



大脑的谎言

——100个洞悉思维和情感的故事

[澳] 萨伦德拉·弗马 著

刘竞 余芬 译

大脑的谎言

——100个洞悉思维和情感的故事

[澳] 萨伦德拉·弗马 著

刘竞 余芬 译

图书在版编目 (C I P) 数据

大脑的谎言——100 个洞悉思维和情感的故事 / [澳] 萨伦德拉·弗马著 ; 刘竞, 余芬译. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5357-7822-2

I. ①大… II. ①萨… ②刘… ③余… III. ①思维—普及读物
IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206859 号

THE LITTLE BOOK OF THE MIND

Copyright © 2011 by Surendra Verma

All rights reserved.

Simplified Chinese Edition Copyright: 2013 Hunan Science & Technology Press

湖南科学技术出版社通过英国 New Holland Publishers Ltd. 获得本书独家出版发行权。

著作权登记号: 图字 18-2013-220

版权所有, 侵权必究

大脑的谎言——100 个洞悉思维和情感的故事

著 者: [澳] 萨伦德拉·弗马

译 者: 刘 竞 余 芬

责任编辑: 孙桂均 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 12

字 数: 172000

书 号: ISBN 978-7-5357-7822-2

定 价: 24.00 元

(版权所有·翻印必究)

目 录

前 言	7
思维的创造性与能力	8
1. 用书签标记这一面	9
2. 思维漫步创造奇迹	10
3. 忘掉弗洛伊德	12
4. 不要在条条框框里冥思苦想	13
5. 点亮你大脑中的灯泡	15
6. 笑与具有创造力	16
7. 吟唱“Om”提高创造力，或者加入中午小睡俱乐部	17
8. 你的思维就是你的大脑	19
9. 一切都是从“Tan”的麻烦开始	21
10. 让年老守旧的人接受新事物	22
11. 大脑里的肌肉屈伸	24
12. 头大就聪明吗	25
13. 一个令人宽慰的神话	26
14. 同时做多件事的神话	27
15. 谷歌的惊人记忆力	29
16. 充分利用记忆	31
17. 好好睡觉	33
18. 写作治疗	35
19. 字母与声音的混淆	37
20. 双语的快乐	39
21. 拖延到明天	41
22. 一天的工作	43
23. 只要觉得你行，你就能变得更聪明	45
24. 哇，你是小爱因斯坦	47
25. 想提高你的智商吗？但是首先要	49

26. 锻炼身体——强健大脑·····	51
27. 大脑训练 希望还是炒作·····	53
28. 自己做选择·····	55
29. 这就是直觉·····	57
30. 提示词语“brain”和“thunder”·····	59

个体与互动的思维·····60

31. 在大脑中寻找“我”·····	61
32. 对他人的感觉·····	63
33. 你说过“我·····”吗·····	65
34. 玻璃杯一直是满的·····	66
35. 小行动可以让大家都快乐·····	68
36. 那讨厌的最后期限·····	70
37. 大脑中的偏见·····	72
38. 刻板印象影响成功·····	74
39. 你所能感觉到的比你想象的要多·····	76
40. 早出生是福吗·····	78
41. 独生子女·····	80
42. 面目是情绪的集合·····	82
43. 生活在一个满是谎言的世界里·····	84
44. 骗子、骗子，神经细胞都很活跃·····	86
45. 谎言留在记忆里·····	88
46. 蒙蔽自己的眼睛·····	90
47. 诚实的撒谎·····	92
48. 这样一个不可靠的证人·····	94
49. 虚拟世界里的欺心行为·····	96
50. 登录脸书去看看自己对自己的看法·····	98
51. 证实父母已经知道的事·····	100
52. 什么是危机·····	101
53. 老年：我们自己细胞的背叛·····	103
54. 孤独对你有害·····	105

