

## 津报力荐

《具身智能》，刘志毅著，中译出版社 2024年7月出版。



# 身体与思维的亲密对话

**推荐理由:** 本书深入探讨了人工智能中的一个新兴领域——具身智能，即智能系统与物理身体的结合。书中系统论述了具身智能的理论框架，包括身体与思维的互动、感知与行为的统一性，以及智能体如何通过与环境互动来学习与适应；详细介绍了自由能原理，这是理解生命体和智能系统组织原则的关键理论，同时探讨了这一原理在人工智能设计中的应用，如强化学习感知与行动的和谐统一等。此外，本书还讨论了多学科视角下的智能解读，以及空间智能与具身智能的整合策略，为读者提供了一个全面了解人工智能未来发展趋势的窗口。

在探索人类思维的奥秘时，我们不可避免地遭遇了一个长久以来被边缘化的核心要素——我们的身体。

具身认知理论，作为认知科学的一个重要分支，正试图填补这一历史性疏忽。它不仅探讨身体如何悄无声息地影响我们的思维、感知和决策，还试图将这些深刻的见解应用于教育、职业发展乃至人类行为的每一个角落。为了揭示身体如何塑造思维，科学家们已经动用了包括功能性磁共振成像在内的一系列尖端科学技术，以捕捉大脑在处理身体信息时的微妙活动。这些探索让我们得以窥见身体与思维之间复杂的相互作用，以及身体和思维是如何共同编织出我们认识世界的网络的。

在深入探究身体与思维之间的微妙联系时，我们首先将视角投向身体姿势对认知状态的潜在影响。身体语言不仅是情感的外在表达，还是思维状态的一种反映。当一个人背脊挺直、端坐如松，往往伴随着一种警醒与集中的精神状态；而当一个人身体放松，甚至躺下时，思维的界限似乎也随之拓宽，创造力与自由联想的能力得到释放。这种现象并非随机发生，而是身体与大脑交互作用的结果。现代研究揭示，开放的身体姿态能够促进创造性思维的涌动，而较为封闭和紧张的身体姿态则有助于提升我们的注意力和专注力，这一发现为我们如何通过调整身体语言来优化思维模式的研究提供了新的视角。

接下来，我们将视线转向身体动作对思维流程的影响。身体活动，尤其是像散步这样的简单动作，对我们的思维有着不可忽视的促进作用。当身体在散步的自然摆动中找到节奏时，我们的思考过程也似乎获得了一种流动性，使得原本模糊不清的问题变得清晰起来，解决方案在不经意间浮现脑海。研究表明，这种身体活动与思维清晰度之间的联系是有科

学依据的，散步不仅对身体健康有益，还能显著提高我们解决问题的效率。

最后，我们来审视身体状态对思维和决策的影响。身体状态，如饥饿、疲劳，甚至是心跳的快慢，都被证实可以对认知功能和决策过程产生重要影响。在饥饿状态下，人们倾向于作出更加“急功近利”的选择，而心跳的加速可能引发紧张和焦虑情绪，进而影响我们的决策质量。这些发现提示我们，身体状态与心理状态之间的相互作用是复杂而微妙的，它们共同构成了我们决策和认知的生理基础。

可以看出，身体与思维之间的相互作用构成了我们认知架构的核心。这些前瞻性研究不仅为我们提供了对人类认知过程更深层次的理解，也为心理学、认知科学乃至人工智能领域的未来发展开辟了新的道路。通过深入理解身体状态如何影响我们的思维和决策，我们可以更好地利用身体信息来优化我们的认知能力，从而在教育、工作和日常生活中取得更好的成效。

这些研究揭开了一层令人惊叹的认知面纱：我们的身体，以一种精妙而独特的方式，成为塑造思维的关键力量。这一革命性的认识不仅刷新了我们对思维本质的理解，更开启了一扇通往思维优化和决策改进的新大门。通过有意识地调整身体姿态和动作，我们得以部分地操纵思维的状态和模式；通过细致入微地关注和调节身体状态，我们能够提升决策的精度和效率。这些深刻的灼见，对于个人的学习路径、职业发展乃至日常生活的质量，都有不可估量的价值。换言之，具身认知理论提供了一种全新的认知范式，它引导我们重新审视身体与思维的互动关系，并理解这种相互作用如何深刻地影响我们的决策过程。随着这一理论的深入研究，我们有望在教育、工作乃至更广泛的社会生活中，见

