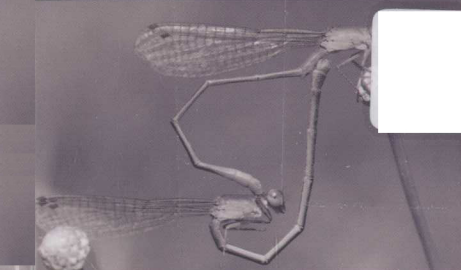


你是受本能支配的性感生物吗



心理栈
改变，从心开始

本能心理学

高英 著

爱上一个人、拖延症、想当英雄、怕黑、吃独食，甚至求死，都是本能使然。我们不能改变本能，但却可以选择人生。改变可以改变的，接受无法改变的，认识本能的自己。

生存 贪婪 出轨
占有欲 攻击欲



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

本能

高英 著

心理学

你是受本能支配的性感生物吗？



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

本能心理学 / 高英著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-7642-6

I. ①本… II. ①高… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 188220 号

书 名 本能心理学
作 者 高 英
出版 统筹 黄小初 周亚林
选题 策划 赵志巍
版式 设计 @有栢书
责任 编辑 姚 丽
责任 监制 刘 巍 江伟明
出版 发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社 地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社 网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京同文印刷有限责任公司
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 230千字
印 张 9
版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
标准 书号 ISBN 978-7-5399-7642-6
定 价 32.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

序：人类行为仍受本能支配

人类具有社会属性，人们生存发展都免不了受到本能行为的支配，人类天生具有性、英雄、竞争、控制、贪婪、从众、攻击、懒惰、欺骗、模仿等本能。

据相关研究显示，人类仍是受本能驱使的动物，我们的日常行为99%以上其实仍受到本能的支配……如刚出生不久的婴儿就知道吃奶，人天生的知道躲避种种伤害、女性择偶会优先选择有地位和实力的男性等等。

为了证明人类行为更多地受本能的支配，科学家们收集了很多有利的证据。比如考古学家们曾在一个峡谷内发现了一小块距今20多万年的人类右半部头颅的化石。考古学家研究发现，这块人类头骨的牙齿在生前早就已经脱落。这在当时的环境下，人没有牙齿，存活的机会会很低，几乎就等于是“宣判”了死刑。但是进一步研究却发现这个人的牙槽得到了很好的填充，可见这个掉了牙的人有数星期是在吃软绵绵的或者咀嚼过的食物。也就是说在当时有人救了他一命。即在

人类初期我们就有扶助弱者的本能。

还有一件发生在现实生活中的事情，也体现了我们的行为受本能支配。在加拿大，有一位母亲带着三个孩子骑马去森林里宿营，其中最小的一个孩子只有六岁。他们刚进入森林时还是非常兴奋的，因为优美的环境让他们感觉异常的开心。可正当他们在“享受”大自然的时候，一头身体强壮的美洲狮正在慢慢地靠近他们。当母亲第一眼看到美洲狮时以为是一只森林狼就没有太在意，可是那只美洲狮却飞奔着朝她最小的儿子扑去。美洲狮用自己的头把她的小儿子从马上撞了下来，就在美洲狮要咬住她儿子的头的时候，那位母亲大叫了一声便向美洲狮冲去。她用超乎寻常的力量把那只狮子摔倒在地。然后让其他两个孩子把最小的孩子带离了森林。她留下来继续与狮子“战斗”。等到孩子们带着父亲去救母亲时，他们看到母亲虽然身负重伤，但仍在“硬撑着”。直到当她发现救她的人以后才失去战斗力……从这位母亲与狮子“战斗”开始，到孩子们带着父亲赶来，她居然坚持了两个多小时！这几乎是令人难以置信的，但是当一位母亲保护孩子的本能被激发之后，所焕发出的能量的确是很难想象的。

关于本能，上世纪初心理学家麦独孤曾在他的《社会心理学导论》一书中，率先提出一套以遗传本能和相应的情绪以及后天所形成的情操为基础的人类社会行为学说。他认为本能是一切社会行为的基础。人类的每种本能都有相应的情绪伴随，例如，逃走本能对应恐惧情绪；好奇本能对应惊讶情绪等等。

