

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

13位ISBN编号：9787501989867

10位ISBN编号：7501989869

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：蕾切·赫兹

页数：240

字数：158000

译者：刘潇楠,刘睿哲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

前言

社会认知心理学与社会认知神经科学在整个心理学领域方兴未艾。

简而言之，社会认知神经科学旨在阐述情绪性与社会性体验与行为的心理与神经基础。

而其中最为重要的一个主题之一便是人类的情绪。

本书作者蕾切尔·赫兹女士正是选取了人类情绪中，最为复杂的情绪之一——厌恶——来阐述这一情绪体验及其产生的行为背后的心理与大脑神经机制。

本书深入浅出地向人们揭示了“厌恶”这一与人们日常生活息息相关的情绪背后的故事。

此外，本书作者将主题从情绪本身进一步引申到人类发展中进化以及文化因素的重要意义，通过“厌恶”这一独特视角，阐明了对“先天与后天”这一由来已久的心理学辩题的看法，使得读者在深入理解“厌恶”心理学之余，对于心理学乃至神经科学能有更加宏观的认识。

本书的另一大特点是书中涵盖主题之广，几乎涵盖了与厌恶相关的我们生活的各个方面，从衣食住行，到政治、法律与道德，让读者深入彻底地了解“厌恶”，使人读起来有畅快淋漓之感。

此外，作者援引了大量的案例以及实证性研究，使得本书既具有严谨的科学性，又不乏趣味。

加上作者幽默而又略带戏谑的行文风格，使得原本略显枯燥的心理学以及神经研究妙趣横生、引人入胜。

本书的作者蕾切尔·赫兹女士曾在多伦多大学心理学系取得博士学位，现在执教于布朗大学，并且致力于嗅觉与情绪的心理学与神经科学研究。

与此同时，她在业界也是成绩斐然：她担任了多家世界知名化学芳香剂企业的专家顾问，也曾作为专家证人参与过多起法律诉讼案的审理工作。

可以说，深厚的学术背景以及广泛的社会阅历使得赫兹女士在完成这部书的过程中游刃有余，一气呵成，且使得这本书集聚学术性、知识性以及趣味性。

我相信，本书将带你畅游“恶心”的世界，并且会引发你对人和人的心理世界的无限思考。

本人承蒙中国轻工业出版社“万千心理”信任，得以有机会翻译此书。

首先，应当感谢本书的共同译者刘睿哲女士，她帮助本人完成了诸多章节的翻译与校对工作，保证了翻译工作的进度。

同时也要感谢在本书翻译过程中对翻译工作给予巨大支持和帮助的李睿女士、汪佳易先生与李泽涵先生。

正是凭借他们在翻译工作中的无私奉献，本书才得以最终完成。

最后，还要感谢“万千心理”编辑郑晓辰女士的鼎力支持与指导，使得本书的翻译工作得以顺畅、圆满完成。

刘潇楠 2012年7月于美国卡内基梅隆大学

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

内容概要

这是一次揭示厌恶奥秘的科学之旅，妙趣横生又发人深省。

我们为什么喜欢看恐怖电影？
让一个人戒烟的最好方法是什么？
我们为什么喜欢买下所喜欢的人刚刚触碰过的东西？
为什么吃东西的比赛会如此吸引人？

在这本丰富多彩的新书里，蕾切尔·赫兹（Rachel Herz）不仅回答了上述这些问题，还把目光投向了人类从食物偏好到性吸引，从道德编码到政治信仰等诸多方面的特质。

