



大脑既聪慧无双，又会被轻易欺骗

日本著名脑科学家和著名作家之间的欢乐对谈，
为你展示了大脑不为人知的功能。



机械工业出版社
China Machine Press

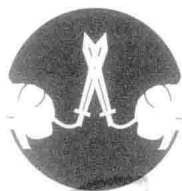
大脑也有 这么多

脳はこんなに悩ましい

【日】池谷裕二 中村兔 著

黄笛 译

烦恼



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑也有这么多烦恼 / (日) 池谷裕二, (日) 中村兔著; 黄笛译. —北京: 机械工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-111-51401-5

I. 大… II. ①池… ②中… ③黄… III. 大脑—普及读物 IV. R338.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 207405 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-2556

No wa Konnani Nayamashii by Yuji Ikegaya, Usagi Nakamura. 脳はこんなに悩ましい.
Copyright © 2012 Yuji Ikegaya, Usagi Nakamura.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Fusosha Publishing, Inc. 通过 Eric Yang Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

大脑也有这么多烦恼

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 施琳琳

责任校对: 董纪丽

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm×210mm 1/32

印 张: 7.25

书 号: ISBN 978-7-111-51401-5

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

前言

为什么我们二人出版了这本对话集呢？

因为本人池谷裕二一直以来对中村兔老师景仰有加。

我拜读过好几本兔老师的著作。像她这么冷静透彻地剖析自身“存在”的人物，着实少见。在她的书中，表面上的娱乐性与哲学性的心理疾患并存，犹如“离人症”^①一般岌岌可危的平衡感让我着迷，真希望能与她当面交流一回。而今终于如愿以偿，喜获与兔老师合作的机会，看来“心想事成”之说确实可信。谈话过程欢乐至极！又恰逢新潮社鼎力支持，这部对话集系列有幸得以出版。

对话中，除了心脑相关的话题，我俩就连跑题也跑得酣畅淋漓，天南海北地侃个痛快。我们将全

① depersonalization，也称“人格解体”。——译者注



部6章的对话内容收编一起，即成此书。将谈话录粗略分类后，形成了以下章节。

第1章围绕“无意识的‘自我’”展开，同时探讨了男女差异。第2章是心身论，以“精神与身体的交流造就‘自我’”为主题展开讨论。第3章主讲进化与人类，究竟是什么将“人”造就为“人”？第4章关于生命的尊严，我俩一边接受DNA检查，一边遐想人类的未来样貌。

我身为脑科学研究者，着重负责为大家提供最鲜活的专业知识，换句话说，能用最新采摘的食材烹制菜肴。本次对话，我毫无保留地将各色珍馐纳入食谱，并以免老师和我的个性差异为调料佐味，完成一道颇具创意的现代派大餐。就独特性来说，我自信不输于任何人。

对谈中，兔老师的“善于倾听”正好搭配我“爱说明”的性子，导致本人乘兴而发，关不住话匣子，这也从本书的字里行间诚实地体现出来。在此先向各位读者道歉，本该谨言慎行的科学工作者却满嘴跑火车，这一点，我正在深刻反省。详细的实验内容和背景材料无法一一说明的，我尽可能列出相关的引用出处，寻求正确资讯的朋友可以查阅本书参考文献。

