

欢迎度

引爆个人成功与幸福的人气心理学

POPULAR
The Power of Likability
in a Status-Obsessed World

〔美〕米奇·普林斯汀 著
萧达 译



耶鲁大学场场爆满的“人气心理学”公开课

被接受 \ 被争议 \ 被忽略 \ 被拒绝，锁定你的人格类型

建立恰到好处的人际关系，
稳稳地融入这个功利的世界

受欢迎的人，做什么都顺！

万维钢

《精英日课》

鼎力推荐



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

欢迎度

引爆个人成功与幸福的
人气心理学

POPULAR

The Power of Likability
in a Status-Obsessed World

[美] 米奇·普林斯汀 著

萧达 译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

欢迎度：引爆个人成功与幸福的人气心理学 / (美)
米奇·普林斯汀著；萧达译. — 北京：北京联合出版
公司，2017.12

ISBN 978-7-5596-1086-7

I. ①欢… II. ①米… ②萧… III. ①成功心理—通
俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250937 号

Copyright © 2017 by Mitch Prinstein

This edition arranged with InkWell Management, LLC.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2017-7203号

欢迎度：引爆个人成功与幸福的人气心理学

著 者：[美] 米奇·普林斯汀

译 者：萧 达

图书监制：刘 萍

特约策划：邓艳娟

责任编辑：宋延涛

封面设计：仙 境

版式制作：赵胜军

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京嘉业印刷厂印制 新华书店经销

字数 200 千字 710mm × 1000mm 1/16 16 印张

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1086-7

定价：45.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 64243832

一个人受欢迎的程度，直接影响到他未来的命运。

献给萨马拉和马克斯，

献给蒂娜，

我一生的挚爱。

推 荐 序

受欢迎者的自我修养

你是个受欢迎的人吗？我从来都是。

我从小就人缘好，班级各种选举和评选，只要是民主的，我基本都排第一。不管是书呆子还是社会人，只要必须相处，我都相处得不错。到美国以后英语限制了我的影响力，但我仍然维护了中国人的亲善形象，从来没被排斥过，处处受到优待。这并不是说我享受明星待遇或者一言九鼎，但如果我跟人说个什么事儿，肯定都能被严肃对待。

做个受欢迎的人有很多好处，但是受欢迎的人可不是那么容易做的……当然，对我来说是非常容易的，因为我父母就很受欢迎，我的妻子和孩子也都很受欢迎，我出生和生活在受欢迎的家庭。

没有任何证据表明是基因决定了人的欢迎度。但是根据米奇·普林斯汀的《欢迎度》这本书的说法，欢迎度，是在家族中传承的。

普林斯汀考察欢迎度的方法是把人分成“被接受”、“被争议”、“被忽略”、“被拒绝”和“一般人”五种类型，其中欢迎度最高的是“被接受”和

“被争议”这两种类型。

杜克大学的研究者发现，想要知道一个孩子受不受同学欢迎，你可以直接问他妈妈自己小的时候受不受同学欢迎。如果妈妈回想起自己当年在学校的日子都是一些幸福时光，她当年就是“被接受”的，那她的孩子在学校的欢迎度也绝对是平均水平之上。如果妈妈当年是个“被拒绝”的角色，整天跟同学充满敌意，那她的孩子也很有可能被拒绝。

荷兰的一项研究表明，父母对孩子社交水平的影响是从一岁就开始了。研究表明最理想的亲子关系是孩子跟你很亲密、但也能暂时离开你，跟老师和同学玩。如果是跟家长很疏远，或者一时半刻都离不开家长，那这个孩子的安全感就有问题，他长大就会面临社交困难。

而想要预测一个五岁的小孩过两年之后在同学中的欢迎度如何，一个好办法是听他妈妈如何评价他。如果妈妈说起自己的孩子都是用一些温暖的词汇，充满喜悦和自豪，那就说明母子互动良好，这个小孩在将来很长时间内都会跟同学相处得很好。如果妈妈一说起孩子就是各种抱怨，那这个孩子就很可能特别具有攻击性。

