

打消顾虑 改变心态
一切都有可能发生



调情学

〔美〕琼·史密斯 ◇ 著

赵旭 ◇ 译

F L I R T O L O G Y



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权信息

书名：调情学

作者：[美]琼·史密斯

出版社：北京联合出版公司

— · 版权所有 侵权必究 · —

目录

CONTENTS

[致亚洲读者：亚洲视角](#)

[引言](#)

[第一章 七个关于情感沟通的迷思](#)

[迷思1：调情很难](#)

[迷思2：调情高手是天生的，不是通过后天学习的](#)

[迷思3：调情很可怕](#)

[迷思4：被拒绝是一件坏事](#)

[迷思5：完美的调情可以吸引所有人](#)

[迷思6：男人必须先主动](#)

[迷思7：互联网就是答案](#)

[第二章 照镜子](#)

[调情的风格](#)

[目标](#)

[障碍](#)

[机会，不是麻烦](#)

[陷阱](#)

[如何变得有吸引力](#)

[第三章 今天你准备和谁交谈](#)

[决定性标准](#)

[化学反应](#)

[怎样寻找有吸引力的人.....](#)

[怎样才能有非常有吸引力的人面前开口](#)

[第四章 尝试靠近](#)

[准备工作](#)

[进入情境](#)

[让人感觉亲近](#)

[靠近](#)
[如何靠近](#)
[问一个问题](#)
[道具](#)
[障碍](#)
[第五章 继续向前](#)
[1.友善还是调情？](#)
[2.打击](#)
[3.优雅地退场](#)
[4.一切顺利](#)
[第六章 在哪里找到他们呢？](#)
[数字猿猴](#)
[所以，在哪里找到他们呢？](#)
[改变你的行为](#)
[第七章 第一次约会.....](#)
[准备约会](#)
[去哪里？](#)
[做好准备](#)
[约会时](#)
[可能存在的陷阱](#)
[如果不成功怎么办呢？](#)
[如果成功了呢？](#)
[展望](#)
[第八章 在那之后](#)
[参考文献](#)
[致谢](#)
[关于作者](#)

停止刷屏，
开始聊天，
寻找真爱。

这本书写给你和我，是我们之间的约定：

保持好奇，心态开放，不断提问。

我愿意，如果你愿意的话。

致亚洲读者：亚洲视角

我的研究是从写我的硕士论文开始的，最终变成了这本《迷人的沟通》。当时我调查了四座城市——巴黎、伦敦、斯德哥尔摩、纽约，然而最近我才意识到，对于交往约会而言，世界上最让人激动的变化来自世界的另一边——亚洲。整个亚洲就好像一个熔炉，不断锻造着人与人之间新的交往方式，对于一个研究约会交往的社会人类学家而言，再没有什么比这更让我心潮澎湃的了。

我是从在日本生活的那段时间开始对亚洲着迷的。泡在深山热气腾腾的温泉中，望着天上闪烁的群星，我意识到自己虽然去过一些地方，但从来没有在一个令人既着迷又迷惘的地方真正生活、工作过。不管是能从自动售卖机中购买到任何东西的生活方式、原宿新青年不可思议的时尚潮流，还是我和我特别害羞的日语老师那次失败的调情经历，所有这一切都让我觉得既新鲜又独特。

现在我理解了不同文化的复杂多样性，如果重新开始研究，亚洲城市毫无疑问会成为我研究的一部分。我非常热衷去新加坡、马来西亚、中国香港等国家和地区，不轻易放过任何观察当地约会场景的机会。

很多亚洲国家的文化都在女性的主导下发生着变化。这种变化来自女性新近获得的经济力量以及随之而来的更多选择。劳动力中女性参与者所占比例的增长提升了女性整体的赚钱能力。这并不能代表女性发起和挑选情感关系的选择增加了，但再也不是所有女性都愿意负担事业、家庭责任和抚养子女这三重任务了。其中一些人反而选择放弃婚姻这条道路。例如在日本，男女不婚的比例都提高很多。《经济学人》近期的一篇文章解释了日本过去的状况，女性常常期待从男性一方获得经济上的安全感，男性则希望能提供这种安全感。现在这一点随着越来越多的男性从事临时性质的工作而变得越来越难以实现。“我不希望我的妻子

和孩子因为我的经济能力不够而错过任何可能的体验。”一家国际连锁俱乐部的培训生——24岁的井形顺喜（Junki Igata）说。他希望可以推迟到35岁左右或者40岁前再结婚。从事临时性质工作的男性比从事全职工作的男性对婚姻的期待值更低。

然而，女性的情况正相反。全职女性结婚的比从事临时性工作的女性少。她们面对的是残留的传统婚姻责任观念，这种观念使全职日本女性在工作 and 照顾孩子之间难以找到平衡，而丈夫通常会期待女性放弃工作。在日本家庭中，家务活的分担是不平均的，男性每天做家务和照顾孩子的时间只有一小时七分钟，而美国男性和法国男性每天要分别承担三小时和两个半小时的相应工作。与此同时，亚洲国家和世界其他许多国家一样，结婚的平均年龄都在变大。

换句话说，婚姻对于人们来说吸引力越来越小，至少父母那一代的婚姻模式对人们的吸引力下降了。

这一趋势没有被忽视。为了应对人口增长率下降这一问题，一些亚洲国家和地区的政府已经致力于为公民配对。在中国台湾，货币政策主管机关当起了媒人，为公共和私营部门的雇员组织“相亲游”，其中包括观光和在高级酒店开展的速配活动。而早在2003年，新加坡政府就当起了月老。由“官方媒人中介”社会发展部举办相亲活动，希望能为国民配对，进而增加人口数量。然而直到2017年，“头号官方媒人”谢温迪（Wendy Tse）回答Time Out杂志关于为什么新加坡的相亲活动没有纽约的那么有效的问题时说：“显然一部分原因是新加坡相亲活动通常（被看作）是由政府发起的。”不论目的多善良，参加政府组织的相亲就跟被妈妈送去参加学校舞会一样——不酷。

与此同时，女性并不是不想找伴侣或是恋爱。即便是在结婚率骤降的日本，大多数人仍旧希望结婚，其中男女的比例分别是86%和89%。⁽¹⁾

然而，如果不想扮演人们期待的传统角色，亚洲女性要如何运用新近获得的经济力量呢？怎样才能借此找到最适合自己的伴侣呢？

答案有二。

首先，要意识到经济稳定会带来更多的伴侣选择——你的做法要和过去有所不同。游戏已经全面升级，亚洲女性不一定再选择她们过去会

选择的伴侣了。并不是选择伴侣这件事变化了，变化的只是伴侣标准。面向新女性的伴侣类型已经发生了变化，只是她们可能还没有意识到。之前在她们的头脑里世代灌输的都是要选择一个稍微年长、经济条件好、能够供养自己的男性，随着她们在经济上的成功，选择伴侣的权力增大了。这意味着女性可以通过判断一个人能否成为一个好伴侣来做出决定——他是不是敏感，是不是有同情心，甚至是否会照顾孩子，是否能让她们开心，是不是长得好看。这样选择出来的伴侣可能比自己年龄小，或者她们甚至会选择不要伴侣。事实上，多少年以来男性一直在做的选择，现在女性也可以做。当不存在经济上的依赖时，我们选择伴侣的情况就变得完全不同了。

其次，不要等着这个社会来追赶你。此刻，成千上万的人在挑选适合他们的伴侣。他们可能还不是主流，或许此刻还被认为是反传统的人，这并不重要，重要的是这些人都在进行自己的选择，聚合成了一群为自己选择的人——不生孩子、和朋友生孩子、通过捐献的精子怀孕、冷冻卵子，或者一直单身。当足够多的人都能足够勇敢做自己感觉正确的事，而不是做仅仅被社会认可的事时，那么社会早晚会跟上这种变化。但是不要等着社会首先认同个人的改变，社会认同通常比个人做出改变要慢上许多。

所以，应该如何和异性进行情感沟通，进而找到适合的伴侣呢？沟通并非没有技巧，不能学习，恰恰相反，如何自然地 and 异性开始谈话，进而维持一段恋爱关系，是可以通过练习来学习的，这也就是我在这本书中要讲到的：调情。我第一次来远东时，一直被这里的生命力、能量和变化发生的速度所震撼，感觉像是地平线在震动。调情学则是让自己面对新的地平线。女性希望能够成为社会新动态的一部分，她们想改变自己寻找伴侣的视角，也做好了自主选择的准备。或许她们在路上需要一点帮助来教她们如何去做，让她们变得自信，帮助她们做出合适的选择。而对于那些正用新的眼光全方位审视自己、不仅仅把自己看作家里的经济支柱的男性，或许这本书可以为他们提供经验和教训。调情学要求你在关注周围人之前，必须先观察自己，保证自己能够充分利用所有的机会。在新机遇不断找上门的亚洲，这一点尤其重要。

这也是我喜欢在那里做演讲、开工作坊的原因之一。我常去新加坡做讲座，我发现这个飞速发展的社会的参与者们很希望了解这方面的事情。我在马来西亚也开过几次工作坊。我很享受新加坡和马来西亚的多元文化。实际上，就是在吉隆坡，我第一次有机会和阿伊莎一起工作。

阿伊莎是华裔马来西亚人，是她家族中工程公司的董事长，42岁，聪明幽默，热情洋溢。她迫切地想要找个伴，生一个孩子，并一直在朝着这个方向努力，跟做其他事情一样拿出了百分之百的努力。她参加社团，组织相亲大会，报名参加兴趣学习班，一场不落地参加受邀的聚会。当她请我给她单独指导时，我问她，是更想要一个伴侣还是一个孩子。她回答说：“孩子。”因为她的经济条件比较优越，也有家庭的支持，所以她想自己试试。作为一名经济独立的女性，她可以外包大部分的事。有了家庭、保姆、清洁工、厨师，她可以去上班，从事自己喜欢的工作，从中获得成就感，同时还能有一个孩子。我告诉她我为亚洲女性创造不同配偶标准的理论。她不需要找符合上一代人标准的男性作为伴侣，经济上的成功让她没有必要再依靠任何人。

一个月后，她联系我说，她潜泳时遇到了一个28岁的男人，他们在一起一段时间了。她还是担心年龄的问题，但是他们在一起“非常开心”。她说年龄差距会有一些小问题，我安慰她说两性关系中总会有小问题，跟年龄差距没关系。五个月后我在伦敦见到她，她浑身散发着光芒。她恋爱了。上个月她给我发了一条信息说她怀孕了，他们两个人都特别开心。

亚洲女性和全球女性都将开始自己做决定选择伴侣。抛弃以前的标准吧，它已经过时了。

(1) 原注：根据日本国立人口与社会保障研究所2010年发表的一篇调查报告。（后文中除特殊说明，均为原注。）

引言

事情发生在星期五晚上。简穿着她最喜欢的衣服，满心期待。她觉得自己已经单身太久了，是时候着手改变了。她下决心逼自己每个周末外出。今晚朋友的派对似乎很可能是个遇见感兴趣的人的机会。

派对开始一小时后，她发现酒桌对面有个人吸引了她的注意力。她想过去说话，又担心会打断他和别人的对话。当她终于鼓起勇气的时候，他离开了。在厨房里，她又和另外一个人相视而笑，想着能说点什么，但机会转瞬即逝，他也走开了。午夜降临，她除了因喝酒感到头疼外，似乎没什么收获。回到家后，负面情绪扑面而来。“我做了能做的一切：我出门了，尝试了，就是遇不到什么人！”就在那个时候，她决定要更主动。那天晚上，她在相亲网站上注册了账号，因为她终于想要认真地找一个伴侣了，不能再浪费时间了。

星期六一晃就过去了。简平时参加的所有周末活动——跑步、去咖啡馆、随便翻翻报纸——都被放到了一边。当她写完自我介绍，开始整理大量别人的自我介绍时，一天已经过去了，时间到了星期日。不过，她的种种努力没有白费，她开始和一些有可能发展的对象发信息，聊得很愉快。这个星期，简的大部分时间都用在收发信息上了。一些人很快就被淘汰出局。她还成功地和其中一个人约好星期五晚上喝一杯。耶！

第二次尝试。星期五晚上，简穿上了她最喜欢的衣服，信心满满。她下定决心每个周末都要逼自己出门，她想现在自己做到了。

那个和她在网上调情了整个星期、幽默风趣、和她有着许多共同点的人走了进来。她心里一沉。除非现在还是2008年，否则这不可能是照片上的那个人。算了，那些短信确实让她很开心，而且既然来了，她会给他一个机会的。接着他们坐了下来，开始交谈。简开始怀疑这个坐在

她面前的人到底是谁，他和网上聊天时给人的感觉完全不同。因为她刚刚开始这种尝试，还不太清楚怎么提出结束，结果花了大概五个小时想着怎么离开才能不伤害他的感情。午夜又到了，除了喝多了白葡萄酒导致的头痛，她还是没什么收获。原本她计划着能开启一段美好的未来，结果只迎来了宿醉的开始。回到家后，负面情绪又扑面而来。“我做了能做的一切：我出门了，尝试了，就是遇不到什么人！”这次，简觉得她可能要永远单身了……

不管你是男是女，如果你现在单身，可能都会由这个故事联想到自己。作为一名调情学专家，我用社会人类学的原理帮助人们在社会交往的丛林中找到方向。关于这个故事情节，我听过男男女女数百种不同的版本。说到怎样遇到那个人，每个人都有自己觉得对的方法和自己听说的对的方法，而当事情出错时就会很困惑。我能看到，如果其中哪怕有一点做得稍微不同，都会产生更让人满意的结果。

人们急迫地找我询问如何能让一段关系开花结果。他们都经历过很多次类似的过程：尝试出门，与人交流，约会，寻找伴侣，但他们最后总觉得有什么地方不太对，而得出的结论是他们“不擅长调情”。然后，总有那么一个朋友建议他们尝试利用互联网。由于其他方法都没什么效果，人们会再尝试一下互联网，认为一个即使你不擅长调情也可以找到对的人的巨大空间一定能解决问题。问题是，其实也没什么作用。

过去的十年里，使用约会网站和应用程序的人数剧增。2007年，苹果发布了第一款iPhone手机，让我们能够将整个数字世界装进口袋，开启了一个24小时互联的时代，从那时开始和人们通过屏幕对话变得格外容易。约会相关的应用和网站的数量也随之剧增，并瞄准越来越多不同的具体需求。我们发现，任何人都可以通过聪明的算法找到最合适的伴侣。我还注意到一个有趣的现象：随着约会服务数字化的不断发展，人们越来越渴望得到有关如何有效进行面对面交流的指导。

全世界有9100万人在使用约会应用程序。⁽¹⁾这是一个令人震惊的数字，然而证据显示，对于约会来说，答案并不在屏幕后面。皮尤中心——一个前沿智库——的数据显示，在美国，有4925万单身成年人尝试过线上约会。接近5000万人！不过，有多少美国人是通过网络找到他们的配偶或者稳定交往的对象的呢？只有5%。甚至那些和配偶或伴侣在网络时代相遇、交往五年以内的人中有88%是在线下遇到他们的伴侣的，没有通过约会网站的帮助。在英国，有1500万单身者⁽²⁾注册了在线

约会网站。不过，一项以18到34岁的人群（被认为是数字一代）为对象的调查研究显示，约80%的被调查者仍是在朋友介绍、社交以及工作等现实情景中遇到他们的另一半的，只有10%的人是通过在线交友，6%是通过社交媒体遇到另一半的。^③

同时我们也不能忘了，在线约会产业不是慈善事业。它在全球范围内的产业估值在20亿英镑以上，单在英国每年就达3亿英镑。约会网站的商业模式都是建立在人们不能找到另一半的基础上的，这样人们才会续订这种网站。这或许听起来有点自相矛盾，是不是？

然而我们心里都清楚事实。一项关于美国人的研究显示，只有不到20%的人相信网络约会是结识伴侣的好方式，更少的人（不到15%）认为自己的网络约会获得了成功。一切都回到了最开始的问题：为什么即便如此，另外80%的人还是希望尝试网络约会？

“太忙了没时间约会”似乎成了寻求网络约会最普遍的原因。使用网络约会的人平均每周花费13.5个小时编辑自己的个人页面，而真正花在线下见面的时间只有1.5个小时。^④即便不考虑实际见多少人才能遇到你喜欢的人（或者和自我介绍匹配的人）这个因素，网络约会似乎也并没有将时间有效利用起来。而且很有可能，正像你注意到的那样，网络约会确实会让你遇到浪费你时间的人。而33%的在线约会的人，就是差不多1/3的人，没有在线下见他们在网络上认识的任何人。如果是这样的话，那么我们做这些到底有什么意义呢？

数字时代的约会不但没有减少人们在现实中接近他人的需求，反而增加了人们在人际关系方面需要帮助的需求。

人类是社会动物，天生就需要建立亲密关系，进行亲密交流。新生儿如果没有被人碰触，生长可能会受到阻碍，甚至可能死亡。禁闭有害，完全的独处则几乎是不可想象的。人类早期是在30到50人的部落团体中活动的，随着人口的增长，部落会分裂并形成新的部落，这是因为当数量大于这个区间时，社会黏性会降低。虽然独自生活的人数增加了——据联合国预测，到2050年世界将有近70%的人口生活在城市中，然而这并不意味着我们对社群的需求有任何改变。不过我们似乎正在尝试在网络中满足这种需求。我们是如何进入现在这种状况的呢？一边在脸书上有超过500位好友，在推特上有超过1000个关注人，随时随地在瓦次普（WhatsApp）^⑤上同时开着5个对话框，一边仍旧感到被孤立。许

多研究认为，社交媒体上的活动只能让人变得更加抑郁。近期关于孤独和亲密友谊减少的数据似乎证明了互联网没能改善我们的社会关系这一观点。更糟糕的是，研究发现，我们在现实中的互助网络正在萎缩。^⑥

其中需要探究的问题是，数字世界里的交流真的能够代替人与人之间的社交吗？起初，它似乎非常方便，社会联系不再需要一辆车、电话或是任何计划，需要的只是一次点击。与此同时，虽然我们与他人的虚拟交往暂时让我们感觉好些，但研究显示这些沟通通常是浮于表面的，最后会令人失望。其中一项研究得出的结论是，数字世界暂时增强了那些在感到孤独和抑郁时上网的人的社会满足感，但这也是互联网让我们感到孤独的重要原因——我们试图用线上关系取代现实关系。研究还指出，这“并不是线下社会互动的有效替代品”。

正如心理学家亚当·奥尔特（Adam Alter）在最近的一期TED演讲中解释的那样，随着我们在屏幕前花费的时间与日俱增，出现了越来越多能让我们感觉良好的应用程序。他列举了包括阅读、健康、教育、放松等类型的应用程序。而其他应用则令我们感觉更糟，包括社交软件、游戏软件，还有最关键的——约会软件。不过，这些让我们感觉变糟的正是我们使用最多的软件，实际使用时间是其他应用的3倍多。我们平均每天花27分钟在这些“负面”的应用软件上，而使用“正面”应用软件的时间平均每天只有9分钟。

智能手机不仅仅是一台速度更快、口袋大小的计算机，它也可能被视作社会和行为改变的推动器，导致我们线上线下行为的变化。你还记得不算太久之前，你在一家咖啡馆还能看到人们没有都盯着自己手机的状况吗？根据英国的一项研究，我们查看手机的频率是平均221次/天——每4.3分钟看一次。^⑦由于有了这种便携式迷你设备，人们现在可以做到随时随地互相联系。

皮尤研究中心2015年的一项调查显示，18到29岁的受访者中几乎有一半表示他们曾经用手机来回避和身边的人互动。^⑧在智能手机出现之前，我们也有避免和人接触的方式，比如在上班路上埋首于报纸中。但当我们参加派对、排队结账，或是走在街上的时候，我们总不能还掏出一张报纸来读。报纸无法随时用作保护盾。那么当过去我们还没有这种贴身的保护设备来回避他人的时候，我们是怎么做的？没错，那时候我们与对方说话。这些谈话带来了各种可能性——恋爱、友谊、改变成见的机会（当我们不做任何反抗的时候，成见非常容易形成）。

事实上，正是科技的存在阻碍了真诚的线下交流。交谈的双方附近放着手机比交谈双方带着笔记本更容易让谈话变得无趣，让双方显得无情，也让关系难以变得亲近。

那么为什么我们选择用网络联络，而不进行真正的交流呢？

手机无处不在的原因多种多样，具体到隔着屏幕谈恋爱，我有一个专门的理论，那就是现实中相遇的潜在兴奋感比不上另外一种更强大的感受——对不被人接受的恐惧。这种感觉强大到仅仅想到事情的发生就会改变我们的行为。人们选择隔着屏幕是因为躲在屏幕后面被拒绝的刺痛比不上真实被拒绝的痛感。的确，开发交友软件的原因之一就是建立一个庇护人们免遭直接拒绝刺痛的空间。而从行为上来看，我们也确实愿意相信这样能够减少经历痛苦的可能性。网络的感官诱惑就在于这是一个我们能够试水，并且不用真的付出、不用完全感受被拒绝的痛苦，就能观察人们对我们的反应的地方。

一眼望去，互联网似乎提供了一个神奇的机会——不用自己真枪实弹上阵也可以建立数不清的关系的可能性。然而这不过是海市蜃楼，它的代价就是放弃现实中成功的机会。我们在试图保护自己的同时错失了数不清的机会，讽刺的是我们甚至不确定这种保护是不是有效。这些保护措施会不会都是无用功？我们是不是不该把自己困在电子设备中交友？

解决方法是什么？方法就是我们必须回到交流最基础的层面，恢复过去面对面的交流方式，问题是，现实的困扰如何解决。如果我告诉你不用担心被拒绝的痛苦就能学会怎么做呢？这正是我想通过调情学告诉你的事情之一。

调情学是什么？

首先，**调情**到底是什么？我去过纽约、巴黎、伦敦、斯德哥尔摩等城市寻找过答案。作为我硕士论文研究的一部分，我采访了超过200个人，学习融入当地的生活，并深入咖啡馆、超市、夜店、派对等地方探寻，目的是发掘出这些城市的人们如何调情。总有人要做这件事，为什么不能是我呢？结果就是，在花了超过十年时间和潜在的调情者共事之后，我不再需要猜测人们是如何调情的了，答案就在我的研究中。在这本书中，我会分享一部分研究成果以及人们给我的反馈。

研究结果是很惊人的。“调情”只是一个简单的词，但人们对它的理解方式多到难以计数。它是关于诱惑或者取乐的吗？你这么做时，是为了约会还是只是为一天的生活找点乐子？你只和你感兴趣的人调情，还是调情是你下意识的反应？对于一些人来说，调情有着绝对的性暗示，而对于另一些人来说不过是“施展魅力让人感觉更好；它是一种生活方式”。怎样挑选调情对象，答案因人而异。有些人认为同事之间可以调情，“那样能加快工作速度”。对于另外一些人来说，调情的对象只能是自己喜欢的人。换句话说，有多少想要调情的人，就有多少种调情的类型。

如果调情的定义多得数也数不清，到底什么才是调情学呢？我可以百分之百肯定地告诉你，我应当知道，因为十几年前是我发明了这个词。这个词的组成，flirt-ology，意思是“关于调情的研究”，调情学大体上包括两部分：调情的科学和互动的艺术。

调情学是建立在社会科学的基础上的，是对成为社会人的意义的学术研究。用科学的方式理解调情，意味着你目前可能感觉自己对此并不擅长。但是别绝望，希望是有的！调情是一种习得的行为，是可以学会的。首先从我学到的社会人类学的一些基本工具入手。人类学的方法论有助于打破现有的恐惧和负面预期，向我们展示真正的现实是什么样的。调情学用有逻辑的科学思维思考所有你认为你知道的事，让这一非常主观和感性的领域变得清晰起来。

调情学不仅仅是一门科学，它也是一种艺术——互动的艺术。一旦你能够利用科学的方法使头脑清楚，将自己从沉重无用的假想中解脱出来，你就能够真正享受与人会面、交谈、约会、交往和找到意中人等各种体验。艺术家乔治娅·奥吉芙（Georgia O’Keeffe）说，艺术对她而言是“用美丽的方法把空间填满”。我正是这么看待调情学和互动的艺术的：用美丽的方法把空间填满。调情学是关于如何与身边的人进行最好的交流的艺术。不论你的目的是什么，调情学都可以帮助你在调情时尽情探索，度过一段完美时光。

我是如何成为一名调情学家的？

我有两个弟弟，你可以认为我生来就是为了成为调情学家的。我有很多关于给弟弟以及他们的朋友提供和女性交往技巧的美好回忆。其中一段是我去大学探望其中一个弟弟，他拉着一个不情愿的朋友到我这

儿，并对他的朋友说：“问我姐姐，她非常擅长这种事儿。”然后没费什么劲，我就听到他开始喋喋不休地倾诉他的痛苦和困惑。

我对研究人们如何生活的痴迷，帮助我获得了堪萨斯大学文化人类学的学位。之后，我开始探索这个世界。可以说我的探索还在继续。在堪萨斯大学学习是我在美国生活的最后一段时间。之后我去了至少六个国家，并在这些国家居住。在众多不同的地方对人进行观察非常有意思，就好像我学的专业获得了生命，而我的研究兴趣也总是因身边的人和周遭的环境而起。我很好奇的是，作为社会动物的我们是如何在现代世界中生存和繁衍的。

近十八年来我住在我热爱的伦敦，就是在这里我开始了调情学研究之路。2000年第一次搬到伦敦的时候，我环顾四周，不禁想：“为什么大家互相不交谈？”在一种低调化生存的文化氛围中，英式调情的诀窍是让调情看起来不像调情——用一种既表现出感兴趣，但某种程度上又让人捉摸不透的方式。在最开始的几年，我因此错过了很多信号，直到我理解了英国文化不成文的规则。我发现和不认识的人聊天的时间仅限于周四到周六晚上，8点以后，并且是在至少三杯酒后。如今我知道这些不成文的行为准则大部分是围绕英国人认为应该如何对待他人展开的——礼貌、规矩，但是保持一定距离。这些是文明世界中非常好的行为方式，但是对人们互联肯定没什么帮助。而且我之后发现，保守的英国人——和其他人一样——也非常渴望与他人之间更多的互动。

因此我开展了“伦敦无畏调情之旅（Fearless Flirting Tours of London）”，一段我来教人们如何与陌生人接触并交谈的旅行。通过这种方式，我站在了调情界的前沿，并进一步思考：能不能把我学到的知识以一种更加严谨的方式进行分析和应用呢？所以我去了伦敦大学亚非学院，开始了我的社会人类学硕士研究。我对调情文化尤感兴趣——在现代社会中，我们如何调情？“调情学”应运而生——教人们如何把人类学的传统科学应用到调情和浪漫关系世界中。十二年前我刚刚开始做调情之旅的时候，人们觉得这个主意很“酷”，但是大多数人不觉得需要我。现在我有了私人客户和公司客户，经营调情之旅和在线课程，举办研讨会和工作坊，这些都是建立在人们对建立关系的需求之上的，如今找我咨询如何与他人互动的人络绎不绝。现在我将多年来在各种经历中收集的精华汇集在这本书里与你们分享（虽然为了能和你们分享，我改动了人们故事里的一些细节来保护当事人的隐私）。

调情学对你有什么用？

这本书提供了各种有趣、高效、合理改进过的、科学的重要调情技巧。如果我们对于简单的互动还感到犹豫，那么怎样才能找到真爱呢？我希望向所有人展示——不论男女——进入真实世界、找到真爱的最佳方式。

通过回忆我十几年间成功帮助客户调情所积累的经验，以及在四个不同国家进行的大量人类学研究，这本书将会：

- 揭开围绕着调情的迷思；
- 提供避开哑口无言的尴尬时刻的最佳方法；
- 确保你再也不会担心被拒绝；
- 让你相信你也是很擅长调情的；
- 帮助你确定你在寻找的到底是什么；
- 揭秘我的H.O.T.A.P.E.系统，释放你内在的调情欲望；
- 鼓励你不停地练习（并享受它）；
- 给你和任何人在任何地方讲话的自信；
- 帮助你获得成果而不用牺牲自我。

调情学适合谁？

这本书既适合男人也适合女人。我觉得有时候专家给出针对某一个性别的意见很奇怪，就好像我们是不同的物种似的。男人和女人的相似点远远多于不同之处。大体来说，我们关心的事情、面临的问题和话题都是类似的。有时人们似乎认为所有这种两性关系、感性的东西应该都留给女人，这就是为什么如果你是女生的话，谈论或者看这本书，没有人会感到奇怪。对男人的社会期待则是，他们要么天生就会调情，要么就应该不断谈论他们最了解的话题——体育或者修剪草坪。不过，我发现其实男人和女人一样应该学习调情学。几年前，参与“无畏调情之

旅”的男性还很少。他们大多数更愿意使用我的在线调情学课程，躲在客厅的安全范围内高兴地重温着女性的魔力。然而现在情况已经发生了变化，目前调情之旅的学员构成几乎是男女各一半，我的私人客户都是男性。这也是近些年我目睹的重大变化的一部分。越来越多的男性加入其中，而且乐于寻求帮助。我乐见其成，并将这种趋势看作一种“文艺复兴”。

所以，这本书是写给每一个希望提高自己调情生活质量的人的。它会回答很多价值百万美元的问题，这些问题我曾被那些急切寻求我帮助的人问了几百次：

·“为什么我能跟我不感兴趣的人调情，却不能跟我觉得有意思的人调情？”

·“怎么才能知道一个人是不是在跟我调情？”

·“怎么才能更自信地调情？”

·“怎么才能约别人出来而不感到尴尬？”

读到最后你就会知道怎么回答所有这些问题，在追求一个人时也会感到更加自信。

好消息是，所有能让你成功调情的工具都已经在你手边了。你现在就可以开始，没必要去什么特别的地方或者学很多复杂的技巧。调情学不是游戏，无关规则和技巧。它是一种让你展现最自信、最真实的自我，从而吸引你想吸引的人的方法。它帮助增加并改善我们的人际交往，而不是告诉我们当一个吸引我们的人出现时摆出一副不感兴趣的表情。它帮助我们获得良好的自我感受进而得到成倍的良好回应，而不是试图要求别人让我们感觉良好。它让我们意识到调情不仅仅是为求得结果的方法，不是当我们想要什么的时候才运用的方法。另外，它关乎效率。寻找伴侣不应该给你已经很忙的生活增加负担，它应当成为你外出走动时的美好邂逅，让你的生活有趣又有意义。

在我的私人咨询中，我不会劝客户进行更多的约会；我希望他们能和对的人进行质量更高的约会。调情成功与否不是由在一场派对中获得多少电话号码决定的，而是由当你身处其中时能否更惬意地接近别人并与其尽可能多地交谈决定的。它不是火苗（Tinder）[\(9\)](#)上更多的浏览

量，而是对真实的世界更好的认识，使你与和你现实中真实、有魅力的自我有反应的人更好地相遇、相识。

调情学是关于改善生活的方方面面的研究。它要求我们对世界保持开放和好奇的心态，享受并改进我们的每一次社交互动，从与闺中密友到与公司前台。它要求我们将这些原则编织在我们的生活中，改善我们做的每一件事。我想，你应该会认同一次好的调情经历——双方都感到放松，与此同时伴随着一种隐隐感觉有令人激动的事要发生的情绪——算得上我们能体验到的最好的互动。既然如此，为什么只能跟自己喜欢的人调情？这些构成美好的调情邂逅的要素——好玩、活在当下的感觉、两人之间的联结、让另一方感到被关注和与众不同——可以纳入我们每天的生活中，被每个人使用。这都与建立联系相关。这不就是作为人类的我们活着的原因吗？

这本书不仅是关于“怎样做”的指南，也是关于“怎样成为”的指南。我希望它不仅能帮你找到你的伴侣，也能带你到达你想去的任何地方。

(1) 根据GlobalWebIndex（互联网数据资讯中心）的一项新报道，全世界有超过9100万人使用约会软件，其中2/3的使用者为男性。

(2) 关于英国互联网交友的数据少得惊人，和美国不同，英国大多数的数据来自交友中心。也有其他机构显示，英国每月有2000万人在线约会。

(3) 一项有2300人参与的针对18到34岁人群的调查显示，其中39%是通过朋友介绍认识，22%是在社交场合中认识，18%是在工作中认识，10%在网络交友网站中认识，6%在社交媒体上认识。

(4) 受到在线约会领域研究匮乏的启发，以及和交友中心打交道不透明的困扰，这些社会学家决定在这个领域开展最大规模、最全面的研究。

(5) 编注：一种用于智能手机间通信的应用程序。

(6) 2004年的交流网络比1985年的要小，认为没有可以讨论重要事情的人的人数几乎翻了两倍，网络规模缩小了近1/3（少一个密友），密友从1985年的2.94下降到2004年的2.08。模型被试者如今报告称没有密友，而1985年被试者则称自己有3个密友。——《美国社会学评论》

（American Sociological Review）

(7) 根据英国的一项研究，我们一天内在非床上时间里查看手机221次，平均每4.3分钟一次。这个数字实际上可能没有那么低，因为人们倾向于低估自己的手机使用次数。2015年的一次盖洛普调查显示，61%的人说自己使用手机的频率比认识的其他人少。

(8) 这个数据来自《纽约书评》（New York Review of Books）的一篇关于数字时代如何影响我们的交流方式的文章。

(9) 编注：一款基于用户的地理位置的手机交友软件。

第一章

七个关于情感沟通的迷思

跟我一起走到花园里来，我知道你肯定不会后悔的。我是在和你调情吗？或许是的，但我想给你展示一个魔法——我的魔法配方。在这本书里，在你努力回头检视你的目标和行为，环顾四周确定你要找的到底是什么人，以及思考去哪里寻找他们的时候，我会在你身边拉着你的手。然后我会告诉你怎么在现实世界中实现这一目标。听上去很吓人？其实没有。运用调情学的技巧去做，会很有趣——用我久经考验的一套方法去做，它会带你穿过纷繁复杂的调情世界，得到你要的结果。

不过，首先，我想从帮你改变你现在对调情的看法开始。我注意到，大多数向我寻求帮助的人都有类似的看法和困扰。第一步就是扫清这些障碍。准备好了吗？

迷思1：调情很难

困难：跑一次马拉松，做代数题，攀登乞力马扎罗山，做《泰晤士报》上的填词游戏。

容易：问一个人一个问题。

可能你不认为问一个问题就是调情，这或许就是你认为调情很难的原因。要么一边偷偷展示肱二头肌一边问“你过得如何？”，要么轻轻抖动你的睫毛.....要么就什么都不做。由于所有的选择在你看来不是老套得糟糕就是太过夸张，所以你决定什么都不做。用调情学调情的美妙之处，就在于可以从一个简单的问题开始。问一个问题，然后衡量一下状况：这个人反应积极吗？他看起来想要回答吗？你想继续和他聊天吗？你还乐在其中吗？再问一个问题，再衡量一次。当你（或者他）感觉已经够了，就优雅地离开，找到另一个人再重复一次。调情和开法拉利不一样，你不能在3秒内从0直接加速到60迈，但潜在的调情的是从一个简单的问题开始的。

因此，原则一：**调情很简单**。我做过各种关于调情学和互动艺术的演讲、工作坊、讨论会、旅行以及咨询。这些活动结束后，我常遇见的一个反应是：“你说得很简单。”因为最基本的就是很简单。我知道可能目前你还不太相信，但是先记下来我说的。它看起来难是因为没有人教过你这些基本的事情，这不是课堂上一般会讲的内容（其实很可惜）。另一个让它看起来不简单的原因是，在解决基本的问题之前，我们首先必须去除我们所有的假设、预期、对自己的看法，以及过多的感情。这部分没有指导可能不是那么容易做到。别担心，这就是我在这里的原因。

一次美好的调情经历对你来说应该是什么样的？是那次她称赞你才

华横溢，是那次拿到他的电话号码，或者是那次你们俩在一两个小时内把派对的一角变成你们的二人世界，或者是那次你们用惊人的智慧和《冰与火之歌》的过人理解惊艳彼此，或者是那次成功的约会（而不仅仅是添加一个脸书好友）？当然，任何一种都有可能是。首先，一次美好的调情经历是你们彼此都感觉很好的相遇。双方都感觉：“嘿，这个人理解我。这个人懂我。”毕竟，这是每个人都在寻找的：一个让自己觉得自己特别、独一无二、有存在感的人。回想一下上一次美好的调情经历。无聊吗？困难吗？尴尬吗？不会！美好的调情经历肯定不会这样，因为调情首先应该是有意思的。

为什么人们想要调情？我在各种情景中问过这个问题——在我的跨文化研究中、和我的私人客户做咨询、在我的网站上——我得到了各种各样的答案：“我想要找到伴侣”“我想要约会更多的人”“我想面对男性时更自信”“我想邀请女人约会而不感到尴尬”“我想在社交场合更加自信”。轻松点说，调情是“消磨时间的有趣方法”，有时甚至仅仅是“看看我是不是还可以做到”。所以，有些人头脑里有具体的终极目标，而另外一些人仅仅是希望自己能有所进步，让自己感觉更好。

关键就在于自信，自信就是开心地向别人展示自己的个性。有了自信才能自在，这是我们期待的状态。在帮助大家十几年里，我注意到“向你喜欢的人表达好感”这个想法能把最自信、最有洞察力的人变成一摊糨糊。几乎所有找我咨询的客户都曾经对自己说：“我在调情方面没救了。”或是认为自己没法跟陌生人说话：“如果我接近他们，人们会认为我很奇怪或者有点迫不及待。”从这个角度来看，调情被看成一种吓人的折磨而不是快乐的事就一点都不奇怪了——你从一开始就判了自己死刑。

