

作天作地

人为什么会作：一台「折腾」机器的运行原理

王建硕

费曼式写法 · 由多个 AI 代理撰写与互相审校

导读

人为什么会作：一台「折腾」机器的运行原理

你身边大概有这么一个人。

可能是你的伴侣：两小时没回消息，就能引发一场「你不爱我了」的海啸。可能是你的母亲：一句「你们都忙，不用管我」，让全家过节都像拆弹。也可能是你的同事、你的闺蜜，或者——在深夜某一刻，你忽然认出——你自己。

我们对这个人的标准反应是骂：「作」「戏精」「有毛病」。骂完呢？下次海啸照样来，拆弹照样拆。骂，是对一台机器最没用的操作。

这本书换了个思路：不骂，拆。把「作」当成一台机器，拆开看看它的图纸——

- 它是什么时候、被谁装进人身体里的？
- 它的触发开关在哪，为什么道理讲不通？
- 为什么它会越作越大、越作越停不下来？
- 它的运行成本谁付？付到什么时候是个头？
- 以及最重要的：如果你身边有一个作的人，或者你自己就是——能修吗，怎么修？

拆完你会发现一件事：**作不是道德问题，是通信问题**。是一个真实的需求，被塞进了一条迂回到荒谬的通道：想要关心，却说「你走吧」；想要挽留，却说「分手吧」；想被看见，却把自己折腾到所有人都想逃。

为什么有人宁可走这条九死一生的路，也不肯直说十个字？这是贯穿全书的问题。答案不在「这个人真讨厌」里，而在童年账本上、在报警器的灵敏度里、在老虎机的随机奖赏里、在一个不允许直说的文化里。

读这本书不需要任何心理学基础，只需要你骂过、或者挨过一句「你怎么这么作」。读完你不一定能立刻修好身边那台机器，但你至少会换掉那个最没用的操作——骂。你会开始问工程师式的问题：警报为什么响？信号想说什么？通道能不能换一条？

先别急着骂那个作的人。先来看看 ta 心里那台报警器。

第一章 · 什么叫作

先给你三个场景，看看熟不熟。

场景一：女朋友发来一条消息：「你忙吧，不用管我。」你回了个「好的」，半小时后手机炸了——十七条消息，中心思想是你不爱她了。你一脸懵：不是你说不用管的吗？

场景二：全家吃饭，妈妈忽然放下筷子叹气：「反正我说什么你们都不听，我这个妈当了也白当。」没人吵架，没人顶嘴，这句话凭空出现，然后全桌人都得放下碗来哄。

场景三：凌晨两点，同事在工作群里发了一张办公室照片，配文「又是一个人扛下了所有」。第二天老板找他谈话，他说没事，挺好的，就是有点累。

这三个人在做同一件事。中文给这件事起了个非常生动的名字：**作**，再夸张一点，叫「作天作地」——上天入地地折腾，折腾别人，也折腾自己。

给「作」下一个能用的定义

字典不会告诉你作是什么，但它有个很精确的定义，可以用大白话说：

大白话

作 = 想要一样东西（通常是关心、爱、重视），但不直说，而是用一种「让你难受」的方式逼你自己悟出来。

拆开看，作有三个零件，缺一不可：

- **有一个真实的需求。**作的人不是吃饱了撑的，ta 是真的缺关心、缺安全感、缺被看见。「不用管我」翻译过来是「快来管我」。
- **拒绝直说。**「你能不能多陪陪我」这句话ta说不出口，或者觉得说了就掉价、说了就不算数——「要来的关心还算关心吗？」
- **用负面前戏代替正面请求。**叹气、甩脸色、阴阳怪气、突然宣布绝交/辞职/回娘家，制造一个让所有人不舒服的场，直到有人来满足那个没出口的需求。

三个零件齐了才叫作。缺了任何一个就不是：直接说「我需要你陪我」不是作，那叫沟通；完全没有需求、纯为了利益演一出戏也不是作，那叫操纵——心里门儿清、情绪是假的，目标是骗你的实际好处。作的人情绪是真的，ta 是真的委屈，只是表达通道坏了。

作是一种「信号系统」

这本书要反复用到一个视角：**把作看成一台发信号的机器。**

火灾报警器响了，很吵，很烦，吵得你没法开会。但你不会说「这个报警器道德败坏」，你会问：哪儿着火了？报警器为什么响？它能不能换一种不那么吵的方式响？

作就是人身上的报警器。它响，说明系统里确实检测到了烟——缺爱了、慌了、没底了。它吵，是因为这台报警器的出厂配置比较原始：不会打字发短信说「3 号会议室有烟」，只会整层楼地尖叫。

所以这本书里我们不骂作的人。骂报警器没有意义。我们要做的是拆开这台机器看看：

- 它是什么时候、怎么装进人身体里的？（第二、三章）
- 它内部是什么结构，什么触发了报警？（第四、五章）
- 为什么有些人的报警器越响越凶，像进了赌场？（第六章）
- 一直让它这么响下去，代价是什么？（第七章）
- 家里、公司里那些旁观的人，是怎么被卷进这台机器一起运转的？（第八章）
- 以及最后，如果你身边有一个作的人，或者你自己就是那个作的人——怎么办？（最后三章）

一个贯穿全书的问题

这本书要回答的问题只有一个：**人为什么宁可作，也不直说？**

直说明明又快又准：「我想你了」「我需要你重视我」「我怕你不要我了」。十秒钟的事。而作，要搭进去几个小时的冷战、一桌子人的胃口、一个凌晨两点的工作群。从工程角度看，这是一条烂得不能再烂的通信链路——编码隐晦、误码率极高、带宽全用在情绪噪音上。

