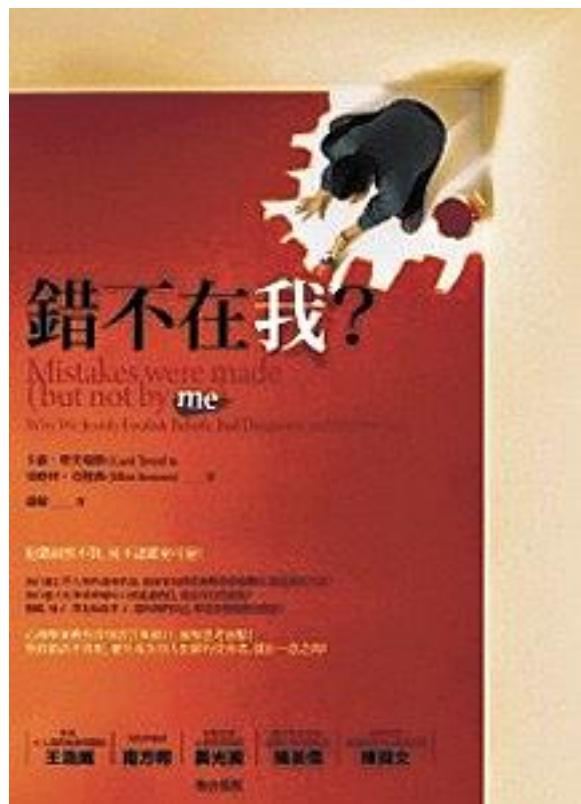


# 錯不在我？



[錯不在我？下载链接1](#)

著者:Carol Tavris 卡蘿. 塔芙瑞斯

出版者:繆思

出版时间:2010年10月08日

装帧:平裝

isbn:9789866665677

為什麼公眾人物外遇，罪證確鑿時，當場抵死不認？

隔天的道歉聲明中卻說：「我犯了全天下男人都會犯的錯.....」

為什麼人在事情突槌時只想逃避責任，甚至不自覺說謊？

無賴、傻子、罪犯和偽君子，都是自我辯解的慣犯？

心理學家教你看穿謊言與藉口，破解思考盲點！

美國心理學會、〈華爾街日報〉、〈歐普拉O雜誌〉等媒體與《你該不該相信直覺？》、《領導，不需要頭銜》等暢銷書作家一致好評推薦！

◆從政治、法律、醫學、家庭、愛情與人際關係等各個角度，唯一獲得美國心理學會三項大獎的心理學專家完整剖析探討人類心理的最新力作，學界和媒體輿論一致推崇！

◆新書上市即高踞亞馬遜書店心理學分類榜前5名，百位讀者4~5顆星好評推薦！

人非聖賢，孰能無過——但是，你可以選擇加以掩飾，還是坦誠以對。

我們總是被教導要從錯誤中學習，但除非我們先承認犯了錯，才有可能學到些什麼。要從錯誤中學習，就必須了解那誘人的自我辯護到底是什麼。

「美國心理學界夢幻組合」的著名社會心理學家卡蘿．塔芙瑞斯和艾略特．亞隆森，毫不留情地檢視了我們大腦自我辯護的複雜作用。當我們犯錯，我們必須消弭認知失調引起的焦慮。少了自我辯護的心理機制，我們難堪的痛苦就會延長，不停折磨自己，不斷懊悔當初沒有選擇另一條路。但是，不加思索的自我辯護就像流沙一樣，會讓我們越陷越深。它阻礙我們看見自己犯錯，遑論要改正錯誤；扭曲現實，讓我們無法獲得評估局勢所需的資訊；使得愛人、朋友及國家間的嫌隙加深；讓我們無法擺脫壞習慣；讓罪犯不為自己的行為負責；讓許多專家無法改變過時的態度和做法，而對公眾造成傷害。

本書奠基於多年研究，兩位作者以流暢有力的文字和生動有趣的事例，對自我欺騙行為提供了極為迷人的解釋——如何運作、導致何種傷害，以及我們如何克服。你可以翻過書頁，但要接受建議：你的逃避手段再也無所遁形。

作者介绍：

卡蘿．塔芙瑞斯 (Carol Tavris)

美國社會心理學家、講師、作家。長期為《洛杉磯時報》、《紐約時報》、《科學美國人》等媒體或出版品撰寫心理學專欄，著有《憤怒》(Anger)、《錯估女性》(Mismeasure of Woman)。也擔任學術期刊《公眾利益方面的心理科學》(Psychological Science in the Public Interest) 的編輯委員。目前住在洛杉磯。

艾略特．亞隆森 (Elliot Aronson)

全球最傑出社會心理學家之一，20世紀最具影響力的百大心理學家（由心理學界人士選出）。加州大學名譽教授，美國藝術科學學院院士，唯一獲得美國心理學會優良教學、優良研究、優良寫作三項大獎的心理學家。著有《社會動物》(The Social Animal)、《社會心理學》(Social Psychology) 等書。目前住在加州聖塔克魯茲。

本書官網：[www.MistakesWereMadeButNotByMe.com/](http://www.MistakesWereMadeButNotByMe.com/)

---

譯者簡介

潘敏

政治大學政治學系畢，曾赴美進修刑事司法、犯罪學、鑑識心理學之研究所課程，目前

在台攻讀休閒運動管理所。興趣廣泛，對各領域都有一定程度了解。現為專職譯者、留學申請顧問。

聯絡方式：cain13666@hotmail.com

目录: 前言 無賴、傻子、罪犯和偽君子：他們是如何面對自己的？

第一章 認知失調：自我辯護的動力來源

第二章 傲慢與偏見還有……其他的盲點

第三章 記憶——自我辯解的歷史學家

第四章 立意良善、方法失當：臨床判斷的封閉迴路

第五章 法律與失序

第六章 愛情殺手：婚姻中的自我辯解

第七章 傷痕、嫌隙、戰爭

第八章 放手與坦白

後記

· · · · · (收起)

[錯不在我？](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

社会学

思维

开卷八分钟

错不在我

刘未鹏荐

科普

很受启发

## 评论

死不认错是人们的自我保护，但是久而久之会让人们形成自己从来不犯错、错的都是别人这样的“有理”不认错的认知模式。

from 8min。哪怕错得再离谱，人总有自我辩护自我调节的倾向

不错

真的好书

[錯不在我？ 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会如何应对比较好奇。  
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...

我们的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到，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...

---

[錯不在我？](#) [下载链接1](#)