



第一步 PHASE ONE

备好土壤：相信你能拥有另一半橘子

GET YOUR SOIL READY:

BELIEVE YOU CAN HAVE IT

1 橘子种子的作用

在日常生活中，常常存在着乐观主义者和悲观主义者。同理，在约会生活中也存在着这两种人。你属于哪一种呢？

你是庆幸自己是已经装了一半水的杯子的乐观主义者——即便正被困在一场无聊的约会中，就像是被困在雨中修理漏气的轮胎，你也能看见事情积极的一面？还是抱怨自己是只装了一半水的杯子的悲观主义者——即便遇见了一位帅气从容，认为你很可爱的男子，你也总觉得哪里不对劲儿？也许，当你长期对约会感到失望之后，你会站在悲观主义和乐观主义中间——认为自己是个“现实主义者”。但是，如果你想要得到一份完美绝妙的爱情，你必须得从现在开始，全身心地成为一个约会乐观主义者。

好消息是什么呢？乐观主义是可以习得的。就像那些只要凝神思考就能实现的技能一样——如填字游戏、拼字游戏、数独——用正确的方式对大脑多加训练，就能在游戏过程中一点点取得进步。也就是说，在你们当中，那些已经公认自己是约会悲观主义者的人可以改变自己的悲观态度（还有那些曾经是乐观主义者，但已经开始对此产生怀疑的人亦如此）。

你需要做的唯一一件事就是转变态度，你要认为并感觉到自己的爱情生活很乐观，你一定会吸引到你的那个真命天子。你想在爱情里成为一个幸福快乐、笑容满面、信心满满的人吗？那么你现在就要学着成为那样一个人。因为如果你能感知到你的另一半橘子，你就能把它吸引到你的生命中来。

苏珊娜·西格斯特姆博士是美国肯塔基大学心理学副教授，著有《打破墨菲法则：让乐观者更开心，悲观者也快乐》(*Breaking Murphy's Law: How Optimists Get What They Want From Life—and Pessimists Can Too*)一书。她解释道，乐观主义就是一种相信生活可以更加美好的信念。所以，作为一位约会乐观主义者，你也要单纯地相信你的爱情生活会更加美好。就是这样！有了此般信心，你就会更有动力去实现——我需要做的事就是去找到我的另一半橘子。

另外，我知道你绝对有潜力成为一位约会乐观主义者。为什么？因

为约会消极主义者笃信爱情根本不会出现，他们会想：那为什么还要费力尝试呢？如果你内心深处也这样想，你就不会一直读到这里了。只要你相信你的感情生活还有一丁点希望，你也愿意去追求，并且不放弃追求，那么，我的朋友，你的血液里就流动着乐观主义！

我并不是说作为一个约会乐观主义者，你就得每时每刻都积极向上，还要把丘比特日历摆满你的桌子。情绪波动很正常。在某些情形下，你当然有边喝酒边大声哭的自由。注意，乐观主义不是忽略艰辛，它是要你在希望生活变好时，让你勇敢面对前方的千难万险，拥有自己的真实感受，选择与那些糟糕的日子抗争下去。即便你已经学会运用我接下来要给你推荐的一些技巧，你也可能只会情绪高涨一两个星期，然后又郁郁寡欢，失望透顶，大喊“快杀了我！”。这些都是正常现象，没有关系。这本书讲的并不是短期的固定幸福观。乐观思维不是把普拉达的标识缝到一件廉价T恤上，然后就说它品质高，相反，乐观思维会改变这件T恤的品质——以及你未来的爱情。

2 乐观思维背后的思考力

近几年，你一定听说过乐观思维的强大力量。现在，你需要把自己的思维引向一个全新而绝对乐观的方向：一场轰轰烈烈、甜蜜美好的爱

情即将来临。“我们的思维不仅仅是对事件的反应，它们会改变后续的事情。”积极心理学之父马丁·塞利格曼博士在他的著作《活出最乐观的自己——教你如何改变自己的思维和生活》（*Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*）中写道。是的，思维的确可以改变未来。

