心理的作用力与反作用力

关键概念：皮格马利翁效应（pygmalion Effect)

核心问题：为什么心理学家说，预言会自我实现？

在[自我为中心](自我为中心)中分享了我们之所以在一些时候会以自我为中心来看这个世界，是因为我们没有意识到我们每一个人都拥有一个独一无二的心理世界。这个独一无二的心理世界，既是对当下物理世界的映射，也混入了我们先天基因的预设，还包括后天经验的塑造。更重要的是，当你试图去了解别人的心理世界时，就像一粒投入平静湖面的石子会引起涟漪一样，会永久地改变这个人的心理世界。这就是本文的主题：心理的作用力与反作用力。

神奇的智商测试

关于这个现象的最好展示，来自一个关于小朋友智商提升的神奇实验。哈佛大学的心理学家来到了一所小学，对小朋友们做了智力测验。做完测验之后，心理学家把小朋友们分成了两组，然后告诉老师： A组的小朋友很有潜力，他们的智商会在未来的一年里有极大的进步。而B组小朋友则没有什么潜力，在未来一年里他们的智力不会有大的提升。

说完之后，心理学家便离开了小学。在这个实验当中，老师所不知道的是，心理学家虽然测试了小朋友的智商，但是他给老师的名单是完全随机的，A组的小朋友和B组的小朋友无论在智商还是在发展潜力上都没有任何区别。

一年之后，心理学家重新回到了这所小学，询问老师，A组小朋友和日组小朋友在过去的一年里发展得怎样了？老师说，教授真是太厉害了，A组的小朋友在过去的一年里变得特别聪明，而B组的小朋友们却没有多大的起色。  
听到这，你也许会说，这是因为老师缺乏客观的判断能力，专家怎么讲，自己就深信不疑。如果你持有这种怀疑，那么随后心理学家进行的测试也许就会真正让你感到震惊了。心理学家对这些小朋友们进行了智商测试，结果发现：当时随机分配的“有潜力”的A组里的小朋友，他们的智商的确得到了显著的提升。而随机分配到“无潜力”的B组的小朋友，他们的智力则毫无变化。

皮格马利翁效应：心理的作用力

心理学家当初作了一个随机预言，最终竟然真的实现了。这一年之中到底发生了什么？

其实道理非常简单。当老师被告知，A组小朋友是有潜力的时候，老师就会花更多的精力关注这群小朋友。当A组小朋友说1+1=3的时候，老师会认为这是小朋友的偶然失误，甚至还会认为小朋友有创造力，所以A组小朋友会受到很多正向的鼓励。相反，当B组的小朋友说出2+3=5的时候，老师会认为他们只是因为某些偶然的因素碰巧答对了这道题。正是因为老师对A和B两组小朋友的不同态度，影响了小朋友本身的发展，最终使得小朋友的智力按照心理学家的预测发生了改变。

刚才和你说的这个现象，在心理学里，被称为自我实现的预言（self-fulfilling

Prophesy）。它还有一个非常文艺的名字，叫皮格马利翁效应（Pygmalion

Effect）。

这个名字，来源于一个古希腊的雕刻家，叫皮格马利翁（Pygmalion）。有一天，他得到了一块非常好的象牙，于是按照他心中最完美的女性的样子把象牙雕成了一个美女，并深深地爱上了这个雕塑。于是皮格马利翁每天都恳求缪斯女神把这个雕塑变成一个现实生活里的真人。日复一日、年复一年，缪斯女神终于被他的诚心所打动，让这个雕塑“活”了过来。于是，皮格马利翁和这个象牙雕塑变成的美女幸福地生活在了一起。

心理学家用皮格马利翁的这个神话传说来描述这个现象，就是说当我们去期望某件事情会发生的时候，这件事情就会真的发生。这好像是说我们每一个人都具有点石成金的魔法，只要你作了一个预言，这个预言就会成真。

抑郁的自我实现：心理的反作用力

刚才，和你说的是心理的作用力。下面，我们来看心理的反作用力。在物理上，有一个叫铯-133的原子。这个原子，每秒钟震荡9,192,631,770次。这个震荡频率无论谁去观察，无论我们是带着赞赏还是鄙夷的心情去观察，都永恒不变。

这便是我们在自然科学里常用到的思维模式，精准但是冷冰冰，客观但没有人情。但是，在我们观察人的时候，这种机械的思维模式就不再管用了，因为我们人类不一样，我们的态度会影响别人的外在行为和内在心理。

如果我们粗暴地对待他人，就不能指望别人能笑脸相迎。所以，我们周围的环境，并不是天然存在，并且一成不变。相反，它是我们自己创造出来的。如果我们没有认识到，在和其他人交往的过程中，我们的态度会影响他人的反应，那么我们就会出现非常大的问题，比如说，抑郁症。

什么是抑郁症呢？它的核心症状就是长时间的、高强度的负面情绪。开始的时候，负面情绪可能来自事业上的挫折、亲人的去世、失恋或者考试失利等等。但是仅仅是这些负面的事件还不能导致抑郁症，将我们带入恶性循环的，是我们自我实现的预言。当你开始感到悲伤时，你就会想到更多的负面事情，看到周围朋友更多的负面行为，于是你也会有更多的负面行为和情绪。而你的负面情绪和行为又会影响到你的朋友和同事们，于是他们会逐渐认为和你打交道很困难，因此会疏远你甚至离开你，这样你会感到更加孤立无援，从而陷入更深的抑郁。久而久之，你的自我实现的预言就会给你构建出一个充满负面情绪的悲观世界。

所以，当你假设你的周围是一片鲜花的时候，环绕你的就是一片花园；当你认为你的周围充满了冷漠与无情，那你就将被整个沙漠所淹没；当你在认真提防周围的人试图诈骗你、占你便宜的时候，你的周围，充满恶意的人就会越来越多；当你以善意的眼光去看待每一个人，你会发现即便是盗贼也会有人性的闪亮。

所以，学习心理学的第三个目的，就是学会如何去构建一个让自己感到舒服的周围环境。俗话说，送人玫瑰，手留余香。你要有什么样的世界，取决于你怎么来接触这个世界。枪与玫瑰，选择权在你。

041公理一：基因为心理设置了初始参数  
关键概念：自私的基因

核心问题：你的行为模式是后天因素塑造的，还是与生俱来的？

心理学的四大公理:贯穿了整个心理学研究的四个核心理念，它们阐述了心理与基因、与身体、与环境、以及与社会关系之间的联系。今天我将带你探讨心理学里最核心的问题之一：你的行为究竟由什么决定。行为是后天环境决定的吗？

马丁·路德·金在《我有一个梦想》的演讲里，说过一句话，这句话反映了所有追求平等的人的梦想，他是这么说的：“我梦想有一天，我的四个小女儿将生活在一个不是以皮肤的颜色，而是以品格的优劣作为评判标准的国家里面。”

他的这段演讲，实际上反映了人们对于行为的一个传统的认知，就是人的行为是被后天环境塑造的。

心理学家华生有一个更加大胆的宣言，他说：“给我一个健康的小孩，给我一个由我支配的特殊环境，让我在这个环境里养育他们，我都可以按照我的意愿把他们训练成任何一种人物，医生、律师、艺术家，甚至可以是乞丐、小偷，而与这个小孩本身的天分、个人倾向和种族都没有任何关系。”  
换句话说，华生认为，只要给他一个他想要的环境，他就可以把任意一个孩子塑造成任何他想要的样子。在他的观念中，人的行为仅仅受到后天因素的影响，而与先天因素，或者说遗传没有任何关系。效果律：人会根据行为效果来选择行为。

哈佛大学心理学教授桑代克提出了一个叫效果律（LawofEffect）的概念，进一步阐述后天环境如何塑造我们的行为：效果律认为，如果我们针对一个刺激所作出的反应，得到了奖赏，那么这个反应和刺激的连接就会增强。反过来，如果我们针对一个刺激所作出的行为得到了惩罚，那么它们之间的连接就会变弱。

简单地说，我们会通过行为的效果来选择我们的行为。桑代克的同事斯金纳更是把这种观点发挥到极致，他在一本乌托邦小说《沃尔登第二》里写到：

所谓的英雄，就是那些做了好事而被奖励的人，而那些恶棍则是因为他们做了坏事却得到了奖励，所以他们变成了恶棍。

所以，是英雄还是恶棍，取决于我们的社会奖励什么样的行为。基因从一开始就影响你的行为刚才说的这些美好的理念，给我们描绘了一个完美的世界：如果我们通过效果律从小来培养孩子的工作态度、合作精神和社交能力，控制他们错误的行为，那么我们就会有一个完美的社会。不幸的是，这个理念是错的。

心理学家在后面的研究中发现，在获取食物的时候，老鼠更容易学会用爪子去按压杠杆，而鸽子更容易学会用嘴。这是因为老鼠先天就准备好用爪子来获取食物，而鸽子则是用嘴来获取食物。这就是生物先天的反应倾向。

人也是如此，有些小孩能很快地掌握音乐，而有的小孩即使经过长期训练，仍难以弹出一首完整的曲子。科学家还做过这样一个研究：遗传物质完全一样的同卵双胞胎，他们智商的相似性高达86％。更令人惊讶的是，当同卵双生子生下来之后，如果被两个家庭独立地抚养一一请注意，他们是在两个完全不一样的环境里长大。这个时候，他们在智商上的相似性有多高呢？依然高达72%!也就是说，只要基因一样，即使后天环境非常不一样，同卵双胞胎的智商也非常相似。

人的行为其实是在为基因服务正是意识到我们的基因对我们的行为起到非常重要的作用，英国演化生物学家道金斯提出了一个著名的概念一一自私的基因，也就是人类的行为在本质上是在为基因服务。也就是说，我们作为个体，在这个世界上的存在时间最多不过百年，但是我们身上所携带的基因，将通过我们的繁衍，在这个地球上永存。换句话说，人类不过是基因的载体，而我们存在的意义就是要让基因得到永生，从一代传向另外一代。这种说法听上去惊世骇俗，但一点也不夸张。