她使用了一种独特的视角来揭示这些主题—厌恶。

厌恶是人类复杂的情绪类别之一，同时它也是先天和文化共同作用的产物，因此为我们提供了一个崭新的视角来揭示先天与后天的关系。

与此同时，厌恶作为恐惧与偏见的一个组成部分，还赋予我们一种强有力的（有时也是恼人的）视角来理解社会结构。

这本书将有趣的科学研究与明晰的科学解释相融合，再勾兑进适量的幽默，阐明了与我们生活息息相关的重要问题：爱、恨、恐惧、同情、偏见、幽默以及幸福。

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

作者简介

蕾切尔·赫兹执教于布朗大学。

她是气味及情绪的心理学家，同时还担任数家跨国公司的顾问，并在多起诉讼案中担任专家证人。

她是《欲望的味道》一书的作者，现在居住于罗德岛。

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

书籍目录

第一章 从吃谈起

腐烂的东西.....
汝之美味，吾之毒药
对食物的看法
食物的终极禁忌
食物的正确与错误
思想中存在的问题
虫子也可以既营养又美味
绿色又环保的吃法
吃到撑

第二章 “厌恶”一瞥

你的厌恶指数
什么是厌恶
一切由思维导致
习得的本能
厌恶与猎奇
感觉厌恶

第三章 厌恶的大脑机制

“不会厌恶”的疾病
厌恶的大脑机制
“草木皆兵”的疾病
“厌恶”的共情
越轨和厌恶

第四章 与细菌之战

特别的恐惧
一日一厌恶，不用看医生
生育游戏
敏感时期
我不能碰那个！

牛肉在哪儿

人与肉
第五章 别人的都是恶心的

黑魔法
可爱与受欢迎
罪恶行径
胖并痛苦着
好、坏、丑
奇怪与变化
死神

第六章 恐怖片

恐怖片简史
恐怖的诱惑
恐怖疗法
爱情与死亡

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

快感才是根本

嗜血

面对死去之人

另一种完全不同的电影

恶心，但是好笑

第七章 欲望与厌恶

头脑游戏

汝之A片，吾之毒药

动物

爱与死亡

闻一闻就知道

肮脏的血

病态的性

直男掰不弯

第八章 法律与道德

肮脏的现实

“罪与罚”

洗掉你的罪恶

了解我们的身体

你能减缓自己的厌恶吗

厌恶还是愤怒

使我们自己厌恶

什么是道德厌恶

纯洁的心灵

第九章 从厌恶中学

厌恶的销量不佳

克服厌恶

至今我所学到的

共情的孪生姐妹

从脑岛感知自我

共情是人类特有的吗

厌恶和共情的藩篱

反转厌恶

拥抱你内心的污点

厌恶是什么

注 释

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

章节摘录

版权页：插图：什么是厌恶 厌恶最基本的形式就是对与我们肉体相关的事物感到厌恶，这种肉体厌恶与我们对苦味感到的厌恶相似，和我们身体吸收与排出的物体相关。

吸收的物体如食物与饮料，排出的物体如尿液、呕吐物、痰、口水、汗液、血液与粪便。

前文提到的玛丽安妮看的那幅图就是典型的肉体厌恶，因为喝尿这种行为就是将不悦的人体体液带入口中。

在上面那个厌恶量表中，“如果我看到别人呕吐，我也会感觉到反胃”这一条也属于肉体厌恶。

在体液中，有一个例外不会让人对它反感，这就是眼泪。

尽管在古印度的经文中，眼泪与耳屎、眼屎等其他12种常见人类分泌物一起被列为不纯洁物体，但是我们大多数人并不觉得眼泪恶心。

这是因为眼泪不管从何种角度来看，都更接近于水。

眼泪的98.2%确实都是水，剩下的1.8%包括蛋白质、油脂以及其他身体分泌的元素，但这些物质是不能为我们肉眼所分辨的。

水对于我们来说是纯净的，因此眼泪对我们来说至少是干净的。

干净，在几个角度上都是厌恶的对立面。

眼泪从我们心灵之窗——眼睛里滑落，因而被赋予了一部分精神上的含义，这样的含义也与纯净而非恶心相联系。

当感到悲伤或者沮丧时，我们会流泪；同时，当看到别人悲伤或沮丧时，我们也会主动去提供安慰。

安慰在人际关系上来说是一种趋近。

儿童在2岁左右就能够去接近并安慰他人的忧伤，不仅是对认识的人，对不认识的人也能如此。

如果我们对眼泪感到厌恶，那么我们应该远离那些哭的人，更不用提去安慰他们了。

因此，在我们哭的时候，我们具有趋近感，无论对我们自身还是对整个个人际社会来说，都是一种优势。

我们的感觉最能引起肉体厌恶：酸臭的气味与味道；黏滑浓稠、带着红色、褐色或黄色的画面；湿滑黏稠的触感；尖锐单调的声音，等等。

光脚踩进人类分泌物这一场景，除了味觉，其他一切引起肉体厌恶的感觉都会被触发。

我们对肉体厌恶的反应通常以肉体为中心，即这种厌恶感是直觉性质的，而不是思维加工性质的。

实际上，肉体厌恶能够占据大部分心理资源，在这种厌恶情况下，思维很少能起作用。

因此在缺少理性思维时，我们的反应有时候是错误的，例如当我们看到地上有一条蜿蜒且湿漉漉的物体，我们的情绪脑立刻作出反应，感到恶心且想逃离，但是不一会儿我们就意识到，地上那一条不是蚯蚓，只不过是弄湿了的鞋带而已。

