

咨询师手记

相亲尴尬 亲密恐惧 脱单困难

无法建立亲密关系背后的真实

编者按
很多人相亲，往往在朋辈压力、父母逼迫以及环境舆论下，总是很难听清自己的声音。与其被别人的声音影响，不如认真反观自己的内心。

当你以一种愿意接纳且谨慎负责的态度对待相亲这件事时，你多半也会收获与此同向的反馈。相亲没什么可怕的，它只是在不断为你提供交友、寻找另一半的机会而已。有人曾说：自己身上的有些东西往往是看不清的，只有与外界碰撞反弹回来，才会看清和了解自己。相亲见面无非就是两个人在思想、认知、学识等各方面的碰撞。反弹回来的东西最有可能帮助你进一步了解自己。而你惧怕的，很有可能也正是你需要面对的。



■ 王雪君

玫是一位30+女性，在相亲认识的对方面前，她始终无法打开自己，以维持这段关系。玫说：“在家人的催促下通过相亲结识了对方，文字聊天还好，打电话就会觉得无话可说。和他相处已经有一段时间了，但任何方式的身体接触，都会觉得浑身不自在。对于下一步进入婚姻，我更是感到深深的恐惧和不安。”

听完这段话，我捕捉到了一些关键词：“催促”“浑身不自在”“无话可说”“身体接触”“婚姻”等。我看到了一个这样的情景：玫被家人推上了舞台，她很尴尬，磕磕绊绊不知道要说些什么，也不知道该从哪儿说起；对面那个人投过来的目光让她觉得害怕，想逃又无处可逃。婚姻对她的内心感受而言还很遥远，但是所有人都告诉她，你应该谈恋爱、应该结婚了。

影响建立亲密关系的因素

借由玫的问题，我们来探讨一下：为什么

有人会害怕和异性相处，难以开启和维持一段亲密关系？

1.与异性父母的关系。
我们是否可以有一段愉悦的亲密关系，是否可以和异性自然舒服地交流，首先取决于我们和异性父母一方的关系，这是我们亲密关系的模板。

为什么这么说呢？成长中，我们首先接触到的第一个异性就是父母。虽然，不论男女都会在生命的前三年主要对妈妈产生更多的依恋，但是在大约3岁左右，当一个人有了性别意识之后，就会逐渐对异性父母开始感到好奇，并且更加希望吸引到异性父母的注意，希望获得Ta的肯定和爱。

如果异性父母注意到了孩子对Ta爱的表达和渴望，温柔地接纳了这一部分，给予了孩子想要的，那么孩子就会健康地继续朝前发展，进入下一个阶段。

如果这个阶段异性父母没有注意到这部分需求，或者即便注意到了，也没有满足孩子的这部分需求，那么就会成为这个儿童和异性交往的第一个“受挫的经验”。就此就会有一种心理埋藏在Ta心里，会觉得异性是不喜

欢Ta的，和异性交往是困难的，这也是我们“羞耻感”很重要的一个来源。同时，Ta还会发展出关于自己不好的各种体验。

所以，如果你在和异性交往方面有一些障碍，那么可以首先检查一下你和异性父母的关系。如果这些经验大多是温暖的、友好的，那么，日后我们和异性的相处就不会有太大问题。反之，如果这些经验是冷淡的、糟糕的，或是匮乏的，那么就会阻碍我们和异性的相处。

2.创伤体验或者经历。
和异性父母、异性长辈的相处，这些人是你成长过程中一些重要的异性角色和体验，你可以把它理解为一个背景、底色、基调，这也是决定性因素。

而创伤体验是指一些具体事件对我们的影响。比如，你是否在和某个异性的某次接触中受到了一些伤害，而这个伤害一直没有得到修复，那么，在你的认知中，可能就会产生一些对异性的“偏见”，进而影响你和异性的关系。