坦白说来，这次对话，包括之后的修编在内，是我至今为止著书工作中最快乐的一次。大唱气势恢宏的人类赞歌，连自

己都心潮澎湃。兔老师，谢谢您赐予我如此良机！

最后，衷心感谢对话总指导中濑由佳里小姐，以及担任编辑的金寿焕先生和荒井香织小姐。

2012 年秋 池谷裕二



认知大脑



重塑大脑，重塑人生

作者：诺曼·道伊奇 ISBN：978-7-111-48975-7 定价：45.00元

奥利弗·萨克斯之后最会讲故事的科学作家；
神经可塑性领域不可取代的经典科普作品



心思大开：日常生活的神经科学

作者：史蒂文·约翰逊 ISBN：978-7-111-48633-6 定价：35.00元

“数字化未来十大思想家”、TED演讲者史蒂文·约翰逊经典作品，
妙趣横生地讲述大脑科学与我们日常生活的关系



上脑与下脑

作者：斯蒂芬 M. 科布林 ISBN：978-7-111-48077-8 定价：35.00元

世界顶级认知心理学家、哈佛大学教授基于全新的脑科学研究
成果，帮助你找到自己的认知模式



脑内乾坤：大脑也有性别

作者：安妮·莫伊尔 ISBN：978-7-111-48262-8 定价：35.00元

性别差异反映出男女大脑设定上的不同，台湾中央大学认知神经
科学研究所所长洪兰教授推荐

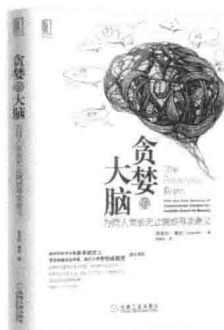


元认知：改变大脑的顽固思维

作者：大卫·迪绍夫 ISBN：978-7-111-48059-4 定价：35.00元

改变大脑顽固思维、解决负面情绪和实际问题的自助技巧

神秘的脑



大脑也有奇怪的习惯

作者：池谷裕二 ISBN: 978-7-111-48985-6 定价：35.00元

放空一下，大脑更有活力

作者：申东媛 ISBN: 978-7-111-48568-1 定价：69.00元

自私：生命的游戏

作者：弗兰克·施尔玛赫 ISBN: 978-7-111-47702-0 定价：69.00元

PHI：从脑到灵魂的旅行

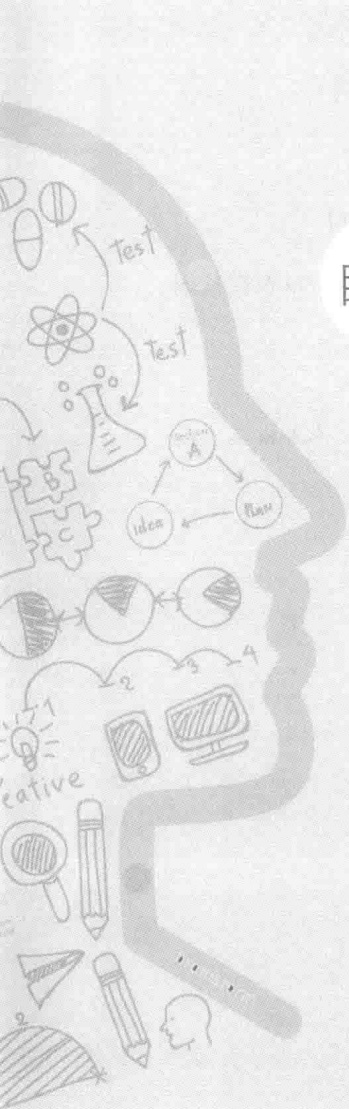
作者：朱利奥·托诺尼 ISBN: 978-7-111-48572-8 定价：69.00元

贪婪的大脑：为何人类会无止境地寻求意义

作者：丹尼尔·博尔 ISBN: 978-7-111-44310-0 定价：39.00元

神经科学原理（英文版·原书第5版）（上下册）

作者：埃里克 R. 坎德尔 ISBN: 978-7-111-43081-0 定价：299.00元



目录

前言

01 灵感之男，直觉之女

- 保持 100% 运转的大脑 \ 2
- 美与病之间 \ 4
- 女人为什么要化妆 \ 11
- 男女性高潮无差别 \ 15
- 大脑对性爱的感觉 \ 19
- 全人类皆 “变态” \ 22
- 金钱和名牌，大脑最最爱 \ 24
- 看完 AV 的男人汗水有异味 \ 27
- 灵光乍现的 5 秒前 \ 29
- 灵感之男，直觉之女 \ 31

02 尔虞我诈的大脑和身体

- 老年痴呆药导致国民医疗费
开支暴涨 \ 36
- “美” 中有法 \ 37

- 世界遵循“和谐定律”\ 43
- 中村兔的“超能力体验”\ 46
- 撒谎癖为什么无法改正\ 49
- 只有动手，才能动脑\ 51
- 大脑能轻而易举地骗过身体\ 53
- “最坏打算”是最好的减压法\ 54
- 全世界的“苦”都一样\ 56
- 数字、音乐中的“色彩”\ 59
- 快感来临时女性为什么表情苦闷\ 62
- 相互作用的身心\ 66

