

【DC 原创翻译】如何与女生聊天（实例篇）



作者：アルティシア

出身神戸。在离开广告公司之后，以作品「59番目のプロポーズ」的作者的身份首次亮相。在恋爱小说作家中，以“非常犀利地写出女性真实想法”而著称。

翻译：DC-Angelo



校对：

大家好！

这次，为了不善于和女生交谈的那些男生，写了《如何与女生聊天》

有很多男读者跟我反映了有：

「我不知道和女生聊什么好」

「和女生找不到共同语言」

「说话时被打断会觉得很恐怖，很紧张」

之类的烦恼。

在社会上流传的关于恋爱和结婚的书中：

<如果想交女朋友的话，就必须得锻炼“沟通能力”，换句话说就是“说话的能力”>

虽然这样写道，但是如何练就，却没有提到

<在谈话的过程中，要引出对方感兴趣的话题>即使被告诉了这种抽象的事情也会有「那么，到底该怎样做啊？」之类的疑问吧。

因为工作的关系，我虽然接触了很多这类的书，但我觉得「这样的书，无论读了多少也交不到女朋友，不是吗？」

那些不会交流的男子现在最想得到的是<现在拿到就能马上使用的会话的案例>。

于是就有了今天的这篇(^O^)/

前些天，我在为《在别人家聚会、婚礼、聚会时交女友的方法》取材时，活动组织主办方和我说道：「即使男子长得很帅、收入很高，不会聊天的话也不可能有女孩与他成为情侣。可以成为情侣的，是那些女生与之聊天时很开心的男子」。

虽然在听到「这个见面会的配对成功率平均 50%」，觉得很神奇，但实际参观的那次相亲会的成功率确实达到了 50%。

那些看起来很害羞很单纯的情侣，红着脸，相互依偎着从会场走出来「有这种活动的时代真好啊...」口中这样感慨道。



酷似綾瀨遙的清秀系女子与岩尾望



几乎完全一样的男子成为了情

侣，「岩尾，太好啦，恭喜!!」我在心里替他高兴。

（详细的报道会在以后写的哦♪）

「我也要 and 岩尾一样抱得美人归!」即便男子有这样的干劲，但如果觉得聊天是受罪的话，即使是参加这种成功率的相亲会，也只能进去溜一圈而已。

请大家仔细分析这篇报道里聊天的案例并反复的练习。那样，聊天能力就一定会得到提升。

现在说到正题。

不善于聊天的男子，为了一开口就给对方留下深刻的印象，总是抱着「必须要说有趣的话」「必须要说有意义的话」这样的想法的话，从头到尾都会结结巴巴，紧张的要死。(约会教练狼行

天下批注：聊天最重要的是自然以及你自己享受和女生聊天的过程，因为只有你自己拥有这种聊天状态才能带给女生有趣的谈话和愉悦的聊天心情，这是自然而然带来的结果。但社区的新人不要眼睛只盯着让女生开心这个结果就一味的刻意去说有趣的内容以及有意义的话，因为刻意去做这些事情反而会给女生不好的感受。比如一个内向的男人刻意装得很开朗和外向，模仿骄傲风趣法，这属于自己找死的做法。因为性格在短时间内是难以改变的，于是有了那句俗气的做自己就好，虽然说得飘渺，但很对。)

