1. 第一印象

一旦你们将目光投在彼此身上，你的意中人就会不知不觉中立刻读懂你的身体语言。

意中人初次见到你的那瞬间具有非常关键的作用，你在对方眼中的印象，会透过他的眼睛进入其大脑，并留存下永久的记忆

对于男性来说，衣着打扮在第一印象中起着举足轻重的作用

技巧：打扮妥当，随时等待爱情。任何时候，当你走出家门，都要打扮妥当。

技巧：心理上保持“时刻准备爱”的状态

强有力的目光接触能让人迅速产生强烈的情感。紧盯着充满魅力的陌生人的双眼，可以让你们之间的爱火熊熊燃烧。因此，和你的意中人进行密集、意味深长甚至带有威胁性质的目光接触，是让她爱上你的第一步。

为了让你的意中人从潜意识里感觉你俩已经相爱，聊天的时候，请大幅增加目光接触的时间。请将目光接触提高到你们交谈时长的75%甚至更多。

凝视对方时，比平常多出几秒钟，虽然表面上不动声色，却能表达出无比丰富的含义。

想你的意中人传达你们已经热恋的信号，对方就会产生爱的感觉。

技巧：和意中人聊天的时候，请大幅增加你们的目光接触。寻找她的视神经，用你的视线死死锁住对方，制造那种你们已经相爱的暧昧气氛。同时注意，你必须让自己的眼神温柔而动人，用一双死鱼眼呆呆的盯着对方，绝对不会引发爱情。

电眼练习：和意中人聊天的时候，凝视她脸上最有魅力地方，这样你的瞳孔就会自动放大，你的眼睛就变成了“电眼”，同时，心里想着美好可爱的事情，比如：专注于你的意中人有多么美丽、和她一起你感觉多么舒服，或者和他一起淋浴有多么快乐。还有，你必须将羞涩、怀疑、拘谨或者任何让你瞳孔缩小的负面想法从脑子里驱逐出去，只想意中人那些温暖、舒服的特征，好让你的凝视更加温柔。

眷恋的眼神：每次和意中人聊天的时候，将你的视线在她的脸上多停留一会——即使在谈话间的沉默时段也如此。恋恋不舍地凝视，能激起对方心中原始而略带不安的感觉，也能诱发那种“战”或“逃”时所分泌出的化学物质。这些物质冲进我们嫩的血管，让我们心醉神迷。当我们必须将视线移开时，请表现得依依不舍。要非常缓慢，好像你和对方的眼神被温热的太妃糖黏住了一样。

视线之旅：和意中人交谈的时候，让你的视线来一场旅行——先用视线对她的面庞做个整体扫描，重点集中在对方的双眼，如果她看起来很享受你的视线抚摸的话，就朝下再走一步，到达对方的脖颈、肩膀和上身。

当你看到一位充满魅力的淑女时，最好的策略是什么？那就是让你的身体说话。首先使用你的眼睛。看着她的双眼并延长你们之间的目光接触。她很可能会转移视线，你要对此做好心理准备。女性从小受到的教育就是，当发现男性盯着自己看时便垂下眼帘，但这并不意味着她对你不感兴趣。如果一位女士在转移视线以后的45秒内重新抬起眼睛的话，就说明他对你的关注持欢迎态度。

技巧：“迅速行动”的意思并不是径直走到意中人面前，对她进行骚扰，而是立即向她发出你对她感兴趣的信号。以下是经过试验证明效果最好的几个办法：

1：进行目光接触。和她保持持续的目光接触，并尽量延长一点。

2：对她微笑。确保你的笑容温暖而且友善，千万不要露出阴险或淫荡的笑容。

3：向他点头。如果她在45秒内回应了你的凝视，就对她轻轻点头。点头的意思是“我喜欢你，我能找到 和你谈话的机会吗？”

4：走到她的面前。最关键的一步是走到离她足够近、近到可以谈话的距离。

开场白：再话术感的开场白，也只是开场白，你的外表以及讲话方式比开场白重要的多，不管你说的内容是什么。你的第一句话应该和那位淑女或者当时的情景有关。比如，问她现在几点钟，对刚发生的事情有什么感想。事实上，你的开场白越朴素，效果就越好，因为在恋情的初期，她最关注的并不是你的言谈，她在仔细观察你，她的大脑在高速运转，评估你的仪态举止。她明白，不管你说什么，其实都是用来接近她的借口。如果她对你有好感的话，这种行为她是可以接受的。

