

（ 心理師助你終結單身 ）

一、小心！愈追愈糗的追求方法



瑪那熊 / 諮商心理師

愛情，是多數人類想獲得、擁有的一種親密關係。有個良好對象一起組隊，共同踏上探索世界的冒險之旅，聽起來還不錯對吧？也因此，「脫單」往往被大家視為人生任務之一，交到男/女朋友成為許多人的目標。然而這件事看似簡單，實則沒那麼容易，尤其「如何脫單」會受到時空環境因素的影響，過去我們父母輩有效的策略，放到現在可能沒啥用處，甚至反效果。我會用兩篇文章，簡單跟各位分享如何有效率脫離單身、擁有美好愛情。

首先，我們要知道避開「地雷」，也就是不但沒效果，還會造成你或對方麻煩的追求方式。

第1種——地雷追求法

愛到卡慘死的工具人



什麼是工具人呢？

他們的行為往往是一直關心對方、噓寒問暖，找各種機會想幫忙自己喜歡的人，例如請客吃飯、送禮物、「順路」接送等，或是當對方提出某些要求時，工具人會非常順從對方，甚至達到有求必應的程度。

這種「幫忙」行為的背後心態，是工具人想要討好、為對方犧牲奉獻，近年來網路還出現一個詞「跪舔」，就是專門在形容這種無止盡付出、生活處處以對方為重心的工具人行為。那為什麼他們要這麼做呢？真的是不求回報嗎？

Nope! 工具人做這麼多，可沒有表面看起來那樣單純。工具人的核心思想是「只要我讓對方感動，他就會對我心動」，因此這些付出、討好或跪舔，其實是想「交換」對方的感情。

「我爲你做那麼多，你應該跟我多聊幾句吧？」

「好幾次都是我幫忙，妳應該跟我約會吃個飯吧？」

「我對你這麼好，爲什麼不能成爲你的男/女朋友？」

這些是不少工具人的心裡話，也是當他們不斷付出卻被拒絕時的困惑。有些工具人百般付出，將自己大量的時間、精神或金錢都投注在對方身上，最後卻仍慘遭打槍時，還可能會出現不甘心、生氣、憤怒的情緒，覺得自己「被騙了」、「不公平」、「他怎麼可以這樣」。

很可惜，當一位工具人並無法讓對方產生好感，有可能你以爲是「付出」，她其實覺得有「壓力」。那如果對方總是接收我們的好意，甚至明示暗示讓我們持續付出呢？抱歉，這代表你已經被對方定位爲「供養者」，她索取的是你提供的資源，而不是對你這個人有好感。因此，用「工具人」策略來追求心儀對象，只是在浪費自己時間精力罷了。

第2種 | 地雷追求法

非她不可的盧浞人



什麼是盧浹人呢？

他們的行為是不斷死纏爛打、緊迫盯人、硬要對方接受他的「好意」或「幫忙」，可以說是工具人的強勢進化版。盧浹人會一直傳訊示好、嘗試邀約、從各種管道follow對方的動態，例如每天都在關注對方的IG或FB更新了沒？一有新的貼文或照片就趕緊按讚留言。或是跟周遭的共同朋友打探對方的近況，有意無意釋放「自己對她有意思」的訊息，想讓旁人幫忙湊合。更嚴重的，就是直接跟蹤對方，或是硬要送禮物、飲料點心到對方的公司或住處。

這種「死纏爛打」背後的心態，是盧浹人幻想對方是這輩子最適合他的人，絕對不容許錯過，以免抱憾終生。我將這種現象稱為「真命天女」或「真命天子」症，剛認識對方就幻想他/她是完美伴侶，迅速陷入了迷戀狀態，死命也要抓住對方。



而且，盧浹人有一種錯誤的思維：「不停示愛、不斷努力，才能展現自己的誠意，最終讓對方感動」這完全是自我中心、自以為是的想像，卻沒有顧及對方的拒絕及感受。換句話說，盧浹人的「浪漫追求」，對於別人很可能是「不舒服的騷擾」，不但無法讓對方心動，還可能造成巨大壓力，甚至牽涉到法律問題（請參考「跟蹤騷擾防制法」），不可不慎！

以上兩種反效果（卻不少人會用）的追求策略，務必要謹慎避開。任何的人際關係，都不可能是「我想要怎樣就怎樣」，在愛情互動中更是如此。尊重、同理、營造雙方都自在舒適的氣氛，是關係建立的第一步！