

诱惑心理学

欲望挑动了你的哪根神经

面对越来越多的诱惑，
我们如何剖析自我、
引导欲望、坚强自制？

Daniel Akst

「美」丹尼尔·阿克斯特 著

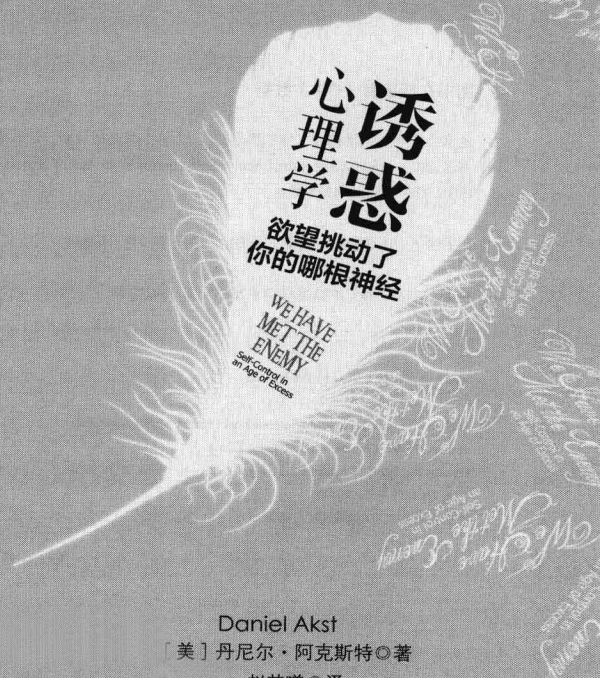
赵若曦 译



Self-Control in
an Age of Excess



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



Daniel Akst

「美」丹尼尔·阿克斯特◎著

赵若曦◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

诱惑心理学：欲望挑动了你的哪根神经 / (美) 阿克斯特著；赵若曦译. —北京：中信出版社，2014.2
书名原文：We Have Met the Enemy: Self-control in an Age of Excess
ISBN 978-7-5086-4338-0

I. ①诱… II. ①阿… ②赵… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 269273 号

We Have Met the Enemy by Daniel Akst

Copyright © Daniel Akst, 2011

Published by arrangement with International Creative Management, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency, Taiwan

Chinese (Simplified Characters) copyright © 2014 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售



诱惑心理学：欲望挑动了你的哪根神经

著 者：[美] 丹尼尔·阿克斯特

译 者：赵若曦

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：787mm×1092mm 1/16

印 张：20 字 数：300 千字

版 次：2014 年 2 月第 1 版

印 次：2014 年 2 月第 1 次印刷

京权图字：01-2011-5550

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-4338-0 / F · 3070

定 价：46.00 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

We Have Met
the Enemy
Self-Control
in an Age of Excess

序 言

对于任何一个身处今日市场环境的作家来说，节制是一种折磨。人们当然可以说这是资产阶级的颜面，但现在没人想读关于养老储蓄、趁着暮色搭车启程的狂飙突进运动^①的回忆录，抑或是回溯伉俪二人数十载不离不弃，永结同心，犹如史诗般的承诺的图书。这样的书没人读。所有的作家对此都心知肚明。

两个世纪之前，苏格兰女作家玛丽·布鲁顿（Mary Brunton）曾在她的教诲小说《自制》（*Self-Control*）中总结道：“平日生活的家长里短不值得浪费笔墨。”“真正的快乐来自于经历过风雨的爱情、淬炼过的欲望、有益的工作、深透的冥思，还有那些只可意会不可言说的东西。”这是众所周知的真理，是布鲁顿让其笔下的女主角为了躲避残忍的男友，乘坐过一艘桦树皮做的独木舟，更曾纵身跃入加拿大的大瀑布的原因。人们能从小说的结尾中收获到快乐，这样的小说也一

^① 狂飙突进运动（The Sturm und Drang），18世纪德国文学界的运动，是文艺形式从古典主义向浪漫主义过渡的阶段，也可以说是幼稚时期的浪漫主义。其名称来源于音乐家克林格的歌剧《狂飙突进》。——译者注

