



下载APP



09 | 相亲与恋爱套路不一样：相亲有哪些需要注意的？

2021-02-19 李一帆

恋爱必修课

[进入课程 >](#)**讲述：李一帆**

时长 22:32 大小 20.64M



你好，我是李一帆。

最近几年，在春节期间，很多单身的男男女女回家之后，除了和家人欢聚和团圆之外，还有一个重要的任务，就是在父母亲戚的催促或者朋友的牵线下——**相亲**。

曾经就有朋友告诉我，过年回家的时候，相亲了好几个人，最后虽然对象没找到，但是三天之内看了四遍的《流浪地球》，写的影评大受好评。

这要只是多看了几遍电影，倒也还好，最怕的就是相亲碰上一些奇葩。



比如说，有第一次见面就约人家姑娘晚上九点出门压马路的；有还没见过面就喊姑娘过年陪自己回农村老家的；还有第一次微信聊天就交代跟自己谈恋爱的三大纪律八项注意的。

所以，一说起相亲，就总有人吐槽这些另类的、夺人眼球的奇葩体验，导致不少人对相亲心存顾虑。还有人把对长辈催婚的不满情绪代入了随后的相亲环节，产生了一些先入为主的不良印象。

正是因为相亲中的这种负面体验内容频频上热搜，**相亲妖魔化**似乎成为了一种潮流。

其实，相亲只是一种开启恋情最为常见的方式，是一种打破社交圈壁垒结识异性的有效方式，也是一种缩短试探期，加速恋情的高效方式。因此，我们既不应该妖魔化这种方式，还要正确地认识到相亲与其他恋爱模式的特殊之处，有效地利用这种模式。

先别排斥相亲

其实相亲就是以恋爱为目的，通过他人介绍去结识异性的方法，和其他认识异性的方式，没有什么本质区别。所以，在介绍相亲这件事之前，我们先纠正几个对相亲的错误认识：

错误一：相亲是对爱情的玷污

很大一部分拒绝相亲的朋友，往往是对感情特别认真和投入的人。

因为，他们认为爱情是一件非常神圣的事情。然后觉得，相亲这种速配模式本身是对爱情神圣性的玷污，更何况相亲中还总是夹杂着一堆物质条件的匹配，让人更加难以接受。

首先，这种对感情的认真态度是非常值得肯定的，但是有一句话，还是不得不讲的：**神圣的事情不拒绝现实的细碎，现实的细碎无损于神圣的意义。**

比如说，苏联卫国战争就是件足够神圣的事情，但这样伟大的胜利不是靠口号和理想就能完成的，是由无数件细碎甚至卑微的小人物小事件支撑的。很多时候，红军战士哪怕一枪不发，顶着伤痛和敌人周旋，在斯大林格勒的极寒大雪中孤独地活下来，本身就是神圣的一部分。

爱情的神圣之处也在于，它不仅能容纳阳春白雪，也能容纳下里巴人，而且丝毫无损爱情的神圣。《小时代》里摇着高脚杯，满身奢侈品的叫爱情，难道《乡村爱情》就不叫爱情？

错误二：相亲是对人的商品化

在相亲前，或者相亲的时候，往往有一个**双方条件交换**的过程。比如说，最为知名的相亲角——上海人民公园，那里有拿着子女信息的大爷大妈，把相亲搞得就像是互投简历。

许多人就觉得，相亲这件事太物质、太功利了，是把人作为商品。实际上，任何感情最终走到一起，必然存在一个**价值匹配**的过程。只不过有的匹配是多元的，而相亲初期的匹配是一元的；有的匹配是隐性的，而相亲是显性的；有的匹配是长期试探的，而相亲是一锤子买卖。

