

## 潛意識學習法

資料來源：《誤區---思維中常犯的6個基本錯誤》

Thomas Kida 原著，張雲譯，2011年，人民郵電出版社

你聽說過〈潛意識學習法〉嗎？在一家頗有影響力的雜誌《今日心理學》刊出一則廣告，聲稱使用一種最新的技術，可以讓人輕鬆的改變自己。只要購買特定目的用途的磁帶在睡眠時播放，就可以在不知不覺中，直達人們的潛意識，在工作、學習時達到提高記憶力、自尊、注意力和文字能力的效果，也可以沒有痛苦的輕鬆控制體重、戒毒、減輕壓力……等等。你相信會有這種好康事嗎？可以驗證嗎？讓我們看看以下的研究：

心理學家在先測試了每個受試者對各自記憶和自尊的感覺，然後發給一組人每人一盤潛意識記憶磁帶，告訴他們這卷磁帶可以改善他們的記憶力。然後發給另一組人提高自尊的磁帶，並告訴他們這磁帶可以改善他們的自尊。大家回去以後每天聽磁帶，連續一個月。一個月後再次對他們進行測試，果然，聽記憶力磁帶的人報告記憶力有了改善，聽自尊磁帶的人報告提升了自尊。很有說服力，不是嗎？可是仔細分析，這種證據無非只是使用磁帶者的個人證詞(說法)。

為了驗證這些個人證詞的可信度，心理學家又對另外二組人進行了測試。但是將這二組人磁帶上的標示互換了一下 --- 亦即「記憶」磁帶貼上了「自尊」，而「自尊」磁帶貼上了「記憶」標示。結果令人驚訝，收到記憶磁帶(實際上是自尊)的人報告說自己的記憶力得到了改善，儘管他們聽的是自尊磁帶；而相信他們聽的是自尊磁帶(實際上是記憶)的那組人報告他們更自尊。最糟糕的是，對他們進行其他更客觀的測試後發現，各組人的記憶力和自尊心都沒有實質上的改善。這些磁帶根本是毫無價值的，但是它卻引出了大量的個人證詞，為什麼？因為受試者受到了心理暗示，自己期待改善。

如果不能用個人證詞來形成信念，那麼該如何做？答案是要通過科學的實驗方法來評價。在實驗中，一些人會受到特殊對待，稱為「實驗組」，另一些人不受這種對待，稱為「控制組」，比較看看這二組人的效果有什麼不同。對於任何實驗研究，我們都需要評估該實驗是否在嚴格控制下進行的？請記得，並非所有的實驗都有同樣的品質，實驗的好壞正是取決於控制的嚴格程度，尤其不能嚴重的依賴個人證詞！