



The Village Effect

*How Face-To-Face Contact Can Make Us Healthier,
Happier and Smarter*

村落效应

为什么在线时代，
我们必须面对面重新连接？

面对面重获村落生活的归属感
让社交接触增强你的免疫力、
复原力和影响力

[加] 苏珊·平克 (Susan Pinker) 著

青涂 译

村落效应

为什么在线时代，我们必须面对面重新连接？

The Village Effect

*How Face-To-Face Contact Can Make Us Healthier,
Happier and Smarter*



[加] 苏珊·平克 (Susan Pinker) © 著
青涂 © 译

图书在版编目 (CIP) 数据

村落效应：为什么在线时代，我们必须面对面重新连接？ / (加)
苏珊·平克著；青涂译. —杭州：浙江人民出版社，2017.3
ISBN 978-7-213-07890-3

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2016-473 号

I . ①村… II . ①苏… ②青… III . ①互连网络 - 应用 - 农村社区 -
社区建设 - 研究 IV . ① C912.82-39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 010778 号

上架指导：心理学 / 人际关系

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

村落效应：为什么在线时代，我们必须面对面重新连接？

[加] 苏珊·平克 著
青涂 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路 347 号 邮编 310006）

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：蔡玲平

责任校对：戴文英 张谷年

印刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

开本：720mm × 965 mm 1/16

印张：21.75

字数：289 千字

插页：1

版次：2017 年 3 月第 1 版

印次：2017 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-213-07890-3

定价：69.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

The
Village
Effect

献给我的父母，
罗斯林和哈里·平克，
他们为我建造了第一座村落。

The
Village
Effect

你不可能只为自己活着。你和你的同胞之间有一千条牵绊。这些牵绊以及因为同情而产生的纽带，是你行动的原因，也是你行动的结果。

——亨利·梅尔维尔牧师 (Henry Melvill)

1856年

The
Village
Effect
推荐序

面对面交流塑造更好的朋友圈

司晓

腾讯研究院院长

《村落效应》一书反思了电子产品、社交媒体、网络世界到底让我们获得了什么，又失去了什么；以及对我们的健康、快乐、工作、生活来说，到底什么是最重要的。近一两年出现了不少同类题材的书和文章，相比之下这本书非常细致、丰富，也更具深度与说服力，它的反思非常有价值！

互联网、社交媒体都是新生事物，是人类社会的新生空间，既给我们带来了新的体验，也带来了新的烦恼，这些来自各个维度的思考甚至质疑，都有助于我们更深刻地理解人际交往的本质、幸福的来源。

书中有两个核心观点：1. 朋友关系至关重要。2. 面对面交流有助于建立更好的朋友关系。这两点我都赞同。张小龙作为微信的创始人，他也反复强调，微信是一个工具，希望它让人们的工作、生活与交流变得更高效，用完即走；而不是把微信这个软件本身当作情感依赖与社交归宿。

我们相信，来自学术界的反思、互联网产品设计者的理念以及普通用户的体验，都有助于帮助我们找到与电子产品、社交网络更好的相处方式。

推荐序 面对面交流塑造更好的朋友圈 / III

司 晓

腾讯研究院院长

引 言 每个人都有一个“村落” / 001

01

健康 / 021

在癌症面前，朋友能发挥更大的保护作用

社交接触提供了三种社会支持

持续的社交接触有利于癌症康复

孤独可以杀死你

压力真的能引发癌症吗

女性效应

弱关系的力量

第 1 条原则

认识你的邻居，经常跟他们说话。

02

长寿 / 049

造就一位百岁老人，需要一个村落

撒丁岛：这里没有人会长时间孤单

“因为他们爱我”

想要长寿，住哪里很重要

粉碎有关长寿的谣言

老人都是宝

03

人际 / 077

村落的力量会推动你以善行回报别人的善行

情绪传染：猴子也能读懂同伴的表情

镜像神经元：看什么就学什么

动物行为的同步性

月经同步的秘密

怀孕也会传染

失控的村落效应

第2条原则

用电子邮件进行协调规划，用电话或视频进行更细致入微的交流。

04

饮食 / 099

和谁吃晚饭，才真正决定你的人生

朋友才是你变胖的“主凶”

