

绅士的套路

教你认真谈恋爱

李树根 胡哲 —— 著
姜昱 —— 绘





绅士的套路

教你认真谈恋爱

李树根 胡哲 —— 著
姜昱 —— 绘

图书在版编目(CIP)数据

绅士的套路：教你认真谈恋爱 /李树根，胡哲著；姜昱绘. —
南京：江苏凤凰文艺出版社，2018.8

ISBN 978-7-5594-2154-8

I. ①绅… II. ①李… ②胡… ③姜… III. ①恋爱—通俗读物 IV.
①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第107041号

书 名	绅士的套路：教你认真谈恋爱		
著 者	李树根	胡 哲	
绘 画	姜 昱		
策 划	张 岩		
责任编辑	姚 丽		
助理编辑	姜艳冰		
出版发行	江苏凤凰文艺出版社		
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009		
出版社网址	http://www.jswenyi.com		
印 刷	南京台城印务有限责任公司		
开 本	718×1000毫米	1/16	
印 张	18.25		
字 数	280千字		
版 次	2018年8月第1版	2018年10月第2次印刷	
标准书号	ISBN 978-7-5594-2154-8		
定 价	39.80元		

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前言

大家好，我是“最绅士”的 CEO 张鹏程，当你拿到这本书的时候，相信你已经关注我们的节目有一段时间了，感谢你的信任与陪伴，我们正在付诸行动来帮助信任我们的每一个人。

在历史的长河中，人类的社交形态随着文明进步，科技发展，不断地在变化，我们从最早的肢体语言、图形记号，到文字的应用，乃至舞蹈、音乐等艺术形式的出现，都标志着人类对于沟通这件事的渴望。

马斯洛需求层次理论是最为知名的行为科学的理论之一，由美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛于 1943 年在《人类激励理论》论文中提出。马斯洛先生在他的理论中，将人的需求层次由低到高分为了：生存、安全、社交、尊重以及自我实现需求。1987 年 9 月 20 日，中国第一封电子邮件“越过长城，通向世界”。随着“钱天白”教授的威名远扬，与之而来的全新的时代也降临在我国，“因特耐特”经历了 27 年的蓬勃发展。

随着近几年互联网发展的风起云涌，我们发现生活越来越便利，衣食住行都在一个小小的手机上就可以实现，其中社交的门槛好像也越来越低。我们从早期的写信、寻呼机、固定电话，到现在的移动电话，各种社交 APP，人们社交的成本越来越低，边界也越来越模糊，我们可以和世界各地的人们去交流沟通，成为朋友，甚至爱人。

然而事实不然，我们在物质上得到了质的飞跃，大多数人的生存需求和安全需求都已经得到了满足。因此，社交活动的需求渐渐地成为当下人们最迫切的需求，也正在成为当下人们最焦虑的需求。人们在社交活动和恋爱的过程中通常会有两个高昂的成本限制，一个是横向的客观距离，其中包括两个人之间位置

的距离、语言语种的差异等；另一个是纵向的主观距离，我们也称为水平差异，例如两个人的沟通能力差异，审美能力差异，对待事物的看法的不同，为人处事的态度相左等等，也就是我们常说的三观是否契合。

目前大多数的企业都服务于前者，通过研发各种社交软件来拉近社交中的客观距离，而客观距离决定你的社交宽度。所以在现代社会，我们会发现，我们的朋友越来越多，甚至有人会有上千的微信好友，这在过去，是完全不可想象的事情，但同时我们也发现了另一个现象，就是现代人愈来愈重的孤独感。

我们为什么有了更多的社交，反而却更孤独了呢？这是因为我们的主观距离不仅没有变得更近，反而越来越远。

由于客观距离的缩紧，我们可以通过互联网浏览更多的个体展示，也会出现各种“聚光灯效应”以及“幸存者偏差”，你会发现网上各路“六宫粉黛无颜色”，再看看自己身边的女生，瞬间失去了社交的欲望。而女生也容易认识到颇有实力的优质男性，再看看自己身边的那些木讷腼腆的普通男生，顿时没了想法。

沟通成本越来越低，通常一言不合就互相删除好友，从此不再有交集，导致我们的社交像走马观花一样，再也没有“从前慢”的感觉。

在过往“禁止早恋，但大学毕业必须带对象回家”的传统观念中，与欧美国家相比，我们先天缺失的“社交教育”在这种环境下更加暴露无遗，甚至我们的青年人都逐渐地不再具备完善的心理世界和沟通能力。

