

<<烦>>

图书基本信息

## <<烦>>

### 内容概要

烦人的事情无处不在：讨厌的配偶、用指甲刮黑板的声音、可恶的同事、错过的航班、噩梦、漏接的电话，甚至是无聊的会议、蚊虫的叮咬等等——你无处可逃，无人幸免。

我们为什么容易被小事儿惹恼？

烦人之事都有什么“配方”？

对此，美国国家公共电台（NPR）记者乔·帕尔卡和“科学星期五”节目的弗洛拉·里奇曼通过心理学、进化生物学、人类学及其他领域的大量研究，给出了有趣而令人吃惊的答案，揭开了人们被惹恼的真相。

你会发现：

为什么人们用手机漫无边际的聊天会如此烦人，而你自己又无法将它屏蔽

为什么你觉得美味无穷的食物，别人却完全无法下咽

为什么像齐达内这样一个经验丰富的足坛老将会被马特拉齐激怒

为什么气味有着强大的力量，而臭鼬又是如何利用这一点的

为什么伊法利克小岛上的人们从来不会因为任何事情而心烦意乱

当然，如果你想惹恼别人也是有方法的。

作者为我们提供了一个清晰简单、有步骤的方法，几乎可以让你惹恼每一个人。

想尝试一下吗？

## 作者简介

乔·帕尔卡，美国国家公共电台记者以及美国“科学星期五”脱口秀主持人。

弗洛拉·里奇曼，美国“科学星期五”脱口秀多媒体编辑。

<<烦>>

书籍目录

自序

前言 没头没尾的手机

第1章 美好的可恶之事

第2章 到底有多烦？

第3章 恼人的噪音

第4章 狡猾的气味

第5章 改变历史的小虫之扰

第6章 谁动了他们的奶酪？

第7章 超听力者的痛苦

第8章 不悦耳的音乐

第9章 “心烦”过敏原

第10章 你没那么惹他烦

第11章 从不心烦的小岛居民

第12章 烦躁症：为什么有的人更易怒？

第13章 被惹怒的大脑

第14章 情绪的假警报

结语

致谢

## 章节摘录

第1章 美好的可恶之事 2010年夏天，纽约城热得像个蒸笼。这一年的春天早早就来了，温热的天气留了下来，大半个夏天都挥之不去。7月里有几天，热浪袭人，城内外的温度都蹿到了三位数。人们抓狂地解渴、避暑，砍开消防栓，解开水龙带。边道小巷成了迷你水上乐园，公共游泳池也全都对外开放。

7月6日是真正的大热天，温度高达103度，打破了8年来的最高纪录。据《纽约每日新闻》报道，自从1869年纽约城有官方气温记录以来，只有3天的气温比这天高。

对纽约消防局紧急医疗服务队来说，那是十分忙碌的一天。据《纽约时报》报道，那天他们共收到4 225个救援电话，比平时要多出30%，出勤任务量排在8年来的第五位。

在纽约市拨打911，你首先会被转接到一位称为合同研发组织（CRO）的话务员那里。他们都训练有素，会问你一系列的问题，看看眼前的紧急情况是否需要医疗救助。如有需要，电话就会转接给一名紧急医疗服务（EMS）调度员。调度员是经过培训的紧急医技人员（EMT），他们会根据情况判断属于哪个应急级别。如果接到窒息、心搏或呼吸停止以及溺水等最为紧急的电话，医疗队就会派出两名护理人员、两名内科急救专家以及一组注册先发人员（CFR），在这种情况下警察往往也会出面协助。

