

## 引　　言

兼具理性与道德，是生活富有意义的前提。

但人在本性上没有理性与道德的倾向，反而倾向于满足自身狭隘的需求。人类大脑直接感受自身的欢愉与痛苦而非旁人的情感，下意识地不会考虑他人的权利与需求。

然而，人类也具备理性和道德的潜能，可以成为公正而熟练的思考者。但这需要：

1. 了解思维的运作方式；
2. 以此为基础，培养思维技能及洞察力。

本书主要讨论第1点，为我们理解人类思维及其功能、思维非理性的自然倾向以及理性的能力奠定必要的概念性基础。

本书适合愿意发挥自身潜力培养公正理性的思维，关注自身行为对他人的影响，有志于充分发展自身人性，并对人类文明和公正有所贡献的人们。

本书适合愿意转换自身思维，从而改进自我决策、提高生活质量、改善人际关系以及提升世界观的人们。

本书将为读者提供一个从思想的桎梏中解放自我的初始路线，详细描述人类思想中固有的自我中心主义、社会中心主义倾向及其如何导致生活和观念中的非理性，引导大家通过思辨变得专注并更加了解自己。

## 人类大脑：思考、情感与欲望

作为人类

我们活在

自己的思维中

## 了解人类大脑：整体样貌

思维自成世界，  
地狱可变天堂，  
天堂可变地狱。

——约翰·弥尔顿

每个人都会思考，这是人类的天性。但是随心所欲的思考往往包含歧视和偏见，缺乏论据，或者会扭曲事实。这样的思考会导致现实生活中的问题，也可能成为残酷与不公正的根源。当然，人的大脑不只负责思考，还产生情感和欲望，这之间有什么关联呢？我们的思考方式塑造并决定了情感和欲望。好的思考能够帮助我们采取理性行动，对自身和他人都有所裨益，也可避免伤害。

同时，强烈的情感或者欲望也影响着思维，推动或者阻碍我们在特定情境中作出正确判断。在任何时候，我们的思维（复杂的内心想法、情绪及欲望）都受到本能的非理性或者潜在的理性的影响。当非理性占了上风，我们看待世界的视角往往是狭隘而自私的，不在乎自己的行为将对他人产生何种后果，只想着满足自身需求或者将自己的信念及观点合理化。

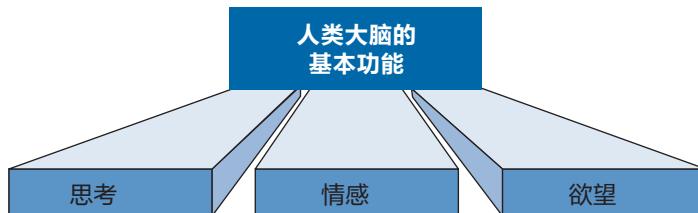
因此，理解人类思维的关键在于理解它至关重要的两面性：非理性能力（陷入自我中心主义或社会中心主义，随之产生自我欺骗、自我错觉和合理化等等）和理性能力（从自我错觉、谎言和幻象中解放自身）。

虽然在原则上，思考、情感和欲望同等重要，思考却是掌控思维的唯一途径。只有通过思考，我们才能发现自身思维的问题，找到应对破坏性情绪的办法，将无用的欲望变得富有成效。只有公正的理性才能帮助我们摆脱思想上的奴役和服从。