在这本书的后半部分，我会向你介绍心理模式这一概念，并解释对其的管理如何使其成为一种强大、积极的工具。不过现在，先思考一下这些问题：你个人对调情的态度是什么？你觉得自己擅长调情吗？你享受调情吗？你觉得调情是一套可以遵守的指示，还是一种教你如何和人讲话的规则？你觉得必须精心打扮或者在特定场合才能调情吗？你觉得可以通过抚摸头发或者瞪大眼睛的方式成功调情吗？你觉得有什么你必须达到的终极目标吗？——拿到那个人的电话号码，得到某种回应，找到真命天女？

让我们把标准降几个等级。你不是每次都在寻找你终身的挚爱，你甚至没必要期待约会；你只不过试图点燃一场有趣的互动来拥抱各种可

能性——约会、恋爱关系、友谊、新的经历——或者可能仅仅是为了拥有一段有趣的回忆。所以，首先，你要开始相信：你也能在这些事情中找到乐趣，而且这很简单。

调情对你来说是什么？

1.确定自己现在对调情的态度——你擅长调情吗？会害羞？会尴尬？每次相遇都是一次磨难？一次测试？一种享受？

2.你觉得这种态度源自哪里？你的年少经历、父母、朋友，还是曾经发生过的一件事？

3.这种想法让你感到高兴吗？能帮助你吗？即便曾经对你有帮助，现在还是这样吗？

4.你希望你对调情的新态度是怎样的？

一些建议：

- 调情是有趣和轻松的。
- 只是调情而已，并不意味着你就要和这个人结婚。
- 调情让两个人都感到充满活力。
- 你不必为另外一个人对调情的反应负责任。

5.现在，在接下来的一个月里，当你重新回到之前的状态中，只关注那些支持你的原始反应的事情时，注意，马上恢复过来。这次，只关注支持你的新态度的“证据”。比如，如果你在一个派对上正享受着和一个新认识的人调情，但你并不认为你们是命中注定的一对，提醒自己一下你的新口头禅：“这仅仅是调情。我又不是要和这个人结婚。”不管什么样的邂逅，你都可以随意享受，或者结束这段关系也行，没必要审判自己。

迷思2：调情高手是天生的，不是通过后天学习的

再次重复一遍第一点：调情是轻松的、有趣的、好玩的，而不是牙根管手术。理论上这听起来很棒，如果没有这个小问题——你正好没有调情基因。别怕，调情的能力和生物学没什么关系；它是关于人的行为的，而行为是可以改变的。

原则二：调情是一种技术。它可以学习，也可以教授。我就是干这个的。它不仅像其他任何技能一样可以学习，也可以通过练习取得进步。你第一次坐在钢琴前就能立刻弹出协奏曲吗？你开始滑冰的时候是摔倒了，还是能轻松在冰上转圈？为什么我们能接受不能立刻说出流利的法语，却不能给我们自己足够的空间接受一开始不流畅的调情？

正如有些艺术家天生就有惊人的才能，有些调情高手天生就有内在的魅力。但我们大多数人并不是毕加索，也不是惊人的魅力型调情高手。我保证掌握调情的艺术并不像掌握其他艺术那样需要多年的培养，不过它确实需要练习。正如高尔夫选手阿诺德·帕尔默（Arnold Palmer）的那句名言：“练习越多，我越幸运。”而且，如果你想的话，你也可以学习怎样变得幸运。

学习调情技巧确实会把你带出舒适区，当你开始练习的时候可能会感到尴尬和害羞。我会让你做一些你通常不做的事情：朝陌生人走过去，对公共交通工具上的乘客微笑，问别人除了时间这种简单问题以外的问题。有时候你会觉得不自在，就好像你做得不对一样。要提醒自己，失败的原因不在于你——这是意料之中的。这是学习新技能的逻辑，像学习其他技能一样，你练习得越多，就越娴熟。调情也是如此。

正是通过持续做让我们不舒服的事情，我们才能熟练掌握这些技能。我经常听到人们说我让他们做的事情让人感觉“不自然”，但他们真

正的意思是让人感觉不舒服。

确实，一开始和他人进行谈话可能会感觉“不自然”，如果你天天这么做，它就会成为你日常行为的一部分，你也就会开始感觉“自然”。试想一下：你可能对自己的工作表现很有自信，你知道你在做什么，每天如此。你知道穿什么，你知道公司餐厅哪天会提供你最喜欢的食物，你甚至知道你的老板脾气不好的时候说“早上好”的方式会不一样。你是生来就知道这些的吗？这是“自然”现象吗？不是吧？那么，为什么你对这些这么自信？答案就是因为练习。到现在为止，你可能已经每天工作八小时很久了，你不仅知道什么可以预期，也知道自己的工作能力。而对于调情来说，你可能只是每半年才练习一小时，所以不知道怎么做是很正常的。让我们正视这个事实——由于它让你觉得不舒服，所以你很可能一直在回避，而且从来不练习。如果你每天花八小时调情呢？你会感觉更舒服吗？

有意思的是，大部分人认为自己不擅长调情。作为一个调情教练，我发现每个人都认为自己是唯一有这种感受的人，世界上的其他人都是玛丽莲·梦露和卡萨诺瓦，从早到晚都在调情，让男男女女们瑟瑟发抖。让我们从另一个角度来看。要承认，其实，大多数人对于认识新的人、将自己的个人信息告诉陌生人、让自己处于可能被拒绝的脆弱环境中都会感觉不舒服。我们也要认识到，其实每个人面对这个问题时都是一样的。然后，带着“练习是提高的唯一方法”这个想法，让自己到不舒服的情境中多加练习，接近那些相貌出众、自信满满的陌生人，尝试开启我们不知道结果的对话。一起来学习这个技能吧！

挑战：向一个人提问

目前，你可能认为和陌生人讲话会很尴尬。这项挑战就是要让你意识到，通过练习，我们能更好地完成那些让我们感觉不舒服的事。

任务：下一周，每天向一个陌生人提问一次。

指南：

- 1.你必须明确你提问的对象和问题。不要随便看向有一堆人的方向，嘴里嘟囔一句。
- 2.在目前这个阶段，我的期待就是你可以询问一些简单的信息，可

以从一些直白的问题开始，比如问方向或者时间。你唯一的目的是练习与他人建立联系。

3.不要太依赖对方在交流中的表现。你的任务是提问。成功或者失败不取决于他们的回答，而取决于你有没有完成这个任务。

4.把地点或者时间固定下来会很有帮助，比如“每天早上在上班的路上向他人询问方向”。哦，你已经知道你要去哪儿？没关系，记住这个任务的目的是：练习与他人简单交流。

5.避免接近这样的人：昏暗小巷里的陌生人，目光闪烁、自言自语的人，或者穿着荷马·辛普森T恤的任何人。

迷思3：调情很可怕

我25岁时在日本东京附近的一个小镇教英语。我和朋友们经常一起到市里有名的六本木区放松身心。有一天晚上在一个俱乐部里，舞池边站着的一个男人吸引了我的注意。由于他看起来是独自一个人，又站得和舞池很近，我想他是个练习我新学的舞步的合适搭档。我走过去问他：“打扰了，你想跳舞吗？”他上下打量了我一下，摇了摇头，然后看向了其他方向。我感到非常生气。首先，我很惊讶。我不能相信被这么无情地拒绝了。然后，我走回朋友们身边，对自己感到生气：“琼，你简直太失败了。你太丑了。你为什么要那么做呢？”接着我又气愤地想：“他才失败。真是个浑蛋！为什么他要表现得那么讨厌？如果他不跳舞的话，可以说得好听一点啊。”

过了一会儿，我又看向他，发现他身边出现了另外一个女人。我立刻感觉好多了。“啊，原来他有女朋友，所以他不愿意跟我跳舞。他可能是在等她，可能不想等她来了再向她解释为什么在跟其他人跳舞。”我发现总有一些情况是我们不知道的。对方可能累了，听力不好，穿着不舒服的鞋，或者有一个容易忌妒的同伴在身边。我们并不了解对方的状况。

那天晚上，我了解到的最重要的一点是关于最开始那一瞬间的。诚实地说，现在我还对当时因为被拒绝而对自己如此刻薄感到惊讶。我怎么能让一个完全陌生的人影响我对自我价值的判断？我完全不了解这个人，他甚至可能是一个砍杀宠物的凶手，毕竟他已经表现出了他不是非常善良的人。为什么我要给这样一个人权力来决定我的自我价值？除了我自己，谁也不能决定这一点。从那天起，没人可以。这是我那天学到的最重要的一课。如果你让陌生人决定你对自我价值的感受，那么结果不能如你所愿也没什么值得惊讶的。

这件事已经过去差不多二十年了，现在我还会想起它。这并不是因为我之前总是非常缺乏自信，而是它让我开始用逻辑而不是用被人拒绝时常常产生的本能的冲动，来思考被拒绝这件事。

这样就说到了原则三：**调情并不吓人**。很多人说他们对走向陌生人并开始聊天感到尴尬。尝试思考怎样给不认识的人留下印象，再加上做自己平时不习惯做的事情时尴尬的感觉，这一切带来的压力可能在你开始之前就破坏了整件事。更糟糕的是，你可能觉得和一个人聊天是给了他们评价你、接受你或者拒绝你的权力。如果是这样，那么我完全能理解为什么你会感到紧张。

不过这**不是**你要做的。你不需要想出完美的话给他人留下印象，完全不用，因为那完全不可能。记住，这个人是个**陌生人**；你并不了解什么会给他留下印象、什么不会。你也不应该用这个时机寻求这个人对你魅力的肯定，因为这个人甚至都不认识你。你只需问一个问题，仅此而已。

第一次见面，你只是怀着“这可能是一个美好的相遇”的想法开始这次聊天，就是这样。**你只对自己的部分负责**。你既不能预期也不能控制对方。别忘了，你是在跟陌生人相处，你对他们的情况一无所知。他们就是普通人，不是你未来孩子的父亲，也不是你的未婚妻。他们也没有准备为你的相貌、性格或者魅力倾倒。相反，我们来看看这种交流实际是什么样的：一次和你想要与其聊天的人的短暂相遇。如果他们现在不想讲话怎么办？那么，也没什么，换个人继续。他们不想说话的原因可能成千上万，大多数原因跟你完全没有关系。他们可能很忙，可能已经结婚了，可能刚刚得到非常坏或者非常好的消息。

换句话说，反应是他们的事，跟你没有任何关系。那么，为什么我们会觉得有关呢？心理学中把这种表现叫作“舞台中心综合征（centre-stage syndrome）”：我们总认为我们是舞台的中心，其他人通过我们的表现来评判我们。实际上，没有人在意我们。对于别人的人生来说，我们都是多余的。一旦我们不再试图成为他人舞台上的明星，一切就会变得简单很多。当你让你的自我价值取决于他人，取决于别人随意的情绪起伏、心理包袱和心情的时候，调情就会看起来很难。你真的希望把这个权力交给东京夜店里舞池边上站着的随便什么人吗？我这么做过一次，再也不会了。

这种吓人的感觉只有当我们依靠他人让自己获得良好感觉、从外界

寻找认同的时候才会产生。我把这种感觉描述成在坑边走路。这儿有一个坑：“嘿，你，你能让我感觉自己漂亮吗？”这儿又有一个：“你，就是你。我需要你让我觉得既安全又有趣。”为什么我们不能自己搞定这些坑？如果我们自己把它们填上呢？如果我们不需要其他人的一时兴起来满足自己，会是什么样子呢？如果这么想，我们对调情的感觉会不会有变化呢？

不管怎么说，让我们来看看这些让人不舒服的场景。它们到底让人多么不舒服呢？你实际牺牲的是什么呢？

在我的“无畏调情之旅”中，我通常从简单的任务开始：尝试进行眼神交流，然后对三个人微笑。有一次，一个参与者突然跑回我身边来。“噢！”她说，“太险了！”我有点担心到底发生了什么，毕竟我们只是在艺术博物馆，不是什么非常危险的地方。“我和朋友差点对同一个人笑！”她说。我笑了。“呃，为什么这样不行呢？”我问。“那样的话，他一定会觉得我们都疯了！”这类情景并不少见。人们常常担心很多人对同一个人笑，其实它并没有听起来那么可怕。

这种情形最适合用来解释原则三。在这种情况下，我会把以“我”为中心的主观状况转换成客观状况，走出来用客观的视角观察到底发生了什么。我发现，视角转换很有用。

“那么，如果一个男人和他的朋友都对你笑了，你会觉得他们疯了吗？”我问她。

“不会。”她回答道。

“那如果有两个人对你笑，你感觉怎么样？”

“挺高兴的。”她说。

“那么为什么你会觉得他会不高兴？”

我发现人们有两套标准，一套给自己，另一套给别人。为了能客观地看待事情，我们必须用同一套标准对待每个人。

那么，来试想一下最坏的情景：博物馆里的那个男人接收到了来自两个女人的微笑，并认为她们都疯了。那又有什么关系？他有权利这么

想。他不认识这两个女人；他不知道她们的性格、状态、期待、梦想和野心。他没有足够的信息“评判”她们。调情的时候，我们并不是把自己的性格展现出来让人评判的；我们不会给这个人说“不”以毁掉我们一天的权力。你决定微笑，高兴、善良地对待这个人，是因为你选择这么做。这是你想要的，是你希望你的生活该有的样子。这个选择不取决于别人。

调情并不吓人，因为调情不需要别人对你的情绪健康状况负责。他们能不能进入调情的状态取决于他们自己。如果他们选择不进入状态，这并不能说明你有什么问题。

我们再来这样思考一遍刚刚说的博物馆的场景。为什么这个女人就要输呢？这个练习中并没有“失败”的问题。这个任务不是对一个人微笑并得到回应，而只是对一个人微笑而已，这是我们唯一需要控制的部分，对方怎么做完全取决于他自己。也许他会因为有人朝他微笑而惊讶得忘记回应，而对下一个经过他身边的人露出笑容；也许他会对你微笑，你们分享了一个美妙的时刻；也许他没有接受微笑，完全没有反应，那也没什么，因为我们微笑不是为了换取微笑。

在多年的练习中，我自己的想法也有了变化。过去我教人们“如何开始一段对话”，后来我意识到聊天的前提是对方想要聊天，而这并不受我们控制，我们也不能依赖于此。所以，现在我教大家“怎么问一个问题”——这个部分是我们可以控制的。我们会失败的唯一原因就是不去开始聊天。失败和外界因素没关系，只和我们是不是能够执行我们的想法有关。

我喜欢把对一个人微笑想成礼物或者夸奖。我们在做这些时不会期待回报。这和微笑一样，是一个让人觉得高兴的机会。如果他们不想因为我们而高兴，我们也没有被拒绝；这没有什么可以被拒绝的。

这也是为什么调情学的原则之一就是调情并不吓人——没有什么可感到害怕的。你希望你的情绪被你遇到的每个人难以释怀的心理包袱、情绪或者个人发展程度影响吗？不要这样想。你做你想做的，别人做他们想做的。大多数时候你会发现，人们愿意接受你的微笑，于是你会更容易地给出下一个微笑。关键是你维持自己的界限：你只对你自己负责。

另外一件让我们害怕的事情是，调情经常和“未来”这种不真实的时

态联系起来。未来，任何事情都是可能的，这就意味着我们会完全放任大脑胡思乱想，不受控制。如果你和大多数人类类似的话，你在开始接近一个人时的第一个想法就会是：“**如果我去找一个人说话，他会觉得我很疯狂 / 饥渴 / 可悲。**”在“未来”这个语境里，我们会完全地放纵自己思考我们认为肯定会发生的最坏的可能。我们绝对不能这么做。直到你真的跟他说了话，而且他嘲笑了你，在此之前，我们先只思考真实发生了的情况。让我们先把自己拉回宇宙间唯一真实的存在：现在。正如我最喜欢的人之一埃莉诺·罗斯福（Eleanor Roosevelt）说的那样：“昨天是历史，明天是神话，今天是礼物，这就是为什么我叫它‘现在’⁽¹⁾。”不要胡思乱想，不要让别人胡思乱想。让他们自己思考，谢谢。如果你看到一个接近某个人的机会，走过去抓住它。别思考，去做就是了！

挑战：夸奖一个陌生人

你喜欢别人夸奖你吗？（我真的希望答案是肯定的！）你认为别人会喜欢被夸奖吗？那么当你想到别人的优点时为什么不告诉他们呢？当一个穿着漂亮衣服的女人从你身边走过的时候，为什么不说“我喜欢你的裙子”？在星巴克有一个喷了迷人的古龙水的男人站在你前面排队的时候，为什么不说“你的香水闻起来很棒”？当你打电话买戏票，电话另一边的声音听起来让人沉醉的时候，为什么不说“你的声音很好听，我没想到买票会这么享受”？把你脑子里冒出来的想法大声说出来。就像你自己喜欢别人意外的夸奖一样，别人也喜欢！

因为害怕被拒绝或是被嘲笑而不表达赞赏是错误的。用真诚的方式让别人高兴一定也会令你自己感觉不错。你下一周的任务是每天称赞别人一次。下面是指南：

- 1.一定要真诚。
- 2.最好不要提到肩膀以下的身体部位。（除非别人朝你竖起大拇指。赞美别人对你伸出的大拇指总是没有坏处的。）
- 3.让你的赞美尽量具体，这会让人感觉亲近。比如，不要说：“你的眼睛很美。”而是说：“我从没见过比你的更闪亮的眼睛。”

迷思4：被拒绝是一件坏事

社会告诉我们被拒绝是一种让人伤心欲绝的体验，是一件无论如何你都要避免的事情。甚至仅仅是对被拒绝的害怕和对未来我们可能被攫取走所有勇气的害怕，都足以让我们停下来。那真的是一种很强大的感觉！如果我们用另一种方式看待这件事情，用一种不给它这么强大力量的方式呢？这就引出了原则四：**拒绝是我们最强大的工具之一。**

我年轻的时候，我的朋友喜欢在派对上用“调情专家”的身份介绍我。这些派对上的男人们接下来：逃跑；尝试表现得比我更会调情，就好像在参加什么比赛；把我拉到一个角落.....然后把我变成知心阿姨，向我寻求对于他们喜欢的某个女孩的建议。人们会用各种担心的口气问我：“你不怕永远遇不到那个人吗？大多数男人是不是会害怕你？”我的回答总是否定的，我并不担心永远遇不到那个人。的确，有些男人会被我吓到。我一点也不担心这一点是因为我知道拒绝也可以成为有效的排除机制。

那些被我吓到的男人永远也不可能是我的另一半。我们可能会欺骗自己，并且非常努力尝试成为我们无法成为的人来让这段关系“成功”。但时间一长，我们在一起并不会幸福。我曾经想找的是一个平等的伴侣，自信、和我一样独立，所以如果他们因为这些特质拒绝我的话，对彼此都有好处。另外，迄今你遇到的人里，有多少可以让你幸福地和他们分享一管牙膏，和他们一起帮对方叠衣服，一起设计你们的客厅，和对方的家庭一起度过节日，几乎24小时和他们住在一起？你认为这个数字会很高吗？所以，为什么当我们被遇到的大多数并不适合自己的人拒绝的时候会感到惊讶呢？

我们发现对方不合适并不是拒绝对方。这不过是一次轻柔的拍打，为我们指出正确的方向，而不是告诉你你有什么地方不对；这是一个帮

助你过滤出适合你和不适合你的人的有效机制。

比较下面两句话，这两句都是从我的研究中摘取的（这两句碰巧都是巴黎男人的回答，但是反映了一些世界性的心态）。

问题：“你怎么看待被拒绝？”

一个男人的答案：“如果你被拒绝了，意味着你长得不好看，或者你的性格不好。”天哪，一次邂逅居然能带来这么多自我怀疑。

和上面这句产生鲜明对比的回答：“我觉得‘至少我把事情搞清楚了’。我会去找下一个人，这会帮我忘了她，因为我不会对一个不喜欢我的人着迷。”

诚实地说，你更认同哪句话？哪句你觉得更有用、更有建设性，最后更可能导向成功？

事实上，我继续追问了另外一个巴黎男人。他怎么看这个问题？他会让“被拒绝”毁掉他的一天吗？他会让拒绝侵蚀他的自我认知吗？肯定不会。

他回答：“在酒吧和夜店里，我会说‘嗨，你怎么样？’。如果对方说‘我不感兴趣’，这并不代表失败，因为我做了大多数人不常做的事。我觉得挺不错的。”

确实。这又把我们带向了下一个原则.....

迷思5：完美的调情可以吸引所有人

试想一下：你和朋友一起去参加一个派对，你很高兴，花了很长时间准备，看起来棒极了，而且你期待在外面度过一个美好的夜晚。如果还有几段可以调情的邂逅，那就更好了，谁知道你的下一个真命天子是不是就要出现了？过了一会儿，一个男人尝试接近你的朋友。他不是她喜欢的类型，但是她礼貌地跟着他的笑话笑了（虽然，承认吧，没意思的双关永远不可能真的好笑）。他给她讲了他作为客户经理的各种事情，虽然她对这些事不是很感兴趣。她配合着问了他一些问题，在他向她解释各种细节的时候睁大了眼睛。到了他最喜欢的音乐时，她答应与他一起跳舞，其实她并不喜欢这种音乐，而且她发现自己在派对上的大部分时间都在跟他跳舞，每一步都和他的不协调。她表现得就好像她真的感兴趣一样——大笑，问问题，最重要的是，始终没有离开。他得到了足够多的鼓励，要了她的号码。她告诉了他，但是希望他永远不要打来。不过至少她知道自己得到了点什么：那里有一个人对她感兴趣。

你，与此同时，继续着你自己的夜晚。第二个男人尝试接近你。你给了他机会，聊了一会儿，你发现很明显你们没有什么共通之处。他看起来很积极，但是你礼貌地离开了。你看到屋子的另一边有一个人是你喜欢的类型，然后向他走去；你们简短地聊了一会儿，很快你发现他有女朋友，所以你撤退了。整个晚上，你在派对上来来回回，和很多人聊了天，但是并没有碰上合适的。虽然你碰到了瑜伽课上见过的女孩，与她聊得很高兴，最后还是两手空空地回家了；真命天子显然不在这次盛会上。

你们两个谁才是调情高手？是你。可能你没有带人回家，但是你的朋友和一个她知道不合适的人在一起过了一个晚上，现在还面临着想躲开约会但又不想伤害对方感情的局面。到头来，他们两个都浪费了时

间。更糟糕的是，她现在让自己变得更容易受到拒绝的伤害。将别人作为让自己感觉更好的工具只能加深你的恐惧，你会陷入恶性循环，越来越依赖别人的正面肯定，这反过来加深了你对被拒绝的恐惧。

与此同时，你主动决定和你选择的人说话。虽然那天晚上没有碰到合适的人，但那是你的选择。你不觉得需要和第一个对你感兴趣的人待在一起。而且，由于你多多练习了接近别人，下次邂逅你会更加自如。当合适的人出现时，你也做好了享受这次相遇的准备。

原则五：**你不需要吸引任何人**。你需要吸引对的人。怎么做呢？做你自己，你就会吸引到喜欢你的人。我们都想要迈出最正确的一步，每次调情都展现出自己最热辣最聪明的样子。我们应该这样做，但是通过伪装自己来吸引别人是没有意义的。对那些我们觉得不好笑的笑话发笑，为了相信自己是受欢迎的而假装对一些话题感兴趣——这不是调情学的内容，我敢说，它也不是你真的想做的事情。

调情学与情感游戏和煞费苦心的规则无关，不是假装成另一种性格来继续下一次征服，而是关于真实地展现出自己的样子。这意味着你不必和每个人都合适。拒绝肯定会有，事实上那绝对正常。你喜欢体育活动吗？喜欢跟朋友夜间狂欢吗？喜欢北欧犯罪小说吗？那么你没有时间和每个人都合适。记住，那个梦寐以求的位置的申请者可能不会太多，也不需要太多——你只需要一个人而已。

我的一个客户曾经要找一个喜欢社交、外向的人。她希望找一个有兴趣陪她去各种活动和派对的人，这些是她生活重要的组成部分。她也很喜欢读书和学习，经常在街区的书店里待很久，所以我们就选定那里作为寻找机会的地方。她跟我说，她觉得，如果问一个正在书架前认真读书的人“你有没有读过这个作者的其他作品？”，对方可能会很尴尬，随便说一句话就跑了。她陷入了幻想还没发生的结果的陷阱，抛开这点不谈，我问她为什么会觉得这种反应是个问题。“如果我们从完全不一样的角度看这个问题呢？你说过你希望未来的伴侣擅长和人交流，如果书店里遇到的这个人听了你的问题，不知道如何回答，直接跑掉了，这个人可能符合你期望的标准，愿意和你一起参加活动吗？那么这个人会是你合适的伴侣吗？不会的。既然如此，为什么不把这个当成一个有效排除不合适的人的方式、一个可以找到合适的人的起点呢？”

我们并不希望每个人都被自己吸引。我们希望那些被我们吸引的人是我们希望与其在一起的人。

迷思6：男人必须先主动

女人可以主动接近男人吗？经常有人问我这个问题，我的回答总是一样的：“当然。”人们应该这么做。

但你不用觉得我说的就是对的。最近一次“调情之旅”中，一个五十多岁的女人就问了我这个价值几百万美元的问题。我没有立刻告诉她我（坚定）的答案，而是决定大家一起聊聊。这个团里有男有女，他们的看法都类似。这就是原则六：**不论男女，都可以发起追求**。用一个年轻男人的话说：“女人当然可以追求男人。问题只在于‘是谁’决定角色。”在这个问题中，人们的年龄很重要。这个女人习惯了做事循规蹈矩，而这个年轻的男人习惯了做事随性而为。我从我的跨文化调情行为研究中了解到，当女人追求男人的时候，他们大多数是感到高兴的，并不因为少了任何追求的过程而感到遗憾，也不会觉得女人“容易得手”。我经常听到有人说：“她只是追求了你，没有什么含义。真正的游戏刚刚开始。”但我反复地发现，大多数女人并不知道这样的结果是真的。

为什么没有更多的女人追求男人？

很多女人还是对率先追求感到犹豫。为什么？原因有很多。我不相信那些都是真的，但是我的确认为这些原因值得研究。第一个原因来自远古时代。一万年前，人类是狩猎采集者。随着故事的发展，男人成了狩猎者，女人成了采集者——后者是一个更被动的角色。显然，到了2018年，男人还是被期待扮演这个角色，这暗示他们应该狩猎追求女人，女人在某种意义上就是他们的猎物。

那么，如果我们从上万年前的人类身上寻找社交线索的话，我们必须首先要问：这个故事是真的吗？

这个故事衍生出了两性之间的权力格局⁽²⁾，但是另外一个很重要的事实被从这个故事里略去了：狩猎采集者之间是高度平等的关系。并且，跟这个简单一刀切的故事不同，女人也曾是狩猎者。在印度，“考古学家发现的证据表明，狩猎其中有男女合作”。举一个现代的例子，菲律宾的阿埃塔族女性也是非常成功的狩猎者。⁽³⁾

为什么“男人是狩猎者”这个故事情节重要呢？我们可以从以前的狩猎采集者身上学到很多事情，比如每周工作15到20个小时，又或者作为我们主要的宗教信仰系统的“万物有灵论”。但这些我们都没有学习。为什么只有这一点还和现代社会的我们产生共鸣呢？

第二个常见的“男人应该是关系的开启者”的原因有着更强大的理论基础：生物学。广义上讲，它生根于动物王国，中心论点是这种行为是“自然的”。来看看黑猩猩吧。

据说黑猩猩是最接近人类的灵长类动物，和人类99%的基因重合。众所周知，黑猩猩是雄性主导的集群。参考动物王国里的雄性行为，可证明人类男性也是被绑定了的主导策动者。但是你可能不知道人类还有一种灵长类近亲，和人类基因的重合度也达到99%，那就是倭黑猩猩。倭黑猩猩是和平的一族，它们喜好性生活多过暴力。乱交是受鼓励的，没有什么性行为是越界的。为什么我们平时很少听说这种灵长类动物呢？倭黑猩猩和黑猩猩不一样，研究发现，母倭黑猩猩在集群中地位更高。非常爱性交的雌性？掌握主动？嗯，这不太符合传统语境。我们就忽略了它吧。

最重要的是，我们既不是黑猩猩也不是倭黑猩猩。我们有自己的社会结构。为什么我们要从还在树上生活的动物们身上获取社会线索呢？

男人和女人的相同点远多于不同点，但我们似乎总是对不多的不同点念念不忘，并扩大它们的比例。这种话语是很危险的，因为它把女人描述成被动的、无性的、完全不同于男人的。更糟糕的是，我们中的很多人都不加怀疑地相信了。

我们为什么会把这些故事当成基本的事实呢？在我看来，原因主要来自经济状况。男人邀约女人的传统主要是因为传统意义上我们物种的男性成员是挣钱比较多的一方。这意味着他们要负责提供接送女性的交通工具，通常送花和巧克力这些礼物还能加分。他们还要负责埋单以及安全地送女性回家。由于女人整晚都不需要打开钱包，对于男人来说这

一晚就很昂贵了。他得到了什么呢？希望是一段美好的相伴时光、下一次约会的机会，或许还能发生点什么。但是其中最大的回报是什么？是选择。他可以选择约哪个女人出去，女人能做的就是接受或者拒绝邀请她的男人。

但我们生活的世界已然不同了。虽然进步还没有完全完成，但现在的女人在接近与男人平等，而且比以前更加独立和富有了。没必要让旧的模式继续占主导地位。

其实我们已经看到在那些男人已经不需要首先追求女人的文化中，约会文化是什么样子的了。我曾去斯德哥尔摩研究跨文化调情行为。在瑞典，男女收入几乎相等，政治、商业领域都不乏女性代表，在保健、育儿等领域，女性向来不用花费什么成本，都是由政府承担费用。因此，面对性别角色和应该由谁发起浪漫的追求的问题，他们抱持着非常不同的态度也并非巧合。

我发现，在斯德哥尔摩，女人在做曾经由男人来做的选择。女人追求男人不会引发争论，每个人都支持这一点。我没有听到一句关于男人是狩猎者、做决定的人这样的话。一个男人解释道：“男人和女人在调情文化中是平等的。没有什么社会规范说女人不能追求男人。”

这已经司空见惯了。另一个男人解释说：“男人可能会先看向女人，然后女人就会回应。”这和传统的性别角色完全不同——以前是女人进行眼神交流，然后男人跟着回应。

另外一个人说：“你会更尊重女人，她们在调情方面是平等的。女人并不是急不可耐的那一方，如果她们不想的话，她们甚至不需要采取主动。她们可以就坐在那里，慢慢来。”

我问男人，他们是不是认为女人在经济上独立会对调情产生影响。一个男人解释说：“瑞典女人选择的权利更多，她们更自信。在美国，女人有很多规则要遵守，而且很容易被评判。但是在瑞典，女人可以成为她们想成为的任何样子。”

另一个小故事是，一个男人说瑞典女人会担心她们在朋友中的名声不好——如果她们在酒吧遇到好看的男人但是没有迎上去的话。听着是不是很熟悉？

我们都听过这句夸张的话，男人是“视觉动物”，比女人更看重外貌。事实上，如果允许的话，女人也是“视觉动物”！从被采访的瑞典男性的抱怨中可以看出，他们不怎么喜欢被评价外表的压力：“最近的十几年里发生了很大变化，女人越来越独立，给男人带来了更多压力。我们除了提供食物和钱以外，还得在其他领域有所涉猎。在我父亲那个年代，做一个‘好男人’就够了，现在我们得懂红酒和艺术，还得擅长打扮，等等。我们必须既有趣又重视外表，从广告里就能明显看出这一点。或许是因为女人需要这些。”

男人们，你们也不用担心。你们中的很多人已经了解和女人分享追求者角色的好处了。这些是从那些瑞典男人的话里选出来的：“被选择是种荣耀”“我喜欢知道自己要什么的女人”“这帮我省了很多麻烦”，以及，我最喜欢的这句“相比于追她，我更希望能跟她一起前行”。

这种你选择跟谁聊天、跟谁约会、跟谁睡觉、跟谁结婚的权力是不应该被随便剥夺的。这是一种我们都应该练习的自决形式。

迷思7：互联网就是答案

就像我之前说的那样，理论上“数字世界”听起来像一个完美的寻找伴侣的地方。你不需要出门，可以一边决定谁适合你、谁不适合你，一边穿着睡衣喝着美味的红酒（没有标高价）。但是对于找寻像爱情这样重要的东西，便捷真的是最重要的考虑因素吗？举一个例子，为什么人们会点外卖比萨（不考虑晚上11点以后点，这是另外一回事了）？送上门的比萨是质量最好的吗？它总是热的吗？它是你吃过的最好吃的比萨吗？我想，我们中的大多数人都会认同，真要吃比萨的话，我们必须到一个现场做比萨的地方。那么为什么我们一直坚持吃这种残次比萨呢？原因有两个：我们喜欢便捷，我们懒。跟点外卖比萨一样，有些时候当然是怎么方便怎么来，虽然可能质量并不那么好。但是为什么我们要用同一个机制寻找我们的伴侣？“是的，我是在沙发上躺着刷手机时遇到约翰的。我点了一个高大、深色头发、有过人智慧和自尊的男人。二十分钟后他上门了。虽然他不是完全对的人，但是我懒得打电话抱怨，所以接受了这个包裹。”如果凯特·哈德森（Kate Hudson）想再出演一部卖座的爱情喜剧，这就是最佳题材。

这就是最后一个原则——原则七：**你约会的答案不在网络上**。关于网络约会的问题，可以单独写一本书了，我后面会接着讲。简单地说，从调情学的角度看网络约会，有以下这些问题。首先，我们得到的是幻象，一个有无限选择的幻象。把追求活生生的人当成点外卖，这种思想很危险，因为总会有一种还有更好的人的错觉。当你可以选择222区2—5号门的时候，为什么还会选1号门呢？近1/3在网络上约会的人都了解这些，也认同网络约会不能让人安定下来，因为总是还有其他选择。选择的幻象让我们变得挑剔。我们认为自己可以找到一个更好的人：“这个人太吵了。”“那个人穿了棕色的鞋，系了黑色的腰带。”“那个人说了太多前任的话题。”你并没有认识更多作为“个体”的人，你只是在做一个游戏……下一个！

第二：约会软件提供过滤装置，理论上看起来是个好主意。当然，肯定有某种办法可以把人区分开，但这也给了我们一种虚假的安全感——过滤装置肯定会带我们找到完美的另一半。我是一个高个儿的女人，当我被迫要做出选择的时候，我会选一个高个儿的男人，但是我的丈夫并不高。点击一次，我可能就删掉了我那完美的伴侣。用复选框挑选人，存在仅仅因为外在的原因就筛掉对你最合适的人的可能性。更糟糕的是，你只能看到那些可以量化的标签：身高、体重、收入、年龄。而人们真正想知道的是一个人是否善良、有好奇心、有幽默感或者眼睛发亮，而这些特质无法挤到一个盒子里去。复选框迫使我们把人变成物品，对他们做分类和量化，就好像对待收集的岩石一样。噢，是的，这是双向的，别人也在对你做同样的事情。

最后，互联网让你很容易相信你已经努力过了——尝试寻找，让自己进入约会情景。但你真的努力了吗？坐在屏幕后面真的算数吗？在我的书里不算。调情不仅仅是你说的话或者打的字，而是所有这些——肢体语言、流连的眼神、进退攻守、电流火花。尝试在一小块屏幕上重建这些就像玩皮影戏，这似乎还不够。

你在做的实际上是把你的责任、代理权交给了一个算法。不幸的是，这有点像健身房会员制度。你不可能只付月度会费就神奇地拥有好身材。你——是的，就是你——需要自己对自己负责。你的万能屏幕不能把你从被拒绝中拯救出来。所以，似乎没必要努力藏在它后面。

然而，一旦拥有了新技能，穿上了防拒绝背心，你就不再需要一根数字拐杖了。现在你有了调情学。准备好了吗？

第二章

照镜子

你是一个调情高手吗？我说的是在现实世界里。别去想那些点赞、转发、在色拉布（Snapchat）⁽⁴⁾和火苗上开的玩笑，我说的是在现实生活里人和人之间的互动这方面。一件我常从客户和听众那里听到的事就是“我对调情绝望了”。这没什么可惊讶的，这当然是人们找我咨询的最明显的原因之一。但我经常不理解他们到底是什么意思。

对我来说，调情不是一项只在特定的时间和地点进行的独立的活动，它只是一种给每天的生活带来愉悦和快乐的方法。如果此时调情对你来说还不是一件自然的事情，不用担心。

你的每一次对话都是练习，以培养你激活人情纽带的习惯。我猜，如果你回顾一下每天你和他人的互动，就会发现，你已经在很多对话中加入了人味儿和幽默等元素，你只是没有意识到你在这样做。当你从商店里那个友善的人手里买报纸的时候，你会把视线移开，在他给你找零钱的时候一句话不说吗？或许并不是这样。实际上你是不是朝他笑了，还高兴地夸了下干燥的气候（我住在英格兰，在这里我们就是这样做的）？如果是的，那么祝贺你！你比你自己的会调情。

不过我已经听到了你的反驳：你并不是这个意思。你觉得可怕的是有目的的调情——利用调情获得一次约会机会，利用调情获得伴侣，利用调情获得你喜欢的人。但是为什么要把它们分开来考虑呢？生命中99%的时间里不调情，只在另外1%的时间里，当你碰到你喜欢的人时，才去调情？天哪，那就简单了——从0直接到100，没有练习，也没有被

