



第 1 章 吸引方程式

1.1

看脸的世界

1. 颜值即正义

这是个看脸的世界吗？

心理学回答：基本上——大体上——好吧——没错！

爱美是人的本能，毋庸置疑，否则你以为“流量明星”的“流量”从哪里来？

虽然老祖宗郑重告诫我们“人不可貌相”，但是老祖宗本人依然情不自禁地“以貌取人”，连皇帝取探花郎，也是钦点眉目最端正的那一位。

不管我们愿不愿意承认，颜值依然是我们出入社会的一道门槛。

在每个物种中，尤其是在人类的潜意识里，无时无刻不在运用颜值体系作出各种选择和判断，这体现在生活的方方面面。

例如问路，你会选择问温柔可爱的小姐姐还是问“左青龙、右白虎、文身金链”的彪形大汉？

票选领袖的时候，假如你对候选人一无所知，你会选择看上去坚毅正直、一脸正气的A还是选择看上去小头锐面、心机狡诈的B？

心理学关键词：

颜值吸引

进化心理学

光环效应



哪怕是肥皂剧，你也可以一眼发现，那些正气凛然的“好人脸”一定能活到最后，而那些一脸奸佞的“坏蛋脸”一定活不过 30 集。

没办法，我们天生就喜欢好看的人。

“美的就是好的”，这在心理学里叫作“光环效应”。

研究发现，我们认为有外表吸引力的人更可能善良、坚强、有趣、外向、性格好、有教养，未来可能更尊贵。

美的人更有趣、更外向？

当然，谁不想外向活泼、人见人爱、花见花开。美的人只要微微一笑，人们就会情不自禁地感叹：“她（他）真是外向活泼、活力四射啊！”相反，“我丑我自卑”，所以放不开。

美的人更善良、更坚强？

想想艺人杨超越，“超越不要哭，超越要坚强”！

美的人性格好、有教养？

据说是这样的，相貌好的人在世界上受到的宽容和优待更多，他们也容易对世界更宽容，也更温和。

美的人更容易结婚、婚姻更幸福、生活更充实、社交和职场更为成功？

我们来看看颜值和收入之间的关系。研究发现，把匹兹堡大学 MBA 毕业生长相分为 1 ~ 5 级，发现长相每升高一级，男性的年薪平均增加 2 600 美元，女性的年薪平均增加 2 150 美元。（注意：在中国未必）

著名劳动力经济学家丹尼尔·荷马士一辈子致力于研究颜值问题，在其著名的《颜值与劳动力市场》^[1] 论文中阐述：颜值和终生劳动力总收入呈较强正相关。长得丑的男员工的平均收入会显著低于长得好的男员工的平均收入，这个差额可以看作市场征收的丑陋罚金（ugliness penalty）和颜值奖金（beauty premium）。

原来每一张漂亮的脸，都是“会呼吸的人民币”。

我们甚至懊恼地发现，对美貌的偏见还延伸到正义的化身——法

庭上。

譬如性骚扰问题，美国心理学家研究发现：性骚扰案中，受害者越好看、嫌疑人越难看，嫌疑人被认为有罪的比例越高；受害者越难看、嫌疑人越好看，嫌疑人被认为有罪的比例越低。

譬如常见的电视剧剧情，反派的奸妃梨花带雨地向皇帝哭诉某正派忠臣觊觎她的美貌，意图对她不轨。无论妃子哭得多假，皇帝总是肯相信。

为什么？

不怪皇帝太“猪头”，只怪妃子太好看！

你好看你说什么都对，你好看你说什么我都相信。

“重色轻友”自古都是人之常情。

综上所述，长得好看的人顺风顺水，赢在了人生的起跑线上。

也许，颜值即正义，这真的是个看脸的世界。

2. 女性之美：娃娃美和成熟美

既然美丽这么有魔力，那么魔镜魔镜告诉我，谁是世界上最好看的女人？什么样的女性面孔最迷人？

女人的美起码有两种。一种叫作“娃娃美”：大眼睛、小鼻子、小下巴和饱满的双唇。长得像娃娃一样的美人，让人望之亲切，一见生怜。比如赵丽颖的脸：圆圆的脸，圆圆的眼睛，小小的嘴。让人好感倍增。

