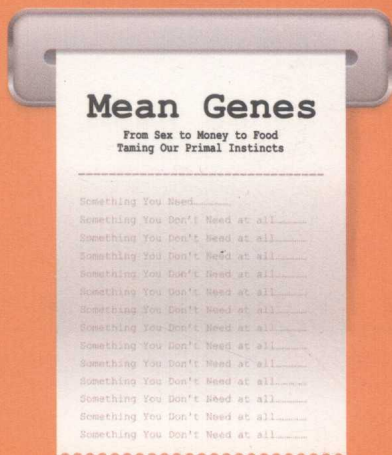


突破传统认知，解释人类行为，比肩《自私的基因》《精子战争》

哈佛大学商学院访问学者 | 基于诺贝尔经济学奖研究理论，
加州大学洛杉矶分校生物学教授 | 金融学、生物学和心理学的跨界之作

逻辑思维重磅推荐

驯服人类本能，获得深度自律



本能

为什么我们
管不住自己？

[美] 特里·伯纳姆 (Terry Burnham) [美] 杰伊·费伦 (Jay Phelan) 著
李存娜 译

中信出版集团

目录

MEAN GENES

FROM SEX TO MONEY
TO FOOD TAMING OUR PRIMAL INSTINCTS

本能

为什么我们
管不住自己？

【美】特里·伯纳姆 (Terry Burnham) 【美】杰伊·费伦 (Jay Phelan) 著

李存娜 译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

本能：为什么我们管不住自己？ / (美) 特里·伯纳姆, (美) 杰伊·费伦著; 李存娜译. -- 北京: 中信出版社, 2019.5

书名原文: Mean Genes: From Sex to Money to

Food Taming Our Primal Instincts

ISBN 978-7-5217-0300-9

I . ①本… II . ①特… ②杰… ③李… III . ①认知心理学—通俗读物 IV . ① B842.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 057194 号

Mean Genes: From Sex to Money to Food Taming Our Primal Instincts

Copyright © 2000 by Terry Burnham, Jay Phelan

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

本能——为什么我们管不住自己？

著 者: [美] 特里·伯纳姆 [美] 杰伊·费伦

译 者: 李存娜

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5 字 数: 187 千字

版 次: 2019 年 5 月第 1 版

印 次: 2019 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2003-1719

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5217-0300-9

定 价: 59.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

导 言

{ 最大的敌人是自己 }

你不妨把本书看成你的用脑指南。大多数人要是买了没有用户使用手册的汽车或微波炉，都会怀疑该产品的质量。但是我们最重要的财富——身体和大脑，却没有相应的使用指南。要想心满意足，只能求诸偶然出现的机会：一时半会儿的锻炼，13分钟的性生活，一顿快乐的晚餐，一场鸡尾酒会，或者买辆SUV（运动型实用汽车）。本书为我们提供了一些日常生活中易被忽略的信息，以帮助我们更好地支配自己的生活。

当我们在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，它们不会顶嘴或自作主张——至少目前还不会。但是，如果我们告诉大脑，以后要少吃脂肪含量高的食物（这是新年愿望的一部分），它很可能会哈哈一笑。然后当你把装满甜食的小推车推到它面前时，它照样会欢欣雀跃。

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。你自身其实是两方面的复合体：一方面，你是一个有好恶、有愿望、有梦想的人；而在你体内还有一个机器——大脑，它负责处理各种指令，

对你的好恶、愿望和梦想做出反应。它时时刻刻都在与你做斗争，而且它经常能占上风。

那么，你和你的大脑为什么不能意见一致呢？为什么控制自己的行为总是需要经历一番痛苦的挣扎呢？为什么我们总是很难在这些斗争中获胜呢？难道阿猫阿狗也会有这样的烦恼：既摆脱不了好斗的恶习，又要控制体重，还要忠于自己的配偶？难道黑猩猩也能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“篝火传说”：一个小保姆孤零零在家，忽然接到一个又一个恐怖电话，惊恐之下她报了警。当骚扰电话再次响起的时候，已对电话进行监控的警察立刻打电话给小保姆，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！”

同样，自我控制问题的源头就在我们体内，在我们的基因中，但我们无法“走出来”，或者将它们撇开。善于操纵的媒体、贪婪的商业，甚至朋友和家人，都在对我们的恶习助纣为虐。但自我控制的问题大部分源于我们面对问题时的内在冲动——而这些对我们自身或我们所爱的人都是不利的。

