

# 我们的身体并非只是受心灵驱使的工具

□尹传红



在克莱斯顿看来，现在应该从抽象的离身符号和命题、逻辑论证和严格推理的角度来重新定义智能的概念，并宣布它与日常生活的挑战和复杂性有着更广泛的相关性。

人类智能只专属于头脑而跟身体无关吗？创造性思维是否也依赖于身体的直觉和激励？思想和情感之间究竟是一种什么关系？

这类问题，是认知科学研究新浪潮中备受瞩目的“具身认知”（Embodied Cognition）所关涉并提出来的。它研究生理体验与心理状态之间的关系，并阐释身体与环境如何影响我们的想法、情绪、决策和行动。已经公开的相关研究结果，足以颠覆我们的传统认知：我们的身体并非只是受心灵驱使的工具！身体不仅强烈影响心智，而且会参与塑造心智。

也有人认为，身体是我们最早用来接触世界的工具，也是我们的另一个意识存在。然而，我们在成长的过程中可能逐渐地忽略了我们的身体部分，于是身体就会通过生病来抗议。心里不敢表达的部分也会反映在身体上——如果我们忽略这些信号，就会毁坏一座通往我们自己内心的桥梁。

确实，长久以来，在大部分人的认知里，身体与心智二元对立的“离身观”已经根深蒂固。人们普遍认为“肉体低下，头脑至上”。肉体被比作“硬件”，“心智”被比作软件，“软件”指挥“硬件”。这种离身观渗透在生活的方方面面，比如老师喜欢数学好的学生，认为他们的智商高于玩滑板的学生；从事体力劳动的人通常没有很高的社会地位，因为他们掌握的是工艺知识，而专业知识才值得被重视……

可是，英国社会科学院院士盖伊·克莱斯顿并不这么看，他在新著《具身认知：身体如何影响心智》（中译本在2022年3月由中信出版社推出）中，从多个角度对具身认知的概念进行了全面解读，包括离身论与具身论、身体的构成、身体与心智的关系、我们如何与身体对话以及具身认知的应用前景等，书中也有专节谈到离身心理学、自适应动态系、意识知觉、“自我”的涌现、社交共鸣、生物反馈、正念冥想等等。

作者意在言明，我们身体的智慧被忽略了，身体和心智是交互影响的，这为个体认知外部世界提供了智能媒介。身体通过表情、动作向大脑传递它对外部环境的感知，从而带出人的思维、情绪或者理解能力。身体虽然不说话，但是它比“认真思考”更能反映出人的真实想法。了解具身认知，从大脑开发，到情绪调整，再到健康管理，都可受益。书中还对肠脑互动、镜像模仿等现象进行了有趣的解读，重新阐释、界定了身体和心智之间的奇妙关系，也特别关注到身体运动如何激活多元智能。

《具身认知：身体如何影响心智》一书的终章，重新回到了“现实世界的智能”。作者指出，抽象推理是智能的一个有用元素，但它不是智能的全部，而要想在繁忙

的咖啡馆或混乱无序的商店中明智地运用这种推理能力，恐怕是教授所做不到的。智商测试通常无法预测人们在现实生活中的智能表现，而在可以使用抽象推理的情况下，人们通常会发现，利用“诀窍”而不是根据基本原理来解决问题更优雅、更可靠。

我想，我们也能感受到，在不同的社会环境中，人们对智能的概念界定有很大的不同。加拿大教育心理学家霍华德·加德纳通过对20世纪7位最杰出的创造性天才所展开的传记性研究，提出了多元智能的概念，每个人都代表了一种：人际智力（弗洛伊德，能实现高水平的自我认识）、数理逻辑（爱因斯坦）、空间智力（毕加索）、音乐（斯特拉文斯基）、肢体动觉（格雷厄姆）、语言（艾略特）、自省能力（甘地，能实现高水平理解，或与他人建立联系）。后来，他又加了一项：自然观察（达尔文，善于识别自然环境中各种模式或规律）。

加德纳多元智能理论中八种不同的智能，可以概略地说，身体智能和情绪智能是其中的两种。这些智能被呈现为不同的、互补的和有同等价值的形式，可以根据人们的能力和偏好，在所提供的智能范围内对它们进行描述，这是对作为智商基础的智能的整体概念的重大改进。

