

# 逻辑思考的

100 条用脑关键

50 幅趣味插图



说透深奥脑科学

全面提升认知力

# 100 个关键



| 脑 hack 大全 |

[日] 茂木健一郎 著  
刘一都 译

系统建立逻辑思维，告别混乱人生

剑桥大学、东京大学  
导师

索尼研究所  
高级研究员

日本首位TED  
演讲者

日本国宝级  
脑科学家

茂木健一郎 核心作品

| 破解七大认知领域的思维陷阱，实现认知迭代和人生跃迁！ |

中国友谊出版公司

## 版权信息

书名：逻辑思考的100个关键

作者：（日）茂木健一郎

出版社：中国友谊出版公司

出版时间：2021年1月

**ISBN：9787505750579**

版权所有 侵权必究

# 目录

## 前言

### 第一章 效率与灵感

Point/01 只“输入”不“输出”，大脑很容易中途“放弃”

Point/02 思维训练的关键，在于反复“输出”

Point/03 增加时间压力，思维和行动会变得敏捷

Point/04 让大脑保持高速运转的秘诀，在于丢掉琐碎信息

Point/05 任务清单不必文字化，给大脑灵活发挥的空间

Point/06 大脑记不住东西？可能是没有记住的必要

Point/07 如何调动大脑的“最佳状态”

Point/08 灵感产生的两个必要条件——记忆与欲望

Point/09 如何源源不断地产生灵感？

Point/10 大脑创造力的本质是什么？

Point/11 为什么所想与所做会存在差异？

Point/12 单纯的记笔记不利于思考

### 第二章 情绪与压力

Point/13 即便情绪紧绷，及时调整就没事

Point/14 采取主动式休闲，幸福指数会明显提高

Point/15 调节情绪的好方法——给生活加个标点

Point/16 如何应对恐惧情绪？

Point/17 自我暗示也能帮助调节情绪

Point/18 放空自己，大脑会进入自我整理模式

Point/19 情绪积极的人，运气都不会太差

Point/20 召唤“意外之喜”的三种能力

Point/21 向榜样看齐，人会不知不觉变优秀

Point/22 保持乐观能增加行动力

Point/23 笑着工作更有战斗力

Point/24 战胜消极情绪的好办法：给消极情绪取个名字

Point/25 切换大脑模式，能提升抗压能力

Point/26 比较心理会抑制幸福感

### 第三章 专注与精力

Point/27 任务难度越高，完成任务的快感越强烈

Point/28 主动设时限，能提高专注力

Point/29 如何系统提升专注力？

- [Point/30 专注的人，更容易进入“心流”状态](#)
- [Point/31 利用“瞬间集中法”，快速消除心理障碍](#)
- [Point/32 如何让记忆变得深刻？](#)
- [Point/33 调整状态的关键，在于培养元认知](#)
- [Point/34 自我监测，有助于攻克自身短板](#)
- [Point/35 克服自身弱点的想法，能推动你化劣势为优势](#)
- [Point/36 不断集中精力，专注力就能得到充分锻炼](#)
- [Point/37 简单的动作能成为提高专注力的契机](#)
- [Point/38 碎片时间可以用来收集信息](#)
- [Point/39 偶尔断网，头脑会变得异常清醒](#)
- [Point/40 长时间沉浸在无聊状态中，大脑会逐渐停止成长](#)

#### [第四章 沟通与关系](#)

- [Point/41 如何让初次见面的人对你产生兴趣？](#)
- [Point/42 意识到“我”的存在，大脑的机能就会下降](#)
- [Point/43 交替发言，沟通才会精彩](#)
- [Point/44 社会感受性越高的团队工作成功率越高](#)
- [Point/45 大脑会无意识地读取对方的信息](#)
- [Point/46 对话的本质是什么？](#)
- [Point/47 沟通中的矛盾可以通过改变语境来化解](#)
- [Point/48 对话是从不同视角看待自己的契机](#)
- [Point/49 对话可以将对方的世界带入自己的心中](#)
- [Point/50 对等对话是信息交换最高效的方式](#)
- [Point/51 持续发问比找到答案更重要](#)
- [Point/52 放松是最好的交往状态](#)
- [Point/53 沟通能力=共鸣×好奇心](#)
- [Point/54 缺乏沟通会降低大脑的机能](#)
- [Point/55 爱好闲聊是大脑健康的证据](#)
- [Point/56 对话的不可预测性能锻炼大脑](#)
- [Point/57 朋友太多，人际关系质量也会下降](#)
- [Point/58 拓展人脉的关键，在于利用“弱联系”](#)
- [Point/59 交流能让不同的人融为一体](#)
- [Point/60 倾听时不偏离中心，对话就不会跑题](#)

#### [第五章 记忆与整理](#)

- [Point/61 经过压缩的信息更有价值](#)
- [Point/62 经过行动筛选的记忆更深刻](#)
- [Point/63 分享经历，能够抚平心灵创伤](#)

[Point/64 只有梳理经历，才能挥别过去](#)  
[Point/65 聚焦于回忆，能够解开心结](#)  
[Point/66 用积极的经验替代复杂的情结](#)  
[Point/67 化解情结能够疏通人际关系](#)  
[Point/68 紧张是有关自身能力的一种提醒](#)  
[Point/69 利用肌肉混淆理论，可以控制紧张感](#)  
[Point/70 记忆的最高境界是无须记忆](#)  
[Point/71 如何战胜对新事物的恐惧？](#)  
[Point/72 大脑反复思考同一件事就会感到疲劳](#)  
[Point/73 如何忘却烦恼？](#)

## [第六章 读书与写作](#)

[Point/74 阅读高难度文章能培养“概念脑”](#)  
[Point/75 热衷阅读，能锻炼“细节脑”](#)  
[Point/76 尊重个人体验，阅读感受没必要人云亦云](#)  
[Point/77 以接近书写的速度阅读，更容易吸收知识](#)  
[Point/78 反复读同一本书会有什么效果？](#)  
[Point/79 人为什么要多读经典？](#)  
[Point/80 读书对大脑有什么好处？](#)  
[Point/81 为什么写文章应一气呵成？](#)  
[Point/82 所谓聪明，其实是记忆编辑能力强](#)  
[Point/83 写自传是对大脑最好的训练](#)  
[Point/84 如何写出通俗易懂的文章？](#)  
[Point/85 要想文章写得好，人生阅历要丰富](#)  
[Point/86 写好文章需要专业技巧+“心智理论”](#)  
[Point/87 “泛读”和“精读”该如何选择](#)  
[Point/88 写博客是改变自己行动的绝佳工具](#)  
[Point/89 读者反馈能有效锻炼写作能力](#)  
[Point/90 为什么要多学一门语言？](#)  
[Point/91 手写和打字，哪种方式对大脑更好？](#)

## [第七章 习惯与健康](#)

[Point/92 起床后3小时是大脑的黄金时间](#)  
[Point/93 经常思考，大脑就能保持年轻](#)  
[Point/94 微笑能带来积极情绪](#)  
[Point/95 慢跑也能锻炼大脑能力](#)  
[Point/96 积极想象未来，能激发大脑潜力](#)  
[Point/97 收集每一点进步，大脑会逐渐变得快乐](#)

[Point/98 听喜欢的音乐能够提升大脑的活跃度](#)

[Point/99 左右脑均衡开发，有效防止大脑疲劳](#)

[Point/100 “一见钟情”的秘密](#)

# 前言

马文·明斯基（Marvin Minsky）教授在《心智社会》（*The Society of Mind*）一书中阐述了大脑随着hack（智能体）<sup>[1]</sup>的积累而发挥作用的构想。明斯基教授是麻省理工学院（MIT）人工智能研究室的创始人之一，被称为“人工智能之父”。明斯基教授提出了一个重要的概念——心智社会。所谓“心智社会”，即人类的心智是由无数个非智能的、不具备思维的智能体组成的，而人类的大脑能够将这些智能体智能地组合起来，最终形成一个庞大的“社会”。

灵活运用智能体能够使人更加睿智，更有创造力，还能够提高沟通能力，这是脑科学的一个常识。

当今社会正在朝着共享智能体的方向迈进。例如，关于学习方法，大多数学习成绩好的孩子都拥有高效学习的智能体。其实他们完全可以把自身的学习经验分享给那些学习成绩不好的孩子，帮助他们提高学习成绩。工作上也同样如此，同事之间共享一些智能体，相互学习以提高效率是很常见的。

添加一个个小小的智能体能够让自己拥有的智慧保持“鲜活”且与日俱增。

相反，如果丢失一个智能体，我们可能连工作都无法顺利进行下去。

那么，这就需要我们建立一个机制将智能体与自己现有的技能、知识结合起来。这一步只能通过日常的生活实践来实现。

本书中也提到了，大脑智能体，其中最主要一个特征是：不在大脑外部创建“任务清单”（To Do List）<sup>[2]</sup>。

不在大脑外部创建“任务清单”，指的是所有的事情都在大脑内部完

成，这一点非常重要。因为在大脑中形成一个清晰的“任务清单”之后，我们可以自由地调换顺序，还可以随时构建新的“任务清单”。所有的记忆工作尽可能都在大脑中完成，这就是大脑智能体的一个特点。

虽然方法因人而异，但我会尽量选择不去记笔记。毕竟，记忆工作在大脑中完成会相对比较灵活。即使记了笔记，也切记千万不要以记笔记本身为目的，“记笔记的同时与自己保持对话”这个环节尤为重要。能够在大脑中形成一个知识体系，最终产生智慧的火花，这才是最关键的。

读完这本书之后，如果你能够掌握大脑智能体的相关知识，并且从中得到哪怕一点点的启发，作为本书的作者，没有比这更能令我感到高兴的事了！

---

## 注释

[1] hack在计算机领域中有基础程序的意思，此处的智能体是指大脑进行思维的基本单元。

[2] 任务清单：即待办事项列表，将所要做的事情罗列出来会帮助大脑减少一些记忆负担。



# 第一章

## 效率与灵感

## Point/01

### 只“输入”不“输出”，大脑很容易中途“放弃”

“我曾试着按照书中提到的工作法来做，但是最终还是放弃了，因为并没有达到预期的效果。”“刚开始跑步，感觉自己还没跑几步就累得不行，经常需要停下来休息。”.....

就像这样，大家是否有过因为对自己一开始的表现不满意，于是就中途放弃的经历呢？

之所以会出现这样的情况，我认为其中很重要的一个原因，是由于大脑的“感觉区”和“运动区”失衡。

“感觉区”是指通过视觉、听觉等五种感觉来对接收到的信息进行处理和识别的区域；“运动区”是指控制肢体运动的区域。

简单来说，大脑主要通过感觉区“输入”信息，并通过运动区“输出”信息。在此，“输入”指的是“理解”，“输出”指的是“实践”。

去美术馆欣赏精美的画作，聆听顶级音乐家演奏音乐或者观看一部优秀的电影并为之感动时，感觉区都有可能得到飞跃式的发展。

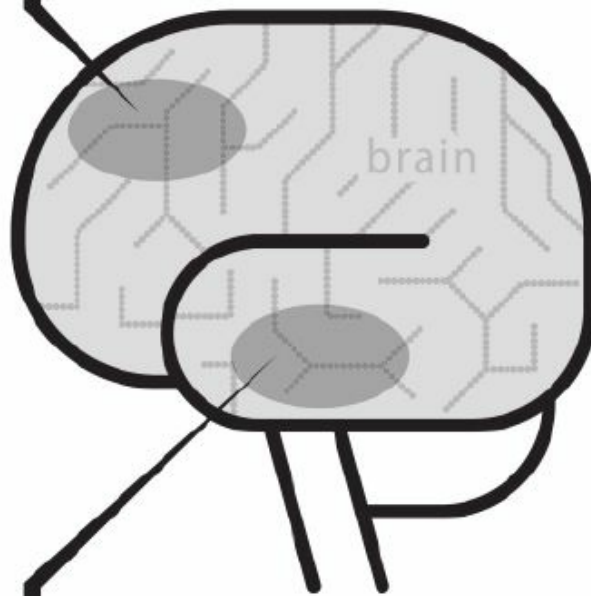
想要锻炼大脑的感觉区，去现场听音乐、去现场观看体育比赛是非常重要的。

## 运动区与感觉区的关系

### 运动区的学习

- 例 ▶
- 写文章
  - 掷标枪
  - 演讲等等

- 只有通过实践才能得到锻炼
- 通过强化学习加强突触的连接



### 感觉区的学习

- 例 ▶
- 感动
  - 看见理想的东西
  - 认识到还有更完美的事物等等

- 接触顶尖的事物、看见更美好的事物，可能因为很小的契机产生飞跃式发展

## Point/02

### 思维训练的关键，在于反复“输出”

利用肢体输出信息时，“运动区的学习”起着重要作用。例如画画、唱歌、写作等等，需要做出运动来进行表达的时候，信息输出的准确度取决于运动区学习回路得到锻炼的程度。

与通过很小的契机就能得到飞跃式发展的感觉区相比，运动区的学习只能通过反复实践才能得到锻炼。

最近，我一有空就会抄写夏目漱石的长篇小说《我是猫》（「吾輩は猫である」）。由于我大多时间都是在电脑上写稿，所以常常提笔忘字，于是我决定想一个对策。当我逐字逐句抄写这位伟大作家的名言时，竟有了意外的发现。夏目漱石并未将“さんま”一词写作“秋刀魚”，而是用了假借字“三馬”<sup>[1]</sup>。

在这里，我突然想起了《古事记》（「古事記」）这本书。书中有一句话很经典：“やくもたついづもやへがきつまごみに”。

原文写作“夜久毛多都伊豆毛夜幣賀岐都麻碁微爾”<sup>[2]</sup>。在我们看来，原文通篇都是假借字。那是我第一次认识到假借字是日本文化的一个伟大创举，书写正确与否并不是那么重要。

假如我没有抄写夏目漱石的《我是猫》，我可能永远也不会注意到夏目漱石使用了“三馬”这一假借字，也不会意识到假借字是日本文化的一部分吧。

仅仅是观看，是无法锻炼运动区的学习回路的。事实上活动身体才能活动大脑。

只要是自己感兴趣的事情都可以去尝试，比如参加各种学习班、绘画、运动、音乐等等。亲自尝试之后你就会发现，“啊！原来是这样！”实际上，切身的体验会给你带来很多惊喜。这时，“感觉区学习”和“运动区学习”就进入了一个良性的循环。

总之，感觉区和运动区的学习回路的关系，就像车的两个轮子，必须时刻保持平衡。

但是，这里必须要注意的是，如果感觉区机能过于发达，就无法得到令自己满意的实际成果；反之，如果运动区机能过于发达，最终结果只会是普普通通且毫无特色。之所以会产生这两种结果，是因为大脑的感觉区和运动区没有达到一个平衡的状态。

近年来，随着互联网的发展，“输入”的机会急剧增加，感觉区发达的人越来越多，所以我们要自觉地进行“输出”来取得平衡。

绘画、音乐、运动.....什么都可以，亲自尝试一下！

## Point/03

### 增加时间压力，思维和行动会变得敏捷

即便知道“输出”对于运动区的锻炼来说很重要，自己也很想迅速行动起来，但是大多数人的行动力往往不足。就像研究生时代的我，总是对自己的论文很不满意，想要修改，却时常会陷入“心里清楚，却做不到”的境地。

事实上，越是这种时候，增强运动区的活动就越重要。我每天工作的时候，为了让自己“不犹豫，先试试”，会在行动上施加“时间压力”。

“时间压力”是指通过给自己的工作设定时间限制，来增加大脑的负荷。按时完成任务时产生的喜悦能够锻炼大脑回路。

和学习不一样，工作中没有“正确答案”。有时一味地想要追求完美，就会不自觉地一拖再拖。但是这样的话，不管过多久都没有办法“输出”，也就无法判断自己的工作是好是坏，很多时候不能如期按计划向前推进。

敦促自己强行输出，对保持感觉区和运动区的平衡也很有帮助。给工作设定时间限制的方法，很可能有意想不到的效果。

做法很简单。在正式开始工作之前给自己设定一个目标，比如“我要在一个小时之内完成这项工作”“在这个时间内完成这么多的工作”，然后努力实现就可以了。最理想的目标设定，就是设定一个“对自己来说稍微有点难度”的目标。相当于“自己和自己签订了一个不合理的合同”。

以我写稿子的时候为例，周刊杂志的连载大概需要2000字，差不多5页纸的长度。如果我加快速度，1个小时能写12页。也就是说每页需要5分钟，那么2000字的话就是25分钟。但是，就算20分钟就可以写完，事实上，我还要反复推敲、查资料，所以可能要花上更多的时间。当然，即使前期准备工作花了3个小时，经过一番头脑风暴，最后20分钟完成的话也是可以的。

在给工作施加时间压力的时候，不要同时做好几件事，把所有的精力都集中在**1~2**个小时之内需要完成的同一件事上是很重要的。我把这种方法叫作“**1**小时大脑准备法”。

这个方法与大脑的“工作记忆”（**working memory**）功能有关。

“工作记忆”由前额叶<sup>[3]</sup>为中心的一部分神经网络控制，对信息进行加工和处理后作为长时记忆暂时贮存。人们可以对工作记忆进行任务操作和管理。工作记忆一个重要的特点，是它能够为处理复杂信息进行准备工作。

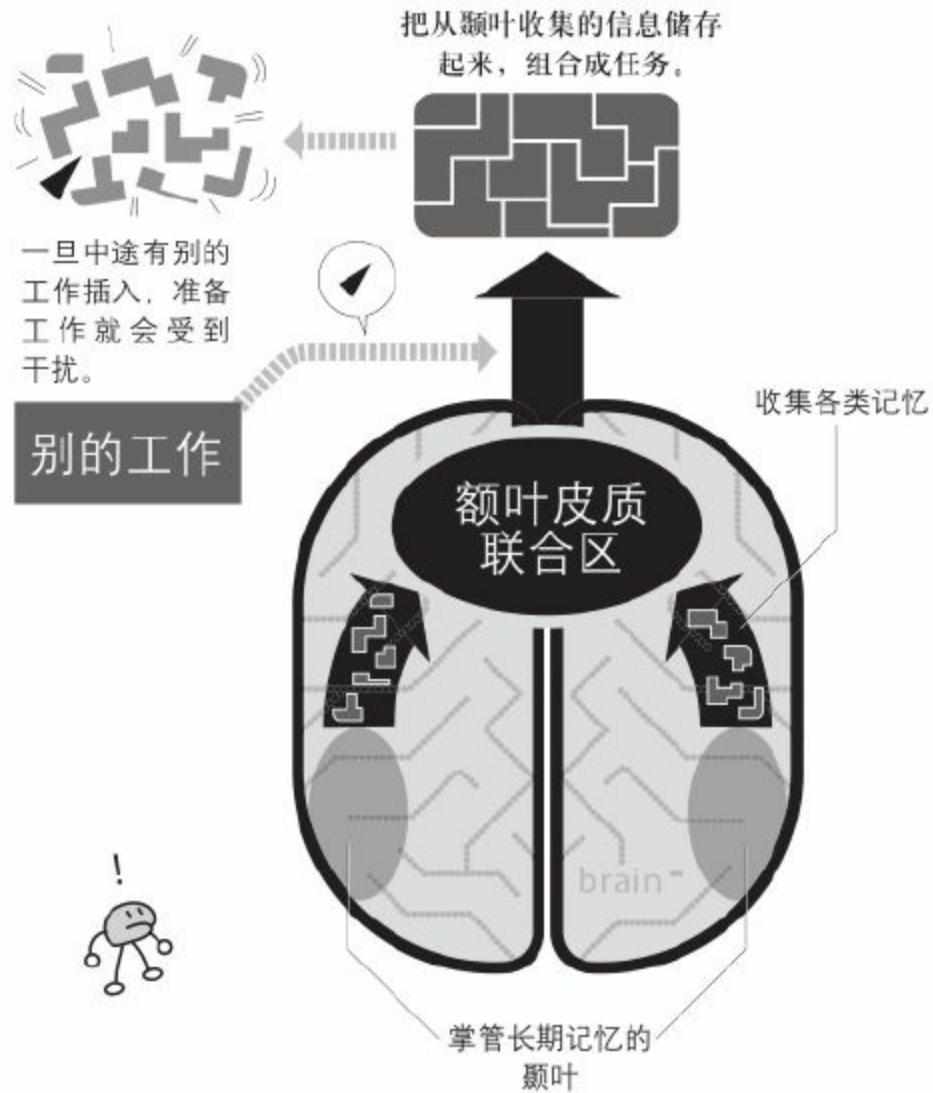
如果这种准备工作的期限延长到明天或者一周后，中间还穿插着吃饭、洗澡、睡觉之类的其他行为，那么每次要进入状态时，工作记忆就需要重新准备一次。由于工作记忆只能针对一件事进行准备，一旦被打断，记忆和信息就会快速瓦解，需要重新召集起来，等到“全体集合”为止。因此，时间压力最好控制在**1~2**个小时。如果超出了这个范围，注意力就容易分散甚至被迫中断。

所谓不按时完成任务的人，大多都是把时限设成了长期，意识到自己还有很长的时间，反而就不认真对待眼前的工作了。然而，长期的目标只能由一个又一个小任务不断积累起来才能实现。

为了达成目标，将注意力集中在眼前的工作上，不断积累一个个小小的成就是非常重要的。

在**1~2**个小时内，集中精力完成一件事。

## “1 小时大脑准备法”



大脑中的工作记忆准备大概能够维持 1~2 小时左右。复杂的工作一次只能做一件。将工作拆分成几个部分，一项一项依次处理为好。



## Point/04

### 让大脑保持高速运转的秘诀，在于丢掉琐碎信息

当年我在剑桥大学留学的时候，恩师霍勒斯·巴洛整理信息的方法非常“简单粗暴”。研究室里的每一个人都有自己的信箱。霍勒斯从信箱中取出了厚厚一沓快要溢出来的信件，一封一封拆开看，只是淡淡扫了一眼内容就扔到了垃圾桶里。其中只有几封重要的信件毫无遗漏地被保留了下来。

为什么霍勒斯会轻易地把信扔掉呢？那是因为为了最大限度地发挥大脑的潜力（潜意识），他更加重视不靠大脑进行信息的整理和记忆。丢掉一些琐碎的信息，能够让大脑集中精力进行思考和创造。

为了能够及时调整进入大脑的信息量，我一般都是在网上进行日程管理。现在有许多方便快捷的工具，没有理由不充分利用现代技术。包括日程管理在内，这些信息整理的工作我几乎都是交给网络和电脑处理。

具体的做法和霍勒斯的工作方法是一样的。为了让大脑保持高速运转，尽量不要让信息都堆积在大脑里。遗憾的是，我还无法做到像霍勒斯那样把它们“全部丢进垃圾桶”。我只能先把它们作为已经处理完的事情，尽力抛诸脑后。

首先，我会在谷歌日历（Google Calendar）上进行日程管理。像是截稿日期、采访日期或者电视节目的录制时间等等，每当有了新的安排，无论自己是在会议室还是在居酒屋，只要打开电脑，就可以当场确认预约时间。

然后，我会尽可能当场约好时间，并且在日历上标清楚“××月××日××时，××的采访”。如果想着“等酒会结束的时候再记下来”，那么在此期间，就必须把那个信息储存在大脑中某一个角落，时刻提醒自己不能忘记。但是，这么做的话实际上会大大降低大脑的运转速度。所以，最稳妥的做法就是当场解决。

我们在谷歌日历上添加一个事件“从××点到××点××活动”的时候，

不需要特意指定一个时间段，也不用根据事件的重要程度区分颜色。我们只需要标记最基本的信息，把“××活动”写清楚就可以了。在某种程度上可以说是在给日程表“减负”，这也是最有效率的做法。

前一天晚上打开日历确认第二天的行程的时候，我的脑海中就会浮现这样的记忆，比如“对了！明天有强化学习的采访”“研究所明天有一个关于心脑问题的会议”。

当场约好时间，当场记下来。

## Point/05

### 任务清单不必文字化，给大脑灵活发挥的空间

在进行日程管理的时候，一定不要仅仅停留在列出任务清单上。

当然，如果要与人见面或者约会，我会直接在谷歌日历上做标记，但是，如果是类似自己设定交稿日期、论文完成日期，这种充满不确定性的事情，我一定不会把它写下来。那应该怎么办呢？我会在大脑中创建一个可以随时更改的“任务清单”，这样一来应对事情时才能做到随机应变。

如果一五一十都写下来，行动顺序就会固化，越来越不灵活，自由度也会随之降低。也就是说，完全按照任务清单上罗列的顺序行动的话，即使突然有了别的想法也不能灵活应对。

我上大学的时候用过一些高级手账本，比如斐来仕（Filofax），曾经也写了一段时间的任务清单。直到有一天，我发现即使把它们都列出来也没有意义。

那是因为我下意识认为，写下了就安心了，但到最后自己也没有照做，所以写的本身其实就是在浪费时间。

文字化的任务清单真正执行起来也十分困难。因为无论写得有多详细，事实上还需要考虑任务冲突、信息搜集、想法提出、商务洽谈、资料研读、数据创建等复杂的因素，所以实际的工作量相当庞大，真正要处理起来并非那么容易。

尤其是当今社会变化之快，经常需要及时调整任务清单，所以即便写出来也没有任何意义。

而脑海中的任务清单，可以根据实际情况进行调整，让我们能够捕捉当下的信息并将目光投向眼前最该做的、最重要的事情。总之，脑海中的任务清单不仅不会被固化，还能够灵活地根据变化不断调整。

“只是记在脑子里难道不会忘吗？”经常会有人问我这样一个问题。任务清单存储于大脑额叶的工作记忆中。对于大脑来说，接下来应该做

什么是一个非常非常重要的信息。因为在没有任务清单的时代，比方说干农活的人，脑海中都会浮现这样的信息，比如“这个季节该种这个了”“是时候该除草了”。事实上，如果记不住自己现阶段应该做的事情也就无法维持最基本的生存。也就是说，人类的大脑能够自动保存重要事件的记忆。

“任务清单”存储于大脑额叶的工作记忆中。

## Point/06

### 大脑记不住东西？可能是没有记住的必要

人类的大脑有一个特点，笔记记得越好，忘得越快。所谓的“谷歌效应”（Google effect），其实就是指人们总想着“如果有不懂的、想不到的地方，用谷歌搜索一下就知道了”。事实上，如果完全依赖谷歌搜索的话，大脑就会形成这样一个判断——能够轻易获取的信息，不需要记忆。记笔记也是一样的。记笔记其实就是将信息记录在大脑之外的地方，所以我们的大脑就会自动判断出“这个信息忘了也没有关系”。

因此，为了不忘记重要的事情，我反而不会特意去记下来。因为对大脑来说，真正重要的事情是即使不记下来也不会遗忘的。如果有了想法不记下来就会忘，那也就说明这个想法本身并不重要。事实上，能够被轻易遗忘的事情，总归不是那么重要。

我虽然不记笔记，但是我会*在iPad上*将自己找好的一些主题制作成不同类别的电子笔记本。只要我有了想法就会马上把它加进去。

想不起来的事忘了也没关系。

## Point/07

### 如何调动大脑的“最佳状态”

相信大家或多或少都会有这样的体验，虽然嘴上说着“要先行动起来”，却心有余而力不足，身体就是不听使唤。

这个时候，最重要的就是要创造一个能够让自己“集中精力工作的模式”。前美国职业棒球大联盟球员铃木一朗向我们诠释了如何让自己置于“模式”之中，并成功地将自身能力发挥到极致。

铃木一朗曾经说过，他每次站在击球员位置之前，都会重复做“同样的动作”。

正式上场比赛之前，他会先吃上一顿妻子做的咖喱，看自己喜欢的DVD，然后再去球场。比赛前的练习、击球前的热身准备，一举一动都有着很严格的步骤。因此，当他站在棒球打击区的时候，始终会让自己保持最佳的状态。

人的“专注力”和“感觉”其实很模糊，大脑会把成功的记忆保留下来，等到再次遇到类似的情况，会自动反应过来“就是它”。可是，人们往往不知道怎样去寻找这段记忆。因此也就会出现“我记得上次明明做得很好.....”这样的遗憾，觉得自己再也找不到当时的那种感觉了。

但是，人类大脑所捕捉的信息不仅仅是通过“看”“听”，即通过视觉和听觉获得的。除了五官感觉以外，身体内部还存在一种被称为“深层次感觉”的东西。

譬如“厌恶感”“不祥的预感”的感觉，其实就是大脑捕捉到身体对外部的信息做出反应后发出的信号所产生的。

这些用肉眼无法看到的、来自身体内部各个部分的感觉，与通过“看”“听”获得的外部信息其实是一样多的，有时甚至会更多。

铃木一朗每每都会深入到细节之中，严密地再现“同一个模式”，控制着“专注力”和“成功的感觉”这些肉眼看不到的东西。

将自己置于“模式”之中，这并不是只有像铃木一郎这样的天才才能够做到的事情。要想提高自身能力，就要先“了解自己的模式”，我们同样可以将其应用到自己的日常生活之中。比如，找到能够让自己充分发挥实力的“状态最佳的时间段”也是一种办法。

了解自己状态最佳的模式。

## Point/08

### 灵感产生的两个必要条件——记忆与欲望

发挥创造性的瞬间，其实是记忆机制在起作用。

人们在接收到来自外部的信息时，会将其作为记忆储存于大脑的颞叶中。输入到大脑的信息和记忆，只有经过运动区的输出赋予其意义之后，才能真正成为能够应用于其他情况的“经验”。并且，当颞叶所积蓄的“经验”按照掌管意识的额叶的方针再次被编辑的时候，就会产生新事物。也就是说，如果没有“经验”这一要素，也就无法发挥创造力。

对于发挥创造力来说，第二重要的是“欲望”。

在大脑中，额叶负责掌控欲望和价值判断。当需要创意的时候，额叶会先向颞叶发送一个请求：“我想做这件事，有没有什么经验可以借鉴？”颞叶为了匹配最符合的记忆，会不停地变换组合和连接方式，反复试错。接着从各类记忆中挑选出最满意的，“这个怎么样？”“这个呢？”不断地发送给额叶。

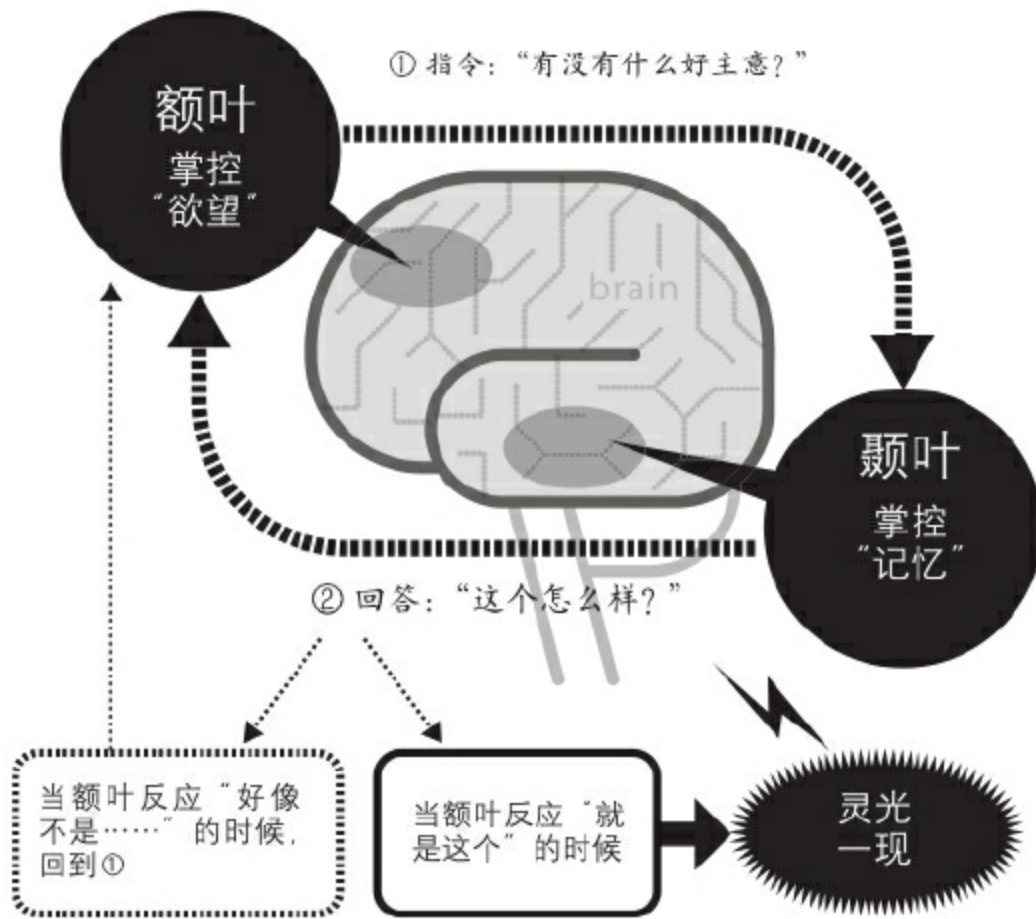
额叶一边进行着价值判断“不是这个”“这个有点接近了”，一边接收最新发来的记忆。“就是这个！”最终找到答案的那一瞬间，充分发挥创造力、产生创意的时机才真正来临。

这就像我们平时开会的时候，会议主持人问道：“关于这件事情，你们有什么想法吗？”大家会根据自己的经验和感受提出各种各样的意见和方案。然后围在一起讨论“不是这个”“这个有点接近了”“这个好”“就这么决定了”，不断提高项目企划的精度。

为了发挥创造力，大脑需要做的事情很简单，就是让额叶和颞叶聚在一起开个会。



灵感是在额叶和颞叶的会议中产生的



## Point/09

### 如何源源不断地产生灵感？

创意是由颞叶制造的“经验”和额叶发送的“欲望”共同协作而产生的。因此，颞叶的经验积累得越丰富的人，越能够创造出新事物，额叶的欲望越强烈的人，也越能够迸发出创意灵感。

但是，并不意味着只要有了经验和欲望，想法就会凭空冒出来。想要迸发一个好点子需要加一点“灵感”。

例如，艾萨克·牛顿看到苹果从树上落下来时，忽然之间有了灵感，发现了万有引力；阿基米德跨进浴缸洗澡时，看到浴缸里的水向外溢的一刹那，想到了浮力定律。

这一瞬间的灵光乍现，单凭经验和欲望是无法实现的。那么，怎样才能获得灵感呢？

为了获得灵感，日常的准备很重要。这里所说的“准备”大致分为两个部分，即持续“提升思考能力”和“向世界发问”。

提升思考能力，指的是每天思考自己“学习了多少知识”“动脑思考了多少问题”，注重日常的积累，不断努力精进自己。

就以足球为例，为了培养控球的感觉，平时就要进行增强球感的训练。足球少年们每天必练的一项基本功就是颠球。如果平时不进行这样的基础训练，到了真正上场比赛的时候就很难有出色的发挥。人们在发挥创造力的时候，这样的前期准备工作必不可少。

除此之外还要“向世界发问”，换句话说就是要时常抱有问题意识。如果不对某一个现象产生疑问，认为“苹果从树上掉下来很正常”“洗澡时，人进入放满水的浴缸，水就会溢出来，这是理所当然的”，那么即便脑海中灵光闪过，也总抓不住。

为了抓住灵感，平时就要充分做好准备，从脑科学角度来看，也是非常重要的。

其实，人类的大脑中有一个专为捕捉不知何时会出现的灵感而准备的回路。即位于颞叶的前扣带回（ACC）及其附近位于额叶的外侧前额叶皮质（LPFC）所组成的回路。

前扣带回承担着一旦发现有趣事物或是新事物时便发送信号的功能。换句话说，它其实是一个“有趣天线回路”。当值得关注的信息与有趣的信息出现时，前扣带回就会给外侧前额叶皮质发送信号：“注意！注意！颞叶中发现了一件很有趣的事情！”

外侧前额叶皮质被称为“大脑的司令部”，它能够将前扣带回发来的信息传递给脑内的各个神经细胞，使它们活跃起来，或者冷静下来，让大脑集中于某个特定的信息上。通常，大脑会通过“天线”和“司令部”的相互配合来寻找能够产生灵感的信息。

要想培养迸发灵感的能力，营造一种轻松愉悦的氛围，让自己处于一个放松的状态非常重要。大家应该都有过这样的经历：工作的时候遇到难题，绞尽脑汁也想不出来什么好办法，但休息一会儿散个步，反倒突然就有了灵感。

这是因为通过整理记忆，信息之间相互建立了联系。事实上，我们的大脑中经常会出现类似这样的现象，只是自己未曾留意或毫不关心。但是如果对这种灵光一现现象置之不理的话，天线回路就会断定为你对它不感兴趣，进而出现弱化。

那么，怎样做才能不让好不容易产生的灵感溜走呢？

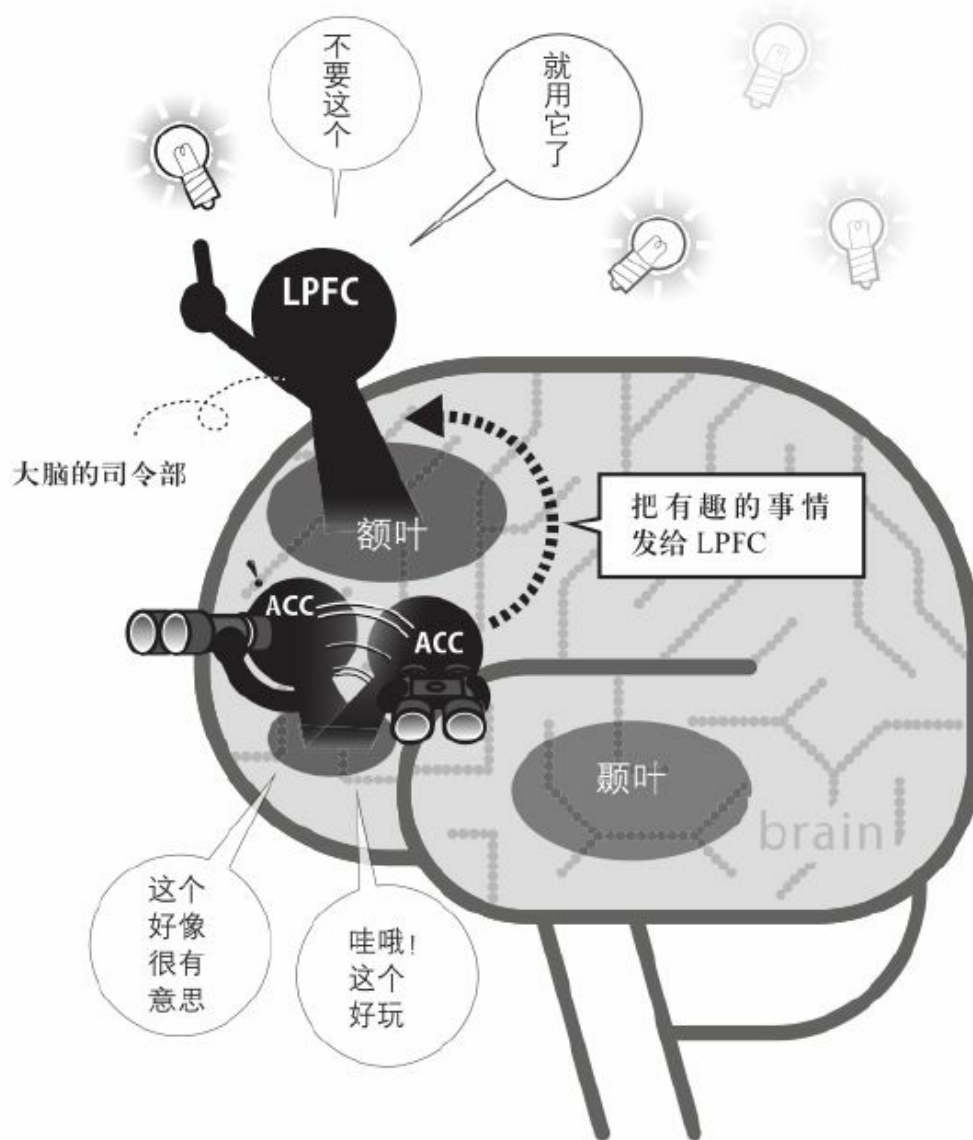
要有“钓鱼翁的心境”。

内心处于“什么时候钓到鱼都没关系”的心态，身体上也要给予相应的配合。倘若其间发生了什么别的有趣的事，转而去关注也未尝不可。即便那件事和眼下的工作无关，也要迅速做出反应。这对于锻炼天线回路来说是很重要的。

