



(美) 丽萨·克龙 (Lisa Cron) ©著
秦竞竞©译

你能写出好故事

写作的诀窍、大脑的奥秘、认知的陷阱



你会讲故事吗？

不管你是广告人、教师、记者、企业家、政治家，还是工程师、运动员、企业顾问、白领……

会讲故事就能让你的听众不知不觉中
跟你达成最一致的想法。

陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

(美) 丽萨·克龙 (Lisa Cron) ©著
泰克克 ©译

你能写出好故事

写作的诀窍、大脑的奥秘、认知的陷阱



图书在版编目 (CIP) 数据

你能写出好故事：写作的诀窍、大脑的奥秘、认知的陷阱

(美) 克龙 (Cron, L.) 著；秦竞竞译．—西安：陕西人民出版社，2014

书名原文：Wired for story

ISBN 978 - 7 - 224 - 11152 - 1

I. ①你… II. ①克… ②秦… III. ①文学写作学 - 研究 IV. ①I04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 117763 号

Wired for Story

Copyright © 2012 by Lisa Cron

First published in the United States in 2012 by Ten Speed Press

Chinese language edition arranged with DeFiore and Company Author Services LLC.

Simplified Chinese Translation copyright © 2013 by Shaanxi People's Publishing House

All rights reserved.

你能写出好故事

——写作的诀窍、大脑的奥秘、认知的陷阱

[美] 丽莎·克龙 (Lisa Cron) / 著

秦竞竞 / 译

出品人 惠西平

总策划 宋亚萍

策划编辑 陈晶 李向晨

责任编辑 张璐路 李向晨

装帧设计 红杉林文化

出版发行 陕西出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安市北大街 147 号 邮编 710003)

印刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 16.75

字数 183 千字

版印次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 224 - 11152 - 1

定价 32.80 元

版权所有·侵权必究

投稿邮箱 bwcq@163.com

发货电话 010-88203378

序 言

很久以前，就连最聪明的人都坚定不移地相信地球是平的。后来他们得知事实并非如此，但同时他们依然深信太阳是围绕地球转动的……直到这一理论也走向破灭。与此相比更长的一段时间里，聪明的人们相信故事仅仅是一种娱乐的形式。他们认为除了其带来的无限乐趣——一个好故事带给人们的瞬时的快乐和深切的满足感——故事本身并不具备什么必要性。显然，自古以来要是没有故事，我们的生活也许会乏味得多，但我们肯定能照样生存下来。

他们又错了。

事实证明，故事，对我们的进化至关重要——甚至比拇指的进化更重要。拇指使我们能够紧紧握住东西，而故事告诉我们该紧握什么。故事让我们能够想象将来可能发生什么事情，从而为此做好准备。这项技能除人类之外没有任何物种拥有，无论其拇指是不是与其他手指相对。¹ 不管从比喻意义来说还是从字面意义来看，正是故事使我们成“人”。神经系统科学领域最近有所突破，揭示出我们的大脑天生会对故事产生反应；从绘声绘色的故事中获取乐趣就是吸引我们去关注它的一种本能的方式。²

换句话说，我们天生依靠故事来教给我们这世界运作的方式。所以，回首高中阶段当历史老师从 881 年至 887 年德国的统治者“胖子查理”——路易斯之子——开始滔滔不绝地背诵历任德国君主的时候，如果你变得眼神呆滞，又有谁能怪你呢？这恰恰证明了你是光荣的人类一员。

因此在可以选择的时候，人们选小说而舍纪实文学的行为就不足为奇了——相比历史教科书，我们更愿意看历史小说；比起干巴巴的纪录片，我们当然更爱看电影。³ 这并非因为我们是懒骨头，而是因为我们的神经系统本能地渴望故事。一个好故事触发的极度亢奋感不会让我们变成见不得人的享乐主义者；相反，它使我们成为好学的学生，准备吸收每一个故事所能传达的各种经验教训。⁴