然而，从新的具身科学的观点来看，这些智能并不相同，也不具有同等价值。这并不是说有些人有很强的“音乐智能”，而另一些人有很强的“逻辑—数学智能”，这些造就了一个丰富多样的世界。克莱斯顿的主张比这更激进：实践的、具身的智能是所有智能中最深刻、最古老、最基本和最重要的，而其他智能是这个基本的躯体能力的侧面或延伸。情绪智能是身体智能的一个方面，数学智能是身体智能的发展。认为“身体—动觉智能”仅仅与顶级体操运动员和手艺人所拥有的东西密切相关，就会忽略这样一个事实——在更深的层次上，这种实践的、具身的智能实际上是所有其他智能所依赖的根本系统。

重新理解“身体—心智”之间的关系对智能本身的发展来说至关重要。在克莱斯顿看来，现在应该从抽象的离身符号和命题、逻辑论证和严格推理的角度来重新定义智能的概念，并宣布它与日常生活的挑战和复杂性有着更广泛的相关性。要想很好地满足生活需求，需要一个完整的身体，不仅仅是因为我们要四处走动和采取行动，而且是因为一个完整的、协调的、高度共振的身体本身就是智能的器官。大脑在这一整合中扮演着重要的角色，允许来自皮肤和脾脏、手和心脏、内脏和食道的信息回路在富有成效的对话中汇集在一起。但是，如果没有所有这些传递着关于“什么是可能的”和“什么是可取的”快速变化的信息回路，没有身体各个部位之间不断的广泛交流，大脑就根本谈不上智能。

看起来，大脑的好坏取决于它所接收到的智能。我们的身体以及我觉知身体有隐喻作用、闪烁微光的活动的状况，在不断地调节着我变得聪明的能力。通过身体，我们与周围的世界紧密相连，反过来周围的世界塑造了我们。我们所使用的工具和资源实际上已融入身体对自身可行性的定义中，我们的身体实际上是共振的系统。

具身认知是连接我们与周围环境的桥梁，而我们只是刚刚揭开了这些神秘联系的冰山一角而已。正如《感官心理学：身体感知如何影响行为和决策》的作者、美国心理学家塞尔玛·洛贝儿所说，对世界的感官体验，不仅对我们自认为理性公正的思维产生影响，还会左右我们所谓的自主思考能力。抱着审视的态度对待感官接收到的信息，请倾听感官的声音，你才能将这身体的智能转化为智慧，否则这些智能的信息只不过是干巴巴的数据而已。

了解心理认知类相关书籍，有助于我们打破成见，促进交流沟通。人类的生理体验与心理状态之间有着怎样的复杂关系？阅读理解能力与人类精神意志的结构如何建立联系？人格的形成与思维的养成之间又有什么内在逻辑？本期特邀中国科普作协副理事长尹传红，中山大学中文系（珠海）副教授郭超、硕士研究生耿希文，北京师范大学学工部青年教师、文艺学博士陶楚歌，谈一谈在当下的时代环境中，我们阅读、关注心理认知类相关书籍的意义。



——编者

# 孤星与星座：阅读荣格对阅读和人生的意义

□耿希文 郭超

当我们在阅读文学文本的时候，我们在阅读什么？——这一问题看似毫无意义，却成为了当代文论的关注焦点。在巴特眼中，它被视为对意义的发掘过程，作者的主体意识在此烟消云散，唯有读者在文本的迷宫中徘徊，致力于意义的生产。在弗洛伊德那里，作者的主体意识则得到了改造；创作的欲望被归于潜在的欲望之海，至于对具体作品的阅读和理解，则被视为相应欲望的共振与涌流。

而卡尔·古斯塔夫·荣格的答案则大致位于以上二者之间。这位瑞士心理学家和精神分析师的独特历史地位在于，他并未完全取消创作主体及其欲望的地位，却部分地改写了此种欲望的结构。此种改写正是《心理学与文学》一书的首个核心内容。《心理学与文学》收录了荣格论述文艺作品与美学问题的相关论文12篇，其中3篇为体现荣格心理学基本观点“集体无意识与原型”的论文，余下9篇则为荣格对现代艺术、文学艺术、审美本质、审美行为从心理学角度进行的阐释。

