

开篇词 | 爱与被爱，是人一生最值得学习的能力

2021-01-26 李一帆 来自北京

《恋爱必修课》



你好，我是李一帆。

从蹒跚学步到牙牙学语，从徒手开根号到闭眼背英文，我们一直在孜孜不倦地学习获取新的技能。然而学校从来没有开设一门课，教你如何去爱一个人，或者怎样享受被一个人爱。

甚至教导主任们视恋爱如洪水猛兽，一发现爱的苗头就要赶尽杀绝、斩草除根。

以至于当你遇到那个让你魂牵梦绕的人时，当你父母开始着急忙慌催婚时，你只能像一个从未训练过的士兵，手无寸铁地走向战场。更有甚者，有人相信了损友们不知道从哪个网络小说中学到的恋爱宝典，简直就像拿着贴了双面胶的炸药包上战场，结果可想而知。

谈恋爱看似很容易，只要不太挑，总能接到人跟你组 cp。两个人眼一闭一睁，恋爱就算谈上了。谈恋爱又很难，找人难、追求难、维系关系难、分手也很难，相见时难别亦难。

这么多年，我看过许多以幸福模样开局，却草草收场的恋情，也见过很多在恋情中相互折磨的恋人。不是不爱，只是不懂如何去爱。

你是不是也曾经为了一个人，茶饭不思辗转反侧，费尽心力也只是友情以上恋爱未满；

你是不是也曾经在某个深夜，骤然醒来回想起某个人如同月光皎洁，却遗憾就此错过；

你是不是也突然醒悟，当初那句话若是换个说法，现在那个人是否还会留在身边。

于是，我们总在一遍遍地感叹，感叹命运为何如此残酷，总是让我们在错的时间遇到对的人，让我们一次次地在 KTV 大声唱着，“后来，当我学会如何去爱，你却已经不在。”

打住，不要伤春悲秋，这还上升不到命运的高度。其实，恋爱就是个技能问题。

恋爱，是一项技能

但是，从理论上来说，恋爱这个技能，你也可以不学。

因为在一段长时间、近距离、高频次接触的、密切的亲密关系中，两个人一切的性格缺陷都会被放大。所以理论上，如果你是性格特别圆融的人，根本没有缺陷，那自然不用学，就像练了**九阳神功**的张无忌，什么武功都不用练，一路平 A 别人也破不了防。

不过一般历史上，我们称这种没有缺陷的人为完人、圣人，比如孔子、王阳明。这是最治本的路子，但也是普通人最难以企及的路子。

对我们普通人来说，学习这项技能就显得性价比非常高。**恋爱技能就像太极剑，是让你掩盖破绽、化解矛盾**，和自己，也和对方的缺陷达成和解的一种能力。

培养爱的能力，这里既涉及知识，也包括方法，最终上升到能力。

比如，我们经常聊防渣的话题，如果你连渣男渣女是什么样都不知道，以为只要女孩前凸后翘、性感妩媚、长袖善舞就是渣女，那自然防不住。识渣是防渣的第一步，这类知识不学自然不会，如果靠自己在恋爱中学习，那代价往往是撞得头破血流。

所以，学习这样一门课，往小了说，避开一个雷，能为你节约多少时间精力；往大了说，北大包丽、WePhone 苏享茂，不就是“死于”渣男渣女之手，学会这课还能救命。

再比如，我们还会聊“暧昧”的话题，就要讲如何利用暧昧期推进关系，讲亲密关系的六层交互理论。这种方法不学，你也有可能不自觉地用，就好像很多人没上过游泳课也会游泳，没上过羽毛球课也会打羽毛球一样。但是成系统成体系学习过的人，稍加训练就比自己领悟的野路子强。

知识和方法，都是可复制、可传授的，所以**恋爱能力是能够习得的**。当然，我们在恋爱课堂里谈不成恋爱，还需要你在掌握了知识和方法，构建了正确的恋爱框架后，在生活中不断地积极实践，才能真正将其内化为自己的能力。

但是，恋爱这种能力，是一种需要长期学习和培训的能力。

它不像 21 天就能玩转的 Python 或者每天 5 分钟就能轻松记下的单词，“爱”这个能力没法突击。但是，越早学习，你就越不容易错过天命之人，而留下不容挽回的遗憾。