2014年，我和几个志趣相投、对情感和心理范畴都很有兴趣的朋友走访了国内很多的城市，去挖掘当代青年遭遇情感困境的原因，结果与我们预测的一样，大多数人“恋爱难，结婚难”都是源于主观距离的无法逾越。

女生从很小的时候就会获得情感启蒙，例如家长干预、言情小说、言情电视剧，而男生直到进入社会后，闲余时间大多还在一起打游戏。这样一来也就不难理解，当两个都到适婚年龄的年轻人在一起时，为什么会出现如此巨大的鸿沟。

我和合伙人又去拜访了很多在心理学领域、家庭与婚姻领域内权威的专家，并邀请了一些人与我们共同创业。在经历融资和商业规划后，旧城（北京）文化传媒有限公司及“最绅士”这个项目品牌于2015年正式成立。

经过三年的发展，我们从最初几个人的心理工作室，变成如今近百人的专业情感咨询团队。我们的服务对象超过二百万，通过点击微信公众号的“江湖救急”情感咨询服务，已有超过十万的朋友们成功脱单，还有成千上万人成功挽回了婚姻和爱情。

我们的音视频节目最绅士 yuppie 日浏览量已突破百万,全网播放量可以绕赤道二十圈,并在相关视频行业中获得了金秒奖最佳脱口秀短视频提名、受邀参加搜狐出品人大会、DoNews 牛耳奖、360 快视频等奖项,现已入驻超过 50 家的图文、音频、视频等媒体平台,得到的认可逐渐增多。

在商业化获得成功的同时,我们于今年成立了公益小组来帮助更多有心理障碍的人。正如林觉民先生在与妻书中的名言:“祝天下人爱其所爱,为天下人谋永福也。”

最后我想说的是,当你已经捧起这本书认真阅读的时候,说明你想要严肃认真对待自己与他人,要知道这多么难能可贵,因为这个世界真正缺少的是能够掌控情绪的人。

我想,人类之所以留下了神话故事,正是因为早在很久以前,人群中的智者就发觉了人性的美丽与丑恶。他们寄希望于神明之手给凡人以警示,如若没有这些恐惧、感动、快乐、沮丧、愤怒、慌张等所有的情绪,恐怕人类已然在茹毛饮血时期或是物种淘汰的过程中变成了尘埃。

我坚信人文教育和精神建设对生命的重大意义,正如我坚信这本书能够陪伴着你,帮助你成为更好的自己,它就像是迷雾中的灯塔,照亮你前方的路。

如果您愿意,您也可以来我们的微博、微信,跟我交流。

我的微信公众号



我的微博



本书中提及的个别关于社会调查数据、心理学、心理现象名词解释、科学实验案例、医学名词解释及参考资料均采编于网络百科词条搜索结果。

目录

PART 1

第一章

男人来自火星,女人来自金星 003

- 1 人类是如何诞生在这个星球的 004
- 2 我们永远不会像与兄弟或闺蜜在一起时那样开心地无聊着 006
- 3 优秀的人到哪里都万众瞩目 008
- 4 男生:你的生活可以只有爱情,但我不行 019
- 5 你为什么在外面受气了回家撒? 021
- 6 最亲密的人为什么是最容易被忽略的人? 024

PART 2

第二章

你有没有想过自己到底是什么样的人 027

- 1 和异性相处感到紧张,这正常吗? 028
- 2 什么是自我认知偏差? 029
- 3 为什么会“水逆”? 047
- 4 我那么努力却没有效果,人家三言两语就搞定了 050
- 5 我做了一百件好事她记不住,我犯了一次错她就记住了 054

- 6 研表究明，汉字序顺并不定一影阅响读 057
- 7 滑坡效应 060
- 8 男人掌管逻辑，女人掌管情绪 062
- 9 自信一点，不要自认为是废柴男 066

PART

3

第三章

情商是怎么回事 077

- 1 原生家庭对情商的影响 078
- 2 模范效仿行为 079
- 3 人际关系是不可以等价交换的 082
- 4 情商里固有认知的形成——因鼓励而内化 086
- 5 你经常感到焦虑吗？ 088
- 6 别拿大道理框架我，因为我随时也可以框架你 091
- 7 能够高效聊天的人，就像开启了垃圾广告拦截 094
- 8 萨提亚聊天方法 097
- 9 讨好、指责与闷罐子 099
- 10 她说她到了生理期，你该怎么回复？ 100

