

📖 第一阶段：相识的方式 (How We Met)

📖 第 1 集：相亲与介绍式约会

主题: *Blind Date & Set-Up*

1. **Blind date** - 相亲/盲约 习语
 2. **Set someone up** - 被朋友撮合 习语
 3. **Matchmaker** - 媒人/红娘 (普通名词)
 4. **Fixed up** - 被安排的约会 习语
 5. **Double date** - 双人约会 (固定搭配)
 6. **Meet through mutual friends** - 通过共同朋友认识 (普通短语)
 7. **Arranged meeting** - 安排的见面 (普通短语)
-

📖 第 2 集：偶然邂逅

主题: *Chance Encounter*

1. **Meet by chance** - 偶然相遇 (普通短语)
 2. **Bump into someone** - 碰巧遇见 习语
 3. **Cross paths** - 路径交叉 (缘分) 习语
 4. **Serendipity** - 意外的美好邂逅 (单个词汇, 但文学性强)
 5. **Love at first sight** - 一见钟情 习语
 6. **Catch someone's eye** - 吸引某人注意 习语
 7. **Fate brought us together** - 命运让我们相遇 (普通句子)
 8. **Meet cute** - (电影式的)浪漫初遇 习语
-

📖 第 3 集：同事/同学发展成恋人

主题: *Workplace/School Romance*

1. **Office romance** - 办公室恋情 (普通短语)
2. **Coworker couple** - 同事情侣 (普通短语)
3. **Don't dip your pen in company ink** - 别在公司找对象 (俚语, 负面甚至粗俗色彩) 习语
4. **Workplace fling** - 职场暧昧 (固定搭配)
5. **Classmates to lovers** - 同学变恋人 (描述性短语)

6. **Study buddies to something more** - 学习搭档升级 ✕(普通短语)
 7. **Professional relationship turned personal** - 工作关系转私人关系 ✕(描述性短语)
-

📖 第 4 集：朋友升级恋人

主题: *Friends to Lovers*

1. **Friends to lovers** - 朋友变恋人 ✕(描述性短语)
 2. **Childhood sweethearts** - 青梅竹马 习语
 3. **Best friends falling in love** - 闺蜜/死党变情侣 ✕(普通短语)
 4. **Take it to the next level** - 关系升级 习语
 5. **Cross the friend zone** - 跨越友谊区 习语
 6. **From bros to romance** - 从兄弟到恋人 ✕(口语短语)
 7. **Grew up together** - 一起长大 (类似发小) ✕(普通短语)
 8. **Known each other since childhood** - 从小认识 ✕(普通短语)
-

📖 第 5 集：网络/现代约会方式

主题: *Modern Dating*

1. **Online dating** - 网恋 ✕(普通短语)
 2. **Swipe right** - 右滑喜欢 (Tinder 文化) 现代习语
 3. **Dating app match** - 约会软件配对 ✕(普通短语)
 4. **Slide into DMs** - 私信搭讪 网络习语
 5. **Long-distance relationship (LDR)** - 异地恋 ✕(普通短语/缩写)
 6. **Met on social media** - 社交媒体认识 ✕(普通短语)
 7. **Video chat date** - 视频约会 ✕(普通短语)
 8. **Catfish** - 网恋照骗 (负面) 网络习语
-

▣ 第二阶段：吸引与调情（Attraction & Flirting）

第 6 集：初次见面的化学反应

主题: *First Impressions & Chemistry*

1. **Hit it off** - 一拍即合 习语
 2. **Have chemistry** - 有化学反应 习语
 3. **Sparks fly** - 擦出火花 习语
 4. **Click with someone** - 合拍/来电 习语
 5. **Feel a connection** - 感到有联系 普通短语
 6. **Instant attraction** - 瞬间吸引 普通短语
 7. **Love at first sight** - 一见钟情 习语
 8. **There's something between us** - 我们之间有感觉 普通句子
-

第 7 集：调情与搭讪技巧

主题: *Flirting & Pick-up*

1. **Hit on someone** - 搭讪/调情 习语
 2. **Make a move** - 采取行动/出招 习语
 3. **Play hard to get** - 欲擒故纵 习语
 4. **Make eyes at someone** - 抛媚眼 习语
 5. **Flirt with someone** - 和某人调情 普通短语
 6. **Chat someone up** - 搭讪某人 习语（英式英语）
 7. **Come on to someone** - 向某人示爱 习语
 8. **Give someone the eye** - 对某人抛媚眼 习语
-

