



THE
SOCIAL ANIMAL
The Hidden Sources of Love, Character,
and Achievement

社会动物

爱、性格和成就的潜在根源

[美] 戴维·布鲁克斯 (David Brooks) 著
余引 译 严冬冬 校译

中信出版社
北京

潜意识的成功力量

这将会是你读过的最快乐的一本书。本书介绍了两位活得充实的成功人士，他们拥有令人向往的职场生涯，赢得了朋友的尊重，而且为自己生活的社区、所在的国家 and 全人类作出了显著的贡献。

令人惊异的是，这两位主人公并不是那种生下来就出类拔萃的高智商天才。他们确在“学术能力评估测试”（SAT）和智商测验之类的评估中取得过马马虎虎的成绩，但他们在身体和思想方面都没有表现出任何天赋异禀的迹象。他们的长相还算顺眼，但算不上出众。他们喜欢打网球、徒步旅行，但他们在高中时代并不是同学和朋友们公认的运动健将，也没有人断定他们能够在某些领域取得伟大的成就。然而，最终他们拥有了成功的人生，认识他们的人都觉得他们是上天垂青的幸运儿。

他们到底是怎样取得成功的？他们拥有经济学家所谓的“非认知性技能”，此类技能包括所有无法被轻易辨认和测量但却能让人生活幸福、事业有成的潜在特质。

一方面，他们拥有很好的个性。他们精力充沛，诚实坦率，值得信赖。在遭遇挫折时，他们会坚持不懈地尝试，也肯承认错误。

他们拥有充足的自信心来应对风险，也具备足够的诚信来持守承诺。他们尝试发现和弥补自身的不足，为自己的过错赎罪，并且拥有足够的自控力，以免因一时的冲动而做出恶劣的举动。

另一方面，他们也拥有另一种同样重要的能力——“街头聪明”。他们善于对人物、情境和观点作出解读。如果让他们面对一大群听众，或者将堆积如山的文件、报告摆在他们面前，他们直觉就知道该怎么办——什么行得通、什么行不通，怎样做能取得丰硕成果、怎样做只是白白浪费时间。他们在社会生活中游刃有余的技巧，就像娴熟的水手在大海中导航的技巧一样。

古往今来，教导人们如何取得成功的书籍不计其数，但这样的书籍往往只描述了生活的粗浅表面。它们会介绍成功人士选择了什么样的大学就读，学习了哪些职业技能，怎样理性地做出决策，具备哪些人际交往的技巧。这样的书籍往往聚焦于成功的外在表象：智商、金钱、名望或者举世瞩目的成就。

这本书所探讨的是更深层面的东西。书中的故事强调了内心领域所起到的作用——情感、直觉、偏见、盼望、遗传倾向性、个性特征和社会行为准则在潜意识领域中的影响。该领域的各种因素最终形成了人的个性，使“街头聪明”不断发展完善。

我们正生活在一个意识变革的时代。在过去几年里，遗传学家、神经学家、心理学家、社会学家、经济学家、人类学家和其他领域的专家在研究人类成功的内在机制方面已经取得了突飞猛进的成就。他们的一个核心发现就是，影响人们活动最主要的因素并不是意识层面的思维，而是潜意识层面的思维。

潜意识并不是子遗器官，需要我们去征服它才能作出明智的决定。潜意识也并非见不得光的阴暗黑洞，充斥着被压抑的性欲。相反，潜意识是思维的主要组成部分，绝大部分的选择以及许多给人留下深刻印象的思维活动都发生在潜意识当中。这些潜藏在意识之下的进程正是造就成就的原因所在。

在《我们是自己的陌生人》(*Strangers to Ourselves*)一书中，来自弗吉

尼亚大学的蒂莫西·威尔逊 (Timothy D. Wilson) 提出, 人的思维在任何时刻都能同时接纳多达 1 100 万条信息。然而, 即便按照最乐观的估计, 人也只能有意识地关注这些信息中的 40 条而已。威尔逊写道: “部分研究人员甚至提出, 几乎一切思维活动都是在潜意识中进行的, 所谓‘意识’或许只是一种幻觉。”或者说, 意识所起到的作用只不过是是在为潜意识的所作所为寻找解释而已。

包括威尔逊在内, 这本书提到的绝大部分研究人员并没有激进到这种地步, 但他们的确相信, 意识之外的心理活动能够形成我们的思想见解, 影响我们的判断抉择, 塑造我们的个性特质, 为我们提供生存发展的技巧。耶鲁大学专家约翰·巴奇 (John Bargh) 认为, 就像伽利略“将地球从宇宙核心这一特殊位置挪开”一样, 这场心理学革命已经“将意识从人类行为核心这一特殊位置挪开”了。这本书也会告诉你, 意识并不是日常生活的核心。书中的故事会为你指明一条更深层次的成功之道, 同时也会重新定义成功的概念。

