

→ 左岸读书，一如既往。

左岸读书 2020  
2008  
一切成功均源自积累！

 搜索

- [首页](#)
- [热文](#)
- [书单影单](#)
- [解忧杂货铺](#)
- [我可以](#)
- [关于左岸](#)

[Home](#) > [思维乐趣](#) > 直觉，其实是一种神奇的心理赋能

## 直觉，其实是一种神奇的心理赋能

2021-02-10 . 阅读: 312 views

文/廖超国

相信你一定有这样的体验，初识一个人，就感觉这个人可交，后来就真成了朋友。同样的情景，新来一同事，说不出所以然，就觉得这人说不到一块。后来的情况证实，怎么弄跟这人都难走近。或者，来到一个新环境，你只嗅了嗅就能感到有什么不对劲，脑际生出立马离开的念头。果然，你刚走开，那儿便出了事，若不是离开的及时，你会受其连累。还有，你遇到一件事，没容细想，就觉得对你必有收获，便欣然接受，后来也果真如此。相反的例子也会有，即将发生的事，你觉得不妙，没理由的躲开了，逃过一劫。这其中是为什么，你也说不太明白，莫明其妙就是当时就有那种感觉，自觉的作出了选择。这种现象不止发生在普通的我你身上，世界级的大师很多重要时刻的选择，也是这样，跟着感觉走，听从内心的声音。

想毕，你已经猜到了，我在说啥。直觉。对，我说的就是直觉。直觉于人是非常神奇的。是生理现象，还是心理效应？是科学的，还是玄学的？是意识，还是思维？至今，都还存在着不少争论。人类对自然的认识，是随着生产力和科技的发展而不断进步的。但处于某一发展阶段，由于多种因素，特别是认识手段的局限，所认识到的还只是冰山一角，大部分还有待去探索和发现，而且这种探索永远没有穷尽。人类对自身生理和心理的认识也是这样。直觉也在这其中。

理论的解释，直觉是一种不被意志所控制的特殊的思维方式。是一种心理活动反应，与脑生理浅层思维活动密切相关。也可称为直觉思维。是指人脑基于对储存于其中的有限的数据和事实，调动一切已有的知识和经验，对客观事物的本质及其规律性联系，作出迅速的识别、敏锐的洞察、直接的理解和整体判断的过程。其最显著的特征是越过中间推理的过程，直接给出结论。直觉思维在其过程中，思维主体往往难以用语言将该过程和得出的结论的原因清楚的表达出来。大有“知其然，又不知其所以然”之感。简言之，直觉是一种人类的本能知觉之一。



通俗的理解，直觉是人脑第一系统活动在心理上的折射，是内心的一种强大的心灵磁场，快速演绎的心理活动。形象的比喻，直觉就是你内心的GPS系统。当你苦苦思索的问题，“灵机一动”突然间有了答案，而你无法解释其中的玄机，这就是直觉。如果你还不甚明白，直觉是怎么回事，一个简易的算术例子，就会让你瞬间理解啥叫直觉。说买一个鱼缸和一条小金鱼总共花了1.1美元，鱼缸比鱼贵1美元，小金鱼的价格是多少？你可能不加思索就脱口说出，小金鱼0.1美元呀（也可能会想是0.5美元），这就是直觉。小金鱼的价格究竟是多少，你可重新算一算，但一定不是0.1美元。直觉是人心灵深处的宝藏，是一种心理赋能，这种能量与潜意识高度相关。心理学上的冰山理论充分展示了，潜意识的能量在心智上占比高达95%以上。

说到潜意识，我们不能不想到其提出者弗洛伊德。他创立了精神分析学，将人的人格结构划分为“本我”“自我”“超我”三部分，与其相对应的就是“潜意识”“前意识”“意识”。它们共同完成人的心理活动。他曾比喻说：“人的全部精神生活好比浮在大海里的冰山，意识不过是呈现在海洋表面的山顶，它只是个人精神生活的一部分。而潜意识则是海洋下面的巨大山体，它才是个人精神生活的最大部分”。人的心理活动包括意识和无意识现象。无意识包含着前意识和潜意识。前意识是指能够进入意识的经验。潜意识则是指不能进入或难以进入意识中的经验，包括原始的本能冲动和欲望。潜意识始终积极地活动着，当“稽查者”（前意识）稍微放松警惕，它就通过伪装伺机进入意识。潜意识的心理虽不为人们所觉察，但却支配着人的一生。直觉与潜意识紧密相联，可以说，人类的本能是大脑的一种潜意识。直觉，在人类漫长的进化历程中，演变成一种高级本能。

