

（ 心理師助你終結單身 ）

二、必備！愈聊愈靠近的互動技巧



瑪那熊 / 諮商心理師

人類有著依戀 (attachment) 的本能，小時候我們通常以主要照顧者 (例如父親或母親) 為依戀對象，長大後則會逐漸轉移至伴侶身上。所以，多數人們自然而然會找尋合適對象交往，期待有個能相互陪伴、滿足生理及心理需求的伴侶。然而在愛情這條路上，並非每個人都如此順遂，想要「脫單」不能光靠緣分，還要有抓住緣分的能力，以免月老想幫也無從幫起。

在上一篇文章中，我們談了首先要避免的兩種地雷追求方式。接下來，我會簡述在這個時代脫單需要的三種武器。

第1種

脫單武器

心態



心理學告訴我們，認知與信念會影響我們的行為、情緒，如果觀念錯誤不但事倍功半還可能反效果。就如上篇文章所說的兩種地雷追求法，也都是因為錯誤的觀念所引起。

很多單身者有個傳統心態：看到喜歡的對象，就要去「追求」。然而追求隱含的意思是「希望對方給我一個機會，讓我可以跟她在一起」。當我們「有求於人」時，自然就容易出现不斷討好付出甚至跪舔的行為。而這些作法，反而會讓你在對方眼中愈來愈沒有價值及魅力，因為你很容易被看成是個「缺乏主見與框架」、「沒有界線及原則」的人。

因此，脫單的正確心態反而不去追求，而是「吸引」：將自己當成主角，把時間精力投資於自身、提升個人的魅力。接著，我們以平等的角色與心儀對象互動，讓對方在過程中產生好感、主動想要靠近。簡單來說，你的生活重心應該放在自己身上，持續成長進步才是重點，而非整天想著要幫喜歡的人做些什麼。

第2種——脫單武器

多元的生活經驗



華人文化崇尚勤勞，這讓許多人過著兩點一線的日常，只在公司與住處間移動，雖然很努力在賺錢存錢，但生活卻愈來愈單調無趣。很可惜，光靠工作及收入就能脫單，這種好康只在上個世代存在；這個年代因為科技進步、社會變化，只有穩定工作未必能順利吸引對方，你還需要經營生活，讓自己擁有更多元的休閒、興趣與經歷。

愛情心理學家 Arthur Aron 提出，人們有著「自我擴展」的傾向，並期待透過伴侶達到這個目標、接觸更多新鮮的人事物。如果你的生活過於封閉單調，自然很難勾起對方的好奇，也無法滿足他想要在關係中「自我擴展」的期待。因此，別忘了在認真工作之餘，也要善用休假時間為自己規劃生活，有動態有靜態、有戶外有室內，多去接觸、挖掘這世界有趣美好的事物吧！

當你的生活經驗增加，不只能聊的話題變多，也能讓對方想像跟你在一起是件有趣的事情。這麼好的Buff，不用嗎？

第3種——脫單武器

互動技能



無論我們有再多的優點，或是一堆很棒的生活經驗，最終都還是得透過聊天來展現。也就是透過分享，來讓對方看見我們的生活樣貌、內涵優勢；千萬別幻想雙方在極少交集的情況下，對方自己發現（畢竟他又沒有讀心術）。

在我的兩本書《一開口撩人又聊心》、《一出手脫單又脫魯》中有非常多的聊天表達方法，這邊跟大家分享一個「製造互動、避免被句點」的技巧：QSQ。

第一個Q是Question「假發問」，也就是透過一個小問題，來引起對方的好奇心，讓他對你接下來要分享的故事產生興趣。例如「你知道金閣寺嗎？」、「知道金閣寺在哪嗎？」

對方如果有聽過或甚至去過，那恭喜你們已經有第一個交集，可以輪流分享這個共通經驗。但對方的回答若是「不知道」、「沒聽過」怎麼辦？不用擔心，這個假發問並非要對方回答，就只是個賣關子罷了。所以若對方的回應是「Nope!」，你只要接續下一個步驟即可。

S指的是Share your story，將你某個生活經驗中的亮點轉化為故事，與對方分享精彩的片段吧！記住，別急著把整個過程的所有細節都一一列出來，你只要先簡單鋪陳並分享故事的亮點即可。例如我幾年前去京都自助旅行，印象最深刻的景點是「雪金閣」，而且當我一早前往該地點時，原本昏暗陰沉的天空突然放晴，天空轉為一片湛藍，甚至還有陽光露臉，讓雪金閣美得讓人幾乎摒住呼吸，感動到起了雞皮疙瘩。

將故事亮點搭配感官的描述或照片，以及分享一些內在的心情與心得，就會是一個很吸睛的分享囉！但如果對方聽完，沒有主動追問或接話怎麼辦呢？別因為怕尷尬，就急著換到其他話題，我們可以用第二個Q，也就是「真發問」來製造互動。不妨拋出一個相關的問題，邀請對方也分享他的故事吧！例如上面的故事發生地在京都，所以我們自然可以問「妳有去過京都嗎？」

聰明的你想必會問，「瑪那熊，如果對方又說了『Nope!』怎麼辦？這時該換話題了嗎？」嘿，別急別急，如果你的真發問被打槍，就將問題放大一下吧！



你可以依序將問題逐漸擴大：「或是有去過日本其他地方嗎？」、「妳有出國旅遊的經驗嗎？」、「去過台灣哪個景點覺得很推薦的呢？」注意，不一定要聊「完全一樣的經驗」，而是邀請對方分享「類似或相關的故事」即可。

如果你分享的故事，對方完全沒有類似的經歷，那你還有最後一招：請他分享「未來的規劃」：「如果疫情穩定，你最想去哪個國家？」或是「下個月的連假，你打算去哪走走呢？」

若都問到這裡，對方還是回你「Nope!」那很可能「不是不想聊，是不想跟你聊」。這下怎麼辦？很簡單，尊重對方的選擇，不需勉強更不要盧洩，還記得脫單第一個武器嗎？我們自己才是主角，與其死纏爛打，不如好好再提昇自己、去認識其他對象！

祝大家脫單順利，愛情順心！