但作这个行为在人类里存活了几千年，遍布所有文化、所有年龄段。一个在进化上活下来的行为，一定有它「划算」的地方。它划算在哪？什么时候变得不划算？这就是我们要搞明白

的事。

先从这台机器的生产车间说起：童年。

第二章·小孩是怎么学会的

要搞懂一个大人为什么作，最快的办法是去看一个三岁的孩子。

超市里，孩子要一盒糖，妈妈说不行。孩子往地上一躺，开始嚎。妈妈脸上挂不住，周围人在看，十秒钟后，糖到手了。孩子从地上爬起来，眼泪一收，剥糖吃。

这一幕没有任何人教过他。没人给三岁小孩开过「谈判技巧培训班」。他是自己学会的，而且学得飞快。怎么学会的？靠一条写在所有动物（包括人）神经系统里的朴素规则。

一条朴素的规则：有用就多用

心理学家给这条规则起了个名字，叫操作性条件反射——听着唬人，其实就一句话：**一个行为如果带来了好结果，下次就还会用；如果没用或者招来麻烦，就慢慢不用了。**

大白话

大白话：生物都是「记吃不记打」的会计师，每个行为都在心里记着一笔盈亏账。躺着嚎 → 得到糖，盈利。盈利的行为，加仓。

实验室里演示这条规则用的是鸽子：鸽子啄一下按钮，掉一粒谷子。用不了多久，鸽子就变成一个啄按钮狂魔。它不懂原理，但它的身体懂：这个动作 = 好结果。

孩子也是一样的。他不会算账，但他的神经系统会。第一次躺地上可能纯属崩溃，但当「躺地上 → 得到糖」这个回路接通一次，第二次就不是崩溃了，是**工具**。

每个作的大人，都曾是个灵的孩子

注意一个关键事实：孩子不是故意学坏的，他只是在**试**。孩子的世界里信息极少，他不知道自己需要什么、大人能给什么，他的整个成长就是一场大型试错实验：

- 哭 → 有人来抱。记下来。
- 好好说话 → 大人在看手机，没听见。记下来。

- 把碗摔了 → 大人立刻放下手机。记下来。
- 说「我不舒服」→ 被说「别瞎说」。记下来。

几年下来，每个孩子都攒出了一张私人账本：**哪种表达方式，在我家这台「大人机器」上，投入产出比最高。**

这里就出现了决定性的分歧。在有的家里，「好好说话」是性价比最高的通道——孩子平静地说「我想要」，大人认真回应。那这个孩子长大后，遇事自然直说。而在有的家里，好好说话根本没人理，只有哭到背过气去、只有把自己折腾出动静，大人才会「上线」。那这个孩子学到的就是：**小信号没用，得拉响大警报。**

你看，作不是性格缺陷，它是一个**在特定环境里的最优解**。是孩子用几千次实验测出来的、在他那个家里最管用的沟通协议。问题是，他把这套协议带出了家门，带进了恋爱、婚姻、职场——而那些地方的机器，协议不一样。

「管用」是有有效期的

这套童年协议有两个隐蔽的缺陷，小时候看不出来，长大了要命。

第一，**它只在权力极度不对等的关系里管用**。孩子对父母，是没有退路的：他不能换父母，父母也不能真不要他，所以「闹」这种高成本信号，最终总有人接盘。而成年后的关系是双向选择——男朋友可以分手，老板可以开人。童年的王牌，到了成年是透支卡。

第二，**它会通货膨胀**。第一次躺地上，妈妈十秒投降。第十次，妈妈已经习惯了，你得躺更久、嚎更响。信号要想保持效力，就得不断升级——小作变大作，大作变作天作地。这是第六章「赌场」要展开讲的事，这里先埋个伏笔。

所以别把账算错人

理解了这一章，你看「作」的眼光会变：

一个三十岁的女人因为男朋友没秒回消息而崩溃大哭，她身体里站着的，其实是个三岁的孩子，正在用那张旧账本上盈利最高的行为，发一条「我怕被丢下」的信号。

这不是替她开脱——成年人有责任更新自己的协议，这是最后一章的事。但「更新协议」的前提是知道旧协议是怎么写进去的。责怪一台机器「你为什么用旧系统」，不如搞清楚旧系统当年为什么是最优的。

下一章我们看这套协议里最早、也最根本的一个功能：试探。孩子为什么要故意惹你？答案比你想的正经得多。

第三章 · 试探边界

养过孩子的人都经历过这个阶段：你说「不许摸插座」，孩子就盯着你的眼睛，把手一寸一寸地伸向插座。你再说一遍，他再伸近一点，眼睛始终不离开你的脸。

他不是摸插座。插座上没有糖。**他在摸你。**

这个动作有个名字，叫试探边界——故意去碰规则，不是为了破坏规则，而是为了**确认规则还在**。孩子伸手的时候，眼睛看你的脸，是因为他真正想读取的数据不在插座上，在你脸上：你会不会有反应？反应多大？反应几次之后会失效？

孩子试探：给世界做一次压力测试

想象你住进一栋新房子，夜里风一吹，墙嘎吱响。你会不放心，你会去推一推那堵墙。推了，墙不动，你从此睡得着。

孩子每天就在干这件事：推墙。规则是墙，大人的爱是墙，「我说不可以就真的不可以」也是墙。孩子推墙的目的不是把墙推倒——恰恰相反，**墙推不动，他才安全。**

大白话

大白话：孩子说「我偏不」，翻译过来是「我想确认这个世界是靠得住的」。你稳住了，他的世界就稳住了；你一吼就炸、一磨就让，他的世界就是豆腐渣工程。

这解释了一个让无数父母困惑的现象：为什么孩子偏偏在最累、最困、最没安全感的时候最「闹」？因为那种时候他最需要确认墙还在。睡前的一场大闹，常常是一场压力测试：我都这样了，你还稳稳地在这儿吗？

大人试探：同一台机器，换个用途

好，现在把这个机制平移到成年人身上。

成年人的世界里也有一堵需要推的墙：**「这个人还在乎我吗？」**。小孩推的规则之墙，大人推的是关系之墙。机器是同一台，只是测试对象换了。

看几个熟悉的操作：

- 故意不回消息，看对方会不会着急、会不会连发好几条。——在测「我的缺席对你有多大影响」。
- 吵架时撂一句「那分手吧」，然后竖着耳朵等反应。——在测「这段关系能不能扛住最坏的话」。
- 在饭桌上当众数落伴侣，看ta是翻脸还是忍着。——在测「我在ta心里的排位」。

注意那个共同结构：**做一次小的破坏，观察对方的修复反应**。孩子说「我偏不」、大人说「那分手吧」，都是在墙上凿一个小洞，看对方补不补、补得多快、补得多用心。对方扑过来补洞的那一刻，试探者拿到了数据：墙还在，爱还在，我安全了。

