

走神的艺术与科学



[走神的艺术与科学](#) [下载链接1](#)

著者:[新西兰] 迈克尔·C.科尔巴里斯

出版者:北京时代华文书局 ■ 阳光博客

出版时间:2017-3-1

装帧:精装

isbn:9787569913439

我们总是被教导分心不好，专心才对，甚至因分心而被处罚，然而，分心走神真的一无是处吗？

近期的研究发现，有创造力的人多半爱做白日梦，人们在恍神之余反倒能增强记忆力。长期来看，偶尔神游一下似乎有益无害，能让我们过得更好。

在《走神的艺术与科学》这本书里，科学家迈克尔·C·科尔巴里斯以幽默的笔触，带领读者穿越心理学、文学、历史的迷雾，解释了我们为什么会走神，这么做有什么好处。

走神不仅可以让我们摆脱眼前的苦差事，还能让我们跳出自我束缚。它还有助于增强想象力、创造力、讲故事能力和同情心，让我们显得更有个性。此外，作者还解释我们为什么习惯回忆过去、畅想未来。其实，这对我们形成自我认知非常重要。

作者介绍：

迈克尔·C·科尔巴里斯 (Michael C. Corballis)

1936年生于新西兰，在加拿大麦吉尔大学 (McGill University) 取得心理学博士学位后留校任教，后又回到新西兰奥克兰大学任教，现为该校的心理学名誉教授，研究兴趣为认知神经科学及语言的进化。

他不仅是优秀的心理学家，还是杰出的科学传播者，《科学美国人》与《纽约时报》书评曾称赞其著作兼具“知识与趣味”、有其“独特的魅力”。

著有：《心智循环：人类语言、想法与文明的起源》（普林斯顿大学出版社，2011）
《心灵之旅：窥见大脑运作的21次科学漫步》（木马文化，2015）。

目录: 001 导读 跟着大脑去旅行
004 前言 为“走神”正名
009 第一章 蜿蜒的大脑，游走的思想
023 第二章 记忆：游走于过去的思维
051 第三章 关于时间：一个超乎想象的世界
069 第四章 脑中海马：精神漫游网络中枢
085 第五章 在别人的思想中畅游
111 第六章 故事：叙事创造了人类
141 第七章 夜之虎：走进弗洛伊德的世界
163 第八章 幻觉：常规生活之外的意识边界
187 第九章 思想游走的创造力
210 参考文献
221 译名对照表
· · · · · (收起)

[走神的艺术与科学](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

走神的艺术

科普

心理

思考

反思

方法论

自我

评论

有木有觉得封面超级有意思！！！总的来说，这本书具体地阐述了一个事实，那就是“被低估了的‘走神’‘技能’”。

作者写书的时候大概走神了吧？

一本“反传统、反专注”的为走神正名之作！读了它之后，不再因走神而自责，转而在走神中挖掘创意！新技能get！以及，封面上的蒙娜丽莎和小飞机太有意思啦！

一时竟不知道如何归类这本书，从名称来看是一本独辟蹊径的分析观点，但可惜内容和题目相差甚远，在每一个传统分析的基础上最后再补一句走神……，可能作者在写作的时候已经走神了。不过毕竟是一个冷僻的分析线路，能走多远不是作者能够决定的吧。中间介绍的一些参考书籍，经过作者的总结还是很意思的，权当一本书单来用好了。

【2017.4.7】太有意思啦，走神也能走得前无古人后无来者。喂，谁说走神是不认真啦，我们是在做思想的漫游，精神的穿梭，不要打扰我们的创造力

想找amazon要我的十四块钱

标题是《走神的艺术与科学》，内容却是记忆的机制、语言的作用与心智理论等和“Wander”八竿子打不着的东西。不仅都是些耳熟能详的内容，而且内容和《正常的另一面》高度重合（甚至连举例也相同），难以避免抄袭的嫌疑——更何况与后者相较之下语言组织混乱、内容东拼西凑，不知所云。