这条信息对作者来说意味着游戏规则的改变。已有的研究结果有助于对读者大脑内部固有的与故事相关的那部分秘密蓝图进行解码，从而揭开它的神秘面纱，展露出大脑在接触到的每一个故事中真正寻求的是什么。更激动人心的是，研究结果表明，一个强有力的故事会在重塑读者

的大脑思维方面发挥积极作用——比如说帮助灌输认同感⁵。之所以说作者现在，而且一直都属于世上最强大的人，原因就在这里。

只要简单地让读者透过他们笔下人物的双眼瞥见人生百态，作者就可以改变人们的思维方式。作者能把读者运送到他们从未踏足过的土地，使他们置身于梦境中才会出现的场景，向他们揭示微妙的普遍真理，而这些也许会将他们对现实的看法完全转变。不管怎么说，作者帮助人们度过漫漫长夜，这点功劳不能抹杀。

但是，关键的问题来了。一个故事要能抓住读者，它就必须不断地满足读者大脑中固有的期望。毫无疑问正是这一点促使豪尔赫·路易斯·博尔赫斯（阿根廷作家）指出“艺术就是火加上代数学”⁶。让我来解释一下。

火对于写作来说绝对至关重要；它是每一个故事得以产生的首要元素。激情是驱使我们去创作的动力，它让我们满怀振奋地感觉自己有话要说，而且说出的话会起很大作用。

但是要写出能够立刻紧紧吸引读者的故事，光有激情是不够的。作者经常错误地认为只需要火——那些燃烧的渴望、创造性的火花、能让你半夜惊醒的绝妙点子——就能打造出一篇成功的故事。他们写得热火朝天，丝毫不知道自己所写的每一个字都极有可能注定失败，因为他们忘记了添加公式的第二部分：代数学。

在这一方面，博尔赫斯只凭着直觉就掌握了认知心理学和神经系统科学现在才得出的研究成果：故事之下必须构建一个框架才能让那激情，即所谓的火，点燃读者的大脑。缺少它，故事往往无人问津；有了它，故事能让人欲

罢不能。

为什么作者常常不太能领会到故事的创作不是光靠好点子和好文笔呢？因为我们常常轻易地臣服于所阅读的故事，这种轻易性往往会遮蔽我们对自己所写的故事的看法。我们总自以为是地相信自己完全了解成就一个好故事的要素是什么——毕竟，我们能够迅速地辨认出蹩脚的故事。一旦碰上烂故事，我们会嗤笑一声随手把它丢回书架上去；我们会翻翻白眼干脆地离开电影院；我们会深呼吸并祈祷阿尔伯特大叔别再啰里八唆地重现内战的场景。这样的故事我们连三秒钟都忍受不了。

一个好故事我们也可以同样迅速地辨认出。这种本领我们大概从三岁开始就具备了，而且从那以后就以这样或那样的方式沉迷于故事。所以说，如果我们天生就能根据第一句话找出好故事来，又怎么可能会不知道如何写出一篇好故事呢？

又一次地，进化论历史研究给我们提供了答案。从它的起源来看，故事本就是能让人们一起分享某个特定的也许能挽救生命的信息的一种方法。例如，嗨，伙计，别吃那种红得发亮的草莓，除非你想像隔壁的尼安德特那样翘辫子；事情是这样的……最初的故事很简单，且相关性较强，跟我们现在喜欢称为八卦的小事情差别并不太大。当书面语言经过漫长的进化以后，故事得以扩展到当地新闻和社区事务之外的范畴。这就意味着读者——大脑中带有既定期望的读者——必须依靠故事自身的特色才能被吸引过来。尽管世上技艺超群的故事大师并不罕见，但是添油加醋地抖搂关于疯狂的表妹瑞秋的八卦和精心打造“美国旷世小说”这两者之间无疑有着天渊之别。