如果我们理解自己的思维及其作用，敢于面对自我中心主义和社会中心主义对我们发展的阻碍，坚持每日进行思维训练，就可以一步步成为思维的强者。

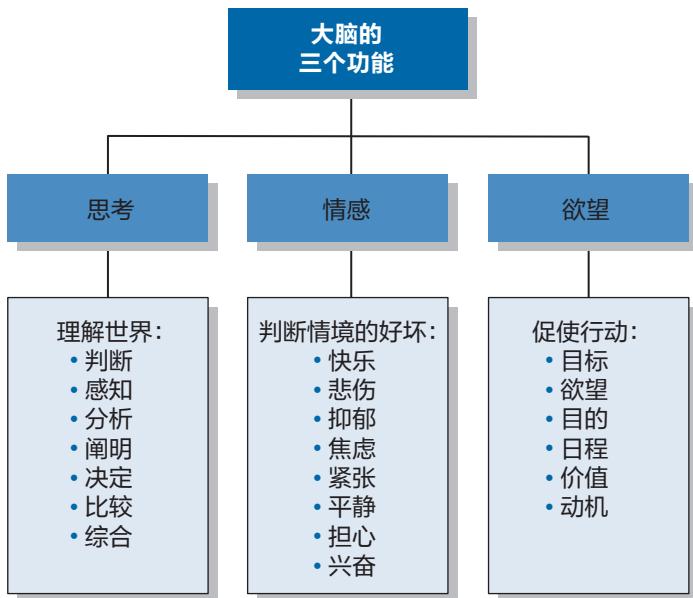
## 大脑的三个独特功能

人类大脑具有三个基本功能：思考、情感与欲望。



- 思考帮助大脑得出结论。思考让我们理解生活中的所见所闻，形成关于情境、关系和问题的观念。思考不断告诉我们发生了什么事，需要注意哪些事。
- 情感<sup>1</sup>是通过思考产生的，即判断生活中发生的是好事还是坏事。情感不断告诉我们：“我应该对正在发生的事有这样的感觉，我做得很好。”或者，“对我而言，事情进展得不顺利。”
- 欲望分配我们用于行动的精力，以便进行那些值得做也可能实现的事情。欲望不断告诉我们：“这是值得的，快去争取！”或者反之，“这件事不值得，别费工夫了。”

<sup>1</sup> “情感”不包括生理功能紊乱产生的感情。比如当脑化学物质失衡时，病人无法控制自身行为，这种失控而产生的感情需要医学干预。我们所说的“情感”也不包括身体的感受，尽管情感往往伴随着身体的感受。例如，感觉寒冷可能令人烦躁，而意识到烦躁情绪可能让你采取行动，比如披上一件外衣。尽管“情感”和“感情”在某些情况下可以用于指代不同的现象，但在本书中二者意义相似。

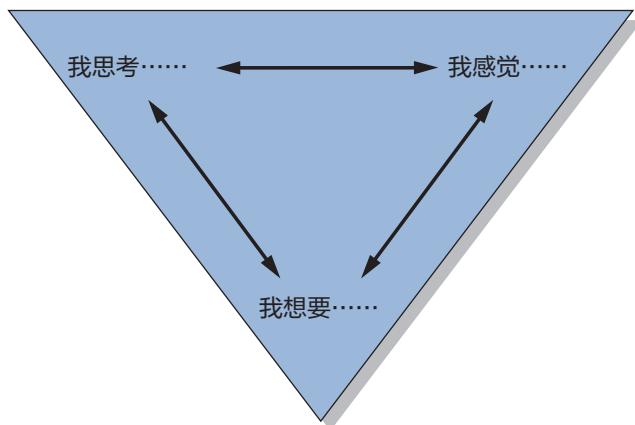


**关键点:** 大脑不断地向我们传达三种信息:

1. 生活中正在发生的事
2. 这些事所导致的正面或者负面的情感
3. 基于上述两点, 应该追求什么及如何分配精力

## 思考、情感与欲望之间的动态关系

思考、情感与欲望之间存在着紧密的动态关系。任何一项都持续地对其他两项产生着影响。

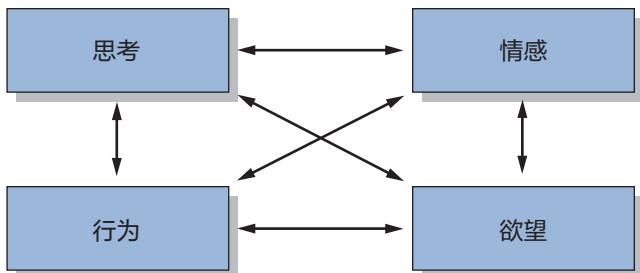


例如，当我们认为自己受到威胁时会感到恐惧，不可避免地想要逃离，或者向威胁我们的事物发起攻击。当我们感到抑郁时，会认为自己无法改变现状，缺乏改变的动力。当我们决定改善饮食习惯的时候，多半是意识到了饮食带来的健康问题，对自己的饮食习惯不满意。