人类天生就难以抵御“娃娃美”，具备“娃娃美”的人才是真正电视剧女一号的脸，不求艳丽逼人，但求十分耐看，能够让人忍受漫长的七八十集电视剧而不生厌烦。

另一种美叫作“成熟美”：突出的颧骨、窄脸颊和灿烂的笑容。譬如“不老女神”俞飞鸿。

具备“成熟美”的人在年轻的时候不显年轻，上了年纪以后不显老，

所以，“成熟美”不仅高级，而且还是“抗老神器”。

如果一个女人同时拥有娃娃美和成熟美，她就是放眼全球公认的美人，如超模米兰达·可儿。

此时，我忍不住想提一下万千少女的整容模板——网红锥子脸。

网红锥子脸为何深受广大直男青睐？

你不喜欢没关系，基因觉得挺喜欢。

进化心理学认为，人类的心理就是一整套信息处理的装置，这些装置是由自然选择而形成的，其目的是处理我们祖先在狩猎等生存过程中所遇到的适应问题。

简单来说，我们今天每一个活着的人都是进化的“活化石”，我们老祖宗在想什么，我们现在还在想什么。我们都是披着现代人外衣的原始人。我们喜欢网红脸很可能只是因为我们的老祖宗也喜欢！

我们来看看网红脸的特征和优势。

A. 大眼睛+高鼻梁，这表示更强的视力和嗅觉能力，这是优秀基因。

B. 尖尖的长下巴，这表示发育成熟，可以孕育健康的下一代。

C. 一头乌黑亮丽的长发，这表示年轻、健康，适合孕育健康的下一代。

男性一般偏爱长发的女性。研究发现，长发与女性的健康有关（Hinsz et al., 2001）。所以好对象，好基因，意味着好的下一代。

看来网红脸的风靡，不过是因为男性千万年来的生物学本能而已。

顺便说一下，长尖下巴长在男人脸上可没用，也许还有反作用，对男性来说，结实的下颌（俗称男神必备下颌线）会显得更有男人味，而一个长下巴（俗称“鞋拔子脸”）则会削弱男人味。

3. 男性之美——纯爷们儿和“小鲜肉”

男人好看的脸也可以分为两种。

第一种是纯爷们儿的脸：结实的下巴，宽阔的前额，看上去坚毅

自信。

第二种是“小鲜肉”的脸：略微女性化的娃娃脸，干净漂亮，看上去热情友好，朝气蓬勃。

那么问题来了，纯爷们儿和“小鲜肉”，谁会赢呢？

广大直男朋友齐声表示：那还用说，当然是充满雄性荷尔蒙的硬汉会赢啊！

事实完全相反。研究结果让我大笑三声：对女性而言，在排卵期，纯爷们儿完胜！此时，她们普遍觉得不修边幅、胡子拉碴、具有男子气概和充满雄性荷尔蒙的脸更有吸引力。但是在其他时期，“小鲜肉”们完胜！他们充满青春活力的脸让女性心动不已。

女人啊，真是连审美都目标明确，直奔主题。女人果真是进化完全的高等生物。掰着指头算算，女人的排卵期是短暂的，一个月就那么短短几天，而其他时期却是非常漫长的。

所以，现在的世界是属于“小鲜肉”们的，小老弟们完胜！

1.2

你这么可爱， 应该没什么本事吧

心理学关键词：

刻板印象
婴儿图式



1. 没错，我们靠可爱活到了现在

从进化心理学的角度来讲，我们都是靠着可爱才活到今天的。

我们出生的时候，拥有一张绝对的娃娃脸。

娃娃脸的特征是大眼睛、小鼻子、小下巴，最主要的特征是圆圆短短的脸。

注意：脸型越短越显小，脸型越长越显老（此时，马脸哭晕在洗手间）。

为什么小婴儿会拥有一张绝对的娃娃脸呢？

因为娃娃脸实在太好用了。

娃娃脸能唤起人们的怜爱和保护欲，婴儿之所以可以随心所欲、吃喝拉撒不被人嫌弃，很大一部分原因是婴儿的娃娃脸！

生物学家认为，正是因为婴儿需要特殊的照料和抚养，所以长了一张“我见犹怜”的天使脸孔来吸引人们的注意：看我长得这么可爱，还不来亲亲我、抱抱我、照顾我、关怀我、呵护我，随时随地满足我的一切需求！

