

追女

陷阱解密手冊

The Secret Book of Dating Traps: Decrypt the Mystery of Woman

戀愛顧問為你解密
大家以為有用

卻讓你追求失敗的
7大陷阱

7 Traps You Need To Avoid In Dating



Hi，我們是 Max & Adara

在這份「追女陷阱解密手冊」裡，你會看到7個大家都以為正確，但其實會造成你追女失敗的陷阱。我們花了3年的時間，搜集觀察台灣、歐洲、美國男性的追求行為之後，終於統整出7個大家最常踩到的追求陷阱。



戀愛其實是一個複雜的問題，追女人的過程充滿了陷阱，只要踩到就瞬間出局，想挽回都難。如果你過去在追求女人時常常遭遇失敗，這並不是你的錯，只是你缺少一個為你指點正確道路的顧問。而我們擔任戀愛顧問並成立戀愛學院的目的，正是為有需要的台灣男人提供建議和指引方向，順利脫單。

你的戀愛顧問

Max SUN

Adara CHAO

目錄

陷阱1：請女人吃飯	Page 2
陷阱2：對女人講話特別客氣	Page 6
陷阱3：盯著女人看，暗示你對她有意思	Page 9
陷阱4：太早聊色情	Page 12
陷阱5：遲遲不聊色情	Page 17
陷阱6：把女人當女朋友對待	Page 20
陷阱7：太早對女人表白	Page 25

如果你認為「跟女人吃飯，男人當然要結帳呀~」你並不孤單，這已經是大家公認的做法。很多男人都認為用餐結束時結帳，是很紳士的行為，女人喜歡這樣的男人。

但這其實是很糟的做法。跟女人用餐以後如果你主動結帳，反而會拖慢你跟女人的升溫進度，甚至讓升溫完全停住。這很奇怪對吧？為什麼請女人吃飯，女人反而不願意跟你升溫？針對這個問題，我們想了很久，並且跟多位女人談過「男人請吃飯」這個題目，最後我們整理出這些原因...

失敗原因：

1. 女人會產生疑慮
2. 女人會覺得欠了人情
3. 女人會覺得你的地位低下

失敗原因1：女人會產生疑慮

也就是說，女人會擔心男人帶有隱藏的目的。就像一個還不熟的朋友，突然約你出來吃飯，還幫你買單，你一定會覺得：「他是不是有什麼目的？是傳直銷想找下線嗎？還是之後會跟我借錢？」大家都知道天下沒有白吃的午餐，所以當我們莫名得到好處時，心裡自然會出現這些疑慮。

當女人對你產生疑慮，她的求生本能會驅使她把戒心提高，而當女人對你存有戒心，她就很難信任你，更難對你打開心房，自然的你們也就無法順利升溫。

失敗原因2：女人會覺得欠了人情

根據心理學家研究，人天生有互惠的傾向，我們在得到好處以後，會自然地想要回饋對方，就像如果收到公司同事送的生日卡片，下次這個同事生日時，我們會自然產生回送

禮物的壓力。如果女人被剛認識還不熟的男人請吃飯，她會產生一股「一定要回饋」的壓力。但由於剛認識還不熟，她還不確定你是不是是一個好人，還沒決定跟你進一步深交，這股「一定要回饋」的壓力反而會促使她跟你保持距離，因為她不想被人情債拉著走。

失敗原因3：女人會覺得你地位低下

我們常說請吃飯是工具人的養成前奏。我們已經看過無數個男人，他們每次跟女人見面都請客吃飯，受邀的女人頭兩次還會覺得不好意思，久了大部份女人都開始認為：「這個人就是愛請，那就給他請好了，沒差。」她們不但漸漸不覺得感激，還認為男人請客是應該的。當女人有這種想法，你在她眼中就是一個工具人了！沒有人會愛上工具，因為工具是拿來利用的，跟人類的地位不平等。如果你把自己的地位降格為工具，我們可以保證你跟女人成為情侶的機率會降到1%以下。

無論是讓女人產生壓力跟疑慮、讓女人對你有所戒備、讓女人覺得欠人情債或是讓女人覺得你是工具人，都會讓追求以失敗收場。

其他類似的行為還有：

- ▶ 主動接送女人上下班
- ▶ 三不五時送禮
- ▶ 即使女人沒有需要，還是主動提出幫忙
- ▶ 女人不管要求什麼或說什麼，男人都同意或說好

這些行為，也會使「跟你還不熟的女人」產生壓力和疑慮，或是降低你的地位，造成你追求的難度大增。



Max的悲慘事蹟...