尽管为了便于理解，我们可将大脑的功能拆分开来进行分析，但它们决不可能孤立存在。请把思考、情感与欲望想象成一个三角形的三条边，去掉任何一条边这个三角形就坍塌了，它们彼此依赖、缺一不可。换言之，没有思考，就没有情感和欲望；没有情感，也不会有思考和欲望；没有欲望，思考和情感难以成立。这就好像，在意识到危险想要逃离的时候，你会不可避免地感到恐惧。很难想象你能感觉到某个事物正威胁着自身安全，它可能伤害你、令你想要逃离，但你却感受不到相关的思考和欲望。这是说不通的，因为人在意识到危险想要逃离的时候必然会感到恐惧。

## 行为：大脑功能的产物

行为是思考、情感与欲望之间持续互动的产物。为了理解这句话，你可以回想一下前面关于饮食习惯的例子。假如你对自己的饮食习惯不满意，就会想要作出改变，因为这样才能改善自己的健康状况。



于是你可能采取以下行动：

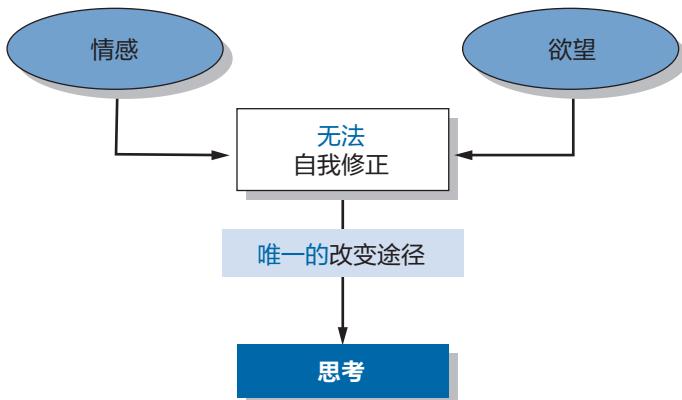
1. 了解不同的饮食选择（行为）；
2. 选择最适合自己的饮食方案，相应地改变目前的饮食习惯。

几周之后你会发现自己身体状况有所改善，体重也减轻了。你对此很满意，发现改变饮食习惯有利于自己的健康，于是决定把新的习惯延续下去。

但是过了几周，你又觉得：“我不想再吃蔬菜沙拉和没滋没味的食物了。我坚持不了一辈子！一定还能找到有效又不单调的饮食方法。”于是你继续思考这个问题，再次考虑各种可能性，最终选定了一种新的饮食方案。新一轮行动开始了，思考、情感和欲望塑造了你的行为。

## 思考：控制情感和欲望的关键

尽管思考、情感与欲望在人类大脑中同等重要，三者持续地互相影响，思考却是控制情感和欲望的关键。要想改变情感，就要改变导致这种情感的思考方式。要想调整欲望，就要调整这种欲望背后的思考方式。



例如，当孩子对我不礼貌时，我感到生气，开心不起来。如果想将怒气转变成更为积极的情感，就必须改变在这种情境下的思考方式。也许我需要想一想如何教导孩子礼貌待人，采取相应的行动。也应该想一下，在孩子的生活中有哪些因素可能导致他们粗鲁的言行，然后消除这些影响。换言之，我需要通过思考来控制自己的情绪。

同样，不改变导致欲望的思考方式，我们也无法调整自身的欲望。比如，简和约翰两个人在恋爱，约翰提出了分手，简却想保持恋爱关系。假定简的欲望来自于这样的想法（也许是无意识的）：我离不开约翰，只有和他在一起我才能保持情绪稳定。那么正是这种想法带来了问题，简必须改变自己的想法，才能消除想和约翰在一起的欲望。也就是

说，只有简认为自己并不需要依赖约翰也能生活下去，可以一个人过得很好，也不需要跟一个不想和自己在一起的人恋爱，才能改变自己的欲望。总之，简的思考方式不变，她的欲望也不会改变，简必须克服令自己感到挫败的思考方式。

