

生活科学

# 讲理就好

## 健康科学52讲

洪 兰 著

美国加州大学心理学博士



49



机械工业出版社  
China Machine Press

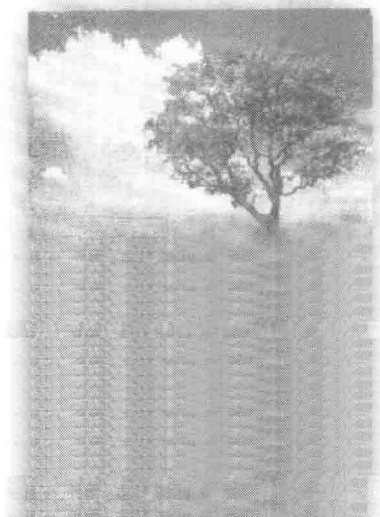
生活科学

# 讲理就好

## 健康科学 52 讲

洪 兰 著

美国加州大学心理学博士



机械工业出版社

本书中文简体字版由机械工业出版社出版，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。

版权所有，翻印必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

讲理就好：健康科学52讲/洪兰著. -北京：机械工业出版社，2003.1

ISBN 7-111-11149-4

I. 讲… II. 洪… III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第084806号

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：王颖 版式设计：赵俊斌

北京市密云县印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2003年1月第1版第1次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 6.5印张

定价：15.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换



### 作者簡介

**洪兰**教授，美国加州大学心理学博士，曾在加州大学医学院神经科、圣地亚哥沙克生物研究所任研究员，并在加州大学担任研究教授。1992年任教于中正大学心理所，目前任教于阳明大学。近年来致力于翻译心理学、生命科学等领域的新作介绍给中文读者。

## 序

2002年诺贝尔经济学奖的得主是位心理学家，美国普林斯顿大学的坎纳曼教授，他从人性面探讨投资消费的决策行为，跨领域地拿到了诺贝尔奖。他的研究显示人不是理性的动物，做决策时，会受到过去经验的误导，偏向于寻找支持自己假设的证据而“选择性地忽略”了其他的证据。我是个心理学家，也是在探讨人类行为的机制，不过我专长的领域是神经心理学，从大脑神经的角度出发也得到了人不是理性动物的结论——因为在我们的脑中，从理性所在地的前额叶到感性所在地的边缘系统的神经通路是羊肠小径，但是从感性到理性的神经回路却是条康庄大道，因此，人倾向于“冲冠一怒为红颜”，常做出不理性、令自己后悔的事来，这就是这本书名叫《讲理就好》的原因。讲理，天下就太平了。

在这本书里，收集的是近几年来我在专栏中所写的一些文章。教育一直是立国之本，赛珍珠写《大地》时的中国，穷得无立锥之地，就是因为当时中国有99.99%的文盲，知识经济在

#### IV

中国不是个口号而是现实——知识就是力量、就是经济。我一直很憧憬《礼运·大同篇》之“老有所终，壮有所用，幼有所长”的理想境界，如何在教育上做到老——终身学习，壮——学有所用，幼——快乐学习，是我投身教育的一个终极目标。观念的改变是很缓慢的，它像滴水穿岩，要慢慢地磨，锲而不舍才能成功。我写专栏就像那个水滴，每个月一篇，慢慢地将新观念注入人们的心中。世界变化得很快，新的科技、新的知识不断涌出，人如果没有接受新知识的能力，在这潮流中很快就会被淹没、被淘汰。我努力在每一篇文章中介绍新的知识、新的观念，因为只有观念改变人的行为才能彻底改变。

书的好处是它无远弗届，只要打开一本书就开拓了一个心灵。希望这本书能让读者们了解人的本质是什么，从而超越这个本质，提升自己的境界。

洪 兰

## 推荐序 非理即乱

在嘈杂纷乱的社会现实里，想要讲理谈何容易？但讲理却是理清纷乱的惟一利器。这是个很容易明白的道理。因为面对纷乱，只有两个选择：一是任其胡打蛮缠下去，直到无可收拾的地步；另一个当然就是理清头绪，讲出一番道理来。这种非理即乱的二选一题，实在是简单易懂，但社会上的众多有“智”之士，就是不肯讲理，或是没有能力讲理。

