

完全

傻瓜 IDIOT

“她的书绝无仅有，提供了解开约会之谜的全面可靠的方法。”

——艾米·基恩，

《纽约邮报》专

栏作家

约会

朱迪·库里安斯基博士，全美辛迪加广播节目“爱情热线”主持人，给你提出以下定能奏效的建议：

- ◆ **内心秘密：**如何成功地与人约会，怎样预定第二次约会
- ◆ **流行趋势：**最时髦的约会地点——包括网络
- ◆ **迅捷途径：**把友谊变成爱情，并使之保持热烈

朱迪·库里安斯基 著

吴玉伦 由继禹 主译



 辽宁教育出版社

完全

**傻瓜
IDIOT**

约 会

朱迪·库里安斯基 博士 著

吴玉伦 由继禹

刘 璐 孟艳丽 译

夏沈英



辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06-1999-93 号

图书在版编目(CIP)数据

约会/(美)库里安斯基(Kuriansky, J.)著,吴玉伦等译.
- 沈阳:辽宁教育出版社,1999.5(2001.1重印)

(完全傻瓜指导系列)

书名原文: Dating

ISBN 7-5382-5526-5

I. 约… II. ①库… ②吴… III. 恋爱-通俗读物 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12990 号

Simplified Chinese Language Translation copyright© 1999 by
Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Dating

Copyright© 1999 by Dr. Judy Kuriansky

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan
General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳新华印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 字数:523 千字 印张:11
印数:9 001—13 000 册
1999 年 5 月第 1 版 2001 年 1 月第 3 次印刷

责任编辑:闵凯 严中联
封面设计:吴光前

责任校对:马慧
版式设计:赵怡轩

定价:19.00 元

亲爱的读者：

无论我在飞机上打盹儿、在摇滚音乐会上狂欢，还是在上山缆车上冻得浑身打颤时，总有人问我这样的问题：“我就要与这个人见面，但是……”“我对约会感到厌烦……”，“该在哪儿与人见面？”大家都有关于爱的问题，因为每个人都想去爱、想被爱，总是遇到无休无止的意想不到的困难——恐惧、害羞和没有安全感。

我倾听所有的这些问题。所以，人们总是问我，“你回答那么多关于爱的问题，难道不感到厌烦吗？听到那么多爱的难题，不觉得沮丧吗？”我的回答是，“不”。迈克尔挚爱的女友在车祸中丧生，他因此想自杀、随她而去；杰姬因为害怕没人与她约会而与一群男子发生了性关系；克利斯特尔仍然确信她爱着她的不忠的男友——对于这些人，无论哪一个，我都相信，与他们进行心灵的交流会减轻他们的痛苦，使我们自己，使别人都能愈合心理的创伤，达到更高的精神境界。

我不可能因听到那么多爱的难题而感到厌烦，因为总是有特殊的环境，新的有创造性的解决问题的方法。另外，不论你谈的寻找爱情还是寻找工作，是做约会游戏还是股市弄潮，我想都只是对同一个人性基本问题的另一种说法而已：你的需要是什么？你怎样满足自己的需要？

关怀和创造力，信任和真理，分担和支持，谁会对这些感到厌烦呢？读这本书的每一页，你都会感觉它给你希望和力量，使你可以解开你的精神枷锁，滋养你的心灵，实现你的梦想，给予你应得的和你能创造的爱。事情终会如你所愿。

爱你的，

朱迪博士

简介

本书是写给所有在寻找爱情的人们的——无论你的年龄、背景、约会史以及性目的如何。在寻找爱情的过程中，很多人显露出了他们内心深处的恐惧——害怕自己不可爱，觉得自己有点不对头。我写这本书是为了替你消除疑虑、给你以希望：你的追求会成功的！你的梦想可以成真——但首先你必须清楚自己寻找的是什么。而且最重要的是：你必须自我感觉良好。

这是一本约会指导书籍——从会面到确立关系到做出承诺。其中有事实，有对错误想法的纠正，有忠告，有诸多简单的、复杂的处理事情的方法，有可立即应用的练习。其中还包括有用的心理学原理，它能帮你更深层地理解你本人的心理动力。你越了解自己的动力所在，那当你走近你的爱情时，你就越有心理准备。

