

CHARLES
FERNYHOUGH

自我对话的
历史与科学

THE HISTORY AND SCIENCE
OF HOW WE TALK
TO OURSELVES

脑海中的
声音



[英]
查尔斯·费尼霍
著

吕欣
译



THE
VOICES
WITHIN



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

脑海中的声音：自我对话的历史与科学 / (英) 查尔斯·费尼霍著；
吕欣译.—上海：上海教育出版社，2019.9
ISBN 978-7-5444-9076-4

I. ①脑… II. ①查… ②吕… III. ①脑科学—研究
IV. ①Q983

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第118461号

上海市版权局著作权合同登记号
图字：09-2019-376号

THE VOICES WITHIN: THE HISTORY AND SCIENCE OF HOW WE TALK TO
OURSELVES By CHARLES FERNYHOUGH

Copyright: ©2016 By Charles Fernyhough

This edition arranged with DAVID GROSSMAN LITERARY AGENCY
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2019 Beijing Paper Jump Cultural Development Company Ltd

All rights reserved.



责任编辑 林凡凡

特约编辑 范琳

封面设计 左左工作室

脑海中的声音：自我对话的历史与科学

Naohai zhong de Shengyin: Ziwo Duihua de Lishi yu Kexue

[英] 查尔斯·费尼霍 著 吕欣 译

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 890 × 1240 1/32 印张10.5

字 数 207千字

版 次 2019年9月第1版

印 次 2019年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-9076-4/B · 0161

定 价 49.00元

如发现质量问题，读者可向本社调换 电话：021-64377165

献给吉姆·罗素

“我们不是用文字思考，而是用文字的阴影思考。”

——弗拉基米尔·纳博科夫

目 录
CONTENTS

第 1 章 有趣的芝士片	001
第 2 章 打开煤气灯	019
第 3 章 话匣子里	035
第 4 章 两辆车	051
第 5 章 思考的自然史	067
第 6 章 纸上的声音	089
第 7 章 我的和声	109
第 8 章 不是我	131
第 9 章 不同的声音	141
第 10 章 和平鸽的声音	159
第 11 章 听自己说话的大脑	179
第 12 章 喋喋不休的缪斯	197
第 13 章 来自过去的讯息	223
第 14 章 不会说话的声音	247
第 15 章 和自己对话	265
注 释	293



第 1 章

有趣的芝士片

那是伦敦西部秋季的一天。我乘坐地铁中央线，前去参加一个午餐会。午高峰尚未来临，我设法在车厢里找到了一个座位。座位是两排面对面的，彼此相距很近，可以轻易瞥到对面乘客报纸头版上的内容。列车在两站之间停了下来，于是我们静待广播的通告。一些乘客在读着平装小说、没营养的新闻和那些只在地铁里才会看到有人研究的奇怪技术手册。另一些人则盯着车厢外阴影中的管道发呆，这些管道颜色各异，像脉络般错综复杂地分布在隧道里。现在离霍兰公园大概还有400多米。我没有做什么特别的事，实际上，我什么也没做。那一刻我的意识似乎达到了平静。我是一个40多岁的正常人，除了睡眠稍多、进食略少之外，精神和身体都很健康。我期待着在诺丁山大快朵颐，尽管这个愿望现在还没有实现。

忽然，我放声大笑起来。几秒钟之前，我还只是个毫不起眼、沉默寡言的乘客，但现在我用大笑声揭开了自己的面具。我常来伦敦出差，但这么多陌生人一起看着我，还是头一回。幸好我头脑足够清醒，意识到自己被围观了，趁私人玩笑变成公开出

丑之前止住了笑。让我发笑的内容，甚至我笑出声这个事实，并不是多么有趣。我没有偷听别人的笑话，也不是无意中听到了别人对话中有趣的只言片语。我只做了一件最寻常不过的事情。也可以说，我只是有了一个任何人在地铁上都会有的、再平凡不过的经历：萌生了一个想法。

那天让我发笑的是一个非常平凡的想法。当时并不是思想家攻克重大难题、推动产业革新的时刻，也不是诗人灵感迸发、创作伟大诗篇的时刻。想法有时能创造历史，但大多数情况下却并非如此。地铁在站间停车的片刻，我想到了一个我正在写的短篇故事。这是一个讲述民众与后农业时代冲突的乡村故事，主人公曾经是个农民，我想给他设计一段婚外情。我推敲着他能不能跟一个开邮政车的女人来段外遇，在一辆特殊改装过的福特全顺车里，躲在合起的百叶窗后苟且。在完成了村里每周几个小时的工作后，他们会在周四下午约会。他们会锁上门，关上两用录音机，躺在因为数百次零钱交易而磨损的柜台上。当我在脑中构建这个场景时，眼前浮现出了一个画面：一辆鲜红色邮政车停在乡间的小道上，在所有路人看来，它只是关着门，静静停在那里。忽然，伴随着悬吊弹簧持续的吱吱声，它开始震动，因为车内的身体开始互相摩擦……