喜欢从生物演化观点看人类行为的学者（如本书作者洪兰教授）一定会同意我下面的说法：冲动的实时反应是逃命用的，而沉稳的全方位思考才是永续保命之道；前者是所有动物共有的本性，而后者才是人类“异于禽兽几希”的那一点特性。因此，当我们看到这纷纷乱乱的世界，常不能以理性的思考来解决问题时，我也只好说“本性难移”了。

近年来，认知心理学家发现人们大多在匆促下做出决定，经常忽略常识的指针，还会把个人的信念寄托在不实的表象上，很少能遵循逻辑方法做判断。

## VI

这些不讲理的特例，都是显而易见的。但日常生活当中，人们的不理性行为，却总是隐藏在看似“理性”的包装与掩盖之下，很难被察觉。洪教授的这本书告诉我们，讲理的必要条件就是丰富的常识，并且要养成不轻信表面现象的习惯。我一则一则地读下去，感到这都是培养科学精神的最佳教材，令人耳目一新。

社会上的纷乱让大家头昏眼花，如果你想过得快乐安全一些，使自己更理性一点是值得努力的方向。说实在的，处理周遭事物，惟一的真理就如这本书的书名，讲理就好！

曾志朗

**【推荐者简介】**曾志朗教授，美国宾州州立大学心理学博士，曾任教于俄亥俄州立大学、耶鲁大学、加州大学伯克利分校。先后担任中正大学社会学院院长，阳明大学副校长、校长等职。

# 目 录

序

推荐序

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一篇 科学VS.传说 .....   | 1  |
| 1. 吃什么补什么? .....    | 3  |
| 2. 学习的关键期 .....     | 6  |
| 3. 所谓“莫扎特效应” .....  | 9  |
| 4. 癫痫会遗传? .....     | 13 |
| 5. 输羊血会变羊? .....    | 16 |
| 6. 安心, 病就好一半 .....  | 19 |
| 7. 爱惜你的耳朵 .....     | 22 |
| 8. 青春可以换智能 .....    | 25 |
| 9. 环肥燕瘦半由天 .....    | 27 |
| 10. 暗潮汹涌的沉默之脑 ..... | 30 |
| 11. 左利不是“坏手” .....  | 33 |

## VIII

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 12. 睡眠是为了再出发 .....        | 36        |
| 13. 忧郁症的时代 .....          | 39        |
| 14. 快乐是努力付出换来的 .....      | 42        |
| 15. 要长寿, 先快乐 .....        | 45        |
| 16. 标准答案扼杀创意 .....        | 49        |
| 17. 牡蛎有容, 珍珠乃大 .....      | 51        |
| 18. 有病, 不是不听讲 .....       | 53        |
| 19. 同性恋与荷尔蒙 .....         | 55        |
| 20. 知的喜悦 .....            | 57        |
| 21. 孩子的笑是父母最好的指引 .....    | 59        |
| <br><b>第二篇 与心对话 .....</b> | <b>61</b> |
| 22. 平常心看精神病 .....         | 63        |
| 23. 人际关系影响健康 .....        | 66        |
| 24. 地震谣言与认知失调 .....       | 69        |
| 25. 算命: 对号入座 .....        | 73        |
| 26. 男女有别是福祉 .....         | 76        |
| 27. 表现好才有自尊 .....         | 79        |
| 28. 教导远胜矫正 .....          | 82        |

## IX

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 29. 书是无声的老师 .....         | 85      |
| 30. 人是情绪的动物 .....         | 87      |
| 31. 以主控感化解压力 .....        | 90      |
| 32. 脑中的老顽固和激进派 .....      | 93      |
| 33. 失之毫厘，追之莫及 .....       | 96      |
| 34. 净地不藏污 .....           | 98      |
| 35. 人苦于不自知 .....          | 100     |
| 36. 让孩子动起来 .....          | 103     |
| 37. 把正在做的事变成喜欢做的事 .....   | 105     |
| 38. 闲聊与梳理 .....           | 108     |
| 39. 在这个世界上留下一道痕迹 .....    | 111     |
| 40. 有组织的知识才是活知识 .....     | 114     |
| <br><b>第三篇 生命科学</b> ..... | <br>117 |
| 41. 离谱的右脑革命 .....         | 119     |
| 42. 睡好觉，补好料 .....         | 124     |
| 43. 以基因工程解生命之谜 .....      | 127     |
| 44. 记忆不是录像机 .....         | 132     |
| 45. 从威廉氏症候群看基因 .....      | 146     |

