

RAINY BRAIN, SUNNY BRAIN

How to Retrain Your Brain to
Overcome Pessimism for
a More Positive Outlook

为什么幸运的人 一再走运， 不幸的人继续倒霉？

[爱] 伊莱恩·福克斯 (Elaine Fox) 著 丁丹译

为什么有些人殷盛

无论遭遇什么磨难好像都能走出来

而有些人不济

看起来什么好事都轮不到

关于“个人命运”

这次翻出上帝的终极底牌

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
东方出版社
The Oriental Press

RAINY BRAIN, SUNNY BRAIN

How to Retrain Your Brain to
Overcome Pessimism and Achieve
a More Positive Outlook

为什么幸运的人 一再走运， 不幸的人继续倒霉？

[爱] 伊莱恩·福克斯 (Elaine Fox) 著 丁丹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么幸运的人一再走运, 不幸的人继续倒霉? / (爱) 福克斯 (Fox, E.) 著; 丁丹译. —北京: 东方出版社, 2014. 5

书名原文: Rainy brain, sunny brain

ISBN 978-7-5060-7497-1

I. ①为… II. ①福… ②丁… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109373 号

Copyright © 2012 by Elaine Fox

This edition arranged with Conville & Walsh Limited

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书中文简体字版权通过安德鲁版权代理公司代理引进
中文简体字版权属东方出版社所有
著作权合同登记号 图字: 01-2012-4564 号

为什么幸运的人一再走运, 不幸的人继续倒霉?

(WEISHENME XINGYUNDEREN YIZAZOUYUN, BUXINGDEREN JIXUDAOMEI?)

作 者: [爱] 伊莱恩·福克斯 (Elaine Fox)

译 者: 丁 丹

责任编辑: 崔雁行 乔 俏

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 174 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7497-1

定 价: 39.80 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

人生的每一刻，一个人是什么样，一半取决于他过去是什么样，一半取决于他未来是什么样。

——奥斯卡·王尔德 (Oscar Wilde),
《自深深处》(De Profundis)

悲观者在机会来临时只看到重重障碍，乐观者却往往在困境中洞察良机。

——温斯顿·丘吉尔 (Winston Churchill)

精神病医生：

你们多久同床共枕一次？

艾尔维：

很少。也许一周三次。

精神病医生：

你们性生活频繁吗？

艾尔维：

频繁！我说过，一周三次。

——电影《安妮·霍尔》（Annie Hall）对白

心理学证明了一个朴素的真理：我们对待世界的方式，与世界互动的方式将会改变世界回应我们的方式。这事实引人注目，但却太容易被遗忘。我们的存在方式、看待事情的角度、对生活的态度、心态决定了我们的世界是什么颜色，影响着我们的健康、财富和总体幸福感。这里的心态是指悲观还是乐观，即偏向光明的一面还是阴暗的一面。心理学家开发过很多方法来测量一个人的悲观度或乐观度，这点也说明心态的差异在目前是可以被量化的。最引人注目的是，心态的差异可以追溯

到大脑活动模式的差异。大脑的某些现代区域（控制着思维）与某些古老区域（控制着最原始的情绪）由一束束神经纤维连接着，构成了情感脑。情感脑分为“阴雨脑”和“艳阳脑”两个部分。“阴雨脑”突出生活消极的一面，“艳阳脑”突出生活积极的一面。两个部分缺一不可，它们的相互制衡最终让你成为了你，让我成为了我。你需要知道的是，情感脑让我们注意到了对自身而言真正重要的东西，进而赋予我们的人生以意义。

二十多年来，我的研究工作一直围绕着人们是如何解释周围的世界而展开。我逐一刺激那些让我们体验欢乐或恐惧、欣赏美、玩得开心或者急得要死的脑区，试图彻底了解它们。情感给心理注入了意义，告知什么有可能伤害我们，提醒什么有可能给我们带来快乐，让我们回避对自身不利的事物，将我们引向对自身有利的环境。经过几百万年的进化，人类大脑的古老区域与现代区域之间形成了连接，构成了情感脑回路。这些情感脑回路在反应性上的细微差异，导致了人生态度和人生观的巨大差异。从这里入手，我们肯定会找到人与人之间如此不同的缘由。

我们的情感脑让我们有了灵魂，有了活力。很多其他物种也能像我们一样体验情绪，特别是可以对快乐和危险做出反应。但人类的大脑皮层进化得比较大，因而拥有了独一无二的认知能力，即能说、能想、能解决问题。当情绪体验能力和认知能力结合起来，人类就此超越了其他物种。作为思考和感受的交叉点，情感脑是极好的，是它让我们在路上停下来欣赏夕阳，让我们为一首简单的乐曲或一句简单的话语而感动落泪。

