

CHEERS  
湛庐

罗宾·邓巴  
深度理解社群 四部曲

# 社群的 进化

# How Many Friends Does One Person Need?

著名进化人类学家、「邓巴数」提出者  
重磅作品

「英」罗宾·邓巴 著 Robin Dunbar  
李慧中 译

邓巴数与人类关系构建中的秘密  
Dunbar's Number  
and Other Evolutionary Quirks

人民出版社

# 社群的 进化

# How Many Friends Does One Person Need?

[英] 罗宾·邓巴 著 Robin Dunbar  
李慧中 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

社群的进化 / (英) 罗宾·邓巴著; 李慧中译. —  
成都: 四川人民出版社, 2019.6  
ISBN 978-7-220-11348-2

I. ①社… II. ①罗… ②李… III. ①社会团体—研究 IV. ①C912.22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第065770号  
著作权合同登记号  
图字: 21-2018-631

上架指导: 社会科学 / 社群研究

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

SHEQUN DE JINHUA

## 社群的进化

[英] 罗宾·邓巴 著 李慧中 译

责任编辑: 周晓琴 罗 爽

版式设计: 张志浩

封面设计: [ablackcover.com](http://ablackcover.com)

---

四川人民出版社

(成都市槐树街2号 610031)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 222 千字 开本 720 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 22.75 插页 1

2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-220-11348-2

定价: 79.90 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-56676356

## PART 1 社群的建立

### 01 大脑天生爱社交 / 003

一夫一妻制的大脑有利于选择稳定的伴侣 / 005

大脑的“性别优势”：女性重社交，男性重争斗 / 008

眼睛是大脑的一部分 / 011

### 02 邓巴数，社群规模 150 人 / 015

相互依赖的关系形成了复杂的社群 / 018

人类的社群规模限制在 150 人 / 020

高质量的社会互动是进化优势 / 024

社会网络基于三角结构 / 027

### 03 社群的核心是亲戚而非朋友 / 031

最早的社群都是由血亲组成的 / 033

亲戚关系让我们更加安全和满足 / 036

同姓可以激发亲属感 / 039

## PART 2 社群的沟通

### 04 情感的纽带 / 045

请温柔轻触 / 047

微笑才是灵丹妙药 / 052

音乐可以给我们爱 / 055

### 05 语言的魔力 / 059

他她他综合征 / 061

从妈妈语看语言的进化 / 064

讲故事创造归属感 / 068

## PART 3 社群与心智

### 06 智力让人类成为最成功的物种 / 075

聪明点，就活得久点 / 077

健全的精神寓于健康的身体 / 082

学习的机遇与挑战 / 085

### 07 心理化能力将我们维系在一起 / 089

我一直在想你是怎么想的 / 091

万物有灵，它们也会“懂” / 093

二分法的优势与局限 / 098

真怕自己倒霉 / 101

08 人类依然保有古老的思维模式 / 107

被高估的身高 / 109

颜值即正义 / 112

多样性与平衡 / 119

PART 4 社群中的亲密关系

09 繁衍是进化的动力 / 125

营销自己, 赢得朋友 / 128

在求偶博弈中如何胜出 / 132

如此一个不完美的世界 / 136

10 爱之吻与磨鼻礼 / 143

接吻背后的故事 / 146

因纽特人的磨鼻礼 / 148

狭路相逢勇者胜 / 150

11 离婚与出轨 / 155

白头偕老, 至死不渝 / 157

处境尴尬的一夫一妻制 / 162

亲爱的, 看看你的 DNA / 165

## PART 5 社群与基因

- 12 **未曾远离的先辈** / 171
- 我们都是成吉思汗的后代吗 / 173
  - 可怜的欧洲原住民 / 176
  - 奴隶制被忽略的近代历史 / 181
- 13 **追寻遥远的祖先** / 185
- 霍比特人, 奇幻史诗 / 188
  - 人类的共同祖先 / 192
  - 美轮美奂的史前壁画 / 194
  - 神秘消失的尼安德特人 / 197
- 14 **达尔文的战争** / 201
- 智慧设计论 / 203
  - 进化论的斗争 / 206
  - 遗传学的救赎 / 208

## PART 6 社群与文化

- 15 **加入文化部落** / 217
- 工具的制造者而非使用者 / 219
  - 文化根植于语言之中 / 222
  - 真正伟大的故事讲述者 / 225

16 科学视角下的文化遗产 / 229

科学的博学者 / 231

诗人也是科学家 / 235

17 特别的道德动物 / 243

人类大脑中的道德 / 246

其他物种拥有道德的可能性 / 248

18 信仰的迷思 / 257

进化的谜团 / 260

宗教的起源 / 262

众神从何处来 / 264

PART 7 社群的崩解

19 进化的伤痕 / 271

对牛奶的爱与恨 / 273

肤色的奥秘 / 275

生育的艰辛 / 279

性别的谜团 / 283

20 谁扰乱了进化 / 287

疾病的暴发与干预 / 290

晨吐对胎儿是一种保护机制 / 293

性别失衡问题的严重危害 / 298



How Many Friends Does One Person Need?  
社群的进化

21 最后的最后 / 301

第六次物种大灭绝 / 303

小语种的消失危机 / 311

人口急剧膨胀的诅咒 / 315



想要知道人们为什么最多能有 150 个朋友吗？

扫码获取“湛庐阅读”App，

搜索“社群的进化”，

获取更多人类进化的有趣知识。

PART 1

社群的建立

HOW MANY  
FRIENDS DOES  
ONE PERSON  
NEED?



