

纳豆和蛆虫奶酪，哪个会惹人爱？

为什么同性恋在一些国家会被处以极刑？

政治家是怎样利用厌恶来赢得选票的？

恋尸癖是种罪行吗？

这太恶心了！

揭开厌恶心理的奥秘

That's Disgusting! Unraveling the Mysteries of Repulsion

【美】Rachel Herz ©著 刘潇楠 刘睿哲©译

怪咖
心理学

 中国轻工业出版社

That's Disgusting
Unraveling the Mysteries of Repulsion

这太恶心了！

——揭开厌恶心理的奥秘

【美】Rachel Herz◎著

刘潇楠 刘睿哲◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

这太恶心了!: 揭开厌恶心理的奥秘/(美)赫兹
(Herz, R.)著;刘潇楠,刘睿哲译. —北京:中国轻工
业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5019-8986-7

I. ①这… II. ①赫… ②刘… ③刘… III. ①心
理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第213202号

版权声明

That's Disgusting: Unraveling the Mysteries of Repulsion
Copyright © 2012 by Rachel Herz
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by China Light Industry Press
Published by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc
Through Bardon-Chinese Media Agency
博达著作权代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 郑晓辰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 郑晓辰

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15.00

字 数: 158千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8986-7 定价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-3980

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
120397Y2X101ZYW

译者序



社会认知心理学与社会认知神经科学在整个心理学领域方兴未艾。简而言之，社会认知神经科学旨在阐述情绪性与社会性体验与行为的心理与神经基础。而其中最为重要的一个主题之一便是人类的情绪。本书作者蕾切尔·赫兹女士正是选取了人类情绪中，最为复杂的情绪之一——厌恶——来阐述这一情绪体验及其产生的行为背后的心理与大脑神经机制。本书深入浅出地向人们揭示了“厌恶”这一与人们日常生活息息相关的情绪背后的故事。此外，本书作者将主题从情绪本身进一步引申到人类发展中进化以及文化因素的重要意义，通过“厌恶”这一独特视角，阐明了对“先天与后天”这一由来已久的心理学辩题的看法，使得读者在深入理解“厌恶”心理学之余，对于心理学乃至神经科学能有更加宏观的认识。本书的另一大特点是书中涵盖主题之广，几乎涵盖了与厌恶相关的我们生活的各个方面，从衣食住行，到政治、法律与道德，让读者深入彻底地了解“厌恶”，使人读起来有畅快淋漓之感。此外，作者援引了大量的案例以及实证性研究，使得本书既具有严谨的科学性，又不乏趣味。加上作者幽默而又略带戏谑的行文风格，使得原本略显枯燥的心理学以及神经研究妙趣横生、引人入胜。

本书的作者蕾切尔·赫兹女士曾在多伦多大学心理学系取得博士学位，现在执教于布朗大学，并且致力于嗅觉与情绪的心理学与神经科学研究。与此同时，她在业界也是成绩斐然：她担任了多家世界知名化学芳香剂企业的专家顾问，也



曾作为专家证人参与过多起法律诉讼案的审理工作。可以说，深厚的学术背景以及广泛的社会阅历使得赫兹女士在完成这部书的过程中游刃有余，一气呵成，且使得这本书集聚学术性、知识性以及趣味性。我相信，本书将带你畅游“恶心”的世界，并且会引发你对人和人的心理世界的无限思考。

本人承蒙中国轻工业出版社“万千心理”信任，得以有机会翻译此书。首先，应当感谢本书的共同译者刘睿哲女士，她帮助本人完成了诸多章节的翻译与校对工作，保证了翻译工作的进度。同时也要感谢在本书翻译过程中对翻译工作给予巨大支持和帮助的李睿女士、汪佳易先生与李泽涵先生。正是凭借他们在翻译工作中的无私奉献，本书才得以最终完成。最后，还要感谢“万千心理”编辑郑晓辰女士的鼎力支持与指导，使得本书的翻译工作得以顺畅、圆满完成。

刘满楠

2012年7月 于美国卡内基梅隆大学

自序



在 1995 年春天，一次学术研讨会引起了我对厌恶研究的兴趣。宾夕法尼亚大学的“厌恶心理学之父”¹ 保罗·罗津（Paul Rozin）教授组织了这次会议。那时，我还是蒙纳尔化学感官中心（Monell Chemical Senses Center）的一位新晋教员。蒙纳尔化学感官中心致力于嗅觉和味觉研究，又在保罗教授实验室的拐角。当时我忙于自己的气味和情绪记忆研究，保罗的消息没能激起我一探究究竟的好奇，但它们已经潜移默化地根植于我的脑海中。将时间快进 13 年——我承认我写作一本厌恶研究专著的意愿其实开始于一个玩笑。