纽约的紧急医疗服务由纽约市消防局管理。该局负责纽约300多平方英里大都市区域内700多万人口的应急护理，每年处理医疗紧急事故100多万件。

无论是在任何时间，消防局都要保证街上有250辆救护车处在行驶之中。如果你住的公寓沿街，从窗口往外看你会觉得这个数目甚至还要多。

年近30岁的威尔·董是纽约市消防局布鲁克林区的一名护理人员，也是斜坡公园志愿救护队公司（PSVAC）的总裁。

救护队位于一座条砖建筑的地下室中，建筑外的街道绿树成荫，位于布鲁克林商业区和斜坡公园居民区之间。

2010年斜坡公园志愿救护队共处理应急事故500多起，其中包括直接电话求助，也包括电话求助呼叫量较高时期从纽约市消防局转来的电话求助。

救护队有36名正式会员，均由志愿者构成。

在20世纪90年代，人们对居民区紧急医疗服务滞后的应急反应深感忧虑，救护队应运而生。

大多数夜里，救护队都有人值班，随时待命。

而在白天，如果你需要寻求帮助，救护队的语音提示会指导你如何拨打911电话。

2009年，纽约市消防局紧急医疗服务的平均应急反应时间为8分27秒。

除窒息以及心搏或呼吸停止外，最严重的求助项目包括蛇咬中毒、哮喘病发作、射伤、刺伤、严重烧伤、触电和其他外伤，这类事故的平均应急反应时间为6分41秒。

如果你曾在纽约开过车，那肯定知道6分钟内就能开到你想去的地方绝对算得上是一个奇迹。光是从停车场出来可能就得花6分钟，更别说穿越这座城市了。

当然，紧急医疗服务车配备了某些工具，可以避免卷入汽车的汪洋之中，那就是车灯和警笛。

“警笛”（siren）这个词最早指一种半人半怪的女妖，其本领就是用无法抗拒的歌声诱惑男人。

不过与那时相比，这个词有了新的意思——现如今，大部分人可不会说自己不由自主地被警笛声吸引。

警笛这东西就是用来恼人的，它要是吸引不了你的注意力或者你把它屏蔽了，那就没用了。如果你觉得警笛很烦，那就想想坐在配备警笛的车里的人吧，他们是什么感觉，是不是得烦死。

“警笛真的很恼人。”

董说，“你要是个路人还好说，忍忍就过去了。”

