾驶体验，他们在逐渐掌握左转右转技巧的过程中需要集中注意力。一段时间过后，当他们掌握了驾驶技能，可以像其他生活技能一样变成自动化的时候，他们就能从执行任务中解放他们的意识了。一旦看到红灯，他们就能无意识地刹车。从办公室回家的路上，我们可能全神贯注于谈话或为某事感到焦虑，这时我们的手和脚为我们开车回家。确实，有时候在我们想开车去其他地方时，我们的手和脚却下意识地替我们开车回家。“心理过失”研究者詹姆斯·里森说：“心不在焉也许是我们自动化行为的一种惩罚吧”，如果大脑的控制中心不指示我们一个不同的路线，我们的执行者就按平常习惯执行所训练的路线。但是意识控制能随时干预工作，不像弗洛伊德眼里潜意识的意志（在与大脑控制中心发生冲突时充满着反叛和压抑）。认知科学里的潜意识更显得友好、合作，更迅速有效，它们忠实于我们的目的。很庆幸我们有这种“自动化本能”，它帮助克服生活困难，保持内在自我的成长。很多时候我们需要这种“自动导航”来使我们有效地发挥潜能，因为有了这种心理功能来处理日常事务和训练有素的任务，所以你就能把注意力集中在其他重要的方面。白宫只有雇用专人来处理草坪、做饭、接电话，总统才能被解放出来处理国际危机和各个州的事务。对于每个人也是一样的。1911年，哲学家艾尔弗雷德·怀特海说，“人类文明的进步体现在我们不断获得更多不需要思考的自动化操作技能。”我们都体验过自动化的本能：有时快到中午了，我可能还会到浴室那里照照镜子看是否梳过头；有时当我走到系办公楼的大厅，我经常莫名其妙地突然发现我在那儿，却不知道为什么（像梳头一样，行走的自动化不需要我们任何意识努力来控制）。孩子利用直觉进行学习 对于有些事情，我们清楚我们知道，但我们不知道我们是怎样知道的。就说语言的习得吧，一名普通中学的毕业生，大约会认识8万个单词。平均计算一下，从1岁到18岁，每年差不多习得5000个单词，或者说每天习得13个单词。你是怎样做到的？一年习得5000个单词，这远远比在学校里老师每年很困难地教你200个单词要多得多，这可是人类一大奇迹呀。其实在你能计算2加2等于几之前，你就已经能创造出有原创性、符合语法的句子，而你的父母这时可能还不知道应该怎么教你语法。差不多刚学步的孩子就开始能利用直觉来理解和熟练地表达，这让一个努力学习外语的大学生或者在电脑上模拟自然语言的科学家感到汗颜。甚至，婴儿在刚开始运用语言进行思考时就已经拥有惊人的直觉了。我们天生对图像和声音比较敏感，这是适应性功能。当我们还是一个新生儿时，我们总是注意别人的谈话。我们盯住肖像画的时间要比盯公牛眼图案的时间更长，

盯住公牛眼图案的时间要比盯一个实心圆盘的时间更长。我们偏爱看20~30厘米这个距离的物体，奇迹中的奇迹呀，这恰恰通常是妈妈和被照顾的婴儿的眼睛之间的距离！我们的知觉能力在生命的前几个月发展很快。在刚出生的前几天，我们的大脑神经网络就烙上妈妈身体的味道，因而如果将一星期大的婴儿，放在妈妈乳罩和另一个孩子的妈妈的乳罩之间，他通常会把头转向自己妈妈的乳罩那边。如果给三个星期大的婴儿一个橡皮奶头（哄婴儿的），然后分别播放婴儿妈妈的录音和另一个陌生女人的录音，很明显，当听到妈妈的声音时婴儿吸奶头会吸得更欢。婴儿也有学习事物简单规律的直觉。像成人怀疑地盯着魔术表演一样，婴儿看到停在半空中的球，看到好像穿过实体的小车或者好像消失的物体时，停住的时间会较长。婴儿对数字也有感觉，研究者卡伦·温（Karen Wynn）给一个五个月大的婴儿看一两个物体，然后她把它们藏在屏风后面，有时移走或从活板门里加一个进去，当她拉起屏风显示不同的物体数目时，婴儿通常盯住更久，反应迟钝，最后突然恍然大悟。像动物有恐高的天性一样，这些是人的直觉认识，它不需要借助任何语言和理性分析。左脑和右脑

一个多世纪以来，我们已经知道大脑的两个半球司职不同的功能。车祸、中风、左半球脑肿瘤致使左脑损伤，一般都会破坏理性的、语言的、非直觉性思维，如阅读、写作、言语、数理推理和理解等日常活动。然而，同样的损伤如果发生在右脑，却很少出现类似的影响。到1960年，左脑被公认为是主要的半球脑，右脑只是附属的，或者次要的半球脑。左脑很像面向我们这边的月亮的半边脸，它容易被观察研究，好像在跟我们说话，而另半边则隐藏在后面。当外科医生为了治疗严重的癫痫病而做大脑半球分离的手术时，他们就创造了地球上最神奇的人，更精确地说，是有两个大脑的“裂脑人”。根据我们的视觉神经的特点，研究者可以要求这种病人盯住一点，然后在其右边或者左边给以闪光刺激，这样就把信息分别发送到病人的左脑或右脑。（病人可以和你一起做这个实验，但是在你完整的脑里，监督信息的半球脑会不断地通过胼胝体传送收到的信息给同伴，也就是另一半球脑）。最后，研究者对每个半球脑分别进行测验。在早期的实验里，认知神经科学之父迈克尔·加扎尼加（Michael Gazzaniga）将“HE·ART”投射到裂脑病人的视野中，要求裂脑病人在“HE·ART”闪烁时，盯着中间那一点。这样，“HE”就出现在他们的左眼视野里（它经神经传导到右脑），“ART”就出现在右眼视野里（它经神经传导到左脑）。当我们问病人看到什么，病人说看到“ART”，但同时他们的左手（受右脑控制）却指向“HE”。同样，当一个勺子的图片信息传到裂脑人的右脑时，病人说不出他们看到什么。但当病人被要求用左手来触摸隐藏的东西并进行分类时，他们就较容易分出勺子。如果实验的主试说：“对了！”病人可能回答：“什么？对的？我怎么能选对我不知道的东西呢？”是的，左脑当然会这样说，是因为左脑受到非语言右脑知觉的迷惑。这些实验说明右脑可以理解简单的要求和容易感知的客体。实际上，在复制图画、辨认面孔、知觉差异、感觉和表达情感方面，右脑比左脑有明显的优势。虽然左脑擅长语言分析，但是右脑在敏感的知觉方面表现得更出色。如果“脚”这个字启动闪烁，左脑将非常快地认识到紧密联系的词“脚后跟”，但是随着“脚、哭泣、玻璃”这些不相关的词的闪烁，右脑将更快联想到另外一个与上面三个单词相关不大的单词“切割”。如果问一个语言上的问题，看到“高、地方、房子”将会怎样？这时右脑比左脑更快出现“学校”这个词。对此，一个患右脑中风的病人解释道：“我能理解单词，但我无法说出细微之处。”因而，右脑能帮助我们调整使意思表达清楚，正如我们问“whats that in the road ahead？”（前面路上的东西是什么？），而不是“whats that in the road, ahead？”（路上的东西是什么，一个头？）。一些裂脑手术病人会因为自己那独立不受约束的左手而感到烦恼，在他们的日常生活中，通常出现一些不寻常的事，如左手可能解开右手刚扣起来的衬衫扣子，或者把右手放到购物车里的物品放回货架上去，好像两个半球脑在“各怀鬼胎”。正如诺贝尔奖获得者，心理学家罗杰·斯佩里所说：裂脑人手术给他们留下“两个分离、独立的脑”（看这些研究报告，使我想到了一个裂脑人可以独自玩“石头、剪刀、布”游戏的情景：左手对右手）。当两个半球脑不一致时，左脑会扮演大脑的新闻发言人，可以做认知训练来使无法解释的行为合理化。如果右脑发出一个行为指令，左脑将给出一个解释。比如，右脑接到指令要去笑，这个病人将有笑的反应。当左脑被问为什么笑，左脑会将行为合理化，可能指向“有趣的研究”。如果一个病人服从一个从右脑发出的指令（走），左脑将马上给出一个解释（我正去屋里拿可乐）。迈克尔·加扎尼加总结左脑是一个“解释者”，它不断地构建理论使我们的行为合理化。我们人类有一个快速构建意义的工具。大多数我们身体内的成对器官，如肾、肺、乳房，都有同样的功能，即当一边的器官失去功能时，另一边器官继续给身体提供功能上的支持。而我们的大脑两个半球，它们是生理上不成对的一对，有不同的功能，每一个半球都有自己的意志。它们虽有相似的半球外形，但谁能想到它们对大脑和谐如此独特地发挥着不同的功能？甚

