陳禹安 著

進化心理學

揭秘愛情為何如此動人
又如此傷人

中和出版
OPEN PAGE

前言

進化心理學：掀翻親密關係的“紙牌屋”

自美劇《紙牌屋》在全球熱播以來，“紙牌屋”(House of Cards)這個詞日漸演變成一個隱喻，用來喻示權力場光鮮亮麗、冠冕堂皇的表象背後的幽暗扭曲、殘忍冷酷的真相。事實上，除了權力場，還有另外一個領域也存在鮮為人知的“紙牌屋”現象。

這就是人類永遠不可或缺的兩性親密關係。

從古至今，人類對於美好愛情的頌揚就沒有停止過。《漢樂府》詩歌中“山無陵，江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢與君絕”傳遞的忠貞熱烈，不由得令人心嚮往之；唐代詩人白居易的“在天願作比翼鳥，在地願為連理枝”，纏綿悱惻，動人心扉；匈牙利詩人裴多菲(Petofi)甚至吟誦出“生命誠可貴，愛情價更高”的動情名句……

愛情如此動人，但它也如此傷人。當今社會有一個現象：不願意走進親密關係的剩男剩女越來越多，走入婚姻者的離婚率越來越高。不時有人在被愛情傷害後說“我再也不相信愛

情了！”……

可見，儘管人類的科技已經發達到了不可思議的程度，但我們對於親密關係的了解卻不多。男歡女愛的背後，隱藏着太多我們不曾知曉的秘密。我們能不能掀翻親密關係的紙牌屋，看一看親密關係的底牌，讓男人更了解女人，讓女人更清楚男人，讓兩性能夠真正地相互理解？

進化心理學為解密兩性關係提供了最好的手段與方法。那麼，進化心理學到底是甚麼樣的一門學問呢？

進化心理學產生於 20 世紀 80 年代，是心理學大家庭中一個年輕的“細佬”，它與達爾文提出的進化論密切相關。進化論是關於物種起源的一種學説，進化心理學就是把達爾文的進化論與心理學相結合而產生的一門跨界學科。通俗來講，進化心理學就是先把人降低到動物的層面來研究問題，然後再回到人的層面來解決問題。這個説法可能會引發很多人的質疑。有沒有搞錯，怎麼能把人和動物相提並論呢？人已經好不容易從動物進化為人了，怎麼還能再退化到動物的層面呢？實際上，人和各種動物在行為模式上有着驚人的相似之處，這也從反面驗證了進化論的正確性。

比如，我們都知道，孔雀開屏很漂亮。實際上孔雀的這個

屏就是一條色彩鮮豔、招搖過市的大尾巴。擁有這樣一條累贅的尾巴，對於孔雀自身的生存是很不利的。首先，色彩鮮豔，容易引起天敵注意；其次，尾巴太大，遇到攻擊，不便於逃跑。所以，這條看起來很炫的大尾巴很可能會讓孔雀丟掉小命。

進化論最核心的一條法則就是“適者生存”。明明大尾巴是不利於生存的，為甚麼孔雀還會進化出這樣的大尾巴呢？我們來看進化心理學的解釋。

這一切都是“靚女”惹的禍！擁有漂亮大尾巴的都是雄孔雀，雄孔雀就是要通過展示自己豔麗的羽毛來向“靚女”表白：我是一個基因良好、身體強壯的好伴侶，請你嫁給我吧。

這個背後的道理是：如果雄孔雀的基因不好，就不可能長出豔麗的羽毛；如果身體不健康，身上有寄生蟲，尾巴就會褪色；如果身體不強壯，帶着這麼個大尾巴，就逃不過天敵的追擊。所以，雌孔雀更願意選擇長着漂亮大尾巴的雄孔雀，而漂亮大尾巴帶來的種種不便和風險，就是雄孔雀求偶的代價。

這一幕和人類男性的求偶是何等地相似啊！男性當然沒長尾巴，沒辦法通過開屏來博得異性的歡心，但他們必須想別的辦法來讓異性對自己動心。比如，男性為了顯示自己有足夠強大的經濟實力，會穿昂貴的名牌服飾，戴名錶，開豪車。這

些炫耀行為實際上就是另一種形式的孔雀開屏。

上面的例子説明，從進化的角度看，擇偶是地球上所有物種事關生存的核心問題。進化心理學對擇偶這個問題展開了大量的研究，發現了很多讓人意想不到的規律。

現代社會，在談情説愛、求偶結婚、兩性關係上存在着很多的問題。許多人深陷其中，痛苦不堪，卻找不到解決的方法，只能在痛苦迷茫中煎熬。所以，我們運用進化心理學的知識和理論，結合現實生活中的疑難案例，詳細講解進化心理學知識要點，幫助女人徹底讀懂男人，男人真正了解女人，增進兩性之間的相互理解，從而擁有幸福美滿的情感。

CONTENT

目錄

男性篇 徹底讀懂男人

01 健康美貌等式：誰說男人只看臉 …… 2
男人都是好色之徒？/ 健康美貌等式

02 胸圍效應：年輕就是誘惑 …… 8
“波霸”為何受異性青睞？/“老牛吃嫩草”定律

03 父權不確定性：你可能冤枉了男人的處女情結 …… 14
處女情結從何而來？/ 蜜月 = 浪漫？

04 最小投入法則：追女仔時男人是最精明的經濟學家 …… 19
最小投入法則 / 男女擇偶觀大不同

05 最大概率法則：男人為甚麼總是自作多情 …… 25
多情人終成眷屬 / 最大概率法則

06 柯立芝效應：男人為甚麼總是喜新厭舊 …… 32
新的就是美的？/ 出軌定律與二次吸引

07 零點現象：男人甚麼時候飢不擇食 …… 39
飢不擇食綜合徵 / 婚姻中的“零點效應”

