

从性到钱再到吃：驯服我们的原始本能

欲望之源

MEAN GENES MEAN GENES

[美] 特里·伯纳姆 杰伊·费伦 著

我们是应该为自己贪婪的欲望寻找借口，
还是找到它的源头，探索克制它的办法，成为欲望的主人？



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

从性到钱再到吃：驯服我们的原始本能

欲望 MEAN GENES 之源 MEAN GENES

[美] 特里·伯纳姆 杰伊·费伦 著
李存娜 译

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

欲望之源/[美]伯纳姆等著;李存娜译. —北京:中信出版社, 2003.7

书名原文: Mean Genes

ISBN 7-80073-871-X

I. 欲… II. ①伯… ②李… III. 基因-基本知识 IV. Q343.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第064688号

Mean Genes

Copyright © 2000 by Terry Burnham and Jay Phelan

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED.

欲望之源

YUWANG ZHI YUAN

著 者: [美] 特里·伯纳姆 杰伊·费伦

译 者: 李存娜

责任编辑: 李 鲜

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 **印 张:** 13.5 **字 数:** 154千字

版 次: 2003年9月第1版 **印 次:** 2003年9月第1次印刷

京权图字: 01-2003-1719

书 号: ISBN 7-80073-871-X/Q · 2

定 价: 23.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

最强大的敌人就是我们自己

不妨把这本书看成您的用脑指南。

要是买了没有用户使用手册的汽车或者微波炉，大多数人都觉得上当受骗了。但是我们最重要的财富——身体和大脑却没有如此的使用指南，要想心满意足，还只能求诸偶然的机：一时半会儿的锻炼，13分钟的性生活，一顿快乐晚餐，一场鸡尾酒会或者买辆跑车等等。而本书则提供了那些缺失的信息，以帮助我们更好地支配自己的生活。

开车或使用微波炉的时候，汽车和微波炉会严格地执行我们的指令而不会顶嘴或者自作主张——至少目前还不会。但是，如果我们告诉大脑，以后要少吃脂肪高的食物（这是新年伊始重大决定的一部分），它很可能会哈哈一笑。装满甜食的小推车咕噜噜驶过来时，照样会让它欢欣雀跃。

不管怎么说，我们的大脑都算不上是一个顺从的仆人，它很有主见。想想吧，您自身其实是两方面的复合体：一方面，您是



一个有喜恶、有愿望和有梦想的人，而在您体内又还有一个机器——大脑，它负责处理各种指令，对您的喜恶、愿望和梦想做出反应。它时时刻刻都与您做斗争，而且它老是赢。

那么，你们两个为什么不能有效沟通呢？为什么控制自己的行为总是需要一番挣扎呢？为什么总是很难成功地控制住自己呢？难道阿猫阿狗也会有这样的烦恼：又是摆脱不了好斗的恶习，又是要控制体重，又是要忠于自己的配偶？难道黑猩猩也会常常下决心以后不再那么自私了吗？

有这么一个令人毛骨悚然的“篝火神话”：话说小保姆在家孤零零一个人，接到的电话一个比一个恐怖，惊恐之下报了警。当骚扰电话再次响起的时候，已对电话进行监控的警察立马打电话给小保姆，并大喊道：“我们已经跟踪到电话，它就是从屋里打出来的！快出来！”

与此类似，自我控制问题的源头就在我们体内，在我们的基因中。但我们不能“走出来”，或者将它们撇开。操纵性的媒体，贪婪的商业，甚至我们的朋友和家人都在助长我们的恶习中起到了这样那样的作用。但自我控制的问题大部分根源于我们做一些事情的内在冲动——而这些事不利于我们自身或者我们所爱的人。

