

# 非理性冲动

[英] 戴维·刘易斯◎著  
胡晓姣 张温卓玛 陈鹏◎译



为什么我们会有这样或  
那样匪夷所思的行为？

# IMPULSE

Why We Do What  
We Do Without Knowing Why We Do It  
David Lewis



中信出版社·CHINACITICPRESS



IMPULSE

Why We Do What We Do Without Knowing Why We Do It

David Lewis

# 非理性冲动

[英] 戴维·刘易斯◎著  
胡晓姣 张温卓玛 陈鹏◎译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

非理性冲动 / ( 英 ) 刘易斯著 ; 胡晓姣 , 张温卓玛 , 陈鹏译 . —北京 : 中信出版社 , 2015.1

书名原文 : Impulse

ISBN 978-7-5086-4788-3

I. ①非… II. ①刘… ②胡… ③张… ④陈… III. 冲动-研究 IV. B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第 208047 号

Impulse: Why We Do What We Do Without Knowing Why We Do It by David Lewis

Copyright © Dr David Lewis 2013

First published as Impulse by Random House Books, an imprint of the Random House Group

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press

All rights reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

### 非理性冲动

著 者 : [ 英 ] 戴维 · 刘易斯

译 者 : 胡晓姣 张温卓玛 陈 鹏

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 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 8 字 数 : 152 千字

版 次 : 2015 年 1 月第 1 版

印 次 : 2015 年 1 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2013-5128

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4788-3 / B · 134

定 价 : 36.00 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 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

直觉总是第一位的，而智力永远是第二位的。

——威廉·詹姆斯 (William James),  
《宗教经验种种》( *The Varieties of Religious  
Experience: A Study in Human Nature* ), 1902  
年版

我写下这些文字时，我的“脑袋”正在房间的另一头盯着我，一双眼睛眨呀眨，颜色和我的眼睛一样，嘴巴也间或地一开一合。这家伙其实是个实体模型。制作它的时候，一堆黏黏糊糊的蓝色树脂泼得我满头满肩都是，我只能靠插在两个鼻孔里的管子呼吸，就这样，一个精美的复制品成型了。

除了一点儿明显的差异之外，这个模型堪称我的脑袋的完美复制品。什么差异呢？那就是我在不断变老，而十多年前制作而成的这个“脑袋”却依旧年轻，就跟3D电影中那个美少年多里安·格雷一样容颜不老。我的头发在快速脱落，而它仍是满头头发（每一根头发当初都是手工种上去的）。它眉宇间光洁平滑，而我的额头却已是皱纹密布。我们之间最大的区别莫过于它的“头盖骨”可以打开，里面

的大脑可以拿出来。事实上，我经常告诉别人，当初之所以做这个模型，是因为我想把它用作神经心理学课的教学用具，以吸引学生的注意力。总有人问我究竟为什么要把大把的时间和辛辛苦苦赚来的钱都花在这么一个奇形怪状的东西身上，每当这个时候，我至少可以拿教学用具这个借口搪塞一下，这种说法也的确可以成为这一非理性冲动行为的正当理由。事实上，我的这种行为与大多数冲动行为一样，只是源于一时的头脑发热罢了。

虽然制造第二颗“脑袋”这一行为的代价不菲，但它却无论如何也算不上对我人生影响最大的一次冲动行为。迄今为止对我人生影响最大的冲动行为有三次，其中两次完全改变了我的的人生轨迹，而第三次则拯救了我的人生，本书第一章会谈及这次冲动。