根据进化要求，人类和大部分生物都会对婴儿特别是刚出生的婴儿产生本能的抚养和照顾冲动，以保障物种的延续。

我们对可爱的脸没有抵抗力！

遥想生娃头一年，无论是爸爸，还是妈妈，大部分都会化身“晒娃狂魔”，我们的头脑里会疯狂分泌一种激素：天啊！这是谁生的娃，太可爱了！

于是我们控制不住地在朋友圈晒娃流口水的憨笑，晒娃歪歪长出来的半颗牙，晒娃的一日三餐、吃喝拉撒。

别拉黑，别拉黑！你当爹妈第一年也会这样，俯首甘为孺子牛，心甘情愿被宝宝的喜怒哀乐操控，“爱你千遍也不厌倦”。

真的吗？真的！但是仅限于婴幼儿时期，后面的故事就一言难尽了。

随着宝宝的茁壮成长，“著名”中国谚语登上舞台：七八九，嫌死狗！三天不打，上房揭瓦！下雨天打孩子，闲着也是闲着！

何解？因为你不可爱了呀，不“萌萌哒”了呀！

以前看到你肉乎乎的小脸就想蹭过去亲亲抱抱，现在看你小小少年的脸庞加上永远精力无穷，能忍住不每天胖揍你三顿已经是绝对佛系的中年老母亲了。

2. 可爱只有好处，怎么可能

如果你长大成人，还幸运地拥有一张娃娃脸，恭喜你，这很减龄，你比同龄人要显得年轻很多。

对于有着娃娃脸的成人，人们普遍认为他们诚实善良、暖心贴心、没有威胁。

心理学发现，人们对具有婴儿特征的刺激会形成一种特殊的心理表征——婴儿图式。娃娃脸和娃娃音就是典型的婴儿图式。人们天生对婴儿图式充满喜爱。

例如叠音是一种婴儿图式，很多人的名字都用叠音字，它寄托了父母无限的关爱。如婷婷、文文等，叫着叫着内心便会油然而生一种亲近感，让人很容易喜欢上他们。

很多人开车的时候，喜欢用志玲姐姐的娃娃音导航，清清脆脆的语音语调能有效缓解旅途疲劳。

但是婴儿图式也有劣势，当一个成人拥有娃娃脸、娃娃音，你很可能觉得他只是可爱，但是没有什么真本事。

爱笑、乐天派这些特点让你在人际交往中一帆风顺、人见人爱。但是在职场上呢？

社会认知有两个基本维度，即热情与能力。我们往往会觉得这两个维度在同一个人身上不可兼得。

以前皇帝上朝的时候，与他共商国是的是一拨忠心耿耿的臣子 A，大家的目标是同心协力建设国家！这拨大臣 A 是来给皇帝帮忙的，需要具备高能力。

等皇帝上完朝回到后宫，娱乐生活怎么办呢？这时那些陪皇帝打马球、一起寻欢作乐的大臣 B 出现了，他们是来给皇帝找乐子的，他们具备高热情。

你能想象大臣 A 和大臣 B 是同一拨人吗？

刚刚和皇帝畅谈完国家大事，一脸严肃地劝诫皇上要勤政爱民，转过身嘻嘻哈哈：万岁爷，最近江南草长莺飞，不如我们来个“微服私访”下江南？

这画面太美我不敢看。

所以，一般认为，一个人要么高能力、低热情，要么低能力、高热情，鱼与熊掌不可兼得。

3. 漂亮和可爱的刻板印象

漂亮的最大坏处就是美貌带来光环效应的同时也带来刻板印象。

你这么好看，应该能力一般吧！

女孩子太漂亮就没心思搞学习！

你这么美，居然不花心？看来你还是不够漂亮。（这是什么逻辑？！）

我们一般对美的人要求更高，美人都是有“人设”的，所以一旦他（她）不符合我们心中所愿，我们更容易失望，这就是所谓的“人设崩塌”。

古人常说：

绣花枕头一包草。

金玉其外，败絮其中。

红颜祸水，红颜薄命。

看来，古人也很“毒舌”啊。