55. 帮助他人活得更久.....107

异彩纷呈的思维.....108

56. 已经觉得无聊了吗？可能你正在打哈欠.....109

57. 咯咯轻笑者爱果仁巧克力.....110

58. 如果它不在你的脑中，那它就在你的手上.....112

59. 用较浅的蓝色重新绘制你的星期一.....114

60. 为何被甩时会痛苦万分.....115

61. “他”与“她”的大脑之谜.....117

62. 女性善于记住面孔.....119

63. 嘘！闲话改变你看人的方式.....120

64. 美存在于旁观者的脑中.....121

65. 价值 63999 美元的问题.....123

66. 莫扎特力量的神话.....125

67. 音乐促进大脑发展.....127

68. 备注型节食者：这是你的大脑在说话.....129

69. 合理的饮食使大脑更聪明.....131

70. 我习惯用左脑，原来如此.....133

71. 放松能产生阿尔法波.....134

72. 数羊的科学.....136

73. 梦、梦、梦.....138

74. 你做得很棒.....139

75. 寻求下一个网瘾戒除之法.....141

76. 讲述一个关于大脑的故事，但是先告诉我故事的结局.....143

77. 信任的味道.....145

78. 大脑中的字节.....147

79. 我醒来时头痛欲裂，感觉像有一列火车驶过我的脑海.....148

80. 他们想扫描消费者的大脑.....150

81. 是神谕还是狗皮膏药？.....151

82. 忧虑伤大脑.....153

83. 压力之下.....155

84. 你能说服你的朋友买这本书吗?156

神秘莫测的思维157

85. 你困了.....你很困.....158

86. 为什么我们喜欢事物的阴暗面.....160

87. 奇怪但很真实.....161

88. 大脑对道德的影响.....163

89. 在大脑中寻找上帝.....165

90. 大脑中的灵魂.....167

91. 似曾相识感.....169

92. 难以置信的知觉.....171

93. 意识决定物质.....173

94. 意识能离开肉体吗.....175

95. 黑暗尽头没有光明.....176

96. 当你的大脑被外星人绑架时.....178

97. 迷信的科学.....180

98. 对奇异观点的信仰.....182

99. 死亡即死亡.....184

100. 当人机融合.....186

内容简介

萨伦德拉·弗马在书中用 100 个故事探索了大脑思维中有趣的方方面面，故事讲述的方法简洁明了。这些故事的内容既非哲学方面的，也非精神方面的，而完完全全是科学方面的，能带给读者丰富的知识。

在阅读这些故事之时，读者能了解作者提供的一些有关思维问题的最新科学见解。这些故事篇幅不长，条理清楚且语言简练，读的时候也不需要科学方面的背景知识。全书内容分为 4 个部分：思维的创造性与能力，个体与互动的思维，异彩纷呈的思维与神秘莫测的思维。

书中解释了所有关于思维的“天赋”，探讨了诸如“充分利用记忆力”，“收缩大脑里的肌肉”，“笑与创造力”，“推迟到明天”，“着了火的欺骗神经细胞”，“玻璃总是满的”，“为什么摔倒的时候会感到剧烈的疼痛”，“渴望下一次因特网的修理”，“为什么我们喜欢事物的阴暗面和伪科学”……读读这些故事吧！你会觉得很新奇！

作者简介

萨伦德拉·弗马，著名的科学新闻工作者，写过多部畅销书，包括《打开科学学定律之门》、《非科学命题，理论和事件小书》、《打开数学》和少儿书《谁杀死了 T.Rex？：破解消失的恐龙之谜》。

