

# 理性與直覺的無聲戰爭

## —《大腦決策手冊》讀後感

【佳作·郭哲驊】

### 壹、前言

猶記得孩提時代，涉世未深，待人接物方面亦尚在懵懂之中，此時不論父母、師長、甚至同儕們，遭遇難題時，大家總是不約而同地琅琅上口：「動腦筋想一下吧！」、「怎麼做，用頭腦想啊！」、「腦袋瓜是幹什麼的啊！」等等不一而足。我想這是無分世代的人們，所共有的體驗；即便是在熱鬧的公開場合裡，亦不乏批評他人「沒頭腦、不思考」等情事，這些話語背後所要表達的，其實很簡單，便是「人腦是用來思考問題，得出答案，並且做出決定。」人腦之所以如此行徑，乃因為其背後之原則設準為「人是理性的動物」，然而，誰也無法逆料，這條鐵律竟有被簡單日常行為輕鬆攻破的一天。

人的認識論為何會被限定在唯一「理性」的層次上呢？自柏拉圖（Plato B.C. 427-347）宣揚理性以降，笛卡爾（Rene Descartes 1596-1650）為中西哲學史上首次大膽地證成理性主義之哲人<sup>1</sup>，他指出，我們所眼見之現象世界，究竟是如何存

<sup>1</sup> 一般咸認，笛卡爾為近代哲學創始者，黑格爾《哲學史演講錄》中認為，近代哲學是以思維為原則的，獨立的思維與進行哲學論證的神學分開了，思維是一個新的基礎。自笛卡爾之哲思表現而言，以「我思故我在」作為哲學的第一原則，把心靈活動之實體作為最先確定的認知對象，並把天賦觀念（上帝論證）作為知識基礎，這些要素即是「唯理論」所必備，同時，

在的？假若今有一惡魔，他創造了一個虛幻不實的表象世界，且以之迷惑世人，那麼，當世人都對此現象世界深信不疑之時，竟只有笛卡爾自己勇於懷疑，就「懷疑」這個舉動而言，彰顯出主體的能動性，意味著笛卡爾已然超越了惡魔的控制，笛氏將此結論為「我思故我在」(Cogito, ergo sum/I think, therefore I am)，其他的一切真理皆可根據此一直觀明證的意識基點逐次推演出來<sup>2</sup>；人的理智思維始終以獨立姿態存在著，這不正是人類破除盲目、追求理性思考的表徵嗎？

無可否認地，笛卡爾的「懷疑論」與其先輩柏拉圖所言「走出山洞」的確異曲同工，兩者都強調了人類運用理性的正面成效，惟笛卡爾更進一步，將「理性」拉升至形上存有之層級，因人有理性，故能不為現象世界（惡魔）所矇蔽，相較希臘時代，理性從人的「本質」變而為「本體」。職是之故，筆者以為看待理性主義，笛卡爾乃佔據了承先啓後的地位，對前哲而言，他強化了「理性」的內涵；對後人來說，「心物二元對立論」則為近世西哲所軌範，所倡言之理性論，更儼然成為後世哲人之常識理性<sup>3</sup>，影響甚鉅。而時至今日，「理性至上」並無可能保證人類生活的和諧完滿，它反而更像

他也強調以理性克服非理性，使非理性服從於理性的理智至上之立場，將思維活動當作精神主體，並以之為第一原則，較之柏拉圖之理性論，實為創見，故本文以笛卡爾為觀察之切入點。關於笛卡爾相關學說，坊間極易尋得，本文所參見者為趙敦華：《西方哲學簡史》，（臺北：五南圖書，2002年），笛卡爾部分。以及傅偉勳：《西洋哲學史》，（臺北：三民圖書，2005年），笛卡爾部分。

<sup>2</sup> 傅偉勳：《西洋哲學史》，頁230。

<sup>3</sup> 筆者按：「常識理性」，即將常識、經驗視為鑑別真偽之基礎的思維方式，它非但不言而喻，且 不須刻意證明，它還是解釋其他現象的基礎。另外，亦可定義為把自然存在即合理的原則應用 在知識論上面，就是主張常識合理。金觀濤，劉青峰：《興盛與危機—論中國社會超穩定結構》，（香港：中文大學出版社，1992年），頁244。金觀濤，劉青峰：《中國現代思想的起源》，（香港：中文大學出版社，2000年），頁101。

魔咒，空留形式主義般的呢喃，吾人是否也可以效法當年的笛卡爾，懷疑「理性」的效度以及重要性呢？

哲學之目標，在於解釋世界，同樣地，理論科學之任務亦大抵如此。科學革命發生後，許多似是而非的客觀認知，都因經不起真理檢證而紛紛消解轉化，毋寧可稱之為一種「解咒」的過程，這說明了什麼？人類的啓蒙階段十分有趣，上古時期，人自神權處奪回主導權，這主導權便是「理性」，隨著人類社會發展，科學又尚未成熟，只能是讓「理性」無止盡地膨脹，因此，它擔負了遠超過其原本可供容受的內涵，以俗話表示—它「超載」了。而人類大腦，為近現代醫學領域中最複雜、最難解之構造，直到 20 世紀初，才有點像樣的成就，如此便可解釋，為何人腦較其它物理現象精密得多，卻遲遲未遭「懷疑」，為何人類需於科學革命數百年之後，饒能從理性主義領土中奪回對人腦思維的論述權；再反觀案頭之《大腦決策手冊》，其內容多為生活瑣事、平常日用者，並無艱澀晦奧之言，為何人類必須等到 21 世紀方能「大夢既覺，倒惑滅識」<sup>4</sup>也就不難理解了。