对灵光一现现象置之不理，天线回路就会弱化。

## “有趣天线回路” 前扣带回和外侧前额叶的工作原理

- 脑海中经常会出现灵光一闪



前扣带回发现有趣的事情时，会向额叶中的外侧前额叶发送信号。外侧前额叶接收信号后随即发出“激活某个神经细胞”的指令。

## Point/10

### 大脑创造力的本质是什么？

我曾向世界知名设计师吉冈德仁<sup>[4]</sup>先生请教过关于产生创意的方法，并就这个话题展开了深度的探讨。吉冈先生在使一个想法成形的時候，不是从众多想法中选择其中一个，而是把一个想法当成一种“生物”来培育。

具体怎么做呢？为了让作品的完成度更高，吉冈先生不会时刻紧盯着作品，而是将它放在一边，做其他的工作的时候偶尔看一眼。在我理解，这个“看”并非“有意识”地去看，其实是一种“无意识”的行为。

如果有意识地从正面的角度观察，很容易让自己陷入固有的线性思维。不如从旁侧的角度，也就是“无意识”地去观察，反而能够一眼看透事物的本质。

从边缘的视角观察，大脑始终会保持对这件作品高度关注的状态，这是因为，此时大脑内部的“无意识程序”正在不断处理着各种各样你所关心的信息。

意识的局限性在于一次只能处理一件事。但是，无意识可以同时处理很多事情。

可以说意识是依次处理事情，而无意识是并列处理事情。因此，才能够得出“创造力只可能出现在并行的无意识之中”这一结论。

其实，人类能清楚意识到的东西只是冰山一角。意识是由潜藏在水面下偌大的无意识所支撑的。这也就是为什么我们会认为，水面下无限膨胀的无意识孕育着巨大的创造力。吉冈先生培养创意的方法，换言之就是让无意识以极其自然的形式发挥作用的过程。

一流的艺术家的，大多都很擅长使用这种无意识的手法。

比起利用笔记或者视觉效果有意识地进行创造，无意识创造的结果更加惊人。

如果无意识中也存在像笔记一样的东西，那么这些笔记与已经成为意识的笔记比要多得多。而且，这些无意识的笔记随时都在为产生新想法时刻准备着。

无意识中的暗流涌动才是真正有灵魂、有价值的信息。学会捕捉大脑中这些鲜活的信息尤为重要。

对此，一流的艺术学家们早已深谙于心，游刃有余地从无意识中快速选取所需，其迸发出的创意令人为之惊叹。

我本人也经常有意想要让这种无意识充实起来。

比如在写稿子的时候，我总会刻意去寻找无意识中浮现的冰山一角。找到之后再动笔写，随之而来的无意识的灵感就会源源不断涌现出来，借助这股力量很快就能顺利写完。

演讲也同样适用。当我需要就某个主题发表讲话的时候，我会试着去思考应该如何将这个主题和自己内心最熟悉、曾经反复推敲过的主题结合起来。这个过程其实就是在寻找冰山一角。

如果能够抓住这一点，接下来只需要沿着主题，把脑海中涌现出来的无意识的灵感拼接到一起就可以了。

当然，并不是说故事到这里就结束了，我只是想让大家明白一点，只有找到冰山一角，这个故事才成立。

想要做到无意识去看，大脑中信息和知识的积累必不可少。空空的脑袋里长不出思想。从这个意义上来说，持续“提升思考能力”“向世界发问”的重要性不容小觑。这里所说的“向世界发问”，并不是简简单单一语带过，而是要进一步追问“自己有哪些不足的地方？”“这样做真的可以吗？”。

持续向这个世界发问，终有一天你会发现其实答案早已了然于心。

事实上，“提升思考能力”也好，“向世界发问”也罢，都是在为“耕耘无意识”做准备。只要平时养成良好的思考习惯，创意自然而然就会涌现出来。

## 意识和无意识处理信息的方式不同

意识

= 依次处理

〈一次只能处理一件事〉

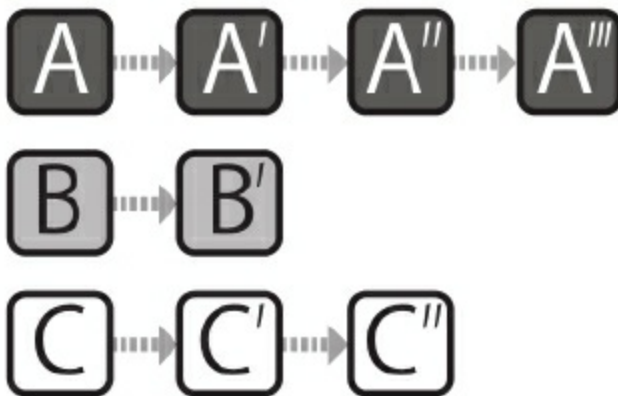


时间轴

无意识

= 并列处理

〈可以同时处理很多事情〉



## Point/11

### 为什么所想与所做会存在差异？

我自认为写文章的速度还是很快的。比如写博客、杂志连载的文章、随笔，我用电脑大概1小时可以写4000字。换算成400字的稿纸的话，相当于1个小时写10页纸。

之所以能写得这么快，是因为我把“输出”的时间和“输入”的时间明确区分开了。输出的时候，我尽量不进行事实核查（调查内容是否属实，信息是否准确），通常一口气写完。

当然，论文要严格按照学术规范来写，“数据的真实性”“引用文献的出处”我都会事先查清楚.....但是随笔我就会凭借自己“朦胧”的记忆来写。

我个人认为写随笔，顾名思义，随心即可，不需要核查事实，正如生鲜食品“即取即用”才是最正确的选择。文章中甚至可以掺杂着一些较为模糊的记忆，比如“依稀记得.....”。以一种暧昧的表达方式写文章，能够保持文章的新鲜感。

这个方法同样适用于思考。一旦有了想法，如果逐一进行核实，很容易会被眼前新输入的信息所吸引，正在进行输出的大脑的思考活动就会被迫中断。也就是说，如果进行事实核查（输入），思考（输出）就会停止。事实可以随时查证，而专心输出的时间却极其短暂，相较之下更显珍贵。

原本输入与输出之间就存在偏差。大多数人的输入（感觉区学习）要远远大于输出（运动区学习），大脑一旦处于失衡状态就会产生这种偏差。

大量的信息输入大脑，我们在不知不觉中学会了分辨什么才是对自己有益的信息。可是，由于输入和输出之间存在偏差，一旦要输出信息，时常会有“心里想说的话无法完整表达出来”的无力感。事实上，也只有极少数人能够做到完美地输出大脑中的信息。



那么，为什么二者之间会存在偏差呢？其实，这和大脑的运作机制有关。

人类的大脑中，负责感觉区学习和运动区学习的区域并不是直接相连的。所以各自的回路都是基于不同的经验得到锻炼的。因此，如果过去的经验都集中于感觉区和运动区之中的某一个，就会导致“其中一方的比重更大”这种不平衡的状态出现。

要想使感觉区学习和运动区学习相互进行交流，输出这一环节必不可少。

感觉区回路输入的信息通过运动区回路输出到大脑外部之后，会再次经由感觉区回路重新输入大脑。只有当这个循环成立时，感觉区和运动区才能真正实现共享信息。

这其实与人类的记忆结构有相似之处。由于人的脑容量是有限的，所以即便输入了信息，大脑也无法将它原封不动地保存下来。

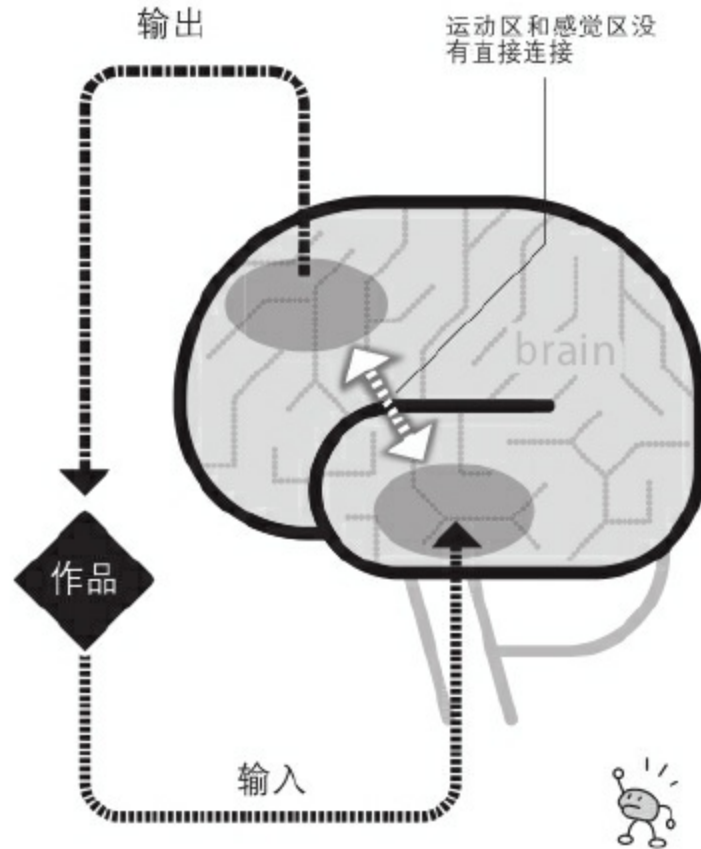
虽然进入大脑的信息，会被立刻分解成若干个零散的片段，但是只要添加一些“行动”和“经验”，一点点加以整理、编辑，最终能够转化为“意义”这样一个抽象的概念。当被抽象化的信息应用于其他的行动时，也就意味着它真正成了一个“有用的经验”。

同样，大脑中的信息处理也是如此。只输出与输入相同的部分，建立一个“闭环”至关重要。最理想的状态就像棒球中的传接球，传球和接球的次数必须保持一致。

总之，要想保持运动区和感觉区的平衡，多吸收一些对自己有益的信息，自己也试着输出相同的分量尤为重要。

有意识地对输入的信息进行输出。

## 为了保持感觉区和运动区的平衡



由于运动区和感觉区没有直接连接，因此只能将“作品（输出）”作为媒介将两者连接起来。

## Point/12

### 单纯的记笔记不利于思考

当我还是学生的时候，Windows 95<sup>[5]</sup>还没有上市，所以用的还是纸质手账<sup>[6]</sup>和笔记本。我也曾读过很多关于如何提高学习和工作效率的入门类的书。

书中的内容乍一看似乎很吸引人，比如“笔记要用颜色区分”“笔记要工整且美观”“记手账时要将工作时间和私人时间分开”等等。

虽说当时自己还只是个学生，但是身为一名科研人员，我还是把书上所写的方法全都试了一遍。试过之后才发现纯属浪费时间。

我之所以会这么说，是因为人一旦陷入了“为了记笔记而记笔记”的误区，就会把记笔记本身当成一种任务，自然也就无法得到最终想要的结果。

记笔记本身不是目的。

#### 注释

[1] 在日本古时，秋刀鱼本来称为狭真鱼、佐伊罗鱼等，明治时代大文豪夏目漱石在其1906年所著的《我是猫》中还首次以“三马”（秋刀鱼的日语读音（Sanma）来指代秋刀鱼，不过在当时并未流传开来。如今被广泛使用的“秋刀鱼”之叫法的普及，是作家佐藤春夫的《秋刀鱼之歌》一诗令其家喻户晓，使得“秋刀鱼”三字被日本人广泛认识并成为唯一的说法。

[2] 古日语诗歌：夜久毛多都 伊豆毛夜幣賀岐 都麻碁微爾 夜幣賀岐都久流 曾能夜幣賀岐袁。翻译成现代日语：八雲立つ 出雲八重垣 妻籠みに 八重垣作る その八重垣を。周作人译作《周作人译文全集》第五卷将其译为：云气何蒙茸，出云的八重垣，造那八重垣，与妻共居的，那个八重垣啊！

[3] 前额叶，位于大脑额叶前区，负责计划、调节和控制人的心理活动，是

大脑中最重要的区域之一。

[4] 吉冈德仁（Tokujin Yoshioka），1967年出生于九州岛的佐贺县，是世界著名艺术家和设计师。他先后就职于设计大师仓俣史朗与三宅一生（Issey Miyake）的事务所，进行空间设计并创作装置作品。他设计的“蜂巢椅”被纽约现代艺术博物馆永久收藏。

[5] Windows 95，是微软公司1995年8月24日推出的操作系统。

[6] 在日本，大部分人都会随身带着一个被称为“手账”的笔记本，可以随时随地翻看或者记录。

## 第二章 情绪与压力

## Point/13

### 即便情绪紧绷，及时调整就没事

人类的情绪是由大脑产生的。

当大脑中产生喜悦、悲伤和愤怒等情绪时，会向身体的各个器官发出指令。也就是说，大脑中的信息会通过遍布全身的神经传递到身体的各个器官。这个机制是由大脑和脊髓中的神经细胞通过神经系统相连所组成的中枢神经系统来完成的。并且，中枢神经系统与内分泌系统、激素、末梢神经、免疫系统密切相关，因此大脑释放出的神经递质最终会影响整个身体。经常焦虑、精神衰弱、患有抑郁的人，不仅仅是情绪低落那么简单，内分泌系统和激素分泌也会随之出现紊乱。

问题的关键在于焦虑的持续时间有多长。比如，对于那些踩着截止日期完成任务的人来说，自然要承受相当大的心理压力。但是，这样的人未必就会把自己的身体搞垮。这是因为，短时间的压力其实是一种良性压力。只要完成了任务，立刻就能调整好自己的情绪。适度的压力反而能够让人集中精力、提高效率。

即使在工作中感受到了巨大的压力，只要按时完成任务，立刻就能从紧张情绪中解脱出来。

一个人的精神状态就像是一根弹簧。即使前一秒还处于被压缩的状态，只要下一秒能够反弹回来，大脑和身体就不会出现不适感。

最重要的是一定不要被情绪牵着鼻子走。现实中，痛苦的事情其实已经结束了，但是如果我们不能及时调节情绪，依然处于一个高度紧张的状态，大脑会误以为早已结束的压力仍在继续，如同被压缩到底的弹簧失去了弹性。希望大家都能掌握调节情绪的方法，让被压缩的“弹簧”得以解放。



记得从紧张情绪中解脱出来。

## Point/14

### 采取主动式休闲，幸福指数会明显提高

最新的研究表明，主动出击（active）比被动接受（passive）更容易给人们带来幸福感。

日常生活中，每个人都有自己的一套解压办法，有的人喜欢通过看电视、看电影缓解压力，有的人喜欢通过购物放松心情。实际上我们称这样的方式为“被动式休闲”（**passive leisure**），是一种被动的享受。也就是说这不是自己积极发挥主观能动性的休闲方式，而是一种相对被动的方式。这样的快乐其实很短暂，而且遗憾的是，我们的幸福感并不会因此而增加。

那么，什么是“主动式休闲”（**active leisure**）呢？

比如钓鱼、郊游、爬山、打高尔夫.....这些都是主动式休闲。自己主动采取行动的休闲方式，不仅能让心情在活动中得到纾解，幸福指数也会明显提高。有主动式爱好的人就比没有兴趣爱好，喜欢宅在家的人，有更多感到幸福的瞬间。

有趣的是读书这项活动，很容易被误认为是一种被动式休闲。大家可能会抱有这样的疑问：“只是看看文章，就像看电影一样，不也是被动的休闲方式吗？”其实，读书也属于主动式休闲。

这么说可能更容易理解，电视和电影都属于视觉信息和听觉信息占压倒性多数的媒体。不需要我们主动思考，信息就会通过眼睛和耳朵自动流入大脑。因此，即使工作结束之后疲惫不堪地回到家，只要打开电视，不需要过脑也能正常看下去。

读书则不然。经过一天的工作，带着一身疲惫回家，看到书上密密麻麻的字，试问真的能看进去吗？光是用眼睛盯着书上的字，内容并不会自动进入我们的大脑。

读书，作为一种大脑活动绝不是被动的，而是以眼睛看到的文字信息为基础，需要充分发挥想象力并加以补充的一种极其复杂的工作。既



要在脑海中描绘故事情景，又要体会字里行间的细微变化，脑部的活动量绝对不会少。

如果实在无法挑战像户外运动这样的主动式休闲，那么就先从读书开始，试着让大脑恢复到平衡状态吧！

选择主动式休闲！

## Point/15

### 调节情绪的好方法——给生活加个标点

就像任何文章都有标点符号一样，我们的日常生活，其实也需要标点符号来点缀。

无论是在学习中还是工作中，我们都可以通过调节情绪来提高效率。我认为很多人效率低下的主要原因是没有适时让自己切换到“只要想做，就能做到”的状态。

比如，手头的工作无论如何也要在4小时之内完成的话，中间每2个小时休息一次，就不休息硬撑到最后要有效率得多。

调节情绪的方法其实很简单，不用把事情搞得那么复杂。起身去趟洗手间、洗个澡、听首歌，或者在附近随便走走，做什么都行，轻轻松松就可以给大脑画一个休止符。

调节情绪就相当于给自己加了一个标点。当然，首先我们要先学会跟自己对话。因为如果不能客观地看待自己当前所处的状态，或许也就意识不到自己需要换一个心情。

在公司工作的人，可能很难自由地给自己加标点。上班时间、午休时间和下班时间都是固定的，会议时间也无法自行更改。事实上，这种固定的模式会对工作效率以及个人业绩造成一定的不利影响。

我们之所以能够调节情绪其实是大脑额叶在起作用。额叶的主要工作是改变行动模式，决定接下来的行动，并使之付诸实践。要想将这个机制融入日常生活中去，就需要进行相应的训练。

从某个阶段开始，我的情绪一直控制得很稳定，我想这可能和我学会了加标点有关。青春期时的我，也曾一度执着于某件事，总爱钻牛角尖，到最后还把自己搞抑郁了。

青春期谁都会有情绪大起大落的时候，其实这正是因为我们没有学会给自己“加标点”。比如，年轻人在遇到情感问题时，往往不能冷静思考。

“她看都没看我，肯定是不喜欢我！”

“万一她说不喜欢我，我也不想活了！”

事实上没有人真正会因为这点小事儿就寻死觅活，只是当时一时想不开罢了。其实还是因为缺少经验。也正是因为没有积累足够的人生经验，所以一遇到问题就束手无策。

“伤心的时候，做这件事就能让心情变好。”“即使现在心情跌至谷底，甚至有轻生的念头，别担心，事情总有一天会过去的。”“她不喜欢你也没关系，你还会再次遇到喜欢的人。”……若能将这些经验好好收藏起来，或许也就知道应该如何给自己加调节情绪的“标点”了。

调节情绪的方法很简单！

## Point/16

### 如何应对恐惧情绪？

现实生活中有不少人对自己的未来充满焦虑，无法尽情享受当下的生活。即便现在工作稳定、吃喝不愁、双亲健在、知己两三，按理说已经拥有了这个世界的全部美好，却因为无法预测和掌控未来，内心依旧隐隐有些担忧。

引起自身不安的缘由因人而异，我们无法窥见，但是我们可以追溯最初这种恐惧感产生的源头。恐惧反应是由位于人脑深部的杏仁核（amygdala）<sup>[1]</sup>控制的。该区域掌管着与情绪相关的一切脑部活动，能够预先感知威胁并迅速躲避，也可以说是具有一种预知的能力。

生物在进化的过程中，都能够领悟这样一个智慧：敌人来袭时，如果自身动作幅度过大，就会被敌人发现，随时可能将自己暴露于危险之中。因此，察觉到威胁时最好不要轻举妄动。

恐惧反应最极端的例子就是“冻结行为”（freezing）<sup>[2]</sup>，身体会因为恐惧而无法动弹。研究人员经常会用小白鼠做实验，观察其冻结反应。

研究表明小白鼠在受到惊吓后基本上都会出现冻结反应。可以说小白鼠是有一定智慧的，知道定住不动对自己更有利。但问题是，人类有更高级的智慧，遇到危险时完全可以求助于他人，甚至是向全社会寻求支援，所以即便感到恐惧，按理说也会有很多能够保护自己的办法。



可是我们往往会因为害怕什么都不敢尝试，人类的反应竟与小白鼠相差无几，这是多么可悲的一件事。

恐惧本身就是进化而来的一种情感，是人的一种很正常的情绪反应。同时也是提示我们危险即将来临的一种预警信号。小白鼠无法预知10年后的事情，而人类却可以做到。如果有10年的时间，就会有很多可以应对的办法，更何况这种恐惧最终是否会变为现实还是个未知数，根本没有必要现在就自己吓唬自己。

其实，勇于尝试比什么都不做要好。即使失败了，那也是有意义的人生经历。失败未尝不是一次绝佳的锻炼与学习的机会。通过不断试错（try and error），我们能够学会如何去应对当下所遇到的各种问题。也就是说，如果因为对未来感到不安而畏缩不前，也就永远无法一劳永逸地解决问题。

比如，第一次滑雪的人站在滑雪场上时，内心肯定很忐忑。当看到陡峭的斜坡也许不由得会想“摔倒的话一定很疼”，因而越想越害怕。但是，如果一直在上面站着不敢往下滑，不但学不会滑雪，整个人都会冻僵。其实，一次次跌倒又爬起，经过无数次尝试之后慢慢也就学会了，如果不勇敢地迈出第一步，就永远无法掌握滑雪的要领。

有人认为一切的恐惧都源于自己的幻想。的确，所谓幻想，原本就是某种情绪的形象化表达。从大脑运作机制的角度来看，一定是先产生情绪，然后再以幻想的形式出现。比如，有的人只要看到芒草摇动，就会认为“有鬼”。人之所以会产生这种心理，其实是因为人们先有了恐惧这种情绪，然后把这种恐惧想象成是鬼怪在作祟。

事实上每个人都会有幻想，或大或小。觉得自己最近诸事不顺的人，也许心里会想：“今后会不会也一直这么不顺？”“为什么命运总是对我这么不公平？”

在没有意义的地方找到意义，是人的一个特性。小说家或许能够借此创造出极富想象力的作品，而我们作为一个普通人，不要被内心的恐惧所打倒，这样才能让自己活得更加轻松。

恐惧，并不是让人束手无策的情绪。正因为有了恐惧，我们才会想要努力战胜恐惧。恐惧有时也是一种力量，我们可以借助恐惧的力量打开成功人生的通道。

比如漫画家手冢治虫<sup>[3]</sup>先生，在日本动漫界的地位和声望无人企及，如此才华横溢的一个人，晚年时在看到新锐漫画家的作品后，受到了新风格的冲击竟开始感到不安，也会担心自己有一天会被年轻人超越。

我相信，正是因为他心知只有直面恐惧才能战胜恐惧，一生才能源源不断地创作出新的作品。

其实，感觉不到恐惧也是一种不健康的状态。正因为有了不安和恐惧，人们才会更加努力。切记千万不要被其所支配，聪明的人会把它当作是生活的一种调味剂。

因为害怕，所以努力。

## Point/17

### 自我暗示也能帮助调节情绪

我认识的一个朋友，他的口头禅是“真麻烦”。无论在外面还是在家里，总是会把这三个字挂在嘴边。他的家人也指出了他这个毛病，不准他在家提这三个字。事实上，口头禅说多了之后，不麻烦的事也会下意识觉得麻烦。自从他有意识地控制说口头禅之后，发现自己整个人做事都积极了起来。以前只要一遇事就犯懒，经常一拖再拖，现在就连这个毛病也改了。

听完了朋友讲的这个故事，我觉得很有意思。他的决定真的太正确了。

从行为主义的观点来看，人并不是有了想法才会行动，而是行动了才会有想法。举个简单的例子，人不是因为悲伤才会流泪，而是因为流泪才会悲伤。意识到自己正在流泪，才惊觉自己有多悲伤。这就是行为主义的思维方式。

其实，朋友一直以来并不是因为真的觉得麻烦才养成了这个口头禅，而是因为先把话说出口了，才有了这个想法，所以做事总是迟迟不见行动。

在英语圈，当我们遇到熟人时，都会用“**How are you doing?**”（你过得好吗？）打招呼。没有特殊情况，一般都会回答“**I'm fine.**”（我很好）。这已经成为人和人相遇时的一个固定的对话模式了。事实上即便说话人身体抱恙，也会下意识脱口而出“我很好”。法语和德语中也有类似的寒暄对话。

这个固定对话的好处在于，虽然说话的人可能自己没有意识到，但是大脑在听见主人回答“我很好”之后会自动默认“目前状态很好”，像是在进行一种轻微的自我暗示。

这就是为什么，当被问到“最近怎么样？”“身体好吗？”，一般不会回答“不好”。当然，如果感冒了身体真的很不舒服，也不必勉强自己回答“我很好”。要是身体并无大碍，还是尽量避免说“没睡好”“工作太忙”

了”“最近状态不好”类似这样的话。

用自我暗示来控制情绪。



## Point/18

### 放空自己，大脑会进入自我整理模式

在这里，我强烈推荐大家通过走路的方式来整理大脑。

平时我有事没事就会让自己多出去走走。不是竞走那种帅气的方式，而是自己步行上下班，尽量不坐公交和出租车。自那以后，毫不夸张地说，我的人生发生了巨大的变化。交通补贴也涨了，酒量也变好了。开个玩笑，其实是走路让我的大脑变得更加清晰、灵活了。当然，走路也是一种锻炼，所以我的身体一直很好。不仅如此，它给大脑活动带来的好处远比我想象的要多得多。

我们远没有想象中的那么擅长发呆。尤其是在这个讲究效率的时代，只要有时间，总想给自己找点事情做，根本闲不下来。不管是在上班还是上学的途中，人们在车上都会抽出时间读读报纸、看看手机、打打游戏，或者干脆打个盹。补充一点，睡觉时间是不包含在“发呆”时间里的。人虽然是醒着的状态，但是真正要做到放空自己，什么也不做、什么也不想，并非易事。

在大脑的最深处有一个叫作默认模式网络（**default mode network**）的静息态脑回路，是大脑处于放空状态下才会启动的一个大脑维护机制。当大脑处于任务状态下，比如在思考、工作、与人交谈时，默认模式网络就会自动罢工。

那么，具体什么时候才会开启这个模式呢？比如，当我们在冥想的时候，或者散步的时候，默认模式网络就会自动开启。因为此时的大脑并没有进行有意识的活动，所以处于一个待机状态。也就是说，默认模式网络其实很容易被激活。

走路的一个好处是，会让人产生一种“感觉剥夺”（**sensory deprivation**）<sup>[4]</sup>的体验。

感觉剥夺，也可以在另一个类似的情况中出现。

比如，一边冲水一边洗头的时候对我来说是体验感觉剥夺的绝佳时

间。耳边充斥的水声隔绝了周围一切杂音，仿佛接收不到任何来自外界的信号。于是，通过静息态脑回路对大脑进行维护，很多时候你会发现，至今没有解决的事情，都会在不经意间被整理完毕。



“什么都不做”有时比冥思苦想更有效。

## Point/19

### 情绪积极的人，运气都不会太差

“坐在面前的人好像很不开心。”如果在酒桌上被别人这么想，该是件多么可悲的事情。虽说不能只凭借一张脸就轻易对一个人做出评价，我们却可以从他的面部表情中窥见一二。因此，有意识地营造一个明朗的气氛对自己来说是绝对有利的。

就算不去刻意观察，我们也可以从一个人的面部表情、说话腔调、嘴角变化中获取各种信息。这是因为位于大脑视觉区域的梭状回（**fusiform gyrus**），能够清晰地捕捉人类表情的细微变化。就连若有似无的微妙情感，都能够完美地传达给对方的大脑。

原本，我们无法进入对方的大脑，看不见对方的大脑中是什么样的情感在起作用。但是，即便我们无法窥测别人内心的想法，有一个地方却会露出端倪。

那就是我们的脸，也可以说是表情。从这个意义上来说，脸如同一面透视心灵的镜子，是一个人内心世界的真实写照。

每当自己感到不安，抱有不快，这种感情一定会传达给对方或者是周围的人。所以一个总是散发负能量、悲观的人，身边就很少有敢与之交心的朋友；反之，一个充满正能量、乐观的人，周围的人自然愿意与他亲近。

我曾经在NHK<sup>[5]</sup>的采访节目中有幸见到了电影《奇迹的苹果》<sup>[6]</sup>的主人公木村秋则先生。无论何时他都面带笑容，是一个非常开朗的人，所以自然有很多人围在他身边。情绪是会传染的，所以人们更愿意去接近那些自带光芒、充满正能量的人。

文章也是如此。能够见面当然是最好不过，我们可以从对方的表情里解读出很多信息。即使是无法亲眼看见对方面部表情的社交媒体，我们从字里行间也能大概了解对方的人品。最近有很多人喜欢在推特（Twitter）和博客上发表自己观点，反而间接暴露了自己的人品。我看到有人吐槽“明明发了几百条、几千条推送，为什么关注我的人却这么

少”，点进他的主页一看，果然说的都是一些带有负能量的话。

千万不要误以为“无论我说了什么、面部表情如何都不重要，对方一定会看到我的优点”。每个人的脸都如同一面镜子。这里不是说让大家好好研究一下怎么穿衣打扮，而是要尽量把自己的好心情分享给别人。怎么样？要不要试着改变一下自己呢？

传递正能量，就会拥有更多正能量。

## Point/20

### 召唤“意外之喜”的三种能力

“serendipity”这个单词是由18世纪的英国作家霍勒斯·沃波尔（Horace Walpole）创造的。他将这个词的诞生归功于一个名为“斯里兰卡的三个王子”（The Three Princes of Serendip）的童话故事。故事讲述了王子们一路上意外发现了很多他们并没有去寻求但很珍贵的东西，最终，这些意外发现的珍宝为王子们带来了好运。于是，霍勒斯就根据这个故事创造了“serendipity”一词，赋予了它流传至今的寓意，用来指代“与幸运不期而遇的能力”。

不期而遇，不仅仅是指人与人之间的邂逅。遇到改变自己人生的事情，或者工作上遇到了新的机会都是一种“偶然的幸运”。

这种意外的好运会对你的人生有莫大的帮助。然而，是否能够遇到这种好运，并不是一个人的能力可以左右的。事物的偶然性并不受人为因素影响。

但是，能否将偶然与幸运相结合则取决于大脑的使用方法。

其要点有三——“行动”“觉察”“接受”。

第一是“行动”。如果只是一个人在那里酝酿想法，想要做出点成绩，干着急是不行的。要先让自己行动起来，因为真正的好运气从来就不是等来的。

第二，当行动所带来的机遇来临时，“自我觉察”的能力很关键。为了能够让自己意识到这一点，必须密切注意周围的变化和自己内心的感受。如果平时不做好准备，只是坐等改变人生的“好运”从天而降，恐怕也就和“serendipity”无缘了。

第三，当遇到意外状况时，不要因为和自己想象的不一样就产生抗拒心理，要学会坦然“接受”。

偶然的相遇，也包括“人与人的相遇”。自己首先要积极行动起来，经历各种各样的事，结识各种各样的人，这一点是很重要的。虽然这种

偶然性我们无法掌控，但是，把偶然与幸运相结合的行动和意识是我们自己可以控制的。

行动、觉察、接受。

## Point/21

### 向榜样看齐，人会不知不觉变优秀

有时候人与人的相遇，可以加强自身的学习动力。

当遇到自己崇拜的人时，内心会不由得感叹“这个人真厉害！”人们通常会抱有强烈的憧憬，也想成为那样的人，其实这就是给自己找到一个学习的榜样。

如果身边有这样一个值得尊敬的人那自然是再好不过了，但是我们也时常能听到这样一种声音，来自上班族的烦恼：“被讨厌的上司、没有梦想且沉迷享乐的同事包围，根本没有值得尊敬的人。”

这个时候应该怎么办呢？

人的大脑中有一种叫作“镜像神经元”（**mirror neuron**）<sup>[7]</sup>的神经细胞。

这是一种位于大脑额叶和顶叶的神经细胞，在统合知觉和运动时发挥着重要的作用。当看到别人做某一动作时，镜像神经元立刻会被激活，使我们产生一种好像自己也做了同样动作的感觉。所以我们才会不由自主地复制对方的行为举止。

比如，经常和一个举止优雅的人在一起，自己也会变得很优雅，就连举手投足间的小习惯也有可能传染。长年相伴的夫妻、父母和孩子之所以会越来越像，也是镜像神经元在起作用。

在了解了镜像神经元的共情机制之后，我们就应该明白，如果只看到周围人的缺点，那么最终这种缺点也会传递给自己。一旦注意到别人的缺点，镜像神经元就会迅速做出反应，然后转移到自己身上。因此，大家一定要善于发现周围人的优点。

没有优点的人是不存在的，任何一个人都有他的优点，只是你暂时还没有发现。

再比方说，有些“没有人情味”的领导只在乎部门的营业额，对部下

的难处漠不关心。似乎他们一心认为，提高利润对公司来说才是最重要的，之所以能向员工支付稳定的工资，也只不过是因为达成了目标数值而已。这个时候，先不要轻易下论断“领导只对数字感兴趣，是个极其无趣的人”，试着换一个角度思考“我要多向领导学习目标管理”。改变自己的思维方式同样很重要。

倘若你能在对方身上发现自己未曾见过的好的一面，你的镜像神经元就会帮助你吸收对方的优点。这样不仅能够避免积攒过多压力，积极的工作态度也会受到领导好评，和领导的关系自然也就越来越好了。

有效利用镜像神经元的共情机制，对于疏通人际关系也起着十分重要的作用。

了解镜像神经元的共情机制。



## Point/22

### 保持乐观能增加行动力

美国纽约大学的心理学和神经科学教授伊丽莎白·费尔普斯和英国伦敦大学教授塔利·沙罗特的共同研究表明，人类在对未来可能发生的事进行想象时，一般都会抱有乐观的设想。比如，去理发的时候，很少有人会想象理发师失手给自己剪一个奇怪的发型，或者是一个普普通通的发型，大多数人都会想象自己剪了一个平生最满意的发型。

研究人员让志愿者想象过去或者将来发生的积极的事和消极的事时，对大脑的血流变化进行了观察。结果显示，想象幸福快乐的事情时，大脑的杏仁核和前喙扣带皮质（rostral anterior cingulate cortex, rACC）<sup>[8]</sup> 区域的血流量更多。血流量多也就意味着这个区域的大脑活动更加活跃。

因此，我们可以认为，乐观的想象和杏仁核、前喙扣带皮质之间存在着联系。

也就是说，在大脑的杏仁核和前喙扣带皮质区域存在一个“积极乐观”的回路。

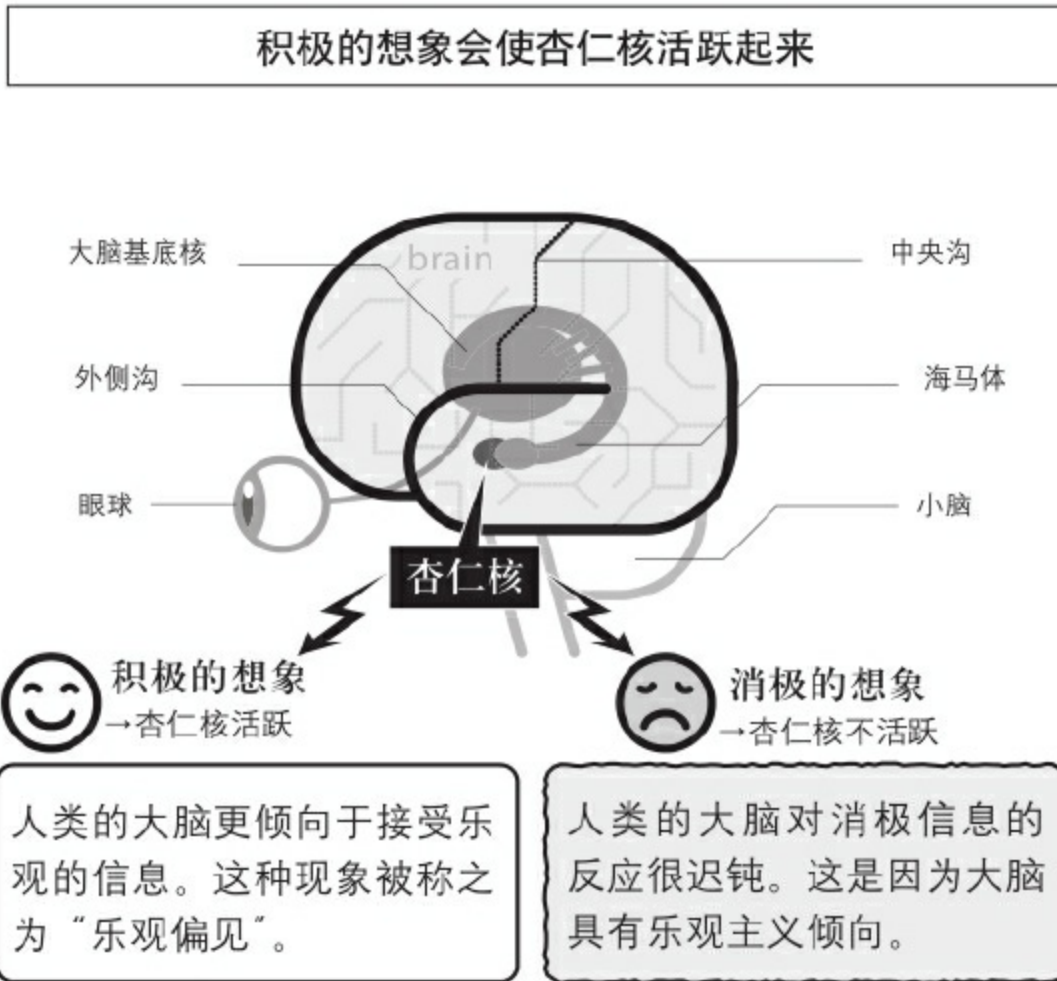
杏仁核和前喙扣带皮质在调节情绪方面都具有重要作用，是“喜欢”“厌恶”“恐惧”等情绪和价值判断的中枢。如果杏仁核判断的是“喜欢”，它就会释放出快乐激素多巴胺（**dopamine**）。

如果一定要提出一个假说，我认为最有可能的就是“无论是过去还是未来，只要想到积极的事情，杏仁核就会被激活。所以，多进行一些积极的想象，杏仁核和前喙扣带皮质就会更加活跃”。

乐观的人有时可能会被别人调侃“真羡慕你，每天无忧无虑的”。保持乐观的心态是一件好事，因为乐观情绪会转化为一种内在动力，敦促自己积极行动起来。

即便未来有意外的惊喜在等着你，如果不付诸行动，好运也会偷偷溜走。当然，一个人如果不能为自己设想一个“光明的未来”，或许也就

无法真正行动起来。



## Point/23

### 笑着工作更有战斗力

积极的事物往往能够产生好的效果，比方说“笑”。这么问可能有点唐突，大家平时都是笑着工作的吗？其实，笑着工作不仅能使工作环境变得轻松愉悦，还能让自己更加客观地看待事物。

通常，人们是在看到了或是感受到了什么之后才会发笑，但与其说是因为某件特定的事情而笑，不如说是目睹了事情发展的全过程才会发笑。在综艺节目上，搞笑艺人说着一些无厘头的话，当吐槽到“怎么会有这种事”的时候本人也会不自觉地笑出声，这是因为他了解整件事的来龙去脉，所以才会觉得可笑。也就是说，要想让自己笑出来，客观看待事物的“元认知”（metacognition）<sup>[9]</sup>视角必不可少。

