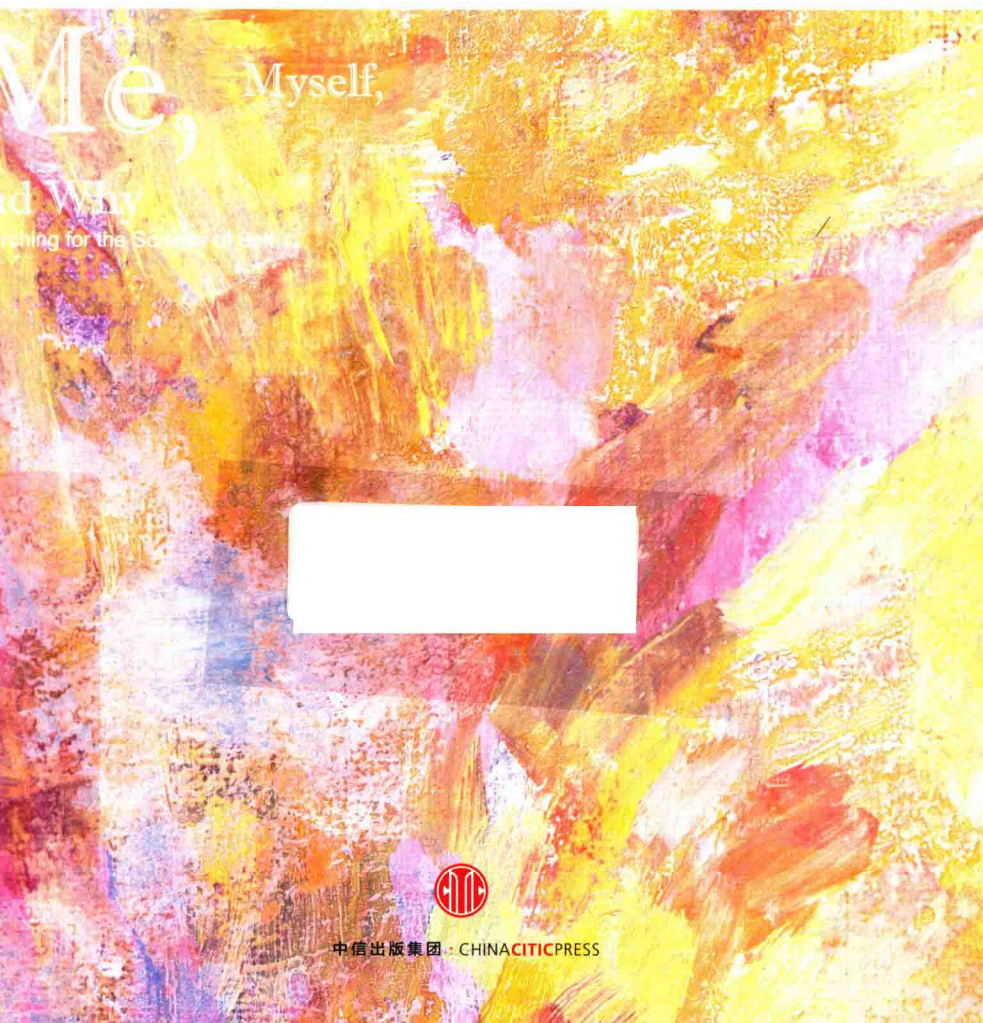


我，我自己，为什么

| 揭开人类的身份和行为之谜 |

| [美] 詹妮弗·奥雷特 (Jennifer Ouellette) ◎著 |

| 胡晓姣 张温卓玛 马鹏飞◎译 |



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

我，我自己，为什么

揭开人类的身份和行为之谜

[美] 詹妮弗·奥雷特 (Jennifer Ouellette) ◎著

胡晓姣 张温卓玛 马鹏飞◎译

Me, Myself, and
Why
Searching for
the Science of Self

图书在版编目 (CIP) 数据

我,我自己,为什么 / (美) 奥雷特著; 胡晓姣,
张温卓玛, 马鹏飞译. -- 北京: 中信出版社, 2016.8

书名原文: Me, Myself, and Why

ISBN 978-7-5086-6130-8

I. ①我… II. ①奥…②胡…③张…④马… III.

①认知心理学-普及读物 IV. ①B842.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 080026 号