约会乐观主义的指导思想就是建立在我所说的乐观磁力之上的，简单地说，就是我们会把我们思考的、凝神的、感受到的都吸引到身边来。这个一般概念已经存在多年了，人们对它的描述多种多样，从治疗技术到精神信仰再到科学原则。这些观点看似互相矛盾，实则源自同一基本观点。怎么会这样呢？或许是因为你无法与自然法则抗争。显然，我们的大脑中、身体内、周遭世界里存在着更多的法则，我们无力去一一“证明”。我们首先来说说治疗方法。

乐观主义的第一个谜题就是治疗研究是怎样发挥作用的。治疗研究以“积极心理学”为依据。“积极心理学”这一概念由宾夕法尼亚州大学心理学家马丁·塞利格曼博士和心理学家米哈里·契克森米哈于1998年共同提出。它本质上就是研究乐观主义和幸福说。传统心理学主要研究负面情绪（畏惧、焦虑或是抑郁），而积极心理学——不是不重视负面情绪——而是着重研究病人生活中的积极方面，一些好的方面。虽然一定会提到一些不愉快的问题，但医生主要鼓励病人去谈那些自己真心

感激的事，让自己开心的事以及擅长的事。塞利格曼在宾夕法尼亚大学创建了积极心理学中心，于是一场运动就此兴起。

2005年，心理学家泰·本·沙哈博士追随塞利格曼的步伐，于哈佛大学开设积极心理学课程，该课程成为哈佛大学的最受欢迎选修课。积极心理学家认为人并非无可救药，我们可以通过思维来决定未来。他们发现，鼓励人们去想那些能使他们开心的事情，并让他们付诸行动，能够给他们的生活带来更多快乐。那么，从本质上讲，我们可以将思考的、集中精力的、感受到的事情吸引到身边来。

但集中精力思考积极事物绝不是一个新概念。许多人，包括从印度教信徒到相信新理念^①的现代信徒，都认为人类身体内充满能量——积极能量和消极能量。冰箱磁铁是异性相吸的，不同于此的是，我们集中精力思考什么，就会吸引来什么——同性相吸。如果你微笑或热情地和他人打招呼，你的身体就会发射出波状的积极情绪，于是就会成为一个带有正电荷的人，也将会吸引到其他带有正电荷的人和物，比如空出租车，彩票中奖，接到多年未见的朋友打来的电话，一个帅气的男子抛来的媚眼。消极思想同理。如果你呻吟抱怨，或是咒骂他人，你的身体就

① 即强调精神疗法和积极思维的作用。（译者注）

会发射出波状的消极情绪，于是就会成为一个带有负电荷的人，也将会吸引到其他带有负电荷的人和物：如违停罚单，打印机卡纸，弄洒饮料，被喜欢的男孩拒绝，等等。从这一精神立场来看，你集中精力思考的事情每时每刻都在你内心和周围跳动着。

一个恰当的比喻就是“秀发飘逸的日子”。在你秀发飘逸的日子里，你是不是觉得一整天都光彩照人？嗯，原因并不在于世界善待秀发飘逸之人，而是在于你觉得自己头发很赞，这使得你的整体感觉很棒，感觉很棒所以你会展现更多笑容——不管是在电梯里，还是咖啡馆里。在路上开车，你会一路绿灯。在单位，开会时会有很多好的提议。午饭也更加美味，但吃得却比平时少，因为你不想毁掉自己的好心情。诸如此类。此时，你的积极情绪正在你的身体中激发积极感受，这些感受会吸引其他的积极事物。你就是一块积极事物的磁铁。

这并不是什么故弄玄虚的噱头，此刻我会让科学站出来说话。根据我们三年级学过的科学课，我们知道生命中的一切——从身体到小草到我们操作的电脑——都是由物质构成的。所有的物质都由原子构成，而所有的原子都由充满能量的亚原子粒子构成。但正如推动量子物理学发展的重要人物、澳大利亚物理学家尼尔斯·玻尔所说：“一切物质接受测量后才存在。”

你猜怎样？人的思维也可以测量。人的思维是电能，它是完整的，

移动的，可测量的。众所周知，能量可以移动、改变、转移。也就是说，在你进行思维时，你可以对身体内部以及周围的能量进行控制，这种控制远比自己意识到的要多得多。近年来，科学家甚至已经可以通过功能性磁共振成像来获取人类思维过程中大脑细胞的脑电活动，最终“读懂”被测试者的思想和意图，以此来帮助瘫痪病人用思维来控制那些充当胳膊、双手、双腿的电脑设备。这确实强大无比：思维便可以拿起一杯牛奶。