某人吸引带来的压力。另一方面，如果你在生活里与他人交往时总在点燃火花，那么等你磕磕绊绊找到喜欢的人时，你也不会太紧张。你还是你，还是和他人交往，只不过这次是和一个会让你心跳加速的人交往。调情学就是关于如何在真实生活里应用调情的技巧，将生活中的人际交往变成艺术。如果这变成了你的新常态，有目的的调情看起来不过就像在公园散步一样，是的，在一个每个人都会对你微笑、回家时能拿到至少一个你喜欢的人的电话号码的公园里散步。

调情的风格

不要去想你到底是不是调情高手，我们来思考一下你调情的风格。

一种极端情况是**不调情的人**。这种人不参与调情游戏，他们工作生活两点一线，非常忙碌，不说废话，认为调情是多余的。他们不常被别人吸引，也没有时间自找麻烦地与每个遇到的人建立联系。如果他们的生活充实，内心幸福，那么这也没有问题。问题只有当他们想找到一个人与其建立联系的时候才会出现。从这个角度来看，一屋子的陌生人不是一屋子的机会而是一屋子的麻烦。如果屋里有这么多人，是不是要在吧台等候区大排长队？

第二种是**害羞的调情者**。这种人由于太害怕而错过的机会多到可以写成一本书。他们想有和他人交流的能力，想建立联系，但最终他们总是把自己勒住拉回来，什么都不做。他们觉得倾听、等待别人采取主动更舒服。如果他们等的人把他们的害羞当成了高傲，把沉默当成了没有兴趣，那该怎么办呢？不主动可能会让他们觉得安全，但是这能带给他们想要的东西吗？

位于中间的情况是**朋友般的调情者**。这种人可能在与沟通方面没有问题，他们擅长高兴地闲聊，也不介意和陌生人在汽车站消磨一天的时间，但他们永远不会去调情。他们觉得困难的是，当他们真的喜欢一个人的时候，事情就会失去控制。他们不能在“看起来友好”和“性感迷人”之间切换。对他们来说，这是两种截然不同的技能。一屋子的陌生人？绝对没问题，只要他们不试图和其中任何一个人约会。

另一个极端是**武断的调情者**。他们参与这个游戏，主动接触、聊

天，甚至和他人调情都没有问题。有目的的调情对他们来说也没有问题——他们知道他们想要的是什么，也知道怎样得到它。然而，他们并不总是知道他们想要的到底是谁，面对一屋子的机会，他们发现自己会走向最热切回应自己调情的人，而不是最适合自己的人；如果他们看起来可以和每个人调情，那么他们实际的目标很可能会错过他们的信号；或者，由于性格张扬外向，他们可能会不自觉地让另一个人无话可说——让他们插不上嘴或者没意识到“我”在这出戏里已经演得太多。如果他们总是输出而不接收，那么他们怎么能让别人进入自己的内心呢？对他们来说，一屋子的陌生人是一屋子的快乐，但是当他们的开心够了，想要寻找更多情感的时候，该怎么办呢？

人们似乎认为需要帮助的只是那些不调情的人，我也确实帮助过很多抱着“我就是不知道怎样调情”的态度来找我咨询的人。但来找我的绝大多数人是害羞的调情者。如果这听起来像是你的情况，你放心，我帮助过很多害羞的调情者从默默无闻变成大受欢迎。不过，外向的调情者也经常觉得他们有问题——他们调情，但是从没有建立过联系；他们不擅长做选择，而且常常不能从他们的邂逅中得到自己想要的结果。

同样，朋友般的调情者也会有问题。我们已经确定了，你可能比你想象的更像朋友一样地调情，这是好事——这是调情学的方法，但很多人需要帮助的地方是怎样从朋友似的调情过渡到有目的的调情。如果你调情是为了某种结果，而不仅仅是愉快地聊天，你就要在某个时间点上采取额外的措施，而这正是我在这里帮你的目的。看完这本书，不论你的起点是什么，你都会拥有获得结果的工具。

小测验：你是什么样的调情者？

你在一个派对上看到一个你喜欢的人时，你会：

- 1.再喝一杯，然后回到朋友身边。
- 2.走过去自我介绍，友好地和他握手。
- 3.多看他几次，希望他过来找你。
- 4.建立眼神交流，然后面带迷人的笑容，轻快地走过去。

咖啡店里可爱的咖啡师递给你拿铁的同时恭维了你几句，你会：

- 1.假装没听见，拿起拿铁离开。
- 2.向他微笑，并说：“非常感谢！”
- 3.看向地面，尴尬地笑笑，快步走开。
- 4.意味深长地说：“你也一样。”

当你走进一个有很多人的酒吧时，你会：

- 1.走进去；这是酒吧？
- 2.朝你的朋友走过去，并迅速地环顾四周。
- 3.找到你的朋友，低着头走过去，直到走到你觉得安全的位置。
- 4.好像所有人都在看你一样走进去，同时四处看看是不是有人在看你。

你在上班的路上看到一个可爱的人时，你会：

- 1.继续读报纸；你太忙了没看到？
- 2.把你的报纸给他，说：“我看完了，你想看吗？”
- 3.趁他不注意的时候，偷偷从报纸后面看他一两回。
- 4.与他建立眼神交流，一旦你注意到他有所回应，再迷人地微笑一下。

如果你的答案多数是1，你是不调情的人。调情在你的生活里几乎不存在。你可能错过了很多很棒的与他人建立联系的机会和很多有意思的事情。

如果你的答案多数是2，你是朋友般的调情者。你已经有了一个好的开始。友善很好，但是你想只做朋友？你需要在邂逅中加一点调情的感觉。

如果你的答案多数是3，你是害羞的调情者。由于胆小，你错过了

很多交朋友、约会的机会。调情学会告诉你怎样战胜恐惧。

如果你的答案多数是4，你是武断的调情者。你并不害羞，也没错过太多，这棒极了。你总是火力全开，也能常常得到你想要的，至少从短期来看是这样。让我们一起确保你不会错过找到潜在伴侣的机会吧。

目标

不论你是什么类型的调情者，如果你想用调情学来改善你的爱情生活，首先要做的就是建立目标。除了和谐社交和提高整体生活质量，或许你还想通过调情遇到更多的人，获得更多的约会和更多的性体验，又或者找到那个对的人。

只有你自己知道你具体的目标是什么。不过，我希望你能记住三点：

- 目标可以也确实会改变。思考一下**现在**你想要的是什么（不是那种模糊的、长期的、未来某一天才会实现的愿望）。很多人来找我，说他们在寻找长期的伴侣关系。（这并不值得惊讶。这是社会很早就开始让我们做的：“配对！生育！”我们听到过“探险！遇到更多的人！再多了解自己一点！”这种话吗？）通常，一旦人们开始认真打量自己的生活，就会察觉到他们真正需要的是与他们之前想的非常不一样的东西。你是这样的吗？这只有你自己知道，但是对自己诚实点。

- 不要复制别人的目标。你的朋友们都在思考房子、车、贷款、结婚，并不意味着你也要这么做。

- 拥有目标可以让你集中注意力。一旦你设立好目标，就把它亮出来。我们常常对终极目标无能为力，因为达到这个目标需要更多人的参与，而不仅仅靠我们自己。比如，你想要涨薪，你自己能做到吗？不能。它取决于你的老板，甚至她的老板。当你的目标需要除了自己以外更多的人参与才能实现的时候，因为不能实现它而惩罚自己就有点鲁莽了。找不到恋情而沮丧就是这种情况。达到这个目标需要的远不只是你自己。专注在你能控制的事情上：每个小步骤。虽然它们看起来微不足道，但是每一步都让你离你的目标更近。

不过，“找到另一半”确实是很多人来找我咨询的原因，所以让我们先假设这个是你的目标之一。它很可能是你正在看这本书的原因。你是单身，但是不希望再单身下去，要怎样改变这个现状呢？让我们从调情学合理的研究视角看这个问题吧。

设立目标

首先，**确立**目标。当人们找我咨询的时候，我会先让他们填一张简单的表格。问题不复杂，重要的是把答案清晰地写下来。我这样做是因为人们常常不是很清楚他们想要的到底是什么，把目标写下来可以迫使他们面对内心真正的渴望。以下是我问他们的问题：

1.你来寻求帮助的最主要的原因是什么？你在找长期的伴侣吗？找自信？想提高调情的能力？想遇到更多的人？

2.你觉得什么在阻碍你前进？

3.请写下三个具体目标，比如在派对上感到更舒服、交新朋友、每个月约会几次。

第二，**质问**你的目标。为什么你认为你现在想要这些？这和你的人生目标一致吗？你对问题1的回答和对问题3的回答一致吗？如果你想遇见更多的人，现在做什么会最直接地帮你实现它？这是你应该集中精力开始做的事情吗？是你写下来的内容吗？

第三，**改善**你的目标。再看一遍以上问题，能否对目标做些改动，让它们变得更有效、更容易实现呢？

障碍

你设立好了目标。你已经确定了，比如，你想要找到伴侣，但是你依然单身，问题是什么呢？除了需要你目标对象的配合，还有另外一个问题：你的障碍。你能看到有问题，但是不知道如何解决它。在现代人的生活中，很多问题都能立即解决——饿了就用送餐软件，无聊了看看手机。但是对于找一个伴侣或者寻求幸福的两性关系，我们便似乎束手无策了。那么，我们要开动脑筋问自己：为什么会这样？

在讲座中，我常问观众觉得自己的爱情生活有什么问题。几年过去了，我发现这个问题的答案一般是这两类：

1.别人的问题：别人有哪里不太对。这是我说的**外在理由**。理由有很多：你住在城里，城里人不太友好；你住在乡下，什么人也遇不到；你遇到的人都只想和你做朋友；你遇到的人都只想和你有一夜情；你遇到的人在性别 / 年龄 / 类型方面不适合你。外在理由是生活中你认为超出你控制范围的现况。

2.“我”的问题：是“我”有问题。这是我说的**内在理由**：“我”的地理位置不对；“我”的生活方式不对；“我”鼻子靠不住；“我”和姐妹们一起长大，所以“我”不知道怎样和男性讲话。内在理由是你个人的那些问题，它们让你觉得找到另一半特别不可能。

天马行空一般，我们找出了一大堆事情不能成功的原因。“问题”找出来了，我们就放心了。由于问题从来不包括我们自己犯的错误，这意味着我们不需要改变自己的行为——真的不是我们的错。然后我们就被困住了，没有变化，注定要继续犯同样的错误，与此同时，将导致我们处境依旧的责任推到他处。

那么，我们来一起理智地看看这些理由。

· 外在理由

首先，我们来看看这些外在理由。实际上，这些理由有时候真的会对此有影响，有些情况确实会让认识人变得困难。很可能你住在一个偏远的小社区，遇到新人的机会很有限。或者你需要上夜班，用来社交的时间非常有限。但是完全阻碍你找到一个调情对象的情况很少见。通常，外在理由只不过是你喜欢讲给自己听的故事。你不加怀疑地把某些事当成事实来接受，还让它们影响你实现目标。

外在理由通常不过是再造的虚构之物。我碰巧住在伦敦，这里雾天多是出了名的。而在表面的名声之下，实际情况又是另一个样子。这座城市或许很繁忙，的确是，也确实有一群忙着生活的人，但是真的所有伦敦人都不友好吗？完全不是。同样地，你或许听说过这里没有正经男人，又或是所有女人都只对有光鲜工作的男人感兴趣，再想想，这真的有可能吗？（如果是，那么或许你应该考虑一下你的居住环境了。）

我希望你能审视一下这件事，而不是接受这种简单的标签化。不仅身边其他人的说法值得怀疑，对自己的观察和想法也应该再清楚客观地评判一下。关于这点，衍生自社会人类学的方法可以对你有所帮助。

· 首先，想想你的**关键信息提供者**（key informants，指那些在某种文化中处于特定社会地位从而掌握了专业信息的人）。当你听见自己重复着一个简单化的负面“事实”，比如“人们都不友好”或是“这里没有体面的男人”时，你要问自己这些问题：你是听谁说的？这是不是大家都在说但是没有经过思考的文化谣言？这不是一种坊间传言或者陈词滥调，就像“一旦你过了三十岁，找到一个男人的概率比被雷劈还低”一样？当你非常肯定这里的男人都对认真的关系没兴趣的时候，是否想过这是不是从你的朋友那里听说的——也许他们和你一样处境艰难，或者他们把自己身上的负担投射在了你身上——又或者来自你看过的某本杂志、某部电影？换句话说，你的关键信息提供者可靠吗？

· 也许你会说，不是这样的，你说的都是来自你在现实中的亲身经历。你认为伦敦不友好是因为你每天早上坐地铁——你见过那么多透露着坏脾气的恶狠狠的脸吗？你认为这里没什么好男人是因为你去过很多次酒吧，而那里就跟猪肉市场一样。

·现在是非常重要的**样本容量（sample size）**原则出场的时候了。这是社会人类学中的一个重要概念，诘问的是你观察的基础是什么。你的证据是什么？这些负面经历到底出现过多少次，出现的条件是什么？除了你得出的这些结论，还有没有其他合理的解释？

·诚实地想一想，你想让几次不愉快的酒吧经历影响你对夜店生活甚至整个性别的态度吗？你想从人们在紧张的通勤中几个不好的小行为里看到他们真实的性格，进而给整个城市都贴上标签？

·负面经历对我们有着突出的影响，它会扭曲我们的感受，因此被称作“**负面偏见（negative bias）**”。不过，负面经历的力量从进化论的角度来看，实际上可以帮助我们。对负面事件做出不当反应的风险远大于对正面事件做出不当反应的风险，因为负面事件很可能把我们置于死地，而正面事件只会让我们过得更好，但是，不论这个天生的特质对于我们祖先在辨别食物是否有毒方面多么有用，在现代生活中，它常常起到的作用是妨碍而不是帮助。它会让我们因过度看重负面经历而陷入困境。

·如果你从几次经历中得出了负面经验，自问你的假设是否真的经受住时间和世事的考验了。它们总是被验证为正确的吗？如果不是，那么别再把它们当成“事实”了。我们得出的结论常常是没有证据的。

年龄问题

我经常听到这样的一个外在理由，觉得有必要对其仔细思考一下：“一旦一个女人到了三十多岁的尾巴上，约会就变得不再可能——遇不到什么人了。”

我在日本过26岁生日时，一位日本男性老师在祝我生日快乐之后说我现在成为“圣诞蛋糕”了。注意到我的困惑，他解释了这个理论：正如圣诞蛋糕在一段时间里受欢迎程度会有变化，日本人认为女性理想的结婚年龄也受到类似的限制。现在既然我神奇的25岁已经过去，我就不再新鲜了，我的价值降低了，最好的情况也只能是半价出售。这真是太棒了。

显然现在在这一点上已经进步了很多。我最近读了《经济学人》的一篇文章，上面提到，未婚女人是“新年面条”。很多日本人在新年前的12月30日或者31日吃荞麦面，所以这个理论宣称女人30岁或者31岁结

婚，价值最高。然而，女人一旦到了32岁，就成了“跨年面条”，她的价值就骤然下降了。

看起来，在我离开日本后的十八年里，日本女人获得了成为过期食物之前额外的六年单身期。这是一种进步。

我们或许会嘲笑这件事，但如果你是一个快40岁的女人，也许就不太能笑得出来。有些时候，西方国家在这方面也没有好太多。

这个理论通常是这样的：当一个女人快40岁时，她就很难找到和她年龄相仿的男人了，因为这个年龄段的男人不是已经被抢走，就是只对年轻的女人感兴趣，或是根本不存在！（35到50岁这个年龄段男人的人口构成显然是一个都市之谜。）讽刺的是，我知道肯定有正在读这本书的处于这个年龄段的男人在喊：“我在这里！我在这里！”

那么事实到底是怎样的呢？首先，我必须告诉你，如果你把你参考的范围局限在[网络](#)交友世界里，这个理论可能说对了。

这里有一些让人很不舒服的网络交友数据：在虚拟世界里，女人最受欢迎的年龄是21岁。到了26岁，女人还是比男人受欢迎。但到了48岁，图表就反过来了——这个年龄的男人在网上的追求者是女人的两倍。

令人高兴的是，现实中人们的筛选标准和在网络中不一样。在现实世界里，我们不会因为表格中一个键入的数字而把人们排除在外。一个在虚拟世界里打钩希望找21~30岁女人的男人，在现实生活中也许会迷上一个在舞池中热舞的39岁女人。而那个在网络上寻找同龄或年长男人的45岁女人呢？为什么她不可能和一个比她设想的年轻了十岁的男人聊得非常开心呢？换句话说，谁说人只能和某一个年龄段的人交往？

实际上，正如很多男性读者清楚的那样，并不是只有女人对单身感到压力。最近，一个男性客户找到我，说单身让他感觉羞耻、内疚，对他来说这是一个需要“矫正”的问题。45岁的他常受到来自身边人的压力，比如“西蒙，你该想想自己怎么办了”，或是“你为什么还是单身，你怎么了？”。我问你，如果你总是感到羞耻和内疚，你觉得你有多容易找到那个人呢？

最近，一个五十多岁的女性私人客户来找我，坚定地认为，在她的

年龄段绝对没有正派的单身男人。她告诉我，她试了所有方法，结果她遇到的和她年龄相仿的大多数男人都是白痴。我问她，是不是觉得找伴侣是个特别难的事，她说：“是的，我觉得是。”她的故事很常见，写成头条新闻就是：“**号外！号外！约会超难——超过50岁的男人都不是好人！**”

跟往常一样，和她多聊了一会儿之后，我发现她的故事远比上面这个复杂。实际上，她本来有一个三十多岁的男友，但是从她的成年子女那里遭受了太多挫折后，她就没有继续和他约会了。

接着，她告诉我，她必须对和谁交往非常小心，因为她有一个紧密的社交圈子，她不希望打乱其规则。

接着她承认，确实有几次有四十多岁的男人对她表示了兴趣，但是她觉得他们不可能真的对她感兴趣。

那么仔细来看看，到底是什么阻碍了她约会。真的完全是因为缺少男性吗？显然不是。又或者是她在心里给自己设立的一系列障碍，来自其他人和自我怀疑的双重压力？看起来是她自己限制了自己的选择。我向她解释，她给自己立了太多面墙，因此没法给实实在在的人留出存在的空间。

另一个例子也是关于一个有类似问题的五十多岁的女性私人客户。几次课程之后，她认识到一个根本问题：她一直觉得那些能够成为她平等伴侣的人都不会对她感兴趣，这就是她觉得年龄相仿的男人都不“正派”的原因——她总是和那些配不上她的男人交往，因为她觉得自己不够好。当我们发现了这些心理模式时，才意识到原来生活中已经有一些优秀的男性对她表示过兴趣了，但她没有发现。现在，她正开心地跟其中一个也就是她的动感单车教练约会。

学到了什么？如果你是处于这种棘手的年龄困境中的女性，请改变你的关注点。第一，**别再在网上找伴侣了**。第二，**注意自己的行为**。第三，**扩大自己的视野**。你需要的不是一个满足狭隘条件（年龄、职业阶段、社会状况）的男人。这些男人之外的很多不同年龄段的人不会像打量蔬菜一样打量你。如果你把自己看成一块过期的蛋糕或是一碗馊了的面条，就别再这样做了。你是一个人。

·内在理由

那些认为你的坏运气都是因为你自己的特殊状况的内在理由呢？这些感觉更难克服，毕竟它们更加私密，深埋在你的心里。

最近我见过很多次这种情况。比如说，当一个人觉得和女人说话很难时，他就会扫描自己的整个大脑尝试找到原因。他会重温自己的生活经历、过往历史，然后想出一个看上去很符合逻辑的解释：“啊哈，我和女人说话困难是因为我在男校上学，所以在我的性格形成期里我不知道怎样和女人交流。”他很少意识到，除了詹姆斯·邦德，大多数男人都觉得走过去和一个冷漠的女人说话很难。很巧的是，我的所有男性客户都以为其他男人对走过去和女人说话没什么问题。

那么，要怎样处理这些你坚持的关于自己的观点呢？

·首先要记住，**你了解的生活经验仅仅是你自己的经验**。你不知道同样的事对别人来说是否困难；你不知道从其他人的角度看事情是什么感觉。（嘘！如果你还没想明白的话，记住，别人的脸书内容不完全是他们生活的准确体现。）意识到这一点是非常有用的，所以别总攀比，这是一个很容易掉进去的陷阱。

·这个方式既适合外在理由也适合内在理由：思考你想法的来源。你需要思考你的**关键信息提供者**——是哪些人告诉你有这些问题的？我发现，人们常常会基于朋友、兄弟姐妹、父母说的话形成对自己的畸形的看法。（人们从母亲那里受到的各种中伤尤其令人惊讶！）通常，这些关键信息提供者并不是恶意的，但是无意中，他们传播了没什么用的迷思。通常，他们自己背负着沉重的包袱，还会用这些来压垮你。一个女性客户找到我，说尽管自己想找一个伴侣，但从自己太独立这点推断，她没法在自己的生活里插进一个人，她怀疑自己是否能够维持住一段关系。和她聊完之后，我发现，这个“事实”来自她妈妈告诉她的一个她小时候发生的故事，甚至她自己都不记得发生过这件事。这是一个二手的、被她妈妈过滤过的事情，而这件事三十年后还在影响她！

·我曾经有一个快50岁的美国客户，一个非常有魅力、穿着得体、看起来棒极了的女人，但是当我跟她聊为什么她觉得她找另一半很难时，她提到了一个“事实”，那就是随着年龄的增长，她不像以前那么有魅力了。“等一下，”我说，“你自己真的相信吗？”她停了下来，看上去

像第一次考虑这个问题；她的表情完全变了：“不，实际上，我不这么认为，我觉得我比年轻时更好看了。”“那么，为什么你会一直这么想呢？”我问她。她突然意识到这和她的外貌一点关系都没有，而是因为她常和两个固定的朋友在一起，而她们主要的话题就是她们在变老，不再那么有魅力。这些朋友并不想让她不喜欢自己，她们没有强调她老得很可怕，但结果她完全接受了这个错误的“真相”，并且让自己的想法受到影响。如果她跟其他自我感觉很好的朋友在一起，她对自己的态度是不是就会完全不同？

·不是所有的负面看法都来自别人，影响最大的往往来自自己：“我不能和我喜欢的人说话。”“我喜欢的人不会觉得我对他们来说足够好。”“我对那个人来说不够有吸引力。”这些想法很好地解释了本书的一个非常重要的概念——心理模式（mental model）。这是处理内在理由的第三个关键。这是什么呢？这值得仔细看看。

心理模式

那么，什么是心理模式呢？它们是你观察情况使用的镜头。我从斯里库马·拉奥（Srikumar Rao）那里第一次听到这个概念，他是一名讲师、作家，还曾经是商学院的教授。这个理论对我的课来说非常重要，真的要好好感谢他。它的概念是这样的：作为个体，我们在很多不同的事情上面——对兄弟姐妹的态度、对自己的感觉，甚至看世界的方式（这是一个美好的还是可怕的地方？）——采取各种各样的心理模式。从我们意识中飘浮的各种信息里选出一小部分和我们的心理模式相符合的材料，而把剩下的98%都扔掉。这些“证据”又会强化我们的模式，把它们变成我们的现实。

这些模式既不好也不坏，我们的镜头并不比其他人的镜头更加真实或失真。我们有心理模式，这并不是问题，这很自然，但当我们不能意识到自己只是通过某种模式在观察——这只是与这个世界调情的众多方式之一——的时候，问题就出现了：我们会认为我们的看法就是真理。

让我们来看看你得到的所有结果是如何基于心理模式产生的：

·你大脑里有一些想法（心理模式）。

·这些心理模式影响你的行为。

·你的行为影响实际发生的事情——导致了结果。

心理模式不仅直接影响结果，还可能影响对自我实现的预期。

举个常见的例子：“我不能和我喜欢的人说话。”

你可能不会意识到这是“心理模式”。但是对于与酒吧里你觉得有魅力的女人说话，你的态度是：“我并不介意和普通的陌生人说话，但是如果我走过去主动和她说话，我会说些很傻的话或者变得不会说话。她会知道我喜欢她，然后她就会觉得我很奇怪。事情变得尴尬，而我会感觉很糟。”

即便如此，你还是尝试鼓起勇气，用尽全身的力气朝她走过去。你越靠近越感到不安，你脑子里的嗡嗡声到达了顶点：“这肯定会出问题。她肯定不想和我说话。肯定会很尴尬！”当然，当你走到她身边准备引起她注意的时候，你的肢体语言已经展示出你一整晚的挣扎。当她开始和你聊天时，你意识到你还没有想过除了废话还要说什么，所以你结结巴巴说了点不是很合适的话。由于你在尝试的时候一心二用，所以她不是很确定你是在和她说话。她没有赶你走，但也不是很热情，也没有转过来跟你认真交流。你练习的几句开场白尴尬地飘在空中。过了一会儿你尴尬地说很高兴见到她，然后就走开了。你垂头丧气地离开酒吧，你的预期再次被加深：你非常不擅长做这种事，没法和喜欢的人说话。你安慰自己说你不会再这么匆忙地尝试了！你并没有意识到这个事实：你的行为和其他因素一样，都是你得到这个结果的原因。现实是，你到最后也没有想到，在整个过程的每个环节中，你都在用你的肢体语言和语气告诉她：她不应该和你说话。这就是心理模式和负面偏见如何把你困住的过程。

你必须意识到不是每个人都害怕和自己喜欢的人说话。甚至我听说有些人很喜欢这样做。那么他们和你做的有什么区别呢？区别就在于心理模式。他们的心理模式可能是，遇到新人很有趣。所以，同样是这个女人，他们见到后可能会想：“她看起来很有魅力。我想知道她是不是也很有趣。唯一能知道的方法就是过去和她聊天。”这意味着他们的行为也会不同——他们不会等很久让怀疑发酵，他们会立刻行动。他们像对待其他任何人一样对待这个有魅力的陌生女人——友善地走上前，探究性地聊两句，也不显刻意造作。他们看起来很自然，毕竟他们没有把所有的自我价值押在这上面。他们只是想知道这个人是不是和她表面看上去的一样有趣。也许这个女人会积极回应，也许不会，但是他们至少

会聊上一两分钟。这段邂逅结束时，他们的心理模式——遇到新人很有趣——就受到了强化。

那么，如果你改变心理模式呢？你需要选择一个和你有共鸣的想法，可以是“了解别人很不错”或是“大多数人很喜欢说话，就跟我一样”，这会产生冲击性的效果。不要预设对方的反应，也不要担心拒绝会伤害自尊。如果你带着“了解别人很不错”的心理模式接近她，这个邂逅就更多的是好奇心驱动的：“我想知道她是什么样的人。”带着这样的想法去接近她能让你更自然，没有压力。这不正是你的目标吗？

在说开场白时，不要采用那些虚伪的套路，而是尝试找出你们两个有什么共同点，这会让你的行为有所不同：你的对话自然了，身体语言开放了，靠近方式不像是被迫的了。她有可能愿意和你长时间聊天，也有可能不愿意，但是你本来的目的也不过是了解她是不是一个有趣的人，所以，即使她不愿意，对你也没有影响。

所谓的魔法即改变心理模式就能改变行为，进而改变结果。

- 先从一个想法开始：“生活真好！”
- 想法影响我的行为：我微笑。
- 这会进而影响结果：有人也对我笑了。
- 我的心理模式被再次确认：生活真好！

机会，不是麻烦

想想控制你调情方式的心理模式，问问自己它们是否有帮助。如果你的心理模式让你感到不适，很可能它就没什么好处。

虽然这不是绝对的，但心理模式确实会让你对自己产生负面情绪。有时候，心理模式和咒语差不多，是你特意说给自己听的；它更像是一种优越心理而非示弱，比如：“我的标准很高，不会和不完美的人凑合。”当然，你确实不应该凑合。

想一下这句话对你的行为的影响：你会不会在心里准备了一份清单，随时对所有可能成为伴侣的人参照清单进行评定？它能使你更开放，更好奇，更愿意和他人交流去发现彼此的共同点吗？还是你觉得它会使你自我封闭——因为他不符合你想象中的标准，所以你就无法和这个人进行最基本的交流？

检查自己的心理模式是挑战你的那些根深蒂固的内在理由的关键。“我找不到合适的人是因为我的生活方式 / 成长经历 / 工作 / 家庭状况出了问题。”——这些都不是有益的心理模式。要不要对它们进行检查，将它们转化为你的生命增添价值的心理模式，取决于你自己。

“我的事业非常耗费精力。我没空见任何人”或许可以变成“我的事业已经取得了一些成就。现在我想找到让我的社交生活也取得成功的方法”。

“我很内向，没办法遇到新的人”或许可以变成“我想知道在哪里才能遇到和我兴趣相投、相处起来不感到尴尬的人”。

所以再听见自己说“我遇不到什么人是因为……”，自查一下。不要

再用一成不变的理由给自己套上枷锁，把自己从这些不论是内在的还是外在的理由中解脱出来。有一个简单的解决方法——问自己这些问题：这件事的发生还有其他原因吗？有什么方法能让它们不再妨碍我，并转而为我服务？

陷阱

一旦你开始用这种方式挑战自己的理由，一切都会立刻变样，但你可能会发现你还是没法达成目标。这是为什么呢？

困住我们的陷阱花样百出，它们会极大地影响我们调情的结果。来看看你有没有以下症状：

·**过分忙碌综合征**。我常听到客户说，他们总是外出，但从没遇到过什么人。他们向我保证他们已经倾尽全力了，而当我对他们的生活了解更多之后，我发现他们从早到晚都在工作，去同一家健身房、同一家三明治店，从不跟人搭话，可他们告诉我，他们已经挤出时间积极进行社交活动了。那是什么意思呢？我接着问他们。原来他们指的是每周和一个不同的朋友到饭馆里吃一顿，这确实挺不错的。但是坐在角落里和固定的朋友聊天，并不是为自己创造重要调情机会的最佳方式。

·**错失机会综合征**。人们常习惯将调情和约会限制在生活中很小的一部分里——一个月一次，喝点龙舌兰，然后出去玩一晚。你为什么只能在某个特定的地方，穿着某套特定的衣服，在日记本里某个特殊的日子里才能调情呢？调情学就是将调情的火花和乐趣与你生活的方方面面编织在一起，让机会随时敲门，不论是在逛超市、健身，还是在上班路上。如果你的心理模式告诉你，调情唯一正确的方式就是穿着最好的衣服在一个特定的晚上出去玩，你一定要改变这种心理模式。调情随时随地都可能发生。

·**浪漫电影综合征**。我觉得这是梅格·瑞恩（Meg Ryan）^[5]的错。太多人都幻想着浪漫邂逅的情景，比如在遇到未来的伴侣时周围再来点什么点缀，然后把这当成一个有趣的故事讲给孩子听。某种程度上讲这确实很有意义，但它往往不是真的。更常见的情况是，你和你未来挚爱的

第一次对话非常普通，甚至可能是无关紧要的。

·**完美先生 / 女士综合征**。“没有什么合适的人。”这通常可以理解为：“没有人能满足你给伴侣设定的越来越挑剔的标准。”确实，如果你想找的是一个正好比你大五岁、喜欢玩、无忧无虑、事业成功的总经理，同时他还要身材高挑，肤色健康，长相帅气，生活没有负担，充满创意，幽默风趣，那么这种人可能不太好找，但如果你把范围扩大到任何你愿意花時間在一起的人，这个人可能就突然出现了。

·**项目管理综合征**。另一个我们常用来解决“单身”问题的方法是制订计划——把白天能挤出来的所有时间都安排得满满的。我有一个在市政府身居高位的客户，她凭借自己蓬勃的野心、良好的策略以及对策略的高执行力成功晋升到现在的位置。这些能力对她的职业很有效，不过当她试图用同样的策略解决单身问题时，它们似乎就不那么有效了。她第一次来见我的时候，给我看了她“寻找伴侣”的计划。她当然是把计划写了下来，我敢肯定她还画了图表。我问：“你感觉怎么样？”她看着我：“老实说，我快累死了。”寻找伴侣或是真爱的方法不可能和处理工作中的收购合并的方法一样。

这些陷阱有一个共同点：它们都和你自己的态度有关，也就是说，每个陷阱都和一个你认为正确的**观念**即阻碍你放开和他人交流的天性的心理模式有关。这些阻碍的共性就是它们都存在于你的头脑里。

这是个好消息——如果它们存在于头脑里，你就有能力消除它们。这些陷阱都在你的掌握之中。消除障碍，改变模式，一切都有可能发生。

如何变得有吸引力

最流行的陷阱之一可能是我们害怕自己不够有吸引力。我们不能直接走过去和那个人搭讪是因为我们不认为自己的外貌配得上对方。如果我们能再高一点、再瘦一点、长得再好看些就好了。

这个“吸引力游戏”我玩了很多年。我穿裙子，化妆，定期修剪指甲，留长头发，保持金色的发色；我控制热量摄入，严格健身。我出色地完成了自己的部分，并且很有收获。然而，事情发生了变化。

我写这本书正值夏天，所以我时常停下来吃一些本杰瑞冰激凌，如果在以前，我可能会吃冻酸奶；我发现探索城市最有效也最有意思的方式是骑自行车，穿着裙子骑会不太方便，因此我只在特别的场合穿裙子；我很少化妆，用的都是自然或者有机配方的产品；我不再花费宝贵的钱和时间（在我看来）雇别人在我的指甲上涂有毒物质了；至于饮食习惯，我放弃了节食，开始享受食物，难以想象自己已经快十年没吃过比萨了！我现在还在享受运动，不过我放弃了用来锻炼臀肌和腹肌的高强度训练，而专注做让自己的身体和灵魂愉悦的运动——瑜伽、普拉提、散步等，纤细的体形本来就不是我内心想要的。这种新的态度和我之前二十年的生活态度差别很大。产生这种新的态度并不是因为我找到了新伴侣，而是我观察、询问身边人的结果。我拒绝继续这个游戏了。那么我还有吸引力吗？

有吸引力到底是什么意思呢？从外貌上讲，社会给我们提供了一种具体的模式：外貌看起来能带来好运气。但对于大多数人而言，这种模式的可行性有多高？更重要的是，如果你的身体没法达标怎么办？比如，如果基因这种讨厌的东西对你造成阻碍了怎么办？我们身高的80%是基因决定的，我们无力改变这一点，对此，大部分人都能接受。那我们的体重有多少是基因决定的呢？特雷西·曼恩（Traci Mann）博士的研

究认为，75%。我想到我在健身房里碰到的一个女人，她看起来很棒，但一直对自己的身体不满意。“我得再减几斤！”每次我遇到她时她都这么说。对于身体，我们能改变的空间似乎不大，但我们都不太能接受这一点。

我可以理解为什么有些人，比如我在健身房遇到的那个女人，不愿意接受这一点——因为社会把我们的身体当成了计算我们价值的货币。难怪如何变得有吸引力对找伴侣如此重要。你的身体 / 长相 / 外貌=你的价值。

我知道，每个人都想变得有吸引力，包括我自己。对于什么才算是具有吸引力，我们认知得太有限，以至于将大部分人都排除在外了。这意味着，我们中的大多数人只能一直想着自己永远达不到标准。虽然这可能对整容业有好处，但对世界上几十亿人的自尊就没有好处了。

最近我在一场晚宴上遇到了一个年轻女人。她是我见过的最美的人之一。她很高，身材苗条，一头金发，脸颊泛着淡淡的红晕。喝了几杯之后，她对我说，她总觉得自己像只丑小鸭。什么？！（我差点喊出声来。）她解释道，她姐姐才是家里长得好看的那个人——她姐姐是个模特。显然这个女人在长相上总是配角，她从不觉得自己已经足够漂亮了。当时我就产生了一个想法：如果这样一个已经在基因上中了大奖的人都不觉得自己有吸引力，那么这个游戏可能本来就是场闹剧。就算满手好牌，我们也永远不可能赢。

那么要怎么做呢？我希望你能按照我的做法去做——创造“吸引力游戏”的私人规则，也就是说，不再按照社会给出的吸引力标准生活，想清楚对于你自己而言什么才是有意义的。或许退一步看，你会发现你正在做的就是对自己最好的。哇！就是这个意思——对你而言最好的是什么。

与此同时，我们必须不再用这样的方法评判别人，例如，“我没看到什么我喜欢的人”“她应该减减肥”“我喜欢长得高、皮肤黑，又帅气的人”“他不是我喜欢的类型”“男人应该比我长得高”“她穿7码的衣服，你应该找个比这更好的”（这些都是我听过的评价）。这些评价都会让我们输掉游戏。我这样说难免让人觉得有点虚伪做作，但我们的确不应该再用外貌和仅仅基于外貌的第一印象评价彼此了。在约会软件流行和基于图像选择的时代，我们更鼓励大家这样做。当前，很多线上交流的模式都让我们变得只看重外在条件，但我认为自己除了外在条件还有内在条

件。你呢？

将人的吸引力标签化是一个很讨厌的趋势：“她穿9码的衣服。”“他是7码的身材，却认为自己穿8码……”我们来做个实验：闭上眼睛，想想世界上你最爱的三个人。当你想到他们时，头脑里会出现什么？你会想到他们完美的体形或者柔顺的头发吗？或许不会吧。你认为他们有吸引力吗？可能会，因为你把他们看作完整的人，而不是一系列可以打分的特征。如果给他们打分，你会觉得舒服吗？他们应该不仅仅是数字吧？你自己肯定也不是一个数字这么简单吧？

在当下的文化中，我们常认为，有吸引力就是长相有吸引力。这不一定是对的。吸引力是一种力量，而不仅仅基于单纯的审美——它和一个人的能量、魅力、自信、对生活的热情都有关系。

让我们来想象一下：你特别满意你刚换的发型，天气晴朗，你走在街上，满面春风，新发型令你心情愉快，步伐轻松。碰巧你的笑容对上了一个在街角等红绿灯的可爱的陌生人，陌生人也对你笑了。