08 性嫉妒真相：憤怒就是脆弱 …… 47
男性為何會“吃醋”？/ 巧用“嫉妒”為愛情保鮮

09 領地優勢：甚麼樣的男人容易劈腿 …… 53
抽象理性 PK 現實誘惑 / 領地優勢與“劈腿”概率

10 付出意願：甚麼樣的男人才是可靠的 …… 60
老實 = 靠譜？/ 美女 + 野獸現象

11 公主陷阱：男人自卑起來是甚麼樣的 …… 67
剩男剩女大不同 /“鳳凰男”與門當戶對

12 雄性衰落：找一個很 MAN 的男人為甚麼這麼難 …… 74
從男人禿頂說起 / 男孩危機

女性篇 幫你了解女人

01 女性擇偶第一法則：結婚為甚麼一定要買房 ……84
女性為甚麼熱衷買房？/ 生存思維與經濟實力

02 身高錯覺：女人真的渴望最萌身高差嗎 ……90
小鳥依人與高大威猛 / 解密長短腳之戀

03 父愛匱乏症：女人要的安全感到底是甚麼 ……96
安全感與原生家庭 / 重組家庭如何給子女安全感？

04 姐弟戀悖論：女大男小的戀情能否修成正果 ……104
“姐弟戀”多面睇 / 為甚麼“姐弟戀”越來越多？

05 情境依賴：在甚麼場合約會最容易打動女神 ……111
屢試不爽的“英雄救美”/ 危險情境催生“依戀關係”

06 月經週期表：除了讓她多喝熱水，你還能幹點啥 ……118
神秘的女性生理週期 / 了解女性情緒陰晴“週期表”

07 性隱秘策略：女人為甚麼總讓人捉摸不透 ……125
性隱秘策略與一夫一妻制 / 對於“性福”男女表現大不同

08 性感兒子假設：女人會和甚麼樣的人出軌 ……133
甚麼是“性感兒子假設”/ 女性出軌原因大揭秘

09 預期理論：女人想要的愛情是甚麼樣子的 ……141
為甚麼女人喜歡聽甜言蜜語？/ 心動更要行動

兩性篇 解決溝通問題

01 愛情長跑危機：兩敗俱傷的不公平競賽 …… 148
跑丟了的愛情 / 愛情長跑陷阱

02 熱帶大草原假說：旅行是檢驗真愛的標準嗎 …… 154
為甚麼一起去旅行後特別容易分手？/ 旅行見真心

03 魅力認同悖論：如何回答“有過幾個前任”這道“送命題” …… 161
為甚麼情侶都會關心對方的“前任”/“前任”讓你送命還是為你加分？

04 禮物偏好差異：男人和女人為甚麼喜歡不一樣的東西 …… 168
怎麼挑選合她 / 他心意的禮物？/ 解密女性的“花語”和“鑽石心”

05 溝通差異：男人為甚麼聽不懂女人的話 …… 176
“怎麼做都是錯”困境 / 為甚麼她愛“秀”恩愛？

06 出軌差異：男人和女人各自痛恨甚麼樣的背叛 …… 183
出軌是背叛愛情，還是本能 PK 理性？/ 如何防止伴侶出軌？

07 撫育差異：為甚麼女人為孩子付出更多 …… 190
“喪偶式育兒”的進化心理學密碼 /“重男輕女”現象探源

男性篇

徹底讀懂男人

01 健康美貌等式

誰說男人只看臉

男人都是好色之徒？

女人最擔心男人甚麼？當然是花心了！

俗語說：“十個男人九個壞，還有一個正在變壞。”這個“壞”，實際上指的就是“花心”，說得再直白一點，就是“好色”。好色似乎是男人的本性，就連兩千多年前的聖人孔子都感歎說：“吾未見好德如好色者也。”孔子周遊列國，閱人無數，但他卻說從來沒有見到過一個愛好美德像愛好美色一樣的人。在《論語》裡，他說過很多句話，但很少重複說同一句話。而這句話他卻一連說了兩遍，可見這個問題確實是一個普遍現象（分別見《論語．子罕篇》和《論語．衛靈公篇》）。

女人對男人好色的擔心，可以分為兩種：

第一種擔心：這個男人口口聲聲說喜歡我、愛我，是不

是只是看中我的容貌？如果只是我的容貌吸引了他，那麼碰到顏值比我高的美女，他是不是就會動心，移情別戀？或者，有一天，我人老珠黃了，他是不是就會扔下我，去找更年輕漂亮的女人了？如果男人真是這樣，我該怎麼辦呢？

第二種擔心：現在高顏值的女性越來越多，但總有一部分女性顏值不高，她們中就有人會擔心自己不能引起優秀男性的關注。那麼，顏值不高該怎麼辦呢？

首先得告訴女士們一個壞消息。確實如孔夫子所說，男人就是好色，不要對他抱太大的幻想。不過，如果學會了進化心理學，真正了解了男性心理，清楚男人為甚麼好色，也許對你來說，男人好色就不再是問題了。

從進化的角度看，與其他所有物種一樣，進化也給人類安裝了一個操作系統，其中最基本的一條代碼，叫作：要確保基因的傳承。那麼，怎樣做才能把基因傳承下去呢？首先，得讓自己活着，確保自身的生存。然後，就是通過兩性交配，生兒育女，讓孩子成為新一代的基因載體。

