

HUMAN
NATURE

AND THE NEED FOR

SOCIAL

CONNECTION

LONELINESS

孤独是可耻的
你我都需要社会联系

[美] 约翰·卡乔波 (John T. Cacioppo) 威廉·帕特里克 (William Patrick) 著 焦梦津译

“你本质上就是个**社会动物**。要想获得**理想的生活**，就必须建立有意义的、令人满意的**社会纽带**。”
美国心理科学协会主席**约翰·卡乔波**、《生命科学》杂志总编**威廉·帕特里克**
与游吟歌者**张楚**、独立作家**王小波**跨界共鸣



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

LONELINESS HUMAN NATURE AND THE NEED FOR SOCIAL CONNECTION

孤独是可耻的

[美] 约翰·卡乔波 (John T. Cacioppo) 威廉·帕特里克 (William Patrick) 著 焦梦津 译

图书在版编目 (CIP) 数据

孤独是可耻的/ (美) 卡乔波, (美) 帕特里克著; 焦梦津译.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-10935-0

I. 孤…

II. ①卡…②帕…③焦…

III. 孤独症-研究

IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188259 号

孤独是可耻的

[美] 约翰·卡乔波 威廉·帕特里克 著
焦梦津 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 250 mm 16 开本 版 次 2009 年 11 月第 1 版

印 张 13.25 插页 2 印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

字 数 198 000 定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑
手记

孤独是致命的警报

1994年春季的一个早晨，美国心理科学协会主席、芝加哥大学的心理学教授约翰·卡乔波起身离开办公室，独自在校园里散步，而散步时是卡乔波思考问题的最佳时机。

那一天，他要思考的是一个恼人的科学问题。清晨的阳光透过附近树梢上初萌的嫩叶洒在卡乔波的肩膀上，他突然意识到，若想探究社会联系对于人类大脑的重要性，他需要通过琢磨那些极端的例子，来推定社会联系对我们所有人的大脑的塑造程度——简而言之，他需要研究因缺乏社会联系而带来的孤独。

当你感到口渴时，那是身体在提醒你要补充水分；当你感到饥饿时，那是身体在提醒你需要进食；当你感到皮肤被灼烧得发痛时，那是身体在提醒你把手从煎锅上拿开。同样，当你感到孤独时，那正是身体给你的警报信号：不能再这样下去了！你的社会联系出问题了！卡乔波教授经过15年的全方位研究，得出了这样的结论：孤独是有违人类天性和需求的，孤独正在以某些更为根本的方式影响着我们的长期健康，甚至我们的社会发展。

无独有偶，也是在1994年，作为滚石“魔岩三杰”之一的摇滚歌手张楚在中国大地上发出了一声呐喊：“孤独的人是可耻的，大家应该相互微笑，搂搂抱抱这样就好……大家应该相互交好……可耻的心他们反对生命，反对无聊。”

2009年，张楚在一次商业演出中再次唱起了《孤独的人是可耻的》，他独自站在麦克风前，两手空空，目光深邃。有人问他：“你现在依然觉得孤独的人是可耻的吗？”他说：“现在孤独成了人们的常态！”

无论是卡乔波教授的常年研究，还是张楚的奋力呐喊，他们阐述的都是一个事实：孤独对于我们来说是有害的！它像一个潜在无形的毒手正在威胁着我们的生存！端看人类的进化史，之所以我们能够进化成今天的“人类”，是因为我们的祖先迈出了摒弃孤独、协同合作的那一步。而现在的我们把孤独变成了一种常态，岂不是一种退化？孤独的人是可耻的，孤独的社会更是可耻的！



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

二 选择合适的图书类别

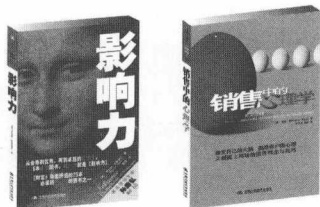
目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉



推荐序

孤独经济学

哈佛大学经济学教授 爱德华·格莱泽

经济学家们低估了人类交际的价值吗？

心理学家约翰·卡乔波在他新近出版的杰出著作《孤独是可耻的》中指出，霍布斯理论的一些观点，如粗野的原始人在残酷的自然环境中进行着你死我活的竞争等，在今天仍然有市场。如艾因·兰德的“自私是美德”和米尔顿·弗里德曼对自由市场的推崇，都是这种思想的延伸。通过大量引人注目的研究数据，这本书雄辩地证明了人类个体是多么地需要他人。孤独只会给我们的健康、饮食乃至生活的各个方面带来伤害。但我很担心，这本书中的某些观点会让越来越多的人错误地认为经济学家毫不关心人类的社会属性。

