

恋爱笔记

网络集锦

2017/09/13

目录

第一章 恋爱心态	9
第二章 笑话段子	15
第三章 废物测试	17
3.1 我该担心废物测试吗?	17
第四章 制造浪漫	23
第五章 自我提高	25
5.1 男人撩动女人的 8 种气质	26
5.2 有哪些简洁的人生建议?	28
5.3 男生怎么让自己变得更有趣? 更有吸引力?	29
第六章 长期关系保持	39
第七章 警句	41
第八章 网文精选	43
8.1 如何成为一个优秀的男朋友?	43
8.2 两性关系里，身为女人的你最看重的是什么?	44
8.3 了解这些情感规则，才能在恋爱中掌握主动权	46
8.4 男女之间不能犯的五大忌讳	51

8.5	为什么有些人总为分手找借口?	57
8.6	你爱的人为什么不喜欢你?	60
8.7	有哪些事是你找到对象后才知道的?	64
8.8	男人恋爱有哪些误区?	74
8.9	如何在追女生的过程中保持平稳的心态?	85
8.10	恋爱中有哪些博弈?	86
8.11	为什么喜欢上一个人后会变得很低姿态?	91
8.12	女生选择和—个男生交往的—个条件是不是看脸?	95
8.13	分手最佳借口	98
8.14	感情中的“骑驴找马”，你是“驴”还是“马”?	100
8.15	女人嘴不懂女人心	104
第九章	经验教训	107
9.1	真有那么—些女性找备胎? 还是过多男性误认为自己被当作备胎?	120
9.2	怎么做才最能让她对你有“感觉”?	121
9.3	十年泡妞经验之谈, 聊聊把妹心得	123
9.4	爱情真的不需要任何理由吗?	147
9.5	让女人心悦诚服爱上你的六个方法	149
9.6	她为什么对你失望, 你能满足她的需求吗?	151
9.7	为什么对女朋友越好越容易分手	154
9.7.1	—	154
9.7.2	二	156
9.7.3	三	156
9.7.4	四	157
9.8	分手的沉没成本	158
9.9	你为什么在恋爱中不自信?	160
9.10	如何「驾驭」你的女人	166
9.11	为何「做自己」不会让你把到妹	175

9.12 追女孩十大禁忌!	176
9.13 你做的最没吸引力的事就是「试图吸引女人」	184
9.14 为什么你的恋情总是短暂如烟?	185
9.15 追女孩,三个核心让你如虎添翼搞定她!	188
9.16 女朋友表现出这些就真的是不爱你了	190
9.17 怎么引导女生进行感情投资	192
9.18 男生该不该让女生买单引导女生付出的技巧	198
9.19 如何建立追女生时正确的心态	202
9.20 如何让女人爱上你无法自拔!	207
9.21 你从失败的恋爱关系中得到了哪些经验教训?	210
9.22 作为男人,如何维持你在恋爱中的吸引力	224
9.23 追求的时候应该在什么时候联系她?	228
9.24 越不在乎女人,她就会越喜欢你吗?	231
9.25 现在的男性是否普遍不再对女性展开追求了?为什么?	234
9.26 女孩说“找一个对我好的”究竟是什么意思?	235
9.27 男人不能对女人太好,你认为对吗?	238
9.28 爱情想长久?你要让对方有利可图	243
9.29 为什么提升自信是恋爱成功首要关键	248
9.30 不甘心,是对自己无能的不接受	254
9.31 在和女生交往中你吸取了什么经验教训?	257
9.32 如何更好地征服你喜欢的女生?	267
9.33 为什么我恋爱总是失败?	269
9.34 男人如何在感情中占主导地位	272
9.35 在追求、恋爱乃至婚姻中,有哪些残酷的规则或规律?	274
9.36 你是从哪个细节发现男朋友出轨的?	279
9.37 喜欢但不合适的人要分手吗?怎么狠下心呢?	280
9.38 人生一定会遇到那个“对的人”吗?	282
9.39 边际效应:为何你越付出,男人却越挑剔?	283
9.40 什么性格更吸引女生?温和 or 霸道?	286

9.41 相信一见钟情的人是感情不成熟的人吗?	288
9.42 为什么有些人在人际交往中总是处于“下风”，明明对人好却 遭人嫌弃	290
9.43 为什么你不喜欢喜欢你的男生?	296
9.44 人生一定会遇到那个对的人吗	298
9.45 女朋友说为什么每次都和我讲道理?	300
9.46 女朋友老拿我跟别人男朋友比	301
9.47 你有什么道理后悔没有早点知道?	302
第十章 案例分析	307
10.1 为什么暖男会变成渣男?	307
10.2 女朋友那么喜欢我，突然就完全不在乎我了?	309
10.3 突然对另一半没感觉了，这是怎么回事？应该怎么办?	309
10.4 为什么我对每一任男友腻得都很快?	310
10.5 他是不是没那么喜欢我?	312
10.6 脾气太好却被女朋友说是懦弱？心里很无奈也很伤心？为何 会这样?	315
10.7 女朋友忘不了前男友，是我的问题还是她的问题?	316
10.8 女朋友老是提前男友或夸赞其他男性如何破?	318
10.9 现在我很爱你，可是有一天可能不爱你了	322
10.10 女朋友动不动就生气怎么办	328
10.11 女朋友经常数落我，批评我，在她眼里我都是毛病，说明她 不爱我么?	366
10.12 女友说一直忘不了前男友，我只能给她物质，怎么办?	367
10.13 为什么女性能欣赏你、敬佩你，但无法爱上你?	369
10.14 应该清楚女友哪些方面才能结婚?	370
第十一章 理论提高	373
11.1 承诺投入模型：告诉你为何好男人没人要	373
11.2 恋爱的那些理论之价值理论	375

11.3 爱情中的吸引力到底是什么?	384
11.4 投入 - 两性关系的根本	388
11.5 其实所有的感情, 都是一种富兰克林效应	391
11.6 赋予效应: 为什么在失去时才倍感珍惜?	398
11.7 蔡格尼克效应: 女人如何让男人对你上瘾?	404
11.8 为什么我们始终放不下一个人?	409

第一章 恋爱心态

- 对女性而言，不让她真心觉得心悦诚服的对象，她其实总会露出对你的不满意。
- 在两性关系里，努力提升自己的价值，才能赢得异性的长择。
- 老婆或者女友如果因为 A 事件和你发火，九成以上是因为 n 天之前的 B 事件，千万不要在事件 A 上恋战争吵，无论它多么荒谬，直接思考如何在 B 事件上补救。
- 男生吸引人的地方在于够自信有魄力。
- 大多数漂亮姑娘最不缺的就是别人对她好。
- 如何主导一段感情¹
 1. 让另一半对自己产生崇拜感
 2. 双方在这段感情中享受到幸福感
 3. 这段感情的核心走向，要朝着自己想要发展的方向推进
- 女性喜欢依赖、崇拜以及被理解与保护的感觉。
- 女人们真的不傻，你有其他男人代替不了的作用，那她必然不会轻易放弃你。

¹<http://blog.sina.com.cn/u/5879683697>

- 安全感来源于引导与互动，而非稳定与不变
- 追女生没有吸引之前不要暴露了你的需求感²。保持神秘感，保持挑战性，就是不暴露需求感的原因，如果你一旦暴露了需求感，女人就会觉得这个游戏打通关了，没有挑战，对你失去了兴趣，然后，她会不断的利用你，让你送礼物，让你帮她做事情，这就是备胎养成记，你所以被当作备胎，就是因为你处在追求者的地位，地位上已经拉开了距离，你还谈什么平等。
- 和有意思的人一起发现生活的有趣。新鲜刺激。
- 约女生出去，安排和大概计划是最基本的礼貌，plan A 不行还有 plan B、C、D、E。
- 最好的恋爱应该是两个人相互吸引，相互爱慕的，不需要谁去追谁，相互喜欢，自然而然。
- 女生对男生有所欣赏才会有所喜欢，也会有所尊重。在这种前提下，两人是会有默契有精神交流的。哪怕她任性都是有温度的、有甜蜜感的，和那种不在乎而为所欲为不是一种体验。
其实男生耗时间，耗精力，耗财力追求的过程，懂得欣赏你的女生是一定会看在眼里，而且永远记在心里并心存感激的。不一定会让你看出来，更不会说出来，但总会以她的方式回报给你。
- 有时候姿态放得过低是因为喜欢对方，所以尽量满足。但是对方却以为这是理所应当。任人践踏的原因是由于把自己摆得太低。
- 吃饭时候给她拉椅子，先问对方要吃什么，她说随便，你就点，在点的时候问对方有没有忌口的。
- 在日常生活中女人需要的是一个引导生活的男人存在。在感情方面需要的是一个善于凝听女人的男人。

²www.zhihu.com/question/24367530/answer/226303452

- 没有驾驭不了的女人，只有不愿被你驾驭的女人，甲之女王可以是乙之女仆。女人都是天生的演员，欣赏你就向你卖傻示弱，瞧不上你就恃宠而骄，仅此而已。
- 男人要的是尊重、理解，女人要的是关心、宠爱。
- 女人一旦变心，你会发现没什么能拉回来了。她最多对你的是歉疚和回忆，可那不是爱情。没必要为了单方面的感情卑微了自己。
- 所谓新鲜感，不是和未知的人做同样的事，而是和已知的人一起去体验未知的人生。
- 男人一定要做自己的事，不要把对方作为全部重心，因为妹子现在喜欢你，以后也可能不喜欢你。
- 女友希望我强势些:1) 强势，有主见 2) 保持适当的距离，她能自己完成的事，让她自己去做
- 女生说得话永远不要当真，她说自己怎样怎样并不意味着她就真的这样啊！唯一决定的因素就是心情啊！
- 任何一个人离开你都并非突然作的决定，人心是慢慢变冷的，树叶是渐渐变黄的，故事是缓缓写到结尾的，而爱，是因为失望太多，才变成不爱。
- 对女朋友好是对的，但主要还是要如何让她越来越喜欢你，一味的好，只会让她对你失去兴趣吧。保持距离，不要很近，不要让她觉得自己离不开她。太安逸，就忘了初心；太舒适，变得不满足；太容易，一切成为了理所当然。
- 做好自己，先让自己成为一个有趣克制心善人格丰满的人。
- 所谓新鲜感，不是指和不同的人做相同的事，而是和相同的人做不同的事。

- 你对她足够好，她会感动。你自己足够好，她会心动。
- 爱一个人最好的方式，是经营好自己，给对方一个优质的爱人。而不是拼命地对一个人好，那人就会拼命爱你。俗世的感情难免有现实的一面：你有价值，你的付出才会受到重视。
- 一段健康的恋爱关系，双方是应该平等付出的。很多男孩子在恋爱中习惯于通过自己的不断付出换去女生更多的好感。

恋爱的基础是相互得吸引而不是所谓的付出。很多男生都有这样的疑问：我对她这么好，为什么她确说你是个好人，我们还是当普通朋友吧。这就是因为男生违背了上述的原则。

单方面的过度会导致你对对方过度的依赖感，即我以前文章提到的跪舔。女生需要的不是你一味的付出，而是在正确的时间做正确的事情。可以做一个坏男人，但是要对女人好，别去做一个所谓好男人，确对女人坏。把更多精力花到建设自己上。

- 会涉及“新鲜感”、“安全感”等等词汇的感情问题，终究还是因为你们两个中至少有一个人觉得对方不是真正能够走先去的人。
- 作为女人，我从来不喜欢追我的男人，我只喜欢我发自内心喜欢的男人，只欢迎他来追我，其他人所有的追求都是打扰！
- 世界上最廉价的东西，就是男人一事无成时的温柔。
- 拼命对一个人好，生怕做错一点对方就不喜欢你，这不是爱，而是取悦。分手后觉得更爱对方，没他就活不下去，这不是爱情是不甘心。
- 谈个恋爱，何必弄的这么累？有时候你以为念念不忘的那个人那些事，其实真的是可以一转身就忘记的，没你想的那么难！当你开始了新的恋情认识了新的朋友，你会为以前伤过的心和浪费的时间感到不值。
- — 她跟你分手，是觉得你配不上她。不管你或她承不承认，但是事实上就是如此。

- 你跟她在一起的快感、幸福，不过是体内激素多巴胺，肾上腺素分泌的结果。所以：你是真的不能没有她？还是舍不得你的毒品供应商。或许你可以考虑换一个。
- 在泡学中，迷男方法也说过，你要挽回一个人的难度是你泡一个新妞的难度的几倍。那么当你挽回失败了，一定要放宽心态，因为真的很难很难。
- 男女在一起谈恋爱，是一场价值交换的过程。她用她的繁殖价值，与你交换你身上的生存价值。生存价值，就是你的未来，你的潜力、钱、社会地位。
- 舍不得一个人不代表还爱她，只是不习惯。
- 很多人分手后还放不下的原因是还没有看到其他更好的机会。那么，苦苦挽留不如去发现新大陆吧。
- 为什么你会舍不得，不管你承不承认。只是因为你为她投资了太多却得不到回报。别在苦苦舍不得了。就当做生意失败了。还可以重新再来的。

第二章 笑话段子

- ♥ “你知道我姓什么？”
“姓 X 呀”
“不对”
“为什么”
“我以前姓 X，遇到你之后，我就幸福了”
- ♥ “冷不冷”
“有点”
“所以你需要一个暖男”
- ♥ “你喜欢我什么”
“我喜欢你喜欢我”
- ♥ “你喜欢吃糖吗？”
“不喜欢。”
“那你为什么这么甜。”
- ♥ “知道我为什么最近喜欢吃素吗？”
“不知道？”
“因为你是我的菜呀。”
- ♥ “你今天有点怪”
“怎么了？”
“怪好看的”

- ♥ “我每次在你身边都觉得有一股味”
“啊？什么味”
“幸福的滋味”
- ♥ “你有打火机吗”
“没有”
“那你是怎么点燃我的心的？”
- ♥ “你可以帮我洗个东西吗？”
“洗什么？”
“喜欢我”
- ♥ “你上辈子一定是碳酸饮料吧？”
“为什么？” “不然为什么看见你, 就开心的想冒泡呢 ”
- ♥ “你属什么？”
“狗，怎么了？”
“不，你属于我。”
- ♥ “送你只口红，然后你慢慢还给我”
- ♥ 如何哄女朋友：你长得这么美，说什么都对。
- ♥ 你五毛，我五毛，我们一块吧！

第三章 废物测试

3.1 我该担心废物测试吗？

最近不知道为何，被好几人问到这问题。
其中最经典的是下面这一篇，尤其让我惊呆了！

Joe 大师，你好！兄弟最近情路坎坷，遇到你的文章实感三生有幸，写的太好了。我所有做过的傻事，在你文章里都能找到。真是颠覆三观，让我看到了曙光。

有一点就是：女人经常测试男人，到底该怎么办啊（废物测试），有什么对应策略。看了好多泡妞文章，最近用了效果一点不好。

例：

女友问：你喜欢我什么？

我：先学小鸭叫两下，才能和你说。

女：爱说不说。就不理我了。

我这是按照泡妞文章去说的，那个泡妞文章里几乎写的案例女人都很顺从。但是现实经常遇到女人不顺从。

你有一篇写过：女生要的是安心，客户也是这样（*Joe* 註：那篇其实是 *Bryan* 写的；连结在此）。

例：

女：你喜欢我吗？

我：当然喜欢，而且喜欢到下辈子！

我的顾虑是：如果按你写的那样去做，当时女人会一时满意，过后就会觉得太轻易就得到自己想要的，没一点挑战性。所以，遇到女人的测试（废物测试）我们要怎么对话，才会更好！恳请大师观点

实在是因为这类问题出现好几次了，所以我觉得应该来谈谈废物测试这议题。

但到底什么是「废物测试」呢？

废物测试很多那些教夜店搭讪把妹的人常讲，也似乎是那领域非常重视的议题。但我得说，如果你有常看我的文章，你会知道我其实鲜少谈论搭讪把妹。（摊手）

这有两个原因。

一，搭讪把妹我是真不擅长。认识我的人都知道我木 少言，所以我几乎没有陌生搭讪的经验。

二，如果你是希望以建立长期稳定的伴侣关系为出发点，其实不需要与女生的每次聊天中胆战心惊，觉得好像所有问题都是废物测试。而且我真得说，如果你的目的是长期关系，过程中某一两句话是否答得好，其实影响真的有限！**与其去记什么学小鸭叫之类的话，还不如把这心力花在思考如何提升自我，以展现出自己真正的价值！**

请记得：搭讪把妹跟长期关系的情境是不太一样的。如果一个男生是在夜店或是路边跟一个女生攀谈。女生因为完全不认识你，只能透过外在、还有你接近方式来判断值不值得继续跟你对话。你的机会很短，一句话讲错了，对方发现你其实很 丝、是个不受女生欢迎的家伙，怕被你缠上很麻烦，或她还有别的聊天选择，一旦觉得你不值得浪费时间，注意力就会从你身上抽离了。这也是为何那些讲搭讪的人，会很重视废物测试这件事。毕竟你抓不到女方的注意力，当然搭讪行动就失败了。

但如果你跟这女生已经认识，两人都是以长期关系为原则在相处，你其实就不该过度解读对方的每句话，疑神疑鬼以为是废物测试。

我不是说正常认识的女生不会对你做废物测试，但因为长期关系建构的时间很长，所以女生其实是更全面的在观察你。（换另一个说法，女生还是做废物测试，可是着眼点是更具体的部分）大部分人失分的，根本不在於你是否买饮料请她、或你多主动找她聊天、或在女生问「你喜欢我哪里」时讲错答案，而是你根本上看起来、听起来、闻起来、别人讲到你，就让她觉得你是超级 丝。

我举个最近听到的例子来说好了：

有男生在跟女生头几次约会时，认真谈起自己在电玩中的事。一直讲那游戏多酷、多好玩、多可以跟别人互动，还强调自己很有能力可以在游戏中领导一群玩家！女方自己因为不玩电玩，又是个 30 多岁外商的 OL，所以很快对这话题就失去兴趣了。

而且，Come on，讲自己游戏世界的 Leadership 经验？当然只让女生觉得这男人是个超级 丝。加上后续男生又没做出、说出、展现出任何让女生感兴趣的特质与优点，所以后来这男人就 GG 了。这种把自己搞成废物形象，才是大部分男人犯的大错！

再来，女生问问题，问题本身常常不是重点！问题背后的意涵，根据情境不同，有可能代表完全不同的意思。

这什么意思？

我们来假设一个状况。假设故事中的女生对这男生已经失去兴趣了，但男生不死心地一直约。女生可能会开口问他：「你喜欢我甚么？」

你觉得男生该怎么回答这问题？

聪明的很可能已经看懂我意思了。在这情况下，怎么回答其实都很难加分！因为女生如果是在这情境提出的问题，背后的潜台词其实是：「我们根本没交集吧？你到底在喜欢我甚么？到底为何能这么不死心？」

男生这时若是直接告白，大扣分。

称赞女生外表，也是大扣分。

称赞女生智慧，扣分。

故意不回答，扣分

对女生说：「是你在喜欢我吧」，也会大扣分

说：「我喜欢你全部！我喜欢你一万年」，女生会骇笑，然后一样扣分
当然叫女生学小鸭叫，更是会大大大扣分。

所以你看，印象搞坏了，任何问题都变成很难再加分了。

但反过来，如果这男生让女生印象很好。第一次见面时两人不是聊甚么电玩中的 Leadership，而是跟她谈到了工作上的经验且让她佩服，女生可能对他印象很好。若他外表不差、经济稳定、谈吐不俗、彼此也合拍投契，女生后续根本不会一直对他做废物测试。

几次约会后，如果女生问出：「你喜欢我甚么？」这时候女生的潜台词有可能根本是：「我觉得你很棒，可是我担心自己不很吸引人。不知道你觉得我哪里最吸引你？」

这时候男生无论是直接称赞、开玩笑、吊胃口，两人其实都会升温。甚至男人就算十分笨拙地说「我觉得你全部都好好喔！」，女生可能还噗哧一笑觉得这男生好可爱。换言之，同一个问题不同情境下，回答好坏差别就只在於升温多或是升温少了。

所以，为何要被所谓废物测试这议题困住自己呢？

你就努力把自己弄好、把外表打理整齐、提升自己、提升世俗价值，基本上你能越来越立於不败之地。至於跟女生相处时，就尽量选择合宜的谈话主题、不要讲别人完全没兴趣的议题、不要讲会让自己显得很蠢的话题、不会开玩笑不要乱开、不要自己把自己弄的像个 Loser。基本分若有了，后续谈话上偶尔犯些小错根本无关紧要。

等两人越来越熟，女方容忍度也会提高。像难道真的不能跟女生聊游戏？也不是，两人如果顺利交往了，偶尔讲讲游戏、找她一起打电动，也就不会扣分了（你看纸牌屋中，凯文史贝西演的总统没事也会打电动。骄傲的老婆也不把这当一回事）。但一开始拜 选些能让女生觉得能仰望你的议题吧。

至於如果你选话题尝试好几次两人都搭不上线的，或是对方都不觉得感兴趣的，那就请放弃吧。因为有些女生你真的就是没办法聊上的。比方

说，男人跟 30 岁成熟 OL 约会，讲游戏不讨好，会被当成 Loser。但如果是跟 18 岁，爱玩游戏的高中小女生约会，若讲什么产业分析，一样会被当成中年怪叔叔类的 Loser。（意思是，也没有百分之百有效的话题...）

所以你看，你会不会被当成废物，完全取决於你能不能带来她所需要的东西。两人如果背景真的天差地远，就别勉强了吧。挣扎的讲些你不懂或是没兴趣的议题，其实也撑不久。而且那是诈骗，也没意思的。

这其实也是短期搭讪跟长期关系最大的差异！

想玩搭讪把妹的那些男生，本来他要的注意力就很短，只要女生的兴趣能维持到顺利推倒就 OK；但建立长期关系，你需要的是一个真正能认同你、真正对你感兴趣的女生！所以在长期关系中，一两句话答的漂亮，并不会改变你本质的价值。你背话术，侥幸唬过一两次，终究唬不过一辈子的。而同样的，若你本质价值对味了，短期一两句话答的坏也真的无所谓。

所以，如果你是要建立长期关系，别再去背甚么把妹台词。像我本来就不是伶牙俐齿的人，也不擅长讲漂亮话（我相信我的很多读者也不是），所以我也从来不在那边伤脑筋。要我去记得一大堆话术，这累不累啊？而且，这样谈感情还有甚么乐趣？

所以别太在意口语上的废物测试。花时间研究那个，还不如把这时间拿来帮自己好好强化好，让自己本质能吸引人。长期关系，女生看得终究还是你能不能信任、内心本质、以及是否合适交往跟结婚的价值。那些有了，基本上你不太会一直遭遇废物测试的。两人若能合拍，谈话的过程，就请放轻松吧。

第四章 制造浪漫

1. 虽然我不是你第一个喜欢的人，不是你第一个牵手拥抱亲吻的人。但我希望我可以是你

- 遇到痛苦第一个想倾诉的人
- 遇到快乐想第一个分享的人
- 遇到挫折想第一个想要依靠的人

我可以使你今生第一个相伴到老的人。

2. 下雪了，我们不打伞，是不是可以一起到白头……

3. “告诉我，你为什么漂亮……”
“为了你”

第五章 自我提高

- ♥ 这个世界上真有人不爱钱，但没有人不爱美。其实真的是这样，因为大部分年轻女孩，只要家庭还过得去的，都真的没怎么受过钱的苦，也没怎么体验过缺钱的滋味。除非是思聪，不然请好好注意你的仪表，因为真的很在意。
- ♥
 1. 别随便嫌一个女生幼稚，她要是不喜欢你，比你妈都成熟。
 2. 生活从来不易，当你觉得容易的时候，肯定有人在替你承担属于你的那份不易。
 3. 爱一个人最好的方式，是经营好自己，给对方一个优质的爱人。不是拼命对一个人好，那人就会拼命爱你。你有价值，你的付出才有人重视。
 4. 谈恋爱还没几个月就想过一辈子，交个朋友稍微对你好点就想来往一生，难怪你的怨气那么重、悲伤那么多，这都是天真的代价。
 5. 总把后果看得过于严重，难为了自己。就像小学时考了不及格，站在家门口不敢敲门。其实门那边是热气腾腾的饭菜和妈妈的一句“没关系啊，下次好好考。”回过头来看，那些曾经让自己寝食难安的事，大多败给了想象。
 6. 学会在人群中保持一定程度上的孤独，不要有什么想法就立马告诉别人。另外，对别人所说的话千万不要太过当真。不能对别人有太多的期待，无论在道德上抑或在思想上。对于别人的看法，应锻炼出一

副淡漠、无动于衷的态度，因为这是培养值得称道的宽容的一个最切实可行的手段。

- ♥ 初入职场，以为只要真心待人，把自己内心最真实的想法与人沟通，就可以拉近关系，结果还是自己太天真了，需要让对方认为你们在同一等级地位上，你说出来的话才有效果，不然就是屁话。
- ♥ 干净，给人清爽的感觉
- ♥ 不要一成不变，敢于尝试新鲜事物，不要显得太闷
- ♥ 跑步健身，最好练出腹肌
- ♥ 不要宅，去攀岩，去射箭，去开卡丁车
- ♥ 在日常生活中保持言行一致¹。即使一件事微不足道（比如“明天提早下班”），一旦你答应了伴侣，就要尽量做到。如果你发现自己无法兑现承诺，要提前告知伴侣，而不是直接爽约、出尔反尔。信任是在一个一个实现诺言的瞬间逐渐积累起来的。

5.1 男人撩动女人的 8 种气质

诙谐幽默的性格常能引起别人的关注，也能让对方喜欢默默的躲在角落观察。其实不经意间，这种男人就被那些不怎么好动的女人积极关注，并且带着 360 度的眼光欣赏着。所以，你最需要做的是，让处在安静和略显孤独的她拉进你的快乐当中来。

有句玩笑话叫做：问世间情为何物，只不过是卤水豆腐。谁能把豆腐做的色香味俱全，谁就能赢得对方的心。这句话虽然是玩笑，但的确道出了爱情的真谛。所以，要让别人爱上你，最首要的任务是先打动她的内心，让卤水豆腐更为和谐。

那么，什么样的男人最能撩动女人心呢

¹www.douban.com/note/611075222

1. 阳光激情

事实证明，阳光激情的人能给以乐观和舒适的生活心情，这点对于生来就比较感性的女人尤其重要。因为女人并不想自己整个和一个愁眉苦脸，郁郁寡欢的人待在一起，那样子即使没有争吵，没有矛盾，也会愁出病来。所以，女人天生就对阳光激情的男人怀有一种好感，只要这种男人能够适时的给出自己的诚意和温柔，再难追的女人都会为你心生涟漪。

2. 温顺可亲

这种男人对女人既不过分热情又不过分冷淡，就连发脾气或静坐都能散发出可爱的气质，所以常常使得与他接触过的女人都暗潮汹涌，浮想联翩。不过，需要值得注意的是，这种男人虽然很容易打动女人心，但也会偶尔的引起她的误会。所以，千万不要把自己可爱的部分全展现给除她以外的女人去了。

3. 幽默活泼

诙谐幽默的性格常能引起别人的关注，也能让对方喜欢默默的躲在角落观察。其实不经意间，这种男人就被那些不怎么好动的女人积极关注，并且带着 360 度的眼光欣赏着。所以，你最需要做的是，让处在安静和略显孤独的她拉进你的快乐当中来。

4. 包容大度

能容万事的度量与包容，无不让女人们有沐浴春风的感觉，暖暖的，轻轻柔柔的无声无息就吹进心房。虽然偶尔她会悄悄躲开你的观察，但是当你认真的去与她眼神交汇的时候，她把心里的表情全画在了脸上，她唯一等待的就是你能过去牵起她的手。

5. 才艺超众

这种男人与生俱来就有一种不同常人的吸引力，所以即使处在茫茫人海，也照样能让女人一眼命中。而且一见倾情的女人对这种魅力男爱

的死心塌地，至死不渝。只要男人不放弃，为她心动的女人绝不会先离开他。

6. 体贴细腻

心思细腻的男人常常面面俱到，所以给人的感觉永远都是那么清新高雅，这个优点让女人很乐意折服和依靠。在她们眼里，即使你一事无成，你也可以做个最好的心理分析师。

7. 性感理性

外表性感的男人肯定会招徕不少女人的花花幻想，甚至对于她们来说，更多的是致命诱惑，如果能在她们沉迷和陶醉的时候，淋漓尽致的一展男人的理性，那女人的心里防线几乎形同虚设。

8. 自由奔放

放浪形骸之外，实乃率真于心。所以只要是对男人不感冒的女人基本都会有 80% 的好感度，如果在女人心生情愫的时候再能迸发另外一两个闪光点，那她的整个内心都会被你填的拥挤。

5.2 有哪些简洁的人生建议？

我爸和我姑父常常跟我说的一点：**在事情没有成功之前，不要在人前谈及任何有关的计划和想法。**

我觉得和这段话是一个意思：世界不会在意你的自尊，人们看到的只是你的成就，在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。

看到这么多知友点赞，大概是因为公开宣布目标却没有成功的情况在大家身上普遍存在吧。

但是！本人居然偶然发现了这个问题的科学解释。TED 演讲链接：不要公开宣布个人目标

在这个演讲里，演讲者建议不要公开宣布个人目标，这在心理学上是有科学解释的。因为公开宣布个人目标会让你获得一种社会认同，这种社

会认同会让你误认为事情已经做成了，于是更容易效率低下和放弃。（大意如此，想深入了解的知友请自行观看演讲视频。）

“永远留住 30% 的神秘。”

这是至今为止我得到最好的人生建议。

这句话是父母的好友，一位在做大学教授的叔叔告诉我的。

他对我说，他的维持婚姻和家庭的心得，就是即使结婚了，有孩子了，也不要对另一半 100% 全部展露，永远留下 30% 的自己。当然这 30% 不是说耍心眼和阴谋，而是指自己保留的实力，他人不知晓的能力和魅力。“保留 30%，别人就总能看到他们意想不到的你，总能给他人新鲜感。这不仅在婚姻和恋爱中，在所有的人际关系中都是很重要的。”

这句话我后来越琢磨越觉得有趣。原本我是个很喜欢全盘托出大大咧咧展现自己的人，但从那以后，总会问问自己，

“我是否还有 30% 在留着呢？”

那 30% 会不断被用掉，也就意味着我们需要不断的去学习，积累，制造新的能力和学识。当我觉得自己的存货不足 30% 的时候，就会警示自己少说少求，静下心来去积累更多的东西。

为了永远做一个新的，有趣的，意想不到的自己。

5.3 男生怎么让自己变得更有趣？更有吸引力？

我觉得在静待缘分到来，等着别人发现我们的同时也应该自己去尝试着去做些什么。

比如我们可以去刻意的提升自己的外在形象，虽然这想法听起来有一点点俗，不过这对在别人心中留下的印象加分确实非常多（尤其是女生哦。

首先勤快起来，常洗脸刮胡洗澡（尤其是别人能明显看出来的...），尽力改掉那些邋遢的习惯，假装自己是一只清爽的宝宝（久了就成真了）。

平时可以去刻意的练练声音（我以前说话声音很小，在练唱歌之后有

所好转了),说话的时候放开一点自然一点,表现出自己语气中带有那么一丝自信,在与人交流的时候可以更让人舒服留下好印象。

自己有一点驼背的朋友,平时可以背贴着墙站一会,双肩压低,坚持下来会有所改善的。

可以试着去尝试一些新的发型,板寸头确实很清爽...但是说不定有更合适的呢?穿衣打扮方面...我很想写但是有点不好意思,毕竟本人在这方面经常被女性朋友吐槽说很土很土很土...做不到惊艳那就...清爽一点吧:)

内在这是老生常谈的内容了

给不了很多建议毕竟我也不是一个很有趣的人

嗯多看书吧一个可能听过无数遍的建议

不过确实很有用啊只是回报的周期可能比较长

努力当一个有一丝丝文艺气息的小直男多好呀 逃

怎么会邀请到我?我大部分时间算是一个内向木讷无趣的人吧?

先说吸引力,对于一部分女人来说,他们对异性吸引力的逻辑的毫无逻辑。比如我老婆,你就是帅得和裴勇俊一样,只要是戴眼镜的,她全部无感。

我也被一个很优秀的女生表白过,见面五小时后。我第一反应就是她脑子有病,因为我光想想和她在一起,我都觉得有压力,最后纠缠了半年还是成了朋友。

所以吸引力这东西,对于部分女生来说,是毫无逻辑的东西。

我想说点黑暗的感受,有趣和吸引力,来源于什么,就是自信。自信来源于什么,是不那么在乎!

不是不爱,不是不在乎,而是没那么爱,没那么在乎。

感情这东西是你情我愿,当你发自内心的觉得,我和你的关系是相互取悦而不是我需要取悦你的时候,自信就会出来,然后相处就会游刃有余了。

说说我的经历吧

第一位女性,很喜欢,遇见她基本说不出话来,说什么都要过大脑想

想她的反应。为了怕冷场背过段子，准备过话题。

后来自然而然的转化成倾听者，只是静静地听她说，居然在一起了。后来她说因为觉得我很尊重女性（其实是说话紧张结巴），这点让她觉得很有好感。

后来分手了，经过了很久的空窗，遇见第二位女孩。

没上一位那么喜欢（强调，不是不喜欢），在相处上，因为不怎么在意她的想法，想说什么说什么，最后在一起的时候她说我挺幽默的（见鬼）。

我觉得男生也好女生也好，在两性相处上，吸引力来自于自信。

我喜欢某些东西，我的某些爱好，都仅仅是因为我喜欢，而不是取悦谁。你以这种心态去向别人分享的时候，吸引力自然会有有的。

至于幽默感，当你太在意别人反应的时候，别强求了。

如果你指得是对于女性而言。

你或者足够帅，或者很有范，或者很有钱。（其他的一些出总的小能力没有上面这些的支撑只能做你喜欢的人的备胎）

如果你指的是对于生活而言。

那就很广了，博学多才也可以，幽默风趣也可以，高冷霸气也可以。看你对与人生的态度了。如果你觉得你足够优秀，那你可以改变对周围人的态度，这会让你无论走到哪都会是人群中最耀眼的那个人。

我始终觉得人生是要享受一切。能快乐最好，如果不能快乐，那就勇敢做自己就好。做你自己，你就是最吸引人的。

先有一个整洁干净的外形还是很重要的吧，胡子拉碴的不洗澡不洗头邋里邋遢谁都不想搭理是不是？

多看书，有自己喜欢的兴趣爱好

憋！装！逼！超级烦这种人！

离快手上那些智障远一点。。

别张口闭口就是脏话！一点都不酷！

就这些

emm……虽然我不是男生，但有趣的异性也见过几个。

【1】口才好，你说什么他都能接的上来，且说话风趣幽默，据我了解是因为看书多的结果。（开玩笑也不随便乱开，要适当

【2】性格温柔，不斤斤计较，这个男生貌似没有特别的技能，但总能听见我身边的所有妹纸夸他好温柔啊（虽然我并没有什么感觉

【3】爱干净，一定要让自己显得干净，不要邋里邋遢

最最重要的是一定要有一项自己的技能（是精通的那种）我的好基友看上他的男神就是因为他英语超好

我是女生啊……

我就随便说说吧，首先呢，这可能得分个年龄段吧。

上学期间，成绩好，面容清秀，高挑阳光，性格爽朗，体育好也很加分，大概就这些~

进入社会，实力才是根本吧，思聪长相一般身高一般性格还挺有槽点的女朋友就跟排队似的，说正经的，有实力有担当三观正情商正常，会打理自己的身材和形象，再加上一两项甚至更多的能保持终身的爱好。

以上。

吸引女生是为了恋爱进而成家，这才是正理。

两个人互相理解互相扶持白头偕老，每个人都是独特的个体，坚守本心。缘分到了躲也躲不掉。

首先请不要认为自己很有趣，并以此卖弄，此乃大忌。

其次，请活的有自己的模样，不要套一个自以为有趣的外壳，你要用自己的优秀特质去吸引别人。

最后，拥有一个好看的皮囊吧，事半功倍，往往长的好看，是吸引人的第一步。

刻意的让自己变有趣或者有吸引力挺难的，而且每个人对有趣和有吸

引力的理解不一样，可能你自己觉得说这样的话，做这样的事儿有趣，但是在对方看来就宛如一个智障。

我的建议是，做什么事情的时候，千万别一直想着，我怎么做才会显的我更有趣，更有吸引力呢？如果这么做的话，会有反效果，不如想想自己对什么有兴趣，然后专心的去做自己最有趣的事儿，最后在这方面，你一定多多少少会比其他人强一点，当你在某些方便比别人强的时候，自然有了一个发光点会吸引别人。没事儿多读读书，读的同时勤思考，培养自己独到的想法。

其实，上面说那些实施起来都挺困难的，最简单有效的方法就是多接触妹子，听听她们口里没有趣每吸引力的汉子都做了什么事儿，然后你就避开这些就好了，虽说不能变得有趣，有吸引力，起码不会让人烦。

谢邀~有吸引力的男生必然是有自己的特长

我简单从我的角度上说

- 1、男生要有一样自己的爱好，可以专注的做一件事，有自己坚持的东西，不要全身心围绕在一个女孩子的衣食住行上
- 2、有审美，穿衣搭配简洁为主，清爽干净
- 3、正常体型就好，当然喜欢健身更加分，身材好会更棒，但不强求
- 4、多看看电影看看书听听音乐，多懂一点，才和女生聊得来
- 5、尊重女孩子，在女孩子面前可以开玩笑，一定要有底线

不过实际上，到了社会上，男孩子还是要努力赚钱的，钱确实是很大的吸引力，并不是说女孩子都很物质，但是真的很缺钱，和女孩子交往过程中你会很窘迫的，也让女孩子很没有安全感的切忌！

和女孩子约会，不要太心急，不要动手动脚，目的性太强，显得猥琐

如果你是真心想和一个女孩子交往，而不是只想约炮占便宜，要有足够的耐心

不要见一个女孩子就献殷勤，这样女孩子可能会直接在心里 pass 掉你的

女孩子都希望被宠爱，但要把握好度，不要宠坏，因为她最后会忘了

尊重你的感受

不要学太多的套路，我相信你想变的有趣变的有吸引力，一定是想吸引到自己喜欢的人，专一就很有魅力！

1. 健身，相信我，健身可以改变自身形体的同时，会让你由内而外的散发出自信的光辉。

2. 多读书此处的读书不是走马观花似的阅读，最近在读的书都有摘抄，回头翻的时候很有趣。

3. 爱家人，呵护爱人，并对爱人的家人发自内心的好。

送你四个字“无欲则刚”

你跟你的好朋友，室友，哥们在一起时是不是聊天打趣谈天说地？

那你跟女生接触是就把她看成你哥们，用一颗平常心去面对。

不要想什么乱七八糟的事，就当她是一个路人，哪怕讨厌你对你也没有丝毫影响的路人。

这样起码能和人家接触，聊下去了。

泻药

嗯唔。。。男生要想有吸引力我觉得就几个点吧。。。

首先把自己弄干净，不是说一声潮牌一身名牌就是好看。穿的干干净净，把自己洗干净，眉毛不需要有什么眉型，只要没什么杂毛就打败了百分之九十的男生。还可以喷点香水遮住体味，别天天打完球身上一身汗味就往女生身边一坐，很不礼貌。

然后有空多读点书，别天天打球啊玩游戏啊，不是所有女孩子都愿意听你讲 98k 空投箱对抗赛三分球的，她们更愿意听你说点有内涵的东西。阳春白雪或下里巴人都很好，但天天扯一些浅显易懂的低智商问题只会让人显得很 low。

第三点，不要太得瑟。我认识一个有才华的男生，他真的可以说饱读诗书，然而他从不故意在人前装逼，只是在有需要的时候，他才用自己的

知识解决问题。很多人对于自己的半吊子知识总是迷之自信，总是觉得自己的水平能哄好女生，然而。。。女生不傻。

最后一点，有趣不是犯贱嘴欠，开玩笑可以，适可而止。说黄段子给男生听是增加感情，说黄段子给女生听是要流氓。

从女生的角度看

有趣：多读书，眼界宽，有自己的兴趣爱好，思想独立

有吸引力：有趣，有修养，外形整洁，诙谐幽默。

多读书多看报别炫耀。心态平和，形象清爽。做自己。

多读书，多有点儿兴趣爱好，注意自身形象，努力赚钱

泻……泻药……

我个人喜欢的类型是温柔，成熟，有趣

一个异性最打动我的地方无外乎

因为成熟所显示出的格外温柔，以及强大之后所流露出的一派天真

我社团有个学长，无论汉子妹子没有不喜欢他的

尤其是妹子，要他照片 qq 微信的那个多啊……

我算是他直系的学妹，所以接触的多一点

总结来说，他有趣在接的住梗，开的起玩笑且十分合时宜，自黑的时候放的开，每次都能逗的小学妹哈哈大笑不停，有趣但不低俗

然后在他能力强，英语极好，热衷实践，外联一拉一个准，大二被导师推送到新浪实习，非常上进且对未来有规划的一个人

在不同的时间对不同的对象有不同态度，非常知道进退的一个人，对待学弟学妹开的起玩笑，正经起来也足够令人信服

诚恳，每次和你交谈都是掏心掏肺的样子

而他因为家庭的原因又流露出一种蜜汁脆弱惹人心疼的样子……真的容易让人心生怜爱(?)

总之，你要有实力，然后有人格魅力，最后适当流露出一丝脆弱……基本上差不多了就……

提这个问题应该是有喜欢的人了吧，祝好运哦

泻药

一般女生都喜欢能让自己崇拜的男生，每个人崇拜的点不一样，有的侧重于工作能力，有的偏向于生活态度

其实只要认真地生活，辛勤努力地工作，有自己的一番小成就，其他的顺其自然便可。先吸引怎样的人，自己先成为那种人！

泻药。

变得有趣这就需要时间去练了，你的兴趣要广泛点，什么健身，画画，看球什么的，只要是阳光就会让人觉得你这人懂的多，当然了，要是你能多去说说话也可以让人觉得你好交往。

还有就是有钱是真的对任何人都有吸引力，没人不愿意和土豪做盆友的，题主加油

谢邀。

我是女生，在我眼里有吸引力的男生的优点不外乎以下这几点：

1 衣着合适。在家可以随便穿，但是出门一定要收拾好自己，不要穿个松松垮垮的看起来像好多天没洗的发黄的衣服，也不要随意穿个拖鞋呱唧呱唧地走路

2 干净。注意个人卫生，衣服干净，指甲不留太长，指甲缝没有污垢，全身没有奇奇怪怪的汗味臭味，以及劣质香水味

3 语言得体。不在女生面前随意开黄腔，满口生殖器与亲戚，不随意抱怨叽叽歪歪怨天尤人，正视自己能力水平，少吹嘘多做事

总结：小学生中学生守则有些还是挺好的，大家都学学。

谢邀。适当保持一定距离感，大部分女生都会不适应一上来就贴的近

近的男生。精神和物理层面都有。

说话要有分寸，幽默是一回事，嘴贱是另一回事。

保持适当的关心，但是不能逾矩。

最好长得帅

被莫名邀请，强答吧。。。

作为一个姑娘，我更愿意和一个懂分寸，知冷热的男孩子在一起相处。。或者说这就是所谓的高情商？

简单来讲，幽默不是必须项目，是加分项目。如果一个男生，他点菜会留心我的喜好，根据我当然穿着打扮判定我的品味并且可以抛出适宜的话题，就已经很不错了。。毕竟大部分男孩子。。关注不到。。

把我当客户的销售经理，业务经理除外。。他们五秒摸透我的脾气。。

妹子来答一波啊。。

前一段时间敲火的一句话：好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。

话是这样讲，但是颜值在线绝对是加分项啊!!! 就算不在线的话，穿搭有气质一些也会敲有吸引力的!!!（真的妹子亲身感受有的小哥哥不是特别帅但气质敲棒的呢）

其次啦，变有趣。这个应该主要是对女生而言的有趣咯。个人认为每个人对有趣的界定不同，对女生而言，你讲的话符合她的口味，你的话题适合她，你就很有趣啦。看书这种不用说了感觉不明觉厉的那种读超级多书，女生会感觉你超级厉害懂得超级多哎呀好渊博的呢（对，夸一下我家小对象啊感觉很厉害嘿嘿）

然后嘞，平时做事有绅士风度咯。有时候一件很小的事真的特别能体现一个人的素养，这种栗子不用举的哈

再然后，要是有一个自己的特殊的小爱好也很棒棒啊。健身啦篆刻啦吉他啦 emmm 私以为这些都是撩妹的加分项

再再然后多多赞美。哇！妹子皮肤好棒啊！哇，妹子穿上这件衣服好美

啊！真的所有女孩听到这种话都会很开心的

其次也暂时想不出啥来了要是还有啥想到的再来咯放个泡面头出来镇楼哟嗯就酱祝小哥哥。。。嗯嗯嗯

情商高的男孩子很招人喜欢.

我总结了几点你可以看看.

1. 别开过分的玩笑说话点到为止.
2. 学会跟身边的女生成为朋友即使她不好看.
3. 多微笑用笑容和每个人打招呼.
4. 不要怂但也不要强出头....

就是... 阳光大男孩类似的？这样？

这是最完美的类型了我觉得即使外表没那么好看的男孩子足够阳光足够暖就很有魅力了.

另外就是健身啦多读书啦打球啦...

听音乐也很有品味的.

我就觉得歌单类型跟我差不多的男孩子很吸引我.

再有就是提高穿衣审美找到自己适合的风格....

谢邀. 祝生活愉快.

其实就一条。

那就是忘掉“吸引力”这回事，不要把“变有趣，有吸引力”作为目标，而是把注意力集中到自我提升和兴趣爱好上，吸引力会变成附加值。

因为事实上，由“有趣”而产生的“吸引力”，是挺自我的一个东西，主要是自己开发，自己受益，自己享受其中。

把“对于别人的吸引力”看得太重要就本末倒置了，毕竟你要把它变成自己的属性，属性是只需要自我认同的，不需要别人判定，也是恒定的。

而别人的欣赏目光是变化的，每个群体、每个阶层、每个人的审美眼光都不同，我们没办法永远去追随变化莫测的东西。

一点建议，加油哦。

第六章 长期关系保持

第七章 警句

1. 相较于女人，对男人来说，纯友谊是很困难的。男性和异性的友谊是建立在“性吸引力”之上的，而女性大多认为和异性之间的友谊更重视心灵上的沟通。男人总认为在他们的异性纯友谊关系中可以有一大堆发展超友谊关系的机会，而女人则有完全不同的看法——真的就只是纯友谊。如果你的异性朋友开始单独约你出去喝咖啡，你同意了，那么你们就越界了。
2. 其实有时候你觉得忘不掉，是因为你自己忘不掉你的那些深情与付出，并不是忘不掉那个人，别把自己想的太痴情，也别太容易被自己感动。最后，相信我，哪有什么新人不如故，好的都在后面。
3. 都说治疗失恋最好的方法是再恋，但希望大家不要因此随便找个人就开始。真的。
4. 你割舍不下的，已经不是你喜欢的那个人了，而是那个默默付出的自己。当你惊叹于自己的付出的时候，你爱上的人，其实只是现在的你自己。到最后，在这场独角戏里，感动的人，只有你自己。
5. 具体来说就是熬着，熬一段时间就好了。等一切过去，你会发现，世界上没有谁离不开谁。看看电影，出去逛逛，吃些好的，做做运动，有条件出去旅游，熬过这阵子就好了。不要想以前 Ta 对你怎么样好，毕竟现在已经不好了。有时候你觉得自己忘不掉一个人，其实是忘不了曾经美好的时光而已，与人无关。

6. 感情不是水龙头，不能说关就关，但可以像电池，慢慢的消耗，总有一天，会耗尽所有的想念。
7. “我为什么要为一个不爱自己的人肝肠寸断？”，每当你怀念 Ta 的时候就在心里重复这句话。然后重新开始一段新的恋情吧！
8. 想要挽回的时候，先想清楚，要分清是不甘，是遗憾，是愧疚，还是真的还爱着。
9. 当初那些抛弃你的人，不管是出于什么原因，就算他犹豫过，挣扎过，也不舍过，但是起码在他决定要走的那一瞬间，他肯定觉得没有你，他是会过得更好，所以啊，你一定要好好照顾自己，把自己变得优秀，把自己的生活过得比曾经你们想象的，还要好。这样才不会辜负一个人辛辛苦苦熬过了所有磨难。
10. 一段感情之所以会出现争吵或分手的危机，当中肯定是有问题存在的。或许这些问题在日常生活里，对方已经很多次地提醒过你，希望你改变，只是你一直没有去重视，敷衍了事。当这些矛盾点不断地积累到一定的程度时，就会发生大的争吵，于是就分手了。

第八章 网文精选

8.1 如何成为一个优秀的男朋友？

这个问题下 80% 的人都想错了，优秀的男朋友从来都不是赢在所谓的“细节”上。

一个最大的误区就是，你以为你成为了她的男朋友，所以你的颜值和各方面条件应该过关了。too yong 图森破！

谁告诉你，成为了男朋友就是过关了？

navie！

你不知道有多少女生，一边嫌弃对方不够帅，不够有钱，一边又将就跟人家在一起的。

嘴上说因为爱因为包容，但眼神中的无奈和漠然却无法掩盖。

你只是她孤独寂寞冷时候的暖炉，给她烘烘手罢了，等到寒冬一过，或者太阳降临，她马上就会以“我们相处了这么多天我还是觉得性格不合适”跟你分手。

她早就把你忘了，而你还在知乎上问“如何成为一个优秀的男朋友？”

所有说做好“细节”的答案都是错的。

正确答案是，提升自己啊，颜值 up，衣品 up，收入 up，谈吐 up……

整个人变高富帅了，包管她对你满眼冒金星，觉得你优秀的一批。

8.2 两性关系里，身为女人的你最看重的是什 么？

是安全感。像高票答案说的什么护短啊，有未来啊，不撒谎啊，都可以归结到这种需求下。

1. 我曾以为我喜欢害羞腼腆的男生。但不是的。

需求感不要太强

一上来就太过热情主动的男生会让我心生防御和戒备，因为他们目的性需求感太强。但我其实也不喜欢跟不上我思路，和我聊天只会一问一答、沉闷无趣的呆瓜。我喜欢的是那种，明明他很能说会道，但他并不会对人太过热情，礼貌地保持距离的男生。轻易就被感性情绪摆弄的人，让人没有安全感。你以为那是热情，是爱情，但你很可能在别人眼里就是个滑稽的笑话。

【所以呐，有些汉子追女生，就是超级心急，女神好不容易回复一句了！然后立刻秒回，还是一大堆文字。在大家没那么熟的情况下，这样就是在作死。正确做法是，首先很自然随心地间接地展现自己优点和价值，让对方对你产生基本的兴趣和好感。其次，对方发信息给你不要次次都秒回啊！不要人家回 5 个字，你回 50 个字啊！人家表现得不想说了，你不要自作聪明找话题啊，拉着人家说个没完啊！这样显得你姿态很低，本来很可爱很聪明的一小伙子，瞬间就没啥好感了…是你自己把你们放在了一个不平等的地位上了…简单来说，就是表现得酷一点，表现出一种，我也没有很需要你，我又不是什么跪舔的丝。我们只是平等地互相尊重互相沟通而已。】

2. 我曾以为自己并没有很看重物质生活。但不是的。

假如我生活中出现一个异性，社会地位各方面资源都比我好很多，然后还对我表示好感。我说我全然不在意他，你信吗？我自己都不信。但是我会更防备，更不会轻易地对这样的人动情。因为这不符合我的安全感需求。是的啊，很多女人都想嫁个有钱多金的男人，但我在此

之前，我会问自己，我有什么可以和他交换呢？很多时候有些聪明的女人以为自己在做一笔划算的买卖，以为自己聪明又魅力无限所以才吸引了这么有钱又优秀的老公，但你需要付出什么隐藏的代价你知道吗？如果你用来交换的只有美貌，但你的美貌根本不能保值啊，老了怎么办呢？她那时候还太年轻，不知道所有命运赠送的礼物，早已在暗中标好了价格。——茨威格

【所以嘛，女人对于什么样的男人是用来 fool around(乱搞)，什么样的男人可以托付芳心，应该也许或者还是有点明了的吧】

3. 我曾以为我喜欢禁欲系的男生。但不是的。

本质上我喜欢的是一种理性审慎的姿态，这让我有安全感。就是我希望他想和我谈恋爱的愿望，是经过慎重的考虑的。而不是什么打着谈恋爱的幌子来骗炮的人渣。这样即使他以后遇到更好看的姑娘，他在比较大的概率上也不会那么容易出轨劈腿。因为他是理性的，有耐心地了解过我的，在开始一段关系之前，他知道他喜欢什么样的人。而那种不了解自己，不了解对方，不知道自己要什么的人，反而是最危险的。恰如公司招聘，也尽量不要招这样的人，你怎么知道还没有找到人生方向的 ta 会不会明天就跳槽走了呢？

【所以看到漂亮的姑娘，就上去夸她漂亮是很傻的做法。你以为赞美可以帮助你获得对方的好感？年轻人，Naive 啊！要是对方真的漂亮，这样的话早就有人对她说过无数遍了，并没有什么卵用。甚至会让对方觉得，你就是个贪图她美色，精虫上脑的傻逼。再次提醒一下，一定要尽量多多表现得理性淡定啊！】

4. 曾经我以为我就喜欢对我好的男人。但不是的。

无原则无边界地对每个人好，只是一个烂好人。这样的好，对我来说没有任何价值。我要你对我好，只对我一个人好。一个从商的人，习惯精打细算，却在对你好的这件事情上“大大方方”；一个习惯维护自己利益，斤斤计较的人，却从来不跟你计较算计。只有这样独一无二

的好，才让人有安全感。我想做你心里独一无二的存在。

【所以如果不能恰当地表现这种独特性的时候，你讨好一个妹子的时候，她们可能会想：“同样的话，你对多少人说过，这全是套路吧。”】

5. *Last but not least* 安全感对于性生活和谐有加成作用哦

我有个答案提到过这点：在女人的性需求问题上，男人一般会有哪些误区？妹子们，如果你和一个人做爱，总是刚开始还有点舒服，因为新鲜感，但却做着做着慢慢变成没有快感，甚至不适。那和可能是因为你还有心结没有解开。你并没有对对方很放心，没有足够信任对方，或者说，你心里并没有真正认可对方以后就是可以和你相伴一生的人，没有认可对方可以做你的孩子的好爸爸。如果两个人之间好像有化不开的隔阂，你会觉得你好像不知道对方在想什么，他好像什么都不告诉你，也没有兴趣听你心里怎么想的。两个人近在咫尺，却远在天边。

8.3 了解这些情感规则，才能在恋爱中掌握主动权

作为一个有过备胎经历的情感咨询师，跟大家分享一下多年来在诸多自己与他人恋爱关系中总结出来的规律。

1. 女人不是追来的，而是吸引来的（男人同理）

曾经我喜欢一个姑娘是，是自负又自卑得，自负于自己的满腔热忱，自卑于不知该用何种方式接近她，于是选择了最容易想到的一种方式：无条件的付出。

天冷了嘘寒问暖，生病了求医送药，肚子饿了马上带着外卖出现在楼下，每个月 14 号都准备好一束玫瑰。然后，还是从姑娘那里听到了那句经典的“我很感动，但是我只把你当朋友”。

并不是说付出没有意义，而是在没有吸引前提下的付出没有意义，女人/男人是不会因为单纯的“对你好”而选择跟一个人在一起，示好这

个技能一定要在赢得对方认可的情况下使用，这个世界上最没有价值的事儿，就是没有价值前提下的真诚。

比如你去找工作，你跟面试官说“虽然我不符合职位要求，也没什么工作经验呢，但是我对这份工作是真心的，可以给我个机会吗？”

你猜你会被录取吗？

2. 男人来自火星，女人来自金星

男女思维回路是不同的，大体上来说，男人更偏向理性思维，处理事情更讲求逻辑，注重目标。

女人更偏向感性思维，面对事情更习惯注重感受，活在当下。

所以很多时候男女沟通不畅往往不是某一方不懂事，而是语言不通。

男人遇到苦恼的时候喜欢开启“洞穴机制”，也就是自己一个人安安静静待会儿消化烦恼，女人为了表达关心倾向于主动交流试图去打开男人心扉。

男人觉得：我应该处理好自己的情绪再跟另一半交流，所以下意识排斥沟通，会说出“你让我自己安静一会儿”类似的话。

女人觉得：缓解情绪应该通过交流，我关心你才试图走近你，你为什么把我推远，你一定是不爱我了。

这个时候双方对处理同一个问题的判断机制不同，从而导致了争吵。

3. 聊天时，不要抱持“解决问题”的思维

跟上一条同理，男人聊天时喜欢解决问题，女人聊天时喜欢分享感受，这也直接导致了双方话不投机，总是把天聊死。

比如：

女生：今天下雨了，天好冷啊。

男生：多穿衣服，早点回去。

女生：今天加班，好累好辛苦。

男生：注意休息呀。

女生：今天大姨妈，肚子痛

男生：多喝热水

女生不是在向你提问寻求解决方案，她只是在分享她当下的感受，所以正确的思路是表达出对女生情绪的理解并给出回馈。

比如：

女生：今天加班，好累好辛苦。

男生：哎呀，我要是你领导可舍不得让这么萌的妹子熬夜加班，太不人道啦。

4. 在看脸的年代，没有人有义务透过你邋遢的外表去发现你美好的内心。

学会收拾自己很重要，有时候让你形象大幅度减分的，并不是你略显一般的颜值。而是你油腻腻的头发，皱皱巴巴的衬衫，几天没洗的牛仔裤，以及呼之欲出的鼻毛。

可以长得不帅，但是一定要保持干净整洁，它不仅是你的形象，更传达了你的生活状态。

还有，IT 男们，换一下冬天冲锋衣夏天格子衫和充满了各种古怪花纹的 T-shirt 吧，你们的经济实力不差，找个关系好的妹子帮你们好好搭配一下，整个人形象气质提升 N 个等级。

（互联网公司从业 5 年，身边实际情况）

5. 得不到的永远在骚动，被偏爱的有恃无恐。

我知道你很爱这个姑娘 or 男人，但是记得，不要把 TA 当作你生活的中心，要让 TA 知道，除了 Ta 之外，你还有自己的事业和生活。

当你觉得你的时间有一半以上是围绕着一个女人或者男人转的时候，也就离失去 Ta 不远了。

6. 分手理由是结果，不是原因

一个女人跟你分手，不是因为你做错的最后一件事，
那只是压死骆驼的最后一根稻草。

而是在这之前你已经做错过的 N 件事，分手是日积月累的怨念和不满，

她心里的笔记本记载着你的那些缺点。

所以，当你挽回的时候，

要做的不是反复解释你最后一件事儿没有做错，

而是思考那些日积月累的点究竟是什么。

7. 表白是宣布胜利的旗帜，不是发起冲锋的号角

表白是你跟女生确定互有好感后，用来补承诺的，

不是在你没确定女生想法的时候试图去推荐关系的方法。

很多男生没搞清楚这一点，也就造成了“自古表白多白表”。

8. 性生活是维系感情和谐的核武器。

美妙舒适的性生活是情侣保持亲密关系的最重要的工具之一，

因为两人相处的一些鸡毛蒜皮的小事，

往往不是基于事实的冲突，而是基于情绪的冲突。

和谐的性生活能够让两性相处时始终处于愉悦状态，

也就最大程度上规避了一些细节上的冲突。

再加上国人保守，往往对于性技巧避之不谈，

所以如果你能学习一些性爱中取悦对方的技巧，对你们的长期关系非常加分。

9. 门当户对并不是过时的理念

如果想要开展一段长期稳定的长期关系，

尽量规避两个词儿：高攀和将就。

两个人各方面条件的相对匹配，有利于一段感情更加稳定恒久，

如果出现双方价值不匹配，则容易出现各种意外。

（此处并不是说一定要价值完全匹配，只是在自己适合范围之内选择，把握更大）

10. 男性要主动升级关系

不要问女生“我可以牵你手吗”或者“我可以吻你吗?”。

即便她内心是满心期待的，也可能因为害羞矜持拒绝你的要求，导致双方尴尬。

如果想牵她手，那么就在过马路的时候，趁着车流湍急，

握起她的手腕试探下，如果她不排斥，顺着手腕拉到小手。

如果想吻到她，那么选择一个气氛暧昧的私人空间，

直视她的眼睛 3 秒，如果她不闪躲，

恭喜你，你可以吻上去了。

（ps：之前我录制了一档视频，真人出境，专门描述了在各种场景下如果吻到你心仪的女生，感兴趣可以添加我的公众号“为伊恋爱学”或搜索“tednec”，回复“接吻”就可以看到了）

11. 犯错后不要反复解释

当你犯了某种错误让对方生气的时候，解释原因一次就够，不要反复解释。

因为反复解释传递的信息是：我没有错是你错怪我了。

解释原因，承认自己不当之处，并以后规避此类错误，才是正确方法。

12. 女人超级讨厌没主见的男人

约会的时候，把对方约出来，说：咱们待会儿去哪儿。

吃饭的时候，把菜单一推：你点你点，我都行，我随便。

最要命的是，遇到生活中的矛盾和冲突的时候（最典型的就是婆媳矛盾），

脱离战场之外，不愿意承担自己的责任。

女人看男人会见微知著，这点小小的责任都不愿意承担，会大幅度减分。

13. 适当止损

不要当备胎，不要当备胎，不要当备胎，重要的话说三遍

如果在一段关系中，有一方只会索取，不懂付出

只讲权利，不讲义务；把你对 TA 的好当成理所当然，

对你的行为不再有任何反馈。

那么，让这个人离开你的生活吧，不管你有多么不舍，

因为再这样下去，你就丢掉了自己。

14. 关于，两个人在一起究竟是相似好还是互补好

我的答案是：三观相似，性格互补

8.4 男女之间不能犯的五大忌讳

1. 缺乏自信，过度占有

适当满足自己占有欲也是为了更好的爱别人的而爱自己的行为，属于正常的心理行为，但过度的占有欲多数源自于对自身的不自信，在恐惧失去的同时采取暴力以及极端的手段来满足自己的占有欲望，是不理智不健康的心理行为。许多男性由于过度的占有欲，经常给女性造

成很大的困扰，让女性感觉自己的人格被质疑，感情中的付出不被认可，有一种被囚禁的牢笼感，从而加剧了想要逃脱现状的情绪，最终导致分手。

2. 没有底线的好，付出不对等

两个人相爱是要互相扶持互相安慰，一起享受生活的，双方都要付出。当你对她已经好的没有底线的时候，你对她的付出是远远大于她对你的付出的。这时候她的分手代价可比你低太多了。人往往是恃宠而骄的，你也是对她好，她越是觉得你的付出太容易得到，而太容易得到的东西，往往不被珍惜。她觉得你对她而言并不重要，所以在舍弃的时候也是轻飘飘的。

3. 感情中长期处于被动

许多男性朋友在感情中长期处于被动，一味付出、被对方索取，长期蛰伏等待机会，但机会来了却不能正确的把握将被动转换为主动。即使在一起，一段时间过后，如果她遇到更为优秀的人选，自然会将你重新放回备胎位置，容易形成死循环。

4. 你明明有错，却满不在乎

很多男人在女人抱怨的时候心里会想：“不就是擦了个桌子，有没有那么牛”或是“你不愿意做可以不做，我求着你了么”，你以为女人真的在意她多擦了一块玻璃还是少扫了一间屋子？之所以用这些是来跟你吵架，是因为你那一副明明有错还满不在乎，并且没打算要改正的态度。你不但从未想过要改正自己的这些问题，还面红耳赤地为自己的错误争辩，你的满不在乎，就是你们感情的致命因素。

5. 得过且过，不计未来

当一个女人把你当成了结婚的对象，她会不由自主地畅想与你相关的未来。但是由于女人的矜持和害羞，她们不一定会直接告诉你，而是想等待你主动开口。恋爱一年、两年、五年你还没开口的时候，就把

你得过且过的特性暴露无遗。如果一个女人在你身上看不到未来，那么她一定会逼自己狠下心放下你。这不是爱不爱了，而是值不值得。

不幸因为上述的五个忌讳而分手了，如果你还喜欢她，第一个想到的就是要挽回她，但是怎样挽回呢？你又无从下手了，或者你以为你为她多做点什么她就能感动，其实并不是这样的，挽回是讲究方法和手段的，用对方方法完全有可能让她主动回来找你！

1. 平等是挽回的基础

你们俩是平等的，她没有高高在上，你也没有低到尘埃里。在挽回中你虽然处于被动的局面，但在人格上你们是平等的。运用正确的方法去挽回她，在挽回过程中保持住你的框架，别做那些掉价的事情。作为一个男人，维持理性和尊严是你必须做到的，这样她才不会看不起你。

可能这时候有人要说了：你真是站着说话不腰疼，分手后不去求她原谅，能复合吗？

那么我问问你，你觉得这样低三下四的哀求，她会同意跟你复合吗？即使你真的靠跪求挽回了对方面，你觉得你以后的日子能有好吗？你在她面前能抬得起头来吗？分手后求复合，这个“求”不是哀求请求，而是寻求挽回的契机。

2. 提高自己，掌握爱情主动权

没有女人能够拒绝高价值的男人，就算她之前对你有所芥蒂，当她面对全新的你的时候，也会不自觉吸引，这是人无法抗拒的“万有引力”。

分手后着手提升自己，不要再沉迷于过去，除了让你情绪更加消极之外，对你没有任何帮助，不如振作起来，积极面对生活，找到自己的闪光点，并通过一定的训练不断增强它，并改正你自身存在的问题，让你从内而外变得自信成熟起来，这时你才有复联的准备和信心。

3. 抓紧时间，升级关系

随着你们友情的深入，再加上你对她的二次吸引，你们的感情基础在不断坚实，这时候你开始试探她是否愿意和你在关系上更进一步。如果她对你的这些试探表示排斥，说明她现在不愿意给你升级关系的窗口，你要立刻停止这种行为，把关系拉回友谊区，继续和她往来，增加感情基础。等到一个你认为合适的时机，继续去试探她。寻求升级关系的窗口是一个循序渐进的过程，需要你有耐心的反复进行。

你在这个过程中，你只能重复“友情”到“暧昧”再到“友情”这一循环，不要去告白，感情基础不到而急于升级关系，你不但达不到你的预期，反而会暴露你的目的性。等到她对你的试探不再排斥的时候，说明她愿意给你升级关系的窗口，你现在需要加深这种暧昧，暧昧达到一定程度，挽回就是自然而然的事情了。

4. 恋爱技巧无用？聊一聊深刻改变过我的 5 个恋爱技巧自从我开始研究情感问题和恋爱技巧后，总能听到一种论调：“就会研究和女孩子玩的人，没出息。”

总有人认为学习恋爱理论毫无用处，但是他们恰恰忽略了一件事：我们在和女孩子互动时，是在和情商极高的一种生物沟通，这其中的经典理论可以适用于人际交往的方方面面。今天我就来说一说，深刻改变过我的五个技巧。

(a) 打造独一无二的高价值

我们每个人都很忙，这意味着我们花在每个人身上的时间都很少，所以我们会倾向于和更有价值的人交往。

什么是价值？从颜值身材到社会资源，从个人性格到办事能力都可以称作价值。

什么是高价值？别人没有的，你拥有的，就可以称之为高价值！对缺少温暖的人展示你的细心体贴，对软弱的人展示你的雷厉风行，对进入新领域的人展示你的工作成果，这就是所谓的高价值。我们经常看到一些普通男生娶了家境优越的千金，道理很简单，

对于从小父母不在身边的女生，那些男生无微不至的照顾和关心是她最缺乏感情，所以那些女生会喜欢上那些不起眼的普通男生。

我们也经常看到一些穷小子因为和贵人提携而飞黄腾达，道理也很简单，只要你能为那些贵人提供解决问题的办法，甚至亲力亲为去解除别人的心头之患，他们当然会认为你是高价值的人，进而提拔你。

(b) 人际交往不可急功近利

人性有一点很吊诡：我们喜欢和高价值的人打交道，我们却很讨厌别人仅仅因为我们的价值和我们一起相处。

所以我们和人交往中一定要注意摆正自己的心态，不要把自己对于对方的价值的渴求暴露的太过明显，吃相不要太难看。

在追求女生中我们怎么端正自己的心态呢？享受当下，彬彬有礼，就当来交个朋友。

在社交中也要这么做：别把功名利禄看的太重。大咖最喜欢和年轻人谈什么？谈情怀，谈成长！和他们相处时不要暴露出对他们社会资源的渴求，诚恳表现出跟随大咖学习成长的态度。

大咖都是很注重成长学习的人，当大咖们看到你不是为了名利而来，而是为了学习成长而来时，自然对你就会有更多的好感。

(c) 神奇的沉默成本效应

学过经济学的人应该对一个概念很清楚：沉没成本效应。

在我看来，一旦触发了沉没成本效应，一个人为你投资的越多，就越舍不得切断你们之间的关系。

女孩离不开渣男，父母舍不得逆子都是因为在一个人的身上投资了超出常人的物质和情感，所以这样下来只会让自己不停地为一个人好。

我们和人交往时首先要记住不可以对一个人倾注太多的心血而从来不懂得要回报。不然不仅我们会触发沉没成本效应越来越不

懂得及时止损，受到太多宠溺的人也会渐渐恃宠而骄。

所以无论是恋人相爱还是朋友相处，我都很看重对方的回馈，如果一个人只懂得从我这里索取价值而没有回馈之心，我就会立刻疏远这个人。当我为别人贡献了价值时，我也会适当的引导他对我回馈，彼此良性的互动回馈，才是最合情合理的相处方式。

(d) 巧用冷读

我十分喜欢冷读术里提到的巴纳姆效应，还专门写过文章来分析巴纳姆效应在实际和女孩子交往中怎么应用。

巴纳姆效应告诉我们：利用中性的，符合大多数人特点的论调去描述一个人的话，很多人都会觉得你描述的十分准确。

简单来说，我们每个人在幼年时留下成长的阴影，我们都曾在成长中感受过孤独，我们也都在一边热血沸腾的奋斗一边却又深深地迷茫焦虑。

抓住这些我们共有的情绪，去和人展开聊天，他就会觉得你很懂他，瞬间你们的距离就会拉的很近。

“我觉得吧，虽然别人都在说你很努力很上进，你每天也在很努力地打拼，但是我能感受到你背后深深地焦虑。这个时代太残酷了，要么出众要么出局，你也渴望无忧无虑的日子，不过是生活每天都在逼着你前进。”

这句话我对高中学生说过，对上班族说过，对企业 CEO 说过，他们每个人都觉我我说的简直是他们的心声，都觉得我好了解他们。

(e) 升级你的朋友圈

自从学了恋爱技巧后，我发现一件很有趣的事：身边的很多姑娘在我还是个“老实人”的时候对我熟视无睹，当我成为所谓的“把妹达人”时却主动和我搭讪聊天。

而且我在有女生缘之后，和身边的妹子们关系越来越好。

这就是我们讲课时常说的朋友圈的重要性：一个冷冷清清的饭馆没什么回去，人头攒动的饭店却会越来越吸引人。

女生在难以靠自己鉴别你的价值时，会把你身边的人作为一个参考物，如果你身边一个女生也没有或者都是一些普通女生，她会觉得你很无趣。

但是如果你身边的女生一个比一个漂亮，你和很多家境优越颜值高的女生都玩得很好，那女生就会潜意识地认为：你和那些高富帅白富美是一个档次的人。

你在别人眼中的价值，一部分来自于你自己，另一部分来自于你身边的人。

所以如果你想要提升你在别人眼中的价值，让更多的人尊重你，一定要注意升级自己的朋友圈，用之前的几个技巧多结交比你厉害的人。

相信我，等你的朋友圈的档次升级了，你会惊讶的发现：你不需要再去找优秀的人了，都是优秀的人主动想来结交你。

8.5 为什么有些人总为分手找借口？

从小，我们接受的教育就是，无论做任何事情，都需要“不仅知其然，还需知其所以然”。

我们习惯了任何事情都去找原因解释，比如我们为什么要更换一份工作，为什么要从这个城市搬到另一个，为什么不再和某人当朋友……

我们总是可以挑出一些对过去的不满，进而强化我们需要改变的原因。渐渐地，仿佛很多事情如果没有一个理由，我们就无法名正言顺地去做。

我们为什么总是要为分手找理由？

老一辈常常教导我们，“你喜欢”或“你不喜欢”不算是原因，因为世界上不只有你，还有责任，还有情境，还有他人……你要考虑集体，况且，很多人一辈子做着不喜欢的事情，和不喜欢的人在一起，不也过得去吗？能吃饱穿暖稳定就好了——这是上一代人的观点。

然而到了我们这一代，很多人还活在这个观点之中，这也就是为什么“世界这么大，我想去看看”能够引起轰动——太多人这样想，但是太多人不敢做，因为最求更丰富的生活和更大的扩展对很多人来说，称不上是能够离开一份工作的理由。

起初，我们感到这段关系无法再带给我们扩展，甚至让我们紧缩，可是我们总会担心，如果仅仅是因此而分手，会不会太“自私”？会不会对另一方造成很大伤害？如果 ta 纠缠不休怎么办？

于是我们便开始有意无意地做出毁坏这段关系的行为，比如不断地挑对方毛病，把对方的小错误放大，变得冷漠，不再考虑和关心对方的感受……

分手也是如此，我们在下定决心分手之前总是会犹豫很长时间，怕自己给伴侣带来更多的伤害，怕自己做的决定不妥当，怕别人说三道四……

我们总会感觉，如果只是忠于自己的感受而说不出很具体的原因，有点名不正、言不顺。如果我们离开某人，是因为“没那么有感觉了”、“感觉已经走到尽头了”或者是“为了给自己创造更广阔的空间和成长”，这不是赤裸裸地伤害他人吗？

为了避免这样的内疚和痛苦，我们常会有意无意地做出许多破坏关系的事情，让两个人都更痛苦，这样再分手，就是师出有名了。

所以，为分手找理由，通常是为了减轻内疚、缓解压力，让自己的决定更加坚定，更加名正言顺。

哪些行为是为了找理由分手，而破坏关系？

就像，我的 iphone 6s plus 内存太小，早就想换 7，但是又舍不得，觉得还没坏就换，有点奢侈。那时双十二马上就要开始了，我决定忍着内疚，无论如何也要把别扭的 6 换掉。

结果就在双十二前一天，我去一家餐厅吃饭，买单的时候，iphone 6 滑落到地上，整个屏幕都摔碎了。我一方面内疚和心疼，一方面有一种前所未有的轻松感——我终于可以理所应当地买 iphone 7 了。

那一刻我忽然明白，不只是面对事物的更换，我们离开一个人的过程也经常是如此。

以下这些迹象，可以给你提供一些线索：

- 伴侣不断挑你的毛病，找你的问题——这样就是你不好，如果我离开你，自然情有可原。
- 不再关心和在乎你的感受，对你表达的需求无动于衷——用冷淡的方式疏远你，激怒你，因为你提出分手比我提出分手让我感觉好一些。
- 放大你的错误和问题——你都犯了这样的错误，我跟你分手就很自然了。
- 身体上不愿意靠近你，比如减少与你发生关系和亲热——我的身体已经做决定了，只差嘴上挑明罢了。
- 减少在公共场合和你一起的曝光度——不再带你去见我的朋友亲人，不再发我们的朋友圈，这样也是让身边的人做好准备，减少他们说三道四的几率。

如果你在你的伴侣身上感受到了以上这些，那或许需要认真地反思你们的关系了——如果 ta 已经不愿意和你在一起，你还抱有希望吗？你还愿意继续为这段关系做出努力吗？

家族系统排列的创始人海灵格曾说过：“**一桩婚姻的结束，不是因为某一方有过错、某一方无过错，而是因为其中一方仍牵连在原生家庭未解决的问题中，或是因为他们分别被引向不同的方向。**”

当一个人牵连在自己原生家庭未解决的问题中，最好的方式是尊重。而当两个人被引向不同的方向，我们做什么，或不做什么，其实都没那么重要了。

如何充满爱和尊重地离开一段关系？

正如上面所说的，很多人并不能接受和理解，一段关系的结束，仅仅是因为其中一方仍然在与 ta 的家庭成员纠缠，或者两个人的方向已经开始不同——接纳这些，会让人感到无力和哀伤。

- 于是我们一定要找出是谁的错，找出一些让人愤怒的事情，来造成一种假象，让人觉得做一些不同的事情，或靠一些改变可以挽救这段关系。因此我们能够不再那样哀伤和无力。
- 通常我们决定分手的时候，心中很难怀着爱和尊重，分手的过程也有很多犹豫和纠缠，那常常是因为我们没有完全接受和感谢对方所付出的一切，也没有完全接纳自己出于爱所付出的一切——我们所做的，都已经是我们能做的最好的了

分手经常让人感到恐惧，因为我们不知道自己将要面临什么样的生活和风险，当我们恐惧的时候，也时常忘记自己同时也面对着新的机遇。出于恐惧，我们会抱着自己的痛苦和老旧的需要不放，不给自己重新创造新生活的机会，这就导致我们会竭尽全力拴住另一方，让 ta 也很难获得自由。

然而，如果双方都接受了新的可能性，并且愿意创造新的未来，伴侣双方就都会获得自由，他们能够平静地倾诉自己的需要和想法，能够放下怨恨和受害者的情结，去安排自己需要安排的一切。

海灵格建议我们在无法心平气和地离开一段关系时，做这样的练习：

在心里对对方说：“我接受你给我的美好东西，那是我很大的收获，我会珍惜它。我给你的一切，我是心甘情愿的，它是你的，可以保留起来。我们之间的错误，是我的责任，我会负责，你的责任留给你自己，我心平气和地离开你。”

当你越发能在心中有这样的感受，面对你的伴侣就越能够平静而尊重。毕竟，你们相爱过。那些美好，和那些过去，都真实地存在着。

你们在彼此的生命中，永远有一个位置。

8.6 你爱的人为什么不爱你？

1.

昨天有个男生在读者群里说，自己喜欢上了一个女生，对她特别好¹。

¹www.jianshu.com/p/1034e21f7e56

她生病的时候，给她买感冒药，她饿了的时候跑大老远去给她买吃的。他对她那么好，好到感动了自己，感动了周围所有人，可姑娘却始终对他不咸不淡。他想不明白，为什么他爱的人不爱他？

我们每个人在恋爱最初的时候，可能都以为，想要对方爱上自己，就必须对她好。我们以为，真心的付出总会换来对方的爱意。

事实上，这样的想法是错误的。

2.

有个叫紫薯的女读者，大半夜的给我发来一条长长的微信，跟我讲述了自己的故事。

她说他有一个谈了七年的前男友，两个人是高中同桌，她追的他。那时候她疯狂地喜欢他，每天给他买早饭，帮他做作业。过年、过节都会送他精心挑选过的礼物。就这样，他们从高中到大学，再从大学到毕业，整整七年的时间，她一直都陪在那个男生的身边。

然而结局是，他们分手了。

这七年里，他们一直在争吵。紫薯说，他看不惯他很多地方，想要帮他纠正，可他总是不听。她觉得，我付出了那么多，他为什么就不能顺着我？我那么爱他，为什么他连我爱他的 1/10 都达不到？

一个人拼命对另一个人好，那个人就会爱上他吗？这里面好像并没有什么因果关系。

我想告诉你的是：如果你一味地付出，一味地放低自己在爱情里的地位，舍弃尊严，放低姿态，那么对方只会将你的付出当作是理所当然，愈发不懂珍惜。

紫薯前任跟紫薯分手以后，没过多久就找到了新欢。令紫薯姑娘心痛的是，在这段时间里，前任并未告诉她，他已经脱单，而是继续与她保持联系，时不时地撩拨一下她那颗未死的心。结果，他只是闹着玩儿，她却当了真。

她苦苦哀求，想要他回到自己身边。他一不理她，她就疯狂纠缠，半夜给他打电话、发短信，还跑去他的工作单位找他。他说我们已经分了，你还来找我干嘛？她说，因为我想你。

他在电话里骂她神经病，拒绝与她见面。她就威胁他，恐吓他。说你不出来，我今天就不走了。

后来，两个人大闹一场，彻底撕破了脸。

紫薯问我，为什么我那么爱他，他却不爱我了？我到底做错了什么？为什么真心总被无情负，为什么他要这样玩弄我，折磨我？

我说，因为你太爱他了啊，你爱他爱过了头。你都忘了怎么去爱自己，他又怎么可能会珍惜你。

3.

看过电影《从你的全世界路过》的人可能都会有这样的疑问，猪头和燕子最后为什么会分手？燕子为什么不要猪头了？他明明对她那么好，好到可以为了她不要全世界，她怎么就那么狠心！

许多人在影评里怒斥燕子，说她冷面桃花，薄情寡义。极少数的人冷静思考过为什么，为什么猪头像极了自己，而这个像极了自己的人会被无情抛弃？

因为他除了对她好，已经没有了其他吸引她的地方。他变得越来越黯淡，就像一台只为她一个人服务的机器。

那得多无趣啊。

太强的对手令人疲倦，太弱的对手令人厌倦。

想要一个人爱你，不是说你一个劲儿的对他好，把你想要给的都给他，他就会爱上你，而是你身上需要具备能够让对方爱上你的特质或闪光点，那才是真正吸引他的地方。

想想你们刚开始在一起的时候，他爱上的是你的什么？是你的独立、自信、乐观、开朗。她呢？喜欢你什么？喜欢你的风趣、幽默、善良、有责任心。

但是后来，因为爱的太过用力，许多人忘记了自己最初的模样，多愁善感、患得患失，将恋人当作自己生活的重心，凡事都围着他/她转，最后不仅使对方超负荷，还将自己限于进退两难的境地。

其实，爱一个人首先要学会打造自己，让自己蜕变成闪闪发光的样子，而不是靠苦心孤诣的付出去换取杯水车薪的怜悯。

男女都应该如此，不要因为对爱人的付出而忽略了自己的全部。

王尔德说过，爱自己是终生浪漫的开始。

我们不需要将爱打造成汹涌澎湃的样子，更多的，是细水长流，是不分伯仲，是你向前走一步，我也跟着进一步。你有你的追求，我有我的梦想，我们彼此足够吸引对方，无需过分取悦，无需刻意讨好。

你若盛开，清风自来。

爱自己，就是在爱对方。

4.

