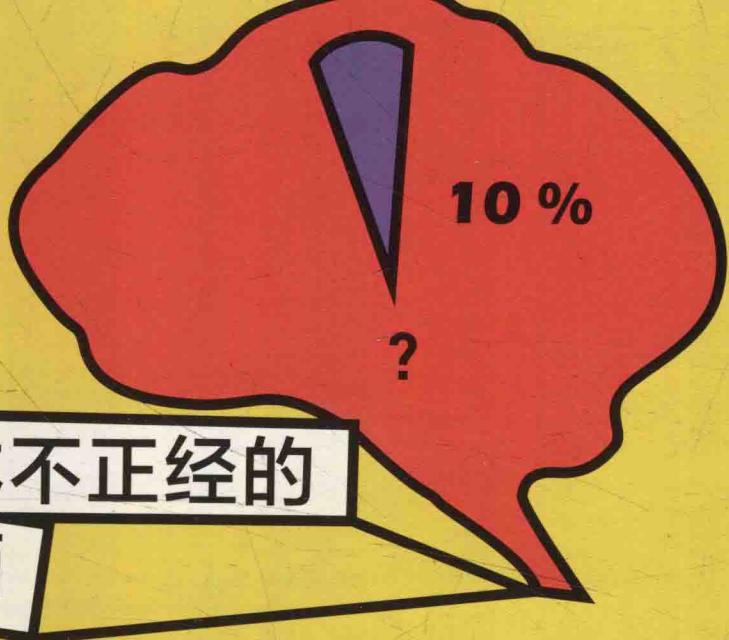


重塑认知的
大脑简报



一本不正经的 大脑

ART MARKMAN
& BOB DUKE

Brain Briefs

Answers to the Most (and Least)
Pressing Questions about Your Mind

脑子是个好东西，
你想不想了解它？

听莫扎特的音乐你就更聪明？

我们为什么爱看猫片？

为什么狗叫“狗”？

你的脑子有个套路？

我们真的只用了10%的大脑吗？

「美」阿特·马克曼
鲍勃·杜

北京联合出版公司

重塑认知的
大脑简报

一本不正经的
大脑

ART MARKMAN
& BOB DUKE

Brain Briefs

Answers to the Most (and Least)
Pressing Questions about Your Mind

「美」 阿特·马克曼 鲍勃·杜克 著 秦鹏 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一本不正经的大脑

[美] 阿特·马克曼 鲍勃·杜克 著
秦鹏 译

图书在版编目 (CIP) 数据

一本不正经的大脑 / (美) 阿特·马克曼, (美) 鲍勃·杜克著; 秦鹏译. —北京: 北京联合出版公司, 2018.11
ISBN 978-7-5596-2694-3

I. ①— II. ①阿… ②鲍… ③秦… III. ①脑科学—普及读物 IV. ① R338.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 230410 号

Brain Briefs: Answers to the Most (and Least) Pressing Questions about Your Mind

by Art Markman and Bob Duke

Copyright © 2016 by Art Markman and Robert A. Duke
Originally published in 2016 in the United States by Sterling, an imprint of Sterling Publishing Co., Inc., under the title Brain Briefs: Answers to the Most (and Least) Pressing Questions about Your Mind. This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036. Simplified Chinese edition © 2018 by United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd. All rights reserved

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2018-6668 号

选题策划	联合天际
责任编辑	杨青 高霁月
特约编辑	何川 王微
美术编辑	冉冉
封面设计	汐和
出版	北京联合出版公司 北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发行	北京联合天畅文化传播公司
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
经销	新华书店
字数	168 千字
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/32 9.25 印张
版次	2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷
I S B N	978-7-5596-2694-3
定价	58.00 元

