

本能

(《欲望之源》新版)

为什么我们管不住自己？

[美] 特里·伯纳姆 著
杰伊·费伦 著
李存娜 译

在我们的思考被人类的本能俘获之前
让我们更清醒地看待世界、更理性地对待生活

→ Mean Genes ↓
from Sex to Mohel/
to Food: Taming/
Our Primate
Instincts



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

本能

为什么我们管不住自己？

[美] 特里·伯纳姆 著
杰伊·费伦 著
李存娜 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

本能：为什么我们管不住自己？ / (美) 伯纳姆等著；李存娜译. —北京：中信出版社，2009.10

书名原文：Mean Genes

ISBN 978-7-5086-1671-1

I. 本… II. ① 伯… ② 李… III. 经济—社会生活—通俗读物 IV. F014.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 151819 号

Mean Genes

Original edition copyright © 2000 by Terry Burnham and Jay Phelan

Simplified Chinese edition copyright © 2009 China CITIC Press

Published by arrangement with Perseus Publishing

ALL RIGHTS RESERVED.

本能——为什么我们管不住自己？

BENNENG

著 者：[美] 特里·伯纳姆 杰伊·费伦

译 者：李存娜

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 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：8.5 字 数：185 千字

版 次：2009 年 10 月第 1 版 印 次：2009 年 10 月第 1 次印刷

京权图字：01-2003-1719

书 号：ISBN 978-7-5086-1671-1 / F · 1729

定 价：28.00 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。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84264000

服务传真：010-84264033

导言

最大的敌人是自己

不妨把这本书看成您的用脑指南。

要是买了没有用户使用手册的汽车或者微波炉，大多数人都会对该产品质量表示怀疑。但是我们最重要的财富——身体和大脑没有相应的使用指南，要想心满意足，还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运动跑车等等。而本书则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，而不会顶嘴或者自作主张——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，然后当装满甜食的小推车轱辘过来时，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。想想吧，您自身其实是两方面的复合体：一方面，您是一个有好恶、有愿望、有梦想的人，而在您体内还有一个机器——大脑，它负责处理各种指令，对您的好恶、愿望和梦想做出反应。它时时刻刻都在与您做斗争，而且它经常能占上风。

那么，您和您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一番痛苦挣扎呢？为什么总是很难成功地控制住自己呢？为什么我们总是很难在这些战争中获胜呢？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”：说的是一個小保姆孤零零一个人在家，忽然接到一个接一个的恐怖电话，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，甚至我们的朋友和家人都在对我们的恶习助纣为虐。但自我控制

的问题大部分根源于我们面对问题时的内在冲动——而这些都是不利于我们自身或者我们所爱的人。

到任何一家书店逛逛，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关于如何寻觅爱情、减肥和发财的。很明显，根本不会有以下这些内容的书籍出版，比如，哪儿才有《如何长出更大的啤酒肚》、《乱花钱的十大步骤》或者《培植内心对配偶的不忠》这样的书？为什么有些行为做起来十分自然，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，让我们无可避免地遭受某些失败。

我们每天都会看到有关“导致酒精中毒的基因”或者“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每条 DNA 的基因序列。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。

但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，我们将探讨我们目前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者神圣的，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，时尚行业认为有魅力的，公众也普遍觉得美。倘若美真的由时尚或者潮流决定，那么每一种文化不就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，比方说，右手的构造和左手一个样。尽管这种镜像并不是绝对的，但我们每个人都知道自己并不是完全对称的，总有一些细微的差别——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等。

我们发现对称的人是美的，即使他们并不具有“古典美”。在科学研究中，男女都表现出一种明确而又戏剧性的偏好——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。尽管大多数人不能够评估某人的对称程度，但它在无意中指导着我们选择配偶的决定。

所以喜欢具有对称美的人——这一审美取向是有其内在逻辑的，这一逻辑只有基因喜欢，而且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。经过这样的观察您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演变进化设计制造的。一旦理解了这一设计，我们就会发现以下问题其实很好解释：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；以及为什么巨无霸汉堡就比糙米好吃等。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、痛苦和欢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（Oprah Winfrey）来说，她经营着一个强大的媒体帝国，据称是拥有近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，一次被奥斯卡提名，并获得过选美冠军。这位富裕而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以及其他私人问题，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。

日常生活中，存在这么两条路。一条路诱惑我们只根据自己的冲动和直觉来生活。这条路可以称为“宠物之路”，因为所有的动物，包括家里养的宠物狗走的都是这条路。饿了就吃，吃完就算。只在得到回报时才会献出忠诚。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。除了激情，基因还赋予我们意志力和有意识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。

本书正是对我们的行动做出了指导。步骤一，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；步骤二，利用这些知识，驯服我们的原始本能。

读这本书的时候，您会发现我们——本书的作者特里和杰伊，将书写得很个人化。经过这么多年的研究和讲授，《本能》对我们已不仅仅是一本书。在本书中随处可见我们个人生活中的很多故事，所以这本书不是什么乏味的学术大部头。只要理解我们所讲的理论，并采取我们建议的实际步骤，您就可以改善自己的生活。我们相信这本书能对您有所帮助，因为我们和我们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，设计师们都拼命把赛车设计得越来越轻。但令人惊讶的是，如果能让车身减少 450 公斤的重量，最好的办法是找到 1 000 处部位，然后将每处都减上半公斤左右。不需要大张旗鼓地重新设计，也不另外大修大改，只能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也是通过无数小动作就能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。我们宁愿把它看成一副眼镜，戴上它可以把世界看得更清

