

● 网易公开课最受欢迎的心理学教授给力解读 ●

How
Pleasure
Works

快感

为什么它让我们

「美」保罗·布卢姆

不能

B·戴莎 译

全球最具影响力百人之一，哈佛著名心理学家 史蒂芬·平克
幸福学巨擘，《象与骑象人》作者 乔纳森·海特

联袂
推荐

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



部分内容可能引起不适，请谨慎观看

HOW
WORKS

快感

为什么它让我们欲罢不能

The New Science of Why We Like What We Like

[美] 保罗·布卢姆 (Paul Bloom) ◎著

戴莎 ◎译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2011 年第 82 号

图书在版编目 (CIP) 数据

快感：为什么它让我们欲罢不能/ (美) 布卢姆
(Bloom, P.) 著；戴莎译. —沈阳：万卷出版公司，
2011. 5

ISBN 978-7-5470-1523-0

I. ①快… II. ①布… ②戴… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 074195 号

出版发行：北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销店：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm

字 数：176 千字

印 张：13.75

出版时间：2011 年 5 月第 1 版

印刷时间：2011 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑：孙郡阳 张 旭

特约编辑：郑悠然

装帧设计：✎ 木墨设计工作室

内版设计：梁庆博

ISBN 978-7-5470-1523-0

定 价：36.00 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传 真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址：http://www.chinavpc.com

常年法律顾问：李福 版权专有 侵权必究 举报电话：024-23284090

如有质量问题，请与印务部联系。联系电话：010-89779339

快感无国界

我很高兴能将这本书介绍给中国的读者们。

这是一本关于快感的书，讲的都是日常生活中的乐趣。在这些快感中，有些是人类与动物共有的（例如食色之乐），也有一些是人类独有的（例如阅读小说或鉴赏艺术品所带来的乐趣）。尽管本书探讨了很多议题，但纵观全书，有一个核心主旨贯穿始终：**快感是有深度的**。人类对事物的兴趣并不局限于表象，还与事物固有的内在属性或本质有关。确切地说，我们对事物的认识影响着我们的快感。

我曾经研究过儿童对艺术的了解程度，也就是从那时起，我开始研究人类的快感。本书介绍了几个我当时做过的实验，我通过这些实验发现，儿童对艺术品背景与历史的理解，例如作者是谁、创作目的是什么等，影响了他们对艺术品的分辨与鉴赏。这就很自然地让我想到其他类似的问题：为什么儿童跟成年人都热爱艺术，为什么艺术品的背景与历史会那么深刻地影响其带给人们的快感。由此就引出了一个更具有普遍意义的议题：探寻带给人们快感的事物背后的秘密，找出其左右人类好恶的原因。这也正是本书的精髓所在。

当然，在考虑快感的普适性时，我们也不能忽视文化传统的力量。我

去过中国，我知道东西方文化的差异非常大，因此我有点儿担心本书的表达方式能否为中国读者所接受。而且，不同文化对事物本质的界定也是不同的，也就是说，在不同的文化中，人们对人或事物是否具有隐形的内在属性、精神或灵魂的看法是截然不同的，这就导致了不同文化产生不同的快感类型与快感“哲学”。

不过我想，肯定有某些快感是超越文化差异、全人类共有的，例如，口腹之欲。在我小时候，中餐对西方人来说是很古怪的，我猜那个时候的中国人肯定也觉得西餐很古怪，但是时至今日，很多西方人都喜欢上了中餐，我也不例外。可见，东西方饮食文化的差异也没有巨大到影响西方人热爱中餐。推此及彼，我想在其他方面也会存在这样超越文化差异的、具有普适性的快感。

