

错不在我



[错不在我 下载链接1](#)

著者:卡罗尔·塔夫里斯

出版者:中信出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787508642628

《错不在我》是全球畅销千万册的《社会性动物》作者、当代最杰出的社会心理学家之一阿伦森的又一部经典心理学著作，教你看穿谎言与借口，破解思考盲点。本书可与《

乌合之众》、《少有人走的路》相媲美，都是不可不读的心理经典著作。

当事情陷入僵局的时候，人们为什么只想逃避责任，甚至不自觉地说谎？为什么公众人物外遇，罪证确凿时，当场抵死不认，却在隔天的道歉声明中却说：“我犯了全天下男人都会犯的错”？为什么我们总是看到他人的虚伪，而不去反顾自身？《错不在我》告诉我们：这是我们的自我辩护心理在发生作用，当错误发生时，我们总会下意识地将错误推卸到他人身上，或找一些客观原因，完全不认为这是自己的错。这样的心理你我都有，无论你是总统还是普通人。

不假思索的自我辩护就像流沙一样，会让我们越陷越深。它阻碍我们看见自己犯错，更何况改正错误；它扭曲现实，让我们无法获得评估局势所需的信息；它使得爱人、朋友及国家间的嫌隙加深；它让我们无法摆脱坏习惯；它让罪犯不为自己的行为负责；它让许多专家无法改变过时的观念和做法，而对公众造成伤害。要想避免这样的事情发生，就要避免掉入自我辩护的陷阱。

作者介绍:

"卡罗尔·塔夫里斯 (Carol Tavris)，社会心理学家、演说家和作家。她还为《洛杉矶时报》、《纽约时报》、《科学美国人》和其他一些出版物撰写心理学专栏文章。

艾略特·阿伦森 (Elliot Aronson)，当今世界上最杰出的社会心理学家之一，全球销量突破千万册的《社会性动物》作者。他被同时代的人推选为“20世纪最有影响力的100位心理学家之一”，也是唯一一位获得过由美国心理学会颁发的写作、教学和研究3个最高奖项的心理学家。

目录: 引言 骗子、傻瓜、歹徒和伪君子为什么会容忍自己的行为? VII

第一章 认知失调：自我辩护的原动力 001

第二章 傲慢与偏见，以及其他盲点 037

第三章 记忆：自我辩护的历史记录者 071

第四章 良好的愿望与糟糕的实践：心理治疗中的“闭环思维” 105

第五章 司法系统中的失调与自我辩护 141

第六章 爱情杀手：婚姻中的自我辩护 177

第七章 创伤、裂痕、战争与自我辩护 209

第八章 承认错误，放弃自我辩护 243

后记 271

注释 273

• • • • • [\(收起\)](#)

[错不在我_下载链接1](#)

标签

心理学

社会心理学

心理

思维

自我辩护

认知失调

自我批评

阿伦森

评论

对于大多数人来说，这是一本没有必要认真写，也没有必要认真读的书，全书观点很简单，人们为自己的错误而辩解，辩解带来糟糕的后果，但是本书没有给出什么有效的解决方案，更多的是在穷举各种例子来证明一个人尽皆知的秘密。也难怪一些人对心理学家有不满情绪。

看到这本书第一联想是想到当年pua理论其中一招就是利用逆向合理化的手法，让妹子们自己对于既成事实的事情替渣子自我开解。之前开放课还有书里其实都有提到过，美化记忆和自我合理化是本能的自我保护机制。说实话，这是进化论中少有的我觉得蛮值得代代相传的特质

认知偏差，主要是“保持一致”的需求会导致人会固执的检查自己的观点拒绝改变。

“责人易，责己难！”这是一本论述翔实，睿智的心理学著作！

前面比较好看，有些启发性，但后面从婚姻关系开始就陈词滥调了，并且我也不认为不

离婚的夫妇就代表幸福指数高。。而且也有点重复重申一个概念，认知失调这样一个概念被翻来覆去讲了八百遍。。。

“我们都是通过自我辩护来让自己免受失调的痛苦，这种不经意的自我辩护会让我们对现实进行扭曲，制约我们发现自身的错误。”

呵呵，很多时候，我明白这种失调的辩护，但是，大家都这样，我做还是不做？

中信的书越来越华而不实..