在我還沒摸清楚成功戀愛的方法之前，我也常用送禮或請吃飯的方法來追求女生。以前讀高中的時候，我喜歡上一個女同學，下課休息時間常會去買零食跟她一起吃，她一開始還會對我說謝謝，後來久了，她就開始認為我理所當然要買東西給她吃。她甚至開始指定零食，像是：「那你等下去福利社買小泡芙，要巧克力口味的哦！」或是「我今天想喝麥香紅茶」。

因為我對她好的很明顯，所以她也很清楚我喜歡她，但她不但不care我的心情，還跟我說她喜歡另一個學校的學長，當著我的面做聖誕禮物要送給那個學長，甚至問我：「這種花色學長會喜歡嗎？」超悲情...我完全不被當一回事。

然後我當時也不知道該怎麼辦，只覺得沒有希望，想著：「她就不喜歡我啊，那能怎麼辦咧，雖小。」可是現在回頭看，我發現這個結果其實是我自己造成的，因為我把自己的地位降低成僕人，而不是跟她平等的男人，女生會踩到我頭上也是理所當然的...

之後我也追求過很多其他的女生，一樣也用了送禮請吃飯這些獻殷勤的做法，但是一次都沒有成功過，失敗率100%。這些女生不是跟我漸行漸遠，就是把我踩在腳底下，當作僕人使喚。後來我才發現原來請吃飯、送禮這一類對女人獻殷勤的做法，其實就是我以前一直失敗的主因！

結論：

當你跟女人剛認識還不熟的時候，如果用了獻殷勤的方式去跟她互動，女人就會對你產生戒心、覺得跟你相處有壓力或是把你視為工具人。

- ▶ 女人只要對你產生戒心，就很難對你打開心房，不對你打開心房，你們就沒辦法發展到曖昧或接吻的階段。
- ▶ 而女人跟你相處覺得有壓力的話，自然她就會想要遠離壓力來源，所以會開始疏遠你，那你們就沒辦法變熟。
- ▶ 最慘的當然是成為女人的工具人，一旦女人把你看成工具人，你就無法翻身，她也無法平等的看待你，你只有兩條路，繼續當工具人，或是離開。

你是不是覺得女人很柔弱，跟她們講話的時候不能太粗魯，當然也不該講那些跟男人才會講的垃圾話？我們看過很多男人，在跟女人相處的時候，態度跟平時完全不一樣。他們認為只要裝出一副所謂的紳士形象，女人就會愛上他們。

但是這其實誤會大了。對女人講話特別客氣其實對戀愛沒有幫助，反而會造成失敗，因為...

失敗原因1：女人無法信任這樣的男人

女人之所以無法信任這樣的男人，其實是因為女人對人際互動的感受力非常敏銳。根據人類學家研究，女性在遠古時期，主要負責的任務是在團體中照顧他人，以維持部落生活正常運作，女性為了應付這個需求，演化出了敏銳的人際感受力。所以女人對於每個人是不是感到舒服自在、關係和諧或真誠與否，能很直覺的察覺出來。

當一個男人想要假裝成跟他平時不同的形象，他的表現就會不自然，也無法自在的跟人互動；女人因為對人際互動的感受力很敏銳，所以會很直覺的發現這個男人「哪裡怪怪的」，雖然沒辦法說出明確的原因，但這種「哪裡怪怪的」感覺，會讓女人無法信任這個男人，自然的也就不想跟不信任的男人相處互動。

失敗原因：

1. 女人無法信任這樣的男人
2. 女人覺得這樣的男人難以親近

失敗原因2：女人會覺得這樣的男人難以親近

女人之所以會覺得講話特別客氣的男人很難以親近，其實也跟生物性有關。我們大腦內的鏡像神經元，會讓我們體驗到眼前人的感受，因應對方的狀態並做出反應。當我們看到電影裡的人在哭，我們也會覺悲傷，甚至熱淚盈眶，正是鏡像神經元造成的反應。所以當女人遇到了態度很客氣的人，她的鏡像神經元就會產生反應，讓她做出客氣的回應。這樣兩個人客氣來客氣去，除了很難變熟，還會讓兩個人的互動很不舒服、尷尬。

很明顯的，無論是讓女人產生無法信任的感覺，或是覺得難以親近，都會阻礙你們的感情升溫，自然也沒辦法發展到曖昧或接吻的階段。

其他類似的行為還有：

- ▶ 裝紳士
- ▶ 文謏謏的講話
- ▶ 裝成好男人形象
- ▶ 裝貼心

這些也是會造成女人無法信任你，或是覺得你難以親近的行為。



Adara的故事...