第一次冲动行为发生在我 21 岁那年，那是一次顿悟，当时我正在伦敦查令十字街的一家二手书店闲逛。此前我的梦想一直是当一名合格的医生。我 10 岁那年，父母发现我对生物学颇感兴趣，就送了我一台成年人适用的实验室显微镜。此后的 8 年时间里，我的大部分闲暇时间都用来做解剖实验了。不管是马路上不幸被撞死的小动物，还是从肉铺里要来的羊眼、牛心和猪脑，只要是能解剖的东西我都拿来解剖一番。为了记录解剖过程，我学习了摄影，不久便开始拓展拍摄的范围，拍摄当地的新闻事件，并将图片资料卖给当地报社，用赚来的钱支持我的科学研究。随后我被医学院录取，开始专注于医学研究，实现我的人生抱负。在学医的一年半时间里，我经常漫无目的地

在那家二手书店闲逛，一次我偶然发现了舰队街的老一辈新闻摄影记者詹姆斯·贾谢所著的书《镜头下的英国人》(*People I Have Shot*)。贾谢的一生深深吸引了我，重新点燃了我的摄影热情。我对此书爱不释手，花了半宿的时间阅读它，第二天上午又在解剖室里对着福尔马林浸泡的肢体，头也不抬地继续阅读。当时我心血来潮，准备放弃学医，改学摄影。

当天下午我成功申请到一门学制3年的摄影课程。修完摄影课程后，我便开始了做摄影记者的职业生涯，为多家杂志供稿。我先是去了巴黎，而后又辗转回到伦敦，我的作品被多家杂志采用，其中不乏《巴黎竞赛》《明星》《今日风采》《生活》等知名杂志。选择摄影记者这份工作完全是出于我个人的兴趣和爱好，因此我才能一干数年而不厌倦，一直干到第二次人生转折的时候。1976年12月23日下午4点30分，第二次冲动行为再次改变了我的人生轨迹。在这次冲动行为发生的几周前，按照一家杂志的选题需要，我拜访了一位临床心理学家。这次见面开阔了我的视野，让我对心理学这一令人着迷的重要领域有了一定的认识。于是在舰队街图片社的办公室里喝茶时，我又一次心血来潮，决定重返大学校园学习心理学。

这次冲动行为使我的生活改变了航向，也给了我一份充满魔力的事业，即使历经30载，我对这份事业依旧着迷不已。我对“冲动心理学”一直保持着浓厚的兴趣，潜心研究改变我们生活的种种冲动的决定。要想全方位理解我们的行为，理解冲动心理尤其重要，因为绝

大多数行为正是由这些冲动心理导致的（本书第二章会对此展开论述）。我们都自认为是理性动物，觉得自己的每一个举动都是深思熟虑的结果。可事实上，我们的冲动行为往往比理性行为更多更频繁，这是因为我们缺乏逻辑性和理性，总是被情感驱动下的各种习惯所左右。

我们会受到各种情绪的刺激，快乐或是愤怒，羡慕或是嫉妒，爱情或是性欲，怜悯或是贪婪，仇恨或是报复心，诸如此类。每逢此时，我们都会口不择言，草率判断，仓促决定，妄下结论，仅仅跟着直觉走。每逢此时，即便我们的阅历再深也挡不住一时冲动，即便已经意识到自己事后会懊悔，也难以自控。一旦失控，后果将不堪设想：爱上不该爱的人；疯狂购买并不需要的东西；脑子一热身陷金融风险之中；无法抗拒美味的高热量巧克力蛋糕的诱惑；纵容自己喝酒一直喝到酒吧打烊；放纵自己或受同龄人胁迫，参与危险的恶作剧等。大多数的个人和社会问题，诸如肥胖、酗酒、吸毒、挥霍金钱、意外怀孕、吸烟、情感问题、不正当关系、学习成绩不佳及人生受挫等，归根结底，其罪魁祸首都是冲动。