证一系列积极的变化。

然而，这并不意味着我们应该将所有关注的焦点单一地聚焦于身体。恰恰相反，身体与思维构成了一个不可分割的整体，它们在生活的舞台上相互影响、相互塑造。我们不能忽视身体的作用，同样也不能忽略思维的力量。关键在于找到一种动态的平衡，使得身体与思维能够在我们的生活中和谐统一、协同发展。这种整合性的思维方式，对于人工智能和机器人学的未来发展具有极其深远的意义。如果我们能够深入理解并精确模拟人类身体与思维之间的相互作用，那么我们将有望研发出更加智能、更具适应性的机器人。这些机器人将不仅能够执行复杂的任务，更能以一种更深层次的方式理解和响应人类的需求，从而在人机交互的领域中开拓新的可能性。

在追求对具身认知深层次理解的征途中，我们需要借助一系列尖端科学研究方法，以揭开身体与思维相互作用的神秘面纱。功能性磁共振成像等神经成像技术的应用，使我们得以窥见大脑在处理身体信息时的精细活动模式，从而深入理解身体感知如何转化为神经信号，并进一步影响认知与情绪。心理学实验则为我们提供了一个窗口，通过它可以观察和统计身体状态和动作如何塑造我们的情绪反应和决策过程。此外，计算机模拟和人工智能技术的发展，为我们模拟和预测身体与思维的复杂交互提供了强有力的工具。

这些跨学科的研究不仅极大地推进了我们对具身认知的理解，更为实际应用具身认知提供了丰富的指南。在教育领域，这些研究结果可以指导教育工作者设计出更具互动性和体验性的教学方法，以促进学生的深度学习和认知发展。在心理咨询领域，心理咨询师可以利用这些发现，通过调整客户的体态和动作来改善其情绪状态和心理适应能力。而在工

程与设计领域，对具身认知的深入理解将激发出更智能、更具适应性的人机交互系统和机器人的设计灵感。

尽管我们在具身认知领域已取得初步进展，但仍有多数未知等待探索。例如，我们如何精确量化身体与思维之间的相互作用？如何高效利用身体信息来提升我们的思考和决策能力？这些研究成果又如何扩展应用于公共卫生、社会政策、城市规划等更广泛的社会领域？这些问题的解答，需要我们在未来的研究中投入更多的智慧和努力。

本书汇集了科学家们在具身认知领域的系统研究中所形成的深刻思考，它们是对人类认知奥秘的一次又一次勇敢探索。随着研究的不断深入，我们目睹着知识的新边疆被开拓，真理的更深层次被触及，以及无限的创新潜能被激发。通过持续不懈的科学探索，我们致力于全面理解人类复杂的认知过程，并旨在为人工智能和机器人学的未来发展注入新的活力，拓展新的方向。我们同样期待这些研究成果能够渗透至个人的学习和生活实践中，开辟出新的认知和行动路径。

总体而言，身体在思维过程中所扮演的重要角色，已经获得了科学界的广泛认同，并得到了大量实证研究的支持。深入挖掘和理解这一过程，不仅能够使我们更高效地利用身体去塑造和培养思维，而且还能让我们更加深刻地把握具身智能的丰富内涵和思想脉络。我们认识到，具身智能作为通向通用人工智能技术的关键实践领域，蕴含着巨大的价值和潜力。在这个充满挑战与机遇的探索过程中，我们渴望揭示新知识，理解新真理，创造新可能。我们更希望，从具身认知这一视角出发，能够激发读者对相关科学领域的好奇心和探索精神，引领他们走向更深层次的思考和更广阔的学术探索。

(文/孙瑜)

《史记里的中国》，赵宗彪著，北岳文艺出版社2024年4月出版。

## 大家读书

## 永远的人性之光与理想之花

鲁钟思

翻开赵宗彪先生的《史记里的中国》，细细品读，和正值历史青春期的古人相遇，思古幽情便不绝如缕。哪怕在太史公后的两千余年后，其间萦绕的人性光辉和理想之花，仍让人心潮澎湃。

读史使人明志，宗彪先生读《史记》，读出了无数次深思熟虑后的醒世之言。几千年前的历史人物在他笔下亲切可感，多年思考后磨砺出的智慧结晶在他书中俯拾皆是。在《假如沧浪之水干涸》中，宗彪先生由楚人《沧浪歌》想起了深受司马迁钟爱的不同时代的两个楚人，屈原和伍子胥，认为他们代表了两种人生精神。“当沧浪之水清澈时，濯缨。浑浊，还可行，可濯足。但是，当沧浪之水变成了泥浆或全部干涸，仅有一个沧浪之名了，你如果还想濯缨、濯足，不就是自赴泥沼以求死吗？”屈原时代，楚怀王和楚襄王尚有底线，所以屈原忠君爱国，不惜自沉汨罗江，而在伍子胥生活的时代，

楚平王早没了做人的底线，此时的沧浪之水早已干涸如污泥，所以伍子胥识时务，没有选择和旧国一同堕落。他赞颂这些历史人物的精神魅力和人格涵养，并不浅显地概括解读，不拘泥于旧识，而是深入浅出，以振聋发聩的惊世之语，与古人交，同今人谈。