到任何一家书店逛逛，都会发现我们斗争的本质所在。浏览一下畅销书，可以看到人们脑子里想的是什么。许许多多的书都是关于寻觅爱情、减肥和如何发财的。很明显，其他一些方面的书根本就没有。比如，哪儿才有《如何长出更大的啤酒肚》、《乱花钱的十大步骤》或者《培植异端》这样的书？为什么有些行为十分自然而有些却万分费力？这是因为我们的基因已经安排好要我们在做某些事的时候遭遇失败。

我们每天都会看到有关“导致酒精中毒的基因”或者“导致衰老的基因”这样的新闻标题。这些报道说明一点：人类的生理和疾病受基因的影响非常大。“人类基因组计划”是人类的一

场革命，它已经基本确定了人体内每条DNA的基因序列。科学家每周都会发现一些疾病的基因根源，因此治愈疾病的前景也越来越明朗。

但基因的影响非常广泛，远非一两篇文章所能说明的。即使在那些我们觉得纯粹是按自由意志行动的地方，我们的行为戏剧也都是在基因的舞台上演出的。在过去数十年中，科学家已经掌握了大量关于基因结构的信息，我们的知识也将随着基因研究的进步而增长。在本书中，我们探讨了我们所知的基因的作用及其对我们日常生活的影响。下面举例说明一下：

什么是美以及谁设定了美的标准？这是一个复杂的问题，许多前人都曾给出过答案。一些人说美是神秘或者神圣的，非凡夫俗子所能理解的。另外一些人则认为，美是由我们生活于其中的社会所定义的，时尚行业认为有魅力的，公众也普遍觉得美。但如果确实如此，如果美真的由时尚或者潮流决定，那么每一种文化不就都有自己对美的定义了吗？而事实上情况并非如此。

仔细观察人体的对称，就会找到原因所在。人体的两半是互相映衬的。比方说，右手的构造和左手一个样。尽管这种映衬并不是完全的。我们每个人都知道自己并不是完全对称的，总有一些细微的差别——一只耳朵或许低一点，一只乳房稍微大一些等等。

我们发现对称的人是美的，即使他们不具有“古典美”。在科学研究中，男女都表现出一种明确而又戏剧性的偏好——喜欢对称的伴侣胜过那些不对称的。而且，记下自己性生活细节的女士们透露出一个有趣的情形：她们与那些具有对称美的男子发生性关系的时候，更容易达到高潮和受孕。

这绝不是信口开河。在动物王国中，对称是健康无恙的标志，很可能是由好的基因序列决定的。尽管大多数人不能够评估某人的对称程度，但它在无意中指导着我们的性生活。

所以喜欢具有对称美的人的这一审美取向是有其内在逻辑的，这一逻辑只有基因喜欢，而且只有在人类进化和动物行为的大背景下观察我们自身才可以理解这一逻辑。这样观察会发现我们的大脑确实有自己的安排，对这一安排没必要遮遮掩掩。

我们的大脑是由基因的演变设计制造的。一旦理解了这一设计，我们就会发现以下问题很好解释：为什么婚后会遇到危机；为什么腰围不如人意，变得越来越大；以及为什么大麦克（Big Macs）就比糙米好吃等等。为了理解自己乃至这个世界，我们不是要求助于西格蒙德·弗洛伊德，而是需请教于查尔斯·达尔文。

不管喜欢与否，我们每个人都在与自己难缠的基因做斗争。它们都是些老谋深算的对手，是我们的本能之主，通过我们的满足感、痛苦和欢乐对我们实施控制。

即使是最成功的人士也必须屈服于他们。就拿美国脱口秀巨星奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）来说，她经营着一个强大的媒体帝国，据称是拥有近10亿美元财产的大富婆。她取得了很多成就，七次获得艾美奖，一次被奥斯卡提名，并获得过选美冠军。这位富裕而且颇有影响的女士在另一方面又是一个非常普通的人。和我们其他人一样，她也需要努力进行自我控制。

由于奥普拉毫不隐瞒自己的体重以及其他私人问题，她已经帮助了上百万的人。而且，尽管受制于强大的本能，她还是取得了事业上的巨大成功，她告诉了我们很重要的一点：我们不是呆头呆脑注定只会执行我们基因程序的机器人。

