

《AI 时代十大生存策略》之三：社交和关系

1.关于关系：要成为受欢迎的人，快速的办法是欢迎别人，形成长期竞争力的办法是提供一个独特价值。

在 AI 时代，人要更像人，与人打交道的能力变得更加重要。你希望做个受欢迎、被周围人喜欢的人。

有些人受欢迎的程度就是比较高，走到哪都受到欢迎，人们愿意跟他打交道，人们信任他，喜欢听他讲话，支持他做的决定，甘愿被他影响。欢迎度是一个稳定的特点：他在某群人里受欢迎，你给他换一个环境、换一群人，他还是受欢迎。这个人小时候受欢迎，长大了也受欢迎.....欢迎度是一个经得起科学考验的、稳定的特点。

怎么提高自己的欢迎度？这里有非常成熟的科学研究，各路学者是有共识的。我们专栏讲过至少三本书跟欢迎度有关系：一本就叫《欢迎度》，作者是北卡罗来纳大学教堂山分校的心理学教授米奇·普林斯汀（Mitch Prinstein）；一本是凯文·凯利的《宝贵的人生建议》；一本是斯科特·亚当斯的《心智重构》。这些书都很重视欢迎度，都讲了提高欢迎度的方法，这些方法可以用一个原则概括 ——

要想成为一个受欢迎的人，你首先要做一个欢迎别人的人。

✱

这个道理是人们最喜欢喜欢自己的人。这里有初中高三个基本技能。

初级技能，就是「听」。

也就是在闲聊或者任何对话中，你能不能非常认真地听对方说他自己的事情。

可能你偶尔需要穿插几个提问，来个点评什么的，但大部分时间你要做的就只是静静地听对方说。你要听得如此认真，以至于对方感到他在那一刻就是全世界对你最重要的人。

人们很喜欢谈论自己的事儿，你可以通过听获得他们的宝贵经验 —— 但重要的不是你听到了什么，而是“你在听”这个动作。让别人感到你重视他们，他们就会支持你。

有些人就好像有超能力一样，只要让他跟任何人相处不太长的时间，那些人就会死心塌地地拥护他。他靠的就是真诚地倾听。比如萨达姆就曾经把负责关押他的一群美军士兵变成了他的支持者：而他只是喜欢跟他们聊家常而已。

中级技能是「输出赞美」。

要随时发现别人身上的闪光点，立即点赞。

夸别人一句对你来说是举手之劳，但对对方来说可能一整天都变得美好，那我们何乐而不为呢？空气中有了赞美，整个环境氛围都变好了。

可能很多人认为称赞别人是一种虚伪的行为，其实不是。称赞和倾听一样，都是主动表达欢迎。赞美的内容对不对不重要，重要的是你赞美了。你能公开称赞一个人，这件事本身，就是表示重视对方的真诚行动。

而且赞美还有塑造对方行为的效果。人很多时候就如同处在量子叠加态的粒子一样，可以倒向这边也可以倒向那边。当你因为一个人往这边的细微举动而高声赞美他的时候，你等于是把他拉向了这边。比如这个人对你的态度是在敌意和善意两可之间，因为你先赞美他，他对你的态度就变成善意 —— 而且他会坚持下去。他以后在你面前都会尽量好好表现，因为他不想辜负你之前对他的好印象。

提高欢迎度的高级技能是“假装自己很受欢迎”。

你做出一副自己很受欢迎的样子，别人自动就会欢迎你。

这个道理是别人怎么对待你并不是由别人决定，而更多地是由你决定的。斯科特·亚当斯说得好：如果你整个心情很好，呈现一个很放松的状态，别人就会对你很友好；而如果你是一副生气和紧张的样子，人们就会以你不喜欢的方式对待你。《欢迎度》这本书提到一个实验：找一些学生，在一天之中假装自己是最受欢迎的人，结果这个劲头就真的让他们很受欢迎。

这三个技能都非常简单，你只需要多多演练。你会震惊于它们的有效性，你会无法理解为什么人们不更多地使用这些方法。我们的社会完全可以变好一点。

※

以上这些都是战术层面的技巧，能让你在自己周围的人中间很受欢迎，你会过得很愉快。但你可能还想，能不能扩大自己的欢迎圈呢？比如有些重要活动，我怎样才能确保被邀请呢？

我的建议是你要提供一个独特的价值。

中央电视台的春节联欢晚会是最受关注的节目，那真是大腕云集，连最红的明星都不能确保上场。有一类演员，平时没什么名气，却常常能登上春晚。这就是戏曲演员，尤其是京剧演员。

为了体现中国文化，春晚每年必定有戏曲，戏曲中必定有京剧。如果你是个不错的京剧演员，又专攻“花脸”这个京剧中最容易让老百姓看懂的角色，那么哪怕你在社会上没有那么大的名声，你也能直通春晚。

这就是因为你占据了一个独特的生态位，那个价值正好由你提供。

如果你是朋友圈中最会点菜的人，聚会少不了你。凯文·凯利有句话叫「Don' t be the best, be the only.」不要做最好的，做最好的很难，要做一个唯一的。拿奥运会篮球金牌比登天都难，但是拿射击金牌相对容易 —— 而奥运会少不了射击这个项目。

如果你能占据一个不可缺少的生态位，你不想做受欢迎的人都可以。我理解有些人就不愿意受欢迎 —— 比如那些追逐权力的人：对他们来说，被人害怕比被人喜欢更有效。

2.关于社交：打破社交封闭=强化学习+好奇心算法。好奇心的定位不是生活趣味，而是生活战略。

有足够多的证据表明，社交封闭是危害中年人身心健康的一个特别重要的因素。而且社交封闭是可以避免的。你考察那些特别健康长寿的「超级老年人」，会发现他们的一个共同特点就是有丰富的社交，他