看不懂。我认为是翻译太烂导致的。其烂堪比《自私的基因》中信版

原谅自己一无所成，可以从放任自己走神开始。

喔，实在好无聊啊，还有些许自恋= =感觉越来越讨厌心理学家了

在不断走神中读完，名不虚传。不喜欢这种全靠标题的浅尝辄止。

书壳和书名是最有趣的部分。走神的必要性，经常走神的人也通常是最具有创造性的人。

一本讲走神的书，让我看着看着老是走神

出现了很多看过的书；没什么特别大的收获；基本就是把本雅明的理论用心理学实验重复验证了一遍的双层叙述套路。

为什么觉得这是一本严重跑题的书？只讲了科学却未提到艺术，而关于走神的科学似乎也只是一笔带过。

看到最后走神了哈哈哈

有四个地方是适合走神的，BUS，坐巴士的时候，BATH，浴室里，BED，床上，BOAR DROOM，会议室，会议室还可以用另一个词代替，BOREDOM，无聊，开会总是无聊的。走神的好处其一是可以让你快乐，从某种困扰中解脱，其二是激发一个人的创造力，创造力的本质是“盲目的选择和选择性保留”，好比是一锅盛满生命配料的浓汤，突然一道闪电，生命产生了，创造力也是有随机性的。而“走神”，恰恰提供了这种随机性。增强走神概率有情境化因素，比如之前提到四个B，还有药物和酒精，说的是大麻、LSD（致幻剂），连达利都说了，“大家都该试试大麻，不过只能试一次”，达利还说，“我不使用毒品，我本身就是毒品”，算是以防读者对毒品产生幻想的一个阻止。从生物学角度论证走神的好处，怎么说呢，我信，但又有什么卵用呢。

每一个精神活动的存在都有其价值，理性认识走神，发挥它的利好作用，才是走神的关键所在。

非常有意思的一本书，从潜意识角度去分析走神这种精神状态的认知和心理意义，一本看似诙谐没有章法的言谈，却实实在在地用严谨的科学理论和实验研究成果来探讨神游。书中时不时冒出来的充满哲理的句子，让人不由得赞叹。

我就经常发现自己很容易做白日梦，从心理学上来讲，白日梦指的是意识状态稍微发生改变，注意力转向了记忆、期待、欲望等内部，生理上来讲，大脑存在一个以额叶和颞叶为中心的“白日梦”脑区网络，静息状态下会自动激活从而产生白日梦，大多数人会认为白日梦这种走神状态百害而无一利，因为它干扰了学习和记忆，让自己远离本应该关注的当下任务，不过正如硬币都有两面，既然每个人都不可避免会做白日梦，那我们应该好好关注它有利的一面，比如白日梦能帮我们制定计划、解决问题，提升实现目标的机会，同时白日梦还可以成为创意的来源，这么多好处中的任意一个，如果能被好好利用那都是人生的一大宝贵财富

[走神的艺术与科学 下载链接1](#)

书评

文/宝木笑

不知有多少朋友和笔者一样，每当回忆高中的学习生活时只能用“不堪回首”来总结。现在学生的学习压力仍然很大，但至少官方态度还搭着一块儿“减负”的遮羞布，但笔者那个时候“减负”的提法还未出现，从小学到高中，学校和老师最热衷的就是排名次，不但一个班级内部...

文/小宋老师

在做某件事情的时候，人难免会“走神”。加州大学的一项研究发现，当研究者要求学生花45分钟时间来阅读托尔斯泰的《战争与和平》开篇的时候，学生在这段时间内平均走神5.4次。

提起“走神”，很多人会认为这是一件非常不好的事情。因为无论是在课堂听课，还是在...

没有人会对别人的反对意见一上来就表示欢迎。至少我是这样。一个人如果不把反对我的理由说个清楚明白，我不可能随便附和以示投降，除非他手里握着我某个致命把柄。据我所知，迄今为止，我还没什么把柄落在一个叫科尔巴里斯的人手上。所以看到他在《走神的艺术与科学》一书中...