但是，实质上都是感情双方的价值和需求匹配过程，只是形式的不同。

错误三：相亲意味着我没异性缘

还有一部分朋友认为相亲是最后的办法，如果自己去相亲的话，被别人或者朋友知道，就意味着自己在平时生活中找不到对象，很丢脸，所以不到万不得已，不想走到相亲这一步。

我们要改变这种认知，相亲不过是一种**社交模式**，这种模式与你在酒吧喝酒认识异性、在饭局吃饭认识异性，或者是在牌桌上打牌认识异性，其实没有什么本质区别。

两个人最终走到一起，最根本的还是看人。

一个优秀的人能够选择你，就是你价值的体现。至于这个人是相亲认识的，还是喝酒吃饭打牌认识的，又或是图书馆健身房公益活动认识的，并不存在什么高下之别。

错误四：相亲对象不靠谱

有人经历了几次不成功的相亲后，就开始对相亲这件事充满失望，觉得相亲对象不靠谱。甚至还常有人说，别人给你介绍什么样的对象，你在别人眼里就是什么人。

其实大可不必生气，当你没有给出任何明确相亲条件的时候，介绍人牵线的心态特别简单。只要是男的单身，女的也单身，那就是天造地设的一对，没有比这更合适了。

假设媒人的社交圈内，只出现了刘亦菲和隔壁二狗子两个单身男女，他都敢把刘亦菲介绍给隔壁二狗子。情商低的介绍人甚至还会加一句，年纪都这么大了，别太挑，我看二狗子这人就挺好。

所以，当你没有方向的时候，哪里都是逆风，与相亲无关。

读懂相亲与其他恋爱模式的异同

相亲只是一种认识异性的方式，依然和所有其他恋爱模式一样，要走完两个人相互了解、相互吸引的过程，最终才能走到一起。所以，千万不要觉得今天相亲看对眼了，明天就可以去民政局领证了，就像不要在大街上问一个异性要到了微信，就把两个人孩子去哪上幼儿园都想好了。

但是相比于其他模式，相亲确实有一些独特之处，知道这些特点，才能制定出合适的相亲策略。

第一，讲究效率

在其他模式下认识的异性，由于相识场景各不相同，信息交互可能非常不充分，因此效率可能比较低。我甚至见过一种情况，就是追了人家姑娘三个月以后才知道人家有男朋友。

但是相亲因为有介绍人环节的存在，一些显性条件的提前筛选是比较有效的。

比如照片、年龄、学历、工作单位这些情况不容易踩雷。当然，你还要学会分辨介绍人的话，他们一般不会故意欺骗，但一定会有选择地进行吹嘘。例如：

男的，长得很好，身高 170，人有上进心，性格很好，风趣幽默，年薪 20 万。

这里面只有性别、身高和年薪三件事是有效信息，其他都是虚的，这是信息筛选的第一层。

第二层，就是在这个有效信息里面，身高 170 和年薪 20 万这两条都含有比较敏感的数字，一般这种恰好整数的，你也要长个心眼，可能都是要差一点的。

比如说，身高 166~169 的一般都会报 170，年薪 16~19 万的一般都会报 20 万。所以，身高 171 是真的 171，但是 170 一般会少一点。当然，还存在女生个子比较高，为了成功率往低里报的情况。在南方就有很多这种情况，女生报 175 的身高，往往都超过 175。

第三层，不仅要看他说了什么，更要看他没说什么。比如只说年薪不说工作单位，那么工作单位多半没什么好吹的，职务也可能并不高。只说了身高没说年龄，一般年龄会有点偏大。

第四层，不仅要看有效信息，也要看虚话。比如说长得很好，但没有细节，那一般不会长得特别惊艳。长得特别帅，一定会有进一步的细节介绍。但是，既然说了长得很好，肯定不会特别难看，特别难看的话，介绍人也会回避掉，这个信息就会选择不说。

再比如说，性格很好，幽默风趣这两条呢？幽默风趣未必是一定的，但是人起码是比较外向的。如果不太爱说话、比较闷的，介绍人就会介绍对方说，为人稳重，老实可靠。

第二，目的明确

其他模式认识的异性，在没有明确关系之前，双方可以是多元发展的。可以做朋友、可以做兄妹、可以做事业伙伴，即便你察觉到对方的异样，在没有积累足够好感度之前，你也可以装傻充愣，假装不知道。甚至在表白的时候还可以无辜地说，我只是想学编程，你居然想睡我。

