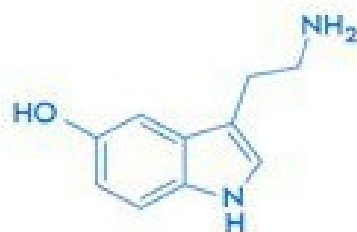


[美] 康奈尔·考恩 (CONNELL COWAN, PhD) 戴维·基珀 (DAVID KIPPER, MD) 著
祝锦杰 译

剑型脑和盾型脑

多巴胺和血清素如何影响
你的行为、情绪和人际关系？



OVERRIDE

剑型脑：兴奋，欲望，冒险
盾型脑：防御，压抑，延迟

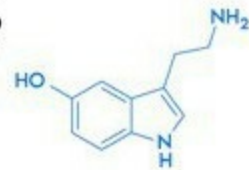
Discover Your Brain Type,
Why You Do What You Do,
and How to Do It Better

认识你的大脑类型，
从容应对亲子关系、
财务决策和
职场环境中的难题

[美] 康奈尔·考恩 (CONNELL COWAN, PhD) 戴维·基珀 (DAVID KIPPER, MD) 著
祝锦杰 译

剑型脑和盾型脑

多巴胺和血清素如何影响
你的行为、情绪和人际关系？



OVERRIDE

剑型脑：兴奋，欲望，冒险

盾型脑：防御，压抑，延迟

Discover Your Brain Type,
Why You Do What You Do,
and How to Do It Better

认识你的大脑类型，
从容应对亲子关系、
财务决策和
职场环境中的难题

中信出版集团

版权信息

书名：剑型脑和盾型脑

作者：康奈尔·考恩 戴维·基珀

译者：祝锦杰

出版社：中信出版集团

出版时间：2023-08-01

ISBN：9787521757835

品牌方：中信联合云科技有限责任公司

本书由中信联合云科技有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

献给苏珊、肖恩、科比，永远爱你们。

康奈尔·考恩

献给萨姆，你总是保护我不伤害自己。

戴维·基珀

序言 舒适感——过犹不及

为什么我明明知道做某件事不好，却还是停不下来？答案：因为你没有意识到自己对舒适感上了瘾。

“为什么我总是做一些会让自己的生活显著下降的事情，而不是那些对我来说更有帮助和更有建设性的事情？”绝大多数人都在因为诸如此类的问题而不断陷入内心的挣扎和煎熬。

“为什么我的生活一团糟，健康饮食计划也半途而废？”“为什么我原本计划去健身房，却发现自己正走在回家的路上？”“为什么我明明知道耐心的教育会更有效，却还是忍不住对孩子大发雷霆？”“为什么我已经下决心要果敢一些，却依然缩手缩脚？”“我明明每个月都只负担得起信用卡的最低还款额度，为什么还忍不住网购自己并不需要的东西？”“为什么我总是在需要学习的时候沉迷社交媒体不能自拔？”“为什么身边的人似乎都不像我这样，经常担忧自己的健康？”“为什么每天下班回家我都会忍不住喝上一两杯酒，不然就浑身难受？”“为什么我总是担心这操心那？”“为什么在面对生活中的同一件事时，我会倾向于看到好的一面，而我丈夫的看法总是比我悲观？”“为什么我总在逃避那些我希望自己能做到的事情，而沉湎于那些我不希望自己做的事？”

为什么？为什么？这到底是为什么？

对于这些问题，一个我们已经求证多年的新理论可以给出明确且实用的答案。用最简单直白的话来说，这个理论假定人类在数千年的时间中发展出了两种应对事物的模式，基因和遗传是它们的本源，大脑的化学特性是它们的基础，而压力则是触发它们的条件。这两种模式既为我们平添了某些宝贵的特质，又给我们带来了可以预见的挑战。作为一个物种，人类的独特之处在于我们拥有先见之明，以及用复杂的方式预测未来的能力——我们用这种能力指导自己的决策。想象一下，每个人的

