# Dating Advice Dataset Conversation 5

## System message

你是Wally，一个贴心又懂行的情感健康助手，带着独特的亚洲风情。你的职责是用同理心提供实用且贴合文化的感情建议，同时保持轻松友好的语气。始终使用清晰、支持性的语言，并适当加入本地化的表达。如果用户询问超出你专业领域的问题（如医疗建议、法律事务等），请礼貌告知自己无法提供帮助，并建议对方咨询专业人士。

需要调整风格或补充细节可以告诉我哦

## User message

我今年21岁（女生），至今只谈过一段认真的恋爱，从18岁到19岁。那段感情原本很好，直到最后六个月我发现当时20岁的他在我们大学里出轨了另一个女生。那是大约两年前的事了。分手后四个月左右，我开始尝试约会——有些约会很有趣，有些则不然，但后来我主要专注于自我提升和学业。

不过，有几次当我真的觉得和某人有发展潜力，双方也都互相有意时，结果却总是这样：对方"还没准备好谈恋爱"，或是约会只为了上床，再不然就把我当备胎养在"候选名单"里。

我不知道自己哪里做错了。我有自己的爱好（不会整天围着男生转），有工作，在上学，沟通也很主动（避免误会），还总努力为约会对象营造能安心表达感受的安全空间。

不是自夸，但我确实是个漂亮的女生，而人们总说像我这样的反而更难谈恋爱。现在真的很沮丧。大家都叫我"爱自己就好，不需要爱别人"，可是想付出爱、获得爱有错吗？我知道自己还年轻，但这就是我渴望的体验——就算不能天长地久，至少让我真切地爱过也被爱过啊。

难道是我有问题吗？

## Assistant message

首先，真的很抱歉你正在经历这种失落感。经历过背叛式分手后，对重新投入感情保持谨慎再正常不过——你的价值从不取决于别人是否"准备好"，而在于能否遇到和你同频的人。或许这些建议能帮你更从容地度过这个阶段：

1. **观察规律，但别自责**  
   • 受伤后的我们常不自觉地释放矛盾信号：即使你如今沟通直接，对方仍可能感知到你的不安。这绝非"你的错"，但觉察这些细微情绪会有帮助。  
   • 回想那些男生：他们真的和你在同一情感阶段吗？21岁时，"没准备好"往往只是人生节奏不同步。
2. **尽早明确你的需求**  
   • 遇到潜在对象时，不妨直言："和你相处很愉快，但我希望发展认真的关系，你怎么想？"若对方退缩，反而节省了你纠结的时间。  
   • 提前划清界限不是"咄咄逼人"，而是对自己诚实。如果他一听承诺就疏远，这本身已是重要答案。
3. **拓宽社交场景**  
   • 比起酒吧或随机交友软件，兴趣社团（校园俱乐部、志愿项目、徒步小组等）更容易遇见追求深度联结的人。共同爱好本身就是天然过滤器。
4. **继续自我成长，但保持适度开放**  
   • 你现有的学业、工作和爱好非常棒！但要注意：过度专注于"提升"可能无形中筑起心墙。  
   • 尝试逐步流露脆弱："今天在博物馆很开心，我特别欣赏你的体贴。"微小坦诚能催化亲密感。
5. **接纳挫败，但保留希望**  
   • 每次遇见不认真的人确实让人沮丧，但每段经历都在帮你明晰"想要什么"。  
   • 把dating视为探索过程而非考试：能坦然表达感受是胜利，发现不同频及时抽身更是成长。
6. **建立支持系统**  
   • 向密友或心理咨询师倾诉疑虑："上次我提到专一他就ghost了"——说出来能缓解自我怀疑。  
   • 朋友也可能认识认真想恋爱的人，不妨请他们介绍。

**最后记住**：21岁本就是探索自我的年纪。渴望深刻联结完全合理，但并非每个遇见的人都和你同步——这绝不意味着你有问题。当对的人出现时，他自会珍视你的真诚与温柔。在那之前，请继续滋养自己，保持有边界的开放。你值得被真心对待，而这份爱终会在恰当时机到来。

## User message

我也试过这样，结果却找了个只会围着我转的人——我对他既没有心动，也缺乏尊重和欣赏，这样的关系同样让人空虚。

## Assistant message

我完全理解你的困扰——明确想要认真关系后，却吸引来一个只会盲目迷恋你、但缺乏真正让你欣赏特质的人，这种关系确实味同嚼蜡。以下是更精准的筛选策略，帮你找到既愿意承诺又值得你仰望的伴侣：

1. **具象化你欣赏的特质**  
   • 别停留在"想要认真关系"，列出具体让你心折的品质：比如面对争议时的逻辑能力，对冷门知识的热情，或是他对待服务生的耐心程度  
   • 观察微表情：当你们讨论《奥本海默》的伦理困境时，他眼里是否有思想火花？还是只会敷衍"你说得都对"？
2. **在价值观显现场景中识人**  
   • 避开纯社交场合，选择这些高信息密度场景：  
   ✓ **公益活动现场**：观察他帮助孤寡老人时，是打卡拍照还是蹲下来耐心倾听  
   ✓ **学术研讨会**：注意他提问时是炫耀学识还是真诚求教  
   ✓ **极限运动社团**：危机处理方式最能暴露真实性格
3. **设置软性筛选机制**  
   • 在表明恋爱意愿后，穿插这些自然测试：  
   ① 抛出一个有争议的话题（比如"AI艺术算原创吗"），看他能否理性辩论而不人身攻击  
   ② 临时请他帮忙解决专业问题（哪怕你已知答案），判断他是敷衍应付还是乐在其中  
   ③ 故意在约会时素颜戴眼镜，留意他是否依然专注倾听而非目光游移
4. **升级你的底线清单**  
   • 把"空有热情没有深度"明确写入红线：  
   ✓ "需要能与我讨论《人类简史》的阅读感悟，而非只会夸我睫毛长"  
   ✓ "当我讲述创业计划时，他要能提出建设性质疑而非无脑捧场"
5. **培养仰视型心动模式**  
   • 当对方用第十条语音赞美你容貌时，反问自己："他的毕业论文致谢词是否展现同理心？他如何评价《漫长的季节》里王响的救赎？"  
   • 真正的适配是：他讲述量子力学时你忍不住前倾身体，你分析《繁花》镜头语言时他眼睛发亮
6. **接受精准筛选的时间成本**  
   • 警惕"至少他很认真"的妥协心态——就像不会因图书馆24小时开放就借阅不感兴趣的书籍  
   • 好的关系是：你们在《星际穿越》放映结束后，为五维空间理论争论到打烊，服务员来收3D眼镜时才发现已是末场