一种与肉体厌恶相近的厌恶来自他人或他物的、能够传染给我们的脏东西，如疾病与细菌，或者是一些超越自然的肮脏事物。

和一个刚刚用手捂着嘴咳嗽的人握手、看着身边坐着的人的伤疤，或者被迫在一张脏乱差的桌子上工作，这些都是疾病传染厌恶的例子。

在厌恶量表中，“如果我最喜欢的餐馆的主厨感冒了，我不会去那家餐馆吃饭”这一条就是与疾病传染厌恶有关的；而询问你是否愿意“在前一夜有人心脏病发作死去的宾馆房间里睡一晚”这一条，则是与超自然领域的传染厌恶有关。

疾病传染厌恶和肉体厌恶有着紧密的联系，主要是因为体液的恶心感一部分来自它们能传染疾病，玛丽安妮看的那幅图中，尿液中的细菌以及便桶里另一个人的排泄物都暗示着疾病与传染，让人感到恶心。

早在细菌被发现之前，人们就对其他人的体液和排泄物感到恶心，只是不知道细菌在其中的作用而已。

因此在疾病传染之后，人们对于传染原因的看法有时候会变得荒谬。

以欧洲发生的大规模鼠疫为例，那时的人被告知不要洗澡，因为洗澡会让身体变得柔弱，从而更容易被感染。

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

另一种与肉体有关的厌恶是当人的肉体异常地扭曲或者残缺所引起的，包括残废、穿刺、截肢、极度丑陋、过度的肥胖以及消瘦。

厌恶量表中对“你看到一个人在车祸后肠子露了出来”的厌恶等级评价就是对这种厌恶的测量。

肢体残缺厌恶也会把我们所不喜欢的肉体伤害而激活，即使这种伤害没有引起出血也没有引起严重的生理危害，如流行的身体穿刺艺术、纹身等，一样能成为引起这种厌恶的原因。

我最近发现的一种肢体残缺厌恶与当前在青少年中流行的穿耳洞有关，他们首先用20号或者18号针——差不多和普通毛线针的顶端差不多粗——在耳垂上穿一个洞，然后用一个一般大的耳环放进这个耳洞中，这样耳洞的大小就不会变了。

由于皮肤本身的弹性，加上他们不停地往里放更大的耳环，导致这个洞和耳垂都逐渐拉伸变大，到后来能有25美分硬币那么大，甚至更大，而原来耳垂上的肉则被挤到了边缘。

玛丽安妮看的照片里的那个模特，嘴唇上的穿刺还悬挂着锁链，这也能引起肢体残缺厌恶。

残肢、伤疤、内脏切除、鲜血、穿刺都能引起厌恶感，因为它们都在暗示我们自己的肉体是多么脆弱，多么容易遭受损毁与伤害。

某种特定的恐惧症，例如，害怕特定的动物，像老鼠、蜘蛛和蛇，害怕看到针刺进你或他人的身体，害怕看到流血，等等，也能引起等量的恐惧与厌恶。

我在抽血的时候就有类似的感受，绝对不敢看针是怎么刺进我的血管里的，如果我看了，就会因为恐惧和恶心而浑身出汗，控制不住地颤抖，最后不是我自己受伤就是给我抽血的医师受伤。

有这种情况的人不止我一个，大约有10%的人表示他们一想到抽血的时候针要刺进血管，然后血被抽出来，就感到很痛苦；约2%的人对此感到的恐惧与厌恶已经达到了临床上恐惧症的诊断标准，意味着他们对这些情境的负性反应已经对他们的生活产生了显著的影响。

这种影响大到需要他们去服用药物，并且要谨慎决定是否进行生育。

爱尔兰梅奥郡的一家临床诊所最近做了一项调查：到该诊所进行抽血的3300名患者（年龄分布在19—99岁）完成了一份问卷，问卷内容是关于他们以往抽血时的生理与心理反应。