许多正在约会的人们对人类的一般行为全然不知。男人和女人都问我：“她为什么那样说？”“他说那句话是什么意思？”“她怎么能这样对我呢？”正如我在这本书里帮你做的——一样，当你了解了什么能激发人的行动，什么使人停滞不前，你就会感到更有能力，更能控制局势。另外，了解自己，增强自尊，你就会提高约会的成功率。

怎样使用本书

把这本书当做一个在许多情况下，在任何时候都会支持你的好朋友，它会使你镇静、给你勇气。

把它放在床边，睡前阅读。

与朋友讨论它的内容。

约会前参照它。

读各个部分，做约会测试。

把它作为极好的谈话的开场白，或是作为彼此轻松了解的一种方式。诅咒这本书，因为它使你问一些难题，如：“我们彼此在寻找什么？”“我们什么时候亲热才是适当的呢？”

本书后面有带约会点子的参考卡片。把它撕下来，放在口袋里。当你需要帮助或想知道我的心与你同在对时，就参考它。我会永远记得我的第一堂表演课，当时指导老师告诉我们：“面试时带上你的最狂热的仰慕者。”（意思是，想象他们就在观众当中）所以，当你出去约会时，想象一下我在为你加油！

为了让你从本书中获得最大的收益，你会看到下面这些贯穿全书的信息栏：



约会资料

这些栏目提供关于人类行为和关系的调查和数据。



平静的交谈

留下好印象！这些栏目提供从调到单纯的极好的约会的窍门，以便你能征服并留住你最新发现的爱情目标。



单独在家

这些栏目帮你避开约会中可能出现的意想不到的困难，以免你星期五晚上仍一个人呆在电视机前！

在整本书中，你都会遇到三个 A：接受、欣赏和协调（这三个词的英文的首字母都是“A”）。这三个 A 是路标，当你感到迷惘，当你很难记起你的追求时，这三个 A 会帮你重新振作起来。你会发现它们在各种情况下都对你有所帮助——无论你是想做出承诺还是想平息一次争端。

精通约会和婚姻之道即是把握你自己生活的另一种说法。下面是关于约会的一些比喻说法，也可能对你有所帮助：

- 爱是艺术。你面对一块空白的油画布，然后开始勾画轮廓和颜色。细节全由你选择。你要把你的爱情生活描绘成什么样呢？谁在其中？你在做什么？
- 生活是一部剧。正如莎士比亚所说：“世界是一个舞台，我们都只是演员，在舞台上，我们时而烦恼，时而趾高气昂。”要意识到是你本人在创造自己的爱情生活。你选择男女主演，在你的故事情节中，你给他们分派角色。虽然你没意识到，但你心中却有个剧本。在你的爱情银幕上你上演了什么——是一部浪漫剧——男女主人公深深

相爱，从此幸福地生活在一起，还是一部动作惊险剧——他们遇到暴力、敌人，然后只剩下独自一人？

- ▶ 约会即是销售。忘记大儒主义吧，事实是：在约会中，你把你自己的推销给别人。所以要遵循诚实可靠的销售原则。追求你的合适人选。打冷不防的电话(未经正式介绍)。不要因为遭到拒绝而灰心，而是把每一次经历当做通往成功之路的一次机会。如果你得不到肯定回答，尽快进展到下一次“拒绝”，因为根据机会规则(一次成功之前至少会有九次失败)，那会使你距离成功更近。
- ▶ 约会就像交易。别管这听起来有多么实际，事实是当你们见面时彼此都拿出某样东西。当你估算你的财产时，想想你需要什么，约会中有什么对你有价值的东西。
- ▶ 约会是一次冒险。当你处在诸多的约会中感到迷惘，渴望找到爱情、因被拒绝而感到失望时，就会对爱情路上的挫折感到畏惧。

今日的单身贵族

在当今的美国，三个人当中有一个是单身。这意味着在全美有大约 5000 万年龄在 20~55 岁之间的单身贵族。人数如此众多，足以让你感到你不是孤独的，并且，你有许多的机会！据美国统计局统计，当今的单身贵族数量正在增加，初次结婚的人的大约年龄比近年来均高(1992 年男性为 26.5 岁，女性为 24.4 岁；1955 年男性 22.6 岁，女性 20.2 岁)。自 1970 年以来，20~30 岁之间的未婚男女的比例大大增加。20 世纪 90 年代，20~24 岁的女性当中，未婚者占三分之二；而 1970 年只占三分之一强。25~35 岁的女性中约有三分之一、35~39 岁的女性中约有五分之一未婚。在过去的 20 年中，这一比率以两三倍的速度增长。与此相似，20~24 岁的男性有百分之八十，25~29 岁的男性有近百分之五十从未结过婚。20 世纪 90 年代，30~40 岁的男子约有三分之一单身——这一数字在过去二十年中翻了三倍。

