

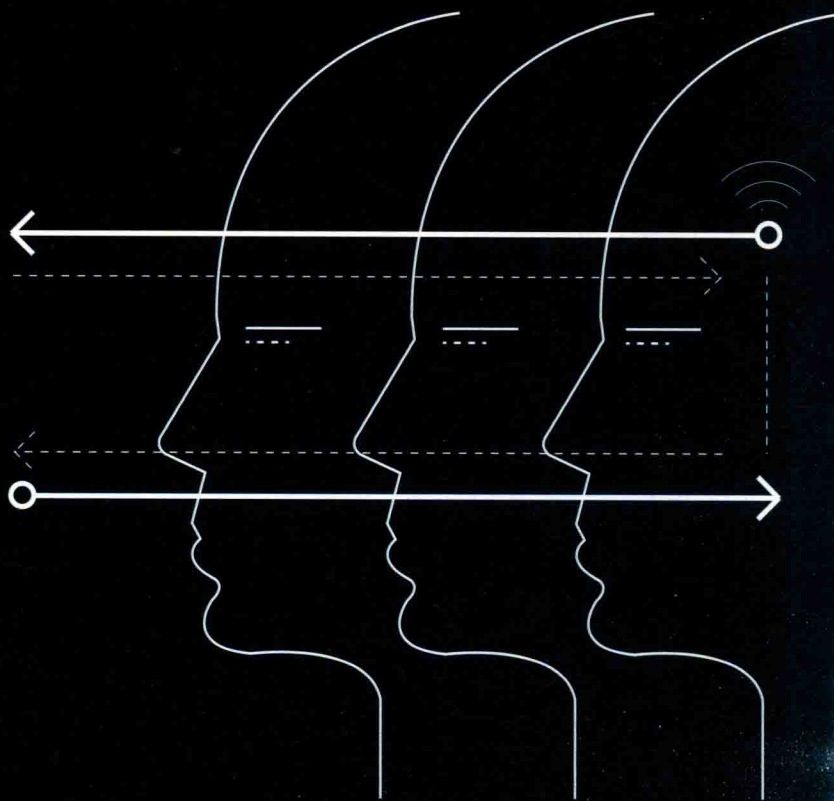
自由切换大脑的  
思考模式

【英】  
卡罗琳·威廉姆斯  
CAROLINE WILLIAMS

↓  
著

马磊  
↓  
译

# 认知



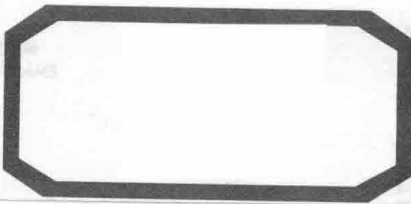
## OVERRIDE:

MY QUEST TO GO BEYOND BRAIN TRAINING  
AND TAKE CONTROL OF MY MIND

# 迭代

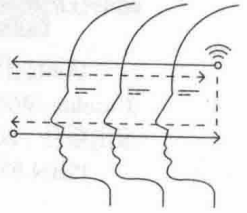
北京日报出版社

【英】  
卡罗琳·威尔  
CAROLINE W  
↓  
著  
马磊  
↓  
译



# 人 → 知 → 选 → 代

由切换大脑的  
思考模式



OVERRIDE:  
MY QUEST TO GO BEYOND BRAIN TRAINING  
AND TAKE CONTROL OF MY MIND

北京日报出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

认知迭代 / (英) 卡罗琳·威廉姆斯  
(Caroline Williams) 著; 马磊译. -- 北京: 北京日报出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5477-2460-6

I. ①认… II. ①卡… ②马… III. ①神经科学-研究 IV. ①R74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 227658 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2018-3408

OVERRIDE: MY QUEST TO GO BEYOND BRAIN TRAINING AND  
TAKE CONTROL OF MY MIND by CAROLINE WILLIAMS

Copyright: © CAROLINE WILLIAMS 2017

This edition arranged with The Science Factory and Louisa Pritchard Associates  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 sunnbook Culture & Art Co. Ltd.

All rights reserved.