经济学家从来都不是独行侠。人们应该认识到，经济学这门学科在几个世纪的时间里记录了人类从彼此联系中获得的巨大利益。艾因·兰德笔下的男主角，如建筑师霍华德·罗克，也许会因为缺乏一定的社会联系而显得“卓尔不群”。但是，无论是亚当·斯密、阿尔弗雷德·马歇尔还是米尔顿·弗里德曼，他们书中的主人公从来都不是遗世独立的。

亚当·斯密在《国富论》的开篇名段中写道：

“生产力和生产技术的巨大进步，似乎都是劳动分工所带来的结果。”

劳动分工促进了人与人的交际。10个人一起工作要比1个人单独进行高效得多，因为这时候人们可以做自己最擅长的那一部分。斯密还写下了对社会孤立的警告：“如果人们居住在苏格兰高地这样荒蛮地区的小

村庄里，每个农夫都不得不扮演屠夫、面包师、酿酒师等多重角色。”

斯密与弗里德曼的自由市场理论中最核心的内容，其实就是利用人类交际的优势。斯密和弗里德曼之所以反对限制自由贸易，是因为他们相信，人与人之间，甚至国家与国家之间的贸易能够让我们汲取彼此的优点和智慧。信仰自由市场理论的经济学家们并不是因为崇尚个体独立而反对政府干预，而是因为人们之间的互惠已经足以让世界变得更美好。一个市场，无论是否受到限制，都是一个由人类组成的社会有机体。它之所以屹立不倒，是因为它总能让其成员的生活得到改善。

弗里德曼对企业慈善的厌恶并非反映了他对利他主义的敌视，而更像是对承诺的重视。企业的领导者们首先必须对自己的投资者负责，当他们拿着投资人的钱在慈善晚会里一掷千金的时候，他们其实已经辜负了股东的信任。

因为我们觉得多点钱总比少点钱好，所以像弗里德曼这样的经济学家就被扣上了忽视人类社会性的帽子。

这种导向使得经济学家提出了这样的金融理论，即总会有一群贪婪的金融家等着出价买下某些被低估的资产。同样，它还使得一些经济理论认为，想要人们忍受糟糕的工作环境和无休止的培训，只需要多付给他们工资就可以。然而依据“奥卡姆剃刀”这个传统经济学理论，它向来喜欢用简单而非复杂的解释。比方说，去年使用公共交通工具的人数增加是因为燃料价格对经济环境的敏感性使其售价飙升，但是，我们也可以简单（也许更正确）地解释为，节约的消费者只是想省钱。

但是，当经济学家从金融市场问题转向家庭或种族冲突等问题时，我们的模型就极少忽视社会动机了。弗里德曼著名的学生、诺贝尔奖获得者格雷·贝克正是研究家庭经济学的先驱。在这些模型中，经济学再次关注了人类从彼此的关系中所得到的这一切。当然，处在这个舞台中央的是利他行为，而不是金钱。

作为一名城市经济学家，我研究的着重点是城市为人类联系所创造的便利。城市通过拉近人们之间的距离，从而促进了贸易、学习，甚至友谊。有些讽刺的是，兰德选择了弗兰克·赖特作为“独狼”罗克的原型。赖特其实更应该成为一个优秀的社交教材，他自己就是许多芝加哥建筑师——包括威廉·珍妮、丹尼尔·伯纳姆和路易斯·沙利文在内的

串联者，使这些人能够互相学习，为我们带来了摩天大楼和许多其他东西。城市经久不衰的力量恰恰反映了约翰·卡乔波教授对人类社会性的论证。

人类的社会属性，即人们彼此依赖的事实，能够充分肯定市场的价值。限制贸易不是尊重人类的社会性，而是在阻止它。

preface 前言

这本书是由两位作者共同完成的，这本身就是社会联系的一种完美形式。其中的一位作者有着超过 20 年的科研经历，而这是写这本书的基础。为了使叙述更加可信和亲切，我们将从约翰·卡乔波的视角来讲述这些故事，当然，也包括前言部分。

虽然这项研究是由“我”——约翰·卡乔波主导的，但这绝不能算是我的个人成就。这项研究于 20 世纪 90 年代我在俄亥俄州立大学任教时起步。我和同事们从一个最简单的问题开始：人类协作会给我们带来哪些影响？为了解决这个问题，我们首先进行了一个试验，并在完成任务的过程中将参与者随机分组，可能是独自一人，也可能与其他人（如朋友或者陌生人）结为同伴。很快我们就得出了一个假设：个体感受到的社会情况是最重要的因素。因此，我们把研究的重点逐渐从社会支持转移到了人们的社会孤立感（即孤独，或缺乏社会联系）上，并将其作为研究社会对人类生理、行为影响的模型系统。这样做，也改变了之前我们对人类思维的设想。