举个例子：有一种老年疾病，叫作亨廷顿舞蹈症。患这种疾病的人，手和脚会不受控制地舞动，就像是在跳舞一样。研究发现，这是因为患亨廷顿舞蹈症的老人的基因序列里有一个突变的基因，被命名为“亨廷顿基因”。这个基因会产生一种蛋白，而这种蛋白持续累积会损伤老人的运动和认知系统，最后导致手脚运动的失控。

为什么这个突变的亨廷顿基因没有在自然选择中被淘汰掉？这是因为它在人年轻的时候有一个更重要的功能：它会产生一种蛋白，这种蛋白能够在妇女生小孩的时候，提高她们的免疫力，使得生出来的小孩不容易天折。所以，自然界的进化不仅没有淘汰这个基因，相反，还保留了这个基因，虽然它不利于我们的老年，但是有利于我们传宗接代。所以，要理解人的行为，要理解人的心理，脱离开基因，脱离开人类进化的历史，不仅是偏颇的，而且在一定程度上是不可能的。

站在自然进化的角度上讲，你来到这个世上，不是来“得到”听我讲心理学，也不是去买车买房。你的目的只有一个，那就是传宗接代，让基因永生。

今日得到

我带你来回顾一下今天的课程重点：

为了让基因更加高效地传递，自然界在不停地做实验，而最新的一款载体就是我们人类。

人类的脑容量变得更大，变得更加聪明基因的传承也更加有效和安全。但是人类也有了自由意志，有些人已经开始对传宗接代说不。但是无论我们说不也好，顺应也好，我们的行为都深深地打上了基因的烙印。所以，基因从一开始就给我们的人生设立了初始参数，并在随后的发展中，与后天的环境一起引导我们的成长。所以，心理学的公理之一就是，虽然现代文明进步的主要动力已经不是传播基因，

但是我们的心理已经深深地留下了基因的烙印。我们只有了解过去，才能明白当下，才能更好地前行。

公理二：大脑为心理提供了生理约束

关键概念：形神一体（UnityofBodyand Spirit)

核心问题：你的“大脑“和”心理“究竟是什么关系？

上一讲，我和你分享了贯穿整个心理学研究的四大公理中的第一个公理，我们人类的行为是由基因决定的。这一讲，我就接着来和你分享心理学中，第二个重要的公理：大脑为我们的心理提供了生理学的约束。换句话说，大脑是心理的生理基础。

大脑是心理的生理基础

虽然我们今天文明进步的主要动力已经不再是基因的传递。但是基因为我们每个人的心理设置了起步的初始参数，这个参数会在后天环境中引导我们的成长。我们这堂课叫做《最强大脑心理学课》那我们肯定要回答的一个重要问题是：心理运行的物质基础是什么？心理和我们的大脑，以及身体究竟是一个什么样的关系？早在1789年的法国大革命，科学家就通过一种血腥的方法，证明了我们的大脑才是我们的心理基础，而不是我们常常认为的心脏。

具体的实验研究是这么做的：科学家找到那些马上要上断头台的保皇党人或者革命党人，请求他们参与实验。提前跟这些人说好，等他们的头被切下来之后，科学家会去对着他们被切下的头说一些词：如果科学家说的是名词，就眨一下眼睛；如果说的是动词，就眨两下。结果表明，在断头台的闸刀将人的头和身体分开之后的30秒内，这个头都会作出正确的反应。

所以从这个角度上讲，原来武侠小说里描述一个人的头被砍下来之后，看见了自己的后背并非是文学上的夸张。

经典心理学实验：缸中之脑

基于这个结果，就有哲学家们提出了一个更为大胆的思想实验。请你想象这么一个场景：现在有一个疯狂的科学家，把你的大脑从你的身体里面取出来，然后你的大脑将被放在一个可以维持它继续运作的液体里。为了让你的身体和大脑继续保持联系，这个疯狂的科学家会再给你的大脑插上电极，而电极能将你的大脑和身体联系在一起。

现在，你的身体来到了海滩上。你的皮肤感受到阳光的灼热，感受到海风的轻拂，你所有的感觉器官都在告诉你：你现在是在海滩上。但是，你的大脑，此时此刻却是在这个疯狂科学家的实验室的一个容器里放着。

现在的问题是：你究竟在哪里？是在海滩上，还是在实验室里？你可能会说，我当然是在海滩上啊，我的感觉器官时刻都在提醒我在海滩上，无论是海风还是阳光，都是无比地真实。但是由于你的大脑是你心理的载体，所以它会告诉你，你现在正待在实验室里。那究竟谁对谁错？

要想回答这个问题，我们必须要先回到笛卡尔关于我们每个人的物理世界和心理世界的一个判断上来。

笛卡尔的二元论：分离的物理世界和心理世界

在笛卡尔看来，我们每个人都有两个世界：一个是外面的物理世界，一个是我们自己构建出来的心理世界，这两个世界彼此完全独立。

也就是说，物理世界它是怎么运行的，和我们的心理世界没有任何关系。精神就是精神，物质就是物质。这个观点，听上去荒谬，但是我相信你在一定程度上也是笛卡尔二元论的忠实信徒。非常好证明这一点。比如，你今天不想去上班，你会找个这样的借口跟老板请假：老板，我今天心脏不太舒服或者我感冒发烧了。但是，你绝不会用这样的借口跟老板请假：老板，对不起，我最近精神分裂了，

我经常看见一些别人看不见的东西，听见别人听不见的声音。

你看，同样是生病，为什么你敢告诉你老板你感冒发烧了，却不敢告诉你老板你的精神有问题了？因为我们都会认为身体上的病是正常的，而精神上的病，那就不正常了。

这种想法本身是存在问题的。我们的心脏可以生病，为什么我们的大脑就不能生病呢？

研究者利用功能磁共振脑成像技术，扫描了那些患有精神分裂症病人的大脑，发现他们的大脑无论在结构上还是功能上，都与正常人存在显著的差异。

换句话说，精神上的病就是我们大脑上的病。不会说有这样的情况——一个人精神上出现了问题，但大脑却是完全正常的。

所以，在一方面，笛卡尔是对的，我们的确存在两个相对独立的世界，一个是物理世界，一个是心理世界。但是在另外一方面，我们的心理世界并不能脱离物质而存在，它自始至终受到大脑的约束。可以说，有什么样的大脑，就有什么样的心理。我们的大脑，给我们的心理提供了生理学上的约束。

回到我们刚刚讲的那个实验，被分开后的我们究竟是在沙滩上呢？还是在实验室里呢？

那从这个角度上讲，你可以在海滩，也可以在实验室，这完全取决于你的大脑究竟如何来分析它接收到的感觉信号，以及它对自身状态的认知。形神一体：心理对身体的反作用那既然心理与大脑密不可分，大脑可以制约心理，那么心理是否又可以反过来影响我们的大脑甚至身体呢？

有一个理论，叫做“形神一体”(Unityof BodyandSpirit)，所谓“形不乱则神不乱”。

所谓的形，指的是我们的身体，而神指的是我们的精神，也就是说只要身体好，那么精神就会好。如果反过来说，那就是“神不乱则形不乱”，即只要精神好，身体也会健康。为了验证这个假设，我的实验室开展了一个研究。我们就发现，当人越焦虑、越抑郁的时候，他的身体健康就越差；而当人的正性情绪越多的时候，也就是比较愉快的时候，他的身体会越健康。更重要的是，当一个人越能控制住自己的焦虑、愤怒以及冲动等负性情绪时，他的身体就越健康。

为了进一步了解情绪调节能力与身体健康之间的大脑机制，我们利用功能磁共振脑成像技术扫描这些人的大脑，发现了所谓形神一体的核心所在：杏仁核 (Amygdala）。杏仁核在心理方面是我们情绪调节的中枢，而在生理方面，它关联“下丘脑-垂体-肾上腺轴”和“交感神经-肾上腺髓质轴”这两条通路。

这两个专业的名词你不需要记住，你只要知道这两条通路是跟我们的心血管系统、

免疫系统和交感神经系统有着密切的关系。

所以说，当我们调节情绪时，我们其实也是在调节心血管系统、免疫系统等和我们的身体健康相关的人体系统。

这就正好印证了《旧约全书》中所罗门王的一句话：喜乐的心，乃是良药。忧伤的灵，使骨枯干。

所以下一次，当你出现一些感冒发烧的前期症状时，你可以试着想一想自己最近有什么压力，有什么让你不愉快的事，然后给自己做一个简单的心理疏导，去除掉压力源，去除掉焦虑，去除掉挫折感。一旦焦虑、抑郁、愤怒等负面的情绪随风而逝，也许你的感冒发烧就会有所缓和。

由此，你可以看出，我们的心理与大脑是密不可分的。大脑是心理的物质基础，不存在脱离大脑的心理世界。

所以，心理学家所关心的心理，不是像哲学家那样，研究一个抽象的心理，而是一个心、身一体，形、神一体的心理。这也是为什么脑科学与心理学联系越来越紧密，并由此诞生了一门新的交叉学科：认知神经科学。认知神经科学试图从脑科学、计算科学、心理学、遗传学等多个角度，一起来探索人类心理的奥秘。

总结

本文主要讲了心理学的第二大公理，有关我们人体的大脑和心理的关系，十分重要。这个公理是：不存在脱离大脑的心理，只存在由我们大脑产生的心理。心理的全部奥秘，都存在于大脑中的上百亿神经元当中。所以，有什么样的大脑就有什么样的心理。

形神一体

「释义」不存在脱离大脑的心理，只存在由我们大脑产生的心理。心理的全部奥秘．都存在于大脑中的上百亿神经元当中。

「应用」当我们调节情绪时，我们其实也是在调节心血管系统、免疫系统等和我们的身体健康相关的人体系统。一旦焦虑、抑郁、愤怒等负面的情绪随风而逝，也许你身体上的一些不适症状，比如感冒发烧就会有所缓和。