Me, Myself, and Why: Searching for the Science of Self by Jennifer Ouellette

Copyright © 2014 by Jennifer Ouellette

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Penguin Books, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

我,我自己,为什么

著 者: [美] 詹妮弗·奥雷特

译 者: 胡晓姣 张温卓玛 马鹏飞

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.75 字 数: 212千字

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次印刷

京权图字: 01-2014-3522

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-6130-8

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

茱迪·皮考特 (Jodi Picoult)

从5岁起，我就知道自己是父母领养的孩子。“领养”是当某人对自己的身世一无所知时，一种对自己来历的恰当表达。

《小心轻放》(Handle with Care)

5岁那年，我第一次抱起尚在襁褓中的妹妹——不是在医院的无菌产科病房里，而是在美国中西部的一家领养机构那四壁有些发霉的等候室里，当时她已有几周大了。那时我还不太清楚“领养”一词的确切含义，但我知道自己是一个被领养的孩子，哥哥也是。小时候我一直以为，所有人只需到当地的领养机构里选一个新生儿就拥有了孩子，选小孩跟在超市里选食品杂货没什么两样。领养不过是生活中众多事实里的一个，这个事实自然避免了小孩子过早追问父母自己是“从哪儿来的”这样一个令人尴尬的问题，父母也不必编出像送子鸟这样的故事来应付他们。

本来，我对自己的身世之谜只是有些好奇而已，可大学毕业

搬到纽约后，我发现其他人对领养这个话题仍然津津乐道，或许是因为这个话题让他们感到很新奇吧。一些人坚持认为，对被领养这一事实我的感受应该如何如何，而当他们看到我对自己的身世明显不感兴趣时，他们通常会表现得有些吃惊：“你难道一点儿都不想知道事情的原委吗？”而我总会无所谓地说，“不想啊”，然后耸耸肩，并尽量转移话题。

我从没想过要踏上寻找亲生父母那条困难重重的漫漫长路。谁要是敢说我的家人不是“真正”的家人，我便会大发雷霆（现在我仍会对这种暗示感到恼怒）。我的养母曾经坦承，在收养我的最初两年里，她最担心的就是我的生母会突然出现，毫无预兆地把我从她身边带走。我觉得没有必要再和过去的情感纠缠不清了。此外，我生性保守，根本没想过自己仅凭无聊的好奇心就能于万千人中找到一个完美的陌生人——一个据我所知已经花了40多年时间努力去忘掉自己青春岁月中的那段痛苦经历的人，也就是我的生母。被遗弃的经历并未给我造成巨大的心理创伤，我也从未感到自己的人生有什么情感缺憾，更没有遇到过什么棘手的健康问题，因此无须自寻烦恼。我很清楚自己是谁，也从未想过自己为什么从一开始就成了这样的人。

后来有一天，养母打电话告诉我，她把所有关于我身世的资料都寄给我了。她说：“你已经长大了，这些资料应该交给你了。”说到这里，她迟疑了一下，接着又说：“我只是想提醒你，那份领养证明文件上，写着你亲生父母给你起的名字。”

我竟然还有另一个名字？我的好奇心瞬间膨胀。几天之后，

我打开一个素色的马尼拉纸信封，看到一份纸张已然褪色的出生证明，而且这份证明经过了公证。信封里还有一张很薄的半透明纸，上面工整地印着照料和喂养我的说明（“这个孩子每天要吃两次麦片粥，而且喜欢趴着睡觉”），以及关于我亲生父母的零星信息。我的生母其时尚未成年，拥有法国、爱尔兰和德国血统，会拉小提琴，高中毕业时还与另外一名同学一起代表班级发言。我的生父那时 20 岁刚出头，挪威人，是个运动员。

最后，还有一份油印的领养证明，上面记录了我的名字从生母取的那个名字改换为现用名。我承认自己在看到那个陌生的姓名时心中颇感不快，但这种感觉很快就消失了，因为我觉得那些文件中的“申请人”（“一个未成年人”）好像并不是我，至少以后再也不是了。威廉姆·詹姆斯（William James）将“自我”这个概念界定为“一个人所拥有的全部，不仅包括其躯体和精神力量，也包括其穿着打扮、妻子儿女、先祖和朋友、声望和工作、土地和马匹，以及他的游艇和存款等”。^①我们的名字不过是构成自我独特性的所有事物的代称，而这些事物又总在不停地变化。