试探的根本缺陷：数据是脏的

作为一个理工读者，你大概已经看出这套系统的工程问题了：**测试本身会污染被测系统**。

你推墙，墙没事；但你推一百次，墙真的会被推松。试探得来的「安全数据」有个致命bug——

- **它测的是对方的忍耐，不是对方的爱**。对方扑过来哄你，可能因为爱，也可能因为怕麻烦、怕场面难看、怕你。这两种动机的响应看起来一模一样，你分不出来。
- **每测一次，系统的真实状态就恶化一点**。对方每补一次洞，耐心就少一点。你用「确认关系」的行为，真实地损耗着关系本身——为了测体温，把体温计咬碎了。
- **它会上瘾地重复**。试探换来的安全感有个特点：保质期极短。今天确认了「ta还在乎」，明天那个不确定感又冒出来了，又得测一次。这就是第二章说的通货膨胀的引信。

所以成年人的试探，是一场越测越慌、越慌越测的循环。而这台机器为什么这么难停？因为它不归理智管。它接在一个更底层、更古老的系统上——下一章的主角：依恋系统。

第四章 · 依恋系统

前面三章说了：作是发信号，发信号的习惯是童年记账记出来的，记账的核心科目是「试探」。但还有一个问题没回答：**为什么这个信号系统不归理智管？**

你跟一个正在作的人讲道理——「他两小时没回你，可能就是在开会啊」——完全没用。道理都对，就是没用。因为你讲道理的那个部门（大脑皮层，管逻辑的那位），根本不掌握报警器的开关。开关在另一个部门手里。

人身上自带的「关系报警器」

二十世纪中叶，英国心理学家鲍尔比（John Bowlby）提出一个理论，叫依恋理论。一句话版本：**人类的婴儿在进化中被预装了一套系统，专门负责监控一件事——「照顾我的人还在不在」。**

想想为什么必须有这套系统。人类婴儿是所有哺乳动物里最没用的：小马生下来一小时能跑，人类婴儿连头都抬不起来，离开照顾者就是死。所以进化给每个婴儿配了一台二十四小时开机的关系监控器：

- 照顾者在视线里、有回应 → 系统绿灯，该玩玩、该睡睡、该探索探索。
- 照顾者消失了、叫不答应了 → 系统红灯，拉响警报：哭、喊、爬过去、死死抱住。

哭不是撒娇，哭是婴儿的求生设备，和报警器的尖叫是同一个性质。这套系统一点都不原始、一点都不丢人——它是花了几百万年打磨出来的救命装置。

关键是：**这套系统不会因为你长大就卸载**。它只是换了个监控对象。小时候监控妈妈，长大后监控伴侣。所以男朋友两小时没回消息时，有些人心里响起的那个慌，和婴儿发现妈妈不见了时的那个慌，是同一条线路上的电流。你跟他讲道理没用，因为你在跟一台火灾报警器念消防条例。

一台报警器，三种灵敏度

鲍尔比之后，心理学家安斯沃斯（Mary Ainsworth）做了个著名的实验，叫「陌生情境」：让妈妈带一岁左右的孩子进一个陌生房间，中途妈妈离开几分钟，再回来。观察孩子的反应。结果发现，孩子们的报警器大致有三种出厂灵敏度：

第一种：安全型（约一半多人）。妈妈走了会不高兴，妈妈回来，抱一抱、哄两下，警报解除，接着玩。这台报警器的特点是：会响，但也**会停**。它信任「警报是有人接的」。

第二种：焦虑型（约两成）。妈妈走的时候就崩溃，妈妈回来了——注意，这是重点——**哄不好**。一边扑过去要抱，一边还在哭、还在挣、还生气。警报器按不灭了。这类孩子学到的经验是：照顾者的回应时有时无，所以警报必须拉满、拉久，才可能有回应。这就是「作」的雏形：**不是戏多，是灵敏度被环境调高了，而且不相信警报会被解除。**

第三种：回避型（约两成多）。妈妈走了，没什么反应；妈妈回来，也没什么反应，甚至躲开。别以为这台报警器不灵——后来的研究测了他们的心率，照样狂飙。他们是把报警器的声音**关成了静音**：反正响了也没人接，不如学会自己扛。这类孩子长大，就是第十章要说的「不作的人」。

大白话

大白话：每个人都装了个关系报警器。安全型的是「响了有人管」，焦虑型的是「响了不一定有人管，所以往死里响」，回避型的是「响了也没人管，我把电池抠了」。作，就是第二台报警器的声音。

灵敏度是测出来的，不是天生的错

请注意这三种风格是怎么来的：不是基因彩票，主要是**孩子拿自己的照顾者做实验测出来的**。回应稳定的家庭，孩子测出「警报有效」，灵敏度保持正常；回应忽冷忽热的家庭，孩子测出「小警报无效、大警报偶尔有效」，于是灵敏度调高、音量和时长都加倍——这正是第二章那张账本的深层来源。

所以说「作天作地」的人「戏精」「毛病」「惯的」，技术上都是错怪。更准确的说法是：**ta的报警器灵敏度，是当年那个回应不稳定的环境亲手调出来的。**

这一章留下的问题

现在我们知道：作 = 焦虑型报警器的报警声。但报警声有很多种响法。为什么有人作的方式是连环电话，有人是冷暴力，有人是「你不爱我了」，有人是突然宣布分手？这些五花八门的响法背后，有没有一个统一的逻辑？

有。它们全是同一个动作的不同皮肤，那个动作叫「抗议行为」。下一章拆它。

第五章 · 「你不爱我了」的逻辑

第四章留了个问题：作的花样那么多——连环夺命 call、冷暴力、突然说分手、饭桌上阴阳怪气——背后有没有统一的逻辑？

有。心理学里有个词把这一大家子行为全装了进去，叫抗议行为：当依恋系统检测到「关系要断」的信号时，一整套以「**推开**」来「**拉回**」的动作。注意这个拧巴的结构：所有抗议行为，表面动作都是攻击、疏远、拒绝，真实目的都是确认、拉回、求关注。

不信你看：

- 连环打电话、发几十条消息——表面是骚扰，实际是「快回应我，证明连接还在」。
- 冷着脸不理人、已读不回——表面是疏远，实际是「快来发现我不对劲，快来哄」。
- 说「我们分手吧」——表面是切断，实际是「快说不分，说你离不开我」。
- 当着别人数落伴侣——表面是攻击，实际是「证明给我看，你站在我这边」。