手机APP上有个应用叫“花儿”，这个应用致力于帮助那些爱走神的人，打开这个应用就等于种下了一朵花，而在次打开它，就是你此次致力于“专注”的时间。比如，你开始读一本书，打开“花儿”，当你意识到自己进入走神状态的时候，就可以再次打开“花儿”。据说，循序渐进“分神”...

忘记是在哪里听到的一个故事，讲故事的人在讲述超能力心灵感应之类的东西，其中提到了一个他自己亲眼见到的案例。

当时他在朋友家玩，一个朋友在嗑药，磕的非常嗨的时候呢，很清晰的看到了自己的女友还在和别人乱搞。于是不嗑药了，骑车去抓人，结果女友真的在和人乱搞，和他...

神游，是自我意念里孤独的思维模式。——读《走神的艺术与科学》有感
人们在日常生活中习惯发呆，回忆、做梦、幻想……人与自身的独处模式停留在思维里，这种思维...

"宝贝，专心点！你又走神了！" "我专心着呢！！"

看着上英语课的女儿在边上课边手里玩着卡片，我的责备不由的脱口而出。从她的回答听的出小小的愤怒，看着她委屈的眼神，我的思绪漂浮到我的学生时代（请原谅，我走神了），也曾经被父母老师这样指责过，不止一次。记得有...

走神也是一种精神 评《走神的艺术与科学》

我的海马体里储存的第一条关于我走神的记录，是我的小学上课的时候，这边听着老师讲课，心飞到了窗外的小树林中，想象着自己在树林中穿梭，鸟语花香之下的我幸福地歌唱……老师的一个粉笔头中断了我的走神。从那之后走神的记录信息就...

灵魂能否脱离肉体所相对独立存在呢——评科尔巴里斯《走神的艺术与科学》

文/北风来袭

说实在的，《走神的艺术与科学》一书的确是剑走偏锋，研究的议题与领域独具一格，很少有人在这个题材上用这种方法进行阐述。就如书名一样，简直就是自然科学与社会科学对于走神这件事的综...

我们小的时候，通常都会因为偷懒啊，注意力不集中啊之类的毛病受到过家长的训斥甚至体罚，以至于后来我们长大了，学会总有理技能之后，就编造出诸如“懒人推动世界进步”这样的理由来为自己正名，然而再怎么振振有词，内心深处，我们仍旧趋向于希望自己能够变得勤劳，变得积极...

本文作者/张辣汤 你是否曾为注意力不集中而烦恼过吗？

是否由于自己经常性在做事情的过程中“神游”，而遭受惩罚吗？

是否怀疑过自己并非是一名聪明的学生？是否怀疑过自己爱跑毛的毛病不可救药？
.....我相信以上种种这些都曾困惑过你。但是不可否认...

在08年高考那年，我的数学只考了93分（满分150），一门课的成绩就比别人掉了二三十分。惨痛的记忆中，具体考题都已记不清，只记得那天脑袋嗡嗡的，一直在反复地唱

杰伦的《爷爷泡的茶》中的那一句：“爷爷泡的茶，有一种味道叫做家……”
夏季粘滞的空气，安静的考场中，幼小的...

在一个特别不想上班的早上，我，鬼使神差拐进了地铁口的一个书店，进门看到的第一本就是它了。翻开前，我以为“神游”跟“冥想”是一回事儿，不都是闭着眼睛放松嘛，结果看到最后笑了，原来走神也是个技术活儿。
首先说做梦。梦是激活潜意识的通道，我记得怀孕那阵做了很多荒诞...

走神，也是让思绪总结、放飞的一个过程，人要懂得放空，也要享受独处。1. 比如看书，不能一味不停的阅读，而不消化。而走神，就是消化之前阅读到的内容，让思绪联想一些事情的总结，才能变成自己的东西。2. 思绪也能预想一件事情的多种可能，更多的是消极最差的结果，从而达...

[走神的艺术与科学](#) [下载链接1](#)