我在法國唸書的時候認識了一個台灣學長，因為他待在法國的時間比較長，所以大家常會找他問一些法國生活上的問題。他總會很認真的幫大家解決問題，像

是辦證件、找房子之類的事，大家都覺得他人很好。但是，大家在跟他相處的時候，總是有一種隔閡的感覺，我當時不知道為什麼，現在回想發現，就是因為他講話總是咬文嚼字，引經據典。

像是有一次大家一起出去玩，一個女生穿了一件洋裝，他就說：「Kathy啊！妳穿這件洋裝看起來真是十分的飄逸。」這種很像小說人物的用字，那個女生一臉尷尬，我們其他女生也全部傻眼，然後大家就心照不宣的一邊「呵呵」一邊默默飄走。

又有一次大家一起聚餐，其中一個女生綁了馬尾，他就對那個女生說：「妳這樣看起來真俏麗，女孩兒夏天就是適合俏麗的裝扮。」（他真的講「女孩兒」...）總之，每個被他注意到的女生，心裡都無限驚恐，不知道他又要說出什麼古人用字，這大概也是我們認識他以來從來沒看過他交女朋友的原因。

結論：

面對女人的時候，如果想表現出某種特定形象，而這個形象又不是平常的你，就容易讓女人覺得你「哪裡怪怪的」而產生不信任的感覺，而不想接近你。

又或者女人會因為你表現太客氣，而跟你一起客客氣氣，這樣你們之間的距離就無法拉近，永遠都熟不起來。

無論是讓女人不信任，或是太客氣熟不起來，都是導致追求失敗的因素。

盯著女人看，暗示你對她有意思

你是不是曾經在街上或夜店裡，看到某個很對味的女人，但是不知道要說什麼才能破冰，所以想：「我看著她，她應該就會注意到我，然後明白我對她有意思。」內心期待她會做些什麼回應，然後就直直的盯著那個女人看，認為這樣做她就會想要認識你？

其實很多男人都做過這種事，但是這樣做不但不會讓女人喜歡上你，反而會讓你更快出局。因為...

失敗原因1：膽大的女人會覺得莫名其妙跟火大

根據演化心理學家做的研究，人類行為可以追溯回史前時代的祖先。在當時人類還是食物鏈的一環，身在叢林裡隨時有被野生動物攻擊的危險。而緊盯住獵物就是獵食者發動攻擊前的徵兆，當獵物發現被盯住了，會立刻進入「戰鬥或逃跑」模式，以最大化生存機率。

失敗原因：

1. 膽大的女人會覺得莫名其妙跟火大
2. 膽小的女人會覺得很害怕

這個機制延續到現代仍存在於我們的基因中，所以當我們被盯著看，身體就會進入「戰鬥或逃跑」模式。當一個膽子比較大的女人被盯著看，她的戰鬥模式就會被打開，以應付獵食者的攻擊。她的直覺反應是「莫名其妙，看屁哦！」而不會是「這個男人喜歡我，好開心～」。

失敗原因2：膽小的女人會覺得很害怕

同樣因為「戰鬥或逃跑」這個生存本能，膽子小的女人遇到男人盯著她看，會自動打開逃

跑模式，她會開始覺得害怕、不安，心裡開始用各種殺人犯新聞腦補，想要逃離現場，因為她的生存本能告訴她，這個男人想要攻擊自己。

基於人類演化的結果，當我們發現有人盯著自己看，大腦就會送出危險訊號。當女人被男人盯著看時，直覺反應是當下有危險，而不會聯想到這個男人其實是在示愛。所以，盯著女人看只會讓她們不爽或害怕，而不會產生心動的感覺。



Max的悲慘事蹟...

好！又到了分享悲慘故事的時間！XD

在我還是大學生，在戀愛裡跌跌撞撞找出路時，某一次大學放春假去加州找朋友。飯後閒著沒事，朋友約了他在當地的兩個朋友，我們四個男人前往夜店喝酒狂歡。這家夜店是亞洲人聚集的夜店，當天晚上當然也來了很多ABC正妹，喝了一輪以後我朋友看到熟人跑去哈拉，剩我一個人站在舞池邊，這時候我發現有一個正妹自己一個人站在舞池中央，好像在等男人上去跟她搭話，而且她完全是我的菜！當時我還很菜，跟不認識的女生搭訕也很不熟練，完全不知道該說什麼才能跟她破冰，所以我就站在舞池邊盯著她看！對，沒錯，就是我們在說的絕對不要做的「盯著她看！」我盯了整整超過20秒！當然她也有因此注意到我，可是她看了我兩秒以後就立刻把眼神撇開。當時我也不懂為什麼會這樣，只覺得「Oh shit...她不喜歡我...shit...」。後來有別的男人上去搭話，她就跟著那個男人去吧台喝酒了。

現在回想起來，當時那個女生一定很害怕或覺得很莫名其妙。我那時候以為盯著女生看是吸引她注意力的好做法，但它其實會帶給女生負面的感覺，根本就是通往失敗的高速公路 ><”



Adara的驚恐經歷...

