

Not in Your Genes

天生非此

家是如何影响我们一生的

Oliver James

[英] 奥利弗·詹姆斯 著
贾萱 魏宁 译

The real reasons
children are like
their parents

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

我们并非生来就和父母一样，但为何会与他们日渐相似？

《卫报》《泰晤士报》力荐的国民心理学家奥利弗·詹姆斯向我们讲述，我们何以成为今天的自己。

Not in Your Genes 天生非此

家是如何影响我们一生的

Oliver James

[英] 奥利弗·詹姆斯 著
贾萱 魏宁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

天生非此：家是如何影响我们一生的 / (英) 奥利弗·詹姆斯著；贾萱，魏宁译. -- 南昌：江西人民出版社，2018.8

ISBN 978-7-210-10317-2

I. ①天… II. ①奥… ②贾… ③魏… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G780

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第060243号

NOT IN YOUR GENES: THE REAL REASONS CHILDREN ARE LIKE THEIR PARENTS
Copyright © Oliver James, 2016

First published as NOT IN YOUR GENES: THE REAL REASONS CHILDREN ARE LIKE THEIR PARENTS

This edition arranged with Ebury Publishing through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于银杏树下（北京）图书有限责任公司。

版权登记号：14-2018-0086

天生非此：家是如何影响我们一生的

作者：[英] 奥利弗·詹姆斯 译者：贾萱 魏宁

责任编辑：冯雪松 钱浩 特约编辑：曹可 筹划出版：银杏树下

出版统筹：吴兴元 营销推广：ONEBOOK 装帧制造：墨白空间·陈威伸

出版发行：江西人民出版社 印刷：北京京都六环印刷厂

690毫米 × 1000毫米 1/16 19印张 字数 205千字

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-210-10317-2

定价：52.00元

赣版权登字 -01-2018-270

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

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

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64010019

免责声明

如您及亲友患有书中提到的心理疾病或精神疾病，请优先与医生或专家做好商量和讨论，而不是轻易中断治疗或放弃就医。本书中的信息不是要取代或反对正规、可靠的心理治疗。出版方不对任何使用本书资料的人承担任何直接或间接的责任。

丨 前 言 丨

人类基因组计划（HGP）的最新研究证明，基因并非是心理特征在家族中世代相传的原因。诸如身高、相貌及眼睛颜色等生理特征的确会在基因的作用下由父母遗传给子女，而现在的研究似乎在极大程度上表明，诸如精神疾病、高智商以及内向羞涩这些特征则与子女遗传自父母的基因序列联系不大，或者说基本毫无关联。

换言之，后天培养的模式才是让我们与父母或祖父母相似的真正原因。准确来说，在家族中世代相传的是诸如斤斤计较、幽默感、尖酸刻薄、厨艺精湛、棍棒教育、爱的感召又或者是暴躁易怒等特征。

为什么你会成长为现在这样的人？这是因为无论是在积极方面还是消极方面，某些特别的方式让你与父母双方联系了起来。在自己成为父母之后，你的所作所为有可能与父母毫无二致或极为相似，但也有可能刻意反其道而行之。

养育方式，尤其是幼年时期的养育对你的成长至关重要。而父母对你的养育方式则受到他们接受的养育方式影响，我们可以将根源追溯到祖父母，甚至是更早的祖先那里。有力的证据表明，90%的受虐儿童在成年之后会患上精神疾病；而70%的受虐儿童在成为父母后，也会虐待自己的孩子。

当然，后天养育大部分都是积极正面的，比如父母表现出的关爱体贴、亲自传授技能或是建立亲密无间的关系，但几乎所有家庭的养育模式中都免不了消极阴暗的部分。在此我要强调的是，重复

过去完全没有必要。

我们常常希望通过改善物质条件为孩子提供更加富足的生活，而政客则对我们的这种心理大加利用。如果我们能够明白这点，就知道一旦物质生活的基本需要得到满足，那么，比起为子孙后代留下房产、股票、股份这些物质层面的东西，将爱传递下去才更加重要。

丨 引言 丨

一直以来，我只擅长一种技能，就是足球盘带。唉，可惜我从来算不上什么出色的球员，原因很简单——这项运动需要团队合作。没错，我曾经带球接连越过10名球员，最后成功射门。不过，在和朋友们一起参加训练时，他们经常调侃我：“自私的詹姆斯从来得不到分。”