最开始，还是不要把目标定这么不切实际比较好。

女性最希望从聊天中得到的是「能让心情变好」。

只有让女性有「和这个人很容易聊」「可以聊得很自然很放松」的感觉，才会让她们对你产生「想再和他说一次话看看」的想法。

首先，这个是大前提。

大家都有这样的经历，即使你不善于和女性聊天，和出租车的司机聊天时，也会觉得聊得来。

假如，被司机开了这样一个头，「天变暖和了呢～」

「是啊，真暖和啊」

「暖和虽然好，但是花粉也变多了，对花粉过敏的人又很多，现在周围好多人都戴上口罩了呢～」

「你这么一说，还真是啊，我们公司现在戴口罩的人也特别多」

「您没事吧，对花粉？」

「我还好，但是时常眼睛会痒，一直在喝药缓解」

「这样啊～...话说，樱花，眼看就要开了呢」

「是呢，终于到了赏花的季节啊」

「您，一般都会去赏花吗？」

「每年都去，公司组织。去年也是，去了什么什么地方赏花...」

在这个事例中，对话真的够毫不费力的持续下去。

因为这个是没有经过深思熟虑随口说出的话。

在说话时，没有考虑类似「被讨厌了的话怎么办」「冷场了怎么办」「貌似气氛不错，必须要说些有意思的话」的事情。

其次，**随心所欲聊天的秘诀**

首先，请「从放松肩膀开始，尽量的放松，尽可能的让自己进入一种可以舒适闲聊的状态」

与这种状态放松的人聊天时，女人才会有「心情愉悦」的感觉。

那些能与女性很好的聊天的男子，并不是生来聊天能力就很强，而是单纯的聊多了，所以习惯了而已。

所以开始时，一点一点脚踏实地，不要有过高要求，不要带有目的，心平气和的与异性进行聊天。

关于以前报道的反馈

<为了变得可以和女性随意交谈 和超市里管理试吃的阿姨进行了对话练习>。

这未尝不是个好办法。可以先从恋爱目标以外的异性开始，练习交谈。

如果可以习惯了的话，就可以渐渐变得与同年龄层的异性有话可聊。

那么，上事例。

★初次见面时展开话题的方法

「不知道初次见面时应该说一些什么特别的东西才好」这个问题困扰了很多男子。

既然每个人都有故乡，那就可以举几件本地的事情。以本地的事情开始，来展开话题。

那时如果聊一些关于「くすつと笑える系のネタ（可以理解为恶搞：例如下图把打折时的 off



改成了 on (on)」的事的话，随着气氛缓和，相互之间的紧张感也会渐渐消失。

例如我是神户人，可以用这种方式来说话。

「我可是神户出身的哟」

「神户，好地方啊～」

「去过神户吗？」（向对方抛出问题）

「没有，虽然很遗憾，但是真的没去过」

「这样啊。神户是被山啊海啊包围的好地方哦。山，那是相当的近，虽然时而会有野猪出没吧（笑）」

「诶，野猪？」

「嗯，没错。说到野猪出没的话，虽然觉得野猪是住在深山老林里，却总是出现在公寓的前面。」

「啊～？」

「所以神户人流传着这样一句话『遇到野猪的话就往高处跑』（笑）」

「确实，野猪不会跳呢（笑）」

「就是。所以神户动物园里没有野猪（笑）...某某姑娘，去过动物园吗？」

（此处应该是当地的谚语，翻译的没有任何问题，但是逻辑有点说不通，请教过日本人，也不清楚，若有哪位前辈知道，还望指点迷津，在下感激不尽）

「去过动物园吗？」从这个问题开始入手，既可以用「节假日一般去哪玩啊？」引出对方喜欢去的地方，也可以延续出「我喜欢动物，在养猫，你有养宠物吗？」之类的关于宠物的话题，「想去水族馆吗？」用特殊的问题展开话题也未尝不可。

这就是被称为「神户，有野猪出没」的本地故事，当然，也可以由风景名胜开始展开话题。

例如，

「神戸值得一玩的地方里，‘異人館’是很有名的呢。因为以前海上贸易的繁荣，在那附近居住的外国人相当的多」

「啊~，怪不得神戸被称为港口城市呢」

「从那时进入日本的香料公司也有。所以印度人也很多，虽然是像玛哈拉佳国王那样包裹着头巾的人，也会叽里咕噜的用关西腔说话（笑）」

从这类的话题开始，慢慢可以引出

「好吃的咖喱店也有很多→喜不喜欢咖喱？」（食物的话题）

「外国人聚集的酒吧很多→喜不喜欢酒？」（酒的话题）

「去过印度吗？（想去吗？）→去过国外的哪里？（想去哪里？）」（旅行的话题）

「我也想变得能用英语来交谈，所以就去了英语会话学校→有没有在学习？」（学习的话题）

之类的，从而延伸出各类的话题。

大家也请收集下出生地的情报，并试着考虑一下当地的故事（有名的东西・风景名胜・历史・食物・酒・节庆活动・吉祥物・有名的人之类的）

在这之后，请先做做「以这种方式在聊天中展开话题」的 **模拟会话**。

求职面试时，不是也会在想说「某些话，某件事」之前，先在心中自己模拟吗？初次面试即使说不出非常漂亮的话，在反复进行面试的过程中，渐渐地习惯，慢慢地变得可以流利的说话。

与异性聊天也是一样。所以，请通过「**事前模拟**」和「**进行现场实战而变得习惯**」来提高聊天技巧。

★寻找共同语言的方法

与面试不同的是「无论是很随意、无意义的闲聊，还是岔开话题很远都是可以的」

在岔开话题的过程中，也可以寻找共同语言。

例如，神戸出身的名人中的村上春树，对方如果也喜欢村上春树的话，就会很容易通过「喜欢他什么作品？」发掘出一大堆共同的话题。

即使对方没有看过村上春树的书，也可以通过「读过什么书？」之类的问题，发现对方喜欢什么书或漫画，也可通过「挪威的森林被拍成电影了→喜欢什么样的电影？」之类的问题展开电