类似的脑部扫描也在认知心理学领域取得了重要进展。“人们现在可以做磁共振成像，通过观察大脑内部神经元连接处的变化来判断个人成长轨迹。”位于加利福尼亚州门洛帕克市的夫妇研究所创始人之一、心理学家彼得·皮尔森博士说道。“个人成长不再是迷信，”皮尔森说，“你可以看见脑部成长。”临床神经学家丹尼尔·阿门硕士是位于加州纽波特比奇的阿门诊所的创始人，他使用 SPECT（单光子发射计算机断层扫描）成像技术来检测脑部血液流速以及人进行思维时的大脑活动。“SPECT 研究真实地显示出当我们集中注意力、大笑、唱歌、哭泣、想象，或进行其他行为时大脑被激活的那一部分。”他在《改变大脑，改变生命》（*Change Your Brain, Change Your Life*）一书中写道。在阿门医生行医时，他可以精确指出在焦虑、沮丧、强迫症、攻击、滥用药物，以及最重要的——恋爱时的大脑活动。当你恋爱时，大脑中负责感觉愉快的多巴胺集中的区域就会像弹珠游戏机一样亮起来。

3 最重要的约会工具如何发挥作用

约会乐观主义的核心，也是我们在改变思维过程中将要使用的工具——大脑。接下来，我要稍微专业一些，但不要走开，因为这能够使你领悟积极磁力的核心，感受到它能使你的生命发生天翻地覆的变化。

简单地说，一个人的情感大脑由多个神经系统构成，这些系统会共同加工思维，包括意识和潜意识。大脑皮层下方部分常被称为“边缘系统”，这套脑部结构负责储存并加工情感记忆。科学家说，大脑中真正储存我们情感记忆的是两个杏仁形的神经结构，我们称之为小脑扁桃体^①，它储存关于主观经验的记忆——也就是感官类的记忆。

那么我们假设，你走进一个派对，看见一位帅气的男子站在蔬菜酱旁，你大脑的工作过程如下：感官信息通过感应区后，比如视觉和听觉（哦，看啊——那位帅哥笑了，好性感）进入你的大脑，此时信息会直奔边缘系统，穿过小脑扁桃体，小脑扁桃体首先会扫描情感记忆数据库（所有爱过你的帅哥，还有没爱过你的帅气傻瓜们），然后与其他结

① 小脑扁桃体：属于大脑边缘系统，是记忆力、决策力及情绪产生的关键器官。（译者注）

构一起向身体发出行为信号（你应该装酷，微笑回应，还是直接走向洗手间？）。一些研究人员将这样的加工情绪的整个系统称为深层边缘系统，或是情感大脑。当你开始把消极情绪纠正为积极情绪时，就是这一部分——你的情感大脑就会产生回应。是情感大脑将你成为约会乐观主义者这一选择转变为精神和物理能量，这些能量会把你的另一半橘子吸引到你身旁。这是因为与你的情感大脑直接相连的便是你体内的物理反应。

“身体反应是全部情绪过程的一部分。”神经科学家约瑟夫·杜勒在《情绪化的大脑》（*The Emotional Brain*）一书中解释道。如果我们把思维对身体的影响审视一番，就会发现，积极思维的回报很高：仅通过思维，你就可以改变身体内外的能量。

试想一下：当你为找男朋友而压力颇大时，因为担心永远也找不到男朋友而焦虑、慌乱，你的身体会将这些感觉全部对外显露出来。你的脸拉得老长，肩膀耸起，脖颈紧张。在这样的消极状态下，你会发生什么呢？消极的事。而当你对自己的感情生活持积极态度时，你的身体也会将其显现出来：你双肩松弛，眉毛放松，仪态温和，笑容增多，更多积极的事物会吸引你，同时也会被你吸引。