充满情感的潜意识世界

尽管人类是通过科学手段才认识了自己的内心领域, 但这片领域并不是枯燥刻板的, 而是充满了情感的魔力。如果说针对意识的研究更偏重于理性与逻辑分析, 那么针对潜意识的研究就更偏重于情感与感性认识。如果说表层思维偏重于个体力量, 那么深层思维则偏重于人际关系的力量。如果说表层思维渴求地位、金钱与喝彩, 那么深层思维则渴求和谐与关爱——当人们为考验、目标和爱而全心投入时, 自我意识就会悄然消散。

如果把意识比做站在指挥台上的将军, 置身于世界之外来观察世界, 以线性思维和语法逻辑来分析事物, 那么潜意识就好比数以百万计的侦察兵, 散布在世界之中, 不断发回潮水般的信号, 引发瞬时响应。他们与周围环境之间没有距离, 完全融合在环境当中。他们的活动范围十分广泛, 也会渗透



到别人的思维、情境和观念之中。

这些侦察兵为事物涂抹上情感的意味。当偶尔遇到老朋友时，潜意识就营造出亲切的暖流；当不慎陷入黑暗洞穴时，潜意识就营造出恐惧情绪；当面对美丽的风景时，潜意识就营造出轻松愉快的感觉。洞察智慧令人高兴，感知不公产生义愤。每种感觉都有着特殊的含义、质感和力量，使思想里充满着感受、刺激、判断和欲望等反应。

这些信号并不足以控制我们的生活，但它们足以塑造我们的世界观，如同精神层面的“全球卫星定位系统”（GPS）一样引导我们，让我们跟随既定的轨迹前行。如果说如将军一样的意识凭借数据思考，用规范的书面语说话，那么如侦察兵一样的潜意识就将情感具体化，使用小说、诗歌、音乐、图片、祷告和神话作为表达形式。

我并不是一个轻易表达感情的人，我妻子很清楚这一点。或许你也听说过这样一个心理学实验：把中年男人的大脑跟脑电波扫描仪连接起来，让他们观看恐怖电影，然后向实验人员描述对自己妻子的感觉。仪器显示出他们在这两种状态下的脑电波图形一致——无论在看恐怖电影还是想到妻子时都处于深深的恐惧当中。我很理解这种感受。尽管如此，但如果你忽略了我们心中爱慕、恐惧、忠诚与反感的情感波动，就忽略了内心最基本的领域，忽略了那些足以决定你想要什么、怎样观察这个世界、如何进取、如何坚持克制的心理过程。所以，我会从内心活动的角度出发，介绍两位幸福的主人公。

写作本书的首要目的

我希望通过这本书让你了解到，当我们的生活处于充裕状态，情感受到恰当的滋养与指导时，我们的潜意识系统是什么样子。通过上千个现实案例，我会试图阐明意识和潜意识是如何互相影响和配合的，意识“将军”是如何“训练”潜意识“侦察兵”并听取其汇报的。从另一个层面阐释丹尼

尔·帕特里克·莫伊尼汉 (Daniel Patrick Moynihan) 的观点，即人类进化的核心真理在于潜意识进化的重要性。人性的核心真理在于意识可以影响潜意识。

我写这本书首先是因为，迄今为止，尽管很多来自不同领域的研究人员都对潜意识展开过研究，但他们的工作成果往往互不相关，成了学术上的一个个孤岛。我会试图把他们的学术成果融会贯通，以便进行全面的叙述。

其次，我会尝试展示此类研究对我们理解人类本性的方式所造成的影响。脑科学研究或许不会创造出全新种类的哲学，但却可以为某些备受质疑的哲学观念提供有力的佐证。当今一些研究结果提醒我们，情感比纯粹的理性更为重要，社会关系比个体选择更为重要，性格比智商更为重要，灵活应变的有机系统比线性呆板的机械系统更为重要，群体智慧比个体思考更为重要。简而言之，强调理性逻辑的“法国式启蒙运动”失败，强调感性认知的“英国式启蒙运动”获胜。

再次，我会尝试分析这些研究结果所带来的社会、政治和道德结论。弗洛伊德首次提出“潜意识”的概念时，对文艺评论、社会思潮甚至政治分析都造成了巨大的影响。我们现在可以更加准确地描述潜意识的概念，但这些新的研究结果还未给社会思潮带来广泛影响。