## 什么是冲动？

在某些科学领域里，“冲动”一词的含义清楚明了。对一个物理学家而言，“冲动”是“能在极短时间内带来动量变化的无限力量”，



用锤子钉钉子就是一个很好的例子。对一位神经学家而言，“冲动”是“神经纤维在应对刺激时表现出的一系列物理及化学的兴奋反应”。然而奇怪的是，虽然相关研究已经进行了长达一个世纪，但心理学家们仍未能就“冲动”的确切概念达成一致，也没能弄清楚为什么有些人比其他人更容易冲动。1890年，美国先驱心理学家威廉·詹姆斯率先为“冲动”下了定义：“所谓冲动，指的是一种转瞬即逝的想法，通常与强烈的愿望紧密相关。”后来的心理学家给出的很多冲动的定义也都较为模糊，有时他们的定义甚至相互矛盾。

本书第一章将为你介绍我本人对“冲动”的定义，这一概念是我在大脑中探究两种截然不同的思维方式时得出的。我们暂且把注意力放在上述种种定义上，无论这些定义来自物理学、生物学、心理学等科学领域，还是来自人们的日常言语，它们都表达了一个共同观点，那就是让事物运动起来。英文中的“冲动”（impulse）一词源于拉丁文，它的词义与“运动”相关，许多冲动也的确改变了人的一生。这就难怪从人类文明诞生之日起，哲学家、神学家和思想家们就对冲动现象着迷不已。

## 历史上的冲动行为

公元前15世纪，很多人开始解析冲动行为，希腊医师希波克拉底便是其中之一。他认为人的个性取决于4种体液的平衡，即黑胆

汁、黄胆汁、黏液及血液。郁郁寡欢的人可能体内黑胆汁较多；而反应迟缓的人也许体内黏液较多。希波克拉底认为，一个人容易冲动是因为体内的黄胆汁过多，这种人的冲动行为多由恼怒引起，希波克拉底将其称为情绪的魔鬼。相比之下，若4种体液里血液过多，这种人的冲动行为则是由我们通常所说的困惑引起的。

对基督教、伊斯兰教以及犹太教这三大亚伯拉罕宗教的教徒而言，冲动行为是个饱受争议的话题，那些虔诚的教徒几个世纪以来对这一问题一直争论不休。因为他们相信神是完美的，神绝对不会创造那些有冲动行为的不完美生物，但人类的言行中却不乏冲动的成分。为了解决这一矛盾，人类想到了恶魔，并将所有的冲动都归咎于它。

15世纪和16世纪是魔鬼撒旦兴风作浪的黑暗时代。这一时期气温骤降，进入欧洲的小冰河期，农作物减产，饿殍遍野。1683~1684年是欧洲历史上著名的大霜冻时期，整整两个月泰晤士河一直处于完全冰封的状态，人们甚至都能在河面上烤牛肉吃。约30厘米厚的冰覆盖了潮汐水域，未融化的冰块涌上海岸，冲出数公里远，还堵住了港口，给航运造成了严重困难。英格兰、法国及一些地势较低的国家都遭了殃。对于那些饱受疾病、犯罪、无休止的战争之苦的国家而言，这些天气灾害是一种不祥之兆。

虔诚的教徒们困惑了，仁慈的上帝为何要制造这些苦难？1486年前后，德国学者雅各布斯·施普伦格和亨里克斯·因什蒂托里什联手出版了那部声名狼藉的拉丁文作品《放逐巫师》（*Malleus*

*Maleficarum*), 人们对其英文译本的标题《女巫之锤》(*The Hammer of the Witches*) 更为熟悉。两位作者堂而皇之地声称, 此书的目的在于揭露为撒旦效命的女巫们的庞大网络。这一时期到处可见猎巫、女巫审判、女巫焚烧以及女巫绞刑; 这一时期, 人们完全丧失了理智, 对诅咒的恐惧战胜了他们的理性; 这一时期, 所有的冲动行为都以“受撒旦驱使”为借口。16世纪, 一本英文教义问答书面世, 作者不详。此书名为《神学原理》(*Principia Theologica*), 专为文化修养不断提高的中产阶级而作。这本书警告读者, 魔鬼把“造成冲动行为的基本的、普遍的想法和无法抗拒的本质”移植到人类的思维中, 这样就能操控人类了。在德国, 马丁·路德劝解虔诚的教徒们要“抑制奸淫的冲动”, 并且指出“醉酒始于冲动”, 还警告教徒们要抵制消遣的冲动, 否则这些冲动就会“侵蚀人的意志”。在路德看来, 魔鬼是真真切切存在的, 而且永远阴魂不散。这位神学家坚信, 若有人遭受慢性肠绞痛之苦, 那一定是撒旦进入了他的肠道。

