

【新西兰】

迈克尔·C. 科尔巴里斯

著

王婷 黄姝

译

走神的 艺术 与 科学

the
Wandering
Mind

不管你长于哪个领域，精于哪种知识，都推荐你读一读这本书，你一定会发现，简单的现象有时比我们想象的更加奥妙。

——《科学美国人》

北京时代华文书局

走神的 艺术 与 科学

【新西兰】

迈克尔·C. 科尔巴里斯
著

王婷 黄姝
译



北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

走神的艺术与科学 / (新西兰) 迈克尔·C. 科尔巴里斯著; 王婷, 黄姝译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2017.1

ISBN 978-7-5699-1343-9

I. ①走… II. ①迈… ②王… ③黄… III. ①认知科学 IV. ① B842.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312751 号

© 2015 by Michael C. Corballis. All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-2929

走神的艺术与科学

ZOUSHEN DE YISHU YU KEXUE

著 者 | (新西兰) 迈克尔·C. 科尔巴里斯

译 者 | 王 婷 黄 姝

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 牛瑞华 杜天宇

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

责任校对 | 陈丽杰 袁思远

营销编辑 | 娟 娟 文 阳

装帧设计 | 云中客厅·熊琼

责任印制 | 刘社涛

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京画中画印刷有限公司 电话: 13331117718

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32 印 张 | 7.25 字 数 | 150 千字

版 次 | 2017 年 3 月第 1 版 印 次 | 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1343-9

定 价 | 42.00 元

版权所有, 侵权必究

目录

Contents

001	导 读	跟着大脑去旅行
004	前 言	为“走神”正名
009	第一章	蜿蜒的大脑，游走的思想
023	第二章	记忆：游走于过去的思维
051	第三章	关于时间：一个超乎想象的世界
069	第四章	脑中海马：精神漫游网络中枢
085	第五章	在别人的思想中畅游
111	第六章	故事：叙事创造了人类
141	第七章	夜之虎：走进弗洛伊德的世界
163	第八章	幻觉：常规生活之外的意识边界
187	第九章	思想游走的创造力
210	参考文献	
221	译名对照表	

导读

跟着大脑去旅行

还记得上一次，你在课堂上试图专心听讲的情形吗？又有多少个夜晚，你发誓要学习到天亮，思绪却在短短几分钟内飘散到九霄云外？

从小到大，我们被教育，分心是坏习惯，专心致志才是美德。佛教的开创者释迦牟尼，当年经历了六年的刻苦修行却不能顿悟，结果在菩提树下专心致志地冥想，最后竟然达到了却生死、超脱喜悲的涅槃境界。

佛祖尚且如此，更何况是居住在现代社会的普通人——形形色色的电子产品，无时无刻不在吸引着我们的注意力，想要全神贯注、心无旁骛，可真是一件难事啊！

不过，随着现代科学的不断发展，脑科学家迈克尔·科尔巴里斯提出了反传统的论调：走神不仅与我们的生活息息

相关，而且在人类的演化历史上起到了至关重要的作用。

更令人惊讶的是，这位年事已高的脑科学家的作品一反其他脑科学书籍既厚重又晦涩的写作风格，全书通俗易懂，妙趣横生，仔细阅读的话，每一页都能找到许多新颖而有趣的信息。

全书分为九个章节，围绕着导致我们分心游神的“罪魁祸首”、大脑内掌管短期记忆与位置的器官——“海马体”展开，从生活的方方面面讲述了走神的艺术与科学：记忆、时间、神游未来、讲故事的演化、做梦以及幻觉，这些现象都与走神密切相关。

全书从作者对“分心有害论”的质疑开始，解释了记忆怎样成为走神的“培养皿”，人类又如何靠时间演化出神游过去与未来的能力，而这种能力让我们为可能出现的危机做好准备。

怪不得我们如此喜欢看电影，只需要观察一下我们对危机的痴迷，便能了解我所说的意思——无论是灾难片、惊悚片还是悬疑片，都有一个共通的原则：主人公的生存受到了威胁。

我们对故事的痴迷是其他动物所不具备的，而故事的前身，则是小狮子互相打闹撕咬般的“游戏”。

作者提到，假装的打斗为未来捕猎做好了准备，这

也解释了为什么男孩比女孩更喜爱打闹，平常的游玩也以剧烈的肢体运动为主。

出现文字与语言之后，年长者懂得了如何叙述捕猎与采集的经验，这些经验就是最早的故事形式，年轻人得以学习到生存的知识，提升整个集体的生存概率。

另外，作为分心游神的“中央车站”，海马体让人类拥有了理解与欺骗的双重能力。即便我们陷入无意识的睡眠，大脑中的记忆仍在不断改变、重组，就连人类的梦境，也没能逃脱走神的魔掌。