我之前就遇過一個7-11店員讓我嚇得半死...

這間7-11在我以前上班的地方附近，所以幾乎隔一兩天就會去一次。某一次我去寄東西，因為那時候沒有去7-11寄過東西，所以找不到ibon上面要按什麼，就問了其中一個店員，那個店員幫忙我順利寄出東西後，就問我說：「很常看到妳耶，是住附近嗎？」我回說在附近工作，道謝後就離開了。隔天我又到這間7-11買東西，結帳的時候，發現今天結帳好像特別久，由於中午休息時間快結束了，我拿了發票以後很快的離開了，回到辦公室才發現，發票下面有一張名片，那個店員留了他的電話給我，但我並不是單身，當然也不可能跟他聯絡；再隔一天我去這間7-11買飲料，從進門後2秒就開始覺得有人盯著我看，是那種讓我毛骨悚然的盯法，我當時開始覺得有點害怕，偷偷看飲料櫃上方的鏡子，發現那個店員從櫃台後面直直的盯著我，當下我真心覺得：「他會不會是變態殺人魔？他是不是因為我沒有跟他聯絡就懷恨在心，想要跟蹤我然後到暗巷殺掉我！」這種害怕的感覺一直包圍著我...當我看到他剛好離開櫃台，我就趕快過去讓另一個店員結帳，結一半的時候他走回櫃台，然後隔著櫃台繼續直直的盯著我，當下我真的快嚇死，低著頭假裝沒看到他，一結完帳火速逃離現場。之後如果沒有人跟我一起，我絕對不去那間7-11，連上班經過都會繞路，直到現在回想起來都會害怕...

雖然現在理智上我了解那個店員也許只是想引起我的注意力，想認識我，但這種只盯著不講話的方式...媽啊，我除了嚇到快哭想跑沒有任何別的想法...

結論：

如果想吸引女人的注意力，盯著她看絕對是最糟糕的做法，因為盯著女人看只會點燃她大腦裡的危險訊號，讓她火大或害怕，完全不會讓她對你產生好感。

你是否認為，跟女人聊色色的話題，就能加速你們的升溫過程，讓你們的關係突飛猛進？

其實我們也有在網路上聽過這種說法，像是講一些帶有性暗示的話或開黃腔能讓你跟女人快速破冰。但是在我們實際嘗試之後發現，太早聊色情，只會把你跟女人的關係搞砸。女人遇到太早聊色情的男人，通常會反應冷淡，不講話，顧左右而言他，或者直接臭臉。

怎麼樣算太早？

太早其實就是：在跟女人的關係進入曖昧期之前，聊色情就算太早。所以聊色情不是問題，問題是你跟女人的關係必須滿足這個條件：「你們已經進入曖昧期。」

什麼叫太早？

1. 什麼是曖昧期？
2. 為什麼曖昧期才能聊？太早為什麼會失敗？

什麼是曖昧期？

曖昧期是戀愛關係的第三階段（第一階段是認識，第二是升溫），你們的關係必須經過認識到升溫後，才會進入曖昧期。具體來說，當你認識了一個女人，並拿到她的聯絡方式，就



算認識了；有了聯絡方式，偶爾會聊天，偶爾也會出去，漸漸的變熟，就算是升溫階段；升溫到一個地步，你們開始很頻繁的聯絡，無話不談，也常單獨出去約會，女人幾乎不會拒絕你的邀約，並且越來越期待見到彼此，這就代表你們已經進入曖昧期。

失敗原因：還沒進入曖昧期，就聊色情的話題

其實這是一個很簡單的道理，進入曖昧期，代表女人已經有想要和你發展成情侶關係的意願，所以既然可能發展成情侶，那親密關係也是情侶關係其中的一環，自然會覺得聊成人話題是讓人臉紅心跳的情趣；但在進入曖昧期前，女人還不一定想要跟男人發展成情侶關係。所以這時候聽到男人聊色情的話題，便會認為這是性暗示。大部份的女人認為跟男人聊色情話題，等於接受男人的性暗示，一方面擔心讓男人產生錯誤的期待，另一方面好像在告訴男人，自己是個隨便的女人。

其他同樣會造成反效果的行為還有：

- ▶ 太早做肢體接觸
- ▶ 太早邀約帶有性暗示的活動（一對一露營，一對一泡溫泉...等）



Max的悲慘事蹟...

