

03 | 冒犯有时是必要的：如何开启一段亲密关系？

2021-01-29 李一帆 来自北京

《恋爱必修课》



你好，我是李一帆。

今天，我们来聊一个话题，如何开启一段亲密关系。

从陌生到认识、从认识到熟悉、从熟悉又到暧昧、从暧昧到确定关系，在每一个阶段，我们都想和自己喜欢的人更进一步，想要有更亲密的感情。这是每个人谈恋爱的必经之路。

但是正因如此，这个问题也成为了**恋爱过程中争议最大，也是雷区最多的一个问题。**

阶段多、变数也多，过程不一样，人和人的情况又各有不同。想找到一种可以一刀切的方法，来一揽子解决这个问题，这几乎是不可能完成的任务。

而问题就在于，偏偏有不少人根据自身经验给出所谓的必胜方法，却犯了**瞎子摸象的经验主义错误**，让我们离修成正果、恋爱胜利的目标，越来越远。

那有哪些错误示范呢？我们一起来看一看。

错误示范

第一就是**土味情话流**。在抖音快手上，有大量土味情话系列的视频，类似于：

“你知道我的缺点是什么吗？”

“什么呀？”

“缺点你。”

用这样的土味情话跟陌生妹子或者小哥哥聊天，如果人家没听过还好，再或者有点创意、新颖一点也行，要是你直接照搬照抄的话，那绝对是溢出屏幕的尴尬之情。

以前我一直觉得大家都是把这当作段子看的，直到最近一两年，我发现还真有拿这来实战的。至于效果，凡是能看到这个专栏的人所接触到的对象圈层，肯定都不吃这套。

第二就是**公式模板流**。类似于考试作文模板，列出各种情况的聊天公式，让人自行带入内容。

倾听 + 共情 + 好奇 + 欣赏

悬念开局 + 角色代入 + 植入关系 + 画面感

不得不说，有几个公式给的还有点意思。可是问题主要在于，光有公式，却没有足够的内容去支撑模板。如果仅仅掌握模板就能 hold 住聊天，那么看过高考作文书的人，高考作文都该拿满分。

第三就是 **cos 角色流**。典型的就霸道总裁、高冷别扭怪，就是那种压根你就不要表白，直接上肢体接触，什么过马路拉手、下雨打伞搂肩膀、对视三秒直接亲、吃对方嘴上的奶油等等。如果说上面的作文模板最多是把对象吓跑，那么这个方法可能给你直接送进派出所。

类似的错误示例还有很多。一些初入情场的老实孩子，简单照抄照搬，反而弄巧成拙。

你知道为什么这些模板用起来没有效果，还很尴尬吗？因为这些东西是适用于那些已经进入恋爱关系的人的，什么土味情话、cos 霸道总裁，都是老夫老妻拿来增添点生活乐趣的。

小情侣玩这些模板，是**胜利凯旋的赞歌**，可是你却把这些东西当作**冲锋陷阵的号角**。尴尬了自己，也尴尬了别人。恋爱目标没达成，还实实在在地留下了不走心、只会套模板的印象。

说白了就是，你对你们之间关系的亲密程度并没有一个准确的判断。

从关系维度入手

大到一个国家，小到一个企业，每一种事物都有不同的发展阶段，每个阶段的主要矛盾都不一致。恋爱也是如此，我们无法按照统一的方法划分阶段，但是我们可以从关系维度入手。

在确定关系之前，我们可以把两个人的关系，简单地分为前期、中期和后期。因为，每一个阶段的主要矛盾都不一样，我们的行为侧重点也就不一样。

前期：务必真诚

在两个人刚认识的前期，双方都不太了解对方。这个阶段，大家主要考量对方是否靠谱。所以，在这个阶段，真诚就显得尤为重要。但真诚是一种看上去很简单，做起来很难的事情。

在现代社会，人太需要给自己戴上各种面具，塑造各种人设。有面对老板的、面对同事的、面对客户的、面对父母的、面对同学的.....你要考虑的东西太多太多。但是，正因为这样，每个人都希望感情是一片净土，希望在感情中可以真诚纯粹。