有点道理，不过既然大多数有抱负的作者酷爱阅读，难道他们博览过的那些优秀作品还不能很好地教会他们用什么来吸引读者吗？

的确不能。

进化史决定了任何好故事的首要任务，就是把我们会大脑中会质疑“它怎么创造出如此真实”的惊人幻觉的那部分彻底麻醉。说到底，一个好故事给人的感觉不应该像幻觉。它应该像生活，实际的生活。最近《心理科学》杂志上一篇关于大脑成像研究的报告指出，大脑中处理来源于真实生活的景象、声音、味道和运动的那些区域在我们沉浸于引人入胜的故事时会被激活。⁷这就解释了我们阅读时所体会到的那些栩栩如生的影像以及本能的反应，这样的故事简直让人欲罢不能，哪怕已过半夜，哪怕一大早就得起床。当一个故事令我们着迷，我们会身临其境，感受着主人公的感觉，经历着他的经历，一切宛如真实发生在自己身上一样；而这期间我们最不容易注意到的则是整个故事的背后框架。

因此难怪我们往往会彻底无视这一事实：在每一个令人着迷的故事之下都隐藏着一张错综复杂的大网，它将互相牵连的元素牢固地结合在一起，看似毫不费力却又精确无比。我们常会据此错误地认为自己完全明白是什么吊住了读者的胃口——诸如精妙的比喻、真实自然的对话、有趣的角色之类——而实际上，无论这些部分显得有多精彩，事实证明它们是次要的。真正让我们欲罢不能的完全是别的某个因素，某个隐藏在这些表象之下的悄无声息地赋予它们生命的因素：我们的大脑把它理解为故事。

在阅读故事的过程中，我们只有停下来好好分析一下

自己是对什么不知不觉地产生了反应——归根结底是什么攫取了大脑的注意——才能写出可以抓住读者注意力的故事。不管你写的是纯文学作品，还是冷硬的推理故事，抑或是不可思议的少年情事，情况都是如此。尽管谈到容易被哪种类型的小说吸引时，读者各有各的选择，但总的来说除非那个故事能满足他们的期望，否则难逃在书架上积灰的命运。

为了确保你的故事不会出现这样的结果，本书将分成十二个章节，每章锁定一个方面介绍大脑运行的方式、故事相关的对应启示以及如何一点一滴地把它实际应用到你的作品中去。每章的末尾都有一份自查清单，你可以在写作的任何阶段使用，比如说，开始动笔之前，每天写完之后，一幕或一章结束的时候，甚至是凌晨两点当你满身冷汗地从睡梦中惊醒，以为自己的作品是有史以来所有的故事中最糟糕的那一个（相信我，绝对不是的）的时候。用好自查清单，我保证你的作品会步入轨道，并且极有可能令那些跟你一丁点儿关系都没有的人也产生阅读的欲望。

唯一的告诫就是对于自己的作品你必须秉持诚实的态度，把它当成你在书店里随手拿起的一本小说或是手按遥控器刚刚调到的一部影片。其目的当然是准确地找出可能的症结所在并立即修正，不让它有机会像野草一样到处蔓延最终毁掉整篇故事。听起来有点意思，而实际操作的过程更有意思。试想一下：看着自己的作品日臻完善，直至读着它的人沉迷其中以至于完全忘了它只是个故事，这难道不是最令人振奋的事吗？

-
1. 迈克尔·加扎尼加. 人类: 你的大脑与众不同背后的科学 [M]. 纽约: 哈珀佩里尔出版社, 2008: 220.
 2. 约翰·图比, 勒达·考斯米兹. 美会构建适应的心灵吗? 一条美学、小说和艺术的进化理论. 2001, 物质, 2001, 30 (1): 6-27.
 3. 同上
 4. 史蒂芬·平克. 大脑如何工作 [M]. 纽约: 诺顿出版社, 1997-2009: 539.
 5. 马亚·迪奇科, 基斯·奥特利, 萨拉·佐特曼, 乔丹·彼得逊. 论被艺术打动: 阅读小说如何改造自我. 创立性研究日志, 2009, 21 (1): 24-29.
 6. 引用自豪尔赫·路易斯·博尔赫斯所著《虚构集》中小说《特隆, 乌克巴尔, 奥比斯·特蒂乌斯》的译本, 埃莫赛艾迪托斯 [M]. 纽约: 格罗夫出版社, 1962: 22.
 7. PhysOrg.com, “大脑扫描表明: 读者对叙述性场景构建逼真的心理模拟”, 2009-01-06, <http://www.physorg.com/print152210728.html>.