们仍然在认识新朋友，参加各种活动。现在我每当遇到亲友中的老年人，都会力劝他们多社交。

跟社交封闭有关、但是可能更严重的现象是很多中年人正在慢慢变笨。他们的大脑其实没问题，科学研究表明中年大脑的功能没有衰退——但他们大脑的喂料不足，他们每天接触的有效新信息太少。

为什么人到中年，社交也减少了，好奇心也不足了呢？这本质上是个数学现象，也可以说是理性的选择。这是探索/收获（explore/exploit）的取舍问题。

人在年轻的时候都会主动探索世界，因为你不知道你喜欢什么。如果你没见过很多东西，“新东西”对你来说往往就是“好东西”。

萨波斯基在《行为》这本书中讲了个有意思的现象。一群狒狒正在自己的领地休息，附近新来了一群狒狒。年长的狒狒对来者不以为意，可能还略有戒备；而年轻的狒狒们，却是立即兴奋起来。他们会充满好奇地观察那群新来的狒狒，距离对方越来越近，最后甚至可能直接加入对方。

这很容易理解。年轻的狒狒需要找结婚对象，所以对陌生人很感兴趣。而年长的狒狒都已经结婚了。

再比如说，人在年轻的时候很喜欢尝试各种不同口味的餐馆，听说哪里新开一家都很感兴趣。而到了晚年，人们却是总去固定的那么几家餐馆吃饭。为什么呢？因为老年人已经知道自己爱吃哪家。

中年的问题就在于，他们的大部分问题已经解决了。他们有一份擅长的工作，认识几个知根知底的好朋友，形成了固定的爱好、兴趣和品味，他们无需继续探索。他们打算好好享受以前探索的收获。

本来这是挺好的。但现代世界会发生变化，现代人的寿命更长，我们不想、也不能像过去的人那样才四十岁就开始过日复一日固定的生活。

我们需要更主动的探索。

最近我读《智能简史》有个心得：好奇心，对脊椎动物来说不仅仅是一种积极态度，更是一种必需的生活战略。如果没有好奇心，我们就只会做已经有明确目标的、熟悉的事情，那么我们会错过很多好东西。

什么叫「好奇心」呢？

真正的好奇心是，你做这件事可能不会给你带来直接的好处，甚至可能还给你带来利益损失 —— 但仅仅因为它让你探索了新的领地，你就认为很值得。

好奇心的作用是让我们为了探索而探索。保持好奇心，你才能青春常驻。

✱

当然作为中年人，我们没时间搞盲目的探索，不可能跟谁都社交。你需要一个模糊的指引，你的好奇心应该有的放矢：这个指引就是“我要选择我的下一个生活模式”。

美国西北大学教授王大顺的一项研究 [1] 考察了成千上万个艺术家和科学家，发现其中特别成功的人，对探索和收获问题有个特别好的策略。

王大顺发现，那些一辈子都在探索，到处漂泊毫无定性，今天研究这个明天研究那个的人，不太可能取得成功。而那些一辈子只研究一个小领域的人，也不会成名成家。真正取得了不起成就的，都是先经历过若干年的探索期，选定一个领域，然后进去深耕几年，取得收获的人。

这恰恰就是年轻时候多探索，找到好的就深耕。这符合数学。但这还不是王大顺的关键发现。

选定一个领域深耕会让你大有收获，但你也面临一个问题：如果过几年之后这个领域不红了，大众的兴趣转移了，你怎么办呢？

王大顺的关键发现是，那些超级厉害的人会再来一次探索期。他们继续尝试各种新事物 —— 当然这一次尝试通常是在他们已经擅长的领域附近 —— 然后再找到一个最适合自己的新领域进行深耕。

然后过几年他们会再探索。对这些人来说，「探索/深耕」不是人生的两大阶段，而是不断发生的循环。

在探索的时候，你要让好奇心占主导，尝试一个作品成功与否不重要，重要的是你打开了一张新地图。等到深耕的时候，你再明确追求成绩和成就。探索时要用好奇心算法，深耕时用强化学习。

※

这个「探索/深耕」轮换的方法不仅适用于职业规划，也适用于整个人生。

要改变社交封闭和认知喂料不足，你要改变的不是生活方式，而是生活模式。

一旦感到自己的生活已经定型了，周围好像没什么值得继续深耕的了，我们就应该主动开新地图。也许是换个工作，也许是换个行业，甚至换个城市生活。探索几个地方，尝试几个新技能，认识一帮新朋友，你再展开新一轮深耕。

其实这个做法非常普遍。很多人一生中从事过很多种职业，很多人曾经在不同的国家生活。我见过从教授变成商人的人，见过工程师变成创业者，见过创业者变成工程师，还见过从商人变成教授的人——他们都给各自的新领域带去了新鲜空气。他们的成就往往高于那些原本就在、而且一直在那个领域中打拼的人。

他们中有些人是被迫的，但更多的是主动的战略选择。这些人不愿意把同一个生活模式过一辈子，他们需要人生的第二青春期。

划重点

《AI 时代十大生存策略》之三---

关于关系：要成为受欢迎的人，快速有效的办法是欢迎别人，形成长期竞争力的办法是提供一个独特价值。

关于社交：打破社交封闭=强化学习+好奇心算法。好奇心的定位不是生活趣味，而是生活战略。