我的儿子自两岁起就表现出了高超的盘带水平，大约在他5岁那年，我发现他盘带的方式同我过去惊人地相似。他7岁时，我偶尔还会看到他带球越过对方所有球员，最后成功射门得分。

有趣的是，要说这些是从我这里学到的，却毫无可能。

儿子9岁那年，曾努力想证明这完全是由基因遗传造成的，还故作老成地用我的手机录下了下面这段采访。

儿子：奥利弗·詹姆斯，听说你年轻时的盘带方式和我现在一模一样，事实是这样的吗？

我：差不多就是这样，没错。

儿子：明白了。我还听说因为你的残疾，我从来都没见过你踢球，是这样吗？

我：对。

儿子：我也从来没有见过你踢球的任何照片或是录像吧？

我：没错。

儿子：所以说，尽管我从来、完完全全、在任何时候都没有见过你踢球，你还是得承认我盘带的样子和你完全相同，那么盘带技能就是由基因决定的没错喽？

我：不能这么说。

儿子：为什么不对？为何？

我：呃……

儿子：好了，我的问题问完了。

（感兴趣的读者可以登录 www.selfishcapitalist.com/ 收听这段采访的录音，同时可以观看我儿子盘带的一段视频剪辑。采访是在我开车时录的，里面还不时插入了 GPS 导航提示方向的声音。我儿子将这段采访命名为“奥利弗·詹姆斯之错”。）

我患上多发性硬化症已经 27 年了。最近 15 年来，这种病甚至对我的行走造成了一定影响。早在我儿子出生前 10 年，我就完全无法再盘带了，也没有与那时踢球相关的影像资料或照片。而不论我还是妻子都没有在儿子小时候培养他盘带的技能，可以说，他天生就是个盘带高手。

或许你们与他的想法相同，也认为他一定是遗传了某种盘带的基因密码。然而，事情的奇怪之处就在于，尽管他与我有一半基因完全相同，但他的盘带技能却几乎不可能是基因遗传造成的。曾有种说法认为基因会对父母遗传给子女的某些心理特征（而盘带在极大程度上可以算作一种心理事件）产生重要影响，然而最近的研究却无法找到这些特定的基因。无论是特定的某种基因、基因组或大量基因变异，目前都无法有力解释我们的智商、性格或精神问题的成因。

读者可能会质疑上文的最后一句话，关于这一点我感到无比欣慰。然而，这是一项既定事实，而非我的个人理解。科学界早已达成共识：基因变异至多可以阐明我们心理特征中极其微小的一部分（约1%~5%）。科学家们创造出一种名为“遗传性缺失”的说法来描述这项发现。

由于他们过去十分确信基因能够解释清楚与心理特征有关的一系列问题，因此对于所有基于同卵双胞胎的研究，科学家们得出结论——这样的基因仍旧存在，只是尚未被我们发现。

在这里，我要插入一些个人理解。通常来说，当一项理论受到上百项研究驳斥时，人们最终会放弃这种理论。我坚持认为，基因的影响并非尚未被彻底发现，人类基因组计划（HGP）已经证明了那样的基因完全不存在。目前多项研究结果已经足以让我们得出这样的结论。保守地说，在我们与父母或兄弟姐妹相像或不同这些方面，基因几乎无法造成任何影响。

以精神疾病为例，截至2011年，人类基因组计划共计开展了115项精神疾病研究，最终发表的也有几十项之多。科学家千方百计地想要找到那些可能对精神疾病产生影响的基因，并搜索它们可能存在的所有位置，然而就连最初的支持者也开始发现自己是错误的。现在几乎没有一位科学家认为我们会找到能够对人类心理特征产生直接影响的基因密码，唯一的疑问则是这些基因是否会对人类心理特征产生间接的影响。

我会在第三章充分说明我的观点，大多数读者可能没兴趣考证更多的细节。想要深入探究其科学原理的，可以立刻参考附录1。那是一篇经过我的同僚审校、最终得以出版的论文。其中列出了相关