影的话题。

这么做的话，随着话题的展开，就可以找到共同话题了。

例如，从历史故事开始「在大河剧（日本 **NHK** 电视台在电视上一个固定时间段播放的，关于古代历史的连续剧，普遍以一个人作为线索，叙述一段历史时期，人物有虚构，其中会提名并穿插拍摄地的景色与文化，从而在宣扬日本历史的同时开发日本地方的历史旅游市场，如龙马传（坂本龙马），风火山林（山本勘助），下文提到的平清盛等）中播出『平清盛』的时候，有很多游客来神户进行历史旅游」这类的话题开始，引出对方是否对历史感兴趣。

无论对方是否对历史感兴趣，也可以通过

「看过大河剧吗？」

「因为很少看大河剧～...外国的电视剧看了不少呢」

「啊，我也看过外国的电视剧哦！」

之类的聊天找到共同话题。

即使你没有看过外国的电视剧，也可以通过「喜欢什么样的海外电视剧啊？」「有什么推荐的作品啊？」之类的问题，引导谈话继续。

「哪有那么顺利的就能想出这么多话题啊」也许你会这么想。

确实，与事前模拟练习同等重要的是，需要**反射神经（临场反应速度）**。
反射神经和**事先模拟训练**一样，要通过「**现场实战**」，来植入你的大脑。

即使是突然被聊到家乡变化的时候，像是「变得暖和了呢～」这类关于气候的话题开始，也可以以「我是从寒冷的地方来的，冬天时雪下得很厉害...」之类的当地话题把聊天继续。

即使不说当地的事情，所有可以展开话题的话都可以。

「变得暖和了呢～」

「是啊。前不久还很冷，公司里有好多人感冒...」

之类的公司之类的事情。

「我们公司虽然得到了クールビズ奖的提名，但上司却穿着那么奇怪的衣服来上班...」这类职场趣闻开始。

「还有这么有意思的上司？」

「就是啊一！我们居然有这么奇怪的上司...」

之类的，（约会教练狼行天下批注：如果各位听过我的约会公开课的话，会发现这里和我提倡说身边有趣的人和事有异曲同工之妙，我的学员就经常拿我的那些奇特的人生经历跟女生分享，效果非常不错）

「在那之前，公司出了这么一个事」

「对对！我们公司也...」

用这种方式，来展开话题吧。

再说一个从天气的话题来展开话题的例子

「一月去冲绳旅行，想感受下那里如春天般暖暖的阳光」→旅行的话题

「冬天刚吃过烤羊肉哦」→食物的话题

「真期待能美美的豪饮啤酒的季节啊」→酒的话题

「在那之前，我家的猫也因为冷钻进了被窝」→宠物的话题
...等。

（约会教练狼行天下批注：我常常会和女生聊天的时候去表达自己想做的事情‘我把它叫做表达理想和信仰’，比如我跟女生提想开一间小小咖啡馆，结果常常遇到女生激动的说：“我也想，我超级喜欢喝咖啡以及泡咖啡馆”，这样就会让女生感觉她和你之间在生活情趣‘喝咖啡’甚至生活理想上面‘崇尚小资和惬意的生活’有着高度的一致和默契，这就是情感连接的开始）

所以，从「变得暖和了～」能展开什么样的话题，请先事先思考一下。

★留心气氛

还没有习惯聊天的男子，聊天应该像打壁球一样，而不是像打垒球一样（刚开始时，聊天自由度，不可预计程度低，难度不宜过大，应该像打壁球一样有一定的范围，而不是像打垒球一样满场跑）。

而且因为紧张和压力，单方面的说的话会变的很糟。

特别是一到了男子得意的领域，「想把我知道的说出来!!」这种想法经常非常强烈。

但是，听的人也许会有「这么详细，好厉害啊」或者是「这个人一直说话，完全不听别人说话」的想法。

（约会教练狼行天下：作者这里是指出倾听在谈话中的重要作用，各位要学会做一个好的倾听者）

即使本人觉得「终于到我一显身手的时候了！」并状态极佳充满信心的说话，也难免给对方落下自大和得瑟的印象，请注意下。（适度吧，日本人普遍是，工作中相对比较欣赏谦虚、老实的人，不太喜欢从头到尾一个劲说的人，女人~~有待进一步考察）