定会大卖。

这样的故事在今天依然能卖个好价钱，除非它讲述的是作者从自己的心魔中逃脱出来的惊悚故事。在今天的读者看来，一本关于自制的书，理应讲的是作者在自己的“瘾”中苦苦挣扎并最终战胜魔“瘾”的故事。问题是，尽管尽了自己最大的努力，还是没有人愿意过像我一样的平淡生活。虽说我会很频繁地查收自己的电子邮件，但没有对任何事情上瘾。我甚至从来没有同自己的体重做过斗争，除非——说起来还有点儿尴尬——我的体重太轻了。这么多年来，我放纵过自己，可惜的是，我从来没有想方设法放纵自己。没有哪个狂热教徒能把我带入狂喜或是盛怒的状态。简言之，我对灵性的说法充耳不闻，在我的生活里唯一和宗教沾点儿边的，或许可能就是保养汽车吧。我承认自己曾在拉斯韦加斯，受到指派，染上了赌博的毛病——我为宾州队对达特茅斯队的一场球赛输掉了10美元，这件事到现在还在刺痛着我的心。经历过年少轻狂，我与一位牙医一起步入婚姻的殿堂，与妻子相比，我简直就是艾米·怀恩豪斯^①失散多年的兄弟——我们都是由狼群抚养成人的。

我也有自制力方面的问题。你能猜出，我花了多少时间才写出你刚刚读完的那两段话吗？首先，我要上网去搜索钢琴家保罗·布雷（Paul Bley）海量的音乐专辑。在我看来，网络绝对是人类所有伟大发明最可恶的破坏者。没过多久，我的肠胃便开始罢工，它们提醒我，吃午饭的时间到了。吃过午饭，我习惯再小睡一会儿恢复一下精力。然后接着上午未完成的部分继续工作。工作之余，我会腾出一些时间来进行我最擅长的邮件创作，电子邮箱绝对是集中施展我无与伦比的才智和艺术修养的最佳天地，然后所有的信件就飞到了世界各地记者的收件箱里。（对于现在的作家来说，电子邮件只是一种形式，在这方面，我肯定能算得上是个“高产作家”。）接下来的时间里，我会洗洗衣服，去趟健身房，然后把拖了好几天的修理工作做完。我会时时关注“技术交易网”（techbargain.com）的动态，看看有没有什么大型技术交易，虽然我至今也搞不清楚它的本质究竟是什么。

此时此刻，虽然精神游弋在各种杂七杂八的事情上，但我知道，在内心深处有一个声音在说：你早晚要完成这篇序言的——你拖的时间越长，得到的钱和

① 艾米·怀恩豪斯（Amy Winehouse，1983—2011），英国灵魂爵士和R&B歌手。——编者注

自我奖励就越少。时间一分一秒地流走，我变得越来越焦虑，最后甚至都有些躁狂。冷静下来后，我急切地想要继续写作。距离交稿之日仅剩几天的时间，我还是无法约束自己的行为，所有信誓旦旦的保证都无济于事，到头来剩下的还是一堆未完成的工作。怎么会发生这样的事情？换句话说，自制对于我们来说为什么就这么难？

为什么自制力对于有些人来说会更加困难？是环境在起作用吗？或许在这其中只有一个环境因素会起作用——出生的环境。我们的祖先认为这是命运之神冥冥之中的掌控，它在我们每个人的命运里投下了DNA。是否会有一天，你那平凡普通、和蔼可亲、喜欢收拾屋子的父亲忽然被程序化，重启后竟变成了“满洲候选人”（*Manchurian Candidate*），或是马来西亚杀人狂那种嗜血如命的魔鬼。

我写这本书的初衷就是找到这些问题的答案。在为本书搜集素材的过程中，我发现了很多有意思的事情，其中就包括几乎所有的作家都会被拖延症困扰。举个简单的例子，维克多·雨果（*Victor Hugo*）命令他的仆人，只要发现他把时间浪费在除写作以外的任何事情上，就把他的衣服没收，以免他外出。再来看看美国高产作家欧文·华莱士（*Irving Wallace*），他创作商业小说的方式被伯南克完整地沿袭了下来，但伯南克却将此套路用于在经济危机中印刷美钞上。华莱士同样也深受自制力不足的困扰，他在自己一篇名为《著名小说家的自制技巧》（*Self-Control Techniques of Famous Novelists*）的学术论文中，坦言自己存在自制力不足的问题。