人们普遍认为，对人类思维最精确的“模仿”是 20 世纪下半叶出现的计算机——一种能对海量信息进行处理的独立设备。然而在对孤独进行了一定的研究之后，我们对这个“模仿品”的定义产生了质疑。今天的计算机已经能够通过宽带网络进行大规模互联，而不仅仅是使用本地硬件和软件的“独立”设备了。几千年来，人类都依赖大脑为我们配备

的距离感受装置（如眼睛、耳朵）来进行相互联系。虽然电脑也具备了这种延伸能力，然而，人类的大脑还为我们带来了社会、文明，以及感知、理解和交流的能力，而不仅仅是记忆和计算。在这里我想说的是，每个人都应该记住，我们有着强大的、能够创造意义的社会大脑。

“人类在本质上是一种社会动物”的观点已经被大多数人接受了，但从社会现状和人们的生活情况来看，这个观点还算不上深入人心。全世界的政府都格外青睐智囊团中的经济学家，但却对关于社会关系的科研成果嗤之以鼻。在一期深受欢迎的科学杂志《科学美国人》（*Scientific American*）上，编辑们评论道：“只要我们刊登与社会有关的文章，就会有读者跳出来抗议，要我们坚持刊登‘真正的’科学。”编辑们还补充说道：

“更讽刺的是，这些抗议很少来自那些真正从事生理或者生物研究的学者。学者们最先指出，尽管自然界是如此的复杂，但与理解人类相比还是要简单一些。如果社会科学给你留下了含糊不清的印象，很大程度上是因为这门学问实在是过于艰深，而不是因为对人类进行科学的探讨毫无价值。”

事实上，孤独显然是令人不愉快的经历，它可以追溯到亚当和夏娃由于违背了上帝的旨意而被驱逐出伊甸园的传说。在奥维德的《变形记》中，宙斯打算让洪水淹没希腊，以此消灭掉青铜时代的人类。丢卡利翁和皮拉幸存了下来，他们的小船最终飘到了帕纳萨斯山上。丢卡利翁意识到，虽然与他人共同生活并不是一件容易的事情，但在没有他人的情况下生活简直是一件不可能的事。所以当宙斯要他说出自己的愿望时，他的回答是“更多的人类”。其实，孤独是人体感官的一个重要组成部分，与疼痛、饥饿和口渴一样。只要清楚知晓孤独的功能和作用，健康、财富和幸福就不再是遥不可及的梦想了。

这本研究社会联系的书是许多聪颖过人的同事、朋友和学生们共同努力的结果。我们对孤独与社会联系的起因、性质和影响的研究已跨越了学科、制度和国家的界限。我们的研究涉及遗传学、免疫学、内分泌学、行为学、认知学、人格学、情感学、社会心理学、人口学等学科，

以及大脑扫描、社会分析等技术。这些早已超越了我的专业领域，所以，许多其他学科的专家也在这项研究里倾注了自己的精力、学识和见解。正是在他们不遗余力地协助下，这项研究的成果才能最终展现在读者的面前。

在此，对他们热心帮助表示最真挚的感谢，向他们的科学精神致以最崇高的敬意。

我们（我和威廉·帕特里克）还要感谢在过去的20年里，所有参与过我们试验的志愿者们。没有他们的参与和帮助，这项研究根本就没法进行。在这本书里，我们讲述了一些接受采访的志愿者的故事，为了保证他们的安全与隐私，我们改变了他们的名字和许多无关紧要的细节。比如，首先在书中露面的凯蒂·毕肖普就是一个我们根据事实设计的合成人物，这么做，完全是出于保护参与者隐私的目的。

最后，我们要感谢莉莎·亚当斯，她不仅让我们下定决心写这本书，还为我们创造了有利的条件。另外，诺顿图书出版公司的玛利亚，作为一位编辑，她实在是无与伦比。而原稿编辑卡米耶·史密斯，这个能为作家和他们的学术作品增光添彩的女士，也为我们做了很多。谢谢你，卡米耶。最重要的是，我们要感谢自己的家人，感谢自己的妻子，温蒂和卡罗琳，是他们使我们在生活中体验到了社会联系的无穷力量。

这本书有关生活，有关孤独，也有关社会联系的力量。但在写作的过程中，我们两个却都失去了自己的母亲。她们都度过了幸福的一生，并且都在家人与朋友的陪伴下安详地走完生命的最后一刻。尽管我们有所准备，但母亲作为第一个在人世间与我们建立联系的人，她们的离去还是给我们的感情世界造成了巨大的震荡。她们的离去，让我们更加感激自己善良、慷慨的家人和朋友；让我们对社会联系的重要性更加坚信不疑；也让我们对生活在社会孤立中的人们更加同情。我们决定用这本书来纪念我们的母亲——玛丽·卡乔波和伯妮斯·特纳。