不光是对方，你也会希望自己找到的是一个真诚没有套路的人。

世纪佳缘曾做过一个问卷调查，调查男女双方谈论婚姻时最重视的品质是什么。最后，真诚这一项，以碾压性优势超过了自信、体贴、睿智、财富。**求真是人类的永恒追求之一。**

比如说，《笑傲江湖》中，真小人左冷禅远比伪君子岳不群受欢迎，就是求真本质的一种体现。

那怎么才算是真诚呢？有人说，既然我喜欢，就去表白，这是不是够真诚；还有人说，我喜欢的人穿的衣服不好看，我直接告诉她，是不是够真诚？可为什么这样的“真诚”，往往换不来一个好结果呢？

第一，这确实不是真诚。你看见一个姑娘，心生好感，你内心真实的想法会是“我喜欢你”吗？绝对不是，你要是真正的喜欢一个人，真正的内心感觉应该是非常具体细腻的：

“昨天你跟我讲 xxx 的时候，好有道理，我觉得你浑身都在发光。”

“昨天本来很丧，不知道为什么跟你在一起喝杯咖啡就好了。”

你要是喜欢一个姑娘，内心也绝对不会觉得这件衣服不好看，而是这件衣服本来是不配你，居然被你穿出这种效果。

这不是话术，这就是真诚！真善美为什么是人类的永恒追求？“真”这个东西本身就具有强大的力量和无法抗拒的魅力，你觉得真诚让你碰壁是因为你真的不够真！

而且真这东西太宝贵了，哪怕是非常迟钝的人，也能够清晰地感知到真正的真诚。大家要么虚伪的客套，这叫社交距离；要么炽热的真诚，这是真心以待，都能维持好感。

最怕的就是虚伪的真诚，就和岳不群一样，会引发本能的厌恶。

第二，不够真诚怎么办。多数人在多数情况下，确实没有让你到刻骨铭心的程度，那么碰上一个还可以的对象的时候怎么办？尽量真诚或者说不要显得太假，技巧就一句话——**目的性不要太强。**

就好像你进商场购物，导购对你微笑，夸你衣服合体；就像你进饭店吃饭，服务员向你微笑，给你洗涮碗筷。绝大部分情况，你是不是第一时间就会一眼看破他们的虚伪，然后感到十分反感，因为他们的微笑往往很假，唯一支撑他们微笑的理由就是让你花钞票。

偶尔，你会发现不是特别在意你买不买东西的导购，如果他是发自真心喜欢这只口红，那么你反而更愿意在他这里买口红——我想这就是李佳琦走红大江南北能成为带货一哥的原因。

偶尔，你会发现不是特别在意你点多少菜的服务员，如果他们是发自真心在意这家火锅店，那么你反而更愿意在这家店吃饭——我想这就是海底捞走红大江南北能成为火锅一哥的理由。

（请运营小姐姐月底找海底捞结一下广告费……）

把对方当成一个人，而不是一个需要拿下的恋爱目标，仅此而已。

有人问过我，真诚会不会显得很傻。我说，嗯，有时候是会有点傻，但是只要你在爱情中，感情是真挚的，不管有多热烈，不管看上去有多傻，都会赢得人的尊重，否则就会引起人的厌恶。

中期：敢于冒犯

关系发展到中期，两个人已经对彼此足够熟识，可能处于暧昧期，也可能处于朋友阶段。这一阶段，在靠谱的基础上，双方更看重的是对方带来的情绪和体验。

所以，我给你的建议是，敢于冒犯。**冒犯是突破现有人际关系距离，入侵对方的领域，形成新的平衡的过程。**比如，《天龙八部》里，乔峰和阿朱相恋，其实就是阿朱不断“冒犯”的过程。

阿朱易容进少林之后，受了玄慈大金刚掌隔空掌力所伤，恰好被乔峰所救。

不过阿朱伤势很重，需要乔峰不停用真气为其续命。两人非亲非故，一面之缘，但是，阿朱还是请乔峰不断损耗真气救助自己，这真可谓是不情之请，算是一种“冒犯”。

乔峰大英雄气概发作，答应了阿朱这个要求，最后独闯聚贤庄请薛神医治病，小半是为了阿朱，倒有大半是一口气咽不下。但阿朱病好以后克服重重困难，找到乔峰，在整个中原武林与之为敌的情况下坚定支持他，为乔峰提供了特别需要的情绪价值，这是阿朱“冒犯”之后的回报。