想到他们，我的心里多少还有些安慰，尽管我自己也觉得坚守自制的阵地真的无聊至极。我承认，但凡喜欢舞文弄墨的人都有一个通病——总是会不自觉地“打破”规矩，我也不例外。作为一个小说家，我对“文人”的这一恶习再熟悉不过了。我深知作家们一生会有多少次失去了控制，在这个问题上挣扎一番过后，我决定先收起自己对于作家这一职业的令人头疼的“加尔文”式的观点，不再纠结下去。想一想大诗人柯勒律治（*Coleridge*）的鸦片瘾，或是福克纳（*Faulkner*）的一身酒气。酒精、情色或是其他一些诱惑或许不能保证你成为一个伟大的作家，但如果它们是上帝指代文采的符号——这些弥足珍贵的符号暗示着——在受过无数质疑之后，你是否真的配得上伟大作家的头衔呢？或者，虽然你一年又一年地在纳税申报单职业一栏中填入“作家”，你是否仍能拒绝那些来自上帝的符号呢？

我安慰自己，不管是放纵享乐还是拒绝诱惑，也终究是无名之辈。与此同时，不会对写作上瘾的我们，可以遵循福楼拜的建议，这能让我们更加理性：“选择一种规律有序的生活……这样你的作品才会充满激情和原创力。”

以下内容就是我的激情和创新的全部释放，购买此书的你，请做好笔记。

We Have Met
the Enemy
Self-Control
in an Age of Excess
目 录

序 言 VII

第一章
过度之民主 001

第二章
贪婪的代价 019

第三章
关于履行承诺 035

第四章
伟大发明的代价 049

第五章

繁荣背后的危机 061

第六章

自制力和社会变革 079

第七章

希腊式途径 091

第八章

棉花糖实验 109

第九章

跷跷板上的挣扎 125

第十章

放开我的人 139

第十一章

亲密敌人 151

第十二章

身心问题 167

第十三章

自我约束、自由意志，以及其他的矛盾修辞 183

第十四章

奥德修斯与鸽子 199

第十五章

激情犯罪 217

第十六章

成瘾、强迫和选择 229

第十七章

明天又是新的一天 239

第十八章

挣脱束缚 255

第十九章

政府与自治 269

第二十章

做自己的教父 281

第二十一章

抓住今天，及时行乐 291

致 谢 307

We Have Met the Enemy

Self-Control
in an Age of Excess

第一章 过度之民主

自由之路荆棘密布。

——阿尔贝·加缪（法国作家、哲学家）

心宽体胖的格雷格·基尔格对于他所从事的事情仍保留着好奇心。他的一位朋友曾告诉过他，一位体重达 800 磅的男人去世时在当地太平间遇到的问题：工作人员根本不能将他那庞大的尸体塞进冷冻室。基尔格能够听到这样的故事，是因为他的工作是向肥胖人群——那些超级肥胖的人——推销自动厕所。“升降椅—600”（LiftSeat 600）能够将一名重达 600 磅的肥胖者顺利抬升到他可以站立的位置，故此得名。体重能达到这一数值的人自是十分罕见，但在美国，超级肥胖人群的数量却在节节攀升，莱福希特公司（LiftSeat）也紧跟这一市场的变化开发新型号产品，基尔格说：“我们正在开发针对 750 磅体重人群的产品。”

在达拉斯市郊一所度假村举办的第 26 届美国新陈代谢与减肥手术研究年会上，我遇到了基尔格，商讨之后，我发现，他们为体重超过 750 磅的肥胖者设计开发的这种新产品根本无法满足市场的需求。其他商人正在展示他们为体重超过 1 000 磅的肥胖者研发的电子秤，这种电子秤能将体重精确到 100 克（并通过无线设备将数据上传到电脑上），称重台也由传统的 3 英尺宽升级到 4 英尺宽，无须看护人员的帮助，更不需要一队人马的搀扶，电子秤上配备的充气的垫子可以将重达 1 700 磅的巨型肥胖者轻松抬起——该重量离 1 吨已经不远了。离奇的是，这些产品的销售者心中各有一把小算盘，似乎他们已决定在减肥行业的竞争者中鼓吹胃减容手术。