最后，我将试图对抗当前西方文化中的一种偏见：意识决定论。意识往往并不会注意到更深层次发生的事情，以为自己就是主角，可以处理一切事情，尽管这些事情并不是它所能控制的。它所创造出的世界观只强调它能理解的那些要素，却忽略了其他部分。

我们习惯了按照这种狭隘的方式描述我们的生活。柏拉图认为只有理性才是人类大脑中的文明因素，只要理性抑制住大脑中野蛮原始的情感，我们就应该感到高兴。理性主义者认为理性就是智慧的最高层次，人只要用理性克服不良癖好和迷信，就能获得心灵的解放。19世纪末出版的《化身博士》(Dr. Jekyll and Mr. Hyde) 一书集中阐明了这样的观点。主人公的正面人



格——科学天才“杰克尔博士”（Dr. Jekyll）代表了他的意识，而主人公的负面人格——野蛮、残忍的“海德先生”（Mr. Hyde）则代表了他的潜意识。

这样的荒谬学说并不少见，其中一些已经销声匿迹，但人们仍然普遍不了解潜意识对自己日常生活的影响。学校招生时仍然靠智商测验而非实践能力来评价应试者。诸多学术领域仍然把人类当成理性的、可以实现效率最大化的机器。现代社会已经异化为一个巨大的机器制造车间，向人们灌输难懂的生存技能，却忽视了培养人们的道德观和情感能力。孩子们接受严酷的训练，以应对无数次考试。然而，对于像跟谁结婚、跟谁交朋友、喜爱什么、憎恶什么、如何克制冲动这样真正重要的人生决定，他们几乎只能靠自己慢慢领悟。我们善于谈论物质激励，但不善于谈论情感和直觉。我们善于传授技术技能，但对于像性格这样更加重要的东西，我们几乎不曾谈及。

写作本书的另一个目的

新的研究成果让我们能够更加充分地了解自己，但我承认，本书之所以引述这些研究成果，只是为了回答更为具体的问题。我的职业是政治与政策评论员。最近几十年间，美国重大政策的结果往往令人失望。自1983年以来，美国政府一再改革教育体制，然而在无数激励机制的诱惑下，仍然有超过1/4的高中生选择辍学。我们努力减少种族歧视，让黑人能取得跟白人一样的成就，但结果却事与愿违。我们让更多的年轻人有机会读大学，却不明白为什么相当多的大学生最终无法毕业。

我们使出浑身解数来遏制日益蔓延的不平等现象，刺激经济流动性，为孩子健康成长而遏制单亲家庭潮流，避免因党派立场导致的派系纠葛影响政治局势，改进经济结构以避免经济危机。近年来，俄罗斯尝试培育真正的自由市场经济，中东地区尝试民主政治，非洲努力刺激经济发展，而这些努力大多以失败告终。

这些失败都具有相同的特征：建立在对人类本性过于粗浅的认识之上。许多政策仅仅是基于非常粗浅的人类行为模型，其中相当一部分是由只关心可以定性测量的特征与关联的书呆子们提出的。立法者会投票通过这样的政策，尽管他们几乎对人类行为的深层根源毫不了解。执行这些政策的官员对人类的了解也仅限于“什么是无法让步的底线”、“什么是可以讨价还价的条件”，所以这些政策会失败，以后的政策还会失败，除非相关人士能够更加深刻地认识人类的本性。

关于两个人的成功故事

为了阐明潜意识能力究竟是如何发挥作用的，这些能力在恰当的情境下如何让人取得成功的，我会跟随让-雅克·卢梭（Jean-Jacques Rousseau）的足迹阐述这些问题。早在 1760 年，卢梭就完成了代表作《爱弥儿》（*Emile*），这本书旨在论述人类应怎样接受教育。卢梭不是把自己局限在对人性的抽象描述当中，而是塑造了一个名叫爱弥儿的主人公，并且为爱弥儿设计了一位导师，借助两人之间的关系来展示幸福具体是什么样子。这种独创性的模式让卢梭大有发挥空间，可以将文章写得兴味盎然，描绘出普遍趋势是如何影响个人生活的。

虽然我根本比不上卢梭的才气，但却可以借用他的方法。为了阐明新近的科学发现在现实生活中的意义，我塑造了两个主人公——哈罗德和埃丽卡，借助这两个人的言行来展示人生的变化过程。整个故事以当代社会为背景，也就是 21 世纪早期，因为我希望描述当前人类生活方式的不同侧面。我会在同一个时代内描述主人公的整个人生轨迹：出生、上学、交友、恋爱、工作、成功以及老去。我会通过这些情节来描述基因对个人生活的塑造作用、大脑生化反应的机制，以及家庭结构和文化范式对个人人生道路的影响。简而言之，我塑造这两位主人公，是为了搭建起具体与抽象之间的桥梁。