总而言之，这本书探讨的都是很有意思的话题，我也盼望着中国的读者们能给我一些反馈。

第1章 快感是原始的欲求，
还是文明的产物 /1

- ⊗ 美食与颠鸾倒凤的快感让我们生生不息
- ⊗ 喝咖啡、洗桑拿……是原始快感的变种

第2章 吃喝的快感 /21

- ⊗ 你是要花生酱做的“便便”，还是“便便”做的花生酱
- ⊗ 要吃就吃英语说得好的，这样你的英语也会变好

第3章 性与爱的快感 /51

- ⊗ 做爱不只是为了繁衍，否则跟谁睡都一样
- ⊗ 我爱你，就是因为你是你

第4章 占有的快感 /83

- ⊗ 被小甜甜布兰妮的车子碾过的袜子值多少钱

- ◎ 有人收藏自家宝宝的婴儿鞋，有人收藏拿破仑的阴茎和肠子

第5章 艺术的快感 /107

- ◎ 把小便池命名为《泉》就可以作为艺术品展览
- ◎ 雌猴的美臀照会让雄猴放弃最爱的果汁

第6章 想象的快感 /143

- ◎ 人们最爱做的事，不是吃吃喝喝，不是玩暧昧，而是做白日梦
- ◎ 就像糖精比白糖更甜一样，虚拟的故事比真实的事件更触动人心

第7章 “变态”的快感 /165

- ◎ 《猫和老鼠》中充满了暴力和伤害，但它依然让我们开怀大笑
- ◎ 恐怖片之所以会大行其道，可能是因为发泄的需要

第8章 人类失去快感， 世界将会怎样 /191

- ◎ 快感是一种自我满足，对快感，需理智
- ◎ 没有快感就没有宗教，没有艺术，甚至没有科学

HOW PLEASURE WORKS

第1章

快感是原始的欲求，
还是文明的产物

- 美食与颠鸾倒凤的快感让我们生生不息
- 喝咖啡、洗桑拿……是原始快感的变种

赫尔曼·戈林是希特勒的指定接班人，在他因“反人类罪”被处死之前，一件事情使他意识到他曾有过的某种快感被人偷走了。当时，用一位目击者的话说，戈林看上去“好像生平第一次知道世界上有罪恶的存在”。

这个“罪恶”指的就是，荷兰画家、艺术品收藏家汉·凡·米格伦骗了戈林。第二次世界大战期间，戈林用137幅名画跟米格伦交换了乔纳斯·维米尔的名作《耶稣和通奸的女人》，这137幅名画现在总价值超过一千万美元。戈林跟希特勒一样，都是狂热的艺术品收藏家，在欧美各地搜刮艺术品。他疯狂崇拜维米尔，而这幅《耶稣和通奸的女人》就是他所有收藏品中最喜欢的一件。

第二次世界大战结束后，同盟国的军队找到了这幅画，也查清了是米格伦卖给戈林的。米格伦因此被逮捕，并以将荷兰大师的作品出卖给纳粹的名义受到审判。这可是叛国行为，按法律可判死刑。

在牢里待了6个星期后，米格伦终于认罪了，不过他认的不是叛国，而是另一个罪名——他卖给戈林的画是赝品，并不是维米尔的真迹，而是他自己画的。他同时承认，自己画了很多这样的赝品。

起初没有人相信米格伦的话，为了验证他说的是否真实，法官要求他重新画一幅维米尔的赝品。他花了整整6个星期来作画，在此期间，无数的记者、摄影师以及电视摄制组都来抢新闻，而他则用大量的酒精与吗啡来辅助自己作画。荷兰的一家小报是这样报道的：“他是在用生命作画！”最后，他绘制出了维米尔的名作《少年耶稣与长老》，这幅画比他卖给戈林的那幅还逼真。米格伦最终被判欺诈罪入狱一年，于服刑期间死在了狱中。

稍后我们再来讨论米格伦，先来说说被骗的戈林吧！当他得知自己最心爱的收藏品居然是赝品时会是怎样的心情啊！戈林在很多方面都不是一个普通人，他极其自恋，对别人的痛苦与遭遇异常冷漠无情，一个曾经采访过他的记者将他描述为“十分友好的精神病患者”。不过，在他得知被骗之后所表现出来的震惊其实不足为奇。这种震惊部分来自被骗后的羞愧感，但不是全部如此，因为就算是没有被骗而是由于一个无心之过导致戈林得知自己的心头爱是赝品，那种因拥有真迹而产生的快感也会慢慢消失，毕竟，买一幅维米尔的画能带来的快感大部分建立在画是真迹的基础上，如果画是赝品，那么买画的快感就会逐渐消失（相反的，如果发现买的复制品或仿制品其实是真迹，那么买画的快感就会大大增加，画的价值也会提升不少。这种例子也曾发生过一些）。