统一的公式是：**用一个假的「离开」，换一个真的「挽留」**。对方挽留了，警报解除；对方没挽留——灾难，警报直接拉满，要么升级成更大的假离开，要么崩溃。

为什么想要，偏说不要？

这里藏着全书最核心的一问：直接说「我害怕你离开我，你抱抱我」不行吗？十个字，又快又准。为什么非要绕「我们分手吧」这条九死一生的路？

有三个原因，一个比一个硬。

第一，直说会被拒绝，而作给自己留了退路。「抱抱我」如果被拒绝，那是真被拒绝，伤口是实打实的。而「我们分手吧」如果对方说「好啊分就分」——虽然更惨，但作的人心理上可以给自己留个解释：「我不是真的想分，是ta太绝情」。反话是一层缓冲垫：真实需求永远不上台面，也就永远不会被当面摔碎。

第二，在作的人的账本里，「要来的不算」。这是最深的一条。直接开口要关心，就算要到了，也证明不了任何事——「ta是因为我说才来抱我的，不是因为想抱我」。而作的设计初衷，就是逼对方**主动**表现出在乎：我没说，你自己发现了、自己扑过来了——这才是「真爱」。

凭证」。这个逻辑其实有它的道理：自发行为确实比应要求的行为包含更多信息。问题是代价：为了拿到这个高纯度信号，把整条通信链路炸得稀烂。

第三，很多人根本没学过直说。回到第二章的账本：如果一个孩子从小到大的经验是「说出需求 = 被嘲笑、被无视、被说矫情」，那「直说」这个选项在他的词典里就不存在。不是不想，是不会。抗议行为是他唯一装过的表达模块。

大白话

大白话：反话是一个「防爆快递盒」——里面装着「求你爱我」这个易碎品，外面裹着一层「我才不稀罕」的泡沫。可惜收快递的人常常只看到了泡沫，把盒子整个扔了。

读懂反话：一张小型翻译表

抗议行为的语言系统，规律得惊人，几乎可以做一张翻译表：

- 「你忙吧，不用管我」 = 「放下你的事，现在就来管我」
- 「我没事」 + 语气结冰 = 「我有很大的事，你居然没发现，罪加一等」
- 「随便」 = 「你最好猜到我不想随便」
- 「你走吧」 = 「你敢走一步试试」
- 「我们分手吧」 = 「快说你不能没有我」

看出来了吗？所有反话都满足同一个结构：**字面意思和真实意思完全相反，且真实意思永远是「向我靠近」**。这是抗议行为的语法。一个从来不说反话的人觉得这套语法不可理喻；一个说惯了反话的人，觉得全世界都该懂。

而这套语法能不能跑通，取决于接收方怎么回应。回应得好，警报解除；回应得「时好时坏」——恭喜，你亲手把对方送进了赌场。下一章讲这个全书最反直觉的机制：为什么断断续续地哄，比不哄更可怕。

第六章 · 间歇强化的赌场

先做个思想实验。

假设你是个被作的人。你女朋友一作，你就哄，每次都哄，次次灵验。你猜她会越作越少，还是越作越多？

直觉说：需求被满足了，应该越作越少。错了。第二章的账本规则说的是反的：**一个行为次次有奖赏，这个行为会被稳定地保留下来**。哄，就是对「作」这个行为的奖赏——需求本身有上限，但「遇事就作」这个反应模式被焊死了。

但「次次都哄」还不是最糟的。最糟的是你真实世界里的样子：心情不好就不理，理亏了就哄，忙起来装没看见，半夜良心发现又去哄——**时灵时不灵**。你以为你在随机应变，心理学告诉你：你在给对方喂老虎机。

老虎机为什么让人上瘾

上世纪的心理学家拿鸽子做过一组对照实验。两组鸽子，啄按钮都掉谷子，但规则不同：

- 第一组：啄就掉，每次都掉。结果鸽子啄得很规律，够吃就行。后来实验者把谷子停了，鸽子啄几次发现没用，很快就不啄了。
- 第二组：随机掉，啄十次可能掉一次，也可能连掉三次，没规律。结果这组鸽子疯了——疯狂地啄，不知疲倦地啄。更可怕的是，当实验者把谷子彻底停掉之后，这组鸽子会啄上成千上万次还不肯放弃，远多于第一组。

第二种规则叫间歇强化——奖赏不消失，但来得没有规律。它是人类已知最强的行为粘合剂。老虎机、抽卡手游、刷短视频，用的全是这一条。**确定的奖赏产生习惯，不确定的奖赏产生瘾。**

回到那对情侣

现在把鸽子换成人，把「啄按钮」换成「作」，把「谷子」换成「对方的服软和哄」。

那个时灵时不灵的伴侣，就是一台间歇强化的老虎机。作的人啄了一次（发作），没掉谷子（对方在忙，没理）。换作「每次都掉」的世界，这时候该收手了；但在随机掉落的世界里，这个「没掉」恰恰是最勾人的——下次，下次说不定就掉了。于是再啄一次，换个姿势啄，加大力度啄。

而且注意老虎机对「加大力度」的奖励机制：对方平时不理，等你作到摔门、作到提分手、作到惊天动地，对方终于扛不住，扑过来哄了。**老虎机刚刚为「大作」支付了一次头奖。**账本记下：小作不一定灵，作天作地——大奖。于是阈值不断抬高，这就是第二章说的通货膨胀的印钞机。

大白话

大白话：你每次都哄，她作成一个习惯；你时哄时不哄，她作成一个赌徒。赌徒是停不下来的，因为戒断的那一刻，恰恰是最像「下一把就翻盘」的时刻。

为什么「突然不理了」会引发核爆

这个机制还能解释一个常见灾难：被作的人忍了很久，某一天决定「我不能再惯着她了」，开始冷处理。结果不是对方消停了，而是对方**炸得前所未有的厉害**——哭得更凶、闹得更狠、从冷战直接升级到砸东西、离家出走。

这在行为学里叫消退爆发：一个一直被强化的行为突然得不到奖赏时，第一反应不是消失，而是**暴增**——把音量从 5 直接拧到 10，做最后一次疯狂的尝试。就像自动售货机吞了你的钱，正常人都会多按几次、拍得越来越狠，而不是转身就走。

不懂这个机制的人，在消退爆发面前几乎必然投降：「你看，冷处理根本没用，她更严重了。」——然后回去哄。这一哄，等于在音量 10 上支付了有史以来最大的头奖。下一轮的起始音量，就是 10。