美貌在人际交往中的代价也不少，如貌美之人对他人的信任度较低。

比如，人们对貌美者撒谎更多，当与美女约会的时候，男人会忍不住吹牛，情不自禁地把自己抬高三分。

由此带来的后果：貌美之人不太容易相信别人。

还有，貌美之人比较缺乏同性友谊。

很简单，面对貌美的同性，人们会降低自我评价，谁愿意和校花做朋友！

有句话说：女人之间不用吵架，你比她美你就赢了。

谁愿意总是输？大家姿色差不多，在一起才能心平气和做朋友。

当然，就我本人看来，美貌最大的代价是：捷径太多了。

波伏娃说过：“男人的极大幸运在于，他不论在成年还是小时候，必须踏上一条极为艰苦的道路，不过这是一条最可靠的道路；女人的不幸则在于被几乎不可抗拒的诱惑包围着，她不被要求奋发向上，只被鼓励滑下去到达极乐。当她发觉自己被海市蜃楼愚弄时，已经为时太晚，她的力量在失败的冒险中已被耗尽。”

美女更是如此。捷径充满诱惑，但最可靠的道路却只有一条。

4. 中等漂亮或成最大赢家——美丽够用就行

2010年，德国和美国的3位科学家共同发表重要研究结果：颜值与评价之间存在着抛物线关系，不漂亮的人不招人喜欢，过于漂亮的人也不招人喜欢，而中等漂亮的人很招人喜欢。^[2]

研究者认为，“美的就是好的”仅仅对中等漂亮的人适用，所以说，美丽够用就行！

我暗自思考了这项研究的意义，这可能是源自人类超强的自我心理保护机制。我们虽然喜欢好看的脸，但是我们拒绝相信这个世界有人颜值超高、能力卓绝、性格温柔还品德高尚。怎么可能这么完美，让我们芸芸众生怎么活？

1.3

地球上另外一个自己

心理学关键词：

人际关系的吸引本质：
相似相吸



我们的共同命运，
就在地球这个家园。

如果我们是异性恋，我们最好的伴侣，就是地球上另一个性别的我。

每个人都是自恋的，程度不一样而已，我们喜欢的，就是和我们像的人。

先来看看我们如何讨厌和我们唱反调的人。

“我暑假想去 A 地旅游。”

“A 地有啥好，‘老少边穷’。”

“那我去 B 地。”

“B 地人太多，挤死你！”

“那我去 C 地好了。”

“为啥？那里根本没人去，傻瓜才去 C 地。”

“那我在家待着好了！”

“暑假大好时光，你居然在家待着。生前何必贪睡，死后自会长眠……”

来人啊，把他给朕拖出去斩了！

朋友小 A：我家 4 口人，3 个“杠精”，我每次在家，总感觉精力耗尽，喉咙沙哑，仿佛和 18 条蛟龙搏斗一样，每次从家里出来都是屁滚尿流，落荒而逃。

我们追求和谐社会，不喜欢和我们唱反

调的人。所以，我们讨厌“杠精”。

1. “杠精”的诞生

我们现在从科学的角度简单分析一下“杠精”的诞生。

A. “杠精”界扛把子——偏执型人格

《中国精神疾病分类方案与诊断标准》（CCMD）^[3]中将偏执型人格的特征描述为：

（1）广泛猜疑，常将他人无意的、非恶意的，甚至友好的行为误解为敌意或歧视，怀疑会被人利用或伤害，“世界处处是阴谋”。

（2）病态嫉妒，好嫉恨别人，对他人的错误不能宽容。过分自负，若有挫折或失败，则归咎于人，总认为自己正确——“我怎么可能有问题？”

（3）脱离实际地好争辩与敌对，喜欢把别人当成对立面，忽视客观证据，很难通过说理或者事实改变其想法——“来啊，朝我开炮啊！”