在职场中，为了让自己始终保持微笑、冷静、客观，不留出一点富余时间处理事情是不行的。

这是专门制造大型石油化学设备的日挥公司建设现场所长高桥直夫先生教给我的一个道理。高桥先生在印度尼西亚、利比亚、沙特阿拉伯等地从事了30年的石油化工建设工作。目前，他在沙特阿拉伯的石油化工厂管理着来自世界各地的7000多名员工。

由于工厂聚集了7000多名不同文化习俗的外国人，所以每天都会有各种各样的麻烦。高桥先生在处理问题时，无论身处怎样的逆境都会坚守“笑着工作”的原则。

“不管遇到什么困难，领导都要像太阳一样明亮”这便是他的人生信条。所以，无论何时，你都会看到他面带笑容。

事实上，高桥先生即使深陷泥淖也暗自下定决心要笑着解决问题。这绝不是轻松一笑，而是让人在想要逃离的重压之下，依然能够笑着说：“无论如何我也要试它一试。”犹如在生死攸关的战场上朗声大笑的武将，笑容中透露着坚定与豁达。

这个笑不是将自己置身事外一笑了之，而是做好了“无论什么时候

我都不会放弃”的觉悟。

想必高桥先生心中早已了然，微笑的背后隐藏着“厘清事情脉络，纵观全局解决问题”的神奇力量。最终，高桥先生的笑容帮助他解决了一个又一个意料之外的难题。

遇到困难想要退缩的时候，请想想“笑”的力量，试着面带笑容投入工作。相信大家一定会有新的发现。

利用“笑的力量”。

## Point/24

### 战胜消极情绪的好办法：给消极情绪取个名字

“成为理想中的自己”“改变现在的自己”，每当我们想要做出一点点改变的时候，时常担心自己“做得不好”“会失败”。

其实这是很正常的现象，这种消极情绪也并非毫无意义。如果没有“恐惧”“后悔”“不安”等情绪，我们也就不会去思考如何才能规避未来可能存在的风险。

并且，恐惧也会成为行动的动力源泉。比如：“领导总爱发脾气，我还是快点把工作做完吧。”这就相当于把恐惧转化为动力。当消极情绪成为动机时，一旦动力消失，行动也会随之停止。

那么，如何才能战胜消极情绪呢？

人类的恐惧大多是来自于对未来的不确定感。要想付诸行动，其实只要把一切不确定的因素变成确定的就可以了。逃避恐惧心理的做法是不对的，建议大家勇敢地直视内心的恐惧，这样你才能战胜它。

具体该怎么做呢？那就是要尽可能详细地预测最坏的情况。

因此，如果事先想好对策，不好的事情发生的时候，头脑中的对策就能变成具体的实施办法。

抗压能力弱的人，遇到事只会想到消极的结果。这个时候就可以试着思考应该如何去应对。如果事先做好了最坏的打算，当事情介于两者之间，既不好也不坏的程度时，应该就会觉得其实也没什么大不了。

最重要的是，要把自己设想的内容告诉家人和朋友，或者干脆动笔写下来。

这种方法在精神分析领域经常会用到，我们称之为“将无意识意识化”。最简单做法就是给未被赋予语言的情绪和事物起个名字。

无法用语言表达出来的信息与未被意识化的情绪，都会使大脑变得极其不稳定。如果我们给这样的信息和情绪取个名字、贴上标签，大脑

就能将这些信息和情绪作为一个整体来处理。由此，大脑才会再次恢复稳定。

给未被命名的事物贴个标签写上名字。

## Point/25

### 切换大脑模式，能提升抗压能力

即使面对同样的压力，有的人能够轻松享受压力并将其转化为动力，有的人却感到不安想要逃避，致使整个人情绪低落、内心压抑。

为什么会有这样的差异呢？

实际上，这是因为抗压能力弱的人通常无法自如地切换大脑模式。

有这样一个说法，“人类的大脑只使用了10%，剩下的90%还有待开发”。但是，就神经细胞的数量来说，我们实际上已经使用了绝大部分的神经细胞。如果从大脑模式的角度来看，那么包括我在内，我们大多数人可能只开发利用了连10%都不到。

这里所说的模式是指“集中模式”“休息模式”“认真模式”。

还有“独自工作时的模式”和“与人见面愉快交谈的模式”，它们是人们所熟悉的。这两种模式截然不同，就像突然换了一个人格一样，但是这两种模式都是大脑为应对不同的状况而准备的模式。

我经常举的例子就是“只有被日语很好的外国人搭话时才会出现的模式”。

因为对方是用日语来搭话的，所以我们基本上确定对方是能听懂日语的。但是我在回答他的时候，总会不自觉地用英语的发音来说日语，不知道大家是否也有过这种体验。

这是因为自己心里先产生了一种不安的情绪“我不会说英语，真的没关系吗”，而此时的大脑会处于一个应急的状态——“要让对方听懂我在说什么”。

实际上，人类的大脑中有很多这样的模式，准备这些模式是人类在进化的过程中不可或缺的基本能力之一。

人类在进化的过程中，要面临各种各样的环境和状况、克服各种各

样的困难。为了适应各种突发情况，大脑会迅速进入相应的模式。模式是我们为了应对变化和处理压力的一个必备的生存之术。

这是每个人都具有的潜能。但是，现代科学技术给人类带来了各种便利和舒适。也就是说，不需要那么多的模式我们也能生活得很好。因此，真正能够用到的模式越来越少，我们也就渐渐无法应对层出不穷的压力。

即便如此，并不是说我们的大脑就失去了适应各种状况的能力。甚至于这种只有被外国人用日语搭话时才会出现的模式都还存在。这些模式如果不在日常生活中加以运用的话，实在是太可惜了。

普遍认为模式的切换是在大脑额叶的眶额皮质（**orbital frontal cortex**）<sup>[10]</sup>中进行的。可是，我们不能像切换电源开关那样自如地切换大脑模式。因为，额叶会在无意识的状态下切换模式。因此，要想控制模式就必须操控无意识。

那么，怎样才能操控无意识呢？

其实只需要活动我们的身体。大脑是无法操控无意识的，无意识只能通过活动身体来控制。

有的人可能经常会遇到这样的情况，回家了还要继续处理工作上的事情，没时间陪妻子和孩子，总能听到她们跟自己抱怨。如果遇到这种情况，一定要积极地切换自己的模式。

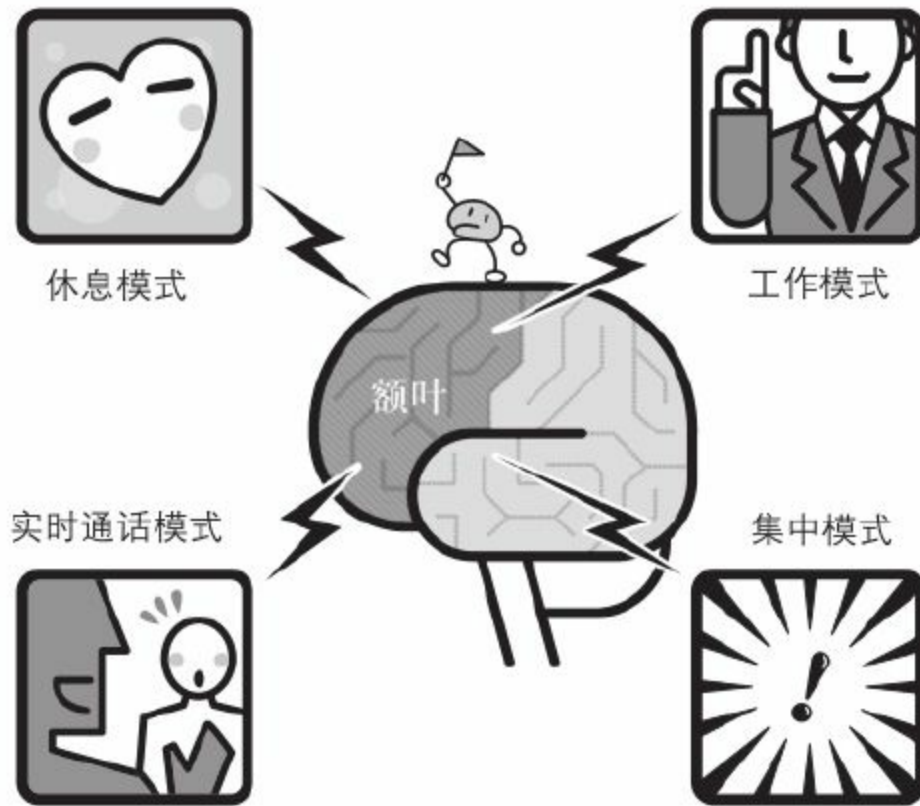
比如，我们可以试着想一想自己在家最放松的时刻。如果觉得自己和宠物在一起就可以放松心情，那么回家的时候就先和自家的宠物一起玩耍。这样的话，就可以立刻从工作模式切换到休息模式了。如果泡澡可以让自己放松下来，回家之后好好地泡上一个热水澡也不错。

大脑能够敏锐地感知身体的变化。因此，要想无意识地控制模式，通过活动身体向大脑传递信号是最简单的办法。

通过活动身体操控无意识，就能切换模式。



## 模式切换由大脑额叶负责



人类的大脑中沉睡着各种各样的模式。模式创建得越多，切换的速度也就越快，并且能够适应各种各样的环境和局面。

## Point/26

### 比较心理会抑制幸福感

有一个词叫作“**schadenfreude**”（幸灾乐祸）。这个词来自德语，意思是将别人的不幸和痛苦当作自己的快乐。日语里也有这样一句话“他人的不幸甜如蜜”。虽然这并不是什么值得表扬的想法，但实际上我们都知道，大脑存在这样一个机制，如果对方遭遇不幸，自己会感到很高兴。这是大脑中的纹状体这个部位在起作用。

那么，为什么会产生这样的心理呢？这是因为，人们会认为，随着对方的社会地位下降，自己的地位相对上升的可能性就会提高。大脑总是试图通过衡量自己与他人的相对关系来确立自己的地位，这就是所谓的“无间地狱<sup>[1]</sup>”。只要一直和别人进行比较，就永远无法获得满足感。比如，一个人学习再好，也一定会有比自己学得更好的人；一个人再有钱，世界上还有很多比自己更有钱的人。

不和他人比较，知足者常乐。

#### 注释

[1] 杏仁核，又名杏仁体，呈杏仁状，是边缘系统的一部分，是产生、识别和调节情绪，控制学习和记忆的脑部组织。

[2] 冻结行为，是指啮齿类动物在恐惧时会表现出特有的一种不动状态。

[3] 手冢治虫（Osamu Tezuka，1928年11月3日—1989年2月9日），本名手冢治，因喜爱昆虫而取了“手冢治虫”的笔名。漫画家、动画制作人、医学博士，代表作为《铁臂阿童木》《火之鸟》。《火之鸟》至今被普遍认为是日本漫画界最高杰作。

[4] 感觉剥夺，是指暂时夺去有机体的感觉能力，使之处于无能为力的状态。感觉剥夺现象在特殊环境下工作的人员身上易发生。沙漠远征的人、流落孤岛的海上遇难者往往易出现感觉剥夺现象。

[5] 全称为日本放送协会，是日本第一家覆盖全国的广播电台及电视台。

[6] 《奇迹的苹果》，是由东宝国际发行的剧情片，该片由中村义洋执导，阿部隆史、菅野美穗、池内博之等主演。该片根据真实事迹改编，讲述了主人公木村秋则以妻子健康状况不佳为契机，坚持对苹果进行无农药栽培，辛勤劳作11年终于培育出纯天然苹果的感人故事。

[7] 镜像神经元，20世纪90年代中期，意大利神经科学家里佐拉蒂等人发现了一些像镜子一样可以映射他人动作的神经元，称之为“镜像神经元”。它的功能正是反映他人的行为，使人们学会从简单模仿到更复杂的模仿，从而与他人共情，理解他人，增强社会认知。由此逐渐发展成语言、音乐、艺术、使用工具等等。这是人类进步的最伟大之处之一。

[8] 前喙扣带皮质，是负责调节情绪反应的大脑皮质的一部分，主要与情绪加工冲突有关。

[9] 元认知，是美国心理学家J.H.弗拉维尔提出的概念，即对认知的认知。例如，学生在学习中，一方面进行着各种认知活动（感知、记忆、思维等），另一方面又要对自己的各种认知活动进行积极的监控和调节，这种对自己的感知、记忆、思维等认知活动本身的再感知、再记忆、再思维就称为元认知。

[10] 眶额皮层，是位于额叶前下方的前额皮质。它是覆盖于眼眶（形成眼窝的骨性结构）之上的大脑皮质，因此称为眶额皮质。

[11] 无间地狱，为佛教用语。堕入无间地狱的，都是极恶的人，犯了极重的罪，所以被打入无间地狱。在无间地狱中，除了受苦之外，绝无其他感受。

## 第三章 专注与精力

## Point/27

### 任务难度越高，完成任务的快感越强烈

人类有这样一个生理特征，即当人们采取某种行动后，大脑会释放出一种被称为多巴胺的物质，该物质代表大脑给予的奖赏，激励人们重复同样的行动。但是，大脑并不愿意继续进行已经完成的工作。如果说自己现在的能力是100%，那么施加超出自己能力范围的负荷，使之达到120%、130%就变得十分重要。

大多数不擅长学习的人，似乎并不知道施加负荷的方法。因为我们的大脑总是在寻求痛苦的刺激，随着刺激的程度不断提高，需要克服的障碍也就越来越多。障碍的难度系数越高，意味着克服障碍时大脑感受到的快感就越强烈。

一旦明白了这个机制，或许自己就会主动寻求加强负荷。人们在克服困难的过程中，不知不觉就会掌握一项新技能。不断积累这种成功体验，就会产生想要承受更大负荷的欲望。

这也就是为什么在学习方面我从来不敢有丝毫懈怠。

当然，给自己的大脑增加负荷并不是一件容易的事情。那么，我们应该怎么做呢？

我再次向大家推荐“时间压力法”。在本书的第一章，我提到了关于提高工作效率的时间压力，而这里的时间压力，是帮助我们在学习中取得成果的。简单来说，就是给自己的工作设定时间限制。

我上小学的时候有这样一门课，课堂上老师会先出几道算术题，然后让全班同学解答，最早做完的同学可以先把自己的答案交给老师。当时觉得就像是在做游戏一样开心，我为了争当第一名，埋头拼命地算。那是我第一次真正体会到时间压力的存在。

“想要做得比谁都快”，一旦有了这样的想法就会间接给大脑带来负荷。如果能够最先交给老师，会不由自主地产生一种成就感。这种感觉能够促使大脑分泌多巴胺，激励自己下次用更短的时间把题做出来。

基于这些体验，从某个阶段开始，我在学习的时候会时不时给自己施加时间压力。

障碍的难度系数越高，克服障碍时大脑的快感就越强烈。

## Point/28

### 主动设时限，能提高专注力

到了中学时代，我在学习的时候就更加自觉地给自己设定时间限制。无论是解数学题还是做阅读题都会计算着时间，尽量让自己在最短的时间内完成。然后，下次再做的时候告诉自己“提前3分钟做完”，一点点缩短时间限制。

通过这样的方式能够让精神高度集中。

不擅长学习的人都有这样一个特征，遇到不会做的题就卡在那里一直思考下去。如果到了时间我还是做不出来的话，我会先跳过它，之后再回来集中精力思考这道题。

我曾经当过一段时间的家教和补习班老师，我仔细观察过孩子们的学习方式。于是我发现了一个现象：很多学习成绩不好的孩子都不知道时间压力，也可以说是没有掌握学习方法吧。

这就和体育运动一样，不是嘴上说说这么简单。自己一边想办法，一边找感觉是很有必要的。

我们需要的不是被动的学习方式。因为，学习的动力并非来自他人的逼迫。所以即便是有了时间压力，如果自己本身不愿意学，也就没有任何意义。

我们做完题对答案的时候经常会用到“√”和“×”这两个符号，其实也是一样的道理，如果自身没有学习的欲望，对答案也是一种毫无意义的行为。

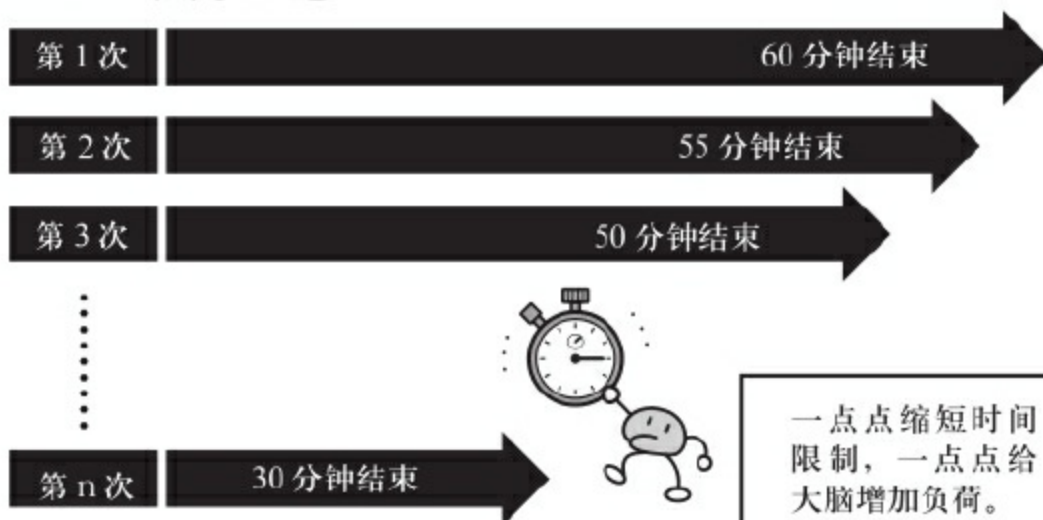
“×”在某种意义上是对自己行为的否定，谁都不喜欢。爱学习的孩子能够坦然接受，然后继续努力下次争取得到“√”。但是不爱学习的孩子，得到“×”的时候就会停止行动，很容易产生“反正我也不会做”的消极想法。正因为如此，所以我们才要极力避开来自他人的强迫。

在学习的时候施加时间压力是一种挑战自身极限、督促自己尽快完成高负荷行为的方式。通过一次又一次地重复，个人能力也会不断得到

提高。因此，享受时间压力本身就显得非常重要。

给行动加上时间限制。

例 ▶ 做完 60 道题





## Point/29

### 如何系统提升专注力？

我上中学的时候，自己有一套在考前一定会用到的学习方法，我将其命名为“白鹤报恩”学习法。为什么选用白鹤呢？这是因为我受到了民间传说《白鹤报恩》的启发。

请大家跟我一起回忆一下《白鹤报恩》的故事。为了帮助曾经救过自己的人，白鹤拔掉了全身的羽毛，织出了一匹又一匹无比漂亮的织锦。而我学习的时候也像白鹤一样“不希望别人看到我织布的样子”。

这个时候，我会想尽一切办法。用眼睛过一遍，再动笔写一遍，同时还要大声朗读出来，用尽浑身解数去记忆。整个人处于全神贯注的状态，除了眼前的教科书以外什么都看不到，什么都听不到，也不太想被别人看到。没有余力去在意别人的看法，只想专注于眼前的学习。就像《白鹤报恩》中的白鹤一样，被人看到了就麻烦了。

我认为专注力来自以下三个因素。

- ①速度——将速度加快到极限。
- ②分量——要完成高强度的任务。
- ③投入感——无视身边的杂音，全身心投入工作。

理解了这三个因素，任何人都可以提高专注力。

我们先来看“速度”。

“速度”其实就是给自己设定时间限制，努力超越速度的极限。就像运动员的训练一样，逐渐提高强度突破自身极限。一遍又一遍，反复进行。

比如在做练习册的时候，比起仔细琢磨每一道题，不如一题接着一题，争取快速翻页。这里要注意的是，如果以加快答题速度为目的可就本末倒置了。

所以还是循序渐进，一点点加快速度为好。遗憾的是，这个方法不是一朝一夕就能掌握的。逐步加快速度，使之成为一种习惯是很重要的。

其次是“分量”，指的是增加任务的强度。为了保持专注，就需要让自己永远处于工作、学习的状态。总之不要闲下来发呆，要让自己忙起来。

加快速度的同时，还可以在有限的时间内增加能够完成的分量。例如，学习时增加题量就可以。

大家可以试着一边写一边读出声音，不间断地保持一个工作、学习的状态。

最后是“投入感”。请大家试着回想一下专注学习时自己是怎样的状态。是否有达到过忘我的状态，仿佛自己和学习已经融为一体？

东京艺术大学的影像研究科教授佐藤雅彦<sup>[1]</sup>先生，将人们在某种情境下因全神贯注而感觉幸福的状态称为“studious”（专心的、好学的）。所谓的投入感，指的就是这种状态。

佐藤先生还提到了关于孩子的教育问题，最近有一件很让他担忧的事情。现在的孩子们太过在意别人的评价、在乎拥有什么样的奢侈品，仅仅凭借“人与物的关系”来定义自己。

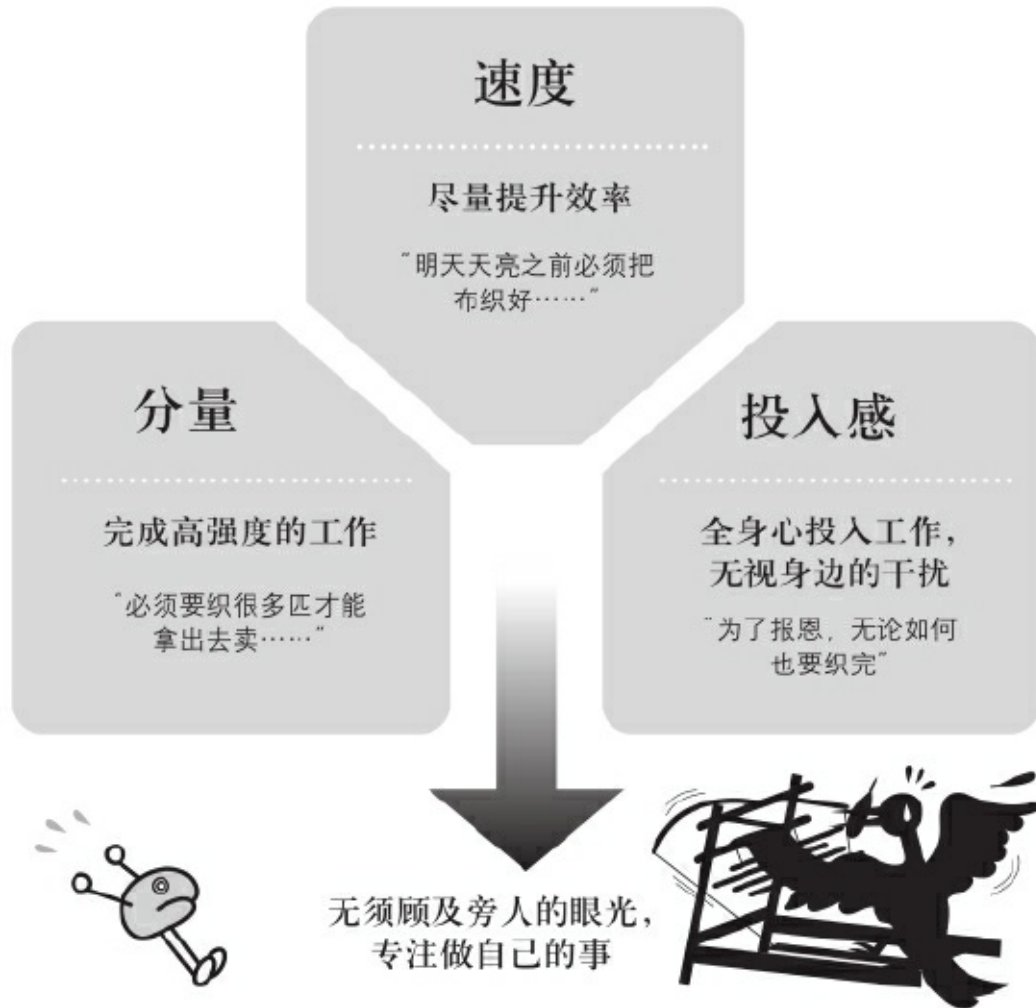
真正能够发自内心地说出“我喜欢这个！”“这个好有趣！”的孩子越来越少，还未曾体会到身心投入带来的幸福感，就浑浑噩噩地长大成人了，这个现状令佐藤先生着实担忧。

无论是什么事情，只要感受到全身心沉浸在其中的快乐——能够达到**studious**状态的人，或许也懂得如何充实自己的人生。

佐藤先生说过这样一句话：“人类的幸福，不就是在人生的每一个阶段都朝气蓬勃、洋溢着生命的热情，为每个新的发现而感到兴奋吗？”对此我深表赞同。

要想活用我们的大脑，优化学习方法，这种**studious**状态是必不可少的。切断一切外界干扰源，在有限的时间内完成尽可能多的任务。这就是“白鹤报恩”学习法的精髓。

## “白鹤报恩”学习法



专注力来源于速度、分量和投入感。

## Point/30

### 专注的人，更容易进入“心流”状态

请大家再次试着回想一下自己专注于学习时的状态。不知道大家是否有一心投入学习，自己和书本仿佛融为一体的感觉。

事实上，无论是工作还是学习，如果达不到这种忘我的境界，就很难有所提高。无法高度集中达到忘我的状态，是因为自己与目标之间形成了一道屏障。

对工作和学习感到很棘手，或者有厌恶感，毫无进展时产生的焦虑情绪都是一种阻碍。以上种种原因都会导致自己坐在桌前叹气，或者无意识地转而去做一些其他事情。虽然看上去很认真的样子，但其实早已把工作和学习抛诸脑后。如果一遇到问题就选择逃避，在时间流逝的过程中，情况只会进一步恶化。

学习学不会、工作做不好，大多是因为没有让自己进入一种忘我的境界。

但是，有能力的人能够做到让自己与工作合二为一。当自己和学习、工作融为一体，就能够迅速意识到问题的存在并立刻着手解决。只需要专注于眼前的事情，心无旁骛全情投入，想要的答案自然就会浮现在脑海中。忘却时光的流逝，听不见周围的杂音，只是单纯享受工作带来的乐趣，我们称这个状态为“心流”（**Flow**）状态。

心理学家米哈里·契克森米哈（Mihaly Csikszentmihalyi）在其著作《厌倦与焦虑之外》（*Beyond Boredom and Anxiety*）中首次提出了“心流理论”。“心流”是指人们完全沉浸于眼前的某件事情中，全神贯注并享受其乐趣而体验到的一种精神状态。

许多运动员在比赛中都体验过这种心流状态。棒球选手所说的“看见球停在了我面前”，以及足球选手所说的“看到有一条线指向了我要传球的方向”，都是当事人获得心流体验的瞬间。

最重要的是，他们在乎的不是行动所产生的结果，而是行动本身

的价值。也就是说，他们对薪水、成绩、胜败没有执念，纯粹专注于工作、学习、比赛，很享受这种全身心投入的状态。

心流状态并不是工作能力强的人或是运动员所特有的一种心理感受，我们每个人或多或少都会有类似的经历。不知大家是否有过这样的体验，小时候沉迷打游戏，连天黑了都没注意。其实这也是一种心流状态。

事实上，我们的大脑非常喜欢这种心流状态。当人们处于心流状态时，身心都融入其中，使得心情十分愉悦和舒畅，所以想要无限重复这样的感觉。

要想在学习和工作中集中注意力，其中一个前提条件就是全身心投入，使自己与目标真正实现零距离。

## Point/31

### 利用“瞬间集中法”，快速消除心理障碍

阻碍我们与学习合二为一的最大障碍是什么呢？就是心理障碍。

我在担任家教和补习班老师的时候，了解到那些我们所说的“学习不好的孩子”，大多都抱有这样的想法——“我真的不会做”“再怎么努力也学不会”。

比如，“下个月有考试，所以我必须把整本书都过一遍”，事实上这种想法的背后隐藏着考试带来的压迫感和恐惧感——“不想看书，但是不看不行”“万一没考好怎么办”。孩子们很容易产生不满或不安的情绪。

这些都是学习中的阻碍。抱着这样的不满和不安投入学习中，想必也很难提高效率。因为我们的大脑有一种惰性，很容易产生这样的想法：“这两天一直在偷懒，要是再不学的话.....”“先玩一天，明天开始好好学习。”事实上，我们越是这么想，心理障碍就会越严重，对学习的厌恶感和不自信就会无限放大。正因为如此，才要尽量避免去想这些消极因素。

再比如说，有的人在正式开始学习之前，要先坐在桌前将自己周围的环境整理一遍.....这一点着实让我有些诧异，难道不觉得准备工作花的时间太长了吗？据我所知，学习之前需要这种仪式感的人还真不少。

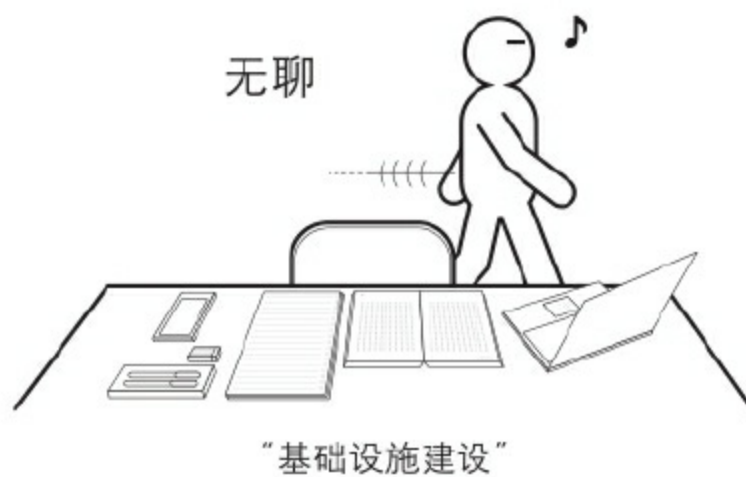
其实这也是心理障碍的一种。要想攻克它并不难，只要让自己迅速进入学习状态，投入到学习中就可以了。开始学习之后瞬间集中精力，这就是对于生活在忙碌的现代社会的我们来说最有效的学习方法——“瞬间集中法”。

为了让“瞬间集中法”成为一种习惯，建议大家将自己置身于一个固定的模式之中。

比如接手一项新任务之前，我们需要按照一定的流程来进行准备工作。在网上搜索关键词；去图书馆查找相关书籍；把没看完的参考书

和资料都摆在桌上，总之一定要提前做好准备。

最重要的是，要做好必要的准备，养成瞬间集中注意力的习惯。一旦在大脑中形成了一个回路，身体就会自动跟着一起行动起来。



让自己置于固定的模式之中。

## Point/32

### 如何让记忆变得深刻？

我从小就对自己的记忆力很有自信。上高中的时候，期末考试前我会把整本书都背下来。背书的时候，我会利用单词记忆卡来帮助自己记忆。

考试前我会自己动手做一些记忆卡片。在卡片的正面，我会把书上的知识点都摘抄下来。写的时候我会特意把需要特别记忆的词汇和术语空出来，然后在卡片的背面写上答案。每个科目我都制作了这样的卡片。

这套记忆卡片得到了同学们的一致好评——“茂木的卡片好厉害！可以借我用一下吗？”大家也经常来找我借。

这种学习方法的好处是，在制作卡片的时候，一边写一边记忆，可以提高背诵效率。

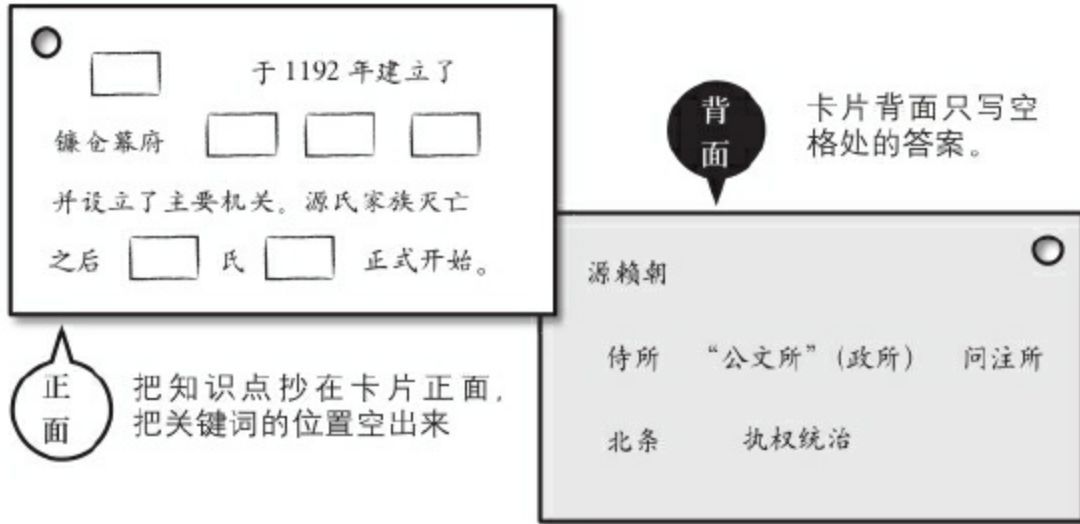
那么，为什么书写能够提高我们背诵的效率呢？在此之前，我们先一起来回忆一下大脑的记忆机制。

记忆储存在颞叶的颞叶联合皮质之中。颞叶联合皮质，是将视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉这五种感觉、行动的动机以及心理状态等——各种“模态”（modality）<sup>[2]</sup>统一起来的地方。

颞叶联合皮质有这样一个特征——多种模态同时进行工作，才能巩固记忆。就以学英语为例，我们不仅要默读，还要用耳朵听、用眼睛看、读出声音、动笔写下来。综合运用各种模态来进行记忆，能够使我们对知识记忆更加牢固。总之就是要多读、多写、多听、多做。这是大脑储存记忆唯一的办法。即便如此，盲目追求数量是没有意义的。



## 记忆卡示例



我上高中的时候，经常听到有同学抱怨：“我花了很长时间整理世界史的笔记，可是抄下来也记不住。”那么，问题究竟出在哪里呢？

其实是因为大脑的记忆回路没用对。

当我们在进行记忆的时候，大脑就会自动开启记忆回路。如果不用这个记忆回路进行记忆的话，无论写多少遍也还是记不住。

我先给大家简单地介绍一下我们的大脑是如何巩固记忆的。

记忆分为两种。一种是不久就会消失的短期记忆；另一种是想忘也忘不掉、深深烙印在脑海里的长期记忆。

我们的记忆最后都会存储于大脑的颞叶中。这时我们的记忆就会作为长期记忆被保存下来。海马体（hippocampus）<sup>[3]</sup> 在学习和记忆上起着十分重要的作用。如果海马体不起作用，信息就不能作为长期记忆储存在我们的大脑之中。

另外，杏仁核作为掌管与情绪相关的大脑活动的神经中枢，也会影响附近海马体的活动。

当多种模态同时进行工作时，大脑中的杏仁核和海马体就会瞬间

被激活，使得记忆变得更加牢固。在海马体保存的记忆中，如果有被反复输入大脑的信息，海马体就会认为这个信息很重要，然后立即将它输送到颞叶，作为长期记忆被保存下来。这就是记忆的基本原理。

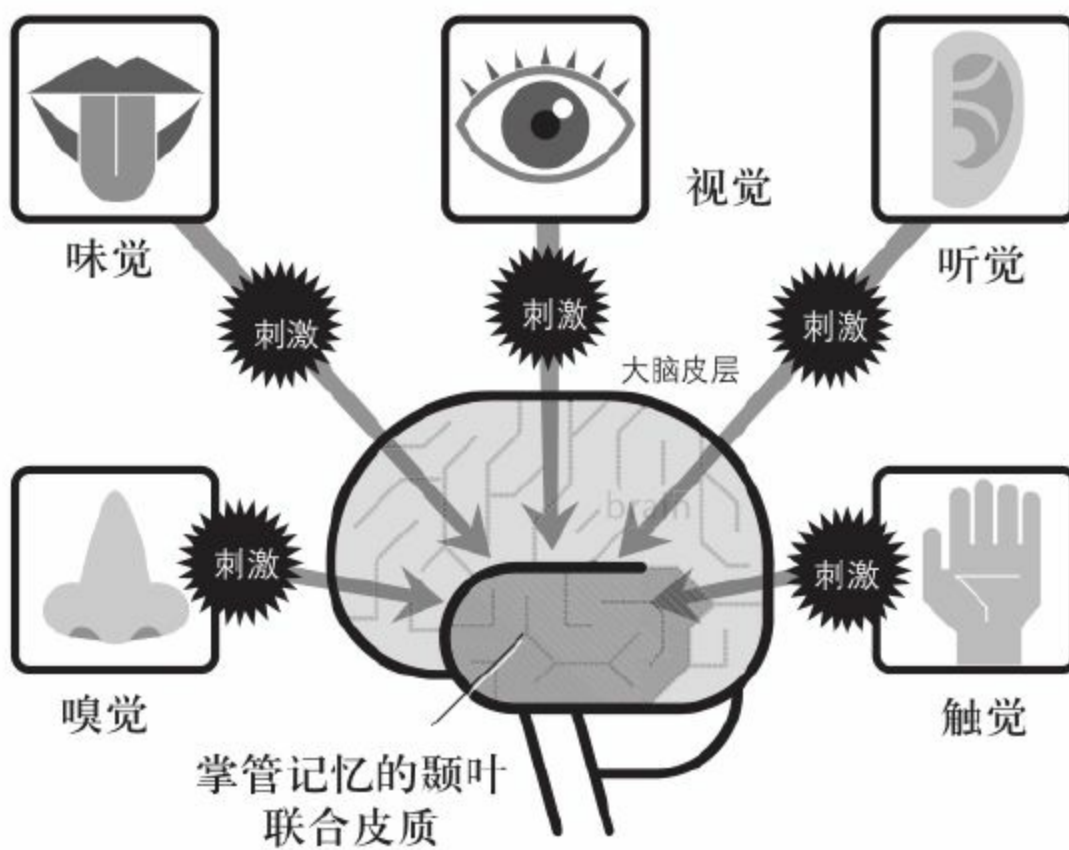
那么，使用记忆回路进行记忆又是什么意思呢？

还是以学英语为例。我们一般都会先看一篇文章，然后再把它抄下来。但是这里要注意的是，边看边抄是没有意义的。看完之后，一定要把视线从原文上移开，再默写下来。一遍又一遍，重复再重复。

记忆的重点是移开视线——在脑海中进行短暂记忆后默写下来。一边看原文一边抄写的过程中会漏掉“背诵记忆”这个环节，所以才会导致记忆无法被固定下来（上述高中同学的例子，也属于这种情况）。

这就是我所说的使用记忆回路，或者说是充分运用模态来进行记忆。在模态的驱使下进行记忆，虽然会给大脑带来较大的负荷，但是通过反复练习，记忆力也会有显著的提高。

## 运用模态提高记忆力



背诵记忆的时候，调动视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉这五种基本感觉。

## Point/33

### 调整状态的关键，在于培养元认知

大家能够清晰地说出自己现在正处于什么样的状态吗？

要想把进入大脑的各类信息变成自己的东西，我们必须时时监测自己的动态。

在繁忙的都市生活中，留些时间倾听自己内心的声音是非常重要的。即便是学习时所施加的负荷，也只有我们自己知道应该给自己施加多大的负荷量。如果能够正确审视自己，准确把握自己目前所处的状态，就能够明白增加多少负荷最合适。

原速滑选手清水宏保<sup>[4]</sup>先生，就是通过时刻与自己保持对话而在比赛中发挥了出色的表现。

清水先生曾在男子速滑项目上创造了新的世界纪录，并在长野冬奥会上勇夺金牌，取得了举世瞩目的成绩。

清水先生小时候因为体质虚弱，饱受小儿哮喘的折磨。有时就连轻微的换气都会引起哮喘发作，所以要时时刻刻关注自己的身体状况。

为了克服哮喘，他开始强迫自己骑固定自行车，练习强度之大使他几近晕厥，可想而知这样的训练有多么辛苦。但是，这样逼自己真的有用吗？答案是肯定的，因为只有这样，真正上场比赛时才能将自身水平发挥到最佳状态。