结果表明，对针感到厌恶的人最有可能被诊断为抽血恐惧症，而其余3000名对抽血用的针不感到厌恶的患者则没有抽血恐惧症倾向。

厌恶针的这种恐惧反应在年轻人与女性中更常见，这与女性更容易感到厌恶，以及随着年龄增加，普遍的厌恶感会降低保持一致。

有意思的是，在梅奥郡这家诊所的研究中，决定一名患者是否是抽血恐惧症的重要个人史是他们在过去抽血时有没有过晕厥或者类晕厥症状，如晕眩或者作呕等。

如果有的话，那么他们很可能有抽血恐惧症。

这样判断的理由是晕眩、作呕、血压降低以及昏倒都是与厌恶相关的生理反应。

如果你感受到了与厌恶相关的生理反应，那么条件反射地，你也会对引起这样生理反应的刺激物感到情绪上的厌恶，如针头。

对针头的条件反射厌恶会在将来你与针接触的时候（如下一次抽血），让身体不自觉地出现那些生理症状，如头晕、恶心等。

这是你身体对厌恶条件性的反应，并且这种条件反射只会是一种恶性循环。

针让你厌恶，厌恶让你感到晕眩，于是抽血就让你感到更加厌恶与反感。

拿我自己做例子，我以前在抽血时晕过一次，然后就再也没有参加过每年定期的抽血检查。

厌恶与恐惧会相互助长彼此的水平。

在一个关于动物恐惧症是如何发展的研究中，研究者给6年级到8年级的小学生描述了一个虚构的澳洲动物——蛞卡（quokka），其中一组小学生听到的描述是这种动物“喜欢在粪便里打滚”，还“以蛆为主食”，结果发现小学生们越对蛞卡感到恶心，就越害怕它。

另一组小学生听到关于蛞卡的描述则是这种动物有着“尖利的尾巴，轻易就能刺伤你”，结果这一组小学生对蛞卡越害怕，就越讨厌它。

这个研究不仅表明厌恶与恐惧能够彼此助长、放大并保持已有的恐惧感，还告诉我们厌恶与恐惧在本质上紧密相连。

不幸的是，最好的克服恐惧的办法就是把自己暴露于你害怕的事物之前。

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

如果你害怕狼蛛，克服它的最好方法就是养一只狼蛛当宠物。

在临床上，暴露疗法需要按部就班地逐步进行，从开始的学会放松，到学会面对，最后接受那个曾经让你害怕的刺激物。

以狼蛛为例，如果暴露疗法效果显著的话，那么在疗程最后你就会轻抚着狼蛛背上的毛，自信满满地说你再也不会对这样一只可爱且无害的小蜘蛛感到厌恶和恐惧了。

如果想要克服我的抽血恐惧症，我大概应该去家附近的红十字中心参加一个抽血医师资格培训班。

与克服厌恶的治疗相反，有一种心理治疗会有意地采用厌恶来放大恐惧感，这种心理治疗被称为“厌恶疗法”，采用的技术是伴随个体喜欢的行为，给予他一个厌恶或者疼痛刺激。

这种疗法的前提是这个喜欢的行为在生活中不应该发生，并且成为个体的主诉。

厌恶疗法的原理是，如果你的行为伴随着恶心与痛苦，那么你很可能不再采取这样的行为。

它曾经被用于“治疗”同性恋，最近则被美国一些监狱采纳，他们试图用恶心的气味来治疗性侵犯的囚犯。

帕米拉·达尔顿（Pamela Dahon）是一位气味心理学专家，就职于美国费城的蒙纳尔化学感觉中心，她与几家矫治研究所的研究者们一直致力于对气味厌恶疗法效果的评估工作。