样本太少，结论太武断。没什么太大的价值。现在美国N多的社会学者都在心急火燎的构建自己的体系，背后的原因无非是利益上的考量。不在学术上弄出点名堂，达不到一定的学术要求，文章没有在权威杂志上被刊登过或者出过著作，机构会减少或者切断他们的经费。如今这种paper型图书太多了。在21世纪的今天，有谁读paper的速度能超过paper的产出速度？

非常非常好的书，读的很慢，做了很多摘抄。真的是深深反思了自己的行为，对很多过往感到自责不已。这本书科普了心理学中的认知失调，解释了自我辩护行为和其严重后果。缺点是理论基本集中在前三章，后面五章都在列举事例，有点车轱辘话的啰嗦重复感。瑕不掩瑜，值得五星。所有从事于心理治疗领域、司法系统中的人都应该阅读此书。（梁文道开卷中推荐，《社会性动物》作者）

《社会性动物》有一章讲的就是“自我辩护”——即这整本书的内容。

not bad

“即使疼痛的真实程度一样，人们所感觉到的疼痛常常也要比实际的疼痛更为强烈。那个古老的笑话——其他人断腿是小事一桩，我们自己若断了指甲就非常严重——可以用来准确地描述我们的神经传导机制。”要尽可能的跳出我执，从客观角度考虑问题。

认知混乱的自我洗脑

不错。

继《亲密关系》后，又一本我想推荐给所有基友的书。

认知失调与自我辩护。论述的部分比举例讲的故事好看多了……又想起那句，没有什么论文是一条广播说不完的，如果不行就两条。

有关认知失调的非常详细的论述

人会犯错的原因：信息不对称；管窥效应 |
自我辩护的本质是认知失调。认知失调就是当自己的行为 and 事实发生冲突的时候，人们就会想办法调和这种矛盾，让它变得统一 |
把智商和错事区分开可以单独地、客观地看待错误，就能大幅度地减轻认知失调的痛苦 |
被动的接受就是出了事心里还抱有一丝幻想，又不得不接受现实。主动也叫作诚服，接受眼前的任何事情，接受任何境况，不做任何的抵触，实际上任何的痛苦都是来自对事实的抵触 | 接受后再做出及时的弥补措施，把损失降低到最小 |
感恩：乐于把得到好处的感激呈现出来并且回馈给他人

“错不在我”、“我是对的”等非理性思维通通源于自我为中心的视角。

[错不在我_下载链接1](#)

书评

读书经验告诉我，读书不但要看书的内容，还需要留意作者、流派等等一系列信息，这样才能获得更丰富的认知。《社会性动物》和《绝非偶然》已经让我受益匪浅，所以看到《错不在我》的作者是阿伦森的时候，我便毫不犹豫地买下来，事实证明，这本书确实值得一读。“错不在我”，...

人最困难的事莫过于认错。我指的是自觉的、诚心诚意的认错。用刀架着你脖子的不算，用枪抵着你的脑袋也不算，老婆扬言不要你上床、上司威胁要炒你鱿鱼……这类被迫的情形都不算。
好在所有的难事情都有人研究，替我们支招。当我读到美国心理学家卡罗尔...

因为犯过错，因为还在错误中煎熬，因为将来不可避免得还会犯错，所以我会对人类行差踏错的根源以及犯错后又该如何应对比较好奇。
近来陆续读了两本与错误有关的书，一本是普利策新闻奖得主Joseph T. Hallinan的《Why We Make Mistakes》，用丰富的事例举证了人类怎样思考，怎...

我们人类是用尽一生来证明自身的存在不是荒谬的一种动物。—— Albert Camus
我们都会相信那些我们认为并不真实的事情，并且，当它们最终被证实是错误的时候，我们便会不顾一切地歪曲事实以...

关键词：认知失调 自我辩护 记忆再造 闭合式怪圈
此书通过观点和事证讲述人们如何稍有松弛即被对自身头脑的良好感觉所绑架，从而往世界输出错谬的过程及机制。这种现象是如此的普遍，我们可以在日常生活中一遍遍的目睹，而此书通过事实告诉我们，没有人能够逃脱这种可能性。 ...

不知道为什么这本书没有那么popular，I really feel it deserves more applause than it did. 语言诙谐有趣，内容深刻有见地。并不是象有些popular书一样列举几个anecdotal evidence就完事，而是不断能够检查语言的逻辑，事例背后的原因等等。很难一下描述清楚，我想这本书在...

感受最深的有两段话：
“误解、冲突、人格差异，甚至吵嘴都不是爱情的杀手，自我辩护才是真正的爱情杀手。如果双方不是只为自己辩护并责备对方，而是首先考虑对方的感受，那么弗兰克和黛伯拉与新来的那对夫妇共进晚餐后，那天晚上可能就是另一番景象。”
“相比之下，结婚多...

