聊天看似简单，实则是一门技术活。它是传递和交换两人或多人情绪，态度，思想的媒介，也是展示彼此价值的一种重要方式。

在男女关系中，从开场搭讪到邀约见面，关系随之逐渐升级，对广大男生而言，聊天始终都是走近异性的最简单、最直接、也是最有效的方法。

实际上，在不同的聊天环境中（包括场合，实机、对象和阶段）男生想要和女生开启有效聊天模式，拥有一段美好的聊天体验，就需要了解聊天的核心因素，利用灵活独特的话术技巧和相关的应对策略，才有可能达成预期目的。

 巧妙制造情绪波动

一些外表忠厚老实或者做事“中规中矩”的男生，频频在女生那里领导“好人卡”；和女生经历长时间的感情拉锯，彼此关系却依然得不到任何改善和提升；

对女生“无事献殷勤”，时常嘘寒问暖，却始终得不到她的明确表态；

很多男生费尽心机，为女生做的一切事情全部“劳而无功”，原因究竟是什么？

事实证明，他们中的很多人都没有在聊天过程中给女生带来足够强烈的情绪波动，没有让女生体验到丰富的情绪反差。

大多数女生都是情绪思维动物

你是不可能说服一个女生喜欢上你的。

看到劫匪，你可能会产生恐惧；看到孩子，你可能会产生爱心……与这些本能感受一样，

“喜欢”也是一种情绪反应，无法受理智左右。

所谓情绪，泛泛的讲，就是人的多种思想与行为综合产生的心理和生理状态。具体来说，指的就是喜，怒，哀，乐，悲，恐，惊等显而易见的情绪，以及羞耻、惭愧，自豪、嫉妒等细腻微妙的情绪。

相较男生，大部分女生更容易受到情绪的影响。很多女生处于一种特殊的情景中，读到一段感人的文字，或是看到可怜的动物时，都能够自动带入情感并即刻受到忧郁，伤感等情绪。

例如，在电影院里，你经常看到（或者听到）女生被电影感动而哭泣的场景。

情绪虽然无法被说服，但是它是可以被制造的。在男女关系中，与女生聊天的核心就是要调动起女生的这种即时情绪。

当你和女生在一起聊天的时候，如果话题和气氛很平淡，女生的表情一直是“波澜不惊，宠辱皆忘”的，那她的情绪如同一条水平线，没有任何波动，这种聊天是很难在女生心里留下深刻印象的。

但如果你能适当的“刺激”女生，时不时地令其激动、兴奋、好奇、悲伤、甚至让她适度的“愤怒”，在一种“打情骂俏”的环境中，她的情绪像在坐过山车，有高低起伏，有跌宕回环，那么女生就有很大可能会想要和你一直畅聊下去。

情绪波动是怎么样产生的

情绪的英文是 Emotio，你可以把它理解成“Energy in Motion ”（运动中的能量）——情绪是可以感染和传达的。

很多男生说自己没钱，女生因此不愿意和自己聊天。其实，你们都想错了，难道女生和你聊天，你就把钱给她们吗？要记住，女生不愿意和你聊天（或者聊天不顺畅），绝大部分原因都是因为你们没有让她在情绪上产生波动。

如何才能产生情绪波动呢？给女生送名牌包包，数码产品，或者请她们吃一份昂贵的大餐，抑或是和一瓶价钱不菲的拉菲？

显然，大部分女生都不会因为牛排很好吃或者拉菲很贵，就跟你畅聊几个小时的。因为以上行为都不能让女生的情绪产生有效波动。只在意形式，忽略了沟通的本质，是大部分男生好女生聊天困难的原因。

什么样的沟通才是有效的情绪沟通呢？

不要一味的讨好女生，同时也不要给她传递会带来负面能量的情绪，你要做的是用欢快，认同，愉悦，忧伤等各种情绪去刺激她。 她受到了这些刺激，她的情绪就会产生波动。

与女生聊天互动时，一会让她高兴，一会让她焦躁，一会让她兴奋，一会让她着迷……能否引起这种情绪上的波动，才是你聊天成功与否的关键。

在聊天过程中，充分利用情绪的张力，引导女生进入你营造的聊天氛围当中。

引爆情绪波动的方式如下

（1 ） 打压

所谓打压，就是情绪上“推开”女生。在通常情况下，我们期望通过打压在无意间展示自己对女生没有企图心，让她怀有失落的情绪，转而努力争取你的注意。

例如：

男：“宝贝儿，别难过。”

女：“好的”。

男：“因为我看到你哭的样子，我也会难过。”