同样，很多名字会给当事人带来巨大的心理影响，从这种意义上讲，那个马尼拉纸信封中包含的信息片断或许真的可以展现另一个“自我”。于是，有生以来第一次，我开始认真思考与先天有之和后天养成相关的古老问题。我们会成为现在这个样子，先天因素的影响有多大，后天的经历和环境的影响又有多大——最

① 詹姆斯本人生活于特权阶层。

重要的是，这是我们自己的选择吗？如果我们有不一样的父母和截然不同的人生经历，我们是不是会成为完全不同的人？还是说我们在骨子里会一成不变？我敢肯定我的生母也曾想象过另一种人生。在她刚要成年的时候，她抛弃了自己的孩子，这对她之后的人生造成了怎样的影响呢？如果她做了不同的选择，她的人生又会是怎样一番光景呢？所以，科幻小说和奇幻故事中最常见的比喻意象就是由幽灵主宰的另一种现实意象，这都是有道理的。

我对自己人生的好奇心引起了我对“自我”这个概念背后的科学的兴趣。也就是说，一个有完整自主意识的独一无二的个体，是如何从最初的生物基因中成长起来的。这是一个令人望而却步的主题。每个人都拥有“自我”，正因为如此，我们都以为很了解“自我”。其实不然，我们甚至无法就“自我”这一概念的含义达成一致。至今它还没有公认的定义，这使得想要界限分明地从不同学科的角度来讨论“自我”背后的科学变得越发困难。

如果你去问物理学家，他或许会这样回答：你是由很多微小的原子组成的（原子则由更小的粒子组成），这些原子遵循着明确的运动法则并相互产生作用力。如果你去问生物学家，他会回答：你是一个有机体，是基因、蛋白质以及数不清的复杂生物化学变化过程，在各类环境因素的作用下产生的独一无二的个体。如果你去问一位神经科学家，他也许会说自我的本质是大脑中的复杂线路。而一位社会心理学家则会说，我们通过个人与他人之间的交流以及个人与社会环境的交流来定义自己是谁——或者通过我们的“物品”来定义，比如我们周围的物质实体。如果你问某些法国

哲学家，他们可能会告诉你，自我是文化建构的首要环节，而现实本身则是一种固有的幻觉，在这种幻觉里你的脑袋会炸裂。

至少有一点是清晰的：先天与后天的二分法显得过分简易和过时，以至于很久以前就被一些严肃的科学家丢到历史的垃圾箱里去了。就像弗朗西斯·高尔顿（Francis Galton）1874年对这个问题的解答一样：“先天是一个人出生时带到这个世上的一切，而后天则是他出生后对他有影响的一切事物。”高尔顿是正规研究同卵双胞胎的第一人，如今他已成为这一研究领域的中流砥柱。但是他本人也承认，这一定义只是“朗朗上口的字词组合，能将两个由大量不同个性元素构成的长相相同的人区分开来”。

毫无疑问，“遗传的因素会显露出来”，这一点在如下几个特质中得以体现：我与生母怀孕前的身高和体重都大致相当，肤色和发色也很相近。我天生性格开朗、爱好音乐，比家里领养来的其他孩子都更喜欢弹钢琴、吉他和上声乐课。而我宽阔的肩膀和后背则要归因于我那身形魁梧的挪威裔生父，不过，他的运动天赋极有可能引发了我对游泳、骑自行车和练武术的热爱。有一次我去哥本哈根开会，在洗手间里，我站在一位挪威女性的旁边洗手。我们不时在镜子里进行眼神交流，当我发现我们俩的面部特征如此相似时，不禁吓了一跳。（毕竟，我是被领养的孩子，还不习惯看见与我面部特征相似度很高的人。）

不可否认，还有一些不那么明显的特质在不同程度上反映了我的家庭环境和独特生活经历对我的影响。一次我去佛罗伦萨和巴黎度假，漫步城市街头，我的脚磨起了水疱，但我拒绝中断