目 录
CONTENTS

你能写出好故事

序言 / 001

第一章 如何吸引读者 / 001

第二章 如何突出要点 / 019

第三章 我会感同身受 / 043

第四章 主人公究竟想要什么？ / 067

第五章 挖掘主人公的深层问题 / 087

第六章 故事要有具体内容 / 107

第七章 冲突，变化的推动者 / 129

第八章 原因与结果 / 151

第九章 最起码凡是可能出错的地方一定要出错 / 175

第十章 铺垫与呼应 / 195

第十一章 与此同时，回归当初 / 213

第十二章 探究作者的大脑 / 233

致谢 / 253

第一章

如何吸引读者

认知奥秘：

我们在故事中思考，这让我们能够预见未来。

故事奥秘：

从第一句话开始，读者就得想要知道接下来会发生什么。

我发现大部分人在坐下来动笔写作之前都以为自己知道什么是故事。

——弗兰纳里·奥康纳

美国小说家、评论家，美国文学的重要代言人

就在你看上面这句话的那一秒钟之内，你的感官向你灌注了 11,000,000 条信息，其中四十条左右能够被你的显意识记录。那么真正能被关注到的有多少呢？状态好的时候，你一次可以处理七条数据；状态不佳的时候五条。¹至于那些特殊的日子嘛，很有可能不超过三条。

然而即使如此，你不仅在这个复杂的世界里活得好好的；而且还准备写个故事讲述某个人如何在你创造的世界里摸索前行。这样看来，那其余的 10,999,960 条信息好像没什么重要性吧？

事实证明它们相当重要——正因为如此，尽管我们的显意识没有记录，我们的大脑却一直在忙着对它们进行记录和分析，确定哪些是无关的信息（诸如天空依然是蓝色的之类），哪些是我们需要关注的信息（比如我们一边入神地想着隔壁刚搬来的那个帅哥，一边慢吞吞地过马路时突然响起的喇叭声）。

你的大脑根据什么标准来判断你是可以继续安稳地做着白日

梦还是必须立刻进入一级戒备状态？答案很简单。你的大脑，以及包括低等的阿米巴虫在内的其他生物，有一个主要目标：生存。你的潜意识大脑——神经系统科学家称之为适应性无意识或认知无意识——是一台经过精密设定的仪器，能即刻反应出哪些信息重要而哪些不重要，原因是什么，以及——但愿如此——你该如何应对。² 它知道你没有时间像这样思考：“天，什么声音这么吵？哦，原来是汽车喇叭声。一定是那辆庞大的 SUV 发出来的，它正直直地朝我冲过来呢。司机之前估计在发短信没注意到我，现在来不及刹车了。也许我应该避——”

“哗啦。”

所以，为了不让我们走向被碾压的悲惨结局，我们的大脑精心设计了一种甄别并诠释所有信息的方法，其速度大大超过了蜗牛似的显意识思维。对于大多数其他动物而言，进化过程发展到这种本能反应阶段就结束了，因此它们的反应等级较低，被神经系统科学家形象地称为僵尸系统；而我们人类却额外获得了些东西。³ 人脑开拓出一种有意识地探索信息的方法，只要有时间我们就可以自主决定接下来该做什么。

这方法就是故事。

对此神经系统科学家安东尼奥·达马西奥做了如下总结：“人类面临过如何使这些智慧的结晶能够为人理解、便于传输，具有劝导性、可实施性——简而言之即如何令其突显出来——的问题，并且找到了一个解决方案。讲故事即为解决之道——它是大脑的工作，进行得自然而隐秘……所以毫不奇怪故事会渗透进人类社会和文化的方方面面。”⁴

