

拒绝尬聊式相亲 如何交谈能让感情升温?

□本报记者 张晶

职工困惑:

我是一个普通女孩,今年30岁了还是单身,父母很着急,我自己也挺着急的,无奈之下我不得不开启相亲之旅。到现在为止,我已经相亲不止20次了,一个月至少参加一次相亲活动。最为疯狂的时候,我曾在一周内与4位男士见面……可就算如此,我还是单身。

现在的相亲都是那种“查户口式相亲”、“明码标价相亲”,怎么聊都聊不出感觉。两个不认识的人坐在一张桌子前说会儿话,吃个饭,探测一下对方的家底就散了,也没有后话了。我现在很无奈,可是没有更好的途径,所以想知道如果真的要通过跟陌生人见面来建立感情,有哪些好的方法吗?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

相信很多单身的年轻人都有和你一样的烦恼——尬聊式相亲。我们渴望遇到互相喜欢的人,可是茫茫人海去寻找自己的另一半确实不容易,再加上这种尬聊式相亲,感情培养不起来也是可以理解的。

愿意去相亲的人,都是希望能尽快找到可以结婚的对象。于是大家都想快速了解对方的家庭情况,看是否门当户对,能否步入婚姻。所以,现实生活中我们相亲聊的都是“查户口”的问题或“明码标价”的问题。然而,这样的聊天始终难以聊出感情。我们可以采用一些心理学的方式方法,帮助我们和第一次见面的TA聊出些火花。其中,最为著名的就是美国心理学家 Arthur Aron 曾经提出的“36个问题爱上你”。

相比于之前的尬聊,这36个问题可以大致分为五类,达到五种增进关系的目的。第一类问题能增强自我暴露,让彼此更亲密,例如:“爱和感情在你生命里扮演着什么样的角色?”“你最想做,但还没做到的事情,是什么?”

第二类问题主要关注生命中的美好,让彼此更信任,例如:“你人生中最感恩的事情是什么?”“你最珍贵的回忆是什么?”

第三类问题呈现彼此脆弱的一面,让关系更真实,例如:“你最糟糕的回忆是什么?”“你上次哭是什么时候?”

第四类问题是为了互相表白,例如:“列举彼此身上美好的性格特点。”“告诉对方,你喜欢TA什么地方。”

第五类问题是交换底线,让关系更坦诚轻松,例如:“自己或对方特别在意的东西。”“自己或对方绝对无法接受的事情。”

专家建议:

无数的心理学调查研究都已证实,自我表露是建立、维持、促进双方关系的最有效保障之一。所以,下次你们可以聊点与自我爱好、个人经历、未来憧憬或个人隐私相关的东西。但需要注意的是,把握好尺度,问题由浅入深,循序渐进。聊完了再一起吃个饭,看个电影,这样一来,相亲的体验感变好了,也增加了发展感情的机会。

除了自我表露,还有另外一个特别重要的因素:看见美好,称赞对方(你认为对方身上比较好的性格特点)。有一项调查研究显示,人们更喜欢那些喜欢自己的人。当真心地指

出对方身上那些美好的特质时,会让彼此之间更有好感。现在很多相亲,刚见面,男士可能会说一句通用语:“你比照片上漂亮”。然而这句话并不讨喜,甚至败感。所以看见美好,称赞对方也是有技巧的。

首先就是要真诚,不虚夸。其次就是“SCP法则”,即:细节、比较以及赋能于人。从细节入手,要夸到具体的一件事情上面。和周围人比较,TA与众不同的点是什么?如果你发现了TA的某种技能或才华,也可以提出来,表示欣赏。刚见面的时候,尽量避免去谈一些“柴米油盐”的话题和“查户口”的话题。最后谈论交流底线问题,你们需要互相告诉对方,自己最无法容忍的事情是什么,在爱情中最接受不了的做法都有哪些……这样一来,你们可以真诚相待,避免无意的冒犯。

相信只要持续、深入地坦白表露自己的内心,即使是陌生人,也会彼此心生好感。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

本版邮箱: zhoumolvyou@126.com

■健康消费

消协抽检冲锋衣: 近四成样品有问题

冲锋衣不仅要防寒,表面还应具有抗湿性。眼下,天气越来越冷了,号称防风保暖的冲锋衣,成了很多人出门必备的选择。那么,你的冲锋衣合格吗?近日,北京市消协发布的功能服装冲锋衣比较试验结果显示,50件冲锋衣样品中,有近四成样品的功能性名不副实;其中有三个品牌的冲锋衣样品不达标。