拙文以西方理性論為觀察之切入點，意在為本書《大腦決策手冊》提供一種閱讀上的前理解，且這種前理解，在經過本書洗禮之後，並非落入全盤肯認或推翻之對立觀。笛卡爾「心—認知—理性」理論中，看似以「理性」來定義人的認知，實際上卻反倒像是以「人的認知」來定義理性，如此則不免陷入獨斷立場而不自知；本書所揭櫫的核心精神，正在於有限度地肯定前者，而自信地檢討後者，作者仍然承認

<sup>4</sup> 佛學用語，魏晉南北朝時期，佛教由西域傳入，為求傳法方便，遂以中土之老莊哲理比擬佛陀般若之學，而有「六家七宗」之別。此處語出唐代吉藏《中觀論疏》論「識含宗」部分：「三界為長夜之宅，心識為大夢之主。今之所見群有，皆於夢中所見。其於大夢既覺，長夜獲曉，即倒惑滅滅，三界都空。是時無所從生，而靡所不生。」

「人是理性的」此道命題，惟大腦如人身體之宇宙，浩瀚精緻，探索無盡，理性之外，尚有其他思維路徑可供吾人玩味省察者，多元的時代，不可能只存在著單一獨斷的機械價值，人之外物如此，人之神明亦如是。

## 貳、要點提綱暨結構分析

本書為翻譯類書籍，譯介書名「大腦決策手冊」已能鮮明地縮合全書內容，但立意稍嫌空泛，仍予人模糊不定之感；此時，為求得更深入認識以及基於對原著之尊重，實有必要了解原文書名，本書原名「How We Decide」，以「如何」為主軸，不禁令人聯想到市面上林林總總的勵志叢書，泰半皆持教育態度，令讀者依樣畫葫蘆。本書旨趣並不在「人如何做決定」，而是「人腦如何做決定」，前者僅僅「知其然」，後者則可「知其所以然」，書中內容亦往往旁敲側擊，不直接進行宣傳般的闡述，而在知性層次上對讀者產生省思及啓發，意在對傳統刻板印象有所商榷，並進一步使讀者體證「思考自己如何思考」，最終則幫助吾人達成更理想、更具效率的決斷。

### 一、瞬間決策：直覺腦

前文已言明本書實則是一種「解咒」的心靈啓發，因此，書中最首要內容一對情緒直覺的立論與剖析，構成了第一至第三章的內容。在第一章，作者便開宗明義地點醒讀者：「情緒其實是決策過程當中很關鍵的一部分。在我們與自己的感情脫鉤時，即使最無關緊要的決策都將難產。一顆不能感覺的腦袋，就不能下定決心。」<sup>5</sup>作者自球類運動比賽談起，指出選手臨

<sup>5</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，(臺北：天下遠見，

場反應往往不經思考，採直覺反射，卻能獵取佳績；而在選手素質之評定方面，智力測驗分數究竟不能為勝利提供完美保證。此章之特點，在見微知著，文字生動活潑。

第二章則是前章的深刻化，更加全面性探討情緒直覺的優處<sup>6</sup>，作者依客觀事實證據指出，面對毫無前例可循、充滿變數的環境下，情緒腦擁有某種「預測」功能，可於意識未及反應情況下做出正確判斷，此外，這種「預測之腦」亦可整合以往相類似之錯誤資訊，而於當下決斷中避免盲目地失誤，本章尚簡介了大腦神經元物質、皮質構造等醫學名詞。此章之特點，是化繁為簡，講述精約。

第三章，由正而反，揭露了過度倚賴情緒腦的嚴重缺陷，作者以一項社會病態為切入點——賭博，賭博之所以令人癡迷，據科學性考知，乃在情緒腦慣於「預測」何時可贏錢，並由此得到莫名強烈之興奮感、狂喜感，大腦便陷溺於此而不可自拔；依此類推，則知情緒腦善於為人們安排出「想當然爾」的行為規則，當此機制一旦建立，人們便很難接受隨機事物，因情緒腦馬上會為那些雜訊強加上一個模式<sup>7</sup>。然在面對無法預測的情況時，卻會完全失準<sup>8</sup>，因這個世界比我們想像得更為隨

2010年)，頁35。

<sup>6</sup> 就論說文章言，「能破能立」是基本要求，本書亦不俗：開卷之章，主著眼於「破」，作者以生動筆調敘述緊張刺激的運動賽事，以表明「混亂危急時直覺如何發揮作用」。而次章，所談論者仍為情緒直覺，惟其所面臨之背景事物與前章互有異趣，本章更廣泛性地說明了情緒直覺在日常生活、工作職場等方面的效度。

<sup>7</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁98。

<sup>8</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁100。

機<sup>9</sup>。此章之特點，在謹慎翻案，批判細膩。

## 二、理性腦：思考之王

第四、五章回歸傳統認識論，討論了「理性腦」的內涵及作用，同樣依循著正反立論的方式，第四章強調理性之於人，猶如生存條件之於生命存在一般；在此章中，作者鮮活地指出，當人面臨某種情況，而情緒所予人者究竟不是潛意識的、預測性的「直覺」；而是自亂陣腳的恐慌時，情緒直覺將勢必壓制思維動區，使意識降低到最基本的事實認知、最基本（盲目）的本能。<sup>10</sup> 針對生活環境中可能的偶發事件，理性腦先行反倒得以排除情緒上的手足無措—因為在腦子當中，唯獨人的理性可以理解抽象的原理<sup>11</sup>；換言之，吾人若對比前三章所言之「情緒腦」，即可辨明：情緒主要職司具體而可感受體驗之複雜對象，且往往與感官（特別是視覺）產生縱向式的緊密相接；反觀理性，所適宜者卻是抽象而應演繹推導之時效性問題，與感官所發生的多數是橫向性的聯繫。此外，作者亦補充，若大腦前額葉皮質受損（負責理性思維之區），則人只能退化為感官動物。<sup>12</sup> 本章篇幅不小，卻極具說服力，使吾人讀之，更可與前三章相互發明，長短井然，要之，本章特點為老調重彈，而可自翻新趣，實為科普典範。