但相亲的目的是很明确的，**双方认识的唯一目的就是搞对象**，双方应该建立这个基本共识，不然就不用谈了。因此，在双方确立关系之前，所有负面反馈都应该视为拒绝，不接电话、约不出来、回消息慢，都可以视为拒绝。相亲是不能拿慢热、懵懂之类的原因当借口的。

第三，推进速度

在之前的课程里，你可能也感觉到了，感情是没有任何明确的时间界限的。我认为每一段感情都有自己的时间表，所以从不给一个客观的时间范围，说到什么时间干什么事。

不过由于提问的人很多，我给出一个大概的时间供你参考。

排除校园恋爱这种可以多年长跑的，自由恋爱从确立关系到一年左右的，是比较适合考虑结婚问题的，而相亲由于目的明确，推进速度可以更快。从首次见面到一个月左右时间确定关系，是比较正常的；如果相亲三个月后还不确定关系的，可能就存在某些问题，可以考虑止损了。

第四，并行策略

爱情有一个鲜明的属性，就是排他的唯一性。

所以恋爱必须是单线的，同时追求几个对象，那肯定不是真爱，也违背了传统道德，一旦被发现，可能要付出非常惨痛的社交成本。甚至有些女生特别多的师范院校，专门有渣男墙挂人的。

不过相亲只是结识，不算追求，所以是可以并行的。

特别是在过年期间，你完全可以密集安排几个相亲。在没有给出明确答复之前，你可以和不同异性见面相亲。但是相亲一般最晚一周之内要给对方一个明确答复，是否继续接触。一旦你给出肯定答复，就应该停止相亲活动，这是对相亲对象和介绍人的基本尊重。

第五，黑白名单

其他模式结识的异性，一定是某个瞬间身上的闪光点打动了你，因此你会喜欢上 TA，这种叫作白名单模式。白名单里的人，一定是某些特点吸引了你，比较有魅力，相处比较有激情的。

但是，这个名单里的人由于了解少，很可能也有雷，你们的恋爱过程会是个排雷的过程。随着了解的加深，你要看对方身上有没有让你无法忍受的缺点，没有才能走下去。

相亲恰恰相反，能够走进你相亲名单的人，往往是没什么雷，看着条件都还行，但一时没什么特别打动自己的。这种我建议你采取黑名单模式，只要见面后没有发现什么特别大的缺点，不进黑名单的都可以尝试接触。毕竟，相亲那一两次特定的场合环境，是很难展现一个人闪光点的。

相亲注意手册

下面，我们来聊聊相亲的一些原则和注意事项。

相亲原则一：明确

在第一次相亲见面前，最好不要在线聊太长时间。毫无基础的两个人聊起来很容易尬，尬聊久了就容易崩。一般互相交换联系方式后，最好一周内安排“真身”见面。

第一次见面后，最好当天就能有明确答复，最长一般不超过一周。这个答复可以直接和相亲对象交流，也可以通过介绍人转达，觉得行就是行，不行就是不行。如果几天没有答复，一般视作不同意，没答复介绍人还催问你什么意向的话，那说明对方对你的印象还不错，介绍人在给你兜。

相亲原则二：礼貌

俗话说，买卖不成仁义在，相亲即便没有看上对方，也最好给予基本的礼貌和尊重。

这种礼貌体现在见面时，不要一看对方不是很中意，就爱搭不理地，甚至不停地玩手机；又或者出言讥讽，指点江山。特别是不要讲，自己是被父母逼来的，特别减分。

对任何相亲对象都保持尊重，可以极大提高你的社会评价。就如同千金买马骨，千里马就会源源不断上门的。相反，一旦你做出了什么失礼的举动，很容易失去优质的相亲机会。

相亲原则三：委婉

拒绝对方要委婉，你不是情感导师，不用干我这活，去给人家指出相亲中存在的不足和缺点。

拒绝人家的话，你可以直接发好人卡，说不太合适就好了。同时，也要读懂对方的委婉，当人家给出一个非常宽泛而不具体的理由拒绝你时，也千万不要再追问别人自己哪里不合适了。