日常生活中，存在这么两条路。一条路诱惑我们只根据自己的冲动和直觉来生活。这条路可以称为“宠物之路”，因为所有的动物，包括家里养的宠物狗都是走的这条路。饿了就吃，吃完就算。只在得到回报时才会献出忠诚。感觉什么好，就再来。什么有害，就躲开。

另一条路没什么明显的标志，是充满抗争的路。在这条路上，

我们说了算，自己当家。除了激情，基因还赋予我们意志力以及有意识地控制自己行为的能力。拥有这些特殊的人类能力，我们就能超越自己的动物本能。

本书正是要指导我们应该怎样做。步骤一，了解自己的动物本性，特别是那些让我们闯祸、使我们陷入苦恼的欲望；步骤二，利用这些知识，驯服我们的原始本能。

读这本书的时候，您会发现我们，本书的作者特里和杰伊，将书写得很私人化。经过这么多年的研究和讲授，《欲望之源》对我们已不再仅仅是一本书。您会在本书中到处看到我们私人生活中的很多故事。这本书不是什么乏味的学术大部头。理解我们所讲的理论，并采取我们建议的实际步骤，就可以改善您的生活。我们相信这本书能对您有所帮助，因为我们和我们的朋友都曾从中受益。

我们都希望能一步登天，但是世上无捷径。例如在车赛中，设计师们都拼命把赛车设计得越来越轻。但令人惊讶的是，如果要让车身减少450公斤的重量，最好的办法是找1000处部位，每处都减上半公斤左右。不大张旗鼓地重新设计，也不另行大修大改，只是不断寻求渐进的改善。同样，对我们大多数人来说，改善生活的最佳途径是通过无数小动作来使我们的生活变得更美好。

本书提供的方法并不能在短短几天内解决我们所有的问题。我们宁愿把它看成一副眼镜，戴上它，可以把世界看得更清楚，但这副眼镜并不能改变基本的斗争。例如，我们还是想变得更苗条、更可爱、有更多朋友。我们置身其中的世界没有改变，然而通过我们《欲望之源》的眼镜，世界会变得更更有意义。

对世界更准确的认识还可以在很具体的事情上显出作用来。最近特里和一个朋友卡伦有过一次交谈。卡伦是一位研究生，32岁，和丈夫一起准备要孩子。卡伦想在怀孕前减轻一点体重。特里警告她不要这样做。女人想要孩子时，事实上最好是增加几公

斤的体重。为什么呢？

我们的身体生来对环境很敏感。特别是在我们的远祖生活的世界里，食物匮乏，养个孩子很困难，所以当时机相对有利时再怀孕是很重要的。解决的办法反映在女人的身体上，就是生育能力受到体重变化的影响。由短期的节食或剧烈运动引起的体重减轻，即便很轻微，也会使生殖力降低，并很容易使受孕延缓几个月的时间。

从中我们可以得出实际的建议。如果一个女人想要怀孕，她应该保持正常的饮食，不要减肥。所有女人都要如此，不管其体重如何。在我们追寻快乐生活的过程中，对生育力小窍门的发现就好像我们的赛车得到了一点小小的改进。

另一个小小的进步是关于杰伊的存钱技巧。杰伊每个月都会把账户上的钱花光。只要银行的机器给他钱，他就要花掉。这不是说杰伊特别没有自制力。他也是人，花钱是人的天然倾向，他也不例外。为什么呢？

让我们再次回到人类还是以捕猎采集为生的漫长的历史进化时期。那时候，财富主要以食物的形式存在，不能保存很久，任何多余的食物都会很快烂掉。所以，最好的保存方法就是把它消费掉，我们的大脑就是根据那时的情况设计的。所以，杰伊很自然地就想把每月多余的钱花掉，这还有什么奇怪的吗？