与老师弗洛伊德相近的是，荣格同样将创作的内驱力归于作者的无意识结构，但与前者不同的是，在具体的研究过程中，荣格发现了一个为弗洛伊德所忽视的问题——个体欲望的压抑与释放可以解释个别作品的诞生，但并未足以解释世界文学内部的互通性：无论是同一意象的重复，还是核心母题的趋同，甚至是相似的情节结构的多次出现，都已使弗洛伊德的理论想象失去了充分的阐释力。

正是在这一基础上，荣格提出了其独树一帜的“集体无意识”概念。“集体无意识”标志着“人类的童年”，而非“个人的童年”。荣格指出，在漫长的社会生活与历史积淀中，人类曾共同面对着同样的外部条件与环境，并形成了近似的思维结构；而在无意识领域，“集体无意识”便标志了无意识的深层结构。

集体无意识的主要内容是原型（archetype）。在《心理学与文学》一书中，荣格对这一概念作出了如下定义：“原型是领悟（apprehension）的典型模式”。在原型思维的作用下，对历史现实的理解与诉求被保留在了无意识之海的深处，并得到了形象化的凝固。正是在这一思维的条件下，广见于各国民、各时期艺术中的原始形象诞生了。

在这里，我们终于可以回返至本文开篇处的问题：于荣格而言，对文学文本的阅读究竟意味着什么？在我看来，荣格对这一问题的回答至少包含了两种不同的层次。首先，荣格对世界文学的共性进行了再思考，并试图建立起一种对总体文学史进行归整



荣格将创作的内驱力归于作者的无意识结构，他指出，在漫长的社会生活与历史积淀中，人类曾共同面对着同样的外部条件与环境，并形成了近似的思维结构，而“集体无意识”便标志了无意识的深层结构。

的方法。在书中，荣格如是写道：

“人类文化开创以来，智者、救星和救世主的原型意象就埋藏和蛰伏在人们的无意识中。一旦时代发生动乱，人类社会陷入严重的错误，它就被重新唤醒。”

藉此，世界文学的互通性被彻底地重构了。各国别、各时期文学的内部共鸣不再被归结为简单而机械的形式重复，也不再被下沉为支离破碎的意象（母题）比较；至于将世界文学统摄于某一话语秩序、以某种文学体系为范式的中心化建构（如卡萨诺瓦在《文学世界共和国》中进行的尝试），则更是遭到了有力的质疑：文学的见解形成在人类共同的思维模式之上，形成在人类曾共同面对的、漫长的历史积淀与生存挑战之上。正是在文学艺术中，遥远的人类童年、亘古的人类幻觉、人类整体的生命意义复活了。在某种程度上，所有的艺术都是同一本书——一本博尔赫斯意义上的人类共同命运的沙之书，它的厚度和人类生存的历史等同。一旦你成为了荣格的信徒，阅读所生成的愉悦便溢出了窥见特定个体的生活奥秘，而是继续在对人类关于自由与生存的漫长追寻之上。一个小径分岔的花园在眼前轰然涌现。个体的人生如虫蚁般渺小，如白驹过隙般短暂，却凝结了人类在漫长历史中的生存经验，映射了浮沉于时间长河中的芸芸众生。

在另一个层次上，《心理学与文学》也为文学阅读的本质进行了另一番阐释，并为对文学的研究提供了另一种洞见。在本书中，荣格曾作出过另一重要的理论断言：“不是歌德创造了《浮士德》，而是《浮士德》创造了歌德。”

荣格认为，创作的冲动与热情源于无意识中的自主情结，艺术家本人也无非是此种共相的、思维本能的工具与俘虏。艺术家为全人类共同的表达意愿所传译，在作品中传达了此种“无意识的命令”；有鉴于此，荣格得以更为系统化、理论化地深入具体艺术家的精神世界。以毕加索为例，荣格认为尽管毕

加索长期以精神分裂者的身份著称，但却不能将其简单地指认为疯子。在荣格看来，毕加索的癫狂表象源自于某种过于沉重的使命：一种不可遏制的创作激情驱使他，使他不得不放弃一切、去完成其伟大的艺术作品，并最终粉碎了其平静而和谐的个人生活。