不善于聊天的男子一般会有「不知道的事情就不能说」的想法。

例如，对方说道「我喜欢村上春树」时，脑子会因为「一本他的书都没有读过，该怎么办啊？！」脑中一片空白。

这种时候最好的，就是把对手的问题扔回去。

「我虽然没有读过，但你喜欢他的什么地方？」「你最推荐的作品是哪部？→说的是什么？」
「嗯，看来很有意思呢！我下次也想读读看。」

...以这种风格继续话题的话，对方就会有「这么热情的听我说话，好高兴啊」这样的感觉。

（约会教练狼行天下批注：与此类似的还有比如你和女生在约会的过程中，你们去进行一项活动，女生很擅长，可能你不会，不要觉得丢人，你可以很坦然的表示自己不会，但很有兴趣学习，让女生教你。我以前就遇到过在酒吧玩游戏，女生提议玩的游戏我不会，但我很坦然的表达出来我不会并让女生教我怎么玩，女生感觉很好，因为在这里，你的存在体现了她的价值。）

在那之后，试着读下推荐的作品的话，以后就可以向她传达出「你推荐的书真的很有意思，也很和我的口味啊」的感觉，共同的话题也可以越来越多。

最希望让宅男朋友们知道的是「与知识相比，与人的交流要更加有趣」。

宅男之间的对话主题是「通过不断相互交流现有知识使自己愉悦」为了多进行这种沟通，平时也养成了这种思维习惯。

这是宅男之间的取乐方式，与异性之间的对话中心是「亲身体验，轶事，趣闻」所以请用这种类似的方式同女性进行交流。

例如：「在非洲的萨凡纳有什么什么样的野生动物」即使和他们说了这样的知识，对方大概也只会「哦，这样啊」的感觉。

另一种方法「去非洲旅行时，在萨凡纳与野生长颈鹿见面...」如果说的是这类经历的事情的话，对方除了「啊—！」还会产生对这个事情的兴趣。

即使没有走到萨凡纳也可以，但请在过程中增加轶事之类的引用。「远足时坐着滑轮落到了水田里」之类的，因为这样的话会十分充实。

人们容易产生共鸣的事情有

- 小时候和学生时代的话题

- 家人和宠物的话题

- 人生遗憾

等等。

回首过去，并尝试着发掘出有趣的事情。

然后就是「即使不是那么有趣的话也可以聊」，请这样思考。

向女性读者征集的<想问问大家与没有感情经历的男子交往，结婚的体验>刚刚结束，收到了很多邮件。

介绍其中的一个。（28岁）Y女士的邮件。

<3年前，与没有感情经历，三十岁的男子在相亲会上相遇，最终步入婚姻。

好像他一直觉得自己「无法与女生说话」进一步说，甚至到了觉得「自己一生都无法结婚」的地步。

最初见到他的时候，虽然没有显得特别的呆板，聊天时还会努力的寻找话题。

对于我来说这已经很好了，再加上是因为老实而不熟悉女性，所以觉得他很诚实，便对他有了好感。

其他的在相亲会上遇到的人，甚至不能进行正常对话，一个劲的蹦词语。对于我没有任何问题，看上去又对我说的话完全没有兴趣，就pass掉了(^_^)

即使不擅长和女性说话，但他是努力理解我的人。一边拼命的努力问我问题，一边努力寻找与我的共同点...如果是这个人的话，觉得一定可以成为一对>

我也这么觉得。

即使因为呆板而不善长说话也无所谓，因为女人喜欢「努力时的样子」。

也从男子读者收到「总去酒吧、酒会练习说话」「一点一点的变得有自信、变得能与人愉快的交谈」之类的回复。

（也收到了10月26日的报道中提到的R先生发来的「朋友变多生活得到改善了」的回复。回头仔细介绍给大家^^）

酒吧，酒会之类的「没有人认识自己的场所」，不必担心别人的目光。

但在学校，公司之类的地方会被会被嘲笑不是么，「那家伙在那拼命努力呢哦~~」，也会因此变得不安。



鄙人的陋作『モタク』（本文作者的作品）中登场的朋友山田君也是这样，仿佛被「我就是怎样努力也不管用的，只会被别人嘲笑」这样的咒语囚禁着自己的脚步。

这样的男子也在经历过我的斯巴达指导（作者某项课程的名字）之后，在第十个月初次交到女朋友，现在已经结婚并成为了一个孩子的父亲。

在和妻子交往之前，「现在去表白！」我推着他的后背，以要飞起一脚踹他的气势说道。

「你要是不敢表白的话，老子就把你的手机费了！」我这么说道。

前些日子，与山田君喝酒时「要不是アル老师在我后背踹了一脚，会觉得自己一年也表不了白」被这么说道「1年？！咳！」说着我呛了一口酒。

（约会教练狼行天下：作者这里提到督促自己的学员向女生表白是因为作者发觉目标喜欢上自己的学员的前提之下督促自己的学员自信的将关系推进一步，各位不要断章取义，以为追女生就应该表白，而忘记了表白的前提是发现目标喜欢上自己了。如果目标没有被你吸引，那就真的表白死了，结果就真的要死了。我见过太多的男人犯这样的错。）