未^读
UnRead
—
思想录



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 5243 5752 (010) 6424 3832

未经许可, 不得以任何方式
复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

前 言

刚刚开始考虑写一本关于我们的电台节目（播客）《两个伙计聊你的脑》^[1]（*Two Guys on Your Head*）的书时，我们觉得想要在一本书里抓住所有谈话精髓这几乎是不可能的。一方面，节目的形式（每集7分半）天然适合探讨不同主题的短小章节。另一方面，我们两个人虽然专业看着差不多，其实观点、见解和气质还是大不相同（互补）的。（另外，在书面上保持幽默感并不容易——有助于抖包袱的时机和语气，在纸上往往体现不出来。）

幸运的是，在解决一系列有趣而又令人挠头的人类行为之谜的过程中，我们以书的形式，抓住了自己个性与想法的精髓。不过，我们首先想针对本书的内容编排说几句话，好

[1] 本书原名为 *Branin Briefs*，是该节目的40期内容精选合集。——译者注，下同

让你心里有数。

就和我们的节目一样，这本书也没有特定的顺序。你可以按顺序从头读到尾，也可以跳着读。尽管我们有许多强烈的主张——毕竟，我们好歹是大学教授——我们还是努力让每段对话具有尽可能坚实的研究依据。

我们明白，对于我们论及的方面，我们并没有全面地展现其所有精妙细微之处。这本书旨在让你大体地了解在广泛的学科领域内那些最近的研究。我们希望你最起码能够在本书中找到乐趣，能够利用它满足好奇心，找到与友人闲聊的话题，或者还能够领悟到些许深刻的见解。而如果你能把学到的东西应用到自己的生活中，或者发现自己想更加深入地研究人性问题，那就更好了。

带着这些希望，我们邀请你一起读下去。欢迎来到我俩都认为相当有趣的人类心灵世界，以及《两个伙计聊你的脑》的世界。很高兴你翻开了这本书。

目 录

前言	i
01 乐于体验就会带来成功吗	001
02 你能让自己幸福吗	012
03 如何识别说谎者	021
04 我们需要玩脑力游戏吗	028
05 你的脑子里有个套路?	036
06 肉痛还是心痛	045
07 学校的教学方式是孩子的学习方式吗	052
08 绕口令为什么绕口	059
09 一心多用效率高吗	066
10 太乖的人没创意吗	075
11 我们真的只用了 10% 的大脑吗	083
12 人的记忆力是越老越糟糕吗	089
13 电影里的穿帮镜头你看不见吗	095
14 自恋者都是一路货色吗	102

15	人越老时间过得越快吗	108
16	宽恕的力量为何如此强大	115
17	我们的思维日渐趋同?	120
18	我们的信念自相矛盾?	127
19	学习新语言为啥这么难	133
20	人类的右脑和左脑不一样吗	141
21	怎样克服写作障碍	148
22	论失败的必要性	154
23	我们看到的景象有多少是真实的	162
24	惩罚管用吗	169
25	比较有什么用	177
26	人为什么会在压力下表现失常	184
27	左右你决定的神秘力量	191

28	头脑风暴的正确操作是?	199
29	网络沟通效率很低吗	205
30	没发生的事儿你是怎么记得的	212
31	我们可以避免偏见吗	219
32	如何应对生命中无尽的烦恼	226
33	需要学习读心术吗	232
34	你要脑子究竟有什么用	239
35	听莫扎特的音乐你就更聪明?	244
36	为啥别人都是懒鬼	251
37	错觉也成好事了?	257
38	为什么狗叫“狗”	264
39	我们为什么爱看猫片	271
40	怀旧是好还是坏	278
	鸣谢	285
	作者简介	287

01

乐于体验就会带来成功吗

学者喜欢跟其他学者聊天。我们在会议上见面，分享各自的研究，陶醉在我们非常肯定只有 25 个人会在乎的谈话中。我们是和“自己人”在一起嘛。当然，我们也会搬弄其他学者的是非，抱怨自己工作的方方面面，因为我们也是凡夫俗子。但是，我们愿意分享我们在人类思维和行为的本质领域做出的研究成果。毕竟对于大多数学者来说，最接近与非专业人士交流的机会就是在课堂上了。