至弗洛伊德（他没有预言到潜意识里的“冷认知”）也不能料想到我们的大脑在它意识之外的活动那么丰富，并且我们的那“解释型的左脑”像抓稻草一样，能很快为我们的行为寻找虚假的解释。看来，在意识冰山的底下，我们的大脑有很多才智；在意识冰山之上，我们很多时候会表现出自欺欺人。

**内隐记忆** 我93岁的父亲最近患了轻度中风。他的亲和个性没有变，也还像以前一样好动，他还能认识我们，看到家庭相册也能回忆起一些生活细节，但这种病对他有一个特别的影响：他失去了贮存当前谈话和每天的生活情节的新近记忆的功能。他不能说出今天是星期几；他喜欢出去兜风，评论我们看到的東西，但第二天就回想不起来去过哪儿；我反复告诉他，他姐姐的丈夫已经死了，但每次听到这个消息，他都很惊讶。

英国著名脑神经学家奥利弗·萨克斯（Oliver Sacks）给我们讲述另一个遗忘症病人的案例：病人叫吉米，在30岁时脑部受损，那时是1945年。如果现在你问他总统是谁，他回答“哈里·杜鲁门”。萨克斯给吉米看一本最近出版的《国家地理》杂志（National Geographic）的图片，下面是他们现场的一段对话记录：“这是什么？”“是月亮。”吉米回答。

“不，它不是，”萨克斯说，“这是从月亮上拍的地球图片。”“医生，你在开玩笑吧？不可能有人能带一个相机到那儿的！”“是真的。”“天啦！你在开玩笑，医生，你怎么能这样呢？”

吉米的怀疑和惊奇，是1945年时一个聪明的年轻人对他从过去来到未来而感到的震惊。

仔细调查这些特殊人，我们会发现更特别的现象。虽然他们不能回忆起新近经历，但吉米和其他类似的健忘症病人都有学习能力。给他们看图片，里面有很難找的人像，第二次看见时让他们在图片中寻找某个人，他们能很快发现他。他们能学会读反写的字，或做拼板玩具游戏（虽然他们不承认以前玩过这些东西）。他们曾被教授复杂的工作技能，然而他们做这些事时并没有意识到他们学过这些。

这些奇怪的发现挑战着传统心理学“认为记忆是单一的、一元化系统”的观点，并提出了两个系统协同操作的看法。前面的事例告诉我们，不管什么毁坏了有意识回想，无意识学习仍然毫发无损。这些病人能学习怎样做事情，我们称之为“内隐记忆”（implicit memory）（或程序性记忆）；但这些病人不清楚，也说不出他们的所知，我们称这种所知为“外显记忆”（explicit memory）（或者叫陈述性记忆）。

如果让他们读过一则故事，第二次再读时速度就更快，这体现的是内隐记忆，但是他们没有外显记忆，因为这些病人不能回想起他们以前看过的故事。参加过高尔夫课程学习后，他们将完全忘记这种经历，但是他们参加的课程越多就会打得越好。如果重复显示单词“perfume”，他们不会想起曾经看见过它；但是如果被问：“对于字母‘per’，在脑海里会出现什么单词”，他们自己也惊奇自己说出“perfume”。

显然他们在学习，他们保留了过去，但不是外显地回想起它，而是他们直觉感知到意识以外的东西。这种内隐—外显双重记忆系统能帮助解释“婴儿期的健忘”：在婴儿期学习的反应和技能都会一直保留下来，如怎么行走，是否信任或害怕他人，但是现在我们的成年人就回想不起来我们出生后最初三年的事情。虽然，我们受益于直觉的积累，如我们对距离的知觉、好坏的感觉，对熟悉食物、人或地方的喜好，但是我们的“意识思维”在早先的这些年几乎一无所获。我们之所以对婴儿期所发生的事情没有记忆，是因为我们需要用语言来为外显记忆编索引，而这些语言是婴儿还没有掌握的，也因为外显记忆的关键的脑区域（海马）是我们大脑最晚成熟的结构。

我们婴儿期的许多经历都被忘记，一直回想不起来，但是它在我们的内隐的、直觉的记忆里。

**无意识认识** 对于无意识认识（knowing without awareness），经典精神分析学派和现代认知科学家都认为：大脑一直都受那些非意识层面的、对个人更有影响的潜在信号的提示。“深层认知激活”是心理学家丹尼尔·韦格纳（Daniel Wegner）和劳拉·斯马特（Laura Smart）描述这个潜在世界的说法。

无意识思维的假设在很长时间内一直被人质疑，然而，我们怎么来证明这些无意识的存在呢？

弗洛伊德认为，一些人吸烟，另一些人害怕马，还有一些人的性取向未能满足，这些现象都是潜意识动力机制使然。如果你对你母亲的死感到生气，你就是在例证这个理论，因为“你童年时没有得到满足的‘依赖需要’受到了威胁”。

如果你不感到生气，同样也解释了这个理论，因为“你在压抑你的生气”。正如英国作家刘易斯（C.S.Lewis）的理解：“我们在这个问题上争论不休，就像一个人这样说，‘如果那只椅子上有一只看不见的猫，那只椅子看起来就是空的；但是椅子确实是空的，因而有一只看不见的猫在那儿’”。

这种事后聪明比较适合于那些搞历史和文学研究的学者（如它有助于解释弗洛伊德对文学评论的持久影响），但是科学好比赛马，必须在比赛开始前就投下赌注。

我们是怎样把自己投射到罗夏墨迹测验（Rorschach inkblots）的？也许是梦为我们提供一种心理学的“X射线”，它能揭开思维表面的面纱吗？（弗洛伊德称梦是“通向无意识的忠实途经”。）评论家们说，我们应该从弗洛伊德的“梦理论”中清醒了，他们认为梦的分析是弗洛伊德最有价值的发现，实际上也是他的最大失败之一，因为没有证据证明梦表达了看不见的无意识愿望。评论家们说梦的分析是一