## 认知迭代

---

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 北京荣泰印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 11 月第 1 版

2018 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16.5

字 数: 220 千字

定 价: 45.00 元

---

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

我们每天都在使用大脑，但是我们最缺乏了解的恰恰是自己的大脑。

对大部分人而言，大脑给我们带来的第一个困惑是如何将自己的注意力集中到重要的事情上。每天都有一些重要的事情要处理，但是我们的注意力总是被意外的消息弹窗、微信群里分享的文章、邻桌和我无关的聊天所打断。

这一切到底是如何发生的？《认知迭代》的作者通过亲身调研，为我们提供了一个有趣的视角。

为了解决自己注意力不集中的问题，作者去参加了一项大脑强化训练，在经过三天枯燥又成绩令人绝望的训练后，她突然发现自己的注意力得到了强化。

作者发现，对一个人的专注力来说，重要的问题不是减少大脑需要同时处理的事情，而是找到刚好让你的大脑能够专注某件事的状态。而保持专注的方式就是“拥抱波动”，学会让大脑在专注和走神两种状态中自由切换，从而达到一种“心流”的状态。

一旦进入“心流”状态，我们对生活的感知和大脑对任务的效率就会有翻天覆地的变化：

### 注意力

能够坚持专注于眼前的任务，  
抵制干扰

### 控制焦虑

想办法减轻压力

### 创造力

学会根据需要产生新的创意

### 导航力

增加我迫切需要的方向感

### 时间感知

想办法享受每一刻，  
并能够打发无聊时间

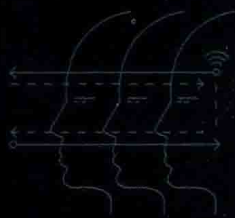
### 数字感

尝试获得“数学头脑”，  
学会逻辑思考

# 认 ⇒ 知 ⇒ 选 ⇒ 代

## 自由切换大脑的 思考模式

—  
OVERRIDE:  
MY QUEST TO GO BEYOND BRAIN TRAINING  
AND TAKE CONTROL OF MY MIND



—  
**卡罗琳·威廉姆斯**，英国埃克塞特大学生物学学士，伦敦帝国理工学院科学传播硕士，科学记者、编辑，《新科学家》杂志专题编辑和定期撰稿人，英国广播公司电台制作人。

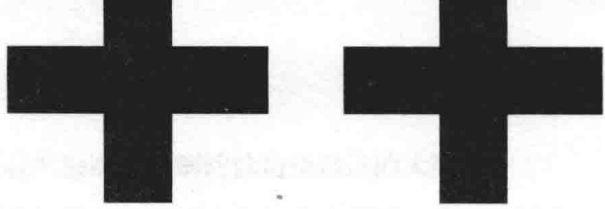
—  
为了解决自身注意力不集中的问题，卡罗琳先后拜访了哈佛大学、纽约大学、伦敦大学、牛津大学等知名机构的专家和学者，希望通过现代科学的方法，克服分心和压力，以获得长时间的平静与专注。

—  
她自己都没想到，注意力仅仅是个开始。在接下来的一年多里，她根据现代科学方法尝试了不同的干预措施，寻找到自己缺失的方向感，改掉了不健康的焦虑习惯，提升了令人尴尬的数学技能，而且还深入探寻了大脑里更神秘的角落——创造力和时间感知。

—  
心智控制能力和认知技能上的变化大大改变了卡罗琳的生活，但她认为，与未来的种种可能性比起来，这些变化似乎显得微不足道。

—  
选题策划 ⇒ 阳光博睿  
策划编辑 ⇒ 牛瑞华 齐迹

责任编辑 ⇒ 许庆元  
书籍设计 ⇒ 郑金将



序 言

# 来吧，一起拯救 我们的大脑

秋叶 秋叶 PPT 创始人

我们每天都在使用大脑，但我们最缺乏了解的恰恰是自己的大脑。

大脑并不一定在帮助我们解决问题，很可能给我们制造麻烦，比如：注意力缺失，忘掉重要的事情，为琐碎的事情焦虑，怀疑自己的能力，担心未来的风险……大脑让我们有勇气面对未来的挑战，也让我们担心失去对生活的掌控感。

然而，这一切是如何发生的呢？

对大部分人而言，大脑给我们带来的第一个困惑是如何将自己的注意力集中到重要的事情上。

每天我们都有一些重要的事情要处理，但是我们的注意力总是被意外的消息弹窗、微信群里分享的文章、邻桌和我无关的聊天所打断，以致我们不得不研究各种方法去提升我们的注意力。