從前一章之剖析論述可窺知，人對於理性寄望之深，自當有其存在依據；然而，正反相生、一體兩面不

<sup>9</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 100。本章除賭博以外，尚舉出投資股票虧損、投籃手氣、參加獎金競賽電視節目、刷暴信用卡等。均可佐證本章所論。

<sup>10</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 134-137。

<sup>11</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 171。

<sup>12</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 138-143。

正是世界萬物的自然法則嗎！強悍至尊的阿基里斯也有疲弱死穴<sup>13</sup>，更遑論大腦中有名無實的專制君主——理性腦。第五章即在對理性腦做出反省商榷，恰如作者所言：「理性不能解決所有問題，也不知道前額葉皮質有嚴重的局限。大腦的真相是，理性有時候會把我們引入歧途。」<sup>14</sup>簡言之，本章意在闡明「思考過度，反而會弄巧成拙」<sup>15</sup>此一弔詭現象。作者首先舉出一屢見不鮮之例：從事公開表演或運動賽事選手常可見其「失常」表現，仿佛一個人被壓力逼迫得缺氧而引發「窒息」般，作者確切地指明，這純粹只是因為自己的思緒而失常，是表演者內心疑慮阻礙了他，而非本身技巧，若以平常言語解釋這種行為，那就是「想太多」了。<sup>16</sup>在我國成語詞彙當中，大抵是「鑽牛角尖」及「作繭自縛」可對應之，而更令人憂懼的是，「窒息」常常會讓人從此每況愈下，失敗的經驗會造成惡性循環<sup>17</sup>。

除此以外，書中更擴大性地探討了理性腦失誤的另一種情況：思考盲點導致吾人做出某些不合期望的決策。此毛病最明顯表現便是人在商品選擇上的拿捏失據，作者舉出小至挑選果醬品牌、海報等尋常物件；大

<sup>13</sup> 阿基里斯 (Achilles)，為古希臘神話和文學中的英雄人物，見於荷馬所作《伊里亞德》。其母乃不死之神，故也希望其子不死，每次生育之後，皆將孩子置於天火中試煉，無一倖免。阿基里斯出生後，其母捏著腳踝將他浸泡於冥河斯堤克斯（一說天火）中，使他全身刀槍不入，惟有腳踝（被手握著，沒有浸到冥河），此即西諺「阿基里斯之踵」的來源。引伸為某人或某事物的最大或者唯一弱點，即單門關鍵所在。相關資料取自維基百科網站：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%98%BF%E5%9F%BA%E9%87%8C%E6%96%AF>

<sup>14</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 177。

<sup>15</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 182-184。

<sup>16</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 178。

<sup>17</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 181。

至購買汽車、住宅，甚至從事股市投資等大規模用度，當大腦需要處理過多且交錯複雜的具體資訊時（諸如商品特性、代表意涵，優缺比較、廣告效果、標價等等），往往捉襟見肘，狼狽不堪，且得出與內心期望及現實需求有所落差的答案，簡單地說，我們容易事與願違，癥結點是「理性腦在『忽略事實』方面，能力不佳，即便它知道那些事實是無用的。」<sup>18</sup> 本章特點為造語警拔，寄託遙深。

若曾仔細地研讀過本書，會發覺本書內容結構別出心裁，條理櫛比，使人讀之領會迅速又不失清晰。前五章中，是屬於「分析地講」，大腦中，不入情緒，必歸理性，分別論述了情緒腦及理性腦的正反得失，因此可得如下印象：

效度 \ 大腦部分	A：情緒腦	B：理性腦
I：正（優點）	直覺反應不經思考，未必失準。潛意識反射行為，於無形中解決困難。	邏輯推理、權衡利害以及抽象原理之思考，乃情緒所不能。
II：反（缺點）	需進行投機決定時易陷溺於情緒的偏執而不可自拔。	凡事太過依賴理性考量，易鑽牛角尖，表現失常，抑或決策失當。

自以上表格，實不難看出，前五章中，論析精湛，安排妥切；但究竟而言，仍未跳脫出二元對立的思維格局，故自可相互加乘進而得出如上窗格；然而作者自身早已明言，二元對立是一種不正確、甚至具有破壞性的思維模式。<sup>19</sup> 在前五章中，作者所從事的研究工作，正是

<sup>18</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 204。

<sup>19</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 13。

將上表中原本該存在，卻長期為人忽視的 A - I 與 B - II 補充完整，儘管書中所云相較於傳統觀點，已十分具有啓發性及突破性；然在論事判理的思考視野上，是為傳統觀點的延伸，於本質方面並無質變。

筆者於此並非對前五章之寫作路數提出批評；相反地，從上文的反省更能見得作者撰寫本書之深刻旨趣及終極關懷。作者首先否定傳統上所預設的刻板認知，但「否定」並不等於「全盤推翻」，而是對現有的不足做出修正補救，使理論更貼近事實；另一方面，作者將原本受批判、遭否定之架構完密化而為肯認之後，將思考內容進行本質上的躍昇，擺脫上述機械式般的格局，而層次一變，由「分析地講」轉入「綜合地講」，不再對「情緒腦」及「理性腦」分立看待，乃將兩者混為一談，齊等並觀，並在兩者的互動較勁過程中梳理其所衍生的思緒產物——「道德腦」、「辨論腦」正為後二章精義所在。