偏执型人格属于人格障碍范畴，人格障碍大概占心理障碍总人数的5.8%。

遭遇这种“杠精”大王，请大家务必牢记6个字：惹不起，躲得起。别人都“人格障碍”了，你还不能忍忍吗？

B. “杠精”界傻白甜——人家还是个“宝宝”

“杠精”这种为杠而杠的特质很可能是因为其人格发展不完善，还处于四处找存在感，到处求关注的人生阶段。

你观察过小朋友吗？小朋友超级喜欢抬杠。

“我爸爸说地球是圆的。”

“不对，我爸爸说地球是扁的。”

“我爸爸说得对。”

“我爸爸说得才对。”

“你爸爸不对，地球是圆的。”

“你爸爸才不对，你全家都不对。”

宝宝爱抬杠是因为他们处于心理学家皮亚杰提出的“自我中心”^[4]阶段。

宝宝无法区别自我世界和外部世界，他们觉得自己活在宇宙中心，仅依靠其自身的视角来感知世界，不能意识到别人的观点和别人的视角。

“我觉得这是好的，这就是好的。我觉得这是对的，这就是对的，我觉得我爸爸是最帅的，他就是最帅的，你要是说我的爸爸不帅，你就是错的，是坏人，我就要用我的‘小锤锤’锤你哦！”

宝宝的抬杠和成年“杠精”并无差异，只是，我们可以接受小娃娃的抬杠，觉得他们童言童语甚是可爱，却很难忍受成年以后“大头巨婴”继续抬杠。

没办法，谁让你没有小宝宝可爱，你不知道这是个看脸的世界吗？

C. “杠精”界躺枪者——完美主义者

下面介绍的是“杠精”界的躺枪者——完美主义者，这是一个值得同情的“杠精”。

首先，完美主义者既不是人格障碍，也不是人格发育未全者，他甚至是崇高理想和道德的代言人，他是一个确实确实的“真好人”。

其次，完美主义者确实很容易成为“杠精”本尊，他们对人、对自己要求甚高，他们处处要强，眼里揉不得沙子，所以对这个世界充满了挑剔和愤怒。

你在朋友圈发布了一条自拍视频。

他回复：堂堂大学教师沉迷于无聊游戏，难道不会给学生树立坏榜样？

你感叹现代高科技医美真好，女人可以永葆青春。

他回复：不明白你们这些女人为什么都想整容，塑料花怎么可能比真花美。

他说得对不对，有没有道理？

他是不是好人？你看见他想想“跑路”？

我可不想“训导主任天天住在我家里”！

完美主义者永远要做对的事，批评错的事。

有完美主义情结的人活得很累，经常还会遇到挫折和压力，他们太过于正直、苛刻、古板，所以不那么招人喜欢。

毕竟，没有人会真心喜欢“杠精”，谁会喜欢一个时时处处跟自己唱反调的人呢？

你说你喜欢？哈哈，此处活捉一枚真“杠精”。

2. 我们一生都在追寻“熟悉感”和“相似度”

人类有一些基本偏好，比如，我们喜欢熟人而不是陌生人。

有一次，我陪朋友参加大学生的秋季招聘面试，他挑选了3个学生。

一个能力强的，没毛病。

一个善于处理人际关系的，没问题。

一个普普通通没啥特色的。

我纳闷儿了，问他为什么要选第三个。

朋友狡黠一笑说：“他长得像我弟，这种长相纯朴忠厚，我一看就知道……”

真是迷之自信，其实不过是因为我们喜欢熟悉的脸而已。

贾宝玉第一次见林黛玉：这个妹妹我好像在哪儿见过。

第一次见面就仿佛熟悉已久，这种感觉令人着迷。

所谓熟悉，不过就是以前有过相似的经历。我们喜欢已知的领域，而不是未知的领域，这就是著名的“舒适区”。你在哪儿待久了，哪儿就成为你的舒适区，你想做出任何改变都会艰难费力。