所以欢迎度是个需要你赢在起跑线上的项目。而且赢了起跑线还不够，后面还有新的关卡。

十三岁是个关键节点。人脑中有个区域叫“腹侧纹状体”，负责大脑的奖励系统，能在某些情境之下给我们带来愉悦感。从十三岁开始，腹侧纹状体给的奖励，重点偏向于社交领域。

十三岁以前，我们重视父母、老师对自己的评价。过了十三岁，我们对同辈人的重视，就超过了对师长的重视。我们开始强烈地感受到自己的“社

会地位”。

十三岁以前，那些学习好、听话的孩子受到同学欢迎，因为老师喜欢他们。过了十三岁，“老师喜欢谁”可就不好使了。学习好的孩子可能恰恰因为被老师喜欢，而被同学不喜欢。很多书呆子就是从这个时候开始心里有了阴影，一辈子都不合群，成了“被拒绝”的角色。

到了这一步，想要提高欢迎度，你就面临一个矛盾的选择——到底是专注提高社会地位，还是老实一点，满足于“被接受”甚至“被忽悠”。

提高社会地位的快速办法是做个“酷”小孩。什么叫“酷”呢？我听说过一个最科学的“酷”的定义是“对不合理的主流的正当的打破”。也许你认为其中“正当”二字很重要——但是对青春少年来说，“酷”关键词是“打破”。

被同学评价为最酷的孩子，会故意做一些出格的事情，比如说抽烟喝酒，从超市偷东西，进电影院逃票等等。他们这么做不是为了什么享受，更不是为了什么物质利益，而纯粹是他们觉得干这些事很刺激。敢做这些事的孩子是最早有女朋友和男朋友的，他们是其他孩子心目中的明星。

更直截了当的办法是欺负其他孩子。别人没招你没惹你，而你为了建立自己的权威，要主动欺负他一下。如果你觉得这种行为无法接受，那是你在成年人的文明世界里生活得太久，你忘了，通过打击别人建立地位是灵长类动物的本性。我们看现在热烈讨论的校园欺凌现象，根源就在于这个本性的流露。

按照普林斯汀的分类法，酷小孩和通过打击别人上位的人当然都是“被争议”的角色。地位高的人哪有不被争议的？美国高中里最受同学欢迎的女生从来都不是中国文化喜爱的那种淑女，而是美丽而骄傲、善于社交更善于

打击的“女王”。女王不但受男生欢迎，而且被女生崇拜，她们是所有的同学聚会邀请对象，走到哪里都带着跟班，有着社会头面人物的气质。

但是兴一利必生一弊。普林斯汀在书中说，高中女王这种人设虽然在高中阶段一时很爽，可是高中毕业以后就不行了。一个环境中的竞争优势换个环境就可能是劣势，保持社会地位的技能不是永恒的。

弗吉尼亚大学的研究者锁定了一批十三岁这年在学校里地位最高的酷小孩，然后等待了十年。十年间这些孩子各奔东西，现在干什么的都有。在他们二十三岁这年，研究者走遍全国，把他们一个一个找到，看看他们是不是还像当年那么酷。

他们现在一点儿都不酷。有很多人酗酒和吸食大麻，生活一塌糊涂。当年越酷的孩子，现在越不容易交到真心朋友，他们的朋友普遍比同龄人少，他们很难找到合适的结婚对象，他们总是抱怨别人不能理解自己的地位曾经有多么高……他们永远停留在了十三岁。普林斯汀自己调研过的一位高中女王，因为参加了太多聚会没时间学习，最后未能考上大学，后来男朋友也跟她分手了，现在日子过得不怎么样。

所以“被争议”不见得是个明智的选择。但是你更不要选“被拒绝”。有研究发现，高中时代被拒绝的人，一直上大学，甚至此后一生之中，都有可能背上一个被拒绝的社交精神枷锁：他会带着受害者的有色眼镜观察世界，把各种偶然事件解读成别人故意欺负自己。