## 《直觉》

场噩梦，据说，连弗洛伊德自己也承认“有时一支雪茄仅仅是一支雪茄”。



# 《直觉》

## 媒体关注与评论

“一本心理学界最好的著作之一，它将成为这个领域的经典!” ——前美国心理协会主席 罗伯特·斯腾伯格

# 《直觉》

## 编辑推荐

为什么女人的直觉比男人更敏锐、更准确？为什么不常买彩票的人容易中奖，不经常赌博的人容易赢？为什么当你正在想一个人的时候，这个人就打电话来了？“看手相”、“水晶球预测”是怎么预知未来的？“一本心理学界最好的著作之一，它将成为这个领域的经典！”——前美国心理协会主席 罗伯特·斯腾伯格 神秘的直觉到底是什么？直觉如何产生？为什么直觉有时候正确，有时候却错得离谱？当我们在炒股、寻找配偶、招聘或者评估我们自己的能力时，应依靠直觉本能，还是理性分析？这些看似简单的问题，却隐藏着我们意识中最大的秘密。经过几十年的研究，科学家们终于靠近了谜底……

## 《直觉》

### 精彩短评

- 1、噱头大过内容的一本书.....真不咋滴~
- 2、1、迈尔斯对于知识点的编辑能力是相当不错的而且貌似自己最近对那些有热量没营养的快餐书看太泛滥了所以一看到这种能依靠实验数据说话的书了就相当满足了。
- 2、不足在于本书还处于心理学导论的理论水平，甚至还没达到，充其量算作大众科普读物。3、有理论和实验，但是总觉得少点什么，没有综合观点，对于科学保守是美德，也可能成为不足，当然客观来说大理论也不是目前科学的特点。这倒给读者提供了一个发展自己观点的空间，我一直以来的看法是，“图式”可以整合
- 3、“直觉--你所不知的危害”只看这部分会比较好。
- 4、kill me pls. 总归就是说直觉有时可靠，有时不可靠好么！！
- 5、觉得写得挺晦涩的，需要认真看然后还要复习还要研究.....
- 6、居然没找到重点,不知道作者在说什么.
- 7、没有特别的感觉。
- 8、1
- 9、对直觉的阐述比较全面，心理学实验的罗列比较多。类似他写的社会心理学教材。。
- 10、意思不大，没说明白什么是直觉~~
- 11、好看，很客观，原来生活中很多潜在的骗局，包括自己骗自己
- 12、你知道的永远比你以为自己知道的要多得多。
- 13、一系列行为心理学实验报告汇总，直觉不总是对的。。。
- 14、戴维·迈尔斯也有这种作品啊，果然和社会心理学不是一个级别的。和怪诞心理学的好多地方一样，这是谁抄谁？
- 15、拖了N久终于看完的一本书 三星半~ 有关直觉的心理案例大综合~ 不忽视也不过分依赖直觉 也许是最稳妥的方法吧~
- 16、关于决策的内容和how we decide有不少重复案例；关于大脑的思维陷阱上和作者的《社会心理学》重叠。看某一领域的书时，知识框架很重要~
- 17、好书，直觉的正反都讲，还穿插各种实验论证，另外还有各种直接对读者的小测验来让我们认识直觉的利弊。总之，即使是只看里面的各种实验和例子也很有用处，让自己认识直觉的好处和坏处，在生活中更好的避免犯错误。
- 18、让我们对神秘的直觉有更多的认识。
- 19、直觉的适应性价值与危害..科普类..
- 20、没什么新内容，名词的翻译不是很规范
- 21、Anything you can think about, There is an explanation behind it  
不要让你的知觉骗了你，这是本好书。自我批评和学习的心理学思考。
- 22、读起来是很有趣的...
- 23、凑合而已，新鲜东西不多，拜托湛庐选书再认真点儿...
- 24、这本书中的观点大体上就是过去一两年中我阅读认知心理学后形成的看法，所以没什么新意，不过整理得比较集中。如罗素讲的，你看的书多了，就会发现自己想写的东西人家都写过了。
- 25、有个统计比较有用。
- 26、小打小闹小帮助
- 27、直觉与逻辑，都不是完全正确的~
- 28、很棒，从直觉的潜力和危害讲起再拓展到现实情境，从科学角度具体剖析了人的有限理性。”自由女神举起思想的火炬，是让我们理性地享受自由。”
- 29、很多内容在社会心理学里面就有了。。。看起来不新
- 30、还算有趣的实验罗列
- 31、雷同书。。。
- 32、这是一本讲述直觉的伟大性，同时也叙述其局限性的书。  
这本书最后一章最后一个框题的时候，作者对于整本书的观点都进行了阐发和升华。读到这一段的时候全身都在颤抖——写得太好了，一个高大伟岸的理性思考者姿态，一个在宗教与科学之间平衡的姿