圈里 VS 圈外

最严厉的惩罚：社交排斥

女主人决定谁能来参加晚宴

孩子成绩怎么样？还要看晚餐

你的变化会改变他人

第3条原则

建立一个由不同关系组成的村落，跟“村落”成员保持稳定的社交接触。

05

婴儿 / 135

哺乳能帮助婴儿大脑建立新的神经网络

唯有母乳喂养才能增加社交互动

婴儿天生会寻求社交互动

与婴儿亲密接触能够提升父母的脑力

我可爱，所以你要照顾我

大饥荒的影响会遗传给下一代

“爱”有什么用

06

儿童 / 161

与父母面对面交流，可以大幅提升孩子的语言能力

不要把孩子一个人丢到电子屏幕前

少女妈妈更少与孩子互动

社会阶层越低的家庭，孩子会看更多电视

手机软件真的能训练儿童如厕吗

电视让现实显得索然无味

屏幕时间会降低孩子的幸福感

第4条原则

面对面接触和屏幕交流的比例应因人而异。

07

少年 / 191

高端科技并不能让孩子更爱学习，关键还在老师

网络霸凌的致命危险

“Facebook 抑郁症”

笔记本电脑真能让孩子学到更多东西吗

以技术为中心的现代课堂

技术重要，还是教师重要

电子产品让人更易分心

第5条原则

幼儿教育侧重面对面互动，网络教学工具更适合年龄较大的学生。

08

婚姻 / 223

结婚就能创造村落效应，婚姻提供的不仅仅是爱

“请把我的妻子带走”

妻子比丈夫更难容忍婚姻中的冲突

幸福的婚姻能缓解身体上的疼痛

寡居效应

宗教：一种能催生爱情的面对面社交活动

网络约会，警惕虚假信息！

09

商业 / 261

商业世界就是一个面对面网络，真实的互动可以大幅提升工作效率

杀熟诈骗

美貌确实很值钱

社会欺骗也会传染

庞氏骗局 80% 的受害者都是女性

快乐的员工生产力最高

尽可能让员工在同一时间休息

第 6 条原则

面对面接触是人类最基本的需求，理应开放给所有人。

结语 创造村落效应的 6 条原则 / 301

致谢 / 323

译者后记 / 327



你不是一个人在读书！

扫码加入湛庐“心理、认知与大脑”读者群，
与小伙伴“同读共进”！

每个人都有—一个“村落”



一个与你没有任何血缘关系的人，愿意为你捐献肾脏的概率非常小——大约只有 3/1 000。而有两个人愿意这么做的概率，更是微乎其微。但是，约翰却得到了 4 个人的捐赠。他凭借着培养了数十年的坚实的人际关系，最终战胜了病魔——这疾病曾经夺走了他父亲的生命。

How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier,
Happier, and Smarter

2009 年 6 月的一天，一位名叫约翰·麦科根（John McColgan）的摇滚乐手被告知，他需要一颗新的肾脏，而且要尽快拿到。在美国，每天都有 12 个人在等待肾源的过程中死去。当约翰的名字被加到肾脏移植等候名单中时，他前面已经有 86 218 个人了。不过当时他住在加拿大，那里的等候

名单比较短，“只有”2941人。¹①尽管如此，这个消息仍然令他倍感沮丧。

约翰是一名鼓手，一个充满活力、肌肉发达的男人，剃着大光头。虽然他在25岁左右就被诊断出患有进行性肾脏疾病，但他几乎没有出现任何症状。在噩耗传来之前，他没怎么担心过自己的健康。他在48岁时还经常跟比自己年轻10岁的男人打篮球。而他最喜欢的事情，就是跟自己17岁的儿子打上几个回合。约翰夏天会滑滑板，冬天会去滑雪。他每天都会在自家客厅的地板上做俯卧撑和仰卧起坐。更不用说击鼓了，那本身就是一种锻炼。

他在30岁前，就跟琳达·朗丝黛（Linda Ronstadt）、凯特和安娜·麦加里格尔（Kate and Anna McGarrigle）一起演奏过。后来，他还给“大妈妈桑顿”（Big Mama Thornton）合过音，为詹姆斯·布朗（James Brown）和史蒂威·雷·沃恩（Stevie Ray Vaughan）等超级巨星暖过场。不过他的收入不多，比挖灌溉渠和翻新房屋的工人多不了多少。约翰的车，油箱常常空着，他的房租也时常因无钱而过期未缴。但是他在舞台上的活跃形象和舞台下的轻松随性，赋予他一种校园男孩般的永恒魅力：他总能从朋友那里得到帮助。

