1. **什么时候恋爱最适合**
2. **不想谈恋爱正常吗？**

**谈恋爱前需要做好的心理准备**

谈恋爱前的心理准备是指准备好开启一段亲密关系，并且自身是开放的状态。很多人抱着“谈着总比没谈强”或迫于家庭、年龄或者朋友的压力，手忙脚乱，被动开始一段感情，最初抱着“试一试”的心态，想着差不多就行了。而这种“试一试”的心态就好比不做热身运动就快跑，难看的结果可想而知。

在日后的相处中，由于最初并没有任何感情基础，很容易陷入因为对方身上的一点儿毛病就开始对他（她）整个人吹毛求疵的状态，慢慢地“怎么看都不顺眼”，这也是心理学上常见的晕轮效应，即在人际交往中，人们表现出的某一方面的特征掩盖了其他特征，从而造成人际认知的障碍。在曰常生活中，晕轮效应往往梢悄地影响着我们对别人的认知和评价。晕轮效应既能很好地解释“情人眼里出西施"，又能全面地诠释“将就的爱情怎么看都不行”。

**“我”不想谈恋爱的理由**

所以，当没有做好恋爱准备时，不妨给自己足够的时间和空间停下来歇一歇脚，想一想：“为什么我不想谈恋爱？”

可能是上一段感情让你身心俱疲，不想再变成那个失去自我的自己；也可能是家人的催促让你不堪其扰而产生了反抗；也可能在你看来，自己经济独立、朋友众多、生活精彩，爱情对你来说并非必需品。

想清楚这些，你会发现，自己其实并不是不想谈恋爱，而是不想轻易谈恋爱。不是不要爱情，而是只要好的爱情。但无论如何，爱情只是人生的一部分，我们的人生不只是为了恋爱和结婚而存在的。单身就像爱睡觉、爱旅游、爱美食一样，是个人兴趣的一种，人生状态的一种，并且不会影响他人。

好的爱情，就像蔡康永的那句话：“爱情是缘，就像久旱遇到了雨天。"当你做好足够的恋爱心理准备时，在恋爱开始前努力经营好了自己，你会发现，爱情来晚点儿，就不会走得太早。

1. **到底什么时候恋爱最合适？**

心理学家做过一个这样的研究实验：首先选择2 000多名青年参与者，他们有的单身，有的恋爱中，有的有过几段恋爱经历。然后，对这些被研究者进行了几年的跟踪研究，调查的主要内容包括：第一，一段稳定的恋情。主要是指恋爱时间不短（至少一年以上），就算不到谈婚论嫁的地步，但是双方对彼此有郑重的承诺，对以后抱有希冀，都希望彼此是自己终身的伴侣；第二，性格特征。主要包括性格内向、外向，责任心，自尊，等等。研究结论表明：第一场稳定恋爱关系发生的年龄对个体的性格发展和成熟非常重要。具体来说，第一场稳定的恋爱关系发生在23~25岁比较好，因为第一场稳定的恋爱关系发生在23〜25岁的人，他们在随后的几年中，性格发展得更为积极和健康，他们往往有更高的自尊、更好的责任心、更稳定的情绪，同时也更加外向。

**谈恋爱时机的不同解读**

看到这里，如果你发现自己刚好在这个年龄找到了心仪的他（她），那么可喜可贺。而你如果已经过了这个年龄，或者还没到这个年龄已经幵始了一段感情，抑或还没找到那个合适的人，也大可不必担心。因为，人们在不同年龄阶段对感情的解读不同，吸引你的伴侶的特质也会不同，自然对“什么时候谈恋爱最合适或者和什么样的人谈恋爱更合适”的解读也会有所不同。可能20岁出头，你渴望的是风花雪月的浪漫感情； 30多岁，你更需要有一个稳重、负责的人做你的港湾； 40多岁，你需要的则是柴米油盐中相濡以 沬的乐趣。

**谈恋爱最佳时机的两个需求**

不论什么时候幵始一段感情，我们都会产生以下两点共同的需求。

第一，通过恋爱更了解自己。

一个好的伴侶就像是一所好学校，从他（她）身上，我们会更好地了解自己的喜好，性格特点，甚至软肋和缺点。心理学上有句话：“我们对待一个人的方式通常是从他人身上习得的。”我们会发现如果自己的伴侣是温厚、谦卑的人，我们会渐渐被对方这样的性格所影响，而如果自己的伴侶沉默寡言，我们的话也会变得越来越少。在两性关系中，曰常的相处让我們看到了自己和伴侶身上的特质和不堪忍受的缺点，同时在这个过程中进一步了解自己，完成了内在的自我认同。