想到这里时，我忽然笑了出来。我的脑海中浮现出了那些字眼，它们让我感到好笑。这些字眼对其他人并没有产生这样的效果，因为没人听到这个笑点。但和我一起的其他乘客都知道存在某个笑点。他们没有因为我的私人笑话发笑（因为他们没有听

见)，但他们也没有因为我笑出声而嘲笑我。他们理解，我和大多数人一样，沉浸在自己的思考中，而且他们也知道，无论是什么样的想法——狂野的或是世俗的，神圣的或是不庄重的——都可能偶然引发笑声。在脑海里对自己说话是一项平常的举动，一般人经历过就会认可这一点。不仅如此，他们还会意识到它的私密性。你的想法是你自己的，不论在脑海中发生什么，对其他人来说都是无法触及的。

我一直对意识的这种属性感到惊奇。我们的体验对我们自己来说不仅是强烈而生动的，也是唯一的。在我笑出声之后的几秒钟内，我意识到我在尽力发出社交信号来为自己的行为找借口。你不可能在几乎全是人的车厢里面放声大笑而不感到一丁点儿的尴尬。我不想通过咳嗽之类的行为来掩饰，假装什么都没发生，但我仍然打算传递某些信息：我没有疯，我很快就恢复正常了，它的确已经结束了，荒唐的时刻已经过去了。我的表情很复杂，是一种混杂着理解、愧疚和尴尬的微笑。同时我还产生了另一种想法，脑海中一个声音在说：“他们不会认为我在嘲笑他们吧？”笑声是具有社会性的信号，但这个笑话却是私人的。我打破了人类交往的规则，所以我需要做出一些声明来澄清这个事实。

我用不着感到困扰。车厢里的其他人都会理解的，除非他们是小孩、火星人或精神病患者。我们非常确信内心体验（inner experience）的私密性，以至于与此相悖的读心术、心灵感应及思想入侵成了荒诞或恐惧的来源。地铁上的陌生人能很快意识到这类思考带来的后果，毕竟，他们自己也有过类似的经历。我再一

次深刻意识到想法的私密性，与此同时，我也强烈地感受到了想法对我而言的即时性。我的大脑在那一刻的确是活跃的，不然我不可能在脑海中构建出那辆不停震动的邮政车，但我同样察觉到脑海中的想法的盛会。这是大脑赋予我们的特权：拥有一个在脑海里观看仅仅为自己而做的表演的绝佳位置。

脑海里生动的表演让我放声大笑。虽然我们的很多精神活动还没有触及意识层面，但我们还是知晓绝大多数精神活动的存在。当我们思索难题、背诵电话号码或回忆一次浪漫的邂逅时，我们便有了这样那样的体验。脑海中的表演不可能是由认知机制生成的完整或精准的情景，因为我们无法准确地见证大脑的运作，但它造就了连贯性的体验。哲学家总喜欢说，在运转的大脑中总有“某种东西”是有意识的。沉浸在接二连三的想法中是一种特殊的体验，就像你在游泳池里潜水或怀念曾经的恋人。

我们的内心体验还有很重要的一点。许多畅销的科学作品总是非常明确地阐述意识是怎么运转的，但它们总是专注于感性和情感的奇妙之处：白色的百合是如何拥有独特的芳香的，一次家庭纠纷的创伤是如何引发如此多喜怒哀乐的情绪的。换句话说，它们总是通过聚焦大脑对外部世界的反应来研究精神体验。当我们讨论思考这件事的时候，必须要解释意识是怎么产生的。我们能够掌控我们的思想，或者说至少我们自己深以为然。思考是动态的，也是我们都会做的事情。想法会自己产生，不需要借助任何外界的指导，就能创造出前所未有的东西。这就是人类的特别之处：实际上，一个人在空房间里不需要借助任何外界刺激，就

能让自己发笑或哭泣。

拥有此类体验是一种怎样的感觉呢？让人觉得矛盾的是，思考如此平常，以至于人们都没有过多考虑它的工作原理。精神世界的隐私性也让大众没有关注到思考这项内在体验。我们能分享想法的内容，也就是说，我们能告诉他人我们在想什么，但与人分享想法给我们带来的特殊体验却很难。如果我们能听见别人的想法，我们会觉得别人的想法和自己的很像吗？还是说每个人的想法都有独特的风格，对每个思考者而言，想法伴随着的情绪也是独一无二的？如果那天在地铁上人们能听见我脑海中在想什么会怎么样呢？如果一个会读心术的人能够听见你的想法，他现在能听见什么呢？哲学家路德维希·维特根斯坦（Ludwig Wittgenstein）曾说过：“即便狮子会说话，我们也无法理解它。”我觉得类似的理论同样能运用到我们每天的意识流里。即使别人设法听见了我们的想法，他们有可能还是无法理解。