虽然单身贵族的队伍庞大，可不幸的是他们的态度并不乐观。长期以来困扰着他们的问题是：“你怎么还没找到一个情人？”许多人想知道“我是怎么了？”这使我痛苦地回想起我母亲那一代人，她们害怕自己成为“老姑娘”，即使在我上大学的时候，毕业时你也必须有一个订婚戒指，一个“夫姓”头衔，否则就会被人轻视。时代已经发生变化，过去 20 年当中越来越多的人二三十岁时把精力投入到事业中而不是婚姻上，但他们在做出选择时仍要保留自尊，整个社会的态度和法律要为他们的选择提供保障。

我的人生哲学

我希望你放下这本书时会相信自己能够拥有生命所需要的东西。最近，去印度泰姬陵观光时，这一启示如此强烈地留在了我的脑海中。当时向导带我去一个卖地毯的商店，

最初我并没想买印度地毯，但是店主把它们打开，让我欣赏这艺术品，结果我花了几千美元买了好几块小地毯。我问他：“我本不想带地毯回国，你怎么使我买了这么多，况且花了这么多钱呢？”他用印度方言说的话一直在我耳边：“是你的终会属于你。”这似乎给生活和爱情一则启示：“你的爱终会来到你身边”。

《完全傻瓜指导系列：约会》第2版的主题思想就是：成功的关键在于自己感到快乐。快乐不仅仅是你的需要得到满足，更是每时每刻你选择怎样思考、怎么感觉。所以，要享受每一秒钟，想美好的事情，找良好的感觉！

而其他的指导者可能告诉你在约会中要游戏(要矜持，要保留神秘感)，我不相信游戏的说法，真正的爱来源于对你本人的欣赏——而不是对做作的你的欣赏，最后，因为我自己人生的道路上力争活得真实，活得高尚，所以我希望你也会把约会当做仅仅是与同样灵魂的相遇，你们在人生的旅途上彼此学习，互相支持。在这里，苏菲派的信条会有用的：展示自我，专心对待，实话实说，保持距离，相信自己，尊重自己，尽量少向他人提出要求 and 希望，这会带给你更纯洁的爱。

目 录

第一部分 寻觅——真正的法则

- 第一章 今天、新千年以及未来的约会 3
20 世纪 90 年代，人们如何变换约会的舞台、习惯与哲学，以及约会的内容。
- 第二章 猎物 16
你寻觅的是谁？你寻找的是什么？解开魅力与神秘力量之谜。
- 第三章 圈套——为了在爱情上取得成功，要俯身下战壕、不畏艰险 28
那么，哪里是最好的狩猎场所？明确到哪里去寻找你需要的单身男子或女子，增加你与那个特殊的人相遇的机率。
- 第四章 “分类”选择 48
从个人广告到网上约会——有诸多约会的方式。了解所有的你擅长与不擅长的方式。
- 第五章 我需要一次约会 54
学习网上相遇的“出路”与“退路”，并把你在网上的兴趣转变为现实生活中的约会

第二部分 诱饵

- 第六章 你会与你自己约会吗 69
你看看镜子中的自己，会发现什么？你是否自信而令人有兴致——洋溢着自信——还是看起来心烦意乱、情绪低落？这些有助于自我欣赏的因素会使你想与你自己约会——所以他也会的！
- 第七章 挣脱束缚 86
害羞可能是由过去的经历、父母的教诲甚至是化学平衡引起的。但是你会从一个作壁上观的人变为了一颗耀眼的明星。

第三部分 圈套

第八章 “是这里太热，还是由于你的原因？”——开场白 97

那么，你搜寻到了你的猎物——但是怎样才能阻止他/她从你身边逃走？学会如何打破冷清的局面，使你有魔力的开场白，从而使你自己看起来不是像停留在 20 世纪 80 年代那样守旧。

