

《心智重构》4：亲密关系

我们接着讲斯科特·亚当斯的《心智重构》这本书。上一讲说的是与人相处的一般关系，这一讲说亲密关系。跟陌生人、同事、熟人乃至朋友相处，虽然也有困难，但本质上是轻松的——因为你随时可以抽身离开。那更像是一个自由市场的局面。但是跟家人，可就不是这样了。

从谈恋爱开始，每个人都只有一个恋爱对象的名额，人家凭啥把这个名额给你呢？然后约会、结婚，两个人从普通关系升级到恋人、夫妻关系，这种紧密的连接会带来大量的问题。分手你会伤心，不分手你又难受，更何况如果有了子女，那就是不管怎么样他们永远是你的子女，可如果他们不听你的话、反对你，你又能如何呢？

正所谓朋友可以选择，家人无法选择，家家有本难念的经，此事古难全。我们且看亚当斯如何重构这些关系。

我先说明一下，我理解亚当斯这部分内容的默认读者是男性，这里基本上是异性恋男性视角。可能有些说法会让女性不满，他说的不一定对，但是你兼听则明，也许能激发思考。

※

先说求偶。我们专栏多次说，找对象是个数学问题 [1]。亚当斯说得更激进一些，所以不一定对，但重构本来就是只问有没有用，不问对不对。

从数学上讲，如果你的目标只有一个人，要指望她正好选中你，那个概率是很低的。人家只有一个名额，比你优秀的大有人在。但如果你重构一下问题，想象全世界这么多人之中，能不能找到一个条件不错的，她还恰好认为你很有吸引力，那几乎是必然的。

所以找不到对象就要扩大搜索范围。征婚广告作用不大，那都是一些指标，我们专栏讲赛斯的《别相信直觉》一书的时候说过，成熟社会的人结婚没有专门盯着指标的。如果你的指标不属于超强，你的魅力就必须在真实接触中展现，那么你应该给自己创造条件去多认识人。你可以加入一个俱乐部，参加个体育活动，或者到社区做志愿者，实在不行多换几次工作。

因为你只需要找到一个人，所以你不需要像明星那样取悦很多人。事实上明星也不可能取悦所有人 —— 最受欢迎的音乐家，全世界也只有10%的人喜欢。不过你也需要把自己的基本面搞好。

对找对象来说，最重要的是你要有性吸引力。这意味着你要展现一定的遗传基因优势。优势有通用和特长两方面。

通用优势是身体，这意味着你要经常锻炼和健康饮食。有一位女士曾经告诉亚当斯，30岁以后的男人，只要有个正经工作，还经常健身，他就已经排到了男性吸引力排行榜的 top 20%。而如果这个人还能注重一点时尚、搞搞发型，他就是 top 10%。

所以你看，也许女性要凭长相脱颖而出比较难，我们男性的外貌竞争那可是一点都不激烈。

特长方面，你最好会一点体育或者文艺本领。不用特别精通，展现基因优势就好——我听说比较精通能吸引异性，过于精通只吸引同性。可能有些女性会对智力基因感兴趣，但亚当斯的经验是千万不要期待太多。

✱

关于结婚之前谈恋爱这段时光，可能一般人以为这就是体验爱情的美好，有些人则认为是对婚姻生活的演练。所以有人说热恋中一定要两人一起出门旅游一趟，朝夕相处，让缺点和个性充分展现，看看能不能磨合。有些情侣旅游回来在机场就分手了，那其实也挺好，无非说明不适合。但亚当斯，却是提出了一个更厉害的重构。