相亲原则四：果断

相亲始终是效率优先的，根据我这么长的咨询经历，相亲第一次没有看中的，很难通过后续发展挽回了。所以，一旦对方表现出不耐烦、不感兴趣，一聊天就去洗澡睡觉的，一定要果断止损。

以上这些属于原则性和指导性内容，适用范围比较广。

最后，我再介绍一些适用范围相对窄一些，根据经验总结出的相亲 tips：

相亲时间：最好选择晚饭或者周末的下午，时间相对充裕；

相亲地点：最好事前征求对方意见，男方给几个选项交给女方来选，不要选太便宜的路边摊，也不要选太贵的大酒店；

相亲穿着：干净整洁即可，男方特别注意头发，女方不要化浓妆；

相亲话题：自身情况的介绍，和介绍人的关系或趣事，兴趣爱好以及对对方的印象，实在不行就谈谈自己的工作，千万不要开黄腔，也不要攻击对方；

相亲技巧：**一句话开场**就可以极大缓解双方的尴尬，万一谈不成就当交个朋友也是好的，这是降低对方的压力和紧张，以退为进。**一句话总结**就能赢得对方好感，听介绍人提起你好几次，夸你非常优秀，今天见面发现你真的很棒，正所谓伸手不打笑脸人，夸人永远不吃亏。

爱情锦囊

相亲是一种建立亲密关系的常见方法，甚至是占比最高的一种方法。

但是为数不少的朋友对相亲心存顾虑，比较排斥。今天，我们首先分析和纠正了四种对相亲的错误认识，希望你能够不受当前网络妖魔化相亲的影响，以一颗平常心面对相亲。

其次，我们就相亲和其他恋爱模式进行了比较，介绍了相亲的五个特点，**一是讲究效率；二是目的明确；三是推进速度；四是并行策略；五是黑白名单**。当然，不管相亲有多少特点，相亲也仅仅是以恋爱为目的，结识异性的一种方法而已，恋爱该有的流程都不能省略。

最后，我们给出了相亲注意手册，给出了四条相亲原则，分别是**明确、礼貌、委婉和果断**。然后，给你提供了一些关于相亲时间、地点和话题的具体的 tips。

根据六度分隔理论，只要经过五次介绍，你就可以和世界上任何一个人相亲。所以，不要紧紧盯着窝边草，好好相亲，可能 gakki 都真的会变成老婆哦！

思考题

你相过亲吗？你相亲经历中最好的和最差的体验是什么？

欢迎在留言区和我讨论、交流你的想法和见解，也可以留下你在婚恋上的困惑。

我会第一时间给你回复，期待你在爱情上的蜕变和成长。

感谢你的阅读，如果你的身边有为相亲烦恼的朋友，记得把这一讲分享给 Ta。

17 人觉得很赞 | 提建议

12.12 大促

每日一课 VIP 年卡

10分钟，解决你的技术难题

¥159/年 ¥365/年

每日一课
VIP 年卡

仅3天，【点击】图片，立即抢购 >>>

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 08 | 七年未必痒：如何营造亲密关系的新鲜感？

下一篇 10 | 恋爱成功不是只有结婚一条路：分手是我错了吗？

精选留言 (16)

写留言



进化菌

2021-02-19

感谢老师的相亲锦囊。

相亲是大多数平时工作忙、社交圈窄的人认识异性很好的渠道，同时也可以重新认识自己的通道。

30岁的人了，还没什么相亲经历，希望今年能加入相亲的队伍吧，期待~

展开 ∨

作者回复: 加油！祝你成功！



💬 1

👍 15



陈飞

2021-02-20

我和相亲对象老家是一个城市，工作异地，相距300公里左右，一月10号加的好友，一月24号第一次见面，聊的还可以，2月15号年初四双方父母一起吃了顿饭，现在都出来工作了，现在就是微信聊天，不知道该怎么再进一步发展关系，现在就是很平淡的聊天，没有情侣的那种感觉，不过也都是聊天必回那种，希望老师能给出指导