“天气不错，是吧？”你说。

“确实不错。”他回答。

“这么好的阳光，我正想喝杯咖啡。”

“噢，我就住在附近，你想去哪儿喝咖啡？”

最后你们一起喝了咖啡，然后约好再次见面。（顺便说一句，这是一个真实故事。）这件事是因为你的头发闪亮蓬松才发生的吗？不论头发剪得多好，这似乎都不太可能。不，真正起作用的是新发型带给你的自信。你感觉很好，这改变了你的行为，让你变得更加开放，从而让人感受到了你的魅力。这就是有吸引力和长得有吸引力不同的地方。

吸引力是由内而外的。在我的工作中，我发现人们真正需要的其实是让别人看到真实的他们。这种需求通常会表达成：“我想知道怎样留下好的第一印象。”或者：“我很害羞，想知道怎样更好地和人沟通。”开心地与他人分享“真正的你”不仅是自我发展的一部分，而且能让你变得更加自信。一旦你跳出“吸引力游戏”的禁锢，你的吸引力就会增强。别害怕让人看到真实的你！

听起来不错，是不是？可如果你现在不在状态，那该怎么办呢？做让自己舒服的事情就可以了——实际上，是只做让自己觉得舒服的事情。如果你不喜欢折磨自己的动感单车课，就别逼自己去了，把它换成每周和朋友出去踢个球；别再跟满身负能量的朋友喝咖啡了，去洗个泡泡浴；也别再和那些已经没什么共同点的老同学一起去公园散步了，利用下午时光去看个电影。我的座右铭很简单：和让自己高兴的人一起做让自己高兴的事。这是感受到自己的吸引力的重要一步。只有自己感受到自己的吸引力，才能让别人感受到你的吸引力。

为了让自己感觉更好，请尽力改变外在——从剪一个适合自己的发型、买一件合身的衣服开始。但别把吸引力的含义看得太窄，因为有**吸引力**和**长得有吸引力**是完全不同的：一个是关于你对自己的感受——产生让别人想待在你身边的氛围；一个是肤浅的投影。所以别再玩什么吸引力游戏了。向别人展示真实的你。你很好。

(1) 译注：英语中“present”有“现在”和“礼物”两重意思。

(2) 伦敦大学学院人类学家马克·达伯（Mark Dyble）认为：“至今仍有一种较流行的观点认为，狩猎采集更多由男性主导。我们认为这是伴随着农业的产生出现的情况，那个时候人们开始积累资源，不平等才会出现。”

(3) 在菲律宾，阿埃塔女人带着狗组队狩猎，成功率达到31%，男性的成功率为17%。成功率在男女搭配组队时最高，达到41%。

(4) 编注：一个照片分享平台。

(5) 译注：美国女演员，塑造过众多清纯可爱的女性形象，被称为“美国甜心”。

第三章

今天你准备和谁交谈

那么，你想和谁调情呢？我们讨论的是有目的的调情——通过调情更深入地了解一个人。正如你所了解的那样，我的咒语是：“每次用调情学的方式和他人互动。”如果你有严肃的目的，想找到一个特别的人，有目的的调情能帮你想想你要找的是谁。让我们回到第二章你思考目标的时候。这些目标是私人的，每个人的都不一样，如果你买这本书是希望能更认真地约会，那么辨别出你潜在的交往对象就是很重要的一步。

之前我和一个男人聊过他关于新任女友的困惑。从他的话里，我感觉到他们似乎不是很合适。他在金融业工作，她是个艺术家，辗转在朋友家的沙发上过夜；他值得信赖，认真可靠，她飘忽不定，是个梦想家；他喜欢把话说清楚，她更喜欢在作品中表达自己。他告诉我，他刚刚决定放弃这段关系了。我问他（尽可能让自己听起来平易近人）：“自己一个人不是比和不对的人在一起更好吗？”

“不是的，”他说，“其实，我总觉得过去我不够努力，总是让机会溜走，所以在这段关系里我想确保自己竭尽全力了。”他的话使我意识到：他把精力花在了错的人身上。

那么怎样才能知道酒吧里的那个人或者对面这位首次和你约会的人是不是合适呢？如果你和我之前见过的一个女人类似，他可能就会“跳过”你。很明显，这是一个测试——他是不是经得起玩笑，是不是不介意出丑。有人告诉我，如果第一次约会时对方不愿意分享食物，就不能

和他继续下去了。有那么一秒钟，我以为这些女人有什么特别的嗜好。有人不喜欢幽默大方的伴侣吗？如果能发明一套简单的测试，从一开始就把这些查清楚就好了。“跳过！”我说。然而，我想到了我丈夫，他肯定会直接拒绝这种“跳过”测试，而且他痛恨和我分享食物。（这还是有争议的，我对此并不高兴。）如果我在他身上用这些“测试”，肯定就会错过这个完美的伴侣了。有的人可能喜欢开玩笑但并不一定会俯首帖耳，是否愿意分享食物也并不是衡量一个人是否大方的方法。不过，拒绝分享食物表明这个人可能是独生子女。

有个客户曾对我说，由于她比较坚定和自信，所以男方应该主动追求她，否则她一定会忽略他。我理解这个女人为什么希望另一半同样自信，但一个人不主动追求你，并不意味着你就可以忽略他。我再次强调，她使用的这套她认为很重要的衡量标准，其实是完全无效的。自信的男人不一定会主动追求陌生人的例子，我能想到很多，不过这些“测试”证实了一点：我们每个人都在寻找有某些特质的伴侣。问题在于这些“测试”太过自作聪明，反而不能将这些目标品质真正测试出来。

我并不想把这概括成性别问题，但确实有足够多的男性客户向我表明了他们会犯与此相反的错误：他们没有什么标准。对很多男人来说，当他们的大多数朋友都安定下来的时候，他们就会感到压力，于是只用两条简单的标准去搜寻他们的另一半：

1. 漂亮。
2. 友善。

是的，没有别的了。他们对女人不采用这种“跳过”测试。实际上，当我问他们对伴侣的五个决定性标准是什么的时候，大多数男性客户都很困惑。这时，他们的回答通常是：“噢，我从来没想过这个问题。”这可不是什么好方法。

决定性标准

那么什么是决定性标准呢？决定性标准就是潜在伴侣身上对你来说最重要的特质。它可以是一种人格特质，一种行为方式，一种基本信仰，甚至有时只是一种情境（对方必须想生活在同一座城市，或者能够及时适应变化，或者愿意旅行）。决定性标准不是“最好有什么”的愿望清单（包括红头发、腹肌，或是一堆像“友善”“讨人喜欢”这种模糊的形容词）。决定性标准是那些真正对你来说重要的**具体**特征：那些构成你们匹配性基础的元素。

为什么决定性标准重要呢？因为它们对你和某人未来的幸福意义重大。它们能阻止你被那些看起来引人注目又有趣的人分心，从而能够专注寻找你的长期伴侣。

决定性标准的另一个重要之处是，当你遇到一个不错但不合适的人的时候，它们能让你更容易放下并继续前行。双方能重新回到单身的行列，重新寻找更合适的人。我经常听女人们说，她们约会遇到的人很好，但她们觉得不可能和对方发展下去，不过她们会继续赴约，因为对方人很好，不然她们会感到内疚；或者她们不再见他们，但是会心中有愧，毕竟他人挺好的，或许她们只是太挑剔了？决定性标准可以减轻这种困惑——他也许是世界上最好的人，但只要他不满足你的决定性标准，就不是适合你的人。

挑战：确定你的决定性标准——第一部分

首先，拿出一张纸，列出序号1—5。

1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

写下提到你理想的未来伴侣时你最先想到的五个特质。暂时不要想太多，写下你觉得最重要的事即可。可以是性格、价值观、特质，或是背景情况（工作、居住地等）。

如果你已经有一份列表了，不要看它，最好把它烧掉。我向你保证，这份列表带来的坏处比好处多得多。

现在，把表放在一边，我们来看下一个部分。一会儿我们会再回来。

决定性标准列表是一个非常有用的工具，因为它不仅可以帮你集中精力在那些合适的人身上，而且写列表的过程可以让你在自我认知方面受益良多。对你而言什么是重要的？你生命的价值是什么？哪些是你愿意牺牲的？为了让列表起到应有的效果，必须把它写得严谨简洁、确切真实。我曾经给一个客户做咨询，他认为自己没有决定性标准，他只想找漂亮、善良的女人。但是，在回顾了自己过去失败的恋爱关系之后，他发现，有些事情对于一段幸福的恋爱关系来说是必要的。他希望这个人和自己有一样的金钱观，愿意花时间和他亲密的家人在一起。仅仅是想想这些就已经给他上了重要的一课，让他知道了对自己而言什么是重要的，在之前的关系中他在哪里出了问题。

另一个客户在和女朋友分手后感到崩溃，而不久前他才和前任女友分手。两次分手都是他提出的，为什么他这么难过呢？因为他觉得自己投入了大量的感情、时间和精力，直到现在还挂念着这两任女朋友，所以他不明白为什么这些关系都失败了。

因此，当他说不知道自己的决定性标准是什么的时候，我一点也不意外。这两任女朋友都比他年轻很多，两段关系都始于他觉得和她们在一起很开心，被她们吸引住了。如果不是他想要寻找一段稳定的关系，他们的关系其实没有什么问题，但到了42岁，他觉得自己进入了人生的

另一个阶段。在我们一起把他的决定性标准写下来之后，他意识到这两个女人都缺少他认为必要的一些特质。对他而言，他想找住在这座城市并且有理性的好奇心的人，而这两任女朋友虽然都很好，但都没有达到这些标准，时间一长，她们就显得不合适了。如果他早点明确他的决定性标准，他就不会陷得那么深，也不会搅乱别人的心。

决定性标准——你在寻找的可能是什么？

决定性标准列表非常个人化和具体，只有你自己知道你的标准是什么。不过我还是给出了一些建议，希望客户参考。

善良。这一点出现的频率出奇地低。人们几乎从不把这一点写到表上，但如果我提醒他们，总会收到积极的回应。我想，可能对很多人来说，这是基本要求，不值得一提，但是如果这是你在寻找的特质，一定要把它写进表里。

相似的爱好的。我经常听人们提到这一点——人们希望找和自己有类似爱好的人。如果这一点在你的列表里，问问自己为什么。你真的希望这个人也喜欢嘻哈和20世纪70年代的电影吗？或许和一个爱好完全不同的人一起消磨时光也很有意思呢？探索新的领域可能和有共同爱好一样重要，而且在一段关系里拥有私人空间是非常重要的。

一个配得上我的人。这也是我经常听到的一点，高收入的成功女性尤其常提到这一点。如果你也这么认为，诚实地想一想：你指的是工作、职位、收入配得上吗？然后，思考一下为什么你要这样想。希望那个人和你处于同一知识水平很好，但是别把这个和收入搞混了。有时，一段关系里有一个人不是那么忙碌的成功人士，双方相处起来感觉会比较好。

独立。诚实地问问自己：你希望自己在一段关系中的表现是怎样的。你是喜欢更多的“自我”空间，或参与很多独立于这段关系的活动，还是喜欢让这段关系和你的生活交织在一起？这两种都没有什么问题，但如果你想把这两种方式结合起来，可能就不是那么容易了。

地理位置。长距离恋爱很困难。现实一点，好好想想你是不是能够应付得来。同样地，如果你一直生活在城市里，诚实地想一想，你是不是真的想实现你的乡村梦。

宗教信仰。对一些人而言，宗教并没有什么重大意义；对于另一些人来说，这是他们生活的中心。如果宗教对你很重要，问问自己这个问题：如果一个人很高兴你有宗教信仰，但并不想参与进来，你会高兴吗？还是他们也要参与其中这件事对你来说很重要？

如果你没有宗教信仰，你能和有信仰的人一起幸福地生活吗？无论是哪种情况，不要在这种根深蒂固又私人化的问题上试图改变对方。

对待钱的态度。这是一个尴尬的话题，没有人想面对这个，但如果你是一个爱花钱的人，可能很难和一个喜欢精打细算的人相处，反之亦然。这件事没有对错，但要确保你们有相同的价值观。

我们的目标是找到一个达到你表上所有这五项标准的人。如果你遇到一个达到其中四项的人，而你觉得另外一项没达到也没什么，也可以，毕竟这是你自己的选择。如果一个人达到的标准少于四项，那么长远来看这个人可能跟你不合适。

等等，琼，我听见你说的了，你告诉我不应该用随便什么标准来排除调情对象，也对那些交友网站的过滤机制以及把人当成一大堆数据表达了愤怒，可这些决定性标准难道不是另一种形式的过滤——基于一些参数来减少人数？

首先，感谢你这么聪明，但这并不是一回事。为什么呢？因为这些决定性标准不是建立在年龄、身高、头发颜色或者喜不喜欢泰国菜这些任意性的数据基础之上的。这个列表是私人化的，是关乎双方的，是为了找到你自己的核心价值观和信仰，确保你的调情生活不对它们产生影响的。列表的目的是防止你把自己关进不合适的盒子里。所以，你当然不能因为不喜欢他的鞋或者她打喷嚏的声音很大就放弃这个人，这些事情二十年后可能就没有什么了。那么，什么是重要的呢？一个人的品质、胸襟、活力和根本的自我。这些属性不能用选项来衡量，也不会像你期望的那样包装精美地出现在你面前。

所以，以下是一些基本的规则：

- 外貌不算数。高个子、黑皮肤、帅气可能对于一部电影的主角来说重要，但对你未来的人生伴侣而言并不是必要的。

- 如果你想写“有幽默感”，换成“可共享的幽默感”。有些人对黑色幽

默感兴趣，有些人喜欢双关，两种人都说得上“有幽默感”。（当然，我们都知道双关并不好笑。）

·你要诚实。不要为了反映自己是什么样的人去写一些违心的标准。很多人喜欢对方善解人意，但如果你更希望和喜欢你无聊笑话的人在一起，就这么写。没有人会用你的列表评判你，所以确保你自己没设什么幌子。

·别忽略别人告诉你的关于他们自己的事情，也别期望你能够用时间改变或者消减他们的信仰。如果有人跟你说他们不相信婚姻，不想要孩子，请相信他们。如果再三考虑后你觉得这些事对你非常重要，那么就接受你们在这个基本问题上有分歧这个事实。别幻想他们受到你的影响而发生改变。

·满足决定性标准并不意味着一个人在性格上和你完全匹配。如果你非常有野心，另一个很有野心的人可能会和你很合适，但这不是必然的。一个悠闲一点的伴侣可能会缓解你的过分紧张和纠结，帮助你调节压力。决定性标准不是你的优点列表，而是你重视、关心的事的列表。

·面对现实。一个人非常成功但不重视物质，一个人非常重视家庭又非常独立自主——这两者的可能性都不会很高。如果你要的是相互矛盾的特征，或许意味着你还没有完全想清楚你自己到底要什么。

·别描述你“通常的类型”。任何人都是不同的个体而非类型，或许你的“类型”并不真的适合现在的你。

·有时候问题在于我们并不清楚自己要的是什么，有时候我们以为自己知道自己要什么，其实我们真正要的是完全不同的东西。举个例子，我的一个客户说，她想找一个认同自己“家庭观念”的人，这听起来似乎是希望对方优先考虑家庭，非常关心和重视家庭，但经过更多的了解，我发现她实际是说希望找一个积极主动的人。这没什么不对，但是找到她认为真正重要的事情花了不少时间。意外的是，家庭观念最终没有被写进列表，“喜欢狗”却被写了进去。

挑战：确定你的决定性标准 —— 第二部分

重新写一个决定性标准的列表，从1到5，和你刚刚做的一样，但是这次要记得我刚刚说过的话。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

首先，你认为你可能忽略了什么。参考一下写在前面某页的潜在决定性标准。有没有产生更多的想法？

然后，想着我刚刚说的话，看着你列表里的每一项，问问自己为什么它对你是重要的。现在，确保每一项都反映了你的真实意思，比如，如果你在列表里写了“热爱他们的工作”，想想这为什么重要。一个看起来简单的决定性标准可能有很多细微之处。

☐ 是因为你热爱你的工作，希望找一个对自己的工作同样热情的人？

☐ 是因为你之前的伴侣总是在抱怨他们的工作，而你不想重蹈覆辙？

☐ 或者你希望找一个充满热情的人？

☐ 如果是这样的话，或许真正的决定性标准是对某些事情有热情，但不一定是对工作。

☐ 因为如果一个人对工作有巨大的热情，很可能他会在工作上花大量私人时间。

☐ 所以，或许你真正在找的是一个能给你很多自由时间做自己事情的人？

现在，你知道如何质问每一个决定性标准的真实含义了吧？

所以，拿出你的新列表，重新看一遍。问问自己：这是你真正想说的吗？深入地挖掘一下。如果你写了“喜欢玩乐”，你真正想说的是什

么？你是重视玩世不恭式的自由自在和出其不意，还是想找一个享受当下，但是始终很负责任的人？这是两个很不一样的含义。

目前，你的决定性标准是不是太多了？如果超过五个，这就成了一份清单，而不是一套严谨的“必备”条件。重新看一遍。为确保你写对了五个决定性标准，问问自己是不是见过符合标准1、2、4、5但不符合标准3的人。五年之后“3”还重要吗？答案是“不”的话，这就不是一个决定性标准；答案是“是”的话，这就是一个决定性标准。

你还没写够五个？好好想一两天，再挖掘深一些。这份列表关于什么对你来说很重要，你可以用它来检视他人。如果你实在想不出来，或许是因为你还没有足够深入地检查自己。娱乐一下：找到你的第一份列表，比较这两份列表。有什么改变吗？这说明什么？

每个人的列表都不一样。我知道，因为我见过太多列表了！你的列表是独一无二的。一旦你写好列表，它将会为你省去很多时间，并且让你专注于你寻找的东西上。

举个例子，假如你的列表是这样的：

- 和我住在同一座城市
- 对钱敏感
- 活跃，热爱运动
- 不想要孩子
- 可靠

假如你认识了一个很棒的人，但是他住在巴黎，并且不想搬家，这意味着尽管他很聪明，由于你们住在不同的城市（而且你自己不想搬家），**你就要放下了**。

或者你遇到了一个有趣而且富有魅力的人，他对钱敏感，看起来很可靠，可他一定要生孩子，但你不想要，**你就要放下了**。

或者这个人总不能在约好的时间内出现。的确，他有魅力，充满活力，认错态度积极，不过不知道为什么他非常懒惰，而在你的决定性标

准列表里“可靠”这一项很重要，你就要放下了。

又或者，对你而言，活跃、热爱运动很重要，这是你打发时间的方法，但这个人周末就喜欢躺在沙发上看书、看电视，你就要放下了。

或许你觉得这太苛刻了，毕竟周末看本好书放松一下没有什么错，一个人不太可靠也并不意味着这个人就很糟糕。或许你应该把要求放宽一点？

你看，你已经很认真地考虑过这些决定性标准了，你不是随便写写的。这份列表里只有这五项，它们代表了对你最重要的事情。能够匹配你的大有人在。写这份列表是为了帮助你简单清晰地了解到，如果想要发展一段恋爱关系，你应该或不应该在什么样的人身上花费时间。同时它还能帮助你从长远的匹配性角度思考问题，而不被短期的火花分散注意。

最后，对于决定性标准，我有一个简单的规则。我们都明白，在紧张、有压力或者想要留下好印象的时候，我们并不能展示出自己最好的状态，而第一次约会的时候，这些负面的状态常常会出现。如果喝第一杯鸡尾酒的时候，我们就试图让对方说出他们的根本原则和抱负，那这可能更像一场工作面试。所以，我有一个“三次约会原则”：如果你觉得一个人能达到你四个或五个决定性标准，那么给他三次机会。你会惊讶于一旦开始了解一个人，其外在也会变得有魅力。而且也要考虑到，有些决定性标准在第一次见面时很难被发现。一个第一次约会时看起来紧张无趣的人，可能在第三次约会的时候会放松下来，展现出他性格里智慧的一面。

我收到过很多洋溢着幸福的客户邮件。他们告诉我，有了这些决定性标准，他们现在的恋爱关系很完美。“他不是我通常会找的类型，但是他达到了我的五个决定性标准。现在我们已经约会五个月了。我觉得他就是那个人！”

化学反应

谁能想到，我说的最有争议的一句话，是在布鲁姆斯伯里一家书店的地下室里给一群中年英国人演讲的时候出现的。这个让大家如此激愤的邪恶宣言是什么呢？（我看到有人从椅子下边抽出了杈子。）我当时提到，人们在寻找潜在伴侣的时候，犯的最大的错误就是认为两个人一定会发生即时的化学反应。愤怒随之而来：“那么，如果化学反应不重要，我可能就跟我兄弟结婚了。”“朋友和情人之间的区别是什么呢？”“性爱呢？你希望我们失去热烈的性爱吗？”在我向大家保证我最大的愿望就是大家都能拥有完美的性爱之后，人们才平静了一点。

为什么这个观念这么有挑战性？我们似乎都认为未来的伴侣一定能够让我们立刻产生原始的冲动，或者，当我们看到一个潜在的可以与自己匹配的人的时候，“我们立刻就会知道”。人们觉得“这种火花就是立即产生的”，而不是直到进入恋爱关系，两个人彼此了解后才产生的。

这种“火花不立即产生就永远不会产生”的想法，又或者火花代表你们能长期顺利发展的想法，完全就是马拉基式⁽¹⁾的胡说八道——这应该是科学家对废话的叫法。别理解错了，如果你想恋爱，想找个朋友共度良宵，那么没有瞬间的相互吸引肯定不行。对于短暂的邂逅而言，化学反应必不可少，但如果你是在寻找长期的关系，那么决定性标准对于分辨哪些是短暂的火花、哪些是长久的幸福，则非常重要。

怎样寻找有吸引力的人.....

建立起自己的决定性标准以后，如果找不到满足这些条件的人怎么办？有时，人们单身一段时间后会着急地来找我，而他们的问题听起来都不太合常理：他们不是不知道如何展现魅力，而是找不到自己觉得有吸引力的人。他们调情的雷达似乎因为久置不用而失灵了，感觉再也找不到喜欢的人了。

不久前，我给一个年轻的男性客户做咨询。他说在和女生约会的时候不知道如何调情。他被安排参加了几次相亲，女孩都反馈说感觉像是在和弟弟约会，完全没有心动的感觉。

我和他做进一步沟通后发现，这似乎和他怎样看待调情有关。他告诉我，他不和约会对象调情有三个原因。或许你可以参考一下：

- 他不觉得她们有魅力。
- 他不想误导她们。
- 他不知道怎样调情。

关于第三个问题我们会在下一章讨论。那么如果你也找不到想和他调情的人呢？在和他聊过之后，我进行了一个非正式的调查，是关于什么阻碍了人们调情的。我发现，觉得别人没有魅力、不愿意误导别人出现的频率，和不知道怎样调情出现的频率一样高。

让我们先从第一点开始，谈谈怎样发现别人的魅力。在这方面，我们容易认为，最开始的感觉是绝对的。非此即彼，永远都不会有什么变化。我们常常忽略的是，除了外表，吸引力还和其他很多方面有关。除了第一眼的感觉，做出最终的评价还需要参考其他很多因素。

不管你信不信，判断别人是否有吸引力，是基于你对自己的感觉：我们的心情、对自己外貌的感觉（一般而言，在某些特殊时间点，这点更重要）、我们是开放的还是封闭的。另外，我们恐怕也没意识到，通过触碰和大笑可以建立积极的生理反应，从而增强别人对我们的吸引力，而对方眼里的我们也会更有吸引力。触碰和大笑都会释放大脑里令我们感觉良好的化学物质，从而增强吸引力——这绝对不是一眼扫过就能做到的。

所以，试想你走进一个有很多人的聚会，希望在这个晚上找到一个有眼缘的人。你看了一圈，没有。

想一想你的决定性标准——外在特征不算，记得吗？你想找的是一个善良、怡然自得、生活方式健康、能有意思地聊天的人。你怎么可能只扫视屋子一圈就能判断这个人在不在呢？判断一个人是不是满足描述的最好方法？当然是和他们聊天。

幸运的是，因为你经过了调情学的训练，这估计不难做到。调情学的目的就是将你和对方的潜能释放出来。这并不是说你要和你觉得看起来没有吸引力的人“定下来”，而是说有时候吸引力是在交流中展现出来的，而不是在拥挤的酒吧里扫一眼就看出来的。也许你从来没喜欢过金发碧眼的女人，但如果你和站在酒吧里的那个人聊一聊，也许你会发现你们对花样游泳有同样的热情。也许你以为你不喜欢头发稀疏的男人，可一旦你跟他聊起《欲望都市》里你最喜欢的那几集，你会发现他看起来更像剧中的大先生，而不是男闺密斯坦福·布莱奇。

怎样才能在有吸引力的人面前开口

还有一种情况是，你可以调情，除了在让你心动的人面前。正如我们前面提到的“朋友般的”调情者，当你觉得风险变大时，就丧失了这种能力——一旦你感受到被别人吸引，压力就会增大，谈吐也失去了趣味。

以上两个问题——难以感受到别人的吸引力和觉得别人太过有吸引力而无法与之交谈——听起来似乎完全不同。实际上，这两个问题的解决方法是一样的。为什么呢？让我们来想象两种可能会反复出现在你调情生活里的场景。

场景一：你满怀希望、心情激动地走进一间屋子，想象着很可能会有调情的机会。然而迅速环顾四周后，你发现自己再一次没能在这里找到感兴趣的人。为什么总是这样？

场景二：你满怀希望、心情激动地走进一间屋子，想象着很可能会有调情的机会。很快，你发现面前站着一个大众情人式的漂亮陌生人。哇，正是你喜欢的类型！认识到这一点后，你却思维停滞，手心出汗，一个字也想不出来。为什么总是这样？

在这两种情况中，你都被卡住了。听起来有点可笑的是，摆脱这两种情况的方法其实是一样的。那么该怎么做呢？

和人交谈。

为什么？因为找到一个有吸引力的人不是扫一眼就能办到的。如果你觉得看一眼就能“喜欢”上谁，就有点愚蠢了。

挑战一下，找五个人，问每人至少一个问题，然后再看看自己对

们的感觉如何。这样，你就有可能被最初的印象之外的地方吸引，无论你是想进一步加深对这个人的了解，还是仅仅想让两人见面没那么紧张，因为你并不是在鼓起勇气和遥不可及的“那个人”讲话。

改一改你设定的是否“喜欢”某人的界限。谁知道那个坐在角落里的迷人姑娘在聊上几句之后是不是会变成埃德娜姑妈，而那个看起来样子普通、你平时可能不会看第二眼的人，几句玩笑之后可能会神奇地变成乔治·克鲁尼的单身汉兄弟。如果只看上一眼，怎么可能了解到这些呢？

我们的目标是减轻每次邂逅的压力，不错过任何可能的机会。调情学的意义就是消灭压力，轻松地建立联结。

既然调情这么简单、有益，为什么不多来几次呢？答案之一就在我之前那个年轻客户的对话中，在他提到的第二个调情障碍里：他不想“误导她”。很多人都担心和人接触后要为对方负责。当然注意到别人的感受很重要，但我们要尊重而不是控制别人的感受。每个人都应该对自己负责。还要记住，调情学的方法不是碾压式地摆出性感的姿势展开进攻，调情学是没有压力的。由一个简单的提问开始，然后引出下一个问题，再下一个问题……不行就放弃。通过这种方式，问题从“误导别人”变成了两个人是不是有话聊。如果没有，也没什么，放弃，重新开始。

我很高兴的是，之前那个有调情障碍的年轻客户的故事有了幸福的结局。意识到问题的核心后，他完全改变了自己的做法。更重要的是，他改变了对调情的态度。之前看起来充满压力和预设的事变成了令人享受的过程。他完全变样了，变得像个调情机器！有一样东西他一直都有。猜猜看是什么？这个东西你也有。

(1) 译注：原文是“malarkey”，约鲁巴语，意为“无意义的，荒谬的”。

第四章

尝试靠近

“为什么我只能和不喜欢的人调情，和喜欢的人就不行？”如果你正在心里暗自点头，那么你不是一个人。这是我最常听到的一个问题，关乎调情如何从朋友之间的坦诚相处变成一种有针对性的活动。这需要升级一下工具，把调情学教给你的积极态度贯彻到行动层面——有目的的调情。让我们面对事实：最开始你感到酒吧里的那个美人让你的心情像过山车似的上上下下，而如果你使用调情学的方法，有意思的部分才会开始。确实，和喜欢的人调情可能会让人有点紧张，但同时也让人激动。和真正喜欢的人调情到底有多令人激动呢？就我个人而言，我感觉自己堪比打了肾上腺素的无畏赛车手马里奥·安德烈蒂（Mario Andretti），手里还端着一杯酒。

调情学的目标就是消灭调情的压力，只留下调情的乐趣。不过总有一些令你无法淡定的时刻：一场你只认识主人的派对、一次能够见到艺术家真人的画廊剪彩活动、一个你知道金融部门那个可爱的女人也会参加的工作聚会。如果你不觉得有点紧张反而不正常，而这正是调情令人激动之处。

不过，一点点紧张能加强兴奋感，真的有压力就不是调情学想要的了。所以，如果你感觉有压力，那确实需要处理好。幸运的是，你有我这个调情学家帮忙。

让我们分几步来思考这个问题。

准备工作

准备工作的第一步就是你不需要额外做什么了。你已经在准备了！记住，如果你是一个友善的人，尤其是已经接受了前几章的内容，你应该可以把每次交流都变得友好、亲切、坦率。这次也没什么不一样。

让我们来想想如何做好准备工作。首先，给自己配一个合适的心理模式。通常，准备参加一场活动或者做任何比逛超市买一品脱牛奶复杂的事情，都会让人自我怀疑和批评：“我可能找不到人跟我说说话。”“这条裙子衬得我的屁股不好看。”“为什么我总是迟到？”“我太过没有条理了。”这些心里的碎碎念在我们紧张的时候就能压垮我们，令我们陷入严重的负面情绪之中。如果你让这些内心独白像一场场严肃的教诲在你脑中嗡嗡作响，你还能表现出最好的一面吗？不能。所以，赶走它们。

这时，要记住心理模式的力量：我们的思考影响我们的行为，从而影响结果。

你穿过那些门时脑袋里的想法将会极大地影响你那天晚上的表现。所以，要确保这些想法是有益的，不会给你造成阻碍。任何场景都可以用许多不同的方式去理解，所有的想法都是成立的，虽然我们可能常常抓住消极的那些不放。那么，为什么不在那天晚上一开始就有意识地做一个决定，选择一个心理模式帮助你度过一个美好的夜晚，并有所收获，而不是让头脑中那些负面的碎碎念影响整晚事情的进展？

把“我没法在这个活动上遇到什么人，找人说话可能很难”变成“这里肯定有几个有意思的人，我要找到他们！”。

把“和陌生人聊天会很难”变成“我想了解别人，来看看谁愿意和我

分享”。

是的，会有你觉得不知道接下来跟谁说话的时候，会有不那么友善的人，也会有不那么舒服的时刻。没关系。记住你的心理模式：“**大多数人都是友善的，就和我一样。**”换个人继续！

很多人都认为，给晚上的活动**设置任务**很有用：“**我今晚要和至少六个陌生人聊天。**”“**我要保证接触三个以上不同的陌生人群，如果他们的肢体语言看起来开放的话。**”这些任务应该是在你的掌控之内的。设置拿到三个人的电话号码的任务没什么意义，因为这取决于别人的反应，需要别人愿意才行，结果不是你能预期的。不过你可以问三个人的电话号码，这是你可以控制的。

设置任务是一个很有用的方法，它可以帮你把关注点从自己身上转移到任务上，将私人的、自我意识上的因素从情境中消除。这样的话，你和别人交流不再是因为你觉得你们之间会产生火花，或者因为他们是你见过长得最好看的人；你靠近他们是因为你要完成你的任务。也就是说，你可以没什么压力地接近别人。如果事实证明他们很好，那太棒了，如果不是，再试试其他人。

还有几个关于准备工作的技巧：如果你是和朋友一起出去的，**提前确认这个晚上要做什么**。如果你自己想认识新的人，而你的朋友们想好好聊聊，最后你们可能都会觉得这一晚过得很失败。

最后，**早点到**。我是个做什么事情都迟到五分钟的人，早到的人让我感到惊讶：他们是怎么做到的？不过在两种情况下我会早到：一场我认识的人不多的活动和一次按摩。按摩很好理解——我不想错过哪怕一点点享受的机会。但是活动？这听起来有点不合常理——难道不是应该等到活动热闹起来再登场吗？不是这样的。早到可以让你有机会和一样早到的人在相对轻松的环境里聊天。你觉得是走进一个有五个陌生人的房间容易，还是走进一个有五十个陌生人，而且他们中的大多数都已经开始聊天的房间容易。早到会给你控制权——当别人到的时候，你可以笑着欢迎他们，或者把他们拉进你们的对话里。当来了很多人的时候，你已经建立起一个社交圈子了。

进入情境

是的，现在你准备好了，感觉不错，已经启动了积极的心理模式。那么，让我们来思考一下，在现实中如何用调情学的方式进入情境。

记住，调情学是关于效率和机会最大化的。为什么很少有人找你聊天？也许是因为你通常的行为方式是低着头走进房间，直线走到最近的救生筏（朋友、吧台）那里，然后再走到一个阴暗的角落里？

你看，这不会给你带来什么结果。下面是调情学的入场方式。

环顾四周，抬头挺胸，观察都有谁在。如果有人和你对视，你就回应，甚至可以带着微笑。一定要去吧台，补充水分是很健康的。不过，去吧台的原因一定要正确，那不是个湿乎乎的、微妙的安全网，而是一个充满机会的金矿。你当然是希望待在一个人多、容易开始对话的地方，况且那里还有食物和水。有一种现象叫作“**纯粹接触效应（mere exposure effect）**”，我一会儿再解释。简单地说，人们更容易对他们见过不止一次的、面熟的人产生积极的想法。所以要确保自己能被别人看到，并且愿意和别人进行眼神交流。

让人感觉亲近

现在你进入了一间屋子（带着合适的心理模式，抬起头环顾四周），接下来要怎样展现自己呢？遇到了喜欢的人，怎么吸引他们？你闪亮的头发或者完美的腹肌这个时候帮不了你什么，最基本、最有效的方法就是让自己看起来亲切。要怎么做呢？通过肢体语言。好在这并不难懂。

重点是，保证**肢体语言的开放**。这是什么意思呢？听好了，你们这些总是双手抱臂的家伙。它的意思是向前看，目光穿过房间，抬头，**不要交叉**胳膊，肩膀打开，面向房间。你或许注意到了这不包括看着你的手机。手机是你在工作疲惫时看可爱的猫咪视频用的，不是在你紧张的时候作拐杖用的。瞎倒腾手机或者假装查看重要信息骗不了任何人。目光向下，假装在看什么，表示你对认识别人不感兴趣。你或许以为这会让你看起来不那么绝望，但实际上它会将你与机会隔绝开。

我的一个男性客户之前在伦敦出差。他总是一个人吃晚餐。他给我讲了前一天晚上他和手机共进晚餐的故事。一位可爱的女士坐在旁边一桌，也是一个人吃晚饭。他承认，自己过于专注地盯着屏幕而一直没看到这位女士向他投来的隐秘的目光。直到他抱着手机吃完最后一口甜品，他才看到她热情的微笑。那时他才意识到，由于忙着看手机，他错过了一个很好的机会。

同理，**不要坐下**。你或许觉得找到一个安全之地坐下会让你在一个新环境中更有安全感，但一定要忍住坐下的冲动。坐下会让你消失。真的，你会矮一半。坐着的话，你就是静止的，这会阻碍你遇到别人。你展开对话的唯一机会就是有人坐在你旁边。希望你喜欢坐在你旁边的人，因为你被困住了，而离开的策略比坐下难多了。这样，你会遇到什么人只能取决于你身边坐着谁。闭上眼睛，试想你遇到了一个喜欢的

人，现在就想。然后回想这个你刚刚想象的场景：这个陌生人是站在房间的中心还是坐在靠近厕所的角落里？

这样做的时候，想一想你要站在什么地方。你需要站在一切的中心。黑暗的角落可能对生长的苔藓有用，但对于寻找潜在的爱情没什么帮助。去过吧台或者茶点桌之后，再回到房间的中心。你需要增加遇到别人的机会。你需要看见别人，也需要被人看见。站在房间中间不仅可以让人们看到你，也释放了你愿意聊天的信号。当我们感觉不舒服的时候，常会被墙、角落、盆栽植物吸引，因为它们给了我们虚假的安全感。但我们不需要这种安全感，因为这没什么难的，不是吗？这是一个聚会，不是狮子的巢穴。来试验一下你的心理模式：“我打赌这里有有趣的人。”那么，找到他们最好的方法是什么？那就是到他们中间去。

以上就是你应该使用的身体语言，也是你应当寻找的身体讯号。环顾房间的时候，寻找看起来和你一样的人——那些站在屋子中间、目光向前、身体语言看起来开放亲切的人。另外，微笑总是很有用的。

靠近

大方亲切地站在那里没什么不好，但我们需要把你和服装手册上满脸笑容的人区分开。你不是一维的，可以做的事有很多。另外，如果你只是站在那里，你就把主动权给了别人。你需要主动接近别人。而且，正如我们已经知道的，男女都可以主动。

对于很多人而言，这是一个价值百万的问题：如何接近一个完全陌生的人？犹豫就是这个时候产生的。让我猜猜：你以为每个人都很擅长这个，除了——你。大脑空白，手心出汗，你确实不知道自己该说些什么，而且将以世界上最蠢的傻话草草结束聊天，而对方和他们的朋友会笑话你，然后一个黑洞出现，把你吞噬了。听起来差不多是这么回事，对吧？