这一章的残酷结论

作天作地很少是一个人作出来的，它几乎总是**两个人合谋的**：一个人提供报警器，另一个人提供随机掉落的老虎机。报警器越响，老虎机越不敢兑现、越随机；老虎机越随机，报警器越往死里响。这个双人回路一旦转起来，不需要任何人是坏人，就能把两个人都耗干。

耗干是什么样子？信号是怎么死掉的？下一章算账：作的成本。

第七章 · 作的成本

前面六章把「作」这台机器拆完了：它怎么装上（童年账本）、怎么触发（依恋报警器）、怎么发声（抗议行为）、怎么被喂大（间歇强化）。到这里，一个工程师式的问题自然冒出来：**这套系统的运行成本是多少？**

毕竟，如果作只是吵一点、累一点，但能有效拿到关心，那它顶多算个低效但可用的旧系统。这一章要算的是账本的另一面：作不但低效，而且在**持续烧钱**，烧到最后，会把信号本身烧死。

成本一：情感账户的隐形扣款

把一段关系想象成一个联名账户。每一次愉快的相处、每一次被照顾、每一次一起笑，都是存钱；每一次冲突、每一次心累、每一次「怎么又来了」，都是取钱。

作的特殊之处在于：**它取钱的时候是隐形的**。被作的人当下不会记账，他只是觉得有点累、有点烦、有点说不清的压力。账本上没写，但余额在真实地减少。这种扣款可怕在它不进意识——等到对方说出「我累了，算了吧」的那天，作的人往往完全没想到：「不都好好的吗？哪次不是哄一哄就好了？」

是的，每一次都「哄好了」——警报解除了，作的人拿到了安全感，交易完成。但没人告诉她，每次交易的收银条上，都印着对方余额的新数字。

成本二：狼来了——信号的信用破产

作是发信号，而所有信号系统都有一个生死指标：**信噪比**。

第一次说「我们分手吧」，对方魂飞魄散，连夜打车过来。第十次说，对方叹了口气，继续洗碗。第三十次说，对方说：「行，那你收拾东西吧。」——这不是对方变狠了，这是信号信用破产的必然结果：**一个天天响的假警报，最终会让真警报也没人听。**

这才是作最深的悲剧。那个真实的、求救的、「我真的需要你」的需求还在，甚至比以前更强烈。但它的表达通道已经信用归零——你说「我很难受」，对方的神经系统已经不再把这

句话识别为求救，而是识别为「日常背景噪音」。就像一个误报率 99% 的监控探头，保安会做的第一件事就是把它的声音关掉。

大白话

大白话：作的人最怕的是「对方不在乎了」。而作的运行方式，恰好就是一台「让对方不在乎」的制造机。它不是被抛弃的，是亲手把接收器磨坏的。

成本三：逆向选择——筛掉了最不该筛掉的人

这一条最反直觉，也最值得说透。

设想两种伴侣候选人。第一种：情绪稳定、自尊健康、边界清楚。遇到作，他的反应是：沟通一次、两次，发现对方要的不是沟通而是无限安抚，他会温和但坚定地离开——因为他的世界不围绕警报器转。第二种：自我价值感低、习惯讨好、害怕冲突、或者需要从「被需要」里找存在感。遇到作，他留下了，越陷越深。

看出来了吗？**作是一个过滤器，它筛掉的恰恰是健康的人，留下的是同样有问题的人。**经济学里管这种结构叫逆向选择——你的筛选机制留下的全是你不想要的那类（这个词本来是说二手市场的：好车车主不愿贱卖，市场上就只剩柠檬）。把它借到亲密关系里，一样成立。所以焦虑型依恋的人，最后身边往往站着回避型或讨好型的人：一个拼命追，一个拼命躲（或拼命忍），组成第六章那个双人赌场。而那个本来能给她稳定回应、能慢慢把她的报警器灵敏度调回正常的人，早在第三次「作」的时候就体面退场了。

把三章连起来看

现在回头看，这本书前半部分的因果链完整了：

1. 童年环境不稳定 → 报警器灵敏度被调高（二、四章）
2. 灵敏的报警器 + 不会直说 → 用抗议行为发信号（五章）
3. 伴侣时灵时不灵 → 行为被间歇强化焊死、不断升级（六章）
4. 升级消耗情感账户、摧毁信号信用、筛走健康的伴侣（本章）

每一步在当时当地都「合理」，连起来却是一条通往关系死亡的下坡路。这台机器没有坏人，只有结构。

但先别绝望——这个结构里每个人都是活人，活人是可以改协议的。不过在谈怎么改之前，还有两块拼图：作不止发生在恋爱里（第八章），也不是所有文化、所有场景下作都是病（第九章）。看完那两章，我们再谈拆弹。

第八章·旁观的戏剧

前面七章，作的场景基本都在恋爱里。但只要回想一下，你会发现作无处不在：

公司里，那个每次分工都「好好好，都我来，反正你们也靠不住」、然后全组人轮流去安抚的同事。家庭里，那个一不遂意就「我活着还有什么意思」、逼得全家围着她转的老人。朋友群里，那个隔三岔五发「看透了，以后谁也不信」、等着一排「怎么了怎么了」的人。

这些人都不在谈恋爱。可见「作」这台机器不只装在恋爱关系里——只要有三个人以上、有情绪、有利益纠葛的地方，它就能开机。心理学家卡普曼（Stephen Karpman）给这种多人戏剧画过一张极简的地图，叫戏剧三角形：一台戏只需要三个角色，就能无限演下去。

三个角色：迫害者、受害者、拯救者

受害者：「我好惨，都怪他，谁能帮帮我。」注意，三角里的「受害者」不是真惨的判定，是一个**站位**——这个位置的台词永远是「我没办法」，核心收益是免于负责。

拯救者：「放着我来，没有我你可怎么办。」这个位置的收益也很隐蔽：通过拯救别人，获得「我是好人、我被需要」的感觉，同时也不用面对自己的问题。

迫害者：「都是你的错，你怎么又搞砸了。」收益是掌控感——把无力感变成指责扔出去，自己就暂时不无力了。

这张地图的关键不是三个角色本身，而是第四条规则：**角色会轮转换位，且一转就停不下来**。看一场标准的家庭对手戏：

1. 妈妈叹气：「我为你付出了这么多，你就这样对我。」（受害者）
2. 爸爸冲进来：「你怎么跟你妈说话的！」（拯救者，同时对儿子是迫害者）
3. 儿子顶回去：「你们从来都不理解我！」（受害者）
4. 妈妈抹眼泪：「行行行，都是我的错。」（新一轮受害者）