通过本书的说明，杰伊发现了一个办法。他让老板每个月都把工资的大头扣下。扣下的钱还是他的，但是现在他不能轻而易举就拿到手，所以也不会感觉好像屁股下面有堆过剩的财富就要烂掉了（那些钱存起来了，要想消费的话，也至少得打一个电话并等上几天时间）。杰伊把部分薪水藏起来，躲过体内过度消费的怪兽，把有点难以到手的现金积累起来，以便未雨绸缪。

本书从不同的学科和数百种资料来源吸取灵感，以促进我们对人类存在的深入理解。例如，我们对一系列文化（其中许多和

我们的文化可谓不同的世界)进行了研究,从中获取了洞见。我们还通过对动物的研究来增加对人类的了解,这些动物既包括我们在基因上的近亲黑猩猩,也还有老鼠甚至果蝇。但本书的基础还是进化生物学。

自从达尔文在1859年发表《物种起源》一书以来,人们一直在讨论生物学在人类事务中的作用。正如进化论本身也在进化一样,一个令人感到刺激的问题也在变得越来越清晰,那就是人类的大脑也是由进化塑造而成的。从它巨大的面积到其运行机制,每个神经细胞通过这种机制彼此对话。我们的大脑是自然选择的结果,正如我们的眼睛、腿和肾一样。我们知道这是事实。那么,我们的心智是否也同样是进化而来的呢?

我们是这样看的,但并非人人都赞同。一些人对此冷嘲热讽,另外一些人对此感到困扰甚至火冒三丈。但是大量的研究已经开始平息这些批评性意见。对我们体内的基因之谜破解得越多,这一点就变得越清楚:我们的进化遗产在生活中发挥着中心作用。

基因就是一切的一切吗?显然不是。另外一些因素对决定人的性格起着重要的作用。比如说,我们知道不管基因的馈赠如何,身体或感情的滥用都会给孩子留下创伤。类似地,虽然我们每个人都继承了导致心脏病的基因,但采取怎样的生活方式对我们的健康影响极大。

在本书中,我们主要探讨的是基因的作用。有很多别的书描述了文化因素对我们所讨论的行为的影响。而我们鼓励您来研究基因和环境因素的互动方式对我们生活的塑造作用。

身为全职学者,我们每年都要读上几百篇艰深难懂的研究论文。我们不断地参加研讨会,积极地参与讨论诸如“新世界猿猴的进化史”和“Chk2致活酶检验到的因DNA损伤引发的p53活性”之类的话题。我们与其他处于前沿的科学家进行论辩,讨论一些具有突破性的研究成果,而有关信息要过好久才会由《纽约时报》

和其他媒体公诸于世。

大多数人并不跟我们一样一辈子深潜在科学细节里。但是每个人都可以了解人性的知识并从中受益。关于人性的知识已经在过去以第二次达尔文革命著称的40年里逐渐地、无情地积累起来了，我们认为它们会改变我们的生活，并且还会帮您获得一个丰富而充满激情的人生。我们就如同翻译家，把重要信息从前线直接搬到您的起居室。

作为您的科学翻译家，我们把它看成是很严肃的一件事。后面的章节里有许多故事和数据。虽然没有用什么“行话”，但我们所讲的方方面面都经过了刻苦的研究，言之有据。用做论据的引文有上千条之多。我们没有把引文写在书里，因为要写下来的话，它们占的篇幅比正文还要多。但是如果您感到好奇，或是想了解更多的知识，您可以在这个网站找到很多注释：www.meangenes.org。

为过得更好而把现代达尔文革命理论应用到实际生活中去，《欲望之源》是第一本这样的书。我们的一些建议显得不过是常识，但通过《欲望之源》的眼镜来看待生活，却经常意味着我们要采取出人意料、似乎有点古怪的行动。试想一下：

