

超越元认知

五大认知缺陷及应对策略

[加] 泰德·卡兹比 (Ted Cadsby) / 著 陈晓颖 / 译

> > > > > > > >
HARD
TO
BE
HUMAN
OVERCOMING OUR
FIVE COGNITIVE
DESIGN FLAWS

真正拉开人生差距的，不是能力，而是元认知力！

中国出版集团
中译出版社

> > > >

超越元认知

五大认知缺陷及应对策略

[加] 泰德·卡兹比 (Ted Cadsby) / 著 陈晓颖 / 译

> > > >
> > > > **HARD**
OVERCOMING OUR **TO**
FIVE COGNITIVE **BE**
DESIGN FLAWS **HUMAN**
中国出版集团
中译出版社
> > > >

真正拉开人生差距的，不是能力，而是元认知力！

版权信息

书名：超越元认知：五大认知缺陷及应对策略

作者：[加]泰德·卡兹比

译者：陈晓颖

出版社：中译出版社

出版时间：2022-06-01

ISBN：9787500170990

品牌方：中译出版社有限公司

本书由中译出版社有限公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

导言 羡慕动物，百思莫解

人类绝对是这个世界上的怪胎，我们是现存灵长类哺乳动物中最复杂的物种。智人的历史可以追溯到700万年前，但其实早在40亿年前，自从第一个生命细胞诞生以来，物种的演化就一直在朝着人类的方向发展。其间，不管是尼安德特人还是很多其他人类物种，都经历了无数次失败与碰壁。不止如此，就连现代人类一路走来也是磕磕绊绊，经历了千辛万苦，跨越了其他人类物种未曾跨越的障碍，才终于成就了今天的模样。人类的身体机能并不高于其他动物，但大脑的进化却开足了马力，思维进化到了异常复杂的程度，远远超越了其他灵长类动物。不过，话说回来，进化中，我们的脑灰质却没有“开足马力”，没能跟得上思维的进化速度。

跟人类相比，大象的脑容量是人类的三倍，神经元的数量也有三倍之多（大象的神经元数量为2570亿，人类仅为860亿），但大象的神经元大多集中在小脑，主要用来控制庞大的身躯和能者多劳的象鼻，只有一小部分神经元分散在大脑皮层——而大脑皮层才是高级思维的基础所在。人类与大象不同，分布在大脑中神经元的数量是大象的三倍（其中一些集中在前额皮质，也正因如此，前额皮质的超高级思维功能才异常强大）。人类大脑的神经元分布十分密集，其他动物都无法与之相提并论，这也正是我们复杂认知能力及独特意识功能的基础。

如此复杂的大脑的确令其他动物望尘莫及，但也正是这个原因导致了人类的艰难困境。我们始终无法摆脱自己思维的折磨，而其他动物根本不存在这样的困惑。仔细想想，我们是不是把很大一部分精力都花在了后悔当初、忧虑未来、郁郁寡欢、杞人忧天上？

如果其他动物也能像人类研究它们一样研究我们，它们肯定会对我

们产生很多困惑，最无法理解的就是人类为什么要自讨苦吃。对于它们来说，人类简直就是奇葩的存在，怎么会有如此自相矛盾的生物：一边努力追求幸福，一边又不断折磨自己——焦虑、愤怒、沮丧、自怨自艾、自暴自弃，人类自我折磨的方式可谓多种多样、千奇百怪。的确如此，人类总是会对自己无能为力事情忧心忡忡；渴望成功，却又力不从心；抱怨不被理解，却又对别人吹毛求疵；我们一味地捍卫自己骨子里的想法，哪怕名不正、言不顺，却依然我行我素、固执己见；最可笑的是，我们每天都纠结于该如何适应这个繁杂的世界，但这个繁杂的世界不正出自我们人类之手吗？人类绝对是自相矛盾的物种，具体表现远不止我们上面提到的这些。

所以我们人类才会羡慕其他动物，羡慕它们活得比我们轻松。很多事情动物根本就不在乎，就连我们的羡慕之情，它们都毫无察觉。

哲学家亚瑟·叔本华 (Arthur Schopenhauer) 在对比人类和动物的区别时曾经提出过一个非常值得思考的问题，即人类和动物，究竟哪个活得更痛苦。1851年，他发表文章《论世间苦难》，表示二者根本没有可比性。

- “在其他动物的认知中根本没有‘无聊’的概念……但对于人类来说，‘无聊’却是一种切切实实灾难般的感受。”

- 人类的需求“总是难以得到满足，而其他动物则不然”，因为“它们只要能活着便不再有其他奢望”。

- “与人类相比，其他动物拥有的才是真正的智慧……它们不急功近利，懂得享受当下……这一点让人类自惭形秽，因为太多时候我们都在浮躁的郁郁寡欢中自我消耗。”

- “如若发生不幸，其他动物的痛苦感觉只出现在当下，可人类则

不同，只要想到不幸可能发生，就已经诚惶诚恐，这种折磨简直比不幸本身更令人痛苦。”