嘉里是洛杉矶一位 32 岁的女商人，一个七月的夜晚，她在天使之冠山脉参加户外音乐派对时，就发生了这样的事。过了几年的单身生活

后，嘉里感觉自己生活状态很好——但她遇到的许多单身女孩并不像自己一样乐观。“她们走路时愁容满面，双臂交叉，遇不到自己的另一半让她们心烦透顶。”那晚的派对上，嘉里决定反其道而行之。她答应要帮一位朋友发名片，于是独自起身去人群中逛一圈，能在如此温暖的夜晚进行户外活动，她心里感到非常感激。“有那么一刻，我站在空地上，俯瞰着整个城市，我下颌微扬，脸上挂着满意的笑容，独自随主持人起舞，开心不已。”嘉里说。五分钟后，一位帅哥走到她面前。“我与他双目对视，递给他一张名片，”嘉里说道，“当他抓住名片的时候，我们谁也没松开！我们就站在那里抓着名片，彼此微笑着。从那以后，我再也没有放手。”那已经是十一年前的事了。嘉里和安吉洛如今已经结为夫妻，一起经营着一家公司——正是她面庞的笑容、脚下的舞步以及对自己的满足将安吉洛吸引到她身旁。

你的思维会改变你的肢体语言和能量，而你的肢体语言和能量能够改变你的生命。

幸运的是，科学站在我们这一边，因为只要你意志坚定地去改变思维，那么就能使大脑发生永久的变化，这种变化会十分有效地改变你会恋爱的全部喜怒哀乐。这基于一种迷人而又新兴的神经元可塑性理论，该理论认为大脑中的神经元通路既可以解除，也可以重新连接，最终改变大脑对感官信息的回应方式。

“我们学习了某种新事物时，神经细胞就会捆绑缠绕在一起。”

诺尔曼·道伊奇硕士在《大脑改变着大脑》（*The Brain That Changes Itself*）一书中这样写道。为此，他引用了神经科学家唐纳德·赫布提出的理论。这对那些感觉自己精神受损或有精神负担的人来说是个好消息，因为你可以通过增加或消除大脑中有关曾经的联系。这就像重塑一块热塑料一样重塑大脑，卓有成效地改变你的日常生活。

如果你认为每一个和你聊天的帅哥仅仅是为了打发时间，然后又去寻找更优秀的女生，那么你得尝试着改变一下你的情感大脑引发的膝跳反应，学着以后更坦率一些——更自信一些！你正在改变的是你的情感大脑（主要是小脑扁桃体的情感记忆库）与思维大脑（分析你一举一动的那一部分大脑）的相互作用方式，以形成新的积极神经元通路，覆盖掉消极通路。

杰弗里·施瓦兹硕士是加州大学洛杉矶分校医学院的精神科学研究教授，他在《心灵与大脑——神经元可塑性与精神的力量》（*The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*）一书中是这样解释约会乐观主义背后的科学基础的：“大脑内的神经元集群随着时间的推移发生改变，不断形成新的联系，这些联系在我们大脑内逐渐壮大，使那些未发挥过作用的突触逐渐削弱，传递信号的能力非常差，连两条老式电话的破旧细线都不如。”也就是说，要想抱有希望、乐观

地认为你能找到另一半，你必须让那些消极的思想——你“永远都找不到一个优秀的男朋友”——像旧电话线一样消失殆尽。总之一句话，这种有意识地改变情感构成的基本过程的神经活动被称为“情感管理”，这就是约会乐观主义的核心。

本质上讲，关于积极心理学、精神震动以及大脑神经元可塑性的一切研究最终都指向这一结论——通过改变思维，便可以改变大脑活动，引起身体反应的变化，进而在身体内外产生一种能量，这种能量可以改变你对世界以及世界对你的看法。其要点便是，你思考的、集中精力的、感觉的东西会被你吸引。

“正能量”切实存在。就像扑克玩家漏牌或骗子露馅儿一样，你的思维会影响你的存在本质：你的身体姿态，一颦一笑，以及说话谈吐。正所谓人如其食，人如其思。但你要记住，它不仅仅会产生“积极的”效果，如果你把精力集中于消极思维，那么你就会吸引消极事物。这一点很重要。

莎伊安 29 岁，身材性感，金发碧眼，是一位大厨。她热衷于举办派对，喜欢讲搞笑的旅行故事，总是制订出长达数页的任务清单。一日午后，我们约在好莱坞的一家咖啡馆吃午饭。我在开车过去的路上，心里一直想着自己能够逃离办公桌几个小时真是幸运，能和莎伊安叙叙旧会很开心。快到咖啡馆时，我想要把车停在几个街区外的一小时停车点，但随