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

### 三、道德腦：情緒與理性的和諧之境

筆者以為，最末三章，是全書內容最精彩、亦最富有知性意趣的部份。原因在於，相對著前五章，末三章乃就大腦的整體性立論，而非單一個別地討論情緒與理性，比起個別式的分析，此種綜合性的融貫更接近於人腦的運作形態，它真正地與作者所企求的核心精神——一種關於大腦思維上的認知突破若合符節。

第七章論人類之道德表現。道德，是人類生活中不可或缺的一環，但其背後之理據、成立之來由、多層面價值、甚至是實踐現象，在在都繁複錯雜而難以釐清，也因此「倫理學」一直是哲學家們所欲攻佔的城池，不論古今中外，「道德」論證莫衷一是；然若吾人將「道德」抽離哲學領土，消解其過分形上化、玄虛化之色

彩，視其為人類現象上的常態行為，是否可以使倫理學更親切可人？褪去哲學光輝的道德實踐，是否可以得出一個令普羅大眾都欣然體會的解釋？

本章不直接挑明理論，而以一精神變態者之行為切入主題，令讀者隨之思索。作者指出：「道德可以是一種模糊的概念，然而講到底，它不過是一連串有關如何對待他人的決策。」<sup>20</sup> 吾人不妨設想，所謂「道德淪喪」其癥結為何？一個理性腦產生障礙者，不必然會對其道德行為造成障礙；相反觀之，一個情緒腦失常，理性腦卻正常的人，其精神狀態必然反常，因此書中將精神變態者（道德喪失者）界定為情緒腦障礙，實有見地；一舉扭轉了傳統以來，人們對於「瘋子就是理性喪失」的嚴重誤解<sup>21</sup>，從而還原了認知原理的根本實相，故作者引用英國作家柴斯特頓（G. K. Chesterton）所云：「瘋子不是喪失理性的人。瘋子是除了理性，什麼都喪失的人。」<sup>22</sup>

由此，作者強調，「道德」是情緒腦先做出裁示，理性腦再負責解釋；剖析大腦運作可知，若遇一道德問題時，瞬間潛意識便會自發性發生情緒反應，這種情緒反應實則已經決定了道德行為，過程中全不需要理性參與，理性之作用，作者以律師比喻，因道德感確立之後，理性腦纔開始活化，為道德感提供存在理據，使一

<sup>20</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 217-218。

<sup>21</sup> 之所以有如此誤解，吾人需要考量某些要素，首先，「瘋子」之定義何在？何種行為表現可視為「瘋子」？如將「瘋子」視為異於常人者，則理性喪失與情緒障礙皆可納入，惟本書專探討精神變態者，故「瘋子」也被限定於此一層面上。次者，「瘋子即理性喪失」此一命題似是而非，若在理性至上時代，「理性」是用以判別正常與否的準則，如此而有前述判斷，自無可厚非；但根本上仍然是犯了「以果推因」的不嚴謹所產生的謬誤，本書則採取了正確的出發點，並以醫學事例加以佐證，故頗能得出具普世價值之論。

<sup>22</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 220。

切看來合於理性，故理性僅是一層偽裝，是精心打造的自欺，人類的道德無非情感，邏輯與法律和道德決定並沒有什麼關係。<sup>23</sup>

人為什麼會有道德情感？上述原由只提供了一半的答案，另一半，則是「道德情感基於何種基礎？」本章的後半部份<sup>24</sup>，即密集地討論此一議題，一言以蔽之，道德決策的基礎在於同情心，情緒腦障礙者在面對他人時，絕對無法產生足夠的同情心；這即是我國自古以來所內化「推己及人」、「人飢己飢，人溺己溺」的道德傳統；此外，作者也指出，同情感可於後天環境加以剝奪或培養，它不僅僅為本能反應而已。本章之特點，是設想大膽，求證確實。

#### 四、辯論腦：以子之矛，攻子之盾

從前述析論可知，吾人所做出之決策，其發源點看似單一：情緒抑或理性，即便是瞬發的道德行為，也是由兩者各自分工，前後相屬，不致雜廁。然而，更多的情況，是大腦在經過一連串激烈的正反辯論後才完成決策；換言之，人的決策相應於人的行動，在時空律的限制底下，決策的形式必須表現出整全性與一致性，但實際上，決策卻只是大腦裡各種聲音的讓步妥協。

本章意在闡述，不同的腦部區域，基於不同的理由，考量不同的事情。<sup>25</sup> 因此，塞在我們頭殼裡，構成我們心智的所有元件，無時無刻不在角力，爭取更多的注意與影響力，頭腦本身就是一個大辯論場，它會自己

<sup>23</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 221-223。

<sup>24</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 232-249。

<sup>25</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 255。

和自己爭辯。<sup>26</sup> 作者並舉出許多實際事項加以解說，例如消費者的購物行爲，十足地正是這種「腦內革命」落幕後的結局，究竟是失去金錢的負面作用，抑或擁有新東西的快感可勝出？兩方勢均力敵，難分勝負，我想這也是許多讀者共有的經驗吧！再者，若腦內派系有明顯強弱之分時，又會如何？宗教上的虔誠信徒、政治上的忠誠選民、節目名嘴等皆可爲最佳例證，他們在思考上的共通點，就是在腦內辯論過程中，一方面，爲自身情緒所最傾向者，尋求合理化的堅實論調；另一方面，則對於相衝突者加以漠視、掩藏甚至抗拒，如此則演變成爲已事先預設好的答案尋求支持理由，更單純地來說，「成見的奴隸」<sup>27</sup> 乃由此形成。本章特點，是深入淺出，梳理細膩。