公理三：心理可以扭曲现实

\*\*关键概念：禀赋效应（Endowment Effect) \*\*

\*\*「释义」\*\* ：当你拥有一件物品之后，你对这个物品价值的评价会比你没有拥有它时更高。

\*\*「应用」\*\*：在商场中购买商品时，即使可以退货，但当你把一件商品带回家使用时，“桌赋效应”就已经开始发挥作用了，你不太可能把已经拥有的东西退回去。

\*\*核心问题\*\*：没有吃到的葡萄，真的是酸葡萄吗？

上一讲我们讲到大脑和心理的关系，说到了大脑为心理提供了生理约束，同时心理又可以反作用于我们的身体，影响我们的身体健康。这也是我们心理学的第二个关键公理。这一讲，我们就来继续深化这个话题，谈谈心理学的第三个公理，那就是心理是具有扭曲现实的力量的。

# 没有吃到的葡萄真的是酸葡萄

如果谈到人类历史上最伟大的摇滚乐队，我相信很多人会把票投给英国的甲壳虫乐队。你可能知道，这个乐队由四个成员组成，一般人比较熟悉的是其中的主唱约翰·列侬，但我们今天要讲的，是这个乐队的鼓手。如果你去搜索一下，你会知道甲壳虫乐队的鼓手叫做林戈·斯塔尔，但是你可能不知道的是，在甲壳虫乐队成名之前，乐队的鼓手并不是这个林戈，而是一个叫彼得·贝斯特的人。

只是在乐队决定到外面的世界去闯荡的时候，彼得·贝斯特选择了留在伦敦，所以林戈·斯塔尔才临时加入进来，成为甲壳虫乐队的一员。当甲壳虫乐队越来越出名，光芒闪耀在世界各个角落的时候，彼得·贝斯特则成为了伦敦一个区的一位普通的税务人员，过着简单平静的生活。多年之后，当记者得知还有彼得·贝斯特这个倒霉鬼的时候，他们蜂拥跑到伦敦去采访已经退休了的彼得·贝斯特。

这些记者们关心的问题只有一个：没能成为伟大的甲壳虫乐队的一员，你的感受是什么？这群记者本想幸灾乐祸，但令他们失望的是，彼得·贝斯特回答到：我比在甲壳虫乐队的时候还要快乐。这个回答震惊了所有的记者。那我想问你一个问题，你觉得彼得·贝斯特是真的快乐？还是他只是在人前装笑脸，人后打碎牙齿和血吞？

在回答彼得·贝斯特是真快乐还是真悲伤之前，我先带你复现一下彼得·贝斯特的心理过程。这个过程总共有三个步骤：

>\* 第一步：认识到客观事实，那就是自己错过了成为甲壳虫乐队的一员；

>\* 第二步：评价这个事实，他会分析这件事给自己带来的影响；

>\* 第三步：情绪反应，就是他会根据评价的结果作出反应，也许是后悔、悲伤。

显然，这种悲伤的情绪不是我们任何一个人都想有的。所以，要去掉悲伤的情绪，那我们就得改变以上三个步骤的任何一步。但是，有些步骤不可被改变，或者说非常难以改变。

比如，第一步。我们知道，没有加入甲壳虫乐队已经是一个事实了，要改变这个事实，已经是不可能了，因为这个世界上买不到后悔药。那改变不了事实，你肯定会说，那就改变第三步，我们的情绪，就是不要感到后悔和悲伤。但是我们的经验告诉我们，这很困难。比如在你悲伤的时候，你可以告诉自己，不要悲伤，要快乐起来。而事实上，你很难立刻就快乐起来。

既然我们改变不了事实，也改变不了情绪，那我们能改变的，就是我们自己对这件事情本身的评价。彼得·贝斯特正是这样做的，他改变了对这件事情的评价。他是这么说的：虽然甲壳虫乐队取得了很大的成就，但是他们也惹了很多的麻烦，他们的生活不再安宁。你看约翰·列侬甚至被变态歌迷所枪杀。而我不一样，我虽然是一个普通的税收人员，但是我每天过着平静安稳而又自由的生活，所以，我认为我现在的生活比加入甲壳虫乐队更加幸福。

当一个人无法改变物理世界，也无法改变自己情绪的时候，他最好的做法就是扭曲现实，改变自己对这件事情的看法。这正如英国的一位心理学家托马斯·布朗爵士所说：“我是世界上最幸福的人，我可以把贫穷变成富裕，把荒芜变成繁荣，我甚至比阿喀琉斯还要刀枪不入，命运找不到任何一处打击我的地方。”

这里说到的阿喀琉斯，是一个希腊神话里的人物，浑身上下除了他的脚后跟以外，全都刀枪不入。那改变自己对事情的评价，真的能将不幸和贫穷变成快乐和幸福么？

你也许会问，没有吃到的葡萄就真的是酸葡萄吗？彼得·贝斯特是真的快乐么？我先告诉你答案，是真实的，这在心理学上是得到了证实的。

“察赋效应”：因为拥有而喜欢

心理学家为了验证这一点，就做了一个实验。他们找来了一些患有失忆症的病人。这些病人因为记忆系统受到损伤，所以任何事情他们只记得两三分钟前发生的事情，而更早的事情就彻底遗忘了。具体的实验是这样的：

心理学家给失忆症患者看六幅画，然后让他根据自己的喜好来给六幅画排个序。排好后，心理学家抽出其中排序第三和第四的两幅画，然后请患者从中挑选一幅，说是会作为礼物送给患者。显然这个患者会选排名第三的画。最后，心理学家收起了所有的画，承诺患者一周后会把第三幅画送到他家，然后离开了病房。

心理学家在病房的门口等了5分钟。注意，我刚刚告诉你了，这是一群失忆症患者，所以在这五分钟里，失忆症患者其实已经完全忘记这个心理学家和刚才做的实验。

五分钟之后，心理学家重新回到了病房里面，让这位患者重新来给刚才的那六幅画按照喜好排序。虽然这个患者已经完全记不得这个心理学家，也完全记不得他刚刚做了一个完全一样的实验。

但是，他会把上一次排名第三的画，也就是他在前一次实验里得到的画往前排。而之前排名第四，也就是他没有得到的那幅画的排名会下降。

你看就在这短短5分钟里，这个患者更加喜欢他选中，并被承诺会赠送给他的那幅画，更不喜欢他没有得到的画。这在心理学上也有个专有名词，叫做票赋效应（Endowment Effect)，即当你拥有一件物品之后，你会更加喜欢它。

患者虽然不记得他曾经作的选择，但是，他对获得的画和失去的画的评价，已经改变了他原先对画的喜爱。所以，重要的不是我们的选择，也不是我们的记忆，重要的是我们对选择的评价。而这个评价的效果，是真实的。

所以，当彼得·贝斯特找到了一个合理的理由，来重新评价他错过了成为甲壳虫乐队一员的这个事实时，悲伤、遗憾就变成了快乐和幸福。而这个快乐与幸福是真实的，是纯正的。

# 人人都拥有扭曲现实的能力

诺贝尔文学奖获得者阿尔伯特·加缪在他的散文集《西西弗的神话》里说“上帝是怀着恶意和不满足的心理进入人世间的”。

的确，我们每个人的物理世界都是不完美的。无论你是公司里的小职员，还是公司老总，甚至是国家领导人，总是有让你烦心的人，麻烦的事。于是有些人只好把幸福寄托在死后完美的天堂上。但是心理学家说，我们每一个人都拥有两个世界，一个是外面的不完美的物理世界，而另一个是我们自己构建出来的心理世界。

一旦你意识到这一点，你的人生也将开启一道新的门。虽然人世间总是充满了不

满，充满了痛苦。而一个真正睿智的人，就是要在这个不完美的物理世界之上，构建出一个完美的心理世界。

所以，也许你生活在贫穷之中，在生活的重压之下，只要你愿意，你的心里也依然可以是天堂。

在中世纪的时候，宗教将心理学从大众手里拿走，宣称“灵魂归上帝”。今天，心理学又重新回到大众的手里。所以你知道了，幸福与否，其实是取决于你自己。

# 总结

今天我和你说了心理学中的第三个公理：即我们的心理世界不是对外部物理世界客观的、忠实的反应，而是我们根据基因的烙印、过去的经验、当下的物理世界，以及大脑的约束而构建出来的。你也知道了，我们每个人的心理世界是美还是丑，是天堂还是荒漠，都是由我们自己而定。

公理四：社会是心理的最终归属

\*\*关键概念：脑岛（Insula) \*\*

\*\*「释义」\*\*：脑岛管理着人的认知、情感等多种重要功能，也是人的痛觉中枢。当你的身体感受到疼痛，或者当你被社会群体排除在外时，脑岛会被激活。

\*\*「应用」\*\*：被群体抛弃是对人最大的惩罚。作为社会的人，要把自己放到社会和群体中，去定义自己的身份，找到自己的价值。

\*\*核心问题\*\*：为什么生活中的好人，会变成恶魔？

在上一讲中，我跟你分享了我们心理的强大，甚至可以扭曲现实。今天，我要来谈它的另外一面：现实可以通过人与人之间的交互来塑造我们的心理。

# 服从实验：为什么好人会变成恶魔？

在心理学历史上最臭名昭著的实验，无疑是米尔格兰姆的服从实验。耶鲁大学教授斯坦利·米尔格兰姆在纽黑文市贴出一则招募普通市民来参加语言学习的广告。

米尔格兰姆教授让前来参加实验的人分别担任“教师”和“学生”两个角色，教师在外屋向学生提问，而学生则要被固定在内屋的椅子上，负责答题。

米尔格兰姆教授说，有研究表明，惩罚会让学生更加有效地学习。

因此，当学生答错的时候，教师要操纵设备给学生电击，并且电击强度会逐渐增加。

担任老师的受试者不知道的是，这个学生其实是米尔格兰姆找来的一个演员，同时也不会有真正的电击。在实验开始的时候，这个演员较好地回答了问题。随后，他开始出现失误，于是老师根据实验的要求，开始给学生以电击。当电击强度达到75伏时，里面的学生开始发出疼痛的叫声。我在这里补充一句，人体能接受的安全电压是36伏左右，显然实验电压已经超出安全范围了。当电压达到120伏的时候，里面的学生就说自己好像心脏病要发作了，恳求停止实验。当电压达到150伏的时候，里面的学生就会发出一声惨叫，失去知觉，不再有任何反应。