03

大脑为何而生

- 脑与抑郁症的关系\ 72
- 惊人的“睡眠重启力量”\ 75
- 电动按摩棒引发的错觉\ 76
- 食指短，那话儿长\ 81
- 大脑诞生距今只有 5 亿年\ 83
- 尼安德特人与人类的奇异关系\ 86
- 猴子开口说话的那一天\ 90
- 女人是矮猩猩，男人是黑猩猩\ 94
- “适者生存”纯属忽悠\ 96
- “大器晚成”符合脑科学规律\ 102
- google 使大脑退化\ 104
- 人类真正的寿命只有 41 岁\ 108
- 心想事成的“皮格马利翁效应”\ 111

- 脑与人的互相欺骗 \ 114
- 自由意志只是“幻觉” \ 117
- 英语脑与日语脑 \ 119
- 至关重要的“模仿能力” \ 122
- 语言带来的得与失 \ 125
- 第一印象占“九成” \ 130
- 出轨基因和 DNA 婚姻咨询所 \ 134
- 绝对音感能遗传吗 \ 138
- 基因检测只需 99 美元 \ 142

04

大脑能否摆脱基因的桎梏

- 基因检测完成了 \ 148
- 秃顶和耳屎由基因决定 \ 150
- 解读疾病基因 \ 151
- 酗酒基因和烟瘾基因 \ 153
- 初潮和闭经也不例外 \ 156
- “不会察言观色”的人和“不会吸取教训”的人 \ 159
- 血型性格论意外准确 \ 165
- 将“灵感”纳入脑科学 \ 169
- 大脑能否摆脱基因的桎梏 \ 174
- 脂肪与智商的取舍 \ 177
- 处男处女占四成的日本社会 \ 180
- 大脑如何感知幸福 \ 183
- “第六感”是什么 \ 187
- 塑造美人的三大法则 \ 189

