福尔摩斯思考术

[美] 玛丽亚·康尼科娃◎著
游伟 龙彦◎译

Mastermind
How to Think Like Sherlock Holmes

如何形成深具洞察力及
自我认知的思维模式

Maria Konnikova

中信出版社·CHINACITICPRESS

Smart 系列

Mastermind

How to Think Like Sherlock Holmes

Maria Konnikova

福尔摩斯思考术

[美]玛丽亚·康尼科娃 著
游伟 龙彦 译

中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

福尔摩斯思考术 /（美）康尼科娃著；游伟，龙彦译. —北京：中信出版社，2015.1
书名原文：Mastermind: How to Think Like Sherlock Holmes
ISBN 978-7-5086-4909-2
I. 福… II. ①康…②游…③龙… III. 金融决策 IV. F831.2
中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第251492号

Copyright © Maria Konnikova, 2013
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China CITIC Press
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

福尔摩斯思考术

著　　者：[美] 玛丽亚·康尼科娃
译　　者：游伟　龙彦
策划推广：中信出版社（China CITIC Press）
出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座　邮编　100029）
　　（CITIC Publishing Group）
承 印 者：北京盛通印刷股份有限公司

开　　本：880mm×1230mm　1/32　　印　　张：9.75　　字　　数：214千字
版　　次：2015年1月第1版　　印　　次：2015年1月第1次印刷
京权图字：01-2013-6397　　广告经营许可证：京朝工商广字第8087号
书　　号：ISBN 978-7-5086-4909-2 / F · 3293
定　　价：45.00元

版权所有 · 侵权必究
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。
服务热线：010-84849555　　服务传真：010-84849000
投稿邮箱：author@citicpub.com

献给杰夫

注意力的选择——关注这个、忽略那个，关乎一个人的内在，而其行为的选择则关乎他的外在。在这两种情况下，每个人都要为自己的选择负责，并且必须接受相应的后果。诚如何塞·奥尔特加·伊·加塞特所言："告诉我你关注什么，然后我就知道你是什么样的人。"

——**奥登（W. H. AUDEN）**

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

MASTERMIND

前　言

小时候，父亲常常在睡前给我们讲福尔摩斯的故事。哥哥往往会抓住时机在沙发的角落里酣然睡去，余下的人则听得聚精会神。我记得父亲会坐在一个很大的真皮扶手椅上，手里拿着书，壁炉中跳跃的火焰反射在他的黑框眼镜上。印象中，但凡在情节转折处，他的音调也都会随之起伏。终于，期待已久的结局出现了，一切都合情合理，我像华生医生一样摇摇头，若有所思。当然，听他这么一说，一切都明了了。父亲偶尔也会抽烟，我还记得他的烟斗中散发出的那股水果与泥土混合的气味，渗透到皮沙发的褶子里。当然，父亲的烟斗和福尔摩斯的烟斗一样，稍稍有些弯曲。我还记得，父亲“啪”地合上那本深红色封面的厚书，然后宣布“今晚就讲到这里”，接着我们必须离开——无论我们怎样恳求，怎样哭丧着脸，

都不得不上楼睡觉。

即便故事的其他内容早已消逝在模糊的背景中，福尔摩斯与死党鲍斯威尔的历险记也完全被遗忘，但仍有一样东西深深地刻入我的脑海中，奚落着我，数年来萦绕不去，它就是台阶。

贝克街221B的台阶共有多少级？这个问题是福尔摩斯在《波希米亚丑闻》中向华生提出来的，我一直没有忘记。当时，福尔摩斯和华生坐在扶手椅上，福尔摩斯正在向华生阐述“看”与“观察”之间的区别，华生很迷惑。接下来，一切突然变得一目了然：

“听你讲这些推理时，”（华生）说，“事情总是显得那么简单，几乎简单到了可笑的程度，甚至我自己也能推理，在你解释推理过程之前，我对你推理的下一步的每种情况总是感到迷惑不解，但我还是觉得我的眼力不比你差。”

“的确如此，”福尔摩斯点燃一斗烟，全身舒展地倚靠在扶手椅上，回答道，“你是在看而不是在观察，这二者之间的区别是很明显的。比如说，你常看到从下面大厅到这间房子的台阶吧？”

“经常看到的。”

“多少次了？”

“嗯，不下于几百次吧。”

“那么，有多少级台阶？”

“多少级台阶？我不知道。”

“那就对啦！因为你没有观察，你只是在看嘛。这恰恰是我

要指出的关键所在。你瞧，我知道有17级台阶，因为我不但在看，而且在观察。”

我第一次听到这段对话是在一个火光跳跃、烟味弥漫的夜晚，他们之间的交流震撼了我。我狂热地想要记住我们的房子有多少级台阶（我毫无概念），有多少级台阶通向前门（我交了白卷），多少级台阶通向地下室（10？ 20？我连大概的数字都不知道）。之后有很长一段时间，一有机会我就会去数台阶，试图把准确的数字记在脑海中，以防有人要我回答这个问题，我想让福尔摩斯为我感到骄傲。