然而, 大概从18世纪初期开始, 撒旦对民众思想的掌控力日渐式微, 审判女巫的故事也逐渐淡出人们的记忆。威廉·麦考恩和菲利普·德西蒙这样评价道, “撒旦的影响是一个信手拈来的借口, 但这一说法现在也逐渐失去了说服力。”若只从精神方面来解释冲动这个概念, 我们对其根本成因的理解就无法取得任何进步。直到16世纪中期, “冲动”一词才真正有了文字记载, 当时这个词被用来形容“邪恶”的想法, 这些想法的产生是因为人的本性, 而非恶魔作

崇。到 17 世纪时，一些作家和思想家常用“冲动”一词描述出现功能失调的行为举止。另外一些人，比如 18 世纪的法国作家及思想家让-雅克·卢梭，他则将这个词视为最重要的“自然人美德”中的一种：一个人的行为完全源自本能和冲动，而非理性。

1684 年，有人第一次认真尝试用科学术语对“冲动”一词进行了描述，这个人也是一个法国人，名叫泰奥夫拉斯特·博内特，他是一名哲学家，也是一名内科医生。博内特对冲动型思维、强迫型思维、冲动型性格以及狂躁型抑郁症表现出来的古怪易变的情绪等问题进行了区分。他断言冲动源于人的“本”性，同时还将个体细分为两种类型：一种是能够控制自己冲动思维的人；另一种是那种意志薄弱，一旦沾上冲动思维就难以自拔的“可怜虫”。博内特所说的“可怜虫”包括惯犯、醉鬼，还有“虽然践行各种道德权利，但明显没有从那些教导中获益的各色人等”。他坚持认为，这些人注定会一直处于道德窘境，因为他们“虽然明白该做什么，却没有去做”。

第三个参与此次辩论的著名人物是菲利普·皮内尔医生，在同龄的医学改革者中，他是公认的最伟大的改革者之一。皮内尔是一名外科医生，他在 18 世纪末提出了对精神病患者的更加人性化的治疗与监护方法。皮内尔医生也是巴黎萨尔皮特精神病医院的院长，与其说这是一家容纳 7 000 多个病人的医院，不如说它是一个小镇。他要求这家医院的管理人除去女性患者的锁链，此事曾轰动一时。他还坚持要求收容所人员宽容慈爱地对待患者，禁止使用禁闭及暴力手段。

与同时代的大多数“道德评论家”和外科医生一样，皮内尔努力寻求一切办法解决个人应对自己的言行负责、假定的“自由意志”的作用以及不可避免的事实这三者之间的冲突。根据他每天的观察，许多患者难以“理解”其言行的后果。皮内尔还发现了一个令人心痛的现象——那些时常做出自残这一冲动行为的患者，其理性好像并不受其愚蠢行为的影响。令他更为好奇的是，有些人患上了他所谓的“妄想性精神病”，他们的行为往往会带来痛苦的后果，而这些患者却似乎完全无法从这些后果中吸取教训。他总结道，这类病人患有“不伴妄想的狂躁症”——一种思维清晰但精神错乱的病症。