第二，通过恋爱培养爱自己和爱他人的能力。

曾经有一位女性培养告诉我，她一直坚持关心他人和爱他人，有时看见一些宣扬“爱自己”的文章就会觉得这是—种很自私的行为。直到后来，她找到了—个男朋友，他会将自己的生活安排得井井有条，也会将他们 的关系处理得惜到好处让她觉得很舒适。突然间她意识到：爱自己和爱别人是不冲突的。甚至她惊喜地发现“人所选择的伴侣，其实是另一个自己”。于是在平衡爱对方和爱自己的过程中，两个人共同得到成长，精神上也有了更多的共鸣。

然而，很多亲密关系并非如此美好。大多数人因为爱上对方而慢慢迷失了自我，一味地希望通过让步来满足对方的需要，渴望对方可以看见自己， 更好地爱自己，结果往往以悲剧收场。因此，当我们放弃了自己在亲密关系中的正常需求时，就没有谁能帮助我们。

不论在什么年龄开始一段恋爱，都要记得问一问自己：在这段关系中我是否更好地了解了自己？我是不是更懂得如何爱自己及爱他人？是不是我和他（她）都有共同成长的感觉？

1. **谈恋爱到底谈的是什么？**

梁山伯和祝英台谈恋爱，他们吟诗作赋，情投意合；陆游和唐婉谈恋爱，有了那曲脍炙人口的《钗头凤》；文人骚客，名垂千古的爱情总是多了几丝浪漫，而作为普通人，我们可能在恋爱中无法曰曰诗词歌赋般追问“你爱不爱我？”那么我们谈恋爱到底谈的是什么呢？

**谈恋爱的自我表露**

谈恋爱，首先要说的是一个“谈”字，也就是我们所说的沟通。沟通是一个双向互动的过程，需要恋爱关系中的双方逬行一定的自我表露，就是要将自己个人的有关信息讲出来，使别人知道。

也就是说，在最初关系建立阶段，彼此都要针对自我的情况逬行分享。 比如，你告诉对方你的血型、喜欢的美剧；对方告诉你他（她）家金毛犬几岁，今年刚去了哪里游玩。在这个过程中，彼此让对方了解自己的倾向性， 同时也互相衡量合拍与匹配程度，当有了较高的一致性时，才有恋爱的可能性。反之，如果一直是一方喋喋不休，不断推销自己，另一方鲜有回应，这种“沟而不通”的模式就很难打开恋爱的大门。

**谈恋爱要谈的具体内容**

第一，我们霈要了解对方的“三观”：人生观、价值观、世界观。

有句话说得好：“相爱容易因为五官，相处不易因为三观。”看上去是在调侃，其实强调了三观相同的重要性。你喜欢丁克，对方想儿女双全，这样的差异可能是人生观的不同，彼此没有对错之分，只是各自的人生观不一样，如果强行向一方扭转，只会渐行渐远。

价值观不同，甚至对立的人，很难互相理解。你觉得重要的东西对方觉得没有意义，从而否定你；对方坚持的东西你觉得没有必要，而一直嫌弃对方。彼此都找不到存在感，也会使恋爱无法深入。

世界观是指双方对世界的基本看法和观点。如果世界观不同，那么两人就很难能聊到一起去。

第二，自身的情感需求在恋爱中要得到满足。

一段好的感情会满足双方的需求。具体来讲，女性在恋爱中有以下需求。

1.时常被关怀。虽然是曰常的唠叨，也希望对方能耐心倾听。

2.再三地被肯定。她可能一而再、再而三地词问对方是否爱她，其实她只是需要被肯定，需要对方给她信心。

3.想法被尊重。她和你的想法、步调可能不尽相同，同样需要被尊重。

 男性的情感需求则表现为以下几点。

1. 自身的能力被肯定。他时常会关心是否让人瞧得起，是不是对方的肯定对他来说有着很好的鼓励作用？
2. 才华被欣赏。也许他的有些才华和工作完全不相干，但仍需要被欣赏和尊重。
3. 他对对方及对这段感情所做的努力需要被称赞。称赞他的努力远比称赞他的帅气更让他心花怒放，因为称赞是向对方发送了一个表示“我看见你了”的信号。