旅行，后来甚至导致轻度感染。当我在街头蹒跚前行的时候，我的丈夫困惑地问我：“你何苦这么为难自己？”我反驳道：“我来欧洲不是为了搭出租车到各处去，也不是为了整天待在酒店房间里！”生性倔强可能是有遗传方面的原因的，但几星期后，我的妹妹到洛杉矶看我，当时她的脚踝严重扭伤，却还执意去六旗魔术山主题公园逛一逛，她坚持这么做的理由跟我的一模一样。我和妹妹都是被领养的孩子，在基因上没有任何关系，也许我们性格倔强的共同根源是家庭氛围鼓励我们在面对困境时奉行斯多葛哲学。（奥雷特家的家训是“我们没问题”。）因此，性格倔强更有可能是先天因素和后天因素共同作用的结果。

先天和后天两种因素共同发挥着复杂的作用，我们谈论的眼睛颜色、饮食偏好、疾病风险因素、人格特质、酒量、行为、性别认同及表达、性取向等都是两者共同作用的结果。从某种程度上来说，基因起着决定性作用，但基因并不是命运。一种基因会与其他基因以及大量的外部环境因素相互作用，其中包括家庭教养、同辈人压力、文化影响、独特的生活经历，甚至还包括个体在母体子宫里时接触到的荷尔蒙量。现在的争议主要集中在影响程度大小这一点上：就已经观察到的人类某种特质的变异而言，每一种影响因素的作用有多大。

基因组成了生物支架，在生物支架上又构建起所有的一切，最显著的例子就是大脑。当我们待在母体子宫里的时候，基因就开始大量生成蛋白质以确保身体和大脑正常发育，这就是先天因素的贡献。后天因素也发挥着重要作用，其主要体现在我们在现

实世界的经历中。在人的生命进程当中会不断形成新的大脑突触，大部分大脑突触都因人而异，这把每个人区分开来，就连同卵双胞胎也是如此。神经科学家约瑟夫·勒杜（Joseph LeDoux）在《突触的自我》（*The Synaptic Self*）一书中这样写道：“先天因素和后天因素以不同的方式在做同一件事：形成大脑突触。”

社会和文化因素都会影响我们的基因和大脑突触，基因和大脑突触也会反过来影响我们的行为与自我认知。我们几乎从来都区分不清核心自我（基础意识当中的“我”）和个人身份，后者是一种复杂的多层次存在，它在我们的生活当中不断转换、进化。在个人身份方面，我们都有多面性：内在的个体自我和社会自我，意识自我和无意识自我，身体自我，在互联网时代还有虚拟自我。这些方面组合在一起，构成了复杂、有意识的独特的人类个体。

像我这样名不见经传的科学作家怎么会弄明白如此复杂的事情呢？就连世界上最杰出的思想家仍然在苦苦思索，这一神奇集合背后的精确机制究竟是如何形成的。“你做不到。你为何要这么做呢？”纽约大学的神经科学家戴维·珀佩尔（David Poeppel）在格林威治村的熟食店和我共进午餐时这样说道。“我们年复一年地研究这些看似简单的问题，一个如此复杂的问题怎么可能靠直觉去解决呢？不可能的，你根本找不到答案。”但是，看见我垂头丧气的表情时，他又好心地表示，这并不意味着你不应当尝试解决这些基本问题。珀佩尔说：“这个世界上有问题，也有不解之谜，而问题是可以解决的。”不过到目前为止，我们还未找到解决方案。

我曾天真地以为完成本书的写作是一件轻松愉快的事，因为做过基因分型、大脑扫描和一些人格测试之后，我便可以精确判断基因决定了我的哪些特质，外界环境又决定了我的哪些特质，而又有哪些特质是二者共同作用的结果。然而，我发现自己其实是在崎岖不平的经验大地上踉跄前行，脚下的道路高低起伏，有时还会遇到哲学的峭壁，整个过程充满了艰难险阻。为了更好地完成任务，我选择把内容分成几个部分，然后解释一下各个部分是如何单独工作，又是如何协同工作的。本书的第一部分探索“我”（基因、突触、人格特质），第二部分探索“我自己”（行为、身份），第三部分探索“为什么”（在各种基本过程中，人类意识是如何产生的，人类作为有意识的生物，又是如何建构自我叙事的）。