第 8 集：暧昧与试探阶段

主题: *Testing the Waters*

1. **Play it cool** - 装酷/保持冷静 习语
2. **Send mixed signals** - 发出混乱信号 （固定搭配）
3. **Keep someone guessing** - 让某人猜不透 习语
4. **Lead someone on** - 吊着某人 习语
5. **String someone along** - 吊着某人胃口 习语
6. **Hot and cold** - 忽冷忽热 习语

7. **Blow hot and cold** - 反复无常 习语
 8. **Play games** - 玩暧昧游戏 (固定搭配)
-

第 9 集：表达好感与赞美

主题: *Showing Interest & Compliments*

1. **Catch someone's eye** - 吸引某人注意 习语
 2. **Sweep someone off their feet** - 迷倒某人 习语
 3. **Charm the pants off someone** - 用魅力征服某人 习语
 4. **Butter someone up** - 拍马屁/奉承 习语
 5. **Sweet talk** - 甜言蜜语哄骗 习语
 6. **Whisper sweet nothings** - 说情话 习语
 7. **Take someone's breath away** - 让某人惊艳 习语
 8. **Turn someone's head** - 让某人动心 习语
-

📖 第三阶段：邀约与表白 (Asking Out & Confession)

第 10 集：邀约方式与技巧

主题: *Asking Someone Out*

1. **Ask someone out** - 邀请某人约会 习语
 2. **Shoot your shot** - 放手一搏/抓住机会 习语
 3. **Make a move** - 采取行动 习语
 4. **Grab a coffee/drink/bite** - 一起喝杯咖啡/饮料/吃点东西 (固定搭配)
 5. **Take someone out** - 带某人出去约会 (普通短语)
 6. **Wine and dine** - 用美酒佳肴款待 习语
 7. **Go out with someone** - 和某人约会 (普通短语)
 8. **Ask for someone's number** - 要某人号码 (普通短语)
-

第 11 集：表白与告白时刻

主题: *Confession of Love*

1. **I've fallen for you** - 我爱上你了 习语

2. **Head over heels (for you)** - 为你神魂颠倒 ✓习语
 3. **I'm crazy about you** - 我为你疯狂 ✓习语
 4. **You have my heart** - 你拥有我的心 ✓习语
 5. **Wear your heart on your sleeve** - 坦露心意 ✓习语
 6. **Spill your heart out** - 倾诉心声 ✓习语
 7. **Pop the question** - 求婚/表白 ✓习语
 8. **Be smitten with someone** - 被某人迷住 ✓习语
 9. **Can't get you out of my head** - 脑海中全是你 ✓习语
 10. **My heart skips a beat** - 我心跳加速 ✓习语
-

第 12 集：浪漫约会与惊喜

主题: *Romantic Dates & Gestures*

1. **Netflix and chill** - 看剧亲热 ✓习语（现代俚语这是俚语，真实含义不是“看剧”，而是“亲热”）
 2. **Candlelit dinner** - 烛光晚餐 ✗(普通短语)
 3. **Take someone's breath away** - 让某人惊艳 ✓习语
 4. **Go the extra mile** - 加倍努力/做得更多 ✓习语
 5. **Pull out all the stops** - 全力以赴/使出浑身解数 ✓习语
 6. **Romantic getaway** - 浪漫度假 ✗(普通短语)
 7. **Surprise date** - 惊喜约会 ✗(普通短语)
 8. **Grand gesture** - 盛大浪漫举动 □□（固定搭配）
-

📖 第四阶段：拒绝与被拒（Rejection & Turning Down）

第 13 集：温柔拒绝的方式

主题: *Letting Someone Down Easy*

1. **Let someone down easy** - 温柔地拒绝某人 ✓习语
2. **It's not you, it's me** - 不是你的问题，是我 ✓习语（经典台词）
3. **I'm seeing someone** - 我正在和别人交往 ✗(普通短语)
4. **Rain check** - 改天再约（委婉拒绝） ✓习语
5. **Not my type** - 不是我的菜 □□（固定搭配）
6. **Just friends** - 只是朋友 ✗(普通短语)
7. **We can still be friends** - 我们还可以做朋友 ✗(普通句子)
8. **I'm not looking for anything serious** - 我不想认真交往 ✗(普通句子)

第 14 集：被拒绝的情况

主题: *Getting Rejected*

1. **Get turned down** - 被拒绝 习语
 2. **Get shot down** - 被拒绝（更直接） 习语
 3. **Friendzoned** - 被发好人卡 习语（现代网络用语）
 4. **Take a hint** - 明白暗示（别再追了） 习语
 5. **Read the room** - 看清形势 习语
 6. **Unrequited love** - 单相思 （普通短语，但文学性强）
 7. **Crash and burn** - 彻底失败 习语
 8. **Strike out** - 失败/被拒 习语（来自棒球）
-

