

恋爱全周期真心话主题大纲

I. 恋爱前阶段

1. 个人背景与过往情感

- 恋爱经历总览（次数、时间跨度、影响力）
- 最深刻的一段感情 & 分手原因
- 对前任/感情史的态度
- 情境反应：如果前任突然联系，会怎么处理

2. 择偶标准与理想型

- 外貌偏好
- 性格，消费观，爱好/癖好
- 生活习惯与节奏匹配度，活动范围
- 经济条件，工作，
- 其他补充

3. 恋爱启动条件

- 从朋友到恋人的临界点
 - 恋爱前的必备确认（信任、见面频率、生活圈重合度）
 - 情境反应：如果在确认关系前出现竞争者，会如何处理
-

II. 恋爱中阶段

4. 相处模式

- 独立性 vs 依赖性
- 日常沟通频率与方式
- 公共场合亲密行为接受度
- 交往方式与平衡观念
 - 见面交通安排（谁接谁 / 各自到场 / 轮流接送）
 - 约会花费模式（AA / 轮流请客 / 按场景分担）
 - 礼物往来（单方主动讨好 / 双方互相自觉）

- 日常付出是否需要平等或互补
- **身体亲密范围与阶段性底线**
 - 恋爱初期可接受的肢体接触（如轻触手臂、牵手）
 - 何时可接受搂抱、亲吻等更进一步的亲密行为
 - 是否区分私下与公共场合的亲密程度
 - 在未明确关系前的身体接触原则
 - 对“突然的身体接触”的接受度与感受
- **情境反应**：约会临时有突发情况，会如何调整

5. 情绪与冲突处理

- 矛盾时的第一反应
- 冷静期的长短与需要的空间
- 道歉与和解方式偏好
- **情境反应**：伴侣突然情绪低落，会如何安慰

6. 信任与边界

- 对谎言、隐瞒的容忍度
 - 异性朋友交往规则
 - 社交圈参与程度
 - **情境反应**：伴侣在异性面前开暧昧玩笑，会怎样反应
-

III. 婚后阶段

7. 家庭事务管理

- 金钱管理模式（AA/集中/分工）
- 家务与责任分配
- **情境反应**：婚后遇到家庭财务紧张，会如何应对

8. 亲戚与长辈关系

- 婆媳/丈母娘关系处理方式
- 过节探亲习惯
- **情境反应**：如果长辈介入夫妻决定，会如何处理

9. 重大生活决策

- 异地工作取舍
 - 消费，理财分配方式
 - 生育与教育理念
 - 居住地选择与职业规划
 - **情境反应**：如果伴侣坚持与自己不同的教育方式，会怎么谈
-

IV. 性格与习惯

10. 核心性格特质

- 自我标签（内向/外向/理性/感性等）
- MBTI或自我定位
- 决策方式与情绪稳定度
- **情境反应**：计划被临时打乱时的反应

11. 兴趣与驱动力

- 长期爱好与投入程度
- 想尝试的新事物
- **情境反应**：兴趣和工作时间冲突时的选择

12. 独特癖好与生活细节

- 作息、整洁度、饮食偏好
 - 不为人知的小习惯/怪癖
-

V. 私密偏好与亲密边界（含BDSM）

13. 认知与态度

- 是否了解/接受BDSM及情趣文化

14. 个人定位

- Sado / Maso / Switch / Dom / Sub / Vanilla

15. 边界与可接受范围

- 感兴趣/能接受的类型
- 明确拒绝的元素

16. 探索与信任程度

- 需要多高信任度才会尝试
- 是否愿意与伴侣共同探索

17. 与感情阶段的关系

- 恋爱早期 / 中期 / 婚后才会开放
-

VI. 轻松缓冲类话题

18. 美食

- 喜好菜系、忌口

19. 旅行

- 喜欢的旅行方式（自然/城市/探险）

20. 娱乐

- 音乐、影视、书籍偏好

21. 趣味故事

- 童年趣事、人生奇遇