

CHEERS  
湛庐

# 自我升级的 大脑 Smarter Tomorrow

每天15分钟  
升级你的大脑

《华尔街日报》年度推荐  
“鹦鹉螺图书奖”银奖  
入围美国心理学协会  
“威廉·詹姆斯图书奖”

[美]伊丽莎白·里克 著  
Elizabeth R. Ficker  
鲁创创 译

奥运冠军、“最强大脑”、  
记忆力大师、商业巨擘  
和知名科学家  
都在使用的大脑升级法

让你在压力下也能  
控制情绪，注意力更集中，  
思考更快，学得更快，  
记得更多，更有创造力

浙江科学技术出版社

CHEERS  
湛庐

# 自我升级的 大脑 Smarter Tomorrow

每天15分钟  
升级你的大脑

《华尔街日报》年度推荐  
“鹦鹉螺图书奖”银奖  
入围美国心理学协会  
“威廉·詹姆斯图书奖”

[美]伊丽莎白·里克 著  
Elizabeth R. Ricker  
鲁创创 译

奥运冠军、“最强大脑”、  
记忆力大师、商业巨擘  
和知名科学家  
都在使用的大脑升级法

让你在压力下也能  
控制情绪，注意力更集中，  
思考更快，学得更快，  
记得更多，更有创造力

浙江科学技术出版社

# 版权信息

书名：自我升级的大脑

作者：伊丽莎白·里克

译者：鲁创创

出版社：浙江科学技术出版社

出版时间：2023-09-01

ISBN：9787573907226

品牌方：北京湛庐展读科技有限责任公司

---

本书由北京湛庐展读科技有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

# 测一测 你知道如何升级自己的大脑吗？

• 适度玩电子游戏能帮助玩家提高认知能力吗？（ ）

A.能

B.否

• 以下哪种活动被认为是对记忆力最有益的？（ ）

A.阅读

B.唱歌

C.跳舞

D.游泳

• 营养不良会导致脑雾吗？（ ）

A.会

B.不会

献给我的家人，

瓦伦、妈妈、爸爸、林赛、莱莎和GP，

还有我们的新成员芒奇金，

我爱你们每一个。

对于在做真实的自己

和在现实世界中取得成功之间做出选择的人，

我希望本书能提供一些工具，帮你们在这场

斗争中既获得胜利，又获得平和。

# 引言 开启脑力升级的神奇之旅

未来早已到来，只是尚未平均分布。

威廉·吉布森(William Gibson)科幻小说作家

时间投入：11 分钟

目标：通过阅读本书，了解你能得到的和得不到的分别有哪些内容。

我曾经为找到一个问题的答案而遍寻四海。在它的驱使下，我拜访了很多专家；在它的激励下，我查阅了几百篇研究论文；在它的催促下，我从神经科学研究领域跳槽到技术创业公司，后来又回归更个体化的研究工作。最终，在这个问题的刺激下，我在自己身上尝试了数十甚至数百种各类程序、可穿戴设备、科学仪器和药物。我想，假如我能为自己找到这个问题的答案，那么我也能为其他人解答这个问题：人们该怎样“升级”自己的大脑？

我的医生无法升级我的大脑，我的老师不能，我的老板不能，我的亲朋好友也不能。那么我自己该如何做到这一点呢？

“大脑升级”是什么意思呢？对我而言，它是指持续开启一个更好版本的自己，而不是懒散地度过每一天。我想要的这个更好版本的自己，能够更快速地学习，记起任何容易被遗忘的细节，轻松应对日常任务而不耽误任何重要的事情，说得出正确的言语而让友人感到慰藉。这

个版本的自己，自信、可靠、温和、友好，还能解决问题。

科幻作品向我们展示的夸张的精神思维升级是一幅怎样的场景呢？比如，吞下一颗药片之后，一个男人就能在几周之内成为金融奇才；接受神经植入手术之后，一个女人在几秒钟后就能熟练驾驶直升机。还有其他一些讲述完美记忆能力、不费力气的语言学习能力和无限创造能力的故事。