## X

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 46. 黑死病与文艺复兴 .....     | 154 |
| 47. 业精于勤，人长于嬉 .....    | 158 |
| 48. “起跑点”在子宫？ .....    | 163 |
| 49. 看见心智的科技 .....      | 167 |
| 50. 语言与大脑的奇妙连结 .....   | 176 |
| 51. 阅读使你爬上巨人的肩膀 .....  | 185 |
| 52. 快乐是孩子成长最好的礼物 ..... | 194 |

## 第一篇

---

# 科学 VS. 传说



## 1. 吃什么补什么？

前几天，其报刊登了一则养生食谱，标题是“吃脑补脑”，这个题目在考试季节大概是最受欢迎的，可以想像很多妈妈把它剪下贴在冰箱门上，告诫孩子要多吃脑，才会考上理想的学校。很可惜的是，文章里的许多观念都是不正确的。“吃什么补什么”其实完全没有科学上的论证，就像小孩子“吃什么会像什么”一样是无稽之谈。

这篇文章中还说“核桃的皱纹越多，补脑的效果越好，就像人脑，皱纹越多越聪明”。这段话是不正确的，核桃如果能补脑，完全是因为它里面含有丰富的植物性蛋白质，美国因为不像中国有这么多的豆制品（豆腐、豆干等），所以素食者常在沙拉中加一些坚果如核桃之类以补充蛋白质，蛋白质是细胞生长必要的东西，任何有蛋白质的东西都可以补脑，也可以补全身。

至于“皱纹越多就越聪明”的说法，目前还没有任何一项研究支持它。以前曾有人认为脑越大越聪明，这个说法在中外都流行过，只不过有些人到现在还深信不疑。

#### 4 第一篇 科学VS.传说

“脑大即聪明”最早是1855年德国的华格纳（Rudolph Wagner）提出的，他研究了大数学家、物理学家和天文学家高斯（Carl F. Gauss）的大脑，发现高斯的大脑虽然只有1492克，与一般人差不多，但是他的脑沟纹很深。我想“脑皱纹越深就越聪明”的说法就是从这儿来的，可惜的是，华格纳的理论并没有受到支持，因为他陆续找的五位德国教授的脑，都不太重，也没有比较深的沟纹。他最后被迫承认，脑的重量和沟纹的复杂度与聪明智能没有什么关系。

但是这个说法已经深入人心，因此，在他之后，还是有许多科学家继续收集名人的大脑做比较，其中最有名的就是美国神经学会的理事长史皮兹卡医生（Edward Spitzka）。他收集了130个名人的大脑，包括贝多芬、林肯、屠格涅夫、列宁、艾格西（Louis Agassiz, 哈佛大学自然历史学家）等。其中最重的是屠格涅夫的脑，2012克，比一般人的脑重了整整50%，但是他找来找去，都没有找到脑的大小、沟纹的深浅和聪明之间的显著相关。科学家最后放弃了这个说法，所以吃脑补脑以及脑的皱纹越多就越聪明的说法，是没有科学根据的。

那么，什么才是增进聪明的最佳方法呢？适当的营养当然是不用说了，最主要是放手让孩子自由探索，体验新奇的东西，

经历不同的过程。一只可以自由跑动、玩各种玩具的老鼠，它的脑神经网络之间交错分枝的情况，比关在家徒四壁的笼子中的鼠兄弟浓密许多，神经的网络复杂度，代表着信息传递的快慢以及触类旁通的效应。多读书也是一个好方法，人的经验本来是要以时间换取的，但是人的寿命有限，如何以有限的生命换取无限的知识呢？最好的方法就是通过书，从别人身上获取他已有的经验。在英文里，Intelligence（聪明）和Wisdom（智能）是不一样的。Wisdom的层次比Intelligence高，因为Wisdom还包括人生的经验。

我觉得有些人太迷信IQ了。聪明固然重要，但是坚毅才是成功的真正条件。耶鲁大学的心理学讲座教授史登堡（Robert Sternberg）在列举聪明人为什么会失败的原因中，第一项便是毅力不够。或许我们应该多注重一点孩子坚毅品格的培养，少灌输一些填鸭式的知识，在计算机化的21世纪，记忆力的好坏已经不重要，因为计算机可以比人脑记得更多、更周全，我们要的是组织这些知识的能力以及百折不挠的做事精神。