

02 | 拒绝焦虑状态：TA到底爱我吗？

2021-01-27 李一帆 来自北京

《恋爱必修课》



你好，我是李一帆。

在我做情感咨询的这么多年里，你猜一下，我被问的最多的一个问题是什么？这个问题就是：“老师，你觉得 Ta 到底喜不喜欢我？”或者，“Ta 到底爱不爱我？”

比如，曾经有个朋友问我：“有个女生主动给我发‘在吗’，是不是说明她喜欢我？我回复她以后，她又不理我，是不是说明她对我欲擒故纵？以后会不会对我有情感 PUA 呀？”

嗯，我看了看他聊天记录，告诉他，你隔了十几个钟头才回复人家，可能人家已经借到钱了.....

还有人拿着图来咨询我，这个人以日期为横轴，以双方发信息的条数比为纵轴，做了一个点状图。他说，最近比例显著升高，是不是说明妹子开始对我感兴趣了？我好奇地问了一下他的职业。结果他告诉我，他是搞金属材料的在读博士生。好吧，真·钢铁直男。

可以说，几乎所有刚进入恋爱状态的男男女女，最爱干的事情就是拿着放大镜去观察心仪对象的一举一动，然后化身福尔摩斯，动不动就能分析出对方一万字的心理活动，而这一切，就只是为了知道对方到底喜不喜欢自己。

那么，我们今天就来研究一下，到底该如何破解这个“千古谜题”。

为什么你这么焦虑？

想要找到破局之道，我们就先来好好研究一下这个“论题”。

先要思考的是，你为什么会问这个问题？在我看来，当你开始有这种困惑，迫切地想知道一个人对你的心意时，我不用听你任何的介绍，当然无法确定 Ta 是不是喜欢你，但有 3 点可以肯定：

第一，你对这个人有好感；

第二，你对这个人没把握；

第三，你希望找到一些依据给自己勇气，来支撑自己继续坚持。

因为，我完全能体会，当你深深爱上一个人的时候，Ta 的一言一行、一颦一笑都让你不能自己，你急切地希望从中能解读出一点蛛丝马迹，给自己支撑下去的力量和勇气。

我曾经也研究过语义分析来解析聊天记录；研究过摄影构图用以解析朋友圈自拍；当然，我也研究过心理学和微表情学，甚至研究过易经、塔罗牌、星座、星命术这些奇门异术。

目的只有一个，就是为了向自己证明——她也爱我。

但是，这种状态其实非常糟糕。以金庸老爷子的小说为例，在他的武侠世界里，有多少男男女女，但是，就有那么两个人，特别纠结别人喜不喜欢自己，还是两个男人。

一个是《书剑恩仇录》里的男主陈家洛，另一个是《飞狐外传》的男主胡斐。这两个人，你可能认识，听说过，但是不认识也不要紧，我来给你简单地讲讲。

首先是陈家洛这人，他喜欢一个叫霍青桐的妹子，但是他又不敢表达，一天到晚猜来猜去的，思考霍青桐到底喜不喜欢自己。结果，他看见了霍青桐和一个女扮男装的妹子在一起神态亲昵，陈家洛就醋意大发、自暴自弃，最后他选择了另一个女人的怀抱。

胡斐这个人更惨一点，他爱上了一个叫袁紫衣的妹子，那叫一个心生爱慕，小鹿乱撞。但是他也不敢表达，也是一天到晚猜来猜去，纠结袁紫衣到底喜不喜欢自己。两人不清不白了一整本书，到最后，袁紫衣告诉胡斐，自己已经遁入空门，两个人不可能。

有没有觉得这两个人在感情中失败，还挺可怜的？但是，在武侠论坛，陈家洛和胡斐这哥俩，不仅没被同情，还常年高居渣男榜、最惹人嫌男主榜等各大负面榜单的前列，甚至超过很多反派。

为什么会这样？

关键原因就在于，**他们在这种试探中太优柔寡断、太犹豫不决**，以至于无论是武功低微、脚踏七条船的韦小宝，还是绝对反派、专干坏事的金轮法王，人气值和好评率都远远超过这两位男主。

