

远距离恋爱，要怎么维持？



搭讪学堂

搭讪犯的四个阶段

第一阶段：开口。

这是东方文化下的搭讪犯特有的一个阶段，其实很简单，只要做了就已经跟80%的男人不一样了，你的艳遇可能性就从0变成了正数。但这也是最不容易的一个阶段，因为80%的男人永远都做不到。在这个过程中，你的对手只有一个——就是自己。

第二阶段：有效交流。

这个阶段的搭讪犯应该把关注的焦点从自身转向对方，但还不是为了得到她的姓名电话。此时的目的就是跟一个陌生人发生一次或几次有效的交流，比如：几句闲聊、一声问候甚至一个微笑，但问路问时间这类不带情绪色彩的交谈不包括在内。

有一些新手下了半天决心，走上前的第一句话就是：“可以做个朋友吗？”、“可以留下姓名电话吗？”这样的表白充其量只有一个意义，就是你刚超越了第一阶段，剩下就没有任何交流的价值了。如果这样的开场白也能成功，那只能是因为她看你实在太顺眼了。

第三阶段：得到对方的联系方式。

在发生了有效交流的基础上就可以提出再次联系的要求，所以这一过程不一定非要在搭讪结束的时候才进行，也不一定非要以：“我要走了，认识一下？”作为前戏。只要感觉到你们之间已经有了情绪互动之后，随时随地，用任何一种方式都可以提出要对方的联系方式，而且尤其应该紧接在有效交流之后，才不会显得突兀。并且我觉得直接要电话号码更合适，因为这还能强化有效交流的效果，反之，QQ和MSN却带有一些生疏的色彩。

第四阶段：获得有效的联系方式。

有效交流后得到的号码不一定是有效号码，这一点即使是许多搭讪老手也意识不到。因为，有时候对方留下联系方式只是出于刚刚发生的有效交流的礼貌或者惯性，但不一定对再次见面有足够的愿望。

所以，真正成功的搭讪是在结束时就让对方产生了一定的好感或好奇。但即使如此，再次约会前的联系还是有相当讲究的，不过能到达第四阶段的搭讪犯一定也是个中高手。具体如何操作，就不属于搭讪的内容了。

以上这些体会是组织搭讪班几个月来的收获之一。我发现很多新学员在尚且不敢开口的情况下心里盘算的却是如何要到对方的电话号码，往往这样只能欲速不达。其实搭讪最有价值的过程恰恰在第二阶段：只有跟陌生MM发生了多次有效交流之后，我们才会真正获得对女性的了解和自信。而且这种情况下不必要对方一定是个美女，能用一颗平常心去冷静细腻地跟一个陌生异性交谈，这样磨炼出的搭讪犯才能做到宠辱不惊，坐怀不乱。有一天真正面对意中人的时候才能不错过机会。

魔鬼咨询师

魔鬼搭讪班班主任 宅男修理工 婚姻介绍所的克星
搭讪豆瓣小组 <http://www.douban.com/group/dashan/>

异地恋顾名思义就是指一对恋人分居两地，维持着一种远距离的恋爱关系。对于平日如胶似漆的爱侣来说，可是相当煎熬的一件事哦。所以异地恋常常让两个人的恋情陷入危机，在许多异地恋危机的症候群中，我们先深入了解一下其中症结所在，希望可以对症下药，找到心理上的正确疗法。

文 Kaledon

异地恋顾名思义就是指一对恋人分居两地，维持着一种远距离的恋爱关系。对于平日如胶似漆的爱侣来说，可是相当煎熬的一件事哦。所以异地恋常常让两个人的恋情陷入危机，在许多异地恋危机的症候群中，我们先深入了解一下其中症结所在，希望可以对症下药，找到心理上的正确疗法。

异地恋杀手，可以归结为寂寞、忙碌以及第三者。

寂寞

异地恋一号杀手就是寂寞，主要分为身体寂寞和心灵寂寞两种。大部分分居两地的男女都正值壮年，血气方刚，尤其是处于热恋期的男女，会更容易有身体骚动，而距离却让一个简单的拥抱都成为奢侈；再者就是心灵上的寂寞，经历过异地恋