2008 年 3 月，我受邀作为在佛蒙特州蒙彼利埃举办的全国臭鞋大赛（the National Rotten Sneakers Contest）的评审。自从 1975 年以来，这个著名比赛每年举行一次，它的知名度已经足够跻身“农民历榜单”。组委会说我的工作是闻全国各地孩子的运动鞋，这些孩子已经赢得了他们各自赛区的挑战。最后的参赛者年龄都在 6—16 岁，现在他们将要角逐“最难闻鞋子”的殊荣。除了现金奖励之外，获胜者的鞋子还将永远在“烟雾大厅”的玻璃橱窗中展出。这项比赛将以我们对于鞋子的鞋带、垫圈、鞋底等各个部分的考量为最终评价它们究竟有多么恶心的标准。但在评审中只有两个人需要近距离接触并且亲自用鼻子判断。在我出发去佛蒙特州之前，我的许多朋友都问我这样的问题：“你怎么能够受得了？”“你怎么能同意干这个？”“难道这不会太恶心吗？”于是我开始和他



们开玩笑说我这么做的理由是我正在为续写我的书《欲望的秘密》(*The Scent of Desire*)做研究，而现在我打算写《厌恶的秘密》(*The Scent of Disgust*)。事情就差不多这样发生了。

那些运动鞋的恶臭，即使远远称不上宜人，但也没有我想象的那么糟糕。从那年之后我就一直担任这个比赛的气味评审，并且同意一直亲身闻鞋，只要比赛组委会仍然需要我。为什么这个工作没有那么糟呢？部分的原因是我已经在心理上让自己相信这也是难以忍受的，而相比之下现实还是虚弱了点。我的想法让我能够忍受这些散发恶臭的运动鞋，这个事实让我意识到，我们的思想能够很强烈地影响我们对于厌恶的知觉和体验。同时这也让我想得更多了。我开始阅读相关文献和书籍并且参加有关厌恶情感的学术会议。我发现厌恶的秘密是如此令人难以置信地吸引人和复杂，而且尚未被完全参透。

我从1990年开始从事关于情感、知觉、认知，尤其是嗅觉的相关心理学研究。一定程度上因为厌恶和嗅觉有着千丝万缕的联系，我总是对厌恶有着特殊的热忱。研究它们都是要有生物学基础的，但也受到学习经历、背景情境和复杂思维的强烈影响。然而，我并没有急着研究它们，直到2008年我真正开始有关工作。从那以后，我就一直不断地研究厌恶——探索，思考，做实验，写文章。

在过去的几年里，我展开了一场前所未有的冒险旅程。我学到厌恶情感是普遍的而非固有的。我也学到厌恶在不同时间、不同地点对许多人都意义重大；并且我们遭遇的情境、文化和个人历史都塑造着我们的厌恶。我还学到厌恶在人类情感中是特别复杂的。不仅如此，我还学到了许许多多。作为厌恶话题的新参与者，我相信我也和你一样，对厌恶有着许多基本的问题和好奇，而我的科学背景和训练让我能够解开厌恶的许多秘密，并且得出许多新的结论。

这本书不仅探讨了厌恶是什么，也探讨了怎么样、从哪里、为什么在心理和神经层面上唤起厌恶，它的黑暗面是什么，我们对它丧心病狂的关注，还有它对我们个人和社会的作用。通过援引科学实验、新闻标题、我自己的生活经历和其他人的故事，我将会发掘启发性的事实。例如，每种文化都把某种恶臭的事物视做美味佳肴；在同一个国家内，同性恋既得到践行又会被判处死刑；当妇女怀孕的时候她们会更讨厌外来者。你也可能会很惊奇地发现：有些人不能体

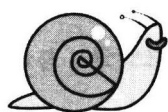


会厌恶；某些传统很推崇乱伦和自相残杀，并把这视为对皇室特权或者宗教信仰的忠诚的一部分；在餐厅当众放松自己曾经是非常普遍的，美国的某些州不把恋尸癖当做犯罪。你也会发现：政治家可以利用厌恶来赢得选票；在法庭上如何控制厌恶以左右判决；如何操纵厌恶来煽动种族灭绝。你将会知道怎么样、什么时候、为什么令人厌恶的东西也会让我们觉得有趣。你可能会满足或者震惊地学到，根据你居住地的不同，同样的色情描写有时是令人反感的，有时是让人愉悦的。你将会学到什么东西对你来说是非常令人厌恶的，而和他人相比，你又是多么坚韧或拘谨。