## &lt;&lt;烦&gt;&gt;

”对坐在救护车里的人来说，那真是阴魂不散。

一般董都会摇起车窗，省得噪音进来。

如果居民把窗户打开，光是听警笛那刺耳的尖叫就够了，其他的声音基本听不到。

\* \* \* 警笛和现代社会另一种特有的恼人事物有关，那就是我们生活所需的电器、计算机、电话和其他电子装置所发出的扰人的嘟嘟声。

许多这样的东西都很恼人（也很有用），谁也不愿意听着嘟嘟的电子音吵个不停，却找不出声音是从哪儿冒出来的。

想象一下这样一个场景：时间，圣诞节期间；地点，底特律郊区。

圣诞节是一年当中很美妙也极为恼人的日子，机场、公路堵塞，商店里挤满了抓狂的顾客，他们无休止地寻找着完美的礼物，却一再挫败失望。

不过，如果说节假日有某种恼人特质的话，那也是由某种人造成的，正是这种人给假日带来了恼人的元素。

在鲍勃和苏·约翰逊家一年一度的圣诞聚会上，你就能找到这么一个人。

这里讲的都是真人真事，我们只是改了一下名字。

约翰逊家房子的结构错综复杂。

客厅比其他房间要低，再加上两层天花板，显得宽敞无比，即使在桌上放置一棵8英尺高的圣诞树也绰绰有余。

南墙的大落地窗外是一个开阔的院子。

时值密歇根州的冬天，院子里常常银装素裹，好不壮观。

约翰逊夫妇的3个孩子和7个孙子女把这幢大屋子布置得满满的。

干得不错，没浪费一点儿空间。

泰德叔叔非常看重圣诞节，特别是圣诞袜的分配。

每年，他都会带一袋子圣诞小礼物。

袋子里有糖果，有最新出的南瓜球，偶尔也会有挂着小瑞士军刀或是带姓名牌的钥匙扣。

泰德有点小玩意儿极客的味道，通常都会找些便宜但是科技含量还挺高的玩具扔进这堆小礼物里。

2009年的圣诞节，泰德给这个大家庭带来了估计是与本书最相匹配的一个礼物：恼人器。

恼人器是一小块印刷电路板，和25美分的硬币差不多大。

除了开关外，它还有一个小喇叭和一块磁铁。

说不定什么时候，每隔几分钟，恼人器就会短暂地嘟一声。

这么小的东西，发声时间又短，想找到噪声的来源可真是难上加难。

因为噪声很小，你并不确定是不是真的听到了。

因为说不准它什么时候会闹动静，你也没法推测大概的时间。

所以就算你绞尽脑汁想要找到它在哪儿，也得花上好一阵工夫，弄得自己头都大了。

恼人器具备了恼人的必要条件：它让人讨厌，无法预测，还让你误以为它随时都会停下来。

它真是高明极了，只是让人有点不愉快，但又不至于发火。

虽然这么难以推测、无法捉摸，但它完全算得上是一种折磨，可是又不能说它会让人痛苦到哪儿去。

恼人器还可以调频，有两种频率的嘟嘟声可供选择。

按说明书的说法，“一般来说，2000赫兹的声音已经足够烦人了，但如果您真的想烦死某个人，相信我们，12000赫兹是您的最佳选择”。

更高的频率和轻微的“电子噪声”将打造最刺耳烦人的嘟嘟声。

泰德叔叔人很体贴，他耐心包容，对父母关爱备至，对侄子侄女们慷慨大方，在厨房里也是帮得上忙的好手。

可他还是忍不住在圣诞节这天把恼人器带到家里，安装在客厅咖啡桌金属边框的下面，并打开了开关。

尽管大部分人都知道有个恼人器，至少仔细检查过自己圣诞长袜的人都知道，但时不时听到那种隐隐的嘟嘟声还是会让人觉得微微有些恼怒。

## &lt;&lt;烦&gt;&gt;

一开始倒还好，大家只是觉得有点儿困惑。

“你听见什么声音了吗？”

“好像是。”

“我没听见。”

“你听，又来了。”

“我刚才就听见了。”

“这声音从哪儿来的？”

“半小时过后，泰德开始同情那些还没搞清楚状况的人了。”

不管怎么说，他还是生性体贴的。

恼人器之所以难找，也许更主要的原因在于它的声音很短，而不是频率的问题。

我们人类有两只耳朵用来听，很容易判断声音是从哪儿传出来的。

除非声音真的很小或者它恰好在我们正前方，一般而言，靠近声源的耳朵听到的声音总会稍大一些，这是因为有一部分声音会被我们（厚厚的）头部吸收。

纽约城市大学城市学院生物医学教授卢卡斯·C·帕拉说，通过转动头部，我们就可以更好地确定声音的位置，因为在转动头部的过程中，声音自然会离某只耳朵更近或者更远。

“但是转动也需要一点时间。”

帕拉解释道，“如果声音很短，我们就无法获得足够的时间来收集相关的信息以断定最强声源的方向或位置。”

帕拉还说，12 000赫兹的声音对许多成年人来说也许并不那么恼人，因为随着年龄的增长，高频听力会逐渐丧失，对许多人来说，12 000赫兹的频率太高了，是听不见的。

说起来也没什么奇怪的，卖恼人器的这家公司名叫“思考极客”，是一个提供“聪明人用品”的网站。

看起来泰德叔叔十分钟情这家网站，他买了好几个恼人器，还给他表弟买了个喇叭箱，基本上是差不多的东西，只是喇叭更大了，发出的噪声更多了。

比如，刮擦地板的声音，临死前的最后一声喘息，小孩子的阴笑声，或是某种诡异的耳语在说

：“喂，你能听见我说话吗？”

“恼人器是思考极客公司的畅销产品。”

“它便宜极了，而且相当有趣。”