PART

4

第四章

幽默地说话 103

- 1 我发[微笑]，她回复“呵呵”——套路的本质 105
- 2 颜文字、语气助词与情绪符号 107
- 3 都互相加好友了，还不快出来打个招呼？ 112
- 4 为什么我一和她聊天，她就要去洗澡？ 115
- 5 聊天的方式——开场白及互动 116
- 6 倾听不是为了理解而听，而是为了回应而听 125
- 7 文字<语音<面对面 133
- 8 你这件衣服比昨天好看，但肯定没有明天好看 136

5

第五章

从性格到人格 147

- 1 门当户对的本质其实是性格匹配 149
- 2 女生憧憬星空、草地和日落 150
- 3 男生喜欢讲道理 152
- 4 不同性格类型男女的匹配法则 157
- 5 性格框架失衡——人格障碍 158
- 6 常见人格障碍及诊断标准 159
- 7 九型人格测验：你是哪种人格 166
- 8 无论你是男人还是女人，做一个优秀的人 174
- 9 从相识、相知到相爱 176

6

第六章

心理防御机制 185

- 1 你是否感到压抑？ 187
- 2 为什么鸵鸟遇到危险时会把头埋到沙里？ 188
- 3 心理上的“返祖现象” 189
- 4 俄狄浦斯情结 191
- 5 把耳朵捂住，就真的听不见了吗？ 192
- 6 “酸葡萄”与“甜柠檬” 194
- 7 为什么你在出轨之后反而对现任女友更好？ 195
- 8 人是怎么骗自己的？ 196
- 9 为什么小时候觉得父母像超人？ 197
- 10 为什么会“看人下菜碟”？ 198
- 11 我早已在心里和你过完了一生 200
- 12 美貌与智慧总要占一样吧 201
- 13 为什么你做同样的事情，却没有得到嘉奖？ 203
- 14 自恰与升华 204

PART
7

第七章

过了保质期的东西你会吃吗？ 207

- 1 牛排、叉子和地板都没有责任，失去平衡的是你自己 209
- 2 怎样避免情绪失衡 209
- 3 安全感不是说出来的，更不是能买到的 213
- 4 保持平衡不可或缺的因素——浪漫 215
- 5 长期关系中如何保持浪漫 216
- 6 更高级的浪漫源自约定、氛围与细节 219
- 7 气质与崇拜感 221
- 8 明明你没有一致性，却怪对方“被惯坏了” 222
- 9 长期关系中必须要做到的四件事 223
- 10 长期关系中可供借鉴的惯例技巧 225
- 11 不是所有的北京都能遇上西雅图 228
- 12 异国恋：时差与文化的距离 232

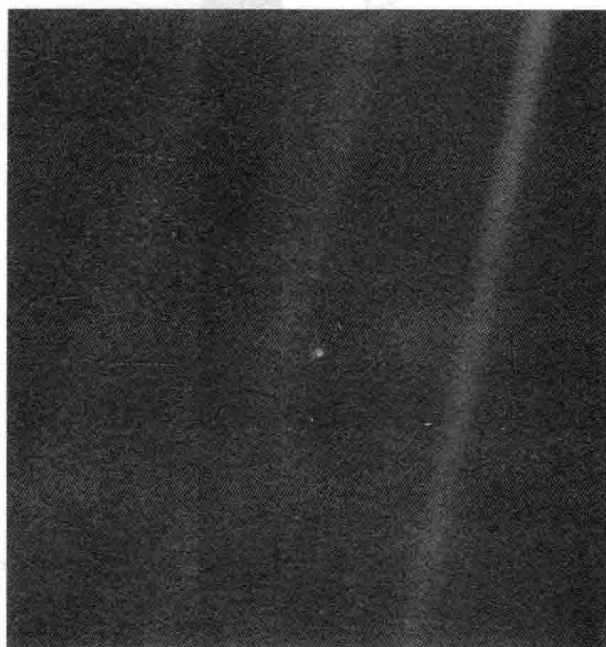
PART
8

第八章

破裂与修复 239

- 1 什么会导致关系破裂？ 240
- 2 长期关系中男女视角的区别 242
- 3 信任、忠诚与耐心 243
- 4 墨菲定律 245
- 5 为什么有些人把爱情变成了亲情？ 247
- 6 如何避免发生被动出轨 248
- 7 保持满足感的重要性 249
- 8 说者无心，听者有意 251
- 9 为什么稳定的长期关系也会发生裂痕？ 252
- 10 分手的常见情形 253
- 11 挽回的雷区 256