也就是说，痛痛快快地勇敢追求心中所爱，成了，你抱得美人归；没成，你也可以昂首挺胸走出这段关系。任何人挑不出你毛病，拒绝你追求的姑娘，也得给你点个赞：“是个坦荡人”。

最糟糕的就是爱情中黏黏糊糊的人，当断不断、循环往复、来来回回、不清不白，既浪费自己的时间，也浪费他人的时间。

当你一直焦虑对方是否喜欢你时，你在这段感情关系中的行动策略已经不取决于你自身的意志，而是被他人的情绪操控，处于一种被决定的状态，这和上一讲所说的以我为主的原则是冲突的。

所以，破局之道的第一要点就是，你要先改变自己这个状态，千万不要因为对方可能喜欢你，你才去喜欢人家，**你最需要做的不是焦虑对方是否喜欢你，而是要确定自己是否喜欢对方**。确定了这一点之后，我们才可以进入下一个环节。

你是主动派 or 被动派？

当你确定了自己的心意之后，后续策略无非就是两种：一种是原地等待，创造机会让对方举着爱的号码牌来找你；一种是你主动出击，大胆地去确认对方对你的心意。

所以，现在你的面前，摆着两条路，一条是被动等待，一条是主动出击，你会选择哪种？

如果你选被动等待

做出这个选择很好理解，这样更安全。只要等对方去推动关系后，你再去跟进，你就可以一直立于不败之地。进可攻退可守，主动权永远在自己手上。但是我还是有一件重要的事情要告诉你，这件事是**关于自我：主动出击并不会受制于人**。

很多人觉得，在爱情中先行动的人是输家，投入更多的人是输家，这其实没有看到本质。

当初，郭靖为了要跟黄蓉在一起，郭靖又是请客吃饭，又是赠衣赠马，是不是看起来，他是主动示好、率先行动的一方，但在郭黄两人的情感中，掌握主导权的永远是郭靖。

他要闯赵王府，黄蓉就陪他闯，他要守襄阳，黄蓉就陪他蹲在襄阳几十年。

因为你看见和你认为的主动出击，都是主动出击讨好对方，是把决定权交到了对方手里，是渴望对方关注自己。但是，郭靖的主动示好，是他的本性如此，不管黄蓉认不认同，他在那个情况下都会请客吃饭。

所以，你根本不需要去猜测对方心意到底如何，你要拥有一种勇气，一种哪怕到了最后对方不喜欢自己，但你做过的事情仍然是你愿意做、喜欢做的事情的勇气。

“为爱痴狂，并非为你痴狂，所谓少年，不过如此而已！”

你可能不知道，往往这个过程的你是最能展现自我价值的时刻。

赵敏和张无忌在一起，赵敏主动，全书倒追男主，但魅力爆棚；

段誉和王语嫣在一起，段誉主动，全程跪舔女主，但人气超高。

因为他们享受这种主动出击的过程，即便他们喜欢的人对他们态度毫无改变，他们依然享受。

所以，选择被动等待的策略并不意味着始终等待对方先行动，适时主动出击不但不会让你受制于人，而且能够让你更加享受这段关系。

还有我想说，当你选择被动策略时，意味着你的目标对象承担了更多的责任和压力，一点点的主动，也会让 Ta 感受到莫大的安慰。在恋爱中，永远要做个善良的人，这比恋爱更加重要。

如果你选择主动出击

如果你选的是主动出击，那么我很开心你有这样的勇气，在你“出征”前，我想交代给你一件事情，这件事是**关于魅力的吸引力法则：吸引力不仅取决于价值，也取决于可得性。**

价值很好理解，就是身高体重、家世学识、颜值收入等等这些客观条件，传说中的高富帅、白富美，都是在形容价值，当然，我们都知道，价值越高的人吸引力越大。

可得性的意思，就是成功牵手的期望值。期望值过高，人家觉得吃定你了；期望值过低，根本没戏，这样即便你价值很高，也没有吸引力。这期望值必须不高不低刚好合适，有个最佳范围。