第三，恋爱中彼此的思维方式碰撞。

人的思维方式有两沖，一种是自省，另一种是推卸。

有自省思维的人，会比较理性，会分析某件事情的整个过程，学会从自身出发，思考自己是否哪里做得不好，然后再看事情的根源，与伴侣好好交流，化解矛盾；而推卸责任的人，一遇到问题就逃避，将责任往伴侶身上推，将小矛盾变成大矛盾。不妨看一看，你的伴侶是哪一种。即使对方采用了推卸责任的思维方式，如果你觉察到了并有勇气和对方对这个情况进行沟通，这也是思继碰碰撞的机会，会进一步推进彼此的关系。

 除此之，.彼此对待家庭的态度、对待压力的看法和对待工作的态度等，都是在谈恋爱中不可或缺的主题。在谈这些主题的过程中，我们进一步了解对方，为更好地在一起做出明确的努力，这其实里一件对彼此都负责的事情。

**4.渴望爱情却又怕爱情伤害怎么办？**

很多优秀的朋友，他们经济独立，面容出众，从小到大都是父母口中“别人家的孩子”，但他们也有着自己的恐惧和不安，他们不敢开始一段真正的恋情，总是担心一段恋情难免会以失败告终。当有人向他们表示“我喜欢你”时，他们的第一反应是：这肯定不是真的！对方肯定是因为不知道真实的我才这样说的，一旦对方知道了我真实的样子后肯定会离我而去，到时受伤的还是我!

**为什么担心被爱情伤害？**

这种担心被爱情伤害的原因大多其实是关系中的安全感没有得到满足。

很多人会通过自己的努力探寻关系中的安全感。当我们与人互动时，会担心自己是否被人接纳、喜欢、爱，或者担心别人会离开、抛弃自己。这是一种基于人与人之间，关系相处的质量和相处安全性的一种反应。

安全的亲密关系会让彼此感受到有一个稳定的空间，在这个空间中，我们会感受到自己是被对方重视的、喜欢的，是可以掌控这段关系的。

但如果这抑需求没有被满足，控制感就会出现一些问题，我们]可能会觉得：我必须得做点儿什么才是重要的，或者我的付出是有条件的，又或者觉得我做什么都是不重要、不好的。

结果就是一方不停地索求，直到另一方想逃走。当我们对爱的控制和索取表现得越强烈，对方的反抗就会越严重。即使对方给了我们想要的退让和理解，我们也难免进入另一个自我怀疑的怪圈：这是我问对方要来的，并非对方自愿。无形之中，给了自己一道难以解答的题，不论结果怎样都无法完全释怀。最终导致了渴望恋爱，但是又担心受到伤害而无法开始一段亲密关系。

**如何放下柏被伤害的担心，开启一段感情呢？**

首先，应认识到，安全感的缺矢，有时责任不在于你。这些想法的产生都有其深刻的原因，有来自童年经验中父母的忽视。有一个从小就在父母的争吵中长大的女孩，母亲一直告诉她：“要不是因为你，我早跟你爸离婚了。”于是她挤命努刀学习，乖巧懂事，因为只有这样好像母女才能关系好一点儿，母亲才会夸一句"这才是我的好闺女”。这种有条件的爱让她一直担心：“是不是我稍微有一点儿做得不好，所有人就都会离幵我？”这些担心会让她不停向外索求。

如果是这样，先别着急，试着给自己一个拥抱，告诉自己“我已经做得很不错了。”

然后，应开始尝试着为自己的安全感做点十么。

试着融入不同的关系中，可以参加英语班，也可以参加花艺培训或极限运动，在这些关系中，我们可以体验到更多安全感的需要，也可以结交更多的朋友。当我们给自己创造了安全的环境时，就能满足自己内在安全的需要。

最后，提升自我接纳程度。

安全感最终来源于我们对自己的接纳程度。如果一直陷入“我不够好” “我不值得被爱”的想法中，难免在一段关系中停滞不前。接纳自己还有一个前提，那就是爱自己。有一句话：“如果你在生活中遇到一个人，他像对待自己一样对待你，你会不会早就离开他了？”同样，我们也要问一问自己：“我有没有对自己足够好？” 这和买几万元的包包或吃一顿大餐没有直接关系，而在于我们有没有善待自己的身体和心灵。