普林斯汀的结论是你应该追求做一个“被接受”的人。喜欢你的人比较多，不喜欢你的人很少，也许没有高中女王那么引人注目，但长期看来生

活总是很愉快……就像我一样。这是一个有点矛盾的选择，因为选择了被接受，就等于选择了低调。生活中被争议的人远远少于被接受的人，但是普林斯汀估计，所有地位高的人之中，大部分都是“被争议”型，只有35%是“被接受”型。

而且这也不是你想选就能选的。研究表明人的欢迎度类型非常稳定，在这个环境里是什么类型，换个环境还是什么类型。但是别担心！我发现所有这些有关人的优良品性的心理学学说都有个共同点：一方面它说人的性质很稳定（否则这个学说就毫无意义），一方面它又说你要真的想改也能改（否则这个学说就不给人希望）。

普林斯汀给了我们希望。想要做个“被接受”的人，你应该做到——

- 要帮助别人，而不是只顾自己的需求；
- 要关注别人，而不是只想要被关注；
- 要精心培养深入的关系，而不是收集更多的朋友圈“点赞”；
- 要让别人感受到接纳和欢迎，而不是自己感觉高人一等。

普林斯汀的欢迎度课程在大学受到了热烈的欢迎。书中描写他每年都领着好几百个学生做一个大实验：假装一天自己是个受欢迎的人。实验结果是在这一天里，别人真的更欢迎你了。

所以，一方面是“高中永不结束”，青少年时代的社交精神枷锁可能会伴随你的一生；一方面是哪怕你愿意假装，你都可以提高自己的欢迎度。有些素质是遗传和环境给的，但你似乎总有选择权。选择怎样对待别人，就是选择自己是个什么人。选择自己是个什么人，就是选择下一代是个什么人。

在枷锁和假装之间应该怎么选？在高地位和被接受之间应该怎么选？我觉得答案不见得是显然的，但是了解这本书中有关欢迎度的知识，有助于你做出更明智的选择。

万维钢（科学作家，“得到”APP《精英日课》专栏作者）

作者按

大约两年前，我开始郑重其事地写作本书。但确切而言，我的研究早在许多年前便开始了。也许可以追溯至幼儿园。同伴关系以及更宽泛的心理科学的研究，总是能令我着迷。小学时期，在买午餐的队伍里，我记得自己曾经尝试利用炸薯球来完成智商测试；读八年级的时候，我创建了期中考试阶段调节模型；青少年时，我为不同水平的欢迎度建立了自己的分类系统。这些例子呈现了两种与本书相关的事实。第一，毫无疑问，我自始至终都是个心理学痴。第二，早在想到要写作《欢迎度》前，我就已经在收集人们的花边故事，而这些人从不曾知道自己的经历会成为接下来的内容中的恰当例子。为保护他们的隐私，同时也为遵循临床心理学的惯例，我去除了下面故事中人物的所有个人信息：替换了他们的名字和无关紧要的琐碎细节。为进一步确保某些极为敏感案例的机密性，史蒂夫和佩吉的故事杂糅了多个人的相似经历。

有些故事并未去除其中的身份信息。我在耶鲁的明星学生的确叫做丹尼尔·克莱门斯（Daniel Clemens）。对公众人物和名人的研究以及援引自他们的例子，同样未加掩饰。最后，我自己生活里的故事细节也就记忆所及未做变动。

引 言

1977年秋季的某个阴天，纽约旧贝思佩奇（Old Bethpage）的草地上充斥着孩童们的尖叫声，几个街区之外都可以听到。小学里的男孩和女孩们以惊人的速度感染了神秘的高传染性疾病。每过一分钟，就会有一个孩子被感染，然后迅速被他的同伴所抛弃——那些他几分钟前还谓之朋友的人远远地避开了他。