思考极客联合创始人斯科特·史密斯说，“我觉得它非常有趣，性价比很高。”

我们收到了很多不错的反馈，人们会把它放在同事的办公室，从中挖掘了不少娱乐价值呢。”

“朋友们，他们真的收到这样的反馈了吗？”

这儿就有一封他们挂在公司网站上的反馈信可供我们一探究竟：亲爱的思考极客网站的朋友们：

我最近在你们的网站上购买了“恼人器”。

实际上，我买了两个，心想要真把我的朋友和同事搞得精神分裂，买两个还是有必要的。

可是，我严重低估了这个小家伙的威力。

我目睹了这样一个简单的装置怎样把一个（到目前为止）温文尔雅的同事变成了一个唾沫四溅、咒骂连连、偏执成狂的疯子的全过程。

他命令手下所有职员（人数不少）全体出动，找不到这个吓死人的嘟嘟声究竟从哪儿来就不工作了（可惜这些职员也加入到了恶作剧的阵营中，所以他们也没帮上什么忙）。

然后他等待着，紧张兮兮地紧抓着桌子边儿，猜测着下一个嘟嘟声何时会来。

他推测可能是什么人正在做这座大楼的空气质量检测。

嘟嘟声肯定是导管中的某种装置检测到空气中的石棉含量超标，更糟糕一点儿，不是石棉，而是氦气？

雾化水银？

芽孢杆菌？

这个嘟嘟声肯定有什么含义，它意味着什么呢？

是一个警告吗？

## &lt;&lt;烦&gt;&gt;

听起来是挺紧迫的，不是吗？

它是要让我们做件事情，可是是什么呢？

换电池？

通知上司？

撤离现场？

用消毒剂擦洗身体，穿上防化服，然后打电话给我们的家人，让他们哭着来跟我们道别？

我估计很快他就会开始拆东西，系统地把他办公室里的所有电子设备全都拆个遍，从而造就一个恰如其分的比喻——此刻他的精神也被拆得四分五裂。

这一切让我明白了，我们的理智与疯癫之间的那条线是多么细微而脆弱。

今天，这个芝麻大点儿的小东西帮我毁了一个同事的脑瓜，我真的感谢你们给了我这样不道德地取乐的幸灾乐祸。

祝好 约翰 于华盛顿州西雅图 泰德叔叔买的是第一代恼人器，思考极客公司此后又推出了第二代。

新款恼人器稍微大些，备选声音更多，音量可以调节，也更贵了。

这东西本来已经够烦人的了，你还怎么改进它呢？

况且，何必呢？

志愿者加入斜坡公园志愿救护队的时候，许多人要学习如何在纽约城驾驶救护车，其中也包括对警笛协议内容的学习。

戴尔·加西亚已经在此工作18个年头了，现任救护队公司的首席执行官。

他说救护队培训的基本内容就是恐惧练习：“我要让他们害怕驾驶，然后再让他们学会驾驶。

”这么做就是要他们树立信心。

学会怎样用警笛是驾驶救护车的重要一环。

按照规定，在纽约城执行紧急任务时，救护车要打开车灯、拉响警笛，斜坡公园救护队的志愿救护车驾驶员也要遵守这样的规定。

这条法规听起来合情合理，但加西亚觉得并非一直如此，他自己就不喜欢在凌晨4点大街上空无一人的时候骚扰邻居们。

驾驶救护车有一些基本规则，其中一条就是通过十字路口时必须变换警笛声。

研究表明，同时常识也确认，对于紧急医疗服务调度员用车来说，十字路口处发生撞车事故的风险最高。

变换警笛声的道理就在于，声音的变化会让人更难忽略警笛的声音。

但这个众所周知的道理却让我们很容易忽视这样的事实：如果可预测性太强，即使是救护车的警笛也会消失在周围环境之中，无法被人察觉。

警笛的使用与其说是一门科学不如说是一门艺术。

在救护队的地下室里，威尔·董拿出一支记号笔，画了一幅警笛的图解，并标示出他个人喜欢的警笛使用方法。