你也发现了，这个专栏叫《恋爱必修课》，不是想鼓吹人生要以恋爱为中心，而是想告诉你，**爱与被爱，是人一生最值得学习的能力**。其他技能，最多也只是支撑你事业发展的一条腿，爱的能力却是通向你爱情和家庭**唯一**的一张船票，现在这张船票的票价仅仅是两杯星巴克的价钱。

恋爱，是自我成长

既然讲恋爱课，要讲什么呢？

有人问过我，要不要学习和了解一下最近大火的 PUA、茶艺学等学问；还有人问我，网上的恋爱套路，到底有几分可以效仿。我理解这种心态，在这个普通人都会几句土味情话的时代，好像学了就有可能找到对象，不学就要落后，落后就要孤单。

可是，为什么套路化和模板化的东西这么流行？背后的根本原因就是，**我们害怕没人爱，害怕自己是单身**。人口焦虑还未结束，信息焦虑的脚步就跟上了，随之而来的就是“爱情焦虑”。

别急，先停止你的焦虑。我们先来想一想，恋爱到底是什么？

在我做情感咨询的这么多年，问我“**为什么和怎么办**”的人很多，问我“**是什么**”的人还没碰见过。偏偏这个问题又极度重要，对“是什么”理解得越深刻，对“为什么”分析的原因才能越精确，“怎么办”的方法才能越有效。

现在搜索引擎的强大往往让人产生一种错觉，认为是什么这个问题只需要敲击几下键盘就唾手可得。不过互联网或者书本上给你的概念、定义、结论都是他人对经验的总结，是外在的认知。

在我看来，**恋爱是自我成长**。所有情感问题都是内在的领悟，是处理自己与这个世界的关系。

你好像觉得，有些人天生就受欢迎，总是有很多追求者，还有的人谈恋爱就像过家家一样轻松简单，但这都不是厉害，谈得多谈得快不代表谈的好。很多帅哥美女，追求者很多，但是饱受情伤，在爱情中是非常苦恼的。你必须**靠自己**培养爱的能力，不断去解决爱情难题，在爱情这条路上，最终**修炼和找到更好的自己**，这才是爱情带给你的真正财富。

所以，我必须声明的是，这与你看到的大部分情感课都不一样。

在某些人眼里，或许是史上最没用的情感课。因为这个课程既不会讲搭讪技巧也不会提供撩妹的话术，我绝不会保证你学完这个课程后就成为恋爱达人，三言两语就轻松让人投怀送抱。

我甚至不能承诺，学完这个课程，你就能熟练掌握爱的能力。因为爱的能力没法凭空获得，只有在不断实践中才能掌握属于自己的秘籍。但是漫无目的地盲目实践，对于绝大多数人来说都没有效果，**你往往不是谈了三次恋爱，而是把一个错误的恋爱模式重复了三次。**

但是，我能够承诺的是，通过本次课程，帮助你建立一个正确的恋爱框架，**让你在未来的人生中能够始终朝着正确方向构筑自己爱的能力。**

以道驭术，术必成；离道之术，术必衰。**人要成长，根本永远重于枝节。**

我会怎么讲这门课？

那么，我会怎么给你讲这门课呢？

在本次课程中，我会以十个恋爱中的常见问题为主线，串起一段感情的开始、发展和结局。

比如说，在谈恋爱前，我们应该设定什么样子的目标，才能帮我们找到正确的方向？“TA 到底爱不爱我”这个问题，到底有没有标准答案？怎样开启和推进一段亲密关系，才是恋爱的正确打开方式？以及在暧昧阶段，如何把握合适的节奏，制造更多的火花？

当你走进一段感情后，是不是就可以高枕无忧了呢？并不是，恋爱中的问题一点也不会比恋爱前少，怎样创造新鲜感、仪式感？谈钱到底伤不伤感情？遇到“高级渣”怎么办？等等。

除了这些，还有分手了到底是谁的错，以及相亲的时候有哪些注意事项，我都会带着你一一分析。最后，我还给你准备了三个延伸阅读的话题，聊聊恋爱里那些有趣的事情。

这些问题都是我在情感咨询过程中，被问到次数最多的**共性问题**，是中文互联网上频上热搜的**热门问题**，也是多次帮人解决亲密关系中矛盾的**关键问题**。我相信，你在恋爱这条路上，一定多多少少会遇到类似的情况，不知道如何是好。