以一种特别的语言运用方式来思考是造成这种现象的原因之一。假设我问你，你用什么语言思考，我推测你可能无法就每一个想法如实回答，但你必须承认这个问题是有意义的。大多数人认同思考拥有语言特点。如果你说两种语言，你甚至可能需要选择用哪种语言思考。尽管如此，还是有很多语言特性并不明显的想法。当你思考的时候，有些信息是不需要和自己沟通的，因为你已经了解它们了。此时语言就失去了用武之地，因为这种信息只有你自己懂。

别人可能读不懂我们的想法的另一个原因在于，语言通常并

不是我们思考时唯一进行的动作。在地铁上的那一刻，我在脑海中播放着一首《歌舞青春》里的插曲，同时伴随着其他身体上和情绪上的感受。当我漫无目的地将目光落在窗外隧道里的管道上时，我的大脑正联想着那辆移动邮政车。一些感觉与当时的想法密不可分，另一些则成了背景。也就是说，思考是一种“多媒体体验”。语言在其中发挥着巨大的作用，但绝不是全部。

在本书里，我想探讨在脑海中有这样的经历是什么感受。我想研究陷入构成意识流的回忆、想法和内心独白中是一种什么样的感觉。我们的意识和大脑能做到的并不能全算作这类体验。人类在进行许多高智商的活动时，比如接住板球或者根据星象航海越过太平洋，并不需要意识到如何完成它们。从某种层面上来说，思考仅仅指的是我们有意识（与无意识相对）的大脑做的每件事。但这当然是一个过于宽泛的概念。我不想把那些枯燥的心智计算包含进来，例如计算小石子的数量或者在脑中旋转一个图像，这种计算大多数情况下依赖高度自动化、经过特殊进化的认知子系统。不把这些思维过程包含进来的一个原因是它们开始和结束的节点有明确的界定。一部分思考的魔力在于，它可能是无意义的、循环的，或没什么明确的目标。那天在地铁上，我不知道我的故事要怎么进行。有时，在解决某种类型的智力难题时，思考的确是“目标导向”的。但意识流同样可以漫无目的地流动。思考通常没有一个明显的起点，而且总要求我们在真正认识到它的目的之前就达到目的。

我感兴趣的就是这类思考。它是有意识的，也就是说我们知

道我们思考的内容，但同样拥有哲学家所说的现象性：总有某种东西是这样的。思考具有语言性，而且据我们所知，思考和语言比最初看上去联系得更紧密。思考涉及意象及许多其他感官和情绪元素，但这仅仅是思考的部分内容。思考（语言形式或非语言形式）也具有私密性：在坚信思考对他人而言不可知的背景下，我们才会去思考。思考往往是连贯的：不论通过多么偶然的方式，它们会融入与之前的想法有联系的思维链中。最后，思考是活跃的。思考乃我们所为，我们通常也把思考当作自己的产物。

我不是第一个对语言在思维过程中所起的作用感兴趣的人。关于语言是否在思考中必不可少，哲学家已经争论了几个世纪（虽然他们所指的“思考”的准确含义通常比较模糊），动物行为研究者做了独创的实验来研究动物能进行什么样的思考，其中包括它们是否能学习语言。所有这些研究成果都与我的研究相关，但我的方法有些不同。我想从一个简单的事实着手：当我们回想自身的经历，或者当我们要求他人告知他们脑海中在想什么时，我们发现脑袋被语言充斥着。这并不意味着每个人都会汇报这种语言性思考：一些人不会汇报的事实需要得到解释。用恰当的方法提出这个问题，确实能为语言和思考的关系提供大量信息。

如果我们会读心术，仅仅依靠简单地听取周围人的思想就能完成这项任务。但实际上，精神世界是具有私密性的，所以我们需要采用另外一种方式。我们能做的一件事情就是利用人们交流思想的不同方式来了解，人们在谈话、写信、写博客、发推特、发短信来表达他们正经历的事情时，脑袋里在想些什么。我们可

以研究作家如何描写内心体验，以及心理学家如何记录人们对内心体验的描述。我们能从精神系统学中得到帮助，它让我们从扫描仪的视角来研究想法是如何在大脑中产生的。我们能着眼于想法在童年是怎么形成的，以及想法出错时会发生什么。即便如此，我的出发点更贴近现实。我并没有试着描绘任何陌生或不熟悉的事，比如描绘家里宠物的意识或者当新生儿是什么滋味。我知道脑海中有这些想法是种什么感觉，我仅仅需要找到一种方法把它变成语言。

