



一切情感

冷眼观爱₂

冷爱◎作品

问题的答案

人民邮电出版社

北京



前言

这是最好的时代。在中国的历史上，从未有一个时代的女性可以像今天的女性获得众多权利。其中，有三种权利在深刻地影响着国人的情感状况：教育的权利、工作的权利、婚恋的权利。

这三种权利带来了女性的觉醒。其中，教育的权利，意味着女性可以树立起不被任何人控制的三观，获得独立的思想；工作的权利，意味着女性可以获得不被任何人控制的收入，获得独立的经济；婚恋的权利，意味着女性可以自由选择婚恋的对象，获得独立的关系。所以，这三种力量都指向同一个本质：女性获得了独立。

在这个最好的时代，女性获得了独立，开始追求自己的爱与幸福。不过，正是因为历史上女性从未拥有过这样的力量，所以现在各种因素造成的巨大阻力依然存在。一方面，在外部，腐朽力量依然在阻挡女性获得幸福，包括但不限于各种陈腐的观念、制度和人；另一方面，在内部，有很多女性尚未能够自如地运用独立的力量，还有一部分女性甚至给自己设置了种种条条框框。

但是，我相信，女性力量的崛起是大势所趋。只要掀开了教育权利的这一角，光明就已经照进女性世界。这个大势所趋已经

无人能够阻挡，各种积极力量百川归海，只会使得这一切变得更加美好。现在，在你手里的这本书，正是这百川归海路程中的一滴小水珠。

于历史进程来说，这固然是一滴小小的水珠，但对于我个体生活来说，却是多年历史的积淀。

2008年3月，我正式从事情感这个行业，开始写情感专栏，做情感咨询；2009年4月，我的原创情感理论模型首次成文，逐步发展成包含自我提升、告别单身、长期关系、挽回修复等四条主线的方法技巧；这四条主线正是今天这本书的种子。

2010年7月，我们团队第一次举办线下讲座，有上百人参与；2011年10月，我启动男性版课程内测，主要是线上授课再加线下讲座，发展至2012年年底，共服务于两百多位男同学；2012年8月，正式启动女性版课程内测，也有两百多位女同学参与。

2013年2月，我们团队研究了那些真正获得改变的同学，策划了全新的年度线下课程，开始了“冷爱工作坊”001期北京站；截止到2016年4月，“冷爱工作坊”经过屡次版本更新，在北京、上海、广州轮流开设，一共开了39期，最终不再区分男女班，服务于大量学员。

在这些年里，我们团队定期做课程回访。这些回访数据告诉我们，有些人会改变自己，追求到自己想要的爱和幸福；有些人却没有变化。我想搞清楚，究竟是什么原因，导致了学习效果的差异。为此，我们进一步回访了其中满意度最高的14%的学员，以及满意度最低的4%的学员，发现了3个有趣的差异。

1. 重复。学员的改变与参加课程的次数正相关。即同一期成员在学习同样的理论课程的前提下，来现场听课的次数越多，得到的成长越多。这些通过课程得到成长的成员每次来上课都会带着一来的问题来，得到指点后会继续实践练习。与此同时，没有变化的那些学员大多只参加了一次课程。

2. 实践。那些真正得到改变的同学们，通常都会把所学到的知识和技巧真正运用到生活中，并且，还会把这些实践记录下来写成报告反馈给我们团队；而没有变化的那些学员则是纸上谈兵，听完就过，没有在生活中实践。

3. 社群。积极改变的同学们，会互相之间结交朋友，不仅共同讨论情感上的案例，还会互相监督自我提升；而没有变化的那些学员则跟其他同学没有互动。

所以，基于我们过去课程的成功经验，我们也同样通过互联网为你设置了这三方面的内容。放在你面前的这本书，不仅是一本基于大量学员案例的实战派书籍，更是一扇通往全新世界的大门。

当你拿到这本书的时候，也许你曾经听说过我，也许你从来不知道我是谁，这些并不重要。重要的是，我希望你意识到这本书是女性力量百川归海路程中的一滴小水珠，是女性追求爱与幸福的支持者。正如我一开始所说，各种陈腐的观念、制度和人依然还在试图阻挡女性获得自主的人生。所以，在读这本书的过程中，也许会发现书中有些观点跟你过去所接触到的观点有所冲突。我建议在这些时刻，你不妨先搁置脑海中的争议，可以跳过去看看后面写什么。

如果你是单身，那么从头开始阅读是最佳选项；如果你已经告别单身，可以直接从自我提升的章节开始读起，直到读完长期关系的部分，再返回前面看看单身的章节，尤其是约会的部分，还是对长期关系颇有启发的；如果你现在感情出现了危机，那么可以直接先从后面的部分开始读起。如果你是男生，或者是对男生的套路感兴趣，那么建议你可以再看看我的上一本书《冷眼观爱》。

当你读完这本书的时候，欢迎关注冷爱微信和微博。不仅可以通过每天推送的情感案例重复学习理论，温故而知新；还可以进行积极的实践，把你的案例发送给我们；更重要的是可以加入我们的社群，互相监督，共同讨论。

人生的改变，不在于知道，而在于做到。追求爱与幸福，形成新的思维和行为模式，不管是自我提升、告别单身、长期关系、挽回修复都需要大量的练习才能做到。一个人坚持很难，而在团队的陪伴和支持中，在专业人士的带领下，坚持和改变就会容易许多。

请记住，当你想要改变时，你就已经走在收获爱情的路上。这条路很难，尤其是在最初走的时候，也许会有人笑话你说你傻、讽刺你说你不现实，甚至也许根本就无人理睬你，一个人走，很孤单很黑暗。我在这里会为你提供一束光，帮你照亮一点点前方的路。加油！

冷爱

2016年8月2日



承诺书

今天的我，向未来的我承诺：

永远相信爱情，永远追求幸福。我要从今天立刻开始投入时间和精力，改变自己。我会规划好时间，不仅是学习亲密关系方面的知识，更会把所学到知识真正付诸实践，提升自己。

签名：_____

日期：_____





目 录

Chapter 01

如何转角遇到爱

谈恋爱也是一种社交 003

从来没有缘分未到这件事 004

论社交对脱单的意义 005

如何在正确的鱼塘里捕鱼? 006

冷爱微问答 031

“撩”过就不再是陌生人 040

你会不会聊天啊? 040

我们为什么要讲故事? 041

如何与喜欢的人聊天? 045

嘴甜要像吃巧克力 054

冷爱微问答 061

工具: 个人故事脉络图 071



为什么完美的恋爱对象只存在想象中?	073
一切关系从自我认知开始	073
再论自我认知对于脱单的意义	074
感情生活里你有怎样的期望?	089
来, 实战	095
冷爱微问答	104
工具: 自我评价表	118

Chapter 02

如何拥有更多爱

约会大作战, 俘获 TA 的心	121
关于约会的几个热词	121
约会时的实战技术	128
我们要约几次会?	136
冷爱微问答	143
发现爱, 找到爱	149
我们都是美丽新世界的孤儿	149
帮你们深度连接的共振和补充	151
3类建立连接的指标	155
麦琪的礼物	159
冷爱微问答	163

爱我你怕了么?	170
“虚无”的霸道总裁	170
放长线能否钓到大鱼?	171
破茧成蝶	172
那些年, 不适合倒追的人	174
情意浓, 睡一起	177
性爱进阶	180
冷爱微问答	182
完美关系的秘密	186
社交关联度	186
黄金和谐线	188
下偏与地面转移	190
上偏与用户体验	193
温和检测与精细检测	195
冷爱微问答	198

Chapter 03

如何修炼你的爱

恋爱有时差, 给你的期望请个管家	209
满意度 = 结果 - 预期	209
管理自己的预期	211

管理对方的预期 212

依赖=结果-比较 213

异地恋的正确打开方式 215

冷爱微问答 219

相爱没那么容易，时刻管好你的脾气 224

沟通决定关系 224

开启和谐的性爱之旅 229

加持爱情光谱 231

婚姻三部曲 235

冷爱微问答 264

工具：期望评估表和冲突评估表 273

Chapter 04

如何挽回你的爱

TA是不是真要离开你？ 279

冷爱微问答 288

真没那么糟，一切还有回旋的余地 300

应对假性分手的正确做法 300

冷爱微问答 302

分手，笑忘书	312
应对真性分手的正确做法	312
下一个转角还能遇到真爱	315
冷爱微问答	322
工具：真假性分手测试题	334

Chapter 05

如何自我提升成长爱

从我的戒烟故事说起	339
自我提升之路理解篇	348
关于经历	348
关于方法	350
关于偏见	351
大胆行动	352
如何启动自我提升之路？	355
自我提升五步法	356
冷爱微问答	360
冷爱健身日记	367
工具：自我提升日记	370



chapter 01
如何转角遇到爱

冷爱说

在情感的世界里，不幸的人各有各的不幸，而幸福的人有一点是相似的：他们会以结果为导向去做事情。



谈恋爱也是一种社交

有时候，单身久了也会上瘾。自己一个人生活确实挺好，单身贵族自由自在。不仅可以有很多运动健身、阅读学习、敷面膜、聚餐的时间，还不用考虑下班后如何和男友约会，不必烦恼化妆穿衣，不用担心吃多会长胖、晚睡造成衰老，不用揣摩对方的心情喜好，简直身心舒畅。自己的时间完全可以由自己的喜怒哀乐支配，为什么要找个人来制造烦恼呢？

很多人给出答案：害怕寂寞。单身是寂寞的，有些时候这种寂寞感会变得特别强烈，会让那种“希望有个男朋友”的冲动变得刻骨铭心。例如，搬家——一个人昏天暗地独自收拾打包，累得爬不起来的时候；生病——一个人挂号打点滴吃药，默默躺在床上的时候；观影——想组队看电影却找不到伴，全场被自己一个单号扰乱了队形的时候……

而我的答案不太一样，我认为孤独和寂寞是两回事：当一个人在自我提升的时候，难免是孤独的，但我们可以享受这种孤独；而当你内在空虚、怅然若失，甚至心痒痒的时候，那就



是寂寞的，我们无法对抗这种寂寞。

我们不该因为寂寞就去找个人做伴，而要因为爱。

这就是我的答案。

♥ 从来没有缘分未到这件事

如果我们要寻找爱，要脱离单身，那么首先我们需要找到这个人。

很多人会认为，总是遇不上这样的一个人，觉得周围的异性没法入自己的法眼。抱着宁缺毋滥的决心，乐意自己一个人快活。这不是所谓的缘分未到，往往是因为你的社交圈太小了。

想要找到那个对的人，拥有一段幸福美满的关系，扩大自己的社交圈是必要的准备。

社交指的是社会上人与人的交际往来，这样的活动每天都在进行，但真正建立起联系，能进入有效联系人范畴的，却寥寥无几。所谓的有效联系人，要同时满足3个条件：互相有好感，可以约出来，彼此都单身，简称为“有感、可约、单身”。只有同时满足这3个标准，我们才能称之为有效联系人。

在生活中，很多单身的人都有过这样的感觉，打开社交通信软件找人聊天或者想约人出来玩，最后发现，可约或可聊的



人都不太多；有时觉得没法融入一个社交圈子，感觉自己游离于组织之外。事实上，这都是社交圈小的表现。

“不存在找不到适合的对象，而只是社交圈太小”，很多人没脱单的根本就在这里。关于“扩大社交圈，结识新异性”的核心问题在于大家有心无力，缺乏正确的方法。大部分社交圈小的人，从来没有对有效社交这件事列出一个详细的计划，更别说做到真正的量化和细化。

♥ 论社交对脱单的意义

很多女性没有找到合适的对象，仅仅是因为生活方式的问题。社交圈小，没有认识新朋友的途径，自然也就找不到合适的那个人。挑男朋友也好，选未来的老公也罢，你至少也得百里挑一，也就是你至少得从100个有效联系人里面，综合比较后选出一个优胜者，这是比较理想的状况。

那么，什么样的人能脱单呢？以结果为导向的人。你现在开始认真思考一下，你所有的时间都是为了脱单而准备的吗？你要把所有的时间重心放在脱单上，从现在开始，你要以结果为导向，“我一定要脱单”“我要得到这个结果”“所以我要做那些事”。这不是缘分，这是有目的、有计划的大型特别行动。所以，从现在开始，立刻行动起来吧。



♥ 如何在正确的鱼塘里捕鱼？

在开始拓展社交之前，你首先要理解打开社交圈的正确姿势。找到融入一个全新社交圈的好方法，并不是“跪舔”，而是不卑不亢，要有同理心，能够互相提供价值才是王道。融不进去的圈子，就不要硬挤了。你只有努力修炼成为更好的人，才会随之而来拥有自己的社交圈。

那么，在开展社交计划前，我们先来判断一下社交圈的宽窄程度。请好好想想以下9个问题，如实回答。

序号	问题	答案
1	现实中有多少异性朋友	
2	QQ/微信上有多少异性联系人，聊得来又能约出来的又有多少人	
3	每个月出来玩（或聚餐）的异性朋友有多少人	
4	平时参与什么群体性活动	
5	生日或者重大节日时大概能收到多少祝福与礼物	
6	除一两个知己好友外，是否大部分平时认识的人结婚饮宴或者生日聚餐时会邀请我	
7	在生活中需要别人帮忙时能否很快找到提供帮助的人，如搬家需要男生搬行李时	
8	突然有空或者想看新上映的某部电影时，是否能约到人陪我	
9	生病时能收到多少人（亲人以外）的祝福、关心与帮助	



我们统计的结果，通常都不太令人满意，有不少人在现实生活中的异性朋友少得可怜，5个手指可以数完，甚至有些人真的如网上讲的孤独到极点——生病做手术时也是一个人去医院。而对这类人，我的建议是从现在开始，应该立刻给自己制定一个计划，例如，我要在接下来的100天之内认识100个有效联系人。当你设定好100个有效联系人的目标后，你就得思考要通过什么样的渠道去找到这100个联系人。你要列出所有渠道，还要列出将花费的时间和带时间节点的计划，然后你要测试这些渠道行不行。最后，对于你认识的每一个人，你都要为他建立一个后续的进程。

所有单身女性都要担负这个百里挑一的任务，而完成此项任务的关键点一共有3个：

- 要在数量上达标；
- 要在质量上合格，必须是真正有效联系人；
- 一定要把所有可能认识男生的渠道列出来。

你需要“定量安排任务”。当你有了定量任务后，你就要开始给自己列计划、定时间，然后倒排时间，将这个定量任务分解到每个月、每个星期以及每一天。

注意，根据我多年通过学员和咨询者等积累的脱单经验，在这些渠道里，渠道越陌生越好，也就是说和你原来的社交圈关联度越低的渠道越好，因为那里更有可能让你顺利脱单，找



到你的心仪对象。

针对这个问题，我有两个方面的建议。

线 上

现在网络如此普及，你可以考虑利用一些婚恋网站。除此之外，还可以花一些时间在垂直社交网站认识一些人。例如，喜欢知识的人可以在知乎问答社区回答问题，喜欢宠物的人可以加入宠物社区。你其实可以参加任何你感兴趣的社区，加入一些社区的 QQ 群和微信群，或者用微博关注一些人，就可以找到一些兴趣相同的人。

特别说明一下，微博的同城社交关系相对比较远，可以认识更多不一样的人，要善于利用它。另外，越是小地方，越要善于利用互联网或者手机的交友软件，会有意想不到的交友效果。

这时就涉及一个问题：如何通过社交软件展示自我？

首先我们要了解社交软件。

社交软件的两种模式

点对点形式，所用工具以博客、论坛、社区、社交网络（如微博、人人、豆瓣、知乎之类）、微博及婚恋网站为代表。如果你希望推进你们的关系，就不能停留在点对面的互动，而要超越这个层面，到达点对点形式。

点对点形式，所用工具如 QQ、陌陌等各种 LBS（基于地理位置的服务），以及 LINE、微信、短信、电话等。按照列举



顺序，实时性越来越强，心理距离也越来越近。如果你希望推进你们的关系，就尽可能向后几种沟通形式发展。

这两种形式都是使用网站、程序或应用，虽然看起来好像差不多，但本质却完全不同。

要掌握线上交友，你需要深刻理解下面这句话：

点对面形式的本质是媒体，点对点形式的本质是通信。

线上的王道在于用好一个好的点对面的工具，如博客、微博等。通过点对面形式，高效率地认识异性，展示自我，了解对方，再转到点对点形式。这样，你就不用重复介绍你是谁，也不需要每次都重新建立吸引，因为你的吸引已经在点对面的时候建立好了。现在用户最多、质量最好的点对面载体是新浪微博，它是最佳的工具之一。

这里要特别说明一下微信，它不仅仅是个通信工具，事实上从微信 4.0 版本增设朋友圈功能开始，它已经成为目前展示自我的最佳途径，所以一定要学会高质量的朋友圈建设法。

如何在社交软件上展示自我

这里涉及一个词——展示面，这是我原创的一个概念。它指专用于对外展示自己的一组页面，通常包含昵称、头像、签名和多媒体信息流 4 个部分。

展示面在抽象功能上是一组内容，一套解决方案；在具体形式上可以是个人网站、独立博客，也可以是微博、人人、开心、豆瓣等 SNS 主页。甚至，你在微信、陌陌等 LBS 中的介



绍页，也是你的展示面。

通过展示面，既可以认识新朋友，也可以让老朋友“再认识”你，更可以让原本没有机会深入了解你的人成为你真正的朋友。

一个高效的网络交友流程，其实只需要两步：

第一步，建立优秀的展示面，通过点对面形式的交流，了解对方，展示自己，建立吸引；

第二步，转场到点对点的交流，建立信任，邀约，转入线下见面。

特别提醒：网络是工具，不是目的。线上的展示和沟通，全都是为了线下的约会。

构建优秀的网络形象展示面具体步骤（主要以微信为范例）如下。

1 昵称

简单明确，最好是易于被记住且不易重名的昵称。

2 3种常见微信昵称

真实姓名、英文名、工作+姓名，可根据自己的实际情况灵活变通。

3 头像

头像是展示面最重要的元素。在一个展示面里，头像的效果决定了80%以上的成败。好的头像，要真实、有亲和力、显得特别，并有一致感，要让人清晰地看到你的五官。一定要用自己真实的头像。冒用别人的头像，被发现后给人的印象会非



常糟糕，很可能会“见光死”。

头像要有亲和力，至少不能有拒人于千里之外的感觉。墨镜照给人的感觉就比较“作”，不太合适做头像。

在所有的展示页当中，无论是微博、微信还是其他，头像都要统一。保持一致感，避免让别人在转场时不舒服。

个子高的人可以拍全身照，突出优势；个子矮的人拍半身照或突出面部最好。无论个子高矮，都必须好好做个发型。

如果你没有好的头像，可以找时尚杂志摄影师，或有类似经验的专业摄影人士来拍写真。选择那种自然的写真，不是影楼里假布景前的“艺术照”。

如果找不到这样的朋友，也可以去豆瓣之类的社群参加免费摄影师找免费模特的活动。一帮准备练好单反的摄影师，巴不得有人来让他们练手呢。

Tips1 用图片展示你迷人的一面

如果觉得自己笑起来比较好看，就拿自己笑得好看的照片。如果觉得自己淡定的样子比较迷人，就展示自己淡定的样子。没有什么特别的规定，但要力求照片自然大方（如图 1-1 和图 1-2 所示）。尽量少 P 图痕迹，照片不要过亮或过暗（如图 1-3 和图 1-4 所示），这两张其实都已经算是很不错的头像照，但图 1-3 的美图痕迹重，显得背景杂乱。图 1-4 为了表现头发美，结果头发很亮，反显得面部过暗，有些遗憾。





图1-1 朋友圈头像展示



图1-2 朋友圈头像展示

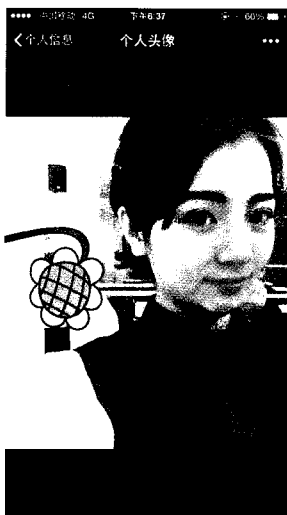


图1-3 朋友圈头像展示



图1-4 朋友圈头像展示



4 签名

有3种好的签名。

A. 原创段子。比如我的“如果她涉世未深，就带她看遍世间繁华；如果她历经沧桑，就带她去坐十次木马。”如果你有这种原创段子，是最好的。

B. 自我介绍。我的一个学生是云计算领域的专家，他的签名：“我想知道云为什么要计算。”这种自我介绍的关键是要简单、有趣。

C. 即时心情。只要简短的一句话，不要太长。情绪是最容易引起共鸣的东西。在加好友之前，可以及时更新一下，呼应一下要加的异性的资料。

Tips2 头像与封面图的风格统一

这样做会给人一种很舒服的感觉，再结合一个好的个人签名，就是一张优秀的网络名片（如图1-5至图1-9所示）。比较不好的就是头像与封面图毫无呼应，没有统一感（如图1-10所示），有些女生还懒得写签名，这样的效果可能不太好（如图1-11所示）。

5 朋友圈建设法

基本的展示面搭建好后，接下来就要建设微信朋友圈了。同样的朋友圈内容，为什么有的人发完就像石沉大海，有



的人发后却受到了一大波异性的追捧？他们到底被什么东西吸引了？也许你会说，那是因为TA 微信加的人多呀。那你们有没有想过，为什么给TA 的朋友圈点赞的人数这么多，而你的朋友圈却没什么人点赞。



图1-5 朋友圈封面签名展示 图1-6 朋友圈封面签名展示 图1-7 朋友圈封面签名展示



图1-8 朋友圈封面签名展示

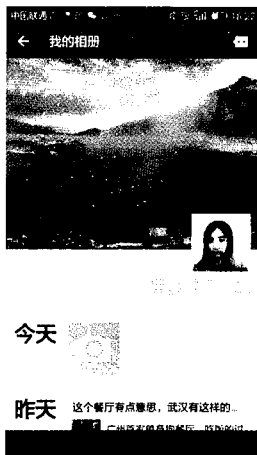


图1-9 朋友圈封面签名展示



图 1-10 朋友圈封面签名展示

图 1-11 朋友圈封面展示

朋友圈的内容主要以原创为主，转发为辅，不要转发无聊的内容，如某种食物原来有这样的妙用、你家里有属蛇的人今年要注意之类，也不能刷屏，每天有一两条就够了，最多不要超过三五条。

原创内容：第一，积极向上、自身成长的一些记录，这是最好的内容；第二，与自己品位相关的内容，例如，记录看到一朵花、天空白云等漂亮的東西，同时又训练自己的美感；第三，可以真正打动你的高质量的文章，不是心灵鸡汤，而是真正有意义的一些干货。不要经常发自拍照之类的图片，要发一些对别人有价值、有意义的内容。

学会一些比较常见的朋友圈生活图片展示技巧，可以让你在朋友圈更容易得到赞。

A. 美食系列。我国有“民以食为天”的习惯传统，对女生





来说，唯爱与美食不可辜负，看了食指大动的照片，必须赞！如酒店美食、西餐厅、高级糕点、特色菜等，更容易获得女生的青睐。同样，女生展示美食图，会给别人一种无害、单纯“吃货”的感觉（如图 1-12 所示）。但切记要有技术，食物不要拍得太挫，这在一定程度上反映了个人的审美。试想你自己看着都没食欲的图，怎么能指望别人来点赞呢？（如图 1-13 所示）

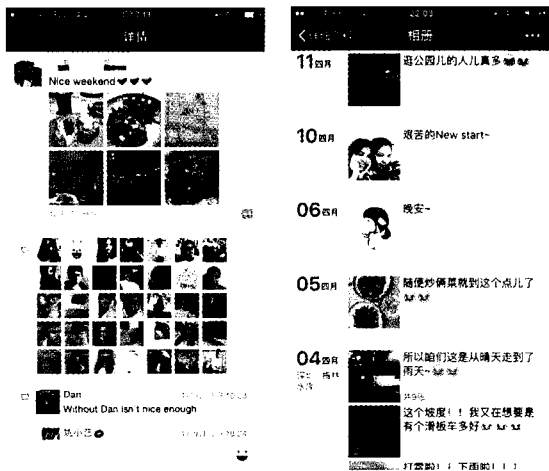


图1-12 朋友圈美食展示（成功） 图1-13 朋友圈美食展示（失败）

B. 异性朋友圈展示。在女生看来，不介意认识有女性朋友的男生，就怕从不与女生相处的男生。可以发与异性朋友聚会、玩乐以及相关的合照等，但女生最好不要单独与某一个男生同框，可以与一堆朋友合照，显得合群和交际圈广（如图 1-14 和图 1-15 所示）。

C. 运动健身系列。一个爱好运动、户外活动的男生，会给女生留下热爱生活的阳光少年的印象。可以发健身室、户外运动照片及运动记录 APP 截图等。同样，女生展示运动和户外



活动会给人留下活泼、健康向上、不娇养的元气女生印象（如图 1-16 和图 1-17 所示）。



图 1-14 朋友圈社交展示

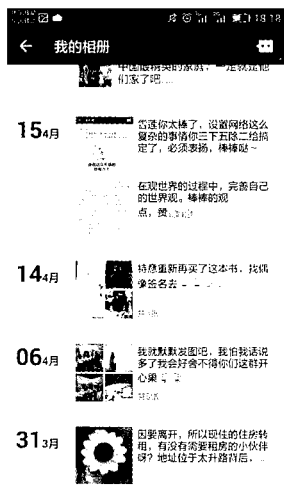


图 1-15 朋友圈社交展示

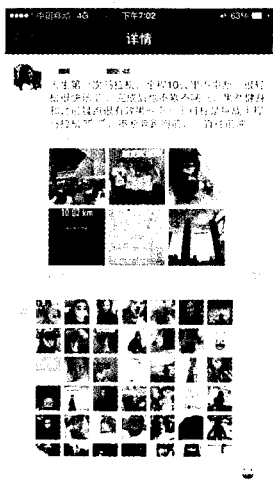


图 1-16 朋友圈运动健身展示

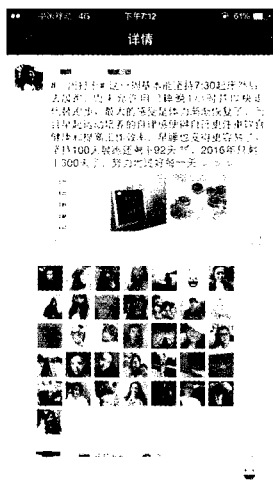


图 1-17 朋友圈运动健身展示



D. 美好生活品味追求。一个向往生活品质的男生是有追求的男生，懂得享受生活，哪个女生不喜欢呢？反之亦然，一个向往生活品质的女生会让人有“女神”之感，让人心生好感。可以发出入高端场所、音乐厅、艺术展、私人舞会以及外出旅游等的照片（如图 1-18 和图 1-19 所示）。

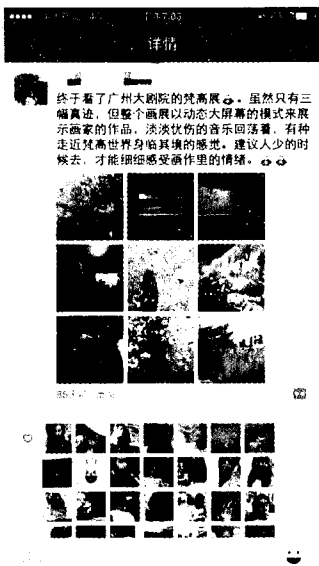


图1-18 朋友圈高品质生活展示

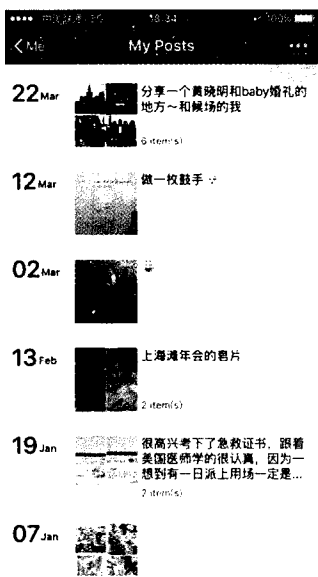


图1-19 朋友圈高品质生活展示

E. 日常休闲娱乐活动。懂得学习工作，更要懂得休闲娱乐，会“玩”也是一种能力。可以发演唱会、朋友聚会（喝酒/K歌/吃饭）、休闲场所等的图片（如图 1-20 所示）。

F. 厨艺展示。每个女生幸福的瞬间，莫过于醒来就能吃到男友做的早餐。厨艺也是一种能力，女生展示厨艺也很为自己



加分，给人贤惠、会持家的好印象，可以发白调咖啡 / 饮品、制作糕点、下厨煮饭等的图片（如图 1-21 所示）。

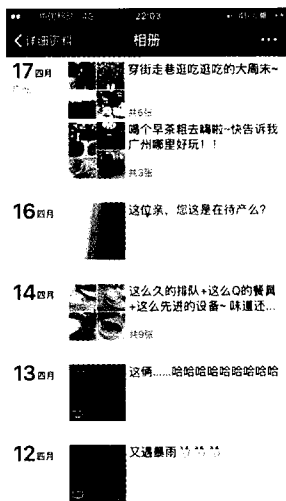


图 1-20 朋友圈日常娱乐展示



图 1-21 朋友圈下厨展示

G. 勤奋好学上进。男生现在是否勤奋努力，代表了未来的发展与能力。每个女生都喜欢有上进心的男生。女生的勤奋好学，如美术、音乐等方面能力的培养，增加社会价值的同时更为个人气质加分。可以发读书写字、培训上课、考试考证等的图片（如图 1-22 和图 1-23 所示）。

H. 真情实感流露。一个有血有肉、有情有义的男生，更能获得女生的好感与亲近；而女生适当展示脆弱面，会激起男生呵护的欲望。可以发情感祝福、半夜呓语、羡慕幸福、感到孤单、回忆往事等的图片（如图 1-24 和图 1-25 所示）。





Tip3 展示优质生活

上面已经提过，非常忌讳在朋友圈里转发太多文章，如××食物的妙用之类的文章。其实不止这些，那些所谓的赚钱方法，一看就知道是转发的财经故事与知识，非常不适合发在朋友圈。我的确提倡展示你优质的生活，如在高档酒店和著名的海滩之类的图片。但请适当修图，过于“走马观花”式的游人图或者未经修饰的本人照片，无论所处的地方多高档，在浏览朋友圈的人眼中都迅速掉了档次（如图1-26至图1-28所示）。



图 1-26 朋友圈展示(失败)

图 1-27 朋友圈展示(失败)

图 1-28 朋友圈展示(失败)

社交网络 / 婚恋网站

社交网络是非常合理的一种形态，尤其是在快节奏的现代社会里面，社交网络可以让我们有更多的时间、更多的机会与



更多的人交往。

你想找到伴侣，其实结果本质上等于你的流量 × 你的转化率。那么这种社交网络婚恋的交往形态可以极大地扩充你的流量。

而且它最大的优点是可以在任何时间、任何地点展开婚恋。毕竟现在手机的移动端都很发达，随时随地拿起手机就能展开交往。这一点是很重要的。过去，你可能随便看个段子，刷一下新闻，碎片时间就过去了；而现在，有移动端这种社交网络，你可以利用碎片化时间，增加你的有效联系人。

这种社交网络婚恋的形态，使你可以利用碎片时间去获得更多的流量。但需要注意的是，在网络社交婚恋网站和传统环境接触的爱情还是有一些区别的。

首先，最大的区别是你不应该浪费太多的时间在网聊上，应该越早见面越好。因为现在美图软件越来越发达，你在网络上见到的很多照片，与事实的真相差得很远。

所以，我的建议是越快见面越好。浪费彼此的时间，对于双方来说都是没有意义的。

其次，不要对这种社交网络上的交往抱以太大的期待与预期。因为大家的投入本来就比较少，所以你的预期就不应该特别高。合理的预期是把它作为拓展有效联系人的一个渠道。既然投入的成本低，你对它的期待也应该是低的，回报也是低的，这样才是对的。

再次，一定要利用社交网络的特性去刷量，而不是执着于



我一定要在上面找一个条件优异的对象。你一定要去多接触，才会知道什么样的人适合你。我倾向于认为，一个人一开始其实不知道自己想要的是什么，往往是在交往中慢慢发现自己想要的是什么。你可能一开始以为你想要的伴侣是这样的，后来你发现你想要的伴侣是那样的。关键在于你接近过这样的对象，在整个接近的过程中你才会知道自己想要的是什么。

最后，需要警惕一些网络社交和婚恋网站的欺诈行为。这点尤为重要，所以我展开来说明。

第一种，职业骗子

这些人往往是想骗取一些小钱。我们去约会的时候一定要选择一些大家都知道的公众场合，如星巴克和麦当劳，这些地方都有监控，很安全。绝对不能去任何偏僻、人烟稀少的角落，也不能去酒店，你必须在公开安全的地方与对方接触，因为如果对方是歹徒或坏人，他们多半是不会去有监控的地方的，同时要留意，防止其他人在你吃的东西、喝的东西里面下药。

第二种，感情骗子

遇到见面对象，如果刚见面时他就油腔滑调，毛手毛脚，过快要求发生关系，千万不要在这种人身上浪费时间，不管他条件多好，坚决分手。

第三种，大型诈骗犯

这种人往往利用人们的贪心来谋取大额利益，上当的往往是有贪念的姑娘们。在这种人中，有两种类型比较可怕：一种



是通过骗婚来骗取大额财产；另外一种是同性恋通过骗婚来谋取繁衍机会。

其实这些骗子有一种共同的特质：他们本质上对你不感兴趣。如果你不上钩，他们就跑了。他不会去真正了解你，他只对你的钱或者性关系有兴趣，可能会很关注你或者你家庭的财务状况。

所以，你要把握这类骗子的两个基本特征：一方面，他们对你这个人本身是不感兴趣的；另一方面，他们的时间成本是非常高的，拟投入的时间是非常有限的。

很简单，你两次三次不上当，他们就不会在你身上浪费时间了。这类人往往通过海量筛选一些容易上当的人，你要是表现出自己是一个警觉性很高的人，他们就不会在你身上浪费时间了。

首先你要观察对方对你有没有兴趣，其次就是拉长时间战线，观察这两个特征是最有效的。如果说你观察不了，那你记住要有自己的底线：你永远应该相信自己没有那么好运，天上也不会掉馅饼。

就女生而言，你也要认清自己的魅力值，生活不是偶像剧，“霸道总裁”不会从天而降。一个条件特别好的男生（或者他只是装得那么好）整天主动约你出来，每次都去一些比较荒凉的地方或者小旅馆，你就要想清楚，在不了解对方真实底细的情况下，一定要提高你的安全防范意识。

线 下

通过“抓热点”，你可以用最少的的时间成本快速结识足够



多的新朋友，参加的活动越多越好，如慈善活动、读书会、美食鉴赏、画展、义工组织等大型活动，或者参加兴趣爱好小组活动，如做巧克力、做陶艺手工类的活动。通过“抱大腿”，你可以用最少的说服成本给予自己足够强力有效的社交认可。“大腿”即社交活动的核心领导者，他们把你介绍给别人。相当于你获得了社交认可，别人会更容易接受你，你会更容易认识更多人。

在线下交际活动时，你要注意自己有没有以下的问题。

第一印象时犯的错误

1 距离过近或者过远

当我们去接近一个陌生人的时候，无论男生女生都一样，首先要保持一个安全的距离，不能够靠一个陌生人太近，否则对方会没有安全感。什么是一个合适的距离呢？你想象一下，大概是你伸出手，他也伸出手，两个人的手能碰到一起，就是一个安全距离。

2 走位不正确

跟别人说话时，不要正面去拦住他，通常来说，比较合理的走位是45°，就是你侧面对着他，这是最好的，也是比较舒服的方式。不然就变成你拦在对方面前，仿佛你堵了别人的路，这是一种很不合适的行为。而从侧面来说，在左前方或右前方都是可以的。我个人比较喜欢站在别人的左前方，你比较喜欢站在别人的右前方也可以。但请注意，不要站在别人后面与他



说话，这不仅显得很奇怪，而且会让人感觉很不舒服，没有安全感。所以，永远要从正面与人说话。

3 肢体语言不稳定（如抖腿、翘兰花指、吃饭吧唧嘴等）

当你没有学会合理的肢体语言时，你最好先消灭你的肢体语言。人在紧张的时候会有很多不稳定的肢体语言，如抖腿、乱动、手随便乱指，所以手要自然放好，让自己有一个稳定自然的肢体语言。

4 无法保持基本清洁（如鼻毛长、发型乱、指甲长、口腔异味、衬衫汗渍等）

这些属于基本的卫生问题。但确实有些“女汉子”不太注意，所以列在这里，有问题的必须改进。

5 缺乏基本口头表达能力（如口头禅、说话时有唾嘴吸气等各种谈话噪音）

没掌握较强的语言能力之前，戒除自己的口头禅，尤其必须戒掉脏话。

建议：这类问题是及格线问题，是否达标决定了你是否达到了一般人选伴侣的及格线。但是，这些问题虽说是最致命的，但也是最容易改善的。例如，关于语言和肢体等问题，你可以准备一支录音笔，把自己的谈话录下来反复听，也可以请朋友帮忙把自己的日常行为录下来反复看。关键是要有人提醒你，才能改掉这些最基本的坏习惯。必要时可以和朋友形成赌约，犯一次这样的错误就给朋友多少钱。



超越阶段类问题

无论是男生还是女生，在内心急切的时候，都会不自觉地提出超越现阶段关系的要求。

一个女生坐在火车上，如果一个男生过去问：“能不能帮我放一下行李？”这个女生肯定会想：“这人是不是精神不正常或者有什么不轨的意图？”但是，如果一个女生对一个男生说：“请帮我放一下行李可以吗？”这个男生肯定会帮助她，这就叫女生的特权，我们把它称之为求助。由于女生拥有的这个“求助”特权，她可以让一个男生做很多事情。女生还有一个特点，即拥有“保护壳”，男生是可以被允许进入女生的“保护壳”内的。

能让女生主动说话的男生一般来说很不错，他也经受过无数次女生来跟他搭讪的经历，他也像女生一样有一个“保护壳”，所以你不能展现过多的需求感。女生常犯的第一个问题就是需求感过强，这样会比较容易遭到“短择”。第二个问题就是不要说一些过于场面的话，要在最短的时间里让对方感觉到你是一个真诚的人，是一个值得去了解的人。不要问任何问题，而是应该说“我叫××”，然后讲一个刚刚发生的情景，最好是与求助有关联的情景。注意千万不要问超越阶段的问题，不要做超越阶段的事。女生在搭讪时，主动的上限是问一句：“你用微信吗？”根据对方的反应来判断后续该怎么做，就算不给你微信号，也不会感觉被打脸。

以下是超越阶段的问题。

- 1 急于触碰肢体，例如，初次约会时毛手毛脚、在公共场



合不顾对方感受牵手、搂腰、亲吻等。

2. 过早向对方提出非必要的敏感问题 例如，年收入、家庭储蓄情况等。

3. 总问对方的事 例如，总问对方在做什么、跟谁在一起等。

4. 限制对方的自由 例如，限制对方不应跟某人来往等。

5. 提出不合理的要求 例如，我不喜欢烟味，你必须为我戒烟；我将来不会和公婆一起住，等等。

建议：这一类问题的核心是没有理解两性关系的提升是分阶段的，这也是性子急的人常犯的错误。通常在开始的几次约会里，最好还是表现得显得比较认真和慎重。

如果你没有这些基本错误，再给你以下 3 点提醒。

在什么环境就做什么事，例如，在职场就穿正装，打球就穿运动装，去夜店 Party 就穿得高调闪亮一些。如果弄混了，会非常不得体。

在什么时间做什么事。如果你在重要的场合或活动时频繁迟到，或者你的作息时间跟大部分人相反，往往也会给所处圈子内其他人的印象大打折扣。

3. 在熟人圈子里社交

在熟人圈子里社交，口碑是非常重要的。我把“口碑”称为“社交评价”，有时候也可以等同于“名声”。如果你能跟圈子里的绝大多数人相处融洽，这种方式会让你事半功倍；相反，如果你恶名累累，可能会令你寸步难行。



3 兔子不吃窝边草

在同事中发展恋情，要慎之又慎。我个人不赞成办公室恋情，它会让你的工作和情感纠缠在一起，产生难以控制的风险。

社交时可能会出现的不适

在和他人交往或互动的过程中，如果你感到“不舒服”，通常是你的直觉在保护你，告诉你“此人不可交”。此处的“不舒服”更强调的是一种直觉，是一种你对他人的感觉，是类似第六感的一种东西。

然而，在扩大社交圈的过程中，我们更多感到的“不舒适”强调的是克服自己的弱点或弱势，挑战自己的舒适区。例如，当你在扩大社交圈的过程中，一定要定量，就是一定要给自己规定一个带有行为数量的具体任务：如“我要在一年之内认识100个有效联系人”，这是一种会让大部分人觉得痛苦、不舒服的设定。这种设定是让你成长，让你挑战并突破你的舒适区，这时候你肯定会有不舒服的感觉，而这种不舒适和前面的那种直觉是两回事。这种不舒适更多是针对你自己的。

所以，两者都不舒服，前者的不舒服强调的是跟某个特定的人在交往的过程中出现的直觉；后者的不舒服其实更多的是挑战自己的舒适区，是自己对自己下手。这两者之间有着根本性的区别：前者是他人让你感到不舒服的直觉，此时要注意，这往往是你的本能在保护你；后者的不舒服主要是自己对自己产生的不舒适，这是要去克服的。前者是直觉，是对他人的行



为产生的反馈感受；后者是挑战，是对自己的行为产生的反馈感受。

同时，你要重新建立你的心态，把自己的心态放缓，然后认真地制定社交计划和百里挑一计划。一定要放松，只有放松了心态才能找到合适的人。人不应该在一开始把结识异性、尝试相处这种事情，想得多么沉重或者特别长远，学会让自己放松，以轻松的方式认识更多的人，更多地去尝试和他人相处。我建议，一定要把自己的计划量化并提高可执行性。

不管是线上还是线下，只要你主动去扩大自己的社交圈通过这些活动，就会有各种各样的人通过各种各样的渠道，知道你的存在，慢慢与你建立联系，然后与你交往，那么认识你的人自然而然就越多，认识的异性也就越多。身处地方的大小不是问题，而是要抓紧时间主动扩大自己的社交圈。希望大家都可以通过自己的努力，找到自己喜欢的人。



冷爱微问答

 女，关键词：大龄剩女，生活两点一线

冷大：你好！我关注你一年多了，每期微问答都会认真看，认识到自己在之前的感情中有很多问题，正努力改正。我现在26岁，身高172cm，体重57.5kg，在一个小县城的公安局上班，公务员，住在单位宿舍。因为家在外地，所以在这边也不认识什么人，感觉认识人的渠道很有限。经同事介绍，我与两个男生相过亲，感觉都不太合适，在认识一周后就婉拒，不再联系。现在上班半年了，自己有点着急，怕整天办公室、宿舍两点一线的生活会一直继续下去，最后成为大龄剩女（我并没有歧视大龄剩女的意思，只是很渴望过世俗眼光中正常的生活）。我每天早晚都做运动，积极保持身材，好好护肤。想请问冷大怎么扩大自己的社交圈？怎么去认识更多男生，让男生注意到我？

答：越是在小地方，越是要学会跳出自己固有的圈子；越是在小地方，善用互联网或其他交友软件，越是有更意想不到的交友效果。我的观点自始至终



如此：鼓励年轻人去一线城市，往更好的地方发展；当然如果说你想要停留在一个小地方，这是你自己的选择，我也很尊重。但有一点我想详细说明，在小地方生活久了的人们，很容易陷于困境。好像眼看着自己慢慢地陷进去、慢慢地丧失活力，最终无力逃脱、无能为力只能逆来顺受，跟随大家一起陷入漩涡中。

如果你想要寻找方法摆脱这样的困境，就一定要学会自己主动出击。越是在小地方，你这样的工作被认可度越高，我估计你要在当地找个男朋友还是很轻松的。你的问题无非是如何打开社交圈，尽可能地扩充自己的择偶渠道。既然如此，那你千万不能再继续这样两点一线的生活模式了，你要开始多参加一些当地的活动，而值得参与的活动标准与方法用一句话来概括，就是“抓热点、抱大腿”（“热点”是指当下最流行、最热门、能带来最大人流量的活动，“大腿”是指社交活动的核心领导者）。通过“抓热点”，你可以用最少的的时间成本快速结识足够多的新朋友；通过“抱大腿”，你可以用最少的说服成本给予自己足够强力有效、更为便利的社交认可。而如果你所在的地方没有太多这样的热门活动，那你就自己想办法组织一些类似于“读书会”的聚会，这是很容易组织起来的；实在不行，搞搞美食鉴赏、饭局之类的也很不错。总之，你一定要跳出自己原来的社交圈，同时

也一定要跳出同事介绍这一类的模式，打开更为广阔的社交渠道，要走到更多的陌生人面前，这样你才有可能打开自己的择偶圈和社交圈。

加油吧！我觉得以你现在的情况来看，还是蛮乐观的。所以快快抓紧时间，赶紧扩大你的社交圈。

女，关键词：异国社交圈

冷爱老师和各位助手们，你们好！我虽然关注冷爱公众平台没多久，但是通过认真阅读冷爱老师对来信者和粉丝们提的各种问题所做出的点评，学到了很多，爱是需要不断学习的，提升自我很重要，真是有一种相见恨晚的感觉，今后会继续关注并不断学习、提升自己。

现在有一个问题想请教冷爱老师，希望得到解答。我今年28岁，在日本留学6年了（语言学校2年半，大学4年）。明年就毕业了，没有恋爱经验，性格不是很开朗，但也不是很内向，不擅长交际。家里人担心我在日本找不到对象，随着年龄的增长，婚嫁形势不妙，希望我回国找工作，同时亲朋好友也会帮忙介绍。这样对我找对象比较有利。我个人觉得如果在日本工作的话，自己可以自由支配的时间不及国

内多，就算现在开始努力认识中国异性，增加有效联系人，想必远远达不到预期效果。但回国具体能找到什么样的工作现在还是未知数。想请冷爱老师和各位助手们帮帮忙，对此你们有何看法呢？希望能给点建议和指导。

答：我现在从事的这份工作，会接触到各行各业的人，也会接触到世界各地的人。日本是所有发达国家中留下来生活、入籍成本最低的国家之一，如果可以留下来生活，日本是一个好的选择。



你现在回国，社交圈也是零，具体要找什么工作也不清楚，而我要告诉你的是，你亲朋好友帮忙介绍的允诺，这都属于看上去很美、但到底美不美谁也不清楚的事情。事实上，真的去做的时候你会发现也很难，因为如果真的那么简单，国内那么多单身人士不早就解决婚恋问题了吗？找男友，特别是找个称心如意的男友，光靠别人的介绍是远远不够的，大部分要靠自己的努力。你现在已经在日本待了6年，还不如多待几年，在那边也可以尝试一下，还是有机会的。

如果你在那里没有拓展社交圈，没有找男朋友，回来了也一样。就像我之前回答过的：如果你读硕士



的时候能找到男朋友，你读博士了也照样能找到男朋友，不会因为读硕或者读博而改变。换言之就是你有没有拓展社交圈的能力和你有没有爱的能力，这是两码事。当你在日本拓展社交圈、有能力了之后，你同样有找到男朋友的机会。

小助手：在日本……对她来说太难了。

冷爱答：并不难，我认为在日本靠谱的男生反而会更多，留学毕竟会从各个方面筛选人，如家境、智力等。而且你要考虑到一点，社交能力、爱的能力是需要锻炼的，你把我空投到日本，相信我也能找到女朋友。所以你说这太难了，并不合理。关键是你有没有意识到这是能力的问题，而不是对象的问题。即使你在日本，也可以报一个我们的爱情管家的服务，我们可以在线指导你。

所以，你可以先凭能力增加有效联系人，如果你自己无法达到预期的话，没有任何人能帮你达到预期。归根结底，我想强调两点：第一，这是能力问题，而不是对象问题；第二，这是自我限制的问题。如果你认为这件事情达不到预期，你这辈子也不会达到预期了。你得先去解除自我限定才有机会，如果你把这件事情看成是悲观的，那么你是不会有机会的。





女，关键词：婚姻压力，扩大社交圈

冷哥哥：你好！我是一位女生，身高 166cm，年龄 26 岁，体重 60kg，外貌一般，我是单亲家庭的孩子，父母在我上小学的时候离婚了，我跟着爸爸，后来我上高一时，父亲去世了，我又跟着母亲，母亲重新组建了家庭，经常吵架，后来我跟妈妈搬了出来，后来继父又找到我们，又和我妈妈生活在一起。我到了结婚的年纪，通过相亲认识了一个男生，身高 175cm，体重 75kg，他是中专生，我是大专生，我没有嫌弃他学历不高，但是他的素质很低，我们在一起的第一个月很开心，但后来经常吵架，谁也不包容谁。我努力试着改变，我们还是分手了，一个星期了，他也没有联系我。我妈妈又催我找对象结婚，我觉得婚姻不能将就，可是身边的舆论压力又很大，我不知道该怎么办，帮帮我好吗？

答：他一个星期没有联系你，你们俩已经分手了，你还花这么多篇幅描述他干什么呢？他已经是你的过去时了。就算你妈现在催你找对象，就算你现在身边舆论压力再大，这跟他已经没有关系了。你说你不知道该怎么办，那我告诉你现在最应该办的事情就是扩



大社交圈，交个新男朋友。

“扩大社交圈，结识新的异性”，我认为大部分人没有做这件事情的原因在于没有为这件事列出一个详细的计划，没有做到真正的量化细化。比如，我要在接下来的 100 天之内认识 100 个新的人。根据这个目标，去制定总体框架并量化细化阶段性任务以及每一天的任务。这样你就会知道在这 100 天内你要先做哪些事情，要去参加哪些聚会，再把所有可能会结识陌生人的渠道列出来，最后将它们分配到每周，再到每天，这样你每天的任务就有啦！


这位姑娘，你与其埋怨他人给你压力，不如真正地面对问题，解决问题。爱是一种综合的能力，其中最简单的第一项能力就是拓展潜在可能交往对象的能力。好好地锻炼这项能力吧！



女，关键词：扩大社交圈，有效联系人

冷大，我跟着微问答学习良久，受益颇多，非常感谢！但仍想向您求教关于扩大交际圈的操作问题。我 26 岁，身高 163cm，体重 47kg，公务员家庭，独生女，海归硕士，程序员，未曾恋爱，长相差，情商略低。在进行扩大交友圈练习，不知该如何

定量安排任务，您的音频和问答都建议男生以认识的人数做标准，可是这样的操作也适合女生吗？主动聊天，问联系方式和基本情况，以人数衡量是否过关？我发现自己是以男生的方式和女生相处，也没有男性朋友。出去活动总觉得自己应对很差，结交了新朋友也没什么更多接触。能否请冷大在这方面给我个建议？谢谢，祝一切顺利。

答：这样的操作也是适合女生的。扩大社交圈，一定要定量。

我们经常说要增加有效联系人，所谓有效联系人要满足3个条件：互相有好感，可以约出来，彼此都单身，简称“有感、可约、单身”。同时满足这3个标准的人才叫有效联系人。我们还经常说，挑另一半起码要从有效联系人里做到百里挑一，所以操作层面的前提就是首先你得有100个这样的有效联系人才行，这就是你说的“定量安排任务”。当你有了定量任务后，就要开始给自己列计划定时间，然后倒排时间将这个定量任务分解到每个月、每个星期以及每一天。在定量操作的层面，女生亦如此。实际上，我们在爱情风暴特训营中也是这样做的，而且有很多女生就在这个操作的过程中顺利完成了脱单，有的人现



在已经结婚了。

但是你问：“以人数衡量是否过关？”答案是“是的，人数要过关”，但我们不仅仅要满足数量上的追求，更要满足我刚刚说的那3个条件才行，在质量上也要过关。

我建议，所有的单身女生都可以做一下这个“百里挑一”的任务。而完成此项任务的关键点一共有3个：第一，要在数量上达标；第二，要在质量上合格，也就是满足我刚刚说的标准，那才是真正的有效联系人；第三，一定要列下来所有可能去认识男生的渠道。注意，在这些渠道里，越是陌生的渠道越好，也就是说和你原来的社交圈关联度越低的渠道越好，因为那里越有可能找到你的 Mr.Right。祝福大家，希望每个读到我文字的人都能找到属于自己的幸福。



“撩”过就不再是陌生人

④ 你会不会聊天啊？

随着社交圈的拓展开始，沟通问题也随之而来。在上一节中，我们已经提到过线上和线下如何拓展社交圈的方法，那么随之而来的，线下的日常生活交流与线上的社交网络交流该如何进行呢？用通俗的话来讲，就是在现实生活中该如何聊，而在网上又该如何聊？之前网上流行过一句俏皮话叫：“你会不会聊天啊？”诚然，一个懂聊天的人，更容易交到朋友，找到伴侣。

聊天和沟通是最基本也最主要的互动方式。聊天可以分为两种方式，一种是线上聊天，另一种是线下聊天。

线上聊天就像远程作战。线下聊天就像近战。远程作战的好处是方便，不需要你俩克服地理距离，这要归功于网络时代的便利，但远程作战的“准头儿”永远是个问题。尤其是当你俩本来就是通过网络认识的，没有见过一次面，那么这份关系通常是很脆弱、不稳定的。如果再牵扯到异地，就更是不可靠。



了。经常有人反映，跟对方聊得好好的（至少是自己觉得“好好的”），结果突然有一天，对方就消失了。

虚拟世界的关系没有任何实质意义，只有通过恰当时机的邀约和经历了几场高质量的约会之后，双方的关系才有可能进一步升级。事实上，很少有在聊天之中就能升级关系的案例，而令人难忘的约会能帮你搭建一个建立连接和修成正果的平台。

经常有人问我：老师，和感兴趣的对象聊天总是聊不来，提问题太像查户口。怎样才是正确的聊天呢？

人人都爱听故事，动画电影《疯狂原始人》里面就有这么一个情节，无论里面的角色平时玩得多么疯狂，当有人准备讲故事时，大家就马上围到讲故事的人身边，全神贯注，安静聆听。所以，与其怕聊天陷入像审犯人与查户口一样的一问一答，倒不如通过故事来引起对方的注意。

而关于讲故事，主要有两个问题。

第一个核心问题：我们要锻炼完整讲述一个故事的能力，而不是一个讲段子的能力。

如果你讲一个段子，这可以成为你们话题的有机组成部分，但是很难成为一个独立的故事。这是很多人常犯的一个错误，

我们知道要改进的地方，这是一件好事，至少知道自己现在要做什么。

第二个核心问题：我们为什么要讲故事？

故事有两个方面的作用。

作用一，为了更好地展示自己

讲完这个故事之后，展示了自己，要让别人了解你，让对方从更深层次对你产生好感，想更多地了解你，总之就是有效果。

作用二，为了更好地了解对方

当我们讲完一个故事时，就像把石头扔到了水中，它会荡起很多涟漪，每个人的反应是不一样的。我们可以通过一个故事，真正了解一个人的价值观与世界观，让我们可以知道双方是不是真正合适。

你要和一个价值观相同的人在一起。如果两个人有太大价值观的冲突，那么很难建立一个幸福的关系。故事有个很重要的功能，就是去了解对方的价值观。如果你的这个故事很难引起这么深度的回馈，让人没什么想说的，或者听了故事有感而不发，而是打岔起哄，这就不是一个很成功的故事。

我希望所有讲故事的人，最好构建一幅个人故事脉络图。

我们要明白一点，构建个人故事脉络图的目的是建立个人素材库。你要在这些故事里展示自己，进而去了解他人。

1 故事的开场白要遵循 5W 原则

“5W 原则”就是我们常说“who（谁）、where（哪里）、



when（什么时候）、what（发生了什么）、why（为什么）”。

讲故事时，除非是公开演讲或者在特殊场合，需要全场集中注意力来听你说话，否则不需要“今天我来给大家讲一个什么故事”之类的开场白。如果是平常聊天，这种开场白会过于隆重，不合适。直接开始，例如，“去年夏天啊，我和朋友在杭州……”就这样开场，直接切入。希望所有人都有一种拳击手的精神，要么不讲故事，要讲就要像在擂台上打拼一样，把别人“打倒”。重视这件事情本身，知道自己在干什么。在故事人物的设计方面，你要注意合并不必要的人物。开始讲故事的时候，不要设置复杂的人物，尽可能地减少专业术语，你的故事应该是一个高中毕业生都能听懂的。

2 注意场景再现

故事中的场景通过语言再现，让对方进入你的故事。我们的描绘语言往往是很贫瘠的——描述一个场景的过程通常不怎么生动。你要把你希望别人知道的东西重现给大家。你说自己心情非常愉悦，听众不知道你心里到底有多愉悦。你要明确告诉对方：“我当时的心跳非常快，整个人都喘不上气了。”听众才知道原来你愉悦时是这样的。然后你再告诉听众：“我从来不知道原来我的手可以微微发抖……”这些都是细节，通过细节就可以描绘一个场景。

你要形容这个地方很漂亮。除了说“高空中看到的风景很漂亮”以外，什么都没有？那到底是多么漂亮呢？最常见的描绘方式就是把你五官的感受描绘出来。举个例子，描述你一次



跳伞的经历，你就描述你看到的：“我看见了一整片海，那海的颜色和我平常所看到的是不一样的，远的地方是灰蓝色，和天空融合在一起。我从上面跳下来的时候听到了风呼啸的声音。”同时把你感到空气是什么样的，你的触觉是什么样的，从2000米高空跳下来的时候，你的皮肤和空气接触的时候是什么样的，等等，把细节全方位地描绘出来，从而构建起一个场景。否则，别人就没有办法进入你的故事。

3 少记“红领巾”

这一点简直是大家的通病。小时候，我们在每篇文章的最后，总要写“我胸前的红领巾仿佛更鲜艳了！”也就是在文章结尾一定要升华思想。这在我们讲故事时是一个非常错误的做法。总结的应该由听的人来讲，而不是由说的人来讲。你要让别人有更多反馈的空间。因为你要去了解对方的想法。建议讲故事只讲故事本身，不需要开头也不需要结尾。既不要说“我今天讲一个什么故事”，也不要再在结尾做什么总结。

还有，讲故事时注意不要低估听众的理解力。当你要对一个人讲故事时，说明他值得你讲这个故事。既然他值得讲，说明他的理解力跟你在一个水平上，你不用担心他听不懂。

4 注意展示自己

当你讲一个故事的时候，要呈现出全部的你。例如，你在说你资助一个人或者做过慈善捐助之类的事情，这个故事表明



你很善良，也很有爱心，但在最后一分钟，你却突然表达了自己很有钱、只是玩玩而已的想法，最终的效果会一落千丈。这证明了你的提炼方法有问题，角度有问题。

可以自嘲，但是永远不要讲自己多么厉害，别人多么喜欢你或者很牛的人为你做了什么事，这种类型的故事，坚决不能讲。有人喜欢你这件事情，只能别人自己去发现，永远不要自己讲出来。听众的感受才是最重要的，你的感受不重要，我们要以听众为中心。

在讲故事时，因紧张导致拖沓和语言碎片化，这都不是什么大问题，会随着时间的推移、练习次数的增多而得到解决。当你重复的次数足够多的时候，这个问题也就迎刃而解了。

⑤ 如何与喜欢的人聊天?