自从运营起微信公众号，属于自己的时间就特别少。

一开始，我挺担心 Z 先生会对此产生意见的。于是有次我们吃饭的时候，我问他说，我这么忙，你会不会觉得孤独？

他回了我一句很暖心的话：怎么会感到孤独呢？没有人牵挂，才会孤独。你做着自己喜欢的事，心里装着我，这就够了。

他是一个好恋人，我很感谢他。是他的支持与理解，让我能够心无旁骛地追寻着自己的梦，去到我想要去的地方。同时，我也十分庆幸。庆幸他是一个足够爱自己的人，懂得经营自身，与所爱之人并肩作战，只为共同营造一个更美好的未来。

我突然在想，最好的爱，应当这样：轻轻的，将他放入心里。不矫揉，不造作，不故步自封，不步步为营。你有你的自由，我有我的方向。我们彼此独立，又彼此欣赏。

这样的爱才最踏实、最舒心，最让人想要安定。

爱一个人最登峰造极的境界，就是为他开辟了一个属于自己的世界。因为爱，就是力量。

我喜欢里尔克说过的那句话：爱的要义并不是什么倾心、献身，与第三者结合，它对于个人是一种崇高的动力，去成熟，在自身内有所完成，去完成一个世界，是为了另一个人完成一个自己的世界。

如果你还在困惑你爱的人为什么不爱你，那就好好揣摩揣摩这句话吧。遇到了解是幸运，遇到相知是奇迹。

更多的时候，我们还是要一个人兀自前行，去面对所有苦难，去接受

时间的洗礼，去放下执念、怨恨，去用爱的余温，替自己照亮前方的路。

愿你能学会爱人，愿你能学会爱自己。

愿你终有一天，能够拥抱幸福。

8.7 有哪些事是你找到对象后才知道的？

没有鸡汤，全是干货，认真看完定有收获。有不理解或有异议的欢迎大家在评论区一起探讨。以下全部针对男生，对女生来说，很多条并不合适，请慎用：经大家要求，女生版也发布了，女生可以参看这里：有哪些事是你找到对象后才知道的（女生版）？

1、多谈恋爱，用心爱。哪怕失败了，也尽快走出来，开始下一段（毕业后，尽量缩短自己的单身真空期，当然，不能见人就上，得找你中意的）。切不可因为两三次失恋就不相信爱情了。这个世界绝对不是缺了谁你就活不下去的，只要你能不断的变得更优秀，下一个恋人肯定只会比现在这个更好（针对结婚前）。

2、因为只有第一条的存在，你才可以在有限的青春里，更丰富你的情感经验，从而明确你未来的老婆哪些特质必须有，哪些特质最好有，哪些特质不能有。明确这些，不但对未来婚姻更稳定的存在，也是对自己对另一半的负责。

3、做好对另一半合理的刻画就出发去找吧。下班后不要闲着，一定要多接触认识女性，不要害羞。跟女生接触以及谈恋爱都是一种能力，它需要不断的练习，实践。请坚信你能找到你要找到那个女生，并为之努力，哪怕已经接触了 100 个你不满意或者不满意你的女生，也不要放弃希望。坚持，这关系到你未来是嫁给爱情还是嫁给婚姻，并且，只要坚持努力且方法正确，你最后一定能找到真爱。

4、你能接受的，能忍让的，都尽量给对方。你无法接受的，一定要让对方知道，并且跟对方协商是谁让步或是折中。如果自己内心一定不能妥协，就必须让对方心甘情愿的让步。否则隔阂慢慢扩散，伤到一定程度，两个人就散了。当然还有个更好的方案，就是虽然双方都互不让步（情绪上

双方互不受损)，但是未来这类雷区，两个人都心知肚明的避让。

5、针对第四点展开说：在恋爱世界里，男弱女弱能配对（性格个性上），男强女弱或者女强男弱也能配对，但是男强女强很少可以配对，就算配对了未来也容易出问题。所以性格弱势一些在婚恋市场其实更好配对，如果不幸自己个性要强，那请找弱势一点的女生。

6、不要相信什么泡妞技巧，那些小聪明意义不大。何况大部分的技巧，你在多跟女生接触的时候，自然而然的就会掌握，脱离实践的学习都是没有意义的。男人找到更优秀的妹子只有“提高自身”一条路，当然靠脸或者身材也是一个捷径，但是无论如何，男人太穷真的不行。在穷的时候，事业请放在第一位，而不是学习什么泡妞技巧。

7、男人丑一点不可怕（一身干净的打扮，可以在一定程度上修饰“丑”），但是太矮了在婚恋市场还是很劣势的。很多女生介意男生太矮，所以矮个子男生在事业上更要加油，一般当你能达到当地同龄人平均收入的五倍以上，你个子矮的劣势才能消除。所以很多人找对象要求身高，也是为后代考虑。

8、如果你条件不那么好（不帅还穷），又想找美女，最好的方法，就是在读书的时候找学校里的女生谈恋爱，然后毕业后在同一座城市，尽快结婚。因为学校是个相对封闭的环境，这时候竞争不太激烈，一旦美女走入社会，各种好的优秀的男人都来追，条件一般的你很快就会被比下去，那时候你就没机会了。同理，在社会上，你条件一般，想找条件好的女生（美女或者其他条件不错的美女），非常非常难，只有极少数人在特定的条件下能逆袭。还有个小窍门，在游戏里认识到的美女，在特定的情况下，你也有机会逆袭。

9、毕业后，如果没对象，想谈恋爱的话，车子要优先于房子（具体的原因自己体会），已经谈了恋爱想结婚的话，房子优先于车子。现在车贷很容易，选正规银行，不要找什么贷款公司，贷款也很便宜。不要千篇一律的先房后车。

10、在接触到一个你满意的女生的时候，可以开始追求。但是如果发现对方对你并没有意思的时候，可以稍加坚持，如果再觉得没有希望，就

应该止损。并且反思一下为什么会失败，一般来说，并不是你某件事处理得不得当，而是你的某些方面女方看不上，没别的，继续提升自己呗。如果有点一蹶不振的预兆，参看第一条。

11、在没有恋人前，多接触女生，甚至同时接触多个女生，对男生来说，并没有什么不好的。但是一旦确定你要的是谁，并确立关系后，就请不要三心二意了，深度投入你才能感受到合适不合适，才能享受恋爱。

12、如果你条件一般，短期内是可以装一装的，但想走更远，请找个机会跟女生坦白，说清楚你目前的实力在哪个段位，说清楚你未来的计划是怎样的，并征求女方的认可（未来的计划一定要把女方放进去）。这样可以在未来免去一些没必要的花销（比如各种节日送礼物，或者一些不切实际又烧钱的浪漫），把有限的钱用到刀刃上。

13、在婚恋市场，女生的美貌，身材，气质都是极为稀缺的一级资源，家教、个人收入、个人素养这些是二级资源，家境（特指一般正常人范畴的家境）、学历以及贤惠等这些属于三级资源。当然，还有更稀缺的资源，那就是：一个女生在具备了稀缺的一级二级（或者加上三级）资源的前提下，她还性格温和（属于第五条里“弱”的一方）。这样的女生百搭，没有男人不喜欢，你要面临她圈子里所有男性的竞争。注意：这个性格温和，是指她对最亲近的人（比如家人恋人），对朋友的态度不能算，是个正常人，对待朋友都会比较友善。看一个人的性格，关键看她如何对待最亲近的人。

14、针对第三条作个补充。圈子、交友平台，婚恋平台，朋友介绍，相亲，甚至路边搭讪等，都是认识异性的渠道。每个渠道都平等，不要觉得从某个渠道认识来的异性是不靠谱的。当然，你要有基本的社会常识，把各种“托”排除在外。

15、学历这个东西，走入社会后，是要换算成事业成果才有效的。如果换算得不好，就不要说自己是 xxx 大学毕业的，怎么能找 xxx 的女生这样可笑的话了，哪怕你是硕士博士也不例外。清华北大等少数几个学校的毕业生能有较大的加分项，其他的重点大学优势并不明显。

16、不要相信什么“找老婆外貌不重要”之类的话。在你能 hold 住的前提下，外貌重要。美貌的好处很多，比如，你恋爱后、婚后，不小心有出

轨的预兆了，有可能回头一想：这女的，哪一点都不如我老婆，我干嘛花心思去出轨呢？还是回家抱老婆吧。

17、“性”很重要。如果你对她们都没有强烈的欲望，那么未来你俩的稳定性就会变差。追一个你想^干的女人，并没有什么不对。同理，找到女朋友，尽快弄上床也没什么不对，这可以尽早知道你多爱她的身体。不要相信什么柏拉图式的爱情，这对绝大多数的男性都不靠谱。

18、老祖宗们说的“门当户对”并不一定是可靠的，太相当的双方反而不容易从对方那里得到自己想要的（有点类似于第5条里说到的男强女强）。打个比方，一个家庭很富裕的男方，找了一个家庭很富裕的女方，但是爱美之心人皆有之，女方虽家庭富裕，但是长相并不怎么样，这时候爱美的男方并没有得到他心目中的美女（本凭他的家境，完全可以找个家境不那么富裕的美女），而由于没有得到自己本可以得到的，那么很可能会不那么爱女方。而女方也是，本觉得自己家境这么好，可以通过婚姻得到一个跪舔的男方，从而对男方的态度失望，而后两人的关系逐渐边缘化。所以相比门当户对，知道自己最在意的是什麼以及女方最在意的是什麼更重要，相互有真实需求的关系更牢靠。

19、在积蓄不多的时候，还是要尽量存钱，不要乱花钱，不论是为了讨女朋友欢心，或是追自己心仪的女孩，都要理智一些。理智是男人相比女性来说，最大的一个优势，如果一个男人，经常做出一些冲动的行为或举动，那就说明你还需要多修炼。另外，有更多的积蓄，你的未来才有更多的可能。作为一个男的，你未来要用钱的地方很多。而且，你在越少的地方让女方掏钱，那你在婚恋市场的优势就越大。

20、接第十九条，千万不要把自己的积蓄放到父母那里存着，哪怕是父母要求也不行，在这一点上，一定要尽早的和父母达成共识。自己的财务一定要自己掌握，这样才能提高自己的“财商”，这个比智商情商都重要，因为你硬实力的提升很多时候都要通过财商去实现（而且中国的传统教育缺乏对民众“财商”的提升），硬实力提升了你才能找到更符合你心意的女孩。同理，为了自己的小家庭考虑，尽量不要上交工资卡，除非女方的财商明显比你要高。尽量用魅力去吸引你喜欢的女孩，而不是想方设法讨好她，

前者比后者更有效，也更长久。

21、如果对自己没信心，或者不愿意那么努力的往上爬，可以在第3条刻画另一半条件的时候，适当的下调，并且从内心里说服自己认可这个下调。切记不要让欲望超过自己的能力（实力），那样你一辈子会处于痛苦之中。

22、再有实力的男人，也要注意自己的形象。不是让你天天打扮，起码干净、得体，闲暇时可以看看书丰富自己的知识，或者健健身锻炼自己的体魄和身型，这在谈恋爱这件事情上能加分。

23、就算你觉得你懂得多又有脑又优秀又成熟，也不能整天给女友洗脑，跟她说这也不对，那也不能做。教条主义本身就是不成熟的一种表现，正能量太多而且全部暴露在外其实和负能量太多一样令人讨厌（想想整天互相激励的某些行业）。可以找一些特定的时候和女方坐下来好好沟通，但不要随时随地的好为人师。平时尽量少说多做，不要形于嘴上。

24、为什么我在第三条里说，一定要对自己要找的另一半有个基本的刻画呢？因为人的很多东西，在成年后是很难改的。比如说，你不能接受女生吸烟，那你就不要指望一个抽烟的女生能把烟戒了。这很难，而且你在不断要求对方的同时，其实也在伤害对方对你的感情。不要以为有些事情是为了对方好就可以一味的要求对方，其实那只是你以为的。最好是直接找到你喜欢的样子的女生，别指望后期大幅度改造。

25、接上一条，有的女生对你来说（注意是对你来说）本身是不靠谱的，不合适的，接触后如果发现了，不要试图改变她“拯救她”，找个借口分开，狠心一点，不要沉迷她的身体和美色。时间和青春，对你对她来说都很宝贵。我第13条里说的那些资源是个大的框架，但是一切还是要以合适、相处舒适为前提。

26、作为一个女生的男朋友，或者你有心仪的女生要追。可以花一点时间去了解一下女生喜欢的东西，比如化妆品护肤品这些。其实都是很简单的东西，单独买一两份当礼物也不贵，认真研究一下你会发现这些东西其实也挺美好的（不然不会有这么多女生喜欢了），而且大致了解这些东西肯定比你打的游戏容易多了。弄清楚隔离散粉眼影是干什么的，弄清楚

最近流行的口红是哪些色号。口红是个好东西，价格便宜（如果不算国内专柜，在合适的渠道买，一般主流的高档品牌只要 200 多一支，最贵的 cl 也不到 1000），如果你知道最近主流的品牌和色号（这太容易了，加几个代购，就算不买，每天看她们朋友圈发的广告，就知道最近流行什么了，再去百度或者淘宝搜搜就能知道价格以及细节了）买来送女友，或是在追女生的时候，时不时的送点这类小礼物给她，肯定是属于花小钱办好事的范畴，性价比高。

27、接上条，偶尔女朋友去逛街的时候可以陪陪，多提高自己的审美也可以增进感情。不用怕花钱，第 12 条已经说过了，你自己的情况要跟女朋友说清楚，一般来说，女孩子也有分寸的，她们花自己爱的人的钱也心疼的。女生其实很多时候只是喜欢逛逛看看，不一定要真买的，偶尔买一两件那是男生应该做的，当然如果花心疼了，回来可以找机会重复第 12 条做的事情，下次节约点就好了。如果还不能协调的，参考第 4 条。此条不适用于针对新要追的女生，除非你特别有钱，当我没说。

28、化妆品可以了解，逛街可以陪着。大部分男人其实不懂女生的物件，你多了解一些的话肯定是加分项。但是女生喜爱的偶像剧这类东西，最好还是少看不看。太浪费时间还也许还会有一些不正确的三观。如果可能，最好也让自己的女朋友也少看，如果女朋友心态不成熟，那人比人（拿你和男主比）心态会失衡的。

29、交了女友后，给自己父母买东西的时候记得买双份，带一份给女方父母（这个钱不好省，要嫌贵你就都别买）。这个小细节比你想象中的更有意义，这一份礼相当于送给了三个人（女朋友以及她父母）。

30、很多人在评论区问怎么追女生。这里我花长一些的篇幅来简单讲讲：

- 首先你要有合理的刻画，什么叫合理，就是你的 level 和女方匹配。但是这个 level 男女的参考条件是不一样的。女方的 level 参考第 13 条来定位。男方的 level 按照先后排序应该是个人收入（这里说的不是绝对值，而是你在当地的收入排位区间），个人社会（或公司）地位，颜值与身材，家境，最后是知识面及谈吐等。通过这些项你和同龄人

的对比，就能得出你在婚恋市场所处的位置，以及你选择的那个女生所处的位置。

- 有了各自的位置之后，可以开始追求了。这个时候可以积极一些。如果你评估这个女生的 level 比你高一些，你也不用怕，可以去追求，但是不要抱太大期望，如果对方拒绝你，你就赶快调整心态，转而追求别人。切忌在一棵不现实的树上吊太久，从而耽误了美好的青春。具体参看第 1 条。如果你很喜欢的女生，恰好和你的 level 也匹配（这里的匹配指的是男比女稍高一些），这就是最好的格局了，那这时候建议诚心的追求对方。但是，但是还是要划清楚时间线，一般你花三四个月都追不到的女生，那花一两年也是没什么机会了。所以找女友一个很有效的流程是：追求 - 如果失败 - 放弃并且总结 - 找到下一个目标再追求，错误的示范是：暗恋 - 暗示 - 对方不理睬 - 越陷越深 - 我愿意等（非她不娶） - 成为备胎。
- 走入社会后，很多在校园里的加分项都变成虚的了，比如打篮球、弹吉他这类。比较常见的是，有钱人配美女、帅哥配美女、才子配才女（并非美女）。所以你如果喜欢美女，最好的方法还是多赚钱，如果做不到，那至少多健身，好好打理自己的外在。
- 在一起后是否能稳定、幸福，主要看男方能否 hold 住女方的物质需求、性格脾气、以及性欲望。所以各位男同胞一定要观察结合聊天去判断你的她这三点的需求程度。一个物欲低、性格温和、性方面偏保守的姑娘，是很容易满足的，也是最好的结婚选择，和她们结婚会很幸福的。如果你观察不清楚，就坐下来好好的聊聊这个话题，记得一定要量化。

1. 性生活不和谐，会衍生出很多其他的矛盾。从此以往，这段关系也不会太长久。

2. 该负的责任一定要负起来，不能确定自己是否有能力承担后果的话，最好还是不要做的好，不要贪一时之快，冲动过后往往就是惩罚。

3. 不要觉得对方大度，就毫无保留的把自己与前任的经历说出来。其实对方压根就不想知道你们的那些破事。

4. 真正爱的人，不会只想着怎么花你的钱。外出约会还会想着怎样才会节省点，甚至会反过来请你或者 AA。

5. 承诺不可以轻易的许下，要说到做到。但也别让她等得太久，等的越久，她会对你的失望就越多。6. 闹矛盾别随便就说分手。这话要说出来，真的很伤人，对方一气之下就可能真的就答应了。

7. 相处中坦诚很重要，在矛盾开始的时候就必须双方坦诚地把话说清楚，若然被对方发现受到欺骗，矛盾就更加大了。

8. 两个人最好的关系是势均力敌。实力的对等是两个人和谐相处的基本。实力相差太远的两个人，生活上遇到一些矛盾，很容易就玩完。

9. 不要跟异性交往太密切，别有什么男闺蜜女兄弟之类的（除非取向有问题）。你有自信有能力处理好关系，但你不可能确保你的异性朋友不动什么歪心思。

10. 记住对方的生理期 / 生日 / 你们众多的纪念日等等。特殊的日子哪怕是两个人手拉手吃顿饭看场电影也是有纪念意义的，生活中必须得增加点小乐趣。

11. 尊重双方的社交和兴趣，不要过多干扰。但两人也需各退一步，不能任性而为。交往就是一种互相妥协的艺术，很多时候各退一步就好。

12. 过了轰轰烈烈的年纪，才知道接受得了平淡的爱情才能长久。

对不起，有的事，我是分开了才知道。

受过伤的人会明白²：

1、追了很久很久的人，还是不要在一起了。因为即便在一起，你们的关系也会不平等。

2、一个一直不太爱你的人，突然答应和你在一起，一定要考虑清楚，他是不是只是出于寂寞。

²www.zhihu.com/question/57171912/answer/245494103

3、不要嫌弃那个和你在一起之后很粘人很幼稚的人，TA 要是不爱你了，比你妈都成熟。

4、一个人如果在恋爱的时候总是数落你这里不好那里不好，多半是他开始嫌弃你了。

5、毕业、工作、地域、职业规划什么的，都只是他不爱你了的借口而已。

6、他对你说的那些承诺千万别太当真，他对你唱的歌，对你说过的情话，其实早就对别人也说过。

7、出轨只有 0 次和无数次的差别。真爱只有 0 分和一百分。

8、分手了之后，除非问题解决了否则要慎重复合。

9、刚分手的时候你会觉得世界都塌了，可是时间久了之后，就会发现，其实没有他你也可以活的很好。

10、你喜欢的人不过也是一个凡人，爱你的喜欢为他镀上了金身。

11、喜欢一个人，一定很舍得为他花钱。但是很舍得花你钱的人，很可能不怎么爱你。

12、报复一个渣男最好的方式，是不再爱他，忘记他，然后比他过得更好。

13、鸡汤都说，分开之后，祝你幸福。真正爱过才知道，我那么爱你，却换来这种结果，对不起，我不恨你已经是足够仁慈了，祝福你，我做不到。

在我的高中，我还是个爱看鸡汤的小姑娘。

我以为谈恋爱就是男孩子宠着我，给我买买买，忍受我的撒娇卖萌和傲娇。

我以为就是男孩要记住我的生日，随时给我惊喜，要温柔的抱抱，总之就是鸡汤里那些优秀的男朋友～

后来我第一次恋爱知道了

你都没把男朋友当王子，凭什么要求他把妳当公主。

我发现，男女之间是相互的，我是个天真的小姑娘，我男朋友自然也

有少年心，他有时候也需要我呵护他的童心。

恋爱是两个人的共同成长，是两个人在风雨中拉着手一起行走，是共同扶持面对着人生的种种。我不能像个智障一样躲在他的怀里，让他一个人面对困难，我不能像鸡汤文里那样永远天真无邪，让他守护我的纯洁。

男朋友也曾歇斯底里过，他恨我的纯真，恨我总是不懂他的苦，恨一遇到事情我就立刻退缩让他一个人面对，更恨我总是摆出无辜又忧伤的模样质问他为什么不如别的男朋友好。

我也曾嫌他不给我买买买，为啥别的男朋友就给女朋友买口红买衣服呢，你怎么很少给我买，我后来才知道，男朋友在大学经常做兼职，苦活累活他都干，干8个小时80块钱，最后给我花了，我不能总是看别人男朋友的好，而不注重实际。

我明白了，男孩子啊也不是电视剧里的超级英雄，也不可能一直宠着我，一直忍受我的任性，比如深夜送夜宵，下雨送伞，不是他应该做的，而是他爱我，他愿意做的。

我总把男朋友对我好当做应该的事情。

我是家里的小公主，他在家也是个混世大魔头一个啊，在我面前却要伺候着我。

男朋友因此也会怨恨，怨恨我为什么看不到他的付出，而把他的付出当做理所当然的事情，他累的时候不想付出了我就要发脾气说你不爱我了，甚至不满意他努力好久送到我面前的礼物。

我明白了，恋爱啊，不是一个宠着一个，也不是一个愿打一个愿挨，那都是单恋。恋爱啊，其实就是。

你对我好，我投桃报李，我们不计较谁付出的多，一切都是理所当然，风雨我们一起承担，甜蜜我们一起分享，我不是公主，你也不是王子。我是女骑士，你是陪我作战的巨龙。我们一起守护那个国家。

ps: 我觉得大家的女朋友不懂得珍惜你的付出，可能是因为她们真的不知道，或者真的没有意识到，也许你们可以和女朋友沟通一下，把你自己的苦和累说出来，我总觉得男孩子特别喜欢自己扛着，死活不说，比女孩子还难猜~

8.8 男人恋爱有哪些误区？

漂亮女孩不乏别人
对她好

1.
 - 以为只要对女生好女生就会喜欢上自己。
 - 被朋友圈微博“这样的男朋友才是好男朋友”等类似文章洗脑，对女生唯唯诺诺，没有主见，过于“尊重”对方，生搬乱造，你没看到文章的前提是对方已经是女生的男朋友了吗。
 - 除了吃饭看电影再也不知道干嘛，你的生活也是够无聊。
 - 一旦开始追哪个女生，还没开始就已经喜欢对方到无法自拔，揣摩妹子的所有动态，患得患失，心态都失衡了，你还怎么玩？
 - 以当众表白或者死缠烂打为威胁。感动自己恶心别人。
 - 把女生出于礼貌的行为当做对自己的好感，听不懂，看不白女生的真实意图。（解决方法：换位思考）
 - 无法明白女生的核心需求，她要桃子你说我的梨最好吃，不识货。
 - 轻易承诺，动不动一生一世，白头到老。会吓到女生的。先好好互相了解，互相付出好吗？
 - 遇到绿茶而不自知，刚愎自用，陷于沉没成本不能自拔，不知止损，还误以为那就是爱。
 - 心态幼稚，就像你追不到的女神会拒绝你一样，你也要学会 pass 女生。
 - 得失心太重，送了个礼物请吃个饭后关系没得到提升就觉得自己亏大发了，所谓是越想得到越得不到，“无欲则刚，强者为王”。追女生前请默念 100 遍！
 - 一旦追到手觉得大事告成，不懂维护。

该女生情商极高，
其实对于不喜欢
的人怎么讨好都没
用。她这么说一是
为了标榜自己不物
质，二是在拒绝该
男生后让其有个变

2. 记得大三的时候，有一个家庭条件一般的哥们，为了请他心仪的女生

去吃一次高级餐厅，在宿舍里吃了十几天的泡面。那个女生知道这些后很感动，但还是拒绝了他的追求，她说，如果这顿饭不是你省吃俭用省下来的，而是利用课余时间兼职赚的钱，我肯定会答应你的追求，因为爱情应该让人变得更好，而不是更差。女生并不物质，她们只是需要被爱的小动物，择偶时有进取心，细心体贴，这些才是最重要的。

3. 最近身边好友，多有经历情感波折的。在旁观者亦或是当局者看来，他们的感情中，往往出现了许多“渣男”、“作女”、“好男人”、“痴情女”等标签，这些标签往往体现出了两人感情之间的不对等，一方苦苦付出，而另一方则毫不感激，甚至屡次伤害对方，乃至提出分手。

然而在我看来，无论是男生还是女生，在恋爱中都存在着这样的误区，他们不约而同地提出了这样一个问题：我对你这么好，你为什么还要和我分手？这个问题的严重性，又在众多旁观者的口述中，得到了进一步的夸大。从而人们议论纷纷：H 君对 Q 君这样深情，这样付出，Q 君却把 H 君甩了，Q 君真是个人渣。

然而笔者认为：在恋爱中，一味地去区分谁人渣，谁道德高尚是没有意义的。因为一个所谓的“好人”和一个所谓的“人渣”在一起，只要人两个相处融洽，过得开心，那么就是成功的。两个大好人在一起，但却相处不下去，只能分手，那么这段感情也是不成功的。同时，许多人将问题统统归结为恋爱中的一方是人渣，也是将问题看的太片面了。（纯人渣，纯禽兽是有的，但是大部分人并不是非黑即白的，我们都出于一种中间的地带。）

那么为什么对别人的无限付出，却得不到一丝丝的回报呢？是因为供求关系的不对等，是因为吸引力的不够。

马斯洛理论把需求分成生理需求（Physiological needs）、安全需求（Safety needs）、爱和归属感（Love and belonging）、尊重（Esteem）和自我实现（Self-actualization）五类，依次由较低层次到较高层次排列。（来自百度）

恋爱同样有不同层次的追求，而来知乎看这篇文章的人，也绝对不会要求低到“是个异性就行”。我们对恋爱有许多许多的要求，例如我身边的同学（我是一个 985 大学的学生），我们有了一定的家庭条件，我们有了一定的学识阅历，我们有了不错的发展未来。所以很多人说“面包我有，我需要你给我爱情。”

然而，对于这些深陷误区的情侣，他们的付出也许就是不值钱的面包。

第一，对方有面包了。很多人不过分需要爱情，因为他们能照顾好自己，能自己解决问题，能调整自己的状态，不必须要有情侣来陪伴。你想当然的觉得“你对 TA 很好”。你每天接 TA 送 TA，然而 TA 自己走也没什么啊；你每天陪 TA 吃饭，然而 TA 自己吃也没什么啊；你每天给 TA 洗衣服，然而 TA 自己也能洗啊。还有更多更多“感人的事迹”，请检查一下，是你感动了自己，还是对 TA 真有帮助。

第二，你给一个面包，TA 可能觉得很好吃，你给多了，TA 就吃不下了。有时候我们用了过多的高尚道德约束了自己，我们觉得对方对我好，那我就应该感激，不感激就是不道德的，厌烦了就是人渣。实际上放开我们道德的枷锁，扪心自问，我们确实都有“贱”的属性，我们都会“得不到的永远在骚动”，多少的坏男人有人要，多少的暖男成备胎。要认识到“带搭不理”的效果很多时候比“掏心掏肺”要好得多。

对于第一点，对方有了面包了，那你就需要给点别的了。“对 TA 好”这件事太 low 了，“吸引力”才是关键。凤姐对你们好你们要不要？你们不要啊！宋仲基对你不好你们要不要？你们要啊！马云对你不好你们要不要？你们要啊！不是说不要去对对方好，而是去拼“对 TA 好”这件事，最多你也就能得 10 分，剩下 90 分你没拿到。要做的是提升自己的吸引力。没钱的去努力赚钱；没外貌的去学打扮，学化妆；没身材的去健身；没内涵的去看书。相比这些吸引人的东西，“对 TA 好”这件事真的挺不加分，挺不值钱的。

对于第二点，你的面包给多了。人性都有“贱”的一面，这不是贬义

词，其实就是边际递减效应而已，吃一只螃蟹是美味，吃一百只就得吐。要承认人性的本质才能去对症下药。用道德绑架自己的另一半不是长久之计，不能要求对方感激你对TA的好。**而是要保持适当的神秘感，保持适当的距离感。**学会掌握两个人之间的度，过分要求对方或者一味妥协都会造成恋爱中的不平衡，天平越来越倾斜，最后会受不了而翻掉。不过这一点做起来也没那么简单，我见了我最爱的人，也会没有理由的对她好，也会顾不上什么平衡不平衡。所以也许爱得深和融洽相处就是不能两全的事情吧。我也只能抑制心里的爱，默默地看着我爱的人走过属于她的一生吧。至少我选择了一个我能控制的感情，而不是我承受不起的感情。

笔者没有什么文笔，只是希望我身边的人，希望迷失在感情中的每一个人，都能想的更明白一点，都能快点找到自己幸福的秘诀。

话说回来，明知是万丈深渊，能奋不顾身的跳一次，又有什么不好呢？我也很羡慕你们奋不顾身的勇气。换做是我，我何尝不会跳下去呢。

4. 我愿意为你变得卑微

没有女生喜欢卑微的男生，她们都喜欢的是能够令她们崇拜的男人，不要为了她变得卑微，记得让她有偶尔的仰视感，才是保持爱情的秘诀。记得《粉红女郎》有一句话：“女人天生就是弱者”。她们需要崇拜，而这个人，最好是她的男友。

正解：我愿意蹲下来抱着你，不让你受伤害。

5. 我对你还不够好么？

天真的男生总会有这样的误区，所谓的“对你好”不过就是一厢情愿，更有甚者是自己感动了自己。这边觉得自己的付出感天动地，那边女孩还是一头雾水。停止去问“我对你还不够好么？”，而是更了解对方后，再决定该如何对女孩付出。

正解：没有最好，自有更好。

观察、了解对方的
核心需求

6. 女人是因为你优秀才会喜欢你，而不是你对她好，所谓的优秀就是有颜或者有钱或者浪漫幽默，对她好是在一起后才突显的，或者实在没得选要结婚的时候才会被考虑的。

7. 总是用自以为最好的方式对女友好，并且觉得自己做得已经非常到位，完美无缺，但大部分男人这种“好”完全没有 get 到对方的点，这种时候男人还会觉得很委屈，觉得对方不知好歹.... 有没有想过你的女朋友真正想要的是什么？

8. 任何时候不要对女朋友太过好。

她不适应的话，会感觉到有压力。

适应了甚至觉得理所当然以后，她会觉得无论我对你怎样你迁就我对我好是应该的，后果你自己想象吧。

对女友好是必须的，但太过好是不必的，适度。

9. 我喜欢你，不是因为你会撩我，而是我想要被你撩。

男生总是有一种幻觉，觉得自己追到自己心仪的女孩儿是因为自己撩妹技巧厉害，追女孩儿有经验，或者是自己在约会上表现得特别好什么的。其实这都是误解了真实的世界。

大部分真实的情况是，两个人要谈恋爱，一定是相互吸引才可能慢慢走在一起的。女孩子如果愿意跟你走下去，她就一定是有一些喜欢她才愿意和你聊天、和你约会、和你去玩儿的。

男生以为是靠自己的技巧追到女孩儿，但其实女孩儿可能因为你的鼻子好看喜欢上你，因为你长的高喜欢上你，因为你有权喜欢上你，因为你有才华喜欢上你，因为你开跑车很酷喜欢上你，因为你很爷们喜欢上你，因为你很有爱心喜欢上你，因为你懂得照顾别人喜欢上你，因为你很幽默喜欢上你，因为你有他父亲的影子喜欢上你。

她喜欢你，自然就想被你撩，不是你幻想中的那个技巧。

她喜欢上你的原因是千奇百怪的。但这是她的需求，只要你的特质满足了她的需求她就会喜欢你。不是在于你说了什么话，而是在于你是谁。你是那个符合她需求的男人，你去追她，她就会慢慢和你进一步了解下去。至少你是吸引她的。你本以为自己引以为傲，觉得自己聊天技巧好厉害，其实不过是女孩儿觉得你很帅她喜欢，所以想多和你聊聊天，如此而已。

这和做营销没有什么区别。不是你想把产品做出怎样的优势你就能卖的好。而是你要定位，你要知道客户需求是什么，然后去找特定市场去做符合该市场的产品。

我们都容易沉浸在幻想中。觉得自己是靠自认为的东西去吸引到别人的，但往往吸不吸引到别人，不是你所想的到的东西，而是别人的需求在做决定。所以人不要活得太在我，要学会睁开眼睛去看，不要太沉浸在自我那小小的世界里。女孩儿自己也是，明明那个男孩喜欢你，就是因为你的身材棒，就是因为你长的像刘亦菲，你却非要说他喜欢你，是因为你善良。

爱情从来都是讲条件的。你符合她的条件，她符合你的条件你们自然就走在了一起。这就像外交谈判一样，最重要的不是说谈判的内容，而是场外你有多少筹码。你是个强国和一个弱国去谈判，必然结果是不对等的。决定你们是否能走下去的不是你们约的那几场约会，而是你从出生到现在所有经历和条件的集合起来的缘分决定的。

缘分主要是价值和心理特定需求，你满足了你自然就会被喜欢。心理特定需求无法改变，所以提升价值是关键，去自然吸引喜欢你的女孩儿，然后再从中找到合适的这才是比较理性的方式。动物界的雄性也都差不多，他们比较漂亮和美丽，他们就要学会展示自己的优势，去吸引雌性和他们交配。如果自己魅力不够，那可能连生育权都没有。

男人比动物雄性好的地方就在于，后天能够改变很多东西。而动物的魅力基本是由基因决定的。所以，你都不必要去追求女孩儿，追得到的都是喜欢你的，追不到的都是不喜欢你的，这就是最浅显的道理。

在欧洲有个情圣号称上过 1000 个女孩儿。每次在一个社交场合都能去吊走一个女孩跟他过夜。是他魅力很强么？不是的。是他眼神很准，他能扫几眼，就能看出这么多人群中的女孩儿，谁是喜欢她的，然后他就直接去找喜欢她的人下手。基本上就是百试百准，这就是他成为情圣的秘密。

当然他的价值可能还是比一般的人要高一些。也许太一般的男人，去两三次社交场合，可能才能碰见一个喜欢他的。这就说明他价值有点过低了，需要去提升。譬如穿衣打扮、谈吐、气质、身材、外貌等等。

随着提升，就能慢慢吸引更多的人。或者你可以针对某一类女生去提升。针对爱钱的女孩儿你就多赚钱，然后把这些钱花在自己身上，买好衣服，买好车，学习品酒，赛马，打猎，去全世界旅游然后拍照。但赚钱这个事比姑娘难多了。

所以尝试下面一些手法会快一些。

譬如喜欢长相的，你就可以适当化化妆，讲究一下打扮，锻炼锻炼身体，当然你也可以去整容。喜欢身高的你可以去穿内增高。喜欢社交能力强的，你也可以去锻炼社交、谈吐、沟通能力等等。喜欢有深度的，你就多看看书。喜欢有才华的，你就去搞文艺。

当然女孩子想去吸引男孩就更不用说了，往脸上和身材上下功夫见效相当快。

但是这都不是正道。

男人真正的正道，是成为最好的自己，然后吸引能吸引的女孩儿。

而不是去追求，然后去选择一个适合自己的去过日子。

你去做你最想做的事情，去成为最想成为的自己，去超越自己，某一天你独特的魅力值会越来越高，自然就会有女孩儿因你而来。

这就像最牛的产品不是去迎合客户需求，而是去做最好的产品，创造客户需求。

譬如乔布斯的苹果，他根本不需要去做市场调研，去考虑客户喜欢怎样的东西。

但只要是他设计出来的东西，就是能吸引人。

营销和爱情有很多理念相通的地方，因为这里都暗含人性的相通的地方。SO。

一般的人是去迎合别人的需求的。

真正有魅力的人，是做最好的自己去吸引注定的因缘。

10. 今天我就来说一下，³男生在恋爱过程中会遇到的一些坑。1. 好人攻势
好人卡收了一摞的兄弟们，请举起你们的双手！然后用力的啪啪打自己的脸！你以为你掏心掏肺的对妹子好，大半夜送夜宵，雨天送伞生病送药，嘘寒问暖无微不至，妹子就会被你感动的一塌糊涂然后答应跟你在一起？那么我说一个重点，妹子她妈对她也这么好，她没必要再找个妈伺候她。为什么女人都喜欢坏坏的男人？男人认为的坏男人都是渣男四处劈腿骗炮。女人认为的坏男人是有魅力有情商，对待世界有自己的边界，更高级一点的，有自己的价值体系和处世哲学。这种有强烈个人色彩的男人会让女人不由自主的靠近，而你像个老妈子一样对妹子特别特别好，就很难有那种神秘的光芒了，对女人好，女人会谢谢你，但是并不会跟你在一起啊！所以，想追到喜欢的妹子，要做的第一件事，扔掉好人卡，玩命的，玩命的改变自己！提升自己！不然女神永远都在别人怀里。

2、寻求女人的认可有些男生，在谈恋爱的时候总是变着法的寻找存在感，使劲向妹子证明你看我多有钱/有能力/有才华，你看我多么多么爱你，你快认可我吧，夸赞我吧，让我知道我在你心里是全世界最棒的男人。兄弟，你知道有个词儿叫“用力过猛”吗？真正有能力的人不会向别人寻求认可，也不会把爱情建立在女人对你的肯定和夸赞之上。一个劲的寻求认可，只能说明你这个人内心很自卑，没有几个

³www.zhihu.com/question/22775433/answer/225160184

女人喜欢这种极度缺乏安全感，需要人不断去认可他的男人。

3、总是做迎合她大家有没有听说一种人叫“马子狗”，这本来是台湾的一种说法，形容妻管严，什么事都听女朋友的。女朋友说东不敢往西，女朋友说对就不敢说错，妹子喜欢周杰乱你就学唱双截棍，费尽一切心思去迎合女人的想法。在这很多兄弟要问了，难道迎合她也有错？妹子被迎合的时候可能会感到开心，会觉得自己的要求都得到满足，自己在这段关系里占主导地位。但是时间久了，你迎合她她就不会觉得开心了，反而会觉得你没主见，不能带领她，只会嗯嗯啊啊的附和她的想法。妹子喜欢掏粪男孩你也必须要喜欢掏粪男孩吗？没必要吧，一个有魅力的人，必然是有自己独立的审美和喜好，并且充分尊重他人的审美和喜好。如果合拍自然极好，如果说不到一块去不必强求，你没必要非拉着妹子打 DOTA，也没必要陪着妹子看韩剧。不要刻意迎合她，而是去带领她，主导她，给她尊重和意见，这样才是一个迷人的男人该有的样子。

4、钱买不来爱情虽然，现在唯金钱论已经喧嚣尘上，大家都嚷嚷着有钱没有追不到的妞，你还真错了，钱真的真的买不来爱情，有时候不仅买不来爱情，妹子对你连好感都很难有。很多兄弟追妹子都是老一套，送礼送花请客吃饭，总之就是不断的买买买，钱包越来越瘪，妹子也越来越远。脱离个人魅力的金钱都是没有说服力的，暴发户追不到大家闺秀，煤老板只能找蛇精脸网红，人家那说白了都是皮肉生意，没一分爱情在。咱普通人找女朋友，都是奔着真心实意去的，你不断的买买买。会给女人暗示你这个人本身条件差，魅力不足，所以需要花钱来弥补自己的不足，你用礼物来贿赂女人，控制女人，女人很快就会对你失去兴趣。其实，这个事很好理解，如果一个土豪的丑闺女非要嫁给你，你会欣然接受吗？恐怕大多数人心里还是要掂量掂量的吧 钱永远是锦上添花，不能雪中送炭，打铁还需自身硬，在妹子对你这个人本身有足够好感的情况下，送礼物才会催生出好的效果。

5、表白死表白死这个事我们都说过很多次了，不要表白不要表白不

要表白！如果她喜欢你，你俩自然会在一起，如果她不喜欢你，你表白又有什么用呢？只能得到一句拒绝。在没确定妹子对你的好感度之前，表白等于亮出底牌，你瞬间就跟其他追求者站在了一个水平线上，在妹子心里，你又是一个“喜欢她但是没什么感觉”的人。要知道，一个美女周围环伺的男人有很多，她不缺有喜欢她的人，是缺让她心动的人，当你也跟别的傻子一样大声的喊着我爱你，妹子早已微笑的把你归入备胎行列。

11. 不止自己的经验，还有接手过上千来自他人的教训⁴。

1. 如果追一个人占用了你大部分时间精力，并让你感觉到痛苦，放弃是最好的选择。即便在一起了也不会长久，因为这段关系从一开始就失衡。
2. 同样在恋爱中，如果你的喜怒哀乐全被对方掌控，全身心投入却得不到任何反馈，上策是去平衡关系，中策是趁早止损，维持现状是下下策，等于慢性死亡。
3. 爱一种状态，是会随时间推移增减的（一般来说是递减然后达到一种稳定），永远不要拿热恋中的万般美好去绑架生活的柴米油盐。
4. 恋爱最忌讳凡事都用本能反应来解决，女人的作闹、男人的发脾气冷暴力都是本能反应。生而为人，应该学会用理智去解决问题。
5. 如果对方达不到自己的预期，先想想自己的预期是不是太高了，再想想自己能否达到对方的预期。感情少有天造地设，更多还是需要不断磨合。
6. 安全感是靠自己去建立的，痛苦的来源也是你自己，和对方无关。越强迫对方，越容易造成对方反抗，很多人出轨都是被逼出来的（当然我不是在给出轨开脱）。
7. 恋爱双方是协作关系，而不是竞争关系。共同去面对遇到的矛盾，不要计较谁输谁赢。好的感情只有共赢，但凡有一方输了，那都算不

⁴www.zhihu.com/question/31421459/answer/190063494

上赢。

8. 交融的圈子很重要，感情好的时候可以作为共同的话题和活动，感情不好的时候对彼此也是一种润滑和羁绊，分手想挽回也不至于没有渠道去重新接近。

9. 两个人在一起想要长远，起码在大方向上的目标要保持一致。工作的目标，结婚生子的打算，这些未来的规划会形成一种凝聚力，把两个人捆绑在一起，共同成长。

10. 再亲密的两个人，依然会有自己的底线。不要去轻易触碰对方的底线，对方侵犯你的底线，也不要一味委曲求全（当然这个底线要合理）。

11. 之前说到感情是一种状态会递减，所以需要持续的保鲜去维持和升温。偶尔的二人世界，一些浪漫惊喜，都有助于提升感情。

12. 当然感情最好的保鲜剂永远是吸引，换句话说就是自身的价值。自己足够优秀了，也不用害怕对方会离开你。

13. 不要在情绪冲动下做决定，一不开心就闹分手，想想不对又去求复合，每一次都是在消磨彼此的感情，长期分分合合到最后肯定分。提分手前先问问自己是不是真的想明白了。

14. 分手后考虑要不要挽回的最重要指标是两个人是不是合适，重新和好后能否有未来。现实是很多人想要挽回只不过是不甘心罢了，越不甘心越想挽回，越挽回投入越多越不甘心，死循环。

15. 不要觉得分手后自己走不出来不会再爱了，这都是在强化自己的痛苦罢了。我见过分手后自残的，也见过分手后想要出家的，到现在一个个都活蹦乱跳好得不行。时间和新欢是最好的解药。赞多的话我之后再补充。感谢大家的认同，我再补充五条。

16. 感情是两个人的事，不要被你的朋友或长辈的观点所影响。一来他们不够客观专业，二来你们之间的事情只有自己最清楚。有时别人的出发点是好的，但往往会害了你。

17. 基本所有的真性分手（假性闹分手除外）原因都是累了不够爱了。不要分手后傻乎乎去要对方给你理由了，那都是敷衍你的。所以挽回最核心的技巧也是让对方重新爱上你。

18. 如果你在感情中完全猜不透对方在想什么，而且有种被对方操控的感觉，那你是玩不过 ta 的。玩不过就撤，赌徒最有发言权。

19. 胡思乱想的时候，先想这么想有没有意义，没有意义就不想，有意义就想该怎么解决。养成这种思维习惯可以避免大部分恋爱中的问题。

20. 所谓的付出平衡是一种博弈技巧，而不是强迫理由。摆到台面上的付出就不叫做付出，况且你确定付出的真的是对方想要的吗？

8.9 如何在追女生的过程中保持平稳的心态？

1. 如何在追女生的过程中保持平稳的心态？

- 第一，爱情不等于感动，不要一味的想去感动对方做一些事情，最后感动的只是你自己。
- 第二，爱情不是靠追得到的，一个压根对你无感的人你是追不到的。大众意义上的追首先是对方不讨厌你的基础上，然后在往来的过程中对方发现了你的某一个或几个点符合她的感情需求，再加上其他的因素促成的。
- 第三，做好你自己，什么时候都不要迷失你自己。
- 第四，不管出于什么目的，你所做的一切都是为了你自己，不要老想着你是为了对方，这样很多事情就能想的通。

8.10 恋爱中有哪些博弈？

1. 当你不想留住任何女人的时候，自然会有女人留下了。校长解读：这里的”不想”，是指发自内心的不想，是真的无所谓。比如你喜欢一个女生，但你害怕她会离开你，于是你变本加厉对她好，跪舔她，跪舔的结果是什么？是被甩。女人都喜欢男人像狗一样对她好，但她们绝不会喜欢这种男人。
2. 女人的世界是你，而你的世界必须是星辰大海。校长解读：爱上一个人就是了解一个全新的世界。你的世界必须丰富多彩，充满斗志与希望。女人需要的是一个男人带她看到更加广阔的世界，如果你没有，如果你的世界变得只有她，那么她早晚会离开你。这世界本没有女强人，只是未曾遇到征服她的人。
3. 坏人是怎么变坏的，是当他觉得不公平的时候。校长解读：要知道一个人的单纯天真，往往是用更大的代价换来的。年轻的时候我们不懂，后面我们必须懂。因为，选择做一个坏人的原因，就是想让爱的人可以永远保持简单，天真。
4. 你若盛开，蝴蝶自来。校长解读：把用来追一匹马的时间，种一片草地，等春天来了，会有一群马等你随意挑选。
5. 你不上，有人上。校长解读：老实人的下场就是，给别人养了三年的女朋友，没睡，结果被人家三天就睡了。嗯，这就是以前的我。
6. 女生表现好就奖励，表现不好就惩罚。校长解读：表现不好还奖励，那叫跪舔，你们 100% 的人都有过，包括曾经的我，这样的结果是让女人觉得你很贱，没有意思，对你没有好奇心；表现好你还不奖励，一个劲儿控制需求感，不敢奖励不敢升级关系，那就是木头，约会一年你都不牵手，谁还继续等你？
7. 丝的不止是外表，更多的是心态。校长解读：就好比一个穷人，他认为他穷在没有钱，穷在吃穿用度，其实穷人穷的是思维。丝也一

样，以为自己不就是丑吗，不就是没钱吗，如果有钱了女的还不照样喜欢我？这就是典型 丝心态，其实女生不喜欢你，不止是因为你丑你穷，还因为你又丑又穷还只知道给自己找理由找借口，毫无斗志与改变的心。

8. 随意的真心是最不值钱的东西。校长解读：一上来就抛出真心，其余的一无所有，你说你的真心值得了几个钱？真心的表达有很多种，说出来是最差的一种方式。
9. 赚钱不是赚钱，而是被人愿意用什么样的价格来购买你能创造的价值。校长解读：社会化的洗脑让我们忘记了实现自我价值就是赚钱这件事。因为你的价值，别人才会付费购买你的劳动，这个事情本身，就叫做赚钱。
10. 男人要有自己的态度，不能一味地委曲求全。校长解读：当你一再忍让别人践踏你的底线，别人会觉得哪怕我再过分一点，你也是可以接受的。要学会在最开始的时候，学会说不。
11. 上士闻道勤而行之，中士闻道若存若亡，下士闻道大笑之，不笑不足以为道。校长解读：就好像这 30 句话， 丝会说垃圾，太长不看，我要看约 P！有一点思想或者经历的人会有一些感触，而真正能和我灵魂对接的兄弟，万中无一，所以，就有了今天的校长解读。
12. 任何因为女人的改变，都不会留下好的结果。校长解读：你可以因为自己而改变，提升，涅槃，这样你可以坚持到底。而为女人而做的改变，往往是因为她的某一个拒绝的理由，比如你胖你没钱，当你改变了，却发现她又有了另一个理由，你不会因此变得更好，你会堕落，打回原形。因为女人的拒绝从来都是胡扯一个理由。
13. 最高情商的知道是知道什么是好的，同时知道自己能达到什么样的地步，也就是自知之明。校长解读：很多人过不好的原因，就是两个点，一个点是因为智商或者情商的缺陷，导致了缺乏审美，也就是广义的

不知道什么样的选择和决定是对自己好的，或者，有意义的；另一个点是因为虽然知道什么是好的，却因为好高骛远，高估了自己的能力极限，导致目标达不成，还因此丢了信心，不知道自己能做什么，能到什么程度，就是典型的不认识自己。

14. 话术不重要，走心才重要。校长解读：话术是外功，走心是内功，只有外功就像只会三脚猫功夫，打到人不疼，不攻心；想要攻心，就必须以心驭剑。通俗地想，当你真得想得到一个姑娘，你会把学会的所有话术内化，然后变身，话术神。
15. 不怕段位高，吸引高分妹的，不是钱，而是，你的态度，你对她的态度。校长解读：哪怕你是个 丝，但是你也要有高富帅的心态个气质，不会因为她是白富美，你就把她与别人区别开来对待，这样的态度，她才会看得起你。
16. 表白不是发起冲锋的号角，而是鸣金收兵的补承诺仪式。校长解读：真正的表白其实是在表达。当一男一女，自然而然地对对方有了情愫，情不自禁地牵手了，拥抱了，亲吻了，这个时候的表白就是补承诺的仪式，让别人觉得你是认真的而不是玩玩。世人对于表白最大的曲解就是，表白等于说我喜欢你，然后让你决定要不要和我在一起。真的很幼稚。
17. 不讨好任何冷漠，也不辜负每一分热情。校长解读：女生喜欢哈巴狗，但是绝对不会和像哈巴狗一样的男人在一起。你对我冷漠，我也一样，女生表现不好，只能冷冻 +DHV；你对我好，我也不会辜负你的好，哪怕不能在一起，我也会祝福你。
18. 无欲则刚，心态为王。校长解读：没有欲望的人是不会被打败的。不认真，就不会输。所以，在认真喜欢一个姑娘之前，能不能先认真喜欢自己。先爱自己，才能爱别人。
19. 好人需要经历九九八十一难才能成佛，而坏人放下屠刀就能立地成

佛。校长解读：很多时候所谓的好男人不坏，是因为没本事坏，坏不起来。就好像每一个贪官多年前是一个正直的公务员，每一个包二奶的暴发户当年都是纯真的少年。坏人比好人多的是能力，而成佛，看透一切，也需要能力和经历。

20. 男人要强势引领，不怕死就不会死。校长解读：约会和聊天就像跳华尔兹，我从没见过女生引导男生跳的。不能问女生我可以吻你么，要通过自己的测试，通过扶腰，牵手，接吻，升级关系，同时承担被拒绝的风险，而不是把皮球踢给女生。带领，反而是最大的尊重。
21. 不改变则无蜕变。校长解读：蜕变的每一个细分过程，就是改变。改变可以很大，也可以很小，可以是改变一丝心态思维，也可以是删掉一个 lowb 朋友圈，换一个头像，加一个姑娘不再跪舔，也可以是突破恐惧搭讪，演讲，当然后者带来的痛苦更大，改变很痛苦，结局很幸福。
22. 女生喜欢的是那种正经中又带点不正经的男人，但是这些不正经又不耽误正经。校长解读：这种男人哪怕是个浪子，他都有办法让每一个女人都认为自己是他的最后一个女人。嗯，参考校长。
23. 只有强者才有资格脆弱，弱者脆弱就特么是一废物。校长解读：强者脆弱可以说我累了，弱者呢？从来就没硬起来过吧。所以，先对自己狠一点，让自己是一个独立有担当的个体，不要像烂泥一样谁都可以踩，谁都帮不上你。别人给你救命稻草，你也得抓得住啊。
24. 不要听女生说什么，看她怎么做。校长解读：不太好吧，不用了吧，还是不要了吧。去坚持，这样的拒绝不叫拒绝，女生很多时候觉得不好是因为害羞，是怕自己不矜持。你要做的是把自己所有的行为合理化，让女生觉得这样做也没什么不对。所以在互动的过程当中，我们要做的是用行为去试探女生对你的接受程度，而不是靠嘴巴说。
25. 在这个看脸的时代，没人有义务通过你邋遢的外表，去了解你美好的

内心。校长解读：没有人不喜欢美的东西，简单干净的外貌打扮，是敲门砖，最怕的就是自己自视清高，胡子拉碴地讲大道理，结果还在啃老养不起自己，更打理不好自己。

26. 如果你想要得到一个姑娘，就必须冒着失去她的风险。校长解读：你和一个姑娘认识的时间越长，在一起的机会就越小，记住就行，不要举反例。美女身材的追求者很多，如果我们不抓住每一个可以升级关系的机会升级，就会错过窗口期。窗口期就是这段时间她可能不期待你牵手，但是你牵了，她也不会反抗，一句话，嘴上说不要，身体很听话，就是这个状态。如果迟迟不敢升级关系，最后只会让妹子觉得你好怂，然后只是个冠冕堂皇只会给自己找借口的木头。
27. 不是非你不可，只是有你更好。校长解读：没有谁离不开谁。如果你在女生喜欢你之前就把一个女人当做唯一和真命，那你就会患得患失；短信都不会发，说话紧张结巴，约会更完蛋。那你根本就得不到她，所以，记住，你的选择很多，她只能是其中一个。
28. 智商决定了你的下限，而情商决定了你的上限。校长解读：智商可以决定你考一个学校，学一门技术，练习一门手艺，这能够让你饿不死，决定的是你能有多惨；而情商则是智商的延伸，包括感知他人情绪，意图，控制自己情绪，给别人想要回应，在社交和团队合作，沟通方面起决定性作用。你想到多高，就取决于你的情商多高，因为智商是不变的，而情商是可以改变和提升的。
29. 想得到和怕得不到是；两种完全不同的心理状态。同样，想要更多，和怕失去所有也是两种能量完全不同的心理状态，能看懂的，说明生活走心了。校长解读：想得到一样东西的脑袋装的都是怎样做，怎样搞定，怎样解决。怕得不到脑袋里装的是，搞不定怎么办，得不到怎么办，失去了怎么办。怕得不到一个女生，就会畏首畏尾像个 loser 微信都不敢回复，美其名曰真爱至上，想得到一个女生，就会来找到我们，因为术业有专攻。

30. 别人对你好不好，取决于你的价值高不高。校长解读：这个社会基本的社交原则，就是价值互换。除了你爸妈没人会真正对你无条件的好，大家都是有所求的。交朋友，有人会和一事无成的 loser 做朋友么？不会，因为大家知道 loser 未来帮不到自己。我们也绝对不要拿过去的情意当做别人帮你的理由，别人只会帮未来能回馈他的人，而不是只会说“你看咱俩这关系，你举手之劳”，拜托，举手之劳是别人的自谦之词。加入一个新的圈子，认识一个新的朋友，不要一味索取，多想想自己能给对方提供什么，才是一切关系合作的开始。

如果你真正读懂了 10 条以上，信校长，你的生活很快会好起来，你也很快会有很多姑娘，等着你。

8.11 为什么喜欢上一个人后会变得很低姿态？

变得很低姿态大致原因有三点⁵：

1. 默认自身价值低。
2. 个人魅力值低。
3. 异性资源少。

原因 1.

你内心有这样一幅图，虽然大部分人口头不愿承认，但内心潜意识是这样想的：**自己的价值是比要追求的异性低的（一般是男性对女性较多）。**原因就在于他们想从异性身上索取价值。（你懂的）

一旦陷入这种思维，你就会不自觉认为自己矮人一等，你在价值比你高的人面前自然就会紧张，担心自己说错话，害怕说错话对方给你否定的反馈，甚至害怕对方不理你，你越是这样想和担心就越陷入紧张、低姿态的状态。也就是所谓的墨菲定律。

⁵www.jianshu.com/p/0ffdd034f07d

圆柱的长短，代表着价值的高低

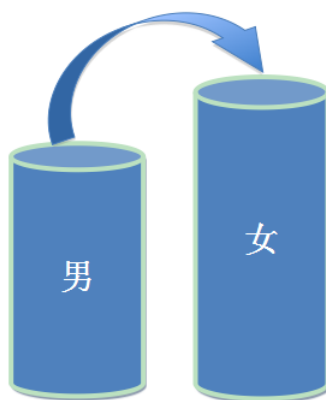


图 8.1: 男女身份可互换

但你又想和喜欢的异性相处聊天，在这样矛盾的思想下，痛苦不已。但你由于可能缺乏相应的“价值”或能力，比如，觉得自己矮、丑、穷，硬性条件太差，缺乏自信，不会聊天，没有幽默感，和对方相处很无趣，甚至是情商低控制不住自己的情绪说出或做出伤害对方的事情。

你这样无能为力的情况下，唯一的选择就是不自觉的放低身段，希望以弱者的姿态，祈求对方可怜你，施舍你（感情，爱），这和乞丐祈求路人施舍钱财是一个道理，这就是你面对异性时低姿态的首要原因。

原因 2，缺乏相应的个人魅力、能力、价值

男人吸引女人有哪几点？

从进化心理学的角度，男人是否吸引女人，主要是看是否有“生存”与“繁衍”的价值。

这 2 种价值，又可以具象的表现在以下 2 个方面：

一，硬价值：

- 1) 外貌（长相，身高，气质，打扮，肢体语言，性能力等）
- 2) 经济能力（钱，房、车，好工作等可以保证良好生活的条件）

这类价值是最容易被人看到、感受到、和让别人觉得你是多少价值的一个人。因为直观所以判断成本低。

二，软价值：个人魅力

外貌和钱可以理解为硬价值，可以比较直观看得到的价值。

软价值是由内而外自然散发的个人魅力，是个人综合素质的体现，能感受到却不像外貌与钱那么直观，属于润物细无声。

可理解为，硬价值对应硬件，软价值对应软件。

举例：你偶然间碰到一个新朋友，在对方没有自我介绍太多个人信息的情况下，你是可以通过对方的音色音准、语气语态、能量气场、肢体语言、以及他表达的一些信息等等，来感受到对方大体上是个什么样的人。

假设，你现在外貌和经济能力都暂时无法短时间内解决和提升的情况下。但我还是建议大家可以在内外兼修，即使不高不帅，也可以靠打扮来提升外在形象的好感度；可以提升自己的职场能力、或创业能力来改变自己的经济状况。

提高你的个人魅力，即你的软价值，是最持久，也是最利于你以后长期吸引对方的能力。

原因就是，外貌是会随着年纪增长而衰老。经济情况是不确定，万一哪天你破产了，她是否就会因此而离开你呢？

而个人魅力则是相对最长久，最具吸引力的，个人魅力也可以理解为个人综合素质。主要体现在自信心态、情商、能量气场、社交、沟通谈吐等方面。

而你现在的情况，就是缺乏这些方面的素质作为你的内在支撑，致使你缺乏底气，内心很虚，感觉自己没什么价值，缺乏以平等姿态面对对方的资本。

说到资本，还有一项也是你欠缺的。也就是

原因 3，你缺乏足够让你筛选的异性资源。

此项与个人魅力里的沟通、社交能力有直接关联，你如果这两项能力不行，是无法顺利和良性的进行资源储备。

可能会有“感觉论”的朋友跳出来说，这岂不是要搞备胎？爱情是美好

和凭感觉的，如果按照你说的，岂不是很功利？

我想对这些朋友说，你这样想就是缺乏爱的能力与经验的典型特征。

大家都知道这个社会各行各业都有很多潜规则，其实在爱情也有潜规则，而且即使你不喜欢，但它就是真实的存在着。

这么多婚恋网站的存在不就是给大家进行异性资源筛选的吗？你在用这个工具的时候怎么没感觉很功利呢？你通过网站终于邀约成功出来吃饭见面的时候，怎么没觉得功利了呢？

但我不是说你缺乏异性资源，就是要囤积备胎，那你就误会我的意思了。

我只是想告诉你，有足够多的异性资源来供你选择，是你拥有自己美好爱情的重要权利。

拥有选择权和拥有投票权很类似，你应该明白我的意思，虽然我们暂时不知道什么是投票权。

没有选择权和只有被选择权的感觉，就像夜总会里的小姐成天被客人挑选是一个样的。（没有歧视的意思，只是举例。）

你如果没的选，那只能是将就的度过余生，你喜欢 将 就 吗？答案是肯定的，没人喜欢将就，除非你对人生没一点追求了。

既不喜欢将就又觉得储备异性资源感觉有违和感。那你只能做出 2 选 1 的抉择。

或者推荐你用“极致思考法”，当你面对任何纠结无法做决定的时候，就把事情推到极致，看看会发生什么情况，如果最坏的结果也是能接受的，最好的结果能实现，那就选择一边去执行了再说。

既然你不喜欢将就，那你就先尝试储备资源，去进行社交拓展结交新朋友，在聚会上搭讪陌生异性都是你丰富人生的一部分。最坏的结果也就是对方不理你而已。

总结：

要想面对喜欢的异性不变的低姿态，请从以下 3 点开始改变。

- 认识并扭转默认自身价值低的错误思维。

- 从今天开始提升个人综合素质。
- 每周多参加各种类型的社交，开始积累异性资源。

知道了这 3 点原因后，解决办法先从提升个人魅力开始，或者先从每周突破宅的习惯，出去参加聚会，认识新朋友开始。

把执行的难度降到最低，把大目标分解成若干个小目标，先解决一个个小目标。

8.12 女生选择和一个男生交往的第一个条件是不是看脸？

坦诚地说，题主作为一个男生，看一个女生，第一感觉就是看脸，不是说长得多么倾国倾城，长的还可以，才会愿意去交往；什么内心美都是说辞，在我看来，一个女生吸引男生的前提条件可能就是脸，然后才是内在的东西。那么女生看男生呢？男生吸引女生是不是也首先是外貌呢？

谢谢大家的回答！没想到这个问题能有这么多的回答。爱情本来就是感性的东西，看不看脸，这个也不能说的太绝对，感觉好，三观合就好了吧，颜值是一个很有利的方面，但肯定不能作为决定是否交往的唯一因素，毕竟有的男生的缺点也是女生无法容忍的吧，比如品行不好，颜值应该是一个很好的辅助条件。要说看不看脸呢？都行。看脸，但不仅仅看脸；而不看脸，就说明这个男生有一些比较好的特质超越了颜值的作用，并且弥补了颜值的不足。祝福大家都能收获爱情！不管帅不帅，都要勇敢地去追求自己的爱情！

谈一谈女人的安全感到底是什么

几年前，我也像你们一样困惑，当自己经历了一些事情之后想明白了一件事：女人天生就喜欢被征服。

简单的说女人的安全感来自于被征服。

在这个被征服的过程中，她会感受到一个男人强烈的雄性魅力且会让她强烈觉得自己是一个女人，并从中感受到强烈的刺激。这种有征服心态的男人都有强烈的大男人主义，在女人面前绝不会屈膝。这种男人会把女人看成可爱的小姑娘或小动物，逗她玩，对她霸道，对她卖贱，她的情绪不由自主的受他控制，所以她的潜意识里会认为这个征服她的男人是一个强大的男人并从中感受到一种能带领她能照顾她的感觉。（这也解释了男人不坏，女人不爱）

女人对这种被征服被控制的感觉一点都不反感反而很欢迎。

她不安的心终于有了归宿。

女人不需要懦夫，也不需要俘虏。

把自己当男人，把女人当女人，这种心态你必须要有，否则你会很被动。

当你称自己为 丝，称自己喜欢的姑娘为女神的那一秒你就输了。

当你认为自己配不上的时候，那个你喜欢的姑娘会敏锐的感受到你这种想法。你对自己的态度就是女人对你的态度。

男人与女人交往中最欠缺的就是：

1，男人的态度（你必须让她有一种被带领被照顾的感觉，让她体会到你是她的依靠）2

，男人的性魅力（你必须让你喜欢的女人意识到你是一个很性感的雄性。女人也喜欢性）

你没底气，所以在爱情中你会很卑微（尤其是踏入社会之后）

你认为女人很现实？男人连个男人味都没有，她们能怎么办？

你认为女人要的很多？

你不能给她一种依靠的感觉，只能用物质代替了。

你连让自己变得更好的勇气都没有你怎么会有勇气与自己喜欢的姑娘对视？

你怎么会有勇气对自己喜欢的姑娘说：我喜欢你。

你怎么会有勇气对自己喜欢的姑娘说：跟爷走。

男人这两个字到底意味着什么？

八个字：腰直，骨硬，胸阔，心和。

男人这两个字是有重量的。不是说自己是男人就是男人的，你需要经过生活的考验。

这考验是一种痛苦的脱变过程。你通过了你就会从男孩变成男人。

你会获得一种底气。

你会获得一种男人的态度。

你会重新看待男人这个身份。

你的骨子里将充满男人的味道。

你敢直视每个人的眼睛。

你为自己而感到由衷的骄傲。

你不会在乎别人的眼光更不会在乎别人的冷语，因为你知道自己是谁。

男人是高山。

男人是大河。

男人是钢剑。

男人是好酒。

为什么这么努力？

大概是不想再错过喜欢的姑娘。

若遇到了，我会有资格地说一句：“你好，我叫安李九。”

然后把手伸给她。

喜欢和交往不一样。

交往是确定了两点才开始的。

1, 他的长处，你需要。

2, 他的短处，你能忍。

至于以后怎么发展，

就看双方的身心成长速度是否配合了。

精炼，到位。用我的话
说就是他要有我可以欣赏一辈子的
有点我才能忍一辈子的缺点

8.13 分手最佳借口

说起分手的原因，很多人会讲，性格不合。

对外人讲，性格不合，是可以理解的。意思就是，你不要问了。感情的事，牵涉到很多隐私，不身在其中，难免曲解、误传，一句性格不合，把别人的窥私心搪塞住，挺好的。

但是，情侣之间，一方提出分手，说原因是“性格不合”，这就不诚恳了。

什么叫性格合呢？两个人性格完全一样才叫合？完全互补才叫合？

这是“运用之妙，存乎一心”的事。当你想跟一个与你性格差不多的人分手，你就说性格互补才叫合，所以你俩性格不合；当你想跟一个与你性格不同的人分手，你就说性格相近才叫合，所以你俩性格不合。“性格不合”是个万金油，无论你跟谁谈恋爱，无论她是什么性格，只要你想分手，“性格不合”就可以作为借口拿来用。八字不合还可以找点依据，性格不合连依据都不用找。

为什么说“性格不合”呢？因为实在不想说出真正要分手的理由。

为什么不想说呢，因为说出来，会暴露自身道德上的瑕疵。比如，“从前喜欢你，现在对你没兴趣了”、“我想多跟几个人谈恋爱”、“我劈腿了”、“我一开始就没想跟你结婚，但是这么下去，再不分手就越来越难了”……

这些才是更诚实的原因。但这些原因，是羞于启齿的。一旦启齿，会暴露出自己的不堪。所以，人们喜欢找一些其他理由：“我觉得你控制欲太强，跟你在一起我感到压力很大”、“我还想去国外发展，咱们离得太远”、“我觉得自己还是适合一个人生活”……

想分手，总是可以找到理由的。有个姑娘，偶然发现男朋友半夜给别的女生点赞，很不高兴，男朋友就火了：“朋友之间点个赞不行吗？你怎么这么不信任我呢？你太小心眼了吧？如果我们之间连基本的信任都没有，干脆分手吧！”

别人问我，你觉得，是男生做的不对，还是女生做的不对？我说，是男生做的不对。

点赞这种事情，不是非点不可的。不是人家跑过来要求你点赞，你不好推脱，而是你自愿点的。当然，绝对不是男生给女生点赞就意味着暧昧。这里面有暧昧的，也有不暧昧的。谁能区分出暧昧和不暧昧的差别呢？——他的女朋友最能区分。

如果他点的这个赞确实不暧昧，哪怕女朋友闹情绪，也会觉得自己有点胡搅蛮缠；假如他点的这个赞确实暧昧，哪怕他坚称只是“正常点赞”，心底也是会怯的。

一个不诚实的人，做了不好的事情，会怎么办呢？他会装作意识不到自己的过错。当别人指出，他会冲别人发火。他想凭借发火来掩饰自己，装出自己并没有意识到自己的过错，是别人冤枉他了。实际上，他是知道的。但在掩饰的过程中，他慢慢入戏了，慢慢感到别人真的是冤枉他了，自己真的没错。久而久之，这个人就变得更加不诚恳。连自己真正的心，都不肯面对。

讲“性格不合想分手”，也是一样，本来不是性格不合，讲得遍数多了，自己也相信了。本来是为了欺骗别人的，到后来，连自己都觉得好像真是这么回事。

人不肯面对自己的道德缺憾，是更大的道德缺憾的根源。

有人会展露一些小毛病给对方看，这么做的目的，恰恰是为了掩饰自己的大毛病。但凡他肯展示的毛病，一定是不甚在意的毛病。真正在意的毛病，他会覆藏起来。

自我批评这种事情，往往是不大可靠的。尤其是，形式上需要他自我批评的时候。真正的自我批评，是需要非常大的勇气的，是非常亲密的关系之间，是一个人真正做了对不起别人的事情感到愧疚，感到良心不安，才不得不自我批评。当着许多人的面，讲一些不痛不痒的毛病，说是自我批评，那哪里是自我批评，分明是自我表扬嘛！

听一个人讲自己的缺点，不要觉得他一定是在忏悔，他有可能是在覆藏——以忏悔的名义覆藏。表面上的忏悔越多，内心的覆藏越深。

很多人刚开始恋爱的时候，私下都是有所保留的，都没有下定一辈子相处的决心。这是人之常情。在相处的过程中，了解越来越多，有人继续走下去的心就越来越淡。这往往并不是因为别人做错了什么事，而只是因为了解越来越多。在这时候，问题就出现了。你要不要把自己对她的理解和看法原原本本说给她听？把这当成相互之间的危机来对待？

很多人不会。很多人会把对对方的看法藏着掖着，伺机而动。因为真实地说出自己对对方的看法，也会暴露出自己的缺陷和瑕疵。所以很多人宁愿不真诚。别人还陷在甜蜜中，他已经暗暗计划抽身而去了。

但他不会骤然提出。骤然提出，显得不太雅观。提出是需要时机，需要借口的，甚至，还有一种原因是，他虽然不愿意跟对方结婚，但很愿意享受跟对方谈恋爱的过程，要等到自己有了别的机会，或者事态的发展让他不得不抽身时，才抽身而去。这就是十分不诚恳的人。

那个半夜给别的姑娘点赞的男生，就很有理由怀疑他是这种人。他可以跟别的姑娘做一些介于暧昧与不暧昧之间的事，来引起女朋友的不满，如果女朋友克制住，他下次就可以更过火一点，他可以一点一点朝前走，总有一天，女朋友会受不了，一旦女朋友受不了，他就可以提出来，说这是她的问题：你怎么可以这么小心眼？怎么可以不信任我？

别人不信任你，说到底，是因为你自己不值得被信任。然而，不诚恳的人不会面对自己的毛病，他会拿自己的毛病来制造冲突，当冲突暴露时，别人的毛病也会随着冲突一并暴露，这时候，就可以抓住对方的把柄。

这种人是很坏的。别的地方的坏都是小坏，不诚恳，才是最大的坏。谈了那么久恋爱，既然要分手，连老老实实说出自己的真正想法都不行吗？

8.14 感情中的“骑驴找马”，你是“驴”还是“马”？

现代诗《从前慢》中那句“从前的日色变得慢/车，马，邮件都慢/一生只够爱一个人”，广为流传，勾起多少人对过去年代的无数回忆和无限向往。向往那时，人们真挚笃定的情感，朴素而又精致的生活。

现在，你有勇气以缓慢而笃定的姿态，面对排山倒海而来的生活压力

吗？社会发展逐步加快，人们的生活压力也随着社会发展速度的提升而“水涨船高”。阶层贫富差距拉大，大众普遍的攀比心理，更是让自己犹如置于火炉上炙烤，辗转反侧，焦灼不安。

这个时代的人们，连呼吸都要算算“成本”，何况是“感情”呢？大城市的恋爱率和离婚率双高，与速食爱情、社会伦理淡漠不无关系，感情并不交给对方，只是寄存，像只潜伏的兽，随时抓住新的猎物。灯红酒绿，滥情滥性，谁都不知道为感情付出多少才够安全，谁都怕自己播下龙种生出跳蚤。这是一个功利的时代，造就了人们功利的感情观。

我们缺乏“安全感”，因为时刻处于“竞争”的状态，时刻被身边的人拿来比较。买东西“货比三家”，选伴侣亦然。感情中的“骑驴找马”自古就有，这是人性的一部分，只是被当下时代无情的凸显出来。我们被“竞争”“攀比”压榨的没有了“爱的能力”，只剩下对利弊的权衡。

我有位很可爱的小朋友，就称为小 A 吧。小 A 家境一般，其他方面几乎无可挑剔，身高 165，有颜有料气质佳，硕士毕业工作稳定。与男友确认恋爱关系后，感情一直很好，彼此都很珍惜对方。两人到“谈婚论嫁”时，一次男友喝醉与小 A 聊天，坦承自己确定关系后，仍然背着小 A 与家里安排的“高官”人家的女儿相亲，但对方没看上自己。小 A 知道后，心凉半截。其实，小 A 的同事、领导都很看好小 A，也尝试说服小 A 去见见其他条件很好的男孩子，做个选择，其中不乏才（财）貌双全者。小 A 一一婉拒了，理由很简单，已经跟男友确定了恋爱关系，就不愿见其他男孩子了，不然，自己的心理会很愧疚，毕竟对待自己的感情要“厚道”。可不想，男友竟这样对待自己。小 A 很清楚，自己当时就是男友骑得那头驴，而那相亲的对象，是男友要去看“马”。小 A 把自己从头到脚仔细掂量了一下，自己唯独差的就是家庭条件，不是“高官”人家出来的孩子，全是依靠自己的打拼，奋斗到今天的位置。我这位朋友经此事打击，伤心自不必说，小 A 甚至认为这是对自己情感的侮辱，一度有点儿自卑，也曾就此事和男友吵、闹。小 A 告诉男友“你尽管去找你的白马，我没本事让你少奋斗十年”，男友不愿分手。小 A 被现实打脸，也跑来和我“梨花带雨”的哭诉。末了，这个女孩子红着眼睛和鼻头，得出一个可爱的结论：出生无法选择，

自己就算是头“驴”，也是头很有实力的“驴”！

之后，小 A 原谅了男友，毕竟付出了自己的真感情，为了这样一件事分手终究舍不得。小 A 对待男友一切如旧，但小 A 明确告诉男友一点：“你可以随时去找别人相亲，觉得别人好，告诉我一声，保证扭头走人，绝不纠缠。毕竟人往高处走，少奋斗十年是好事。但对于我，“骑驴找马”过不了我自己心里的那一关，我得尊重自己的选择和付出的感情。”

小 A 对待感情纯粹且勇敢，这种不拖泥带水的个性深得我心。我相信，换了任何一个男生和小 A 恋爱，小 A 都会这样做。

这个社会，很多人恋爱时，都曾担心害怕被自己认定的伴侣“骑驴找马”。自己投入了感情，投入了时间，投入了金钱，就因为另一个貌似比自己优秀的人出现，全都付诸东流，实在委屈不甘。为什么我付出了这么多，到最后什么都没有？凭什么这样对我，一心一意对你难道也是错吗？

一心一意没有错，这是真诚对待感情的态度。

在拿到那个“红本本”盖棺定论之前，我们都有机会选择更好的伴侣，这点无可厚非。如果恋爱时，选错了伴侣，发现对方在某些方面确实与自己不合适，可以和对方说清楚，清楚表明自己的态度，干干净净、明明白白结束这段恋爱关系。无论男女，这是对待一段感情该有的担当。我见过身边的同事，明知道彼此不合适，犹犹豫豫，在各方压力下结了婚。婚后避无可避，实在无法忍受对方，历经多次拉锯混战后，终于中伤两个家庭，逃离围城，筋疲力尽。这样做，是不是太得不偿失？

在双方确认恋爱关系前，你去参加多少场相亲都是可以的。一般见 3 次面，男女大概就能判断出对方到底能不能继续了解下去，往往这个时候就会出现不同的选择：有些人会明确拒绝。有些人认为可以作为朋友关系，暂不确定“恋爱关系”继续了解。有些人明知道这不是自己想要的伴侣类型，但又担心后面继续相亲的对象条件不如眼前的这一个，不尽快确定关系，眼前这个被别人“捷足先登”怎么办；或是想着自己反正也是单着无聊，不如找个人先解闷，正好眼前是一现成的，于是确定恋爱关系。表面上看是确定了恋爱关系，实际自己的小心思还活泛着呢，随时观察周围会不会出现更好的对象。有些人经过了解阶段，慎重考虑后确定了恋爱关系，

却在某个时刻忽然对别人“来了电”，中途“见异思迁”，两头都舍不得，吃着碗里的看着锅里的。

感情里，这种“骑驴找马”的心态，不尊重他人，也不尊重自己。

殊不知，每个人都有自己的圈子，而自己所处的圈子是具有一定局限性，别人很少能进来，你也很难从这个圈子突破出去。你所能接触到的，就是你所处的位置上，几乎都是同一层次水平的人，只是在这一层次上的人有些处于比你稍微靠上的位置，有些人处于和你几乎平行的位置，还有些人处于比你略低点的位置。处在比你靠上的位置的，他们也希望找到比自己更优秀的对象，处在比你略低的位置的，你看不上，真正能够同意与你结伴而行的往往是和你在同一阶层，且几乎与你平行位置的人。除非你有某项极其优秀的品质，能够让你突破所在的阶层，进入更高一层的社会位置，比如惊为天人的美貌、超高的情商、智商、坚韧的毅力，具备了更高社会阶层的思维能力等等。如果都没有，建议你诚实的面对自己的感情，不要因为自己的贪婪和自私，给别人带来了本不应该承受的烦恼和痛苦。

时代造就我们的世界观，亦造就了我们的感情观。这是一个功利的时代，就连我们的感情观也被烙上了“功利”的印记。谁是谁眼里的“驴”？谁又是谁心中的“马”？任谁都不甘心做那头“驴”，那你有几分“白马”的素质？千万不要用旁人的价值判断，一味对身边风雨相伴的人吹毛求疵，适合自己的才是最好的。

耐心寻找真正适合自己的伴侣，独身一人时，勤奋一点儿，从内到外的充实自己，在自己最美好的时光里遇上“对先生/对小姐”。两个人时相互理解，多记着对方的好。要知道“相互包容”这个词说着容易，做起来难，这里面包涵着一人为另一个人所承受的委屈和泪水。两个人时，懂得换位思考，彼此总是懂得和体谅。

愿你相信爱情，也相信人性，更相信人性里的美好。如果你真的想找到一匹白马，也请你先种下一片草原。

8.15 女人嘴不懂女人心

很久以前，我喜欢一个女生，然后就去问她的闺蜜朋友，她喜欢什么类型的男生。她们告诉我她喜欢阳光一点的，牛仔裤白衬衫。然后我就穿起了牛仔裤和白衬衫带她去郊游，去愉快的玩耍。后来还是没能在一起，多次表白失败之后我问她你到底喜欢什么样的男生，我哪里不好？她说她喜欢懂她的，关心她的，觉得我太幼稚了。

我难道还不够懂她，还不够关心她吗？各种嘘寒问暖，随叫随到，不叫也到。当时我觉得这世界上除了她老爸已经找不出另一个对她更好地男人了，为什么她就是不喜欢我？

后来这么多年，经历了这么多的女人，我才明白了一个道理，那就是不要问女人你喜欢什么样的男人，我只知道你一定喜欢我这样的。

有一些兄弟千方百计的想要去讨好女生，去迎合她的一切，甚至她发了朋友圈都要抢在第一时间秒赞，发信息不回就再发第二遍第三遍第四遍.....他们以为可以凭借关心她来得到她的喜欢，但其实这是然并卵的。

就好像网上盛传的女人心目中的理想男友标准：身高 172-182cm、体重 65-85kg、发型普通，性格温和、不吸烟，少喝酒，不爱泡吧、本科以上学历、月薪在 3000-10000 元之间、会煮饭、有耐心，有孝心，有爱心，有上进心、举止斯文，不说脏话、谦虚、谨慎、稳重、大方、对待爱情忠诚不二，有担当。

但很遗憾的是，能做到这些的男人，他 9 成是备胎。

所以说就得到一个道理，那就是**女人其实自己都不知道自己喜欢、想要的是什么，她们是非常感性的，注重感觉的，是不能用规律和标准去衡量的。**

女人自己都不知道自己想要的是什么，当她恋爱之前，她会给自己未来的另一半设定很多标签，但恋爱之后这些标签全变了，而分手之后这些标签却又变成了最初时的样子。**她们误以为自己说出来的就是自己喜欢的，但事实却是，她的实际行动才最能表达她的内心。**

作为男同胞，现在很多兄弟正经历着我几年前经历过的事情。以为那

个女人说不喜欢我的理由就是事实，什么家里不同意；什么她现在还不考虑感情的事，想要一心学习工作；什么放不下前男友；什么我不是她喜欢的类型；还有什么一眼就能看出来的你其实很好，我配不上你..... 通通胡扯！

在恋爱方面，大多数女人喜欢的东西，并不是她嘴上说出来喜欢的东西。她口中说的东西，不一定是她情绪上的反映。

女人嘴上说的并不一定是她心里想的，她给未来另一半定的标签也不是自己真正想要的，其实这都是因为**后情感合理化**的原因。

当我想要买一部 iphone 6s 的时候，我会把我已经拿到这部手机的情景想象的无比美好，尽管我手里的 iphone 5s 依然很好用。当我想要买一件新款大衣的时候，我会想象他穿在我身上时炫酷的模样，尽管我已经有了好几件大衣.....

当你迫切想要拥有任何东西的时候，都是因为这个东西给了你足够的吸引，给了你足够让你产生不理智的情绪波动，尽管有时候你并不是特别需要这个东西。就好似逛淘宝，逛着逛着就在购物车里添加了很多东西，而且每一个自己都特喜欢。

你有一千种理由去喜欢它，而这种情绪，其实就是喜欢本身。而男女吸引，其实就和这个差不多，它是人情感的本能反应，而不是逻辑上的合理反映。

所以女人所谓的对你的看法，取决于她是否喜欢你，而我们男人有时候会对一个刚开始没那么有感觉的女人无法自拔。这都是因为后情感合理化的原因。而**只要你建立了吸引，你的缺点在她那里就会视而不见。**

假如说她告诉你这些理由来拒绝和你在一起，那么真相只有一个：**她不喜欢你。**

女人是用感觉操控大脑的，所谓条条框框只是打发别人的，当看到感觉对的，不符合条件早已没那么重要

或者说她认为你配不上她

所以我们再来梳理一遍最初的思路：你是要努力变成女人口中所说的喜欢的男人吗？女人拒绝你的理由是她真实所想的吗？你会因为自己的缺点而失去这个女人吗？NO！

做好你该做的事情，吸引不是一种选择。

第九章 经验教训

1. 男人说驾驭不住一个女生是什么体验？¹

(a) 拖沓了很久，在我写的时候才刚好 520 个答案~那么就从我喜欢你这个话题说起吧!

其实我觉得喜欢上一个人肯定是看到了这个人有意无意表现出来的特点，然后加权了 ta 所有的要素，如谈吐思辨，身材脸蛋，很重要，身份地位金钱当然也有之，还有天时地利人和。

其实喜欢一个人蛮容易的，也蛮难的，经常就是莫名其妙的就会对一个人，一见倾心再见如故，所说的气味相投只是你喜欢上了这个人，而可能自己并不能意识到到底因为什么，感觉总在理性之先。喜欢上一个人之后，哪怕那个人在别人眼里在不适合，那也是喜欢上了，各种各样的原因并不能妨碍喜欢上一个人，哪怕并不合适，这就是情不知其所起，一往而深。

但是呢，那个人可能（很大可能）并不喜欢你，于是你会费尽心机讨他欢心，引其注意，这样两方关系就会失衡，进而成为她呼之即来，挥之即去的倒霉蛋蛋。

不要问我怎么知道的摊手~

(b) 我也喜欢 hold 得住我的人。我所谓的 hold 住，是指：

1. 他身上要有我特别欣赏，特别赞赏，特别喜欢的地方，让我眼前一亮，呼吸加快，心跳加速：哇塞！这人不错啊！我好喜欢！

¹www.zhihu.com/question/36353770/answer/100621607

2. 独立，果断，有主见，有魄力。
3. 两人总有观念不同的地方，不同不代表不正确。我不喜欢明明对方没有错，但总顺着我，我说什么是什么，没点气概，也没意思，神烦。(PS: 我不认为我是受虐狂)

所以，关键是自信、有底气，而且是有真材实料的自信，不是外强中干装样子的那种。打情骂俏时，可以服个软，没问题。但是一些观点观念，还是坚持自己的观点比较好，当然，不能强迫她非跟你一样，但是得坚持自己认为正确的观点。

意思是，我们享受思维碰撞的快感，意识到不同，才会思考，有思考才有学习和进步，没事儿别老顺着你女朋友，神烦。

- (c) 从前对你很好，现在呢？对你各种嘲讽，各种挑剔，总是情不自禁的，不自觉的就拿你和别的男人做比较，这个时候说明一点，说明她不喜欢你了，不爱你了，开始觉得看不惯你了，看是觉得你不顺眼了，所以总是拿你别的男人比较，伤害你！

2. 分手还要做朋友，是不是自欺欺人？²

- (a) 通常甩人的一方要求继续做朋友，是因为这样可以让他们没那么内疚和负罪感。而且也不觉得自己忍痛割舍了什么。被甩的一方要求继续做朋友，就是为了留在对方身边，看以后还有没有机会。但是，这个事情悖论往往是，甩人的一方还能提出继续做朋友的，被甩的一方其实基本就一备胎了，没太大翻身的可能。甩人时气急败坏说狠话再也不见的，反倒是可能心里放不下的更多。如果你对他也没爱了，那就继续做朋友，还有爱，就等爱散尽了，你有了新恋情新生活，再做朋友吧。

3. 追女生最忌讳什么

- (a) 追女生最忌讳的就是追³。

²www.zhihu.com/question/19749415/answer/12842263

³www.zhihu.com/question/24367530/answer/212753931

我对追这个字的感觉和对需求感的感觉是一模一样的。

如果你没有失去的觉悟，那么你始终是没有真正拥有过。

如果你给女生的感觉是我很在乎你，我想得到你，我非你不可，我爱你爱的不能自拔，我在追求你，我需要你时，这就是最忌讳的一个点。

你需要她没错。但是你喜欢人家，人家可没有一点因为你喜欢她她就要喜欢你的义务。

可是很多男生却想不明白这点

他们很多人都这样想：我都这样了，我喜欢她都喜欢疯了，我为她付出了这么多，她怎么可以不喜欢我呢？她要喜欢我啊，她应该喜欢我的啊！

而且很多人，由于自己的不甘心，继续死缠烂打。而且这些人认为，只要我死缠烂打，持续不断的对女生好，我心目中的她就一定会喜欢上我。我认为这就是很多人所认为的：追

可是事实是，如果你在和女生接触的过程中发现了女生根本就是对无感，你还接着送东西，死缠烂打之类的一系列“追求”，这时候就是纯粹的你自己的自私了。你因为你需要她，而做出追这个举动，这是在给对方越来越多的压力。为什么？因为实际上你并不是想给对方什么东西，而是想通过给对方东西，想让对方也给你什么东西作为回报。看似在给予，实际上这是在索取，就像是强买强卖一样。（一般索取的是对方的喜欢）试问谁会喜欢上一个向自己不断索取的人？一点一点的，人家就会慢慢的感到压力，进而逃避你，反感你。这就是为什么，最忌讳的就是追。

这也是为何，你喜欢的人最后总是会讨厌你。

所以，不要去追，一切顺其自然。永远不去挽留一个要走的人。你来，我当你不会走，你走，我当你没来过。我喜欢你，哎呦正好我也喜欢你，真好，那咱俩在一起吧。我喜欢你，额，抱歉我不喜欢你，嗯嗯没事，那祝你幸福。就这样

4. 帮帮我好吗？女朋友好像对我没感觉了？

一开始挺甜蜜的基本上天天联系我很喜欢她她也很喜欢我，渐渐的变得不怎么理我而且有事都会第一个打电话给她所谓的哥们他们打电话的频率比我还高她说那人订婚了叫我别想太多，现在她每天都对我不闻不问的基本上我不联系她她不会联系我我发现她还下载了一个类似约炮的 APP 我想知道有那么寂寞吗？我对她关心体贴不够吗？唉我有时想和她打打电话什么的她都说忙或者就是要睡觉，她还经常说我幼稚她说她喜欢成熟的。。从来都没在乎过我唉这段感情还有维持的必要吗？

- (a) 不请自来，看到这个问题其实很有代表性，所以想认真回复一下。其实很多男生都有过这样的经历，碰到这样的女生不知道怎么办。

首先来看看女生为什么有这样的举动？

我们都知道女生的择偶期比男生要短一半，男生 20-40 岁都可以找 20 岁的女生，而女生的择偶期也就 10 年，20-30 岁，30 岁以后相对于 20 岁会差太多，所以，女生一年要当两年用，要在最好的时候用一切机会去找能够照顾他一生的人，在适当的时候嫁出去，适当的时候生孩子。所以我们说，女生更加早熟，她没法傻乎乎的陪你荒废那么多的时间，她需要在有限的时间内找到一个相对来讲最好的，托付终身。我们说，一个女人能在 25 岁左右嫁给一个满意的人，27 岁左右生孩子，她是相当成功也是有能力的女孩子。

而男生 26、27 岁还比较像大男孩。还不太想承担家庭的责任，觉得没有玩够，男人 30 多照样是国宝。所以不难理解，她为什么想去找更好的，说你不够成熟，因为她需要这样才能对得起自己。她还没跟你分手，那说明她还没有找到更好的，有个人在身边也不错，骑驴找马的心态。

对于男生，你的问题是？

你所拥有的条件或能力在女生看来并不匹配她，有所欠缺，你自己可以考虑，你到底欠缺哪一点让女生有这个感觉的，是经济条件？还是平时的能力表现不够？比如，不具备了解女生心理的能力，包容女生的能力，社会工作能力等等。

可以知道，刚开始你们还是不错的，只是后来变成了这样，说明你还是有一些东西让她觉得不错，或许是外貌，或许是某些性格。但是，慢慢的她说你不够成熟，你要思考，自己的问题是哪方面让女生觉得不满意了，不能陪伴她照顾她一生了。凭你的问题叙述我还没法判断，需要更多详细例子。

然后，你看你的问题能不能在短期内改正，提升到能够匹配女孩的程度，如果可以，马上改，她对你的态度就会改变，如果不能短期改变，那么你就要接受这个结果，你需要提升的或许还太多，需要慢慢的学习，让自己变得成熟起来，能力和条件匹配起来。你找一个与自己匹配的女孩子，或者崇拜你的女孩子，你就不会这么累这么痛苦了。

对你的建议，加油吧少年，你变得更好了，周围不缺女孩子，因为 30 岁事业有成还懂理解女生的男人是多少女神想要抱大腿的对象，或许你还不着急现在就敲定终身对吧？

祝好

5. 女友说突然对我没感觉了要分手，我却很爱她怎么办？

和女友是高中同学，大学都毕业后回到家乡才慢慢接触，高中时就对她有好感，现在成了情侣也很开心，至今谈了五个月，觉得和她一起很开心快乐，矛盾也有，之前吵吵散散有过一两次，但是每次吵完我都很不舍得连忙重新去哄她，一两天就好了。

然后重点在本周，前几天没缘由（确实没理由，之前一直很好也好久没矛盾了）的每次散步我搂着或者搭她肩膀都很反感（以前好好的），

也不想和我靠太近，我就因为这个很不舒服，第二天在网上聊天就稍稍责怪了一下她，然后双方语气都不怎么好，也一气之下闹分手了。

可是毕竟闹情绪的吵架分手都只是一时冲动，我对她还是很有感情的（不是原则性问题我都能原谅，即使刚开始矛盾多多），下午就又去找她，她却一反常态，表示根本不想再和好，我以为她是气头上就觉得再接再厉就好了，可如今第四天了，每天去找她可她的说法就是突然一下子根本不喜欢我对我没感觉，又说和我谈时也并不喜欢我，只是觉得对她不错想努力喜欢我，可是经过几个月还是没有感觉就不想在我身上浪费时间（我们什么都做过了，而且比较和谐）。反正不断的去挽留她她都是这个回答，就是没感觉了。

可我觉得在一起的时间不长不短，又没有大矛盾，而且我对她还算不错，她之前对我也比较好，没有什么现实的阻力。我是打算再谈个一年半载就结婚去的，她那个时候也是这个想法，都非正式的见过对方家长了一起吃过饭，没想到这时候用这个理由来拒绝我，真是怎么都接受不了（谁能用心理学角度告诉我她到底肿么了!!!）。

我对她爱的很深，也一直以为她对我有感情，现在突然告诉我这个真是心里兵荒马乱，已经到了茶饭不思的地步，我也知道不应该这样，我以前恋爱也从没这样过，可这次就是情不自禁放不下。我之前有点大男子主义加上爱怀疑揣测，但也认识到了这些缺点并且在不断改进，觉得要去尊重她、爱护她，说到底是刚开始信任关系没建立起来，现在觉得刚刚建立起来可以进入下一步更好的感情就这样夭折了，很不甘心，我还说了希望给我时间，哪些其他做的不好我都愿意去改可她还是无动于衷。

就是感觉她有点着了魔一样突然对我如陌生人，在没有小三没有劈腿没有大吵架的情况下发生这种事，我很难理解是什么想法。如果真的没感情怎么会和我谈几个月呢，而且我在哄她的时候谈到以前的事谈到认识自己错误的时候她也泪流不止，她所做所为和所说的话真的很难让我觉得不是同一件事情。

ps: 之前的矛盾点主要就是她爱跟一些异性聊天而且比较亲密, 并且对方想单独约她, 为这个我经常生气, 但也很快好了, 没想过分手。我现在也退步了觉得只要有分寸可以去适当的玩玩(可她这次说她并不想这样, 觉得不是真正的自我, 不想再因为和我恋爱而放弃和异性玩耍)。

(a) 我猜我和题主的女朋友差不多⁴。

我和我男朋友在一起的前几个月很甜蜜, 他一直对我很好, 我也很感动。真的是热恋期, 前几个月, 他挺粘人的, 而我一开始喜闻乐见, 到后来热情消退渐渐厌烦。

后来差不多一年左右的时候, 我就想分手了。当时的原因是:

1. 他比较粘人, 我难以忍受 (这方面我耐受力很差)
2. 他曾经吸引我的地方淡化了, 其他的一些性格缺点显露了。
3. 激情消退。//激情消退肯定大家都有。

/* 其实说到这里似乎没什么特别相像的, 真正相像的是我和你前女友的状态, 现在来解释一下为什么会“突然冷淡”。*/

已经有了分手的念头, 已经不太喜欢了, 但是因为之前他对我非常好, 我很感动, 知道他很爱我, 出于:

“可能是瓶颈期挺挺就过去了”

“也许是我一时冲动”

“他对我挺好, 得认真对待”

“这段感情其实也没什么矛盾冲突”

“等一等也许我会重新喜欢上他”

等等之类的想法, 我并没有直接提出分手, 而是一边考虑, 一边维持以前的状态。

/* 这就是题主所看到的“她之前对我也比较好”。*/

⁴www.zhihu.com/question/31505414/answer/154230424

我当时纠结着并没有做出分手的行动，将就着又相处了几个月。这段时间他的热情也下去一些，没有那么粘了，对我还是挺好的。这几个月里，日常相处似乎还是和以前一样，比较愉快，但我究竟还是冷淡了些，基本没主动找过他。他找我也经常各种借口拒绝。他搭我肩膀我也觉得不舒服，更不要说亲吻之类的了，甚至有点躲着他，不想见他。

他察觉以后就很难过，伤心，问我为什么。

我能说什么呢？“我没那么喜欢你了，要不考虑分手吧”，这种话很难说出口。我其实还是希望能继续好好相处的，只是在一起的时候真的有点“整个人都不好了”，装得了一时，装不了一世。

总有一天，不想自欺欺人互相耽误了，就会“突然”提分手。

/* 你以为的突然，其实是蓄谋已久啊。早就不爱了，只是不好意思说。*/

现在我为什么想分手？

1. 为什么没法相处？

真的没感觉了，下意识就想躲。

2. 为什么不能再爱上他？

相熟以后，他不是令我满意的类型了。还有一些其他问题，但我觉得没有必要再去克服了。

3. 为什么不谈恋爱了？

我 (现阶段) 不适合谈恋爱，负不起恋爱的责任，喜欢独自一人的生活。(问题最后那种和好几个异性聊的开心，不算谈恋爱，不认真的，只是有趣而已)

已经拖了半年了……得早做决断。

已分。

感谢这么久来的陪伴和宽容，希望你我都能过上适合自己的生活。

发现我这个答案的评论还不少？

有的人觉得我自私，垃圾，变心了还理直气壮…

谈恋爱，有几个人能遇见适合自己的呢？

不适合的里，有几个能一直爱下去呢？

不爱了，变心了，有几个能为了照顾对方的情绪就一直假装爱对方呢？

这可能就是无私的爱？人与人之间，有聚有散，在我看来太正常了。

我离开他，过我自由的独身生活；他离开我，找一个温柔小意的女孩子相互宠爱（不知道你们找不找得到，我觉得他是个正常的好男人，找个正常的好姑娘没那么难）。两生欢喜，好过一边冷淡一边伤怀。

变心了我确实是理直气壮，私认为并没有做什么值得愧疚的事。何况我们还尚未真正走进对方的未来，谈不上什么影响和责任。我不知道我是不是真的很自私，但我知道我们相爱过，但不适合。

6. 女人会突然不爱她的男人吗？

(a) 爱是有临界点的。不光是女人，我们都会有突然不爱的时候。

有时候是因为爱得太深，物极必反；

有时候是因为伤得太重，你没有感觉到，但你的大脑和内心已经无法承受压力，从根本上切断了你对他的感情；

有时候是因为顿悟，好像牵着两个人的线走到了头，醒过来了而已；

还有时候，我们以为那是爱，实际上那只是一顿饭而已。

或者你干脆是爱上了别人。那个人能给你你的男人给不了的东西，并且你也忘了你曾经迷恋他身上的某些东西。

爱不爱不就是一念之间的事么。本来是没什么可以探讨的东西，却百转千回恼人心扉。

阿弥陀佛...

- (b) 男人对女人也会突然有这种感觉把。不能说的不爱了。只是两个人谈恋爱彼此会越走越近。你会看到一个越来越真实的对方。既然是真实的人就不然会有缺点。或者就是有一些你不爱的习惯癖好。所以在你发现的瞬间你也许就觉得不爱这个人了。但那不是真正意义上的不爱。是因为你看到对方缺点突然之间适用不了。当然有的人可能因为种种原因伤害了对方。例如劈腿。但是发生这种情况的时候大多数人不光会愤怒也会伤心。就是因为还有感情阿。所以并不会突然之间的不爱了。即使是劈腿的那个人选择出轨也是经历了一段时间的相处把。不过不排除一开始就不爱彼此。只是玩玩而已

- (c) 呵呵突然的不爱分几种情况一种是平时生活中点点滴滴的积累让你明白了对方真的不是你要找的那个人那么就是真的不爱了另一种是骗自己的不爱是被对方伤透了累了想让自己放下的不爱这种的不爱其实是假象需要自己慢慢调节自己的

- (d) 经常不是说嘛，姑娘们恋爱，最开始给对方都是满分的，但是一起生活相处以后，分数就开始变化了。

比如说，今天他和我去家里吃饭，表现得特别有礼貌，爸妈喜欢，加十分；他忘了我们的周年日，扣十分；看完电影聊天的时候又发现了彼此之间许多共同点，加五分；我包了家里大小基本所有家务，但他从不帮忙，只知道玩游戏看电视，扣十分……就这样，可能会发现，随着在一起的时间的增加，越来越爱对方，心里“突然”明白，就是他了！

也可能是，他从最初的一百分，渐渐减少成十位数，个位数。最后减无可减，便也忍无可忍，就这么结束了。

姑娘的感情往往比较含蓄，有些事情，说出来真的没意思。我总

看到有男人扎堆抱团地埋怨自己女人难猜…拜托，真的是你们太愚蠢了……

所以女人不是“突然”不爱了，她在心里早就明白了，只不过你还没反应过来而已。

(e) 卸腰。

肯定的答案是：会。

如约回来答题，即使排位毫无阻碍的下分。众所周知，两个人互相有好感互相吸引才会在一起，于是新鲜感能否持续长久就决定了这段感情的持续时间，可能有的小兄弟会说：她曾经那么的爱我！是啊，你也知道是曾经，突然有一天，在那么一个节骨眼上，她发现你并不是那个他，她对你的热情随之就会减弱，直至消亡。大多数女孩发自内心的并不认同日久生情，当有足够的诱惑出现在她面前，你这她不爱的人呀，也就不爱了。

(f) 量变导致质变，所谓“突然”，不过是她之前掩饰的好不好、你之前观察的细不细。换言之不过是在那一刻完全的表现出来而已。

(g) 如果不是积累了足够多的失望，那么就是突然爱上了别人。

(h) 如果不是积累了足够多的失望，那么就是突然爱上了别人。

7. 你是有多不爱自己，才又去看前任的朋友圈⁵

如果说感情破裂是道疤，那么回顾它便是用锈迹斑斑的刀划破疤，鲜血淋漓，疼到心头。

Sara 跟我说，她又想前任了，我还没来得及回她微信，她丢来一张截图，是她前任的朋友圈，显示一条横线。

她还问：他是删我了？还是屏蔽我了？

我气不过，想说：你到底有多爱他？还是你有多不爱自己？

⁵ zhuanlan.zhihu.com/p/25890428

每个人都有段想忘不能忘的感情，你是不是也一样，在夜深人静时，躺在空荡荡的床上，身边再无那个人的温暖，再无你熟悉的呼吸声，再无手指触及其肌肤的滚烫。

寂寞，孤独，想念宛如潮水将你淹没，你掏出冰冷触感的手机，想要看看前任的朋友圈……

够了。

你可不可以爱自己？

1.

前任永远是个敏感词。

零零在朋友圈发现她前任晒了新女友的照片，她不顾正与她在南京西路一起散步的几个朋友，当场眼睛便红了，闺蜜们都没了好心情。

她倚靠在玻璃幕墙上，手指迅速滑动前任的朋友圈，长睫毛不断抖动，精致面孔上的笑意不断消失，她低下头，说：他好像过得还不错。

前任过得挺好，有更好的工作，有更美的女友，可是，都无关了。

即便想要大度说出「祝福你」三个字，但看见那些状态，心里还真不是滋味。

前任过得好不好给你带来的情绪无非有三种：伤心，欣慰，生气。

无论是哪一种，都不会有什么正面的情绪。你伤心，你跑去新天地，找一家酒馆，喝到天昏地暗，你就算喝得比《摆渡人》里的 anglebaby 还夸张，前任不知道，你生气，你冲去 ifc，杀入每个金光灿灿 logo 后的店铺，痛快刷卡，哪怕你将卡刷爆了，前任依旧不知道。

你祝福……得了吧，不管是违心还是真心，你依旧不会真正开心。

只要你还在乎。

别嘴硬和我说你不在乎，若毫不在意，才不会去翻前任的朋友圈。

2.