但要注意，你对意中人说的第一句话，是迄今为止她借以评估你的最重要的依据。如果你张口就是抱怨，在她的印象中，你就会是一个牢骚满腹的人；如果你第一句话就透着自负，她就会给你贴上自大狂的标签；如果你的第一句话吸引了她，她就会觉得你是个魅力十足的人。

亲密步骤：

1：非语言信号：目光接触。

2：交谈：搭讪起来

3：转身：直面对方，身体与对方正面贴近，并表达出对她感兴趣的信号

4：轻微的身体接触：想办法与对方产生身体触碰。

5：同步：模仿对方的言行，让对方产生同类感。

软化意中人得心：

1. 微笑：当你倾听意中人讲话时，让一抹温柔且肯定的微笑停留在你的双唇上。
2. 开放的身体：将身体彻底转向对方，鼻子对鼻子、肚皮对肚皮，双臂保持一种放松而好客的姿势
3. 身体前倾：将身体向你的意中人倾斜，站着或者坐着的时候，将身体稍微项意中人挪动一点，表示你已被对方吸引。
4. 触碰：温柔地甚至“不小心地”碰一下意中人的隔膜、手指，或者将一根线头、头发从她的衣服上摘下来。
5. 目光接触：别忘了使用电眼目光接触技巧。
6. 点头：无论意中人说了什么，都轻轻点头表示回应。

观察意中人的脸：如果意中人的表情忽然生动起来，就多问几个有关的问题让话题继续，你很快就会发现，与对方的交谈如鱼得水。当意中人的表情忽然变得呆板，这意味着你该悄悄改变话题了，去找个能让她的眼睛重新发亮的话题。

观察意中人的头部动作：如果意中人对你感觉厌倦时，就会将脑袋拉回到距离较远的位置。但是，如果意中人觉得你或你的话题引人入胜，她的视线就不会移开。密切关注对方头部动作，当意中人的脑袋开始朝远离你的方向转动时，这既是另一个提示你改变话题的暗示。

探索意中人的身体位置：如果你在与新认识的意中人聊天时发现对方后退一步或者微侧身躯，请务必小心，这可能意味着你那刚刚萌芽的恋情已经开始在对方的脑子里枯萎。你需要立即停止话题，立刻切断独角戏；叫出意中人的名字，然后问一个跟意中人密切相关的话题，将谈话的焦点拉回到她的身上。如果意中人给你一种直面、开放的身体语言，这意味着你可以和对方敲定约会、向对方索要联系方式或者建议两人现在一起去其他地方喝杯咖啡，继续交谈。

观察意中人的双手：如果意中人的手不停地摆弄其他物品，这说明你需要立即停止谈话，或者放慢语速，慢道让意中人能够不紧不慢地思考。如果她的手掌面对着你，就说明她喜欢你，她在你面前感觉安全，也许还欢迎你采取进一步的行动。

观察意中人的眼神：如果你发现意中人的眼神游离，这并不一定意味着对方的拒绝，很可能只是因为你此刻的话题太枯燥。

留意意中人言语中的词汇：当你和意中人闲聊时，密切关注任何与众不同的词语——奇特、异常、离题的词汇，或者偶尔提到的地点、时间和人物。将那个词汇提炼出来，因为它是通向意中人心灵的钥匙，通过这个词，你可以发现意中人真正喜欢讨论的话题。

与意中人聊天，可以多用拉近关系的词汇“我们”，让意中人潜意识里感觉你们已经是一对儿。

1. 相似的个性，互补的需求

一旦你通过了第一印象测试，你就进入了恋爱的第二阶段。这时，你的意中人开始对你做各种评价，来判断你能否成为一个合格的恋人。

如果人生，或者一次约会，需要兼容性的话，那么男女之间拥有共同点就成了一个必要条件，人们总是在寻找那些世界观和价值观与我们多少相似的人，但如果两个人太过相似，就难免感觉厌倦，此外，我们也需要一个人来弥补我们的缺陷，因此，我们寻找的伴侣和我们既有相似性，也有互补性

3、等价原则

每个人在选择终身伴侣的时候，都会进行一些庸俗的考虑，这与商业法则没什么区别，每个人都会问自己：这对我有什么好处？如果想让某个人爱上你，你必须一开始就让对方相信，爱上你是一件合算的事。

1. 自尊

在轰轰烈烈的爱情中，最令人心动的核心内容就是人的自我价值感

每个人都需要安全感，希望得到别人的认可