2002年的诺贝尔经济学获奖者，美国当今在世的最有影响力的思想家、心理学家丹尔·卡尼曼在《思考，快与慢》一书中，也从人脑思考的角度对直觉进行了论述和分析，他认为，人脑的思维存在两个系统。系统1和系统2。系统1产生直觉和感知等，它的运行是无意识且快速的，不费脑力，没有感觉，完全处于自主控制状态。例如我们无时无刻不在感知周围的环境。系统2将注意力转移到需要费脑力的大脑活动上来，例如逻辑运算。系统2通常处于不费力的放松状态。系统1不断为系统2提供印象、直觉、意向和感觉等信息。通常系统2会接受这些信息，将印象、直觉等转变为信念，将冲动转化为自主行为。

由于系统1基本上是24小时自主运行的，而它的输出就是系统2的输入，也就是可以在人们不自知的情况下控制系统2的行为。人们在审视自己的时候，往往更容易采用系统2，认为自己头脑清醒，富有逻辑，能够决定自己想要什么该做什么。但是如果利用系统1的成见而让系统1犯系统性错误就可以引导系统2作出抉择，这就是为什么好的广告可以让销量陡增，因为他们在操纵消费者。通过分析论述，他给了我们他对直觉的认识，“直觉只不过是人们的认知而已”。

人的直觉，根本上是动物在自身本能的基础上，人类经过千百万年进化而成的对自然界的感知形式。是心灵运作的方式，它指引我们跟随我们的内心，赋予我们一种心理能量，让我们做出决断。其特点包括自发性、快速性、跳跃性、经验性、个体性、或然性、非逻辑性和不可解释性。这些特点突出的表现为：

**跨越性的简约。**直觉从整体上对事物进行考察，调动自己全部的知识经验，通过丰富的想象，作出敏锐而迅速的假设、猜想和判断。省去中间步骤，采用跳跃式的形式，是思维过程的高度简化。是一瞬间思维火花的闪现，是长期积累的一种升华，是思维者的灵感和顿悟。但却清晰地触及事物的本质，找到核心之所在。

**超常规的独创。**直觉不专注于事物的细节推敲，而是对事物大的方面整体把握，快速调用沉淀的与眼下有关的信息贮存，最大限度的运用想象的工具进行无意识的思维运转。而且由于思维的无意识，其想象才是发散的、丰富的，使人的认知结构向外无限扩展。因而得出的结论具有超常规的独创。直觉思维往往是创新必不可少的重要方式。

**回馈性的自信。**直觉结论的正确会带来极大自信，这种自信呈回馈性的增强。相比其他的物质奖励和情感激励，这种自信更稳定、更持久。当一个问题不用通过逻辑证明的形式，而是通过自己的直

觉获得办法解决时，那么成功带来的震撼是巨大的。内心将会产生更强大的动力，从而更加相信自己的能力。因为人是那种通过成功可以培养和刺激其自信心放大的种群。

直觉在我们的人生中，发挥着不可或缺重要作用，影响着我们工作和生活的方方面面。无论是普通人还是那些大的成就者，都是如此。特别地，直觉还是很多发明家赖以生存的基础，许多重大的发现都基于直觉。