我以前還在讀高中時，天不怕地不怕，遇到感興趣的女人，就會嘗試各種瘋狂的做法。記得有一次放假回台灣，跟高中朋友聚餐時認識了一個學妹，當下互動還不錯，所以也交換了MSN（順利通過認識期，進入升溫期）。之後我跟她開始有一搭沒一搭的閒聊，有天晚上我們聊到一半，學妹說：「那我去洗澡囉，再聊~」我就異想天開的回傳說：「好呀，那我跟你一起洗~」（現在寫故事還是覺得滿身

雞皮疙瘩 XD)，結果很不幸，她收到這封訊息以後，人就消失了，不管我傳什麼東西她都不回訊，大概是把我封鎖了Orz...

我現在回頭看這段關係，發現她會消失一點也不意外。因為我們還沒進入曖昧期，我就傳性暗示的話題給她，害她被嚇跑。女人其實是很容易被嚇跑的生物，如果我們在不對的階段做了不對的動作，女人就會默默消失。



Adara的奇異旅程...

講到這一點，我有好多故事XD

故事1：

很久之前到阿姆斯特丹玩，遇到一個希臘人，因為大家都是觀光客，所以互相幫忙拍照，留了聯絡方式，打算交換旅遊照片，就各自回國了；回國後，他時不時會傳訊息跟我聊天，一開始我覺得多個外國朋友也很有趣，畢竟從來沒有認識過希臘人，滿腦想到希臘神話覺得很夢幻；這個希臘男生有次就跟我說他們一群朋友去某個小島渡假，因為不是旺季，島上海邊幾乎沒有人，他們就跑去裸泳，我回說：「哇~這麼酷，沒有人的小島聽起來浪漫耶！」他回：「對啊！妳來的話我也可以帶妳去，我們可以一起裸體躺在沙灘上。」我當時有點傻眼，想說：「是不是我誤會了什麼？說不定外國人裸體很正常？」就只回了個「呵呵」，沒想到這個男生誤以為我可能有興趣跟他發生親密行為，還問我說：「如果我去你們國家玩，可以住妳房間嗎？我們可以一起做一些浪漫的事。」當下我們雖然隔著十萬八千里，拿著手機的我還是覺得他可能會從手機裡全裸的衝出來，驚嚇半死，再也不跟他聯絡了。所以一直到現在，我還是會盡量避免跟外國男人接觸，

認為外國男人都很色...(這當然是我的個人偏見...也是陰影...)

故事2：

之前朋友邀我去一個創業聚會，我到的時候人已經滿出來了，剛好我在門口看到一個認識的人，就開始跟他閒聊起來，聊一聊另外一個男生走近，我認識的這個人就介紹說：「這是Alex，他是教把妹的哦！」當時我還沒聽過有人在教把妹這一塊，所以覺得很有趣，就開始跟他聊天。然後我們聊天聊到一半，他開始拍我的手臂，有時候講到好笑的內容，還抓著我的手不放，而且越站越近。這時候我越來越覺得噁心，打從心裡火大認為他是變態在吃我豆腐，但又覺得這麼多人不想讓他難看，就藉口說要去上廁所，沒想到他居然說：「我也要去廁所一起走。」我們一起在廁所前排隊的時候，他還很白目的繼續邊講話邊抓我，一副我們很熟的樣子，我最後只好雙手抱胸的瞪他，一句話也不講，他才慢慢看出來我不爽。回家後我大肆的跟朋友抱怨這個變態，叫其他也會參加創業聚會的女生朋友要小心這個人(現在想到還很氣)。

故事3：

五專的時候，聖誕節跟一個女生朋友一起去參加東海大學的聖誕舞會，隔天在家裡接到一通找我的電話，居然是國中的體育老師打來的，那個老師說他昨天晚上在舞會上看到我，但是人太多，就沒來叫我，還說那麼久沒見，覺得我長大很多，然後問我說：「我跟朋友下個月要去救國團的露營活動，妳要不要一起來？」說真的，我當下簡直莫名其妙，從國中畢業後再也沒見過這個老師，當初在學校的時候也不熟，所以心裡想的是：「我們超不熟的耶！誰要跟他出去過夜活動啊！太危險了吧！」理所當然的拒絕了。

從來沒有來往的人，雖然認識，但甚至沒有到升溫期，就突然約過夜的活動，女生一定嚇歪拒絕的。

結論：

在跟女人還沒有發展到曖昧期之前，太激進的行為，像是聊色情話題，約女人過夜或肢體接觸，都會導致失敗。

但色情話題或肢體接觸並不是完全不能做，有時候不做也可能招致失敗，那到底該怎麼做，請看下一章節。

你是否認為跟女人來往，有一定的規則，像是在正式交往前，不該做出任何親密的行為或講出任何帶有色情的內容？

我們輔導過很多男人，他們心裡有一套跟女人互動的規則。例如一定要很紳士，一定不能逾矩。他們認為像是親或牽手之類的行為，在沒有正式交往前，都不該做，做了就是佔女人便宜，很低級。

根據我們的經驗，親密的行為或有點色情的對話在「認識期」跟「升溫期」的確不該做，但是如果進入「曖昧期」以後，你還是對女人相敬如賓，你們最後只會以朋友收場，無法發展成情侶關係，因為...