女：“这么心疼我啊！”（害羞的表情）

男：“不是，你哭起来的样子太丑，我看着好雉过。”

女：（咒骂的表情）

又如：

“你看起来还挺有趣的，等我到了我爷爷的年纪，应该会挺喜欢你的。”（微笑脸）

“你今天穿的裙子真好看•…我前几天也看到同事穿过一条一模一样的。”

“唉，我们永远也不可能在一起……你真的不大会切水果。”

（2 ）

神秘感

你与女生聊天时忽然沉默不语，或者将注意力转移到其他地方. 这往往更能剌激女生的

情绪，让她猜测你到底在想什么，以及你对她的态度究竟怎样。

“得不到”的心理有效刺激了女生的情绪，在她非常期侍的时候. 她无法获得自己想要

的答案，而在她对此失望时,你又及时给予她想要的。

例如:

男：“其实，刚认你的时候我就产生了一祌感觉……•

女：“什么？”

男：“现在不能说。”

女：“说嘛！”

男：“以后你就知道了，有一天会告诉你的。”

（3） 推拉

推拉是一种较为简单的刺激女生情绪的技巧。它指对女生交替释放有兴趣和无兴趣的信

号，让她时而感觉你很在乎她，让她时而又感觉你心不在此。

例如：

男：（突然深情地望着女生的眼睛。）

（这是一个“拉”，男生在向女生示爱。）

女：“你在看什么？”

（突然意识到男生的深情，略有害羞。）

男：“你吃饭的样子……”

（故意拖长话音，留下悬念。女生根据你之前的反应，肯定以为你要夸耀她。继续巩固

女生的正面想象，保持她的好奇心。）

女：“怎么了？”

男：“有人说过你吃饭的样子很奇怪吗？a

（语气平淡。这是一个“推”）

女：“哼，你才奇怪。哪里奇怪？”

（女生的情绪出现波动。）

男：“不过，是可爱的那种奇怪。”

（这是一个“拉”。〉

女：“真的吗……哼，才不信你呢！到底有什么奇怪？”

（女生的情绪继续波动。）

男：“有时候我会想起我可爱的奶奶。她说话漏风，吃饭的时候也是。”

（这是一次“推”。）

女："你真讨厌！”

（女生情绪起伏，完成一次有趣的体验。）

以上过程，是一个完整的“推拉"示范，而且这种技巧可以无限延长并发展下去。

第二节：对冷场说 “ NO‘’

对于恋爱经验不多的男生来说，与心仪的女生见面（或者通过社交软件）聊天，一旦控

制不住场面，或者对女生缺乏足够的了解，准备工作做得不足，无法找到彼此共同的兴奋点，

那么两人之间很快就会出现冷场的尴尬局面

出现冷场很正常，关键是你应该霣握快速化解“ 寂寞相对无言”

快速化解冷扬局面

（1 ） 善于寻找话题来源

① 从你们的 周 边 环境 中寻找 话题来源 。

线下聊大时，周围的人群、车辆、商场、广告、

声音、天气、商品信息等都能助你打开话题思路，丰富聊天框架；线上聊天时，热播的影视

剧、流行时尚、网络红人、重大新闻、有趣的应用软件、网络文章等，也是你可以加以利用

和改编的聊天素材。

例如：

男:“小心。”

（边拉住女生边说。）

女：“怎么了？拉我干什么？”

（女生看了你一下，表示疑惑。）

男：“地上有只蚂蚁，别把你绊倒了。”

② 从女生的身上寻找话題来源 。

与你聊天的女生本身就是一个巨大的话题来源库。你

可以根据女生的身材、相貌、名字、职业、气质、 网络展示面（网名、昵称、签名、头像、

动态等），甚至从她的情绪波动及最近的行程安排中主动找话题，拓展聊天路径。

例如：

男：“我发现你有一个优点。”

女：“什么优点？”

男：“你夸我—下我就告诉你!”

女：“你很帅。’

（—般女生都会夸你的，只要夸你就行了。）

男：“我就说嘛，我看人是不会错的，你这孩子最大的优点就是诚实！”

又如：

男：“你好像某位演员……”

（看着女生，停顿一下。）

女：“是吗？谁啊？”

男：“你的侧面很像范冰冰，真的很像。”

女：“是吗，好像是有点儿。”

男：“还好我也看到你正面的样子了，看到正面后，我一下就忘了你侧面像谁了……”