单身久了，单身就是舒适区，脱单很难。

结婚久了，婚姻成了舒适区，离婚不易。

这就是已知领域和熟悉感的魔力。

这种偏好根深蒂固，在天性中，我们的选择总是倾向于熟悉的或者相似的人和物。

3. 与伴侣相似的地方越多，就会越喜欢对方

大部分人会与跟他们非常相似的人结婚：相似的年龄、背景、学历、智商、国籍。

人可能会被与自己反差大的人短暂吸引，但是却很难选择他们作为伴侣。

人际关系的最基本原则是：有着相似背景、个性、外表吸引力和态度的人才有可能彼此吸引。

“道不同不相为谋”“三观一致非常重要”就是这个意思。

你们的共同点越多越好，中国有句成语叫作“莫逆之交”，从说不出的交情才是铁交情。

“你说的都对，我无条件支持你，你赞成的事我都赞成，你反对的事我都反对，你喜欢的人我都喜欢，你讨厌的人我陪着你一起讨厌！”

“人生难得再次寻觅相知的伴侣”，我们终其一生都在寻找和我们高度契合的人。

如果是精神世界高度契合，我们称作“灵魂伴侣”，如果生活习惯无比契合，我们称作“生活伴侣”，无论是哪一种，契合才能相处得更久、走得更远。

电视剧《扶摇》中，无极太子请求自己的父皇不要杀死扶摇，他说道：“我从未见过这样的女人，我看见她，仿佛看见另一个自己。”