通常，扮演教师的受试者会向米尔格兰姆教授咨询，是否可以停止实验。而米尔格兰姆教授只会说：你必须继续。如果米尔格兰姆教授连说了三次“你必须继续”之后，教师仍然拒绝电击内屋的学生，那这个实验就正式结束。

现在的问题是，听到内屋的学生发出的各种惨叫与求情，这些来担任教师的普通市民究竟会在什么时候停止电击？你可以想象，没有一个人愿意为一点点参加实验的微薄报酬，去虐待甚至残杀一个素不相识的陌生人。但是，实验的结果却令人震惊。70％的人会选择不断地电击内屋的学生，直到按下300伏的电击按钮。而此时内屋的学生看上去，已经不省人事。

你看，居然有70％的人！他们不是极少数丧心病狂的变态，他们在社会上是银行职员，是律师，是杂货店里的服务员，他们遵纪守法，热心帮助邻居、助人为乐。而到了米尔格兰姆教授的实验室，他们就变成了变态杀手，变成了恶魔。

那你肯定想问，究竟发生了什么事？究竟是为什么？

# 社会中的人

心理学告诉你，这当中有两种可能：第一种解释是对权威的服从。但是，一个素不相识的心理学教授会有多大的权威呢？显然不合理。心理学家发现了更深层的原因，也就是第二种解释，那就是我们希望通过服从的行为，能够被一个群体所接受。如何理解这一点呢？

在一方面，我们每个人都是独立的个体；但是在另外一方面，我们每个人更是社会的人，只有在社会的框架里，在群体的归属中，我们才能定义自己的身份，找到自己的价值。如果你觉得这一点难以接受，那么我们不妨来看看我们的负面与正面的情绪。嫉妒、悲伤、愤怒、害怕、羞愧以及孤独，就是我们被群体质疑、抛弃时产生的负面情绪；爱、欢乐、自豪以及高兴，就是我们被一个群体所接纳时产生的正面情绪。

但是你可能要问，因为害怕被群体所抛弃，难道我们就会做出如此伤天害理的事么？答案是肯定的，你之所以怀疑，是因为你不知道被群体抛弃是对人最大的惩罚。为了证明这一点，心理学领域有一个重要的实验。

心理学家让受试者来参加一个传球游戏。这个实验是通过人和电脑共同参与的。

在开始的时候，电脑屏幕上会显示两个小人在相互传球，在有些时候，他们会把球传给受试者。慢慢地，计算机里的这两个小人就只在两人之间传球，而不再把球传给受试者了。也就是说，受试者被孤立了。

心理学家这个时候用功能磁共振脑成像仪来观察此时受试者的大脑活动，心理学家发现受试者的脑岛（insula）开始激活。

什么是脑岛呢？脑岛其实是我们的痛觉中枢。举个例子，当你被捅了一刀，你的脑岛就会激活。而当你被一个社会群体排除在外的时候，你的痛觉中枢脑岛也会激活，就好像是有人捅了你一刀一样。难怪人们会说，当人感到孤独的时候，是痛苦的。

# 总结

好，带你总结回顾一下这一讲的内容。从有人类文明以来，任何一个个体总是以某种群体的身份出现。比如我是一个中国人，我是汉族，我是男性，我是北京师范大学的教授等等。我的身份的每一个标签，都是表明我对不同群体的归属。

离开群体，就不再有个体；离开社会的框架，就不再有心理。好，这就是心理学的第四个公理，即人是社会的人，离开社会的框架，离开群体的影响，忽略人与人的交互，我们是不可能真正认识自己的。

简单回顾一下这四个公理。

第一，基因为我们的心理设置了初始参数。

正如我们常说，忘记历史就等于背叛。不从进化的角度去理解我们现在的心理与行为，那么我们的心理学就是不完整的。虽然传播基因已经不再是推动我们人类现代文明进步的主要动力，但是我们的思维模式、行为方法已经深深地留下了基因的烙印。只有了解过去，才能更好地前进。

第二，大脑为我们的心理提供了生理学的约束。

虽然浪漫的文学小说称我们的灵魂有21克，但是科学的心理学研究表明我们的灵魂与我们的大脑等重，不存在脱离大脑的心理，只存在由我们的大脑所产生的心理。所以，有什么样的大脑就有什么样的心理，而心理的全部奥秘都在上百亿神经元的放电之中。

第三，心理具有扭曲现实的能力。

心理学之所以是一门有自己独立范式的科学，就是因为心理学一直强调我们每一个人都拥有两个世界，一个是外在的物理世界，另一个是内在的心理世界。这个内在的心理世界不是对外部物理世界客观的、忠实的反映，它是我们根据基因的烙印、过去的经验、当下的物理世界，以及大脑的约束而构建出来的。在物理世界中，有的人出身富贵，而有的人出身贫贱。但是，在我们内心，这个心理世界是美还是丑，是天堂还是荒漠，由我们自己而定。虽然我可能身处不幸，屡经挫折，但是只要我说，我是快乐的，这就是真快乐，真幸福。

第四，社会是心理的最终归属。

正如《蒙娜丽莎》画里的每一个原子都平淡无奇，我们大脑中的每一个神经元的活动都十分简单和单调。但是，正是这些简单的电活动以上百亿的规模组合在一起，就构成了我们的心理世界。同样，我们每个个体的简单行为交织在一起，就构成了我们纷繁复杂的社会。而这个社会，又反过来定义了我们的每个个体。所以说，不存在独立于社会与群体之外的个体，也不存在不受社会和群体影响的心理。

只有把我们的行为放入到时代的潮流，社会的期许以及群体的规范的背景下，我们才能理解行为背后的真正动机，才能认识真正的自我。

于黑暗处寻找自我

课程提要

关键概念：防御机制（Oefense Mechanism)

核心问题：人是如何解决内心的本能欲望与道德观念之间的冲突的？

在第一个模块，我跟你分享了我们人的思维模式存在的三大问题，以及心理学的四个公理。

第一个模块的目的，是为你搭建了一个心理学的基本骨架。接下来，我们要做的，就是往里面注入血肉和灵魂，让心理学助力你成为“最强大脑”!

在第二模块里，我会用7讲的时间，帮你理解什么是真正的“自我”。

潜意识：关注你内心的冲突从有文明开始，人就自封是上帝的宠儿万物之灵。

但是，在人类的历史上有3次文明启蒙，对我们人的尊严产生了重大的打击，让人类开始对自己有了真实的认知。第一次打击，是伽利略提出的日心学说。也就是说，我们人类所生活的地球，并不是宇宙的中心。面对这一次打击，人类自我安慰道“没有关系，虽然我们居住的，只是宇宙的一角，但至少，我们人类是上帝创造出来的”。

但是达尔文说，人类不是上帝创造的，我们其实是从猴子进化而来。这是对人类尊严的第二次打击。这时，人类自我安慰道“没有关系，虽然我们的身体和猴子一样，但是我们还有高贵的灵魂，有道德和理想”。很不幸，这时弗洛伊德对人类的尊严实施了第三次打击。

他说，人类其实和动物一样，心中充满了野蛮的、兽性的、肮脏的想法，我们的道德、理想和高贵的灵魂其实只是掩盖这些兽性想法的伪装。

那这些兽性想法存储在什么地方呢？答案是，在我们的潜意识里。弗洛伊德把我们的意识比作是一个探照灯，照亮的地方，是我们能感知的地方；

而心灵中的黑暗处，才是我们的本性。这个地方，弗洛伊德就称为潜意识。潜在水面之下，伏于黑暗之中。基于这个假设，弗洛伊德提出我们每个人都可以分成三个部分，第一个叫本我，第二个叫自我，第三个叫超我。

这三者有什么关系呢？听了下面这个故事，你就明白了。一个人看见有个姑娘非常漂亮，那么他的本我就会说，“我要和这个女孩上床”。这里，本我代表的是我们的动物本性。而超我就会说“不行，你这个流氓，你不能这么干”。

这里，超我就是代表着文明、道德约束和社会规范。当本我和超我发生冲突时，自我就会跳出来说：“不用吵，你可以去追那个女孩，把她娶了，这样你就能和她上床了”。

本我和超我之间，是兽性和文明之间的冲突，而自我，就不得不随时随地来解决这种冲突。解决兽性与文明冲突的防御机制解决冲突最简单的办法，就是将本我压制住。把那些不能被社会所接受的观点或者糟糕的想法，都深深地关起来，不让这些想法表达出来，不让它们进入到我们的意识当中。

这就是我们使用的最简单，也是最常用的防御机制：压制。但是你要知道，压制，就像大坝拦水一样，如果不开闸泄洪，那么水位就会越来越高，最后，水终将会从大坝上溢出，甚至会冲垮大坝。所以，在压制这个防御机制不能解决冲突的时候，我们发展出了五种疏导的方式来解决冲突，分别是取代、升华、反向形成、投射和合理化。这些都是什么意思？别急，下面我就通过一些场景，来为你一一解释。

第一个是取代。比如说我们常看到一些人喜欢啃自己的手指头。根据弗洛伊德的解释，这可能是因为对母亲乳房的依恋。所以，这些人就用啃指头的方式来代替吮吸乳汁的过程。

取代，顾名思义，就是用一种可以被接受的行为来取代不好的行为。

第二个是升华，就是把不好的行为转换成一种获得大家尊重的行为。比如一个有暴力倾向的人是不被我们现代文明社会所接纳的，但是，他可以把攻击行为转换成社会赞赏的商业竞争行为，最后成为一个大家赞赏的商业成功人士、霸道总裁。

另一个例子是达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》。弗洛伊德说，达·芬奇很小就和母亲分开了，所以有很强的恋母情结；在成年之后，达·芬奇就把他对母亲的依恋，升华到他的艺术创作之中，画出了举世闻名的《蒙娜丽莎》。

第三种疏导的方法叫做反向形成。心理学家对反同性恋人士的调查发现，那些极端反同性恋的，其实有相当一部分人是同性恋。

这就是反向形成，即一种行为或者态度不被社会所接受时，为了避免别人看出，于是，这些人会走到另外一个极端。

第四种方式是投射。一个小气的人，通常会认为别人小气；一个挑剔的人，会认为别人挑剔。投射就是将自己具有的，但是社会不接受或者反对的特质，投射到别人的身上去，认为别人而不是自己具有这种特质。