## 五、用腦袋思考自己如何思考

本章爲全書最末一章，也是全書要義之結穴處，就內容觀之，本章未再提出新觀念，於理論也顯得稀薄。吾人應該如何運用情緒腦及理性腦呢？倘若我們知道兩者間各擅勝場，就可輕易意識到大腦的思考路徑；另外，「決策」的背景及性質也需要納入衡量，相異的決策，其脈絡也大不相同，綜合以上，我們自然而然地可以知道，何時能全盤倚重冷靜的理性，何時不應該迷信理性。作者甚至直截了當地說，做出更好的決策，有其通則：簡單問題適合理性腦，困難問題交給情緒腦。原因在於，若事態複雜、變數太多，以理性去思考所有的選項，極可能犯錯，大量資訊將淹

<sup>26</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 255。

<sup>27</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 268。

沒我們的前額葉皮質。<sup>28</sup> 作者甚至對此有極具象的比喻：如果把情緒腦比喻成很厲害的筆記型電腦，充滿了平行處理器，那麼理性腦就相當於一台老式的計算機。<sup>29</sup> 即便如此，章末也提醒道：這並不代表我們應該時時信任情緒腦。有時候，它可能太衝動或短視。有時候，它也可能對模式太過敏感。<sup>30</sup>

## 參、心得啓示與自我反省

### 一、認識自我

作者於全書最末的跋語寫道，之所以想探討關於做決定的方式，緣起於沒辦法決定要買哪一種穀片，為此漫步在超級市場的穀片區走道上，結果是白白浪費了一個下午。<sup>31</sup> 此段自述誠令筆者啞然失笑，這種難為情的經驗，其實也三不五時在自身上演；放眼寰宇，沒有任何一個物種如同人類，在高度的智力發展及細密的文明積累下，演化出各各互異的膚色民族、宗教信仰、生活習慣、政治運作等等，達成恍若天塹堡壘般的區域獨立性，基於此才需要強調「世界觀」，這是一種「極大化」的外觀。然而人的本質，卻是一種放諸四海皆準的共性，是本來完具，人之所不學而能者，不慮而知者<sup>32</sup>，因此人的思考模式，無分國界種族，在美國超市所發生之事，自然也是臺灣民眾的困擾。本書予人的第一道啓示為，銳意地追求人類的「外延」，僅是了解過多關於「人」的屬性而已，也許自己的大腦並不需要如此駁雜

<sup>28</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 302。

<sup>29</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 312。

<sup>30</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 317。

<sup>31</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 328。

<sup>32</sup> 語見〔秦〕孟軻：《孟子·盡心上》。

的「資訊」也未可知；兩相較之，爲何不細細省察生而爲人的「內涵」？<sup>33</sup>既然人的本質是江河入海，萬流歸一，體現理一分殊<sup>34</sup>之道，何不「反求諸己」？正如作者自言，思考自己如何思考是一件重要的事情，這是一種「極小化」的內觀，而它的效果卻是以一統萬、以簡馭繁的。

常言道：「認識自己很難！」或「自己不了解自己！」等話語，某些時候它會是心理學的條目，更多時候卻會是坊間浮濫充斥的大眾教育叢書上的銷售標語，此類書籍，乍看言之成理，亦有一定程度的實踐效果；而長期以來，筆者總是懷疑，像是說明手冊般的教育書籍，規劃好既定路線的學習步驟，真能套用在無數的讀者身上嗎？「認識自己」是可以採用機械式操作而生產出來的嗎？如果這些質疑是否定的，那麼唯一可解釋者，便是這些書籍都犯了一個毛病—啓發性不足，它並未對更加根本性的行爲理論有所釐清，導致讀者只能鸚鵡學舌，離書而無用，換句話說，「幫助讀者解決問題」的書，遠不如「幫助讀者自行解決問題」來得有價值，而且終身受用。

本書《大考決策手冊》，乍看之下頗類說明手冊，實

<sup>33</sup> 為概念的兩種屬性，內涵指思想的內容或意義，可定義為「構成一概念之元素總和」，以此確定一概念所指示之事物。概念元素多者，其內涵大；概念元素少者，其內涵小。而概念的「外延」是指一概念所能應用之範圍。可定義為「一概念所能代表的個體和集體的總和」，亦即概念所指示之全部事物。概念所指示的對象多，其外延大；概念所指示的對象少，其外延小。可參見鄒昆如：《形上學》，（臺北：五南圖書公司，2004年），本體論部分。

<sup>34</sup> 「理一分殊」，中國宋明理學討論「理」（本體）與萬物關係的重要命題，源於唐代佛教華嚴宗和禪宗。程頤至朱熹，理一分殊演為一元論哲學之重要命題，其要義大略而言：從本體論角度指出，總合天地萬物之理，只是一個理，分開來，每個事物都各自有一個理。然物之千差萬殊都是那個理一的體現。

則不然，人的思維指導人的行爲，若空談行爲而未及思維，則無以見得人之變通性與積極性，使人淪爲機械、爲禽獸；而思維，自深層觀之，究竟是大腦運作模式的化學產物，有鑑於此，作者由末返本，於撰寫技巧上先行敘述大量的生活故事，再進一步地指明諸多行爲背後的原由及因果，最後則溯本追源，判別了大腦中不同的部位各司其職，在思考效率上各有高下優劣，據此，得以解釋人的行爲、疏通人的思維，對於「認識自我」自然如反掌折枝之易了。