十分钟，每个人都把三个角色轮了一遍，戏没有出口。为什么没出口？因为三个位置有一个共同的收益结构：**每个位置都能拿到情绪报酬（被同情、被需要、有掌控感），且都不必直**

面真正的问题。真正的问题——也许是夫妻失和、也许是孩子的学业焦虑——从头到尾没人碰。戏剧的功能恰恰就是**不解决问题，但持续提供情绪酬劳**。

作，是把旁人拖进三角形的钩子

现在把戏剧三角形和前面几章接起来：作（抗议行为）本质上是一个**入戏邀请**。

「你不爱我了」是在邀请你当拯救者：快来哄我。「行，都是我的错」是在邀请你当迫害者：快来反驳我、跟我吵，吵也是连接。办公室那句「又是一个人扛下了所有」，是在向全群广播拯救者招聘启事。

而旁人一旦接了角色，就再也出不来了——拯救者救久了会累，累了就转成迫害者（「我为你做了这么多你还不知足」），迫害者当完又内疚，内疚了又转成拯救者。戏剧三角形是一台永动机，燃料是每个人的情绪需求，产物是更多情绪需求。

大白话

大白话：作的人说「你来评评理」，不是在征集裁判，是在发演员合同。你一签字，这出戏就有了新角色，可以再多演四十集。

唯一的出口：拒绝角色，回应人

戏剧三角形有个优雅的解法，不是「赢」，是**下台**。具体说：不接任何角色，只回应那个角色背后的真实需求。

妈妈叹气「我活着没意思」——接戏的反应是慌忙哄（拯救者）或者烦（迫害者），都会让戏继续。下台的反应是绕过台词、直接对话需求：「妈，你是不是最近一个人在家太闷了？周末我带你去转转。」不评论戏，只看见人。戏没人接，就演不下去；人被看见了，报警器反而安静了。

当然，「看见人」是个手艺，不是一句口号。怎么分辨戏背后的真需求、怎么接招不接盘，是第十一章的正题。在那之前，还要先拆掉一个误会：作和撒娇、和文化分寸的关系——因为有些「作」，其实是被允许的、甚至是健康的。下一章，给作划一条边界。

第九章·作与撒娇之间

看两个几乎一样的动作：

动作 A：她嘟着嘴说「你怎么才回来，我等你半天了」，然后接过他手里的包，拉他去吃饭。他笑了，捏捏她的脸。

动作 B：她冷着脸说「你还知道回来」，把包摔在沙发上，一晚上不说话，他问什么都答「没事」。他一夜没睡好。

都是「抱怨对方晚归」，为什么 A 叫撒娇、是关系的润滑剂，B 叫作、是关系的腐蚀剂？差别不在动作，在三个隐藏参数。搞清楚这三个参数，才能给「作」划出一条真正的边界——因为这本书拆了半天机器，不是为了把一切表达都打成「作」。

参数一：有没有给对方留「台阶」

撒娇的核心工艺是**收尾**。它发出一个轻微的不满信号，但信号里自带解决方案和和解通道：嘟嘴之后接包、拉你去吃饭，等于在说「你哄一下就好，哄的成本极低」。对方付出五块钱的情绪劳动，收到「她真可爱」的回报——双赢。

作的核心特征是**不收尾**。信号发出去，和解通道却被焊死：「没事」之后还是没事，怎么哄都不对，对方付出了五百块情绪劳动，警报还是不解除。从工程角度看，撒娇是一个带超时重试上限的请求，作是一个没有超时、没有确认机制的无限重连。

参数二：让对方赢，还是让对方输

撒娇是给对方递一个「当英雄」的机会：我需要你，你来满足我，你满足得了我。它抬高对方。作是给对方设一个「必输局」：「你自己想想你错哪了」——猜对了是「还要我自己说？」，猜错了是「你果然不懂我」。它贬低对方来抬高自己的被重视感。

这就是为什么撒娇增加亲密、作消耗亲密：**撒娇把对方变成解决方案的一部分，作把对方变成问题的一部分。**

参数三：频率与场合——面子系统的负载

同样的动作，偶尔为之是情趣，天天上演是酷刑；私下里是小情趣，当众是事故。这背后是中国人很敏感的一个系统：面子——一个人在社会关系里的「信用额度」，靠别人的尊重维持，当众受损时极难修复。

私下里嘟个嘴，面子系统负载为零；当众数落伴侣「你看看你这点出息」，是把对方的面子信用一次性清零。私下的小作对方还能接，当众的作直接触发对方的报警器——于是单人作升级成双人作。

大白话

大白话：撒娇是「我给你留了面子，你快来宠我」；作是「我把你的面子撕了，你快来赔我」。前者对方愿意来，后者对方只想走。

那「作」这个方言词本身呢？

值得多看一眼的是：「作」这个词在中文里的流行，本身就带点文化信息。很多语言里没有它的精确对应——英语要凑出 high-maintenance、melodramatic、testing 好几个词才能拼出「作」的意思。而中文一个音节就搞定，还带着一种熟悉的、哭笑不得的亲昵。

这说明在我们的文化里，「不会直说、用情绪发信号」曾是一种**相当普遍甚至被部分鼓励的沟通方式**。传统大家庭里，直说需求常常是不体面的：媳妇不能直接跟婆婆提要求，孩子不能直接顶撞父母，下属不能直接跟领导谈条件。当所有直接通道都被礼节封死，迂回的情绪信号就成了刚需——叹气、摔门、「身体不舒服」，都是被封路之后修出来的盘山公路。

所以「作」的历史包袱不全是个人问题：它是一个**不允许直说的社会，发给每个人的备用通道**。理解了这一点，就能明白为什么直说对很多人那么难——不是性格缺陷，是文化里就没装这个驱动。

划边界

这一章的结论是把「作」从「一切情绪表达」里切出来：

- 有真实需求 + 低成本信号 + 自带收尾 + 私下进行 = **撒娇**，健康，甚至是关系的糖。

- 有真实需求 + 高成本信号 + 拒绝收尾 + 不看场合 = **作**，这台机器在烧钱。
- 没有真实需求 + 纯表演 + 目标是实际利益 = **操纵**，那是另一本书的题材。

