凌晨给孩子做三明治的诺奖得主

——读《照亮破碎之心》有感

□ 张 娓

2026年10月5日凌晨，卡尔·戴瑟罗思刚躺下准备休息，电话响了。他没有接，一小时前才改完论文，太累了。电话转而打给他的妻子米歇尔：瑞典卡罗琳医学院把2026年诺贝尔生理学或医学奖授予卡尔·戴瑟罗思，与彼得·黑格曼、格奥尔格·纳格尔共同获奖，表彰三人在光门控离子通道和光遗传学领域的开创性发现。

早上6点半，戴瑟罗思暂停了所有祝贺电话和媒体采访，住在家里的三个孩子要起床上学了，他像平时一样去准备他们要带去学校的午餐三明治。

这是斯坦福大学官网在诺奖揭晓当日的报道。

这个细节，几乎可以概括戴瑟罗思的全部：一个站在人类认知最前沿的科学家，同时也是五个孩子（三个住家）的父亲、斯坦福医院精神科急诊室的一线医生，以及一个从少年时代就梦想当作家的文学青年。

一年以前，一位精神科医生给我推荐了一本书，说作者是位了不起的美国科学家，开启了人类对大脑的全新认知。这本书就是卡尔·戴瑟罗思的《照亮破碎之心》（英文原书名Projections：A Story of Human Emotions，2021年由兰登书屋出版，中文版2024年由湖南文艺出版社推出，吴承瀚翻译）。

戴瑟罗思写这本书用了五年时间，在实验室与诊室的间隙，每天挤出两小时伏案写作。全书围绕抑郁症、躁狂症、边缘型人格障碍、精神分裂症、厌食症和痴呆症六类精神问题展开，每一章以一个核心病例为主体。

但这不是一本冷冰冰的病例集，而是一部“文学非虚构”作品。戴瑟罗思说，书中每个故事的语言都经过调整，用来唤起该疾病独有的内在状态：躁狂的亢奋、悲伤的沉重、精神病的碎裂。诺奖得主迈布里特·莫泽评价：“戴瑟罗思以医生的知识和小说家的叙事技巧描绘了令人心碎和绝望的医疗案例。这本书让我爱不释手，它揭示了我们情绪的起源。”

戴瑟罗思将精神病学知识、技术和想象力“编织在一起”，这三股线让他得以“诗意地写作”，去探索“丧失与哀恸、现实的碎裂，以及威胁自我完整性的断裂”。

书中最打动人的病例是26岁的马泰奥，怀孕的妻子死于车祸，从此他再也哭不出来。戴瑟罗思写道：“把希望收起来，省点力气，活物都有这点老本事。”多年后送走马泰奥的那天，戴瑟罗思开车回家，红绿灯在泪水里化开——“马泰奥看不见的将来，医生替他看见了，盼他日后还能去爱”。还有一位临终痴呆症老人，在生命尽头做出了婴儿般的抓握反射，戴瑟罗思将此描述为“一辈子盖上去的东西褪尽了，底下那个要抓住什么的孩子一直在”。

戴瑟罗思讲述病例，不是为了展示科学如何“解决”问题，而是为了让读者看见，每一个破碎的心灵内部，都藏着一个可以被理解的世界。病人那些“离奇的事”，照出的其实是常人藏着的心事。他在书中写道：“快乐我们随时放得下，痛苦却放不下。痛苦嗓门大，快乐得自己护着。”

戴瑟罗思1971年出生在波士顿一个医生家庭，父亲是血液癌症研究专家，曾任美国国家癌症研究所实验血液学部门主任。由于父亲的工作性质，他们频繁搬家，在长途驾驶中，他大声念书给开车的父亲听；后来他骑车上学，把书摊在车把上看——他也的确因此撞上了停在路边的汽车。

16岁高中毕业进入哈佛，他原本想学创意写作。在斯坦福大学读研期间，他在隔壁的社区大学选修了小说写作课程，每周两个晚上。他沉迷博尔赫斯，学习西班牙语，阅读这位阿根廷作家的诗。

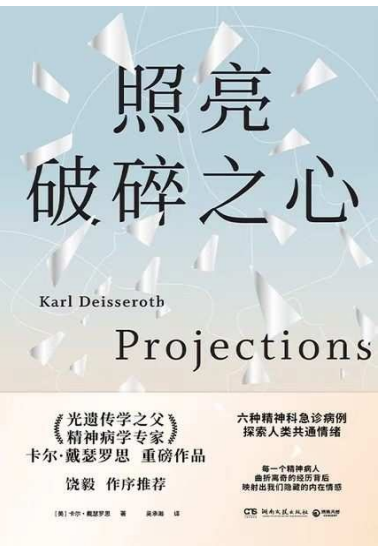
戴瑟罗思最初的职业目标是神经外科医生，给大脑动手术。但在精神科实习第一天，一个病人撞开门冲进护士站，冲他吼出一串自造的词。那些不断出现的新造词、奇怪的语言结构，让他想起了乔伊斯的《芬尼根的守灵夜》。那一刻，科学与艺术在他身上不再是平行的两条路，而是同一个念头。

成为斯坦福大学生物工程学与精神病学教授后，他一边看门诊，一边在实验室里用光控制神经元。2005年，他的团队把绿藻的感光蛋白基因导入大鼠神经细胞，用蓝光照射，成功以毫秒级精度触发神经信号——光遗传学由此诞生。

论文发表后，这项技术迅速进入全世界的实验室。2019年，他因光遗传学获得有“诺奖风向标”之称的引文桂冠奖，当时很多人就评价“注定会得诺贝尔奖，只是时间问题”。

戴瑟罗思的个人生活也并非一帆风顺。他的第一次婚姻破裂，长子由他独自带大，如今已子承父业，成为了一名医生。他的第二任妻子米歇尔·蒙杰–戴瑟罗思同样是斯坦福大学教授，主攻儿童脑癌，曾获得麦克阿瑟奖，两人育有四子。

《照亮破碎之心》有一句话：“交缠的线可以打断一种模式，也可以织出另一种，没有为什么，生命就是如此。”这句话用来描述戴瑟罗思的人生，再贴切不过。他的人生就是这样交织的线：文学的线、科学的线、临床的线、家庭的线，每一根都没有断。



《照亮破碎之心》封面。

从少年时代骑车看书撞上汽车的文学少年，到用光控制神经元的科学家，再到写下这本书的精神科医生，他十几岁时追问的那些问题：为什么人会被文字感染？人的感受究竟来自哪里？从未真正消失过。光遗传学是他的回答方式之一，《照亮破碎之心》是另一种。

就像获得诺奖的这个早晨，戴瑟罗思给孩子们做的三明治，每一个都不一样，他知道每个孩子喜欢什么口味。理解一个人的痛苦，大概也是这么回事：不是给出一个统一的答案，而是蹲下来，认真听。