山田君说：

「对女生成功的经验一次都没有，对这件事的感觉只有恐惧，根本就没有勇气啊。起初没有和女人之间的交集，女人对于我来说就是未知的存在。还有就是不知道关于女性的事情，在网上找的话全是＜只要是帅哥＞＜女人就要用相貌和金钱来泡＞之类的情报，所以觉得『果然是这样，我这德行的表白也没有用』...」

「看了更深入一些的情报，觉得得磨练自己的能力」，然后我不由得开始钻研。

长得帅的人和精英——是占据人口 5% 的特殊人群。但普通人也在现实中体验恋爱与结婚。

他之所以会被这样的情报所左右，是被过去的经历，失败的回忆夺取了自信与勇气的原因。

无论男女，都有很多种。

恋爱不是选举，即使得不到多数的选票，能得到真正合适自己的 1 票就足够了。

想交女朋友，并非以情圣为目标，只求遇到 1 个伴侣。

即使仅仅为了这个目标，为了与有感觉的异性见面时可以顺利聊天，这篇报道能起作用的话，就太好了。

虽然有些长了，但还是请我介绍最后一封邮件。M 女士（26 岁）的邮件。

＜我的男朋友也没有交女朋友的经验，28 岁的宅男。从开始搞对象开始，和他就没有什么交流障碍。以前即使是有名大学毕业的精英，帅气的乐队主唱，没有太深的交情，他也能很融洽的相处。

交往了三年左右，虽然是以结婚为前提的同居，但同居以后，那种感觉也完全没有改变。多亏了温和厚道的他，我每天的生活才能平和愉快。

虽然到此为止所写的，让人觉得他好像是一个非常出色的男朋友（笑），刚开始

交往的时候他却是相当的对不起观众(主要是外观・服装・语言之类的)

我凭着以前做服装销售员的经验，为他的服装和发型提了建议。

现在，他能从公司女同事那里得到赞美。「外表开始被他人夸奖了」他对我说过类似的话。

因为，他有天生的特异性皮肤病，貌似这就是他无法恋爱的罪魁祸首。

但是自从和他一起生活开始所有的症状都变轻了。

我开始为他做饭，睡眠的质量和环境卫生刚得到改善，很快就变得面色红润，皮肤也像魔术般变得光滑了。

虽然他很快的恢复了健康，但与之相反，我的内脏不幸在两年前的体检时被诊断出了疾病。

对于这把年纪又得了病的我，他的家人隐约说了「这姑娘又不是太好，给我趁早分了」之类的话。但他却给了我「不会分手的，我会一直支持着你」的承诺。

他总是很担心我的身体状况，想方设法和我一起吃饭，我去定期检查时他也会不离左右。

要是听到和他最初谈恋爱时我对他说的话，アル老师的丈夫一定也不会相信是真的(笑)

他那时候的心里，好像全是「我长得像宅男，又有病，皮肤又粗糙，怎么会有看到我这样的外表，会喜欢我的女生？」的想法。

最开始身体接触时，我用手去触碰他粗糙的后背，他心里一定是绝望的想着「这样也可以？」，觉得我一定会这样问。「完全不要在意，没问题，会好起来的」我决定反复的这样和他说，每天洗完澡，我都帮他涂上药。

和他交往之后，我也从长期的自卑感和纠缠不清的感情中解放了出来。以前心里全是烦心的事，虽然现在也有，但是现在觉得「有他在身边就可以了」。
现在每天都非常的幸福>

约会教练狼行天下：

非常感谢在日本留学的 **Dating Club** 成员 **Angelo** 为我们带来的这篇来自日本恋爱作家阿尔特西亚的文章，大家可以发现虽然每个国家的文化背景不尽相同，但所提倡的理念却有很多相似性。

在世界各个国家爱情是人们永恒的主题，在这场 **PUA**（我指的已不再是单单的把妹文化）文化的浪潮中，很开心能够接触到不同国家 **PUA** 的理念，希望我们 **DC** 日后可以为各位提供一