**献给我的儿子
阿努雷格和罗伊特**

目 录

前 言	7
思维的创造性与能力	8
1. 用书签标记这一面	9
2. 思维漫步创造奇迹	10
3. 忘掉弗洛伊德	12
4. 不要在条条框框里冥思苦想	13
5. 点亮你大脑中的灯泡	15
6. 笑与具有创造力	16
7. 吟唱“Om”提高创造力，或者加入中午小睡俱乐部	17
8. 你的思维就是你的大脑	19
9. 一切都是从“Tan”的麻烦开始	21
10. 让年老守旧的人接受新事物	22
11. 大脑里的肌肉屈伸	24
12. 头大就聪明吗	25
13. 一个令人宽慰的神话	26
14. 同时做多件事的神话	27
15. 谷歌的惊人记忆力	29
16. 充分利用记忆	31
17. 好好睡觉	33
18. 写作治疗	35
19. 字母与声音的混淆	37
20. 双语的快乐	39
21. 拖延到明天	41
22. 一天的工作	43
23. 只要觉得你行，你就能变得更聪明	45
24. 哇，你是小爱因斯坦	47
25. 想提高你的智商吗？但是首先要	49

26. 锻炼身体——强健大脑·····	51
27. 大脑训练：希望还是炒作·····	53
28. 自己做选择·····	55
29. 这就是直觉·····	57
30. 提示词语“brain”和“thunder”·····	59

个体与互动的思维·····60

31. 在大脑中寻找“我”·····	61
32. 对他人的感觉·····	63
33. 你说过“我……”吗·····	65
34. 玻璃杯一直是满的·····	66
35. 小行动可以让大家都快乐·····	68
36. 那讨厌的最后期限·····	70
37. 大脑中的偏见·····	72
38. 刻板印象影响成功·····	74
39. 你所能感觉到的比你想象的要多·····	76
40. 早出生是福吗·····	78
41. 独生子女·····	80
42. 面目是情绪的集合·····	82
43. 生活在一个满是谎言的世界里·····	84
44. 骗子、骗子，神经细胞都很活跃·····	86
45. 谎言留在记忆里·····	88
46. 蒙蔽自己的眼睛·····	90
47. 诚实的撒谎·····	92
48. 这样一个不可靠的证人·····	94
49. 虚拟世界里的欺心行为·····	96
50. 登录脸书去看看自己对自己的看法·····	98
51. 证实父母已经知道的事·····	100
52. 什么是危机·····	101
53. 老年：我们自己细胞的背叛·····	103
54. 孤独对你有害·····	105