清水先生曾说过一句让我印象非常深刻的话：“人的精神会先于肉体达到极限，所以最重要的是突破这个极限。”从小被哮喘折磨的经历也让他养成了这样一个习惯：知道自己的身体在什么情况下会出现哪些症状。因此，他才能够时刻监测身体变化，并且及时做出调整。

不难发现，清水先生的训练方法并不是单纯地施加力学负荷，而是一边与自己的内心不断对话，一边结合身体情况每天进行高负荷的体能训练。

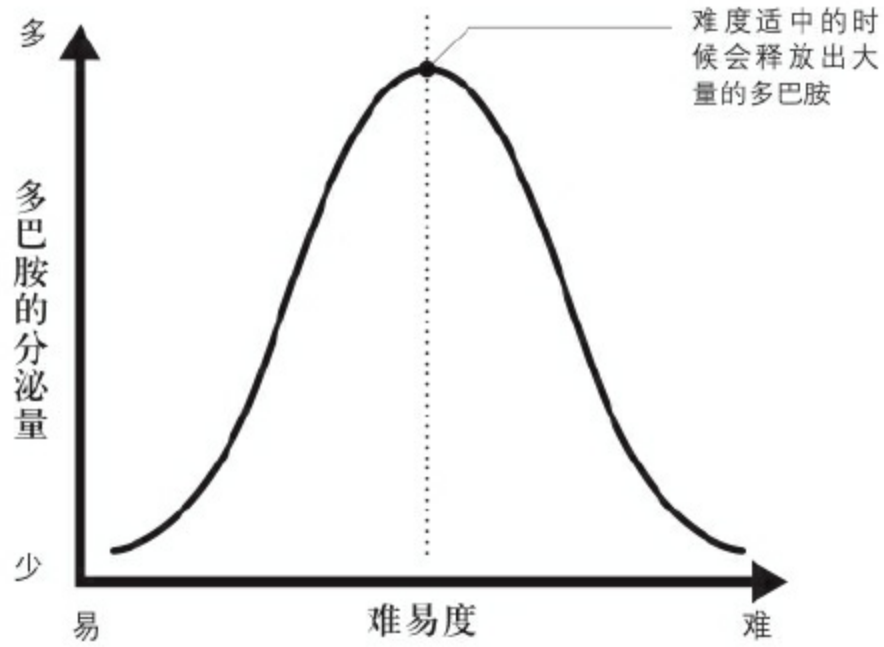
与自己对话，不仅是运动员，对于我们每个人来说都是非常重要的。为什么这么说呢？这是因为只有在给大脑施加适当负荷的时候，大脑才会释放出能够让我们快乐学习的神经递质多巴胺。

当我们要解决“既不难也不简单”的问题时，大脑就会自动分泌多巴胺。如果题目太简单没有挑战性，那么我们很快就会感到厌倦。但是如果遇到了棘手的难题，思考良久依然毫无头绪，我们就会莫名觉得很烦躁。

问题难易度的判断标准并不是固定的，就算是同一个人也会根据当时的身体状况随时发生改变。为了给大脑施加最适当的负荷，就需要准确把握身体和大脑所处的状态，并相应地调节难度。

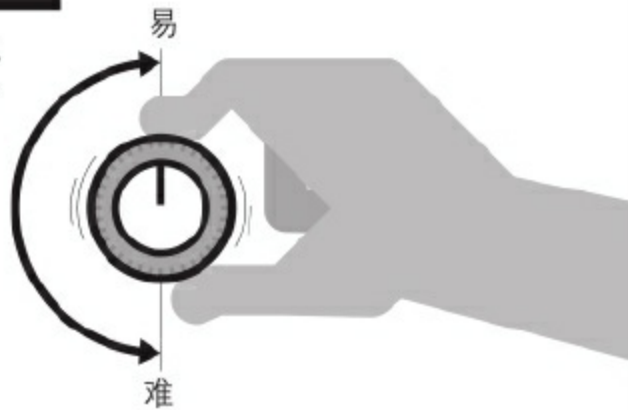
遗憾的是没有人知道最佳负荷量应该是多少，我们只能像清水先生一样，不断和自己对话的同时摸索最适合自己的调整方法。

## 自我调节难度



### 多巴胺仪表盘

就像控制仪表盘一样，  
根据身体状况改变难度。



其实，不认真和自己对话的人，基本上也不会学习。

有很多人从来都是直接照搬别人的学习方法，完全按别人说的去做，也不考虑这个方法是不是真的适合自己。

我坚信会学习的人，一定找到了属于自己的学习方法。

要想找到自己的学习方法，我们需要先了解自己大脑的状态。

比如，我们的大脑现在是否处于一个良好的状态？就像运动员经常需要进行体检一样，会学习的人在学习的同时也在时刻监测自己大脑的状态。一旦习惯了之后，状态好的时候学习，状态不好的时候休息，这样一来步调就完全一致了。

阿姆斯特丹奥运会三级跳远金牌得主，同时也是日本夺得首枚金牌的选手织田干雄<sup>[5]</sup>先生曾经说过：“锻炼肌肉本身就是一种快乐。”

如果学习本身不能带来快乐，也就没有了学下去的动力，这个时候我们就要静下心来和自己的内心对话，如何才能取悦我们的大脑，要想找到有效的方法也是需要经验的。

着手解决“不难也不简单”的问题。

## Point/34

### 自我监测，有助于攻克自身短板

会学习的人可以准确地进行自我监测，能够自主思考“这道题哪里不会”“问题出在哪里”。但是，无法做出判断的人就会感到很苦恼。因为如果看不透问题的本质，也就不知道自己到底哪里不会，思考了半天可能也想不出一个答案。

其实，各个科目的学习要点，由自己去发现才是一个最理想的学习状态。

特别是像数学这样的科目，大脑中的思考回路就显得十分重要。因为思考回路是一个极其抽象的概念，不可能有一本万能的辅导书告诉你“只要掌握了这些知识，数学就能学好”。

我上高中的时候，有一门不太擅长的科目，那就是语文。为了弄明白问题出在了哪里，我也试着进行了一次自我监测。

最后得出的结论是“我对语文这门课存在一些误解”。我在做题的时候总是会代入自己的想法，过度自由发挥。这就是我总也做不对题的根本原因。

语文想要考察我们的并不是思维的独创性和新颖性，而是能够从文章中快速准确找到答案的能力。自从我明白了这一点，也就不再觉得语文很难了，它反而成了我最擅长的科目之一。

也就是说，通过在大脑中进行自我监测，明白是什么地方绊住了自己，我们才能攻克自身的短板。否则的话，如果我们一直不知道问题出在哪里，也就无法攻克自身的弱项。

我之所以能够把题目做对，是因为我会用自己的方式审视自己思考出来的结果，反复问自己：“为什么和我想的答案不一样？为什么会出现这样的偏差？”通过和自己对话来修正自己的行动，在这一点上，可以说和运动员是一样的。

当遇到自己不擅长的事情时，不要急着想要迅速攻克。哪怕慢一点



也没有关系，按照自己的步调每天进步一点才是最重要的。

当然，要想保持进步，就必须正确把握自己的薄弱点，知道“错”在哪里才是最重要的。

明白是什么地方绊住了自己。

## Point/35

### 克服自身弱点的想法，能推动你化劣势为优势

迄今为止我见过很多被称为一流的成功人士，从他们身上我明白了这样一个道理：他们如今在各自领域所拥有的引以为傲的能力，曾经是他们自己最不擅长的能力。

通常，当人们试图弥补自身缺陷时，都会极力避开自己不如别人之处，更倾向于利用自己的优势或发展其他能力来弥补不足。其实就是这样一个思路：A能力不行所以放弃，选择提高B或者C能力，然后想尽一切办法努力达成目的。

但是，真正一流的人，从一开始就与众不同。

举个很典型的例子，很多当今公认的名嘴，也曾患有口吃。在他们努力克服了自身缺陷后，成了落语家<sup>[6]</sup>、讲师，抑或是知名主持人，纷纷在文艺界大显身手。

有弱点的人，在努力克服弱点之后达到了旁人无法企及的高度。这种现象在很大程度上与强化学习有关（采取某种行动后，大脑就会释放出多巴胺神经递质，再次强化行动）。

人们在努力克服自身弱点时，内心会充满动力。当自己成功之后，随之而来的成就感和喜悦感会促使大脑分泌更多的多巴胺，进一步推动大脑的强化学习。

那么，最终会有什么结果呢？如果把自己不如别人之处看作是一个负数，现在已经变成了零，未来甚至有可能从零变为正。

也就是说，以想要克服自身弱点的渴望为契机，通过多巴胺加速大脑强化学习，能够使自己达到令人望尘莫及的高度。

## 要想克服自身弱点

**Step1**

认识到自己的薄弱项

在面对弱点时可能会感到痛苦，但是不能就此逃避。

**Step2**

分析自身原因

对自己进行全方位监测。

**Step3**

放弃“用优势弥补劣势”的想法

失败了就返回 Step2

**Step4**

克服薄弱之处，收获成功的快感

通过强化学习  
化劣势为优势



## Point/36

### 不断集中精力，专注力就能得到充分锻炼

在IT技术如此发达的今天，我们很难将所有的精力都集中在某个特定的行动上，尤其是在电子邮件和智能手机出现之后。比如，正回邮件的时候，突然收到一封别的客户发来的咨询邮件；和客户洽谈的时候手机突然响了，谈话不得不就此中断。就像这样，我们经常会因为一些突发情况而被打断原本的进程。

我们可能无法再像之前那样不紧不慢地重新让自己集中精力。每当收到邮件提示或者是手机铃响时，都会不由得感叹“唉，好不容易集中精力又被打断了”，也就没有心情再继续做下去了。

为了应对这种情况，应该怎样做才好呢？

这个时候可以先放下手头的事情，抽出空闲时间拿起笔校对文件，或者做点别的事情活动活动筋骨，都是很有有效的。

如果我们在思考问题的时候，身体始终保持一个姿势，大脑的感觉区就会开始工作，主动获取周围的信息，这个时候我们的注意力就会被分散。

想要进行深度思考时，可以去平时上下班的路上走一走，边走边思考是最有效的。因为走的是自己熟悉的路，所以进入感觉区的新信息就会相对减少。据说哲学家西田几多郎<sup>[1]</sup>在思考问题的时候经常会沿着琵琶湖疏水道散步。他散步的那条小路因而又被后人称为“哲学之路”，非常有名。

掌管专注力的回路和工作记忆一样，都存在于大脑的额叶之中。这个回路有着和其他的神经回路一样的特性——越用越能够得到锻炼。因此，不断地集中精力做事的话，专注力就能得到充分的锻炼。

决定开始工作的那一刻就集中精力，并且每次都像这样不断尝试。如果我们能够坚持去做，大脑的集中回路一定会得到锻炼。

活动身体，阻止感觉区信息输入。

## Point/37

### 简单的动作能成为提高专注力的契机

有时候我们集中精力工作了一段时间，却总会遇到“无论如何也继续不下去了”“大脑一片空白，什么也想不出来”的情况。

这个时候，我们可以活动活动手和嘴以外的部位，比如活动双腿，转换一下大脑模式。站起来给自己倒杯咖啡，或者去趟洗手间。一边做一些简单的动作，一边进行思考。

像我的话，每当写稿子写不下去的时候我就会立刻站起来走一走。如果没有效果我就去吃块巧克力，或者洗个澡、换身衣服。做着这些简单动作的同时继续保持思考，说不定把手伸进袖子的一瞬间，脑海里就突然来了灵感。

那么，为什么做一些简单的动作更为有效呢？

因为专注是一种无意识的行为。人无法控制自己的无意识行为。但是无意识和运动区回路有着非常紧密的联系，因此活动身体可以间接地控制无意识，创造提高专注力的契机。

大脑中负责身体活动的回路与主管无意识的回路实际上是相连的。日常生活中最常见的动作，比如说“开门”“坐下”“拿起眼前的咖啡杯，移至嘴边，喝一口咖啡”其实都是在无意识之中完成的。所以要想控制无意识，活动身体是最好的选择。

放松的时候也是一样的。为了缓解紧张情绪，可以躺一会儿，或者伸个懒腰。变换姿势能够有效地让自己进入一个放松的无意识状态。

这些动作不能太复杂。因为要是做了太复杂的动作，大脑中的神经回路就需要进行重置。我们在工作的时候，或者训练专注力的时候，还是做一些能够让思考活动继续进行下去的简单动作比较好。

但是，这里有一件必须要注意的事情，那就是不能停止思考。因为如果停止思考之后再做一些动作，额叶中主管专注力的回路就会全然崩溃。

当长时间保持的专注力快要中断的时候，可以做一些简单的动作无意识地唤醒专注力。

复杂的动作会破坏大脑的设置。

## Point/38

### 碎片时间可以用来收集信息

现如今，智能手机已经完全普及，坐电车的时候经常能看到这样的画面，几乎人人都盯着自己的手机屏幕。

我偶尔也会好奇大家都在看什么，为什么会如此入迷。于是我观察了一下，有玩游戏的，有网购的，还有刷社交网站的，做什么的都有。但是，我发现大多数人的手机只是用来玩玩游戏，打发时间。

人们常说物尽其用，其实智能手机是一种既能提高效率，又能消磨时间的工具。

我从来没用手机玩过游戏。我只是把它当作是一种能提高工作效率的工具。

比如社交网站，如果认为它只是用来经营人与人之间关系的工具，那么其实也还是在单纯地消磨时间。事实上，只是在社交网站上给朋友上传的内容点个赞，或者记录自己的生活轨迹，我们并不能从中获取真正有用的信息，也无法提高工作效率。如果真的想联系一个人，直接见面就好。见个面好好坐下聊一聊，联系不就更加密切了吗。

对我来说，社交网站是用来收集信息的一个手段。过去互联网还没有这么发达，学生们在大学校园碰面的时候才是真正意义上的进行信息互换“听说最近发表了一篇论文……”，然而这样的事情现在只要在推特上花点时间就能轻松做到。

比方说，想要了解关于人工智能的最新消息，只要在推特上关注一些经常发布人工智能相关信息的账号就可以了。比如，美国企业家兼工程师埃隆·马斯克（Elon Musk）、斯坦福大学教授吴恩达（Andrew Ng）、自学天才埃利泽·尤德科夫斯基（Eliezer Yudkowsky）等等。只要关注他们，就能了解人工智能的最新动态。

虽说推特主要用于收集信息，但是自己也可以发一些有益的信息。我在自己的主页上置顶了英国谷歌新闻的推文。我经常会上转推一些自己



感兴趣的国际新闻，于是那些关注我的人，在他们的主页上也会出现我所转的推文。如果他们看到了那条推送并再次转发的话，有益的信息就会快速向外扩散。

所以说我们现在正处于一个即便在移动的电车上也能利用空闲时间收发信息的时代。

空闲时间可以做无限多的事情。

## Point/39

### 偶尔断网，头脑会变得异常清醒

如果我们总是捧着手机，漫无目的地刷着网上的动态，无法将注意力集中在某件特定的事情上，就很容易陷入内心彷徨迷茫的状态。

比如，网上冲浪的时候，我们可能会被一些有趣的标题所吸引，映入眼帘的娱乐新闻就像垃圾食品一样令人上瘾。如果目光只停留在八卦新闻上，不知不觉一刷就是好几个小时，那么随着时间流逝，我们可能会越来越焦虑。这是因为，当一个人无法集中注意力，内心就会感到空虚，心情也就不会舒畅。

但是，如果只搜索自己感兴趣的内容或者带着目的上网，内心就既不会空虚，也不会感到焦虑，这样不仅能够让自己集中精力，心情也会“由阴转晴”。

为了不让自己感到空虚，我会把想看的网站都列出来。这样就能给自己创造一个舒适的小天地。

就像近藤麻理惠写的《怦然心动的人生整理魔法》一样，我也会选一些“让自己怦然心动”的网站去看。

我经常看的新闻类网站有“纽约时报”“经济学人”“BBC新闻”“赫芬顿邮报”。除此之外，还有“BuzzFeed”（一个囊括政治、DIY、动物、商业等热门话题的网站）。我还在推特上关注了一些自己感兴趣的人，比如《哈利·波特》的作者J.K.罗琳。

虽然把自己想看的网站列出来这件事很重要，但是偶尔也需要过几天断网的生活，让浮躁的内心平静下来。

话虽如此，可是在日常生活中我们很难真正做到隔绝一切信息。所以在这里我建议大家可以出去旅游。全程关闭手机，静下心来好好享受几天断网的生活，尤其在旅途中，远离了外界的纷扰，头脑会保持异常的清醒。

然后让自己回归到日常，这个时候再想要远离网络、报纸新闻上的

信息是不可能的，所以我们要学会过滤信息，只保留自己感兴趣的那部分，这样一来就能够让心情像旅游时一样美好。

列出让自己怦然心动的网站。

## Point/40

### 长时间沉浸在无聊状态中，大脑会逐渐停止成长

人类的大脑具有喜欢新事物的特性，这种现象我们称之为“neophilia”（嗜新症）<sup>[8]</sup>。地球上之所以只有人类进化成了如今的繁荣盛况，可以说正是因为人类拥有喜新厌旧的本性。

如果说嗜新症是大脑喜欢新事物的一种表现，那么换句话说，无聊就是大脑最大的敌人。

不过，会感到无聊也是一个人成长的见证。大家试着回想一下童年时的自己大概就明白了，小孩子特别容易喜新厌旧。有研究表明，孩子们的大脑有很强的嗜新性质，新奇事物也是一种大脑的“营养补剂”。

“总是能找到让自己开心的事情，所以不会觉得无聊。”——成年人如果有这样的想法也是很好的，说明大脑吸收了新的养分进而得到了成长。但是，如果每天没有新鲜刺激的事情发生，日复一日过着极其平淡的生活，自己却全然不觉，这其实是一种危险的信号。人之所以感觉不到无聊，或许是因为大脑的成长速度正在减慢。

一个人长时间沉浸在无聊的状态中，大脑就会慢慢习惯无聊，逐渐停止成长。为了避免出现这种情况，就要事先觉察自己的无聊感，积极寻找一些新事物来满足我们喜新厌旧的大脑。

我们上幼儿园、小学、中学的时候，老师和家长总会给我们布置一些新的任务。实际上这就是以作业或者建议的形式，在给孩子们提供新的主题，然后让孩子们在挑战中满足自己的嗜新性。

但是长大之后就不会再有人为我们寻找新的主题了。因此，成年人必须根据积累的经验，自己想办法做出令嗜新症满意的行动。我们可以通过培养兴趣爱好、寻找新的发现、满足自己的好奇心，多给予大脑良性刺激。

像我的话，我就会选择读一本至今一次都没有读过的书。

读书，能够带你穿越未知世界，在发现新事物的同时也能够满足自

己的好奇心。拿起书本的那一刻，仿佛瞬间进入了另一个世界。换一本书，就如同再次穿越到了其他的世界。

我们可以读完一本书，却读不完世界上所有的书。书的世界是无穷无尽的，无论我读了多少书，仍然还有很多书能够满足我的嗜新性。因此，对我来说，读书是能够打败无聊这个敌人最有效的一个办法。

我有同时读好几本书的习惯，这也是为了避免让自己无聊的一个“战术”，如果一本书读厌了就立刻放下换另一本。

当然，听音乐也是一个很好的办法，在此向大家强烈推荐。耳边传来的天籁之音，一瞬间就让心情变得十分美好。还可以根据当天的心情选择播放不同类型的音乐，在听音乐的同时转换心情。尝试听一些不同风格的音乐更能使嗜新性得到满足。

现在利用电脑和手机就可以轻松创作音乐，我最近也试着把自己原创的音乐上传到了平台分享给全世界的人，真的很有趣。

苹果公司开发了一款面向初学者的音乐创作软件，叫作 GarageBand（库乐队）。这个软件有很多功能，可以弹奏乐器、作曲、录音。除此之外，还有很多可以将音频、视频和图像合并成一个文件的多媒体制作软件。

这个时代不像过去那样只能看看书、听听音乐，被动地享受乐趣，如今我们可以自己主动参与制作音乐、剪辑视频，自己制造快乐。能让自己不无聊的办法其实还有很多，能不能满足我们这个“喜新厌旧”的大脑就要看自己的努力了。

积极主动制造一些生活中的乐趣。

## 注释

[1] 佐藤雅彦，日本知名的广告企划人，开发企划过多个畅销商品与话题广告。1954年出生于静冈县，毕业于东京大学教育学院。现任东京艺术大学研究生院影像研究科教授。

[2] 模态，每一种信息的来源或者形式，都可以称为一种模态。

[3] 海马体，又名海马回、海马区、大脑海马，海马体位于大脑丘脑和内侧颞叶之间，属于边缘系统的一部分，主要负责长时记忆的存储转换和定向等功能。

[4] 清水宏保，日本短道速滑名将，曾于1998年长野冬奥会夺得男子速滑500米金牌。

[5] 织田干雄，1905年出生于日本广岛，是日本著名田径运动员，也是第一位夺取奥运会个人项目金牌的亚洲运动员。

[6] 落语是日本的传统曲艺形式之一，落语家类似于中国的相声表演者或者说书人，风格搞笑幽默。

[7] 西田几多郎，日本近代哲学史上最具有代表性的哲学家，京都学派创始人。他试图以东方佛教思想为基础，以西方哲学思想为材料，求得东西方思想的内在统一，确立了独特的“西田哲学”体系。

[8] 嗜新症，指易受新奇事物吸引、喜爱新鲜事物的嗜好。

## 第四章 沟通与关系

## Point/41

### 如何让初次见面的人对你产生兴趣？

仔细观察初次见面的人固然很重要，但我认为第一次见面如果不能让对方对你产生兴趣的话，也就无法开启对话了。那么，我们来思考一下怎样才能成为让对方感兴趣的人吧。

有两种方法。其一是包装自己，这是年轻人常用的手段。年轻人因为没有什么实际成果和经验，为了让别人对自己加深印象，会夸张地表现自己。

“我现在正在做这件事！”“我将来的目标是这样的！”总之就是一个劲地推销自己。并不是说不能用这种方法来加深别人对自己的印象，但只不过一旦推销自己的话题结束了，自己的本来面目就会暴露出来。因此，如何开启话题才是能否引起对方兴趣的关键之处。

其二是“佐藤可士和<sup>[1]</sup>方式”。我曾经一度被艺术总监佐藤可士和先生的话语所打动，于是我决定以他的名字来命名这种方式。

可士和先生是当下最炙手可热的艺术总监。不过，最初在广告公司博报堂工作的时候，他主要从事时尚广告的平面设计，还参与策划了能够使商品呈现良好的产品视觉效果、别具一格、有震撼力的CM（商业广告）。

想要让初次见面的人对自己感兴趣，就如同给自己打广告。换句话说，为了让别人对自己这个“商品”感兴趣，应该如何推销自己呢？

大多数人会认为商业广告就像是一层包装纸，如果用漂亮的包装纸来装饰自己的商品，它就会成为畅销商品。

可士和先生制作广告时也是这么想的。但他发现，把包装纸这种多余的东西撕掉以后，保留下来的才是商品的本质。因此，“简单”就是商业广告的本质。

所谓包装纸，对人而言，就是学历和地位。越是没有自信的人，越想用包装纸来装饰自己。一旦将包装纸一层一层地撕下来以后，人的本



质就会显露出来。所以，自信的人根本不需要虚张声势地宣传自己。

直接将真实的自己展示出来，是能够让别人产生兴趣的最好的方法。话虽如此，我想还是会有人对自己极度不自信。不存在撕下那层包装纸后就毫无可取之处的人。无论是谁，都应该有令人感兴趣的内在的东西。为了能够把内在的优点表现出来，平时与人交流的时候应当多加展示自己。

直接展示自己。

## Point/42

### 意识到“我”的存在，大脑的机能就会下降

我在研究人类的意识问题时发现：只要意识到“我”的存在，大脑的机能就会下降。

例如，男子100米世界纪录保持者尤塞恩·博尔特<sup>[2]</sup>发现在挑战100米跑时如果将全部意识集中于“我”，一直想着“我要跑得更快！我要刷新世界纪录！我要拿金牌！”，那么大脑额叶中与“我”相关的回路反而会降低运动区回路的功能，最终致使他无法跑出一个理想的成绩。

能够最大限度地发挥人类所拥有的潜能的状态是忘我，即“无心”（心流状态）。“我想写出人人称赞的小说。”“我想画出令人感动的画。”“想让大家觉得我很厉害。”像这样，能够意识“我”的存在是不行的。

沟通可以说是不能表现“我”的一个典型的例子。也就是说，意识到自我的交流是无法顺利进行的。

恋爱时也是一样。坠入爱河忘记自我，沉浸在二人世界里的时光或许就是恋爱的最佳状态。但是，“希望他也喜欢上我”或者当男朋友移情别恋时“想让他的心再回到我身上”，像这样一旦人们意识到了“我”的存在，反而会让自己变得不自然，也就无法顺利交往下去。



虽然“我”这个意识非常重要，但是考虑到大脑机能，意识不到“我”才是最好的状态。也就是说，要把自己自然地、不加掩饰地展示出来。仿佛意识不到自己的存在，从而达到一种“无心”的状态。

文艺评论家小林秀雄<sup>[3]</sup>先生曾说过这样一句话：“批评是达到无私的一种途径。”出现了“我”的文章，就不是一篇好文章。

或许无论怎么努力都无法真正消除“我”的存在。然而，最终被保留下来的“我”才是最好的“我”，也就是不会被混淆的那个最纯粹的自己。

要想让大脑发挥最佳机能，需要达到“无心”状态。

## Point/43

### 交替发言，沟通才会精彩

人在说话和听话的时候，使用的脑回路是完全不同的。说话的时候，是布罗卡氏区（**Broca's area**）<sup>[4]</sup>，即运动性语言区（运动区学习回路）在起作用。而听话的时候，是韦尼克区（**Wernicke's area**）<sup>[5]</sup>，即感觉性运动区（感觉区学习回路）在起作用。

在第一章中我也提到过，运动区学习回路是通过说话、书写等实际身体运动来输出信息。感觉区学习回路是输入听觉、视觉、感觉等信息的地方。

然而，这两个区域在大脑中并不是直接相连的。因此，一个人为了与他人进行交流，需要通过感觉区学习回路来获取对方的信息，然后再通过运动区学习回路输出信息，向对方表达自己的意见。

看到好的事物、听到好消息后，如果不告诉别人，不写在日记、博客、社交网站上的话，就无法提高会话和写作能力。即便知识渊博、经验丰富，在与他人的交流中，如果不能保持运动区和感觉区的平衡，空有一身本领也无用武之地。

在与他人交流时，必须同时使运动区和感觉区发挥用来保持必要的平衡。换句话说，对话过程中“话轮转换”（**turn-taking**）<sup>[6]</sup>是非常重要的。

麻省理工学院的集体智慧研究所（Center for Collective Intelligence）曾做过这样一项研究，即某个团队的绩效与团队成员在会议中交替发言的次数有关。



倾听

会议上总经理单方面讲话的公司绩效很低，相反，会议上与会者全员参与讨论的公司绩效很高。

即使是恋人之间的对话，也不能光是男方一个人自说自话，女方点头附和，反之亦然。事实上这也并不是一个理想的恋爱状态。在两个人的对话中，双方能否进行同等程度的交替发言，是判断恋爱关系是否良好的一个重要指标。

对话中交替发言。



表达

## Point/44

### 社会感受性越高的团队工作成功率越高

最近经常能听到“读空气”<sup>[7]</sup>这个说法。实际上就是“察言观色，见机行事”的意思。与此相反，有的人认为不需要看别人脸色，只要做自己就好。

正如苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯，引领了美国新的文化潮流，给人一种特立独行、不断创造新事物的印象。

当然，史蒂夫·乔布斯并不是不懂得察言观色，而是不仅会察言观色，还敢于挑战别人不敢做的事情。谁都需要察言观色的能力，并且是必须要掌握的。如果不懂得察言观色，就无法了解那些与你持相反观点的人的想法。

以棒球为例，自己站在击球区的时候，务必要看清来球。但是，看来球后不一定要立刻挥动球杆，也不一定要一直观望。球投过来时自己会采取怎样的行动，实际上也有很多选择。无论是谁都需要“读空气”（看清来球），如何采取行动才是最重要的。

那么，“读空气”的时候，大脑会处于怎样的状态呢？此时，我们的大脑会模拟其他人的大脑，用五官感受现场周围的气氛。总之，大脑发挥着社会感受性（感受性是感觉系统对刺激物的感觉能力）的作用。

根据MIT集体智慧研究所的研究结果，在团队工作中，一个团队与其他团队相比，拥有社会感受性高的人越多，那么该团队工作的成功率就越大。

所谓社会感受性，是指通过观察对方脸色来体会其感受的能力。多亏了这个能力，团队成员之间才能互相体谅、互相配合，工作才能顺利进行下去。

“读空气”，就是发挥社会感受性的作用，揣测对方的心思。假设你和五个好友相约去喝酒，你能明显感觉到其中一个人心不在焉，这就说

明你很会“读空气”。

察觉之后，接下来应该怎样做才是最重要的。比如，你可以主动上去跟他搭话，或者向在座的其他人提议“要不我们换个地方？”，采取某种行动来调节现场的气氛。

拥有社会感受性高的人越多，该团队工作的成功率就越大。

## Point/45

### 大脑会无意识地读取对方的信息

大家去美术馆的时候，可能偶尔会看到有人站在一旁阅读画作所附的文字说明。如果仔细观察的话你会发现，这些人阅读说明所花的时间远比欣赏作品本身的时间要长。原本，观赏画作之后内心产生的感受才是最重要的.....

与初次见面的人度过第一分钟，就和自己在美术馆第一次看到画作时，开启五感全身心感受作品的心境是一样的。因此，对初次见面的人的印象会强烈地烙印在自己的心中。

在柯南·道尔的作品《夏洛克·福尔摩斯》<sup>[8]</sup>（又名《福尔摩斯探案集》）中，夏洛克会利用五感来感知初次见面的人，进而推测出对方的出生地、职业、家庭构成、交友关系等。夏洛克所拥有的能力与电影导演奥逊·威尔斯（Orson Welles）<sup>[9]</sup>的表述极为相似。

奥逊·威尔斯将利用“冷读术”（Cold Reading）猜中对方信息的能力称为“开天眼”（Shut Eye）。所谓冷读术，是指在事前完全没有对方信息的情况下，通过观察对方的外表，以及随意地交谈一下，就能猜中对方信息的谈话技巧。

能“开天眼”的人，会在不知不觉中感知对方的心事。据悉，因为奥逊·威尔斯拥有“开天眼”的能力，曾经有一段时间经常对别人说“我能读懂你的心”，半开玩笑地给对方占卜过。

有一次，一位中年妇女走到了威尔斯的身边，想请他帮自己占卜一下。于是他看了她一眼说：“你的丈夫刚过世不久。”听他这么一说，那位女士突然哭了起来，连连点头。这件事让威尔斯害怕极了，从此再也不读别人的心事了。

威尔斯并非拥有超能力，他只是拥有异于常人的敏锐的洞察力。这样的人，可以从对方的表情、服装、简单的对话中感知对方的信息。

很少有人能够拥有“开天眼”的能力，但是人的大脑或多或少可以读



取其他人的信息。因此，只要你愿意开启五感，并有意识地观察对方，就能够获取很多信息。

大脑正在读取对方的信息。

## Point/46

### 对话的本质是什么？

有一个概念叫作“confabulation”（虚构）。在日语里就是“捏造”“信口开河”的意思。其实对话也是某种形式的虚构。

有一个著名的实验证明了对话是一种虚构。研究人员首先向实验参与者展示了两张脸部特写照片，并让他们选择其中自己认为更有魅力的那个人。然后研究人员回收了照片，过了一段时间之后，研究人员再次把照片递给他们，并问道：“你为什么觉得这张照片上的人很有魅力呢？”

这个时候，研究人员偶尔会略施小计，将对方刚才选择的认为更有魅力的那张照片悄悄换成另一个人的照片。也就是说，研究人员会以一定的概率把实验参与者并没有选择的一张照片拿给他看，然后对他们进行提问。

然而，尽管参与者看到的是他自己没有选择的照片，却依然回答“这个人表情很好”“这个人头发的颜色很漂亮”等等。他们甚至连照片被换了都没有注意到，却一个劲在夸自己没有选择的照片中的那个人。赞美别人时，还会当场适当地编造一些理由。这个现象被称为“选择盲（Choice Blindness）”<sup>[10]</sup>。

人类的大脑什么都可以当场凭空捏造出来。比如，两个小学生在打闹的时候把教室的玻璃打碎了，被班主任叫到了办公室，班主任问他们：“这是怎么回事？”当时，这两个小学生只是在打闹的时候不小心把玻璃撞碎了，但他们却觉得不说出个正当的理由是交代不过去的，于是就当场编了个故事。

相信大家的第一反应是撒谎很不好，但是从大脑的构造来看，对话的本质就是虚构。也就是说，如果我们认为对话就是享受捏造的乐趣，那么其实也是在享受对话本身。

不善于交际的人在与别人见面之前，都会事先考虑好见面时要谈论的话题。看起来似乎给人一种很安心的感觉，但是如果准备好的话题聊

完了，大脑可能会当场一片空白，陷入无话可说的尴尬境地。

会话水平很高的人不需要事先做准备，能够随时找到合适的话题让对话继续进行下去。

对话本身就是享受“捏造”的乐趣。

## Point/47

### 沟通中的矛盾可以通过改变语境来化解

与人交流的时候，可能偶尔也会和对方发生冲突。这种情况是因为没有看到彼此逻辑的一致性。

即使反复交谈，在逻辑上无论如何也无法达成妥协的情况下，就轮到大脑的感情系统出场了。也就是说，在某个语境中产生的矛盾或者是无法解决的问题，可以通过导入不同的语境来消灭它。

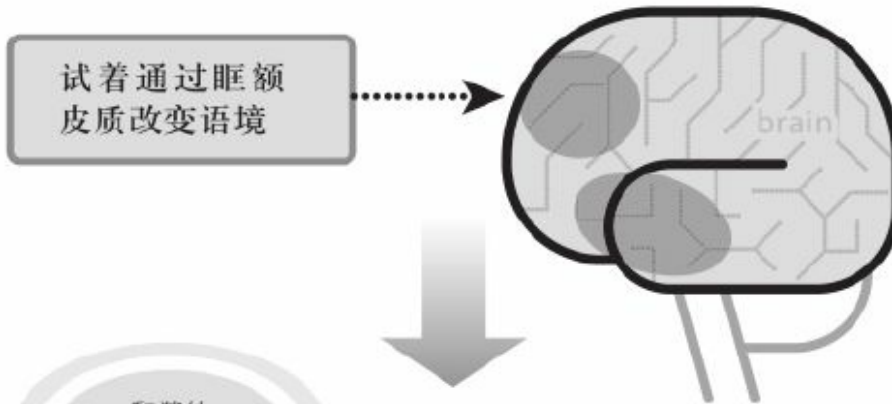
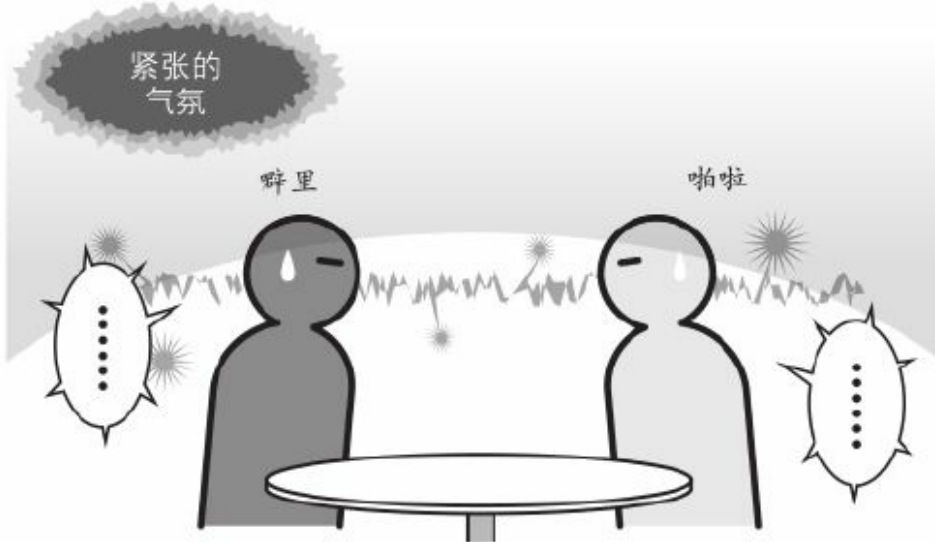
比如，下班后几个同事相约一起去喝酒，曾经就某一问题针锋相对的两人，在酒桌上换一个话题就可以轻松达成和解。

在一段对话中，人们能够在判断状况的同时导入完全不同的语境，这是人类对话能力的一项高级技能。改变语境的行为，是感情系统在起作用。同时，以眶额皮质为中心的大脑回路，也可以调节大脑的各项机能。

如果我们在对话中，陷入了逻辑的漩涡而无法自拔，大脑会自动变换语境，这就是大脑所拥有的最重要的能力之一。

使用不同的语境来避免冲突。

用大脑的感情系统来改变语境



## Point/48

### 对话是从不同视角看待自己的契机

所谓占卜，可以说是恰当的虚构艺术。比如，晨间节目说“今天是射手座的人最幸运的一天”。射手座的人在听到之后会莫名在意，“咦？真的吗？原来今天是我的幸运日呀”。

如果与他人的对话中涉及玄学，人们听到了意想不到的事情后，会下意识思考“是这样吗？”，这个过程会对大脑产生刺激并使之活性化。双方互相说一些可以供对方参考的话，其实也是一种对话方式。

将对方所说的话作为参考，用一个比较难懂的词来表达的话，那就是“外部性”（**externality**）。外部性是一个经济学术语，是指某个经济主体的决策会影响其他经济主体的决策。为了描述这种情况而产生的概念就是“外部性”。这里指的是向对方提供意料之外的信息。

虽说可以让对方作为参考，但也不必煞有其事地把自己的猜测当作是已经证明的事实。即使不是百分之百正确，只要能够让对方听进去就可以了。但是，如果话说得不痛不痒，听的人也未必会记在心里。所以说说话时争取让对方有所触动，点到为止即可。

我想起了上初中时所属科学部的一位顾问老师曾经对我说过的话。

有一天老师对我说：“茂木同学总是这么努力，每次看见你就像看见了《阿尔卑斯山的少女》<sup>[11]</sup>中的少年皮特一样。”皮特是海蒂的朋友，一个牧羊少年，虽然为人腼腆不善言辞，在阿尔卑斯山上却是一个可靠耿直的少年。

听到老师这么说，我心里其实很疑惑，并不觉得自己是像皮特那样纯真的少年，但是，既然老师这么认为，我也觉得像少年皮特也没什么不好。在那一瞬间，我下意识认同了老师的说法。

与他人对话，我认为是从不同的视角看待自己的契机。听完对方的话，你可能会不由自主跟着对方的思路走，当然，这还可能会激发你的热情，瞬间让自己鼓起勇气。

---

把对话当作从不同视角看待自己的契机。

## Point/49

### 对话可以将对方的世界带入自己的心中

有一回，我受邀参加了一场于广岛县的尾道市举办的小津安二郎<sup>[12]</sup>导演的电影鉴赏活动。

大家先是聚在一起观看了小津导演的电影，随后又进行了一场以“尾道儿童电影教室”为题的座谈活动，包括我在内的大人们与孩子们进行了深入的交流。谈话中，很多大人都向孩子们提了同样一个问题，那就是“看完了小津安二郎导演的电影你们有什么感想？”。

但是，我提的问题却与小津导演的电影无关。我问了孩子们“你们都喜欢什么样的电影？”。于是我听到了各种声音——吉卜力工作室（Ghibli）<sup>[13]</sup>的作品和《新世纪福音战士》<sup>[14]</sup>等等。之后又谈到了读书的话题，当问到“你们喜欢什么样的书”时，孩子们列举了很多大人们几乎都不知道的轻小说（light novel）<sup>[15]</sup>。