恋爱中点点滴滴的小事，其实是双方——尤其是女方——在设定控制权。

你必须非常小心才能通过测试。

比如一个经典场景是女方问你，今晚去哪个餐馆吃饭。

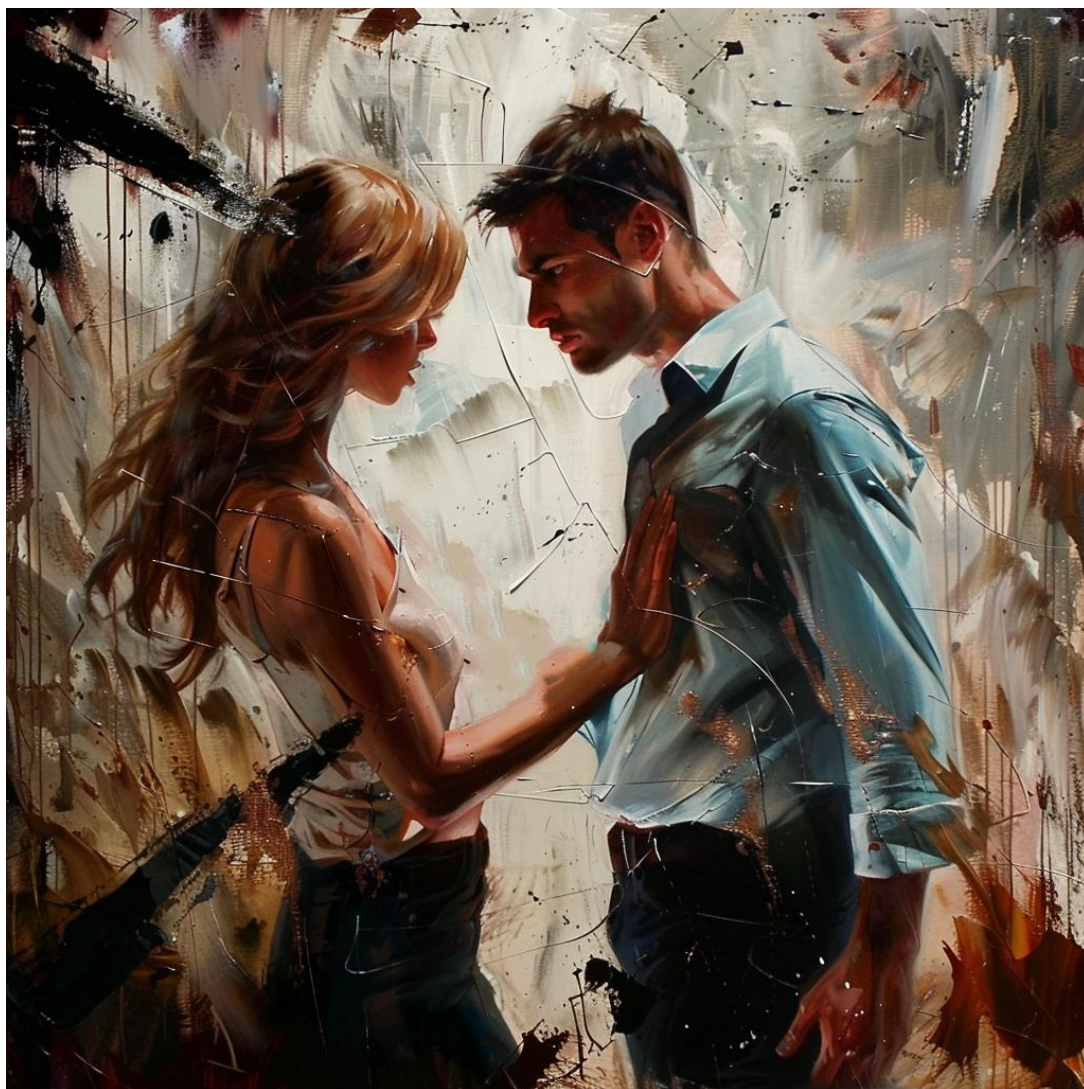
如果你立即选定，说我们就去这家吧，那么她很可能会说你这人怎么不照顾女生的感受呢？这不独断专行吗？其实潜意识中，她是抱怨你不接受她的控制。

那如果你说我不选了，你说去哪就去哪，我都行，这行不行呢？也不行。这说明你拒绝承担选择的责任。万一今天这个餐馆不好，岂不是要女方背负全部指责吗？

亚当斯的母亲当年语重心长地告诉他，当别人征求你意见的时候，其实是想让你分担出错的责备。

亚当斯的洞见是，女人总是希望伴侣同时满足两个要求：第一，你必须有决断力，敢负责；第二，你必须接受她对决策的支配权。

你说这岂不是矛盾吗？



亚当斯这个洞见解决了我多年前的一个疑惑。我有个好朋友，人特别好，非常聪明，喜欢军事、计算机技术和经济学。他爱上了他本专业的一个女生，去向人表白，结果被拒了。他极为苦恼，就找我和另一个朋友帮他分析。我俩也不太懂，另一个朋友干脆就直接打电话问那个女生，说你到底为什么不喜欢我哥们呢？

那个女生说因为我们这个朋友全无心机。她喜欢的男生必须是“有心机，又不用心机。”

这句话超出了我的认知，你要知道当时“心机”这个词都还很新鲜。我心想这要求也太高了，有本领，还不用，这不是少林寺扫地僧的境界吗？这样的人去哪找呢？

读了亚当斯这一段，我才恍然大悟：所谓有心机，是说只有这样这个男生才能不在社会上吃亏；而所谓不用心机，其实是不能*对她*用心机。

那你说如何满足这样的要求？亚当斯的答案非常简单 —— 你立即给女方提供两个餐馆作为选项，彰显决策水平和责任担当；然后让她从中选一个，表示承认主权。

※

很多人认为婚姻是爱情的结果，或者说是找到“灵魂伴侣”，但亚当斯认为婚姻是一个「承诺」。我们专栏讲过纽约时报专栏作家戴维·布鲁克斯（David Brooks）的观点，他也认为婚姻是承诺 [3]。