然而，古代脑区和现代脑区的结合也有坏处——它让我们容易出现存在性焦虑。人们总是太容易被恐惧和担忧击垮，被纯粹的“狂风怒

号”打倒 [“狂风怒号”这个说法来自叶慈 (W. B. Yeats) 的一首诗, 意思类似于汉语的“杯弓蛇影”]。

我对情感脑的研究历程与心理学的发展历程是差不多的。首先把焦点放在消极方面, 然后转向研究“为什么有些人殷盛, 无论遭遇什么磨难好像都能走出来”。心理学过去大部分时间一直在关注问题, 即一直在重点研究焦虑、抑郁、强迫和成瘾。多年来, 数千项研究基金被投入、数千篇科学论文开始探讨关于“为什么有些人容易出现可能悄然变成抑郁和焦虑的弥漫性悲观?”一波又一波的研究者在试图弄清如何才能有效缓解这种消极引起的痛苦。当然, 把焦点放在消极方面是可以理解的, 也是恰当的, 因为严重的焦虑和抑郁往往会给人们的生活造成很大的破坏。

为了揭开这个奥秘, 我采用的方式一直是用认知心理学的传统技术探索焦虑之人和抑郁之人的心理。首先我会在电脑屏幕上闪现积极图像和消极图像 (有时闪现得快到志愿者的意识脑觉察不到), 然后在积极图像或消极图像出现过的位置闪现一个探头, 让志愿者尽可能迅速地对探头做出反应。这样就能够通过志愿者对积极图像位置探头与消极图像位置探头的反应时差异, 看出志愿者更容易注意到积极事物还是消极事物。如果你的大脑更容易被消极场景 (比如车祸现场) 吸引, 那么你会更快发现在消极图像位置出现的探头, 否则相反。反应时差异可能只有零点零几秒, 但几十个使用这种技术的研究表明: 焦虑脑让我们不知不觉地偏向消极方面。

随着心理学渐渐把焦点转向研究“什么让我们幸福、乐观?”另外一幅画面渐渐展开了: 乐观脑让我们不知不觉地偏向积极方面, 同时让我们不知不觉地回避消极方面。在认知风格上, 容易悲观、焦虑的人与容易乐观、快乐的人确实存在着根本不同。这又是为什么? 根深蒂固的

认知偏差是某些人悲观焦虑，而另外一些人乐观快乐的原因所在吗？换言之，不同人的情感脑有哪些不同，又为什么有这些不同呢？

心理学的突破性发展，以及神经学和遗传学技术的惊人进步为这些老问题提供了大量新的证据。今天，多数心理学系都拥有多种多样精细复杂的脑成像仪，这些脑成像仪允许我们前所未有地深入观看大脑内部的工作状态。这种新方法与传统方法结合后，我们首次看到了人生观与大脑活动到底有多么大的联系。

对人生事件的诠释方式和反应方式对我们过怎样的生活有着无法估量的影响。这里讲述一个故事，故事的主人公是我读大学期间认识的一对兄弟，丹尼尔（Daniel）和乔伊（Joey）。他们于20世纪60年代出生在爱尔兰西部的一个小镇上，年龄相差1岁。家庭虽说不是富豪，但绝对称得上小康。丹尼尔和乔伊的父母在街角开了一家小店，小时候他们都在店里帮过忙。两人一同进入了当地的基督教兄弟会学校，积极参加当地的盖尔运动协会俱乐部。他们没有经历过什么惊心动魄的大事——他们生活的小镇没发生过什么太坏的事情，也没发生过什么太好的事情。今天，丹尼尔是名千万富翁，住在美国，名下有很多成功的公司。乔伊是位老师，住在都柏林（Dublin），目前还在艰难地还着房贷。

从一开始这两个人就是不同的。丹尼尔总在寻找机会。7岁时他开始替家里的小店给邻居送报纸，8岁开始骑自行车给不能来镇上的老人送货。他的客户大都十分慷慨，总是给他很多小费。整个青少年时代，丹尼尔都在四处跑腿为人办事，而且经常劝说乔伊同他一起这么做。18岁来到都柏林念大学时，丹尼尔已经攒下足够的钱可以买下大学附近的一所公寓。他曾问过乔伊是否也想把钱投进来，但乔伊担心血本无归，最终还是决定把钱存进了银行。丹尼尔总是不断想出能挣钱点子，大学毕业拿到学位后，丹尼尔将这所公寓租了出去，用收到的租金来支付另