我也曾做过一次以高中生为对象的演讲，与高中生进行了一次面对面的交流与互动。到了提问环节，当问到“现在高中生之间流行什么？”这类问题时，我听到了一些有趣的回答。比如，“我上了高中才知道‘LINE’<sup>[16]</sup>”。

对话本该如此——怀着一颗好奇心倾听别人讲话，将未知的世界带入自己的心中。

对话的时候态度不正确就会产生非对称性（**Asymmetry**）思维。尤其是大人和孩子之间的对话，可以说是容易陷入非对称性的典型事例。大人在和孩子说话时，总是习惯于用自己的知识和经验教育孩子。这样一来，很容易造成对话的不对等，不但听不到孩子的真心话，也无法了解他们内心的真实想法。如果大人们以居高临下的姿态来跟孩子说话，反而会让孩子们意识到大人的世界和他们是不同的，孩子们渐渐就会紧锁自己的心扉。

这时，大人们需要试着转变自己的态度，应该以“大人也有很多东西需要向孩子学习”的态度与孩子对话。事实上，孩子们确实也能教会



我们很多东西。

为此，不要以“没兴趣”为由给自己设限。“因为没兴趣，所以不了解”这样的态度是不对的，而是要多带一分好奇心，做一个耐心的倾听者。重要的事情说三遍，良好的对话，只有将对方的世界带入自己的心中才真正成立。

不给自己限定感兴趣的对象。

## Point/50

### 对等对话是信息交换最高效的方式

愉快对话的理想情景是同学之间的对话。脑科学的研究表明，对等人群之间的对话最令人感到舒服。

因为如果是对等的关系，就几乎不存在不能说的禁忌。如此一来，大脑中的信息交换就会变得更加高效。

另外，同样作为科学家，无论是大学教授还是学生，都会被视为是对等的人群相互进行交流。否则就无法准确分析实验数据和事实关系，从而建立新的科学理论。

相反，在不平等的对话中，会出现不沟通就无法解决的问题。2013年7月6日从韩国仁川国际机场起飞、预定在旧金山国际机场着陆的韩国航空公司韩亚航空214次航班，发生了一起因着陆失败而飞机起火事故。

机上共有307名乘客和机组人员，该事故共造成3人死亡，182人送医救治，其中数十人伤势严重。这是全世界波音777型飞机首次出现的伤亡事故。以此事故为导火索，美国各大媒体就一段时间以来韩国航空公司接连发生事故的原因纷纷展开报道。

据一家媒体报道，韩国文化中上下级关系的复杂性是导致这起事故发生的主要原因。因为在韩国文化中，机长和副驾驶的关系不是对等的，即使机长明显做出了错误的判断，副驾驶也不能够反对，甚至没有表达自己意见的权利，因此酿成了这场悲剧。

原本，机长和副驾驶两个人共同乘坐在驾驶舱里的目的，是要站在平等的立场上互相交换意见，以确保飞行安全。但是，如果副驾驶对机长什么意见都不能表达的话，就失去了驾驶舱里需要同时乘坐两个人的意义了。

上下级关系极其严苛的文化所要承受的风险也相当高。即使不会发生像飞机事故那样的惨剧，存在“绝对不能违抗上司命令”这种企业文化

的公司，想必也是一家很难涌现好创意的公司。

相反，不论等级、不论年龄，不同社会地位的人都能平等交流的公司，一定是很有活力的公司。特别是风险企业，这种倾向性就很强。

很多风险公司不仅仅是在公司内部实行这样的制度，甚至风险公司的经营者们之间也可以不使用敬语，平等地进行沟通对话。只有通过这样的信息交换才能获取最有价值的信息。

像同年级同学那样对话。

## Point/51

### 持续发问比找到答案更重要

如今，只要动动手指上网搜索，就可以大致了解社会上发生的各类事件。虽然足以证明信息传播速度之快，但也可以说这是一个利用搜索结果排位靠前的信息来引导人们行动的社会。

比如，在书店的畅销书排行榜上名列前茅的书炙手可热，而排名靠后的书却无人问津。这种现象不仅限于网上。大家在购物的时候或许只买自己想要的，凭感觉来决定行动。这个时候就不需要再问自己想要些什么、想知道些什么了。

抱有疑问就说明大脑中仍留有空白。所谓空白，就是还没有被满足，这也和饥饿精神（所谓饥饿精神，穷则思变、诗穷而后工，说的就是这个道理）有关。从这个意义上来说，比起找到问题答案的能力，我觉得持续发问的能力更重要。这样的人绝对不容易变老。

无论过了多久艺术家们看起来依然还是那么年轻，这是因为在有了新的课题之后他们会一直不断地向自己发问。比如，“如何才能画出更优秀的作品？”“什么样的画才是自己真正想画的？”……这样的课题无法轻易找到答案。

因此，艺术家们会保持一种对自己不满足的创作状态，不断地向自己提问。持续发问会让大脑产生空白，起到延缓衰老的作用。

提问的时候有几个需要注意的地方。一个是要有长期持有的疑问。其实提问也分三六九等，“怎样才能提高工资？”“怎样与讨厌的上司和睦相处？”这种就属于水平比较低的问题。因为问题本身太过于狭隘，只要自己从公司辞职，这个问题也就不存在了，所以它并不是一个长期持有的问题。

而长期持有的疑问是不可能马上就能够得到解决的。通过提问，会带出更多的问题，同时也会有所收获。

那么，只要提出一个或许一生都无法解决的大问题就可以了么？当

然不能一概而论。“人生的目的是什么？”这类问题又过于抽象，最终会成为一个普遍性问题。一旦变成大家普遍共同持有的问题，也就不属于自己独有的问题了。这样一来，问题就会止步不前，恐怕无法再继续追问下去。

一个好的问题，与具体的行动和努力解决的方向密切相关。比如我刚才举过的“如何才能画出更优秀的作品？”这个例子，其实这些问题都与具体的行动和今后努力的方向有关。

一个好的问题是与具体行动相结合的问题。

## Point/52

### 放松是最好的交往状态

与人交流时保持一个自然的状态其实是最好的，但是万事开头难。那么，人在什么状态下最自然呢？让我们一起来思考一下这个问题。

人们一般会认为独处的时候，才是真正的自由，整个人会处于一个极其放松的状态。但是，一个人的情况下是无法建立沟通的。请大家试着想一想，除了自己一个人，和谁在一起的时候最放松呢？相信脑海中浮现的大多都是家人、恋人、好友.....

比如，一个人和恋人在一起时最放松、最自然，那么这个人和他的恋人统称为“另一半”（better half）。

另一半是古希腊哲学家柏拉图在其著作《飨宴篇》<sup>[17]</sup>中所使用的概念。据柏拉图说，在神话世界里，人类被分成了三种性别，男人、女人和阴阳人。也就是说现在我们两个人的身体，其实原本来自同一个人。

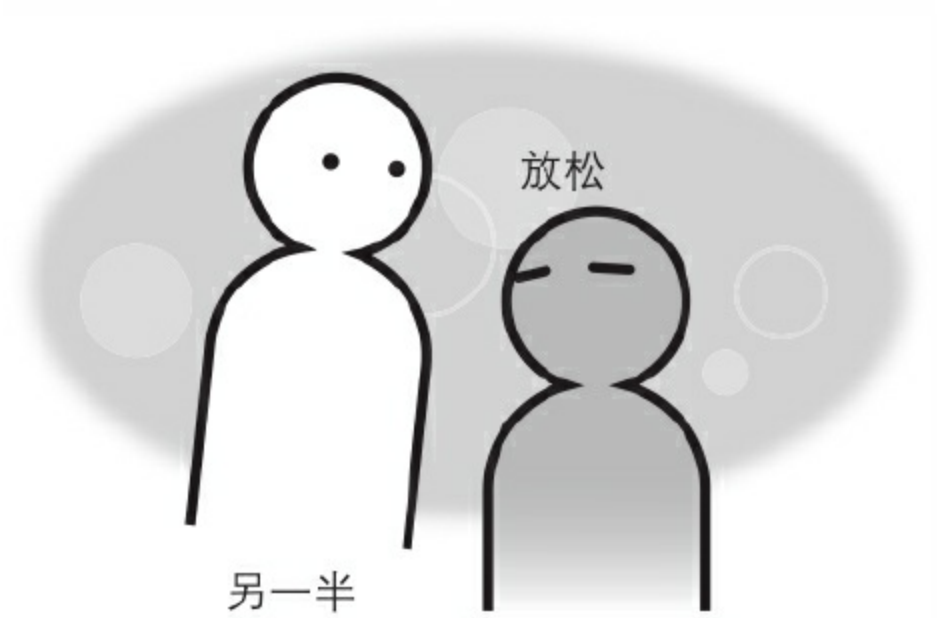
但是有一次，人类触犯神，被撕裂成了两半。结果，世界上只剩下男人和女人。于是，人类开始追求被神撕裂的自己的另一半。柏拉图认为这种追求另一半的行为就是“恋爱”。

“better half”也有称自己的恋人是“比自己好的另一半”的意思。

和自己认为是另一半的人在一起，会有一种和曾经生离死别过的另一个自己重逢的心情，因而能够完全放松下来，并且也会比自己独处时表现得更好。

要想让自己一直处于一个自然的状态，首先就要多多留意与能让你感到轻松的对象在一起时的自己。即便是和别人在一起的时候，也要努力让自己达到同样的状态。

与能够让自己感到轻松的人在一起。



## Point/53

### 沟通能力=共鸣×好奇心

在与人沟通的时候，请先暂时放下我们的羞耻心。

大脑能够从对话中得到充分满足。当与对方意见一致时会产生共鸣；当自己听到八卦时会感到好奇。

满足度最高的就是我们的好奇心。要想满足好奇心，就要真正做到不耻下问。否则的话好奇心就无法得到满足，甚至会因为当初没有问出口而后悔。

没有比对话更能激起人们好奇心的行为了。对方是和自己完全不一样的人，我们可以向对方打听自己不知道的人和事。这对于每个人来说都是一样的，人们可以互相交换因听到“八卦”而引起的好奇心。

另一方面，创造性产生于“经验×欲望”。创造性是颞叶输出的经验信息与额叶发出的欲望信号相乘的结果。

颞叶是掌管人类记忆的地方。人们在接收到来自外部的信息时，会将其作为记忆存储于大脑的颞叶之中。然后，这段记忆再通过大脑中的运动区学习回路输出为经验。

那么，欲望与创造性之间存在着怎样的联系呢？额叶虽然掌管着意识，但同时也掌管着欲望。欲望会从“想做这个”“想知道那个”“想看更好的东西”这样的情感中涌现出来。这些情感全都来源于经验。也就是说，额叶产生的欲望同样要以经验为基础。

因此，颞叶中的经验积累得越多的人越能够创造出新事物，而额叶中的欲望越强的人越能发挥出创造性。

对话也是由人类所创造出来的极富创造性的产物。

那么，在创造对话这种新事物时，人们最希望得到什么呢？那就是希望通过对话获得信息和经验，并满足人们想要得到这些宝贵财富的强烈的好奇心。



总而言之，对话中的创造性主要来自从对话中获得的经验（主要是共鸣）和被引起的好奇心。因此，沟通能力=共鸣×好奇心。

沟通能力=共鸣×好奇心。

## Point/54

### 缺乏沟通会降低大脑的机能

对话可以使大脑延缓衰老，因为满足好奇心是大脑保持年轻活力的源泉。因此，如果长时间不与别人交流，大脑机能就会逐渐衰退。

比方说，一个人如果长期单身且缺乏社交能力，平时除了公司的同事，从来不与别人来往，请大家想象一下这样的人在退休之后一个人生活的场景。再极端一点，万一这个人发生交通事故而不得不长期住院.....恐怕这样下去他迟早会神经衰弱。

当然，凡事都有例外，修行中的僧侣，即使不与任何人见面，大脑也不会出现衰退。因为他们平时会通过冥想和自己的大脑对话，所以不会有任何问题。除此之外的普通人，如果长时间不与人对话，对所有的事情都习以为常，就会失去对世界的好奇心，大脑中负责对话的部位也会逐渐衰退。

这个状态下的大脑会变成什么样呢？作为语言中枢之一的韦尼克区所在的颞叶皮质联合区和负责活动喉咙、嘴唇、舌头等发挥语言功能的额叶的运动性语言中枢（也被称为布罗卡氏区），是大脑中直接与对话相关的部位，不使用的活其机能就会下降。

另外，大脑通过对话才能够分泌出的多巴胺（在感到喜悦的时候分泌，带来快感）、内啡肽（endorphin，有镇痛作用，带来幸福感）、血清素（serotonin，能稳定精神，让人镇静）等神经递质也无法被释放出来。

如果一直不与人交流，不仅大脑机能会逐渐衰退，幸福感也会随之降低。

对新事物产生反应时，大脑会释放出奖赏系统中以多巴胺为主的、能给人们带来喜悦的神经递质。比如说第一次看到的事物，第一次听到的消息，第一次见到的人等。

在交谈中，对方很有可能会带来一个自己从未听过的消息。比如，

我们知道自己喜欢什么，却不知道对方喜欢什么。又有哪些信息是对方知道而自己却不知道的。

也就是说，自己头一回听说的人和事，激起了自己的好奇心，大脑才会因此产生愉悦感。

另外，大脑接收从对话中获得信息的方式又与接收电视、报纸、网络等媒体提供的信息不同。从对话中得到的是由人类所带来的鲜活的信息，我们的大脑会更加认真对待。

只有鲜活的信息，大脑才会认真对待。

## Point/55

### 爱好闲聊是大脑健康的证据

“是否觉得闲聊有趣”是判断自己的大脑是否健康的一个标志。

忙碌于工作、家务、育儿而没有闲暇时间的人，即使在聊天中也无法尽情享受其中的乐趣。这是因为，他们在聊天的时候通常会有这样的想法“有时间在这里闲聊，还不如回去工作”“明明还有很多要做的事情，现在这样不是浪费时间吗”。

心中有牵挂的人也无法从闲聊中获得乐趣。“今天无论如何也要当面和××先生谈一谈！”“今天约好和前女朋友见面，她会回心转意吗？”一想到这些事情自然也就开心不起来了。如果心理压力太大，得到的结果往往事与愿违。

如果你觉得闲聊是件很开心的事情，证明你的大脑正处于一个健康的状态，应该为此而感到庆幸。

那么，能否享受闲谈的乐趣，是由自己当时所处的状况决定的吗？

的确，每天忙得不可开交、失恋、考试失利、求职失败，遇到这样的情况，我们也很难有心情和别人闲聊。

但是，如果能够快速调整让自己尽快从伤痛中走出来，或者稍微花点心思让自己不那么忙碌，到那个时候你的看法可能就会有所不同了。

我回想了一下过去的自己，中学时的我总觉得闲聊是在浪费时间，没有好好享受人生的乐趣，由于心态过于老成，整个人也看起来特别显成熟。反过来想，一个人如果能够享受闲谈的乐趣，是不是也就证明他还很年轻呢？

我在理化学研究所<sup>[18]</sup>工作时的领导——数学家甘利俊一<sup>[19]</sup>先生，是一位能够在飞机上完成一篇数学论文的天才，人看起来非常年轻。虽然是一名德高望重的数学家，却没有一点架子，为人十分和蔼可亲。一起参加学术会议的时候，他会一边泡温泉，一边和我们开心地聊一些与学术无关的话题。

我导师的导师、生理学家江桥节郎<sup>[20]</sup>先生是一位被称为“距诺贝尔文学奖仅一步之遥”的科学家。以前在学会的时候，每当看到他聊起棒球时脸上绽放的笑容，我总会不由得感叹老师真的好年轻啊。

换句话说，如果一个人认为闲聊是一件很有趣的事情，那么他的大脑就会处于一个健康、年轻的状态，想必也是一个能够及时行乐的人。

闲聊是大脑健康的晴雨表。

## Point/56

### 对话的不可预测性能锻炼大脑

人在说话的时候，是大脑中颞叶皮质联合区的联想记忆系统在发挥作用。颞叶是掌管记忆的重要脑区域，人的记忆就存储在那里。额叶会通过控制存储的联想记忆获取对话所需的信息。

通过将繁杂的信息变为话题，我们能够按照自己的需求自由地提取被存储于颞叶中的网络化的记忆。所谓闲谈，指的就是现场创建对话的过程，因此我们才能够强化大脑实时管理对话的机能。

此外，后续的对话会如何进展，在场的任何人都无法预测。因此，闲谈还充满了不可预测性。对于人与人之间的对话——尤其是闲谈——没有剧本可以参考。我们无法预知对方接下来会说什么，对于对方所说的话自己会做出什么反应，不到那一刻自己也不知道。反之，就算是自己所说的话，我们也猜不透对方下一句会说什么。正因为有这么多的不可预测性，所以只有学会如何应对，大脑才能真正得到锻炼。

在对话中，对于初次见面的人，双方的反应都是未知的，所以出现这种不可预测性的概率非常大。也就是说，第一次谈话的对象，极有可能为你带来你从未听过的信息。

但是，在我们的日常生活中，经常遇到初次见面的人的机会是有限的。假如你是一名公司职员，每天都去同一家公司上班，在同一个部门工作，那么遇到新人的概率就相对较小。

难道这样的生活就不存在不可预测性吗？就像我之前提到的，对话之中隐含着大量的我们无法预料的事情。因此，只要与人对话，就一定会存在其不可预测性，即使对方并不是自己第一次见。

即使是自己很熟悉的人，如果能认真倾听对方说话，留意话中的每一个词，仔细观察对方的表情和动作，或许在不经意间能够在最熟悉的人身上看到崭新的一面。

即便不可预测性微乎其微，对大脑来说都是一个全新的发现，也是

一个意外的惊喜。通过这样的方式应对不可预测性，大脑自然而然也会得到锻炼。

仔细观察对方的表情和动作。

## Point/57

### 朋友太多，人际关系质量也会下降

英国人类学家罗宾·邓巴（**Robin Dunbar**）提出了一个叫作“邓巴数字”（**Dunbar's number**）的概念，也叫**150定律**<sup>[21]</sup>。所谓的邓巴数字，是指每个人与其能够保持稳定人际关系的人数的上限。邓巴数字的范围大概在**100~230**人之间，平均为**150**人。

邓巴在研究猴群的大小时发现，大脑皮质的大小和族群的大小有关系。灵长类要想组成一个族群，需要相互间进行梳理毛发这样的亲密交流。而要维持这样亲密的关系则受到大脑皮质大小的制约。

对人类而言，可以用语言代替梳理毛发，进行亲密的交流。比起梳理毛发，用语言进行交流更容易。因此，与其他灵长类相比，人类能够做到把群体的规模扩大。即便如此，要想与每个人都能保持亲密关系，**150**人是一个极限。

我因为工作关系遇到了很多人，也结识了很多人。脸书（**Facebook**）上的好友列表里有**200**人左右，关注我的推特的人有**4000**多人，早就已经超过了邓巴数字。所以好友列表里的人和关注者的情况，我不可能全都掌握。

我经常主动保持联系的人，大概也就**150**个。所以，无论是社交网络上的朋友还是现实中的朋友，我认为都有这样一个上限。因此，想增加朋友的数量，仅以数字多少为目标来建立人际关系的这种思想是错误的。

从脑科学的角度来看，我认为人的大脑能够同时处理的人数的极限也是**150**人左右。

为什么人的大脑能同时处理的人数是**150**人左右呢？因为如果超过了这个人数的话，人的大脑中的人际关系就会变得过于复杂而无法处理。

举个例子大家就明白了。假设几个朋友约好了一起去吃饭。人都有



区分哪些话题可以聊、哪些话题不能聊的判断能力，但是人数过多的话，人际关系就会变得复杂，这个时候很难做出判断。

如果超出了邓巴数字的上限，就无法迅速做出“如果是这个人的话，谈这个话题比较合适”的判断，万一当场说了什么不该说的话，不但会破坏气氛，甚至还可能会影响彼此之间的感情。

朋友的数量也有上限。

## Point/58

### 拓展人脉的关键，在于利用“弱联系”

琢磨别人的大脑在思考什么或者信仰什么，并不是一件容易的事情。如果是关系较为亲密的朋友，通过多年来的交往大致也能猜到对方在想什么。但是，如果是初次见面的人，一切都必须从零开始。

即便是初次见面，如果是同一家公司的新同事，从一开始就有很多共同点可能还相对容易琢磨。反之，离自己的圈子越远的人，越难产生共鸣，更是让人难以琢磨。

但是有趣的是，有研究表明：离自己的圈子较远的人，反而能够提供一些有用的建议和新的工作机会。离自己的圈子较远的人，换言之也就是和自己联系较弱的人。

这种微弱的人际关系被称为“弱联系”（**weak ties**），通常是指隶属于不同团体的人，只在推特、脸书等社交媒体上交流过的人，有过一面或者几面之缘的人等，即那些关系并不亲密的人。

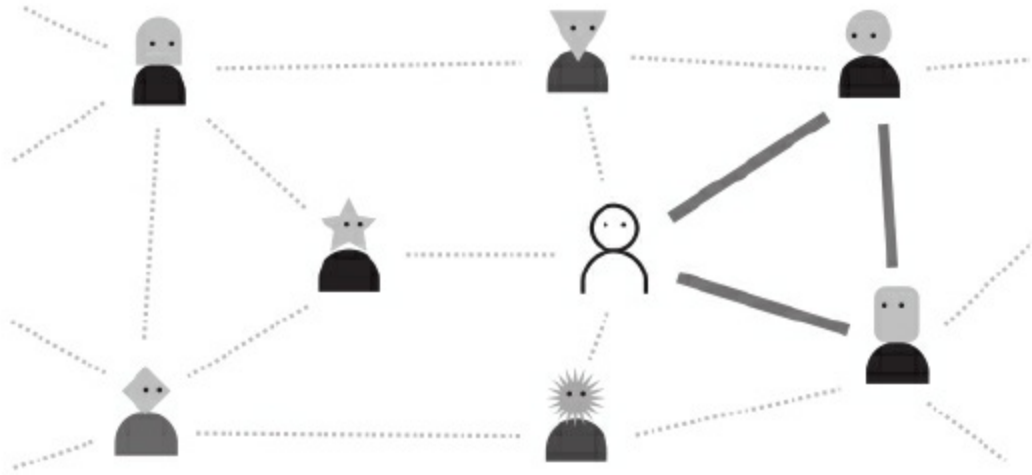
与之相对的，较强的人际关系则被称为“强联系”（**strong ties**）。强联系指的是由亲人、朋友、同事等生活中关系最密切的人所组成的具有强烈羁绊的人际关系。

那么，为什么和弱联系的人来往更容易得到工作机会呢？

因为他们比强联系的人更有可能为自己带来新信息和新想法。平时和一些不属于自己圈子的人接触，更容易激发创意，创造新的工作机会。相反，经常和强联系的人见面，双方信息高度共享，也就很难提供新的工作机会、想法和建议。

如今，随着互联网的出现，我们能够与更多的人建立弱联系。也就是说，在当今这个时代，只要有效地利用弱联系拓展自己的人脉，无论是在工作中还是生活中都将受益匪浅。

与圈外人建立联系。



## Point/59

### 交流能让不同的人融为一体

有这样一种说法，人类意识进化的一个理由是为了交流，可以认为这是抓住了意识本质的一个方面。

可能很多人会感到意外，因为也存在这样一个观点：意识是因为自己有意而存在的，归根结底是自己的东西。

我们可以这样来理解。自己意识到的事情可以传达给别人，而自己意识不到的无意识的事情是无法传达给别人的。比如说，即使喜欢上了一个人，如果自己没有意识到这一点，也就无法向对方表达心意。只有当自己意识到了，才能够把自己的心意告诉对方。因此，可以说意识是为了交流而存在的。

如果说意识存在的理由是为了向他人传达某种重要的信息，那么一个人的优点，旁人可能比本人看得更清楚。实际上，有很多人都看不到自己身上的优点。所以，每当我发现了对方的优点时，我会立刻告诉他。

我曾遇到过好几次类似的状况，当我告诉对方之后，本人会更加自信地进一步发挥自己的优势。如果大家也注意到了周围人的优点，请一定要告诉他。互相促进，也是人与人之间交流的一个方式。

虽然人类的大脑各不相同，事实上却有着想要成为“同一个大脑”的欲望。虽然每一只蚂蚁都是单独行动的，但是整个巢穴的蚂蚁看上去就像是有一个共同的意志。自然界如此，人类社会亦然。虽然每个人的大脑各不相同，但人类社会作为一个整体，有时也会看起来具有某种共同的意志。

例如，国家这个概念，赋予了我们每一个人以某个国家国民的名义。即使平时没有意识到自己是日本人，但是在举办奥运会和世界杯的时候，就会意识到自己的身份，作为日本国民，每个人都想要团结一心。

内心深处渴望与他人建立连接，想要和大家融为一体，或许是生物的一种本能。但是，正因为每个人的大脑都是独一无二的，彼此拥有的思维方式也不一样，所以有时候我们无法理解对方，致使彼此擦肩而过，始终无法融为一体。

想要合为一体的欲望始终无法得到满足——也许正是因为存在这种进退两难的境地，人与人之间才会想要进行交流吧，也为了使自己永远无法满足的欲望尽可能地得到一点点满足。

人类的大脑都有想成为“同一个大脑”的欲望。

## Point/60

### 倾听时不偏离中心，对话就不会跑题

认真倾听别人讲话时，最重要的一点是不偏离中心。教给我这个方法的是荣格派心理学家河合隼雄<sup>[22]</sup>老师。不偏离中心的倾听方法，也可以说是河合老师根据多年的咨询经验自创的绝学。

据他所说，当有非常严重精神症状的患者来咨询的时候，倾听的过程中如果与患者共情（empathy）<sup>[23]</sup>，咨询就无法再进行下去。因为，倾听时产生的共鸣过多，很容易被患者带跑偏。

因此，河合老师决心要坚定自己的立场，不让自己偏离中心，然后再去倾听对方说话。在倾听对方说话时，身体既不会微向前倾，也不刻意拉开距离。倾听的姿势始终不变，彼此之间保持若即若离的距离感，这就是倾听的最高境界。

不偏离中心的倾听方法，能够让自己避免投入过多的感情，看似给人一种倾听者态度很冷淡的感觉，其实不然。

如果倾听的一方投入过多感情，在听的过程中可能会渐渐感到疲惫。这样一来，下次对方再开口说话就听不进去了。相反，如果为了保护自己而刻意保持距离，就无法提供给对方最佳的咨询意见。正因为如此，不偏离中心才是最完美的选择。

不偏离中心的倾听方法，要多加练习才能学会。在此，我想教大家一个利用大脑特性进行训练的方法。

我们的大脑具有这样一个特性，会无意识地去做了已经习惯了的事情。当然，我们训练的最终目的，也是为了能做到无意识地不偏离中心地倾听对方谈话。

首先，自己在说话的时候要经常有意识地去思考“对方听见自己说的话会怎么想？”。这就要求我们一边“脑补”对方的心理活动一边说话。

比如，在和刚跟男朋友分手的朋友聊天时，你想说自己现在很幸

福，但是朋友听到这句话之后心里会怎么想？自己要先在脑海中设想这个场景。开口之前先模拟对方的心理状态，就知道接下来的话说出来是否合适。

但是，如果没有这种自觉，有的人就不会顾及对方的感受，想说什么就说什么。我相信这样的人大有人在。我将这类行为命名为“无意识宣泄”。当然，这种行为可能并不是恶意的。

即便如此，总是想说什么就说什么，必定会给其他人造成困扰。不仅听的人会感到厌烦，周围的人也会敬而远之。

如果你已经成功地模拟出对方的心理，就可以直接进入下一个环节。接下来我们要练习“将自己的话准确无误地传达给对方”的说话技巧。首先你要做这样的感知训练——“对方是如何看待正在说话的自己的？对方是不是已经感到厌倦了？还是说对方很愿意和自己聊天？”

既然已经走到了这一步，就要继续坚持下去，直到自己能够无意识做到这一点为止。只要有意识地在揣摩对方的态度，就还是偏离了中心。因为自己是有意识地在听，所以对方说的每一句话随时都有可能让自己倾听的姿态发生动摇。

所谓不偏离中心地倾听，就是超越了自己的意识，能够在倾听时保持自然的平衡，不会轻易为对方的话所动摇。无论在什么情况下，都能让自己回到原有的立场。

聪明人的对话，就有这样的特性，无论在交谈的过程中话题跑得有多远，都能够轻松地把话题引回原来的主题。人与人交流难免都会有跑题的时候，能够一瞬间将话题拉回轨道的人，想必也是一个头脑极其冷静、逻辑思维能力很强的人。

对话时不要有意识地揣摩对方的态度。

---

## 注释

[1] 佐藤可士和，1965年出生于东京，是日本的平面设计师、创意指导（creative director）、艺术指导（art director）。被誉为“能够带动销售的设计魔

术师”，其简单、创新并富有视觉震撼力的作品，一再为品牌形象及商品营销提出新的可能。

[2] 尤塞恩·博尔特（Usain Bolt），1986年8月21日生于牙买加特里洛尼，牙买加短跑运动员，2008、2012、2016年奥运会男子100米、200米冠军。

[3] 小林秀雄，日本作家与文艺评论家，出生于日本东京市神田区（今东京都千代田区），毕业于东京大学文学部法文科；小林秀雄是确立日本文艺评论界的灵魂人物，影响了后来大多数的文艺评论家。

[4] 布罗卡氏区又称布罗卡氏中枢、布罗卡氏回，即运动性言语中枢（说话中枢）。布罗卡氏区的发现，不但使人相信神经系统内的机能各有其较特殊的定位，而且还找到了以脑沟回作为脑的机能分区的明确标志。

[5] 韦尼克区是大脑听觉中枢和视觉性语言中枢，是神经心理学重要的学术名词。是1874年由德国医生韦尼克发现的大脑左半球的一个不同于布罗卡氏区的重要的语言区域，此区域可以控制语言理解的技能。

[6] 话轮转换，是指参加会话的人在参加整个会话的过程中轮流说话。

[7] 读空气，在日语里写作“空気を読む”，是一种社会文化，实际上就是懂得察言观色，体察周遭的氛围环境，体察对方的情绪。

[8] 夏洛克·福尔摩斯（Sherlock Holmes）是由19世纪末的英国侦探小说家阿瑟·柯南·道尔所塑造的一个才华横溢的侦探。福尔摩斯常能够足不出户就可以解决很多疑难问题，但作品中大部分故事讲的都是比较困难、需福尔摩斯出门调查的案子。福尔摩斯善于通过观察、演绎推理和法学知识来解决问题。

[9] 奥逊·威尔斯，美国演员、导演、编剧、制片人。代表作有《公民凯恩》《第三人》《历劫佳人》等。

[10] 选择盲，是指当人们的选择被暗中操纵时，个体不能觉察他们的偏好与决策结果之间的不匹配，这是行为经济学中一种极为普遍的现象。

[11] 《阿尔卑斯山的少女》，又名《阿尔卑斯山的少女——海蒂》描写了喜欢阿尔卑斯山的大自然的少女海蒂与爷爷的亲情，与牧羊少年皮特、富家少女克拉拉之间的友情，展现了住在阿尔卑斯山上的人们的淳朴生活风貌。

[12] 小津安二郎（1903年12月12日—1963年12月12日），出生于日本东京。日本电影导演、编剧。代表作品有《晚春》《东京物语》《彼岸花》《秋日和》。

[13] 吉卜力工作室，是一家日本动画工作室。工作室标志为其代表作品《龙猫》中的龙猫。

[14] 《新世纪福音战士》，是由龙之子工作室、GAINAX两家日本动画公司共同制作的动画作品，简称《EVA》。

[15] 轻小说（ライトノベル），是使用具有高效地将故事内容传达给读者



的通俗的写作手法，通常使用漫画风格插画的一种娱乐性大众文学和通俗文学体裁。轻小说可以理解为“能轻松阅读的小说”。盛行于日本。

[16] LINE，是韩国互联网集团NHN的日本子公司NHN Japan推出的一款即时通讯软件。

[17] 《飨宴篇》（*The Symposium*）所描写的是悲剧家阿伽松为了庆祝自己的剧本获奖，邀请了几位朋友到家中会饮、交谈。参加者有修辞学家斐德罗、喜剧家阿里斯托芬、哲学家苏格拉底等人。整篇对话主要由六篇对爱神厄洛斯的颂辞组成。

[18] 理化学研究所，日本政府唯一综合性大型研究所，地位相当于中国科学院。

[19] 甘利俊一，日本理化学研究所前脑科学研究院院长。

[20] 江桥节郎，日本著名生物化学家。

[21] 150定律（Rule of 150），即著名的“邓巴数字”，由英国牛津大学的人类学家罗宾·邓巴在20世纪90年代提出。该定律根据猿猴的智力与社交网络推断出：人类智力将允许人类拥有稳定社交网络的人数是148人，四舍五入大约是150人。

[22] 河合隼雄，1928年生。临床心理学者、心理治疗师。曾任日本文化厅厅长、日本京都大学教育学院院长、国际日本文化研究中心所长。他是日本著名的心理学家，日本第一位荣格心理分析师。

[23] 共情，也称为神入、同理心，共情又译作同感、同理心、投情等。由人本主义创始人罗杰斯所阐述的概念，却越来越出现在现代精神分析学者的著作中。

# 第五章

## 记忆与整理

## Point/61

### 经过压缩的信息更有价值

只有人类才有可能拥有如此出色的能力，即压缩信息的能力。电脑目前还做不到这一点。

例如，在想象可口可乐的品牌形象时，我们并不需要在脑海中回忆迄今为止放过的所有广告，再重新塑造一个形象，只要综合大脑中已有的与可口可乐相关的信息，并将其压缩，便会获得关于可口可乐的整体认知。

电脑可以收集大量的关于可口可乐的信息，却无法把这些信息压缩成一个综合的品牌形象。要想对某件事进行压缩并使之形象化，必须剔除无用的信息，再重新对信息进行整理。即便是人工智能，也很难做到这一点。

大脑中留存的信息太多反而影响判断，倒不如从消息可靠的人士处获取信息更加直截了当。

比如，在谷歌搜索栏里输入“日本”，就会出现大量关于日本的信息。但是，就算我们把这些信息全都浏览一遍，想要对日本的形象有一个整体的把握也绝非易事。输入大脑的信息过多，人们反而抓不住重点。要是这样的话，不如向精通日本文化的朋友请教，或许能更快速、更高效地建立一个关于日本的总体印象。

所以有钱人或者想要节省时间的人，一般不会自己去检索，他们更愿意委托有能力的人帮自己调查，让他们直接告诉自己哪些信息最重要。与其自己在网上搜索令人头晕目眩的海量信息，倒不如请人把要点列在一张纸上来得快。

当然，能这么做的也就是公司的董事、总裁之类的领导。普通人哪有闲钱请人帮忙，只能靠自己。因此才需要谷歌和雅虎等搜索引擎。

据说绝大部分人只会点击名列搜索结果前3条的网页，很少有人会有耐心地翻到搜索结果的第2页、第3页。也就是说，尽管网络上充斥着

大量信息，人们真正用到的只是其中极少的一部分。

信息全都摆在眼前不去用是没有任何意义的，只有经过压缩使用才能产生价值。存储于大脑中的信息也是一样，单纯收集似乎没什么意义，压缩之后才真正被赋予意义。

信息的价值不在于收集，更在于压缩。

## Point/62

### 经过行动筛选的记忆更深刻

会写汉字、会说英语——与其说这些都是凭借大脑来记忆，不如说是一种渗透到身体里的感觉。也就是说，实际动笔写汉字、练口语，这样的行动会让记忆渗透到人们的身体之中。

时间会筛除不必要的记忆，而渗透到身体里的记忆却会深深烙印在我们的脑海中。

通过行动来筛选记忆是非常重要的，这也是让大脑自主选择记忆的一项巨大工程。同时可以期待记忆本身的复述（**rehearsal**）<sup>[1]</sup>作用。

进行记忆的时候，不断重复回忆相同的信息，使印象更加深刻，在脑海中存留的时间更长一些。也就是我们通常所说的复习。

复述与复习略有不同。复习是把之前做过的题再做一遍，复述不是单纯的复习，而是比复习更高一层次、能够立即在实际中应用的一种方法。

例如，英语单词怎样记才不会忘呢？死记硬背是不行的，我们可以用它造句或者直接和别人做会话练习，也就是说要“实战演练”。以更贴近生活的一种自然方式进行实际应用，这样才能更好地加深记忆。

虽然用“不义之财攒不住”<sup>[2]</sup>来比喻可能稍微有一点夸张，但是无论多么努力想要记住，实际应用时却想不起来的单词，其实就是自己还没有掌握的。这就是“筛选记忆”，不需要勉强自己把被记忆淘汰的那部分单词记下来。

记住这个行为本身没有价值。能够在你的实际行动中发挥作用的记忆和知识才真正具有价值。如果是这样的话，以一种自然的形式来整理记忆不是更有效吗？

在过去的20年时间里，我从来没有特意花时间“记忆”。我不会专门为了写汉字去参加汉字能力检定考试<sup>[3]</sup>，也不会专门为了学英语去参加

托业考试（TOEIC）[\[4\]](#)。平时我都是通过实际应用来扩充词汇量，只有那些当场使用后被保留下来的记忆，对我来说才是最有意义的。

记忆也有“赘肉”和“脂肪”。通过实际行动，消除多余的脂肪，锻炼出像肌肉一样的记忆很重要。即使房间里摆放着许多东西，常用的也只是有限的那几种。在日常生活中，拥有多少东西不是重点，重要的是必要的物品是否放在了必要的位置上。大脑的记忆也是如此。

用实际行动来消除记忆中的多余脂肪。

## Point/63

### 分享经历，能够抚平心灵创伤

一旦发生像东日本大地震<sup>[5]</sup>那样重大的自然灾害，相信大多数人都会产生消极情绪。届时，人们将会面临同样一个问题，如何才能让自己重新振作起来。

我看过一份印度尼西亚西部苏门答腊沿海多年前发生的地震的相关研究资料。这是一项关于经历过9.1级特大地震的人们是如何从伤痛中恢复过来的研究。该研究采用了多种方法，其中介绍了一种叫作延时暴露（prolonged exposure）的治疗方法。

prolonged翻译成日语，就是“被拉长了”或“被延长了”的意思，而exposure是“曝光”的意思。也就是说，“prolonged exposure”指的是“敢于回忆当时发生的事情”。

我曾经和经历过东日本大地震的孩子们直接面对面进行了交流。其中一个地震发生时还是小学六年级的小男孩向我讲述了他的宝贵经历。

据他描述，地震发生时，他正和爷爷奶奶待在家里。虽然从家里看不到海，但是爷爷朝着海的方向望去，突然大喊“海啸来了！”，于是他们三个人只穿着身上的衣服就慌慌张张地往后山跑去。

他们从家跑到后山，发现道路因山体塌方被堵死了。没有办法，只好绕道走。由于山上没有路，所以只能拨开拦路的杂草，用树枝代替拐杖拼命往山顶上跑。

途中奶奶累得连脚都抬不起来，他和爷爷就从后面推着奶奶的腰往上爬。爬到一半的时候海啸就来了，水已经漫到了腰间。好不容易到达了山顶，他们就在那里升起了篝火把湿衣服烤干，一边忍受着寒冷一边等待救援。

男孩详细地讲述了当时的经历。就像这样，敢于回忆过去发生在自己身上的痛苦经历，并且愿意同别人分享，这就是延时暴露疗法的意义。

有这样一种说法，回忆过去的经历，能够抚平心灵的创伤，最终让自己从过往中解脱出来。为了忘记，有时候也需要回忆起那段经历，然后勇敢地去面对。

记得，是为了更好地忘记。



## Point/64

### 只有梳理经历，才能挥别过去

大学时候的失恋经历是我人生中最灰暗的一段时光。虽然我现在有说有笑，但是当时真的每一秒都很难熬。被女朋友甩了的感觉就像是自己迄今为止的生活方式被一个人完全否定了。当然，我能像现在这样笑着跟大家调侃自己的过去，足以证明我已经从那个打击中恢复过来了。