很多人研究番茄钟时间管理法，结果是买了一堆好看的番茄钟。更搞笑的是，当我们计划开始工作时，我们的注意力很可能是在“我要设置多久的番茄钟时间”上纠结许久。倒是刷抖音的时候，我们会不知不觉地忘记了时间。然后我们发现自己已经变成一个重度拖延症患者，并为此苦恼。嗯，苦恼“我有拖延症”这个事情，又让你拖延了更多时间。

这一切又是如何发生的？《认识迭代》这本书的作者通过亲身调研，为我们提供了一个有趣的视角。

作者为了解决自己注意力不集中的问题，去参加了一项大脑强化训练。在经过三天枯燥且成绩令人绝望的训练后，作者突然发现自己的注意力得到了强化。她写道：“受过该项训练帮助的人都会进入这样一个阶段，他们发现自己比以前更具有元意识，他们会在完成任务的时候，看到自己在想着其他的事。”

大脑学家的研究指出另外一种可能：要解决注意力有限的问题，我们不应该

减少大脑需要同时处理的事情，而是应该让大脑做更多的事情。可能的原因是，如果有太多需要考虑的事充斥了我们的感官，我们就没空儿分心走神了。比如我们可以试试故意在更嘈杂的环境中工作，当然也可以像我一样用不同的颜色重复书写笔记。

但问题是太多的事存在于你的大脑注意力中，这可能超出了你大脑注意力承载的范围，导致你真的“走神”，所以问题的关键不是屏蔽掉所有让你走神的因素，而是让你的注意力刚好找到一种状态。在这种状态下，无聊的事物会让我们的注意力保持在一种放松且能持续“等待”的状态，让你的注意力在出现你真正想关注的内容时，可以马上进入全神贯注的状态，也就是所谓“心流”的（flow）状态。

对于不同的人来说，因为专注力水平不一样，有的人保持放松等待状态可以容忍声贝比较高的环境噪音，有的人保持这种状态就需要相对简洁的环境。

读到这里，我可能想通了一件事，为什么我从来不需要把桌面清理到井井有条就能进入工作状态，而有的人只要桌面上有一点杂物就会产生强迫式走神。这是因为我对环境噪音的承受能力比一般人要强。

反过来说，当我们去学习各种桌面整理术时，总有人反驳关注整理这件事就会耗费大量注意力，却让他忘记了专注真正重要的工作。也许对每一个人来说，重要的问题不是简化，而是找到刚好让你的大脑能够专注某件事的状态。

作者的建议是：最理想的状态并不是将“走神”模式完全关闭，而是“拥抱波动”，学会让大脑在专注和走神两种状态中循环。人类经过漫长的进化，走神能够保留是有原因的，因为它的主要用途是服务于狩猎和采集——这样的心智状



态可以让你快速扫描周围环境，等待有趣事物的出现。

这让我意识到，今天的人类社会不需要狩猎和采集，但是我们陷入信息洪流时，往往意识到不需要将“走神”模式完全关闭依然非常重要——我们需要随时在信息流中抓取需要的重要信息，这就是新时代人类的狩猎行为。

保持专注需要消耗大量精力，人的注意力也无法长时间保持高度集中，因此想要在几分钟到几小时内长时间保持专注，最佳的方法就是适时将注意力关闭——在大脑需要走神的时候，任其随意漫游，并在它没有走得太远时及时恢复到正常状态。

重要的是，保持专注的时间长度，以及合理恢复注意力的休息时长，还有“走神”模式能够适应的环境噪音，其实是可以通过自我觉察找到最合理的状态点，并逐步加以训练，进而提升我们的专注能力的。

这就是大脑研究到今天，给我们这些为注意力苦恼的人的一个希望。

一个为注意力不集中苦恼的作者，却为我们写出了一本能带来沉浸式体验的好书，这就是阅读《认知迭代》这本书带给我的愉悦体验。重点在于，注意力仅仅只是个开始，就让我对大脑工作的原理产生了如此多的新认识，我想朋友们读完全书后，一定会和我一样，有更多的“认知迭代”感。



