

问题：为什么人类天天吃同样的东西很快会腻，但是动物比如说牛天天吃草却从不会腻？

易代入、易厌倦、易上瘾，是人的定义中三个不可分割的要素，是区分人与动物的关键所在。

易代入，是指人类拥有将自己代入其它事物的本能能力。

人类很容易设想“假如我是一只老虎，我看到了一只羊”，或者“假如我是一只羊，我看到了一只老虎”。也很容易设想“如果我是张三，但是我站在老虎面前，我将 xxx”。

这种本能的代入能力，实际上是理性思维、抽象思维的起点。

而这种代入能力带来了几个直接后果：

#### 1) 它带来了同情能力。

代入对方的角色去推演对方可能的行为，越是惟妙惟肖、越是深入和全面，你的生存优势就自然越大。但问题是，它除了可以帮你更好的制定狩猎和作战计划之外，还带来了一个不可避免的后果——你也会感受到代入对象的痛苦。

因为这份痛苦是你代入的对象的决策模式里不可排除的绝对关键因素。如果你代入对方却感受不到对方的痛苦，或者甚至感受的不足，你对对方的行为预测就往往是失效的。那么你就将是一个更糟糕的狩猎伙伴和群落成员，你将面临被淘汰的压力。因为不能在有效的级别上识别和淘汰这种成员的群落，自己也要面对额外的竞争压力。

于是就只剩下了一种答案，你的血脉能遗传至今，势必在这种代入能力上要达到某个水准以上。

这实际上是“太平洋岛民/布须曼人受到现代教育可以正常的融入现代生活”的生理基础。

那么这就意味着人只要拥有足够的智力，就必然会拥有足够的同情能力。

而这个同情能力，毫无疑问的在最类似于自己的事物——同类——上会格外敏感。

人类天然的对同类的痛苦有不可抗拒的本能感应。这是人类与其它动物的重大分别。是因为这个原因，原始的人类有比其它动物更强的回避攻击同类的倾向，因为 ta 们有比其它动物更多的不攻击同类的理由。

这种本能，也是 PTSD 作为典型的战争创伤必然存在的生理基础。哪怕你杀的是敌人，是十万八千里外你终战之后再再也见不到的陌生肤色、陌生文化下的同类，从法律上来讲你完全“有权”、“无责”，甚至受到“这是不可避免的”、“这不是你个人的责任”的安慰，哪怕整个意识形态都站在你这一边，你仍然会感受到强烈的痛苦。

这也是为什么为了保证战斗性，人类常常宣扬敌人的无人性、残暴或者敌人种族的低劣性的缘故——这是要先一步将敌人定义为非同类，以便抑制这种本能。

而即使是人类动用了全部的意识形态工具，包括认知科学的最新成果、心理疗法的最新进展、乃至药物技术的一切威力，仍然不能真正的解决 PTSD 问题。

因为它是直接内嵌在人性的本质里、与人的基本理智一体两面的东西。它如果真的被“解决”了，你得到的不会是一个“健康的人”，而只会是一个丧失了基本功能的人。

实际上是这一点——而不仅仅是对对方武力的忌惮——在最终意义上抑制着人类的湮灭。对方的武力再强，在一些超越了人性极限的计划下仍然是脆弱的。如果能有足够规模的这类超越人性极限却又仍然能有效组织、有效合作的群体，可以说没有任何防御策略是足够有效的。这实际上是恐怖主义的有效性的来源——也是好莱坞大量苏联间谍电影的灵感源泉。

但非常幸运的，几百万年演化的逻辑已经在极大程度上保证了这类组织无法同时形成足够大的规模而又保持有效合作。没有对人的同情，固然使得你特别危险，也使得你无法适应过于复杂的合作。

