

# 共情时代



[共情时代\\_下载链接1\\_](#)

著者:[美] 弗朗斯·德瓦尔

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2014-8-10

装帧:平装

isbn:9787535765826

贪婪已经过去，共情正变得越来越重要。

人性自私吗？当我们从生物性的角度评判社会问题，我们往往基于人类自私的属性，但我们不该忘记，人类天性中同时有另一些特质，将人与人紧紧凝聚在一起，调整彼此的步调，关怀弱者，帮助他人。因此，人对另一个人的感情能够感同身受，这种能力植根于漫漫历史长河。本书记载了一个世界著名的灵长类动物学家对人类道德起源问题引人入胜、浅显易懂的考察，它挑战了一直以来人类对该问题最基本的假设。

媒体推荐语★

关于人类善行的生物学根源，本书提供了重要而又及时的信息。

——德斯蒙德·莫利斯，著有《裸猿》三部曲

看完这本书，你大概能意识到，人类是多么高端洋气上档次的动物。我们不但可以为他人的痛苦而痛苦，为他人的快乐而快乐，我们也可以为了他人的痛苦而快乐，为了他人的快乐而痛苦。在灾难和异族面前我们相濡以沫，一旦天下太平我们又相忘于江湖或者相互厮杀。如此极品，却又如此科学。这本书不但可以让你坦然接受内心的黑暗杀人越货，还可以让你不做作不矫情的释放光明学习雷锋。

——周欣悦，中山大学心理系教授

在德瓦尔老爷跟着一群黑猩猩过日子的这些年月里，他见证了灵长类波澜壮阔的本性，见闻比我跟着一群群人拍戏的这个过程有过之而不及。这本书谈的是共情，又称同理心，简单来讲就那种让我坐在非诚勿扰舞台这端分明地感到对面嘉宾们喜嗔哀愁的神奇人类情感机制，科学很好玩，很和谐。

——宁财神，作家、编剧

作者介绍:

作者简介

弗朗斯·德瓦尔

荷兰著名的心理学家、动物学家和生态学家，现为美国艾默里大学灵长类动物行为学教授，1993年当选为荷兰皇家艺术与科学院院士，之后相继入选美国国家科学院院士及美国艺术与科学院院士，2007年被美国《时代》周刊选为当今世界具有巨大影响的百位世界文化名人，以及目前前在世的全球最伟大的十几个科学家之一，主要著作有《黑猩猩的政治》、《类人猿与寿司大师》、《灵长类动物如何谋求和平》以及《人类的猿性》等。

译者简介

刘旸

笔名桔子帮小帮主，本科毕业于北京大学，后在芝加哥大学取得细胞生物学博士学位，有译作《永生的海拉》、《迪士尼儿童百科全书：绿色植物》，为《当彩色的声音尝起来是甜的》、《一百种尾巴或一千张叶子》、《冷浪漫》作者之一，科学松鼠会成员，曾担任果壳网科学星探和策划，组织过科学与艺术的跨界活动，目前的工作领域为在线教育和女性健康产品开发。

目录: 第一章生物学 自私或温存  
第二章别样的达尔文主义  
第三章身体的对话  
第四章设身处地  
第五章屋里的大象  
第六章公平即合理  
第七章弯曲的木材  
注释  
参考文献  
索引  
· · · · · (收起)

[共情时代\\_下载链接1](#)

标签

心理学

科普

社会学

共情

生物学

果壳阅读

心理

德瓦尔

评论

我坚持认为“共情”只是“自私”的高级形式，通过个体间互助与交流的形式迂回实现个体利益的最大化~

-----  
这本书来得正是时候，各种意义上。我一直很反感那些人张口闭口说丛林法则（以及都到21世纪了还死抱着理性经济人假设不放的）。你们知道真正的丛林有怎样的法则么？另外，我觉得人也在通过共情来帮助理解过去和未来的自己。

-----  
德瓦尔真欢乐orz

-----  
以为是说人类共情，结果绝大部分是说动物，但内容也很精彩。动物世界也能发现很多跟人类一样的同情，合作，分享，利他...很多例子让人惊讶，或许读了这本书，对动物会有一个新的认识，特别是灵长类....