如果这样的升级不再局限于科幻领域呢？最微不足道的升级也可能改变我们的生活：如果我们能在与别人见面之后不至于转身就忘记他们的姓名，如果我们能在被挚爱亲友打扰时不发火，如果我们能在工作亟须完成的时候不去看短视频，如果我们能在有人试图激怒我们时保持冷静，那么生活又会变成什么样呢？简而言之，如果我们能够挖掘出更棒、更聪明的自我，并且持续保持这样的状态，那么我们的人生会是怎样一幅光景呢？

## 发现瓶颈，升级大脑的关键步骤

你上学时，老师的评语中有没有诸如“很聪明但并未充分发挥潜力”这样的话呢？如果有，那你或许跟我读小学时候的情况差不多。有一次，我的老师在全班面前这样说道：“伊丽莎白需要去找阅读障碍治疗师，因为她不知道该如何像大家一样阅读。”当时我的脸颊热得发烫，我甚至一度想过逃跑，而不是去楼上的阅读障碍治疗师办公室。然而与莱克托女士<sup>注</sup> 相处几分钟之后，我逐渐明确了两件事。首先，她并不认为我是不可雕的朽木；其次，在我能按照自己的方式取得进步这件事上，她既给我设置了挑战，又给了我信任。之前，在别的老师面前，我总是处于一种心不在焉、烦躁恍惚的状态之中。而在莱克托女士面前，我的大脑终于被激活了。

前一年我曾是全年级最差的阅读者之一，但在莱克托女士的帮助之

下，我在暑假时就完全追赶上来了。接下来的一年，我的阅读和写作能力已经高于本年级的平均水平了。几年之后，我变得快让大家认不出来了，我已经不再是那个每天在课堂上走神的小孩，而是一名能够考高分、能够在写作比赛中获奖的学生。后来，我先后在麻省理工学院和哈佛大学获得了学位。

这样的转变究竟是如何发生的？

我在研究生阶段的同学们并未遇见过太多“后发读者”，这在意料之中。但我在那段时间的确发现了一些别的东西：有关“阅读轨迹”的研究<sup>注</sup>发现，像我这种阅读能力发展落后于正常水平的学生，到了青春期仍有继续落后的趋势，尤其是在美国。此外，“后发读者”更难从高中毕业。<sup>注</sup>我算是特例，但这是怎么发生的呢？其他一些研究论文指出，某些遭遇阅读障碍的孩子，他们大脑中与语言相关的区域较小，或是并未被激活。这些现象甚至在他们尝试阅读之前就发生了。<sup>注</sup>所以我怀疑，我当年的困境是否也可以被提前预知。或者说，我只是注意力不够集中，毕竟我小时候的确容易走神。美国杜克大学的一个研究项目对近400个孩子从幼儿园到小学五年级的状况进行了持续研究，发现注意力在预测阅读障碍方面有重要作用。<sup>注</sup>

由于大脑的状态会随着时间推移而发生很大改变，而我在儿童时期又不曾进行过大脑扫描或是注意力评估，所以我无从得知自己的阅读障碍是否能被预测。然而我毕竟曾经是一个存在阅读障碍的人，后来却成了学术领域的幸运儿。莱克托女士个性化的教育方法，使我顺利走上了学术之路，这是我当年的班主任始料未及的。假如我的问题在于注意力层面，那么莱克托女士帮助我完美地解决了这方面的问题。在本书中，你将会了解到大脑升级的关键步骤之一：发现瓶颈。一个瓶子倒水的速度，取决于水通过其最窄处的流量，这个最窄处就是瓶颈。就我的情况而言，无法控制注意力，至少是导致我无法参与正常课堂学习的瓶颈之