的朋友大都有过这样的体会，在你最需要对方的陪伴安慰的时候，他/她都不能在我身旁，只能寄相思于电话短信MSN中。

忙碌

二号杀手叫忙碌。但忙碌的凶险不在忙碌本身，而是在你忙得不可开交之时对方的感受。我听到最多的抱怨就是“他已经三天没跟我联络了”“她最近总是忙，对我说话冷冷淡淡的，是不是不

爱我了？”分析说这些话的人的心理，其实都是对对方的不信任，缺乏安全感造成的，这就好比风筝与放风筝的人的关系，一头漂泊在外，另一头虽紧扯着线，内心却无法相信线的那端是否还牵扯着所爱的人，只能拉得紧紧。这样的关系，不是断，就是坠落。

第三者

三号杀手一登场，异地恋的生命指数就急剧下降，这就是第三者。第三者于异地恋的致命关系就毋庸赘言了。若是前两者是肺炎和流感的话，第三者的出现无疑就是癌症了。不过稍安勿躁，癌症也有良性和恶性，初期和晚期，所以得好好诊断一下这段感情属于第几期。当然，任何恋情都有可能出现第三者危机，只是远距离的恋人却因为无法见面更是提心吊胆。

如何挽救濒危的异地恋？

异地恋者在听到这一段分析后都会烦躁起来。冷静下来，西医讲究对症下药，我们先来讲讲对付上述危机的方法。首先，你要看清寂寞的根源是什么？是身体的需索？还是心灵的空虚。

太忙了？忙碌不是借口！关键是要将心比心，理解对方的心情。如果你是公事缠身的一方，能不能麻烦您先给亲爱的那位打个电话，对方需要的往往只是安心而已。如果你是忙碌的那位的另一半，你要知道，爱需要理解和宽容，要是你能平静下来，那请好好听听他的原因或苦衷，要是你是急性子，发泄过后请你跟他好好谈谈。

至于第三者的问题，一字记之曰：坦诚。我们必须先确定那个



漫画 杨兆恩

爱问周公子

死蠢有罪

周公子：

他追我的时候很认真，非常认真，每个礼拜都不远千里跑到我的城市里。人很诚实，各方面条件都很好。然而，昨天和他一起玩杀人游戏，彻底颠覆了我对他的印象。

游戏规定：输了的人要做一次真心话大冒险，也就是说，提问的人问什么，他就必须答什么。朋友提了5个问题，让我感到非常吃惊：

- 1、你喜欢的人是谁？他说出我的名字。
- 2、你和几个人上过床？他答：5个，次数当然记不清了。
- 3、你喜欢过几个人？他答：3个。
- 4、最特别的一次ML地点在哪？他答：KTV的女洗手间。
- 5、那个女人和你是什么关系？他答：朋友的朋友，第一次

见。

这样的男人能要么？还是我思想太保守了？朋友还说，要是他不诚实，就不会如实说出来了，可做这种事和诚实有什么关系？

欣欣

欣欣：

是啊，他很老实，老实不客气嘛。这有点像外国的“诚实日”：游戏一旦启动，参加者必须24小时讲真话。就算朋友问你身家数目，老板问你有没有骂过他，丑妇问“我象不象白雪公主”，你都必须如实作答。每讲一句大话，就必须支付一笔括口费。最后，不少参加者都将身上的钱输个清光。

不撒谎，人类很难生存。赤裸裸的真相，自己觉得很坦然，你却受不了，怎么办？只好满嘴瞎扯，戴着面具过日子。保护自

己，保护别人，撒谎，隐瞒，有时只是一片好心。

好好的，玩什么真心话大冒险？这个人，最大特点就是“死蠢”。

但我觉得他肯诚实回答这几个问题，除了老实以外还有一点炫耀。但问题是他是觉得在场的你思想很开放还是不再打算接受自己的男人在广大公众当自己的面说情史，更何况他还不是你的男人，你大概也在担心和他一起后，再面对有玩这游戏的人的压力吧？所以要不就直接放弃这人好了，但退一步说，他能在KTV女厕玩性爱，证明也是个爱刺激不会闷的人啊，从以后的生活情趣角度考虑，你还是可以继续选择他的。不过你能写信给我，看起来对此不感兴趣。

周公子

本栏目特约

周公子

男性，花样中年，广告公司美术总监，现居上海，爱好收藏，藏品包括字画、古董表、汽车模型……以及珍贵的感情经历。想请周公子回答问题，请发至 richard_1990@sina.com，或者信息时报邮箱 welove@xxsb.com 收转，信头请标明“周公子收”。