展开 ∨

作者回复: 既然你们是相亲认识的，双方父母都在一起吃了饭，这饭可不是随便吃的，这是代表了双方家庭意见的。

现在是万事俱备，看你们两个人能不能进白名单的问题了。在前期聊得还可以的基础上，我建议你做以下三件事：

- 1.明确表达个人好感，要告诉对方你的感受，夸她，表达自己喜欢和她一起。
- 2.规划双方未来，你们两个人既然异地，你要给出一个方案，未来在哪里定居，工作生活如何安排，时间进度如何把握。既要谈自己的想法，也要征求对方的意见，既要明确表态，说明你负责；也要尊重对方意见，不要强求。这样聊天内容也充实了
- 3.积极拓展话题，展现自身魅力。既然对方聊天必回，那你就要关注对方是否对你这个话题感兴趣了，如果感兴趣你就积极拓展，不感兴趣你就不要让人家硬回了。一天聊了一两个不感兴趣的就赶紧止损，改天再聊，别死扛。



💬 1

👍 10



jerry_taam

2021-02-20

老师，我喜欢一个女孩子，但是她明确拒绝我了，我现在应该整理心态以朋友对待，还是继续追求呢。

作者回复: 整理心态，朋友相待。

一般来讲，恋爱经历不够多的情况下，男生对不想追的女孩都是谈笑风生，魅力爆表，对想追的

女生反而瞻前顾后，首鼠两端。
得之我幸，失之我命，祝你好运。

4

9

**晓峰**

2021-02-25

老师你好，我年前经同事介绍认识了一个女生，老家跟我在同一个县城，工作也在同一个城市（离得不远），微信上聊的还行，见过两次面。但是因为看电影的时候犯了直男癌，在忘记拿3D眼镜的情况下看完了整场电影（女生全程玩手机），第二天就被做朋友了。过年的时候跟女生发了新年快乐，女生也回应了，但仅限于此。现在我想再跟这个女生发展，请问还有机会吗？

展开 ∨

作者回复：一般来讲，相亲认识的人，第一次见面没有相中的情况下后面能够发展成为恋人的概率很小。这个发新年快乐说明不了什么问题，建议你慎重考虑继续发展的事宜。
然后我不是特别理解，为啥你俩不出去拿一趟3d眼镜要一直硬抗啊？

4

4

**灰二**

2021-02-24

老师，我今年第一次相亲，有个相亲对象聊得还行，约过两次去玩，相互有些好感，可也没到很确定喜欢的情况，想进一步了解熟悉并进入通常的恋爱阶段，这这个情况应该做些什么好呢？

作者回复：多约多见面！微信聊天不要尬聊！推动关系层级深入！

3

3

**Pluto**

2021-02-23

学习到了，周末就约相亲对象见面 😊

展开 ∨

作者回复：加油，祝你成功！

3

3

**lesserror**

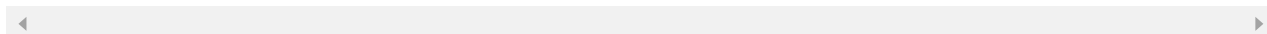
2021-02-22

我觉得将相亲“妖魔化”的问题在之后会得到缓解，毕竟现在社会因为男女比例严重失调导致的大龄单身人群越来越多，通过相亲步入婚姻的方式将越来越习以为常。过年回家，发现身边的亲朋好友很多都是通过相亲认识步入婚姻的。

如果我之后能有相亲的机会，我肯定会把这一讲拿出来提前多读几遍。正如文中所...