失敗原因：

1. 女人誤會男人對她沒意思

失敗原因：女人誤會男人對她沒意思。

這其實不難理解，以生物繁衍的角度而言，男人為了最大化繁衍後代的機率，會對大量女人做出求偶的行為，藉此讓最多女人懷孕，以提高基因延續的成功率。一般而言，男人會主動且積極的表現出想要交配的慾望，而當一個男人在有機會交配的對象面前隱藏性慾，交配對象(女人)就無法理解這個行為，而認定這個男人並沒有選擇她作為交配對象。

所以當男人跟女人已經進入曖昧期，卻沒有表現出想要跟女人交配的意思，就等於男人沒有將這個女人視為對象。所以，如果女人已經對男人展現出好感，並且順利進入曖昧期，男人卻什麼都不做，反而會讓女人誤以為這個男人對自己沒意思，選擇默默離開。

其他在曖昧期不做會導致失敗的還有：

- ▶ 裝沒性慾
- ▶ 相敬如賓
- ▶ 不牽手不接吻



Adara摸不透經驗談...

我朋友之前介紹一個男生給我，人很好，相處起來感覺也不錯，聊了一陣子後，我們開始常單獨出去，沒出去的晚上也會閒聊幾句(明顯的已經進入曖昧期了)。在出去約會了十幾次以後，有天我們一起去看晚場電影，看完之後兩個人心情都還很興奮，他就說：「我知道附近有一所學校門還沒關，要不要去那邊散步？」所以我們就慢慢走過去，一路氣氛都很好，後來我們就坐在校園樓梯上聊天，當時已經接近半夜了，所以校園裡沒看到半個人；我心情有點緊張，邊跟他聊天邊想說：「他會不會要親我？如果現在親我好像氣氛很好，但我好緊張哦，如果他打算親我，是不是該跟他說先牽手就好呢？」腦子裡胡思亂想了一大堆可能性，結果，我們坐在那裡半個多小時，除了聊天，什麼都沒發生，他甚至沒有試圖靠近我，始終保持50公分的距離，所以回家路上我就想：「可能是我誤會了，也許他只是想當朋友吧...」可是後來又過了一陣子，他問我：「我有一對夫妻朋友約我一起去關島旅行，妳要不要一起？我會負擔旅費，但你不用擔心，我會睡地板或沙發。」我當時很困惑，想說：「會約一起去旅行又打算住同一個房間，應該對我有意思吧？可是又說要睡地板是怎樣？」所以忍不住開始想，他是不是沒有交女朋友的經驗，就開玩笑的問：「你該不會...沒有...那方面的經驗吧？」他只是笑笑沒說什麼。說真的，我只遇過男生過度積極進急著想趕快聊性話題，從來沒遇過我都已經開口問，他還只是笑笑什麼都不說...最後我沒有跟他去旅行，漸漸的也沒有聯絡，因為實在搞不懂這個男人希望發展成什麼關係。

結論：

男人和女人的關係，到了一定熟度後，就會進入曖昧期(頻繁聯絡、見面，無話不談，邀約女人，她也幾乎都會答應)。進入曖昧期後，如果男人沒有主動開始聊一些色情、調情的內容，或者女人都已經開了有點色情或調情的話題，男人還裝紳士不接話，或者男人沒有主動做進一步的肢體接觸，兩個人的關係就會開始倒退，變成純朋友，或漸行漸遠變成完全不來往的陌生人。

你是不是曾經在FB看到喜歡的女人留言給其他男人，就去問她跟那個男的是什麼關係？或者，女人沒有讀你的LINE訊息，就傳訊過去問她現在在幹嘛？或者，女人說跟朋友有約，就問她朋友是男人還是女人？

以上這些都是跟女人正式開始一對一交往之前，就把女人當作女朋友對待的行為。其實很多男人都會不知不覺做出這類行為，雖然看似無害，但是其實都會破壞你們的關係，因為...