你在一号航站楼得到了有趣的芝士片。

这不是我有过的最重大的想法。我随机挑中了它，它并不能算作可以改变人生的智慧，而是作为这天早上意识流的一个例子。当我醒来的时候，它出现在我的脑海中，但我并没有意识到就在不久前我还在梦中，以及这个声音与任何事有什么关联。你在一号航站楼得到了有趣的芝士片。这就是全部。我仍然不知道它指的是哪个机场，或者芝士与什么事情有关。但我知道这个想法就这么产生了，就像一些脑海中的小声音一样，对我来说是真实存在的。我声称我不知道这个声音从哪里来，其实我大概知道，它就源于我自己。作为一个理智的心理学家，可以说它是那些习惯性飞入我脑海中的句子之一，它仅仅是丰富的精神世界中的一小部分，正是这丰富的精神世界让意识保持流动。

克莱尔的脑海中也会忽然出现句子。她脑海中的声音不大，一直持续着，经常说些“你就是一坨屎”“你将永远一事无成”这

类话。克莱尔患有抑郁症。她正接受认知行为治疗来解决这些侵入式的、不受欢迎的言语思维：通过记录并用科学的方法检测这些想法，以此来削弱它们，最终（期望）能够彻底消灭它们。

杰伊的脑海中同样会出现一些声音。但这些声音与克莱尔的不同。大多数时间它们听起来的确像一个人正在对他说话。它们有口音、高低音及语调。它们有时说完整的句子，有时则断断续续。它们评论杰伊的行为，命令他做些无害的事情，比如去商店买些牛奶。其他时候，那些声音就比较难界定了。杰伊告诉我他知道有个声音在他脑子里，即使它并没有发声；这些时候出现在他脑海中的与其说是声音，倒不如说是一种存在。不会发声的声音是什么？几年前杰伊被诊断出了精神疾病，现在大家都知道他已经痊愈了。一些人认为他患有退化性脑部疾病，但他康复了。他现在仍能听见那些声音，但对它们有不同的感觉。他与声音共存，而不是惧怕它们。

一位生动地写下自身经历的听声者，也对她听到的脑海中的声音产生了新的认识。在一个截至撰写本书时浏览量超过 300 万次的 TED 演讲视频中，埃莉诺·朗登（Eleanor Longden）描绘了自己脑中的声音如何变得极具攻击性，以至于她都打算在脑袋上打个洞让这些声音出来。几年来，和杰伊一样，埃莉诺与她脑海中声音的关系发生了根本性的改变。虽然它们仍时常困扰着她，但她现在把它们看作“心灵内战”的残留物，这场内战来源于不断重复的童年创伤。在适当的帮助下，许多人似乎都能改变自己与脑海中声音的关系，并学会与它们和平共处。那些认为脑中的

声音通常是精神疾病前兆的假想具有局限性和危害性，这就是与具有负面含义的“幻听”一词相比，我更倾向于使用更为中性的词语“听声”的原因。

如果杰伊和埃莉诺的经历的确与我脑中的声音不同，那么此二者的差异又有多大呢？我脑中的“声音”经常是有口音和声调的，它们具有私密性，只有我能听见，然而它们听起来总像真人在说话。在某种层面上，我意识到脑海中的声音是我自己的，而杰伊脑中的声音对他来说似乎是陌生的。他说他通常能够分辨出哪些像是他自己创造出来的想法，哪些似乎是来自其他地方的体验。其他时候，这个界限就比较模糊了。另一位听声者亚当，脑海中主要的声音具有非常独特的、权威性的人格特点（因此亚当管它叫“首领”），他告诉我，即使如此，他有时还是分不清那是他自己的想法还是他脑海中的声音。听声者们向我描绘他们不寻常的体验是怎么发生的，就像调到一条本来就在那里的声道，它们代表了意识中的背景噪声，人们出于某种原因突然开始注意到它们。

听声者把他们的体验归于外在的原因之一是，这些声音总会说一些听声者感觉自己永远不可能去说的话。一个女人告诉我，她脑海中的声音经常说一些让她自己感到可怕和恶心的事情，她觉得这些事情不可能是她能想到的。但声音也能起到相反的作用。我曾看见听声者们因为他们脑海中的声音讲的悄悄话而放声大笑。另一位听声者向我解释，她是如何得知脑海中爱说俏皮话的访客不是“她自己”的：“这不可能是我。我永远不可能想出那么有趣的事。”