六步故事法

总体来说，一个故事可被分为以下 6 个环节。

1. 选材

选择一个对你很重要又能够感染你的主题，永远不要说无法感动自己的故事。都感动不了自己，怎么感动别人？选材的标准是自己喜欢，自己都不喜欢怎么让别人喜欢？可以选择生活中的平常小事，只要能感染你，让你感动，或者让你喜欢，什么事情都可以讲。



2 提炼

同一个材料，从不同角度提炼就会形成不同的故事。提炼的角度要好，不能随意，不然容易让人攻击。角度要尽量简单、干净、纯粹，不要让别人有其他想法。我曾经提到过，可以自嘲，但不要炫耀。你的优点和好处只能通过别人说出来，自己说出来就不行了。要记住，社交的现场好比一个战场，它很残酷！

你提炼的角度不同，叙述的故事也不同。曾经有个学员讲过她小时候一次偶然帮助别人竞选班长成功的故事。这个故事提炼出来的主题是“助人为乐很重要”，但我也可以提炼为“细节决定成败”。提炼角度的差异会改变故事的主题。

3 编写

把故事写下来，背下来，再用录音机录下来。用录音机测试自己一分钟说多少个字，精确到3~5分钟能说多少个字。编写的时候要有一条线索，人物清晰。我给学员们上沟通这门课时，他们刚开始说的故事往往不够好，不得要领，讲的故事里面没有人物，更谈不上冲突。而对故事的最低要求是人物要鲜明，也就是故事里面要有的人物形象。武松打虎这个故事，让我们知道了武松的勇猛，这就是人物形象，很鲜明。

作为一个“编剧”，你要考虑的是：

A. 故事里有人物吗？没有人物的故事是完全不行的。

B. 你刻画人物了吗？人物的形象出来了吗？能让这个人物鲜活吗？



C. 有没有冲突？没有冲突的故事就不是故事。

小学时，我去竞选班长，但是我感觉我选不上。这也是冲突。

冲突是推动故事发展的线索，没有冲突就没有故事。

我有个学员，她说小时候因为邻居的孩子拿着芭比娃娃向她炫耀，她动心了，也想要芭比娃娃，可是家里穷，没钱给她买。于是她就偷了妈妈的钱去买芭比娃娃，结果被妈妈发现了，她很害怕。可是她妈妈并没有责罚她，而是开始尝试把家里的财政大权交给她。这就是一条完整的线索。在这条线索中充满了冲突：一开始别的小朋友有娃娃，她没有，这是冲突；她要克服心中的贪念，她犹豫要不要去偷钱，这是冲突；偷钱的时候，她觉得很害怕，怕被发现，这也是冲突。这个故事里面到处都是冲突。

4 练习

练习时用录音机或者录像机录拍下来，这样才知道自己讲得有多糟糕。一直练到你可以把草稿纸扔了，随口讲故事讲得很顺畅，也没有“红领巾”的结尾，你就可以去实战了。

把你准备的故事口述出来做练习，你就会发现自己有很多问题。例如，有些人会发现，原来我的声音是这个样子或者会产生“这个故事好无聊啊”的感受。但没有关系，这只是一个开始，当你能把这个故事精简到3~5分钟的时候，你就可以拿出去实战了。



5 实战

你和陌生人聊天，进入正常的聊天后，你就可以开始讲故事了。当然不要一开始就直接讲故事，要有一个过程。

例如，一群人去聚会，或者单独两个人去吃饭，你就可以讲以下这个小故事：“上次我去台湾的时候看到一个流浪汉。”先交代时间、地点、任务，有助于提高听故事人的注意力。当你讲了这个开头之后，现场就变成了你的舞台。也要注意讲故事的时间点，不要在刚吃饭的时候讲，等大家吃得差不多了，到了闲聊的时候再讲，而且控制好3~5分钟的讲故事时间。

实战结束后，你要调整它，根据反馈来调整。什么是反馈呢？本来自己觉得故事的这个地方大家应该笑，但是大家表情很平静，你就要调整一下这个地方。一个好的故事里面会有好多好笑的梗，你要反复去测试它，这是一门很高深的学问。

大家的反馈很重要，在这个3~5分钟的故事里如果没有人玩手机，就说明你的故事把别人的注意力都集中到你身上了，你就达到了讲故事的及格线。如果很多人在玩手机，就说明你的故事不够有吸引力，需要调整。

如此反复循环调整，直到你可以把这个故事讲好。还要调整这个故事里的核心选项，筛选出详略部分，根据听众的兴趣点和攻击点展开调整。因为真正的社交场合也有“刀光剑影”，我们训练自己的表达能力是要让自己成为这个社交场合的王者，拳击场上赢得比赛的人。赢得的是什么？赢得的是注意力，获得这个注意力，就可以通过注意力改变别人的想法。当拥有了



获取别人注意力的能力后，你就主导了整个社交场合，也就成为了整个社交场合的中心，而中心就是一种权力，你获得了分配别人注意力的权力，你就是这个社交场合的王者。即便没有达到这么高的水平，你也获得了一种展示自己的能力。

6 修改

讲完故事后要修改，把故事进行调整。

这就是六步故事法。

5 寻找沟通连接点

学会多重脉络沟通，妈妈再也不用担心我不会聊天了！究竟应该怎么聊天呢？你可以把它想象成最简单的东西，人类对于聊天只有一个解释。聊天就是以概念或者名词、话题的形态展开的，没有人的聊天是空中楼阁，话题永远会围绕某一个核心概念展开。简单说来，就是名词。人类对于名词或者概念，有 3 种连接形态。

第一种， $A < B$ 。什么是 $A < B$ 呢？朝阳区比北京小，麦子店街比朝阳区小，麦子店街的一家火锅店比麦子店街小。

第二种， $A = B$ 。什么是 $A = B$ 呢？北京和天津一样都是直辖市，北京和上海一样都是中国最发达的城市。

第三种， $A > B$ 。什么是 $A > B$ 呢？中国比北京大，地球比中国大，太阳比地球大。

在最基础的层面只有 3 种连接方式，但是会变换出无穷无尽聊天的可能性。就像七巧板一样，可以拼成各种各样的形状。



我们来假设一个场景，在三里屯，你和一个你有好感的异性在聊天。我猜很多人会这样说：“你是想在这边走一走，还是想找个地方坐一下？你有没有特别想逛的地方？这里有服装店、酒吧、咖啡店和外国使馆区，你有没有比较感兴趣的地方？我可以带你去。”这是非常典型的中国式聊天。

但假设我来聊的话，同样在三里屯，同样在使馆区，你如果要问“你想去哪里逛”，何不把它直接改造成一个选项呢？例如，“三里屯既有商业区，也有使馆区，有吃的喝的，还有一些玩的，我们可以逛一逛。”对方肯定会提出自己的想法，这就是一个正常聊天的路径。如果你想知道对方是南方人还是北方人，你不应该单刀直入地问“你是哪里人”，这是一个不舒服的谈话。如何改造这句话？要把所有的问句改成陈述句，让互动更多。

我曾经和我的学员这样聊过。

我：我猜你一定是南方人。

她：你怎么知道的？

我：因为你看起来很白呀。

她：还好吧。

我：其实我也是南方人，我很白，我才这么猜的。我是江苏常州人。

她：在我隔壁。

我：是吗？所以你是上海人或者浙江人，因为我们地方都是包邮的！



现在我们知道了她是上海人。只要我们得到这个信息就够了，因为从这个信息我们就可以构建出一个丰富的聊天脉络。

从上海开始怎么聊？什么是比上海更大的概念？可以说江浙沪包邮。我选择方向性地打开这个话题：如果用 $A > B$ ，我们可以聊江浙沪；如果 $A = B$ ，我们可以聊北京。其实从哪个话题入手都没关系。接下来我会再讲到故事脉络图，很简单，你必须打开一个话题才能展开你的故事。

而这时候，我怎么接着从上海聊呢？

我：所以你是上海人吗？其实我第一次去上海的时候，觉得上海是个大城市，因为小时候第一次去上海，我坐了一整天的车，早上出发，晚上才到。那个时候车很慢。我有很多在上海的朋友，我大概每个月都会去出差。

这是我的舒适区。因为我经常和上海朋友交流。

在这时候，就可以展开了，这是我们共同聊天中很常见的 $A < B$ 的概念。讲述我们的一个上海朋友，他一直找不到女朋友的故事。如果分析我刚刚聊的东西，你会发现我就做了一件事而已。

我想聊下去的话，会有很多路径，这是其中一条路径，我们来看另一条路径。

我：你不是上海人吗？我是常州人，我每次清明都会回老家。



当我说我每次清明回老家的时候，对方会问为什么。

我：因为吃河豚。我觉得河豚特别好吃，它非常鲜美，我很喜欢吃。我太爷爷是一个特别有意思的人，他是一个企业家，那时候他开了很多家店，用现在的话来说就是连锁超市。重要的是他特别喜欢吃河豚，到什么地步呢？他在一份遗嘱里面，特别写了一个杀河豚的方法。这当然是逗你的，他只是学了杀河豚的技术。他因为爱吃河豚所以学会了杀河豚的技术，我觉得他是一个特别有意思的人，他花了一年多的时间学习怎么去挑选和杀河豚，他特别热爱这件事，并且做到了极致。以至于后来大家都叫他老板。他那时候也在上海待过一段时间，但主要还是以杀河豚为生，这是开玩笑啦。

请你回顾一下前面的话，我是怎么从上海聊到我太爷爷的呢？

你回顾后发现，因为谈话时是4月，是清明，而清明正是吃河豚的季节。

后来又回到了我太爷爷的故事，从这个地方可以展开无数话题脉络，我们回过头来看，事实上它很简单。

多重脉络对话的好处是我们随时可以切换到另一重脉络上，在任何环节，我们甚至可以跳到北京，例如，我说：“等我到了北京之后就再也没吃过河豚了。”

其实聊天是无穷尽的，关键有两件事：第一件事是要掌握



聊天和讲故事的能力，能时随地让它变成你需要的资料；第二件事是感情投入的准确性在故事之间跳跃的能力。如如何化解孤独等话题。以上就是上面所提到的多重脉络沟通法。你可以观察人们之间的自然聊天，就会发现这个规律。

聊天无穷尽的约会、聚会以及见面等变得有意思，除了约会聚会本身的设计以外，更重要的是你和他的沟通与互动。

在这点上是很重要的。聊天看上去是漫无目的的，可你要想象一下，这就像在下棋，你要考虑下一步怎么走，猜测接下来他要聊什么，要经过几个步骤，把它引到你想要的地方。

聊天的节奏是在恰当的时间恰当地展示自己，了解对方，沟通是一个双向的过程。我们要学会通过聊天，了解对方很重要的信息。聊天的节奏在于你怎样去把两人间的对话往好的方向发展，这跟聊天的总时长有关系。

聊天的方向取决于我们聊的内容，包括两方面：第一是展示自己；第二是了解对方。但应当适度，不能引起对方的反感。就像有的男生跟女生吃饭，坐下来就把车钥匙放到桌上，炫耀自己有豪车，这是不对的。

如果你对自己的工作并不满意，你也可以聊，但要真诚。展现真实的你是怎样的一个人，你要对你做的事情有热情，但如果一点儿都不喜欢，就不要浪费你的生命，应该去做一些有意义的事。

最后，适当释放你的可得性。

1 要强化网络形象展示面：例如，微信的昵称、头像、签



名，朋友圈发的图片和文字、转载的文章内容，等等。

2 合理的主动沟通和提供沟通窗口，例如，对方朋友圈发信息，你要评论互动。

3 适当地夸奖对方。

嘴甜要像吃巧克力

在交往时，对于男生来说，并不是女生所有的夸奖都是好事情。崇拜当然是好的，但必须是真心的崇拜才会产生好的结果。如果嘴甜只靠谎言，还不如不要。因为只有一致性，才会给男人带来真正的安全感。

一般来说，在夸奖一个人的时候，如果你夸的是他与生俱来的品质，并没有占优。反而，夸奖他的某些行为或者行动，对他具体努力所取得的一些成就表示欣赏和认可，比夸他长得帅的效果更好。

正所谓“人之患在好为人师”，很多女生常常试图在情侣关系里面“劝人向善”，要别人“改正问题”，例如，试图采取说教的方式，让男朋友不再玩游戏。且不说你本来就不该去说教、去强行改变别人，就算你有权力去改变别人，这种方法也是极其低效的。改变生活：只有当他自己愿意的时候，才能真正改变，逼迫改变是没有用的。不要想着改变别人，先把自己做好。凡事心甘情愿才好。



毫无保留地表达并不意味着毫无顾忌地表达，既能表达出来又能考虑到对方的感受，这需要有很强的同理心才能够站在对方的角度审视自己的发言和态度。而很多人在表达的过程中很容易就变成了抱怨、指责、批评，而忘记了自己的出发点。我们要毫无保留地表达，但要以对方能接受的方式去表达，这是每个人都应该修炼的功课。

千万不要说“我在你眼里不过就是个外人”“我是一个情感上的白痴”这一类自我贬低的话，女生一说这种话就自贬身价了。很多女生在谈话中喜欢通过这样的形式自我贬低，无非是想让他来哄你、承认你和认可你，给你提供情绪价值甚至保护，但是这种做法反而会让别人反感。因为一个人可以随意地贬低自己，意味着她也可以随意地贬低别人。所以，一定要保持一个正面的沟通态度，不要随随便便说自己不好，说自己的不是。

什么是嘴甜？嘴甜要像巧克力一样，听上去真的会让人心跳。很多女生所认为的“嘴甜”，并不是真正的嘴甜，只是自以为是甜。真正的嘴甜是走心的，例如，他是文字工作者，工作累了一天，你可以说“一会儿见面我给你捏一下肩呀”，而不是“工作一天啦，真的好辛苦哦”，你要说你能为对方做什么。

夸奖话术公式 = 行为 + 感受 + 答谢

行为：先描述一下你所看到的对方的实际行为。

感受：再描述一下对方的这个行为给你带来的主观感受。

答谢：最后整合刚刚描述的“行为 + 感受”所产生的最终



正面效果，向对方表示感谢。

当我们在社交时认识了“新人”，扩大了自己的可选择范围，准备就绪之际，接下来该怎么聊天呢？

几乎所有人在遇到喜欢的人，与其聊天的时候都会遇到一些或大或小的障碍。这是因为我们面对自己不喜欢的人时，并不担心自己的表现，反正我也不喜欢他，没有那么在意他；而在面对喜欢的人时，就容易患得患失，所以这个时候你的表现可能就没有那么好。

我的建议是，遇到喜欢的人但不知道怎么聊天时，不要刻意去迎合对方的谈话。在喜欢的人面前，最重要的是展现一个真诚、真实的自己。尽可能在开始时，不要曲意迎合对方，因为任何人在和别人交往的时候其实都希望对方喜欢的是真实的自己。你今天扮演一个角色，明天摘下这个面具的时候并不知道对方会是什么反应了。我们要学会的是，不要去迎合对方，就像对其他人聊天那样去和你喜欢的人聊天，尽可能地放下得失心。

对于女生来说，想要切入男生感兴趣的话题，不妨多观察他的朋友圈与微博，看他关注哪些方面的内容，可以以此为切入点带入谈话，如果他感兴趣的内容恰好是你所感兴趣的，当然是最好的。若不然，也可以多对他感兴趣的领域进行探索，再跟他进行沟通。其实，这个感兴趣的话题不一定是爱好类的体育和电子游戏，也可以是他点赞评论的时下社会热点，或者是平时工作或者学习中遇到的共同问题等。

相信很多人还有一个烦恼，就是无法把话题内容往深层次方面发展，很难交心。我在咨询中也收到过很多类似的问题。曾经有个女生说过这样一件事：她和一个男生在相亲时认识，两人均属大龄青年，平时在微信上保持有一搭没一搭的联系，女生有时会在朋友圈晒自己做饭的图。某天，男生在微信上和女生说：“你来我这儿做饭吧。”女生心里不高兴，堵得慌，觉得这个要求稍显无理，毕竟还没在一起呢，就回答：“你做的话我就去。”然后那男生就没再接话了。女生非常郁闷，且心里又很担心男生再提到他那儿做饭的事，想着要是男生再提的话，要不要就说“你给我打下手，帮忙切菜”之类的话。

这不难剖析，很多人可能遭遇过和这位女生相同的烦恼，男生可能会突然提一些让人心里堵得慌的要求，有时候就会变得无话可聊。其实每个人的谈话都有一个原框架，但是好的沟通应该有超越框架的内容出现。例如，男生说：“我这里有一个地方，你可以过来做饭。”这是这个男生的框架。而这个女生回复：“你做的话我就去。”本质上他们还是一直在聊做饭的事。

也就是说，整个框架还停留在做饭上。那么，在我看来，这个谈话还有非常大的优化空间。为什么呢？因为如果两个人的谈话，即聊天框架完全顺在一起，这样的谈话并没有深入。那么，我们应该如何将谈话深入呢？在我看来，更好的答案是，女生可以这样说：“可以啊，但是我只会为男朋友做饭。”或者说：“我觉得我做饭虽然很好吃，但是我只计划给我老公做

饭。”

此时，这个新的超框架就诞生了。也就是我们一开始在聊做饭本身，但我们给它赋予一个新的超框架：一个老公或男朋友的新框架。在谈论一件事情的时候，把主题从做饭转化到了关系层面，即深入到了第二个层面。如果给他一个回复说：“好啊，但是呢，我只给我男朋友做饭。”这样他就不得不面对这个关系的问题，而不是做饭的问题。而如果你仅仅是让他给你打个下手，他完全可以说：“我既不会做饭，又不会打下手，切菜之类的我又不在行。”这样的话就又回到了做饭这个框架上，也没有办法推进到下一个层面。所以，在我看来，这个谈话完全可以优化。优化的空间是，我们永远要从超越框架的层面推进谈话，这样才能够达到双方有更多交流、更多展示的目的。

在谈话中转化框架，其实比谈话本身的内容更重要。因为，这才是在背后推进两个人谈话的真正动力。

很多人问我怎样聊天才能让对方有感觉？答案就是情绪。在聊天的时候，大部分男生聊的都是语义。例如，一个女生问男生：“你今天晚上吃的是什么？”男生说：“西红柿炒鸡蛋。”这个就是语义。如果这个男生回答：“我打算吃你。”那么，这个回答是语义层面的回答吗？当然不是。

沟通有3个层次：第一个层次是语义；第二个层次是潜在的非言语的沟通；第三个层次是情绪。要听出对方讲的弦外之音，并且，在对方想要的那个点上给予回应，即调情。例如，两人去看电影，男生在门口等女生，女生迟到了，来了以后



问男生：“怎么开场还没有进去？”男生说：“我来不是为了看电影，而是为了和你看电影。只有坐在你旁边的时候，才算看电影。”

一个成功的深层次对话，就是提供情绪价值的对话。情绪，有阳的一面也有阴的一面，同样，阴的一面的情绪也是非常有价值的。没有痛苦就没有快乐。但是你要把痛苦控制在恰当的范围内，不超过 20% 是合理的。如果你给对方的全都是快乐，你会很累，而且也不是真实的自己。因为，你也是有脾气的。但是，有沟通永远比没有沟通好，哪怕是吵架。冷战是最差的，因为那是在透支你们的情感。对于我们咨询师来说，吵架也是有价值的，因为那代表着情绪，有情绪代表有需要。你对他有情绪代表你需要。例如，我们的来访者说：“唉，昨天老公跟我吵架了。”放心，这是好的，跟你吵架了说明他有情绪，他有情绪，代表他需要你。最可怕的是冷漠，例如，他冷静地说：“来，我们把手续办了吧。”最可怕的还有拒绝沟通，打电话都不接。有沟通就是好事情。

阳性的情绪包含赞美，提供情绪价值，包括认同，如前面提到的“吃你”就是对对方性魅力的一种认同，深层次沟通只在该方的 18 岁 - 35 岁之间，因为男性在性成熟时，双方交往最美妙的时期具有一种不确定性，深层次沟通有利于锁定这种确定性，在双方确定关系以后，深层次沟通是双方关系保鲜的秘密，并且是情绪价值的主要提供途径。如果双方的深层次对话出现问题，说明双方的赞赏系统已经崩溃。维持夫妻




关系有好几个系统，如赞赏系统、认同系统、亲密关系系统等，全都组合在一起是提供情绪价值的系统，情侣最需要深层次沟通。由于亲情关系是血缘关系，因此也最容易忽略深层次沟通。

让谈话进入深层次，还有一个小技巧，就是可以聊一些与情绪有关的话题，比较常见的是童年、家庭、宠物等一些带有情感元素的话题。车、星座、运动、服装这些话题其实是没有什么情感元素的，属于较浅层次。如果有可能，找个恰当的时机将聊天推到深层次谈话上，进行更多的互动，会对你们的关系升级有所帮助。



冷爱微问答

 女，关键词：追求者，聊天态度

冷大：您好！我是您的粉丝，通过朋友介绍，已经关注您一段时间了，现在有很多困惑想请教您。我身高 155cm，体重 85 斤，月收入 3000 元，我一直觉得自己眼光不高，但是身边对我表示好感的异性，要么是各方面都优秀的“剪子”，我知道他们对我都是短择，都是过眼云烟。要么就是学历、工作比我差的人，他们向我表白的时候我觉得有点丢人，而且当异性对我表示好感的时候我会手足无措。其实我谈过几次恋爱，平时自我感觉情商比较高，但是和追求者聊天的时候，我不知道该以什么样的态度对待，总是不自觉地让对方觉得我很挑剔、难伺候，也不知道是什么原因。

答：你这个问题倒是挺典型的。很多人都觉得自己眼光不高，如果真的觉得自己眼光高的话肯定会自己调整了，所有眼光高的人其实都觉得自己眼光不高。



你说“向我表白的（人）”都是“学历、工作比



我差的人”，我觉得向你表白的这些人至少认为跟你是匹配的才会表白吧，所以这个问题我觉得是各方面的因素都有。因此我建议，先把自己的择偶标准列举一下、细化一下。

很多说“我觉得我眼光不高”的人，都喜欢说“我就找一个普普通通的男人就好啦”“只要他对我好就行啦”“我对男生也没有那么多经济要求，我只想找个有感觉的”，这些话其实都蕴含着非常高的要求。除非你现在能够清晰地把你的择偶标准列举出来，否则我认为可能你存在着自己意识不到的高要求。因为你自己都说了“(我)总是不自觉地让对方觉得我很挑剔、难伺候”，这显然都是过高标准的典型体现。



男，关键词：浅层次向深层次谈话



冷犬：你好！我29岁，身高170cm，体重62kg，独生子，城市户口，211院校本科毕业，二线城市，在央企总部机关工作，月收入8000元，有车有房；她，28岁，身高160cm，体重约45kg，独生女，城市户口，硕士，医生，月收入5000元，有车有房。我俩均无贷款，住房相距7km，单位也不远。我俩经我一阿姨的同事介绍认识，目前已相识



一个月，开始相识时她说不合适的话会告诉我，同时她本人保证不会同时联系多人，理由为嫌麻烦。我每天都会主动微信联系她，她回复很慢，基本都要几个小时，不过会给我说未回复的原因，聊天内容均为陈述事实，不带有感情色彩。总共约会3次，每次均为我主动，她没时间，然后由她安排其他时间见面。每次见面时聊天不超过两小时，主要是她说我听，负面内容较多，多为她同事的负面故事，从没关注过我，也从没问过我任何问题。她每周只有一天休息，每周晚上要约同事健身两次，至少一个夜班，其他时间晚上也经常有事，具体事情不会对我说，我也从没有问过她。

相识的这个月的4个休息日，她1天去参加会议，3天跟几个女同事到另外的女同事家吃饭。现在遇到的问题：她跟我见面的时间超级少，健身回去很晚就不出来，有时又与科室的同事聚餐，晚上八点多吃完饭也约不出来，难得的休息日也要到同事家吃饭。您看好我俩这段感情吗？我想长择此女生，我该如何解决见面难的问题？

答：你现在的核心问题是你没有对她建立吸引力，她对你不感兴趣。她也许觉得你是一个还不错的相亲对



象，所以就这样备着；因为你对她没有吸引力，无法给她提供情绪价值，所以她没有给你更多的回应。

以你目前的情况来看，我不看好你们之间的感情。她现在最多也就是可以接受你，但是你们即便可以展开交往，你们之间的感情浓度也不会太高，而且持续交往的时长也很难有保障。总之，如果你真想和这个姑娘长期相处，就得自我提升。尤其是在聊天以及约会方面好好下功夫，学会如何给女孩子提供情绪价值。所以你说“聊天内容基本均为陈述事实，不带有感情色彩”，原因很简单，因为你在和她聊天的互动过程中没有给她提供情绪价值。

从你的描述来看，你说“她每周只有一天休息，每周晚上要约同事健身两次”“健身回去很晚就不出来”，我认为这是一个挺优秀的女生，为人很克制、很内敛、素质高。既然你说“我想长择此女生”，那你就真的要好好琢磨琢磨，如何与她建立吸引。

你现在占了天时、地利与人和，还花了这么长时间去了解她，大篇幅去描述她，居然到现在也没有分析出她的需求是什么，也没有谈到她的痛点是什么，更谈不上挖掘她深层次的东西了，这是非常糟糕的。你现在提供的这些内容全部都是非常表面、非常浅层次的信息，这些内容跟这个姑娘聊10分钟也许都知道了，这就是你的核心问题所在，你根本没有机



会去深入她的内心世界一探究竟。小伙子，好好反省反省吧！

小助手：这就得多看看爱情电影，看看电影里的高手都是怎么做的，是吧？

冷爱答：看电影没什么用。看电影要是有用的话，像我们这样的公司还能开起来吗？

小助手：哦……



女，关键词：婚恋网站

冷爱老师：您好！又来提问，麻烦您了，我1990年生人，身高158cm，体重47kg，独生女，本科，收入不稳定，父母离异；男生30岁，身高175cm，体重70kg，独生子。我们通过婚恋网站认识，至今两个月左右。刚开始聊天频率不高，自从元旦见面后联系较频繁。他在我相亲对象中算是聊得来的，会体贴人。可是我有顾虑，因为他基本不提家里的情况，也不透露经济情况和感情问题，我想着自己年纪也不小了，是奔着结婚去的，要怎么做才能更好地了解他的真实情况呢？在一次散步中，他说：“要不我们买一辆车吧，这样出去玩就方便多了。”可是我们都还没正式在一起，他这么说有



什么含义？冷爱老师，您看他是不是“剪刀”，**我该和他继续吗？**

答：你们通过婚恋网站认识到现在两个月左右，
见过面之后联系比较频繁。然而“他基本不提家里的
状况，也不透露经济情况和感情问题”，这种情况就
非常不正常了。



也许他提供的所有信息都有问题，因为很简单，
通过相亲网站认识，彼此都是相亲。既然是相亲，就
应该把所有的信息、所有的问题、所有的状况都摆到
台面上来。说得不好听一点，相亲就是彼此先掂量双
方都是几斤几两，配不配，再谈后续。现在他没法真
诚地给你提供真实的情况，就跟你讲共同买车，我不
得不对这件事打个大大的问号。因为相亲网站上的骗
子事件层出不穷，在两个人关系还没有确立，甚至根
本没有到谈婚论嫁的时候，就提到共同购买大宗财
产，这是一个不太好的信号。

既然他说买车，那就让他买呗。他要是不买，
买车的说法就不攻自破。你问该不该跟他继续发展，
我认为这取决于他是否能真诚地把他的情况向你介绍
清楚，是否能让你进入他的社交圈。既然大家都是奔
着结婚去的，只有通过他带你进入他的社交环境，甚



至带你去认识他的家里人才能去了解他的真实情况。

任何其他的旁敲侧击、道听途说都是没用的。

 女，关键词：网聊，骗子

冷大和小助手：你们好！我，23岁，身高158cm，体重47kg，A杯，大四学生，准备考研，家境普通，河北人。他，26岁，身高180cm，初中开始出来打拼，服装创业，小有成就，应该是“凤凰男”吧，现在江西。我们是从一个社交软件上认识的，后来他就加我微信，给我打电话，到今天应该有两年了吧。开始没多久，他总说让我去找他，去他那里发展，我有点惶恐就断了联系，不接他的电话，也删掉了他的微信。过了几个月，他突然又给我打电话，还总说他是我未来的男朋友，还会管我，不让我晚上出去玩，有点暧昧了。在我的挑明下，他就表白了，说等我毕业就接我去他那里，给我找工作。每次都是他主动打电话，发微信，基本每天都有联系，偶尔几天断了，我也没有主动过。本来觉得一南一北，又不是知根知底，我也没上心，他每次打电话总问我是不是把他忘了，现在又让我每天给他打3个电话，还会问我什么时候想



结婚，但也会跟我索要东西。冷爱哥哥，我对他是有点好感的，但还是担心居多，会有这种只是聊天就喜欢上你还说与你结婚的情况吗？他这是什么心理啊？

答：在我看来，你现在根本不应该研究他的心理，也不应该说“只是聊天就喜欢上你还要与你结婚的情况”值不值得分析，在情感的世界里，你就是“小白”，幸亏你现在问了我们，我们团队可以给你一些指引，否则你可能被别人卖了都不知道怎么回事。



你们只是从社交软件上认识的，你根本就不知道他是什么人，所以你对他的情况根本不了解。你仅仅因为一个男的给你打电话说是你未来的男朋友，还会管你，不让你晚上出去玩，你就觉得他是不是爱上了你，会与你结婚，说“等我毕业了就接我去他那里”，你怎么知道对方是不是接你去那儿？要把你卖到山沟里去呢？他也就只能骗骗你这样涉世未深的学生妹、小姑娘、根本不了解社会的人。我要告诉你，世界的真实情况是这样的：真正创业成功的人是绝对不会这么说自己的，不会这样说“创业小有成就”。你看我公司都这么大了，我从来都不对别人说创业有所小成，我总说自己还在路上。所以，这个所谓的“凤凰男”肯定不靠谱，至



于如何知道对方靠不靠谱，则要按照以下法则去具体执行。

任何在网上认识的人要尽快见面，因为不见面，你永远不知道对方是什么情况，这是一个通行的法则。见面一定要在你当地的公开场合，如星巴克这种有监控的公共场所，哪怕是麦当劳、肯德基也行。绝对不能去任何偏僻、人烟稀少的角落，也不能去酒店，绝对不能，只能在公开的场合见面。而且，必须在公开安全的地方接触，因为如果对方是歹徒或者坏人，他们是绝对不会去有监控的地方的。一定要注意，像你这种涉世未深的小姑娘，要留意防止任何人会在你吃的东西、喝的东西里面下药，你不要以为这些事情离你很远，实际上这些事情离你很近，只是你不知道而已。

这个世界很复杂，不是你想象得那么简单。当然，我们也要怀着一颗有美好愿景的心。也许他真的是个好人呢？也许他真的是一个适合你的人呢？我们尚未得知。但即便他是个好人，他一定是一个很饥渴的好人。在这样的情况下，你要做的就是像我说的的那样，把整个交往的节奏拉长，但永远不要去他这儿，而是让他来你这儿，因为骗子是不可能花很大的成本反复去接触你并且跑到你那儿的，所以，你一定要学会用时间与节奏以及安全措施把自己置于一个安全的区域内，把骗子筛选



掉，这是你最应该做的功课。

目前你最好尽可能先从身边认识一些男生，哪怕不一定那么帅，你先跟他们聊一聊，做普通朋友，先了解男人是怎么想的。你对男人的了解还是太少，你要明白，作为一个女生，更需要学会保护自己。希望你在未来的感情道路上能够走得更好，加油！



♥ 工具：个人故事脉络图

利用下面的表格，对你的故事进行梳理与练习。

个人故事脉络图

故事主题 (主题、人物、 类别)	过去	现在	未来
公平	小时候去买饮料，老板算错账，多找钱，事后回家我才发现钱多了，回去还给老板	和朋友住酒店，朋友提前走，事后我去退房，几个月后见面，我把房费和押金全部还给了朋友	继续保持，不占别人便宜
家庭、父母			
童年			
宠物			
成长			
学习			
工作			



续表

故事主题 (主题、人物、 类别)	过去	现在	未来
友情			
爱情			
旅游见闻			



为什么完美的恋爱对象只存在于想象中？

当我们扩大了社交圈，学会了沟通，认识了这么多异性后，我们就要开始考虑自己到底需要的是什么样的伴侣，而了解自己需要什么样的伴侣，首先要学会了解自己。因为幸福的情侣关系，长期、稳定、甜蜜的婚姻，都是从明确自己认知开始的。

01 为什么完美的恋爱对象只存在于想象中？

很多人可能了解别人，了解生活周边，了解社会环境，甚至了解世界，但是，就是不太了解真正的自己，想要做到真正的自知，真的很难。曾经无比自信，直至遇到挫折，才会意识到自己的认知出现了偏差。

自我认知是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价：自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面的觉察；自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评



估，这是自我调节的重要条件。

再论自我认知对脱单的意义

影响情感生活的因素有很多，但有一些基本因素会比其他因素更重要。从数万个真实的案例中，我提炼出了这些基本因素。接下来，我会用启发式的7个问题帮助大家进入以结果为导向的思维模式，找出影响你情感生活的基本因素。

请思考：

1. 你的优势是什么？
2. 你的劣势是什么？
3. 你喜欢什么样的男生？
4. 你希望拥有什么样的情感生活？
5. 你喜欢的男生会在哪里出现？
6. 你怎样才能认识你喜欢的男生？
7. 你是否具备足够的技能，与你喜欢的男生进行有效互动。

这7个问题没有标准答案，答案也没有正误之分。我们通常在给想脱单的人做咨询时最常用到这7个问题，一个人为什么会单身，很可能是这7个问题没有弄清楚。但是，每个问题都关联到了一些最重要的影响因素，接下来我会帮你仔细分析。



吸引、价值、优势和劣势

1. 你的优势是什么？

2. 你的劣势是什么？

这两个问题是指在两性关系这个领域，你的优势和劣势分别是什么。我们可以初步把优劣势理解为你是否在两性关系中具有吸引力，有吸引力的部分为优势，欠缺吸引力的部分为劣势。

很多人都希望成为一个有吸引力的人，但很少有人知道吸引力究竟是什么。

在我看来，关于吸引力最接近本质的一个解释：吸引力是直接奖励的综合值。在这里面，有两个关键词——奖励和直接。

优势是你所能展示的高价值。

首先，我们先来分析奖励，它是两个词的根基。通俗地说，这里所说的奖励，实际上是一种“提供价值的意愿”产生作用的结果。

为了方便理解，我把常见的价值分成硬价值和软价值两大类来描述。

硬价值就是那些相对来说比较恒定、短时间内很难被改变的价值，它们通常可以很容易地被快速展示。

假设你在生活中认识了一对高价值的男女，分别叫他们“小明”“小红”，那么，他们的硬价值常被人描述为“高富帅”



和“白富美”。这里的富就属于硬价值里的一种，即生存价值。生存价值的范围非常广泛，除了财富，还有社交网络、政治权力、话语权等一切有利于人类生存的价值。生存价值的本质其实就是权力——影响和改变别人行为的能力。生存价值本身非常容易进行展示，影响也很大。例如，小明的家里挂着一幅和名人的合影；小明开着兰博基尼跑车，戴一块百达翡丽手表，等等。

除了上面说到的富，还有高帅、白美，这就是硬价值里面的第二种价值——繁衍价值。繁衍价值的范围也很广泛，除了高帅、白美、帅美，还有大眼睛、身材匀称、皮肤光滑、腿型修长、翘臀或者合理的腰臀比等一切有利于人类繁衍的价值。繁衍价值的本质其实就是健康——与其结合可能诞生更优秀的下一代。繁衍价值比生存价值更加容易被展示，你可以看到人们的穿戴除了基本功能外，就是为了更好地展示甚至伪装它。例如，小红可以化妆，让眼睛看起来更大，皮肤看起来更光滑；小红还可以穿调整型内衣修饰胸型，穿高跟鞋让自己的腿型更加修长，等等。

以上所讲的生存价值和繁衍价值构成了硬价值，正是因为硬价值如此显著，如此影响巨大，以至于它让一部分人认为，只要拥有了较高的硬价值，就拥有了一切。从“有了钱还怕没有女人”到“漂亮才是王道”“只有长得美才能嫁得好”，无不是思维被硬价值碾压的结果。

其实，从两性关系，特别是长期择偶的角度来说，价值远

不止如此简单。这一大类硬价值当然拥有无可撼动的地位，但是有另外一大类价值就像春风化雨一样，在默默地起着作用。我把这类不那么容易被展示的价值称为软价值，如善良、勇气、幽默、洞察力等性格上的优势。

对于软价值，我们有很多种认知系统，每个种类的优势可以被划分出若干个具体优势。

优势在不同的文化里有不同的评价，例如，孝顺在我们的文化里是一个优势，但在其他文化里未必如此。所以，我们在这里参考塞利格曼先生的跨文化研究，其现实意义更大。

种类	明细	打分
智慧与知识	<ul style="list-style-type: none"> • 好奇心、对世界的兴趣 • 喜爱学习 • 判断力、判断思维、思想开放 • 创造性、实用智慧、街头智慧 • 社会智慧、个人智慧、情商 • 洞察力 	
勇气	<ul style="list-style-type: none"> • 勇敢与勇气 • 毅力、勤劳、勤勉 • 正直、真诚、诚实 	
仁爱	<ul style="list-style-type: none"> • 仁慈与慷慨 • 爱与被爱 	
正义	<ul style="list-style-type: none"> • 公民精神、责任、团队精神、忠诚 • 公平与公正 • 领导力 	

续表

种类	明细	打分
节制	<ul style="list-style-type: none"> • 自我控制 • 谨慎、小心 • 谦虚 	
精神卓越	<ul style="list-style-type: none"> • 对美和卓越的欣赏 • 感恩 • 希望、乐观、展望未来 • 灵性、目标感、信仰 • 宽恕与慈悲 • 幽默 • 热忱、热情、热衷 	

你可以根据上面这个表格大致评估自己的软价值。

大部分人所拥有的软价值，经过学习后可以在很短时间内就能被自我感知，但是它们很难被快速展示。例如，小明是一个勇敢的人，对于一个路人来说，观察这一点是非常困难的，一般需要事件来推动。小明跟路人一起坐公交车，这时候忽然出现了一个小偷，其他人袖手旁观，而小明奋勇上前努力擒贼，这时候比较容易展示出小明的勇敢。

除了软硬价值，还有第三个部分——三观，即人生观、价值观和世界观。例如，你的价值观是什么样的？你希望对方的价值观是什么样的？这是很重要的，如果你的三观描述得太模糊，你根本不知道你想要的是什么。

但无论怎样，我们通过硬价值和软价值的分析，大致总结了价值是怎么回事。那么我们终于可以搞清楚奖励的来源：

他人向你提供的价值。例如，小明向你提供的价值包含了硬价值和软价值。假设，小明是个“高富帅”，你跟他做朋友的话，他可能会向你提供生存价值包括但不限于请你吃饭，带你旅行，送你礼物等；再进一步，如果你和他结婚，也许会生个又高又帅的宝宝；再假设，小明是个勇敢的人，那么你们一起遇见歹徒的时候，他会挺身而出保护你，甚至不惜牺牲自己。

总的来说，这些“提供价值的意愿”都是奖励。

奖励这个关键词，决定了吸引力的基本面。

其次，前文提及的另外一个关键词“直接”则成为他人感知吸引力大小的关键。

还是那个小明，他是“高富帅”。如果没收他的兰博基尼跑车和百达翡丽手表，换上一套建筑工人的服装，跟工人们一起工作一个夏天，恐怕从一群建筑工人里面识别出他的价值也不那么容易。同样还是那个小红，她是“白富美”，如果没收她的首饰、内衣、高跟鞋，不允许她化妆，恐怕你从普通人里面找出谁是小红都成为了问题。

当然，以上举例都是极端情况，现实生活往往会复杂得多。举例简化分析主要是为了解释吸引力是什么，从何而来。

那么，为什么人与人之间的吸引力会有如此大的差别？有的人魅力非凡，有的人却总被忽略？我们还是从“直接”和“奖励”这两个关键词入手，回到小明这个例子。

从“直接”这个层面来说，假设小明真的在公交车上擒贼，



路人发现小明很勇敢。但是小明这种展示的过程成本太高了，他可能会受伤，也可能会牺牲。于是人们发明了一个好方法来展示软价值：讲故事。小明可以在认识小红的时候说：“上次我在公交车上碰到一个贼……”

可惜的是，讲故事的能力各有高低，再加上人们又经常犯不诚实的错误，所以人们对软价值的判定也不是那么容易的一件事情。

从“奖励”这个层面来说，有两点思路。

第一点，对待价值发展要有不同思路

改变你能改变的，接受你所不能改变的。硬价值有点像木桶效应，最短的那块板子决定了你能装多少水；软价值有点像鹤立鸡群，最高的那个优势决定了你能被多少人发现。所以，提升价值的关键在于持续检视并改善硬价值里面能改善的瓶颈，寻找软价值中的潜在优势并持续发挥。

假设小明是个“矮穷挫”，他可以穿增高鞋，也可以努力奋斗赚钱，还可以通过努力改善自我形象。这个改变，在于自我提升，突破自身硬价值的瓶颈限制。小明发现自己是个勇敢的人，但是不那么敏感，那么，他应该选择那些更注重勇气的职业，学会更加乐观地看待这个世界，这就是发挥优势。

第二点，努力改善提供价值的意愿

还是回到“高富帅”的小明。假设他很抠门，虽然他很有钱，但是他跟小伙伴们出去一直都逃单，一起玩时连AA制都不肯，那么他显然是一个缺乏吸引力的人。假设他性格不太好，



虽然他很帅，但是他对仰慕他的女生说：“回去自己照照镜子，你还想吃天鹅肉！”那么，他的吸引力自然就降低了。

一个人拥有价值的大小虽然是基本面，但是要转化成奖励的时候，还得看“提供价值的意愿”。富有与贫穷并不能完全决定一个人吸引力的高低。一个非常慷慨的中产阶级，比一个极度吝啬的富人更有吸引力，因为前者的提供意愿更强，奖励更多。同样，美丑也并不能完全决定吸引力的高低。从长期关系的角度来看，一个态度友好、非常善良的普通姑娘，要比尖酸刻薄、充满负能量的美女更具有吸引力。

总的来说，人与人之间吸引力的高低，在于你向他人提供直接奖励的多少。有的人魅力非凡，那是因为他们提供的直接奖励多；有的人总被忽略，那是因为他们提供的直接奖励少。搞清楚这点，自然会明白在什么样的场合应该说什么样的话、穿什么样的衣服、做什么样的事情。

这部分问题的答案与你的自我了解有关，也与你对这个世界的理解、跟男女互动的根本动力有关。

幸福是因人而异的事情，是冷暖自知的事情。真实的幸福，是你自己的幸福。要获得真实的幸福，必须先了解自己。

你可能与我一样，也问过自己这样的问题：

- 我是谁？
- 是什么构成了我？
- 是什么决定了我？



对个人的身份及其认同，有许多种不同的角度。在当前的社会里，最常见的是通过你开什么样的车、住什么样的房子、用什么样的东西、穿什么样的衣服，以及你与什么样的人来往，通过你有没有钱、有没有权、有没有名，来定义你的身份。

但是，那些真的就能界定真正的你吗？

我们不否认这些外在的标准，而且这些可能也是认识一个人的最初切入点。但在内心深处，你是谁呢？

你不只是你的外在的表现，你还有精神内核。

构成你精神内核的，可能是对某种价值（如和平、环保等）的认同，可能是所坚守的某种文化的底蕴，可能是你的审美趣味和标准，可能是你的兴趣或爱好，可能是你看重并为了他们而奋斗的家人或先辈，可能是你与之生死患难的铁杆朋友，也可能是你发自内心欣赏的异性类型。所有这些，其实都是你内心深处的一些呼声。有些可能你已经反复听到并随之行动，有些可能你早已听到却始终不理不睬，还有些埋藏在你的意识深处，等待你在自我认知和成长的道路上细心发掘。

别人只看到你的外在——你的民族、地域、职业，但这些根本不是重点。

我来告诉你什么是真正的重点。

如果要对一个人的“构成要素”进行分解，我认为可以按照先天和后天来划分。而无论是先天还是后天，又可以分别按照内、外做进一步划分。

先天性的内在因素，人们最常说的可能是基因。基因影响



了一个人的许多方面，如身高、体重、长相等，甚至人的某些性格、注意力持续的时间等，都与基因有关。

但基因不是全部的先天性内在因素。例如，身高和体重都可以受到营养状况、运动习惯和发育历程的影响，长相要和妆容、服饰一起构成你的形象，但仍然不能否认基因的作用。

先天的外在大因素通常指出身环境，也就是成年以前大多数时间所处的环境。

它既包括自然环境，也包括社会环境。例如，出生在西北干旱缺水的地区或是江南鱼米之乡，都对你的外形和精神气质带来影响。北方人通常高大而粗犷，南方人普遍精致而玲珑。南方人肤色更白皙一些，北方人体格更强壮一些。

而社会环境主要指你出生的家庭状况、周围的社会关系结构，以及你从小接受熏陶的文化环境。例如，出生在高干家庭，跟出生在普通家庭相比，或者跟出生在偏远山区家庭相比，从小受到的影响肯定是不一样的。

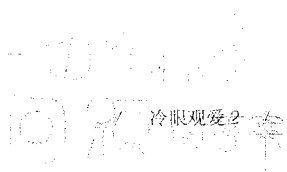
这种社交环境给你带来的影响是先天的，是你无法选择并且难以改变的。

后天的因素，也可以划分为内在和外在大。

先说外在吧。它是指一个人后来接触的环境。在一个人成年之后，或者十几岁之后，社交环境可能会因为后天的努力而发生很大的改变。

例如，一个农村少年，在十几岁时离开家乡，到几十公里外的城市或县城读高中。通过后天的求学努力，他让自己





的社交环境发生了改变。再往后，他可能考取了大城市里的大学，或者去外地打工，让自己的社交环境发生了更大的改变。他从一个遥远、交通不便、经常停电的地方，来到了一个宽带入户、无线上网、出门堵车的地方。这里的人，无论是生活习惯，还是谈吐气质，都跟他原先接触到的一切有着太多的差别。这个年轻人的同学跟原来村里的玩伴，显然很不一样。他们的经历、阅历和眼界，对他的社交影响，也都是不一样的。

在后天的外在大因素中，影响最大、最显著的一个，可能就是婚姻。你娶了一个什么样的人，或者嫁了一个什么样的人，对你的整个后半生都会产生非常大的影响。

选择什么样的人结婚，几乎就等于选择什么样的后半生。所以，我们提倡：应该以极其慎重的态度来对待婚姻。

后天的内在因素又是什么呢？它是一个人的内在品质，我们一般称它为“软价值”。这才是我们强调的最重要的因素，因为它是你可以改变的决定性因素，是真正的重点。

软价值是怎样被体现出来的呢？这就要用到“标签”的概念。我们会用一系列的标签来形容一个人的内在品质，如真诚、礼貌、勇敢、爽快、缜密、智慧、渊博、敏锐、单纯和富有创造性等。

标签就是这些“软价值”的外在体现。通过“诚实”“有趣”“勇敢”等标签，我们来识别他人，也认识自己。

标签和它们背后的“软价值”，固然也受到先天因素的影



响，却是我们可以通过后天努力去获得或改进的。正因为如此，这部分才是我们最重视的因素。

身高、长相许多因素，主要是由基因等先天因素决定的，虽然在今天的科技条件下，也不是完全无法改变的，但无论是效率还是性价比，总是比较低的。而你出生的家庭、童年的经历，更是无法改变的。只有后天的“软价值”和社交环境才是你能够改善的部分。

在计算机领域，人们把关键词称为“标签”，这里，我们也借用一下，把一个人所具备的特定的“软价值”称为标签。标签虽然众多，但并不是要让你努力做到每一条，甚至强迫你去做到。

你可能会慢慢发现，许多标签之间，似乎有相互排斥的倾向。例如，勇猛和智慧常常互有取舍，果断和谨慎更是难以并存。

我们提倡大家做真实的自己。每个人都是一个最特别的自己，没必要刻意复制别人的标签，你只需要在大的类别上参考他人，做到自我平衡即可。

对于不同的“软价值”，有一种简单的“阴阳”划分法：有的标签是阴性的，如温柔、谨慎、文静；有的标签是阳性的，如刚强、果敢、开朗。有些人可能会觉得，阴性的标签都比较灰暗，阳性的标签才比较美好。但在实际案例中我们发现，一味地展示阳性标签，效果未必好。我们认为阴阳标签之间应该达到一个有机的平衡，这样才能展示你立体而层次丰富的人格





魅力。分属阴阳的不同标签，经过各种排列组合，可以变换出丰富的立体人格。

在这一节，你基本了解标签的阴阳划分就可以了。在后面章节里，我们还会详细阐述“阴阳平衡”的思想，以及由它而衍生出的一个特别的技巧——“反差萌”。“反差萌”可能会彻底颠覆你以往自我展示的习惯，增强你自我展示的能力。

我花了大量的篇幅来向大家介绍我们对伴侣价值的基本认知，是希望大家明白：了解自己比了解别人更重要。

此外，如果你希望拥有一些花招、奇招甚至作弊的方法，让你拥有瞬间致胜的外挂。可惜，这世上并没有这样的外挂，那些快速方法不会给你带来真正的幸福。

为什么呢？

因为女人同时使用长期关系和短期关系的择偶策略。当代心理学有若干个重要的发展方向，我特别关注其中两个：一个是积极心理学，另一个是进化心理学。积极心理学把人们的关注方向从“心理问题”转向“幸福”；而进化心理学则从生物学层面出发，给人类的心理，特别是男女两性互动的心理，勾勒出一张清晰的线路图。进化心理学虽然饱受争议，但从我这些年的教学经验来看，这张图纸基本准确，并且很具有指导意义。

在进化心理学里，有这样一个假设：把两性关系区分为长期关系和短期关系。大体来说，公开、正式交往的男女朋友以及婚姻嫁娶的夫妻关系，都属于长期关系。而时间短暂的一夜情，以及不面向公开发展的情人或恋人关系，都属于短期关系。



这两种关系是非常不一样的。

影响短期关系的因素比较少。颜值、身高、造型甚至谈吐之类，在短期关系中比较重要，而且这些都是比较外在的价值。而在展示这些价值的过程中，一些“作弊方法论”能够造成欺骗性的效果。

但在长期关系里，这些花招能起到的作用是极其有限的。博弈论告诉我们：作弊只有在单次交易中才有效，在多次交易中必然会受到报复和惩罚。也就是你可以骗得了一时，却骗不了一世。与其挖空心思去作弊，不如踏踏实实提升自己。自我的提升，让你受惠的绝不只是在两性互动方面，在你自己对自己的满意度方面以及其他的社交领域，都会给你带来意想不到的回报。

大部分人，特别是女孩，在生活中都有各种各样的情感问题不知道该如何解决，我希望你们都能在这本书中找到答案，拥有属于自己幸福的长期关系。

性偏好

我们接着看后面的这个问题：

3. 你喜欢什么样的男生？

这个问题决定了你接下来努力的方向。这个问题包括你的性偏好、你对另一半的优势要求以及你在基本三观方面的要求。如果方向错了，哪怕表面看起来再“合适”，也将南辕北辙。



什么是性偏好？

例如，有人说：“我希望我的白马王子身高一米八。”这就是一种性偏好。

在性偏好方面，会有流行趋势，也会有多数派和少数派，但永远没有整齐划一的标准答案：喜欢男生个子高的人的确多，但也总有人不在意；喜欢男生高大健硕的人的确多，但也总有人喜欢文弱书生气质的。

对你来说，最重要的答案是你自己的答案。

很多时候，社会也有社会推崇的答案，甚至是带有强迫性的答案。出于某些原因，你未必要、也未必能公开表达你的性偏好。

关于性方面的问题，尽管现在越来越多的男生已经没有“处女情结”了，但还有女生在意，想去修复。从情感的角度来看，我真觉得没有必要，对于在乎这些的男人，知道真相的那天就是你吃不了兜着走的那天；对于不在乎这些的男人，根本没有必要让自己去做这种吃力又不讨好的事情，而且反而会让人觉得你不真诚。

