

# 一和女孩说话就脸红 每次相亲我都很紧张



11



红娘

责任编辑：李雅丽  
2023年6月26日 星期一  
编辑：杨箫瑟



### 相亲故事

刘飞(化名):我今年25岁,是个程序员,每天就是对着电脑码字。这么多年来,我从来没有谈过恋爱,身边也没有异性朋友,甚至我跟女孩说话都会脸红。今年,父母到处张罗给我介绍对象,安排了好几次相亲,但是面对异性,我很紧张,实在不知道该如何跟她们相处。

我从小性格内向,身边的朋友只有一两个,我们平时在一起也就是玩游戏。上了大学后,我学的是计算机专业,班上根本就没有几个女同学,同寝室的男生有谈恋爱的,但我对爱情丝毫不感兴趣,每天都与我的电脑作伴。毕业后我成为一名合格的“程序猿”,每天对着电脑,身边的同事多半是男的。和我关系最好的女同事,我们之间面对面交流也不超过30句话,可以说,我压根不知道咋和异性相处。

今年年初,我过了25岁生日,我父母开始张罗着让我尽快找一个合适的对象,谈几年恋爱后就结婚。虽然我也很想谈恋爱,但是我连和异性说话都会脸红结巴。

第一次相亲是在今年元宵节,女孩是邻居家的,双方父母认识了好几年,比较熟悉,但我们很少见面,也从来没有说过话。今年元宵节,我父母接女孩一家来吃饭,当时双方父母为了给我们俩创造机会,两个在厨房做饭,两个在下棋,而我们俩则尴尬地坐在客厅里看电视。当时电视里放的是一部动画片,坐在沙发上的我很紧张,一句话也没讲,一直到快要吃饭前,女孩主动问了我几个问题,可我完全不知该如何寻找话题,每次都是回答完就沉默不语。饭桌上,我们俩更是一句话也没有,后来临走时连微信也没有加。

第二次相亲是在4月份的时候,表姐给我

介绍了对象。在表姐的陪同下,我见了女孩一面。从见面到相亲结束,我整个人都处于紧张状态,也不知该说些什么。在表姐的帮助下,我和女孩加了微信。回家后,我也没有主动发消息问候,后来,女孩主动给我发过几次消息,因为工作忙,每次我回复消息不及时,即使回复,我也只是简单地敲几个字,不愿多聊。没过多久,表姐就告诉我,那个女孩不愿意跟我继续交往,说我太不主动,人也无趣。

前不久,我又见了一个女孩。起初也不算相亲,只是先加好友彼此聊天。这次我主动,毕竟只是通过手机聊天,也不觉得紧张。好不容易了解得差不多了,女孩提出见面,原以为彼此已经熟悉,我应该不会再错失良机,结果和女孩见面时,我还是感到紧张。

见面两个多小时,说的话不超过20句,有时候女孩愿意多说几句,我就当听众,偶尔问我问题也会回答,更多的时候我们沉默不语。当晚回家后,女孩问我究竟对她是什么感觉,为什么见面时会那么冷淡,可我百口莫辩。我真的不知道该如何与女孩相处。

记者 杨天娇



### 专家支招

## 排除心理障碍 学会与人沟通

国家二级心理咨询师杨箫瑟:见了女孩就脸红,是因为内心羞怯,不知道咋跟异性打交道,不太自信。这样的人性格内向,羞于表达自己,也不愿在人群中多露面,他们沉浸于自己的内心世界。在爱情中,也是属于慢热型的,不会甜言蜜语,共情能力比较差。刘飞,这一切和你的生活经历有关,你从小就很少与人交往,父母也没有意识到这个问题,进行正面引导,鼓励你走出去,鼓励你多交朋友。你的娱乐方式是玩游戏,在虚拟的世界里,精神得到了满足,也就没有与人交往的动力。上大学没有与异性交往的机会,而后来从事的工作也不需要和人多打交道。可以说,你对外面的世界了解甚少,是个典型的社恐。

既然这样,我建议你不急着谈恋爱,当前要做的,渐渐排除人际交往中的心理障碍,慢慢学会与人沟通,在人群中不那么紧张,也不再恐惧。比如可以试着交几个朋友,和同龄的人经常出去聊天,或者参加户外活动,扩大自己的交际圈,让生活丰富起来,让灵魂更加有趣。当你变得有趣时,自然就能吸引有趣的灵魂。

晚报红娘  
有情感困惑、交友需求,就找晚报红娘。靠谱交友,就找晚报红娘。  
交友热线: 13277195200 (微信同号)



晚报红娘客服微信号,扫码脱单

广告

## 分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200  
郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!



## 飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、  
产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

### 好店好厂好房好楼大甩卖

湖北慧诚拍卖公司近期有一批好店、好厂、好房、好楼、设备等大甩卖,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。电话:13343593588

### 环球港超市小吃档口招商

适合经营面食类、品牌小吃、麻辣香锅等特色小吃,投资小、超市给予优惠政策。电话:18671935953 冯经理

### 写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

### 十堰金虎保安公司

专门从事保安、保洁、停车管理、物业服务等业务。地址:十堰市茅箭区人民南路108号。电话:13397291686 0719-8672189

### 合美公司常年招聘

普工、电焊、机加、数控车工等岗位,男女不限。电话:0719-8896577  
地址:十堰市三堰万秀城1号楼18楼

### 幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话:17672277000

### 李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

### 电脑监控打印机维修

专业电脑手机销售与维修,监控网络,办公设备,收银广告,道闸门禁维护,可上门,诚信快捷。电话:18942183156 (微信同号)

### 大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918 (罗女士)

### 黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

### 标准车间对外出租

花果方山塘沟工业园处3000㎡可分租也可整租,价格合理。电话:13797823826王先生 15717281030张经理

### 靠谱相亲就找晚报红娘

定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200 (微信同号)

讲文明树新风公益广告

# 诚信

诚铸未来 信立天下



十堰日报社宣