有不少人说：我翻前任朋友圈，是想看他们过得不好，我就放心了。

小祝是个五大三粗的汉子，跟我们几个哥们喝酒时，他喝到脸红脖子粗，酒劲上来后，直男癌发作，掏出手机，拍着桌子喊道：我给你们看看这臭婆娘如今过得有多惨！

在场的人尴尬癌都犯了，毕竟，不停咒骂前任是很没品的表现。他瞪大眼睛，说：看，她又被倒霉上司骂了！看，她生病了也没照顾，我就知道没人要她！看，她又把事情搞砸了！看，她好像还快没钱交房租！哈哈，她……

吼着吼着，小祝声音越来越低，他血红着眼，握着手机，终于一语不发，他狠狠将手机摔到桌上，操起一瓶啤酒，咕咚咕咚吹干净，他扔掉酒瓶，在玻璃破碎声和店员惊叫声中站都站不稳了，我去安抚店员，朋友扶着小祝，小祝慢慢趴在洒满啤酒的桌子上，翻着眼皮，嘟囔道——

她为什么过得这么不好，为什么不来找我，我他妈的照顾她啊！

一句话，让我们都感到鼻酸。

再怎么心酸，都无法补救。前任过得差，你的情绪也有两种：开心和不开心。你若开心，表现出来，众人都知晓你是小肚鸡肠之辈，败坏了自己人品，你若难受，甚至动了想要复合的心，无非是伤人伤己。

你的生活已经没有她了，别将她的碎片化朋友圈脑补出一部部狗血戏码的八点档电视剧。

3.

田馥甄有首歌唱：其实这个人，已与我无关，翻他的脸书，翻得这么晚，不过是我手指头自作主张的坏习惯。

你是有多不爱自己啊，才会翻来覆去看前任的朋友圈？前任过得好不好，给你带来的情绪都不会有正面价值。

别再看了，你要往前看。

人生是场光怪陆离的梦境，爱情不过是点缀它的繁星，梦境里不仅有星空，还有海洋与沙漠，峡谷与森林，冰山与悬崖。

你终其一生也无法走遍全部风景，哪怕你看遍梦境每个脚底可触及的角落，再看星空，繁星与双眼间，仍有数层迷雾。

前任的朋友圈，也只是他们生活中的剪影，你尚未演完你的戏份，你又何苦反复品尝他人的折子戏？

9.1 真有那么多种女性找备胎？还是过多男性误认为自己被当作备胎？

太多女生喜欢自欺欺人⁶。

“我只是跟他吃吃饭，看看电影，聊聊微信，收收礼物，有事没事找他帮个忙，怎么是养备胎呢？”，“虽然他喜欢我，可我只是把他当朋友啊，难道好朋友之间就不能吃饭看电影聊微信送礼物互相帮忙么？”

以“朋友”之名，行“暧昧”之实。

男孩一看，愿意跟我一起出去，愿意收我礼物，有了麻烦还来找我帮忙，肯定对我有好感呀，继续追！

结果一表白，女生开始打太极：哎呀人家只是当你朋友啦，我对感情很认真，也有点害怕改变现状，不要给我压力好么？

完了接着约你吃饭看电影，找你帮忙聊天收礼物。

直到男生不堪折磨，控诉女生欺骗自己感情。女生又跳出来说，我们只是朋友，是你自己误会啦～

哎呀，男女思维差异真大，怎么你们男生那么喜欢自作多情哒～

然后再跑到知乎上吐槽：现在男孩子真小气呢，追女生一点都不想付出，稍微一考验他就放弃了呢！

女性对感情是很敏感细腻的，有男生喜欢你，根本不可能一点都察觉不到。

⁶www.zhihu.com/question/56786171/answer/183636491

如果不喜欢，一点发展的可能都没有，就减少联系，男生不傻，约你从来约不到，微信撩你从来不回，男生自然就明白你什么意思了。

可是偏偏有一些缺乏存在感的小姑娘，既不喜欢人家，又不舍得这么个随传随到对自己嘘寒问暖的追求者，还有事没事撩一下，隔三差五找人家帮个忙，美其名曰“我们只是朋友啊”。

明明处处给男生创造了“你是有机会追到我的，再努力一下就好了”的暗示，却还要给男性的追求扣上“自作多情”的帽子。

男生固然或多或少会有自作多情的成分，但你们扪心自问，这个过程中没有你们的刻意引导??? 如果对不喜欢的追求者，连微信都不回，平时非必要不见面不联系，对不喜欢的男生表白果断拒绝，然后也不联系，男生会对你穷追不舍念念不忘？

别扯什么“爱我就应该为我付出，男生要大度要经得起考验”，都是为自己逃避责任的托词。谁的时间不宝贵，谁的感情不珍贵，凭什么你从来没瞧得上人家，还要吊着人家心甘情愿为你付出，最后还要落一个“自作多情，经不起考验”的评价？

反过来如果你喜欢一个男生，男生明知道你的心意还经常撩你，单独约你出去玩，送你贴心小礼物，难道你不会“自作多情”么？

如果这个男生死也不确定关系，拖着你对他死心塌地付出，你们心里就会好受？

如果这个男生转过头就跟别人说，你看这个小姑娘真是自作多情，我拿她当朋友一起吃饭看看电影拉拉手聊聊天，她就以为我要追她了，哎真是无奈～

你们不会骂他是渣男么？

做人双标别玩的这么溜。

人在做，天在看呢。

9.2 怎么做才最能让她对你有“感觉”？

追女孩核心是：撩动女人的情绪。

这种情绪可以开心的，悲伤的，或者是生气的。男人只要能够控制女人的情绪，让她的情绪为你产生波动，她就会潜移默化，慢慢地你在她心里就会有一定的位置。

就像虐心的电视剧一样：一开始男女主角，总是势不两立的，互相攻击，到最后，还不都是幸福的在一起。

所以，在泡妞的过程中，我们要学会如何去撩动女人的心，让她爱上你？

怎么做才最能让她对你有“感觉”？

1. 时近时远

很多兄弟经常犯的一个错误就是：跪舔女生。总想着如何对女生好，希望有一天，这个女生能够被自己感动。好吧，即使她被你感动，接受了你，在成为恋人一段时间后，她觉得你没有以前那么好了。那么，分开是必然。

追女生我的是，打造自身的吸引力。人的天性就是这样：越容易等到的东西，越不珍惜，难以得到的东西，总会想办法去获得。

所以，在追女孩的时候，我们总是百般对她好，要做到：“若即若离”“欲擒故纵”。让女人的心，总为想着你。

怎么做才最能让她对你有“感觉”？

2. 保持一定的神秘感

男人喜欢新鲜感，女人也喜欢新鲜感。

比如：当一个女人，不断从你身上发现一些你很吸引她的地方，她对你的爱，就会永远保温着。

所以，一个男人，要学会不断制造一些神秘感，这样能够给女人新鲜感。

比如：你的穿衣风格可以多变，你的价值观和人生观可以升华。建议在生活中，多看书，多看报。

让女生总猜不透你, 内心焦灼。

3. 让女人成为你的崇拜者

这个道理类似与明星和粉丝一样。让她疯狂的爱上你。

在一段感情生活中, 男人应该处于被崇拜的位置。

比如说: 家里的一些电器, 电脑等, 你都会修, 每次她都会静静地, 用崇拜的小眼神, 在你旁边看着你。

在你熟悉的知识领悟, 为她讲解一些有用有趣的事情。

女人天生喜欢依靠这男人, 一个有知识, 有学问的男人, 往往能够让女人心加速跳动。

怎么做才最能让她对你有“感觉”?

4. 不断的惊喜浪漫

在一段相处时间过后, 很多男人以为, 她就是我的女人了, 不用去做那么多的事情了。

但是, 在女人认为, 一个感情中吗, 需要更多的浪漫和小惊喜, 才能让生活更加丰富, 有趣。

想要彻底征服女人, 男人们可以在平时准备一些小惊喜, 小浪漫, 是不是挑动女人的心弦。

比如: 把你们的回忆做成一本相册, 让她在“无意”中发现, 以此挑动她的心。

爱情不是简单的一加一。是需要靠技巧的, 我们才能做到 $1+1 > 2$ 的效果, 找到女朋友不再是难事!

9.3 十年泡妞经验之谈, 聊聊把妹心得

谁都无法否认, 这个世界是男人主宰的世界。这就决定了每一个女人内心深处都有一种依附男人的潜意识。很多男生搞不懂这点, 一个劲的向

女生献殷情，不计代价的付出金钱和感情，到头来却扑的一场空。经常看见有男生痴心追了一女生很多年，那女生始终对他不冷不热，结果跟一个网友见一面就跟人家睡了。多么痛的领悟啊！这是很多纯情男生最容易犯的错误。

女人要的不是感动，女人要的是征服！

就好比愿意静下心来听我讲一样，每个人都希望跟比自己强的人交往，每个人都希望在困难的时候有一个有力的依靠。这里的强除了那些外在的强以外（收入，外表），更多的是指那个精神上的强者。所谓精神上的强，勇敢，坚定，有成熟的世界观和处事之道，这都是社会赋予男人的角色使命。女人希望在她迷茫的时候，你可以告诉她该怎么做，哪怕这个主意并非最好的，但她更需要的是一个依赖。对女人，该发号施令时要发号施令，该强硬时要强硬。很多兄弟在追求的过程当中，碰了点钉子，立刻就焉了，要么自己躲起来添伤口，要么竟跟人翻脸。女生表达的对你好一点，马上开心的上了天；女生表现的冷淡一点，又立刻跌入深渊。种种这些举动，在我们周围是非常常见的。

一、男人的情绪不要受女人所左右

冷静的男人对 mm 有致命的吸引力。处乱不惊，遇事沉着，这都是一个成熟男人的魅力。激动这两个字是只属于女人的专利，不应该属于男人。

二、不是每个 mm 都可以泡到手的

如果你不承认这一点，那你就没有实事求是，那我们也没有再继续谈下去的基础了。比如说，现在你去泡林志玲，可能吗？女人是否接受你，她的心思是很复杂的，我们没有必要知道。不要试图去猜测女人是怎么想的。如果你不认可这点，那你也不用继续看下去了。我这么说，只不过想说一个道理：成功或失败，不要动辄把原因都往自己头上怪，你就是你，美丽或丑陋，贫穷或富有，每个人都有权利在这个世界上生存，每个人都有权利结婚生子。没有任何理由剥夺人追求爱的权利。

明确了这一点，就可以引出我这一部分想讲的一个核心的问题：要牢牢掌握和女人交往时的主动权！

多年的革命斗争经验让毛主席说出了那句让人振聋发聩的话：枪杆子

里出政权！这里我也要套用一下这个意思：牢牢掌握主动，就可以让你在和女人的交往中，永远处于不败之地！我这话说的一点都不绝对。很多男生会犯这个错误，因为喜欢人家，就彻底的向对方无条件缴械投降了。这种行为是会被欣赏的，理由与结局见第一段。

让我们来真正分析一下男女交往时的优劣势：大多数情况下，是男人追女人，我可以一个月之内追 100 个女人，我还就不信没一个愿意跟我的，可一个月内追你的绝不会超过 3 个人。你拒绝了我一次，再等到下一次有人追，不知道猴年马月；而我一个小时后就可以再找到一个人搭讪。优劣之势，立见分晓。这是第一；第二，女人有相当的年龄压力，拖的越久对她们越不利，而男人则是走上坡，年龄在婚恋方面对男人来说不构成压力。

既然男人有实质上的优势，又怎么能轻易把优势送人呢。投降主义以为右倾可以获得胜利，其实就是在出卖革命的主动权。

如何掌握主动？下面我们来谈点具体技术方面的问题。

1 不要让女人知道你的意思，不要让女人知道你是怎么想的。

喜欢她也好，不喜欢她也好，你内心的态度，隐藏的越深，你越有利。这其实也公平的很，女人也是如此。一个女人喜欢你，她往往不会让你感觉到，一个女人不喜欢你，却往往表现的很明显。别人在暗处，你在明处，不吃亏死才怪。真正的高手，是绝对不会把自己的底牌亮给对方的。不要为了相亲而相亲，不要为了结婚而结婚，隐藏好你的动机。

“一个男人最大的不成熟，就是见到一个漂亮女人，就认为这是自己这辈子的最后一个女人，一个男人最大的不成熟，就是见到一个自己喜欢的女人，就要跟她结婚。”

你跟她的关系越模糊对你越有利。首先，她不拿你当作威胁，你就有足够的时间和机会在她面前表现你自己，她也没有机会拒绝你，更重要的是，你也有机会对她的内涵进行一番考量，不光男人要看内涵，女人更要看内涵。漂亮没有内涵的，只适合一起睡觉，但你真正爱上一个女人，完全是因为被她的某种东西所吸引。当然，这些都是题外话，以后可以再谈。如果接触了一段时间，如果你搞不定她，或者你认为她不适合你，你也可以全身而退，不会丢了颜面。所谓暧昧，你说有，它就有，你说没有，它就

没有，要达到这么一种境界，这样也更加有情趣，也才好玩嘛！有名分没名分，只要你们一直有联系，那不就是恋爱的一部分了么。

2 不要輕易的表白。

我本来想加上“千万”这个字眼，想想也不必这么绝对。理由同上，你的行为举止都不要透露你的意思，更何况用语言表示呢？

男女之间的关系是水到渠成的，如果她真的接受了你，其实是无所谓口头的肯定的。反过来，她就算口头接受了，心底里也未必能接受。你要征服的是她那颗心，那不是那张嘴。威尔史密斯《全民情敌》上来头一句话就是：人类 60

你不用担心她不知道你的意思，女人都是很敏感的，一点点细节她都能感觉的到，刚才我要你隐藏，除非你永远不理她，你只要跟她还有交往，你们的关系就非正常，放心，露这一点就足够足够了。

3 手里多握几张牌是很必要的。

不管喜欢的，不喜欢的，漂亮的，丑的，要一视同仁的对待她们。女人的心思是很难捉摸的，这就跟炒股票一样的，你不确定你手里的一只股票哪一天就一文不值了，你也不知道哪一支股票哪一天就翻红了。唯有这样，你才可以立于不败之地，套用一下炒股里面的原理：分散风险！如若恋爱关系确定，就可以适当的丢一些，我的经验是不要超过 3 个，多了你忙不过来，2 个就足够让你焦头烂额了。还有，你最好把这个方法当作保护自己的技巧，而不是以这种行为为乐趣。

4 多出手，多撒网，你得手的可能性才会大很多。

很多男生不懂这一点，以为非得遇到一个一见钟情的，自己才出手。我想说，即使你遇到了，你也未必搞的上，即使你勾搭上了，甚至结婚了，也未必能够天长地久，更何况有什么理由把自己的青春白白葬送在这无谓的空想当中呢，还外带打造一批大龄剩女。椒盐兔子就是最典型的例子。另外多出手，你的实践经验将会指数级提高，实则是备不时之需。将来真遇到了，你也可以手到擒来。 丝手，多交往，你才能更深刻的去了解她们，了解她们的内在，真正明白自己到底需要的是什么。以貌取人很肤浅的，只看到外表的人，最终会为外表所累，而那徒有外表的人，也会为她们的无

知找到市场。手里握一个, 肯定比什么都没有要强的多。剩下的东西的确要看机遇的。

三、交流的技巧

所谓交流者, 一是要有联系, 二是是一个互相的过程, 甲对乙, 乙对甲, 2 个方向。很多人不能体会交流的重要性, 很多人不懂得怎么交流。现代社会对人的交流能力提出了很高的要求, 这方面缺乏的, 不仅泡妞成问题, 事业上也很难辉煌。

1 保持联系。

不要三天打鱼, 两天晒网。有人说, 泡妞就跟挂 qq 一样, 每天 2 小时, 一定时候就可以太阳了。想起来理人家一下, 想不起来就不理人, mm 伤心啊, 伤心啊伤心啊对你态度就变了。很多人不理解这个的重要性, 这里我要打个岔, 很多人觉得逢年过节给人发消息很无聊, 其实他们完全没有意识到, 这个短信是一年中为数不多的机会, 表明你和别人之间还保持着一种联系。将来再有所接触, 不至于太唐突, 更不要说假如将来还需要别人帮忙了。

2 由浅入深。

不要指望一上来 mm 就能愿意跟你睡觉。接受别人需要一个过程, 要符合人心里的感受, 一般过程是, 先短信, 微信, 再电话, 再一起出来玩, 再有肢体接触, 再……; 不要急躁, 要一步一步来, 不要跳。也不要觉得这个过程太老套, 有用就很好。

3 交流什么?

这又是一个常见的问题。很多男生跟女生在一起不知道说什么, 或者以为非得说点什么有哲理或是有格调的东西才能显得自己博学。这些都是大错特错。

废话是人际关系的第一步。

交流什么内容并不重要, 交流本身最重要。只要你们保持交流, 以后什么都好说, 哪怕是你天天给她发天气预报, 也不失为一个好办法。一段让人轻松的对话容易长久, 一段压抑的对话则让人觉得难受。

风趣, 幽默的谈话吸引人, 适当加点黄段子大多数女人不仅不会反感,

反而可以让人觉得缩小了距离；夸奖她，是人都喜欢甜言蜜语，男人也不例外。但夸的不要太假，太恶心。不要刻意的去夸，刻意的让人觉得虚伪，要找机会。找到机会夸，她会觉得是真诚的。还有夸要往点子上夸，不要乱夸。

分明一个丑女孩。你夸她漂亮，她甚至会觉得你在骂她，这时候你要夸她聪明。特别漂亮的，听人夸漂亮耳朵都起茧了，听了都麻木了，要夸点她希望得到肯定的，比如有内涵，比如气质好啊，比如善良阿。她也许会认为你是唯一一个不是因为她的外表而喜欢她的男人而对你刮目相看。

（例：《洛城机密》里林恩说怀特是唯一一个不把她当作维罗尼卡的男人）。

交流的方向问题。这又是一个极容易犯错的地方。大多数女生总是自我的，她更希望谈点她自己的事，而不是听你的事。每个人都希望向别人倾诉，而很少有人愿意听别人唠叨。你再辉煌再牛逼她可能完全没有兴趣。

把话题往她身上引，让她多谈谈自己的事，她可以向你敞开心扉，她也就不会把你当作一个威胁了。不发言多好啊，一是不用费脑筋，二是不可以露底牌，多简单。有些男生，见到女生就自我吹嘘，长篇大论，不仅人家没有兴趣，反而可能让人家反感。

真正的高手都是善于倾听的。曾经有个女孩认识 2 个星期就向我表白，我跟她只是出去走走而已。也许你会好奇我跟她说了什么？答案是我什么都没说。在操场走个 10 圈，她一个劲的跟我谈什么 qq 游戏，什么偶像剧，我是一个字都没听进去，心里面讨厌的不得了。但我一言不发，她会觉得我是认真听的，我不过是在她说话的间隙，对她的言论进行了一点评论，表明我还在听。她滔滔不绝，讲的开心啊，虽然我难受，但是人家舒服啊，让她先满足了，回头就轮到满足我了……

再强调一遍，交流是互相的。如果你能把她内心深处的故事和内容都套出来的话，真的，兄弟，我觉得其他的一切都不重要了，她对你不设防，你就可以进一步升级关系了。

肉体的接触：

时机差不多的时候, 该做什么就做什么。不要拖, 拖则生变, 女人很善变的, 一天一个样。这方面我就不展开讲了, 不是我这里要讲的主要内容。

我就引用下民国初年那个扎辫子小老头辜鸿铭说的, 后来被张爱玲宣传开来, 被人说滥的话: 通往女人心里的路要经过阴道。你不要觉得这些想法很猥琐, 你的想法是否纯洁, 对她来说, 都是一样的。

男人女人在一起就是做这个事的, 你再纯洁, 人家还是觉得你有肉体的企图, 更何况你就真的纯洁么? 请不要欺骗自己。男人的自我修养这个社会当中人是形形色色的, 女生喜欢的类型也可能是各种各样的, 如果一个男生想为一个女生改变自己, 难免众口难调。

不过根据我多年的经验, 基本上, 有那么一种男生, 不管什么样的女生, 什么职业, 什么年龄, 什么背景, 什么性格, 基本上通吃的, 那就是——阳光!

如果你想成为一个受女生欢迎的男生, 那么就请做一个阳光的男人吧! 即使你是一个有家室的男人, 但生活萧条, 景况不佳, 也请你作一个阳光的男人吧。一个男人可以有很多不可爱的地方, 但唯一不可爱的地方就是不好好面对生活。

所谓阳光, 首先外形要阳光。扮相上尽量不要选择低沉阴郁风格的, 服饰, 发型, 这些, 要让人觉得清新容易接受, 看着舒服, 最起码要干净, 避免走入出位, 过分的误区。当然这些是题外话。一个阳光的人, 请一定保持笑容! 除了傻笑, 什么样的笑都可以, 坏坏的笑这个最具杀伤力了。(如若不熟练, 请每天对着镜子练习)

一个笑容可以让一件大事变成小事, 让一件坏事变成好事, 一个笑容可以消除人们之间的距离感, 可以化危险于虚无, 一个笑容可以化尴尬为轻松。你的照片上有笑容么? 你的笑让人觉得舒服么, 你的笑给人带来一种温暖亲切的感觉么? 多加练习。除了外形上的阳光, 更重要的是, 一个人需要拥有一个阳光的心态。

阳光的心态, 乐观, 彪悍, 对未来充满信心, 不轻易为什么事感到悲伤。幽默, 有趣, 情绪稳定, 这些之前我都提到过。在这个上帝已逝, 道德

沦丧的年代，你的阳光，你的温暖，对她们来说有不可抗拒的吸引力，哪怕她们明知这是一杯毒酒，她们也照喝不误。

多勾搭漂亮女孩

你不要以为自己条件不好，没信心就屈就自己，很“自知”的找不好看的。事实恰恰相反，漂亮女孩往往比较自信，容易勾搭。而丑女孩因为自卑反而有很多非正常的想法和举动。面由心生，丑人多作怪，你以为找个丑的就能容易舒心，结果往往是自找苦吃。虽说不应该以貌取人，但我见过很多外表丑心灵也丑的女孩，也见过更多外表又好，内涵又好的女孩。大多数漂亮女孩内涵都是很好的。

搭讪无处不在

每天我们上班上学，吃饭下班，买卖东西，和各种各样的人接触，可实际上可以进行一点深入交流的机会是极少的。你不可能跟一个站柜台的搭讪，太不自然，大家都觉得难受。我推荐几个地方：首推短途火车，长途汽车，可不要以为坐车只是一个交通的过程而已，它是认识陌生异性的极佳机会。

首先，坐同一个车，说明你们很可能来往于同一个地方或生活在同一个城市，你们有绝佳的机会将来继续来往，旅行团也算一个，性质差不多；第二，2，3个小时的车程有足够的时间让你好好发挥，让你们彼此互相交流，留下好感和电话。

我经常来往于南京上海，大约有 40

曾经有一个月，我每天准时就像绿头苍蝇一样在食堂里搭讪，还有一次坐火车，一个上午连续跟 2 个陌生女孩长聊。等火车时坐麦当劳里搭讪一个，上了火车坐一起的又搭讪一个，只要真的想要，脸皮够厚，语言天赋足够高，一个月我轻松认识 10 多个漂亮女人。你就慢慢挑吧。

开头的话随性就好，譬如“你也在这等车啊！”“你的火车票怎么跟我的不一样”“你手上拿的什么书啊”这类，很容易的。废话是人际关系的第一步，再说一遍。个人很不欣赏相亲的方式，还有网恋。理由很简单，目的性太强，跟我的整个理论背道而驰。以上那么多，虽然可能有些疏漏，但基

本可以概括我的思想精髓。

如果你照着做, 不管你条件怎样, 泡妞对你来说一定不再是件难事。无非是条件好的找好看的, 丑的找条件差点的, 但你肯定可以找很多, 找的很熟练。但我向大家介绍这些心得的目的, 并不是希望打造更多的花心男, 我只是希望看见更多的拥有真爱的人能在一起, 而不是眼看着很多孤男寡女, 长期感情压抑, 忍受孤独。这样做对男生女生都很好。

为什么把男女恋爱俗称“谈恋爱”而不是约恋爱?

可见语言交流在恋爱中的起着决定性的作用。一个高情商的人, 无论在网络上, 还是在约会中都非常善于与女人交流。很多兄弟错误地把口才好理解为能说会道, 难道你没见过很多人讲起话来口惹悬河, 头头是道, 却依然惹人讨厌? 有些人话不多, 却很受女人欢迎? 会说话并不是话越多越好, 而是要把话说到点子上。当你能把话说到女人心里去的时候, 女人自然就会不由自主地被你所吸引。

下面我先分享几种聊天的秘诀:

1、学会聆听

所有说话招人讨厌的家伙, 基本都有一个共同的特质, 就是“完全不考虑别人的感受”。我相信很多人都曾经遇到过“拷问型”的谈话者。翻开你和他的聊天记录, 10 段对话里, 其中 90

除此以外, 我还知道一些“表演型”的谈话者, 他基本不给女人说话的机会, 全程喋喋不休地谈论自己多牛 B, 再塞给女人一套人生大道理, 简直烦到没边儿了。所以, 不管是网聊还是约会, 打开话题之后, 一定要认真聆听女人的讲课, 控制聊天的节奏, 及时互动。

2、精准地理解女人的信息

许多人之所以说话让人烦、说不到点子上, 往往都是因为不能精准地理解女人所传达的信息, 或者自以为聪明地了解对方所表达的意思了。当你跟女人聊天时, 要理解她当时的状态, 情绪, 懂得换位思考。心里非常迫切想推倒女人的兄弟, 通常是没办法正常理解女人的信息的;

3、认同对方的感受

当姑娘心情很糟糕的时候，很多人通常故作理解地甩下几句“人生就是这样子的啊”“这个就是你的选择啊”，真的挺让人烦躁的，这些大道理谁不懂，谁又不会说呢？有时候，女人向你倾诉的时候，实际上是对你信任的表现，她这一刻的脆弱是可以和我们分享的，她这时候需要的情绪上安慰而不是人生大道理；有时候，“被认同”是最好的疗伤药；对于陷入困境的女人，一句“我理解你此刻的心情”，就能快速地进入女人内心深处！

4、善于表达自己的情绪。

女人跟男人聊天通常并不是为了寻找解决问题的方法，而是有想找人倾诉与交流欲望。所以，不管你在网络上还是生活中，当你跟女人聊天切忌一脸严肃地交谈，搞得像商务谈判一样。要有喜有乐，有生气有冷谈有热情，这样的交流女人才会有情绪上的波动，而不是一味地迎合讨好她。

很多人在恋爱方面缺乏情感经历和经验，偶尔会让我觉得单纯可爱；但是单纯归单纯，你在恋爱经验上的匮乏会让你在想得到自己喜欢的女生的时候频频受挫，作出很多无效的行为，让自己的处境变得非常糟糕，甚至于影响到自己作为男人的尊严（比方说你追求自己社交圈中的某位女生，表白失败，整个社交圈的朋友都知道这件事，会让你觉得很没面子）。

很多人的有这样一个信念：我喜欢她，想要和她在一起，就必须要跟她说表白。而且对此深信不疑，特别是他们看了某些爱情剧爱情电影之后，他们更想去做这样的事情了。

其实我以前也是这样的。在我高中的时候，喜欢一个女生，然后整个世界就开始绕着她转，我会情不自禁地去想到她联系她，只要跟她有一点点关系的事情就会想到她，她说的每一句屁话我都能联系到自己身上来——她说的是不是我？人最自恋的时候莫过于喜欢上一个人的时候，他会在意对方说的每一句话。于是我会想要去表白，因为从小到大，我姐姐告诉我，电视剧电影告诉我，言情小说告诉我，喜欢一个女生就要去表白。

但其实表白这个行为是无效的。若一个女生也喜欢你，即使不用表白你们也会自然地在一起的；而若她不喜欢你，你会很悲剧，她会拒绝你，你

们之间的关系会开始尴尬, 甚至连朋友都做不成。表白只是一个选择题, 一个让你失去主动权的选择题。当你表白之后, 你就要等待女生的判决, 而且从那一刻起决定你们是否在一起的是她。

另外你要知道, 这只是你让她做一个选择, 一点都不浪漫, 而且你会给她带来压力。你要知道, 即使女生喜欢你, 你去表白她也是可能拒绝你的, 因为女生天生不喜欢做决定, 你表白会让她觉得有压力, 女生在男生面前又天生矜持, 她基本不会马上同意, 这就是为什么很多人表白之后女生躲着你的原因。

追女生不要表白, 而是去做情感表达。什么是情感表达? 就是在你和女生独处的時候, 告诉她, 你喜欢她, 你享受跟她在一起的时光, 你去倾吐你对她的喜爱之情, 但是! 你没有让她做选择, 你没有把责任交给她, 你没有告诉她“做我女朋友好不好”, 你没有让她去做选择, 所以会更加轻松和浪漫。

你可以看我曾经和女孩相处的一个场景: 我和小雅一起去海边玩, 当我们牵着手踏浪的时候, 她脸上的微笑很美, 海风轻轻抚着她的脸庞, 她的头发随风飘着, 我们玩的很开心; 夜幕降临, 我拉着她到沙滩上, 我们坐下来看着天空上一颗一颗的星星, 我搂着她, 跟她说: “小雅, 你知道吗? 今天跟你在一起我好开心, 我很喜欢这样跟你在一起的感觉, 好想这样一直搂着你看着星星……” 然后小雅羞涩地笑了笑, 我说: “我决定了, 从今天起你就是我的女朋友了。” 之后我们 kiss, 她把头靠在我的肩上。

OK, 看清楚了吗? 我们做的这些事比你的表白浪漫几千倍几万倍吧! 有人说: 可是, 我现在的状况跟你不一样呀。很简单啊, 那你就把你的情况做到变得跟我一样, 我们的关系一开始也不是那样的, 一步一步慢慢来, 男女的感情不是靠表白产生的, 也不是因为表白就变成那样的, 而是你们一起发生的事情, 你跟她相处的过程是什么样的。你看我祝某人写的这篇文章, 就是要学如何去好好地执行推进你和她关系的过程, 而我也就是要教你怎么去做。

下面来给大家分析几个问题, 你就明白了:

问题 1：我陌陌上认识了一个女孩，也转到微信了，为什么女孩对我回复并不热情。”

通常看到这类问题，我的第一反应是打开那位兄弟的微信朋友圈，而且绝大多数的状况是：微信朋友圈里竟然没有一张自己的照片，或者说都是一些很“丝”的自拍照，恨不得吃个麻辣烫都要拍照发个朋友圈。那么女孩子会怎么想呢？老娘都不知道你长什么样子，凭什么要理你！老娘虽然谈不上奢侈，但是也还不错，怎么会跟一个吃麻辣烫都要发朋友圈的“丝”交往！追老娘的人那么多，有长得帅的、有有钱的、有做官的，干嘛要跟你这个“diǎo 丝”约会呢？

我想你现在明白了，就是你的展示面（朋友圈）不过关，展示面直接决定了你对女孩子初始的吸引力，尤其是在社交软件上认识的姑娘。因为对方不了解你，只有通过你的展示面获取你的信息，来判断你的价值感。

问题 2：相亲认识了一个女孩，见了一次面，也互相留了联系方式，但是再次邀约的话，对方并不同意出来。”

显而易见，你在第一次约会时，呈现给女孩的那一面，一定是有很多问题的。不过你不要灰心，因为大多数的中国男人，都是不太懂得如何正确的面对第一次约会，这些都是可以通过学习而提升的。常见的问题主要有以下几点：穿着形象不过关，这是绝大多数中国男人的通病；聊天很无聊，让姑娘听了就想睡觉；基本的社交礼貌和细节都不懂，这也是激起姑娘反感的一大原因。

很多兄弟以为聊天有趣就是单纯的讲笑话、讲惯例，其实这是一个非常大的思维无趣。把有趣的聊天归为两方面：你的谈话材料；你的表达方式。巧妇难为无米之炊，如果你的生活本身就是两点一线，很无聊、很无趣，根本没有经历过什么有趣好玩的事情，那你怎么可能话题呢？

其次，你表达能力都差，话都说不清楚，你怎么能把一件事讲清楚呢？说句比较流行的话：话都说不清，还学别人约？最后，就是一些社交礼貌和细节的问题。很多兄弟连跟男人打交道都有问题，更别说女人了。

问题 3: 有个高中同学, 她目前在另外一个城市工作, 有时我主动找她聊天, 她也会回复我, 我该如何才能追到她。”

面对这类的问题, 我看了总是很心酸, 因为我也曾经遇到过类似的问题, 我曾经想追一个远在北京的女同学, 结果惨败而归。我并不是一个天生把妹好手, 而是通过自身的付出一点一点去改变的, 最终蜕变成别人眼中的大神。其实你并不是有多么喜欢这个在异地的老同学, 她也远远没有你想象的那么好, 那么为什么你还是想追她? 答案非常简单, 你在你身边没有更多更好的选择, 也就是说, 你把握不住你身边喜欢的女孩, 你才会幻想追她。

为什么你没有选择, 是因为你不够优秀, 你的价值感不够, 你吸引不到你喜欢的女孩子。那么我告诉你如何提升价值感。如果你每天都过着枯燥的生活, 上下班就是两点一线, 回家之后就看看小电影、打打 LOL, 那么我建议你先去充实自己的生活。哪怕只是你下班之后多去逛逛你所在城市的商圈, 关注些当地好吃的、好玩的, 不仅能构成你跟女孩的谈话素材, 还能让你搭讪认识更多的女孩。千里之行, 始于足下。把自己形象收拾好, 告别宅男生活, 让自己走出去, 感受这个世界的美妙, 多认识更多的姑娘去吧!

问题 4: 刚认识一个女孩, 这个女孩子外形有 8 分, 而且还是在政府部门工作, 家庭也不错, 总感觉配不上她, 我该怎么办。”

这是一个典型的想逆袭“白富美”的问题, 自身又不太自信。为什么你会不自信, 是因为你不能够自我接纳。可能你个子比较矮、经济状况不是太好、长得不是太帅, 你会特别在意自己的这些缺点。绝大多数时候, 女孩不会因为你个子矮、经济差、不是太帅这些客观存在的问题而不喜欢你; 而是因为你不能自我接纳, 表现出来的这种不自信, 造成了女孩不喜欢你。我给大家举几个例子:

曾经我跟一个开着捷豹的妹纸约会, 我坐在副驾驶上。妹纸问道: “祝 XX, 你平时都是怎么去上班的” 我: “当然是公交转地铁啊, 我又没车” (当时我还很穷)。对, 我就是用这么轻松自如的态度去回答她, 而且丝毫不会犹豫, 我很接纳我自己的现状, 姑娘并没有因为这些而看轻我, 反而很享

受我们之间的聊天氛围。

曾经一个网上认识的妹纸在微信上跟我聊天。问道：“你多高，我可不与 1 米 8 以下的男孩约会”

我：“呵呵，那看来姚明挺适合你的，我正好有他电话，要不要介绍给你啊。”

“好啊。”

“那我介绍了你怎么报答我呀？”

对，就是这种不受到她影响的回应，妹纸就会觉得你是有挑战性的。结果就是，这个女孩跟我出来约会了，并且当天就发生了亲密关系。（我身高 175，女孩身高 176）

曾经一个官二代正妹与我一起吃饭时，她问道我的工作，我兴高采烈的对她讲起了我所在约会、恋爱培训的工作，讲我的心得理念，讲的津津有味，妹纸听完后，就对我主动大放好感。为什么会这样？因为我非常热爱现在的这份工作，而且我很投入到其中，我想帮助到更多的兄弟们，这绝对是社交有很大价值的事业，姑娘就被我的这种投入的精神所吸引了。

在追一个外在价值比你高的女孩时，你更要自信一些，最关键就是自我接纳。她比我有钱，我又不会要她一份钱；她外表华丽，但是老子还要看她内在；其实很多官二代、富二代的生活都是比较空虚的，她们没事就是买买奢侈品、美美容、健健身，出国旅游一下，看似高端，生活当中并没有太多乐趣。恰巧你又是一个有趣、并且有着强大精神信念的人，你就可以用自己的内在价值去碾压她。

写到这里，我并没有过多告诉大家一些技巧上的内容，更多的是关于你自身提升方面的。因为没有这些基础，你学再多的技巧，话术，套路，都是空中楼阁。

因为姑娘不是傻瓜，她会首先看你这方面的价值。任何一段关系都是讲究利益的，尤其是男女关系。金钱、性、陪伴、乐趣、你的人格，这些都是你对于女孩子的价值。如果没有这些，你和姑娘的价值注定是不匹配的。

接着说，什么是感觉？

这个问题困扰了很多男人, 明明做了很多对她好的事情, 她却不领情。只是得到“对不起, 我对你没感觉, 我们不适合。”这个问题, 真的让人很抓狂。为什么没感觉呢? 什么是感觉? 我现在反问一下你, 你为什么对一个女人有感觉? 漂亮的女人到处都是, 为什么偏偏对她感兴趣?

其实原因很简单, 因为情绪。虽然出去逛街, 到处都是美女, 你跟她们擦肩而过, 你会觉得不好受吗? 不会吧! 最多在心里 YY 一下, 过一阵子就忘记了。只有带给你情绪波动的女人, 才会让你上心。林志玲是很多男人心目中的女神, 但你不会因为她不喜欢你, 就茶饭不思, 愁眉苦脸吧。所以她即使跟谁有绯闻, 你也不会太伤心。

如果有一个女人, 你们经常见面, 会对你笑, 会跟你聊天, 你是不是觉得你们是有可能在一起的。看到了和漂亮妹子在一起的希望, 你自然会心情很愉快, 你开始计划怎么把她泡到手。后来, 她突然对你不热情了, 甚至经常跟其他男人有说有笑, 你是不是会紧张, 心里会想, 发生了什么事? 我做错什么事了吗?

她突然冷落你, 甚至还可以跟其他男人勾搭在一起, 你肯定开心不起来。就是这样的一喜一忧, 让你产生了情绪的波动, 你会不停的想她。慢慢的, 你满脑子都是她, 这个时候, 你已经无法自拔的喜欢上她了。这就是所谓的**感觉**, 通过情绪波动产生的, 这一整个过程, 你的心情是跌宕起伏的, 当你烦恼她到底喜不喜欢你的时候, 你已经深陷其中。

好了, 现在知道你是怎么喜欢上一个女生的。现在换过来, 你应该也知道, 为什么女生对你没感觉了。**因为你没有带给她情绪的波动, 你只知道对她好, 却不知道怎么让她在喜怒哀乐中, 体验不一样的情绪。**

自古暖男多备胎, 为什么会这样? 因为暖男只给女人一种感觉, 只会无微不至的对她好, 没有产生情绪的波动, 女人当然会说“你真的很好。可是我对你没感觉……”无可否认, 暖男也是有一定的价值的, 但女人对暖男没感觉, 又不想失去一个“有价值”的选择, 于是就把暖男当成备胎吊着。

女人对你产生感觉, 是需要通过不同的情绪变化的, 温馨、刺激、浪

漫、紧张、苦恼、惊喜等，这样她才会对你产生感觉。不管怎么样，对女人好没有错，但不能让她为你产生情绪波动，还是很难让她对你有“感觉”的，即使你对她再好。

举个例子吧，你约一个妹子吃饭，你早早就到了约好的地方，但在一个隐蔽的角落躲起来。当妹子也到了，你给她发条信息“对不起，我有事不能来了。”这个时候，她肯定火冒三丈。正在她生气的不得了的时候，你偷偷拍一下她的后背发给她。她马上变得哭笑不得，不出意外，她会打你一顿，你尽情的享受小粉拳的奖励吧。

这就是一个简单的例子，让妹子产生一种情绪的波动，你们不断的调情，她对你的“感觉”肯定是越来越浓烈的。这其实就是一种推拉，推拉的具体技巧，以前讲过很多，就不赘述了。因此，要学会做一个“坏”男人，适当的调情，戏弄，也是必要的。好好想想，怎么给心爱的女人一点情绪的波动吧。

人的大脑有个叫“布罗卡区”的功能区，一旦某些事情可预测，不再需要我们的注意，就会被放入可以忽略的背景信息里。生物学的解释，我就不仔细科普了。例如：你突然发现上班的路上，多了一块广告牌，你会马上注意到它的存在，但是很快你的大脑就会过滤掉它，下次路过同样的地方，就会忽略这个广告牌。

为了保持女人对你的兴趣，让她无法控制自己对你的迷恋，你必须不可预测，否则就会被放进背景信息。有些兄弟很奇怪，为什么对女生这么好，她反而对自己不感冒，用生物学也是可以解释的。人对可以掌控的东西，都会选择性过滤，比如父母的爱，很多年轻人都会觉得理所当然，儿女往往不会轻易对陌生人发火，但对自己的父母有时候却能够非常暴躁。

对于那些一开始就献殷勤，百依百顺的男生，女生也会觉得已经十拿九稳，正因为如此，这些男生也会被扔进“布罗卡区”，被忽略。

让一个女生喜欢你，是从占领她的心智开始的，如果她压根不会想起你，更别想让她喜欢你。举个例子，圣诞节，女人最激动的一刻，应该是拆礼物的时候，因为她不知道到底收到的是什么，她甚至会惦记很久，因为这个结果她无法掌控。

现在很多兄弟都在维持异地恋, 维持异地恋很困难, 因此未知的期待, 更是维持感情的秘诀。你们可以共同讨论什么日子相见? 相见之后去哪里玩? 你会给她一个惊喜等等, 这样即使一段时间不能相见, 至少有一个寄托, 随着日子的临近, 会越发的急切和想念, 增进彼此的感情。好了, 现在回到主题, 让妹子倒追你, 就是一种注意力的游戏, 只有不可预测, 才能让女人茶饭不思, 思念成灾。

以前分析过好几次“男人不坏, 女人不爱”的原因, 真正的原因, 还是因为好人太容易掌控。失败的“老实人”之所以很乏味, 因为他们的所作所为, 总不会超过女人的预期。没有什么神秘感, 也没有情趣。 虽然说男人都应该强壮、可依靠、言行一致, 但你必须在维持品格的同时, 加入不可预测和风趣的元素。才能让女人对你产生兴趣。

当然, 每个硬币有两面, 不可预测也是如此。经常性的不可预测, 很容易让女人发现你的规律而变成可预测。即使她们无法察觉其中的奥秘, 也会对每一次的失落产生排斥。

最好的办法是, 不必整天想着如何让女人惊奇, 也能让女人无法预测到你的下一步。如果有一个女人对你说: “我从来不知道你接下来要做什么。”这意味着她们对你的好奇已经无法控制。这个时候你需要做的, 就是欲擒故纵。

看过三国的人, 都会对诸葛亮七擒孟获的事迹感到钦佩, 作为一种经典的行为, 欲擒故纵比自大有趣更具有吸引力。最重要的是, 你的俘虏将对你死心塌地。很多人排斥“欲擒故纵”, 因为看起来有点操纵别人, 有点像玩游戏, 有点不诚恳。但是他们不知道, 女人希望被操纵。在女人看来是很有意思的事, 是一项值得去配合的壮举。

比如: 圣诞节前, 我会告诉女朋友, 今年忙死了, 爷不给你买礼物了, 降低她的期望值, 结果我偷偷选了礼物, 然后跟她妈合伙, 叫她妈妈晚上偷偷塞到她的衣柜里边, 然后第二天发短息告诉她: 昨晚圣诞老人来了, 你家没烟囱, 爬墙差点让他老人家摔死了, 礼物你自己看看吧, 结果她女朋友喜出望外, 你觉得这样是不诚恳吗?

如果你把有趣都集中在自己身上，而不给对方半点，这就意味着你非常自信，而且对她没什么兴趣。这种技巧自然而然地产生了稀缺感，进而提升了你的吸引力。只有女人把你和一个谜语、一个秘密联系在一起时，她才跟你有了联系。这个时候的你完成的不仅是一次逆袭，主动权在自己手中，女人永远是你的猎物。进入状态，引燃兴趣，借女人的好奇心，通过欲擒故纵的手段，把小小的注意力变成巨大的吸引力。

比如：你自我介绍的时候，可以介绍你的很多信息，但职业信息用一种模糊的形式去描述，女人就会产生好奇。你：我的职业啊？今年救了 200 多个人。她就会产生联想，结果可能有很多，医生，消防队员，警察，超人，哈哈。总之，只要她没有知道谜底，你就掌控着她的注意力。这个例子，只是说明一种思路，真正的注意力游戏，是可持续的，当一个谜底揭开，你可以继续新的游戏，让她持续保持聚焦。

现在你应该明白，为什么女人不喜欢天天缠着她的男人，反而会关注一个可能只是说过几句话，有点神秘的坏男孩，谜底就是欲。

为什么女人喜欢考验男人？因为这是一个引导投资的过程。这个投资，是在增加男人的沉没成本，也就是目的还没达到就付出的成本。沉没成本在生活中随处可见，举个例子吧。有一次，我和女朋友去一家西餐厅吃饭，拿了号，在外面等候，等了一个多小时，终于到了我们，服务员带我们进去，发现安排给我们的位置不好，不是靠窗的，没办法看广州的夜景，我刚说要不不在这里吃，换一家吧，我女朋友坚决不同意，她说，都等了这么久了，走了太可惜。

沉没成本是很奇怪的因素，甚至会让人去将就一些本来不好的选择，比如不靠窗的位置。

在两性关系上，也是这样，为什么很多不是很帅的男人，也能泡到女神？因为这个男人擅长引导女人投资，制造好奇和神秘感，让女神付出了很多心理成本。“男人不坏，女人不爱”这句话的本质，其实是坏男人善于制造神秘感和不确定性，让女人琢磨不透，慢慢陷进去，进而对这个男人着迷。

为什么很多人失恋后很不甘心，因为恋爱过程中，积累了很多沉没成

本,老子以前对你这么好,你就这样甩了我?我太亏了吧。所以啊,女人除了“优秀的基因”,找一个帅气的小鲜肉,还要确保这个男人是“可以留下来抚养子女的配偶”。但后者的作用更大,因为你可以借助这个因素,以其人之道还治其人之身,让女人为你投资,让她为你将就,你就算是长的一般,她也愿意将就,因为她付出了大量的沉没成本。

当女人稀里糊涂的为你投资了很多行为成本和心理成本,她的潜意识开始接受你。她会想,你虽然不帅,没什么钱,但人特别好,又体贴,而且上进心很强,以后我们一定会幸福的。她会不断帮你找理由,去合理化她的选择。

我想看到这里,很多兄弟会恍然大悟,原来恋爱达人说的什么服从性测试,角色扮演,打压推拉,开放性圈套,筛选等技巧,都是为了女人付出各种各样的成本,没错,就是这样,如果你悟透了这些,吸引到自己的女神,就不是一件难事了。情商低的男人,总把准备一次感人的表白作为必杀技,结果往往是女神十动然拒(十分感动,然后拒绝)。

让女人喜欢你的方法,不是让她知道你喜欢她,而是制造暧昧,让她去猜你是不是喜欢她,因为这会让她付出很多时间,让你频繁的出现在她的脑海里。久而久之,她就会不由自主的想起你,难以自拔,开始喜欢你。

我们看不懂爱情,因为我们没有读懂自私的基因,而基因这个幕后黑手,是不知不觉在主导人的行为,你知道基因是怎么驾驭你的,你才能够去挑战它,让它去帮助你。

在男女交往过程中,往往伴随着很多吃喝玩乐的活动,那么,有吃喝玩乐就会涉及到“钱”的问题。经济问题,一直是恋爱中比较敏感的问题,而且花钱这个环节也是无法避免的。恋爱中的经济问题也往往能反映一段恋情的发展情况,我们就再来谈谈恋爱经济学吧。

第一种情况:她一直让你花钱。

在很多人的眼里,谈恋爱就必须得是男生出钱。但是,男生为女生花钱很多时候是出于喜欢、出于爱,仅此而已,但是有些女生却认为花男生的钱是理所应当的,你喜欢我,就必须为此买单。共同约会的钱让男生出,

还说得过去，但是自己的生活花销也让男生全部负责就说过去了吧。

这就反映出：有些女生在恋爱时往往是把男生当成提款机，用他们的钱各种买买买。兄弟们，请注意！如果你的经济条件不错，她可能会用撒娇、赌气等手段让你帮她买各种首饰，电子产品等。那么，这类型的女生极有可能是拜金女，有些拜金女表现得比较明显。她们用各种手段让你给她买东西，之后就在朋友圈各种秀恩爱、秀礼物，以赚取大家对她的羡慕，并以此来满足自己的虚荣心。

【情况分析】

对于这类型的女生，你一开始可能觉得没什么，买些小礼物就能让她开心何乐而不为呢？但是随着女生要求买的东西越来越多，越来越贵，你就很有可能会慢慢吃不消。等到你满足不了她的物质欲之时，她就会开始嫌弃你，一旦遇到下一个更有钱的人，她一定会毫不犹豫转身投向另一个男人的怀抱的。

所以，兄弟们，在谈恋爱的时候别被爱情迷昏了，还要记得擦亮眼睛看一看。如果你们约会的时候，从来都是你买单，除此之外，明明她自己有经济能力，但还是要你负责她日常所有或者是大部分的生活花销。无论节日与否，都要求你买各种礼物送她，那么，她喜欢你的钱多过于喜欢你。

第二种情况：她不愿意花你的钱。

如果是在恋爱初期，在你的经济条件还不错的基础上，约会时时候，她总是不愿意花你的钱，出去吃饭、看电影或者其他活动，她都极力要求 AA 制。

只能说明两种情况：第一种情况是她可能不是那么喜欢你，觉得与你的关系也许不会长久，不想将来欠你太多。第二种情况是双方现在还没好到不分你我的状态，好到她可以心安理得地去花你的钱。

【情况分析】

无论是哪一种情况，可以确定的是：这样的女孩的确是个好女孩，值得你用心去对待，也值得你去好好珍惜。如果现阶段她不肯花你的钱，约会都坚持 AA 制，你也不用觉得没面子或者很受伤，顺着她的意思就好了。她这样做的原因很有可能是，在对你们之间的感情并不那么确定的时候，她

的自尊心以及独立的性格驱使她必须坚持经济独立。如果在恋爱后期, 她依旧不愿意花你的钱, 或者是不希望你为她花太多钱, 可能是因为她真的很喜欢你, 不舍得让你为她花钱, 心疼你。也有一句俗话说: 当女人开始为你省钱的时候表明她已经爱上你了。

第三种情况: 大头归你, 小额归她。

恋爱中正确的经济观就是: 男人负责约会中花费的大头, 女人负责剩下的部分。但这种情况应该是在恋爱稳定期才会出现的了。男女双方经过一段磨合期, 已经确定对方就是自己想要去爱的那个人, 并且希望能一起走得更加久。这个时候, 经济问题就不再是令人纠结的大问题了。

【情况分析】

进入恋爱稳定期后, 该花谁的钱, 都不再需要“斤斤计较”了。基本能在金钱上维持一个比较平衡的关系, 双方都懂得适时适度的付出, 不会只是单方一味地买单。自己的生活花销、个人物品自己负责, 共同的约会支出共同承担。比如说这次吃了一顿大餐, 由女人买单, 那么下一次出外短途游玩的时候就可以由男人买单。男人送给女人一件昂贵的礼物作为节日礼物, 那么女人就可以送男人几件实用的礼物, 这样有来有往, 恋爱关系才会平衡。

想与一个女孩子亲密? 是每个正常男人心中的梦想。但是你必须知道你犯了以下几点后, 效果会大打折扣, 但你通常都意识不到。

错误观念 1: 为她着处处想, 你就能够得到她。

关于好好先生的问题, 今天写篇文章警告大家好好先生做不得。最后以被女人当凯子作为普遍结局。其实作为一个好男人, 其实是家庭和社会的中流砥柱, 但是为什么男人不坏, 女人不爱? 坏男人能给女人带来有趣, 浪漫等诸多的情感因素, 而女人如猫, 天生就是情感动物。好男人只知道对女人好, 却不知道从动物层面去满足女人。

错误观念 2: 我们都是好男人, 女人会喜欢我们。

从小我们的三观, 都来源于外界灌输, 这其实是主流价值观的误导。对女人来说, 这些男人似乎有点“危险”。你故作姿态扮好人, 女人潜意识里

面有反荡妇机制，男人照样更爱面子。那么你的心里一定压抑了一些阴暗的东西在心里，很多父亲问自己的孩子。你谈了朋友吗？他回答：我没谈。其实他谈了朋友。而且肯定上过床。为何说不，因为他怕说他不老实，爱玩，其实可以理解，但他们绝对的压抑了自己的想法。

所以，为什么你看到那些街头混混能对美女搂搂抱抱，反而我一个好男人却落得单身，因为他们的目的很单纯，就是把妞泡到手，没有道德束缚，好男人何尝不想抱得美人归，却被传统婚恋思想，各种条条框框搞得非常别扭，反而被女人觉得“怂”。

错误观念 3：如果你长得好看，或者赚很多钱，她就会喜欢你。

如果你是高富帅，至少不会阻碍你。但是，这仅仅是吸引学中最外在的东西，我承认，我长的不算很帅，但是我曾经手拿一瓶矿泉水，搭讪了一个开着保时捷跑车的黑丝美女。一个更有吸引力，更有人格魅力的男人，和一个有钱的，长得好看的男人，女人一定会更容易被前者吸引。

所以，以后不要再说：“有钱，长的帅，就够了，美女就会倒贴”。事实并非如此，你所见到的现象，只不过是表面的“有钱和帅气”，更是高内涵，高素养，风趣幽默，可靠，领导力等一系列品质。试问，你都具备吗？

可是，矛盾的是绝大多数做“自己”的男人想要的妞却得不到。比如我和 angel 在酒吧搭讪，我想要就很直接的去搭讪，邀请她过来喝酒跳舞。你不用装作其它人，你把握情绪主导方向，展现吸引她的分支即可。女人会讲出来她要什么，注意是反方向！女人永远都是口是心非的！

其实男人也是一样。这是因为人的身边里面有两个电路，一个是理性思维电路，另一个是感性思维电路。女人也是。关键是女人会爱有创造力和繁殖力的男性，哪怕他们是个 trouble-maker，不是好好先生，我跟女孩约会向来不会去听她讲什么，而是听她的情绪在讲什么，有次一个女孩叫我不准碰她，我直接把她推墙上强吻，因为当时我强烈的感觉到两人之间的联系感和暧昧感。

通常我们如果在微信或者 QQ 上给女生发消息，但是女生没回的时候，我们就不自觉地进入了一个等待模式，就是期待女生的回复，也会一直傻

兮兮的等到她的回复。心理学上呢, 则有一个名字, 叫做等待效应。人在等待的时候会产生巨大的焦虑。焦虑会让时间变得漫长, 明明她只是几分钟没回你消息, 你会觉得过了好长时间。同时, 等待会产生让人纠结, 迷惑不解的情绪。

第一, 每次发消息之前先安排好发完消息后做些什么, 比如洗个澡, 打游戏等等。过 20 分钟到半小时再去看你的手机。第二, 养成比女生先结束你们对话的习惯, 也就是女生发了最后一条消息, 你就不用回了。第三, 很多追女生的微信聊天都发生在晚上, 尤其是临睡前很容易聊天。这时你发了一条消息女生没立刻回复的话就可以立马关机, 睡个安稳觉。

你就是要告诉自己, 不管她今晚回不回我消息, 我反正要睡觉了, 有什么事明天再说。在追女生的时候, 女生最怕的就是男生一直给她打电话, 发信息。这样令她感觉到自己的私人空间被占领。渐渐的她就开始反感你了。因为很多人觉得, 想要追女生, 就要一直发信息, 这其实是错误的。

在你找到目标准备搭讪之前, 心理往往会有或多或少的一些障碍, 担心搭讪失败随之带来的一些窘境, 其实, 这只是你心理状态不够出色的一个表现。在搭讪的时候, 你需要克服这些心理障碍勇敢的去表现自己, 现在主要讲的就是克服社交恐惧方法:

心理障碍一: 她太漂亮了, 条件那么好, 她肯定看不上我, 我配不上她。

解读: 她这么好的条件肯定要一个具有更好条件的人才能配得上她, 她辛辛苦苦找了这么多年, 今天终于找到了她的真命天子——那就是我。虽然我的外表和财富配不上她, 但我的自信和人格魅力却足以能吸引住她, 我的很多特质远胜于她。此时此刻, 她该是多么地幸运啊, 众里寻我千百度, 我却在她面前, 还是赶紧上去给她惊喜吧, 要让她感到今天能遇见我真是她前世修来的福分。

心理障碍二: 她周围已经有一个或好几个比我高比我帅的酷哥陪伴了, 而且他们谈笑风生。我上去只能是做人家的电灯泡, 是自找没趣。

解读: 这些帅哥都配不上她! 只有我才配得上她, 因为我比他们更自信、

更优秀、知道怎么和她相处。而且虽然她表面上跟他们有说有笑的，但实际心里想要的却是另一种男人，就是像我这样的男人！她可真走运啊，因为我现在正好就来了。

心理障碍三：如果她已经有男朋友，甚至她正在等不远处的男朋友时，我岂不是糗大了。

解读：其实他现在的男朋友是根本配不上她的，只有我才配得上她，她迟早会离开他而投入我的怀抱的。三秒钟后，就是我和她的第一次初识，而且当着她的前男友的面！等日后我成了她的现任男友后，她回想起来此时此刻的我们初识情景，会觉得是多么的铭刻肺腑啊！

心理障碍四：如果我一上去搭讪，她要是对我冷冰冰，或者干脆不理不睬，或者扭头就走，甚至鄙视嘲笑我，我该会多没面子啊。

解读：她如果一开始冷淡我或不理我，那是她有些不敢相信自己的眼睛，居然她梦寐以求的那个人就这么出现了！那是突然碰到了自己的梦中情郎的一种自然反应。我应该帮助她稳定一下心神，好让她接受这个天上掉下来正好砸在她脑袋上的馅饼。要是她鄙视嘲笑我，甚至破口大骂我，那就表明她真是个傻X，居然有眼不识真命天子，如果她不改她的禀性的话，恐怕她一辈子也找不到幸福，唉，那我真会替她惋惜。

心理障碍五：如果我和她搭上话了，但她始终对我不感兴趣该怎么办？我看还是算了，不要费力不讨好了。

解读：反正已经和她搭话了，她对我不感兴趣，说明她还不够了解我，不知道我的内在有多美，我和你搭讪是看的起你，看你一个人默默无闻的走路，万一看不到脚下小蚂蚁踩到怎么办？表示担忧！自己走路都没一个人陪伴的，是不是最近生活不协调？是不是最近失去了一个闺蜜？还是最近拉肚子不舒服？对我不感兴趣，实在是想不通，一个堂堂正正的本地区无敌才男，对你的不礼貌表示生气。

没错，心态就是要这么 diǎo，当你内心强大的时候，很多事情都会非常简单，女孩也会被你的轻松幽默所感染，会为你的个人魅力加分的。克服社交恐惧，摆好心态，多多练习，久而久之，会让你在日常交流中如鱼得水，你也就开始学着怎么把控整个谈话了，这对你在生活，工作谈判中也

会大有益处。

兄弟们，我前面所说的很多都是要你扎实基本功，明确思维，从哪里走，怎么走，我给你规划一个泡妞的思路，在你脑海里清楚原来泡妞要讲究那么多，不是眉毛胡子乱抓。我可以让你成为一个不折不扣，高质量的泡妞高手，带着绅士风度，能上能下，游离于情场，灵活运用各种社交场合。

这是一门学问，一门大学永远得不到的选修课。需要一步一步的来。有一天，我很高兴看到你不仅得到的是女人，更是高情商下成功的事业。

拥有了高超的泡妞技巧，请不要滥用。你可以欺骗她们，带给她们美好的感受，但不要伤害她们，尤其是，请不要伤害善良的女孩。这个年头，善良的女孩太少。请用你的力量保护这个世界上仅存的那么一点美丽吧！请善待他人，善待自己。有心者其心自清，无心者秉烛不明。不管你明也好不明也好.....

爱一个人的最好方式，是经营好自己，给对方一个优质的爱人。不是拼命对一个人好，对方也会拼命爱你。世俗的感情难免有现实的一面：你有价值，你的付出才有人重视。

最后，祝大家早日抱得美人归！

9.4 爱情真的不需要任何理由吗？

爱情无需任何理由。真的是这样吗？

事实上，不管是美貌、财富、气质还是善良，甚至荷尔蒙味道的相吸，总有一个理由让人觉得“**有利可图**”。何况我们在寻找另一半之初，潜意识里已经设下标准，“跟着感觉走”“一见钟情”，只是符合了标准的第一反应：他相貌堂堂，令你赏心悦目；她体贴细心，对你照顾有加；他有钱有势，让你没有生活压力；他勤奋奋斗，意志坚定，有男子气概；她善良温柔，能抚平你的伤痛.....

对幸福的定义不同，对另一半利用价值的要求也不同。没有谁会爱上一个好吃懒做、脾气暴躁、小肚鸡肠的“矮矬穷”。没有了美貌和华裳，爱

心和财富，“灰姑娘”“美女与野兽”的故事也不会成立。

成为一个有利用价值的人，这不是对爱情的贬低，是对自身的肯定。你的价值决定了追求者的价值取向：用金钱去套美色，那美色一定是现实的拜金主义者；若用爱心打动恋人，恋人也必定有善良的品质。

因此真正的爱情，必须有价值成立的理由。而在爱情萌芽的最初，你靠哪一点吸引住对方，就必须在之后的岁月中将它发挥到最大化。更重要的，是要寻找和挖掘过去不曾看到的其他价值，让携手共进的旅途中充满惊喜。

这不是带着算计和铜臭味的等价交换，而是在互相肯定中找到让爱情走下去的理由。

很多女人埋怨每次恋爱都不被男人珍惜，之所以没人会去珍惜你，是因为你不值得被人珍惜。往往低价值的女人不会成为男人的结婚对象，他只是把你当作短期恋爱的对象，所以他也不会珍惜你。人性本贱，男人对于自己所爱而又难以追到的女人，他会更加珍惜，太容易得到的女人往往也不会被男人珍惜。

你的低价值属性，只会成为男人的短择

很多女人认为男人喜欢性感的女人，所以就穿着暴露的衣服吸引男人的眼球。虽然男人会喜欢这种女人，可能会选择和她恋爱，但是男人不要选择这样的女人做妻子，衣着暴露的女人给人的感觉很随便，会增加男人的妻子不确定性。

除了妻子不确定性高的女人容易成为男人的短择之外；面容憔悴，身材走样，不了解男人的内在需求，没有魅力和吸引力的女人也是低价值的，往往低价值属性的女人，只会成为男人的短择，因为你并不适合做长期伴侣，所以对方也不会珍惜你。

作为女人，懂得做个保守、贤惠的女人，例如营造温暖舒适的家庭环境，在男人回家后能吃上一顿热饭，做个通情达理的女人，这样一个善解人意的女人，不但能让男人在外专心打拼，而且男人还会选择这种女人做妻子，有魅力的女人更值得男人珍惜。

随手可得的你，没有人会珍惜你

人性本贱，对于随手可得的东西我们都不会珍惜。很多女人每次恋爱不久，就和对方发生关系，对对方毫无保留地付出，自己的生活只围着对方转，不过很快就被男友嫌弃，然后走到分手的结局。面对这样失败的爱情往往是因为你的需求感太高了，使对方感到有压力，而且让男人随手可得爱情很难会被珍惜的。

当女人需求感过强的时候，对方的一举一动都会轻易触动到她的神经，扩大遐想的空间，这样往往会增加对方的压力。就如爱情挽回大师所说：“一个人需求感过强的时候，就容易胡思乱想、死缠烂打。”

作为女人，要懂得降低自己的需求感，才能减少双方的矛盾，调整好自己的心态，给适当的空间和自由给对方，让他觉得和你一起是舒适的，才有利于你们的关系长期发展。保持你的魅力，引导对方为你投入。

你要明白生活是多姿多彩的，你要多走出去，多参加集体活动、多结交朋友，开阔自己的视野，把时间和精力都用在提升自身价值上，让自己更有魅力，你才能让对方更加爱你，使感情稳定幸福。引导对方为你付出，不要让对方你有一种随手可得的感觉，往往男人经过自己努力得来的东西会加倍珍惜。

之所以没人会去珍惜你，是因为你的价值太低，所以你要提升自己的价值，成为男人的长择女人，降低自己的需求感，引导对方为你投入，得不易的、或是一直争取却仍未得到的东西更会让人珍惜。

9.5 让女人心悦诚服爱上你的六个方法

单身男人肯定有其单身的理由，已经脱单的男人肯定也有其脱单的原因，毕竟没有无缘无故的爱也没有无缘无故的恨，归根结底是追寻爱情也有一定的规律可寻，只要掌握一定之规就可以在日后以不变应万变，总之情场游刃有余，并且立于不败之地，为了早日掌握追寻爱情的规律，以下让女人心悦诚服爱上你的六个方法还望你能熟读百遍，争取在熟记于心的基础之上灵活运用，到时遇上女人随机应变，想必你将会无往而不利。

1. 你对待女人要两手准备，在心底善良之余将外表伪装成坏男人的形

象，这样以来会让你在情场游刃有余，不会被所谓的表里如一的好男人束缚，否则在情路行走会步履维艰，毕竟谈情说爱需要全方位的解放自己的情感才能让女人最终对你心有所属，同时你在追求她的男人之中会显得更加具有竞争优势。

2. 平日要熟读情话，并且要勤学苦练，正所谓：熟读古诗三百首，不会做诗也会吟，你要知道：台上一分钟，台下十年功，待到你和女人狭路相逢，你就可以随机应变发挥情话的威力，毕竟古人尚且能运用三寸不烂之舌退百万雄兵，难不成现如今你连一个如花似玉的女人都说服不了？
3. 你不要向女人乞求爱情，不然你与爱情乞丐又有什么两样？况且还会让女人打心眼儿里瞧不上你，何谈进一步在情场攻城略地呢？为了让女人对你刮目相看，你需要反其道而行之，那就是在女人面前遇事要有主见，并且能当机立断，不要畏首畏尾或扭扭捏捏，这样以来会让女人在赏识你的基础之上滋生出崇拜之情，想必女人早已被你的大男人风范折服。
4. 在女人面前不要用钱说话，毕竟谈感情才是重中之重，否则就是舍本求末，虽然钱是必不可少，但是基础而已，既然如此就没必要时时将钱摆上台面，这样以来会让女人认为你是俗套的男人还会让她在她的印象沾上铜臭味，你在日常送女人礼物或请她吃饭没必要讲排场，通常用心花些小钱也能办大事，关键你需要做到投其所好，送其所要，争取做到千里送鹅毛，礼轻情谊重的境界。
5. 逢人只说三分话，不可全抛一片，这句话对于谈情说爱照样适用，你与女人初次见面不可露出自己的底牌，如若你让女人完全看清和看透你的为人，想必她会感觉索然无味，反之你可以故做神秘，争取调动女人的好奇心，进而好奇心就会成为精神诱饵让女人早日上勾，这样以来还会给下次约会埋下伏笔。
6. 你要学会独树一帜地夸赞女人，切记不要人去亦云，否则不会让女人

对你产生半点好感，反而会让他感觉你是阿谀奉承的男人，想必她会有意疏远你，为了避免这种情况的发生，你需要挖掘女人的内在美或潜在美，到时瞅准时机对女人进行接二连三的夸赞，接下来女人在心花怒放之余就什么事情都好办了，随之她很有可能会答应你的表白或接受你的追求，再不济也会令她对你的美好印象十分深刻。

9.6 她为什么对你失望，你能满足她的需求吗？

在恋爱中，有些情侣经常出现矛盾，男人会认为女人太贪心，总是难以满足，而女人会抱怨男人总是不懂自己的心，总让自己伤心难过，然后对男人感到越来越失望，最终使感情越来越冷淡。想要维持一段长久的爱情，男人需要满足女人的需求，这是维系彼此关系的秘密。

一、她为什么要离开你？是因为你满足不了她的内在需求

女人深入的内在需求是什么？简而言之，就是女人内心深处真正想要的东西，而不是简单地从表面就能看出来的。就像爱情复合大师所说：“女人需要被男人带领，哪怕是强势的女人，内心深处也希望有一个比她强势的男人来征服她。”在相处过程中，留意她的言行，细心发掘和了解她深入的内在需求，给予她内心真正想要的东西，当你有能力满足她的需求，她就不会离开你了。

为什么要了解女人深入的内在需求？

用心地去了解她的内在需求，给予她内心真正想要的东西，满足对方真正的需求，会使对方对你产生依赖感。了解对方内心真正的想法，这样更好地做到互相理解，为对方着想。大多数女人都是口不对心，往往很多时候都是口是心非的，例如：因为一些小事吵架时候她叫你走，如果你真的走了，那你就错了，她叫你走不是真的要你走，你可以选择抱紧她、哄她，这样的行为往往才是她内心真正想要的。当你知道她的内在需求时候，你们的矛盾也会减少，她会感受到你在乎她，能满足她的需求，然而就会降低对你的厌恶感。

想要了解女人深入的内在需求，应该怎么做呢？

很多人觉得女人心、海底针，其实想要了解女人深入的内在需求并没有这么难，关键是你有没有用心去了解对方的内心想法，在相处过程中留意对方的言行，例如对方吵架时候让你走，有时候并不是让你走，而是测试你是否关心她，如果你真的走了，她会觉得你并不爱她。或者是女人跟你说她生病了，她不是需要你说“多喝热水”，给钱他去看医生，而是需求你的陪伴，想要你带她去看医生等等。。往往女人都想要一个能够引导她、带领她的男人，有能力满足她的内心需求，所以你需要不断地改变自己、提升自己，成为一个有领导能力的男人才有资本去满足女人的需求。

二、分析女性在长期关系中的需求

很多情侣在闹意见的时候，男人都会感到茫然，认为女友脾气很坏、经常无理取闹，然后愤然离去，最后导致感情越来越淡。女人为什么经常发脾气，那是因为你不懂她的需求！在长期关系中，男人要想和女人发展稳定又持久的关系，就要了解女人到底需要什么？

1、忠诚

忠诚是男人的筹码，也是女人需要的男性品质之一，通常忠诚的男人都是对女友专一又有责任心的，男人对女人最大的爱就是忠诚，给予自己的女人满满的安全感，让她安心和放心，只有这样，长期关系才会和谐与稳固，男人的忠诚在一段感情中有着至关重要的作用，敢于付出和承诺的男人才能使女人心甘情愿去追随的。

2、尊重

当女人遇到困难和挫折的时候，男人会在一旁鼓励她支持她，陪她度过难关而不会对她指手画脚；当女人做错了事情，男人会冷静地听她的解释然后选择谅解，而不是一味地教训和数落她，这些就是尊重。女人需要尊重，需要男人对自己的关怀和宽容，当发生问题的时候，男人懂得站在女人的角度看问题，会让女人感动和得到女人的认可，她也会站在你的角度给予你需要的东西。

3、安慰

在生活中，女人总是感性的，总是需要男人的安慰，安慰能让女人有幸福感和安全感，让她相信自己的男人深爱着自己，男人要经常给予女人安慰，这也是男人给予自己的女人爱的保证，正如说过：“女人需要的安慰，是男人对女人的爱和理解，让女人感受到男人的爱意并深信不疑”。

三、维系双方关系的秘密—懂得满足女人的需求

很多时候女人提出分手，都是因为她在感情里得不到自己想要的东西，而这种东西并不是金钱上的，更多是精神层面需要的东西。在相处之间，其实都会感受得到，对方渴望要得到什么，只要你用心感受。

1、女人都是单纯的动物。

很多时候女人没有你想的那么复杂，她们只是因为感兴趣才想获得。女人都有一种不满足的心态，就比如去逛街，当你走了一个小时都觉得累趴无聊的时候，她们还要继续多逛两小时。像这样男人更应该满足她的欲望好好陪她逛，有时候她不一定非得买东西，只是因为想跟心爱的人逛一下街，找找看看一些有趣事物而已。当很多时候你配合她使她得到想要的满足的时候，她也对你越来越喜爱。

2、女人潜在都有公主梦。无论她年龄多大，在心里都有一个公主情节，其实只不过是喜欢你宠爱着。女人都不喜欢男人无时无刻像个孩子一样，都不喜欢像个妈妈那样对着自己男人。她们更多喜欢能得到男人的保护，喜欢你像一个王子，给她公主的浪漫，给她王子一般的温柔体贴，也能保护她。

3、从一而终是她的追求。

很多女人喜欢对男人作出种种的要求，像一个本来一个男人是一位老实人，但是女人老说男人不坏女人不爱，接着男人就向一个一个坏男人改变了。其实女人需要的每天都不一样，你要的就是从一而终的做她的男人。情感大师说过：其实女人们要求并不高，她只是想要一个从一而终的男人，而多数男人却以为她想要他变成她想要的样子！实际上她想要的东西，很多时候是随心的，她唯一不变的追求，其实，一直都还是，一个从一而终的男人。

每个女人都渴望幸福美满的爱情，希望遇到一个理解自己、能给予自己安全感的男人，男人需要了解女人的内心诉求，懂得满足她的需要，才能使她心甘情愿地跟你发展长期关系，让爱情之花常开不败。

9.7 为什么对女朋友越好越容易分手

9.7.1 —

谈女朋友每个人都希望自己男朋友有担当！有主见！即使那些喜欢小鲜肉小暖男的也一样！

女人该对她好！也必须对她好！但这个好是需要一个良好的表达形式的。比如你俩在一块你想让她开心什么都随着他，玩什么吃什么去哪里都让女的来做主……好了你等着拜拜吧！这种宠爱是对自己的一种湮灭！

适当的霸气侧漏能给你带来意想不到的效果！狗血电视剧里一般两个男的追一个女的女的总会选坏坏的那个，就是这个理！适当的作主是好的，但做人不能太强势！

对女朋友太好了，她就感觉整个世界就她一个人，你就跟一个智能玩具没区别，让干嘛就干嘛！我的前任就是，跟我在一块了，问她为啥和他前男友分手，就说对她太好了，什么主见都没有，感觉世界就我自己，太无聊了！

有时候你掏心掏肺而对方却只是享受你的付出心底里还瞧不起你

女人的思维是很奇怪的。你对她越好，她却认为你离了她找不到女朋友了。她反而认为你不够优秀，你说可笑不？恋爱中的女人就是有点“贱”，她就是要找一个男朋友征服她，掌控她，做她的（主人），这样她才乖乖的顺从的心甘情愿的做她的女朋友。这也是女人的自然属性，择优录取。老实说，女人这一怪招，其实是非常聪明非常正确的。

谈一点我个人的理解和体会！追求女朋友时，男人不能 失了自己的尊严，在女孩子面前不要低三下四去犯贱，一定要有自我主见，千万要掌握好分寸，不要一味去迎合，总是在电话里虚寒问暖没完没了，不要因为自己喜欢，就表示出爱不释手，让女孩一眼就看穿你的心事，表现的一点

主见没有，人家女孩一提什么，你就马上去弄什么，人家没有要求你去做，或者让你去买，去办，你到好，屁颠屁颠就去做，这样反到容易引起女孩的反感，瞧不起你这种无厘头的做法，通常我们说叫犯贱，一会问问人家吃啥？我给你买去，长期这样，男人在女人眼里就显得没有价值了，就像廉价的地摊货，你在怎么吆喝，打折促销，女人也不会喜欢你！

其时并不是女人的心猜不透，怎么说她也逃不脱人性该有的行为模式！生活中我遇过很多这类事情，女孩本来最初对男孩的印象比较好，可是男孩的过分主动，反倒让女孩觉得不适应，为此产生许多心理上的压力。不仅仅降低了男人在女人心目中的身份，更会让女孩觉得你唯唯诺诺，失去了男人顶天立地，遮挡风雨的气魄和能力！这种意识一旦形成，女孩很快就把你甩掉！甚至有时男孩到死了还不明白，对她这么好，唯听计从，唯诺适迎，花掉大把的金钱，浪漫了宝贵的时间，最后落得这个下场，这女的良心也被你送上了审判台，大大的坏了！真他妈的好心没好报！真如我们想像的那样吗！其实真的不是！只要冷 思索一番，就知道爱情败在哪里了！记住！对女朋友的好！不是男人脑子里认为的好！而是女朋友脑子里认为的好！

我对女朋友那么好，为什么她觉得我没主见，不爱她了，说到底就是你给予的好只是看起来对她很好。

有一个例子，应该很多人听说过，女友喜欢的是苹果，但是男朋友买了一车香蕉给她，说香蕉好，对身体好，然后女朋友不喜欢，男的就各种无辜，感觉到女的怎么不体会我的苦心，然后外人也都觉得男的很痴情，女的很渣，但问题是，你的好是一种强迫，女的根本不喜欢香蕉

毕竟一个女孩子能答应做你的女朋友，说明你已经让她不讨厌了。要知道，好，不是说“百依百顺，各种逆来顺受”，而是一种好的表达爱的方式。比如女孩子就喜欢坏坏的感觉，你天天假装正经就没意思。比如女孩子就喜欢二十四孝男友，你天天高冷男神就没意思。在感情里面，男的不是奴隶，也不是奴隶主，需要的是品味这个女孩子，掌握她的度，至于怎么掌握肯定是边谈边学习了。

一个建议在爱情里面，记住千万不要随便承诺什么，比如我一定会秒

回，我一定随叫随到。因为你不答应，女孩子最多发一次脾气，但是答应了以后，只要出现一次情况，女孩子就可以生气一次，毕竟你答应了。

9.7.2 二

女人好像天生对男人有一种征服欲，在追求女人的过程中得到一种成就感。所以有一种说法就是，越容易得到的男人，女人越是不珍惜。

那么男人如何在一段感情中保持自己不被分手呢？

在跟女友相处的过程中，男人一定不能失去原则，不要一味地去迎合女友。

你什么都答应她，什么都随她，**没有自己的底线，她会得寸进尺**，她知道不管自己做什么你都会包容他。

男人要始终保持自己的主见。不能女友说什么就是什么，那样她会觉得你就像一个没有思想的人。**相处的越久她越会看轻你，很多事情都不愿意跟你商量。**

永远保持一种神秘感，女人人本来对男人就有一种探索欲。**你过分地主动，过分地对她好，反而让女人觉得不珍惜。**

就像父母对我们好但我们看不见一样。

你对她越好，越会患得患失，因为付出的越多就像得到的回馈更多，于是变得唯唯诺诺。这种情况一旦形成就离分手不远了。

9.7.3 三

很多人会发现一个问题，那就是对女朋友很好，但是发现女朋友对自己却越来越没有热情，最后很快就分手了。对此，我们男人们一定要好好对自己反思，怎么做才能让女孩心悦诚服，今天老司机采访了很多谈谈对此的看法，在这里总结给大家，希望大家能够好好借鉴借鉴。

在追求女朋友时，男人一定不能丢失了自己的尊严，在女孩子面前不要低三下四去犯贱，一定要有自我主见，千万要掌握好分寸，不要一味去

迎合，总是在电话里嘘寒问暖没玩没了。不要因为自己喜欢，就表示的爱不释手，让女孩子一下看穿你的心思，那对你基本就没有好奇心了。

对于女孩的要求，不能一味答应，她说什么你就屁颠屁颠去做什么，没有一点主见，反而会引起她们的反感，她们会很瞧不起你。因为在她们眼里，你很廉价，你怎么吆喝，怎么打折促销，女孩都对你提不起兴趣。

得不到的永远在骚动，女孩本来最初对男孩印象很好，可是男生过分的主动，反而让女孩觉得不适应，不仅仅降低了男人在女人心目中的地位，更会让女孩觉得你唯唯诺诺，失去了男人顶天立地，遮风挡雨的气魄和能力。这种意识一旦形成，那你很快就要被甩了。

很多男生到死还不明白，对她这么好，唯听计从，唯命是听，最后却落得这个下场，花掉了大把的金钱，浪费了大把的时间，这女孩的良心也被你送上了审判台，真特么好心没好报。

面对自己爱情的失利，一定要对自己反思，所谓无风不起浪，所有的失败总是有根源的，而你的失败在哪里呢？需要学会自己分析，以防在同一个坑里掉几次。

现在你明白为什么女孩子更喜欢贱贱的男生了吗？

9.7.4 四

很多男生为了追一个自己喜欢的女孩，对她百依百顺，有求必应，召之既来，企图用自己的诚心感动女孩。这样做的结果是自己付出了很多很多，但只有很小一部分女孩被感动了，大部分的结果是“我把你当哥哥”、“我们不太合适”、“我想再考虑考虑”、“你能找到更好的女孩”、“我对你没感觉”等等。其实这时候你成了“备胎”，什么是备胎呢？她不想接受你，但又不想失去你对她的好。当她实在找不到合适的人的时候，她也许会考虑你。

那么，究竟怎么样才能得到女孩的心呢？该不该对女孩好呢？

我这里告诉你，不要对女孩太好，而是要女孩对你好。女孩喜欢一个人，愿意跟一个人在一起，不是因为他对她有多好，而是因为她对他有感觉，有心跳的感觉。那么怎样才能让女孩对自己有心跳的感觉呢？不是长得高，长得帅，也不是要有很多钱，而是让女孩跟你在一起有良好的情绪。让她产生

情绪波动,女孩就喜欢这种情绪波动的感觉。

回到正题,那么到底要不要对女孩好?答案是要,但是要有条件的对她好。比如你帮她修好了电脑,你要她请你吃饭。你请她看了一场电影,要她请你喝一次咖啡,为什么要这样做呢?女人对你的感情不是因为你对她付出了多少,而是她对你付出了多少。她对你付出的越多,她越不愿离开你。最高明的手法就是吃饭,玩,看电影都是女人在掏钱,而你吃免费的午餐!

记住一点:女人对你的感情不是因为你对她付出了多少,而是她对你付出了多少。

9.8 分手的沉没成本

好友一日致电,称与男友分手了,之后心情一直低落。问及情况,给我列举了这个贱男的若干劣迹,作为一个毒舌,我的反应是“这种贱人,何须挂心,早分早好。”朋友说也明白这个道理,但是却还是心里觉得难受、不舍。

要是你是个过来人,曾经有过一段糟糕的感情关系,她的心事,你懂的。但我就有问题了:明明心知肚明这段关系维持下去都不会开花结果,乃至自我折磨,为何偏偏难以割舍呢?是因为爱得太深不能自拔?还是因为对对方负上道义上的责任?抑或是迫于经济、家庭乃至孩子的压力?