从某种意义上来说，约翰是富有的：他拥有一群固定的朋友，其中大多数人都彼此认识，经常往来——这是最为强大、有力的社交网络所应具备的特征之一。就约翰当时面对的困难来说，就算他有大笔银行存款，其实也无济于事——因为，除了伊朗和新加坡以外，在世界上任何地方买卖器官进行移植都属于非法行为。²在危机面前，他的家人也无能为力——他的父亲在50岁时就因为多囊性肾病去世了，把这种遗传性疾病传给了自己的儿子；他的母亲则在几年之前因为癌症去世。诊断出来的几个月后，约翰终

① 全书注释均通过数字上角标标注，扫描P20二维码，关注并回复“村落效应”即可获得。——编者注

于意识到，不能一味等待父母的命运降临到自己的身上。他得自己去寻找肾源。

不到18个月后，我见到了约翰。肾脏移植的严峻考验已经过去。我认识他至少已经有20个年头了，我能看出他发生了明显的变化。他看上去非常虚弱，光秃秃的后脑勺上有些头发茬，就像一天没刮的胡子那么长；我们坐在蒙特利尔的一间咖啡馆里，借着从积满污垢的窗户投射进来的微光，我发现他的皮肤看起来就像透明的一样。他告诉我，在他认识的人里有4位都愿意捐给他一个肾脏。

第一位是他的前妻艾米。但是她的毒瘾不仅破坏了他们的婚姻，也损害了她自己的健康。虽然她最近已经戒掉毒瘾，但是她的器官付出了惨痛的代价。他妻子的姐姐也愿意为他捐献肾脏，但是约翰觉得，这会把事情搞得太过复杂。杰西现在是三个年幼孩子的母亲，也是一名职业舞蹈演员。当我问她为什么愿意承担如此巨大的风险时，她大吃一惊，惊异于我为何有此一问：“怎么说呢？你也是认识约翰的。你知道所有人都喜欢他。我怎么会不愿意把自己的肾脏给他呢？”

后来又有一位名叫凯特的老朋友。她在一间画廊的开幕式上走到约翰面前，不假思索地提出她愿意帮忙。她后来告诉我，在她提出要捐献肾脏之后，她自己也开始害怕起来。后来她咨询了负责器官移植的护士，如果她捐献肾脏，那么可能发生的最糟糕的情况是什么？护士告诉她，平均每3000人里有1人会在手术过程中死亡，而且外科医生可能会不小心刺破她的脾脏。“然后我想，我是不会死的。这事儿肯定不会发生在我身上。”

但是，术前检查也十分辛苦。虽然她的血型和组织与约翰十分匹配，但医生们仍然没有结束检查的意思。“仅仅在那一年里，我就被检查过至少5次，被抽了16瓶血样。他们提取了各种细胞，检测我们的匹配度。然后他

们又检查了我的整体健康状况，做了超声波和电脑断层扫描，还做了一次乳房投影检查，结果发现了一处囊肿，所以他们给我做了活检。然后我还做了24小时泌尿测试，两次。”

她还接受了一次漫长的询问，移植小组对她的动机进行了百般探查。“我看得出他们心存疑虑，因为我并不是约翰的家人。”由于强效抗排斥药物已经临床使用了10年之久，所以捐赠者和受赠人之间是否有血缘关系已经不是那么重要了。尽管如此，医学专家们也需要知道：到底为什么会有人自愿去承担这一切风险和痛苦？

但后来还是出了问题——虽然凯特已经做好了接受手术的准备，但是约翰没有。最后因为时间不合，她没能成为约翰的肾脏捐献者。约翰最终得到的肾脏，来自多年的老友弗雷德。他在少年时代就跟弗雷德一起听吉米·亨德里克斯（Jimi Hendrix）和弗兰克·扎帕（Frank Zappa），当年这两个15岁的孩子还试着在弗雷德家的地下室里拿吉他即兴演奏。30年过去了，现在他们每年可能只会见上一两次面。但当约翰需要肾脏时，弗雷德义无反顾地伸出了援手。

一个与你没有任何血缘关系的人，愿意为你捐献肾脏的概率非常小——大约只有3/1 000。而有两个人愿意这么做的概率，更是微乎其微。³但是，约翰却得到了4个人的捐赠。他凭借着培养了数十年的坚实的人际关系，最终战胜了病魔——这疾病曾经夺走了他父亲的生命。