所谓的胃减容手术，即人工将胃隔开，以缩小胃部空间，或是割掉一截大

肠，减少卡路里的摄入量。这类手术的兴起，深刻反映了大众所陷入的进退两难的困境，而这恰恰是本书的主题：人们在拥抱自由、享受财富时自我约束力所面临的挑战。我们的上一代人中鲜有肥胖症患者，实施疯狂的胃减容手术以控制卡路里的摄入量在上一代人中更是闻所未闻。当今美国，2/3 的成年人超重，这其中超过一半的人达到肥胖的程度，实施胃减容手术变得十分普遍，以至于与之相关的整个行业都蓬勃发展起来。更有专门为实施胃减容手术开设的医疗中心、帮助肥胖者支付手术费用的金融公司，以及打出“为您开通绿色通道，让肥胖者安心躺在手术台上”的旗号，帮助医生获得病人的网站。近年来，美国的汽车及衍生品制造业一直在走下坡路，而与此类手术相关的加强型轮床以及加长型的腹腔镜设备的销售却是异常火爆。近年来，美国每年大约有 22 万肥胖者实施了此类胃减容手术。

胃减容手术的盛行已为我们敲响了警钟：当下社会，我们很难控制自己的行为，这个世界愈发有效地迎合我们的欲望——即便我们自己不想浸淫在欲望之中。自制力这东西真是个谜，没有人拿枪顶着我的脑袋，我的愿望也没有逾越自然法则，为什么自己就不能随心所欲完成像上一层台阶或是拨一个电话号码这样轻松的事情呢？当今社会，乱花渐欲迷人眼，这个谜更是亟待破解。2006 年，世界经济危机尚未爆发，经济形势时值黄金阶段，贷款人向美国人民的邮箱里塞进了 80 亿封信用卡开户邀请函，每一封邀请函都直接诱发了之后的金融危机。1970 年至 2004 年这短短 34 年间，美国人均拥有的快餐店门店的数量增长了 5 倍多，由此带来了外科整形机构的发展，等待大鱼上钩。

再来看看赌博业。1970 年，只有内华达州可以开设赌场，新罕布什尔州、新泽西州、纽约州允许博彩。时至今日，这一情况完全不同以往，除了犹他州和夏威夷，在美国其他各州都可以依法开设赌场和博彩店。虽然这些赌场基本覆盖了全美，但对你来说还是不够便捷，网络上虚拟赌场 24 小时为你敞开大门，足不出户，你便可以轻松赌上一把。

这样的改变在日常生活中随处可见，同时，这也是一场对我们自制力的持续考验。事实上，并不是因为我们面对种种欲望时抵抗力比以往削弱了，而是因为身处现代社会，我们时时刻刻受到外界环境的诱惑。“诱惑”一词的内涵也随之改变，比起原本“沉溺、纵容”，现在该词则多了一层“罪恶”的负面含义。现在的我们，尝试着赞美激情，将过去那种对来世的信仰抛到脑后，并卸下那些

将自己想象为罪恶的清教传统的桎梏，唯一要做的就是避免在新发现的自由国度里迷失自我。在这里，歼灭过量消费——诸如麦当劳、信用卡、互联网等“诱惑”的利器俯拾即是。

美国郊区一家家快餐门店如雨后天春笋般蓬勃而起，与此同时，随着社会约束体系不断放宽，新技术突飞猛进，具有同等颠覆性的力量——资本主义——让我们能够放纵自我，这些力量弱化了那些曾经可以抑制我们内心冲动的种种规范的上层建筑。一百年来，我们一直与维多利亚时期的清规戒律作斗争，戴维·马昆德（David Marquand）曾将这些戒律比作寻求统一的“羽绒被”，统治者轻轻地把它盖在制作这华丽被子的人们身上，但这一锦裘，对大众来说意义非凡。在这场斗争中，我们在很大程度上可以说是成功了，西方的传统、意识形态、宗教对人们的约束力越来越有限，大众可以更自由地生活、恋爱、表达自己的思想。西方文化体系中，人对抗社会这种稳定的戏剧主题——可回溯至索福科勒斯时期——也渐渐失去了原有的魅力。

我们总能找到机会让自己陷入重重麻烦之中——吃喝玩乐等各种消费实际上佐证了人类进步，因此，我们这里所谈的，无非就是那些诱惑之物的民主化过程。伴随着工业革命，人类对自由的追求与日俱增，19世纪末20世纪初，人类的这一追求变得更加狂热。在西方社会人们已从辛苦劳动中解放出来，性别角色的选择更加自由，人们也开始不避讳限制感官享受的种种禁忌。人类文明史上最辉煌的一项成就，或许就是越来越多的人开始卸下了愚昧、贫穷、传统习俗等重重枷锁，然而实现这一伟大成就，却是要以牺牲人类的自我约束力为代价，风俗传统、群体、人性污点之类的观念早已失去了原有的约束力，人类更不寄希望于此，以求绝处逢生。