实际情况往往是我已经习惯了和他/她在一起了,分开的话会不习惯甚至很难受。心理学上叫这种做“不活动惯性”(Inaction Inertia)。就是惯于维持现状,哪怕情况不好也不愿意改变。而这种“惰性”的背后,其实还隐含着对自己付出多少的算计,“我们都在一起7年了,我为了这个人付出了这么多,我不想放弃。”“我花了那么多时间和精力来经营这段关系,如果要跟他/她分手,不就血本无归,又得从头再来。”

这件事情告诉我们
要引导异性进行投
资。

对于精于算计的现代人,在一段亲密关系的十字路口,要决定向左走还是向右走,我们会考虑很多。这个时候,很多人会着眼于过去,回首跟对方走过的日子,看看自己为这段关系付出多少代价——精力、时间、金钱甚至是一去不复返的青春。这些过去已经投入的一切,叫做“沉没成本”。一

旦你选择放弃，这些过去的投资就会变成“泰坦尼克号”，长眠于海底。

同样的事情在生活中不胜枚举。你从事了一份工作 3 年，已经是个熟手技工，但是一直都不太喜欢这份工作，也得不到升迁的机会，但是你却迟迟没有跳槽，因为你已经在这份工作中付出太多，转新工作意味着重新开始。我妈妈那硕大无比的衣柜里有超过 200 件衣服，但是你一看其中一些，就知道它们跟冷宫中那些“永远不会再被宠幸”的妃子一样孤独地躺在那里，而我妈就每天穿着她的老三件，同时死守着她的衣柜。我老爸在我的床下堆了一堆百万年都不会再用到的工具，但是当我扬言要把东西扔掉时，他就会有一百个莫须有的理由把它们继续珍藏着：这些东西以后会变成古董啊、还有很多有用的、扔掉了以后想用的时候就没得用了云云。

巴里·施瓦茨（Barry Schwartz）在《决策的悖论》中举了一个很好的场研究的例子来说明沉没成本是怎样影响人做决定的。一间本地戏剧演出公司向观众提供戏剧季票订阅服务。买票的人被暗中随机分成两组，一组买到的是全价票，另一组是打折票。然后研究者通过追踪调查买票者在这个季度看演出的频率。结果发现买全票的人看戏的频率远高于买特价票的人。个中原委可能是全价票买家要是不去的话会浪费更多钱，他们比折扣票买家更心痛。因为对全票买家来说，不去看演出要损失更大，也会让人感到更后悔。如果我们从展望将来的角度来分析，我们应该选择的是让我们自己感觉到更开心的事情，那么在演出当天应该问自己的问题是“我今天究竟出门看戏剧好呢，还是宅在家里打 Dota 好呢？”

冬天来了，溜冰的时间到了，现在想象你买了两张溜冰场的票，然后才发现两张票是同一天。一张价值 50 元，另一张价值 25 元，但是 25 元那个溜冰场这时候人比较少，环境也更好。你会选哪个呢？大部分人还是选了用掉价钱更贵的溜冰票。可是，溜冰本来就是一种愉悦身心的活动，难道不是应该选择那个能让你玩得更尽兴，更开心的选择吗？

我们在做决策时，尤其是重大的决策时，都希望自己能够理智地分析情况，然后做出更好的选择。但是斤斤计较一个选择的“沉没成本”，通过对过去付出的多少来衡量决策的好坏，其实并不能做出明智的决策。反而很多人越是不愿意做出改变，越是为此投入更多，然后就会让事情朝着更

糟糕的方向发展。只有放眼未来，从这件事情对未来的影响来看，才能帮你做出更问心无悔的决定。

回到了最初关于感情的决定。决定两个人是否走下去的，是未来两个人能不能过上幸福快乐的日子，而不是算计自己投入了多少。毕竟过去的就过去了，未来的日子还长呢。

PS 为了我家有个美好的未来，老爸，你让我扔掉床底下的古董吧！

9.9 你为什么在恋爱中不自信？

你与心仪对象相处时是自信的吗？

一直想写这篇文章，但迟迟未动笔，就是想收集足够多的读者反馈，了解大家恋爱中的自信状态到底是如何的。

男女双方在与异性相处时不自信的表现有哪些？

我们先来看看，男生和女生分别在恋爱交往中表现是怎么样，通过现象，再给大家分析原因。

男生版：

1. 在与想追求的非常喜欢的异性交往时候会紧张、不自信，会在意对方的评价、易受对方影响，和白富美相处，感觉配不上。但是和其他没特别感觉的异性交往就没有这种情况，遇到土肥圆就可以随便调戏。
2. 期望在对方面前表现，获得认同，怕说错话，她对我热情点我就会很开心，对我差点就心情郁闷。有时跟对方不知道该说什么好，觉着说什么都不合适，脑子里一片空白，有时明明之前在脑子里组织的很好，可是到了她面前，感觉又难以启齿的样子。
3. 因为青春痘留下的痘坑，所以在和别人近距离接触时，总会觉得别人会很清楚的看到我脸上的疤痕，所以不自信，心里有障碍。如果我的脸部皮肤好的话，会比现在自信百倍，性格也会开朗很多。

4. 她的学历比我高，所在院校也比我优秀，虽然她不在意，但是我还是有些自卑，现在我希望能够尽快的得到一份好工作，来抹平差距。
5. 觉得这一切跟童年阴影或受到的情伤有关，因为曾经很真心地付出，而对方不成熟的举动造成了伤害，遇到新的心仪异性会变得害怕付出，会自动代入之前的伤害阴影。
6. 总是怕两个在一起会尴尬，想过快点成为一个积极健谈的人，但是又欠缺耐心跟毅力，总想一步到位，因为我跟她之间的关系，不容许自己再继续浪费时间，可能正是因为这样，所以一直存在着焦虑感，有些迷茫，想过改变，可是却没有什麼可行的计划。
7. 对方主动找我聊天，有主动邀约我出去玩，但我就是放不开，害怕自己有不妥的言行，时间一长，对方就对我兴趣降低了，对方回复信息也明显变冷淡。

女生版：

1. 我都觉得自己丑到要死，因为这个很自卑，根本不敢喜欢别人。
2. 如果对方处处比你优秀，自己就会不自信，如果对方有的方面比你优秀有的方面不如你，自己就比较自信，如果对方处处不如自己会很自信，但同时会过于有优越感。在恋爱过程中或多或少都会被对方影响，两个人相互融合越来越相近。
3. 和异性一起时，简直不敢说话或不自然，老找不到话题，觉得说啥都不合适，不敢看对方的眼睛，脑子空白，心里不受控地害怕，可是老是觉得会被异性觉得我是个高傲看不起人的样子，结果这种预期想法好像真的会实现那样。
4. 比较在乎对方不想失去他，就会迁就，不去做可能让他不开心的事情。买衣服，留发型，都是为了对方，失去了很多自己的本真。纠结他是不是不喜欢我？如果他不喜欢我该怎么办？

5. 对方是明显对自己感兴趣的，但又觉得他并没有我想象中的那么喜欢我。有时候会很想问他我在他心里到底是什么样的地位，可是总怕得不到想要的答案，弄得自己反而更难过。

以上问题，很多人都想过一些办法去解决，常见的就是刻意压制负面情绪，让自己变得开朗，找相关书籍资料学习，甚至是解决不了的就直接选择逃避。总之或多或少都会有点点变化，但效果不是非常明显，究其原因还是由于恋爱相处中的如何自信的面对异性是一个相对复杂的心理与方法经验问题，普通人无法自行疗愈。

为什么会这样？恋爱相处的不自信是怎么一回事？难道不自信就不能收获属于自己的爱情吗？

从这些朋友的情况看出，自信问题对他们造成了很大困扰，我同时有询问他们，如果他们克服掉了不自信的心态问题，是不是在面对心仪异性时就能正常发挥自己，尤其是自身条件其实还不错的朋友，他们都一致认可。

在恋爱中，影响自信原因的原因是什么呢？

1. 受到大众价值观束缚，默认自身价值低。

人是矛盾体，人既向往高价值，希望获取高价值，又同时畏惧高价值。在异性面前缺乏自信的人，内心潜意识是这样想的：自己的价值是比喜欢的人要低。对方条件这么好，我怎么配得上TA，但也正因为他们条件好，长得好看，身材好，高学历，有学识，工作好等等，才吸引到我的，真的好纠结。

但这一切都是你的过往社会经验对你造成的束缚，在现实中其实你们是平等的。你们只是存在差异，只不过你放大了别人的价值，缩小或忽略了自己的优点优势而已。

前面提到的情景，虽然男女存在差异性，但有几点是共通的：

- 面对内心喜欢的，必定不自信，容易紧张。

- 自己外在形象、学历、工作、收入等硬价值不如对方，也会不自信。
- 在意对方的看法，易受对方影响。
- 对方明显对你有兴趣，却因为控制不住负面思维的滋生，这种言行容易被对方看出，进而引起对方渐渐降低好感。
- 我这么没自信，他们肯定会不喜欢我。
- 我觉得这次可能又要搞砸了。

这些消极的想法，其实是认知扭曲的表现，导致个人无法准确感知现实。这些思维模式往往强化消极的想法和情绪。认知扭曲往往干扰一个人感觉事件的方式。

男人只需要几秒钟，就可以喜欢上一个女人，就可以判断一个女人是不是有吸引力，而女人喜欢和了解男人则最少需要几个小时，甚至更长时间。

作为女生，如果你自认为长相一般，不是有句名言吗，只有懒女人，没有丑女人。不会化妆打扮就花一些代价，这些付出绝对可以马上给你带来变化，增加你的魅力。美丽的外在形象是可以马上增加择偶优势的。

男人嘛，就麻烦的多，你不光需要改进硬价值，也需要提升软价值，男人要证明自己在多方面有价值才能保证吸引力，我另外会写一篇文章，来告诉大家到底是什么产生了吸引。

2. 异性资源的充裕与缺乏

大家都知道马太效应是强者越强、弱者越弱的道理。

自信、谈吐、外貌、身高、学历、家庭背景、收入、生存能力等等，如果你都缺乏或缺乏其中重要的几项，你的精力会因此分散。

你如果生存都成问题，自然没那么多时间社交认识异性缘，你就会对异性有很强需求感，有需求感就会表现出你是个缺乏魅力的家伙，有价值的人是不缺异性资源的。

现在很多做音乐的，由于盗版的原因，已经很难通过卖唱片盈利了，饭都吃不饱，怎么能全身心的搞艺术创作呢。

高晓松在他有期晓松奇谈里讲到，美国的版权制度太完善了，只要你写出一首家喻户晓的歌曲，基本上这辈子就衣食无忧了。

现在音乐人都是通过唱传播度高的歌曲获取知名度，从而靠副业赚钱，例如演出，做广告，和微博段子狗差不多，歌手薛之谦在微博上接广告接到手软，似乎比唱歌要赚。

很多人找不到男女朋友，可能是失败了一次，自信心造成了打击，进而又遭到拒绝，心态就慢慢失衡。这时候心态慢慢变成了缺乏的状况，你越缺乏，每次遇到新的有意向的女孩就越担心会失去。

还是要从根源着手，先斩断进入死循环的起因。自信、外貌、身高、家庭背景、钱、生存能力等，你觉得哪几样对你谈恋爱起到决定性因素？充裕心态就很容易理解，就当你在某方面拥有的越多，你即使不想要了，它也会主动送上门。

假设，你的手机通讯录或微信好友里的异性数量多到，从周 1 到周日都排满了，还见不过来了，你就此时就会犹豫到底要先和谁约会？

当你拥有的很多时，不会担心因为失去某个人而感到惋惜遗憾，你的姿态很高，你就处于一种充裕的心理状态，这时人是心态放松，不急不慢，这种富足就让你变得更受欢迎和抢手，不用再担心吃了上顿没下顿了。

缺乏自信，其实归根结底源自一种对未知的恐惧感。

如果你从来没有做过或做成功过相应的事情，你会缺乏底气，会感到害怕。你完全不知该怎么做才会获得成功，不安的情绪就会滋生、蔓延。

恋爱中的缺乏自信，和缺乏恋爱经验、缺乏与高质量异性相处的经验有直接关系。颜值、各方面条件好的异性，其生存繁衍价值本就是远高于普通人。他们自然就会有多的追求者，你如果相应的能力弱，是无法在竞争中胜出的。

就像前面说的，你缺乏异性资源，就导致你没有想要的相处与恋爱经验，碰到自己真正喜欢的人时，就会感到局促，有种书到用时方恨少的感觉。

所以想要不那么紧张，最好的方法，就是多和异性接触，而且也不是说你碰到的异性就要去撩拨别人，而是你生活中多几个纯粹的异性朋友，是有很多好处的，可以直接给你介绍异性资源，可以给你透露信息，可以给你出谋划策。

其次，不是说要去发展很多备胎，而是你不能保障你碰上喜欢的人时，对方就一定对你有兴趣，即使你后来通过学习提升，变得更自信，更有价值了，但你依然是不可能做到吸引所有人，你吸引的只是你能吸引的。

该怎么办呢？该怎么办呢？该怎么办呢？

别无他法，没有捷径，缺乏什么就学习什么，越害怕什么就去做什么。

自信的建立，就想前面提到的，是你大脑对这个世界的认知的调整，加上成功经验的积累的双重互相作用的结果。

最后告诉大家一招最笨的方法，也是最快的方法。

每天主动和 3 个陌生异性打招呼，颜值或价值越高越好，打完招呼能聊几句就更佳，坚持 1 个星期。

一个星期后你来告诉我效果如何？根据人性，看完后去做的人估计只有 1%，你会是这 1% 么。

其次，每周主动的找一些自己感兴趣的陌生人社交活动，实在怕就拉朋友一起去，很多人生的新朋友，或潜在的男女朋友都是在这样的环境下认识的。你们不是最喜欢这种所谓的邂逅么。

9.10 如何「驾驭」你的女人

我知道你在想什麼：「『驾驭』？你想要『驾驭』女人？你这个男性沙文主义的猪！绝子绝孙吃屎去吧！」

等等等等，在我绝子绝孙还得吃屎前，且让我试着解释我为什麼使用「驾驭」这个字，以及为什麼这篇文章并不是为那些控制 过剩的男人、但其实是为了你那值得珍惜的另一半所写的。

为什麼是「驾驭」

我之所以说「驾驭」，是因为对许多男性而言，女人总像是这个无法预测、难以分析、没办法被破解的庞大谜题：你在机械或程式语言上也许有令人刮目相看的领悟力，但在你的女友身上，你却老是像无头苍蝇加热锅上的蚂蚁般紧张兮兮地、完全搞不清楚她在想什麼、她的情绪是好是坏、她说的每句话代表什麼、她究竟想要什麼。

我们总是想要真正搞懂女人，想要把「女人」这个生活中重要的面向给搞定，甚至可以真正「凌驾」我们会遭遇的所有感情问题、让它们都变成小菜一盘……我相信这就是你在这里的原因。

于是我们最直觉的作法，当然就是依循社会、家庭、媒体所教我们的：当个能让另一半顺心如意的男人。我们在大量的殷勤、礼物、讲不完的好话、和「我会不会又让她不高兴了」的担心里，试图摸索出一个能够尽可能避免再次感情碰壁的途径——虽然在这里的你我，大概都是经历了自己的「好男人」时期、但仍然狠狠撞壁后才 解到：该死，我可得想点别的办法。这套「好男人」方法不但不够管用，还搞得我们身心俱疲。

你猜怎麼着？当我们在感情中不断感到气馁、始终困惑着女人真正的想望时，她们也感觉到了。

事实上，很多男性拥有的共同经验是，正因为我们在在透露出不知如何是好的困扰，这种「我还在努力搞清楚状况」的两光表现不仅不可能让女人拿出好心、牵着你的手告诉你「让我来教你怎麼搞清楚我在想什麼吧」（你不觉得怪我都觉得怪了），它往往只会让女人丧失对你的吸引力、缺乏值得依赖的安全感。于是她们一个个都成了我们的前情人，而我们还在这里做

他妈的努力。

然而，你在感情中的任何「努力」都不会得到女人的认可，因为这都只会显露出你多麼地搞不定女人，显露出你是个还在努力的鲁蛇、而不是条件俱全的赢家。

一个赢家，赢了就是赢了。你不会看到他烦恼着要怎麼让别人知道他赢了，因为他根本不会思考这件事。

所以当我说「驾驭」，我真正想传达的是：多数时候，你的努力并不会让自己更值得爱；你的「缺乏努力」才会。

虽然我们今天仍然要做点努力、学点东西回去让妈妈知道我们是好孩子，但这一次，我们要学的，是让自己「凌驾」感情问题、以一个游刃有余的姿态面对感情，也因此 解如何「驾驭」女人。

是很 诡没错，但在感情中，没有人会想要看见你「还在努力」的姿态。

当然，你接着要质疑我口中的「驾驭」究竟包含着什麼内容。

如果你以为我会告诉你，所谓的「驾驭」，就是要试图控制女友的行动、监控女友的聊天内容、禁止她和其他男生接触、刻意忽略她的需要、只要你喜欢就可以叫她闭嘴或上床……那麽，还记得我文章一开头说要干嘛吗？是的，就决定是你了。

我要教你的「驾驭」完完全全无关控制、监视、言语情绪或肢体上压迫你的女人。不，恰好相反：**驾驭你的女人，代表你能以游刃有余的姿态，来面对处理她的感性、包容但不放任她的情绪、灌注动力及方向到她的生活中、适时提供你的理性为她解决问题、且总是为你们共同的未来与成长做规划。**

驾驭你的女人，意味着你是个「够格」的、值得她爱与依赖的男人；意味着你在大风大浪来袭时你能够作为她心灵的支柱；意味着你不吝跟她分享你生活的精彩；意味着你会为她人生的进展感到开心而不是感到妒忌或不安全；意味着你会为彼此的未来做好规划、同时重视自己人生的目标，而不是任由自己为狗屁倒灶的小事烦心、任由她牵绊你對自己及对双方未来的期许；意味着你百分之百地信任她、想要她快乐，但永远不害怕转身离

开。

你是个赢家，所以你得拿出像样的表现。我知道，没有人能够从一开始就自然地表现得像个赢家，但你必须从还在努力的状态、迈向「无须刻意」的阶段。而届时，你的女人将会以她的似水柔情、她疗 的能量、她风情万种的热情、以及对于你作为「她的」男人的尊敬，来回报你赋予她的爱、吸引力、与安全感。

所以你该做什么？

如何「驾驭」你的女人

在我们讨论「驾驭」的细节前，值得一提的是：每个女人会想要且需要被「驾驭」的程度都不一样。有些人只需要从你身上得到情绪上的安抚和未来的笃定感；有些人则需要你有意识地去引导她的生活、并期许你可以在现实的多数面向上胜过她；又有些人其实是想要你用非常强势的态度和肢体接触来满足她对于「被 有」的期待。

我在这里我会根据经验，尽可能列出最完整的、你可以思考如何「驾驭」你的女人的细节。我不敢说我能够举出所有的可能面向，但同时，你的女人大概也不会真的在所有面向上都需要被驾驭、或者其实需要你在我没有提及的面向上被驾驭。所以多请你举一反三吧。

幽默感

你大概在想：「天杀的，听你讲这么多废话，原来讲笑话给女生听也算『驾驭』啊！」

呃，其实你这样说也没有错。不过我真正的意思是，对于当下无论什么情况、都能够在情绪上不受波动、并保持正向的能力——是谓我理想中的「幽默感」。

能够讲出别出心裁的笑话固然很好，但当你的女人在闹脾气、在为公事烦心、或你们彼此的生活遭遇困境时，你是否还能够维持这份幽默感、信任自己的能力、并因此表现得轻松写意呢？还是你只会跟着一起被拖进负面情绪的泥淖里，使她失去情感上的倚靠、失去重绽笑颜的机会呢？

当你的女人在闹脾气时，你可以被她的愠怒给逗乐、你可以模仿她赌气的嘴脸、你可以把她举起来转圈圈、你可以笑着道歉然后答应替她擦脚指

甲油；当你的女人在为外务忧心或生气时，你可以故意把事情讲得好像天会塌下来神奇宝贝会灭绝来让她知道她多虑了、你可以骂她老 骂得比她还要起劲直到她笑到肚子痛只好拜 你别再骂了；当生活遭遇困境时，你可以跟她分享你今天想到的那个别出心裁的笑话，然后告诉她你喜欢看到她笑、告诉她你会照顾她、不会被生活的困境击倒。

听起来没有这麼容易了对吧？

即时的回应

许多人都已经知道，预先想好要提及的话题、预先设想对方的反应和你的回应、预先猜测女生的情绪并想好对策，这种用男人大脑做的合理预测行为往往是不会被女人所认可的。她们的眼里，这是种「预谋」、「处心积虑」、「诡且渴求的行径」。

在与女人的互动中，你想得越远、你看起来越像是把她当成机器——你可不是在跟电脑用程式语言沟通，不是在特定条件会得到特定结果的逻辑世界里。你如果用这种矫枉过正的方式面对女人，你的「过度补偿」行为会非常明显。你会显得太刻意要得到对方的回应和认可，你在试图讨好她。

男人的理性大脑总是在思考着我们的「下一步」、每分每秒都在努力找出「对策」，但在这里，你要找的不是对策，你只是要给她一个接一个即时性的回应而已。你需要思考的就只有「此时此刻」的话锋位于何处、并顺水推舟罢了。

所以当她的朋友去西班牙的故事时，别把话题转回你五分钟前还没讲完的壮游故事，但问她她对于南欧风情 解多少、会不会想去那里；当她提到自己国中看过的电视剧时，别把话题带到你大学时期的丰功伟业，但告诉她你国中的难忘回忆有哪些；当她谈及伤心的往事时，别试图避开负面情绪、试图导正话题，但陪着她一起重新感受那些历历在目的伤痕。

当你能够即时地回应你的女人，你会发现要碰触她的内心会是多麼水到渠成的一件事。

聆听的艺术男人总是想「做点什麼」的冲动实在很有趣。一方面，这使我们在目标的贯彻上颇具执行力，但另一方面，这也让我们在女人面前看起来像不明究理的呆头鹅。

太多男人会在女人向他们倾吐心事时，进入「解决问题」的偏执状态，彷彿我们的大脑里亮起红灯、广播着「尽快把问题解决」的警示音。然而当我们自豪地提出了二十种问题的解决方法时，却得面对对方的一脸不悦、负气离开，彷彿我们做错了什麼。

而你的确做错了什麼，那就是：除非你的女人真的在向你寻求意见，否则大部分的时候，你大可以乖乖闭嘴就好。

这个错误的基本原因是，我们在与女人的互动中，经常笨拙地企图回应她们的「话语」。然而实情是，我们需要回应的是话语背后的「能量」，亦即情绪的流动。当然，一如我们这些呆头鹅知道的，这往往是我们不擅长的领域。

我已经在前面两点解释了部分「回应能量」的方式，而在这里，我们要学会的是，很多时候，我们能给女人最好的回应，就是不回应。

但这种「不回应」，必须是全神贯注、将心思放在对方身上、真正表现出「我在乎所讲的」的聆听。如果对你来说，你的「聆听」是一边读报纸、看新闻、滑手机、打电动、忙着思考你自己正烦心的事，一边让你的女人在一旁和你说话，那麼你不只是在做白工，你只会让另一半更难以亲近与信任你。

下一次你的女人回到家里，要跟你分享她一天的经过时，放下你手边的事务、和她一同坐下来、凝视她的双眼、有意识地聆听她想和你说的、并适时地回应她话语背后的情绪。练习用你的「不回应」，来表现你对她的爱与关心，进而赢得她对你的信任与依赖。

与女性沟通的第一原则：回应话语背后的能量，而非话语本身。

情绪处理

一如你应该已经知道的，要「驾驭」你的女人，最大的关键之一就是要懂得处理她的情绪，并做出正确的回应。而要能够在各种不同的情境中做出对的回应、并真正掌握女人的情绪，我会建议你做这样的想像：假如今天你面对的不是你的女人，而是你的三岁小女儿，你会怎麼做？

让我把话讲清楚，我并不是说你应该把自己的女人当成小孩对待。我真正的意思是，你在面对你的女人时，应该像个父亲一样、保持那种「不受

波动」的特质。于是她会知道她可以向你倾诉、可以在情感上倚靠你、可以寻求你的意见、可以自由充分地展露她身为女人的感性，因为你会像大海中坚毅笃定的一颗大石，总能够让她在情绪的海浪中找到依恃与扶持。

很明显地，要做到这点靠的绝不会只是上面我已经讨论过的技巧，更重要的是你必须掌控自己的情绪。如果你无力处理自己的情绪，你又何来让女人倚靠的可能呢？如果你的情绪才是波动甚剧的那位，那麼你岂不是在要求自己的女人来当你的依靠、当你生命中的那颗大石吗？

督促生活衔接着「父亲」角色的话题，有些女人追求的不仅是在情绪上能有所依赖，她们还可能需要你进一步在生活上给予她们适时的督促和引导。当然，当我这麼说时，我已经预设了你已经能充分掌控自己的生活、已经在工作与生活间找到平衡、已经建立良好的身心习惯和休闲嗜好，也因此你知道如何引导你的女人过一个更好的生活。

值得一提的是，无论你今天多麼热爱健身、生活习惯多麼健康、有多少丰富有趣的嗜好，都不代表你非得「告诉你的女人怎麼过生活」不可。就像是一个好的父亲不会强迫儿女走上特定的路，但能够给予适时的引导、建议、且以身作则，你也应该用同样开放的态度面对你女人的生活方式。

建立在你已经拥有满意生活的前提下，你可以做的是让你的女人看见「更好」的可能性：或许她在遇见你之前缺乏运动习惯，那麼你可以鼓励她运动、带着她一起上健身房、在每次她完成当天菜单时给予最真诚的赞许；或许她在遇见你之前会抽菸或熬夜，那麼你可以鼓励她和你一起早点上床去睡、直接把她从电脑前抱回床上去、或告诉她你很喜欢她没有抽菸的那天身上的体香。

我想要再一次地强调，我并不是要你试图改变你的女人、把她塑造成你理想的样貌；如果你觉得有这麼做的必要，那麼你们当初在一起就已经是个错误的决定。我想说的就只是，如果你的女人需要你提供她一些生活上的建议或规范，你可以、也应该有能力这麼做。

提供方向让我们明讲吧：多数的女人并不爱做决定。我不怀疑她们理性分析、为自己思考、做出决定的能力，但我知道她们多数时候并不想这麼做。而作为男人，你能做的就是让她在你自信笃定的引导下放轻松、自

由地伸展她作为女人的感性。

无论生活中由小至大的各种决定，你的女人多数时候都想看见你作为一个男人、能够提供她最明确笃定的方向。从她问你今天晚餐要吃什么，到你们究竟该同居在哪个城市，你都应该要有自己的答桉、都应该要有已经为你们双方打量好的主意。

不管是什么问题，每当你给她一个清楚的答桉，你真正在传达的讯息是：「我已经为『我们』思考了一个前进的方向，如果 愿意信任我的决定，我会很高兴 这么做」。

当然，让我说清楚些：你应该总是「愿意」为你们彼此做出决定、「愿意」提供彼此一个未来的方向、「愿意」做出对双方最好的规划，但这绝对不代表（在有人又要我绝子绝孙之前）你应该在所有的决定上一意孤行。差得可远了。

你为彼此所做的一切决定、提供的一切意见，当然都值得你和你的伴侣再做讨论。「驾驭」绝不代表你应该强迫她接受你做的所有决定，这仅仅意味着你总是——总是——愿意提供一个她能够信赖的方向。

个人底线好吧，讲到这里，大概有人要跳出来告诉我说他的女友多麼不可理喻、上面讲的整整六点都还是没办法让她满意……嗯如果是这样的话，我会建议你还是快点甩了那个疯婆子吧。自己的身心健康终究比较重要。

但如果你实在不愿意、或情况不允许你离开这个女人——不管是哪个，都是颇可怜的——那麼或许你该开始实践你的「个人底线」了。

在感情的世界里，个人底线意味着很简单的一件事：你不是个任人予取予求的烂好人。你的女人或许会有意无意地要求拥有你的更多时间空间、或许会对你提出越来越多越过份的请求、或许会对你逐渐失去作为她的男人的尊敬、或许会开始在你面前和其他男人眉来眼去却吝于取悦你……而你知道什么时候该告诉她：「嘿，是时候停止这种行为了！」

我上面举的例子或许严重了点，但事实上在我们每个人的感情里都一定或多或少会遭遇个人底线的冲突——这是两个价值观不同的人在亲密相处时必然会遭遇的情况。你们两个人对于作为男女朋友的期待、对于彼此

社交活动的容忍度、对于彼此的关心与尊敬、对于满足彼此生理需求的期许、对于如何表达「爱」的迥异看法等，都多少会冲击彼此的原则与底线。

而在这里，我并不是要叫你永远坚持己见、绝不退让、否则会丧尽你身为男人的面子……别闹了，你又不是六十岁的顽固阿伯，这麼爱面子干嘛。

在感情中，个人底线往往是可以被沟通的。但这既不代表你应该在每次沟通后都有所让步，也不代表在适当时机坚持自己的原则没有价值。

在我看来，我们在与另一半沟通彼此的底线、企图寻求感情中的共识时，我们最需要重视的是这个价值：「我们此刻向对方提出的要求、或为对方做出的让步，究竟是建立在对于『我们』的重视上，还是建立在『 』或『我』的私心和偏颇上？」

为防你没有看懂，让我把话讲完：在感情中的第一顺位既不该是你、也不该是你的女人，而是你们双方共同的幸福。

「创造双赢」才最应该是我们在感情中的第一目标。真是个革命性的想法呢，不是吗？

适度的自私……但我话锋一转（吓傻了吧），现在要来谈什么时候我们其实应该适度的「自私」。

当我说适度的自私，我不是在谈那种大家都已经熟能生巧的、「我管你去死」的自私。我所指的，其实单纯地只是作为一个男人，你对自己人生的期待、以及对迄及人生目标的坚持。

回想你还单身时，那种无拘无束、觉得自己什麼都可以去做的庞大自由和作梦的勇气。有点怀念是吧？毕竟现在有了女友，无形中似乎缩减了许多你人生的可能性、似乎失去了不少大胆行动的勇气，只换来一些情感上的安全感。

但如果我说，你的女人其实想要你继续保有那份无所畏惧的自由呢？

女人深受吸引的，往往是你实现自己的志业、在 研自己的技艺、在实践自己人生的意义、在追求自己渴望的生活时，所展现的那份「为自己而活」的精神。然而曾几何时，在你吸引到你的女人、进入一段稳定关系后，你却逐渐丧失了那份初衷、丧失了当初令她悸动不已的那份自由。

而在此，我的朋友，是时候重拾那份无所拘束的自由了，是时候适度

地「自私」、继续为你人生所期望达成的一个个目标奋斗了。

当然，我们总是要在自己目标的追求中，试图平衡另一半的期望与情感需要，但适度的自私是必要的。如果你为了你的女人放弃了自己人生的其他目标，若有天你失去了你的女人，你就失去了全部；但如果你并未为她放弃自己的目标，即便有天你将失去她，你也不会失去一切。

个人条件的凌驾接下来两个「驾驭」的面向就比较浅显了。

个人条件的凌驾，意味着有些女人会想要你能在诸如学历、资历、经济能力、个人特质、乃至外观等面向上胜过自己。这里所说的「胜过」，纯粹意味着在她眼中，你在部分或全部的条件上都比她有价值或有优势。这会赋予她一种「捡到好货」的感觉，自然而然她会因此比较珍惜你。

强势人格或肢体语言有些女人则特别对具有强势人格或肢体语言的男性有所反应，而这很大一部分就是许多人在接触了把妹技巧之后想要将自己塑造成的「Alpha」。

我自己也碰过会对强势男人特别有反应的女生，她们往往会受到比较霸道、不讲理、坚持己见、肢体语言具有侵略性、甚至在床上非常强势的男人所吸引——这会满足她们「被征服」的需求。

其实在我看来，大部分女人都或多或少享受这种实质意义上的「驾驭」，不然格雷的五十道阴影就不会这么红了。当然，这对我而言都是合理范围内的事，关键只是你是否也有办法在需要的时候拿出这种表现罢了。

结语

如果我这篇落落长的文章，终究只是满足你得到更多技巧的虚荣心、或者以为自己找到了把女人当成次级人种对待的理由，那么我想，我试图传达的那些最重要的讯息，终究还是在过程中遗失了。

我在这里所写的一切关于「驾驭」你的女人的心态及作法，只不过是你在感情关系中值得考虑的工具，但真正重要的绝对不会是谁在「驾驭」谁的问题，而是我们能否了解到「成为你我所能成为最好的自己」的价值，并且以真正「创造双赢」的初衷去经营我们手中的感情。

祝你好运！

9.11 为何「做自己」不会让你把到妹

当你询问他人关于如何获得你想要的女人，从你最亲近的女生朋友到路边卖菜的阿婆都会告诉你：「做自己」，伴随著诸如「有自信一点」、「有一天你会遇见对的人」等你永远摸不著头绪的建议。

你可以去访问你认识的所有女性，她们心目中的理想伴侣为何，她们会给你诸如体贴、心思细腻、愿意聆听、永远支持她的白马王子形象，而这是为何——你以为自己会像电影、电视剧中看到那些把女人捧在手掌心中的男主角，经过漫长岁月的默默支持与守候，陪伴对方度过生命中的各种难关也看著对方换过一个又一个的男伴，终于恍然大悟原来最值得她的男人就是这个一直在她身边却被她第一时间当成好朋友的你。

醒醒吧，这件事情永远不会发生。

如果你是个有足够经济能力养活自己的肚子和兴趣、长期有运动习惯维持身材、且不断在学习新知并具有一定的社交手腕、同时将自己的外貌打理得整齐有型、对自己的生活充满热忱的男人，「做自己」这个建议就适用你。

但如果当你还是个整天窝在爸妈家里、每天醒来就是打电动滑脸书、然后嗑下一堆垃圾食物让自己更走样、半夜对著 AV 女优尻枪的废物，给你最好的建议就是「不要再做你自己」了，你和你那些无条件的爱与体贴只会让女人作呕。

那你应该怎么做？

如果你仅存的自觉还勉强可以告诉你「是时候往上爬了」，我给你最简单的建议是，健身和阅读。

健身会是推动你人生正循环最好的起点。如果你体脂肪率在 20% 甚至 30% 以上，做高强度的间歇训练强力燃脂；然后你该做适度的重量训练（你可以选择举重或自身体重的徒手训练），提升肌肉量和力量，然后停止摄取任何垃圾食物。从这里开始你的头脑会变得更灵活，你的仪态会被改变，伴随著你的人格特质的转变，然后你会更清楚该拿自己的人生怎么办。

同时你也该阅读，但这里我指得更广泛的学习，也就是你可以看关

於自我成长的影片或是听有声书，选择你最能够吸收的学习方式。请尽可能降低你看文学类的比率，文学类是最「舒适」的书籍种类之一，但在这里你该做的是「心智上的重量训练」，故你该选择对你的心智、领悟力有挑战性的资源，诸如理财、领导力、自我成长、批判性思考、心理学、健康资讯、灵性等题目都是你可以选择的，选择你有兴趣或与你的专长（或你想要发展的专长）有关的题目。累积了越多的知识，你会越清楚自己人生有哪些可能性。

然后你问我这跟把妹有什么关系？让我告诉你：

并没有。

但这是让你成为一个更好的自己的最简单方式，从这里开始，你的生命还有非常多的面向值得提升，而当你在自己人生的最高峰时，要利用「做自己」得到你想要的女人就不是见难事。

或让我这 说，在那个时候，你不会再觉得得到那个你想要的女人是什 大不了的的事情，你该已经对自己一个人的生活感到非常满意，而任何一个女人能够参与你的生命都会是有幸的。

9.12 追女孩十大禁忌！

如果一个女孩外貌清爽、家世平均分以上、生活自理、工作独立、思维清晰，有男朋友确实蛮正常的。

如果一个人目标明确、有前辈善意引导、坚持摸爬滚打、还有靠谱的团队，能成功也是大概率的事件。

如果一个人一直持之以恒精进爱好或能力、花时间收集资料、早在必经路上安营扎寨，机会总比常人多。

这样看来，得到女友、成功、机会的原因中，“主动”偏偏不是最起眼的那一个。所以，文章开头问的那几个问题，往往忽略了问自己一个至关重要的问题：我为什么要主动？你以为只要主动就一定能成功？可很多人不明白，特别积极努力的“主动”着。

这样盲目的主动，多少人只是看起来很忙，用“勤奋”逃避深度思考，

用“主动”代替真实需要。你正在做的事情，十年二十年之后再看，是云淡风轻，还是必不可少？你正在做的事情，是因为面子因为随大流因为做了再说，还是真的强烈渴望呢？

爱情的甜蜜和幸福属于追求的人。对异性的幻想和追求的欲望总是存在，然而在这个女少男多的奇怪环境下，却十分难以如愿，许多人看到了合意的女孩，总有追求的欲望，到了最后又总是会追不成。也许那些人会说自己胆子小，也有的人说再等一下，过几天再追。事实上这些“再等一下”，或是“不敢”的想法正是追女孩的大敌，要知道，在这个年头，想要等女孩子自己送上门来，几乎是不可能的，除非你人帅或是有钱，否则这种从天而降的好事，最好是想都别想。

很多男生在追女生的过程中，往往花很多的精力或心思放在自己如何去做些什么上，而他们往往忽略了不要去犯错，其实在女生看来，如果你不犯这些错误的话，其实你可以加分。然而你犯了这些错误，走进了这些误区，在女生看来是一个减分的行为

所以今天跟大家分享的就是：你不要去犯错，男人追女生的 10 大误区，只要你小心的不要掉进这些误区当中，这样你在女生的心目中就能加分

1. 第一个误区：你对女生太好

不知道各位男生有没有发觉一件事：漂亮美女从来都不会被一些“好男人”所吸引。而且你也可以看得到，你身边的所谓几个坏蛋，他身边总有一两个漂亮的女生。而你自认为的一些浪漫从来都不会得到女生的欣赏。而女生也不会被你所谓的所谓浪漫所吸引。

因为女生在择偶的时候，她从来不会因为一个男人对她好，就会让他作为自己的配偶。虽然我们经常听到女生挂在口边的第一个首要条件就是：你要对我好。

但是当我们对女生很好时候，你会得到什么呢？你会得一张“好人卡”或者是一张“白金好人卡”，我相信很多男生都会收过一两张“好人卡”当然，小编也收过。所以你首先要避免对她太好。

有一句话非常精辟的区分好男人与坏男人：好男人修电脑，坏男人床上搞。当女生电脑坏的时候，第一个想到的人是你的话，那么她要选择的人就不会是你。

那为什么坏男人，总能吸引到女生呢？这里有一个概念就是：你主动的对她好，或是你无条件的对她好，那你就是自杀。那就是你自动申请走一个友谊区。

女生经常说一些话：对，我觉得你很好，但是我们只适合做朋友；虽然你对我很好，但是我对你没有那种感觉。所以女生往往不会被对她好的男人所吸引。这个是我们生活之中，有血有泪的经验，你不信，你可以继续对她好。

但是我这里的意思不是说要你对女生差，其实一段关系之中，并不是你为对方付出与投入多少，你就能够控制这段关系，或者拥有这段关系多久。而往往是你对方为你付出与投入多少这才是一段关系之中的精髓所在。所以如何的去引导女生为你投入与付出才是吸引女生的关键点。

因此，你不要让女生觉得你是一味的对她好就 OK 了。

2. 第二个误区：试图去说服女生喜欢你

绝大多数的男人见到遇到喜欢女生时，如果女生说对你没感觉时，他们会怎么办呢？男人们就会尝试去说服她：你对她如何如何，然后要求女生喜欢上你。

你不要指望在女生被你吸引之前，你可以用通过一些合理化的方式去改变女生的思维。男人很喜欢跟女生讲道理，给她讲一些理由，想说服女生喜欢你。但是往往他们用错了方法，因为我们要知道女人是从来不按逻辑的思维来做事情的。男人往往偏向逻辑，而女人往往会偏向感性。所以女生讲道理，讲逻辑这是行不通的。

往往你很难给她一个合理化的理由，让女生觉得你是喜欢她的。

例如：女生问你：你为什么喜欢我？这个问题，事实就难倒很多男生。如果你试图回答：因为你很漂亮，所以我就喜欢你。但是往往如果你不是因为她的内在而喜欢她的话，或者没有一个合理化的理由让女生觉得你喜欢她的话。那她就会觉得你是一个花花公子，你只是想跟她上床。

3. 第三个误区：寻求她的认同

而这一点往往是很多男人都会犯的一个很重大的错误。通常我们去讨好女人，或者去寻求她们的认可，因为我们会认为我们这样子女生就会喜欢我。事实上并不是我们所想像的那样。

比如说女人喜欢哈巴狗，但是女生是不会喜欢上像哈巴狗的男人。你可以去问任何一个女生：她是否讨厌整天围着她转圈的男人。女人会对于寻求她们认可的男人是非常反感的。

其实，当一个女生喜欢你的时候，你不需要干再多的事，就算你跟她只是聊聊天，她也会感到非常的开心；而当一个女生讨厌你的时候，你干再多的事，就算你给她一个地球，给她一个女王做，她也不会感谢你。

寻求她的认同，原因你太过在乎她对你的看法，而且只有低价值的男人才会尝试去得到女人的认同，因为高价值的男人，是不会在意女生是如何的看待他的。而且只有低价值的男人，才会通过炫耀自己的东西来得到别人的认可。而往往越是拥有更多东西的人，他是越不会拿出来炫耀。你什么时候见过李家成说自己是亚洲第一首富？他也不会整天把这句话整天的放在嘴边。

所以不要去尝试去得到女和的认同，而往往你想要得到她的认可的同时，就会显得你处在一处低姿态的位置，她就会认为她的姿态是非常高，那你们互动会变得非常的吃力，非常的辛苦。

4. 第四个误区：花钱买爱情

这个很明确的意思就是：认为花钱在女生身上，买礼物给她，带她去高级的餐厅吃饭，就会得到相应的回报。跟她一起去逛街，看电影，买衣服就去争着去结账。

你可以回想一下，你有多少次送花给女生，请她去看电影，送她礼物，她就成为你的女朋友？

事实上是你要想的是：如何跟她在互动的质量方面去改善，而不是在互动的形式上多变多样。

要是当你去对她花钱的时候，这只能给女生非常清楚的反映一个明确信号：你觉得女生不会因为你内在的一些东西而喜欢你，所以你才要花大量的钱让女生去关注你。

你原本的好意，会被女生放大的理解为：你没有自信，没有安全感，所以你才需要通过花钱这种行为去证明你自己。

你应该要做一个真实的自己，你要用你的内在，你自己的特性去吸引女生。而不是说用花钱的形式来寻求爱情。

5. 第五个误区：过早的表露出你对她的兴趣。

过早的表露出你对她的需求感，这是一个无限巨大的错误。

你要知道一个美女，她每天都会被一些陌生的男生去搭讪，假如，她一天被男生搭讪 3 次，那么，一个月就有 90 次，寻从她 14 岁长到 20 岁的时候，那她被那么多的男生搭讪沟通之中，她就会积累了很多跟男生互动的经验（这就是小编经常说的测试型女生），她很容易就能准确的判断出你对她的感觉。

要是你一上去就对她说：你很漂亮，我很喜欢你，过早的表露你的需求感。她只会把你归类到那些烦人的苍蝇中，会把你排除在外，她不会因为你喜欢她，她就会喜欢你。

所以你不能像其他男人一样，你要控制自己。你要做的就是放松点，跟美女搭讪的时候，你要把身体往后靠，然后说一句：你好，你很可爱，我想认识你。

举个例子说一下什么时需要求感：

假说，你跟一个女生发信息：你在干麻？然后这个女生没有及时的回复你，然后过了 10 来分钟之后，人家才回复你的信息，然而手机一响，你就马上回复她：XXSWWSASDFA....., 然后就发过去。然后女生又过了很久才回复你，你一见信息就又去马上去回复她。

这就是显得非常大的需要求感。这样做只会显出 2 点：第一：你非常的无聊，非常空闲。第二：你对她的需要求感非常的强。

更好的做法是怎么呢？当一个女生过 20 分钟才回你信息，那么你也要等 20 分钟才回信息，因为你们是平等的。这样也显得你不着急去等她回信息。

所以你就要懂得如何正确的表达出不同程度的需要求感。但这不是今天所要说了。

6. 第六个误区：不明白吸引力是如何在女生身上起作用的

首先我们要知道：当一个男人看到一个条件很优秀的女生就会喜欢上她，但是女生不会因为你很帅，就会马上的喜欢上你。

或者你有没有注意得到，一个相貌平平的男人，他身边也会有美女的围绕。

所以我们就应当想一想，女人是不是单单的因为高富帅就能被吸引呢，还是有别的某一些特别的地方吸引到女生的呢？

我们要知道男人的价值与女人的价值是不一样的。男人的价值不单单只是金钱，权力，与地位。这些只是生存价值，这是一个加分的条件，但是你不能因为你长得不帅，没钱，没地位，就觉得追不到女生。其实你还有很多很多东西能吸引到女生。

7. 第七个误区：缺乏自信，不去尝试

在还没开始之前，就认为女生不会喜欢自己，把自己设限了，你都没开始，就认定了自己的失败。总之会有各种各样的借口，例如：她

一定有男朋友的、我不够帅。

在没有尝试之前，就认为自己失败，事实上，有很多调查，很多女生其实，不是我们想像中那样的，其实你身上有很多的特性，会像磁铁一样吸引女生的。

如果你能为自己找到这些特性的话，你也能吸引到女生。这个我们会在以后详细的聊聊。

其实，你没有你想像中的差，你知道你是什么样的味道吗？你去尝试一下就知道了。每个不同的女生，她会对不同的吸引开关有不同程度上的类型，所以你尝试了这个办法不行，那么你就试试别的麻。所以你就不要一下子就说你不行，每个人都有自己的发光点，只是你没有把这个发光点，没有放在让女生看到的地方。

讲个例子吧：很多男生喜欢高的女生，但是很多人认为高的女生很难去相处，或者高的女生会瞧不起比她矮的男人。其实往往是个人的误区，事实上是越有这样东西的人，越是不在乎这样东西。所以高的女生关注点不会是高矮问题，而是你的自信问题，你内心是否比她高！

动图

8. 第八个误区：把主动权交给女人了，把她当上帝

这也是一个很重大的错误，有些男人总想着可以为女生做任何事情。

如果一个女生跟你说：她想食一个牛肉面，你就马上去开车，特意去买一个牛肉面送到她面前。之前说过了，如果这个女生喜欢人的话，你这样的举动会让她很感动。但是要是她不喜欢人的话，她这个举动无疑是在啥猴子。

女人永远不会被她踩在脚下的男人所吸引，或她不会能被她轻易的呼来换去的男人所吸引。她永远不会喜欢上！！

所以男人们，不要再跟女生说：你是我的女神，你是我的宝贝，你要我做什么都行，就算你叫我去死都愿。一定要去改变这种想法。

9. 第九个误区：不知道如何跟女生打交道，正确的应对她

其实这是一个社交直觉的问题，你要知道，女生是天生的社交高手，她们都懂男人心里面想的时什么，她总能读懂男人的身体语言。

你要相信，当一个长得漂亮的女人，很多男人都会围绕着她，那么她的社交直觉就会成几何级的增长。但是男人呢？男人很多时间，只能是一对一的。

举个例子：当你想吻一个女生的时候，女生她是知道的。而你不知道要怎样做的话，那么她也不会帮你的忙，也不会告诉你该如何如何的做。对吗？

当男人，从搭讪，到要号码，邀约，出来约会，吸引，关系升级，然后到最后，你每个步骤你都必需要知道你什么时候，要干什么事，还有如何干。有可能，一指错，满盘佳输。

第十个误区：不懂得及时去升级

通常一个女生如果对你没兴趣的话，她是不愿意跟你互动的。所以说一个女生愿意跟你互动，愿意跟人约会，那么她在一定程度上是对你有兴趣的。

要是有了吸引以后，如果你没有及时的去升级，没有把握好这个窗口，那么这个窗口就会关上，一关上之后，女生就会合理化的认为，你们的关系就只能在这个阶段。

如果你们在这个阶段呆的时间越长，她就越认为你们不应该向更深的层次发展。所以你要学会如何挪进，身体的接触。

有句话是这样说的：她被你吸引了，你尝试去升级，就算做得不对，那没所谓，可以退回去，找机会再试。但是如果你一直不前进的话，那就只能停止不前。所以你不能让你跟她处在友谊区太久。

最后还有一点补充的，希望通过这个文章之后，各位兄弟可以重新的认识到男对女人间的真正关系，丢弃旧的观念，还是那句话：你有时候不犯错，不掉误区，那么在女生心中是可以加分的。

9.13 你做的最没吸引力的事就是「试图吸引女人」

你可能以为你写的诗、送的花和巧克力和生日礼物、花在她身上的钱和陪她谈心的时间，有一天会令她为你的真心所感动。她的女生朋友们也都觉得你为她做的每件事都是很可爱很动人的，甚至连不认识你的女人、知道了你为这个女孩做的一切，也都会看到你身上的各种好人特质。

如果我问以上的所有女人「那你们会愿意跟这个男人上床吗？」，我告诉你她们必定会这么回答：「噢当然不会！但他有一天会找到对的人的！」

而事实上，女人可能会说你对女生的追求很可爱很窝心，但她们没有一个真的看得起你。你在她们眼中，其实只是个鲁蛇。

你可能会认为这一点都没有道理，女人不是最喜欢罗曼蒂克了吗？让我告诉你事情是怎么一回事：

在你任何的行为背后，如果动机是为了让女人喜欢你，这在女人眼里叫做「意图操控」。当你試著令她喜欢你，你展现的不是浪漫、不是友善，你只有鬼祟而已；无论你可能真的很浪漫、很友善，也没有任何想要操纵对方的意图。

原因是，你任何试图赢得女人欢心的行为，都在规避女人感情运作的自然方式；你在试图打破人类演化下来的基因组合。女人看到的是，你试图用浪漫、友善的手段购买性和情感关系。女人恨透了这种行为，因为如果你能够影响她们的情绪状态，你就夺走了她们的能力（操纵男人情绪状态是她们与生俱来的本事）。

「是否要喜欢你」是她的选择，不是你的；而任何操纵她的选择的意图都是恶心鬼祟的。

女人想看到的是，你只是「做自己」，然后如果你够幸运的话，她会发现自己深受你吸引。试图说服她选择你，是最快淘汰你自己的方式。你只显露了你别无其他女人可以选择，所以女人视你为鲁蛇。

女人其实根本不欣赏你「试图」为她们做的是任何事，你正试图吸引她们的事实，对她们而言就是「操控」。

这是为什么任何读到我的文章的女人会深深地痛恨我和我的讯息，认为这是非常鬼祟、变态、操弄的，她们会说真正聪明的女人不会落入这个陷阱里。因为即使我鼓励你做的是提升自己的人生、成为更好的人，但我强调了这是女人真正会受你吸引的途径，于是女人会认定这是「意图吸引她们」，然后极度反感。然而当她们在现实生活中遇见任何一个已经改头换面的你们，她们只会觉得你是个很棒很酷的男人，和其他那些「拼命尝试」的怪胎都不一样，当然那些怪胎也包括读著我的文章的人们。

所以我要告诉你的是，停止试图吸引任何女人，百分之百地专注于你自己。

你也许会担心如果你完全只做自己的事，女人就永远不会注意到你。如果打电动、吃垃圾食物、天天对著 AV 女优尻枪是你所谓「自己的事」，那你该停止做这些对人生没有帮助的垃圾，你该开始重训、均衡饮食、在事业上奋斗、学习新技能、接触更多的人、熟练社交手腕。

是的，「成为一个更好的自己」比天天行尸走肉辛苦多了，但你会得到你的奖赏：不是女人，而是一个值得你骄傲的人生。你每天醒来会拥有劲，当人们只能被动地应付日常生活、你正在通往成功的道路上昂首阔步。你会热爱你的人生，而顺带一提，女人爱的就是这样的男人。

9.14 为什么你的恋情总是短暂如烟？

前几天谈性说爱的小编荷小爱问了我一个问题，为什么有些人经常在恋爱一段时间后就找各种原因分手，比如说对方不关心自己，或者说对方的坏习惯自己受不了，为什么会这样？

我想了想，还真是有些心理学的理论可以解释这样的现象。

三种爱恨一线的人

日本知名精神科医师 YuukiYuu 曾整理过一些恋爱心理学研究，将那些热情急速冷却下来的人，分成三种。

1. 将对方过度理想化

在爱里面我们都会希望对方符合自己的某个期待，好像事先画好了一个格子，希望对方可以符合我们想象中的样子。

当然，在一开始的时候因为身体里面荷尔蒙的作用，我们很容易对对方形成正向的错觉理想化（就是正处于恋爱关系中的恋人们把对方理想化的现象）。热情消退之后才发现，原来自己一直爱的并不是 ta，而只是想象中的 ta。

2. 以偏概全的认知扭曲

或许你曾经遇过有一些人，ta 们对感情的想法很极端，好像很容易受伤、或者遇到一些小事就退缩。很有可能 ta 们在成长的过程当中，形成了一些认知扭曲。

弗里曼（Freeman）以及斯特伦克（Strunk）和鲁贝伊斯（De Rubeis）曾经讨论过九种认知扭曲，在恋情里比较常见的有以下几种。全有全无的思考：除非 ta 在我每天下班的时候来接我，否则 ta 就是不爱我。读心术：ta 应该知道我很讨厌紫色，难道 ta 都没有发现，我收下礼物的时候脸上尴尬的表情吗？负向预测：ta 今天过了十点半还没有打来，我想可能是 ta 已经感到厌烦了吧，或许我应该在 ta 还没厌倦前首先提出分手。

这些认知扭曲共同的特征，就是通常它们都没有什么明确的证据，而是用夸大、灾难化、或者是过度概括的方式去理解眼前所看到的事实，进而推测这段感情没救了。

3. 认定对方是真命天子/真命天女

也许你会认为，我和另外一半的关系是天作之合、天造地设，或者是刚刚认识对方，就觉得“天哪！我这辈子一定没有办法再遇到这样的人！”于是很快跌入情海。

心理学家尼（Knee）的理论中，ta 们是属于相信命运的人。

当然，这种命中注定的想法有好有坏，根据香港的李教授在多伦多大学的研究，当我们要这些情侣去回想关系中的快乐记忆时，ta 们会比

其他情侣对自己的关系更满意一些（不过在统计上面并没有到达显著差异）；但是，当要 ta 们去回想一些冲突或是不好的回忆时，ta 们对这段关系的满意度就明显的变低了。

为什么会这样呢？因为如果你一开始就觉得两个人超级适合，当面对困难的时候，心中就会有一种：“怎么会这样？不是很适合吗，为什么还会出现不合的地方？会不会我一开始想的是错的？”于是，两个人就很难一起解决困难了。

越爱，越想逃

荷小爱在和我交流时，还曾推测：那些恋爱还没温热，就吵着要分手的人，会不会有一种可能是：ta 们内心深处担心自己的缺点被对方发现，所以才先分手以规避这样的风险。

我想，与其说 ta 们是担忧自己的缺点被发现，不如说是怕被伤害。如果你仔细回想过去自己经历过的感情，一定会发现一件惊人的事情：只要是你爱上的人，往往也会是那些勾起你伤痛的人。因为当你进入一段关系，势必要交出一些自己的弱点，在这样的过程里面，你害怕受伤害。这样的感觉，就跟早年你还没有能力独立生活的时候，与父母的关系类似。

每个人的童年或多或少都经历过那种“不要再哭了！停！”的斥责；明明努力表现，但却没有被看见的失落；大声呼喊需要家人来帮忙，却没有被听见的无助感。

根据成人依恋理论，那些我们在童年经验中暴露的脆弱，会在我们进入亲密关系的时候，再次被显现。这就是为什么，有些人爱的越深，反而越不容易信任对方；这也是为什么，有些人还没有开始一段深刻的感情，就先退避三舍。换言之，在感情里面所有的恐惧，都源自于“有一天可能会被伤害的恐惧”。

伤害与不满是累积的

有些时候我们会以为，改变是慢慢产生的，可是不论在数学、物理、或是管理学方面，我们都常常看到一些“突然改变”的现象——过了某一个点会穿越到另一象限、水超过了 100°C 就会沸腾、员工在某一天突然集体离职。为什么会这样？

根据剧变理论，所有的压力和伤害都是累积的，当我们从热恋的高度紧张兴奋状态，一下放松下来，就容易由爱生恨。可以想象，当自己投入了很多的时间和心力在一段感情里面，对方却和你想象的不一样，你很可能产生一种“自己选错了”，或者是“被背叛了”的感觉，这种感觉如果持续累积起来，愤怒与怨恨的情绪就会随之而起。

练习停在自己的不安里

正因为亲密关系是一段勾起伤痛的旅程，所以当对方“逐渐变成我不想要的样子”的时候，我们通常要给彼此一点时间去想想，是什么戳中了我们的不安？

如果从精神分析与荣格心理学的观点出发，你会发现，这个人之所以变成你讨厌的人，很有可能是在 ta 身上，你看到了自己的“缺点”，而这个“缺点”是你自己不愿意接受的部分；或者，ta 让你想起过去被拒绝或抛弃的经历。

例如，你一开始因为 ta 的“大而化之”而喜欢上 ta，结果却发现 ta 是一个很粗心的人，经常忘东忘西。在几次责骂 ta 之后，你终于发现自己真正生气的不是 ta 的“不谨慎”，而是自己小时候也曾经因为粗心被处罚过，好不容易熬过了那段岁月的你，真的不想再想起、接受那个时候的自己。

当然，你可以选择离开这段感情。可是，在这段感情里没有被解决的问题，往往会在以后的恋爱中，持续地纠缠你。

逃避，是一条没有终点的路。如果你不断看到对方身上的缺点，不断在许多短暂而没有质量的感情里面载浮载沉，或许可以转过身来看看自己，是否有些不敢碰触的不安，有些不愿面对的伤痛未结？

9.15 追女孩，三个核心让你如虎添翼搞定她！

很多兄弟泡不到妞，其实并不是聊天的问题，只是你们喜欢把原因归到聊天上面。那么原因究竟出现在哪里？原因就是你们从来没有把握到把妹的核心之处到底在哪里！还在稀里糊涂的买各种礼物，早晚送红包，每天发早安晚安跪舔妹子。

这些兄弟们真的是够了！朋友们，没有选择的人生是非常悲哀的。妹子们要的从来都不是一个仆从，她们要的是一个真正能带领她的男人。只有你掌握主动权，才能够吸引妹子。无论你现在身边有没有妹子，请记住把妹最终极的核心有且只有一个，那么就是：你要能够像男人一样带领妹子。主导你们关系的发展。

1. 第一核心，自信。

如果一个男人被这个女人吸引是因为她的外表，那么一个女人被男人吸引就是因为他的自信。

我发现大部分的男性朋友，在自己喜欢的女生面前总是跪着的姿态，你们总是从心里觉得，这个妹子比你价值高，肤白貌美大长腿，你们心里面患得患失，害怕失去她，以为除了她就没有别的选择，总是一句话在微信上斟酌来斟酌去的不敢发给她，生怕说错一句话导致女神再也不理自己。

越是在乎，需求感越强，对妹子的吸引力就越低。从而直接导致妹子不愿意理你，你也变的越来越自卑，深深的不能自拔。

之所以在妹子面前不自信，就是因为你太在乎妹子的想法。

所以聊天不舒适，约会也不痛快。回家自己都想给自己两个大嘴巴子。我们经常讲到：想要得到一个女人必须要冒着失去她的风险。那么在这里给兄弟们非常好的两个原则，去化被动为主动，把住妹子。

1，不要在乎女人的想法，按照自己的规划来。

2，你才是这段关系中，最重要的人。

作为一个男人，三条腿的蛤蟆不好找，大街上两条腿的妹子多了去了。你现在首先要做的就是关注你自己。把你自己活好了。取悦你自己。尊重你自己。什么叫做你若盛开，蝴蝶自来？

不要去再用追的方法去撩妹了。追的第一反应就是逃，而且兄弟们，追一个妹子实在是太累了。为什么不把自己活好了，提升自己到一个高度，让妹子来追你。

2. 第二核心，框架。

有框架你就有妹子，没有框架你就没有妹子。框架是什么意思，是指一个人言行的潜台词。就是在一段关系中谁拿得住谁。

很多兄弟们都认为女人是一个难懂动物。女人好矛盾，那么她们的矛盾之处在哪里？女人花毕生的时间都想去掌控一个男人，但是等她真正的掌控之后，她又会觉得你很无聊。什么意思呢？给兄弟们举一个例子。

3. 第三核心，情绪。

你跟妹子相处做好两件事情就足够了，第一个是刺激她的情绪，第二个是共振她的情感。

女人是感性动物，她们需要情绪就跟吸毒的人需要毒品一样。有很多兄弟们在把妹当中犯的最大的错误就是试图通过摆事实，讲道理的方式让一个妹子喜欢上你。

包括一个妹子跟你说分手，你想要挽回，也总是试图说服她，说你们之前美好的事情，让她回到你身边。这些都是错误的方法，谁这样做，谁就越把不到妹子，谁就单身的时间长。

那么怎么刺激妹子的情绪，就是通过你的情绪去带动她的情绪。比如你情绪很嗨，那么你就能带动妹子的情绪，让她也很嗨，如果你的情绪很低迷，那么妹子跟你在一起也感觉到很无聊。

判断你聊天聊的好不好，约会约的成不成功的要素，就是看你有没有让这个妹子有情绪上的刺激。有坏的情绪反应要比没有情绪反应好，有好的情绪反应，要有比坏的情绪好。这就是核心。

9.16 女朋友表现出这些就真的是不爱你了

恋爱期间男生最怕发生的事情是什么，恐怕就是女朋友突然不爱自己了，女生的心思是非常善变的，同时也是经不住很多诱惑的，那样女朋友

不爱你了表现在哪几个方面？

1. 女朋友不爱你就不再主动联系你

女生如果在恋爱中，就会经常主动的给你打电话，问你在干吗，在哪里之类的话题，但是如果一个女生不爱你了，你会发现她和你的联系少了，如果你不主动联系她，她根本就像是忘了你这个人的存在一样。

2. 女朋友不爱你就不再整天黏着你

女生在恋爱的时候，恨不得每天的 24 个小时都和心爱的人黏在一起，所以当热恋的时候，很多男生会觉得女朋友没了自我，太过依赖自己，而这些都是爱你的表现。如果女生不爱你了，她就不会再整天黏着你，甚至在你要求见面的时候，也会拖拖拉拉的，不想和你有过多的接触。

3. 女朋友不爱你就不再介意和异性接触

男人都是占有欲极强的人，当一个女人爱一个男人的时候，她会懂得和别的异性保持一定的距离，但是如果不爱了，她便不会再事事为他考虑，在和异性接触上也不再排斥，甚至一点都不介意被男朋友看到。

4. 女朋友不爱你就会开始变得挑剔

或许在之前她会包容你的一些坏习惯，不会在意你有的没有的，但是如果她不爱你了就会对你吹毛求疵，处处挑你的毛病，甚至于有一些无中生有，这就说明你在她心中已经不是那个深爱的男人了。

5. 女朋友不爱你就会对你的关心不耐烦

两个相爱的人，相处的时候都会欣然接受对方的爱意和关怀，如果女朋友不爱你了，就会开始对你的关心表现出不耐烦，如果到了这个程度，就可以说是她对你这个人也不怎么耐烦了。

6. 女朋友不爱你就会总拿你跟别的男人比较

一个女生会喜欢一个男生，说明男生身上有吸引她的对方，甚至于不会介意男生的缺点。但是如果女生开始总拿你跟别的男人比较的话，甚至是有有点鄙视的模样的话，就要当心了。

9.17 怎么引导女生进行感情投资

爱情从来都不是单方面的付出，否则就会沦为召之即来挥之即去的备胎，所以了解怎么引导女生进行感情投资就显得很重要。聪明的女孩，会要求更多、索取更多，那么我们呢，也是一样的，只有让她也付出的更多，才会对你有更多的依赖。

“为什么我付出了真心，她却对我无动于衷？”有多少男人问过自己这个问题，而且百思不得其解？我之前说过，把妹要吸引，而不是追求。为什么要吸引？因为女人被你吸引了，她才会主动去了解你，主动靠近你。

不过，有了吸引，只是一切的开始，因为只是吸引，你们的关系还没确定，你们需要建立链接，需要互相熟悉，制造暧昧，这个过程中，是男女双方互相投资的过程。

“我追了一个女生 3 个月了，这段时间我天天嘘寒问暖，给她送礼物请吃饭天天发信息，生病又是炖汤的，但是她就是说对我没感觉怎么办，该怎么做？”

现在我坚持每天早上八点信息给她今天温度什么的，让她保重身体，坚持了好几个月了。”

这是一个兄弟的留言，我看了就觉得心痛，因为这种情况，绝对不是个案，很多男人都遇到了这样的烦恼，你付出真心，无微不至，却得不到心爱女人的爱。而且，一个男人付出的越多，陷得越深。

为什么会这样呢？

因为这女生很漂亮吗？

因为自己是个 S B？

因为你爱她？

真正的原因，你可能难以接受，是因为不甘心，但这就是人性。

你在路人见到一个美丽的女人，你根本不认识，发现他有男朋友了，你会沮丧吗？肯定不会吧。因为你在她身上没有投资，最多只是意淫一下而已。

男人明知道没有结果，却越陷越深的原因，就是不甘心，为什么不甘心？为什么我这么努力，付出了这么多，还是得不到回报？所以就很不甘心。没错，就是因为不甘心，因为你投资太多东西在这女人身上了，时间、金钱、体力等等，所以你很不甘心，你很在乎。如果你能够理解我上面讲到内容，那么，恭喜你，你知道了人性的弱点。女人可以这样对付男人，男人也可以这样对方女人，让她对你死心塌地，因为这是人的共性。

那么，怎么引导女生进行感情投资？

最简单的当然是金钱上的，但这是最没有技术含量的，而且容易引起女人的反感。

如果女人愿意和你出来约会，这也是一种投资，她把时间投资在你身上了，要和你约会那么久，去约定的地点，交通费用多多少少还是有的，这就是投资，一分钱也是投资，一块也是投资。

我想强调一下，重点不是让女人投资了多少，而是她有没有在你们的关系进行投资！付出时间是投资，说话的时候提供话题，提供谈资也是投资，让她有了情绪也是投资，因为一旦她的喜怒哀乐跟你有关，她就会想着你。容易得到的，每个人都不会懂得珍惜。当你在常温中，你可能不需要火来取暖，如果你被困在雪山中，甚至愿意点燃钞票来取火，因为温暖来之不易，这是人性。

我为什么强调要吸引？因为一个漂亮的女人，被很多男人追求是很正常的，然而，她只对吸引她的男人感兴趣。如果女人对你感兴趣，她会愿意加你微信，看你微博、朋友圈、QQ空间等等所有的东西，相信我，女人绝对会这么做。当女人在尝试了解你的时候，女人就在投资，因为她付出了时间去了解你。所以，千万不要忽略自己的形象建设，不仅仅是外在形象，还有社交平台上的价值展示。这种投资是最有效果的，比如：你跟她说什么电影很好看，什么地方的东西很好吃，她如果去做去看了，都是一种非常有效的投资啊。

我曾经泡过一个妹纸，我不喜欢和女生在网上长聊，包括自己想泡的，不过我会想办法让她对我投资。有一次，我给她发短信，说：我昨天加班太忙，可是明天还要早起，我怕明天会无精打采，你的声音很好听，你可以明天打电话喊我起床吗？当然，这种事情，要在建立吸引之后才干，不然妹纸会觉得你神经病。

喊了一次，我第二晚又给她发信息：完了，你的声音我戒不了啊，怎么办？我可以再无耻的让你明天再喊一次吗？就一次。

唉呀妈呀，得寸进尺的节奏，结果第三天我没有要求，她居然早上给我发短息，问我起床没有。这个时候，我果断打电话给她，说：没什么事，想听一下你的声音，我起床了。

如果你和一个女生已经恋爱了，可以对她说一个很小的要求，比如：你让女生每天晚上折一个小星星给你，一次两次算不了什么，折了 100 多次，她对你的投资就很多了，而且这是非常窝心的事情。兄弟，你懂了吗？

无论是恋爱前，还是热恋中，这种小细节，都会让女人加强对你的依赖。

这里，我再讲一下引导女生进行感情投资应该注意的要点。你有没有想过一个问题，她为什么要给你投资？凭什么要投资你？她可以投资的男人多了去了？为啥要投资你呢？对吧？

这些问题的答案，就是吸引。每个人都不一样，可能你是一个体贴的人，懂浪漫的人，肯花钱的人，幽默的人，有生活的人，能让她开心的人等等太多太多了，说到底就是常说的高价值。在现代社会，不会有怪兽追着你跑，生存需要已经不是第一刚需，女人需要的更多的其实是心理上的安全感，还有被关注，被认可的需求。

我的一个前女友，比我大两岁，她是一个公司的董事会成员，在一次社交场合，很多男人跟她交换名片，但是我无动于衷，后来我走到她的附近，只跟她旁边的男人和女人聊天，唯独不搭理她，我知道一个“万人迷”被冷落，被否定是什么感觉，是一种挫败的感觉，她的优势被挑战了，如我所料，她加入了我们的谈话，聊了几句，看她不断的在撩动自己的头发，我就确定她已经被我吸引了，然后我们就认识了。

女人被你吸引的信号，就是“兴趣指标（IOI）”，不在本文的范围。你和女生约会的过程中，可能会有女生让你提个包包，或者问你问题，或者让你做一件事情。当女人尝试让你投资的时候，反而是你引导女人投资的好时机。

比如：大学里边。很多女孩会找男生“帮我修电脑。”你就可以要求她做一件事情，比如：有什么好处、有什么奖励，比如：你要请我杯奶茶，介绍个漂亮妹纸给我认识等等。很多哥们去帮女生修电脑，真特么去修电脑，然后也没有然后了。“好男人修电脑，坏男人床上搞”，比如：女生问你以前谈恋爱的过程，或者小时候的经历，你也可以去引导女生投资，你可以说“我以前的经历超奇葩的，XXXXX，你可能无法相信我们是怎么分手的，你请我 XXX 我就告诉你”。

很多时候，女生主动微信你，或者 QQ 你，或者找你，打电话给你，你都可以回“怎么了，是想请我吃饭是么？”当然，你要用开玩笑的语气说。

除了这些容易理解的投资，还可以让女人产生情绪波动，主要是通过约会过程中，制造意外，惊喜，感动等等，让女生的情绪不断变化，从而让她回味无穷，记忆犹新。比如：

约会的时候，你快到的时候，给她发短信，说不好意思，路上遇到个老奶奶摔倒了，我要带她去医院。这个时候，她可能会有点失望，然后你偷偷出现在她身旁，或者双手蒙着她的眼睛，玩猜猜我是谁。制造情绪的变化，这个需要自己变通。

世界杯在火热的进行中，点燃了球迷的热情。世界杯期间，你可以看到两种类型的球迷。一种球迷，会始终支持一支球队，哪怕这支球队表现很不满意。一种球迷则是没有固定的支持对象，谁踢得好，就会特别支持，不过有时候看到一支球队落后太多，会反过来支持弱队，希望落后的球队能够扭转劣势。你有没有想过，为什么有些球迷会这么喜欢一支球队，有些球迷却没有立场，只是凭着感觉去欣赏比赛？

原因很简单，就是“投资”。很多铁杆球迷，因为长期支持一支球队，不仅买球队的球衣，还长年关注球队的新闻，球星的动态，甚至球星太太的八卦，如果有球队来中国踢比赛，甚至会到现场去看球。这些行为，都是无数

次的投资，不断巩固心爱的球队在心目中的地位，投资越多，越难以撼动。现在中国有很多阿森纳球迷，即使8年无冠，依然支持，就是这个原因，本质就是为这支球队付出了太多心理上，行动上的成本，所以不离不弃。

其实，两性关系亦是如此。很多兄弟看了前面的文章以后，前期的吸引都做的不错，女生非常喜欢和她聊天，释放了很多兴趣指标。因为吸引来的太快，关系升级非常的顺利，甚至当天就完成了“推倒”，不过很快又和女生分手了。

主要原因，还是这段关系里，男女关系缺少扎实的基础，或者说是彼此之间的投资太少。这一点女人做的比男人强很多，女人喜欢考验男人，其实就是在引导男人投资，让男人陷入被动，以满足自己的安全感。

我以前的文章提到过，如果收到女生的兴趣指标，就需要通过“服从性测试”，来判断她的兴趣指标是真实的，还是伪装的。判断真伪是一个很重要的原因，做服从性测试的另一个目的，就是引导女生为你“投资”。

那么，引导女生进行感情投资有哪些方式呢？投资的分类：

- 1、时间投资
- 2、精力投资
- 3、感情投资
- 4、肉体投资
- 5、物质投资

时间投资：如果你的大部分时间都用在在一件事物上，或者是一个人身上的话，那你必定会对这件事或人有依赖或不舍。女人也是一样，当她的时间都拿出来和你来聊天互动，那她把全部的精力都用在在你身上，必定会对你有依赖感。比如：一件事情你花了很多时间去完成它，那还没有完成好，但是你已经花了这么多时间了，你又舍不得半途而废，就是这样的道理。经济学上，可以用“沉没成本”来解释。

精力投资：女人在和你互动的过程中，你诱导女人对你投资时间和精力，让女人每天叫你起床，叫女人帮你做事情，叫女人帮你买东西帮你按摩，那女人付出的一切一切会产生感情。比如：一个女人对你只是有一点好感，她每天去送饭给你吃，每天去接你下班，那么时间长了，她花了很

多时间和精力投资在你身上，她会想从你身上得到认可，只是是一种奖励，这种奖励可以是夸奖也可以是你自己。如果你她付出了这么多精力在你身上之后，结果你却不以为然，她会觉得委屈的，会产生失衡心理。

感情投资：你在和女人互动过程中，让女人付出真正的感情，一旦付出了真情后，她会特别在意你的言行举止，也只有真情被欺骗被背叛才会痛，才会非常难受。让一个女人为你付出感情，是必不可少的。有姿态的男人，不应该只满足于女人的暧昧，要告诉女人玩玩就滚蛋，只要真心

肉体投资：肉体投资是关系升温的利器，有时候甚至不用说什么，直接用肢体语言告诉目标，kino 目标让关系升温，肢体语言永远大于你所说的话 当一个女人为你献出身体，或者愿意和你亲密接触，就意味着她将是你的女人。

物质投资：顾名思义就是让女人送你礼物，买东西给你，或者是给你金钱，一切物质在内的东西，当女人付出越多的时候，也就代表你在她心中的位置越重。我用的比较少，因为我对物质的要求比较低。让女人为你付出时间、精力、感情、肉体、物质，她的一切都是你的，一切都为了你，那么你就是她最重要的人，当她付出的越多，越想得到回报，越离不开你。那么你离开她之后，她就会失衡 就会不甘心！我不建议你玩弄感情，这不符合我的价值观，对方愿意为你投资，你也需要做出回应，作为“奖励”。

好了，说说如何让女人为你投资吧。

1、让女人花很多很多时间陪你聊天，陪你逛街，帮你参考网购商品之类的东西

2、让女人叫你起床，让女人给你打电话，让女人给你出主意。

3、让女人全心全意爱你一个人，真心诚意和你在一起

4、让女人和你接吻，和你拥抱，和你……

5、让女人给你做饭，给你按摩，给你洗衣服，帮你打扫房间。

6、让女人帮你拿东西，让女人帮你写东西，让女人帮你修改文章。

7、让女人讲笑话，讲故事给你听，唱歌给你听。

8、让女人买衣服给你，让女人买礼物给你，让女人投资金钱。

9、让女人吃醋，让女人担心，让女人思念。

10、让女人爱你，让女人恨你，让女人离不开你

阿里巴巴董事局主席马云说：“舍得为自己脑袋上投资，才能换得开阔的眼界和独到的见解。”正如马云所言，其它东西可以转瞬失去，唯有智慧是任何人也拿不走的。信息时代，唯有多为“脑袋”投资，才能换来更准的决策。为“脑袋”投资的最佳方案就是学习。

9.18 男生该不该让女生买单引导女生付出的技巧

很多把妹技巧里都说到追女孩子的时候要对女生好，所以一些男生就真的为喜欢的女生掏心掏肺付出很多，甚至沦为了女孩的提款机到头来人财两空。

大家都明白一个道理你投资金钱到股票房产甚至彩票想的都是有回报才会这样做。没回报你那是在散财为祖国做贡献了。

你投资金钱时间到感情上也是想得到回报，但是你付出人力心力物力的时候，女孩投资过什么吗？如果女孩什么都没有投资过，她能想收回成本赢取你做她男朋友吗？

筛选女人和做女人奖品的时候，是你主动列出一定条件来筛选她，她试图让你喜欢她的时候，她就开始投资了，一旦人投资了时间金钱就想收回成本，她在你身上投资的话，收回成本就是你了。

所以不要因为你有点钱就把所有单都买掉，这也是一个测试，看女孩是否对你有一些兴趣，如果她不花一分钱，不管是什么样的女人，你都不可能成功的。

讲投资，也绝对不是说所有的单都让女孩买，有时候你也必须投资些，但是必须是你主动的“你愿意给人家的”。

这样才能让女人觉得你有安全感，如果等到女人要求你再付出，那基本没有什么效果，在女孩眼里变成一个小气的不像男人的恶劣印象。

一般女人都认为自己是被喜欢的，所以你不喜欢她，反而她试图让你喜欢她。

在开始阶段，不要比女人投资更多 (让女人先投资)

我很害怕我讲了以后，很多朋友只会一味的让新认识的女人付出，一味的让她们请吃饭、看电影、喝咖啡，就像吃软饭一样认为这就是让 MM 投资，并且会得到 MM 的青睐。

物极必反，你这样做会让她认为你是一毛不拔的小气鬼。

先说一下

“在开始阶段不要比女人投资更多”的几点好处：

01 让女人觉得，你不是一个随便就对女人付出、献殷勤滥情的男人，从而建立你的高价值高标准。

02 女人能感觉到你和大多数追求她的男人与众不同。

03 女人会想你到底会不会喜欢她，说过了美女渴望全天下的人喜欢她。

04 减少你的花费，还能避免成为烂好人。

在开始阶段不要比女人投资更多

这句话如何理解呢？

我觉的不一定非要让女人先请你才能请，只要做到你不是献殷勤就行讨好她就行了。

例如：你们说好了吃饭她买单，但是之前的饮料啊，娱乐活动啊你都买过单了，总体上两人花费差不多就可以了。

我会在和女人的互动的时候找一个理由让她请我吃饭——让她请我吃饭的理由太多了。比如她问我借东西，我帮她搬东西，就能以“我帮助了你”的理由要她请我吃饭，摆出一副混吃混喝的样子 (搞笑一点的)。

我告诉她一件她不知道的事，就能以“传授知识”为由要她请我吃饭。

01 她非要和我聊天，结果我方便面糊了，就得补偿我。

02 她需要我帮她修电脑，我绝对不会带回宿舍修，要一起修，顺便教育他怎么修，然后以传授知识和帮助她为名让她请我吃饭。

03 我会变魔术，我教她一个，再让她帮我按摩等等等等，很简单吧。

如果有时候你觉的她花的钱比较多的情况下，你决定主动付钱

那么这个时候我还会以各种方式来调侃她比如：

01 “还是我请你吧，欠你人情多了，这辈子还不完怎么办。”

02 “今天的菜很不错呀，你带我来吃的很好吃，算谢谢你了，我来吧”

03 “今天你表现不错啊，把我哄的很开心啊，这次我买吧。”

你也可以用你的方法来调侃她、损她。

这样会让女人更加喜欢你，而且你占据着主动。

很多朋友在一开始主动请女人出来吃饭，花时间陪她，送她礼物，献殷勤，你在她心中是不会有高价值和吸引力了。

因为你在开始阶段对她主动投资过多，又没有筛选女人的过程，那给女孩的感觉就是你很烂好人，她不需要做说明就能得到你，所以也不去做什么努力了，如果你条件真的不错，考察考察从追求者中选个最好的就完了。

但是如果你有自己的标准，又让女孩付出一定的东西，那么她自然想要赢取你。

我说过，撩妹的成本不只是钱，还有时间，你一味地粘着她就是时间投资，同样会让女人觉得烦无趣等等。

所以，一定要记得，在某些聊得很 high 的时候挂她的电话，忙你的事情，让她多郁闷郁闷。减少你的一些投资，让你们投资基本持平。

在这里我再结合一些常见现象，从投资的角度说下有些人为什么会喜欢某个女孩。

有些时候女人要你为她着想的时候就是在引诱你进入她的框架，引诱你为她投资。

举实例来讲：

女人要你替她参考或者向你咨询一些问题的时候，她的倾诉和软弱就是引诱你进入她投资陷阱的手段，要你为她投资时间和钱。

如果你献的越深，你越纠结，你可能就爱上她了。

美女毕竟是少数，如果你能深刻理解投资的作用，你引诱她为你做了投资，自然赢取的几率会大很多。当然我们也有投资失败的时候。

她不理你了就是投资失败！

挫男失去一个女人觉得天都塌了，高手失去一个女人没什么感觉。从投资上来说就是挫男为女人投资太多，做牛做马，累死累活，最后没得到

什么回报。

而高手，双方投资都差不多，也没做什么当牛做马的事情，失去就失去了，没什么大不了的。

诱导对方进行投资，在相处的过程当中是相当重要的一步，幽默和讲笑话的本事固然重要，但是如果你能诱导对方在你面前讲笑话给你听，逗你开心。

我觉的幽默感对我有致命的吸引力，你的幽默感怎么样，给我讲个笑话看能逗笑我吗？如果没有诱导对方投资，对方通常就不会知道，她是如何赢得你的喜欢和感情的。关系也不会得到深化！

问她是否会做饭，问她厨艺怎么样，让她去展现自己的才华让她多说自己，她会感到很愉快。

她展现这些就是为了赢得你，你能做到诱导她投资，那么你很可能就成功了。

追女孩的时候，很多男生一上来就表现出无微不至的关心，其实这往往是错误的。关心应该循序渐进，否则对方就会有压力，而且很多时候女生需要的是关注。有了关注，你们才能更好地交流，你才容易知道对方需要什么样的关心。

我们再说一下买单的规则。买单的规则是根据男女当下的关系决定的。

第一个规则，如果你们是普通朋友，谁提出邀约谁买单。一切跟约会有关的开销，比如饭钱、交通费、景点门票，由邀约的一方买单。通常也就是男生买单，因为一般都是男生约女生嘛。其他和约会没什么关系的消费，比如女孩子突然要买个牙膏，这个男生不用管。

第二个规则，如果两个人是好朋友的关系，日常的小开销男生也可以帮着买单。比如约会之后，女生去超市买了点儿生活用品，男生可以也买点自己需要的东西，然后就顺便一起结了。但是比较大的开销，比如路过服装店，女生试了一条几千块的裙子，这个男生不用管，站旁边赞美几句，表现出关注就可以了。

第三个规则，如果是情侣关系，而且男生的收入比女生高，在对方愿意接受的前提下，你可以本着量入为出的原则，替对方的生活开销买单。

除了上面这三个原则，还有几个常见的情况。一般喝茶吃饭默认都是男生买单，遇到了抢着和你买单的女生，你要和她对着抢，因为姑娘对咱太好了，咱要对她更好；而遇到要跟你 AA 的女生，你就跟她 AA，因为姑娘不想亏欠你，你要让她放心。对于那些只是普通朋友关系就借钱的、充话费的、索要礼物的，交往可以立刻进入破罐破摔模式，不必有任何留恋。

9.19 如何建立追女生时正确的心态

什么是正确的心态⁷？

你和女生从认识到确定恋爱关系，包括确定关系之后的恋爱相处以及挽回女生的过程当中，什么阶段做什么样的事，你在做这些事的过程中，你的所思所想，你的情绪如何，你的态度怎样，你具体的言行，都可以纳入心态的范畴。

心态在追女生过程中的作用听起来比较抽象，实则它无时无刻不体现在你与女生相处与来往的整个过程当中。

你给女生发个消息，她没有及时回复，此时你是怎样的心态？

她没有及时回复你的消息，没有回复就没有回复咯，这不很正常嘛，她可能没有看到或者她不想回，这都很 OK，自己该干嘛干嘛去。

还是你拿着手机内心此起彼伏波涛汹涌的胡思乱想？

难道我刚发的消息哪里有问题？还是她可能压根就不喜欢我？

甚至以为她手机是不是没电了或者她手机是不是被人偷了？该不会是她出什么意外了吧？

虽然只是给女生发消息这样一件平常得再平常不过的事情，可心态好与不好，心态正确与否，所带给女生的感受却可能有着天壤之别。

当你在追女生的过程当中，心态不好的时候，就会因为心里没底，急功近利而画蛇添足，甚至自己给自己挖坑。

拿你给女生发消息女生没有及时回复这件事来举例，我接到过不少男生这样的反馈：

⁷www.jianshu.com/p/7978e6a0382e

他给自己喜欢的女生发消息，女生没有及时回，于是他接连发了很多个消息，甚至接连打了很多个电话。

第二天电话终于通了，前一天他给女生发的消息与打的电话没有取得女生的及时回应，要么是客观上的原因，女生没有看到消息没有听到电话，要么是主观上的原因，女生虽然看到了你的消息或听到了你的电话但她不想搭理你，无论哪一种，女生对于男生的这种穷追猛打感受都不会好到哪里去。

电话一接通，男生话里带着情绪，抱怨女生没有及时回消息没有及时接电话，声称自己十分的担心女生。

虽然男生是想表达自己很关心很在乎女生，可女生本就因他短信电话轰炸而不高兴，再加上他现在还带着这样的语气与情绪说话，女生就更是感觉不爽。

有的性格软弱或者善良的女生会嘴上说声对不起，实际上在心里下定了决心不想与这个男生再接触下去；

有的女生性格比较强势或者在感情上比较理性，会跟男生表达自己的感受，说她与这个男生目前只是认识而已，男生又不是她的男朋友，她没有必要也没有义务去哪里去做什么也要对男生进行报备。

最终的结果是弄得两人不欢而散。

可没几天，男生往往又厚着脸皮跑回去求女生原谅，说不该让女生觉得烦和带给女生压力。

还有的人由于缺乏自信，会自己推翻自己给女生发的消息里的内容，比如给女生发消息约女生出来玩，女生没有看到消息于是没有及时回，男生因为心里没底缺乏自信，在女生没回的时候就又发条消息说：“你不想出来就算了”

结果女生后来看到消息，有些女生会善良的说刚刚在忙所以没有及时回，而有些女生面对男生这样的表现，对男生会兴趣大减，然后的然后就没有然后了。

少年，这只是一个例子而已，但它却是每天都在生活中不断重复的上演着。

可不是每一次这样的错误都能够取得女生的原谅，让你再有机会追她；也不是每一次的错误都像我举的这个例子这样轻描淡写，只是打扰和烦到女生而已，有的人甚至因为自己心态不好，虽然从他自身想的角度出发他是好心好意结果却对女生造成了伤害。

少年，不要因为自己不懂就好心办坏事；

少年，不要因为自己心态不对，就与本来有戏的爱情失之交臂。

所以今天就这个主题给大家谈谈我的心得与体会。

你没那么重要，至少对于目前的她而言。

新手在追女生的过程当中容易犯一个错误，过早的把对方看得过重，过早的把对方看成是此生的唯一，过早的把对方看成是此生的挚爱。

面对感情，我一直有个观点，感情的深浅程度，往往取决于两人一起共同经历的多少。

有些新手，一遇见一个女生，明明最开始是被对方的外貌和气质所吸引，自己不承认这一点，还信誓旦旦的觉得自己十分的深爱眼前的这个女人，哪怕这个他所谓的自己深爱的女人都没跟他单独约过会。

既然觉得深爱这个女人，那么就会在和女生聊天以及日常的来往相处过程中不自觉的表现出来。

于是生活中天天上演着男生和女生八字还没一撇的情况下，男生对女生过于的热情，对女生献上各种殷勤，哪怕女生没有回应他的主动，他自己都能把自己给感动的不要不要的。

男生觉得自己很爱女生，可女生的感受压根不是这么回事。

如果男生心态不对，男生不由自主的对女生过于的热情，这会让女生感到压力而想要逃避；

女生对男生对自己的所作所为感受不好，就不会给男生好的反馈，男生遇到女生不好的反馈的时候就更容易心态不稳，继而出现情绪化以及心态失衡，继而导致男生犯更加严重的错误。

如果一个男人的情感经历或者意识观念上没有真正的理解与认可他与女生之间的感情深浅，取决于两人一起共同经历的多少。

男人就会过早的把女生看到过重，他爱的往往只是自己一厢情愿想象

出来的女人形象而已，他会女生很好，他会做很多他自以为的对女生好的事与行动，给女生买礼物，请女生吃饭看电影，送女生上下班，每天给女生发消息找女生聊天，甚至给女生钱，可女生并不喜欢这样的男人，她们也不喜欢男人这样对她，虽然可能有些女生会因为物质上的东西暂时被收买，但这却不是长久之计，更不是一个追求真爱的男人应该做的事情。

于是男人会遇到女生对他给予不好的回应与反馈，有的男人会及时的进行反思，然后进行相应的调整，而有的男人活在自己幻想出来的爱情世界里面，会尝试向女生表达自己对女生的深厚感情，可他的表达除了感动自己之外，别说感动女生，不引起女生反感就谢天谢地了。

由于有些男生过早的进入喜欢女生的这个角色，过早的把对方看得过重，过早的把对方看成是今生的唯一挚爱，他会不由自主的心态失衡情绪失控的追求女生，对她过分的热情，对她过于的主动，在这种心态和状态之下，他潜意识里会期待女生也这般喜欢自己，他会渴望女生也想他喜欢她那样喜欢自己，他会想要尽快的和女生确定恋爱关系。

首先男生主观上的想法与心态本就存在着问题，我希望更多的男生能够从一开始就能够做好，把握好和女生发展恋爱关系的步骤与节奏，懂得在什么阶段做什么样的事；

遗憾的是由于有些男生主观上就如此心态失衡情绪失控，在遇到女生对他反馈不好的时候，女生明明一个正常得再正常不过的一句话，一个行为，一个表态，都能引起男生情绪上的翻江倒海。

有不少男生过分的关注女生，甚至会去揣测女生发了一个朋友圈，说的到底是什么意思？说得难道是自己？她是不是在暗示自己什么？

少年，女生没有和你单独约过会，即便女生和你单独约过会，不是还没和你接过吻吗？即便女生和你接过吻，不是还没确定关系吗？即便女生和你确定恋爱关系了，她不还是可以跟你分手吗？

你对于女生而言，如果没有感情的实质，就目前而已，你还没那么重要，不要把自己对于女生的感情以及对于女生的想法与期待强加到女生的身上。

她怎么回应你，她怎么选择，都有其背后的原因，若你理解不了，就来

及时问我，我来告诉你她为什么会这样，即便你理解不了，也要提醒自己，这很正常与 OK，因为她有自己选择的权利与自由。

举一些例子：

1，你给她发消息，她没回，没回就没回咯，不要傻里吧唧的去问她为什么不回你消息。

你一不是她男朋友，二不是她老板，三不是她爹，人家不想回你自然就不回你咯，你不问倒还好，问了更是煞风景，还显得你弱势以及不解风情；

2，你想接送她上下班，她提出不用，她提出不想你去接送她上下班，不用就不用咯，不要傻里吧唧的搬出各种大道理试图说服她。

你一不是她男朋友，二不是她司机，三不是她爹，四她又没瘸，收起你那自以为是的对她所谓的好，连尊重女生的意愿与选择都做不到，你离真正对女生好差的老远了；

3，你喜欢她那是你的事，她不喜欢你那是她的意愿和选择，你喜欢她，她不喜欢你，她又单身，她愿意和其他异性出去玩，她想和谁出去玩就和谁出去玩，那是她的权力与自由，你管不着。

有本事就别喜欢她，有本事就转身离开，有本事就让她喜欢你，可如果你只是哭哭啼啼只顾自己的感受，说自己很难受说自己很喜欢她求她给你机会，我建议你还是算了，能干出这种事的人还有什么本事让她喜欢你？

各位少年，感情之事，男女之间，相互选择而已。

做好你身为男人该做的，你想的应该是成为女人喜欢的男人以及成为能够带给女人幸福的男人，而不是做一个把自己对女生的喜欢强加给女人的男人，更不是祈求女人施舍你点爱情的男人。

建立追女生时正确的心态，主要就两个方面：

1，自己知道怎么去实现自己的目的，做到心中有数，追女生的过程中心里要有底，知道什么时候什么阶段该做什么事，知道接下来该怎么做，知道怎样引导和女生确定恋爱关系

2，知道女生为什么会这样，能够理解女生的心理以及在女生目前的这样心理状态之下做出正确的回应

9.20 如何让女人爱上你无法自拔!

谈恋爱的过程，也可以说是一个相互投资的过程。你投资金钱时间到感情上，也是想得到回报。但是，你付出人力心里物力的时候，女孩投资过什么吗？如果女孩没有投资过什么，她能想收回成本赢取你做她男朋友吗？

人性本贱，美女也不例外，她希望更多的男人喜欢她，然后对追求她的男人说我们不可能，这样她才能达到资源最大化；

我们在恋爱过程，要想让女人死心塌地爱上你的话

第一，你必须建立对美女的吸引力。

第二，你要诱导女人投资。

反思一下，你为什么爱到一个女人欲罢不能，是不是当女人给你某种暗示后，你开始陪她聊天，请她吃饭看电影，接送她上下班……当你投资越多时，你就会陷得越深？

要想让女人主动爱上你，你必须诱导她为你投资。你要把自己当成是女人的奖品，你主动列出一定条件来筛选她，她试图让你喜欢她的时候，她就开始投资了，一旦人投资了时间金钱就想收回成本，她在你身上投资的话，收回成本就是你对她的爱；

所以，不要因为你有点钱就把所有单都买掉，这也是一个测试，看女孩是否对你有一些兴趣，如果她不花一分钱，不管是什么样的美女，你都不可能成功的。

讲投资，很多男人误以为是让女生多花钱，在中国让女生买单比较困难。所以在约会过程中，付款比较多时，男人要主动买单，可以让女生花点小钱。比如你请她看电影，让她去买两瓶饮料，这就是相互投资。而且买单时，你必须是主动的“你愿意给人家的”。这样才能让妹子觉得你有安全感，如果等妹子要求你再付出，那基本没有什么效果，在女孩眼里变成一个小气的不像男人的恶劣印象。一般美女都认为自己是被喜欢的，所以你不喜欢她，反而她试图让你喜欢她。

更多时候，投资的重点，是让女生投资她的时间、精力来陪伴你。比如，第一次你主动从北京到上海跟女生见面，那么第二次就要试着要求她

来北京见你。那么女生要坐车，要花时间精力，这就是投资。她从上海转车来北京吃你一顿饭并不容易，如果不是真心有兴趣，不可能为花上一个多小时时间去挤公交。

很多男人以为让女生投资，只会一味的让新认识的美女付出，一味的让她们请吃饭、看电影、喝咖啡，就像吃软饭一样。认为这就是女生投资，并且会得到妹子的青睐。物极必反，你这样做会让她认为你是一毛不拔的小气鬼，也不会跟你有什么继续发展下去的可能。

所以，在吸引女生，开始阶段不要比女人投资更多。因为这样做的好处是：

1、让女人觉得，你不是一个随便就对女人付出、献殷勤滥情的男人，从而建立你的高价值高标准。

2、女人能感觉到你和大多数追求她的男人与众不同。

3、女人会想你到底会不会喜欢她，说过了美女渴望全天下的人喜欢她

4、减少你的花费，还能避免成为烂好人

在开始阶段不要比女人投资更多，这句话如何理解呢？

我觉的不一定非要让女人先请你才能请，只要做到你不是献殷勤就行讨好她就行了。

例如：你们说好了吃饭她买单，但是之前的饮料啊，娱乐活动啊你都买过单了，总体上两人花费差不多就可以了。

可能你会问，如何让女生主动投资呢？例如我想让女生请我吃饭，让她请我吃饭的理由太多了，比如她问我借东西，我帮她搬东西，就能以“我帮助了你”的理由要她请我吃饭，摆出一副混吃混喝的样子（搞笑一点的）。

你告诉她一件她不知道的事，就能以“传授知识”为由要她请我吃饭。比如她非要和你聊天，结果你方便面糊了，就得补偿。比如你会变魔术，你教她一个，你会让她按摩等等，很简单吧！

如果有时候你觉的她花的钱比较多的情况下，你决定主动付钱，那么这个时候我还会以各种方式来调侃她比如：

1、“还是我请你吧，欠你人情多了，这辈子还不完怎么办。”

2、“今天的菜很不错呀，你带我来吃的很好吃，算谢谢你了，我来吧”

3、“呵呵今天你表现不错啊把我哄的很开心啊这次我买吧”

你也可以用你的方法来调侃她、损她。因为你把自己当成是女生的奖品，这样会让女人更加喜欢你，而且你占据着主动。

很多男人在一开始主动请妹子出来吃饭，花时间陪她，送她礼物，献殷勤，你在她心中是不会有高价值和吸引力了，因为你在开始阶段对她主动投资过多，又没有筛选女人的过程，那给女孩的感觉就是你很烂好人，她不需要做说明就能得到你，所以也不去做什么努力了，如果你条件真的不错，考察考察从追求者中选个最好的就完了。但是如果你有自己的标准，又让女孩付出一定的东西，那么她自然想要赢取你。

泡妞的投资不只是钱，还有时间，你一味的粘着她就是你在投资时间，同样会让美女觉的烦无趣等等。所以，一定要记得，在某些聊的很嗨的时候挂她的电话，忙你的事情，让她多郁闷郁闷。

所以，适当减少你的一些投资，让你们投资基本持平。

从投资的角度说下有些人为什么会喜欢某个女孩

有些时妹子要你为她着想的时候，就是在引诱你进入她的框架，引诱你为她投资。举实例来讲：妹子要你替她参考或者向你咨询一些问题的时候，妹子的倾诉和软弱就是引诱你进入她投资陷阱的手段，要你为她投资时间和钱。

如果你献的越深你越纠结，你可能就爱上她了。

美女毕竟是少数，如果你能深刻理解投资的作用，你引诱妹子为你做了投资，自然赢取的几率会大很多。

当然也有投资失败的时候，美女不理你了就是投资失败！挫男失去一个妹子觉得天都塌了，高手失去一个女人没什么感觉。从投资上来说就是挫男为女人投资太多，做牛做马，累死累活，最后没得到什么回报。而高手，双方投资都差不多，也没做什么当牛做马的事情，失去就失去了，没什么大不了的。

所以，在恋爱过程中，一定要把自己当成是女人的奖品，不断地诱导她为你投资，这才是让女人爱上你无法自拔的核心秘诀！

9.21 你从失败的恋爱关系中得到了哪些经验教训？

比如一段失败的关系后，有没有令你发生了转变。而这些转变还能帮助你解决其他的一些生活上的问题，令你变得更加坚强？在走出阴影之后，你还会时常思念他/她吗？请问各位有没有类似的经验和教训可以分享？

我刚刚和女朋友分手，拍拖三年了，毕业大家的期望不一样，但是又曾经深爱过对方。分手也是客观情况，我们两都很和平。但是内心依然很痛，有什么办法可以快速地从分手的阴影走出来？

a) 男女通用爱情悖论：

强烈的喜欢一个人，会让你失去曾经让他心动的那些魅力

（在别人眼中你可爱迷人，在他眼中你无趣而且对感情过度索求）

小补充：非恋爱状态，你迷恋到不能自拔的人，通常不会迷恋你

（因为他的两性魅力高于你，不平等还怎么玩）

b) 太爱会很快失衡，尤其是对方和你在感情上不同步的时候，最保险的做法是克制点，不要表现出你已经很喜欢他，他才会有动力主动接近你了解你。太快得来的东西，没有太深的感情基础，他反而容易放弃

c) 不要美化或者神话爱情⁸。

很多女生一旦陷入爱情，就觉得自己的生命已经找到了意义，自己的灵魂得到了归宿，自己的目标从星辰大海变成了厨房和爱。

她们就开始围着男生转圈圈，嘘寒问暖，三句话不离男生。

越是用情至深，收获的反而不是温柔以待，而是对方的不在乎和薄情。

后来男生烦了也就分开了。

⁸www.zhihu.com/question/31421459/answer/102160871

听起来很残忍对不对？可是爱情哪有那么干净，爱情里面也充满了阴谋和算计。

是她们自己不能正视爱情的残忍。

爱情就是一种感情，他并不特别高贵。甚至就是一种需求，跟你饿了要吃，渴了要喝一样的需求。世界上有两种拥有爱情还比较开心的人。第一种是她不知道爱情的残忍，还处于谎言包裹下完美无瑕的热恋期，她还在傻乐。第二种是参透了爱情的不可信和不稳定，然后依然选择去相信他。许多悲剧就是源于无知者的傻乐。

我见过最理智的一个姐姐，孕期跟我说：虽然不知道以后能走多久，但是这段时间他对我的关爱和照顾，足以滋养我的一生。

怀孕的时候女人是最需要男人的爱的，她还能如此理智，知道这段感情以后可能破裂，我很佩服。

你说你很爱一个人，爱的死去活来。你爱他的什么？

I love you not because of who you are, but because of who I am with you.