（一定要根据女生的面部特征描述，无中生有反而不美。）

③ 从自身寻找话题来源 。

 你对自己的经历和故事（或者是你听说的）是最熟悉的。调

整一下思路，选择其中你最熟悉、最拿手且又能引起女生兴趣的话题，如童年糗事、工作趣

事、家乡风土人情、家人朋友的故事等，只要你拿捏得当，讲述的生动有趣，就能将聊天氛

围带动起来。

例如：

男：“你知道吗，今天早上发生了一件神奇的事……”

女：“什么事？”

男：“早上刷牙时，我对着镜子念了一句咒语‘魔镜，魔镜， 谁是这个世界上最帅的

帅哥’，神奇的事发生了！我在镜子里面看见了我自己！”

又如：

男：“今天我去献血了。”

女：“哇，高尚……”

男：“但是我遇到一个比我高尚一百倍的人。”

女：“怎么了？”

男： “人家护士说，献血，200 毫升送一副修指甲的用具，400 毫升送个手表，然后有

个排队的人就问护士献 1000 毫升送什么，护士淡定地说送个棺材……”

④ 从你和女生的交集上寻找话題来源 。

比如，你们共同喜欢的某位明星，都去过的某

一旅游景点，都玩过的某一款游戏，都读过的某一本书，都学过的专业，都经历过的某一大事件，都喜欢的某类 App 等，都是拓展聊天场景，深化聊天内容、增强彼此情感共振的好方法。

同样的生活体验和价值取向，能有效地化解两个人之间令人尴尬的冷场局面。

例如：

男.“我们曾经去过同一个地方，在不同的时刻留过影。”

女：“什么地方啊？”

男：“泰国。”

女：“你什么时候去的啊？”

男：“四年前，那时候还没有《泰囧》。”

女：“那比我去得早。”

男：“所以你踏着我的足迹，冥昊之中受到我的指引，走了我走过的路……”

⑤ 运用关键字词联想法，通过女生给出的有限内容来制造新的话題。

例如：

男：“你业余时间都在干什么？”

（提出话题。）

女：“我业余时间很少出门，都是在家待着，看看电视……”（提供关鍵词“看电视”。）

男：“那现在在追哪部电视剧呢？”

（从关鍵词引出新的话题。）

又如：

“你吃了吗？”

（提出话题。）

女：“吃了啊！”

男：“吃什么了呀？”

（由关鍵词“吃”引出问题。）

女：“糖醋里脊。”

男：“是你自己做的吗？”

（由关鍵词“糖醋里脊”引出问题。）

女：“我当然不会做饭了，从外面买的。”

（提供关鍵词"买"•）

男：“你不会做饭啊，那以后怎么嫁得出去啊？”

（从关鍵词“做饭”引出新关鍵词“嫁”。）

女：“不想做，以前都是爸爸做的。”

（提供关鍵词“爸爸”。）

男：“那是以前，现在是现在，你已经长大了啊！

（2 ） 善用 “ 冷读术 ”

冷读术是一种流行了很久的心理游戏。意指在双方还未互相了解的情况下，通过观察一些细节，模糊地描述出对方的性格、心理状态， 甚至包括一定的生活状态。

实际上，冷读属于一种猜测。你需要通过观察女生的穿搭风格、言语特征、情绪波动、聊天内容等方面的信息，对她们进行判断。

这种做法的目的不是要百分之百猜对女生的信息，而是在对话中掌握—定的主动权，令

女生逐步敞开自己的心扉，为你的后续聊天提供更多有价值的信息。

例如：

“我感觉你是一位极度缺乏安全感的女生，因为你会不时地将两手环抱在胸前。不过我

觉得你现在完全不必如此紧张， 毕竟我长得可不像坏人……”

或者：

“我觉得你是一位善解人意的女生，所以你身边的朋友应该很多,但你并不是非常在乎,

因为真正懂你的人并没有几个“虽然你在努力给人一种很成熟的感觉，但是从一些小细节方

面，我依然可以看出你稚气的一面。其实，你是渴望真实地表达自己吧，因为戴上面具，总会让人感觉非常疲惫。”

又如：

男：“嗨！”

女：“哈搂！”

男：“来做个测试吧！”

女：“什么？”

男：“你觉得男人穿西装帅，还是不穿西装帅？”

女：“西装吧！”

男：“那你应该是-个温柔的女生，渴望一个像父亲一样的男人给你带来安全感。”

女：“哈哈，好像是这样……”

在冷读过程中，男生切记不要轻易触碰女生敏感的私密空间，不要向女生炫耀你冷读技术的高超，要学会倾听，要让她在无压力的状态下畅所欲言，进而建立一个让彼此都感觉舒适的聊天环境。