性是一件美好的事情，是两情相悦、水到渠成的事情。过于纠结是不是处女是物化女性的表现。在一段健康的两性关系里面，这样的问题不应当存在。如果你是处女，这对于一段长期关系（长择）来说可以作为一个加分项，但不是处女也没有什么大不了。

总有女生问：“我不是处女了，还会有人要我吗？我流过产了，还会有人要我吗？我有过婚姻史，还会有人要我吗？”关



于这类的问题，我的回答一直很统一：会的，只要你可以成为一个更好的自己，你总会发现一个更大的世界。

我建议大家认真看待并慎重看待这个问题，但不要把此事妖魔化，两个人在一起，更重要的是每一天、每一点、每一滴的感情经营，而不是去将女性物化。

还是那句话，对你来说，最重要的答案，是自己的答案。

♥ 感情生活里你有怎样的期望？

让我们来看下面这个问题：

4. 你希望拥有什么样的情感生活？

除了性偏好之外，你可能还有与众不同的偏好和期望。是否一定要结婚？是否一定要有孩子？

无论是“价值”还是“标准”，只有符合你自己的个人判断才是有意义的。你心目中的价值序列，是单向的？还是多维度的？当你理解到“人并非总是要这样”的时候，你的人生才显得多彩。有更多的可能性和更多的选择，才是合理的。

一元价值观的人们总是企图消灭多元价值观，因为他们嫉妒和害怕。一元价值观抹煞了诸多主流之外事情的意义和美感，更会剥夺你的很多快乐。



不要盲从于大众喜欢什么样的人（当然也不必刻意逆天），而是要真正弄明白自己内心深处喜欢的人是什么样子的。那些真正获得自由的人，都在坚持自己的价值观，并用自己的价值观来影响世界，而不是相反。

请先把你的标准尽量详细而全面地列出来，然后逐一反思：这条是不是你自己发自内心想要的，而非外界怂恿你的、广告诱惑你的、社会压迫你的、统治者或卫道士们忽悠你的；这条是不是你非要不可的？是不是没有了这条，你真的会特别烦恼、茶饭不思、无法得到内心的充实和发自内心的快乐？

首先你要明白自己内心的需求。

两种需求

人的需求是可以分类的。从两性互动的实践角度来看，我们把女生的需求分成两种。这种分类方式虽然简单，却十分有助于把握自己。

第一种需求称为外源需求，是女人所处的社交系统对她产生的要求而引发的需求。

第二种需求可以称为内源需求，区别于前者，是女人由内而外，自身所产生的需求。

这两种需求是完全不同的。在这之前，你可能从来没有考虑过要这样划分自己的需求。但是在两性互动的过程中，如果你不去有效地区分这两种需求，就很可能难以真正了解自己需要什么样的伴侣。



人的这两种需求之间经常会产生矛盾。正是这种矛盾，可以让你寻求到很好的突破点——如果以你在下一阶段“扩大社交”为“锚绳”的话，在许多时候你会发现，外源与内源需求之间的矛盾，可以帮你探测到可靠的“锚点”，从而一举抓牢对方。

现在，就让我们来详细解读一下这两种需求。

外源需求

一个女生从小到大，需求当中总有很大一部分是来自外部的。在家里，妈妈要求她听话；在学校里，老师要求她上课好好听讲。这种外源性的需求，确实是客观存在的。是她自身就想要这样做吗？不是的，是她的社交系统（家庭、学校）要求她这么做，从而产生了这种需求。

例一，有的女孩子，在跟别人约会到时间较晚时，可能会想：“不行，我一定要回家。”是她自己确实想要回家了吗？未必，可能是她自身的社交系统——父母或学校，要求她必须回家。这个例子可以帮你理解，每当你说需要怎样的时候，其实未必是你自己内心真实的需要。

例二，他们让你上学，你就循规蹈矩地上学了；他们让你努力考大学，你就悬梁刺股地考了；他们不许你谈恋爱，你也克制自己了；他们让你稳定工作，你就哪儿都不敢去了；他们让你赶紧结婚，你就随便找人嫁了；他们让你生个孩子，你就十月怀胎生了；他们让你相夫教子，你就放弃了职业生涯。你这



一辈子到底是为什么而活着？你需要的是什么样的日子，你想过吗？

就像上面说的那样，当你从学校毕业找到工作后，你又产生了新的外源需求。你所在的社交系统又开始向你施加新的压力，每逢过年过节见到亲戚都被催婚，你心里可能会想：我是该结婚了。可是你真的需要结婚吗？也许是，也许压根就不是。的确有的女生是自己就想结婚，但对大部分女生来说，未必是这样的。相反，是你所处的社交系统，逼着你寻找结婚对象。而这种寻找结婚对象的压力，就是由外而内的。

假设，你妥协了，你决定听从这份外界压力的要求，找个人结婚。然后，你就进入了一个新的社交系统。新系统又开始向你施压，如你的公婆要求你循规蹈矩，要求你上班赚钱，或者要求你生个孩子。可是你真的想生孩子吗？不一定。但是你妥协了，你生了孩子。社交系统再次更新，新系统又一次施压，如周边的同事、长辈等，你要去抚养这个孩子，你需要按时回家，你需要管教孩子。这是社会对你的要求，很多女生可能并没有意识到这一点。但从现在开始，你应该敏锐地意识到这一点了。这是社会对你的要求，是你的社交系统对你的要求，并不一定是你自己的要求。

继续往下看，下一步社交系统要求你做什么？要求你去抚养孩子，例如，学校老师要求你好好教育孩子，甚至要求你告诉孩子：“你应该听话！”但是，这真的是你自己对孩子的期望吗？不一定。也许你小时候还曾下定决心，教育自己的孩



子时一定要开明，要给孩子自由，如今却发现只能逼着你的孩子上这个不感兴趣的兴趣班、那个扼杀天性的辅导班，这是社会给你“别让孩子输在起跑线上”的压力和要求。你的孩子长大了，这时你就可以轻松了吗？不，这时候的社交系统对你提出了新的要求，例如，孩子的七大姑八大姨们，让你去操办一下儿女的婚事。你的儿子或女儿到适婚的年龄了，于是你就去催孩子结婚。可是你自己真的很希望孩子立刻结婚吗？也未必。

我们把一个女人从小到大直到老的整段过程进行了分析，现在你应该更加理解法国启蒙学者卢梭的那句话了：“人生而自由，却又无往不在枷锁之中。”当然，在提到枷锁的时候，我们可能并不侧重于对它有批判的感情色彩，我们只是向你展示如此客观而真切的外源需求，是无往不在的。有时候，人能够清醒地意识到，一种需求是出于自己本身的还是社交系统施加的；但更多的时候，人可能会在不知不觉之中就接受了社交系统向她植入的外源需求。

内源需求

一个女孩子刚出生，她需要什么？需要喝水，需要吃东西。这些需求不是社会带给她的，而是自然而然的本能。一个人要想活着，就必须喝水，必须吃东西，必须睡觉。这是人最最基本的需要。当你可以吃饱穿暖，可以满足你生存的最基本层次的需要之后，你才会开始关注精神世界。你开始需要理解，



需要寻求自我价值。你要满足心灵世界、精神世界的需求，需要得到别人的认同，需要实现自我价值。从这时开始，内源需求和外源需求之间就产生了互动。

怎样理解“内源需求和外源需求之间的互动”呢？我们可以设想一个理想化的情景：如果你出生在荒岛上，岛上草木葱葱，瓜果丰沛，海阔鱼跃，天高鸟飞，但飞禽走兽都不会伤害到你。你可以安全地在岛上长大，就像电影《楚门的世界》一样，外界给你安排好了一切，只是在岛上除你之外再无其他人烟。你跟外部世界没有接触，你的世界里也没有外面的社交系统。那么，你就不会产生某些具体的内源需求。如果你在学校里，就有好好读书、遵守纪律等要求，你可能会有一种逆反心理，你可能会想，天天上课烦死了，我要逃课。这种逆反心理也可以被看作一种需求，一种追求自由的需求。但现在你在荒岛上，无法产生这种逃课、违反纪律的需求，这是一种内源需求。这种内源需求和前一种需求是完全矛盾的。许多时候，没有外源需求的诱导，也就不会产生某种内源需求。一个人的内源需求通常和他的外源需求相关。如果没有学校，只有荒岛，你哪里有逃课的需求呢？这是一种“逆反性内源需求”。

在前面的详细描述中，我们已经看到，外源需求在女生的一生中不断地发生着演变。与此相对应，逆反性内源需求也会一路成长演变，现在可能是不想上课，将来可能是不想谈恋爱，不想结婚，不想生孩子，不想去教育孩子，这种需求也体现出不同的形式。



但是除了逆反性内源需求以外，还有没有其他内源需求？有的。有时你会发现一种女人，可能你和我一样都很欣赏——她有一个完整的自我。她会在她的成长当中，逐步去阅读这个世界。她会去发现这个世界中值得她关注的部分，并在这个领域中投入很多时间和精力。换个通俗一点的说法，她有自己独特的兴趣和爱好，这些构成了她的自我需求的另外一部分。比如，她可能喜欢阅读，喜欢音乐，喜欢运动。这些也是内源需求，但未必是与外源需求相对抗而产生的，所以不算是逆反性的。这种内源需求，可以称为“原生性内源需求”。

原生性内源需求，如果没有被外界打断的话，可能会持续影响一个人的成长轨迹。有兴趣爱好是好事，但应该说，原生性内源需求也是双刃剑，其中有些可能会起到有利的作用，有的则会毁灭你的人生。如果你没有对自己的需求进行深度挖掘，你很难知道自己需要的是哪一类的伴侣或者你到底想不想要伴侣。

♥ 来，实战

上面几个问题聊完之后，只剩下最后3个问题了。

5. 你喜欢的男生会在哪里出现？
6. 你怎样才能认识你喜欢的男生？
7. 你是否具备足够的技能，与你喜欢的男生进行后续互动？



这3个属于实战层面的问题。第一个问题需要结合你自己的生活常识来判断，而第二个和第三个问题则需要用学到的新理论干货才能来帮助你解答。

概括地说，这本书可以解答你在感情上的疑惑：如何才能脱单？怎样才能成为更好的自己并拥有一段美好的关系？

上学的时候老师告诉过你，哪怕你已经有了标准答案，也不要直接去抄去背，独立解答的过程会加深你的印象。所以，先认真回答一遍这3个问题，再看下面的内容。

脱单拦路虎之一自我设限

认知分为两个方面：第一个方面是搞清楚你自己是什么，第二个方面是搞清楚你需要什么。搞清楚你自己需要什么是很重要的。

在你的想象中，一个幸福美满的生活应该是什么样子的？你愿意跟什么样的男生在一起生活？你喜欢什么样的人？

我们要强调的是可衡量的指标，你想象中的男生是怎么样？例如，身高多少？收入多少？在哪里人？一个女生说“我希望找一个对我好的男朋友”。什么叫“对我好”？太主观了。今天你可以说他对你好，明天你也可以说他对你不够好，这场“对你好”的竞赛的评委只有你一个人，这是不够客观的。这也是很多人常犯的错误。

不够客观，没有明确的指标，是大部分人没有脱单的主要原因。事实上，我认为所有的标准应该是客观、可评估和可衡量的。

言自己因为外貌而自卑。

据调查，大部分的人在某种环境氛围的影响下，都曾出现过自卑的心理，所以这是很正常的。假设姚晨的自卑源于娱乐圈流行“樱桃小嘴”类型的美女，这是环境因素。同理，当一个人处于一个顶尖名校圈子时，他也可能会为了学历不如人而自卑。当我们爱上一个人的时候，或者不自觉对他人产生好感时，都难免将对方的优点放大，从而自我反省过度而自卑不前，不敢行动。当产生自卑时，我们不应该急着自我设限与自我否定，而应该克服这种自卑，走出阴影。

自我设限就是自己认为自己做不到，而不去做。把自己因能力的不足引向一种先天性的不足，以此来掩盖自己能力上不足的事实。

当你列出每一条理由的时候，你就减少了你在努力上的一点动力，因为你又找到了一条可以不努力的原因，你的注意力一定不能放在这上面。

例如，一个女生会说自己长得不够漂亮，所以没有男朋友。可是我见过比你丑的女生有男朋友，长相并不是原因。合理的原因是什么？是不是社交圈太小了，没有遇到合适的人？是不是你没有爱的能力？你不懂得怎么去构建一个和谐的谈话？你不懂得怎么提升你们的关系？这些总结出的原因才是真正的原因，这才是你要注意的地方。自我设限对脱离单身的危害非常大，主要原因在于它会让人放弃努力。

对于自我评价过低的人，要以鼓励自我为主，建立更多的



自信。我个人比较常用的一种方式是让感觉自卑的咨询者去做一件最小的事，例如，让他现在开始跑步，跑到3km、5km、10km后，他会慢慢提升对自己的看法。注意不要给自己设置很难的任务。在一开始的时候设置一些简单的任务，如打扫一下房间，如果你改善不了体能，那就微笑。从现在起对每一个人微笑，尝试一个礼拜。这是平常会用的小任务，并配合写微笑日记，记录你对所有人微笑时每个人对你的态度是什么，只记录正面的反馈。你也可以使用这个方法给自己建立自信。

有人问过我一个问題：人通常为什么会感到自卑？怎么走出自卑的困境呢？

我是这么认为的，人是社会化的动物，会依赖别人对我们的评价，正向的评价会加一分，负向的评价会减一分，负向的评价如果比较高，就会产生自卑，事实上少量的否定能够抵消大部分的认可！

人必须打造一项或几项特别的优势，甚至把一项优势发挥到极致，所以我们的注意力不应该放在我们的缺点上，而是应该放在我们的优点上，然后把我们的优点发挥到极致！我们必须意识到自己的优点是什么，而且清楚地知道，它每一天都在改变我们。当你拾起你的优势的时候，尊重也随之而来。真正走出自卑的核心是找到认同。

另外，当得到很多人的认可时，也许自信心会高度爆棚！这个阶段很有可能会走向毁灭。为什么会毁灭呢？因为在这个阶段，假设你得到了人家的认可，你所得到的都是别人投射给



你的光，很多人在这个阶段已经自我膨胀了，如“我有很多粉丝”“很多人夸我妆容漂亮”，等等，这是绝大部分人无法真正克服自卑的原因。就是因为你不能突破自己。要一下子突破自卑，可能只要你获得他人的认可就可以；要自信，只要你获得同行的认可就可以；但你要真正突破，成为卓越的人，就不能止步于此，真正的超越来自于卓越，卓越是你对自己的认可。

2008年，在我刚进入情感咨询行业的时候，还没有人从事这个工作。那个时候很多人问我，我也问我自己：这件事情到底可行不可行呢？我在2010年才获得卓越的突破！2008~2010年，我得到很多同行的认可，但是我自己还没有完全认可自己。我记得特别清楚，2010年，我第一次举办峰会，那时我让大家去吃饭，可是，有一大堆人不愿意走，留下来围着我问问题。有一个男生说他倒了3趟火车，坐了40多个小时来到北京，就为了听我的讲座，那一刻我很感动。为什么呢？他从很偏远的农村来，他来这里就是为了改变自己，他相信一定可以改变自己。那一刻，我对自己做的事情有了坚定不移的信心。我不会再去跟别人争论这件事情可行不可行，因为我知道这件事情一定可行。

我很确定要完成这项事业要经过几个步骤，而我已经在做，我不仅知道我想要什么，我还知道怎么去做，我还正在做的路上，而且我会一直做，我很确定我会一直做下去，做到我得到我想要的为止。

摆脱自卑，其实就是一个爬坡的过程，你不可能一天就走



到顶峰，你需要长期的自我提升。

在微问答中，“自负”的案例也不在少数。经常有人说“我事业有成”“我个人条件优异”“我长相有8分”，但在感情上屡遭挫折，甚至问出一些与自身水平不相符的问题，例如，自认“事业有成”却被对方嫌弃没钱，“长相有8分”却没人追求，没有给人留下印象，等等。自负就是对自己的看法根本不客观，存在严重的主观性。而它的危害是与“自卑”等同的，自卑使人急于自我否定而不敢行动，而自负却使人自视过高，一开始就以一种不平等的心理与他人相处，令人反感。同时自负的人往往自我期望太高，一旦发现自己无法实现这个高度时，往往更加痛苦。

自负的人非常需要一个正确的认知，就是特别需要弄清楚自己本身。如果一个女生自我感觉颜值很高，在一个圈子里不能很好地跟人沟通时，往往会成为大家攻击的对象。这就是典型的自我认知有误，搞不清楚自己有几斤几两。

感觉很自信的人，首先要意识到容貌对于“脱单”没有那么重要。要客观分析自己跟别人的沟通方式是否存在问题。这类人可能没有意识到，内心可能有一种隐藏得很深的自卑，于是假装自己很自信。

很多自负的人会自辩：我并非自负，我只是自信而已。但是自信的人会有清晰的自我认知，他们对世界的认识是清晰而

正确的，他们往往都获得过成功，所以行为举止底气十足，拥有由内而外的个人魅力，令人敬佩。

但自负又是什么？一般来说，自负的人对世界和自身的认识是不正确的，是模糊的甚至是错误的，但他们却对自己的水平有着盲目、完全脱离现实的估量。自负的人行为举止往往没有底气，他们只不过是幻想自己在未来会取得成功，其实他们中甚少可以说得出口的成绩，更别谈取得成功的经验了。同时，有些人自负往往是因为自卑，想通过自负来掩盖自己自卑的内心，从而获得心理上的补偿。

通过这两点差别不难看出，在遇到困难时，如果是自信的人，他们确定自己能够克服；而自负的人自以为能克服，实则不然。

其实自负源于想获得别人的关注，希望自己的观点能得到别人的认可。但这是根本不必要的，你是想做自己？还是做别人眼中的自己？

可以这么说，人之所以自负，往往只是想脱颖而出，通过“出格”的行为或者言论，成为别人眼中的焦点，这导致他们在很多时候不易接受他人的批评，害怕自己的观点或者行为被否定。如果想判断自己是不是自负，就看自己在收到别人的批评或者建议时有没有表现出以下3点：

- 不管三七二十一，马上否定对方的批评和建议；
- 纠结于无关大局的问题，如执着于提出批评或者建议的地点、方式，或者将提出批评建议的人的身份、社会地位与自



己做比较等：

- 马上给自己的行为找各种各样的借口，反批评对方不体谅自己的处境。

如果你经常出现以上 3 点的话，你的确要好好反省自己是否已经陷入了自负的怪圈。

那么如何做到自信而不自负？

吹嘘自己英文水平高但无人赏识，倒不如好好多背几个单词，老老实实考托福或雅思；自觉自己长相 8 分却苦恼没人追，倒不如去买几本书好好学学穿衣搭配与化妆；自觉事业有成却遭对方嫌弃，那就好好把手上的事业做大做强。当你成功的时候，你获得的成就感会使你成长，从而认可自己也是能成功的，你就能慢慢走出自负的怪圈，收获真正的自信。

当你有了自信之后也许会再次盲目地开始高估自己，然后又走进自负的怪圈，这时候想想上面提到的几点自负的表现，反省自己：如果你的确变强了，他们的建议本身对你来说已经不适用了，承认自己的强大，无需过度谦虚；如果是高估了，承认自己的错误，努力改进。记住，你要从自负过渡到自信，是为了自己能获得更美好的人生，取得成功，拥有更高的水平，而不是为了取悦他人。换言之，你的自信，你的脚踏实地，获得成就都只是为了你自己，而不是他人的关注。

当你可以做到这件事时，你的行为，你的举止，自然会稳重而强大，自信不自负，拥有属于自己的个人魅力。



冷爱微问答



女，关键词：自我认知，自以为是

我，28岁，身高157cm，体重47.5kg，大专毕业，离异两年，儿子4岁跟前夫，前夫身高174cm，体重80kg，初中毕业，做生意。我们来自同一家乡，经人介绍认识，在别人看来我们门当户对，比较般配，因两人年幼不懂事，经常为钱吵架，他对钱看得很重，小气，最终冷战离婚。我离婚后就后悔了，可他已经找了一个老婆，她已经怀孕了，我却还一直高不成低不就地不知道如何选择，心里总觉得不能找一个比他差很多的人。但女人结过婚生过小孩没那么好找对象，而且现在年纪也大了。我想找个条件好点的又没小孩的人，现在有4个人供选择，不知道该如何选。如果跟他们其中任何一个结婚就必须辞职去他们那边上班，4个人各有各的优势和不足，要么就是距离远，我父母不同意，要么就是有小孩，要么就是长相身高让我不满意，其实我是个很适合过日子的人，自我感觉还可以，但要求也有点高，不想将就，也到了该结婚的年纪了，很急，求解。



答：你这个案例有以下 3 个问题。



第一，你说你是个“很适合过日子的女人”，然而从你的案例描述里面并没有展现这方面的特质。再加上你说你跟你的前夫经常吵架，最终冷战离婚，这看起来像是你俩都缺乏管理冲突的能力，恐怕不是“很适合过日子”。你一面对你前夫百般埋怨，另一方面又说离婚之后后悔，非常缺乏一致性。

第二，你自己离异又有孩子，却想找个条件好一些又没小孩的，这是非常不合理的。任何稳定的长期关系，都必然是一场精确的价值匹配。没有任何人可以占便宜，大家都只能够匹配到那个跟自己互相符合的人。所以，你自己离异又有孩子，想找个没有小孩的，恐怕他的条件必然就没有那么好。

第三，你整体的描述，特别是最后几句话，读起来感觉就像未婚少女的心态。这就是你的最大症结，没有合理客观地评估现在的自我状态。再结合前面你说的面对可供选择 4 个人的纠结，我觉得你根本不知道你自己想要什么。更糟糕的是，你根本就没有从上一段婚姻中吸取教训，获得成长。

你的问题也许还有很多，但是以上三方面已经是很大的问题了。如果你再不去解决这些问题，继续纠结耽搁自己，只会让事态越来越严重。我建议你



立刻马上做一件事来启动你的改变：停止埋怨你的前夫，他已经往前走，跟你无关了。你需要的是深刻反思上段婚姻里面自己犯下的错误，并且把这些错误一条一条写下来，做一个完整的自我分析。也许以此为契机，你会产生新的改变。



男，关键词：自我认知，自以为是



冷大：你好！本人男，27岁，身高185cm，体重80kg，211院校本硕毕业，三线地级城市知识分子家庭。毕业后在准一线城市，刚参加工作，建筑装饰行业。女，24岁，身高165cm，体重不详，985院校本科毕业，母亲是老师，生活在四线县级市，在亲戚的外贸公司工作一年。我们异地跨省，通过微信聊天认识，目前认识两个月，未见面，有短暂通话，认识后基本每天保持微信联系。我俩的微信互动主动性基本相当，聊天内容比较宽泛，我能提供很多情绪价值。她说我是那种很优秀能让她仰视的人，说我们之间层次不一样，也说很喜欢我。她想保持现在这样的交流节奏，也暗示如果能见面可以在一起，但我对此不确定。我们目前异地，而且短时间内不会有太大的变动。女方属于自恋型，



喜欢自拍，我自知以她自恋的性格，可能只是依赖我提供给她的情绪价值，或者说需要别人不断地去欣赏她，然而她本人却不具备爱的能力，即使两人在一起可能也要持续地给她提供无条件的爱。经过之前的一些感情经历，我现在非常渴望获得份真挚的爱情，现在这个情况也只能继续维持下去，感觉我成了男闺蜜。请问如果能平稳无大意外地发展下去的话，一般会呈现哪些状态？或者如何才能推进关系的进一步发展？

答：你说你聊天聊得挺好，聊天内容比较宽泛，你还觉得你“能提供很多的情绪价值”，但问题是，你说的都是你的看法。通常以我的实际工作经验来看，你的看法通常和实际的看法有偏差，你说你聊天聊得好，下次你就把你的聊天记录附上，我帮你看看究竟是真的好，还是你自认为好。



姑且认为你聊天聊得好，在你们这样异地跨省的情况下，你要做的第一件事就是要结束异地。纵然你发上来的她的照片很好看，但是照片和真人还差得很远呢，你现在对她所有的美好想象都是建立在好看的照片上的。万一一见到面时你发现根本不是这样，这时你所谓的“能提供很多的情绪价值”，能否再继续



保持，这就要打上大大的问号了。所以，尽快结束异地才是首要的。

就算在你们聊天聊得好，结束异地、见到面也还好的情况下，我觉得你仍需要极大的自我调整。很简单，因为你说她“需要别人不断地去欣赏”“不具备爱的能力”，那你的意思就是“你行，你有爱的能力，你厉害”，你这样的看法本身就是错的。再加上你说“她说我是那种很优秀能让她仰视的人”，等等，归根到底你既用一种俯视的态度看待她，觉得她层次比你低，但同时你又不不断地要给她提供情绪价值，这本身就是矛盾和不合理的。你凭什么要给一个你俯视的人提供情绪价值？这一定说明你们俩的层次没有太大的差异。你觉得她长得好看，只是说明你出于一种自我平衡和自我说服的动机来讲你的层次比较高：你有爱的能力，你比你厉害，你比你强。这对于两人长期相处是有危害的。一段真正的、好的长期关系应当是平衡的，绝不存在谁俯视谁的问题。

这世界上只有一个小王子，我们都只是凡人而已。



女，关键词：婚前性行为，爱的理论和实践

冷老师，我今年21岁了，没怎么谈过恋爱。初中时候初恋，但是什么都不懂，而且还是暗恋，到后来不知为什么就没办法谈恋爱了，心里总是觉得烦，但是又很羡慕别人成双成对，有时候会觉得孤独。但是当有人追我的时候，我又非常不耐烦，总会下意识去挑对方的毛病，然后连朋友都没法做。我很自卑，又很自信，非常矛盾的一个人。对于男女之事非常懵懂，但理论知识却非常清楚，导致别人经常会觉得我谈过多次恋爱，性格非常大大咧咧，思想方面对于别人是非常开放的，但对自己却非常保守，一直觉得如果不是处女就没办法结婚了。冷老师我要怎么缓解一下自己这种矛盾状况？



答：你说你自己“非常保守，一直觉得如果不是处女就没办法结婚了”，你又说“对于理论知识非常清楚”，我很难想象你的认知是如此的矛盾，因为如果你有充足的两性方面理论知识的话，你就应该知道处女情结对于现代男女是有害的。因此，可见你所谓的理论知识可能完全不靠谱。而且你今年



才21岁，还没怎么谈过恋爱，对于男女之事非常懵懂，我很难同意你真掌握了两性方面的知识。现在，我觉得你最应该做的是踏踏实实地谈一谈恋爱，哪怕你觉得婚前性行为是无法接受的，那你至少应该尝试去跟男生相处。在与男生相处的过程中，你可能才会慢慢地懂得正常的人与人之间交往的常态是什么样，你所谓的那些理论知识也才会落到实处。

在很多时候，我们的客观认知是失调的。就像我过去所说的：很多人的自我认知是有问题的，说自己很逗的，其实一点也不逗，说自己是中上的，其实完全不及格，诸如此类实在是太多了。但是，这种认知是不客观的，它其实是自我保护的一种体现，本质上是有害的。鸵鸟把头埋在沙子里，终究还是自己害了自己，把自己的眼睛闭上就以为天黑了，除了自己安慰自己玩，没有任何用处。所以，还是脚踏实地地生活当中认识人跟人之间的关系是怎么回事吧，实践才是王道，而不是你一个人在那里空想就可能去缓解你的矛盾跟状况的。只有实践才能够缓解这一切，让一切水落石出。



男，关键词：自我评价，追女孩



26岁，两年前遇到了一个女孩，可以说是一见倾心。但是我们并不在同一座城市生活，我通过朋友帮助获得了她的联系方式。由于从来没有追过女孩子，在与她的联系过程中，很紧张，表现得特别笨拙，给她的印象很不好，她对我也是爱理不理。慢慢地，我也没有勇气追她。这两年来，我只在一些节日或者她的生日给她发一些祝福，我本以为时间会让我渐渐忘记，可是只要通过一些相关的事联想到她，或者不经意了解到关于她的信息，我的心情就会变得特别压抑。她现在还是单身，而且从来没有交过男朋友，我只要一想到某一天她不再是单身了，心就会很难受。我也分不清楚是一个人久了太寂寞，还是我真的那么喜欢她。然而我说喜欢她却不知道能为她做点什么。在周围人和好友的眼中，我在收入、颜值、性格、才能方面都算中上，可是面对她我丝毫没有自信。有的朋友劝我放弃，有的朋友说如果你喜欢那就不顾一切去追。我不想放弃，但是也不知道怎么去追。我喜欢她，可是不知道怎么付出，两个人也不在同一座城市，她对我印象很不好，两年来也没什么联系。唯独跟她妈妈关系



还算不错，一开始的联系方式是从她妈妈那打听到的，她妈妈倒是挺喜欢我。我时常也会质疑她到底是不是我生命中的那个人，也许真正的那个她还在我未来的道路上等着我。请原谅我这么幼稚的想法，虽然我今年26岁了，可是心理年龄还远不及。我生活中是一个开朗、单纯的人，但是一想到她，心情瞬间就沉重了。我实在不知道怎么办才好，希望冷爱老师能指点迷津。

答：男生喜欢一个女生就应该不顾一切去追，这是对的，因为你在追的过程当中会变成一个更好的人。如果你和她异地，你可以去到她的城市找她，但是你不能仅仅是为了和她在一起而过去，你要做好心态上的建设，在“我为了自己的发展也可以换一座城市”的前提下，你就可以去她的城市了。总之，你不可以构建这样的预期，例如，“我就是为了可以跟她在一起才来到她的城市，如果最终没有走到一起，我付出了这么多还挺惨的”，这样的感受会给女孩子带来很大的负担，你必须用一种轻松的方式去做。



你现在和她没有生活上的交集，如果两个人可以结束异地，你将有更多的机会。在她母亲喜欢你




的前提下，你当然应该努力去追，这相当于你有了一个很强大的后援军。你说“我喜欢她，可是不知道怎么付出”，那么换到同一座城市就是最初的付出。

以上是关于你和她应该如何相处的内容。

最后我想说，你最大的问题是自我评价过低。你说“给她的印象很不好，她对我也是爱理不理”，你对自己的评价太苛刻了。如你所说“从来没有追过女孩子，我很紧张”，所以你“表现得特别笨拙”是很正常的。如果一个女生真的喜欢你，她不会因为你表现笨拙就不喜欢你，反而可能觉得你是真心的。你既然是真心喜欢她，那么是否笨拙就不是关键了，关键是要和她有生活上的交集。

你现在鞭长莫及，同时自我评价过低，这些是你当务之急要改善的。学会用成长的心态看问题，不要以成败看待过去。在追求她的过程当中，你从中至少可以学到一些东西。已经过去两年了，如果你现在还不把握机会的话，你这辈子一定会后悔莫及。不如轰轰烈烈地爱一场，至少此生无憾。



 女，关键词：职业偏见



请问空姐这个职业会不会让男生没有安全感？是不是男生都喜欢老师这样比较稳定又知性的职业？我是一名大四学生，目前处于找工作的阶段。面试了空姐，后期笔试不出意外可能就会当上空姐，可是我目前还没有男朋友，也想谈男朋友，可是怕男生都不太愿意找空姐当老婆。除了空姐这个职业，我还有别的工作机会，请问冷大，考虑到以后找男朋友的问题，我该怎么选工作？

答：空姐这个事情，其实挺难说的。男生并不是不愿意找空姐做老婆，其实有很多男生挺喜欢空姐的，所以我觉得你完全不用顾虑这一点。



更深层次的原因是，作为一个女生，首先你是一个独立的人，成为一个更优秀或者更好的人，这是你始终要去做的事情。你不应该根据男生的喜好来决定你自己的职业。你首先需要确认的是你自己认不认同这份职业、你自己喜不喜欢这份工作，这是最重要的。你首先要为自己而活，你为自己活并且活好了的时候，爱情该来的时候自然而然地就来了。



职业的偏见确实是存在的，但有教养的男人是不会这样的。事实上，优秀的人是永远可以超越偏见的，只有当一个人本来不够好的时候，才会被偏见所困住。也就是说，你本来就找不到男朋友，你当了空姐还是找不到男朋友；你本来就能找到男朋友，你当了空姐也能找到男朋友。这事儿根本跟空姐这个职业没有任何关系，而是本身能不能找到男朋友的问题。

即便一个人对空姐这个职业有偏见，但是我认为这种偏见始终只是偏见而已。而且，空姐是个非常好的职业，拥有大量认识优秀男士的机会。普通白领天天坐办公室，哪有那么多机会认识那么多优秀的男士呢？



男，关键词：扩大社交圈



冷爱，你好！关注微问答有一段时间了，2014年，我参加过广州“爱情风暴”，也报过“爱情管家”课程，但很少学习，悟性很差，有些东西看完就忘了。现在有几个问题希望给予解答。本人30岁，身高170cm，体重64kg，至今没谈过恋爱，现在在一家电子厂上班，我是生产员工，车



间都是男性员工，旁边仓库物流也都是男性，认识女生的机会比较少（其实厂里女生不少，都是小女生），吃饭时间是40分钟，20分钟一批，第一批是我们车间和仓库物流，也有些女生，但较少。每次在饭堂，我都想坐在一些女生旁边，但是每次我一坐到女生旁边，很多人就会向我看，议论我，我觉得压力挺大；而且跟那些女生也只能聊几句，不在一个车间上班觉得融不进那个圈子。现在去饭堂吃饭既不想和那些男同事坐一起，也不敢坐在那些女生旁边，面对这样的情况应该怎么做，还能怎么认识新朋友？

答：你是一位非常典型的自我限制比较严重的男生。



为什么呢？举一个最简单的例子。2014年，你参加过我们的“爱情风暴”，然而“爱情风暴”中有很多女生，你那时有跟旁边的女生聊一聊吗？认识人了吗？我猜想，没有。

我可以给你一个对比很鲜明的消息，很多男生通过参加“爱情风暴”认识了女生，在一起谈恋爱的有好几对，甚至还有已经结了婚的，你跟他们之间的差距在哪里呢？无非是两个字：行动。其实你可能做

了很多行动之前的准备，但是却没有真正行动。

即使把你扔在美女环绕的环境里面，她们没有看你，她们也没有给你任何压力，可能你还是会这样想：我就是个普通人，配不上她们，她们不会看上的，我就不去了。你总会为自己找借口，永远会为自己找理由，这就是到现在为止你还是一个失败者的原因。

你报过“爱情管家”的课程，但你自己说很少去学习，自己也承认了悟性很差，你悟性差还不学，你说怎么办呢？笨鸟好歹知道先飞，你是笨鸟还不飞，躺在地上干吗？难道等着天上掉下一个女生砸到你吗？这是不可能的。问题很简单，你需要的只是行动，至于说很多人向你看来、议论你，你觉得压力很大，只不过是为你自己找的借口罢了。你可以一辈子这样找借口，可以一辈子都做一个失败者。



冷爱说

福的核心首先是免于痛苦。而免于痛苦就得让自己不进入那些错误环节；得学会不断改进自己的情感能力，至少不能总犯重复的错误。

约会大作战，俘获TA的心



所有通过网络和群体活动认识的异性，最终都要双方约会见面。有部日剧是这样定义约会的：“所谓约会，地点不是重点，对象才是关键。约会是指互相想见面的男女的行为。”所以说约会重要的是人，是你们有无见面的欲望。无论在网络上聊得多好，见面和约会仍然是建立关系的重要一环。两个人在见面和相处的交谈中，了解对方，找出双方的匹配度，以此经验来考验及选择出一位作为对象。单身的人一般要经历多次约会，才会成功找到对象，所以不要惧怕约会，也不要轻视约会。

♥ 关于约会的几个热词

很多人以为约会不外乎是两个人出来见面，然后吃个饭，看个电影之类。这的确是常见的约会模式，但它并不走心。我们来了解几个概念。



天人合一

所谓“天人合一”，就是作为“人”，你表现出来的一切，都应该符合你身处的“天”，也就是社交系统（包括自然环境与社交环境）。你的所作所为，你的一言一行，其实都在跟整个社交系统做着感应。对方其实是在“天”之网（也就是社交系统）的彼端，与你遥相呼应，对方未必看得到你，也未必意识到你，却总是会做出感应。因为“天人合一”可以作为我们遵循的一条定理，那么由此出发，我们可以得到3条推论。作为“人”，你与异性互动的整个过程都会受到“天”，即双方所处社交系统的影响和制约。要想事半功倍、避免不必要的障碍和风险，就要在各个方面符合双方所处的社交系统。

推论1 重视你在双方社交系统中获得的评价，将其维持在合理范围以内

我们简称这个概念为社交评价，具体指的是对方和对方的朋友，乃至双方的社交系统整体对你的评价，是高还是低，是好还是坏。社交评价是一个非常重要的指标，需要给予充分的重视。有人说，“口碑”这个词含义和社交评价很接近。但我们认为口碑这个概念很模糊，而且偏于日常语境。口碑通常指的是个体对个体做出的评价，而我们认为社交评价其实是社交系统在起作用，所以专门提出了“社交评价”这个术语。遵循天人

合一，你就要把你的整个社交评价维持在一个相对正常和常规的范围以内。

推论 2 你应当创造条件，增加双方的共同轨迹

酒精是一种“两性溶剂”，在它的帮助下，水和油才能溶解到一起。假设你是水，对方是油，要融入对方的社交系统，就必须找到你的“酒精”。经过第一阶段“了解对象”，你可能已经掌握了许多有用的信息。例如，对方常去某个地方健身，好，你也可以去那里健身。而你身处那个环境中时，也应该符合整个健身场所的社交系统规则，维护自己的社交评价。

推论 3 在认识到一定阶段时，你要无缝地融入你们双方的社交系统，尤其是对方的社交圈

当我们进入一个新的社交圈的时候，很多人其实是想尽快融入，这种心态本来就是错的。任何一个圈子接纳一个人都要有一个过程，你不可能突然就跟他们打成一片。

进入一个新的圈子的时候要清楚，你必须要给这个圈子提供什么去接纳你。本质上是因为你给这个社交系统提供了价值。一个社交系统之所以接纳你只因为你给这个社交系统增加了价值。很多人想往一个圈子去硬挤，但是那个圈子就是不接纳，这其实很简单，一个圈子里的人分数为 10 分，忽然来了一个分数为 1 分的人，平



均分忽然就被拉低了。大家都是 10 分，你至少也得 10 分，最好你是 11 分，你进来的时候带来了价值，这个圈子就认可你了。

通常，圈子就是人的群体，群体的需求是混沌的。也就是说，你很难从表面看到圈子中每个人的内在需求的。所以你一开始并不知道能给这个系统提供什么样的价值。

所以就出现了两个方面的问题。

第一个问题，进入这个圈子的时候，你观察这个圈子需要什么。

你不能一到对方的圈子就说“我是 × × 男（女）朋友，我可厉害了”，这样圈子是不会接受你的。进入一个新圈子应该注意以下几点。

第一点，一开始一定要低调。“木秀于林，风必摧之”。所有的圈子在接纳一个陌生人的时候，如果他很高调，大家都会反感他、排斥他。

第二点，你在进入这个圈子的时候，一定要尽可能地采用自嘲或者轻松幽默的方式，可以“自黑”。例如，你可以开些玩笑，但这些玩笑一定不可以针对别人，而是针对自己的。你要相信自嘲不会降低你的价值，大家是可以看得到你的价值的。

第三点，进入一个圈子的时候一定要有眼力。什么是眼力呢？眼力就是勤快，能够敏锐地察觉别人的需求，要让别人感觉你很“殷勤”。

第四点，自己的态度要不卑不亢。很多人在做第三点的时候很容易变得卑微，这一点要注意，有眼力不是别人让我干啥就干啥，这是不一样的。你要不卑不亢，拒绝一些不合理的要求。

当你进入一个新群体的时候，根据以上说的这四点观察其他人要什么，这是第一个问题。

第二个问题，任何一个社交圈都有一个“领袖”人物，你要做的事情是先取得这个意见“领袖”的信任。

怎么去无缝地融入呢？最简单的就是获得意见领袖的社交认可。一定要认可TA，承认TA在这个团体里面的领袖地位，不要试图去挑战TA的权威。

一般来说，“领袖”不会随便打压你，除非他的领袖地位受到了威胁。“领袖”一般会观察你有什么资源是可以提供给他的，你提供的资源与别人相比质量如何，你是否更有能力。

把水和油倒在一起，无论你怎样混合，静置以后还是会分层的。分子结构相似的液体才能互相溶解。如果对方是水，你就要成为水溶性的物质，提高你的溶解度。如果你没有融入整个社交系统，你就没有机会展示你的自我世界。你的各种价值、标签也就没了用武之地。

阴阳平衡

“阴阳平衡”是在“展示自我”时，你要注意的另一个重要原则。而所谓“阴阳平衡”，就是在两性互动当中，不但要表现出积极乐观的一面，也要表现出脆弱柔软的一面，这就是阴阳



平衡的含义。做任何事情，都是过犹不及。这条原则，跟“天人合一”原则也是相互兼容的。如果你在一个社交系统里面表现得过于强势，而没有把握好平衡，就会显得不够和谐，违背了天人合一的那种感觉。

有的人强调，在两性情感互动过程中，一定要储备高能量，展示高价值，在高昂的状态中表现出很高的情绪。这些有没有必要？当然有必要。但是仅有这些就够吗。很多时候是不够的。情绪一味高昂，可能显得很假，不像是你自己。要展示出真实的自己。我们知道，两性情感互动一定要自信。但真正的自信，不是只有高潮没有低谷，而是高潮时不张狂，低谷时不气馁，能够正视高潮背后的危机，接纳低谷时的无力，这才是自信。你为什么不肯更全面地展现自己呢？立体的人才是更加鲜活饱满的人，才是让人着迷的人。

时刻都表现出最好的一面，其实很累。把真实的自己表现出来，你是一个有血有肉的真实的人。

举几个阴阳平衡的例子，如果你是一个魁梧阳刚的男生，适当表现出你柔软细致的一面；如果你是一个比较文弱的男生，适当表现出你有勇气、敢担当的一面。这些都能让人感觉你是一个立体的人。女生也同样如此，如果你是一个阳光积极、大大咧咧的女生，适当地展示你也有脆弱敏感的一面；如果你是一个文静羞涩的女生，也适当展现你落落大方的一面。社交评价有一个下限，那就是及格；有一个上限，那就是不要让它高到爆掉。这并不是越高越好，在上限和下限之间合理调节吧。

反差萌

“反差萌”就是在交往的过程中展示你的多面。如同上面讲到的，即使你是一个阳光乐观、大大咧咧的女生，常给人留下粗犷的印象，你就在对方面前展现你做事也有粗中有细、认真踏实的一面。如果你是一个文静内敛的人，常给人留下矜持自重的印象，你就在对方面前展示“疯狂”的一面。这种反差会让人收获一种“出乎意料”的惊喜，但细想起来又在“情理之中”。

有两条注意事项。

第一，谨慎使用，张弛有度

一个严肃的人偶尔俏皮一下当然让人会心一笑，但一个向来严肃的人突然整天说俏皮话，那就难免过火了。要是对方和你关系还不是十分亲密或者并没有表明对你的反差示以赞同和喜爱之时，经常在对方面前表现出太大反差，难免会让人产生一种“你平时的行为样子是不是装出来”的疑问，让人心生疑惑，对你留下“装”和不靠谱的感觉。

第二，有时细节决定爱情

有些细节也会产生重要的影响。你想表现你是个很懂打扮的人，于是你做了一个很时尚的发型，搭配了一套很适合你的衣服，选择了很漂亮的鞋子，但你可能唯独没有发现你衣服袖口的一点污渍。你的整体形象，衣服的搭配与发型，还有化妆，形成了对方对你的最初印象，可那点污渍却颠覆了这份美好的印象。你最短的那块板，最终决定了你可以盛多少水。



约会时的实战技术

约会前的心态建设

想要开始脱离单身的话，就必须开始约会。但很多人会因为害怕失败，而不敢前进。那么此时你的问题是什么呢？你的问题是你的舒适区，很多条件比较好的男生和女生都有这个问题。你在一个舒适区里面，你的成长速度会变慢。如果你容貌条件比较好，很多异性就会顺着你。在这样的情况下，你就丧失了很多锻炼自己的机会。在舒适区里，你很难获得突破性的进展。尽可能减少外在因素对交流本身的影响，交流就像水晶一样是干净透明的，它里面没有那些花里胡哨的东西。你不希望对方跟你在一起是因为你的钱或者因为你的外貌，这是一个重点。

如果你感到不舒服，紧张、害羞，你会觉得丢脸或者你会觉得尴尬，这就是你正处在障碍区的一个最典型的标志。如果你不去解决这个问题，这个障碍将永远存在。你可以在今天放弃，你可以在今天逃避，你也可以在未来每一天逃避它，但是如果你选择逃避它，说明你一辈子只能靠外在的东西而无法直接通过这种有趣的态度、有趣的生活，通过交流本身，通过自己的性格，通过聊天，通过跟对方的互动，去真正地吸引他。就我而言，我就算把衣柜里的西装等贵重的东西全扔了，我穿着特别破的衣服，也同样能够只通过聊天，就能让女生感到开心。我不需要跑车，我也不需要豪宅。这就是能力问题，不要

用物质条件或者外表等条件束缚自己，男生女生都是一样的。一定要跳出舒适区。

如何正确暗示对方邀约

在微问答中，有不少人问过我，双方在了解得差不多、有好感的情况下，该如何邀约？

对于这个问题，我只能说，如果是女生，尽量不要主动邀约或者尽量避免主动，但可以制造窗口或者暗示对方，让对方提出邀约。下面介绍 5 种暗示对方邀约的方法。

A. 聊天时会谈及自己一直想去的地方。对他说“如果能和你一起去肯定很开心”“跟你一起去吃饭肯定很不错”等之类的话，这种类型可以说是主动邀请了，但如果说到这份儿上对方还回答“大概吧”，你基本就可以放弃了。

B. 先仔细说明一下，好让对方顺着邀请。例如，“想喝点酒解解闷，但是大家看起来都忙”“想去吃饭 / 看电影 / 旅游，但看你很忙 / 不方便 / 有其他事”。如果只说前半句，没有自信的男生可能还是不敢主动出击，所以，这几句话就等于暗示对方可以邀请自己。

C. 问对方喜欢什么东西。喜欢吃什么菜，喜欢去哪里玩，喜欢哪家饭店，再很高兴地告诉他：“我也想去尝试一下”“我也想去吃 / 玩 / 体验一下”。这种方式对于男生来说是比较强势的，但是我曾经这样邀请过，结果对方回答“最近比较忙啊”而陷入尴尬的境地。



D. 如果生活中经常有接触，可以把印有想去地方的传单或杂志放在他看得到的地方。虽然目的很明确，但接下来的话题展开很重要。可能有的男生看到传单之后会立即邀约同去，但像我这种比较不那么强势的男生不太可能说出口。

E. 微信聊天 / 朋友圈点评，有意无意透露自己今晚很闲、没事干，暗示自己有时间。如“我在家无聊死了”“真羡慕啊，我也想出去玩”之类。这也是非常直接的表达，如果收到这种信息的确会让人觉得不妨邀请试试。

让对方二次邀约的小技巧：见面之后告诉他自己多么开心，对上一次 / 这次约会给予正面评价，让男生知道你的想法，这样男生也会顺着邀请下次再见面。例如，“啊，太开心了，从来没有这么开心过”“这场电影真好看”“xx 餐厅真好吃”，等等，男生听后会很开心的。

约会前的准备和约会中需要注意的细节

根据案例研究和长期跟踪，我们认为令人难忘的美好约会至少需要注重以下 3 个元素：

- 互动。两人应有充足的时间和舒适的环境进行沟通。有时候仅仅满足这点就已经是一个好的约会：

- 独特。一个有诚意的约会至少应花点心思去构思一番：

- 极致。再精彩的构思也需要执行，尤其切忌虎头蛇尾。

约会前的准备

最重要的是约会场景。很多人纠结约会该怎么打扮，但这并不是最重要的，重要的是你要策划第一次约会，你的约会场景很重要。要不然你打扮得再漂亮，总不能让对方干坐在那儿欣赏你的美。

很多女生懒得设计约会，把连同自己需求在内的约会也全部交给男生。不巧的是，当大多数女生选择了男生的忠诚时，就不得不顺便打包收下对方的木讷，所以，面对这样的约会对象，应该学会“要”，这是女生获得高质量约会的一个关键。

其实女生与男生一起共同设计约会也是一个增加双方了解程度、增进感情的好机会，设计约会的过程也会让你们的关系进一步发酵。

在《冷眼观爱》一书里，我就多次表明过反对在双方不了解或者初次约会时选择电影或吃饭，这两种约会形式虽是最常见的，但也是参与感与交流感都比较差的形式。好饭店通常要等很久，而且难以保障服务水平与质量。看电影更不用说，观影本身是很私人的体验，在电影院里又很难交流，更别提有些女生缺乏安全感，害怕在黑黑的电影院突然遭遇“咸猪手”。

约会地点

一般来说，约会地点分4种不同的场景。

第一类场地，适用于双方刚刚认识的阶段。通常在相对公开的地方，如咖啡厅等，这让双方可以在相对比较安静的环境



中进行舒适的交流。

第二类场地，可以提供一定娱乐价值的场所。如KTV、酒吧或其他高能量场所。

第三类场地，可以升级双方关系的场所。通常可以使双方产生一些肢体接触，或者可以使双方产生一些更深层次交流的场所，如游乐场等一些可以转场的空间。

第四类场地，相对私密的空间。如会所、酒店、双方的住处等。

按照私密程度进行排列，可以得出一定的规律。你只要按照你们双方进展的阶段选择场地即可。

至于具体的约会活动，可能有几百种，根据你们双方的兴趣爱好选择即可。

打造成功约会

在服务业质量偏低的大环境下，应当尽可能地挑一些质量标准化的场所，如高级咖啡厅，这样双方至少可以在一个对方能听清你讲话的情况下酿造参与感。

这里提到的参与感，便是成功约会的第一必备元素。

成功约会的第二元素是设计感。说得通俗些，设计感就是诚意。一个约会能否促成，关键在于邀约的诚意。人人都希望自己是受到重视的，一旦自身被认可，邀约成功的概率会很高。缺乏诚意，临时约人，这是很多男生容易在初期、女生容易在后期犯的错误。邀约者的诚意还表现在将约会当中的每一个环节考虑周到。例如，大城市交通的通病就是又堵又挤，如果不能避开这一

环节，就会大大降低舒适感，从而不利于对方期待下一次的约会。

成功约会的关键元素是极致感。很多真实的案例当中，一个成功的约会都有一个共同的特点：高情绪价值。一些极致的场景，如很浪漫、很刺激的互动，通常是好情绪上的“过山车”，一起冒险，一起做没做过的“坏事”（共谋），会像过山车一样拉动双方的情绪，令人念念不忘，能给对方高度的情绪价值，在有些时候，甚至比物质奖励更能创造吸引。

幸福的约会都是相似的。在这些相似的案例当中，常规型的约会类型一般包括观景类、散步、运动类、活动类和兴趣类五大类型。

观景类：日出日落、听雨看雪、山川河流、湖景海景等，都属于观景类的约会。观景是一种小旅行。

散步类：公园、马路、大型室外景观或大型室内空间等，都是适合散步的地方。天气好的时候散步，会让人心旷神怡。散步时双方也会自然而然地对话，是很好的沟通方式。

运动类：游泳、球类、跑步等。

活动类：参加音乐节、演唱会等，对于强化两人的内心连接是非常有用的。

兴趣类：桌游、陶艺、密室逃脱等，只要是你俩都感兴趣的，就可以让你们玩得很开心。能够调动积极情绪的约会都是好约会。

上面提到的都是常规的约会，在常规类约会的基础上，增加创意，可以使之变成创意类的约会。看电影不是好约会，但

如果你们一起用投影仪看自己喜欢的电影，就是好约会。明白了吗？创意的方向，就是互动、独特和极致。这些创意，大家可以自己去想。

另一个重点是形象的建设。女生平时都会比较重视个人形象，约会可以比平常更加精致一点。因为很多女生打扮自己的时间比较长，要洗头发、做指甲、搭配好衣服和化妆等，最好早一点准备，以免让对方等太久，心生怨气。化妆的浓淡程度视约会场景和情况而定，但务求妆面干净，注意睫毛有无出现“苍蝇脚”等细节问题，同时要留意持妆情况与必要时适当补妆。

第一次约会时应注意细节，与其说男生做成了多少事情，增加了多少吸引，还不如说男生少犯了多少错误。

归根结底女生使用两套系统，第一套系统是总分制，这是男生的入门券。这人穿着怎样、打扮怎样、谈吐怎样、聊天怎样、背景怎样、做什么工作、是什么样的人，总体来说这个男生在整个伴侣价值中达到及格，一共有100分，他达到60分，你决定见这个男生。跟你相亲的人你觉得你们的伴侣价值是互相匹配的，你们才会有见面的机会。这个时候你用的是总分制。一个女生决定跟男生约会，往往是因为这个男生的分数及格了。

第二套系统是扣分制。什么是扣分制？就是说第一次见面，总分100分，接下来男生吐一口痰扣10分，男生挖一下鼻孔扣10分，男生手指甲里都是黑的扣10分……等男生被扣到不及格了，就没有第二次了。女生有可能同时使用这两套机制，所以男生一定要注意。第一次约会，解决的是扣分制的问题而不是总分

制的问题。相信你们去约会，总分已经过关了，要搞定的是扣分。

开场的时候一定要诚恳或者真实地表达自己的好感，如“你好，很高兴认识你”“之前听到朋友说你，很期待见到你”之类的话。进行自我介绍要让对方感受到你的真诚，“叫什么名字”“做什么”要说清楚。

同时要注意不要出现以下的问题。

- 聊天时要学会聆听和尊重对方，不要在听对方讲话时低头玩手机。

- 如果吃饭，对服务员态度要友好。

- 相处肢体语言不稳定（如抖腿、翘兰花指、吃东西吧唧嘴等）。

- 迫不得已地与对方展开性话题（如果你想要一段长期稳定的关系，这是非常不成熟、不自持的做法）。

- 老妈附体（如总是追问对方在做什么，跟谁在一起，有无按时吃饭等）。

- 不停地给对方设限（如提出要求限制对方的社交，示意对方不应沉溺电子游戏等）。

- 不停地提要求（如你的工资以后必须要上交给我，每年要带我去旅游一次等）。

- 约会时情绪不稳定（如时而情绪高涨说个不停，时而情绪低落一言不发，变化无常）。

- 负能量满载（如约会交谈时把对方当成了出气筒，向其抱怨社会不公，抱怨公司老板，总表现自己怀才不遇等）。



- 向对方炫耀或自以为是（如交过多少女朋友，肤浅地炫耀，自吹自擂一个月花多少钱买衣服，自己获得过什么成就等）
- 表现过分自卑（如当面说自己家境很差，觉得自己配不上别人等）
- 表现懦弱（如不敢直面驳斥对方观点，被质疑时不敢反驳等）

要做好结尾，不是聊天的结尾，而是约会的结尾。男生一般来说要主动送女生回家，如果女生一开始推脱还是要坚持的，但是如果女生很严肃地再三拒绝就没关系了，可能是对方不方便。在送女生回家的时候，一定要聊一下今天对对方的印象、对对方的感受，如果还想再次约会，一定要在这个时候敲定下次约会的时间。