他们穿着格子布裤子的一对小腿跑得飞快，以确保自己的安全。小孩们散落在学校庭院的每一角落，如同细碎的斑点。有些躲在树后，有些趴在树丛里，有些藏在攀吊架下。他们只是喘口气后，便再次开始奔跑。大多数老师都不见了踪影。外面的少数人仅仅是注视者，任由孩子们一个接一个地感染疾病。

我在那个地区长大，传染病蔓延的那天我就在操场里。我仍旧记得周围的孩子们被感染后的叫喊声和匆忙逃窜的场景。尔后，我们终于可以放松下来：道格和基尔，我的同班同学，宣布他们已然发现了疫苗，疫苗非常有效，能够立即解救任何被感染的孩子。治疗迅速而有力，但复发率很高。很快地，另一个男孩大卫也宣布自己获得了一种药物，但很少有人去索要他的药

物。我们都只会去寻求道格和基尔的帮助。课间休息结束的时候，旧贝思佩奇的虱子流行病已经结束——至少是在次日疫情再次爆发之前。

当天以及许多个类似日子的记忆依旧历历在目。我无法忘怀那种肆无忌惮的奔跑和尖叫所带来的乐趣。但即使在那时，我也会对道格和基尔这样的孩子感到好奇。是什么让他们比其他人更为有趣？为什么他们始终是我们关注的焦点？

我还记得自己对大卫深感歉意，他很难吸引到他人太多的兴趣。为什么他往往会遭到忽视？

当然，其中的差异就在于道格和基尔很受欢迎，且将会在余下的人生里继续保持这种状态。大卫则不同，那一天，他在社会阶层中的地位对他而言已经是众目昭彰。

在这个世界上，道格和基尔这类人相对稀少。无论走到哪里，这些人似乎都能毫不费力地变得大受欢迎——每个班级、公司或社会团体中，也许只会有一两个这样的人。同样地，大卫这样的人也不多。每个人都很清楚他们是谁。甚至在童年初期，以及更为确定的一年级，欢迎度的等级制度便已经悄然确立。

我们大多数人都落于两种极端的中间某处，在操场上，在过去的某个时刻，我们与欢迎度的关系便诞生了。我们既知道自己得到了尊崇，开始关心保持对他人的独特影响，又意识到其他人比我们更受欢迎，开始殷切渴望同龄人的更多关注和正向关怀。

回想当时，我们在社会阶层中的地位似乎异常重要，而且，其中的理由也非常充分：欢迎度是青少年最宝贵也最便于使用的货币。在各个年龄段，

它于我们而言都地位突出。我仍旧能够回忆起小学里不受欢迎的孩子哭泣的场景——他们不被允许插入午餐队伍里，而那些高欢迎度者则来去自如。随着年龄渐长，我们的欢迎度决定了哪些同伴是潜在的好友，以及哪些人是被严格排斥的。我们的小派系在食堂的座位甚至是依照地位等级来安排的。到了高中，我们几乎不会同比我们更缺乏欢迎度的人说话，更遑论交往了。我们会花上几个小时的时间来聆听大人的责备，他们总是教导我们要专注于学业或多吃蔬菜，但较之于学校里最酷的孩子是否会在次日宠幸我们，这一切都会变得毫不重要。

现在，作为成年人，我们父母的意见有了更大的意义。我们的学业成绩切实地影响了我们的教育、事业以及财力，正如同我们的饮食习惯影响了我们后续几十年的健康和生命力。但欢迎度同样如此吗？它真的有什么重要之处吗？

回答是肯定的：它当时的确非常重要，如今也仍旧如此。倘若你了解了我们如今关注欢迎度的必要程度，你或许会大吃一惊。

我们的欢迎度将会影响我们的一生，且这种影响方式往往不会为我们所察觉。某种程度而言，你也许已经将此视为事实。如今，我们回忆起中学时期那些欢迎度超高和几乎没有欢迎度可言的人时，仍旧能够唤起相同的情感，这本身不就很有趣吗？仅仅是提起“欢迎度”一词，就能够将我们传送回往昔的青春岁月。我们从高中毕业，结交新朋友，寻找稳定恋情，选择事业，但在内心深处，我们知道自己的现状——我们的自尊、不安全感、事业的成功或失败，乃至幸福程度——仍旧部分的与我们在彼时的欢迎度高低有关。我们青春时期关乎欢迎度的某些特质似乎在某种程度上构成了我们的现

