

Blue Mind

Wallace J. Nichols

《环球科学》主编褚波作序
《纽约时报》《华盛顿邮报》《卫报》
《GO》《美国国家地理》《科学美国人》
等媒体年度热议

九州出版社
JIUZHOU PRESS

蓝色思维

与幸福感相关的大脑模式及思维偏好

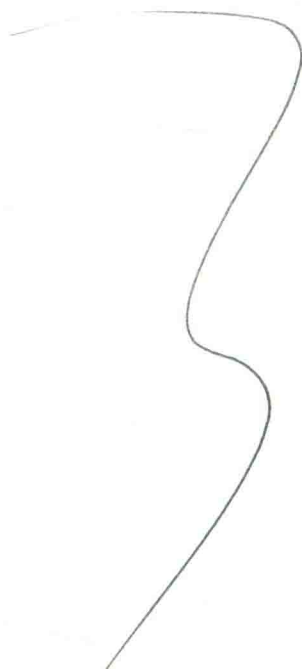
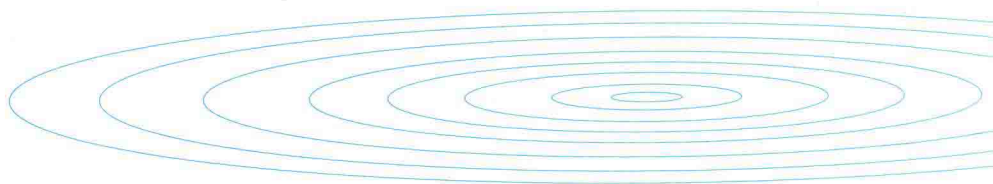
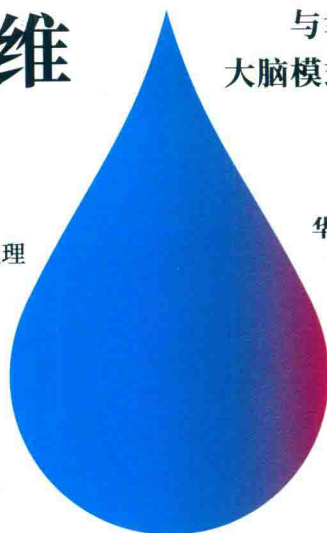
“引人入胜的研究，
从情绪、行为、心理和生理
各方面探究了人类
迷恋水的原因。”

(美)
华莱士·J. 尼科尔斯

著

阳曦

译



蓝

色

与幸福感相关的
大脑模式及思维偏好

(美)

华莱士·J. 尼科尔斯

◎

阳曦

◎

思

维

图书在版编目 (CIP) 数据

蓝色思维 / (美) 华莱士·J. 尼科尔斯著; 阳曦译.
—北京: 九州出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5108-6940-2

I. ①蓝… II. ①华… ②阳… III. ①思维科学—通俗读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 081999 号

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA.

All rights reserved.

版权合同登记号 图字: 01-2018-1128

蓝色思维

作 者 (美) 华莱士·J. 尼科尔斯 著 阳曦 译
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 700 毫米×970 毫米 16 开
印 张 14.75
字 数 200 千字
版 次 2018 年 7 月第 1 版
印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-6940-2
定 价 45.00 元

★版权所有 侵权必究★

如果你觉得我们这颗星球应该少一点压力，多一些快乐，那么请翻开尼科尔斯博士的《蓝色思维》。在这本书里你将发现，水可以通过非常简单愉快的方式改变你的生活。

- 💧 为什么大脑天生就会对水作出积极的响应？
- 💧 为什么靠近水可以让我们平静下来，人与人之间的关系也会更加亲密？
- 💧 为什么水有助于促进我们的创新与洞见，甚至还能帮助治疗创伤？

.....

在漫长的演化过程中，人类形成了对近水地貌的偏爱，基于同样的道理，对环境的需求也塑造了我们的大脑。目前，已有大量的科学研究证实，这些与水有关的大脑模式和思维偏好与我们的幸福感息息相关。

尼科尔斯博士将这种与水有关的大脑模式与思维偏好命名为“蓝色思维”，并从情绪、行为、心理和生理各方面探讨了蓝色思维的能量。

蓝色思维不仅让我们感到平和、宁静、和谐，幸福感和满足感油然而生，还可以帮我们控制“红色思维”（一种明显的亢奋状态，主要表现为压力、焦虑、恐惧，甚至可能还有一点愤怒和绝望）的破坏力，将之转换为健康的专注力和创意。