边界划清了，下一章要看一个常被误当成「痊愈」的情况：那些从来不作的人。他们真的健康吗？

第十章·不作的人去哪了

读到这里，可能有人心里浮起一个朴素的愿望：「那找个不作的人不就行了？不作的、懂事的、从不闹的——多省心。」

慢着。这一章要拆的，正是「不作 = 健康」这个幻觉。还记得第四章那台报警器吗？焦虑型是把音量拧到最大的人，而还有另一类人，处理方式完全相反：**把电池抠了。**

报警器静音，不等于没着火

第四章说过「陌生情境」实验里的回避型孩子：妈妈离开，没反应；妈妈回来，躲开。表面上看，这是最「乖」的孩子——不哭不闹不作。但仪器不撒谎：他们的心率照样狂飙，压力激素照样升高。警报在响，只是声音被掐掉了。

这种孩子学到的是另一套账本：哭 → 没人来，甚至被嫌弃；表达需要 → 被拒绝或羞辱。记账结论：**表达需求是危险的，自己扛才是安全的。**于是报警器被静音，需求被压进地下室，外面看起来是一个情绪稳定、独立自主的人。

心理学管这个叫假性独立——看起来像独立，实际上是「不敢需要任何人」。真正的独立是「我需要你，但我也能自己站住」；假性独立是「我不能需要你，需要是羞耻的、危险的」。

大白话

大白话：作的人是报警器太吵，假性独立的人是报警器没装电池。两个都着火，区别只是一个全楼都听见了，一个烧成灰都没人知道。

不作的三种底细

所以看到「不作的人」，先别急着羡慕，要分清三种完全不同的底细：

第一种：真的安全型。报警器正常工作——会响、有人接、会停。这种人也会表达不满、也会要关心，但用的是直接通道：「你最近陪我的时间少了，我有点失落，周末我们出去走走吧。」需求真实，表达直接，情绪能落地。这是唯一值得羡慕的「不作」。

第二种：回避型（假性独立）。上面说的抠电池的人。识别特征是：**不是不需要，是不能需要。**你对他好，他别扭；关系一靠近，他就往后退，用「忙」「累」「需要空间」来维持距离；出问题时他的第一反应是消失，不是沟通。他确实一辈子不跟你「作」，但代价是：你也一辈子走不进他心里。很多人结婚十年后才发现，伴侣不作不闹，是因为 ta 的心门从来就没开过。

第三种：压着的雷。需求一直压、一直压，压到某一天以十倍的当量爆出来——平时温吞如水的人，突然提离婚、突然辞职、突然消失，把所有人炸懵：「完全没征兆啊！」征兆是有的，只是全被「没事」盖住了。作是小火慢炖地耗，压抑是一声不响地攒，攒到核爆。

作与不作，常常是同一个问题的两极

这里有个临床上反复被观察到的搭配：**作的（焦虑型）和不作的（回避型），会互相吸引、互相锁定。**

原理不复杂。焦虑型的人追，回避型的人躲——追的动作确认了回避型的假设（「靠近 = 被吞没，幸好我保持距离」），躲的动作确认了焦虑型的假设（「我果然会被丢下，必须追得更紧」）。第六章的老虎机回路，在这对组合里最稳定：一个提供永不兑现的承诺，一个提供永不停止的追逐。

所以「不作的人去哪了？」——一部分是真的健康，那是极少数；很大一部分，是躲进了假性独立的壳里，而且他们往往正和一个特别作的人锁在一起，互相把对方的模式焊得更死。

这一章的判断标准

衡量一个人（包括你自己）的情绪健康，别用「作不作」这个单一指标。用这两个：

- **需求能不能被自己承认？**（不作的雷和回避型，都过不了这关）
- **承认了，能不能直说？**（作的人过不了这关）

两关都过，才是真不作。只过第二关，是炸药包；只过第一关，是作。两关都不过，是那个从不麻烦任何人、也从不让任何人靠近的人。

理论部分到此为止。手里有了图纸，最后两章谈拆弹：先讲如果你身边有一个作的人，怎么接招；再讲如果作的人是你自己，怎么戒。

第十一章·怎么接招

前十章是图纸，最后两章是扳手。这一章写给「被作的人」：你的伴侣、父母、同事里有一台高灵敏度报警器，你怎么办？

先排除两个最常见、也最致命的错误操作。

两个错误操作

错误一：次次都哄，无限兜底。第六章已经算过这笔账：次次兑现，把作焊成习惯；时灵时不灵，把作焊成赌瘾。「哄到她不闹为止」不是在解决问题，是在给下一轮的更大剂量投资。

错误二：冷处理、硬碰硬、讲道理。「你冷静一点」「你能不能成熟点」「我们理性地分析一下」——这些话每一句都对，每一句都没用，因为你又在跟报警器念消防条例。报警器响的时候，对方的理智部门已经断电了，这时候讲道理约等于对着死机的电脑敲代码。更糟的是断崖式冷处理——还记得消退爆发吗？你的突然不理，会直接引爆音量十。

两个错误有个共同点：**都在回应「戏」，没回应「人」**。哄是接戏（扮演拯救者），冷处理是罢演（也是戏剧三角形里的走位）。正确操作在第八章露过面：下台，不接角色，只看见人。这一章把它拆成可执行的步骤。

接招三步：翻译、回应需求、拒绝形式

第一步：在心里把反话翻译成正话。「你忙吧不用管我」→「她慌了，需要确认我在乎她」。「我们分手吧」→「她需要我证明我离不开她」。翻译是做给自己的，不用说出来——但这一步会改变你的情绪：从「又来了，烦」变成「哦，她的报警器又响了」。烦，会被卷进戏里；识别出报警器，你就站到了戏外。

第二步：回应需求，不回应行为。这是关键手法，一句话讲就是：**给她要的「在乎」，但不通过她设计的流程给**。她说「你走吧」，你别走也别吵，走过去说：「我不走。我看得出来你现在很难受，我在这儿。」注意你回应的是「需要在乎」，跳过了「走不走」这个戏码。报警器要的是连接确认，给了确认，它就没有继续响的燃料。

第三步：等警报停了，再立规矩。情绪落地之后（通常是半小时到一天之后），心平气和地补一句：「下次你需要我的时候，可以直接说『陪陪我吧』，我一定来。但摔门这种方式，我接不住，以后也不会接。」这句话的结构是：**对需求永远说「能」，对形式明确说「不」。**