然而，心理学是一门急切需要科学家与学术界以外的人交流的学科。并且，几乎我们知道的每个人都有自己的想法，而又几乎没有人知道它是如何运作的。这实在是太糟糕了。我们绝不会让一个人不学物理就去架桥，或者不学生物就去行医，对吧？那么，在我们形成自己的观点、做出艰难的决定，或者设计一门课程之前，了解一下大脑到底是如何

运作的，难道不会对每个人都有好处吗？难道我们不应该首先探索一下，到底是什么让我们以这种方式思考、感受和行动的吗？

因此，我们非常乐于接受与普通人谈论人类心智的机会。阿特开始为《今日心理学》(*Psychology Today*) 撰写博客。鲍勃开始与教育工作者合作，教他们如何指导学生高效地学习。这些与外界的联系让我们忙碌起来。而每周至少一次，我们会向观众讲述我们大脑运作方式的奇妙之处。

一开始，我们并没有定下什么目标——只是觉得就应该这么做。当阿特发现自己需要推广些东西的时候，所有这些与观众交流的工作都派上了用场。那是 2012 年的冬天，阿特帮助得克萨斯大学开设了一门新的硕士课程，叫作“组织中的人性维度”，该课程旨在通过结合人类学、社会学、行为科学向商界人士讲授人是如何行动的。因为这是一门新的课程，阿特不得不想方设法把它介绍给更多的人。在这个过程中，他找到了当地的公共电台 KUT，因为这家电台在得克萨斯大学的校园里管理着一处名为“仙人掌咖啡厅”(*Cactus Café*) 的音乐场地。每隔几周，KUT 就会在仙人掌咖啡厅主持一场名为“观点与佳酿”(*Views and Brews*) 的会谈。阿特询问能否让他课程中的一些人参加，令他颇有些惊讶的是，电台同意了。

因为仙人掌咖啡厅通常是一处音乐表演场所(露辛达·威

廉斯、莱尔·洛维特、罗伯特·厄尔·基恩这些音乐人的事业就是从那里起步的),阿特认为,在音乐学院找一位同事带过去会比较有意思,于是就给鲍勃打电话,邀请鲍勃加入。

以上,就是我俩如何登上了仙人掌咖啡厅的舞台,与节目制作人、主持人丽贝卡·麦金罗伊(Rebecca McInroy)一道,谈论智能思维和创造性地解决问题的过程。我们度过了美好的时光,笑得很开心。情况就是这个样子……至少这样持续了一段时间吧。

大约一年后,丽贝卡在制订仙人掌咖啡厅下一年的计划时,希望我们再做一期“观点与佳酿”。因为喜欢上舞台,我们就同意了。等我们到了现场后,她问我们是否愿意考虑把我们的谈话变成一个有关心智的广播节目和播客。我们两人都没有想过要做广播节目——照理来说,通常的反应应该是一个微笑和一个说自己太忙的委婉借口。然而,这就是“经验开放性”这种性格特征发挥作用的地方了。

人格心理学家明确区分出了人格的五个维度,它们恰如其分地描述了人们在行为方面彼此之间有着怎样的区别。不出意料的是,他们称这些维度为“大五人格”。每个维度都是一个连续谱,位于两端的人在这个维度上是非常不同的。

大五人格之一的经验开放性，指的是人们尝试新鲜事物的意愿。相对开放的人会考虑各种新的机会。他们可能并不会真的全部尝试，但是至少愿意考虑。而那些封闭体验的人通常会仅仅因为“新”而放弃新想法。

拒绝体验的人并不会承认他们拒绝的原因仅仅是因为“新”。相反，他们找到了各种各样的理由来解释为什么尝试新事物是个坏主意——行不通、太费时、可能会让自己看起来像个傻瓜；它可能不会成功，只会浪费时间；会有其他人这么做的——大约就是这些借口。新事物有点吓人，所以那些封闭体验的人会通过避免改变、维持原先的生活方式来应对恐惧。