当然，我很快忘记了我曾经辛苦记住的数字——直到后来我才知道自己是在死记硬背，完全搞错了重点。我的努力从一开始就注定是白费功夫。

那时我还不明白福尔摩斯比我“多了一条腿”。他一生的大部分时间，都在磨炼自己与这个世界打交道的思维方式。贝克街有多少级台阶？它只不过是一种展示技艺的方式，这门技艺是与生俱来的，无须过多思考，这种行为是在福尔摩斯已成习惯的、持续活跃的大脑活动中顺便表现出来的，几乎是下意识的行为。你可以视其为没有实际意义的小把戏，但是假如你停下来想想这到底是怎么回事，你就会明白此中另有深意。这个把戏激励我写下这本书，我在此向它表示敬意。

正念绝不是什么新概念，早在19世纪末期，现代心理学之父威廉·詹姆斯就曾写道：“自动地把游走的思绪一次又一次地带回来的能力，是判断力、性格和意志力的基础……提高这种能力的教育将是最卓越的教育。”这种能力的核心就是正念的本质。而詹姆斯所提倡

的教育方法，就是在生活与思想中处处保持正念的教育方法。

1970 年，埃伦 · 兰格提出，正念比改善“判断力、性格和意志力”能够取得更大的效果。动心起念能够让老年人感觉更灵敏、行动更灵活，甚至还能改善他们的生命特征，譬如血压以及认知功能。最近几年的研究表明，每天做不少于 15 分钟的类冥想思考（一项形成正念核心的注意力控制练习），就能使大脑额叶活动形成一种模式，使它达到更积极、更有针对性的情感状态。看着自然风景，哪怕是一小会儿，都能帮助我们变得更有洞察力、更有创造性、更有效率。我们比任何时刻都更加明确地知道，我们的大脑不是以处理多重任务——某些完全排除正念的事为目的的。当我们被迫立刻去做多件事情时，我们不但会把这些事情都弄糟，我们的记忆力还会衰退，我们的身心健康也会受到明显的冲击。

但是对夏洛克 · 福尔摩斯而言，留心身边的事物仅仅是第一步，这只是一种达到更大、更有实用性，实际上也更让人满足的目标的方式。福尔摩斯精确地完成了威廉 · 詹姆斯规定的任务：发展正念能力，为了进一步完善这种能力，更好地思考，使我们做出的决策更准确。它的最大用途是从我们的大脑中最基本的组成部分出发，从而改善整体决策和判断力。

福尔摩斯在比较“看”和“观察”之间的区别的时候，他真正想告诉华生的是，永远不要把不用心误以为是正念，因为“看”是被动的，“观察”则是积极参与。当我们无意识地看时，一连串的感觉输入不需要大脑做任何处理，只要睁大眼睛即可。我们不假思索地看，从周围的世界中吸收数不清的要素，却没能处理这些要素的深层含

义。我们甚至认不出我们眼前看到的东西。但当我们观察的时候，我们就要集中注意力。我们必须从被动吸收状态转到主动意识状态，我们必须参与其中。正念适用于一切情况——不只是视野，还包括每一种感觉、每一次输入、每一种想法。

一旦涉及我们的头脑，我们就时常盲目得让人惊讶。我们大步前行，完全没有意识到自己错过了多少东西，对自己的思维过程了解得有多么少，以及只要花时间去理解和反省，一切就能变得有多好。像华生一样，我们一天之中在相同的楼梯几十次、上百次、上千次地走过，却记不起它们最平凡的细节（假如福尔摩斯问台阶的颜色而不是台阶的数目，却发现华生同样不知道，那么我一点儿也不会觉得惊讶）。

但这并不是说我们没有能力去做，这仅仅是说我们没有选择这么做。回想你的童年，假如要你讲讲你成长的街道，你可能会回想起很多细节——房子的颜色，邻居的怪癖，四季的味道，一天之中的不同时刻，街道的不同变化，你在哪里玩，你去过什么地方，你害怕去什么地方。我打赌你能说上好几个小时。

当我们还是孩子的时候，我们会格外专注这个世界。我们以一种长大后再也无法企及的速度吸收并处理信息——新的景色、新的声响、新的气味、新认识的人、新的情感、新的经验，我们了解我们的世界及其可能性。一切都是新的，一切都激动人心，一切都让人好奇，因为周围环境固有的新奇感让我们极其警觉，我们会吸收，也会仔细聆听。更重要的是，我们记得，因为积极参与、全情投入（我们将会一直需要的两种品质），我们不但比以往任何时候都更深入地了