## 《直觉》

态，用作者的用词来描述就是，“理性而谦逊”。

33、重读了一下，觉得太不系统了，要点不明。只能作为兴趣阅读，不推荐。

34、1，作者也许想把这个话题罗列一下，很全。

2，概念部分做得不太好。几乎是把直觉直接等同于潜意识了。所以给人种既不通俗专业性也没那么强的感觉。

35、看看

36、没有封面介绍的那么好 虽然提出了很多吸引人的问题 但是并没有系统的给出原因 或者可以遵循的规律

37、对人类的好多直觉上的东西给出了解释。并且指出了直觉的好处和可能带来的弊端。论述的逻辑形散神不散，读起来比较费劲。

38、翻译一到两星，每章导读做得比正文好 10年7月

39、个别章节翻译的很不行。例子太多。。。

感觉有点对不起迈尔斯这个名字，可能是我期待太高了。

40、本书作者很有名，但内容实在一般，相近内容的书实在是太多了。

41、这本书一般般吧，比较浅显易懂，可以算作心理学启蒙读物

42、：

B842.5/3324

43、如同我的三颗星评价——还行。这不是一本让你大有收获的书。

44、坑爹之作

45、直觉型的人必读书

1、大部分人都认为大脑控制着我们的一切，是大脑让我们能够按照正常的顺序吃饭，穿衣，大脑控制着我们的身体，大脑控制着我们的思维，甚至大脑也控制着我们的情感和情绪。估计一些科学家都是这么认为的。而事实上，不见得如此。事实上，在我们的日常活动中，大脑能够起到的作用远没有我们以为的那么大。其实我们所进行的很多日常工作，并不是大脑指示我们去完成的，而是我们的身体自己。是不是觉得这个论点有些耸人听闻？现在，问自己一个问题：当你在熟练驾驶的时候，你的大脑有在不停地提醒你说：“现在方向盘要转向左，向左转45度，然后你要再花3分力气踩一下刹车，然后再逐渐加大到8分——因为前面不远处就是红绿灯……”？事实上，根本没有。大脑没有提醒你，它非但没有提醒你，它还在你驾驶的时候正在认真回忆昨晚与爱人的争吵内容，或者正在集中精力构思一个广告创意方案。那么是谁在指示你按照交通法规安全顺利地驾驶汽车呢？其实，是你的身体——确切说是你身体的直觉。可如果是这样，大脑和身体直觉之间，是个什么关系呢？举个例子，也许就能够更好地回答这个问题。有一天早上你从床上醒来，朦胧之间扭头看看身边正甜睡的爱人，忽然就凑上去亲了她一口，可问题是当你亲她的时候，才意识到你正在亲她……亲完之后你才来得及做出反应说：“啊，我在亲她，我很爱她，所以亲了她”。看到了吗？我们的身体直觉促使我们做出下意识的反应，而大脑在负责解释我们的行为，使之合理化。他们的关系类似你见到某个讨厌的人不由自主地踢了他一脚，然后在一瞬间给自己解释说：“我实在讨厌这个人！”所以身体是感性的，而大脑是理性的。身体负责那些发自本能的行为，而大脑则用思维逻辑为我们的行为做出解释——或者还一定程度上控制我们本能的行为使其不要发生。呵呵，多有趣的现象。如果你留意，还会在生活里发现你的很多下意识的行为——而我们常说起的“下意识”其实就是直觉。比如你有时候会发现正在办公室里工作的自己忽然出现在走廊里，而你根本不知道自己是怎么走过去的。再比如你在向领导汇报工作的时候也许会因为肚子饥饿而不由自主地把“我想去”说成“我想吃”——而“我想吃”才是你真正内心想要的。说到这里，我想建议各位要留意你的下意识行为和口误、笔误，因为那通常是你的潜意识真正想要的东西，只是需要你停下来仔细琢磨，并体会自己的内心，尽量每天给自己15-30分钟独处的时间，安安静静地留意你的身体的每一个细微的感受，与它产生连接。这短暂的与自己相处的时间，会提升你的直觉能力，让你更容易理解自己，了解自己的需求。并且，如果你是从事创造性工作的，那么提升你的直觉能力，将更大程度上提升你的创造性，这可真是令人欢欣鼓舞的一件事啊！最后来点题外话。人的个性大体来说可以分成两个大类——向外探索和向内探索。倾向于向外探索的人们，通常更关注外界的反应，并根据外界反应调整自己的行为，他大多数时候更关注物质世界，比如金钱，荣誉，社会价值等等。而向内探索的人们则更关注自己内心的体验，内心的声音，喜欢去探索生命的意义，探索一些关于情绪、情感等的课题。当然也有二者的结合体——这种人通常活得比较辛苦，因为他一边要平衡自己内心的价值体系与外界的冲突，一边又要试图去驾驭自己对物质世界的欲望。通过这么长时间的对人性的探索，我发现似乎水相星座的人通常对“直觉”这个东西很有兴趣，进而更愿意花时间去体会它。而女性的直觉也比男性的更强烈。再就是那些倾向于向内探索的人，直觉又会再进一步的灵敏。这一次就不分性别了。

2、目标1.借现实中的例子来把玩心理学的特质。2.提升自己的决策技能。—1社会智能2身体智慧3情绪传染我们有时候没有意识到自己正在表现别人此时此刻的情绪。情绪传染是自动化的，所以说交什么样的朋友决定了你是什么样的人，也是一个道理，所以我要把自己的大部分时间投入到优秀的团队中。4移情作用我们对于朋友的心情判断较为准确，对于陌生人就不一定准确了，因为我么对于朋友间已经形成了一定的了解了5测谎通常只有训练有序的人才会成功率较高地发现撒谎人之间的差别，而我们因为平时较少去注意，所以说谎者之间细微的差别我们还是比较少能够了解的到的。6女人和男人的直觉相对来说女人对非语言更加敏感一些，而男性对于理性思维更加在行一些，但是我想这些都是可以去锻炼的。二 直觉性机能和创造性1.无意识学习。无意识思维很快形成并且很长时间影响我们的判断。我们每个人都是某个方面的专家，通过组合化知识创造性的整合知识。是否揭示了专业的重要性，万千学者在一个特定的领域专研，形成的一些专业思维是我们不用绕很多的路可以学习的，所以凡事学习以专业的形式开始，然后再自己思考和创造，就是思考自己的方法论有没有错。2.内隐记忆，隐藏在我们脑袋中指示我们怎么做的记忆，而不是为什么做的。3身体潜能。通过刻苦的练习，当使用专业化技能的时候，我们的行动是一气呵成的，同时进行的。4创造性。一，专业技能；二，想象力；三，冒险特质；四，内部动机，就是工作本身带给自己的挑战是怎么样的，而不是外界的

评价之类的；五，创造性的环境，再次证明我们该通过创造性的合作来增加创造性的诞生。逻辑是用来证明问题，而直觉是用来发现问题的。

### 三 直觉的危害

#### 1.建构记忆。

我们的回忆不是回忆起原来的情景，而是在自己的脑中重建了记忆。我们经常记住的都是一个过程的最后感受。我们通常会把坏的记忆忽略掉，而保留比较好的记忆，旅行的最好感受就在于回想，这句话说的蛮对的，也许这是我们进化到现在自我保护的一个措施，人是需要进化的，需要向往明天和立足现在的。

#### 2.我们的直觉依靠我们不同的假设来构建记忆。

信息和记忆很大一部分会被自己的直觉情感所主导，这是经过试验证明的，所以在日常生活中面对自己对于过去事情的回忆以及朋友们对于一些事情的看法的时候，我们要认识到隐藏在说法背后可能有的直觉因素，这样子有利于我们了解更准确的事实。

#### 3.我们总是习惯于为行为解释，我们的直觉有时候会在事实潜移默化的变化下面已经出现了细微的错误，所以直觉有时候也要被合适地看待，尤其是当一个人情绪较为冲动的时候，当心情较为平静的时候，直觉的错误性应该比较低吧。

#### 4.我们对于事情的错误预感，同样存在于生活之间的很多预测之间，我们用自己片面的直觉，也许只是最近期间自己的某些想法，也许是大众给你的错觉，也许是自己身上情欲带来的暂时的快感，这一切都在发生。所以当一件事情持续地让你困扰或者情绪亢奋的话，你应该全面审查一下自己的情绪和各种因素，也许会让你更加准确地了解事情的真相。

#### 5.错误预测自己的行为。

在我们的决策与猜测，计划于行动之间还是存在着相当的差距，比较正确的方式是预测你在过去这种情境的行为。虽然那些直觉性的思维给人较为深刻的印象，但是我们依然需要对于现实以及自己心理科学的研究与熟悉，我们要明白自己的过去经验，信仰等等正在潜移默化地影响我们内心与现实行动的差距。

### 四 关于能力与美德的直觉

我们的记忆很大程度是以自我为中心建立起来的。这是不是可以解释为什么我们有焦点效应，为什么我们在记忆东西的时候要自己思考过去联系自己已经在记忆中形成的东西等等。

#### 1. 我早就知道了生活永远向前理解确实要往回看。

在很大展望中，计划中，自己的倾向就是不断地把自己的能力放大，认为自己会完成很多的任务，这其中的原因就是没有展望过去，分析自己在之前时间段的效率程度是如何的？一味地用话语激励有时候是无济于事的，所以反思的重要性在计划，自我管理等方面性的事情上面要注意、很多事情上我们会有这种事后聪明的解释，但是是否我们应该多问自己几个问题，自己在其他方面有没有好好想过自己是否错过了逆向思考，系统思考的正确性，事后聪明以及自己的反思总是一次性解决，未免会发生不必要的错误。