所以，在这门课程，我会就这些问题帮助你分析，并找到解决办法。

当你不知道找什么样的对象适合自己的时候，你可以使用我给你的“恋爱目标三步走”方法；

当你害怕自己遇到“渣男渣女”的时候，你可以使用我准备的“高级防渣手册”；

当你去参加一次相亲会，不知道怎么做的时候，你可以对照我说的“相亲注意事项”清单；

.....

只要你愿意做出积极的改变，改变就从下一秒开始。

这门课中的大部分案例，来源于我的咨询者的真实经历，你会时不时地从中找到你的影子，所以你不用担心理解的门槛。同时，我还会在其中穿插大量武侠、影视、文学作品的典型事例，不仅帮助你理解消化，也能让我给你讲得更加有趣。

毕竟，我希望这门课是一门对你有用的课，也是一门有意思，让你回味无穷的课。

《恋爱必修课》课程大纲

- 开篇词 | 爱与被爱，是人一生最值得学习的能力

恋爱难题

- 01 是终点也是起点：你的恋爱目标是什么？
- 02 拒绝焦虑状态：TA 到底爱我吗？
- 03 冒犯有时是必要的：如何开启一段亲密关系？
- 04 亲密关系的本质是分享：如何把握暧昧的窗口期？
- 05 创造型与消费型活动：两个人在一起没事干怎么办？
- 06 小心看上去平平无奇的陷阱：如何防范高级渣？
- 07 无法回避的现实问题：“亲对象”也要明算账？
- 08 七年未必痒：如何营造亲密关系的新鲜感？
- 09 相亲与恋爱套路不一样：相亲有哪些需要注意的？
- 10 恋爱成功不是只有结婚一条路：分手是我错了吗？

春节加餐1 公主，快放开那条巨龙！

春节加餐2 恋爱课答疑集锦：人潮之中彼此相视而窃喜

春节加餐3 恋爱课直播集锦：恋爱这件小事儿

延伸阅读

11 独身主义也不赖：选择不结婚究竟是选择了什么？

12 姐弟恋也很可爱：姐弟恋有什么好处和注意事项？

13 千古难题真难办：如何跨越家庭背景的差异？

■ 结束语 | 但行好事，莫问前程

我是谁？

说了这么多，我得介绍一下我自己。

我叫李一帆，毕业于北京航空航天大学理工科专业，现在是一名科研工作者，就职于科研事业单位。也许你会奇怪，为什么我这个“工科男”能成为情感专家，能来给你讲爱情？

其实，**十多年前，我就与恋爱这个课题结缘**。当时在校内网和天涯社区连载了“金庸教你谈恋爱”，受到了大量网友的喜爱，被评选为年度天涯社区武侠玄幻十大牛人之首。

在这之后，还有幸出了一本情感领域畅销书《爱情就是一物降一物》，因为输出内容注重逻辑、好玩易懂，排斥夸张尴尬的套路，我被很多读者和书迷认识并肯定。

在这个过程中，有许多朋友通过网络、电话甚至不远千里跑到北京向我求助，咨询情感问题。那个时候，情感咨询还不是很流行，他们之前遇到情感方面的难题，要么是靠密友东一嘴西一嘴拿主意，要么是去找心理咨询师。

在帮助他们的过程中，我由衷感到一种快乐和价值。帮助情侣和解、帮助分手的人走出情伤、帮助怀疑自己的人勇敢面对所爱.....因此，我在工作之余，专注于情感咨询服务多年，为那些在恋爱中迷茫的人，提供关于亲密关系建立和维护方面的咨询服务，也帮助了越来越多的男男女女摆脱了困境，重新回到正常恋爱轨道。

再加上我这人兴趣广泛、所学驳杂，心理学、生物学、经济学都略懂皮毛；星座占卜算命也略知一二；历史文学影视也都能说道说道，所以，我不是一个学院派的心理咨询师做情感分析，我善于提供一些新鲜独特的视角，给予咨询者一些有益的启发和思考。