厌恶教会我们人格和大脑内部是如何运转的，也解释了我们为什么会对某个群体有特定的反应，以我们特有的方式对待或好或坏的不同个体。厌恶让我们了解我们的文化、我们的食物偏好、我们的性激情、我们的法律和习俗。最重要的是，厌恶揭示了我们的存在背后的基本问题。确实，通过解码厌恶的奥秘，我们更加完全地理解了我们身为人类的意义。我希望你会享受这一次的阅读旅程。

蕾切尔·赫兹 (Rachel Herz)

目 录



第一章 从吃谈起	1
腐烂的东西	3
汝之美味，吾之毒药	6
对食物的看法	7
食物的终极禁忌	9
食物的正确与错误	11
思想中存在的问题	14
虫子也可以既营养又美味	16
绿色又环保的吃法	17
吃到撑	19
第二章 “厌恶”一瞥	23
你的厌恶指数	26
什么是厌恶	31
一切由思维导致	35
习得的本能	38
厌恶与猎奇	40



感觉厌恶	44
第三章 厌恶的大脑机制	49
“不会厌恶”的疾病	52
厌恶的大脑机制	54
“草木皆兵”的疾病	57
“厌恶”的共情	61
越轨和厌恶	63
第四章 与细菌之战	67
特别的恐惧	69
一日一厌恶，不用看医生	73
生育游戏	76
敏感时期	78
我不能碰那个!	81
牛肉在哪儿	83
人与肉	87
第五章 别人的都是恶心的	89
黑魔法	91
可爱与受欢迎	94
罪恶行径	96
胖并痛苦着	100
好、坏、丑	103
奇怪与变化	106
死神	107
第六章 恐怖片	113
恐怖片简史	115
恐怖的诱惑	117
恐怖疗法	118



爱情与死亡	120
快感才是根本	123
嗜血	125
面对死去之人	126
另一种完全不同的电影	129
恶心，但是好笑	130
第七章 欲望与厌恶	135
头脑游戏	137
汝之A片，吾之毒药	139
动物	142
爱与死亡	144
闻一闻就知道	146
肮脏的血	148
病态的性	150
直男掰不弯	154
第八章 法律与道德	159
肮脏的现实	161
“罪与罚”	163
洗掉你的罪恶	167
了解我们的身体	169
你能减缓自己的厌恶吗	171
厌恶还是愤怒	173
使我们自己厌恶	175
什么是道德厌恶	176
纯洁的心灵	179
第九章 从厌恶中学	181
厌恶的销量不佳	183
克服厌恶	186



X

这太恶心了!

至今我所学到的	187
共情的孪生姐妹	189
从脑岛感知自我	191
共情是人类特有的吗	193
厌恶和共情的藩篱	194
反转厌恶	196
拥抱你内心的污点	198
厌恶是什么	199

注 释	201
-----------	-----

第一章



从吃谈起



滴滴滴，滴滴滴……早晨7点，一阵闹铃声让亚纪子从睡梦中醒来，感到神清气爽的同时，她的胃里一阵骚动，抗议自昨晚一顿简餐后没有任何进食导致的饥饿。亚纪子真是饿坏了，她跑进厨房，从冰箱里翻出一罐纳豆，“嗯，这个看起来不错。”她边说边迫不及待地用筷子搅拌又黏又滑的豆子们。

与此同时，在地球另一边，为了招待今晚的宾客，弥亚开了一瓶葡萄酒，在盘子里摆满羊酪橄榄、上等的英国斯蒂尔顿和意大利塔雷吉欧奶酪，配菜是葡萄与小脆饼。对于今天连午饭都没吃的弥亚来说，眼前这些诱人的奶酪实在让她垂涎欲滴。她看了一眼时间，叹了口气，揉着空空的胃，最终切下一小块细滑的奶酪，脸上挂着满足的笑容。

纳豆是一种黏滑、饱满，经过成熟发酵，像奶酪一样可以拉丝（这些丝能拉至10厘米长）的大豆制品。它广为日本人喜爱，是他们早餐桌上的常客。纳豆可以直接吃，不过更常见的吃法是配上酱油、芥末或山葵拌米饭，也可佐以洋葱、鱼肉糜、生鸡蛋或者小萝卜一起食用。最新数据表明，每年全日本约1.28亿国民要吃掉近64亿千克纳豆¹。不过对于西方国家的民众来说，纳豆除了味道、口感挺另类之外，它发出的那股臭味实在是个问题。我觉得纳豆的气味，闻着就像氨水和烧着的轮胎味儿串在一起，可能这种串味还不是最糟的搭配，不过也够影响食欲的了。据我所知，还没有哪个西方人能头一回就成功往嘴里塞上一勺纳豆。