的科学理论根据，而我再次对它进行了阐述。如果你认为同卵双胞胎的研究已经证明了基因的重要性，可能就要三思了：附录 2 向读者解释了为何这些研究几乎完全是错误的。而如果你被美国大肆鼓吹的关于假定同卵双胞胎被分开抚养的研究蒙蔽了双眼，则应该读一读附录 3——这项研究受到了孤陋寡闻又故作聪明的记者和电视制作人的大肆宣扬，而实际上它纯属弄虚作假。如果你还想了解更进一步的细节，请参考我即将出版的科学专著《傻瓜，都是环境惹的“祸”》（*It's The Environment, Stupid!*），书中会提出进一步的科学实证。

当然了，即使我们认为基因无法阐明与人类心理特征相关的一系列问题，父母仍会将一系列生理特征遗传给下一代。举例来说，许多自闭症（ASD）患儿的大脑在出生时就没有发育完全——这种情况十分普遍，从而患上先天性自闭症（大致说来就是无法明白其他人拥有思维）。

但这不一定是基因造成的，该症状极大程度或者说完全是由胎儿在母亲子宫内的遭遇所致。如今一些实例已经能够对此进行证明。这与三分之一的婴儿是先天性“难相处”的事实如出一辙，实际上基因并非导致这种情况的主要原因，而且人们也早已接受了这样的观点：新生儿的坏脾气其实是由怀孕和生产导致的。

我们再回到儿子盘带这一话题。该特征是由一种生物机制导致的，对此我毫无疑问。有一种说法认为，我之所以能成为出色的盘球手，是由于我的身体释放了某些特定的化学物质，这些化学物质能够激活或关闭特定基因。这种化学物质的运行模式（而非任何特定基因），可以通过一种被我们称为表观遗传的机制遗传给我的儿子，尽管这种理论大体上还只是一种推测。

因此，我们讨论的结果就是：基因无法造成我们的个性差异。尽管可能还有其他物理原因尚待发现，但是大量实证表明，养育方式对我们最终会成为什么样的人有极大的影响，无论结果是好是坏。

说到足球，儿子的表现比我好很多。他在7岁那年就被南安普顿球队看中，并在那里接受了两年训练。他还加入了全英最好的9岁以下青少年球队之一。之后不久，南安普顿球队曾两次邀请他参加正式成员的选拔。

这是因为他的适应能力比我更强。尽管他小时候踢球时也显得很自我，然而与我不同的是，他慢慢发现了与队友合作的必要性。我有理由认为，他健全的人格与健康的心理状态要归功于我妻子对他无微不至的照料，同时还有父母双方的关爱。正因如此，他才会创造机会让其他队友射门得分，也能够明白如果他把球传给队友，之后队友同样会把球传给他，让他有机会出风头。

与他的情况相反，在我幼年时期，父母对我的态度多是置之不理甚至排斥抗拒的，因此我有时会显得易怒暴躁。稍大一些的时候，尽管父母多次试图说服我多与队友合作，而我也尽全力尝试了，结果却是屡试屡败。现在回想起来，我想这种运球方式大概能算作一种获取掌控感的行为，母亲总是对我的这种行为大加鼓励，也明显表示十分满意。可实际上，她急躁甚至有些暴力的养育方式造成了我童年暴躁却软弱的性格，而这正是我这种踢球方式的根源所在。（千万不要误会，其他时候她对我十分关爱也十分支持）。如果说由于表观遗传学的影响，我将这种技能传给了儿子，那么其根本原因并非基因，而是我母亲对我的养育方式。

值得一提的是，我女儿小时候的盘带技能也同儿子一样出色。

如果这个社会对女孩踢足球的态度能和对男孩一样推崇，或者我和妻子（特别是我）对她踢足球的重视程度和对儿子一样的话，她也一定会成为一名杰出的女子足球运动员，对此我毫不怀疑。因此，可以说我的一对儿女天生就拥有了生理上（但非基因上）的潜能，这种潜能使他们能够成为出色的运球队员，然而潜能最终能否得到充分发挥，则完全取决于父母的态度（特别是我，我一直希望儿子成为一名球员，实现我未竟的梦想）以及整个社会的重视程度。接下来，一系列的故事都会告诉你，儿童长大后会成为什么样的人是由父母造成的。他们对子女未来发展所造成的影响十分特别，然而就一些先天因素来说，它们不是由基因遗传造成的，关键在于父母对子女的态度与反馈。

