

Dr. Richard Stephens

Black Sheep:

The Hidden Benefits
of
Being Bad

嗜好心理学

(英) 理查德·史蒂芬 博士 —— 著 阎佳 译

 文化发展出版社
Cultural Development Press



Dr. Richard Stephens

Black Sheep:

The Hidden Benefits
of
Being Bad

【英】理查德·史蒂芬 博士 著 阎佳 译

图书在版编目 (CIP) 数据

嗜好心理学 / (英) 理查德 - 史蒂芬著 ; 闫佳译. — 北京 : 文化发展出版社有限公司, 2017.5
ISBN 978-7-5142-1731-5

I. ①嗜… II. ①理… ②闫… III. ①兴趣 - 通俗读物 IV. ① B848.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080189 号

版权登记号 01-2017-3291

BLACK SHEEP: The Hidden Benefits of Being Bad
by Richard Stephens
Copyright © 2015 by Richard Stephens
Published by arrangement with Hodder & Stoughton
through Peony Literary Agency Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2017
by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

嗜好心理学

著者: (英) 理查德 - 史蒂芬
译者: 闫佳

责任编辑: 肖润征
特约监制: 魏 凡 冯 倩
版权支持: 韩东芳
特约编辑: 张 艳
出版发行: 文化发展出版社有限公司
网址: www.wenhuaafazhan.com
经销: 各地新华书店
印刷: 北京慧美印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32
字数: 160 千字
印张: 7
印次: 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
定价: 42.00 元
ISBN : 978-7-5142-1731-5

“理查德·史蒂芬表示：坏事情（‘绝不准去做那个！’）在生活里也有它们好而实用的一面。”

马克·亚伯拉罕斯（Marc Abrahams）

搞笑诺贝尔奖发起人

“本书有来自流行文化的种种趣事，还有科研领域耐人寻味的逸闻。它用亲切的态度，梳理了日常生活中从酗酒到嚼口香糖的种种‘恶习’，还将它们背后的‘善与美’娓娓道来。理查德·史蒂芬以轻松、温和又有趣的口吻讲述了他身为心理学权威的观点：风险和危险不一样，冒少许的风险，能让生活变得更充实——当然了，要看环境。”

迈克尔·雷尼尔（Michael Regnier）

英国惠康慈善基金会（Wellcome Trust）科普作家 / 编辑

谢谢玛利亚·J. 格兰特、詹米·约瑟夫、尼古拉·琼斯、伊恩·坎贝尔和马丁·弗雷切，他们各自以不同的方式帮忙完善了本书提出的许多观点。一路走来，感谢马克·亚伯拉罕斯，詹姆斯·哈特利和迈克尔·穆雷给予的建议与鼓励。还要感谢艾莉森·皮克林快捷、高效的编辑工作。我要感谢我女儿的小学老师布里万特先生，谢谢他介绍了“公平测试”概念的科学含义。最后，我真诚地感谢我在基尔大学的历届学生，谢谢他们的精力与热情，也感谢他们让我领略了心理学研究领域不断变化的风景。

目录

序言 001

第一章 到处睡

旧设备的新用途 009 | 感觉像个男人 / 女人 011 | 皱眉，绷脸，苦相 013 | 越痛越美丽 016 | 性，性，更多的性 018 | 性冷静 021 | 红色 022 | 直接说“不” 025 | 兴奋的情绪 028

第二章 喝大酒

医生与禁酒令 036 | 并没有“酗酒成瘾”这回事 037 | 最豪华的老鼠屋 039 | 良好的健康 042 | 灵感游戏 045 | 笑的传染 048 | 独创而有趣 050 | 宿醉夜后的次日早晨 052 | 最后一轮 057

第三章 说脏话

什么时候说 066 | 什么人说 067 | 战或者逃 070 | 脏话的情绪表达 071 | 不说“该死的”就罚款 074 | 冰桶挑战 076 | 求助的呼喊 080 | 不可避免的脏话 082 | 归纳总结 085

第四章 飙快车

你是什么样的驾驶员？ 091 | 你以为你是谁，赛车手尼格尔·曼塞尔（Nigel Mansell）吗？ 094 | F1 车手和临床心理学家 095 | 视线停留在路面 098 | 在路上 099 | 我们知道你住哪儿 100 | 不足与外人言的惊险刺激 102 | 一段无聊的旅程 104 | 台湾摩托车手 106 | 旅程的终点 107

第五章 动春心

爱情与香烟 114 | 两个小丑 115 | 爱情与眩晕 117 | 平均律 119 | “爱情到底是什么” 121 | 相思病 124 | “爱上一个不该爱的人” 125 | “等我到了 64 岁” 128 | 新的爱好 129 | 爱情好的方面 131 | “爱情将我们分开” 133