舉例言之，在情緒腦部份，告訴了我們，人腦是經過極漫長時間才演進完備的，建構情緒直覺的數億神經細胞，較理性才能更早地登上洪荒舞台，以往都誤認爲情緒從屬於理性，現在竟有完全顛倒的結論，不啻爲當頭棒喝，書中又譬喻道，理性腦就像是倉促上市的電腦作業系統，它非常新穎、功能亮眼，看似神通廣大，但往往不能免於設計上的疏失，以及軟體方面的漏洞。<sup>35</sup>這使我重新認識自己的大腦，知道理性不足以自豪，在吾人腦中，恰如一座精巧電流迴路，無法負載超越本身所能承受的額定功率，若不幸發生時，它的下場就是跳機以自我保護，所以，當大量且變數繁複的資料衝擊大腦時，需要認清的是一最後只能依賴最原始的部位，情緒直覺不待重重關卡般的邏輯推導，得以幫助我們爭取最短的時效、做出最具效率與準度的決策。

在道德腦部份，書中宣示了「道德」其實是一種決策，是關於如何對待他人的決策，其運作方式，乃情緒腦與理性腦牽引連動而達成和諧一致之境界。這種著重於腦科學層面的行爲倫理學，對中西哲學而言都是十

<sup>35</sup> 雷勒（Jonah Lehrer）著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 43-44。

足的異端，尤其是與我國宋明時期以降的儒家學說，大為扞格，使人感到科哲之間，竟如此南轅北轍而不可協調。宋明時期所流行的儒學，幾可說是一種探詢道德成立與道德時踐的學術，粗糙言之，分爲程朱陸王，前二代表理學（狹義上的理學），後二代表心學。在程朱方面，道德析別爲「性」與「情」二者，前者爲道德本體，後者爲道德行爲，人必須先對本體有所認知，豁然貫通時，心性全幅體現，才能達致相應的道德境界；反觀陸王一派，將道德之本體收歸於本心，心性如一，人只需要把守本源，使此能自主活動的形上心體純粹的道德化，那麼由此而發，較低階的道德行爲也不過是本體的末端活動而已，由此見知行一體，形上與形下連成一氣的實踐格局。曾經，程朱陸王的道德倫理學被筆者奉爲圭臬，淺薄地認爲「道德」只是如此一回事，再不會有更完密的解悟了；而今，本書使我深切體認到，哲學理論與現實生活無疑存在著巨大的落差，從書中內容可知，「道德」可以平常心來看待，把其過度形上化、玄虛化的成分濾除後，它其實也不過是腦子裡所回映出的情感罷了，道德的本體就是情緒腦！吾人實無必要求道德於理論、於教條！它與哲學家認爲是低層次的喜怒哀樂之情互爲表裡，令道德回歸於人性，而不再是框限人類情感活動的牢籠律令。從科學精神的立場著眼，則更清晰地認識到，哲學家們是利用大腦理性皮質建構出複雜的道德學說，然而可肯定的是，人類的道德情感，必定早於理性皮質出現於演化舞台，就因果序次而言，哲學家的努力猶如海市蜃樓一般，華麗富美，卻禁不住最單純的感官檢證。

## 二、開發自我

「人有無限的潛能」是我們耳熟能詳的口號，但它同時也是我們應該認真思考的腦力運用；很可惜地，社會大眾鮮少能意識到，自身擁有什麼樣的潛能，也因此，人們極可能利用了不適宜的大腦部位去做決定，結果可想而知，情況也可能相反，無論如何，人們在運用大腦的過程中，經常陷溺於沮喪挫折或僥倖得之的盲目迴圈之中，這種得過且過的心態，使人們也總是在重蹈覆轍，為何在這種難堪的表現底下，還可以自豪地說「人有無限潛能」呢？如果我們根本連「潛能」都無法做出定義，更遑論有其「無限」？在未接觸本書之前，筆者也如上述芸芸眾生，對於自己的思維組成，連「一知半解」的程度都未有，當下反省，自覺莫名慚愧；本書雖不是行動教科書，讀過它，將會發覺世間萬物莫不有「理」，即便人腦靈動萬端，亦有其運行法則，如能通曉此理，消極而言，我們的生活不致凡事只能講求運氣、莫名其妙；積極而言，有助於我們了解自身潛能所在。

哲學家探討「人」時，習慣將其拆解為「身—心—靈」的構造組成，對應者則為「情—知—意」，拙文旨在發明大腦運作之理，神學並不在範限之內，故「靈」略而不論，純以「身—心」為觀察要點，在前文中，筆者以「認識自己」為主要脈絡，述明了人應當認識「心」的極限，而更大方地授權於「身」。在本小節中，筆者欲闡明的是了解自身天限後的自我開發，所謂「自我開發」其實是人們發揮潛能的過程而已，對於人類原始便不存有的特質本性者，並不能無中生有，換言之，可言「開發」者，乃為人生而本有，卻長期為人所不知不察，恰好與本書所言處處呼應，倘若我們壓根本不認識自己的