据了解,本次比较试验,是消协工作人员以普通消费者身份,从电商平台和实体店购买了50件样品,其中电商平台30件,实体店20件,购买价格从200多元到3200元不等。经测试,50件样品中19件样品存在问题。

如,在燕莎奥莱购买的一款TFO牌女款三合一冲锋衣,购买价格为629元,产品虽标称“防水、透气、透湿”,但实际测试却发现,这款冲锋衣的表面抗湿性不符合标准。在Jeep吉普潮印天猫专卖店中购买的一款Jeep男式冲锋衣抓绒两件套,购买价格为718元,测试发现,存在静水压不符合标准的问题。在户外天猫旗舰店购买的一款南极人冲锋衣,购买价格为229元,同样存在表面抗湿性和静水压不符合标准的问题。

有3件样品功能性未达到标准要求。包括:西单大悦城销售的一款899元New balance品牌中性外套,君太太平洋百货销售的一款售价799元的Levi's李维斯男装休闲服,王府中环销售的一款售价为1299元的“极度干燥”品牌外套。

此外,还有3件网上购买样品经测试存在质量问题。比如,一件“Tectop”品牌男款三合一户外服,耐汗渍色牢度不合格;一件“木林森”弹力两件套,纤维含量不合格,标称“聚酯纤维100”,但实测的聚酯纤维则为95;一件“FMIX”品牌男款羽绒冲锋衣+情侣款冲锋裤,同样存在实际纤维含量与标称不符的问题。

比较试验显示,冲锋衣样品电商平台与实体店相比存在问题较多。为此,消协提示消费者:

1、实体店购买冲锋衣等功能服装,价格与电商平台相比较贵,但产品功能相对“靠谱”,建议购买功能服装首选实体店,尤其是冲锋衣产品应注意其是否明示品名为冲锋衣,是否执行GB/T 32614-2016《户外运动服装 冲锋衣》。

2、选购户外功能性服装应了解什么是功能性服装及服装的特殊功能,并按照自己的实际需求选择适合自己需要的服装,不应盲目追求品牌和相信商家对功能性的宣传。同时,对商家的功能宣传及价格要多做比较,理性消费。

3、选购冲锋衣的时候应注意冲锋衣的接缝处是不是严密,压胶处是不是平整,针脚是否整齐,有没有多余的线头,这些细节是判定冲锋衣做工是否专业的一个方面;同时要重视冲锋衣的配件,如卡扣、拉链等,好的配件做工精细,使用时有质感,好的粘扣摸上去很平整,不会粘住毛衣等衣物。

此外,冲锋衣产品不能过于频繁的洗涤,因为每次洗涤都会使产品的功能性降低。

本报记者 博雅

■生活小窍门

立冬养肾,吃点板栗

11月7日是立冬节气,从此拉开了冬季严寒的序幕。冬天是自然界万物闭藏的季节,人体阳气也相应开始潜藏于内,立冬养生要以敛阴养阳为根本。饮食上以温热为主,可以食用糯米、红枣、芝麻、羊肉、桂圆、韭菜等,可以多吃核桃、松子、榛子等坚果类食物,忌食寒凉生冷黏腻之物。冬季是养肾的好季节,应季食品板栗能派上养生用途,这里推荐两款药膳。

乌骨鸡炖板栗。取板栗仁10枚、乌骨鸡1只、生姜1块、盐适量,将乌骨鸡褪毛、去除内脏,洗净晾干;乌鸡、板栗仁放入砂锅中,加水没过食

材,放入生姜,加盖文火炖2小时;起锅加少量食盐即可食用。乌鸡甘平,入肺肾,有滋阴益气、滋补肺肾的功效,加上板栗补肾强筋,两种食物均是冬季补肾的绝佳之品。

板栗粳米粥。取栗子8个、粳米150克,将栗子去壳,洗净;粳米淘净,与栗子放入锅中,加清水适量煮粥,待煮至粥熟时即可食用。栗子和



粳米一起吃,可以健运脾胃,增进食欲,还能补肾强筋骨。

(新文)