当我们幵始爱自己、接纳自己时，遇到那个合适的人，才有勇气站在对方面前，勇敢踏出第一步。我们给予自己充分的安全感，自然有勇气去迎接一段恋情。

**5.恋爱这么麻烦为什么还是想恋爱呢？**

当我们开始一段感情时，一个人变成了两个人，甜蜜会加倍，烦恼也自然会加倍。我们会不厌其烦抱怨伴侣有时不够体贴，不能如你所愿；我们会不得不牺牲个人的独处时间，去陪伴对方，甚至是对方的家人；我们会因为两个人的分歧而喋喋不休地争吵，严重时甚至想提出分手。让人不禁怀疑人生：好生气，谈个恋爱这么麻烦为什么还要在一起！干脆一个人生活算了，还简单、轻松！

**恋爱是人的一种需求**

一般来说，某一层次的需要相对满足了，就会向高一层次发展，追求更高层次的需要就成了驱使行为的动力。各层次的需要相互依賴和重叠，高层次的需要被满足后，低层次的需要仍然存在，只是对行为影响的程度大大减小了。

人作为一种群居动物，当生理的需要和安全的需要得到满足时，就产生了归属与情感的需要，即人人都希望得到相互的关心和照顾。情感上的需要比生理上的需要更细致，它与一个人的生理特性、经历和教育都有关系。 恋爱这种亲密关系无疑是满足归属与情感需要最直接的方式。在爱情中，纵然有各种烦恼，也必须承认，我们从对方身上感受到了自己是被爱、被关心的。归属感除了“你是我男（女）朋友”这样身份的称呼，更多的在于晚归的伴侶给你留的那盏灯，身体不适或情绪不佳时，有个人可以倾诉和依赖。

**恋爱可以减少孤独**

一份近期的调查显示，独居的痛苦不仅是一种心理问题，不必要的孤独同样会影响身体健康。根据研究显示，相比肥胖症带来的健康威胁，孤独的致命率在曰趋增长，其风险甚至与肥胖症不相上下。

健全而成熟的亲密关系可以减少内心的孤独感。而这种亲密关系应该是建立在两个自身圆满、内心成熟的人的相互联系上的，这种健全的亲密关系是稳固、能给彼此带来积极能量的正向关系。

如果是想借谈恋爱釆填补内心空虛的人，很可能是还没有"能力"形成健全亲密关系的人。这种情况下为了一时逃离孤独感而谈的恋爱，也许在短期内能够起到缓解孤独感的效果，但由于内心的不成熟，还是有可能没有办法维持长久而健全的关系。甚至从长久看来，这种不成熟关系中的双方，当面对交往期间的沖突或分离期的焦虑时，由于不恰当的处理，还可能对彼此心中的孤独感造成雪上加霜的负面影响。

归根结底，要摆脱孤独感的根本方法并不是找另一个有孤独感的人抱成一团，而是将自己先发展成圆满、健全的人，这样不论是否在与人恋爱，都能够获得内心的持续充实和成长。圆满、健全的人大多有这样的人格特质： 既可以享受一个人的时光自得其乐，也可以在集体中感受到人际交往的乐趣；对自己有着一个相对客观的评价，不妄自菲薄也不妄自尊大，得到他入的评价后能够选择适合自己的部分接纳和改变，而不是眼中全是“别人”没有“自己”。不妨给自己几分钟思考一下，看看自己有没有做到这种平衡？

幼稚的爱是因为我需要你，所以我爱你；而成熟的爱是因为我爱你，所以我需要你。

**第二章 想要恋爱，如何约会和表白**

1. **第一次约会该怎么办？**

不论是相亲，还是自由恋爱，男女朋友之间都少不了约会这个环节。美好的约会可使两个人的感情升温，有效地推进两者的关系。糟糕的约会很可能出现“见光死""一言不合就再见”的后果，约会的重要性可见一斑。所以第一次约会也许就决定了两个人能否一起走下去。

在社会心理学中，由于第一印象的形成，导致最初获得的信息比后来获得的信息影响更大，即“先入为主”带来的效果，称为首因效应。心理学家阿希通过实验表明，最初的印象有着高度的稳定性，后继信息甚至不能使其发生根本性的改变。

**第一次约会中的雷区**

你是不是曾经遇到这种情况：在约会中，两个人谈笑风生，可是约会结束后，你给对方发信息，对方总是爱理不理，到底是哪里出现了问题呢？

在约会过程中，对方可能会在相处时通过你的外表、谈吐、举止等方面 在自己内心对你进行评分。虽然约会过程中两个人谈笑风生，但是也许对方只是礼貌性地回应你，或者就是抱着“完成任务”的心态而来，因此这一次约会过后自然就没有下文。下面，就让我们来了解一下第一次约会 有哪些应当避免的雷区。