不仅是艺术品，能带给我们快感的其他日常物品也是如此，我们对某个物品的背景与历史的不同看法构成了不同的快感。来看下面的几样东西：

- 约翰·肯尼迪的一个卷尺（在拍卖中卖出了48 875美元）；
- 2008年，一名伊拉克记者朝小布什扔的鞋子，据说被一名沙特富翁以千万美元的价格买走了；
- 马克·麦奎尔打出第七十个全垒打的棒球，后来被加拿大企业

家托德·麦克法兰以300万美元的价格买走。麦克法兰是棒球收集者，拥有世界顶级的棒球藏品；

- 第一个登上月球的宇航员尼尔·阿姆斯特朗的亲笔签名；
- 戴安娜王妃结婚礼服的样本；
- 孩子出生后的第一双鞋；
- 结婚戒指；
- 小孩子的泰迪熊玩具。

以上这些物品都有超出其使用价值之外的特殊价值。并不是人人都是收藏家，可是据我所知，每个人都会有一两样特殊的物品。这些物品可能跟某个崇拜的明星有关，可能跟某个意义非凡的事件有关，也可能跟某个特别的人有关，它们背后的历史与经历赋予了它们特殊价值。这些特殊物品给我们带来的快感是同类物品无法给予的，是独一无二的。这也正是本书所要讨论的快感的神奇之处。

动物与人，谁的快感更多

有些快感是比较容易解释的，例如人为什么要喝水。为什么渴了之后，喝水就会给我们带来那么大的快感？为什么长时间不让一个人喝水就会让他痛苦难当？这很好解释，动物需要水来维持生命，所以它们想方设法去找水源，快感就是找到水的奖励，痛苦则是没找到时的惩罚。

这个解释既简单明了又非常准确，但是随即又产生了另一个问题：快感与生存之间怎么会衔接得如此天衣无缝？我们不能事事尽如人意，不可能得到每一样想要的东西，可是我们却明确知道自身需要什么，这可真是方便极了。当然了，应该不会有人认为这是一个巧合吧。一个有神论者会说，快感与生存之间的这种联系是神的杰作，上帝想要人类长寿，

多繁衍后代，所以上帝就将对水的渴望植入了人类思想中。一个进化论者会说，这种联系是自然选择的产物，远古时，积极主动地寻找水源的人比不去找水的人更有繁殖优势。

更广泛地讲，**进化论认为用快感鼓励某种特定行为有益于基因进化。**我一直认为与有神论比起来，进化论能更好地解释思维运转的过程。进化的目的就是让生物体想要寻求快乐，远离痛苦。

绝大多数非人类的快感都能从以上观点中得到印证。如果你想训练你的宠物，你就不会把听诗歌朗诵或者看歌剧当做奖励，而是会给它一种符合进化理论的奖励，例如好吃的点心。动物们喜欢食物、水和性，如果累了就想要休息，一旦被别人喜欢了就会觉得心满意足。它们喜欢一切进化生物学认为它们应该喜欢的东西。

那么人类呢？人类也是动物的一种，因此人们有很多快感，其他动物也有。心理学家史蒂芬·平克指出：“人们在以下几种情况下会觉得最幸福——**健康、营养充足、生活舒适、安全、有前途、知识渊博、受人尊敬、有伴侣以及感受到被人爱着。**”这些情况包含很多快感，我敢肯定，像黑猩猩、狗和老鼠这样的动物也同样渴望这些快感。对动物来说，寻求健康、食物和舒适等都是有百利而无一害的，所以一旦目标达成，就能从中获得快感。