幸运的是，我俩都是乐于体验的人，所以当丽贝卡问我们是否愿意做一个节目时，我们都笑着说：“没问题。”（事实上，我们也都很有外向，所以面对着一大群广播听众对我们来说好像也很有意思。外向性也是大五人格之一，指的是一个人在社交场合喜欢成为关注焦点的程度。）

因此，几个星期之后，我们在得克萨斯大学校园里，KUT漂亮的新工作室中围坐在了一张桌子旁。我们两人都不知道自己在干什么。录音师戴维·阿尔瓦雷斯（David Alvarez）耐心地（多次）解释，我们应该把麦克风放在哪里，以避免发“p”这个音的时候音质爆裂，以及我们不应该敲桌子或踢椅子。我们很快就忘记了他的嘱咐。但是我们确实在工作

室里花了很多时间谈论心理学话题：快乐、恐惧、个性、习惯、一心多用、脑力游戏。总之，我们玩得很开心。

丽贝卡巧妙地把我们漫无边际的谈话变成了一气呵成的7分钟娱乐节目。我们把它命名为《两个伙计聊你的脑》，在2013年8月推出。

每个星期，我们都会谈论你或许曾想到过的某个心理学问题，但是我们可以用实际的研究来支持这些对话，以帮助你更好地了解自己和周围的人。我来跟你说一下这个节目听起来是什么样：鲍勃是那个听起来像是来自新泽西的人，而阿特是那个听起来像鲍勃（可能因为他也是新泽西人）的人。此外，我们之间有很多的笑料。事实上，阿特如此喜欢鲍勃的原因之一就是鲍勃会被他的笑话逗笑。

很多故事的有趣之处在于，它在事后看来要比在所有这一切发生之时更清晰、更重要。当你身在其中时，生活并没有一个清楚的解说。往往你要在很久之后才意识到哪些事情是重要的。一开始谁也想不到，打电话给电台，试图推广一门硕士课程，最终会产生一档关于心智的电台节目。但结果就是这个样子。

乐于体验的好处就是你永远不知道事情会导向何处。如果你尝试某个新鲜事物，它完全有可能开花结果，甚至在你事后回顾的时候被你认为是人生转折点之一。即便它不能得到任何结果，你也可以从经历中享受到或者学到一些东西。

当然，如果你对体验太过开放，你有可能会跳出对新鲜事物的兴趣界限，从追求愉快和成效，变成强制性的追求新奇。所以说，尝试新想法是件好事，但你不必仅仅因为你表弟最好的朋友信誓旦旦地告诉你一个很棒的减肥方法，就去亚利桑那州的发汗茅屋里蒸上一个星期。问题在于，在你否决一件事之前，要真正地思考其利弊。

如果你发现自己对体验有些封闭，想变得更开放，有这样几件事你可以做。第一件是了解一下关于“后悔”的研究。

心理学家一开始研究后悔的时候，按照惯例，他们是从大二学生开始着手的（因为大二学生就相当于心理学实验版的果蝇——便宜、量大、到处都有）。如果你问大学生他们后悔什么，他们大多会谈论他们做过的蠢事，比如喝醉、考试挂科或者撞车。

康奈尔大学的托马斯·吉洛维奇（Thomas Gilovich）想到了一个好方法——到养老院里问老人们后悔什么。项目实施之后，他发现很多老年人后悔的不是自己已经做过的事，而是自己从未做过的事。比如，没有学跳萨尔萨舞，没有周游世界，没有学习一门乐器。等到行将就木之时，他们开始意识到，有些从没做过的事情可能永远都没机会做了。

一旦你领悟到总有一天你会后悔自己的不作为，就可以动用人类心灵具有的非凡穿越能力——想象一下你会后悔自

己没做过什么。当你面对一种有趣的新生活时，想象一下未来已经退休的自己，自问一句，在生命的最后时刻，你会后悔错过了这次机会吗？如果是，那就抓住它吧。

你能做的另一件事情是，认识到你的大脑有两种不同的动机模式：**思维模式与行动模式**。当你处于思维模式时，你会思考某个特定行动的好处和坏处；你会找出通往成功路上的障碍；你会为未来制订计划；你会思考过去的成与败。但是，当你处于思维模式时，你没有精力驱使自己去行动。而当你处于行动模式时，你会想要有所作为、想和世界接触、渴望把事情做完。并且你还会对周围处在思维模式里的人不耐烦，因为你只想立刻行动起来。