一。而对你来说，瓶颈或许是指别的东西。

并不是每个人都能遇到莱克托女士这样的老师。坦率地说，我甚至有一点点负罪感，因为我真的太幸运了。这样的运气，对于控制并管理你的精神状态，是非常重要的。在高中和大学的某些时候，我憧憬着更加普适的大脑升级，不再局限于改善阅读能力或是提升注意力。无论瓶颈是什么，有没有一种能够帮助所有人提升精神状态的实证方法呢？

在接下来的10年甚至更长的时间里，为了追寻这个问题的答案，我经历了一系列充满压力、令人兴奋，甚至有点儿滑稽的研究过程。其中还有些有趣的经历，包括我在麻省理工学院读书时曾在一位诺贝尔奖得主分子神经生物学实验室做实验，或者在硅谷为某位亿万富豪工作。而那些不太有趣的经历，则包括我用手袋拎着自己的粪便去邮局，以及由于笨手笨脚，在一次电疗实验中烧焦了自己的头发。在那段时间里，我一直怀揣这样的疑问：我们究竟该怎么做，才能在控制精神状态中排除运气因素？最佳答案，或者说迄今为止我能找寻到的最佳答案，就在本书接下来的章节中。

## **自我实验，量身定制的科学方法**

由于技术的发展和神经科学基础研究的突破，在过去几十年间，我们对大脑的了解或许比之前数个世纪加在一起都多。你选择在此时来阅读这本讲述大脑升级的书，正是时候。

然而，我们在讨论“大脑”时将其看作一种普遍相似的东西，这是现代科技的一大错觉。事实上，人类的大脑并不是一模一样的。每个人的大脑都有令人抓狂的显著独特性，跟其他任何人的大脑都存在差异。在本书第3章中，我们将会探讨那些支持这一结论的、让人激动的实证。不过请你记住这一点，如果你的目标是升级自己的大脑，那么对其他人大脑的研究或许能激发你的好奇心，但你未必会信服。这是因为，

那些研究成果对其他人有用，并不意味着对你也有用。我们现阶段对大脑的认知还不够细致，尚不足以做到准确预测每一个人的问题。

意识到这一点后，我陷入了无尽的苦恼，它使我发现了一种叫作“自我实验” (self-experimentation)的方法。人们彼此之间千差万别，而解决这个难题为数不多的办法之一，便是使用为个体量身定制的科学方法。这并不是说我们无法彼此学习，你将会在接下来的章节中看到很多基于团队合作的传统研究项目，但我们无法确定这些研究成果是否具有完美的普适性。要想知道某种方法对你是否有效，你必须进行自我实验。本书将教你如何做到这一点。

要做到这一点，你并不需要身处神经科学实验室。只要你能按照烹饪书上的食谱做一道美食，就能进行自我实验。最妙的地方是，你将能够亲自掌控你身上最个体化的部位：大脑。当谈及大脑的健康状况和表现水平之时，很多人会羞于与他人分享内心的感受。其实，说到升级你自己的大脑这件事，还有谁比你更适合呢？如果你曾经也是一个被指责没有“充分发挥潜力”的孩子，那么可以说这本书就是专门为你而写的。

## **改变，每天只需15分钟**

在接下来的章节中，你将会读到一些“干预手段” (intervention)，它们将是你在改变精神状态时要用到的工具。如果你曾经帮助至亲之人摆脱药物成瘾或者酒精依赖，你或许更熟悉“干预”这个词。这个词在研究中更加常用，我从数十个实例中选出了7个干预手段，并将其写进了本书。所有这些干预手段的经济成本都相对较低，从免费的到500美元不等，而且可以在家中使用，每天15分钟即可。最棒的是，有证据证明，这些手段能够提升4种至关重要的心智能力：执行能力、情绪调节能力、学习与记忆能力以及创造能力。你可以在本书的第二部分读到更多有关上述4种能力的内容。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《自我升级的大脑》伊丽莎白·里克 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2873.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