在我从这段痛苦的经历中恢复的过程中，也曾无数次思考过我和她的关系。“我到底哪里不好？”“为什么会变成这样？”分手原因让我百思不得其解，直到后来我才发现自己当时并没有意识到的事情。

在遇见她之前，我的生活完全被单纯地追求科学的欲望所占据。但是，自从认识她，在和她交往的过程中我意识到，一个人要想在这个世界上生存，不仅需要科学知识，还需要具有社会性。原本我喜欢她，也是因为她身上有着自己所没有的社会性，这也是她让我觉得很有魅力的一点。她是一名法律系学生，精通法律和实务。

我想，是因为我追求科学的生活方式和她的生活方式截然不同，所以我们最终才会分道扬镳。但是，和她交往之后，我也学到了自己之前从未重视过的社会性和价值观。换句话说，虽然被一个女孩子抛弃的体验很痛苦，但是我也意识到这是自己在成长的过程中必须经历的一个过程。

经历了被分手的打击，当时的我并未理解这段痛苦经历背后的意义，只是一味地憎恨对方，一度把自己当成了悲剧的主角。事实上，随着时间的流逝，当我冷静下来之后重新审视当时两个人的感情，也就厘清了这段经历对自己的意义。只有通过梳理，才能让自己真正从悲观情绪中解脱出来。

比如说，无法和父母和睦相处的人，就需要客观地看待自己和父母的关系。比如，可以暂时与父母分开一段时间，或许就能找到答案。分开之后冷静思考一下“为什么不能和父母好好相处”，要试着自己去寻找原因。刚开始可能会有些不愉快，但这能够让你找到解决问题的办法，

从而帮助自己远离这个烦恼。

这种方法不仅适用于人际关系，对于那些被灾害所困扰或者无法适应社会的人来说同样行之有效。只有当你跳脱出来，以旁观者的角度看待深陷旋涡中的自己，才能找到问题的症结所在，理解其背后的意义，让自己真正摆脱烦恼。

以客观的视角重新审视问题。

## Point/65

### 聚焦于回忆，能够解开心结

整理自己内心消极情绪的方法之一就是聚焦（**focusing**）。聚焦的概念诞生于一项临床心理学的研究，是一种注重让来访者专心体察自身感觉的治疗技术。

具体的做法是，将注意力集中于身体内部——腹部或胸部，同时在脑海中回想你目前所担心的事情。例如，试着回忆自己讨厌的同事，接下来所要做的就是寻找一个能够表达厌恶感的最贴切的词语。只要能找到那个最贴切的词语，就能让自己真正得到解脱。

如果想要继续进行聚焦，可以在心中默问自己：“究竟是什么事让自己至今无法释怀？这件事和自己又有什么关系？”

比如，我很讨厌公司的一个同事，但是也不知道自己究竟讨厌他什么。这种情况下就要想清楚讨厌这个人的理由。是因为他比我先出人头地，所以耿耿于怀？是因为他学历比我高，所以心存芥蒂？或者是因为他更受女同事欢迎？还是因为他很会讨好上司？

就像这样把注意力集中在自己讨厌他的理由上，思考脑海里浮现出来的答案与自己的关联。

假如你特别在意他更受公司女同事欢迎这件事——“明明自己也有优点，女同事们却都围着他转”“总觉得他很受女人欢迎，我就是看不惯他得意的样子”。这个时候，就需要把你的注意力全部聚焦于此。这样一来，也许你会发现自己过去也曾有过同样的经历。比如，你可能会想起小学的时候，班上有个男生总是很受女生欢迎。由于他的存在，自己总是被他的光芒所掩盖而心有不甘。

小时候这段心酸的记忆一直积压在心底，在平时的生活中，就连本人也无法清晰地意识到。但是，通过聚焦，这段记忆反而会被无限放大，直到能够引起自己的注意。一旦自己平静接受了当时那段孤独的回忆，或许也就能解开积郁已久的心结。

聚焦疗法的核心理念是，将过去因为痛苦而压抑的无意识的情感，有意识地在自己的内心深处呈现出来。与其压抑痛苦的回忆，不如将其从意识之中释放出来，从而获得心灵上的解脱。

我再给大家举一个例子，如果我进行聚焦会发生什么。我发现最近让我尤为在意的是我对官僚性质的言行所持的批评态度。于是，我试着回想自己为什么会如此在意官僚作风。

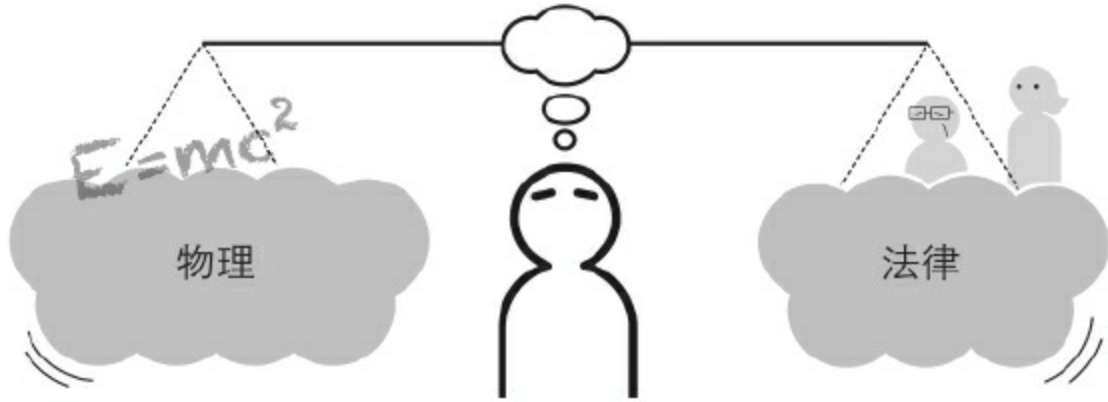
我把官僚主义代入到自己身上，进行聚焦之后想起来这样一件事。我大学所学的专业是物理学，毕业后又进入了法学院。我在法学院学习的时候，也曾有过将来进入官场的想法，所以我当时很用功地读了一些与公务员相关的书。

我之所以会跨专业去学法律并不是毫无缘由的。上高中的时候，我下定决心将来要学物理，所以打算报考东大（日本东京大学）的理I（理科一类，包括理学院和工学院）。班主任知道后给了我这样一个建议：“考虑到你未来的前途，报考文I（法学院）或者理III（医学院）不是更好吗？”。随后，我又把自己的想法告诉了初中时的一位恩师，他听完后语重心长地对我说：“学物理的话将来可能没法靠它吃饭，还是填报教育专业更加稳妥。”

虽然周围的人都是这样的反应，我还是毅然决然选择了物理。但是，在我本科毕业的时候，当时和我交往的女孩对我说：“比起科学家，还是当官更好。”我的想法终于开始动摇了。最终我考上了东大的法学院，再次以本科生的身份入学。

当然，我并不是因为女朋友随口提了一句就头脑一热去读了法律。如果我继续学物理，也不知道自己能不能过每天只能勉强填饱肚子的生活。还有一个原因，当时法学院为了培养公务员专门开设了一门精英课程，着实令我羡慕。不过我进去之后才发现自己并不适合学法律，研究生的时候又回到了原来的物理专业。

一直以来我都以为自己之所以会批判带有官僚性质的言行，纯粹只是因为认为官僚之风会严重危害国家。但是通过聚焦的方式，我还看到了很多复杂的情感糅杂在其中。因为我也曾经一度想要进入官场，所以我对官僚的批判可能也与自己当时的曲折经历有关。



当然，就算意识到了这一点，我也不会停止对我所认为的官僚性质的言行进行批判。因为我坚信那是极其正当的批判。与此同时，意识到这件事的背后其实与自己过去的一些经历有关，让我整个人都自在了许多。

敢于触碰无意识的情感。

## Point/66

### 用积极的经验替代复杂的情结

通过聚焦，我们可以看到自己内心错综复杂的情结（complex）。这里所说的情结并不单指自卑情结。

说到情结，人们总是强调自卑感，其实这个词原本指的是错综复杂的情感交织在一起的状态。

所谓的具有某种情结，是指自己内心缠绕着无法解开的心结。这种交织在一起的复杂情感，是可以通过聚焦的方式来解开的。

假设有一个女生喜欢个子高的男生，现实生活中却又很难遇到这样的男生。这里的问题就在于，喜欢高个子男生的这个喜好本身其实并不是那么重要。比起这个更重要的是，是否明确地了解自己为什么会被个子高的男生所吸引。

也许是因为自己个子矮，所以想找一个个子高的男朋友。但是，这样的分析远远不够。之所以这么说，是因为个子不高的女生未必都想找个子高的男朋友。如此说来，除了身高问题以外，似乎还存在别的理由。

那么，是什么让她执着于找个子高的男朋友呢？或许是因为自己的身高而有过一段不愉快的经历。像这样，通过聚焦我们就可以更深层次地挖掘一些细节上的原因。

如果一个人处于被情结所束缚的状态，也就意味着他的人生少了太多选择。比如刚才这个女生的例子，如果将择偶范围限定于“高个子男生”，那么，即使她的身边存在个子不高但三观相合的男生，由于本人固执地认为“恋爱对象=高个子男性”，因此也就不会被纳入考虑范围之内。

正因为如此，我们才需要聚焦。真的只能接受高个子的男生吗？执着于此的理由是什么？通过不断缩小可能性的范围，就能够找到问题的根源所在。

即使进行了聚焦，一个人在无意识中沉睡的记忆也不会消失。但是，就算过去的记忆不会消失，也可以通过将其意识化来改变自己现在的想法。一个人的过去与现在、未来的关系，是会随着聚焦而发生变化的。无论是消极的经历，还是内心深处的复杂情结，都可以通过聚焦转化为积极的经验。

用积极的经验替代复杂的情结。

## Point/67

### 化解情结能够疏通人际关系

聚焦时的入口是把意识集中在内心最在意的事情上。这个时候必须注意的是避免让自己陷入消极思维的旋涡之中。

比如，当我们回想起过去自己的言行时，可能会产生自我反省的心理活动——“当初不那样做就好了”“我为什么会说那样的话呢”。但是，如果不能冷静地审视自己，过度反省，更有甚者转向自我责备，反而会使得自己无法从消极的思维中解脱出来。

专业的心理咨询，是以揭开患者心中尘封的秘密，从而有效地改善其心理状态为目的。但是聚焦的目的并不在此。聚焦的目的旨在解开内心纠缠许久的心结，不在于改善当事人的某种特定的症状，如果硬要说的话，也只是以心灵维护为目的。

或许有人会问：如果问题依然没有得到改善，聚焦不就没有用了吗？其实不然。一个人心中在意的事情，如果深度挖掘的话会有无数个，而表面显露出来往往只是冰山一角。在那数不尽的问题之中，有些是需要采用心理咨询等方法来分析、解决的。当然，如果真的存在着一个影响我们生活的问题，就需要这么做。

所有的纷繁困扰之中，必定存在无解之谜。即使我们不去解决，也并不妨碍日常生活。而正是过去的经历成就了现在的自己，过去的牵挂会影响着自己当前的思维。

通过聚焦，对那些无解的困惑进行整理，能够让杂乱的思绪变得更有条理。无法整理内心混沌的人，由于自己并不知晓记忆之中隐藏着什么样的情感，有时会莫名其妙地把这种混乱的情绪一股脑发泄到别人身上。这样的人通常也会被视为令人讨厌的“麻烦制造机”。

如果一个人将自己也厘不清的情感毫无征兆地向别人发泄，被发泄的对象由于无法当即理解对方的行为，疑惑“为什么突然要对自己说这些”，久而久之自然也就敬而远之了。



然而，通过聚焦所产生的效果不仅能够维护心灵，同时也能维护自己的人际关系。

通过维护心灵来维护人际关系。

## Point/68

### 紧张是有关自身能力的一种提醒

由于本人从事的研究领域是脑科学，所以经常会被问及与之相关的问题，其中提到频率最多的一个问题就是“怎样才能让自己不紧张？”。换句话说，容易紧张的人其实并不在少数。

那么，人为什么会紧张呢？从脑科学的角度来解释的话，人之所以会感到紧张，是因为他清楚地知道在那个场合下自己想要得到什么，并且知道自己需要做些什么。事实上，这也是大脑正在正常工作的证据。当一个几乎不曾在人前发言的人，却不得不在众人面前讲话时，如果完全不会紧张，那么此时他的大脑可能会处于一种亚健康的状态。

首先，请牢牢记住一句话：“紧张是大脑正常工作的证据。”

如果你已经经历了很多次这种场面却依然会紧张，这个时候应该怎么办呢？

根据心理学家米哈里·契克森米哈的心流理论，如果任务的难度与自己的能力相一致，人们就会感到身心放松、不会紧张，从而达到心流状态。相反，紧张是因为知道交付的任务超出了自己的能力范围而产生的一个心理状态。也就是说，考试之所以会使人感到紧张，是因为人们心里清楚地知道自己没有做好准备。

对于给定的试题，自己没有正确解答的能力，这份自觉会变为紧张表现出来。如果考试前复习得很充分，有能力把所有的问题都做出来的话，也就不会感到紧张，进而能够在心流状态下答题。

考虑到紧张状态是大脑正常工作的结果，大家应该就能明白紧张本身不是一件坏事。紧张其实是检验自身能力的一种表现。

这也是我最想强调的一点。与一开始就不紧张的人相比，容易紧张的人在克服了紧张情绪后往往会发生奇迹般的变化。比如落语家、运动员、音乐家，相比那些从一开始就能够轻松应对的人，其中不乏是通过克服了自身的紧张情绪从而走向成功的。

话虽如此，在紧张状态下人们确实很难发挥出应有的实力。因此，在正式上场之前，必须要先提高自身水平。也就是说，平时就要加强技能磨练、知识储备和经验积累。这样一来，大脑就会自然而然地进入心流状态，到了真正上场的时候才能让自己轻松发挥出最佳水平。

磨练技能会使大脑进入心流状态。

## Point/69

### 利用肌肉混淆理论，可以控制紧张感

我平时做俯卧撑的时候，都是基于肌肉混淆（muscle confusion）理论来做的。肌肉混淆，是一种以肌肉无法预测下一次动作为目的的肌肉训练方法。以俯卧撑为例，最初的10个是标准的双手俯卧撑，然后再换成单手，先左手后右手，双手轮流交替来做。每次变换不同的动作，使用不同部位的肌肉，就可以更好地锻炼肌肉。

人的身体，如果总是重复做同样的动作或者进行同样的训练，会自然而然形成肌肉记忆，再做同样的动作时就不需要使用那么多的肌肉了。可是这样一来，好不容易抽出时间锻炼，消耗的卡路里却越来越少，最终无法达到预期的效果。

正因为如此，才需要变着花样锻炼身体。通过锻炼平时不常用的那部分肌肉，能够燃烧更多的卡路里。当然，还有一个好处是，能够消除因重复同一套动作而产生的倦怠感，保持新鲜感才不至于让我们感到乏味。

肌肉混淆是一种最简单有效的肌肉力量训练方法，如果将其作为一种思考问题的方法，同样能够用来锻炼我们的大脑。但是这个训练本身的目的不是让我们形成某种思维习惯，而是培养面对外界突发的意外事件能够随机应变的能力。

人之所以会紧张，是因为在某种程度上预想到了未来可能出现的结果。如果无法感知，也就不会感到紧张。

“明天的安排是这样的”“一周后的今天，我可能在做这件事”“一年后的我应该是那样的”——诸如此类的臆想有时会让自已萌生紧张感。为什么这么说呢，这是因为人们在预想的同时，等同于是在不断地给自已进行心理暗示。在此期间，人们时常会陷入自我怀疑，怀疑自己的能力是否能应付得了这些挑战。

不要因为过度臆想而给自已徒增烦恼，人生活法千万种，何不让自己活得轻松一点。

即便你已经想好了一年后的打算，未来也未必会朝着你预想的方向发展。为了避免意外事件发生时自己的大脑一片空白，应该预先让大脑习惯性地想到“人生总会发生意想不到的事情”。既然无法对未来做确定性的准备，那还有什么可紧张的呢？

正确应对意想不到的事情。

## Point/70

### 记忆的最高境界是无须记忆

法国哲学家亨利·柏格森（Henri Bergson）<sup>[6]</sup>曾留下这样一句话：“学一样东西，学到可以不学的境界，这才是真正学会。”

无论是思考、行动还是学习都是如此，只要有意识地去做，也就意味着你还没有真正掌握。如果你已经完全掌握了，就会无意中自然地表现出来。

比如，英语基础不好的人即使拼命地练习口语，与人对话时也总会下意识地想：“××用英语怎么说？”“××在日语里是什么意思？”事实上，这也就证明了他还没有真正意义上学会一门外语。

而那些精通英语的人，轻而易举地就能说出一口流利的英语，甚至感觉不到自己正在说英语。恐怕，即使你当面向对方请教学习英语的方法，他也只会回答：“你现在问我，我也记不得了。自然而然就会说了。”

学习外语几乎都是从语法开始学起，学到一定程度之后，可能就连最开始学的最简单的语法知识都会忘记。但是这部分记忆并不是丢失了，只是自己尚且意识不到而已。语法中的细枝末节即便忘掉也无妨，只要真正学会了这门语言，也能极其自然地同别人进行交流。

这个例子如果换成母语学习或许更容易理解。对于我们日本人来说日语就是我们的母语，即使日语说得再流利，当被外国人问道“日语应该怎么学？”“能教我日语语法吗？”想必也很难回答吧。

因为我们自说话开始，就一直在潜移默化地练习日语，不需要刻意去学、去记，就可以熟练地读日语、写日语、说日语。可即便如此，除非是那些专门研究日语教育的人，一般人很难做到能够详细地给别人讲解日语语法。这是因为日语对于我们来说并不是储存在大脑里，而是早已渗透到骨子里，铭刻在心底。

事实上，忘记了，也就真正记住了。即使忘记了所学的东西，也能做

到运用自如仿佛自己从未遗忘。所谓忘记，无非是早已将无法泯灭的记忆藏于心底。

记忆早已深藏于心。

## Point/71

### 如何战胜对新事物的恐惧？

认生，从脑科学的角度来说，可以说是非常高级的判别能力的表现。人如果遇到了自己以前从未遇到过的事物，大脑额叶中的回路就会被激活，并判断其是否属于新事物。与大人相比，孩子的人生经历相对较少，对孩子来说世界充满着新鲜和未知，所以辨别能力也相对较强。一般说来，孩子认生感尤为强烈。这是因为孩子们在拼命地运用其高度辨别的能力，来判断一个陌生人对自己来说是危险的还是安全的。做出这样的判断对于每一个生物来说都是非常必要的。

认生不仅局限于对人的反应。比如，当对话中涉及自己并不熟悉的领域时，人们可能会下意识做出“听起来好像很难.....”类似的排斥反应。之所以会觉得难，是因为大脑会自动将其判别为新事物。事实上，遇到新事物也是自身学习的一个绝佳的机会。虽然陌生的感觉会令人感到恐惧，但是，只要跨越了“认生”这道关卡，就能感受到自己想要学习的欲望。

比如，见到外国人，日本人几乎都会有认生感。因为不习惯用英语交流，所以自然而然地就会表现出排斥反应。但是，慢慢习惯了这种场景之后，认生感就会逐渐淡化。此时人们才会涌现出想要学习英语的渴望。

要想跨过“认生”这一关，应该怎么做呢？我个人认为这一点大人应该向孩子学习。虽然孩子很怕生，却也是自来熟，很快能和陌生人打成一片。

那么，孩子是如何亲近陌生人的呢？首先他会仔细观察陌生人，然后以孩子的方式与对方拉近距离。这一点大人应该向孩子学习，比起勉强自己主动去搭话，不如先远远地观察对方。稍稍观察一段时间后，大概就能摸清对方的秉性。如果能在短时间内了解对方，不要犹豫，不要多想，在第一时间就走上去和他搭话。

目前，可以说日本全民都处于对国外“认生”的状态。赴国外大学留



学的人数锐减，去海外发展的机会也十分有限。我们应该学习孩子对新事物的适应能力。方法很简单，先观察、先了解，熟悉之后再去亲近，只要将这一系列步骤完美地衔接起来就可以了。

跨越了“认生”关卡的同时产生了学习的欲望。

## Point/72

### 大脑反复思考同一件事就会感到疲劳

人的大脑如果反复思考同一件事，就会逐渐感到疲惫；一个人如果长时间处于某种机械重复的环境中，思考能力也会随之下降。相信大家在日常生活中也有同样的体会。

一直思考同一件事，也就意味着大脑在重复使用同一个回路，所以才感觉到疲劳以至于无法正常工作下去。这个时候可以试着去做一些别的事情来转换一下思路，然后再回来继续完成刚才的工作。这样一来，思考问题的角度可能就与之前有所不同了。

神经细胞有这样一个特性，在给予某种特定的刺激后，第一次细胞活动明显比较活跃，但是从第二次起活动量就开始不断下降。这个现象我们称之为习惯化（habitation）。如果一个人长时间思考同一件事，始终想不出一个好办法，其实也是因为大脑习惯化的缘故。

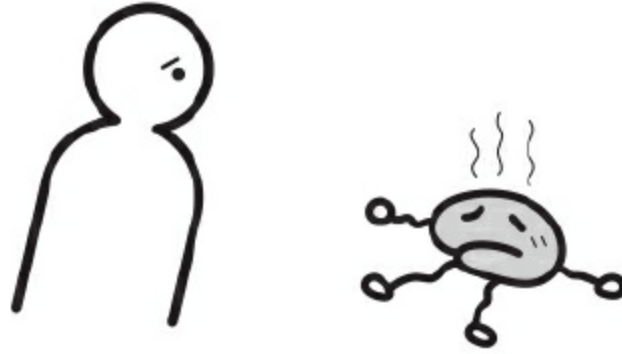
但是，难就难在，本人并没有意识到自己有多疲惫、有多厌倦手头的工作。而大脑早已筋疲力尽，工作效率不见提高，即便如此却依然不愿离开办公桌，通宵达旦地加班加点。不知大家是否觉得以上的场景似曾相识。

为了让大家更清楚地认识到自己的疲劳指数有多高，了解最真实的心理状态，我们有必要做次元认知（客观地看待自己的思想和行动）。使用元认知回路，亲自监测自己的状态，当你意识到身体已经达到极限，也就知道是时候让自己休息一下了。出去跑一圈或者冲个澡，也许还会得出这样的结论：今天先到这里，等明天头脑清醒了再继续。

无论如何，通过元认知获知自己当前的心理状态，将手头的工作告一段落从而避免大脑习惯化是很有必要的。

很多人虽然已经意识到自己快要撑不下去了，却还是会想着“坚持就是胜利”而选择继续工作。可是，一个人如果过度疲劳，出错率会达到顶峰，工作效率将降至最低。与其这样，不如在疲劳之前就休息更为明智。

神经细胞在第二次刺激后活动量会开始下降。



## Point/73

### 如何忘却烦恼？

想忘却忘不掉，是因为人们把注意力都放在了最想遗忘的那段记忆上，总是在不经意间回想起，又如何能忘？

我也有一段想要忘记的回忆，每每想忘却又挥之不去，如影随形，始终在我的脑海中盘旋。问题在于越是回忆，记忆的回路得到强化，记忆也就越深刻。

其实想要忘记并非难事，只要切换到积极的脑回路就能达到目的。虽然人类的思维很难用意识来控制，但如果放任自流，任其发展，想要忘却的记忆就会在大脑中无意识流淌。

大脑中掌管记忆的颞叶皮质联合区，储存着人们各种各样的记忆，小学时代的记忆A、中学时代的记忆B、一年前的记忆R、半年前的记忆等等。我们可以任意从中抽取某段记忆来回忆过去。

但是，如果其中的记忆D（假设这是一段关于失恋的记忆）每天反复被抽取出来的话会怎样呢？事实上，这正是大脑活用学习法的学习机制在起作用，因此脑海中的这段记忆更加牢固了。如果以同样的方式提取其他的记忆就没什么问题，但是光是重复抽取失恋记忆，那么即使想忘也忘不了。

为了避免这种情况发生，最好的方法就是通过发展自己的兴趣爱好来转移视线，这也是想要忘记一段记忆的一个捷径。

有的人自我调节能力相当好，即使这次失败了，也能立刻调整好情绪转而去别的事情。事实上，这样的人也很快能够忘记过去那段不愉快的记忆。

这里我再向大家详细说明一下记忆的相关原理。一段记忆会短暂地存储于大脑皮质的颞叶皮质联合区，随后再被抽取出来传送到大脑的前额叶皮质，最终被存储在前额叶皮质的工作记忆之中。

忘记，是指记忆虽会化作痕迹残留在颞叶皮质联合区，但早已从

前额叶皮质的工作记忆中删除的状态。记忆虽然不会完全从大脑中消失，但是只要未被保留在工作记忆中，就很难让人再度回想起来。换句话说，要想忘记，即使无法强行删除一段记忆，也至少要把它从工作记忆中移除出去。为此，我们只能减少回忆的次数，把精力逐渐转移到其他事情上以分散注意力。

那么，自我调节能力较弱的人该怎么办才好呢？

这里有一个小窍门。那就是不必勉强自己迅速调整状态，只要全身心投入去做一件事就可以。比如，扫地、洗碗、淋浴、跑步等。通过这些“简单作业”活动身体，同时还能够实现大脑模式的转换。

正如刚才所列举的几个简单的机械性动作，“简单作业”的优点是能够让自己瞬间进入状态并且集中精力，这样一来，那些“多余”的记忆也就没有进入大脑工作记忆中的余地了。

另外，集中精力活动身体，等同于让自己尽情享受当下，而孩子们正是真正意义上“活在当下”的典范。同大人相比，孩子虽然尚未积累足够的生活经验，却能够尽情地享受眼前的快乐。

相反，一个人如果被过去的记忆所牵绊，终日郁郁寡欢，也就无法全然活在当下，所以必须要立刻采取行动解救自己。

通过扫地、洗碗等活动转换大脑模式。



---

## 注释

[1] 复述，以言语重复刚识记的材料，以巩固记忆的心理操作过程。学习材料在复述的作用下，保持在短时记忆中，并向长时记忆中转移。

[2] 不义之财攒不住，日本谚语，原文写作：悪銭身につかず。

[3] 汉字能力检定考试（简称“汉检”），由日本汉字检定协会于1975年推出，至今已有40余载。自2002年起，每年考生都在200万人以上，是日本最大规模的语言类考试之一。

[4] 托业（Test of English for International Communication），中文译为国际交流英语考试，是针对在国际工作环境中使用英语交流的人们而指定的英语能力测评考试，由美国教育考试服务中心设计。

[5] 东日本大地震（也称“3·11日本地震”），指的是2011年3月11日14:46（北京时间13:46）发生在日本东北部太平洋海域的强烈地震。此次地震的震级达到9.0级。此次地震引发的巨大海啸对日本东北部岩手县、宫城县、福岛县等地造成了毁灭性破坏，并引发福岛第一核电站核泄漏。

[6] 亨利·柏格森，法国哲学家。1927年凭借《创造进化论》获得诺贝尔文学奖。

## 第六章

### 读书与写作

## Point/74

### 阅读高难度文章能培养“概念脑”

为了进行概念训练和细节训练，读书这一环节必不可少。为什么这么说呢？这是因为人们在阅读的过程中，脑海中能够形成富有强大逻辑性的概念，与此同时极具表现力的细节也能够得到推敲。

关于读书，本人一直认为选择一本书时最好不要考虑其难易程度。阅读高难度的文章，能够提高我们“看见整片森林<sup>[1]</sup>”的能力，其实也是在培养“概念脑”。

如果我说读一本有难度的书对我们十分有益，可能有很多人会认为不如刷手机打发时间更有意义。曾经有人问过我这样一个问题：“随着网络等新兴媒体的迅速发展，大脑的使用方法和思考模式会不会随之发生改变呢？”

我的答案是：“不必担心。最初语言的诞生，使得我们大脑的使用方式发生了巨大的变化。”通过获得语言，大脑中产生了一种新的活动模式。人与人之间通过语言交换彼此大脑中的信息，进而推动了文明的进步。

读书也是一样。在阅读的过程中我们始终全神贯注地注视着纸上罗列的词语。词语的排列组合越是深入人心，读者的潜意识里就越会有强烈地想要读下去的欲望。并非只是停留在表层的字面意思，而是体会其中更深层次的含义，这样才能磨炼出强大的逻辑思维能力。

从江户时代到明治初期的日本私塾<sup>[2]</sup>和藩校<sup>[3]</sup>教育，都要求学生苦读《论语》《诗经》等汉文。我认为对于年纪尚小的孩子来说，阅读汉文的难度还是相当大的。

当然，也确实存在像这样，只有通过忽视难易程度的教育方法才能真正具备的能力。然而，如今有很多读者，只是因为觉得对自己来说难度太大，便下意识拒绝触碰高难度的书，我觉得这一点真的非常可惜。

所谓读书，能够接触一些真正有价值的东西才是最重要的，不需要



100%理解书中内容。换言之，文章这片“森林”中每一棵树的具体情况并不需要全都掌握。这也是语言的一个特质，即使不明白意思也能读下去。也就是说，语言并非达到某一水平才能传达其意。

这就好比孩子学语言时，大人们考虑到孩子才5岁，便将对话控制在3000字以内，说多了怕孩子听不懂。其实，孩子们如果遇到了不懂的单词就会进行猜测，通过观察大人们的语气和表情也能理解大概的意思。

读书不需要做到**100%**理解文意。

## Point/75

### 热衷阅读，能锻炼“细节脑”

我一直在思考这样一件事，为了培育“书籍森林”中一棵又一棵“树”，怎样读书效果最好呢？与能看见整个森林能力的“概念脑”正好相反，这里所说的培育一棵“树”，指的是锻炼我们的“细节脑”。

细节脑可以通过坚持做一件事情来培养。换句话说，培养细节脑的读书方法的核心在于：热衷于读书的体验并且一直保持下去。

我从小就是一个不折不扣的小书虫。假如没有儿时的读书体验，现如今我也就不会成为一名脑科学家了吧。或许也不会像现在这样，从事写作和为杂志投稿写文章的工作，恐怕也没有机会去做演讲之类的事情了。我坚信，正是迄今为止读过的书成功地塑造了今天的我。

但是，保留在记忆中最古老的那本书，我同它的关系却是以一种极其戏谑的方式开始的。儿时的我并没有把它作为一本书去读，而是把它当作是一种玩具。

在我5岁的时候，我和住在附近的一个玩伴以及小我两岁的妹妹，我们三个经常在一起玩“汉赛尔与格莱特（Hansel and Gretel）<sup>[4]</sup>”游戏。首先，我们会用几本连环画册摞起来搭建一个巫婆的家。然后扮演巫婆的人在一旁说“快让我看看是不是已经烧好了呀”，装作往炉灶里看，此时其余的两个人从后面顺势去推巫婆的后背，只听巫婆“啊！”地大叫一声掉进炉灶里，再一齐将搭好的房子用力推倒，游戏就结束了。整个流程大概就是这样，这个游戏我们会重复玩很多次，每每都逗得大家哈哈大笑。

书原本不是让我们拿来做游戏的，我们虽然违背了初衷，但是现在回想起来也还是一段快乐的回忆。

家里收藏了许多书，母亲却从来没有逼我去看。从这个意义上来说，母亲不是所谓的“教育妈妈”（专心致志于子女教育的母亲）。但是除此之外，从小到大母亲也为我付出了很多。

我从小就很喜欢蝴蝶，住在附近的一个对蝴蝶懂很多的哥哥经常会带着我一起去森林里看蝴蝶，有时也会带着当时还是小学生的我去拜访一位被称为“蝴蝶研究第一人”的大学老师。或许是由于经常去拜访老师的缘故，老师悄悄地把当时尚未被发现的新品种蝴蝶拿给我看，并对我说“还没有公开发表，一定要替我保密呀”。当年还是孩子的我内心十分激动，“明明是一位很了不起的老师，却让人感觉十分亲切”。我想，正是那时候的体验，对我之后立志成为一名研究者，产生了最根本的影响。

母亲虽然从未直接提及关于学习方面的事情，但是会鼓励我多与感兴趣领域的学者接触，以一个极其巧妙的方式激发了我的好奇心。

记得当年给我印象最深的一本书是《学习漫画理科》系列丛书，我买了全套。现在想来，当时的学习漫画真的编得非常好。书中所涉及的主题甚至有原子能这样高深的问题，那个年代的漫画语言都非常直白，而如今的漫画却不乏用动漫人物来虚化。这套书在我上小学之前就读完了，也可以说是我想要成为一名科学家的一个契机。

上了小学之后，我开始沉迷于读古田足日<sup>[5]</sup>先生的《一年级大个子二年级小个子》、佐藤晓<sup>[6]</sup>先生的《谁也不知道的小小国》等作品。

《一年级大个子二年级小个子》讲述了一个一年级大个子男生和一个二年级小个子女生一起去采紫斑风铃花的小小冒险之旅，充满了人文主义色彩。故事生动细腻地刻画了两人心灵交流的微妙之处，故事情节动人心弦，深深触动了孩子们的心灵。

《谁也不知道的小小国》堪称幻想小说中的经典之作，小矮人克洛勃克尔的登场，让我心中不由得产生一种难以言喻的奇妙感受，似乎得到了这样一个暗示：除了我们所在的世界，还存在另一个平行世界。

这个时期的我通过读书，渐渐发现了书籍的魅力。读书，会让一个人从眼前的世界瞬间移动到另一个世界。比如，即便自己身处21世纪的东京，一旦开始读德国的民间叙事史诗《尼伯龙根之歌》（*Das Nibelungenlied*），仿佛刹那间飞向了中世纪的德国。不，与其说是“飞”，不如用“潜”更为贴切。这种感觉就像是整个人深深潜入了海底，被书中的奇妙世界所吸引。

大约从小学3年级开始，我才真正爱上读书。那个时候的我对科幻小说充满热忱，我还清楚地记得自己当时从学校图书馆借了几十本小说

来读。

到了小学高年级，我时常从父亲的书架上随手翻出一本书来读。比如，索尔仁尼琴的《伊万·杰尼索维奇的一天》、司汤达的《红与黑》、恩格斯的《家庭、私有财产、国家的起源》以及夏目漱石和马克思等人的著作。

与此同时，我也经常会利用学校的图书馆，尽可能借一些有厚度的书，等到放假的时候我便从早读到晚，甚至可以看上一整天。

一本书读完的那一刻，我会有像刚跑完马拉松一样的窒息感，却又觉得格外充实。

读书，带你瞬间进入另一个世界。



## Point/76

### 尊重个人体验，阅读感受没必要人云亦云

对于同一部作品，自己的评价没有必要总是与公众的评价保持一致。“为什么会被那个作家吸引呢？”我们的脑海中有时可能会产生类似这样的疑问，其实这个问题本身就是映射我们自己的一面镜子。

记得小时候读过夏目漱石和陀思妥耶夫斯基的作品，当时我便好奇“能写出如此优秀的作品的人会是一个怎样的人”。同时，我也很想知道被夏目漱石和陀思妥耶夫斯基所吸引的自己又是一个怎样的人。

“内心受到极大震撼”的自己与“内心毫无波澜”的自己有什么区别？究竟是什么让自己如此心动？类似这样的问题才是真正了解自己的关键所在。

读书的时候，其实没必要去在意社会上的评价，比如“这个作家很有名，这本书想必也是一部非常优秀的作品”。比起评价本身，更重要的是多倾听自己内心的声音“这部作品对自己到底有多大的吸引力”。

我所仰慕之人都有一个共同点，那就是为人严谨且有觉悟。当然，不仅限于作家。黑泽明<sup>[7]</sup>导演曾经拍摄过一部电影，叫作《我对青春无悔》<sup>[8]</sup>。这是一部以京都大学事件和第二次世界大战中发生的佐尔格国际间谍事件为原型改编的作品，由原节子饰演女主角。说到原节子，她曾因出演小津安二郎导演的电影一举成名，但是这部作品是她出演小津电影之前的一部作品。也是一部口碑非常高的作品。在电影中，原节子被严谨地塑造成一个性格非常刚烈的人物。

我个人还是更倾向于情节看似波澜不惊、含蓄却留有余韵的小津导演的作品。黑泽导演的作品确实很精彩，却总会让我感觉这是一个被刻意制造出来的世界，我无法像看小津作品那样完全地投入其中。

大家千万不要误会，我并不是说黑泽的作品不好。只不过是与大家分享那部作品在我眼中映射出来的样子、具体是哪一点触动了我而已。“虽然黑泽的作品很好，但是小津的作品着实令我心动”，我认为这是映射我本人的一面镜子。

那么，怎样才能遇到像这样一部能够点燃心中热情的作品呢？我认为一个人的热情是通过与某种极其具体的东西相遇而产生的。童年让我学会了热爱自然，但我所憧憬的并非抽象概念的自然，而是铭刻于心的蝴蝶这一具体生物的存在。

另外，我想成为一名科学家的梦想也并不是凭空产生的，我在小学5年级的时候读过一本传记，被书中阿尔伯特·爱因斯坦的生平和事迹所感染。

同样的道理也适用于读书。我并不是对小说本身感兴趣，而是被夏目漱石等一些特定作家的、自己钟爱的作品所吸引。穷尽一生去寻觅令自己倾慕的偶像，一旦认定了，就是一辈子。我认为这是能够使认识和行动相一致的一个途径。

如果有人问我“小说家夏目漱石有哪些地方吸引你”，我可能会回答“他对于觉悟的感性认识”。

我曾有幸与夏目漱石的孙女半藤末利子女士有过一面之缘，她告诉我她本人最喜欢外公“不畏权势”这一点。当年夏目漱石辞去了令世人称羡的东京帝国大学（现东京大学）讲师的职务，选择进入了当时的“风险公司”《朝日新闻》做专职作家，随后又谢绝了日本政府授予他的文学博士称号，毅然决然地踏上了一条无关名利的人生道路。说起文学博士，当时日本民间流传着这样一句话“将来到底是当博士呢还是做大官呢”，可见博士地位之高。

漱石在收到当时的总理大臣西园寺公望召集的“文士招待会”的邀请时，以一句“时鸟厕半出不去”婉拒（時鳥廁半ばに出かねたり：杜鹃叫声虽然好听，但是正在如厕，不能马上出去听）。漱石不惧权威、不媚权势的生活方式始终如一。我认为能够领悟“名利终归一场空”的人，才拥有真正的觉悟。

生活在当今这个时代的我从漱石的觉悟中学到了一点：不趋附于世俗权贵的同时，也不为民粹主义（populism）<sup>[9]</sup>所左右。

现如今日本文化整体处于一个濒危状态。如果一味地拥护民粹主义，也就无法创造出真正的文化。文化创造的本质在于不依附任何人、任何事。漱石完美地向我们诠释了这一点。

倘若当今文人墨客皆以迎合权势和民粹主义作为第一目标，最终作

品的质量想必也会一落千丈。

## 找到触动自己灵魂的具体事物



## Point/77

### 以接近书写的速度阅读，更容易吸收知识

文章如同音乐一样存在着韵律和节奏。音乐若不以某种节拍轻重缓急有规律地演奏，便无法称之为音乐。同样地，如果文章不以适当的节奏和速度去读，知识就不会顺着节拍进入我们的大脑。

即便如此，我本人对于“速读”这种读书方法还是抱有疑问的态度。如果一个人能够在10分钟之内把夏日漱石的《少爷》<sup>[10]</sup>一口气读完，想必最终进入大脑的毫无例外都是些比较肤浅的表面化的信息。

事实上，在品读《少爷》这部作品时，需要保证一个最低限度的时间量。比如，我们连续读了2个小时的书，其实就相当于听了2个小时的音乐，读的同时给大脑留以深度消化信息的时间。

我上研究生的时候，曾有幸听过一场小说家兼德国文学研究家柴田翔<sup>[11]</sup>教授的德国文学讲座。讲座主要是围绕歌德创作的诗剧《浮士德》第二部中第一幕到第二幕的内容，老师说他当时光是读这部分的德语原文就花了整整一年的时间。