你爱的是他让你感觉良好，你是自私的。有时候他对你不好你也还爱他，那只是你有受虐倾向，你在享受痛苦。

不要贪，他爱你也不代表他全部的属于你。月亮你想有，六便士你还想要。太贪了一些，你不能什么都想要。

如果你理性一点分析需求，你会发现你们在一起可能是因为他对你外表和身体的渴望，而这种渴望如果不加强就会耗尽。如果没有另一个点去吸引他，那很快他就会腻了。这时候他的表现就是忙了。发短信回的慢，聊微信没时间，打电话在开会。他只是跟你交配的次数够了所以腻了。

所以爱情要继续长久的运行下去，要有战术，要有战略。不是你认为你们是真爱，就可以永远在一起。看起来很感人的忠贞不渝的爱情很多时候是因为有一方死的早。爱情很多时候是交换需求，很多人说结婚之后

爱情变成了亲情，那是因为爱情很多时候是荷尔蒙和性的吸引，很快会腻，换成另一种情感的安慰，半衰期更长。

不要以为他爱你就不会算计你，他的种种选择，比如生日的时候送你一个让你不满意的生日礼物，并不是他真的不会挑礼物，那是他各种权衡之后选出来的。他不怕你生气，或者说他觉得你没有那么重要。

你们总说一些好男生得不到爱情？什么是好男生？根本不敢付出，不敢花精力。或者方法让人不喜欢。谁跟你们说努力了就一定有回报呢？这是公正世界假设的偏见。

不要用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰，他们追女生的方法让人反感是因为他们在战略方面懒惰了，你们看到的渣男可不懒，他们花样翻新。

这个世界上，阴谋和爱情可以并存。一个女人爱一个男人，她可能还想通过小小的算计弄一笔钱。一个男人爱一个女人，但他也在做好退场的准备。

爱情没有特别伟大。

你们看你们上一辈人，谁整天把我爱呀爱呀爱呀的挂在嘴上？并不是因为他们俗，他们被世俗磨去了追求真爱的勇气。

而是阈值高了，被打过脸了。

曾经以为无可替代的人被替代了好多次，曾经恋恋不忘的那些美妙时刻回想起来也越发平常，曾经的爱人目送她结婚生子心里再也不能泛起一丝涟漪。

他们就不好意思再叫嚣爱了。

他们都是实干家，遇到小三可以抛弃妻子净身出户的那种，你说他们不会爱？

知乎上有个问题『婚后遇到今生挚爱怎么办？』很多人在下面批评他，说他背叛了他妻子。一年前的我也是这样批评他。

后来我觉得我错了。我之所以义愤填膺，是因为我把我的立场预设为妻子那边。是因为我渴望通过一个迷途知返的浪子的故事，来帮我强化对婚姻牢固的认识。不然我就会开始质疑。

但其实婚姻就是不牢固的啊。感情是善变的，戒指和誓词都不能保证什么。那只是我们的理想主义。

那个人，当年他爱上他的妻子，无疑是爱情。那后来爱上小三，就也是爱情。爱情就是这么善变，不美。

你对他一万种好，比不上一具新鲜肉体的刺激。

你们看很多原配，挽回爱情的方式就是要么冲进整容院，一段失联之后焕然一新的出现在他面前。这种挽回，是新鲜的刺激。

要么是用过去打动他，喋喋不休的试图感动他，他想要了就给，他不想要的时候就忍，放纵他容忍他，听他的话。她们以为她们挽回了爱情，其实她们是当了性奴而已。爱情就是这么龌龊，不美。

一段长久的爱情必定是一个人有受虐倾向的。

不过也不用绝望。知道爱情的善变，才能对症下药。

要是爱情毫无弱点，你甚至根本无从下手。

所以你得学着用脑子谈恋爱，爱情就是双方的博弈，你们有合作，但千万不要忘了，资源是有限的，你们也在竞争。

许多文学家把这种竞争包装一番，说这叫『经营』。

什么感情都需要经营，你还一言不合对你妈失望呢。友情、亲情、家庭都需要经营，这么想是不是好多了？

博弈的本质就是让步，虽然单方面你会让步你会吃亏，但从整体来说，你们是赢的。如果谈崩了，可是你们双输。

欲擒故纵、瞒天过海、声东击西、笑里藏刀、美人空城，古代智慧三十六计，放在现在就是为你们恋爱中的人准备的。

如果你觉得麻烦，你可以不谈恋爱啊。爱情就是庸人的避难所。孤独才能让人升华，爱情自己不能做成任何事情，是他激起来的欲望和痛苦让你做成的。有些人如我，宁愿把这个时间精力放在其他地方呢。爱情方面可以退而求其次，找个玩伴也挺好，没事别联系，有需求再聚。这种状态会让你稳定，稳定可靠是现代社会必须的品质。

我今天说的话足以让很多人从早上开始就不美好了。但你们先不要急着反驳，先反思一下，你们之所以如此激动的为爱情辩护。是无知者的盲目？还是看透爱情之后依然选择相信他？后一种，我接受。

- d) 1. 能做到的事情再开口承诺小到戒烟少玩游戏⁹，大到订婚将来去哪里发展，如果你做不到，老老实实说你做不到，给出你的解释。不要为了这一次女朋友不生气，这一次女朋友不和你吵架而下空口承诺。当女孩子因为你的一次次失言攒够了失望时，她转身离开的姿态是你跪地求饶多少次都换不来的。
2. 三观问题，越早讨论清楚越好我发现身边越是异性多，越和另一半关系稳定的人，他们越注重三观。因为这些人越来越意识到三观相同多么重要，而且也意识到了三观是很难改变的。两人相处不要因为长得好看对眼了就直接在一起了，你们的颜值决定你们在一起有多快，你们的三观决定你们在一起能走多远。
3. 两人相处，要懂得投桃报李，相互回馈男孩子不应该一直当女孩子的提款机，女孩子也不应该一直当男孩子的小金库。现在在校的学生，钱都是爹妈给的，是让你好好读书好好交朋友，不是让你养老婆养老公的。出去吃饭看电影都可以，但是一定要记得回请和要求另一半回请。哪怕你请女孩子 300 元，女孩子回请 30 元都行，看重的不是钱的大小，而是懂不懂得回馈别人。一味地投资只会让你触发沉没成本效应，越来越离不开这个人，也会让另一个人恃宠而骄不懂得珍惜你的回馈。
4. 当你很忙很烦需要个人空间时，一定要直接说出来男生经常有的时候需要一个人呆一会。我有时虽然没有事，但是我谁都不想搭理，我宁愿

⁹www.zhihu.com/question/31421459/answer/154398787

一个人发呆发一个多小时我都不想回别人一句微信消息。单身时你这么做还行，有了女朋友就别了，因为女生在另一头发消息给你结果你无缘无故一点消息都没有，女孩子会担心，难受，焦虑。我现在习惯直接说：我想一个人呆一会，不好意思现在不回你消息了。女孩子如果追问怎么了，我就说等我静一会我和你慢慢说。大部分情商没问题的女生都会给你一点空间，然后自己去忙自己的。

5. 你不能只靠相濡以沫来维护这段感情不要再信那些什么“爱情变亲情”的鸡汤了，求求你们了谁告诉你们和另一半天长地久是最浪漫的事了君不见多少中年夫妻回家大动干戈，边吵架边说自己当年真的是瞎了眼你以为执子之手与子偕老是对女孩子最好的做法，殊不知有时候女孩子说，子快松手你不走我走长期关系的维护需要学习，更需要两个人不断的提升自己的见识和涵养，只有不停的进步才有更深层次的互动

6. 你要知道什么不是爱喜欢不一定是爱因为你对女生投资太多而产生的“舍不得她离开”不是爱因为在你低谷时女生拉你一把而产生的感激，也不能称之为爱女生和你玩的很开心，不能代表她爱你爱这个东西，不是随随便便就能找到的，也不是谁都可以见到的不然从古至今那么多讴歌爱情的诗歌佳作岂不是太廉价了。

斯人若彩虹，遇上方有知很抱歉，我见过爱的样子，但是我却没办法告诉你它的形状也很幸运，当你见到它的时候，不用我说，你会懂

e) 对对方好，好到把对方变成你生活的全部，其实是在道德绑架。

在谈恋爱的时候，总有一方会相对主动一些，用力一些，这完全没有问题。但如果用力到生活中处处都需要对方，什么事情首先想到的都是对方，并且把对方牢牢地和自己绑定，这就成了爱情的不可承受之重。很多时候，可能对方已经感觉到不适，但是你对她这样好，对方会感到内疚。

到最后，都分不清楚之前的感情，有多少是亏欠，有多少是爱。

而一旦让对方感觉，和你在一起只是因为你的好而令她感到愧疚的话，

这段关系就离崩溃不远了——因为亏欠那种情感，是不足以长久地支撑双方的爱情的。

爱情是平等的，是双方都能够尊重彼此，而这种“我对你好所以你也要对我好”的隐形的道德绑架，看似可以拉近双方的距离，但其实是以侵蚀爱情为代价的。

一个叔叔在我分手之后给我讲过一个道理：爱一个人的最好的方式，是让她自由。

很多父母在亲子关系中也会有这种问题：认为子女是自己的全部，因此倾尽全力去呵护，同时，不断地干涉子女的选择。

永远不要用力过猛。在任何一段感情关系中，都不要把对方当成你生活的全部，要给对方留足空间，同时也是给自己留足空间。最好的关系，是两个人一起成长，彼此默契但又有各自的事业，给彼此建议但不干涉。

无论如何，不要把你的爱，变成道德绑架的理由

f) 并不赞同“失败的恋爱”这个表述¹⁰。

现在的人对失败或成功的定义，都是从结果出发，略微简单粗暴。

恋爱这种事，最重要的是过程啊。

如果分手了就叫失败，结婚了就叫成功，那真的太多太多恋爱 loser 了。

你当初也是全心全意付出的，你当初也是收获了对方给你的喜悦的，你当初也是爱得心满意足的，至少你付出了，付出就是一种收获。

1. 所以，你要知道的第一个道理是，分手不意味着失败，爱过即伟大。

分手都各有各的原因，归根结底是不合适、不同步。

可能是性格不合，三观不合，家庭条件不合，这种不合长此以往就会导致不爱。不同步可能是她在进步你在原地踏步，她想要婚姻你还只想恋爱。

¹⁰www.zhihu.com/question/31421459/answer/91423722

开始的时候我们都想走到最后，结果相处过程中发现了这样那样的问题，有的人不愿意调整自己，在纠结之后，决定分手。

这是很正常的事情。愿意为了两个人的关系调整自己的人，需要对这段关系的重视，也需要包容和知道自己想要什么，这些能力并不是人人都具备。

不合适，并不意味着你们就失败了。

在事业上，我们都知道要尽力，都知道努力过了，哪怕失败也值得。爱情也是啊。

你爱过，你因为对方体会到了亲密关系带来的感受，就是一件很好的事了。

不是她，你可能还不知道爱是什么滋味，你甚至不知道原来女生大姨妈期间不能喝冰的，原来女生需要的是你在乎她的感受。

这些书本和兄弟不会教给你的事，你都要好好感谢她。

爱过即伟大，我不认为分手就是失败，恰恰是因为分手，我们知道了怎样做到更好的自己 and 需要什么样的伴侣。

2. 在两性关系里，你最多只能做到 50 分。

这是我上次和知友余灼聊天得到的观点。

很多人以为通过自己的努力或条件，可以将两性关系做到 80 分、100 分。

这显然是无稽之谈。

你不可能控制对方的行为和想法，你拼了命的努力，你的最高分值就是 50 分。

为什么我为对方付出，对方不回报我？这就是你想要对方的 50 分，可是你是要不到的。

很多人不知道，想要回报，必须先付出。如果对方在乎你，一定会回报你。不要觉得自己吃亏，要用自己的行为去影响、带领对方。

做好自己的 50 分，对方自然会做好她的 50 分，这样你们才是 100 分。

3. 尊重你的伴侣，平等沟通，学会倾听：不要用“我以为”的思路代替对方做决定。

我们经常听到，“我以为你会喜欢”，“我以为你不想和我朋友见面”这样的表述。

在你以为之前，能不能稍微问问对方的意见？哪怕你不想问，也可以问问她闺蜜的意见。

除了惊喜、礼物这样的事情，其他事情都应该进行平等沟通。

而且往往“我以为”，不仅对你检讨自己先入为主没有帮助，还会成为你责怪对方怪罪你的挡箭牌。

你如果在乎她，就应该尊重她，包括她的意见、朋友圈、生活方式。你可以不按照她的意见，不和她一模一样，但是你应该学会倾听。

什么叫倾听？认真听完她的表述，思考之后再进行讨论，而不是话都不给对方说完，或马上进行反驳。

4. 不要用“我是为了你好”将自己的要求强加给对方，进行绑架。

我们还经常听到，“我是为了你好”这样的表述。其实这是一种绑架。以“我是为了你好”开头的句子，都可以翻译成：我就是想要你怎么样，但为了听上去好一点，显得我不那么自私，我会加上一个前缀——为了你好。

这就跟你想要对方为你改变，你会说，我爱你，但是我不能接受你起床不叠被子这件事。

这和我爱你有毛关系？你不说前半句和说前半句有什么区别？你是不是在为自己找一个听上去不那么“残酷”的表述？

直接说出你的想法，并没有你想象中的难。

尝试平等沟通的效果，会比你用这种绑架好得多。

5. 保持独立的朋友圈，在独处时享受自己的时光。

热恋期的男女恨不得 24 小时粘在一起，但热恋期过后，你就要回归你的“正常生活”。

大家都是社会人，都有自己本来的圈子、生活习惯，不要全部因为恋爱而改变。

我认为合理的时间分配应该是，20% 的时间给自己，50% 时间与他在一起，30% 要给朋友和家人。

可是我看到很多女生基本是 80% 以上的时间都和男朋友在一起，并且剩下的 20% 时间如果不在一起就会浑身难受、仍然想继续在一起。我且不说这样日对夜对会不会腻，你就不怕他抽空去读了个什么进修课程，第二年年薪高出你 50%，然后与你分手？

你当初吸引他的魅力点，如果不能在恋爱后继续保持或增加，你迟早被分手。

他没有再爱你的理由了啊。

6. 爱情的新鲜感不是在出现问题时才去寻找，它需要你时刻融化在相处中。

我发现大部分的男女在意识到需要寻找爱情新鲜感时，已经处在恋情结束的边缘。

其实这已经为时已晚。新鲜感可以从平时的恋爱中就有意识的去培养。

第一方面，你本身。你本身的魅力可以不断增加，比如学多点兴趣爱好，比如读了个什么课程，交了什么新圈子的朋友。当然还有外型的提升。

很多人恋爱后就会变懒，觉得已经有伴侣了就不怕了，开始放纵自己。也不健身，也不打扮，也不出去社交，怎么可能还有新鲜感？

第二方面，氛围。你们平时恋爱的场所、形式都可以增加新鲜感，甚至做爱的形式。去从没去过的地方，去旅行，去尝试些新东西。

7. 学会接受分手这个事实，不爱就是不爱，没有为什么。

其实分手走不出来，无非就是不接受“你们已经分手了”的事实。可是你不接受，它就不是事实了吗？

还想去问对方为什么不爱你了，为什么要和你分手。

这就跟你在工作单位，当领导要晋升他而不晋升你时，你并不会去问为什么，因为你知道问了也没用。

成人的世界就是这样啊，接受，然后往前走。

已经写了很多，但这仍然只是两性关系里的冰山一角。

你问如何更好的恋爱，有没有秘籍或者法宝？很遗憾，没有。我只能告诉你，请你好好感受，并且活在当下。

不要花太多时间在幻想“他的过去”和“你们的未来”，谈好今天的恋爱，已经是一件很漂亮的事了。

至于你们会不会结婚，你们分手了你要怎么走出来，时间会给你一个答案。

也许某一天你在看书，你就突然想不起来他的生日了。只要你不放弃自己，你总会活的比过去好。

仅仅说一点提醒你的话，分手了，千万不要再联系。

我现在也在恋爱中，也和你们一样在学习，在适应。

我目前学习到了两点。

1. 如果你真的喜欢对方，应该考虑对方的感受。
2. 如果你真的喜欢对方，应该倾听对方的要求。

共勉。

- g) 1. 如果历经过太多次失望¹¹，就不要再贪恋对方的好，会重蹈覆辙。
2. 内心的真实想法，一定要自己说出来，而不是等对方猜出来。
 3. 最好的爱情，是两个人能势均力敌。
 4. 不要在情绪激动时做任何重要决定，无论是分不分手，还是戴不戴套。

¹¹www.zhihu.com/question/31421459/answer/153203374

5. 爱情从来就不是一个人的事，不要爱得太过自我，沦陷自己不说，有时还会成为对方的负担。
6. 吵架时，不要为逞一时口舌之快而戳对方的痛点，恶语伤人六月寒。
7. “跟我讲讲你的前任？我不会生气的。”这话是雷，要么是一踩就爆炸，要么攒上多长时间后再炸。说这话的是傻逼，信的，是大傻逼。
8. 如果一段感情只会让你越来越累，结局往往也会不尽人意，倒不如趁早了断。
9. 生活不止有爱情，事业、爱好、朋友、亲人都值得你花时间经营。
10. 不要因为感动、性欲、寂寞而去恋爱，伤害别人也伤害自己，得不偿失。
11. 爱情里没有绝对的平等。付出的多与少，动情的深与浅，都是出于自愿。不要为此斤斤计较，更不要为此去绑架对方的爱。
12. 人性经不起考验，有心思故意设置陷阱考验对方真心与否，还不如花点时间想想如何才能避开这些潜在陷阱。
13. 给对方留够一定的空间、给予充分的信任，是对一份感情最好的尊重。
14. 分手后，对方爱与不爱，和你好与不好，并没有多大关系。不要妄想自己蜕变后就可以挽回对方的心，没意思，也不值得。
15. 既然已经分手，就不要再纠缠，大多数旧情复燃都是重蹈覆辙，何况破镜本身也难重圆，还是多少给自己留点尊严

以上道理，可以听取，切勿盲从，别人的建议再好也只是别人的建议，真正谈恋爱的是你自己。愿你的爱情里，既有轰轰烈烈的炽热，也有细水长流的温情，比心。

- h) 1. 能做到的事情再开口承诺，小到戒烟少玩游戏¹²，大到订婚将来去哪里发展，如果你做不到，老老实实说你做不到，给出你的解释。不要为了这一次女朋友不生气，这一次女朋友不和你吵架而下空口承诺。

¹²www.zhihu.com/question/31421459/answer/154398787

当女孩子因为你的一次次失言攒够了失望时，她转身离开的姿态是你跪地求饶多少次都换不来的。

2. 三观问题，越早讨论清楚越好我发现身边越是异性多，越和另一半关系稳定的人，他们越注重三观。因为这些人越来越意识到三观相同多么重要，而且也意识到了三观是很难改变的。两人相处不要因为长得好看对眼了就直接在一起了，你们的颜值决定你们在一起有多快，你们的三观决定你们在一起能走多远。
3. 两人相处，要懂得投桃报李，相互回馈。男孩子不应该一直当女孩子的提款机，女孩子也不应该一直当男孩子的小金库。现在在校的学生，钱都是爹妈给的，是让你好好读书好好交朋友，不是让你养老婆养老公的。出去吃饭看电影都可以，但是一定要记得回请和要求另一半回请。哪怕你请女孩子 300 元，女孩子回请 30 元都行，看重的不是钱的大小，而是懂不懂得回馈别人。一味地投资只会让你触发沉没成本效应，越来越离不开这个人，也会让另一个人恃宠而骄不懂得珍惜你的回馈。
4. 当你很忙很烦需要个人空间时，一定要直接说出来男生经常有的时候需要一个人呆一会。我有时虽然没有事，但是我谁都不想搭理，我宁愿一个人发呆发一个多小时我都不想回别人一句微信消息。单身时你这么做还行，有了女朋友就别了，因为女生在另一头发消息给你结果你无缘无故一点消息都没有，女孩子会担心，难受，焦虑。我现在习惯直接说：我想一个人呆一会，不好意思现在不回你消息了。女孩子如果追问怎么了，我就说等我静一会我和你慢慢说。大部分情商没问题的女生都会给你一点空间，然后自己去忙自己的。
5. 你不能只靠相濡以沫来维护这段感情不要再信那些什么“爱情变亲情”的鸡汤了，求求你们了。谁告诉你们和另一半天长地久是最浪漫的事了君不见多少中年夫妻回家大动干戈，边吵架边说自己当年真的是瞎了眼你以为执子之手与子偕老是对女孩子最好的做法，殊不知有时候女孩子说，子快松手你不走我走长期关系的维护需要学习，更需

要两个人不断的提升自己的见识和涵养，只有不停的进步才有更深层次的互动

6. 你要知道什么不是爱喜欢不一定是爱因为你对女生投资太多而产生的“舍不得她离开”不是爱因为在你低谷时女生拉你一把而产生的感激，也不能称之为爱女生和你玩的很开心，不能代表她爱你爱这个东西，不是随随便便就能找到的，也不是谁都可以见到的不然从古至今那么多讴歌爱情的诗歌佳作岂不是太廉价了斯人若彩虹，遇上方有知很抱歉，我见过爱的样子，但是我却没办法告诉你它的形状也很幸运，当你见到它的时候，不用我说，你会懂

i) 这是我在过去所有恋爱中，得到的最有价值的一个经验。在我经历了两位数的正式和不正式恋爱后，我终于想明白了一件事。

为什么，我非常喜欢的男朋友，通常没那么喜欢我？

为什么，我不怎么喜欢的男朋友，往往对我非常好？

我本来以为这是人性本贱论，当我认真仔细把我所有前任都思考了一遍后，我得到了一个血淋淋的结论：

我非常喜欢的男朋友的质量 > 我不怎么喜欢的男朋友的质量。

——也就是说，我的另一半之所以没那么喜欢我，是因为我在这段关系里高攀了。反之，我不够喜欢他们，是因为他们没有足够吸引到我，我还有更好的选择。

于是，我的教训是，努力努力地提升自己，不要让实力配不上眼光。

否则，你只能贱卖自己。

更新：思考这些，也是因为身边太多恨嫁的 30 几岁的姑娘。找不到合适的另一半，是因为她们想找一个“自己喜欢的”——这话本没问题。但是以我们这种普通人之资，几乎不太会被人一见钟情了。不被别人一见钟情，又不主动去了解别人，也就没了日久生情的机会。就等着那个自己喜欢的人来喜欢自己。这概率太低了。

说爱情是凭感觉的，无所谓配不配？我却从来都觉得，每个人心里都有一杆秤，只不过称的不止是物质，还有性格、精神层次、道德水平等等。自己没有意识到，但那秤却一直在起作用。也许每个人的称，标准是不一样的。但是从大数据来讲，人类需要的美好生活，也差不了太多，不能歪到外星球去。

希望你喜欢上的人，不要总是无法喜欢上你。这就是我想表达的。

幸运的是，我现在有了一个可以动态平衡的另一半。希望我们可以一起成长。

9.22 作为男人，如何维持你在恋爱中的吸引力

我曾经听过一个美国心理学家的演讲。他说每一段恋爱都会有 4 个阶段。它们分别是：

- 1 暧昧期
- 2 热恋期
- 3 死寂期
- 4 稳定期

他列出了一个数据。有 89% 左右的美国人只能够通过前两个阶段。大部分的人都无法逾越第三个阶段，也就是死寂期。而其实从中国的年轻人来看，也差不多是这样。

恋爱谈到索然无味就代表分手将近。人们会佩服那些一爱就是十几年几十年的人，其实真正该佩服的人是被爱的那个。一定是因为他有那么几点，能一直对爱他的人产生吸引力。

如何让你的女人在细水长流中仍然坚定地爱你？归根结底是要维持你在她心中的吸引力。下面是我凭经验总结出的一些建议，看官们根据自己的情况，“择优录取”。

1. 保持外表魅力

要经常锻炼，最好有可以秀的肌肉。时常打理自己仪表。如果一开始的你仪表堂堂，女人被你吸引，时间一久就看见你整天穿拖鞋和大裤衩，她热情不会减损才怪。。即使你的女朋友不在意你的身材相貌，还有别的女孩儿也会在意。干净整洁的你显然会对其他女人更有魅力。当然不是让你去乱勾搭。女友若是知道有别的女生看重你，会觉得你够有魅力，还会产生危机意识，扑过来捍卫自己的领土。

2. 保持人格独立

偶像剧向大家传播了一个错误的观念——男人要是爱一个女人就该处处为她着想，容忍她的无理取闹，挨她的拳头和撒娇。但同时也反映了一个客观事实——对女主百依百顺、随叫随到的通常只能做男二。男人要有自己的框架，有独立的人格，不依附、不盲从。温柔从不等于没主见，女人喜欢温柔，但是有主见、有挑战性的男人。若你对她一味地迎合，就成了跪舔，这种男人是不会被珍惜的，由此失恋的男人并不少。女孩都有对男性的依附心理，设想若是她的对象是一个有见地、有气度的男人，她会舍得抛弃吗？对于这种男人，女人通常不爱则已，一爱便会倾尽所有。

如何能做到既满足女友的需要又能保持自我呢？规则很简单：小事儿听她的，大事儿听你的。她的不对，你要指出来，分析厉害，哪怕是怕她生气换种委婉的说法。要相信你对的做法。她总是会理解的。该发号施令的时候不要胆怯，该果断的时候不要犹豫，总之不能让女孩儿觉得你弱。

3. 不要太率直

对待女友不用太诚实坦白。就说日常的谈话，女孩儿喜欢同幽默风趣的人交谈。这时会需要一些不说的太明白的俏皮话，它可以是内涵的，可以是顽皮的，若能让她花些心思去领会它的含义，你就会收到她得意洋洋地会心微笑。要知道什么话招她喜欢而什么不，学会转换表达方式。举例来说，女友某天穿了一条全是花边的丑裙子，你特别想让

她换下来，若是你直接说，一定会挨打，毕竟这裙子是以她的品味挑的。她会觉得你认为她很土。你若告诉她，她穿紧身裙的时候更好看，因为她的身材很好，她会愉快地接收你不喜欢这裙子的讯号。再比如你过去的感情史，她表面上再怎么不介意，心里都是会介意的。如果你把和别的女人如何看星星看雪看月亮原原本本地告诉她，她一定会心里泛酸，不想搭理你。所以说，有些问题是需要三分之一真诚、三分之一玩笑，和三分之一隐瞒的。

4. 男人气概

在女朋友面前，男人气概的表现大概有三点：说到做到、行事果断和不惯着她。

问女人讨厌的男人类型，十有八九都会说：“我讨厌说话不算数的、老说大话、假话的”。男人答应下来的事就要去做，这样事后找她讨个赏、吹嘘个功劳她都觉得你可爱。需要提起的一点是，你的好要让她知道。不要自己付出了那么多却让她觉得你不够爱她。

果断的行事风格是一定要的，不要总是在女朋友问你意见时说“都行”“听你的”这种话。事事都让拿主意，要你这大男人干嘛？她犹豫的时候帮她做选择而不是作分析，约会前自己找好饭店酒店而不是总问她，事情做得干脆的男人，才是女人需要的。至于如何做的优雅有干脆，道道就比较多了，需要的同学加我的公众号，可以找到文章：[youyabenleida](#)

不惯着他是指原则上的问题。平时该宠宠该疼疼，但遇到原则分歧是不能让步的。她要是做得过分，你不能一味地迁就。就比如她要删光你通讯录里的女性朋友，你要是真顺了她，以后你都不会有女性朋友了。所以从一开始，就不能对她的坏习惯有纵容，要不然倒霉的是自己。

5. 留些空间给彼此

要是两个人天天腻在一起，电话微信狂飙，等劲头一过，就是腻烦。

毕竟让你连续不断地吃任何你喜欢的东西你都会腻。若一开始就黏在一起，冷不丁有一个人烦了躲远了点，另一个人会很难受。所以一开始就要做好松弛有度的觉悟，留出各自的独立空间。作为男人，有事业要奋斗、有家人朋友要顾及，不可能整天围着一个女人转。你也应该让她知道：即使在恋爱中，各自的身心也是独立的，她无权每时每刻都让你陪着。要想她长久地爱你，就要信任她，不给她过度的限制。忙的时候做自己的事儿，闲的时候多陪陪她，给她留有足够的私人空间和隐私，证明你对她很信任且有气度，让她觉得你是个值得托付的人。

6. 出其不意

女生都爱浪漫和惊喜。不要每年给她过生日都是吃饭逛街看电影。如果你每个接下来的动作她都知道，时间一长会有多无聊。你可以突然有天早起载着她去看朝阳，偶尔来下床咚壁咚，又或者约她到民谣酒吧给她点歌……惊喜的刺激会带来新鲜感，新鲜感自然会延续你对她的吸引力。

7. 边打边哄

谁会不喜欢被夸奖？但夸奖是需要技巧的。好话说得多了会显得虚情假意，说得僵硬了又像挖苦嘲笑……为了照顾女孩儿较为敏感的心情，我们的赞美得有理有据、理直气壮。像“哟，这身衣服好看”“你要多这么笑笑，多甜”这种，发自内心，但比实际情况夸张了那么一点点，让人听着舒服的赞美。但同时，为了不让你的女朋友“上天”，要适当泼泼她的冷水。挑挑她的小毛病，会预防她的公主病。但不要真的傻到挑她的问题！尤其不要拿女友的样貌和身材开涮，搞不好会被她从床上踢下去。你可以挑她很有自信，对别人的小挖苦嗤之以鼻的优点去打击，比如：“你白得我眼睛都瞎了”“吵得像只麻雀”这类，她不痛不痒，但抑制膨胀的效果给力。所谓给个甜枣打一棒子再给个甜枣的套路对女生是很受用的。蒋介石把这套叫做“边打边哄”。

8. 偶尔当一把小孩或智障儿童的父亲

智障儿童欢乐多，保持一颗童心对谁都是必要的。你可以经常把她当小孩子宠，揉她的脑袋，奖励她吃冰淇淋，甚至帮她穿衣服，腻歪着喂她吃饭。这会让她觉得自己很受宠，很幸福。同样，你需要让她偶尔扮演一下母亲的角色：冲她撒撒娇，在她怀里蹭蹭。女孩天生的母爱情节会让她更爱你。

感情不是可以等价交换的东西，不懂得相处技巧，一味地傻傻付出是不行的。维持住自己对她的吸引力，让她爱你疼你，才是守住感情最好方法。希望看官在今后的日子里，恋情甜甜蜜蜜顺顺利利。

9.23 追求的时候应该在什么时候联系她？

总有人问到我追女生的时候多久联系她一次合适。就像总有人问我今天该吃什么一样。

我非常理解为什么有人会问出这个问题。在一个女/男生还没有对他产生兴趣之前，他会担心如果联系的过于频繁了会导致女生厌烦，联系的太过稀疏了又会降低两个人之间的热度。

这是一个很有意思的矛盾。而我也很庆幸，我并没有被这个矛盾困扰太久。

我看过有人说应该每两天联系对方一次，当然也有三天的。这么做的目的就是在这两者之间取得一个平衡。表面上看起来或许没错，但实际上这种理论还是害了不少人。

3年前线下课的时候我遇到过一个学生。他按照这种方法每两天和女孩联系一次，每一次他都会找一个新的话题作为开场白。在开始两周的时候还能坚持，但到了第三周，他发现一个问题：他的话题日渐枯竭，随着时间越聊越长，他感觉到两个人之间的对话愈发干涩。然后到了第四周，女生就不怎么回他的信息了。

这种情况很像走亲戚。我们会本能的认为，亲戚间多走动走动，关系就熟络了。但这位同学做法就相当于他每周都去亲戚家做客，喝杯茶，磕

磕瓜子，然后闲聊几句天气真好之后就离开。一开始亲戚觉得有个人陪着聊聊天打发打发时间也不错。但周而复始，亲戚就会想，这货不对劲，每次来吃我的喝我的，然后讲一些没用的屁话。他是爽了，但这不是浪费我的时间么？接着亲戚就会找各种理由推辞，不再和他见面。

亲戚间不是走动的越多就能越熟络。同理，天也不是聊得越多就能够越深入。

我爸曾经为了训练我，让我跟着一位叔叔学点世故。这位叔叔号称无论他在哪里拉屎，都会有人给他送纸。他的社交秘诀其实很简单，每次拜访别人之前，先做好功课，看看对方喜欢什么需要什么，然后带上礼物就直接上门了。我和他同行过一次，明明他是故意而为之，但还要在主人面前装作一副不经意的样子。按照他的说法，那就是没有三次下来交不上朋友的。

我恍然大悟。如果你一直找别人聊些稀松平常甚至是无聊的东西，那么别人铁定暴走。与其这样，还不如不去聊，因为聊一次减一分，本来你在他心中是 7 分，几次聊天下来，直接负分滚粗了。

如果像我那位叔叔一样，**每次都能为对方「提供一些东西」，那对方肯定乐意和你多见几面。**换句话说，你要能够让对方体会到和你聊天是有价值的。

什么叫「有价值」的聊天？

如果一个女孩没有一开始就想要把你推倒。那么想让她想要和你聊天，大致也就只有 3 种情况：

- 能够在你身上学到一些东西。
- 和你聊天很有趣。
- 有固定事物需要你们保持联系。

被大众男女普遍认可的一条真理是，一个女孩在喜欢上你之前会先崇拜上你。就像是你我都听过或看过的故事，学长追学妹总是事半功倍。这无非是学长们经历过的多一些，知道的多一些而已。延伸一点来看，这也

是为什么老男人往往受到小女孩的欢迎。因为她们可以在这些老男人身上学到很多同龄男生不具备的经验和知识。而绝不是有钱没钱那么简单。

女孩们大多都不喜欢死板的人，这也是为什么幽默的男人更受欢迎。和这些有趣的人在一起聊天就像是看一部电影，有铺垫，有高潮，有兴奋，也有伤感。其实这绝不仅仅体现在男女交往里面，人人都喜欢和有趣的人在一起，同性也是如此。

我见过不少人是通过工作关系转换成恋爱关系的，特别是那些需要两个人合作才能完成的工作。只不过这种火花产生的时间节点往往不在你们微信聊天的时候，而在于面对面接触的时候。上一代里有很多人就是这么走到一起的，或许这其中就有你的父母。

要提供价值：学东西，有趣和固定联系

而女生给男生提供的价值，除了以上三点以外。还取决于两点，

- 第一是你的外形是否是这个男人的菜
- 第二则是你们未来在一起的可能性有多大。

男人都是直来直去的动物。相比起女人的「螺旋式思维」，男人的思维更加「线性」。说的简单一点，男人觉得和你有很大的可能性，那么他就会卖力去追。如果从起初男人就认为自己和你是没有希望的，那么他就不会对你下功夫了。这也是为什么很多特别漂亮的女生天天被勾搭，却从未被追求的原因。

所以，并不存在「每 N 天联系对方一次」的说法。从一开始你就要知道你能够为对方提供什么，是经验和知识，是一段美妙的时光，还是实实在在的帮忙。你能提供什么，就从什么入手。只要你能够为对方提供价值，什么时候聊天都可以。而当你什么都做不了的时候，何必去飞蛾扑火呢。

在这里我要吐槽一下那些微博段子。总有人会告诉你「对的人就是怎么聊他都懂你」之类的毒鸡汤，其实哪有那么简单。就像你觉得明天吃什么是一件很简单的事情，但到了明天的饭点你又会陷入选择食物的困境一样。

有时候你越想做一件事情，你就越做不好它。当你没有任何思路的时候去找一个异性聊天，就等同于赶鸭子上架。而你是那只鸭子。

女孩都不是机器人，我希望你也不要是。如果你明知道做这件事情对自己不利，你能否笃定的先后退一步？

因为很多时候不扣分就是胜利。

9.24 越不在乎女人，她就会越喜欢你吗？

这两天我的一个“小弟”很开心的跑来告诉我，他终于成为 PUA 了。

除了表示恭喜之外，我心里其实一点都不惊讶。因为哥们长得挺帅，家里条件也不错，说是富二代有点夸张，但小富二代应该是没跑了。

前年他来参加我的线下讲座和我认识。那时候，他还沉浸在被甩的阴影里面无法自拔。被他反复念叨的一个问题叫做：为什么我对她那么上心，她却一点都感受不到？

我当时没有回答他的问题。毕竟那时候他只有 19 岁，也许再过几年，他就会和我们大多数人一样变的世故，麻木。我希望他在这个还算热血的年纪，完完整整的体验一下绝对的爱以及绝对的恨。

除此之外还有一点。他的情况和我当年很像，长相过关，条件尚可。这是一个进可攻退可守的状态。喜欢的不喜欢你，但是总有人喜欢你。所以，如果我们这种人不会被逼到临界点，是改变不了的。

他告诉我，以前他就是太在乎女生了，追女生的时候是，谈恋爱的时候也是，所以他总是被抛弃的那一个。在这两年里面，他谈了 4 个女朋友，还有一些暧昧对象。最重要的是，他发现，只要他越不在乎女生，她们就会越喜欢他。

如果时光倒回 8 年，我会和他一样的兴奋，就像是发现了世界的 Bug。只不过对于这一点，我早有了新的认识。

的确，很多人被虐久了，想要改变的第一步就是重拾自己，放下以前那种低人一等的姿态。表现出来，经常就是一种「不在乎对方」「我才是关系的中心」「你要跟上我的步调」的状态。

PUA 们把这些称为「框架」或是「奖品性」。

很多人这么做了，成功了，一如我这位“小弟”。也有一些人这么做了，

但是他们抱怨，这些都是骗人的…

其实，越不在乎一个人，她就会越喜欢你这会有两个前提：

1. 女生身边的追求者比较多。
2. 你本身是要能够配的上女生的。

通常来说，长得漂亮的女生身边的追求者都比较多。而大多数男生一般追求女生来，就是各种在乎你，讨好你。

但这里有一个很违背直觉的逻辑：你越是去讨好一个追求者很多的女生，她越不会喜欢你。

这是因为追她的人太多了。而且这些所谓的对她好其实没有什么用，这不会帮助到她的生活甚至会成为一种负担，就比如常见的嘘寒问暖或是请女生吃饭。

如果她的身边只有一个男生对她这么做那还好。但是如果有十个男生对她这么做，她就会觉得很烦。

这个时候，你越是表现的在乎她，对她好，她就会越烦。

因为你和其他九个人做的事情并没有什么两样。而且女生心里清楚，你这么做无非是想得到她而已。如果女生特别漂亮，她甚至会直接认为你就是想睡她。不管你是否真心喜欢她，她都会认为你不是真心的。

在这个时候，有一个足够优秀，但是又对这个美女不怎么上心的男人出现。女人心中就会想：每个见到我的男人都想泡我，凭什么你不想？

有些女生就会使出一些小手段去接近这个男生。谈不上勾引，仅仅是接近。或者在这个男生主动和她说话的时候表现得更加热情一些等等。

可是一个女生相貌平平几乎没有追求者，你还要一副爱答不理的样子。将心比心一下，没几个人愿意来你这自找不快。

找到一个追求者多的女生并不难，想要从在乎变成不在乎也很快。真正的难题是，你本身还不是足够的优秀，特别是在女人的眼里。这也是很多人之所以这么去做了，但是没有任何效果的原因。

作为过来人，也作为「框架」这套方法论的实践者。我明白这是一种精神毒品，那种感觉很好。某些时候，你会觉得你就是楚留香，韦小宝，唐

璜之类的人物。所以，有人就会一直把这个中心思想贯彻下去，延伸到恋爱里面。

昨天一个女生向我诉苦，她和她男朋友一起四个月了，最早的开始是始于一夜情。

之后她觉得这是个很不错的男人，便有了第二次，第三次的接触。但是这半年时间里面，她认为她都是被动的那一个。

她会和男人汇报她的行踪，但是男人却很少这么做。为了男人，她删掉了所有的社交软件，但是男人没事还拿着探探划一划。

她不知道应该怎样摆脱这种被动的局面。她也受够了这样的生活。本来她是奔着寻求解决方法来的，可是说着说着，最后她自己做出了主动和男人分手的决定。

这就是为什么我把这套 PUA 的东西称之为精神毒品。如果它生效了，它会让你觉得很带感，但也会朦胧掉一些东西，一些两个人在一起最本质也最简单的东西——付出是相互的。

每个人都是独一无二的，也都是自爱的。没有谁可以一直占据关系的中心位置。也没有谁就能无条件的「在乎」你。

你可以在追求女生的时候用上一些方法，只要你心肠不坏。但是两个人在一起了，你依然守着这些套路过每一天，那不仅无聊，而且没有任何意义。

得不到的永远在骚动，人性如此。所以那些不在乎你的人才会显得如此迷人。

但是，真正的高手都明白一个道理：**吸引有两个维度**。第一就是我们说到的「框架」或「不在乎」，第二个叫做「对她好」。

如果能把这两个维度高度融合在一起并且及时调整，方才具备了建设高质量感情的能力。

9.25 现在的男性是否普遍不再对女性展开追求了？为什么？

是不是会有一个出钱，一个出色的现象？这是未来社会的主流吗？

一个 30+ 的已婚男士给各位男生的忠告
那么多的回答推送过来，大部分意思其实都是差不多的：

1. 追求女生和维护恋爱关系的成本太高，成功率太低，而且还面临被“渣女”、“作女”各种反杀的风险。
2. 好的爱情是不用拼命追求的，而是相互吸引、水到渠成，费尽心力的追求往往没有好结果。

我补充一句，在假设以上两点都对的前提下，应该怎么做？

答：追求内心强大的女生——足够忠厚又足够聪明的女生。

这个答案可能很快会沉下去，但我希望大家帮忙点赞或者感谢，我一定会把这个理念传播开去。

大部分 25 岁以前的男生女生，心智和能力都没有达到真正称得上“独立”的程度。相反，旧社会和中国初期、改革开放初期很多人 20 左右就已经完成了心智和能力上的彻底独立。阶层维护和跃升的渴望又强化了部分女生和男生的资源依赖性。

不建立在独立而平等的人格基础上的爱情是很难健康、长久的。

但是独立要求内心足够强大，能够自己肩扛风雨，即使不是特别优秀也是特别扎实，有思想、有主见，能够捕捉他人的情绪，体谅和理解他人的不容易，这样的人往往带有忠厚和聪明的特质，一般都会是一个群体中相当优秀的女孩。

忠厚和聪明是恋爱、婚姻等长期关系相处融洽的最核心要素，甚至比热烈的激情还重要得多。人和人之间总有非常多的事情需要磨合、沟通和

协调，忠厚意味着重视理解与沟通、可以协调，而聪明则意味着擅长沟通、善于协调和解决问题。

因此，如果要费尽心力去追求女生，一定要追求足够忠厚又足够聪明的优秀女生。

她们不会拖泥带水，不会吊着人暧昧，不会没完没了地索求物质或者宣泄负面情绪，会及时给你温暖、理解与支持，更重要的是，能够带来一份人格平等而独立的健康爱情。

少男少女们往往会误解温柔，其实只有内心具备足够力量的人才能源源不断地释放温暖与柔和。内心没有力量的话，外界一点波动就让整个人跳起来或颓下去，自己的情绪都处理不了，哪来的那么多温柔？

与优秀的人相处往往是简单而融洽的，有问题也好解决；与不优秀的人相处才充满难题。

如果追求平庸的女生比追求她们还要艰难，为什么要费尽心力去追求女生？

9.26 女孩说“找一个对我好的”究竟是什么意思？

最近整理女性粉丝的提问时，我发现了一个出现频率非常高的词汇——“对我好”。

按照我的习惯，女生找我抱怨问题的时候，我都会先反问一个问题，「你想要的理想的男人是什么样子呢？」

这时候有趣的事情就发生了。很多人的很多想法中间都不约而同的带上了“对我好”这三个字。这不禁让我想起了一个问题，难道今时今日的男人们对女人就那么不好吗？为什么这么多女生都同时提出了这个诉求。

想起来前几年，我帮大学时的一个关系要好的妹子介绍男朋友。我问她，你对男朋友有什么要求，她的回答简单到我想都没想就答应一定帮她搞定这件事。因为她只说了一句：“只要对我好点就行”。

起初我找了我的一个高中同学，老实，本分，条件尚可，没多久之后妹子就找我抱怨说这个不行，理由是“他不知道我想要什么，不会猜我的心

思”。后来我又给他找了另外一位高中同学，谨慎，细心，条件也不错。但是妹子又和我说这个人“有点扭扭捏捏，不够 man”。

在我眼里，这两位男人都是模范好老公的类型，人品和条件都是经过我这个朋友考验过的，他们不可能会对她不好。我气不过，于是说，“得了，姐，你也别找了，就我了，我绝对懂你，而且还 man”。结果这妹子犹豫了一下，然后义正言辞的说：“不行，你太懂女人了，不行...”

去年，27 岁的她终于结婚了。在电话里我问她是看上了她老公哪一点。她很开心的告诉我，她的老公对她特别好。我继续问，怎么个特别好法呢？她想了想，说，“他会接我下班啊，会陪我看电影啊，还会哄我睡觉啊之类的”。我说：“这些事情我的高中同学不也能做吗？为啥你当时看不上别人”。她说：“你不懂啦，反正就是不一样”。

其实我是懂的。女人口中的“对我好”往往都不是字面上理解的那么简单。作为男人，你得有能力对她好，你也需要知道怎样对她好，你对她的好也不能是你的一厢情愿，而是她需要的好。

从前，我一直觉得这是一件说不清道不明的事情。直到我偶然间看到了《文化论》里面说到文化分为三个层面：器物，制度，精神。一瞬间我就觉得，这三个层面不就能够很好的诠释女人口中的“对我好”吗。

器物，说的直白点就是男人的基本条件，正所谓门当户对。如果一个男人长得难看，而且大字不识几个，成天抽烟喝酒打诨，半点品味没有，更别提存款了。就算他再体贴，再热心，对女人再好，那都是骚扰，是癞蛤蟆想吃天鹅肉。

一个小学老师会嫁给一个公务员；一个网红会嫁给一个富二代；一个歌星会嫁给另一个歌星。女人需要依云，而你只有农夫山泉，你就是对她不好；女人喜欢看《百年孤独》，而你只能和她聊《穿越火线》，你就是对她不好；女人需要天生风流俏模样，而你只是乌面五尺短儿郎，你就是对她不好。

假如一个男人的智力，才华，长相，财富等等一些基本条件都满足了。那么这种满足是否能够长期而稳定的持续下去，就是制度的问题了。

记得有一个很火的问题，叫做“为什么现在的很多男人都不追女人了？”

有一个回答很好的道出了男人的心声：“十八岁的一年和二十八岁的一年是不一样长的。”

不是男人不追女人了，而是男人没办法没日没夜的追女人了。而在女人的概念里，追是一个分量很重的字眼，你不仅仅是要送花，而是要一直送花。你不光要对我好，而且还要一直对我好，不然就是对我不好。

要做到以上两点，并不要求一个男人是个情圣或是具备某种天赋。只要一个男人爱的够深，也愿意吃苦，这些都不是问题。最让人头疼的还要数第三个层面，精神。

关注我的人可能会听过“情人”和“供养者”。前者指的就是能够给女人带来精神层面欢愉的男人，很多所谓的渣男和情圣都是这一类。后者指的就是为女人提供物质生活保障的男人。“接盘侠”就属于“供养者”的其中一种。

如果上帝让世上仅存最后一个女人要在世界上的最后两个男人当中二选一，这两个男人分别是情人和供养者，而且当女人做出选择的时候另外一个男人就会立刻死去。那么毫无疑问，任何一个女人都会让情人死去，这是一道送分题。

但问题是，在今天，一个女人可以有很多男人作为选择，而且选了谁都不会死人。换你，你也会想要一个供养者和情人的二合一。而情人这个因素，就是精神层面的全部。

你如果能够随时随地的哄女人开心，也能够在她需要的时候做一个情绪垃圾桶。那你就是情圣和赢家。这一个层面一般不容易出问题。如果女人需要这些但你没有，她也不会选择你。如果她需要这些而你也具备，那么这种能力也不会凭空消失。

不过值得一提的是，假如这个层面出了问题，那一定就是大问题。也许你就会听到那诛心的四个字：“没感觉了”。

在我想通了这些之后，才恍然大悟。原来女人们要的“对我好”如此包罗万象。难怪男人们都被这三个字搞得晕头转向。

男人愚钝这是事实。不过我认为作为女人也有义务更聪明一点。

当你要求男人对你好的时候，就应该先自己想清楚，你要的好是什么。

是无微不至的关心，还是若即若离的空间；是踏踏实实的生活，还是风花雪月的情调。越具体越好，不然仅仅凭一句“对我好”，恐怕什么都得不到。

圣意难测，但圣旨是易懂的。无论臣子如何懂这位皇帝，总归会和他的真实想法有所偏差。所以才需要圣旨这玩意。不是么？

作为男人，你不能按照你的方式一样情愿的对女人好。你的嘘寒问暖未必暖心，你的香水蛋糕也未必讨喜。她要的对我好不一定是你认为的对她好，要么你就处处做到对她好，要么你就找准了方向对她好。

不然的话，你就是对她不好。

9.27 男人不能对女人太好，你认为对吗？

”男人不坏，女人不爱。“这句话可谓至理名言。不过，这句话并非让男人做一个没有良心，没有责任感的人，二是做一个表面上坏坏的，但内心依然包藏一颗善良的心的男人。

女人是善变的，她们的内心想啥，谁也不知道。甭说旁人难以理解，就算自己也经常迷糊。连自己都不知道下一秒想啥，那么别人又有什么可能知道她下一秒想啥呢？女人的善变，生理构造是内因，环境变化是外因。于是乎，很多女人都是跟着感觉走的，想咋就咋的。越是自我感觉良好的女人，越是任性，因为她们会学惯性地认为，别人忍让她是应分的，尤其是她对最在乎她的男人，尤其如此。她们会认为，既然你爱我，那么就应该无条件，无休止，无下限地服从于我。

然而，这种跪舔行为，能换来女人的爱吗？绝不可能！女人是矛盾的结合体。一方面，她们希望男人服从于自己，因为她们渴望满足自己内心的征服欲；另一方面，她们又从内心鄙视那些对自己跪舔的男人，因为她们天性欣赏的是那些扮酷，充满个性的男人。又要男人服从，又鄙视跪舔？够矛盾不？这就是女人。

所以，对待女人，就算你再爱他，你也不能让她知道你离不开她，不然你就必然在爱情的博弈中失去筹码，任人鱼肉。这就好比在一场赌局中，你被对方知道了底牌，只能被对方牵着鼻子走。

有人说，男人的初恋之所以失败，往往都是因为初恋的男人学惯跪舔，从而令女人对他们这种行为产生厌倦，甚至厌恶而产生的。女人的心理，从来都是欣赏男人的坚毅，如果她们对你丧失了这种欣赏的心理，便是分手的下场了。

坏男人之所以能够吸引女人的关注。很大原因是坏男人更懂得女人的心思。第一，坏男人都是吊儿郎当的，这在女人眼中就是风流不羁，她们虽然憎恨那些不负责任的男人，却又迷恋男人的风流不羁。而好男人总是正儿八经的，这会让女人视为没情趣；第二，坏男人都是厚面皮的，他们没有多大的羞耻感，可以用三寸不烂之舌讨好女人，满足女人内心的征服欲望。幽默永远是征服女人的不二法宝，这也是好男人所缺乏的。第三，坏男人一旦闯入女人的心房，便会迅速抽身而退，绝不眷恋，令女人欲罢不能。这正是好男人的软肋，不懂进退的分寸。

很多男人，包括 LZ，都曾经自以为是地认为，只要全心全意对待一个女人好，那么就能换来真爱。这种自以为是的想法，不过是男人一厢情愿罢了。

拥有时不知道珍惜，失去了才知道可惜。这就是人性的弱点，不但女人，所有人都是。

男人一旦对女人太好，便会令女人似宠生娇。女人的欲望可以用”欲壑难填“这个词语来形容。

一个男人对一个女人约好，越容易失去这个女人。不管你们信不信，反正我是信了！

那么，我们该如何跟女人这种满是矛盾结合体的物种相处呢？欢迎大家一起探讨一下，下面我说说自己一点个人体会，仅供参考。

1、可以对女人好。

这也是获取她们芳心的筹码，但不能没有下限地对她们好，要适可而止。不要唯命是从，更不要跪舔，跪舔这种没有自尊的行为，只会令女人从内心鄙视你，吃力不讨好。

2、发生矛盾时不要一味退让。

两个人相处，发生矛盾是必然的。不能每次一发生矛盾就没原则地道

歉，谦让，这会让女人视为理所当然，可以更加有肆无忌惮、变本加厉、得寸进尺地使性子。

3、时刻保持男人的尊严。

没有自尊的男人只会令女人从心底里厌恶。女人讨厌大男人主义的男人，却又欣赏很有骨气的男人，要把握好这个度，不要一味孤傲，也不要一味退让。

4、不要过于在乎。

是的，不要过于在乎女人。就算你内心多么在乎，就算你认为没有她你就会生不如死，也不要表现出来。关心则乱。过于在乎一个人，不但会令你迷失自己，同样会令对方不胜其烦。每个人都是独立的个体，被侵犯了就会感到厌倦。所以，你再爱女人，再在乎女人，都请埋藏在心里，不要輕易表露出来。

5、不要轻易说爱她。

物以稀为贵。在女人的心中，我爱你是无比神圣的。你说得越多，就越贬值！在女人的心中，她们既希望自己爱的男人多点说我爱你。但当男人真的经常说我爱你，她们又会觉得男人太轻佻。这个很容易理解，大部分人都喜欢吃鱼翅，但如果天天吃难免感到乏味。

6、保持你的个性。

千万不要认为跪舔可以留住女人心；反而跪舔会加速她们离开你的步伐。女人都希望找到一个她们崇拜，至少欣赏的男人。你要留住女人心，起码自己身上要有令她们着迷的闪光点。如果没有，那么唯有努力改变自己，提高自己。让女人越来越爱你的路径只有一个，就是让自己变得越来越好！

7、保持适当距离。

相信大家都看过那么一个经典的心理案例：有人在后面追你，你也一定会跑。被追得越急，你跑得越快。但当追你的人停下脚步时，你就会停下来往后看。当那个人转身往后退时，你难免会往回追看个究竟。这就是人性的条件反射。对待一份感情，不能永远一个尺度。持久不变的热度会令人麻木，甚至厌倦。要令女人对你如痴如醉，最好的办法绝非一直对她热，而是对她时冷时热。当然，这个尺度如何把握是一个大问题。太热了，热久

了，她会厌倦；太冷了，冷久了，她会心冷。

8、爱情必须保鲜。

“温水煮青蛙”的故事相信大家都听过。虽然有人说这个故事是虚构的，但是道理无疑是真实的。人是感情动物，处于同一环境的时间长了，就会感到麻木不仁，这就是人性的弱点。所以，作为男人，必须多点心计。这个心计不是要你琢磨如何害人，而是如何掌握好同女人相处的道门。作为男人，如果你不是优秀到令女人无法自拔，怎么冷落都无法离开你，就必须费点心思掌握好相处之道。男人，有时真的很累。人累，心更累。

爱一个人的时候，我们都会不经意地对他好，一心只为对方，不计较自己的得失，不在乎对方的感受。实际上，若真心爱一个人，多付出一点儿也没什么不可，只要你很享受这种状态。关键是，他是否能够对等地感知到你对他的爱。

在情人节就剩两个月的时间里，一位意大利的心理学家曾在两对具有大体相同的成长背景、年龄阶段和交往过程的恋人中做了这样一个送玫瑰花的实验。

其中一对恋人中的男孩，每个周末都给自己心爱的姑娘送一束红玫瑰；而另一对恋人中的男孩，只在情人节那一天向自己心爱的姑娘送去一束红玫瑰。

你猜结果会怎样？按理说，每个周末都收到红玫瑰的姑娘，因为男友送的玫瑰花更多一点儿，她会更加兴奋；而从来没有接过红玫瑰的姑娘，因为男友只送了那么一束，所以她可能不会有太激动的表现。而事实却是，两个女孩的反应恰恰截然相反。

那个在每个周末收到红玫瑰的姑娘，表现得相当平静。尽管没有大的不满意，但她还是忍不住说了一句：“我看到有的男生送给自己女友大把的‘蓝色妖姬’，比这普通的红玫瑰漂亮多了！”而那个从来没接过红玫瑰的姑娘，当手捧着男友送来的红玫瑰花时，表现出了被呵护、被关爱的极度甜蜜，随后竟然旁若无人、欣喜若狂地与男友紧紧拥吻在一起。

同样的刺激，一个被忽视，一个被铭记。为什么？

答案很简单，因为相比于前者，后者的一朵玫瑰花更能让人感知到“差

别”的存在。而这种对“差别”的感知，无论对男人还是对女人，效果都是一样的。

看过一部电影，名字记不太清了，说一个男人和妻子吵架之后赌气离家，在外面逛了一天，吃午饭的时候，突然发现自己没带钱，于是打电话约来一个女同事。男人本想向她借点儿钱，没想到好心的女同事竟然说请他吃饭，席间女同事更是夹菜夹肉、端茶倒水。饭后他不禁感慨道：“我们平时都不怎么说话，你就对我这么好！如果我老婆要是能对我这样，我就知足了。”

其实，这个女同事早就对他情有独钟，只怨平时没有机会接近他。如此大好时机，她更是将温柔体贴的一面发挥到淋漓尽致，带男人喝咖啡，唱K，吃大排档……仅仅两天的时间，两个人便如胶似漆。这边男人花天酒地，好不快活，那边的妻子却焦虑万分，每天都早早地做好饭菜等他回家。

实际上，两个人吵架的导火索，就是因为妻子那天回家晚了，没有赶在他回家前按时做好饭。

看到这里，相信很多人都不禁发问：她才请你吃一顿饭，你就那么开心，你老婆几年如一日地做饭给你吃，你怎么不知道感激，饭做晚了竟然还恶言相向？

对于陌生人，因为他原本没抱太大希望，所以她给予的一丁点儿帮助，都会成为他感激的缘由。

而对爱人而言，你越是对他好，他的期望值越高，期望你对他更好。当男人对你的关爱习以为常，你做的一切便不会令他感动了；而一旦你做得比往常差，哪怕一点点，他就会对你感到厌恶。

所以说一个男人最终变坏，往往是被一个女人宠坏的。爱情中，女人都习惯自作多情自以为是，原本以为越是对他好，他越会感激你，可事实上，你越对他好，他反倒越发觉得你爱他理所当然。

平日里别对他太好，也别对他太坏，平平淡淡就好；只在关键的时刻，给他那么一点点惊喜，让他感觉到你对他有那么一点点不一样，他就会更加爱你。当然，你更可以有时冷落他，有时让他吃点儿小醋。

爱，不能总用蛮力，不是吗？

9.28 爱情想长久？你要让对方有利可图

女人提分手的原因

（一）缺乏心与心的沟通

没有共同话题，恐怕是两性关系中最严重的问题了，貌合神离是很多人遇到的问题，对方经常说你不懂她，你们沟通不在同一个层面，聊不到一个点上，其实很多人不知道，在恋爱中，女人是感性的，而很多朋友却用理性的思维和女人沟通，当然会碰壁。

（二）身上坏毛病太多

比如抽烟、喝酒，赌博，邋遢，不爱卫生，说话不知道轻重。其实中国很多女人都是比较传统的居家女人类型，当然希望自己的男人是一个比较优秀的男人，而不是集各种坏习惯为一身的男人。尤其是喜欢赌博，邋遢，不爱卫生，说话不知道轻重的男人，是很多女生比较讨厌的。

（三）生活方式太差

好的生活方式是最能吸引女人的，高端的生活方式当然会让女人对你的兴趣加强，但反面过来，一个男人的生活方式太差，也间接证明了你是一个社交价值低的男人，而在你刚开始和女人接触的时候，她看到的也许是表面上的你，如果一个男人的生活方式比女人差，那么除非她没体验过，不然，你们会更容易分手！大家不要忘了，多数恋爱都是男人用生存价值交换女人的繁殖价值。

（四）没有上进心，事业心

潜力股是最吸引女人的，如果在一群追求者中，你是最有潜力那个，她选择你的几率也就更大，如果你潜力很低，那相对来说，你的难度也就更大了。因为女人们都是优先考虑潜力股！而在相处过程中，你没上进心会让她联想到你们将来的生活。

女人其实是最容易乱想的动物，尤其是对待长期关系，不仅仅考虑你们的感情，更会综合考虑你们以后的生活。

对女人来说，没有比以后生活糟糕更让她安全感不足了，就算跟你在一起，当她看到别个潜力股时，心里都会忍不住对比一下！所以，为了你们

的关系，给上进心加加油吧！而相对于挽回爱情，上进心的提升，也会让她重新被你吸引！

（五）没有爱心，不懂尊老爱幼

女人是具有母性的动物，对于很多可爱的东西都会爱护有加。而当你残忍的对待小动物，打骂小孩子，对待老人没有礼貌，那么，她就会联想到你是不是以后也会这样对待自己的亲人和孩子？那么，她一想到这个问题，就会觉得很恐怖。

（六）不懂为人处世

为人处世，其实是一个男人社交价值高低的重要指标，一个会来事的男人，不管走到哪里都会受到欢迎，而且能把很多尴尬的事情巧妙解决，也能做成很多人搞不定的事情。为人处世，是一个男人社交能力的体现，也是一个能不能融入女人社交圈的重要条件。试想，当你都不能和她的朋友们好好相处，她心里肯定会很不爽，在朋友面前很没面子的，时间久了，这种矛盾积累起来，肯定会影响女人对你的看法。

（七）不讲信用，爱撒谎

在两性关系中，说过的话做不到，会让女人觉得你是个言而无信的男人，会让女人觉得你是一个没有能力的人。大家切记，恋爱中，不要随便承诺，如果一旦承诺，不管再艰苦，都要做到，其实人与人之间交往也是一样的，何况是一个爱你的女人呢，你怎么舍得让她伤心？对于撒谎，女人更是不能容忍，撒谎意味着彼此之间缺少了最基础的信任，如果连信任都没有了，那你们的关系也就走到头了。

（八）不稳重，不坚定

很多男人一遇到什么事就慌了神，那么，女人会联想到，这点小事都这样了，如果是大事呢？不沉稳，女人会觉得你不是一个做大事的人，也会觉得如果以后有什么事就慌慌张张，很有可能在很多事情上吃亏，其实事实也是如此，很多沉不住气的人，往往是不太靠谱的人！

（九）经常花天酒地

很多男人平时经常和一帮狐朋狗友在一起玩，养成了爱喝酒，喜欢去夜店，喜欢打麻将的习惯。和朋友一起玩，偶尔一次两次无所谓，女人也不

会说什么，但如果你一个月有十天都在外面吃喝玩乐，不管她的感受，换位思考一下，女人会怎么想？如果是你是女人，你也会觉得心里发凉。

（十）整个人太过于悲观

悲观的人，其实是一种不自信的人，对于这种男人，当然女人会看不起的，试想一下，当一个男人对以后的生活都感觉到没有什么希望，对以后的生活都觉得是黑暗的，那女人还怎么和你生活？女人想要的是什么？女人想要的是能和你一起快快乐乐的生活，而不是整天都来安慰你，她其实也需要有人带领她一起创造美好的未来。

（十一）占有欲太强，没有给她私人空间

这个问题说白了就是大男子主义在做怪，如果有个她的朋友什么的和她在一起，生怕别人把她抢走了，如果她和别人说句话，你也会问这问那，各种吃醋。更有甚者，要求女人把各种密码交出来，随时翻看女人的手机，每天都像在监视着她一样。那么，如果有个女人整天这样对你，你会不会觉得很烦呢？刚开始，女人可能会理解，但时间长了，谁能忍受得了？

（十二）不尊重，不理解

其实女人一旦决定和你在一起，那么她做事其实都会考虑下你的感受，有些话她知道她说出来会伤害你，或者对你们的关系有影响，那么，她会选择不告诉你，而很多人在恋爱的时候以为既然两个人在一起，不管什么都要告诉对方。而一旦遇到这种事就会觉得女人对你不真诚，感觉有什么事情瞒着你，其实很多时候，女人如果要告诉你一件事，她会主动告诉你的，所以，当她不愿意告诉你，而你不尊重她，一直逼她的时候，只会把她惹火。

（十三）不懂得哄女人

哄女人是一门技术。两性长期关系中，难免会遇到这样那样的各种矛盾，而哄女人就变得至关重要了，你如果不会哄，那么很多时候她会一直生气，如果你用对了方法，那女人可能立马就笑起来了。其实很多人分手，就是不懂得深入女人的内心去哄女人，不知道女人的需求是什么，所以，学会哄女人，对于长期关系的经营是非常有必要的。

（十四）不懂浪漫和惊喜

浪漫其实是长期关系的一大杀器。不管是 18 岁的小姑娘，还是 48 岁的大女人，其实都是喜欢浪漫的。浪漫的作用，对于女人来说，不仅仅是爱的一种表达，更多的是感动和惊喜。而很多男人平时很严肃，很正经，不懂的怎么来制造浪漫，虽然并不是严肃正经的男人就不能维护好长期关系，但懂浪漫和惊喜的男人，一定会让女人更爱你。

男人提分手的原因

(一) 遇到了比你更漂亮的女人

俗话说，男人不色就不是男人。男人本身就喜欢漂亮的女人，征服漂亮的女人这本身就是自身价值的一种体现。男人都希望有很多美女诚服在他的跨下，这和男性的荷尔蒙分泌有关系，当然，这也是远古以来动物与身俱来的一种本能。

(二) 受到家庭或亲人的影响

很多情况下，女人会带男人回家去让亲人过目一下，当然，男人也是一样的。其实很多男人都是很有孝心的，当他带女人回家的时候，如果家人都在反对，那么，他心里绝对会种下一棵刺，此道理和女人家里不同意也是一样的。很多人会为了家人不同意而分手。

(三) 忍受不了女人的公主病或者女王病

现在的家庭很多都是独生子女，从小娇生惯养，在家里的时候被宠成小公主，在男人面前又想当女王，当然，刚开始的时候，男人有新鲜感，一时半会会忍受一下你的坏脾气，但一旦积累太久，当你蛮不讲理的时候，男人就会爆发。那么，提出分手也是很正常的。

(四) 女人无中生有，小题大做

很多女人喜欢小题大做，甚至是无中生有，男人面对这样的女人往往会觉得是一种折磨，时间长了，男人总是像赶紧甩掉这个女人。作为女人在生活中一定要分清事情的轻重，不要大事小事都一把抓，男人没有太多的时间与你纠缠在一些鸡毛蒜皮的事情上。很多时候男人懒得和女人为了一些小而计较，但并不代表他不记得。

(五) 不懂得支持，夸奖

有一首歌唱过男人就是累，何尝不是呢，男人在外辛苦赚钱，回家了

你还数落她，不懂得体贴一下，时间久了，自然而然男人心里会很失落。其实男人也需要关爱，尤其是在做一件重要的事情的时候，你无怨无悔的支持他，并且还夸奖他，鼓励他，他会非常感动的。

(六) 爱自由，不喜欢被束缚

很多男人，从小到大自由惯了，刚开始恋爱的时候，也许觉得挺不错，但时间久了，尤其是加上女人强势管压，那么，男人就会有逃离的想法，当一个女人一直管束着他的时候，比如不许他有女性朋友，不许他和朋友一起出去玩，不许他做这个做那个，那么，到最后，就会由爱变为恨。

分手的真正原因

恋爱中，每个人的需求是不一样的。世界上人与人是不同的，有人喜欢漂亮的，有人喜欢贤惠的，有人喜欢帅气的，等等，这说明每个人的思想观和恋爱观都不相同。也正是各种不同的需求，才导致了感情的悲剧。

其实不光是恋爱，包括人与人在日常生活中相处或者做生意，也是要讲究需求的。有社会阅历的人都知道，要想跟一个人打好关系，你身上就要有别人值得索取的价值。相反，如若你不能满足对方的需求，那么对方就会远离你。因为相对于她来说，你是一个社交价值低的人。

恋爱，其实就是价值交换的过程，婚姻，则是价值捆绑的结合。大家其实都知道，做生意最核心的东西是你的物品质量好，价格低，性价比高。如果你没有了良好的物品，哪怕你能骗得了消费者一时，但不可能长久。恋爱也是如此，如果你是一个优秀的男人，那么，女人也不会和你分手。

所以，我们要想保持恋爱长久，那么，就必须要让对方看到你身上有她能索取的价值。

另外，恋爱就是一场试婚的过程，在恋爱中，很多人合适了就结婚，不合适就分手，但是，有很多人搞错了一个事情，就是抱着结婚的目的去谈恋爱，那么，这种思想就不是正确的恋爱心理。本身，恋爱就是一个很单纯的东西。恋爱就恋爱，本身就是一件简单的事情，那我们就要享受这个过程，享受恋爱的甜蜜，恋爱的美好。

虽然说恋爱是一件简单的事，但经营起来，还是需要多费功夫的，好的恋爱，是需要用心去经营，用心去搭理的，如果只是一方付出，而另一方

无动于衷，那么，到最后，这场恋爱肯定是以分手收场。

9.29 为什么提升自信是恋爱成功首要关键

关于自信与恋爱之间关系的文章，我已经写过一些，但我发现之前的没有讲透，今天再从另一个角度给大家分析一下。

我接触超过 5000 人以上的情感咨询者，这部分人群因为缺乏自信这个核心原因而和喜欢的人失之交臂的至少超过 90

常见表现有，遇到喜欢的就容易紧张，患得患失。邀约或表白被拒，就开始胡思乱想。对方一开始对你也表示好感，但由于没有表现好，而引发对方反感或失去兴趣，这时你就开始急了。要么不知如何是好；要么不找原因，就开始死缠烂打；要么乱用所谓的冷冻或其他技巧；要么就是不想忍受对方冷落自己的失落感，愤而删除对方，但不多久又后悔。总之结果都是 game over。

而真正懂得两性互动心理的朋友，在面对喜欢异性时，内心肯定是兴奋的，但同时也是处变不惊的，即使对方一开始对他没兴趣或否定，他也不会受到太多影响，甚至会激发出他的征服欲和斗志。那这样的人是怎么做到心态如何之好的呢？

你肯定会说出一大堆理由，这人肯定比较帅，比较高，比较有钱，比较会说话等等客观因素。这些条件肯定是加分，但却不是决定性的因素。我在生活中也碰到了很多不一定帅，不一定高，不一定有钱，却依然在两性关系中很如鱼得水的人。

我有一个朋友，样子长得很像经典格斗游戏拳皇里的陈国汉，就是抡大铁球的韩国棒子，头型和肚子尤其像，大家可脑补一下。这样的一个人头高大胖子，虽然外形绝对谈不上赏心悦目，甚至就像一块老腊肉，但他情商很高，能说会道，幽默风趣，很会处理人际关系，同时经营着自己的贸易公司，女友也不知换过多少个了，简直就是个——高富胖！

你肯定又要说了，虽然人丑，但他有钱啊，你错了，他也不是天生就有钱，不是富二代，完全是靠自己后天的能力和努力赚到的财富。或者这样

说，我这位朋友，他自己也知道自已很胖不是帅哥类型，但他明白外形不是影响人际关系和恋爱的决定性因素。他知道人不是完美的，他知道自已有其他优势，他懂得扬长避短。

而你为什么就认为自己一无是处呢？就一定认为恋爱成功就必须是高富帅呢？

那他们为什么能在外形或其他方面不占优势的情况下，依然可以赢得异性的青睐？后面我会给大家慢慢分析。

你也许也明白不应该在面对喜欢的人面前过分讨好，但你就是控制不住，就是不知道该做什么对方才会喜欢你，于是就凭本能索性采用低姿态跪舔和讨好的方式，**企图用你所谓的『真心』换真爱。**

最近有个咨询者在微信上问我：『一个女生知道我想追她，我给她发很多信息，她都不回我，我应该怎么做，对方才会理我呢？』

这位朋友不是先问为什么，而是直接上来问怎么做。明显是缺乏恋爱经验呀，以及缺乏分析问题解决问题的逻辑能力。

先分析问题，再找解决问题的办法

对方都知道你追她了，还不理你，那不是明摆着的吗？对方肯定是不喜欢你甚至是讨厌你，同时不想被你烦，也怕回复后以为对你也有意思，于是索性就不理你了呀。如果她也同时喜欢你，有什么样的理由不回复你呢？要考验你也不是这种形式。

你换位思考一下，你假设不喜欢一个人，但这人不断的给你发信息，你回还是不回？你回了，是不是对方就误以为你也对他有兴趣，那他就接下来发更多信息，那你还回复吗？

还有一个咨询者，是在国外留学的研究生，偶然认识了另一个名校女生，一开始还挺情投意合的，关系升温很快，但由于男生急于确认关系，一些不当的言行导致对方产生反感和逆反心理，担心对方不是真心，于是各种回避和拉黑。这位男生就开始急了，实在想不通为什么对方突然就不理他了，进而认为对方各方面条件太好了，自己配不上他，每天各种负面情绪爆棚，让自己非常苦恼。其实他自己本身条件也不错，虽然学校不如对方有名，但他能来留学和有一份好的金融实习工作，已经是出类拔萃了。但他就是缺乏自信，和患得患失心理，对方否定了自己，就开始怀疑人生，怀

疑自己还不够好，妄之菲薄。这位朋友来咨询我的时候，也是首先问我该肿么办才能挽回女神的心，而不问为什么会出现这样的情况。

从这两个人的情况来看，他们都犯了一个错误，就是遇到问题不先寻找根源，而是头痛医头，脚痛医脚。同时也都欠缺一样东西，那就是良好的自信心态。

这是由于他们都缺乏独立思考能力，缺乏独立性，缺乏分析问题解决问题的能力。

或者换一个简单的词更直接一些，那就是——懒。

懒得动脑子，习惯性失败了，受到太多打击和挫折，内心既想解决问题，但又心有余而力不足。

在我看来问题的根源还是你的思维模式有局限性，只关注表面问题，不懂得从问题的根源去寻找答案。

恋爱问题是人际关系与情感交流的综合体，你如果不掌握其背后原理，是无法顺畅的和喜欢的异性进行有效交流的。

就像你只看过别人开车，却从来没系统学过理论知识和跟专业教练实际训练过，就贸然凭着学的皮毛就开车上路，甚至上高速公路，这无疑是自寻死路。

很多人的行为模式顺序是，先问『做什么』，『怎么做』，他们从来不问『为什么』，他们对根源性问题很模糊。

而聪明人则是先问『为什么』，再去构建『怎么做』，而『做什么』就是是基于前两者的结果，他们懂得先掌握事物的本质，这样会事半功倍。

- 她为什么不喜欢我？是什么原因？这些原因你有反省和写下来吗？
- 她为什么对我若即若离？为什么一下对我好，一下又冷淡？她有什么难言之隐吗？
- 她为什么不回我的信息？是忙没看到吗？还是因为就是对我没兴趣，所以懒得回？

如果你是带着『为什么』去分析你的问题，你就不会慌乱不知所措，『为什么』就是问题的根源，就是你的症结所在。

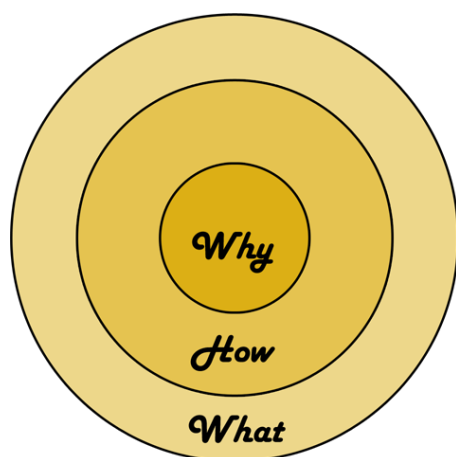


图 9.1: 你在情感问题上遇到困难问题无法解决时，有问过自己『为什么』么？

而这两人的根源症结就是缺乏自信。为什么？

我那个高富胖朋友，在没那么有钱时，也很能泡妞，也会遇到对他爱理不理的女生，但他却不会因为对方的拒绝而变得患得患失，变得跪舔。其实女生也是一样的，你在面对男神是否能镇定，也是能否吸引对方的一个前提。

因为他知道，他作为男人应该是由他主导女人，是他主导两性的主动权，他也知道他无法让所有人都喜欢他，他只要在主动出击认识很多的异性情况下，其中有喜欢他的就行了，因为总有不那么在意外形的女生，总有更在意其他特质的女生。他能如此积极的思考问题，重要的前提就是自信，他对两性关系非常自信。

另一个案例，一个留学博士的咨询者和前面那位留学的朋友情况很类似，自身硬件条件是非常不错的，但由于缺乏恋爱的经验和自信心态，过早表白被拒绝，他就不知道该如何处理了，就失去了主动权，同时他认为对方条件这么好，如果我失去她，以后肯定再也碰不到更好的了，会遗憾终生，于是就癫狂了，而如果能先稳定情绪和心态找问题根源，那至少没有把事情推向更糟的境地，那还有的救。

我给他的指导意见是，你现在要做两件事情，根据我的理论先调整自信心态，切勿低姿态跪舔。同时由于对方对他还是有兴趣的，只是男生过早的表白让女生有种隐隐的不安，担心男生不是认真的。抓住这个心理，我让男生还是持续的邀约女生出来玩，大部分是公共的聚会活动，这样女生的安全感也比较多一些，避免了女生觉得他们还不是情侣但又是单独约会的焦虑感。在活动中，既保持做好自己，不低姿态讨好，又同时适时的关心照顾女生，并且不再表现出那种急于确定关系的态度，让女生感到了安全感。

在多次聚会后，女生心理发生了变化，她内心觉得，你条件也是不错的，对我又这么好，又没有急于想发生关系，感觉你是靠谱的，但你为什么不向我表白呢，你到底喜欢不喜欢我呀？后来，男生微信上说，有一天女生在他家里玩的时候主动把这事给挑明了，向男生表白，而男生也就顺水推舟答应了。

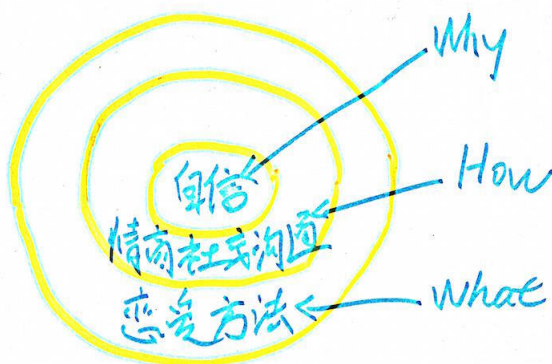
你看，如果你按照女生的心理特征来增进关系，你们就会水到渠成，而如果用男性的思维走，就会发生在未确定对方心理状态时就急于想确立关系就会适得其反。而要想实现这样的成功路径的前提就是要有一个良好的心态作为支撑，不然，只要对方稍微给你否定一下，你可能就慌神了，就会出现主动性的失误。

自信心态为什么在恋爱中这么重要，打个比方，自信心态就好比手机的操作系统，如果你的苹果或安卓手机的系统是有漏洞或版本较老，则可能无法运行很多新的 APP。

我在文章《爱情中的吸引力到底是什么？》里讲过，自信是你软硬价值的综合体现，是一种能量气场，一个不自信的人，是很容易让人感觉是个懦弱没用的家伙。在人的生活经验中，缺乏自信的人在面对困难时容易放弃，无法坚持到底，容易产生负面情绪，同时影响其他人。

请看下图，我称之为『自信黄金圈法则』，前面提到『为什么』对应的就是图中心的『自信』，『怎么做』对应中间层的『情商、社交、沟通』，是我们在自信的基础上做出的举动，最外层的『做什么』对应『恋爱方法』，这是顺势而为的结果。

当你有一个良好的自信心态作为基础，你面对异性时很轻松自如的应



对，懂得什么场合说什么话，懂得只有增加异性资源基数的情况下，你才有筛选的权力，而不是被别人筛选。当你通过大数法则过滤出双方都互相喜欢的前提下，你们就可以通过约会进行深入了解了。

没有良好的心态，你面对异性时会紧张患得患失；邀约或表白被拒，就开始胡思乱想；对方对你突然否定或冷落，你就不知所措。你看如果没有自信的基础，在这之上的行为都会轻易崩溃。**这也就是为什么自信是恋爱成功首要关键。**

最后总结一下吧。

本文主题虽然是讲如何在恋爱中变得自信，但同时也是教给大家一种解决问题的思路，万事先问『为什么』会有效帮助你节约摸索试错的时间，拨开迷雾，打开思路，避免迷失方向，寻找正确的解决之道。

关于自信提升，在我的电子书《天生好手》《内心足够强大，世界都会为你让路》和其他相关文章《什么叫做内心强大?》《如何在陌生聚会上表现得游刃有余?》《内向者如何锻炼社交能力?》《如何变得会与异性聊天?》《为什么提升自信是恋爱成功首要关键》《爱情中的吸引力到底是什么?》《投资自己，才是回报最高的创业》等等里都有详细讲解，大家可以找来学习。

在我接待过的咨询中，很多女生的自信心态也非常薄弱，也造成了她们在两性相处中处于劣势。

希望你可通过本文和相关系列文章能获得恋爱心态上的改变，为收获

自己的爱情奠定夯实的基础。

所以，请你记住，提升自信是恋爱成功首要关键。

9.30 不甘心，是对自己无能的不接受

Part1

『我那么喜欢她，她就不理我，我现在很纠结，到底是坚持还是放弃?』

小 A 在微信加我好友后的第一个问题。

这也是众多咨询者的最常见的开场白。

『你谈过几次恋爱？年纪多大？你顺便测试一次，反馈结果给我，才好帮你分析原因。』我例行的回复到。并同时给对方发过去一个自信与恋爱能力的在线测试题。

不多久，小 A 回复说『只有 1 次，23 岁，大学刚毕业，两个测试分手都很低，只有几分。我该肿么办?』

『如果得不到她，我我感觉会遗憾终生。请帮帮我，我非常喜欢她。请问如何才能挽回？我非常不甘心就这样失去她。』

每次面对这样的咨询，我都挺为他们感到无奈与伤感，他们在两性关系中，是如此的脆弱和无力。

我于是对他说**通过你的信息反馈和测试结果，可以得出你在恋爱方面严重缺乏自信、方法、经验，这是你在面对心仪异性时，感到无所适从的根源。**』

Part2

谈恋爱有时候和打游戏很类似。

如果你玩游戏的时候，每次都在意一条命是否能打通关，这是不合理的。

除非你开挂，或是练过无数次，不然你根本做不到。

大家如果玩过任天堂 FC 黄卡带时代的魂斗罗和超级马里奥，就知道

一命通关有多难，但后来竟然还是有人做到了，但这不知道是付出过多少时间和多少次重来才拥有的超凡技能。

如果你因为某次失误就无法顺利过关，那你玩游戏的过程就满是懊恼，而不是快乐。

过分在意每一次输赢，那你永远体会不到游戏的乐趣。

恋爱和很多事情一样，找工作，打游戏，都可能一次就搞定，虽然可能有人比较幸运，但那只属于极少数人。

就像中彩票头奖的人永远是少数。

恋爱不是一场非赢即输的比赛，而是一种人生体验。

《志明与春娇》告诉我们，一世那么长，总会爱上几个人渣。

毕竟，你不是在玩『饥饿游戏』『大逃杀』，只要输了，下场就只有死。

如果你都是抱着『不成功，则成仁』的决心，那你不是在追求人生最美好的事物，而是舍身取义。

因为你已经『执着』的认为，非她不可了，没她我就活不了。

很多没什么恋爱经验的人，都存在一厢情愿认为：

- 1，谈恋爱一次成功就结婚是最好的。
- 2，谈一场永不分手的恋爱。
- 3，她拒绝我，我在努力坚持一下，是不是还有机会？
- 4，异地恋，对方冷淡，提分手，怎么做才能挽回？

可能还有很多其他类似的误区。

佛说『人生八苦，生老病死、爱别离、怨长久、求不得、放不下。』

不舍，是你们因为客观原因无法在一起，你不得不接受事实，是爱别离。

不甘心，其实是对自己现阶段无能的不接受，是求不得，放不下。

你在恋爱中，如果无法掌控这段关系的进场，那说明你欠缺相应的能力。

就好比，你想不去驾校学开车，而是通过弄辆车自己摸索研究，那后果不堪设想。

Part3

最后给大家安利一个解决问题的方法论，作为给大家的春节礼物吧。

万事先问『为什么』!

遇到问题时，很多人的行为模式顺序是，先问『做什么』，『怎么做』，他们从来不问『为什么』，他们对根源性问题很模糊。

而聪明人则是先问『为什么』，再去构建『怎么做』，而『做什么』就是基于前两者的结果，他们懂得先掌握事物的本质，这样会事半功倍。

举个例子，为什么苹果如此具有创新能力？

他们比竞争对手更加创新。他们只是一家电脑公司。

其他的电脑公司，比如戴尔，惠普，他们也可以招到同样的人才，也可以复制苹果的产品形式，但为什么就没有做出和苹果一样的感觉呢？

如果苹果和其他竞争对手一样，那他的广告语是这样的：

『我们制造出色的电脑，它们设计精美，使用简单，界面友好。』

『想要买一台吗？』

『不想!』

苹果实际上是这样沟通的：

『我们所做的每件事情，我们都相信要打破现状，以不同的角度思考。』

『我们打破现状的方式就是让我们的产品设计精美，使用简单，界面友好。』

『我们只是碰巧制造电脑而已。』

『想要买一台吗？』

是不是感觉不一样了?!