简而言之，这个世界在塑造人类这个种族的时候，已经在赐予人类超越其他动物的思考能力的同时，把对同类的无法自我抑制的同情心一起嵌入了。并且，这种“同类”的定义是非常宽泛的。它甚至对猫、犬、甚至是角蛙、甲虫、狼蛛都可以有效。这是人类会畜养宠物，包括能驯化犬类、马匹这类伙伴动物的生理基础。

先把这结论记住——

人类有比其它动物更强的回避攻击同类（包括类同类）的强迫性本能。

这是人类拥有智力的逻辑代价。强行买一送一，不容挑拣。

2) 这种能力必然带来原始的宗教。

因为这种代入是泛化的。除了会代入猎物、人类也会很容易代入一座山、一条河，甚至风雨雷电。

更不用说天空和大地。

同样是买一送一，不容挑拣。

不过这个与本题距离略远，就此打住。

我们回到刚才得到的这个基本起点上来——人类有因为理性能力而同时获得的强迫性的避免攻击同类和类同类的本能，这意味着什么呢？

这意味着这个：

假设有两群准人类——严格说这时候的人类仅仅只是一种脑子发生了变异的猴子，并没有成熟的语言，更没有文字可言，当然也没有“我们”、“人类”的概念认知——遇到了“这片树林里无花果不够吃了”的典型困境，它们处理这个困境的本能感应会与其它动物不同。

对于其他的动物，无论多么大的困难——不管是不是其它同类造成的——只要消灭到多余的竞争对手就好了。

杀掉那头多余的狮子、杀掉那群多余的蚂蚁就好了。杀掉多余的同类，就这一招，已经足够解决绝大多数问题。如果是它也解决不了的困难，那就是合该灭绝，到了时候了。

而这种常规操作却会令这种猴子踌躇再三，因为这做法对牠们有特殊的痛苦。

但是你要注意——不错，这种特殊的痛苦效应的确对攻杀同类的行为有抑制作用，但是很显然这种抑制力并不是绝对有效的。

如果人类的确只能吃这种果子，确实没有任何别的选择，日复一日更加显著的饥饿迟早会压倒这种抑制效应，促使人类仍然走上消灭同类的老路。

人类只是阈值高出一大截，但这阈值并没有高到一切困境都不足以越过。

到这里，就出现了“易厌倦”和“易成瘾”的关键意义了。

人类的易厌倦和动物的“不能忍受完全的单一”是完全不同的。

人类的厌倦并不是出于某种必要性的驱使，因此是开放的。

而动物的“不能忍受单一”是受必要性约束的，是非开放的。

一个动物总是吃一种食物会厌食，是因为它如果不吃另一些食物怕是要影响生理功能，面对生理痛苦。是这种痛苦在驱使它摄取其它食物。它的这种“多样化胃口”常常可以在非常有限的几种食物集合之内收敛，闭合。

举个例子，家里养猫养狗的，往往只需要极少的几种食物种类就可以让自己的爱猫爱犬对食物毫无抱怨了。牧场饲养牛羊也一样，如果仅仅喂一种不行，往往也可以只准备极少的几个种类，就可以无限循环。