相传，欧几里几何学的五个公设都基于直觉，从而建立起了欧几几何学的辉煌大厦；哈密顿在散步路上迸发了构造四元素的火花；阿基米德在澡缸里找到了王冠真假的鉴别方法；牛顿在苹果树下想出了万有引力；凯库勒发现笨分子环状结构更是一个直觉思维的成功典范，他在壁炉旁的椅子上打盹时，梦见一条蛇身体盘成一个圈咬着自己的尾巴，醒来后，意识到自己找到了笨的分子结构。有人问爱因斯坦，“您是怎样发现相对论的？”他答道：“依靠直觉和想象”。言下之意，相对论的发现完全是来自于宇宙神秘力的指引。爱因斯坦在其他场合，也多次提到这一观点。他说“人们之所以领悟不到宇宙的秘密，是因为他们习惯于将自己桎梏在眼见为实的牢笼里，不允许自己尽情的想象，大胆假设，从而掩盖了直觉的光芒”。因此，他感叹“真正可贵的因素是直觉”。自然科学中的发明少不了直觉，社会科学中投资炒股也少不了直觉。股神巴菲特说：“几乎所有的投资都是来自自己的直觉”。难怪美国贸易发展局调查报告指出：成功者的直觉准确率高达95%。

一直存在着这样一种误解，以为智慧全都是按照逻辑规律运行且有意识的活动。但上述事实证明，智慧运转的方式不只一种，其有多种形式。而且很多时候智慧的运用来自于灵感，大多数精神活动并非完全是有意识的活动。这似乎有些神秘，但随着量子力学以及暗物质研究的深入，这些神秘会逐步解开。就目前已有的研究，我们可以说，直觉绝不是冲动和反复无常玄幻的东西，它拥有自己的原理和规律。平凡无奇的选择背后有其深奥生理学、心理学、社会学等学科知识支撑。所以，直觉是有迹可循的，并且可以开启，打磨、训练，提高。当我们面对复杂的社会现实，在用好理性思维的同时，训练提高自身的直觉，唤醒蛰伏在内心深处的神秘的判断力、敏锐的洞察力、精准的分析力、果断的决策力，从而帮助自己更准确的把握大势，迅速地做出正确的选择，过上自己所渴望的生活。

那么，如何训练和提升直觉思维力呢？

**打牢基础，知识积累是直觉产生的源泉。**直觉的产生表面上看靠的是临机一现，但其背后却有复杂的生成机制。直觉的产生过程，是一个由纯形式表面理解，然后逐步将理解提高深化的过程。直觉的获得虽然具有偶然性，但决不是无缘无故的凭空臆想，而是以扎实的知识为基础，快速的做出的反应应对。没有深厚的扎实知识功底，不可能有思维火花的迸发和闪耀。所以要想增强自己的直觉力，必须不断提高自己的学习力，将学习视为一种生活方式，养成终生学习的习惯，从而积累丰富渊博的知识。

**历练人生，阅历经验是直觉获得的库藏。**人们都说，阅历是人生的财富。确实如此，经历越多的人，积累的人生经验也越多。见多识广，阅历丰富，遇到的问题越多练手的机会也越多，当遇到新的问题时，应对办法的产生就越快，处理起来也就越容易。直觉本质上讲就是平时信息积累在脑际的快速映射。人脑就像一个巨大的仓库，如果平时没有大量丰富的存贮，就不可能有快速反应，对选择做出直觉的决断。所以，训练提升直觉思维，一要在生活的实践中，多多历练自己，增加经历，丰富阅历。二是要对所经历的事，善于积累，总结经验，吸取教训。

**保持好奇，仔细观察是直觉生发的助剂。**好奇是人对周围环境发生的事情保有浓厚的兴趣。塞缪尔·约翰逊说：“好奇心是智慧富有活力的最持久、最可靠的特征之一”。研究已经证明，好奇既是个体寻求知识的原动力，还是具有创造性人才的特质。爱因斯坦总结自己时曾说：“我没有什么特殊才能，我只是保持了我持续不断的好奇心”。好奇与直觉有着天然的联系，好奇心强的人直觉通常也敏锐，直觉灵敏的人对新奇的人和事也有相对高的兴趣。所以，要训练和提升直觉能力，就是要保持好奇，养成对事物敏锐的观察、深刻的理解、细致分析的习惯。长此以往，直觉能力自然而然