第 15 集：暧昧不清与吊胃口

主题: *Mixed Signals & Being Strung Along*

1. **Lead someone on** - 吊着某人/给人假希望 习语
 2. **String someone along** - 吊着某人胃口 习语
 3. **Keep someone on the hook** - 把某人当备胎 习语
 4. **Play games** - 玩暧昧游戏 （固定搭配）
 5. **Send mixed signals** - 发出混乱信号 （固定搭配）
 6. **Breadcrumb(ing)** - 面包屑式恋爱（偶尔给点甜头） 现代习语
 7. **Keep someone guessing** - 让某人猜不透 习语
 8. **Blow hot and cold** - 忽冷忽热 习语
-

📌 第五阶段：恋爱关系进展（Dating & Relationship）

第 16 集：确定关系与官宣

主题: *Making It Official*

1. **Go steady** - 正式交往（较老式） 习语
2. **Become exclusive** - 确定排他关系 （普通短语）
3. **Be an item** - 成为一对 习语
4. **Going out with someone** - 和某人交往 （普通短语）

5. **In a relationship** - 在恋爱关系中 ✕(普通短语)
 6. **Off the market** - 不再单身/名花有主 ✓习语
 7. **Taken** - 已有对象 ✕(普通词汇)
 8. **Make it official** - 官宣关系 ✕(普通短语)
-

第 17 集：热恋期与甜蜜时光

主题: *Honeymoon Phase*

1. **Lovey-dovey** - 卿卿我我 ✓习语
 2. **Puppy love** - 初恋/青涩爱情 ✓习语
 3. **Head over heels** - 深深爱上 ✓习语
 4. **Can't keep hands off each other** - 情不自禁想触碰对方 ✕(普通短语)
 5. **Joined at the hip** - 形影不离 ✓习语
 6. **Lovebirds** - 恩爱情侣 ✓习语
 7. **Honeymoon phase** - 蜜月期 ✕(普通短语)
 8. **Smitten** - 被迷住 ✓习语
-

第 18 集：约会中的肢体接触

主题: *Physical Affection*

1. **Make out** - 热吻/亲热 ✓习语
2. **Get cozy** - 亲密依偎 ✓习语
3. **Cuddle up** - 依偎 □□ (固定搭配)
4. **Hold hands** - 牵手 ✕(普通短语)
5. **Steal a kiss** - 偷吻 ✓习语
6. **Get intimate** - 变得亲密 ✕(普通短语)
7. **Hook up** - 勾搭/发生关系 ✓习语
8. **Get physical** - 发生肢体接触 ✕(普通短语)

Hook up: 现代美式英语中，最常见含义是“发生性关系” (casual sex)，尤其年轻人语境。不只是“勾搭”，往往直接指 one-night stand 或 casual hookup。在美式英语中，hook up 通常暗示 sex (或至少 heavy petting)，make out 更限于 kissing。

第 19 集：见家长与深化关系

主题: *Meeting the Family & Getting Serious*

1. **Meet the parents** - 见家长 ✕(普通短语)
 2. **Take it to the next level** - 关系升级 习语
 3. **Get serious** - 认真交往 ✕(普通短语)
 4. **Talk about the future** - 谈论未来 ✕(普通短语)
 5. **Move in together** - 同居 ✕(普通短语)
 6. **Tie the knot** - 结婚 习语
 7. **Pop the question** - 求婚 习语
 8. **Settle down** - 安定下来 习语
-

▣ 第六阶段：关系问题与矛盾 (Problems & Conflicts)

第 20 集：关系出现裂痕

主题: *Relationship on the Rocks*

1. **On the rocks** - 关系岌岌可危 习语
 2. **Rough patch** - 关系低谷期 习语
 3. **Growing apart** - 渐行渐远 (固定搭配)
 4. **Drift apart** - 疏远 (固定搭配)
 5. **Fall out of love** - 不再爱了 ✕(普通短语)
 6. **Lose the spark** - 失去激情 (固定搭配)
 7. **Hit a rough patch** - 遇到困难时期 习语
 8. **Trouble in paradise** - 天堂出现麻烦 (反讽) 习语
-

第 21 集：争吵与冷战

主题: *Fighting & Arguments*

1. **Have a fight** - 吵架 ✕(普通短语)
2. **Blow up at someone** - 对某人大发雷霆 习语
3. **Give someone the silent treatment** - 冷暴力/不理某人 习语
4. **Cold shoulder** - 冷落某人 习语
5. **At each other's throats** - 激烈争吵 习语
6. **Clear the air** - 消除误会 习语