觉得和陌生人说话困难的原因之一，是我们太看重他们可能的回应。不过我们已经确认过这不是我们应该关注的。正如我在第一章里说的，在任何交往中，我们只对自己的部分负责，我们控制不了别人的回应。某天，我和朋友们出去玩。在伦敦，我最喜欢和朋友们出去打保龄球、唱卡拉OK、打乒乓球，或是听现场音乐，这些活动都在同一个地方进行。那天晚上我很开心，打保龄球的时候和旁边球道的人聊了天，和另一些人打了乒乓球，还彻夜跳舞。很有意思的一晚。快结束的时候，我看到一个男人站在那里，手里拿着两大杯啤酒。带着持续了一晚上的好心情，我笑着对他说：“你肯定渴了！”他什么都没说，目光穿过了我。接着，他的女朋友过来了。他小声地对他的女朋友耳语，两个人都看着我。我又开始乱想：“显然他们生活得很痛苦。我肯定会痛恨那种生活。他们都不知道如何和陌生人分享微笑。我为他们感到悲哀。”这种想法开始发酵，几乎毁了我那天晚上的好心情。然后我迅速打消了这个想法。我意识到，他们没有义务让我高兴。我有权利对他说我想说的，他也有权利用他的方式回应。那天晚上我和朋友们遇到的人

中，大部分都很愿意和我们一起玩，开玩笑，调情，但没有人有义务让我高兴，只不过碰巧那天晚上大多数人回应我的方式都是我喜欢的。

这一点很容易被忽视，但这正是调情学哲学重要的一部分：**没有人有义务让你高兴。那是你自己的事。**

第二点也非常重要：正如我有权靠近这个人，他也有权用他的方式回应我。**我们都有做选择的自由。**这是调情学关键的一点——既然我想尝试和别人交流，我就必须意识到，别人也可以拒绝我的请求。

第三点是从这种自由里衍生出来的。**我们不应该太看重别人的回应。**当我们不再看重别人对我们的回应时，我们就不需要自我审查了。当我们在做自己想做的事情时，就不会那么看重别人的消极回应。试着这样想会比较容易想通：“噢，好吧，那是他们的特权。”他们消极的回应对我们并不重要。

所以，既然我行使了我的自由，向那个男人表达了对啤酒的看法，那么他的这种回应我也要接受。如果我想有权接近任何人，那么我要清楚别人也有权做出任何反应。

所以，你需要做的，或者说你能做的，就是靠近别人。对方如何回应是他们的事。他们积极回应你当然最好不过；他们也可以简单地回答你，甚至忽略你。你的任务不是将聊天进行下去——这不在你的掌控之中，这依赖于双方的意愿。你只需要做好你的部分，事情会怎样不取决于你，而取决于**你们两个人**。只有时机和人都对了，谈话才能继续下去。

如果你遵循一个简单的基本规则即不骚扰别人或是让人觉得不舒服，大多数人都会愿意和你交流。即使是你主动开启对话，请记住你还是可以随时选择结束它。你主动迈出第一步，并不代表你感到不愉快或者不自在的时候要继续忍受下去。

尽管大多数时候你会发现，别人比你想象的更乐于接纳。正如一个客户在经常性主动靠近陌生人将近一年后向我转述的那样：“你知道吗，跟我之前想的不一样，95%的人都很高兴与我交谈。我总能获得对方的微笑。当然，还有5%的人不是这样的，但也没什么关系。而且由于我总在这样的尝试，现在我能很容易看出来，如果对方回应得不积极，原因在他，不在我。”

剩下那5%的情况出现时要怎样做呢？别替别人做决定。如果你能感觉到他们不想和你交谈——一般只要注意了就会很明显——那也没什么，换人继续就好。（下一章我们会介绍一些优雅的方法。）

如何靠近

以上这些只是关于接近别人的理论，那么现实是怎样的呢？你实际应该怎么做呢？

首先，**判断可靠近性**——把之前学的关于肢体语言的内容应用到他人身上。简单重述一遍：他们是不是抬起头，四面环顾？肩膀是不是打开的？手臂是不是放松的，没有在胸前交叉？是不是面带微笑？如果他们是这样的，太好了——他们几乎肯定会比在那儿刷手机的人或者和别人说话时低着头的人更愿意交流。现在，再看一次……他们有没有和你进行眼神交流？（见下页方框。）

眼神接触

我的研究认为，表达和接收关注最有效的方法就是通过眼神接触。这一点也得到了其他研究的支持。^①那些穿过房间停在陌生人身上的眼神，就是我们最开始表示兴趣的信号。不过，如何辨别出这是友善、调情还是单纯的视线交汇呢？

不过分解读的话——在这个阶段这真的有意义吗？——眼神就是眼神而已。

如果你觉得有必要在一切开始之前先了解眼神接触的类型，下面介绍一些基本的判断方法：

1.**频率**。很重要的经验之谈：一次可能是意外，两次可能是巧合，三次或三次以上肯定意味着感兴趣。

2.**时长**。眼神交流的时长是一个明确的标志：长时间反复的眼神交

流代表了某种吸引。

3.强度。你可以判断出这是有某种目的的眼神接触，还是只是朝你的方向看过来而已。

4.手势。如果眼神接触的同时还伴有整理衣服或不自觉摸脸等动作，这就是感兴趣的信号。

如果对方看起来是调情的样子，就回应对方。如何回应呢？很简单：**微笑**。微笑是你最重要的武器之一，除了能让你给人留下好印象，对你的心理健康也有好处。实验证明，微笑可以在大脑里释放产生愉悦感的化学物质——良好感觉的增强剂。如果对方感兴趣，就会友善回应，你就可以继续了。你肯定不会连释放鼓励的信号都不会吧。或许对方自己都没有意识到对你感兴趣，直到看到你露出微笑。

如果没有人和你做眼神接触，也别担心，人们可能只是还没注意到你。你可以先进行下一步。

下一步，很显然，就是朝你的目标**走过去**。没必要在屋子的另一边表现你的吸引力和亲和力。你要采取主动。要走到多近呢？近到可以问问题，但不能近到能辨出对方用的洗衣粉的牌子。有几个简单的建议：保证自己从正确的方向走过去，一定不要因为从背后靠近一个人，你是要找人聊天而不是要抢劫；四处走动，直到前面出现空位——一个可以和他面对面的位置；确保有足够的空间说话——不要挤上去，让人觉得不舒服。为了创造一次尽可能积极的体验，得让对方一开始就感到舒服自在。

这些指导可能听起来太复杂冗长。实际上，这一系列步骤应该是在自发状态下完成的：进入房间，保持亲切，观察房间内的情况，找到你想要与其聊天的人，走过去。现在，**行动起来**。有多少次你在派对上犹豫着要不要朝那个在角落里笑得很灿烂的人走过去，而就在你鼓足勇气的时候，他已经走向门口准备离开，然后就这样白白浪费了时机？

拖延的原因之一就是我们总是过度分析每次邂逅。在环顾整个房间之后，你找到了你觉得“喜欢”的人，那么靠近那个人是变得简单了还是更难了呢？我估计，你在给那个人贴上“喜欢”的标签之后感到更有压力了，是不是？而且，即使你确实走过去和他聊天了，带着你无意中制造的紧张氛围，之后你还会觉得喜欢他吗？或者，当他开了口，是不是不

如从远处看起来那么可爱，或者完全不可爱了？大体上说，交谈之后你还会喜欢这个人的可能性是50%。既然是这种概率，为什么要在一开始就给自己制造困难呢？

牢记你的工具——带着“**这里肯定有有趣的人**”的心理模式在该场景中探寻。给自己制定好晚上的任务，包括和五个陌生人聊天。可以用这个任务提醒自己：和你聊天的人不是遥不可及的绝代佳人，他们只是你晚上行动计划的一部分。

一般来说，在判定是否“喜欢”一个人之前，至少问他一个问题。就这么简单。靠近他，问一个问题，权衡他的答案。（实际上，不能只问一个人，要和房间里的每一个人都试一次。）到目前为止，尽量做得简单，不要急着尝试分析每一件事：这个人完美吗？这个机会完美吗？他们会完美地回答你吗？事实上，什么都不要想，做就是了。

问一个问题

不过，你到底要说什么呢？你不能斗志满满地走过去，留下一个冰雕似的印象吧？得说点什么，是不是？如果你想说一句能够显示你多么聪明、智慧、完美的开场白，那就算了吧，这本来就不可能。根本没有这样一句话。

但别担心。没有人是因为调情时第一句话很完美而开始一段关系的。事实上，每次我带大家外出进行调情之旅时，我都会做一个实验：我会让参与者接近彼此，问对方一个问题。这既可以让大家练习起来，也说明了一个我们平时不会考虑的问题——完美开场白的真正重要性。在他们交谈几分钟后，我会让被接近的人告诉我对方的开场白是什么。十次中有九次，他们连最开始说的是什么都不记得，所以不要再小心翼翼地想开场白了。开场白其实很简单——能开启对话就行。或者，正如一个纽约的女性受访者说的：“你不用再找花里胡哨的开场白了，这样他也就没有想一句聪明的回答的压力了。自然点就好。”这倒是一个不错的想法。

在调情学看来，你不需要“一句话”，你需要一个**态度**，一个表达“我想和你聊天，想听你说话”的态度。表达这种态度的方法就是问一个**开放性的问题**。

开放性的问题是你的主要武器，也就是说，你会得到一个多于“是”或“否”的答案。

在最近的一次调情之旅中，有个人一直在向我汇报任务完成的情况，他似乎对结果有点失望。他和一个女人的对话是这样的：

女人一，在画廊：

他：“这幅画真有趣。”

她：“嗯，是的。”

女人二，在街上：

他：“请问这附近哪里有高级服装店？我要选一件衣服参加我兄弟的派对。”

她：“呃，不知道，对不起。”

没有结果的对话让他很失望，他觉得问题在于女人对他个人的态度——他显然不是她们喜欢的类型。听了他的故事，我向他保证他不需要做性格移植手术，他只需要找个更好的开场白——一个能让对话向更好的方向发展的开场白。

要换种方式的话，他可以怎么做呢？比如在画廊，如果他说：“这幅画真有趣。我喜欢这个艺术家用颜色表达情绪的方式。你觉得呢？”，他就留出了空间让她说些除“是的”以外的其他内容。而在第二次对话中，询问别人不太清楚的事情，比如去哪里买衣服，是不太可能成功开启一段对话的。

所以在之后的尝试中，他问了开放式的、更符合情景的问题。他不仅仅得到了更好的结果，而且更加意识到，需要改变的不是他自己本身，而仅仅是开场白而已。

如果你觉得这不太容易想到，就问一个有魔力的问题，特别是当你觉得那个人很有吸引力的时候。这个问题非常简单，几乎适用于任何场景。这个有魔力的问题是什么呢？

“.....你觉得怎么样？”

比如，如果你在酒吧，你可以问：“你尝过这种酒吗？你觉得怎么样？”如果你在画廊、书店、音乐会现场，那么“这幅画 / 这本书 / 这支乐队你觉得怎么样？”都能起到一样的效果。甚至在超市，这个神奇的问题也可以用在蔬菜上：“这些牛油果你觉得怎么样？这些小东西真的要为森林退化和制毒链条负责吗？”你看，这就是一个很好的即兴练习的例子。你大概知道紧张的时候要问什么了，不过还是尽量问得自然

点。

让我们分析一下为什么这句话非常有效：

- 你确认了你们的一段共同经历（可能只是在超市站在彼此身边这么简单的一件事）。

- 你问的是关于对方自己的问题，这可以带来敞开自我的机会，对于建立亲密关系非常有效。

- 通过表示你对对方的观点感兴趣，让对方感到被重视。

- 你给了对方说多说少的自由，让人没有压力；双方都可以随时选择结束对话。同样地，你也可以继续这场对话，看看它能走到哪一步。

重点是从零开始，让球滚起来，看看你的问题最后能走多远。我的一位伦敦受访者对调情经历做了个有趣的比喻：“这就像军备竞赛，从常规开始，运气来了就成了核竞赛。”是的，他原来是个军人，你怎么猜到的？

社会感染

这听起来有点像一个可疑的医学现象，但它可能正是你想要的——调情武器库中一件可能很有用的工具。

为什么？因为当你问别人对于某个他们喜欢的事物的看法时，社会感染（social contagion）意味着你可能被划入进对方喜欢的范畴里。

不难想象，一个人在讲述他们喜欢的事物的时候会很激动。那么站在那里的你为什么不会被裹入这片激动的云层里呢？心理学家把这种现象称为“社会感染”——把对一个事物的感情转移到另一个事物上。

我和一个男性客户在伦敦的塞尔福里奇百货公司闲逛做练习的时候第一次注意到这个现象。当时我们在练习如何靠近商店里的女人，问她们对于各种东西（沐浴液、厨具、毛巾）的看法。直到我们转到了巧克力柜台，开始问女人们她们对最喜欢的巧克力的看法，她们的眼睛才亮了起来，看起来心情很好。她们拉着他在巧克力柜台转来转去，指给她们最喜欢的巧克力。类似的情况我在调情之旅中也见过一次。当时，

一个男性成员在石榴摊位前问一个女人怎样把石榴的籽取出来。巧的是这个女人家里就是种石榴的，所以她很开心地和他分享了她在这方面的心得体会和相关的故事。真的，你可能从没见过一个人那么高兴。既然这个人的心情这么好，现在是不是一个问她电话号码的好时机呢？是的，肯定是。你学得很快。

人们在心情很好的时候会更愿意向你敞开自己。这或许不是什么重大突发新闻，但你真的试过这个技巧吗？怎么利用这一点呢？你可以通过和对方聊他们喜欢的事物、一起做他们喜欢的事情、一起吃他们喜欢的食物来让他们的心情变好。（如果你碰上我正在吃巧克力，你说什么我都会同意。）所以，如果你看到对方在谈论某件事的时候眼神发亮，就把这当作表示可以继续接触的绿灯。

道具

除了那个神奇的问题，你还可以使用道具来找到谈论的话题。不，你不需要真的加入本地社区剧团。道具就是任何可以帮你找到话题的东西而已。

试想这样一个情景：你坐在一家咖啡馆里喝着你加了奶油的双倍卡布奇诺，你注意到一个人看了你很多次。受到这个有吸引力的陌生人的关注，你既惊讶又高兴。但很快，你又从惊讶变为困惑，接着担心了起来：现在怎么办？你该说些什么？

要你凭空想出一个问题，尤其在你紧张的时候，可能挺难的是不是？但要是我教你一个把问题套到道具上的技巧呢？你的挑战不再是想出一个问题，而是找到一个合适的道具，这样，再想出一个和道具相关的问题就没那么难了。在咖啡馆里，有以下几种道具。

咖啡馆本身：“这个地方你觉得怎么样？”

或者是咖啡馆提供的食物：“那是什么蛋糕？我可以尝尝吗？”

或者是咖啡：“这里的咖啡好吗？”“他们是怎么弄出拿铁上那些复杂的花纹的？”

我们身边到处都是道具，其中一些比其他的更容易发现，这就是和牵着狗的人更容易聊天的原因——狗是完美的道具，可以产生很多话题：“这是什么品种？”“它叫什么？”“你养多久了？”虽然确实有一次，我问我的客户可以问什么和狗有关的问题，他想到一个：“它咬人吗？”显然，对于跑步者和邮递员来说，狗可能不是一个好道具。

道具有三种好处：

·可以让你立刻想到说什么，让你在必须说点什么的时候能立刻开启对话。

·让对话自然地进行下去，因为这是当下情境的一部分。你要尽量避免一些搭讪的陈词滥调。比如有一次在地铁的电梯里，一个男人问我：“我有个做生意的主意，可以问问你的意见吗？”我很热情地回应了他，我的企业家本能准备好帮忙了。他说了他的想法，然后我开始说我的一些意见。接着，他问我来自哪里，手机号码是多少。我意识到上当了，不是很高兴——根本没有什么新的商业帝国的建立需要我的帮助。这解释了在开启对话方面，为什么一个共同经历的时刻比一个事先准备好的开场白好太多。

·人们在谈论自己的意见和喜好时，常常会过渡到自我披露。当对方在说关于自己的事情的时候，你能更快地与其建立起亲密关系，毕竟这比只谈论天气的对话有趣太多了。我的一个客户说：“我不喜欢寒暄，但我喜欢聊道具。”

是的。很简单。实际上，这简单到太过顺理成章了。我让你做的不过就是自信地走进一个房间，靠近一个陌生人，问一个问题，然后倾听他的答案。坐在舒服的椅子上，读着这些文字，你可能觉得这并不太难。现在，我们要从理论进入实践了。这件事越练习越简单。你要做的第一步就是练习，练习，练习。不管你在哪里，问就好了。

挑战：尝试和一个人建立友好关系

在第一章里，我曾让你去问陌生人信息。那并不难，是不是？现在，我需要你在原有的基础上，不仅仅得到一个简单的事实，还可以尝试和某个人建立联系。

任务：下个星期，一天一次，尝试和一个陌生人建立和谐的关系。你可以通过问问题来让他们和你分享他们的喜好，然后通过以下方式将对话进行下去：

1. **共性**——“噢，我也喜欢那个”，或者“我以为只有我不喜欢那个地方呢”。

2. **自我披露**——分享私人的事情，并让对方也这样做：“走路是不是太远了？我走一英里就不行了”，或者“在那个地方你推荐喝什么酒？”

你最喜欢哪些？”。

当对方和你分享了不仅仅是简单信息的事情（包括在小的方面分享他们喜欢什么、不喜欢什么这样一些关于他们自己的事情），你们之间就已经建立起友好的关系。你们不需要揭露自己的什么重大人生变化，这仅仅是额外建立一次人际联系而已。

指导意见：

1.你必须明确的是，是你在问他们问题。别去想什么会不会“只问到一半”——如果那样的话，被拒绝的可能性也小了一半！

2.你还是可以从问一些简单的问题开始，比如问方向，但目标是聊到别人的喜好，比如问：“这附近有什么好的咖啡馆吗？你最喜欢哪家？”这是让别人自我披露、分享自己信息的好机会。

3.问一个开放式的问题，留出对话的空间，如果你们两个人都愿意的话。

4.聊天的时候别太在意对方的反应。你的任务就是问问题而已。任务成功与否不取决于他们的答案。再说一次，成功只和你是不是尝试了有关。

例子：

咖啡馆：“你推荐哪个点心？”

大街上：“附近有哪些好的酒吧？”

超市里：“你试过这个吗？”

障碍

我的客户常会觉得，靠近别人是调情学中最难的部分。在他们的想象中，对话开始之后，将对话继续下去没什么难度，毕竟，他们和那么多人说过话，过去的经验能为他们保驾护航。然而，他们主动靠近别人的频率是多少？所以第一步听起来最吓人一点都不奇怪。不止一个客户说过：“进入状态之后我就没什么问题了。第一步是最难的一步。”他们为此思考合理的解释，并找到了以下原因：

“我不想看起来令人不安。”

我从没听过有女人这样说，却常听到男人这样说。他们不想让人觉得卑鄙，不想在女人不愿意的时候打扰她们的夜晚。谁想成为这样的人呢？这个态度真的很值得赞扬。而且，确实，如果你靠近一个完全陌生的人的方式就是像八爪鱼一样扑上去，那么这个担心可能有点道理。但你并不是这样的，而且如果你按照调情学的方法来做，你也不会被认为是令人不安的。记住一个建议：问一个问题，然后评估。重要的一点就是评估，因为在靠近、问第一个问题，和她做反应之间，可以看出别人对你的靠近感受如何。令人不安的人会挥枪直上，他们不在乎或是不能意识到他们的靠近是不是受欢迎。

然后关键是，如果对方的反应不积极，那么你就需要换人了。问问题有什么令人不安的呢？如果反应是积极的，那么就没有卑鄙一说了。害怕看起来令人不安让好多男人失去了很好的机会。别成为他们中的一员。

“他可能不会喜欢。”

这是女人版本的“我不想看起来令人不安”。有这样一种观念：如果

女人主动，男人会觉得不合适。第一章中我们已经讲过女人是否可以主动。你要记住，这没什么不行的。实际上，大多数男人对此都是积极欢迎的。

然后问问自己：如果你是女人，你愿意每次都是男人接近你吗？可能不会。有时希望，有时不希望，这取决于这个男人是谁以及他的做法。所以，为什么你觉得男人的感受会不一样呢？在这件事上没有一个统一的答案，但是测试、评估的方法适用于每个人。另外，如果你在生活的方方面面都是一个独断的人，你主动接近了一个男人，而他不喜欢女人主动，那么你们似乎本来就不太合适。把这当成一个不错的排除方法吧！

“主动会降低我的价值。”

上面这个借口的一个黑暗变体就是，放下冰雪女神的架子屈尊和一个凡人说话，在男人看来可能太随便了，会损害自己的声誉。我还不清楚，为什么一个女人主动，她的价值会降低；我倒觉得这会增加她的价值。然而这种观点在很多文明中世代相传，就是为了让女人保持被动、迟钝、等待，女人没有权利决定和谁说话。如果你也是这么想的，试着探寻一下你到底为什么会有这样的想法。而且，你真的认为你愿意交往的男人会这样看待你的价值吗？

“他们会嘲笑我。”

这是一种普遍的恐惧，男人和女人脑子里都盘旋着自己靠近的人公开拒绝自己让他们蒙羞的画面。不要去想出现这种状况的可能性有多大（可能性很低），想想你的大脑到底在做什么：它编了一个你总是会有负面经历的故事。但也就是这样了：想象最坏的可能性并编一个故事出来。

克服这种恐惧最好的方法就是迎难而上。尽可能多地获得练习的机会，我保证你会开心地发现大多数人的反应都是积极的。克服的诀窍就是扩大你的样本库，这样，下次你的大脑告诉你你可能会被嘲笑，你积累的积极经历会调动你全身的细胞回击这个想法。

“那个人太好看了，超出了我的驾驭范围。”

这是另一种普遍的恐惧。我们已经讨论过吸引力游戏以及一个人有

吸引力和长得有吸引力的区别。另外，人们不是板子上的钉子，只能和跟自己同一个吸引力区域的人聊天。如果真是那样的话，长得漂亮的人会很无聊，因为没机会和其他人聊天。人们对“长得漂亮”的人有很多想象。我认识几个这样的人，我可以很高兴地告诉你，他们也不过是人而已。实际上，他们中的很多人都不知道自己漂亮。吸引力是主观的，不要因为你想象别人会如何看待自己而把他们淘汰。跟他们聊天，看看他们到底是什么样的人。

“我会让自己陷入无法摆脱的境地。”

你看，调情学除了和阳光、微笑、小狗有关之外，也和不做傻瓜有关。我知道你了解常识性的原则：不接近暗巷里的人；夜里一个人走路时，或者其他觉得不舒服的时候，不要跟别人说话；如果有人不怀好意地盯着你，看上去有恶意，躲开他们；相信你的本能。

然而，在“正常的工作环境”下，你总是可以摆脱的。为什么？因为你不欠别人什么。如果我听起来很啰唆，很抱歉，但我还是要重复一遍：假设你一直在遵守成为一个好人的规则，你只用对自己负责，而不用对别人负责。如果你靠近了别人，问了问题，然而不喜欢他们的回应，那么没有必要继续待在那里。除非你卡在水泥里了，不然随时可以走。实际上，在某些极端的时刻，你甚至可以什么都不说，直接转身离开；不那么极端的话，可以说些模糊的话，比如“好的，谢谢”，然后转身离开。如果你想了解更多如何优雅退场的方法，可以看看第五章。

很快你就会发现，靠近别人，开启对话不是只有你一直设想的刻板模式。好极了！然后怎么办呢？怎样在超市里谈论杏仁奶的好处，并把对话变成完完全全的调情呢？又或者，讲真的，怎么优雅地离开呢？翻开下一页，答案即将揭晓.....

(1) Kellerman, J., ‘Looking and Loving: The Effects of Mutual Gaze on Feelings of Romantic Love’, The Journal of Research in Personality, vol. 23, no. 2., June 1989, pp. 145–161. And, second source:
<http://www.sirc.org/publik/flirt.html>

第五章

继续向前

有一次在超市，我让调情之旅里的一位成员走过去和一位女士讲话。我知道他喜欢羊乳干酪，让他去问站在芝士柜台边上的女人一个关于芝士的问题似乎很合理。他询问她的意见，她笑着回答了他，然后她问他最喜欢什么芝士……然后他走开了。当我问他到底怎么回事的时候，他说：“但是，琼！你给我设计好了要问的问题，却没有设计好接下来我该怎么做！”我当然没有。开放式问题的关键就是我们不知道会走向哪里。但这也是乐趣所在——它可以把我们带到任何地方……

不过，当一个人把问题抛回给你的时候你不知道该怎么回应，似乎没什么稀奇的。我在调情之旅中见过这种情况很多次，特别是男性成员，在他们身上一个常见的情况是，他们开启一段对话，却在接收到鼓励信号后转身离开。我认为这来自“要在我领先的时候离开”的心态。一开始没有被拒绝令他们很高兴，以至于他们不想冒被拒绝的风险继续下去。

对于一些人来说，推动事情进入下一步可能有点吓人。虽然我不能帮你逐条解析可能存在的所有对话，但不代表我不能帮你进入邂逅的下一个阶段。

推动事情向前的意思是什么呢？一场调情邂逅可能有下面几种：

·**友善还是调情？**他们回应了你，但你没法破译他们的回应。他们感兴趣吗？你应该怎样回应？

·**打击**。他们消极回应，断然拒绝你的靠近。这似乎是最坏的一种情况：你尝试了，尽力了，却被拒绝了。在自我怜悯之前，现在正是你运用调情学应对拒绝的时刻。

·**优雅地退场**。他们的回应是积极的，但你觉得自己不感兴趣。害怕被困住、出不去，让很多人都不敢迈出第一步。如果你觉得不行，要怎样从邂逅中脱身呢？

·**一切顺利**。他们的回应是积极的，看起来感兴趣。太好了，这不正是我们期待的吗？既然这样，你为什么还那么恐惧呢？你失败了会怎样呢？

别害怕。我会带你梳理所有的可能性。首先要意识到，所有这些潜在的问题都是未来可能出现的烦恼，应该等将来发生了再处理。当你朝别人走过去的时候，这些事情都还没有发生。别被自己对将来过多的想象困住。

1.友善还是调情？

这是在这个阶段我被问到得最多的问题：“怎么判断一个人是在调情还是只是表达善意？”这是任何邂逅的第一步：判断他们是不是对你感兴趣。（而且，同样重要的是，你是不是对他们感兴趣；有时候，由于我们太想确认自己的魅力，就忘了考虑自己是不是真的喜欢这个人。）

为判断你自己是否感兴趣，你只需要听他们说，然后回应就好了。听起来很简单，是不是？理论上是简单，但在实践中要难很多。为什么？因为为了能够倾听并做出回应，你必须在当下全情投入。我们很少会做到这一点，尤其当我们紧张、难为情、站在我们喜欢的人面前的时候。倾听，主动倾听，意味着不仅仅是“听”，还要让别人看出来你在听。直视对方的眼睛，点头，用面部表情对他们说的话进行反应和回应。所有这些都是当下你要做的事。

在人类学中，有一种工具叫作“参与观察（participant observation）”。传统意义上，人类学家用这种方法参与文化而不过分沉浸其中影响观察。这帮助他们退后一步，把事情看得更清楚。

这对于我们要做的事有什么意义呢？人们在聊天时，尤其是和自己觉得有吸引力的人聊天，很容易产生自我意识，感觉难为情。但自我意识同时也是我们了解哪里出差错的第一条线索。过于关注自我，担心自己的言谈和外表出差错，以及对方的评价，是事情需要开始解决的原因。

每次与他人接触，我们能释放的能量都是有限的。你希望把能量花在自己身上，用于自我意识上，还是花在另一个人身上？参与观察是一种可以帮助你转移注意力的方法。他刚刚是不是因为你鲁莽的评价脸红

了？当你说到喜欢毛茸茸的小猫时她是不是不经意地拍了拍胳膊？当你的注意力不在自己身上的时候，才看得到你对别人的影响。调情这时才开始变得有趣！

我经常用这个工具在街上帮助客户练习靠近别人。每接触完一个陌生人，我们就碰一次面。我首先会问他们：“你注意到了什么？”通常，在最开始的几次接触中，他们都注意不到什么，因为他们的关注点还在自己身上。第三次接触通常会变得有趣起来——他们开始描述和别人接触的更多细节，不那么关注自己减轻了他们尴尬的感觉。人是有趣的。那个高贵的穿着三件套西装的英国绅士害羞地承认他喜欢热巧克力。他透露说：“我太太觉得我喝太多热巧克力了。”那个提着五个购物袋、穿着恨天高、魅力四射的女人，在我们问路时提议打车：“走路过去太远了。”那个退伍军人告诉了我们详细的方位，当他一个小时后第二次看见我的客户时，盯着她，好像在说：“你为什么不在我刚刚告诉你位置的地方，士兵？过来，做二十个俯卧撑！”当你用上了参与观察，你会发现，短时间内能对一个人有惊人的了解。

任务：提高你的观察技巧

上一章里，我让你去和陌生人简单地建立联系。现在，请你想一想这些人。你记得哪些关于他们的情况呢？如果你最近做了这个练习，可能还记得他们大概的年龄、身高和性别。别的呢？衣着、头发或其他特征，你能描述出来吗？

很可能不行，因为你才刚刚开始这样做，更多的精力可能还是集中在关注自己说了什么、自己紧张的程度、是不是感觉不舒服上了。换句话说，你能记得那个时候的自己，但不记得对方。

所以，我希望你再试一次。这一次，我希望你做一模一样的练习：朝街上的一个人走过去，问他一个开放式的问题：“能推荐附近一个好的咖啡馆吗？”“请问最近的地铁站怎么走？”与此同时，我希望你观察对方外貌上的两个特征，可以是他们头发的颜色，或者他们穿了什么样子的鞋。

结束之后，我希望你再试一次。但这一次，你最好把注意力集中在这个人行为的含义而不是外貌特征上。他们的身体语言是开放的还是封闭的？他们接受问题还是回避问题？通过观察，你能从他们的反应中看出什么？他们好接触吗？紧张吗？着急吗？喜欢笑吗？你能说出他们任

何的性格特点吗？

然后，再想一想：当这样观察别人的时候，你还特别能意识到自己的紧张吗？你觉得这次邂逅比之前的更有趣吗？你觉得建立了更多联系吗？

当你把注意力从自己身上转移到别人身上时，会发生两件事：

- 你没有那么多时间想自己。你的注意力在别人身上。
- 别人喜欢这样！谁会不喜欢对方认真倾听、注意他们呢？

我希望能将这个技巧运用到下次邂逅中。记得，充分参与对话，但别太过沉浸其中，要能够注意到自己和对方的行为。这意味着，如果他们突然后退一步，抱起胳膊，你能注意到并思考是不是自己无意说了什么让对方退缩的话；或者，当你说了什么鲁莽的话时，你可以观察他们的反应如何：他们紧张吗？笑了吗？他们的情绪影响到你了吗？当你关注他们的时候，是感觉更紧张了还是更放松了？你有没有更喜欢和陌生人调情了呢？

当你不再时刻提醒自己，开始放松享受的时候，调情才会变得有趣。

在那一刻

让参与观察起作用很重要的一点就是，你必须真的进入那一刻，换句话说，不再为你之前做的事烦躁或者担心下一步该怎么做。如果你活在将来或者过去，怎么能对现在的接触进行观察呢？

一些能帮上忙的方法：

- 1.有意识地呼吸。
- 2.用动作提醒自己进入这一刻。我的一个朋友喜欢用手指轻点节拍，对她来说，这可以帮助她摆脱自我意识的牵绊。
- 3.现在，你又成了中心，把注意力转回到对方身上。再找到他们的一个外貌特征。现在，关注他们的肢体语言：他们在说什么？是如何表

达的？

· “热辣猿猴”法则（H.O.T.A.P.E.）

在我做研究的四个城市——纽约、伦敦、巴黎、斯德哥尔摩——大多数参与者都觉得分辨友善和调情很难。但在巴黎，情况很意外。一个巴黎男人解释说：“一个男人看到一个漂亮的女人，他永远不可能是友善的。他肯定是在调情。”越是在对细节敏感的文化里，越难判断人们是在表现友善还是在调情。比如，在伦敦和斯德哥尔摩，几乎所有男人都觉得，有些时候这两者特别难以分辨。一个伦敦男人的回答很有用：“女人不应该太腼腆，男人不应该太迟钝。”在我做过的所有调情研究中，我最喜欢的一个发现就是很多伦敦男人都在重复的一个“事实”：你可以从一个女人是不是摸了头发这件事上看出她是不是在和你调情。唯一的问题是，这纯属想象。没有任何一个伦敦女人提到这一点，至少，她们不是带着调情的目的这样做的。

所以，男女都很怕读错信号就没什么奇怪的了。而且，同样地，注意到你自己释放的信号能确保你传递了你想要传递的信息。三心二意、有所保留是成功调情的敌人。

在我的跨文化调情研究中，我发现了六种可以看出一个人是不是在调情的方法。这六种方法也是你向别人传递兴趣的方式，即调情的六个标志性特征。我取这六个单词的首字母给这个法则起了个缩写的名字：H.O.T.A.P.E.（“热辣猿猴”法则）。

如果你想知道一个人是在表现友好还是在调情，你需要下面这个清单：

·幽默（Humour）

·开放的肢体语言（Open Body Language）

·碰触（Touch）

·关注（Attention）

·接近性（Proximity）

·眼神接触（Eye contact）

让我们分别来看一下。

H——幽默（Humour）。幽默有几种好处。正如我们所见，每个人都希望找到一个“有幽默感”的人。我们也已经明确了，我们指的是可以理解我们的幽默的人，一个可以一起大笑的人。幽默是判断一个人是不是合适的很好的排除机制。当然，他可能有一头秀发，和你一样喜欢乒乓球，但是如果你每次正话反说幽默他一默后都要说一句“开个玩笑”，你觉得你能在之后的二十年里一直这么做吗？然而，如果一个人努力地对你说最有趣的笑话，你很容易就接收到他的点，再默契地进行回应，这就是一个很好的信号。或者，你可以像伦敦男人一样意识到，如果一个女人觉得你无聊的笑话很好笑，那就是喜欢你。

这个人是不是在尝试对你讲笑话，制造一个你们的共享空间（而不是对一屋子人讲有趣的故事）？如果是，那么就出现了一个很好的信号。

O——开放的肢体语言（Open Body Language）。

停下来一秒，偷看一眼。和你聊天的这个人的肢体语言告诉你什么？积极的信号是他双肩打开，面对着你，脚尖朝向你。为什么是脚？这是个很有用的提示：如果脚的方向对着你，表明这个人投入在这段对话当中；如果他的脚朝向其他方向，表明他可能准备离开，或许在计划逃走。同样地，如果他抱着胳膊，或者肩膀稍稍远离你，说明他没有真的投入。

T——碰触（Touch）。这点很重要。“这是关键的一步。一旦有碰触，你就是在调情。没什么可抵赖的了。”一个朋友说。是的，可能一些人天生就对碰触不敏感，但是如果一个人碰触了你，他在调情的可能性就很大。碰触还会释放催产素——一种当我们高兴的时候就会产生的激素。在一次热情碰触练习中，摸了彼此脖子、肩膀和手的情侣，唾液中的催产素比没有参加这个练习的情侣多。这意味着，互相碰触的人身体里会分泌更多令人愉悦的激素。所以，如果一个人在靠近你，可能他要的不仅仅是一次友善的交谈。至于你是否愿意接受很大程度上取决于他的行为是否恰到好处，以及你觉得他是不是可爱！

A——关注（Attention）。这点不用多说。如果有一个人比别人更

关注你，这是个很好的信号。一个伦敦女性受访者说：“一个人在给一屋子人讲了一个故事之后，又单独对你讲了更多，那么这个人就是在和你调情。”或者像一个伦敦男人说的那样，“如果在一场晚餐会上，你知道你应该给以坐在自己两边的人同样的关注，但你就是更想和其中一边的人说话”，这就意味着你对这个人感兴趣。

很多人都承认，在这一点上观察别人比观察自己容易。在那一刻，你很难保持客观，这是参与观察很有用的另一个例证。不过，如果你突然发现你们俩好像在一团梦幻的迷雾里，世界上的其他人都暂时消失了，那么此时你们应该是在彼此关注。

P——接近性（Proximity）。这一点包括两方面。如果你第一次注意到这个人的时候他在屋子的另一边，突然你发现他站得离你近很多，那么他位置的变化可能是有原因的……原因就是你！很可能他已经准备好和你调情了。

同样，在聊天过程中，你可以通过一个人和你的距离判断他是不是在和你调情。如果他站得比正常情况下近，这可能是一个信号——通过靠近彼此轻声低语来创造一个更亲密的空间，让你们能轻轻蹭着彼此的胳膊。站得近的另一个好处是，你们可以闻到对方的味道。这很可能在你没意识到的时候就已经发生了，除非对方喷了很重的香水，或者午饭吃了很多鹰嘴豆（意思是吃了很多蒜）。信息素这个观点已经有些落伍了，但这是有科学依据的。通过脑成像，瑞典研究人员发现了女人和男人可以释放和接收潜意识气味信号的新证据。卡罗琳斯卡学院的伊万卡·萨维奇（Ivanka Savic）博士主导的科学团队发现，类似激素的气味可以“开启”大脑的下丘体，这是一般气味无法做到的。