与其说另外的几种辅食是出于满足动物厌倦的情绪，倒不如说那是一种生理上必要的药。

而人类的厌倦性，是无限开放的厌倦。

即使已经吃过一百种食物，人类也会对这一百多种食物全体厌弃，而想要去寻找第一百零一种食物。

除非无可选择，否则人类不会自然的满足于任何固定的食谱——无论它已经有多大。

你们有没有看明白这对人类的重大意义？

是因为这种“易厌倦性”所带来的无限向外探索的本能，才使得拥有回避攻击同类本能的人类获得了“在饥饿感击垮这本能之前找到其它解决方案”的可能性。

那么，易成瘾性又在这里扮演什么角色呢？

易厌倦性，本质上就是人类的无限好奇心。

但是仅仅靠着好奇心，是不足以有效的越过原有的行为边界的。

举个例子，你大可以出于好奇去尝试辣椒或者某种原始的香蕉，但是你得到的一定不是香甜、软糯，而是灼烧的辣和让你翻白眼的涩。

这要不了你的命，但是也绝不会让你快乐接受它们也可以是食物的可能。

绝大多数你的同类都会停止尝试第二次。

但是，因为人类大脑的特殊复杂性和可塑性，你的某个同类可能会非理性的对这种本来堪称折磨的体验上瘾。

人类可以对极其广泛的、超越了直接理性范围的事物上瘾，譬如对闻汽油、嗅胶水上瘾，对特定的形状甚至排列组合上瘾，对各种没有任何显性的有效性的行为上瘾。

这个范围根本不受到“对人类自身有利”的理性法则的约束。甚至可以说——它有强烈的反理性倾向。恰恰是在理性范围内毫无有效性行为，反而有格外强烈的成瘾可能。这也是人类艺术的生理基础。

这就是人类的“易成瘾性”。

是靠着这种随机发生的，不依赖理性支撑的（甚至有反理性倾向的）成瘾行为的支撑，人类的好奇心才能足够有效的翻越新行为模式的固有能垒，无视早期粗砺的痛苦折磨和恐吓，被惊人的、无理性的坚持和强化、从而获得原本不可能的被不懈优化的机会，而形成超出整个群落的原有一切认知边界之外的全新经验。

将原有的不可能，改为可能。

“这种果子非常辣，但是它也可以吃。”

它们长满了另一个山坡。

而因为人类大脑从复杂性而来的天然的可塑性，一旦有了某个同类靠着易厌倦性/好奇心、易成瘾性，不但翻越了原有的认知边界，而且还幸存了下来，产生了显然的生存优势，其它同类再要通过模仿而形成自己的类似神经回路、新行为模式，其门槛会低得多。一个个体的经验，会因此成为在群体内部通过不断模仿而不断传播和传承的群体经验。

用不了多久，这些准人类就可以集体的将这种新辣果纳入自己的食谱。

“所以我们并不一定需要杀掉李家坡的猴子们。”

我们可以去隔壁的山谷生存。

我们可以到峡谷对面生存。

我们可以到河对岸生存。

我们可以到草原生存。

人类是靠着 两位一体的理智与爱保住了回避通过自相残杀达成简单平衡的底限、而又靠易厌倦性、易成瘾性突破了外部局限，才获得了可以支撑远超过其它动物的复杂性和规模的群体结构的特殊能力。

是靠着这三者，人类成为了人类。

遍满全地，仰望星空。

导致着人类对食物单一的本能反感的这种易厌倦性这是人之所以成为人的特殊属性。所以相对于人类，其它动物自然会显得对单一的食物耐受得多。

当你充分的理解人类的本质，你自然会理解这些因素为人类带来的根深蒂固的困扰。

典型的，有易成瘾性带来的毒品问题和“心理发育异常”问题、易厌倦性带来的叛逆性问题——这不仅仅是指青少年叛逆父母，同时还指邪教问题。

这些问题直接绑定在人性本质之中，并且它们同时有着内在的、不容无视的价值。

要知道，从最初到如今，绝大多数的好奇和成瘾，都并没有走向大团圆结局。

在绝大多数情况下，这些超越原有群体理性认知的好奇和成瘾，都导致了个体的伤残和死亡。

只有极少数的幸运儿，成功的——而且是意外的——中了命运的彩票，成为了出人意料的开辟新道路的先驱。

这形成了一种永恒的矛盾——一方面，人类的文化必然会本能的尝试反对和抑制这种超越现有共识边界的“无理性”的行为，以尽可能的努力的挽救同类的生命；而在另一方面，人类并不能保证仅仅依赖自己的现有共识，就足以应对一切将会降临到人类头上的危机。