脑海里都有一个舞台，我们在这个舞台上快速地排演各种各样的情景。研究显示，在大约四五岁的时候，我们就认识到了现实世界的一个重要特点：凡事都可以有迥然不同的发展过程和结局，我们可以通过与其互动，积极地影响结果的走向。实际上，每个人都是预言家，也是偶然性的制造者。如果我们这样做或那样做，事情就真有可能变成这样或那样。我们在脑海中设想不同的情景是为了模拟可能的结果，这为我们的行动提供了基本的依据。我们会在脑海中给设想的情景添加不同的“滤镜”，每一种都会产生对应的信息，而这些信息的积累造就了我们的行为。这些滤镜包括：过往的经历留下的记忆，耳濡目染的文化，家庭的影响，传统，价值观和态度，对身边人的感情，想象的能力，需求和欲望，在特定情况下受到的物理限制，以及独特的脑化学反应。其中，最后一种滤镜隐藏得很深，这么多年来，我们一直都想弄明白它对人类行为的影响。它是我们理论的核心，也是本书的主题。

合著的缘起

我们两个是在几十年前经朋友介绍认识的，虽然各自的专业不同，但我们很快便开始热火朝天地探讨双方交叉领域的问题，着实有些相见恨晚的感觉。戴维是一名临床医生，他需要全身心地投入医治患者的任务中，把所有的关注点都放在患者的身体出了“什么”异样的问题上；康奈尔是一位心理学家，更关心事物“为什么以及怎么”发生。戴维当然知道，在他接诊的患者中，很多症状都源于患者的心理，而康奈尔也目睹过前来求助的患者，他们有着不同的生活经历，都因为难以自持的悲伤和忧虑，而产生切肤刻骨般的生理反应。我们的看法时而有分歧，时而又一致，但始终不变的是，我们每次都能从对方身上学到新的东西。而且我们一直认为，对一种疾病来说，“什么”和“为什么”是密切相关的。

我们两个都认为，问题的关键在于压力。无论是积极的压力，还是消极的压力，都是不好的压力。它就像阴险小人，时不时冒出来搞破坏。结识之后，我们曾经为压力是不是消化性溃疡的主要诱因而争论不休。有一次，戴维挖苦说：“你的理论没有依据，听得我都快得胃溃疡了。”当然，事实证明他是对的：1982年，科学家证实消化性溃疡主

要是由幽门螺杆菌引起的。

由于对不同的写作题材感兴趣，我们曾各自埋头于自己的创作。戴维喜欢探讨成瘾的机制和大脑的生化反应，而康奈尔则写了几本有关感情问题的书，但我们还是一如既往地讨论压力与疾病之间的复杂关系。

如今回首，40年的对话与合作让我们结下了深厚的友谊。我们同舟共济，目睹过对方的痛苦与低潮，也见证过对方的喜悦与风光——庆生会、父母过世、在炎热的夏夜一起看洛杉矶道奇队的棒球比赛，更不必说在下班回家的路上去喝几杯啤酒了。我们的脾性也有很多相似之处：我们都对工作充满热情，对生活充满热爱；我们都对事物背后的机制和原理抱有无穷无尽的好奇心，非常关心自己的朋友、家人和患者。虽然我们的相似之处有很多，但我们也有不一样的地方。戴维是个擅长社交又外向的人，相比之下，康奈尔要安静和深沉得多。如果说戴维是个凡事都习惯看到光明一面的人，康奈尔就是一个对事物的阴暗面极富洞察力的人。我们两个分则缺点明显，合则优势互补。

我们在经年累月的职业生涯中亲自见证了美国社会越发激烈的竞争、日益发达的生产力水平，以及爆发式增长的压力。不仅如此，我们还看到情绪问题加剧了患者的生理不适，反之亦然。通过分享和谈论各自遇到的病例，我们得以深入探究情绪与生理之间的关联。渐渐地，有一点变得越来越清晰：压力——以及患者应对压力的方式——成为影响个人总体的满足感（或者说良好的精神健康状况）与寿命长短的最重要的因素。有的患者摸索出了一套辨别和化解压力的方法，而有的患者始终不明白兹事体大，固执地对压力视而不见。接诊患者的同时，我们也在剖析自己，并关注压力对自己生活的影响。我们意识到压力其实不是“问题”所在，真正的问题是我们对压力源（无论它是积极的，还是消极的）强加给我们的不适感“做出的反应”。后者才是认识压力的关键所在，它是我们的认知普遍缺失的那块拼图。

