

## 约会指南：

## 走心和分寸怎么拿捏？

本周六晚播出的江苏卫视最新一期《非诚勿扰》，为恋人们送上了一份“约会指南”，原因在于本期嘉宾有一段“血泪史”。男嘉宾之前在追求女孩子时，制造了一个非常隆重浪漫的仪式，结果忙中出乱，摔坏了女孩子的手机，然后就没有然后了。情感专家提醒大家，恋爱中的仪式，走心比形式重要，分寸比隆重重要。

## 故事 1

## 恋爱仪式过猛

## 一次“亮相”就分手

节目中，男嘉宾分享的“血泪史”其实有点可惜。男嘉宾当时还在读大学，喜欢上了一个女生，为她准备了一场盛大的告白仪式，仪式囊括了鲜花、音响、蜡烛等所有重要元素，女生下楼之后，周围的人都起哄叫男嘉宾把女孩子抱起来，结果，男嘉宾刚把女孩子抱起来时，她的手机就掉在地上摔碎了，然后就没有然后了。

大力就犯过和男嘉宾类似的错误。大力这个名字不是白叫的，朋友们都说他做什么事都有点用力过猛的感觉。他和第一任女朋友在一起没多久，就给她她整了一出隆重的仪式。当时大力觉得女孩子就是喜欢一种“名分”，所以那天大力邀请女朋友去参加铁哥们的聚会，但事先告诉她，只是两三个朋友的聚会。

结果女孩子一到现场，发现所谓的“两三个朋友”是差不多两桌朋友，当时她就有窘迫。大力完全不解风情，直接将女孩子推出来：“这就是我大力的女朋友，以后是你的嫂子和弟妹，你们得罩着点。”他说完后，居然还有几个朋友配合着放了几个婚礼采用的彩纸礼炮。大力以为这给了女朋友无穷的安全感，但女朋友觉得这是无穷的压力。一顿饭吃下来，女朋友手脚都不知该怎么放，而且还要应付敬酒之类的应酬，她又窘迫又生气，结果大力误认为这是一种娇羞。

这场“认嫂子”仪式后，女朋友逃也似地离开了现场，虽然没有马上分手，但之后两人相处总是磕磕巴巴。一个月后，女朋友还是觉得自己无法接受大力这样的人，于是和平分手。那之后，据说大力的朋友在街上遇到女孩，女孩都吓得扭头就走。

大力和女朋友分手后失魂落魄，跟朋友们喝酒时，一个朋友的女朋友才提醒他当时是不是把女孩子吓到了，那个仪式搞得跟结婚一样，给人压力很大。一语唤醒梦中人，第二段恋情时，大力同样很想把女朋友介绍给好兄弟们，但他是逐个击破。今天跟甲朋友吃饭，过几天再跟乙朋友吃饭，时间差不多了，才带着女朋友参加了一场婚礼，介绍给了所有朋友。大力的这段恋情顺利很多，虽然最后还是没有修成正果，但女孩子分手后并没有像上一任一样成“惊弓之鸟”，大力也算在恋爱的仪式中“吃一堑长一智”了。



## 故事 2

## 恋爱不走心 每次都去网红点

恋爱肯定需要仪式感，比如去哪里吃饭，搭配什么衣服，节日送什么礼物，都要好好考虑，稍有不慎就会导致两人不是冷战就是分手。情感专家表示，恋爱中的仪式首先要注意分寸，像节目中男嘉宾的分寸就把握不到位，对方尚未答应与自己在一起，就制造盛大的告白仪式，虽然显得隆重和正式，但丝毫没有给对方和自己退路，没有考虑女生的感受。

恋爱的初始其实是确定一种关系，但这种确定不是单方面的确定，而是双方的一种契合，此时应当低调。即使这种确定需要见证，也尽量缩减在小范围内。类似于男嘉宾和大力的这种告白和确定，有点像威逼利诱，以一种隆重的方式和众多的人数逼对方就范，让对方觉得没有得到尊重。而且确定关系的仪式，要给双方都留下退路，成则成，不成或者各走各路，或者愈挫愈勇，无论是哪种，最好是暗中进行。当然，求婚则不同了，两人走到谈婚论嫁的阶段，感情已经非常牢固，彼此也有足够的了解，结婚只是走一个形式。而这种形式，尽可能的隆重而印象深刻，也是双方后半生的美好回忆，这种仪式的隆重是建立在感情深厚的基础上的。