华莱士·J. 尼科尔斯，先后就读于美国迪堡大学、杜克大学、西北大学，博士期间曾深入研究海龟，后转向水科学与神经科学的综合交叉研究。

现在的尼科尔斯有多种身份，关注海洋生物和环境的科学家，海洋革命组织等公益组织的创始人，还是颇有建树的科普作家——在《美国国家地理》《新闻周刊》《科学美国人》《新科学家》等知名媒体上刊登过文章和摄影作品。

2011年，他在旧金山发起了第一届“蓝色思维”峰会，邀请了一群神经学家、认知心理学家、海洋生物学家、艺术家、保育者、医生、经济学家、运动员、城市规划者，还有房地产中介和厨师，一起讨论水与人类幸福感的关系。

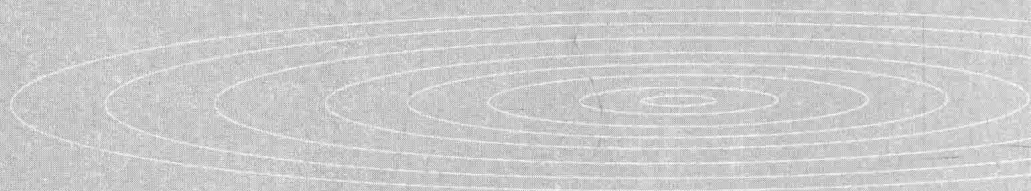
至今，“蓝色思维”峰会已经举办到了第七届，尼科尔斯博士始终坚持以身作则，鼓励人们直接与水接触，亲身体会人与水的亲密关系和情感联系。

《蓝色思维》一书在美国、英国、法国、澳大利亚等国出版后，先后登上各大畅销书排行榜。



被 水 包 裹 的 那 一 刻，
我 对 孤 独 心 满 意 足。

—— 约 翰 · 杰 罗 姆 《 蓝 色 房 间 》



一看到这本书的封面我就发现，我与这本书渊源不浅，因为与它有关的几位关键人物都与我有着或多或少的关系。

第一位关键人物，当然是这本书的作者华莱士·J. 尼科尔斯（Wallace J. Nichols）。尼科尔斯是一位海洋生物学家，曾先后就读于美国迪堡大学、杜克大学、西北大学，博士期间曾深入研究过海龟。

现在，尼科尔斯有多种身份，关注海洋生物和环境的科学家，海洋革命组织、“SEE the WILD”和“LiVBLUE”等公益组织的创始人之一，还是颇有建树的科学作家——在美国《国家地理》《新闻周刊》《科学美国人》《新科学家》等知名媒体上刊登过文章和摄影作品。虽然我和尼科尔斯并不相识，也从未谋面，但是，至少在《科学美国人》这个平台上，我们曾经在工作上有过交集。

第二位关键人物，是这本书的译者阳曦女士——她算是我的老朋友了（当然，阳曦本人并不老，还很年轻）。阳曦毕业于北京航空航天大学宇航学院，理工科背景的她却钟情于文字和翻译。大概是在2010年左右，经过科学松鼠会的朋友介绍，我和她开始了长达七八年的合作，经常邀请她为《环球科学》

翻译环境、能源等领域的稿件。

我所供职的《环球科学》是世界著名科学杂志《科学美国人》(Scientific American)的中文版。看过《环球科学》，或者了解《科学美国人》的读者应该都知道，这本杂志的特点就是权威和前沿，杂志上的很多文章都是由世界一流的科学家撰写的，报道的内容也多是非常前沿的研究成果或重要进展，这样的内容并不好翻译，因为这对译者有很高的要求：广而深的知识背景、对英文原文的准确理解、优秀的文字表达能力、良好的学习和资料搜索能力……完全具备这些能力的译者并不多，阳曦是其中之一。她的译文流畅生动，准确到位，能很好地向读者传递原文的精髓，所以这几年我们合作得非常愉快，也会继续合作下去。

第三位关键人物是这本书的幕后英雄、北京阳光博客文化艺术有限公司的总编辑牛瑞华先生，因为他，这本书才得以和中国读者见面。我原本不认识他，是另一位老朋友董毅然先生介绍我们认识的。董毅然曾是我的同行，10年前，他是另一本新锐科普杂志《新探索》的编辑部主任。尽管因为各种原因，《新探索》杂志目前已经不在了，董毅然也转战电商领域，但作为一个有情怀的科普老兵，他始终关注着中国的科学传播事业的发展，我们对彼此也始终保持着敬意——毕竟，我们都是为科学传播一起奋斗过的人。