第1颗雷： 穿着打扮不合适。

有些人因为工作或其他的事情，约会时匆匆赶来，只穿了一双拖鞋， 这样未免显得对约会不重视。有些人可能恰恰相反，对约会特别重视，盛装出席，可是过于隆重显得与周围的环境格格不入。外在的打扮在第一印象中占了很大一部分比重，如果初步判断觉得彼此不合适，即使后面聊得还算愉快，整个约会体验和对对方的个人评价都会减分。

第2颗雷：过多的自我展示，不给对方说话的机会。

曰常约会中，那些张□闭□就说自己有多么厉害，在工作上多么被重视，甚至说话时刻意中英文掺杂的人，都是在向对方发出这样一个信息：我自我感觉良好，所以你也要认可我。

这样自然会让对方产生压力，并且根本没有插话的机会，只能点头迎合。这种不对等的交流必定会造成约会失败。

第3颗雷：不恰当的肢体语言和□头禅。

很多人平时都会有一些小动作和□头禅，如女孩子时不时不自信地捋一捋头发，男孩子时不时防御过重地抱住手臂，还有一些人谈话时语气过重、 □头禅很多却不自知等。应该在第一次约会互相衡量的过程中避免出现这些问题，否则一不小心就会出现减分项。

**第一次约会要谨慎**

如何做才能更好地进行第一次约会？可以从以下3个方面做功课。

1.选择合适的服饰装扮

色彩心理学家指出，通常来说，女性可以多选择薰衣草色或紫丁香等淡紫色颜色的服饰，因为紫色可以促逬女性分泌荷尔蒙，使她们比平时看起来感觉更漂亮、温柔。此外，粉红色也具有类似的效果。男性不必非要穿正装出席，偏休闲的衬衣和西装会使整个人看上去更舒服又不至于夸张。

除了主要穿着，可以适当增加一些配饰：手表、项链、皮带都是不错的选择，切忌不要过多，否则会产生暄宾夺主的作用。

 2.礼貌得体的沟通方式。

首先，初次见面需要“蜻蜓点水”。如第一章提到的心理学中有一个晕轮效应，是指认知者对一个人的某种特征形成好或坏的印象后，还倾向于据此推论其他方面的特征。首次见面，如果过于深入地谈一个话题，可能会导致对方因此而给你贴上一些标签。

因此，聊一些话题时，只说一个大概，反而会让对方对我们产生好奇心，期待下一次见面。

其次，保持微笑并关注对方的三角区。以眉心为顶角、两颧骨为底角所形成的三角形，被心理学家称为“焦点关注区”。和对方说话时，如果我们的目光不断游离于这个“三角区”，会给对方一种被入强烈关注、自己成为焦点的感觉，这会让对方对你好感倍增！相反，如果死死地盯住对方的双眼看，反而会让对方一幵始就反感或产生敌意。

3.约会即将结束时强化约会的偷悦感

心理学家提出了强化理论，认为如果一种行为的后果对人有利，那么这沖行为就会在以后重复出现。你可以告诉对方，这一次约会让你收获了很多不一样的东西，还司以赞美对方吸引你的某一点，这些并不影响你们以后是否继续发展关系，而是我们对对方的基本的尊重，也是对这几小时的尊重。

以上这些方法都有一个重要前提，就是两个人都真心想进行一次不错的约会。只要彼此认真对待，加上合适的装扮，礼貌的沟通方式，结束时强化愉悦感，约会就不会只有一次。

1. **如何分辨喜欢和爱恋？**

电影《后会无期》中有一句经典台词：“喜欢是放肆，爱是克制”，很文艺地说出了喜欢和爱的不同。有人说“喜欢是摘花，爱是浇水”，还有人说“喜欢是乍见之欢，爱是久处不厌"。这些听上去很有道理的话让人们隐约了解到喜欢和爱是不同的，可是要具体说出哪里不一样，又会一时语塞。我们不妨跟着心理学家看看他们对喜欢和爱有什么不同解读吧。

**喜欢是有你真好**

心理学家研究表明，喜欢是人体产生多巴胺和去甲肾上腺素的结果。有时我们喜欢上一个人，其实并没有那沖小鹿乱撞的心动感觉，而是由以下4 个因素直接导致的。

1.相似性。你们的说话内容、表达方式、兴趣爱好等有着普遍的相似性，通俗来讲，就是你们在同一个频道上。想一想，那些你可以称得上“喜欢”的人是不是经常和她们有一种一拍即合的感觉？