第一部分 可耻的孤独

第1章 社会化生活的阴影 ■ 5

尽管有这么多亲友在身边，你是否时常有一种想逃离的感觉？生活中的这些联系是脆弱的，在这个时候你要做的不是减少社会联系，而是寻求更有意义的联系——与基因需求更加匹配的联系。

第2章 你所面临的潜危险 ■ 17

如果你饿了，你会吃东西；如果你感到下肢传来刺痛，你会把脚从图钉上挪开；可当你感到孤独的时候呢？无论你是相对独立的性格，还是有与人保持紧密联系的需求，你都有面对孤独的时刻。

第3章 你的生活正在失控 ■ 26

在婴幼儿时期，我们通过自我调节，学会了不去抢别人的玩具；当我们逐渐成熟，面对众多选择时，反而无法控制自己——是选择我们喜欢的食品，还是有利于健康的食品？是瞧瞧电视里正在演些什么，还是先弄完手头的工作？

第4章 你本身就是矛盾的综合体 ■ 38

没人能否认，自私、贪婪、反叛是人性中的一部分，然而对社会的极度奉献精神为何又能代代相传？当自私的基因遇见社会动物，达尔文告诉我们，这个自相矛盾的难题“无法根除，更无法回避”。

第5章 假象背后的真相 ■ 53

外貌端正、精力旺盛、衣冠楚楚的迪亚曼迪斯先生有一份体面的工作，在外人眼里他是那么完美幸运，而当他完成 UCLA 孤独量表时，结果却是孤

独感得分最高的人。在表面的健康和快乐之下，深埋了多少颗孤独的心？

第6章 孤独的磨损 ■ 68

高血压、肥胖、缺乏锻炼、吸烟和酗酒，这些全都和孤独有关，它甚至是导致疾病和过早死亡的危险因素！不生病、不受伤就意味着健康吗？不要再沉浸于这个幻想之中了，在孤独面前，“人人都是晚期患者”！

第二部分 从自私的基因到社会动物

第7章 DNA 独裁者 ■ 83

不朽的螺旋圈不断向个体施加强有力的影响，依靠自己的“爪牙”干预人类的社会行为。而我们正是使用了看不见的联系的力量，从幼稚走向成熟、从低等走向高等，并最终成为人类！

第8章 密不可分的整体规则 ■ 93

一位名叫奥塔·本加的侏儒族的青年在经历了孤儿院的无家可归、动物园的戏弄践踏，最终以一声枪响结束了自己12年颠沛流离、饱含心酸的绝望人生！本加的悲惨经历警醒了我们，无论何时何地，社会联系、精神健康、心理健康以及良好的情绪都是紧密而不可分割的。

第9章 把个体置于群体之中 ■ 101

为什么一个人对妻子和孩子的无私关怀会让自己感到愉快？为什么一个人对与亲朋密友的竞争感到痛苦万分？答案很简单，人类把自己放到了群体联系当中，作为参与者放大了情感体验！

第10章 人性中在所难免的冲突 ■ 113

在柏拉图眼中，人性就是驾着两匹马的车夫，一匹马象征着“高尚”的精神，另一匹则是人类低级趣味的代言者。好比节食者，不管他们怎样努力，还是无法摆脱食物的诱惑！这就是在所难免的冲突。

第11章 协作是人类进化的王道 ■ 123

同一窝小鸟之间经常发生打斗，弱小的雏鸟有时甚至会被挤出鸟巢摔死。在这样一个弱肉强食的世界里，每个人都应该学会如何协作和操控！

在实现信息共享的情况下，人类能够更方便地改变世界。

第三部分 寻找社会联系的意义

第12章 高度协作的魔力 ■ 137

“打开健康、财富和幸福之门的钥匙在哪里？”历尽千辛万苦，我们无非是在努力探寻这把钥匙，而高度协作作为人类最具智慧的象征，一直在引领我们打开健康、财富和幸福之门！

第13章 社会联系是战胜一切的英雄 ■ 148

在“9·11”事件中，为了寻找幸存者，为什么搜救队员甘愿献出自己的生命？为什么那些平凡的上班族放弃独自逃生的机会，去拯救那些需要帮助的陌生人？是什么赋予他们不凡的勇气去战胜死亡的恐惧？

第14章 个体困境的解药 ■ 169

随着社会的变迁，人类由于暴饮暴食、抑郁症、注意力分散而接受药物治疗的比例不断攀升。然而，近期的研究调查为我们带来了福音——人类的联系行为就是促进我们身心健康、甚至经济繁荣的最好“药方”。

译者后记 ■ 187

“

如果你想走得快，那么自己上路；如果你想走得远，那么一起上路。

——非洲谚语

”