第九章 眨眨眼睛，用肘轻推——调情的艺术 112

使调情变成一种优势，用你的声音和身体表明你有兴趣，并且学着去“读”别人的反应。

第十章 提议 122

是该接触的时候了。但是你怎样行动呢——怎样行动才不会使对方离开？用本章中的指导，你更有可能得到“肯定的回答”，取得约会的成功。

第十一章 首次约会与如何继续约会 135

从到哪里去，到穿什么衣服，以及说些什么——所有你将需要保证你重复表现的行为准则

第十二章 第二次及今后的约会 158

你成功地进展到了第二次约会。恭喜你——是吗？但是如果你觉得有点紧张或有点压力，那么这些感觉是正常的，因为赌注已经增加了。要更加从容地进展到下一阶段，并且学会把握这种新“关系”的发展。

第四部分 要么保留，要么扔掉

第十三章 你们是不是心有灵犀 177

进行一次测试，看看你和你的伙伴的性格，你们是否很相配，或为了相互理解还需要做些什么。

第十四章 约会带来的灾难与困境 191

他不打电话来。她在欺骗你。你感到被利用，被愚弄——甚至更糟——被侮辱了。怎样摆脱和处理约会中的意外。

第十五章 “我们能谈谈吗？” 207

谈话是良好关系的关键。学会怎样理解并接受其他人的交流方式，尤其是当他们的风格不同于你的时。

第十六章 男人和女人：有什么不同	216
性格战争还远没有结束。男人和女人怎么会更相似——但仍然不同呢？练习可以帮助你理解异性的困境，使你的看法和行为更有助于男人和女人之间互相接近。	
第十七章 这个人有什么毛病	229
我们吸引那些能反映我们自己需要的人。你的伙伴的行为反映了你的什么需要？	

第五部分 启发激情

第十八章 什么叫爱情	241
是爱还是欲望？在你决定自己真的在恋爱之前，要问自己这些关于诚实、忠诚和具有思考性的重要问题。	
第十九章 谁怕承诺	250
学会识别和对付那些害怕做出承诺的伙伴……当你进行得太快时，应当理解对方的感受。	
第二十章 约会三部曲：争吵与妒忌	258
学会公正地斗争并除去妒忌的恶魔。	
第二十一章 爱情和性关系什么时候结盟	269
明了在性与爱两方面的目的和期望，这样你和你的伙伴就不会误入歧途或感到失望。	
第二十二章 完全地头脑清醒地对待性的问题	285
重要的是对预防意外受孕和性传播的疾病负责任。要了解事实、分享感情，保证安全。	

第六部分 回归丛林

第二十三章 说“不”并让其结束	299
正确和错误的结束方式。学会怎样分手。	
第二十四章 重新振作起来，掌握自己的命运	314
你有权力再爱。学会如何重新开始约会……并且过得开心。	
附录 A 娱乐和揭示练习	326
附录 B 约会测试	334

第一部分

寻觅——真正的法则

这里有一片丛林。如此众多的男人、女人，如此众多的机会。然而，约会从来没有像这样令人激动过。约会的类型成百上千，与人相会的方式不计其数(甚至可以在因特网上相会)，这些足以让你头晕目眩了。

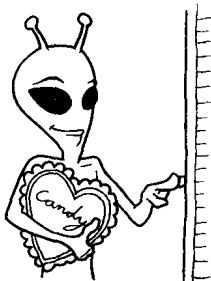
有许多约会指导相互矛盾，这是事实(你是否应该假装不害羞，准备好开场白，掩饰自己的兴趣)，我们毕竟有许多方法可以采用，你们很容易就会想要一起离开这片丛林，逃到一个没有人烟的岛屿上。不要放弃!在这一部分我们要看一看在过去的几年当中，约会是如何变化的，以决定你应当寻觅什么样的猎物，他(她)可能藏在哪里，以及怎样阻止他(她)逃跑。

要记住约会是一种乐趣!这个词不一定会让你浑身颤抖，掌心出汗，心有余悸。正相反，当你想到这个词“约——会”，我希望你能把它当做与人出去相会、了解你自己的一种经历。如果顺利的话，要体验爱情，最重要的是，是成为你自己的时候了。为了帮你寻找意中人，这里有一些最初的忠告：

- 让别人知道你仍单身。
- 清楚你的“爱的标准”——但是要有灵活性。
- 不要害怕被拒绝。
- 去你喜欢的地方，看你喜欢的东西。
- 提高自尊心，异性就会向你靠拢。
- 记住你有能力得到你想要的。
- 总是充满希望——无论什么时候，无论哪里，你总会遇到那个特殊的人。
- 与尽可能多的人见面。
- 准备接受爱。