除了以上这些趣味与专业并存的科普内容外，书中也不乏一些爆炸性的论点，比如第九章中，作者赞同了“药物的确能为我们的思想增添随机性”。不过他也提到了硬币的另一面：为了戒掉药物所受的痛苦十分巨大，“远远超过了药物引发灵感所带来的愉悦感”，而且“大部分的神经致幻类药品都是非法的”。

简简单单的走神，竟然隐藏了如此之多的秘密！其实，生活中看似简单的现象，有时比我们想象得更加深邃。正如《科学美国人》所讲：不管你长于哪个领域，精于哪种知识，都应该读一读《走神的艺术与科学》。

韩威明

前言

为“走神”正名

让我想想，我刚刚说到哪里了？

哦，对了，走神。

我妻子说她在读小学时曾因上课时走神看向窗外而被罚，或许她正在畅想自己策马奔驰之类的。当时她受到了鞭打——用小皮鞭狠狠地抽打手掌，幸好现在已经没有这种惩罚了。她委屈地说当时也有男生在望着窗外走神却没有被罚。可能是因为男生是公认的不可救药的“走神病”重症患者，根本无法集中精神。

即使成年以后，走神仍然带给我们负疚感，比如当我们结识新朋友时，常常一不留神就没听到他们的名字，于是只好说：“嗯，不好意思，您的名字是什么来着？”可能是童年的经历使然，很多人都觉得走神是自

己的过错。最近有一位朋友问我为什么他在公司的董事会上总是不能集中精力，好像席间只有他自己出现了问题。我告诉他其他参会人员肯定也在走神。研究表明，我们的思想每天有一半的时间都在走神。哪怕是在晚上，在我们入睡之后，思想仍然可以在梦中漫游，徜徉在广阔的天地中。因此，为了大家，尤其是为了我们大学老师这个群体，我觉得自己有责任为“走神”正一下名。

让老师和家长们烦恼的是，我们的生理结构决定了我们的大脑总是在集中精力和走神两种状态间来回转换。因此，走神并不一定是坏事。也许走神正是一种休息和放松，让大脑可以在精力高度集中的活动之后得以缓冲，又或者它能够给我们沉闷的生活增添一丝乐趣。但是，走神的作用可不止如此。在这本书里，我提出了走神所具备的很多富于创造性和适应性的特点——实际上，我们的生活离不开走神。在走神时，我们可以进行思想的时间旅行——我们的思想在时间里来回漫游，不仅可以在过去经历的基础上畅想未来，还可以形成关于自身存在意义的持续性的观念。走神赋予我们进入别人思想的能力，增强了对他人和社会的理解。通过走神，我们得以发明创造、讲述故事、开阔视野。无论是像华兹华斯那样如一片云般独自游走，还是像爱因斯坦

一样想象自己乘着光束旅行，走神都为我们的创造力提供了助力。

在这本书里，我漫步于走神的高峰低谷，希望能为其正名。我努力完成了九章的内容，虽然各章节按一定顺序排列，不过每一章都可做独立的文章来阅读。在行文间我也偶有溜号离题，但似乎书名本身也算是一种默许。同时，本书无意于囊括走神的所有层面，也不能保证陈述得准确无误。毕竟，我们的思想都在以不同的形式游走。

在这里我也要感谢很多人。首先，芭芭拉·科尔巴里斯，我的妻子，谢谢她告诉了我第一个关于走神的故事，而且我们的思想总是一起溜号。我的儿子们，保罗和提姆，我的孙女，西蒙、丽娜、娜塔莎，都给予我很多帮助，他们为我走神的思想提供了很多好去处。还有我的同事们，我要感谢唐娜·露丝·艾迪斯、迈克尔·阿尔比布、布莱恩·博伊德、迪克·伯恩、苏珊娜·科金、皮特·瑞克、罗素·格雷、亚当·坎顿、伊恩·科克、克里斯·麦克马纳斯、詹妮·奥格登、马赛厄斯·奥斯瓦斯、大卫·雷迪什、贾科漠·里佐拉蒂、安妮·拉森以及安道尔·图威。另外我还要特别感谢托马斯·苏登多夫为本书的初稿提供了具有建设性的宝贵

意见。

最后，我要感谢山姆·埃尔沃西和奥克兰大学出版社的团队，谢谢他们对我的信心和鼓励。我欠我的编辑麦克·瓦格一份特殊的感谢，他严谨缜密的编撰从各方面修正并完善了本书的内容。

