

# 华富单身男女鹊桥会



叶锦熙

[www.yipsir.com.hk](http://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

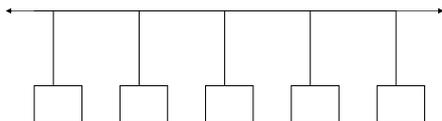
渔夫 要A小姐有钱才愿意助A小姐渡河

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