我们在故事中进行思考，我们的大脑天生就这么规定。正是凭着这种做法，我们才能领会关键的信息，否则周围的世界会让我们毫无招架之力。简单点说，大脑不断地从灌输进来的海量信息中搜寻有意义的部分，抽出那些重要的为了生存而必知的内容，

然后结合我们过去与此相关的经验、我们现在对它们的感受以及将来可能对我们产生的影响，最终编成一个故事讲给我们听。它并没有按照先来后到的顺序记录所有东西，而是以我们为“主人公”，像电影一样精确地编辑我们的经验，创建出合乎逻辑的内在联系，建立起记忆、想法和事件之间的关联供以后参考。⁵

故事是经验的代言人，无论这些经验是来自我们自己、他人还是虚构的人物。别人的故事和我们自己的故事同样重要。如果我们只对自己的经验加以累积，光靠一家之言难以取得成功。

现在该谈谈这个极其重要的问题了——上述这些对于我们作者来说意味着什么？意味着我们现在能够解密大脑（这里指读者）在每个故事中真正寻找的目标。让我从贯穿本书所有认知学秘密的两个关键理念开始谈起：

1. 神经系统科学家相信，业已超负荷运转的大脑之所以投入这么多宝贵的时间和空间让我们沉迷于一个故事，是因为没有故事我们就得倒霉了。故事允许我们模拟令人紧张的经历而不必真正亲身历练。在石器时代这可是生死攸关的大事，那时候要是等着亲身经历来告诉你树丛里沙沙作响的是头觅食的狮子，大概最终你就成了它的大餐。现在故事对于我们而言甚至更加重要，因为人类一旦掌控了物质世界，大脑就进化到处理社会领域的问题，这方面要棘手得多。故事也随之演变成我们探索自己及他人思维的一种手段，一场为将来做准备的盛装彩排。⁶ 因此，故事有助于我们生存，这一点不仅体现在生与死的物质意义上，也体现在精彩生活的社会意义上。著名的认知科学家、哈佛大学教授斯蒂芬·平克这样阐释我们对故事的需求：

虚构的故事给我们的大脑提供了一份我们将来可能面临的致命难题的目录，并附有我们可以对它们采取的

种种策略。假如我怀疑我的叔叔杀害了我的父亲，窃取了她的地位并且娶了我的母亲，我该何去何从？假如我那倒霉的哥哥得不到家里人的尊重，有没有什么情况会导致他背叛我？假如在妻子和女儿外出过周末的时候我被一个客户引诱了，最糟糕的情况会是什么？假如身为乡村医生的妻子，我为了给乏味的生活增加点乐趣而有了婚外情，最糟糕的情况又会是什么？假如一帮匪徒今天想抢我的土地，我怎么才能避免与他们产生自杀式的冲突，等到明天再把土地交出去同时又不让自己看起来像个懦夫？这些问题的答案可以在任何一家书店或音像店里找到。生活模仿艺术这句陈词滥调其实是有道理的，因为对于某些类型的艺术而言，其功能就是供生活去模仿。⁷

2. 我们不仅渴望故事，而且对所阅读的故事怀有固有的具体期望，虽然——注意，棘手的就在这里——几乎没有普通读者能说出他们的期望到底是什么。如果非要追问下去，他很可能回归于故事的魔力，某种无法具体描述的难以量化的东西。然而谁能为此而责怪他呢？因为真正的答案恰恰与直觉相左：我们的期望跟故事能不能给我们提供有助于生存的信息有着莫大的关系。为了达到这个结果，我们在复杂的潜意识里给故事设定了任务——让带有明确目标的某个人置身于越来越艰难的处境，看他如何走出这些困境。当一个故事达到了大脑的标准，我们会放松下来悄悄进入主人公的角色，渴望着不必离开自己舒适的小窝就能体验一番他或她的挣扎奋斗。

这两个理念对作者来说具有不可思议的作用，因为它们清楚地定义了故事是什么，以及不是什么。这些正是我们要在本章详