

社交天性：人类社交的三大驱动力

作者：马修·利伯曼

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2016年5月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：社交天性：人类社交的三大驱动力

著者：利伯曼著

字数：313000

电子书定价：41.99美元

Social: Why Our Brains Are Wired to Connect by Matthew D. Lieberman

Copyright © 2013 by Matthew D. Lieberman

All rights reserved.

目录

[版权信息](#)

[各方赞誉](#)

[前言](#)

[被忽略的社交天性](#)

[第一部分 大脑天生爱社交](#)

[01 “我们”到底是谁](#)

[怎样选出一个总统](#)

[大脑中的“社交网络”](#)

[令人望而生畏的脑科学](#)

[02 大脑的“一生最爱”](#)

[默认网络，大脑中最活跃的神经网络](#)

[大脑“空闲”时做什么](#)

[为什么智商越高的人越不好相处](#)

[社会群体越大，越需要更大的大脑](#)

[找谁写推荐信比写了什么更重要](#)

[第二部分 人类社交的三大驱动力之一：连接](#)

[03 心痛不是矫情，是真痛！](#)

[更大的大脑的创生](#)

[颠覆马斯洛需求理论](#)

[疼痛，其实也是一种保护](#)

[婴儿的哭闹不容忽视](#)

[人类的痛感源于何处](#)

[孩子为何依恋母亲](#)

[社会痛苦的实验依据](#)

[物理疼痛与社会痛苦共享同一个神经基础](#)

[大脑中的警报系统](#)

[难过时服用两片阿司匹林吧](#)

[谩骂比拳头可能伤人更深](#)

[04 他人并没有你想的那么自私，合作才是人类天性](#)

[赞美本身就是意义](#)

[超级合作者](#)

[博弈中的人类天性](#)

[大脑更喜欢给予而不是索取](#)

[催产素，助人行为的催化剂](#)

[小赠品更能激发人们的捐赠行为](#)

[痛并快乐着的一生](#)

[第三部分 人类社交的三大驱动力之二：心智解读](#)

[05 心智化，决定了你是理解还是误解他人](#)

[“我知道你知道我知道”](#)

[一般智能系统](#)

[社会智能系统](#)

[怎样打牌次次都能赢](#)

[好销售都是相似的](#)

[在产品出来前挖掘客户需求](#)

[06 镜像神经元，使心智解读成为可能](#)

[镜像神经元，10年来最重要的科学发现](#)

[模仿](#)

[“反镜像”神经元](#)

[镜像系统VS心智化系统](#)

[为什么做比做了什么更重要](#)

[07 共情，利他行为的催化剂](#)

[“我感受到了你的痛苦”](#)

[你会向慈善机构捐款吗](#)

[让人“快乐”又“害怕”的隔区](#)

[成为一个社会异类](#)

[自闭症患者失去了什么](#)

[破镜假说](#)

[激烈世界假说](#)

[第四部分 人类社交的三大驱动力之三：协调](#)

[08 自我，让你的大脑成为他人思想的跑马场](#)
[身体与心灵的分裂](#)
[神经二元论](#)
[黑猩猩也有自我吗](#)
[粉色的给男孩，蓝色的给女孩](#)
[在你眼中的我](#)
[人天生就易受他人影响](#)
[广告有没有效，大脑先知道](#)
[09 自我控制，让“随大流”的人更易成功](#)
[棉花糖实验](#)
[大脑的制动系统](#)
[自我控制的三种主要方式](#)
[“外星人绑架”思想实验](#)
[自我控制的受益者是别人，而不是自己](#)
[防盗绝招：贴一张“有眼睛”的海报](#)
[自我到底是什么](#)
[第五部分 通过社会眼看世界](#)
[10 大脑爱社交胜过金钱](#)
[更多的钱并不代表更幸福](#)
[凄凉的人生景象](#)
[改良公寓楼的设计](#)
[“社交零食”和“社交代用品”](#)
[11 社会奖赏，企业激励员工更有效的手段](#)
[比金钱更有效的激励手段](#)
[关心造就成功](#)
[高效领导者拥有更强的社交能力](#)
[把握领导力的核心](#)
[12 有效互动，孩子高效学习的推动器](#)
[关注学生的归属需求](#)
[让学生彼此建立连接](#)
[“你真的打了我”](#)
[“心智化”课堂](#)
[如何学习历史和语言](#)
[为教而学](#)
[塑造一个更高效的社会脑](#)
[结语](#)
[不断扩大的社会脑](#)
[致谢](#)
[译者后记](#)