比如说，对于一个男生来说，如果范冰冰和隔壁颜值很高的同事小姐姐，同时放在他面前，让他选择，他大概率会选后者，因为前者对于他来说，可得性太低。

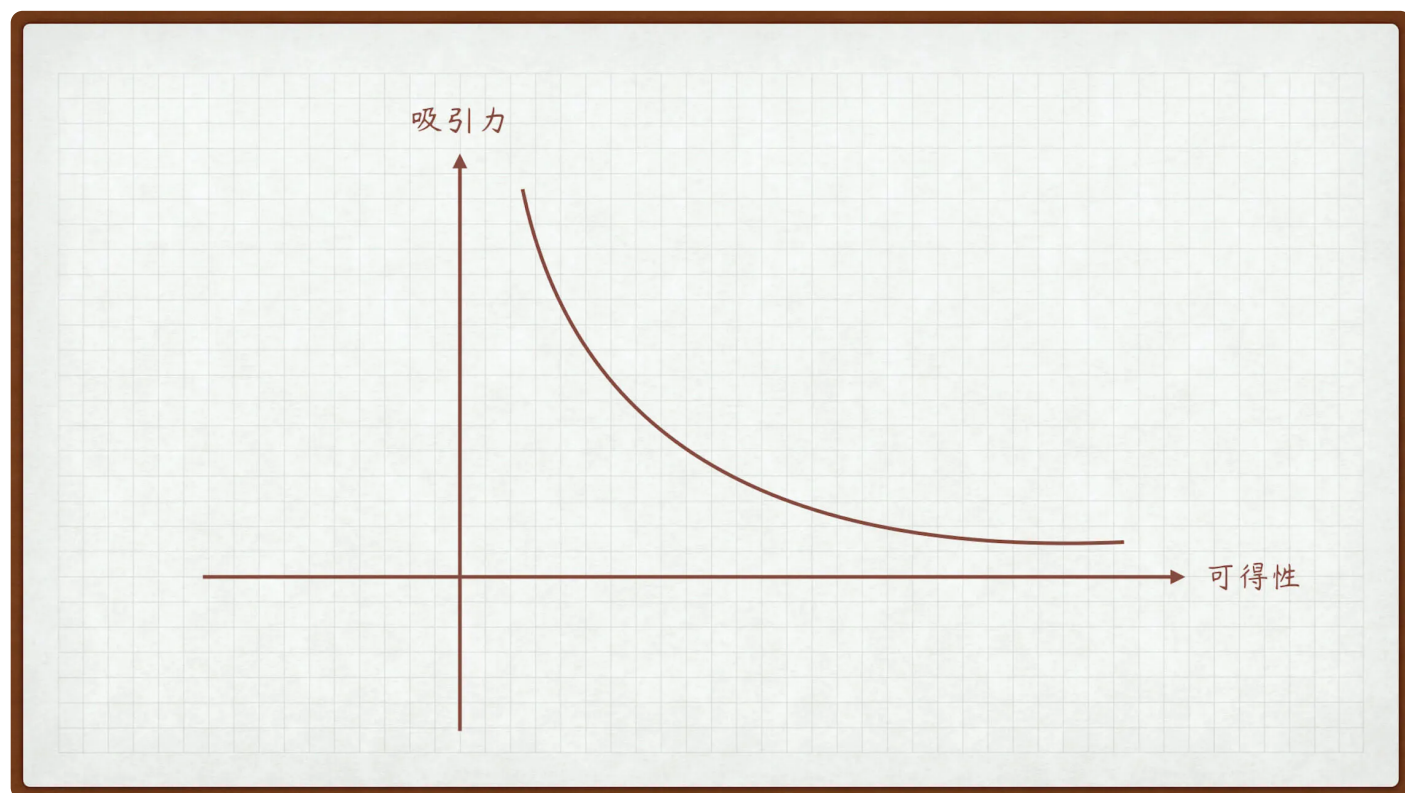
你看，这个法则也有力解释了一个现象，就是为什么男神女神经常没人追，为什么有些人条件一般却很有异性缘。有时候，单身，可能不是你不够好，而是你太好。