提高。所有的技能都可通过实践的反复训练而获得，而技能的掌握对能力的提升起着关键的作用。方法即能力，就是这个道理。

**大胆类比，联想迁移是直觉成像的路径。**人的大脑的思维是非常神奇的。一般的思维过程包括感性和理性两个环节，感性思维即通过视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种感官接受到的信息，经过初步简单的加工，形成感觉、知觉、表象三个相互联系，相互渗透的感性认识。感性认识只是认识的初步阶段，理性认识才是认识的高级阶段。理性思维是人对事物本质、整体及内部联系的认识。理性认识是借助于抽象思维在概括整理大量感性材料，经过思考分析，去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里形成概念、判断、推理的认识过程。而直觉则是在平时这两种认识形成的积淀印记的基础，现场的临场发挥。临场发挥时，大脑会快速扫描，将眼前景况与过去的积淀印记形成对应，进行类比，发生联想，形成应急对策。可以说，直觉思维力的高低与平时的思维能力密不可分。要想提升直觉思维力，必须加强自身平时思维力的训练。

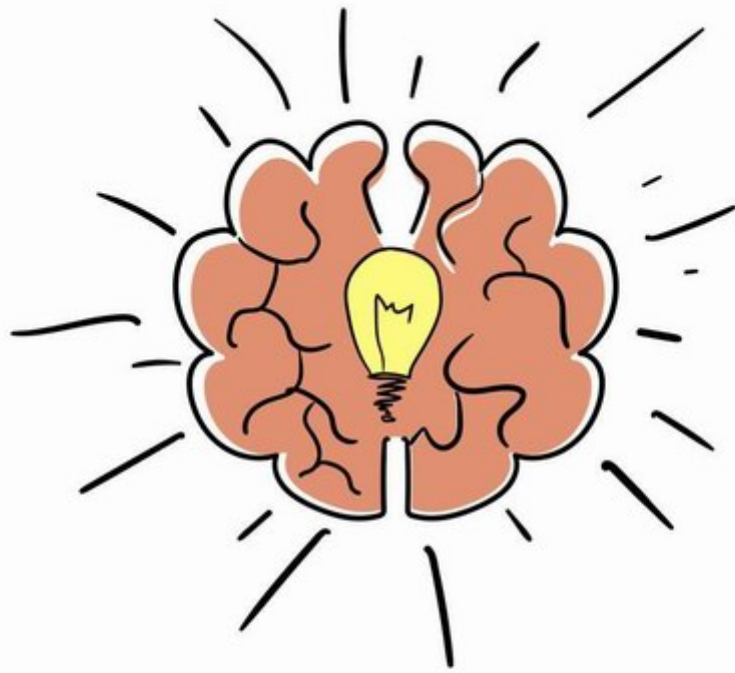
**科学用脑，右脑训练是直觉提升的方法。**我们的大脑分为左脑和右脑，两者有着不同的分工。研究表明，左脑擅长逻辑思维，右脑则优于形象思维。右脑是形象的、直觉的，左脑是逻辑的、理性的；右脑是描述的，模拟的，左脑是分析的，数字的。右脑储存的信息是左脑的10万倍，故右脑又被称为灵感之脑、创意之脑、直觉之脑。日本医大教授品川嘉也博士经过系统的科学研究也得出结论，右脑是创造力和直觉的源泉。直觉的产生首先要求右脑直观的、综合的、形象的思维技能发生作用，并且同左脑进行密切配合。所以，要培养和提高直觉思维力，就要学会科学用脑，特别注意开发右脑。开发右脑的方法很多，简单的如，多用左手，因为脑部是交叉对侧管理的，多用左手，就可刺激右脑。再如多听音乐，音乐是由右脑感知的。还有打坐，冥想，放松心情等。

美国苹果公司的联合创始人史蒂夫·乔布斯说：“相信你的直觉，它比你的思维更强大，当你的内心足够平静，你会看到一个更广阔的世界。甚至看到之前看不到的东西”。

是的，直觉，其实是一种神奇的心理赋能，当我们能从内心获取这种能量的时候，我们在人生的路上，会走得更坚定，行得更远。因为，心灵的力量是强大无比的。

2021年2月3日

写于南湖之畔小域天际



my intuition

左岸记：直觉灵光一闪，往往会黑夜中的火种，能不能点亮，靠的还真的是一个人知识的底蕴，赋之于实践的创造力。知识是基础，也可能是束缚，能不能突破，在于怎样驾驭和运用。此非常之事，也绝非一日之功，寻常之能，是需要天赋，努力，和非凡的想象吧。

### 心理思维直觉



左岸

爱读书，爱生活！