所以，**冒犯——回报的循环，就是两人升级关系的过程**，阿朱和乔峰就是在这样的多个轮次中，不断加深关系，最终许下塞上牛羊之约，确定了关系。

在现实生活中，不同的关系层级也有不同的社交距离。比如大街上素不相识的两个人，你问人家要电话号码，当然就是不符合陌生身份的一种“失礼”。比如我俩普通同事，我贸然请你单独来家里吃饭，那也算是没有分寸感的一种“冒犯”。

关于如何正确地“冒犯”，我有三点告诉你：

一来要讲究善意，我问你要电话，是为了能跟你联系，不是转手给人卖掉信息；

二来要讲究分寸，不要越级突破，明明是点头之交，跑人家楼下唱歌摆鲜花求人家做自己女朋友就是过于急躁了；

三来要讲究平衡，今天麻烦你帮我取了快递，明天给你带一份水果。

两个人要建立亲密关系，就不能总是客客气气按照社交礼仪，时刻注重保持双方的合适距离，把界限分得很清楚，必须有人率先打破现有关系水平，提出一些略有“冒犯性”的要求。

当然，敢于冒犯不是粗鲁猥琐，冒犯并不是让你把人按在墙上壁咚，也不是打着心直口快的幌子说黄段子，而是**敢于示弱**，告诉别人，你需要帮助。示弱是开启亲密关系的精髓所在，强而示之弱，能而示之不能，这既代表了你的态度，也显示了你的能力，更为对方提供了价值需求。

示弱不代表无能，而是勇敢地深入一段关系，没有冒犯，关系也就无从推进。

在感情的世界里，没有“君子动口不动手”，只有“自己动手，丰衣足食”。

后期：及时止损

你看，建立亲密关系的本质过程，就是两个人互相冒犯，侵入到一方觉得受不了，就散了；又或者侵入到足够近，双方还能接受，那就瓜熟蒂落，水到渠成。

所以，一般到了后期，不是要成了，就是久久都没成。成了固然好，但是如果花费了很长的时间和精力，关系还是没有进一步的突破呢？这也正是我想说的，要及时止损。

谈恋爱如同炒股票，不怕你没有把握住机会，就怕你被套牢。

你甚至可以完全不用了解如何开启亲密关系，因为只要尝试足够多，就可以碰到喜欢你的人，这个开启过程是自然而然、无师自通的，但是你必须学会及时止损！**人的一生很长，足够你遇到相伴一生的爱侣；人的一生很短，不要把时间浪费在根本不爱你的人身上。**

那么当对方有哪些表现，你就应当立刻抽身离开呢？不算其人本身人品、性格的缺陷，我认为有以下几种情况，你就可以考虑马上止损了。

明确拒绝或暗示你，你俩不可能。（说到这得补一句，人家说现在不想谈恋爱的意思不是现在不谈，是不想跟你谈，要听懂拒绝。）

有意或无意让你知道，她有对象 / 喜欢的人，无论这个人是不是真实存在的。

从来不主动，爱答不理，有你也行没你也行，对你不感兴趣，不愿意主动了解你的生活。

只索取不付出的，包括但不限于金钱、情感、时间、精力等等。

对套路 Say No!