目 录

# Contents

---

## 引言

# 选择 一个 自己

注意力仅仅是开始，在接下来的几个月里，我将根据现代科学尝试不同的干预措施，寻找我缺失的方向感，改掉不健康的焦虑习惯，同时提升令人尴尬的数学技能。

---

## 第一章

# 注意 力 陷 阱

对大脑来说，注意力不集中和容易拖延是同一个硬币的两面——它们都意味着大脑没有得到很好的控制。

---

## 第二章

# 控 制 焦 虑

换句话说，认知偏差指的是我们在无意识下所做出的假设。正是这些认知偏差的方向和强度造就了我们每一个人——或像乔里恩一样坚定自信，勇于承担风险，或像我一样容易杞人忧天。

## 目 录

---

### 第三章

## 挥洒创意

# 085

创意的最终劲敌就是焦虑。它不仅会分散你的注意力，还会让你把注意力集中在错误的地方。这也解释了我之前的“创意日”从来不曾奏效的原因。

---

### 第四章

## 导航系统

# 111

研究表明，一个人的焦虑特质越高，其在空间认知测试中的表现就会越差。过去那个神经质的我，也许就是因为负责处理情绪的海马体比平均水平大，所以才始终都不擅长导航。

---

### 第五章

## 时间感知

# 145

我不会用深奥的理论说明自己利用神经的可塑性改变了大脑对时间的感知方式，但可以肯定地说，我学会了一些改变时间感知的技巧——我的大脑可能变得更灵活了。

---

## 第六章

# 数字焦虑

对于数字焦虑者来说，表现是否优秀反而与他人如何看待自己的能力有关，即使启动词蕴含消极含义，他们也能表现得更好。

---

## 第七章

# 超控大脑

不得不说，对自己精神状态的思考十有八九会让我获得更多的掌握感——就好像我是在主动选择自己的精神状态，而不是任由默认设置统治一切。

---

## 第八章

# 前路漫漫

在过去的一年里，我在心智控制能力和认知技能上的变化完全改变了我的生活，但与未来的种种可能性比起来，这些变化似乎显得微不足道。

致 谢

241

索 引

245



# 00

引言

## 选择一个自己

看在上帝的份上，选择一个自己，然后坚持下去！

——现代心理学之父威廉·詹姆斯 (William James)





希思罗机场很大，如果你在航班已经开始登机、自己已经走到 21 号登机门时才发现不小心把行李丢在了候机厅，那么你就需要跑很长一段距离才能回去——虽然来回一共才 15 分钟，但却感觉非常漫长，尤其是听到机场冷酷无情的广播说“无人照看的行李将被移除甚至销毁”之后。

幸好我的行李还待在原地，就在一名店员刚要叫保安的时候，我找到了它。我口干舌燥地向店员道了歉，然后跑回登机门，及时赶上了航班。当坐在飞机上，握着一杯金汤力酒平静下来之后，我才意识到自己之所以乘坐这趟航班，就是为了摆脱这类麻烦事。

我正准备前往美国马萨诸塞州波士顿市去见两位研究持续专注的神经科学家，希望他们能有办法帮助我克服容易感到压力、容易分心的自然倾向，同时让我能长时间地保持平静与专注。这只是我漫长旅途中的第一步。在接下来的一年多时间里，我将多次前往美国和欧洲，寻找针对我大脑缺陷的实际解决方案。

我想通过最先进的现代大脑科学来改善我的大脑，同时想了解在现实生活中大脑训练的未来将通往何处。注意力仅仅是开始，在接下来的几个月里，我将根据现代科学尝试不同的干预措施，寻找我缺失的方向感，改掉不健康的焦虑习惯，同时提升令人尴尬的数学技能。此外，我还会探寻一些大脑内部更神秘的角落，比如创造力和时间感知力。

我有充分的理由认为这趟旅程值得一试。首先，10 年来有充分的证据表明，我们的大脑是“可塑”的——它在生理上保留了我们在人生过程中对学习和经历的事情做出反应的能力。其次，作为一名科学记者，同时也是《新科学家》（*New Scientist*）杂志的前专题编辑，多年来我曾写过成千上万字的关于神经可塑性的文章，因此我越来越好奇是不是可以将它们运用到自己的大脑中。