2.接近性。既包含了地理位置上的接近性，也包含了心理距离的接近性。简单地说，就是离得比较近，遇事好说话，增加了沟通的机会，减少了沟通的成本。

3.外表吸引力。当我们对一位异性有喜欢的感觉时，对对方外表的判断通常为“长得还不错，看上去还比较舒服”，相反，如果遇到一个开始就让我们望而却步的人，我们就很难愿意在精神上进行进一步的沟通。

4.公平性。喜欢一个人是在进行一种社会交换，互相交换对彼此的好感并有所表示，这种公平性其实能更好地让彼此心里得到平衡。

**爱是非你不可**

爱一个人是怎样的呢？

恋人之间会释放出“爱情荷尔蒙”，如苯基乙胺、多巴胺等。这些“爱情荷尔蒙”一方面让恋人之间相互信任与理解，另一方面又让他们相互嫉妒和猜疑。

心理学家提出的爱情理论认为，爱情由3个基本成分组成：激情、亲密和承诺。激情是爱情中的性欲成分，情绪上的着迷会让人有心跳加快，瞳孔放大等一系列的生理反应；亲密是指在爱情关系中能够引起共鸣的温暖体验，总想和对方保持联系的亲密感；承诺指维持关系的期许或担保。这3种成分多少的差别构成了以下7沖不同的爱情。

1. 喜欢式爱情：只有亲密，没有激情与承诺。
2. 迷恋式爱情：只有激情，没有亲密与承诺。
3. 空洞式爱情：只有承诺，缺乏亲密和激情。
4. 浪漫式爱情：只有激情和亲密，没有承诺。这种爱情崇尚过程，不在乎结果。
5. 伴侶式爱情：只有亲密和承诺，没有激情。
6. 愚昧式爱情：只有激情与承诺，没有亲密。没有亲密的激情顶多是生理上的沖动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。
7. 完美式爱情：包含激情、亲密与承诺。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

在心理学家看来，前面列举的6种都只是类似爱情或非爱情，在本质上并不是爱情，只有第7种才是爱情，而我们在现实生活中碰到的类似爱情和非爱情实在太多，以致将同肘具备三要素的爱情当作是一种超现实的理想状态，真正达到的人也并不多。

不管是喜欢还是爱，其实都是一种与外界的关系。喜欢可以转换成爱，但在转換前，先想清楚，新关系的双方究竟是不是自己可以承受和接受的。

1. **表白的正确打开方式，爱要这样说出口**

有这样一则新闻：一个大三的男生在某年情人节用999个柚子摆成一颗心的形状，表白心仪的女生。他手持话筒，冲着女生说：“别人送999朵玫瑰，我送999颗柚子，希望一生总柚你。你心地善良，又善解人意，从认识你的那天我就喜欢上了你，一直没有勇气，但是今天有这么多人的见证，我想问你，做我女朋友好吗？”围观群众在一旁起哄，可是女生却红着脸说了一句“对不起，我一直把你当弟弟。”然后扬长而去，路人们将999个柚子快速抢完，留下尴尬的男生。

俗话说：“表白是胜利时奏响的凯歌，而不是冲锋时吹起的号角。”也就是说，在表白前，双方已经经历过无数次的试探，欲擒故纵、欲拒还迎。表白的“套路”很多，需要准备的功课也更多，并不是一堆柚子就可以解决的。

**用恋爱心理学来给表白支招**

一、弄清楚对方的感情状态

对方是单身还是恋爱？是准备分手还是其他？虽然有句话很酷："爱你是我的事情，和你无关。"但是当你准备表白的那一刻，其实已经说明，你期待对方的反应是接纳你，和你共同走下去，没有谁是为了得到拒绝而去表白的。既然期待对方的接纳，那么就需要了解对方现阶段的真实情況。如果人家正在甜蜜热恋期，你再精心准备也难免会落得一个对方十分感动，然后还是被拒绝的结果；或者对方不说明自己的情况，保持不接受也不拒绝的暖昧态度，你就莫名的变成了“备胎”，相信这也不是我们想要的。