甜蜜的气味？是你的气味，也是成功调情的气味。

E——眼神接触（Eye contact）。在我的研究中，这是人们最常提到，也是最有力的判断一个人是否在调情的方法。人们常常提到“有含义的对视”或者“流连的目光”。由于眼神接触的力量太强大，有一位女士就建议应该完全避免它：“你不能在巴黎和一个男人进行眼神接触，不然他一定会一直追着你。”我们已经提过，一个穿越房间的眼神可能意味着一次调情的开始。但交谈中一个人眼神接触的频率也显示了他们的兴趣。如果他越过你肩膀扫视着整个屋子，那么他可能没有把调情的精力集中在你身上；但如果他把目光集中在你身上，眼里似有火花，不停地追逐你的目光，那么就可以说你得到了他的关注。

如果“热辣猿猴”法则的所有标志都集齐了呢？一个纽约的受访者说得很好：“你就继续加码。你看过去，他们看过来。他们靠近，你也靠近。他们碰你的肩膀，你就碰他们的手。他们说了什么有意思的话，你就大笑……”我们已经有画面了，不是吗？

错误的开始

如果一场不错的谈话聊着聊着突然失败了呢？上一分钟还在开着玩笑，突然就停止了，没有话题可说，两个人的眼神都在屋子里游移，想着下一个问题。如果真是这样，放松，回到最基础的层面：问一个问题，看看会发生什么。什么问题？一个每个人都知道答案的问题：关于他自己的问题。一个建议是：“你平时的爱好是？”记得我们刚刚说的社会感染吗？当他兴高采烈地说着自己在狗狗救援中心有意思的工作时，你也会变成他心情好的因素。很快，他会也想给你修剪指甲，把外套洗得发亮！

小心不要把聊天弄得完全没有空隙。这通常是指你由于害怕尴尬的沉默而让别人插不进一句话，占用了对话里大量的空间。和一个完全陌生的人聊天有磕绊很正常。偶尔的停止没什么可怕的，它们能给对方留出问问题或者改变对话方向的空间。不过，如果你不得不填补大部分的对话空隙来让交谈进行下去，那么你们很可能已经聊到头了，到了换人继续的时候了。

我怎么知道对方是不是单身？

我们都在努力避免：眉目传情，诱惑地微笑，抛出了最好的笑话，最后却愤怒地发现希望完全落空——他们正在恋爱。如果他们故意回避这个问题企图欺骗你，那就更糟糕了。

为了避免这种情况，我会问：“你上周末做了什么？”不管怎么说，这是一个好问题，可以让对方有机会说说自己感兴趣的事情。

而问得具体——上周末干了什么——是因为这些事情已经发生，很难现编出来。

另外，你可以通过言语中的“我们”或者提到的活动——“参加孩子的钢琴独奏会”“和朋友去了酒吧”——判断这个人是单身还是有伴侣。你可以用一种随意的方式判断他们是不是有隐藏的伴侣。

2.打击

很多人最害怕的是，自己主动上前会被拒绝。但深吸一口气，仔细想想：这真的有那么糟糕吗？

第一章里我们已经谈了拒绝，以及为什么被拒绝没什么可怕的。让我们再提醒一下自己为什么这一点都不可怕吧：

- 这是一个很好的排除过程，可以去掉不适合你的人。你不会愿意在不合适的人身上浪费时间。

- 这并不是对你整体性格的判定。当你靠近陌生人的时候，你不了解他，他也不了解你。你和这个人所有的交流不过就是一个问题或者一段简单的对话。

- 你受到伤害的程度应该和你投入的时间成本直接相关。六个月的恋爱之后被拒绝可能会受到伤害，但在仅仅两分钟的交谈之后，在你几乎没有任何投入的情况下，你会受到什么伤害呢？

- 和这个人不合适并不代表你就是个失败的人。你怎么可能和所有人都合适呢？

但是如果我说拒绝也能给你力量呢？之前我陪一位三十多岁的女士尝试走出她总也走不出的舒适区，尝试去接近别人。我带她仔细地学习了调情学的原则：女人主动靠近对方是完全合理的，从调情学的角度去看待这个问题，就没什么可紧张的了，她要做的就是问一个问题再做出评判。我们走进一间酒吧，她看到了一个喜欢的人，我叫她上去试试。她很快就回来了，我想事情肯定不顺利。意外的是，她表现得很激动，并不是因为他也对她感兴趣。他并不感兴趣。跟他的反应无关，让她兴

奋的是她自己的行为。她勇敢地主动接近了对方，对方不感兴趣，但是结果呢？她发现她并不难受。之前想象中的痛苦其实并没有什么大不了的。

这里面包括两个我反复在客户身上见到的具体状况：

- 抽象的对被拒绝的**恐惧**远比**现实中的**强烈。
- 做自己想做的事情带来的力量和自由感会凌驾于其他一切事物之上。

下次这个女人在酒吧里遇见一个神秘的陌生人，她会更有勇气上前打招呼。她知道了一个强大的秘密：被拒绝并不会造成伤害，所以她不会失去什么。打击是存在的，但重要的是如何处理这些状况。

3.优雅地退场

相反的情况要如何处理呢？如果是你想摆脱对方，要怎么做呢？你看到屋子对面的一个女人，对她微笑，朝她走过去，问她问题。现在她开始热情地聊起各种话题，但你意识到，虽然她看起来很好，但你们到此为止了。问题是，她刚刚聊到兴头上。你一点也不想表现得不友善，但你也不想整晚被这个人困住，或者更糟——出于礼貌被迫约会。

我认识的一个女人之前非常期待工作派对，她把这当成一个重要的调情机会。和一个离过婚的同事坐在沙发上，她做好了调情的准备。问题是，他只把这当成了向她展示手机里孩子照片的机会。五分钟后她就意识到，她对这个人和他手机里四百多张他女儿芭蕾舞独奏会的照片不感兴趣。她为什么不能逃开呢？

我曾经在派对上介绍两个朋友认识，并且很高兴地看到，过了近一个小时，他们还在聊天。最后，我终于堵住了我的朋友，激动地询问她觉得蒂姆怎么样。她说：“噢，他还不错，但不完全是我的类型。”既然如此，为什么她花了那么长时间在厨房里和他谈话呢？“我不想显得不礼貌。”她说。

人们容易被自以为的善良困住。我之所以说是“自以为”的善良，是因为如果你从另一个方向思考，维持一件本要结束的事情或许并不是最善良的。人们做事情会受到各种情感成见的影响。让我们仔细看一下细节。

首先，这一点值得一再告诫自己：你不用为别人的情感健康负责。对于遇见的每一个人，的确，你有作为一个人的责任：为对方考虑，不会无故粗鲁或者不友善。但是，和一个人简单对话并不能让你成

为他们感受的守卫者。如果我们都为自己的感受负责，就不用去担心另一方。

第二，如果你担心摆脱一个人，**你是在对对方进行假设**。你在把自己的想法放入他的脑袋里。你觉得这是对他善意的拒绝，但在他看来这可能只是今夜的一部分而已。

第三，如果你遵循了调情学的原理，那么**你并没有“诱骗他”**。你只是问了一个问题，判断，又问了一次问题，又判断了一次而已。某一瞬间，你意识到对你来说这个人不合适。你并没有火力全开，许下奇怪的承诺，或者朝对方冲过去，你只是和对方聊天而已。

第四，即便不想继续也不结束对话，**这样的你到底有多“善良”**？想想上面的例子。我的朋友认为，花时间和蒂姆在厨房里聊天是正确的做法。但实际上她对他做了什么呢？她早就意识到她对他缺乏心动的感觉，半个小时后，她已经对他失去兴趣。从那一刻开始，她只是在浪费他的时间而已，而这些时间他本可以花在和其他人建立真正的联系上。延长一次不成功的见面并不是帮谁的忙。

最后，**对自己要诚实**。通常我们不结束和他人的对话只是因为把对方当作安全筏——一个在其他人没有过来搭讪时可以说话的人。这不善良，是不是？

· · 如何摆脱？

以上这些从理论上解释了为什么结束一次已走到头的相遇不应该有什么困难之处。那么在实际操作中，你应该说些什么呢？是假装一种罕见的疾病在你身上发作，吸引朋友注意到你，还是假装电话响了然后迅速走开？

不。这时，一句万能的“遇见你很高兴，希望你有个愉快的夜晚”就足够了，清楚而友好。如果他们坚持继续对话，没有放你走的意思，那么你要考虑再说一次，或者稍做改变：“我去和别人聊聊，祝你今晚愉快。”

人们似乎认为，如果要离开，就要真的离开这里。我的客户曾经告诉我，在摆脱了一个人之后，他需要在派对上蹑手蹑脚地假装自己不存

在，或者更糟的是，真的离开现场，避免再次撞见对方。你有权利结束一次对话，不需要装作自己不存在！

· 接收信号

虽然世界上大多数人都在努力不让别人认为自己太固执、侵犯他人的空间，但还是有一小群人由于面子的原因不愿意把话说清楚。别做这样的人。不久前，我和一个朋友去一间红酒吧。某一次续杯的时候，几个人走上来问我：“可以告诉我最好的红酒是哪些吗？我们不太了解。”很好的靠近方式，我对自己说。我希望更多的人能这样做。我们聊了几分钟戈德拉葡萄的优点。然后，我释放出对话该结束了的信号：“好吧，我该走了。我的朋友还在等着这杯酒。希望你喜欢我推荐的酒，玩儿得愉快。”到此为止，一切都在按照调情学的逻辑进行：开启对话，寻找共同点，然后说很高兴遇见你，该结束了。

然后我回到我们的桌前。十分钟后，我和朋友正头挨头地聊着什么事，没有释放出任何可以靠近的信号，所以当这个人和他的朋友再次朝我们走过来时，我的余光注意到了他们，但是故意没有进行眼神交流，希望他能领会。但他没有。这次他靠近，其实是在打扰我们。我友善地告诉他我们正在聊天，我们就是出来叙旧的。

“所以你是在告诉我应该离开吗？”他说。

“是的，我不会真的这么说，但是是的。”

半个小时后，猜猜谁又出现了？（他的朋友意识到了不应该和他一起过来。）而他这次的开场白足以浇灭哪怕是最旺盛的调情兴致：“别人告诉我，男人的工作就是找女人麻烦。”

我不知道是谁教了他这些，但是我希望他能停下来，因为这不是调情的方式！（可笑的是，在纽约调过情的人会对他的这套态度很熟悉。虽然不一定是我们遇到的这种情形，但那里的普遍态度就是，漂亮的女人应该有很多男人追求，只有坚持的男人才能成功。在我看来，这足以毁掉很多美好的夜晚。）

这次经历有很多可以学习的地方。他开始靠近的方式很好，虽然他没有选对人，但交流是积极的，直到他走上绝路。

那么，我们再来复习一次在这些情况下调情学的建议：

- 如果一个人鼓起勇气来接近你，好好对待他。我们希望鼓励更多人彼此交流。如果我们的反应消极，这是无法实现的。

- 如果是你想要靠近别人，注意别人的肢体语言和眼神接触中的线索。寻找肢体语言开放的人，因为他们最可能接受对话。封闭的肢体语言和固定的眼神意味着人们不想进行对话。

- 不就是不。永远都是这样。我们不仅要理解语言上的“不”，还要理解别人释放的是否希望他人靠近的信号。

- 一个人走过来并不意味着你就要花时间和他说话。除了对人最基本的尊重，你不“欠”任何人什么。该退场的时候就要优雅退场，谁都不应该被对话困住。当你觉得结束了，就是结束了。

4.一切顺利

消极氛围制造得差不多了，让我们来聊聊成功——最重要的是，你的成功！你看到屋子对面有一个人，你们进行了眼神交流，当这个人站得离你很近的时候，你感到有些激动。他走到吧台点酒，你抓住了机会。你站在他身边问：“你点了什么？”他微笑着回答了，然后事情越来越明朗。你们都喜欢西班牙里奥哈葡萄酒，跑过半程马拉松，而且都喜欢在下雨天看一本好书。你们趁人不注意，边说边靠近彼此，笑容满面，目光交织，胳膊当然也会经常轻碰在一起。“热辣猿猴”法则所有的信号都出现了，发展得不错……

突然情况发展过了头。哦，不。紧张开始蔓延了。要怎样继续下去才不会搞砸这一切呢？

首先，你要意识到，**当下除了享受这一切**，什么都不需要做。**注意对话的自然流动**以及所处的语境。比如，你在吧台和别人对话，当对话即将结束时，你就不能端着酒停在吧台边，让你的朋友们在房间另一头眼巴巴地等你的酒。但你可能也不想很突然地询问对方的电话号码。这没什么。你可以从这个人身边离开，但不用结束整件事，只要**表示你的意图就好**：“我得把这些酒给我朋友拿过去，但我真的希望一会儿再见到你。”或者“遇见你真好，我们一会儿还能再见吗？”重点是，为下一次相遇留下一个开放、积极的信号。你可以一会儿再过来继续。

别让持续的紧张破坏自己的节奏：“怎么才能把这变成一次约会？”“怎样才能确定他喜欢我？”“怎样才能保证这个人可以成为我未来孩子的母亲？”如果你和对方都很享受遇见彼此，那么这就是我们在那一刻所要寻找的东西。让自己沉浸其中，或者就像我的一个纽约受访者说的：“有时候，调情就够了。”

有时候调情就够了；你不总是需要约会或者电话号码。但如果你想要的更多——这本书讲的正是这个——你必须大胆。这是你要更进一步的地方——你需要让对方知道你對他感兴趣。

我发现这是很多人开始紧张的时刻。到目前为止，调情学的原理一直很温和，步步为营，毫无压力。然而现在我要告诉你，到了你需要摊牌、告诉对方你对他们感兴趣的时候了：你想和他们建立恋爱关系。这可能听起来有点吓人，特别是对某些人来说，他们什么都愿意做，就是不愿意向对方承认他们对自己有吸引力。然而，这里我说“要大胆”而不是“要勇敢”，是因为实际上，这没勇敢什么事。为什么这很吓人？到底有什么可怕的？

首先，你做的是称赞他们：你喜欢他们，你想进一步了解他们。正如你对别人微笑一样，怎样回应是对方的权利。可能发生的最糟糕的情况是什么呢？你对他们的喜欢和他们对你的喜欢是不平衡的？然而，我们也清楚，拒绝没什么可怕的地方，它是一个有用的工具，可以过滤掉不适合你的人。如果你清晰地表达了你对外方的兴趣，而对方没有回应，那也没什么。你是为了找到适合你的人，而不是找到一堆觉得你火辣的人。这时的心理模式应该是：“我认为这个人很吸引我，而且我不害怕让他知道。”

·所以，怎样表达你感兴趣呢？

你不应该去想：“我怎样做才能让对方觉得我有吸引力？”而应该想：“我怎样做才能让对方感觉到他对于我很特别？”又到了“热辣猿猴”法则发挥作用的时候了。之前，你用它来尝试判断一个人是不是对你感兴趣，现在，你需要用它来表达你对他感兴趣！特别是这两个重量级的标志：碰触和眼神接触。它们是你调情武器库中最好的武器，但其实，“热辣猿猴”法则中的所有元素都应该发挥作用。

幽默可以帮你判断一个人是不是跟你合适，大笑本身可以在大脑中释放胺多酚，让我们和对方都感觉良好。胺多酚的作用没什么值得嘲笑的。牛津大学的人类学家罗宾·邓巴（Robin Dunbar）认为：“我们认为胺多酚冲动（endorphin rush）的连接效应（bonding effects）解释了为什么笑声对于社交生活如此重要。”如果你想用幽默吸引对方，我可以建议你开一个小鸡过街的笑话吗？没有什么比这更好笑了，相信我。

你要确保自己的肢体语言是开放的。你可能会感觉焦虑，并下意识

地把双臂抱在胸前让自己舒服一些。但在自己舒服的同时，对方可能会把这解读成“走开”。你并不想释放这个信息，是不是？

碰触在我们看来是一个非常好的信号。它给对方在心理上制造了某些感觉，并且表明你对对方确实产生了兴趣。（这是件好事，记得吗？）但你必须聪明地利用碰触。这并不是你随意乱摸别人的借口。你必须了解身体的哪些区域是可以用来调情的，哪些是绝对的禁区。大体上，手臂、肩膀和后背是可以的，其他地方要等待对方的邀请。一个大体的原则是，友好的碰触是在肩膀上或者手臂上方，越靠近手，调情的感觉越重。如果你确实要对对方表示兴趣，可以轻拍对方的手，表示对他们的鼓励，或者在你走过他们身后的时候，轻轻碰触对方的下背部，表示你在他们身边，又或者，从桌子边站起来的时候，把一只手放在他们的上背部，身体微微前倾，注视他们，告诉他们你会很快回来。

我要先说清楚，我不想听到你们随便地碰触别人。碰触在正确使用的时候效果很好，但利用得不当也可能会让你犯错误，这就是为什么你要对此敏感起来。如果你们已经在一种迷离的氛围里打着趣，那么可以碰触对方的手，让调情更明显。但如果你们还没有建立起这种感觉，就不要这么做。这就是界限。碰触在已有基础的情况下才能发挥出最好的效果。在互相吸引的情况下，碰触可以加深调情的感觉，但不能在刚开始就用上。你随时都要测试，然后判断。在判断的时候，你会知道你的碰触是不是被对方很乐意地接受了。通常，如果对方喜欢你的碰触，他们会回应你或者对你微笑。

确保对方得到了你全部的**关注**。有时，当我们紧张的时候，我们会做出一些行为来让自己舒服，比如交叉手臂或者环视房间时给对方一个涣散的眼神接触，这会让对方觉得我们没有真的在关注他们。让对方看出你对他们说的话感兴趣。记住，你在试图让他们觉得自己对于你是特别的。

距离是我们了解到的另一个有力的工具。如果你想表示你感兴趣，你要确保你和对方站得足够近，这样可以在需要的时候在对方耳边甜蜜低语。这是另一个需要小心使用的工具，因为每个人对于自我空间的喜好不一样——这取决于几个因素：文化、性别、身高、兄弟姐妹的数量、情绪以及对你的感觉。有些人对自我空间很敏感。一个纽约的女性受访者曾经说：“他们在你的自我空间里。你或者介意，或者不介意。”这就是为什么参与观察是一个重要工具。不管怎样都要靠近，但是注意对方的反应，随时可以做出调节。

对于眼神接触来说，我不希望你突然尝试催眠对方。和碰触一样，眼神接触应该在当下自然地发生——远距离的眼神接触，聊天时交织的目光。此时，你应该直接看向对方。通常，倾听的人100%的时间都在进行眼神交流，说话的人80%的时间在进行眼神交流，视线偶尔瞥向其他方向，但是很快会回到对方身上。你可能已经做得很自然了。随着气氛升温，目光会越来越专注在对方身上。

“热辣猿猴”法则在实际中的应用

“热辣猿猴”法则有一个特别的好处：它会把调情变成一场无害的游戏，一件有趣的事情，来消减调情的压力。我的一个客户告诉我，她和她的朋友们前一天晚上出去玩，其中一个朋友鼓起勇气说：“我要去‘热辣猿猴’一下那个男人。”（看，它还可以做动词。）没过一会儿，她回来了，看上去有点失望：“他不感兴趣。”

“那么，”我的客户问，“你‘热辣猿猴’他了吗？”

“我想是的。”

“你说了什么有趣的事儿来破冰吗？”

“是的，我说了。”

“你有没有把手交叉在胸前？”

“没有，我保证我的手臂是打开的。”

“你碰触对方了吗？你碰他的手臂了吗？”

她想了想，笑了：“没有，我没有碰他的手臂。怪不得！”

然后两个人都笑了起来，瞬间，一个有点令人伤心的拒绝变成了一场有趣的游戏。因为你没有采取招数，所以你没有“赢”。

· · 奇妙的词语

“热辣猿猴”法则涵盖了象征着你感兴趣的无声动作。但是，当然，你说的内容作用也很大。这听起来没什么，不过还是要记住，调情时不

仅要考虑身体的信号，还要考虑你们聊天的主题。正如我的一个访谈对象说的那样：“如果他们在和你调情，他们不会只跟你聊聊天气。”记住，你们的对话不是要让对方觉得你有吸引力，而是要让对方觉得自己有吸引力。

让对方觉得自己有吸引力的方法有两种，最显著的方法是赞美。而且，因为你是个聪明人，我肯定你能很快学会。（是的，这就是一个赞美。）

赞美的要点是选择一个特别的时机，让对方感觉你的赞美是真诚和发自内心的。以下我给你的这些赞美的例子可能听起来有点虚伪——因为你被警告过。这里我只是举例说明，你可以根据自己的情况调节使用。一句好的赞美的关键原则是：

- 如果你觉得一个人有吸引力，你会开始想他的优点——他的笑容、他的眼睛、他犀利的幽默感。为什么不告诉他呢？我们总想制止自己。别这样。只管大声说出来：“你笑起来太美了。这让我感觉你要做什么淘气的事情了。”

- 赞美只有真诚才有效。说你想说的：“我喜欢你看事物的方式。真的很特别。”

- 表现真诚的其中一点就是给予一句特别针对对方的赞美。“你的眼睛很美”听起来和对你的宠物鹦鹉说的差不多，因此，它不太会让对方觉得自己特别。可以试试说：“对不起，你能再说一遍吗？我刚刚光顾着看你的眼睛，忘了说到哪里了。”

- 赞美很重要的一点是让对方觉得舒服而不是尴尬。如果赞美对方的身体，不要说得太具体，比如：“这条裙子显出了你的好身材。”或者“你今晚看起来很帅。”

有些人说，自己听到赞美的时候感觉不舒服。如果你是这种情况，想一想你为什么会有这种感觉。为什么一个人说你的好话会让你觉得不舒服？不妨换一个角度来看这件事：听到赞美就像收到礼物；如果一个人送你一件礼物，你会拒绝吗？所以，为什么要拒绝赞美？至于怎样接受赞美，你需要做的仅仅是微笑，然后说：“谢谢。”

除了赞美，另一个可以让对方觉得自己特别的方式是创造一个共享

空间，方法就是用涵盖性的语言“我们”，比如：“我们应该一起去喝一杯。”或者“我们有类似的幽默感。”“我们这样的人总会……”你就这样一直尝试着找和对方相同的地方，接下来要做的就是将它们变成你们可以一起分享的事情。用涵盖性的语言，加上真诚的赞美，这就是你了解一个潜在伴侣而不仅仅是普通朋友的方式。

· · 摊牌

任何邂逅都会在某处收尾。如果你想再见到对方，就必须让自己冒个险去**询问对方**。对于一些人来说，不论聊天聊得多么顺利，这都会让他们感到恐惧。

摊牌的方式有两种：

首先，记得社会感染效应吗？人们在谈论他们喜欢的事情的时候最开放和积极。我希望你已经把它应用到你们的对话中，讨论了你们共同感兴趣的话题。如果是这样，那么**把下次见面和一件对方感兴趣的事情联系起来**：“我很少遇到和我一样喜欢新浪潮电影的人。里亚托剧院正在上映一部很棒的电影，你想下周和我一起去吗？”或者“我对你的卡波埃拉舞课很有兴趣。你们接受初学者吗？或许下次我们可以一起上课。”我发现，和我交谈过的那些懂得如何成功推动事情发展的人都有一个共同点——“关注你们都感兴趣的事，在此基础上继续。”斯德哥尔摩的一个擅长调情的人这样说。

对此，我最喜欢举的一个例子来自我的一次调情之旅。和往常一样，我带着一群人来到超市，让他们选择食物作为道具，和陌生人开展一段对话。一个女人在买米的地方和一个帅哥搭讪，询问他用什么米做咖喱最好。热烈讨论了一番印度香米的优点之后，他提议到一家他最喜欢的印度餐馆（一个比超市更火热的环境）继续这个话题。我上次听到的关于他们的消息是，他们已经一起做印度扁豆泥消磨时光了。

另一个表示你感兴趣的方式就是**直接表达**。这没什么复杂花哨的地方。不需要搞什么快闪，直接说出你的想法：“我很久没聊得这么痛快了。你想改天继续吗？”

如何进行邀请

一次美好的调情经历总是带有一点不确定性。在那一刻，你们俩都不知道将会发生什么，或者之后会成为彼此生活中的什么角色，是一个新的朋友、一个一夜情对象、终生伴侣还是仅仅是一个调情对象。但是，如果你想再见到对方，你表达邀请的方式就会很重要——这会透露出很多信息。一个友好的邀请可能是邀请对方加入你的网球团体；一个调情的邀请可能是邀请对方单打。任何时候你在邀请中加入了别人，你的邀请就会变成朋友式的。一个男性客户给我展示了他发给一个女人的一条短信。他的开头很好，邀请她周末一起喝一杯，但是最后，他退缩了，他说：“我来看看有没有其他人想要一起。”就这样，这种让人有所感觉的自我保护的方式，立刻让他从目的明确变成了让人困惑。从另一个角度说，如果你想更加了解一个人，你可以特别组织一场活动，然后联系他，询问他是不是有时间参加。你能看出这两者的不同吗？

现在你知道了，在这些情境中——判断是朋友式的还是调情式的兴趣，打击，优雅地退场，一切顺利——该怎么去做了。那么，穿好鞋，我们该出去了，因为下一步就是让你进入其中的一个情景中。在那里你可以练习识别邂逅的种类，然后一一尝试。现在，我们要做的就是找到练习的对象。

第六章

在哪里找到他们呢？

我最近给一百多个观众上了一堂调情大师课。过后，大多数人和我一起到楼下的酒吧进行练习。在酒吧，一个满面笑容的男人对我说：“这节课改变了我。我太喜欢它了。”我总是在课前尝试尽可能多地认识人，所以我记得在课前的预备课上见过他，他大部分时间都站在角落里玩手机。所以，当我听到他说下次再来到一个有一百多个单身人士聚集的场合时他可能不会一直盯着手机的时候，我感到很开心。

接着，他说：“不过有一点，我发现你不太喜欢网络世界。但我觉得你错了。我活在网络世界里——我在网上购物，工作，社交，建立关系。我不明白为什么你的这些调情理论不能应用到网络世界里。我可以使用你的‘热辣猿猴’法则里的至少五条在线上调情，就和在线下调情一样。所以，一个和我一样活在数字世界里的人为什么不能在线上使用调情学呢？”

我的第一反应是，一个眨眼的网络表情，与两个人穿越一个拥挤的房间进行的眼神交流是不一样的，永远也不可能一样。但是他的话引起了我的注意。我希望自己有一个开放的心态，而且我在思考自己是不是漏掉了什么。这也让我想起了之前在斯德哥尔摩进行调情研究的经历。我采访了瑞典人怎样使用眼神接触——在什么情况下进行，效果如何；瑞典人都说，眼神接触是调情重要的一部分。我在瑞典待了几周，却没有发现有人进行调情的眼神接触。在交通工具上、商店里，以及任何可以发生调情的地方都没有出现调情的眼神。我知道，这时只有一件事要做，就是使用人类学家在做田野调查时发现难以理解的现象时最喜欢用

的工具：了解当地的知识。那次，我的消息来源是两个瑞典人——克里斯托弗和马蒂亚斯。他们陪我进行了角色扮演，展示了瑞典式的眼神接触，动作轻微到我们不得不进行两次——我以为是有人在我附近眨眼睛，但其实是瑞典人在和我进行眼神接触。之所以没有让我感到有眼神的接触是因为在我看来那不算眼神接触，我必须调转到他们的频道才能感觉到。那么，数字世界里的调情是不是和在斯德哥尔摩发生的一样呢？是不是有什么我没看到的事呢？

实际上，由于我太感兴趣了，我决定和这个男人再见一次来进一步探索这个问题。第二周，我们坐在一起讨论了他理解的数字世界里的调情中的新鲜玩意。他提出了一些有趣的观点。比如，他看不出线上和线下世界有什么区别，对他而言，这二者是融为一体的，但我而言，二者是截然不同的，我是利用网络世界来辅助我在真实世界的经历。关于如何在这些不同的世界里生存，我们的分歧甚至表现在我们描述事物的语言中：他不喜欢我用“真实世界”这个词，因为它暗示了他的线上生活是不真实的；我拒绝使用“线下”这个词，因为这意味着“线上”是默认模式，其他事物都是与之相对的。不过，他同意他应该在两种环境中都进行调情学练习，对此，我在某种程度上赞同。线上世界现在我们生活的一部分，我并不想改变你们对此的看法，那样的话就太虚伪了——我已经超过五年没有进行周末采购了。感谢你，超市应用程序！

我也完全了解，数字世界里有大量有用的沟通工具。为什么不好好利用它们呢？在工作酒会上遇到一个永远拿不到电子邮箱的人？当然是试试用领英（LinkedIn）再次建立联系。在画廊和一个有趣的艺术家聊天之后，不论如何，要在照片墙（Instagram）上关注他。和一个漂亮女孩在派对上交换了电话号码，然后选择社交媒体：脸书、推特、色拉布、瓦次普、微信。互联网帮助人们互相联系的方法成千上万，它甚至可以帮助延长一次绝佳调情互动带来的悸动。

甚至可以进一步说：调情学讲的是**如何使调情机会最大化**，所以，如果你在线上花了大量的时间而产生了这样的机会，没有理由忽略它。很显然的是，人们在应对数字世界时要动用一些理智——生活中还有什么论坛是允许人们在匿名的保护下咆哮、胡言乱语、煽动、称赞（比较少见）的吗？（我不能相信匿名还只是一个选项！）然而，如果你在一个你常去的可靠安全的互联网论坛上发现自己赞同某个人打出的每一个字，并在即时通信中交换了一些宝贵的智慧，那么可以提出见面继续讨论。（最好不要在昏暗的小巷或者某人家里。我们要找的是潜在的爱人

不是斧头杀人魔。) 最近几年我看到的最甜蜜的新闻故事就是一个马戏团演员和她的梦中情人结婚了。他是一个书商，她关注他经营的幽默书友推特账号好久了——听起来像是一部发生在现实里的浪漫喜剧，一个终极的美丽邂逅时刻。

不过，这其实不完全是一个网络爱情故事。直到她走出他的虚拟世界，两人进入到现实世界之后，他们之间才产生了火花。她一直尝试在他的推特上留言，但是毫无回应，直到她提着一袋甜甜圈来到他工作的地方，故事才开始。在《卫报》对他们的采访中，她这样描述推特：“这是我们开始的方式，但没有带来什么。”

这也例示了我和我的新朋友——这位“数字大使”——不同的地方。他认为，最好的互联网邂逅能囊括所有调情的刺激，而我完全不认同。所有的在线论坛和即时通信都没有什么对应现实的希望。正如我们之前了解到的，研究证明，线上社会联系“不是线下社会联系的有效替代品”。有着各种各样交流方式的互联网仅仅是一个工具，不是真实经历的替代品。

它也不应该是一个被滥用的工具。我们常常会掉进在线沟通的兔子洞而迷失了方向。我们面前摆着一杯诱人的鸡尾酒，刺激和麻痹着我们的精神意识。心理学家亚当·奥尔特指出，我们和屏幕的互动缺少“停止信号”。直到现在，我们所使用的媒介比如书籍、电影、报纸、电视节目等都有自然的停止点：节目结束，章节结束，演职人员名单出现。但数字世界是无底的——你可以一直滚动、点击鼠标。永无止境的网络会分散我们的注意力，这意味着我们用于调情的能量被分散和浪费了。对话可以来来回回地进行，没有什么特别的结论，如果它使你感觉到极大的刺激，在一段时间里它就是有趣的。实际上，互联网的流量就是遵循这种思路设计的，应用的是一种叫作“计算机劝导学(captology)”的技术——使用应用程序会形成小的行为习惯，比如右滑和集“赞”，这些会产生短期的多巴胺刺激。生理效应和行为效应的结合效果强大（能保证持续不断地分泌多巴胺），但不一定是找到爱情的好方式。

如果你一直挣扎于虚拟调情，不妨走出来一会儿，思考一下你在做什么。你应该问一问自己以下问题：

- 我在那里花了多长时间？
- 这让我离想要的更近了吗？

·我做这件事的理由正确吗？

·这会让我觉得舒服吗？

·过去它让我感觉不错，现在还是这样吗？

时常对照自己检查一下。常问问自己这些问题。毕竟，有时只需一声鼠标点击声，在线互动就改变了。

数字猿猴

我的“数字大使”朋友确信，“热辣猿猴”法则中的所有信号（不包括触碰）都能在线上找到对应的表达。他认为，在虚拟世界里也可以获得成功的调情经历，但我不同意。比如，“热辣猿猴”法则中的“H”代表了“幽默”，你可以对着一个人的文字笑话大笑，欣赏他切合时机、一语中的的推文，但这并不代表你们有类似的幽默感。这在多大程度上能转化为现实生活？如果你在真实世界里遇到这个人，这种尖锐的智慧会不会变成悲观消极的满腹牢骚？这个人多久能想出这样一句聪明精练的见地？你在线上读着这些充满反讽智慧的话，而这其中的幽默有多少是能带给你能量的？反过来的情况又如何呢？一个人的吸引力和智慧或许在现实中很明显，但他没有在140个字以内表达自己个性的技巧，那么他就因此而不再有人格特色了吗？

“热辣猿猴”法则中的“A”，也就是“关注”，是另外一个不容易在线上精确判断的信号。在虚拟的交流中，你没法轻松衡量出一个人对你的关注有多少。或许收到手机信息的声音不停在口袋里响起来的感觉很特别，但你并不知道，这个不停给你发信息的人是不是同时在给其他三个人发信息，或者只是觉得无聊，想在上下班路上打发一下时间。在面对面的相遇中，收到对方的关注是一件特别的事——这是一份礼物，你知道它是给你一个人的。你不用在别人买新鞋时发一个吉米·法伦（Jimmy Fallon）[跳舞的动图](#)来结束对话。

我的“数字大使”认为，虚拟世界是视觉主导的。在他看来，一个人在网上和你搭讪进入你的视线模拟了现实中的眼神交流。比如，你点赞某人发的内容可能会引起对方的注意，然后出现在他们的雷达中。而对我来说，这不能代替你与屋子对面的那个吸引你的人眼神锁定而产生的电流。没有开发商能够创造出可以模拟多巴胺分泌的东西。还有，当你们面对面相遇时，瞳孔因吸引力而放大，从身体到大脑所有系统都被照

亮，这也是无法被取代的。

在线沟通的**质量**是没法准确判断出来的。互联网提供的是**数量**，正如我的新朋友说的那样：“你可以在网上用五分钟见五十个女人。从时间上看，网络交友投资回报率更高。”但实际上呢？你扩大了通道的同时，要花大量时间进行筛选，更不用说相遇的数量和互动的质量是两回事。这真的能提高时间利用率吗？

你能从网络上获得的一个人的信息是有限的——通常，精心展示的一面只是凸显了某些性格特征。同样地，线上沟通也更一维化。比如，你在网上和一个人聊得很好，单独亲密聊天太好了，多么有意思！接着打字吧。然后，现在想象你在本地一家咖啡馆里和一个人开心地聊起来。很快，你们一起大笑，眼神交流延长了。接着，你们可能会玩笑式地触碰手臂，然后，两个人的身体靠得更近了。从这里开始，一切都可能发生，至少比你和你键盘之间能发生的多多了。由于线上沟通是线性的，数字调情不是两个人一起创造一种氛围，而是一个人问，另一个人答。这种沟通没有层次，而真正的联系必须建立在有层次的沟通基础之上。

见识一个人的层次和细节的唯一方法就是面对面。你可以想尽办法用虚拟工具维持第一次调情的余热，但如果你不想只找一个电子游戏里的女友，你们都必须从屏幕后面走出来，看看在现实世界里你们能产生什么样的火花。

如何从屏幕后面走出来

充满希望地开始，却很快失去最初的兴奋感，陷入一连串有头无尾的信息、短信和线上沟通之中。一来一回的虚拟对话可以很有趣，但是如果让它带来任何实在的东西，你需要保证你能迅速把这种兴奋感带入现实世界中。

为了避免陷入两难境地，你要坚定和主动。

□注意你在线上对话中投入的时间和情感精力。它是不是正在阻碍你的真实社交和调情机会的到来？

□给自己定一个合适的截止日期。比如，如果到了第二周你还是沉溺于互发信息而不打算见面，就需要做点什么了。

□和在线下世界一样，两方都可以也应该采取主动。

□线上和线下选择的原则是一样的。记住你的决定性标准。他们符合标准吗？尤其是你能在线下见到他们吗？和世界另一边的某个人相谈甚欢，期待继续没有什么意义。

□不要被“你们已经疯狂发了两周信息，你更加地了解他了”这样的想法困住。

我对交友网站和应用软件的另一个顾虑缘自人们的使用行为。我常听客户讲别人如何放自己鸽子的故事，或者一个人说好了要打电话来却没打。人们会反复地问我，为什么现在流行说好的事情不去做呢？而当我问他们是怎么认识的这个人时，通常会被告知是通过网络，对此我一点也不惊讶。不可否认，当人们在一个没有行为准则、行为几乎不会受到惩罚的空间里活动时，他们的行为会和现实中的不同。这就是人类的本性。

如果我介绍两个现实生活中的朋友认识，其中一个人放了另一个人鸽子，我敢说他肯定会来找我算账。听起来不妙是吧。又或者，你和你妈妈朋友的儿子或者女儿约会，由于受到“妈妈可能会知道”这样的想法的制约，双方的行为都会受到影响。不过，如果是在某个应用程序中遇到的一个叫约翰或者简的人呢？对他来说，你的脸不过是他上周见过的几百张脸中的其中一个。你们没有任何共同好友，如果其中一方表现恶劣，也不会有任何实际影响。这种时候，教养和同理心可能会被丢到九霄云外这件事有什么值得惊讶的吗？