#### 2. 自利性归因偏差相对于坏的事情和失败，人们更愿意接受好的事情，人们把事情的成功归因于自己，把事情的不成功归因于外部的因素。自利性在社会愿望和主观上面表现的最多。

#### 3. 虚假普遍性和虚假独特性

虚假普遍性表示为当人们为某件事情找寻原因时候，会认为大众同样存在这种原因。我们的对于自己完成的比较好的方面特别关注，好像只有自己一个人会做一样，这就是虚假独特性。自大带给我们很多不必要的信心，我们要怎么了解自我，直觉只是作为一种本能和切入的途径带来的是思维的快捷，但是这种迅速发展的思维同样还没有发展到能够准确判断事情的正确程度，也许我们需要不断进行锻炼自己的思维，也许我们需要增加自己的阅历，增加自己思维的广度，我们需要对事情进行全方面的思考，以此锻炼出较为系统的直觉，也就是系统思维搭上直觉的快车。

### 五现实直觉

#### 1. 基本归因偏差

我们在判断别人行为的时候有时候会忽略情境的影响，我们不假思索地把原因归因于他们的内在性格，却不知道有时候是环境的因素导致的。但是我们在解释自己的行为的时候，却往往会归因与外部环境因素。

#### 2. 错觉相关

错觉相关有强烈的误导效应，我们对于两件特殊的事情表现的很在意，而没有去思考可能事实的别的方面的原因，缺乏逻辑。新闻报道同样会给我们很大的错觉，让我们把特殊的原因和事件联系在一起，形成刻板印象。

#### 3. 信念固着

一旦我们形成了某种信念，就会过滤事情的某一些事实来支持自己的观点，这种表现有着强大的偏见。我们不可能对于所有的信念进行全天候的审查，但是我们应该阶段性的进行全面排查，同样学习新知识，新观点也要批判性地看待，和全面的看待，这样子才不会陷入知识的牢笼之中。具体做法是我们应该每次都对自己的想法和观点提出反向的思考和解释，并从中提取出独立的解释。

#### 4. 启发式策略

快速简化思维我们在解决问题的时候，很多理性的做法其实也是非理性的我们倾向于启发性的思维。我们的记忆思维倾向于物象的，而不擅长处理数据。故事因为是非典型的，所以很可能出现错误。然后这就给我们启发，很多时候我们描述事实或者讲述经历等等的时候，我们应该描述生动真实的故事比抽离数据更加引人注目，虽然数据更加的准确。

#### 5.框定

很多时候调查中的用词也会影响到我们的决策。

### 第三部分 实用直觉

#### 六 . 运动直觉

#### 1.变化多端的随机秩序

群集并不代表着随机性，有的时候。并不意味着什么。

#### 2.受热现象

我们尝试对一些现象进行归因，比如球场上手感很好的时候，但是其实概率往往是一样的，这也说明了数字和分析往往会戳破我们的直觉性幻想

#### 4. 击球手感

我们的大脑很容易形成理论，但是经常不是经过实践和数据的出来的。积极强化通常有

积极的作用，但是教练在球员最佳状态时候给予积极强化却总是没有积极的效果。5. 直觉运动天才在一系列熟练的练习强化之后，人们在某些领域通过直觉直接进行某些技能的发挥，这些都需要系统的强化和科学的方法才能带来的。七. 投资直觉1.经济直觉的反常现象 损失厌恶。我们在面对机会的时候往往有点胆小，却在面临损失的时候表现出很大的勇气。禀赋效应。一旦某人获得了某件物品，便赋予这件物品较高的意义。沉没成本效应。人们将一定的注意力集中在自己过去失去的成本上面，我们要忘记过去的事情，往前面看。锚定。人们以一种最初无意识的“锚”来上下校准自己的答案。过度自信。2.华尔街的随机性3.冒险和奖励减少总体上知觉到的风险5. 直觉创业者我们可以根据自己老练的直觉和经验处理很多平常很少注意到的方面，比如商机，或者一些机会，但是我们也要警惕自己在处理事情时候由于经验和信息的不足导致的直觉错误。八. 临床直觉1.直觉推测和统计判断 明显这些专业的判断因为需要考虑到很多因素，渐渐地我们不能非常准确利用自己的脑袋去做很多直觉性的事情，而应该由统计这个工具来解决信息量较大的情况。临床直觉非常容易受错觉相关，事后相关，信念固着，和自我证实的影响。当我们的信念形成之后，很多时候我们对于现实世界的信息选择就倾向于对于我们观念的补充方面，所以这是不大全面的，我们应该注意的一方面。多因素的系统分析是系统办不到的，所以统计这个工具是具有它的用处的。2.治疗直觉 3.面试直觉一生中重要的面试 选择伴侣新婚夫妻的积极互动比消极互动更加有效4.结构化面试同样适用于我们对于认识朋友上，在一些细节处理方式我们可以看出一个人在这种情境的处理方式，在具体的方式去分析比从动作语言直接的出来的结论更加具体和全面，我们时不时可以用提问的方式去询问，因为别人的回答一般是潜意识来的。九. 风险直觉影响我们对风险的直觉生物倾向，可用性启发，失控1. 理性思维利润和成本投入，传播风险，风险直觉如感觉十. 赌博直觉十一. 心灵直觉十二.心灵直觉存在很多这种心灵感应的直觉现象，只有经过科学实验的合理验证才可以去切实相信一件事情是否有这种情况，没有科学研究的直觉现象也许只是人们的想象的事情。1. 心灵洞察力2. 心灵直觉实验3. 灵性智慧5个要素卓越能力，透过现象看本质神圣化日常经历的能力，以神圣的态度经历日常的生活。体验高层意识的能力运用灵性力量解决日常问题的能力从事道德性行为的愿望

3、难道心理学的研究都是这种现象的堆砌？直觉产生的机理，如何控制和发展自己的直觉，这才是我感兴趣的，可是书里啥都找不到。这书也就是本科生写毕业论文的水平。

4、既有优势分析，也有缺点说明，不像有些思想家，只习惯谈论右脑革命，不谈缺点。毕竟，大部分人都是靠左脑处理日常生活的。

5、这是本有关直觉的书籍，但作者对直觉的定义是“我们直观的认识，是一种无需观察和推理便可以领悟的能力。”我觉得这样的定义不够准确，因为常识性的错误和人类由于接受进化的“遗产”以及大脑本身的一些缺陷都可以属于直观的认识，我真正感兴趣的是后者，但作者在书中且没有对两者做出明确的区分。这也是我认为这本书写的不足的地方。但作者写的客观，潜力和危害都进行了分析，认识到这些危害可以帮助我们克服偏见，费曼认为：“科学就是一部学习怎样不被自我愚弄的历史。”直觉带来的一些危害：1 建构记忆——受当前情绪影响和误导，我们可能形成虚假记忆并提供令人怀疑的证据。2 事后诸葛亮3 自利性归因偏差：对自己的成功往往做个人归因，对失败做情境归因；而对别人的成功倾向于做情境归因，对失败做个人归因。4 过分自大或自大：对于自我的认识，我们的自我评价往往相对过高5 基本归因偏差：过度地把其他人由情景因素引发的行为归因到他们的性格倾向上6 信念固执偏差：由于我们对确信心信息的证实偏好，信念经常是固执的，即使在信念的基础被怀疑的情况下也是如此7 代表性启发法：快捷的启发式策略有时很快而且恶劣地把我们带向非逻辑和错误的判断方向上8 框定（锚定）：对两面性的判断依靠我们对同样问题或信息的最初价值或标准9 错觉相关——知觉到本不存在的关系10 错误地解读自我：我们经常不清楚自己为什么会那样另外，补充几点笔记：1 年轻小孩的直觉——语言和物理的学习能力。一名普通的中学生，大约会认识8W个单词，也就是从1岁到18岁，每天要学习13个单词，这让努力学英语的大学生情何以堪。婴儿天生对图像和声音比较敏感，这是一种适应性功能。2 感觉更容易控制思维。我们有些情绪通道能避开大脑皮层“高级脑”的思维，比如，眼睛接受信息，经过丘脑（大脑感觉的控制台），然后到达杏仁核，这种从眼睛（接受器）到杏仁核的神经通道组织使接收的信息在达到大脑皮层前就产生情感反应。3 创造力五因素模型：专业知识技能、想象能力、冒险特质、内部动机、创造性环境4 我们的记忆是以自我为中心建立起来的（这点可以作为我们记忆训练的参考）本书的后半部分是这本书的败笔之处，作者带有明显的锤子倾向，将直觉进行分类的时候，硬要将一些不属于直觉的内容归类到直觉上，这也是心理学家的局限所在。