那些不被任何共识所认可的怪异行为里，可能有人类下一场危机的钥匙——尽管它的的确确的是九百九十九死一生。

如何有效的管理自己的本质特性，其实就是人生观、价值观最核心的内容。

而做到这一点的前提，就是要清清楚楚的知道自己到底是什么，什么是不可能的消除的、什么会是无法回避的风险。

这里已经告诉你们了。

编辑于 2021-11-02

<https://www.zhihu.com/answer/2196379477>

---

评论区：

Q: 这一篇太棒了。

非理性的无限向外求索，刻在基因深处的喜新厌旧其来有自，本身是祖先处于对同类的共情，避免极端环境下相互残杀做出的决策，在时间轴上层层迭代产生的结果。讽刺的是在现代，这种本能如果被放任自流，于个体而言最终大都不会指向好的结果。

真正推动人类向前的，是用理性之光照亮的冒险精神，用爱控制引导的心猿。是无数个体，有计划的、坚定不移、各有专精的进行无数面向的尝试。

总有一个里面藏着推动人类走进下一个阶段的钥匙。

---

Q: 如果发现自己的瘾没有利他的属性，说明价值观出现了问题。

控制瘾的取向源头在价值观上，构建这个价值观的底层是爱。

我遇到一位从教 28 年的女教授老师每次上课都赋有激情，讲的也非常有深度。有一次因为学校的安排导致她的课只剩 20 分钟能给大家上了（本来是 90 分钟的课），但她依然如同往常一样认真对待这 20 分钟，有个前排的同学问她：水一水不是蛮好的嘛，拿了工资就是了，那么拼命干嘛？平时讲课超流利的老师一下子卡住了，然后她说老师必须做好老师该做的，就像社会上形形色色的职位，各尽其职，这是本来就应该的。

在我眼里，这位老师是对给学生上课上瘾的，

在校她的宣传海报上有一句与众不同的话“爱学生是我不懈的动力”。

当然关于她还有一件令我印象深刻的事，这件事让我明白这个社会上是有了一批很牛的人在实践爱，ta 们对爱有高度的敏感性，通过人的一言一语就可轻易识别此人有爱无。（不过懒得讲了，大家去实践爱就一定会碰到。）

B: 价值观是人生观与世界观建立过程中自然而然产生的副产品。所以，认识自己，同时认识世界，是真正可操作的正道。对此认识的越深，就会产生越牢固的价值观。若直接从“建立”价值观入手，很难操作，也很难有稳固的效果。

Q: 的确，不经历痛苦与认识，有的价值是嗅不出来的。

C: 说得好，要对对的东西上瘾

---

Q: 造物主的手段何等奇妙，人也必须先知道自己为什么成为一个人

---

Q: 但我也有一个小问题不太理解，好奇心确实是趋势人类去尝试新的可能性的前提，底层动力是为了谋求更大的生存的可能性，但是为什么能够进一步归因于人的“易代入”特征？是否有这样的可能，人类最初也想杀害同类掠夺资源，但是出于各种原因而不可得，比如。同类也很强大，不容易被消灭。而比起费力去消灭同类，不如自己拓宽自己的食谱？这样消耗的体力说不定更少。记得答主之前的一篇文章中提到，商代有用奴隶和战俘祭祀的传统，鼎作为礼器就是用来盛放人牲的。如果人类很早就对于同类具有同理心，为什么奴隶制长久地存在于人类社会，甚至是解放前的西藏，还有农奴制呢？

A: 人身上的这些神性足够区分人与野兽，但不足以让人成为神

---

Q: 为什么易代入是抽象思维和理性思维的起点呢？求解惑

B: 答主提过：「思考的本质，即感同身受」

---

Q: 有一种人对物质厌倦性没那么高，从小就可以长期吃同样的食物，但是对精神体验易厌倦性高，成瘾性强。这大概是人类中在另一个纬度上探索性强的种类吧？

A: 那是练出来的

Q: 是这样哦？回想一下，我的这种偏好好像从很小的时候就体现出来了，并没有刻意练习过呢。（@，@）

A: 崇尚简朴的东方文化帮你练的

---

更新于 2023/2/27