各方赞誉

2006年，有两本重要的社会认知神经科学杂志创刊，年青的马修·利伯曼博士是其中一本的创刊主编。现在，利伯曼博士给我们带来了新的惊喜。在《社交天性》中，利伯曼博士从认知神经科学的角度，用深入浅出的文字向读者介绍了人类如何认识自我、理解他人、感知社会。针对社交生活的方方面面，从如何理解他人的思想和行为、如何与他人产生情感共鸣、如何与他人合作，到如何帮助孩子高效学习、如何激励员工努力工作，利伯曼博士都为我们提供了科学的解释和建议。

这是一本兼具科学性和通俗性的读物，读者不仅可以从书中了解研究者如何通过实证的方法研究人类社会行为的神经基础，还可以借助本书的内容帮助自己更为有效地与他人沟通，从事社交活动，更好地适应社交生活，进而获得更高的幸福感。

周晓林

北京大学心理学系教授

北京大学脑科学与认知科学中心主任

科学，有民间和学院两种风格。在学院派脑科学家中，马修·利伯曼是稳健派——不求标新立异但求正确表达。以稳健的学院派领袖身份为普通读者写作科普作品，他笔下的社会神经科学与社会行为解释具有最高的可靠性和最深思熟虑的科普性。

汪丁丁

北京大学国家发展研究院教授

科学是“真”，因为它的充分论证；科学是“美”，因为它严密的逻辑；科学是“善”，因为它与人性中美好的东西相契合。《社交天性》就是一本让人感受科学之“善”的经典之作！

叶航

浙江大学经济学系教授、博士生导师

浙江大学跨学科社会科学研究中心主任

人类是最善于抱团合作的物种。与谁抱团、如何抱团以扩大合作这些话题历来令人着迷。《社交天性》描述了进化心理学、认知神经科学的研究成果，极好地揭示了人是如何开发其固有的人际互动潜能，来顺应扩大社会合作的需要和效益的。

孙涤

美国加州州立大学（长堤）商学院教授

我们人类这个物种有强烈的社交倾向，这一点人人皆知。但从这个基本事实出发，马修·利伯曼却开发出了一整座思想矿山。《社交天性》充满了令人惊喜的洞见，它们非常有价值，善用之，我们的生活将会变得更加美好。

罗伯特·西奥迪尼

亚利桑那州立大学心理学名誉教授，超级畅销书《影响力》作者

终于等到了！《社交天性》真的把人类的社会性变成了社会神经科学的研究对象。而且更加重要的是，无论是外行还是业内科学家，在阅读本书时，都可以享受到莫大的快乐。

罗宾·邓巴

人类学家，牛津大学进化心理学教授，“邓巴数”提出者

在《社交天性》这本引人入胜的书中，作为社会神经科学领域的领导者和开拓者之一，马修·利伯曼清晰地阐明了，我们的大脑为什么天生相互连接，这种连接对我们的思考、感觉和事业有什么影响以及这种影响为什么很重要。

沃尔特·米歇尔

哥伦比亚大学人文心理学尼文讲席教授，“棉花糖实验”设计者

《社交天性》是我一直期待的一本书。它出自社会神经科学领域最杰出、最有前瞻性的先驱马修·利伯曼之手，它告诉读者，我们人类为什么是相互连接的以及如何相互连接在一起的。这是一本光辉之作。

丹尼尔·吉尔伯特

哈佛大学心理学教授，畅销书《撞上幸福》作者

认知神经科学这个领域是在19世纪形成的，稍显奇怪的是，在最开始，它主要与关于人类大脑的语言功能的一系列发现相关。不过，没过多久，菲尼亚斯·盖奇这个孤例出现在了研究者的视野中，从而预示了一个多世纪之后的社会认知神经科学的登场。作为社会认知神经科学的开拓者和领导者之一，马修·利伯曼在《社交天性》中全面地总结了这个领域的最新研究结果，并以生动活泼的笔触阐发了这个领域的重要发现对人类生活的意义。

安东尼奥·达马西奥

南加利福尼亚大学神经科学讲座教授，畅销书《笛卡尔的错误》作者

《社交天性》一书充满了令人惊奇的转折和洞见，其曲径通幽之美不亚于丹·布朗的小说（本书带给读者的阅读乐趣也不亚于后者）。本书揭示了我们人类这个物种取得成功的奥秘：我们的社交天性。本书解释了我们的社会性的起源和神经生物学基础，并阐述了这种天生的强大的社交能力对于我们日常生活的意义。

凯文·奥克斯纳

哥伦比亚大学心理学教授、社会认知神经科学实验室主任

《社交天性》一书表明，我们的大脑天生就是相互连接的，这种连接并非只是为了思考。作为社会认知神经科学的先驱，马修·利伯曼在书中解释了，为什么公平的味道就像巧克力、为什么心痛对人的伤害甚至可能超过头痛。他还告诉我们，应该怎样利用这些知识来改善我们的生活、学习和工作。