所以，拿出你的罗盘，开动马力——卸下盔甲——是该捕获猎物的时候了……





第一章

今天、新千年以及未来的约会

本章提要

- 近些年来约会的变化
- 约会规则中什么是有用的，什么是危险的
- 现实的规则
- 21 世纪的挑战

《完全傻瓜指导系列：约会》第一版出版两年以来，全球一些主要的事件影响了人与人之间的关系，这些重要的事件引起了我对人们处事方式和追求爱、表达爱的方式的关注。

为了完善你的追求爱的方式和策略，回顾这些重要的事件和动向非常重要。

毫无疑问，新千年使你意识到自己需要变化，以适应新世纪的好时机，这不仅仅意味着使你的电脑现代化，而是要使你自己现代化，让我们把它当做真正的“新时代”。

另外，这两年来我做爱情热线广播节目，通过各种专栏和文章回答听众的问题，做各种各样的关于约会的电视节目（尤其是几篇关于娱乐的特约稿！关于“女人要什么”“男人要什么”的电视娱乐节目），这些经历表明有些关于约会的普遍问题仍然存在。最普遍的问题似乎还是：“我到哪与人见面？”和“我说什么？”而且，有些问题已经排到了前十位，如网上关系和远距离的恋爱关系是否行得通。消息喜人，我亲眼目睹了一个事实：随着时光的推移，无论男人还是女人都更希望坦率，更需要亲密。而且在此期间，我更加确信了关于约会的两条基本原则的有效性。这两条原则是我多年来作为治疗师和顾问总结出来的，它们改变了约会的程序，在本章中我将为你讲述一些事例，它们更加证明了这两条原则的可信性。

永远记住这些原则，当你读这本书时，当你经历约会时：

1. 你的最终目的——以及这本书的目的——不是约会本身，而是要认识他人，认识自己，让自己和他人一同过得愉快。是的，这最终还是约会，但是这个词已经变得太沉重，所以使你自己从那个词的压力下解脱出来，不要为了“约会”或“订一个约会”而感到烦恼。

2. 约会不是做游戏，而是要成为你自己，不要害怕自己会行为愚蠢，如果你害羞，就害羞吧。如果有人爱你，他们会爱你本人，而不是你想要竭力成为的那个人(酷或者文雅)。

20 世纪 90 年代约会舞台的变换

从人们经济越来越独立的事实到为 2000 年做好准备的恐慌到性丑闻，这里有一些 20 世纪 90 年代改变了人们约会习惯的事件——它们会继续影响男人和女人的处事方式。

网上约会

随着电脑时代的到来，网上相会已经成为人们寻找爱情的新方法，阅读第五章，了解网上约会的所有的出路与退路和礼仪。

为钱而努力工作……

对于社会上存在的许多问题，传媒都受到指责，但是在这种情形中，报纸、广播和电视还是有益的，它们使人们意识到财务问题的存在并对之感兴趣，打开电视或是看看杂志就会了解到许多关于钱的信息。

谁不想中彩票？在这个时代，撇开运气和幻想不谈，男人们和女人们——尤其是二三十岁的男人们和女人们——比以往任何时候都对财务问题更精明老练。男人和女人不但理解在财务上可靠的重要性，而且更多的人把他们的钱投到共同的存款当中，如 401(K)S 和股票市场，希望在经济上尽可能独立，尽可能富裕。

影响约会的一种重要的风尚就是：女人们把灰姑娘式的幻想放到一旁，不再期望有一天她们的王子会来到，而是面对现实，知道她们必须对自己的将来负责，包括对自己的财政安全负责。更多的女人正努力工作，自己接触财政事物。女孩的抚养方式正在改变：她们不再指望被男人照顾，而是要为自己的财政安全负责——部分原因是由于她们的父母(或她们的母亲)不得不为自己的财政安全负责任。因此，涉及到约会和婚姻的财政问题(谁付款、谁赚的钱更多)已经发生了实质性的变化。可能的负面影响是：夫妇对谁有钱(有多少以及比对方多多少)和谁付什么钱更敏感。正面影响是：双方都应负起赚钱的责任，如有可能再一起花销；另一个好处是，自食其力的女人不必把男人的公事包作为他们择偶的基本准则。