在原初時代，人類剛剛脫離了動物層面，“愛情”這種神聖的情感還沒有進化出來，男人找女人，就是為了生育，

也就是說，人類的男性老祖宗好色，最初的目的並不是為了滿足自己的淫邪慾望，而是為了更好地繁衍後代，把基因傳下去。這是因為：一個女人的“色”，也就是容貌，在人類剛剛進化出來的時候直接等同於生育能力。研究表明，越是好色的男人，越有可能擁有健康狀況良好的後代，他的基因得以遺傳下去的概率就越大。

我們知道，一個女人能否生育，和她的健康狀況直接相關。但是，在遠古時代，沒有醫院、診所，更沒有現代各種先進的檢查儀器，一個男人想要找一個健康的女人結婚，難度可不小。他該怎麼辦呢？只能撞大運，隨機選擇，聽由命運的安排，也就是達爾文說的自然選擇。自然選擇就像是一個冷酷無情的質量檢查員，凡是不合格的殘缺品，淘汰毀滅。這樣一來，那些不幸選擇了健康程度不足以生兒育女的配偶的男人就絕後了。而基因得以傳承的幸運兒其實只是無意中選對了人，他們並不知道自己到底做對了甚麼。但是，自然選擇讓他們成了幸存者，他們的基因就通過後代傳下來。經過千百萬年一輪一輪的自然選擇，現在地球上活着的人，都是那些當初選對了配偶的老祖宗的後代。那麼，那些幸運的老祖宗到底選對了甚麼呢？

健康美貌等式

現代的生物學家、遺傳學家、心理學家做了大量研究，終於發現了其中的奧秘——“健康美貌等式”。對於女人來說，健康和美貌之間完全可以劃等號。健康等於美貌，美貌等於健康。

女性的美貌標準其實在全世界是基本一致的。比如，從顏值來看，臉部左右對稱，嘴唇豐滿，下頜較短不突出的女性就是美的。這些美麗指標的背後就是健康的生理指標，表明女性體內的雌性激素高於平均水平。

我們讚美一個女性體形好，常常會說魔鬼身材。魔鬼身材其實是可以用數據來說話的。女性三圍中的腰圍和臀圍的比值，在進化心理學中被稱為腰臀比。腰臀比在 0.7 左右的黃金分割比的女性身材，就是男人們最熱衷的魔鬼身材。有人特意做過統計，美國《花花公子》的封面女郎，個個是精挑細選的大美女，她們的腰臀比就在 0.7 左右。

這個美麗的指標，同時也是健康的指標。生理學研究表明，腰臀比大於或小於 0.7 的女性，她的生育能力會下降。有研究表明，如果腰臀比每增加 10%，受孕的可能性就下降 30%。還有一個研究表明，腰臀比在 0.7 左右的女性，體內

的脂肪分佈比較合理，不太會得糖尿病、高血壓、心臟病、中風、膽囊炎這些疾病，健康狀況良好。所以，在遠古時期，一個美貌的女性基本可以等同於一個健康的，有着較強生育能力的女性。

在自然選擇的作用下，那些無意中選對了伴侶的男性的後代就一代一代繁衍下來了，這個選擇標準也就在基因篩選中被保留了下來，成為了一條原代碼。如果男人對某個女人的美貌動心，那是他本能地看中了她的良好基因。當然，這個男人能夠好色，也間接驗證了他的基因是很優秀的。如果他不好色，他的老祖宗不好色，他都沒辦法活下來和他心儀的女人見面。所以，男人的好色都是進化惹的禍。

對于女性的第二種擔心，有人說，這很簡單，只要去一趟韓國，花點錢，動幾刀就解決了。我確實親眼見過一個做過美容手術的女孩，一下子從醜小鴨變成了白天鵝，追求者眾多。不過，後來生了孩子，就全暴露了，因為孩子醜醜的樣子和媽媽小時候一模一樣。

其實，要讓男人對自己動心，也用不着動刀動槍的。男人喜歡女人，也可以分成兩類。一類是一見鍾情，這絕大多數是好色基因所起的作用，屬於感官刺激，激情驅動。還有

一類是日久生情。心理學家們做過研究，人類喜歡和自己有相似之處的人在一起，這個相似之處包括很多，愛好、特長等都可以成為情感紐帶。最重要的是，價值觀和信念上的相似，可以讓兩個人擁有並享受一段長期關係。所謂的日久生情，往往是在思想上有了共鳴，這就能跨越顏值的限制。所以，顏值不那麼高的女性不用擔心，只要想辦法秀出你獨特的內在特質，就一定能找到稱心如意的 Mr. Right。

02 胸圍效應

年輕就是誘惑

“波霸”為何受異性青睞？

在知名網站“知乎”上有這樣一個專題討論：男人為甚麼喜歡胸大的女人？答案林林總總，不盡相同。這個問題揭示出男性的一種特殊癖好，它令女人們非常反感，卻又在不知不覺中迎合這種癖好，以至於讓全世界的 GDP 都提高了幾個百分點。

男人們這種特殊的癖好是甚麼呢？那就是他們更青睞上圍豐滿的異性。

實際上，這個癖好和前面講過的男人為甚麼花心一樣，並不像表面聽上去那樣齷齪。我們已經知道了，人類的老祖宗們千方百計地想要把自己的基因遺傳下去，這就要求他們必須找到生育能力良好的女性才行。

那麼，甚麼樣的女性生育能力良好呢？

首先，當然是身體健康的女人。但是，僅僅健康是不夠

的，因為女性進入絕經期後，儘管還很健康，卻已經沒有生育能力了。所以，生育能力還得滿足一個條件：年輕。也許有人會說，一個女人是不是年輕，你看一眼不就知道了嗎？這和女人胸大還是胸小有關係嗎？