有一些形式的创伤足以对一个人和异性的关系造成影响。可能的情况有：你上学时

婚恋智慧

忘掉相亲的目的，放下功利性地遇见真爱，保持轻松的心情跟一个陌生人开始一场愉快交流——

相亲时，如何避免“尬聊”？

■ 桃桃

相亲是适婚年龄群体找到合意伴侣的一个重要选择。那么，怎么做才能在相亲时避免“尬聊”？

礼貌原则和赞誉原则

英国语言学家Leech提出了“礼貌原则”和“赞誉准则”：尽量少贬低他人，尽量多赞誉他人。这两条人际交往的法则在相亲场合同样适用。

妙招一：注重礼貌，站在对方角度考虑。

相亲的尴尬，更多是出于本人意愿不足，被强行拉郎配。但换位思考，对方可能也是被强人所难的同病相怜者。

所以基本的礼貌肯定要有，尽量准时出现不迟到，至少能让对方感到被尊重。在商量吃什么时，需要问清对方的忌口和口味偏好，在开始吃饭后，低头看手机前要跟对方说声抱歉；注意互动和交流，经常保持眼神接触也是一种重视；如果对方聊的内容自己没有兴趣，那就再聊一个新的话题，让话题继续下去。

每个人都有一些在意的点：比如年龄、身高、薪酬，如果刚认识，这些雷区尽量不要当面触碰，而是从介绍人处了解一些基础信息，礼貌也意味着不会贸然提出引人不适的问题。

妙招二：找准细节，适度夸奖。

心理学研究表明，人总是更容易对自己喜欢的人更有好感。夸奖不是胡乱吹捧，而是应该巧妙地找到与对方相关联的点，适度进行真诚赞美。

比如：“这顿饭吃的东西还不错，那就可以夸奖对方很会点菜，如果餐厅也是对方提供的选项，那可以一并赞美选餐厅的好品位。

比如：“这家菜的味道很正，跟我在云南吃过的简直一模一样！”

“这是我云南朋友推荐的餐馆，据说

用的食材都是从云南过来的。”

“原来如此，怪不得这么地道，一下就让我想起在云南旅游的日子。你很会点菜，朋友的推荐也很靠谱。”

“谢谢。去云南旅行有什么好玩的？”（下个话题自动开启）

柔性调侃式沟通

相亲最令人无语的，大概就是查户口式提问。千万不要已经见面了，还让对方来做连环填空题。柔性的、调侃式沟通，起码让人不会迅速沦为话题终结者。

妙招一：多问具体而开放的问题。
不想让对话尴尬地凭空结束，就要给对方充分发挥的余地，比如多问开放式问题，但又切记沦为大而空的务虚探讨。比如，同样是问兴趣爱好，以下为两种沟通方式：

“你的爱好是什么？”
“美食、旅游。”
大而空的问题，往往对应干巴巴的回答。如果切入一个细节，效果说不定好得多。
“平时周末都在做什么？”
“做做饭，跟朋友逛街，或者去短途旅行。”

这个回答相对更真实有感，提问一方完全可以针对回答里的细节，继续追问“喜欢做什么菜”“短途旅行一般去哪里”等相关话题。这样聊能快速拉近双方的亲近感和信任感，也满足了被人理解、倾听和认可的需要。

妙招二：既交流事实，又分享感受。
两性思维在聊天中也存在差异：男性习惯通过事实，讨论问题的解决方案，女性希望获得更多感情上的共鸣与理解。

相亲的目的是寻找潜在的人生伴侣。对于基础事实信息的交流，反应的是客观情况，但要深入了解一个人，Ta的



态度和价值观也隐藏在每一次话语表达里。交流时，用同理心换位思考，与人共情，这些沟通中的软素质，都反映了一个人是否懂得为他人着想。

如果对方便乐于分享曾经喜悦或尴尬的经历，请准备好合适的笑声或善意的开解。通过表达感受，互相产生情感上的共鸣。

为什么大多数相亲会沦为“尬聊”？因为双方都太知道这场沟通的目的性，难免会紧张。紧张就会让人拘谨，导致表达变形。事实提供了可供讨论的基础信息，感受又让每个个体变得生动鲜活，面对一个有温度的人，怎么聊都不会特别尴尬。

约会时，保持适度的自我暴露，输出一部分关于自己的信息，更容易让人感到亲切友好。讲述时，尽可能真诚和轻松；倾听时，时不时向对方投去赞许的目光或点头示意。哪怕最后不能成为爱侣，也认识了一位有意思的新朋友。

忘掉相亲的目的，放下功利性地遇见真爱。保持轻松的心情跟一个陌生人开始一场愉快交流。希望所有人遇见的相亲都是棋逢对手的你来我往，最后都能收获甜甜的爱情。



Q：

我今年30岁，公司文职人员，月薪7000元；男友28岁，985院校毕业，今年读博士二年级，每月补助3500元。我们谈了两年多，每周见一次面，感情一直很好，各方面也觉得匹配。

