

智能社会，人类早已不满足作为简单的“人”存在
而是希望作为“超人”，具有“神性”
心流基因组创始人成功猎取人类心智加速器的秘密
一种令人兴奋的技术到底是启蒙之光还是潘多拉魔盒

万维钢 作序

[美] 史蒂芬·科特勒 (Steven Kotler) [美] 杰米·威尔 (Jamie Wheal) 著
张慧玉 徐开 陈英祁 译



硅谷、海豹突击队和疯狂科学家
如何变革我们的工作和生活

Stealing Fire

How Silicon Valley, the Navy SEALs, and Maverick Scientists
Are Revolutionizing the Way We Live and Work

中信出版集团

盜火 Stealing Fire

硅谷、海豹突击队和疯狂科学家

如何变革我们的工作和生活

**How Silicon Valley, the Navy SEALs, and Maverick Scientists
Are Revolutionizing the Way We Live and Work**

[美] 史蒂芬·科特勒 (Steven Kotler) [美] 杰米·威尔 (Jamie Wheal) 著

中信出版集团·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

盗火: 硅谷、海豹突击队和疯狂科学家如何变革我们的工作和生活 / (美) 史蒂芬·科特勒, (美) 杰米·威尔著; 张慧玉, 徐开, 陈英祁译. --北京: 中信出版社, 2018. 1 (2018.2重印)

书名原文: Stealing Fire

ISBN 978-7-5086-8371-3

I. ①盗… II. ①史… ②杰… ③张… ④徐…
⑤陈… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 280835 号

Stealing Fire: How Silicon Valley, the Navy SEALs, and Maverick Scientists Are Revolutionizing the Way We Live and Work

Copyright © 2017 by Steven Kotler and Jamie Wheal

Published by arrangement with ItBooks, An imprint of HarperCollins Publishers.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限大陆地区发行销售

盗 火: 硅谷、海豹突击队和疯狂科学家如何变革我们的工作和生活

著 者: [美] 史蒂芬·科特勒 [美] 杰米·威尔

译 者: 张慧玉 徐 开 陈英祁

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)

承 印 者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 22.25 字 数: 247 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 2 月第 3 次印刷

京权图字: 01-2017-8142

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8371-3

定 价: 59.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

序 言

记得《未来简史》里讲过，现在美军搞了一种头盔，能够使人集中注意力干好一件事，这就是一个把人升级的尝试。我曾经在“得到”专栏讲过森舸澜的《无为》，讲中国古人对“无为”的追求。头盔和无为，都是要让大脑达到某种更高级的状态——比如说类似于心理学家说的“心流（flow）”，让人能够全身心投入一项活动，忘记自己，忘记时间，毫不费力，发挥特别好还充满愉悦感。我们知道这样的状态存在，但是有点可遇不可求。而现在在美国，从特种部队到高科技公司，对这件事儿开始严肃对待了，投入了很大力量，并且取得了一定的成果。

我今天要推荐的新书，《盗火：硅谷、海豹突击队和疯狂科学家如何变革我们的工作和生活》就介绍了大量类似的目前认知和神经科学领域的最新研究成果。

本书有两位作者。作者之一的史蒂芬·科特勒是《纽约时报》《西线》《大西洋月刊》《探索》杂志的畅销专栏作家，曾经写过《创业无畏》《富足》等畅销书，作品进入美国权威网络媒体 Business Insider 2015 年商业畅销新书榜单；另一位作者杰米·威尔是位致力于人类认知发展的作家和演说家。

为写作本书，两位作者花了几年的时间走访了美国的多个地方，

得出了一些震撼人心的调查结果。人们把这些东西叫作“出神技术 (ecstatic technologies)”。其中第一个词来自“ecstasy”，最早是个古希腊的词，中文意思差不多是“出神，狂喜，极乐”的状态。凡人本来不应该拥有随便进入这个状态的能力！所以作者把研发出神技术称为“盗火”——你获取了天神的力量，对别人构成一个非常不公平的竞争优势。

这本书在美国亚马逊网站上很畅销，英国《金融时报》评价它是“一次从致幻剂到科技研发的令人大开眼界之旅”。这本书告诉我们，我们所羡慕的乔布斯、爱迪生等人，背后其实都是有套路的，而且这种套路符合严谨的认知和脑科学原理，学会这些套路，我们也可以成为一个工作效率高超、创意满满的人。