“警笛声共分三种：呼啸声，也就是传统的哇呜哇呜；尖鸣声，也就是更快的呼啸。

还有第三种，我称之为刮擦声，也就是听起来像指甲刮黑板发出的声音。

这三种声音一个比一个快。

通常刚刚出发的时候我用呼啸声，接近十字路口时换成尖鸣声，然后再换回呼啸声。

”他只有在遇到特别严重的交通堵塞时才会使用刮擦声。

除了具有恼人的特点外，警笛之所以能起到作用，还在于人们能认出那就是警笛声。

它是有全美统一标准的，该标准由美国汽车工程师协会制定，警笛制造商要按照规定的音频为急救用车生产警笛。

警笛制造商称，这么多年来，警笛音的频率并没有发生太大的变化，但警笛使用者的花样却越来越多了。

在布鲁克林的一处工业区，董使用救护队的一辆救护车演示了他是如何使用警笛的。

私家车杯座的位置就是救护车里放“惠兰”的位置。



## &lt;&lt;烦&gt;&gt;

这种不稳定的音量变化类似于粗糙度的概念。

粗糙度是一段时间内声音振幅变化的计量标准，也就是声音大小变化率。

慢粗糙度称为敲击，你也许会在看别人给吉他调音时听到过这种声音。

快粗糙度相对柔和，听上去是一种低沉的哼哼声。

但如果粗糙度不快不慢，耳朵听起来就会非常难受。

“粗糙度实际上干扰了我们的听觉系统从环境中提取信息的能力。

”休伦说。

他的理论是，由于粗糙度使我们难以听到其他的东西，所以我们并不喜欢它。

我们不喜欢粗糙的声音，这方面有很好的生物进化依据，因为这样的声音会干扰我们倾听周围其他声音的能力。

“这也是法国人觉得英语很烦的原因之一。

法语并没有太多音调变化，每个音节都是平衡的——基本等长，振幅和响度也大体相当，听上去是嗒、嗒嗒嗒嗒的声音，有点儿像一台缝纫机。

”相比之下，英语则轻重有别，非常注重语言的抑扬顿挫。

”休伦说，“英语里有重读音节和弱读音节，它会一直猛击你的头，或扇你的耳光。

这就是粗糙度在其中起了作用。

法国人对英语最经典的描述就是，它听上去像一只在你脑袋周围嗡嗡叫的苍蝇。

”随着小汽车的隔音效果越来越好，路人们也用耳机、手机堵住了他们的耳朵，警笛制造商目前正在寻找能被别人听见的新方法。

来看看隆隆器吧。

这家伙真算得上是一枚重磅炸弹，它的工作原理和传统的警笛不同。

“它是一个辅助设备，要和传统的警笛产品联合使用。

”隆隆器制造商联邦信号公司移动系统工程部经理保罗·格盖茨说。

如果你只是处理普通的应急电话，那就没必要打开隆隆器。

它是为恶劣条件量身定制的，而所谓恶劣就是普通警笛“赶”不走人们的时候。

你猜得没错，隆隆器之所以名声在外就是因为它能隆隆作响。

车辆辘辘驶过时，隆隆器会发出一种低频的声音，与其说你会听见这种声音，倒不如说你会感觉到那种隆隆的震颤。

联邦信号公司是这样描述它的：“该设备发出有穿透力的震颤性低频声浪，使车辆驾驶员和附近的行人感受到这种声音。

”想象一下那种情景，你在红灯前停下，后边那辆车低音炮似的轰鸣把你的车窗和后视镜震得乱颤。

隆隆器就是要它周围的车辆有这种感觉。

佛罗里达公路巡逻队在行人让道的问题上遇到了麻烦，在他们的请求下，隆隆器应运而生。

“巡逻队想找一种另类的警笛声，在普通警笛无法引起人们注意的时候使用。

”格盖茨这样说，“使用普通的警笛，你就好像在打一场比赛，立体音响设备、安静车载环境、手机等都是你的敌人，而隆隆器则为你提供了一种可以选择的方法来吸引人们的注意力。