相亲认识的男生或者在交友网站认识到的异性，刚刚开始聊天的时候，也没必要刻意搞笑，以真诚为主，因为一开始双方都只交换一些基本的信息，过于搞笑的话会略显轻浮。

💖 我们要约几次会？

一般来说，我们把约会分为4个阶段，每个阶段有不同的等级任务。

在第一个阶段中，约会次数是1~3次，这个阶段是自我展示阶段。

你的态度要以真诚为主，你要做的事情是要让对方了解你，当然这时你也要学着了解对方是否适合你。这个阶段要多讲一些故事，以了解双方的“三观”。因为一个人的立场、观点是可以通过他说的故事看出来的。在这个阶段，你们的约会地点尽量选一些低能量的场所，如咖啡厅、郊区公园等，让安静的氛围为你的约会增加制胜的砝码。为什么这样说呢？因为人有时容易产生错误归因，有人之所以会患上斯德哥摩尔综合征，是因为在恐惧的情况下，把因恐惧而急速的心跳误当成爱的表现。网上曾经流传过一种说法，说约会要带对方去一个陌生的地方，那么你就是对方唯一熟悉的人，对方只能相信你和依赖你。这有一定的道理，在安静的环境下，你们听到自己的心跳声，就会产生一种心动的错觉。又或者那个咖啡厅的咖啡很好喝，对方把对咖啡的兴趣与喜欢归因在你的身上。

在第二个阶段中，约会次数是3~5次，这个阶段是建立吸引力的阶段。

在这个阶段，你要学会与对方建立一个深层次的沟通，形成一个深层次的吸引。而这个吸引是一个非常复杂的过程，约会只是为你们的关系服务的。你们应该建立一种可以往更深层次关系发展的可能性。女生这时候可能犯一个错误，就是过于矜持，没有给男方一个确定的信号。而这时候，发展深层次沟通是非常必要的。首先，你要有一个非常真诚的态度，不要跟对方抖机灵，如以下这些失败案例。

图 2-1 聊得还算真诚，但图 2-2 里面谈到的“宝宝的宝



宝”，跟绕口令似的；至于图 2-3，完全就是抖机灵，对建立深层次的吸引毫无帮助可言。

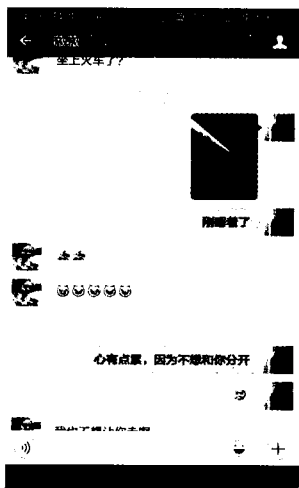


图 2-1 微信截图

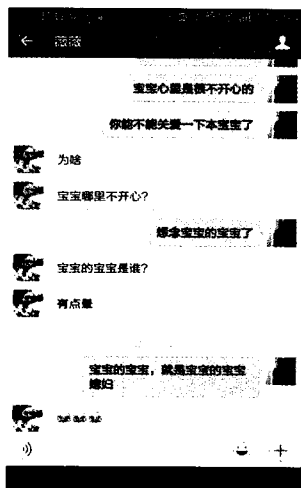


图 2-2 微信截图

那么比较成功的例子是什么样的呢？图 2-4 至图 2-6 算是比较正确的聊天方法，双方都给了对方明确的、真诚的态度，并且也比较深入地触动了对方的心灵，肯定了对方的心灵，这就是正确的做法。

我在课上经常会要求学员给我提交一些与异性之间比较深层次的对话，但往往会收到一堆成人笑话。大家一定要搞清楚一点，深层次对

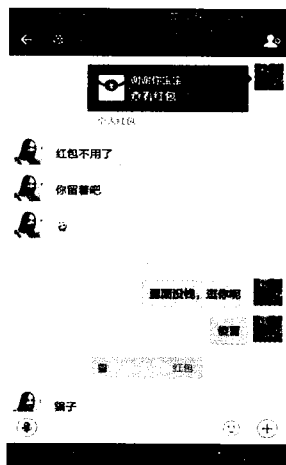


图 2-3 微信截图

话并不意味着污的对话，污+深层次，在没有亲密关系前或者没有到那个层次之前，随意地谈成人笑话，对推进关系往往是有害无益的。

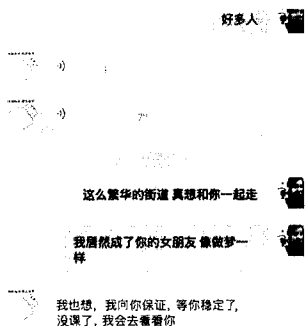


图 2-4 微信截图



图 2-5 微信截图

还有就是 3 ~ 5 次约会时，你们的约会地点应该与第一阶段完全不同，可以挑选一些高能量的场所，如演唱会、酒吧等。让你们之间产生一些暧昧的感觉，情绪在场景与气氛的共同调动下达到一致，从而推进关系。

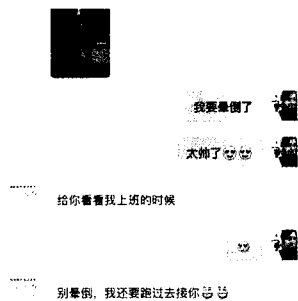


图 2-6 微信截图

在第三个阶段中，约会次数是 5 ~ 10 次，这个阶段应该是锁定关系、走进双方社交圈的阶段。

之前有男生问我：“为什么女生约着约着就突然约不出来了呢？”这可能有多方面的原因：一是可能你的约会形式过于单一，或者你在约会中犯了什么错误让女生觉得不靠谱或不舒服；



还有一种原因就是，男生约到了这个阶段，仍然没有和女生有确立关系的一丁点儿意思，那么你们之间就陷入了胶着状态。

女生如果遭遇这种情况，应该马上使用后撤大法，让对方意识到是时候升级关系了。

第一步：给对方留言

例如，“我现在很迷惑我们到底处于什么关系，这种困惑已经影响到我平时的生活了，我希望自己可以走出这种困惑的状态……”

注意以下两点。

第一，如果还有其他内容需要补充，留言很长，可以先在其他地方编辑好，再粘贴过来，不要给对方回复的时间。

第二，一经发送，立刻将所有可能和对方互动的通信方式全部拉黑。前提是对方留有你的手机号码。总而言之，给他留且仅留一个通信管道，不要全部堵死。

第二步：等待

对方如果通过各种渠道均找你无效，而且真的想要挽回你，确定你们之间的关系，你只需要耐心等待，他自然会打电话给你（电话不要拉黑）。

注意以下两点。

第一，如果他没有用自己的手机给你打电话，你一旦发现是对方（辨别出声音），立刻挂断。

第二，如果他用他的电话打来，直接拒接。

第三步：时间点

你要等待这样一个时刻，即他给你直接发来信息，很诚恳

地对于最近的这一段关系做出明确说明，因为他已经爱上了你，当他发出“我真的爱上你了，你一定要接我电话”等类似信号的时候，才可以接电话。

补充：

如果对方没有尝试过通过电话和你沟通，而全部采取发信息的话，那你要注意两点：第一，和上面第三步的内容一样；第二，在这一点满足之后继续挑战他的忍耐力，要让他忍不住给你打电话。

无论如何，成功的后撤需要以下两个前提。

第一，在心态建设方面，真的可以放下他，要有这种破釜沉舟的勇气。

第二，要把握一个好的尺度与时机，太快接受对方很容易让你再次陷入短择，而太慢又容易让对方觉得可能你不够爱他，那就不好了。要给他呈现一种“我是爱你的，但我也是有原则的”的感觉，需要你有一定的情商。

以上只是举个例子，感情这种东西，技巧只是下策，走心才是王道。唯有明道，方可御术。

成与不成，关键看双方彼此的预期是怎么样的：当你们的预期一致时，就处于同一条线，你们之间就能达到和谐；如果不一致，有误判的话，就会产生矛盾。

有女生可能会反映一件事，就是当和对方经过多次约会，确立关系后，对方忽然冷淡了好多，变得爱搭不理的。这是因为男生进入了贤者时间。贤者时间指在两性关系中，男人在得到对象后，经历完某件大事，完成任务后，大脑产生的一种空



洞感。此时他们会开始思考人生，想很多大道理，会把重心放回工作中，对女生的回应会变得少甚至不联系。这时不需要着急，贤者时间是3~5天，在刚确立关系后的那几天，如果发现对方对你爱搭不理，无需着急，只要等他回过神来，他自然会回来找你。如果他没有，只能自认倒霉，并认清这种人的特征，反思自己，总结错误，争取下次不要再犯。


同时，女生要注意奖励问题，当你们的关系每一次升级后，应该给予对方奖励。很多女生会给男生设定很多规则，那点做不好罚，这点做不来又罚。惩罚太多而奖励太少是很多女生犯的错误。反之亦然。

其实情侣的确应该多过一些节日，我提议每对情侣都应该过5个节：情人节、双方生日、纪念日（如相遇纪念日、确定关系纪念日等，但不要多，一两个就好）、圣诞节、新年。而送礼物方面，从定情信物开始。定情信物肯定要送得稍贵重些，但也要视个人财力而定，千万不要逞强，表达心意最重要。定情信物之后是诚信礼物，对方做到了哪件事、哪件承诺后，给予一点诚信礼物作为奖赏。例如，他答应你戒烟，并且真的做到了，可以送一块手表之类的东西作为鼓励。随着关系的深入，可以送一点耐用的日常品，如剃须刀等。

在第三个阶段中，约会次数大概是10次以上，这个阶段应该是纵深的阶段。

通常进入这个阶段，双方已经确立了长期关系，甚至有些人步入婚姻，此时的约会任务与主题就应该想办法保鲜感情。

冷爱微问答

 女，关键词：见面后被拉黑

冷大：你好！一直很崇拜你的睿智和分析，受益很多，但是到了自己身上就傻了。我是二线城市独生女，25岁，身高160cm，体重47.5kg，相貌中上，白领。通过相亲网站认识了一男生，25岁，身高175cm，体重55kg，独生子女，相貌2~3分，技术男。我开始比较高冷，但是他也很执着，慢慢打开我的心门，网聊非常愉快，还说从美国给我买了礼物，第一次见面给我。见面吃饭，服务员一上菜就迫不及待动筷子，也不招呼我吃。鱼肉只剩下最后一块时，我让服务员来收盘子，他立刻举着筷子要吃，连服务员都知道要把菜夹给我，他不好意思笑笑。我只吃了20%，其余他都吃光了。聊天时他只说自己的事情，爸妈去旅游了、单位谁和谁吵架了什么的（之前网聊时，因为我生病他不关心，我表达过不满，他说他一直说自己的事是想和我分享他的生活，会为我改变、关心我，后来确实好一些，所以我才愿意见他）。网聊时他特别熟悉贴心，现实中我们却是没话说。分开时，我打车，他骑自行车，他说：“你那么娇气啊，还打车。”到家后，他发信息说：“哎呀，我礼物忘记



给你了，下次吧。”我回：“没事。”他第二句是“我到了”，而不是问我“你到家了吗”，我就没回复。然后第二天就被拉黑了。请问这是为什么呢？明明之前聊得很好，他还为了我把相亲网注销了。我真的很难过，真心希望冷大开导一下。

答：你的案例再一次验证了我之前的观点：网上认识的人一定要尽快见面。不要花太多时间在网聊上面，早见面就早知道两个人有没有未来。



你也不要再在这件事情里反思为什么你们网聊聊得很好，但是见面聊得不好。很简单，有可能你们之间的网上聊天都不是他聊的呢，这谁知道呢？就算是他聊的，网聊聊得好见面聊得不好也是很常见的。也许见面后他对你不够满意，你自己觉得相貌中上，但对方也许不是这么认为的。而且你要明白，你是被拉黑的那个人，这说明不仅你对他不满意，他对你更不满意。

我完全能理解你的难受，但我想告诉你的是，你要从这次经历中吸取经验教训：在网上认识的人一定要尽快见面，不要花太多时间在网聊上面，而且见面一定要“轻”。不一定要吃饭，两人见个面喝杯咖啡不也挺好吗？顺便说一下，我看了你的照片，你相貌确实是中上，但也许他对你别的地方不满意呢？所

以，跟他的事也不要再想了，还是广撒网完成我们百
里挑一的任务吧。



男，关键词：办公室恋情，吃窝边草



冷爰：你好！我也算是你的资深粉丝了，目前为止谈
过六七次短期恋爱，本人身高 172cm（加鞋），2015 年
毕业；对方身高 169cm，大四，实习，没谈过恋爱，和
我一样是潮州人。她先来公司，我来了一个月，一起住在
公司宿舍。我很想追她，可因为我们是同事，只能在平时
的生活中帮她做一些小事，如洗碗、擦桌子、一起做饭，
也一起出去玩。一般叫她一起玩，她也会答应。前天一起
溜冰拉过手，过马路有意去碰她手，她怕太快，不敢牵。
现在的问题是我很想追她，真心喜欢她，但从长期考虑，
因为是同事，不知所措，所以请你给我提供一些意见，
我怎么才能追到她？我想好好谈长期。



答：你和她既是同事，又同为潮州人，虽然我一
向反对同事之间谈恋爱，但既然你说你是“真心喜欢
她”还“长期考虑”，这看起来也是一番好情好意。



依照你现有的基础条件，是很有机会追求成功的：



一方面，潮州、温州和莆田这3个地区的人，都是非常希望子女在本地寻找婚配对象的，所以你追求她成功的胜算要高于其他地方的人；另一方面，你说“一般叫她一起玩，她也会答应”这是非常大的机会，在这样的有利条件下，你要抓住这个机会快速升级，不要拖，趁热打铁。但由于对方没有过恋爱经验，所以不建议仓促表白。

我建议改进约会的形式。你现在的约会形式太简单，也太平淡，一定要在约会设计上面下功夫，哪怕是带她去游乐场玩或者参加活动也比做饭吃饭强多了。总之，你要先挑选可以让对方情绪产生大幅度波动的约会活动，后续再考虑将约会进一步升级。现阶段你还处在约会前期，先把情绪上的功课做足。

改进聊天风格。根据你的行文风格，我猜想姑娘和你聊天也是蛮无聊的，你要在聊天上多下功夫。



男，关键词：失败的约会导致对方不再回信息



本人自有公司，年龄27岁，高中/军校未毕业，年收入1000万元以上，身高176cm，体重75kg，容貌7分。对方做教育培训相关职业，年龄24岁，本科，年收入5万元，身高168cm，体重57.5kg，

容貌 10 分。我们是通过相亲网站认识的，认识快一年时间了，中间她删掉过我的微信和 QQ，但是经过我的不断努力，又加上她的微信了。中间打过两三次电话，每次都聊 1 个小时，聊天的感觉一般，她有时候不回复我，我却经常发个没完（我表现的需求感特别强，一直强调自己非常喜欢她）。前几天特地飞到她的城市和她见面，然后她来机场接我，带我去市区吃饭，排队一个小时，吃完饭又带我去小型酒吧坐了一个多小时，然后她就回家了，临走前我们也定好了第二天什么时候见面。可突然我公司出了事情，有个工人受伤，我凌晨就赶到飞机场，赶最早的航班回到了公司，然后发信息跟她说了好多，总之是对她说对不起之类的，然后她回了我两三句，现在我发信息给她，她都不回我。



答：第一点，我不能理解一个身高 168cm、体重 57.5kg 的女孩子可以是 10 分；我不能理解一个身高 176cm、体重 75kg 的男的容貌可以有 7 分。因为仅从这两个方面来看，只能说明你不懂得如何打分，你可能很难对自己与对方做出客观的评价。



第二点，如果你真的年收入在 1000 万元以上，我相信你应该有比较丰富的公司管理经验，那你也应当具



有相应的情商；你若具有相应的情商，那你也应当具有相应的社交面。可是你竟然还需要通过相亲网站去认识一个在异地的女人，并且需要专门飞过去与她见面。

第三点，假设你所说的一切属实，那么至少能说明她是个不错的姑娘。她先去机场接你，之后带你去酒吧喝酒，既不是酒托也不是饭托，你没有好好珍惜。公司里的工人受伤，你确实需要及时处理，但之后为什么不再飞过去找她呢？

而且最重要的是，你忽略了你们两个人见面时候的谈话内容。我很怀疑，你在谈话的过程中表现得太差劲了。我也确实见到过，一些年收入比较高的男人，他们的自我感觉特别良好。如果在聊天互动的过程中，你让女生感觉到了不被尊重的话，女生有可能会觉得你就是与她玩玩，你并没有一颗真诚的心，你也不会愿意给予她长期承诺，那么在这种情况下她就不会理你，你条件越好，她越不会理你。

所以也借着这个案例，告知其他物质条件相对好一点的男士：如果你的物质条件真的很好，那么你一定要注意，在你和女生交往的过程中，一定要给对方可得性。可得性就是可以得到的一种可能性，是你在与女生聊天的过程中，你要让对方觉得她是可以得到你真正的长期投资与承诺的。

释放可得性是高价值男人最需要做到的事情。

发现爱，找到爱

说到连接，可能很多人觉得很困惑。电影《单身男子》里有这么一段台词“要知道，只有一样东西能给予人生价值，就是为数不多的时候，能真正地 and 另一个人心灵相契。”没有人是一座孤岛，可是每个人的心都是一座孤岛。人生中总有某些时刻我们觉得特别孤独，渴望有人理解我们，与我们感同身受，给予我们支持与关爱，与我们产生灵魂的共鸣，这就是连接。

♥ 我们都是美丽新世界的孤儿

建立连接就是在你的自我世界和他的自我世界之间，制造一种深层次的沟通与共鸣。建立连接是非常重要的，没有连接，就说明两个人没有深层次的沟通，难以进入到下一个阶段。

通常来说，男生会采取各种各样的择偶策略，是在极高的生存价值（如政商精英）、极高的情绪价值（如艺术家）以及专一的长期承诺之间拥有一样。当然，在普通人当中，当然也有



专一的长择加上适当的生存价值跟情绪价值的，只是看你是否跟他匹配罢了。

当你搞清楚对方大致采用哪一类型择偶策略的时候，对于你建立更深层次连接就很有帮助了。连接是指双方建立更深层次的联系感。通常，前面的步骤与方法会比较容易，进行到这一段的时候会比较困难。因为从这一段起，会涉及大量的情绪上的东西。我比较推崇的是两个人之间通过完整的约会达到双方情绪上的波动，花更多的心思在约会上，通过约会去建立连接。

建立的重点是连接或者通过一个载体去呈现。为什么会有定情信物？定情信物就是连接的一个载体。在设计约会时，男生可以送个戒指、项链等礼物。女生前期可以不送，在双方达成一定的交留意愿的时候，可以送男生手套、领带等礼物。

在前面的章节中，我们详细讲解了“自我认知”“社交”和“沟通”和“约会”这4个阶段。这些阶段之间环环相扣，同时也都可以看作为下一个阶段——“连接”而做的准备。准备越充分，“建立连接”的时候就更容易找到切入点，构筑起牢固的连接。而“建立连接”阶段，本身也可以看作为“亲密”阶段做准备。除了极少数的例外情况，你通常要和一个人建立起很深层的连接，才能跟对方建立亲密关系。

建立连接，就是在你的自我世界和对方的自我世界之间，制造一种深层次的沟通与共鸣。你的心是一座孤岛，对方的心也是，但你们之间有一座桥梁，连接让心灵得到共鸣。建立连

接是非常重要的，没有连接，就说明两个人没有深层次的沟通，难以进入到下一个阶段。匆匆而过，或者干脆跳过这一过程，强行推进，你可能就再也没有充足的时间或机会去弥补、重新建立连接了。

♥ 帮你们深度连接的共振和补充

共振连接

在维基百科里，“共价键”词条的解释：“共价键是化学键的一种，两个或多个原子共同使用它们的外层电子，在理想情况下达到电子饱和的状态，由此组成比较稳定和坚固的化学结构叫作共价键。”

建立连接的第一种方法，叫“共振”。如果你弹过吉他就会发现，当你拨动一把吉他上的某根弦，附近另一把吉他上，频率相同的那根弦也会发出声音。这是物理学中的一个共振例子。之所以能共振，正是因为两根弦的频率一致。两性互动中的共振，是指一个人在心灵层面上感觉与另一个人“频率一致”时，所产生的强烈感应。

两性互动中的共振，可以划分到几个不同的层面中：最浅的层面，是在动作或行为上的共振；然后是情绪上的共振；再深入是经历上的共振；继续深入，是价值观和世界观上的共振；最深入的共振，是双方在信仰上的共振。按照这个顺序，越往后



的共振方式，所能提供的“可能振幅”就越大，效果也越好，也更容易建立连接。

我的车钥匙上有一个很特别的挂件，形状很像一只狐狸尾巴。有一次我去参加活动，在门口遇到了一个女生，她有一个形状类似的“尾巴”挂在衣服后面。于是聊天的时候，我就开玩笑说：“你也是一只狐狸。”这就是一种共振，不过是一种很轻微的共振。

情绪共振会稍微有一些深度。这个可以在网上进行，例如，他开心你也开心，他难过你也难过，他平静的时候你也平静——对方的喜怒哀乐，跟你的喜怒哀乐恰好韵律合拍，那么你们就达到了情绪上的共振。

再深入一点的共振，可以是经历上的共振。例如，你们俩之前都尝过被“劈腿”的伤痛，这可以引发一种共振；你们俩之前都曾爱上过同一类型的人，这也可以引发一种共振。你们俩都曾做过某些事情，曾上过某所学校，所有这些共同经历，都有引发共振的可能。

继续深入，可以是你们因为价值观或世界观一致而产生的共振。例如，对方是个环保主义者，而你也是个平时注意随手关电器的人；对方是个动物保护主义者，而你也反对贩卖象牙装饰品；你认为爱情很重要，对方也认为爱情很重要。这些都是价值观和世界观层面上的共振。

最深入的共振，是信仰层面上的共振。例如，你们有一致的信仰。

在和对方互动的过程中，找到和对方的一切相同之处，一切共同的事情都可能成为共振的来源。

有的人喜欢向你强调，要一直表现得正面，要当个开心果，像“小燕子”一样，时刻给身边的人带来欢笑，带来正能量，这当然也是不错的。但我觉得，“一直这样”并不是一种很真实的状态。

人难免有喜怒哀乐，难免要有情绪波动。无论是否开心，你都可以在对方面前自然地展现，不是只有积极行为、积极情绪、积极经历、积极价值观或者积极信仰，才能与对方产生共振。更何况，像价值观或信仰这种东西，许多时候并不能轻易地划分积极与消极，许多时候它们是非常主观的。对方也有喜怒哀乐，阴晴圆缺，悲欢离合。许多时候伤痛的经历反而让人印象最深，只要能恰当处理，或许能与对方产生强烈的共振，同时这种互相慰藉与温暖的感觉，也成为一种对方难以忘怀、不可多得的“治愈”过程。无论开心还是不开心的事，都可以共振，不用介意，也不用害怕触碰对方的悲观情绪、对方的伤心往事，只要你能和对方产生共振就没关系。

每个人都有自己的过去，只有正视过去，才能把握现在、看到未来，不是吗？你或许还记得我们在“展示自我”阶段所倡导的“阴阳平衡”原则，这个原则同样适应于本节内容。

在整个共振的环节当中，尤其要注意：你跟对方讲的东西，一定要真实，千万不要刻意编造。例如，对方曾遭人背叛，你明明没有，却故意说你也被人背叛过。撒谎是非常不恰当的，



因为你撒一个谎之后，可能需要再撒十个谎来圆这一个谎——这是非常不合理的行为。合理的行为，都是真实、真诚的。你的确在国外上过学，你的确被一个什么样的人骗过，你的确受过什么样的伤害，这些必须都是真实的。不要去抢夺别人的故事，那不属于你。不要被所谓的惯例所迷惑。做真实的自己，完整的自己。

补缺连接

按照维基百科“离子键”词条的解释：“离子键，又被称为盐键，是化学键的一种，通过两个或多个原子或化学基团失去或获得电子而成为离子后形成……两个带相反电荷的原子或基团……产生静电吸引力以形成离子键。”

建立连接的另一种方法，叫“补缺”。所谓补缺，是指你在某方面弥补了对方的某种缺憾，或者满足了对方的某种需求。补缺可以让你和对方达到一种更平衡的状态。就像我前面提到的如果你天天吃路边摊，可能就想要一个收入不菲、能带你去高级餐馆的男生，因为你需要的就是这种出入高级餐馆的感觉。对于男生来说，反之亦然。

具体操作起来，补缺有两种思路：一种是直接满足需求，另一种是辅助对方消解需求。男生的择偶策略分为3种：一种是“石头”，大部人都是“石头”，如果是这种男生，你就需要给他安全感，给他回应，因为他是单偶制的，他只会找让他觉得安全、能及时给他回应的、不会出轨、不会随意和异性胡扯

的女生，他需要这种安全感。第二种是“布”，“布”男专注于雄性竞争，他往往要求女生提供多一点的情绪价值，伴侣是“贤妻”或“解语花”，雄性竞争的尔虞我诈让他疲倦，能让他有一种放松、放下警惕的感觉。另外，很多有钱的精英人士会特别看重以前结交的好朋友，就是因为那时候的感情是最真挚的，所以真诚、真挚的感情，对“布”来说特别重要。第三种是“剪子”，不用说，他们希望女生有独立的精神世界，不要太黏他，他需要的是私人空间与独处的时间。

当然，你不可能满足他的每一个需求。可以选择那些比较重要、本身也有兴趣和能力去满足你，并且你也能去满足他的人。补缺和共振贯穿在整个建立连接的过程中。

3 类建立连接的指标

我们该如何判定一个连接已经建立了呢？这就需要依靠连接指标。所谓连接指标，顾名思义，就是双方深层心灵连接已经建立时，呈现于外在的行为标志。

最重要也最明显的一类连接指标，是你的情绪波澜得到引导或者安抚。例如，他非常开心，捧腹大笑不止，就是情绪波澜的一种形式。这种情况可能发生在你弥补了对方的某种缺陷或缺憾时，或发生在他由于你的帮助达到了新的平衡时，或是对方的积极情绪和你的积极情绪产生了很好的共振时。例如，



你们两个人在夜店相遇，玩得都非常开心。情绪波澜的另外一种形式，是你非常伤心难过。例如，在你的引导下，他倾诉了一段不愿回首的往事，他被人背叛的伤心经历，或是他不幸的过去，最后你们抱头痛哭，这种情形也不乏其例。不用担心，无论是积极情绪还是消极情绪，无论是大笑不止还是抱头痛泣，对方对你进行了引导或者安抚，都是很好的事情。

约会是否浪漫，核心不在费用上，而在情绪上。一个浪漫的约会，需要让女生产生“惊喜”的感觉，不仅需要金钱之类的资源，更重要的核心是情绪上的波动。应该分析对方需求——搞清楚你即将制造的这种波动是否是对方想要的。某些男生在宿舍楼下摆蜡烛、弹歌、公众表白之类，那是惊吓，不是惊喜。

关于情绪价值可以这样理解，就是能够让你在情绪上引起比较大的波动，无论是快乐的还是悲伤的，都是情绪价值的具体体现。

例如，一对情侣在火车站送别，他们两个人将要分开一段时间，他们痛哭，这种痛苦本身也是情绪价值，因为情绪价值并不仅仅是欢乐。事实上，你去影院看一场悲剧也是要付钱的，因为你要体验很深的痛苦，它也是有价值的。而反过来说，也就是我们平常所说的最常见的情绪价值，应当就是快乐吧，如一个人能够哄另一个人开心之类的。但是人们常常忽略了硬币的另一面——痛苦。因为没有快乐就没有痛苦，没有痛苦也就没有快乐。如果一个人能够让你感受非常深刻的痛苦，其实他也是拥有足够能力给你快乐的。

情绪价值，简单理解的话，就是能够引起你情绪上极大波动的人所能给你提供的帮助。包括但不限于谈话或者肢体接触，当然情商也是情绪价值的基础，因为能够给别人引起极大情绪波动的人，他本身肯定具有一定的情商。

生存价值，是可以被详细分解的，简单理解为一个人的收入和总资产这些可被量化的东西。总而言之，就是一个人在人际网络里面赖以生存的东西。比较典型的就财富、权力和影响力这些东西，这些就是生存价值。

打一个比较简单的比方。关于极高的生存价值，如企业高管、自己创业的企业家等，这些人就拥有极高的生存价值。关于极高的情绪价值，如艺人、诗人或者艺术家等。当你搞不清楚一个人该如何归类的时候，你就去想这两类人就可以了。简而言之，前者就是政界商界精英，后者就是艺术家。

情绪价值高低的意义

情绪价值是可以给别人提供的价值之一，女生把男生分为两种：第一种是情人；第二种是供养者。情人提供的是情绪价值，供养者提供的是养育价值，养育价值就是金钱、权力等。情绪价值，一般人可能觉得是嘴甜、会哄人，不仅仅是这样的，有痛苦才有开心，人不可能永远快乐，仅仅让人开心是不够的，当然仅仅让人痛苦，那样肯定也是不行的。其实有悲伤有快乐，喜怒哀乐才是正常的人生。所谓的情绪价值是偏移一个正常值，是一个水准线，越是让人偏离这个正常水准线以上的，

就越有价值，偏离得越远越让人有巅峰的体验，就像坐情绪上的过山车。操作过程是非常复杂的，要从找到别人的需求点做起，去练习，在这个过程中，要做到两点：第一，要发现别人的需求，并且要精准地给予满足；第二，要一致性，要从开始到之后都是一样的人，要真实，不开心就是不开心，不装作开心，不去掩饰。高情绪价值的人都是一致性的，如果你的确和对方聊得很开心，就要勇于承认。一致性是情绪价值的基石，情绪价值不仅适用于男生而且也适用于女生。一致性也就是走心。

情绪价值可以得到提升，情绪价值是情商的一部分，是可以通过练习得到提升的。可以从搜集别人的赞美做起，从了解自我需求开始，从而满足别人的需求。

第二类连接指标是信任度的提升。通常，在你和对方建立连接之后，你会发现，你对对方的信任程度有了一个大篇幅的提升。这体现在一系列的细节之中：你愿意让对方为你看管重要的东西，你愿意告诉对方一些不为人所知的东西，你愿意跟对方分享一些很私密的东西……这些可能都是信任度提升的表现。

还有一类连接指标，叫作逆向肢体接触。在你们成功建立连接之后，你可能会发现，他有时会不由自主地和你进行肢体接触，可能会主动有意无意地触碰你的身体，这种“逆向肢体接触”也是一类重要的连接指标。

这三类都属于比较明显的连接指标。还有一些连接指标可

能不那么明显，需要你自己去体会。体会连接指标需要一种社交直觉，但它并不是天生的，你完全可以通过实践和总结来提升你的社交直觉。那些善于学习，善于通过后天方式提升自己的人，是我特别敬佩的人。而我也相信，本书就是一套适合你通过练习可以更熟练掌握的两性互动程序。

我们认为，许多牢固的心灵连接都是双方平等、互动和共享的。

♥ 麦琪的礼物

共振与补缺不是矛盾的，一般都是同时存在的。可能的读者会有疑问：在共振与补缺之间有没有先后顺序？是应该先去共振，还是先去补缺呢？根据我的个人经验，我一般建议大家先共振后补缺。也就是说，先求同，再存异，比较符合“天人合一”的法则，对方也会比较容易接受。但这也不是一个固定的顺序，你可以灵活调整。

在建立一个连接之后，你可以尝试跟对方建立更多的连接。怎样确定你应该建立多少连接呢？这要视你的目标而定。在通常情况下，你希望和对方的关系越深入或越长久，就要建立越多的连接。短期关系，有时候两三个连接已经足够；长期关系，则需要多多益善的连接。可以这么说，建立连接的个数，应该与你对这段关系的期望值成正比；而连接的个数也会影响对方



对你的期望值——是期待一夜欢好，还是朝朝暮暮。连接个数是你可控的，是用以调节双方期望关系的调节阀之一，要善用它。在读过章节的相关内容后，你会更容易体会到这一点的重要性。

连接越多或越深，就越利于你后面阶段的进行。通常，只有一个深层连接时，你并没有太多推进亲密关系的胜算；但建立了2~3个连接之后，你通常会有机会进入到下一个阶段。当然，也不必贪多求全，除了期望值调节的原因，还有一个新鲜感的问题。从第1阶段到第5阶段的过程，如果是短期关系，不要把战线拉得太长，否则相互的新鲜感都会迅速衰退。千万不要拉长前4个阶段战线。在短期关系里，最好在一个星期内解决，甚至两三天就可以。一旦把战线拉长了，一般就只能发展为长期关系。不过即使是相对长期的关系，你也要考虑适时推进到第5个阶段。不要在前4个阶段花太长时间，否则会妨害你们之间的新鲜感。

不同的连接可以分属不同的种类。例如，你先跟对方建立了一个共振连接，然后又建立了一个补缺连接。连接越多，你和对方之间的关系就越紧密。有人会担心，这会不会进入所谓的“友谊区”。不少人都曾经问过我，如何解决进入“友谊区”的问题，但我其实从来都不觉得“友谊区”是一个问题。在“友谊区”里面，你建立连接的机会反而会更多一些。所以我有时反而会建议你和对对方先进入“友谊区”。在“友谊区”里，你有更多的机会跟对方建立连接。在真正的“友谊区”里，你对

对方的信任度是非常高的，这非常有利于你发现对方与你有无产生心灵上的沟通与共鸣。

从“建立连接”阶段开始，你的一言一行，都会影响到你们未来的发展走向。在前面的阶段，行为可能相对不那么重要，但从这个阶段开始就不一样了。当你精准地明白自己的需求，并发现对方的需求，你们之间存在深层的连接之后，你们就可以考虑进入下一阶段“亲密”阶段了。

送礼物的大奥秘

有很多男生认为送礼物给女生就可以升级关系，这是不对的。因为我们发现正确升级关系的方式是通过约会来进行的。女生对你所有的认可，都是基于情绪的变化，关于关系升级的本质是你让她的情绪有了变化，而不是你送她的礼物。

我经常说，戒指、手链、项链三件套是有一定的含义和意义的。有一定感情意义的首饰，是交往初期女生不宜接受的礼物。除非你们已经是男女朋友的关系，或者临近男女朋友的关系，倒是可以考虑。

在交往初期，对于双方而言，最重要的事情是通过尽可能多的约会去了解对方。你要了解对方的基本信息，了解对方的为人，还要了解对方的三观。你需要做的事情很多，需要不断沟通，而不是去接受他的礼物。因为所有的礼物暗地里都标着价格，终究都是要还的。

有个情侣送礼物的小技巧，我把它称为“小小的奢侈”。




这个技巧，包含两个要领：一个是投其所好，送的礼物应该是别人用得上的；另一个是经久耐用，不是那种一次性的。例如，一般人不会花几百元买指甲刀这种日用品，但你却送个双立人指甲刀，对方可以用很久，而且每次使用的体验都很棒。

当你不知道送什么的时候，就可以按照“小小的奢侈”这个原则来选择。

如果你不是为了爱情，而仅仅是为了达成某个目的，如性、钱、照顾，等等，一开始刚被满足你会觉得还好，但时间一长慢慢就会开始痛苦。等到所有的陪伴都变成忍受，所有的等待都变成煎熬，痛苦才会慢慢演化成更深层的麻木，掠夺你所有的生机和感受。所以，追寻爱，不要停。

冷爱微问答

 女，关键词：贵重礼物

冷大：你好！我，身高 168cm，体重 53kg，A 杯，独生女，老家是三线城市县城，小康家庭，单亲，25 岁海归硕士，翻译，年薪 10 万元，自评 5 分。目前网上认识一位同龄相亲男，非独生子，互联网金融创业，有车有房，谈吐有见识，对我比较积极。目前我把约会节奏控制在一周见面三次，偶尔聊微信但不多，困扰是对方经济条件比我想象的要好，总想送我礼物，而且很贵重，如苹果手机，甚至问我喜欢什么车，要送我，都被我客气但坚决拒绝。我家人教育我不能随便收别人贵重礼物，我也觉得心里不踏实。请问有什么比较好的拒绝方法吗？

答：你拒绝他的礼物是正确的。正如你家人教育你的那样，不能随便收别人的贵重礼物。

你问我有没有什么比较好的拒绝方法，我认为你可以跟他讲清楚事情的来龙去脉，但又不能打击



他追求的热情。事实上，毕竟他还是比较积极的，你对他也有好感，一周也以3次的高频率方式约会、见面。换句话说，这是你们交往的前期。在这种时候，你拒绝他的贵重礼物，有以下的操作方式。你可以这样说：“你给我礼物，我很开心，这个礼物我不能收，但是我非常喜欢你这样的行为，你这样做我很高兴。”在拒绝的原因里，注意主要强调以下两点。

第一，家教。我家人教育我不能收贵重礼物。但是我很高兴，也很愿意看到你对我表达好感。

第二，我喜欢跟你在一起，也很欣赏你，但绝对不是因为礼物，也绝对不是因为手机或者车，我喜欢你，是喜欢你这个人。

从这两个角度去强调这一点，我相信他会欣然地接受你。以上是我对你问题的解答。

从我的角度来看，你觉得心里非常不踏实是正常的。每个人都有自己表达爱的方式，这可能是他表达爱意的方式，因为他不知道如何向你表达。他除了能把所有最好的东西给你，不知道应该怎么做更好了。大部分单偶制的男生在向女生表达好感时都会这样做，这是他爱的语言。所以，这是非常好的迹象。我们应该鼓励他，而不应该打击他，这是我对你们案例的看法。目前为止，我对你们还是

挺看好的，也希望你们在未来能够有更好的发展，
我会继续祝福你们。



女，关键词：家庭条件悬殊，价值取向不同

冷大：您好！我是你的忠实老粉，看大家的故事收获了很多，现在自己遇到问题。我身高 167cm，体重 50kg，24 岁，城市，独生女，国企，长相 5 分；他身高 175cm，体重 70kg，27 岁，农村非独生子，在外企做技术，4 分。目前收入相当，都是 5000 元。家庭条件我比他好很多，但家人说有潜力就行，不嫌弃他，但是家人跟他交谈后，觉得他不踏实，不喜欢。我俩同居 2 年，他对我很照顾，愿意为我做所有家务事，愿意把工资投入到我们生活中，也愿意为了我换城市工作。但是我发现我俩的价值取向不同，可能和成长环境、家庭条件有关系：我希望去精致的餐厅，他想去物美价廉的餐厅；我喜欢到各个国家旅行，他说等他明年当了销售再说；我喜欢琴棋书画，去学习艺术，他表示学这个没用，他平时都不看工作以外的书，我们无法深层次交流。我去过他家，环境恶劣，父母年迈。但是另一方面，我觉得他已经算优秀，不嫌弃他家

庭，也因为他收入低可以理解他的所作所为。可是，我害怕他的工作并不能如他所愿，毕竟他 27 岁了，工资在北京算比较低的，销售也并不一定那么好做，而且收入高了，他就能改善精神层面的东西吗？我也为他做了很多事，但是现在很犹豫，身边也有条件好的男生，但是害怕他们不能像他这么照顾我、纵容我。朋友和家人都比较反对我们，说我可以找个更好的，我应该选择放弃吗？


答：从头看到尾，我发现你其实自己非常清楚，你俩根本就不合适。唯一你还在留恋的就是，他给你提供了你所谓的“照顾我、纵容我”。但是你仔细想想，这种照顾和纵容是持久的吗？他今天可以照顾你、纵容你，等你们结婚以后，或者是结婚生子以后，随着你的沉没成本越来越高，你的伴侣价值在格局中越来越处于劣势，他还会这么照顾你吗？他今年可以这样照顾你、纵容你，5 年以后、10 年以后乃至 30 年以后，他还可以这样照顾你吗？还可以这样纵容你吗？



你要想清楚，这种照顾跟纵容，就是因为他现在没有钱，没有能力去给你提供其他东西，所以才只能以给你提供这样的“服务”来圈住你。

归根结底，你是一个有精神层面追求的人，而他完全没有。虽然你们两个人在一起，但他是不会改变的，他这辈子就是这样了。你不可能让一个人把整个小学到高中重新再上一遍，重新培养起对艺术的爱好，再培养起旅行和用餐的消费习惯。依我之见，非常清晰并且肯定：你们俩，根本就不合适。

而你现在无非是贪恋他对你所谓的照顾和纵容，但是你真的想清楚了之后就会发现，这种东西也是不可持续的。所以我再次强烈建议，你不用贪恋这一点，不用贪恋他现在对你所谓的照顾和纵容。因为这种照顾和纵容并不会让你成为一个更好的人，反而会让你成为一个脾气更加坏的女孩子。

 女，关键词：相处不咸不淡，无共鸣点

老师：您好！我28岁，身高160cm，体重50kg，颜值自评3、4分吧，硕士毕业，省会大学老师。3月，由家人托人介绍认识一男生，29岁，身高180cm，大专毕业，在另一城市股份银行做柜员，他在省会城市有房。因异地，我们只有周末见面，他一开始对我比较上心，但两个多月接触下来，我对他总提不起兴趣，即使聊天也是聊一些无聊的天



气、吃饭之类的话，我看不到他身上的优点或者让我觉得欣赏的地方，并且对他的学历及说话做事方式有所嫌弃，他老是爱撒些小谎。我想他也有所感觉，最近他只是通过微信联系我，不再电话沟通。我知道自己年龄大了，开始贬值，相亲也不是很顺利，但每次想到要一辈子与这样的人生活在一起，就觉得没有勇气面对。请问：我是该将就、接纳他，还是继续等待相亲？

答：以前，我们业内有一句玩笑话：“对于一个男人来说，帅气幽默、忠诚、富有，这3个优点，你只能挑一个。”目前而言，对你来说，你想挑选的是“帅气幽默”（即情绪价值），那么你就要对另外两样做出让步。可事实上，这个男生并不能给予你“情绪价值”，而现在的你需要的却是“情绪价值”，所以，你若与此人步入婚姻，我只想对你说：人生是如此这般漫漫难挨苦苦难熬，你又怎能甘心忍受耐得住寂寞呢？



“将就”或是“接纳”都不可行，如果你不是为了爱情，而仅仅是为了达成某个目的，如钱、照顾等，一开始你刚被满足时会觉得还好，但时间一长就慢慢开始痛苦。等到所有的陪伴都变成忍受，所

有的等待都变成煎熬，痛苦才会慢慢演化成更深层的麻木，掠夺你所有的生机和感受。所以，追寻爱，不要停。

你最需要的是扩大社交圈，认识新的男生并不局限于相亲这种形式，有各种各样的途径可以结识男生。你要相信，能够给你提供情绪价值的男生还有很多，所以我不看好你们的关系。

一个男生既不能给你提供情绪价值，又经常对你撒谎，根本谈不上忠诚，再加上他看上去也并不是很有钱，何况他还不帅！你这三样一样也没有得着，这样的男人，你要他何用啊！借此案例，告知所有女性：帅气幽默、忠诚和富有这三样，如果一个男生什么都不能给你提供，请你第一时间将他踢到你的择偶考虑范围之外！



爱我你怕了么？

现在，你已经跟喜欢的人完成了几次高质量的约会。对方与你曾经有过深层次的沟通，你能感觉到，两个心灵的孤岛之间也已经搭建了连接的桥梁，同时你也清晰地认识到对方很喜欢跟你在一起。那下一步该怎么办呢？该怎样突破友谊区，即从普通朋友进展成为恋人？

“虚无”的霸道总裁

偶像剧里“傻白甜”的女生，靠着莽撞的冲劲与直率，以及打不死的“小强”精神英勇地跑去和男神表白，往往都逆袭成功。但在现实中，我在微问答中也多次强调，女生绝对不要主动去表白，你幻想着靠表白来升级你和男神之间的普通朋友关系，这只会对那个男生造成困扰。我不否认现实中的确存在倒追“男神”表白成功的例子，但往往是少数，且这种情况往往是因为“男神”早已经对那个女生施以关注。但更多的你不

知道的，都是失败的例子。

普通朋友其实是没有办法升级成亲密关系的，我的确不提倡女生主动倒追和表白，但女生倒追还是有一定的方法和技巧的。

♥ 放长线能否钓到大鱼？

放长线，其实就是潜伏，这跟我在《冷眼观爱》里提到过男生如何扮猪吃老虎的框架有点类似，但又不完全相同。一个男生跟一个女生长期保持好朋友的关系，女生在情感上或情绪上进入了一个低谷的状态，两人出去玩，有点意乱情迷，男生找准一个机会说：“其实我已经喜欢你很久了，只是我一直不敢对你表白。”这就是扮猪吃老虎。

所谓潜伏，与上面提到的例子很像，就是你对一个男生有兴趣，如果男生本身处于你的熟人圈子，那就事半功倍（如果不是熟人圈子，你要想办法进入他的圈子，具体请看前面的扩大社交圈的内容），例如，生日、周末都会聚聚，你可以瞄准目标，慢慢来，对他冷静观察，促成交集，不要为了聊天而聊天，尽量以平常心对待，这阶段的意义在于放长线、了解对方的为人。例如，他最近在烦恼某个工作上的项目，你恰好也对那个项目有兴趣或者有所了解，你就和他聊聊这个项目。通常一个项目可以持续较长时间，你们至少可以聊两三次。但注意，聊项目归聊项目，别胡思乱想太多，要是他哪次多谈两句，你就



误以为他对你有意思，或者他少谈两句你就脑洞大开认为他对你没有感觉，那么你只是在与自己的情绪谈恋爱。潜伏期本身可能很长，少则半年，多则一年，可能黄花菜都凉了，你们也没有谈多少次，但潜伏的意义本身就是在开拓自身的眼界，在比较合理的范围内，先自我拿捏一下自己的敏感度和自制力，建议别在一棵树上吊死。但在潜伏过程中如果太贪心，一上来就想着得失，想着说对方会怎么回应自己，或者一定要达到什么目标，就会让自己陷入纠结的情绪。

如果潜伏期发觉对方人不错，有发展的可能，你们依靠平时圈子的相处与潜伏期的谈话后，已经有相当的熟悉程度了，不妨进行一些深层次的交流，发现对方愿意和你聊的时候，你们能成为彼此心灵的慰藉，适当暗示式表白，拿“有男生在追我，不知道怎么办？”“好想找个男朋友啊”之类的话来看他的反应。或者如果你愿意承受后果的话，也可以直接一点儿表白。但注意，无论采用暗示式表白还是直接表白这两个情况，只能在你明显感觉到你们已经建立了连接，成为彼此心灵的慰藉时使用。如果两个人本来聊得不错，但他忽然冷淡了，你一时急躁去表白，想求个答案的话，往往是要失败的。

♥ 破茧成蝶

你们俩虽然是普通朋友，但最近两三个月甚至是半年内你

按捺住、克制住自己，你在这时段内完全改变。例如，从穿着打扮到发型都有一个特别大的改变。为人处事、跟别人的互动模式都有比较大的改观，过去你打扮比较随意，举止也没那么优雅，但现在你打扮精致多了，一举一动也礼貌了很多。整体能力得到了提升，你重新和对方建立了交集，有可能会华丽逆袭。

这个阶段会面临两个难点。

第一个难点是本身蜕变成蝶的过程很难，女生要减肥，要健身，还要从各个方面提高自身的内涵，提高穿衣方面的品位，有时甚至要克服一些先天性的困难，着实不易。

第二个难点是你不能在这3~6个月完全从对方的生活中消失。因为完完全全消失会让对方觉得很奇怪：我又没有得罪你，你怎么忽然就从普通朋友中不见了？这个时候要采取戳一下就跑的策略。例如，看到对方发朋友圈，你可以点个赞聊几句。过节时不要群发那种无聊的信息，一般来说比较合理的是中秋节寄块月饼，春节或节假日可以给对方发个红包或做点什么事，但要浅尝辄止。

你不要和对方在沟通、聊天的时候过于深入，没有这个必要。你只需要在这个时候给对方一个反应，让对方知道你的存在，你并没有消失，只不过是因为之前太忙了。如果此时有什么聚会或者对方跟你说想见面，你一定要扛住，因为这时候还没完成蜕变。这时候你一定要说：唉，最近太忙了，过段时间吧。其实普通朋友会觉得无所谓，一拖3个月或半年就过去了。



到时再见面，这个效果就很重要了，有可能升级到亲密关系。在那个时候，说话的技术能锦上添花。对方见到焕然一新的你，可能会说：“你变化好大啊！”你可以说：“那说明你过去没有仔细观察我。”当然，这只是一种调侃。

♥ 那些年，不适合倒追的人

“真命天子”症患者

我曾经提过一个叫“真命天女”症，即“只喜欢那个人，就要她，但她偏偏不喜欢我”这种情况。反之亦然，“只喜欢那个男生，可他偏偏就是不喜欢我”就是真命天子症。你又不是赌徒，为什么要孤掷一注？出现这种症状往往是因为缺少选择，你的圈子里你只看得上他，或者说你的圈子里只有他适合你，你才会有这种的错觉，才会那么固执而又想成为对方的伴侣，而失去理智的追求往往没有好结果。但当你扩大了社交圈，结识了更多的异性朋友之后，你就不会有这种感觉了。

不怕付出不怕输

倒追本来就不是易事，还整天因为对方没按时回你的短信，没空和你聊，没多回你几句话，就患得患失，吃不下饭，睡不着觉。对方多回你两句话，和你多说两句话，你就欣喜

若狂，并且脑洞大开，构想以后的幸福生活。你已经丧失了正常生活的能力。要知道爱情这回事，与考英语不同，多背几篇文章，多背一些单词，就能通过考试了，考试往往是努力后必有成果。但爱情不同，你不能确定你的努力对你们俩的关系是有帮助还是没有帮助，是正确还是错误。而此时频繁主动付出，必然使自己的得失心太重，难以控制自己的情绪。大爱无疆、无私奉献的人只存在神庙里，普通人就不要不停地单方面付出，到最后也只是感动了自己，对方却毫无触动。

还有一种人与前一种恰好相反，这种人输不起。理所当然地觉得“我既然表白说喜欢你了，你居然礼貌回绝或者不闻不问”，觉得自己一片痴心惨遭辜负：“我的付出，居然没有回报，我的真心居然换不来真心。”这种人要么开始对对方进行纠缠，埋怨对方为什么不喜欢自己；要么反目成仇，到处大吐苦水，抹黑对方，时过境迁后再总结：女生千万不要倒追男生，没有用的，得不来珍惜。

倒追必须保持一个良好的心态，很多人都能聊得来，但不是聊得来就能成为情侣。特别是社交软件给了我们消磨碎片化时间的渠道。换句话说，有时对方和你聊得来，可能只是恰好在那一段碎片化的时间中，你填补了他的无聊罢了。没有谁因为和你吃过几次饭，喝过几次下午茶，散过几次步，就必须承诺与你一生一世。更不要把表白当作孤掷一注的手段。身边总有人说什么“你表白了还有机会，你不表白就什么机会也没有



啦”。恋爱不是一次性是非选择题，而是一个系统的动态过程。盲目表白的成功率远低于 50%；如果你不盲目表白至少还有希望，且这希望远大于零。你应该勇敢地去尝试，而不仅通过语言去表白。

对于主动追求男生的女生来说，倒不如摆正心态。大多数的女生，通常都没有闭月羞花、倾国倾城、让人在人群中多看一眼就难以忘怀的外表；也没有巧舌如簧的本事，让人一呼百应。但可以多说一点你的意见，你的心里话，拉近你们之间的距离。至于他能不能感受到，在他知道你的情意后有无表态，有什么反应，不要太在意，放轻松心态，Just Let It Go！就像有句话：“我爱你，但与你无关。”实在不能强求时，便让自己放下，去寻找更适合的人。毕竟有时喜欢一个人的喜悦之处就是在于诗意，莫名给人带来一种激动与震撼，为生活与生命增添不平常的意义。

之前我就强调过女生有独立的精神世界是很难得的事。对于倒追男生的女生来说，更应该培养自己独立的精神世界。要知道，追求不是一件只要努力就会成功的事，它既考验你，也考验对方。你向他示好，就是希望能拉近彼此的距离，增加你们在一起的可能性。如果他愿意，那当然很好；如果他客气地保持距离，也不必着急。你不是可怜巴巴的流浪狗，急需被领养；也不是落难的非洲贫民，急需救济粮。你自身就有一个美好的精神世界，你想找人来分享罢了。那么就算他不愿意来，那也没关系，你仍然拥有你的世界。

♥ 情意浓，睡一起

对很多人来说，当感情升温到一定程度时，出现灵与肉交融的欲望是很正常的。对女生来说，这也是很正常的。虽然在当今大环境下，性欲望令很多女生羞于启齿，但其实没必要。你喜欢他到一种程度，有想和他发生关系的想法，是再正常不过的事情了。女性往往更倾向于情感上的体验，如果愿意和他人发生关系，往往是因为情，而不只是因为性。不过，不是所有发生了性关系的人，都是男女朋友。但一段正式的男女朋友关系，往往以性关系的发生为确立点。当然，关系不是随随便便发生的。今天我们要讨论的，就是怎样水到渠成地让关系发生。

性机会的相关需求因子

如果一个女生自愿和一个男生发生关系，或者说她把性的机会给予一个男生，跟哪几类需求因子有关呢？根据我自己的总结，至少值得关注以下几个方面。

第一个因子是社交关联度。

“社交关联度”是你和对方生活交集的程度，尤其是共同维度。更广义地说，社交关联度也是你们双方所处的社交系统或者叫“生态圈”之间的关联度。他和你是同学？是同事？还是朋友？或者他就是你的社交系统中的一位成员？或者他对你来说，只是毫无特点的一个路人？“社交关联度”是我的一个原创



概念。这个指标的高低，对于你是否给他性的机会，是一个重要的影响因子。

你可以把社交关联度和性机会的关系，用坐标图表示：纵轴代表性机会大小，简写为 s ，范围是 $0 \sim 100$ 。 s 为 100 时，代表已经发生关系。横轴代表社交关联度，简写为 c 。 s 和 c 的函数关系，在整体走向上是一条 U 形曲线，就像倒钩一样的形状。如果你和他只是陌生人，或者你俩的社交关联度很低，发生性的机会未必很小；而如果社交关联度稍大一点，机会反而降低。为什么呢？一种最常见的说法，就是兔子不吃窝边草。如果你跟“窝边草”发生了关系，很容易在周围产生绯闻或流言，损害你在自身所处系统中的社交评价。

随着社交关联度的继续增加，越过朋友、同学和同事的低谷，递进到恋人、情侣、男女朋友乃至法定夫妻，性机会又会回升。到了恋人的程度，双方发生关系的可能性就空前增大了。除非是少数的婚前性行为反对者，否则，在恋人以上的关联度，双方发生性行为的概率应该很高。结论是你要么保持低社交关联度，寻求超短期的关系（如一夜情）；要么维持长期关系。千万不要在当中犹豫徘徊。许多人都会在中带地带犯错误，而我不希望你也重复这种错误。

跟性机会相关的第二个因子是年龄。

我们可以考察一下，一个女生的年龄跟性行为的关系是怎样的呢？也用坐标图表示，纵轴仍然是性机会（ s ），只是横轴换成了年龄，也就是 a 。前面很长一段时间， s 都持续为 0，在

女孩进入生育适龄之前，都是如此。进入生育适龄之后， ρ 的取值会慢慢提升，30岁左右到达空前的高度，并一直维持下去，直到更年期以后，迅速衰退。而男人又是怎样的呢？男人的正常走向是这样：在十几岁迅速提高，在20多岁到达顶峰，之后一直缓慢衰退。

所以，悲剧在于什么呢？悲剧就在于，他想要的时候你不想要，他不能给的时候你偏偏想要。那应该怎么办呢？——好好珍惜这段重叠的年华，好好珍惜这段你们都想要的年华。人在20多岁的时候，应该好好珍惜你的生命。这是很关键的。只有这个时候，同龄的你们才是重叠的。当你还小的时候，应该怎么办呢？应该去找年龄大的；当你年龄变大的时候呢？应该去找年龄小的。明白了么？这是保持性关系和谐的办法。而不和谐，则是最为常见和普通的状态。