如果你现在还没有走神的话，那么，请继续读下去吧。

第一章 蜿蜒的大脑， 游走的思想

我们已经跨入了一个新的教育时代，这个时代推崇创新和解决问题，不再提倡“死记硬背信息和数据”。也许我们应该停止为自己的走神而自责，学着去享受做白日梦、放任思想遨游的乐趣。

“我们得冲过去！”司令的声音像薄冰裂开一样。他穿着军礼服，布满流苏的白帽子拉得很低，只能看到一只冷灰色的眼睛。“如果您问我的话，我们冲不过去，长官，飓风要来了！”“我没有问你，伯格上尉，”司令说道，“开足马力，把转速提到 8500！我们冲过去！”气缸里的撞击声越来越大：哒——哒哒——哒哒——哒哒——哒哒——哒哒——哒哒。司令盯着驾驶窗上不断凝结的冰，走过去拨动一排复杂的仪表。

“启动八号备用发动机！”他喊道。

“启动八号备用发动机！”伯格上尉重复喊道。

“三号炮塔准备！”司令又喊道。

“三号炮塔准备！”

在这架庞大、疾驰中的海军八引擎水上飞机上，各司其职的全体人员你看我、我看你，露出微笑，互相说着：“这老头会领着我们冲过去的！”“这老头什么

也不怕！”

“别开这么快！你开得太快了！”米蒂太太说道，
“你开这么快干吗？”

以上就是詹姆斯·瑟伯（James Thurber）的短篇小说《沃尔特·米蒂的秘密生活》（*The Secret Life of Walter Mitty*）的开篇，主人公米蒂先生是一位典型的空想家，当然，他是小说中的人物，所以他所有的白日梦都是作者瑟伯自己思想漫游时所想的真实内容。这种随意漫游的思想往往会成为小说，当然也可能会导致交通事故。

《钱伯斯字典》（*The Chambers Dictionary*）里对“漫游”这个词有多种定义，但下面这个我最喜欢：

漫游 wander：不及物动词。走失，偏离正道、
讨论的主题、注意力的焦点等。

这个定义似乎认为思想和身体一样可以漫游。当我们应该集中注意力的时候，比如听课、开会或者开车时，思想漫游，即走神，经常会折磨我们。有时我们只想读本书，也会被走神的思想打断。加州大学圣巴巴拉分校的乔纳森·斯库勒（Jonathan Schooler）和他的同事

们，让学生们花 45 分钟阅读托尔斯泰的《战争与和平》的开篇，过程中只要觉得自己走神了就按键。他们发现学生们在此期间平均走神 5.4 次。同时，他们还随机打断学生的阅读 6 次，来观察他们是否走神了还不自知，这样一来，学生的平均走神次数又增加了 1.2 次。所以，会走神的人不仅仅是你（可能你知道这些后会如释重负），我们所有人在集中精力方面都有问题，尤其是当我们集中精力想要读那些必须读的书，听那些必须听的课程讲座时。

好，现在你可以回神了！

有时，尽管你要完成的任务不是那么重要，但走神仍然很影响你。比如你在长途飞行时想要打个盹，可是你的思想就是不肯停下来，反而涌现一些枯燥的、令人不安的想法。可能你会盘算某个未定的事情，也可能你在担心即将来临的一个讲座。当然，我们的思想漫游也可以令人很开心——期盼一次家庭聚会，或陶醉于不久前的升职。有时候，我们的思想也会像陷进旋涡里一样原地打转，同样的想法不断重复。

往往，我们的脑海里会不断重复某个曲调或某段旋律，久久不能散去，就像卡壳的唱片似的。这种现象被称为“魔音绕耳综合征”，而那首烦人的歌曲被称为

“耳朵虫”。问题是，怎样才能摆脱这种状态呢？我的建议是把它传染给别人。马克·吐温在他发表于1876年的文章《文学的噩梦》（*A Literary Nightmare*）里提到过一段像病毒一样的旋律萦绕在他的脑海里达数日之久，直到他和他的牧师朋友一起散步时，才把这个苦恼传染给他的朋友，之后他再去看牧师时，发现对方十分痛苦——这种旋律对牧师的思想行为影响至深，以至于牧师在布道时也不由自主地按照那旋律的节奏，而聆听布道的大众也开始随着旋律摇摆。马克·吐温很同情牧师，后来帮助对方把这段旋律传染给了一群大学生。

这段问题重重的旋律的灵感来源是一块公示牌，上面写着电车价目表，作者将之改编为一首旋律朗朗上口的短歌，歌词如下（如果怕被传染可以跳过以下内容）：

售票员，你收钱，
检票时，当面检！
蓝色票，八分钱，
黄色票，六分钱，
粉色票，三分钱，
检票时，当面检！