楚，但这副眼镜并不能改变基本的斗争本质。例如，我们还是想变得更苗条、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《本能》的眼镜，世界会变得更加有意义。

对世界更准确的认识还可以通过更具体的方式来表现。最近特里和一个朋友卡伦有过一次交谈。卡伦是一位研究生，今年 32 岁，她和丈夫一起准备要孩子。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，最好应该增加几公斤的体重。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，对生育能力小窍门的发现就好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还是以捕猎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，不能保存很久，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，这还有什么奇怪的吗？

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，但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（那些钱被存起来了，要想消费的话，也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，躲过体内过度消费的怪兽，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灵感，以促进我们对人类存在的深入理解。例如，我们对一系列文化（其中许多和我们的文化可谓大不相同）进行了研究，从中获取了洞见。我们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，还包括老鼠甚至果蝇。但本书的基础依然是进化生物学。

自从达尔文在 1859 年发表《物种起源》一书以来，人们一直在讨论生物学在人类事务中的作用。正如进化论本身也在进化一样，一个令人感到刺激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？

我们是这样看待的，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意见。对我们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中心作用。

基因就是决定问题的一切吗？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。比如说，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导致心脏病的基因，但采取怎样的生活方式对我们的健康影响极大。在本书中，我们主要探讨的是基因的作用。有很多其他的书籍都描述了文化因素对我们所讨论的行为的影响，而我们则是鼓励您将基因和环境因素相结合，以便能理解它们对我们生活的塑造作用。

身为全职学者，我们每年都要读几百篇艰深难懂的研究论文。我们不断地参加研讨会，积极参与诸如“新世界猿猴的进化史”和“Chk2 致活酶检验到的因 DNA 损伤引发的 p53 活性”之类话题的讨论。我们与其他处于前沿的科学家进行论辩，讨论一些具有突破性的研究成果，而有关信息则要过好久才会通过《纽约时报》和其他媒体公诸于世。

大多数人并不像我们一样一辈子深潜在科学细节里，但是

每个人都可以了解人性的知识并从中受益。关于人性的知识已经在过去被称为第二次“达尔文革命”的40年里逐渐地、无情地积累了起来，我们认为它们会改变我们的生活，并且还会帮您获得一个丰富而充满激情的人生。我们就如同您的翻译，负责把重要信息从前线直接搬到您的起居室。

我们把做您的科学“翻译”看成是很严肃的一件事。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，但我们所讲的方方面面都经过了刻苦的研究，因而言之有据。用做论据的引文有上千条之多，但我们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。如果您感到好奇，或是想了解更多的知识，您可以在以下网站找到很多注释：www.meangenes.org。

《本能》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。我们的一些建议看起来不过是简单的常识，但通过《本能》的眼镜来看待生活，却经常意味着我们要采取出人意料、近乎古怪的行动。

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，请他过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短线，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件最糟糕的事情。但奇怪的是，他还是有妻子莉萨以及许多朋友。为什么？

我们不再试图让朋友们远离我们非正统的行为准则。例如，我们开始经常劝他们看重“非常的四天”。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。您能猜出来是哪四天吗？（要是按捺不住好奇心，您可以翻到后面“罗曼史与繁殖”的章节先睹为快。）

杰伊和特里的这些行动是通过《本能》的透镜观察世界后做出的。它可以让我们预见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。

我们邀请您读下去，并构建属于自己的《本能》透镜。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。这才是一种完整健全的生活。

导言 最大的敌人是自己 V

第一章 瘪钱包和肥躯体 1

债 务 一路笑到达尔文银行 3

破产 · 储蓄 · 大生意

肥 胖 请勿给人类喂食 23

减肥 · 懒惰 · 抽脂

第二章 欲壑难填 47

麻醉剂 快乐之路上的劫匪 49

咖啡因 · 酒精 · 百忧解 · 嗜好 · 希望

冒 险 寻求刺激的基因欺骗了我们 75

卡西诺 · 墨西哥胡椒 · 过山车 · 奖励

贪 婪 在快乐的脚踏车上飞转 98

金钱 · 欢乐 · 物质主义 · 进步 · 欢乐

第三章 罗曼史与繁殖 123

性 别 女孩对男孩 125

火星和金星·荷尔蒙·同性恋·文化

美 丽 并非徒有其表 146

魅力·欲望·时尚

不 忠 欺骗的心 165

婚姻·骗子·爱情·性欲·诺言

第四章 家庭、朋友和敌人 189

家 庭 难解的纽带 191

血缘·兄弟姐妹·冲突·母性

朋友和敌人 靠近朋友 更靠近敌人 205

战争·种族·闲聊·马路暴怒·忠实

结语 不死的欲望 237

致谢 251

第一章

瘪钱包和肥躯体

一路笑到达尔文银行
债务 破产 · 储蓄 · 大生意

请勿给人类喂食
肥胖 减肥 · 懒惰 · 抽脂