

脱单秘笈

前言

本篇由 项目owner 倾情打造👉

"程序员没女朋友"

仿佛已经成为了程序员的代名词, 工作压力大、没时间顾家、情商低, 不会说话. 是外界人士对码农群体的客观描述. 作为一个准码农, 谨以这篇文章来指引程序员们早日找到自己的另一半(有钱可以直接跳到[第五步](#))

一、提升外在

这应该是最简单的方式了, 脱掉大裤衩, 换上工装裤; 脱掉破洞格子衫, 换上低调T-shirt衣; 脱掉人字大拖鞋, 着上酷AJ, 我就是这条该最靓的仔!

早上起床洗个头, 刮下胡子, 洗面奶搓一搓, 打理个大背头, 谁不看的神清气爽? 周末出去跑个五公里, 健健身, 都是些很简单的事, 拍拍屁股就能做了, 你说你是不是太懒了?

俗话说: 比街边小姐更容易辨认的, 一定是程序员

我觉得并无道理, 避免成为一个油腻的猥琐程序员, 提升外在形象是最有效的方式.

二、自身修养

好的, 如果你已经着上了干净衣装, 打理好了帅气发型, 那么接着, 时候提升你的**自身修养**了. 那么:

何为自身修养?

在我看来, 咱们不说那么假大空的, 就拿最基本的来说:

- 与人交谈时, 微笑着目视对方, 这个不难吧
- 多看些程序之外的书, 具体书目按着自己的兴趣来(**金瓶梅**就算了啊)
- 有善心爱心, 你的言行、举止、神态处处体现了你的自身修养

保持一种 **心灵美**, 我觉得是极其重要的.

三、锻炼情商

这可能是每个码农, 乃至大多数普通人的短处了吧, 情商低, 不会说话. 对于这个问题, 我觉得知乎的大佬说的都不错:

[情商低的人如何提高情商?](#) --知乎问答

简单说起来, 就是在处事的过程中, 注意三点:

- 感知他人情绪
- 控制自己情绪
- 多交谈

那么问题来了, 我又不是千里眼, 顺风耳:

如果感知别人的情绪呢?

举个例子, 和别人交谈的过程中, 捕捉对方面部表情的变化:

- 面部紧绷时适当缩减语气, 说笑一下or自嘲一波
- 面部放松时, 可以适当的说明本次交谈的重点

问题又来了:

如何控制自己的情绪?

两种方式:

- 心理暗示——这次的交谈很重要, 老子一定要忍住!
- 试试用牙关咬住上嘴唇, 亲测有效!

最后一点, 关于**多交谈**, 没什么好说的, 多和别人沟通, 见得多了, 能力自然会提升.

四、待人接物

这个范围就有些光了, 总的来说, 就是时刻记住:

什么时候该说什么话, 什么时候该办什么事, 自己心理有个谱, 不该说的不说

五、家财万贯

有钱可以忽略上述所有步骤