通常，当你向新的可能性关闭自己时，你是处在行动模式里，而不是思维模式里。这样说似乎有点矛盾，因为在这种情况下，是行动模式在引导你不去追求新事物。这是怎么回事？情况是这样的：你的行动模式会让你感受到一种行动的必要性，但是，由于通常沿着比较熟悉的路走会更容易，所以你选择的路就会是没那么新颖的。

因此，当你很想拒绝一种新的可能性时，让自己去认真思考一下新的想法——也就是说，别着急做决定，将它搁置几天。即使这个想法一开始看起来很奇怪，还让你很不舒服，但随着时间的推移，你也可能会越来越喜欢它。与其躲避这个想法，不如暂缓一下，看看它会不会变得更有趣，或

者更令人兴奋。

当对陌生的恐惧感阻碍你走上在某些方面对你很有吸引力的新道路时，如下问题便值得提出了：可能发生的最糟糕的事情是什么？通常，我们体会到的许多恐惧感比我们实际觉察到的危险更加强烈。拿公开演讲举个例子吧。在听众面前讲话会使许多人产生恐惧心理，乃至于是做实验的时候，心理学家经常以逼迫实验对象公开演讲来诱发他们的压力。面对众人说话，是我俩的谋生之道，所以对我俩来说这种恐惧只是一种遥远的记忆罢了。事实上，阿特曾经承认，他觉得坐在观众当中比演讲更困难（他就是这么外向）。你呢，你能如何实现这种转换呢？

一个简单的答案是：练习演讲。但是，练习究竟能给我们哪些有效的帮助呢？一方面，练习有助于提高你的演讲能力，这会让你更加自信。即使你比我们更内向，你也会因为练习演讲而受益匪浅。练习会帮助你认识到，这其实并没有什么可怕的，因为你获得了开口讲话但没什么坏结果的经验。毕竟，除非你是一个正在开新闻发布会的政客，否则你在别人面前讲的话，很少会产生持久的影响。比起你以为的危险，演讲的实际危险是微不足道的。如果你犯了错，别人可能会笑一笑，但那很快就会过去。事实上，多数听众对演讲者犯的错都相当宽容。

当然，我们感知到的危险，并不总是低于实际的危险程

度。如果你有机会去蹦极，你可能会立刻退缩。阿特甚至不敢爬到屋顶上，更别说脚上绑着弹力绳从高处跳下去了。这并不是说他恐高，他只是怕疼和怕死罢了。这听上去合情合理，尤其是考虑到一头扎向地面的刺激感似乎无法抵消撞击地面的后果。蹦极的负面后果确实很严重——别管可能性有多低——阿特认为他这种恐惧是相当有道理的。（这并不是说不让你蹦极，只是阿特是绝不会跟你一块儿去的。）

总的来说，当代的工业化世界是非常安全的（很显然，甚至包括蹦极）。所以，在你拒绝一个新的机会之前，问问你自己，是不是你唯一恐惧的东西就是恐惧本身。^[1]（罗斯福说这句话的用意可能是因为他知道，如果我们一直说，这句话就会流行起来。）

到头来，可以很有信心地说，我们很有可能通过对机遇的敞开来丰富我们的生活。你认为成功并且有效率的人，一般都是乐于接受新事物的人，而不是那些墨守成规的人。如果你发现自己并不是天性开放的人，但又希望自己变得更加开放，你可以做很多事来促使自己表现得比从前更加开放，而这反过来又会使你的心态开放起来。

在早期的某期节目里，鲍勃给我们的讨论做了个精辟的总结：“我觉得，我们应该把这句话印在枕头上。”从那时

[1] 这句话改写自美国前总统富兰克林·罗斯福的一句名言。