最后一种方法，是合理化。

一个有暴力倾向的父亲殴打小孩时，他会合理化自己的行为，说自己是为了小孩的健康成长，在管教小孩。合理化，就是为自己错误的行为寻找合理的解释。

从压制到取代、升华、反向形成、投射和合理化，这六种方式构成了我们每个人的防御机制。

而这些防御机制，能在很大程度上，解决本我和超我，也就是潜意识里存在的动物性想法和我们文明之间的种种冲突。

精神分析法：让潜意识自由表达

但是，在一些时候，当冲突没有得到解决而且越积越多的时候，就会导致人出现各类精神疾病。

所以，弗洛伊德也相应地提出了一套治疗精神疾病的理论和技术，叫做精神分析法。

经过一百多年的发展，精神分析法到今天依然是心理咨询与治疗的主流方法之一。

精神分析法的核心，就是要找到冲突的根源。所以，弗洛伊德发明了一系列工具去让人主动把潜意识表达出来。比如自由联想，就是给你一个词，像土豆，然后让你不要思考，快速地说出听了“土豆”以后，第一个进入你脑海的词是什么。

弗洛伊德试图从这些自由联想出来的词当中，去寻找潜意识的蛛丝马迹。另一个精神分析法常用的工具就是解释梦境。

弗洛伊德认为，在我们睡觉的时候，对潜意识的压制就会小很多。于是，我们那些在白天被压制的动物性想法会披上各种各样的伪装，变成一些稀奇古怪的梦。

因此，弗洛伊德认为对梦的解析，就能揭示我们潜意识的秘密。

直指人心：叩问黑暗之处的人性

现代心理学认为，弗洛伊德对潜意识的解释，其实是有些片面和极端的。我们的潜意识并非都是兽性的和肮脏的。在很大程度上，我们的潜意识是中性的，无所谓好与坏。

所以，弗洛伊德的理论，对整个心理学的影响越来越弱，逐渐被认知的无意识理论所取代。但是，弗洛伊德的理论对文学和艺术的影响很深远。可以说，不懂精神分析，就不懂现代艺术。

今日得到

好了，我们回顾一下。在这一讲中，我跟你分享了弗洛伊德对于自我的剖析。他认为人的自我分为超我、自我、本我。其中的本我，就是我们常常听到的潜意识，是人的“兽性”所在。

我还为你介绍了我们人处理潜意识的防御机制：压制，和五种疏导的方式，以及弗洛伊德用来诊断精神疾病的精神分析法。虽然弗洛伊德的理论在一定程度上讲，是过时的，但是，弗洛伊德的重要性在于，他是第一个让我们直视我们内心的黑暗的心理学家。

他像在茫茫大海中的灯塔，划开了我们在过去几干年来回避的一个事实，那就是在我们看似平静的人性之下，其实是暗流涌动、瞬息万变的。

动机与欲望、冲突与困扰，才构成了我们真正的人性。

我是谁？

弗洛伊德说，答案就在这一片黑暗之中，现在的问题是：你是不是有勇气去揭开这片黑幕。

自由意志是否存在？

\*\*关键概念\*\*：自由意志

\*\*「释义」\*\*在面对不同的选择时，不受阻碍自由地做出决定的能力。但神经科学的研究显示，自由意志可能并没有决定我们的行动，而只是行动产生之际的“旁观者”。

\*\*「应用」\*\*如果自由意志真的如神经科学家所推测的那样，并不决定行为．那么它存在的重要意义是去理解我们自己的行为。每一次做出决定时，你都应该对自己的行为动机进行更深入的剖析．理解行为产生的深层原因。

\*\*核心问题\*\*：自由意志是否存在？

上一讲我跟你分享了潜伏在黑暗之中的潜意识。今天，我就跟你谈谈光明之下的意识，和你说说意识的核心一一自由意志。

# 自由意志都是假象

匈牙利著名的爱国诗人裴多菲写过一首诗，其中有一句是这样的： “生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。”这里的自由，指的就是我们的自由意志。

因为我们有自由意志，所以我们能根据自己的意愿作出决定和行动。但是，在今天这一讲里，我要告诉你，这一切可能都是假象。

你也许会说，我的自由意志怎么可能是假象呢？我现在想举一下手，我的手就举起来了；想喝一杯水，于是我拿起水杯喝了一口水。

难道现在不是我在决定我的行为，难道我没有自由意志么？上面的这个观点，我们认为是理所当然的。但是随着科学的发展，对心理和意识认识的深化，有越来越多的哲学家、心理学家和神经科学家认为我们的自由意志只是一个副现象，也就是说，它只是一个副产品，和我们的行为没有任何因果关系。

你的一切在宇宙诞生的那一瞬间就都已被决定哲学家提出了一个称为“宇宙大爆炸决定论”的假说。什么是宇宙大爆炸决定论？137亿年前，一个致密炽热的点爆炸后形成了我们现在的宇宙。在爆炸之前没有空间，没有时间，没有物理的规则；而当这个爆炸产生之后，就有了各种物理规则和粒子的各种运动。

所以，在宇宙大爆炸的一瞬间，物理规则就定下来了，粒子的运动初始值也定下来了，那么宇宙作为一个系统，它的每一步都是可以推导的了。

也就是说，如果我们能够知道宇宙大爆炸的所有初始值，以及所有的规则和公式，那么我们就可以推导出从宇宙大爆炸到现在甚至到未来的每一个状态和每一件事情。

说得更直白一些，我们现在所做的一切，包含我现在嘴里说出的每一个字，以及我将要说出的每一个字，其实在137亿年前的宇宙大爆炸的那个瞬间就已经决定了。

既然你每一刻的言语、思想、行动都是在宇宙大爆炸的那一瞬间就已经定下来了，那么你哪里还有什么自由意志呢？自由意志只是无意识的副现象当然，你可以说这只是哲学家们的一个思维实验而已，宇宙那么复杂，谁能算得清楚？

而我现在想举下手，然后我的手就举起来了，这难道不是我的行动我做主，我的自由意志的完美体现么？心理学家说，不是。

在多年前，神经科学家发现了一个脑电成分，称为准备电位（readiness potential)，每次我们在举手前500到800毫秒就会出现。

神经科学家们非常兴奋，认为这个准备电位就是我们自由意志的神经学基础。于是，心理学家在个发现的基础上，做了一个更加精细的实验，来记录当受试者想运动手指到手指运动这个过程的两个关键的时间。

时间1：大脑想动一下手指的时间，也就是我们的自由意志；时间2：准备电位出现的时间。

实验结果让人惊讶。首先，准备电位在真正动手指之前的535毫秒产生；而当我们产生了想动手指的想法的时间，仅仅比真正动手指早204毫秒。换句话说，当大脑产生一个准备动手指的准备电位之后，需要再过大约300毫秒，我们的大脑才会产生想动手指这个想法。也就是说，是大脑先产生了一个电活动，它决定了我要动一下手指；然后又过了300毫秒，我的自由意志才意识到，我想动一下手指。所以，我们所谓的自由意志并没有决定我们的行动，它只是一个旁观者。这里我可以作个类比。你想象你现在坐在车的副驾驶座上，你看见方向盘向左转了一下，然后你说这个车会向左转弯，结果车就真的向左转弯了。

但是，你不会说，你控制了车的行驶方向，因为你清楚地知道你只是坐在副驾驶

座上观察而已。

类似的事情也发生在自由意志上。在你动手指之前，你的无意识发出了两个信号，一个信号让你动一下手指，而另一个信号发给你的意识，通知你手指要动一下了。而你在得知你要动手指早于你手指的真正运动，你就产生了一个错觉，这个错觉就是你认为你有自由意志，是你的自由意志决定了你的行动。

自由意志会帮助你理解你的决定

既然我们的自由意志只是副现象，不能决定我们的行为，那么自由意志有什么意义？为什么我们还如此地珍惜自由意志？我想借用黑客帝国的一段对话来回答这个问题。在电影里，先知oracle拿出一颗糖，问尼奥，“你要吃这颗糖吗？”尼奥回答道：“你是预言家，你已经知道了我会吃或者是不会吃这颗糖，那么我的决定还有什么意义？” Oracle回答了一句非常深刻的话，她说：你到我这里来，并不是来作一个选择。你的选择其实已经作下来了。你到我这里来，只是来理解你的选择。”

正如oracle所说，我们的自由意志并不是来作决定的，它是来帮助我们理解我们为什么要作这个决定。我们每个人来到这个世上，都有着自己注定要完成的使命。但是，我们并不知道我们的使命是什么。

所以，我们需要在前进的路上，不断地去反思，不停地去理解。只有当我们明白了我们的使命，我们在众多的岔路中，就不会迷失方向，就会走得更加坚定。

你的自由意志，虽然不能让你去作选择，但是会让你的选择变得更加高效，更加富有意义，让你的脚步变得更加地坚定。

所以，丹麦哲学家索伦·克尔凯郭尔说，“只有不停地回顾，你才能领悟人生，但是要活出精彩，你必须扬帆向前！”

又到了我们这一讲要结束的时候，这里，我想用现代心理学创始人威廉·詹姆斯说过的一段话来作为对自由意志这一讲的结尾。他说：罗密欧想要朱丽叶就像铁屑想要磁铁一样。如果他们之间没有任何阻隔，他会奔向她，如同铁屑与磁铁相吸，迅如直线。但是如果他们之间有一堵墙，罗密欧与朱丽叶却不会像铁屑和磁铁一样，非常愚蠢地把脸贴在墙的两侧。

对于铁屑和磁铁而言，路径是注定的，而结局如何全靠偶然；而对于情人而言，路径曲折也罢，阻隔重重也罢，相逢在一起，相爱在一起，是他们注定的结局。

# 总结

自由意志只是一个副现象，它并不是来作决定的，而是来帮助我们理解，我们为什么要作这个决定。

自我（上）：你和陌生人，谁更了解你自己？

\*\*关键概念\*\*：具身认知（Embodied Cognition)