要知道，在原始社會，每個人都披頭散髮，渾身毛茸茸的，光看外表，是很難判斷實際年齡。那怎麼辦呢？這就和胸大胸小有密切關係了。

隨着年齡的增長，女性的胸部往往會下垂。胸大的，下垂程度就更明顯，更容易看出來。所以，胸的大小和堅挺程度，其實是男性老祖宗判斷女性是否年輕的一個重要標準。那些無意中掌握了這一個標準的男性老祖宗，基因就通過一代一代的後代傳到了現在。這些後代們，幾乎個個都喜歡胸大的女人，只是他們已經不知道自己為甚麼會有這樣的癖好了。所以，男人之所以喜歡胸大的女人，是因為基因告訴他要選擇年輕的伴侶，才更能生兒育女，繁衍後代。

當然，男性老祖宗判斷女性老祖宗是否年輕，還有其他的一些輔助標準，比如皮膚是否光潔，頭髮是否有光澤，等等。但是，胸部的大小是其中最重要的標準。

說到頭髮，西方的白種人和我們東方的黃種人有點不

一樣。

白種人頭髮的顏色大多不是黑色的，這就導致了西方男人的特殊癖好和東方男人也有所不同。在西方國家，男人們除了喜歡胸大的女人，還特別喜歡金髮的女人。歸根到底，還是基因惹的禍，男人們想要找到生育能力良好的年輕伴侶。

那麼，金髮和年齡之間又有甚麼關係呢？為甚麼金髮會成為年輕的象徵呢？

金髮不像黑髮，可以一輩子不變色。金髮的色澤會隨着年齡的增長發生變化。一般來說，15 歲左右的女孩子的金髮顏色淺淺的，特別純正，然後就會慢慢變深，到了 35 歲左右大多變成了棕色。所以，根據頭髮的顏色就可以大致判斷年齡了。

早在幾千年前的古羅馬，就已經有把頭髮染成金色的習俗了，這個習俗其實是一個歷史之謎。古羅馬人的頭髮是黑色的。在羅馬帝國的北方，是被他們稱作蠻族的日耳曼人和凱爾特人，這兩類人種中金髮的比例很高。歷史學家一直搞不懂，日耳曼人和凱爾特人在羅馬人的心目中是野蠻的、低劣的民族，為甚麼羅馬的貴婦人還要把自己的黑頭髮染成和

日耳曼人一樣的金色呢？

甚至還有的貴婦人把俘獲的日耳曼女僕的頭髮剪下來，做成自己的假髮套。

歷史學家解不開的謎，進化心理學家輕鬆地就解開了。原因就是，金髮是年輕的標誌。當然，這裡面還有一個很重要的因素，根據現在的基因檢測，羅馬人和凱爾特人的基因是源自同一祖先的，大家的基因裡都有一條“金髮等於年輕”的底層代碼。

總之，無論是喜歡胸大，還是喜歡金髮，男人們實質上就是喜歡年輕，他們無法抵擋年輕的誘惑。這是女人必須了解的男性擇偶心理的第二個重大秘密。

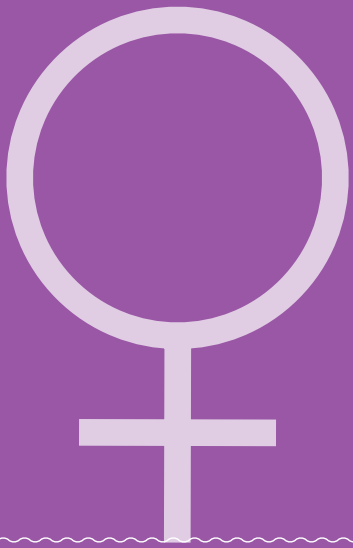
“老牛吃嫩草”定律

心理學家曾經在全世界範圍內做過調查，大多數男人都比自己的妻子大兩三歲，這就是一個活生生的證據，而且還發現了一個特別的規律：

二十幾歲結婚的男人，一般娶比自己小 1 ～ 2 歲的女

女性篇

幫你了解女人



01 女性擇偶第一法則

結婚為甚麼一定要買房

女性為甚麼熱衷買房？

網路上曾經流傳這樣一句話：“你和岳母大人之間的距離只差一套房子，沒有房子你就只能喊阿姨。”誇張之餘，也讓人感慨人心不古，房子居然成為檢驗男性能力的體現，難道愛情、婚姻都必須與房子扯上關係嗎？

買不了房的“單身狗”們，肯定會覺得委屈，為甚麼女人會那麼看重一套房？也有的男人會說，我女朋友挺好的，不逼我買房，都是她媽媽在背後苦苦相逼。別忘了，岳母也是女人，中國人的人格邊界不明顯，岳母實際上是在替女兒做主。所以，歸根結底還是女人看重房子。

為甚麼會出現這種現象呢？不妨從進化心理學的角度來看看，房子在女人心目中到底代表甚麼？

其實，在這個世界上，為房子操心的不僅是人類，就連鳥類也是一樣。如果沒有一個好的巢穴，連雄鳥也找不到伴侶。

非洲有一種織巢鳥，為了終身大事，生生地把自己變成了鳥類中的建築師。織巢鳥會收集乾草和其他材料來編織自己的巢穴。這就等同於人類蓋房子了。蓋房子的都是雄鳥，雄鳥為甚麼要蓋房子呢？當然是為了求偶。沒有一個好的巢穴，雌鳥是絕對不肯下嫁的。

雄鳥建造好巢穴後，就開始密切關注雌鳥的行蹤，只要看到有一隻雌性的織巢鳥飛過來，它馬上就開始表演。先用爪子勾住巢穴旁邊的樹枝，來一個倒掛金鐘，然後騰出兩隻翅膀使勁撲騰，用這個誇張的行為秀，給自己的房子做一個活廣告，吸引雌鳥的注意力。