其实，开启亲密关系，并不需要高深莫测的技巧。对于喜欢你的人来说，你只需要开个头，对方一定会想法设法回应，跟你共同推动关系向下一阶段发展，不要过于迷恋撩人的技巧。

如果太讲技巧，反而会弄巧成拙。比如说，有很多男生的撩妹技巧很深厚，但是在和女孩子接触的时候，痕迹过重，显得油腻，在女生那里反而频频吃瘪，越装越惹人讨厌。

正确的办法不能搞定错误的人，但错误的办法可以搞砸正确人。

开启亲密关系，并没有百试百灵的办法，要勇敢地对套路 Say No! 世界上没有任何一种恋爱技巧，可以让你学会了以后，直接搞定刘亦菲或者吴彦祖，务必要抛弃不切实际的幻想。

毕竟，喜欢你的人不用你拼命追，不喜欢你的人拼命也追不到。

爱情锦囊

好的开始是成功的一半，成功开启亲密关系是让人特别激动兴奋的一件事。

在这个过程中，教程虽然特别多，但是千万不要照抄照搬，否则就会赔了夫人又折兵。

那么，我们到底该如何开启亲密关系？要从双方的亲密关系维度入手，我们可以简单地把这一进程分为前期、中期和后期，**要把握好每一阶段的主要矛盾，有意识地推进关系。**

首先是前期，务必要真诚，真诚足以打动适合你的人；然后，到了中期，要敢于冒犯，你要起个头表达好感，敢于打破社交距离冒犯一个人，既是示好的方式，也是提供进一步接触的机会。

但是冒犯要注意，一要善意，二要谨防越级，三要记得找补。**冒犯的最高级是示弱。**

到了后期，如果关系迟迟没有进步，一定要学会及时止损。因为不喜欢的人拼命也追不到，所以不要在一棵树上吊死，一定要有止损的意识及时抽身。

最后，要记住，不要玩套路。开启亲密关系，是两个人互相了解、互相试探、逐步加码的过程，正确的办法不能搞定错误的人，但错误的办法可以搞砸正确人。

搞清局面，将心比心，才是问题解决的关键。

思考题

回忆一下过往的生活，你身边有没有出现过频频入侵你社交边界的异性，TA 是不是对你抱有好感，最后你们怎么样了？如果没有在一起，你觉得问题出在哪了？

欢迎在留言区和我讨论、交流你的想法和见解，也可以留下你在婚恋上的困惑。

我会第一时间给你回复，期待你在爱情上的蜕变和成长。

感谢你的阅读，如果你的身边有不知道怎么开启亲密关系的朋友，记得把这一讲分享给 Ta。

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

精选留言 (43)



lesserror

2021-01-29

老师，有个问题就是：现在的女生几乎很少有主动的，我能约女孩子出去玩，但是极少有女孩

子主动约我出去玩的，很多女孩子也能聊天，但是他们就是不主动找你聊。

感觉前期是不是要男生多主动，多投入一些，但是不知道投入到什么程度才叫合适.....

作者回复: 对于很多女孩子来说，答应陪你出去玩就已经是非常主动的表现了呀。现在工作996很累的，周末谁不想在家里躺尸宅一会，精心拾掇一番陪你出去浪半天相当消耗时间的呀，如果不是有点意思哪里愿意呢。

我建议只要两个人关系在推进，有互动，而不是单方面扛着走甚至追着走，就暂时不用考虑投入过多的问题。



42



小呀么小二郎

2021-01-29

「明确拒绝或暗示你，你俩不可能。（说到这得补一句，人家说现在不想谈恋爱的意思不是现在不谈，是不想跟你谈，要听懂拒绝。）」

哈哈哈哈哈，括号里的解释，老师太贴心了

作者回复: 哈哈，谢谢支持。咱们既要讲价值观，也要讲方法论嘛



16



无意

2021-01-30

我建议老师先把相亲的那课讲了，过年回家急需😂😂

作者回复: 应该正好是在过年的时候更新

共 2 条评论 >

13



第二姑娘

2021-01-30

已经结婚了，现在跟对象的相处模式已经开始疲倦了，这门课对已婚的管用不

作者回复: 后半部分也会介绍如何更好维系亲密关系, 爱的能力, 我想是不分已婚未婚都需要培养的, 也不仅仅限于对爱人, 对朋友、对家人、对世人, 我们都需要有爱的能力, 这是个永恒的话题。

共 2 条评论 >

👍 4



W

2021-01-30

如果我对我的男性朋友比较有好感, 可是又会介于他之前跟我朋友交往过, 所以一直没有踏出那一步, 对于这样子情况, 继续保持朋友的关系是不是会比较好?