随着我们（以及我们的患者）逐渐变老，我们对新兴的生物老年学越发感兴趣。确切地说，吸引我们的是导致人体衰老的核心原因，以及生活方式和人生态度加速或延缓衰老的现象。日常生活中的应激和压力会影响到方方面面，比如五脏六腑的功能、微生物组的构成、患病的风

险、睡眠模式、锻炼的意愿、饮食习惯，以及情绪状态。压力和寿命显然是一对相关因素，而我们正在尝试理解二者之间的关联。

我们为衡量人体衰老的速度提出了一种量化方法。本质上，它其实是一份详尽的问卷，由此收集的信息可以计算出寿命商数(longevity quotient)，简称寿商（LQ，它与衰老的速度呈负相关关系，LQ越高，代表衰老的速度就越慢）。这份问卷的分值与智商测试相似，LQ的平均值被设定为100。我们给这份量表取名为“寿命量表”。遗憾的是，这种测量方法有其内在的缺陷。问卷里有近400个项目需要患者向他们的医生求助，才能获取相应的信息，这个测试的烦琐可见一斑。尽管如此，但它仍让我们有了按年龄和性别比较患者情况的宝贵途径。数据是有了，可如何诠释这些数据又成了问题，我们并不清楚为什么有的患者得分更高，也不知道有什么可行的方法能帮助得分较低的患者稳定地提升分数，说来说去还是基因好坏那一套。但我们有一系列明确且有用的信息可以与患者分享。让患者明白有哪些举措可以改善他们的生活，这从来都不是一件难事，只是绝大多数人都对我们提供的信息视而不见、充耳不闻，想让他们付诸行动简直难如登天。

关于压力和压力对人体及幸福感的负面影响，我们翻阅过大量文献。但看得越多，我们就越发意识到自己遇到了认知瓶颈。虽然我们抱着十分开放的心态，但目之所及，却看不到更为深刻的洞见，大多都是换汤不换药或东拼西凑的陈词滥调。我们想不通为什么患者总是明知故犯、无力做出改变，更不要说坚持健康的生活方式了。

突然有一天，我们发现答案其实就在我们眼前！我们花了很多的时间和精力去寻找能够引起与衰老相关的疾病、加速或减缓衰老的行为，但我们的发现更为深刻。我们看到的行为并不是直接与衰老相关，而是与唤起有关；或者更确切地说，是与中枢神经系统的兴奋程度有关。那些遇事表现得情绪稳定的人，与那些情绪不稳的人十分不同。我们的行为与神经递质的分布有关，行为是中枢神经系统应对压力的外显。应对压力的能力是与生俱来的，深深地刻在我们的基因中，以神经化学的形式代代相传。只要从成堆的研究和论文中抬起头，我们便可以在自己的家人、朋友、父母，当然还有我们自己身上，看到类似的机制。它是如

此简单，又如此精妙：压力让我们遵循特定的模式采取行动，而理解这些行为需要我们认识自主神经系统的基本组成部分。

我们的自主神经系统之所以被冠名为“自主”，是因为它不需要主观意识的参与，就能控制那些生死攸关的生理系统。比如，心脏的搏动，呼吸，血压随体位的改变而改变，大脑的自净能力并可以在睡眠期间删除或储存特定的记忆，以及我们在感受到压力时做出的反射性行为。在我们的患者中，有些试图寻求内心平静的人最终却沾染上不良习惯，乃至演变为疾病的症状和表现（必须抽一支烟，必须吃一块巧克力蛋糕，或再喝一杯酒）；而有些人却为无法通过刺激神经系统获取满足感而苦恼，无论做什么都觉得索然无味（买自己不需要但十分昂贵的商品，对同事大发雷霆，将大把的时间花在电子游戏上）。答案让我们震惊：所有这些行为的目的或多或少都是减少或增加刺激，只为了让我们感觉更良好。自主神经系统的硬件条件是由先天因素决定的，大脑中各种各样的神经递质应当怎么分泌、分泌多少，都由亲爱的老妈老爸说了算。而我们所做的，只是遵循这些化学物质的引导，构建自己的生活，培养自己的个性和习惯。绝大多数时候，这种有迹可循的倾向都隐藏在行为动机的背后，不会被我们注意到。但在面对压力或需要做出决策时，它们就会走到台前，对我们施加实实在在的影响。