理查德·道金斯（Richard Dawkins）认为，人类不过是行尸走肉，空有躯体而毫无灵魂，我们繁殖培养后代也不过是DNA的单纯传递。然而，只要心理特征仍然世代相传，人类基因组计划就能够证明他的观点是完全错误的。事实上，你最终会成为什么样的人，在极大程度上都取决于你受到的养育方式。这一结果令人十分振奋。对父母来说，如果我们以正确的方式养育子女，那么结果也会让我们满意。大量证据表明，童年期遭受虐待是造成精神疾病的主要原因，甚至连世界卫生组织都宣称，29%的精神疾病是虐待造成的，然而这个数字只是冰山一角，完全低估了它的巨大危害。

举例来说，一项可靠的研究发现，90%的受虐儿童到18岁时都会患有精神疾病。认真想想：10个受虐待的儿童中有9个会患上精神疾病。这意味着几乎所有受虐儿童在成年后都会遭受病痛折磨。同样的例子还有很多。童年受到的虐待越多，受虐程度越严重，长

大后患上精神疾病的风险就越大。

另一方面，没有受过虐待的儿童长大后患有精神疾病的比率则极低。幼年时期受到的关爱和体贴能够为儿童带来心理健康，同时避免他们今后遭受精神疾病的折磨。不论关爱抑或虐待，父母对待子女的方式会影响家庭中一代又一代的人。

先天基因的作用如此微不足道，而后天养育的作用又是如此至关重要，这种论调暗含的内容让人震惊不已甚至无法理解。如果你已为人父母，那么当你改变自己的观点，不再认为孩子“生来如此”时，你就会发现自己完全有可能改变他们的人生轨迹，而这样做最终还能够改变孙辈的命运。简单来说，一个孩子只要相信自己的能力并非固定不变，就可以提升自己的学习成绩，父母或者老师对孩子们的看法也会产生相同的效果（见附录4）。不要再试图通过基因测试来确认自己的心理特征了，那是科幻小说中才有的情节。通过基因疗法来治愈精神疾病或是其他心理问题的情况也永远不会出现。精神疾病在家族中世代相传是养育方式造成的，而非基因。这种不幸的模式一旦被打破，就不会继续对下一代造成影响。

如果你是一个饱受这种痛苦折磨的成年人，认为这是基因决定的宿命，或者一直受到一些恼人怪癖的困扰，认为这是基因遗传带来的，那么以上的观点能让你清醒过来。我们的大脑比过去认为的更加灵活可塑，纵使过程艰辛无比，我们依旧能够在成年时期做出改变。研究显示，确诊患有精神疾病的患者如果认为自己的疾病是遗传造成的，他们的状况会变得更加糟糕。如果他们的亲朋好友或是专业护理人员抱有这样的想法，前景则更不乐观（见附录4）。

20世纪80年代，我曾同鲍勃·盖尔多夫共事，他的前妻是已故

的电视节目主持人葆拉·耶茨 (Paula Yales)，葆拉笃信精神疾病是基因遗传造成的，而她正是这种偏见的牺牲品。我们熟悉之后，她曾告诉我，自己从不饮酒。因为她的父亲患有精神疾病，她认为自己身体里也有同样的基因，因此深信自己患病的风险很高。实际上，她在生命的最后几年的确遭受着精神疾病困扰，并染上了吸毒的恶习。然而，这与她的父系 DNA 毫无关系。事实上，抚养葆拉长大的杰斯·耶茨并非她的生父（她的生父其实是电视节目主持人休吉·格林）。葆拉之所以会如此轻易地被疾病打到，真正的原因是她在童年时期受到的养育方式，而这种错误观念让治愈病症变得更加困难。

我们所有人都受到强大的代际影响控制，这种影响几乎支配着我们每个人的生活轨迹。只有我们最终醒悟，才能掌控它并做出相应改变。本书第六章以一个家族 4 代母亲为例，她们全都抱怨自己的女儿难以管教，却完全没有意识到正是自己对女儿的养育方式造成了这些问题。通过治疗，最年轻的那位母亲打破了这种恶性循环，她的女儿也得以摆脱宿命。