从这本书就可以找到中国文化认为匪夷所思现象的线索。
死不认错--是家长制，集权主义的惯用手段，但几千年来中国人已经丧失了辨识能力（同时每个人自身已经染上了这种习气，有意无意地这样行事）。
西方用理性思维能力剖析这用恶，用民主、法制制衡这种恶。这本书是需要中国大...

此读书笔记是根据章节做的，用了多种颜色进行标记，有pdf版、doc版和one版三种格式。
由于篇幅较长，而且也无法显示出所作出的格式，在这里发表就受到限制，所以直接提供了读书笔记，有需要的朋友可以到我的博客下载<http://www.yangjiabin.com/2010/12/102.html> 其实说是读书...

《错不下我》这本书，是我近期读来，最好的一本书之一。里面的内容从解释为什么“骗子、傻子、歹徒会容忍自己的行为，到解释自我辩护的原动力，到一些具体的场景之下，”自我辩护“的各种模样（诸如司法体系、婚姻、创伤、战争等），到最后究竟该如何放弃自我辩护。自我辩护...

整本书围绕了self-justification这个问题展开，很有意思。读这本书的时候，自己都时不时的在想，我的大脑真是归我自己管吗？
self-justification，应该算是人自身的一种自我保护机制，其中一点就是保护一个人的自己心目中的自我形象。事物是具有两面性的，self-justification...

错了，怎么办？
中国有句话，叫做“越描越黑”。说的是，犯错后越是争辩，效果越差。
《错不在我》分析了人犯错后，天然地倾向于自我辩护。
自我辩护的原动力，是认知相符。大脑想法、态度、信念、意见，与客观事实一致，就会出现愉快的情绪。如果不一致，就会出现“认知失调”...

在书评正文开始之前，容我先讲一个以前看到的笑话。当然，因为本人实在没有什么讲笑话的天赋，所以读起来可能不怎么有趣：
今天看电视的时候，有个节目说“吸烟可能导致肺癌”，吓得我赶紧关了电视，不行，我得吸根烟冷静一下。在我们的生活中，我们，以及我们身边的人会不...

书中对加入兄弟会的研究表明，加入越是困难，加入成员对组织的认同度越是高。宣泄假说被彻底推翻，与没有机会表达愤怒的人们相比，那些被允许表达自己对卡恩愤怒的人对他更加深恶痛绝。由于学生们认为自己已经给卡恩带来了麻烦，因此他们不得不为自己的行为辩护，让自己相...

亲密关系里的感情背叛

阿伟在一月前坦白了自己的那段情感出轨，但他发现，至今自己的女友小燕仍在生气，他们的每一次谈话最终都会转移到这件事上来。他每次与女友的目光接触，都会看到她的眼睛里充满了猜疑和痛苦。女友难道认识不到这只是一个错误吗？他并不是这个星球上第...

不知道是幸运还是不幸，我看了这本书。我那些认识失调再难调节。虽然那些自我欺骗虽然仍然起作用，不过已经不太好使，对于本来可以自然接受的事实，现在却要想想，再想想，乃至今天也没有定论。或许，我应该忘了这本书。认知上的矛盾，是让人痛苦的一件事，大概只有把自己...

在我们的生活中，总是发生着，这样或者那样的失败。反思我们遇到的场景，并没有多少人能够从中学习，相反遇到失败时，人们总是在找借口，觉得错误的根源是别人——错不在我。失败并不是错误，除非我们拒绝思考与改进。Carol在书中描述了政治、司法、科研和人际关系中的案例， ...

一个很好地比喻，人怎样不断地为自己的行为找理由，进而在固定的方向上越走越远。就像是站在金字塔尖上，一个小的决定来正当化自己的决定，一步步地走向塔底，最后呈现出巨大的差异。作者说明白了道理对现实的指导意义不大。但我觉得，当一个人犯了弥天大错时，可以用来分...

美国著名作家斯蒂芬·金有一篇代表作《肖申克的救赎》，讲述的是一个前途无量的年轻银行家安迪被指控枪杀妻子和情夫，在一系列“铁证”面前身陷囹圄，安迪在狱中利用专业知识和顽强意志，最终实现了自我救赎。在安迪的谋杀案中，有一个重要证人——商店职员，他证明安迪买过香烟...

[错不在我 下载链接1](#)