

婚商学院

科学脱单，女追男的心理



女生喜欢一个男生的时候，要不要追？当然要。不追，便意味着毫无希望，没有机会。有时，一旦错过就是一生。事后回想起来，会无比后悔。

爱，是不是不开口才珍贵？当然不是。任何人都有资格追求自己想要的。如果你主动追求了爱情而轻视你，那并不是你的问题，而是他的认知能力不够。所以如果我们追求自己喜欢的人为什么不可以呢？

南小希

最近闺蜜洛瑶非常惆怅，她看上了一个搞产品研发的工程师，从各方面的匹配度来看，他俩都算得上是天作之合。可是，这工程师跟她聊天的态度一直不温不火、不咸不淡，有一搭没一搭的，洛瑶现在面对的是一道是进还是退的选择题。

诚然，追求异性，特别是女追男，并不是一件容易的事。曾有观点从男性的角度提出“性错觉”的概念，即男性容易把礼貌误认为是调情，他们会过度感知女性的性兴趣。而从女性的角度来看，要综合考虑诸多要素和现实条件，才能鼓起勇气迈出那一步。

到底女孩们怎么才能更加游刃有余、进退有度地追求心仪的对象？这里有一个心理学效应，或许可以帮助女孩们解决这个问题。

暗示效应

暗示效应是指在无对抗的条件下，用含蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响，从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见，使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。

被追求是快乐的，主动追求也是快乐的。不表达，对方不会感受到相处的暖意；不表达，会把对方推到自己的世界之外；不表达，会错失自己心中所爱，在生命里留下无尽遗憾。

爱一个人，应该科学大胆地表达，因为这是最直接让对方注意到我们、认识我们的方式。进退有度地表达心意，既给了我们自己爱的底气，也给了对方爱的信心；既可以明确自己的态度，也可摸清对方的心意。

蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响，从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见，使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。

也就是你想让对方产生什么想法和行动，那你就或明或暗地暗示他。

心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简化、最典型的条件反射。

要暗示而不是输出，给自己留有余地，也给对方空间去领会。你需要做的是，给男生暗示再加一些夸奖。一定要记住，交往的前期没有过程铺垫的表白，只会让对方害怕、尴尬，即使当时答应了你，也会很快反悔，因为你们缺少了过程。

技巧一：微笑管理，表现出对他的关注。

相遇时，你需要经常撞上他的目光，不要躲闪，然后对他微笑。

如果你们是同事或者一个圈子的朋友，那就很方便。你可以经常在第三方那里聊到他的名字，这样他很快就会知道，或者在

同事面前提到他，比如“拓展部的小张好厉害，上次那个加盟商超级难搞定，出那么多难题他都给化解了”。

技巧二：懂得发现他的闪光点并肯定他。

赞扬一个人，不仅仅要赞美这个人本身，还要赞美他做的某件事或者某个特质，总之要对能细节，说出具体的优点。

比如，你这样说：“我发现你的工作方式好高效，用沙龙和workshop的模式，既能处理好跟领导的关系，又可以跟下属打成一片。”

他说：“我也是学习了不少经验才掌握的，不过这都被你发现了。嘿嘿，是不是暗恋我。”

“噢，说说看，为什么你觉得我暗恋你。”

“嗯……比如刚刚说得这么详细……”

“哈哈，你真是个观察家。”不要正面回答。

暗示效应的关键在于务必要保持一个积极正面的心态，温暖的关注、热情的激励和赞赏，使你喜欢的他不仅能从你那得到积极的暗示，而且得到温暖和最终战胜挫折的力量。

如果你和对方已经通过暗示效应变成好朋友，那么下面这个效应一定要接上，那就是经常出现在他面前，提升曝光率。

曝光效应

曝光效应又叫多看效应，指的是人们会偏好自己熟悉的事物。我们会对经常暴露在我们眼前的人、事物有好感，随着熟悉程度加深，我们也会加深对他们的喜欢。通俗讲就是多露脸，别害羞。