外一处公寓的房贷——那所公寓更大，他自己住一个房间，另外两个房间都租了出去，而其中一间正是租给了乔伊。

乔伊一直是名好学生，他爱学习又认真，期末考试总得第一名。大学毕业后乔伊继续攻读研究生，期间丹尼尔好几次叫他一起做生意都被拒绝了。乔伊天生谨慎小心，不愿冒险。这看起来往往是明智的，因为丹尼尔的生意经常亏得很惨。但如果从长期来看，丹尼尔却是非常成功的，乔伊尽管也不算失败，但不得不承认，他的日子过得非常拮据。

我们大多数人在自己身上，既能看到丹尼尔的影子又能看到乔伊的影子。有时我们不顾一切、铤而走险；有时我们不愿冒险、错失了良机；有时我们用开放的心态面对世界，愿意品味生活提供的一切；有时我们用胆怯的心态揣摩世界，小心翼翼，忧心于意外状况。

乔伊与丹尼尔的人生如此的不同，这充分说明了人生观对人生际遇存在影响。尽管背景类似、能力类似、基因类似，但他们的人生却以截然相反的方式展开。生活态度的小小不同，最终导致了两人迥异的人生轨迹。

悲观者，从极端的焦虑和抑郁（深信什么都不会变好）到轻微的恐惧，会过于看重生活的阴暗面，把问题视作挫折而非机会。乐观者，有如丹尼尔，他们时刻留意着身边的一切，看到机会就迅速抓住，然后会好好加以利用。大量科学证据告诉我们，这些差异在一定程度将决定我们会多么幸福、多么成功、多么健康。

我对情感脑的研究已得出了惊人的结论：“艳阳脑”深深扎根于“快乐脑”，而“阴雨脑”深深扎根于“恐惧脑”。“快乐脑”指对奖励和好事做出反应的那些古老脑区，而“恐惧脑”指对危险和威胁做出反应的古老脑区。高级脑区，即前额皮层若干区域控制着“快乐脑”和“恐惧脑”。在人的一生中，随着“快乐脑”和“恐惧脑”不断对外

界刺激做出反应，同时伴随前额皮层若干区域不断控制“快乐脑”和“恐惧脑”的反应，前额皮层若干区域与“快乐脑”和“恐惧脑”之间会形成一个连接网络，而该连接网络就构成了“艳阳脑”和“阴雨脑”。

“艳阳脑”和“阴雨脑”回路我们所有人都拥有，位置也大致相同，但效能差异却极大。有些人会立即对快乐和乐趣做出反应；另外一些人则要花较长时间才能活跃起来。相类似，有些人对危险和威胁高度敏感，非常容易烦恼、忧愁；另外一些人则恐惧阈值较高。我的研究表明，正是这些差异造就了每个人的不同。

在本书中我会引领大家环视前沿学科，探讨多位乐观者和悲观者的亲身体验。我会向大家介绍针对“过去几十年间围绕如何强化或弱化情感脑对快乐或恐惧的反应”所做的研究到底得到了哪些成果。大家会看到科学正开始解开这个奥秘——是什么塑造了我们。我要讲的故事并不简单，因为塑造我们的有基因构造、有人生经历，更为重要的是还有我们早已学会的如何看待、诠释人生经历。是的，基因存在影响，但它的影响程度与环境存在极大关系。我们所有人都是天生具有某些基因优势，同时也天生具有某些基因劣势，这些先天倾向是否会表现出来，关键取决于我们所在的世界究竟是什么性质。

我要讲的故事跨越多个学科，包括心理学、分子遗传学和神经学。为了弄清究竟是什么塑造了我们，我们必须透过心理癖好和偏差，深入到大脑的网络和细胞，甚至深入到已知的与人格某些方面有关的一组组基因中。这将是一个引人入胜的故事，讲述着基因构造和人生经历如何以复杂的方式相互影响。令人兴奋的是，我们现在已经知道——无论悲观还是乐观，都取决于基因构造、人生经历和看待诠释周围世界方式的复杂交互作用。人生经历决定了哪些基因将得到表达、哪部分大脑回路

会得到强化。大脑回路的曲曲折折塑造着性格轮廓的边边角角，我们究竟是能够控制情绪、挺过危机、变得强大，还是不能自抑、消极颓废以致一蹶不振，这完全取决于“艳阳脑”回路占优势还是“阴雨脑”回路胜出。

了解我们的基因优劣势不仅重要，而且具有潜在用途。明白什么可以激发甚至改变这些先天倾向，有助于我们保护自己并最终踏上殷盛之路。长期的压力反应或抑郁反应将可能导致某些脑区发生结构性变化，同样的，长期的快乐和幸福也可以改变大脑的神经结构。这是在告诉我们，大脑可以改变，也确实被改变了。世界观——心理癖好和偏差的微妙差异可以重塑大脑的神经结构，让我们形成更乐观或更悲观的人生观。我们需要认识到，改变大脑对挑战和快乐的反应方式就完全可以改变我们自己。