如果孩子让你头疼不已，伴侣也不太正常，那么希望寻求明确的医学解释或更进一步——寻求改变现状的药物的想法就完全合乎情理。心理医生、精神病专家和制药公司十分清楚这一点，并无情地对这种心理大肆利用。一些面向公众的网站给出了关于精神疾病的解释，但这些网站中的 40% 都在暗中接受制药公司资助。他们精心筹划，耗资甚巨，通过各种营销手段，向公众宣传精神病由基因决定的论调，并说服他们接受药物治疗。

我的意思不是说基因在塑造人类的过程中没有起到任何作用。基因的遗传作用决定了我们不会长出长颈鹿的长脖子或是企鹅的鳍状

肢。除了生理特征，它们还赋予人类基本的心理特征，例如语言、幽默感和换位思考。而人类基因组计划研究的结论是，这些心理特征和其他特征并非由特定基因变异决定的。这一点符合进化论原则。

正如本书第五章所言，人们出生的时间点分别处于父母关系的不同阶段，这也影响了父母对待我们的态度。出生的顺序决定了我们在家中的不同位置。孩子的性别对父母来说也有独特的含义，他们可能对每个孩子有不同的期望。为了获得父母的关注和偏爱，我们生来就拥有极强的适应能力，并会根据具体情况不断地做出调整，努力达成父母的期望。如果父母想要聪明的孩子，而孩子却生来很笨；如果父母期待一个安静的孩子，孩子却天生外向活泼，那么孩子获得父母喜爱的概率就会大大降低，而极强的适应能力则可能提高孩子受父母喜爱的可能性。

基因使几乎所有人都能掌握语言。然而，人最终使用哪种语言则完全取决于父母和社会对我们的教育。同样地，诸如活泼、高智商、抑郁症等，几乎所有人都拥有获取这些心理特征的潜力，然而这些特征的最终发展程度和具体呈现形式则在很大程度上，或者说几乎完全取决于后天养育。

泛泛的话我就不多说了，再磨蹭下去不进入主题也没有什么意思。我只需简单向大家解释一些细节及其他附注解释，之后你们便很快能了解子女与父母相像的真正原因了。

其他名人例证

这本书的大部分内容与精神疾病相关，它所占的比例远远超过

个性特征及能力的相关问题——即使在重点分析为什么有些人能力出众的最后一章，也是分析虐待对这种能力的形成起到较大的作用。不过，我要传达的主要信息仍是正面的。每章结尾处都有一个专门的部分，即“到底该如何做？三条建议”。这些内容并非积极心理学盲目乐观的那种论调：“嘿，只要你每天坚持训练，做做冥想瑜伽，然后早餐再多吃点甜菜，问题就得到解决啦。”相反，我给出的建议是有科学依据且非常实用的。

在本书中，我引用了大量真实病历。有一些来自我之前的患者（当然事先征得了他们的同意），还有一些患者主动联系我，通过邮件以及后续的电话、视频聊天讲述他们的经历。他们也同意我在书中对这些事例加以引用。除非特别说明，书中所有病例都对重要细节进行了改动，以保护相关人士的隐私。

同时我还引用一些名人案例以证明我的观点。第二章主要介绍了葆拉·耶茨和她的女儿皮驰斯·盖尔多夫的轶事，本章开篇便说明了这一事例的来源。第五章和第七章也引用了一些名人事例，大多基于人物传记和人物自传。

像我出版的其他书籍一样，这些心理传记类事例拥有十分可靠的信息来源，例如名人自我叙述，还有一些事例是根据我过去和他们共事的经历，或者我为报纸杂志对他们进行的采访。在引用心理类传记时，我遵循西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）和里顿·斯特拉奇（Lytton Strachey）创造的方法，意在将读者带入名人的生活中。通过媒体、艺术形式或科学创造，读者或许会感到自己与这些名人之间建立了某种特殊的联系。

目 录

前 言	1
引 言	1
第一章 为什么我们总和父母一样	1
三种行为机制——言传、身教、身份认同	4
虐待是父母子女拥有相似之处的一大成因	13
到底该如何做？三条建议	23
第二章 14年后，皮驰斯像母亲那样死去	31
皮驰斯的童年	35
皮驰斯的少年时期与成年时期	41
为何皮驰斯的死因与葆拉如此相似？	43
为何比起两个姐妹，皮驰斯与母亲更为相像？	47
到底该如何做？三条建议	48
第三章 你不是生来如此	57
人类基因组计划（HGP）研究发现的共识	59