作者回复: 我想感情中最重要的一点就是千金难买我高兴, 如果你确实介意他和你朋友交往过, 那就不要踏出这一步。每个人都可以追求自己理想中的爱情, 都可以对自己希望的爱情加上各种个人的限定, 这没有任何问题, 也没有对错一说。

但是此外, 我还想讲, 爱情又是一件向前看的事情, 过去不重要, 未来才重要。一个人的过去是你用来预测未来的依据, 而不是限制你未来的枷锁。

共 2 条评论 >

👍 4



进化菌

2021-02-07

前期要真诚,但不是什么都给人讲;中期敢冒犯,但不是只推不拉;后期反思该不该启动止损策略...咋看这就是恋爱的“套路”啊! 或者说“攻略”比较合适?

作者回复: 叫思路可能比套路更合适, 我们要做一个善良的聪明人。



👍 2



终结者999号

2021-06-10

如何体现自己的真诚呢? 感觉第一句话就很困难



👍 2



孤鸿傲雪Geek_79dd4b

2021-02-05

“土味情话流”适用于那些已经进入恋爱关系的人的, 都是老夫老妻拿来增添点生活乐趣的。关系亲密程度, 决定了有些话可以说, 有些话不能说。随着关系越来越亲密, 交谈局面的打

开，可以讨论的话题（即打破的话题禁区）也越来越多。

而且关系的发展是循序渐进的，换句话说说是连续的，不可能出现跳跃式发展，一上来就搞土味情话，不合适，还没有确定关系，就搞得好像很亲密，有不少妹子会觉得，这个人有病吧，然后就没有然后了。

有的男生不能对两个人关系有很好的把握，交往了一段时间，但是交情实际上还是比较浅的，或者说不是足够牢固到可以确定关系，这个时候突然搞土味情话也不是太合适。怎么说呢，一方面吸引力还不是足够的强，另一方面会让对方觉得猴急，不成熟，反而被筛选掉了。这种情况其实是比较可惜的，说句难听的就是到嘴的鸭子飞了。

用老师在文中的话讲，就是这些东西“是胜利的凯歌，不是冲锋的号角！”，这句话非常经典。

当然了，我不想给所谓的恋爱设置很多条条框框，这种话不能说那些话不能讲，如果恋爱的道路上一眼望过去，到处都是限制、障碍，人一下子就是失去动力，毕竟没有乐趣了，两个人都整天愁眉苦脸的，谈恋爱还有什么意义。

也就是说，土味情话，不是绝对不能说，不是能不能说的问题，而是什么时候说（时机、场合）、怎么说的（说的方式、态度，两个人的状态以及当时外部环境的契合程度等）的问题。另外对这些所谓指标的判断，也是相当程度上非常主观的，而能否做出准确判断，又与两个人的磨合（默契）程度有关。

从效果的角度来说，预估一下，所谓的土味情话说出来之后，对你们的关系是起到推动作用，你们关系会更进一步的发展，会变得更加的亲密，那么大胆说出来！

如果说之前，你自己心里都没底，不知道会有什么后果，说明你们的关系还是比较疏远的，或者很明显说了之后后果自负那种，很显然还是别说了，说了之后双方都会觉得不适。

总结一下就是，土味情话可以是说，但也不是乱说的，尤其要注意时机。时机不成熟，有些话就是不能说。一上来就说，不符合恋爱规律，注定要翻车！

作者回复：这个理解非常到位，能不能让我列入新春特别系列的留言回复专辑？

共 4 条评论 >

👍 1



咖啡不解醉的酒

2021-01-31

老师，你好。听完课受益匪浅，对比之前的经历发现真的挺有用的。不过我想请教一下老师就是前中后期应该怎么判定呀？自己的理解是临界期需要有一方勇敢的去“冒犯”，去主动推进关系进入另一个时期，不知道这样理解对不对呀