试想一下，在真实世界里，有人能匿名地到处走动吗？几乎不可能吧，可能正好相反，比如买钻石需要身份证。在真实世界里，人们能不受阻碍和质疑地、随心所欲地使用假身份，或者按照自己的喜好伪造一个身份吗？不能。那么，为什么我们要试图在一个不需要真实身份的环境里寻找真爱、建立真实联系呢？当我们谈论约会世界里“人们的行为”时，我们要清楚，在真实身份可有可无的网络世界里，人们的行为和现实世界中的是不同的。

我知道，绝大多数人都使用网络，使用交友网站和应用程序的人也越来越多。我当然知道这其中的诱惑：它让我们觉得自己是积极主动的；它方便、简单，让我们可以舒服地坐在沙发上，没有压力地想出一句机智的回答；电脑屏幕可以保护我们不受到当面的拒绝。但让我问你

一个问题：这真的可以给你你想要的吗？如果答案是肯定的，那么太好了，你或许可以不用再看了。如果不是，继续看吧。

数字交友的进化

你第一次用电脑是什么时候？我是11岁在小学的图书馆里玩“俄勒冈小径”游戏的时候。那时，电脑巨大、老旧、缓慢、笨重，并且完美体现出当时人们和数字技术的关系。我把这叫作前数字时代，如果你和我一样出生于20世纪70年代，你可能也有类似的经历。

你第一次注册电子邮箱是几岁呢？我是在1992年上大一时的时候。我把这看成台式机时代的第一个阶段。那时，我很高兴再不用把过时的百科全书当成主要的信息来源了，但是我和数字世界的联系依然有限。我的电子邮箱是学校提供的，只有在学校的电脑室才能登录。查看邮件本身也没什么意义，因为几乎没有人用它。人们还是在现实生活中——在派对、酒吧、体育活动等场合上——见面。

我大学毕业的时候，也就是万维网进入公共领域的时候，事情开始发生变化——聊天室、聚友网（Myspace）和第一批约会网站开始兴起。那是将真实社区搬到网络上这一重大变化的开端，同时也改变了人们见面的方式。网络调情就形成于那个时代。我把它称作台式机2.0时代。

然而，之后的手机时代可能导致了人们行为上的巨大变化，让我们变成了今天这个样子。苹果在2007年发布了iPhone，第二年出现了第一批安卓手机。智能手机的市场渗透率从10%上升到40%，速度比历史上任何消费技术都快。在美国，仅仅在三年前，该数字就上升到了50%，而在十年前，几乎没有人有智能手机。

这对人们交友的场景产生了什么影响呢？

前数字时代：我们参加派对，和人面对面交流。

台式机2.0时代：我们在互联网聊天室相遇。除了拥有共同的爱好和喜欢彼此的表达方式，并没有真正的匹配标准。恋爱可能是从收发电子邮件开始的。可能几周后你才会知道对方的长相，如果对方愿意发你照片。这个时代的态度是：“我在和这个人聊天，希望他是个可爱的人！”

之后出现了线上交友。这时，人们有了很多衡量标准——因为有很多备选项和照片可供选择。在这个时代，人们的态度是：“我喜欢这个自我介绍。我应该和他聊聊吗？”交流还是有很多障碍，可能需要缴纳会费、分类整理自我介绍、阅读并创建信息。

手机时代（当下）：只需要三个标准——照片、身高、体重。批判性思维 and 任何过滤机制都是多余的，人们只用身体展示自己。所以，现在问题变成了：“他很性感。我是不是应该跟他睡一觉？”人和人随时都可以联系，没有等待的必要。这种即时的联系让人变得没有耐心，同时期待更多。

这些都是进步吗？你来判断。

所以，在哪里找到他们呢？

如果我不让你使用交友应用程序，并让你对在网上和人见面更加谨慎，你问我去哪里找人调情也是很合理的。

简单地说，答案就是——任何地方。现在，我听见你在抱怨。我知道，你在等我说出一个秘密的地址，一个你打开门就能看见你的白马王子或白雪公主正张开手臂等着拥抱你的地方。抱歉，没有这样一个地方。（但是的确存在圣诞老人，我们就算扯平了。）然而，一旦你开始在生活里使用调情学原则，你应该就可以每天看到机会——从食品杂货店到你的办公室。

但是，我也知道，这感觉似乎有点简单化了。不是每个人生活的街区都有适合自己的咖啡馆服务生，每天早上8点45分的列车上坐着自己理想中的女人。可能你觉得你需要更多的练习小提示，那么，这里有两个好伙伴：**共通性**原则和**接近性**原则。

· · 共通性

共通性是一个简单但有效的工具。这个工具你可能已经在使用了（但你可能没有从这个方向思考过它）。我们遇到一个人之后，首先想做的就是找到某种共通性——他支持哪支球队？在哪里长大？我们是不是有共同的朋友？

寻找伴侣的一个关键是找到和我们有共同点的人。这并不是一个激进的想法，但为了能得到更好的结果，我希望你能积极、系统地运用这个原则。

首先，**确保你做的是让你高兴的**、能满足你和你自己生活需求的

事情。你寻找的地方和活动不仅仅是你寻找另外一半的有利场所，还反映了你是谁、你想做什么。这意味着你的生命不是一场寻找伴侣的旅程，释放着绝望和空虚的气息，而是一种有趣丰富的生活。你要负责的是让自己的生活变好，而不是找一个人为你填补空缺。

然后，想一想生活中的哪些事情是让你和他人产生联系的。你的工作，社交生活，爱好，感情？你在充分利用这些吗？你在错过调情的机会吗？比如，在你工作的环境里——在公司食堂、楼上楼下、社交活动中——有没有什么人你曾隐约注意到过，却被你就这么放走了的？

充分利用你的兴趣爱好，想想你在休息时间里想做的是什麼。如果你的答案是躺在沙发上看网飞（Netflix）的电视剧，或许可以再想想。你可以加入一个电影俱乐部——同样的娱乐活动，一样舒服的沙发，但是多了一个遇到其他同道爱好者的机会。如果你的爱好更适合一个人进行，看看能不能把它变得更有社交性，比如可以参加读书会、跑友会、晚间课程等。看看本地有什么团队。我在公园里的一个垒球队里打垒球，而且总是为数不多的几个女性成员之一。

到目前为止都很容易。然而，我们可能都有过加入一个班级或者小组但是没有遇到任何人的经历，这是因为找到一个群体仅仅是一开始最显而易见的一步。

最重要的是，要在你的态度和行为上有所改变。我曾经和两个正在寻找浪漫邂逅的女性客户一起参加一个网球周末活动。我觉得周末在公园打网球会很有趣。活动结束后，我们一起喝咖啡，我问她们有没有遇到什么不错的人。她们说，活动很有趣，但是没有遇到什么单身的人。“你是说你们没遇到亚历克斯？”我问道。她们都摇头：“谁是亚历克斯？”我不但遇到了可爱、单身的亚历克斯，还留了他的电话号码，还安排了我们下周末一起双打。为什么她们没有遇到亚历克斯呢？

最重要的一点：如果你不利用共通性，它就不会发挥作用。这意味着你要改变自己的行为。只和一群和你有共同爱好的人在一起没有用，你还需要开放——开放的心态、开放的肢体语言、开放的沟通方式。这是一种有意识的、积极的状态。

进入一个环境中时，消极地期待每个人都会大笑着张开手臂迎接你，意味着你将会站在某个角落里热烈期待着有人走过来和你说话。如果你不主动，那么你就要承担每个人和你有一样想法的风险——站在角

落里，等着别人采取主动。这带来的结果就是停滞。主动接近别人更有趣，也更有效。你或许不知道结果会是什么，但你就是这个造成结果的人。

我的一个男性客户过去很喜欢自己跑步。为了见到更多人，他参加了一个跑步俱乐部。他不仅仅是参加，还遵守调情学所有的原则：提早出现，在跑步之前和很多人聊天，和大家混熟，和他喜欢的人拉近距离。现在，他固定和一个女人一起跑步——创造出一个二人世界。

在寻找伴侣时采用共通性原则的美妙之处就是，它会成为你日常生活的一部分。你不需要去特别的地方，穿特别的衣服，或者采用特别的方式；你只需要做你已经在做的事，但要用一种更聪明的方法。你过自己的生活，但要睁大眼睛发现身边的机会。

不久前，我和一个朋友一起去听一个讲座。坐下之前，我环顾四周看看是否有可爱的男生单独坐着。我拉着她坐到了一个看起来很有趣的男人旁边。我意识到演讲人很可能会让我们和身边的人自我介绍，而我坐得离这个男人更近，于是我提议和朋友换位置，这样她“能看得更清楚”。果然，在演讲开始之前，我们都要和身边的人打招呼，就这样，我朋友和这个男人之间建立了联系。当我在中场休息时去拿饮料的时候，他们顺理成章地搭上了话。演讲结束后，我找了个借口去洗手间，给我朋友留出了足够的时间和这个男人交换电话号码。当我回来的时候，我听到她对旁边的人说：“如果你给我留个邮箱地址，我会给你发更多关于我们刚刚讨论的作者的信息。”当时，我就和自豪的父母一样，感觉骄傲极了。“是不是太神奇了？”我们离开时朋友说，“坐在这么有趣的人身边真是太幸运了……”

所以，除了我是世界上最好的助攻闺蜜，我们还能从这个故事中学到什么呢？只需简单几步，你也可以创造出这样“奇迹般的”结果。但这样的情景是要靠你创造的——坐在那个抓住你眼球的人身边，把自己从一大群人中抽离出来，和他交谈，问他问题，交换联系方式，抓住一切机会。我朋友后来告诉我，这个男人回复了她的邮件，邀请她出去，还说“必须找到世界上有那么多人，而偏偏他们两个相遇，并坐到了彼此身边的原因”。噢，兄弟，别这样。

· 接近性

接近性是另一个显著的但没有被充分利用的工具。它解释了为什么你和工作时坐在你身边的人的关系比和在三楼的同事的关系好。空间上的接近会带来心理上的靠近，接近性对寻找潜在伴侣很重要，这没什么可惊讶的。你要和一个人接触才能判断是不是想跟他建立更亲密的关系，接近性让这一点成为可能。

纯粹接触效应

你每天在上班途中都会看到同样的脸，每周在社区杂货店购物的时候都会瞥见眼熟的人。如果有人问起来，你会认为自己喜欢这些人吗？或者说，比起你第一次见到的面孔，你更喜欢这些熟悉的脸吗？心理学家说，你会的。

罗伯特·扎荣茨（Robert Zajonc）的研究显示，这是由我们的认知系统决定的，熟悉度是我们判断一件事是否安全的方式。

如果不愉快的事情展现在你面前，你会有负面的反应。认知系统储存了关于这些不愉快经历的信息，所以下次你再遇到这件事，你会立刻得到回避它的信号。举个例子，你在派对上遇到了一个说话很吵、很自大的人，如果你再遇到这样的人，你会尽全力躲开他们。为什么？因为你看到他们的时候，会产生不愉快的感受。相反，如果愉快的事出现在你面前，像是某天上班路上出现一个穿西服很好看的人，那么你的认知系统就会认为这是安全的，下次你遇到这个穿西服的人，你会比第一次遇到他时更喜欢他。这就是认知系统告诉你这件事安全的方式，这甚至让早上8点的雾霾都变得更容易忍受了。

听起来可信吧。但心理学家是怎样检验这件事的呢？研究者安排4个女人（长相相似）参加一门高校的课程。其中一个人实际上一次课都没有上过，一个人上了5次，一个人上了10次，最后一个人上了15次。这些女人跟学生之间根本没有互动，她们只是旁听这门课。

学期末，学生们看了这几个女人的照片，并从几个层面评价她们，包括她们外貌的吸引力。虽然没有和这几位女士接触过，但学生们的反应表现出了清晰的纯粹接触效应——他们给见过15次的这个女人的评价比给他们没见过的那个女人的积极很多。

大脑在我们不知道的情况下做的事情是很神奇的，但这对于你和你的调情生活来说有什么意义呢？这意味着，只是被人看到就是一个强大

的工具。你让别人了解你的次数越多（不要做得太明显），越可能增强别人对你的喜爱。比如，一个人走进屋里时你和他建立了眼神接触和微笑交流，当你走过去问问题的时候，你就比其他人有优势。或者，每周购物时或是在本地咖啡馆里你都和他人打招呼、微笑，下次遇到时，亲近进程早已开启，因为他们上次见过你灿烂的笑脸了。

正如我们在纯粹接触效应中看到的，仅仅是见过一个人很多次就会让你更喜欢他。让我们感觉温暖的是我们以前见过的、有熟悉感的人。实际上，大学的友谊很多时候建立在人们彼此住在附近的条件上；住在楼梯井和邮筒边上（容易聚集人的地方）的人最受欢迎。那么，现在你明白该如何利用接近性原则了吗？

秘诀之一就是，先与身边的世界建立联系。我最喜欢的地点之一——一个既包含共通性也包含接近性的地方——就是自己的附近。进入“本地”思维模式——去你最喜欢的咖啡馆、最喜欢的酒吧、附近的公园、街那头的书店。找出那些你真心喜欢、无论如何也会常去的地方，这可以帮助你成为一个熟脸。如果你真的喜欢你所在的区域，就参与附近的组织，加入当地的团体，做组织街道派对的志愿者。所有这些都可以潜移默化地将你嵌入新的社交圈子中，把你带到可能与你有共同爱好的人们身边。

当我提出这个建议的时候，人们通常会说他们并不是真心喜欢自己住的地区，住在这里只是因为方便，或者他们已经准备搬家了。这也没什么。找附近的一片包含你喜欢的元素的区域——去附近城镇的书店，开车去你喜欢在那儿散步的公园，而不仅仅是你住所附近的那个公园。重要的是，你在这些地方做什么。

如果你每次在当地那家咖啡馆里都是直接冲到柜台小声点单，再撤回角落的座位上，把头埋在报纸里，你永远不可能在那里遇到那个可爱的人。同样的约会规则适用于每一次调情：四处张望，确保肢体语言开放，挺胸抬头，微笑着和人交流。如果你遇到感兴趣的人，就坐到他们附近，这样，当你凑过去笑着问他们咖啡怎么样的时候就会感觉很自然了。

· · 熟悉感

最后，仔细回看你拥有的关系——和朋友、和长期保持联系的人，

以及和日常生活中打交道的人的关系。你在错过什么机会吗？有时候，甚至不用让自己变成浪漫喜剧里的角色，生活里我们试图去吸引的人就在那里，只是由于我们没有准备好，所以没有看到他们。很多客户来找我，说“没有合适的人”，但在用调情学的原则重新审视一遍他们的生活之后，他们意识到，其实是自己没有注意到那些非常好的机会。我的一个客户一直认为没人对她感兴趣，直到我们一起审视她的生活时，她突然发现，当地的那个自行车店老板——那个总是邀请她喝咖啡的人——并不是因为咖啡成瘾才这样做的。这个人一直在她的生活里，但是由于缺少自信 and 习惯，她一直在忽略他。现在他们开始高兴地约会了。

转移视线是一件困难的事。我们很难突然把注意力集中在一直处在我们生活背景里的人身上，那么怎样通过新的镜头观察身边熟悉的景象呢？最好的方法就是再次回到你的决定性标准上。你已经写好你想要的伴侣的特征了。你认识可能符合这些标准的人吗？如果认识的话，有什么特别的事阻碍了你去试探你们的关系是不是可以更进一步呢？这听起来有点让人担忧——你不可能突然对某个你已经认识一段时间的人产生强烈的感情。赌注变得更高了，遭遇尴尬的可能性也更大了。但是记住，先走一小步，然后判断，再走一小步，再判断一次。

第一步是进入略有不同的地域。如果你们总在健身房喝咖啡时见到彼此，那么可以提议下次去街角的那家新开的咖啡馆见面。如果你只在群体活动中见到那个人，问问他愿不愿意和你单独出去。我们不是说要迈出一大步，进入一段完全不同的关系，你只是需要改变一下视角，走一条不一样的路。

我就是这么做的。大概有一年的时间，我都是我丈夫的普拉提老师。每个星期四晚上他都会来，坐在教室左后方的角落。他看起来是个好人，把垫子放回教室后面的时候也总说一些有趣的话。但对我来说，也就是这样了，直到我们开始不断地偶遇。我教课的健身房这种常来的场合就不说了，周末我们还会在游泳池、超市甚至街上偶遇。最后，我们终于几乎同时提出：“我们应该一起喝杯咖啡。”纯粹接触效应是不是我们的丘比特呢？他只是来上普拉提课的吗？我曾问过他一次，他眨了眨眼，只对我说普拉提对他来说有多么好。

审视你的机会

思考一下你的社交生活。客户们总是告诉我他们的生活由于社交变得多么忙，但不知道为什么他们从来都遇不到什么人，只有当我们继续

研究的时候才会发现这正是问题的一部分——社交很好，但如果总是和同一群朋友或者工作中认识的同一个人一起，那么你给自己认识新人、调情的机会就很有限了。我的客户中不止一个人意识到，不能继续做一直在做的事情了——去同样的地方和同一群人玩，却期待结果会有所不同。是时候换个样子了！

获得朋友的帮助也很重要。让大家都知道你在找另一半。很多人都认为朋友知道这一点，但别假定任何事。你的圈子就是你找寻最好的起点。大约有一半的恋情是通过共同好友介绍认识开始的，2/3的人在认识自己的伴侣之前就认识自己伴侣朋友圈里的其他人了。

对于那些觉得自己的社交生活陷入困局的人，我的建议就是开个派对——这是建立新联系、认识圈外人的完美机会。如果你觉得自己没有钱或者空间办派对，想点创意：办个野餐会、在酒吧里聚聚、办个自己带酒的活动。在嘲笑我天真之前，先尝试一下。组织一次活动会给你邀请你想进一步了解的人的机会，这就像送人礼物一样，人们会因为被邀请而觉得自己特别。而且，在派对上跟任何人聊天成了水到渠成的事。告诉我，这里面有什么你不喜欢的地方吗？

改变你的行为

最后，问题不再是“这些人在哪里？”，而是“为什么我找不到他们？为什么他们找不到我？”。最近的一次调情之旅就体现了这一点。一位女士在行程结束的时候说，很幸运的是，这次参与活动的男性和女性数量一样多，大家都看起来“既善良又正常”。“你们平时都躲在哪里呢？”她开玩笑似的说。所以我问男士们，他们上周末都在哪儿。大部分人回答：“在酒吧和俱乐部。”换句话说，他们和这些女人去的地方没什么不同。我怀疑他们不是唯一一群“既善良又正常”的人。那么，为什么女人发现不了他们呢？是她们自己的行为阻碍她们认识别人——和亲密小圈子里的人一起出去，不寻找新的人，不接近别人，所以碰不到什么好男人也就没什么奇怪的了。记住我之前说的，仅仅是相处得很好，并不表示他们会主动掉进你的圈子里，你要积极主动一点。

· 充分利用你的机会

约会感觉像兼职的原因之一是你把调情划入了你生活中的一个特定区域里，只在某个特定的时间和地点进行。我的一个客户告诉我，她和朋友们要去一场单身之夜活动，希望能碰到一些好男人。她们在隔壁的一间酒吧碰面，并和两个看起来不错的男人聊了起来，相处得很愉快，他们得知她们要去参加单身活动，还大笑起来，她们也跟着笑。这两个男人提议她们不要去参加相亲活动了，跟他们一起出去玩，但姑娘们坚持要去——她们为活动准备好了一切，并付了门票钱，不想放弃跟自己说好要进行的“约会”。所以，她们留下这两个看起来不错的人去参加她们计划好的活动寻找“不错的人”了。活动中她们没有碰到什么合适的人，又急急忙忙赶回酒吧，但那两个男人已经离开了。

成功利用调情学意味着面对所有可能的相遇，能调整自己的行为，

不错过任何机会。当它发挥作用的时候会怎样呢？有位女士在参加完我的调情之旅后开始了尝试。她让自己尝试对社交生活做出一点点改变，希望能够摆脱自己的惯性。她提到她和一个朋友总在家附近的酒吧见面，我建议她下次早到十分钟，而她告诉我她的朋友总会晚二十分钟，这就给她留出足够的时间打量这个地方，寻找机会。第一次尝试的时候，她早到了一会儿，找了一个位置不错的桌子坐下，然后环顾四周。她看到吧台那里站着一个挺帅的男人，便走过去准备给自己点一杯酒。她走到男人身边，说了一句有点俗套的调情语：“你看起来能帮我做个决定。我喝什么好呢？”最近，她告诉我，他们准备在这个夏天结婚。这一切仅仅是因为她给自己的常规日程做了一点调整。你想见的人就在那里，有什么在阻碍你遇见他们呢？

至于数字世界，记住：它是一个工具，不是你所有问题的答案。最后，我想，甚至我的“数字大使”朋友也会认同：没有比真实世界更好的建立真实联系的地方了。在结束活动之前，我最后一次环顾了拥挤的酒吧，看到他在和一个老同学聊天。在数字世界里，也许可以使用“热辣猿猴”法则六条中的五条，还有一条只能在现实世界里感受到，那就是碰触！

[\(1\)](#) 译注：美国脱口秀节目主持人，主持风格幽默不羁，深受观众喜爱。

第七章

第一次约会.....

在纽约进行调情学研究的时候，我发现了一个有趣的现象：这里的配对游戏有它独特的模式。他们有一套自己的规则。这在一个从纽约来伦敦参加“无畏调情之旅”的女士身上得到了很好的体现。

我向大家展示了如何在日常生活场景中和陌生人调情。我们去了超市、画廊、书店等地方，最后来到一间酒吧。这位女士走到吧台点酒。只有她自己没注意到，她其实非常漂亮。她在等酒的时候和两个坐在那里的男人聊了起来。我和调情之旅中的英国成员们远远地看着他们，大家都在笑。“她做得很好。这两个人在认真听她说的每一个字。”几分钟后，她端着酒回来了。“所以，”我问，“怎么样？”她看起来有点失望：“还可以，我觉得。”“还可以？！”我和其他人同时用不可思议的口气说道。“你们看起来相处得好极了。”“并没有，他们都没向我要电话号码。”听了这话，我们大家面面相觑：“为什么他们会要你的电话号码？你们才聊了几句啊。”

然后，她就给身为英国人的、目瞪口呆的我解释了纽约的情况。她仔细地解释，如果一个人喜欢你，详细的步骤应该是怎样的。

照她的理解，事情应该是这样的：

第一步：第一次见面。你们在某个地方相遇，交谈了十分钟到一小时。如果他对你感兴趣，他就会要你的电话号码。如果你是个“摩登”女

性，你就会把电话给他。如果他不问，那么游戏就结束了。第二步：第一次约会。如果他真的对你感兴趣，他会约你吃晚餐；喝咖啡或者酒是次等的表示——这意味着他甚至不愿意花时间和你吃饭。约会的时候，女人会尽量表现出自己是个有趣、有魅力的人，但是也不能做得太过头。聊天时，女人要主导对话，努力找到“吸引点”来证明彼此有多相似。如果她是一个特别漂亮的女人，她就不需要说太多，甚至不需要做什么——他能坐在她身边就已经足够幸运了。结束的时候会附上一个晚安吻。

第三步：第二次约会。这次一定是在饭店。最好是在同一周。还是他请客。对女人来说，这次要尝试抓住他，成为他想要的任何样子。她可能会吻他，加上一点挑逗，但又不能过分——不能显得太浪荡。第四步：第三次约会。其中一个人会做晚餐，两个人一起看一部电影，创造一个可能发生关系的环境。如果是一个比较传统的女人，这可能会是一个“见朋友”的环节——其中一个人见另外一个人的一群朋友。

到了这一步，她停下了。“下一步呢？”我问她。她说：“我不知道，我每次只能进行到第三次约会。”

听起来累死了。知道期望是什么固然好，但这个系统并没有让事情变得更加健康，女性在这种情况下甚至没法扮演更加积极的角色。我并不赞成这种过分精心安排的方式。然而，必须承认，没有一套严格的交友规则，一般的调情会有点飘忽不定。遇到情况怎样处理呢？谁应该采取主动？多久联系一次？约会应该怎样进行？你们应该去什么地方约会？

如果你也在问这些问题——不论男女——你看起来似乎长时间处在因为违反潜在规则而出洋相的危险中。如果你是被问到这些问题的人，每个场景可能会突然看起来充满你不确定能否满足的期待：“如果他请我去一家不错的饭店吃饭，他是不是期待我了解教皇新堡产的上好葡萄酒呢？”“如果我们一起去听演唱会，她是不是期待我会唱每一首歌的歌词呢？”“如果我们一起去看电影，他会不会突然越过爆米花触碰我呢？如果他把黄油蹭到我的新衬衣上怎么办呢？”似乎每个角落都危机四伏。

不过，我希望你能思考另一个重要得多的问题：**约会的目的是什么？**是继续走越来越窄的寻找“命中注定之人”的路吗？是为了确保你和坐在你对面的人成为一对吗？是为了安慰自己和其他人——已经走出家

门，尝试了？是为了和你的朋友有谈资？

事实上，约会的主要目的并不是以上任何一点。约会的目的很简单：**享受美好时光的同时建立自己独特的吸引力。**

让我们回顾一下到目前为止所学到的调情学原则：

- 将主动调情看作对双方都有益的活动。
- 接受拒绝，并了解它神奇的过滤特性。
- 思考自己的决定性标准。
- 追求一个你主动与之交谈并且交流氛围很好的人。
- 确保约会是因为双方互有兴趣，并想要了解对方更多。

换句话说，你应该和对的人而不是任何开口约你的人约会。在这个基础上，你可以积极地开始你的第一次约会——你已经知道你想要和这个人聊天，这个人满足你的绝大多数决定性标准，而且你已经看到你们之间存在共性，现在要做的就是在这个基础上看看如何将关系经营下去。

准备约会

你有可能在和一个人第一次见面时就立刻决定和他约会——计划一起去看电影或者去参加一场活动。这很好。我欣赏你采取主动的方式。或者你们交换了电话号码，然后继续下去——这个阶段可能很有趣，正如我们所见，现代世界充满了无数种联系的方式，互相发好玩的动图或者深夜信息都可能产生调情火花。

不过请注意：不要让这个阶段持续得太久。虽然用手机发超长信息可能很有意思，但是如果你想寻找爱情，最好还是逼自己走出家门。长时间依靠手机，你可能会永远陷入一种中间状态。手机可能会制造出一种实际不存在的亲密感。而且，奇怪的是，如果对这种虚假的亲密感入戏太深，你们在现实中相见时可能会感到尴尬、失望，因为你们都需要将自己调整到实际的性格当中，并且要面对你们并没有想象中那么了解彼此的现实。

所以，用手机交流是非常好的娱乐方式，但是接下来你需要采取别的行动。正如我们在前几章里谈到的，给自己制定一套适合自己的规则。如果两周之后你们还在远程交流，没有确定见面的日期，那么不管这件事多么有趣，你都要给它加速了。一位女士在一场“无畏调情之旅”后跃跃欲试，第二天给我发了一封邮件，告诉我她在活动结束后和组里的一群人去了酒吧。在那里，她遇到了一个男人，并和他交换了号码。她在邮件中写到：“我们还没确定见面的日期，但是他一直疯狂地在瓦次普上给我发信息。”某种程度上，这是件好事，但她不确定结果会怎样。她期待能继续发展下去。

以防我之前说得太微妙，我再强调下，不论男女都可以首先向对方发出邀请，任何人都可以采取主动。更多人应该这样做。另一点需要注意的是交流风格的区别。或许你愿意在手机震动的时候放下手上所有的

事情，但你的新朋友可能一天看手机的次数寥寥；他们或许喜欢打电话聊天，而你可能不愿意在工作时间打电话。要明白，别人的生活和沟通方式不一定跟你的合拍。另外，也不要胡乱猜测。她超过四十八小时不回信息不一定意味着她对你不感兴趣，实际上是因为她奶奶住院了，或者她当时正和家人在一起。

曾经有个客户怒气冲冲地到我的课上咨询。一周前，她遇见了一个男人，一开始她觉得这个人还不错，但过了不久，在和一个没什么坏心的朋友聊了这个男人之后，她们都觉得这个男人太粗鲁了。问了她原因才知道，她之所以这么想是因为他们之前定好星期六晚上约会，而那天已经是星期四了，他还没有告诉她在哪里见面。因此，在她看来，他不懂得顾及别人的感受，她甚至不确定他们的约会是不是还会如期进行。“太差劲了，”她哀叹道，“毕竟他看起来挺不错的。”

这或许有点极端。必须声明，我的客户是个很可爱的人，但当我们和陌生人交往并对他们做出假设的时候，就是会发生这种情况。在她看来，他的表现意味着他没有为她做出努力——她有记日记的习惯，也喜欢提前做计划。我向她指出，很有可能他是对她感兴趣的，也已经初步想好了一个日期和时间，只不过他觉得等到前一天再确定好具体计划是很正常的。没有什么对错，只是交流的风格不同而已。你要确保没有把自己的想法强加给别人。

去哪里？

如果你在考虑如何进行第一次约会，第一关就是考虑约会做什么。对于这一点，我有个双方原则：如果你是发出邀请的人，**果断点**。没有什么比来回讨论是吃印度菜还是中国菜，或者讨论看电影是不是更有意思更无聊的了。你选择的地点没有必要很华丽、很贵，甚至不用太别出心裁。（当然，你可以选个比Nando's烤鸡店这种英国人首选的初次约会地点更有创意的地方。）美好的约会不用花很多钱——可以是在公园里漫步、打保龄球、吃早午餐或者参观艺术画廊。但不管你的选择是什么，做决定要果断。

相反，如果你是被邀请的一方，**心态要积极**，想法要开放。当然，也不能被逼着做一件你讨厌的事——如果贝类会让你长荨麻疹，就没必要答应去海鲜餐馆；然而，对于你没尝试过的事或者没去过的地方，要乐于尝试。如果你确实不喜欢对方的建议，反对的时候要提出明确的意见，不要在反对之后还指望对方能凭空变出一个备选方案。

最好的约会是建立在你们已经发现的共性之上的。想想是在聊什么的时候你对他产生兴趣的——旧唱片、日本动漫还是自行车越野赛？为什么不做些与此有关的活动呢？还记得社会感染效应吗？如果你们一起做一件双方都感觉良好的事，你们就会被幸福的泡泡包围。

记住，调情学是关于为你创造幸福生活的学问。约会应该是它的延续，而不是完全与它分开。这或许听起来是明显的事实：拥有一次成功约会的最佳方法是**选择做你喜欢的事情**。不要抱着想给对方留下深刻印象、显得与众不同，或者炫耀你有钱等目的做选择。约会时要表现出真实的自我，不是装成你觉得对方可能会喜欢的样子。

在思考约会的时间和地点时，选择最有助于了解彼此的环境。当一

个人要约会很多人的时候，尤其是在线约会的情况下，很可能发生的一件事就是人们会发现自己要面对很多一小时左右的咖啡馆风格的约会。实际上，只有继续约会下去才能决定是否要继续约会。这种一小时的低时间成本约会可以让你对一个人稍微有所了解，而且，从表面上看，你也不用冒太大风险。

然而，你想要的是一场约会，而不是工作面试。这种约会会让人警觉——你不确定自己是否想要在这个人身上花费太多时间。可是如果你担心和一个人相处超过一个小时太久，你为什么要见这个人呢？记住，这时就要用到你的决定性标准了。你应该只和那些符合你仔细思考后得出的标准的人约会，而不是和所有人。而且，如果他们符合你的决定性标准，就值得你花时间了解他们。调情学是关于最大化机会、让生活更高效的，而不是一连串无止境的、明知没有希望却还要浪费时间进行的约会。

谁来付钱？

越来越多的人问到这个问题。在当晚的约会结束时，尴尬的时刻到来了——两个人一边摸索着自己的钱包，一边说着：“我来。”“不，还是我来。”更糟的是，两个人都不有所行动……

过去，人们常认为应该是男人付钱；而且，长久以来人们还认为，发出邀请也是男人的特权。现在，女人挣得几乎和男人一样多（别让我说太多），我的意思是，女人也有机会发出邀请了。太好了。然而，奇怪的是，人们仍旧期待男人来付钱。

我们的目标是所有人都可以发出邀请，不论性别，而发出邀请的人应该付钱。不愿意花大钱？没问题。野餐或者散步应该可以吧？约会的全部意义就是更加了解一个人，看看你是否对进一步了解对方感兴趣而愿意再来一次。没有人说这件事是有最低消费的。

AA制呢？在我看来，为一个人花钱就像是送他一份礼物。一个人因为收到礼物，另一个人因为送出礼物而感到高兴，两个开心的人因此获得了特别的感觉。这就是为什么我更喜欢一方付钱而不是平分账单——那样的话，约会就完全变成事务性的了。如果你不认为你会再见到这个人，或者账单太贵，分开付款可能还说得过去，但总的来说，只要轮流付款就可以了。一个人请了晚餐，另一个人可以请对方喝饮料，或者说：“下次我来。”这是一个不断送出礼物并收到礼物的连续性过程。

不过，为了避免一开始的尴尬和摸索，可以在发出约会邀请的时候就表达清楚：“我想请你……”如果一切顺利，下次就可以交换过来。

做好准备

你或许已经有了自己的准备仪式：穿最喜欢的衣服，用“约会之夜”护肤品，做一点额外的头发护理。我并不想干预你已经反复测验过的流程。不过，你不应该停留在梳妆打扮上，你还应该让头脑也做好准备。是的，你需要一个合适的心理模式。

建立约会的心理模式的目的是排除杂念的干扰。在约会之前，大脑会同时进行两种活动。一方面，你的大脑会自己想象未来，产生完美的求爱画面和可以发在照片墙上的瞬间，比如，两个人手牵手走在某片沙滩上。另一方面，它可能会陷入自我怀疑：“我的约会表现很糟；我肯定会说出让人尴尬的话。我总是紧张而且说太多。”或者“我太害羞了，一句话也说不出来。”“如果他觉得我努力过头了呢？”“如果她觉得我太过于迫切怎么办？”

停！如果你的朋友出现以上的状况，你会严肃地把他们摇醒，让他们回到现实中，但我们自己却总被杂念带跑。下一步：不去幻想。有时我会把自己头脑中的杂念当成一个爱抱怨的、吃不到冰激凌的孩子，最好能迅速切断情感联系，停止对他的溺爱。在这个阶段，你的约会对象既不是陪你一生的人，也不是评判你性格的裁判。你知道自己喜欢他，否则也不会和他约会，但也不应该忘记，他只是见过一次的陌生人，你并不很了解他。

如何让这个声音安静下来呢？我们再来复习一遍我教你的调情学的第一课吧：你在试图吸引一个喜欢你真实性格的人。这意味着你应该展现出真正的自我，而不是设计一些你认为能吸引对方的行为。你不是要跟每个人都相处融洽——那完全是浪费时间。如果你表现真我，就会吸引到喜欢你的人。这是个完美的调情机制。这意味着你脑子里的杂念无关紧要，无论你怎么想，也不能强迫一个人喜欢你。

我最近在指导一个来自塔斯马尼亚的三十多岁的男人。他的问题不是不会发起调情或是将调情转为第一次约会，他的问题是得不到第二次约会的机会。女人们似乎总是在对他说她们度过了很快乐的时光，他是个好人，但她们不想继续了。他越来越担心自己的约会技巧，这开始影响他的自信心，让他认为自己不够有魅力。我和他聊他是如何交谈的。一开始我也不太明白——显然他很容易沟通，也很有幽默感，他看起来是个好人。然后我问他，是不是会离开伦敦回塔斯马尼亚，他说是的。我问他是不是在和这些英国女人约会的时候提到了回塔斯马尼亚的事情。“是的，我告诉了她们我会回去，但是至少是五年之后！”于是我确认了，他本身没有问题，不是他的长相和性格让人退缩，而是有一天他会中途离开去世界的另一端，以及有可能因为要和他在一起就需要离开亲密的朋友和家人这些想法！

那么，在这种情况下他应该怎么做呢？说谎？掩盖他的计划？不是这样的。用假象骗别人不是个好习惯，但是首先，他不应该让这件事影响他的自信心。他没有错。那个对的人——一个富有冒险精神、喜欢旅行，或者活在当下的人，不会被他的计划吓到。或许，这正是他寻找真命天女的完美过滤机制。又或者，他应该和那些住在伦敦、有一天也要回塔斯马尼亚的人约会。

记住一些基本原则。首先，**要心态开放**。只要他符合你的决定性标准，就不要在约会前花时间想象他是一个什么样的人。准备好去面对真实的对方，而不要依赖你自己通过一次见面和几条信息形成的对他的印象。所以，不应该是：“**我觉得她可能就是我的另一半。她看起来太完美了！**”而应该是：“**上次见她的时候，我们之间确实产生了火花，我期待进一步了解她。**”

其次，**别想太久之后的事**，让你的心理模式基于约会本身。所以，别期待见到你未来孩子的母亲或者一个能够弥补你之前所有前任留下的遗憾的人。就保持在当下。更好的想法是：“**对于今晚我很期待。**”

最后，**坚持把握主动权**，而不是依靠对方的回应。所以，不是：“**我希望自己不要说什么会让他觉得我很奇怪的话。**”而是：“**被一个人吸引的感觉真好。我希望自己能继续下去。**”

不论面对这个人时你多么激动，原则都和你第一次调情时的一样：一点点来。你们将会约会一次，可能只会花人生中的两个小时而已。如果成功了，可能会有下一次。如果你原先以为存在的魔法没有延续到第