这是迄今为止我写过的最具个人色彩的书。如果不这样做，就无法完成一本探索自我科学的书。但过度分享自我信息也是一件可怕的事情，16世纪的散文家蒙田（Michel de Montaigne）曾就过多的自我信息暴露发出警示：“不要讨论你自己，这样做一定会对你有所损害；如果你批评自己，人们就会相信这一点；但如果你表扬自己，人们反而不会相信。”多么睿智的话语啊！但是他并没有听取自己的建议：他开创了一种全新的文学体裁，即关于自我的散文，并且花了很多年详细记录自己生活中的各种琐事。在前博客时代，他就是一个资深博主，他的写作主题丰富多彩，比如味觉、衣服、醉酒、怡情、政治、想象力，甚至还有他那只

有讲话能力的猫^①。

蒙田自夸道：“我研究自己胜于其他任何主题。这就是我的形而上学，这就是我的物理学。”他这么说自有他的道理。本质上，我们都是形而上学者，是天生会讲故事的人，我们最爱的主人公就是我们自己。无论目标是个人生活方面的、学术性的还是二者的结合，叙事总是包含了一段旅程。最后，也许问题比答案还多，也许我们并不喜欢自己找到的答案。但这些都不重要，毕竟故事和旅程的目的地无关，而是我们在旅途中收获的一切。

① “当我与猫一起玩耍的时候，我怎么知道，猫也许是在陪我玩耍，而并非我在逗它？”他在《为雷蒙德·赛邦德辩护》(*An Apology for Raymond Sebond*)这部作品中如是问道。

序言 // IX

第一部分 我

第一章

先天与后天：为什么有人不喜欢吃香菜？

豌豆实验和杀人基因 // 011

真的存在乐观主义基因吗？ // 017

美食家们的烦恼 // 022

解开眼睛颜色之谜 // 027

疾病的遗传概率有多大？ // 031

第二章

神秘的大脑：这个世界上真的有读心术吗？

大脑各区域的功能不尽相同 // 047

从众多面孔中识别出自己的脸 // 052

灵魂的蝴蝶 // 056

揭开人类大脑的神秘面纱 // 060

读心术和罗塞塔石碑 // 064

第三章

独特的人格：体液、血型、星座与基因，哪种因素更关键？

形形色色的人格测试 // 078

自我认知和他人认知之间的鸿沟 // 088

忧郁基因、拥抱基因和漂亮基因 // 097

第二部分 我自己

第四章

酗酒的行为：在喝酒方面，你是轻佻女郎型还是千杯不醉型？

借酒浇愁的果蝇 // 113

嗜酒如命的老鼠 // 118

瘾君子与棉花糖实验 // 124

本能与自控力的较量 // 130

第五章

第二人生：你在虚拟世界中的化身是什么？

图腾、第二人生与脸谱网 // 143

从魔镜中你看到了什么？ // 151

虚拟现实世界中的我 // 158

第六章

性别认同：你想要当公主还是超级英雄？

真实的大自然和人类世界 // 177

性取向是天生的还是可以选择的？ // 183

我究竟是男孩还是女孩？ // 188

爱穿裙子的小男孩和爱玩宝剑的小女孩 // 193

性别差异并非泾渭分明 // 199

第三部分 为什么

第七章

幻觉秘境：你以为你看见的就是真实存在的吗？

推开幻觉和灵感之门 // 214

达利的画作、豹纹与图灵图案 // 219

迷幻药的善与恶 // 224

拆掉自我意识的栅栏 // 230

第八章

生命的开关：假若明天不再来临，你会如何度过今天？

客体自我和主体自我 // 245

无人领取的邮件 // 250

美丽神秘的小世界 // 254

没有“我”的世界 // 259

第九章

编故事的人：目击者的证词我们可以完全相信吗？

我们都是自己人生故事的作者 // 269

记忆的准确度 // 274

“盗梦”其实很容易 // 278

神话制造者 // 281

致谢 // 287

ME, MYSELF,
AND WHY

第一部分
我