牛瑞华先生是董毅然在北京师范大学读书时的同学，是一位资深出版人，他从2004年开始，就一直在从事出版工作。牛瑞华大概也是《科学美国人》的读者，因为除了《蓝色思维》这本书，他出版过的另一本科普类的畅销书《植物知道生命的

答案》，英文版图书 *What a Plant Knows* 就是由《科学美国人》策划出版的。这本书曾获得 2014 年的文津图书奖（科普类第一名）。牛瑞华在谈起引进这本书的理由时曾说到，“尽管这本书当时还没有出版，但书名和简介太吸引我了，而且还有个靠谱的出版方《科学美国人》杂志，所以我就下定决心，要引进这本书的版权。”

我想，可能就是因为《科学美国人》的关系，牛瑞华先生才邀请我来为《蓝色思维》作序。当然，与以上 3 位关键人物之间的关系，只是我写下这篇文章的部分原因，更多的动力，还是来自这本书本身的价值。

尼科尔斯通过一系列数据和事实，告诉了我们水和大海有多么重要。在宏观层面上，地球上超过一半的氧气来自海里的浮游生物，水覆盖了超过 70% 的地球表面。全世界大约 80% 的人口都生活在距离海洋、湖泊或者河流 60 英里以内的地方。超过 10 亿人的生计直接依赖于水，全球 2/3 的经济体量来自与水有关的活动。全世界大约有 10 亿人主要依赖水产品提供蛋白质。

而具体到每一个人，具体到更深层次的微观层面，水可能更加重要。生命最初的 9 个月里，我们一直沉浸在母亲子宫内“充满水”的环境里。出生以后，我们的身体大约 78% 的成分是水。随着年龄的增长，这个比例会降低到 60% 以下——但大脑的含水量依然高达 80%，我们细胞内的水包含的矿物质成分和海水差不多。人类学家罗兰·埃斯利曾经写道，人类“其实是水超越河流束缚的一种方式”。

另外，目前最受认可的生命起源假说之一，也与水和大海

有关：深海底的火山口孕育了最早的一批地球生命。

可能正是因为水对于生命如此重要，在我们每个人的大脑深处，都潜藏着我们自己可能都没有意识到的“蓝色思维”：

爱尔兰的一项研究发现，住在离海边 5000 米以内的人对生活的满意度更高，这也是临海、临湖、临江地产价值更高的原因之一；

哈佛大学医学院的雪莱·贝茨表示，我们的耳朵天生偏爱水声，因为水的声音频率和音调都不高，而且富有韵律和节奏，音量也十分轻柔；

波恩大学公共健康与卫生研究所的研究者在科隆和杜塞尔多夫调查了在河边散步的人们，结果发现，人们明显偏爱都市环境中的水，因为水能够带来正面的感知体验；

水还是艺术家灵感的源泉，无论是过去那些伟大的作品，还是当代最先锋的艺术，很多都与水有关。只要朝窗外看上一眼，或者去岸边走走，你也能让自己的大脑恢复到最理想的状态。

这本书还有很多这样的例子和故事。读到这里，读者朋友可能已经从书中收获了关于水、关于生命的很多知识，但是，正如一位伟大的电影导演往往会通过一个引人入胜的故事，去表达一种深刻的思想，进而唤起人们对某种社会问题的关注和反思一样，尼科尔斯提出的“蓝色思维”还有着更深层次的含义。

我在前面已经提到水对于生命的重要意义，但是，在全球的水系统里面，是一幅什么样的图景呢？

尼科尔斯在书中描述过一段来自太平洋小岛中途岛的鸟类

视频。视频中，飞翔的海鸥和信天翁遮蔽了整个天空，它们伸展双翼，清脆的鸟叫声在海浪的轰鸣与古典吉他的音乐中回响。鸟群在青翠的山坡上行走、停留，在鸟巢上空盘旋，守候斑斑点点的卵，毛茸茸的棕色雏鸟接过母亲嘴里的食物，白色和棕色的海鸥特写镜头在屏幕上闪动。

然后，画面变了：灰白色的沙子上躺着一只信天翁干枯的尸体，尸体正中央，也就是它的胃部，是一堆塑料残骸——瓶盖、塑料袋碎片，还有已经无法辨认的其他垃圾。画面再次转移，出现了一枚孤零零的卵，鸟巢里塞满了塑料垃圾……