6、解决问题的办法有两种：一种是，查阅海量资料，集思广益、聚精会神，怀着夸父逐日般的决心，愚公移山的精神，苦思冥想，不达目的死不罢休，用这种方法到最后还不一定能迎来枯木的春天；另一种办法是，睡觉做梦、游玩散步，甚至抽烟、饮酒、喝咖啡，神奇地等来了“直觉”，然后豁然开朗，出现了柳暗花明的奇迹。这就是现在大多数人对“直觉”的认识。其实人们对直觉存在很多误解，它远不是“闪现在脑中的灵感”这么简单。我们的思维和行动受深层直觉思维的引导，充分体现了它细致入微、难以描述的力量。经过科学家们数十年的实验和研究，终于有一位很有建树的心理学界权威——迈尔斯，在前人研究的基础上，真正让我们了解了这个让人类“藐视”理性的神秘力量。我们恍然大悟，直觉思维虽然快速有效，但是也经常犯错，这个瞬间的“心灵光亮”既能引领我们发现惊奇的事件，也能误导我们进入危险的境地。这本书绝非迎合猎奇心理的娱乐书籍。它虽然是心理学书籍，但是引用了很多通俗易懂的事例便于读者理解，并且整本书结构清晰，以科学的态度，客观地把“直觉”这一神秘莫测的事物解释地非常透彻。我们相信，阅读任何有思想性、科学性、艺术性的书，都要伴随着思考、回味、琢磨的过程，因此，建议读者不要因看到“信念固着”、“双重态度系统”、“内隐记忆”等专业术语就杯弓蛇影。如果您直觉地认为这本书虽然很有价值，但是感到有些深奥，请将自由浮躁的心冷静下来，因为直觉也会错得离谱，因为挖掘真理的过程并不像睡觉做梦那么简单，因为我们的瞬间欲念，并不一定符合客观世界的真相。正如作者在书中所说，“精明的人知道运用我们的直觉智慧，但也知道用理性现实的批判性思维来限制它……自由女神举起理性的火炬，表明我们应该理性地享受自由。”

7、遇到自己搞不清的状况，就立刻找个答案先说服自己。自觉，如果定义为是大脑瞬间告诉你“答案”的家伙，恭喜你成功敷衍了自己。自觉的出现是下意识的，是不经过理性的，但是在很多传奇故事中，经常看到某人‘灵机一动’解决问题的例子。凡事都有代价，如果没有一番重复性的训练，没有冥思苦想，自觉给出的答案我们又如何证伪？还有我们永远都是旁观者，因为有个时不时冒出一些小念头的家伙一直陪伴着你，只对你说悄悄话。

8、我之所以要写以下这么一些文字，是因为无意间看到了这样一句话：“买款新手机你要仔细研究它的功能，但对自己大脑的功能你也许漠不关心。”这句话把我吓一大跳。是啊，我们每个人都有一个大脑，每时每刻都在使用，但我们很少——其实是几乎没有——在意过它究竟有什么功能与特点。为什么会这样呢？这首先是因为人的大脑不像新款手机那样配备了《使用说明书》。除此之外的原因还在于大脑有傻瓜功能——即使对其一无所知，我们照样能用，甚至用一辈子也没问题。大脑的自动功能是如此发达，以至于我们可以在毫不费脑的情况下，吃饭，睡觉，说话，生活，想问题……我们天生就会。当然，说我们对大脑一无所知，也不公允；我们好像也知道不少。例如，大脑自己会考虑问题；大脑想一下就是理性思维；大脑是个大口袋，你装进去什么它就有什；大脑是个跑马场，谁愿意去蹦蹦跳跳都可以。我太太的观点更加通俗易懂：问题想多了会损害脑细胞，爱护大脑的最好办法，就是尽量少用它。她有一句口头禅：“干吗要那么费脑子？”但不是所有的人都附和我太太的看法，比如，科学家（包括心理学家、社会学家、社会心理学家等等）就不这么认为，他们觉得大脑如此神奇，不应该凑合着用，必须了解它的功能与奥秘。科学家的意见当然比我太太的意见更高明一些，不过，对于大脑，即使我们想了解又能了解多少呢？确实太难！几乎所有碰过这个问题的人都这么说。大脑，这个只有两三斤重，皱褶得像个核桃，粘乎乎的像个半熟鸡蛋，奶油色的东西，据科学家说，它是已知宇宙中最神奇、最复杂的构造，既是一个大奇迹，也是一个大谜团。总之，古往今来，它是我们人类了解最少的东西。首先一点，用大脑考虑大脑，就像用眼睛看眼睛，用蜡烛照亮蜡烛一样，必然会陷入自指困境。此外，也有技术上的原因。比如，出于道德的考虑，不能把活人的大脑切开来做检查。所以，关于大脑的早期知识大多数来源于战争与事故造成的脑外伤。后来有了老鼠、猴子做替代品，以及扫描技术的进步，科学家知道的才变得越来越多。现在，关于大脑，人们已经知道以下这些事情了：大脑从来不停止工作，无论白天还是晚上。大脑是高耗能的产品，它几乎要消耗人体30%的热量，有一种动物（我忘记名字了）为了节省资源会吃掉自己的大脑。大脑和电脑不同，大脑没有一个中央处理器，它采用的是“平行运算式”的设计。大脑有左右之别以及各种功能区，但任何功能活动都不可能定位在单一的区域，哪怕记住一个人名都需要许多脑区共同协作。大脑里发生的大部分事情都在人的意识之外，我们根本觉察不到。大脑有几乎无限的潜力，即使是天才也只用了不到百分之一。还有，和我太太的看法恰恰相反，大脑的细胞不仅不会越用越少，反而越用越好用，它遵循用进废退的原则，只要你经常使用，到老都会长出新的脑细胞。看上去我们已经知道了不少，然而，对于大脑的无限潜能来说，未知依然要远远多于已知。事实上，迄今为止科学家依然拿不出一