约翰的故事是一个不同寻常的真实案例，它告诉我们，强大的社交纽带可以延长我们的生命。我会在接下来的章节里陆续证明，投资于有意义的人际关系、经常进行真实的社交接触的人，比习惯于独处、大部分时间都徜徉于网络世界里的人，身体更加强壮健康，生理防御机制也更好。电子网络和屏幕媒体拥有缩小世界的力量，但是当我们遭遇改变人生的重大转折时，它

们与面对面的接触根本无法相提并论。

面对面的互动，不仅能激发人们的利他之心，让他们像约翰的朋友那样做出无私的善举。它还会影响我们学习阅读的能力，影响我们抗击感染的能力，甚至影响我们的寿命。这到底是怎么一回事？

“我也想点他们那道菜”

在西方世界的总人口中，只有不足 0.01% 的人需要一个新的肾脏。⁴但是，我们每个人都需要和周围的朋友、家人保持密切的联系，不能只在紧要关头才想起他们。如果我们不经常进行面对面的人际互动，我们就有可能活不长，记忆力不会那么好，幸福感也可能会比原先逊色一大截。这里说的“经常”，到底有多经常？我想起了一个故事。我儿子艾瑞克小时候去上小提琴课，他在第一堂课上问音乐老师：“真的必须每天练习吗？”这位据说来自贝尔格莱德的德拉甘先生喜欢开玩笑。他蹲下身来，望着艾瑞克的眼睛，用修长的手指摸了摸下巴，装出一副思考的样子：“并不是每天都需要练习，只需要在你吃饭的那天练习就好了。”

社交接触也同样如此。它是一种生理上的驱动力。这是我经过三年的研究后学到的东西。我钻研的是一个十分新锐的领域——社会神经科学。在我刚刚接受心理学训练时，这个领域还不存在。那时，大脑扫描仪就像私人飞机一样罕见且昂贵。⁵但是到了 20 世纪 90 年代初，大脑扫描仪就比较常见了。大多数大型医院和大学都设置了一间没有窗户的屋子，那里摆了一台笨重的功能性磁共振成像大脑扫描仪（fMRI）。研究型心理学家开始利用它们来研究人际关系背后的科学基础，或者探究人际关系会对我们的身体（比如激素和神经回路）产生怎样的影响。当然，他们也会用到其他人口学和生物化学工具。

我对这一切产生了深深的迷恋。虽然大脑里的社会性结构已经越来越易于观察，但是“社交网络”这个词的意思却发生了变化。它指的不再是你认识的人和你们之间错综复杂的关系，它现在指的是我们的电子设备之间的联系。我注意到，问起我正在写的这本书的人几乎都会有同样的反应：他们会以为我写的是 Facebook 和 Twitter。

他们把计算机网络和面对面的接触搞混了。这反映出了一种社会趋势。最近新出版的关于社交互动的书籍，往往把这两样东西混为一谈。就连可敬的美国劳工统计局发布的“美国人时间使用调查”，也把网络活动和面对面的活动放在了一起。这项调查追踪了美国人每天在各项活动上花费的时间，比如个人护理（9.6 小时）和吃喝（1.2 小时）。但是，去农产品柜台购买当季的哈密瓜，居然和通过克雷格列表网站（Craigslist）安排伴游服务属于同一类活动——也就是“购物”。一个人关在房间里玩大规模多人在线角色扮演游戏（比如《魔兽世界》），居然和我童年时代最喜欢的活动之一——跟祖父玩金罗美纸牌游戏被划归到了同一个类别。⁶

但是，我们真的会以同样的方式来对待电子虚拟人像和此时此刻真实地站在我们面前的另一个人吗？社会神经科学能否告诉我们，这二者之间到底有何分别？现在，美国人每天在网上花掉的时间加起来达到了 5 200 亿分钟——其他大多数国家的居民也大致等比相同。那么，我又为什么要特意强调面对面的关系呢？它到底有什么特别的地方？⁷

本书要探讨的，就是对于我们的生存和幸福来说必不可少的社交接触。我在为自己的上一本书《性别悖论》（*The Sexual Paradox*）做研究时发现，女性更看重自己的社交关系，这是她们比男性更长寿的主要原因之一。这让我灵机一动。我忽然意识到，我们过去一直轻视的消遣时光——比如跟朋友们在门廊或者餐桌边谈天说地并非毫无价值，它其实具有极其重要的生理功能。这很可能就是我们人类进化至今依然无法摆脱它的原因。