听到这里我的内心受到了极大的冲击。使我意识到，即使是不需要用很长时间来读的文章，也要仔仔细细品读，你会发现有太多的东西是需要我们花时间去理解的。

对于大脑来说，伴随读书体验的时间是一个很重要的因素。通过速读，可以将一定量的信息下载到大脑中，但是从大脑的A处向B处传送信息所需的时间是不变的。即使书读得再快，大脑消化吸收所读内容耗费的时间也不会变。我们的大脑有这样一个特质，无论如何要花上1分钟才能完成的事情就必须满1分钟才行。

利用速读法或许能够获取一定的信息，但与此同时也会导致原本通过读书得以激活的大脑中的某个程序无法起到相应的作用。所谓“字里行间”，便是指在文字与文字之间的细节之处，可能会带给我们大脑一种极其宝贵的感受和体验。



那么，应该以怎样的速度阅读最为合适呢？虽然就目前来说，脑科学界还没触及这方面的研究，但是以我个人经验来说，“以接近书写的速度阅读”可以作为一个参考标准。

例如，通常我们在与人交谈时，都是专注地倾听对方说话的同时，积极地做出相应的回应。也就是说，倾听和说话的行为是以相同的节奏同步进行的。

读书这一行为同样也是如此，最理想的阅读时间与自己写文章所需的时间大致是相同的。

那么，没有时间读书，或者是只读了几页便不愿继续读下去的人，该怎么办呢？

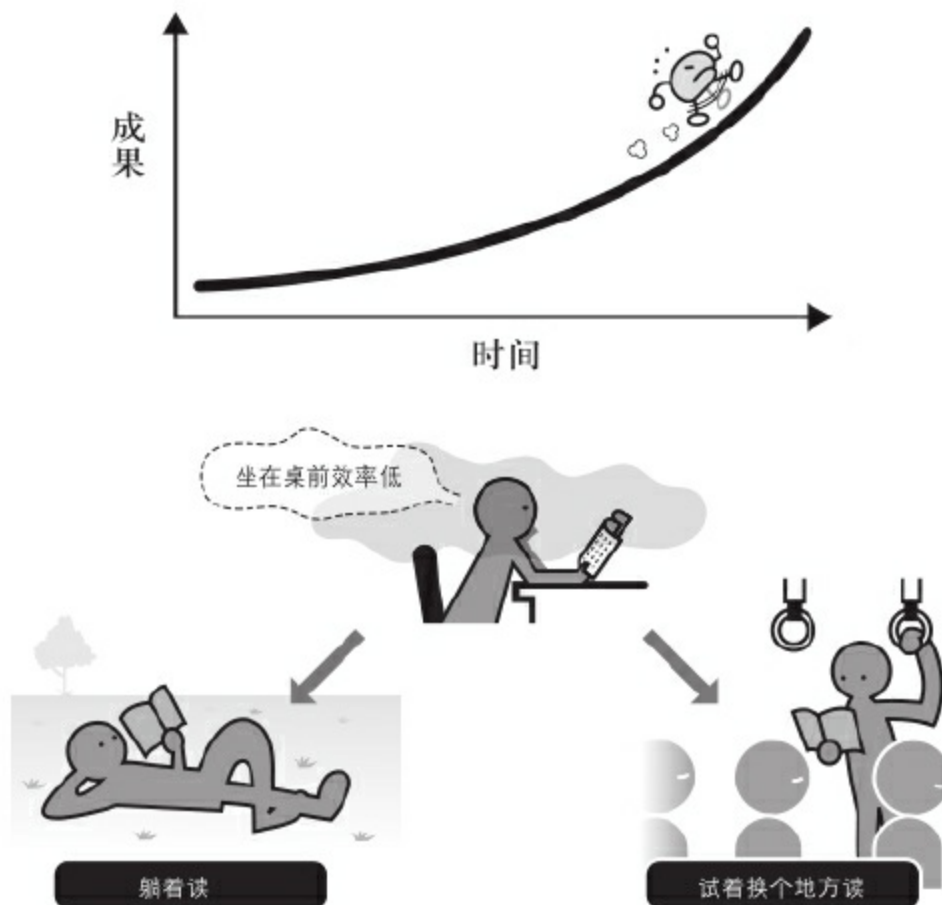
忘了从什么时候开始，我养成了这样一个习惯，随身携带一本英文原版书。

不管是在电车上还是在出租车上我都会拿起书来读，在办公室的时候我会站起来边走边读，有时候也会躺在公园的长椅上读。读书时聆听小鸟的啁啾，任由阳光在脸上嬉戏，充分将听觉、视觉、触觉、嗅觉、味觉这五感调动起来，并让大脑中对记忆起重要作用的海马体活跃起来，如此一来记忆更容易在大脑皮质的颞叶中沉淀。

另外，读书不一定非要从头开始读，也可以从无意间翻到的那一页开始读。

现代脑科学认为学习并非要按照一定的秩序进行。最重要的一点是要保证能够持续地输入学习片段。比起一次性完成一个大目标，大脑更需要将目标分解细化，“一步一个台阶地往上走”才能得到充分的开发。如果觉得自己不擅长读书，还请耐心地给自己多一点点时间，慢慢坚持读下来。

## 学习的上升曲线



也许一开始很难坚持。但是，大家请看上图的学习曲线，即使最初进展得很缓慢，曲线也会从某个瞬间开始急速向上攀升。无论是读书还是学习，一旦坚持下来，我们的大脑就会像肌肉一样得到充分锻炼。

大脑的开发需要神经细胞（**neuron**）不断变换连接方式，从而生长出新的突触（**synapse**）[\[12\]](#)，而神经细胞的连接发生改变大概需要两周的时间。我们不妨这样来想，父母批评孩子之后，要想让他自己把毛病改正过来，至少也要等两周左右的时间。

通过反复试错，在脑内形成强壮的神经突触，伴随时间的推移直到收敛至某一行动为止。

神经细胞改变连接大约需要两周时间。

## Point/78

### 反复读同一本书会有什么效果？

现在，我们一起来复习一下培养“细节脑”的读书方法。第一，积累热衷于读书的体验。第二，以接近书写的速度阅读。而接下来的第三点就是“反复读同一本书”。

下面，就让我来为大家讲一讲重复读同一本书会有什么效果。

不知大家是否有过类似的经历，有时翻开一本新书，却无论如何也无法理解书中的世界。每每想起心里又总是对此很在意。这个时候，我通常会告诉自己，过几个月、几年或者几十年再重新读一遍。确实有很多这样的书，只有自己重新读过之后，才能真正理解书中的每一处细节。

读书也有“潜伏期”。可以说只要过了那个“潜伏期”，你就会开始体会到读书本身的乐趣。

我认为读书的乐趣在于寻找经历“潜伏期”后才能获得的那枚“彩蛋”<sup>[13]</sup>。

我们也可以把读书看作是一种体验，读书往往是懂得比记得重要，过程比结果重要。也就是说，读一本书不需要把内容记得很透，甚至于，读完就忘也没关系。

即便忘记了内容，或许也会在未来的某一瞬间想起。比如，在看到或是听到某件事的时候，突然回想起“对了！当时读的书里提到过这件事！”。

比起从书本中获取的信息，类似这种多年后还能回想起来的“无意识积累效应”才是读书真正带给我们的收获。

读书是一个发现彩蛋的有趣过程。



## Point/79

### 人为什么要多读经典？

什么样的书值得反复阅读呢？当然了，你大可以只读自己喜欢的作品，反复读。但是，在我心目中值得反复阅读的书，必须要满足一个条件，那就是文章经得起一读再读，也就是经典作品。

为何古籍能成为经典？古时候，纸尚属贵重物品，只有令人百读不厌的文章才有资格书写在纸上。由于作者本人意识到所撰写的故事最终会被他人反复阅读，因此呈现在纸上的文章都经过字斟句酌，因而值得人们一读再读。

而那些内容粗浅、不具备重读价值的文章自然会被淘汰，只有优秀的作品会作为经典被保留下来。尽管每年都有畅销书上榜，但是除了极少数作品以外，剩下的大多都是昙花一现。经典的价值在于重读。创作于1000多年前的《源氏物语》<sup>[14]</sup>，如今依然被人们奉为经典引用传诵。也就是说，即便经过漫长的岁月却仍然让人想要继续读下去的作品才真正有价值。

读书的目的不是为了追求效率，而是为了去寻找自己心目中的经典。

## Point/80

### 读书对大脑有什么好处？

有人曾经问过我这样一个问题：“读书对大脑有好处吗？”我的回答当然是：“YES！”

为什么说读书对大脑有好处呢？这是因为当人们在读书的时候，大脑中会自动进行“符号动态处理”。

例如，我们把鸽子作为和平的符号（象征）。所谓的“符号动态处理”，是指将某种东西（这里指的是鸽子）转换成大脑中其他的东西（和平），因此我们可以把鸽子视为和平的象征。

这是人类大脑最根本的机能。大脑能够将某一对象升华为一种符号，其处理方法越复杂，大脑负荷的质量就越高，越能使之活性化。

越是优秀的文学作品，读者的大脑在接收到作品中的符号时，大脑中所进行的符号动态处理就越多层次、越复杂。之所以这么说，是因为文学作品中与符号相对应的含义不止一个。同一个符号会被赋予多种含义，随着故事情节的展开和伏笔等要素错综复杂地交织在一起，包含了多层含义的符号还会继续被丰富、被完善。在大脑中进行复杂的符号处理，会给大脑提供优质的负荷。

读书给大脑提供优质的负荷。

## Point/81

### 为什么写文章应一气呵成？

当自己觉得“原来我也能写出好文章”的时候，大脑其实是以心流状态（脱离抑制状态）来完成写作的。在前文中已经描述过，大脑的心流状态是指忘记了时间和空间的存在，完全沉浸在某件工作中的状态。比如，请大家试着跟我一起回忆小时候玩红白机（Famicom）<sup>[15]</sup>时的情景。一旦沉迷于游戏中，时间就会过得很快，连周围大人的说话声也统统听不见了，整个人完全沉浸在游戏的世界无法自拔。

写文章的时候也要尽量让自己保持这种状态，将自己心中涌现出的词汇和话语流畅地写下去，一气呵成。不过，不达到一定的速度是根本做不到的。如果每写一句话都要思考半天迟迟无法落笔，大脑就无法处于心流状态。当然，最终必须经过几轮认真细致的修改和校对工作。但是我们写文章时还需具备以一定的速度一气呵成写完的能力。

用作家重松清<sup>[16]</sup>先生的话说，“能否一夜写完60页，是能否成为主流作家的一道分水岭”。即便坐在行驶的车里他也依然心无旁骛专心创作。据重松清先生所说，他每个月的目标写作量是800张400字的稿纸。

当然，并不是所有的人都以成为主流作家为目标，所以我们普通人没有必要逼自己做“禁欲式（Stoic）”的写作练习。但是，要想文章写得好，就必须进行“在有限时间内一口气完成”的能力训练。也就是以1小时写10页400字的稿纸为目标。

可以试着写一篇能够投稿在报纸杂志专栏的文章，小说和随笔也是不错的选择。总之要着重进行数量和速度训练。争取每小时写10张，每天写50张稿纸。

有时难免也会出现类似这样的情况，想写点东西但是毫无头绪，或者实在想不出自己该写什么。而提取记忆的工作是由存储记忆的颞叶以及被称为“大脑司令部”的外侧前额叶皮质所组成的回路来完成的。

倘若无法很好地获取知识和积累经验，可以试着做一些简单的训练，效果也是非常不错的。比如泡澡的时候，有意识地回想一下小学1



年级班主任老师的名字，或者是多年以前的朋友的名字。这样就能锻炼由大脑颞叶和外侧前额叶皮质所组成的回路。也就是说，有意识地完成数量和速度训练，知识和经验就会被频繁地从记忆中提取出来，大脑的回路才能够有效运转。

在我上高中和大学的这段时间，社会上到处都在开展有奖论文征集活动。我的青春岁月是在泡沫经济<sup>[17]</sup>的时代中度过的，遗憾的是自己并没有从中获益。我绝大部分时间都泡在研究室里，有奖论文征集是唯一能够让我从中受益的活动。

当时，活动声称“评选出的最优秀论文奖励100万日元！”。当年我还是个穷学生，只能靠写有奖论文代替兼职工作，赚书费、旅行费以及对于学生来说极其昂贵的歌剧门票的钱。

现在我还清楚地记得当时自己提交论文参选时的情景。截止日期近在眼前我却一笔没动，整个人处于“今晚不写完就来不及了”的状态。那篇论文的有效时间是以截止日期前一天的邮戳为准。

因为我知道在当时住的地方，直到第二天早上6点为止，盖的都是前一天的邮戳。于是我告诉自己，“无论如何都要在今晚写完”。我从深夜12点开始写，整整写了50页稿纸。当时没有电脑都是手写，所以要比现在花更多的时间，根本顾不上修改。

我以每小时10页的速度，终于在第二天早上5点40分左右写完了。我随即抄起装在信封里的论文原稿急忙冲向邮筒。这时，在我身后传来了邮递员骑着摩托车的声音。

我意识到，如果他比我先到，盖的就不是前一天的邮戳了！我猛地一下做了最后的冲刺，在他抵达的前一秒迅速把装有原稿的信封投入邮筒。然后，亲眼看着邮递员把信箱里的信件都装进身上的袋子后离开，我才开始往回走。

最终我参选的那篇论文获奖了，我也顺利地筹到了欣赏歌剧的门票费。如今想来，虽然那时主要是为了赚取奖金，但同时我的写作能力也意外地得到了训练。完成字数和速度训练，正是提升写作能力不可或缺的有效途径。



锻炼提取记忆的回路。

## Point/82

### 所谓聪明，其实是记忆编辑能力强

我们经常会说一个人聪明、记忆力好。那么聪明的人、记忆力好的人指的是什么样的人呢？

记忆中枢是大脑边缘系统（limbic system）<sup>[18]</sup> 中被称为海马体的部分。海马体将记忆转移到大脑皮质储存为长期记忆。海马体作为记忆的中枢，通过与大脑皮质通力协作来掌管记忆的处理功能。

研究人员在观察以海马体为中心的记忆回路运转过程的一项实验中，发现了一个非常有趣的现象：人类的记忆功能与电脑的存储功能不同，不是单纯的个体经验的简单累加，而是对过去的经验进行相应的“编辑”工作。

在编辑记忆的过程中，首先从获取信息这一环节开始对“该信息是否有价值”进行判断筛选。例如，2001年美国发生的多起9·11恐怖袭击事件的影像，相信很多人都还记得。人们大多对第一次看到的极具视觉冲击力的瞬间抱有强烈的印象，却很少有人能够清楚地记得事件发生的前一天晨间节目都播了什么。

这是因为大脑将前者判断为“非常重要的信息”，并选择去记住它。再进一步说，能够唤起人们强烈情感的信息就会被大脑牢牢记住。总而言之，作为记忆方法之一，大脑会尽可能将情感留存在记忆里。

一段记忆经过沉淀之后会在大脑中不断地被编辑和修改。美国的一项研究发现，当实验参与者看到某一年度话题人物的面孔时，存储面部记忆的大脑区域颞叶的活动随即发生了变化，关于这个年代这张脸的记忆最终被保留在了大脑之中。也就是说，大脑会根据年代划分进行信息整理，并且随着时间的推移信息也会持续更新。

此项研究表明，电脑不能编辑记忆，而大脑会不断地编辑人类的记忆。

这里还有另一个例子，名叫纳迪亚（Nadia）的女孩5岁画马的故

事。纳迪亚是一个“自闭学者”<sup>[19]</sup>（Autistic Savant），在她5岁的时候，只要看一眼奔跑中的马，就能够准确地画出奔马的细节。



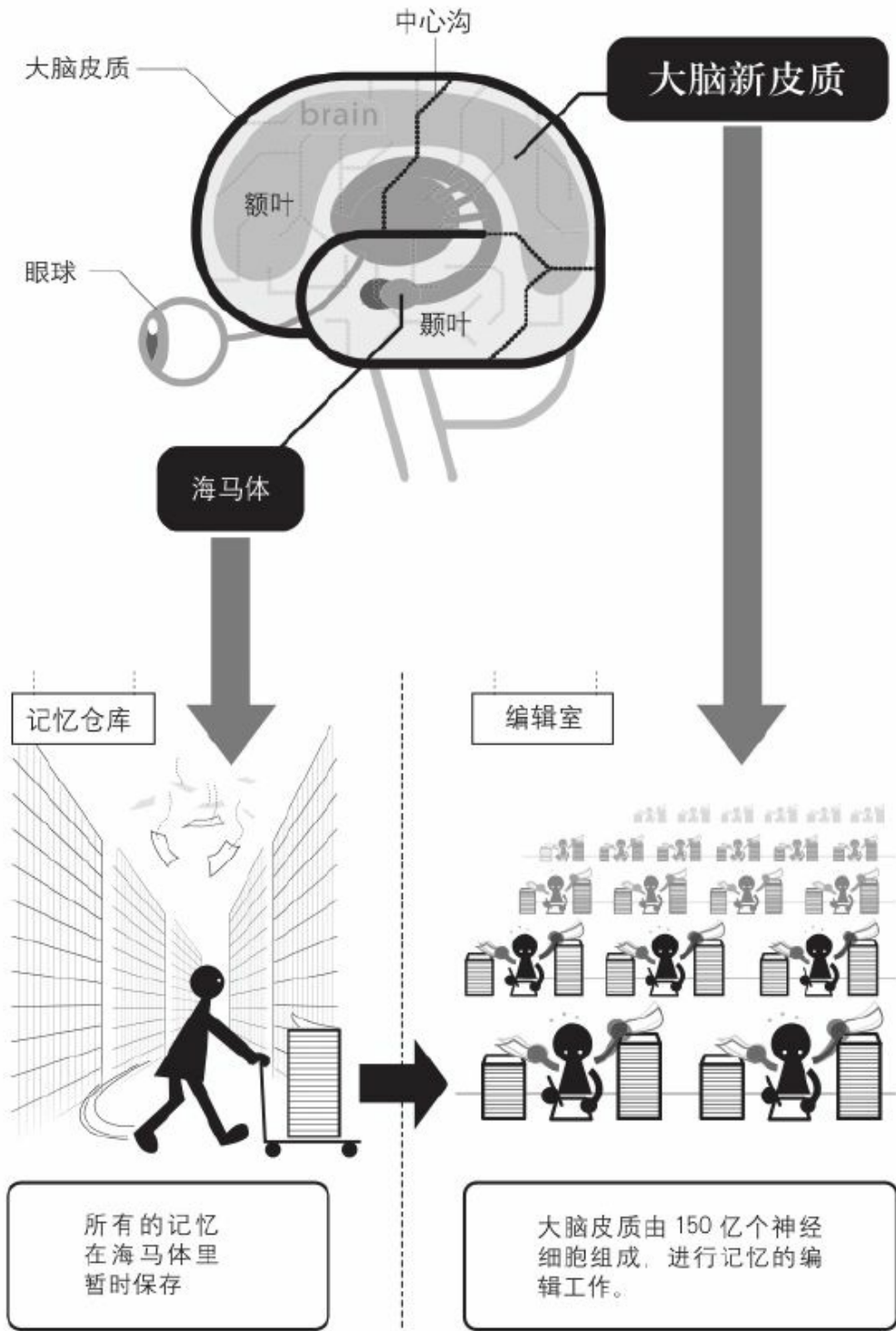
拥有机械记忆的自闭学者的大脑与普通人的大脑不同。正所谓“上帝在为你关上一扇门同时，会为你打开一扇窗”，他们因而拥有更多令人艳羡的超凡能力。人类的大脑有这样一个特点：集优缺点为一体，缺点和优点如同一枚硬币的两面。所以，即使不擅长做某一件事，也没有必要感到悲观，有劣势就会有优势。

不知大家是否注意过，孩子在画画时经常会画一些“脸上长手长脚”的奇形怪状的画。无论看上去多么诡异，我们大人通常一眼就能看出来画的是个人。而电脑却画不出这种感觉的画。也就是说，人类的大脑具有整理信息、赋予意义、找出语言和含义的能力。

我们再来整理一下记忆原理。大脑会先将记忆短暂储存在海马体中，再经由边缘系统将这种被称为“短期记忆”的东西转移到新皮质（neocortex）<sup>[20]</sup> 存储为长期记忆。即使记忆已经被固定下来，记忆的编辑工作依然会在大脑新皮质中反复进行。所谓头脑聪明，就是指记忆编辑能力极强。电脑可以完美地存储记忆，却无论如何也做不到编辑记忆，这也是电脑永远无法领悟的。

电脑无法编辑记忆。

# 在大脑新皮质里编辑记忆



## Point/83

### 写自传是对大脑最好的训练

最近我一直在向周围人呼吁“提前写自传”。

自传，给大家的印象或许是某个创造了伟大事业的人物在晚年回顾毕生经历时所写的书。但是，我个人认为在人生中途写自传，又有着别样的意义。

有时，当我站在人生的折返点，突然会有一种想要回忆过往的冲动。童年、少年、青年，一直回忆到我埋头于研究工作。这让我想起了自己在年少时许下的心愿，以及青年时的雄心壮志……

每当这个时候，“自己现在是否过着以前所期待的生活？”“未来想在哪里发展？希望从事什么样的工作？”——诸如此类的问题便如泉水般涌上心头。然后我会继续追问自己“我为什么会在这里？”“接下来要去哪儿？”——回答这些问题其实就相当于是在提前给自己写自传。

缅怀过去、畅想未来，这些工作都是在大脑中的颞叶皮质联合区中进行的。在这里对过去的记忆和体验做一个总动员，让自己有足够的勇气去面对未知的未来。

顺便一提，大脑中回顾过去的部位与想象未来的部位离得非常近。相信大家都有过类似这种经历：明明是第一次看到一个场景或去一个陌生的地方，竟会觉得此情此景“似曾相识”，就像自己亲身经历过一样，这种感觉我们称之为既视感。即视现象为什么会出现在人类身上出现呢？这是因为大脑中“回顾过去”的部位和“想象未来”的部位距离太近了，以至于有时会发生混淆的缘故。

倘若过去没有积累足够的知识和经验，我们或许也就无法鼓起勇气面对未知的世界。简而言之，要想拥有一个充实的人生，只需在途中稍做停留，偶尔回过头望一望自己来时的路。

谈及日本名人传记，便不得不提到福泽谕吉<sup>[21]</sup>撰写的《福翁自传》。通读自传，就能够了解福泽谕吉是如何潜心自修学问，以及他本

人为日本的振兴之路做出了多么巨大的贡献。

文章节奏如此轻快，或许是因为这篇文章是以口述记录为基础，再由本人亲笔修改的独特形式所带来的独特感觉。文章中不可或缺的节奏充溢于《福翁自传》的字里行间。更重要的是，亦能从作者的笔下感受到其本人对生活抱有的那一束最炽热、最宝贵的精神光焰。

不仅是福泽谕吉，我们任何人都不能以敷衍的态度讲述自己的故事，一定要带着热情去写，将这种热情化为鲜活灵动的文字。想要写一篇高质量文章，却又不知从何写起的人，首先我建议他“提前写自传”。

回顾过去的部位和想象未来的部位相邻。



## Point/84

### 如何写出通俗易懂的文章？

写论文或者报告时，在不知道结论和题目的情况下就开始动笔.....这样的做法是严令禁止的。推论、假设、方法、结论都必须清楚明了地逐一标识出来，所以也就要求我们事先构建好文章结构。

在写论文或者报告时，很多人容易陷入这样的误区，即忘记了读者的立场，写成了一篇卖弄自己的文章。对于作者本人来说，通过研究对内容已经很熟悉了，所以理解起来很轻松，这是很自然的事情。但对于第一次读的人来说，也许连前言都看不明白。

通篇只罗列了作者观点的文章，或是没有按照一定条理进行阐述的论文或报告，都不能发挥其应有的作用。

那么，如何才能写出通俗易懂的文章呢？

最重要的一点就是，在自己心中虚构一个“魔鬼的代言人”

（Devil's Advocate）。

所谓“魔鬼的代言人”，原本是天主教的教义中，当要册封某个人为圣人时，用来从各个方面检验此人是否真正值得被册封为圣人的一个方法。

比如，“××先生做了这么多好事，应该被归为圣人之列”，对于这样的说法，持反对的意见的人会说，“但是，××先生也做了很多坏事”，试图进行反驳，以此来敦促二次验证。

写文章的时候也可以采用同样的手法。

换句话说，就是在自己快要急着下结论的时候，敢于停顿一下，进行验证工作，对于自己提出的观点在心中进行反驳。“真的是这样吗？”“会不会搞错了？”“是不是还存在另一种观点？”就像这样反问自己，由自己来充当“魔鬼的代言人”。然后再进行自问自答——“虽然我能看明白，但是这个报告/论文真的通俗易懂吗？”“语言是否有亲和

力？”

自剑桥大学留学归来已过去多年，如今我依然还会在剑桥大学几乎人手一册的红黑封皮的笔记本上记录我做过的实验和思考过的问题。

确认论文数据和思考痕迹的环节非常重要。用自己亲手制作的“验证笔记本”来记录也是一个不错的方法。

对自己的观点在心中进行反驳和验证。

## Point/85

### 要想文章写得好，人生阅历要丰富

想必大家已经能够写一定篇幅、一定水平的文章了。那么，若要让文章更加精炼、不落俗套，深深打动读者，需要以怎样的态度来进行写作呢？

一个人的人生阅历，最终都会如实地印刻在他所写的文章里。语言是灵魂的“外壳”，要想让文章的语言“活”起来，便要先充实自己的人生。因此，要想从根本上提高语言表达水平，就必须拓展人生的宽度，升华人生历程。

写小说、散文、论文或者企划书，写作手法虽然各不相同，但都有一个共同的大前提，那就是不是用别人的话，而是用自己的话来写。如果从别人那里现学现卖，无论是什么形式的文章，都无法打动人心。

归根结底，有什么样的人生，就能写出什么样的文章。通过扩大自己的视野，接触未知的事物，培养自己内在的富有生命力的语言。经历这个过程之后，语言就会变得鲜活而灵动。再磨炼一下表达手法，就能够轻松自如地驾驭文章了。另外，开拓自己不熟悉的文体，能够让自己迈入另一个崭新的世界。

写文章时不妨想象有一位读者坐在面前看自己写文章，树立读者意识会促使作者自身得到成长。

读者亦是自己的写作老师。文章为谁而写？又有谁会阅读、修改自己写的文章并给予鞭策和鼓励呢？

自己所写的文章最先经过谁人之手？意识到这一点对于写文章来说是非常重要的。

我自己在写稿子的时候，也会在一个大范围内给自己的文章选定一个“假想的读者”，同时也会一边回忆文章的“第一读者”——编辑的脸一边写。

“想让那个人开心”“如果是他（她）的话，看完之后会有什么感想呢”——这其实就是写作最直接的动力。

例如，小林秀雄先生若要将写好的原稿寄给编辑I先生，他在写文章时想必也会意识到自己内心的紧张。读的人水平越高，写文章也就越富有激情，“想要写得更好！”似乎有一种迫切又无法抗拒的力量在驱使他。

写作要有读者意识。

## Point/86

### 写好文章需要专业技巧+“心智理论”

无论是什么类型的文章，如果能写出“定制（made-to-order）文章”的话，可以说已经达到了一个相当高的水平。

日本战国时代，有关侍奉织田信长<sup>[22]</sup>的厨师的一则逸闻至今广为流传。

有一次，信长以“寡淡无味，难以下咽”为由命厨师重做一道菜。厨师听闻之后，不得不重新做，于是第二次厨师放了很多盐，把味道浓厚的菜肴端了上来，结果这一次信长十分满意，连声夸赞这道菜“好吃”。听到此话厨师说道：“信长果然是个乡巴佬，喜欢口味重的乡下料理。”

但是，想来也很奇怪，如果早知这一点，一开始就根据信长的口味做出第二道料理不是更好吗？能够给客人提供最合口味的菜肴才是一名专业厨师应有的水准。疏忽了这一点，也正说明该厨师缺乏作为专业人士理应具备的职业态度——我个人是这么认为的。

写文章也是同样的道理。

站在对方的立场所写的文章，等同于为读者量身打造的“定制文章”，也是我们写作所要追求的终极目的。文章本不是用来卖弄自己的东西，写作本身是在意识到读者存在的状态下进行的。

除写作技巧之外，了解“心智理论”（Theory of Mind）也极为重要。

“心智理论”是指能够推测他人心理状态的能力。犹如发生在自己身上一般，能够察觉到他人的自我意识和情感，并且模拟对方的心境。

若不擅此道，也就很难从对方的细微动作和表情中读出这种情感。更何况交流时如果看不到对方的脸，难度系数会更大。

揣摩读者心思的同时，如何才能让自己的诉求与对方的想法相吻合呢？这也是写文章的其中一个重要因素。

一篇好到极致、浑然天成的“定制文章”犹如一封情书。再就是日常生活中我们写的邮件，企划书和报告书也是如此，如果不给人以量身定制的感觉，也就无法写出优质的内容。如果能在脑海中浮现接收者的面容，一边揣摩对方的心理一边写文章，就一定能够一次击中对方的心门。

但是，若不加以运用“心智理论”，只是把罗列自己想法和要求的文章传递出去，读的人并不会有心动的感觉。

因此也就要求我们时常站在对方的立场上考虑问题，用心地为对方写一篇“定制文章”。

揣摩对方心思之后再动笔。

## Point/87

### “泛读”和“精读”该如何选择

研究发现，人们在与他人对话或者做简单计算的时候，大脑的活动区域会增大。所谓脑力训练（brain training），就是通过朗读和解答简单的谜题来促进大脑活性化。

该研究还有另一个发现，人们在进行思考或解决难题的时候，抑或是沉浸在某个虚拟世界的时候，大脑的活动领域反而会缩小。

有专家认为缩小活动区域有助于提高注意力。大脑的活动区域并不是越大越好。有时也需要通过读书等方式缩小大脑的活动区域，使之冷静下来。

然而，身处现代社会，我们每天都过着忙碌的生活，根本没有时间静下心来慢慢读一本书。但是，有一种方法能够让大家在繁忙中抽出一点时间来阅读。

例如，利用碎片时间读书。在如厕、泡澡的零星时间里，我也会立刻拿本书来读。总之就是一种“随时都能读”的感觉。

特别是在读英文原著的时候。即便是自己最感兴趣的一本书，只要从头开始读，有时候读着读着，脑海中就会浮现出各种各样的想法，读几句就读不下去了。

另外，“读书一定要有始有终”的想法，也会成为一种心理障碍。用力过猛的结果就是读到最后反而开始厌恶读书。

为了避免发生类似的事情，不如翻到哪一页就读哪一页。看似会给人一种很敷衍的感觉，却着实有效。

根据现代脑科学的观点，学习不一定要遵循一系列的规则，积累片段式输入的学习方法也同样行之有效。

大胆地从翻开的那一页开始读，培养读书的感觉很重要。但是，如果是此前从未读过的书，有可能会導致输入大脑的信息过于零散而影响

阅读效果。因此，“泛读”更适用于那些已经至少读过一次的书。

此外，潜心默读也颇具魅力。与将信息快速输入大脑的“泛读”相比，默读更能令人静下心来专心读书。对我来说那才是最幸福的时刻。

或许这正是忙碌的日常生活中难以享受到的奢侈吧，因而想要倍加珍惜能让大脑静下来、在自己的生命缝隙间填补进文字的寂静时光。

积累片段式输入的学习方法也很有效。



## Point/88

### 写博客是改变自己行动的绝佳工具

每天早上醒来第一件事，我会先打开床边的电脑写博客。通常我会把从昨天和自己见面的人那里学到的东西以及自己的一些感悟写进去。

宇航员返航归来时对太空中所发生事情做的报告被称为“任务报告”（Debriefing）。这原本是军队用语，指的是让前线归来的士兵报告任务执行的情况和战况。

如今，无论是遭遇事故或灾害而受到精神创伤的人们，还是完成了宇宙飞行等艰难任务胜利归来的宇航员，为了避免留下精神创伤和心理上的后遗症，都需要通过汇报让其情绪得到发泄并让经验得以重构。

对我而言，写博客不是为了治疗心灵的创伤，而是为了将自己的经验作为“意义”留存下来。人类的记忆通过输出整理，再通过“意义”使其抽象化、概念化，才能转化为“经验”——一种可以实际应用的东西。我写博客的目的之一就是达到了这样的效果。

那么，为什么我当天不写，在第二天早上写呢？这是因为，晚上睡觉的时候大脑会在无意识的状态下整理前一天的经历，大多情况下早上起来的时候有关这些经历的意义会更加成熟，更方便我们整理成文字。

写博客的另一个目的在于，通过大脑输出再次挖掘经验的意义，重新塑造自己的人生。如此一来，博客也可以说是“自己的人生汇报”。

其实，写博客是改变自己行动的最佳工具。比如，你本打算把自己读过的某一本书的读后感当作日记公开，却因为怕别人说“这家伙怎么会看这么庸俗的书”而感到不安。那么下次你可能就会选择去读一读列维-斯特劳斯<sup>[23]</sup>的书。提升阅读品位也是一种很了不起的行为变化。

我认为人类得以成长的一个重要契机便是“逞强”。而且，他人的眼光是促使自己逞强的最直接动力。从这个意义上来说，博客可以说是一种高级的“逞强机器”。

养成定期对自己的所做、所想、所感进行汇报的习惯，这样就能更

加客观地看待自己的人生。并且会产生一种外部的视线进入自己的私人空间里进行验证的感觉。

人类文明的进步是优胜劣汰的结果，具有发展潜力的东西自然而然得以进一步发展，而不合时宜的东西终究会被淘汰。定期进行自我汇报能够让我们前行的道路更加顺畅无阻。

写博客是改变自己行动的最佳工具。

## Point/89

### 读者反馈能有效锻炼写作能力

我现在正在用的社交网站有很多，日语版和英语版的推特、LINE 博客、Instagram<sup>[24]</sup>、微博、日语版和英语版的脸书、note<sup>[25]</sup> 等等。其中让我感觉最充实的是日语版的推特。有时我在推特上说的一些话，甚至会登载在新闻网页上，它给我的感觉更像是一家媒体。

为什么要同时关注这么多社交网站呢？这是因为不同媒体的读者群体和读者反馈各不相同，所起到的作用也完全不同。比如，推特如同一家“综合周刊杂志”，而LINE博客走的是“文艺风”。我会在Instagram上上传自己心仪的照片，并附上一段英文短诗。微博我是用谷歌翻译器写的，所以其实我自己也不知道中文表达是否准确，目前还在努力学习。脸书通常是用来与好友进行互动。note是连接创作者和用户的桥梁，可以上传文章、照片、插画、音乐、影像等作品，确实也能为人们提供新的工作契机。

当然还有其他的理由。由于读者们反馈的速度非常快，在回复的同时还能够锻炼自己的写作能力。也就是变相地让自己做快速写作练习。对于商务人士而言，想必也可以借此机会有效提高商务写作技能。

考虑到或许有人不想同时使用这么多的社交网站，如果只能选择一种的话，我会推荐推特。在推特上，自己的想法和文章很容易被广泛分享传播，我相信借此找到工作机会的可能性也非常大。

此外，对于大多数商务人士来说，推特可以作为一个信息收集的场所。甚至于，什么也不需要做，轻轻松松收集信息即可。

那么，应该如何收集信息呢？我个人不是通过输入关键词去搜索，而是把一些发布有趣信息的人单独列一个表。如果只是搜索关键词，网上的信息鱼龙混杂，往往很难找到对自己有用的内容。如果关注的人过多，想必根本没有时间逐一去看，所以最好的办法就是将关注者列表化。

如何挑选列入名单的人呢？我认为可以根据个人账号发布的信息进

行取舍，有时个人发布的信息要比官方信息有趣得多。可以说，大多数有趣的推特都是由个人账号发布的，这是我的一个经验之谈。搜索名人的推特很简单，问题是如何去寻找那些“虽无名但有趣”的人。其实，只要追溯名人推特中大家转推的内容，自然就能发现一些有趣的信息和有趣的人。

读者能够在第一时间给予反馈。

## Point/90

### 为什么要多学一门语言？

姑且不论听和说，如果我们读不懂英语的话，就无法充分发挥搜索引擎的潜力。为什么这么说呢？这是因为，互联网上用英语发布的信息无论是在数量上还是质量上都具有压倒性的优势。

特别是在科学技术领域，如果会英语的话，科学家和一般人能够获取的信息是完全一样的。

如今，在科学界，几乎所有的论文都是以PDF格式上传到网上。并且，如果使用“Papers”管理软件，既可以保存论文和文献，也可以管理文献引用。

不知大家是否曾留意过，当我们为了查找某个信息而阅读一篇论文时，文章中经常会出现一些被引用的论文。我们在访问原论文的同时，其实可以顺带着去读一读这篇文章里所引用的论文。如此一来，就能轻松地接触到最前沿的科学知识。

不仅仅是论文，也可以采用同样的办法获取其他的信息。比如，访问网络上以“自由百科全书”著称的维基百科（Wikipedia）。很多情况下，即使是同样一篇报道，英文版的水准会相对更高一些。

除此之外，美国有一个叫作学者百科（Scholarpedia）的网站，也叫学者维基，是经过专家审阅后免费公开的网络百科全书。

虽然当前仅涉及计算神经科学、力学系统、计算机智能、天体物理学等个别学科领域的条目，但是每个条目都分别指定了一位被称为“管理者（Curator）”的审阅人员。大多都是由活跃在该领域的美国、日本等大学的教授阵营担任。管理者是注册制，必须实名且明确所属机关。

学者百科具有划时代的运作机制。相信在不久的将来，有潜力成为最权威百科全书。但是目前仍只有英语版。

不会英语的话，即便接触到这样的信息想必也无能为力。当然，确实可以依靠翻译软件，但遗憾的是翻译软件还未达到相应的实用水平。

读不懂英语——其实就相当于白白损失了很多机会。

学会一门语言，将为你打开一扇新世界的大门。



## Point/91

### 手写和打字，哪种方式对大脑更好？

如今，手写的工作已经成为一种奢侈的体验。随着电脑和智能手机的出现，文字便不再是书写，而是以敲击键盘取而代之。甚至于连用手握住笔写文章的时间都成了极其奢侈的时光。这就好比在用电饭煲轻松搞定一顿饭的时代，特意用砂锅煮饭，会给人一种浪费时间的感觉。时至今日，我们的生活早已离不开这些轻松便捷的工具了。

但是，若是被问到哪种方式对大脑更好，我的答案依旧会是“手写”。

比如，用汉字写“高濂舟”这三个字。如果用电脑打字，估计用不了1秒。若要将这几个字写在纸上，恐怕会耗费很长的时间和精力。

要说哪个动作对大脑更有利，显然是手写。比起能够轻松完成的任务，我们的大脑更喜欢在压力下获得的成就感。

对大脑而言，有压力胜过无压力。

#### 注释

[1] 根据美国神经生理学家罗杰·斯佩里教授的理论，人的左脑主要负责分析性工作，左脑处理信息时采取线性方式，而人类独有的语言功能也位于左脑。左脑相对于右脑来说比较关注细节，打个形象的比喻，左脑只能看到一棵树，却无法看见整片森林。与之相反，右脑中，最重要的是空间思维。一个人的想象力、创造力和形象思维能力都取决于其右脑的发达程度。这样就有了“左脑思维”和“右脑思维”两种思维模式。

[2] 日本私塾，日本江户时代发展起来的私立专门教育场所。私学于奈良时代出现，平安时代一度有所发展，自镰仓幕府后渐衰落。江户时代学术繁荣，学派纷呈，学者辈出，各派学者竞立门户，培养弟子，私塾亦随之发展。

[3] 藩校，亦称“藩馆”。日本江户时代至明治初年藩政时代各藩经营管理的学校总称。江户前期，幕府和各藩不注重文治，仅有少数藩主设校；江户后期尤其是1781年后，各藩竞相设校，学校数量迅速增加。藩校以藩士教育为目的，主要招收藩士子弟，实施儒学教育。