雌鳥過來之後，馬上開始檢查房子的質量。它會用喙和爪子來檢驗房子是不是結實、牢靠。在雌鳥檢查房子質量的時候，雄鳥非常緊張，它密切關注着雌鳥的臉色神情，同時在一旁唱歌助興。這麼做有兩個目的，一個是分散房屋檢查員的注意力，另一個則是展示才藝。意思是我除了蓋房子還有別的技能，沒事可以給你解解悶。但是，即便雄鳥歌唱得再好，如果房子質量不過關，照樣沒戲。

大約 10 分鐘後，雌鳥的檢查工作告一段落，當場宣佈檢查結果，如果它認為房子不錯，直接留下來入洞房，雄鳥的求

偶也就成功了。如果認為房子質量不合格，雌鳥絕不多停留一秒鐘，立刻展翅高飛去檢查其他雄鳥的巢穴，留下這隻雄鳥獨自神傷。如果接連幾次，雄鳥的愛情鳥都飛走了，它就只能把巢穴拆了，推倒重建。因為不把房子建好，永遠只能當單身鳥。

從進化的角度看，雌性對雄性擁有的資源的偏好，也許是動物界雌性擇偶最古老、最普遍的偏好了。也就是說，雌性，無論是人是鳥，還是其動物，都傾向於選擇擁有更多資源、經濟實力更好的雄性作為長期伴侶、終身伴侶。這就是女性長期擇偶的第一法則。

那麼，這種偏好又是怎麼進化來的呢？

我們知道，在遠古時期人類的初始階段，生存環境極為惡劣，活下去，並通過生育後代把基因傳承下去，是最為重要的事情。所以，對於女性來說，結婚絕不是玩過家家，選錯了配偶，極有可能把自己推向絕路。因為，女性要承擔生兒育女繁衍後代的重任。而且，在生育、養育孩子的過程中，女性比男性要付出多得多。

從男女兩性各自擁有的生育資源來看，男性擁有數量無限的精子，每個小時就能產出一千兩百萬個，而女性一生，

所能產出的卵子數量只有 400 個左右。卵子相對於精子要寶貴得多，如果說卵子是奢侈品，精子就是快速消費品。女性這麼寶貴的卵子，當然不能隨隨便便交給任何一顆精子，必須精挑細選。

從兩性對於生育下一代的付出來看，兩者也很不對等。生一個孩子，男性最少只要付出幾分鐘就可以了，而女性不但要承受十月懷胎，孩子出生後還要哺乳。如果女性盲目擇偶，隨便找一個沒有任何經濟實力的男性結婚，在遠古時期的惡劣條件下，完全等於是自己找死。

正因為每個男性的經濟實力是不一樣的，所以，為了確保自己和孩子的生存，女性在千百萬年的進化中形成了選擇經濟條件優越的男性當配偶的偏好，這實際上是女性的安全感需求。俗話說：“嫁漢嫁漢，穿衣吃飯。”話聽上去很土氣，但實際上說的就是進化論的道理。

那麼，這和房子有甚麼關係呢？

房子首先是一個安全的處所。擁有自己的房子，可以抵禦自然界的暴風驟雨，也可以抵禦外人的攻擊。而且，無論在甚麼時期，房子都不是個便宜東西。因為昂貴，房子也就成了檢驗經濟實力最好的指標。

生存思維與經濟實力

當然，房子並不是判斷經濟實力的唯一標準。雌性動物也會從其他方面來判斷雄性動物的經濟實力。

我們再來看另外一種鳥的故事。

伯勞鳥是一種猛禽，喙部和爪子都帶有鋒利的鉤子，性情兇猛，捕食蜥蜴、蛙類以及各種昆蟲。以色列的內蓋夫沙漠裡有一種伯勞鳥，在每年的繁殖季節開始之前，雄性伯勞鳥拚命地收集各種有用的東西，比如羽毛、布片以及蝸牛、青蛙、老鼠、壁虎等動物的屍體，然後把這些東西大張旗鼓地掛在自己領地內的樹枝上。

雄性伯勞鳥為甚麼要這樣做呢？

原來，雄性伯勞鳥這是在赤裸裸地炫富，這些被掛在樹枝上的東西都是伯勞鳥群體公認的重要資產，雌鳥就是根據雄鳥掛出來的資產數量來決定是否把自己嫁給雄鳥的。

為了進一步驗證結論，生物學家搞了一個小惡作劇，把一隻雄伯勞鳥的全部財產偷偷地轉移給了另外一隻雄伯勞鳥。結果悲劇發生了，那隻原本很富有的伯勞鳥，在傾家蕩產之後，再也找不到女朋友了。雌鳥們絕情地拒絕這隻沒有任何資

源的雄鳥。而另外那隻一夜暴富的雄鳥，頓時成了婚姻市場上的搶手貨。

你看，雌鳥多麼勢利眼！但這就是進化給雌性動物編製的生存程序，不這樣做的雌性動物，生存概率就大大降低了。事實上，在事關生存的底層思維模式上，人類也並沒有比鳥類高明多少。

女性要求男性擁有房子再結婚，並不是拜金主義，也不是唯利是圖，這只是一種能夠確保自己和未來子女的安全性的本能偏好，是千百萬年的自然選擇的結果。

所以，我們首先必須對女性的這種擇偶偏好表示尊重和理解。當然，真相總會傷害一部分不願意看到真相的人。那些因為了解了真相而痛苦萬分的單身漢們其實也用不着傷心絕望，我們人類畢竟比鳥類聰明多了，就算你買不起房，也還是有其他辦法來贏得女神的青味的。

