

追女孩子应不应该每天找她聊天?

给你一个非常走心的，经过实践检验过了的套路。

当我们开启上帝视角会发现：

从女生的角度来讲，设定了重重条件，渴望的得不到，得到的却并不渴望；从男生的角度讲，千辛万苦越过护城河，爬过高墙，却发现姑娘内心的城堡仍然层层防御，壁垒森严。

如果你不能打开她的内心，那么做再多感动、惊喜、有心的事，可能也无济于事。

你对高原很有反应，但高原对你毫无反应。

多数时候，等着女生主动向你敞开内心是不现实的。但山不过来，人可以过去。

所以，这里，我决定谈一谈究竟如何才能打开这种女生的内心，给男性朋友们，支支招。

第一步：先从「欣赏」开始。

记住，再让你心动的女生，也不要一开始就大张旗鼓地表露出自己的喜欢。

想要说喜欢的时候，最好都用欣赏代替。

欣赏比较容易让女生感到安全，这是一种积极的、正向的能量。

一方面，一旦说出「喜欢」就把自己置于了劣势的境地。

而欣赏，则是一种很客观的姿态，可以不带任何感情，不急不躁，不卑不亢，但又恰如其分地表达出你对她特别的感受。

另一方面，「喜欢」容易让女生感到压力。

从来没有喜欢是单方面的，你过于强调自己的喜欢，其实就是变相地逼迫她尽早表态。

但欣赏可以单方面，会让女生以为自己可以不需要作任何回应。

其实，这只是错觉。

一方对另一方欣赏的时间长了，往往就会变成双向的。

让我们一起回忆一下读书时代，是不是越表达对你欣赏的老师，你上课就越认真，成绩也越好，很多年以后还是很怀念这个老师？具体的心理学原理，大家想了解的可以去看《赏识的力量》（大卫·诺瓦克(David Novak)、克丽斯塔·布尔格(Christa Bourg)著）。

你只需要明白，当你试着用欣赏的态度来对待这些女生的时候，核心点有四条：

1. 人们不会在乎你，如果你不在乎 TA 们。
2. 表达「欣赏」的最好方式就是聆听。
3. 欣赏要有针对性，个性化。你一定要找出她对你而言最特

别、最无可替代和有意义的一点，并且让她知道。

4. 你可以通过回溯之前她说过的话和做过的事，来让她确信你对她的欣赏。

通过欣赏，就在你和她之间建立了联系，你对她特别的关心也就有了合理的理由。

一种让女生容易放松警惕的理由。

这才有了产生其他活动的前提。

第二步：关键是建立「信任」。

当你找到理由，和她之间进行了几场活动之后，最关键的不是关系更进一步，更不是确定她对你有没有感觉，而是增进彼此的了解，并最终建立「信任」。

有了这种信任，才有了继续发展下去的资本。

1.这种信任，首先来源于要创造一个让她感到舒适的环境。当环境本身让她感到不舒适、不安全的时候，你说的任何话、做的任何事，都很难进入她的内心。

每次一起吃饭、活动，都要学会在尊重她意愿的前提下，适当引导，确保她不会在陌生的环境中时刻保持警惕。

2. 这种信任，来源于细节。比如走在女生的外侧啊，夏天上楼梯的时候主动站在她身后啊之类的。你对细节有多关注，就能展示你有多用心。

3.这种信任，还来源于你的语言。

很多人并没有发现，其实每一次开口说话，都是展示自己靠谱的好机会。比如讲一讲大学里班级聚会，你和几个哥们儿大半夜坚持把喝醉酒的女生送回寝室，结果被宿管员训了半小时之类。你强调的是，你很倒霉，女生不要随意喝酒。但真正想让

她知道的是，你很靠谱、很有担当。

4. 然而，最根本的，这种信任还是来源于你的坦荡、你的为人品格。这种事情我一向鼓励不要装，相对于装别人，你更擅长的还是演好你自己。

第三步：最根本的，要产生「共情」。

你们之间产生了信任，就会为你们后面更多的约会吃饭打下基础。

因为，她出于对你的信任，本能不会排斥和你在一起。

但直到这个阶段，整件事还是和爱情无关。

你要想确认她对你的感情，就需要将自己更进一步的展示在她的面前。

你对事物的看法，你的心路历程，你的父母家庭，你的朋友，你儿时的回忆.....

你可以每次设计一些主题，精心准备很多的小故事，通过这些故事，一点一点地展示自己丰富的经历和内心世界，并引导她尽可能多的向你展示她自己的内心世界。

有很多男生追女生，尤其是相亲，往往一上来就想跳过前两步，直接到这一步。

他们喜欢装深沉，喜欢强调自己是个有故事的男人。

很可惜，这种「有故事」的套路去哄哄不谙人事的小姑娘也就算了，对于很多成熟女生而言，心里大概想的是：故事那么多，去给知音投稿啊，关老娘屁事。

只有经历了前两步，她才可能会真正进入你的故事，产生代入感，体会你讲的这些故事中蕴含的情感，和你产生共情。

如果不能产生共情，吃再多次饭也不过是填饱肚子，逛再多次街也不过是锻炼身体，讲再多故事也不过是听单口相声。

而一旦产生共情，她将会沉浸其中，甚至到约会结束，都没有

感到时间过得这么快。

基本上，到了第三步，能否产生共情，已经决定了你和她究竟有没有可能产生爱情。

但这时候，她们往往又开始犹豫了，她们很可能又开始思考起条件的问题来，她们怀疑这是不是真的是爱情，是不是还可以等一等。

长期的职业训练，在这节骨眼上，让她们的理智又战胜了感性。

她们发现，从头到尾被你给麻痹了。其实你一开始就就是在打她们的主意，在追求，只不过追的不急不缓，追的从容不迫，等到她们警觉时，才发现内心已经不知不觉接纳了你。

这时候要是你也松了劲，很可能就前功尽弃了。

你将从第一志愿变成备胎、千斤顶，最后沦为男闺蜜。

而这个女生，也很可能就失去了品尝真正爱情，和相爱的人幸福过完一生的唯一可能。

所以，这时候的你千万要再添一把火，实现量变到质变。

你要相信，你做这一切不仅是为了你自己，同时也拯救了一个渴望爱情、又游移不定的大龄剩女。

这一把火的名字叫：怦然心动。

所有的铺垫、所有的感情到了这一刻，就差这一把火，一旦点燃，很可能就是炽烈的爆炸！

不要以为这很难，其实从心理学来讲，所谓的怦然心动，就是某一瞬间，情绪越过理性思维控制了大脑。

那一刻没有什么思考，大脑一片空白，只感到强烈的、纯粹的情绪冲动。

所以这最后一步，就是要激发她的情绪。

自古以来，在人类所有的活动中，最能激发人情绪的场景就是

四个字：**生离死别。**

我们无法做到死别，却能够创造出生离来。

在电视剧《恋爱先生》里，也正是罗玥的离去，让程皓真正认识到对她的深厚感情。

当然，这种生离不一定是轰轰烈烈的辞职、换城市，也可以是一段长时间的出差，可以是因为某些原因而不得不进行的「刻意回避」，还可以是某些精心设计的「闭关修炼」.....

多情自古伤离别。人在这时候，内心会充满感伤、不舍的情绪，只要稍加引导，就会演变成内心的一股股冲动。

这种情况下的一顿散伙饭，只要时机合适，就可能变成定情饭，送别就会变成吻别.....

懂了吗，少年？

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有