亚当·格兰特

沃顿商学院教授，畅销书《沃顿商学院最受欢迎的成功课》作者

这是我读过的有关人类自身天性的最引人入胜的一本书。毫不夸张地说，它真的改变了我看待世界的方式。

大卫·洛克

神经领导力研究所主任，畅销书《工作中的大脑》作者

《社交天性》把最生动的故事和最尖端的神经科学成果结合到了一起，有力地说明了人类是如何相互连接起来的。马修·利伯曼的思想极其引人入胜，而且他的文笔也非常流畅。所有致力于研究人类这种社会动物的特性、所有关注人类境况的人，都应该读一读这本书。

苏珊·菲斯克

普林斯顿大学心理学教授

《社交天性》这本书令人着迷。它文辞优美，为读者展示了关于人类的社会性和我们的大脑的一系列令人兴奋的最新成果。

雪莱·泰勒

加利福尼亚大学洛杉矶分校特聘教授，畅销书《抚育本能》作者

人类是精致的社会动物。《社交天性》是一本优雅的杰作，它令人信服地解释了人性为何如此，作者马修·利伯曼是全世界最权威的社会认知神经科学家之一，他的研究横跨多个最尖端、最前沿的学术领域，其中包括对灵长类动物的社会群体研究、对人类的爱和友谊的心理机制的研究、对同情和利他主义的大脑基础的研究，等等。这本迷人的著作必定会受到广大读者的喜爱，无论是没有任何相关专业知识的普通人，还是认知神经科学和社会心理学领域的专家、教授和学生，都能从中获益。

萨拉—杰妮·布莱克莫尔

伦敦大学学院教授

社会认知神经科学是一个新兴的领域，《社交天性》作者马修·利伯曼是这个领域的开拓者之一，他在书中回顾了关于人类各种天生的能力（如自我控制、心智解读、同情共感等）的最新研究成果，令人信服地解释了人类的大脑为什么是相互连接的。本书不仅是社会认知神经科学的极佳入门读物，还为我们如何过上更好的生活提供了非常实用的指南，因此我强烈推荐它。

托德·希瑟顿

达特茅斯学院讲席教授

献给娜奥米和伊恩，

是他们让我知道了我的社会脑是什么样的。

前言

被忽略的社交天性

几百年前，哲学家杰里米·边沁（Jeremy Bentham）曾经这样写道：“痛苦与快乐……支配着我们所有的举止、言行和思想。”毫无疑问，我们会沉迷于肉体上的快乐，同时也会努力避免肉体上的痛苦。但是，它们真能“支配我们所有的言行举止”吗？它们真的就是我们的一切吗？我认为它们远远没有我们通常所假设的那么有控制力。目前，规范社会运行的制度体系和激励机制与边沁所宣称的东西大体上是一致的，但它们却遗漏了人类行为背后的一些最深层次的动机。

通常被边沁以及其他人所忽略的是：以一定的兴趣为基础，每个人都天生与他人相互连接。对于人类来说，这种连接同肉体上所感受到的痛苦与快乐一样基本。我们天生就是爱社交的社会动物，被深层次的动机驱动着的我们喜欢与亲朋好友们待在一起。我们天生就充满好奇心，想知道他人的头脑中在想些什么。我们的价值观塑造了我们的身份认同感，而它又源于被称为“我们”的群体。然而，这种连接也会导致某些“奇怪”的行为，这些行为违背了我们对一个理性自利的行为人的预期；只有把社会属性视为回答“我们到底是谁”这个问题的出发点，这些“奇怪”的行为才会显得有意义。

在过去的20年里，我和我的同事建立了一门全新的学科：社会认知神经科学（social cognitive neuroscience）。对于人类大脑是如何对社交圈做出反应这一问题，我们利用诸如功能性核磁共振成像技术（简称fMRI）这样的工具，获得了一系列令人吃惊的发现——放在以前，这是绝不可能的。这些研究成果再一次证明了以下这个结论：我们的大脑天生就与他人相互连接。人类的社会心理一部分可以追溯到亿万年前最早的哺乳类动物时期，而余下的社会心理则是在最近才进化出来，而且很可能是人类独有的。理解这些心理机制如何驱动着我们的行为，对改善我们的个体生活和群体生活都至关重要。本书将详细阐述人类社会心理的神经机制，并阐明它们是如何在很大程度上塑造了我们的社交生活的。