大腦運作，如何可能在「做決策」一事上尋求更理想的表現呢？

研讀本書，使筆者領悟到，「自我開發」並不如許多心靈導師描繪那般艱難與神妙，它僅僅是電子在大腦裡依循著神精傳導系統順暢地流動—我們只需要認清自己的大腦即可，不把錯誤的資訊輸入進錯誤的處理單位，以通俗語言表示，便是「讓專業的來做！」何謂「專業」？在此吾人必須考慮得比前一點更多，書中作者曾云，若說大腦運作有一定的模式，就這點看來，它與機器很相像。我們不妨從機器設想起吧！電腦應該是當今最貼近於人類生活的機器，而這顆「腦」指的是中央處理器（CPU），現階段工藝技術已能於如餅乾大小的面積中，植入多顆核心，每顆核心擁有相同的時脈、相等的運算能力。人腦與之相較，兩者異同，套句聖賢之語，是「幾希矣」<sup>36</sup>，頗有殊途同歸之感；惟人腦大抵只有雙核心—情緒腦與理性腦，據作者所言，兩者所能適應的問題型態，顯然是大不相同的。

在決策過程中，吾人必須使情緒腦及理性腦同時參與活動，才能彰顯出人類智能的潛力，這與書末所論及的「辨論腦」實則有稍許差異—並不是主張要情緒腦與理性腦吵架；相反地，有如汽車之油門與煞車，同時使用油門與煞車根本不可能開得了車，但兩者缺一不可，情緒與理性必須負責彼此間不互相通的工作領域，涇渭分明，不可混雜，一方先行決斷時，另一方必然擔當了煞車的角色，在油門沉溺其中而失控時，可避免發生無法補救之遺憾，此在書中說明得相當透徹，如作者言，

<sup>36</sup> 原文：「人之所以異於禽獸者幾希，庶民去之，君子存之。」語出孟軻：《孟子·離樓下》。

情緒腦有時會因為迷信預感、期望快感、貪圖享樂而不自覺地「中毒」，此為情緒直覺最大的盲點，它無法對隨機事物置若罔聞，唯一的補救措施就是啟動理性腦，讓理性腦發揮邏輯分析的說服能力，使投機事物回歸本來面目，令情緒腦安於守成。至於理性腦，自然亦有弱點，最致命的是它往往因為鑽牛角尖、過份焦慮而使自己失去該保持的行為水平，杞人憂天的結果是讓自己不自覺地「窒息」，在面臨生命重要關卡時，理性腦總是患得患失，此時該是情緒腦踩煞車的時候，它釋放出「不理性」的樂觀情緒，猶如化學反應般中和了高濃度的焦慮想法，使大腦得以專心致志地應付眼前真正的敵人。筆者相信，果能在情緒腦與理性腦間靈活運用，則必能使生活中經常令人不知所措、僵持不下的局面迎刃而解，不再有徬徨無依的空虛之感，如此便可以稱得上是「自我開發」了！

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

### 三、挑戰自我

著名社會主義哲學家馬克思（Karl Max 1818-1883）曾語重心長地道出：「哲學家從來只是以各種不同的方式解釋世界；但真正的關鍵是改變它。」<sup>37</sup> 此語爾後陰錯陽差地成為革命家之張本，不知引發二十世紀幾多戰火紛爭；有趣的是，當我饒富興味研讀《大腦決策手冊》時，闔上書本的一剎那，心底浮現的第一印象，竟也與馬氏如出一轍，書裡大篇幅地解釋人腦的奧妙及其生活實例，此為讀者所見；然而，本書之真力量處，卻在於讀者所不可見——作者並未明言，而確實寄託於字裡行

<sup>37</sup> 「The philosophers have only interpreted the world, in various ways; the point, however, is to change it.」轉引自余英時：《知識人與中國文化的價值》，（臺北：時報文化，2007年），頁176。

間，是作者可說卻選擇不說，留給讀者更寬廣的思考空間<sup>38</sup>，使人餘味無盡；簡言之，本書的終極關懷，我以為該是「改變」二字。

第一層改變，是思想視野上的改變，筆者於閱讀期間，每每深刻地反省自己：長久以來，自己總是理性主義的忠實信徒，就如同我的信仰，且堅信理性思考是人類光輝的最突出價值；直至接觸本書，才使我警醒，進而了解理性的使命與極限，我不得不承認，曾經自以為是的信心，只不過是井底之蛙的膚淺，人生寒暑幾回，春秋來去，於今總算識得真理，不禁莞爾。

第二層改變，是具體行動上的改變，是比上述更具積極性的改變，它的核心精神是：如何做出更好的決策？作者所給出的答案是：視情況而定！其意圖很明顯，書中內容無不指向一個「如何達成」的實踐問題，但作者卻鮮少置喙，因為大腦與生活皆為我所有，人必定得在自覺自感的狀態下才能做出有意義的實踐；亦即，人必須是在認識自我、開發自我的前提基礎下，然後始能向內求索，適度地運用理性腦分析推敲，你應當對其授予多大的管轄權？同時也得防範陷入杞人憂天的泥淖陷阱；另外，理性腦所不應逾越的職分，它又何時

<sup>38</sup> 此處概念原出已故哲學學者傅偉勳先生，其借重於現象學、辨證法、實存分析、日常語言分析、新詮釋學等等現代西方常見的詮釋方法論，將之進行一般化過濾，加以提煉為簡明且高度適用性的詮釋理論，定名為「創造性的詮釋學」，共分5個層次：一、「實謂」層次：文本上說了什麼？二、「意謂」層次：作者想表達什麼？三、「蘊謂」層次：作者可能想表達什麼？四、「當謂」層次：作者應該表達什麼？五、「必謂」或「創謂」層次：作者必須說出什麼？或創造性的詮釋學必須實踐什麼？此五個層次，幾可通行於非學術領域，而為高級理論性與實踐性共存之方法，綜觀拙文理路，其實亦可視之為此種詮釋方法論的嘗試應用。詳見傅偉勳：〈創造的詮釋學及其應用—中國哲學方法論建構試論之一〉，收於《從創造的詮釋學到大乘佛學》，（臺北：東大圖書，1990年），頁10。