短时期内，人的价值很难发生大幅变动，而决定两个人吸引力大小的关键变量就是可得性。

无论对方价值高低，当你主动出击时，又纠结对方爱不爱你时，一定是对方可得性处于最佳值。而你恰恰相反，对方一旦稍加示好，让你解读出积极信号，你就会喜上眉梢，使你可得性过高，吸引力大大降低。

能猜对人家心思不是高手，适当让人家猜你心思才是高手。

所以，主动不该是每天一成不变的硬刚，而是以一种时强时弱、时快时慢的节奏，让对方无法准确预测你下一步行动，同时知道你的心意，也期待你的行动，更害怕你的失去。



也许，你发现了，我给被动等待的人的建议是，别太被动；我给主动出击的人的建议是，别太主动。这看似朴实无华的道理，蕴藏了深意，总结就是：**既不刻意讨好，也不掩饰喜欢。**

主动和被动从来都没有明确的界限，两个人的关系应该像弹簧，Ta 强你就弱，Ta 弱你就强，和谐的起点就是让爱情的小树苗在相互试探、相互追逐中茁壮生长。

爱情是从“我”入手

其实，找对象的本质是个信息交换的过程，“喜欢你”是这个过程中最基础、最先发的信息。最好的关系是，既不用表白也不用猜，互相喜欢这件事，你们就是**“两个心里都知道的”**。

因为喜欢一个人，不管怎么藏都是藏不住的，再迟钝的汉子，也能第一时间感知到。比如说，《天龙八部》里面，绝对感情迟钝、钢铁直男的萧峰。

阿朱：“我小时候睡不着，我妈便在我床边唱歌儿给我听。只要唱得三支歌，我便睡熟啦。”

萧峰：“这会儿去找你妈妈，可不容易。”

萧峰面对马夫人这样的人间绝色，喝酒后被猛撩，他一样毫无知觉，甚至都忘记了这件事。但是阿朱陪在他边上没几天，萧峰就说“四海列国，千秋万代，就只有一个阿朱！”

真心爱慕和蓄意撩拨，完全不同。真正的喜欢，是一片赤诚的坦然相对，是自然而然的真情流露，是不加修饰的一尘不染，你根本不会有丝毫犹豫就能确定。

而人总是想给自己留一点余地，你明知道对方大概率不是特别喜欢自己，但想作弊看看对方的底牌，然后我再考虑在这个爱情的赌桌上加注，所以要反复猜测对方到底有多喜欢自己。

但是，要记住，**找一个人谈恋爱绝不是因为这个人在暗暗喜欢你，而必须是因为你足够喜欢这个人。**因为足够喜欢，所以勇敢，这种勇敢不是直勾勾地表白，也不是惨兮兮地跪舔，而是坚持自我、展现自我、享受自我的过程。

所以，即使看牌的机会会有很多，但真心喜欢的人错过一个就少一个，偶尔也勇敢点，该 all in 就大胆上。毕竟，有时候，感情不是稳扎稳打的将就，而是一往无前的梭哈。

爱情锦囊

打游戏都希望自己有能开全图的作弊器，谈恋爱都希望自己有知人心意的金手指。

这虽是人之情，但不是明智之举。因为它本质上是一种**不自信**，不自信会降低你的自身魅力，也会干扰你的决策判断。所以，相比猜测对方心思而言，不如先改变自己的状态。

如果你选择被动等待，那么我想告诉你，**主动出击并不会受制于人**；如果你选择主动出击，那么你要记住**吸引力不仅取决于价值，也取决于可得性**，可以主动，但要有节奏的变化。