他帮我搬家时，我父母见他一面觉得满意。去年年初计划见家长、订婚，待他毕业后结婚。8月，他和家里沟通后，开始说家里意思订婚结婚放在一年，拖这么久容易生变，10月他才说其实是父母不大同意，说要先以学业为重，想让他找个同学同频进步。

本来因疫情他半年没回家了，现在这种情况，他一两个月才愿意打一次电话。我父母比较开明，但父亲患病留有后遗症，不太能自理；母亲两年后退休，退休后父母养老金足够花销，我没有经济压力。

他父母没有养老金，有四套村改房外租着（其中有他姐两套），以后基本指望儿子养老。

目前，他家里对我们态度的态度和毕业压力，让他有些受不住。本来他督促我考编制，但我之前学习动力不足，上岸也没把握，他觉得我有些懒散。

我们说都再好好想想，可一想到他父母连面都没见就不认可，我心里没底气。他想和我在此基础上顶着压力重新开始，我不知该不该继续走下去。

欣雅

A：

欣雅，你好！

一项调查显示，“85后”到“90初”的女孩们面临着巨大的择偶压力，有不少此年龄段的女孩子选择了“姐弟恋”。“姐弟恋”也让很多女孩子增加了择偶选择。那么，如何让一段“姐弟恋”修成正果呢？

1.在正确的地方“下注”。
你和男友在一起两年，如今被分手，你心中的悲伤，我都很理解。你陪伴这个正在读博的男生两年，陪伴他成长。

但女孩子们一定要注意：恋爱≠婚姻。你所认为的两人感情一直很好、几乎无话不谈，其实只是恋爱期的感觉，一旦到了谈婚论嫁阶段，双方就见了真章。

所谓见真章，就是双方和双方的家长都会评估两人的价值是否匹配。看双方是否匹配，不仅看现在的实力，也看未来的潜力。

男方是985院校博士在读、博士毕业后工资可观，而女方工作一般、学习动力不足，男方的发展潜力远高于女方。这一点，男方和男方的家人看得清清楚楚，所以男方才会选择和你分手。

“使命心理学”一直鼓励大家“明道取势优术”。你取错了势，对于双方的形势判断错误。在取势之后再优术，才能恰到好处地发挥术的作用。

所以，一定要正确地取势，在正确的地方“下注”。尤其是想谈“姐弟恋”的朋友们，你们的时间和机会更加宝贵，一定要先取势、再“下注”。

2.看到对方的需求。

“姐弟恋”要成功，大概需要哪些东西呢？
对方已经明示希望你上进一点，你还是没有听进去。他目前还处在一维生存阶段，他想要找一个有能力、有资源的妻子来一起分担生活压力、一起共创美好生活，这是他的需求。不是说他的需求是对的，这里只是在客观呈现。

现在很多男生没有动力去追求同龄的女孩，因为需要大量的时间、精力，需要哄着、宠着这些同龄的女孩。但姐姐们如果有更大的成熟度，就会让兄弟们感觉很容易相处，在择偶时比较轻松。这是很多“姐弟恋”能够成功的一个原因。

3.提升自己的创爱能力。
你的情感问题，表面上是和这位博士男友的问题，但要意识到，这其实涉及整体大环境下的择偶形势和自己的择偶策略。

如果你想要找到一个满意的伴侣，就一定要调整自己的择偶策略，一定要抓紧时间大幅度地提升自己，不能再像这段两年多的感情一样了。

在择偶中一定要有自己的核心优势、核心竞争力，就像是一张择偶王牌。如果我们在择偶时没有自己的王牌，就会像是平平无奇的路人甲一样，不会让对方产生非你不可的感觉。我们要通过自己的择偶王牌，在对方的心中产生牢固的不可替代性。

如果想拥有一段幸福的情感，就要把重点放在创爱上，让自己的创爱能力成为自己的择偶王牌。比如，你要想在择偶中有核心竞争力，也一定要提升自己的创爱能力。从聊天记录来看，男方明显比你善于表达情感。

我们要知道，在关系中，情感的流动很重要。而“姐弟恋”中，如果你能够创造情感的流动、能够在情感上滋养他，你就有了择偶时的王牌。