毕竟，爱情，从来不是只有它本身。它的背后，有价值、有责任、有自我，有许许多多复杂的事物和道理。也许探索爱情不简单，但也正是它的魅力所在。

接下来，和我一起来研究这个从古至今都迷人的话题吧！准备好了吗？让我们一起寻找爱情的本质，让你爱上恋爱，更让你爱上自己。

最后，愿天下有情人终成眷属！

© 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 (42)



1058620896@qq.com

2021-01-26

麻烦更新快点，我着急用。

作者回复：正在拼命努力中，希望对您有帮助。

共 14 条评论 >

👍 54



lesserror
2021-01-27

欲擒故纵，各位。舔来的爱情是脆弱不堪的。我们要用自己的价值去给她造成难以泯灭的吸引。

作者回复: 同意你的观点，要展示自己的价值，也愿你能温柔以待

共 4 条评论 >

👍 20



霸波儿奔
2021-01-26

打卡，期待金子早日脱单

共 3 条评论 >

👍 19



Aiden Y
2021-01-29

我就想知道，21天玩转Python这门课在哪？女朋友先放一边，Python学习很重要

作者回复: 哈哈哈，我是学热能的，其实没学过编程。这是我想象出来的一个例子，如有雷同，纯属巧合，如果没有，实属正常，敬请见谅。

共 4 条评论 >

👍 12



lesserror
2021-01-27

记住：女生享受颅内高潮，所以男生不着急，任何岁数，只要你习得了让女生颅内高潮的技巧，你就不缺妹子。

作者回复: 精神上交互带来的愉悦确实要长于其他，但是无论男女，无论什么时候，都尽量不要着急。着急会影响你的判断，也会降低你的魅力哟。

共 3 条评论 >

👍 11



keke
2021-01-26

能不能一次性更完，也着急用~

作者回复: 正在努力更新中

共 2 条评论 >

👍 8



周磊

2021-01-31

恋爱都要学，一脸懵逼。21世纪了，记住一个原则：女/男朋友不是靠舔，而是靠吸引。一个油头满面、出口成脏的人无论怎么追女/男朋友都是枉然；一个注重仪容、风趣幽默的人注定闪耀人群，赢得众人好感，这时稍微释放一定主动，一切水到渠成。

这里在强调下，颜值非常重要。否则，无论你怎么主动，怎么设计开场，都是竹篮打水一场空。

天天刷抖音、看B乎、鸡汤公众号而焦虑的朋友，省掉这些时间，提升自身气质才是王道。当然很多人做不到这点，所以这些毒鸡汤依然存在。

作者回复：你说的有一定道理，但是追到手不是恋爱的终点。

经营一段爱情的能力，并不是靠颜值、价值就能替代的。

共 2 条评论 >

👍 6



Passion

2021-01-29

哈哈哈哈哈 好家伙 不怕程序员 就怕程序员会穿会撩还会赚钱

共 2 条评论 >

👍 6



xue

2021-02-07

感觉自己主要是聊不下去，不知道聊什么，这个课有帮助吗

作者回复：聊什么的内容都是每个人自己过去生活的集合，这个课程没有办法的。我们这个课程会对不同时期聊天的思路做一个提示，希望对你有所帮助



👍 4



Fan

2021-02-25

我想知道有多少妹子买了这门课

作者回复：我也想知道来着.....

共 2 条评论 >

👍 3



Geek_3d17cc

2021-01-27

完了。大牛们要跟我们抢妹子了

作者回复: 每一个人在这个世界上都有独特的价值, 也会有特定的人欣赏你的价值。每个人都是大牛, 属于你的妹子别人抢不走的, 放心



👍 3



远恒之义

2021-01-26

我们来一起研究爱情吧❤️

共 1 条评论 >

👍 3



孤鸿傲雪Geek_79dd4b

2021-03-12

首先从开篇词的标题入手: 爱与被爱, 是人一生最值得学习的能力! 题眼真是一针见血!