当然你要找个自己真爱的人结婚。但是爱情，不管你想尽什么办法去经营，也会慢慢的变淡。我们前面讲了习惯化的作用，其实不只是习惯化。你周围的每一个人，你的朋友、同事，包括陌生人，都可以只把自己最好的一面展现给你，唯有你的配偶没有这个选项。她必须暴露所有的面，包括最不好的一面。这很不公平。时间长了，你只会觉得周围每一个人都比你的配偶好。

所以只用爱情维系婚姻大概是行不通的。传统社会的婚姻有经济约束，毕竟男女分工不同，一个家庭总要有人狩猎有人采集、有人赚钱有人养家。现代社会，人们变得越来越独立，特别是女性越来越独立，婚姻就面临很大的挑战，这就是为什么现在离婚率很高。

亚当斯认为 25%左右的人非常喜欢婚姻，他们不需要专门维系。而对大多数人来说，婚姻最大的好处是确保你不孤独。亚当斯的重构是 ——

与其说婚姻是找灵魂伴侣，不如说婚姻是找到一个承诺做你的终身伴侣和保护者的人。



而承诺的价值会随着时间增长，而不是降低。

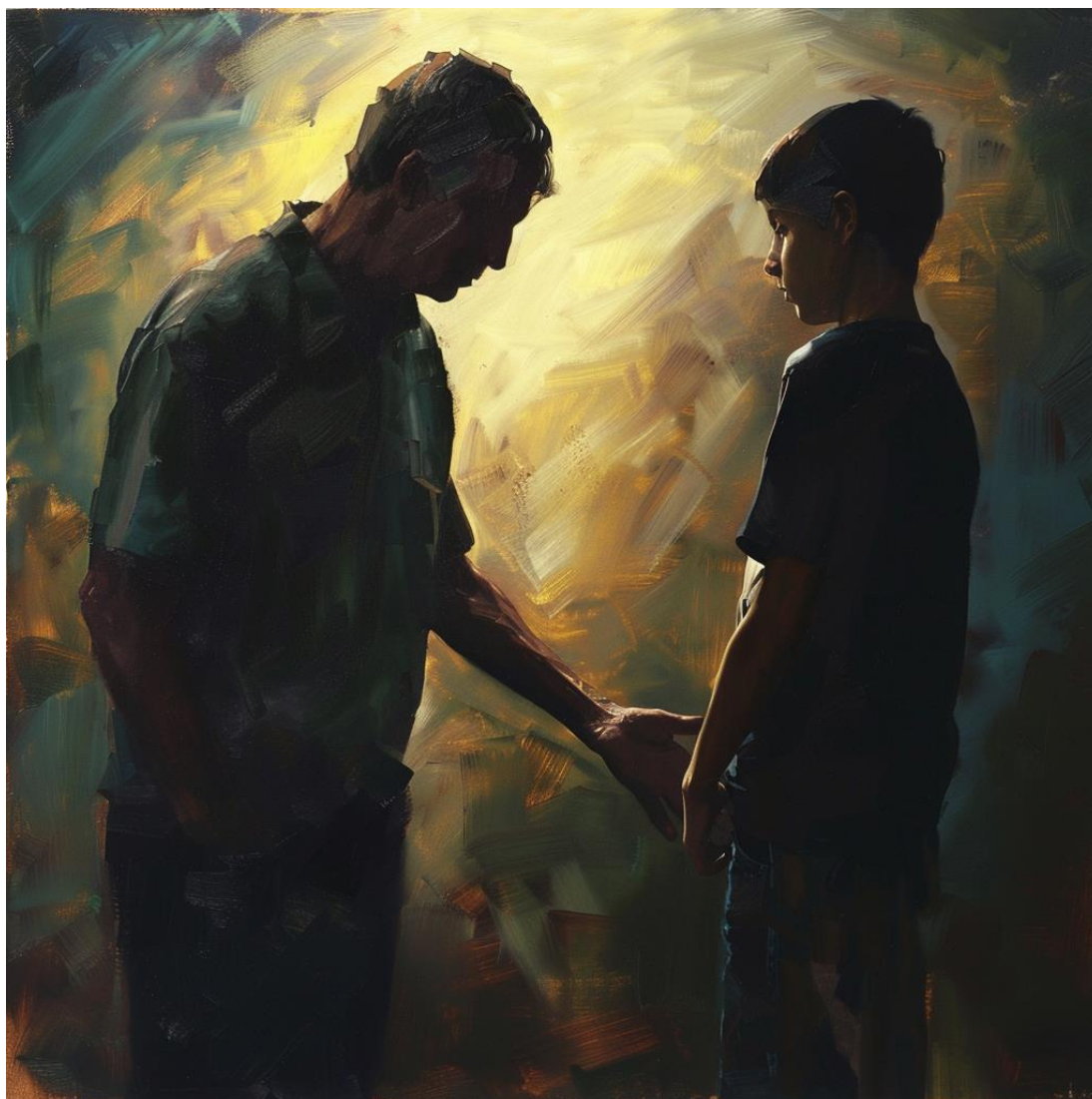
你要是从这个角度考虑，婚姻就是跟一个重视承诺的人一起找到爱。当然爱很重要，但是现实是一个人很容易爱上附近另一个人 —— 所以你更应该关心这个人是否重视承诺。