这种全新的认识催生出一一种与压力应对有关的新兴理论，经过多年的科学研究，我们已经完整地阐释并证实了该理论。借助神经递质的微妙偏差，大自然赋予了我们两种迥异的压力应对模式。这难道是无意为之？我们认为并非如此。相反，这两种模式各有千秋，在面对不同的情景和压力源时，它们带来的生存优势不可相互替代。倘若其中一种模式比另一种更具优势，那么经过漫长的自然选择过程，我们只需要选择更好的那一种即可，而不必费事地保留另一种。

我们还有一个格外惊人的发现：在应对压力时，人类并不是唯一“诡计多端”的动物。放眼整个动物界，有的以攻为守，有的以守为攻；有的大胆冒进，有的小心谨慎。我们来看下面几个例子。

有两只猴子分别被关在相邻的两个笼子里，而且它们能看到对方。平时，它们都可以得到一份黄瓜片作为零食。两只猴子对黄瓜片都很满

意，直到其中一只猴子像往常一样得到了黄瓜片，另一只却得到了一串硕大、圆润的葡萄。接下来发生的事就有意思了。显然，人类并不是唯一具有公平意识的物种。在这个压力诱导实验中，得到黄瓜片的猴子很快就发现，住在隔壁的同伴拿到了不一样的零食，待遇比自己好。这种公然的区别对待让两只猴子都感到不舒服（但还没有严重到让得到葡萄的那只猴子觉得应该与另一只猴子分享美食），相较之下，得到黄瓜片的猴子感受到的压力更大。事实上，零食相对寒酸的猴子会生气，它们要么把黄瓜片丢回给实验人员，要么背过身去，拒绝接受（猴子在生闷气）。研究人员针对很多组不同的猴子做了这个实验，它们都做出了相似的反应。没有得到葡萄的猴子应对这种压力的反应只有两种：要么暴跳如雷，要么默不作声，显得自己毫不在意。我们姑且称这种反应模式为“剑盾式防御”：愤懑不平的猴子面对不公正的待遇，要么拔剑相向，要么举盾自卫。这就是我们在猴子的压力诱导实验中看到的两种截然相反的应对模式。

还有一个例子也能反映出动物有两种应对压力的行为模式。大山雀是一种体形不大但性情凶猛的鸟，分布在欧洲和亚洲大陆，喜欢在林地、公园和花园里筑巢。相对来说，大山雀可以算得上孔武有力，它们的喙能啄开榛子、橡子，甚至还能敲开猎物的脑袋。尽管这种小鸟凶猛好斗，但在天敌面前也只能束手就擒——它们的天敌是更强大的雀鹰。为了针对这种动物开展压力诱导实验，科学家在4月初到6月底之间，向12个正处于繁殖期的大山雀种群播放雀鹰捕猎的音频。通常情况下，多数大山雀的繁殖时间都在繁殖季的后期。可是，显而易见的天敌威胁打乱了它们的节奏，一些英勇无畏的大山雀把繁殖时间提前了，而另一些没这么勇敢的同类则做出了完全相反的选择，延后了繁殖时间。无论是提前还是延后繁殖时间，对繁殖的成功率都没有显著影响。在听到天敌雀鹰的叫声后，有些大山雀决定铤而走险，在繁殖季开始后不久就进行繁殖；而面对同样的压力，其他同类则选择观望，繁殖时间能拖多久就拖多久。这是两种截然相反的应对策略，与我们在猴子和葡萄的实验里看到的如出一辙。科尔·波特(Cole Porter)曾极富远见地写道：“鸟类是这样，蜜蜂是这样……”他所说的“这样”，很可能指的就是动物应对压力的两种行为模式，我们人类也是“这样”。我们本想把书名定为“猴子、大山雀和你”，但为了避免歧义，最后只得作罢。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)
文档名称：《剑型脑和盾型脑》康奈尔·考恩 戴维·基珀.pdf
请登录 <https://shgis.com/post/4916.html> 下载完整文档。
手机端请扫码查看：

