

华富单身男女鹊桥会



叶锦熙

www.yipsir.com.hk

大纲

1. 影响成功建立异性交往(约会)的因素与解决方法
 - ◎ 负面的预期 (negative expectancy)
 - ◎ 非理性信念 (irrational belief)
 - ◎ 制约性焦虑 (conditioned anxiety)
 - ◎ 欠缺适切的社交技巧 (social skill deficit)
 - ◎ 缺乏个人的吸引力 (physical attractiveness)
2. 如何提升个人在异性交往中的社交表现
 - 外表及内涵上的装备

想一想：为什么我还未遇到「他」/「她」

1. 生活圈子太细
2. 别人看不出你还是单身
3. 不知道自己择偶条件
4. 太过专注于事业
5. 太独立
6. 太挑选
7. 太害羞
8. 未准备好
9. 情伤未愈

影响成功建立异性交往(约会)的因素与解决方法

1. 负面的预期 (negative expectancy)
 - 如果我做发一张生日咭给她, 她一定会...
 - 如果我去邀请她们, 她们一定会...

↓

正面的预期 (positive expectancy)

 - 如果我做发一张生日咭给她, 她一定会...
 - 如果我去邀请她们, 她们一定会...
2. 非理性信念 (irrational belief)
 - 追求异性是十分困难的, 我没有能力追得到...
 - 所有异性都不会喜欢我

↓

理性信念 (rational belief)

 - 明白要不断为得着爱情而付出和努力
 - 只要尝试, 成功的机会不远矣
 - 有些异性会喜欢我, 有些不喜欢我

影响成功建立异性交往(约会)的因素与解决方法

3. 制约性焦虑 (conditioned anxiety)
 - 过去曾给异性拒绝过他的约会、作舞伴邀请
 - 多做松弛练习、简易催眠法、正面自我陈述句子、层递脱敏法
4. 欠缺适切的社交技巧 (social skill deficit)
 - 眼神、声调、声量、聆听、发问、跟从等技巧
 - 活动 → 角色扮演 (4人一组, A带领交谈, B分享兴趣、CD观察员 - 沟通技巧观察表)
5. 缺乏个人的吸引力 (physical attractiveness)
 - 外表 (打扮一下, 衣着端庄, 配合环境)
 - 内涵 (群体中作发言、汇报、提问、助人行为)

其它成功异性交往的准备方法

1. 愿意跨出个人舒适地带 (no pain, no gain)
2. 认清自己的择偶条件 (外表、学历、兴趣、喜好、人生观、家庭观、性格)
3. 留意身边有没有与你择偶条件相近的人
4. 别让其它人误以为你在恋爱中
5. 多出席朋友的活动, 认识更多朋友的朋友
6. 积极参与可以结识异性及扩阔生活圈子的活动
7. 多阅读, 以丰富你的话题和内涵
8. 多看开心浪漫的小说或电影, 保持浪漫的心境和富文采的言词
9. 学习自我介绍自己 (活动 → 如何有效介绍自己工作纸)
10. 要有心理准备会被拒绝

異性社交技巧

1. 保持笑容
2. 多作交谈
3. 男士们应有绅士风度
4. 女士们可以让男士发挥多一点(工作纸 - 爱情观)
5. 多展现你的才华(唱歌、跳舞、运动)
6. 眉来眼去
7. 深入交谈
8. 集体约会 → 单独约会

开始及维持与异性交谈内容

1. 工作状况(行业、职位、OT、轮班)
2. 生活状况(工余活动、余霞兴趣、持续进修、养宠物)
3. 理想、价值观(环游世界、绿色生活、个人梦想)
4. 家庭状况
5. 恋爱观(对婚姻看法、婚后冲景、对小孩的喜好、是否接受与父母同住)

活动

你的爱情观

人物

A小姐 → 喜欢C先生 C先生 → 与A小姐相恋 渔夫
B先生 → 暗恋A小姐 D先生 → 最后娶A小姐

处境

A小姐 希望过河与C先生成婚, 但没有钱, 为与C先生成婚, 答应与B先生相好一夜

C先生 知道A小姐曾与B先生相好, 决定不娶A小姐

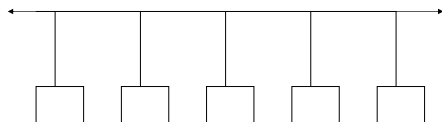
渔夫 要A小姐有钱才愿意助A小姐渡河

B先生 如A小姐愿意与她相好一夜, 可给钱A小姐过河结婚

D先生 最后娶A小姐为妻

1. 请按你对五位人物的喜欢或不喜欢程度排列次序(在空格内填上A、B、渔夫、C、D。)

喜欢 不喜欢



2. 如果你是A, 你会作出什么决定?

溫柔的心