應當保持警戒監督的狀態？換句話說，人所面對的生活事物，無分瑣細嚴正，往往是千頭萬緒，紛至沓來的，正因如此，「如何做出更好決策」只能是依循自身思考啓發而爲之，理想的行爲模式絕無可能藉由複製般的仿效便唾手可得。

「挑戰自我」是筆者最後一項、也是最用心思慮的一項、同時也是最令筆者遺憾的一項心得感想。之所以說是最後一項，原因在於，對自我腦力的挑戰，是需要通讀本書、將內容融會貫通後才能進一步探究的領域，若能有所精進，自然可開啓另一番不同以往的決策格局，故是最用心思考者；至於使我遺憾，是因截至目前爲止，自己在此一議題上仍留有很大的空白，要讓理性腦與情緒腦的雙頭馬車和諧共存、並進行效率化的思考、做出義無反顧的理想決策，實不如想像中容易，沒有任何教學範例，也欠缺形式上可供遵守的公式定理，如何運用自己的腦袋，更像是武俠小說中強調武術招式「運用之妙，存乎一心」般的神秘難解。然而，從另一個角度觀之，這未嘗不是一件好事，現象世界無比複雜，不可能冀望有一套標準縱橫天下，因爲凌亂所以更需要靈活的思維，這也帶給人們一個精神上、思維上的努力方向，我們必須不斷地在摸索嘗試中前進，才能自強不息，進步不止，如此便是實踐了「自我挑戰」的真諦了，畢竟，自我挑戰是終身之事，認識自我、開發自我也需要與時俱進，何有盡頭？身而爲人當若是，身而爲社會百工當若是，身而爲公務機關之社會中堅更當若是，有爲者亦若是！

## 肆、結語

我們常說「人是萬物之靈」，這句話同樣值得被檢討省

察，把人視為萬物之巔，最大的突出處是其他動物並無能自主思考辨別的理性腦，缺少這個部位，是非無由判斷、過錯無由迴避、原理無由認知、文明無由累進，因此，動物只能依賴物競天擇式的自然性演化；人類則否，理性力量使其在數千年間，躍居為地球之主，毋怪乎曾有前賢說過，人類自從擦出第一道火種時，就已經無回頭路可走！它說明了人的理性只能是一列勇往直前的火車。

然而，人腦就就像一個黑箱，心智是碰觸不到的，於是思想家只得依賴一些沒法驗證的腦袋運作假說。<sup>39</sup> 將人腦完全收攝於理性活動，無異先哲所言「凡人之患，蔽於一曲而闔於大理」<sup>40</sup>，真正的事實現況卻與這種「萬物之靈」的豪氣大相逕庭，經由一部科普書籍的洗禮，使吾人深深領悟到，理性的保證，為其單方向的進步性，但對於進步的速率、反應性、精確度等等，理性常常是捉襟見肘、狼狽不堪的。反觀情緒直覺，就像是座高功率雷達天線，雖被安裝在定點上，無法移動，也不具自主思考的智慧，但它卻能於瞬時間接受大量且複雜的外界訊號，更可於電光火石間做出決策反應，一切似乎毫無邏輯可言，因理性腦對此處理程序望塵莫及，無法意會之故。

經歷一段堪稱現代傳奇式的知識革命後，拙文也該是邁向尾聲的時候了。一言以蔽之，人的思緒極端精密，當代工藝科技已能切割出 22 奈米單位的顆粒<sup>41</sup>，能見得如此細微的粉塵，卻對腦內運作霧裡看花，有鑑於此，我們實不能任意

<sup>39</sup> 雷勒 (Jonah Lehrer) 著，楊玉齡譯：《大腦決策手冊》，頁 11。

<sup>40</sup> 語出〔秦〕荀卿：《荀子·解蔽篇第二十一》。

<sup>41</sup> 筆者按：奈米 (nanometer)，長度單位，1 奈米 = 十億分之一米 (公尺)，約為分子或 DNA 的大小。奈米科技已經被公認為現今最重要產業之一，從民生消費至尖端器械，都可見其應用，其中，最具技術代表性者為電腦組件中的處理器 (CPU)；美商英代爾 (INTEL) 公司於 2011 年 5 月 6 日宣布，電晶體正式邁入 22 奈米製程，並宣布即將進行量產。

粗略地將大腦單純化約成一種性質！甚至於本書《大腦決策手冊》裡將其分析為情緒腦與理性腦，做為科普讀物，所持亦非究竟之論，前文已提及，本書所言，實際上不脫二元對立的格局，然以往是以理性優於情緒，情緒需受理性宰制，為一種「從屬性」的二元觀；本書作者所做的努力，是在這種二元基礎上，使兩者等質並榮，齊頭而行，使之互為表裡，乃反轉前哲而變為一種「平行性」的二元觀，我想，所謂「站在巨人的肩膀上」<sup>42</sup>，不啻就是這個意思吧！



<sup>42</sup> 語出 17 世紀著名科學家、哲學家牛頓 (Isaac Newton) 所云：「如果說我看  
得比別人更遠，那是因為我站在巨人的肩膀上。」(If I have seen farther than  
others, it is because I was standing on the shoulders of giants.)

專·書·閱·讀·心·得·作·品·集



**NACS**

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

國家文官學院