（3)  善于发现女生隐藏起来的核心需求

女生在聊天中所说的内容，与其内心真实存在的核心需求，可能存在着很大的差距。如果你不能察觉出那种核心需求（如需要情感安慰、获得安全感、满足虚荣心、需要呵护关爱等），就无法完全调动女生的情绪和兴趣，彼此的聊天就变成了味同嚼蜡般的对谈，自然而然就冷场了。

所以，你必须多主动接触女生，通过不断地聊天实践活动，锻炼自己敏锐地从她们的言谈举止中察觉出其独特、强烈、真实需求的能力,从而进行有针对性的聊天，这样才能让聊天变得更和谐，更有效率。

例如：

女：“……咱们工作的地方离得挺近的……”

（这可能是在暗示你们既然离得那么近，你可以约她去吃饭或者看电影。）

或者:

“我觉得我有点胖。”

“我的发型好难看啊！”

(以上可能是在暗示你需要夸她漂亮。)

(4) 小技巧的大用处

在聊天中巧妙运用一些聊天小技巧，如角色扮演、开放式圈套

①等方式来化解冷场的局面。

例如：

女：“你今天怎么过来的？”

男：“真是一言难尽。”

女：“怎么啦？”

男：“太郁闷了……你不会想知道的……”

女：“到底怎么了，我想听听……”

这就是一个利用开放式圈套，让女生紧紧跟随你的节奏，进入既定聊天框架的案例。

①开放式圈套：在约会学中.它属于让女生开始进行奖品追逐的一种形式，简言之，就是在

对话中包括没有说明的想法、故事，情緒或者感觉，从情感层面上激发女生来追逐男生的方法。

谈资丰富才能游刃有余

上文提供的仅是“临时抱佛脚”式的避兔冷场的聊天技巧，如果你想要从根本上避免冷

场情况的发生，关键是要在聊天开始前就做好功课。

1 学 会讲故事 。

有感情、有细节、有情节起伏、有面感、有趣味，且能展示个人价

值的短故事，大部分女生都会感兴趣。

2 打理好你的 “ 朋友圈 ” 。

 对于周围亲朋好友的生平经历、兴趣爱好、奇闻逸事做好观察和记录。

3 不断积累聊天素材 。

女生的年龄、职业、爱好和关注点不同，她们感兴趣的话题

也必不相同。因此，你必须利用好平时时间积累、归纳、整理相关素材，这样才能在聊天时做到有的放矢、言之有物。

4 积极反思并总结经验教训。

 在与女生聊天中出现的过失，你都需要积极反思、总

结，将其内化为自身的宝贵经验。

5 学恋爱达人的聊天思维，锻炼明天技巧，修正自己的聊天思路。

 在和女生聊天的过程中，你可能会遇到各种意想不到的情况，因此和恋爱达人学习系统性的聊天思维，是

快速提升你聊天能力的有效途径。

第三节: : 有趣是最好的 “ 春 药 ”

绝大部分女生都是感性的，无论在现实世界中，还是在虚拟空间里，想要拉近和女生之

间的距离，让她们对你印象深刻，用有趣的方式（文字、语音）跟她们交流，往往会事半功倍。

“笑”是统一你和女生情绪的第一步。人类的心理在很大程度是非常具有一致性的，你不可能在被一个人逗笑的同时，又十分讨厌他，从这一点来讲，让女生“笑”是让她们对你产生好感的有效方式。

通过风趣幽默的聊天将女生逗笑，诚然不能让女生马上就变成你的伴侣，但多数女生

显然是不会拒绝和一个有趣的男生聊天约会，甚至升级彼此关系的。

让你瞬间 “ 发光 ” 的幽默技巧

① 误解式 幽 默。 它指的是对字的音、义、形、语法和属性等进行故意曲解进而制造幽

默的方式。

例如：

男：“你是什么血型的？”

女：“我是 O 型血。”

男：“这样啊，我有点意外。”

女：“那你觉得我是什么血型的呢？”

男：“可爱型。”

又如：

男：“刚去楼下买口香糖，看到益达的广告，我觉得特奇怪。

女：“有什么奇怪，我觉得很浪漫啊！”

男：“哪里浪漫了？像两个犯人在分赃似的。”

女：“怎么说？”

男：“这是我的一沓，这是你的一沓。”

又如：

男：“我曾经喜欢过一个学医的女孩。”

女：“学医的不错啊！”

男:“一天，我偶然和她上了一节课，那天老师不知怎么想的，开始讲如何下药让丈夫

发生不明原因的猝死：有半年见效的吃法，一年见效的吃法，还有十年见效的吃法。看着她

认真做笔记的样子,我认真考虑了下，觉得我和她还是比较适合做朋友。”