最后，我想说，爱情的牌怎么打，不单单取决于对方的底牌，更重要的是自己有哪些牌。如果你确定自己足够喜欢足够爱，拿着 4 条 A 就该勇敢甩出啊。

比起开全图的上帝视角，飞龙骑脸他赢得不是更香吗？

思考题

你认为，在一段恋爱中，女生可以主动吗？那么，你对主动的女生怎么看？

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，如果你的身边有总纠结“Ta 喜不喜欢我”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 (64)



lesserror

2021-01-30

一些必知的恋爱忠告

1. 千万不要非她不可，这样你会输的很惨。
2. 永远不要在微信上或电话里表白。没有什么比见面聊更容易解决的事情了。
3. 女生就像猫，你逼得越紧，她反而离你越远。你越是漠不关心，她反而就越是会走过来。
4. 大部分男生追不到喜欢的女生，外观长相占3分，7分是在聊天上，还有90分出在患得患失的心态上。
5. 跟女生聊天的9字箴言：不解释、不纠缠、不对抗。
6. 不要暴露需求感！不要暴露需求感！不要暴露需求感！（重要的事情说三遍）
7. 追女生不要去猜她喜不喜欢你，要去想怎么才能让她喜欢你。
8. 不要跪舔，这是追女生最没用的方法，没有之一。

9. 敢于升级关系，女生都喜欢主动一点的。
10. 追女生最好的心态：得之我幸，失之我命。
11. 跟女生聊天，主要的是懂她所想。
12. 要学会引导，敢于让女生付出感情。

共 3 条评论 >

👍 66



lesserror

2021-01-27

老话重说，追女孩子最好的方式还真是——欲情故纵。

先在她面前，暴露一下你的优点，然后就把她“晾一边”，然后又是在不时的时候在暴露一个优点。

有时逼的太紧确实，换成是我一个男孩子，突然有个女的，一天24小时对我嘘寒问暖，我也怕。

你和她之间的那条线，不能断，要来回拉扯，最后她就会慢慢靠近你。当然，这需要一些技巧，就像文中所说那样。

作者回复：我完全同意你的方法和技巧，能够领悟这种技巧说明你是一个非常聪明的人。对于你这样聪明的人来说，我还有一个建议，就是本心重于技巧，保持真诚和善良是最大的吸引力，技巧永远只是为本心服务的。千万不要本末倒置，为了技巧而技巧，记住这点你就可以大成了！

共 3 条评论 >

👍 44



小呀么小二郎

2021-01-27

我是女生，会主动出击的那种。宁愿被拒绝，也不想有遗憾。

作者回复：这种状态非常棒，为你的勇气点赞，这种女生都是魅力爆棚的，就像赵敏一样。唯一一点建议就是，主动出击的时候适当注意方法。

共 3 条评论 >

👍 31



何妨

2021-01-27

哈哈，我梭哈了，我输了，再来一次我还梭。

作者回复：人生能有几回搏，此时不搏何时搏。能有梭哈的机会，其实本身就是一件幸福的事情。

共 2 条评论 >

👍 26



pedro

2021-01-27

女生当然可以主动，在下不才，被几个女生表白过，我只能说勇敢的小姐姐太酷了，可惜被表白的时候，我压根之前就没怎么注意到她，有些吃惊，自然没有接受。所以在表白之前一定要或多或少的意识对方，毫无前戏的表白很难成功。

作者回复：你说的很对，毫无前戏的表白其实

共 5 条评论 >

👍 19



ismind

2021-01-27

1，其实这一节收获了一些——心态的改变，“对方喜欢我吗”说的就是我，患得患失。
2，恋爱这个事，不能急于求成，我自己的毛病就是容易急于求成；还有就是害怕被拒绝，还是自己的付出得不到回报，其实就是自己不够成熟，不够稳重
3，自己的出身也不是很好，为此自卑。
首先，我认可自己认识到了这些问题，我慢慢去改变吧，不急于求成，成为更好的自己，加油。

课程的问题，我是个男生，我觉得女生主动可以呀，主动争取自己想要的，很棒呢。
我觉得主动的女生敢于追求自己的幸福，为她点赞，如果长的好看（我遇到的女生一般都好看，哈哈），那么肯定会拿下我的。希望大家都能找到心仪的另一半呀。