在电影《那些年，我们一起追过的女孩》里我印象最深的是沈佳宜淋着雨，看着雨中的柯景腾怒气冲冲地转过身离开的那个场景。她怨恨地含着眼泪，对着他的背影说：“你什么都不懂！”可是，“成长，最残酷的部分就是，女生永远比同年龄的男生成熟。女生的成熟，没有一个男生招架得住。”青春让我们遍体鳞伤，有太多的遗憾和不甘心。可是尽管如此，我们依然热爱青春，因为——“青春是一场大雨。即使感冒了，还盼望回头再淋它一次。”

还有另外一个因子，我认为也比较重要，那就是社交系统。

一个国家、一个民族、一种社会的意识形态，对一个人关



于性的态度，有着非常大的影响。即便不涉及这么大的规模尺度，只是单纯的家庭出身和教养习性，也会给女生带来重大的影响。

以上，我们分析了与性机会大小有关的几个因子。那么我们可以从中获得哪些启发呢？我想你至少可以明白：要寻求短期关系，就去寻找对性的接纳程度更高的人，或者是跟你的社交关联度较低的人；要寻求长期关系，就去寻求态度较为保守或者跟你的社交关联度较高的人。

♥ 性爱进阶

对于女生来说，关于性，你要把握3个原则。

第一个原则：如果你没打算和一个男生发生关系，永远不要和他去旅行。当你没有做好准备的时候不要和一个男生进入私密空间，这是第一个重点。修正一个错误的最好办法就是避免这个错误的发生。

第二个原则：在过程中如果不愿意的话要坚定地阻止他，不要因为难为情或者不好意思而放弃拒绝。

第三个原则：发生关系一定要有充足的安全措施。

女生还应该注意一点，就是男生在这种“坦城相见”的事上如果表现不对路，会对你们的关系造成很大的影响。无论男女，这时都应该有要注意的点。而女生要注意的几点我已经讲

了，但男生要注意的点，女生也要留意，在他们还没有做好的时候，你要依据你的意愿选择推进还是撤退。

就算双方已经进入更深层次的关系，甚至可能已经结婚了，也永远不要放松对于两性关系的探索，永远要去往更深的方向去发展。你会发现，其实两个人之间的世界，往纵深的方向探索时，是会很有意思的。



冷爱微问答



女，关键词：一致性

我们都是大三学生，在同一所二本大学，我22岁，身高155cm，体重44kg；他22岁，身高172cm，体重68kg，来自同一个县城，家庭条件差不多，我被他感动后爱上了他，通过舍友的一次试探确定他不喜欢我，伤心之后把舍友介绍给他认识了，他第一次约我舍友出去，我崩溃了，后通过短信表白了，可是他只是确定了一下表白的是不是我，我们依然以朋友的关系相处着。昨天他给我发QQ说他看上我舍友了，问我怎么办，我说：“祝你幸福。”我想问：以后我怎么和他及我的舍友相处呢？我现在应该做点什么？我真的喜欢他。

答：你就是那种“自作孽不可活”的人。一致性真的非常重要，这个案例就是血淋淋的教训。所谓一致性，就是你的所想和所做是一样的。千万不要心里明明是这样想的，结果去做了另外一件事情。那样只会让大家更痛苦。



比如，你明明喜欢这个男生，你所做“是把你

的舍友（潜在竞争者）介绍给他”。既然你把你的舍友介绍给他，那他约你舍友其实是很正常的事情，可是你却崩溃了。这就是做人没有一致性。你既然喜欢他，就不要把舍友介绍给他。这不是最简单的吗？

你说“我被他感动后爱上了他”，他什么都没做，你就被他感动了。这又是为什么？但不管为什么，现在至少可以确定的是，他不喜欢你。既然他不喜欢你，你又把舍友介绍给他，你这时候其实是在赌气，对不对？但是这种赌气的行为现在却把你自己搞得非常尴尬。还可以确定的是，他现在喜欢你舍友，那么在此情况下你再去和他表白，真是自取其辱。而他在明知你喜欢他并和他表白的基础上，“昨天他给我发QQ说他看上我舍友了，问我怎么办”，你明明不想祝福他却做了“说祝你幸福”的事。

总之，你所做的每一件事和你所想的都不一样。成年人要学会对自己的行为负责任，所以你要自食其果。从现在开始，你要学会让自己的言行一致，让你心里的所想和你行为上的所做保持最基本的一致。至于你舍友，你可以跟她说：“我挺喜欢这个男生的，你要是对他没什么意思的话，就不要理他。”这也是一致性。但你唯独不能自己痛苦，又在那儿假惺惺地祝人家幸福，你真的希望他们幸福吗？所以，一定要通过这一件事情搞明白一致性的重要性，然后在以后



的人生道路上，就知道该怎么做了。

小助手：关于一致性，是不是“想的”“说的”和“做的”都一致，才叫一致性？

冷爱答：是的。就是你“想的”“说的”和“做的”都一致，才叫一致性。但是一致性并不是让你把心里的想法（“想的”）完全不加修饰地全盘托出，而是以一种他人所能接受的态度和方式，去表达（“说的”）去行动（“做的”）。另外，其实“说的”也是“做的”一部分。总之，简单概括为，“想的”和“做的”是一致的，这叫有一致性。

小助手：如果互相矛盾呢？

冷爱答：如果互相矛盾，那就得去修炼，总之最终要保持一致。



女，关键词：倒追，表白

女生主动追男生好吗？我21岁，身高155cm，体重40kg。男生，高中同学，21岁，身高175cm，体重65kg。长相都一般，他家条件比我家好点，工资和我差不多，他是派出所的巡警，我是一名普通员工。我们几年没聊天了，最近他突然主动找我聊天，当然聊的都是一些无聊的话题，他的

前两任女友我都认识，都是交往了几年的。他对我讲，想找个踏实过日子的女生，不想找个花瓶当摆设，说怕找不到女朋友。我跟他说我也找不到男朋友，他说他有合适的就给我介绍。其实我对他还是挺有好感的，就是不敢说出来，我觉得他要是喜欢我肯定会主动追我，显然他不喜欢我。我到底该不该向他表白？朋友劝我说了还有机会，不说连机会都没有。



答：你说得对，显然他是不喜欢你的，所以你不要表白了。



“说了还有机会，不说连机会都没有”，其实正好相反，是说了没有机会，不说还有机会。根据我们的研究，女生主动追男生通常都没有好结果。所以你真的喜欢他的话，你最应该做的事情是让自己变成一个更好的人。显然，人家还没有来追你，那就说明你连他的基本及格线都没达到呢。所以不要表白，不要表白，不要表白。



完美关系的秘密

“一段感情，是短择还是长择？是享受拍拖被关爱的过程，还是奔着结婚目的？”当我们成功突破友谊区开始谈恋爱时，彼此应该有一个清晰的定位，是情人？是只谈恋爱的男友？还是可以结婚的对象？准确定位对你们的关系有非常重要的影响。在我的第一本书《冷眼观爱》中，我曾系统地讲述过这个概念，这里仍然沿袭运用，免得混淆。

♥ 社交关联度

“社交关联度”指你和对方社交圈子的交集大小，你们共同认识、关注或听说过的人有多少。它不仅意味着人脉的重叠，也指示着其他方面。社交关联度高的人，更容易有共同话题，有日常生活的交流，以及心灵的沟通。这些维度丰富的关联，对你们的定位有着重要意义。

大体来讲，就是与你有过亲密关系的男性，可以分为4个

区位，分别用 e、f、g 和 h 这 4 个字母来代表，如下所述。

• e 就是路人甲乙丙丁，今夜过后，你跟他再也不会相见，一夜恩爱，一晌贪欢，天亮之后道离别，杨柳岸晓风残月。

• f 就是情人，双方维持非正式、非公开的继续交往，这种方式往往忽略了情感因素。

• g 就是男朋友，双方会维持较正式、较公开的关系，并且常常是以结婚为导向的。

• h 就是丈夫，俗称“老公”，是受法律保护完全正式并且通常会公开的关系，双方会产生财产、子女、家庭等层面上的法律关系。

与之类似，男性对你的“定位”也可以归为 4 类，以 a、b、c、d 来表示，分别代表一夜情、情人、女朋友和妻子。

你的定位应该遵循一套自己的标准。这与个人价值观有关系，也许会见仁见智，但我们可以做一些总体的点评。

在女生对男生的反定位当中，从 e 到 h，你和对方的社交关联度是逐渐升高的；在男生对女生的定位当中，从 a 到 d，也是如此。按照上一节的分析，我们知道，社交关联度越低的人，越应该定位到 e 附近；社交关联度越高的人，越应该归类到 h 附近。

同时，考虑关系的和谐程度，你和对方的年龄最好不要相差太大。如果确实相差很大，考虑大叔配萝莉、正太配御姐的“反式联结”也可以，“反式联结”可能更适合 e、h 等偏短期的



关系，不太适合 c、d 等偏长期的关系，但也有例外。同时，大的社会历史环境，如在古代，老少配并不是鲜见的现象。或者是小的家庭环境，家里要求不能和年龄相差过大的人结婚等，对你们双方的影响，也要认真考虑。

♥ 黄金和谐线

我们可以画一张表（详见表 1），4 行列出定位中的 4 种情形：a（一夜情）、b（情人）、c（女朋友）和 d（妻子）。4 列分别表示反定位中的 4 种情形：e（一夜情）、f（情人）、g（男朋友）和 h（丈夫）。4 种定位和 4 种反定位相乘，总共是 16 种情形，分别以 16 个单元格表示。你会发现，a-e、b-f、c-g 和 d-h 是双方期望值最为一致的 4 种情形，它们恰好连成一条对角线，这条线可以称为定位处理的“黄金和谐线”。

表 1 定位 反定位落点一览表，展示黄金和谐线

		反定位			
		e(一夜情)	f(情人)	g(男朋友)	h(丈夫)
定位	a(一夜情)	和谐			
	b(情人)		和谐		
	c(女朋友)			和谐	
	d(妻子)				和谐

“黄金和谐线”是最好的定位落点轨迹。那么，如何精确地

着陆到这条线上呢？这是一种驾驭的能力，需要你长期的练习和培养。

定位处理的中心任务就是精确着陆到“黄金和谐线”上。从这个意义上说，它跟前面的环节又是相辅相成、不可分割的。在实际操作中，你会发现，如果在前面的各个环节中，你都保持了合理的驾驭，那么定位处理时常无需刻意操作，可以自然地落到线上。怎么理解呢？在“了解对象”的过程中，你清楚地知道对方是个什么样的人；在展示自我的时候，你会注重天人合一和阴阳平衡的原则，从而把对方眼中的你定位在合理的区间内；在分析需求的环节，深入挖掘可以避免太大的偏差；在建立连接时，你可以根据你期望的具体落点，选择不同的共振或缺形式……总之，如果你在前面做得很好，那么最后一个环节其实并不很难，反之就会有很多风险。

“黄金和谐线”也因关系的长短而呈现不同的样貌。短期关系的和谐点如 a-e 情形：完成快速推进之后，大家都很开心。天亮说分手，从今以后大家再也不见面，只把美好记忆放在心中。这对你们来说，是很完美的短期关系。长期关系的和谐点如 d-h 情形：我把你当老婆，你把我当老公，我们从明天开始就进入了崭新的人生。甚至说不定后天就去领证，闪婚了。当然，直接进入 d-h 的情况是比较罕见的，多数 d-h 是从 c-g 过渡的，双方在快速推进完成之后，确定男女朋友关系，正式交往，成为一对令人羡慕的情侣。这个也很完美，是和谐的长期



关系。无论到达哪一种和谐的情形，都需要你从前面的环节开始，进行精确的调控。

所以，现在你可能就更加理解为什么我们会花费那么长的篇幅来讲解前面的环节，尤其是“了解对象”“展示自我”和“分析需求”。没有谁告诉你，前期工作对最终结果的影响。也许从来没有谁向你提到过，你要去分析她的深层次需求。如果你没有分析对方的需求，没有控制好自我展示的话，往往会出现巨大的偏差，表现在快速推进之后落点的偏移。

下偏与地面转移

不得不承认，快速推进之后的落点偏移是一件不幸的事情。很多男生在平台问过我“为什么她不给我打电话？不回我微信？”“为什么她总是对我忽冷忽热？”“为什么她不肯带我融入她的社交圈，带我去见父母”等问题，其实这类问题归根到底，就是对方压根没视你为她的长择、男友或者可结婚的对象。这时候通常只有两个解决办法：男生要么忍受这种关系，继续当她的短择；要不就分手，另外再找一个女生。

可是很多人想不明白，在这个格局不占优的情况下，还和对方闹别扭，耍脾气，使劲儿作，妄想引起对方的关心，变成长择，最后接到分手关系声明时，才反应过来，向我诉苦“为什么她要和我分手”“她为什么拉黑我，不理我？”这时候再想

补救已经晚了。一旦铸成偏移，纠正起来会很费力气：这也是我们为何建议，在推进之后立即进行定位处理。

偏移分为两种，一种是上偏，另一种是下偏，详见表 2。

表 2 定位—反定位落点一览表

		反定位			
		e(一夜情)	f(情人)	g(男朋友)	h(丈夫)
定位	a(一夜情)		上偏	上偏	上偏
	b(情人)	下偏		上偏	上偏
	c(女朋友)	下偏	下偏		上偏
	d(妻子)	下偏	下偏	下偏	

无论是定位，还是反定位，都是期望值的体现。在通常的期望值状况下，我们认可这样的假设：

$$a < b < c < d;$$

$$e < f < g < b;$$

$$a = e, b = f, c = g, d = b。$$

最后一串等式，其实也就是“黄金和谐线”的体现。

下偏是定位高于反定位的情形，在定位—反定位表格中的落点处于“黄金和谐线”的左方。这时你的期望值要低于对方的。下偏这种情况一出现，女方（也就是“玩家”这一方）与之相关一个典型下偏例子，就是 e-d 情形，这种情形还挺常见的！她只希望找个男生玩玩，偶尔寂寞了从某个男生那儿找找安慰；但此时那个男生却希望可以与她执子之手，与子偕老。



这是个很大的问题。有些男生被短择分手后会报复那个女生。他可能会天天缠着女方，甚至跟踪女方，女方不得不通过报警来解决这个问题，搞得人尽皆知。

为什么会出现这种结局呢？是因为什么造成的呢？难道仅仅是那个男生恰好患有“真命天女”症，视你为他的唯一吗？其实不是，是因为你太符合他的社交系统。在他眼中，你在展示自我阶段展示了他想要长择的价值。你与他之间本身是不对称的，他对你的评价爆棚，漫过了他对未来妻子的期望线。他认为你是他的“女神”，一个完美的妻子，他不得不抓住你，他担心以后再也找不到像你这样的人，甚至因为你偶尔需要慰藉时去找了他，他认为这样就跟你建立了连接，需要对你负责。

明白了吗？e-d 是一种很糟糕的情形，那应该怎么预防呢？好好研读这本书，以后不要再犯这样的错误。那万一真的发生了，还有没有补救方法呢？也有，抓紧时间紧急迫降，进行地面转移。

如果不幸下偏了，赶紧“地面转移”吧。从推进完成的时候，开始“自毁”形象。这时候还算来得及。从刚刚结束、开始清醒的那一刻，亡羊补牢，为时未晚。这时你应该跟对方认真地谈一谈人生、谈一谈理想。怎么谈呢？应该让他清醒地知道，你的未来里面没有他，你的计划里面也没有他。或者可以索性表明，你是一个不婚主义者，从来没打算要结婚，也不想生孩子。甚至可以说你家境不好，你欠很多信用卡债。你就是这样一个人，以后他和你在一起还要帮你养弟弟妹妹，说你不

能耽误他……反正赶紧表明你的立场。只要他的期望超出了你的期望，你就应该及时调低，管理他的期望值。明确地告诉他，不要对你存在幻想或者至少让他把预期往下调一调，例如，告诉他说：“我是不会结婚的，我们最多处个男女朋友还可以。”如果对方真的是很极端的人，你更应该慎重地处理他的期望，从 d 往 a 的方向缓慢微调，直到最后调到路人甲乙丙丁，和你对他的期望一样。缓慢微调是一种比较安全的路径。



“地面转移”理论，是把已经铸成的上偏或下偏，视作飞行中的一次紧急迫降，然后通过温和的方式，缓慢转移到你的目的地——黄金和谐线。这听起来很美妙，操作起来代价却不小，特别是女生操作起来，一旦遇到“一根筋”的男生，或者偏激的男生，会有不低的失败概率。所以，“地面转移”只能作为无奈中的最后一种选择，千万不能依赖它。既然你只是把他看作路人甲乙丙丁，如果你对他一点想法都没有，那么，在确定他对你没有一点越位的想法之前，不要跟他发生关系。如果他对你的期望值过高，那你就应该先把他的期望值调低，再推进，否则就不应该跟他发生关系。

♥ 上偏与用户体验

上偏是反定位高于定位的情形，在定位一反定位表格中的落点处于“黄金和谐线”的右上方，这时你的期望值要高于对



方的，上偏一般出现于“玩家”。一个典型的上偏例子就是 a-h 情形，这种情形虽然极端，却并不少见。

你把他归类到了 g（男朋友），他却把你归类到了 a（一夜情）。a-h 算是一种典型而极端的上偏情形。

为什么会产生这种悲哀呢？为什么快速推进完成之后，他反而对你一下子冷淡了？可以从前几个环节中找到原因。你可能是在了解对象和分析需求的环节中，没有很好地了解他以及他的需求。你和他之间就是不对称的，各方面都不匹配，你以为可以“高攀”上他，结果失败了。也许有人会拿“灰姑娘”的故事来反驳，且不论“灰姑娘”本身就是一个童话，就算是现实故事，灰姑娘在故事里的设定，就是贵族（富商）的女儿，她本身的社会地位并不比王子差多少，再加上故事设定里她有美貌加涵养，所以她能嫁给王子。如果你本身能给他提供的价值与他提供给你的价值不对等的话，他为什么会长择你呢？你以为“霸道总裁爱上我”这类偶像剧真的会在现实上演吗？也许真的会，但几率非常低。不过也有可能是另一种原因——你的“用户体验”不好。

如果你把前面的步骤做得很好，仍然上偏，通常是你不够明了自己的自我认知，也许是不了解他的需求，又或者你能理解，可你就是满足不了他的需求，那怎么办呢？好好锻炼、健身或者练瑜伽，很简单，到时重新再找。如果还是屡次发生这种情况，我劝你赶紧去提升你的能力，磨刀不误砍柴工。

a-h 这种情形相对来说还是比较极端的。更常见的上偏，

体现为双方期望值的微弱差别，这些差别对恋爱中的新人来说，常常不是那么容易分辨的。可能你把他当男朋友，他却把你当情人。我遇见过很多这样的案例。有些女生自信过度就经常遇到这样的问题。她觉得这个男生特别喜欢她，想把他当作男朋友。她就按照这个姿态去跟对方联络，没事就给人家打个电话：“你在哪里呢？你干什么呢？你今天吃什么了？”那男生就想，我并没有打算跟你发展关系，你问这么多干什么？自讨没趣。但她并不明白男生的心理，反而很困惑。

所以，中段的期望值差别恰恰是最难权衡掌握的。就连某些所谓的高手，也曾在这方面栽过不少跟头。为什么会栽跟头呢？第一是盲目的自信，第二是没有分析对方的需求，第三则是用户体验不好。而“用户体验”也不仅限于身体方面，还包括心理方面。

用户体验是值得一个真正的达人用一生来追求的东西。用户体验的最高境界，就是完美。但完美是永远不可能达到的，所以，你的用户体验永远都有提升的余地。

④ 温和检测与精细检测

随着你用户体验的不断提升，你会发现，“黄金和谐线”在两边（纯短期关系或纯长期关系）很容易判断，而在中段（情



人或男女朋友)最微妙、最值得推敲,也最容易发生上偏或下偏。那应该怎么办?应该如何精确地觉察双方期望值的微弱差异呢?这可以通过以下方法来实现,下面我来做一些示范。

首先你要明确你把对方放到了哪个区间。也就是说,你对他的“定位”是什么?这个应该不难。结合我们前面讲的性的3个相关因子,以及你自己的价值观和对男性类型的个人偏好,你不难做出分析。如果你连这个都不知道,那么请你好好学习一下吧。

所以,下一步才更有含量:如何检测“定位”,也就是对方把你放入哪个区间中呢?你可以参考这些范例。

“你有没有想过,你的未来是什么样子的?”

或者,

“我们现在来做个游戏吧。你想想一下,10年之后你的生活会是什么样子?我们来交换一下。我来告诉你,你来告诉我。”

或者,

“你今后想不想结婚啊?有没有结婚的打算?”

留心他的回答中真正重要的部分——是否与你有关?在他描绘的未来场景中,是否有你?有没有出现和你相关的画面?有没有出现关于你的关键词?如果有,他的“定位”就是c或d;如果没有,他的“定位”就是a或b。


在初步检测之后,你还可以更精细地检测。例如,前一步你判断出他对你的期望是a或b,那么你可以继续问他:“你怎么看待一夜情呢?”或者“你怎么看待情人?”之类的问题。

有时候你可能还是会觉得，他的定位在 b 和 c 之间徘徊，弄不太清楚，你可以用这样的检测问题：“你对女朋友的标准是什么呢？”或者“你希望找一个什么样的人做女朋友呢？”

在这一部分，我们对“定位处理”阶段做了详细的阐述，这部分可以说是整本书的落脚点，同时也是我们真正的特色和精华部分之一。如果你没有区分你和对方的不同定位，没有稳妥地落到“黄金和谐线”上，不但会把事情搞得很复杂，还可能去面对一系列难以预测的后果乃至风险。但这一部分又不是孤立的，如果你认真地学习了这本书，把前面的各个阶段做好，那么本阶段要落到“黄金和谐线”上其实也是轻而易举的事情。简而言之，我们所倡导和强调的，就是这种负责任的爱，就是和谐。



冷爱微问答

 女，关键词：情绪价值，长短择



冷爱：你好！喜欢看理性的分析，我之前的男朋友对我特别好，我一有情绪，他就马上想办法化解，总是会想办法保证我快乐开心，后因异地及工作原因分手。现在我和有些男生在一起时，总是觉得他们对我还不够好，不够热烈，对我的需要也没那么强。不知道是不是因为前男友给我提供了极大的情绪价值，所以我现在对情感需求高。有的女人如果没有男人热烈的爱也能活得特别好，对爱情的需求感高的深层次原因是什么呢？如何克服？

答：感谢你提供了一个非常好的案例，我们经常说一段稳定的长期关系有两个重要的维度，一是满意度，二是依赖度。依赖度=结果-比较，它决定一段关系的稳定程度。这是由两个方面的因素决定的，一个是纵向的，如过去交往经验、历史经验、追过自己的人；另外一个横向的，是和周围的比较，如闺蜜、朋友、同学、追你的人。假如同学的男朋友很好，你可能有点不甘心，或者现在追你的男生很优秀，你会



对男友有疑问。那么，纵向经验 + 横向经验 = 你的比较水平。

女生最常犯的错就是把男生短择提供的东西拿去跟男生长择提供的东西做比较。举个简单的例子：在横向方面，你的男友对你一心一意，想要和你结婚，但有个想追求你的富二代，对你很大方，请你吃、玩，又送你很贵的包，你很清楚那个人是多偶，不会对你专一且不会对你长择，男朋友才是真正在一起的人。所以，如果你把你男朋友长期专一对你的付出折现到现在这个点的话，跟富二代对你提供的是不一样的。

纵向比较导致你现在的挑剔，即你过去的男朋友对你太好了。但你要知道，你现在的挑剔是不合理的，异地不是你们分手的主要原因，很多人异地不也没分手。现在来看或从结果来看，你男朋友并没有对你保持长期专一的择偶承诺。这种高情绪价值，至少在长择中是很难得到满足的，现在的男生没办法给你提供更多的情绪价值。要留意的是，随着女生的年龄增长，以前有男生会这样做但现在不会了，这是一个很残酷的现实。

极高的情绪价值、极高的生存价值和专一的长期承诺之间，这3种价值你只能偏向于一种。如果你想要长期的承诺，那就只能选一种，况且极高的情绪价值本来就是不可持续的。无论从选择经验还是从事实上的价值偏向来说，你的案例都应该是这样的。



 女，关键词：脱单，渣男

冷大：你好！我现在有个很苦恼的问题，我今年26岁，身高160cm，体重49kg，自己觉得长相5.5分，公务员，家庭条件中上，在南方小地方工作。我觉得自己年龄大了，很着急找男朋友，上个月在交友网站认识一个男生，条件不错，综合下来6分。刚开始他的热情使我在恍惚之中以为遇到真爱了，三天后我们发生了关系，之后就断了联系，现在想想不甘意难平，很想报复他，想过骗他怀孕了，到他公司闹但觉得自己又丢不起这个人，只能自己吃亏。之后在交友网站又遇到一个男生，学历比我高，研究生时出国2年，现在在教育机构教英语，无论是亲子不确定性还是伴侣价值他都比我高，只是脾气暴躁。相处的那几天我一直都努力展现高的伴侣价值和低的亲子不确定性，刚开始他对我挺满意，说我很懂事、很可爱，可因为出去住宿时的费用都是我出，他说会给我，走的时候我跟他要住宿费，他说我只看重钱，说AA制开销，因为一点小钱大家闹得很不愉快，就分开了。我还有办法挽回吗？一个月接连遇到两个渣男我很苦恼，感觉真爱难寻。可以给我一些有效建议吗？



答：从你的遭遇来看，问题很简单，证明了我过去经常说的一个观点：越是想找对象的时候，越是不能着急。因为你越着急越容易焦虑，你一焦虑就会做出很多错误的判断。

你说连续遇到两个渣男，我觉得这里面蕴藏了两个问题：第一，你越着急越容易犯错；第二，要骂别人是“人渣”是很简单的，但是我们要看到一个事物的内在逻辑，双方的预期不对等，你想要的东西你没有得到，你在还没有搞清楚双方的预期之前，就不应该接受对方的性要求，这才是正确的。

之所以你会遇到“渣男”：一方面很难说人家渣，这方面大家都是你情我愿的；另一方面主要还是因为你太着急了。你一着急就会有很多破绽，就会很容易被别人利用你的弱点。最有效的建议：你现在要放宽你的心态，重新建设你的心态，把自己的心态缓下来，然后认真地制定社交计划和百里挑一的计划，而不要这么着急。一定要放松，只有放松了心态才能找到合适的。我建议一定要把自己的计划量化并且做到可执行。你可以参与我们百里挑一的任务，在完成任务的过程中让自己慢慢踏实起来。





女，关键词：剪布，输是赢的一部分



我27岁，身高168cm，体重48kg，初中开始独自在国外留学，本科在世界Top 10的学校之一，毕业后回国内工作，现年收入刚到7位数。我曾和前男友共同创业，在一起4年，前男友是典型的“布”，谈婚论嫁时希望我婚后不工作，也开始控制我的各种生活社交，我无法接受，提出分手。单身半年，在感情上屡感困惑，追求者中以“布”和“剪布”为主，也有高质量的“石头”。其中有一男生是“剪布”，32岁，身高186cm，长相身材均好，年收入超过8位数，认识3年多，最初已向我表示好感，知道我单身后积极追求，后我发现他有异地女友未分手就没有再回复他任何信息，他每周发很多信息，大概持续了3个月，上周他托我一事业伙伴传话给我希望再给他一次机会，我微信回复。我的疑问是，“剪布”有可能被Hold住吗？另外其他追求者中很多是比我大6~12岁的“布”，我因为有前车之鉴而心有余悸，因为自己不可能放弃事业，是不是应该在约会初期说清楚？我一直打不起兴趣去了解“石头男”，即使对方的外型、事业也很不错，但性格寡淡、说话温吞，很难有感觉，即使追求我很久，我也给过

机会，他也不懂升级关系，这是自己贪心的基因在作祟吗？希望早日看清自己在感情中的不足并调整期待值。

答：如果你不可能放弃事业，那么一定要在约会的初期就说清楚。很多人在交往之中的误判是因为在约会的时候互相含糊所造成的。某个男生可能不是单偶的，但是他在一开始时就骗你，后来你发现了，当然会很愤怒。反过来说，如果你一开始就是不会放弃事业的人，到后来你才让人发现这一点，他的愤怒不也是同样的吗？所以，双方最应该做的事情就是在约会初期尽可能让彼此互相了解。

至于你说“这是自己贪心的基因在作祟吗”，我个人觉得，每个人都是有贪心的，但想要实现幸福、自由的生活，就必须去控制这些贪念。人的欲望是无穷无尽的，再有能力的人也不可能满足所有的欲望，所以选择去满足哪些欲望显得尤为重要。我喜欢把所有的欲望分成两个框：一个框里装的是积极的欲望，它们通常会与延迟满足、提升幸福感、积累远期的利益有关；另一个框里装的欲望完全相反，它可能是我现在、立刻、马上就要满足的，是我想要的更多的东西、想要得到的一切。



我尽可能选第一个框里的东西，当然，这个选择也需要技巧。不要尝试用压抑或者控制的方式看待自己的欲望，因为这样的方式和方法是痛苦的。对于所有的人来说，一谈到压抑或者管理自己的预期和自己的欲望，都会成为一个挑战，是很难长久的。我希望所有的人都换个角度看待这个问题，要用筛选和自主的方式来看待。假设你的欲望有很多，你现在的目的只是选择其中一些来满足或发展。如果用这样的方法来看待问题，那么你的问题就很简单了，你不需要调整期望值，而是从你所有的期望值当中选出其中一种来满足即可。

从你的案例描述来看，你希望有自己的事业，你不希望社交被控制，你希望婚后依然有独立的生活。这些就可以看作想获得独立生活的欲望。如果我们要满足这个欲望，那我们在一开始时就要建立这个框架，而不是因为害怕有这样的框架就不去做。因为这个“害怕”本质上是因为没有明白一个道理，即所有的损失都是你将来总体回报的一个部分，很多人很难懂这点。

正所谓输是赢的一部分，假设我们这辈子的核心目标是为了获得一个独立的幸福的生活，那么我们就应该承受在约会初期或者在过去的交往当中放

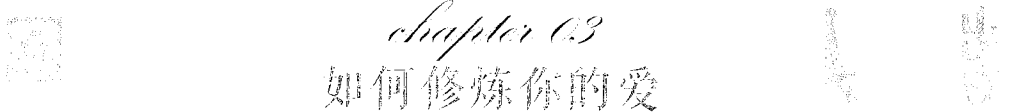
弃一些潜在人选的损失。打一个通俗的比方，如果你最后能跟一个男生建立你想要的生活，那你就得承受前面若干个可能不合适的人选的损失。你现在根本没有搞清楚这一点，你不想放弃每一个人选，不愿意承担每一个损失。输是赢的一部分，就是这个意思。

另外，我看了你的聊天记录，那个持续在跟你聊天的男生，当你跟他说“你女朋友知道你这样想吗”的时候，他的回答其实颇为闪烁其词。可以肯定，这样一个男生，在聊天记录里说这样的话，在未来很难会保持百分百地忠诚于你们的关系。我不知道你说的“可能会被 Hold 住吗”的意思是不是问他会不会对你们的关系保持专一，如果你想问的是这个，恐怕答案是悲观的。至于“石头男”，你说“一直打不起兴趣去了解”，这样的人才是专一的，你要是觉得无法接受，那你只能在你所有想要的欲望中取舍，选出你最想满足的是什么。

我们的咨询团队里面有个长得很帅的男生叫柏宇，他教过我一句广东话：食得咸鱼抵得渴。这是广东的俗语，我觉得很有意思，你既然要吃咸鱼，就得承受咸鱼所带来的渴的代价。你既不想跟“石头男”在一起，又想要专一，也就是你既想跟一个雄性竞争



力超级强的人在一起，然后又不愿意承受他有可能带来的非单偶的倾向，那我只能希望你找到一条吃了不渴的咸鱼了。



chapter 03
如何修炼你的爱



冷爱说

解决情感问题的时候，永远要做减法而不是加法。当你不知道这件事情该不该做的时候，问问自己，这样的事情会让你们的情况变得更复杂吗，是在做加法吗？

恋爱有时差，给你的期望请个管家

我们讲过了很多关于感情技巧和方法。这章我们来讲一个很深刻的主题，关于期望管理。对一段感情来说，它持续的时间越来越长，你的期望也会越来越高。

♥ 满意度 = 结果 - 预期



我认为一段长期关系就像进入一个长期的婚姻，哪怕你现在只在恋爱之中，你也必须要搞明白两件事情。

第一件事情，我们称之为满意度。

通俗地说就是在一段关系中你是否感觉开心。当你跟一个男生在一起的时候，你们两个之间的感情能否让你满意，彼此在一起的时候是否有过很多开心的时刻，等等。

第二件事，我们称之为稳定度或依赖度。

依赖度是什么呢？是一段关系是否稳定，恋人有无依赖于你和这段关系。也就是说，它决定了你们这段关系的稳定程度。



幸福程度、满意程度决定了一段关系的深度。而依赖度，决定了一段关系的强度，关系到这个结构是否稳定。

我们把第一个部分先展开，满意度最通俗的说法就是你是否感觉开心。满意程度应该如何计算呢？

满意程度其实很简单，大家要记住一个最基本的公式：

$$\text{满意度} = \text{结果} - \text{预期}$$

举一个例子，假设今天是情人节，你和男朋友晚上约了一起吃饭。晚上他出现的时候，你心底肯定希望他能给你带来一点惊喜。如果你期待他带着一束花出现，结果他并没有。你会不会不满意？

如果你是那个男生，怎样去提升满意度呢？怎样让女朋友满意呢？你可能不仅买花，还买其他东西作为礼物。

根据这个公式，我们可以从两个角度改善这个满意程度。第一个角度是提升事情的结果，如果你是这个男生，不仅带了花，还送了礼物。这样做的话，就超越了她的期待。

如果你恰恰在这个时候，因为你的工作很忙不仅没有准备礼物，也来不及去买花。那怎样才能提升她对这件事情的满意度呢？降低她的期望是第二个角度。

假设今天是情人节，你们约了晚上7点吃饭。在快下班的时候，你可以打一个电话和她说：“老板说今天要加班，吃不了晚饭了。”可想而知，这时女朋友可能很暴怒，很生气。然后，你5分钟之后再给她打一个电话，你跟她说：“我不打算在这家公司上班了，我不加班也得跟你过节！”到了晚上7点的时候，

你出现在女朋友的面前。尽管没有带花，也没有礼物，但是她可能已经很满意了。

原来的期望是情人节和男朋友出来吃饭，可能他还会送礼物。但他突然说什么都没有了，连晚饭都没有了。这时，她就降低了对情人节的期望，男朋友准点出现的时候反而超出了她的期望，所以她就满意了。

♥ 管理自己的预期

管理预期是两个人关系当中重中之重的一个部分。女生从一开始就要学会管理两个人之间的预期。首先，你要学会管理你自己的预期，然后再管理他的预期。到底应该怎么去管理自己的预期呢？

很简单，你在任何一段感情里面，从一开始的时候，就应该先搞清楚自己想要什么。情感咨询师经常会说这么一句话：在一段稳定关系的长期关系里面，作为一个普通女孩子，在3种价值偏向里面，你只能偏向其中一个。

这3种价值偏向分别是：第一种，极高的生存价值，即能给你荣华富贵；第二种，极高的情绪价值，即幽默，能让你特别开心，特别容易讨你欢心、特别浪漫、超级温柔等；第三种，忠诚的、专一的承诺。

这3种价值，你只能偏向一个，这就是最基本的预期。你



不能给自己一个远大的预期：我要一个温柔多情、超级专一的男人，这是偶像剧里霸道总裁的标配，但不是一个合理的预期。你要学会去管理自己的预期，清楚你自己想要什么。

我相信很多人在看到这一节的时候，你其实已经在经营一段感情了。那我想问你，在这段感情里，你真的有从头到尾去管理自己的预期吗？你是不是一开始想要的东西是简单的某个东西，然后随着时间的拉长，你想要的东西变得越来越多，你变得越来越贪心了呢？

♥ 管理对方的预期

另外一个方面，你要合理地管理对方的预期。这一点其实是特别有意思的，很多女生在约会一开始的时候会表现得特别好，特别是在刚相亲的时候，经常宣称：“我要打扮得特别漂亮，我要把衣服穿好，化一个美美的妆，光芒四射地出现！”

然而时间长了之后，很多人就开始慢慢懈怠。有的人在恋爱之后，一下胖10斤、20斤，这说明她完全没有去考虑一个男人的预期。

“朝三暮四”是源自《庄子》的一个故事，大意是宋国有个喜欢猴子的人，养了一大群猴子。家里逐渐揭不开锅了，每天只能给每一只猴子吃7颗橡子，早上给猴子吃3颗，晚上给猴

子吃4颗，猴子很不满意。但是，把这个顺序更改一下，早上给猴子吃4颗，晚上给猴子吃3颗，反而猴子们满意了。

其实人跟猴子没有什么区别。

你最初的行为，一定要跟未来的步伐保持一致，或者做得比当初更好。而不是在一开始的时候，你就做得非常好，到后面越来越懈怠了。在开始的时候，你把他的预期抬得那么高，那么到了后面，你稍微懈怠一下，就难以满足他的预期了。

很简单，满意度 = 结果 - 预期。无论男女，请时刻牢记这个公式。

♥ 依赖 = 结果 - 比较



做人就要经常检查自己的预期是什么。拿一张纸，经常写一下，这是第一方面。第二方面是什么呢？是依赖度，这里也有一个公式：

依赖 = 结果 - 比较

这里的“比较”是很精妙的一个词。“比较”，对于一个女生来说，有两个方面。一个方面是历史经验纵向的比较，比较自己过去的交往经验，例如，过去追你的男生是什么样子，你会情不自禁地拿他跟现在的男朋友比较。这是女生经常犯的一个错误。“过去那个男生愿意等我一小时，现在我的男朋友为什



么没有等我？”这样比较会造成心理落差。

其实你想想，为什么他现在不像前男友那样愿意等你一小时？因为随着时间的推移，有可能你已经不是当初的那个你，或者更糟糕的是，有可能人家对你的定位是短择。你怎么能把一时的追求拿来与长时间的追求做比较呢？你要知道，让一个人演一天的这种好人是很容易的，让一个人一辈子来演好人，这是很难的。你永远不应该拿前任来跟现在的他相提并论。

横向的比较是什么呢？也不要拿他与闺蜜的男朋友做比较。在他面前千万不要说什么“我那个闺蜜，她的男朋友给她买了辆车，买了套房子……”那我想问，你为什么不去跟闺蜜的男人在一起？横向比较是没有道理的。

潜在择偶对象也是你的横向比较。这里特指现在正在追你的其他人，或现在有可能跟你在一起的人。这些人决定了你的横向比较水平，而这种潜在水平比较值越高，也就证明潜在追你的人越多，你就越不依赖现在的这段关系。

期望管理实际只在讲两个指标——满意度和依赖度。

我们可以看到两个人的关系一共分4种情形。

第一种是最糟糕的，彼此双方不满意，也不依赖，说分手就分手，是特别不稳定的关系。

剩下3种类型是以下这样的。

第一种是双方比较满意，但是互不依赖，如明星夫妇、才子佳人，因为彼此价值都很高，所以彼此互相依赖度不高，

不太稳定。

第二种就是互相依赖但是不满意对方，如很多天天打架、吵架的夫妻依然在一起，因为他们虽然不满意，但又没有更好的选择，所以分不开。

最好的是最后一种，双方彼此满意又互相依赖，这种有赖于两个方面的努力：第一个方面的努力是通过你的努力，结果超出了对方的预期；另外一方面是因为你的努力，始终让双方彼此忠诚于这段关系，并且压抑或降低了比较水平。大家都放下武器，彼此和平。







我希望，看到我们这一页的读者朋友们能够把握一段双方彼此满意又互相依赖的关系。在我心目中，这就是完美关系的秘密。希望我们每个人都可以获得这份完美关系的秘密，不仅经营好你的恋爱，更为你迈向下一步的婚姻生活和幸福美满的人生做准备，希望对你有帮助。



♥ 异地恋的正确打开方式

在长期关系中，异地恋是一个热度很高的话题，我也曾在微博上分享过 131 条关于异地恋的微博。大家对此意见不一，先看看他们是怎么说的。



-  姑凉爱鲜肉：一起看电影，虽然不在一个城市，可以同时去相同的场次看两个人都爱的电影，晚上探
讨观影感受
1月7日 19:58 回复 1
-  坂崎苹果：因为我去外地所以变成异地恋，目前准备分手了，经常吵架已经烦了
1月7日 15:17 回复 1
-  我喜欢的肉肉姑娘：异地恋就是提前演绎结婚多年后的生活，异地成功的，事后在婚恋生活也会
懂得很多不会那么容易分开
2015-4-5 19:40 回复 1
-  八卦的平菇：两人异地，四人开心。——墨西哥德通飞
2015-4-5 18:00 回复 13
-  小★：现在快九年了，中间异地了五年，其实现在也算异地，一小时车程，周末才能见面，但
是我们结婚了，很幸福。
2015-4-5 18:47 回复 1
-  小★：异地三年多了，每天微信联系有空便视频，他在国外上学我已回来上班，感情浓度
也可以，虽然比不在一起幸福，还有一年就可以在一起了
2015-4-5 22:45 回复 1

处于异地恋的状态中，特别是在这种情况下，女生容易缺乏安全感，对男友持怀疑的态度，这些情况都是有可能发生的。曾有一位女生写信向我倾诉：

“去外国出差偶然认识一位老乡，很聊得来，男生也算是有能力的人，而且人很幽默，后面私下见过几次面，互有好感。现在我回国了，他在微信里跟我说‘很喜欢我，要追求我，问我愿不愿意做他女朋友。’我很喜欢他，想答应他，但是因为距离太远了，很没有安全感，不知道该怎么办？”

我当时很坦率地对她说，异地恋较普通恋爱要难很多，异国恋较异地恋更是难上加难。如果这个女生在还没有确定关系

的情况下，贸然答应在一起，我是不看好的。

对于异地恋，我的看法：如果双方处在还没有“确定关系”的情况下，异地恋是很困难的。跟自己女（男）朋友是异地的人会说“我女朋友会经常在电话里跟我闹”“我们一个月才见一次，见面机会太少了”“我听我同事说我女友单独跟一个男生出去玩了”……所以，在双方还没有“确定关系”的情况下就打算开始异地恋的话，那更是困难的，会存在很多未知的风险。

在这里，我要和所有女生分享一个观点：在一段打算以长期交往为前提的关系中，要更多地学会将风险前置。比如，如果你不确定对方是否真心，你就应该直接问他：“你真的喜欢我吗？你真的是在认真追求我吗？你真的是打算和我长期交往吗？我是非常认真的，所以希望你也认真对待。我不想会错意。”说白了，就是你不要害怕去挑战男人。因为只有当你把风险前置了，你才能把你的风险真正降到最低。

如果已经是异地恋的情况，那么，在结束异地恋之前，应该做好以下3件事。

第一件事：尽量每天都与对方联系

究竟是通过电话？微信？还是视频？这就要看两人自己的喜好。你们除了可以聊一聊各自的日常生活以外，最好还能有两人可以一起做的事，例如，两个人一起玩一个游戏，或者两个人一起阅读同一本书，又或者两个人一起远程共同参与一件事情，这样两个人就可以一起远程讨论。



第二件事：男生应该体谅女生并主动多去看女生去女生所在的城市多陪陪女生，提高情感浓度，给女生更多的安全感。

第三件事：不得不说的是，唯一成功的可能性就是结束异地恋


你若想要结束异地恋，我给出两点具体的操作建议。

一是两个人需要一起勾画未来的蓝图。

二是一定要去执行两个人的蓝图。要为两个人的蓝图设置一个时间节点，然后按照时间节点倒排所需的各项准备工作。

结束异地恋应该是男生去女生的城市为宜。因为在两个人感情遇到困难的时候，如果女方在异乡，将很难寻求亲友支持，容易求告无门而遭遇更深的挫折。异国恋，更是如此。

冷爱微问答

 女，关键词：管理自己的期望，长期关系

冷大：你好！最近我很想和男友分手，求冷大给予解答。我和男友都 24 岁，研究生在读，感情一直很好，彼此初恋，很多人都说他帅，我不是顶级漂亮的那种女孩，已发生关系，见过家长，一直确定是长择，他要求另一半贤惠。现在我确诊得了肺结核，要吃将近一年的药，吃药后脸色黄，变丑，现在男友每天中午送饭给我吃，对我也还是很好，只是从没告诉过他父母我的情况。我觉得他是害怕家里人知道了，会让他和我分手，我说过我的想法，他也没有反驳。可是当看到别人和我有同样的情况，男友父母会来看望，住院费都是男方掏，还塞了几千元的红包给女方，我心里多少有些怨气。我现在越来越想找个有能力对我好、父母也好说话的男朋友。我的长相很多人认为还是不错的，一般男生看完我无 PS 的照片就会想约我，我身高 164cm，体重 49kg，但家境较一般，父亲早逝，现有继父，我们关系还可以。冷大，请问我现在应该换个男朋友吗？





答：你的案例很经典，很多人也都会犯类似的错误。

你无非就是自己出了一些状况，但是心态没有调整好，然后看到别人都是什么待遇，自己暗中进行比较。我希望可以通过这个案例让其他人知道：学会管理自己的期望，在长期关系中至关重要。

在我看来，你现在想和男友分手，最主要的原因是因为你在和别人进行比较。

你说你和别人是同等情况，人家男友父母来看望，男方药费全掏，还塞了红包，这都是你的怨气。可是你有没有想过，你和别人真是同样的状况吗？你的家庭和别人的家庭也是一样的吗？你跟你男朋友的经历和他们的情感经历真的相像吗？再加上，就像你自己说的，很多人都说你男朋友很帅，他现在每天中午给你送饭，而且对你也算挺好的，你还想怎么样呢？

你并不能因为你自己生了病，就觉得全世界都欠你的。如果你仅仅由于你说的这些情况就和你男友分手的话，你以后一定会后悔的。



女，关键词：进入一段新的感情，要如何搞清楚自己的位置，站稳脚跟

冷大：你好！我和男友是网恋。我22岁，体重49kg，身高160cm，一本大四，处女，非独生子女，父母为老师，小城市家庭。他27岁，170cm，体重不详，标准身材，高中肄业，失业半年。他在网上向我表白，因为特别能聊到一起，所以我答应了。两个月后见面，相处一个星期，期间有两次闹得不太愉快。一次是因为他在朋友面前没有牵我手，也没有什么表示，我感觉自己不被重视，生闷气不理他，他肯定也知道为什么，只是两个人都不说，他只是一味哄我。第二次是我好奇他的初恋，说着说着，他突然来一句：“她是我这辈子最爱的女人。”我立马从他怀里撤出来，一下午没有说话，我在房间里睡觉，他连哄都没哄我。我心里很不舒服，有时候我努力去掩饰自己的不满，是怕自己“作”过头不好，也怕对方心累放弃。各自回家后几天相处依旧甜蜜，之后他变得没那么及时回我消息，回复一次大概间隔三四个小时。每次我都捧着手机等他的消息，觉得整个人都不正常了，太过分依赖他了，最后我提出分手。我知道我们可能不会有什么结果，虽然心里还有他，也很心痛，但还是想及时止损。我想问冷大，像我这种性格的女生，恋爱中不喜欢要求对方，感觉要求对方为你做什么就像乞讨一样，不是自然发生的，感觉很不好，但



这种性格又很不利于双方沟通，在将来的恋爱中要怎么和对方相处呢？

答：你男朋友的情商确实很低，当着自己女朋友的面说别的女人是他这辈子最爱的女人。他的行为当然很傻，但你也有待修炼。你们才“相处一个星期”，相识时间很短，感情基础并不牢固，你却很着急地发起了一个挑战。



情场如战场，当我们进入一段新的感情，面对一张新地图的时候，首先要搞清楚自己的位置，站稳脚跟。如果你还没有站稳脚跟就尝试和他人固有的思想进行抗衡，那就非常不理性。再加上你过度依赖并在乎他，说明你在格局中处于相对劣势的地位，这时候你还主动提出分手就更糟糕了。这一连串的问题都说明了你在情感方面并不成熟。

你说“像我这种性格的女生，恋爱中不喜欢要求对方，感觉要求对方为你做什么就像乞讨一样，不是自然发生的，感觉很不好”，我要明确地告诉你这不叫“性格”，这叫“信念”。这是你最需要改进的地方。

你的这一整套信念系统可以被改变，也必须要被改变。只有小朋友才会觉得父母给自己一切是应该

的，我们成年人要学会沟通和争取。这个世界不存在不劳而获，所有的利益都是通过沟通与争取得来的。改变的方法很简单：学会沟通，学会争取，学会让美好的事情继续发生。

一定要有耐心，一定要等有了地位和筹码才能发起挑战。



相爱没那么容易，时刻管好你的脾气

♥ 沟通决定关系

沟通在情侣间很重要，在异地恋的情侣间更重要。异地恋中常发生沟通问题，如何解决沟通问题是一门学问，不要让沟通中的问题变成不可调和的矛盾和冲突，很多冲突都是在日常的沟通中积累起来的。

当两个人靠近了之后，可能会发觉对方不如当初那么完美。很多时候，当彼此靠近之后，反而会觉得对方没有那么好。那个时候是床前明月光，是嘴边的那颗朱砂痣。但到了靠近的时候，可能会发现明月光变成了白米粒，朱砂痣变成了蚊子血。

两个人靠近的时候，会发现对方没有那么完美。这个时候，怎么做才能帮助你度过这些落差带来的痛苦呢？只有沟通。

有几类事情会让沟通效率变低。

第一类是不一致。很多人都有不一致的现象，例如，情绪与你的表达不一致，心里明明不高兴了，但嘴上硬说自己还好。

就像电影《我的少女时代》里面的台词：“女孩子说没事的时候就是有事，说没关系的时候就是有关系。”其实很多时候男生并不懂你在想什么，所以你怎么想的，就要明确地告诉他，绝对不要不一致。

第二类是超理智。有的人只讲逻辑关系，不顾人情，通常犯这种错的男生会比较多。

第三类是打岔。女孩子经常会犯这个毛病，随便就打断他人的讲话。女生的语言能力通常要比男生强好几倍。当被你打岔之后，他根本不知道接下来应该说什么才好，会让沟通陷入僵局。

最可怕的还有4种行为，我称之为“末日四骑士”。这4种行为会让整个沟通变得非常糟糕。

第一种是嫌弃。这是很多女生最喜欢的一招，会和恋人说“你看看你还不如那个×××”“你看那×××给她买了一个×××，我呢？”“我不就是图你对我好吗，对不对？”

第二种是批评。女生经常会说“你这件事总是做不好！”“和你说了多少次，你也没有搞明白！”“你说你连这种事都做不好，你还有什么用呢？”这类批评的话。

第三种是指责。女生经常会责怪和埋怨“跟你说了多少次叫你不要把这个东西扔在这里！你总是不听！”“我要跟你说多少次你才听呢？你才能听得明白呢？”

第四种是冷战。打电话，你不接；找你，你也不理；接近



你，你转身走开。

这4个禁忌是最要不得的，当沟通过程中出现这4种情况的时候，所有的沟通就都变得无效了。

很重要的一个环节是自我检查。很多女生在沟通中或多或少会出现以上4个问题。自我检查其实也很容易，就是你回想一下和他说的话，查看一下你们的聊天记录，回想一下自己的话语中是否有过嫌弃或者批评对方，以及你们两人之间是否发生过冷战。

有的人在自我检查后发现，并没有出现以上所说的问题，那说明沟通已经很有效了。但如果你还想做得更好，就要学会做好以下3件事。

第一件事：学会理解对方

理解这件事情，说起来容易，但做起来超级难。每个人都有自己小情绪，在你情绪稳定时你可以去理解对方，但是在你痛苦或者生气的时候，你会觉得无法理解对方。当你自己都处在气头上时，你怎么可能理解对方呢？

一开始的时候，大家都不要奢求太多。我希望大家先做到一件事，就是学会点头，学会说“好的”，学会说“我明白了”，学会先去给对方肯定。这里有一个重要的技巧，就是在肯定之后，你再把对方的话重复一遍。你会发现，哪怕仅仅是重复一遍对方的话，他也会觉得你在理解他。

关于理解，就是学会总结和归纳对方的发言。学会总结和归纳对方说过的话以及对方提到过的事情，这个很重要，能够

在很大程度上提升你们两个人的沟通水平和沟通能力。这是一个很重要的技巧。

第二件事：学会接纳

接纳就是既然决定和对方在一起，必然会发现对方的缺点和问题，毕竟人无完人。当你面对对方这些不完美的表现时，应该试着去接纳，通过沟通去了解更多他的不完美。

有的人，在一起之后就对另一半越来越挑剔，过去没发现的那些问题似乎全都冒了出来。其实很多问题在一开始的时候似乎不是那么大的问题，但是随着时间的推移，这些问题就变得越来越大、越来越严重。这个时候，接纳就变成了一件很重要的事。

关于接纳，我举一个自己的例子。我曾是一个很胆小、害羞的人，我一直没有接纳这一点，我一直渴望成为一个很外向的人，但是却做不到。可能大家在看我演讲或者公开谈话的时候，会觉得我是一个很外向的人。其实不是，我是一个挺内向的人。我现在能和大家毫无障碍地沟通，就在于学会了自我接纳。不仅要接纳别人，还要接纳自己。接纳自己的不完美，比接纳对方的不完美更重要。

接纳是沟通当中相当重要的一个技巧：只有当你接纳了自己，你才会很坦然、放松地和对方沟通；只有当你接纳了别人，你才能够容忍对方的缺点和问题。

第三件事：学会赞美

我以前曾分享过关于赞美的技巧，就是“行动+影响+感





恩”。前不久，我出席一个活动，有位专业的化妆师帮我画了一下眉毛，让我整个人焕然一新。我很感谢那位化妆师，我对他说：“今天你帮我做了一个新的造型，让我发现，原来我的眉毛可以画成这样，我的造型可以如此全新。我要感恩你，要不是因为你，我可能还不知道我有这一面。”这就是一种很好的赞美。对待一般陌生人，尚且如此。那么在恋爱关系中，也一定要学会去赞美对方。

沟通当中尤其重要的是学会赞美，你要细数对方对你施加的这些行动或是他跟你之间的互动，把这些行为带给你的影响描述出来，并对此感恩。你要学会感激在生命中遇到了对方。我希望大家每天至少赞美对方一次，就像我告诉那个化妆师的一样：“今天谢谢你，因为你给我画了一个新的眉毛，让我发现了新的自己，所以我要谢谢你。”

在恋爱中，要学会每一天都认同对方和赞美对方。

在沟通中，一方面要避免无效的行为，特别是摧毁沟通关系的行为；另一方面，要提升沟通能力。沟通不只是语言上的，如上面提到的赞美部分，同时也要注意表情、语音和语调。你的眼神，你的表情，甚至你的标点符号，都在传达出你的态度。正如梁静茹《勇气》那首歌里唱的：“只要你一个眼神肯定，我的爱就有意义。”

开启和谐的性爱之旅

在两个人的长期关系中，另一点很重要的，就是性爱的和谐。那么，如何开启美好的性爱之旅？

第一，要建立一个最基本的认知：性是一件非常美好的事情，是两个人之间的一件可以被讨论、互相欣赏、互相发展的非常美好的事情，而不是提起这件事情就很羞耻，或者根本提不得。

从心态上，先不要自我限定，要科学地学习这方面的知识，这样才有可能和对方达成一个和谐美好的性关系。越封闭，体验越不好，尤其要从战术到战略上重视它。大部分夫妻关系的和睦，多多少少都有性问题存在的影子。