宗教与“不安产业”\ 191

名为“无限”的恐惧\ 193

大脑构造不平等\ 196

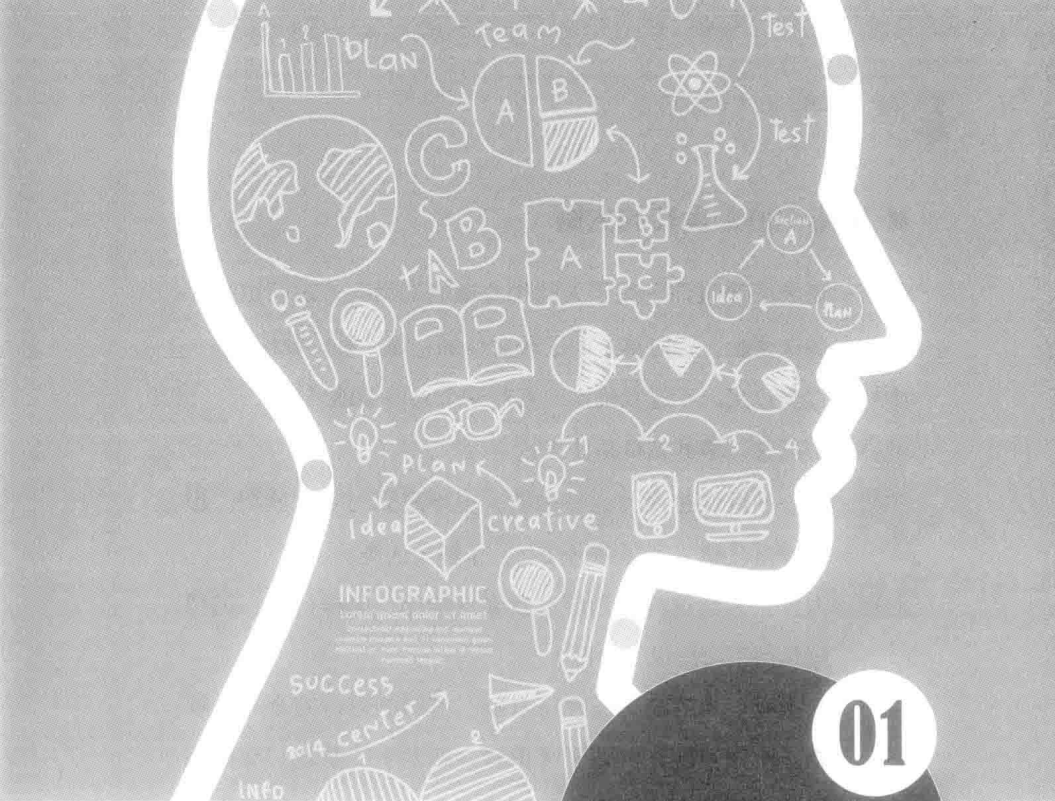
科学家也求神\ 198

误解和错觉缔造文明\ 200

“How”的科学，“Why”的宗教\ 203

后 记\ 207

参考文献\ 210



01

灵感之男，
直觉之女



■ 保持 100% 运转的大脑

池谷 兔老师读过许多关于大脑和心理的书籍呢。之前也听您多次谈起，您在这方面了解之详细，每次都让我惊叹。

中村 过奖过奖。不过我确实一直对这个领域很感兴趣。

池谷 引起您兴趣的契机是什么？

中村 嗯……好像也没什么特别的，多半是因为求知欲吧。想了解自己啊，了解男男女女，了解全人类。

池谷 为什么人会这样？为什么我会这样想、这样行动？越想越觉得不可思议，是吧？

中村 人类啊，真的毫无道理可言呢。有时的言行完全无法解释。比如我现在沉迷于《勇者斗恶龙》的游戏。交稿期限前忙得要命，却忍不住买下来，之后也……玩得昏天暗地（笑）。为什么会这样啊，想不通。

池谷 我也曾经玩遍了《勇者斗恶龙》《最终幻想》之类，超上瘾的。明知道自己这副痴迷的样子是多么荒唐可笑，但就是戒不掉。

中村 是的，仔细想想，真有这么好玩吗？（笑）。不过是升级升级再升级，剧情展开也在意料之中，世上比它更扣人心弦的电影小说多得是。一边告诫自己，心智成熟的大人才不会争分夺秒地玩这东西，一边却玩得废寝忘食。

池谷 再怎么培养主角、击败魔王，也不会在现实中产生任何实际利益呢。

中村 被《勇者斗恶龙》拖累得赶不完稿子，都已经损害现实利益啦。由此，我更想了解人类这种费解之处。

池谷 学科领域不断细分之下，我们平日的研究，大多是将极细微的部分扩大，进行实验，或者说不断深入。您这一席话，让我重新认识了科研的起点，“最初自己想知道什么”。

中村 池谷老师想知道什么？

池谷 我的出发点非常单纯哦。大脑一直保持活动，动用庞大的能量，无时无刻不在充分运转，真让人叹为观止。您想啊，无论清醒还是沉睡，只要活着，就像在不断地全力踩油门和刹车。乍一看只觉得效率低下。这些白白浪费的能量，借用宇宙物理学用词可称为“大脑的暗能量”¹，我想探寻，人体究竟为什么要进化出这种机能。

中村 您是指，大脑活动是如何进行的？

池谷 对，大脑的运作原理。比方说，我们觉得认识物体、活动手脚等行为至关重要，但实际上，类似感知或运动过程中使用的脑能量，可能还不到全体的5%。那么其余95%在干什么？这就是所谓的暗能量，我不明白它存在的意义。

中村 弄明白之后会怎样呢？

池谷 如果能弄明白，我相信，人们对大脑的基本概念会产生颠覆性变革，就如当年哥白尼用“日心说”驳斥“地心说”一样。对大脑的重新诠释必当冲击我们的心灵。这样一来，至今为止令人束手无策的“心理”失调症状，比如抑郁症、精神分裂症、自闭症等都有治疗的希望啊，也许还能摸索出应对新抑郁症、啃老、家里蹲等新型心



理问题的方法。

中村 看来会对社会经济产生巨大影响呢。这研究现在进行到什么阶段了？

池谷 我们目前的研究发现，大脑的能量构成有好几种模式，并且，这些模式是神经元相互联结所产生的必然结果²。因此，下一步想弄清该构成为何存在。

中村 解开谜题还得依靠实验吧？

池谷 对。一般来说，实验是基础。然后根据实验结果撰写科学论文，在专业期刊上发表。专业期刊是全世界科学家发布研究成果的竞技场。所以我每天都会浏览专业期刊，阅读大量论文。

中村 关注全世界的最新研究进展是吧。

池谷 嗯。有的国外论文真让人大吃一惊哦。

中村 咦？比如说？

池谷 常喝红酒的女性性欲强……之类³（笑）。

中村 哎，真的吗！？

池谷 我对实验的操作精度保持怀疑，不过，这种稀奇古怪的实验往往能挖掘“内心”的深渊，得出重大发现。难得与兔老师对谈，我希望借此机会介绍这些大胆的实验。

■ 美与病之间

中村 我目前在服用一种减肥药，可能对大脑造成影响。

池谷 什么药？