叔本华曾经说过，在所有动物中，只有人类会有贪生怕死的念头，而因此“一辈子活下来，总是在需求和无聊两个极端间来回游走，人类所要承受的痛苦远远大过我们所获得的快乐”。他最后总结道，人类的确应该羡慕其他动物，人类的一生是痛苦的一生，“每个人活在世上都不容易，都在以自己独特的方式为活着付出代价，人生下来就是遭罪的，很少有人能逃脱这样的宿命”。他甚至认为，鉴于人类专属的痛苦境遇，我们称呼彼此为“同病相怜的可怜虫”一点都不为过。

当然，你完全可以对叔本华的观点一笑置之，但他的话的确会让我们联想到很多古印度和古希腊的传说，那些故事的核心内容都是在阐述人类的不幸，就连基督教的教义都认为“人类背负着原罪来到了这个世界……所以要用一生赎罪偿还”。我们还可以研究一下貌似平和的佛教，它诞生的宗旨就是要帮人类脱离苦海。此外，另外一个现象也非常值得我们思考，那就是为什么只有人类会做出自杀的行为：其他动物或许也会自我伤害，甚至会在受伤后选择自暴自弃，但截至目前，我们还从未看到其他动物呈现出自杀的倾向。心理学家杰西·白令（Jesse Bering）在他的权威著作《为什么我们会自杀？》中写道：“观察猿猴的族群你会发现，不管它们怎样心烦意乱，如何遭受排挤……也不会见到有猿猴爬到最高枝头后纵身跃下放弃自己的生命。只有人类才会做出这样的选择，可以说，人类是唯一会自杀的猴子。”早有研究表明，人类群体中，至少有40%的人曾在人生的某个时刻萌生过自杀的念头，其中一半还曾经认真思考过自杀的方式。这样看来，似乎只有人类复杂的大脑才具备完成结束生命这样复杂指令的功能。当然，要想全面总结出人性复杂的一面并不容易，但拉斯·哈里斯（Russ Harris）医生的观点着实有些道理，他说：“正常人类大脑的心理过程大都具有极强的伤害性，其结果就是每个人都会或早或晚遭受心理的折磨。”

人类痛苦的症结？

纳西姆·尼古拉斯·塔勒布 (Nassim Nicholas Taleb) 对人类困境的总结非常精妙，他说：“人类的思维很像狱中的囚徒，一直被我们的生理机能禁锢，只有发挥才智，才能脱离苦海。”（请记住最后这句话，我们后续还将深入讨论）我们必须清楚地意识到，人类的思想也有其自己的意志，人身上有很多自相矛盾的地方，但“无法左右自己的思想”这件事绝对算得上所有纠结的根源：禁锢我们的不是别人，正是我们自己。人类幸不幸福完全取决于我们的大脑，这是一台重约三磅、可以传输电波的肉质机器，经历了漫长的进化，虽然其间也走过不少弯路，但最终发展出了强大的功能特征，同时也出现了一些小毛病——算不上严格意义上的“漏洞”，只是一些自身特征导致的瑕疵。

如果用更高的标准来衡量，我们的大脑设计并不完美，存在颇为严重的缺陷，而人类痛苦的症结就在于此，只是此前我们从未注意过这些问题。

人类大脑就像一台装满类似果冻一样神奇物质的精密仪器，经历了漫长的进化和发展，在原有操作平台上不断增加新的组件，并获得新的功能。发展至今，人类大脑已经可以处理各种庞杂的信息。换句话说就是，经年累月，人类（仍在进化的）大脑实现了两个思维系统的融合，将“古老原始”的（下意识）思维体系和“现代独特”的（有意识）思维体系合二为一，这一融合是人类所特有的功能，只可惜二者的融合还存在许多不尽如人意的地方。认知科学家通常把这两个思维体系分别称为第一系统和第二系统。粗略地看，两个系统分属大脑的不同区域，但从解剖学的角度分析，二者也存在重叠部分。总而言之，人类认知体系的总体设计还存在重大缺陷——包含这些缺陷的功能特征，需要我们修复补救。

人类认知体系的总体设计还存在重大缺陷

——包含这些缺陷的功能特征，需要我们修复补救。

人类之所以能活在世上，首先依靠的就是大脑第一系统的功能。但是，第一系统的功能特征在设计上主要是为了满足远古人类的生存需求，而如今人类生活的世界与远古相比已经发生了天翻地覆的变化。造成人类对现实产生严重误判的正是第一系统的设计缺陷。佛陀认为，人类之所以痛苦，其根源在于我们无法对现实做出正确判断，总是抱持着一种虚幻的认识；若想消除我们的痛苦，就必须对“存在的事实”做出深刻的反思，就必须做到实事求是。当然，我们对所谓的“事实”也可能抱有不同的理解，但佛陀的总体想法非常值得我们深入思考，即人类的痛苦主要源于我们对这个世界（包括对其他人类）的误解。