大白话

大白话：需求打折卖，形式不包邮。「你想要的我都给，但得走正门，后门我锁了。」

为什么这个组合能拆掉老虎机

回看第六章的赌场：作被喂大，是因为「作」这个行为随机中奖。而上面三步做了一个精妙的重新接线：

- 对「作」这种形式：稳定地不中奖（不哄、不吵、不接戏）——注意是**稳定地**，不是随机地，所以不会制造新的间歇强化。消退爆发可能来一两次，扛住，它才真正消退。
- 对「直说」这个行为：稳定地中奖（一说就回应、一说就兑现）。

账本规则会自动完成剩下的事：旧通道稳定亏损，新通道稳定盈利，行为自然迁移。你不是在「忍」她，你是在**帮她重装修那套童年系统**——每一次「直说就被认真对待」，都是在她账本上记一笔新的：原来小信号也有用。

两条保命的边界

最后，两个必须说清的限度：

一、你不是她的治疗师。上面这套做法有效，但前提是你自己的情绪账户有余额。如果你已经被耗到枯竭，先照顾自己，必要时引入专业帮助。拆弹专家也是人，排爆服穿了也会累。

二、作和伤害之间有一条线。如果对方的行为越过了情绪表达的范畴——人身攻击、羞辱、控制你的社交和财务、威胁自残来要挟你——这已经不是「作」，需要另一本手册（和专业力量）。本书教的是接信号，不是接刀子。

但如果你读这本书的时候，心里一直有个声音说「等等，那个作的人好像是我」——最后一章是写给你的。而且说实话，那一章才是全书最难、也最有希望的。

第十二章 · 把作戒掉

这一章写给读完全书、心里越来越坐不住的那个人。

也许你是一路对号入座读下来的：第二章的账本里有你，第四章的焦虑型是你，第五章的翻译表你全用过，第六章的赌场你正在里面。合上书之前，你最想问的只有一个问题：那我怎么办？

先说结论，好消息和坏消息各一条。好消息：依恋风格不是终身判决，心理学里有个概念叫后天获得的安全感——研究发现，童年形成的报警器灵敏度，可以被成年后的稳定关系和自我练习重新调低。坏消息：这个过程没有开关，只有练习。它更像健身，不像做手术。

第一步：在警报和动作之间，塞进一个「停顿」

作的最大特点是快：警报一响，动作就出去了——消息发出去了，狠话撂出去了，门摔上了。从「慌」到「作」，中间常常不到十秒。

所以戒作的第一课不是「别慌」——慌不归你管，报警器自己会响——而是在「慌」和「作」之间，人工塞进一个停顿。具体做法土得掉渣但有效：想发那条消息的时候，先写在备忘录里，设一个两小时的闹钟。两小时后还想发，再发。

你会发现一个惊人的统计规律：两小时后，80% 的消息你不想发了。不是需求消失了，是报警器的峰值过去了——依恋系统的警报有个生理特性，它像浪一样有峰有谷，峰值时你觉得「现在必须发作，不然我会死」，但峰值自己会退。你不需要战胜浪，你只需要学会不在浪尖上做决定。

第二步：把反话翻译练习倒过来用

第五章那张翻译表，别人用它读懂你，现在轮到你自己用：每次想作的时候，强迫自己先写一句正话。「你忙吧不用管我」→ 正话是「我现在需要你，你能陪陪我吗」。先写下来，不用发。只是写。

这个练习的真正目的不是沟通技巧，是重新校准你的需求探测器。很多作惯了的人，其实说不清自己要什么——报警器响得太大，盖住了信号本身。写下来这个动作，逼你把一团情绪

压缩成一句人话。写着写着你会发现：原来我要的不是他秒回，是「被惦记着」；不是那顿饭，是「他愿意为我花心思」。需求一旦显形，常常有好几条更低成本的满足路径。

第三步：小剂量地冒险直说

戒作最难的一环：直说。第五章讲过为什么你不敢——怕被当面拒绝，怕「要来的不算」，怕暴露需求就交出了软肋。这些怕都是真的，所以不能一步到位，得用小剂量脱敏：

- 从低风险需求开始：「今天能早点回来吗？我想跟你一起吃饭。」
- 对方回应了——哪怕回应得笨拙——记下来。你的账本需要新数据：直说，是有用的。
- 被拒绝了，也记下来，并注意一个事实：**你活下来了**。拒绝没有杀死你，天没有塌。这是账本里最缺的一条数据。

每一次直说被接住，你的报警器灵敏度就调低一格。这不是鸡汤，是第二章那条规则的正向使用：大脑只信实测数据，不信道理。

第四步：给自己配一个「备用电源」

戒作的路上有个隐蔽的陷阱：把「戒掉作」本身也变成讨好——「我不作了，我是不是就值得被爱了？」这还是把安全感的发电机全部挂在别人身上。

真正降低报警器灵敏度的，是在关系之外有自己的供电：**能一个人待得住的能力**。工作、爱好、朋友、身体锻炼——任何让你在不依赖某个特定人的回应时，也能确认「我还好」的东西。报警器之所以响得撕心裂肺，是因为关系是它唯一的电源；电源多了，一次断电就不是末日。

最后，对那个三岁的孩子

读到这里你大概已经明白：你身体里那个作天作地的人，其实是个三岁的孩子，举着一张几十年前的旧账本，用上面唯一盈利过的行为，替现在的你发求救信号。

别恨 ta。ta 当年用这套办法，是真的保护过你——在一个小信号没人接的环境里，是大警报让你活了下来、让你被看见。ta 没有错，ta 只是旧了。

所以戒作的最后一课，不是杀死那个孩子，而是长大成 ta 的保护者：当 ta 又慌又闹的时候，你在心里对 ta 说——「我知道你很怕。这次换我来，用大人的方式。」

然后深呼吸，把那句反话删掉，打出那句正话：

「我现在需要你。你有空吗？」

十个字。这是全书的开头问的那个问题——人为什么宁可作，也不直说——的最终答案：**不是不能，是还没攒够「直说也安全」的数据。而这本书，和你接下来的每一次练习，就是在攒这个数据。**

作天作地了这么久，辛苦了。从今天起，试试作一个敢直说的人。

作天作地 · 王建硕