此外，麦独孤还列举出人类的12种本能，如：觅食、母爱、逃避、好奇、合群、争斗、性驱力、创造、服从、获取、支配、排斥

等。他认为这些本能以及它们的组合构成了所有人类行为。

麦独孤认为，无论是老虎、狮子，还是人类，凡是具有社会性的动物，雌性（女性）都会更青睐于团体中最有地位的雄性（男性）。比如在人类社会，很多女人都会喜欢经济实力好的男人。因为男人具有较高的经济水平，就代表着他能为家庭，尤其是孩子提供更好的饮食、居住、教育、医疗等生活要素，同时，也能让女人感到更为安全。而男人则会优先选择身材、相貌好的女性作为繁衍后代的对相，因为这样的女性通常意味着拥有更健康可靠的基因等等。

本能可以是无限的。它使机体驱向目标，因为每一种本能活动都有一定的目的，都包含一个情绪内核，有一定的情绪相随，如逃避与畏惧、争斗与愤怒、母爱与温情等等。

现在，很多心理学研究者仍在对人类的本能行为进行着持续不断的探索，并在内分泌科学、基因科学、和脑科学方面有了重大的进展，相信在不久的将来，心理学研究者们会为我们揭开更多有关人类本能的秘密。

目 录

第一章	感情从何而来——爱的本能	001
	爱是一种很少被意识到的本能	002
	恋爱首先是个“化学问题”	004
	一见钟情，不是上天的安排	006
	爱上自己的心跳	010
	嗅觉趣闻：鼻子能帮你找到另一半	013
	“花心”也是一种病	016
	出轨与人们本能的“占有欲”有关	019
	测试一下你的吸引力	023
第二章	身陷困境，我们都是“鲁滨逊”——求生本能	029
	逃避是人类灵魂的原始密码	032
	升华的本能成就伟大	034
	意志力：一种克服自我缺陷的内在力量	037
	恐惧源自未知	040
	冰山理论：潜藏在心底的“潜意识”	044

第三章	内心里的“英雄梦”——英雄本能	047
	“狂人”之谜：每个人都渴望做西西弗斯	048
	“英雄情结”：每个人心中都住着一个偶像	051
	表演人格：英雄本能的投射	053
	同理心：善用我们的强者意识	056
	荣誉感：致命的诱惑	059
	“死要面子”是我们的天性	061
第四章	我们都想做第一——求胜本能	065
	第二名往往比最后一名更失落	066
	竞争心理领导人们前进	068
	每个人都有俘获更多观众的渴望	070
	竞争优势效应：如何获得“双赢”	072
	舞者心理：我们为什么工作	075
	丛林法则：求生本能的社会投射	079
	太爱竞争也是一种心理障碍	082
	只有偏执狂才能生存？	084
第五章	唯我独尊——控制本能	089
	为什么我们总想操控一切	090
	控制欲越强，越容易失控	092
	爱是一个人对另一个人的占有欲	097

“数码产品饥渴症” 只为满足我们的控制本能	100
控制欲过强可能会患上强迫症	102
“唯我独尊”：自恋是最伟大的谄媚者	104
自我意识往往是一场幻觉	107
第六章 天生的防御机制——攻击本能	111
攻击本能是远古野性的呼唤	112
最好和会表达愤怒的人做朋友	116
自杀：毁灭自我，拒绝期待	120
死亡本能与生俱来且有积极作用？	122
自残：用肉体痛苦来换取生存的可能	125
自虐：委屈自我，迎合他人	126
第七章 随波逐流的人类——从众本能	131
群体极化：少数必须服从多数吗	132
认同感：三人成虎的从众心理	134
随波逐流：为什么我们常常有抢购心理	138
“似曾相识”是一种心理能力	141
棘轮效应：我们为什么总被时尚左右	145
认同感：人们的路径依赖	149
“坏事”也能成为一种传染病	152
媒体有时会成为最大的杀人凶手	154