截至19世纪末，大多数医务工作者——包括大部分精神病医生——开始逐渐接受皮内尔的观点。他们一致认为，那些患有“悖德狂”的患者深受无法克制的“冲动”的折磨，他们明明知道一些做法属于道德败坏，却还是无法控制这样做的冲动而走上歧路。1900年，一个名叫沃尔特·迪尔·斯科特的美国人——师从实验心理学之父威廉·怀恩特——写了一篇篇幅较长的论文，讨论了冲动心理学的问题。在这篇论文中，他力图为“冲动”这一概念下一个科学的定义，把它和与之相关的一切神学及道德意义区分清楚。他认为心理学这一新建学科有可能为区分科学事实与宗教教义做出有益的贡献。

两年后，在首批推出的精神病学教科书中，有一本由德国精神病专家爱德华·希尔特所著。在书中，他重提古希腊医师希波克拉

底的体液学说，认为人体中包含血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁 4 种体液。希尔特认为所有的精神病症状都与这 4 种体液有关。他认为，若患者的气质属于多血质，则其个性多为表面活泼热情，但不可信赖。他认为这类人的主要问题是“缺乏对冲动的控制力”。那些体内黄胆汁过多的人的气质类型属于“胆汁质”，这类人的情绪兴奋，脾气暴躁，同样无法控制冲动。若一个人的气质为胆汁质与多血质的结合体，那么其个性必然表现为过度冲动，漠视他人，一旦有人认为他们是“道德上的疯子”，他们便会暴跳如雷。继魔鬼的力量控制人这一观念之后，冲动已经变为心理学调查和解释的主题。

为什么我们会在不明所以的情况下有这样或那样的行为？本书的写作目的正是为了从心理学和神经科学角度对这个问题进行解释。在书中，我将深入描述最新的研究发现，展示我们的原始冲动为什么经常会被他人利用以谋求商业和政治的目的。我将研究我们大脑中同时运作的两种思维方式，一种是慢思考或深思熟虑，另一种则是极易出错误的快思考。本书会对人生前 20 年中大脑的发育过程进行详细论述，以便更好地解释为什么青少年比成年人更冲动也更疏忽大意。本书还会讨论启发法在决策制定中的重要作用，导致很多冲动性错误判断的“拇指规则”（即经验法则指导下的）心理策略，以及个性在冒险行为中扮演的角色等问题。感觉在诱导冲动行为中的作用、自制力的本质及其局限性等问题，也是本书要探讨的问题。

在本书第二部分，我会详细论述冲动在生活的 4 个主要方面发挥

的重要作用，这4个方面分别为：坠入爱河、饮食过度、外出购物、自我或他人的堕落。通过了解冲动带来的好处和弊端，学会识别何种情况下我们应表现冲动、何时应避免冲动，这样我们才能拥有更有意义、更有收获的生活。

序 言 // XI

## 第一章 生死之间的冲动

采访，电影与炸弹袭击 // 004

与死神擦肩而过的“9·11”事件幸存者 // 006

莫名的恐惧感和逃出火海的男孩 // 009

逆着人流往回走的“怪异”乘客 // 011

## 第二章 “僵尸大脑”和冲动行为

我们大部分的思考都是下意识的 // 019

系统I和系统R // 022

我们的行为大多受系统I驱使 // 024

纳克方块和“僵尸大脑” // 027

功能性冲动和功能失调性冲动 // 030



### 第三章 冲动与人类进化史

- 脑损伤案例与脑科学研究 // 042
- 关于冲动，大脑扮演了什么角色？ // 045
- 我们为什么会冲动行事？ // 047
- 进化、文明与人类生存 // 049

### 第四章 青春期的孩子为什么容易冲动？

- 婴儿期的冲动行为 // 057
- 青少年时期的冲动行为 // 060
- 青少年犯罪的真正诱因 // 064

### 第五章 最容易诱发购物冲动的三种感觉

- 人类认知世界的 21 种感觉 // 070
- 嗅觉的力量 // 071
- 我们为什么会对一个陌生人一见钟情？ // 074
- 气味与两性关系 // 076
- 气味和冲动购物行为 // 079
- 声音和冲动购物行为 // 081
- 温度和我们的冲动行为 // 082