至于奶酪，在西方人眼中既可以是平常的食品也可以是极致的珍馐，它的质地从固体到液体，形态多样，上等窖藏的塔雷吉欧、戈尔贡佐拉或者布里奶酪的外表看起来就很黏稠。当然，奶酪的气味问题和纳豆不分上下，根据制作奶酪时环境的不同，奶酪的气味可能多少接近于呕吐物、臭脚或者是垃圾堆。至于世界上最臭的奶酪，公众与美食鉴赏家们给出了一致的评选结果——塔雷吉欧奶酪²。许多亚洲国家的百姓都认为，不管是美国的切片还是英国斯蒂尔顿，奶酪与牛的粪便没什么两样，都是有蹄动物体液“腐烂”之后的产物。从学术上来说，这的确是事实。尽管奶酪和纳豆有丰富的营养，富含蛋白质、维生素以及钙，但它



们都是食物“腐烂”后的产物，或者文雅点说“发酵食品”。亚纪子和弥亚享受着各自喜爱的美食，放到宏观来看，这两种文化有着自己热衷的发酵食品。真可谓“适度腐烂，更添美味”。

适度腐烂——也就是发酵——发生在厌氧环境中，由酵母或者细菌等微生物作用，将碳水化合物转化为酒精与二氧化碳。这一过程听起来可能有点恶心，但我们日常生活中爱吃的发酵食品，比如面包、红酒、啤酒与奶酪都是发酵食品。以奶酪为例，它最初被认为是一些有益的细菌从人的皮肤上落下，不小心掉进了一桶牛奶中而产生³，实际上，许多奶酪制作工艺中用到的细菌也能引起脚癣。尽管如此，发酵将这些有益的微生物引入我们常吃的食物中，防止了其他有害的细菌进入食品。几百万种细菌中，只有五十种左右对人体有害，其余有益菌群存在于我们的身体、土地、水以及空气中，保护我们免受有害菌的侵害。

发酵并不需要人们的干涉，很多食物过了保质期就会自然发酵，但是人们从8000年前开始，为了酒类的制造便开始有意地对发酵进行改进。现如今发酵过程变得适合霉菌生长，从而可以制造蓝纹奶酪或者松花蛋。由于发酵的过程中会产生一定量的酸，因此发酵食物在口味上的共同特点都是有强烈的气味以及入口带酸味。

腐烂的东西……

纵观全球，你会发现韩国人爱吃泡菜——发酵的蔬菜，通常是白菜；挪威人爱吃腌渍鲑鱼片——发酵后的生鲑鱼；埃塞俄比亚人爱吃酸米饼——用当地特产的一种谷物画眉草做成的扁圆形发酵饼，配以炖菜、切好的生肉以及蔬菜一起吃；西班牙人爱吃口力左香肠——发酵并处理过的生猪肉香肠，各国各族人民几乎都有各自钟爱的发酵食品。

要说发酵食物中最厉害的一种，莫过于冰岛美食腌臭鲨鱼（hákarl，冰岛发酵鲨鱼肉）。臭鲨鱼用格陵兰鲨作为主要食材，将鲨鱼的头部和内脏去除之后，埋入一个浅坑，外面用沙砾盖住。浅坑位于河岸边，这样方便鲨鱼腐化时流出的液体从沙砾和石头中渗出。根据季节不同，将鲨鱼埋藏2~5个月，季节越



温和，埋藏时间越短。等到腐化程度适合了，就将鲨鱼取出切成条状，挂在室外再进行几个月的风干。在风干过程中鲨鱼肉的表面会自然形成一层褐色的壳状物，待到最后食用前将其去除即可。臭鲨鱼有非常强烈的氨水味及鱼腥味，大部分人头一次接触臭鲨鱼会受不了这个味道导致呛口或者呕吐。这种有着强烈气味的食物并不是给体弱者食用的，它经常配以烈性白兰地，以示吃下它的人力量的增强。环球美食家安东尼·博尔顿在尝过臭鲨鱼之后说，这是他吃过的“最恶心、最可怕的食物”⁴。