自制力将永远是一个问题，因为我们一直在自己的欲望中挣扎——欲望的盈缺取决于诱惑的大小，你越是接近它，你的内心膨胀得也越厉害。《圣经》中，亚当和夏娃因无法控制自己的欲望，触犯基督教义，被驱逐出伊甸园。自那时起，人类无时无刻不在与自己的欲望作斗争。古希腊人总在探讨这一主题，他们常常将欲望与美德、政治甚至是灵魂联系在一起。柏拉图不止一次谈过这一问题，他认为，人类总是不能在面对诸多选择时选择最好的一个，与此同时，人类又不能违背自己的意愿行事。亚里士多德认识到大部分人的意志力都比较薄弱并对其做了详细的阐述，时至今日，他的见解仍然让我们受益无穷。

古希腊人自然不会是最后一帮陷入欲望与自制两难抉择的人。事实上，不仅仅是普普通通的节食者，有拖延症的人、采花大盗们时常无法摆脱自制，许多哲学家、神学家、心理学家、经济学家，或是历史上一些观念特殊的思想家也同样深受困扰。圣保罗^①因自己身上诡异的冲动而追悔不已——“罪恶住在我的心里”——纵使他有着对美德的不懈追求，但这样的冲动也会让他有些恶行。中世纪基督教徒所畏惧的七宗罪，其中的五宗罪（暴怒、贪婪、懒惰、贪食、色欲）都是因缺乏自制力所致。大卫·休谟^②认为只关注眼前利益，缺乏长远目光是人类无法改变的本性，从众多的政治事件中便可窥见一斑。弗洛伊德，一个以现代的目光来压制内心的欲望、略显无意识的“建筑师”，但他本人却是个瘾君子，在他患口腔癌痛苦的十六年直至去世前都饱受手术的折磨，他仍然每天抽雪茄，面对诱惑，他也无能为力，或者说是他不愿违背内心意愿，最终害了自己。

社会愈发让自己在放纵享乐和约束之间左右摇摆。20世纪初的美国几乎成了酒鬼的天堂，美国的国家象征没有从秃鹰变为“小粉象”^③简直是个奇迹！在美国的声讨声中，政府下了禁酒令，有效遏制了豪饮、醉酒等现象的发生。犯罪、青少年未婚先孕等问题一波未平一波又起，艾略特·斯皮策^④、约翰·爱德华兹^⑤、“老虎”伍兹^⑥因性丑闻导致个人形象一落千丈，人们对此早已司空见惯。正如美国社会学家加里·艾伦·范恩（Gary Alan Fine）所说的那样：“人们总是盲目相信‘黄金期’这一说法，其实这一说法带有误导性，昔日的女明星，并不像现在的明星那样，赤裸裸地向公众炫耀自己如何真空上阵，喜剧演

① 圣保罗（Saint Paul），亦被称为信徒保罗，他是对基督教教会早期发展贡献最大的信徒之一，他给各教会写的信，形成了《圣经·新约》的一部分。——译者注

② 大卫·休谟（David Hume），苏格兰哲学家，出生于爱丁堡，与约翰·洛克（John Locke）及乔治·贝克莱（George Berkeley）并称英国三大经验主义者，重视从“生活经验”中提炼出哲学观点。——译者注

③ 小粉象（pink elephant）是“醉酒后的幻觉”的委婉说法。——译者注

④ 艾略特·斯皮策（Eliot Spitzer），美国纽约州第54任州长。因“召妓门”事件形象大跌，辞去州长职务。——译者注

⑤ 约翰·爱德华兹（John Edwards），美国民主党前参议员，2004年民主党副总统候选人，因与摄影师亨特的婚外情以及性爱录像备受外界指责。——译者注

⑥ “老虎”伍兹（Tiger Woods），美国著名高尔夫选手，世界排名首位，2009年年底因车祸爆出“偷腥门”，牵扯出十余位情妇，舆论哗然。——译者注