第二，我希望大家都做一些基本的知识储备，推荐大家看一下《海蒂性学报告》以及 BBC 的科学纪录片。

第三是实践。性爱如鱼饮水，冷暖自知。

如果你没有什么性经验，那么就要做好一个心态建设。在大部分情况下，最初的性体验不是特别好。要注意的还有，现在有相当一部分的女生在第一次的时候是不会见红的，所以不用为此感到自卑或者懊恼，这是很常见的情形。因为现在有些女生平常的运动量很大，因运动造成破裂也是再正常不过的事情，你不用为此感到自卑。如果你的男朋友因为这个错怪你，你要明白这是他的错，这是他的问题。

一开始的性体验都不会特别好，通常，经历 3 ~ 5 次之后，



经过摸索才可能会慢慢地品尝到其欢愉之处，而在这个时候一定要注意安全，采取一个非常有效的保护措施，避孕是第一位的。

从第一次两个人发生性关系开始，就一定要注意避孕的问题，除非你们俩已经结婚或者有结婚要孩子的打算。

避孕是完全、彻底的避孕，千万不要相信体外射精法、安全期避孕法等，这些都是不安全的。一定要注意：要全程使用安全套。

全程使用，就是从性交开始之前，一直到性交结束，全程都要使用安全套。

如果对方不愿意，那么作为女生，这个时候你一定要坚定地說：“不行，一定要使用安全套，我认为这才是对我们负责任的表现。”又或者“不行，这样的性体验会让我感觉不舒服。”你一定要勇敢地提出自己的想法。很多女生很害羞，把想法埋在心里，不敢说出自己的不满，但是只要你能真诚地表达自己内心的真实想法，都是没问题的。

性爱和所有的事情一样都是非常需要沟通的，而且只有当你很坦然的时候，你才能够和对方商量这件事。持有这样自然、坦然的态度，你才能够去开启一个美好的性爱之旅。

再一次强调一定要注意安全，安全是第一位的，只有在安全的前提下，我们才有可能去享受性爱的愉悦。

♥ 加持爱情光谱

人类的择偶策略就像一道光谱——红橙黄绿青蓝紫，什么颜色都有。在这个环节中，你可以把对方想象成光谱中的一种颜色，也把自己想象成光谱中的一种颜色，那么我们现在来说说“爱情光谱”。我们研究发现，许多夫妻没有走到最后的主要原因之一，就是彼此不够了解，这点尤其会出现在闪婚人士身上。

大家可以先做这样一个练习，这是一个关于爱情光谱的问卷。

环节	对方要回答的问题	你要做的 Tips
成长 轨迹	<ol style="list-style-type: none">1. 他的出生地在哪儿？他在哪些地方待过？在哪些地方生活过？他在哪里接受教育？接受教育的情况如何？2. 他的原生家庭如何？父母情况怎么样？他的亲戚状况如何？3. 他做过哪些工作？曾经在哪些公司工作过？4. 他有哪些朋友？他跟谁关系比较好？最好的朋友叫什么名字？他的好朋友是干什么的？	你要画一个类似于他的“家谱”，把他的七大姑八大姨全都列上，我刚刚列出的这几道问题是必不可少的，你也可以根据你想要了解的进行补充。这部分我们称之为成长轨迹。你先把这第一部分列出来，把对方的基本信息、社交的状况全都列出来



续表

环节	对方要回答的问题	你要做的 Tips
亲密关系	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他过去和谁交往过？谈过几次恋爱？ 2. 他有没有结过婚？上次婚姻是什么样的？ 3. 他希望找一个什么样的妻子？想要怎样建设婚姻家庭生活？对另一半的期待是什么？他的预期是什么？ 	根据他过去的亲密关系的情况，你来作答，这部分就是你关于他的亲密关系的整体状况的了解
生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他过去有没有遭遇过创伤？有没有生过病？过去有没有经历一些比较大的事件、转折点？ 2. 他取得过哪些荣誉？获得过哪些成就？自己有过哪些让他特别开心的事？ 	这些生活中的事件也是需要你仔细列出来的
最新情况	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他最近的压力源是什么？他最近因为哪些事情有压力？因为哪些事情不开心？ 2. 他对未来的期望是什么？他的人生梦想是什么？他向往什么？ 	他现在面临的，他未来想要的，对你们的关系发展也有影响，也是很重要的事

那么，可能有人会问，这张问卷究竟是用来干什么的？事实上，这张问卷就是我们所说的爱情光谱。

想象一下，他是一道自然光，各种各样的颜色组成他这个人，你对他了解得越深入，你就能对光本身了解、分析得越详细。

希望能在爱情光谱的这个练习中帮助大家去理解一个很重要的方法——你必须非常详细地去分析他，从他的每一个经历中去了解他，这才有意义。

那么，刚写完爱情光谱的问卷后，你很可能会发现，其实你对他还有一些不了解的地方，不必担心，因为进入婚姻之后，你们还有很多互动的时间。

这里和大家讲一个最简单的方法，就是你可以对他做个访谈。这个访谈内容与上面的问卷差不多，但是你不要拿这个问卷跑过去跟他说：“哎，我有几个问题想问你。”这样就显得很奇怪。你可以在日常对话当中融会贯通，举一个简单的例子，他和你说他要跟朋友一起做什么时，你可以顺口一问：“哎，这是不是那个×××？上次你说的那个好朋友？他的情况怎样？”

你们要有一个比较轻松的交谈氛围。例如，你可以聊聊最近双方对生活的预期和对生活的向往。但凡能表现出你希望理解他、想了解他的谈话都是可以的。注意，态度是很重要的，不要拿着一个表格说：“好，现在你来填一下这个东西。”这是不行的，你需要为对方创造一个无压力的对话，你要无缝切割，把它加入到你的日常对话中。

希望你在这个环节中搞清楚自己想要什么，因为每个人对自己的探索都是永无止境的。你可以对自己做一个人生的梳理，你自己的成长轨迹、你的家庭和你过去的一些经历，包括受教育的情况、职业发展的情况、未来计划等，都可以写在里面。最核心的部分是一直要更新的部分，就是你对自我的认知。

我想要什么？我应该如何得到这些？这两个问题是最关键的。



第一个是我想要什么。

我觉得这是一个需要不断更新的命题，就像我一开始说的择偶清单，就是你要去寻找一个什么样的人，这个人的标准也不是固定的，可能一开始你喜欢的男生是特别好玩的，是一个风趣幽默的男生。但在实际恋爱的过程中，你或许会发现也许你更喜欢成熟稳重的、有家庭责任感的男生，慢慢发现自己的需求。其实你想要的生活也是一样的，你很难在一开始就明确知道自己想要什么。只有在实践的过程中，你才能知道自己想要什么。这个道理，与找到一份合适的工作差不多。

在没有从事一份工作之前，你根本不知道这份工作是不是适合你。只有在你工作了一段时间之后，你才能够知道这个工作究竟适不适合你。我认为，只有不断重复和更新清单，才能找到你真正想要的东西。

你可以专门拿一个本子记录自己想要什么。我就有一个这样的本子，很多年前就开始写，把我想到的东西列出来，然后一个一个地实现。可是实现了之后，我发现有些东西是我真的想要的，可有些东西已不是我想要的了。

第二个是怎么要。

思考“怎么要”，就是你要为你想要的东西建立一个计划。例如，创业或开一家公司，应该遵循几个环节，如找到共同创业的伙伴，有好的创意和良好的商业模型，还有合拍的团队。事实上，这一系列的事情，就是最终我能够创业成功的原因。

现在，我公司的运行情况比前几年好，那是因为我才知道怎样才能得到这种结果。这与两个人经营一段很好的感情或者婚姻关系是一样的。

当这两点结合在一起后，你就获得了一种东西，我们就叫它“定见”吧，“定见”就是你获得了一件完全属于自己的东西。它非常稳定，任何人都没法质疑你。你非常清晰地知道自己想要什么；你非常清楚自己怎么做才能得到想要的东西或者结果。别人质疑你的时候，你不为所动；别人想阻挠你的时候，也阻挠不了你。当你获得关于婚姻中“定见”的时候，你就可以经营好一段自己的关系。

关于婚姻的第一节课，就是帮助你掌握一个工具。这个工具叫“爱情光谱”，可以帮你分析和了解你的另一半，同时更多地了解自己。只有双方了解得越多，你把你自己的故事告诉他，他把他的故事告诉你，对彼此的“爱情光谱”掌握得越全面、透彻，你们这段婚姻才会越稳定、越幸福。

♥ 婚姻三部曲

有人说，婚姻是爱情的坟墓。的确，对于很多在恋爱中相处融洽的情侣来说，当步入婚姻后，裂痕、矛盾不断增加，最终关系破裂。婚姻不易，且行且珍惜。希望读到这里的读者可以好好学习以下的要点，拥有一段美好和谐的婚姻关系。



婚前必修课

两个人能够到谈婚论嫁这一步，是非常来之不易的，也是很有缘分的一件事情。但是也有不少人当快要走到这一步时，却因为各种矛盾闹崩了要分手，所以学习婚前必修课是非常重要的。

婚前我们需要了解更多的问题，婚前的必修课分为两个部分。

第一部分，你要充分评估这个婚姻究竟靠谱不靠谱。

很多人结婚是非常盲目的，很多时候都搞不清楚对方最基本的生活习惯，想侥幸地蒙混过关，婚后就出现大问题了。婚前的了解与评估是必不可少的。只有双方达成了结婚意愿，经过互相评估和了解，才能走到实操的阶段。

第一部分实质上是关于婚前的考虑和评估。以前我在美国接受过很多这方面的训练，其中关于婚姻的 workshop，里面有一个专门的环节帮助你去评估对象，这里面的理论令我印象非常深刻。

它主要提到了以下3个方面。

第一个需要评估的方面就是双方对冲突的管理风格是否一致。通俗地说，你要去评估自己是不是一个喜欢吵架的人。如果你是喜欢吵架的人，那么你一定要找一个也喜欢吵架的人。如果你自己喜欢吵架却找了一个爱逃避的人，或他爱吵架你爱回避，那你们的婚姻最后很可能会以离婚收场。

这个其实就是沟通的风格，这在评估的环节中位于第一位。沟通风格也就是你们双方处理矛盾与冲突的原则。

你一定要找一个能够在沟通或解决问题上面达成一致的人，因为即便你们结婚了，可能这个婚姻也持续不了多久，所以这是第一个需要评估的方面。

第二个需要评估的方面是这个家庭的意义。

何谓家庭的意义？包括很多方面，例如，要不要小孩？怎么培养这个小孩？怎么管理这个孩子的行为？怎么教育他？这些理念能不能达成一致？家庭的经济来源如何维持？谁来掌握家里的发言权？家里面的事务由什么样的方式来决定，是共同投票还是别的方法？双方要组织这个家庭的原因？等等，这些问题决定了你们彼此对家庭的期望能否达成一致。

家庭的意义是非常复杂的，它甚至包括最基本的生活方式，例如，你爱旅行，他不爱旅行；你打算要搬家，他不能跟你一起搬，等等。这些都是家庭的意义，是非常复杂的，也一定要去评估。

第三个是在两个人相处的过程中很重要的一个板块，就是说，你对对方的了解究竟够不够？例如，是不是了解对方曾经患过的疾病？对方或者你自己有没有隐藏过去的问题？恋爱史或者精神疾病史都要如实说。当然，这里要采取一个恰当、有技巧的方式，但一定要如实说。你对对方有无足够了解，这是很重要的一个评估。

双方是否坦诚地交流过去所有的情况，包括健康、历史、



所有好的和不好的东西。一定要去做一个深入的沟通和交流。

以上已经涵盖了你们双方的方方面面，如果评估下来觉得OK，双方是可以结婚的。但是在这个时候，还要加上有中国特色的第四个方面。因为在中国，其实两个人结婚很多时候是两个家庭的结合。

你还要去评估，你和对方的父母能否相处得来，他和你的父母能否和谐相处，还有双方的父母能否和平相处。

如果评估完后，大家的预期都很一致，大家对婚姻的理解也都一致，彼此又足够了解、相爱，原生家庭也能够磨合，就可以走在一起了。

那接下来的第二部分就是具体怎么结婚。这是一个非常复杂的问题，中国是个地缘辽阔的国家，各地的结婚风俗都不同。如果你和他是一个地方的，那就按照当地的风俗办；如果你和他不是一个地方的，一定要事先商量，这个婚礼按哪个地方的风俗办。这个过程是很重要的，建议大家按照以下步骤操作，分成以下几个环节。

如果双方有结婚意愿，那么第一步应该由他来先见你的父母。你父母认可他之后，就由你再去见他的父母。如果你也被对方父母认可了，第三步就是双方父母见面了。

在双方父母见面的时候，就会开始谈结婚的意向了。结婚的形式如何？要不要彩礼？彩礼有多少？结婚的仪式怎么定？这些应该都在第三个环节里面搞定，由双方父母共同去决定，而不是你们俩私下打算的，要尊重双方父母的习俗。在中国，

结婚不是两个人的事，而是两家人的事，双方家庭能否结成一个皆大欢喜的局面，这是很重要的。如果定下来了，这时候要注意了！一定要把领证这个时间点放在婚礼前后几天的一个时期！

现在很多地方都有订婚的风俗。你也可以选择双方先订婚，双方父母和亲朋好友先聚一下，让大家都对结婚这件事有个大概的预期，然后再结婚，这是比较合理的。

注意，这时候，如果想要规定好财产和其他事务，可以签婚前协议。婚前协议可以更好地去规避婚后的一些事。但如果说，双方都没有什么婚前财产，也不想伤情面，那不签也无所谓。但是双方要约定好以后的生活规则。如果双方达成了结婚意愿，这时就开始进入比较常见的流程中，如婚房装修和办婚礼的具体流程。注意，在此阶段一定要学会管理冲突，很多情侣都是在装修阶段分手的，很多人在这方面无法达成一致意见。

一定要明白装修不是自己喜欢什么样就是什么样。你一定要考虑对方的反馈，尤其是你未来婆婆的意见。这时一定会出现无数的烦心事，请你提前做好心理准备，做好心理建设。这时候，你一定要稳住，不能着急，一件一件事来，慢慢做好，学会抓大放小。

什么叫抓大放小？结婚这件事是大的，至于用什么马桶，这个马桶用什么牌子等都是小事。大不了以后敲了再换，重装一个就是了。不用着急，慢慢来，一切都来得及。



希望你能够顺利地度过婚前阶段，后面还有更精彩的事情等着你。

新婚磨合期

这节的主题是新婚磨合，恭喜你们现在进入了婚姻阶段。

与脱单和恋爱时相比，其实我们在婚姻中面临的问题更多、更复杂。

这就像小时候读书，很多人就想苦熬几年，等到高考结束了进入大学，就再也不用写作业了！再也不用搞这些学业，可以自由自在地玩。

但进入大学之后发现，事实并不是这样的。上大学之后，很多人想我工作独立了之后，一切就变好了，就再也没人能管我们了。可是毕业之后，我们发现事实并不是这样的，烦恼其实更多了。

情感也是这样的，谈恋爱的时候觉得结婚就好了。王子和公主最终生活在一起了，故事有了美好的 Happy Ending。然而，这个时候，一切才刚刚开始。你会发现婚姻里有一大堆麻烦。

在一开始的时候，我希望帮助大家建立一个最基本的预期。你们遇到的，是绝大部分新婚夫妇都会遇到的问题，千万不要建立一个很高的预期，和别人吹嘘什么“我这段婚姻就是独一无二的，双方没有任何感情问题”。

不是这样的，你会发现大部分的人在新婚阶段都会出现问题，我们称这个阶段为“新婚磨合期”。

关于新婚磨合期，我们将讨论两个部分。

第一个部分，这个磨合期要去完成的若干任务。

第二个部分，在新婚中我们要取得的若干共识。

我建议你先拿一张纸写一下。两个人在度蜜月时，应该完成哪些事情，或者蜜月回来之后完成哪些事情。

最基本的几个任务如下。

第一，确立你们夫妻的基本角色，认清互相扮演什么样的角色

明确你们各自的角色：是男主外女主内，还是双方建立和平共处友好的一个家庭，彼此拥有平等的权利、义务或者其他类型。

例如，家庭的责任是如何分配的？他负责什么，你又负责什么？

一定要在一开始就说清楚，家庭责任是非常重要的，责任不清晰就会导致最后相互扯皮。你是这样的，他是那样的，大家推来搡去，解决不了问题，也不能达成共识。

第二，性关系

第三，在冲突中经常遇见的金钱问题

金钱关系是两个人在新婚期间必须解决的问题。一定要说清楚这个家庭的开支问题，由谁来管钱。如果你们没有讨论这个问题的话，就会引出更多的问题。双方要确立家用钱由谁来支出、怎么支出。比较简单的一个方法是大家共同负担生活费



用，大家一起把钱打到一个公共的卡里面。如果不是共同负担，是由他负担，那你就直接对他工资卡进行一个规划。注意，不要因为你管工资卡就高兴。不是这样的，你要记得一条最基本的规则：金钱这东西，它是一个权利，但是它也是一个义务，一定要做好每一天的账务记录。

新婚夫妇中很多人容易忘记这一点。一定要记账。哪怕只是买了一袋盐，打了一次车，把所有的开销都要记录下来。每个月都要给你的另一半看，看看这个月的开销是怎么样，收入多少，支出多少，支出结构是怎样的，预算又是怎样的，这是很重要的环节。

第四，关于双方沟通的问题

两个人之间的沟通很重要，要建立一个适合双方的沟通方式，避免无效的沟通。

接下来还有几件事情也是很重要的。

对于彼此的原生家庭，对对方父母问题的处理也是非常重要的。你对对方父母的看法如何？怎么沟通？他怎么处理你的父母的问题？对他们的看法怎样？一定要有沟通，对双方的认知要清晰。对婆媳关系之类的情况，要有一个基本的认知。注意：这个时候，就像我前面提过的一样，千万要搞清楚一件事情，你不要用对待你妈的方式去对待他的妈妈。

家庭的决策机制也很重要。例如，什么时候要小孩？要不要小孩？还有一些比较重大的发展计划，如工作上的决策、时间上的分配等，都是共同要做的决定。千万别认为，两个

人建立一个家庭就应该情投意合，他就应该去做。你不说清楚的话，你怎么知道他愿不愿意做呢？这还是要相互讨论的。

最后一个是尊重，双方应该彼此尊重、彼此接纳。你要知道对方的个性，他的个性是什么样的？有什么样的爱好？需要一个什么样的空间？你要学会去尊重他。

刚刚我说了这么多，其实都是新婚磨合期要去完成的任务。问题还有很多，需要一项一项地去克服。对于新婚夫妇来说，这是一件非常困难的事情，但是我相信你们能够度过。

长期婚姻关系的秘密

我要帮助你建立一个全新的认知，什么样的婚姻是好的婚姻？它大概有以下6个特征。

第一个特征很有意思，就是关于尊重和友谊。很多人以为，好的婚姻就应该是特别浪漫的爱情。其实不是，根据我们从业多年的观察，好的婚姻，好的夫妇，他们更像是朋友。他们之间有一种真挚的友情，就是说，即使两个人只是朋友，他们也能相处得很好，这个友谊的特点非常有意思。他们会彼此尊重，会发展出一种永恒的友情。

第二个是亲密感。就是双方会彼此分享一些秘密，都会知道对方的高潮和低谷，会知道对方的人生经历。

第三个是非常顺畅的沟通，这点是非常重要的。因为我们在前面强调了很多次关于沟通的问题，所以沟通真的是非常重要的。



第四个是冲突管理，就是对冲突的处理。这一点我现在先不展开，后面有专门的章节来讨论。

第五个是彼此包容的心态。

最后一个就是长期的承诺。对于夫妻的生活有彼此一致的看法，所以这几个东西全都组合起来之后，就是一个美满的婚姻。

婚姻是很复杂的，但是你首先要知道什么是好的婚姻。好的婚姻并不是什么“山无陵，天地合，乃敢与君绝”的轰轰烈烈，也不是什么“王子和公主幸福地生活在一起”。都不是的，你要从今天开始建立一个全新的认知。

你会发现，婚姻生活当中并不是空气中到处都在冒甜蜜泡泡。并不是这样的，大部分时候的婚姻平淡而乏味，甚至让你觉得太无聊，日子怎么是这样的？对，日子就是这样的。

婚姻中的点赞技能

我们来聊一聊关于婚姻生活当中的互相赞美，也就是点赞的技能。

说起赞美，其实每个人都有赞美或被赞美的经历。但在我们的婚姻生活中，所谓的赞美是一个非常复杂的系统。里面有欣赏的部分、有感恩的部分、有赞美的部分，也可能会有感谢的部分，一些激情的部分，等等。

推荐一个小游戏，你们可以互相扮演记者采访彼此的亲密关系史、亲密关系价值观。在婚姻生活中，可以经常玩一下这种游戏。

当然，你们在玩这个游戏的时候，也不要生硬地说：“来，我们来采访一下你的亲密关系史。”事先准备一个卡片或备忘录在自己手机里面，记住以下几个关键词就可以了。

这个游戏一共分为两个环节，第一个环节就是了解亲密关系史。

你要记住以下几个关键句。

- 你们第一次见面的时间？
- 是在哪里见面的？
- 为什么会见面？
- 第一次一对一真正意义上的约会是在哪里？在什么样的场景下见面？
- 你们当时的反应是什么样子的？
- 你所记得当时的场景是什么样子的？
- 你们的关系是怎样确立的？
- 有表白：还是没有表白，两个人就默默地在一起了？
- 两个人在一起之后的婚姻决策是怎么进行的？你是怎样在茫茫人海当中决定要和他结婚的？

当两个人交往了一定的时间，在觉得都合适的情况下，你才会决定结婚。因为结婚对大部分人来说，都是一个非常慎重的决定，所以我想这个决定一定不那么简单。

在这个环节中，你还可以去谈决策结婚之后的环节，提出以下问题：



- 准备婚礼的过程如何？
- 还记不记得婚礼是怎样进行的？
- 婚礼的具体程序是什么样子的？
- 两个人婚后的生活是怎样的？
- 孩子是怎么出生的？

总而言之，这是一系列你们过去的美好时光和共同回忆，当然也可以一起去回忆一些比较困难的时刻。哪一刻对你来说是非常艰难的？哪一刻是你在这段关系里面感觉到痛苦、无助、辛苦的呢？

这个游戏的第一部分是聊你们的共同回忆，这个环节非常重要。注意：在共同回忆的过程中，一定要有无缝衔接的点赞技能，也就是去赞美他的技能。一定要记住！在我们的回忆过程中，一定要去想对方的一些行为和语言给你带来的影响，一定要融入进去，这是这个游戏的第一部分。它的形式非常简单，两个人坐在一起聊聊天，但千万不要小看这个游戏的作用。

第二部分是统一亲密关系的价值观。通俗地说，就是两个人聊一聊彼此对待婚姻的观点是什么，例如，你对婚姻的看法，你接触婚后对这段关系的看法与观点等，还可以聊一聊你所看到的别人的婚姻状况，如同事的婚姻、朋友的婚姻、父母的婚姻。你们还可以聊一聊对未来婚姻的向往，希望这段婚姻关系未来变成什么样子。

第三部分是做一个练习，你找一张纸。我们这本书里面很多环节都让你找一张纸，最后你把这些纸全都钉起来，这是很有用的。这一次，这张纸就写以下内容。

第一项内容是他身上让你欣赏的特质。不要太多，找3个就行，如善良、勇敢、负责任。你嫁给他，和他结婚，他总有让你欣赏的地方吧！

第二项内容是和以上特质相关的故事，例如，他是善良的人，你有个亲戚遇到什么样的事情，他就马上相助。

最后把这3个故事说给他听。在说给他听的过程中，适当去表达感谢。当然，你不要一次完成这3个故事，可以分3个的星期说。这个练习就是让你去寻找他的优点，然后找一个适当的场合和时机，真诚地把它说出来。

我相信经过这些整体的学习和练习，你的欣赏与赞美这一整套技能都能得到一个大的提升，希望你在未来的生活中能拥有非常好的点赞技能。

婚姻生活中的积极关注

婚姻生活中的积极关注是婚姻生活中的又一个重要环节。两个人真正进入婚姻之后，并不是像童话中说的从此就过上了无忧无虑的生活，更不像我们平时看的日剧、韩剧、好莱坞电影那么浪漫。

事实上，真正婚姻的日常生活，想必你自己也能够体会到，就是柴米油盐酱醋茶，是非常琐碎、非常普通的生活。



根据我们对很多夫妻的观察，我们发现，很多幸福、关系稳定的夫妻，他们之间都有一个共同的特征，即他们彼此非常关注，彼此的距离总是在靠近，而不是在疏远。

吵架，甚至离婚的夫妻，其实多多少少都是因为彼此都不再关注对方了。关注落实到生活当中，可能是非常小的一件事情。例如，你们俩早上起床时，有可能对方跟你说：“哎呀，我做了噩梦！好可怕！”可能当时你没有在意，起来就上班去了，没有关注他。又例如，他可能跟你说：“你觉得这个电视节目怎么样？”你可能没有理他，你发了个微信他也没有回，这就是没有彼此关注的表现。

那么，应该如何实现真正的彼此关注呢？

可以通过以下3个方面来实现。

第一是无压力对话。不要让谈话有压力，这是一个非常重要的沟通技巧。

我们观察到，无压力对话主要是不谈两个人之间的事，聊一些第三方的话题，例如，最简单一句话的案例，下班之后回到家，你可以问一下：“今天这一天过得怎么样啊？”这就是典型的无压力对话。没有聊你们两个人之间的关系，也没有聊你们俩的问题，你在关注对方。假如你是化妆师，对方可能只是问你：“今天去哪个地方化妆啦？今天的客户怎么样？有没有意思？他有没有为难你啊？”其实当对方这样问你的时候，在整个过程中，你是不会感觉到有任何压力的。你只会感觉到自己被理解和被关注，你接着聊：“今天那个客户太奇葩啦……”在这

个过程中，其实就舒缓了压力，这是很重要的。

进行这种无压力谈话的时候，也要注意3个技术要点。

第一个要点就是一定要记住：这个谈话必须是双方都在参与的。如果你在说话，对方没有回应，你不能说：“我问你呢，你有没有跟我说啊……”假如说对方回应了你，你不能去追问他一些暂时还不想说的事情，一定是双方都在参与，最好就是轮流分享。

第二个要点是不要随随便便发表看法、意见。例如，老公回来了，你问：“今天过得怎么样？”他说：“过得不好，季度奖金不发了！”这时候千万不要跳起来说：“这个都不发了！”又或者跳起来给一个什么解决方案，说：“那为什么不发奖金？”“老板说我总是迟到。”“你看看你，我跟你说了多少次啊？”又或者“从现在开始，我觉得以后你不能够这样上班了，我来监督你……”你开始提出一些建议，其实是不必要的。当你去了解一个人，很重要的是要了解 and 总结他的想法，而不是给他解决方案。每个人肯定都有自己的想法，他对工作有自己的态度，你不需要提太多。哪怕你觉得这个建议真的非常正确。

第三个要点就是你的立场是什么，你要表明你的立场，要和他是一致的。上面没发奖金的案例中，老板调整绩效，你不要这时候说：“我觉得你老板挺对的，你本身的工作态度就不对，他就应该调整。”那么一定会发生冲突，你应该站在他的立场上，考虑这个问题。



无压力对话可以很好地帮你化解婚姻生活以外的压力。根据“社会生态模型理论”中一个很重要的假设，婚姻生活很有可能会受到一些外来压力的传导，如来自对方的工作和原生家庭的压力，或者来自他朋友之类外来压力的影响。这些都会传导到你们的婚姻关系中，只有使用舒缓压力的无压力对话的方式，你才能更好地去理解对方，更好地降低这些压力源对婚姻的危害。

第二个部分是你自己要做一个小练习：用3个星期的时间记录你对他所有的积极关注的行为。例如，今天我倾听了他的话；今天我给他发了微信鼓励他；今天我为他洗了一筐衣服……

任何你为他做的事或者你对他进行积极关注的行为，都可以被记录下来。连续记3周，认真分析，自己真的积极关注对方了吗？这个过程是让你去了解你的行为，帮助你去分析自己的行为，帮助你认清自己是否进行了积极关注。那种“看老娘为他做了这么多了，他居然还不感恩戴德”的心态是最要不得的。

如果你感觉到对方不与你沟通、不与你交流，他没有关注你，甚至他在疏远你，这时候应该怎么办呢？

绝大部分人这时候的第一个反应就是“这家伙是不是不爱我了”或者“我们的关系是不是有问题啊”，你要从两个角度去思考问题，第一，他最近是否遇到外在的压力源，而这个压力源的严重程度是你所不知道的，压力源有可能是他工作

上的问题，有可能是他健康方面的问题，甚至有可能只是他最喜欢的球队输了，所以你要想办法去寻找和了解他压力的来源。

第二，一定要去反思自己的行为，包括你的积极关注是否足够投入，是否有有的时候自己太过于敏感或者是自己想要的东西太多，自己是否受到了其他外在压力状态不好，等等。只有在寻找了对方的压力源，反思了自己，并确认好了之后，他的一些受压力而表现出的行为才可以给予确认。

积极关注，说易行难，因为其实谁都可以做到一时的关注，但是你要记住，一段幸福的、稳定的婚姻不是一天而是一辈子的。

说好了一辈子，少一个月、少一天、少一个时辰都是不行的，这是很难的。真正持之以恒地做到每一天都积极关注，我可以保证你的婚姻绝对能很好地维系。

婚姻中的互相影响

我们观察了很多情侣，发现两个人之间的权力格局一共就只有3种情况，要么就是你比对方权力大，要么就是你跟对方权力差不多，要么就是你比对方权力小。

很多人可能以为百分之百地掌控局面就是好的。其实不是这样的，比较好的是处在中间态，就是两个人同时共享权力和共同决策。当然，我们在有优势或略微占优的情况下，也是OK的，但是特别极端的，你或他独裁天下，这是不好的。



双方怎样去共享权力呢？

第一个部分是双方的格局很重要。格局最终决定了权力。选择重于改变，你在一开始进入这段婚姻的时候，这个格局就已经形成了。如果是高攀，想必你现在的权力和影响力就很小，很少能影响到你的伴侣，这种情况就很糟糕了。但亡羊补牢，为时未晚。

最好还是去接受格局本身，一开始最好要懂得挑一个正确的人。在婚姻生活中，最好还是接受权力格局，你承认和接受这个现状比“虚伪民主”好。

例如，外出吃饭——

老公：今天吃什么啊？

你：随便！

他：日料？

你：不行，会拉肚子。

他：吃火锅？

你：不行，会长痘痘！

他：吃中餐？

你：不行，米饭太多了。

以上就是一个典型的不接纳权力格局的情况，明明你就有主导权，而你却让对方来猜。结果猜来猜去，大家都不满意。还不如一开始就把结果锁定了，接纳格局的现状，想吃什么你就直说。

如果是对方权力占主导的时候，要你接受起来就更困难

了。比较常见的婚姻危机，婚姻崩溃的情况是对方明明在权力格局当中有优势，但是弱势的一方就不愿意承认，还试图用分手来威胁。例如，说“你以后再这样对我，我们就离婚！”一开始哪怕他在格局上占有优势，也不想折腾，好歹这婚都结了，一开始他肯定也还会多多少少做个让步，说“别闹，这样就算啦！”你可能第一次奏效，但接二连三使用这招，“狼来了”的效果就出现了。

格局是个基本面，到最后两个人的权力分配，一定会趋向于格局本身的。你第一次拿离婚去恐吓对方的时候，他会很害怕。但是一而再，再而三，真的走到了离婚这步的时候，你会发现男人对于离婚的承受力，是要比女人更强一些的。

男人跟女人的共同点是远大于区别的，但区别毕竟还是存在的。

你会发现男生不太愿意分享家庭权力给女生。中国还是一个比较传统的社会，很多时候还强调“男主外女主内”之类的思想。所以经常有男生会以为自己处于主导地位，还以为自己是家庭的中心，不愿意去分享家庭的决策权。

你占主导的时候，你要接受他；平等的时候，你也要接受他；对方占主导的时候，你还得接受他。毕竟你已经身处在这段婚姻里面了，要不然为什么要结这个婚？

格局是由需求与价值共同决定的。最重要的还是双方的最基础的价值，作为一个女生，你已经享受了性别的优势，寿命一般来说比较长，各种疾病风险也比较小。在这样的情况下，

女生有一定的劣势也是很正常的。

伴侣价值在婚后对女生来说，至少在繁衍这一层面是下降的，这是必然的。你要意识到在格局中，你的价值在下降，而对方价值没有变或者随着他的职业生涯发展变得越来越高了。那么，他的格局就变了。

以前可能你们俩是一样的，现在随着你价值的下降，对方价值的上升，那格局自然就倾斜了，情况就这么简单。

格局是怎样变化的？它是随着价值变化的。

需求度也是很重要的，彼此对对方的需求也决定了格局的情况。例如，一枚邮票对于一个喜欢集邮的人和不喜欢集邮的人来说，它的价值是截然不同的。

归根结底，你能否满足对方的需求，能否分析出对方的爱情光谱，能否提供给他，这是很重要的。

谁的需求度越低，谁的格局地位就越高，通俗地说，就是谁更想要这段关系，谁就得接受地位更低的现实。弄清楚，到底是更依赖于这段关系，还是你老公更依赖于这段关系？如果是你更依赖于这段关系，那显而易见，你的话语权就会偏小。

要搞清楚格局是怎么产生的，并且我们怎么接受它，办法就是自我提升。你得提升自己的价值，平衡你们的格局。自我提升其实解决的是价值问题，还有一个很重要是需求问题。

在夺取家庭影响力或争取家庭权力的平等地位的过程中，很重要的环节就是满足对方的需求。如果你能够把需求满足到

非常精细的地步，他跟别人待一秒钟他都觉得不舒服，他对你的依赖度就很高了，这时你的话语权其实就很大。

你可以回想一下我们前面讲的关注、赞美，能够供给情绪价值，能够满足对方方方面面的需求，那自然而然，他对你的依赖度就高了，他依赖度越高，你在格局里的地位就越高，你的权力就大了。

一定要从本质上把握两个人之间的权力问题，归根结底我们要做到平衡，平衡是最好的也是最重要的，最好的方式是双方共同参与，共同建设家庭，共同决策，共同分享权力。

婚姻中的冲突管理

看待一段婚姻，会发现一些有趣的事情。在两个人的亲密相处中，冲突是非常常见的。可以说，大部分最后走到离婚这一步的夫妻，都是因为没有处理好彼此的冲突。

我刚入咨询这行时，认为吵架是很不好的，觉得吵架是有损两个人之间感情的。但是后来我发现事情不是这样的，或者说吵架有损害感情的可能性，但它只是冲突的一个部分。关于冲突，更大的一个部分可能并不是这样。

我从 2011 年起观察了很多对情侣，当中有一些情侣（特别是有一些已婚的、婚姻持续很多年的），他们过得很好，可是他们天天吵架，经常吵架，但吵完之后还是很好，那时候我无法理解。

这一阶段，我有一个重大理论上的发现：我发现吵架有的



时候很管用，但是要小心失控。

在什么样的情况下，冲突意味着快失控了呢？看到这种情况，你的大脑一定要亮起红灯了。冲突失控通常有以下3个特征。

第一个特征是当冲突开始升级，单个矛盾开始泛化。通俗来说是矛盾开始扩散了，一发不可收拾。例如，你在客厅坐着，发现老公把袜子扔在沙发上。乱扔袜子这个问题，它属于很容易扩散的一种问题。

如果你第一反应跟他说：“我跟你讲多少次了，叫你不要把袜子放在沙发上。”他可能的反应是：“啊？又忘了。”“忘了？跟你说了多少次，你总是不听，我讲的话你永远不听。”他委屈地说：“没有啊。”“你还狡辩，你是不是不爱我了，对吧？”仅仅用了这3句对话，就直接把乱扔袜子的问题升级到了“爱不爱我”的矛盾。当这个矛盾不断扩散，不断泛化升级时，你需要强烈注意：这个时候就非常危险了。

第二种特征是什么呢？就是讨论开始偏离事实本身，即只进行关于态度的讨论，而不针对事实进行讨论，或者说双方出现了开始抱怨的情况。还是以乱扔袜子为例，你原本可能想讲的是袜子，但是你一开始讲的那种方式“我跟你说了多少次，叫你不要把袜子放在这”的这种描述的方式，事实上就是在抱怨，对他来说，这就是责怪了。

第三个特征是情绪失控。你会发现，矛盾冲突即将失控的时候，人即将做出各种各样不理智的决策时，会情绪失控，心

跳很快。记住这句话：永远不要在你有情绪的时候做决定！因为这个决定通常都是错的。

对于冲突管理来说，我们大致上可以把有伴侣的人群分成3种类型。

有一种人喜欢吵架，遇见一件事，一定要把这个道理说透。假如说你们两个人都是喜欢逮着事情说透的类型，就都是喜欢吵架的人。

第二种是两个人都不喜欢吵架，喜欢回避问题。

第三种就是一个人喜欢吵架，一个人喜欢回避问题。

吵架什么时候会伤害感情呢？我们的研究结论是这样的，后面两种类型会伤害感情。

重点是在冲突管理的时候，我们首先应该搞清楚两个人分别是什么样的类型，分析和判断清楚自己属于哪种类型。如果两个人都属于第一种类型，两个人都喜欢吵架，这是一个非常好的沟通形态。如果你是这种类型，那你一定要搞清楚对方是什么类型的人，如果对方也喜欢讨论问题，那恭喜你，这是好事。

如果你不喜欢争吵，喜欢回避问题，如果出现问题，你就把它默默藏心里，如果对方也是这样的人，那同样恭喜你。但如果其中有一方不是这种人，那就糟糕了。要维系这段婚姻将会非常困难，在后面的环节里我会讲到一些解决方法，但是你要加倍努力才行。

无论你是哪一种类型的人，面对冲突时都要知道怎样解决。



在面对冲突的时候要认识到冲突有两种：

第一种是不可解决的冲突：

第二种是可以解决的冲突。

不可解决的冲突是什么意思呢？例如，你的丈夫身高只有一米六，然后你想要的丈夫的身高为一米八，这就是一个不可调和的冲突。这种不可调和类型的冲突其实还挺多的，多到令人发指的地步。我参加过一个在美国的工作坊课程，那个工作坊发布过一个非常令人震惊的数据，人一生中和伴侣之间的冲突有 67% 是不可调和的。

看到数据时我很震惊，67%！这是多么让人绝望的一件事。从数字上来说，意味着大部分婚姻生活当中的冲突都是不可调和的，是不可被解决的。

还有一种类型的冲突是可以解决的冲突。例如，今天晚上去吃点什么，一个人想吃日本料理，另外一个人想吃江西菜。彼此之间就产生了一个冲突，但我可以选择吃日料，也可以选择跟你一块去吃江西菜，二选一是可以解决的，这就是一个可解决的冲突。

对于这两种类型的冲突我们有不同的方案。

对于第一种不可调和的冲突，接受它。

我们必须接受不可调和的冲突。选择重于改变，你既然选了这个，你就要接受它。如果这个接受的过程是非常痛苦的，

唯有有一种方法能够帮到你：用轻松而幽默的态度去面对它。

郭敬明就是个非常典型的例子。他每一次站到舞台上的时候，都用一种非常轻松而幽默的态度去面对身高问题。当他已经开始自嘲时，谁也无法攻击他了。

当两个人面对一个不可调和的冲突时，很重要一点是：用轻松幽默的态度去面对它。有的时候，自嘲、自我调侃一下都是非常好的。

对于可解决的冲突。如果把常见的家庭冲突进行归类的话，常见的冲突大概可以分成几个主题。

第一类的冲突是双方的原生家庭，如你和对方的父母或者你的父母和你的老公之间的关系。

第二类的冲突是经济问题，双方对于经济支出的一些看法不同。

第三类的冲突有可能是跟性有关的，这是很常见的一种冲突。

第四类的冲突是跟教育有关，关于亲子问题。

亲子类型问题特别多，我们不展开谈。我们主要先解决前面这几种类型的冲突。

首先，双方的原生家庭给大家带来的问题。这个问题在我们国家是尤其严重的。因为在我国，很多时候双方的婚姻不仅仅是两个人的结合，而是两家人的结合。很多我们这代人的父母本身意识、自我成长的过程不是那么完善，所以他们对于子女婚姻会有很多干涉。



有些人，一听父母对伴侣有意见，就直接把“我妈对你有意见”说给伴侣听。这是一种错误行为。有关婚姻的原生家庭问题，事实上，我认为每个人都应该去做一个消防员，你应该去救火，而不是去做导火索或者扩大这个矛盾。这一点是处理双方家庭矛盾的一个重要因素。尤其要做到的事情是，你要学会去解决问题，而不是去传递问题。多去传递一些美好的事情，如一些欣赏和夸奖。至于在矛盾方面，你要学会大事化小、小事化了，不要无穷无尽地传递这个态度。

有个真实的案例，我以前在写微问答的时候遇到一个姑娘，她说：“我妈妈就对我的老公很挑剔，我是不是应该把这种挑剔告诉我老公，因为我妈不满意老公的经济收入，我是不是应该告诉他说我妈觉得你挣钱太少了，以此来激励他挣更多的钱？”

在我看来这样做大错特错，因为她如果这样做就是在制造家庭矛盾。这个姑娘要做的事情：该鼓励就鼓励老公多点干劲，但是要跟妈妈讲“他现在工作很努力啊，以后会更好的。”而绝对不应该去传递这个观点，一传递就糟糕了。

第二个就是关于双方的经济问题。我建议过去没有记账习惯的朋友们，从今天开始学会记账。可以用APP、软件、手写记录，记一下每天的开支和收入。这个一定要做，很多没有理财观念的家庭，最后关系破裂都是因为经济问题。一定要把自己的可支配收入做一个预算，要知道自己能花多少钱，每天可以怎么花钱，不能无节制地刷淘宝，觉得衣服不错就下单，看到某品牌电器搞特价，再下个单，结果买了很多完全没有意义的

东西。

因为人的财务支出里面一定要有给大家提供未来支持的模块，要有自我学习的模块。这些都是需要提前做好配置的，一定要养成记账的习惯，只有在记账之后，你才知道自己花了多少冤枉钱。

第三个就是关于性的问题。这也是很重要的，很多女性可能不敢或很羞涩，不会去跟自己的老公讲这方面的问题。恋爱阶段可能比较害羞不敢说，但是婚姻是一个很长期的过程，你一定要去学会去沟通。

以上是一些常见的冲突，一定记住我们对这些冲突的态度：尽可能地解决它。

那么，我们解决的方法是什么呢？

解决方法其实一共只有三步。

第一步就是一定要坦诚地去讨论这个分歧和冲突。如果说你们双方都是回避性的，那这个冲突就不会产生了，大家就搁置了。有冲突一定是因为双方把这个冲突放到台面上来了，既然都为这个冲突而感到困扰了，那么就讨论它。但注意讨论的时候一定要把讨论限制在这个事实本身，切记不要去扩散问题。

不要把问题扩散。

千万不要把问题扩散。

矛盾千万不要扩散。

重要的事情说三遍，这是很重要的。

关于讨论事实本身，有一个核心的技巧：开场白是最重要



的，你使用了什么样的开场白，决定了你这次谈话的成败。只有用正面的开场，才会达到正面的效果。

如果你用负面的开场，例如，“我跟你说了多少次，叫你不要把袜子放在沙发上。”当你说出这句话的时候，注定了这个冲突无法解决。所以你想解决冲突的时候，很重要的技巧：一定要用正面的方式去开场。

第二步是安抚。安抚又分为自我的安抚和对方的安抚。如果双方出现分歧，要学会建设自我的心态。尤其是当双方情绪都非常激动的时候，互相学习对方的状态，互相感染的情况就特别容易出现。在这个时候，很重要的一点是学会先分开再集合。

特别是当双方有情绪的时候，请分别离开再集合，是一个非常好的处理办法。当双方离开的时候要做什么呢？要安慰自己，要去做一些心态建设，要去看一些过去美好的时光。再集合的时候，你要学会安抚对方，这个步骤就是安抚。

第三个步骤是达成，互相达成妥协。有什么事情是不能妥协的呢？大家互相妥协一下。不行的话你妥协。有的人说我做不到，那至少学会搁置，搁置本身也是一种妥协。“好了，今天我们不聊了，大不了我们今天晚上不吃了。”这样还不行吗？日本料理还是江西菜，决定不了的时候就不吃了。把这个选菜冲突搁置了，不就完了吗？

经过这三步之后，我们至少得到了三样东西，第一样东西是理解。经过讨论你理解了对方的立场，例如，我理解了你为什么今天就必须要吃这种菜，这就是理解。

第二样东西就是安慰。至少你要告诉他，我在关注你，我在积极关注你的感受，我们有过共同的美好时光。

第三样东西你可能得到了个结果。不管这个结果最后是不是你想要的。但我想告诉你：两个人在一起，没有什么东西是完全正确的。俗话说得好，清官难断家务事。这句话讲的是什么，讲的就是两个人之间没有绝对的对，也没有绝对的错。

当我们明白两个人之间没有绝对对错的时候，我们就明白了一个道理：两个人之间任何结局其实都是一样的。无论是今天你妥协了，还是他妥协了，还是你们搁置了这个冲突，其实说到底都是一样的。

归根究底，冲突的解决之道是要用你的智慧去解决问题，就是要有大局观。大局观是你们这个婚姻的稳定性。你们两个人在一起的总体的幸福就是大局观。至于今天是不是吃日本料理，这都是小事。

不要让注意力被这些小事分散了，重要的是你们俩还能够好好地过，还能够愉快地玩耍了，这才是最重要的环节。希望你学会更好地、更乐观地解决这些问题，希望你的生活更美好。



冷爱微问答



女，关键词：经历过一次婚姻之后人真的会更懂珍惜吗？

冷大：您好！关注您有3个月了，每期间答都会认真看，学到很多知识，但是自己遇到的问题还是不能很好地解决，希望得到您的帮助。我26岁，身高160cm，机关单位工作，有一弟弟，本科，父母是个体户；他29岁，身高180cm，机关单位，独生子，专科，离异无孩，父母机关单位，已退休。我们认识4个月，未发生关系，有亲密接触。他每天会微信或电话联系我，每周末约会，曾提出希望我主动联系约会。在约会时，80%的钱由他出。他曾经说，因为经历过一次婚姻，现在只想找个人平平淡淡生活，他未夸过我漂亮，说我单纯善良。我的问题是他对我是真心的吗？还是只是受伤之后的感情空窗期需要人填补？我父母无法容忍他离异这件事，认为这样的人对婚姻本身就不负责任，我却认为经历过一次婚姻之后人反而会更成熟，更懂得珍惜。请问冷大，我怎么能确定他属于哪种呢？如果我们要在未来，面临的社会舆论压力很大。他得知我父母的态度后，答复是很希望和我走下去，但

是他没有资格要求我和世界为敌。请问冷大，他这
么说是什么意思呢？

答：你跟你父母对于他离异这件事情的态度截然
不同，是因为你们双方对于彼此的亲密关系的期望是
不一样的。



你说你“认为经历过一次婚姻之后人反而会更
成熟，更懂得珍惜”，而在我看来，如果不是这个男
生离过婚，那么你原本可能找不到这样好的男生，所
以你给自己找了一个比较合理化的解释。

也正是因为如此，所以你才会挑他那些表现
好的地方来说，例如，“他每天会微信或电话联系
你”“每周末约会”“约会时，80%的钱由他出”，
等等，这些都是好的。但是这里面有一个核心问题，
这个男生说“他很希望和我走下去，但是他没有资格
要求你和世界为敌”，我觉得更能够表现出他对这段
感情的态度和想法。

在我看来，这句话是一种典型的免责声明：“你
看，我都已经跟你说过了，‘我不愿意让你与世界为
敌’，然后你自己还跑出去‘与世界为敌’，不顾父
母的反反对，那么你自己就应该承担这样‘与世界为
敌’的后果。我都已经这样说过了，你要是还去这样



做，那么这些后果可就没有我的责任了。”所以我认为，这句话其实才暴露了他真正的想法。像他这种不负责任拒绝的态度，我认为无法为未来的长期关系提供足够多的保障。

所以我不看好这段关系，请三思吧。



女，关键词：恋情中没有主动权，长短择



冷大好，我是新粉丝，身高 160cm，体重 53kg，1988 年生人，A 杯，长得只能说比较可爱，不算漂亮；男友身高 170cm，体重 65kg，1989 年生人，单亲，只有妈妈，有房贷，笑起来很阳光，爱运动，身边人都说他是男神，其实我觉得还好吧。我们在同一个事业单位工作，工资相当，暗恋他很久。他家装修时，经常找我帮忙看家具什么的。情人节他表白了，我太开心了，立马就答应了。现在问题是，他有点挑剔，很注意养生，也很细心，所以他嫌弃我不会做饭，也不注重养生。他带我见过他妈妈，我爸妈过来也见过他，不过只是出于礼貌见了一下。我们在一起两个多月了，发展到牵手，还没有正面拥抱过。但是我们已经认识快两年了，平时除了衣服化妆品我自

己买，其他吃饭逛超市都是他买单，不过一起买衣服的时候，他也没有主动为我付钱的意思，我虽然没有想占他便宜，不过心里还是有点难过，平时会给他买点他家里需要的东西。他家里装修挑家具时，都会让我挑选款式、颜色什么的。他朋友告诉我他们对他们说是我追的他，第一次他没答应，后来才答应的。我当时顾及他的面子没有澄清反驳，只是表现出情绪低落。我问他的时候，他嬉皮笑脸，但是没有任何解释，看到有同事结婚，他会说结婚的人想不开。我体质不好容易感冒，他会经常提醒我多穿衣服，但是当我真的感冒时，他就板着脸说我自找的，没有安慰。这些事发生时，我表现得情绪低落，但从来没有当面跟他抱怨过。我喜欢吃提子，他说太贵，不要买了。我说想吃，他也会买给我吃。我一直夸奖他，崇拜他，在他面前笨笨的。跟他在一起，我总觉得我没有主动权，他是奔着结婚为目的来和我谈恋爱吗？他喜欢我，为什么还挑剔我，还说出来，我跟他在一起是姐弟恋，会不会很辛苦？下次他再挑剔或者不顾我的感受时，我该怎么办？我该当时就说出来表示不满吗？关于已经过去的事我需要跟他说清楚我的感受吗？





答：并不是你觉得你没有主控权，而是事实上你就是没有主动权。

可以预见的是，未来你和他在一起会有点辛苦，而我认为这种辛苦是两方面原因造成的。


一方面当然是和他挑剔你有关。他为了面子甚至都可以说是你追的他，或者是挑剔你其他方面，等等。这些都足以表明，他本质上认为他是优于你的。

但是另一方面，我觉得你的这些辛苦也源于你过高的期望。你自己也说，吃饭逛超市他都有买单，而买衣服时他没有主动付钱，你就难过。怎么说好呢？既然你都说了他有主动给你买单的时候，而在他没有主动给你付钱的时候你就觉得他做得不好了的话，我只能说：如果你建立了这么高的期望，那么肯定会失望的。和那些所有花销都 AA 制的情侣相比，你的情况算好的呢。

所以我觉得你们双方都有问题。

如果你现在问我结婚等问题的话，我觉得太早了。你们现在在一起才两个月，甚至连关系都没有发生过，何谈婚姻？

最后我要提示你一个细节：你和一个可以当面挑剔你，甚至连你想吃提子都会说“太贵还是不要买了”的人在一起，只能说明，你在格局里处于绝对劣势。

 女，关键词：从来没有吵过架是正常的吗？

冷大：你好！他身高 184cm，体重 80kg，26 岁，硕士毕业工作了一年了。我身高 152cm，体重 50kg，24 岁，研二，目前在国外。我们在一起 3 个多月，异国 1 个月，刚认识时就很喜欢他，认识 3 个多月后，他表白后我们就在一起了。从来没有吵过架，这正常吗？他说因为我比较听他的。我平时确实是这样的，我比较崇拜他，因为觉得他比较成熟，而且见多识广，也一直是我的男神。但是从不吵架正常吗？我以前谈过一次恋爱，那次吵架很频繁，现在不吵架我都不敢相信、不习惯，害怕他不是因为喜欢我和我在一起，而是因为我适合结婚，所以连架都不跟我吵，他也总是和我提到结婚、以后的宝宝之类的，还带我去他家，可是我都不知道怎么回答，都是开开心心地回一句“好呀”“好棒”这样的。有一次我问他为什么喜欢我，他想了一会儿说感觉各方面都挺合适的。后来有一次，发生一点误会之后，我说你是不是只是因为适合才和我在一起，他说是因为喜欢我才和我在一起，但我还是怕。现在开始异国恋之后，虽然他每天都在工作以外的时间联系我，但是一想到我不能待在他身边，不能和他一起出去玩，我就会有一种谈恋爱很累的感觉，之前在



国内的时候不会有这种感觉。是我自己的性格不能适应异国恋吗？感觉自己在这段感情里也不怎么自信了，无论是身高、自身经历，还是家庭，都觉得配不上他，不知道他为什么会喜欢上我，但是他对我表白时我真的好开心，很想跟他在一起，不知道是不是自己太贪心，没有认清自己的价值。如果高攀太多，或者他只是因为适合才和我在一起的话，我还是想放弃的。

答：不吵架当然是好事情，这代表你们之间有良好的沟通，也代表对方的情绪是稳定的。你说“比较崇拜他，因为觉得他比较成熟，而且见多识广，也一直是我的男神”这是很好的一件事情，所以你现在的困惑或者痛苦其实来源于你没有安全感，关于“他也总是和我提到结婚、以后的宝宝之类的，还带我去他家”这些也确实长择的特征。你现在需要克服的是远距离恋爱给你带来的不安全感，并且双方应尽快制定好一个结束异地的计划。

从目前来看，你们的情况还是挺乐观的，祝福你。



男，关键词：如何调整不愿沟通的心态，提高家庭幸福度



冷大：你好！我29岁已婚，孩子1岁，感觉婚姻生活中和爱人的沟通力不从心。我是一个有些大男子主义的人，自营生意并不大，年收入20万~30万元，工作在爬坡阶段，我也比较忙。一方面感觉工作忙没耐心和爱人沟通，希望甩钱了事。另一方面又没有赚到这么多钱。爱人在金融行业工作，收入比我低。我的问题：一是应不应该给钱或者买礼物表示不能陪伴的歉意；二是如何调整这种不愿沟通的心态。

答：这是一个非常好的问题，也是我们目前正在研究和努力的方向。



我可以初步地给你一些建议，希望能够帮到你。就目前来看，你的第一个问题“应不应该给钱或者买礼物”，我觉得有总比没有好；第二个问题“如何调整这种不愿沟通的心态”，我觉得你关键得找到她自己沟通的动力源。

总体而言，我认为你是一个蛮不错的人，因为很多已婚男人其实根本不愿意沟通。你至少想去解



决这个问题，那就至少比那些根本不想解决问题的人强多了。你们现在的关系满意度较低，可以参考以下公式：

$$\text{满意度} = \text{结果} - \text{预期}$$

所以其实你可以从两个方面入手：第一个方面，恰当地管理你跟你妻子的预期，也就是说让你们对生活的期望跟你们本身的水平相符合；第二个方面，改善目前你们双方关系的结果，“你不愿沟通”这是一个结果，那你一定要去找到一个动力提升这个结果，才有可能去改善。

现在，你可能没有找到沟通的动力源：也就是说你跟她之间没有取得你想要的沟通效果，或者说你跟她沟通的时候她的反馈并不是你想象当中的样子，又或者是你可能根本不知道怎么样去沟通……这些都有可能，你要逐一去排查和解决。