宗彪先生的文辞几多深奥，或慷慨悲歌，或真情流露，文风大气、深刻，说是字字珠玑实不为过，结尾处常有神来之笔。更多时，读者能感受到宗彪先生作为文人对世间大义的向往，对人情冷暖的喟叹，看似在解读《史记》，实则是在阐释作者眼里的人世间与世人间。在《赵奢、赵括：知人者智，自知者明》中，宗彪先生抒怀：“真正的仁者是在洞悉了人性的种种黑暗之后，依然满腔热情地爱所有人，以悲天悯人之宽胸怀包容世界，并为这个苦难的人间多播撒爱的种子。”罗曼·罗兰曾说，世上只有一种英雄主义，那就是在认



清了生活真相之后，依然热爱生活。字里行间，宗彪先生透过《史记》见微知著，他看到了司马迁雄深雅健文字背后的真情和褒贬，作为读者，我们也感受到了宗彪先生爱憎分明背后的一腔热忱。

宗彪先生曾多次在书中表达对太史公的

《道泉记》，张生全著，广东人民出版社2024年4月出版。

## 一部与《庄子》互文融通的乡村文化小说

沈文

《道泉记》通过一脉山泉从“道泉”到“盗泉”再到“道泉”的变迁，展现了一个普通乡村从土地下户前到经济大潮来临的几十年来的人事变迁，甚至还延伸了上百年的乡村历史。小说描写了志、廉两个家族的数代恩怨，以及年轻一代不同人生道路的选择、不同理想信念的坚守、不同事业发展的追求，将生态保护、绿色发展、文化传承与乡村振兴等多个宏大主题关联起来，融为一体，思想驳杂又集中，人物独特又鲜明，是一部思想性与艺术性结合得很好的长篇小说佳作。

这是一部描写乡村振兴的长篇叙事，但其独特性和稀缺性在于，它是在文化道德切口上精准发力的乡村叙事。它以一脉山泉的变迁，作为乡村发展和历史变迁的喻象；以乡村各种各样的偷盗现象，以及乡人在偷盗中思想、道德、情感的挣扎和扭结，作为铺陈描写的重要话语；以庄子思想作为文本的内在线索，可以说切口独特，构思精巧，力道强劲，别具一格。

这部小说最值得关注和让人耳目一新的，是它有一个重要的互文文本，那就是《庄子》。小说有多处引用《庄子》原文及其主要观点，几乎在每一个细部都注入了《庄子》元素，包括人物、事物的命名，以及茶室、章节的命名等等。著名作家阿来评论道：“张生全的小说对命名有特别的偏好。人名、家族名、地名，乃至茶室名、章节名，似乎都有精心的设计。这体现着张生全对小说的认知和思考。”

尤其值得注意的是，《道泉记》人物性格的描写和塑造，也灌注了庄子思想。比如对于偷盗问题，庄子曾在《法法》一文中赞扬盗贼是“圣、勇、义、知、仁”的人。庄子说这个话，更多的是对那些表面仁义道德实则蝇营狗苟的伪君子的讽刺。《道泉记》中的廉把就是这样的伪君子，写廉把，实际上就是在写《法法》。再比如志慧，志慧是《道泉记》的女主角，她遭受的打击是最大的。她的名牌大学录取通知书被廉把“偷”去了，她的命运由此改变。她爱廉



把，但廉把不爱她，还多次利用她。廉把一直高调向她表达爱，但其实只是想赎罪，也并不爱她。她举办“茶神节”活动，多次失败。但是志慧面对打击，她的情绪从来没有激烈过，总是顺其自然，坦然接受。包括她在道泉村做产

业，也是顺应自然的方式。这些都是庄子思想。还有田成，他的无为而治，无用为大用的做法，也包含着很深的庄子思想。至于全书中对“欲”的描写和表达，更是庄子思想的集中体现。

《道泉记》在文本上与《庄子》的有机结合，以及大量隐喻及寓言的使用，把这部乡村叙事小说，提升为一部文化反思小说。文本的独特与叙事的精湛，使得这部小说成为近年来反映新时代山乡巨变小说中的一个重要范本。

中国作协副主席、著名评论家吴义勤认为，《道泉记》“化繁为简，用‘山泉’‘偷盗’‘兄弟’这些形象化的关键词，逼近复杂的乡村和琐碎的生活；又化简为繁，用结实的细节和葱茏的枝蔓，让小说血脉丰满。好看，有趣，有神，是值得关注的小说。”著名作家贾平凹认为，“写乡村振兴的小说不少，但着眼于文化振兴的不多；写文化振兴的也有，但落笔到偷盗问题的少见。张生全的《道泉记》，以泉水为喻象，以偷盗为话头，以《庄子》为内驱，通过两个家族的数代恩怨和两个兄弟的爱恨情仇，对乡村的时间和空间做了一番独特的诠释，别开生面，意味深长。”著名作家阿来认为，《道泉记》“强大的寓意和清晰的纹理，配搭上毛茸茸的生活细节及神秘主义的光泽，让张生全的小说具有不错的表现力。”