\*\*「释义」\*\*人的心理状态会被人的生理体验塑造，二者之间有强烈的联系。

\*\*「应用」\*\*当你的面部做出微笑的表情时，你会倾向于认为自己是开心的．心情会有所提升。

\*\*核心问题\*\*：你自己的偏好和你的内心状态，你真的了解吗？

在前两讲中，我跟你分享了难以捉摸的潜意识与只是副现象的自由意志。当我们用这两个概念来了解自己的时候，就会出现很大的偏差。那这样的话，我们要怎么认识自己呢？

# 错觉：我最了解我自己

听到这个问题，我相信你的回答是非常斩钉截铁的：当然是我更了解我自己了，而且，我是世界上最了解我的人。你之所以这么自信，其实背后有深层次的心理学原因，原因无外乎三个：

>\* 第一个原因，自恋。在古希腊神话中，有一个叫纳西索斯(Narcissus）的美少年，他长得非常英俊，同时也非常骄傲。美丽的林间仙子伊可（Echo）爱上了他，但他毫不犹豫地拒绝了伊可，因为他更加喜欢自己，喜欢不停地看在水里面，自己的倒影。日复一日，年复一年，纳西索斯爱上了自己的影子，最后他变成了在水边的水仙花。当然，我们不是纳西索斯，但是每一个人或多或少都会有点自恋。对自己的关注程度比对别人的关注程度，总是要多那么一些。还记得我在第二讲中提到的聚光灯效应吗？无论你在什么地方，你都会认为聚光灯是永远打在你身上的。

>\* 第二个原因，历史。一个陌生人压根不知道你是男是女，在做什么样的工作，更不知道你成长的家庭，经历的小学、中学和大学，还有你的初恋I清人和你经历的一切酸甜苦辣。你说一个对你完全不了解的人，怎么可能会能够更懂你？

>\* 第三个原因，叫内省，内心的反省。进一步讲，即便是与你一起长大的兄弟姐妹，和你有同样的家庭，同样的小学、中学和大学，有共同的历史，你还是会坚持你更了解你自己。这是因为他们只能看见你的表面。你的内心，他们是看不到的。而且，你自己能够随时随地洞悉自己的内心，分析自己行动的动机与理由。

所以，基于这三点，你会认为，你是这个世界上最懂你的人。可是真的是这样的么？来，我来邀请你来参加一个心理实验：实验的任务是，请你挑选桌子上的长筒丝袜。

你肯定会仔细观察长筒丝袜，细心比较它们的差异。但其实，在你作出你的选择之前，心理学家已经知道了你的答案：你一般会拿起最右侧的那双丝袜。

为什么？答案很简单，因为你是右撇子，右撇子的人会习惯拿起右边的东西，而不是左边的东西。

这个道理在商业上有一个常见的应用，在日常生活中，那些价格高的贵重东西，通常会被放在顾客右手能够触碰到的地方；而那些便宜的东西，却一般会被放在货架的左边。

所以，回到刚才的实验中：你以为你是在根据你的美学品位作出了理性判断。但是我知道，真正影响你决定的，只是你是左撇子还是右撇子而已。

# 人会通过自己的行为来判断自己的状态

但是，你也可以说：在大多数时候，对一个人的精准了解，必须要了解他的内心的真实想法。俗话说，知人知面不知心。你虽然知道我的面，但是只有我才知道我的心。因此，还是我更了解我自己。但是不幸的是，我们并不真正了解我们内心深处的真实想法。还记得之前说的，那个潜伏在黑暗中，只能靠分析梦境才能揭示出只言片语的潜意识么？还记得我们自认为掌控一切最后却只是副现象的自由意志么？

我要告诉你的是：当我们去观察我们内心状态的时候，我们事实上只是在观察自己的行为、自己的表情、自己的动作、自己的生理状态，从而来理解自己现在究竟是一个什么样的心理状态。

#具身认知：卡通图片实验

这里，我要和你分享两个非常经典的心理学实验。在第一个实验中，心理学家把受试者请到实验室，给他们看一些卡通图片，并让他们对卡通图片的好笑程度进行打分。

心理学家把这些受试者随机地分成两组：一组是用嘴唇含住一支笔，注意不要让笔碰到牙齿；另外一组是用牙齿咬住这支笔，注意不要让嘴唇碰到这支笔。

很显然，不论是用嘴唇含住笔，还是用牙齿咬住笔，与受试者判断这些卡通图片是否滑稽好笑，没有任何关系。

但实验结果表明，那些用牙齿咬住笔的人会认为这些卡通图片更好笑，更有趣而那些用嘴唇含住笔的人，会认为这些卡通图片完全没有笑点。

这是为什么呢？如果你手边有一支笔的话，你不妨试着先用嘴唇含住笔，然后再用牙齿咬住笔。当你用嘴唇去含住一支笔时，这个时候，嘴唇是撅起来的，嘴唇撅起来是什么表情？想象一个嘟着嘴的小朋友，他其实是生气、不高兴。而当你用牙齿咬住一支笔的时候，这是一个微笑的表情。

所以，当你用牙齿咬住笔的时候，你脸带微笑，因此你会认为这些卡通图片更好多笑。这个实验也告诉我们一个生活的小技巧，当你不高兴的时候，不妨用你的牙齿咬住一支笔。

小结一下，卡通图片好不好笑，其实并不是像我们想象的那样，有充足的判断理由。我们更多地是通过判断自己的表情来判断卡通图片是不是好笑。这在心理学里，被称为“具身认知”，也就是，我们用生理体验来“激活”心理感觉。

# 具身认知：铁索吊桥实验

在下面的一个实验，也就是刚才说的第二个实验中，这一点将会得到更加充分的证明。

请你想象在这两种情景下碰见了一个女孩。第一种邂逅情景是你在一个离水面很近，非常宽敞牢固的桥上面碰到了一个女孩。第二种邂逅情景是你在一个离水面一百米高，不停地晃来晃去，看上去十分危险的铁索吊桥上，碰见了同样一个女孩。这两种情景，你认为哪一种情景会让你觉得这个女孩更漂亮，更让人动心？从逻辑上讲，这是同一个女孩，因此无论在什么地点，在什么情景下碰到，你都会认为她是同样地吸引人。但是，你会认为在一个离水面一百米高的铁索桥上面，在这个危险的地方，碰见这个女孩更吸引人，更让人动心。为什么？

道理很简单。当你站在一个离水面一百米高的、摇摇晃晃的铁索桥上面时，你会紧张，你会出汗，你的心跳会加速，你的肾上腺素会大量地分泌。

而当你看见这个女孩的时候，你并不认为你此时出现的心跳加速、出汗、肾上腺素分泌是因为你害怕了这个桥。你会把这些生理反应错误地归结到，是这个女孩让你的心跳加速、让你呼吸急促、让你手心出汗。

甚至当你走过这个桥很长一段时间之后，你发现你的心跳依然很快，汗腺还在不停地分泌。你会想，这个女孩真的很吸引我。

其实，这个女孩是否吸引你，你并不知道得那么准确。而你现在的身体状况，会影响你的判断。所以，在谈恋爱的时候，不要带你的女朋友或者男朋友去看一个轻松的言情片，要去看恐怖片！

# 总结

好，我带你简单总结一下今天的内容。今天分享的两个心理学实验，其实都清楚地展示了“我”作为一个陌生人，比“你”更了解你。

当你通过观察你的表情、观察你自己的生理状态来推测你内心的状态的时候，其实我更清楚地知道，牙齿咬住笔让你面带笑容，悬空的铁索桥让你紧张和害怕。你对它们的错误归因，导致了你对自己内心状态的误判。

当然，这些并不是我作为陌生人比你更了解你的全部原因，因为你在了解你自己的时候，还会出现一系列问题。

自我（下）：聚焦偏差的陷阱

\*\*关键概念\*\*：聚焦偏差

\*\*「释义」\*\*由于关注自己的行为细节关注某一个具体场景或者社会群体关系、关注自我，而产生的自我认知偏差。

\*\*「应用」\*\*你可以用这三种聚焦偏差，反观自己在职场的表现。如果你每天埋头做事．把自己的标签定位于“公司员工”那么你是否“跳出来”思考过，自己的存在价值是什么？同事如何看待你的存在价值，以及工作动机？

\*\*核心问题\*\*：“当局者迷，旁观者清”的心理学原理是什么？

在上一讲中，我跟你解释了为什么一个陌生人会比你更了解你自己。这是因为你有一种错觉，这种错觉是你自认为能够观察自己的内心状态，而事实上你只是在通过观察自己的表情、生理状态等去推测自己的内心状态。而这个推理的过程中，经常会出现各种偏差。

我把这种偏差总结为三种聚焦偏差：

>\* 聚焦行动导致的偏差

>\* 聚焦场景导致的偏差

>\* 聚焦自我导致的偏差

# 聚焦行动导致的偏差

我们常说“旁观者清，当局者迷”，这话说的就是，当你专注于你所做的事情的时候，你通常会只见树木不见森林，看见的是细节而不是宏观的大局。举个简单的例子。我问你：你现在在干什么？你会说：我在听你的心理学课，我在听你说话。而一个旁观的人则会说，你现在正在学习心理学知识，你正在训练你的思维，你正在提升自己的能力。

你和旁观者都对，但是你们俩看问题的层次水平不一样。从我在听你讲话，到我在学习心理学知识，到我在训练我的思维，再到我正在提升我自己。

对你当前的行为，我们会有不同层次的解读，而越宏观、越大局的解读，就会越接近事情的真相。

但是，当你具体在做某件事情的时候，你更多地是关注于你当下的行为。要完成你的行为，你就必然更多地关注事情或者行为的细节，而不是全局。

另一方面，当你做的事情越复杂，就越需要耗费你的认知与心理资源，你就会更专注于细节。

而旁观者由于没有做事，所以他的任务是简单的，他所需要做的，只是观察你而已。这个时候，旁观者就能更多地给出一些全面的、更加有高度的想法来解释你现在的状态。

所以，旁观者会说你是在提升自己，而你只是感受到你在听我说话，在听《最强大脑心理学课》而已。

# 聚焦场景导致的偏差

不仅是因为对细节和全局的关注，会导致你和旁观者对你自己的状态分析出现了差异。

你和旁观者因为处于不同的位置和场景也会导致对你的状态分析出现差异。有一句诗可以非常好地来解释你们的这个差异：横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。