女：“哈哈……”

又如：

男：“你是冬天生的，还是夏天生的？”

女' “我是春天生的。”

男：“哦，我还以为你是你妈生的呢！”

女：（咒骂的表情。）

又如：

男：“如果我们是一对结婚多年的夫妻，睡到半夜，我突然转过身抱紧你，说这辈子（被

子）太短了，你会怎么样？”

女：“额，我会很感动吧。”

男：“这有什么感动的啊，我都冷得盖不住脚了。”

女：“哈哈……”

② 夸张式幽默 。

 这种幽默是对人和其他事物进行夸张性的表述， 使之变形到可笑的程度。

例如：

女：“我长得漂亮吗？”

男："漂亮得空前绝后，整条街的颜值都被你拉高了。现在跟你聊天，我都能感觉自己

每一秒都在变得更帅……”

③ 意外式幽默 。

一般是通过反差来制造意外，通常都是对人物以及其他事物进行超乎

常理的表述。

例如：

男：“你喜欢小狗吗？”

女：“喜欢啊！”

男：“我家有只狗，被我爸妈各种嫌弃，我想送给你养好吗？”

女：“什么品种啊？拍张照片给我看看。”

男：“我也不知道是什么品种，不过大家都叫他单身狗。”

（发一张自己帅气的照片过去。〉

又如：

男：“我有一个朋友，女的。进了一家外企，他们老板长得特帅。她就想，电视剧里的

老板都喜欢‘傻白甜^，于是她就故意犯各种小错误，希望老板能注意她，帮助她。”

女：“那她成功了吗？”

男：“成功了啊！ 一个月后，她还收到了老板的一封信……”

女：“这是演韩剧呢！”

男："这是中国电视剧，那是一封辞退信。”

女：“哈哈，这才是现实啊！”

又如：

男：“有一次我和朋友去旅行，发生了件特別尴尬的事儿。”

女：“怎么了？”

男：“当地人喜欢拿童子尿煮鸡蛋，觉得童子尿纯净、养生。”

女：“哈哈……然后呢？”

男：“老乡特别热情，非要拿一个鸡蛋给我朋友吃，我朋友百般推辞，只好说：‘我不

喜欢吃鸡蛋。’你猜主人说什么？”

女：“说什么呢？”

男：“主人说：‘没事，那你喝点汤吧。”

女：“哈哈……”

④ 调侃式幽默 。

顾名思义，就是通过调侃的方式实现幽默效果。

例如：

男：“其实啊，在我心目中，你已经是个十全八美的人了。 你知道你缺哪两美吗？”

女：“哪两美啊？”

男：“外在美和内在美。”

又如:

男：•最近练车，我认识了一个瀑亮妹子。”

女："怎么了？发生故事了？”

男：“没……”

女:“那怎么了？”

男：“昨天她给我打电话，问我怎么这么久都不来练车了， 我还以为她想我了，结果

她接着说：‘你快来吧，你不来， 教练就只盯着我一个人骂。”

女：“哈哈……”

⑤ 自大式幽默 。

很好理解，此方式就是让自己看上去“自负”， 这也是一种有效的自我调侃手段。

例如：

女：“你这照片看上去一点儿也不帅！”

男：“你太没眼光了吧，我这样的长相你绝对找不到第二个！”

又如：

男:“昨天我见到了世界上最帅的男人。”

女：“谁啊？”（流口水的表情。）

男：“我俩相视久久，始终没有打破这份平静。”

女：“难道你俩一见钟情了？”（坏笑的表情。）

男：“没有，最后我放下了镜子，哈哈……”

女：“自恋狂！”

又如：

​

男：“我最近在看一本书。”

女：“什么书？”

男：“这是一本神奇的书，这本书拯救了我，教会了我很多道理。”

女：“什么书？我也要看。”

男：“不行，看这本书是有前提的……”

女：“什么前提？”

男：“书名叫《长得太帅的人如何与人相处》。”

女:“自恋……”

又如：

男：“其实很多人从小就夸我长得帅。”

女：“真的？”

男：“不是有句话是这么说的吗——人丑就要多读书。我妈和我舅，还有其他亲戚什么

的，总是说我：‘一看你就不是读书的料。’其实我知道他们就是变相夸我长得帅。”

又如：

男：“感觉心里慌慌的。”

女：“怎么了？”

男：“刚才路过一家超市，超市门口几个阿姨对我指指点点的，好像在谋划什么。”

女：“你买了东西没给钱？”

男：“没有，我都不认识她们。”

女：“你没听到她们在说什么？”