[4] 《汉赛尔与格莱特》，收录于《格林童话》中的一则童话寓言故事。由格林兄弟搜集编撰。故事讲述了主人公是一对兄妹，在后母的逼迫下，被父亲抛弃。兄妹俩前后经历了两次遗弃：第一次汉赛尔沿途用石子做记号，兄妹俩重新回到了家中；第二次被遗弃，汉赛尔用面包屑做记号，却被鸟儿啄食干净，兄妹俩在森林中迷了路。几天的寻路让他们饥饿难忍，来到了一个用面包做屋顶、糖果做窗户的小屋前，饥饿让他们忘记了疲惫及潜在的危险，啃起了屋子。结果在巫婆的诱骗下，哥哥被锁屋中，妹妹被迫做劳力，就在巫婆要吃掉哥哥之时，妹妹借向巫婆学习添柴之机，将巫婆推入炉中。兄妹俩带着巫婆的财宝回到了家中。后母已经去世，兄妹俩和父亲一起过上了幸福的生活。

[5] 古田足日，日本作家，1927年11月29日出生于日本爱媛县川之江市，2014年6月8日逝世。他是日本当今家喻户晓的儿童文学作家与评论家。

[6] 佐藤晓，日本著名儿童文学作家，被誉为日本现代幻想小说的第一人。1959年凭《谁也不知道的小小国》获得日本每日出版文化奖、日本儿童文学者协会新人奖、国际安徒生奖日本国内奖，一举成名。

[7] 黑泽明，日本电影导演、编剧、制片人。他拍摄的悬疑电影《罗生门》获得了第16届威尼斯国际电影节金狮奖及第24届奥斯卡金像奖最佳外语片奖。

[8] 《我对青春无悔》，是由日本东宝映画制作发行的110分钟剧情影片。该片改编自真实事件，讲述了由于左翼立场父亲和未婚夫被关进监狱，女主角幸枝忍受着不断增添的磨难的故事。

[9] 极端强调平民群众的价值和理想的一种社会思潮。

[10] 《少爷》，日文原版叫作“坊っちゃん”，是日本近代作家夏目漱石创作于1906年的同名中篇小说，最初发表于《杜鹃》杂志。这是一部以第一人称叙述的小说，来自东京的主角“少爷”有着典型江户人率真朴实的性情，赴乡下任教后目睹种种人心丑恶的现象。单纯的他坚持以发自内心的正义感行事，不向世俗的虚假低头。

[11] 柴田翔，日本著名作家。曾出任日本东京大学文学系主任。代表作《别了，我们的生活》获1964年第51届芥川奖。柴田翔是日本20世纪70年代具有重大影响的文学流派“作为人派”的代表作家。

[12] 突触，是指一个神经元的冲动传到另一个神经元或传到另一细胞间的相互接触的结构。突触是神经元之间在功能上发生联系的部位，也是信息传递的关键部位。

[13] 彩蛋，即“复活节彩蛋”。在西方复活节当天，大人们会把装饰好的彩



蛋藏起来，让孩子们去寻找惊喜的一种游戏。

[14] 《源氏物语》，是由日本平安时代女作家紫式部创作的一部长篇小说，“物语”是日本的文学体裁。作品的成书年代一般认为是在1001年至1008年间。《源氏物语》以日本平安王朝全盛时期为背景，描写了主人公源氏的生活经历和爱情故事，反映了平安时代的文化生活和社会背景，在贯彻写实的“真实”美学思想的同时，也创造了日本式浪漫的“物哀”思想。

[15] 红白机，是任天堂生产的8位家用游戏机。游戏机于1983年7月15日在日本以“Family Computer”为名推出。红白机是当时最畅销的游戏机，全球累计销量超过了6100万台。

[16] 重松清，日本当代作家。1991年初登文坛。1999年凭借作品《小刀》荣获坪田让治奖，以作品《边缘》获得山本周五郎奖。2000年作品《维生素F》荣获直木奖。另有作品《当那天来临前》《青鸟》《快跑，乌拉拉》《哀愁的东京》《毕业》《在仙后座山丘上》等。

[17] 泡沫经济，是日本在20世纪80年代后期到90年代初期出现的一种日本经济现象。这是日本战后仅次于60年代后期的经济高速发展之后的第二次大发展时期。这次经济浪潮受到了大量投机活动的支撑，因此随着90年代初泡沫破裂，日本经济出现大倒退，此后进入了平成大萧条时期。

[18] 边缘系统，是指高等脊椎动物中枢神经系统中由古皮质、旧皮质演化成的大脑组织以及和这些组织有密切联系的神经结构和核团的总称。

[19] 自闭学者，俗称为白痴天才，这些人有认知障碍，但在某一方面，如对某种艺术或学术，却有异于常人的能力。

[20] 新皮质是进化程度较高级的皮质。占据哺乳动物大脑皮质的大部分，在脑半球顶层，2~4毫米厚，分为6层。与一些高等功能如知觉、运动指令的产生、空间推理、意识及人类语言有关系。

[21] 福泽谕吉，日本近代著名启蒙思想家、明治时期杰出的教育家、日本著名私立大学庆应义塾大学的创立者。

[22] 织田信长，“日本战国三杰”之一，为日本战国时代至安土桃山时代的著名大名。

[23] 克洛德·列维-斯特劳斯，法国作家、哲学家、人类学家，结构主义人类学创始人和法兰西科学院院士。

[24] Instagram（照片墙）是一款运行在移动端上的社交应用，以一种快速、美妙和有趣的方式将你随时抓拍下的图片彼此分享。

[25] note是一个发布文章、照片、插图、音乐、影像等作品的日本社交网站。

# 第七章

## 习惯与健康

## Point/92

### 起床后3小时是大脑的黄金时间

黄金时间指的是一天中电视节目视听率最高的时间段，一般是在晚上7点到10点之间。同样，我们的大脑也有工作效率最高的黄金时段。

区别就在于时间是在早晨。有研究表明早上起床后的3小时是大脑效率最高也是最活跃的一个时间段，因此被称为是大脑的黄金时间。大部分成功人士，都拥有一个充满活力的早晨。也就是说，如果能够充分利用大脑状态最好的那段黄金时间，人生可能会发生翻天覆地的变化。

当然，3个小时只是一个参考，没有那么严格的标准。并不是说超过了3个小时黄金时间就结束了。无人打扰的清晨，也就是临出门前的那段时间都属于黄金时间。

为什么早上大脑的效率最高呢？

一天下来，通过我们的眼睛和耳朵从外界采集到的信息都会暂时集中在大脑的海马体区域。这些信息会作为短期记忆储存在大脑中，之后再经过海马体输送到位于大脑皮质的颞叶内的颞叶联合皮质。这个时候，记忆还只是处于一个存储阶段。

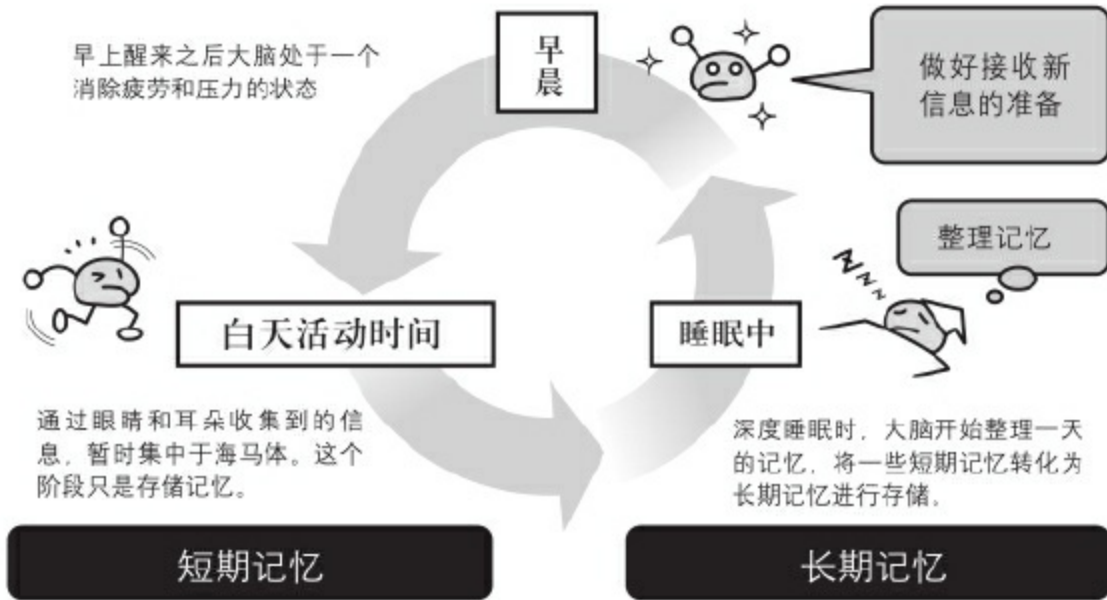
而要想把它变为长期记忆只能通过睡眠的方式。也就是说，当处于深度睡眠时，大脑会帮助我们消除疲劳和压力，存储在大脑里的信息也能够得到重新整理。

于是第二天早上醒来的时候，我们的大脑早已将前一天的记忆清理完毕，做好了接收新信息的准备。早晨的时候，我们的头脑是最灵活的，做事的效率也是最高的。正所谓一日之计在于晨，如果能够充分利用这段黄金时间，一整天我们的大脑都会保持一个高速运转的状态。

把那些自己目前还没有做到的或是今后想要去挑战的事情放在这个时间段做最为合适。

假如自己现在是零基础，或许就能实现从0到1的突破。

早晨是大脑的黄金时间。



## Point/93

### 经常思考，大脑就能保持年轻

我们的大脑是不是一直都在发育呢？一个很有趣的实验帮我们解答了这个问题。

实验请来了数十位年轻人和60岁左右的老人一起进行为期3个月的“三球抛接”<sup>[1]</sup>练习。当然，做这个实验的前提是参与者不曾玩过抛接球，也就是零基础。在各自练习了3个月后，研究人员对他们的大脑状态进行了监测。

这可以说是一项研究由训练引起的大脑结构变化的实验。大脑中有髓内神经纤维聚集的部位，称为白质（white matter）<sup>[2]</sup>，可以根据其变化来判断大脑的发育情况。从结论来看有两个新发现。

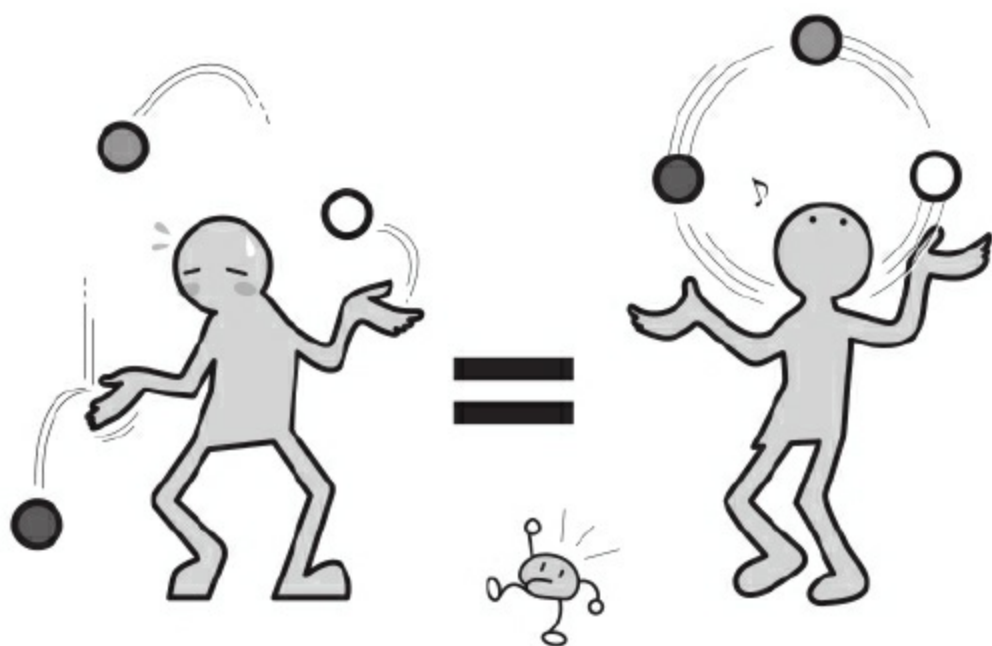
一个是练习之后的变化。这项研究颠覆了“大脑会随着年龄的增长而退化”的常识。60岁的老人同年轻人一样，大脑中白质部分的体积有明显的增加。更有趣的是，白质的增长速度与抛接球的熟练程度无关。因为那些熟练程度相对较低的参与者大脑中白质的体积也同样增加了。

另一个发现是，只要停止练习，白质部分就会恢复到原来的大小。有的参与者大脑中白质的体积较之前相比甚至出现了萎缩。

实验结果表明，无论是否学会了这项技能，只要付出了努力就能促进脑部发育。脑部发育竟与肌肉生长有着极其相似之处。最有趣的是，并非只有年轻人的脑部结构才会发生变化。

无论我们处于何种年龄段，一旦养成某种习惯，并且能够一直坚持下去，都会潜移默化地对大脑产生一定的影响。在了解这些现象之后，相信大家都能明白热情和活力对于我们来说是多么宝贵的财富。

只要努力，大脑就会积极做出回应。



自己努力过，即使失败了，大脑的白质也会增加。其效果与学习水平和年龄无关。

大脑越锻炼越发达

## Point/94

### 微笑能带来积极情绪

面部肌肉和大脑回路有着密切的联系。研究表明，人不仅会受到自己面部表情的影响，大脑的认知能力也会相应地发生变化。

在一项心理学实验中，研究人员将参与者分为两组，其中一组要求他们脸上摆出微笑的表情，另一组则要求他们做出痛苦的表情。然后研究人员会用别针和笔等道具固定他们的面部肌肉。在这种状态下讲笑话或者提伤感的话题，就会出现情绪受表情支配的结果。也就是说，面带微笑听伤感的话题并不会觉得难过；反之，满面愁容听笑话也不会觉得有趣。

我认为平时只要牢记这一点，就可以大大减少不必要的压力。我们的认知和情绪其实都是由大脑决定的，一切都取决于自己。

比如，当我们感到悲伤或者精神状态不佳，可以试着将嘴角向两侧微微上扬，做出一个微笑的表情。光是这样，我们的脑回路就会受表情影响，产生愉快的心情。

另外，有数据显示，仅通过眼神交流，大脑就会分泌出多巴胺。多巴胺是一种当人们感到满足和快乐时从大脑中释放出来的脑内物质。不进行眼神交流，多巴胺的分泌浓度就会下降。

有实验研究发现，人们唯独最不了解的其实是自己的长相。相信大家都有过这种体会，看到自己的照片总有一种违和感，不禁疑惑“照片里的人是我吗？我的脸怎么这么奇怪！”这是因为，我们平时在镜子中看到的自己其实左右颠倒的镜像。而别人一直是从正面的角度看自己，所以人们看到照片便会觉得哪里不协调。

在这个实验中，参与者可以看到自己的两张照片，一张是镜像照（左右颠倒的脸），另一张是正面照。与此同时研究人员也会给其他人展示相同的照片和本人进行对比，并分别问他们“哪张更像本人”。最终统计结果显示，本人的回答大多都是“左右颠倒的脸（镜像）更像”，而其他人回答的大多都是“正面照（正像）更像”。

这个实验告诉我们，如果对自己的脸有不满意的地方，实际上，那个瑕疵本身可能根本就不存在。过于在意反而是一种损害。

我们很容易被镜像迷惑，与其想要去修正不满意的地方，不如尽可能让自己的脸上常常挂着微笑，并且一直保持这种习惯，用笑容打造更加有魅力的自己。

嘴角微微上扬就能提高快乐指数。



## Point/95

### 慢跑也能锻炼大脑能力

我每天坚持晨跑的契机是在自己快到40岁的时候萌生的一种危机感——“虽然现在体力不错，但是以后难免会走下坡路”。

刚开始跑的时候还是以短距离为主，现在每天早上都会在家附近跑10公里。而且，上下班的时候我也尽量不坐公交，都是自己走着去。慢跑和走路可以预防生活习惯病，还可以起到减肥的效果。既能放松心情，又能锻炼大脑。

人类活动的**90%**是由被称为大脑司令部的外侧前额叶皮质所控制，这个部位可以通过运动得到锻炼。前额叶皮质主管我们的记忆、思考、学习和判断力，通过强化，能够让我们在工作和学习中提高专注力、判断力和记忆力。

很多成功人士和一流企业家都有一个共同的爱好，那就是慢跑。或许是因为他们通过脑科学，也或许是自己的经验谈，知道规律运动有助于提高工作效率。

尤其是平时缺乏运动的上班族想必深有体会。比如一些久坐办公室的人，运动之后应该能够明显感觉到前额叶皮质得到了锻炼。

我们都知道慢跑和走路，除了能够提高判断力和思考力之外，还能缓解压力。

运动时大脑会释放出脑波之一的 $\alpha$ 波<sup>[3]</sup>。 $\alpha$ 波被认为是人们想要得到治愈效果的时候产生的脑波，通过运动释放的 $\alpha$ 波可令身体和心灵重拾平静，达到缓解压力的效果。

这样一来，精神方面充实了，工作和学习也就有了动力。但是，只运动5分钟是不会分泌出 $\alpha$ 波的，所以我们至少要保证30分钟运动到微微出汗的程度才可以。

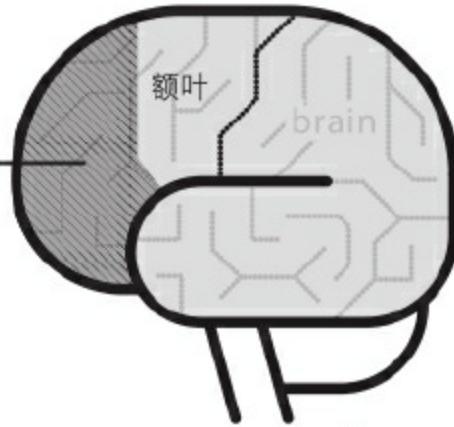
## 放松的同时强化大脑的方法

### 前额叶皮质

“大脑司令部”前额叶皮质可以通过运动来锻炼



- ★ 提高工作和学习时的专注力和判断力!
- ★ 还能缓解疲劳!!



## Point/96

### 积极想象未来，能激发大脑潜力

在脑科学领域，乐观主义并不属于预测范畴，而是被视为一种意志问题。

未来是光明的？还是黑暗的？如果觉得是光明的，以大脑额叶为中心的“乐观回路”就会起作用，产生快乐情绪。这种机制能够激活位于大脑颞叶内侧称为杏仁核的神经细胞，诱发人们“什么都会做”“哪里都能去”的自信心。

在额叶与颞叶这两个区域的相乘作用下会产生发挥大脑特性的精神活动。严格说来，这些精神活动都是真正感觉到快乐之前的无意识现象，“耕耘无意识”，也就是“精心耕耘乐观回路”才是在日常生活中我们能够做的努力，也是磨炼自己创造力的一种方式。

创造力任何人都可以培养，绝对不是某一类人的专属特权。经常听见有人说：“我没有创造力，什么也做不了。”我的主张一向是“创造力来自欲望本身”。

然而自我否定情绪以及“因为××，所以我××”类似这样的说辞，容易让人错失发挥创造力的机会。机会多半都是自己放走的，生活中我们经常会遇到这样的事情。

乐观主义法则还有很重要的一点。那就是，人的大脑更倾向于想象未来积极美好而非消极悲观的事物。

虽然目前还没有证据证实，但是近年来的脑科学实验研究发现大脑有积极把握未来的倾向。研究人员让实验参与者设想未来可能发生的事情，统计结果显示人们普遍会对未来充满乐观期待，而不愿去想消极的事情。

简单来说，人们在展望未来的时候，通常会把事情往好处想，而非以一种悲观的心态。大家很自然地会把未来和“顺利”“成功”这样的字眼联系在一起。比如彩票，可以说就是很好地利用了人类这种特有的思维

方式。



能够唤醒大脑中的乐观机制的人只有自己。毕竟“光明的未来”来源于自己的希望，大脑的乐观回路需要我们通过积极想象才能起作用。从现在开始经常想一些开心的事情，就相当于给大脑提供了一个可以充分展示自己潜能的舞台。

要想做一些具体的想象训练，我建议大家可以写日记的方式。

我每天都会会在博客上写日记。我还给它起了一个名字，叫作“Qualia（主观感觉）日记”。我会把自己从认识的人那里学到的东西以及自己的想法写进去。

我有时候也会问自己为什么每天都要写日记？对我来说，日记是为了提醒自己不要在动摇、觉醒、迷惘中失去希望，是一种能够将经验作为意义记录下来的工具。也可以说是关于自己人生感悟的文字实录。

通过记录对记忆和思考赋予实意，进而转化为经验。简而言之，写日记是将无形的事物可视化，并将其转换为能够在实际生活中应用的过程。就好比预先播种下希望的种子，耐心等待它发芽，最终绽放出美丽的花朵。而在无意识的世界里努力耕耘乐观回路的犁和锹，就是日记。

用日记进行想象训练。



## Point/97

### 收集每一点进步，大脑会逐渐变得快乐

如果以自己和他人的比较或者是以我们的常识作为基准，就无法发挥大脑的潜能。

譬如俳句<sup>[4]</sup>的趣味。“他比我写得好”，人们很容易下意识与他人进行比较，这种思考习惯的尽头，是得不到别人的夸奖就会感到不安的一种心理状态。

这个时候，只要牢牢记住一个最简单的方法，就能让大脑收获满分的喜悦。那就是，“不被别人认可也无妨，自己有进步才是第一位”的想法。

生活中再细小琐碎的事情都可以用来培养这样的逻辑思维，主动感受快乐才是最重要的。

实际上，人类的大脑无时无刻不在发生着细微的变化。

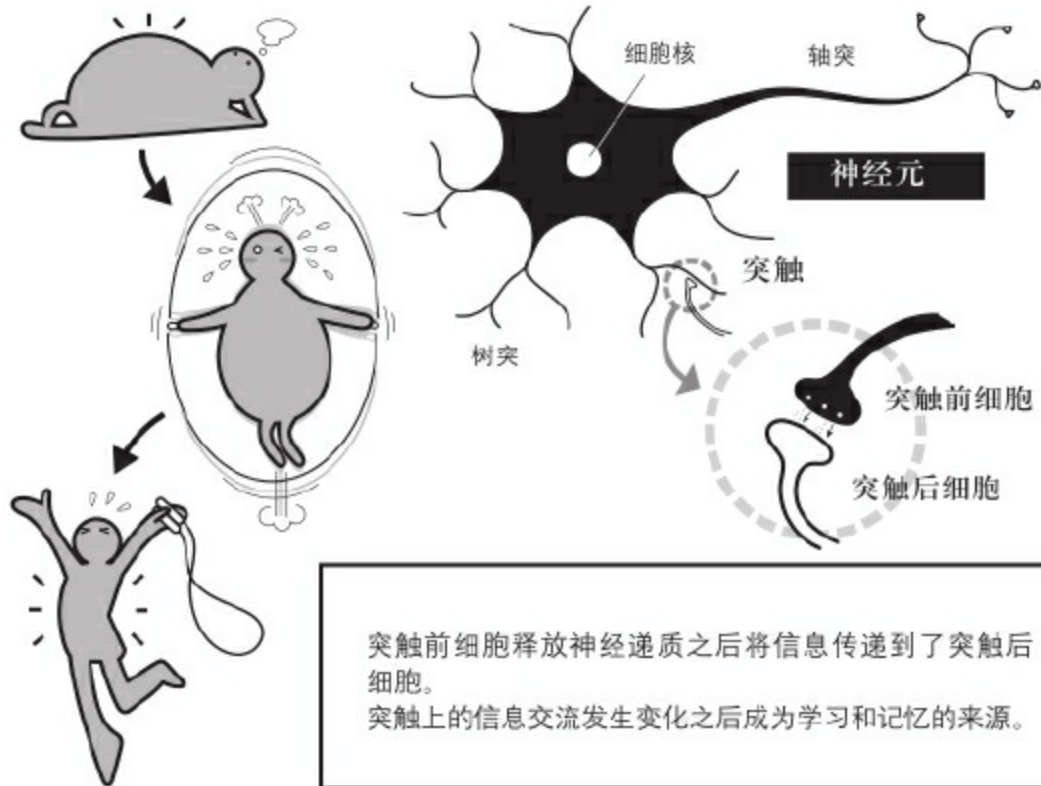
大脑中有一种被称为“突触（神经回路网）”的结构，有了突触的存在，1000亿个神经元（神经细胞）之间才能够相互建立联系。神经元之间信息的传递，是利用神经递质通过突触的细小空隙完成的，从而产生各种各样的精神状态。神经元之间没有一个突触的连接是相同的。这些细微的变化不断累积，当自己察觉到时，早已蜕变成了一个不一样的自己，这就是大脑的无限可能与神奇之处。

当然，大脑的变化也是需要时间的。因此，将生活习惯作为改变的一种手段并加以利用其实是最有效的。

甚至说得极端一点，只要将“心目中的自己”习惯化，总有一天你会变成自己想要成为的那个人。因为这是一种伴随着喜悦的习惯，突触的连接方式每天都在一点一滴地发生变化。

若想温柔待人，便使之成为一种习惯；若想时刻绽放笑容，也使之成为一种习惯。关键是必须要让自己意识到——你的习惯决定着你的未来。倘若能够明白这一点，恐怕连坐姿都会悄然发生改变。

努力成为心目中最好的自己。



## Point/98

### 听喜欢的音乐能够提升大脑的活跃度

或许我们每个人都会有一时无法接受新事物的瞬间。尤其是每当不安、担忧、压力像无形的一道墙铺天盖地压向自己，正因为看不见摸不着，要应付起来实属不易。

这个时候我们可以借助音乐的力量。

我在上一节中也提到了，人类的大脑中有1000亿个神经元在不断交换神经递质。这种状态，就像是不间断地变换各种节拍的节奏。如同神经元和突触在大脑中共同演奏着无休无止的旋律。

以节奏带节奏——这是我自创的句子，指的是节奏与节奏之间的完美配合。音乐向我们证明了，即使是不同的节奏，一起演奏时也会产生丰富的旋律。

我们的大脑也是一样，首先要让它动起来。心情烦闷时，在为某些事情发愁之前，先用外界的节奏唤醒大脑中沉睡的节奏。配合着入耳的音乐，大脑会自动产生共振效果，随着音乐动起来。音乐效应的本质，就是诱发大脑内部的自发功能。

那么，听什么样的音乐比较好呢？还是那个答案，自己喜欢的才是最好的。曾经有一段时间，经常会用到“莫扎特效应”（Mozart Effect）<sup>[5]</sup>这个词。这是基于国外的一项实验研究，听莫扎特音乐的学生在智力测试中成绩明显要比其他人更高，但前提是能够享受莫扎特的音乐。也就是说，是否喜欢莫扎特的音乐决定了能否让大脑感到快乐。因此，效果也会随之改变。

这是很自然的。喜欢听演歌<sup>[6]</sup>的人听了演歌之后就会恢复元气，摇滚爱好者在听摇滚乐时内心会激情澎湃。重要的是，哪怕只有一瞬间也好，要清楚地意识到自己是以一种“喜欢”“高兴”“喜悦”的心情在听音乐。

“真舒坦！”——我们的大脑何时能感觉到这个程度才是真正意义上



达到了一定的效果。放一首喜欢的音乐，让自己融化在悠扬的音乐中，并使之成为一种习惯。要想发挥出大脑的最佳潜能，尽情去追求自己喜欢的东西就好。

在这个过程中，或许你会发现长期以来笼罩在自己心头上的那一无形的桎梏早已消失殆尽。其实这便是大脑内部的自发性活动在起作用。

珍惜耳边传来的音乐。



## Point/99

### 左右脑均衡开发，有效防止大脑疲劳

你知道自己的“主视眼”<sup>[7]</sup>是左眼还是右眼吗？

或者也可以这么问，你知道自己看电视或电影时的表情吗？你能在脑海里描绘出自己吃饭时的姿势吗？再者，又对说话总是不自觉夹杂着口头禅的自己了解多少呢？

事实上我们并没有想象中那么了解自己。

我曾向10个人询问过关于主视眼的问题，能立刻回答上来的人还不到一半。就像存在左撇子和右撇子，有优势手之分，我们每个人也都有一个优势眼。

有一种很简单的办法，大家可以一起来试一试。

首先，请准备一根橡皮筋。

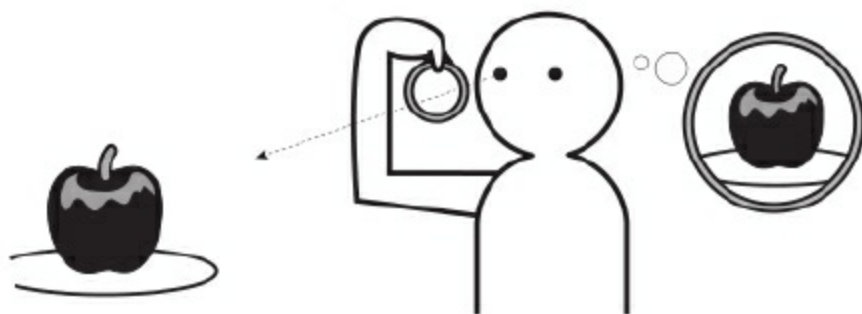
将橡皮筋举至眼睛的高度，双眼同时透过圆圈紧盯对面的某个物体。然后，请交替闭上左右眼，单眼透过圆圈看向对面的物体。

闭上单只眼睛的时候，如果发现圆圈中目标物体的位置发生了变化，那么闭上的这只眼睛就是你的主眼。比如，闭上右眼时物体的位置有所变动，那么右眼就是主眼。

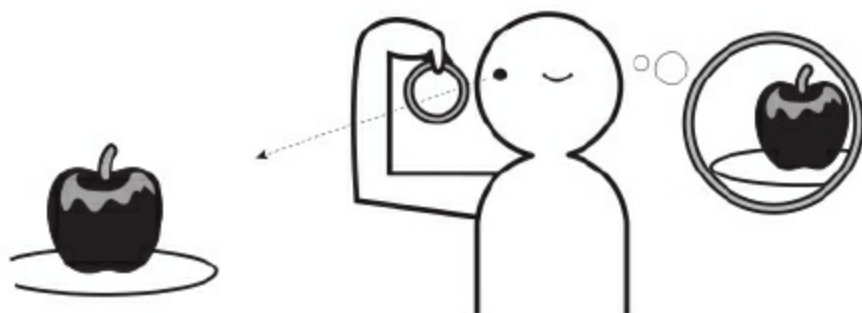
在日常生活中，主眼与副眼的差异并不明显。但是，就像戴上眼罩之后视觉瞬间会发生变化一样，我们平时也倾向于以某只眼睛为主来捕捉对象物体。由双眼带来的不同刺激在大脑中进行交叉，就形成了一个立体的影像。

## 一招教会你辨别主副眼

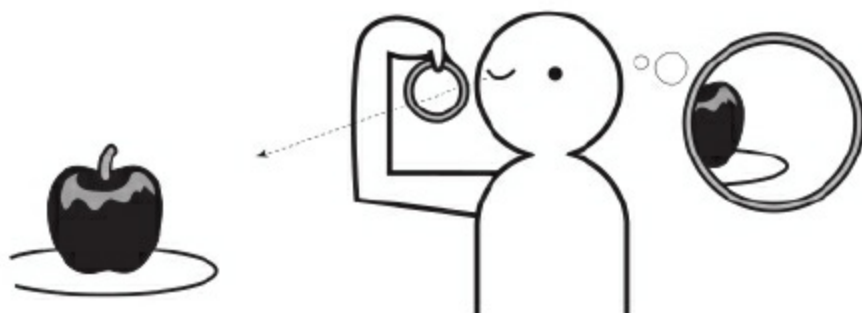
①首先，将橡皮筋举在眼前，然后双眼透过橡皮筋看向对面的物体。



②闭上左眼，确认圆圈内物体的位置变化。



③闭上右眼，确认圆圈内物体的位置变化。



如果感觉对面的物体位置发生了变化，闭上的那只眼睛就是主眼。

优势手和优势眼都是大脑控制的领域。一般来说，惯用右手的人，左脑相对发达，逻辑思维能力较强；而惯用左手的人，右脑更为发达，擅长艺术领域，有着惊人的直觉。因此，了解自己的主视眼也是认识自己的一个方式。

我平时会刻意让自己更加均衡地使用大脑。

因为自己是右撇子，身体左侧的神经更发达，所以会格外注意身体右侧的神经。比如，伸手去拿远处的东西时，我一定会用左手；打字的时候也会有意识地多用左手手指。这些都是很细微的习惯。

但是，习惯的力量是巨大的。不知从什么时候开始，吃饭的时候如果用右手没有之前顺手，我就会换成左手拿筷子。

均衡地使用大脑是防止大脑疲劳的一个秘诀。

大脑终究是身体的一部分。用脑过度的话身体也会感觉很疲劳，反之亦然。有时可能会导致自己情绪低落，冲动易怒，什么也不愿意去想。这个时候我们就需要让身体充分休息，让大脑恢复平衡状态。

当我们的的大脑感到疲惫时，有一个最简单的方法能够迅速给大脑充电。

伸出自己不常用的那手，用力张开五指，再握拳，张开，再握，再张开。只要坚持一两分钟，就会感觉头脑清晰，整个人异常神清气爽。

但是，用的次数多了养成习惯后效果可能会大打折扣，所以请大家以此为参照，自己也试着自创一些适合自己的方法。关键是要养成一个持续向大脑输送“左右脑均衡刺激”的习惯。



身体得到充分休息的话，大脑也会恢复平衡状态。

## Point/100

### “一见钟情”的秘密

当对方说完一件事，我们瞬间领悟的时候，大脑会出现0.1秒的泡沫活动。这就和我们经常在刑侦电视剧中看到的，警察能够凭借一张照片瞬间解开案件的谜团是一样的。

激发灵感的机制是由大脑中的前扣带回以及外侧前额叶皮质所负责的。在颞叶发现新事物的时候，前扣带回就会向被称为大脑司令部的外侧前额叶皮质发送信息，再经由外侧前额叶皮质向脑内的各个神经细胞传递信号。

当你意识到“原来如此”，想明白的那一瞬间，大脑中就会出现如泡沫一般短暂而剧烈的大脑活动激增现象。就像右图绘制的那条急剧上升的曲线，随着时间的流逝，不久就会平静下来。

也就是说，人的大脑一生中会经历无数次泡沫活动。这就是我们的“泡沫力量”。

这种泡沫活动在恋爱中也是一样的。从第一眼见到的那一刻起就坠入爱河——相信有不少人都有过这样的经历。这种感觉就像是经历了一场高烧，疯狂地陷入热恋之中。甚至有一种这个世界好像就是为了祝福两人而存在的错觉。

一见钟情，从脑科学的角度来说，是因为杏仁核的反应远比大脑皮质要快。这是一种无意识的反应。大脑皮质作为有意识的反应紧随其后。

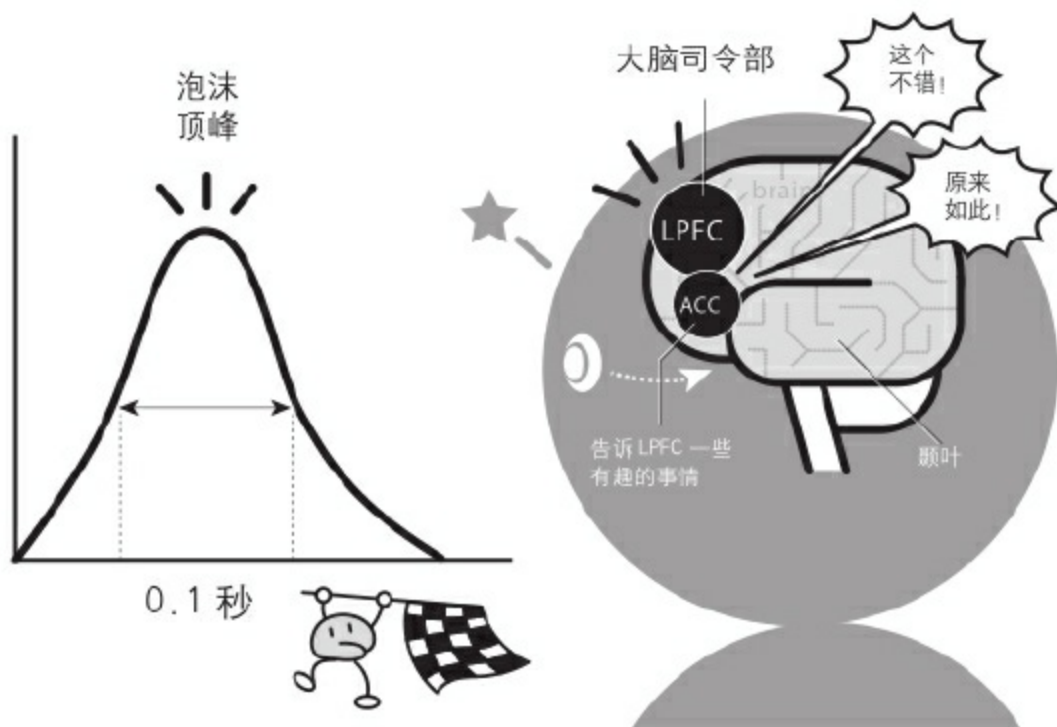
从生活习惯的角度来看，“my boom”（狂热）也可以说是一种大脑的泡沫活动。比如，某一时期沉迷于韩剧无法自拔，每天都要吃自己最喜欢的食物，对收集香氛疯狂上瘾……这些行为其实都是大脑中的泡沫活动。

一时的狂热总有一天会像泡沫一样，消失得无影无踪。回顾自己的生活，这样的事情，难道不是一次又一次地在我们的眼前发生吗？

最重要的一点，当大脑中的泡沫活动结束之后，大脑最终一定会有所收获。

## 大脑中的“泡沫现象”

灵感闪现的次数是“泡沫力量”



### 注释

[1] 三球抛接，杂技里叫杂耍抛接球。抛球是杂技里最基础的必修课。三只球在表演者的双手中自如地来回抛出、接住。

[2] 白质，由各种不同功能的神经纤维在中枢神经系统内聚集而成。由于神经纤维表面的髓鞘含有类脂质，故色泽亮白而称白质。

[3]  $\alpha$ 波是四种基本脑波之一。通常所指的潜意识状态，即人的脑波处于 $\alpha$ 波时的状态。 $\alpha$ 波是连接意识和潜意识的桥梁，是仅有的有效进入潜意识的途径，能够促进灵感的产生，加速信息收集，增强记忆力，是促进学习与思考的最佳脑波。当大脑充满 $\alpha$ 波时，人的意识活动明显受到抑制，无法进行逻辑思维和推

理活动。此时，大脑凭直觉、灵感、想象等接收和传递信息。

[4] 俳句，是日本的一种古典短诗，由中国古代汉诗的绝句这种诗歌形式，经过日本化发展而来。同时在日本以每日小诗的形式发展。

[5] 莫扎特效应，最先由法国人阿尔弗雷德·托马斯提出。他用莫扎特的音乐去锻炼听力，并相信听不同频段的音乐不仅可以提高听力，还能促进大脑康复和生长。1998年，加利福尼亚大学的戈登·肖与威斯康星大学心理学家劳舍尔进行了一项实验。他们让大学生在听完莫扎特的《双钢琴奏鸣曲》后马上进行空间推理的测验，结果发现大学生们的空间推理能力发生了明显的提高。他们将这种现象称作“莫扎特效应”。

[6] 演歌，是日本特有的一种歌曲，可以理解成日本的经典老歌，它是综合江户时代日本民俗艺人的唱腔风格，融入日本各地民族情调的歌曲。

[7] 主视眼，也叫优势眼、主眼。从人的生理角度讲，每个人都有主视眼，可能是左眼，也可能是右眼。主视眼所看到的会被大脑优先接受。人的大脑习惯性利用主眼的成像来分析和定位物体，主眼由于运动多，获得的补给也多，往往发育得比副眼好。