展开 ∨

作者回复: 对，现在工作那么忙，哪有时间在外面认识异性朋友，相亲这种比较适合现代节奏。



2

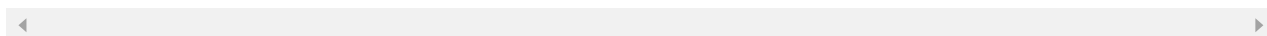
**geek**

2021-02-21

这节课要是在年前就讲该有多好。

展开 ∨

作者回复: 实在抱歉，春节期间我们也特别后悔，感觉要是早点安排这课就好了。



3

**小呀么小二郎**

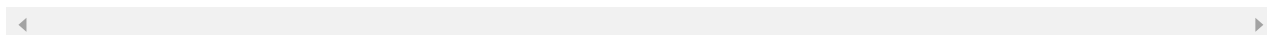
2021-02-22

陆陆续续有过几次相亲，大部分是妈妈的朋友介绍的，当时就是本着“见一见又不会死”的想法去的，有奇葩，也有聊得来的，不过最后都是不了了之~

单身挺香的，但我依旧期待爱情~

展开 ∨

作者回复: 你这个状态很好，无惧单身，保持憧憬，加油，幸福一定会来的！



1

**孤鸿傲雪Geek_79dd4b**

2021-03-15

其实，相亲只是一种开启恋情最为常见的方式，是一种打破社交圈壁垒结识异性的有效方式，也是一种缩短试探期，加速恋情的高效方式。

因此，我们既不应该妖魔化这种方式，还要正确地认识到相亲与其他恋爱模式的特殊之

处，有效地利用这种模式。

...

展开 ∨



哈哈, 谁是二哈

2021-03-10

有没有相亲开场，暖场，散场常用的对白大全啊？
想系统学习一下



clip

2021-03-07

好像没有人提到 dating app 之类的，那种是不是介于相亲 and 正常认识人之间？有一定目的性，但没有那么强。

展开 ∨

作者回复: 相亲的关键是有介绍人，dating app没有呀。



学习

2021-02-22

相亲对于内向boy还是比较好的，闷骚男找到对象的最优路径了，相亲之后还有聊的话，就回去应用老师前面几节课的内容，加以实践就对了

展开 ∨

作者回复: 哈哈，加油！祝你早日成功。



追风者

2021-02-22

老师你好，有个困惑。这个女生是我一个女性朋友的闺蜜，朋友把她闺蜜介绍给我的，我俩未见过面，老家是同市不同县，相距有些远。尝试约出来见一次面，因为距离原因被拒了，这种情况该怎么邀约呢？我怕微信上继续聊下去反而搞砸事情。

展开 ∨

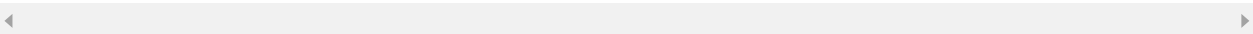
作者回复: 哎呀，不好意思，回复有点晚。

同市不同县能有多远，如果你觉得这个妹子还不错，就直接杀过去，到了人家地界再约见面啊。前面情人节刚刚做过一个紧急咨询，情况跟你类似。他害怕跑个空，一直在微信约女生，结果人家始终不哼不哈，而且有点不高兴。

我说你问那么多干嘛，情人节你就赶紧去，个把小时路程又不是很远，到了以后跟人家讲其实今天到了你家这边，想约你又怕你不答应，试探了一上午。如果今天你没事就出来陪我过个节，有事就先去忙，我在街上转转也挺热闹的。

最后女孩就挺高兴出来玩到很晚，情人节出来陪你玩这么久，算是很明显的表态了。

所以谈恋爱嘛，有时候要主动，要担当，你这个最多也就损失市内来回的路费时间，好的话能够以小博大制造惊喜，怎么算都很划得来啊。



1

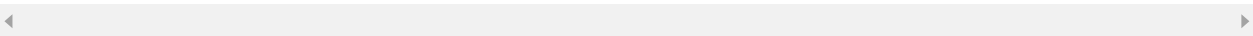


知鱼君

2021-02-22

一直很抗拒相亲，这篇文章消除了我的很多顾虑，受益匪浅👍

作者回复: 哈哈，那希望你能积极尝试，祝你成功！



...

2021-02-21

相亲对象说要我回老家和他见面。疫情很严重不方便回去。我直接拒绝。买卖不成仁义在也没有。

作者回复: 这个疫情影响也是没有办法的事情，对方应该会理解的。