一、做事进入“出神状态”，创造力、协同力和学习能力都会提高

1. 如果能够达到一种被称之为“集体心流”的状态的话，团队合作就会有特别好的效果。比如美国的海豹突击队，如果其进入了“集体心流”状态，成员就好像融成了一个强大的整体，无论是搜索还是出击，行动都处处合拍。

2. “出神状态”实际上是潜意识的活动，这时候大脑里主管理性思维的区域活动降低，负责潜意识的区域活动增加。其实有时候我们自己也经历过，像为了思考一个问题而忘了时间，打游戏太专注了就听不见别人叫你。

3. 古人用冥想的方法，也许要十几年或者几十年的时间才能摸到进入“出神状态”的门道，但是现代人有了脑科学的知识，可以把训练时间大大缩短。比如，科学家开发了一个能调动大脑 α 波和

θ 波的头盔，让人戴着头盔打坐，就可以更快地进入“出神状态”。

二、创造力是一种状态，而不仅仅是技能

1. “尤里卡时刻”（指人突然有了想法的时刻）似乎总是在不经意间出现，经常都是大脑比较放松的时候，比如散步或者半睡半醒的时候。这使得创造力看起来有点可遇而不可求。

2. 冥想和对大脑进行电磁刺激都是提升创造力的常规方法。悉尼大学曾经用一套智力题做过实验，用很微弱的磁脉冲去刺激大脑，把大脑的前额叶皮层暂时关闭。没被刺激的受试者，只有 5% 做出了这道题；而接受了刺激的受试者，有 40% 的人成功得出了结果。

3. 还有一种有争议的方法是服用药物。据说，包括乔布斯在内的很多亿万富翁，私下都在服用微量的迷幻药来提升思维能力。也许使用一两次无害，但是长期使用会不会上瘾？人对药物刺激的反应会不会越来越弱？是不是必须不断加大剂量？这都是我们尚未知道的，而且，科学家并不建议服用药物。

三、“出神”最核心的原则，就是要把头脑中的几个声音关掉

1. 出神体验有四个特征：忘记自己；忘记时间流逝；获得丰富信息；做复杂工作毫不费力，而且有强烈的愉悦感。前面两条很简单，我们看电影的时候都能体验到，想要达到高级的心流状态，关键在于后面两条。

2. 我们要更新观念，把大脑当成一台普通的机器，对它进行主动的操作。冥想也好，电磁刺激也好，药物也好，无非是一些操作大脑的手段。手段并不是最关键的，关键是你要把大脑操作到什么

状态。

3. 具体来说，我们要关闭大脑中的两个声音：一个是“自我批评”，一个是“时间感”。不再自我批评指的是加强心理素质，进入一种忘我的状态；忘记时间意味着专注做事的时候不要考虑过去，也别担心未来，要专注于眼前。

4. 当人们体验一次完整的心流状态时，大脑会分泌六种愉悦感激素，这也是大脑能产生的全部愉悦感激素。这意味着，如果我们进入心流状态，在工作中也能体会到兴奋和快乐。

四、身体的姿势能够影响情绪，我们可以通过改变大脑来影响自己

1. 很多研究者认为，身体动作可以影响大脑的感知。比如实验人员把一位陌生人介绍给你认识。如果在介绍的过程中，让你拿着一杯冰水，那这杯水给你的冷冷的感觉，会让你对这个陌生人产生一种防范心理。

2. 哈佛大学商学院的一个心理学家认为，做一些叉腰、双手抱住后脑等“高能量姿势”会让自己变得更加有自信，这个姿势让你的睾酮水平提高 20%，你会更有自信，更愿意冒险。与此同时，代表压力的荷尔蒙水平将会降低 15%。

3. 现代脑科学给我们破解宗教体验提供了一个很好的工具。以色列希伯来大学有个博士生用核磁共振扫描了一个有幽灵体验的人的大脑，发现这个人大脑中“颞部顶骨连接部位”的功能受到了影响。这就是说，我们可以用技术手段模拟这个过程，让人看到幽灵。