希望你的生活能够幸福美满，因为婚姻是一个人的修行，是一个比较漫长的过程，我会持续地祝福你的。

♥ 工具：期望评估表和冲突评估表

参考给出的期望评估表与冲突评估表的内容，做出你们之间的期望与冲突评估表。

期望评估表

注意：《期望评估表》初阶目标是将粉色部分降低到 20% 以内，高阶目标是将粉色部分消除。本表格由冷爱设计，仅供期望管理咨询评估之用

时间	预期	结果	评价	分析	改进
2016.01.01	我要跟客户谈事情，是男朋友陪我去的。对方在中间人已经谈妥了的前提下又提了比较无理的要求，我认为他这样很没道理，就不答应，并且语气不是很好。对方骂了我一句脏话。这是我人生第一次当面被人骂，一直以来身边的人都对我很和善。所以我很难接受，很生气。这个时候我觉得男朋友应该第一时间站出来让对方跟我道歉，并且之后要一直安慰我到我恢复	但是他依旧坐在那里想跟对方把事情谈成	×	在这个事情上我更在意的是我的感受并希望我的男朋友可以在我委屈的时候保护我，为我挺身而出，而他是将注意力放在了如何完成这件事上	之后我会更明确地表达我的想法和需求
2016.01.02	建议女友买个苹果电脑	买了	√		
2016.01.03	和朋友看电影，希望女友早点睡觉	女友想等我	×	女友体贴我，认为这样才有谈恋爱的感觉	

2016.01.04	推荐女友看 ayanawa 的微信号	女友关注了	√		
2016.01.05	和女友去看电影	女友陪我一起去了	√		
2016.01.06	转场吃饭时建议坐地铁前往	女友同意	√		
2016.01.07	积极调整与领导的关系，做一个办公室成员分析表	女友拒绝	×	表达方式太急切，想改变女友，很困难	
2016.01.08	希望女友不要经常早下班，领导看见了会不舒服	女友拒绝	×	没有正确说出经常早下班可能造成的后果	
2016.01.09	肚子饿，希望女友买东西给我吃	买了面包	√		
2016.01.10	视频通话信号差，要求女友从单位带一个Wi-Fi信号器	带了信号器	√		
2016.01.11	想和女友视频，问问她为什么不开心	女友说累，想早些睡觉	×	女友不开心，没组织好语言	

冲突评估表

注意：《冲突评估表》初阶目标是将粉色部分降低到 20% 以内，高阶目标是粉色部分消除，和谐关系一般会呈现浅粉色较多的状态。本表格由冷爱设计，仅供冲突管理咨询评估之用

时间	冲突描述	客观材料	评价	分析	改进
2016.01.01	女友希望多制造一点激情和惊喜	文字	消极	自己没激情，不会制造浪漫	提升自己
2016.01.02	事情发生后，他看我表情不对，就把我叫出去安慰，我出来就哭了。他看到就说：“好了好了，咱们不做这笔买卖了。”然后哄了我大概 20 分钟。我还是哭，他就不耐烦了，问我：“有什么好哭的？哭这么久。”后来我说我要回家，他说不想开车，也不让我开，我要找代驾，他说我有病，把我手机扔到了后备箱的垫子上。晚上他把我送回家，让我下车，他就走了		消极	在事情发生后没有去解决问题，而是不断地在受情绪的影响，没有就他的努力安抚给出回馈	更直接地解决问题
2016.01.03	女友希望每天都见面，加深两个人之间的了解，我不太愿意	文字	消极	我也有自己的空间，每天都见面，感觉自己被占用的时间较多	每天下班后见面
2016.01.04	女友希望多制造一点激情和惊喜	文字	消极	自己没激情，不会制造浪漫	提升自己



续表

时间	冲突描述	客观材料	评价	分析	改进
2016.01.05	女友认为我的工作有时候“假逼三眼”(苏州话:明明想要,确装着不要)	其他	消极	很惊讶,没想到会有这样的评价	禁止说这个词
2016.01.06	希望在公众场合也能湿吻	文字	消极	我很不好意思	慢慢接受
2016.01.07	希望我一直能哄她,一直提供情绪价值	其他	消极	没办法一直哄	尽量多哄
2016.01.08	女友希望我陪她爬山	其他	积极	完成了	
2016.01.09	女友认为我在人际关系方面干涉她过多	截图	消极	我方法不对,心情急切	先静观其变
2016.01.10	女友希望我能帮他挂到一个比较困难的中医院专家门诊	截图	积极	成功完成	
2016.01.11	希望我一直说亲密的称呼	截图	消极	时不时忘记	记在心上
2016.01.12	觉得和我聊天程式化,我在应付	文字	消极	没觉得程式化	多聊天
2016.01.13	说了自己对人际关系的期望,希望得到反馈	文字	客观	得到了我的反馈	记在心上



Chapter 04
如何挽回你的爱



冷爱说

当你感受到痛苦的时候，想要用伤害对方来缓解，这是本能。但是如何克服本能，找到更优的解决方案，这就是情商了。

TA 是不是真要离开你？

对任何人来说，失去一段真爱是那么痛苦，都在寻找真正有效的挽回办法。但很多人的挽回都不甚成功，有人死缠烂打能挽回对方，甚至有人跪下来哀求对方都无法挽回。

情感上的痛苦有千千万万，最痛苦的一种莫过于失去。很多朋友往往在不知不觉中失去了一段感情，等到回过神来，早就已经没有了机会。我讲这个话题的目的就是让你避免这种痛苦，不要错过对的人，要把握真正的幸福。

当我们被判“分手”时，我们首先要知道到底什么是真正的分手，什么是假分手？

第一种以分手为目的，第二种以分手为手段。

其实，真性分手和假性分手都是我提出来的，但我的理论依据与假设来自于依恋理论。依恋理论已经过了几十年的发展，有很多相关的理论研究。我先讲一下依恋理论的第一阶段，可以帮助大家加深对依恋理论的理解。有3种类型的小朋友：第一种类型的小朋友，妈妈在的时候他很乖，可妈妈走



了他就哭了，妈妈回来了他又不哭了，这种类型是安全型；第二种类型的小朋友，妈妈离开的时候他哭，妈妈回来时他还哭，他很焦虑也很矛盾，对他来说这个部分就是一种痛苦，他会埋怨妈妈为什么要离开；第三种类型的小朋友，妈妈走了他不哭，回来了也无所谓，这种是疏离型。其中假性分手往往产生于第二个部分，它是很矛盾的，它要用这种方式来验证关系。

假性分手，就是人们常说的，分手都是为了被挽留。

其实，对方只是希望用分手这种方法引起你的重视，或者通俗点说就是吓唬吓唬你。在这个时候，对方并没有心灰意冷，这种心态往往就像是赌一把，觉得在这种情况下自己才会真正被关注。

如果你在这时候以为对方是要真正分手，于是放弃，或者去找别人，就将铸成大错。原本相爱的人，就会越走越远，到最后，大家都没有机会挽回了。这是最可惜的一种结局。

真性分手，就是对方已经对你死心，已经绝望，想尽快摆脱这段关系，过新的生活。

很多人在这个时候，出于对失去这段关系的痛苦和恐惧，采用了死缠烂打的方式，却被对方拉黑，再也不理了。这其实也是非常可惜的，虽然说这种真性分手的挽回难度很大，但是正因为采取了猛追不放、死缠烂打等种种错误的方法，本来有可能挽回的那一丝希望都破灭了。

综上所述，我认为挽回一段关系的核心点，首先在于识别

分手是假性的还是真性的。因为这两者的挽回策略完全相反，甚至可以说有天壤之别，这就像假性近视多休息视力可能会转好，但真性近视要动手术才能恢复。

那么究竟怎样识别假性分手和真性分手呢？主要通过以下几个方面。

第一，通信

一般来说，如果是假性分手的话，对方是不会把你拉黑的。如果对方还愿意接你电话，你别管对方的态度有多差，只要他还理你，接你电话，回你短信，那么至少还处于与你沟通的状态。真性分手则是不接电话、不回短信，微信和微博统统拉黑，完全不理你。

第二，情绪

是不是在通信方式上被拉黑了就一定是真性分手呢？这也不一定，如果对方给你很大的反应，如大吵大闹甚至骂你，这种情况也有可能是假性分手。吵闹不可怕，吵闹代表还有机会，也许还想引起你的注意。真性分手时，对方压根就不搭理你，对方所做的就是沉默，根本无视你。因为对方真的对你绝望了，所以才会沉默。对方的情绪波动，是重要的一个标志。

第三，社交圈

假设对方跟你说了分手，但是你发现对方并没有与父母、朋友、同学、同事说，也就是说，对方没有在社交圈宣布这个消息，那有可能是假性分手。但是如果周围的人知道了，甚至对方的父母都知道了你们分手的消息，那有可能是真性分手。



通常来说，对方没有与熟人说，事实上是在给你机会。有的人一旦被分手就到处求助，找对方的朋友说：“我们已经分手了，该怎么办啊？”说不定对方朋友都不知道你们分手呢。没有宣布分手消息，其实是在犹豫，也是给自己留个退路，万一又复合了呢？谁也不想被朋友当做笑话。是否在社交圈宣布分手信息，宣布的形式是什么，也是一个参考标志。

第四，网络状态

假性分手，女生很有可能会在微博、微信朋友圈发一些信息，说一些“心灵鸡汤”，比如“心会冷，爱会死”“爱情与他人无关”“就算一个人也要坚强地走下去”。还有一类很傻的行为，有的女生会发一些跟其他男生约会的照片来刺激男生，希望男生吃醋。男生很可能会发“和兄弟们喝得酩酊大醉”“向来缘浅，奈何情深”之类的信息到朋友圈。但如果提出分手那一方的朋友圈中删除了两人在一起晒恩爱和旅游的照片，那表明对方分手的决心是比较大的，但这种也有可能还是假性分手。如果说对方在情人节、圣诞节这类节日发什么“单身狗需要关爱”之类暗示恢复单身的话，那么真性分手的几率会更大。对方可能微博、微信什么都不发，一片沉默，就像是死海一片的寂静，也有可能是真性分手。对方的社交网络动态，也是一个参考标志。

第五，邀约情况

即便对方把你拉黑了，你通过其他通道联系和邀约，对方依然答应与你见面，这种情况有可能还是假性分手。但是如果

对方一旦开始跟朋友说类似这样的话：“如果我们见面你一定不要带 × × 啊，要不然我就不去了。”“从今天开始，但凡是 × × 要你传话，你千万不要跟我说，要不然我们连朋友也没得做。”这种情况很可能是真性分手。能否邀约，也是一个参考标志。

第六，物品归属

通常两个人在一起时间久了，有些情侣会在家里留有一点自己的东西或者礼物。如果对方并没有让你把东西拿走，那么假性分手的可能性很高。但如果对方已经把你的东西清理出来让你带走，甚至丢掉了，或者把你的礼物都归还给你，那么真性分手的可能性就很高。

请注意，以上 6 点都不是唯一的标志，大家要综合判断。

通常来讲，如果是假性分手，各种联系都还能保持；如果是真性分手，各种联系都会被断绝，对方会把和你分手的信息传递到每一个社交圈。亲密关系的建立过程就是你和对方的联系越来越多的过程，而其破裂就是这些联系一条条、一丝丝断裂的过程。判定是真性分手还是假性分手，非常重要的一点就是双方之间的联系有没有被对方这样狠心割裂。当你能够判定是真性分手还是假性分手的时候，你就能更从容地对待这段感情。

Tips1 如何鉴别男生有分手的意愿

一般男生都会直接说出来，但有些男生会比较腼腆，就算他有分手的意愿，也不会直接说出来，美其名曰为



“不忍心伤害她”。你追问他是不是要分手，他要不否定，要不就“我现在只是冷处理而已”。那么怎么鉴别这种情况呢？很简单，你看他最近是否把见面和约会的频率慢慢往下降。他不会再频繁密切地联系你，也经常对你爱理不理。这时候，就是在第一章中提到的建立连接过程的反向。他与你渐行渐远，让你淡出他的社交圈，淡出他的视野范围，这时他的确很有分手意愿了，需要警惕注意。

不过我也建议所有的男生，当你们有分手意愿的时候，请直接提出来，长痛不如短痛，这样耗着既浪费自己的时间又浪费对方的青春。

一 Tips2 男生也“作”，想靠假性分手博关注

我可以很肯定地说，“作”不只存在于女生中，不少男生也很“作”。就我咨询研究过的案例来说，这样的男生还不少。通常这种男生往往会有一个让他焦虑的母亲，在他的原生家庭里可能只能通过这样出格的手段来博取关注，不然他的家人可能就不理他了。又或者是一些受溺爱型的“妈宝男”，非要大家都宠着他。你可以通过判断原生家庭去判断他是不是以假性分手博关注的“作男”。处理方法也很简单，你只要跟他多沟通，把你们俩相处的规则讲清楚了，建立足够清晰的规则，就双方在意的点制定规则。你给他更多的关爱，他就有安全

感了，自然就不会那么“作”；如果他还是不改，就看你的容忍程度与包容程度有多高了。

Tips3 如果发现男方有分手的意愿，女生想改变局面应该怎么做

这时没有改变局面这么一个说法。因为对方都想要分手了，你在格局中就已经处于下风了：如果是真性分手，就只能按真性分手处理（后面会提到真性分手的处理方式）；如果是假性分手，就按假性分手的方式处理。

Tips4 女生如何做承诺更有说服力

在很多关系中，女生经常要男生做各种承诺：如若做不到什么，就怎样惩罚。其实在一段良好的关系中，双方应该互做承诺。如有些女生不允许男友和其他女生过多接触，看到男友给其他女生点个赞都要吃醋，自己却和一堆异性朋友来往过密，这显然是不平等的。最好就是女生在挽回时也写保证书，并严格执行，自然更有说服力。

Tips5 怎样才能在关系中安全感

女生此时做出一些类似于“别人关心你飞得高不高，我只关心你飞得累不累”的承诺。你要告诉他“无论你



处于高峰还是谷底，我都会陪伴在你身旁”。爱要说出口，不能藏在心里。很多男生嘴上不说，但心里会想要或者需要这类的承诺来提高他们心中的安全感。你也可以制定一些规则，就双方相处的点制定限定规则，如“我不会再抨击你的爱好”之类的，这些都是可以给男生安全感的。

Tips6 “作女”的特征以及“作女”改正方法

“作女”的特征：

第一阶段是凭什么。这个阶段女生的自我认知不清。她会问：“凭什么，我长得这么美，凭什么他不对我好？”“我是女的，凭什么他不让着我？”“他要请我吃饭，凭什么不来接我？”这是第一阶段。

第二阶段是为什么。她终于意识到自己的错误了。为什么事情会变成今天这个样子？为什么当他提出分手之后想挽回的是你？为什么他没有来接你？你跟他提出分手，他就欣然接受了？为什么他会想和你分手？为什么他不想跟你结婚？为什么现在慢慢不喜欢了呢？这究竟是因为什么？

第三个阶段是怎么办。具体寻求自我解决的办法，以及付诸行动。

“作女”改正的方法：

其实男生和女生都是一样的，我们所有人在长期择

偶当中一般会使用两道程序。

第一道程序是总分过关制，即你觉得一个人总分过关，跟你匹配，你才会跟他在一起。

第二道程序是扣分制，当两个人在长期相处之后，会使用扣分制。例如，两个人在一起都是100分，他的一个不当行为你就给他扣10分，再一个不当行为再扣10分。“作”的问题是典型的在相处阶段当中的扣分，你要知道人的行为绝对不是一天形成的，就像你现在留给他的印象不是一天形成的一样。为什么会变成这样呢？很简单，每一次你都在透支这段感情，就像信用卡一样，你一直刷，早晚会刷爆的。我们在长期择偶的过程中，都是采取扣分制的。知道原因了，应该怎么办呢？最好的办法就是防微杜渐，在平常的时候要治“未病”，就是在我们还没生病的时候就治，例如，我们发完脾气了，我们得反省，去修补关系。通常来说，负面跟正面的比例是1:5，一个负面的行为需要5个正面的行为去抵消。



冷爱微问答

 女，关键词：双方父母介入，真假性分手辨别

冷大：你好！前男友是我学长，我们从大三下学期开始恋爱，谈到了毕业，一共谈了3年，几天前彻底分手了。我们曾经无数次分分合合，但分手都不超过一天。2016年年初，因他父母强烈反对，嫌我没正式单位（他家境好，比我家有钱得多），他和家里坚持了没几天，就和我提出分手。3周后他找我复合，说是终于说服他父母同意了。我们和好如初，后来准备订婚。第一天，他和他表嫂来到我家，我妈问他：“你爸妈之前是不同意吗？”然后他表嫂回去把原话告诉了他妈。后来两家在礼金上争执，不过男方家最终妥协。第二天，他表嫂送定金来我家，叫了几声“阿姨……”我妈刚好在上厕所，不方便回应她；而我爸在看电视也没有回应，他觉得这是女人的事也没管；我在楼上是听到了，可是我觉得我妈会招呼的，所以我也没下楼。他表嫂就回去给他妈说我爸妈不乐意我俩订婚、说我家招待不周。

等到我参加完教师招考，男友提出分手，说他爸妈本来就勉强答应我们订婚，结果他家人来我家拜访，我爸妈故意给他表嫂难堪。他说以后跟我结婚也

受不了我爸妈的态度。我解释了，但他说他决定了。我说都订婚了，真的要因为这点小事就分手吗？他说不关他爸妈的事，他觉得我们不合适。我说既然你觉得我们不合适，那你还找我复合干吗？他说只是因为舍不得。可是我感觉复合的那段时间他还挺开心的。后面我没忍住，就去他家找他（我有他家钥匙），但他一直让我回去，他说他决定了，我还是没走，说着说着我俩都哭了。

他说复合那段时间，他找不到恋爱的感觉了，还说我不懂他。可是我真的不明白，既然这样，为什么找我复合？那天到最后，我是在他家过夜的，早上睡醒他就让我回去，告诉我以后不要再联系了。我说了很多挽留的话，他抱了我一下，叫我忘了他，说他这次真的想清楚了。我说给他3天时间考虑。可是第二天又忍不住打电话给他，他还是要分手，我又发了好几条挽留短信，希望我们再试试，但他没回。他看了好几遍我写的说说还有相册，我以为他会回头，没想到他把之前我寄放在他那里的钱还到我的支付宝了。

我也死心了，把聘金打还给他，给他妈打了电话说把钱已经还回去了。前两三天他还会来我空间看相册，后面再也没来了，然后就这么断了。我感



觉好不甘心，3年多的感情不想就这么断了，我想挽回，我该怎么办？

答：你的情况是一个典型的真性分手。请参考真性分手挽回攻略三部曲，如下：



第一步：断联。


第二步：蜕变。


第三步：交集。

目前，你来不及做这几步。比如，“你给他3天时间考虑，可是你第二天就主动打电话给他、求他”，这是没有任何意义的。而我确实认为，事情演变到如此境地，你们双方都有问题。但是，他家拿你家不看好你们的婚姻来说事儿，这只是一个借口，背后代表着他个人对你并不满意。所以，我真的强烈建议你，好好地看一看我之前写过的文章，希望能够帮到你，因为你的案例很典型。

另外，我要提醒你：你在问题中反复强调“你妈妈爸爸并没有招待不周”，可是我一个局外人，单纯从你的描述来看，我觉得并不完全如你所言。你要知道，人家主动上门送上礼金，你爸爸竟然坐在那里稳稳地看电视，你真的觉得这个行为合适吗？我觉得，你真的要好好地反思一下自己，而不仅仅

是去指责他人。

 女，关键词：男友妈妈介入，“作死”闹分手

 冷大：你好！我今年 27 岁，开学上研三，身高 162cm，体重 48kg，家庭条件不错；男友 29 岁，公务员，在职研究生，身高 180cm，体重 70kg，家庭条件比我家略差。因为我还没毕业，男友妈妈希望他找个工作稳定的女生，建议他分手。他询问我毕业后的工作意向，我也没给他信心，表现出“我即使再不好你也该喜欢我”这种偏执心理，和他见面的时候就钻了牛角尖，一直跟他说“你妈妈那边怎么解决，要不分手吧”等，纠缠一下午，他本来不想分手，后来说要想一个星期，最后在昨晚分手了，说好一年后我毕业找到工作后再看有没有缘分，这个方案是我提出来的。我感觉脑子被门夹了，第一次体会到不作死就不会死的感觉……我现在后悔了，还有什么挽回的机会吗？我知道这时候如果我主动联系他就会长择变短择，他昨晚发来短信说和我在一起的 100 多天是他毕业以来最开心的日子，我也回复他说谢谢他给了我一段美好的爱情……我现在很迷茫，我知道自己错了，求冷大支招。





答：在我看来你并不是脑子被门夹了，我觉得你现在做的这些选择都是自我保护的一部分。无论是哪个女生遇到男朋友的妈妈介意自己、希望两人分手的时候，也都会像你一样不开心，考虑分手。

我倒是觉得你现在应该往前看，因为你说一年后“毕业找到工作后再看有没有缘分”这种方案，就像是很多人彼此约定说“三十岁如果还没有找到一个合适的人就结婚”那一类的约定一样，约着约着，大家就都知道这最终只是一个笑话。

就如你自己所说“我即使再不好你也该喜欢我”的这种心理确实是安全感的一个重要的部分，如果男朋友因为妈妈建议他分手他就动摇的话，也确实极大地损害了你的安全感。

这时候真的不要再去主动联系他，如果你实在很想挽回这段关系，就看看他会不会主动来追你、主动来挽回你吧。



女，关键词：婆媳关系，沟通问题

他 31 岁，身高 176cm，体重 65kg，年收入 6 万元，有一个弟弟，家庭条件比较好。我 29 岁，

身高 158cm，体重 50kg，年收入 6 万元，有一个哥哥，家庭条件一般。他是二婚，闪婚闪离。我和他相亲认识，之前的关系很好。他长期在外地工作，我们认识 3 个月就订婚了，半年后领证，领证后同居，和婆婆一起生活。这期间我怀孕了，休假在家保胎，老公出差，我独自和婆婆生活，有时也会在娘家生活。介绍人跟我母亲说我婆婆嫌我不懂礼貌，在他家随意看电视而且要求外出旅游，让我提出离婚。我很生气，脾气越来越差。婆婆陪我去北京做检查，回来在大巴车上，我说不舒服、难受，婆婆对我老公说我吓着她了，说我要死要活的。老公逐渐觉得我脾气很大，态度不好，欺负人，吓坏了他妈，开始逐渐疏远我，婚礼前一晚我们争吵了，我摔倒了，婆婆来了以后在大街上还说我，我很生气。

第二天接亲后我发信息给我哥哥说我要闹现场，哥哥劝我以后再谈。婚礼办完，婆婆和老公回到新房煮饺子，我没有和婆婆说话，婆婆很生气地走了。当天晚上我问老公为什么生气不高兴。老公没理我，第二天早上我又问了一遍，他说不高兴很正常，结婚没什么可高兴的。我提出来离婚打胎，他同意了，他家人全都同意了。后来我因为孩子想挽回，但是他们说孩子和他们没关



系，让我解决。现在孩子没有了，我不知道能不能挽回。

答：你说你不知道能不能挽回，那我们先分析一下这个案例有没有挽回的价值。就仅从这个点来切入，你在婚礼当天晚上，跟你老公谈话，他没有理你，第二天早上你问了一遍，他说不高兴很正常，结婚没什么可高兴的。你有没有意识到，他的意思是跟你结婚没有什么可高兴的，因为这场婚礼对他来说，并不是那么心甘情愿。而你这个时候提出来的离婚打胎只是他“借驴下坡”的一种表现。至于前面介绍人说你“不懂礼貌，在他家随意看电视而且要求外出旅游”，其实这些都是其次的，归根结底是你们两个人根本就不合适。




再加上这样一个婆婆也不是你能够对付得了的。这样的一个婆婆，她并不会跟你沟通，而且她一而再、再而三地向你老公告状。总而言之，这段关系是没有什么挽回价值的。因为从你的前夫到你的婆婆甚至其他所有人，其实已经完全闹掰了，你再去逐一修补，耗费的心血实在是太大了。我认为你要做的是反思自己，既然已经离婚了，就不要再去纠结了。关键是怎样才能够总结，下次不犯这些

错误。

在我看来，第一个错误是你到现在还没有反思自己。在你看来，这里面都是他的问题，你没有反思过自己的问题，这是最糟糕的。因为你不反思自己，你下次永远都不会改。第二个问题是我们经常说的感情世界里的格局问题。你都说了他家庭条件比较好，相比而言，肯定是你略差一些，在这个格局前提下，你提出分手，最终的下场肯定是不会好的。你提出了离婚打胎，他同意了，现在孩子没了，你又怨人家，没有任何意义了。

总而言之，我真的希望你能够从这段婚姻中吸取教训。我认为一个人的婚姻成功不成功，感情生活幸福不幸福，不是由一个人的文化水平所决定的。因为我看到过很多人并没有接受过高等教育，生活过得很好，感情也经营得很好。其实归根结底，一个人的感情生活取决于他能不能够用心经营，有没有反思自己，有没有一直在进步，哪怕是没有接受过好的教育，但凡是自己想明白了在做人做事上面遇到错误，总结出来再改，那这辈子总归不会过得太糟糕。只要有一个乐观的心态，你迟早还是会获得好的生活的。而怨天尤人，充满负能量，只会让生活越活越糟糕。



 女，关键词：分手，挽回

冷爱：你好！我们今年刚大学毕业，我是护士，他在自己家的游乐园上班。我们在一起3年，前段时间去了他家，回来后我家人不同意，嫌他家远，他没稳定工作。我就逼他分手。分手以后我后悔了，又去找他，结果方式错了让他反感我了。他说我不喜欢他，只是依赖他。我承认之前我不喜欢他，最后我发现自己喜欢他，因为我们在一起时他对我很好。我就“作”，一直发脾气，无理取闹。我想挽回，现在他不理我。

答：他跟你分手是正常的，你都承认“以前不喜欢他”，而且你家嫌弃他，你就逼他分手。如果你们复合之后你家人再嫌弃他，你是不是又要跟他分手呢？你现在的問題就像小朋友失去了玩具，感到痛苦想要再拿回来。但如果拿回来之后，万一你再嫌弃它又该怎么办呢？所以，从本质上来看，我觉得你的感情观还是很不成熟的，你自己也尚未独立，你可能还没有完全形成关于择偶、亲密关系和爱的这些看法。



你现在的重点并不是马上去挽回，而是思考在

这段感情里你要学习的东西是什么？你不仅仅要反思自己的“无理取闹”，更重要的是你一定要把这段感情里所有的问题都拿出来反思，并且把这些问题全都写下来。当你真正反思以后，并且在未来的生活当中避免这些问题，才是这段感情给你带来的意义。




女，关键词：乖乖女，挽回

我 1989 年出生，身高 163cm，外企职员。他 1985 年生人，身高 183cm，工程师。我们都是没有感情经历的人，通过别人介绍相亲认识的，刚开始我并不看好他，后来交往以后对他挺有好感的。后来我带他见家人，家人反对，说感觉他不会照顾人，外表粗糙。他平时喜欢健身，兼职跆拳道教练。家人还担心他有家庭暴力，极力反对。我一直是乖乖女，没主见，听从了家人的意见。后来他还是努力追求我，我并不反感他，同意做朋友。在后来的交往中，他都相当宠我，有些事情也特别令我感动。但出于家里人的反对，我一直不敢同意，拒绝变成一种习惯。但我深知我喜欢他，也习惯了我们的感觉。这种情况持续了一年，最近我们联系少了，再次联系，他告



诉我他找到女朋友了，是他单位的同事。我心里剧痛，找到他，告诉他其实我一直喜欢他，就是因为不勇敢，太听家里人的话了。但是他很决绝，告诉我他等不了我了，已经找到对的人了，他们发展特别迅速。他现在相当排斥我，觉得我在阻挡他的幸福。他是个难得的好人，我不想错过他，我深知我爱他，现在他已经不回我的短信，我真的不知如何是好？

答：我看到这个题目时的第一个反应就是：你是妈妈的宝贝，你是个乖乖女，但你没有主见。你



现在说要挽回这段关系，在我看来你未必真的就是想要挽回。有可能就像是一个小朋友得到一个玩具，当时不想要，现在别人拿走了，她又认为这个玩具应该属于她，她要夺回来，但夺回来之后，她也未必会珍惜。

你最大的问题是你会把所有的责任推卸到你的外部。从你的描述来看，你失去这段机缘似乎只是因为你家人的反对，你永远是对的，错的只是别人：你父母错了，不应该反对你；这男生也错了，他应该坚持下去，不应该遇到反对就跑了；他女朋友也错了，不应该抢走属于你的东西。所有人都是错的，只有你

是对的。

可是真的是这样的吗？真的只有你是对的吗？就像那个男生所说，他等不了你，他已经找到对的人。你就应该知道，这世界上不是只有你是对的。在感情的世界里，无所谓对与错，我们作为成年人应该要为自己的人生负责任。你说“他是难得的好男人，不想错过他”，难道以前你不知道吗？你以前也知道。所以，现在人家不回你短信、找到对的人之后，你最应该做的是学会利用这个难得的契机自我成长，成为一个能为自己负责任的人，再也不要吧责任归结于外在，归结于父母或者其他。请自己为自己做主，自己为自己的人生负责任。



真没那么糟，一切还有回旋的余地

通常来讲，如果是假性分手的话，你应该感觉挺高兴的。因为基本上你也不用什么太多复杂的方法，就需要“三板斧”——哄+道歉+追。你就能成功挽回对方。

应对假性分手的正确做法

如果是假性分手，应该怎么挽回呢？

假性分手的核心是对方还对你心存希望，只是认为目前你们的相处模式无法接受，所以才会用分手这种形式来抓取你的注意力，进而有可能调整两个人相处的方式。

具体操作的第一步是穷追不舍。因为这个时候，你首先应该让对方知道你重视这段关系，不会放弃。对方提出分手的时候，其实还不了解你挽回的决心，所以需要你先表态给予足够注意。其实，在这个阶段，你哪怕跪舔也没有关系。如果想要把对方追回来，就不要在乎面子问题。你想想，你的爱都还没

了，要面子还有什么用？

如果第一步表态让对方接受的话，第二步就是建立安全感。在这个阶段，对方往往极度缺乏安全感，需要你从外部给予足够多的安全感。

安全感有两个来源——外部来源和内部来源。这里主要讲的是外部的安全感，大致上可以分两种：阳性和阴性。阳性的安全感是规则明晰，例如，以后只要犯某个类型的错误，就会受到什么样的惩罚。你得建立一个非常明晰的游戏规则，要让对方知道以后出现同样事情的时候该怎么办。更重要的是你要让对方知道，你以后不会再犯了，因为已经有了规则了，你违反了游戏规则就会被惩罚。阴性的安全感则是不离不弃，这种不抛弃不放弃的感觉就像是：“无论你是否患有疾病或者贫穷，无论你以后变成什么样子，我依然会爱你，我会永远爱你。”

如果第二步建立了安全感，那接下来第三步就是重新调整并且巩固你们的关系。所谓调整，是说双方能走到假性分手这一步，一定是出现了很多问题。不解决这些问题，以后还是要面临分手的问题，所以一定要解决这些问题，调整你们的相处模式。所谓的巩固，是全方位的巩固，巩固中最重要的一点是双方一定要更好地投入到这段关系中，共同去投资。你投资的同时，对方也必须要投资到这段关系中。



冷爱微问答



女，关键词：家庭条件和情商都低



冷爱：你好！我是你的新粉丝，1990年出生，身高159cm，体重57kg，非独生女。老公，1988年出生，身高170cm，体重70kg，非独生子，同为农村人。家庭条件都不算好，我是单亲。2015年元旦领证，老公买房子加了我的名字，80m²，首付16万元，贷款未付清。他的情商高于我，我双商低。现未真正同房，他很有怨言。昨晚他说他后悔了，甚至有时想一走了之。我一直是个乖乖女，不敢惹事，以前对他的话都是言听计从，久而久之觉得他有点大大男子主义，加上他发脾气时每次骂我特别难听。从小到大从未有人这样骂过我，但是心里又放不下他，年龄这么大了怕离异不好再嫁，所以一直心有怨言但还在一起。请问这段感情我要怎么做才能挽回，还是应该放手？

答：首先你说“老公买房子加了我的名字，80m²”，说明房款是你老公付的。一个男人愿意买房加了你的名字，说明他对于这段关系有着认真的



投资意愿。如果一个男人把你当外人，他根本不会加你的名字，这是最核心的道理。他愿意加你的名字，证明他真心想跟你过日子。而且你说他家条件不好，但还是愿意加你的名字，这说明他有投入的意愿。那么，你现在的问题是什么呢？我认为有以下两点。

第一，你们没有真正同房，从2015年元旦到现在都一年多了，我不知道你们的问题出在哪里，我猜要么是你们没有办婚礼，要么是你对他不够信任。对于一个男人来说，这会让他觉得你根本没有投入。而且这个男人的直觉是对的，毕竟你心里真的想“年龄这么大了怕离异不好再嫁”，说明你真的想过再嫁，你没有真正给他安全感。

第二，你承认他的情商高于你，但你说“他发脾气时每次骂我特别难听”，一个骂你特别难听的人，情商还比你高，那要是你发脾气的时候会怎样？更难说了。在你承认他的情商比你高的情况下，那只能说明你比他更厉害，你比他更过分。而这个更过分的部分，你并没有进行描述。

综上所述，可以推理出你们是匹配的，你们在一起是合适的。即使你现在再嫁，也未必能找到一个比他更好的人。所以，趁着你俩还没离婚，他还没彻底死心，还只是觉得有时想一走了之的情况下，赶紧



重新做人，学会好好沟通，也许事情还有转机。

你可以上喜马拉雅听听我讲的关于“沟通”的课，加油吧。



女，关键词：假性分手，作死

冷大，我是女生，身高 164cm，49kg，21 岁，本科在校学生。男友身高 181cm，体重 75kg，20 岁，专科毕业，工作一年多，他家庭条件比我好，我们在一起两年半，像普通情侣一样会吵架，但是从来没有像现在这样。我们是专科同班同学，刚刚毕业，我就参加了专升本考试，而他没参加，所以我还要读两年本科。他承诺过等我毕业就结婚，但是最近突然却说他爸爸不会同意我们结婚，说不想耽误我，要分手。我因为觉得他不够在乎我、不够爱我，跟他提过一次分手，当时他没同意，当然我也不是真的想分手，他还说只要不分手怎么都行，承诺我不吸烟也不喝酒。这才一个月时间，别说结婚，他连恋爱都不跟我谈了，我很苦恼。我们在一起这么久，他很舍得为我花钱，带我出去旅游，我也在他过生日时给他买过钱包，我见过他妈妈，经常一起吃饭。但是他没带我见过他爸爸，他说还不是时候，他很听爸爸的话。大

前天下午，他说过分手之后，晚上又给我发微信说很怀念上学时在一起的时光，第二天早上照常给我发微信打电话，晚上照常视频，视频时说到我考驾照的问题（因为他家开驾校，我的考试都是他在约）。他说：“我为什么帮忙啊，咱俩啥关系啊？”我没说话，就关了视频。一会儿他又来视频说：“你到时候把档案给我，我给你约考。”

昨天一天都没有联系我，晚上我忍不住在半夜两点多给他发短信，他早上回短信给我说昨天喝多睡着了，我知道他是找朋友喝酒消愁去了。在感情中，我一直处于弱势，但是我从来没想过管他，我只想跟他过一辈子，现在他说家里压力大，他是独生子要承担家里的责任，没有办法照顾我，我很想和他在一起，我该怎么办啊？

答：我们经常说，我们没有办法去改变别人，我们能够改变的只能是我们自己。正如你这个案例，你的男朋友当然有很多做错的地方。但是现在毕竟是在分享你的案例，所以我只能从你可以改变的角度来给你做出分析。

从目前来看，我觉得你肯定在过去有很多做错的地方，包括你说的“我因为觉得他不够在乎我、不



够爱我，（当时我就）跟他提过一次分手”“当然我也不是真的想分手”，这个就是我们经常讲的“假性分手”。当时他可能慌了“还说只要不分手怎么都行”并且为了“挽回”承诺“又要戒烟又要戒酒”，这些筹码你都用过了，可能你没有想过的一个后果就是：当你让一个男生经历过一次分手的时候，他会发现“唉，原来分手这个事情原来也没有那么可怕”，所以他现在再向你提分手的时候，他觉得这是他可以承受的一个结果。

这就像是一个人从来没有面临过死亡的时候，他对死亡肯定是非常恐惧的。但是如果他从“鬼门关前走过一遭”呢？他可能把这些事情都想通了。所以，正是你当时跟他提分手的这件事，可能让他经历了一次接近分手的体验。这是你做的最不合适的地方。

我建议，你现在才 21 岁，能够全身而退的时候，还是全身而退吧。



男，关键词：吵架假性分手，挽回得不到松口，还有挽回机会吗



冷爱：你好！我刚和女朋友分手两个月，她 24 岁，我 29 岁，我们同居半年，约定过年底领证结

婚。我和她都是开店做生意的，离得很近，一前一后40米。分手的原因是连续几次吵架，假性分手后，又发生一些事，使得问题不断升级，假性分手变成现在的真性分手。分手两个月以来，我一直在发信息挽回，没有去找她，但是她没松口。挽回中发生的一件事使得她现在看见我发的信息就骂人，骂得很难听。我没犯过道德和原则性的错误。前段时间联系她，给她道歉。她说很讨厌我，叫我不再发信息给她，一辈子做不了朋友。我就说既然这样，就把我微信拉黑吧，不要让我有任何念想，不然我会忍不住联系你。但她也一直没有把我拉黑，联系她时她就骂人。过两天，我又说让她把我拉黑，不要给我留念想。其实我这么说是想试探她的真实想法。第二天她回复我，不拉黑我是不想让我这个名字出现在她的手机，她看见就恶心。我觉得她这个理由很牵强，但我不敢肯定，她不是真的还在给我机会，我让她哥哥看她的朋友圈，我的照片以及跟她的合照还在，她也一直用着我买给她的东西。这几天她发的朋友圈，晒了一些我给她送的东西和为她做的事。但是她的话讲得很绝，仿佛一辈子都做不了朋友，跟我什么关系都没有，对我恨之入骨。我想继续挽回，但是不知道还有没有机会，也不知道该怎么去做。是断联让自己冷静一段时间？还是换

一种方法，不发信息，当面直接去找她？

答：看到你这个案例，我感到很可惜。她现在对你有如此强烈的情绪，足以说明她对于你们之间的关系，还是有期待的。你说分手两个月后一直在挽回，你所谓的挽回就只是给她发信息，这叫挽回吗？你为这个挽回付出了什么呢？



你最大的问题就是太缺乏诚意了，像你这样的人就应该直接当面去找她，并且用行动来表达自己的知错了，你哪怕送花、送礼物都比你发信息要强得多。而且以你现在所表现出来的情商，你当面去找她直接试图说服她，表达的观点无非也就是“哎，你看，我们还是在一起吧。”像你这样的人，我真的觉得如果她和你在一起了，就是委屈了这个姑娘。坦白地说，我的惋惜只是为这段感情感到惋惜，因为你们这段感情原本是有机会的。而且你没有说挽回当中发生了什么事让她骂人，你没有展开来说这些事情，你只是说你没有犯过原则性错误，但你可能犯了很傻的错误，确实不是原则性错误。但是你所谓的道歉就是不断地给她发各种信息，你真的要好好地去反省你自己，真的要用行动去道歉。

这个就像我过去曾经讲过的：对于一个男人来说，“我都道歉了你还要怎样？”这种态度是绝对要不得

的。不然就别道歉，要道歉就得是真心的。别觉得自己道歉就有多了不起似的，而且，并不是所有事情都可以用道歉就解决的。女人身上并没有一种开关，一按下去就立刻开心。道歉不仅需要语言，还需要行动。



男，关键词：假性分手，持久战



冷大：你好！我是你的半年新粉丝，我1986年出生，身高178cm，体重70kg，本科，在一家世界500强外企工作；她1993年出生，身高160cm，体重50kg，大专，在商场做服装销售工作。我们是在网上认识的，一个月前确立男女朋友关系。她大概7分，是我喜欢的类型，想发展为长期。她是外地人，朋友不多，我都见过，还常常去她租的房子做饭给她吃。我工作稳定，朝九晚六，双休，她工作时间不固定，要倒班，周末无休，我们相处的时间很有限。最近商场做活动，她常常加班到深夜，比较忽略我，因为我比较重视这段感情，休息时喜欢腻在一起，常常虚寒温暖，接她下班，然后再回我自己家，她觉得这样我也很辛苦。昨天她向我提出分手，理由是她觉得自己现阶段不适合谈恋爱，工作太忙，没时间像一般情侣那



样和我约会，比较亏欠我，觉得我应该找更适合的人。她常常说自己很累，也觉得我经常两头跑很累，希望做普通朋友。这是假性分手吗？因为第二天她像没事一样跟我一起吃饭，陪我买衣服她还主动付钱，我真搞不懂了……如果不是，面对这样的情况，我应该怎么处理，是不是我追得太紧给她压力了，现在我们交流很少，都是我主动联系她，请冷大指导！

答：是的，如果她第二天像没事一样跟你吃饭还主动给你买衣服，这肯定就是假性分手。因为如果是真性分手的话，她就没必要跟你有这样的后续互动。所以，正如你自己分析的“是不是追她太紧给她压力了”，是有一定可能性的。



从你们两个人的基本材料来看，你们之间大体是相配的。看你们的照片，我觉得你们之间的问题一方面可能在于她比较年轻，另外一方面她确实长得很漂亮。她可能属于那种现在还不es想稳定下来的女生，所以她才会说“要不做普通朋友吧”“你应该找更合适的人”“工作太忙”等，其实都是因为她现在还没有想定下来。如果你真的想要跟她长期在一起，恐怕就要像放风筝一样，这时候你得把手里的线稍微松一松。

只要你把整个时间线放长，你一直对她上心，一直关心她，也一直对她好，这样的话我觉得还是大有希望的。虽然现在她可能还不是特别想定下来，但是再过两年她总归想要定下来。你那时候如果一直跟她在一起，一直保持很好的关系，你就会成为一个非常好的人选。打一场持久战，还是蛮有戏的。总而言之就是得下功夫。这姑娘还是挺不错的，至少像你这样的情况找一个漂亮姑娘也是一件挺称心如意的事儿。你要做好打持久战的准备！



分手，笑忘书

真性分手的话，恰恰不能像假性分手那样只用几个简单的方法就追回来。有可能你做得越多，对方分手的决定反而更加坚定。如果你真的遭遇了真性分手，应该立刻冷静下来，仔细回想你们之间出了什么问题并做出改变，然后挽回或者另找一个合适的新对象。有时真性分手与假性分手的界限并不那么清晰，建议在刚分手的第一个星期或者第一个月，当作假性分手操作。但如果你当成假性分手后操作，效果不好，那就是真性分手了。对于一个铁了心要分手的人，你能做的，只有给自己的感情来一个重新的洗牌与规划了。

♥ 应对真性分手的正确做法

第一步，断联

从现在开始，立刻马上停止双方的所有联系，终止一切死缠烂打的行为。在这个时候，对方想要开始一段新的生活，而你这

个时候越要见面，对方就越烦。你在对方的眼里更加一文不值。这时你必须先往后退一步，才能海阔天空。

第二步，蜕变

如果确保断联，那么你可以开始下一步。只有一种方法可以成功挽回真性分手，那就是华丽转身。如果你还是以前的那个你，你觉得对方还愿意跟你在一起吗？你必须完成真正的蜕变，粉碎过去的自己，全面提升自己，变成一个更优秀的人。你在这时一定要明白，爱情不是对象问题，是能力问题。你过去失去了你的伴侣，是因为你缺乏这个能力。除了提升自己，你一定要在这个阶段深刻反省过去两个人之间的问题，找出所有的原因并且加以改变。这个蜕变的过程是最难的，也是最痛苦的。但是一旦完成，你就获取了重新挽回的希望。

第三步，尝试

在你成为一个全新的自己以后，你可以尝试制造交集，跟对方重新开始。这时候的你，必须是一个全新的你。你最好不要直接去找对方，而是通过种种办法制造一种交集，最好让对方觉得：这就是命运。又遇到你了，谁又能抗拒命运呢？

如果这三步都完成，并且两个人重新开始的话，请参考前面关于调整关系和重新巩固的段落，一定要把握好来之不易的机会。

Tips1 二次吸引与挽回的区别

挽回是指双方已经有恋爱关系或者婚姻关系，分手



或离婚了，一方想去挽回，这才叫挽回。如果是在第一次追求失败后再去找对方，这叫再一次追求，也叫二次吸引，这与挽回是两件事情。在真性分手挽回部分，这个模型叫自我蜕变。在我来看，二次吸引与挽回不一样，但有一个地方是一样的，从现在开始——你跟他是普通朋友，你约不出来他的时候你就应该断联，为什么？因为正常的聊天对于这种约会是毫无意义的，是没有用的。有效的策略就是断联，在断联之后，你要自我蜕变，这就像真性分手一样，真性分手的时候要彻底蜕变，然后再重新创造交集。二次吸引与真性分手之后的策略有点相像，因为真性分手挽回的第一个步骤就是断联，断联之后要蜕变，等你完整地上升了一个层次后再去见对方，不要把你现在的状态释放出来。因为你要做的蜕变核心就是自我提升，当你自我提升的时候，最好的状态是你直接创造一个交集的可能。就是你跟对方之间有一个共同的朋友圈，朋友过生日既邀请对方又邀请你，你可以顺着这个思路去想。不是邀约也不是发朋友圈，而是通过偶然的相遇，这是最好的状态。偶然的相遇让对方发现你已经变成了另外一个人，这就是二次吸引的关键，二次吸引的核心就在于蜕变，在于对方过去看到的你跟现在看到的你完全是两个人，如果你真的想跟对方在一起，你肯定是有办法出现在对方面前的，那个时候再相遇是最好的。

Tips2 二次吸引的重要大招

首先，你应该拥有一个全新的形象：你的发型、你的着装、你的打扮和你的内涵，都应该由内而外地发生变化。同时你要注意你的语言，千万不要再出现“末日四骑士”——“嫌弃”“批评”“指责”和“冷战”了。还有就是你们之间的互动方式也要发生变化，例如，以前你以附和对方的观点为主，那么从现在起，你也可以提出你自己的观点，与对方进行讨论。同时你的生活方式也发生了相应的改变，以示你已经拥有了不同的生活，例如，之前你喜欢斤斤计较一些蝇头微利，但现在你只要取悦自己就好，当你的生活品位与方式都变得更好的时候，无论你能不能成功实现二次吸引，你都会变成一个更好的人，有一个新的开始。

下一个转角还能遇到真爱

失恋大概分3个时期：创伤期、适应期和蜕变期。

处于创伤期的人，神经还没有死心，只是处于一个受伤的状态，还会整天发一些“叶子的掉落是风的追求，还是树的不挽留”“向来情深，奈何缘浅”等信息，处于这个时期的人基本上特别多愁伤感，总是希望回到过去，回到有恋人陪伴的状态。

进入适应期后，人往往就开始看开了，觉得一个人也没什



么不好：以前和恋人一起去看电影，现在开始和闺蜜或者朋友去看；以前和恋人一起吃饭，现在开始一个人或者和其他朋友一起吃饭；以前和恋人一起逛街，现在一个人逛街也觉得没什么。

当进入蜕变期的时候，人就已经完全淡然了，你已经痊愈了，不会再为那个人伤心，也不会再恨对方了，你已经重新打开了新的社交局面，去迎接更好的人，你搞清楚自己想要什么了。随之而来的，更多是淡然，有人再提起那个人的时候，你只会一笑而过。爱的反面有时反而不是恨，而是没有情绪，是漠然，而且你也会希望对方过得好。

还有，如果你尝试了所有挽回方法，依旧无法挽回。那么这时候，你就要意识到对方已经成为你人生中的阻碍，成为你人生当中的负能量。它总在你变好的时候，把你拉下去。我们的人生一定要远离这些会把你拉下去的事物。当你真正放下的时候，你一定会感觉到一种彻底的轻松。你能尝试做一下吗？如果你下不了决心，你可以让你身边的朋友来拉你一把。如果你要忍不住去看对方的微博、微信，你就去看。

我也是个普通人，有时也会手贱，去看前女友的微博，但是我不会跟她联系的。不要控制自己，越控制效果越不好。但我会统计，例如，一开始一天看5次，后来一天看2次，再后来2天看一次，再到后来我就不看了。需求不可能被满足，也不可能被压抑，更不可能被消灭。

挽回模型是我原创理论里最重要的两个理论之一，我

公司里大部分付费用户都需要挽回的服务。在挽回的案例中，有一部分和我的指导没有太大关系，他去挽回，他就成功了。

对于挽回来说，我认为有两种结果是成功的。

第一种结果，你按照我所说的步骤去行动，就真的挽回了，达到了你的预期。你的对象离你而去，但现在对方又回到你身边。这是所有挽回人心目中的成功，这也是你最想要的结果。然而，这种事情发生的概率不高。

还有一种成功，就是你在蜕变中走出了困境，你重新获得了人生的意义，寻找到了新的幸福和方向。这个可能并不是你一开始就想要的结果，但是经过几个月，你认识了一个新的异性，发现对方比以前的恋人还好。这个结果其实你也是可以接受的。不要对挽回成功的这个念头太执着。你蜕变成为了更好的人，自然会有机会遇到更好的人。

Tips1 如何才可以彻底蜕变

蜕变也是一种自我提升。自我提升是你要提升自己的价值，成为更好的自己，是你的自我更新，就像手机更新换代一样，以前的你是版本 1.0，现在要变成版本 2.0 了。而当你想要蜕变的时候，你要彻底粉碎以前的自己，因为以前的你不合格，这样才能破茧成蝶，成为新的自己。

当然，我们依然可以采用自我提升时的几个步骤。



先许愿，明确你要变成什么样的人。例如，男友和你分手，是因为你是一个不爱运动的懒惰宅女，现在就要改变，要多运动，多出门，多社交。根据这个目标，你要罗列清单，围绕这个愿望和你要改变的点，制定详细的计划，细化到每天。列完清单以后，就要开始营造氛围，让自己更有动力地完成提升的内容。对于女生来说，榜样的力量是无穷的。你可以找一个自己社交圈内过得很不错的女生，她工作好、热情大方、举止优雅，让她担当你的榜样。如果现实中有这样的一个女生，你就向她学习，榜样的存在会让你更有动力完成蜕变。

蜕变的过程和自我提升一样，是一条很漫长很孤独的路。真性分手中的蜕变尤为如此，因为同时你还承受着分手的痛苦。要是这时传来了对方已有新对象的消息，你可能会更加痛苦。但是此时你还是不能在对方面前哭闹，不然你之前为断联和蜕变所做的事情都将白费，你只能继续前行。这是一场特别孤独的战役，因为你唯一的敌人就是自己。遭遇分手并不可怕，不明白自己哪儿有问题，不知道自己想要的是什么，随意将就，自甘堕落，说什么“我就是这么差劲”，这样才可怕。如果你不想在将就与悔恨中度过一生，自我提升就是你的必修之路，哪怕最后并不能挽回对方。只有进行自我提升，使自身具备更高价值的时候，你才有更多的选择。希望你们都能在这条蜕变的路上找到恰

当的方法和动力，掌握经营情感的能力，收获自己的幸福。

Tips2 创造再次交集要如何操作？注意什么？怎样才能巧妙地让对方知道你已经完成蜕变？

第一，创造再次交集时适合的场所和情景

创造再次交集，最好选取第三方场景或者场合。例如，你们共同朋友的生日聚会，或者在公园、图书馆这类第三方场景，对双方来说比较舒服的情景才能使你从容不迫地展示自己。一定要选对人时、地利、人和，让你们彼此可以有一个理由独处，让你们已经冷掉的关系回温，看两个人能不能重新找回以前的感觉。总而言之，两个人如果能再建立起以前建立过的连接感，则比较好；如果时机不成熟，千万别贸然行动。经过这段时间，再次交集后成功挽回的几率是很大的，双方的感情是可以重新建立的，事后对方可能会想：“哎呀，我怎么会糊里糊涂地又陷进去了呢？”什么样的环境，什么样的范围，成就什么样的事情。

第二，创造再次交集时巧妙地向对方展现自己已完成蜕变

很简单，运用第一章提到的方法：在沟通中讲故事。讲故事的技巧我不再详细描述了，你可以通过讲述你在蜕变期间发生的一些故事，如你原本因为管不住嘴，吃得很胖，可你蜕变时去健身了，你就可以跟对方说说



你健身的趣事。记住故事永远比你直接说什么“我已经蜕变完成啦，我现在怎么样啦”有效果，从故事中更能有效地看出一个人的态度与观点。

同时如果可以，尽量想办法，加回对方的微信之类的社交账号。当然此时你要准备好你的朋友圈内容，确保从朋友圈中能看出你的蜕变。

第三，创造再次交集时要有耐心

注意不要太急着推进关系。就像当初你们还没有确立关系时一样，慢慢来，别整天有事没事就找对方聊天。

第四，在对方迟疑“不吃回头草”时如何做

此时此刻，只能后撤，以退为进。有人说我能不能说服对方呢？告诉对方，我怎么蜕变，经历了怎么一段艰难的历程等。但如果对方还在迟疑，那就证明对方对你的感觉并没那么深，已经没那么爱你，如果你此时跳出来讲一堆你的艰难经历，就算能打动对方，对方也只能被感动。感动并不能转化为爱，即使真的成功挽回，在这段关系的格局中你将处于劣势，很难长久。要是不能打动对方的话，对方可能还会觉得莫名其妙，可能还会产生“你自己的事与我何干”这样的念头，此时就更不妙了，你可能会让对方立刻想起与你在一起时不高兴的事，那么你之前所做的一切就没用了。对方对你建立的新印象也会一下子崩塌。这个时候，你最好以退为进，不要再主动找对方，让对方反过来发现还是喜欢着你，

这样会更好。

第五，创造再次交集时，女生如何掌握主动的度

如同你们当初还没有建立关系时一样，女生可以与其沟通、聊天、见面约会，等等。但升级关系的工作，如表白、突破友谊区做出亲密举动的事，一定要留给男生来做，这和倒追男生的情况是一样的，你可以暗示，但不能过于主动。

Tips3 如何消除“被分手”这种不甘心的心理

通常在“被分手”时产生不甘心心理的人，大都是在情感关系中投入太多、无法正确地正视自己。她们和对方相处时，往往存在着信任问题和安全感方面的问题。她们可能无法信任对方，也无法从对方那儿获得安全感，两人的相处存在着各种不确定的问题，同时没有做好期望管理，因为所有的不甘心都是因为没有合理地管理预期。明明是高攀或者被短择，却希望能和对方天长地久，这当然是要失望的。合理的做法是重新管理好自己的期望，明白自己要的是什么，找到新的对象时，学会就双方沟通的点制定规则，并好好遵守，自然能培养起信任感与安全感。很多人其实都会害怕孤独，缺乏安全感，但这并不代表我们不能与另一半相处好。



冷爱微问答



女，关键词：脾气不好，吵架，拿他跟前男友比较，断联 3 个月



冷大：您好！和男朋友分手将近 3 个月了，我们在一起一年多，感情非常好，我的家庭条件优于他家，也不知道怎么评价我自己的长相，反正一直以来都有追求者，别人介绍过的对象还会和我保持联络。他个子比较矮，身高 168cm，较瘦，我身高 165cm。在一起的时候他对我非常好，我也依赖他，但是我脾气不太好，虽然是开玩笑性质的，但是真的很喜欢打击他，生气时讲话特别难听，会对他说“我前男友条件那么好，还在等我”“你连房子都买不起”“你滚出我们家”之类的话。一次争吵过后，他要分手，他先是找各种理由，说要回家工作，说他配不上我，说不爱我了，各种理由，现在已经 3 个月没有联系了，还可以挽回吗？