编后记 278



1990 年,旅行者 1 号于距地球 64 亿公里处最后一次回望母星,拍摄下这张照片。

“我们成功地拍摄了这张照片,当你看它,会看到一个小点。那就是这里,那就是家园,那就是我们。你所爱的每个人,认识的每个人,听说过的每个人,历史上的每个人,都在它上面活过了一生。

我们物种历史上的所有欢乐和痛苦,千万种言之凿凿的宗教、意识形态和经济思想,所有狩猎者和采集者,所有英雄和懦夫,所有文明的创造者和毁灭者,所有的皇帝和农夫,所有热恋中的年轻人,所有的父母、满怀希望的孩子、发明者和探索者,所有道德导师,所有腐败的政客,所有‘超级明星’,所有‘最高领袖’,所有圣徒和罪人,都发生在这颗悬浮在太阳光中的尘埃上。”

卡尔·萨根 1994

PART

第一章

男人来自火星， 女人来自金星

- 思维方式的差异主要来源于男性与女性所追求的生存价值与繁衍价值的不同。
- 你的伴侣在街上被相貌衣着出众的异性所吸引，先别生气，从动物性上来说这个行为跟小区里互相闻气味的狗没有区别。
- 一定程度来说，我们的人际关系有时还不如峨眉山的猴子稳定健康。

知己知彼，百战不殆。

——《孙子·谋攻》

火星 Mars 战神

在西方，人们以罗马神话中的战神玛尔斯（或希腊神话对应的阿瑞斯）命名它。在古代中国，因为它荧荧如火，位置、亮度时常变动，故称荧惑。

它象征着男性勇敢果决的阳刚性格。

金星 Venus 爱与美之神

在西方人们以维纳斯命名它，爱与美之神代表着女性的细腻与温柔。

1 人类是如何诞生在这个星球的

人类从单细胞生物到类人猿经历了无数次物种灭绝，人猿演化到原始人，又经历了无数次优胜劣汰。从动物性上来看，人猿的力量、速度、视觉、嗅觉、听觉与大部分动物相比都是逊色的，从人猿看到闪电将树木击中产生火开始，人类的

命运就已经寄托到了它的头颅当中。

人类的进化依循了这个趋势，我们需要靠智力和协作生存，群居习性决定人类社会的形成，从而要求男性与女性在思维上有所分工。

既然人类得以生存并创造文明是如此小概率的事件，那么我们每个人的诞生、存在，都是严肃并伟大的事情。起码，是个幸运的事情。

也许你已经有无数的问题想要打断我的话，但请耐心等待下去，相信这本书会为你带来帮助。

起码，是可以提高信心的！

我们从内心建设、心智成长到处理人际关系，都会面临种种问题，这些问题和难以解决的矛盾，可能跟你的成长经历有关，可能跟你的原生家庭有关，可能跟你在进入社会以后的经历有关。无论你是否已经采取了积极应对的办法，在这本书里总会找到蛛丝马迹。

从根本上来说影响我们幸福感的因素，物质只是其次，真正重要的则是我们是否能够由内而外地感受到幸福。我们的幸福感，与我们的家人、朋友、伴侣的幸福感息息相关，正如上文所说，我们每个人诞生、存在的意义都是严肃并伟大的事情，生活的意义不仅仅是幸福，更重要的是要让身边人感受到你所带来的阳光与新鲜空气。成功的人生绝不是腰缠万贯衣食无忧，而是能够将这种幸福感传递给他人，他们与我们的星球一样散发着光辉。

想要了解内心世界的成长建设，首先我们需要放下固有的判断、认知和偏见，这可能会有存在困难的地方，不急，这是一个需要你长期坚持下去的事情，在这本书里列举出来的内容，足以帮助你寻找自身的问题。