这个视频述说了大海的现状。每年，经过各种河流流入大海的垃圾大概有 800 万吨，如此巨量的垃圾，已经严重影响到很多生物的生存了。但是，大海和生灵们面对的难题还不止污染，人类的无度索求同样是巨大的威胁。比如，人类的大规模捕捞让太平洋里的蓝鳍金枪鱼数量减少了 96.4%，而其中 90% 的蓝鳍金枪鱼还没有长到繁殖年龄就已经被人吃掉了。

在如此恶劣的形式面前，人类是时候反思自己的行为，并做出改变了——这，才是尼科尔斯提出的“蓝色思维”的真正内涵。

作为“蓝色思维”的倡导者，尼科尔斯已经在践行这一思维了。

2011 年，在美国旧金山，他发起了第一次“蓝色思维”大会，邀请了一群神经学家、认知心理学家、海洋生物学家、艺术家、保育者、医生、经济学家、运动员、城市规划者，甚至房地产中介和厨师，一起讨论水的重要性，讨论如何保护地球上的水资源。

从这一年起，“蓝色思维”大会成为了一年一度的正式会议，越来越多的人和研究汇聚成流，不断催生令人耳目一新的洞见，共同促进人类与这颗水星球的互动，倡导更多的人关注大海。

除了“蓝色思维”大会，尼科尔斯还做过一件有意思的事情。2009年，他在波士顿新英格兰水族馆西蒙斯 IMAX 电影院有一场演讲。在演讲开始之前，他站在电影院门外，向每一位来捧场听众送上一颗蓝色玻璃球。

一开始，听众并不知道蓝色玻璃球的含义，直到演讲最后，尼科尔斯才揭开悬念：如果你在 100 万英里之外的太空，那么你所看到的地球，就是手上这颗蓝色的、脆弱的、水汪汪的小球。尼科尔斯号召听众把蓝色玻璃球传递给自己所感激的人，告诉他们这颗玻璃球的含义，并把它继续传递下去。

出乎尼科尔斯预料的是，两年时间内，有上百万人传递过蓝色玻璃球。这些蓝色小球所代表的柔软力量，在不断唤起人们对海洋和水的关注。这是尼科尔斯值得我们敬佩的地方，他正在通过自己的努力，让我们赖以生存的星球一点一点变得好起来。

但是，单靠尼科尔斯是不够的。我希望，看过这本书的读者，能把“蓝色思维”传递给身边的人——要留给未来一个更好的地球，我们都需要“蓝色思维”。

序

知识、灵感与启迪

席琳·库斯托*

* “国际海洋未来保护组织”代言人，法国海洋探险家族“库斯托家族”唯一留存女性。

我的祖父留下了许多名言，其中流传最广的是这两句：

“一旦大海的魔力捕获了你，你就永远陷入了那张奇迹之网。”

“人们总会保护自己所爱的东西。”

他说这两句话的时候是想表达什么意思呢？现在我只能猜测——因为他已经无法回答了——不过我相信，他想说的其实很简单。第一句话描述的是水的神奇魅力，这一点很多人都有切身体会。第二句话事关生存——保护所爱的东西是人类的本能之一（问问做父母的就知道了）。这两句话解释了水科学领域众多科学家的生活：他们爱上了水的世界，所以不惜用生命去守护它。不过，为了保持不偏不倚、中立客观的立场，这些科学家根本不会深入探查自己为何如此热爱这份工作。

每年都有数百万普通人选择去水边度假，对于他们来说，情况同样如此。大部分人不会思考自己为什么觉得水边的度假胜地最令人放松，最适合休养身心，坐在海滨的沙滩椅上读一本畅销小说能带来什么。他们不会问这种问题。他们只知道，自己需要享受一段不受打扰的水边时光，这就是他们热爱的假期。

我也一样。我出生在一个海洋之家。我的祖父雅克通过电视让数百万观众看到了海底的精彩世界，他对大海的热爱刻进了我的 DNA，成为我人生中不可或缺的元素。不过，我内心的某个部分也不想去探寻自己为什么会爱水，隐约中，我更愿意将它视作一种有魔力的、未知的——确切地说，是不可知的深厚情感。

我觉得生命中的某些东西无须解释。但在眼下，地球上的水环境岌岌可危，要想让全世界的水系统恢复健康，我们必须鼓励人们改变自己的行为，说服政府改变政策——当我想到这些时，我不得不赞同我亲爱的朋友华莱士·J. 尼克尔斯博士的意见：我们应该设法解释水的魔力。