在浅阅读、碎片化的当下，能与一本扎扎实实的好书相遇，当是人生快事和幸福之一。借由宗彪先生的文字，这个夏天，不妨与古人、历史、人性之光和理想之花，撞个满怀。

## 津报巧架

《人生得意在长安：诗说大唐》

辛晓娟、步非烟著

北京大学出版社

2024年7月



本书脱胎于央视百家讲坛“诗说唐朝”系列节目，以陈子昂、杜甫、孟浩然、王之涣等人的21首著名诗歌为线索，呈现了唐朝生活多个侧面。譬如以长安为重点的城市兴衰、以长安物价为切口的经济史、以科举活动为代表的制度史、以李杜等诗人命运为核心的文学史，以及唐代饮食、乐舞、妆容服饰等与当下生活高度同频的内容。本书力求展示唐人生活方方面面，将诗的浪漫与史的厚重相结合，展现一个更加全面、细腻也更富诗情画意的唐朝。

《拜占庭复兴的守护者：罗曼努斯一世皇帝》

【英】史蒂文·朗西曼著

民主与建设出版社

2024年7月



拜占庭帝国皇帝罗曼努斯一世一直被学界所忽视，但在帝国面临压力的阶段，他的统治起到了关键作用。罗曼努斯一世出身农民，一步步升至海军元帅之位，在君士坦丁七世年幼时篡权夺位。在位时期，对外，罗曼努斯一世固守首都，抵挡住了如日中天的保加利亚帝国的多次攻势，耐心等待保加利亚君主西美昂死去。他提拔了勇将库尔库阿斯，库尔库阿斯攻下多个城镇，包围埃德萨，迫使该城献出圣像，扭转了帝国东部边境守势。对内，罗曼努斯一世没有与教会的强硬派牧首尼古拉斯正面对抗，而是耐心等待其衰老而亡，化解了教会的掣肘。另外，他立法约束土地兼并，意图限制封建大家族扩张。

作为篡位者，罗曼努斯一世并未谋害君士坦丁七世，反而将女儿嫁给了他。年老多病时，罗曼努斯一世不断忏悔，立遗嘱将君士坦丁七世列为第一继承人。在罗曼努斯一世的统治下，拜占庭帝国度过了保加利亚帝国带来的危机，维持了复兴之势，他实际上为君士坦丁七世守护了帝国。

《乔丹法则》

【美】萨姆·史密斯著

金城出版社

2024年8月



作者萨姆·史密斯凭借NBA芝加哥公牛队随队记者的身份，追踪着1990/1991赛季公牛王朝首冠的全过程，也看到了很多潜藏于幕后，不为人知的故事。作者笔下的乔丹不再是官方包装下优雅、无敌、英俊的完美“战神”，而是一个在极致的拜拜神躯驱使下，冷酷严厉、刻薄偏执的“暴君”形象。

一直以来，乔丹在人们心中的形象都是伟岸高大的，他拥有篮球世界里一切能够想象的美好。不过，如果将他从铠甲中剥离出来，就会发现，人们心中的“神”也是肉体凡胎。本书内容颠覆了传统概念中的篮球英雄形象，曝光了许多内幕，对乔丹和公牛队产生了很大冲击，王座上毫无瑕疵的“篮球之神”不为人知的另一面开始被披露。时隔多年，乔丹个人纪录片《最后之舞》亦将本书作为历史话题收录讲述。《乔丹法则》带领读者了解“神”的另一面，也能帮助大家更精准地评判和衡量篮球世界。

《小刺猬阿奈家的24小时》

【法】曾荷丽著

浙江教育出版社

2024年5月



生活的节奏越来越快，刺猬一家常常陷入生活的漩涡中，家人之间冲突不断：早上起床时，放学后做作业，甚至在餐桌上，误解无处不在，大家的情绪时刻都有可能紧张起来，外交危机随时可能爆发。为了更好地理解家人的感受，如果站在对立的立场上改变我们对日常生活的看法，会怎么样？

本书以刺猬一家一天的生活为线索，针对亲子生活的10个常见场景（晨起、放学回家、做作业、洗澡、入睡……），为父母给出应对小妙招，帮助他们轻松应对日常生活中的小冲突。本书既温柔又幽默，是一本突破性的育儿指南，充满了促进家庭内部关系的实用建议。这本书是为有3至10岁孩子的家庭准备的，亲子可以一起阅读，父母和孩子都能读到属于自己的建议。