□

第一部分

大脑天生爱社交

从本质上讲，人是一种社会动物；那些生来离群索居的个体，要么不值得我们关注，要么不是人类。

亚里士多德

“我们”到底是谁

欧文和格洛丽亚已经为他们的“美国梦”奋斗了半个多世纪。他们都是大萧条时期出生的孩子。尽管出身卑微，但是他们一路奋斗，靠着自己的不懈努力，最终成了大西洋城广受赞誉的成功人士。两人在十几岁时相遇，安安稳稳地度过了高中生涯。随后，欧文被杜克大学录取，但是不久后他便入伍为国效力，成为一名海军飞行员，并参加了第二次世界大战。当他动身前往训练营时，格洛丽亚也一同前往，并一直陪伴在他的身边。战争一结束他们就结婚了，接着很快生下了两个孩子。这两个孩子都属于战后婴儿潮一代，他们长大后都成了非常成功的律师。欧文用自己的双手建造了他和格洛丽亚居住的房子。当欧文进入房地产业，格洛丽亚也与他携手创业。他们善于经营，头脑敏捷，投资购买了好几个停车场，后来，赌场业在大西洋城兴起，这些停车场便成了人人都想得到的宝贵资产。欧文和格洛丽亚是一个不可分割的整体。他们两人形影不离，一起生活，一起工作，一起休假。

然而，在欧文67岁那年被确诊患了前列腺癌，而且已经发展到了晚期。不久之后，欧文不幸去世。欧文的死对格洛丽亚来说，无疑是一个毁灭性的打击。人们在面对突然而至的巨大不幸时，可能会伤心欲绝，但是只要他们能够挺过去，通常都能继续生活下去，但是格洛丽亚却无法做到这一点。在她之后的人生，格洛丽亚一直沉浸在失去老伴的痛苦中无法自拔，而且她的心智和记忆力也在慢慢地恶化。随着时间的推移，她完全变了一个人。在以前，她是一个魅力四射、机敏睿智的能干女子——虽然有时也会有点杞人忧天。但是自从欧文去世后，她就慢慢地变成了一个以自我为中心，不在乎他人感受，甚至有些刻薄的人。

格洛丽亚的朋友们无法忍受她的这种转变，一个接一个地离开了她，大家都百思不得其解：她到底怎么了？她的家人则不得不勉强容忍她的坏脾气和无理行为。人们对她的心智和行为变化的解释大多集中在神经生物学方面。或许格洛丽亚患了某种老年痴呆症？但是除了记忆力不断消退这一点之外，没有任何临床症状可以证明。还有人猜测，会不会是她长期服用的用来抵御悲痛的药物损害了她的神经？然而格洛丽亚本人并不这么想，她知道问题所在，是欧文的离去让她觉得日子简直生不如死。我之所以这么清楚，是因为她一有机会就会告诉我她这个想法——她就是我的祖母。她认为自己的心早就彻底碎了。多年以后，我问父亲，到底是什么导致她发生了如此巨大的变化？他回答道：“在你祖父去世的那一刻，她也死了，在那以后她再也没有快乐过。”

在我的成长过程中，我亲眼目睹过我祖父母的生活，他们堪称所有成年人的典范。他们的婚姻生活稳固而健康，是彼此的终身伴侣。年少时，我在爷爷欧文亲手建造的那幢房子里度过了一个又一个夏天。我注意到，他们相处时，彼此之间是那么的体贴、那么的相亲相爱。我还注意到，他们是如何融洽地与周围每一个人相处的。如今，就像当年的欧文和格洛丽亚一样，我和妻子也从事着同样的行当，我们的办公室只相隔不到10米。我从爷爷奶奶那里得知，这就是幸福。为什么只需要保持稳定的关系，就能够让人感到幸福？为什么当这种关系消逝时，或者深爱的人离开人世后，会让人感到生活毫无意义，甚至于生不如死呢？当失去所爱之人时，我们的大脑会让我们感受到巨大的痛苦，它为什么要如此建构呢？对痛苦的这种强烈感知会不会是我们的神经结构中的一个“设计缺陷”呢？

我和妻子在过去10年里所做的研究表明，大脑这种反应机制根本不是一种“缺陷”，恰恰相反，它对我们的生存意义重大。当我们的社会连接（social connection）受到威胁时，经过进化的大脑马上就能以体验身体疼痛的方式体验这些威胁。通过激活特定的神经回路，大脑能够让我们感受到肉体上的疼痛，而社会痛苦（social pain）激活的也是同样的神经回路。人类体验和感知社会痛苦的能力是我们的孩子得以生存下去的保证，它会促使孩子们更接近自己的父母。社会痛苦与物理疼痛之间的神经连接，也让始终与社会维持联系成为人的毕生需求，就像对食物和温暖的需求一样。考虑到大脑应对社会痛苦与物理疼痛时的反应十分相似，整个社会在对待正在经历着社会痛苦的个体时，是不是应该采取某种与现有做法有所不同的举措呢？我们通常不会要求某个断了一条腿的不幸之人“直接把这件事忘记就行了”。然而就社交方面的损失给一个人带来的痛苦而言，这类反应却是再常见不过的了。

我与其他一些学者利用功能性核磁共振成像技术完成的研究表明，我们实际经历社会痛苦的方式与我们

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《社交天性：人类社交的三大驱动力》马修·利伯曼 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/228.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