解这个世界，我们还会把这些记忆储存起来以备将来之用。谁知道它什么时候会派上用场呢？

随着我们渐渐长大，我们逐渐变得不耐烦——那个地方去过了，那件事做过了，关注这些已没有用。身处这个世界，我们究竟需要了解或使用这些东西吗？在我们了解它之前，我们要摆脱对很多被动和不用心的习惯的固有的注意力、约束和好奇心。甚至当我们想全身心投入时，我们都不再拥有儿时的闲适。我们的主要任务是学习、吸收和互动的日子已经一去不复返了，如今我们有其他更迫切的责任去关注并满足大脑的需求。由于我们对关注的需求的增加（随着处理多重任务的压力逐渐增加以及数字时代的节奏不断加快，这确实是很现实的压迫），我们实际的注意力也在下降。于是，我们越来越少地知道或者关注自身的思维习惯，越来越多地允许大脑做出判断和决定，而不是主动运用大脑做出判断和决定。然而，虽然这不是一个与生俱来的坏习惯（事实上，我们反复谈论某些起初很困难、认知代价很高的自动化处理需求），但它很容易导致不用心，所以很危险。效率和欠考虑之间只有一线之隔，我们得小心翼翼，防止越过这条线。

你可能有这样的经验：当你想脱离稳定的日常生活时，却发现自己不知何故忘记这么做了。比如，你需要在回家的路上去一趟药房，你整天都想着这件事。你预演过，甚至想象过自己为了到药房不得不绕几个路口，这仅仅是惯常行程中的一个快捷步骤而已。但不知怎的，你发现自己都到家门口了，却仍没有去药房。你忘了带药回来，甚至不记得自己路过药房。这都是因为不用心的习惯在作祟，惯例控制着你，阻止大脑的任何一部分意识到它需要做的事。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

这种情况每天都在发生。你把自己设置在一个特定的模式之中，你以一种不专注的茫然状态来度过一天中的大部分时间（哪怕你仍旧在想着工作的事，为邮件而焦虑，提前计划晚餐），这种无意识的健忘，这种让习惯做主和轻易分心的状态，只不过是冰山一角。但这部分也会特别引人注目，因为当我们意识到什么事忘记去做时，还有补救的余地。这样的事发生的频率很高，通常我们甚至没有意识到自己的不用心。想想看，有多少想法在你的脑袋里来来去去而你并没有停下来去确认它们？有多少主意和深刻的见解因你忘记去关注而溜掉？在没有认识到怎样做或者为什么要做时，你只是模模糊糊地意识到其存在，甚或它只是通过全无所知的大脑的内部默认设置来驱动，对此你并没有清醒的意识。你究竟做出了多少决定和判断？当你突然想知道你到底做了什么以及你是如何到达今天的位置时，又过去了多少天？

这本书的目的就是向大家提供帮助。它用福尔摩斯的方法论去探索和解释建立思维习惯的必要步骤，它将使你理所应当地用心参与你自身和周围世界的活动。这样，你也能立刻说出台阶的数目，向不善此道的同伴炫耀一番。

那么，点燃那团火，蜷缩在沙发上，准备再一次加入夏洛克·福尔摩斯和约翰·华生医生在伦敦街头的冒险之旅吧！让我们一起探索人脑最深处的秘密。

MASTERMIND

目　录

前言　XI

第一部分　理解你自己

第 1 章　福尔摩斯的思维模式

从一滴水看到大西洋：科学的思考法　008

大脑中的快系统与慢系统　013

打破自动驾驶模式，提升正念　018

第 2 章　探索大脑阁楼

将合适的家具放进阁楼　027

给大脑的结构重新布线　034

启动环境：偶然事件的力量　051

怀疑自己，用心观察　057

第二部分　从观察到想象

第 3 章　观察的力量

专注绝不是小儿科　069

改善我们的自然注意力　078

第 4 章　发现创造力和想象力的价值

克服对于不确定性的恐惧　125

保持心理距离　140

通过音乐、阅读、沐浴等方式保持距离　143

通过物理距离来保持距离　151

通过冥想保持距离　157

保持大脑阁楼的整洁有序　164

第三部分　演绎的艺术

第 5 章　为大脑阁楼导航：从事实开始演绎

合理演绎的困难：掌舵的内在叙事者　172

学会从偶然因素中辨别关键因素　182

不大可能不是不可能　193

第 6 章　维护大脑阁楼：学无止境

将习惯从无意识带回正念　211

自负的风险　216

发现自负的信号　222

好消息：即便你已经停止了学习，那么再继续学习，也为时不晚　226

第四部分　自我认知的艺术

第 7 章　动态阁楼：拼出全貌

了解你自己以及你周围的环境　234

认真仔细地观察　236

想象：创造你有可能认为自己不需要的空间　237

演绎——仅从你观察到的东西来演绎　239

坚持写日记　244

第 8 章　人非圣贤

知识与动机的囚徒　257

轻率鲁莽？　262

猎人的思维　267

时刻戒备，提高警惕　268
调整方法　269
适应能力　270
对局限性的认知　271
平静下来　272
警觉意识　273

结束语　277
致　谢　287
延伸阅读　289

MASTERMIND

第一部分

理解你自己

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com