在20世纪60年代，心理学家扎莱茨也进行过关于这方面的实验。他证明了只要让被试者多次看到不熟悉的刺激，他们对该

刺激的评价就要高于其他没有看到过类似刺激的被试者。

技巧一：保证第一印象不太差的前提下，上上次可能经常出现在他面前，多刷存在感。

网上一话题“你是怎么追到喜欢的人的？”跟帖里大部分女生都是靠多出现在异性面前的方式赢得对方的心。

你只需要陪伴在他身边，而剩下的表白重担，让男生来挑就行。

技巧二：制造一些需要“礼尚往来”或“你来我往”的聚会机会，让对方和你一直保持来往。

比如，他说：“小慧，谢谢你帮我弄那个PPT。”

你要说：“哦？光说说就行啦？”

“那你说咋办，要不我请你吃饭吧？”

“好呀，我正想吃排骨了……”

经过了暗示期和曝光效应的帮助，你们的关系更进一步后，就可以有一些更密切的互动了。

吊桥效应

吊桥效应是指当一个人提心吊胆过吊桥的时候，会不由自主地心跳加快。如果这个时候，碰巧遇见一个异性，那么，他会错把由这种情境引起的心跳加快理解为对方使自己心动，才产生的生理反应，故而对方滋生出爱的情感。

生活中或影视作品里，我们常常能看到这些场景：英雄救美、两个人牵手狂奔、在大雨里热烈、去鬼屋……这些行动都容易引起人们的生理唤醒。我们会有意无意中，将这一过程里产生的不由自主的心跳加速、呼吸急促等反应看作“我为对方心动了”，最终导致关系拉近。

技巧一：制造会产生剧烈情绪波动的时刻。

可以制造一些人为的场合，比如，如果对方平时喜欢玩桌游等烧脑的活动，你就可以多约几个朋友，一起跟他去组队玩桌游或者剧本杀之类的活动，而这就是给他和他发挥情绪张力的舞台。这类游戏会让参与者产生代入感。最好跟你相识的朋友事先打好招呼，把情色留给你们和他，这样你们能够有非常多的互动。

技巧二：多跟他经历非比寻常的事情，或遇到困难，或需要帮助，让他对你产生参与感和责任感。

当对方陷入无人帮助时，你的雪中送炭会让他记你一辈子，倒不是说让大家豁出命去帮谁或出钱出力，而是坚持陪伴在他身边，让他知道你的真心实意。

女追男，其实并不难，如果双方的确互生情愫，成为恋人也只是一个水到渠成的过程。难的是主动追逐过后的维持，以及如何让未来的感情之路更顺遂、更持久。

当然，如果目前暂时没有这样的机会和眼缘，与其去穷追不舍一个对你无感的人，倒不如抓紧时间去提升自己，因为总有好风景等着你。

(作者系国家二级心理咨询师)

婚恋咨询室



本期做客专家
冷爱，国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师，“冷爱”公众号主理人、花镇情感创始人、湖南省及广东省婚姻家庭咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》《一切情感问题的答案》等作品。

Q:

我今年32岁，毕业后在国企工作十年，从基层到专业岗位，调动过两次。在新一线城市工作，目前年收入14万元。今年9月离婚，十个月大的儿子抚养权归我。

他比我大一岁，2013年，我们在他所在的城市认识，两个月后我回北方工作。直到2016年再次联系，2017年2月见面，开始异地恋，2020年元旦结婚，一直两地分居。

2020年春节去他家过年，因为疫情，和公婆、小姑子相处4个多月，出现了一些矛盾。他对我冷暴力，我情绪化时表现也比较激烈，第一次提出离婚。高铁恢复运营后，我离开了他家。

2021年4月，因工作调动，去了他所在的城市。但因怀孕，选择居家办公，正式和他以及他的家人在一个屋檐下生活一年。

他前期是在舅舅的外贸加工厂帮忙，舅舅生病后，让他接手打理工厂。舅舅走后，曾全职在家十几年的舅妈来工厂上班，他和舅妈理念不同，舅妈将资产变现存入自己账户。

2021年3月，他出来单干，目前负债100万。4月中旬因一次吵架，我带着4个月大的孩子离开了家。其间他冷暴力，微信电话拉黑，我无法忍受，多次提过离婚。

离婚后，他的态度居然和之前不一样了，主动联系我看孩子，国庆假期也来陪孩子一周，之后几乎每天联系我，聊的多是关心孩子的话题。

我的困惑是，我应该和他保持一种怎样的互动关系？这个男的离婚后主动联系我的动机是什么？我要不要抱有一丝复合的念头？

林薇

A:

林薇，你好！
你今年9月离婚，十个月的宝宝抚养权归你。我很理解你一个人抚养宝宝的不容易。就你们目前的状况，我想从以下几个方面分析。

1.复合的基础。
你和前夫从2013年认识，到2020年结婚，有过7年的异地感情长跑，是有感情基础的。这7年间，想必双方都有过很多付出、很多坚持。

在你的描述以及和前夫的聊天记录中，也可以感受到双方都有一些破镜重圆的想法。

但同时，你的内心对此又很警惕。其实，你和前夫目前还缺乏破镜重圆的基础。因为你们当初离婚的那些原因都还在，双方都还不知道怎么去处理这些冲突。就算复合了，还是会延续之前的吵架、冷战。

复合的基础是，双方的关系经营能力变强了，有意愿而且也有能力去处理之前造成离婚的冲突，双方能够打破过去关系模式的循环。

2.爱的能力。
分开的伴侣想要复合，需要双方都重塑对关系的理解和认知，重新学习爱的能力。

当一个人在爱的本能区时，是无法真正抵达对方内心的。因为我们会凭本能地去发脾气、去争吵、希望对方按照自己的想法来。

比如，2021年的三四月份开始，其实本来是你和前夫最应该相互支持的时期，也是两人进一步加深感情连接的好机会。

你到了他的城市，还怀着孕，和他及家人在一起生活。这时候，你是很需要被支持的。而他出来单干，负债百万，他也很需要被支持。

但双方当时都在自己爱的本能区里，所以无法理解、支持彼此，导致矛盾越来越大，以离婚收场。

所以，要从爱的本能区走到爱的能力区，在爱的能力区里，才能重新认识什么是关系、怎么爱自己 and 爱别人。

3.沟通能力。
一段婚姻出现问题，肯定双方都有问题。因为是你来提问，所以我更多的是呈现女性需要提升的爱的能力。

感情的规律是：谁痛苦，谁改变；谁改变，谁受益。

从你的提问和表达方式，可以看出一些端倪。你称前夫为“这个男的”，是把前夫放在了对立面。你自己之前多次提离婚、会情绪化，能感受到你在亲密关系沟通中的咄咄逼人。

我想告诉你的真心话是：如果你想要幸福，一定要改掉沟通中的咄咄逼人，同时提高自己的沟通表达能力和情绪管理能力。

婚恋智慧

追爱的过程要有勇气更要有智慧

艾雪梅

当你向喜欢的人表达爱意之后，重点就来了，怎么追呢？猛烈攻势？委曲求全迁就对方？投其所好？方法虽多，但要记住，爱不是乞求，而是在对方面前展现更好的自己。

在一段感情中越来越累

在喜欢的人面前要展示我们的实力，首先要进入他的世界，与之建立关系。

晓米是一个很大胆的女生，在爱情上也如此，她若是喜欢上一个人会去追，向喜欢的人表露心迹，用积极的行为告诉他，自己有多喜欢他。

然而让晓米始料未及的是，她忽略了方法，到最后男生对她的“猛烈追求”习以为常，一旦哪天她不那么狂热了，男生便会对她极其冷淡。

晓米在大学时喜欢过一个男生，他们参与了同一个社团。在这个过程中，她先进入他的生活，跟他做朋友，聊社团的事情。

因为喜欢，晓米对这个男生言听计从，会用心满足他的一切要求，即使吵架了，晓米也是先道歉。几个月后，男生答应跟她在一起，一开始，晓米还沉浸在这样的爱情里自我陶醉，她每天打电话嘘寒问暖，每天下课后提前等他，约他出去玩，惦记着给他买礼物……但在这段恋爱中，晓米从未体验过被宠爱的感觉。