女神的心思雖然很難猜，但也不是完全沒有規律的。在本書接下來的內容裡，我們繼續用進化心理學來揭開女性擇偶的秘密。

02 身高錯覺

女人真的渴望最萌身高差嗎

小鳥依人與高大威猛

個子不高的男生最害怕甚麼？女生的高跟鞋啊！

穿着高跟鞋的女生，身高一下子暴漲 10 厘米，不是讓個子矮的男生更加自卑了嗎？之前網路上流行一個詞叫“最萌身高差”：女生的下巴剛夠到男生的肩膀，或者男生低頭剛好吻到女生的額頭……“最萌身高差”反映出絕大部分女人對於將要成為自己伴侶的男人的身高是有一定要求的。

女人有要求，男人自然隨風而動。

於是，我們看到：娛樂圈裡一些身高沒優勢的男明星，在個人資料裡把自己的身高寫高幾厘米，甚至十幾厘米，已然是公開的秘密；相親時，身高一米六八、一米六九的男生，通常會四捨五入，說自己是一米七；男性雖然沒有高跟鞋，但商店裡男士增高鞋、增高鞋墊等層出不窮。說到底，男生實在擔心在別人面前矮了一頭。

說到高跟鞋，雖然它們現在是女性的專利，但最早卻是為了男人的需要而發明出來的，並不是女人的專屬品。

300 多年前，法國有一位叫作路易十四的國王，他統治法國長達 72 年，被稱為“太陽王”。傳說這位至高無上的君主對自己只有一米五四的身高十分不滿意，覺得自己的身高和地位並不匹配，於是他命做鞋工匠給他做鞋的時候在腳跟處墊上厚跟，以便讓自己顯得高大威猛一些。這便形成了第一個現代意義上的高跟鞋。當時照相技術還沒有發明出來，但我們可以從一幅流傳至今的油畫上看到這位太陽王穿着紅色鞋跟高跟鞋的英姿。

那麼，男人為甚麼如此在意自己的身高呢？

這是因為，進化悄悄地在人們的潛意識中埋下了這樣一條基因密碼：高大等於威猛強壯。從動物的層面來說，雌性動物總是傾向於尋找威武雄壯的雄性來當自己的長期配偶，只有這樣，自己的安全才有保障。

有一種叫作鬥蛙的青蛙，雄性鬥蛙負責建築巢穴和保護

蛙卵。當雄鬥蛙求愛時，雌鬥蛙會故意使勁地用身子去撞擊雄鬥蛙，如果雄鬥蛙被撞開，甚至被嚇跑，那麼，這隻雄鬥蛙就再也不會出現在雌蛙的候選名單上了。這就是雌蛙的相親測試。雌蛙要通過碰撞試驗，來找到那些撞不開的強壯雄蛙。

對於人類來說，高大的人一般比較強壯，而矮小的人，很難打得過高大的人。所以，女人們傾向於選擇身材高大的男人當老公，以擁有安全感。美國一個相關調查表明，很多女性認為把身材高大、體魄強壯的運動員類型的男性作為長期伴侶是很好的選擇。而且，她們對於男性身高的要求是平均一米八以上。

可見，男人在意自己的身高，本質上是因為女人在意男人的身高。從進化的角度來看，女人的這種在意是完全正確的。高大的男人，不僅在生理上更強壯，更能保護女人，在經濟實力上也是如此。一項心理學研究表明，身高與收入之間存在着顯著的正相關關係。在男人長達 30 多年的職業生涯中，一個身高一米八三的人要比一米六五的人多掙 166000 美元。這可不是一筆小收入啊。之所以出現這種情況，是因為在人們的潛意識中，往往認為個子高的人能力更強，配得

上更好的工資待遇。

正因為女人打心底裡喜歡個子高的男人，個子不高的男人才會那麼在乎自己的身高，就太陽王路易十四也不例外。除路易十四以外，法國還有一些矮個子的名人，比如一代戰神拿破崙，傳說他的身高只有一米五多（後世證實其實在一米七左右），據說拿破崙曾經有一次對個子比他高的人說：“如果你因為個子高而對我無理的話，我馬上就用劍來消除這個差距！”法國前總統薩科齊，只有一米六五，據說他和別人合影的時候，總是踮起腳尖，以便讓自己顯得不那麼矮小。有一次外出視察，他竟然公然站在了木箱子上拍照。

解密長短腳之戀

根據進化的規律，個子矮的男人只能選擇比自己矮的女人，因為個子比他們高的女人不太會選擇他們。但現實卻讓我們大跌眼鏡，薩科齊找了一個比他高 10 厘米、當過模特的“第一夫人”。香港明星王祖藍的太太也比他高不少，一度被稱為娛樂圈的“長短腳之戀”。

既然女人更願意選擇個子高的男人，為甚麼這幾位卻願

意選擇個子比自己矮的男人呢？在回答問題之前，我們再來看一個有趣的心理學實驗。

英國劍橋大學的一位老師到澳大利亞的一所大學裡訪問。接待者藉這個機會，做了一個心理學小測試。在第一個班級裡，這位英國老師被介紹為學生。到了第二個班級，他被介紹為實驗員。在第三個班級裡，他的頭銜變成了講師。然後在下一個班級，又變成了高級講師。在最後一個班，他成了教授。

當這位老師離開之後，接待者們要這些不同班級的學生來估計他的身高，結果讓人大吃一驚。隨着這位老師在介紹中頭銜的不斷提升，他的身高也在不斷提升。平均下看，他的頭銜每提高一個台階，他的身高就增加半英吋。所以，他做“教授”的時候比他做“學生”的時候，身高竟然高出了 2.5 英吋，相當於 6 厘米多，這已經是一個很顯著的差異了。