看到了吗，就算是十八线电视剧，也能写出一线好台词。

我们的终极追求，就是找到地球上另一个自己。

你希望伴侣有多好，你首先得证明自己有多好。

你是谁，就遇见谁。

你必须善良、快乐、坚韧又令人喜爱，他才可能积极、阳光、强悍又充满柔情。

最后，来一段人际交往的正确示范吧。

以下节选自电影《茜茜公主》中茜茜公主和奥地利皇帝弗兰茨初次相遇的经典对话。

茜茜：我最喜欢花是红玫瑰。

弗兰茨：我也是！

茜茜：我最喜欢吃的是苹果饼。

弗兰茨：我也是！

茜茜：我最喜欢的事是骑马。

弗兰茨：真是太巧了，我也是！

你学会了吗？

1.4

世人那么多， 偏偏喜欢你

心理学关键词：

奖赏

回报

适配价值



问题：谁最可能成为你的女（男）朋友？

小学同学、初中同学、高中同学、大学同学、研究生同学……

这个叫同学系列。

同校的学姐学妹、师兄师弟……

这个叫同门系列。

公司同事、邻居、朋友的朋友、三姑六婆的麻将搭子的亲朋好友……

这个叫窝边草系列。

以上共同的特点是什么？

近！近让我们更容易产生连接，近让我们更容易得到回报。

1. 我们一直追求人际关系的奖赏和回报

来电、心跳加速、荷尔蒙疯狂分泌，很多人会以为吸引完全是一种感情冲动，殊不知吸引也是理性的产物。

人与人之间产生吸引力的最基本假设是：他人的出现对我们有奖赏意义^[5]。

影响吸引力的奖赏（rewards）有两种类型：直接奖赏和间接奖赏。

以下为直接奖赏：

我们喜欢漂亮的人，漂亮的人让我们赏心悦目；

我们喜欢有能力的人，从他们身上我们能学到很多；

我们喜欢性格好的人，和他们在一起，我们轻松愉悦；

我们喜欢喜欢我们的人，他们对我们的兴趣和赞美能有效提升我们的自尊，让我们更加喜欢自己。

大多数情况下，对方提供的直接奖赏越多，对我们的吸引力就越强。

注意，有些奖赏是间接的、微弱的，我们甚至感受不到它的存在。

例如，即使你远未到法定结婚年龄，从没想过生儿育女，当你走在路上，偶遇一位身材特别好的美女，你的视线居然久久无法从其纤腰肥臀上移开，你甚至开始暗暗咽口水。

你以为此刻的吸引是纯粹的来电，其实不过是她优秀的腰臀比给你的潜在奖赏。

进化心理学发现，腰臀比为 0.7 : 1 的女性最容易吸引男性。

没有那么神秘，不过是因为具备这种腰臀比的女性更容易生育健康的后代而已（此腰臀比的女性体内带有特定比例的雌二醇和黄体酮）。

吸引力的基础是与人发展有奖赏的经历，那么谁会给我们提供更多的奖赏呢？

2. 距离近更容易得到奖赏和回报

当人们彼此接近时，能听到对方的声音、看到对方的微笑、闻到对方的气味、握到对方的手的时候，这样发展的感情更具备回报性。这也叫作近水楼台先得月。

近到什么程度最好？此处强烈推荐人际关系的灵丹妙药——触摸。

人类很早就对触摸感兴趣，中世纪的欧洲，人们认为来自君主的触摸可以治病、驱邪、降福。

近年来，科学研究开始向我们展示触摸对人类健康和生存的重

要性。

心理学界有个著名的治疗方法叫作触摸治疗^[6]，请大家记住一位伟大的心理学家的名字：蒂凡妮·菲尔德（Tiffany Field）。

菲尔德第一个宝宝是早产儿，对妈妈来讲这是件不幸的事。菲尔德在对自己早产宝宝的抚养和照料中发现了一个重要的心理学进展：触摸的力量。

菲尔德和她的同事发现，他们每天只需轻轻按摩和触摸早产儿的背和四肢 15 分钟，这些早产儿的体重增速快了近 50%^[7]。这项事实当时震惊了医学界。

女性边当科学家边当妈妈实在是太厉害，菲尔德拯救了全世界的宝宝。

以前足月宝宝出生会被抱走，和妈妈分开，现在宝宝一出生就被放在妈妈的身边。

以前刚出生的早产宝宝都会被孤零零地放在一个保温箱里，而现在医院鼓励父母对早产宝宝进行按摩和触摸，因为触摸可以有效增强宝宝的发育、情感发育、认知能力和运动技能。

进一步的研究发现，触摸还可以帮助成年人改善注意力、缓解抑郁、减少疼痛，甚至提高免疫力。

夫妻关系不好，先让他们拥抱一个吧。

恋人要分手了，先让他们拥抱一个吧。

朋友好久没见面，先让他们拥抱一个吧。

一个触摸、一个拥抱或许就能促进感情，改变人生。

知道大白^①为什么会风靡世界吗？

无论互联网多么发达，我们还是无比渴望一个实实在在的真切触摸和拥抱。

① 电影《超能陆战队》、动画《大白归来》及电视动画剧《超能陆战队》中登场的虚拟人物。

3. 被人接纳更容易得到奖赏和回报

心理学家做过一个实验：酒吧里有个绝色美女，酒吧里 100 个男人都动心了，但是这个女人看上去特别高冷，脸很臭。

结果会有多少人上前搭讪？

答案是不到 10%。

同一个酒吧有个可爱的女孩，她没有那么好看，但是看上去热情开朗，很好接近，酒吧里 30 个男人动心了。

结果会有多少人上前搭讪？

答案是超过 50%。

我们不傻，我们不会放任自己宝贵的自尊心一再受挫，我们更容易追求最有可能回报我们的伴侣。

对未来伴侣的期望值 = 伴侣的外表吸引力 × 伴侣接纳自己的可能性

就算我们掌握了 108 种爱情技能，我们也追不到神仙姐姐。

如果一个人疯狂地喜欢我们，但是他长得实在抱歉，我们也不会把他作为我们的约会首选，我们不想委屈自己。

我们一直在努力保持平衡，最吸引人的伴侣是那些长相还过得去，也很有可能接纳我们的人。

那么，如何判断对方是否会接纳自己呢？

此处引出一个心理学名词：适配价值（mate value）。

其实就是我们给自己的吸引力打多少分。

如果我们觉得我们是高适配价值的、高吸引力的、有才有貌、有钱有品、妥妥的 90 分女人，我们就会希望有 100 分的男人来追求我们。

我们会坚持我们对伴侣的高要求，通常，我们确实能找到这样的伴侣^[8]。

适配价值是一道判断题，是自己对自己价值的估算，所以可能出现两种结果。

高估自己：例如你其实是个 70 分姑娘，你坚持认为自己起码 90 分。70 分的男人对你苦苦追求，你不屑一顾，却苦苦追寻 100 分的男人，此时，一句歌词送给你：“爱我的人为我痴心不悔，我却为我爱的人甘心一生伤悲。”