虽然在一起了，可晓米心里越来越不安，在这段感情中越来越累，自己好像总是那个不受重视、不被在乎、可有可无的人。

为什么会这样呢？因为晓米忽略了一个很重要的事情，刚开始是你追，

恋爱后还是你追。

女追男的最高境界

毫无疑问，晓米是勇敢的，只是她用错了方法。自始至终，她的追求都只在向男生传达一个讯息：我很喜欢你，我不能没有你。

她没有向他传达：我也很优秀，也有很多吸引人之处，我配得上你，甚至虽然喜欢你，但在这份喜欢里我仍有自我。

情感作家陆琪认为，女生喜欢一个男生，当你知道他的心意后，要衡量你的感情和付出值不值得。而在追求过程中，不失去自我，不要做“招之即来，挥之即去”的人。

爱能让人卑微，低到尘埃里，但爱也能让人伟岸，在追求过程中，展示自己的亮点，告诉男生：我喜欢你，追求你，但我们仍是平等的，我身上也有很多闪光点。

正上大三的一诺喜欢自己的学长，他们每天都会去图书馆一起看书自习，她会向学长请教自己不会的题，也会跟学长分享自己的趣闻。

周围人都知道一诺在追求学长，可她也清楚地知道，她仍有最重要的学业和自己的生活。所以，当有一次他们约好去图书馆时，学长有课，要晚到，而那一诺临时有事也得提前离开，于是给学长发了信息后，她先去办事了。

一段时间以来，她和学长都是一起离开图书馆。也是在那一次后，学长告诉她：那一晚走在路上，他心里怅然若失，是因为身边没有了一诺。

“即使我知道你在追我，可我仍觉得在这个过程中，你会随时放弃，而我已经习惯了你在。”于是，他们正式恋爱了。几年后，他们结婚了。

一个会追爱的人，往往有一套自己的恋爱方式，这才是智慧的体现。

追爱过程，动作不宜大，过大给人压迫感；态度不能急，急了姿态便低。最好的做法是适度“放水”，把门槛放低，对方若有心，就容易跨过来接近你。换句话说，就是给对方保留一点主动的空间。

所以，切忌一味迁就，不动声色的若即若离，吸引对方，才是最高境界。毕竟，我们需要的是全心全意、平等相交。如此，才能跨越恋爱时的许多难关，度过许多危机。

“倒追”需要勇气，需要具备一定的会被拒绝与不被接受的勇气。很多时候，追爱的过程，其实就是取得对方信任，更加认识自己的过程。

如果一直追着不放，或者迎合对方，是不自信的表现。正因为不相信真实的自己，才需要死缠烂打来赢得心爱之人。如今不管男生还是女生主动追爱，更多的展示是自己的实力与真诚，吸引对方，并且让对方信任自己。



数字化时代下的共享家务

薛元策

《海南省妇女发展规划(2021—2030年)》近日发布，诸多内容里，被媒体格外看重的，是“倡导支持男女共担家务”“倡导缩小两性家务劳动时间差距”，以至登上了热搜。

传统的“男主外女主内”更多地体现为一种家庭观念约束，而非劳动概念上的内外之别。两性分工与合作构建家庭关系的影响，早早地就被人们意识到了。“你耕田来我织布，我挑水来你浇园”，图的是“寒窑虽破能避风雨，夫妻恩爱苦也甜”。基于此的家庭和睦，是人们乐见的事实。

劳动强度所凸显的两性劳动差别，使家务劳动逐渐独立为一种性别化标签，家务劳动也因此成为女性社会角色的重要叙事内容。

进入数字化的今天，对家务劳动的叙事，也必将面临历史性的重构。随着社会分工细密化的进程越来越清晰，其作为性别化的专属标签，将越来越被淡化，乃至最终消弭。

在数字化生产模式下基于体力的强度指标，已经让位于脑力和时间。这不仅客观上弥合了工业化时代两性劳动的悬殊差别，反而在许多领域凸显出女性劳动者的优势。社会劳动的这一变化，必然也会反推到家务劳动，引发家务劳动从理念到现实的时代更迭。举例说，“奶爸”的诞生，就是男女两性家庭分工、共担家庭养育责任的最好体现。由此，“倡导支持男女共担家务”“倡导缩小两性家务劳动时间差距”还应该获得更积极的解读。或许，借用数字化时代的“共享”概念，替代“共担”和“缩小”的描述更加贴切。