到任何一家书店逛逛，我们都会发现我们斗争的本质所在。浏览一下畅销书，我们就可以看到人们脑子里想的是什么。大部分书的内容都是讨论如何寻觅爱情、减肥和获得财富的。很明显，有一些书籍根本不会被出版，比如《如何长出更大的啤酒肚》《乱花钱的十大步骤》《培植内心对配偶的不忠》。为什么有些行为做起来十分容易，而有些却万分费力？这是因为我们的基因已经替我们安排好一切，让我们不可避免地要遭受某些失败。

我们每天都会看到有关“导致酒精中毒的基因”或“导致衰老的基因”这样的新闻标题。这些报道都可以说明一点：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的每条 DNA（脱氧核糖核酸）序列。科学家每周都会发现一些疾病的基因根源，所以治愈疾病的前景也越来越明朗。

基因的影响非常广泛，远非一两篇文章所能说明。即使在那些我们觉得自己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不断增长。在本书中，我们将探讨目前我们已知的基因所产生的作用及对我们日常生活的影响。下面举例说明一下。

什么是美？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。一些人认为美是神秘或神圣的，非凡夫俗子所能理解。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，时尚圈认为有魅力的，公众也普遍觉得美。倘若美真的由时尚或潮流决定，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性，就会找到原因所在。人体对称的两部分是互为镜像的，比如，右手的构造和左手的一样。这种镜像并不是绝对的，我们每个人都知道自己并不是完全对称的，总会有一些细微的差别——一只耳朵可能比另一只低一点，一只乳房也许比另一只稍微大一些等。

我们发现，对称的人是美的，哪怕他们并不具有“古典美”。在科学研究中，男女都表现出一种明确而具有戏剧性的偏好——喜欢体格对称的伴侣胜过那些不对称的。记下自己性生活细节的女士们透露了一个有趣的现象：她们与那些具有对称美的男子发生性关系的时候，更容易达到性高潮且更易受孕。

这绝不是信口开河。在动物王国中，对称是健康无恙的标志，这很可

能是由好的基因序列决定的。尽管大多数人都无法评估某人的对称程度，但它却在无意中影响着我们选择配偶的决定。

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，而这一逻辑是由基因决定的，而且我们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。经过这样的观察，你会发现，我们的大脑确实有自己的日程安排，对这一安排没必要遮遮掩掩，它也并不神秘。

我们的大脑是由基因的进化而被设计制造的。一旦理解了这一设计，我们就会发现以下问题其实很好理解：为什么婚后会遇到危机？为什么腰围不尽如人意，尺寸越来越大？为什么巨无霸汉堡就比糙米好吃？为了理解自己乃至整个世界，我们要求助的不是西格蒙德·弗洛伊德，而是查尔斯·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，通过让我们满足、痛苦和快乐而对我们实施控制。

即使是最成功的人士也必须屈服于它们。就拿美国脱口秀女王奥普拉·温弗瑞来说，她经营着一个强大的媒体帝国，据称她是拥有近 10 亿美元财产的大富婆。她取得了很多成就——7 次获得艾美奖，一次获奥斯卡奖提名，并获得过选美冠军。这位富裕且颇有影响力的女士在另一方面则是一个非常普通的人，和我们一样，她也在努力进行自我控制。

由于奥普拉毫不隐瞒自己的体重及其他私人问题，所以她已经帮助了上百万人。尽管受制于强大的本能，她还是取得了事业上的巨大成功。她的成功说明了很重要的一点：我们不是呆头呆脑、注定只会执行自我基因程序的机器人。

在日常生活中，有这么两条路。一条路诱惑我们只根据自己的冲动和

直觉来生活。这条路可以被称为“宠物之路”，因为所有动物（包括家里养的宠物狗）走的都是这条路。饿了就吃，吃完就算。它们只在得到回报时献出忠诚。感觉什么好，就再来；什么有害，就躲开。而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，自己当家做主。除了激情，基因还赋予我们意志力和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。

而本书可以对我们的行动做出指导。本书的第一步在于让我们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。而本书的第二步旨在让我们利用这些知识，驯服我们的原始本能。

读这本书的时候，你会发现本书作者将本书写得很个人化。经过这么多年的研究和讲授，这已不仅仅是一本书。在本书中，作者个人生活中的很多故事是随处可见的，所以这本书不是什么乏味的学术大部头。只要理解本书作者所讲的理论，并采取作者建议的实际步骤，你就可以改善自己的生活。本书作者相信本书能对你有所帮助，因为作者和作者的朋友都曾从中受益。