需要乃发明之母，而没有什么比食物更为人所必需。臭鲨鱼的“发明”是因为格陵兰鲨体内含有大量的尿毒症，导致其肉具有毒性，通过发酵可以让这种酸挥发，但发酵的时间掌握不好也会导致肉内含有肉毒素，人在食用后也会引起食物中毒。传统制作发酵食物的工艺大多将食材置于地下，这样比现代发酵工艺中将食材放置于塑料容器中要安全一些。新工艺使用的塑料容器，其密封性造成容器内空气含量低，适合肉毒杆菌生存。寒冷地区的住民经常用鱼以及其他动物制作发酵食物，他们发现自从引入更新、更简便的发酵方法后，肉毒中毒的人数也随之增加。除了能使具有一定毒性的食物可食性增强之外，发酵还能够产生出新的口味与食物，在常温下延长食物的保质期，以及减少食物的烹饪时间。

如果来一场国际食物挑战赛，你可能愿意试试用厄瓜多尔的吉开酒（chicha）把上一回合里吃的臭鲨鱼味给冲一冲。吉开酒有着发酵食物的特点——酒的口感加上有点恶心的外观，它是用煮过的玉米（或者丝兰根）经过人工咀嚼而酿造的，当然，里面混有人的口水。我的一个学生曾生动地给我描述了她在厄瓜多尔的里奥班巴时关于吉开酒的探险故事。

我在厄瓜多尔的时候暂住在一户人家家里，那一次我和主人去拜访他们家女佣的小屋，和他们分享我在美国上学的经历。期间我注意到，在离我不远的地方正在举行一场仪式。我和主人们接着谈话，女人们却开始拿着像是煮过的玉米粉放进嘴里，嚼上一会儿，然后混着口水把玉米粉吐进一个奶壶中。口水—玉米混合物从女人们嘴里吐出，在奶壶中聚集在一起，大概象征着婴儿的呕吐物。除了我，其他所有的人连眼睛



都没眨一下，显然这是一件非常平常的事。等玉米粉没有了、奶壶被填满之后，房子中最年长的老妇人——至少有八十多岁——站了起来，走到一片空地中，弯下腰从地里挖出了一个一模一样的奶壶。这个奶壶里盛的东西和我之前看到的那个差不多，不过颜色更深，气味更刺鼻。她挖出这个之后，把新盛满的奶壶又埋了进去。我后来意识到，这样可以使混合物进行发酵。新挖出来的奶壶里盛着的混合物被倒进一个葫芦碗里，传接到每个人手中，所有人在我看来都十分想喝上一口。老妇人第一个喝过之后，就轮到我了，其他人的神情让我意识到这似乎是让人羡慕的事。不过那时我可真宁愿我身处他处。冒着刺鼻气味的碗传到我手里，我暗地里给自己鼓了把劲，迅速喝了一口然后把碗递给了身旁的人。我就这么坐在那儿，嘴里满满一口吉开酒，我强迫自己不要呛着也不要把酒喷到别人身上，最终我还是把嘴里的东西咽下去了。我只能形容这种酿造物是“口感温和厚重、掺有渣滓的——醋味啤酒”。

鉴于我是一个奶酪爱好者，但又极度害怕肉虫，因此我认为最具挑战性的发酵食物是佩科里诺奶酪（Pecorino cheese，又称 casu marzu）。佩科里诺奶酪是一种羊乳酪，流行于意大利的撒丁岛，意思是“腐坏的奶酪”，或者是口口相传的“蛆虫奶酪”，因为它真的是经由活蛆虫制作的。要制作一块蛆虫奶酪，你首先要制作一块当地传统的羊乳酪（Pecorino sardo），然后要让它过度发酵，过度到算得上是昆虫分解的阶段。做法是把奶酪蝇的幼虫放到奶酪里，这些幼虫消化食物产生的酸能够分解奶酪中的脂肪，直到奶酪呈柔软的液态，最终成品的蛆虫奶酪含有几千只幼虫在里面。当地人觉得如果里面的虫子死了，食用起来不安全，因此蛆虫奶酪被端上餐桌时，里面的虫子还在扭动。

这些半透明、乳白色的虫子，也就是蛆，有 0.8 厘米长，能够弹跳起 15 厘米高。有些人在食用奶酪之前把虫子去掉，有些人不会这么做，他们嚼得津津有味，还用手遮着奶酪以免虫子跳出来。这种奶酪通常伴着萨丁岛特产面包以及烈性红葡萄酒一起食用。如果你觉得蛆虫奶酪已经登上你的“绝对不吃”名单，那你还得注意欧洲其他一些地区的人们用节肢昆虫做的奶酪，如德国秘本卡瑟奶酪、法