由此我想到了, 很多人会把恋爱比喻开车, 会说快上车! 很长时间我都不能理解。其实恋爱是一种能力, 很早我就听说这个说法了(“大街上漂亮的妹子那么多, 为什么没有你的一个? ——没钱, 不帅.....no no no, 归根结底, 不会谈恋爱”), 但是真正理解其中内涵, 是第一次看到这篇开篇词——“知识和方法, 都是可复制、可传授的, 所以恋爱能力是能够习得的。”看到这句话, 醍醐灌顶! 还好大学的时候考了驾照, 知道了开车是怎么一回事儿, 驾驶技能嘛。

其次, 一开篇, “从蹒跚学步到牙牙学语, 从徒手开根号到闭眼背英文”, 从最基本、最原始、最简单的技能入手, 很接地气, 毫无违和感, 如果一上来就讲延伸阅读第13讲家庭背景差异, 那就等于“劝退”两个字贴脑门上了, 哈哈。

然后, 中学禁止早恋, 教导主任的形象跃然纸上, 哈哈, 几代人的记忆。

第四，也是非常出彩的地方，“【以至于当你遇到那个让你魂牵梦绕的人时，当你父母开始着急慌催婚时，你只能像一个【从未训练过的士兵，手无寸铁地走向战场】】。”当我看到这句话，有一种直击心灵的感觉。此处省略一万字……

这么形象的表达，我都不知道该说什么了，就是这种感觉！

人们也常常把谈恋爱与打仗相提并论，因此就有了没有硝烟的战场的说法。

为什么呢？为什么会被称为男人与女人之间的战争呢？有什么相似的地方吗？

答案引用一部分，出处就不公开了，避免打广告的嫌疑：{

《简爱》里有一段话说得非常好，就是“爱是一场博弈，必须保持永远与对手不分伯仲，势均力敌，才能长此以往的相息相依”。为什么？因为过强的对手让人很疲惫，像我们一样去喜欢一个对方，我们会发现对方很有价值，我们就爱得很疲惫，对吧？那太弱的对手令人厌倦，比如说有一些人，他低价值，他来喜欢我们，那我们会觉得这个人不合适，对吧？我看他就厌烦，就厌倦的这种，这就是爱情残酷的真相。

}

提起战争，很多人都会下意识地首先想到枪炮等武器装备、硝烟弥漫；提起恋爱，很多人会想起你依我依的亲密镜头。

其实这都是表象，既然分析战争与恋爱的相似性，那么就需要透过现象看本质。

继续回答提出的问题，那就是恋爱与战争最大的相似性在于【都是会受到很多偶然因素制约的】，这样就造成一个局面，那就是不确定性，李老师也提到“不确定性”在暧昧阶段对于提升吸引的巨大魅力，详见第4讲，把握暧昧窗口期。

还有一个非常重要相似的点——都是需要事前准备的。

老一辈革命家就常说的“不打无准备之仗”，“兵马未动，粮草先行”，讲的都是这个道理。

而且，这些准备还得是综合的、全面的，不能是片面的。

那谈恋爱，都需要做哪些准备呢？

这个是不能一概而论的，每个人的情况不一样，需求不一样，能力不一样，因人而异。

学完李老师这门课，我现在回头大概总结一下，不全面的地方还请李老师补充。

1) 物质准备，这点无论如何都绕不开！

2) 自己心理上的准备，这点也非常重要不能忽略，如果自己都没有准备好进入一段感情，对异性的边界入侵/冒犯，就会非常敏感，非常抗拒！

3) 情绪准备，稳定的情绪在一段感情中非常重要，

……好像还有很多，我记不起来了，看来我还得从李老师的专栏里继续汲取营养啊。

第4点【从未训练过的士兵，手无寸铁地走向战场】，就讲到这里吧，不好意思，废话有点多。

第五，“谈恋爱很难，找人难、追求难、维系关系难、分手也很难，相见时难别亦难。”

说到谈恋爱难，我也就有不少要说的，当然，还是需要引用别人的话：

{我认为情感是一个充满危机的战场，其中有危险有坑，因为可能一句话说的不对就分手了。但是如果这个事情办得很漂亮，那你最终就能跟自己中意的人走下去，所以危险和机会并存。

我认为这是每个人都不得不面对的现实，我们都得去面对危机，每解决一次危险，就是在其中寻找机会。咱们举一个很简单的例子，如何在婚前说彩礼。一说到彩礼很多结了婚的，或是马上要结婚的人都深有体会。