如何用心理学来理解这段话？我们不妨来看一个经典的心理学实验。心理学家去调查大学生，分别问他们自己，和他们的好朋友同样一个问题：你为什么选择这个专业？你的朋友为什么会选这个专业？这时，心理学家发现，当你在描述你自己和描述你朋友为什么答案非常地不一样。

当你在描述你的好朋友为什么会选择这个专业时，你会说他之所以选择经济专业，是因为他想当一个成功的商人，他想挣很多的钱，他想开一个跨国公司等等。这个时候，你会站在你好朋友的角度去推断他的想法和动机。

但是，当心理学家问你，那你自己为什么选择这个专业的时候，你通常会说：这个专业是我父母帮我选的，因为这个专业能让我更好地找到工作；或者会说，因为这个学校的经济专业非常好，所以我就选了这个专业等等。

这个时候，你看见的不是自己的动机，你看见的是你所在的情景和所在的位置——你是你父母的小孩，所以他们对你的期望就成了你选择这个专业的原因；你是这个学校的学生，所以学校的这个专业的状态就成了你选择这个专业的原因。你很少真正地去问一句：我为什么要选择这个专业。

在心理学看采，你之所以没有这么问，是因为“我”这个概念已经被你所处的情景和位置所掩盖住了。

在第7讲谈到心理学的第四个公理“社会是心理的最终归属”的时候，我专门讲了，我们每一个人都是带有各种社会群体标签的人，比如：“父亲”，比如“部门领导”,比如“驴友”。这些群体的标签，当我们去对号入座的时候，这些角色就会影响我们的心理和认知。

特别是在我们去了解自己行为的内在动机，和状态的时候，这些社会群体的标签就会成为解释我们行为的主要来源。

而当我们去分析别人行为的内在动机和状态时，我们通常能够把他身上的这些社会标签给去掉，而更多地关注他个人的原因。

小结一下什么是场景导致的偏差：在认识自己的过程中，当我们用不同的标签，就会有不同的结论，这也正是横看成岭侧成峰。而另一方面，在旁观者眼中，就没有这些社会群体标签的影响。

# 聚焦自我导致的偏差

好，刚才说了聚焦行动和聚焦场景都会带来偏差。但是，我现在要给你介绍的第三种偏差聚焦自我所带来的偏差会更大。在第2讲谈到摆脱幼稚的自我中心的时候，我提到，虽然我们没有自闭症，但是我们总是或多或少有点自我中心，也就是“聚光灯效应”：我所看到的，我所听见的，我所想的，也应该是别人所看到的、听见的和所想的。我的世界，就是别人的世界。

这里，我又要告诉你一个经典的心理学研究案例。心理学家在进行婚姻家庭咨询和干预的时候，通常会让来访的夫妻做这么一件事情。你也可以试着和你的同事或者朋友做一下。

首先，心理学家请夫妻俩把所有的家务家庭活动全部列出来，比如说做早洗盘子、买菜、拖地、出去旅游等事餐等。其次，心理学家会再请夫妻俩估计一下各自承担了多少。比如说，做早餐，你承担了多少，他承担了多少？显然，夫妻俩肯定有个人在某一件事情上多干一点，而另一个人在其他的事情上会多干一些。这没有关系，这也不是我们关注的重点。

重点是，当这对夫妻把各自估算的比例加起来，你会发现，这个数字一定会超过百分之百，可能是120%，甚至更多。也就是说，一定有人高估了自己的贡献。但是更大的可能是，两个人都高估了自己的贡献。为什么会这样？道理非常简单。当心理学家问你是否做过早餐的时候，即使你很少做早餐，但是你的脑海里会浮现出你原来做过一两次早餐的场景。而这个场景是如此地深刻，所以你会觉得你当时花了不少时间，做了不少努力来做早餐．对吗？

而你的爱人做了多少，你看不见，你很少能去体会到他（她）的付出。这个时候，你就自然会低估你爱人的贡献，而高估自己的贡献。所以当你们俩把对某件事情的贡献比例合起来，就会一定高过而永远不会低于100％。

所以，这个研究就得出一个结论：对自我的聚焦，会使得我们不仅夸大我们的贡献，也会夸大我们的感受。所以当你抱怨的时候——为什么恋爱又失败了？为什么领导不喜欢我的报告？为什么我的考试又考砸了？这些失败和挫折，对你而言，都有特别的原因。但是在旁观者眼里，他们更多地是看见你的各种原因背后的共同因素，他们更多地是看清了你的行为模式。所以说，此时，旁人通常能够给出更好的建议，而不是你自己。

在古希腊阿波罗神庙里有一句篇言，也就是心理学家和哲学家常说的，“认识你自己”。这是我在学校教学的时候，希望每一个学心理学的学生必须要做到的。它还是我们每一个人来到这个世界上，都需要完成的终极任务。因为在这个世界上，没有任何一件事情，没有任何一个物体，比你自己更重要。

但是，我们有一种错觉，我们错误地认为我们更了解自己，这是因为“我”能看到“我自己”内心的想法，“我”知道“我自己”过去的历史。但是，难以捉摸的潜意识与意识，使得我们并不能清晰、准确无误地洞悉我们的内心，我们只能依靠观察我们此时的情绪与行为，此时的生理状况等，来了解自己的内心状况。更不幸的是，我们因为聚焦行动、聚焦场景和聚焦自我，还在认识自我上有很大的偏差。

所以这正好应了尼采的一句话：“离每个人最远的，就是他自己。”

# 总结

我们用两讲的时间解析了可以说是心理学最重要的概念——“自我”。那么，到底应该如何认识自己？我想，首先是要知道可能的陷阱，从而避免具身认知产生的盲区，和今天说的三种偏差。然后，就是继续用科学的心理学，让你越来越了解自己。

语言：语言决定了人对世界的认知？

\*\*关键概念\*\*：萨巫尔一沃尔夫假说（SaPir-whorf Hypothesis)

\*\*「释义」\*\*语言会决定我们的思维和文化，特定的文化也只有通过特定的语言才能得到表达。

\*\*「应用」\*\*对一个文明的完全摧毁，不是烧掉房子或者破坏祖先的祭祀．而是中断这个民族的语言。所以殖民者最热衷于干的事情，就是不允许殖民地上的民众说他们自己的母语，而是改说殖民者的语言。

\*\*核心问题\*\*：语言决定了人对世界的认知吗？

在前面4讲中，我为你逐一分析了我们在认识自我中存在的陷阱与偏差。我们之所以能够认识到这些问题，是因为我们人是能够思考、擅长思考的。事实上，我们正是因为成为了能思考的动物，才能够很好地生存下来。

我们的思维实际上就是我们的生存能力。思维把外部世界反映、投射在我们大脑内部，这样我们在大脑里就可以模拟出外部世界的运作，从而制定决策，指导我们行动。

正如《小王子》的作者，法国作家圣·埃克苏佩里说：一个人可以通过思考将一堆乱石变成一座宏伟的宫殿。

那你有没有想过，我们的思维是如何做到这一点的呢？这一讲我就要跟你分享，思维的载体——语言。

你能想象在一天里，你不使用任何语言么？不使用语言，并不是说你一句话都不说，保持沉默；不使用语言，你的大脑的思维也要停止下来。因为我们的思维，是一个个的想法连接在一起，而装载它们的，就是我们的语言。

所以，你可以想象没有情绪的一天，没有行动的一天，但是你不能想象没有语言的一天，因为，你的思维如河流一样，不能停止，不能干涸。

语言不仅仅是我们思维的载体，而且它还会在一定程度上去塑造我们的思维。比如雪在爱斯基摩人的生活中特别重要，因此他们有十几个单词来描述不同状态的雪。而对我们中国人来说，就只有雪这一个词。所以，在爱斯基摩人的言语中，他们能够传递更加精准的关于雪的信息。

在另外一方面，有些言语又非常含糊。比如说“爱”这个词，我们在各个场所都在用。我们爱我们的母亲，我们爱我们的祖国，我们爱我们的爱人，我们爱我们的工作。

但是，在这些不同的地方，“爱”的含义是完全不一样的，容易引发歧义。

# 萨王尔一沃尔夫假说：语言决定思维

基于这些观察，就有心理学家进一步提出：语言不仅仅会影响我们的思维，它还会决定我们的思维，最后决定我们的文化。这个假说，就是心理语言学上著名的萨巫尔一沃尔夫假说。这个假说有两个主要观点：一个是语言决定论，一个是语言相对论。下面我们分别来介绍。

## 假说一：语言决定论

语言决定论的核心思想是：语言决定了我们对世界的认知，因为语言有自我形成和自我创造的能力。

什么意思呢？就是我们的思维完全是由我们的母语所决定的，这是因为我们只能根据母语的词汇和结构，来描述和认识这个世界。所以说，我们有不同的语言，就会有不同的思维和不同的世界观，最后我们就有不同的社会。语言决定论这个假说在乔治·奥威尔的乌托邦小说《1984》里得到了充分的展示。

乔治·奥威尔在小说里虚构了一个社会，而这个社会通过发明了一种新语言来控制这个社会里人们的思维。这个新语言有一个最大的特点，就是它要让那些反对这个社会的思想无法产生。

比如说，在这个语言体系里面，没有推翻政府、抢劫、杀人这样的词。这个社会的人没办法用语言来描述这些罪行和反政府的行为，他们也就没法在脑子里想象这些事情，更不用说来采取行动了。

所以，在这个新语言环境长大的人，就变得不再可能去反政府和犯罪了。在小说里，当每个人都学会了新语言而忘掉了旧语言的时候，那些异端的想法，那些偏离这个社会所倡导的准则以外的想法，就失去了语言的基础，失去了载体，成了无源之水，再也无法被产生出来了。