	世纪末围观：不是坏人太嚣张，而是好人太沉默	158
	潜规则：在群体中迷失	162
第八章	谎言背后的秘密——欺骗本能	165
	千万当心被“洗”脑	166
	无知者无畏	169
	星座学说常与“心理暗示”勾肩搭背	172
	迷信，来自于本能的应激反应	176
	思维定势害死人	179
	爱说谎的人为什么容易精神崩溃	183
	我们为什么会说假话	187
	每个人都是天生的表演家	189
	思维定势：不要让惯性思维限制你的脚步	192
	高原效应：心理压力是如何产生的	197
第九章	吃着碗里，看着锅里——贪婪本能	201
	马太效应：你拥有得越多，就给你越多	202
	贝勃定律：每个人都有一颗贪婪的心	206
	损失厌恶：你认识免费吗	209
	贪食症：一种焦虑引起的本能反应	213
	购物狂：由俭入奢易，由奢入俭难	217
	攀比效应：一种缺乏人格独立性的表现	220

第十章 懒惰不是你的错——拖延本能	223
我们都有拖延症	224
拖拉和逃避是一种恶习	228
你为什么习惯了抱怨	230
自尊：从谦卑的心态开始	234
拖延症者面对抉择会犹豫不决	238
并不是你一个人习惯得过且过	240
你所不知的秘密：拖延也有好处	243
意志力：战胜懒惰的自控力量	246
艺术家：越懒惰，越有才	249
第十一章 与生俱来的超能力——模仿本能	251
模仿心理：一柄双刃剑	252
权威效应与名人效应：他们的影响力为何那么大	256
模仿是人与生俱来的一种能力	261
模仿与创新之间有矛盾吗	264
模仿本能给人带来安全感	267
好奇心是智慧的萌芽	269
语言本能：作为“天赋”的“语文”	272

第一章

感情从何而来——爱的本能

很多心理学家认为：爱是被荷尔蒙冲昏头脑的结果。最近一些科学家在对大脑所做的研究中也发现，爱更像是一种化学物质所激发的生物程序——人类有关爱情的行为都是由本能的力量在主导，并通过激素起作用……

爱是一种很少被意识到的本能

爱是动物和人类的一种基本本能，是一种生理上和心理上“无形的驱动力”。这种驱动力既包括我们自身对于事物的需要和依赖，也包括我们自身对于事物的一种积极的态度和情感。

如果有什么话题是千古不衰的，那必然是“爱情”。这个可能所有认知心理学家一辈子都不会感兴趣的研究领域，斯滕伯格跨进来了，还提出了一个颇有说服力的“爱情三元论”。斯滕伯格认为所有的亲密关系都可用三个基本要素加以说明，分别是“激情”（Passion）、“亲密”（Intimacy）与“承诺”（Commitment）。

“激情”是指外表的、生理上的吸引力，想要与对方结合的渴望，浪漫或兴奋的感觉都属于激情，通常在关系刚发展的初始阶段，激情是最具主导性的元素。“亲密”是指情感上的交流、信赖与连结，一种能够陪伴且轻松相处的感受。“承诺”则是决定与对方维持稳定关系，负起责任和长期交往下去的决心，常见

爱的本能

每个人都有爱与被爱的经历，但谁想过，爱其实也是人类的一种最基本的本能？心理学家通过研究发现：爱是天生的，是父母遗传给我们的一种最宝贵的人生财富。

的承诺形式是以结婚或同居来表现。以上三者若能兼备，则属于“完整之爱”，这种关系能带来强烈的幸福与满足。

若是少了三者其中一个元素呢？少了“激情”元素的关系被称为“同伴之爱”，通常见于激情已经消退的多年伴侣，类似家人的关系。少了“承诺”元素则被称为“浪漫之爱”，虽然两情相悦，但不愿意或不能够承诺彼此相伴终生，艺术作品中扣人心弦的爱情多属此类。若是缺乏“亲密”，只有激情与承诺的关系被称为“愚蠢之爱”，闪婚一族或为了负责任而奉子成婚的皆属于此类型，从命名即可得知斯滕伯格并不看好此种爱情，通常关系也难以持久。

若是只有一种爱情元素的关系呢？只有“激情”的被称为“迷恋”，“一见钟情”或“一夜情”多属此类。只有“亲密”被称作“喜欢”，能够交心的好朋友。只有“承诺”的关系被称为“空洞之爱”，常见于为结婚而结婚的情形，古代指腹为婚、现代用钱买外籍配偶都属此类。若在关系中找不到任何爱情元素，那就表示这段关系不是情感关系，称为“无爱”，例如，同事或点头之交。