然而，以上列举的几种情况还是不够完整的，少了艺术、音乐、小说、感性思维和宗教，可能这些也不都是人类独有的。我曾听从事灵长类动物研究的学者说过，被人类俘获的猩猩有自己的“安全毯”，也有报道说大象和黑猩猩能创造艺术。我对此持怀疑态度，稍后我会谈到这点。不管怎么说，“安全毯”也好，创造艺术也好，都不是动物普遍存在的行为，但在人类的生活中，艺术和音乐等则俯拾皆是。



有一种说法是这样的：人类独有的快感并不是在自然选择过程中或者其他任何生物学进化过程中产生的，而是文明的副产物。之所以会是人

类独有，是因为只有人类拥有真正意义上的文明。其他动物仅能凭本能生存，人类则更智慧。

这一说法在某种程度上说是对的。没有人能否认人类特有的超强适应力，也没有人能否认文明在形成人类快感的形态和结构上有着重要作用。如果你买彩票中了100万，你就会高兴得大叫，但是“钱”的概念却不是基因复制和选择的过程中出现的，而是伴随着人类历史出现的。事实上，就算是那些人类与动物共有的快感——例如来自食物与性的快感，也都有着人类社会独特的印记。不同的民族以及不同的国家，都有着不同的烹饪方式、性仪式和色情文学，这些不同都建立在文化差异上，而不是基因差异上。

以上这些解释可能会让一个倾向于“文明导致人类独有快感”这种说法的人作出这样的判断：自然选择在人类快感形成过程中所起的作用十分有限，甚至不值一提。

在本书的后几章中，我会阐述这种文明导向理论并不能解释人类快感的形成原因。**绝大多数快感都有其进化论起源，而并不是在人类社会发展中形成的。**这些快感全人类都有，那些看上去不同的快感只不过是一个基础快感的“变种”而已。

当然，我们也可以天马行空地想象，假设有这么个社会，有这么一群人，他们对快感的看法跟我们截然不同：他们也许会拿粪便涂抹食物；做菜不放盐与辣椒；喜欢把钱花在购买品上；把真迹都扔进垃圾堆；喜欢听静电发出的声音，而对真正的音乐却不感兴趣。然而，这些都只是想象而已，真实世界中不会发生这样的事，也不存在这样的人。

总而言之，**人类从一开始就有一个快感的固定“列表”，没法再添进去新的快感。**这听起来似乎有点儿疯狂，因为看起来似乎不断有人加进了新的快感，例如，电视机、巧克力、电脑游戏、桑拿浴、填字游戏、电视真人秀以及小说等。然而，这些之所以会给人快感并不是因为它们是

全新的、从未出现过的，而是它们与人类已有的快感“列表”直接相关，我们可以为它们从“列表”上找出相应的快感来。例如，比利时巧克力与烤排骨确实是现代才有，但是它们其实与人类原始的对糖与脂肪的热爱有关。音乐形式也不断在创新，但是从来没听过音乐的生物永远都不会将之当做音乐，而仅仅是噪音罢了。

快感的G点

接下来我将会阐述一个观点：**大多数人类的快感都是在进化过程中意外发生的，它们是精神系统为了达到其他目的而在进化过程中产生的副产物。**

有些快感将这个观点体现得淋漓尽致。例如，现在很多人喜欢喝咖啡，这并不是因为喜欢咖啡的人比讨厌咖啡的人更有生殖优势，而是因为咖啡能带给人们刺激——**人类通常是喜欢被刺激的**。这个例子很浅显，但是我想“快感是进化副产品”的理论可以帮我们解释更多更复杂的情况。

塞林格（J. D. Salinger）有篇小说给出了一个本质主义的例证，小说的主角西摩给一个孩子讲了一则道家的故事。

有位公爵托他的朋友帮他物色一位相马的伯乐，这个朋友推荐了一位相马专家，于是公爵就雇用了这个专家。不久后，这位专家说他找到了符合公爵要求的马，是一匹褐色的母马。公爵立即买下了他推荐的那匹马，但是让公爵大吃一惊的是，这匹马居然是黑色的种马！