第六章 抗重压

一千，两千，三千，跳！ 140 | 什么人在追逐危险？ 142 | 自由落体回忆 146 |
天空中的一道闪光 148 | 可怕的地心引力 151 | 天然“嗨” 154 | 俄国山 156 |
让眼睛充满忧伤 158 | 投入良性压力 160

第七章 闲混

振作起来，犯困的姑娘 165 | 让人心烦的琐事 167 | 重续活力 169 | 涂鸦 172 |
“无聊”这个词 174 | 从讲座到洗衣 176 | 打开、切入、跑偏 178 | 1536 道算
术题 180 | CD 收藏家 182 | 蠢笨的结尾 184

第八章 死硬

一个法国人到访意大利 191 | 一桩假牙奇事 193 | 你刚才差点儿死掉吗？ 194 |
一块不寻常的黑板 196 | 超科学对科学 200 | 从濒临死，到真正活 203 | 最美
好的圣诞节 205 | 这就是结局 209

序言

我认识一个人，他戒烟戒酒戒色戒美食。一直到自杀那天，他的身体都挺健康的。

——约翰尼·卡森（Johnny Carson）

电视节目主持人、喜剧演员、作家、制片人和音乐家

在这个信息时代，事实、数据和观点片刻不停地轰炸着我们。吃这个，不吃那个；做这个，不做那个……信息流淌，无休无止。透过这一切，一套说法浮出水面：人应该做些什么来保持健康——不喝酒，不吃高脂食物，经常锻炼。事实上，这套说法的核心信息似乎是，我们应该尽可能地规避一切形式的风险。但这么做的乐趣在哪儿呢？难道会有人写本书或者拍部电影，讲述主人公拒绝大胆一试的故事？

身为人类，我们需要承担风险来提醒自己还活着。当然，有个关键：只冒那些归根结底对我们有好处而不是大有可能害死我们的风险。人们经常认为承担风险是不负责任、很糟糕的行为——但做些坏事儿也有无形的好处。这好处，不光针对逾矩的个人，也针对更广大的群体。

我敢这么说是颇有一些信心的。我的信心来自科学的基础。就像这样的科学：

20 世纪 80 年代初曾有过一场极不寻常的讲座。一位教授冒了一次险，原本例行的沉闷会议讲演变成了难忘的独特体验。讲演的主题是：勃起功能障碍的血管活性治疗。在美国泌尿学会的年会上，这没什么好大惊小怪的。随着讲演的推进，一部分观众注意到，讲台上那位著名的学术主讲人，衣着打扮不太合乎常理，十分不正式。但讲演大约进行到一半的时候，真相大白了：戴着眼镜的老教授暂停了一下，从讲台后面走出来，在一片惊讶声中，把运动裤的裆部紧紧地绷了起来。这一行为向犹豫不决、心存疑惑的听众说明了两点：首先，主讲人选择他自己的阴茎作为研究对象；其次，他的研究似乎进展得相当顺利……

现在想象一个不同的场景。时值早春，某大学心理学系主任在教学楼的走廊上溜达。本科生们正为自己最后一学年的论文报告做研究，教室里人声嘈杂。主任从虚掩着的门内能够听到学生回答问题时的嗡嗡声、键盘嗒嗒的敲击声，甚至有热情的学生检验自己的假说时哼唱的小曲儿声。但有一扇门内传出了不和谐的声音。主任停下脚步，想弄清是怎么回事。在神圣的大学走廊内，竟然有一副紧张的嗓子，清晰地重复着一个极其突兀的字眼：“操……操……操……”我必须承认，那是我的实验室，说脏话的是我的几个学生。他们正在研究骂脏话的无形好处，并且发现：本例中，脏话能提高我们的疼痛耐受度。

假设你现在正在开车。这天道路状况不错，周围有其他的车，但并不拥堵，你舒舒服服地往前开。当你经过路上众多天桥之一时，我希望你停下动作，观察眼前的场景：桥下的风景，前挡风玻璃，汽车

内部，你自己的身体。现在——你的双手在干吗？你是两只手都把着方向盘，还是把一只手放在换挡杆上或是耷拉在打开的车窗边？新西兰坎特伯雷大学的心理学家们观察过天桥下经过的许多汽车，他们可以根据“你怎么把控方向盘”这一简单的动作，判断你是哪种类型的驾驶员、你出事故的概率有多大。显然，单手开车不是良好的驾驶习惯，但心理学家们发现了它的一个无形的好处：你怎么把控方向盘，能透露出你出事故的概率有多高。