-----  
低成本利己主义。（为什么百分之八十的内容都是动物行为研究...）

-----  
案例特别丰富，行为颇有逻辑性。好书无疑。共情、同理心、同情、设身处地、感同身受。推荐语强调本书是讲善行的，其实善行和同情之类，跟本书主题共情不算一回事。共情有单纯的情绪或痛感体会，也有进一步的行为上的”定向帮助“，后者牵涉理性，进步到同情的层次。共情-镜像神经元、无意识。其阻碍-利己论、敌人。”设身处地“是个大词汇包括：关注前反应、冷模型设身处地、共情型设身处地，逐级进阶，然后最后到提供定向帮助。

-----  
干货稀少，弃。

-----  
其实我一直想对于“如果基因的基本需求是将自己延续下去为最优前提，那么人类为什么多数性行为并不是为了生孩子”寻找答案。作者的意思是“个体行为的动机是具有自主性的，并不完全受基因所控制。生物并不是基因的奴隶，我们更像是一个野心勃勃的二把手，一直在基因的眼皮底下偷偷地另起炉灶。”“基因是自私的，但我们不是，我们因为某一个原因而演化出来的功能，经常会被我们用来做其他的事。”所以就是说，大局是由基因掌控，而细节，我们自己微调。

-----  
"雄性灵长类动物都半斤八两"——依旧最精彩的是各种吐槽

-----  
funny……

-----  
(2015.10)写得挺有趣的。跟我耶鲁大萌神Morality公开课讲得很多地方有重合点，但毕竟这只是科普书，没有那个讲得深。以后的研究方向如果能做Biology/Psychology交叉的动物/小孩子实验就好了(大猩猩的野外洗礼(不要啊哈哈

-----  
呵。

-----  
干货内容为零。写了一堆动物也有共情的例子，然后说自己花了大篇幅写人类多有共情，这位作者真的知道自己写的是啥吗？还说什么“如果我是上帝，我要努力让共情在更广的范围发扬光大。”假如你是上帝，你就是共情独裁者。总是有很多人忽略帮助别人带来的自我感官愉悦和心理满足，以此得出“不自私”的结论。强调人类的共情也没有意义，这种不依赖理性的存在都很危险。

-----  
从灵长动物的行为模式来看待人类，观点很清晰，就是共情能力其实包括了几个层次，首先是有自我意识，然后再是感知到别人的情绪，再到对别人的情绪做出适当的反应，不同的动物有不同的共情层次。然后就是反复讲各种小例子，重复稍微多了些。

-----  
每个人往往都希望社会是和谐而美好的，而人们对这个愿望的集体共情就是道德的根源。人类折磨别人的天赋也来自共情，在所有灵长类动物中，人类的共情能力是最强的，也是最完善的，但人类也是对同类最残忍的。这是因为人类能对别人的痛苦共情，所以才知道怎么做能让别人感到最大的痛苦

-----  
略艰涩，带很多实验性的说明

-----  
翻译流畅，内容详实，可读性很强。其中好些动物的实验和故事颠覆我的原始认知。最后讲一章讲战争的那里让我想到《比利林恩的中场战事》。

-----  
大体有趣。有些观点持保留意见。

-----  
2016年第22本。核心观点：共情是一种动物本能，大象都能感知彼此情绪，但高等的猩猩和人才能设身处地地无私援助他人。此书从生物学角度给共情以基础，某些程度上无法直接回答人类社会为何亦如此的问题。书的内容给4星。翻译减1星，小标题真的有点奇怪哦～

-----  
生物学角度解读利他和共情，作者的研究挺有意思。

-----  
[共情时代\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

“换位思考”也好，“感同身受”也罢，“设身处地”也好，其实都可以用另一个词来替换，这个词就是《共情时代》这本书的主题——共情心。  
本书作者弗朗斯·德瓦尔是荷兰著名的心理学家、动物学家和生态学家。2007年，德瓦尔被美国《时代》周刊选为当今世界具有巨大影响的百位世...

-----  
说在前面的话：  
对果壳的印象一直很好：接地气，说人话，很靠谱；读罢此书，这种印象进一步加深了。科学的温情面，动物的“人性”观——评《共情时代》文|杜子腾  
最近读了很多译作，翻译风格千差万别，十分影响阅读的效率。然果壳阅读的这本《共情时代》是目前唯一一本读...

-----  
在生物体的自然属性的基础上，还有什么的是我们的与生俱来？长久以来，在物竞天择、适者生存的演化论的影响下，竞争与厮杀变得理所应当。不是吗？我们的老祖宗不是经过这样的强弱遴选才活下来的吗？我们的存在不也是与未知的兄弟姐妹竞争之后的侥幸吗？弗朗斯·德瓦尔在《共...

-----  
达尔文的《物种起源》一书问世后，适者生存，优胜劣汰的观点越来越被人们所推崇，

再加上道金斯的《自私的基因》的流行，让大部分人都觉得人天性自私，弱者就该被淘汰，但真实的自然界是这样的吗？如果你喜欢看《动物世界》，《人与自然》，《Discovery探索频道》这一类记录片，...

