

## 下意識：隱形的決策者

### 07-22

你走在街上，突然想吃麥當勞的薯條。為什麼？是因為剛才經過的那個黃色大商標嗎？還是因為空氣中飄送的油炸味呢？令人納悶的是，這兩者都可能促使下意識作決定，使你走進速食店買份點心。我們可從一些新研究看出，下意識的影響力有多大。

結果發現，即使是一杯咖啡都能影響你對某人的看法。在一項研究中，不知道實驗已開始的受試者，在走廊上碰到實驗助理。後者捧著許多文件，請受試者幫他端一下咖啡。有些受試者端著熱咖啡，有些則端著冰咖啡。

之後，受試者閱讀關於虛構人物的故事，且被要求評斷這個人的個性。與熱咖啡組相比，端冰咖啡的人將虛構人物評為更冷酷、更自私。他們的反應似乎受到咖啡溫度的影響。

### 07-23

科學家將咖啡研究中所發生的現象稱為「預示」。當下意識受到「預示」時，你每日所見到的、聞到的、聽到的、摸到的事物，都會刺激你的下意識，進而以各種形式影響你的行為。所以看到公事包，可能會使你有更強的競爭心；看到「支持」這個詞，可能會使你更樂於合作。

2005年，荷蘭心理學家安排大學生坐在房間裡填表格。某些學生待的房間有清潔劑的味道。填完表格之後，所有的學生都拿到一份易碎的點心。與沒有聞到清潔劑的學生相比，有聞到的人清理碎屑的次數多出三倍。愛乾淨的程度顯然大增。

這些研究並不表示，意識對下意識毫無招架之力，不過的確證明，我們的意識深受下意識影響。所以下次當你想吃不健康的零食，或覺得想要買昂貴的東西，環顧一下四周吧。看看是否能發現，正在悄悄預示你的下意識的東西。