五、出神体验也有很大的副作用，最终我们还得用理性精神规约自己

1. 我们可能会因为出神体验带来的多巴胺，而产生极端的自我意识，即认为再大的事业也可以一蹴而成。如果这个想法不实际，因为这次出神体验而决心去做，那就会产生悲剧。

2. 我们在生活中应该平衡好“克制”和“放纵”，该投入投入，投入完了还能回来，这才是真正的自由。“火人节”的组织者有一个忠告：不要在参加完“火人节”后的一个月内做任何重大决定。因为可能你激动的心情用一个月的时间都平复不了。

3. 我们可以把各种出神体验按照强度、时间和危险度排序，有计划地参与。强度低、危险小的活动，我们可以多实践；强度高、危险大的活动，只能偶尔为之。

总而言之，出神状态，也可以说是心流状态，并不是什么神秘的境界，它的整个过程都可以用大脑活动解释。如果我们能关闭自我评价和时间感，释放一些计算带宽，乃至进入潜意识主导的状态，我们就能接收和处理更多的信息，触发不同想法的创造性连接。而这个过程还能给我们带来巨大的愉悦感。

虽然心流状态是一种对我们的创造能力很有帮助的体验，但也可能让我们产生过于强烈的自我意识，危害我们的日常生活。在我们的生命中，理性和感性像一个来回摆动的钟摆，只有控制好这个钟摆的平衡，我们才能找到自律中的自由，控制好我们的人生。

目 录

序 言 /001

引 言 /001

永无止境的故事 /001

意外的开拓 /005

第一部分 关于出神的实例

第一章 这是什么样的火种 /011

转 换 /013

训练刺客的高昂花费 /016

谷歌钓鱼 /023

无法应付的出神 /028

头脑体操馆 /032

转换状态的经济 /035

第二章 为何重要 /041

出神的使者 /043

无自我性 /047

无时间性 /050

无刻意性 /053

丰富性 /056

复杂问题复杂解决 /059

第三章 我们缘何错过 /065

越 界 /067

- 教会的界限 /068
- 身体的界限 /072
- 状态的界限 /077
- 吹笛人、异教团体与专制主义者 /083

第二部分 产生出神的四种力量

第四章 心理学 /091

- 解读的改变 /093
- 为你而敲钟 /095
- 广告狂人 /097
- 使反常不再反常 /101
- 改善你的痛苦因素 /107
- 从转换的状态到转换的特性 /112

第五章 神经生物学 /115

- 玻璃罐外 /117
- 我感觉不到我的脸了 /118
- 人工智能精神分析学家 /122
- 此处有预知（但你早已经知道了） /125
- 神经神学的诞生 /129
- 从操作系统到用户界面 /133

第六章 药理学 /139

- 每个人一定都飘飘欲仙了 /141
- 致幻剂界的苹果佬 /145
- 这是你麻醉了的大脑 /150
- 超空间词汇表 /153
- 欲望的分子 /159

第七章 技 术 /163

牧师黑暗的秘密 /165

夜晚激增的事物 /169

数字化的萨满巫 /173

启蒙工程 /176

心流 Dojo 软件 /179

第三部分 通往厄琉息斯之路**第八章 引火烧身 /187**

未来的沙箱 /189

决堤之时 /196

破坏婆罗门 /201

普通民众的巅峰 /208

世上无新事 /213

第九章 烧毁房屋 /217

极小的傻瓜 /219

掌控转变的人 /223

从间谍到疯子 /225

索玛，美味的索玛 /233

出神想要自由 /240

第十章 享乐性工程 /243

STER 的“已知问题” /245

无自我性：这与你自己无关 /246

无时间性：这与现在无关 /248

无刻意性：不要变成极乐瘾君子 /249

丰富性：不要潜得太深 /250

出神方程式 /254

享乐日历 /258

万物都有裂缝 /263

结论 /267

划船还是驾船 /269

事后聪明 /271

注释 /275

致谢 /333

关于内行方法的说明 /335

永无止境的故事

有些革命以枪声开始，有些却是以聚会启幕。而这次革命，则发生于公元前415年的一个周五晚上¹，地点为雅典闹市。亚西比德（Alcibiades）是希腊著名的将军和政治家²，为了庆祝酒神节，他邀请了一小部分朋友到他的别墅中，而这个酒神节即将成为历史上最臭名昭著的酒神节之一。亚西比德套上从大祭司那里偷来的长袍，彻底打扫了用大理石建造的楼梯，吟诵着一句已被禁用的咒语，取出一个装饰华丽的玻璃水瓶。他仔细地把一针乌黑的液体注射进每个客人的瓶子里。他们又说了一些话，在一阵激动的欢呼后，每个人都举起了手中的酒杯。