后我又想：不，我感觉自己很幸运，没准我能在咖啡馆门前找到一个两小时停车位呢。于是我拐过咖啡馆门前的拐角。就是这样：一辆车正从一个两小时停车位上驶出。我停下车，笑盈盈地走进咖啡馆。

十分钟后，莎伊安走了进来，她看上去像是把自己的厨师帽点燃了一样——头发乱蓬蓬，面目扭曲，扑通一声坐在我旁边的椅子上时，背包口袋也开了。“天啊，我真是经历了最糟糕的一天。”她说。然后，她滑稽可笑地列出一大堆糟糕透顶的事：“我起床晚了，错过了一封工作录用通知，膝盖还撞到了咖啡桌上，青了好大一块。我到这儿以后，想要停车的位置上的计费器全都坏了。”（事实很残酷，在加州，停车计费器坏了就不能在此停车，而不是可以免费停车。）“我想问，接下来还会发生什么？”

莎伊安不只是在经历糟糕的一天——她在切切实实地请求下一件糟糕的事情快快发生，所以她是在吸引着糟糕的一天。午饭后她是否会收到罚单呢？当然是的。而且，她一辈子都不明白为什么。

约会和恋爱亦然：你思考什么，集中精力于什么，就会吸引什么。但事实是这样的，而且非常重要：你周围的世界并不知道你想要什么和你不想要什么这两者之间的差别——这不过是语言学的范畴。上天只知道你的注意力在哪里。在恋爱方面，这一点至关重要，因为，单身的你很可能已经习惯了讨论你尚未拥有的东西。如果你还单身，并且老是说：

“我不想继续单身下去！”那么，世界就会把你集中精力的事物带给你：继续单身。如果你发现你在说：“我不想独自一人。”那么世界也会把你集中精力的事物带给你：独自一人。如果你发现自己在说：“为什么我喜欢的男孩都那么自私恐婚？”那么，世界就会带给你自私恐婚的男孩。得出结论了吗？

当你集中精力思考某种东西的缺陷时，你身边的这种东西就会越来越多。所以，如果你情不自禁地要列出一系列冗长枯燥的倒霉事——糟糕的约会，不合适的对象，差劲的男子，无意义的相亲——那么，上天就会带给你更多相同的事物：糟糕的约会和不合适的对象。

不要被自己的不足打倒。你要思考、集中精力于那些自己想得到的事，而非不想得到的事，这很重要。这种情况下，你很可能会想得到完美神奇、令人欣羡的爱情。听上去不错吧？因为当你开始去想象自己的那份理想爱情时，那些想法就会带你走向完美爱情——所以这就是你应该开始去思考并集中精力的事。

当然了，偶尔有那么一天你觉得糟糕透顶，或是感觉自己好像在参加一场单身怜悯派对，这时你的心情也会糟糕透顶。这不是不可以。我曾喝上六罐啤酒，玩单人纸牌游戏便心情大好起来。但随着时间的推移，在这个宏观计划中，你猜会发生什么？你可以学会控制自己的思维和感觉，最终实现乐观主义，在体内产生积极的感觉。也就是说，你可以改

变你所吸引的事物。你不会再吸引失业的蠢货，虚情假意玩弄爱情的人，或者是那些三分钟热度的人，相反，你会吸引到自己本应拥有的健康的感情。

如果你还在犹豫是否要开始采用约会乐观主义改变自己的生活，那我告诉你：“这并不是由你来选择的。它就像重力一样已经发生，随时都在发生。此时此刻，它正在你身上发生着。但你可以选择如何让这件宝物改变你的生活。”

4 你的注意力带来的意外收获

乐观主义还有另外一个好处，而且这个好处会随着你的注意力而来。比如说，你做了多方调研，得出结论认为自己极爱丰田普锐斯。然后，突然之间，无论你开车走到哪里，你看到的尽是丰田普锐斯——没走多远就有一辆在你面前，要么在高速公路上突然从你身边驶过，要么停在你平常停的车位。是你把普锐斯吸引到自己身边的吗？或许是。但同时你的注意力是有意的，是它有意地让你看见了早就存在于你周围的普锐斯。

当你开始考虑自己所想要的——当前这种情况下，就是你日夜渴望的完美神奇、令人艳羡的爱情——你的心思会完全集中在自己的渴求上，