恋爱这个东西，你处理好了“危险”，也就把握住了机会，可以得到自己想要的；但如果你做错了，失败了，你就要承担一些后果。比如说失恋，长期单身等，所以我们都是在这种成败起伏中不断的积累经验，获得所谓的成长。

}

第4点，就提到谈恋爱像打仗，一路披荆斩棘，过了一关又一关，都是需要付出不小代价的。上边{}花括号中引用的一段话，实际上就是在表达【机遇与挑战并存】。

共 4 条评论 >

👍 2



孤鸿傲雪Geek_79dd4b

2021-03-12

作者这门课，真的是干货满满，首先个人从金庸到情感咨询的经验丰富，对本质问题有着深刻简洁的认识，其次课程的前后准备也是反复推敲的，成体系！正如作者在开篇词末尾所言，有用，有意思，回味无穷！

因为开篇词都觉得感触很多，我都想表达出来，因此我就一点一点留言吧！

这篇虽然是开篇词，但是绝对不能小看，它就像清晨打开了一扇大门，阳光从通道照进来！我是13讲，全部都看完了，触动很深，正如作者在开篇词中所声明的那样“这与市面上看到的大部分情感课都不一样”！

作者回复：感谢支持！这一系列的回复真的能够看出来你是一个对待生活非常认真的人。认真对待生活的人，生活也会认真以待；认真对待别人的人，别人也会认真以待。祝好！

💬

👍 2



麦晓杰alwaysu

2021-02-22

95年本，男，程序猿，一线大厂，有合适的妹妹可以聊聊😊

作者回复：一般相亲不是还要把所在地和身高报一下咩？



👍 2



Gute Fahrt

2021-01-26

看过金庸教你谈恋爱，精髓就是一句话，找到对方心里最柔软的地方，然后轻轻一触

作者回复：看来是老朋友！

共 3 条评论 >

👍 2



山海

2021-03-04

跟着老师过了一遍，
现在开始温习了。

当你不愿意进入一段关系的时候，说明你已经不愿意付出，还是就是防御心里比较重。
为什么不愿意付出就是因为你觉得自己付出了也没有结果，导致你变成这样。

或者你以前有不一样的体会，你觉得没有以前那么强烈，你在寻找那样的感觉。但你又害怕那种感觉，完全的心系一个人。心痛，愉悦都成倍的放大。

现在追求情绪平稳的境界，可爱情中，哪里由得了你呢？在爱情边缘试探。

作者回复：不用刻意追求情绪平稳，人都有情绪波动的，注意控制程度不要过激就好了。



👍 1



坏淡一个

2021-02-10

麻烦快更，我急着用，文中提到的辗转反侧说的恐怕就是我。。。



👍 1



五花肉

2021-02-07

非常认同且触动我的点：

1. 我们不仅要学习如何去爱，还要学习如何享受被爱。以前，太重视如何去爱，忽略了如何享受被爱。在爱情中，爱与被爱是互动的，爱与被爱都是值得学习的能力。

2. 爱与被爱，是一种可以习得的能力。知识和方法可以复制，能力可以通过训练得到，但是不可能速成。

3. 恋爱，是技巧，那我们的目的是什么？用技术掩盖缺点？“恋爱技能就像太极剑，是让你掩盖破绽、化解矛盾，和自己，也和对方的缺陷达成和解的一种能力。”我想，可能是用技巧化解恋爱中的矛盾吧。

4. 恋爱就是自我成长。与ta相处的过程中，其实就是一场自我认识、自我和解的旅程。

作者回复：谢谢认同，能够引起共鸣是创作者最大的荣耀和心愿，谢谢。



👍 1



Geek_3a9be2

2021-02-05

一直都认可 爱与被爱都需要学习，只是以往都在实践中学习，也曾尝试看书、情感课程来寻找更好的答案，自以为经营爱情能力还可以了，兜兜转转又恢复单身，往回看好像还是很多不足。所以继续学习啦。

作者回复：恢复单身并不意味着能力不足，绝不轻言离开、绝不害怕离开是维持一段感情的重要基点。能够主动离开，恰恰说明你是一个能够清晰规划自己的人，我想你是有用心经营爱情，且有很强能力的人。

希望这个课程能够给你一些有益的启发。



👍 1