就此，一些看似风马牛不相及、实而隐藏着草蛇灰线之联系的论点骤然浮出了水面，并在荣格的理论视域中被贯通了起来。在柏拉图处，诗人被视为迷狂的承担者，一种巨大的创作激情使其远离了理念的控制，并最终为其带来了被逐出城邦的命运；而在济慈处，诗人的创作应当具有“消极”的特性，与其现实的生活保持谨慎的距离。而在古老的东方思想中，荣格的观点同样激起了遥远的回声：“老子所表达的就是我此时所感觉到的……他看到了并体验到了价值与无价值的本质，而且在其生命行将结束之际，希望复归其本来的存在，复归到永恒的意义中去”。（出自荣格自传：《回忆·梦·思考》）

那么于我们而言，当下阅读荣格意味着什么？这一问题的回答业已昭然若揭。当我们以荣格的视角介入某一具体的文本，我们将可能取得以下的具体的收获：充分理解作者在创作状态中出现的张力与冲突，并将其置于广袤的、对创作者进行的精神分析史中，深入地理解创作个体与人类总体精神间存在的分裂。而更为抽象同时也更为直接的收获则是，个体将发现自己虽为一颗孤星，但却能与同时代的他人、早已逝去的祖先一起，超越线性流逝的时间，形成永恒绚烂的星座图景。

王小波在《万寿寺》的结尾写道：“一个人只拥有此生此世是不够的，他还应该拥有诗意的世界”。借助荣格赋予我们的这架心灵的棱镜，单篇的文学作品将溢出其所处时代的时间之流，折射出我们的时代和我们的命运——“我们命运的星宿，就在我们自己的胸中”。

# 人格因有文化的滋养而树立

——评奥尔波特《偏见的本质》 □陶楚歌

说到偏见，可能很多人会第一时间想到《傲慢与偏见》这部小说。该书是简·奥斯汀最早创作的作品，自出版以来就受到了读者的广泛喜爱。书中的女主人翁伊丽莎白因为听闻达西先生的傲慢做派而对其心存偏见，两人经过一番周折，才打破彼此的成见，终成眷属。这部小说在最初出版的时候名字是《第一印象》，两版书名放在一起，更直接地表明了作者的看法——第一印象未必是真相，根植于人性本性的傲慢与偏见有可能成为人们通向幸福生活的障碍。偏见通常是指人们依据有错误的和不全面的信息概括而对某个对象持有的片面判断或刻板印象。为什么人会有偏见呢？《偏见的本质》一书正是带领我们深入到自身的思维习惯和认知模式当中，对这种深植于习性的认知方式做出分析，这本书如同一面镜子，映照出日常生活中不为我们所察觉的潜意识。

1954年，人格心理学家戈登·奥尔波特出版了《偏见的本质》一书，讨论偏见的定义、表现、习得以及如何破除，以期帮助人们了解敌意的根源，让不同群体能打破成见互相理解。与通常人们认为偏见只是某些人才有不同，作者指出偏见其实是预先判断的一种，是人类认知结构和社会组织形态的必然产物，因为“人脑必须借助分类……来进行思考。分类一旦形成，这些类别就成了正常预判的生活正系于此”。例如，看到天空布满乌云会预判即将下雨，要带好伞再出门；又如，会因为周五下班晚高峰，而预估到开车会堵车而换乘地铁。这些存储在我们大脑中的各种信息分类，让我们在未来面对众多层出不穷的新事物时不至于手足无措，像森林里的小路，划出了我们的生活空间。

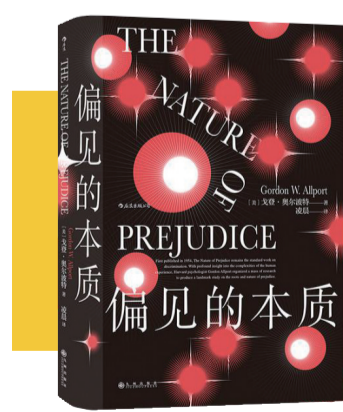
但“我们平日的思考、行动及生存所培养的习惯和需要，同时却也是造成偏见的罪魁祸首”，虽然类别包括了知识，但也可能蕴含着错误的想法以及感情，所以有时虽然事实就摆在我们面前，但是当它与我们已知的认识冲突时，事实可能会被扭曲，以此来维持我们对的事类的划分。也正因为所有人都依赖于分类思考和经验先例，所以偏见并不是那些见识短浅、顽固不化的激进分子的独有物，而是每个人都可能染上的习性。