结论是，苹果给出了不一样的理念，讲出用户内心的需求——我要与众不同。

这个理念也同样适用于情感领域。

回到文章开头的咨询者的问题『我那么喜欢她，为什么她就不理我，我现在很纠结，到底是坚持还是放弃?』

一个没有恋爱经验的男生表白，被女生拒绝后，不是思考他『为什么』被拒绝，而是不停的想，我该做什么，怎么做，才能让她喜欢。

而通过给他分析，这个『为什么』就是，男生缺乏吸引力，颜值低，情商低，不善表达等等相关原因，一个很无趣的人，怎么能吸引到女孩子呢。

所以，万事遇到问题先问『为什么』！可以有效帮助你找到问题根源。

『哦，老师，我明白你的意思了』他似乎总算开了窍。

『但我还是想知道，我到底是应该坚持继续追还是放弃？』

我『……………』

9.31 在和女生交往中你吸取了什么经验教训？

- 1. 不要把女人当做你生活的中心，你要让她知道，你除了她，你还有自己的事业和生活。当你觉得你的时间有一半都是围着一个女人转的时候，你就离失去她不远了。
- 2. 一个女人和你分手，不是因为你做错的最后一件事，而是在这之前你已经做错了 n 件事情。一个气球爆炸不是你吹的最后那口气，而且你前面还吹了好多口。分手是累积的，她的心里有一个女人对你是减分制本笔记本写满了你对她的不好。
- 3. 学会时时刻刻用心去经营一段感情，男追女要的是一个结果，很多男生觉得你们成了男女朋友，在一起了，上了床，你就觉得没什么事了。而女人却懂得，一段关系是伴随一生的，需要用一辈子的每一分每一秒去经营才能获得幸福，永远不要把感情的存在要懂得长期关系保持当做理所当然。
- 4. 如果你想要一段稳定的长期关系，千万不要高攀，也不要将就，否则你一定会后悔。稳定的长期关系基础是两个人各方面条件精确的匹配。
- 5. 选择重于改变，一开始觉得不合适就不要在一起。一个人很难让另一个人改变，只有事情才能让另一个人改变。能教育人的永远是事情，而不是人。

6. 有时候只需要打败一个女生身边的男性竞争者，你就能脱颖而出。
7. 有些男生之所以不受女生欢迎，是因为他们从来不懂得轻松地面对女生。人不求人一般高。
8. 所有女生对男生的感觉，都源于她至少要从某种程度上，仰视、尊重这个男人。另外，想要被别人尊重就必须先尊重自己。跪舔只会换来对方的贪婪。
9. 长得丑的要给长得美的花钱，胖的要保护瘦的，恋爱铁律。
10. 邀约女生一定要给出让对方觉得合理、能够认同的理由。有时候你约女生被拒绝，不是因为她想拒绝你，而是你的邀约不够诚恳。
11. 男人认为女人的外貌是：脸长得好看，身材好。而女人认为男人的外貌是：脸长得好看，身材好，打扮好，打扮好，打扮好!!!
12. 男人第一次跟女生约会十分重要，你表现好，女生容易对你产生好感；你表现不好，女生不会认为你是没发挥好，而是觉得你就是这样的。
13. 和女生的闺蜜搞好表面上的关系很重要，切忌偷偷勾搭她们，这只会让你死的更快。千万千万不要小看她们的闺蜜，有时候即使女生很喜欢你却不和你继续发展，是因为你已经被她的闺蜜们列入黑名单了。。。
14. 当你正在追求的女生提出给你介绍女朋友时你一定要忍住诱惑拒绝！因为她很大可能不是真的给你介绍女友，而是在测试看看她的位置是否可以被别人轻易替代。
15. 绝逼不要问女生：“我可以牵你的手吗？”，“我可以亲你吗？”这类问题。
16. 当你整个人的快乐和悲伤都是因为某个女生而出现或消失，那么，你就离失去对方又近了一步。因为，你早就已经失去了自己。

17. 如果一个女生在熟人和朋友面前刻意与你保持距离，私底下却又和你非常亲密，那是因为她只把你当做情人。
18. 如果你想和一个女生一辈子走下去，你必须判断，最真实的你和最真实的她是否可以一直生活下去。
19. 在你追一个女孩的过程中，重要的往往并不是你做对了多少事，而是你做错了多少事。有时候宁可不加分也不要被减分。
20. 如果你真的喜欢一个女生就用心去追吧，即使追不到也没关系，因为你会发现，在追她的过程中你会不断去努力从而变成更好的自己。
21. 在网上和女生聊天聊太多通常只会给你不断地减分，因为你说的越多，错的也越多。越早见面越好。现场见面才是展现你个人性格和魅力的最好方式。
22. 如果一个女生只会索取，不懂得珍惜，把你对她的好当做理所当然的事，那就让她滚，男人要有自己的原则和底线。
23. 信任是一个过程，而不是一个结果。另外，没有信任的爱情一定不会获得圆满的幸福。
24. 约会的时候学会享受当下，如果你满脑子想的都是“什么时候该牵一下”，“什么时候该亲一下”，“什么时候该抱一下”，那你只会在猥琐男的路上越走越远。只想要追求结果只会毁掉约会的氛围。难道你不觉得和一个漂亮女生约会本身就是一件很愉快的事吗？不要被欲望控制大脑。
25. 两个人相处时间越久，颜值就越不重要。如果你并没有让女生对你一见钟情的资本，请你一定要有和女生长期相处日久生情的能力。
26. 如果一个女生打你，骂你，说明她还是对你有需求的。爱的另一面不是恨，而是漠然。有情绪，是因为有需要。

27. 两个人的关系不夹杂恩情的时候，往往可以更长久。友情也是如此，大恩如大仇。
 28. 你对一个女生表白之后，她还愿意出来和你约会，相信我，她一定是对你有好感的。
 29. 不要把漂亮女生想的过于神圣，每个人其实都一样，有血有肉，都会有喜欢的人，也有喜怒哀乐。人都怕别人把自己想象的过于完美，有时候适当地夸夸女生的缺点会有奇效。
 30. 双方定期沟通和检讨，有些东西你不说出来对方永远也不知道你在想什么，无数的情侣死在这条上。
-
- 说在前面，大多数男女通用，也存在反例并不一定适合所有人，如果对方对你真爱，那么下面这么多教训一条也不会发生。聪明的人也可以借此判断对方对你的感情到底如何总结一下自己无数次失败的教训吧
 1. 让你追半年以上的女人，追上了也迟早要分，不合适。(评论区有很多反例，这个仅仅是参考)
 2. 见面两三次之后双方感觉如果还不错的话，基本上在一起十拿九稳
 3. 相处的时候不能过于卑微，保存尊严底线，底线越低，对方越瞧不起你。
 4. 做好随时分手的觉悟，这个世界没有谁离不开谁。
 5. 在一起之后却还隐藏单身对外宣称自己单身的，不可信。
 6. 小心男闺蜜。
 7. 如果她不顾你的反对坚持要和男闺蜜继续保持之前的密切关系，你就可以分了。

8. 学会适当的拒绝。
9. 投资女人不如投资自己。有追求对方的时间不如提高自己吸引力。
10. 和自己类型三观完全不符的女性，没必要浪费时间
11. 身体是很诚实的，身体不愿亲近的异性不适合做女友。
12. 永远不要在接吻前表白 (表白是胜利的号角而并非宣战通知，只是一个打火机，需要先前足够的感情基础作为燃料)
13. 你只有两个前任，一个你爱她她却不爱你，一个她爱你你却不爱她。
14. 连续三四次都约不出来的女生就不要浪费时间了
15. 除了对她好，还要有别的拿得出手的东西
16. 不断从她身上学习，学习如何与别人相处，学习她的经验，知识，经历，教训，不管结果如何，别浪费了这段时间
17. 爱情是灵与肉的结合，柏拉图无法长久
18. 你对她付出的时候，也要提供机会让她为你付出。
19. 交往约会时候从来没有一丝掏钱意识的女人 (哪怕做个样子)，从来不带钱的女人，远离。
20. 女孩子是上帝在世界上最美好创造之一，虽然很多时候没有游戏和手机好玩，但不要在玩耍的时候冷落了她
21. 女友是女友，基友是基友，不要对女友抱有太高的要求，强迫她和你聊军事政治历史这些她不感兴趣的東西，以至于让她承担基友的角色，想必你也不想让女友把你当成她的女闺蜜整天聊化妆品服装搭配吧

-
- 1. 女生有时不需要你给她提建议，她希望你直接去解决问题最好。

2. 女生有时不要你给他解决问题，她就是想在你身上发泄抱怨一下罢了。
3. 看似矛盾的情形是存在的，比如上述 1 和 2，所以最保险的办法，是你陪她一起发泄，然后偷偷地帮她把问题解决了。如果既不能陪她发泄，当出气包，又不能帮她解决问题，那就给她买包包。
4. 女生是极度渴望安全感的生物，但要是你给了她足够的安全感，你也就离被踹不远了。这同样是矛盾的，但其实不矛盾，你需要把握一个中间的限度，让她始终得到但又得不到全部。
5. 不要太在意女生怎样想怎么做，事事去揣测她每句话的含义，她每时每刻的想法，因为她们自己都搞不明白，道理同 1.2。她打她的原子弹，你玩你的手榴弹，道理同 4，女生需要一定程度顺从的人，但要你顺从的像条狗，毫无主见独立性，你也就离被踹不远了。
6. 不要在女生面前夸奖另外的女生好看，因为她会觉得你是在暗地里嫌弃她。即便是她嘴里说出来夸奖别的女生的话，也可能是给你下套。最保险的办法是：哦，她啊，还行吧，比你差远了。
7. 女生不是靠追的，而是靠吸引的。凡事不要点的太破，让她觉得你对她有好感，但同时，你又要有自己的事业、学业和追求，哪怕装的有，让她明白，她并不是你生活的中心和全部。道理同 4 这种有而又不能独占会让她在欣喜之余带有淡淡的忧伤，不甘，挫折，失落，所有正面和负面的能量最终融合形成一种对你纠结欲罢不能的感觉。
8. 如果你做到 7. 表白的时候不要拐弯抹角，玩暧昧，时间久了就看白了，厌倦了。一句话说清楚：跟老子走，爷就是中意你。霸道总攻。
9. 刚相处不久就少说话，尤其切忌自我吹嘘卖弄。自我吹嘘的话，从他人口中说出，她旁听来的效果要比你自己说出来好的多。

10. 面对任何女生，战略上藐视，战术上重视即可。越是外表坚强的女生，其实心里越有软肋；看起来大大咧咧的女生，内心也有纤细的时候；越是优秀的女生，越希望有一个依靠和分享的人。找准切入点，一击碎之。

11. 最后，女生比你想像中的看中颜值，和色、饥渴的多。

Ps：直男癌的叔本华说女人就像猩猩和狒狒，智力低下毫无理性。结果晚年的叔本华和一群猩猩狒狒相处的很好。另一条说见女人前最好带上鞭子的单身狗尼采就没有这么幸运了。妻管严的柏拉图在墙角默默擦眼泪，身旁的拿破仑偷偷递给他一块手帕。牛顿说，我可以看透天上恒星运行的轨迹，却始终猜不透女人的心。古往今来的先哲都是如此，我们又怎敢大言不惭，说自己了解女人？

套路虽多，真情最重。

感谢所有的前女友们！你们都是我的老师！

-
- 1. 得不到的永远在骚动，被偏爱的都有恃无恐；
不管你有多爱一个姑娘，不要把自己的脆弱和离不开她的情绪赤裸裸的表现在她面前，反而容易不被珍惜；
 - 2. 女人不是追来的，而是吸引来的；
千万不要认为我只需要不断付出真诚付出就可以得到心仪女生的芳心，**这个世界上最无意义的事儿就是没有价值前提下的真诚。**
比如你去找工作，你跟面试官说“虽然我不符合职位需求，但是我是真心想得到这个职位，我真的很热爱这个工作，给我个机会吧。”你猜你会不会被录取？
 - 3. 如果你和一个姑娘相处的很费力，多半证明你们还不适合在一起；

4. 男人是理性思维，聊天喜欢去解决问题；女人是感性思维，聊天喜欢去表达感受。

所以不要总试图去帮妹子解决问题，人家根本不是在提问，类似“多喝热水”“早点回家”这种聊天方式真是弱爆了。

5. 学会收拾自己很重要，你可以长得不帅穿衣不潮，但至少保持干净整洁，不要把你皱皱巴巴的牛仔裤和油腻腻的头发展现在心仪姑娘的面前；在一个看脸的年代，没有人有义务通过你丑陋的外表去透视你优美的内心。

6. 性生活对于情侣是否和谐很重要，俗话说“相爱容易相处难，啪啪和谐万事好商量”；所以如果你跟女朋友吵架了，不要试图去给她讲太多大道理，直接摁倒。

(ps: 评论里有朋友吐槽这一点，其实这一条表达的意思就是“更多的时候吵架吵得是情绪不是道理，很可能只是其中一方说话太凶另一方委屈这种，所以尽量交流的时候不要讲大道理，以抚平对方情绪为主”)

7. 表白是宣布胜利的仪式，而不是发起冲锋的号角；

表白不是在你还没确定妹子对你有没有好感的时候用来试着推进关系的，但是大多数人都搞不明白这一点，所以造成了“自古表白多白表”

8. 约会的时候不要只会“吃饭逛街看电影”这老三件套，约会的要点就是你给出的实际高于女生对这次约会的预期，俗套的方式无法达到这个目的。

可以试着去尝试新奇有趣的约会方式，比如 diy 手工糖果，一起画油画，参加电影沙龙，密室逃脱等等。

9. 当你犯错的时候，记得千万不要一味解释；

解释传达的态度是你根本不认为你是犯了错，只要别再发生类似错误就是了。

10. 懂得适当拒绝女生，一个只会说“好好好”“行行行”的男人在女生眼里地位往往很低；
11. 女人喜欢哈巴狗，但不喜欢哈巴狗一样的男人；
不要总是去讨好女人，女人是吸引来的，要适当表现出男人的魅力；比如自信，执着，有爱心，等等
12. 学会读懂女人的潜台词
“在吗？” = 我想你了，快跟我聊天
“你干嘛呢？” = 我想你了，快跟我聊天
“没有，我没生气” = 我现在很火大
“听说这个电影很好看” = 快陪我去看
“听说这里的小龙虾很好吃” = 快陪我去吃
“其实你人挺好的” = 然而配不上我
13. 评估一个女生是不是对你有好感的方式是你能不能单独把她约出来。
14. 永远不要去问“我可以牵你手吗？”“我可以吻你吗？”这种蠢话。就算女生心里已经把你推到千千万万遍了，她也会因为矜持而说“太快了吧”“我们这样不好吧”。如果你想要吻她，直视她的眼睛，如果她不闪躲，你的嘴唇就可以靠上去了。
15. 女人超级讨厌没有主见的男人，那些约女生出来再问“我们待会儿去哪儿玩”“我们待会儿吃什么”“我随便，你点吧”的男人，往往第一时间就被淘汰了。
16. 关于“两个人到底是相同好还是互补好？”的答案是
三观相同，性格互补

-
- — 正常的逻辑：女生喜欢你，所以希望你对她好
 错误的逻辑：你对女生好，希望她因此喜欢你

讲真，女生要不喜欢你，你还一味地对她好希望感动她，要么给她压力被永久拉黑，要么被当作 SB 备胎身体被掏空

- 正常的逻辑：我做好我自己，找一个能欣赏我的人（当然我也要能欣赏她）

错误的逻辑：我喜欢上了一个我欣赏的人，我要做成她欣赏的样子

没啥好说的，迷失自我，死刑！

- 正常的逻辑：感觉不太合适，那就做朋友，以后来电了再做情侣不迟

错误的逻辑：感觉不太合适，那就先确定关系，以后再适应，适应不了就分手

多让感情在暧昧期怀孕，而不是在不成熟的时候早产

- 正常的逻辑：我们好好交往，互相了解，彼此坦诚，或能花好月圆，或能各自安好

错误的逻辑：看上一个人就是一眼万年，怎么能变呢？

没扯证之前把大家都放自由点，而且讲真，要是你后半辈子的感情维系基本靠一个小红本，有意思吗？

- 正常的逻辑：约女生看电影、逛街、吃饭，我可以了解她的生活，有一个人和自己一起做事也是一种享受

错误的逻辑：约女生看电影、逛街、吃饭，我可以通过这样的方式来牵她、摸她、亲她、甚至睡她，嘿嘿嘿

唉，怎么说呢，不少男生估计即使知道不对的，但是你身体内的荷尔蒙水平也不许你做正确的事。有些事你只要体验过了，你就会觉得你是在为了 800 块的欲望浪费着无价的感情。

血的教训，EX 留下的宝贵遗产

9.32 如何更好地征服你喜欢的女生？

你有没有想过其实你是可以让女生对你恋恋不忘、对你有感觉的，而想要让女生在认识你之后喜欢上你，最通用的方法就是引导对方投资。这里的投资指的是情感投资以及物质投资，其中情感投资占的比重比较大。

引导女生在情感方面的投资最有效的方法要属「推拉」，推拉是指有时表达对她感兴趣、有时对她表达不感兴趣，让女生猜测你是否喜欢她。你也可以通过推拉调节你的需求感，推拉记得不要总是推也不要总是拉而是推拉相结合。如果总是推她就会对你失望而离开，如果你总是拉她会觉得你太容易了而对你失去兴趣，推拉结合起来才会让女生上钩。

推拉可以是行为上的推拉、也可以是话术上的推拉，推拉最重要的作用就是激起女生的情绪变化。有了这样的情绪变化后她就会在不知不觉中对你投入更多的情感，有了这样的情感基础，那距离你彻底征服她的日子也就不远了。

今天呢，我就给大家一些推拉的惯例，教大家如何巧妙地使用推拉技巧。

有一个惯例是问女生一个关于她个人的问题，当她要开始回答的时候打断她再问再打断，其实就是为了制造女生内心的一个情绪起伏。有了这样的情绪起伏她就会在不知不觉中对你产生情感依赖，而这种情感依赖就是发展长期关系的一个基础。

男：你知道我看到一个女生的时候，我最先注意到她那个部位吗？

女：眼睛

男：不是

女：那是哪？

男：是额头。因为我觉得如果一个女生额头长得好的话那说明她很聪明。

女：那我的额头呢？

男：你的这个额头还是挺罕见的，但是我觉得你应该很聪明，虽然不是很好看，但会想让人亲下去是赶感觉。

上面这个案例其实是调情的一种方式。以这样的方式去亲女生，不仅可以缓解对方紧张的情绪还可以增加亲近的氛围。另外一个惯例是在跟女生聊天的时候，可以抛出一个问题引起女生好奇让对方猜答案加入到互动中去，之后可以利用一些有趣的回答对女生进行推拉。

男：你的头发是接的吧，这么长。

女：是真的，那是我的。

男：好吧，我不相信自己留的头发，发可以能有这么好特别自然。

上面这个惯例称赞属于拉（称赞）的一种，但是要确保女生真正值得你这么称赞的时候再去做，不然看起来更像是在极力讨好，而且也不真诚。比如你跟一个女生聊了超过五分钟，你跟她说和你聊天感到很轻松有趣，这样是合理的。你要是说她是世界上最完美的女生，那就不合理了，但是也要有推的成分，不然你们的对话会显得你过于巴结奉承对方。

男：你今天穿的这身衣服很漂亮很适合你。

女：是吗，谢谢啊。

男：和我家窗帘的颜色是一模一样的。

这个打压的惯例是推的一种，但是不要抓住她的个人缺点进行打压，否则女生会觉得你是在对她进行人身攻击。

男：你要是我女朋友的话，我肯定会很幸福，不过我可能很快就要破产了。

女：为什么？

男：你太能吃了，我养不起。

上面这个惯例角色扮演是推拉的利器，因为角色扮演可以很快速的推进关系，虽然你们之间的关系有一个假定性在里面；但是情绪的起伏还是会让女生觉得很真实、很兴奋。

男：你这张照片我给你打 9 分。

女：？

男：不过满分是一百分。

女：？

上面这个惯例你可以在评论女生的照片时运用推拉惯例。

男：你的眼睛真的是特别漂亮，这大概是我见过的最迷人的一双眼睛了。

女：嘴真甜。

男：不过呢。你不是哥哥的菜，怎么办？

以上这个惯例：在夸女生眼睛的时候，运用得当的推拉案例也可以增强女生对你的印象。

但是一定要注意一点，使用上面这些惯例的时候一定要以一种开玩笑的口吻，太严肃的话女生会当真很有可能推出去就拉不回来了。

再跟大家说说线上网聊推拉该如何进行，在对话的过程中对方突然没有反应了；而另一方傻傻的等了好久。

这一招是常见的推拉手段，我建议你们可以尝试着去使用在晚上大概凌晨的时候跟女生聊得很开心，然后突然你再也没有回她。这个时候女生大概有两种反应第一种是无所谓睡觉了，第二种是等了很久没有回应很失望最后可能还失眠了。很明显第二种情况说明女生还是很在乎你的，因为你让她的情绪产生了波动，只要第二天的时候你再给她发一条“对不起，昨晚我不小心睡着了”；我相信女生是不会怪你的。我再前面就说了能让女生爱上你最好的方法就是引起她的情绪波动，等到她的情绪都是因为你的一举一动而变化那么她就再也跑不了了。而推拉就是引起情绪波动的最好方式所以要认真实践多多练习那么你就能带领你的女神的情绪一步步俘获她的心。

9.33 为什么我恋爱总是失败？

前段时间写了¹³《为什么提升自信是恋爱成功首要关键》《爱情中的吸引力到底是什么？》，读者反应强烈，有很多共鸣，这个话题可以再深入一些。

在知道了提升自信是恋爱首要关键后，该如何做呢？该怎么分析自己的问题和解决问题呢？

¹³www.jianshu.com/p/8cc8e1cedfb7

为什么恋爱失败的人，遇到问题时总会问如何做，做什么，却从来不问为什么？或者即使是问了『为什么』，也不是真正意义上的问题根源的『为什么』？这里的『为什么』不是指什么『要搞定 TA』，那只是结果而已。

很多人恋爱尝试失败，用了错误的方法，常用的沟通方式：

- 1，遇到喜欢的，总喜欢通过表白来确认关系；
- 2，得到的结果一般都是拒绝；
- 3，我要做什么，TA 才喜欢我？
- 4，而我一直没有反思此问题，一直再重复这个错误。

而真正懂得吸引异性的人的沟通方式：

- 1，遇到喜欢的，先通过沟通交流了解对方情况和需求；
- 2，不刻意的展示自身价值，通过言谈举止，自如的表达自己的，能主动给别人提供价值和满足对方需求。
- 3，得到好的反馈，尝试邀约，单独约会，加深了解。
- 4，双方情投意合，水到渠成。

为什么前者就失败了，为什么很多朋友都像前者一样喜欢用表白？但效果适得其反？

两者的差别就在于，前者更关注自己的需求，后者则明白两性关系的和谐，也要遵循基本法，哦，不对，是基本人际交往规律。

对方喜欢什么类型的异性，虽然不能你能控制的，但只要对方内心期望的条件不是非常严格，事实也的确如此。很多女生在碰到心仪对象时，总会幻想各种各样的优秀条件，但实际真碰上一个有『感觉的』，这些条件也许就统统抛在一边。

当然，有些朋友不一定是前面提到的错误的沟通方式，但恋爱也失败了，比如，异地恋、相处后性格不合、有一方劈腿等等，这就属于另一个讨论话题的范畴，以后有机会再另外写文。

那什么是有『感觉』呢？

所谓『感觉』其实就被对方的某种魅力所吸引，产生的心动之感。

其实就是我两篇文章《为什么提升自信是恋爱成功首要关键》《爱情中的吸引力到底是什么？》里提到的吸引力关键点，大家可以翻来看看，非常

详细的解释了两性互相吸引的本质是什么。

这里就大体提一下，详情看对应文章。

吸引力的形式主要分为硬价值和软价值。

硬价值简单理解就是，外貌、身高、体型、收入、家庭环境等等，这些显而易见，同时又很难短时间改变。

软价值通过『潜沟通』的交流方式来进行传递。人在传递信息时，语言只占 7%，剩下的 93% 是肢体表现、眼神、语气、情绪、气场等，这 93% 就是潜在沟通，会润物细无声的让对方感觉到。

软价值包括，自信、坚强、果敢、幽默感、沟通能力、社交能力、高情商等等

其中自信是软价值的综合体现，是一种能量气场，一个不自信的人，是很容易人感觉是个懦弱没用的家伙。

当你有一个良好的自信心态作为基础，你面对异性时很轻松自如的应对，你才有机会更深入的了解对方。

同时，再补充一点，失败者，也很容易自以为是，经常会产生投射效应。

心理学上有种“投射效应”，是指一个人容易将自己的价值观与情感好恶，投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。

这是一种非常严重的心理认知偏差，它会让我们认知缺少客观性，由此而产生消极的影响。

我们常常会把自己的想法和意愿投射到他人身上。自己喜欢的东西，以为别人也会喜欢；自己厌恶的东西，以为别人也会厌恶；自己的观点，却硬要别人认同和跟自己一样。

例如，很多男生暗自喜欢某位女生时，为了了解对方到底喜欢不喜欢自己，会在交往中察言观色，多方试探。由于投射效应的作用，男生们容易误将对方并没有特别含义的反馈理所当然的认为『她好像也喜欢我』，于是想通过表白来确立关系，但结果却是被拒绝——我只是把你当做朋友。一般男生不会接受这个结果，依然固执的认为对方可能是害羞或在考验自己。

这就是很多朋友喜欢通过『表白』来确立关系的心理学原因，因为他

内心绝对对方也喜欢她，但对方不主动反馈，那怎么办？只能我硬着头皮学学影视剧里的方法罗，也许有用。

这种错误的认知和思维方式，很容易让你只关注自己，而忽视了对方的需求，不了解对方需要什么，你就无法满足，和获得对方的认可。

失败者们，还有一个习惯，就是喜欢自我闷头专研恋爱学问，素不知，如果你缺乏大量的实际经验和系统有效的方法，你自己不断的自我摸索试错的成本会非常高，在此过程中，你还会继续承受失败的打击。

最后总结一下。

总是失败，最大原因就是去找你的问题根源，不去了解对方的需求，对自己的吸引力和价值没有一个清醒的认知。

引用网络一句名言：我喜欢苹果，你却给了我一个梨。这就是为什么我不喜欢你的原因。

9.34 男人如何在感情中占主导地位

男人怎么样在一段感情中掌握主动权？

你的需求感越强，越容易被人操控，一日三餐，所到哪里，所做何事，把自己的全部都通通暴露在妹子的面前，不是再给她安全感，而是在消除自己的神秘感，瓦解自己的魅力值。

有很多男性朋友，在确定自己喜欢一个妹子的时候，总是有意无意的献殷勤刷存在感，你好像在对全世界宣告你喜欢她，这种暴露强烈需求感的行为，只会让女生变的对你越来越有距离！

打个比方：你发个短信，你爸爸妈妈没回你你不认为什么，因为他们永远都不会抛弃你。但是你给你的女朋友发个短信，她迟迟没有回复，你会不会想七想八呢？

当你在女生面前暴露自己过多的需求感之后，女生会认为在一定情况下你是绝对不会离开她的，所以也就不会把你看的很重视。

感情平衡度

你的需求感越强，越容易被人操控。别管你和妹子现在处于什么样的

感情阶段，确定恋爱关系也好，追求当中也好。一定要学会把握两个人相处的感情平衡度。

什么是感情平衡度呢？一般情况下，大家会理解为，你 5 我 5，其实感情生活中，必须要男 6 女 4，只有你主导这段感情，对方对你的需求感才会一直增高。

如果你不坚持自己的平衡度，遇到一些生气或者矛盾时就降低自己的原则，一次次破坏这种平衡度，你们之间的感情裂痕就会越来越严重，相反，平衡度也就是女高男低了，那么感情生活中你处于低势力，也就会比较难主导这段感情。

若即若离，刚刚好

为什么说“性冷淡”的男人更容易吸引到女生呢，他们一直保持着自己的独立，感情也好，生活也好，从不拖泥带水，喜欢你可以，但绝不会纠缠。就相当于一句话说半句，那么对方是不是更想知道你没说的那后半句呢？

想在一个女生面前保持自己的新鲜感，就要一直保持神秘感。

喜欢一个女生想要去追求她时，应该好好想想战略，一味的强烈攻势，不仅方法特俗，显得你自己也很 low。不要对女生表达出自己对她的强烈喜欢，而是把自己营造的成功些，让女生对你感兴趣，适当的邀约聊天，最后其实并不一定是谁追谁了。

渣男反而有很多妹子爱？

安全感这东西给太多了，反而会让妹子无视你。”渣男”在女生的理解里就是整天没有消息，需要的时候就会立马出现，他去了哪里绝对不知道，他有多少的暧昧对象也毫不知情。越是这种迷离不知情的感觉，越是想让妹子去了解，女生天生具有母性，她们渴望去改变一个别人认为不可能的人。所以他越是若即若离，

妹子越是想要证明他爱的是自己，就要赴汤蹈火啦！举着个例子，并不是让大家学习渣男，约炮男，我们只是在其中学习女生喜欢的某些点，我们在渣男身上可以看到这么几点，是值得我们各位男性朋友学习的，目标需要时果断出现，却出现的漫不经心，女生对你有好感之后慢慢减少存在感，让女生思念，营造魅力值，异性缘很棒，让女生存在危机感，当女生忍不住

的时候，基本就成功啦!

想要成功并不是一直强烈推进，适当的退后，以退为进，得到的效果反而会更好哦，自古深情留不住，还是套路得人心啊!

9.35 在追求、恋爱乃至婚姻中，有哪些残酷的规则或规律？

1. 大多数以为自己找到灵魂伴侣的人¹⁴，都是经过初步筛选的。你的家境、颜值、学历、工作等外向指标肯定过了人家的标准线，人家才会考虑你带来的精神需求。一旦过了标准线，精神需求匹配度越高越会被珍惜越觉得幸福。
2. 真心爱你的女人，真的做得到无论贫困还是富有，健康还是疾病，顺境还是逆境，都依然对你不离不弃。
3. 凡事以一切理由放弃你（她得绝症之类的除外），真相只有一个：**她**
不爱你，顶天就是喜欢。
4. 每一个人价值体系不一样，这世上真有不爱钱的女人，也真有只爱钱的女人。
5. 大多数人内心根本没爱，只是需要伴侣。这个伴侣是谁，根本不重要。
6. 分手时看似痛苦的那个人，一旦发现真相后走出来，对前任剩下的也许只有恶心。所以千万别脑补分手时痛苦的那个人会为你念念不忘、守身如玉、终身不嫁、非你不娶之类的鬼东西。
7. 在你面前吹嘘他前任多牛逼多牛逼，对他多好多好，多爱多爱他，甚至拿前任来和你作比较的人，十有八九是情场老手。**这种行为叫抬价，抬高他的价值，从而贬低你的价值。**

¹⁴www.zhihu.com/question/24097778/answer/172312103

8. 真心爱你的人，潜意识里会认为你就是独特的，最好的，根本就不会拿你和别人去作比较。
9. 人是会变的。你可能永远也想不到今日和你海誓山盟的人，未来的某一天会对你动手，对你耍尽心机。曾经相爱的人有一天会互相算计，满布谎言和背叛，两个人最阴暗最肮脏的一面尽显眼前。未来不可控，唯一能做的就是活在当下，不惧未来。
10. 无论任何年龄段，为你用情过度、真心待你的人，一旦错过，余下的年华你都会觉得遗憾，甚至惋惜。
11. 一个人一旦某些意识觉醒，对于事物的认知发生质的变化，也就是所谓的格局变大。就像电影《超体》那样。那么曾经所渴求所迷恋的人或者物，就会变得不过如此。
12. 真爱这种东西，信则有，不信则无。

谢邀。要残酷的。负能量来了¹⁵。

1. 很多人，是你无论多么努力都得不到的假如对方喜欢你，不表白也能成。对方不喜欢你，你搞着搞那，今天吃饭明天看戏，全是无用功。诚心确实有用，但是有诚心的人多了去了。为什么是你？现实点，别玩什么精神胜利法了。
2. 没有物质就无法拥有美满的爱情和家庭床前久病无孝子，家中久贫无贤妻。别扯什么爱情就是跑几个街区去买豆浆油条。那是别人已经吃腻了咖喱油烟虾段和柳橙法国鹅肝酱。就像断舍离。那是凯子们的修行，不是我等一丝的。我都没拥有过这世间的浮华，你叫我断什么，舍什么，离什么？

¹⁵www.zhihu.com/question/24097778/answer/29782872

3. 物质只是基础，别人要的是小时代，不是暴发户是的，忘了告诉你了，拜金女这个群体只不过是通过媒体的炒作无限放大了。我见过一些车模，别人也照样很努力的学习，工作。你需要有修养，有才华，有情趣。你可以不懂如何弹克罗地亚狂想曲，但你应该要知道怎样送她一个美妙的生日。不然的话，你信不信她拿着你的钱和另外一个男人偷情。
4. 相互信任的基础建立在相互克制的前提上事实上，你没办法无条件相信一个人，也没有办法让一个人无条件相信你。除非你们之间有着制约对方的筹码。
5. 作为男人你太年轻，必定会输给那些老男人。作为女人你太老，也比不过妙龄少女。女人需要的永远是一个 Man，而非 Boy。成熟的男人需要有正值，对生活的热情，目标，自信心，谦虚，沉着冷静，慷慨大度，领导力，勇敢，新年，决断力，幽默这些特点。列出这些可能会吓到一些男生。但很可惜，这些不是你天生就具备的特质。女人嘛，就不说了大家懂。
6. “对一个人好”就一定能感动 Ta 是最大的谎言老生常谈的问题。这话看起来很对，我想大部分女生也会认同。但事实上可要残酷的多。大多数人不会选择对自己最好的那一个，如果非要选择，那么也是你拿不出比他更优秀的人了。当他需要你多过你需要他。这时候你会默认他已经是你的人了。骑驴找马的事情谁没做过，谁又不正在做呢？
7. 驯服恋人和训狗一模一样训狗的原理很简单：它做了你想要的就能够得到肉吃。它不听你的话就得挨饿。对恋人也是，Ta 表现好，奖励一个 Kiss 或是一个礼物。Ta 表现不好就冷着。长期下来，在潜意识里面，Ta 就会慢慢按照你的模式来。
8. 越在乎（认真）被虐的越惨让我们回到这个永恒的话题上来。通常我们说的“在乎”包含几个方面：时间，精力，情感，金钱。我想应该不

用解释了，当你投入的越多，就越不愿意退出，得失心越来越重，心态失衡，都失衡了还怎么玩？

9. 没人能真正的做到“不在乎”是的，人不是机器。人都有感情。感情的深度和时间的长度是成正比的。即使是你的手机，用久了也舍不得丢掉，何况是你的伴侣。
10. 你只能够和你条件相当的人在一起从大街上的现状我们就可以直接得出这个结论以至于我们根本不用去寻找理论支撑。世界上根本不存在“逆袭”。逆袭是最大的谎言，唯一可能的情况是：你通过努力，成为了高富帅之后，把到了女神。
11. 对方恋爱经验越多，床上功夫越强，就越迷人这就像是打怪升级一样。经历的越多，越懂得两性关系的真谛。你的男人有没有希望你在 Sex 的时候风骚一点？有？That's it. 没有？那么你去问问他是不是这么想的。Ta 经历的异性越多，就越不容易爱上你因为泛爱的姿态会产生极恶的想象。
12. Ta 见多了人世男女间的丑陋，容易对你的生活滋生出丰富的想象。更要命的是 Ta 的想象往往很准确。
13. 浪漫是建立在对方喜欢你的基础之上的我调查过很多女生一个问题：假如现在有一个人在你家楼下帮你摆好了心形蜡烛。你是会感动还是会尴尬。结果我发现，如果她的想象对象是她喜欢的人，那么她会感动。如果她的想象对象是她厌恶的人，那么她会尴尬。
14. 不管 Ta 用何种理由拒绝你，其实 Ta 说的是：你配不上我不用去求证了。想一想你拒绝某个倒霉蛋时候的心态是不是和我说的一样吧。
15. 山盟海誓是永恒的谎言他说他爱你，又没说永远爱你。他说他爱你，又没说他只爱你。你们像很多情侣一样，说过那些浪漫的话。同样的和很多情侣一样，你们没能够走到最后。

16. 在你遇到那个对的人之前，要经历无数个错误的人人非圣贤，孰能无过。总有一些人是你要经历的，也是你要舍弃的。再怎么爱一个人，不可能就是不可能。最终和你走到一起的那个人，未必是你爱得最深的，但一定是最适合你的。
17. 一般分手后真心希望你幸福的并没有你想象的那么爱你，他只是希望你快点在不无聊中忘了他。
18. Ta 的挑剔和不原谅都是因为还有更多选择就和经济学原理一样。当我有更多的供货商时，你要么减价，要么给我更优质的服务。
19. 不然，我干嘛要找你？不要怪他变了心，树叶离开树枝不是因为风的召唤，而是树的舍弃很多女人都是这样，莫名的没有安全感，又莫名的有安全感。自己一个劲的胡闹，任性，发脾气。惹人讨厌惹人嫌。最后木已成舟，还一副受害者嘴脸。最要命的是，她永远学不乖。
20. 婚姻只不过是一种美好的契约罢了，它的本质还是互换原则追溯婚姻的起源我们就知道了。婚姻不过是女人提供子宫为男人延续后代以及照顾家庭，男人提供物质和食物让女人获得更加滋润。尽管文人骚客们如何渲染它美化它。这个本质依然沿袭到今天。
21. 爱是一种消耗品也可以说，爱是一种能量。如果没有及时补充，那么它就会被耗尽。这就是为什么很多人说，来得快，去得也快。因为他们不懂得细水长流的道理。
22. 减肥只是你逃避长相不行的一个借口罢了你以为瘦子就能够拥有一切？

9.36 你是从哪个细节发现男朋友出轨的？

关于“我男/女朋友怎么怎么样，被我抓/看/听/知到了，我该怎么办？”这一类问题之我见¹⁶。

我以前在微博上看过这么一个比喻，姑且称之为“恋爱刮奖说”。大概意思就是说，跟一个人谈，跟刮刮乐差不多，你拿起钥匙刮了一道，那是一个言字旁，那时候你心里其实已经知道那个言字旁是“谢谢惠顾”的一部分，可是你还是，出于惯性也好，盼着奇迹也罢，继续刮着剩余的部分，直到“谢谢惠顾”那四个字完全露出来为止。

一个男的，他不把你介绍给朋友；不跟你说他之前的感情经历和人生；从来没在公共场合把你带出来过；和其他女的网络上也好，现实中也好，暧昧不明，聊骚不断；明知你有一个底线戳不得，还一次次地生戳让你难受；嘴上永远刮着我我我，从来不顾忌你你你……

一个女的，除了你送礼物请吃饭看电影帮忙写论文修电脑就从来没给过你好脸，平时发短信十条有九条不回偶尔寂寞了问个你干嘛呢，睡了吗；社交网络天天秀旅游秀美食秀生活但从没秀过你一个大字儿；男性朋友一大堆你一问从来都是朋友没别的……

只要做到其中一条，不用太多，就一条，你也就基本算是刮出来一个言字旁了。问情感专家问题又怎样，跟朋友抱怨发牢骚求帮助求骂醒又怎样，那就是一个言字旁，你心里比谁都知道他/她就是一个“谢谢惠顾”，你花 20 块钱买的这注刮刮乐就是一张纸，连个 5 毛都不带给你中的，你心里比谁都清楚。

能跟一个人聊天聊到谈人生谈理想谈感情就差谈恋爱给你知道的，就能跟另一个，另另一个，也聊成这样。

今天连顿饭也舍不得请你吃的人明天估计装修买个沙发也要跟你 AA。

平时嫌弃你这嫌弃你那的人虽然没跟你提分手但你也差不多能知道万一哪天遇着个比你强的分分钟你就是前任了。……

人生无几，但就是这么简单粗暴。你能做的，就是刮出了个言字旁赶

¹⁶www.zhihu.com/question/25308230/answer/35121447

快把它撕碎了扔垃圾箱里，还那么多刮刮乐呢，没钱就慢慢赚钱一张一张买，人这一辈子最后就守着一注刮刮乐过，别苟且，别将就，找个好的，找个好人，从心底里在意你，疼你，不愿意你心里七上八下纠结难受揣度猜测的，人渣千千万，让别人去拯救吧，阿弥陀佛。

9.37 喜欢但不合适的人要分手吗？怎么狠下心呢？

林心如¹⁷的妈妈在离婚的时候对她说了一句：“一辈子太长了”这几天林心如这段话被转疯了：她说：爸妈离婚，就因为爸爸向妈妈养的兰花盆里弹烟灰……

我妈妈是那种下楼倒垃圾也要穿戴整齐的精致女人，在我 12 岁时，她和爸爸离婚了，就因为爸爸往她养的兰花盆里弹烟灰、扔烟头，多次劝阻无效……

亲友来规劝，她只有一句话“他人很好，只是过不到一块去”。外婆气愤的骂她“你就是书读太多，事儿就多了”。

在外婆眼里，她的女婿高大英俊，能赚钱，孝顺顾家，反而是女儿任性自私，不考虑孩子和父母的感受。她也很难理解妈妈痛诉爸爸的那些如不爱洗澡、衣服袜子乱扔、吃饭狼吞虎咽、没空陪她、记不住她生日、纪念日，……哪能算是毛病，男人不都是这样的？

我至今记得妈妈带我离开曾经的家时，流着眼泪对我说“希望你能理解妈妈，一辈子太长了”。

我 16 岁时，继父出现了，他个子不高，相貌平平，但整个人看起来干净清爽，笑起来很温和，我竟对他没有排斥感。

他会为妈妈的花花草草换上漂亮的花盆，给妈妈新买的淡绿格子桌布配上了新的盘子碗筷，为她的红色连衣裙选一双乳白的方跟的皮鞋，给我用铁环勾着的几把钥匙换个漂亮的钥匙扣。

¹⁷www.zhihu.com/question/39970724/answer/122669201

他会拉着她的手一起去江边散步，看夕阳和日出，去湿地公园拍摄花鸟，告诉她每一种植物的名字和故事，带回几根掉落的树枝，回家后插在古朴的花瓶里，摆在我的书桌上。

妈妈热爱研究菜谱，每次她隆重的推出新菜时，继父会拉我一起漱好口、衣着整齐的端坐在餐桌前，模仿美食家一样在妈妈期待的眼神中从色香味上开始点评，逗的妈妈咯咯直笑。

继父还是个过节狂，他说生活就该有年有节，有时有令，这样岁月才有层次感，不同的节日他有不同的礼物和庆祝方式，他会带我和妈妈在季节时令交换时到大自然里走一走，看看时光的交替……

有一次妈妈生病住院，我去医院时看到妈妈的床头放着一束百合，水果切成了小块放在干净的淡绿色瓷碗里。继父坐在床边，为妈妈旁若无人的读着书。旁边病床的阿姨侧着头羡慕的看着这一幕，我忽然鼻子一酸，终于理解了妈妈的那一句“一辈子太长了”……确实一辈子太长了，不要将就……

假如一个人和另一个人在一起，只是为了生活，而生活中没有节日，没有惊喜，没有感动，没有浪漫的话，那就叫做搭伙过日子吧

宁愿深爱无归路不愿浅喜变淡薄

说句不好听的话。

当你觉得在爱情里很不舒服，你可能需要重新开始。

你觉得他不爱你的时候，他确实不如你想象的那样爱你。

确实没有一段感情从一开始就是那么完美，需要磨合。

但是，我觉得吧。你需要的是苹果，其他的知乎人却对你说你男朋友给你了很多香蕉，你不要香蕉你迟早会后悔。真的是很可笑。说白了分手也好，不分手也好。你要顺从自己的心意。

什么叫做顺从自己的心意？那就是哪怕是分手了，结果是他很爱我，我们却不能在一起。

我也能承受住，因为这是我选择的方式，我觉得他没办法用我想象的方式爱我，既然如此，何必搞得那么累呢？

在爱情里最重要的一点是，你们双方能够互补，人之间很讲缘分的，强求真的是强求不来的。

哪怕是最高赞数的那个答主说，当初没有珍惜。实际上她不理解，这是宿命，也是缘分。

双方对待感情的方式不同，导致彼此不能理解，当初的他给不了想象中的爱。

而如今的她理解了，这就是成长。说真的，不合适就是不合适。

题主你再怎么去勉强自己，去适应你的男朋友。如果合适，你们会很幸福。如果不合适，你会分手或者不幸福的走完一辈子。

所以顺从你的心意，该说分手说分手，该低下头低下头。

9.38 人生一定会遇到那个“对的人”吗？

不会¹⁸，大多数的人都是将就的。

我不知道为什么现在大家觉得人生一定会遇到对的人，好像是上天安排好的，一个人不用努力，不用吃苦，只需要等待，终于有一天会遇到对的人。

这是一种完全贴合人性惰性的鸡汤，多少胖子不减肥，等对的人，多少穷人不学习，等对的人，多少愚昧的人不思考，等对的人。

那么多人用自己的主观臆想去定义客观现实，可现实是不会改变的，大多数的人没有办法遇到对的人，他们只有选择一个将就，特别是那些意识到自己还不足的人，并一直改变自己，拯救自己，战胜自己的人更能认知到这件事。

遇到对的人，不如称为对的人，然后影响身边的人，大家都成为对的人，不过对的人真的是少数，这些话就是说个那些愚昧的又无法努力的人听的鸡汤，让他们有一点幻想，仅此而已。

改天做一个音频讲讲这个问题，

¹⁸www.zhihu.com/question/27222076/answer/250295975

9.39 边际效应：为何你越付出，男人却越挑剔？

今天开场给大家分享一个悲催的故事，故事的主人公叫兮兮，至今为止，她恋爱已经有五年了，在恋爱当中，她被训练成了一个完美的女人，当然我说的是在照顾男人方面。

在家从来不进厨房的她，现在可以轻松的做出三菜一汤，每天不重样。为了支持男友考研，她跑遍了各大高校，帮忙搜集考研资料。为了帮男友节约更多的时间，她承包了家里的家务，软妹子活生生过成了女汉子。她越来越贤惠，可是男友却越来越挑剔。这是为什么呢？

其实这种现象在职场上面也比较常见，你可能会热心的承包了办公室的卫生，还有买下午茶这种日常琐事，同事们本该心怀感激，但是，一旦你某天因为特殊的事情没有去买下午茶，哪怕是因为大姨妈来了，你疼的不能乱动，大家也可能因为你没有买下午茶表达对你的不满。那还有王法吗？他们什么都不做，还好意思挑三拣四吗？我知道，被人挑剔的感觉真的很不好，但是如果你为了不被同事讨厌，选择了下次把事情做的更加的极致。那对不起，你真的就给自己挖了一个非常大的坑，因为你的服务提升的水平是有限的，而人的欲望却是没有限度的。这是为什么呢？小时候老师不是一直都告诉我们，人都是要知恩图报的吗？但是人人都知恩图报的情况只存在童话世界里，现实世界是不以你的意志为转移的。

为了帮助大家理解这个真实的世界，我给大家介绍一个经济学原理：**边际递减效应**，有时也称为边际贡献，是指消费者在每增加一个单位消费品的时候，其产生的效用成递减速趋势。这样听起来可能比较复杂，我给大家打个比方，比如说一个人在饿的时候，你给他吃一个烧饼，他会非常的感激你，并且会觉得非常好吃，你再给他第二个第三个烧饼的时候，他会觉得口味还不错，但是当你给第四个，第五个乃至第十个烧饼的时候，I am sorry！他会觉得非常的恶心，而且反胃。

这就像你每天在办公室帮大家跑腿买下午茶一样，一开始没有人愿意去，你举手说，好，让我来，大家会说，这个同志不错，自告奋勇替我们买

下午茶，很有大局意识，值得表扬。但是呢，当你去了第四次，第五次甚至第十次的时候大家就觉得习以为常了，甚至把这个事情当做你分内的事情，到点了没有去买下午茶的话，同事们可是要批评你的哟。

回到感情，这种现象更加的普遍。举个例子，某一天，从来不做菜的你突然心血来潮，做了一大桌子的菜，老公推开门一看，哇，这满桌子的菜，非常的开心，一边夸一边过来抱你，你听了非常的开心，觉得做菜可以增进感情，于是你决定开始储粮模式。可是，当你做了第四天第五天甚至第十天的时候，你发现，那种兴奋感从老公的脸上消失了，他甚至开始在你那里抱怨，怎么吃来吃去就这些个菜啊。如果你没学过边际递减效应，你很有可能会去买上几本菜谱，认真研究，但是毕竟你的精力是有限的，挑剔的角度可是无限的哟。

老公今天嫌你淡，明天嫌你甜，大后天嫌你油放太多。而且随着时间的推移，因为边际递减效应的作用，你每次做菜给老公带来的好感都是递减的，直到负数。也就是说，你每天冒着变黄脸婆进厨房的风险，最后得到的只能是一堆差评。可能你现在会非常的纠结，怎么会这样呢？说好的我对你好，你对我好呢？

如果你有这样的思想，说明你存在这样的心理：我想用我的好，我的付出来换取另一半对我的真心。这样的想法听起来非常的有道理，一物换一物，非常的公平，可是事实呢？因为边际递减效应的存在，你的好会虽随着次数的增加，会让对方觉得越来越廉价，对方给出的反馈，也取决于他对你的估值。可能你会说，那我可以加倍的对她好啊，不断提升做家务的水平啊，按摩的水平啊，等等。

可是你认真想一想，这样可能吗？一方面因为天赋和精力的限制，你很难把一件事情做到极致，另一方面，即使你做到了极致，因为边际效应的存在，次数的增加最终对方还是会给你做一个很低的估值。说白了，就是他不认可你的付出了嘛。

那我们到底该怎么办嘛？好人还能不能做了？肯定好人还得继续当，我们不仅要当好人，还得做个聪明的好人，当然这里是分享的关于恋爱的思维方式，我主要是讲两性关系中，如何用好边际递减效应。

不要在一开始表现的非常完美，为什么呢？很多人在恋爱初期表现的非常完美，显得自己非常的温柔啊，非常的体贴，试图用这种方式让对方觉得自己非常的好，以便搞定对方，或者让关系更加的稳固。但是这相当于给自己套上了一个很深的枷锁，因为你只要稍稍懈怠，并且人最终总是会懈怠的，对方就会指责你：你变了，你没有以前用心了。

例如，你们刚刚确定恋爱关系，却身处两地，恋爱初期嘛，为了给对方一丝感动，周末你可能转好几站，赶好几个小时的车去看他，只为能过去给对方送上一份爱心便当。可是你永远没有办法以跑一百米的速度跑完一公里，如果在一段感情的开始，你就倾尽所有，那么随着时间的推移，你就等于给后面的感情生活下了个套，一旦某个周末你没有去，她会不会觉得你有了别人呢？会不会抱怨你没有了当初那份激情呢？那么在他失落之下，别人是不是更加容易趁虚而入呢？这个是你需要注意的。

第二点就是，不要无偿把你的好送给他，为什么这么说呢？因为边际递减效应的存在，人们并不会珍惜那些不费吹灰之力就得到的东西，但是人们会珍惜他们通过付出所换来的东西，歌词写得好：得不到的永远在骚动，被偏爱的都有恃无恐。当然这里的付出不仅仅是指金钱，也可以是精力，时间，或者花心思，打个比方，同一款车，一种情况是你通过努力了好几年，打了好几份工攒钱买下的，另一种情况这俩车是充话费送的，你会更珍惜那一辆车呢？

再来看看，为什么有一些姑娘他就是离不开渣男呢？哪怕他出轨，他天天去酒吧，他经常彻夜不归，那是因为她们在相处当中，投入了大量的时间、精力或者金钱，离开了渣男，相当于当年的投入也打了水漂啊。

明白了这个原理，那么我们在操作层面到底该怎么做呢？给大家打个比方，比如说以前老公说想吃个水果拼盘，你就会屁颠屁颠的跑去认真的给老公切上一份美味的水果拼盘，如果你之前是这么做的，那么我现在请你停止这样的行为，你可以想一想，这种相处模式，你会不会觉得他是少爷，你是老妈子吗？地位不平等，何来平等的待遇呢？

正确的打开方式应该是这样的，如果老公让你做水果拼盘，你可以用撒娇的方式说：OK，水果拼盘待会奉上，不过麻烦亲爱的先给我来个柔情

按摩吧，人家今天的肩膀真的很酸呀。这样做，一方面让老公付出了一定的成本，知道你这样做并不是应该的，会更加在乎你的付出，另一方面这样的行为模式也增加了你们的互动，说不定按着按着你们就……唉，不敢再往下想了，尺度太大了……

不再做一味付出的傻子，做个聪明的好人，边际递减效应，你学会了吗？好了，今天先给大家分享到这里，如果你对于如何更好的在家庭，或者职场用好这个效应，如何更好的获得别人的好感与爱，或者仅是单纯的想摆脱别人的纠缠（反方向的使用方法），可以给我留言，精细化的妙招在这里等你！

9.40 同样条件下，性格温和并且好脾气的男人 与性格霸道大男子主义的男生哪个更吸引 女生？

我性格温和脾气好，不是很果断，相处的时候比较考虑女友感受，女友一直说我不男人，没主见，蔫，说我没胆量。最近因为性格问题一直吵架。我想知道女生对待这两种男生的看法。还有我应该怎么改进？诚心希望大家给出观点和建议。谢谢大家

性格温和 + 富 = 谦谦君子，温润如玉。

性格温和 + 穷 = 老实本分窝囊废

性格霸道 + 富 = 力拔山兮气盖世，霸道总裁爱上我

性格霸道 + 穷 = 傻逼屌丝直男癌

我再加入一个元素供参考——优秀（拥有某种特长/技能）

性格温和 + 优秀 = 内敛低调又智慧，与世无争大隐于市

性格温和 + 废材 = 中庸人好没主见，自卑弱势没亮点

性格霸道 + 优秀 = 锋芒闪耀气质逼人，马中赤兔人中吕布

性格霸道 + 废材 = 冥顽不化固步自封，自以为是不知悔改

你们感受一下。

这就是这些元素构成会给人造成的最普遍的印象。（不代表本人观点谢谢。）

以上大雾，请相信我在很真诚地与大家开玩笑。

人有很多优点，而唯有技能与财富，才具有产生“生活资料”的功效。美貌 or 帅不具有。

所以，说帅很重要的，还拿娱乐圈举例子的，我想说你们觉得娱乐圈混得好的因为长得好，这叫幸存者偏差，娱乐圈美貌的人犹如过江之鲫，你们看不到的是被遗弃的美貌，被财富与权力践踏的美貌，你们看到的只是在优秀与实力支撑下的美貌获得的成功，看到在财富实力支撑下的美貌获得的成功。那些小花小鲜肉之流，自身没有太多实力的话，一旦离开财富的支撑，你们看看你们的爱豆能“活”多久呢？：)

那些说选老公只选帅的，你们摸着胸告诉我，你老公是个又穷又懒的废柴大帅 B，你会选他？

美貌永远都不是生产力，而是附加值。

—— 割 ——

题主说的同样条件下。那么我告诉你，不可能存在这样的选择。

首先，性格没有好坏之分，什么样都有人喜欢。

其次，人们选择伴侣除了爱情与物质条件这两个硬标准中择其一或二外，其他一般会根据自身状况有意无意灵活地取舍。

所以，你女朋友觉得你性格太好太软什么的，你来问是不是性格有问题，这说明你根本没有抓到主要原因啊。。。

要么，她嫌你不够能赚钱。

要么，她嫌你不够优秀，不够有闪光点。

没有她嫌你脾气太好这种选项，谢谢。

你女朋友现在的状况，我觉得更多的是她又觉得你不够好，但自己也没有更好的选择，然后就会在相处过程中各种输出负能量。

建议你把你女朋友的家庭环境，自身受教育程度，美貌程度，专业技能也就是赚钱的能力，这几个方面终合考量一下，看看你是不是她的最优

选呢？如果不是的话，有人早晚会出问题。

别说什么爱不爱的，真爱的话，你这暖男耙耳朵性格就全是优点了。

还有另一种可能，她是一个自我评价低且负能量的人，于是对自己拥有的东西也会评价极低，潜意识中觉得自己配不上好的，于是再好的男神跟她在一起了，都会变成她心中的 丝。和这种人相处，你就得学会管理对方对你的预期值了。

希望对你有帮助。当然如果你还在上大学的话，就当我说什么也没说好了。

ps. 最后这句解释下。因为大学生到社会工作，还会有很大变化。恋爱中大多不成熟，女生会作作男生会犯幼稚，这些都是有经历后会发生变化的，所以不用太担心。当然也有死不长进的...

9.41 相信一见钟情的人是感情不成熟的人吗？

今天在一本书上看到的，总觉得不是很有说服力，请高手分析下

张爱玲有句话¹⁹，叫“娶了红玫瑰，久而久之，红的变成了墙上的一抹蚊子血，白的还是‘床前明月光’；娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒饭粘子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。”

这句话的意思，在心理上，叫“得不到与已失去”；在经济学上，叫“边际效应递减”；在管理学上，叫“木桶原理”；在农业上，叫“复合肥”；在职场上，叫“看不见的玻璃天花板”。

（PS：有人问我为什么要写感情，因为……跟经济管理、历史哲学这些比起来，爱情其实是最容的东西啊！）

卖了这么多关子，不妨解释一下。

职场上的“看不见的天花板”：年轻人刚工作时，只要有任一种优势，就很容易脱颖而出，升职加薪。你销售业绩好，可以升；你愿意加班，可以升；你 PPT 做的好，可以升；你对公司忠诚，可以升；你同事关系好，也有机会升；甚至，你愿意帮领导挡酒，愿意拍老板马屁，都有机会升。

¹⁹www.zhihu.com/question/22198559/answer/156320637

然而当你到了一定层级，再想往上升职，考虑的是你有没有一种不足。你管理能力不足，不能升；你业内关系不好，不能升……比如《杜拉拉升职记》里，前 HR 经理因为不肯培养继任者，所以一直在原位置上升不上去。再比如《欢乐颂》里无奈跳楼的经理，曾是个加班狂人，但是到了中层以后，光靠加班没用了。

很多人凭借一招鲜，顺风顺水干十年，升到中层，突然发现以前的经验不灵了，自己也不知道问题出在哪，于是焦虑于“看不见的职场玻璃天花板”。（

PS：向各位同学们说 sorry，由于篇幅所限，本篇无法讲故事，所以不能写我身边人的例子，为了三言两语能举一个例子，所以都从热映的电影电视剧小说中选了，如果没看过的同学，自动跳过也不影响阅读）农业上的“复合肥”：还记得生物课的同学们，应该有印象，化肥分为氮、磷、钾，一片贫瘠的土地上，能施一种，就能让植物长得更好一些，然而时间久了，缺少其他元素的弊端早晚会盖不住，只施一种单一肥，终究会失效。

木桶原理、边际效应递减，后面还会不断地讲，就不在这里写了。

爱情也是如此。在这里，我只想用一句话来描述，就是，爱情是一种很复合的事。它在发芽长大的时候，只要有任一种驱动因素，就能迅速生长；然而，单一一种驱动因素，终于会遇到瓶颈，如果没有其他动力来源，那么这份爱情，注定无法壮大。

换句更通俗的话说，对方的才、貌、性格、言谈、财力、智力等等，有任一优势，都很容易产生爱情的萌芽。但决定婚姻最后，走不走得下去，要看对方缺什么。缺的那个部分，你容忍不容忍得了？——婚姻中的木桶原理。

最常见的单一因素，就是荷尔蒙的冲动。比如，男生对女生的一见钟情；女生爱上男生的追求、陪伴等。

还有些让人“心动”的感觉，比如，对方真 TM 有钱，对方特别有权，等等。这些也是能促进肾上腺激素分泌，心跳加速的原因。然而，有时效。否则，马蓉一定会过的很幸福，达康书记的老婆也不会一直跟他分居，最后还离了婚。

单一因素驱动的爱情，爆发的很快，成长的很快，很快就会从 0 走到

2000，然而，这就是天花板了……如果没有其他动力，那么就很难了。
所以有些人问，爱情有保鲜期吗？

9.42 为什么有些人在人际交往中总是处于“下风”，明明对人好却遭人嫌弃

这些年在网上有一些非常奇怪的而且很矛盾的论调，比如很多男生会说，不要对女孩子太好，否则她会不懂珍惜。但是有更多女孩子会说，我什么都不图他的，只要他对我好就行。或者，女孩子是没有爱情的，谁对她好她就跟谁跑了。

WTF？

为什么女生明明要的是男生对她好，但是很多男生却又说不要对女孩子太好呢？这里究竟出了什么问题。

人不求人一般高

除了在感情上，我们可以看到在生活中有一类人确实是这样，他们与人际交往中确实很“好”，别人找他借钱，他从来都会借；别人叫他带饭，他也总是会带；别人开他玩笑，他也总是不生气；总之，他就是任劳任怨地对待着身边的人，觉得自己就是感动天感动地为什么就是感动不了你。

但其实，换作旁观者，你会发现他们所谓的对人“好”其实是他有求于人。用比较准确的话说，是在某一方面对他人有一定的依赖心理在作祟。比如，被人欺负了有怒不敢言，为了保护自己而做出的一些妥协性的委曲求全行为，其实是依赖于别人能够放过他，所以竭力讨好对方；这只是弱者为了求生存的一种自保手段。

再比如，当别人找他借钱，他其实是不想借的，但出于害怕得罪别人的心理，他借了，其实他就是怕当别人找他借钱的时候他不借，这时候自己就少一个朋友，怕如果以后自己落难了会孤立无援，身边没有人帮他。

还有被绿茶婊豢养的备胎，都是当面对人嬉皮笑脸，内心却不知道骂了她多少次骚婊子贱货了，他们之所以可以做到对女神的无条件付出，更多的就是害怕他不付出，女神就再也不理他了，他们害怕得不到，所以当

9.42 为什么有些人在人际交往中总是处于“下风”,明明对人好却遭人嫌弃291

女神对他提出要求的时候他不敢拒绝,甚至稍微有点生气的时候,他就上赶着去哄她,给她发红包买礼物……

你所谓的“好”,其实就是把自己的命运寄托在别人那里

当一个人有自己的目的,却需要依赖于别人才能实现的时候,这时候就需要看别人眼色行事了,这样的情况最常见的就是男追女。

很多人在与自己喜欢的女性交往时,常常都是竭尽讨好献媚之能事,各种恭维话、假关心、尬聊、礼物等等一拥而上,为的就是能够让对方给予自己爱的回应,就把“求爱”这件事的希望完全寄托在女孩子身上,让她来决定自己的命运。而不是在与女生交往的过程中,通过自己的行为和语言来提供价值“攻”对方的心,让对方无力抵抗,不由自主逐渐地从不喜欢到喜欢和欣赏自己。

两者看起来好像感觉好像没什么不一样,但完全就是天差地别。

这相当于两个人都是同一家公司工作想要升职加薪提高待遇,A是靠给领导拍马屁送礼,想要领导给他升职,而B则是懂得给领导分忧,除了能够在工作上做出成绩,还能在生活上协助领导。A的所作所为对于领导来说没有任何价值,只会让领导觉得棘手和难办,想要对A应付了事;而B的所作所为则会让领导觉得他不可或缺,为了把他留在身边一直帮助自己,一定会想尽办法提高他的待遇。

所以别人是不是喜欢你,真的跟别人一点关系都没有,完全取决于你自己怎么做,而很多人对别人所谓的好,其实就是心里对他人有所求,也就是说自己的事能不能成完全看别人脸色,这就相当被动了,你自然就不敢随便拒绝和得罪别人,别人就算对你吹胡子瞪眼,你也只能赔笑脸,连一句怨言也不敢有,会生怕自己。

而被人讨好和献媚的一方,往往会有如下几种反应:

1、排斥和反感

这种反应往往出现的就是在男追女时,女对于男的反应,经常就是男找女聊天,男的聊天表现出没话找话说的尬聊状态,女的就会尽可能地不回或者冷漠处之,希望对方知难而退。还有男送女礼物,女孩也会尽可能地回礼或者转钱给男的,因为害怕对方会纠缠自己。

这种排斥和反感，就是因为感觉到”不妙，这货不会赖上我吧“的这种感觉，因为很明确地感觉到对方有明显的”索取倾向“；或者打一些其他的主意，就自然会产生一些抵触情绪，不想与对方发生过多的纠葛。

2、利用

常见于绿茶婊豢养备胎，就算她发现别人对她有动机有目的，她虽然心里反感，但这反而给了她无条件接受别人礼物和好处的理由，因为她在心里会认为既然你没安好心，那我也就不跟你客气了，谁叫你自己贱，这不怪我。

所以这种人会恰当地给对方一些回馈，以获取对方更多的投入，但是只要对方给得不够或者要求太多，她就会通过假装生气这样的方式来吓唬对方，让对方再次乖乖向她进贡，直到她满意才行。

所以我们在生活中常见的就是绿茶婊往往会挑那些看起来性格比较弱比较好欺负的男的下手，因为她们知道这样的男的即便你搞了他的钱，他也不能拿她怎么地，所以我们看到绿茶婊的受害者，往往就是那些性格比较懦弱，处理事情缺乏自信和主见，而且手段不够强硬的” 丝 “。

3、嫌弃和不齿

有的人去讨好和献媚别人的时候，经常会看到别人对自己虚伪的赞美露出不齿和嫌弃的神色，就看不惯你那一副奴颜婢膝的贱样，觉得你这人做人没什么骨气和志气，发自内心地瞧不起。

这常见于有一些内心比较骄傲的女孩对于追求者的反应，她们觉得这些人整天不务正业还癞蛤蟆想吃天鹅肉，自己没什么资本不求上进，总寄希望于说两句恭维话就能泡到女神，这无异于白日做梦。

4、恨铁不成钢

这往往是身边比较亲近的人对这类人的反应，就会觉得这样的人不知道自己好好争气，活出自己的精神头来，反而要去作贱自己，不能将自己的命运掌握在自己手里，为了得到一些东西连脸都不要，任人在自己头上拉屎撒尿，自己折磨自己，这又是何必呢？

所以我们可以看到，当这种依赖性比较强，不重视自己尊严的人，生活当中他们真的出了什么事情，身边的朋友往往都不愿意帮他，因为觉得

9.42 为什么有些人在人际交往中总是处于“下风”,明明对人好却遭人嫌弃293

帮他等于是害他,即便帮了一次也不会每一次都帮,或者帮的次数多了之后明显就会出现不耐烦的情绪。

比如说有的人就是那种不管什么事都喜欢去问别人,别人可能一次两次还愿意给他出出注意,但是次数多了就很不耐烦了,就会觉得你丫自己没脑子么?明明自己可以解决的问题为啥每次都要来烦我?

为什么这些人明明对人无害,却会落得如此下场?

主要是因为自尊发展水平低下,觉得自己是弱者,所以在遇到问题和困难的时候,总是希望别人可以替自己搞定,而不愿意自己独立去面对和克服困难。

所以这样的人最主要的特征就是缺乏主见和清晰的目标,比如像那些被绿茶婊吊住的备胎的手段主要就是靠生气吓唬他,比如有的女的就说你根本就不爱我,连我喜欢的包包都不肯买给我,以后不要联系我了。这就吓得很多 丝赶紧去 ATM 取钱或者找朋友借,但是这样的后果就是让下一次她变本加厉地向自己索取,直到把自己榨干为止。

但如果比较有清晰目标的人,就会很清楚如果现在满足了对方,以后就一定会每一次都向自己伸手要,能不能把对方弄到手不说,可能自己在这个过程中早就被榨干了。所以很明显对于别人的无理要求当然要拒绝。

而拒绝不一定要直接拒绝,可以是其他方式,比如可以承诺对方说明天去取钱,让对方先陪自己去商场看看,选好颜色和款式,钱一取到就带她去买。但是在这个过程中可以给对方制造各种困难和障碍,比如去找人给自己打钱,然后那人没打,或者说自己去找银行贷款,然后别人又不给自己贷,贷好款但是卡又掉了……等等,总之就是打太极,不停地拖对方,就算对方生气,也拿你没办法。

而且如果对方催,反而还可以反过来质问对方是不是怕自己不给,意思就是让别人觉得自己真的是要给她买,你如果想要,就自己多点耐心,当她有求于你的时候,她就不敢不听话,这就拿死了别人的命门,比起那些别人一生气就上赶着去送的 丝,不知道要强多少倍。

所以我们可以看到,在人际关系中要获得成功,就不能对于别人有太强的依赖性,因为你对别人的依赖每多一分,自己的主动权就少一分,别

人对你的认可度和接纳度就少一分。你的尊严就会遭遇他人的践踏和蹂躏。

所以，一个在别人面前没有尊严的人，你所谓的好，其实是在纵容他人的恶。他们把在生活中的不如意和内心的一些阴暗自私全部都撒在了你的头上，墙倒众人推，于是你就成为被众人排挤、嘲讽、利用和轻蔑的对象，一个人往你身上吐痰，你笑脸相迎，结果就会变成每个人都往你脸上一而再再而三地吐痰，而你，却在尊严遭受到挑战的时候选择了逃避和自保，结果让别人变本加厉地欺侮和利用你，因为他们不用担心这样做的后果，所以就肆无忌惮地把自己的快乐建立在你的痛苦之上，或者从你身上不劳而获，让你为了满足他们的私欲而自己遭受损失。

所以，这些看起来对别人的好，本质其实就是逃避困难，不愿意动脑付出行动，条理清晰有条不紊地去解决问题，而是希望通过别人来帮他搞定，直接获得自己想要的结果。

但是这些人往往忽略了其中的一环，那就是如果自己有事需要依靠别人，中间有一个环节，那就是首先需要获得别人对自己的认可和接纳。

而一个人在与别人发生交互的过程中事事都依赖于别人的态度，这本身就是让别人极其反感的，比如说，很多人经常会问，我要去向女孩子表白，怎样才能让她接受我？

这个问题显然就是忽略了中间获取别人认可和接纳的一环，正确的问题应该是，我要去向女孩子表白，怎样做才能让她觉得开心、高兴和温暖？意思就是其实你首先要让别人开心和高兴了，她才会愿意接受你。

很多人往往就是忽略这个步骤，企图直接收获”让她接受“这个结果，所以往往就是惨遭拒绝，或者闹得彼此都非常不愉快，这就是依赖心理比较强的人的通病——做事只想要结果，而不想经历曲折的过程。

所以我们看到备胎经常说的一句话就是，只要我默默付出，总有一天会感动她，她就会接受我，我们可以看到这种话根本毫无逻辑，其实就是他不愿意动脑子和花心思去想着如何让女孩子喜欢他，而只是通过一些用钱、礼物砸、假关心的方式，期待让对方点头而已，而不懂得用自己主动性的方式，让对方感觉到开心、快乐、安全和温暖，以及因为这种良好的体验不由自主地喜欢上你。

该如何改变?

要学会对事不对人的处理方式,把交往和相处中每一件事都做好。

比如说,追女孩这种事情,看起来好像是搞定人,但其实是搞定事情。比如说很多人与女孩出去约会,都是想着这一次能不能有什么机会,如何牵她的手,如何搂她的腰,而不是去提前定好餐厅,规划好路线,如何让两个人玩得开心,擦出火花,让女孩子觉得出来跟你约会是一次非常好玩有趣的体验,感受到你的用心、风趣、体贴和仔细等等优点,而这些优点的展示,往往就包含在你与她交往中的每一件事当中。

而如果你所做的每一件事,女孩子都对你非常认可和喜欢,这样你再对她提出任何要求,别人也才能接受,这就好像女孩子如果认识你第一天就冲上来跟你要红包,你一定是会非常反感的。

但是如果跟你聊天你很开心,跟你出去玩也让你感觉很好,这时候她再跟你伸手要个红包,我相信很少有人会拒绝。

当然,要做到我所说的这个状态,就需要把你的关注力不要放在自己的欲望上,而要关注别人的需求和需要,只有你先满足了别人的需求和需要,让别人在情绪情感上接纳了你,才有可能愿意来满足你的需要和需求。

很多人这个时候就要问了,那究竟什么是满足别人的需要和需求呢?比如说,你去大街上跟女孩子搭讪,哆哆嗦嗦地跟人要电话,这就是一种让人反感的行爲,但是如果带着一朵玫瑰花,直接跟人说,我觉得你很漂亮,送给你,这就是满足别人的需要和需求,因为一个女孩长得漂亮,都希望得到别人的真诚的赞美。再或者说,她跟你聊天,希望你能够让她开心和快乐,而不是问长问短,让她感觉你在算计着自己能得到什么。

只有掌握了别人的心理需求,真正花心思去让别人感到高兴和满意,才能在与别人交往中处于”上风“;你对别人的好,才是别人真正想要的那种好,而那种完全只想从别人身上索取,企图通过一些付出来获取回报的那种好,不叫对人好,那个叫投资、贿赂或者跪舔!

9.43 为什么你不喜欢喜欢你的男生？

一个曾经千人表白的男生回答一下。

绝大部分的男生都错以为，他不顾一切地喜欢一个女生，是那个女生喜欢上他的主要原因。

站在女生角度，她真的会因为这样子喜欢上一个男生么？

先说一下大部分男生喜欢一个女生一般会做的事。

一开始，很有可能是因为她的外表，或者其它的一些原因，对一个女生有好感了。

然后，就通过一些渠道，找到了女生的联系方式，比如微信，qq。

接着呢，男生看到女生的朋友圈，或者 qq 空间，哇，她自拍很好看，经常去旅游，还会做饭，男生就从刚开始的好感变成喜欢。

然后就发起攻势，什么盘户口式的一问一答，天天晚安早安，送零食买早餐送礼物。

再接着呢，男生觉得自己付出得差不多了，就约女生出来。

然后女生出于社交礼仪，出于礼貌，就一起出去约会，在约会的过程中，要么就看到一个神情紧张，表现得唯唯诺诺的男生，要么就看到一个夸夸其谈，完全不顾及女生感受的男生（并不是所有男生都是这样的）。

约完会后，女生发现男生的确不是自己喜欢的类型，就对他冷漠了点，或者不怎么理他了。

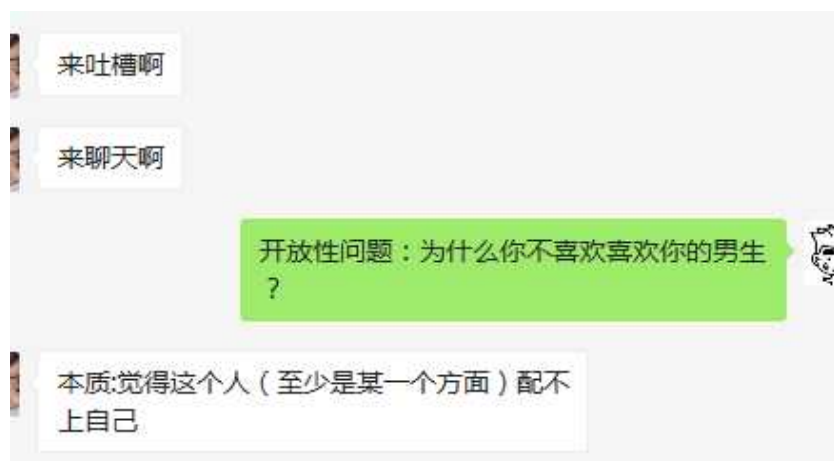
最后，那个男生就觉得，自己付出了这么多，你怎么不喜欢我呀，有部分男生会反省，也有部分男生会说那个女生怎么怎么不好。

对吧，有碰到过吧。

整个流程下来，男生有展示出你的什么闪光点，让女生有可能被吸引到，会因此喜欢上男生么？有么？完全没有！

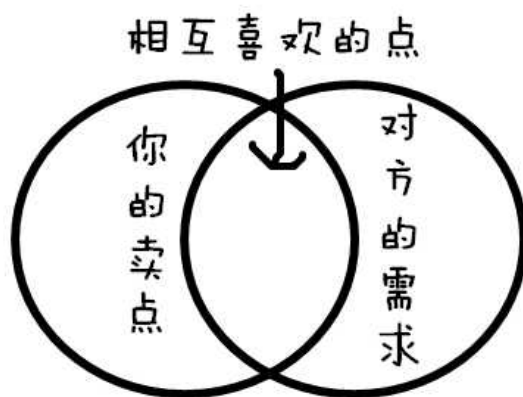
而且这些男生干的事，女生的爸妈比那男生做得更好，更久，在家当个小公主似的，自己也能照顾好自己，那女生凭什么喜欢上那男生？然后一起过下半辈子？

女生喜欢上一个男生，都希望能跟那位男生过更好的下半辈子。



不然怎么会有这么多优秀的剩女呀（不知道有没有说错话，错了就委婉点骂我）。

我 po 一张图，在写答案的时候发在群里问了下，有位女生把自己的看法说出来了，我一男的，看到，扎心，的确也是事实，也只能怪我们男生自己。



真的不要去试图怪对方怎么怎么看不上自己，无论对方是怎么样想的，都要先从自己身上找原因。对方看不上，有可能是她的损失，但你试图责怪对方甚至骂对方，那铁定是你的不对。

看了上面这么多东东，男生应该清楚究竟是怎样子不被女孩子喜欢了

吧，然后往后要怎么做，也应该清楚了吧。

变得更优秀，无论对于你喜欢的那位女生，还是你自己的未来，只有利无害。

再 po 多一张图，自己可以深入体会一下，说不定有点帮助。

9.44 人生一定会遇到那个对的人吗

1. ““你早晚会遇到一个适合你的人，疼你爱护你给你依靠”

“爱情是可遇而不可求的”

“真正的爱情，是从遇见某个人开始的”

不知道什么时候这种廉价的心灵鸡汤在网络上甚嚣尘上，不停的用【等到】【遇见】来规避本来应该属于自己的爱情责任。

在这个语境里，好像人生中必然存在一个【对的人】，不管你现在是落魄于江湖还是寂寥于陋室，他都会驾着七彩祥云出现，拯救你遍体鳞伤的灵魂。

不对的，少年，如果你自己没做好准备，是【等】不到那个所谓的【对的人】

又或者，这个翩翩少年/优雅的姑娘即便某一天真的出现在你生活中，扪心自问一下，现在状态的你，真的可以留住他/她么？

我记得蔡康永在他的书中有下面一段话：

“15 岁觉得游泳难，放弃游泳，到 18 岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会耶”。18 岁觉得英文难，放弃英文，28 岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会耶”。人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景”
遇见真的很重要，但是比遇见更重要的，是你在遇见的时候，准备好自己。

2. 在我看来,【找对象】这个行为,本质上跟【找工作】是类似的,你不好好积累技能,做好一份精美的简历,根据心仪公司的需求写好求职信。而是蹲在一个角落画圈圈,然后默默跟自己说“我现在怀才不遇,总有一天会有一个伯乐会识得我这匹千里马”,你猜你会不会找到心仪的工作呢?、你要知道,好的工作不是靠【遇】的,邻居张大爷居委会李大妈给你介绍的工作,多半你不会喜欢;真正适合自己的事业,往往从经历过一两次职场的迷茫,对自己的盲目自信和否定之后,才慢慢摸索清的。

爱情也如此,2014 年我开始从事情感咨询工作,看到了太多想在爱情里不劳而获的人。比如

“你负责赚钱养家,我负责貌美如花”

“总有一天你的白马王子会来接你的”

当很多女孩子说出这句话时,往往也是在职场上过的不如意时。

可是拜托,在恋爱市场中,竞争比职场太多了。

天真的姑娘和少年们,你不主动,你心仪的对象在来到你身边之前,就已经被别人射下马来。

所以,我想说是:

“爱情是可求不可遇的”

“真正的爱情,从来不是从遇见某个人开始,而是从遇见自己开始”

3. 永远不要去追逐一匹烈马,因为它跑得太快以至于你无法追上。去耕耘自己的一篇草原,等到夏天草长莺飞的时候,自然会有一批骏马来到你的身边。

你若盛开,蝴蝶自来

9.45 女朋友说为什么每次都和我讲道理？

我只认真谈过一次恋爱，时间也很短，只有三个月，最后因为前男友不喜欢我了，以类似于冷暴力的方式后来我实在忍受不了了就提出了分手。

很遗憾我确实是情商不高，经验也不足。但是从一个女生的角度出发，我想来回答一下这个问题，随便反思一下我自己。

你说你女朋友不喜欢你给她讲道理，容易有情绪，老是和你吵架。这和我在上一段感情里的表现很像，可以用“作”来简单概括。其实我想应该绝大部分的女生在爱情里都会有些“作”（特别是恋爱经验少的女生），而且绝大多数的女生也都不喜欢在自己生气的时候男朋友还要非常理性地讲道理，硬是要弄出个谁对谁错。我认为女生闹情绪可能只是觉得你最近不太在意她想要博取你的关注，和你吵架后也只是希望你可以哄哄她，而不是她吵你也吵，她生气你不哄她反而要在她气头上给她讲道理。道理嘛什么时候都可以讲，等我气过了你再给我讲道理我也会反省自己的啊！（我想绝大部分女生都是很好哄的，至少我是这样的，只要男朋友认个错，我就傲娇不过三秒，其实就是想看看男朋友的态度。）看到这，可能很多男生也就不高兴了，可能就会说女朋友没理由地闹情绪我也很生气啊，我也是人啊我为什么要哄她？就想我刚才说的一样，她和你吵架可能是因为你最近没怎么关心她，或者你在其他地方做错了让她不满意她没有及时表达就一直憋着，而男生一般又比较粗线条以致于并没有察觉到，所以你就会觉得她没理由地闹，完全不讲道理啦。其实并非这样，表面上看是不讲道理的吵架，实际则是她正常的情感需求没有得到满足。（其实我们女生虽然确实挺难搞懂的，但是我们也不是不讲道理的好嘛...

当然啦，谈恋爱本来就应该是一件开心甜蜜的事，所以女生老是要吵架，老是要没有限度的“作”也不好了，事实上这样并不会解决你们之间的问题，反而慢慢消耗你男朋友对你的爱，得不偿失啊。

女生也应该学会正确成熟的表达自己的情感需求，也应该找到那个你可以“作”的度，毕竟不是每段感情都经得起你去不停地“作”，也不是你的男朋友就有义务去忍受你不停地“作”。（如果你遇到了这样的男朋友，那

说明你命很好，我也祝福你。)只是一切都太晚了，如果我早就明白这些道理，我就不会失去那个曾经喜欢我我也喜欢他的人了。不过，爱过真好，谢谢他教会我这些。现在想起来前男友有一句话说得很对，他说：“一个人的本性是很难改变的”，我想如果我有了下一段感情，我肯定还是会作，但是我会努力找到他能忍受的度，我会学着正确成熟的表达自己的想法，我会努力站在他的角度想想他需要什么。因为我再也不想以失去为代价，来换取这些枯燥又无意义的道理了。所以，珍惜眼前人吧！作为一个自己的爱情都一团糟的人，我还在这里开导别人。[害羞，捂脸]走了，还是乖乖复习好了。

以上，共勉。

9.46 女朋友老拿我跟别人男朋友比

女朋友和她朋友，同学一起的时候讨论起自己男朋友，之后每次都会跟我说，谁的男朋友都比我好。。

这让我感觉非常难受，变得比较消极，有时候也会缺少一些自信。

这种情况，我应该怎么处理？

相由心生，一切行为都可以依据其内心价值观为线索来考据。

先说你女朋友的问题。攀比之心人皆有之。但攀比时不考虑你的感受就有问题了。换位思考，如果你朋友的老婆比你女朋友漂亮，你产生羡慕和攀比心理，很正常，但你会当你女朋友面比较吗？不会吧。因为你顾及她的感受。

然后，产生攀比的原因是什么？是你女朋友内心不够强大。是她缺少发现美的眼睛。这种人从来不在自己生活中找动力，她们太在乎别人的眼光，她们生活中大部分时间是在想自己不如别人，自己男朋友不如别人，而不是在想自己哪点比别人强，自己男朋友哪点比别人强。

这种女朋友就是感情终结者。她们没有归属感，不崇拜你。你只有祈祷别让她看到别人男朋友有钱。或有才。

只有让她从内心改变观点，慢慢地无视掉别人，觉得你最厉害，这问题才叫破了。而你在这期间也需要不断努力。

还有一种情况，就是你女朋友无心之失，她本身是不针对你的，仅仅是习惯性地比较一下。那么首先你要让她改掉这个习惯。而你也要放下你那脆弱的自尊心。只有你确实不如那个人，才会生气，才会敏感。如果你比他强，或者内心足够强大，就微微一笑，让他们都去玩去。

9.47 你有什么道理后悔没有早点知道？

人越成长，越发现有很多道理应该早点知道

就比如最近的我

“要是我早点知道游泳可以长高，我就不会这么矮了啊”

“要是我早点知道比特币这个东西，我现在就是大富翁了啊”

“要是我早点知道读书的重要性，现在就不会混这样了啊”

好在，我现在意识到了自己有很多不足，希望可以早点明白一些道理好让自己不再为当初的无知而后悔不已

那么，万能的知友啊，恳请你们分享一下，那些后悔没有早点知道的道理

太用力的人跑不远。

努力不应该是某种需要被时常觉知的东西，意志力是短期内会用完的精神能量。

真正坚持到最后的人靠的不是激情，而是恰到好处的喜欢和投入。

当坚持不再成为需要被言说的事实或是需要被排练的步骤时，它就成为了我们生活的一部分，而不是什么挂在生活之上的负担。

最长久的陪伴不费心力。如果你真的喜欢那个人，真的想在他身边一辈子，就不会说有多么爱他，而是觉得“每天能和他在一起，就很好。”

太用力的爱不仅让自己累，也让身边的人累。

朴素的道理，更经得起推敲。

因为用力会不自觉地提高你的预期。不要像个孩子一样向这个世界索取回报，自我的用力感觉、委屈，不能成为你的筹码。

太用力的人更容易产生期望落差，更不愿接受自己找错了方向的事实。“努力没有回报”本身，就是非常让人绝望的事情。轻装上阵的人，回旋的余地更大。

人越用力，就会越想要得到及时的良好刺激。越用力的人对于正刺激的需求就越高，越不能忍受暂时的负反馈。

真正的坚持归于平静，靠的是温和的发力，而不是时时刻刻的刺激。

太用力的人增加了执行的功耗。纠结、选择恐惧，是太用力的副产品。只管去做，就是在意识与行动之间尽可能地减少冲突带来的心力损耗。

执行阶段最大的敌人，是纠结，是埋怨，是后悔，是内心的冲突——太用力，就是心理额外动作太多。

我一直告诫自己不要用力过猛，以保持自己对困难的钝感和不顺的接受程度。

短期的过度用力极容易造成身体和心理上的挫伤。哪怕你在做的事情非常重要，也要保证基本的休息和放松，不要纵容自己消耗健康来填补对努力的需求。

到最后你会发现：尽管你从不认为自己真的拼命过，但是正因为你走得足够远，每个人都会认为你是多么地努力。

用力的人心里瞎折腾，真正坚持下来的人往往觉得“这就很好”。

正如评论下面说的那样“一直努力就很好”（完）

—————后记：（很长很随意，也很放松）“

用力”是个很有意思的话题，因为它很唯心，有点玄学的神秘主义色彩的味道。

和我们的直觉相违背的是，如果你时常觉得自己在一件事上很努力，很

可能显示你对所做之事的出神，用力感，很可能表明你并不喜欢所做之事，或者所做之事给你带来了许多不舒服的感觉，大脑在呼喊救命想要寻求更多的正刺激。

身体说：“我撑不住了，快自我刺激一下！”

这可能是一种信号，意味着如果你此时不能合理地把所做之事的功耗降下来，长期下来你是坚持不下去的。虽然，在自我激励方面，我们仍然所知甚少。

不过这和经验是相符合的：那些真正学习好的人，往往不觉得自己有多努力，或者说，真正坚持下来的人，靠的是习惯，是一种不被知觉的温和的努力，而不是时时刻刻都需要靠什么外部的、内部的有意识的激励。

心理学家发现，正反馈并不是长期有效的方式，因为容易产生依赖，一旦刺激源消失，特定的环境消失，被实验者就会退回到原来的地步。

也就是说，自我激励在暂时越过不舒适区的过程有效的，但不是长期的策略。激励就好比吗啡，可以帮你度过手术台的暂时难关，却无法让你一辈子都沉浸在无痛中。

鸡汤的危害在于它过于强调了激励的重要性，却没有指出激励的不可持续性。

成功的人，也许是幸运，也许是天赋异禀，使他们在越过不舒服区的时间大大缩减，形成更加长期的无意识的高水准行为。

这是不是对我们努力的一种启发：

坚持的终极目标是无意识的行为，是与生活的无缝融合。

自我激励等正刺激，也许需要被合理谨慎的使用。

比激励更重要的是——过程的优化。任何傻瓜都知道要努力，只有少数人懂得要优化减少用力的程度了。

到最后你发现，你真的能坚持下来的，没有一个是你需要很挣扎才能坚持下来的。需要很多挣扎的都死在了半路上。

你当然可以认为这是失败者为自己找的借口，你也可以认为这是无用的鸡汤让无知的人沉醉在幻境中，但我希望你能真的理解我真正的意思——只有真正接受内心的不舒服，接受你现在需要休整的事实，你才会静下

心来平静地走出改变的第一步。

第十章 案例分析

10.1 为什么暖男会变成渣男？

“两年前我硕士毕业找工作投简历他面试的我，最后没去他公司，但他追我半年多终于我们在一起，他开始倒是对我很好，有事立马响应，每天甜言蜜语，节日主动买礼物，相处半年后他经常说我脾气不好太野蛮任性但他给我的感觉是他喜欢我的可爱，并说会一直包容我“陪我成长”是他的原话，当时我还很感动。但是三个月前开始经常因为一点小事对我发脾气，甚至指桑骂槐发脾气给我看。就在昨天冷战半月后他提出分手，说我们性格不合，说我要强、作、怨、懒什么难听的都说出来了，想起他以前的忠厚老实和对我的种种好我不敢相信当初的暖男和眼前这个渣男是同一个人，他是真分手还是说气话，我要示弱拉下脸留他吗？我现在就想知道为什么暖男会变成渣男？”

至少从目前你的描述来判断，你的男朋友并不是渣男，而且可以看出，他在很长的时间里真的很爱你，很爱你很爱你，所以他才会对你嘘寒问暖、如此关怀，并许下真心的诺言。而在这期间，你仗着他对你的宠爱，变得有点骄纵。在这段时间里，他对你逐渐感到失望，但他依然爱着你，所以在半年的时候他会提醒你：“你脾气不好，太野蛮任性”，这其实是一个很严重的提醒，这时候他已经在意这件事了（不然不会说），但是他怕你不高兴，还是哄你说“他就是喜欢你的可爱”。我打赌你一点都没意识到问题的严重性，更打赌你一点都没有改。在你的潜意识里，你认为这段感情只需

要他做付出就可以了，你只需要依赖。

要说你男朋友有哪点不好，那就是他没有很直接坦诚告诉你他的感觉。我相信这段时间他一定很痛苦，他从对你嘘寒问暖到告诉你觉得你脾气差太任性的时候，一定经过了很大的苦楚。他告诉你时，是希望你改好一点，这样以后他还会继续好好和你在一起。可是你却错失了这个机会。说句冒犯的话，从你的问题描述来看，你是一个情商较低且有点自我的女生，不然你不会问出：“想起他以前的忠厚老实和对我种种的好，我不敢相信当初的暖男和眼前的渣男是同一个人”这种话。你自以为是的地方在于，你默认一旦他对你好，你就可以像电视剧那样一辈子肆无忌惮下去。他提醒你太野蛮任性的时候，你又完全没有在意。你男朋友提出分手，只是他对你感觉到深深的失望了，他不愿意继续这样一辈子了，这甚至会让他觉得恐惧。

你男朋友不见得是个好男人，但他也不是个渣男，他就是个普通人。他一开始对你和你们的感情都产生了过高的期待，等到逐渐相互了解，你们互相让对方失望了。倒是你，题主，这个男人对你好了这么久，你没有回馈他相应的爱，当他累了想要离开，你不第一时间挽回就算了，还要上知乎骂他是个渣男。就像高票答案说的那样，他没劈腿也没用你钱，这算什么渣男？题主你在质疑别人没做到承诺的时候，应该先反思下你自己为爱情有做过多少。你到现在还在问“我是不是应该示弱拉下脸留他吗”，从你这句话就可以看出，你平时在这段感情中有着多高的姿态。你就没问过自己一句“凭什么”吗？因为他追的你，他就必须这辈子忍受你全部的坏脾气吗？大家都是爹妈养的，要讲点道理。

坦白说发展到这一步你很难挽回他了，但如果你真的喜欢他就再去试试吧，这年头真心对人好的男人不多了。不管挽回与否，希望题主能从此吸取教训，如果题主还是保留原来的脾气，恐怕什么男人都会被气走的。

10.2 女朋友那么喜欢我，突然就完全不在乎我了？

为什么突然说要分手，她说对我突然没感觉了。因为很讨厌谈恋爱，谈恋爱有压力，而且标准是高的、白的，我恰好不是。说以后绝对不可能复合，我要是再纠缠她，她就躲着我。大一下学期一开学就变卦了，好善变啊。她说当初没有用心喜欢过我，她对谁都不会用心喜欢，或许和我在一起只是因为想对谈恋爱感到新鲜。她现在完全不在乎我不喜欢我了。我和她在一起有将近一年了应该。我觉得一个肯跟我上床肯跟我做些有比较羞羞的事的人，再善变也不可能那么绝情吧。

补充一下，我和她不在一个学校再补充一下没有啪啪啪!!! 只是比较那个的事情。再再补充一下我没有说这是她一个人的原因

- a) 感情就是等价交换，你没有达到她的价值预期。
- b) 其实对对方的好感是一点点磨没的，每次发生了什么令女生不爽的事情，女生恐怕不会直接就分的，但是等到好感完全磨没了，耐心完全耗费尽了，就会提出分手了。

这时男生可能会觉得，怎么突然提分手呢？

男生真是…迟钝啊…

10.3 突然对另一半没感觉了，这是怎么回事？ 应该怎么办？

是一开始就有问题，还是一种正常现象？

1. 也可能是一开始就不合适，在某个瞬间不想自己一个人，结果就在一起了，但是兴奋的时间过去后，就只留下对自己决定的怀疑。爱情快

餐来得太快走得也快，只有真正了解彼此、接受彼此才能走得长久吧。又或者是得不到的永远在骚动，被偏爱的都有恃无恐。

10.4 为什么我对每一任男友腻得都很快？

我说我的恋爱期平淡是指更像朋友之间的相处，还有我也并没有说我不喜欢平淡的现状，还有问题已经解决了，别再没看清题目就站在道德立场上指责我了，我不接受！还有最后心理医生指出我的问题所在了!!! 就酱！

本人在校大学生，遇到过不少最开始很有感觉的男生，但都随着进一步了解而感到无趣。谈过两任男友，都是大学。一开始我都是认真地喜欢，但在一起没几天后就感到厌烦，一边心里清楚对方的好，一边找各种借口拒绝和对方见面，一个月之内就提出分手。我确信一开始我对对方是真的欣赏与喜欢，我也并不是耍人玩。想请问这算是一种心理问题么。如果是，这是什么原因导致的，我该怎么办？

补充

我确信我能分清感动和感情。没有热恋期，恋爱期很平淡。我在和一个人交谈过程中喜欢上对方，但在这之后会反感一些捏脸这样对我来说比较亲密的动作，之前搂搂抱抱的也比较反感，但经过克制后已经不会有太大反应。平常会和某几个特定的女生比较亲密，有独占欲但并不排斥对方有男友，所以性向可以确定。另：感谢各位回答。

不知道在题目怼人对不对。爱对不对吧。怕被骂，而且玻璃心，匿。@黄医湿冒昧看了您的主页，私以为有两万粉丝的您没有任何权利和立场这么恶毒地指责我。其他人有想骂我的直接在回答里骂就好。不会再关注这个问题。再次感谢各位回答。

已咨询心理医生。这与成长环境有关。个人的成长环境使人产生抗拒亲密关系的心理暗示。可能与家庭比如父母之间的相处模式有关系。如果有意识地自我调节会慢慢解决。不构成心理疾病。希望对跟我情况一样的人有所帮助。感谢所有人的回答。

感情变腻是一种常态¹，但不同人的表现程度不一样，像题主就比较严重些。

喜欢或爱是很难用字面意思去解释的。你为什么会喜欢一个人，因为帅？因为有钱？这只是客观条件，不是你的心理反映。有些人会说就是一种感觉，那就太虚了。**其实喜欢是一种复合情绪，包含了很多，比如占有欲（越是得不到越喜欢）、好奇心（容易喜欢特殊的人）、崇拜感（喜欢博学多才的）、利益心（喜欢有钱长得帅的）、甚至和你当下的情绪相关（今天心情好看这男的特别顺眼）……**

不难看出，构成喜欢的很多因素都是会随双方的状态不断变化的：在一起之后占有欲就减少了、知根知底以后好奇心就没了、也就那回事没什么好崇拜的了、追求更高层次的利益了、哪天心情不好就看对方不顺眼了。

所以我一直强调一个观点叫做，喜欢是一种状态，是会不断改变的，任何感情都会逐渐平淡下来，人在恋爱中如果单纯只跟着感觉走，那就容易盲目。

这是一种现象，譬如题主。明明自己选择在一起，明明说不出对方有哪里不好，可就是提不起兴趣，因为平淡。你希望在恋爱中寻求刺激，但你必须接受正常恋爱的走向永远是平淡。换句话说，你觉得什么样的男生能让你长时间不腻？我猜是那种花心不正经，谈恋爱各种套路勾心斗角的男生，因为你可以享受这种刺激。

这也是很多女生喜欢坏男人喜欢渣男的原因，哪怕她们心里知道这是不对的。越是生活平淡喜欢刺激、越是不成熟的人越容易如此，问题出在

¹www.zhihu.com/question/66566123/answer/245266795

自己身上，与你男朋友无关。

人有个很大的缺陷就是，本能情绪与理智往往容易相反，这也是造成自我痛苦的根源。

自己好好想想到底要的是什么，在想清楚前不要轻易再谈恋爱了，容易伤害人家。

10.5 他是不是没那么喜欢我？

我和这个男生是两年前在网上认识的。刚开始交往的日子里，我们几乎每天都在一起，一切都那么美好。他会像其他男生一样，给我讲各种甜言蜜语，诸如“我真的非常非常喜欢你”、“你就是我要寻找的唯一”之类。这样的时光大概持续了一个月，他离开加州去内华达的医学院上学，我们随即开始了异地恋。

刚开始，我们都努力维持着这段关系。有次周末我甚至还坐飞机去找他。但这些努力换来的却是一封长长的分手邮件，大意说他因为刚开始上学，有很多事要做，没有时间和精力处理好我们之间的感情。从那以后的半年里，我没有和他联系。过去的两年里，我们偶尔会有些联系，时远时近时冷时热，但从没有复合。最近一段时间，我们联系得频繁起来，有时会像普通朋友一样聊聊天。大概一个月前，他告诉我过去半年他其实有一个女朋友。最近他们刚刚分手，他很伤心。

我像好朋友那样陪伴他，给了他提了些建议，想让他心里好受些；同时心底里对他还是有感觉，盼着他爱上自己。最终我决定告诉他：“我只想做你的女朋友，如果你不能接受我，我也不能继续做你的普通朋友，我们就别再联系了！”

我说完后，他承认他对我还有感觉。之后我们出去玩了两次，但他并没有推进关系升温的行动，我觉得没什么，反正我也想慢慢来；况且他还在上一段感情的恢复期。我们出去的时候，我感觉

他是喜欢我的。他总是找茬接近我，跟我敞开心扉，说过的话比过去两年说过的都多。

相处了一个礼拜后，他突然打电话告诉我他下个月会很忙很忙，可能没办法频繁地打电话给我。（的确，他现在不怎么给我打电话。）我崩溃了，我觉得他要脱身而出。我要求他给个说法，尽管这种做法好像看上去太不成熟了：“我们是什么关系呢？你到底喜不喜欢我？你到底想要什么？”他说：“我不知道啊。现在这样很好呀；顺其自然，别想以后。我没准备好也不想开始另一段感情。”我理解他的感受，也没想逼他跟我在一起。我只想听实话。矛盾的是，我们约会时，他又表现出喜欢我的样子（谁知道是真是假），同时还在重复“我不知道啊，现在不想这些呀”那一套。我觉得他又要逃避了。

总之，我的问题是：你觉得他是真的喜欢我吗？他是不是真的很忙，而且需要时间来结束上一段恋情？或者他其实没那么喜欢我？我应该耐心等待静观其变呢，还是及早抽身另做打算呢？

来自一个男人的回答：

我来谈谈对这个事的看法：

你们恋爱刚开始就异地，听着就不是个好兆头。我不能说所有异地恋都会以分手告终，但至少大部分是这样的。所以，我对于你们分手一点也不惊讶，尤其是医学院学生确实学业繁重，压力山大。（哈哈，因为我曾经和一个医学院女生交往了一年。）

毫无疑问，他是喜欢你的。但不管他是不是真的喜欢你，我感觉这不是问题的重点。问题的重点是你要求一个刚刚和前女友分手的超级大忙人和你一起浪漫。相比于“他真的喜欢我吗？”，你或许更应该考虑“我真的想和一个正经历着情感创伤并且忙到爆的男生谈恋爱吗？”

我有过类似的经历。我觉得和一个我喜欢并且喜欢我的姑娘在一起是非常美妙的。但如果要我在那个时间点承诺做“她的男人”，我会非常有压力。在一定程度上，我觉得成为某人的男朋友是非常有压力的事。

一般而言，一个男人如果想承担起某些责任或事情，他就会想把它们做到最好。你可以说女人们也是的呀。但我在这里想说的是，如果一个男人认为他无法成为女生所期望的样子，他不会选择跟她继续下去。从这个意义上来说，即便那个男生在心底里喜欢你，如果他知道你要的他给不了，他就会选择放弃，而不会承诺他做不到的事。这里暗含一个前提是，他不想占你便宜或伤害你。

到底选不选这个男人，我无法帮你作最终的决定……一个原因是我不了解所有的情况和信息；即便我能了解所有信息，最终的选择还是取决于你自己，因为只有你自己知道心里的答案。

我能告诉你的只有：如果我是你我该怎么办。

我曾经说过，**为一个人付出越多，你就会越喜欢他，越愿意为他投入和奉献**。不知道你有没有过这样的感情经历：一开始你可能没那么投入，觉得它并不重要；随着你投入的越来越多，直至有一天你突然发现，它就是你的全部！影响一段感情的因素有很多，我想强调的是：当你为对方牺牲越多、投入越多，这个人或这段感情对于你就越重要越有意义。

所以，如果我是你，碰巧遇到这么一个工作繁忙、无暇顾及感情的人，我不会花太多的精力来投入这段感情。因为如果我付出的更多，我就会更依恋对方（而我已经知道他没那么多空闲时间）。