不到一个小时液体就起了作用³。之后希腊历史学家普卢塔克（Plutarch）叙述道：“惧怕、恐怖、颤抖、极度焦虑，以及一种昏昏沉沉的呆滞感出现并淹没了我们，并且一旦从中挣脱出来，我们就进入了令人欢欣的境界——在那里，我们能呼吸到最纯净的空气，能听到神圣的音乐与话语。简单来讲，我们都被天堂般的景象所震撼。”

那些幻影在日出之前退去，取而代之的是俗世的返照。亚西比德的非法聚会催生了一连串的事件：他逃离了雅典，躲过了死刑，

背叛了政府，导致他所敬爱的老师苏格拉底（Socrates）被审判并行刑。

亚西比德有特殊的英俊外表，口才好，富有雄心壮志，但他的过失同他的天赋一样多。他与苏格拉底关系暧昧互为“情人”，进而获悉哲学家心底最深的秘密。因他风流成性，其妻子想同他离婚；然而她在能够离婚之前，却被亚西比德粗暴地驳回。在政治上，亚西比德为了对抗中间势力而两头发力，并且他只忠诚于自己的政治生涯。因此当他的竞争对手风闻他的那个丑闻之夜后，便以偷窃“吉肯”（kykeon）为由将他告上了雅典最高法庭，“吉肯”就是他与他的客人分享的神圣灵药。亚西比德缺席了判处，并被判定应被处以死刑的刑罚——亵渎神秘仪式。

这并不是什么其他的神秘仪式。厄琉息斯秘仪⁴是一个有两千年历史的入会仪式，不仅对西方哲学产生了极大的影响，也包括一些希腊最著名的人物。一些基本的思想也都是通过这些仪式才为人所知的，例如柏拉图（Plato）“世界的形式”和毕达哥拉斯（Pythagoras）“天体的乐律”，等等。柏拉图解释道：“我们的神秘仪式有非常真实的意义⁵，在仪式中被净化和接纳的人应当与神同住。”西塞罗（Cicero）进一步发展了这个说法⁶，他认为这些仪式是希腊成就的巅峰：“希腊创立并奉献给人类许多卓越而非常神圣的制度，在这些制度中，我认为厄琉息斯秘仪是最杰出的。从中我们意识到了生命真正的准则，所学到的不仅是我们应当如何幸福地生活，而且应该在死去时充满更美好的愿景。”

在更多现代的说法中，厄琉息斯秘仪历时九天，并且很复杂，其设计是为了颠覆人们习以为常的周边参照物的组合方式，深刻改

变人的知觉，从而启发人获得更多的领悟。明确地说，这个神秘仪式结合了一些能够改变人的状态的方法——斋戒、唱歌、跳舞、击鼓、服装、戏剧化地讲故事、身体上的消耗以及“吉肯”（亚西比德为他的聚会所偷窃的东西）——为了引起一种对死亡、重生和“神圣灵感”的宣泄性体验。

这种体验是如此震撼，其间的领悟又是如此深刻，以至于厄琉息斯秘仪一直持续了两千多年。如果这个仪式的内容更少、时长更短的话，它便会渐渐地消失，或者至少会因失去其原有的力量而变成一个空洞的仪式。历史学家告诉我们，厄琉息斯之所以能够历经时间和动乱的考验，是因为：首先，新加入这个仪式的人需要维护其神秘性——任何像亚西比德那样揭开其秘密的行为都属于极大的冒犯；其次，处于仪式核心地位的乌黑液体“吉肯”对人体有极强的冲击力。