份像样的大脑使用说明书。近一百年来，虽然有许多科学家都致力于这件功德无量的好事，但成就有限，搞到现在，连意识的定义是什么大家也没有一个相对一致的看法。上世纪初，佛洛伊德医生只是大致了解了一点潜意识就暴得大名，至今还享有盛誉呢。一贯雄心勃勃的科学家们现在已经意识到，要想短期内撰写出整个大脑的使用说明看来是毫无指望了。于是，聪明而又不服输的科学家们就改变策略，先各个击破，再试图最后会师。这些大脑研究的突击队员们策略不同，方法各异，侧重点也千差万别。有的从正面进攻，有的从侧面包抄；有的关注大脑的优点、潜力，有的则专门寻找大脑的缺陷、弱点。出于莫名其妙的偏好，我对后一种人的工作尤其感兴趣。我最近读了几本他们的著作，如《直觉》、《影响力》、《谁会认错》、《生活的暗面》、《大脑里的8个骗子》之类。我和这些大脑突击队员有着同样的怪癖：不关心大脑的无所不能，只关心大脑的有所不能，有所乱能。在这些独具慧眼的科学家看来，大脑是神奇的，但绝非完美的，它和所有的造物一样有缺点，有缺陷。他们找到的大脑缺点（其实也不能都叫缺点，有的只是一些我们原先不知道的特点而已）可真不少。《直觉》的作者迈尔斯一口气列举出了20项“直觉的致命罪过”。对他们普遍认同的毛病，我大略归了归堆，主要有以下常见的几种。——自我辩护。大脑有一种先天的设计，总是让我们觉得自己比别人更道德、更聪明、更友善、更有忍耐力。所有的司机，包括那些因车祸躺在医院的司机都坚信自己的驾驶技术比别人好。如果你要询问大家的智力，每个人给自己打的分数都在平均水平之上。——焦点效应。每个人都从自我出发，总是过高估计自己，倾向把自己当作世界的中心。每个穿了新衣服的人都认为自己受到了大家的关注，如果别人说没注意，他一定很惊讶。还有，那些与自己名字相同的字看上去比别的字要顺眼些；自己抽到的彩票打死也不愿和别人抽的交换。——归因错误。对自己好的行为进行性格归因，对自己坏的行为进行情境归因；对别人则采用与之相反的办法。如果自己某件事干得好是因为自己的能力棒，干得不好是因为运气不好；而别人干得好是他遇到好运气，干得不好是因为他愚蠢。——记忆偏差。人类的记忆绝不是我们想象的放电影那样，是事实的重现。记忆都是大脑精心选择、过滤过的，是按照自我的意图重新拼贴出来的图景。我们一般只记得我们想记得的，忘记我们想忘记的。我总是记得我做的家务比老婆多；老婆记得的情况却和我刚好相反。何止这些！还有类型化思维，刻板印象，贴标签，偏见，从众……。其实，无论视觉、感觉、听觉、记忆、推理、判断、决策……大脑所有的活动都不同程度地存在毛病。对此，科学家提供的解释是：认知失调。这是美国社会心理学家费斯汀格发明的一种心理学理论。它的意思是：当一个人心理出现两种不一致的认知时，就会引起认知失调。比如说喝酒，喝吧？伤肝；不喝吧？伤心。这就出现了失调。认知失调显然是一件荒谬的事情。为了避免这种荒谬（根据加缪的说法：人类这种生物一生都在努力使自己确信自身的存在不是一种荒谬），人们会有目的地减少失调，努力使相互矛盾的看法合理化，以便让生活看起来是理性的，协调的，有意义的。所谓自我辩护啦、记忆偏差啦、归因错误啦……都是大脑为了减少失调而采取的策略！这一理论的有趣之处是，它毫不客气地指出，我们人类并不试图确保自己正确，而只是试图相信自己是正确。这其实就是说，人类大脑不是理智地、客观地加工信息，而是自我迎合的、自我欺骗的。不仅如此，他们还指出，大脑的这种自我迎合、自我欺骗是无意识的，是自动形成的。据说，这是当代心理学的一个重大发现。人的思维是“双层加工系统”，有两个层次，一个是有意识的，一个是无意识的。人类总是过高地估计有意识的那部分，以为自己许多想法和行动都是“有意识的”，甚至是“深思熟虑”的，其实呢？研究大脑的人告诉我们：人类大多数思维、感觉都是无意识的。我们做许多事情，并不需要意识帮忙。比如走路，如果有意识去走，你反而不知道要先迈哪条腿。正因为无意识，人类对自己大脑中的种种毛病并不知情。所以当科学家告诉我们这些的时候，我们往往大吃一惊。然而，执拗的科学家并不理会我们是否恼羞成怒，他们继续说道——第一，这些问题都是人类大脑先天存在的，不管你是伟人，还是草根，只要不是圣人，都会有，没有人例外；至多只是程度不同。第二，程度之严重超乎我们的想象。这些弱点，被严重低估了。一张报纸，如果对折100次，会有多厚？答案是：太阳与地球距离的8000000亿倍！你想到有如此巨大吗？第三，人们并不是有意这么做的。即使我们被告知，但我们还是会明知故犯。心理学有一个重要定律——无意识采取最小阻力路径，它总是最先到达。第四，这些缺陷是大脑进化的产物，它也不是完全有害的，有自己的道理。比如记忆必须选择，如果不加选择我们的大脑将不堪重负。第五，如果大脑的这些生物性缺点，和心理、社会情境纠缠到一起，问题会更严重。比如，从众心理，在特定的情境下就可以让人类做出非常可怕的事情来。这些忠告几乎都是大脑的突击队员发扬蚂蚁啃骨头精神一点点啃来的。也许，他们那种靠盲人摸象的方法摸出来的东西离整体会师还很遥远，但他们每一点成果都值得珍视。也不是只有这些心理学家才知道大脑的奥秘。据我所知，还有两种人能发现大脑的弱点，一种是骗

## 《直觉》

子。只有能发现人的弱点的人才可以做一个成功的骗子。第二种是励志专家。励志书中对大脑的弱点也有非常独特的见解。但这两种人和科学家还是有很大的区别。骗子知道人有哪些先天缺陷，但他们不会写书告诉你，他们只想如何利用这些缺陷。成功学家见解确实独特，但他们的方法也独特，只有他一个人知道结论是怎么得来的。心理学家的观点独特，但方法却是可重复、可检验的。所以，相对而言，相信科学家还是稳妥一些。像我太太这样的人倒也不是不相信科学，她只是更相信大脑的自动功能。而恰恰正是在这一点上，科学家最想提醒我们：“当我们对大脑自动依赖过分的时候，大脑其实并不值得我们完全信赖。”大脑是傻瓜型的，有无限的潜力，但不是什么都预先配置好了，它需要我们自行升级。如果我们仅仅满足于把大脑当成286的PC傻瓜机来用，那真是暴殄天物。没有使用说明书，并不意味着我们对大脑束手无策，或听之任之。办法之一就是看看研究大脑的人说了些什么。我觉得，在这方面，中国人更要用心一点，我们关于大脑的看法几千年都没有变过，许多的看法还是2000年前的看法。我们一直以为想事情的器官是心脏；说动动头脑，是前不久才跟西方学来的。鉴于这个理由，我确实希望大家也像对待新买的手机一样，略微留心一下自己大脑的功能与特点，这样做没有什么坏处。2009-5-17

## 章节试读

### 1、《直觉》的笔记-第24页

除非操作非常熟练达到自动化，否则两种任务都需要有意注意，而有意注意只能在某一时间注意到一个方面。意识使我们注意力集中。如果说时间的存在是为了防止每件事同时发生，那么“意识”就是防止我们在同一时间想更多事的自然方法。