这就是萨巫尔一沃尔夫假说的第一点：语言决定论。通过控制语言，你就可以控制思维，而通过控制思维，你就可以控制行动。

## 假说二：语言相对论

语言相对论指的是：不同的语言不能表示同一个社会的现实。这个论断包含两层意思：第一层是，一种文化的内容，只有用这种文化的语言才能得到充分的表达。第二层意思是，一个文化当中的某个概念，要是用不同文化背景的语言去解释，意思就会有差别。至少在人们心中所唤起的内容是不一样的。这里我给你举两个例子。

比如我们中国人用“稻”、“米”、“饭”分别表示带壳的米、去壳的米和煮熟的米，而美国人只用一个词，rice。所以你可以看出米在中国文化的重要性。

与此相对的是，美国用肋排、菲力、沙朗、牛眼等十多个名称来称呼由牛的不同部位做出的牛排，而汉语则只有牛肉这一个词。

所以说，不同的语言定义了不同的思维乃至文化。

既然不同的语言对应不同的思维和不同的文化，那么对一个文明的完全摧毁，不是烧掉房子或者破坏祖先的祭祀，而是中断这个民族的语言。

所以殖民者最热衷于干的事情，就是不允许殖民地上的民众说他们自己的母语，而是改说殖民者的语言。

通过语言的殖民，就实现了思想的殖民、文化的殖民，最后彻底消灭了殖民地的传承。

# 萨王尔一沃尔夫假说的局限

好，说到这里，虽然很多证据都对萨巫尔－沃尔夫假说有所验证，但是进一步的研究发现，这个假说有点过于极端了。语言的确会影响我们的思维，但是它不是完全地决定我们的思维。语言影响我们思维的地方，是在于抽象概念、大逻辑，比如像法律、自由、尊严。但是，反映我们人类直接感官体验的具体概念，比如像是山川、雷电、雪花等等，我们的思维则较少受语言的影响。

不同语言的使用者，对世界的基本认识过程和基本概念范畴是相似的，由此形成了相似的最基本的价值观，比如人对于大自然的热爱、对于战争的厌恶等等。

所以，一个更为正确的观念是：语言、思维和文化三者是交织在一起，互为影响，互为成长。

# 总结

这一讲当中，我们一起了解了心理语言学领域里的萨巫尔一沃尔夫假说。这个假说提出：语言会决定我们的思维和文化，特定的文化也只有通过特定的语言才能得到表达。

虽然这个论断有它的局限，但是语言的确是思维的载体，会影响我们认知世界的方式。也正是因为语言的这种重要性，当我们回头看过去200年最重要的发明时，我们首先想到的不是能够救命的青霉素或者磁共振成像设备，而是电话、电报、电视和互联网这些能够提升我们沟通效率的设备。

但反讽的是，科技让我们的沟通变得越来越容易，越来越快捷，但我们的思想传递却并非变得更加高效。在互联网上我们可以随口说，随手写，匿名的保护也让分歧进一步凸显、放大。所以线上社交工具虽然让表达更容易，但是一定程度上反而增加了我们的隔阂。语言的不恰当使用，也会阻碍甚至禁锢我们的思维。

<table>

<tr>

<th class="tac-w15">皇帝称谓</th>

<th class="tac-w15">生卒年份（公元）</th>

<th class="tac-w15">谥庙称谓</th>

<th class=" tac-w55">评价</th>

</tr>

<tr>

<td class="tac-w15">西汉·刘邦</td>

<td class="tac-w15">前256—前195</td>

<td class="tac-w15">汉高祖</td>

<td class="tg-us36">白蛇起义、楚汉之争、建立大汉、豁达大度，从谏如流</td>

</tr>

<tr>

<td class="tac-w15">西汉·刘盈</td>

<td class="tac-w15">前211—前188</td>

<td class="tac-w15">汉惠帝</td>

<td class="tg-us36">至孝至仁、上乘父制，下尽职守、为文景之治建立基础</td>

</tr>

<tr>

<td class="tac-w15">西汉·刘恭</td>

<td class="tac-w15">？—前184</td>

<td class="tac-w15">汉前少帝</td>

<td class="tg-us36">吕后所立、又为其所害、终生无政治绩效、罢黜而死</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘弘</td>

<td class="tg-baqh">? —前180</td>

<td class="tg-baqh">汉后少帝</td>

<td class="tg-yw4l">吕后所立、荡涤诸吕时因非惠帝孙而被陈平等人废黜</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘恒</td>

<td class="tg-baqh">前203—前157</td>

<td class="tg-baqh">汉文帝</td>

<td class="tg-yw4l">与民休息、轻徭赋薄、推汉走向鼎盛奠定根基</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘启</td>

<td class="tg-baqh">前188—前141</td>

<td class="tg-baqh">汉景帝</td>

<td class="tg-yw4l">平乱固权、清静恭俭、发展教育、打击豪强、文景之治</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘彻</td>

<td class="tg-baqh">前156—前87</td>

<td class="tg-baqh">汉武帝</td>

<td class="tg-yw4l">雄才武略、空前政为、创造了中华民族史上数个第一</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘弗</td>

<td class="tg-baqh">前94－前74</td>

<td class="tg-baqh">汉昭帝</td>

<td class="tg-yw4l">承接父业、四夷来朝、中兴稳定、后因多病不治而死</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘贺</td>

<td class="tg-baqh">前92—前59</td>

<td class="tg-baqh">汉废帝</td>

<td class="tg-yw4l">荒淫无度、不顾社稷、霍以不看重任而在位27天被废</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘询</td>

<td class="tg-baqh">前92─前49</td>

<td class="tg-baqh">汉宣帝</td>

<td class="tg-yw4l">巫蛊之祸、霍光拥立为皇、实现昭宣中兴、清除霍氏</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘奭</td>

<td class="tg-baqh">前74─前33</td>

<td class="tg-baqh">汉元帝</td>

<td class="tg-yw4l">纯任德教、尊崇儒学、昭君初赛汉匈言和、西汉转弱</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘骜</td>

<td class="tg-baqh">前51—前7</td>

<td class="tg-baqh">汉成帝</td>

<td class="tg-yw4l">湛于酒色、荒淫无道、不理朝政、赵氏乱内、外家擅朝</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘欣</td>

<td class="tg-baqh">前25—前1</td>

<td class="tg-baqh">汉哀帝</td>

<td class="tg-yw4l">有治国之志无治国之才、断袖之癖、王莽篡位西汉没落</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘衎</td>

<td class="tg-baqh">前9－6</td>

<td class="tg-baqh">汉平帝</td>

<td class="tg-yw4l">一国之君无奈于王莽之阴险、迫取王莽女、后被莽害死</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘婴</td>

<td class="tg-baqh">4－25</td>

<td class="tg-baqh">孺子婴</td>

<td class="tg-yw4l">婴继位时，莽摄政，无实际权力多为傀儡、东汉亡</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">西汉·刘玄</td>

<td class="tg-baqh">生不详—</td>

<td class="tg-baqh">更始帝</td>

<td class="tg-yw4l">才智平庸、性格懦弱、一继任即沉醉于宫廷生活</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘秀</td>

<td class="tg-baqh">前6年-57</td>

<td class="tg-baqh">光武帝</td>

<td class="tg-yw4l">平乱王莽、兴建太学、提倡儒术、尊崇节义、可算贤明君王</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘庄</td>

<td class="tg-baqh">28－75</td>

<td class="tg-baqh">汉明帝</td>

<td class="tg-yw4l">刑名文法、为政苛察、总揽权柄、权不借下、高不逊色</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘炟</td>

<td class="tg-baqh">58—88</td>

<td class="tg-baqh">汉章帝</td>

<td class="tg-yw4l">倡导儒学、厚德行政、创明章盛世、放纵外戚而转危</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘肇</td>

<td class="tg-baqh">79—106</td>

<td class="tg-baqh">汉和帝</td>

<td class="tg-yw4l">扫平外戚窦氏夺回政权、亲民宽政对外修和、英年早逝</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘隆</td>

<td class="tg-baqh">105—106</td>

<td class="tg-baqh">汉殇帝</td>

<td class="tg-yw4l">中国帝王中即位年龄最小、寿命最短的皇帝（百日皇帝）</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘祜</td>

<td class="tg-baqh">94—125</td>

<td class="tg-baqh">汉安帝</td>

<td class="tg-yw4l">掌权后与邓氏争权、但委政于宦官，无所不为死于巡游</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘保</td>

<td class="tg-baqh">115—144</td>

<td class="tg-baqh">汉顺帝</td>

<td class="tg-yw4l">毅七月死、政变继位、宦官乱政、民不聊生、十九而死</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘炳</td>

<td class="tg-baqh">143—145</td>

<td class="tg-baqh">汉冲帝</td>

<td class="tg-yw4l">终年三岁、宦官外戚乱政、朝廷腐败、九江暴乱、无为</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘缵</td>

<td class="tg-baqh">138—146</td>

<td class="tg-baqh">汉质帝</td>

<td class="tg-yw4l">帝幼伶俐、继位未年、梁翼专权后被其以毒而害、九亡</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘志</td>

<td class="tg-baqh">132—167</td>

<td class="tg-baqh">汉桓帝</td>

<td class="tg-yw4l">偶然为帝、外戚宦官、放姿纵恶、百般无奈、无功而终</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘宏</td>

<td class="tg-baqh">156—189</td>

<td class="tg-baqh">汉灵帝</td>

<td class="tg-yw4l">政治黑暗、社会混乱、黄巾起义、官宦为王、一生无为</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘辩</td>

<td class="tg-baqh">176—190</td>

<td class="tg-baqh">汉少帝</td>

<td class="tg-yw4l">何家掌政、董卓废之、行为轻摇无帝之威仪、卓害其死</td>

</tr>

<tr>

<td class="tg-baqh">东汉·刘协</td>

<td class="tg-baqh">181—234</td>

<td class="tg-baqh">汉献帝</td>

<td class="tg-yw4l">乱世之帝、形同虚设、卓死后曹代刘政、庸碌一生汉亡</td>

</tr>

</table>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

需求：

未来

预测

现状

显示

表格

线状图

柱状图