

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 | 5. 太独立 |
| 2. 别人看不出你还是单身 | 6. 太挑选 |
| 3. 不知道自己择偶条件 | 7. 太害羞 |
| 4. 太过专注于事业 | 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、对小孩的喜悦、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

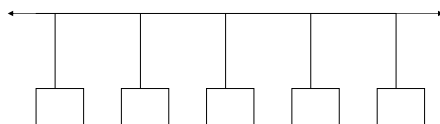
渔夫 要A小姐有钱才愿意助A小姐渡河

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歡程度排列次序(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

「沟通技巧」观察表

请在适当的选择加上"✓"号，然后向被观察组员分享你的观察。

	适当 5	4	3	2	不适当 1	不适用	备注
非言语的沟通							
1. 眼神接触							
2. 面部表情							
3. 姿势							
4. 声调、语气							
5. 声量							
言语的沟通							
6. 打开对话							
7. 维持对话							
8. 专心聆听							
9. 提出问题							
10. 称赞对方							
11. 移换话题							
12. 表现开心的情绪							
13. 其它(请加上)							

活动一 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

<u>A 小姐</u> 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)))	<u>C 先生</u> 知道 A 小姐曾与 B 先生相好, 决定不 娶 A 小姐
<u>B 先生</u> 如 A 小姐愿意与她 相好一夜, 可给钱 A 小姐过河结婚)))	<u>渔夫</u> 要 A 小姐 有钱才愿 意助 A 小姐渡河
		<u>D 先生</u> 最后娶 A 小姐为妻

习作

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?

完

如何有效介紹自己

『談情說愛F A Q』工作坊



用兩三句介紹你的職業

(例如：你工作最有趣的地方，為什麼選擇了這行業)

**寫一個短故事去介紹你情史的經過
(或者個人生突破點)**

用兩三句去介紹你的興趣

(何時開始？幾經常做？在那裡做?)

如何有效介紹自己

『談情說愛F A Q』工作坊



寫一個短故事去講一個令你最自豪的經歷

用兩三句說話形容你最想去旅行的地方

约会吧

寫兩三句你對「~~這女愛作戰~~」這節目的感想

如何有效介紹自己

『談情說愛F A Q』工作坊



寫出自己的五個優點：

寫出自己的五個缺點：

用兩三句去介紹一生起碼要做一次嘅事

如何建立良好第一印象

『談情說愛FAQ』工作坊



工作坊前預備：

心理方面：

請調節心情，為迎接受愛情做好預備

儀容外表：

男士頭髮要整齊

女士應略施姿粉

可以塗淡淡嘅香水

男女都要注意個人衛生



衣著方面：

衣著入時

避免過於隆重

女士應避免男性化打扮



解答有關談情說愛嘅問題
教授有效嘅男女溝通技巧
擴闊生活圈子



參加聚會指引

請放過你的朋友

請踴躍與其他人交談

豁出去吧！

就當自己係今次聚會既主人家

必須完成的三件事

與超過五十個人 Say Hi!

與超過三十個人交談

與起碼十個人交換聯絡資料

約其餘 4 個人一齊食飯



如何隨時隨地找到新話題

談天說地

平時鐘意玩乜嘢?

興趣

工作

住邊區

讚美、讚美、越讚越美

寫低幾個你覺得你又講得出又唔太唐突既稱讚說話，用來做開場白。

例如："很高興認識你"