他会感谢你的付出，但他不会因此而更加爱你，相反你会更爱他。要想让他更爱你（或者说更依恋你），你需要让他有更多的投入。

设想，一个男生愿意为苛刻的女友做任何事来满足她各种愿望和要求，结果他们却分手了…最受伤的是谁？失去万千宠爱的女孩？不是的，最受伤的是那个付出一切的男生！很奇怪吧，这个和直觉相反的心理现象，却是真的。

我想传递的信息是，在恋爱中付出要谨慎。这不是说谈恋爱像打牌，要看牌出牌。我相信在一段感情中，付出应该是毫无保留、不计回报的。爱不该成为讨价还价的筹码。

但是，我还是建议你认真考虑，现在的这位男生因为各种原因（工作安排、生活方式和习惯等），无法投入和回报给你更多的爱，你还要不要继

10.6 脾气太好却被女朋友说是懦弱？心里很无奈也很伤心？为何会这样？315

续投入而不顾回报？我的观点是，对方的投入决定了他所能给你的。如果你想要他的投入，那么你首先需要确定他有能力为你付出时间、精力和爱。

万一他没有能力付出这些，你也不必着急离开，只需在对他的付出上稍微谨慎点就好了。你为他投入了什么，牺牲了什么，你在为他做什么？他有能力做出相同的付出吗？（注意我强调的不是他想不想要付出，也不是将来会不会付出，而是现在能不能付出。）

我想说的大概就是这些。

10.6 脾气太好却被女朋友说是懦弱？心里很无奈也很伤心？为何会这样？

举个例子：我求稳，喜欢开慢车，一般都是在最高限速下开车，限速 60 我开 60 左右，而她觉得的就是，小伙子年纪轻轻，应该开的很快，60 的就开 80,70，不被拍下就好，不然会被人笑话，我无法理解，也想不明白。

她的理解就是，她的周围朋友都是如此，年轻人开的快，引申为，我就是性格懦弱，像老头子一样。

这些只是表层现象，深追究起来大概是因为她看不大上你。如果你有一方面闪光，大家是完全可以忽略你其他缺点的。比如你长得比较帅，稍微没本事些也是可以包容的。你非常有钱，那即使你又矮又挫，仍会有大批美女趋之若鹜。你比较好，但又不够好，而且对于不走心的女人来说，永远都有更好的值得期待。

或许你女朋友并不单单只是在“你开车慢”这个点上批判你的懦弱，而是你平时生活上的表现，你确定你现实真的不是一个懦弱怕事的人吗？

在交往的过程中，你应该有原则，占据主导地位带领她呀，而不是像你现在这样。说你开的慢，你就觉得开的慢不好了吗，你的作风要让她觉得，你这才是正确的稳重的做法，你要让自己来影响别人，而不是反之，就像你爱喝茶而她爱喝咖啡，她说你爱喝茶多老土呀，你要考虑的不是喝茶土不土，喝不喝咖啡的问题，你可以讲讲茶的趣事，一些文化历史呀，来影响她，让她觉得喝茶其实也挺有趣的，逼格也很高的。当然这只是表象，可能在这段关系当中，她很多方面对你并不满意，你不是那么符合她心中的那个人

看不上的时候你什么都是不对的，真心喜欢你的时候你那是稳重、有耐心和负责任。不喜欢你的时候你那就是懦弱、磨唧咯……

10.7 女朋友忘不了前男友，是我的问题还是她的问题？

跟女朋友正式交往两个月了。一次无意间问起她左手上戴着的手镯是怎么来的，她说是前前男友送给她的（之前了解过，她谈过几次恋爱，前前男友是她最喜欢的一个）。我就问“这个男的对你还有意义吗？”，她回答说没有；我就不理解了，既然没有意义，为什么还戴着这个手镯？

据我所知，她跟她的两个前任都保持着联系，而且现在追她的人也不少，她还所谓“闺蜜”的男性朋友。我每次跟她讨论起这个问题，都是以吵架结束。我的主张是既然步入了新的一段感情，就应该向前看，不能太留恋过去；但她总是说保持联系没什么，只是朋友而已，但是每次她跟这些人联系，都会遮遮掩掩（她会在我面前跟他们聊天，但是我稍微靠近她，她就把手机盖上或者转过去生怕我看见；我有一次问她干嘛这样，她说怕我看

到内容会乱想)。我很不喜欢这种感觉，想跟她彻底讨论清楚这件事，但是每次说几句她就生气不说话了。可能是我的说话方法不对，但是她从没想过要正面解决这个问题。

所以在此向广大知友提问，这种情况到底是我不够好的原因，还是她自己的问题？我该怎么办？

其实并不是你不够好，只是你太在乎你的女友，在你们俩的关系中，你爱她胜过她爱你。虽然你们已经是男女朋友了，但是她并没有像你喜欢她那样对你付出，也许你们当初在一起只是因为她无法忍受一个人的寂寞才和你在一起，而这一开始也许你心里其实是知道的，而你害怕失去她不敢把这个影响你们感情的问题彻底说清楚。

一个真正想跟你在一起的人绝对会把你放在第一位的，如果能一而再再而三的不顾及你的感受行事，那或许说明你们并不适合。不要说什么信任的问题，说什么男人应该大度；信任是相互的，你可以告诉她你信任她，但她却不一定会把所有可能令你困惑的事情明明白白告诉你，而且这主要是她的问题，她如果怕你乱想，更应该告诉你细节，而不是相反的故意遮掩。可能时间会缓解你遇到的问题，但是真的不合适请不要纠结是你的问题还是她的问题，没必要浪费时间在一个人不合适的人身上。

是我的话，手镯帮她扔了，算帮助她了断。

最讨厌鸡汤党，问题的关键不在于她忘不掉的掉，又不是计算机，谁能忘得掉。而是对方能不能照顾你的感受。

10.8 女朋友老是提前男友或夸赞其他男性如何破？

最近交了一个女朋友，温文尔雅，我们都互相喜欢。但是唯一有一点受不了的是她经常忍不住夸赞她前男友，夹带着夸赞周围其他的友人。我们都在海外念书，相识于同一个班级，在一次我举办的火锅聚会后牵了手，开心但是也有怨气。

开始时以个好（男）朋（闺）友（蜜）的身份和她晚上聊天，聊吃的聊喝的聊想去哪里玩，后来就聊到了她的前男友，是她忘不了的前-男-友。这是她唯一的感情经历，她说他如何如何对她好，多么多么宠她。两人过的又是多么开心，甜蜜，相亲相爱。直到她发现她男友劈腿了。。于是分手了后来出了国，还追加了她男友苦心求她试图挽回她以及找上她闺蜜以打听她的消息结果居然和她闺蜜搞在一起得狗血剧情！（这是真的，我看了她闺蜜最后给她的微信说对不起她但是在爱情方面不会让步云云）。

这些我其实都不在意，但是问题来了，刚恋爱一个月，女朋友经常在我面前提她的初恋，前男友怎么对她。比如：女朋友可以一分为二的看待她前男友，一方面是她所痛恨的劈腿渣男，另一方面是对以前那段难忘感情的怀念，（尼玛，听口气感觉就是如果没有劈腿什么的那两人绝对是绝配，一辈子不分开的那种），我们看电影，她极力推荐韩庚主演的前任公略。。。=。=！当韩庚和他女朋友在家里各种甜蜜打闹滚床单的时候她忽然说一句：我以前就是这样的，然后又说 he *ex* 以前有个家，她经常过去住，同居什么的，情节就在眼前，我连脑补都省了。

之前我们聊到了吃，她说她这辈子吃过最好的一顿饭就是以前在国内有一次去了一个隐秘的会所，吃法国大餐，是那种有关系才可以进去的，人均 3000。会有大厨亲自为你烹饪并且那天是她的生日。当时我以为是她爸爸或者长辈请她去吃的，毕竟什么

会所啊，关系啊让人很容易想到，我说：是你爸请你去的吧，你真幸福。‘结果她说不，然后微微一笑又有点带着歉意说是她前男友，还说当时他们送上了蛋糕香槟什么的。还说后来她设法用其他方式把钱还上了因为这个礼物比较大。说到这时我很不开心但没有表现出来，因为我几乎很少听到她说她前男友的坏话，感觉更多的是遗憾和唏嘘。记得一句话是这么说的：人的愤怒本质上都是源于自己无能的表现。我之前刚带她去悉尼的玩，3天两夜，从酒店，imax 电影，嘉年华我自己花了大概快 6000，和那顿饭差不多。而且这些钱大部分都是我自己打工赚的，是血汗钱，一个小时一个小时打出来的，我自己的生活费是自己赚的，不是她前男朋友从父母那儿拿的（好吧，其实我并不是很了解她前男友当时的情况，但是推断当时他们在国内大学，从父母那里来钱是比较容易的）我并没有认为我有亏待过她。这是我给朋友说都觉得我很 2，还不如买个包包，HTC 新出的智能手机送给她来得实在。

我的好朋友给我说，一个聪明的女孩，会小心的规避这些关于前男友的敏感的话题，但是我女朋友却并不避嫌，有委婉的讨论过一次，但变化不大。而且经常会夸赞她所处的朋友圈里的人。比如她说我两个闺蜜都去看了美国队长而且发了朋友圈还买了美国队长的特色水壶，你陪我去嘛，我也是个 DC 电影迷，一起去的结果是看完我想和她讨论电影的情节，彩蛋什么的她并无兴趣，然后水壶里的可乐喝不完最后倒在了路过的湖里。天天说她的男房东，这个好，那个好，对女朋友好，有责任等等，耳朵都其茧子了。她的朋友多是国内 2+2 过来的，在中国人的圈子里生活的人，如果你不是努力往外去了解这个陌生的大陆，接触的面有一些窄。而我比较喜欢接触的更多的是不同文化背景的人，造成了信息不对称，两边想要的不一样，让我也很苦恼。

最后，如题，怎样可以以一种稳妥的办法将我的想法告诉她并让她放下对前事的牵挂和对周遭事物的攀比之心？我比较闷骚，

又是喜欢往心里去的那种类型，经常一听她讲那些不喜欢的就会生闷气，两人也有了些隔阂，我很喜欢现在的女朋友，希望各位能帮我出谋划策。

PS 平时一看那些感情上琐碎的问题就会想这又不是天涯，发错地方了吧，结果今次还是死皮赖脸的写下了自己的困惑。哎，当局者迷，旁观者清阿。谢谢各位可以忍耐我的啰里啰唆！T……
T

-
- 有的人是犯贱的。男人女人都有这种类型，念念不忘某个人，不是因为那人对他多好，而是那人让她上过天堂也下过地狱，甚至没上过天堂只下过地狱。被这种感觉刺激到的多有点受虐倾向。
 - 她没谈过恋爱，她怎么知道前男友对她好？
 - 因为前男友带她做过她没做过的事，私密会所，大餐，很多刚念大学的小女生都没见过这个阵势，更别说没谈过恋爱的了。
 - 还有上床也是新鲜事
 - 一切新鲜事前男友都和她做过了，你基本上没法胜出了，你做的一模一样，也只是“正常男友的标准”而已，除非你床上异于常人，她没法觉得你更好的。一是新鲜事前男友都做过了，二是年纪大了有点阅历了，不那么容易被私人会所震慑了。
 - 啥也别说了，不要鸟她就好了，爱出来就出来玩，说实话这个心理阶段的女生不适合认真对待，一起开开心心，她需要多恋爱几次才明白谈恋爱是什么情况。
 - 下次要是忍无可忍了，就说，听你说你前男友，我想起我前女友也像你这样对我念念不忘，我突然能理解她了，我决定跟前女友和好。哈哈哈哈哈

跟她好好谈一次，没人喜欢拿自己跟别人比来比去，就像所有的孩子都讨厌父母口中的别人家的孩子一样。告诉她这种生活在比较激将中的孩子长大了什么样，将来你的男朋友也是什么样。你不舒服是正常的，频率少就打个哈哈绕过去，反复说还不听，就只能让她去找前男友了。最讨厌那些圣母的说法了，什么前男友对她 80 分，你就对她 100 分，呵呵，灌得一手好鸡汤。这种有违人性的说辞倒真有点党国洗脑教育的风范。我的建议是跟着你的想法走，不要勉强做超出自己能力范围的事情，或者让你觉得自己这么做是在牺牲的事情。你可以在荷尔蒙的作用下牺牲一时，能牺牲的了一辈子？

谢邀。

最后，如题，怎样可以以一种稳妥的办法将我的想法告诉她并让她放下对前事的牵挂和对周遭事物的攀比之心？

答案是不可能。

送阁下一句话，女朋友忘不掉前男友老是怀念前男友多么好是因为现任做的不够好而已。

不要告诉我你做了多么多么多事，女人的感受和反应摆在那儿呢。

男人做的怎么样，女人最有发言权，男人自己说了不算。

分析一下女生的心理女生说什么前男友或者其他男性多么好，这很正常，男人当然会不喜欢，这也很正常。有两种方式处理：

1、表达你真实的想法去影响女生。

虽然可能会出现分歧/矛盾/争吵，但值得，我想你也不想一直这样吧。

但这里其实你可以看到一件事情，既然选择了，又忘不了前任或者觉得现任没前任好等等一系列心理，其实是在打自己的脸，一个天天打自己脸的女生，你不觉得好笑，居然还郁闷。

2、女人的行为太正常了，坦然接受。

很多时候女人说的话就是个 P，甚至连 P 都不如。

你以为她是还爱前男友，其实她可能是虚荣，说出来当是吹吹牛 B 了；

你以为她说男房东多么多么好是羡慕，其实她只是习惯性地放 P 而已。我以前年轻的时候常常遇到女人跟我说有多少优秀的男人追她或者以前男朋友对她有多么好，我都是听听外加呵呵就完事了。

女人的话你都信，你多大了？

楼主应该是个感情认真的人，建议时刻摆正心态：吸引而不跪舔。她如果真爱上你，你做什么她都觉得幸福。

10.9 女朋友在热恋期告诉你：“现在我很爱你，可是有一天可能不爱你了。”这是基于什么心态，又传达了什么信息？

我很苦恼这个事，不知道她为什么忽然说这些，恳请了解的人解答

没想到我的问题能引来那么多人关注和回答，看来为情所困的人不少啊。

首先很感激大家能说出自己的想法，不过我看有些人是认真回答，有些人是纯粹过来搞笑的。

回归正题，一周没来发现有了 130 多个回答，这时我感觉我也应该说点什么了。回答也没一一细看，但我觉得大家说的都没能完全符合我的情况。后来我也问过她什么想法，她说她性格是不太坚定的，她怕自己也会对于感情不够坚定。在我看来，站在她的角度来说大概是她太害怕了吧。我对她太好（这个就不细说，我为她投入了很多时间和精力，当然是心甘情愿。她为我对她的好，感动的落泪了好几次），她太怕自己会麻木，也太怕会厌烦，最后是太怕会失去我。而站在我的角度，她能如此坦诚地说出这

样的话，说明她确实是很认真的在为未来考虑，至少我就不够坦诚，我也有这样的想法但我却不敢说。我身高 1 米 8，内心也有点大男人主义，但看着身边那么多人分分合合，我也很担心我们有一天会不会也这样，从如此相依相恋的两个人，最后却连路人都不如。

在一起是我表的白，但是在她很明显表现出来愿意和我在一起的前提下（那种感觉就是就差我表白了，所以那些表白没成功的人，不要怨那些女生了，是自己的工作没做到位）。而当时她愿意和我在一起是觉得我很成熟，是一个很上进的人。我们在一起之后，对于这份爱情我全身心投入，只为了换将来一个不后悔。

有些人觉得我对象 zuo，那是因为你完全以偏概全了。我对象是一个很可爱很乖的小女生，从来不会无理取闹。我们在一起的时候无论我说什么她都听我的，特别信赖我。就算我做的不是很好，她也会像个小孩子一样的鼓励我。（很可惜我是一个悲观主义者，但我从不在她面前表现出来，而她所表现出来的乐观和开朗让我感受到这个世界还有如此美好的事。）有一次外出游玩归来，我问她累不累，她说挺累的，然后又问她开心不，她说：和你在一起，无论做什么事都非常开心。这一句话把我完全说化了。而她确实是很爱我，会给我做好吃的水果泥，不太好吃的鸡蛋羹，不开心的时候会安慰我，还不让我为她乱花钱。真的很体贴，让我都感到自己三生有幸，能碰到如此好的女孩。

我提出这个问题说明我不够成熟，考虑太多就无法享受这美好的爱情。在一起是一件非常美好的事，何必为未来的事烦恼。感情这事本来就很复杂，能去爱、能被爱都是很幸福的，而不爱了也不能强求。我只愿自己能一直保持对她的这份爱，也愿意去为这份爱一直坚持下去。也祝愿大家能珍惜自己的那份感情，因为它一旦失去就永远找不回了。

这个问题我想我可以回答。反正男友不上知乎，我可以说点心里话。题主，请看一下吧。虽然过了九个月了不知道题主近况如何了。

赖床躺着刷知乎，看到这个问题一下子吓清醒了：除了身高 180 水果泥鸡蛋羹不符以外，题主你说的奏是我跟我男友啊！！这些说过的话，一句句，以及当初在一起的原因都是一样的。真是字字锥心。差点以为是他上知乎来问问题了。。。果然太阳底下没有新鲜事。我还一度以为这样的我是一朵独特的奇葩。

不知道题主的女票偶尔有没有这些表现：聊天有时感觉有些敷衍疲惫，但她很快会告诉你她只是累了；你向她表露爱意，她扯开了话题，好像害羞一样。等等。

如果有的话，那我的答案，就九点五不离十了。

其实答案很简单：

她在害怕的东西，都是已经既定的事实。她没有那么爱你了。她是在为自己留退路。

并且，是的，她曾经很爱你。她现在也仍然认为，你是一个非常好的男友。所以她说她现在还爱着你。

嗯其实，她很想努力去爱你，但是爱不爱你，和觉得你好不好，没有什么决定性的关系。

题主啊，你还处在热恋期，你女友很可能已经走出来了。

因为不那么爱了，你对她好，都成为了她的负担。你投入的越多，她越感到不安。所以，当然啦，她会对你好的。因为你是个好人的，并且她也想减轻一点自己的不安。

我自己曾经长期处于这样的状态中。非常理解你的女友。这些都不过是在找借口，不敢直接承认自己已经不那么爱了，想来个循序渐进，暗示可能有一天我就不爱你了。总之就是不希望你太受伤，又想让自己解脱，又不愿承担什么责任。哎，就是这么渣啊。就是这么自私啊。就是特么这么天真又残忍啊。

但是当我深爱我男友的时候，觉得他是我遇过的最好的男孩的时候，我压根不会想到以后还会不会爱他。满心满眼都是他啊，怎么会以后就不爱

了啊!!!

所以啊，一句”以后有一天以后可能不爱你了“说出口，背后是千百次的没说出口的”怎么办，好像没那么爱他了“。

然后想给楼主一个忠告：真的，别对她太好。

不记得是在哪个问题里看到的回答了，大意是”在感情里首先掏心掏肺的人，最终必定会被抛弃“。人之初，性本贱。已经拥有的东西永远不会觉得是最好的。

虽然我很爱王尔德，但那句 Women are to be loved, not understood 特么真是 bullshit。被爱和被理解必须同时存在，一段感情才会长久。

看到楼上回答里有人夸题主的女票的，真是混乱了我的三观。。。谈恋爱前我觉得我这个人还挺好的，谈恋爱后我才发现，呵呵真是差劲啊，很渣，简直就是人品有问题，这样居然还有人夸诚实夸理智愿意接盘！哈哈哈哈哈!! 真想仰天大笑出门打滚！

最后，楼主女票是不是好女孩我不好说，但是楼主一定是个很好的男孩，祝你们两个无论怎样，都能幸福。

回答完毕。我还以为会哭，结果除了情绪有点激动脑子有点混乱以外，什么都没有。真是没救了。

我也对男朋友说过类似这样的话。

她是经过深思熟虑才选择跟你在一起的，并且她有和你长期走下去的打算，但可能是相处过程中你在某一方面的表现达不到她的期望或标准，所以让她说出这样的话。

但因为我很喜欢你或喜欢和你在一起的感觉，她没有选择马上离开你而是珍惜现在相爱的日子。题主，如果你真的喜欢你的女朋友，那你就应该找找自身做的不够好的地方加以改正。但你问你女朋友你哪里做的不够好，如果她对未来有标准的话，她可以告诉你；如果她并没有一个明确的标准，只是因为她对相处中一些东西产生了对未来不好的预感，你只能靠你对她的了解程度去做好一些相处中的细节。

我对我男朋友说这样的话就是因为他有时候很容易发脾气，而且我觉

得他以后不一定能提供给我我想要的东西。但他后来为了我改掉很多他的坏脾气，同时我也不断成长学会了包容以及觉得一些东西可能我靠自己也能够获得，他也在不断成长，所以两个人就越来越好啦。

题主快去不断修炼自身以达到女友期望值吧，我相信题主女友看到题主的努力和爱一定会超感动 顺便这样坦诚的姑娘不多，一旦决定跟着你就是一辈子了呢，好好珍惜呀 （我才没有拐弯夸自己哈哈）

小伙子啊，看你这么可怜，给你个结论吧。其实人姑娘打心眼里并不认同你，看不上你罢了！

不觉得自己太热脸贴冷屁股了吗？至于嘛，一个女生罢了，做完自己该做的事就行，并不用考虑她的反应。潇潇洒洒点，不必在她面前畏畏缩缩，反而能激起她对你另眼相看。男人要有阳刚气，你怕她啥玩意，就怕没女朋友了？全天下好姑娘多了去了呢。你越是对她俯首贴耳，她越会觉得你这人窝囊无骨气且缺乏主见，所以大胆做自己认为对的，当然要有礼貌的展示绅士风度。

她对你不够亲热，也不够坦诚，其实说白了就是人家对你设有心理防线，压根没有把你当作可以交心的朋友，那又何谈人生伴侣呢？要知道，你是永远无法叫醒装睡的人的。她如果不愿意和你诚恳的深入交流，你们所谓的情侣关系只是浮于表面罢了，哪一天都有可能轻松瓦解，就像她随便一说就是分手。

你没有恋爱经验，也太把她当回事了，人一不开心你就郁闷，一提分手就惶惶不可终日。有没有想过，假若你们两以后真成为夫妻，生活在一起，你愿意过着这种提心吊胆看人脸色的日子吗？有如家有母老虎啊，挺搞笑！另外我不懂你就没有重要的事做了吗？大男人有事业，小男人整天惦记娘子，但是母老虎往往会把小男人一脚踹开的！

一段感情的好坏，常常取决于头是否开好，否则后来想纠正关系非常困难，这也是很多感情走不下去的原因。你现在觉得委屈一时讨到老婆，可是也许以后你的苦日子翻不了身呢，现在仅仅是抱怨，那时候还能忍受得了吗？所以其实积极地看，现在反而是个好机会，让你去认真审视这段感

情是否合适，以及如何纠正双方相处的方式。

你女朋友提到的三观不合，既是如此，也是推辞。怎么说呢，出租车到家这种事，的确你可以顺着她的意思，让司机把她开开心心送到家，你花钱租车的没必要考虑太多；在永和店里吃螺丝也没什么问题，就像很多人坐在肯德基里蹭空调一样啊。关键问题的背后其实反映你有点要面子，做事拘束不好意思，放不开，像个大姑娘一样。老实说大男人是不会考虑这些的，大快朵颐大碗吃肉，你在意毛线啊，你这样真像个书呆子。关键的问题是你还挺固执，非要为自己找借口，和女生争辩赢了，你不就失去她了吗？女生是情绪主导型的，你让她发泄完情绪就 ok 了。而且你好像在说自己多么高素质，言下之意就是她素质低喽？你这就叫情商低，做事得接地气啊大兄弟！

但是呢，这两个事都不是大事，也许别的姑娘还觉得你这人素质高或者挺可爱呢。偏偏她不去体谅你大老远的给她买美食，也不感激你替她付出租费，所以也许的确她就不是那个适合你的人。有的人冷艳冰霜是因为还不熟慢热，有的人可能就是尖酸刻薄，所以你得看清楚您那位小主是哪种性格的，你理想的是不是这样的？

你才 28 岁，却听起来却很着急恋爱结婚的样子，老实说这正是大好年华拼事业拼青春的年龄。男人三十而立，有事业了还担心没有好姑娘吗？大城市三十岁未婚的优秀男生多了去了，三十一枝花！

有空你也可以去接触 PAO 学，虽然我觉得很多不对，但是也描述了一个不争的事实，女性至贱。你要拽拽的，女生围着你转，那你才幸福啊。另外 PAO 学里有些技巧的你也可以应付一把，比如关于出租的事情，你要是机灵点，可以说就是希望能下车陪她走一段属于两人的路。但是技巧性的用多了就觉得无味，因为发自本心的才是最自然的也最真心的。

我的建议呢，忙自己的事最重要，对她呢再处处，不必太着急定结论她就是你人生的另一半了。人生的路还很长，谁也不知道未来你或者她会有怎么样的变化，也不清楚你们未来能否有交集的可能，但唯一要做的是让自己从这一段感情中得到提升。

10.10 女朋友动不动就生气怎么办

男生:

和女朋友相处 4 个月了，她比我读书多，长得漂亮，我们两个我 89 她 90，都是硕士，朋友介绍认识的，感觉不错就在一起了。现在真的有一些问题。

1、最近她扁桃体化脓，在中日友好医院打点滴，今天她说想吃螺蛳粉，我就坐了 6 站地铁去给打包了一份螺蛳粉，一份炒田螺，一份卤鸭腿鸭掌，打点滴还要时间，所以先找地方吃螺蛳粉，她说去中日医院门口的嘉禾一品吃，我也就同意了，其实我心里有点不好意思，因为螺蛳粉臭臭的，因为这个不好意思，去了嘉禾一品我点了粥，点了饼，点了菜吃，她吃螺蛳粉，然后想吃炒田螺，打包的时候没有拿牙签，所以不方便吃，她就给服务员要牙签吃炒田螺，我呢，还是觉得不好意思，觉得吃螺蛳粉已经不大好了，再吃带壳的而且臭臭的炒田螺更是不尊重永和豆浆，也不尊重周边的顾客，所以我说别吃了，结果女朋友非常生气，表示不吃了，然后螺蛳粉也没吃完，开始不说话，对我态度很差也不说话，然后去中日医院打了点滴，我只是觉得在永和豆浆吃螺蛳粉不好，不礼貌，主要是这两个都是臭臭的东西，如果是果汁或者酸奶或者水果都没问题，这俩真的是不想给嘉禾一品添麻烦。结果女朋友非常生气，真的不知道怎么办。2、第二个事情就是回来的时候，晚上 8 点半打车回来的，只有 4 公里左右，打车 16 块钱，司机师傅送过来的时候我就让他在小区门口停了，老小区，很小，走 30 米就到单元门口了，女朋友下车的时候还是很生气，说为什么你花钱了买了出租车服务为什么不让送到楼下，我给她说，我说一个是只有 30 米，无所谓，另一个是老小区，路边全是车，司机进来容易出去很麻烦，咱们没有必要让人家进来，女朋友就嫌我拎不清楚，说我为这 30 米付费了，送到楼下怎么了，我说没必要，走走又怎么了，方便司机师

傅方便自己，而且她也不发烧，不是虚弱的走不了路，所以又是对我冷战，不跟我说话，躺在床上侧到一面不搭理我。我也不知道怎么办了。。我只是觉得很委屈，她想吃螺蛳粉，我跑了 6 站地铁来回打包，结果落了一个冷战不搭理，还落了一个拎不清。

我也知道这里面没有谁对谁错，都是失败者，问这个问题也是徒劳。

今天突然觉得好累，我承认我是有很多缺点的，但是我对她是真心的，可以为她跑前跑后，花钱出力出时间，我原来在她生病的时候吼了她一次，觉得自己在她生病的时候跑前跑后，买药看病都是我，为什么还对我生气，所以当时觉得委屈吼了她一次，她当时提分手，后来在我的恳求下又和好了，后面的我也懂得付出了，但是我一直在付出，没有得到明确的回馈。。我愿意为她跑前跑后，开车接送，早上六点半起来做早餐给她吃，陪她一起上班去地铁站，开车去接她（租车，我没有车），发红包给她打车用，给她买水果，买喜欢喝的养乐多，买老北京炸鸡，我给她做好吃的晚饭，好多好多。。。但是看不到她对我的爱，在一起的时候抱抱都很少，更不提接吻，都是我主动去抱她，我问她为啥不能对我好一些，她说她不是那样热情的人，我总是觉得我的付出都在打水漂，付出了很多，还是该对我冷还是冷，不说话，我说不满给我说，咱们沟通一下，但是她还是不说话，冷战对我，也没有因为我做这些对我热情。。

我不知道是不是因为我太自私了，我自己想的是，我做十件的这种事她能回馈我 2 件我都觉得非常开心，我爱她，我不求回馈很多，但是我希望能够多多少少的给我一些正面的回馈，这是自私吗？别的情侣也都这样吗？

我虽然 28 了，但是恋爱谈的少，不知道怎么处理了，今天她又因为那两个事对我冷战，不说话，我说咱俩聊聊，她说我拎不清（出租车事件），墨迹，想的多（螺蛳粉），说三观不合，我也知道

事情没有对错，我只是想知道，这段感情怎么了。。？

我从来没有冷对过她，一直主张的是有问题说出来沟通，但是没有用，她不说，只是生气，哄也没用，完全没用。

女生：

女主占位。昨晚吵得架，今天早上起来在地铁和平分手。我就是大家口中没素质的女主。知乎链接是他一大早发给我的，一上午头晕脑胀在单位什么都没做。想想还不如来这个写个回答。先声明，不洗白不撕逼，只是马后炮式的剖析自己和自己的感情。为了避免情绪尚在难免带出来的委屈，我先尽量客观的描述一下我俩：

1. 我，普通社交关系中，外向阳光，喜欢打打闹闹，也喜欢朋友圈写段子自黑或者黑别人，大家对我评价多半是外向好相处，独立有主见。但是亲密关系里，我很悲观，对感情中的不完美深信不疑，对完美一直保持怀疑。另一半对我冷落一点我有可能就会给他判死刑，但是理性又会挣扎着告诉我这样不对，所以我在亲密关系里又刻薄又善于自省，又知道需要付出又一味在等回报，道理我都懂，但是我掌握不好我自己恋爱关系的节奏，我知道我理想的另一半的样子，也知道人无完人，我愿意（或者说我努力说服自己要愿意）尝试去接受另一半的不完美，但是这段感情证明我接受的并不好，我一直在挑刺，一直在试图改造他，结果两败俱伤。我有点宅，除了去健身房（这半年谈恋爱加生病也已经荒废了）和玩的好的小伙伴聚会聊天，我没有什么更多的兴趣。如果给我一段空白的时光，我会更愿意躺在床上思考一下我现在的性格缺陷以及成因，思考一下宇宙的浩瀚和生命的无穷（玩笑了），而不是出去逛去游山玩水。在生命的内涵和外延两个维度上，我对前者的探索比较多，这可能是男女生的区别。

2. 他，即题主，很乐观，行动力很强，外向。为人很和善，乐于助人，受老罗的精神感召，对公共道德有很高的自律能力，同

时也养成了对他瞧不上的人和事嗤之以鼻的坏习惯。。内心有少有的敏感和善良（这个是原声家庭带来的，不表）。会满足和开心于外界的褒奖，也会在一小段时间内耿耿于怀于他人（或者说他在乎的人）的批评。对世界的认识有点类似于弱肉强食成王败寇的二元化。对生命的外延有无尽的兴趣，他会很多技艺，双节棍、空手道、还有我之前不知道的山东快书等等。对电子产品和智能家居也兴趣浓厚。这些都在最初很吸引我。很谨慎很心细，做事求万全万一挂在嘴边，方方面面都想要照顾到，经常把照顾我很细心，挤牙膏，做饭刷碗，背包递水，洗衣服。非常细致。看到这里，各位是不是觉得人物形象饱满多了。我先歇歇。大家可以随意评论，不要骂太难听就行。

写到这里忽然不想写了。修改几点吧，嘉和一品里我管服务员要牙签吃螺蛳，其实不是我想吃，我是想让他吃。因为那个是辣炒的，我扁桃体化脓没法吃，牙签也是帮他要的。我知道他抹不开面子不好意思。

为什么非要去嘉和一品吃？可能是赌气吧，知道他总是遇到事情抹不开面，所以我就拗着非要进去吃，喜欢他能知道，表达需求很正常，哪怕被拒绝也不是什么大事，不要总不好意思，不过这点上，我可能认知是错的，他可能确实公德心比较强。这也是我刚刚说的我总是想着改造他，变成我喜欢的样子。可能根本原因还是我太爱我自己，胜过爱他吧。

打出租同理，印象中好像当时下车并没有发很大火，是回去以后才吵的。我说他拎不清，是指分不清按规矩办事和发挥善良的边界，其实我真的没在意说他不在乎我的感受什么的。我只是希望他能知道出租车这件事上让司机送到楼下也是理所当然的，不是需要你不好意思的事。

至于说我总是冷冰冰。我确实没有他热情高涨，他对我的好远远多于我对他的好吧。不过我也不是完全不在乎他的感受的，会在

地铁看到他一直站着，吻他的手背，也会晚上醒来看他像个小孩子一样胳膊锁在身下趴着睡特别可爱起来去抱他，也会因为担心他下雨不好租车不让他送外套来，结果自己躲在电梯间取暖，结果还是冻到回去出租车上发烧睡着。好像又在不自觉的洗白自己了。不管怎么样，*give and take* 不公平也好（这是他昨晚在床上按住我的胳膊一直质问我为什么的问题），信息传递有偏差也好都结束了。都很失败，也都很自私。如果非要为分手总结几条理由的话，第一无疑是我的性格缺陷，不知道包容只知道索取，纠结质，内心缺乏坚定的勇气。第二是他的性格，易怒，每次都让我觉得害怕，哭着求他放开我也不会把他从暴怒的顶峰拉下来。第三，都是太爱自己。

刚扎完点滴，昨天没睡好，发烧又反复了，最近牛逼死了，体温常飆到 39 以上。谢谢大家的关心和批评。感情的事有多复杂只有当事人知道，有时候一个眼神有可能就会引起心理的一场海啸。

我现在是有一点道理我都懂，依然过不好这一生的无力感，本来也属于悲观人群。大家也骂的对。

希望下次感情里自己能乐观一点，积极一点，如果能做到，这一场知乎就算没白经历。也希望题主有所收获，人生本来就是漫长的修行，都各自加油。

再次谢谢大家的围观和点评。

不更了。

男生补充:

我们已经分手了，三观确实不合，也就不互相折磨了，分开应该是最好的选择，微信都删掉了。

感谢大家那么多的回复和留言，有帮分析问题的、有批评指责的、也有安慰的、也有嘲讽的、也有劝分的、也有好多劝和的，

真的非常感谢大家的留言，在大家的回复中学到了很多东西，不管是高票评论还是 0 点赞的评论，都非常感谢大家在这个问题上付出的心血，再一次感谢。

事情发展到现在这个程度是我没有想到的，现在这个问题下面已经有 800 个回答，每天手机里都有好多提醒，这样的感觉不好，所以来修改了问题，分手了就分手了，分的干干净净，免得过了两三个月刚走出来又被知乎的提醒拽回难过的阴影中去，查了知乎，说不允许删除提问，所以想修改了问题，顺便和大家说几句话。

女朋友是一个很优秀的姑娘，可能我们俩真的是不合适，我举的两个例子是当天的发生的两个事，是因为想不明白所以才写出来的例子，女朋友其实是一个很有思想的姑娘，对事情有自己的想法，会在豆瓣上写写文章，也会写的一手好书法，这些都是在在一起的时候很让我欣赏的地方。后期因为对一些事情的想法有一些不合，而且互不相让，给两个人关系造成了一定的困扰，也造成了现在的结局。在现在的结局里，我认为我们两个都做的不好，都有错误，我们两个都是失败者，都没有得到一个比分手结果更好一些的结局。

希望大家也不要再站队了，也不要再撕了，爱情可能本身就是个复杂的东西，对我的批评和指责我会好好看的，良药苦口，希望下一段感情开始的时候自己情商可以提高一些。

再一次感谢大家，感谢大家在这个问题上的回复、开导、批评、指责，希望这个话题可以终止于此，谢谢大家了！

女生在意的是你的态度，而不是你真正做什么。

这件事其实完全没必要上升到影响公共环境的讨论，地铁里吃韭菜盒子的也没见你们这么骂，最根本的原因是这个女生不喜欢题主，或者不喜欢这样的题主。

嘉禾一品是一个吃粥和港餐的饭店，吃螺蛳粉和田螺，确实会对其他用餐的客人有点影响，此时女生确实有点任性，但是从生病的角度来讲，最多算是生病的矫情，称不上不道德。

反观题主所说的一切：

1. 一直在强调自己坐了 6 站地铁，一直在强调自己的付出。

我想起了一段话，叫做“我对你这么好，你为什么不和我在一起。”

当你强调自己的付出得不到回报的时候，你的心态已经错了。

你会因为付出而要求回报。

说实话你自愿的，没有人逼你。

女生为什么要因为你对她好就和你在一起呢？

2. 开篇说的，女生不喜欢这样的题主。

我觉得今天发生的事，并不是第一件。

题主女友肯定很多次想要求题主强势带领，题主的回应总是这样不太好吧。

女友让题主去图书馆占座要占一排，室友也要去，题主觉得这样不太好吧那么多人看着。

女友让题主去提前排队，然后女生和朋友一会到题主身边，题主会说这么多人呢看着不太好吧。

后来吃螺蛳粉怕影响到陌生人的利益，ok，忍；

打车，送到楼下，这可是你自身的利益和权利，你依然不去争取，还是在女友生病的情况下。

女友受不了这种看似有素质但其实是不敢争的性格，终于决定作一下。

所以女友很反感这种，不能说懦弱，但是起码没有霸气的性格。

女人喜欢被带领，被保护。

我记得以前教过一个小套路，就是和女生吃饭的时候，偷偷把账结了，然后拉着女友假装逃单，跑到一半女生反应过来你是不是偷偷把账结了？这种一起做坏事的紧张心跳感，会对女生产生很大吸引，当然不能真的做。

女生在意的是你敢不敢，而不是你真的做。

如果是题主呢，这样不太好吧。

不要把不敢争的性格当做绅士，绅士应该是敢争而不争。

典型的讨好型人格，与其说你怕麻烦别人，不如说你怕得罪别人。

我太了解这种感觉了，曾经我和一个朋友，各自带女友一起做饭，那天我做的鱼。

鱼肚子里有鱼子，吃了对女生很好。

女生不好意思说呀，这时候就看男生的操作了。

他直接把一大坨鱼子挖走给他女友，而我还在是我做的饭我都拿过来不太好吧当中纠结。

任何女生这时候都会不乐意，当然，她那时候也不乐意了。

其实，我是真的绅士么，真的谦让么？

不是，我只是不好意思，我只是讨好型人格，我不好意思。

你可以不为自己争，但是不可以因为自己的不好意思，让女友受委屈。

3. 女人想要的是，就算她错了，你也会为她抵抗全世界

女生会犯错，恋爱中的女生更容易犯错，更容易作。

但是呀，如果一个女生在你面前特别懂事，特别礼貌大方，她多半是不喜欢你的呀。

这就是女人的猫性，会在一个能保护她的男人面前显示出来的。

你以为她不知道在公共场合吃螺蛳粉不礼貌么？

她不知道这是错么？她知道，她只是不想承认，并且她和你较劲。

她都不怕别人说，而你怕，这就是问题。

男朋友是干嘛的？都讲道理要男朋友干嘛？直接找警察好了。

朋友尚且可以不分对错无脑战队，男女朋友呢，是要讲大道理么？

当她犯了错，所有人指责她的时候，你要站在她前面对着那些指责她的人，有事冲我来，她是我惯坏的怎么了？这就是男朋友的意义啊，为她抵抗全世界啊！

然后，再回头，摸摸她的头，告诉她，下次不许再这样了。

你为了心爱的人，连众人的侧目都受不了，连司机嫌麻烦你都不好意思保障自己的利益，还谈什么保护呢？

下次如果火车卧铺，对面的大肚子大妈，或者一个老人，道德绑架要还你女友的下铺，你会怎样呢？你会不说话，然后等你女友不好意思拒绝，然后换了中铺赌气。

下次如果你女友怀孕，你们两个买的都是中铺，面对知乎对道德绑架的评判，你会和对面下铺的人交涉换女友位置么？这样不太好吧。你肯定不好意思。

如果是我，我就会道德绑架对方下铺，不行就加钱，谈判我来做，我要的是什么我知道。

坏事，被人谴责的事我来做，我的女人我来宠。

选择做一个坏人的原因，就是想让自己心爱的人可以保持简单天真。

4. 女人在意的是你的态度，而不是做了什么

面对女生所有看似无理的要求，题主你的反应都是，这样不太好吧。

之前教过学员异地怎样相处的一个小场景。

如果女生缠着你深夜打电话，你如果说我明天还有事呢先挂了吧，你懂不懂体谅我。

挂掉电话她肯定五分钟就打过来说你不爱我了你居然没跟我说晚安。

正确的做法是：虽然明天还要早起忙 xxx，但是好久没有和宝宝说话了，多陪宝宝一会儿。

这时候女生的反应肯定就是，没事，你早休息嘛不然起不来了嘿嘿。

女生在意的是你遇事的第一反应，和你的态度，你态度到了，她就心满意足了。

所以呢，在题主这边。

如果当时你主动提去要个牙签，主动起身，女生可能的反应是，哎算了算了，反正我发炎了也没法吃，太麻烦了。

而不是等女生说，而不是等她说了，你再说这样不好。

5. 题主还算是个爷们儿，开篇加了“希望大家不要说女友坏话”

好，就是这种状态，带到生活里去，而不是一开始的发言。

你说自己付出很多，说女友任性，才导致那些所谓三观啊，站队什么的。

我倒是觉得，不是三观的问题，是女生小脾气的问题。

尝试缠绕一些霸气吧，我能看出来，你女友不是不懂事的女人。

下次，当所有人指责她的时候，为她抵抗全世界，把锅都揽在自己身上。

我的女人，惯坏了是我的问题，有事特么冲我来。

其实她知道什么是对错，27 的人了。

她只是在作你，作你不够保护她不够向着她。

当她情绪过去，你再摸摸她的头，告诉她，下次不要这样了。

相信我，这么做，她会爱上你的。

我刚跟先生谈恋爱的时候，年纪小，性子执拗，生气了就不理人。

不是我不愿意理，而是我觉得，这件事这么明白，你又不蠢，做错了还不知道自己哪里错了么？

男人和女人在感情上的思维方式是不同的，对于男人来讲：男人觉得自己说的只是不要影响别人所以别在这里吃螺蛳粉。

很多时候，是真不知道错在哪里了啊

对于女人来讲：女人觉得是不吃就不吃，你凶什么凶？你要是跟我说，“宝贝，这个味道大，我们一会出去吃”，我会不听你说的，还跟你生气么？！

你看，她跟你生气了，你以为她生气是因为你不让她吃螺蛳粉，可实际上很可能是你当时跟她说话的语气太急了，又或者你说话的时候眼角眉梢都是不认可让她不高兴的。这才是女人的思维方式。

有人说男人是理性，女人是感性，这句话没什么错。男人看事就是事，而女人看事看的是边边角角流露的态度。如果你理解不了女人的这种思维模式，那么你会发现你们总是在一些小事上闹的不愉快，并且你还完全不明白为什么。

先生为了磨平我这样执拗的性情，在每次哄我开心后教导我，有事要直接说为什么不高兴，不能让人猜。这样子的教导持续了很多次，很多年，直到我改过来了之后，他才没有再提过。而他在这期间也明白了一件事，只要语气不凶，什么事都好言好语，那我都可以跟他商量，愿意顺着他的意。

感情这种事，是你让我顺心，我就愿你如意。你敢拆我台子，我就敢给你放火。一饮一啄，莫非前定。兰因絮果，必有缘由。

这世上没有谁事事如你的意，两个人在一起棱棱角角卡的严丝密合而不是磕磕碰碰，那是因为他们背后都付出了时间和心血去磨合，摸清对方的品性脾气，一点一滴的扭转成合适彼此的样子，爱不只是喜欢，还是相互教导，忍让，督促以及适当的改变。

你看有些夫妻，在一起许多年还恩爱缠绵，情浓意重，心有灵犀，那是因为他们彼此都为这段感情付出了许多时光和耐心去让对方成为自己的挚爱。

那个成为你妻子或者你丈夫的人，其实都是定制款，你从未着手打造，也从未为对方改变，是无法成就一份让人钦羡的感情的。

我也不赞成那个高票答案的说法和建议。

女朋友要在豆浆店里吃螺狮粉，男方就得多买两杯豆浆；女朋友要车进小区，男方就得给司机师傅小费。

情商不是这么玩儿的呀。

题主问题的根源在于两个人的不平衡。女朋友要学历有学历，要颜值有颜值，人家就有跟你作的资本。难道女朋友不知道吃螺狮粉会影响别人，不知道车子进小区会很麻烦？我是不信的，她心里清楚得很。

可她就是要这样作，因为在她看来，维持这段关系的基本前提是“我在迁就你”，所以到了日常生活中的细节，你就得迁就我，我要看到你因为我而难堪又不敢生气的样子，这是一种心理上的补偿。一旦你不满足她的要求，她自然会甩脸子、冷战，原因正是“我迁就你才做你女朋友”这个大前提。而且我觉得在这段关系中，女朋友不怕分手，她认为分了还可能找到比现任更好的。而对于题主，情况则正好相反。

站在另外一个角度考虑，如果题主你是吴彦祖的颜值、彭于晏的身材、陈道明的气质、王思聪的家产，你俩要分手，第二天追你的姑娘就能排到长安街。你觉得她敢因为这种鸡毛蒜皮的破事儿跟你甩脸子吗？当然这是比较极端的例子，只是为了说明在一段关系中，两人的条件高低决定了谁是主动，谁是被动。

题主也别动不动就扯到三观上，三观这种虚妄的东西根本就是恋爱关系不和谐的借口罢了。

你要是真跟她吵架，逼急了她很有可能还会说：“你倒是买个车啊！买个车我就能跟车里吃螺狮粉，也不需要打车回家了！”

你还甭说坐 6 站地铁买螺狮粉，谁逼着你坐地铁了？你要有车不就不用坐地铁了嘛？你要有车，你要条件好点，我会吃螺狮粉嘛？日料好不好？那谁谁的牛腩好不好？

写到这里，我突然觉得古人说的“相敬如宾”这四个字，咱还真别嘲笑。这个成语的意思不是夫妻俩见面就拿出商务礼节握手寒暄，而是在日常生活中对对方的理解、克制、包容、信任，可惜现在的人真的很难做到。

迁就的有恃无恐，逢迎的无处安身。

你俩的关系能维持多久，主要看你有多能忍。或许她其实也是个体贴的、会考虑别人感受的姑娘，可在你面前，她觉得没必要这样做。

实名反对最高票剩饭的答案，这个人是真的坏，三观歪到骨子里去了。大家不要被他带歪，典型的营销号。为了吸粉收智商税，颠倒黑白啥都干的出来，因为我反对他就把我拉黑了，所以在我自己答案最后更新一下。

“投我以木桃，报之以琼瑶。匪报也，永以为好也！”，一个爱你的人，不管你们是怎样相处，你都不会感到迷惘和无助的。哪怕你们鸡飞狗跳吵翻天，吵完之后你们还是想要走下去。

她从未真心想与你好，不管你投入再多，她回报的也只有冷漠，你会迷惘到来知乎求助，是因为她不爱你。

严格意义上讲，你现在只是个备胎。虽然你们在一起四个月，哪怕你们在一起四年，都只是个备胎而已。

也许是因为年龄大了的焦虑，也许是因为你是个不错的结婚对象所以抱着试试看的心理，所以她才和你在一起，但她的感情和身体都一直无法接受你。

如果有一天，她遇见了喜欢的人，她会离开你，毫不犹豫。至始至终，你都是她骑驴找马的那头驴。

我看了下别的答案，大家都是抓住某一点问题对症下药。这样对于题主来说是治标不治本的：要么是站在男方角度劝分，要么是站在女方角度批评题主。感情的事本来就太主观，每一个细节都可以多种解读，也就没有一个正确的答案。

题主之所以会陷入迷惘是因为思考的格局太小了，想要找到属于自己的答案让我们跳出两性关系，谈谈做人。

我想题主不会让出租车开进一个难掉头的小区，因为这样不仁（在两个人都健康的状态下你体恤司机不好掉头情愿走 30 米回家）

不会让自己的朋友为你想吃的东西来回跑六站，因为这样不义（你体恤女友为他来回跑买吃的）

不会在公共餐厅吃带有强烈刺激性气味的食品，因为这样不礼（你阻止女友在嘉和一品吃巨臭的螺蛳粉）

不会和一个自己不喜欢的人在一起，因为这样不智（你为她付出很多，你很爱她）

恋爱了就是承诺要好好走下去，不会动辄冷战伤害这段关系，因为这样不信（她不和你沟通，不和亲热，你一直为她的冷淡而痛苦）

你不会这样，是因为道德

仁义礼智信，是做人起码的道德准则

你们矛盾的根源在于有所差距的道德水平

而不是女性答主说的因为你不在乎她的感受

就算你做的超级照顾她的感受，为了她好好吃饭把餐厅别的客人都赶走

只要她认为这样是不对的，你们依然会产生矛盾

和你关系最好的朋友一定都是和你道德水平一致的人

否则无法成为好朋友

男女朋友就不用道德水平一致了吗??

遇到道德水平不一致的人，你该怎么办自己一定有答案

看到有一些答主在为女主洗地

说女性就是容易情绪化，这时候不能和她讲道理，一定要让她觉得你很在意她

你情绪化是你个人的事，能够不分场合，不顾他人，我行我素的只有婴儿

你们不是在给女性洗地，是在洗巨婴

有本事你在肯德基吃汉堡，女主在你旁边吃一碗巨臭的螺蛳粉时你心里别骂娘啊

光有屁股没有脑子，圣母和巨婴根本就是一个玩意（

评论区的女生真是让我开眼了，无限极的和我撕，强调女性主观感受，强调我不可以批评别人，让我严于律己宽以待人，然而自己却可以为所欲为。你不影响别人，何来让别人对你宽以待人?? 你都影响了别人，做错了

事还这么理直气壮，这就是传说中的公主病）

更新一段怼最高票的回答

实名反对最高票剩饭的答案典型的“三观看似极正其实极歪”。欺负观众不看题干，又装了一手好逼。为了吸粉收智商税颠倒黑白啥都干的出来。用一个高一点的姿势水平把屁股往女性那边一坐，坐等觉得你坐姿好看的人关注你典型的营销号吸粉，呵呵。

先说他列举的“螺蛳事件”，明明是“螺蛳粉”事件

直接把事件的性质从一个公共场所封闭空间吃刺激性食品的违害公德行为变成了吃普通食品的个人行为

然后屁股坐在女性那边说题主情商不够高

再来教你情商高的做法装个逼

你是在把题主当傻逼吧，题主得多刻板的一个人才会反对女友在餐厅吃个外带的螺蛳这个简单的玩意

是能把整间屋子的人都熏跑的巨臭螺蛳粉好吗！

你真相信和别人道个歉就能照顾好所有人的感受，体现自己情商高了吗？

一屋子客人吃饭，你让题主去跟每个人道一遍歉吗？

会不会有脾气差的客人和题主起冲突？

新进门的客人会不会觉得这间店有味道而直接离开？店家的损失题主再去陪一遍？

你以为女主是从韩剧里捡的男朋友？！

好，题主把情商提高，把戏做足，女友会不会觉得题主这样做有病，然后又抛出一句三观不合分手吧

再说“出租车”事件

你让题主为了照顾所有人的感受，也就是所谓的高情商做法

给司机一点小费，乍一看这么做的很漂亮

这么做情商很高，出租车事件完美解决了

但是问题的根源没有解决，你让他每一次和女友坐车回家都给小费吗？

这是他的女朋友，是要朝夕相处的人，你让他每次都要完美照顾到所

有人，用爆表的情商解决问题嘛??

问题的根源是女友只考虑自己，不顾男友及第三方他人的感受

下次又出个别的事件，男主处理不好是不是女主又可以冷战提分手了？

然后再给剩饭你装逼的机会说题主情商不够高，看我怎么做？

你的回答都是不谈做人，不问是非，只说怎么把事情做的漂亮

但做事先做人，你做人有问题，做事也只能是对你做人的修补

总有你补不了的一天，那个时候你的情商突破天际也没用了

你所谓的情商，无非是尽力讨好所有人

有小聪明而无大事理，你只是个伪君子罢了

我答这个问题只是希望大家能够明白，做事先做人

做人没问题，做事才没问题，就算做错了也能改正

题主是因为爱女友，所以才在她做错的时候及时纠正，不愿让她错下去

但她做人有问题，你的爱能够她“作”几次？

道德水平不一致真的没办法相处

除非把你的道德水平拉低到她一样的程度，她说什么都对，她想怎样都好

否则你再高的情商都没用，不可能讨好她一辈子

从做人的角度看两性关系，否则主观感受难有是非对错，你会不停的陷入迷惘

再更，

有人说看了我的答案觉得有道理，看了最高票的答案也觉得有道理

我来解释一下原因最高票强调“情商”用来解决事件，用一种非常理想性的方法去解决问题（但不一定具有可行性），这是一种典型的事后诸葛亮的方法，让你觉得他说的对，老哥稳，其中典型的代表就是在知乎被扒皮的矮大紧（简单点说，就是吹牛逼谁不会啊）

但这种马后炮仅仅只能解决事件，治标不治本，他给出的方案是提高情商，就可以乾坤大挪移把各种事件一一化解了，但这种方法根本不能解决问题

这次在嘉和一品吃螺蛳粉，那下次在星巴克吃方便面呢？

题主是不是要再和别人一一道歉，多打包两杯咖啡带走，再一次把所有人讨好一遍？

这就是问题所在，题主会考虑第三方他人的感受

而女主会更注重自己的感受甚至我行我素

当女主我行我素影响到了旁人时，题主就会站出来反对了

这种矛盾并不是次次靠情商都能化解的

天天都要在一起的人，躲得了一时躲不了一世

所以矛盾还是要摊开来讲，把是非对错拎出来立一个相处的规矩

至于能不能处了，能怎么处那是题主自己的选择

最后，评论区里有人说道德是用来约束自己，不是用来约束别人的

题主应该严于律己，宽以待人

我想说，严于律己宽以待人是对外人用的，为了和外人不起冲突，当他是个傻逼的时候让他快点消失，比如遇见随意变道的司机，最好的办法是离他远点而不是去怼回去

但女朋友是自己人，没人会想把自己的女朋友惯成傻逼

再再更...

居然已经是最高赞了... 你们太给力了!!!

根据评论区的讨论，我更说一点

女生们反复和我强调“情绪”两个字

照顾到我的情绪，让我是被重视的被优先的，我才能感受到爱

题主没有做到，所以差劲（忙前忙后陪女友看病，来回六站给女友买饭两件事就被无视了...）

这个说法太对了，而且不止女生如此，男生也一样

当题主坚持原则的时候，他也是希望被重视，被优先

然而女友因此生气冷战才让他的情绪糟糕，觉得女友不爱自己的

姑娘们，当男友需要被重要，被优先，被爱的时候，你该怎么办??

最后更!!!

四千赞了，几十次回答里最多一次，谢谢大家

但这个答案也并不完美，希望下次灵感来时，可以答出足够好的答案让大家支持

让德以配位

我又更新的原因是题主私信了我，向我表达感谢，说明现在，阐述想法和谈论未来

港真，题主的照片是个不是很帅但很阳光的男人，像是中学时候班级里那个长大高高大大，带个眼镜，学习挺好，与人为善，靠谱踏实，大家都觉得人挺不错的那个同学。总之是很容易成为朋友的那种人，很让人喜欢，典型的理工男，哈哈

你说要提高情商，这个是好事，我支持你，但怕你又被带偏了

剩饭那个人所谓的情商是建立在讨好人的基础之上的，出发点是让所有人满意，表现自己会来事，也能让人高看他一眼，这样他会有好处。因为他是公务员，察言观色，溜须拍马的能力很强，你我都远远比不上。你习惯于坚持原则，他的方法你学不了，而且本来也不是什么好方法，我个人觉得做一个有原则的大好男儿更有魅力!!（虽然我也是单身狗...）

我的建议是，在你习惯性的坚持原则和想法的情况下要主动表达想法和情绪，并提出解决方案，在我看来，这也是情商

螺蛳粉事件里，你可以直接和女方表达她的做法让你不自在，你不习惯在别人家餐厅吃外带有味道的东西，影响别人你会很不好意思，我们在这吃点别的，回家再吃这个。

这里你表达了你的想法：“不要在这吃这个东西”，情绪：“你不自在，不好意思”，解决方案：“先吃别的，回去再吃这个”

只要你语气温柔诚恳，到这为止，愿意体贴你的女性应该会听你的，这也能让她了解你

出租车事件也是一样，你直接说出心中所想“司机师傅里面不好掉头，你也工作辛苦，停在门口就好了”，你再次表达了自己想法：“体恤司机辛苦”。

你看我评论区就知道，很多女生觉得你这样很好，表示赞赏！

这样女生又多了一次了解你的机会，她了解了你的为人处世，以后会

省很多沟通成本的

尽量不要违心的去做迎合讨好的事情，因为这样违心的做事，自己会不开心，情绪会变差进而影响对方，最后还是双输的结局。

在感情里自我压抑会让你变得敏感易怒，失去魅力，伤人害己。

你看，我给你的方法都是在坚持自己想法的同时，做出表达，让人理解你，愿意理解你的人，是不会再和你闹矛盾的。如果你做到了对方却依然和你闹，那就是真的不合适了，分手了也不可惜。

这，就是一个直男的情商

还有，你在知乎求助，没人知道你和她是谁，并没有对你们的生活造成影响，所以你不用介意这事，不要有包袱。

愿你在以后的情路上可以勇敢坦然。

最后《螺蛳粉，出租车》问题是什么鬼!!!

我拍桌笑了半天!!! 啊哈哈哈哈哈哈!!!!

大学快毕业那会儿，追到了一个女孩儿，周围同学都是点赞祝福

只有一个同学悄悄跟我说：“一开始不要用尽全力对她好。由五成好，慢慢变成六成，六成慢慢变成七成直到最后，也不要用到十成，剩下的那一点功力，是留给自己回旋的余地。”

当时陷入爱河的我（毕竟那是第一次谈恋爱），正在高兴劲儿上，哪里听得进去逆耳忠言。

我就如楼主一般，一开始就天真地用尽全力去付出。那段时间，我的整个生活都是围着她转，我活似地球，只围着一个中心公转。

我也曾感受过，她对我偶尔的关心和体谅，心里特别暖，觉得我的付出值了！

后来工作了，出差比较多，变成了异地恋。

这个时候，我必须承认，从客观和主观上，我都做不到如一开始那会，为这段感情投入百分之一百二十的精力了。

于是，矛盾慢慢显现出来了

微信未能在半小时内回复，都能引发一场冷战、甚至吵架，怎么解释

都无济于事。

印象最深的一句话：“我感觉不到你对我是真心的，你根本不爱我！分手”然后删微信，拉黑手机号

而我只能赶紧完成工作，灰溜溜赶回去当面认错。

然后“矛盾—冷战—提分手—和好—吵架—提分手”的死循环就开始了

反反复复多次，直到有一次：

她：“分手吧，我们不合适”

我：“好，祝你幸福”

我好累，累觉不爱原来是真的。

当时也会想问题出在哪里，为什么一开始好好的，后来就总是闹矛盾呢？

一直认为是彼此不够了解、性格不合、三观不配这些表象的原因直到最近脑子突然回忆起那位同学的悄悄话，才意识到后来的祸根是我自己亲手埋下的。

后来的一切困惑都解开了，整个过程中的问题都不能责怪她，她只是真实反映一个人的本性罢了。

恋爱不是百米跑，应该看作马拉松，一开始用尽全力，是坚持不到终点的。

发现好多朋友都有有过类似的经历，甚至还有很多人正在经历这些痛苦，虽然心里很开心地发现原来我不是一个人，但是还是真心希望大家不要步我后尘，那个过程太累、太痛了。

痛定思痛！矛盾不是不可以解开，只是我们解题时，选择错误的方法。

方法有很多啦，但是最低成本、最快收效的是——好好沟通。

给出我的参考建议吧：好好沟通“四步走”

1. 找一个恰当的、两个人都没有负面情绪的时候

2. 坐下来好好聊一聊，主动向对方打开心门，向对方坦诚自己表达爱的方式和内心真实想法，希望对方指出其中的不妥之处（我想，没有人在一起的初衷，是要伤害对方吧，即使是在影视剧里，也是极少的）

3. 无论对方是什么反应，都不要表现出过激的情绪，那样只会导致新的冷战或者吵架

4. 让对方看到你的真诚，对方也会愿意向你打开心门，向你倾诉她的真实想法。彼此互相坦白小心思，就会了解对方更多了，就会学着懂得站在对方角度去理解对方了，对吧

看，好像没太大的操作难度吧矛盾解开，世界和平，真爱永恒！

再补充一点，评论里面很多人提出了这样的疑问你不用 10 分力，人家怎么会爱你？

嗯，有道理，前文没有说清楚这一点。

选择对象，无非是在爱你的人和你爱的人中间选一种。

1) 选择我们爱的人，也就是我们主动去追求人家，肯定一开始就会用尽 10 分力可是问题是，如果除了能对她好，我们身上还有什么？

如果有其他特质被对方发现，并因此喜欢上我们，然后彼此互爱，达到一种关系平衡，这是最好的状态。

如果没有，我们对她“好”的效用，会慢慢趋于 0，除非她就想找一个对她好的人，完全不 care 其他方面。

2) 选择爱我们的人，也就是人家主动追求我们，那我们对这段感情的投入，一开始肯定不会用到十成力，往往是五成力开始

如果发现对方身上有其他地方吸引住了我们，肯定慢慢由五变成十

如果发现对方身上除了对我献殷勤外，没啥其他特别的地方，渐渐地就不吃献殷勤这一套了，结果只能发一张好人卡啦

这样分析一下，清楚多了吧

所以，开始一段关系，一定要弄清楚自己属于哪种情况，两性关系里，使用错误的应对策略，结果自然不遂人意。

答主我现在才明白，为时已晚，肠子都悔青啦

希望各位走过路过的年轻小伙伴们，看到我的经验教训后，对经营你们自己的感情能有一点点微小的帮助～愿真爱永恒

首先，完全没有觉得题主做错了什么，而且题主的三观可以说是非常

正的。

然后，反对最高赞答案所传递的价值观，这样一个充满了偏袒女性的答案竟然获得了 2k 赞同，让我觉得知乎和公众号的圈子越来越重叠了。

圣范锦意：女朋友动不动就生气怎么办（希望大家不要说女朋友坏话，我只是希望分析这段感情里到底哪里出了问题）？

这个高赞答案的主题就是一句话：论她有多大错，她开始哭的一刹那就是我错了。

所以不顾其他顾客感受，在永和豆浆吃别家味道巨大的螺蛳粉，就得让男朋友体现”高情商“，跟永和店员打点好关系，跟临近顾客配个不是。

所以打车不顾司机师傅的方便与否，一定要较真让司机开进拥挤的小区而不愿意多走几十米，就非得让男朋友花个五块十块小费，公关一下快车司机让他把车开到小区。

你说这是高情商，我也承认这些事情我可以做，对一个在社会上混迹了几年的人来说，可以去斡旋并达到目的，可是我就问一个问题：凭什么???

情侣相处本来就是相互照顾相互体谅，为什么一定要一方不断为另一方的非常规诉求妥协。

知乎上不是推崇：成年人最大的道德就是不给别人添麻烦吗，怎么女朋友给别人添麻烦就成了理所应当。

而且我觉得题主贯彻这个道德贯彻的不错，女朋友生病，想吃螺蛳粉，没问题，可以坐六站地铁去买你喜欢吃得东西，男朋友为了照顾生病的女朋友多辛苦一些，这很正能量。可是永和豆浆里的顾客又不是你男朋友，你没有权利麻烦他们，也不应该觉得在永和豆浆吃螺蛳粉理所应当。

说白点，你就是没遇上我这种较真的人，我平时处事友善，但是特别看不惯别人破坏规矩，所以每次有人插队，不管是娇滴滴的妹子还是纹着花儿的壮汉，我都会憋不住说一句”前面那位，麻烦别插队。“

所以，按照最高赞的逻辑，如果题主跟她女朋友吃螺蛳粉的时候，如果我蹦出来说一句”麻烦别在永和豆浆吃螺蛳粉，味道太大，我下午还要相亲。“这个时候是不是男朋友要给我微信转个账买件新衬衣安抚我一下，又或者我坚持让他们出去吃，男朋友是不是为了证明对自己女朋友的在乎程

度，拉我出去决斗，而且必须打赢，否则没搞定这件事儿，她又要发脾气。神经病呀！照顾情绪是双方的好吗。最高赞答主最后总结还特意提到这就是为人处世，做人的艺术。

怎么一段关系里只要男人有学会为人处事，做人艺术的义务吗？

怼完最高赞最后说一下题主的问题，我觉得你女朋友虽然矫情，但是有一句话是说对了：

你们三观不合

我虽然 28 了，但是恋爱谈的少，不知道怎么处理了，今天她又因为那两个事对我冷战，不说话，我说咱俩聊聊，她说我拎不清 (出租车事件)，墨迹，想的多 (螺蛳粉)，说三观不合，我也知道事情没有对错，我只是想知道，这段感情怎么了。。？

拿出租车这事儿来说，

你女朋友的逻辑是：我花了钱，我是消费者，我不管他麻不麻烦，就得按照我说的来，本宝宝有情绪。

而题主的逻辑是：与人方便，与己方便，生活在外，互相理解。

说白了，你女朋友相对你而言，是个更自私的人，这里的自私并不是贬义，相反，在一线城市拼杀的外乡孩子们，自私一点才能更好立足一下去。

题主你需要做的判断是她这种小题大做，逼你放弃自己原则照顾她情绪的行为，是偶然事件还是大概率事件，如果是只有生病情况下的偶然事件，那么只是她的一是小情绪，想看到你更在乎她，甜蜜的烦恼。

如果是大概率事件，不好意思，我要劝分，你交往的是一个对于索取的欲望远大于付出的女人。

千万不要听那个最高赞题主说的，质疑自己情商不够处事不周，没有表达对女朋友的在乎才让她生气。

因为兄弟，从你如下的描述判断，你已经为这段感情付出了很多，虔诚的，小心翼翼的，甚至有点低姿态的。即便如此，仍然没有获取她更多的相互体谅，遵从你的价值观，照顾你的情绪。

我愿意为她跑前跑后，开车接送，早上六点半起来做早餐给她吃，陪她一起上班去地铁站，开车去接她 (租车，我没有车)，发红包给她打车用，

给她买水果，买喜欢喝的养乐多，买老北京炸鸡，我给她做好吃的晚饭，好多好多。。但是看不到她对我的爱，在一起的时候抱抱都很少，更不提接吻，都是我主动去抱她，我问她为啥不能对我好一些，她说她不是那样热情的人，我总是觉得我的付出都在打水漂，付出了很多，还是该对我冷还是冷，不说话，我说有不满给我说，咱们沟通一下，但是她还是不说话，冷战对我，也没有因为我做这些对我热情。。

当你费劲周身力气，施展各路情商，小心翼翼的维护着一段感情的时候，你要问问自己，这真的是你对一段爱情的真实期许吗？还是因为害怕失去，不甘一段投入过时间和精力感情消亡而为之呢？

这么费力的感情，负担早已多过甜蜜。

她在这段感情中处处展现的冷暴力，充分说明了她并不介意一而再再而三的伤害这段感情。

正好今天晚上更新了一篇专栏文章，题注女朋友完美契合”不值得去追的女生“的三条要素，一个不落。其实，有的女生不值得你去追

1. 对他人的付出不置可否，不给予正向反馈。
2. 觉得男女对女人好是理所应当。
3. 对于关键问题不沟通，用冷暴力处理。

作为一个情感答主，我很少在知乎劝分，因为我知道一段感情维系下来有多么不易。

但这次，我要坚定劝分，

为了那些在恋爱中处处照顾对方，却因为照顾的方式不是完美方案，被女权主义冠以”渣男“名号的男人们；

为了那些在情感中处于不对等关系，处处小心翼翼受制于人，却最终无可奈何无力抽身的少年少女们。

以及为了正面反对最高赞答主这种貌似公正实则让受难的一方越陷越深的逻辑。

深夜码字，有点生气，所以公众号都不想留了，想关注的看个人信息吧。

真相就是，她不爱你，打心底看不上你。再温柔的女人内心也有一匹野马，不会向自己看不上的男人屈服，表现形式就是作，千方百计要逃离这段关系。要享受她的温柔，得先看看自己是否是她的征服者。

喜欢就会姿态就会不自觉放低，不喜欢就永远趾高气昂。

博主，分吧，把她还给大草原吧。找个本科或大专或挣钱比你少学校没你好的女孩子，性格好脾气好是相对的，遇到对的人，自然会好。

我觉得她对你是食之无味，弃之可惜的态度。朝你乱发脾气，等你主动放弃。这种人感动不了，她们的利己性太强了。

你的女朋友和我的前女友很像。不过我前女友什么都挺好，也不会刻意为难司机什么的，很有修养，但是她不爱我。

题主没有错，其实说白了没有什么理由，她不爱你罢了。不爱你，你给她全世界，她都嫌太重太累。爱你，你精心准备几句诗，她也会撒娇般的扑到你怀里。希望题主能够早日想清楚这一点，不然你还会投入大量的精力维持这段不坚固的关系，甚至还会投入自尊。

收支不平衡了？委屈了？你想过没有你给予的是不是她所需要的？就像很多家长说的，我付出这么多养出一个白眼狼。

没有有效沟通？她想冷战的时候你就别想沟通好，跟孩子沟通还需要把他哄高兴了，边玩边旁敲侧击着沟通。

在你叙述的这些事里，你们没有有效沟通，你觉得你付出了就够了，不管合不合适，对方喜不喜欢，都得给你回应。

你说永和豆浆，再去永和豆浆之前你有没有把你的顾虑告诉女朋友，你什么都不说，到了又不让她好好吃，是谁都得生气，生病了还不能顺顺利利的吃个饭。

出租车，你知道女朋友生病了，走几步没问题，那你在让车停之前，有没有跟她商量是想停楼下呢，还是停小区门口咱走两步？

你说的付出只是你自己的心安理得，不是她需要的对她好。四个月说

长不长，想要磨合好还需要很久。

四个月说短不短，有些人在一起一天就像认识 N 年。

你要先确定的是她爱不爱你，你们两个有没有心永远在一起，不管这个磨合的过程有多困难，多痛苦。

知道她的需求，对症下药，才能药到病除。

交女朋友别惯着，惯着惯着就飞了，干什么都得掌握好节奏，把握好火候。

多难相处的两个人，只要想在一起，总有方法能磨合好，只要有心。

再加一句吧，不爱的人就别凑乎了，强扭的瓜不甜。

哪那么多为什么，其实就是不喜欢罢了。不要天真的认为，终有一天，你的付出可以感动她。相信我，当她真正喜欢的那个人出现的时候，无论你曾经为她做过什么，她都会义无反顾的离开你。而且，十有八九还会把责任都推到你身上，以一副受害人的姿态站在道德的制高点批判你。唉，不要问我为什么那么笃定，因为劳资的前任跟你一样，并且劳资就是这么把前任甩掉的。而且，论痴情程度，他绝壁是你的一百倍还多（要不劳资怎么可能感动的和他在一起？）。有人可能会问我，小伙儿那么痴情，你为啥甩了人家？答案很简单：他长得丑，我看着烦。

之所以对这个问题产生回答的兴趣，一是有些答案在公开撕最高票，好不热闹。

另外一个，我发现必须非常郑重的提醒一下题主，你女朋友不够爱你，或者说，真的不爱你。

首先要说的是，题主是一个素质非常高的人，善于站到别人角度考虑问题，虽然做法比较耿直和生硬，然而这颗心堪称宝贵。

很多答案都注意到题主的表现，称之为有公德心，或者有道德，善良。

在我看来，这是素质高的表现。素质高的人，其实很容易识别，那些能够设身处地为别人着想，眼里不是只有自己的利益和自己的感受的，都是素质很高的人。

你会很乐意遇上这样的人，我爱人就是这样的，她每晚下了晚班，打车回家时，都是让司机在小区门口把她放下，因为我们小区里面车多路绕，不熟悉的司机在晚上很难绕出去。

相信我，你会很乐意遇上这样的人的。虽然我爱人脾气不太好，比较容易着急，过于耿直，但是通过这一件小事，就可以看出她的素质却是很高的。总以脾气来判定人，是非常肤浅的看法。同样的，题主能够为他人着想，而不是只装着自己或者自己人的利益，虽然看上去做法耿直甚至比较蠢笨，但是他的极高的素质，无需更多辩解证明。

相比之下，题主的眼光就非常差了，找这个女朋友，说实话，你尽管事事迁就她，可是，总有一件事你是不能妥协，不能退让的吧，那就是——你女朋友并不爱你。

什么表现，上纲上线到了这个程度呢——你女朋友和你相处四个多月，连抱抱都很少做得到，亲亲更是没有。看题目，你们同居不同居我不知道，但是你们深夜同床还是有的，按理说，发展到这个级别的恋情，身体上应该有不少接触了，然而，并没有。

女性的爱，往往有非常明显的表现，那就是——身体是诚实的。如果你的女朋友身体上排斥你的亲密行为，那么你必须怀疑的是，她是否真的爱你。

当一个女人真的爱一个男人，身体对他是打开的，是开放的，是不拒绝甚至渴望亲密接触的。反之，当一个女人不爱这个男人，只是被感动了，或者说暂时在一起填补一下感情的空白，那么身体上是抗拒亲密行为的，理由嘛，她能给出无数个，比如“她天生就不是一个热情的人”。

当然，还有其他表现可以辅助证明她对你并不是真爱，只不过，题主不愿意相信罢了，而且，题主没有足够的经验来判断。

我为什么敢这么笃定？废话，吃过亏啊！我也曾经像题主那样付出许许多多，然而得不到对方的反馈！被蛇咬过，当然就认识蛇了。对于这种付出与回馈严重失去平衡的感情，最好的，也是唯一的办法，就是当机立断，迅速分手，从她的生活中，让她在你的生活中，彻底消失，消失彻底！

当然，她可能会恨你，那就让她恨好了；她也可能来挽回你，做出一些

牵强的表白，你千万别去听，听了千万别信，信了就是脑子进水。

脑子进的水，迟早让你流泪流出来，或者心痛到出血的程度流出来。

请你相信一个感情方面老油子的判断吧。而且，我严重怀疑，你和她在一起的时候，她或许刚结束了一段感情；我也严重怀疑，她朋友圈的一些内容是屏蔽你的。当然，我在这里助长你的疑心的做法，并不对。疑心是一条毒蛇，会严重伤害两个人的信任，任何感情，必须建立在值得信任的基础上。

你就当我是瑟，想靠猜测博得一点点虚荣，然而，我真正希望的，是题主能够正视这段感情的真相，反思，并且放下。你的素质真的非常高，你女朋友却完全不欣赏。

为什么？因为她不懂欣赏呗，因为她和你根本不是一路人，三观差别太大呗。

所以，本来应该庆幸自己遇到一个好人，却在那里恨你，生你的气，觉得你傻，你们要是走进婚姻，每天必然伴随无数争吵，她会用冷战彻底摧毁你以及你们的生活！这不是危言耸听。

题主应该庆幸你发了这个知乎提问，看看知乎网友们的回答，给自己清清脑子，你们感情的前景我都已经告诉你了，当然，我认为你们几乎不可能走进婚姻，你来不及嫌弃她，她早就嫌弃你了，只是你对她很暖很好，她暂时离不开罢了，就在等一个大的矛盾爆发点了，或许是彩礼环节？或许是她嫌弃你父母？以及，或许是你的高素质又让她感到气愤和难堪……不过话说回来，题主虽然善良人好，但是处事手段过于生硬。苏格拉底说过：“人要灵活的像条蛇！”

比如出租车司机那一段，毕竟你女朋友生病了啊，你让司机把你们放在楼下，你指导一下司机怎么走，并且告诉司机如果走不出，就打你的电话（滴滴里有），这样你既体贴了你女朋友，也关照到了司机。

再比如永和大王吃螺蛳粉的问题，其实你想过没有，螺蛳粉没有你想的那么夸张的臭，你内心多少有点道德洁癖的程度了，而且，永和大王里的人，如果他们有人抱怨，你道个歉就好了，谁没有一次特殊和例外呢，尤其你女朋友感冒生病了，想吃螺蛳粉。

男人，有时候不得不去担当一些事情，如果有永和的服务员来赶你们，你还要挺身而出，表示歉意和担当呢。你女朋友反感的，就是你这种道德洁癖的程度。其实，我更心疼题主的，反而是题主在那里超越自己能力的讨好女友，何必呢?!

螺蛳粉看看能不能叫外卖，再考虑往返六站地铁，不是更好吗？干嘛要租车接送女朋友上下班呢，你女朋友非要坐在小轿车里吗？这方面反而看出题主很不成熟的地方，而且，你的一些“好”，过于夸张了，这说明你太在乎你女朋友，但也说明你对自己不是很有自信。

听我一句劝好吗？男人表现出魅力，永远比一味低头对女人好更重要！你如果卑微，也就没有了魅力，在你女朋友看来，你就是的奴仆，仆人有何魅力可言？中用不中看，而且还不是有大用。

这些细枝末节的东西，题主都是从哪里学来的？快扔掉，老老实实去努力赚钱，读书学习，提升自己!!

有时候，你要想征服一个女人，就是要有王霸之气才行，就要有一副我最好，老子最 的自信和魅力！女人更吃这一套。

总之三句话：

- 1、你素质很高，但要更加灵活，避免道德洁癖。
- 2、扔掉那些细枝末节，超越自己能力的“好”，扎扎实实提高自己，让自己更自信，更有魅力。
- 3、换个女朋友，如果你找到真正合适你的，因为爱，她会提醒你注意第一条，因为爱，她会让你感受到第二条。

我问她为啥不能对我好一些，她说她不是那样热情的人，我总是觉得我的付出都在打水漂，付出了很多，还是该对我冷还是冷，不说话，我说有不满给我说，咱们沟通一下，但是她还是不说话，冷战对我，也没有因为我做这些对我热情。。

我不知道是不是因为我太自私了，我自己想的是，我做十件的这种事她能回馈我 2 件我都觉得非常开心兄弟，你做的够好了，我当时跟你情况一样，甚至做的比你好，但是一样的冷。恋爱时候喜欢你的女生会在乎你

的感受，尊重你做的决定，很明显，你女朋友不喜欢你，建议分。

真正的爱情让你感受到的是你很好，你未来会更好！

哈哈，看完想回答一下，我是个女生，我男友和你差不多，也发生过类似的事：

1，男友知道我喜欢吃榴莲，路上买了一块，然而一路上不让我打开，在餐厅吃饭不让吃，在 kfc 坐坐，也不让我拿出来！（那你买个毛线啊！），后来坐在一个广阔没什么人的广场上迅速吃了！偷偷摸摸像干坏事一样。（事后想想还挺有意思的）2

，打车那段跟你一毛一样，甚至更过分，我第一次去他父母家拜访，大包小包拿了不少东西呢，打车送到村口就跟师傅说就到这吧，里面不好走；然后徒步往里走，何止 30 米啊，300 米以上，土路中午大太阳！到了门口她姐接我们说他，都打车了不让开进来，他说车进来不好出去，他姐数落他半天，说他胳膊肘往外拐，不为自己家里人着想，光为外人着想。（我有点生气和无语，但这种小事也没必要发脾气）

3，还有很多别的”圣母””道德”的事，比如过马路非得绕路走斑马线；没车也非得等红绿灯；吃饭结账非不用电子代金券（能便宜个 3-5 块钱吧），说是又便宜不了多少钱，结账时候还麻烦验证什么的多好多步骤！买东西老用京东，就觉得我猫不靠谱；读研时候一起办了假本科学生证（有些景区门票可以半价，必胜客可以 8 折），他临到关头又不好意思用（那你当初别办啊），我自己买了半价票；在高铁上不吃泡面，觉得味大影响别人，还不让我啃鸭脖。

总结一下你们这类男友的特点：高等教育，乌托邦的氛围和圈子待久了；过于“圣母”，过于“道德”；恋爱经验少，新司机；脸皮薄的很；不接地气，死板不变通；无法理解小女生的自私和任性爱占小便宜；大多是理工男或者程序员；

但我也知道，这样的人素质高，自律，善良，没坏心，有涵养，对外人尚且好，对亲人更没的说，老实，有责任心，做事有原则。

我们在一起七年，已经结婚了（遇到这种男人还是嫁了吧）

回到正题，你女友为什么生气。其实没什么大事，如果是我，我在这时候生气的原因（多半不是因为事情本身，而是态度和语气的问题，一副嫌弃别人素质低的样子）：

1，情况 1：自己生病委屈，你还来这处处添堵，装道德婊，好的，我素质低你走吧，你找别人去。

2，情况 2：如果女生想找茬，任何事都能找出茬来，可能是你在别的方面惹到她了，她借故在这上面发作。

3，情况 3：女生很无厘头很敏感，生气多半归结于你某句话的语气或态度问题。

4，情况 4：如果她不爱你，烦你了，你做什么都是错。

感觉多半是第一种情况，有点委屈所以发发脾气，然后嫌你太死板，过分道德，态度不好；

建议：在感情相处中多变通一点，脸皮厚一点，媳妇大于天好不好。

前面说分手下一题，或者说你女友道德败坏的知友，没那么严重的，多半是单身狗，别听他们的

长得漂亮 心性好 高人一等硕士 有智慧 有修为 好教养

你谈恋爱少 需要强行磨合性格三观你满足她需求 会像攒钱似的一分一分攒来她的爱你有缺点 别人可以不尊重你

我没恋爱，我没经验，因为我太挑了，但是我第一个对象直接发展到结婚了。人对了就对了，人不对就换。

动不动就生气主要原因是因为她觉得你配不上她，和你分手了分分钟找一个更好的，所以有恃无恐。

不过答主已经分手了？恭喜。

恋爱本来就是互相尊重，互相关心的。哪有一方有恃无恐，整天心里大不了分手，大不了找个更好的，这种情感可能牢靠么？说句难听点的，那天题主被车撞死，女方都不会流一滴眼泪。

说实话，女朋友总是生气，很有可能其实并不是你做错了什么，只是你不是另她百分百满意。

比如，她嫌你没钱，那她肯定不能说出口，那样她多世俗功利。

所以，她不会讲你没有钱，但是会在一些细枝末节的地方生气，尤其涉及钱的事情。

比如，她觉得你不够帅，那你穿的稍微不搭她就会生气，她不会说你好丑，但是会说你这不行那不行巴拉巴拉。。。

她嫌弃你不够上进心，那你打一会儿游戏她就会生气。。。

其实，真相是，女朋友总是生气是不够爱你啦。。。。

你们男生啊就是不开窍，当你们的女朋友突然总跟你吵架、不讲道理，她只是发现自己不那么喜欢你了，却又恨自己不喜欢你，于是便搞一出闹剧，最终逼男方分手，落得自身良心的舒坦。

这个问题从各个角度都被回答得很全面了，我说一个简单的，因为题主问的是这段感情怎么了。

简单来说，一个有诚意和你走下去（都不说喜不喜欢了）的人，在说完你让 TA 生气的地方以后，一般还会说出你应该怎么怎么做。

而如果这个人只是满足于给你贴上各种缺点的标签，而根本不在乎你想不想改、能不能改时，说明的就是 TA 其实根本就看不上你，现在还和你在一起，一则是因为 TA 对感情不负责任，二则是因为 TA 也不知道自己还能干啥。但是和你继续在一起的憋屈心情 TA 又需要发泄出来，所以就需要各种生气和骂你。

倒也不是说就要就此分手，但你顺着她肯定是无效的，只会让她更加坚定果然是她高你低、你配不上她的想法。她不是看不上你么，那咱们就自己识趣点，一边儿先凉快凉快。也不是说就冷处理，只是说不要自己上赶、对方如果主动过来找是有好脸的，但自己不要主动……等姑娘自己体会体会清楚没了你到底行还是不行、爽还是不爽……只有她自己知道行不爽了、她才能真正发自内心地去和你磨合。

其实吧，有好多之前牛逼得不要不要的姑娘到这个时候就慌得回来跪舔了。但我希望也不要就此走上认为女人就是贱的邪路……只能说人性都是有阴暗面和软弱的。

感觉这个女孩子不是太喜欢啊，因为我也容易对不喜欢的人表现出极度的不耐烦和烂脾气。但是如果是对喜欢的朋友或人发脾气了的话，心里会很难过，会找机会道歉的。

看了题主的描述

1. 这个女孩子不喜欢你或者没那么喜欢你，可能只是觉得你还行觉得你肯宠着她为她付出才和你在一起的。具体体现在很少和你接吻拥抱，爱是可以方式体现的，肢体语言是其中一种。爱上一个人的时候会希望和 TA 发生肢体接触。简单来说，如果一个女孩子不愿意吻你，或者对你的拥抱和接吻有些抵触，那么说明你还没有得到她的心。

2. 我要为你的女朋友说句话，女孩子愿意矫情愿意作，尤其是生病的时候，这时候只想得到无微不至的关怀，不只是身体上更是精神上的。我认为这种时候你就应该顺着她，她愿意吃就吃，愿意让司机把车停到哪里就停到哪里。有的时候没必要那么较真，更没必要以你的标准要求她。至于你说的觉得她这么做不太好，我只想说她是你的女朋友，不是你的朋友。女朋友要宠，没必要那么有原则。

3. 假如你真的觉得这几件事忍不了，那就挑她身体舒服心情好的一天和她聊聊。有些事情尤其是这种事没必要当时解决当时争吵。

其实是她不够爱你，或者是根本就不爱你，所以你做什么事她都能挑出刺，你所有的付出她都能无视。作为一个女朋友，能这么无视男朋友的付出，这么忽略男朋友的感受，不见得有多爱。

天平别斜了，谈恋爱时两人的位置必须一样，你女朋友这样的情况我以前也有过，完全是因为我不够喜欢他，还有他的姿态放得太低，包容过

头了，三观也不合。

我想她这么任性，还是因为不够喜欢你吧，足够喜欢你一定不会这么对你。

喜欢你的话，心疼你都还来不及，怎么会舍得让你这么焦心。

不能太喜欢她了，就算喜欢在心里也一定要忍住，让你们两个的喜欢变成一样的。公平的，你们才能更好的发展。

别委屈自己了，这样下去的话，是没有好结果的。你一定要在她那里重新找回你的位置。

只是看了标题跟描述，还没看回答，我说下我个人的想法。

前段时间，我也是这样子对我男票的，叫他做什么，他提了个小建议，我要发火，一言不合也发火，即使他在那里玩手机，我也会找出点什么来发火，几乎每一天都会发一次脾气，根本不能控制住，持续了半个月，而这半个月，他也很耐心一直在包容我。可我依然不能停止我的脾气。在这半个月之前我的脾气是非常好的，什么都可以商量也很容易说话，然后我努力寻找我脾气暴躁的原因，找闺蜜聊天说最近的情况，一开始自己也想不明白自己为什么会这样，为什么变得如此暴躁，然后一直回想，回想这半个月之前的事情，找到事情的源头，然后再慢慢了解到，是我对他一直有不满，他不是我理想男朋友的样子，再加上他也有一些小缺点，在心底慢慢的累积起来了，然后因为他某件事情没有做好而爆发了，只能用发脾气来表达自己的不满，生气的时候是没有意识到自己这些累积起来的脾气，只能想通后回想起来才意识到的。

当时我只想到两个解决办法，第一个是分手，等待我理想的男朋友，第二个是接受，即使他不是理想的男票，自己也是喜欢他的，不然也不会跟他一起，然后再好好沟通，慢慢磨合。

题主可以参考下，跟女朋友好好谈一下。

我是女生，我男朋友也是题主这样的男生，我觉得题主做的很对在公众场合吃那么臭的东西要考虑别人的感受有错吗？如果有错的话

为什么公共场合要禁止吸烟呐？

我觉得题主是很棒很有修养的男孩子，能考虑到别人，打车考虑到司机，难道这点不够迷人吗？我就喜欢这种有素质的男生

另外，女朋友不跟你亲近，我站在女生角度觉得喜欢一个人会忍不住亲亲抱抱他，我觉得你女朋友不够爱你

综上，我希望题主能够有自己坚定的三观，找到一个跟自己三观契合的女朋友，不合适东西就丢掉不要委屈自己，也不要拖延时间

作为一个女生，非常理解女主，可是我还是要说，实名反对女主，并同情男主。

看了女主的回答和她在评论区的留言，感触如下。

第一，女主的心理大概是很多女生都会有的心理，这类女生，渴望有人理解，看到你的辛苦疼惜你的坚强，能看清你隐忍背后不为人知的忧伤和伤痛。她们渴望很多很多的爱，渴望对方无微不至的关怀和体贴，然而内心又矛盾，觉得这样的爱太完美，自己得不到。

第二，女主聪慧，大概是文艺女青年，对感情能分析出生命的内涵和外延这么形而上的话。相比之下，男主的文笔比较中国式理工男，任务导向型的叙事，时间地点人物交代清晰明确，对自我感受表达很少。感情的女生和直男思维的男生配对，也很常见。女生在关系里感受力很强，并且表达力强，她需要倾诉和表达自己的思绪和感受，然而这个招，太女性化，直男往往接不住，也就形成了男生问，你到底想干嘛，说出来，女生无言以对。为什么？因为我不想干嘛，我只想让你理解我的情绪，给我爱，很多很多的爱。反正我发了招你也接不住，那么不说也罢。

然而，我还是想对广大有类似感情症状的女性同胞说，解决这个问题的最好办法，就在于，意识到爱情，没有这么重要。

爱情，本身并不比亲情友情更伟大，它只是生活的一个维度而已，它没有义务承载你对美好生活的全部渴望和期待。同样的，你的男朋友也就是一个普通人而已，他和你的同事朋友家人一样，一个头两只手两条腿，无非是你哪天肾上腺素激增看对眼了，产生了一种叫爱情的东西。他也没有

义务承担你对生活的全部期许，他也没有能力实现你的全部梦想，他可能是太善良拎不清，那又怎么样，你拎得清就行了，他什么都行，要你干嘛。用老司机的观点看，你对他有帮助，让他离不开你，不是更爽更有主动权么，嘿嘿嘿。。。

另外，我想说，妹子你的全部骄傲，你以为的在感情里的成熟聪慧，以为的好为人师而对方木讷不懂，其实都是你的性别红利带来的，你生为女性的柔软，生为女性的善解人意，更重要的是，你生为女性天生享受被追逐被善待的快感。这类快感在婚前感受越强，那么，在婚后，变越能感受到性别劣势带来的痛苦，也就是，外貌年龄衰减带来的歧视。出来混，早晚要还的，不要过度利用自己的性别红利，那么，面对性别劣势的时候也能更坦然地说，去死吧，年龄什么的，我不在乎。

对男主说，撤吧，对方已经放大招了，那就是，老子就这样的缺点，老子改不了了，对方厚脸皮的拿出了拉到的气势，那你也厚着脸皮呗，她既然认识到缺点却不愿意改，你干嘛要做圣人，承担这个义务，这个世界好玩的事多着，好姑娘多着，比如我。

看到所有反对女主的人，都会说，就是作，然而这类杀者痛仇者快的方式，并不利于女性的自省，反而会形成一种社会的刻板效应，女生就是会作，加深了性别歧视。我们的宗旨应当是，女生应当有自己让自己生活快乐的方式，同时，我们也有能用快乐感染身边人的方式。

大致看完了题主的表述，觉得你们两个人在对待问题上都不是很成熟。这件事本身没有对错，你们站在自己的立场看都有自己的道理的。

所以我在这也不谈对错，更不想帮你去指责你最爱的女人。

我想和你谈的，是一个成熟男人的心态。

题主你一直在强调可以为了女票跑来跑去，三遍不止……然而女票对你付出的没有你多。

其实你是典型的付出一要求同等回报型，就是自己做了很多感动自己的付出，觉得女票理应觉得这样很伟大是爱她的表现，但是首先你问下自己，你的付出是无条件的吗？并不是，相反你强烈地认为你的付出应该被

女票感激，被珍惜，并理应得到相当的回报。这完全没有错，但并不是一段恋爱关系中良性的心态。因为当你得不到的时候，会心理很不平衡，甚至产生女票是否和自己爱她一样爱自己这样的疑惑。

我作为一个大你一岁的男人，其实是不太赞同要求回报型的付出的。而是每一件你为她做的事，你都尽量以得不到回报作为前提，就是说就算女票不领情你也会去做，这样的事才去做

我认为成熟的男人，应该锻炼出更强大的心态，对于付出应该是一种自然的行为：我对你好，是因为我对最值得的人就是这样的，这是我自己的行为模式，是我的感情观，而不是为了得到你的认可和回报才对你好的。

男人不要輕易被别人影响你的情绪，如果你认为你的女票错了，当然不能忍着憋着，而是不被她的过错和恶劣态度影响你的情绪，这个时候可以以一个长辈的视角去告诉她正确的做法，但不要生气更不要吼她。假设你有女儿，你女儿调皮捣蛋做错事，你会对她指责埋怨吗？还是忍者不说假作大方？当然是平静温柔地指出她错误并教她正确的做法是怎样的啊

和女票吵架，要以带女儿的心态来对待，这样会避免很多不必要的争吵

随意翻了下前面的答案，有说你是备胎的，有说你女票并不爱你的。

我觉得这样回答的人，八成都没有妥善经营一份感情的能力。

无论是备胎也好不够爱你也好，或许都不一定说错，但爱本来就不是静态不变的，试想一个不够成熟的你怎么去要求女孩子全身心的依赖和迷恋？

如果你成熟到可以很好驾驭这份感情了，你觉得你女票还会不够爱你把你当备胎吗？那时你的性格魅力，会让她把你当宝，生怕哪天把你弄丢了。

根据我多年追求女生失败的经验得出来，她并不是爱你的，相信我，如果她真的爱你，会听你的话的。曾经我追求的一个女生，她喜欢一个男的，那个男说啥，她基本都会依附。

一是你俩三观不合，你是会主动考虑顾及陌生人感受的，而你女朋友明显更自我一点，比较注重自己的感受，如果这点没法统一以后吵架的事情还多得很

二是这种不对等的关系很不健康啊，你的女朋友没那么在乎你，也不会像你为她跑前跑后那样觉得对于自己的对象有着应该尽的责任。既然是朋友介绍的，认识还没多久，对你没多少感觉是很正常的，因为女生大多数都比较慢热，再加上你的热情会让她产生一种你爱她爱的不要不要的错觉，这更加会让她下意识地肆无忌惮，觉得一切都是理所应当的，总得来说就是不够成熟吧，也没意识到自己的位置和要什么。

三观不合这个很正常啊，但她意识到你俩三观不合的第一反应是指责你拎不清这就有点问题了，说明现在她把自己的位置定得过高，遇到冲突以自己为准，建议你们以后相处的时候尽量多坚持自己的原则，不要事事依着她，也不要在她提出意见时表现出一副自己不占理的样子，当然前提是你也是个比较有原则的人才行，不然两人的相处注定乱七八糟。。如果说因为你态度的转变导致被她提分手的话我觉得也是没办法吧，两个各自有性格的人平等对话都做不到的话很难相处啊。。

另外我觉得螺蛳粉那件事情你也有考虑不周的地方吧，坐六站地铁就不说了，既然有心满足女朋友的要求那六站地铁也算不上多大的牺牲。但是你买过来之前就没考虑好在哪吃，而明显你女朋友是个很爱面子的人，不可能大街上就开吃吧。最后既然决定了去永和里面吃那就好好吃，不要吃到一半又开始提意见，这样给你女朋友的感觉就是觉得自己的行为莫名被你嫌弃了，生气是正常的，都说男人爱面子，女人也是要面子的。既然吃粉的是她，她自己都不在乎了你就全当无事发生过静静陪着她赶紧吃完走人，什么影响他人之类的感想可以留到之后合适的时间商量。当然我这个是针对你女朋友的个性这样说的，如果是好说话而且和你一样会考虑自己在这吃东西不合适的妹子，她自己就会说出来，对吧。

题主从你的描述来看，我觉得对方没有把你当男朋友（备胎？），或者说，她还没有这么喜欢你。

感情是相互的，你不用这么卑微。

不是她冷，而是她想暖的人不是你。

至少，我觉得你做的没有问题，我也很赞同你的做法。

以上仅是我个人的想法，因为毕竟从文字中也很难了解一个人。

只是，我心目中的恋爱状态是，互相理解，互相包容，互相扶持，共同进步。

10.11 女朋友经常数落我，批评我，在她眼里我都是毛病，说明她不爱我么？

我跟我家那位感情路比较不寻常，最后总算在一起了，追她追的很累，她被追的也很累那种（省略坎坷情路约一部中篇小说篇幅）平时日常中，她总是说我这，说我那，我说话一不留神就要被她抓住问题，放大了去批判我那种。我以前还争辩一下，解释一下，每每这样，她都会说我说的更厉害，因为这是我态度问题，说我狡辩。然后我要是不去理论，想换个话题，不去接话，那还是我态度问题，我不去面对，狡猾。然后我只能乖乖认错，说我改，这时候她就会说，这都是根植性的问题，很难得，本性难移的意思。就说她好累。

她是那种特别敏感脆弱的女孩，然而说起我来强硬的很，凶巴巴的，就说我没救了，本性难移。然后如果我跟她吵，都不能算吵，稍微冷战一下，半天不理他，出门上班进地铁不知会她一声（我们是异地，怕她联系不到我担心，我进地铁前都给她发个信息，因为我在的城市地铁里信号不好），她就哭，她一哭我就软了，然后去安慰，然后她又特么接着数落我一顿。

我不敢承认，可是我总觉得，如果是爱一个人，会有那么多要求

么？没有人是完美的，你不喜欢的人，在你眼里估计都是毛病吧，你喜欢的人，好着呢，别人说你都不乐意。可是我女朋友这是什么情况。有没有可能她爱我，但是还是觉得我一身毛病？

我不是当事人，可能说得不准确或者不正确，但是以我自己为例的话，我觉得她不够爱你。初恋谈了将近四年，快毕业的那一年，可能不够爱他，潜意识里想分手，看他穿个衣服都不顺眼，还记得他几乎是哭着跟我说，你知道你现在多看不惯我多嫌弃我吗，你以前不是这样的，但是我自己没感觉，只是觉得没他陪伴我会很孤单，果然异地以后经常会忘了有他这个男朋友，后来就分手了。第二任对象，现在也分手了，大概是我爱他爱得比较多，就算闹矛盾了，我很难过的时候也会主动找他和好，在人群里能一眼找到他，他在我眼里会发光。哪有什么缺点，缺点也能变成优点，别人说他配不上我我还愤愤不平，觉得他简直是天才，有的事做不完美也很可爱，失恋的时候感觉没了全世界。到现在还觉得他很好很善良。题主自己体会一下。

10.12 女友说一直忘不了前男友，我只能给她物质，怎么办？

我和女友在一起快两年了，之前她高中谈了个男友，据她说当初是真爱是她最爱的，后来大学异地及性格原因就分分合合很多次。我和她是大学同学，以前也不了解，但是彼此来说还算有好感。一次阴差阳错我们在一起了。在一起差不多一个月后她才跟她男友彻底断了关系。这是我第一次认真谈恋爱，全心全意对她，为了给她买好吃的做几份家教甚至借钱，总之和她在一起我绝对没有亏待过她。开始几个月我们也过得非常开心，我觉得很幸福，后来在一起久了出现一些争吵我都尽力弥补，什么都先认错。但是她对我稍微冷淡了点，因为这不是她的初恋，也可能没什么激情吧，这些我虽然自己苦恼但也觉得没啥。

直到去年国庆，我们在学校长椅上边读单词边开玩笑，谈到一些敏感话题，她突然就哭了，然后跟我说忘不了她前男友，说经常梦见他。我顿时不知所措，安慰她不要哭我退出，我走回宿舍感到非常难过不舍，又回去找她求她给我个机会，最后跟她肺腑地说了些话后和好了。但是这次事件对我打击很大。

后来她跟我提到，说我能给她的只是物质。这是原话，我当时听到了很心碎。我不知道别人是怎么理解，但我觉得她不爱我。因为我们也比较谈得来，各种交流心里话都没问题，观念差不多，，所以我觉得唯一的原因就是不爱。

现在我们依然在一起，但是她对和我亲热很抵触，几个月一次的频率，而且坚决拒绝接吻。很多时候拥抱一下她都很不乐意，只有给她买了礼物时觉得愧疚时才会同意。我也绝不是整天想着亲热，但是她的那种据而远之的态度让我不爽。我跟她谈过，她说她就是不爱亲热，不愿在一起就分。亲热已经慢慢成为我们争吵的一个原因。

我自我感觉对她不错，也是真心爱她，做什么都会第一时间想到她，其实她在自身能力范围内也对我不错，但是我总觉得差了点什么，说白了就是觉得她不够爱我。

我不知道这样的感情该怎么走下去，但首先一点我不想跟她分手。请大家帮我分析下该怎么办，谢谢!!!