為甚麼明明是同一個人，不同班級的學生們對他身高的估計會差那麼多呢？這個實驗顯然可以給我們一個啟發：男人的社會地位有助於彌補他的身高劣勢。

男性最好的增高術，其實不是鞋墊，不是鞋跟，而是名望、成就、財富或者某種能夠令他在社會中脫穎而出的特殊技能等。當男人具備了這些身外之物時，等於是在腳底下墊上了一塊塊厚厚的磚頭。這也正是薩科齊、王祖藍們能夠贏得比他們個子高的女性青睞的原因。

女性認可高大等於威猛強壯，無非是要一種安全感。在原初社會，純粹是拚體力的，所以，身材上的高大就必不可少。儘管這一進化密碼代代相傳到了現在，絕大部分女性還是受這一規則影響，但現代社會畢竟不一樣了，光靠人高馬大，並不能確保佔據社會階層中的有利地位。男人們已經不僅僅拚體力了，更多的是拚能力、拚智慧、拚品格，以及最終呈現在外的綜合實力。

所以說，那些為自己的身高煩惱的男人們，如果你們明白了女人確實在意男人的身高，但其實又不是真正在意身高的道理後，是不是能夠放鬆一些了？男兒當自強，與其自卑，不如努力。畢竟，已經有不少成功案例擺在你面前了。一切都取決於你自己！

兩性篇

解決溝通問題

01 愛情長跑危機

兩敗俱傷的不公平競賽

跑丟了的愛情

在現代兩性關係的語境中，愛情長跑已經是一個特別常見的詞彙。在各種媒體上，經常能夠看到某某明星與女友或男友結束愛情長跑，終成眷屬的報道。愛情長跑彷彿變成了考驗真愛的煉金石，這是一個天大的誤解。能夠修成正果的愛情長跑，其實只是鳳毛麟角，絕大多數的愛情根本經受不住長跑，因為從進化心理學的角度來看，愛情只有短跑，沒有長跑；只有衝刺快跑，沒有安步當車。

人們常說，愛情一般分為一見鍾情和日久生情兩類。一見鍾情往往是相互間的荷爾蒙對上暗號了。而日久生情，生出來的並不純粹是愛情，而是有相當分量的親情存在。如果兩個人以一見鍾情開始，卻一直沒有結婚，只是以愛情長跑的名義在一起，那麼，最終兩個人之間的感情更多的就變成了親情。也就是說，在長跑的過程中，愛情早就跑丟了，很

多情侶也就因此一拍兩散。這些導致散夥的長跑，大家慢慢就不記得了。而那些還沒有分手的長跑，兩個人在一起的時間久了，相互習慣了，形成了依賴，也就很難分開了。但日久生情並不意味着長治久安，當新的有魅力的異性出現，再次引發其中一方的一見鍾情後，哪怕跑得再久，也不能完全阻止男人出軌。近期引爆香港娛樂圈的知名男歌手背着相識長達 30 年的明星妻子，“偷食”電視小花的出軌事件，也引發大眾對“為何愛情長跑 30 年不敵相識 2 年”的廣泛討論。而這樣的事件，在俊男美女雲集的娛樂圈並不鮮見：

畢彼特和珍妮花雅麗絲頓（Jennifer Aniston）曾經是荷里活一對令人羨慕的明星夫婦。他們於 1998 年墜入愛河，2000 年結婚，並以 1350 萬美元巨資，在比弗利山莊買了一棟豪宅。豪宅佔地面積為 12000 平方英尺，整個裝修工程耗費了兩年時間，據說還在裡面新建了一所幼兒園。這一切跡象表明，畢彼特和珍妮花雅麗絲頓是計劃要天長地久的。但是 7 年之後，詛咒般的“七年之癢”降臨，畢彼特和另一位女明星安祖蓮娜祖莉在拍攝電影時一見鍾情。2005 年，畢彼特和珍妮花雅麗絲頓離婚。

2014 年畢彼特和安祖蓮娜祖莉舉行婚禮，2016 年 9 月，再次以離婚收場。最近爆出的八卦新聞說，畢彼特表示自己人生最大的錯誤就是離開了前妻珍妮花雅麗絲頓。

畢彼特和珍妮花雅麗絲頓是金童玉女的“標配”，他們的婚姻都經不住新的一見鍾情的誘惑。沒有任何名義的愛情長跑，怎麼可能不出意外？

前文說過，在擇偶中，男人傾向於選擇年輕漂亮的伴侶，而女人傾向於選擇實力雄厚的伴侶。我們可以設想一下，當一男一女開始愛情長跑的時候，男人往往是他這一生中經濟實力最弱的時候，而女人卻是她一生中顏值最高，身體狀態最好的時候。隨着愛情長跑的持續，男人慢慢跑出了資產，跑出了地位，跑出了能力，跑出了自信，而女人卻慢慢跑丟了青春，跑丟了容顏，跑丟了機會，跑丟了淡定。

這顯然是一場很不公平的比賽。在擇偶上，男人是時間的朋友，就像釀酒，越久越香。女性卻是時間的敵人，就像枯草，越來越枯萎。兩者之間的差距越來越大，最後還能有甚麼好結果呢？

愛情長跑陷阱

從兩性生理的差別來看，愛情長跑對女性尤其不公平。

男性擁有生育繁殖能力的時間跨度特別長，即便年逾古稀，也可能繁衍後代。比如，著名的孔子，母親懷他的時候只有 18 歲，而他的父親已經 70 歲了。就生育而言，男人的生理優勢麼巨大。但是女人一般在 45 ～ 55 歲進入絕經期，就不太可能再生育了。