除了用科学的观点说明做坏事有些什么无形的好处，本书还列举了心理学研究人员怎么做的几个例子。撰写本书期间，美国心理学协会的 PsycINFO 数据库收录了全球 300 多万篇心理学研究论文的研究细节。研究主题无所不包，从社会排斥到情绪智力，从音乐欣赏到疼痛感觉，从宗教到死亡……它们是人类经验的缩影，反映了心理学研究者的世界跟其力争理解的世界有着多大的不同。通过研究，心理学试图解答人们身边各种各样的问题。略举几例：它对性（身体吸引力的基础是什么）、对成瘾（为什么有人酗酒）、对脏话（骂脏话有什么作用）都有一套自圆其说的见解。不管你对什么感兴趣，在人类活动的一切领域，多多少少总有些心理学研究能为你的兴趣效犬马之劳。

这本书全是来自心理科学研究世界的惊人传说，阐释做坏事的隐性好处。我已经尽了最大努力来保证本书的科学准确性，但有些地方仍然得提醒各位读者注意。有时候，我简化了研究的描述，省略了错综复杂的细节，只谈到相关切题的部分。我这么做，只有一个目的：让科学便于阐释，也让读者们更容易理解。我没有将某个主题下存在的所有科学文献都详尽地搜索一番。有可能，一项发表的研究表明情况是 X，但后续研究无法再现该结果。这种情况并不少见——科学充

满矛盾，心理科学也不例外。我讨论了很多此类情况（比如第七章，有关嚼口香糖是否能减轻压力，我就举了不少互相矛盾的研究案例）。但作为一本科普作品，我只想说些有关心理研究的有趣故事，或许漏掉了其他矛盾的案例。总之，别把书里的故事当成死板的教条就行。

人们常常分享对政治、音乐和体育的看法，却很少拿科学说事儿。不过，现在出现了一些旨在让科学进入主流、提高现代生活中整体“科学精明度”的文化潮流。这方面的例子包括《流言终结者》和《达拉·奥布莱恩的科学俱乐部》等电视节目，以及“科学咖啡馆”“酒吧里的怀疑论者”等现场晚间活动。我认为，这里有一个问题，即公众不大清楚科学到底是什么。一般人认为，科学就是实验室里的白大褂、高科技产品和深奥难懂的公式。但是，这不是科学的核心——科学的核心其实很简单。科学家进行实验的时候，是想要对待议现象建立一套公平的测试机制——仅此而已。

我真诚地希望，随着你翻开书慢慢读下去，我能让你相信书上面的话，调动起你的兴趣，对心理学研究有更多的了解。这是一本关于性、上瘾、脏话和开快车的书。它说的是各种事情——从涂涂画画到嚼口香糖、从走人行道到坐过山车——的无形好处。这里会有浪漫、冒险、生死一线，还有许许多多有趣的设想和引人入胜的研究成果——好多你猜都猜不到。这是一扇通往心理科学的大门，而且，门还是打开的——你为什么还不进来？

理查德·史蒂芬

2015年2月

第一章

到处睡

这是 1983 年在拉斯韦加斯召开的美国泌尿学会的年会之夜，到场的科学家和伴侣们都为晚宴穿上了晚礼服。当天的最后一场演讲主题是“勃起功能障碍的血管活性治疗”，介绍治疗阳痿的新方法，把药物直接注射入阴茎。劳伦斯·克洛茨（Laurence Klotz）参加了这次演讲，还为后人留下了一本回忆录。他说，演讲传达研究成果的方式相当独特，令人难忘 [见下文的 Klotz]。

随着演讲的进行，一些观众发现，主讲人即来自伦敦大学国王学院精神病学院的 G.S. 布林德利（G. S. Brindley）教授，并未按晚宴的要求穿着，而是选择了很不正式的服装。不过，随着一连串内容明确无误的幻灯片投射到观众席大屏幕上，他们很快忘记了这一点。幻灯片里表现的勃起，在数量和质量上都不容置疑，但任何对健康科学有着怀疑态度的人都能迅速指出，照片并不能证明什么。这样的想法

似乎也对教授造成了困扰，于是他向听众们提出了一个奇怪的问题：

“正常人会因为做了一场讲座而产生性兴奋吗？”听众们纷纷摇头，受此影响，布林德利教授宣布，他在演讲开始前不久，为自己的阴茎注射了药物——演讲就此驶入了未知的水域。

听众们还来不及对这一惊人的话语做出反应，上了年纪又戴着眼镜的教授便从讲台上走下来，在一片惊讶声中，把运动裤的裆部紧紧地绷了起来。很难说他接下来的行为是勇敢还是鲁莽。布林德利教授对演示效果仍然不太满意，进而把裤子和内裤脱掉，更好地展示他研究所得的惊人结果。女听众们尖叫起来，而他任裤子耷拉在脚踝上，走向前排，让众人亲自“确认硬挺程度”。只可惜，此时演讲厅里太过喧哗，改变了他原本打算再展示一阵的想法。他拉起裤子，回到讲台，并迅速结束了演讲——但历史已经铸就了。今天，维基百科上虽然也列出了布林德利教授在科学领域取得的一系列成就，却仍然认为他最出名的事迹，就是这场不同寻常、令人难忘的演讲展示。