以一个恋童癖患者为例，在治疗中给他呈现能够引起他性欲的图片和声音刺激，同时释放让他感到难受的恶心气体。

以前常用的是氨水散发的气体，但帕米拉研发了一种新型气体，比氨水还要难闻。

治疗的目标是，只要这位恋童癖患者遇到一个不该有性唤起的刺激，就给他释放难闻的气体，这种气体充满他周围，以致他没有其他心理资源去处理刺激。

治疗结束的时候，这个患者要随身携带一瓶治疗中使用的气体，并在医师的指导下，以后每次感到不该有的性唤起的时候就闻这个瓶中的气体。

治疗中还有另一个重要方面，就是在应有的性唤醒刺激条件下，释放纯净芳香或者令人愉悦的味道，这样患者就不至于失去正常的性功能。

对这种疗法效果的评估目前仍在进行中，所以气味厌恶疗法是否能起作用以及如何起作用，在当下我们还不得而知。

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

媒体关注与评论

为什么有人会喜欢吃发酵的口水、腐烂的鲨鱼、长蛆的奶酪？

我们是否从一出生就开始讨厌粪便的味道？

为什么一张别人用过的纸巾就能让你对一家餐厅敬而远之？

当蕾切尔·赫兹试图解答这些千奇百怪的问题时，便有了这本《这太恶心了》。

这是一本写给“极客”们的心理学科普书，在这里你可以找到一大堆问题的答案——你想过的，你从未想过的。

我一直对这些问题和答案们情有独钟，我得说这本书有点儿意思。

——姬十三 果壳网CEO，科学松鼠会创始人 世界虽大，但任何角落都离不开人类好奇的目光。

有人从历史的角度研究屁股，有人从文化的角度探讨乳房，今天，轮到心理学者从科学的角度考察人类的厌恶情绪。

名为恶心，却是一本可以让你读得津津有味书。

——迟毓凯 华南师范大学心理学副教授 如果要给这本书贴标签，大概可以用到这些词：新奇、有趣、科学、缜密。

这是一本既有趣又非常正经的书，几乎每段文字都能告诉你一些新奇的东西，同时又不失学术的严谨性。

能将两种风格迥异的文字巧妙地融合在一起，实在是少有的佳作。

读完本书，你会发现自己已经被作者循序渐进地灌输并夯实了对“厌恶”这种情绪机制的系统周密的研究。

你对“恶心”这个词的看法可能会被颠覆，甚至可能爱上这个看起来让人厌恶的字眼。

——姜振宇 中国政法大学微反应研究小组成员，江苏卫视《非常了得》嘉宾 厌恶是人类六种基本情绪类型中最晚发展起来的，主要通过后天习得，可能是人类区别于其他动物的基本情绪。

厌恶具有高度的文化烙印，一种文化群体感到厌恶的事物很可能是另一种文化所喜爱的；厌恶具有鲜明的个体特征，一个人厌恶的东西可能是另一个人喜欢的对象；厌恶与脑岛具有非常密切的关系，脑岛等脑区的损伤可能导致人们无法体验厌恶情绪；厌恶也具有强烈的遗传特性，一个民族甚至一个家庭的厌恶对象可能会代代传承……蕾切尔·赫兹博士的这本书集知识性、趣味性、科学性、通俗性、哲理性于一身，讲述的虽是厌恶，却着实令人喜欢。

——周仁采 北京师范大学心理学院副院长，教授

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

编辑推荐

《这太恶心了!揭开厌恶心理的奥秘》将有趣的科学研究与明晰的科学解释相融合，再勾兑进适量的幽默，阐明了与我们生活息息相关的重要问题：爱、恨、恐惧、同情、偏见、幽默以及幸福。

<<这太恶心了!-揭开厌恶心理的奥秘>>

名人推荐

为什么有人会喜欢吃发酵的口水、腐烂的鲨鱼、长蛆的奶酪？

我们是否从一出生就开始讨厌粪便的味道？

为什么一张别人用过的纸巾就能让你对一家餐厅敬而远之？

当蕾切尔·赫兹试图解答这些千奇百怪的问题时，便有了这本《这太恶心了》。

这是一本写给“极客”们的心理学科普书，在这里你可以找到一大堆问题的答案——你想过的，你从未想过的。

我一直对这些问题和答案们情有独钟，我得说这本书有点儿意思。

——姬十三 科学松鼠会创始人 世界虽大，但任何角落都离不开人类好奇的目光。

有人从历史的角度研究屁股，有人从文化的角度探讨乳房，今天，轮到心理学者从科学的角度考察人类的厌恶情绪。

名为恶心，却是一本可以让你读得津津有味书。

——迟毓凯 华南师范大学心理学副教授如果要给这本书贴标签，大概可以用到这些词：新奇、有趣、科学、缜密。

这是一本既有趣又非常正经的书，几乎每一段文字都能告诉你一些新奇的东西，同时又不失学术的严谨性。

能将两种风格迥异的文字巧妙地融合在一起，实在是少有的佳作。

读完本书，你会发现自己已经被作者循序渐进地灌输并务实了对“厌恶”这种情绪机制的系统周密的研究。

你对“恶心”这个词的看法可能会被颠覆，甚至可能爱上这个看起来让人厌恶的字眼。

——姜振宇 中国政法大学微反应研究小组成员，江苏卫视《非常了得》嘉宾厌恶是人类六种基本情绪类型中最晚发展起来的，主要通过后天习得，可能是人类区别于其他动物的基本情绪。

厌恶具有高度的文化烙印，一种文化群体感到厌恶的事物很可能是另一种文化所喜爱的；厌恶具有鲜明的个体特征，一个人厌恶的东西可能是另一个人喜欢的对象；厌恶与脑岛具有非常密切的关系，脑岛等脑区的损伤可能导致人们无法体验厌恶情绪；厌恶也具有强烈的遗传特性，一个民族甚至一个家庭的厌恶对象可能会代代传承……蕾切尔·赫兹博士的这本书集知识性、趣味性、科学性、通俗性、哲理性于一身，讲述的虽是厌恶，却着实令人喜欢。

——周仁采 北京师范大学心理学院副院长，教授

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>