公爵怒不可遏，他对物色相马专家的朋友说，那位专家实在是个“砖家”，居然连马的颜色与性别都不搞清楚。然而他的朋友却被这件事震惊了，他说：“相马的专家真的那样做了？他真

是比10个我加在一起还要厉害，我跟他之间简直就是云泥之别。他看到的都是精神层面的，为了保证本质，他忽视了那些小细节，并将所有精力都集中在马的内在品质上，而忽视了马的外表。他看到的都是他想要看到的东西，而不是那么在乎那些对他没有用的细节。他关注的是那些必须要看的部分，忽视了不必要的部分。”果然，它的确是匹千里马。

这是一个关于本质主义的故事，其含义是，事物都有其内在真实的一面，也有其本质，人们无法直接观察到这些本质，而恰恰是这些隐藏的本质决定了事物本身。

这是一种非常自然而然地解读世界的方式。以黄金为例，我们花钱买黄金，不厌其烦地讨论它，而当我们做这些事的时候，我们并不是在思考和谈论与黄金类似的东西，我们的对象是真的黄金。就算你找块砖，涂上金漆，它也不会变成金砖。如果我们想知道手里的东西是不是金子，就得请教专家或是化学家，做一些鉴定其原子结构的测试。

再以老虎为例。很多人不知道老虎之所以是老虎的原因，但是没人会将类似的动物误认为是老虎。就算有一组图片，上面画着一组被处理得很像狮子的老虎图像，可就算是小孩子也知道，那仍旧是老虎而不是狮子。其实，老虎之所以成为老虎，是因为与其基因和内脏等有关，动物内在的属性不会因为其外表改变而改变。

在以上这两个例子中，人们都是运用科学寻求答案的，这是行之有效的方式。科学家从事的工作就是挖掘事物隐藏的本质，从而揭示出比眼睛看到的表象更为深刻的东西，例如：玻璃其实是一种液体；通常应该将蜂鸟和猎鹰归到一类，而不应该将它们跟蝙蝠分到同一类里；与海豚和大马哈鱼比起来，人类和猩猩之间的基因相似度更高。不过，我们不必因此去钻研科学，从而变成一个本质主义者。我们常常会误以为某事

物是 X，结果发现它其实是 Y，我们也知道遇到的人可能戴着面具，一种食物也可能被加工得面目全非。我们几乎都在问：“到底什么是真实的？”

本质主义有利于语言的发展进化。试想一下，没有本质主义支撑的语言系统将会多么让人摸不着头脑。豪尔赫·路易斯·博尔赫斯（Jorge Luis Borges）曾经杜撰了一本“中国百科全书”——《天朝仁学广览》（*The Celestial Emporium of Benevolent Knowledge*），该书是这样给动物分类的：

属于皇帝的动物；

远看像苍蝇的动物；

刚刚打碎花瓶的动物。

这种分类真是异想天开，听起来还有点儿诡异。将一类动物归类为“远看像苍蝇”，在逻辑上可能说得过去，但跟我们通行的分类法却是格格不入的。没有一种真正存在于世的语言系统是如此分类的，因为这太注重表象而忽视事物本质了。我们对事物进行分类不仅仅是为了有条不紊，这种分类在实质上也体现了自然秩序的基本原则。

分类的这种特殊意义让现实世界变得有差异，这一点在我们给人分类的时候体现得尤为明显。我曾经研究过自闭症儿童，当时不断有人提醒我，要称呼这些患儿为“患有自闭症的儿童”，而不是“自闭症患者”，这样做的理由就是，与强调患病的事实比起来，孩子们本身更重要，尽管“自闭症患者”比“患有自闭症的儿童”更简明扼要。

我们当然可以尽情嘲讽这种矫揉造作，但是如何分类与定义确实能反映出事物的本质属性。在影片《记忆碎片》中，失去记忆的主角莱昂纳德·歇尔比说：“我不是一个杀手，我仅仅是想把事情都做好。”当他说这句话的时候，他知道自己已经杀了很多，但是这并不等于他就是一个杀手，因为杀手是一种对人的分类，有其内在的属性，歇尔比否认自