情感共鸣可以帮助你有效地达成目标，有许多例子可以证明这一点；但在某些时候，你必须从理性上说服大家。你还需要根据受众来改变自己传达信息的方式。要想说服立法者、渔夫、冲浪者、房产中介或者一位母亲，你必须用他们各自熟悉的语言来表达。这意味着要让人们理解水的伟大和精彩之处，我们需要用数字、事实、生物学和神经化学来证明。

正如本书中提到的，现在，神经学家和心理学家正在做这方面的工作。他们正在开始研究：人类大脑为什么天生就会对水做出积极的响应？为什么靠近水可以让我们平静下来，让人与人之间也会变得更加亲密？为什么水有助于促进创新与洞见，甚至还能帮助治疗创伤？健康的水对我们的身心福祉至关重要，水对环境生态和社会经济的影响也不容忽视。我们拥有“蓝色思维”——所以与水有关的一切都会让我们快乐起来，无论是冲浪休闲，还是聆听溪流的呢喃，或是静静地漂浮在池

塘中。

人类对水的热爱如此普遍，如此持久，乍看之下，苦苦追问原因似乎毫无必要。但只要你潜入那片深海（我无意双关！），你就会发现，事情没有我们想得那么简单。我们喜欢波浪拍打海岸的韵律，但这种声音的放松效果几乎超越了其他所有声音，为什么？对平静湖面的偏爱，是如何深植在史前狩猎者的思维模式之中的？研究躯体紧张为什么有助于解释我们在水下感觉到的愉悦？这样的问题还有很多很多，本书将一一为你解答。这些答案带来的不光是知识，还有灵感与启迪。或许可以用引力来比喻：我们知道引力是什么，但是如果人类的好奇心仅止于知道扔上天的东西必然会掉下来，那么我们永远不可能把宇航员送上月球。所以，研究水对人类的影响也是一样的。

幸运的是，随着越来越深地参与到尼克尔斯博士的“蓝色思维”项目中，我逐渐意识到，从科学角度理解我们对水的热爱，并不会妨碍深植于心中的那些感觉。正如尼克尔斯博士喜欢说的一句话：“研究奇迹与爱背后的科学完全不会损害它本身的精彩。”当然，科学家可能不太爱听这样的宣言。很多人害怕探索人类情感过程中那些“过于切身相关”的东西。2013年，我在布鲁克岛参加第三届蓝色思维峰会时发现，那是个遗世独立的小岛，我的周围只有来自各行各业的人——神经学家、心理学家、教育者、潜水者、艺术家、音乐家——和水。我们彼此激励，摸索着用不同的方式来解释人们共同的感觉。我参加了很多论坛和会议，活动结束后，与会者总会严格地审视梳理自己对自然的感受和体验，留待闭幕时发言致辞，或在休息时私下交流。发表演讲的神经学家解释了自己在这个多学科项目下所做的工

作，告诉我们这些机制如何影响情绪。有的科学家表示，他们习惯了撰写满是表格、数据、大脑影像图片和化学方程式的报告，却不擅长用通俗易懂的方式解释自己的研究。不过当他们真的阐述清楚了这些东西时，每个人都产生了共鸣，因为我们这些对神经科学了解不多的普通人突然之间恍然大悟：“噢，神啊，真是这样吗？是怎么回事？我的神经元是这样工作的？那我们真的可以说大脑与水密不可分！”

我坚信，这些研究、辩论、探讨的成果应该得到广泛传播。曾经的藩篱正在被推倒甚至铲除，新的领域已经展现在我们眼前。我们必须让更多人知道这些知识，让它成为全人类共有的常识。从本质上说，蓝色思维计划是由人类固有的好奇心驱动的，我们希望更深地了解自己。如果尼克尔斯博士没有那么强的好奇心，我们根本不会走到今天。

一旦大海的魔力捕获了你，你真的会永远陷入那张奇迹之网。人们的确总会保护自己所爱的东西。为什么这两句简单的话流传得那么广泛？因为它是朴素的真理。我的祖父说出这两句话只是出于直觉，现在，是时候用科学来解释它了。在这个过程中，我们将更深入地了解 and 认识人类在这颗星球上的地位、我们是谁、人类身体和大脑的运作机理以及我们是如何互动的；我们的心灵与灵魂将与大地上的水流和海洋重新建立联系；除此以外，我们还将从“蓝色思维”的深处找到创意、明朗与自信。

我的祖父一定愿意迈出这一步，我们也应该这样做。