状，仿佛这些东西永远地植根在了我们的灵魂深处。

也许欢迎度的持久力量能够追溯至这样的事实——那些相同的动力因素仍旧是我们日常生活的一部分。较之青年时期，它如今看起来也许会有些许不同，但在每间办公室、每个社区团体和每个聚居区里，我们仍旧能够碰到欢迎度截然不同的人。那些令成年人受欢迎的因素似乎与校园里的欢迎度因素相去不远。

我们仍旧关注欢迎度，因为不论是否愿意承认，我们中的大多数人从来都未能压抑住让自己变得更受欢迎的欲望，而这些古老的渴望如今仍旧具备持续的影响——不仅仅是对于我们的生活，还包括对于社会所珍视的品质。事实上，现如今，这一点也许比我们先前历史里的任何时刻都更加名副其实。网络社交提供了拉长青春期的可能性，置身其中，我们可以前所未有的照亮那些欢迎度超高的人，寻找方法来模仿以及同这些人互动，甚至借助新的创意平台来提升自身的欢迎度。这些平台给予了普通人成为最具欢迎度之人的机会，即便只是短暂的瞬息。我们的私人生活也受到了这些渴望的影响。我们寻求尊崇的心照不宣的愿望，改变了我们的决策、我们构建的人际关系类型，乃至我们教养孩子的方式；通常，这种影响甚至不会为我们所察觉。倘若我们不加以小心，这些渴望最终会令我们变得非常不幸福。

“欢迎度”是我和其他几位社会科学家几十年来一直都在关注的领域，数千项研究成果揭示了它的源起和在不计其数的社会互动中的意义。我们所了解到的是，“欢迎度”是一种矛盾之物：渴求高欢迎度被深植于人性之中，然而，这并不意味着成为高欢迎度者会对我们自己有益。

几乎在我匆匆穿过旧贝思佩奇的操场的同一时间，心理学领域里某些非

常有趣的事情发生了。直至彼时，这一学科还在被弗洛伊德学说建构的概念所统治——本我（id）、超我（superego）乃至无意识的性欲冲动（libidinal urges）。大多数阐释我们的情感与行为的路径都最终会直指母亲，以及她的教养方式在塑造子女人格上的影响。

然而，20世纪50年代至70年代，大量来自“二战”、朝鲜半岛和越南的退伍军人需要心理治疗，美国政府开始史无前例地资助心理健康项目。美国国家心理卫生研究所（National Institute of Mental Health）创办了起来，退伍军人事务部（Veterans Affairs）系统也被确立，全国各地的大学开始组建心理院系；基于科学研究，心理学家编辑出版了更完善版本的《精神疾病诊断与统计手册》（DSM）。现代心理学诞生了，与之相伴的还有严谨心理科学的兴起。

当时得到赞助的大部分研究都旨在预测，为什么某些士兵能够忠于职守，而另外一些则会被不光彩地开除军籍；这些赞助耗费了政府数百万美元，还危及了军事任务。心理学家检查被试^①的战斗经历，以及他们的智商、学业成绩、社会经济状况、亲子关系、心理症状和攻击性行为史。他们的发现全然出乎人们的意料：有几个显著因子可以预测士兵在军队中的表现，其中之一便是他们在小学里的受欢迎程度。事实上，甚至在考虑了调查者认可的其他因子后，童年时的欢迎度依旧能够有效预测士兵的行为。

在十年到二十年之内，一系列针对非军事人员的其他研究得出了关乎

^① 译者注：被试，指心理学实验或心理学测验中接受实验或测验的对象，可产生或显示被观察的心理现象或行为特质。