55. 帮助他人活得更久.....107

异彩纷呈的思维.....108

56. 已经觉得无聊了吗？可能你正在打哈欠.....109

57. 咯咯轻笑者爱果仁巧克力.....110

58. 如果它不在你的脑中，那它就在你的手上.....112

59. 用较浅的蓝色重新绘制你的星期一.....114

60. 为何被甩时会痛苦万分.....115

61. “他”与“她”的大脑之谜.....117

62. 女性善于记住面孔.....119

63. 嘘！闲话改变你看人的方式.....120

64. 美存在于旁观者的脑中.....121

65. 价值 63999 美元的问题.....123

66. 莫扎特力量的神话.....125

67. 音乐促进大脑发展.....127

68. 备注型节食者：这是你的大脑在说话.....129

69. 合理的饮食使大脑更聪明.....131

70. 我习惯用左脑，原来如此.....133

71. 放松能产生阿尔法波.....134

72. 数羊的科学.....136

73. 梦、梦、梦.....138

74. 你做得很棒.....139

75. 寻求下一个网瘾戒除之法.....141

76. 讲述一个关于大脑的故事，但是先告诉我故事的结局.....143

77. 信任的味道.....145

78. 大脑中的字节.....147

79. 我醒来时头痛欲裂，感觉像有一列火车驶过我的脑海.....148

80. 他们想扫描消费者的大脑.....150

81. 是神谕还是狗皮膏药？.....151

82. 忧虑伤大脑.....153

83. 压力之下.....155

84. 你能说服你的朋友买这本书吗?156

神秘莫测的思维.....157

85. 你困了.....你很困.....158

86. 为什么我们喜欢事物的阴暗面.....160

87. 奇怪但很真实.....161

88. 大脑对道德的影响.....163

89. 在大脑中寻找上帝.....165

90. 大脑中的灵魂.....167

91. 似曾相识感.....169

92. 难以置信的知觉.....171

93. 意识决定物质.....173

94. 意识能离开肉体吗.....175

95. 黑暗尽头没有光明.....176

96. 当你的大脑被外星人绑架时.....178

97. 迷信的科学.....180

98. 对奇异观点的信仰.....182

99. 死亡即死亡.....184

100. 当人机融合.....186

前 言

你像一颗繁花盛开的树，我称赞你的天赋时，你却感觉惊诧。

拉宾德拉纳特·泰戈尔，《流萤集》（1928）

公元前6世纪，米利都的泰勒斯创建了西方哲学。他是古希腊七贤之一，同时也是一位了不起的天文学家，他最先预测了日食。某个夜晚，他边走边凝眸仰望星空，结果掉进了一个坑里。一位聪慧美丽的姑娘把他从坑里拉出来，挖苦他道：“这儿有个人想琢磨星星，可是没有看清脚下的东西。”这件趣事产生了后来心不在焉的哲学家（或教授）的原型形象。

尽管泰勒斯没有看清脚下的东西，但他完完全全知道自己思维里装了些什么，因为他为我们留下了永恒的格言“认识你自己”。要想变得聪明，我们就必须更好地了解自己，了解自己的思想、行为、动机、感受和情感。

本书讲述了100条真知灼见来洞悉我们的思维和情感，这些真知灼见既非哲学方面的，也非精神方面的，而完完全全是科学方面的。尽管泰勒斯心不在焉，但作为“教授”的他会同意这些洞悉科学本质的真知灼见的，因为他是“西方科学之父”。

本书中的故事采用新闻术语的笔调讲述，能让读者了解关于思维问题的最新科学见解。新的研究也许会和书中某些见解冲突。你或许在大众媒体上读到过一篇研究报告，但是这并不意味着研究结果经过了“科学证明”而自然而然地被盖棺论定。科学发展的道路变幻莫测，而非一成不变，一项科学研究的成果往往对另外一项科学研究的产生提出异议，有时还会出现第三项科学研究否定前面的两项。那么，只有在某一特定的领域里，绝大多数科学家在一种观点上达成共识，这种观点才能真正地被打上“科学的”烙印。

书中的故事篇幅不长、条理清楚、语言简练，读的时候也不需要科学方面的背景知识。故事之间相互联系，但每篇的内容完整。为了方便读者阅读，全书内容大致分为4个部分；思维的创造性与能力；个体与互动的思维；五彩缤纷的思维；神秘莫测的思维。

本书旨在让读者完全了解自己思维的“天赋”。读者既可从头至尾阅读全书，也可随便翻阅书中的部分内容。

思维的创造性与能力



用书签标记这一面

亚瑟·弗赖伊既是一名工程师，又是一位不错的唱诗班歌手。他习惯将小纸片插入圣歌集子里，这样他能很快找到要唱的曲目。1974年一个星期日的早上，弗赖伊从教堂前排的长椅上起身走向圣乐团，期间，书签从歌集里滑落出来掉到了地上。这一幕让他既尴尬又失意。歌曲唱完之后是聆听周日的布道。他没有听那“索然无味的布道”，而是开始围绕书签的问题做起了白日梦。“正是在布道的时候，”弗赖伊记起来，“我第一次想过，我其实只需要一个小书签，它既能固定在书页上，又能从上面拿开，此外还不损伤书页。”

随后，有了进一步的发现：他想到，他在明尼苏达矿物及制造业公司（该公司位于明尼苏达州圣保罗市）的同事斯潘塞·西尔弗发明过一种胶黏剂，这种胶黏剂可用来制作很好的书签。早在6年前，西尔弗曾研发出一种能轻松粘在各种物体表面而又粘得不太紧的胶黏剂。与众多发明相类似，西尔弗的这种胶黏剂没能被推向市场。回到办公室，弗赖伊用了些西尔弗的胶黏剂涂在书签上。书签稳稳地贴在了指定的位置上，把它拿开，书页完好无损。至此，作为最受欢迎的办公用品之一的黄色便条纸问世了。简简单单的便条纸记录下了一个白

