

身心系统的变量影响

此书更新了情绪的传统认知，在思维、动机和意志的参照系里，重新发掘情绪扮演的灵活韧性，实现从认知到管理情绪的书写意图。

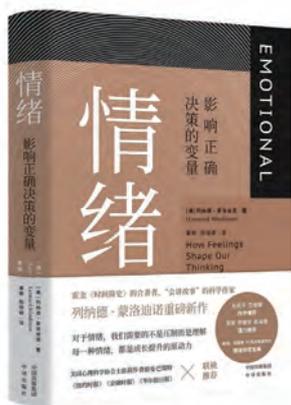
□ 撰稿 | 俞耕耘

如何把科普书写成畅销书，列纳德·蒙洛迪诺深谙此道。他与霍金合作的《时间简史（普及版）》《大设计》即是范例。这位美国理论物理学家，也是通才作家，他横跨脑科学、神经科学写出《情绪：影响正确决策的变量》一书。此书更新了情绪的传统认知，在思维、动机和意志的参照系里，重新发掘情绪扮演的灵活韧性，实现从认知到管理情绪的书写意图。

作者对情绪与核心情绪的讨论，如同弗洛伊德主义对意识和无意识的划分。核心情绪是构建情绪的最重要成分。它扮演更强的基底，比情绪更原始，出现更早。情绪划分的五个关键特性：悲伤、快乐、愤怒、恐惧、厌恶和骄傲，都需要核心情绪来传导感受。作者将二者对应于意识与无意识的功能模式里。情绪对应有意识的思维，对事实和目标进行权衡。核心情绪则对应无意识，它对额外信息，不可见要素进行潜在监测。

书中以“传感器系统”说明核心情绪的功能。它本能地预见直觉，甚至与思维相左，打断改变决策。核心情绪的意义，在于搭建身体和思维的交互联系，是身体器官真实作用于大脑的确证。“它只具备两个特性：一个是价值性，可以是积极价值，也可以是消极价值……另一个是唤醒度”。前者用来衡量幸福感，后者说明你能感受的程度。而幸福，本质正是从身体作用于心灵的感受。

核心情绪犹如身体的输入性力量（如生命体征），催生了所能体验到的情绪。“它将你的身体状况与想法、感受和决定联系在一起”。它塑造身心合一的校准系统，监测与反馈机制，本质乃是生物演化的神经状态。这种心理学阐述，指向神经生物学的视野；同时又反驳了古



《情绪：影响正确决策的变量》
[美]列纳德·蒙洛迪诺著
中译出版社 2022年7月

老的哲学传统，即身心的二元论，观念与实在的割裂。大脑的眼窝前额皮层和杏仁体的活动，“可以判断当前外部环境是否有利于生存，最终再通过脑流影响你的内心体验和行动反应”。

肠道则犹如“第二大脑”，与大脑形成了轴线。“肠道神经系统是一个复杂的神经系统”，“可以独立于我们的大脑自己做出‘决定’。它甚至采用了和大脑相同的神经递质”。通过“肠道轴”，核心情绪在身体与大脑之间来回反馈。正如肠道功能紊乱，总与精神压力、情绪波动同时发生。而你气得胃疼，抑郁无法消化，亦是如此。可以说，核心情绪维系了人作为动物的主导力量。人的意识体验并不单纯来自大脑，它无法排除来自身体的态度。

而全书正是通过重估情绪，认知理解自己。情绪长久以来被贬损为不稳定、不确定，需压抑的部分，正如柏拉图“有翼战车”套着白马黑马的譬喻。情绪在理性面前不值一提，在情感面前，多变无益。事实上，情绪乃是思维和情感的“基本面”。只是我们很少意识，它如何参与并左右，“即使是最精准的分析性思维也必须与情绪相融合才能取得成功”。

情绪提供并传导即时、临时与整合的信息，对身体和精神如何反应做出更动的信号。决策与行动，永远不会既定不变，也不会只依赖逻辑得到解释。它施加的影响有好有坏，应当将其视为一种中性的功能状态，使大脑处于特殊的运行模式：调整目标、引导注意，并计算、修改各种因素分配的权重。我想其最大意义在于协调、重组身心联系。感官、记忆和知识的发挥，功能选择，完成程度，都离不开情绪引导驱动。情绪变量，时刻都在重估并影响行为，认识变量，才能理解不断变化的自我。[4]

书讯

《风的历史》

这是一本以风为研究对象，视角新颖奇特的历史小书。

风作为西方文学经常呈现的一个对象，常被当作歌颂自然的力量、活力的象征性符号，科班在本书中带领读者开启了一次从18世纪到今天对风的科学和文化探寻，通过广泛搜集了西方科学对风的研究成果，以及西方文学史、文化史围绕风的创作，描写了人类对风的认识和利用的历史。从气象学到天文学，从战争到发电……风在给人类社会带来能量和灾难的同时，也不断改变和激发着人们对于自然的想象。