对人类学家来说，揭开“吉肯”的配方已经变成了一种追寻圣杯般的探索。在阿道司·赫胥黎（Aldous Huxley）的《美丽新世界》（*Brave New World*）中，索玛（soma）是古印度圣礼中一种能够致幻的药物，通过麻痹人的思维来让所有人都变得快乐；“吉肯”同索玛一道，等待着被人类学家研究并揭晓它们的配方。瑞士化学家艾伯特·霍夫曼（Albert Hofmann）⁷和在哈佛大学接受过培训的古希腊文学研究者卡尔·拉克（Carl Ruck）认为，“吉肯”可能因暴露在空气中而感染了麦角真菌。而同样的真菌则可以生成致幻药物 LSD（麦角酸二乙基酰胺）的初始原料麦角酸。广为人知的是，霍夫曼曾在他的山德士制药实验室合成过致幻药物 LSD。若偶尔大量服用⁸，麦角会导致震颤性谵妄、四肢刺痛和幻觉，也就是我们所知道的

“圣安东尼热”（St. Anthony's fire）。若在一个集中的入会仪式上有意服用，你就可以快速致幻——如此有效（想来也很享受），以至于亚西比德愿意冒着生命危险为他的聚会而偷窃。

也就是说，虽然西方历史可能让学生感到极度枯燥，但我们可以追溯到的、尽可能早的西方历史中，找到了一些人的故事；这些人骄傲而敢于反抗权威，愿意为了人知觉状态的改变而赌一把。这并不是一个孤立的小插曲，而是一种长期存在的模式所显示出来的早期迹象。这种模式隐藏在历史之中，挤在我们所熟知的众多姓名与日期之间。

在这一连串变化的中心，就是最初骄傲并反抗权威的人——从天神那里偷来火种与人类分享的神话人物普罗米修斯（Prometheus）⁹。他偷来的并不仅是火种，更是文化发展繁衍的力量——语言、艺术、医学和科技。人类从此有了与天神相同的力量，宙斯（Zeus）因此而暴怒，将普罗米修斯捆在了岩石上，永世遭受鹰啄内脏之苦。

数世纪以来，这个故事在不自觉中一遍又一遍地重复着。具有代表性的是，造反者、追寻者或是骗子从天神那里偷来了火种，其形式往往是刺激身心的庆典、新冒出来的宗教异端经文、鲜为人知的宗教惯例，或是秘密改变状态的一种科技。无论是哪一种，反叛者总是从神庙偷走了火种并与全世界一起分享。这种偷窃与分享起了作用——一切变得让人激动不已，越来越多的启蒙之光降临到人类的身上。而后，狂欢不可避免地脱出了控制，法律与秩序的维护者——我们姑且称为神父——发现了快乐主义者的光芒，于是追查那个小偷，终止了狂欢。此后的事情不言而喻。直到新一轮的故事

重新开始。

《盗火》是这个轮回中最新一期的故事。在历史上，这可能是我们第一次有机会迎来一个不一样的结局。这是一个有关敢于打破传统的新普罗米修斯的故事——他们中有的美国硅谷的高管，有的是美国特殊势力的成员，有的是标新立异的科学家。他们正在利用令人兴奋的技术使人转变认知、改善表现。而最奇特的地方就是，这场革命就隐藏在众目睽睽之下。

意外的开拓

如果说革命可以被偶然发现，那么，作家史蒂芬（Steven）和杰米（Jamie）是在几年前就偶然发现了这场革命，并且，我们的确本该见证这场革命的到来。

这是因为，在心流基因组计划（Flow Genome Project）中¹⁰，我们主要基于“心流”的这种体验研究了状态变换与巅峰表现之间的关系。“心流”指的是当我们处于“区域内”时，注意力如此集中，以至其他所有东西都消失了，这被定义为“一种我们感觉最好、表现也最好的最佳感知状态”。我们的行动与意识开始融合，渐渐感觉不到自我与时间，包括生理、心理在内的所有层次的表现都达到了最高峰。

距离科学家最初了解到“心流”与巅峰表现的关系已经过去了一个多世纪，但对于两者关系的真正理解仍然在缓慢地向前发展。这主要是因为推动其发展的动力来源存在矛盾。大部分十分擅长发现“心流”的人是艺术家和运动员，但这些人对研究“心流”几乎不感兴趣；然而大部分对研究“心流”感兴趣的学者，却并不善于