我在恋爱的困惑就是不知道是不是真正喜欢一个人，就是遇到有点心动的女生，然后就像张无忌一样，不确定是否喜欢她。

见解与交流，就谈不上了，毕竟凭实力单身23年。

最后，谢谢老师，自己也收获一些，期待后面的课程让自己成长更多。
大家加油：)

作者回复: 总结的很好。

真的纯粹喜欢一个人，就是满心向你，一言不提。

现实生活中没有必要去追求这种纯爱，只要有好感就可以接触。



👍 13



xigui007

2021-01-27

谢谢老师，53°C的白酒和助眠药都治疗不好我的分手痛苦，今晚看到您的文章后，抱着试试看的心态购买，全程听着老师的语音，三节课下来，我的痛苦居然莫名的消失了。感觉我活过来了。再次感谢老师让我从痛苦中走出来，感谢很有哲理性的文章，教会我太多太多读书没有学到的内容了。

作者回复: 非常高兴能够帮助到你，爱情很重要，但是爱情不是生活的全部。你因为分手如此痛苦，说明你是一个感情细腻的人，是一个重视感情的人，是一个值得深爱的人。
愿你早日走出上一段感情的伤痛，做更好的自己，等待更加适合自己的人。



👍 11



追风者

2021-01-27

女生可以主动出击，但最好还是吸引对方。之前两三个女生向我表白，我很欣赏她们的勇气，但是就是不喜欢😂

作者回复: 你说的很对，主动出击不代表要贸然表白。我们欣赏这种勇气，要保留这种纯真，但也要讲究方法，这也正是我们一起探讨恋爱方法的目的。

共 2 条评论 >

👍 10



孤鸿傲雪Geek_79dd4b

2021-02-03

为什么你这么焦虑？

- 第一，你对这个人有好感；
- 第二，你对这个人没把握；
- 第三，你希望找到一些依据给自己勇气，来支撑自己继续坚持。

【爱情是从“我”入手】

其实，找对象的本质是个信息交换的过程，

“喜欢你”是这个过程中最基础、最先发的信息。

最好的关系是，既不用表白也不用猜，互相喜欢这件事，你们就是“两个心里都知道的”。

真心爱慕和蓄意撩拨，完全不同。

真正的喜欢，是一片赤诚的坦然相对，是自然而然的真情流露，是不加修饰的一尘不染，你根本不会有丝毫犹豫就能确定。

找一个人谈恋爱绝不是因为这个人在暗暗喜欢你，而必须是因为你足够喜欢这个人。

因为足够喜欢，所以勇敢，这种勇敢不是直勾勾地表白，也不是惨兮兮地跪舔，而是坚持自我、展现自我、享受自我的过程。

【爱情锦囊】

如果你选择被动等待，那么我想告诉你，主动出击并不会受制于人；

如果你选择主动出击，那么你要记住吸引力不仅取决于价值，也取决于可得性，

可以主动，但要有节奏的变化。

主动不该是每天一成不变的硬刚，而是以一种时强时弱、时快时慢的节奏，让对方无法准确预测你下一步行动，同时知道你的心意，也期待你的行动，更害怕你的失去。

最后，爱情的牌怎么打，不单单取决于对方的底牌，更重要的是自己有哪些牌。

【锦句摘录】：

痛痛快快地勇敢追求心中所爱，成了，你抱得美人归；没成，你也可以昂首挺胸走出这段关系。任何人挑不出你毛病，拒绝你追求的姑娘，也得给你点个赞：“是个坦荡人”。

你最需要做的不是焦虑对方是否喜欢你，而是要确定自己是否喜欢对方。

“为爱痴狂，并非为你痴狂，所谓少年，不过如此而已！”