我们都希望能一步登天，但是世上并无捷径。例如，在赛车运动中，设计师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45千克的重量，最好的办法是找到1 000处部位，然后将每处都减少0.45千克。不需要大张旗鼓地重新设计，也不需要另外大修大改，只要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就是通过无数的小动作去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。我们应该把它看成一副眼镜，戴上它可以把世界看得更清楚，但这副眼镜并不能改变斗争的本质。例如，我们想变得更苗条、更可爱，有更多朋友。我们置

身其中的世界没有改变，然而通过这副眼镜，世界会变得更更有意义。

对世界更准确的认识可以通过更具体的方式来表现。最近特里和他的朋友卡伦有过一次交谈。卡伦是一位研究生，今年 32 岁，她和丈夫准备要一个孩子。卡伦想在怀孕前减轻一点体重，但特里警告她不要这样做。事实上，女人想要孩子时最好能增加几千克的体重。为什么呢？

我们的身体生来对环境很敏感。特别是在我们遥远的祖先们生活的世界里，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。解决的办法会反映在女人的身体上，那就是生育能力要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。

从中我们可以得出的实际建议是：如果一个女人想要怀孕，她应该保持正常的饮食，不要减肥。所有女人都是如此，不管其体重如何。在我们追寻快乐生活的过程中，对生育能力的小窍门的发现就像我们的赛车得到了一点小小的改进一样。

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，但这不是说杰伊特别没有自制力。他也是人，花钱是人的天性，他也不例外。为什么呢？

让我们再次回到人类仍以捕猎和采集为生的漫长历史进化时期。那时候，财富主要以食物的形式存在，但食物并不能被持久地保存，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耗掉，而我们的大脑就是根据那时的情况设计了我们的思维习惯。所以，杰伊很自然地就想把每月多余的钱花掉，这并没有什么可奇怪的。

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，只是现在他不能轻而易举就拿到手，所以

也不会感觉屁股下面好像有堆过剩的财富就要烂掉了（那些钱被存了起来，要想消费的话，至少得打一个电话并等上几天时间）。杰伊把部分薪水“藏”起来后，躲过了体内过度消费的“怪兽”，他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中吸取了灵感，以促进我们对人类存在的深入理解。例如，本书作者对一系列文化进行了研究，从而得出了一些结论。本书作者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，还包括老鼠、果蝇。但本书的基础依然是进化生物学。

自达尔文在 1859 年出版《物种起源》一书以来，人们一直在讨论生物学在人类中的作用。正如进化论本身也在进化一样，一个令人感到兴奋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，每个神经细胞都在通过这种机制彼此进行对话。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？

相信大部分人对此是表示肯定的，但并非人人都赞同。一些人对此冷嘲热讽；另外一些人则对此感到困扰，甚至火冒三丈。但是大量的研究已经开始平息这些批评性的意见。我们对自己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核心作用。

是基因决定了问题的一切吗？显然不是。另外一些因素也对决定人的性格起着重要的作用。比如，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。同样，虽然我们每个人都继承了引发心脏病的基因，但采取怎样的生活方式对我们的健康影响极大。

在本书中，作者主要探讨的是基因的作用。很多书籍都讨论过文化因

素对我们的影响，而本书则鼓励你将基因和环境因素相结合，以便能理解它们对我们的生活的塑造作用。

身为全职学者，本书作者每年都要读几百篇艰深难懂的研究论文。作者不断地参加研讨会，积极参与诸如“新世界猿猴的进化史”“Chk2 激酶检验到的因 DNA 损伤引发的 p53 活性”等话题的讨论。本书作者与其他处于前沿的科学家进行辩论，讨论并研究出了一些具有突破性的成果，而有关信息则要过好久才会通过《纽约时报》和其他媒体公之于世。

大多数人并不像本书作者一样一辈子深潜在科学细节里，但是每个人都应该了解人性的知识并从中受益。关于人性的知识在过去被称为“第二次达尔文革命”的 40 年里逐渐地、无情地被积累了起来，本书作者认为它们会改变我们的生活，并且还会帮我们获得一个丰富而充满激情的人生。本书作者就如同你的翻译，负责把重要信息从前线直接搬到你的起居室。

本书作者把做你的“科学翻译”看成是一件很严肃的事。后面的章节里有许多故事和数据，虽然没有用什么科学术语，但作者所讲的方方面面都经过了刻苦的研究，因而言之有据。用作论据的引文有上千条之多，但作者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。如果你感到好奇，或是想了解更多知识，可以从以下网站找到很多注释：www.meangenes.org。