杰伊在去朋友家吃大餐之前为什么先用放了一整天的干面包圈填饱肚子呢？每次从洛杉矶飞往波士顿的航班上，杰伊都要迅速在和午餐一起送来的巧克力小方饼上涂上蛋黄酱，他这样做又有什么好处呢？

特里把包裹交给联邦快递的司机，请他把包裹过一夜再送给特里本人。司机总是很困惑地挠挠头。特里解释说包裹里装的是把电脑接上互联网的短线，司机仍感到奇怪。

虽然杰伊喜欢送人礼物，也喜欢收到别人送的礼物，但他宣称在生日和节日里用礼物把我们所爱的人铺天盖地地包围起来绝对是最糟糕的事情。但奇怪的是，他还是有妻子莉萨以及许多朋友。为什么？

我们不再试图让朋友们远离我们非正统的行为准则。例如，我们开始经常劝他们看重“非常的四天”。就是说，在每个月的四天里对配偶非同寻常地温柔体贴。这四天并不是随随便便的四天，而是比发工资的日子更重要的特定的四天。您能猜出来是哪四天吗（要是按捺不住好奇心，您可以翻到后面“罗曼史与繁殖”中的讨论，先睹为快）？

这些行动是通过《欲望之源》的透镜观察世界后做出的。《欲望之源》的透镜可以让我们预见我们什么时候会软弱，以及我们为什么会不堪一击。人性的嫩枝打一开始就是弯折的。必须用诱哄而不是威吓的办法让它行动起来。为达到自我控制而进行的斗争并非人格的缺陷，也不是说可以在敌人消失的情况下取得胜利。为控制自己的生活，我们需要永远保持警惕，并了解我们体内的敌人。

我们邀请您读下去，并构建自己的《欲望之源》之镜。每个人的指令会有细微的不同，但总体目标是一致的，即更精确地观察我们所处的世界，在本能控制我们之前先行控制它们。这样，我们的生活会更加令人心满意足。那是一种完整的生活。

目 录

导言 最强大的敌人就是我们自己

瘪钱包和肥躯体 1

债务 一路笑到达尔文银行 3

破产·储蓄·大生意

肥胖 请勿喂食人类 19

减肥·懒惰·抽脂

欲壑难平 37

麻醉剂 快乐之路上的劫匪 39

咖啡因·酒精·百忧解·嗜好·希望

冒险 寻求刺激的基因欺骗了我们 59

卡西诺·墨西哥胡椒·过山车·奖励

贪婪 在快乐的脚踏车上飞转 77

金钱·欢乐·物质主义·进步·欢乐

罗曼史与繁殖 97

性别 女孩对男孩 99

火星和金星·荷尔蒙·同性恋·文化

美丽 并不肤浅 117

魅力·欲望·时尚

不忠 欺骗的心 133

婚姻·骗子·爱情·性欲·诺言

家庭、朋友和敌人 151

家庭 不解之带 153

血缘·兄弟姐妹·冲突·母性

朋友和敌人 靠近朋友，更靠近敌人 165

战争·种族·闲聊·马路暴怒·忠实

结语 不死的欲望 189

致谢

瘪钱包**和**肥躯体

债务 一路笑到达尔文银行

为什么我们存钱就这么难

先做一个小测验：首先，您每个月想存多少钱？写下您的答案，看看占收入的百分比是多少。其次，您存了多少呢？看您前几个月实际存了多少，而不是明年还清信用卡上的欠账后的打算。以占收入百分比的形式写下您的答案。现在比较一下这两个数字。现实是令人不快的：我们中大多数人的存款都比我们所希望的存款数额少得多。

一般美国人都想把收入的10%存起来，并声称他们实际上只存了3%左右。如果真是这样就好了。2000年2月，我们创下一个低纪录，储蓄率只有0.8%。换言之，如果您拿回家税后2 000美元，并像普通的美国人那样储蓄，那么您会几乎把每个子儿都花光，也许会剩下没用的16美元。

其结果是美国人很少有或根本就没有现金可以存起来。不论