低估自己：害羞的人（Wenzel & Emerson, 2009）^[9] 或者低自尊的人^[10] 往往高估别人拒绝他们的可能性，这个时候他们可能会选择与之并不匹配的伴侣。这个时候就会出现“鲜花插牛粪，美女配猪头”。

既然我们喜欢那些接纳我们的人，那么，对所有人都好，都表达接纳会增加吸引力吗？

一项快速约会的实验发现：你要是来者不拒，对所有人都肯定、都微笑，全部说好，你的配对成功率将跌至谷底。

而你对前面 30 个人都说了“不”，只对第 31 个人说“好”，你的配对成功率将升至最高。

譬如，你看见一个帅哥对你微笑，你十分动心。哇，他的眼睛里有星星！

然后，你发现他还对阿花、阿猫、阿狗全部发射了小星星，你心里是否失望极了，他的星星是批发的吗，这么廉价！

但是，如果他对阿花、阿猫、阿狗都很高冷，却独独对你很温柔，此时，你对他的好感会迅速升至最高点，谁不想做那个唯一呢！

总结一下，为了脱单，我们要广撒网，我们要努力表达友善，但是对所有人表达友善，又会降低个人魅力。

研究发现，最好的接纳来自那些挑剔的恋爱对象^[11]。

也就是说：我们容易和那些喜欢我们的，并且只喜欢我们的人交往。

言情小说中有句肉麻的话让每个女人都很受用：弱水三千只取一瓢（曾经这句话也成功骗取了年幼无知的我很多眼泪）。

对大部分人冷若冰霜，只对一个人表露热情是增强吸引的一种方式。

记不记得我们小时候看武侠片，最喜欢的就是那种对所有人都心

狠手辣，但对自己心爱的姑娘热情似火的大魔头，如《倚天屠龙记》中的杨逍，光芒远远胜过三心二意的张无忌。

综上所述，关于爱情，几千年前的老祖宗在《诗经》里已经给出答案：投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也。

只有感情中你来我往、礼尚往来，才有珍贵的永结同心、永以为好。

所有的人际关系都是追求奖赏和回报的。我们喜欢漂亮的人，喜欢聪明的人，喜欢有能力的人，喜欢性格好的人，但是我们最喜欢的，是那些喜欢我们的人。

那么，要让别人喜欢你，很简单，先去喜欢喜欢他（她）就行了。

1.5

拓展：你们是什么关系

我们来做一个测试吧，来测测你和他（她）是什么关系！

常见的有两种关系：一种叫作交换关系，一种叫作共有关系。两者的差别如下：

当你帮他人忙的时候，如果是交换关系，你会期待他人的立刻回报；如果是共有关系，你可能压根儿就没考虑过回报，你会觉得能帮到他，自己也很开心，自我评价也会变高。

当他人帮我们忙的时候，如果是交换关系，你也期待他人立刻要求自己回报，总觉得欠别人一个人情心中不安；如果是共有关系，你会心安理得地享受这种帮助。

当和他人共同完成任务的时候，如果是交换关系，会极力分清楚哪一块是谁的责任，谁该负责。如果是共有关系，你会觉得你会就多做点，我会做就多做点，我要是超级会做，就全部做了也没关系。

如此看来，交换关系更低端、更不亲密，共有关系更高端、更亲密。那么，现在你们两个是哪种关系呢？

指导语：想象一个人，可能是你的恋人，也可能是你的朋友，根据下面的量表等级，填写你对你们关系的评定。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
一点也不 非常

1. 相隔多远你才愿意去探望对方？
2. 能够帮助他（她）的时候你有多快乐？

3. 你可能给予对方的利益有多大？
4. 为满足对方的需要你会承担多大的代价？
5. 把对方的需要置于自己的脑后有多不容易？
6. 满足对方的需要对你来说优先性有多高？
7. 为对方作出牺牲你有多甘愿？
8. 为了让对方获益你愿意放弃的利益有多大？
9. 为对方办事你会走多远？
10. 拒绝帮助对方有多难？

你和他（她）是什么关系，你清楚了吗？