约会资料

在这个用BP机、传真、电子邮件、因特网和移动电话联络的时代，技术为人们提供了更多的开始恋爱关系的方式、更多的发展关系的机会、更多的维持远距离关系的可能性！

性问题

20世纪90年代末的一些令人震惊的数据表明，由性传播的疾病在明显增加——有些几乎是流行性的。对于疱疹和艾滋病病毒你已经听说过很多，但是到20世纪末为止，美国社会健康协会警告人们淋病会急剧传播，传媒也报道说人们要小心丙型肝炎的威胁。

但是在使你彻底感到恐惧之前，我想再告诉你，一些令人振奋的风气正在影响约会舞台。有一件事，就是我注意到越来越多的听众意识到了更隐匿的由性传播的疾病，例如，一位听众打电话来说她担心会得上(Chlying dia)一种危险但不太为人所知的性传播疾病。今天，越来越多的男人和女人正关注他们的健康，在与别人发生关系前会更认真地加以考虑。

更多的人在禁欲

人们除了在选择特定的性伙伴上更加小心谨慎之外，更多的男人和女人——尤其是年轻人，正在重新考虑性活跃的问题，我从更多的年龄较大的处女那里听说她们很少会担心自己会有什么毛病。疾病控制中心1997年的调查表明，一半以上的美国高中生拒绝有性行为。全国接受调查的16 000多名学生当中，52%说他们从未有过性交，而1988年有57%的学生承认有过性行为，这表明比率有明显的下降。

使用避孕套

更令人振奋的消息来自一组调查：更多的人在使用避孕套。疾病控制中心1997年的调查显示57%的学生说他们一直在使用避孕套，而1991年只有46%。另一调查中，10 000多人表示更多的妇女在为使用避孕套负责。对避孕套的大量使用应归功于那些对自己的健康负责任的人们，那些把知识和经历告诉给他人的朋友们，那些为发展有益的活动作出贡

献的教育工作者们，那些坦率地与孩子们交流的父母们！

性药品

长时间以来，人们一直在寻找一种催欲剂，而1998年美国食品及药物管理局批准使用伟哥，这种药可以使男人的性能力更强。实践证明，这种药品能有限地改变阳痿状况，无论其原因是心理上的还是生理上的，这成了报纸和电视网上的头条新闻。这一消息刚一公布几天，销售量达数百万，制造商美国辉瑞公司的股票价格扶摇直上。很快，没有勃起问题，但只想“更坚挺”的男士们都前来开药，无可避免的，女士们也开始尝试伟哥，以增强她们的性快感，而且有关人士正在研究适合女士的相似的药物。

性药品给那些有生理问题或心理障碍(中枢抑制、恐惧、内疚感)的男士带来了希望，使他们可以获得性满足，但同时它也令人感到焦虑——有消息表明，男士们正离开他们的妻子(在发现自己的新潜能之后)，甚至死去(由于心脏病并发症)。重要的是：要当心得到性满足的捷径！没有任何药品可以代替一种稳固的关系、自信和良好的交流。

有意识的约会

这是什么意思？这个词源自我一个绝妙的新想法。我的朋友——坦达学校(tantra)的领导人查理斯和卡罗琳·穆尔使用过的一个叫做“有意识的爱情”的词，即夫妻双方对待彼此的关系(性关系)应当像对待自己的职业、家庭或事业一样，需投入思考、注意力以及细心的照料。从这个词“有意识的”本身就能想到它需要你清醒地知道你是谁，而且要欣赏你自己。这当然即是我要在本书中所要阐述的主要观点——在寻找爱情(约会)的过程中，你需要成为你自己、爱你自己，那么爱就会找到你。

为了在此过程中对你有所帮助，应该反省自己，减少紧张感，但更重要的是要与你的内心交流，要勇敢地发掘并表达你自己。也可以考虑参加瑜伽气功班，让自己心情平静、舒展身体，动作柔软，而且使呼吸自如。它会使你在与人建立亲密关系及相爱时变得自信而坦然。

有意识的约会需要双方彼此心灵的交流。参照穆尔的出色的练习，我给你提一点建议。(有趣的是，这些练习能使约会当中的性行为迟些到来，因为它们帮助你们在更深层次上进行精神交流。)

有意识的触摸。你能“使能量流动”，其方法是把手放在对方的非性感部位上，不要移动。彼此相对，把右手放在心房上，左手放在背部中央，想象能量通过你的右手流到你的爱人心里而后通过你的左手又流回到你身上(就像捉人游戏)。或者你们可以借助双手想象彼此亲吻。目光对视。眼睛确实是心灵的窗口。面对面，看对方的眼睛，不要讲话。让