### 2、《直觉》的笔记-第87页

高估别人对我们观点的赞成度，这种现象被称为“虚假的普遍性”。如果我们处于这种状态下，我们会假定其他人也将这样想，认为别人和自己是一致的。我们怎样知觉他人，反映的是我们自己是什么样的人。

如果我们在一次任务中表现不佳，我们就会认为这种过失很平常，以使自己安心。一个人对另一个人撒谎过后，这个撒谎者开始认为其他人也像他一样不诚实，“是的，我撒谎了，但是其他人不也如此吗？”那些吸烟或欺骗配偶，逃税的人常会高估跟我们有同样做法的人的数量。情色杂志《阁楼》杂志（Penthouse）的出版商鲍勃在评论一个国家级调查时，说明了这种“虚假的普遍性”：83%的成年人报告过去没有或只有1个性伴侣，“这简直有点无耻和不可想象，我认为这些人平均1年有5个性伴侣！”

虚假普遍性之所以会出现，部分是以为内我们缺乏其他信息，所以便把我们的认识和反应强加给别人。

“虚假普遍性”导致人们很容易高估相对很少发生的负面行为。

那些过量饮酒，但驾车使用安全带的人，会高估酒后驾车司机的数量（虚假普遍性），会低估安全带使用的普遍性（虚假的独特性）。

### 3、《直觉》的笔记-第33页

微笑是世界性的，因为没有一种文化里的人是通过愁眉来表达快乐的。我们瞬时的直觉是一种非常具有进化意义的潜能。

### 4、《直觉》的笔记-第52页

人们有个特别的倾向，即听到某人对别人的一些方面评头论足时，就把这些方面与这个说话的人联系起来。

### 5、《直觉》的笔记-第38页

曝光效应：对熟悉事物的直觉，即熟悉度影响喜爱度。一个台湾年轻人写了700封信给他女朋友，要求她嫁给他，结果他女朋友真的嫁了，不过嫁的是那个给他送信的邮差。

自发性特质推理：u are what u speak 当你说别人闲话时，听者会把你跟这种闲话的特质联系起来。

道德直觉：

社会传染效应：通过身体效仿唤起共情，感受别人的感受。群体会情绪传染。

移情准确性：直觉在理解朋友的想法时是最准确的，陌生人则不行，尤其是跟自己属于同一类人的朋友。

女性比男性直觉更准的原因：

## 《直觉》

1女性更具有同理心，更倾向于感受别人的感受以及建立亲密关系

2女人更善于解读别人的情感，对非语言的敏感度更强

3男女人的认知方式：

男人倾向于扮演有权力的角色：果断地谈论，冒昧地打断别人，更多盯着别人，少握手；重逻辑，理性主义；

女人倾向于非直接的方式：少打断别人，更敏感，更有礼貌，更少骄傲。重感觉，经验主义。

### 6、《直觉》的笔记-第42页

实验证明，我们的直觉在理解朋友的想法时是最准确的，但对陌生人却不行。

### 7、《直觉》的笔记-第29页

在我们警惕的大脑里，许多日常活动以并行方式进行着：自动化作用、内隐记忆，偶尔也表现有意识的言语。我们经常说“淡淡的思维或不经意的思维”，这种无疑是加工被认为只需“常规思维努力的1/4”。

### 8、《直觉》的笔记-第20页

迈克尔 加扎尼加总结左脑是一个“解释者”，它不断地构建理论使我们的行为合理化。我们人类有一个快速构建意义的工具。

### 9、《直觉》的笔记-第57页

创造力的五因素模型：

第一个因素是专业知识技能。我们通过积累获得越多的知识和印象，就有越多的机会创造性地构建大厦。

第二个因素是想象能力。创造的瞬间使我们以新视角来看待新事物、认识模式、产生联系。

第三个因素是冒险特质。斯腾伯格和洛巴特在他们围绕创造性主题的书——《不同凡响》中总结到：

有创造性的人在克服困难时喜欢冒险，有耐心，寻找新的体验。

第四个因素是内部动机。如果工作本身带来乐趣、享受感、满意感和挑战性，那么受这种动机激励的人最具有创造性。在现实世界中，有创造性的人更少注意外部动机，像能否赚钱、给别人的印象如何、是否能满足要求，他们更多的是注重能带来愉快和挑战的内部动机。

第五个因素是创造性的环境。新奇的、有价值的想法经常受环境的激发、支持和净化。最著名的科学家或发明者很少是孤独的天才，他们都受其他人的指导、挑战、支持，许多人都需要有与他人合作的情商。

### 10、《直觉》的笔记-第52页

也许，你在对某人产生积极的或者消极的直觉反应时，这个人让你回想起其他人了。

### 11、《直觉》的笔记-第10页

科学就是一部学习怎样不被愚弄的历史。也许可以扩展到人生上，活着也是要不断学习才不被愚弄。

### 12、《直觉》的笔记-第11页

前言。“科学就是一部学习怎样不被自我愚弄的历史。”

## 13、《直觉》的笔记-第5页

感觉是对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性在人脑中的反映，如闻到气味、尝到滋味、看到颜色、听到声音等。感觉是一种最简单的，人类低级的认识水平。知觉是在感觉的基础上形成的，是由多种感觉器官联合活动的结果，是直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性在人脑中的反映。因此知觉多半是各种感觉的统合，并且包括着当时的心情、期盼以及过去的经验与学得的知识，所以知觉是纯心理性的，对于同一种引起知觉的刺激情境，表现在每个人的知觉判断上，将会有很大的个别差异。

## 14、《直觉》的笔记-第26页

在一个著名的实验里，实验程序要求被试一只耳朵里听到存在歧义的句子，如“我站在bank（在英语里既指“银行”，又指“河岸”）边”，同时另一只非追随耳里在播放一个与bank相关的单词，比如“河”或者“钱”，被试不会有意识地听到这两个单词。实验结果显示，这两个单词干扰了你对整个句子的理解。一个思维，甚至是意识外的思维，都会影响另一个思维或行动，这就是“启动实验”。启动实验发现了启动效应的存在。“启动效应”指的是“对某种刺激的加工由于先前经历了对同一刺激或类似刺激的加工而得到促进”的现象。它与迁移现象十分类似，但测量单位却更加具体。

## 15、《直觉》的笔记-第214页

（很多人讲一个人很有“灵性”，这个笔记用来解释什么是有“灵性”的人）

加州大学心理学家罗伯特·埃蒙斯（Robert·Emmons）把灵性智慧分为5个因素：

- 卓越的能力：高灵性的人能通过物质和现象看本质。
- 圣神话日常经历的能力：灵性智慧的人以一种圣神的态度对待生活，包括每天的活动，实践和人际关系，对自我、他人、自然和生命的理解，他们的认识更深刻。在有灵性智慧的人里面，工作是一种使命，抚养孩子是他们神圣的职责，婚姻在灵性上面也非常的重要。
- 体验高层意识的能力：在做冥想和某些神秘的祈祷时，有灵性智慧的人能体验到忘我的精神，他们善于接受神秘体验。
- 运用灵性力量解决问题的能力：灵性的转化经常引导人们重新排列目标的重要性。如果灵性智慧确实是一种智慧，那他也引导人们有效的对问题和更有效的生活，并获得更高水平的幸福。
- 从事道德性行为的愿望，有灵性智慧的人不断培养宽人心、感恩心、谦逊心、同情心。（埃蒙斯现在总结到，最后一个部分也被认为是属于灵性智慧的重要的方面，而不是它的任职成分之一。）

# 《直觉》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)