故事的背景反复看了 3 遍，怎么越看越像说我的前女友??!!! I'M SERIOUS!

于是怒答！她心里有芥蒂，或是如你所述缘于他前男友，又或者其它原因，但分手是迟早的事。

她说忘不了前男友，已经说明了你在她心里的分量不足。真正全身心的喜欢或爱一个人，必然是心无旁骛的，何谈身在曹营心在汉？起码这一点看来她对你是坦诚的。

她说你能给她的只有物质。这一点说得就更直白明确更红果果了，已经告诉了你「我需要的不仅仅是物质，但你只能给我物质!」。这是什么意思你还不明白？

连接吻都抵触，或者需要依靠物质作为交换，还有你说的她出于得到物质后的亏欠，把与你亲热（拥抱或接吻这玩意儿我觉得都算不上亲热，顶多算个亲昵!）作为对你付出物质的偿还。这得说明她心里多不愿意接纳你呀？

精神 + 物质都无法接纳你，那她当初决定跟你在一块，基本也就是寂寞的排遣，加之在一起后期她也明确跟你说出了她的想法，等于是说

「我压根不喜欢你。和你在一起根本就是个错误!」

都这样了你还想怎么着啊?「我不知道这样的感情该怎么走下去」这样的感情根本就不是爱情，顶多是你舍不得放不下一厢情愿，她当初出于寂寞后期出于矛盾如今出于愧疚才和你磨磨唧唧这么耗着。这样的「感情」走不下去!

对自己负责，也对他人负责，别耗着了，继续这么混，真的挺没意思挺无聊的。

P.S 不管她是不是我 EX，我都这么说。

10.13 为什么女性能欣赏你、敬佩你，但无法爱上你？

分两个阶段来谈：

一、学生时代发生这种情况是因为该男生的性魅力不够（请尽量广义

的理解“性魅力”这个词)。反过来也是如此,如果一个男生欣赏、敬佩一个女生,但是不爱她,也很有可能是因为该女生的性魅力不够。

二、走出校门、踏入社会之后。性魅力继续发生作用,但是加上了物质因素。如果你的德、才转化为财富的机制不畅通,恐怕也很麻烦。

女生骨子里对“色”的需求,其实不低于男性。爱情是性欲驱动的,对男女都成立。

大家不要被某些理想主义色彩很重的文艺作品蛊惑了,意淫出现一个异性爱你高贵或者不俗的灵魂。

打扮、健身、训练仪表这些提升“性魅力”的活动才是正经事。(走出校门后还涉及到多赚钱)

10.14 应该清楚女友哪些方面才能结婚?

大多数人都在说贤良淑德、勤俭持家之类的传统女性特质。但实际上,不论是男性还是女性,他/她作为一个结婚对象,所需要考虑的因素都是一样的,并不会因为性别不同而有差别。

简单来说:他/她能否让你成为更好的自己。

先来思考一个问题:你为什么是现在的你?

首先,父母通过生育将自身的基因遗传给你,并通过初步的家庭教育对你形成影响(包括无意识的和有意识的)。

其次,老师、同学、朋友、同事、看过的书、待过的地方、接收的一切信息…所有的环境因素,共同形成了现在的你。

但结婚之后,对你影响最大的因素就是你的伴侣。也就是说,「未来的你」是怎样的人,很大一部分取决于你的伴侣是怎样的人。因为你们相处时间最长,而且精神交流最多。相处过程中,她会潜移默化的对你形成影响。

所以,重点考量的特质应该是:伴侣能否听懂你说的话,能否给你建设性的反馈,能否帮助你更好的认识自我。

而类似于勤俭持家这样的传统女性特质,它们的存在对于你来说仅仅

只是一种服务，只能暂时的满足你的低级需求。这些特质最终都会成为你理所当然的习惯，在漫长的生活中越来越令你索然无味。

你要娶的不是一个服务于你的对象，而是一个能正面影响你的对象。

婚姻本身就应该是一个双赢的结果，或者更不带感情的说，是一个利益共同体。可能大家更多了解到的是物质、外貌、家庭条件等等这些看得到的价值提供，而总是忽视精神层面的价值提供。但其实，一个能够互相促进的共同体，才是利益最大化的。

设想一下：

当你事业遇到挫折的时候，伴侣给予你的是鼓励和帮助，而不是埋怨和落井下石。

当你为了理想奋斗的时候，伴侣能够和你一起讨论，为你提供见解，而不是冷漠的排斥和不理解。

当你终有一天年老的时候，回顾你们的一生，想起的都是同进共退、心意相通的回忆，而不是寡淡无味，甚至相互厌恶。

是不是觉得很幸福？

当然说了这么多，最大的问题不在于你要娶怎样的女生，而在于你是否也拥有这样的特质。

第十一章 理论提高

11.1 承诺投入模型：告诉你为何好男人没人要

“喜欢”这件事，说来简单，但背后是有非常复杂的心理机制的。在《坏男孩》的理论中，有一套“承诺投入模型”可以解释这一切。

熟悉《坏男孩》的人都知道“吸引等于兴趣加投入”，这一概念与心理学家 Caryl Rusbult 的“承诺投入模型”（Investment Model of Commitment, Rusbult, 1980）的发现是一致的。它解释了为什么人类在择偶时互相的投入程度”对于一段关系会产生决定性的影响。

两性间对于一段关系的承诺程度，是由：1) 满意度、2) 候补选择的质量、以及 3) 投入量，这三个主要变量所组成。也就是说，你要不要继续一段关系，是看：“你对对方有多满意”减去“其他人对你的诱惑有多大”，再加上“以及你对对方付出了多少”，来决定的。

1. 满意度：男方所能提供的正面价值。

简言之就是女方得到了男方什么，她可能就会看你的颜值还是看人品，具体情况需要具体讨论。

2. 候补选择的质量：男方以外的候补者所能带来的潜在正面价值。

这一项说明的就是女人身边其他男人的质量如何，如果候补（俗称“备胎男”）都高质量。那么也就影响着她对男方的喜欢也就是吸引程度。

3. 投入量：为男方已经付出了的资源

就是女方对你精力、时间、金钱、交集等等的投入。

承诺投入模型指出，当一个人对情感关系要作抉择时，她会首先用这段关系中的对方（你）和其他的候补选择（备胎）所能提供的价值作出比较，作出衡量。如果没有第三因素（投入量）的存在，那么所有人都应该选择跟那一个自己力所能及，同时能够提供最多正面价值的异性相处，从而把情感满意度最大化。

在很多时候，人类的最终选择往往不是那个能够提供最多正面价值给自己的人，因为我们会同时顾虑自己的曾经付出。其中一方越是曾经为一段关系投入越多，那么她的承诺程度就会越高。承诺程度越高，当事人越是难以割舍。这跟经济学所说的沉没成本概念（Sunk Cost），如出一辙，都是反映了人类自身的本能弱点。

例如，女人在逛街时很可能会对海报上一个颜值满分的男明星产生兴趣，她对男明星的“满意度”很高。但从理论上说，她还并未进入恋爱的状态，因为她还没有为他付出过任何东西。她没有见过这明星本人，没有为他付出过一分钟，也没有为他花过一分钱。所以哪怕在接下来的一分钟她得知这位明星明天即将要和别的女人结婚，也不会感到过度伤心，因为她心理上并没有“失去的恐惧”。

相反，如果有人此刻告诉她：“你男朋友昨天和别人上床了！”她很可能会感到心撕肺裂般的痛苦，过往的回忆一幕幕浮现在眼前，她会在是否分手的念头间徘徊纠结，因为曾为男友投入了太多太多。

这时，一个新的追求者出现，如果他气质酷似女人喜欢的男明星，女人对候补的满意度很高，那她大可能忘掉劈腿的男友，开始一段新恋情。而如果女人没有候补，或都是只会修电脑不会调情的烂好人，女人会继续和混蛋男友纠缠，身边的候补只能充当她情感垃圾桶的角色，候补们一直在付出，女人没对他们投入什么，自然也不怕失去他们。

需要强调的是，这个模型所模拟的并非思维抉择，而是行为抉择；也就是说，我们不一定会在意识层面上去作出这么清晰的计算和选择，但我们的本能会为我们作出这些计算和比较。

承诺投入模型对找女朋友的启发

基于以上结论，我们可以得出如下概念。

在双方关系的初期，我们会比较不同的异性所能提供给我们的满意度，我们会对此作出选择。但是当我们为某一个人投入后，那么我们的注意力、情绪、和承诺会瞬间往这个人转移。这也是坏男孩们所谓的“真命天女症”的心理病根。此时，满意度比起我们的投入量来说，会相对变得不再那么重要。

所以，一个核心概念是：女方对我们的满意度并非最重要元素，我们需要的是女方对我们的投入。人的情感体验并非单纯地由正面价值来决定，更多的是由投入程度来决定。也就是说很多时候你送她一车梨子的好感度还不如她送你一个苹果的好感度高。

这也解释了一众“好男人”背后的深层次问题。那些麻木地讨好女性，并为她们不断投入的好男人，其实在择偶市场上不受女性欢迎。真正让女生不断为其付出的，只有“坏男孩”。

11.2 恋爱的那些理论之价值理论

由于一个显而易见的原因，本人最近研究了一下关于亲密关系的理论知识，现在随便写写。对没有实验数据支撑的论断请大家批判的看待（其实全篇都是，我给出出处的地方各位姑且先相信着）。

不知道亲密关系理论的人也会谈恋爱，部分群众甚至还精通此道。由于人的潜意识帮助完成了大部分的工作，似乎有些人天生就知道该怎么做，但潜意识的知觉能力和个人的经验还是很大的限制了这种能力，我想这就是理论的价值。帮助那些不精于此道的人能了解亲密关系背后的运作机制。

人的复杂性不是理论可以完全涵盖的，外向和内向算一个维度，要准确的描述一个人可能需要很多个维度，即使你能了解这人所有的维度，巨大的数据量和各维度间的相互影响反而会让人觉得此人更加不可捉摸。我想混沌才是世界的本来面目，完美的理论就是还原了这个本来的面目，妄图通过理论完全掌握和预测一个人的想法是不可实现的。但理论仍然是有价值的，至少能给你一个思考的框架，能给你一个大致方向。

价值理论

价值理论的基础是——那些不尽最大努力传下自己基因的人都不是自己的祖宗！（这里只讨论异性恋）。要想最大限度的传下自己的基因主要有两个努力的方向，

- 第一是尽可能多的留下后代
- 第二是尽可能提高后代的存活率。

由于男性能繁育的后代理论上是可以无限多的，所以男性的选择是两手都要抓，两手都要硬。而女性一生中能生育的后代是有限的，所以女性的选择是尽量保证后代能存活下来。女性要想提高后代的存活率，

- 首先, 需要后代有一个优秀的基因和强壮健康的身体
- 其次, 要给后代一个安全且物质丰富的成长环境

女性挑选男性主要就是这两个方面，保证前者的是男人的**繁殖价值**，保证后者的是**生存价值**。对于人类来讲这两个价值都是必需的，男人女人都一样，只是不同性别有不同的偏好，不同的人有不同的价值取向，有基因决定的部分，也有后天环境的影响。

1、繁殖价值

雌性在筛选雄性时会判断雄性的基因是否优良，跟自己的基因是否匹配，他能否给自己带来一个健康的、具有竞争力的后代，她们主要考察以下几个方面：

- **外貌** BBC 曾有个纪录片讲到，外貌出众的人脸的对称性更高，说明他的身体更健康、免疫力更好，更少有寄生虫，所以大家都喜欢外貌出众的人，这个属性的权重比例非常高。在生活中大家也知道，有时候，男人有一张脸就足够了。
- **智慧** 显而易见，智慧的男人越可能给予女人一个聪明的孩子，孩子越聪明，其适应性更好，更具竞争力，正所谓知识是第一生产力。相

信能看这篇帖子的朋友都心有戚戚焉。智慧体现在教育水平、表达能力、幽默、生活情趣、艺术天赋这些方面。都说女人喜欢幽默风趣且有生活情趣的男人，其实这反映的是一个男人的智力水平。

- **体格** 同样显而易见，长得高的男人后代也会比较高，更大更强壮的体格能赋予进化的优势。高中女生都喜欢打球打的好的男生，就有这方面的原因。身高不达标只有认命了，太瘦的同学还是练练吧，有点小壮实就够了，练得像健美的容易被妹子误以为你有男朋友。腰臀比0.9的男性最有魅力，啤酒肚该控制一下了。
- **领导力** 从某种意义上说，男性权力斗争的原始动力就在于女性的偏好。体格、智慧、健康这些指标也不是那么容易一眼看出来的，即使看出来了，也有走眼的时候，那么女性的策略就是姐不看广告，姐只看疗效。要让姐相信你强，你就证明给姐看。要想当上领导男性得打败众多的同性，这对体格、智慧、健康等繁殖价值是个综合考验，能胜出的男人都是经得起考验的优质男。这也解释了为什么那么多年轻小妹妹争着给领导当小三。
- **财富** 对于原始部落的女人来说，男人是否是个好猎手，能不能给自己带回一条野猪腿是非常重要的，狩猎和制造工具的能力也是对繁殖价值的综合考量，对现在的人来说，财富也是与智慧、地位这些价值挂钩的，所以财富的多寡也是证明男人繁殖价值的一个方面。
- **免疫力** 同样有实验数据证明，女性对男性体味是有独特偏好的，体味的偏好显示了女性与男性在免疫力上的互补，记得有首歌唱：“想念你白色的袜子，和你身上的味道。”如果免疫力恰好互补，那么你的汗臭味说不定能真能让女神意乱情迷。

2、生存价值

人类抚育后代的责任是由男性和女性共同承担的，女性主要负责照顾后代，而男性主要负责为女性和孩子提供物质保障。由于女性独立抚养后代的存活率是非常低的，怀胎八个月了还得挤公交上下班，生了孩子还不

能休产假，想想都觉得艰辛。女性在生孩子、养孩子的过程中不能自己去觅食，她需要男性来提供食物和安全。所以女人在衡量一个男人基因是否优秀的同时还会考虑这个男人是否能稳定的给自己提供物质、安全和照顾，这些归类于生存价值。

- **财富** 财富即可体现繁殖价值，又是生存价值的最好证明，钱果然还是万能的。女人在抚养后代时需要的诸如：安全而干净的住所，有营养的食物，良好的医疗条件，这些都可以用钱交换得到。女人对财富的渴望是源自于基因的。值得欣慰的是，财富也只是众多考量标准之一，越多越好，但是达标了也就行了。对于那些对物质很有安全感的女性，只要你不穷即可。现在穷但能让她相信以后不会穷的也行，妹妹们天天挂嘴上的上进心大约就是这个意思。另外，为了塑造社会主义良好风尚多说一句，那些把财富当做唯一标准的女性，俗称拜金女的，在男性眼中是“昂贵而不珍贵”，男人会想天下比我有钱的人多了去了，今天你因为我有钱跟我了，保不准你明天不会劈腿，所以男性一般不倾向于与之建立长期关系。
- **专一** 优质男人毕竟是少数，在女性的同性之间同样存在着激烈的竞争。一个善良的姑娘为了个男的堕胎一次，生娃两个，最后在人老珠黄之时被小三上位的故事不要太多。这样的血泪史告诉众妹子，男人啊，专一才是最重要的。专一就是那个 1，其他的属性都只能算 1 后面的 0，男人再好，不是你的那都是个屁。有人举手问为什么要把专一写在财富后面？因为有不少女性朋友认为钱才是对她最专一的。以后逛街的时候看美女只能使用不被察觉的余光，跟姐姐妹妹、闺蜜、红颜、十几年老同学划清界线保持距离，女性缘好是好男人的特征之一有加分，但如果让目标妹子感觉你跟女性朋友都暧昧不清，那就可能直接被 pass 掉了。
- **体贴** 体贴是个很常用的词，其实是一种能及时响应女性需求的能力，这反映的是一种照顾的能力，女神在擦汗了赶快递上她最爱喝的冰红茶，女神病了嘘寒问暖煮粥熬药床前守候一天一夜衣不解带，女神脚

冷了马上抱胸口捂着么么哒。这些都是能提高女性生活品质的行为，在原始部落，这是能切实的提高后代生存的几率，所以也是女性的偏好之一。体贴同时也是专一的表现，说明你时刻都在关注着这个女人，这能给女性很大的安全感。兄弟们可以试着养一只宠物，要萌属性的，借此暗示你在照顾孩子方面的能力和耐心，会有大加分的。

- **稳重** 其实我不是很懂这个词到底代表着什么意思，我毕竟是个男人，女人心海底针呐。在看了一些情感帖子以后我感觉，稳重跟成熟、细心是一类价值，即你办事的靠谱程度。稳重代表稳定，情感不会大起大落，遇事不惊，成熟的人往往经历过生活的历练，处事经验丰富，细心的人考虑周密，成熟稳重又细心的人做起事来思前想后，周密妥帖，事情往往能办得很不错，值得信赖。做事毛糙的人丢三落四，状况百出，不值得信赖。对此本人深有体会，有些人办事太不靠谱，拖拖拉拉丢三落四，你恨不得时时盯着他，深感其夫人生活之艰辛。夫妻生活几十年哪里能不出点状况，稳重细心的人就能很好的应对这些突发的变故，这同样也是能减小女性出意外的可能，增加生存下来的概率。

总结我不负责的武断的概括一下，如果妹子说对你没感觉，那么意思就可能是你繁殖价值不够高，不中个大奖来前路艰难，现实是如此尖锐，但也不得不面对。被发好人卡就是妹子觉得你生存价值不错，但繁殖价值不够。如果妹子只是说感觉你不靠谱，那么意思是你生存价值不怎么样。这个可以通过自身努力来改变。

一般意义上，好男人大多指那些生存价值高的男人，他们专一、温柔、可以信赖。坏男人则是那些繁殖价值高的男人，他们玩弄女人，浪迹情场，从不负责，又让人欲罢不能。男性更优的繁殖策略是多播种，在原始部落，假设女性一生平均要生育 7 到 9 个孩子，如果风流帅哥能乱搞变出 10 个以上的孩子，即使缺乏自己的照顾孩子存活率比较低，这仍然是有竞争优势的。女人是有限的，怀了你的孩子就怀不了别人的孩子。另一方面，也不能低估好男人当接盘侠的概率。何况怀帅哥的孩子让老实男人养对女人来

说才是最最最优的繁殖策略（这种笑起来很可爱的生物太可怕了）。所以高繁殖价值的男人花心是天性，做“情场浪子的最后一个女人”实际是很难的（黑高富帅要黑得有技术含量！）。低繁殖价值的男人由于没有那么多播种的机会，所以他们的繁殖策略是努力获得一个女人的芳心，然后照顾老婆孩子让她们都存活下来（原始部落里平均 6 个孩子只有 2 个能成功繁衍，数据来源于耶鲁大学公开课《全球人口增长问题》，这课强烈推荐）。

繁殖价值跟生存价值之间是个此消彼长的反比例关系。我们见过当年的风流浪子变成抠脚大叔后对妻子温柔体贴的例子，也见过当年矮穷挫丝当上大领导后包养小四小五的例子，可见随着自身价值的变化，繁殖的策略也会有变化。又帅又专一的是极品男人，发财翻身以后还对老婆忠贞不二的更是极品男人。姐妹们看到这里不要灰心，由于有催产素、血清素这类物质的存在，伴侣间的关系还是比较稳固。加上情感的因素，实际上一辈子忠诚不二的男人还是比较多的。

3、价值的博弈

逛商城的时候，面对货架上各种各样的鞋子，我们只需要扫过一眼就能发现那双自己喜欢的，即使再看几次，喜欢的依然是那几双。喜欢没道理？当然不是没道理的，只是这个筛选的过程在潜意识里进行了，你自己察觉不到罢了。看看自己喜欢的偶像，再回顾一下自己的情史，相信你能总结出自己的偏好的。有的女人偏好繁殖价值，有的偏好生存价值。这里说的偏好是两项价值指标的优先顺序。

繁殖价值偏好那些自称外貌协会的妹子就属于这一类，她们对外貌、身高、体格、智力水平的要求比较高，至于人靠不靠谱、花不花心则不是太在意，虽然她们嘴上会抱怨，甚至哭得伤心欲绝，但是让她们重新来过时，她们仍然偏好长得又高又帅的。如果你的目标妹子是繁殖价值偏好的，那么即使你生存价值得分很高她也会头也不回的跟着渣男小帅哥跑了。即使她被渣男小帅哥伤得心如死灰回来找你彻夜哭诉，如果你的繁殖价值没过她的“硬杠杠”，我还是建议阁下更换目标。在繁殖偏好里也有细分，有人就爱个高的，有人就要脸帅的，有的就喜欢有才的，所以匹配很重要，要先分析自己的优势，再瞄准有偏好的特殊人群，这样就能大幅提高配对成功

的几率。

生存价值偏好如果你的妹子天天把没安全感挂嘴边那她很可能就是生存价值偏好的类型，她们看重的是这男人可不可靠，是否有车有房有存款，文艺的说法是“你能否为我撑起一片蓝天”，至于是不是很帅则不是特别看重。只要你的先天条件不是太差，努力赚钱，多关注她，多爱护她是有可能抱得美人归的，我是说有可能，也就是你得比你的竞争对手表现的更优秀。生存价值偏好也可以细分，一种是物质保障偏好的，你有钱就有大大的加分，有时候甚至是充分条件。另一种是情感安全偏好的，这样的妹子对钱没太多渴望，达标即可，也不需要你长得很帅，但是就是要看你对她好不好，我得说要了解一个女人的情感需求实在是门技术活，她们不说出来而是要你自己观察，你发现了并满足了，就是 soulmate，发现不了就是不懂她。这也是女性筛选男性的一门关于细心程度、关注程度和投入程度的综合随堂测验。

女人怎么选择男人也要看她们是想要短期关系还是长期关系，与你相处时间的预期也会影响价值选择的变化。

短期关系

像夜店 ONS，旅行偶遇这样的短期关系，她们原本就没做长远打算，避孕套的发明也大大增加了这种短期关系的发生几率。在短期关系中，女性看中的是繁殖价值，或者仅仅是繁殖价值，帅、高、强壮、霸道、领导地位、多金等繁殖价值就是考量的标准，相反如果你表现出更多的生存价值，比如细心、体贴、温柔，风险规避反而会有减分，因为真正的高繁殖价值的男人是不会体现很多生存价值的。在 PUA、或者把妹学中，他们都教男人如何展示价值和吸引女性，其实都是围绕着如何提高自身的繁殖价值并降低自身的生存价值来构建的，由于繁殖价值是天生的，后天能改变的东西很少，把妹达人更多的是叫你去伪装，既然是短期关系，伪装一阵子也是行得通的，但是如果把这套理论用在长期关系里，只能适得其反。

长期关系

除了少数独身主义者，大部分女性包括那些年轻时玩的很 high 的妹子最终还是会考虑跟个男人建立长期关系。在长期关系的选择策略中，繁殖

价值要达标，生存价值越高越好。如果你的目标是个保守的邻家好妹子，你就多多展示你的生存价值，繁殖价值那方面都是天生的，不要伪装，伪装始终是要被识破的，反而会失去妹子的信任。跟姐姐妹妹不要暧昧不清，嘘寒问暖多多关注她的需要，做事认真负责一点才是正途。至于钱嘛，比追女神更难，恐怕只有发财了。不过财富达标是前提，没钱再靠谱专一体贴也没用。

4、男性的价值取向

潜入情感夜夜话小组一看，主动追求自己幸福的女生也很多，为祝妹子们早日逆推成功这里简单说说男性对女性的价值取向吧。

女性的繁殖价值

- **美** 长得好看当然是最重要的，理由跟前面说的一样，美是健康的表现。全球的化妆、护肤、美发、整形、服装产业一年动则上万亿的产值都是为了这个美。

- **年轻**

由于女性的生育力会随着年龄的增长先达到高峰再逐渐衰减最后彻底消失，所以男人永远钟情于处于生育力最高峰的女性，也就是 16 岁到 25 岁之间女性。皮肤是一项重要的指标，护肤品广告总说让你忘却年龄，或者让你年轻十岁，就是因为皮肤会泄露你的年龄和健康水平。

- **智慧**

与男人一样，受过良好教育、有思想、有生活情趣的女性是很有魅力，所谓“腹有诗书气自华”，我们常用有气质和 inner beauty 来赞美一个女性的智慧。不过在传统的性别角色中，男性要强于女性才是稳定的，如果女性的智慧高到让人 hold 不住，则会大大缩小择偶的范围。

- **身材**

男性对女性的身高也有偏好，长腿黑丝是性感的代名词，身高偏好也是自虐刑具高跟鞋存在的理由之一。至于胖瘦的偏好受到文化的影响

非常大，从楚王好细腰到唐代的以肥为美各朝各代都有不同的偏好。如今的文化总体是以瘦为美，准确的说是瘦但不能瘦罩杯。以我个人的审美取向看，太骨感的妹子不性感，太胖的也无感，稍微有点肉的最好。另一个比较稳定的指标是腰臀比，中国男人认为腰围除以臀围如果在 0.6 左右就是最性感的，腰臀比与孩子的认知能力有一定的关系。至于罩杯嘛，相信各位都是专家就不赘述了。

女性的生存价值

- **忠贞** 这是核心中的核心，在长期关系中男性的投入也非常大，几乎是倾其所有，所以要保证孩子确定是自己的非常重要。在各族文化中，人们都把碧池作为对一个女性的最大侮辱就可见一斑。有些姑娘要说了，那为什么那些招蜂引蝶水性杨花的女人那么多人围着？那些男人都傻么？不排除有几个是真傻，但大部分男人心里都清楚的很，跟这样的女人就是只求播种，并不准备娶回去做老婆，当然也不可否认喜当爹的情况也是普遍存在的。虽然处女情结是要批判的，但如果男朋友很在乎你的情史至少说明他是准备跟你建立长期关系的。

- **贤惠**

现在男女经济地位和社会分工已经区别不大了，但是在长期演化的历程中女性主要还是负责操持家务，不是说要想征服一个男人的心就先征服他的胃么，烧得一手好菜，洗衣做饭样样在行，闺房干净整洁的姑娘肯定是有加分的。爱干净、勤劳能干这些都能为后代创造一个良好的生活环境，大大增加存活几率，做一个合格母亲的能力自然是理想妻子的重要标准。

最后特别强调一句：价值是主观的也是相对的。

价值理论只是人性多个维度中的一个，将价值理论奉为唯一标准显然是会出错的。人是高等动物，而不是像单细胞那样的简单“程序”，除了基因和成长环境的影响外，人的情感和经历等因素在选择伴侣时也占有非常大的权重，所以我们在生活中往往可以看到违反价值规律的例子。比如专

一又温柔体贴的男神，对妻子忠贞不二的巨富。人性是如此的复杂，哪里是几个理论能说清楚的。

11.3 爱情中的吸引力到底是什么？

无数的痴男怨女天天抱怨，为什么我喜欢的人不喜欢我；喜欢我的，我又不喜欢？

那到底是什么影响着两个人互相喜欢上对方呢？

让异性产生兴趣好感的吸引力到底是什么呢？

很多男生给我的答案是，看脸，看钱。

有个女生对我说，她认为的吸引力，分为三种，外貌的吸引力、性格吸引力、内在吸引力。

这些其实都对，但却不是吸引力的本质，只是表象。

根据进化心理学的理论，人被基因里的生存与繁衍的需求所驱使，爱情最终目的就是为了让你能找到繁衍的对象并与之发生关系，延续后代。所谓爱情其实是被人的性欲与基因需求所驱使出来的一种两性结合形式。

当你被对方吸引的时候，其实是被对方的生存与繁衍的价值所吸引。

例如，最典型的的就是高富帅、白富美。富体现生存价值，高、帅、白、美体现健康、基因好，利于繁衍出更优秀的后代。这也就是为什么这两种典型会异常受欢迎的原因。

这就是爱情的本质。是不是听上去感觉爱情没那么浪漫了。有时候现实就是这么残酷。你从小到大形成的情感观念，爱情是伟大的，是说不清楚的感觉。这让你可能无法接收进化心理学的观点。

吸引力的本质就是生存价值与繁衍价值在发生潜在作用。

虽然高富帅、白富美赢在起跑线上，但不代表你不能靠自我提升来追赶他们，不然也就不会出现这么多 丝逆袭的故事了。

现在这个社会是有一个上升通道的，尤其是在互联网的时代，马首富的故事就不用多说了，众多互联网创富的故事时不时的会出现在新闻上。

不过，男人和女人的吸引力还是有一定的区别，你了解了这个特性才

能更好的把握吸引的节奏，才能知道什么环节该做什么对应的事情，避免引起本能反感。

由于男性在自然选择中形成的繁衍策略——为了传递基因，会本能需要和很多不同的异性发生关系繁衍后代，这也是部分男人容易花心、出轨的原因。

所以他们会很本能被有魅力的女人所吸引，而这个被吸引的时间可能只有几秒钟。

而女人要真正喜欢上一个男人，则可能需要几小时以上，因为女人是通过行为模式来了解男人。

例如，有男生和我说，一开始和对方交流感觉还不错，对方反应也挺好，但出来约会过 1, 2 次，对方就冷淡，不理我了，问对方为什么，又得不到答案。这种情况一般都是，你在面对面交流时，没有展现出你作为有吸引力男人该有的特质。要么就是情商低，说错话，要么就是行为举止让对方心理不悦，但又不好意思给你直接指出，估计你也不是说改就能改，而且可能你的吸引力条件也一般。同时对方可能还有其他更好的追求者，为了避免麻烦，就干脆采用冷淡的方式，慢慢不联系。

其次，典型的例子，女人一般同意和男人发生性关系之前，都会要求对方做出承诺，『你到底喜欢我哪一点？』、『你是不是真的爱我？』、『和我在一起后，不能再和别的女人有性关系，暧昧也不行。』、『以后只准爱我一个人。』等等，甚至还有你和她躺同一张床上时，她会问你这床上有没有其他女人睡过。作为男人的你，是否有经历过这样的场面。如果你的态度一旦出现犹豫，或是给出『不正确』的答案，那你很有可能就失去了机会。

吸引力的表现

吸引力的形式主要分为**硬价值**和**软价值**。

硬价值就不用细说了，大家都知道，外貌、身高、体型、收入、家庭环境，这些特质是最容易展现给他人看到，同时也很难短时间变。**高、富、帅、白、美**都属于硬价值。

如果这个世界只看硬价值，岂不是资源相对缺乏的人不就没有机会了吗？还好，基因进化让人还同时具备另一种价值——**软价值**，拥有这样的

特质，就让你有了改变命运的可能性。这也就是为什么总有一丝逆袭成功，富二代走向没落的情况出现，上天还是公平的。

软价值其实也预示了生存与繁衍价值，只是表现形式与硬价值不一样。

软价值虽然不像硬价值这么明显，不太容易直接显现，但是，它是通过『潜沟通』的交流方式来进行传递。

什么是潜沟通？就是人在传递信息时，语言只占 7%，剩下的 93% 是肢体表现、眼神、语气、情绪、气场等。

女人由于基因的进化，她们对男人的言行其实都很敏感，也就是所谓的第六感直觉很准的原因。

女人观察男人自信与否，不是看对方说自己如何如何牛逼，而是看他的潜在交流，真正自信的人是不需要过分吹嘘自己的，自吹自擂自会让人生疑。

如果男人在面对女人时能轻松自如的侃侃而谈，不迎合对方，有自己的价值判断，懂得传递情绪价值，例如幽默感，等等，反而会激发女人对你的兴趣。

谁对谁的反应多一些，谁试图希望得到对方的认可，这些都是自降身价的行为，都容易失去吸引力。

我就认识一个家庭环境，自身条件还不错的男性朋友，在认识了一个女生后，发现对方对自己态度也不错，就开始主动发动攻势，希望通过送贵重礼物（有送宝马）快速确定两人关系，而且互动过程中也变得开始低姿态的讨好，反而引起女生的逆反心理，女生越拒绝，男生就越急于想得到，本来两情相悦变成了尴尬的物质交换。

软价值有哪些？

在我看来，任何能传递出你是一个具备潜在生存繁衍价值的特质行为都是软价值。这些特质甚至可以弥补一些先天的不足，例如身高、外形等。

比如，自信、坚强、果敢、幽默感、沟通能力、社交能力、高情商等等，这些虽然不像硬价值来的简单粗暴直接，却是润物细无声，拥有这样的特质的人容易体现出，即使你是在逆境中，或落后于人的情况下也能奋起直追的可能性，也就是所谓的潜力股。

反之，你既没有好的硬价值，软价值也不行，那自然会被异性本能的忽略。

其中自信是软价值的综合体现，是一种能量气场，一个不自信的人，是很容易人感觉是个懦弱没用的家伙。

在人的生活经验中，缺乏自信的人在面对困难时容易放弃，无法坚持到底，容易产生负面情绪，同时影响其他人。

这也就是为什么在我的电子书和相关文章里非常强调提升自信的原因。硬价值的改变需要时间积累和机会的降临，需要耐心等待，而软价值是则可以通过相对快的学习来获得提升。

当你具备了以上价值后，却不愿意输出价值，或是虽然你是高富帅、白富美，但你却喜欢占便宜，性格暴躁传递负面情绪，那这些吸引力是打折扣的。

你通过硬价值的展示与软价值的潜沟通传递，让人感觉你是一个具备有价值特质的人，如果你同时能表现出你愿意传递价值的意愿，你则更加魅力无穷。

我认识的一个白手起家的朋友，员工 2,300 人，资产过千万，虽然很有钱了，待人接物却非常谦和，乐于助人。给你的感觉是非常懂得做人，非常愿意给予被人价值，所以他朋友圈的口碑非常好。

你肯定会说了，如果我有钱了，我当然也愿意给别人提供价值呀，但问题是我现在没钱怎么提供？

这是你把价值提供狭隘的只看成了钱。对别人雪中送炭的关心，也是一种价值，例如，在女生生病或是来大姨妈的时候，你不是只是像一般人那样在微信里发一句：『多喝水』，而是能主动的给对方买药或是针对姨妈送上红糖水，你的这种实际行动的关心价值，马上就会鹤立鸡群。

有一次，我一个女性朋友在朋友圈里发了一条，说生病了，非常难受，谁能帮买个药，没多久就看到我另一个男性朋友就回复评论说，我马上就到。他们之前都认识一段时间了，事后没多久，我就看到他们已经在朋友圈里发秀恩爱的照片了。

其次，情绪价值也是软价值中值得大家学习的，所谓情绪价值，就是你

能给对方带来精神上的愉悦，你很有幽默感，你很懂音乐，唱歌很厉害，你很能给对方开导做思想工作，这些都能导致让对方的大脑产生多巴胺，而这种愉悦感一般往往和恋爱中的感觉是很类似的，容易让对方觉得自己坠入了情网。

最后总结一下吧。

硬价值与软价值同时具备，又有乐于传递你的价值意愿或行为，你就是一个超级有吸引力的人。

如果你暂时不具备很强的硬价值，你也可以通过软价值和价值给予行为来体现你是一个有潜力的人，这样的人也是非常有吸引力的。

所以，只要你努力提高自身硬价值、软价值、多乐于价值给予，你也会变成一个极具吸引力的人。

11.4 投入 - 两性关系的根本

兴趣与吸引的差异

在大部份人的角度来看，兴趣和吸引是同一样的概念，其实不然。兴趣并不等于吸引。站在一个 PUA 的角度出发，你需要分辨出女生对你所产生的感觉，到底是兴趣，还是吸引。

简单来说，吸引是有了兴趣后，为其投入的产物（之前 Tango 方法中提到）：

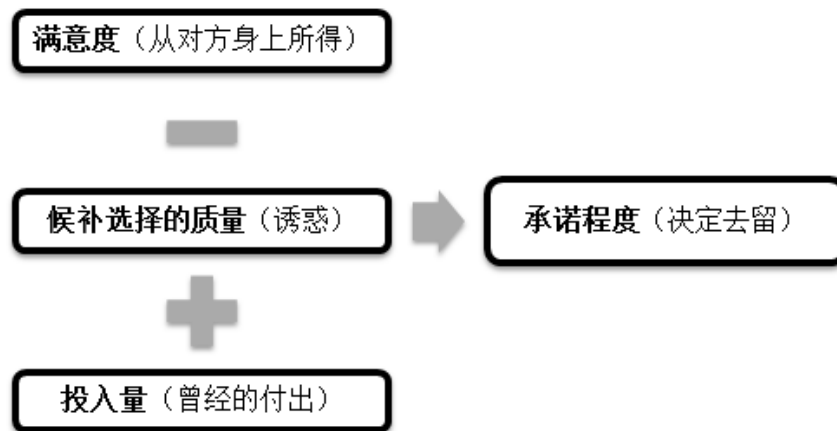
$$\begin{array}{ccccccc} \text{吸引} & = & \text{兴趣} & + & \text{可得性} & - & \text{投入} \\ (\text{Attraction}) & & (\text{Interest}) & & (\text{Attainability}) & & (\text{Investment}) \end{array}$$

举一个例子，大部份男性都会对一个外表长相 10 分的一线女明星有兴趣（外表 10 分为最漂亮）。但从一个 PUA 的角度来看，其实这些男人还没有被这女星所吸引，因为他们还没有为她付出过任何东西。他们没有见过这女明星本人，没有为她付出过一分钟，也没有为她花过一分钱。所以哪怕这些男人现在得知，这位女明星明天即将要和别的男人结婚，他们也不会感到过份伤心。因为这些男人从心理上来说，并不会有一种“失去的恐惧”，因为他们从来没有为她付出过。相反，如果这些男人的女朋友此刻

告诉他们：“我明天将要嫁给别的男人……”，那么这些男人很可能会感到心撕肺裂般的痛苦，因为他们曾经为女方投入了很多的东西。

承诺投入模型吸引等于兴趣加投入 - 这一概念与心理学家 Caryl Rusbult 的承诺投入模型（Investment Model of Commitment, Rusbult, 1980）的发现一致，并解释了人类在择偶时，为什么相互间的投入程度对于一段关系来说，产生了决定性的影响。

承诺投入模型发现，两性间对于一段关系的承诺程度，是由：1）满意度、2）候补选择的质量、以及 3）投入量，这三个主要变量所组成。



- 满意度：对方所能提供的正面价值。
- 候补选择的质量：对方以外的候补者所能带来的潜在正面价值。
- 投入量：为对方已经付出了的资源（精力、时间、金钱、交集……）

承诺投入模型指出，当一个人对情感关系要作抉择时，她会首先用这段关系中的对方和其他的候补选择（我们俗称为“备胎”的男人）所能提供的价值作出比较，作出衡量。如果没有第三个因素（投入量）的存在，那么所有人都应该选择跟那一个自己力所能及，同时能够提供最多正面价值的异性相处，从而把情感满意度最大化。但是现实的择偶现象告诉我们，人类的择偶行为其实并非如此简单理性。

在很多时候，人类的最终选择往往不是那个能够提供最多正面价值给自己的人，因为我们会同时顾虑自己的曾经付出。其中一方越是曾经为一段关系投入越多，那么她的承诺程度就会越高。承诺程度越高，当事人越是难以割舍。这跟经济学所说的沉没成本概念（Sunk Cost），如出一辙，都是反映了人类自身的本能弱点。

需要强调的是，这个模型所模拟的并非思维抉择，而是行为抉择；也就是说，我们不一定会在意识层面上去作出这么清晰的计算和选择，但我们的本能会为我们作出这些计算和比较。

承诺投入模型对 PUA 的启发

基于以上结论，我们可以得出如下概念。

在关系的初期，我们会比较不同的异性所能提供给我们的满意度，我们会对此作出选择。但是当我们为某一个人投入了的时候，那么我们的注意力、情绪、和承诺会迅间往这个人转移。这也是 PUA 所谓的“真命天女症”的心理病根。此时，满意度比起我们的投入量来说，会相对变得不再那么重要。

所以，Tango 方法其中的一个核心概念是：对方的满意度并最重要元素，我们需要女方投入。我们的情感体验并非单纯地，由正面价值来决定，更多的是由我们的投入程度来决定。女性由感情关系中所获得的体验，有一大部份是根据她的投入程度来决定，而不是由男方对她有多好，为她付出多少来决定的。这也解释了一众“好男人”背后的深层次问题。那些麻木地讨好女性，并为她们不断投入的好男人，其实在择偶市场上不受女性欢迎。而一众不断让女生为其付出的“坏男孩”们，却能在花丛中飞行自如.....

兴趣启动的来源女人可以因为各种原因喜欢你；可以因为你长得帅（繁衍价值）；可以因为你很有钱（生存价值）；可以因为你有多姿多彩的生活模式（生活价值）；可以因为跟你在一起的时候，你总能让她笑，让她开心；可以总能让她体验到刺激、浪漫、挑战（情绪价值）..... 但总体来说，我们可以把所有的兴趣诱因简单分为两大类：

兴趣诱因：

1. 情绪主导

2. 价值主导

不管是情绪主导还是价值主导的兴趣诱因，目的都只不过是争取更多的时间和空间去和目标互动，在展示出能提供对方所渴望的核心需求的同时，引导对方去为我们付出和投入。

男人最常见的一个错误是，他们希望通过讲一个笑话（或者魔术）、炫耀一下自己财富，就能让对方喜欢上自己，这是非常不明智的。他们往往过于看重女性对这些感官性强的事物，所回响出来的假兴趣指标（假 IOI）。真正的兴趣指标（IOI, Indicator of Interest）应该是指向你自己本身的某些特质，而非你的魔术或者跑车。所以谨记，我们可以通过一些情绪或者价值主导的兴趣诱因，去换取自己所需的时间和空间。但这扇短暂打开的窗户绝非我们的最终追求。不要停，要进一步展示出，我们具有对方的核心需求，并让她们为此付出投入。

11.5 其实所有的感情，都是一种富兰克林效应

一个人爱上另一个人的根本原因是什么¹？

是因为对方的外貌？

对方的品格？

对方的地位？

对方的财富？统统都不是。那究竟是因为什么呢？

1、

二战时期，德国纳粹迫害犹太人。

一个犹太商人家族商量向非犹太人寻求帮助，兄弟二人意见不一。

弟弟主张向父亲资助发家的一个银行家求助，因为这名银行家曾多次表示有机会一定要报恩。

哥哥则认为应求助于在生意上曾经资助自己家族起步的另一位木材商。

¹www.jianshu.com/p/5daed70d2259

两人谁也说服不了谁，于是分头行动，从此失去联系。多年后，由木材商冒死相助逃到日本的哥哥回国寻找弟弟，发现弟弟全家早已死在了奥斯威辛集中营。

最后哥哥从纳粹档案中找到了举报弟弟藏匿处的电话记录，打电话的人，正是那位银行家。

于是哥哥感叹道：曾经帮助过你的人，比你所帮助过的人，更可靠。

2、

现代的营销学里的有一个非常经典的案例：

上个世纪的美国有一家吸尘器公司的推销冠军，他在退休前一天对他的员工们说：

你们这些笨蛋，推销业务时只会敲开门问：

太太您好！能不能给我三分钟介绍我们公司的一个产品。

每次话还没说完，“啪”的一声就吃了闭门羹。

你说你们这不是赤裸裸的骚扰吗？顾客没报警已经是客气的了。于是这些员工们就好奇的地问：“那您是如何向顾客推销的？”

这位退休的老员工回答道：

我会说，太太您好！我是一个路过的推销员，口渴了。

您能不能给我一杯水喝呢？

于是，我走进顾客的家，先观察一下环境。

然后在顾客给我准备水的时间里，轻描淡写地说一说自己所推销的“吸尘器”。

顾客没有压力，自然就会接话。

如此一来，产品推销的成功率可以提百分之八九十。其他的员工们听了如梦方醒，纷纷给这位老员工鼓掌。

其实这个案例，有一个心理学的名词，叫做“富兰克林”效应。

2、

这是根据 18 世纪美国的国父之一的本杰明·富兰克林所说的一句话发展而来的。

富兰克林说：

相比那些被你帮助过的人，那些曾经帮助过你的人会更愿意再帮你一次。他为什么会这么说呢？因为他曾经做过一件影响了世界心理学的事情。这个故事最早是记录在卡耐基的《人性的弱点》一书中。

后来在 1993 年，美国著名的心理学家艾略特·阿伦森，又将这个故事写进了他的《社会心理学》。

故事大体是这样的：

1736 年，有一天富兰克林在宾夕法尼亚的议院发表演讲。

另一位议员完全反对他的观点，于是也发表了一篇演讲，十分激烈地批评了富兰克林。

富兰克林有点措手不及，但是又想争取这位议员的同意。怎么办呢？

他无意中打听到这位议员的家里正好有一套非常稀有的图书。

于是他十分恭敬地写了一封信，厚着脸皮向这个议员借书。

没想到这个议员竟然同意了，富兰克林还书时郑重地表达了谢意。

几天后当他们再次在议会厅见面时，富兰克林是这样描写的：

“他竟然主动跟我打招呼（以前从来没有过），后来我们谈话，他还表示，任何时候都愿意为我效劳。”从此他们两人化敌为友，终生保持着友谊。

所以后世的心理学家们得出一个结论：

让别人喜欢你的最好方法不是去帮助他们，而是让他们来帮助你。这就是著名的“富兰克林”效应的由来。

3、

一个世纪以后，美国的另一位总统林肯就深受“富兰克林”效应的启发。

有一次，林肯准备让一位政敌帮个小忙。

一位议员批评说：“你为什么要试图跟政敌做朋友呢？你应当消灭他们。”

林肯却温和的回答道：“难道我不是在消灭我的敌人吗？特别是当我们变成朋友的时候。”让一个敌人帮你一个小忙，就能化敌为友，化干戈为玉帛。

这，真的可信吗？

4、

1969 年，心理学家琼·杰克和戴维·兰迪决定亲自上阵，检验一下这个有二百年历史的“富兰克林”效应在 20 世纪是否已经过期。

于是他们安排了一次知识竞赛，让所有的参与者赢了一笔小钱。

竞赛结束后，一名研究人员向其中三分之一的参与者们表示：

他是用自己的钱来组织的竞赛，现在他没钱了，能否请他们把钱退还给他。

一名秘书向另一组三分之一的参与者们表示：

这是由心理学实验室赞助的竞赛，现在实验室资金短缺，能否请他们把钱退还。实验过后，所有的参与者们都被要求填写了一项问卷调查，分别给研究人员和秘书打分。

实验结果证明：

研究人员的分数远远高于秘书。

而且愿意把钱退回来的参与者，所给出的分数远远高于不愿意退钱者。也就是说，“富兰克林”效应检验合格，依然保质。

5、

伟大的文学家托尔斯泰也对这个效应深表赞同：

他曾在《战争与和平》一书中写道：

“我们并不因为别人对我们的好而爱他们，而是因为他们对我们的好而爱他们。”而托尔斯泰所说的“好”，其实就是给予帮助。

因为木材商已经给予了犹太家族一笔钱的帮助，所以产生好感，愿意冒险相助。

因为顾客已经给予了推销员一杯水的帮助，所以产生好感，愿意接受推销。

因为政敌已经给予了富兰克林一套书的帮助，所以产生好感，愿意化解仇恨。也正因为如此，参加知识竞赛的参与者们才会特别钟情于研究人员，而不是那位秘书。

但是，这是为什么呢？

6、

要回答这个问题，就必须先回答另一个问题。那就是：

一个人爱上另一个人的根本原因是什么？

是因为对方的外貌？

对方的品格？

对方的地位？

对方的财富？统统都不是。

那究竟是为为什么呢？

我们再来听听法国作家埃克苏佩里的《小王子》里的一个故事：

小王子在一个小小的星球上生活，有一天星球上忽然绽放了一朵娇艳的玫瑰花。

小王子从来没有见过这么美丽的花，于是他每天细心地呵护，精心地照料。

他当时觉得这是世宇宙里唯一的一朵玫瑰，比所有的花都美。

后来有一天他来到地球，发现仅仅一个花园里就有 5000 朵几乎完全一样的玫瑰花。

那一刻他终于知道，他所拥有的只不过是一朵普通的花。这个发现，使小王子非常伤心。

但是尽管如此，不知道为什么，他心里还是放不下自己的那一朵玫瑰。

直到有一天一只小狐狸跟他说：“正因为你为你的玫瑰花费了时间和心血，才使你的玫瑰变得美丽。”

小王子恍然大悟，终于明白：

尽管世界上有无数朵玫瑰花，但他星球上的那朵玫瑰花仍然是独一无二的。

因为他浇灌过她，保护过她，陪着她一起说话，陪着她一起沉默……所以她是她独一无二的玫瑰。

7、

同理，我们地球上的人类，多如满天繁星，多于恒河沙数。

试问我们哪一个人不是千万人类中平凡的一员？

哪一个人的所爱不是千万朵玫瑰中平凡的一支呢？我们手里的玫瑰之

所以一枝独秀，并非是玫瑰本身多么耀眼，而是因为在玫瑰身上倾注了自己全部的目光。

我们心中的所爱之所以一笑倾城，并非是因为对方本身多么迷人，而是因为在对方身上付出了自己所有的感情。

8、

为什么得不到的永远在骚动，被宠的一直有恃无恐？因为前者持续在付出，而后者几乎没有。

为什么父母永远在骚动，子女一直有恃无恐？因为父母持续在付出，而子女几乎没有。

为什么好孩子永远在骚动，坏孩子一直有恃无恐？因为坏孩子费心，耗费了父母更多的付出。好孩子省心，节省了父母本来的付出。

为什么母爱一般情况下更甚于父爱？因为母亲对孩子的付出更甚于父亲。

这个效应放在职场、友情或者其他领域中都同样适用。

所谓“会哭的孩子有奶吃”，“人脉都是麻烦出来的”等等，就是这个效应所分娩出来的金科玉律。

因此，我们爱一个人，是因为付出。没有付出，就不可能有爱。

所以这个世界上根本就没有一见钟情。

9、

如果有一个人告诉你他在几秒钟之内爱上了一个女孩。

你只需问他一句：在那几秒钟之内，你愿意为那个女孩去死吗？他肯定不愿意，就像我们不愿意为自己所喜欢的明星去死一样。

因为几秒钟的时间，是不可能爱上一个人的。

女性亦然。

10、

那他是如何爱上那个女孩的呢？情况如下：

他在见面之后，朝思暮想，茶思饭想，无时无刻不在想，甚至连做梦都在想那个女孩。

所以他一天的思念可能长达 16 个小时。

而另一位对这个女孩同样有好感的男人，每天的思念可能只有 1 个小时。我们假设爱上一个人需要 160 个小时的思念，那么前者只需要 10 天，而后者需要 160 天。

这就是一见钟情的真相。

“钟”本来就代表时间，所谓的一见钟情：

是指两人在一见倾心之后，还需要时间才能生情。

在一定的时间内：

如果双方都付出，就会孕育出爱情。

如果只有一方付出，只会分娩出单相思。

如果双方都没有付出，最多也就生出交情。所以，如果没有足够的付出，别说是几秒钟，哪怕是相识一个世纪你都不可能爱上一个人。

11、

思念，就是一个人的情感付出。

当然付出还包括很多种：时间、金钱、陪伴等等。

但归根结底，所有的付出都会随着时间潜移默化，最终变成情感的付出。

从前有一个女儿问父亲，如何让她喜欢的男孩子喜欢她呢？

父亲回答说：让他给你买一个冰激凌。

女儿又问：然后呢？

父亲回答：让他再买一个。这位父亲就深谙“富兰克林”效应。

因为这个男孩买冰激凌的行为，看似简单，却无疑是一种潜移默化的付出。

他会想：

女孩喜欢吃什么样的冰激凌？

草莓的还是牛奶的？

大的还是小的？

这一家的还是另一家的？

无形中，男孩就为这个女孩付出了时间、金钱、以及情感。

渐渐地，男孩就会问自己，为什么我要给她买冰激凌呢？

因为她可爱、懂事、笑声很甜等等，哪怕这个女孩一无是处，我们也大可放心。

无论如何，男孩都会给自己找足一百个理由。

然后，男孩就会因为自己的付出而觉得这个女孩与众不同。

日积月累，他就不知不觉地爱上了这个女孩。

爱情，就是这么简单。

12、

所谓爱，就是你对一个人付出的总和。

11.6 赋予效应：为什么在失去时才倍感珍惜？

不知道大家有没有过这样的经历，有这样一个鸡肋男朋友，电话从来不主动，关心从来不及时，你早就在心里面盘算着一百零八种分手的方式，争取不让他伤心，最重要的是还不能缠着你，影响你寻找白马王子。

苦思冥想中，你忽然接到了一条短信，鸡肋男朋友跟你说，我们分手吧，我找到真爱了。你头晕目眩，心慌气短，真的想用最尖的高跟鞋猛踹他的下三路。可是，这不正是你所想要的结果吗？和平分手，互不打扰。现在由他提出分手，你不用承担骂名，无需自责，多好啊！

可是你就是那么的气不过，甚至羞耻的感觉那么的不舍，为什么？明明是你曾经想着要抛弃他，这个时候却又会感觉到舍不得呢？太羞耻了，这种感觉有没有？

那这是一种什么样的心理呢？为了帮助你理解，在这里我要重点介绍一种理论，叫赋予效应。这是一九八零年由理查德——泰勒教授提出来的，这种效应体现了人们的一种心态，就是你没有得到一个东西的时候，你可能并没有那么想要得到他，但是当你真正得到这个东西之后，让你放弃，又会非常的舍不得。而人们又常常意识不到这种效应的存在，所以会被赋予效应牵着鼻子走。

针对两性关系的理解就是：曾经有一份真诚的爱情摆在我面前，我没有珍惜，到了失去的时候才追悔莫及。

为了帮助大家进一步理解，我们再讲一个关于这个效应的研究，当年芝加哥大学为了验证这种效应的存在，设计了一个实验。实验者拿着一个马克杯到一个教室吆喝：这个杯子质量非常的好，只要四美元，你们有人要吗？结果应者寥寥。他看没有人捧场就说，得，你们都不要，我就每人送你们一把吧。过了几天他又去询问说，由于上一次我送出去的杯子太多了，现在需要回购一些，有多少人愿意以六美元的价格把我之前送给你们的马克杯卖给我呢？结果依旧应者寥寥。这意味着在没有得到这个杯子的时候，同学们普遍认为这个杯子是不值四美元的，但是当拥有了这个杯子之后呢？大家对它的估值非理性的上升到了超过六美元的地步。这就相当于，跟鸡肋男朋友在一起的时候，你觉得他顶多就配做个提鞋的，怎么配做我的老公呢？对不对？但是真正到了分手的时候，你觉得他好歹也是个不错的备胎啊，怎么就滚到其他姑娘那里去了呢？

其实我国古代的诗人早就开始研究赋予效应了，比如：“一失足成千古恨，再回头已百年身”啊；什么“此情可待成追忆，只是当时已惘然”啊。你看，多有意境！比拿马克杯研究诗情画意多了。其实这种效应，还可以用经济学中的损失厌恶理论来解释。该理论认为，一定量的损失给人们带来的效用降低给人的感觉要多过同值的收益带来的效用增加。因此人们在决策过程中，对“避害”的重视要远大于“趋利”。意思就是，人们对避害的考虑，要远远大于趋利的考虑，打个比方：白捡的 100 元所带来的愉悦，无法抵消丢失 100 元所带来的痛苦。这也反映了人们的一种心态：当你没有拥有一件东西的时候，你可能并不是很想得到它、当你得到了之后，又很不想放弃，但这时你往往意识不到；在你最终要放弃时或放弃以后，你的珍惜感会达到最强。

出于对损失的畏惧，人们在出卖商品的时候，往往希望索要过高的价格。一个很生动的例子，当你买入股票，刚刚开始获利，你总是会有一种按耐不住的冲动，想把股票卖掉，锁定自己的收益。但当股票看跌，套牢的时候，你又舍不得割肉立场，这就是因为你害怕损失，害怕亏损。

从两性关系角度来看，这个鸡肋男朋友虽然我没有那么喜欢，但是你要想拿走，必须得拿高富帅来换，要不然老娘给你没完。那么我们应该如

何来利用这个赋予效应呢？曾经有个姑娘来找我咨询，家里给介绍了一个男朋友，工作不错，是一个优秀的股票经纪人，长相阳光，为人热情，小伙子和姑娘就看对眼了，很快就确定了恋爱关系。

但是小伙子的工作实在是太忙了，时不时就要有活动，隔三差五就放咱们姑娘鸽子，这种情况大部分姑娘其实是能理解的，但是次数多了，人总是会有脾气的嘛。在有一次被放鸽子之后，姑娘生气了，电话不接，短信不回，这小伙子也怒了，我这是工作需要，又不是吃喝玩乐去了，凭什么不接电话，拽什么拽？不接我也就不打了。

两个星期过去了，小伙子是一点动静都没有，姑娘彻底急了呀，又是道歉，又是表达爱意，告诉小伙子她有多爱他，只是有一点点小情绪，希望得到小伙子的谅解。小伙子呢，嘴上原谅他了，但是行为上跟之前却截然不同，电话少了，微信聊天也冷淡了，几乎不见面，姑娘觉得自己被备胎了，这就找我来求助。

经过分析，这姑娘的确是被备胎了，大家想一想，股票经纪人是什么样的角色啊，他们刚进入证券公司工作的时候，公司为他们安排了系统的销售学，行为学，心理学培训，加上他们见了各行各业形形色色的人，各个都是人精啊。在姑娘这一些列的表白和道歉中，他知道姑娘是迷上自己了，而且非常的心急。

在这呢，我要告诉大家一个事实，当女人太主动的时候，男人就失去了征服欲，当男人对你没有了征服欲，你在他面前跟咸鱼是没有两样的。这个小伙子就像对待咸鱼一样，把姑娘晾在了一旁。同时抓紧这个重要的战略期，去跟其他的女孩子约会，反正有人死心塌地的等着自己嘛，自己不如再多接触几个，说不定有条件更好的是不是？实在不行的话就回来吃咸鱼呗。而且，最令姑娘吃瘪的是，她给自己挖了个大坑，因为她在道歉中反复强调，不会再因为小伙子忙就跟他闹情绪。每次小伙子以工作为理由拒绝她的时候，姑娘是一点办法都没有啊。

经过研究，我们觉得用赋予效应帮姑娘挽回感情是一个非常不错的方法，从提升并展示自我高价值，减少与小伙子联系的频率，从而建立不可得性。让小伙子觉得他快要失去这个姑娘了，这时候赋予效应就起了效果，

让小伙子觉得我这边新人还没有选好呢，备胎就要跑了，这下他可难受了。后来故事的发展符合我们的预期，小伙子又开始恢复了之前的热情，短信电话多起来了，也开始主动邀约了，工作貌似也没有那么忙了，接下来的情节大家可以自己想。

赋予效应在行销学上也有不错的效果。大家都知道美国的人工成本是非常的高啊，根本享受不了我们国内的这种快递良心价。一家打印机销售公司就遇到了这样的问题，销售业绩最近两个月下降了，CEO 把销售总监叫过来说，你看看，这两个月咱们公司的业绩怎么下降了呢？销售总监赶紧解释说，CEO 您是不知不知道，咱们最近人工成本上涨的太快了，咱们原来免费给大家送货的，现在加收客户三十美金的送货费，所以说导致了整个销量的下降。那这时候 CEO 就问销售总监了，那你得想办法啊，不能够总是找理由啊！销售总监跟 CEO 商量道，那您看这样行不行，能不能把送货费给去了啊？这样销量不就回来了吗？CEO 问他一句：那这钱你出啊，赶紧给我想办法去！

于是呢，这个销售总监就找了一批组织行为学和心理学的专家，大家讨论来讨论去说：这样吧，我们给你制定两个定价策略，让市场来验证一下到底哪个定价策略能够帮你取得更好的效果。

第一个选择呢，就是产品的售价定为 1100 美元，而顾客如果要求送货的话，再加收三十美元的送货费，就是 1130 美元嘛。第二种定价策略是定价就是 1130 美元，跟第一种总价是相同的，但是呢，咱们包送货，如果消费者不需要送货服务的话，那么可以退还给消费者 30 美金，总价是一样的。

研究发现，第二种定价策略的客户比例，明显比第一种定价策略的客户多得多。因为在第二种价格里，相当于价格已经包含了送货价，如果顾客选择退还三十元，相当于放弃了本来已经属于他们的权利。这就相当于在杯子实验中，四美元他们都不愿意买的杯子，六美元让他们卖他们也舍不得卖一样的道理。

这种策略呢，在职场上也有着不错的应用，武昌起义刚刚成功的时候，湖北军政府需要一个人来当总舵主，说的好听是当家人，其实说白了就是

出头鸟嘛。大家商量来商量去，说那边有个小伙子叫黎元洪不错，这个人不爱与人争斗，也不多事，把他弄过来当这个当家人好控制。可是人家黎元洪也不傻呀，这起义刚刚开始，不知道后面是个什么情况，暗杀、迫害一个都少不了，要是革命失败，那可是头号造反派头子啊，他一再推脱，最后没办法，被人拿枪顶着脑门当了当家人。可他真的当了当家人之后，他也享受了当家人的待遇。虽然他依旧过的提心吊胆，子弹每天都在脑门上面飞嘛。但是呢，随着革命的深入，愈加如火如荼的进行，大家需要推举更加有名望的当家人来引领整个革命，于是大家都开始劝黎元洪退位，但是黎元洪是非常的不乐意啊，想尽办法继续当这个当家人。赋予效应就是这么的神奇，可以化被动为主动，化不乐意为乐意，你学会了吗？

好了，今天赋予效应在恋爱心理学领域的应用就跟大家分享到这里，大家想学习更多的恋爱心理学知识，可以关注我的个人工作室或者给我留言哦。

接下来我跟大家分享一些这个效应在其他领域的一些有趣的应用：

【在经济学上的应用】

企业在产品促销时，会自觉或不自觉地利用“赋予效应”。商家会把多项产品和服务，包装成“套餐”，让消费者一次性以相对的高价购买。当然了，这个价格其实不仅覆盖了所有成本，还会有少许溢价。

而消费者的感觉是，自己花了一次钱，就能享受多项附加服务；如果不买“套餐”，就不划算，就损失了商家“免费赠送的馅饼”。但实际上呢？对于已经被支付的附加服务，又有多少消费者能实际消费或享受到？

说好的满 100 返 50，结果结账时发现返的其实是购物券：这时“赋予效应”会告诉你，算了，反正是我们拥有的，一样；而其实呢，也许这个有使用期限的购物券最终会在你的钱包里，等到它静静地过期后，你才拿出来看到，大呼上当后悔。由于“赋予效应”的存在，商家和消费者一个愿打，一个愿挨，不亦乐乎。

【在政治上的案例】

政治上亦是如此。

比如我们上面讲到的黎元洪：民国的黎元洪，开始他不愿意趟革命的

“浑水”，可以说是被逼着当了总统。可当上总统以后呢？他就再也不愿“让贤”了。

更典型的例子是明朝的皇帝朱祁镇和朱祁钰，两兄弟本来感情很好，哥哥好好做天子，弟弟乖乖做王爷。可是后来情况发生变化，北敌入侵，哥哥带兵御驾亲征，让弟弟代为理政，弟弟也答应哥哥等他归来就把国政交还。结果哥哥遇上土木堡之变，20余万人被全歼，自己也被瓦剌人俘虏。国不可一日无君，弟弟在群臣建言下称帝，尊哥哥为太上皇。等到哥哥几经辗转被释放归国，但此时弟弟做皇帝已经上瘾，将哥哥软禁于南宫，一锁就是七年，直到哥哥最后武力夺权。

在这个真实的故事里，厚道弟弟朱祁钰的前后惊人变化，让很多人感慨至高无上的皇位的魔力和无情。可是在我看来，其实还是“赋予效应”在作祟，对已经拥有的权利的无法割舍，在将要失去既得利益时，失望和抵制超过了人们自己可能的想象。

朱祁钰，很多人说他是一个被推到风口浪尖上的牺牲者，一场政治和权力斗争的悲情人物；而我覺得，他只是一个没有战胜“赋予效应”的普通人而已。

【对生活的影响】

最后说说最重要的，对每个人生活的影响。

“赋予效应”使得人们对已经拥有的事物会习惯性地视若无睹；只有在失去或即将失去的时候才会产生加倍的珍惜感。父母、爱人、朋友，

健康、快乐、幸福，

这些当你身处其中时往往不会感受其重要。

而在面对各种离别时，人们才会有“子欲养而亲不待”的无助，会有“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”的遗憾，会有“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”的伤感。

尤其是“赋予效应”应用到爱情上的时候，人们往往在失去爱人时才感到深深的痛。这也是为什么说“失恋的痛苦要大大超过恋爱的喜悦”（不信你去看看，以失恋为主题的歌有多少……）。

纪念我的父亲，纪念我的朋友，纪念我的老师……

这些感动人心的文章往往出现在主角已经离世的时候。

“如果我们能在当时对对方更好一点”……

“曾经有一份真挚的感情摆在我们面前，但我们没有珍惜”……

此情可待成追忆，只是当时已惘然。

一失足成千古恨，再回头已百年身。

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

忽见陌头杨柳色，悔教夫婿觅封侯。

从这些诗句中我们看到了什么？有一种强烈的感情叫做后悔。

【结论】

说到底，“赋予效应”是一种我们与生俱来的局限性。

如果我们能真正理解它，就能有意识的摆脱它，克服它，从而能够在拥有一件事物时就能对其赋予足够的重视，着眼和回味自己已经获得的幸福；而不是一味羡慕“别人家的幸福”，却在快要失去时，才感到为时已晚的后悔。珍惜现在、珍惜当下！

科学告诉我们，幸福其实一直就在我们自己手中，只是要看我们有没有那个本领去发现和珍惜。

今天我不仅要告诉你如何的利用赋予效应，当然我更想告诫大家如何去好好的规避它。

在这里，想告诉大家，请大家都珍惜身边的人，珍惜心爱的人，他们才是我们真正应该珍惜的。我们的相伴才是真正的幸福。

11.7 蔡格尼克效应：女人如何让男人对你上瘾？

最近有不少朋友会问，如何快速的提升恋爱技能呢？毛爷爷曾经说过，榜样的力量是无穷的，所以今后我会时不时的挖掘我身边那些恋爱达人的故事，把他们的技巧分享给你们。

今天我要分享的是倩倩的故事，一个让人上瘾的女人，漂亮的女人很多，但是能够让男人记住一生的女人很少，倩倩就是其中一个，如果让我

给认识的“女勾引家们”列一个琅琊榜的话，她可以排行第三。我不会告诉你她实现了跨阶层恋爱，我也不会告诉你她现在是某个大型模特公司的老总，我更不会告诉你这些都是她依靠独特的技巧赚回来的。

那时候倩倩是我们小区小卖部老板的女儿，二十来岁的模样，眉目清秀，喜欢画着淡淡的妆。那时候我刚刚上初二，小卖部就在我家对面，所以总能遇见她，她身边的男朋友就像割韭菜一样，换了一茬又一茬，在我看来爱情的保鲜期只有二十一天这个定理，在倩倩的身上根本就是瞎扯淡，她的保鲜期顶多只有两周。

女人吸引到男人并没有什么了不起，因为异性天然相吸，关键是这些男人都跟摄了魂魄一样，总是忘不了倩倩，每天都来骚扰他，小卖部经常聚着三五个男人，别看都是情敌，处得还挺不错，还能相互借个火。当时我一度怀疑，这个躺在犄角旮旯里的小卖部之所以能够存活下去，都靠倩倩这些男朋友给养着。我也是她家小卖部的常客，不是因为她长得漂亮，而是因为家里不让看电视，小卖部有电视看。因为去的次数多了，跟倩倩慢慢的就熟了，时不时还跟她聊聊我们学校的八卦。说实话，其实当时我挺瞧不上倩倩的，感觉她不专一，娶这样的老婆那还得了啊？但是生活迫使我低下了高傲的头颅，一天我特地多买了一盒巧克力，悄悄的塞给了倩倩。

倩倩说：“咋了弟弟，看上姐姐了？”

听完这话，我立马感觉脸上火辣辣的，赶紧解释说：“姐姐这么多人追，我就是再有心也没这个胆啊，要不那些经常来的哥哥还不把我给撕了啊。”

“那你是觉得姐姐不漂亮吗？”姐姐坏笑着看着我。

当时我多嫩啊，一直靠脸吃饭，还没有过度到技术流的阶段，哪经得起倩倩的挑逗，立马举双手投降。

“倩倩姐，你别逗我了，有事跟你请教。”

“什么事啊？不会是喜欢上哪个小姑娘了吧，快说，哪栋楼的？”

“嘿嘿，不是我们小区的，我们学校的，说了你也不认识，是这样的，这不初三了嘛，马上就要毕业了，我跟我们班一个女孩子处的还挺不错的，她也挺喜欢我的，但是毕业之后，她要回老家，我希望她能够记得我，回头大学毕业之后，我还想娶她呢。”

倩倩姐听完，差点没笑岔气，她说我笑会儿再跟你说，我赶紧叫他，我说好姐姐，你赶紧先教教我吧，别给别人看见了。笑罢，倩倩姐靠近我的耳朵悄悄地说，我有两个方法，第一个方法你太小，还不适合教你；另一个方法我只说一遍，能悟多少就看你自己的了。当时我就像一个小学生一样，头点的跟拨浪鼓似的。

“契可尼效应”，倩倩姐丢下这个词，轻轻地离去，顺便带走了我崇敬的目光，我觉得她当时身体里面就好像住了一个少林寺扫地神僧一样。至今我都没有搞明白，这么多高大上的理论，倩倩姐是从哪学来的，看来高手真的在民间，但是还好，我把这个契可尼效应学会了。不要小看当时我还上初三，我可是披着学渣外衣的学霸哟。

那到底什么是契可尼效应呢？这里不得不说到一个非常著名的实验，这个实验是由前苏联著名的心理学家和精神病专家蔡格尼克做的。那可不得了啊，不是说过神经病和天才只有一线之隔嘛？你想想，人家天天盯那儿研究天才，发现的东西能差吗？当时蔡格尼克为了撰写论文，做了这样一个实验：

她让被试者做 22 件简单的工作，如写下一首你喜欢的诗，从 55 倒数到 17，把一些颜色和形状不同的珠子按一定的模式用线穿起来……等等。完成每件工作所需要的时间大体相等，一般为几分钟。在这些工作中，只有一半允许做完，另一半在没有做完时就受到阻止。允许做完和不允许做完的工作出现的顺序是随机排列的。做完实验后，在出乎被试意料的情况下，立刻让他回忆做了 22 件什么工作。结果是未完成的工作平均可回忆 68%，而已完成的工作只能回忆 43%。在上述条件下，未完成的工作比已完成的工作记忆保持得较好，这种现象就叫蔡格尼克效应。

乍一听你会觉得这个实验跟情感有半毛钱关系？但是我可得提醒你哟，这个理论在众多的两性关系理论当中，绝对处于金字塔的塔尖，它不仅可以让你撩拨别人的情绪，更重要的是还可以把你植入别人的心海，让人永远无法忘怀。

前两天我跟一个咨询的客户讲了一句话，在这跟大家分享一下：“一段感情里那个作的人，往往是让人难以忘怀的人，而那个默默付出的人，却

很容易被忘记。”她当时听完就非常的认同，她说我就是付出型的，但是我男朋友好像对我一点都不上心，他的前女友可作死了，男朋友到现在都忘不了她，一个电话都能把他 call 走。

说到这，你是不是觉得似曾相识，但是又非常符合你生活的体验，你也会觉得有些违背常理，为什么？我们付出型的人不是应该更受欢迎吗？但是这个世界就是这样，一个想当然的世界是存在于你理想中的世界，另一个世界是现实的世界，我们恋爱心理学就是带你认识一个真实的世界。

其实我们在谈恋爱的时候还有结婚的时候，心里面都有一个这样的预示的条件：我们相互爱着对方，相互的关心爱护，我对你好，你也会对我好。

我敢肯定绝大部分付出型的人内心都是这么想的，甚至很多不是付出型的人，她的内心深处也是这么想的。他们呢，就是按照这个想法行动的，可是很多时候他们没有看到他们理想中的情景，更多的是他们关心另一半，另一半并不关心他们；他们理解另一半，另一半并不理解他们；他们对另一半忠心，另一半却整天想着找各种各样的备胎，于是试图让剧情按照自己的信念走变成了自己的事业。

不光是感情方面，大家看电视剧可能发现这样的现象，某个配角可能看男主角非常的不爽，总是想害这个男主角。其实一开始的时候他们没有多大的仇恨，但是他走着走着就陷进去了，他把陷害这个主角当成了一个事业，每失败一次他就会更加努力一次，不管谁劝都拉不回头，越是完成不了的事他们越是执着，这个时候其实就是契可尼效应在起作用。帮助大家理解呢，我再举两个例子。

例如：你在某一次考试中，要答一百道题目，其中九十九道你感觉答的都非常的好的，可就是有一道题把你给难住了，考试结束之后，你跟同学们在走廊里面对答案，发现那九十九道都做对了，而那道你觉得难的呢，做错了，可是很快你就把答对的九十九道都扔到了九霄云外，而那道你没答对的题目，对它的印象却非常的深刻。

另一个例子就是，相信不少姑娘，逛街买衣服的时候都曾经有过这样的经历，跟小姐妹逛街买衣服一起买了好几件，最后看到一件衣服非常的

适合自己，觉得今天买，但是觉得今天买的太多了，要剁手了，下次再买吧。可是呢，下次再去买的时候那件衣服不见踪影，甚至调货也没有，接下来今后的日子你就会对那件没买到的衣服念念不忘，而当时买到的衣服很可能就被你扔到了某一个衣橱的角落。其实我们从美观的角度看，你没有买到的衣服跟你买到的衣服属于同一个层次，并没有差多少，也没有好多少，可是你就是忘不了你曾经没有买到的那件衣服，这也是契可尼效应在起作用。

当然以上我们所说的只是契可尼效应的一个方面，它的另一个方面就是能够让人上瘾。

现在很多人都在讨论，我们相爱的最好境界是什么呢？有人说相敬如宾；也有人说相濡以沫。我觉得听起来是挺有道理的，但是我觉得最好的状态就是上瘾，你就是他的海洛因，他想戒都戒不掉。但是介于时间的原因，我今天在这儿没有办法展开给大家详细讲这个技巧，但是我今天给大家举一个小例子吧。

女孩子呢，有时候会纠结，怎么对待她们的追求者，太容易得手的吧，他不珍惜，太冷了吧，人家跑了，那最好的策略就是让他上瘾。那怎么做呢？比如说你对某个男生有好感，某天晚上，人约黄昏后，到酒吧小酌了几杯，出了酒吧后，你们走在大街上，他呢，突然间要亲你，你怎么办呢？给他吻吧，太容易得手了吧，人家还要矜持矜持呢，不给他吻吧，怎么才能更进一步呢？我的建议是，这个时候你要身体微微前倾，头微微的仰起，你的身体语言会告诉他，你正在想跟他发生点什么，可就是在电光火石之间，瞬间抽身，你害羞的告诉他，要不要，我还要在多了解你一些……

这就是一种介乎得手之间与不得手之间，你成了他快要到手有没有到手的猎物，他的虚荣心和他的征服欲得到了满足，契可尼效应开始发挥，他开始对你上瘾了，他非常享受这种得和不得的时候，SHE 不是有首歌叫半糖主义吗？半糖主义就是这个意思，做个让人上瘾的女人，做个让人难忘的女人，契可尼效应你学会了吗？

11.8 为什么我们始终放不下一个人？

一、得不到的永远在骚动，被偏爱的都有恃无恐？

我认识一位姑娘，她喜欢了一个男孩很久，表白过，被拒绝了。她并没有因此“move on”，还是继续跟这个男孩联系着，还是继续喜欢着人家。后来她又表白了一次，结果又一次被拒绝了。

男孩也并非无情之人，每次她要求一起看电影吃饭，男孩也还是会赴约。但他好像并没有想成为她的男朋友。这位姑娘依旧坚持着，每天在朋友圈里写着情话，转发着看题目就知道是给谁看的文章，每天在发誓放弃和“犯贱”之间徘徊，但好像总是又重新找到一个可以继续喜欢他的理由。

你是那个姑娘吗？

反正我曾经就像这位姑娘。虽然我没有表白过，但好像就应了那句“得不到的永远在骚动”，那个得不到的人，似乎就成了那个时候挥之不去的阴影，在梦里，在举手投足间，好像这辈子“非他不嫁”。

我也曾经是那位“被偏爱的都有恃无恐”的姑娘。

我永远记得有这样一位男孩，在我年少轻狂时喜欢我最不堪的样子，一次次被我不懂事的狠狠拒绝甚至伤害，但总是好像越挫越勇。当时我烦透了他，甚至真的在想：告诉我你喜欢我哪里，我改还不行吗！他好像丝毫不领会我直白的拒绝，抱着一往无前的劲头，也把自己撞得“头破血流”。

其实这一切发生在青春里，是美好；生命中的不完美，总会让我们在回顾的时候无限感激。但可怕的是我们一直在这样的循环中走不出来，可怕的是我们的未完成情节成为自己建立亲密关系的桎梏和囹圄，可怕的是我们到了 30 几岁，甚至 40 几岁的年纪，仍旧在不喜欢自己的人身上蹉跎着岁月。

二、意识到你的“未竟事件”（unfinished business）

心理学里对于我们所说的“未完成情节”有一种说法，叫做“未竟事件”。说白了，那个让你魂牵梦绕的，那个让你多年都无法释怀的，那个在很久之前发生但至今仍旧影响着你的决策和行为的，曾经的没有完成的事件，就是你的未竟事件。

其实几乎整个精神分析领域都在解决未竟事件。那个我给你推荐了好多遍的“爱得太多的女人”，整本书都在讲童年跟父母关系的创伤中给我们创造的未竟事件，是如何影响我们成年后的亲密关系的。

很多时候，我们在机能失调的原生家庭（dysfunctional family）中所扮演的角色，会决定我们找一个什么样的伴侣。

比如如果我们从小生长在一个父亲酗酒的家庭中，自己常年扮演一个照顾家长角色的女儿，那么长大之后我们很可能会爱上一个需要我们照顾的酒鬼或者有其他缺点的人，并试图在这个熟悉的角色中扮演拯救者，重新回到小时候的情景，并在这段关系里改变我们的命运。

当然除了原生家庭以外，我们还有另一种未竟事件，那就是我们过往的经历和我们过往的亲密关系。比如一个在小学和中学里特别自卑，不敢追求美女的男孩，在自己中年获得了权力和地位之后，开始变得“不成熟”，去追求比自己小很多的年轻漂亮的女孩。

如果有一种“得不到”一直在我们的生活里骚动，或许我们该问问自己：是不是有什么未竟事件跟它关联呢？

有的时候你会发现这是一个怪圈：我们在曾经的原生家庭中寻找不到温暖，却企图找一个跟我们父母类似的人，一个仍旧不会给我们温暖的人，来改变我们小时候的命运；我们在前一个恋人那里没有被满足的，却试图在一个跟前一个恋人有着同样弱点的人身上被满足。这样的结果就会变成：我们的未完成事件不仅没有被完成，反而变得更加支离破碎。

走出这样的怪圈的第一步，就是意识到我们有这样的模式。

你需要问问自己，这个人真正吸引我的到底是什么？真正让我“执着”的地方又在哪里？

三、给你的“未完成”一个完成（complete your unfinished business）

说到这里，你可能会觉得我在谴责你让自己陷入到这种未竟事件中无法自拔。但亲爱的，我全然不想谴责你什么，因为我们每个人几乎都有自己的 unfinished business，每个人都或多或少的被这样的未竟事件影响，而且每个人也都有权利选择过自己想要的生活。

当你意识到了自己的未竟事件之后（我说的很轻松，这一步工作其实

很难，如果你觉得自己不能有这样的觉察，可以去找寻咨询师的帮助），你并不一定要结束自己现在的追求或者关系，只要你清晰的知道自己是为什么选择跟这个人在一起。

举个例子。比如你意识到自己之所以喜欢帅哥（当然帅哥我们都喜欢，但如果你是超级执着的，并且把长相放在第一位的去喜欢帅哥），是因为自己之前的自卑，是因为需要证明自己的魅力，那么你大可放心的继续喜欢帅哥，只要你清楚的知道自己是为什么喜欢帅哥，并且清楚跟帅哥在一起也并不能给你只有你能给自己的自信，而不是自欺欺人地说：“我喜欢的是他的内涵，而长得帅只是恰好而已”。

很多电影都是以未完成情节为题材的。“港 ”里徐峥扮演的男猪脚就一直对自己的前女友恋恋不舍，“夏洛特烦恼”里面的夏洛也是对从前的班花念念不忘，甚至“我的少女时代”里的林真心也是对没跟自己在一起的徐太宇心心念念。

可电影跟现实的区别就在于，电影里的主角可以因为剧情让自己的未完成情节被完成，但我们真的也要弄出一段婚外恋，或者是嫁给一个跟原生家庭一样伤害我们的人，去完成自己的未竟事件吗？

可能我们最需要的，还是给自己的未完成情节一个完成。但如果让自己回到类似的情景中并不能够帮我们完成，甚至可能会加深我们的未完成情节，我们到底要如何？

（1）把你最深切的（包括那些最不理智的）渴望分享出来

当你觉察到自己的未竟事件之后，可以把那些在曾经的创伤事件中没有被满足的深深的渴望，写下来或者分享给你非常信任的人。

比如如果你在原生家庭中一直是一个照顾者的角色（比如你有一个生病或者喜欢抱怨的妈妈，或者酗酒赌博的爸爸），也许你深深的渴望自己当年可以通过自己变得乖巧，自己不停的付出和努力来改变他们（但是你没有），也许你同时也深深的渴望被他们照顾，渴望自己不需要这样付出也能够被爱。

也许你悄悄的渴望相貌出众的人被你吸引，因为你对自己的长相一直很自卑。也许你悄悄的渴望跟家境富有的人结婚，不是因为你贪婪钱财，而

是你从小因为贫困而对金钱的深深的不安全感。也许你悄悄的渴望娶一个弱者，一个在别人看来根本配不上的女孩，因为你曾经生长在一个失控的家庭，你需要掌控感，需要你的伴侣“听话”……

承认，是成长的开始。

我邀请你，带着对自己最大的慈悲和善意，写一封信给自己。你是这个世界上最了解你的人，那些从前你不愿意承认，不愿意看到的部分，现在能不能给自己一点时间，让它们充分的被看到，被理解，被原谅？

也许我们都有些憎恨那个让自己在无意识中做出很多傻事的自己，但当我们明白其实它这样做，只是在提醒我们，它需要被看到，需要被关心，需要被理解时，我们也许就可以学会带着爱去原谅自己和过往。

（2）给自己一个跟过去告别的仪式

我总觉得告别需要一个仪式，而且是一个非常个人化的仪式（每个人都必须有自己的方式）。

其实每一次告别过去的一部分自己，就像一场死亡，而我们也似乎会像一个丧亲了的人一样，需要去悲伤和祭奠那部分逝去的自己。

当然你也会发现它同时是一次新生，因为只有旧的自己“死亡”，新的自己才可能被诞生。但我们同样知道，新生也不是一个绝对愉悦的体验，就像一个母亲的临产，我们似乎也要经历一番肉体和精神上的痛苦，才能获得新生。

从前我最喜欢的仪式就是写信，不过现在，我又有了很多新的方式去跟过去告别，比如绘画，比如做心理剧。

你可能需要探索属于自己的告别。它也许是你对自己所有最深的恐惧和渴望的一场坦诚的对话（可能一次还不够），也许是你跟咨询师几次共同探索，也许是你跟未竟事件当事人的一次坦白沟通（如果还有机会的话），也许是你给过去的自己举行的一场葬礼（2016年我决定来一次），也许是一场说走就走的旅行（希望你是用旅行来面对，而不是用旅行来逃避），也许是找个清静之地来一场关于“放下”的禅修……

需要强调的是，任何的情绪都不可能被迫，所以我们也不用强迫自己“走出来”，不用强迫自己“move on”，不用强迫自己“接纳”或者是原

谅。我们的心有它自己的节奏，而我们可以做的，就是拿出最大的耐心来陪伴自己，拿出最大的勇气来面对自己。

四、最终能完成我们的，只有我们自己

不管我们愿不愿意承认，其实没有人可以代替我们完成自己。

我们每个人的生命都有那么多的不完美，我们没有完美的父母，我们父母的爱情并不完美，那些童年里我们暗恋的人没有跟我们走到一起，那些我们的 ex 们没有跟我们 “happily-ever-after”，那些我们喜欢的人可能并不喜欢我们，曾经我们的不安和自卑到了现在好像也无处安放。

所有这些不完美，让我们魂牵梦绕，让我们唱着 “得不到的永远在骚动”。但我们经常忘了：最终能完成自己的，只有我们自己。

就像没有人能代替我们生病一样，同样没有人能代替我们完成自己。那些个我们的未完成事件，其实都是我们没有完成自己，与别人无关。

2016 年，我期待自己，可以陪伴自己，陪伴你，去更好的完成自己，让得不到的都成为过去，让被偏爱的都懂得珍惜……