除了仪式的分寸，还要注意走心比形式重要。小霖有一任前男友，用她的话形容就是“抄袭狂”。在这位前男

友眼中，只要是红火的、有名的，送给小霖一定是对的。他们在一起时，每次约会前男友就会带她去“网红”点，吃饭去网红店，喝饮料去网红店，旅行也要去网红地打卡。小霖刚开始觉得还不错，但次数一多，这种仪式就失去了意义。一方面，这些网红店并不一定如宣传的那样优秀，其次在这种地方约会会遇到很多人，本来是两个人谈心的时候，却要在一堆人挤在一起，小霖觉得男朋友真的一点都不走心，就是偷懒。果真，在一次争吵中，男朋友觉得小霖太矫情，选择这些网红点约会“既能跟上潮流，又不用费尽心思地挑选”，为什么小霖就不满意呢？小霖明确告诉男朋友，她就是不满意，而且相当不满意，这种恋爱跟那种跟风打卡的人没有区别，总感觉每天疲于奔命，而感情却没有进展，最后两人愤而分手。

小霖的前男友就属于“走路”而不走心的，约会地点如果能让双方都满意，当然是最佳选择，但每次都选择网红点，显然没有用心考虑双方所需。在恋爱的仪式中，与其拼命跟上潮流选网红点，还不如带她走走你大学中印象最深刻的小吃店，初中时常常和同学们散步的地方……这种走心的恋爱仪式，不但能跟对方分享人生，也能给感情加分。

## 解析

## 约会指南 注重细节比“隆重”更有效

有了男嘉宾的“滑铁卢”，在本周的节目中，三位情感专家和女嘉宾们总结出了一份贴心的“约会指南”。情感专家首先建议，在约会之前，尤其是初次约会，一定要尽可能多地了解对方的性格特点、兴趣爱好，这样才能够更好地选择约会地点、规划约会内容。其实这就是一种尊重，了解了对方的想法，提出的约会地点才会符合对方的心意。首次约会可能双方都会紧张，但一旦进入符合对方心意的场所，自然就会放松不少，话题也比较好展开，约会不至于因紧张而尴尬。

情感专家还建议，在约会地点的选择上，最好找一个能够让让人心情放松的地方；要注意细节，比如说要穿着整齐，就餐前为女生拉椅子，点菜时要照顾女方是不是有忌口等等，这听起来有点像商务会谈，但这种形式可以在舒适的场合下，不紧不慢地让双方互相了解，让双方考虑对方是不是符合自己的要求，同时还能做到“好聚好散”，即使不合适，之后也就可以和平分开，不再联系，不会造成什么阴影。

有些情侣在约会时，会为对方送上礼物，这属于仪式中的仪式。有些女孩子总是开玩笑说“当然送越贵的越

好”，其实在现实中，头几次约会就突然收到这种贵重的礼物，正常的女孩子都会有点手足无措，这又回到了分寸和走心问题上，贵重的礼物首先就突破了分寸。所以选择礼物时，女嘉宾表示，可以选一个花心思的礼物，但不需要太贵重。罗罗和丈夫结婚这么久了，家里一直保留着一个靠垫，这个靠垫就是第一次约会时，丈夫送给自己的。当时丈夫听介绍人说，罗罗因工作需要，她对着电脑的时间比普通人要长很多，特别容易腰酸背痛，所以第一次见面他就选了一个口碑很好的功能性靠垫送给罗罗，罗罗一下子就被打动了。一个靠垫没有多贵重，但这是一种为对方考虑的心意，而且不容易给人压力。

女嘉宾还建议，这种恋爱形式，走心并不是说说而已，要让女孩子有一直被重视，一直活在爱里的感觉。所以在约会时，要特别注意细节，比如不能玩手机，对方说话时要认真倾听，适当回应；约会时考虑对方距离约会地点的距离和交通工具；注意把控时间，送女孩子回家等等……当然这些也适用于女生。只要用心的恋爱仪式，比“蜡烛、鲜花、音响”的效果可能要好上一万倍。

记者苏文娟