爱是一种生物程序

爱是一种发源于内心的情感，指的就是对某个人或某个事物的好，这种好所持续的过程也就是爱的过程。通常多见于人与人或人与物。现今科学解析浪漫的爱是一种生物程序，有关爱的行为都是由进化的力量主导，所有疯狂的行为只为了把基因传递给后代。

高明的学者常能以简单的语言描绘复杂的现象，理论本身能够包含完整的观点，并兼具独创性与实用性。以斯滕伯格的爱情三元论为例，它就如同工程结构一般清晰，读者只需简单加减就能检视目前关系属于哪种类型，缺乏什么元素。基于此点，斯滕伯格的理论普遍获得相当高的评价。

与斯滕伯格的爱情三元论相似，其他心理学家也从不同层面对人类感情做过各种既有趣又颇具深意的探讨，详情见以下章节。

恋爱首先是个“化学问题”

作家陈丹燕曾经说过这样一句话：爱之于我，不是肌肤之亲，不是一蔬一饭，它是一种不死的欲望，是疲惫生活中的英雄梦想。很多人都钟爱这句话。但对于爱，我们又知道多少呢？

在一所大学内，相关心理学家曾做过一次调查，调查的问题涉及方方面面，其中有两个问题比较特别：一个是“你曾经被你真心爱着的人拒绝过吗？”另一个是“你曾经拒绝过真心爱着你的人吗？”

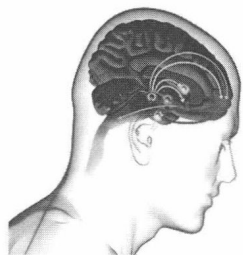
对于这两个问题，有95%的人做出了肯定的答复。由此可以看

出，在两性世界里，几乎所有的人都受过伤，也都曾经伤害过别人。

那么，这是为什么呢？

对于上述的问题，人类学家海伦·费舍尔（Helen Fisher）和他的一些同事曾经做过一个实验。实验的内容是这样的：他们对37位正处于恋爱不同阶段的人的大脑进行核磁共振测试，其中17位正在享受爱情带来的幸福，15位则刚刚被爱抛弃。海伦·费舍尔分别对这些参与者的大脑做了进一步的研究。

研究发现，在恋爱时，人的大脑底部附近有一块非常活跃的微小区域——腹侧背盖区。这片区域有一些非常活跃的细胞，这种细胞制造了多巴胺（一种天然的兴奋剂，类似于吗啡），并将它传送到大脑的其他区域。准确地说来，这个腹侧背盖区便是大脑奖赏系统（大脑奖赏系统是指当人做出某一决策后，如果被证实正确并产生了好的结果，大脑会向负责决策的区域发送“奖赏”信号，一种叫做多巴胺的物质）。当多巴胺分泌时，大脑中的奖赏系统将会记录下来这种类似于吸毒的快感，并不停地刺激我们去追求这种快感，但当这种追求得不到满足时，“奖赏”系统便会关闭，那些



爱情让人的大脑发生变化

恋爱有时就像吸毒。因此，当一个人失去毒品供应时（失恋），就会感觉到种种天塌地陷、百爪挠心般的巨大痛苦。

类似于吗啡的物质停止供应，于是人就会非常痛苦，就像吸毒者突然被终断了毒品一样！

于是失恋的反应本质上就成了戒毒，当依赖的恋人离去后，多巴胺的传递受到抑制，失恋者便会觉得异常痛苦。尽管他（她）希望快刀斩乱麻，但大脑的奖赏系统却拒绝执行，因为大脑已经习惯于恋人带来的愉悦和快感。另外，在这种机制下，有些失恋者还会出现种种影响身体的异常行为，比如：失眠、食欲不振或暴饮暴食、精神恍惚、身体消瘦等等。更有甚者，可能还会出现精神崩溃乃至自杀！

也因此，随着医学科技和心理学的进步，越来越多的科学家和心理学家开始认识到，爱情首先是个化学问题，其次才是感情问题。同时，明白了个中根源，也更有利于红尘男女克服感情问题以及相思之苦。

一见钟情，不是上天的安排

曾经有一部非常著名的电影。该电影有个很俗的名字，译成中文