在愛情長跑中，往往不會考慮生孩子。而這一點，又是對女人的致命傷害。

在鳥類中，斑尾林鴿是一種實行一夫一妻制的鳥兒。但是它們的離婚率也不低，一般在 25% 左右。是甚麼導致了這些鳥兒離婚呢？主要的原因就是在繁殖季節沒能夠生兒育女。

人類離婚的情形和斑尾林鴿有很多相似之處。不能或沒有生育子女，更有可能導致夫妻離婚。聯合國對 45 個國家的 100 萬人進行調查後發現，39% 的離婚發生在沒有孩子的夫妻之間。而當一對夫妻有了一個孩子，離婚率就下降到了 26%；有了兩個孩子，離婚率就下降到了 19%。如果一對夫妻生了 4 個以上的孩子，離婚率就低於 3%，幾乎可以忽略不計了。

在日本的一些村莊裡，很多情侶在舉辦了婚禮之後，要隔很長的時間，直到第一個孩子出生，才會去政府部門登記。這實際上是以有沒有孩子來確認婚姻是否成立。

所以，普遍地說，孩子是增強婚姻關係的紐帶，能夠極大地降低離婚的可能性。

但是，在愛情長跑中，女人的年齡越來越大，日漸錯過了生育孩子的最佳時間。其實女人也知道這是對自己不利的。但是，每個人都普遍存在認知上的投入陷阱，你會為一件已經投入了很多時間、精力和資源的事情投入更多，而不是當機立斷地快速止損。女人們往往會想，我已經在這個男人身上投入了這麼多年華了，如果現在放棄，是不是太可惜了。就是這一念之差，讓女人一直被動下去，無法擺脫陪跑的身份。

也許有人會說，兩個人如果不磨合一下，怎麼就能知道彼此是最合適的靈魂伴侶呢？萬一性格不合怎麼辦呢？結了婚不是也有離婚的嗎？

其實，世界上沒有兩個人是性格合的，就像從來不會有兩片一模一樣的葉子。兩個情投意合的人，要想長相廝守，唯一的辦法就是相互寬容和妥協，在相處中學習如何相處，

而不是非得磨合到彼此完全契合才能結婚。但凡正常的人，都會在長期的相處中磕磕絆絆，然後相互尋找和諧。

如果男人以此為由，要將愛情長跑進行到底，作為女人，還不如快刀斬亂麻，早點分手為好，哪怕他各方面的條件再好，也不要心存幻想。和一個長跑了好多年卻總是缺乏擔當來給出愛情承諾的男人在一起，最終是悲劇的可能性非常大，因為他很可能是一個沒有責任心的男人。而進化一直在告誡女人，責任心是選擇伴侶最重要的指標之一。

所以，女人應該把 3 年作為一個邊界。無論如何，親密相處 3 年，如果沒有特殊情況，足以看清楚一個人了。女人所要提醒自己的是，不要被情所困，瞻前顧後，以至於付盡深情卻顆粒無收。

愛情長跑其實對男女雙方都沒有甚麼好處，在愛情長跑中以分手為結局的情侶中，受到傷害的不僅僅是女人。女人可能傷痛於一時，但男人在尋尋覓覓之後，往往會覺得還是原來的女朋友最適合自己。這也許是很多男人的通病。擁有的時候，不那麼珍惜，等到失去了，卻已經無法回頭了。這樣看來，越是不敢及時用承諾來固定這段感情的人，距離真正的幸福就越遠。

02 熱帶大草原假說

旅行是檢驗真愛的標準嗎

為甚麼一起去旅行後特別容易分手？

對於生活在鋼筋水泥叢林中的都市人來說，旅行是親近大自然的好機會。但是，當一對情侶或一對將要踏入親密關係的交往對象相約去旅行時，卻很容易產生很多意料不到的矛盾與爭議。這正好說明了男女兩性存在着在進化中形成的共性與差異。

在進化心理學中，關於人類對於居所的偏好，有一個熱帶大草原假說。學術界普遍認為，現代人類的始祖是生活在非洲大草原上的智人。雖然現在非洲已經成了大沙漠，但在數百萬年前，那裡水草肥美，有豐富的動植物資源，可以為人類祖先採集、打獵提供生存所必需的資源。因此，這種對於類似於非洲大草原的環境的偏好就留在了人類基因之中，代代相傳。

心理學家做了一項研究，讓分別來自澳大利亞、阿根廷

和美國的參與者評價一組在非洲肯尼亞拍攝的照片。這些照片的每一張上都只有一棵樹，但是樹冠的形狀、樹蔭的稠密程度、樹幹的高度和樹枝的形狀都不一樣。結果，這些來自不同地區，文化背景完全不一樣的參與者們，不約而同地對同一張照片給出了最高的評價。這張照片上的樹，樹蔭稠密程度適中，樹幹分為兩個分支並且比較接近地面，這是典型的大草原上的樹木。在這樣的環境中，人們既可以得到環境的庇護，又可以及時發現環境中的參與者打了差評。

這項研究告訴我們，儘管人類走出非洲已經千百萬年，但經過基因的傳承，世界各地的人們對於大草原的環境依然有着同樣的偏愛。

根據熱帶大草原假說，人們在選擇自己的居所時，一開始完全是本能的反應。毫無遮掩的開放式環境是不會考慮的，完全封閉的大森林因為妨礙了人們的活動和視野，也會被放棄。其他的一些研究也表明，自然環境總是比人造環境更受歡迎。如果人造環境中包含樹木和其他植物時，人們對環境的好感也會增加。事實上，這是人類基因的懷舊行為。由此，我們也明白了為甚麼絕大多數人喜歡旅行，因為旅行給了人們一個回歸自然的機會。