这里我还会介绍几个技术。科学证据有力表明，这些技术确实能够改变情感脑的工作方式。大家会看到，我们不必认命地每天过得提心吊胆，而是可以通过改变“阴雨脑”和“艳阳脑”之间的制衡情况来改变心态，进而改变人生。

引 言 // 001

1 阴雨脑和艳阳脑 // 001

情感脑

快乐和恐惧拔河 // 016

2 光明的一面 // 029

研究乐观

快乐中枢 // 033

一点解剖学知识 // 036

乐观者的艳阳脑更活跃吗? // 042

乐观偏差 // 049

乐观的好处 // 052

3 阴雨脑 // 061

为什么乐观比悲观更难把握

恐惧解剖学 // 066

阴雨脑反应性的差异 // 083

4 乐观和悲观基因 // 091

有什么基因决定我们是乐观还是悲观吗？

超越先天和后天 // 114

5 可塑的大脑 // 121

人类大脑的惊人可塑性

6 重塑大脑的新技术 // 155

从恐惧到殷盛

克服恐惧和焦虑 // 160

打造健康的心理 // 187

致 谢 // 189

注 释 // 192

RAINY BRAIN, SUNNY BRAIN

1

阴雨脑和艳阳脑

情感脑

世上之物本无善恶之分，思想使然。

——威廉·莎士比亚《哈姆雷特》第2幕第2场

那天天空飘着细雨，空气非常潮湿，我就要迟到了。忘记了伦敦的上下班高峰是多么的拥挤，我急急忙忙走向站台，行色匆匆的路人迎面擦身而过。忽然我听到车站广播说中央线（Central Line）暂时取消了，人海中顿时怨声一片。随后，传来消息说中央线将全线关闭，原因是邦德街站（Bond Street）的一列地铁下躺着一具尸体。每个人都知道这意味着什么——又有人在古老的伦敦地铁系统里自杀了。我突然开始为刚才的烦躁感到内疚，而且我敢肯定，产生这种感受的不只是我。

后来我了解到，那天卧轨自杀的人名叫保罗·卡斯塔尔（Paul Castle）——一位富有的房地产大亨、马球选手，查尔斯王子（Prince Charles）的朋友¹。保罗白手起家，两起两落，在伦敦几个顶级富人区拥有房地产，在瑞士圣莫里茨（St. Moritz）拥有一套时尚公寓，还拥

有着一架私人飞机供他在英国、瑞士两地往返。究竟是什么让他做出如此极端的事？他的朋友也无法解释。“或许是因为性格。”他的一位朋友斯蒂芬·布鲁克（Stephen Brook）说。保罗最近健康出了问题，生意又受到经济萧条的影响。于是我们只能揣测，一时的悲观和绝望让他深信活着并不具有意义。

在此之前的一天深夜，于伦敦另一边，一个年轻女子从黑衣修士桥（Blackfriars Bridge）上跳进了幽暗冰冷的泰晤士河（Thames）。她显然也想自杀，不过却自杀未遂。她跳到了繁忙的航道上，之后开始大喊大叫。几秒钟后，阿丹·阿伯巴克（Adan Abobaker）听到了她的喊叫声，拿起一件救生衣奋力扔向了幽暗的河中。“我意识到，救生衣扔得离她很远。”他后来说。于是他毫不犹豫地脱掉外套和毛衣，纵身跳入河中。阿丹游了两分多钟才靠近那年轻女子，但还是没办法将她带离航道、带到岸边。幸运的是当时附近正好有一艘安全巡逻船经过，最终，船上的工作人员救了阿丹和那年轻女子。两个人被送到附近医院，经过几小时的低温治疗后都活了下来²。

那段时间其实阿丹正在走背运，寄住在圣芒戈（St. Mungo）的无家可归者招待所里。“我只是做了应该做的事情，”他对自己的英勇之举轻描淡写，“我只是希望她有一个家。生命很宝贵，不该放弃，再难也应该活下去。”如果保罗·卡斯塔尔也如此想该是多么好的事。

有些人坚定地相信遭遇的问题一定会得以解决，另外一些人却只能看到毫无希望的未来。一个人属于前者还是后者，好像与财富的多少没有丝毫关系。阿丹·阿伯巴克虽一无所有但仍然舍命救人，只因为“生命不该放弃”。保罗·卡斯塔尔腰缠万贯，大多数人做梦都没有获得过他的成功，但他却觉得活着并不值得。

不同人的人生观竟有如此大的差异，这实在有必要加以量化研究。