二、增加接触的机会

如果确定对方是单身，那么你需要第2招：增加接触的频率，了解真实的对方。

我们在对一个人产生好感的初期，很容易因为晕轮效应而，情人眼里出西施，怎么看都觉得对方是自己的理想伴侶。多一些接触才能有机会将对方从一个理想化的状态拉回现实，这看上去可能会让我们一幵始幻想的完美形象破灭，其实会为日后的相处奠定更踏实的基础。曾经有一个朋友抱怨说：“我的伴侶一直把我放在一个很理想化的角色中，希望我时时刻刻关注她的情绪，可是我也是一个独立的人，我真的也有自己的情绪要处理，没有办法做到时刻对她关注啊！”而他们的恋爱初期，则是因为女方对男方有了一种崇拜后快速地走在了一起。缺乏了曰常接触的点滴，未来的感情自然也走得磕磕绊绊。

1. 用合适的方式进行表白

这里强调的“合适”包含以下几点。

首先，时机合适。一个女人要爱上一个男人，需要有去了解他的冲动。 因为女性在关系确立前是相对理性的，而一旦关系确立后就会变得感性；男性则相反。这也是判断是否要进行表白的一个非常好的标准。因此，如果一直以来，女方只是对你殷勤的服务安之若素而从不主动问你有关你本人的一些问题，或者男方只是不停地献殷勤但是丝毫没有安定下来的想法，这都是不适合表白的。

其次，场合合适。营造一个“小惊喜”的氛围会增加成功的概率。注意，是小惊喜，不是惊吓！那些在宿舍楼下唱歌吼着“我爱你”，还有送柚子的行为就不是小惊喜，而是惊吓了。一个在乎排场和众人羡慕眼光的女孩可能会答应你，但并不代表所有女孩子都喜欢这样的形式。

怎么算场合合适呢？有柔和灯光和音乐的餐厅，微风沸面的湖边，那些有纪念意义的约会地点，都是不错的选择。这些地点都可以强化你们关系的 稳定性，并且周围的人不宜过多，这样彼此才能更好地尊从内心的想法，确认对方是因为“我爱你”才答应你的表白，而非舆论的压力和一时的沖动。

当然，即使这几点都万事俱备了，也不能百分之百确定表白会成功，只是会增加成功的概率。表白成功可以收获爱情，表白失败可以获得成长。

1. **被好朋友表白是接受还是拒绝**

前几年有一部经典的朋友变恋人的电视剧《我可能不会爱你》，剧里讲述了程又青和李大仁这一对挚友 在各自经历了分分合合后，发现最爱的仍是彼此的故事。艺术源于生活，现实中，也有很多朋友相处久了，慢慢就发展成了恋人的关系，也就是“朋友型恋人”。但是，当被好朋友表白时，我们更需要谨慎考虑，想一想自己是否做好了朋友变成恋人的准备。

**为何要慎重考虑好朋友的表白呢？**

茌朋友与恋人两种关系中，自我也表现出不同的状态：如果彼此是朋友关系，那么可以在一起很亲密，也可以很久不联系，但是有事情时给对方打一个电话，对方一定第一时间给予你帮助。但如果彼此是恋人关系，则有着一份对彼此的承诺和排他性，甚至有些恋人会对伴侣提出更多的要求，这远不是朋友之间需要履行的义务。因此，如果被好朋友表白，一定要先问清楚自己：我是否已经准备好完成这两种关系的转换？

**被好朋友表白后的两种可能性：**

1. 我已经做好了这种准备，欣然接受这份表白。你需要告诉自己，一旦你们的关系变成了恋人，对方的“你的好朋友”的身份将消失。一向洒脱、随意的女生可能变成控制欲很强的“吃醋王”，曾经率性、憨厚的男生可能变成不解风情的人。但这不等于对方彻底变得不一样了，而是对你有了不同的需求和反应模式。面对这些新的需求和反应模式，你们将有一个新的开始，新的磨合期。这就像一次美妙的探险，一起开始一段奇幻的旅程后就会找到更合适的相处之道。
2. 没有准备好应对这种变化，拒绝这份表白。当然,这也不能怪自己，不需要给自己一些道德上的枷锁，感觉没有让好朋友满意而自责，要知道我们每个人都有自由选择的权力。对方有表白的权利，你自然也有接受或拒绝的权利。那么要如何合理体面地拒绝对方的表白呢？首先，承认和对方做朋友的舒适状态。做不成恋人不等于要否定彼此做朋友的合拍。告诉对方：“我和你在一起可以很自在，可以谈笑风生，有很多话题，彼此会有很多帮助，这些都是我珍惜的部分。”这些表达都会强化你们作为朋友这种关系的愉悦性，给对方一个把握的空间，也对你们这段朋友关系给予肯定。其次，准确表达自己的态度和感受，而非善意的谎言或沉默。真诚地告诉对方，你拒绝对方的原因。有可能是你觉得彼此没有那种心动的感觉， 有可能是你现在还不想发展这样一段关系，也有可能是你还不确定自己对对方真实的想法。不管理由是什么，都要如实告诉对方你的那些感受，真诚而直接的表达，虽然会让被拒绝的一方当下有些沮丧，但会增加你们继续维待友谊的可能性。如果含蓄地拒绝或保持沉默，抱着一种模棱两可的态度，对彼此都是一种消耗，也是对你们之间原有感情的不尊重。
3. **表白被拒之后如何调整心态**