# HOW MANY FRIENDS DOES ONE PERSON NEED?

DUNBAR'S NUMBER AND  
OTHER EVOLUTIONARY QUIRKS

01

## 大脑天生爱社交

进化赋予人类的最高荣誉，  
就是给了人类一个能取其精华、去其糟粕的大脑。

- 一夫一妻制要求人类有能力调整自己的行为，与伴侣相协调，这需要极高的认知能力。
- 女性赢得了大脑皮层的控制权，发挥出较好的社交技能；男性则赢得了边缘系统的控制权，在斗争中更有优势。
- 眼睛其实是大脑的一部分，女性对颜色更为敏感。

在自然选择的所有特征中，人类的大脑无疑是最珍贵的一个。人类大脑是有史以来最伟大的进化产物。大脑的设计可以让人类根据环境调适自己的行为，从而摆脱自然界其他物种都必须面对的恶劣环境。人们可以比较不同的选择，权衡利弊，思考这种或那种行为的含义，然后选择看起来最明智的做法。因此，人类从野蛮的自然界进化而来，实现了完美的设计。或者说，至少看起来是如此。事实上，大脑可能比你想象的更加复杂。然而，它也不如人们期望的那样灵活和完美。对堪称奇幻的进化史来说，我们对人类大脑的亏欠远比我们想象的多。

## 一夫一妻制的大脑有利于选择稳定的伴侣

大脑的消耗量惊人，虽然它只占人体体重的 2%，消耗的能量却是人摄入总能量的 20%。耗能如此巨大，大脑当然必须是物有所值

的，才配得上如此巨大的消耗。至少在灵长类动物中，正是大脑赋予了人类应对复杂世界的能力，这是不言而喻的共识。然而，我和同事苏珊娜·舒尔茨（Susanne Shultz）最近的一项关于鸟类和其他哺乳动物的研究，却带来了有趣的反转。研究表明，大脑真正的消耗可能源于配对（pairbonding）。你是否总是对伴侣的缺点耿耿于怀？如果你发现你们的关系中有些摩擦，那你们其实很般配。对鸟类和一般的哺乳动物来说，大脑在身体中占比最大的物种绝对是单配的（一雄一雌）。那些群居且任意交配的动物，如羊、牛，其大脑往往较小。

关于这一点，我们可以从鸟类身上看得特别清楚——真正的问题是牢固、坚韧而持久的伴侣关系。单配的鸟类有两种不同的类型，其中有一些鸟类在每个繁殖季节都会选择一个新的伴侣，比如知更鸟和山雀这种花园里常见的鸟类；另一些鸟类一生只拥有一个伴侣，比如很多猛禽，猫头鹰、大部分乌鸦和鹦鹉。第二种鸟类的大脑是所有鸟类中最大的，哪怕我们已经排除了生活方式、饮食和体型大小等因素的影响，这样的结果依然非常显著。

在哺乳动物中，单配制更加罕见（只有5%的哺乳动物是单配的），但相比于那些生活在随意交配的大群体中的动物，这些遵循单配制的动物确实也拥有更大的大脑，包括很多狗、狼、狐科动物，以

及羚羊科里的岩羚和矮小犬羚。

若不是因为大脑的发育和运作极其复杂，生物学家对大脑可能也没什么兴趣，只会关注更为宝贵的心脏、肝脏和肠道。进化出更大的大脑并非无用的。鉴于大脑的功能和作用，可以看出单配制的关系相对那些成群结队的水鸟、鹿和草原羚羊来说更加复杂，要求更高。那么，到底是什么让单配的配对变得如此复杂呢？

一个可能的原因是，终身单配制存在着巨大的风险。如果伴侣很糟糕（不育、懒惰或不忠），就可能会危及你对基因库的贡献。因为从生物学角度来说，基因的传递就是生命所有的意义。虽然进化出一个容量足够大的大脑代价巨大，但它能让我们在预期的时候意识到风险，这也是非常值得的。这样一来，你就可以避免很多麻烦，并在进化过程中更好地为自己考量。

单配制还存在另一个同样重要的意义，就是让你有能力调整自己的行为，与伴侣相协调。你可以想一想花园里的鸟儿们：选定配偶后，雌鸟就开始产卵，进入难熬的阶段——长时间在巢内孵化和喂养幼鸟。如果它们中某一个成天在外面晃荡，那么它的伴侣很快就会做出两边都不讨好的选择：要么不顾鸟蛋出去觅食，要么就待在鸟巢里等着饿死。对一只必须每天吃下与自身体重等量食物才能活命的小鸟来说，这绝对事关重大。简而言之，你需要一个足够聪明，清楚你的需求，



在需要时能承担起家庭责任的伴侣。

单配制有着较高的认知需求，是因为你要让伴侣的观点和立场与自己保持一致。我们自己的经验也表明，长时间地保持一段关系是一件非常微妙的事情，需要很多值得期待的技巧，对那些很可能带来分歧的问题也要学会看开。或者，对那些尚未暴发的问题，对那些直到发生才能发现的事情，我们要知道如何处理和修复，让关系再次恢复平衡。

当你困惑为什么你的伴侣表现如此糟糕的时候，你应该安慰自己：进化已经赋予了你最高荣誉——一个能取其精华、去其糟粕的大脑。在那之后，一切都会变得顺遂。这些甚至连你后院桌上的小鸟都能做到。

## 大脑的“性别优势”：女性重社交，男性重争斗

你的父母亲都为你提供了自己的一组基因，关于你一切特征的一整套基因。但你并不是他们一半一半的基因的混合物。在大多数的特征上，你会更像爸爸或者更像妈妈，最终你仿佛是一个马赛克组合——你母亲的鼻子，你父亲的下巴，你祖父的头发，甚至还有更祖先的某些特征。这一切解释都可以归功于 19 世纪 50 年代孜孜不倦的科学家孟德尔，他被誉为“现代遗传学之父”。