正如涂尔干在他的研究中早已指出的，类别的建构与社会文化息息相关。所以偏见不只是某人的行为，更带有文化性。偏见往往与歧视挂钩，和众多欧美偏见研究著作一样，《偏见的本质》一书对偏见的分析也源于对“种族偏见”的兴趣，群体间的对立突出展现了亨廷顿所谓的文明的冲突，不同族群之间的矛盾是全球化的当下不可避免的问题。虽然如作者所说，种族偏见在古往今来的所有人类偏见中所占比例很小，但从声势浩大的美国黑人运动，到现今在暗潮涌动的中西方文化交锋，它真实地影响了众多人的生活，并持续影响着当今世界格局的建构。如果我们看过一些上世纪二三十年代有关的东方叙事的西方作品，就知道那个代表着罗曼司、异国情调，却也落后、粗鄙的“想象的东方”虽然多少有虚构的色彩，但也未必不是作者相信的。正

如赛义德在《东方学》一书中指出，这是一种西方强化“自我”优越的“策略性建构”。回到当下，从杜嘉班纳到三只松鼠事件，对东方女性形象的审美偏见，未尝不是对开放包容现代精神的反讽。

如果说文化性在个人身上沉淀与显现的差异会造成个体认知和行为的差异，那么我们回过头来还是有必要回到自身，正如作者所说：“歧视和偏见存在于社会结构之中，还是人格结构之中？我们给出的答案是，两者皆是。”为此作者还专门提出所谓偏见人格，以与宽容人格作为对照，因为一切偏见最终在实践意义上都会落实到每一个具体的活生生的人，每个人才是偏见的实施者，习俗和风气以某种方式融入了个体的生活脉络，并借由人们的话语、行动获得生命。一个抱有成见的人总能找到各种理由和证据支撑他的看法，却忘记了没有一个人能完全了解他人，在我们将其他群体作为一个整体而武断地贴上标签时，很少甚至从不去关注个体之间的差异。一个重要的事实是，每一个我们并不完全了解的个体，都是独一无二的，都有可能并不是你想象的那样。

那么如何打破偏见，这或许是读者最关心的问题。奥尔波特在《偏见的本质》中提到了两个方法：“强调社会结构变化的方案（例如立法、行政法规）和强调个人结构变化的方案（跨文化教育、儿童



奥尔波特指出，偏见其实是预先判断的一种，是人类认知结构和社会组织形态的必然产物。但是，“我们平日的思考、行动及生存所培养的习惯和需要，同时却也是造成偏见的罪魁祸首”。

训练、劝解）”此二者是相辅相成的。从社会的角度来看，我们所有人都被限制在一个或多个社会系统之中，虽然这些系统有一些可变性，但它们并不是无限可塑的，实际上要改变社会结构并不容易，就像作者比喻的“偏见态度并不是偶尔吹进眼睛的灰尘，可以在不破环整个有机体完整性的情况下分离提取”。我们想要解决的问题已经深深地融入社会结构之中，正如美国黑人运动这么多年，种族问题依然活跃，想要人们改变对某些问题的态度，并不那么容易。而从人格结构的改变来看，教育实际上能发挥更大的作用，因为正如前文所说，偏见实际是习得的。通过跨文化教育、劝诫和引导，孩子们在很小的时候就能对自己过分简单的分类方式进行批判，他们会有意识地辨别自己行为和认知当中值得警惕的内容，例如能满足你的愿望的就是值得信任的好人，而能够更加理性客观看待事实，以纠正自己的预先判断。

如何越过这看似最简单其实最顽固的沟壑，成为每个人都要面对的问题。在《偏见的本质》一书的序言当中，作者就说道，他所设想的读者中很大一部分就是社会中越来越关心社会心理与偏见这个主题的人。虽然对人类认知以及非理性本质的研究相当复杂，即使是一个专业的研究者也很难确信无疑地说，他掌握了有关人类思维与意识的真理，但无论是普通个体还是科学研究者，在所有未知面前保持开放性都十分必要，确定性让我们可以大胆向前，而谦逊和谦卑则让我们不至于可笑而不自知。

在打破偏见习性的道路上，文化、习俗对人的熏染与塑造，同人格内在的自觉与向上的力量，应该相互影响，相互激荡。老一辈社会学家潘光旦、费孝通曾谈到，人格养成与社会建设是一个相互的过程，文化及制度因其人格的载体而光大，人格因其文化及制度的滋养而树立。对自己思维模式和认知方式的自觉与自省，或许是每个人都可以尝试去做的。