

伯恩斯认为,我们不仅在讲故事,其实我们就是故事,而且我们读的故事会改变我们的大脑。我们的自我认同不是恒定不变的,随着大脑接收和过滤来自外部世界与内部记忆的信息并将其作为行动依据,自我认同会不断重生。

10月,美国基础图书出版公司(Basic Books)出版了美国埃默里大学神经经济学杰出教授和精神病学家Gregory Berns(格雷戈里·伯恩斯)的著作《The Self Delusion: The New Neuroscience of How We Invent—and Reinvent—Our Identities》(本文作者译为“自欺:关于人们如何创建和再创建

## “沉浸式”阅读会给大脑留下什么痕迹

●武夷山

自我认同的新神经科学)。”

本书的主要观点是,我们讲给自己听的故事和关于我们的故事,对于我们的人生都是至关重要的。

众所周知,我们都在讲述关于自己的故事。伯恩斯则认为,我们不仅在讲故事,其实我们就是故事,而且我们读的故事会改变我们的大脑。他认为,我们的自我认同不是恒定不变的,随着大脑接收和过滤来自外部世界与内部记忆的信息并将其作为行动依据,自我认同会不断重生。

伯恩斯汲取了来自神经科学、社会科学和精神病学的最新研究成果,告诉读者我们的故事和自我认同都是短暂的,因此是不断变化的。他论证说,我们会悦纳独特的自我,以便使生活好过些,因为此时的人生应对方案不是关注什么对我们最好,而是使悔恨最小化。

总之,本书告诉我们如何成为我们想讲的故事的主角。这是一本启发性很强的书,是赋予读者力量的书,是充满惊喜的书。

下面摘译本书的一些内容,让大家感受一下伯恩斯的叙述风格。

谈到阅读,多数人可以说出一本改变了自己思维方式的书(往往是青春期

读的一本书)。作家斯蒂芬·金举出的一本书是威廉·戈尔丁的《蝇王》,那是他12岁时碰到的一本书。他形容说,这是他读到的第一本“长着手的手——强有力的手,它们从书页上伸出来,扼住我的咽喉”。

当我们说什么改变了大脑的时候,“改变”有两种表达方式。第一种是短暂的变化。大多数心理实验都是围绕短暂改变来设计的。

第二种改变是长效的变化,但这些变化较难测度。对于大脑,多数神经科学家将大脑的短暂改变解释为瞬时信息处理而不是持久变化。例如,视觉皮质对视场中的变化作出响应,但这些响应不会持续。刺激一消失,大脑的响应也停止。对于以文学形式表现出的文化痕迹,我们真想知道是否有什么东西使大脑的结构发生了永久变化。

接着,伯恩斯介绍了采用静息态功能磁共振手段研究大脑的方法。

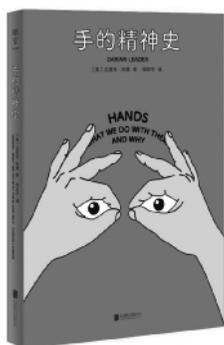
静息态这个词有一点用词不当,因为静息态网络亦可用其他任务来扰动。在一项实验中,学生们在备考LSAT(法学院入学考试)之前和备考用功90天之后接受了静息态功能磁共振扫描。结果发现,用功学习之后,学生们

的额顶区静息态网络内的联系更强了,于是科研人员得出结论说,针对逻辑问题的强化训练强化了这些模式。更可能的解释是,用功的行为,尤其是日复一日、周复一周的用功学习,导致大脑自身的物理改变,这些改变一直持续到了实验中的静息阶段。

然后,伯恩斯讲述了20位志愿者连续19天阅读小说《庞贝》并接受静息态功能磁共振扫描的实验。

文学将读者沉浸在作家创造的世界里。对于许多小说,读者在阅读它们的时候感到自己与小说的主人公简直是一体的。这就解释了在志愿者阅读小说的日子里,我们为何观察到他们感觉运动网络的变化。很能说明问题的是,这些变化一直持续到了他们结束小说阅读之后。非常不幸的是,我们不知道这些变化还能持续多久。

回顾那些改变了我的人生的图书,我无法真切地回忆小说中的细节,但我能回忆起书中的人物……回过头来看,我一定是被这些打破偶像角色的壮举所吸引,他们对传统的社会习俗嗤之以鼻,打造出自己独特的旅程。他们都化入了我的自我认同,至少影响了我对自己的看法。



《手的精神史》,[英]达里安·利德著,邹宏宇译,北京联合出版公司2022年9月出版,定价:45元

从纺织到发短信,人类的手总是忙个不停,手的用途也随着历史发展而不断变化。莎士比亚书店的店主观察到年轻人开始用滑动文档的方式给书翻页,苹果公司还为一些手势申请了专利。无论是坐火车、乘公交车,还是坐汽车或者喝咖啡,人们时刻都在

## 手是语言的肉身

敲键盘聊天、单击链接、滑动屏幕和点击鼠标。英国精神分析学院院长达里安·利德认为,数字时代改变了我们生活中的许多方面,但人们忽略了它最明显的特征——人们的手以各种前所未有的方式忙碌着。

达里安·利德即本书作者,是英国著名作家和精神分析师,被《卫报》誉为“当今最重要的思想家之一”。他的作品从拉康派精神分析的视角出发,揭示了人类心灵的各种面向,兼具深刻透彻的分析与生动优雅的文笔,是了解当代精神分析与精神医学的理想入门读物。

为何当代人沉迷于用手点按手机屏幕?为何电影中的僵尸走路时双手

总是向前伸直?为何手必须保持忙碌,而“游手好闲”成了一种罪恶?无处不在的手与我们的精神生活究竟有何关联?

在本书中,作者发现“手”这一身体部位在文化中被意象化而成为某种隐喻,人们根据手的能动性而建构起一系列与其有关的文化思考,如权力、智慧与自由等。古典时期的哲学家阿那克萨戈拉就认为,人类之所以有智慧,是因为他们有手,而亚里士多德则认为情况截然相反,人类之所以有手是因为他们有智慧,因为手可以帮助我们的意志永存。作为人体重要组成部分的手,一方面具有最基础的生物遗传和进化目的,但也恰恰是建立在

这一基本功能上的文化与象征,让手成为我们生活和文明的一部分。

本书还是围绕“手”书写的一段趣味文化史。作者从精神分析的视角出发,跨越临床医学、艺术史、流行文化等多个领域追寻手的踪迹,通过解读一部电影或一篇故事的细节,探索手丰富多样的形象背后隐藏着的关于我们内心,乃至整个人类文明存在的真相。

作者通过这段历史最终要唤起的是对当代人生活与精神状况的反思,忙碌的手折射出当代人心中焦虑与躁动。从“手”的历史反观当下,可以为我们今天的生存与精神状况提供颇有洞见的诊断与批判。(丁思月)