一次约会，只能说明你们可能不合适，并不代表你这个人有什么问题。

约会时

现在，你已经思考过你的心理模式了，我必须承认，你看起来棒极了！（希望到目前为止你能看出一个人是不是在跟你调情了。）你已经买好那场新的迷你镜子展的门票，看完展览后计划去一家越南餐厅吃晚饭，之前你们已经聊过你们都喜欢鲜虾春卷。承认吧，你在期待这个夜晚。在过程中有犹豫的时刻很正常。别把这看成“紧张”，把它看成“颤抖”——事情更性感的一面。这时你应该感到的是一阵震动——充满希望、兴奋和出乎意料——而不是紧张的哆嗦。你不愿意完全处于紧张之中是可以理解的。不过，对不起，现在喝一杯龙舌兰也解决不了问题。克服这次短暂犹豫的规则和调情学之前教的一样：提醒自己你的约会心理模式，保证你的身体语言是开放的——头要抬起来，手臂不要交叉在胸前，保持微笑。提醒自己，你约会的对象很可能和你一样紧张。

你看起来很聪明，那么到目前为止你肯定遵守了我说的原则。这样的话，上次你们对话的结点可能就是你们这次调情的良好基础。在不同的情况下，或者对于第一次约会的人来说，有时自我意识会偷跑进来，这很正常。别担心。记住你已经学过的：

- 当你感觉到自我意识的时候，把你的焦点从自己身上转移到对方身上。用参与观察的方法来帮助自己减少紧张感。

- 使用“热辣猿猴”法则，提醒自己如何调情以及向对方表达你感兴趣。我们喜欢喜欢我们的人。

- 使用共通性原则。这是你们第二次见面了，你们已经有了继续下去的基础：一段共有的经历、一些共有的朋友以及到目前为止发现的一些共同兴趣。你可以在这片肥沃的土壤上让你们的对话开花结果。上次见面时，是什么让你们打得火热？把那当作一个跳板吧。

·使用道具。你们身处的场景，不管是餐厅、酒吧还是音乐现场，应该有很多可以推动对话的提示物。如果这样还没有成功，我最喜欢的方法是继续提问：“上次见面后你在忙些什么？”这会给对方空间谈他们想谈的，同时显示了你对他们的生活感兴趣。

可能存在的陷阱

能量会流向注意力集中的地方；这本书就是关于如何集中注意力在积极的一面。然而，如果你发现自己经常和人约会一次后就没有下文，那么很有可能你已经陷入了以下陷阱：

1.陷阱1。你在对话中给对方留出足够的空间了吗？我们经常，尤其是在紧张的时候，会说太多的话来缓解紧张，让自己输出而不输入。你给对方留出回答的空间了吗？或是给他们问你问题或者让他们主导对话的机会了吗？

2.如果你认为自己已经陷入这个陷阱了，那么使用参与观察的方法，后退一步，观察自己的行为——你真的在听对方讲话吗？一连串紧张的喋喋不休通常是由于害怕沉默的尴尬不适导致的；不要总认为填充沉默是你的责任。和主流的想法正相反，这和在一小摊水里溺死不同，通常，它们是一段对话节奏起伏的一部分，可以用来改变对话的方向。

3.陷阱2。你是不是陷入了相对应的陷阱——没有充分表达自己？如果你通过把对话变成采访或者不提供自己的信息来隐藏自己，你们是无法了解彼此的。彼此喜欢只有在我们告诉对方一些关于我们的事的时候才会发生——相互原则意味着双方应该平等地分享和接受。

4.如果你的问题是不愿意展示自己，问问自己原因是什么，你在害怕什么。我不是说我们要在第一次约会时就说出自己内心最深处的所有秘密，而是说谈谈你喜欢什么、关心什么、渴望什么。你要告诉别人你的想法，展示出你的性格。

5.陷阱3。你有没有包装你自己，表现成你觉得对方会喜欢的样子？这样很难有说服力，还有可能会有反效果。装成一副不像自己的样

子有什么意义呢？你绝对不可能永远保持下去。光是想想那需要费多大力气我都觉得很累。而且，你为什么假设这个人更喜欢你表演的这个人而不是你自己呢？

6.我们有时会这样做是因为我们认为对方比自己“更好”，我们需要给他们留下好印象。如果你感觉到这种低人一等的想法入侵了你的头脑，你就需要检查自己了。给自己装备一套心理模式来抵消这种想法吧：“我知道这个人和我有共同点，不然我们也不会走到这一步。”或者“这不是关于他们是否喜欢我，而是关于我们是否喜欢彼此。”

7.陷阱4。你准备重新对照着你的清单，逐句判断这个人说的话，在心里做着加分和减分吗？“不喜欢寿司，减一分。喜欢毛茸茸的小狗，加一分。”放松点。这不是拼字游戏，不是最后谁积攒的分数多谁就获胜。这只是约会而已。

8.如果你有这样做的倾向，想想你的决定性标准，它是你应该重视的清单——那五件事才是至关重要的，其他事都是干扰项。

9.陷阱5。最后，我通常不喜欢推荐必须遵守的聊天守则，但你要避免谈论前任（如果你聊起过去的一个有影响力的人，你很可能会激动地谈论起玛丽·居里），然后避免详细谈论单身的原因——在这个话题上怎么可能聊出有意义的结果？

·朋友区间

这是一个值得讨论的陷阱。朋友区间是一个可怕的地方，很多人，特别是男人，在一次约会之后就发现自己被划入了这个区间。先说清楚一点，双方一起决定两人之间没有浪漫的火花，下次见面只能是朋友，这本身没什么问题。但是注意这句话里的“双方”。朋友区间则不同——一个人还对浪漫关系感兴趣，另一个人则已经把他们的关系归为了朋友。为什么会这样？对此我们能做什么呢？

人们把关系归为这一类的主要原因之一，是他们先把自己放到了这一区间。他们以这种角色出现在约会场合中，对方只是遵循了引导。当你把自己当成一个知心阿姨或者意见提供者的时候，你还能期待什么呢？一个男性客户在第一次约会后向我反馈说，对方最后的评价是：“我觉得我们之间没有什么火花，但是感谢你在职业方面提供的那

么棒的意见。”他们没有再见面，而她准备辞职去上学了。迷人的故事。

不被当成“朋友”意味着对方必须可以想象将来和你同睡一张床的样子。你们之间必须存在性暗示，不然的话，就邀请他们参加你的桥牌活动吧，因为你可以采取行动的唯—地方就是牌桌了。还有一个男性客户因为同样的原因来找我，他觉得，在任何他想要尝试接近别人的时候，都感觉像在朋友区间里。我问他：“调情对你来说是什么呢？”他回答说，是友好地交谈一会儿，看看他们之间是否存在更多的共同点。友好地交谈！这真是一个有趣的难题。正如你所了解的，调情学的方法是温和的、按部就班的。而且，的确，共同点是一个重要的原则。但不仅仅是这样。当我们有目的地调情的时候，这其中还包含另一个要素。还记得“热辣猿猴”法则吗？如果你用上了所有的武器，那么从你的肢体语言到眼神交流，到你轻蹭他们手的动作都是在告诉他们，这次互动不仅仅是出于你们都喜欢伦敦西区的音乐剧那么简单。

但这正是人们摇摆不定的地方。展示性吸引这一要素可能就是人们误入朋友区间的原因，人们觉得作为一个潜在的朋友被拒绝受到的伤害没有作为一个潜在的爱人被拒绝受到的深。因此，他们采取了一种保护措施——放松下来，泡杯茶，将调情变成专家意见分享会。

如果你习惯了朋友、知心女友的角色，你会非常容易掉入这个陷阱，尤其当你在开始时感觉紧张的时候。这就像一件老旧、柔软的套头外衣——舒服而可靠。和对方谈论他们面临的问题或者简单平淡的话题，很容易就填满约会的时间。但这只能让对方想起他们忠实的狗，而不会对这件套头外衣下面是什么样子感兴趣。这种性暗示是区别一个潜在的新朋友和一个潜在的男女朋友的主要标志。认识新朋友固然很好，但是大多数人告诉我，他们并没有在找新朋友，而是在寻找恋人。

诚实点。你自己是这样的吗？如果是，你该怎么做呢？没错，你可以自己制造化学反应。大多数人不知道的是，化学反应可以通过我们的行动和行为制造出来。这个想法可能和“一见钟情”的浪漫故事相冲突，但这是真的。化学反应不总是神奇地凭空出现。我们可以通过做一些事情来制造更多的化学反应。正如我们之前讨论的那样，碰触和笑声都会激起生理反应，刺激大脑的奖赏中心，从而让我们得到愉快的感受。然而科学也显示，参与刺激的活动，比如坐过山车、看恐怖电影，会提高唤醒水平，从而增加身体的吸引力。这似乎又给了你一个约会时看《尖叫大师》第17集的原因？！和对方一起参与新的、令人振奋的活动确实

可以提高关系的质量。

你还记得吗，我之前就说过，化学反应本身并不是一个判断谁和你相配的指标，决定性标准才是。原因之一是，两个人之间的“化学反应”并不是一个绝对的状态，而是受两人之间情绪起落的影响。然而，和之前我们了解到的不同，化学反应不是在第一次遇见一个人时出现后就再也不会出现。所以，至少等到你花时间做了些制造化学反应的事，比如白天坐过山车，晚上牵着手看喜剧边看边大笑之后，再来判断化学反应的程度。

人们常常因为对方没有感觉到化学反应而被困在朋友区间里。但你是否被放在了朋友的类别里，实际上和你对自己的感知以及你如何将自己展现给他人有关。表现得像朋友，你就会被当作朋友对待；表现得像潜在的恋人，别人就会把你看作潜在的恋人。虽然有一些实用的工具可以帮助你“假装如此直到变成真的如此”，但这其实还是从你的内心开始的。你能接触到会调情的性感的自己吗？不能？那么你怎么能期待别人可以？为了让别人看到我们内在的一些东西，首先我们自己要能够看到。正如我们在第二章看到的，我们的吸引力很大程度上取决于我们的自信心。这和想象中给我们自己打分无关，而是要确保我们处在最好的自我感觉中——穿着能让人感觉到自己吸引力的衣服，在一个我们可以做自己的地方。找到我们性格中调情的一面，意味着我们正从一个正确的角度即我们的内心呈现自己。这个心理模式就是：“**我今晚感觉很棒。**”

如果你恰好从来没有喜欢过谁，可能触及的是同一个问题——你没有接触到你内心想要调情的那一面。在找到别人的这一面之前，你需要先找到自己的这一面。我记得，年轻的时候我哥哥对我很无奈。“你的朋友乔在和我调情！”我说。他翻了个白眼：“你觉得**所有人**都在和你调情！”他是对的，我确实这么觉得，因为我总是在跟别人调情。我们和世界连接的方式就是我们看待世界的方式。我能够看到我内在调情的一面，所以我也能看到别人内心的这一部分。作为奖励，让我哥哥难受真的很有趣。

你在和喜欢的人约会时，目的是什么呢？“热辣猿猴”法则帮我们对外展示出喜欢的信号：碰触一个人的手、使用留恋的眼神交流、站得更近等。但实际上，这其中包含的感觉和目的都是发自内心的。你感觉如何？——调情的？性感的？有吸引力的？如果这是你的感觉，你甚至不需要思考具体怎么做，因为它们会自然而然地发生。外在行为的发生和

你的内在感觉相关联，你甚至无须使用宝贵的脑细胞来思考这个问题，这样你就可以把所有的注意力都集中在正在你面前展开的奇妙的调情上。

如果不成功怎么办呢？

我们都经历过这种情况：你在和一个人约会，不论你一开始觉得你们有多相配，你会越来越清楚地看到，他不是那个对的人。正像我之前说的，我相信，如果一个人符合你的决定性标准，那么你应该和他约会三次，看看他是否跟你合适。但是，如果你意识到，即使对方符合你所有的决定性标准也不能抵消他的笑声让你想到火警警报这个事实呢？结果，你的心一直飘着，想着到底要不要救你那间着了火的房子……这一个小时可能会让你感觉每分钟都如此漫长，而最让你恐惧的是，他可能会真的想要再次见面。

如果你发现自己就处在这个场景里，承认这不会让你“从此幸福地生活下去”没什么不好，但还要问问自己有什么是可以换种方式做的。当对方不停说着他们见过各种不入流的明星时，你是不是只是坐在那儿得出了你们不合适的结论，而没有努力尝试把话题变成你们都感兴趣的？如果你觉得他说的话都很短，是不是因为你占据了整场对话，没有给他机会加入？或者如果你觉得他说得太多了，没有问关于你的事，会不会是因为你处在采访的模式里，抛出一个问题后就坐回去听他一个人在那儿说？当然，有些时候我们会觉得那个人不对自己的胃口，但我们可以试图掌控事情的变化发展，把事情反转过来，开始主动向对方说出有关自己的信息、兴趣、爱好等。你要更多地掌控对话。总之，如果不起作用，就改变你在做的事情，而不是仅仅更换对象。

仅仅是你已经决定再也不会见这个人，并不意味着这次交谈毫无益处。这可能是你了解作为猎物的鸟类迷人的世界的机会，或者是了解问题另一面的机会。如今，我们身边都是和我们相似的人，而这可能是一次体验多样性的有趣经历。

到目前为止，显然这个人不会成为你未来的伴侣，但在人与人交往的层面上，你可以多等一小时再结束这次约会吗？我不会单纯为了礼貌去做任何事。我认为，如果我们的行为受到别人对我们期待的影响，就常常不能真诚地对待自己；然而我认为，我们应该善待彼此。本着善良的精神，你可不可以通过一种不同的方式和这个人产生联系，从他的陪伴中找到一点乐趣，然后再结束这次约会？

不过，如果在做到这三点之后你还是觉得备受折磨，那就离开吧，因为调情学最重要的规则就是真诚地对待自己。在这种情况下，你可以简单地说：“谢谢你的陪伴，但很遗憾我得走了。祝你今天过得愉快。”（或者其他什么有类似效果的话。）然后你就可以离开了。没什么可内疚的，你已经做了你能做的一切。

我朋友的做法一定是你想要避免的。一天下午，我们在咖啡馆见面，她看起来很邋遢——宿醉、疲惫，而且我必须得说，脾气有点暴躁。她告诉我，她前一天晚上的约会可怕极了。“你们去哪儿了？”我问她。“我们先去了一家餐厅，然后去了一间酒吧，最后又去了一家俱乐部。我到家时已经大概凌晨3点了。”“你到底为什么要待那么久？”我问她。“就是没什么合适的机会离开。”她不停地让自己进入约会的下一步，再下一步。我问她：“你是什么时候知道他不是对的那个人呢？”“噢，大概就是在第一轮之后。”

你要避免犯这样的错误。别同意那些会延长约会的事。优雅的离开只是简单说几句话的事：“很高兴遇见你，但我恐怕还有一些其他的事要做。”“我明天还要早起。”“我觉得累了。”看，让人失望永远都不会是你做过的最有趣的事，也没有什么可以参考的剧本，不过，考虑别人感受的同时，真诚地对待自己是底线。态度模糊地对待别人并不会让你成为一个更善良的人，也不会让被拒绝的人感到更舒服，而只会让他更困惑。最善良的做法就是清楚地告诉他你们没有希望，但是也没必要在最后说：“不，我们再也不用再见了。请扔了我的电话号码吧。”我的建议是友善地结束约会，不要说任何带有许诺性质的话。如果对方直接问你下次还要不要见面，诚实地回答，或者第二天早上发一条类似这样的信息：“谢谢你昨晚的陪伴，但是我觉得我们可能不行。”不要解释原因，简单清楚地说明白就好。然后，最重要的是，别说你“没有感受到一点化学反应”。出于某种原因，人们觉得这样说好像是个不错的方式。相信我，真的不是。有一半单身的人，都因为这样“不错的”分手信息感觉自己对异性的吸引力就跟一条湿拖把差不多。

如果成功了呢？

另一方面，如果事情发展得非常顺利，又该怎么做呢？老实说，第一次约会就可以上床吗？当我问我的一个纽约信息提供人时，她很清楚地说，只有当你不想跟对方保持长时间关系的时候才会这么做。他因为够火辣成为你一时感兴趣的人，或者是你在长时间好好等待那个你认为能够成为长期伴侣的人的时候一个“可以打破边界”的人。但当我在伦敦进行调情学研究的时候，听到无论男女都说他们有过从首次约会发生的关系发展出来的长期恋爱关系。显然，大多数伦敦男人不一定会因为你太早同意跟他们赤裸相对就认为你不是个好女孩。正像有的人说的那样：“我们能第一次约会就上床肯定是有原因的。为什么不能想想这是为什么呢？”

对于这个问题的两分法观点说明人们对此的态度取决于一系列因素：文化、宗教信仰、传统、社会阶层、朋友圈子等。不管你承认与否，大多数观点都围绕着谁控制着女人的性欲这个问题。这是一个宏大的领域，女人常常无法在这个领域公开发声。我对不同国家的研究激起了我对这个问题的兴趣，而在读了丹尼尔·伯格纳（Daniel Bergner）的《女人到底想要什么？》（*What Do Women Want? Adventures in the Science of Female Desire*）中一些女性性学家有关性欲的开创性研究后，我的兴趣更浓了。这让我考虑了两方面因素：社会期待如何对女性的性欲产生影响，以及为什么直到现在仍旧是男性主导着关于性别和性活动的研究。难道没人质疑过为什么女性对此的看法没有被听到吗？

一夜情的流行程度和一个女人是否认为自己的行为会产生负面评价有关。正如我在斯德哥尔摩进行研究时见到的，在这个全世界男女平等程度最高的地方，男女的答案都是瑞典女人有自由做任何自己想做的事。女人有和男人一样的做爱而不受歧视的权利。一个聪明的瑞典男人说：“瑞典男人不傻。如果我们因此评判女人，我们能获得的一夜情就

会变少。”

虽然消除所有关于一夜情的影响和看法很困难，但最重要的还是你自己的看法。这是你要自己做决定的地方。

我会这样告诉你：如果第一次的约会非常完美，以至于结束后你还在回味当时的氛围，想一想你为什么会这样。如果你是想得到确认，或者把它当成一种得到关注的方法，或者你觉得“欠”别人什么，那么这些并不是做爱的好理由！然而，如果你们之间确实火花四射，或者“热辣猿猴”法则激起了你们的热情，那么，你们都是成年人了，有什么不可以的呢？

别去关注“过早的性行为会让你们的关系不能长久”这样的成见。如果有人以此批评你的为人，最好赶紧摆脱他们。一如既往做你觉得对的事会帮你自动过滤掉那些不适合你的人，这难道不是更好的方法吗？

展望

最好的初次约会是什么样子？很简单：一次让你们两个都想要再次见面的约会。至此，你应该不需要我来告诉你要怎么做了吧。如果你们的约会进行得很顺利，如果你对信号的判断是正确的，如果你们双方都有这种想法，那么就可以用最简单的方法来继续：要求第二次约会。

第八章

在那之后

我们现在已经接近了这本书的尾声。我希望你能明白：我认为你棒极了。我最想看到的无非就是你找到了完美的恋人，一起度过完美的时光。我希望我已经教会了你如何找到这个人，并且懂得如何享受这个过程。不是每一次调情都会带来一次约会，不是每一次约会都会带来一段恋情，但是每一次邂逅都蕴藏着无限可能，并且能够改善我们和世界的沟通方式。

不论你是不是在谈恋爱，调情学都对生活有所助益，对此我坚信不疑。所以我想留给你一些在这个过程中能够帮助你的原则——不论你已经通过调情学的方法找到了真爱还是仍在找寻。

在一段关系的最初挣扎期里，我们很容易在令人眩晕的新恋情中迷失自己。这种感觉值得细细品尝。我不想阻碍你享受爱情带来的快乐，但是一定要记住：

- 1.对于在新恋情里冒险保持开放态度。但也要明白，这个人是你生活的补充，不是用来填满你生活的空缺的。在和你的新伴侣分享体验的同时，继续做对你来说对的事情，确保你的生活尽可能地完整和幸福。

- 2.在派对上也要记得自己的兴趣点。记住，你们找到彼此是因为你们彼此适合。你按照调情学的方式找到了这个人，而这个人喜欢的是真正的你。不要因为生命里出现了一个新的人就忘掉了自己。

3.一段恋情不是“目标”，和某个人一起探索的新的共享领域才是。仅仅是你已经找到了某个人并不意味着你就应该让调情学的信条从你的生活中消失。我希望你能用调情学的态度面对生活中的种种情景——工作、休闲、平常的生活。这其中包括：

- 积极的心理模式
- 充分利用每次机会
- 亲切、开放的身体语言
- 愿意和每个人交流，同时保持自身的界限
- 充分接受你要对自己的幸福负责的观点

有了这些原则，从社交活动到晨跑，每件事都会让你和身边的人更积极地面对生活，而且会让你的恋情更加丰富多彩。

对于那些还在寻找的人，我有一句话留给你们：享受这个过程中的每一步。如果你没有感到享受，就退后一步，重新评判一下——那不是调情学的方式。调情学是要让你意识到你所拥有的，而不是让你为不曾拥有的哭泣。

另外，记住其中最重要的一个原则：你应该做那些让你开心的事。没有什么比你自己的幸福更重要。没有。因为不这样做的话，你对任何人而言都可有可无。从这个方向再次审视一下自己的生活：你现在做的事情对你来说是对的事情吗？还是你已经将自己埋在了别人的期待中？

我们都生活在一个用别人的期待搭起来的刚性框架里：完美的伴侣，完美的子女，完美的长相，完美的银行存款。这是社会让我们遵循的，再由好心的家人和朋友反复强调。（他们也没有办法，因为他们所处的框架和我们的一样。）我们很少停下来质疑这个框架，问一问这是不是我们想要的。举个例子，我的一个CEO朋友来自一个传统家庭。她向我吐露，她在家人催婚的压力下倍感疲惫：“我在一所顶尖大学里取得了MBA学位，经营着一家成功的公司，正在攻读我的法学学位，但是我还是被看成一个失败者，因为我没有丈夫。”她决定“不再继续浪费时间追求男人”，并利用这些省下的时间学习瑜伽。当她说起这个新发现的爱好时，整个人都在发光。

至于我自己，我在这个框架中要做的就是不停地逼自己减肥。你可能也有相似的经历。我永远都不会满足，总想再减五磅。直到有一天，我意识到，我在按照一些我并不相信的规则生活。这种习惯太根深蒂固，以至于一开始很难被注意到，但我还是开始质疑为什么我会这样。然后我注意到，这种持续的压力不仅让我感到焦虑和痛苦，它甚至不是真实的。这个想法到底是从哪儿来的呢？我想道：“这太可笑了。完全没道理。我要停下来。”然后我就从这个框架里走出来了。

我们还被告知，通向幸福的第一大道就是恋爱，然后找到一辈子的伴侣。然而，实际上，如果你寻找的是一种老式的关系（假设你的卫生习惯不错，不随地乱丢内裤），那么找一个人发展恋爱关系没有什么难度。人们常常会随便抓住身边的一个什么人，认为和某个人或者任何人在一起会比自己一个人过要好。我们都犯过这样的错误，但都发现这是错的。你不知道的是，带来幸福的并不是随便一场恋爱，而是一段健康、忠诚、平等的伴侣关系。

调情学探讨的是找到对的人而不是和任何人建立伴侣关系。我希望你——我的调情学学生——拥有的恋爱关系可以让你做你自己，让你感觉平等、被重视，让你可以展现出自己性格的各个侧面。还记得你写决定性标准的时候吗？你不是在找特定的外貌类型或者制造一张列着完美特征的清单，而是通过观察自己，发现对方的哪些品质对于你来说是至关重要的。我希望你能找到拥有这些品质的伴侣。

但是，幸福不仅仅是围绕获得这段“恋爱关系”展开的。在我看来，不论拥有一段恋爱关系会是一件多么棒的事，它不是你唯一需要的东西。幸福并不仅仅来自一种关系，它还来自多种良好的人际关系——与工作伙伴、好朋友、邻居、家庭成员、社群等建立的关系。我希望你能从方方面面改善你的关系，从和你哥哥们的关系到和那个女收银员的关系。他们都很重要，都会给你和他人带来幸福。

然而，首先，我们要走进外面的世界和他人沟通，尤其是和那些一开始看起来跟我们不一样的人沟通。我喜欢生活在像伦敦这样多元化的城市。有时，我会特意和我平时生活里不会遇到的人聊天。我从来没失望过。有时，这种交流是短暂而敷衍的，这没有什么；而有时是亲切而啰唆的。我曾经在一个雨夜，在伦敦一家面包店的窗前遇到了我的“孪生兄弟”——一个50岁的韩国男人。我们交流得越多，发现的共同点就越多，尽管我们的外表如此不同。我们开心地聊了一会儿，交换了做鸡肉的配方，相互击掌，然后在夜色中各自离开。我喜欢和陌生人的短暂

交流。我喜欢被他们提醒，大多数人都和我一样：努力做到最好，努力生活。但是我发现，技术的进步让这样交流的机会越来越少了。

我丈夫和我曾一起上动感单车的课程。当我尖酸地批评他时，我爬想象中的高山的痛苦就会减少一点。最近，我们又去了一次，结果发现这些自行车被升级成了高科技产品。我们不再一起听着教练最喜欢的歌挥汗如雨，而是各自戴着耳机听音乐和教练的指导。我们更多是在教室里一起骑车，而不是像过去那样一起听老师上课。每次我想抱怨的时候，他都不愿意把耳机摘下来。（或许这种技术进步在他看来是一次改善！）是的，现在有了屏幕、隔间以及很多花哨的小装备，但我们被隔开了。我想，这已经成了一个普遍的趋势——技术越进步，我们越被拉扯着彼此分离；事情变得越方便，我们彼此之间的交流就越少。不需要向友善的陌生人问路了，因为我们有了谷歌地图。交流最后的阵地就只剩下决定问哪个陌生人可以帮我们拍一张照片。我们需要仔细在路过的人群中分辨谁看起来不太忙，谁最不可能拿着相机跑掉。最后，我们做出了选择，而被选中的人会把这当成荣誉，开心地帮忙。现在连这种事也不复存在了。什么取代了它？使用自拍杆拍照。

是的，我们的数字世界帮了我们很多，让我们可以如此自由地交流。只需要简单地打打字，我们就可以和世界各地的家人和朋友们说话。最重要的是，我们还可以规划我们的旅程，了解我们做了哪些步骤，查看天气，用手机当闹钟，醒来的第一眼就会看到它，并以此开启我们每天的爱情故事。

对我来说，虽然我很感谢科技带来的好处，但我不想和我的手机谈恋爱，也不希望每天都从手机开始。所以我把手机放在卧室外面，买了一个定时收音机。现在，我每天听着自己最喜欢的电台醒来，晚上被逼着查看信息的紧张感也消失了。我删除了手机里所有的社交软件，但保留了台式电脑里的。我意识到，我使用它们只是为了不去理会自己无聊的情绪，而我不喜欢这样；我们有时需要无聊。我缩减社交软件的使用不仅仅是因为我们使用社交软件的时候会走神，也是因为我意识到，有意无意中，我发的照片都是我理想中的生活：我和丈夫还有来自世界各地的朋友数不清的度假旅行、各种好吃的美食和漂亮的日落。有意思。有意思。太有意思了！我没有发一些展示我无伤大雅却单调重复的日常：坐在电脑前、洗碗、准备晚饭。我只展示了一个人为构造的生活，但我不喜欢。不仅仅因为它违背了事实，更因为我只是用照片在人们期待的幸福选项前打钩，而没有用自己的方式展现自己。我不想再这样

了。

我觉得这些是值得做的尝试，因为如果我们的注意力总是集中在网络上，这意味着我们没有和现实世界中的人交流。如果当时我和那个韩国男人都在看手机，我怎么可能和他聊起料理呢？

我坚信，幸福不仅仅是完成人生预定路线上的一个个里程碑并向世界展示，而是听从自己的内心，找到自己的路。调情学就是帮助你导航自己人生旅程的方法。

最近发生在世界另一端的一件事，可以用来解释这些。我常去亚洲做演讲。正如人们对那些国家所概括的那样，巨变正在那里发生，泛亚洲国家正生机勃勃地变化发展着。我上次去的时候遇到了阿伊莎。阿伊莎是马来西亚人，是一家大公司的董事长，很聪明，有趣又热情，今年42岁。她非常想找一个伴侣，然后生一个孩子。她期待的模式就是找一个比她稍微大一些、可以“照顾”她的男人。她用了百分之百的努力追逐这个目标，就像她完成其他任务一样。她参加活动，成立见面会，参加兴趣班，去所有邀请她的派对。当她来找我咨询的时候，我问她现在更想要孩子还是伴侣，她回答说：“孩子。”意识到这一点后，她不再走传统路线了。她不能让一个完美的伴侣凭空出现，但她可以满足自己要一个孩子的想法。她决定自己试试。作为一个经济独立的女人，她可以把事情分派给别人做，自己一边工作一边生孩子。在决定做这件事的时候，她意识到，对于挑选男人而言，她不需要寻找那种上一辈认为的优秀类型。因为她自己的经济状况不错，不需要依靠别人。

一个月后，她告诉我，在一次潜泳过程中，她遇到了一个28岁的男人，他们在一起一段时间了。她很担心年龄的问题，但是他们在一起很开心。她提到了一些因为年龄差距出现的小问题。我安慰她说，不论年龄大小，恋爱中总会出现小问题。五个月后，我在伦敦见到了她。她容光焕发——爱情正滋养着她。上个月她给我发了一条信息，告诉我她怀了男友的孩子。他们两个人都高兴得不行。

我为什么要告诉你这个（除了因为这是一个结局幸福的故事）？我来告诉你为什么：尽管她的故事听起来是“幸福地生活下去”这种老生常谈，但她走的不是别人期待的传统路线。她走出了既定的框架，找到了更适合自己的方式。传统意义上，女人是先找到伴侣再要孩子，但是阿伊莎决定做她真正想做的，也没有依靠别人；传统意义上，社会告诉她应该找一个年纪比她大、能养她的男人，但是当她真正面对自己时，

她意识到她不需要这些。她想打开视野，推倒社会的预期，找到新的社会平衡。她改变了寻找伴侣的视角，做出了自己的选择。

我也希望你能在自己的生活中采用这样的方法——远离预设规则，远离社会预期。思考一下**对你来说什么最重要**，以及如何用自己的方式得到它——不是你在书里或者电影里学到的方式，不是你父母或者朋友用过的方式，而是适合你这样的人的方式。这不分性别，也不分你是在伦敦、纽约还是地球上其他地方调情。建立联系，把握自己的故事，书写自己的幸福结局，这一切都从一个简单的问题开始：

今天你要找谁聊天呢？

参考文献

Angier, Natalie. “Beware the Bonds of Female Bonobos”, New York Times, 10 September 2016.

Aron, A. et al., “Couples’ Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality”, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 78, no. 2, 2000.

Dutton, D. G. and A. P. Aron, “Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High Anxiety”, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 30, no. 4, 1974.

Estioko-Griffin, A. and P. Bion Griffin, “Woman the Hunter: The Agta”, in F. Dahlberg (ed.), Woman the Gatherer, New Haven, CT, Yale University Press, 1983.

Festinger, L., and S. Schachter, and K. Back, Social Pressures in Informal Groups: A Study of Human Factors in Housing, Palo Alto, California, Stanford University Press, 1950.

Finkel, E. J. et al., “Online Dating: A Critical Analysis From the Perspective of Psychological Science”, Association for Psychological Science, vol. 13, no.1, 2012.

Holt-Lunstad, J. et al., “Influence of a ‘Warm Touch’ Support Enhancement Intervention Among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol”, Psychosomatic Medicine, vol. 70, no. 9, 2008.

Hsee, C. K. et al., “Assessments of the Emotional States of Others—Conscious Judgements Versus Emotional Contagion”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 11, no. 2, 1992.

Kellerman, J., “Looking and Loving: The Effects of Mutual Gaze on Feelings of Romantic Love”, *The Journal of Research in Personality*, vol. 23, no. 2., June 1989.

Mann, T., *Secrets from the Eating Lab*, New York, Harper Wave, 2015.

Manson, J. H. et al., “Nonconceptive Sexual Behavior in Bonobos and Capuchins”, *International Journal of Primatology*. vol. 18, no. 5, 1997.

McPherson, J. M. and L. Smith-Lovin and M. Brashears, “Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades”, *American Sociological Review*, vol. 71, no. 3, June 2006.

Mobbs, Dean et al., “Humor Modulates the Mesolimbic Reward Centers”, *Neuron*, vol. 40, no. 5, 4 December 2003.

Moreland, R. and S. Beach, “Exposure Effects in the Classroom: The Development of Affinity Among Students”, *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 28, no. 3, May 1992.

Parks, M. R., *Personal Relationships and Personal Networks*, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 2007.

Przybylski, A. K. and N. Weinstein, “Can You Connect With Me Now? How the Presence of Mobile Communication Technology Influences Face-to-Face Conversation Quality”, *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 30, no. 3, July 2012.

Sahlins, M., “The Original Affluent Society”, in *The Politics of Egalitarianism: Theory and Practice*, ed. J. Solway, New York,

Berghahn Books, 2006.

Savic, I., “Pheromone Processing in Relation to Sex and Sexual Orientation”, in C. Mucignat- Caretta (ed.) , Neurobiology of Chemical Communication, Boca Raton, CRC Press/Taylor & Francis, 2014.

Singh, K. S., “Gender roles in history: women as hunters”, Gender, Technology and Development, vol. 5, no. 1, 2001.

Yao, M. and Z. Zhong, “Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A Cross-Lagged Panel Study”, Computers in Human Behavior, January 2014.

Zajonc, R. B., “Attitudinal Effects of Mere Exposure”, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 9, no. 2, June 1968.

<https://www.theguardian.com>

<http://www.pewresearch.org>

<https://visual.ly>

<http://www.cosmopolitan.com>

<https://www.maturitydating.co.uk>

<http://www.huffingtonpost.co.uk>

<http://marketing-assets.avvo.com/>

<https://www.datingsitesreviews.com>

<http://www.un.org>

<https://www.ted.com>

<http://www.tecmark.co.uk>

<http://www.nybooks.com>

<http://www.pewinternet.org>

<https://link.springer.com/>

<https://www.newscientist.com/>

<http://reports.weforum.org>

<https://www.psychologytoday.com>

<https://www.economist.com>

<http://www.statisticbrain.com/>

<http://www.sirc.org>

致谢

这本书能够出版，我需要感谢很多人。谢谢席莉娅·海莉（Celia Hayley）将内容整合在一起，你几乎是吃着蛋糕喝着茶完成的，整个过程有趣、一气呵成。看着你优雅地工作，尤其是做搭建框架的工作，是件很享受的事情。我希望所有的合作都能这么开心。我的文稿代理人——罗伯·丁斯代尔（Rob Dinsdale），谢谢你让我认识到，世界已经准备好迎接调情学，并帮助我联系合适的人来传达我的想法。感谢我杰出的出版人米歇尔·西尼奥雷（Michelle Signore）和环球出版社不可思议的团队，他们和调情学非常契合。我也非常感谢康维尔&沃尔什公司（Conville and Walsh）的亚历山德拉、亚历山大以及杰克。还有我极富创造力的天才朋友们——阿曼达、西蒙和托德，非常感谢你们付出的时间、贡献的幽默和不可或缺的反馈。

同时，还要感谢这么多年来参加我的调情之旅、找我咨询、接受我的调查采访和参加我讲座的人们，我在书中没有使用你们的真实姓名，也没有写你们故事的细节，但是我知道，没有你们就没有这本书。实际上，没有你们就没有调情学。我们是彼此的老师和学生。感谢你们成就了我。

感谢我的丈夫尼克。是你强有力的支持和无尽的才华让一切成为可能。（另外，你是个超有趣的人！）

关于作者

琼·史密斯是一位炙手可热的社会文化人类学家，也是一名调情学教练。她致力于将科学的方法运用到调情的艺术中。她参与过《BBC早餐》（BBC Breakfast）、《英国早安电视台》（GMTV）、《今天早上》（This Morning）、《女人时间》（Woman's Hour）、《黎明》（Daybreak）等多个电视及广播节目的录制，并为多家报纸和杂志撰稿，包括《嘉人》《心理月刊》《泰晤士报》《星期日快报》等。

琼是TEDx的嘉宾，从伦敦的皇家医学会和皇家节日音乐厅，到吉隆坡和新加坡，都留下过精彩的演讲。她的“无畏调情之旅”和“《卫报》大师课”等课程供不应求，和世界各地的品牌、机构和大学都有合作。她还是伦敦“调情学与生活”网站（www.flirtology.com）的创始人。

Table of Contents

版权信息

目录

致亚洲读者：亚洲视角

引言

第一章 七个关于情感沟通的迷思

迷思1：调情很难

迷思2：调情高手是天生的，不是通过后天学习的

迷思3：调情很可怕

迷思4：被拒绝是一件坏事

迷思5：完美的调情可以吸引所有人

迷思6：男人必须先主动

迷思7：互联网就是答案

第二章 照镜子

调情的风格

目标

障碍

机会，不是麻烦

陷阱

如何变得有吸引力

第三章 今天你准备和谁交谈

决定性标准

化学反应

怎样寻找有吸引力的人.....

怎样才能非常有吸引力的人面前开口

第四章 尝试靠近

准备工作

进入情境

让人感觉亲近

靠近

如何靠近

问一个问题

道具

障碍

第五章 继续向前

- 1.友善还是调情？
- 2.打击
- 3.优雅地退场
- 4.一切顺利

第六章 在哪里找到他们呢？

- 数字猿猴
- 所以，在哪里找到他们呢？
- 改变你的行为

第七章 第一次约会.....

- 准备约会
- 去哪里？
- 做好准备
- 约会时
- 可能存在的陷阱
- 如果不成功怎么办呢？
- 如果成功了呢？
- 展望

第八章 在那之后

参考文献

致谢

关于作者