失敗原因1：女人覺得被干預

你可能覺得「女人PO在FB上不就是希望別人來看嗎？我只是關心一下啊，為什麼

不能問她跟別人的關係？」或者，她都跟我說了要出去，為什麼我不能問男的女的？其實看看女人的FB是沒關係的，但如果特地去問她跟其他男人的關係，只會給女人帶來不愉快的感受。為什麼會這樣？根據心理學研究，每個人都有自己的心理界限 (Boundaries)，人的界限被侵犯時會感到焦慮和煩躁。當兩個人還沒正式開始交往之前，一般會約定成俗的認為彼此是朋友關係，因此大部份的女人將自己和男人的心理界設定在朋友的範圍。而朋友關係，本來就不會干預對方的決定跟行為。舉個例子：假如你媽說：「薪水不要亂花，有沒有好好存錢？」你會覺得媽媽管你很正常，但假如一個普通朋友跟你說：「薪水不要亂花，有沒有好好存錢？」你一定會心裡OS想：「有事嗎？關你屁事！」加白眼吧！所以當一個男人跟女人還只是朋友關係時，干預她的決定或選擇等於侵犯了她的心理界限，女人自然就會感到焦慮及煩躁。

失敗原因：

1. 女人覺得被干預
2. 女人覺得很黏

失敗原因2：女人覺得很黏

讓別人覺得很黏的意思，就是：「這個人很需要我的關注，像嬰兒一樣。」其實無論男人或女人都有可能做出黏人的行為，像是一直纏著對方要人陪，或是別人沒空還硬要聊天...等，都是典型的黏人行為。為什麼黏人不好？因為被黏的一方，會覺得喘不過氣，沒有自己的空間，甚至產生需要照顧對方的壓力。

很明顯的，如果我們跟女人互動時做了黏人的行為，她就會感受到各種心理壓力，產生不舒服的感覺，自然就很難愛上我們。像是女人慢回訊息，就跑去問她：「妳在幹嘛？」或是看到女人PO了和朋友去出玩的照片，就特地問她：「我看到你FB跟朋友一起出去，怎麼不找我一起？」這一類的行為，都會讓女人覺得這個男人好像小孩一樣，一直需要關注跟照顧，很黏很煩人。她會覺得跟這樣的男人相處非常辛苦，好像多了一個包袱在背上讓她喘不過氣，自然就不會愛上這個男人。

其他會造成女人覺得被干預/很黏的行為有：

- ▶ 拜託女人跟自己在一起
- ▶ 如果和女人有約，再三確認女人會不會來
- ▶ 女人說晚上再CALL，結果她沒CALL，就開始緊張擔心女人是不是討厭自己，然後傳訊息去問女人說：「我是不是做錯什麼事？妳生氣了嗎？」
- ▶ 不斷確認是否收到女人的訊息 / 傳訊息等一陣子女人沒回，就很緊張，再傳800封
- ▶ 質問女人跟某個男人是不是很熟
- ▶ 關注誰在女人的FB留言/女人留言給誰，並且質問女人
- ▶ 質問女人跟誰出去

► 質問女人做的決定

很明顯的，如果讓女人覺得被干預及很黏，她會覺得焦慮、煩躁、很累。這些就是殺掉愛情的兇手！



Max的悲慘事蹟...

唉...說起來很尷尬...這一章裡提到的錯誤行為，我以前全部都犯過 Orz

- 像是質問剛認識的女生：「為什麼不回我訊息！？」她回說剛才在跟朋友聚餐，我還回訊說：「那有很重要嗎！？」現在回頭看，那個女生應該覺得我很有病 XD

- 另外還有好幾次，拿到女生的手機號碼，傳了簡訊過去，五分鐘過去了女生還沒回，我就會再傳「Hi~在忙嗎~」這種看似關心她的簡訊，其實目的是希望她來跟我互動關注我。以前不懂這樣做會把關係搞砸，後來才理解到「這就是所謂很黏的行為」這樣只會讓女生想要遠離我，因為跟我互動太煩太累了。

在我意識到這些行為都會殺死愛情以後，我開始有意識地克制自己，避免做出以上的行為。像是很在意女生回訊拖很久時，我就去找男生朋友聊天，或是去看美劇，把自己的注意力放在其它事情上。我發現這樣做的效果非常好，阻止自己做出這些錯誤行為以後，幾乎每個女生都很樂意跟我聊天，邀約出去聚餐或玩樂的成功率也非常高。我最後才發現，常常讓我成功的不是「我做了什麼關鍵步驟」，而是「我避開了不該做的事」。



Adara的不好經歷...