一个普通人，勉强可以合理支配自己的情绪，而一个强者，往往能够做到通过控制自身情绪从而影响别人，带动别人来实现共赢。

难道掌控情绪可以让你升职，能够让你拥有完美伴侣，甚至能够让你的家庭幸福感飙升？

不是没有可能。

聊天是我们沟通的手段，精良的聊天基于内心强大的思维。

接下来我们的谈话要从我们的思维方式谈起。

2 我们永远不会像与兄弟或闺蜜在一起时那样开心地无聊着

为什么在我们与他人相处时，尽管关系亲密还是会产生矛盾？

我们与兄弟、闺蜜在一起时，最大的好处是不用担心气氛因为沉默而变得尴尬，尤其是当我们一起做幼稚无聊的事情时，彼此反而会心照不宣地开怀大笑。

可惜这样的事情，在情侣关系中并不会持久。

在热恋期的情侣往往会比较享受这个过程。一旦过了这个阶段，你们都会因为失去新鲜感而陷入争吵与矛盾之中。

如果最近你们发生了冷战，或是碰巧刚刚昏天黑地地大吵了一架，请先把怒气放到一边，设想一下，如果这件事放在你与兄弟/闺蜜身上，你们会如何收场呢？

通常，男生的做法是主动递一杯热水，或是借着最近的某一场球赛转播时间打开尴尬局面；又或者我们什么都不做，一连两三天谁也不理谁，下次见面的时候依旧亲密如故。

女生通常的做法则是在微信或一通电话里怒斥对方的种种劣行，双方各持己见，互相冷战、拉黑，多数以聊崩收场。又或是掩面痛哭，独自靠夜生活冲散极丧的一天。等到一方意识到自己的错误服软，想要恢复关系，便会偷偷跑去对方的朋友圈点赞，点开聊天窗口借着最近圣罗兰新出的色号展开话题，又或是相约逛街、美食，并且在这顿饭开始的时候，还要象征性的小撕一场以示自己的让步。

我们对待另一半的时候好像要苛刻一些，这是因为我们从来没有站在对方的角度思考问题。

男性与女性的思维差异到底表现在哪些细节呢？

比如，有一天你与伴侣走在街上，男生总是优先规划好行动路线，或是在步行时候偶尔纠正女生的方向错误。

方向感，就是男女思维差异体现之一。虽然生活中不乏存在方向感、平衡感极好的女生，但各项研究表明，男性更擅长判断方向、识别位置。如果你还感到疑惑，不妨回忆一下男孩子在打篮球、玩游戏时的具体表现。

你们继续走着，遇到了一个或者几个共同好友，男生挥手示意，问候对方的行动路线、出行安排及目的，而女生通常会优先注意到对方身上的某件时尚品牌新款，或是耳环、口红、挎包、香水等对外貌拥有至关重要影响的细节，在这些细节上，女生比男生更加敏感。

究其原因，我们可以在进化心理学的范畴内对其作出解释，这与我们生活中的冲突矛盾有着直接关联。造成这些矛盾的根本原因是我们的思维方式存在差异，而思维方式的差异主要来源于男性与女性所追求的生存价值与繁衍价值的不同。

生存价值与繁衍价值

女性的繁衍价值特征体现在外表上，肤色、五官、发质、身高、身材、仪态等等都标志着她的繁衍价值。在生活中，大众的道德评判标准常常会使这些细节的负面印象放大，比如看到“浓妆艳抹的女人”这几个字眼，最直观的感受难免使人引发消极联想：这些繁衍价值突出、光鲜亮丽的女性可能会更容易博得男性关注，但是在社会关系中却有着潜在出轨的可能。相反，当你看到“流里流气、面黄肌瘦”的男生，同样会引发消极联想，我们会认为这个人的生活有很大问题，并不值得信任，甚至会思考这个人是否存在犯罪历史。

这些都是各自在价值上给异性留下的最直观的感受。

讲到这里，我们也就可以相应地解析一下当今社会中出现的各种现象，比如“拜金”“攀附权贵”“混圈”等。在这些群体当中，他们的出发点来源于各自内心繁衍与生存的欲望。

不可一概而论的是，当下生活环境中的生存风险可以低到忽略不计，这就要考虑是相对过盛的消费潮流、娱乐种类滋生了更多的需求，而人在成长过程中的各个环节并不会随着科技、文娱的发展而加快速度，这就导致了很年轻群体，甚至未成年群体形成扭曲的消费概念和享受欲。

男性身上的生存价值，相对于女性来说是较难分辨的。男性作为雄性动物可以对自己进行伪装来达到繁衍目的，这一动物性的体现在自然界中屡见不鲜。因此，想要判断一个男性的生存价值，女性需要通过一定时间相处来验证。

这也就是为什么你们在相处一段时间以后发生矛盾时，女生会说：