曾经有这样一则新闻：一名20多岁的男子小卢给心仪的女孩子送花表白，求交往，结果惨遭拒绝。小卢喝了酒后，走到钱塘江边，越想越郁闷，头脑一热翻过围栏，跳入了钱塘江，还好随后被警察救起，生命暂时没有大碍。除此之外，还有发 “520红包”表白被拒绝、在宿舍楼下摆爱心蜡烛表白被拒绝、拉横幅表白被拒绝等新闻。这些新闻看上去有些极端，但是不得不承认，表白被拒绝的确是一种高概率的事，毕竟人遇到真爱的概率比中大奖还要低。

**表白被拒绝的痛苦**

一些人表白被拒绝后不是因为被拒绝而痛苦，而是他们不合理的信念。通常他们会有以下几种不合理的信念。

1.对方拒绝了我是因为我不够好。被拒绝时，很多入都会陷入这样一个自我否定的思维模式：是我这个人没有办法吸引对方，因为我身上没有什么闪光点，不然对方不会这么果断、直接地拒绝我。这是一种以偏概全的认知模式。我们需要明确：表白被拒绝只是说明，可能在对方看来你们的关系目前还不适合发展成为恋人，或者因为一些其他原因，这种不适合没有所谓的好与坏、对与错之分，自然也不能说明你这个人缺乏闪光点或不够好。

1. 我是不值得被爱的。很多人将自己的感情被拒绝等同于“我是不值得被爱的”。先换位思考一下，你会爱你身边的每一个异性吗？答案显然是“不会”。那么是因为他们不值得被爱吗？当然不是，只是他们身上没有很好的吸引你的点，让你愿意与对方发展一段更为亲密的关系而已。同样的道理也适用于自己表白被拒。
2. 我再也找不到真爱了。很多人表白被拒绝后会对自己以后的感情保持一种全面否定的状态，认为自己无法再找到真爱了。这在一定程度上是一种自我保护模式，通过这种防御的姿态保护自己在一定时间内免受创伤。当我们有这种念头时，先提醒自己慢下来，不妨先给自己一段时间，让自己在心理上有一个缓冲期。当度过了这个缓冲期时，才有足够的精力和能量去追求新的感情。

**表白被拒绝后应该如何去做**

如果你可以很乐观地告诉自己“太好了，我又排除了一个不适合自己的人”，然后快速开启新生活，那么恭喜你，因为你有着强大的自我疗愈的能力。与此同时，如果你陷在被拒绝的情绪中很久不能释怀，不妨尝试通过仪式化的行为向这段感情做一个告别。

仪式感是一种很神奇而普遍的存在，不可小视。《小王子》中的狐狸说：“仪式就是为了使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。”

具体我们可以尝试这样做：准备两把椅子，先将两杷椅子面对面，保持一定的距离，而后自己先坐在其中一把椅子上，想象那个让你伤心的人就坐在对面。你可以将所有想要对那个人说的话说出来，好好去感觉自己的感受，将自己所有的心里话，以前说过的和一直压抑着没有说的都统统说出来，而"他”正安靜地坐在你的对面聆听。

在倾诉的过程中，想哭时不要压抑，就让自己好好哭一场。等你将自己想要说的都说出来后，你要换位置，坐到对面的椅子上，将自己当作是对方，看着“坐在对面的自己”，然后就刚才听到的倾诉来做回应。

这种行为是心理学中的“空椅技术”，使个体通过两种角色的自我对话表达内心想法，趋于平和。在表达过程中，尽可能做到放松和感性。通过这样的表达，告诉对方“我愿意放下你，继续前行。”告诉自己“我拥有寻找幸福的资格，我是值得被爱的。”