✱

好，现在你们终于结婚了，而且有了孩子。家长们共同的体会是，小孩在十岁以前是最可爱的，他们只提供可爱，没有烦恼。他们非常相信家长的话。我儿子四五岁的时候我跟他说我曾经是一个士兵，上过战场，他也信以为真，还问过我几次打仗的事情。我女儿一度认为我曾经是个海盗。可是十岁以后，慢慢进入青春期，他们有了自己的脾气，就开始跟你对着干了。

在这个时期，如果有一个外人，用客观中立的视角观察你们，他会认为家长和子女是权力与反抗的关系。

你的出发点肯定是好的，但是你自己也分不清，你到底是给孩子赋能，还是只是行使自己的控制欲。你总想控制，人家当然要反抗。但是对孩子搞自由放任肯定也不对，那到底应该怎么办呢？



亚当斯没有亲生的孩子，但是他的前妻有一个儿子，作为他的继子。亚当斯对继子有些管教，继子也有些反抗，但最终两人关系处得很好。继子喜欢打鼓，后来不幸很年轻就去世了，亚当斯就专门去学习打鼓来纪念他。亚当斯把教育青少年子女这件事，重构成了证明权力合法性的局面。

孩子为啥应该听你的呢？你的权力从何而来？

第一是来自责任：这是你的孩子，你得保护他，你有责任正确地引导他。
第二是来自能力。谁都得承认，青少年的大脑还没有发育成熟，而中年人的头脑正处于人生的巅峰状态。那我一个中年人给你一个青少年提点建议，怎么就不行呢？

你要这么好好讲，孩子按理说是可以接受的。当然你们还是会冲突，这是因为孩子天性就是更着重于眼前的快乐，而你更希望从长远角度打算，这是个内在矛盾。那么亚当斯说，这里也要重构。

我们专栏讲过亚当斯的《以大制胜》那本书，其中有个特别厉害的说服力技巧叫「先同步后领导」[4]。特朗普很善于用这招，先在情感上跟你同步，说没错！我也这么想！完了再引导你往他想要的方向走.....这本书里亚当斯又讲了相似的一招，叫「拥抱和放大 (embrace-and-amplify)」。

比如孩子想玩，而你想让他学习。你要先拥抱：你完全可以玩，因为你应该快乐！我跟你，咱们是自己人，你快乐我也感到快乐！我完全支持你快乐！然后放大：但是你知道吗？我在乎的不仅仅是现在的你，我还必须为将来的那个你负责。我认为将来的你，会感谢现在的你听了我今天的话。

你讲得诚恳一点，孩子能明白为什么你要让他做这个选择。

✱

与人相处总有很多酸甜苦辣，但我们必须相信，人本质上都是好的 —— 更何况是家人呢？虽然如此，我们也应该保持清醒的头脑，身处局中也不能只讲情感没有理性。说什么我都是为你好你怎么还辜负我，那种话没意义。

你得适应用更清醒、更客观的方式思考人际关系。你得学会从别人的视角、从全局的视角、从系统的视角考虑问题。亚当斯很少直接引用最新科学研究，但是他这个能随时跳出来重构局面的本领，绝对是科学精神。

划重点

- 1.对找对象来说，最重要的是你要有性吸引力。这意味着你要展现一定的遗传基因优势。优势有通用和特长两方面。
- 2 对谈恋爱来说，女人总是希望伴侣同时满足两个要求：第一，你必须有决断力，敢负责；第二，你必须接受她对决策的支配权。
- 3.对婚姻来说，婚姻就是跟一个重视承诺的人一起找到爱，你更应该关心这个人是否重视承诺。
- 4.对亲子关系来说，教育青少年子女，是在证明权力的合法性。你要学会一个说服力技巧：「拥抱和放大」。