答：在我看来，你挽回他没有太大的意义，因为任何一个男人都无法忍受你讲的这些话。如果他能够被挽回，可能你还需要担心他是不是要报复你。所以



在这种情况下，挽回是没有任何意义的。

你首先要做的是进行自我提升，自我改变，尤其是要把你的脾气好好改一改。

另外，当你对于不知道如何评价自己的长相时，可以把自己的照片发到网上让别人帮你参考一下。每个人都要对自己有一个比较清晰的判断与定位，这是很重要的。

我倾向于认为那些不知如何评价自己长相的人，其实不够优秀。

认清自己很重要。在下一段关系当中，这将对你很有帮助，有助于更好地对自己定位。



女，关键词：另觅新欢，他说我不适合现在的他了

冷大：你好！他，天津人，高帅款，身高178cm，25岁，大专。我俩家庭条件都属于中等。我，广东人，身高165cm，27岁，高中，外形匹配。异地5年，感情一直很好，我是他的初恋，我们之间有很多的第一次，一直打算结婚，后因工作压力，他父母说我在那找不到合适的工作，他工作忙，疏于感情，我想试着放弃。他是孝子，我怕他为难，其实那时我还爱他，他挽留，我比较冷漠。分开一



年半，期间他偶尔有事找我帮忙，联系不多。2015年8月他约我旅游（恋爱时我们说过有机会要一起旅游），那时想去但工作走不开，我婉拒了。后来我相亲见了几个男生都不喜欢，发现自己还深爱着他，放不下。2016年4月，我找他复合，他不愿意，说交女友了，后来证实没有。无论我说什么他都不答应，说做朋友还好！我太心急，缠他到现在，关系恶化。我QQ、微信、打电话找他，他却让我别烦他，说我不适合现在的他了，想开始新生活。他说我脾气冲动，担心我学历低，帮不了他，加上他父母不同意，认为我们的性格爱好不同。最近他又说刚交了女友，不知真假。分手期间他交了两个女友，不到半年就分手了。他性格内敛、和善、细腻，我后悔没早点听到冷大的课，本来他念旧情想做朋友，我可以慢慢来，现在他完全无视我！我想按真性分手的方法，请问断联多久合适？有多少概率挽回？该怎么做？如何制造交集？

答：坦率地说，你的这个案例里面踩了太多的雷区：又是异地恋，又是姐弟恋，又是父母反对。如果你的伴侣价值没有发生重大的变化，或者你们双方的需求没有发生重大的变化，那么目前来讲，你们双方



的格局是没有办法发生变化的。再加上你前面的纠缠，导致你都被他拉黑了，那么现在再来操作这个事情更是雪上加霜。

如果你要挽回，确实只能按照“真性分手”的方式来挽回，但是我个人是不太看好你去做挽回这件事情的。因为让你一个人单枪匹马杀到天津，闯荡出一片天地，然后再去重新创造交集，这当中付出的时间成本与机会成本，已经足够你重新开始一段新感情。

而且我最担心的是，他以前和你在一起是因为那个时候的他还没有经历过太多的恋爱，那么现在他的心其实可能已经“野”了，他再也不是一个十几岁的少年，他现在已经是一个成年人，而你想再去收他的心也没有太多机会了。

我个人还是不太推荐你去挽回，建议你还是开始新的生活吧。



女，关键词：值得你托付终身的男人，挽留



冷大：您好！我 1992 年生人，大四在读，相貌平平，家境一般，有弟弟和妹妹。他 1993 年生人，大四在读，长相还好。我们家境差不多，他有个妹



妹。我和他在高中认识，大学异地。在这近4年的时间里分分合合，大一大二时，我提出分手，但几乎都是我反悔去找他，在大二时，两人关系闹得特别僵，部分原因是他周围出现了几个女生，自称是哥们。他提分手，我很卑微地挽留，未果。大三找我几次，想复合，我答应了，可我一想起大二时他对我的伤害就恨他，要分手。这一次，我们又有联系，他默认我为女朋友，5天前我刚好经过他学校，去找他，两人相处不是很愉快，我又提出分手，晚上他把我一个人留在宾馆，自己回学校了。他打电话给我，我不接。昨晚给他发了条短信，对他说我很作，我要想和他复合。为了消除那天晚上他把我一个人留在外面的不开心，我要求物质补偿，后来他给我转了200元，还是借的。我知道自己在很多方面做得太差了，踩了很多雷区，求冷火指点迷津，指出我做得不好的地方。接下来都不知道该怎么和他相处了。

答：校园恋情就像一颗青涩的果子，它是真诚的，更是青涩的。例如，你说的“物质补偿200元”，可能等你工作多年以后甚至会觉得有点可笑，但在当下对于那个男生来说这确实是付出，而且连这200元



“还是借的”，说明他真的没钱。

看待一件事情要客观，既然是校园恋情，就不要想得那么遥远。你们现在分分合合，就当是你未来真正爱情的前奏，就像是真实战役前的演习。它至少可以让你学会在下一段感情中，学会在大学毕业之后的爱情中，再也不要主动提分手然后又主动去反悔，再也不要去分分合合，再也不要去做这些事情搞得很僵，覆水难收。

你让我指出你做得不好的地方，你做得最不好的地方就在于你对他再三挽留，如果说你在这段感情中什么都没有学到，那请你至少记住一个最基本的原理：一个真正值得你托付终身的男人，是不需要挽留的。



女，关键词：挽回的反面教材

我今年20岁，身高155cm，体重55kg，现在在装饰公司做行政。他19岁，身高176cm，体重55kg左右，在物管审装饰图纸。我们是审图时认识的，后来发现他和我住的地方很近，就有时一起回家。后来我说要不我们在一起吧，他说下个月月初在一起，我说好的，后来就在一起了。在一起的时候他对我蛮好的，就算我加班他也会来陪我。我嫉妒心比较强，在一起的两个月，总发脾气，后来他就和我提分手了。



但是分手后他还是继续给我打电话，但我都不理他。分手4个月后，我觉得我还是放不下他，给他打电话，他说不爱我了，觉得没有意思。可是我没有放弃，就天天找他聊天，但他都不理我。后来我打电话问他发给他的信息看了没有，他说有时间就看。他对我说话蛮狠的，请我以后不要再说那些没有意思的事情。我很伤心，一直给他打电话。一开始他还接，后来就把我拉黑了。过了几天，我拿朋友的手机给他打电话，他接了，我说不要把我拉黑，他说好。后来圣节约他，他说他没有空，已经有女朋友了。我就说没事，不是说可以等你三年吗？我等你分手。他空间有643条说说，我全点赞了。他发QQ问我，我说我就给你赞。昨天又给他打电话，我说我们之间是不是有误会，他说没有什么误会。我解释给他听，说得有点多。他叫我说重点。我说当时你给我打电话时我是真的以为你不要我了。他没有说话。我说想和他女朋友做朋友。他就说算了吧。我说好吧，不打扰你吃饭了。我觉得他是那种很好的人，不会伤害人的，但是我也不知道他为什么对我这么凶。

答：你说“他是那种很好的人，不会伤害人的”，
我很认同；但是你说“你不知道他为什么对我这么



凶”，这我就不认同了。很简单，因为你都已经骚扰到他了，他能不凶你吗？人家都已经跟你分手了，并且已经有女朋友了，你还想跟人家的女朋友做朋友，你让人家怎么过呀？你这样做，他凶你都算好的了。

你应该学会留有余地，给自己足够多的自尊。你跟他已经分手，他也明确跟你说你不爱你了，你再天天找他聊天，这不仅是徒劳，更是骚扰，而且人家明确表示让你“以后不要再说这些了”，你还一直给他打电话，真的是让人太无语了，你这就是一个活生生的关于挽回的反面教材。



女，关键词：真性分手，自我认知失调



冷大：你好！我和前男友是大学同学，大学就住在一起，他是我的初恋，在一起已经3年。他1992年生人，身高180cm，体重70kg，生于北方一线城市，家庭条件良好。我1993年生人，身高162cm，体重45kg，生于北方一线城市，家庭条件良好。双方父母均可提供买房和买车的资金。双方见过父母，而且和对方父母经常有良好的互动。大学毕业在一个城市工作，住在一起，我月收入1万多元，他月收入2万多元。一起去过6个国家旅



行，打算工作两年后一起去美国读 MBA。我比较作，脾气不好，但他一直耐心包容我。唯一的转折点是 2015 年 9 月，我在工作中认识了另一个男生（1993 年生人，身高 189cm，体重 65kg，没有我男朋友帅），和我处于同一个行业，对行业的分析和感悟都非常有见地，我们互动频繁，工作上的问题他也总是能很轻易地给我建议，帮我解决，也一起单独吃饭，后来发生了关系。我和男朋友说明了情况并分手，和这个男生住在了一起，期间越来越发现生活习惯和其他方面都不合适。于是在一个深夜回去找了前男友，他原谅了我，并表示如果这些历练都没能让我们分开，我们就真的分不开了。于是和前男友和好。我由于工作还要与那个男生联系，而且我和原公司领导意见不和辞了职，那个男生升职加薪把我挖到了他们公司。我已经笃定自己不会再和他怎样，他也明确表示只是认可我的工作能力，希望把他们公司这部分业务做得更好。然而他在工作中特别照顾我，每天面对面，让我又和他纠缠在了一起，我也没有和我前男友分手。矛盾了几天后，他去见了我前男友，替我分了手。然而我其实一直爱的还是前男友，但是他现在已经无论如何都不会接受我了。我一直都知道自己错了，请问冷火我该怎么挽回，我真的很爱我前男友。

答：我仔细看过你的聊天记录，这是典型的真性分手。



从前男友的字里行间我们可以看到，他其实已经是阶段性地把这段感情放下了，现在他没有骂你、没有责怪你，也并没有跟你有很激烈的情绪对抗，而是很理性地说：“我们有快乐的回忆，现在见到了然后分开旅行吧，我和你不可能再在一起了。”这段对话是一个非常成熟的思考结果。

在这种情况下，你要做的第一件事就是给对方一些空间。像这样的情况，你只能按照真性分手的三部曲来处理，现在你越是去追着他、求他、纠缠他，就越容易把两个人之间最后那一点点感情全部磨灭掉，让那些快乐的回忆变成了痛苦。

第二件事，当你把你的案例写下来时，我不知道你有没有认真地反思过你自己，从案例描述的字里行间我没有看到一句话是你真正地觉得自己错了的。虽然你在最后说“知道自己错了”，但在这句话之前没有任何一个字提到“我错了”。我想告诉你：学会担当，学会面对自己可能是一个糟糕的人，学会面对自己曾经做过很糟糕的事情并接受自己是这样一个人，是一个人在成长的过程当中必须要学会和面对的事情，而不是遇到问题的时候依然不会自我反思。

在我看来，你现在最大的问题是你根本没有想清



楚你要的是什么，也根本没有搞清楚自己如何得到这一切。也许在别人看来，你这段3年的感情是很美好的，是你自己直接把这段感情葬送了。但如果你现在不对这段过去进行反思、自我改进的话，即便以后遇到了下一段感情，你还是有可能把它葬送的。

借这个案例我想跟大家分享一个最简单的概念：一个人是如何获得自由的？获得自由有两方面的前提：第一个方面是你有能力获得你想要的东西，第二个方面是你有能力控制自己的欲望。例如，可能所有人在没有车之前都想有车，有了车就想有宝马、奔驰，有了宝马、奔驰，可能还想要法拉利、兰博基尼，有了法拉利、兰博基尼可能还想买直升飞机，买了直升飞机又想买游艇……这种欲望是无穷无尽的，没有任何人能够满足无穷无尽的欲望。

当欲望达到一定的边界时，再往上所有欲望的满足都是暂时的。例如，你即使把奔驰、宝马换成更好的车，给你带来的幸福感也是有限的。所以，在这时候修炼自己的内心或者控制自己的欲望就变得尤为重要。而在你这个案例里，你就是太贪心了！你就是想得到除了这段感情以外别的东西。如果不是因为你的贪心，在你们上一次复合的时候，在上一次你前男朋友原谅你的时候，你是不会跟现在这个男生再次纠缠在一起的，这种纠缠并不是某一刻、某一秒钟的失

误，而是在你们矛盾了好几天之后他去见你的前男友。注意，这是“矛盾了好几天”。在这几天的时间内，你有无数次机会捍卫你跟前男友的感情，但是你都没有去做。所以，真的不要再给自己找任何理由，其实你就是没有管好自己的欲望。综合来看，你要做的第二件事情就是修炼，要进行自我的修炼，自我的蜕变。以我目前对你的案例的了解来说，你还有很长的路要走。

第三件事情才是你所讲的挽回。如果有一天你真的成为一个更好的自己，真的懂得了珍惜、学会了珍惜，就像你前男友所说的“如果有缘分兜兜转转还会相遇”，那再一次有交集的时候希望你不要再错过了。



♥ 工具：真假性分手测试题

不会区分真假性分手的人，可以通过这个测试题来自检，仅供参考。

请将各题得分列在以下表格内										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	总分

1. 你和对方还有利益关系吗？

(1) 有 -----10分

(2) 无 -----0分

2. 双方还会有见面的机会吗（包含刻意制造及不刻意制造的）？

(1) 有 -----10分

(2) 无 -----0分

3. 双方还保持有哪种程度的联系？

(1) 社交软件的互动 / 社交软件聊天 -----5分

(2) 电话 -----5分

(3) 全部拉黑 -----0分

4. 分手后，目标对象在朋友圈、QQ空间、微博的状态如何？

(1) 没有动静或保持原状 -----2分

(2) 心灵鸡汤 / 文艺范：心会冷爱会死、爱情与他人无关、就算一个人也要坚强地走下去，等等 -----4分

(3) 刺激我方类型：发一些跟别人约会的照片及各种美照

-----4分

(4) 已被拉黑，看不到-----0分

5. 对方离开时的情绪状态如何？

(1) 冷静，好聚好散型-----0分

(2) 责怪，会抱怨你、骂你-----10分

(3) 不稳定-----5分

6. 你再联系对方时，对方的情绪是？

(1) 联系不上 / 对方拒绝联系-----0分

(2) 接受联系，态度冷淡-----5分

(3) 责怪，抱怨，细数你们如何不合适-----10分

7. 目前在她的社交圈子是否有些人不知道你们已分手？

(1) 所有人都不知道-----10分

(2) 普通朋友 / 同事知道，闺蜜 / 好朋友不知道-----5分

(3) 普通朋友 / 同事 / 闺蜜 / 好朋友都知道，亲戚 / 家人不知道-----5分

(4) 所有人都知道-----0分

8. 假使有一个共同的社交聚会，她会去吗？

(1) 赴约-----10分

(2) 聚会只要有你在就不愿意参与-----0分

(3) 未尝试，不清楚-----5分

9. 消失程度：分手后，对方生活环境是否有调整改变？

(1) 保持原有的生活工作圈，不因分手而刻意改变环境



回避 -----10分

(2) 离开原有环境（居住址或者是工作点）-----0分

(3) 不清楚，没有联系 -----5分

10. 是否出现新的竞争者？

(1) 有 -----0分

(2) 无 -----10分

(3) 不清楚 -----5分

测试结果

≥ 50 倾向于假性分手，挽回策略：连接—修正—解决冲突。

< 50 倾向于真性分手，挽回策略：断联—提升—连接—修复—升级。

Chapter 05
如何自我提升成长爱

冷爱说

成长的标志之一是逐渐掌握力量，也逐渐知道力量的边界。知道分寸，懂得拯救，也懂得不打扰。

从我的戒烟故事说起

在经济不好的时候，我们要投资自己，例如学习，自我提升是永远不会错的。

对年轻人来说，永远不要用现在的眼光看未来，即便是把具有超前观点的真知灼见放在你面前，你也不一定会信。所以，当务之急是提升自己。不做自我提升的事就永远不知道自己原来有多么局限。

自我提升的说法总是得不到大多数人的支持，因为对自己开刀实在是太难了，而把责任推卸到别人身上真是太容易了。自我提升之路必然是孤独的，因为大部分人都希望维持现状，你走得越远，同伴就越少，而且那些原地踏步的人还会试图拉住你，因为这样他们就不用面对自己的无能。我们应该将资源优先投入到最大的瓶颈上，这样自我提升的速度才是最快的。

克服自己的不舒适。

自我提升最重要的一部分是克服自己的不舒适。最常见的



自我提升都会让自己不舒适，我们从偏差行为开始聊。

偏差行为

说到自我提升就不得不提到偏差行为，我们以戒烟为例来讲一讲，附上我的戒烟漫记。

2013年11月2日，北京大雾霾

今天我必须要把戒烟的感受记下来，因为我已经为此支付100元了。

因为认识一个朋友，他主要研究如何快速地学习新技能、培养新习惯，认为建立新习惯最有效的方式是进行惩罚。昨天，他劝我说一定要把戒烟的感受写下来，要不然过一阵子感受就没有这么强烈了，即使写下来也会走样的。当时我手上还有别的事儿，听着这话就漫不经心地答应了。

结果今天我遇到他的时候，他问：“戒烟感受写了吗？”我愣了一下，说：“没有。”他伸出手，说：“100元。”我掏出100元现金给了他。然后他说，接下来如果还没写的话，每天罚100元。我又一次漫不经心地答应了。结果现在我坐在电脑前开始老实地写戒烟漫记。

戒烟是我30岁系列心愿中的一个，从2013年10月27日到现在，正好是5天过去了。很多人都知道，戒烟前5天是最难熬的，但是这次戒烟，我轻松度过了这5天。我现在正在继续享受不被烟草束缚的人生。在这次戒烟过程中，我的很多感

想都会被陆续记录下来。

要说抽烟的历史，小时候那些抽着玩装成熟不算的话，应该从读大学开始算起，正儿八经天天抽烟正好十年，也算是老烟民了。所以，当我宣布戒烟的时候，周围许多人大吃一惊。今天趁着戒烟5日，说一下我现在最强烈的三点感受。

第一，搞明白抽烟是怎么回事

我敢说，绝大部分抽烟的人恐怕一辈子都没搞明白抽烟是怎么回事。我的启发要归功于网上公开的各种关于吸烟的材料，你随便找一篇关于研究烟草的文章，仔细读一读，你就可以得到一个结论：抽烟的本质是尼古丁成瘾。很多抽烟的人其实都知道这个结论，但是从这个结论出发的推理则少有人知。

从这个结论出发，我们可以得到一条最重要的启发：抽烟这个行为实际上并不是一种享受，而只是缓解了你的痛苦。

每一次你想抽烟，都是尼古丁成瘾机制在折磨你。这些痛苦让你无法承受，所以你不得不点燃一根烟来缓解这种痛苦。所谓不抽烟时不舒服的那些反应，跟戒烟的戒断反应是一模一样的。甚至可以说，一个抽烟的人终身都在承受戒烟最初几天的那种痛苦。

抽烟其实就是吸毒。尼古丁成瘾，跟可卡因、海洛因成瘾没什么区别。对于抽烟者来说，唯一的好消息是，尼古丁不像可卡因、海洛因那么难以戒断。

这是我本次戒烟的根本原因：追求自由，逃离尼古丁对我的囚禁。

第二，公开宣布戒烟



我在过去曾有过两次默默地想要戒烟，那时候我想等完全戒烟成功之后再告诉别人，但到后来无一例外，全都失败了。我害怕告诉别人我正在尝试戒烟这件事情，我害怕我戒烟失败被别人所知，害怕别人嘲笑我贪生怕死连烟都不敢抽了，害怕抽烟的朋友们用异样的眼神看我……

归根结底，这是不自信的表现。就像我有一位叫“大球”的朋友所说：“极度的自信来自极度的自律。”如果连自己抽烟这件事儿都管不好的话，我还有什么事情可以管理好呢？

所以这一次，我在微博上、微信上以及朋友圈里公开宣布戒烟，而且我特地告知爸爸妈妈、亲朋好友们：我戒烟了。

第三，惩罚条件

基于第一点和第二点，我这次戒烟一点都不痛苦，无须像往常一样苦苦忍耐。可是，马占凯告诉我还是得设置一个惩罚条件，所以从2013年10月27日日落开始，谁发现我抽了一根烟就可以立刻获得100元。

这个惩罚条件终身有效，欢迎监督。

那什么是偏差行为呢？

举个例子，我平常不太会早上8点就起床的，但今天我特地8点就起床了，为了奖赏一下自己今天要如此辛苦地工作，特地找了个五星级酒店吃早餐。心情本来特别好，忽然旁边就有个人超级大声地宣布，类似于“我的公司马上就快挣了1亿元啊”这种话，这种行为对于我就属于偏差行为。

要解决自我提升的偏差行为，要注意两个问题：

- A. 哪些人的偏差行为是可以解决的：
- B. 当事人主观意愿加上行动才能解决他的偏差行为。

第一个问题是谁的偏差行为是可以解决的，只能自己帮助自己解决抽烟问题，例如，你愿意解决抽烟这个问题，这个章节可以帮助到你，但你跟我说：“我老公也抽烟，你能不能帮我，让他戒烟。” Sorry，除非你老公自己付钱买书学习。要明白自己的能力范围，你不是万能的。偏差行为的种类是复杂的，我们要明白哪些是我们能做的、哪些是无能为力的。另外，我们不要带有立场地看待别人的偏差行为，因为当你有立场的时候你就帮不了他了。

第二个问题是指改变偏差行为需要有主观意愿并有所行动。主观意愿强的人更容易戒烟。自我提升一定要尊重主观意愿，只有激发了要提升的人的主观意愿才能完成自我提升。

为什么偏差行为是如此重要呢？

因为很简单，在通常情况下，健康、财富和感情（感情是指亲密关系）是一个三角，这个三角中任何一个点崩塌，都会造成整个人生的螺旋形的崩溃，而偏差行为很容易导致这三个点崩溃。例如，吸毒极大地导致健康受损，共用针具很容易感染艾滋病，这都是典型的风险行为。

抽烟、喝酒、吸毒都是属于典型的物质滥用。物质滥用是



普通人在情绪比较差的时候或者特别好的时候，即情绪失控的时候，很常见的一个现象。反映在普通人身上，有可能是暴饮暴食，或者狂吃甜品，其实所有人都是一样的。沟通后我发现对方有物质滥用的行为时，会在后续的咨询中帮助他解决这个问题。

自我提升的第一个部分就是矫正偏差行为，而且纠正偏差行为要出自自我意愿。如果自己内心不想改，偏差行为是无法被改变的。

我也抽烟，反复戒烟也花了挺长时间。有些朋友意识到自己想要戒烟，但是戒不掉又不愿意承认，给自己找了很多理由。其实找了那么多理由，无非是想减轻自身的愧疚感，想去减轻自己行为的伤害性。换句话说，即使认为抽烟是一件不太好的事情，但通过前面的一堆合理化的解释，至少把行为合理化了。

有自我改变的自主意愿，但是如果尝试在过程中去合理化自己的行为，那应该尽量通过质询的方式（指出前后逻辑的矛盾之处）把自主意愿剥离出来，之后再强化自主意愿。

另外，戒烟绝对不是源自于自控力。为什么？因为人的自控力是一种资源。事实上，很多人都把抽烟与戒烟归因于一个人的自控力不够。大家觉得胖子没什么自控力，就是因为他控制不了自己的饮食。其实，一个人并不是自控力差导致戒烟失败，而是因为他没有正确的方法。我这辈子一共戒烟3次，第一次和第二次都失败了，当时失败的核心原因是什么？就是因为我想靠自己的毅力。其实第二次戒烟的时候，我已经坚持半

年没抽烟了，然而在一个朋友聚会的场合，他们都抽烟，然后拿一支给我，我不好意思拒绝，就抽了，抽了之后又重操旧业了。而在第三次戒烟当中，我找到了一个正确的方法。这个阶段我已经进入了一个具体的偏差行为的矫正当中了。

通常人误认为自我提升是要依靠毅力的。例如，我要去背单词，我没有自控力、没有毅力，就不能坚持下去，所以我背不会单词；我想减肥，但是没有办法控制食欲；我想戒烟，但我没有办法控制自己。你能知道的每一个自我提升的领域都有一堆自控论。

我要分享一个观点：自控力是一个伪概念。你可以把自控力当作一种资源，但它是有限的。并不是说自控力有高低，而是说自控力原本就是你兜里的100元，你把这100元花到了哪里而已。你的自控力可能花到了穿着打扮或者造型上面，让自己保持一个比较好的妆容，这个也是需要自控力的，你每天起来洗脸难道不需要自控吗？这都是需要自控的，真的需要自控，因为有的女生懒得化妆。行动力是一种资源，你只不过把资源分配到别的方面去了。所以一旦你要自我提升，你就要激发自己的自主意愿，其次要树立信心，绝大部分人不愿意承认的一点的是，他对戒烟没有信心，不相信自己能做到。当说出自控力的时候，事实上，他是不相信自己能做到的。当他说别人自控力很强的时候已经默认自己的自控力很弱。

任何自我限定性条件，如圈子问题、抽烟无害等，这些理由和借口的核心无外乎是内心中不相信自己能够做到。应该给



自己树立信心，一直到有足够信息，认识到戒烟失败源于没有获知正确方法。

你决定从什么时候开始戒烟？

——现在。

从现在起，你有个全新的机会。

接下来说一些方法论：

偏差行为的概念是自我认知，即了解到哪些部分需要被提升，但此部分最困难。

接下来，自我管理—学习—对抗拖延—实施自我提升的计划—实践。

在此链条中会遇到很多问题，我在戒烟文章里面提到：

- 设立有效的奖惩措施；
- 寻找自己的方法；
- 公开承诺；
- 寻找专业方案——戒烟门诊。

方法论是所有自我提升过程的必备，包括：

- 寻找专业人士帮助；
- 在很多人的想象中，自我提升都是前期期待很高但过程

中效果一般，尽管有可能最终的效果一样，但中间会有跌落谷底的可能。

拐点

有一个词叫作拐点：穿越障碍后要进入拐点。拐点是已获得自动前行的能力，不再需要教练和其他人的帮助，可以直接进入下一个障碍区。跨越拐点需要换环境。

跨越拐点后会有一种状态的回落，即跨过拐点之后进入新的高度，水平后会跌落，发现自己的问题，这是一种正常的现象，这会帮助你到达更高的起点，发现以往没有发现的问题。

我们很容易把一件事情的结果看作成功或是失败（如戒烟成功或是戒烟失败），你需要将成败的概念转化为成长的概念，用成败定义一件事容易让你的成长无法坚持下去。要看清楚自己从这件事情里得到了什么成长。例如，自我提升追求所爱，最差的结果是你知道这个人不适合你，再也不用在他身上浪费自己的时间了。请用成长的心态看待生活中的每一个问题。

不要轻易否定自己，从那些讨厌你的人身上学东西，因为只有他们才能毫不留情地指出你的缺点。跟进对自己不满的人，看自己解决不了的问题别人是怎么解决的。你的每一次突破都来自于对你不满意的人。遇到负面评价时不要害怕，想想你解决不了的事情别人是如何解决的，原因在哪儿。你要吸取成长的经验，而不是轻易自我否定。每个人都会遇到问题，也会惊慌失措，当复杂的事情自己搞不定时，你要永远相信总有办法。



自我提升之路理解篇

爱情不是激情，也不是亲情。它就像冰淇淋，你很难让一个没吃过冰淇淋的人理解那种冰爽甜蜜，除非让他自己吃一口。恋爱中的那些欢乐悲伤，只有爱过才会懂。而体验自我提升的感受就像谈恋爱，没有体验过电光火石间开悟、未曾拥有过“感觉自己成长了”的那种感受的人，是很难理解的。

我希望用亲身经历跟你就如何理解自我提升达成一些基本共识。在我过去的实践经历里，最能形象直观地让我体会到“感觉自己成长了”是在艺术领域的一些体验。

♥ 关于经历

在文学领域，我们小时候学过的那些诗词，要么是老师和家长逼着背的，要么就是自己附庸风雅背的。在没有亲身经历之前，根本不能理解诗词中的深刻含义。

例如，高中时候最好的朋友要远渡重洋读书，天天在一起玩的孩子忽然发现以后可能没有太多见面的机会了，于是在一起喝酒抱头痛哭的时候，我想到以后各种好玩的事情没有人可以分享了。那一秒我忽然理解了：“此去经年，应是良辰好景虚设。便纵有千种风情，更与何人说。”

例如，跟一个深爱的人分手之后，只要每次想到这一点，心都像玻璃碎了一地一样。听到一首一起听过的歌，吃到某种一起吃过的东西，看到曾经一起看过的风景。这些事物虽然还在，但是那个爱过的人却不知在哪里，于是瞬间就明白：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”

又例如，有一年秋天，我在南京创业受挫时去周边散心，其中一段旅程恰遇连绵阴雨。从镇江坐车去扬州，轮渡过江。我站在船上看着江面发呆，想起自己到南京刚刚略有小成时，常在夜店厮混的日子，忽然就非常惭愧地懂了：“少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中，江阔云低，断雁叫西风。”

类似以上这些场景，对于你我来说都是很容易遇见的。只要你曾经背诵过任何诗词，然后体验到了诗文中所描述的事件，瞬间就会被其精妙折服。在那一刻，也许你会产生一种穿越时空的共鸣，觉得自己成长了。这些自我提升的时刻，让我明白了第一个道理：经历是理解事物的基础。没有共同经历，就没有共鸣，你很难去理解别人给你描述的事物。



♥ 关于方法

我很小就开始上美术课，但是一直到高中都没有理解绘画艺术的美。如前所述，我并没有过真正地学习美术然后去记忆这些画面的经历，所以很难对绘画所描述的事物产生共鸣，就像没有背诵过诗词自然也很难去理解诗词描绘的场景一样。但是这只是部分原因，我后来发现，方法比单纯的经历来得更加重要。

成年以后，我屡次试图理解绘画这种艺术形式，但一直没有成功。我确实完全看不懂梵高这些名家的作品，于是我开始认为自己无法理解这些作品。碍于面子，当大家聊起这些话题的时候，我只能笑笑。

直到2012年年底，我在知乎上看到了一位叫“小短”的网友写的那篇关于梵高的长问答。从“寥寥数笔告诉你什么叫线条”开始，到“一个人在同一个路口对着同样的风景动辄画几个月”，在“功底”“努力”“色彩”“想象力”等各个维度，用图文并茂的方法一下子让我理解了梵高的过人之处。我曾以为的不可理解，原来是我的方法不对。在那一瞬间，我又燃起了了解绘画艺术的兴趣。

于是我放下所谓的面子，认真地向一些有经验的朋友请教怎样才能理解诸如毕加索、梵高等人的作品。有位画家跟我分享说：“你没有接受过系统的绘画练习，所以你很难从绘画技巧和绘画过程等层面去理解；最好的办法就是直接去看作品，特别是油画，你看电脑上的图片或者是纸质的书籍，与原作根本就不是

2015年1月，我在北京参加一个派对，也喝了一点儿酒，忽然听到了左小祖咒唱的《乌兰巴托的夜》。当他开唱之时，我忽然发现可能是我错了。他的歌乍一听就像喝醉的人在说胡话，但是细细体会一下，这种“跑调”难以精确复制。在那个夜晚之后，我把左小祖咒所有的专辑都找来听了一遍。耐心听下去之后，简直停不下来了。

这次经历对我来说是特别难能可贵的，让我明白了偏见是阻碍理解的大敌。如果在没有尝试或者浅尝辄止的情况下，偏见很容易让我们错过美丽的“风景”。

以上是我理解文学、绘画、音乐方面的实践，让我明白：首先，任何自我提升必然以更多的经历为前提，因为只有经历过，才可以产生共鸣。如果你没有尝试过，是无法理解别人分享给你的体验的。其次，在尝试经历的基础上，一定要有一个正确的方法。例如，你尝试仅凭意志力戒烟，尽管你获得了一个戒烟的经历，但是注定要失败的，因为这不是正确的方法。最后，如果你要去尝试一件事情，一定要先放下偏见。

接下来，我们一起尝试自我提升吧。

♥ 大胆行动

从行动本质上来说，需要我们找到做一件事情的动机，在我看来动机可以分为3个层次。

一回事。”我听从了他的建议，利用一些闲暇时间去博物馆看作品。曾看到一幅作品，原作真的画得太逼真了，就像给静物拍照一样。当时我简直无法相信，这居然是将近三百年前的作品！我立刻理解了，如果三百年前，西方绘画艺术就已经发展到了这样的程度，那么接下来肯定无法在“逼真”这个维度有所突破了。

阅读图文并茂的指南、了解绘画发展历史乃至亲身站到画作面前，才是理解绘画艺术正确的方法。在自我提升领域，光靠经历和努力是不够的，正确的方法更加重要。方法是理解事物本质的最初门槛。

♥ 关于偏见

相比绘画来说，音乐是更容易让大家接触到的艺术形式。上大学时候，我曾经学过吉他，与朋友组过乐队。就像可以从绘画技巧来理解绘画艺术一样，我至少可以从弹奏技巧来理解歌曲里面的旋律。我有段时间相当迷恋音乐。METALLICA来中国开演唱会的时候，我曾经专程坐飞机到上海的现场观看。那些激动人心的时刻、众人大合唱的情景，还历历在目。但也正因为音乐这种形式容易被接触，所以也容易产生各种各样的偏见。

左小祖咒对我来说就是一个非常好的例子。坦率地说，有很多人向我推荐过他的作品，我也曾经尝试听一下，但还是不喜欢他的唱法。



最低层次是奖惩机制，在行动上实现目标就给自己一个奖励，没有实现目标就给自己一个惩罚。惩罚可以是物理上的，如罚自己跑步、罚钱之类的，什么痛苦罚什么。

奖惩机制是很重要的，一个恰当的奖惩机制可以准确地调整自己的行为，如练习怎么去搭讪、形象建设等，这些都可以设立一个奖惩机制，但是这个机制一定要找朋友监督，有时候自己对自己总是下不去手的。你要对朋友说：“要是我不敢跟这个女生搭讪，那我就给你 100 元。”朋友肯定乐意帮助你。所以让别人监督是最好的选择。但是奖惩机制是一个很浅的动力，因为你一旦停止奖惩，你很有可能就不做了。

第二层面，想成为什么样的人，为谁去改变，为什么要去改变，怎么样去改变，改变成什么样的人。第二层面提供一个长远的机动去驱动你，可以在职业生活中让你成为很好的人，也可以让你在两性互动中成为很优秀的人。例如，我想在女生中成为很优秀的人，自己就会努力去做。想找到一个什么样的妹子去共度一生，自己就会去实现这样一个目标。这不仅仅在于奖惩，而在于你想要成为什么样的人，这也是你的动力源泉。你每天都为这么一件事情而努力，一天天改变，例如，你想成为恋爱达人，要收获一个美满幸福的婚姻，你会每天用心经营自己的关系，每一天都在改变，今天找到适合自己的发型，明天学到新的沟通方式，后天又学会怎么处理两个人之间的冲突，你每一天学会的东西都帮你再创造，激励你再前进，这就是动力。这是第二个层次，你想明白了自己想要什么了吗？



还有更高的第三个层次，你想明白了自己想要什么，真正找到可以奉献一生的使命。这听起来有点空，但是你要变得超级有自信，谁都不能打败你，你必须要走到第三个层次。

2008年，我创业时，有人问我：教男生追女生，有可能开一家公司吗？会有人参加吗？当时我就说不仅会有人参加，而且会给别人带来就业岗位。当时听到的人都笑了，他们完全不相信，觉得莫名其妙。现在有几百个小伙伴一起在为这个事业奋斗。我做到了，为什么做到了？是因为我找到我生命中的使命，所以我成功了。当别人质疑你、反对你的时候，当你面临这些问题的时候，最重要的是你要坚持、努力，在改变的路上一定会遭受到很多质疑，但是不要因为质疑而动摇，不要因为质疑而放弃。

我觉得每个人都有自己的使命，不断自我提升，不断为更好的明天奋斗，这就是你的使命。一个奖惩机制是不可能把你推到这个层次，一个自我认知也不能把你推到这个层次，只有使命感才是核心的力量，谁都不能动摇的力量。当你找到这个使命感的时候，任何人都不能推倒你，任何事情都不能动摇你，你会变得更好、更优秀，这就是我想要告诉你的自信的真正源泉。

如何启动自我提升之路？

为什么只有少数人可以超越自己、真正提升并且坚持下去，而大部分人都无法进行长期有效的自我提升？答案在这里。我的一个好哥们王鹏说过：“极度的自信来自极度的自律。”

接触自我提升这个领域，对我来说是纯属意外。自2008年以来，我的工作主要是研究亲密关系，但后来发现对于普通人来说，提升自我价值往往是解决情感问题的前提。因为，大部分想找对象而找不到合适对象的人，原因在于高不成低不就：看上自己的，自己看不上；自己看上的，看不上自己。所以最后只有两条路：第一条路是降低标准，将就之中过一生；第二条路是自我提升，迎难而上，打赢这场孤独的战役，彻底粉碎过去的自己。只有进行自我提升，具备更高价值的时候，才有更多的选择。

这个道理是很容易想明白的。但是为什么只有少数人可以超越自己、真正提升并且持续地坚持下去，而大部分人都无法进行长期有效的自我提升？这个问题背后的答案就没有那么简单了。



我们所接受的教育中根本没有关于自我提升方面的知识 with 训练。粗浅来看，如果把长期有效的自我提升比喻成一个长长的链条，里面就有很多个环节。不仅有如何启动，更有如何持续，而且随着你要提升的主题不同，各自的方法也不同。

♥ 自我提升五步法

第 1 步是许愿，大家都比较清楚。

第 2 步是列清单，大家在选择自我提升的时候，一定要选择一个主题。例如，你今年的目标是什么。就我自己而言，我会给自己每一年列一个主题，2013 年的主题是戒烟，2014 年的主题是战胜拖延症，2015 年的主题是健身，2016 年的主题是英语。例如，我的心愿是变得健康，我给自己定的主题就是健身，我做了一个清单，做了一个计划：在 2017 年 3 月 6 日前，我要完成 200 次训练，养成健身的习惯。我已经知道健身是怎么回事，知道健身教练的督促是什么样的，了解了整个流程，但人很容易懒惰，我有时也会陷入一个胶着期，会产生惰性不愿意去做。那么这时应该怎么办呢？应该把计划进行细化。我在 2017 年 3 月 6 日前要完成 200 次训练，那么在此之前，还有 10 个月时间，那意味着我每个月要进行 20 次的健身。每个月 20 次意味着什么？意味着我每周进行 5 次健身，这就很具体。你的清单应该以天为单位，上面列清楚每一天要完成的事。

第3步是沉浸。让自己沉浸于那个氛围中。我自己是采用番茄工作法的，我会以25分钟为一个单位计时，每当我工作了25分钟之后，我就会休息一次，然后再次工作。每两个番茄时间，我就会休息得久一点，这就是一种沉浸。标准的沉浸就是应该给自己设定一个这样的氛围，让自己更有动力地完成清单的内容。

第4步是容器，也就是要寻找到一个适合你自己的方法以及一个适合你完成计划的场所。我相信，在家工作跟在办公室工作的感觉是完全不一样的。就像以前我曾听一些学员说起他们读书的事情，当他们在图书馆复习的时候，学习的效率远比在家或者在宿舍的效率要高。这是为什么呢？因为当你处在一个适宜工作的环境时，环境的设定令你能更好地进入状态。

第5步是蜕变。当你能坚持以上步骤的时候，你肯定可以蜕变成一个新的人，变成一个更好的自己。

在我系统地学习自我提升的方法时，我发现整个自我提升链条里面的第一个环节是自我管理，它开启了自我提升链条，并保障了整个链条的稳定。也就是你想提升你自己，必须要进行各种类型的学习。无论你想提升哪个主题，哪怕只是赚钱或者变美都是有方法的，这些方法是需要被学习的。但是不管你是自己摸索学还是跟别人学，只要你管不住自己，就没法深入去学习这些方法。所以，有效的自我管理是持续地进行自我提升的必要条件。很可惜的是，自我管理说易行难。

很残酷的一个真相是大部分人根本无法管住自己，因为很多人从未尝试深刻地了解和观察自己。不信你想想，从今天起



床苏醒之后，到你读到这行字之前，你有多少时间在用你的大脑进行思考，你能观察到自己的存在，你能管理自己的行为，而不是处在对自己无知无察的“漂流”之中？

当发觉这一点的时候，人们又常常陷入一些困境。最常见的是进行自我设限，认为自己“笨”“懒惰”“效率低下”“完全做不到”。

笨或愚昧只是一种表象。看似愚昧的人实际上是没有接受足够多的资讯和训练。在任何专业领域中，常见到行业精英鄙视外行。例如，在绘画艺术家看来，也许普通人误解当代绘画是愚昧的；我自己就曾愚昧地认为抽象的西方现代绘画故弄玄虚，可是当我去博物馆从古到今看一遍就知道我的理解是错的。

同样，懒惰也只是一种表象，其实是不需要被克服的。所谓的懒惰，只不过是效率低下的一种表现。而效率低下，并不是说这个人太笨了，其本质是缺乏相关的专业信息与训练。每个人都可以成为高效的人，关键看有没有接触到有用的信息，有没有遇到良师益友；需要找到造成懒惰的原因以及解决方案。

事实上，在接触自我提升之后，我认为懒惰是个伪概念。你可以想象一下，你喜欢的事情，如按摩、美食、旅行、游戏、美剧，你对这些喜欢的事情从不懒惰。如果你把一件事看作享受，你就不会懒惰。只有当这件事对你是任务、是痛苦的时候，你才会懒惰。理解这一点，在后续的自我管理中是很重要的。

至于做不到，很多事情你没有做成的主要原因恰恰就是你限制了你自己。因为你认为无法做到，所以索性就不去尝试甚

至不去开始。而事实上，你可以通过努力学习和练习做到大部分事情。可能说起来有点绕——这些事情只有当你认为自己能做到的时候，你才有可能做到。举个切身体会的例子，我从2002年开始抽烟，在第一年，我就有过戒烟的念头，但是觉得根本做不到。所以在最初的几年里面，我压根就没有尝试过戒烟这件事情，结果自然没有戒烟。直到2013年，我真正找到了戒烟的方法并且认为自己真可以戒烟，然后去实践，才成功地戒烟。我如果至今不认为自己能够戒烟，恐怕此时此刻还在抽烟呢。

为了逃避上面这些自我设限——“笨”“懒惰”“效率低下”“完全做不到”。人们本能地启用了“看似非常忙”的自我保护机制。无法自我提升的人，大部分工作学习的时间都是被浪费的，看似好像非常忙的样子，其实这些样子都是摆出来让自己不受惩罚、不承担责任罢了。这种逃避既让亲友或领导无法责怪你：“你看我都这么忙了，没有功劳也有苦劳，做不好也不是我的错。”也是让自己逃避自责：“我已经尽力了，每天忙得跟狗一样，做不好也不是我的错。”

不能直面这一点，你就无法开始自我管理。难点在于你的主要对手是你自己，而否定自己实在是一件太痛苦的事。但是，如果你不想在将就与悔恨中度过一生，自我提升就是你的必修之路。还是那句话，只有进行自我提升，具备更高价值的时候，才有更多的机会和选择。

最后，祝你能够成功开启自我提升之路。



冷爱微问答



提问 1: 有的人在价值提升后, 择偶标准也提高了, 结果又陷入死循环。如何平衡自我提升和择偶标准的关系?

答: 说到底, 自我提升就是自我修炼, 使自己到达一个新的境界。我们可以划分两个区块: 区块 A 是你想要的东西; 区块 B 是你为了追求你想要的东西而做的事。



以一位 20 多岁生活在广州的女生为例: 女生首先想拥有一个安全清洁的生活环境, 这大概得要花 1500 元。其次, 她希望拥有健康的饮食, 这大概要花 1000 元左右, 如自己做饭或者做沙拉, 或者吃一些比较健康的快餐, 买一些维生素之类的, 低于 1000 元的话, 就达不到了。再次, 这个女生还需要基本款的大方的衣服, 置装费控制在 1000 元的范围内。最后, 还有交通和通信需要 500 元, 一些不可预见的费用, 如保险等, 以及平时自我提升的花销, 如买书。这样算下来, 每个月基本要有 4500 元的消费。而 4500 元的消费在广州来说, 你只要稍微努力一点, 你的工资额度基本上是能达到的。那么这样一年的费用大概是 54000 元, 还有平时及春节回家需要的花费, 再加上帮父母置办的一些东西, 还有其他一些不可预见的费用, 那么可能起码要 60000 元。

如果这是你要的生活，当你拥有 60000 元的时候，我问你，这时候你财务自由了吗？不，你还没有。当你拥有一份能给你带来 60000 元收益的工作的时候，你还只是一个打工者。为什么呢？因为你得上班啊。一个最简单的计算方法是这样的，这时把 60000 除以 0.04，0.04 是最保险的资产收益率，那就是 150 万，这是什么意思呢？这就是区块 B。你要建立一个通道，这个通道最差就是资产收益，假设你有 150 万元，放在余额宝里，一年能给你产生 60000 元的收益，那样你就不用上班啦。那么你就可以把时间空出来，做你所有想做的事情，这个时候你就自由啦。可是跟大家想象中很不一样的一件事是，这世界上财务自由的人是极少数的。获得财务自由，其实只有两种方法：一种是创业，另外一种就是投资。但这两种的收益风险都很大。

但当你真正拥有了 150 万元的时候，你也真的财务自由了，但你觉得幸福了吗？当你有了 150 万元的时候，你很可能还是很痛苦，你想要一架直升飞机或者一艘游艇，但是以你现在的资金水平，这是无法实现的，所以说人的欲望是无穷无尽的。你的收入在提高的时候，你的欲望也在不断提高，你永远都是欲望的奴隶。同样，当你的价值在提升的时候，你的择偶标准也提高了，这与欲望是同一个意思。



其实我们也可以完全把你的钱换成你的感情。我们通常都说，一个男人只能提供养育价值（通常指金钱权势）、情绪价值（指帅气和情话等）和忠诚三种之一。如果你原来只是想找一个忠诚的伴侣，但你完成自我提升后，希望找一个帅气、对你好、很会说情话、很有钱、对你很专一的老公，这个就是你的要求在发生改变。你并不畏惧失去这段关系，因为你知道你可以去重新建立一段新的关系，你的情感是自由的。为什么有些女生对某段感情患得患失，因为她本身的情感是不自由的，她担心自己找不到更好的人。如何建立一个合理的预期？如何把区块 A 控制在一个合理的范围之内？答案很简单，就是我们应该时刻地观察自己在区块 A 时的表现，不要让自己的千里之堤毁于蚁穴。例如，一个人的财务自由是怎么崩塌的呢？她买了第一件超出她能承受范围的物件，如一个香奈儿的包包，她会想要买衣服去配这个包包，佩戴更好的首饰去衬托这个包包，甚至开始想着自己的容貌配不配得上这个包包，最后还可能为此去做整容手术，结果她的财务平衡就被打破了。

你的区块 A 是怎么提升的？就是从你得到第一件不该属于你的东西时开始的。曾经有人在微问答问我：“有个男生送了我一部苹果手机，我挺想要的，我能不能要呢？”我的答案：不能要，因为它不属于你。

从你得到第一件不属于你的东西开始，你欲望的边界就会被无限扩大，你的底线就开始被突破。所以我们要时刻检测自己的预期，不能让自己的边界扩得太大。如何平衡价值提升与择偶标准之间的关系，就是时刻警惕欲望，不去接受任何不属于你的东西，最常见的就是面对诱惑的时候，坚守住底线。

提问 2: 怎样发掘自己的兴趣点，怎样发现自己需要什么？

答：当你不知道你自己想要什么的时候，你可以尽可能地多去尝试。我在大学的时候组过乐队，我也去别人的公司做过很多不同的工作。我经过很多不同的尝试才确定我现在做的工作是我喜欢并且热爱的工作。所以我不主张初恋就结婚，我觉得恋爱怎么也得谈过三五次，跟多一点的人接触，你才会知道自己想要的是什么。最可怕的是你什么都想要。就像你只有 100 元，你只能买你最需要的和最重要的东西。如果什么都想要，往往最后一无所有。

其实，除了以上提到计划的清单，我建议大家也可以列一下自己的梦想清单和快乐清单（就是你做什么事情会觉得快乐），当你心情不好的时候，看一下这类清单，去做清单上的事情，能让你调整心态。我自己就有一个幸福清单，当我做阅读、学习、健



身、散步、听音乐、讲课、情感咨询这些事情的时候，我是幸福的。我还有一个梦想清单，我把要做的事都列了出来，给我鼓舞与动力。



提问 3：自己愿意付出，稳扎稳打，一步一个脚印的时候，有没有克制自己心急的妙招？

答：我们是人，人就会心急，有急躁之心。人无法克制本能的，只有当你满足的时候，你才会不心急。当你确定为什么而心急，保持这种确定感，确定自己想要什么，这是很重要的。当你知道你要做什么，知道怎么做，而且你正在正确地做这件事的时候，你就能消除不确定感，没那么着急了。



提问 4：节制、自律有什么好方法？

答：首先你要肯定你所做的事情是你想要做的事。不要给自己设置太多、太大的目标，不然你也会很吃力的。最好找人监督你，就像我在 2013 年戒烟与 2014 年战胜拖延症一样，我都请了教练，请专门的人来监督我、训练我。避免拖延的最好方法是让自己不得不做，不想做也得做。现在如果要我写一篇关于情感问题的文章，我写不出来，并且会拖很久。那我的解



决办法是什么呢？找我的下属来陪我一起写，或者找一堆学员，向他们讲授关于情感问题的内容，我的责任心驱使我不能拖延，那么我就能完成这件事情了。我平常有时也会懒得录微博与微信上的微问答，但当我的员工捧着电脑来办公室找我答题时，我肯定就得录了。因此，节制和自律的最好方法就是不要开始第一次的自我放纵。我特别爱吃一种椰丝白巧克力，每当我心情不好的时候就开始吃，我会不停地吃，直到全部吃完。那节制吃巧克力这件事的最好方法是什么呢？不要买。



提问 5：如何解决信任问题呢？哪些方式可以帮助自己、给予自己安全感？

答：信任其实跟安全感有一定的共同之处。安全感来自两点：一是来自规则，两个人之间的相处要遵循一定的规则，谁也没有犯规，这就是安全感；还有一种就是包容，就像母爱，无论你是谁我都会爱你。一个人的安全感，往往来源于这两点。如果在一个人的成长过程中，周边的人都对他很包容，那么他就很容易成为“妈宝”；但如果在一个人的成长中，周边的人对他的爱充满规则和规矩，那么他就有可能变得比较懦弱——唯唯诺诺，或者走向另一个极端——比较放荡不羁。





提问 6：如何提高自己的行动力？

答：行动力最重要的表现是实践，最有用的还是直接进入这件事情里面。你要确定自己努力的事情，并且进入这个事情，参加一个社群，去感受这种氛围，并建立一定的奖惩制度。一定要找到正确的方法，寻找正确的自我提升的路径。



提问 7：为何听了那么多道理却依然过不好这一生？

答：因为你并没有知行合一，你只是知道这些道理，但你没有去实践。你听说了健身很有益，你知道戒烟很好，但只停留在知道的层面，这是没有用的。



提问 8：懒惰、拖拉、早起晚睡碰到障碍区怎么办？

答：很多懒惰拖拉的人不知道怎么脱离这种状态，他们获知信息的渠道比较有限。我会把曾经做过的很愚蠢的事情记下来，时刻提醒我自己不要陷入障碍区。我之前认识一个朋友，他之前无所事事，不务正业。他后来蜕变了，努力工作，成为团队的核心并且成为了一个称职的丈夫。他之前是因为懒吗？不是，只是他现在知道了更多的信息，知道如何突破自己的状态。



♥ 冷爱健身日记

在这里我分享个人健身日记的一部分，用我自己的经历来鼓舞大家，走上自我提升之旅。

【健身日记】自我提升，每天提升一点点。

2016/02/29

2016年第6次健身，最痛苦的练腿日。幸运地发现没有上次那么痛苦，尤其是练最后两个器械时比较轻松。目前的瓶颈还是心肺功能，每次心率一提上来眼前就发黑，要进一步探究如何爱上跑步。

2016/03/07

第10次健身，练习臀腿，兼带功能性训练，提升心肺功能。尝试投入更多注意力，然而并没有什么作用，还是没有找到健身的乐趣。幸亏我懂得自我提升的方法论，我知道健身肯定存在乐趣。我现在的目标是找到它。制定的21次计划还有11次，我向自己承诺我会在剩下的11次里找到乐趣。

2016/03/20

第15次健身，胸部练习。今天感觉好极了，全程无痛苦！目前的训练方式是四分法，多余的时间再做其他练习。练背和练胸的这两天我已经找到了一些感觉，甚至可以感受到肌肉的力量。其余的两天分别是臀腿日、肩部腹部练习日，接下来再接再厉，再继续想办法突破其余两天！另外按照上次训练的计划，搜索了我常去的北京及上海等地的教练，情况很乐观，下次出差做测试。

2016/05/08

第18次健身，胸部、背部、腿部全方位适应性训练。又一



个多月没练，核心原因还是出差。没有用上次提出的改进措施，因为出差的时候总是太忙碌，必须想办法进一步优化。

2016/05/10

第20次健身，训练背部、肩部和腹部。感觉还不错。今天换了个教练，我挺喜欢这个教练腹部方面的训练，比我想象中更容易坚持。从目前来看，直播和健身是最能矫正我体态的方法了。

2016/05/22

第28次健身，有氧训练。写下这次健身的感觉是惭愧的，因为连续几天被工作所累，真的没有时间健身，眼见本周第5次健身无法完成，临近半夜出去快走了半小时。一路在测心率，我想要是每分钟没有达到110次就不算健身了，没想到很有效，不仅出了很多汗，心率监测也到了每分钟115次。也许是因为负重，所以效果才比较好。无论怎样总比待在家里不运动强。

按照我的静态心率，我的高强度有氧训练的最有效区间是每分钟130~150次，翻了一下心率监控记录，上次达到这个区间是2016年5月9日的椭圆机，所以下次有氧训练时还应该用椭圆机。

2016/05/31

第32次打卡，有氧训练，练习胸部、手臂和腹部。历史性突破！今天第一次进行了40分钟的高强度有氧训练，出了很多汗，然后进行了60分钟的器械训练。在完成有氧训练之后，感觉有一种持续的愉悦一直在释放，是一种缓慢的释放，就像沉浸在祥和的糖水里面，感觉极其平静，一下子把我从最近一阶段的疲惫和低落中拖拽出来。运动改变人生！

2016/06/10

第39次运动，练习臀部和腿部。今天练的时候感觉非常

难受！胸闷、气短、眼前发黑，可能是因为昨天晚上没有睡好，好几次想要放弃。难道我就不能做一个只做咨询、低调的胖子吗？非要当网红上节目、接受采访吗？好吧，是的，像我虚荣心这么强的人还是继续训练下去吧。

2016/06/22

第 48 次打卡，练习胸部和腹部。今天健身感觉还好，没有太大的痛苦。所以趁着今天这个好时机，我执行更高的健康标准，除了健身以外，建立全新的健康睡眠计划。第一阶段目标是每周 4 天保证凌晨 1:00 以前睡觉，剩余的 3 天保证 2:00 以前睡觉。接下来两周每天睡前在微信群内打卡，如果晚于 2:00 睡觉，就给大家发 100 元红包。

2016/06/26

第 52 次打卡，全身拉伸、肩颈的放松与对抗练习。

很惭愧，33 岁才开始正式学习如何使用自己的身体，才发现过去错过了很多。按照 2014 年 10 月协和医院对我的 X 线影像诊断报告：颈椎生理曲度变直，C4-6 序列不齐，部分椎体骨质增生，C6-7 椎间隙变窄，颈韧带可见钙化。之前我完全没有重视这个报告，也根本看不懂这个报告是什么意思。当时问过医生，医生只是说没有大问题。今天把这个报告拿给教练一起讨论了一下，才搞清楚所谓的 C4-C7 是什么，这些话又是什么意思，会给我造成什么后果。

幸好，现在还来得及。亡羊补牢吧，庆幸今年跟粉丝们赌博健身 200 次的事情。要不然现在我还蒙在鼓里呢。加油！