另外，大脑第一系统的运转大多在下意识中进行，即便它的设计上存在缺陷，即便这些缺陷给人类造成了严重的痛苦，我们在日常生活中还是很难意识到它们的存在（早在弗洛伊德提出无意识的理论几十年前，我们的老朋友叔本华就已经在书中写过，人类对自己大部分的思维和动机并不了解，因为它们大都是下意识的选择）。事实上，如果我们能够对第一系统有足够的认识，并能够运用第二系统的分析能力克服第一系统的设计缺陷，那很多问题都可以迎刃而解，可问题就在于大脑的第一系统和第二系统做不到珠联璧合：古老的系统和现代的系统做不到各司其职、和平共处。我们古老的认知系统主导着我们大部分的思维、感受和行为，根本不愿让渡权限给新的认知系统，而后者虽然有能力帮助我们更好地适应现代社会，却完全找不到发挥的空间。第一系统之所以一直占据主导地位也有着合理的历史原因——它的运行速度十分惊人，所以在保护人类方面一直发挥着至关重要的作用，远古如此，当下也是如此。但是到了现代社会，两个思维系统不平等的地位则显得越发不合时宜：第二系统的次要地位非常不利于人类适应当今社会。

生而为人，我们活在世上真的很不容易，原因就是很难控制自

己极其复杂的大脑。人类的痛苦远远大于其他物种，而且还有愈演愈烈的趋势，其根源就在于：（1）第一系统的功能特征变成了设计缺陷，让我们无法对现实情况做出正确判断；（2）第二系统无法有效甄别并修复相关缺陷，只能忍气吞声地承受第一系统的颐指气使。

那么，究竟是哪些设计特征沦落成了设计缺陷，从而导致了人类内心的痛苦呢？其中至少有五大缺陷绝对不容忽视，我们将一一阐述。那有没有补救措施呢？答案是肯定的——当然，与其说是补救措施，不如称其为“变通手段”更为准确。但无论如何称呼，总之办法还是有的。

特征变成缺陷：综述人类认知的五大缺陷

正是因为人类的第一系统存在缺陷，才导致我们总是思考不足却又反应过度。我们总是思考得太少，情绪却异常丰富，每次遇到问题，第一直觉就是要找到最快的解决途径。然而事实上，很多问题非常复杂，仅凭直觉根本解决不了，需要我们投入更加成熟的认知能力。不仅如此，我们还动辄就被激动的情绪所裹挟，很多时候情绪激动的程度与最初事由的严重程度根本不成正比。

人类总是容易思考不足、反应过度

——总是思考得太少，情绪却异常丰富。

在我看来，思考不足、反应过度就是人类痛苦的两大根源。当然，与之相反的思考过度和反应不足也并不会起到任何好的作用。对一点小事就耿耿于怀，对自己无法做主的事情忧心忡忡，这些都是思考过度的表现；而反应不足则指的是我们对于当下的快乐和安宁从来不懂得珍惜，总是反应得异常迟钝。

人类要想活得轻松，首先就得认清自身的五大认知缺陷，五个原本的设计特征，就是因为无法与时俱进而沦落成了五大设计缺陷。

1.奢求简而化之

人类在思考时，不管是什么事，总想一味将其简化（设计特征），哪怕是面对人生中相对复杂的情况，我们也是如此（设计缺陷：详见第3章、第4章）。所以，如果我们像其他动物一样，总是妄图将问题简单化处理，一旦做不到，内心就会产生巨大的痛苦。

2.沉迷定数执念

人类就是这样，凡事都想搞个明白，总是沉迷于对确定性的执念（设计特征）。但人类与其他动物不同，我们一生中会遇到太多不确定、模棱两可的状况（设计缺陷：详见第5章、第6章），很多时候，我们都自信得过了头，以为自己可以做到心知肚明。

3.情绪不由自主

对于来自外界的威胁，人类总能迅速做出强烈反应（设计特征），但也很容易反应过度，部分原因在于人类很容易对事情耿耿于怀，甚至是杞人忧天（设计缺陷：详见第7章、第8章），也就是说，人类常被内心激动的情绪裹挟，无法摆脱情绪对自己的控制。

4.内心冲突不断

对于不同的人、不同的事，我们能够做到灵活变通（设计特征），但人类与其他动物不同，总是容易陷入内心的自我纠结——不同的冲动和想法将我们来回撕扯（设计缺陷：详见第9章、第10章），无休无止的瞻前顾后、举棋不定常常导致我们内心不堪重负。

5.人生本末倒置

无论遇到任何事情，我们都想赋予其所谓意义（设计特征），但对

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)
文档名称：《超越元认知》泰德·卡兹比著；陈晓颖译 著.pdf
请登录 <https://shgis.com/post/2882.html> 下载完整文档。
手机端请扫码查看：