日梦产生的创造力。

白日梦——出神，想入非非，幻想，沉思，冥思，胡思乱想或者你叫它别的什么名字——总是被戏称为一种慵懒的习惯。我们清醒的时候，有三分之一的时间是在做白日梦，尽管做一次只持续几分钟。但这一在人类中普遍存在的情况在某些社会中则被斥责为是一种无所事事的行为。这些社会推崇生产力：工作，实现，产出。只有懒鬼才做白日梦，绝大多数人是不会的。

俗话说“空闲的大脑是魔鬼的加工厂”。所有坏行为都始于大脑；不要懒懒散散地坐着，让你的头脑里装些积极、有价值的东西——耶利米布道说，你必须忍耐。即使你的身体处于休息的状态，也要阅读健康的东西充实你的大脑或者心里吟颂神的美名——你听从建议按照智者的祷文行事，可这是为什么呢？

接下来的内容是否能够称得上是“健康”的东西，我们可说不准。

不用担心，用书签标记这一面。坐下来，把脚翘起来，独处片刻，慢慢寻思，做个白日梦，然后接着往下读。

做白日梦能使我们的大脑拥有惊人的能力去承担多项工作，也有助于解决许多问题和发挥创造力



思维漫步创造奇迹

在座位上被发现在做白日梦？不要觉得内疚，要怪就怪你的大脑。不工作的时候，你的大脑就会回到正常状态。白日梦是人类大脑有意设计的或是如今常说的硬连线的（指具有固定电子线路不能再由程序使之改变的）。它是我们大脑默认的思维模式。对大脑进行扫描后发现，我们的大脑里有个“默认网络”，这个区域在我们做白日梦的时候仍然活跃。

我们在做一项具体事的时候，思维就把注意力放到这件事上。但是，在做一些熟悉的事的时候，诸如做一块花生酱三明治的时候，就没有外在思考的需要，我们的思维不会一片空白。相反，思维会恍惚，一种接一种的想法快速闪现，产生各种图像、声音和感觉。大多数时候，恍惚的想法不是稀奇古怪的，它们通常是个人的想法，如想着解决平常的问题或者为不久的将来做规划。

心理学家告诉我们，我们花费绝大部分时间做一些有目的性的思考，偶尔也能在雷达仪器的屏幕上闪现光点，表示我们做的一些无关紧要的思考。然而，最近的研究恰恰相反地表明：大部分时间里，我们都处于一种无目的的、无意识的思考状态中，而这种状态常常被一段段有目的的思考打断。人类大脑喜欢它的默认模式。可是，这种模式一遇到某种需要集中注意力的事情的时候就会

立刻活跃起来。

一个由美国认知科学家马利纳·梅森带领的团队培训了一些志愿者，使他们能够精通某些语言和视觉记忆方面的任务（例如，记住和使用四个字母序列如“R H V X”），以便在做这些任务的时候，他们的思维能够恍惚，而在给定一项新任务的时候又不得不集中注意力。志愿者们的大脑实时图像表明，在他们没有做一件注意力集中的事情时，“默认网络”是活跃的。当人们认为大脑没有做任何事情的时候，其实它正在做大量的事情。

为什么我们白天做白日梦呢？也许，在做单调的事的时候，做白日梦能使我们的大脑保持活跃的状态，也可能是因为我们能做白日梦才做白日梦。无论什么原因，做白日梦能使我们的大脑有惊人的能力去从事多项工作。它让我们感觉大脑里有“剩余”的资源，可以用来思考一些问题或者提前预测将来需要做些什么事。梅森说：“倘若不具备这种能力，我们就是能力十分有限的生物。”

在做白日梦的过程中，大脑的扫描功能会被完完全全地激活，说明大脑仍在使用的能量：大脑处于活跃的状态时，使用的能量还不到5%。了解了这一重要信息后，你就有理由起身离开你的座位，去喝杯咖啡补充一下身体所需的能量。走回