从达尔文《物种起源》将人从万物之灵的神坛拉下变成猴子的后代开始，人的动物本质逐渐被世人接受，到了以竞争为核心动力的经济时代，“物竞天择，适者生存”更是成为竞争者的最佳座右铭，尽管这几个字并非达尔文所言。在人文社科领域，进化论促进了进化心理学、行为经济学...

### 一、一个瓜瓢

在很多年前的一个夏日傍晚，我曾在一个公交站焦虑地等着公交车。但那车迟迟等不来，让人越发难受。无所事事之时，四下张望，看到一个西瓜摊上，一个农民模样的人正在拿出半个西瓜，仔仔细细地撕下保鲜膜，然后用刀又仔仔细细地把露在最外面的一层西瓜瓢切掉。再...

得益于理查德·道金斯的著作——《自私的基因》的影响力，始于斯宾塞的社会达尔文主义广泛地充斥于社会的各个领域。因为两者强调一个共同的观点：人生来自私。道金斯在《自私的基因》里宣称，我们的一切行为都在指向自身的利益，即便是利他行为，其目的也不过是为自己赢得某些...

如果你从小喜欢动物世界，对生物和进化论有一定了解，如果人类社会和政治经济中规律性的东西是你所感兴趣的，那么推荐阅读德瓦尔的新书《共情时代》。当对各种社会现象无休止的讨论中，制度法规的讨论已经车轱辘话，哲学已变空中楼阁不接地气，意识形态只是借尸还魂，生物学的...

共情是产生道德的主要原因 共情是什么？当别人高兴的时候，我也觉得喜悦。当别人悲伤的时候，我也感到痛苦。当别人愤怒的时候，我也体验生气。当别人激动的时候，我也深受鼓舞。共情，是一种机制，让我能够感受他人；能够让我们，成为一个整体。 一、共情是人类的天性之...

起初，我以为是读到一本社会心理学类的书，结果发现作者谈“共情”借用了大量的动物实验，特别是黑猩猩、猿、猴子、大象、小白鼠等等，用动物的行为来观察它们的共情反应，找与人类的共性。好吧，因为作者实际上是一位动物行为学家，攒了这么多年的实验积累，不拿动物说事，拿...

-----  
共情是一种人类普遍存在的心理能力，但我怀疑若果对心理学比较欠缺关注的读者，他们见到《共情时代》这个书名时，脑海里大概并不能浮现出清晰的印象。若果并不是对心理学全盲的人，或者有过一些心理咨询经验的人，他们对“共情”则会有所体会，因共情又被称为同理心，这样的字...

-----  
先厘清一个概念，“共情”不是“同情”。“共情”是情感的本能反应，是对他人境遇的设身处地的感受。“同情”是对此做出的理性的、逻辑的反应。所以sheldon是个完全没有共情力的人。但他会在别人心情不好时，递上一杯热饮表示“同情”。  
我受《自私的基因》以及进化心理...

-----  
一直以来，社会中对人性的主导思潮都认为，人与人之间是充满着利益关系的，自私性与竞争性构成了我们所熟知的人类社会，各个领域的书籍都教会我们如何采取行之有效的手段来取得更大的利益，这个时候，谈及感情，难免显得扭扭捏捏，天真不已。  
人性或许天生就充满着某种自私性...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
（啊，题目好烂俗……但感觉就是酱紫的……）  
在看这本书之前，我自己其实并没有真的思考过这方面的事情。共情心？同情？自私？博爱？公平意识？这些心理或感情，多少显得有点太熟悉，似乎已经嵌入了意识深处，以至于平时都想不起来要思考一下这些心理产生的根源。而且，即使是...

-----  
在我家社区的小路上，常常有一条短毛的松狮狗跑来跑去，1个月前，第一次见到他，着实令我震惊，他的皮肤病非常严重，基本变成了无毛松狮。近期再见，发现它康复了很多。而且每次见到他，必然在周围1米之内看到我们小区的另一头长毛松狮。两只狗似乎是认识已久的朋友，经常同时...



-----  
2017年春节读了一点点，没有看完。

到4.21下午等晚点的飞机时觉得自己反复看手机真的太浪费时间了，大部头太艰涩的不想看了，就又拉它出来滥竽充数了。看完了，颇有感触。

首先这并非心灵鸡汤，甚至也和心理学无关。一开始看到这个书名我很自然当作是给我们讲解如何与共情他人...

-----  
当我看完此书，我长舒一口气，因为对于我来说，此书太晦涩了，但并不妨碍我对它的好感，也因为如此，花了两周才把它看完。读完，也终于明白我们为他人的快乐而快乐，难过而难过，不是偶然。

《共情时代》，荷兰著名心理学家、动物学家和生态学家弗朗斯·德瓦尔的作品。弗朗

...

-----  
[共情时代\\_下载链接1\\_](#)