作者回复：不仅是临界期，双方关系推进都要有人先行一步的去“冒犯”，渐进式升级。至于前中后期是个大概的判断，判断依据主要是根据双方了解和信任程度来判断。



1

**葛学强**

2021-01-31

老师没有聊天话题怎么办，想找心仪对象聊聊，但不知从哪儿说起，有时很纠结很尴尬

作者回复：讲你喜欢的，你擅长的，你经历的，你就一定有话说。

这里面看她感兴趣的就延伸去讲。



1

**酒友**

2021-01-30

曾经有两个女生像我示好，一个是因为异地，我放弃了，一个是因为我觉得不太合适，我放弃了。现在我想和另一个女生发展关系，不过因为我内心还没确定是否在异国长期发展，所以我的行动表现得非常的不热情，甚至矛盾（忽冷忽热的那种）。请问，这个时候，我是否可以向她示弱，表达我内心的矛盾呢，又怕她听了会觉得我内心不自信，想法不坚定。

作者回复：示弱不是表达内心的不坚定

示弱一定要能而示之不能，不是暴露自己真正的弱点。

共 2 条评论 >



1

**十月初五**

2021-01-30

我已经到了后期了。本来妹纸对我还主动的，不知道是不是最近他认识了其他人，对我爱理不理了，这样还有必要再下去吗？及时止损？但是又挺喜欢的 我以为我再也不会动心了。

作者回复：你好，如果你挺喜欢的，妹子主动的时候应该可以非常顺利的推进双方关系，是不是在那个时候有所犹豫给了妹子一个负面的信号？喜欢的话就去争取，止损是争取无果后的保底，不是争取之前的盘算呀。



1

**追风者**

2021-01-29

我是男生，频繁侵入社交范围的异性倒是没有。女生都好矜持，有几个表白的被我拒绝了。但是我有几个异性，表白前能够约出去，没有接受我，但还是能约出去，这就很烦，后来是我主

动放弃了。现在明白了，谈恋爱就像跳舞，你伸腿我搭腰。楼上说博弈有点严重了。

作者回复: 能够果断拒绝异性表白，说明你是对感情非常认真，对自己追求的东西非常清楚，这是很好的一个状态。

谈恋爱就像跳舞，你伸腿我搭腰，这个比喻非常好！



👍 1



许意强

2021-01-29

这节课学会了建立亲密关系需要真诚，懂得“冒犯”（善意、分寸、平衡）学会示弱，不玩套路，把握好每一阶段的主要矛盾，有意识的推进关系，并懂得及时止损。

生活中频频入侵我社交边界的事情没有，比较宅，单身久了习惯一个人生活，还不习惯两个人的生活，或者是没遇到合适的人，圈子比较小。

作者回复: 总结非常到位！

单身有单身的自由，两个人有两个人温暖，这个不用强求，能够保持平淡的心态本来就是很有吸引力的一件事。

但是圈子小也可以考虑通过朋友、网络、活动拓展圈子，毕竟遇到合适的人概率是差不多的，样本越多，期望越大。



👍 1



亚东

2021-01-29

说得太对了！感情就是一场博弈，没必要在乎结果。而是当下。有了当下，就有了心动的感觉。

作者回复: 有了当下，就有了心动的感觉，这是很棒的观点！

没必要在乎结果，我想是没有必要纠结于最后是否能走到一起，我们在情感中追求的结果，其实最后还是要落到自我成长上来。



👍 1



Mack

2021-01-29

老师的理论讲的很好，生活中的实际操作还是得自己去悟。

作者回复: 说的没错! 额, 我指的是后半句, 爱的能力一定是在实践中磨练出来的。
然后您说的前半句表示真挚的感谢, 希望对你有所启发。



Gk303

2021-01-29

要学会打破平衡, 升级亲密关系

作者回复: 说的很对! 升级亲密关系其实就是一个平衡打破到再平衡的过程, 日拱一卒胜过麒麟一跃。



Geek_14beb8

2022-10-05 来自广东

下班接她, 就是为了想见到她, 算不算目的性太强不真诚。



Geek_0ba253

2022-06-30

有的, 感觉是有好感, 问题是她是我前女友的闺蜜 (她对我冒犯的时候, 是我和前女友还在一起的时候)。



look for

2022-05-29

老师讲的即对又好, 还特别好玩, 不乏金句百出。