在恋爱中，永远要做个善良的人，这比恋爱更加重要。

能猜对人家心思不是高手，适当让人家猜你心思才是高手。

作者回复：总结的很好，看来是笔记小能手！



6



Pluto

2021-02-03

有时候，单身，可能不是你不够好，而是你太好。

挺好的，还能这样骗骗自己😏

作者回复：刘亦菲还单身呢^_^

共 2 条评论 >

👍 5



听水的湖

2021-01-27

对号入座，作为女生，我没觉得主动出击不好，初恋也是我先追的小哥哥。但是普遍都会说，男生喜欢掌握主动权。感觉这种分寸感真的很难把握啊～

作者回复：其实掌握主动权的是被追的那个对吗，分寸感的话就是掌握一个度，你们两个人关系是你一步我一步的靠近，所谓主动只是先走的那个人而已，不是一个人原地不动另一个人拔腿狂奔。

共 2 条评论 >

👍 5



Lynn

2021-03-04

从小到大，我都在男生堆里，男生都被我处成了兄弟，除非我自己主动，我不然没有人能追得上我

作者回复：把握好暧昧期，多给男生一点鼓励，一定可以有人追到你！



👍 4



鱼吖鱼。

2021-02-12

最大的收获是心态上的调整，明白恋爱是以我为主，从自己出发。与其不断猜测，不如明确自己是否足够喜欢对方。

作者回复：对，恋爱这个事情，我觉得以我为主的原则是贯穿全过程的。



👍 4



辰昊楠-(Yami的土豆...)

2021-02-10

可能两个人有时候最好的状态就是彼此心照不宣。那种期许愿景的心情是毕生难忘的。

作者回复: 是的, 心有戚戚但不发一言, 人潮之中彼此相视而窃喜



👍 4



冯将

2021-02-08

1. 自信起来, 不要有这种患得患失的感觉
2. 恋爱, 一定要把握好节奏

作者回复: 总结的很好, 这是两个关键的点!



👍 4



亚东

2021-01-27

坦荡的爱情是我觉得最好的爱情。即不过于试探, 也不扭扭捏捏。爱就是爱! 对方值不值得爱, 那是对方的事情。关键是你勇敢地爱, 真心地爱。

我觉得女生主动挺好的。在恋爱上, 咱们就是要反常规去做。我打我的, 她弄她的。合适就在一起, 不合适只是没缘分而已。男女都一样。愿大家都有一个无悔的青春, 无负每一次心动。

作者回复: 说的真好, 您肯定是一个在爱情中很通透的人。



👍 3



log

2021-01-27

学到了, 该主动时就主动, 该梭哈时就梭哈。

作者回复: 说的对, 该出手时就出手, 你有我有全都有。



👍 4



卡素

2021-01-29

主要是年龄大了all in把剩余不多的青春都耽误了, 后面更惨。恋爱真是奇葩太容易到手的不珍惜, 不容易到手的反而有神秘感, 最后结了婚发现原来以前都是装的, 什么缺点都暴露了,

啥优点也都没了。哈哈

作者回复: 得不到的永远在骚动, 被偏爱的都有恃无恐。

这是人性, 但我们锻炼自己爱与被爱的能力, 就是要高于人性。珍惜当下, 珍惜眼前人。



👍 2



keke

2021-01-28

开篇那个做点状图的博士是认真的么。。。

作者回复: 是的, 我们工科生用起功来很萌的。



👍 3



Geek_de1bc9

2021-03-17

我是个女生, 就是其他朋友们留言中写的那种在尝试主动追求一个人的那种。

一直在想自己是不是太傻了, 明明也有人追自己, 我可以选择喜欢我的人 而不是主动出击。

在这个过程中也开始质疑是不是自己不够好。

直到大半年过去, 在不停的一收一放中让我看到了希望, 但现在有沉溺于这种去猜他目前到底有多喜欢我了? 为什么还没有像我表白, 是太腼腆还是不负责任? (我喜欢的人在保研冲刺期大三 而我已经保研)

不过我觉得建立自己的事业和发展方向, 会比直接去追来个更快一些, 如果你变的越来越优秀, 男生会不自主的想要和你产生交集。等到约会的机会到来, 再好好利用自己的优势去吸引他。



👍 1