”吸引人的注意力不仅仅是让人更快地意识到事情紧急的问题，警笛同时还保护着紧急医疗服务调度员的安全。

“我开这个东西三次就有一次差点儿送命。

”戴尔指着他开的一辆白色轿车说。

他要是拉响警笛、打开警灯，一般人还真看不出这是一辆应急用车，这车上也装了一个隆隆器。

现在你能看到全美国的警车都安装了隆隆器，不过并不是每个人都喜欢它。

有些人抱怨隆隆器确实太烦人了。

“消除噪声”（一个反噪声污染联盟）在其发放的宣传单上这样写道：“200英尺开外你就能听到并感觉到警笛的存在。

即使门窗紧闭，警笛声仍能轻易刺穿附近的住房公寓……使用警笛给城市带来了一种新的破

## &lt;&lt;烦&gt;&gt;

坏，使城市居民成了高强度低频噪音的俘虏。

”这样的抱怨引申出一个悖论概念——美好的可厌之事。

大部分人也许会认可警笛这种小恼人的存在，认为这是社会生活中人们能够获得快速医疗护理所应付出的一份小小的代价。

但是美好的可厌之事是很脆弱的，因为只要稍微多烦一点点，它就好不到哪儿去了，变得纯粹恼人，仅此而已。

想象这样一个坐标图，一个轴上是“实用性”，另一个轴上是“恼人程度”；

。如果你把某件东西画在恼人程度高、实用性小的象限中，大部分人会说：“不，算了吧。

”恼人程度低、实用性高呢？

”好的，可以。

”然而，要找到两者之间的临界点，不是简单的直接计算就可以得出的。

况且，什么是让人愉快的、什么是让人讨厌的，我们对此并没有一致的意见，有时候连我们自己都没法判断一件东西究竟是让人无法忍受还是无法抗拒。

……

## &lt;&lt;烦&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

很棒的书，精彩而富有见地。

通过了解那些烦人的事情，会让你变得少心烦，也少成为别人心烦的对象。

我已经感觉好多了！

——《长尾理论》、《免费》作者 克里斯·安德森 谁会想到好久没出现过的  
一本如此精彩而增长见识的书竟然会叫《烦》。

你也许听说过“你吃什么东西决定了你是什么样的人”，但你不知道真正界定自己的其实是你的恼人属性。

帕尔卡和里奇曼用最前沿的科学、最智慧的措辞和最善于发现好故事的眼光，为我们带来了烦人这个由来已久的问题的最新发现。

这本书一定会彻底改变你对饭店里那个用手机大声谈论自己胃镜检查结果的顾客的看法。

——《你身体里的鱼》作者 尼尔·舒宾 从没碰到过研究“烦”这一问题的书。

本书作者从心理学、哲学、神经学等方面，包括很多奇闻轶事、洞见以及相关理论，研究了被科学界忽视的课题——“烦”的心理学。

为什么一丁点儿的事情都可能让我们心烦意乱？

对这个问题好奇的读者，都该读读这本书。

——《看不见的大猩猩》作者 丹尼尔·西蒙斯 烦人的科学？

我起初还满腹狐疑。

但是本书真的颇有见地。

在很多章节，我都看到了自己的影子，心想：“对，我完全了解，我就是这么想的。”

——美国约翰霍普金斯大学医学院分子生物学和遗传学院院长、2009诺贝尔医学奖获得者 卡罗尔·格雷德

编辑推荐

《长尾理论》《免费》作者克里斯·安德森  
蒙斯 2009诺贝尔医学奖获得者罗尔·格雷德

《看不见的大猩猩》作者丹尼尔·西  
联袂推荐。

<<烦>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>