但现场听众为什么出现了如此歇斯底里的反应？是因为自从《圣经》时代以来，种种形式的性活动，就在社会中遭人诟病。举个例子，《创世纪》中曾写道：“俄南知道生子不归自己，所以同房的时候便遗精在地，免得给他哥哥留后。俄南的行为在耶和华眼中被视为恶，耶和华就叫他死了。”

这段话描述的是俄南(Onan)不愿让他的嫂子怀孕。它带来了“俄南主义”（译注：原文是“onanism”，此处为硬译，以求前后贴切，实际上并没有这个说法）。这个词，意思是“手淫”，《圣经》里的这一段落被普遍解读为，这种性行为不合礼数，由此凸显了《圣经》认为性活动是坏事的态度。

然而，时代在变，20 世纪 60 年代的反文化浪潮中，人们对性的态度宽松起来。这场反文化浪潮席卷一切，公众对音乐有了全新的口味，对消遣性毒品的接受度扩大了，出现了激进的女权政治、言论自由和公民权利意识觉醒，革命和反战的情绪高涨，之后又掀起了支持婚前性行为 and 同性恋解放的性革命。如今，情色内容已成为主流文化的一部分，可即便是 21 世纪已经过了十来年，性仍然是一个能在公众场合带来不适感的话题。如果你不信，不妨回想一下长大之后跟父母一起看电视的情形：倘若出现性爱画面，房间里一定会弥漫一阵让两代人同时抓紧脚趾的尴尬气氛。可怜的科学工作者发现，与性有关的话题，让人很尴尬——唉，他要是早点儿知道就好了。

布林德利教授的这段插曲，说明科学对时代的禁忌和政治基本上是不能免疫的。尽管如此，随着性学研究门槛的降低（某些特定的性行为，不久之前还被视为非法，现在也合法化了），性科学蓬勃发展起来。20 世纪 40 年代，生物学家艾尔弗雷德·金西（Alfred Kinsey）成了这一领域的先行者。他的研究表明，禁忌性行为（如自慰和口交）在美国的中产阶级当中普遍存在。到 20 世纪 60 年代，以马斯特斯和约翰逊为首的美国医生和心理学家团队首次在实验室里零距离观察和测量了人类的性活动。

今天，性学研究的范围很广：有些是让志愿者们翻阅色情读物，有些是让他们现场进行性行为。在性交过程中和完毕后，受试者要接受大脑扫描、心理测试，甚至更多检测。这也就是说，从科学上看，我们对性活动的益处以及它的诸多形式，较之从前有了更深入的了解。我倒不是指性活动不言而喻的繁殖益处。进入性唤起状态，

有许多益处（当然也有许多害处）。让我们从一个简单的问题开始吧——你有没有想过，性交期间你的大脑里发生着什么呢？

旧设备的新用途

加利福尼亚州斯坦福大学的研究人员想了解性唤起怎样激活大脑的不同部位 [见下文的 Arnow 等人]。他们采用了一种直截了当的研究方式：找来一些年轻的男性，让他们一边看色情电影，一边接受功能性磁共振成像脑部扫描。磁共振成像技术是通过磁化体内原子，创建内部器官图像，功能性磁共振成像（简称 fMRI）则做了进一步的改善，通过血氧水平来检测细胞不断变化的活性。功能性磁共振成像大脑扫描可显示出人们在执行不同的任务和活动时，大脑的哪些部位转为活跃。

研究所用的色情影片表现的是男女性交和口交。研究人员拿不准该用若干段短小的色情影片（2 分钟）还是一段更长的电影（9 分钟），于是他们两样都试了试。事实证明，不用太过担心影片的时长，因为两种影片播放期间，受试者都维持了性兴奋状态。为了对比效果，研究人员还播放了展现美式足球和棒球比赛场面的体育影片。

为了测量血压，研究人员设计了一副巧妙的“电铐”环着阴茎，以求客观测量每一位年轻男性受试者对影片的“生理兴趣”。这种兴趣的技术性术语叫作“阴茎膨胀度”。阴茎勃起竟然有着准确的科学术语，还能够测量、打分（勃起得越明显，膨胀度分数越高），