男：“我悄悄打听了一下，她们好像在说：‘快拉住那个帅哥，别让他跑了，你家闺女

都到了出嫁的年纪了，我看他就不错……’”

女：“哈哈，太不要脸了……”

又如：

男：“真郁闷，我手机不小心落在出租车上了。”

女：“啊，给出租车公司打个电话吧！”

男:“可幸运的是，司机师傅竟然解开锁，打电话给我朋友让我取回手机了。”

女：“司机这么厉害啊？”

男:“可不么！我问司机：‘我的手机是人脸识别解锁的，您是怎么打开的啊？’司机

说：‘我把手机对着吴彦祖的海报扫了一下，就解开锁了。’”

女：“服了，你这是变着法儿地夸自己帅啊！”

幽默习惯养成记

（1 ） 提升你的感知能力和反应能力，不断增强自己的 幽 默感

在社交软件上或在现实中跟女生聊天时，你要把你全身的“传感器”都打开，尽可能地

感受她在聊天文字上的细微差别，感知她情绪和态度的转变。你要随时准备调动自己的幽默

细胞，因为很多机会是转瞬即逝的。如果你在合适的时机没说出某句话，过了几秒，可能就

不再适合说了。

同时，不要害怕说出冷笑话，勇敢地尝试，幽默技巧能在不断练习中得到提升。

（2 ） 真诚又有点小缺陷，敢于自嘲

高大上、毫无瑕疵的男生在很多女生看来是比较“假”的，有一种“拒人千里之外”的

天然屏障。因此，你可以向女生有技巧地展示自己的一些小缺陷，通过自嘲表现出你的真性

情以及自信、乐观的品质。

例如：

男：“其实，我以前个子挺高的，只不过后来因为洗澡太勤，缩水了。”

又如：

男：“减肥真是一件很痛苦的事情。”

女：“是啊，太痛苦了。”

男：“可是有一件比减肥还痛苦的事儿，你知道是什么吗？”

女：“是什么？”

男“就是当你减下来后才发现，自己丑并不是因为胖。”

又如:

男：“小时候上英语课，我在课堂上睡着了，睡得有点迷糊, 就闹了笑话。”

女：“你怎么了？”

男：“老师问‘知识是什么？’全班人都回答‘knowledge’，就我一个人特别大声地

响应：‘力量！ ’”

女：“哈哈，好尴尬。”

男：“当时看着老师的眼神，我默默地低下头，立刻有了抄完一本单词书的觉悟。”

（3  ） 有专属于你的独特标签，有明确的兴趣爱好

很多无趣的男生没有自己的兴趣爱好，也没有特长，生活无非是工作、家两点一线。枯

燥的生活里是没有办法积累起有趣的谈资的。现在的女生见多识广，而那些漂亮女生每天在

社交软件上或者面聊时要接收大量的信息，能让她们记忆深刻的多是个性独特、喜好明确的

男生。

例如：

女：“你是做什么工作的？ •

男：“我做进出口生意。具体来说……”

女“嗯？”

男：“专门把你这样的女孩子卖到非洲去。”

女：“哈哈……说正经的。”

男：“好，我建了个网站，招募了许多漂亮的女孩子，让她们在网上教男人怎么谈恋爱。全

世界的男人都会来看，包括非洲哦。所以，其实我也不算信口开河啊！”

（4 ） 有自己的观点和主见

你用幽默的方式与女生聊天，目的不仅仅是为了让她们欢笑，更重要的是展现你的态度、

观点.并起到影响女生情绪和主导聊天方向的目的。

所以，你自己要有一套能自圆其说的价值观，要有成熟的世界观, 更要有自己的主见，不能人云亦云。这样的人，其人格才是独特有趣的, 也容易招女生喜欢。

例如：

女：(说了一些自己的经历，)

男：“你对这件事很在意，应该对你影响很大吧！”

又如:

女：（说了一件令她因惑的事。）

男：“你以前遇到过这种情況吗？”

又如：

女：（提到某个爱好•）

男：“这个好像很有趣，你是怎么軎欢上它的？”

（5  ） 扩大你的知识面，增加人生阅历

想和女生聊天的时候有聊不完的话题，还想聊得有趣味，关键得依靠你不断积累的知识

和丰富阅历。

多读书，多分析网上、杂志和影视剧里的段子，将其记录、改编并整理到你的知识库里

面.这是提升自我幽默感性价比最高，也是最直接有效的方法。

行万里路.用你那颗好奇之心，尽可能地参与各种人生体验活动。主动与那些有幽默感

的人聊天，将他们的幽默技巧为你所用。

例如:

男：“对了，我认识你的时候，记得你还在念大二。”

女：“对呀，我主修心理学。”

男：“啊？你在学校的时候有没有觉得学习压力很大？这个专业据说要看很多资料的。

另外，是不是在学心理学之前必须先检查自己的心理是否健康啊？”

女：“不会啊！压力也还好，没有外面传的那么玄乎啦。”

幽默技巧使用须知

1 ，不要令女生产生负而情绪。男生使用幽默技巧的目的是要引导女生产生积极快乐情

绪的，你的所作所为绝不是为了让她讨厌你。

2 ， 幽默话术的使用要看准时机 ， 切忌过度使用 。幽默只是你和女生在交往中的润滑剂.

关键时刻使用一下可以起到事半功倍的作用；一旦使用过度.反而会让女生认为你幼稚或滑

头，反而弄巧成拙。

3 ， 不要拿别人身心方面的明显缺陷进行调侃 。在网络上聊天，你不可能了解女生的全

部个人信息及她的价值观。稍有不慎，一旦闯到”枪口”上，你们之间的聊天很可能就彻底

结束了。

4 ，幽默是建立在正常聊天基础之上的。一定要在合适的时机和场合自然地表达出来，

如果因为惦记着.‘幽默”而忘了聊天内容，打乱了聊天节奏，反而得不偿失。

第四节：“ 恋爱达人” 的十 条 “ 军规

​

无论在线上还是线下，与初识的异性聊天时，男生通常处于主动或更为强势的一方，女生则相对含蓄、内敛和保守（个别“女汉子”除外〉。因此，在此过程中，男生要学会控制

自己的聊天内容，避免一些错误的聊天方式，从而让女生乐于和你聊天。

下面，我们就给男生盘点一些防止在常见聊天框架下被“打枪”的注意事项。

连续提问会给对方带来很大压力

正常情况下的愉快聊天是彼此信息互通共享的，如果你一味地让女生单方面提供其信

息，就有可能打破这种社交平衡，令女生感觉不舒服，要么出现冷场局面，彼此再无法正常

交流，要么聊天就直接结束了。

灵活使用话朮

比如你正在和女生聊夭，开始时一切正常，这时你想到了一种话术惯例——令自己看上

去骄傲又风趣，于是，你直接来了一句“你很像我们家的一只猫啊”。此时，涵养较好的女生

可能还会礼貌地回应几句，而大多数女生则会直接将你淘汰掉，因为在她们看来，你说话前

言不搭后语，看（听）上去突兀且莫名其妙，甚至令她们感到极为尴尬。

为什么那些恋爱达人使用同样的“惯例”却能游刃有余，而你用起来却总显得“不合时宜”

呢？

因为那些惯例都是恋爱达人们通过长时间的领悟甚至练习后总结出来的，他们能够将这

些技巧与自身的学识、生活、工作、爱好和性情等融为一体，在与女生的谈话中自然而然地

使用出来，这样当然会让女生看（听）上去自然、协调，也更能显示出男生的个性。

因此，多练习恋爱达人们的思维方式，然后结合自身实际情況，去创造出属于自己的“惯

例”吧!