7. **Kiss and make up** - 和好 习语
 8. **Bury the hatchet** - 言归于好 习语
-

第 22 集：出轨与背叛

主题: *Cheating & Betrayal*

1. **Cheat on someone** - 出轨/劈腿 (普通短语)
 2. **Two-timing** - 脚踏两条船 习语
 3. **Have an affair** - 有外遇 (普通短语)
 4. **Side chick/Side piece** - 小三/情人 俚语俚语色彩很浓，非正式/街头用法
 5. **Caught red-handed** - 当场抓获 习语
 6. **Stab someone in the back** - 背后捅刀子 习语
 7. **Play around** - 到处乱搞 习语
 8. **Behind someone's back** - 背着某人 (固定搭配)
-

第七阶段：分手与结束 (Breaking Up)

第 23 集：分手的方式

主题: *Ways to Break Up*

1. **Break up with someone** - 和某人分手 (普通短语)
 2. **Call it quits** - 结束关系 习语
 3. **End things** - 结束关系 (普通短语)
 4. **Go our separate ways** - 分道扬镳 习语
 5. **Part ways** - 分手 (固定搭配)
 6. **Dump someone** - 甩掉某人 习语
 7. **Pull the plug** - 终止关系 习语
 8. **Call it off** - 取消/结束 习语
-

第 24 集：被甩与心碎

主题: *Getting Dumped*

1. **Get dumped** - 被甩 习语

2. **Get the boot** - 被踢掉 习语
 3. **Heartbroken** - 心碎 (普通词汇)
 4. **Nursing a broken heart** - 疗伤 习语
 5. **Cry over someone** - 为某人哭泣 (普通短语)
 6. **Down in the dumps** - 情绪低落 习语
 7. **Torn apart** - 撕心裂肺 (固定搭配)
 8. **Can't get over someone** - 无法忘记某人 (普通短语)
-

第 25 集：分手后的状态

主题: *Post-Breakup*

1. **Move on** - 继续前进/走出阴影 (固定搭配)
 2. **Get over someone** - 忘记某人 (普通短语)
 3. **Rebound relationship** - 疗伤式恋爱 (普通短语)
 4. **On the rebound** - 在疗伤期 习语
 5. **Plenty of fish in the sea** - 天涯何处无芳草 习语
 6. **Back on the market** - 重回单身市场 习语
 7. **Single again** - 再次单身 (普通短语)
 8. **Start fresh** - 重新开始 (普通短语)
-

📖 第八阶段：复合与现代约会现象 (Getting Back & Modern Dating)

第 26 集：复合与重新开始

主题: *Getting Back Together*

1. **Get back together** - 复合 (普通短语)
 2. **Give it another shot** - 再试一次 习语
 3. **Second chance** - 第二次机会 (普通短语)
 4. **Make up** - 和好 习语
 5. **On-again, off-again relationship** - 分分合合的关系 习语
 6. **Rekindle the romance** - 重燃爱火 (固定搭配)
 7. **Patch things up** - 修补关系 习语
 8. **Start over** - 重新开始 (普通短语)
-

第 27 集：现代约会乱象 📖

主题: *Modern Dating Red Flags*

1. **Ghost(ing)** - 玩消失 现代习语
 2. **Breadcrumb(ing)** - 面包屑式恋爱 现代习语
 3. **Bench(ing)** - 把某人当备胎 现代习语
 4. **Cushion(ing)** - 养备胎 现代习语
 5. **Zombie-ing** - 分手后又联系 现代习语
 6. **Orbit(ing)** - 分手后还刷存在感 现代习语
 7. **Gatsbying** - 发动态想引起注意 现代习语
 8. **Submarining** - 消失后突然出现 现代习语
 9. **Stashing** - 藏着不公开 现代习语
-

第 28 集：异地恋与特殊关系

主题: *Long Distance & Special Situations*

1. **Long-distance relationship (LDR)** - 异地恋 普通短语/缩写
2. **Make it work** - 让关系维持下去 (固定搭配)
3. **See each other** - 见面/约会 普通短语
4. **Friends with benefits (FWB)** - 炮友 习语
5. **No strings attached** - 不附带条件 (随便玩玩) 习语
6. **Casual dating** - 随便约会 普通短语
7. **Open relationship** - 开放式关系 普通短语
8. **Situationship** - 暧昧关系 (不明确) 现代习语