关于交流的故事

哈罗德和埃丽卡经历着人生的磨炼，逐渐变得成熟、睿智，这是本书中的故事之所以如此让人愉悦的原因之一。这是一个关于人类发展进步的故事，是两位主人公继承双亲与祖辈的优良传统，经历考验与磨炼，最终决定相守一生的故事。

这也是一个关于交流的故事。当你深入地看待潜意识时，会发现人与人之间的区别开始变得有点模糊，那些构建我们思维的过程在人与人之间是相通的。我们之所以成为现在我们这样的人，在很大程度上是因为别人成为了现在他们那样的人。

作为会思考的个体，我们与其他动物截然不同，因为我们拥有理智天赋。罗丹的著名雕像《思想者》就表现出了这种人类气质——手托下巴、独自沉思。事实上，我们远胜于其他动物更重要的原因是，我们拥有非凡的社会技能，包括教育、学习能力、同情和感情流露，以及文化与制度的缔造、复杂社会精神结构的构架等。我们是什么？我们就像思想感情的核心交通枢纽，亿万种感觉、情绪和信号每时每刻都汇聚在这里。我们是信息中心，尽管对具体过程并不太了解，但我们还是有能力对交通状况进行疏导——转移注意力，作出选择与承诺。当我们的交流网络足够完备时，我们才能够真正拥有自我。我们寻求更深入、更彻底的沟通，这是我们最关注的事情。

因此，在开始讲述哈罗德和埃丽卡的故事前，我希望先向你介绍一对真正的伴侣，道格拉斯·霍夫施塔特（Douglas Hofstadter）和卡罗尔·霍夫施塔特（Carol Hofstadter）。道格拉斯·霍夫施塔特是印第安纳大学的教授，与夫人卡罗尔真心相爱。他们经常推掉宴会的邀请，自己在家做饭，饭后一起洗碗，反思不久前两人之间的对话。

不幸的是，卡罗尔因脑瘤去世了，当时他们的两个孩子分别只有5岁和2岁。几周后，道格拉斯偶然看到卡罗尔的照片，于是在自己的著作《我是

一个奇异的环》(*I Am a Strange Loop*)里写道:

“我凝视着她的照片，感觉自己似乎就在地眼睛深处，突然我泪流满面，自言自语道：‘那不就是我嘛！那不就是我嘛！’这句话勾起了我很久以前便有过的种种想法，我觉得我们夫妻俩的灵魂已经融为一体，我们俩灵魂的核心内容是对孩子们未来的希望与梦想。我觉得我们的这些想法并不是孤立的，而是充满默契，我们俩已经做到了心心相印，正如我在结婚生子前所朦胧憧憬的那样。我意识到，尽管卡罗尔已经去世，但她心灵的核心部分并没有因此完全丧失，它深植于我的大脑中。”

古希腊人常说：“痛苦是通往智慧的必经之路。”妻子去世带给道格拉斯的痛苦，让他产生了特殊的感悟。作为科学家，他每天都在反复证明这一点。感悟的核心内容在于，在我们难以察觉的潜意识领域中，存在着一些能够在人生旅途中引导我们的观念和情感，这些观念和情感会通过友谊和爱情传导。潜意识并不是充满原始本能冲动的领域——充满了痛苦和恐惧，而是灵魂得以碰撞、交汇、升华的领域。潜意识会自动收集悠悠岁月里积累的人类智慧，承载着全人类的灵魂。本书无意涉及神学领域的问题，但如果造物主的确存在，那么他肯定也存在于潜意识领域之中，让大脑产生感情，让爱引发神经元的重组。

潜意识是冲动的、情绪化的、敏感且不可预测的，它有着自身的不足，需要克制和监管。不过，它也可以大放异彩。它可以处理海量数据，做出勇敢、创新的决策。最重要的是，它具备惊人的交流能力。人们的潜意识都是外向的，它希望人们开朗、健谈，在工作、恋爱、家庭生活、社交、工作团队中多多交流。它希望让人处于更广泛的人际关系中，因为这是人类达到成功状态所必需的。它渴望和追寻着爱，追寻着如同霍夫施塔特夫妇那样的共融。在人能够拥有的所有幸福当中，爱与共融是最美妙的一种。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《社会动物：爱、性格和成就的潜在根源》罗伯特·阿克塞尔罗德 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/5217.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