不要频繁使用打压技巧

很多男生在刚开始聊天时，喜欢不分对象、不分场合地对女生使用打压技巧。

我们换位思考一下：如果作为一名女生，你与一名男生聊得正高兴，他突然直指你的短

处或弱点，给予你一定的打击，出于礼貌你一直隐忍不发，但每隔一段时间，这个男生就又

来“戳” 一下你的痛处，你还有跟这个男生继续聊天的兴致吗？

其实，所谓的“打压技巧”完全不能采用以上这种简单粗暴的方式。对于那些“高分女

生” “高傲的公主”，当她们在你面前展现高姿态时，你偶尔利用打压技巧，可以对她们进行

有针对性、有限度的“弱点攻击”，你的目的是让女生和你处于一个相对平等的聊天状态。如

果你完全不考虑每个女生的独特性情及彼此所处的环境，肆意使用打压，那你的聊天必然是

失败的。

避免轻佻，更不能油嘴滑舌

有些男生在网络上看了一些聊天的案例和技巧，自认为收获很大，于是开始盲目地模仿

使用。例如，跟女生刚开始聊天，男生就快速引人敏感话题，而女生对这类话题明显极为反

感；或者彼此还没有聊到敏感话题时，男生就必不可耐的抛出那些令女生尴尬，为难的问题。

还有些男生与女生聊天时，油嘴滑舌言语轻佻，这是非常容易招致失败的。女生正在跟

你聊正经事，明显不想跟你开玩笑时，你忽然冒出一句自认为很“逗比”的神回复，这种不

合时宜、不管分寸的话在女生内心就等同于你是个不靠谱的人。

幽默调侃只是聊天中的一种调剂品，需要在适当的时机，把握好分寸并加以使用。

总之，想要彻底俘获女生的心，你不能通过敏感的话题拉近与女生的距离，也不能期望

油嘴滑舌的话语能展现出你的魅力。你的真诚与修养才是打动她们的根本原因。

不要过度展示你的 DHV

男生利用学到的 DHV 展示技巧，机械地展示给女生看，原以为会获得良好反馈，结果

发现自己被女生“拉黑”了。

为什么会这样？因为男生根本就没有顾及甚至直接忽视了女生的实际感受。

你在社交软件（或者电话聊天、见面聊天）中长篇大论地讲述自己的故事，密集地展示

你的 DHV，而女生的反应很平淡，甚至有些不耐烦，这时你就应该立刻停止，好让你们的

社交情境恢复平衡，彼此频率尽量保持一致。

你的高价值展示在聊天中必须是切实被需要的，且应该在旁敲侧击中通过潜移默化的方

式展示出来。

避免渲染你“ 低价值” 的一面

有不少“直男癌”在与女生聊天时，想当然的认为只要能逗她们开心、对她们敞开心扉，

就能吸引女生，于是他们一股脑儿地将自己的冏事拿出来分享，什么打架斗殴、偷奸耍滑等

极端负能量的话题， 也作为谈资讲给女生听。

实际上，这些都是非常 DLV②的展示。它只能证明你是个低价值的男生。跟女生聊这些

话题，会给她们带来隐隐的不舒适感和不安全感，降低她们的聊天热情。

别人自信、活泼、激情，你自己却负能量满身，这样的你是绝对无法吸引女生的。

另外，你也不要总拿身边人的冏事来取悦女生，一次两次还显得有意思，总是这样，就

会让女生认为你周围缺少高价值的朋友。

①DHV：即 demonstrate higher value，在约会学中，指展示高价值。多为在场景内增加男生

感知价值的一个故事或行动，用于增加对异性的吸引力。

②DLV:即 demonstration of low value,在约会学中，指显示低价值。具体指的就是男生无意中

所做的一些事情向异性传递了这样一种信息：他的社交价值低，或比他的恋爱目标的社交价值低。

等候对方回复信息时, , 保持足够耐心

相信很多男生在跟女生聊天的时候,都会遇到女生回复较慢、语气冷淡的情况。这时,

有的男生就变得情绪极不稳定,甚至火急火燎地去质问女生,最后自然破坏了整个聊天进程。

例如,一个男生给女生发了一条精心准备的消息,过了半小时没有等到对方回复,情急之下,

他连续发了多条信息追问。如果女生还不回复,他就开始坐卧不安、心绪不宁,甚至破口大骂。

事实上,女生不回复你的信息,原因无非以下几条：

① 女生正忙着做其他事, , 没顾得上回信息

② 女生根本就没看见信息 ；

③ 女生在思考如何回复你 ；

④ 女生根本不想回复你。

无论出于哪种原因,你连发 N 条信息过去,都会显得你缺乏耐心,甚至是欠缺教养。

这时候你该怎么做呢?你可以过几分钟，给对方发个表情提醒一下，如果对方还是没回,

那就间隔更长时间再问候一下。如果一直没有回复，那就可以选择放弃了。

不要聊 女 生不熟悉或不喜欢的话题

例如，大部分女生都对军事斗争、政治事件或游戏竞技等话题不太感兴趣。另外，一些

歧视女性的话题更是你应该极力避免的。同样，那些大部分男生不熟悉的话题，如护肤品、

穿衣搭配等,如果你不擅长也应该尽量避免。

理解 女 生话语中的真实意思

如果你没有深刻了解女性聊天的意思和方向，请不要随意评价或者肆意歪曲她们的意

思。否则，你的做法会破坏刚刚建立起来的聊天氛围，让彼此彻底无话可说。

情感宣泄要有度 ， 避免单方面冒进

当你与女生刚认识或还不是特别熟悉时，那些细致琐碎的心理状态和过分强烈的情感表

达都是你应该竭力避免的。在聊天中的单方面冒进，不仅不能引起女生的情感共振，反而会

让女生处于极为尴尬的境地。

以上就是新手在聊天中容易出现的问题，需要大家特别注意，面对一些问题时做到灵活

处理和有效把控，尽量避免陷入这些与女生聊天的“必死”陷阱中。