本书是第一本把达尔文理论应用到实际生活中去的书，目的是让我们生活得更好。作者的一些建议看起来不过是简单的常识，但以本书为“镜子”来看待生活，意味着我们要采取出人意料、近乎古怪的行动。比如：

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？每次在从洛杉矶飞往波士顿的航班上，杰伊都要在和午餐一起送来的布朗尼蛋糕上迅速涂点蛋黄酱，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，请他隔一夜再把包裹送给特里本人。这时，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网线，但司机仍感到奇怪。

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一件糟糕的事情。但奇怪的是，他还是有许多朋友。为什么？

本书作者不再试图让朋友远离非正统的行为准则。例如，作者开始劝他们看重“特定的四天”。就是说，在每个月里，要有四天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。你能猜出来是哪四天吗？（要是按捺不住好奇心，你可以翻到后面“罗曼史与繁殖”的章节去先睹为快。）

杰伊和特里的这些行动是通过本书的“镜子”观察世界后做出的。它可以让我们了解自己什么时候会软弱，以及为什么会不堪一击。人性的嫩枝从一开始就是弯折的，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，我们也很难在消灭敌人的情况下取得胜利。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。

本书作者邀请你读下去，并构建属于自己的世界。每个人的指令会稍有不同，但总体目标是一致的，都是为了更精确地观察我们所处的世界，以便在本能控制我们之前先下手为强。这样，我们会生活得更心满意足。这才是一种健全的生活。

目 录

【分册三卷】

《最大的敌人是自己》

【最大的敌人是自己】

《最大的敌人是自己》——第6卷 (vi)

V 导 言 最大的敌人是自己

{ 第一部分 }

瘪钱包和肥躯体

003 第1章 债务：一路笑到达尔文银行
破产·储蓄·大生意

021 第2章 肥胖：请勿给人类喂食
减肥·懒惰·抽脂

{ 第二部分 }

贪得无厌，欲壑难填

043 第3章 麻醉剂：快乐之路上的劫匪
咖啡因·酒精·百忧解·嗜好·希望

067 第4章 冒险：寻求刺激的基因欺骗了我们
卡西诺·墨西哥胡椒·过山车·奖励

087 第5章 贪婪：在快乐的跑步机上奔跑
金钱·幸福·物质主义·进步·欢乐

目 录

{ 第三部分 }

罗曼史与繁殖

111 第6章 性别：女孩对男孩

火星与金星·激素·同性恋·文化

131 第7章 美丽：并非徒有其表

魅力·欲望·时尚

149 第8章 不忠：欺骗的心

婚姻·骗子·爱情·性欲·诺言

{ 第四部分 }

家庭、朋友和敌人

173 第9章 家庭：难解的纽带

血缘·兄弟姐妹·冲突·母性

185 第10章 朋友和敌人：靠近朋友，更靠近敌人

战争·种族·闲聊·马路暴怒·忠诚

213 结 语 不死的欲望

223 致 谢

第1章 债务：一路笑到达尔文银行

第一部分

瘪钱包和肥躯体

第1章 债务：一路笑到达尔文银行

破产·储蓄·大生意

第2章 肥胖：请勿给人类喂食

减肥·懒惰·抽脂

为什么存钱就这么难？

怎样控制我们的财务支出？

为什么人会发胖？

有快速减肥的灵丹妙药吗？

第1章 债务：一路笑到达尔文银行

为什么存钱就这么难？

先做一个小测验：首先，你每个月想存多少钱？写下你的答案，看看这笔钱占收入的百分比是多少。其次，你存了多少呢？请看你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你的答案。现在比较一下这两个数字。现实总是令人不快：我们当中的大多数人的存款都比我们所希望的存款数额少得多。

大部分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，如果你拿回家税后2 000美元的钱，并像普通的美国人那样储蓄，那么你会把这笔钱都花光，也许只会剩下没用的16美元。

结果是，大部分美国人很少有或根本就没有现金可以存起来。生活中到处都是怂恿我们消费的诱惑——从互联网到广告牌，再到影视上巧妙的产品布置。我们处在一个消费的国度，所以总是得赶紧先把工资充到各个银行的小账户里来结清我们开过的支票。

为了解我们的消费行为，让我们去一趟北欧，拜访一下世界上最成功的储蓄者吧。在那儿，我们发现了大片森林。秋天来了，树叶换了颜色，气温下降了，风刮起来了。