五專的時候，每次期末考我都拖到最後一刻才開始唸書，所以為了一個晚上把2、3個月的考試內容唸完，我常跑去24小時營業的咖啡館惡補，從晚上唸到早上直接去學校考試。

專二的期末考前一天，我跑去學校附近的一間咖啡館，開始唸書前先點了義大利麵，準備餵飽自己再開始背書；那間咖啡館我去過很多次，也很常點他們的義大利麵，但那天晚上一個男店員跑來問我：「小姐，妳的義大利麵要加胡椒嗎？」我邊說好邊覺得奇怪，因為從來也沒有其他店員這樣問過我。後來這個店員時不時的就會走過來閒聊兩句，像是問我在唸書嗎？是要考試嗎？唸這麼晚不休息嗎？之類的對話，到了早上，我開始收拾東西準備去學校圖書館繼續唸的時候，那個店員又過來跟我聊天，問說：「要走啦？」我說：「對啊，學校圖書館開了，我想去學校唸免得考試遲到。」這時候他跟我要聯絡方式，說想要認識我。由於當天晚上已經跟他聊過天，加上他人也滿有親和力的，同時我也單身，我就想說：「他應該不是壞人，多認識一個朋友也沒差。」就給了他我的手機號碼，然後騎車前往學校。到了學校圖書館後，剛找到位子放下包包，一翻開書準備開始唸，電話就震動了，我一接起來，發現是咖啡館的店員打來的，我以為我掉了什麼東西，結果他問我：「妳現在在哪？」我說：「學校圖書館啊，怎麼了？」他又問：「妳怎麼去學校的？」我說：「騎車啊，你剛剛不是看著我離開嗎？」這時候我已經滿頭問號，覺得他很怪，也有點不高興...他就回：「哦...因為我剛剛早班同事進來，跟我說他看到一個跟妳背影很像的女生，被一個男人騎機車載走了。」當下，我先是覺得莫名其妙的被誣賴，這個男生明明親眼看著我離開卻不相信我，還要打電話來質問，後來再想就覺得：「我只是給了你電話，又不是答應跟你交往，你憑什麼質问我這麼多？關你什麼事？還打擾我唸書的心情！？」

」越想越氣，掛了電話就直接封鎖這個男生，那間咖啡館也沒再去過了。

說實話，到現在回想起來還是覺得自己遇到瘋子，莫名的不信任人，又管東管西，害我後來覺得會去跟別人搭訕的都是怪人...(當然這是我不好的經驗造成的偏見)

結論：

當男人在還沒跟女人正式成為一對一交往關係以前，任何干預女人的動作、質問女人的內容及黏答答的行為，都會讓女人覺得焦慮、煩躁、有壓力，而不想跟這樣的男人進一步發展，提早結束一段可能發展的關係。

你是否認為：「喜歡一個女人，就是應該告訴她我對她有意思，或者要讓她知道我想追她。」我們發現很多男人，在追求女人時會做這類「告知」的動作，我們把這個動作叫做「表白」。

很多男人認為在認識階段或是升溫初期，告知女人自己想要追求她，女人就會在心裡幫他留住位置。另外有一些男人認為，當女人知道男人要追她，會覺得受寵若驚很開心。但是根據我們的經驗，「表白」不但不是必須的步驟，在錯誤的時間點表白，還會增加失敗率，甚至扼殺愛情的火苗。因為...

失敗原因：

1. 表白殺掉了女人的好奇心

失敗原因：表白殺掉了女人的好奇心

根據俄國心理學家布魯瑪·蔡格尼提出的「蔡格尼效應」：未完成的工作和未達成的目標會盤旋在心中，唯有等到工作完成、目標達成，大腦不斷提醒的狀況才會停止。這個效應解釋了很多我們日常生活裡的行為模式。例如電視劇常使用這個手法：在每一集結束前故意不把結局交代清楚，勾起我們的好奇心，未知的結局就是「蔡格尼效應」說的工作未完成，一旦有未完成的工作，觀眾的大腦就會不斷跳出提醒，驅使我們完成工作，也就是把戲劇看完。

戀愛也是一樣的。如果在認識初期，女人已經知道你喜歡她或想追求她，就等於她提前知道了結局。結局是：「她也喜歡你的話，你們就會在一起」，如此她的好奇心蕩然無存，「蔡格尼效應」不會發揮作用，她的大腦不會跳出提醒驅使她完成任何工作，也就是不會

想要更瞭解你。常見的結果是：女人在跟你進入曖昧期之前，就覺得膩了，並且把注意力放在其他能勾起她好奇心的男人身上。

相反的，如果她不知道你是否喜歡她，或是否要追求她，她的好奇心就會被勾起來，這時「蔡格尼效應」就會發揮作用，她的大腦會不斷提醒她完成工作，驅使她繼續瞭解你。這樣會為你帶來很大的好處：女人因為想要瞭解你跟摸清楚你，所以會更願意出來赴約，更願意花時間跟你互動，如此你們順利進展到曖昧期的機率就會大增，也就更容易進展到接吻或親密關係。

太早表白只會殺掉她的好奇心，大大降低你的吸引力，摧毀愛情的火苗。

其他同樣會殺掉神秘感的行為有：

- ▶ 在女人面前裝成理想男人的樣子，使她發現你對她有意思
- ▶ 太頻繁的傳訊息打電話給她，令她發現你對她有意思
- ▶ 對喜歡的女人特別照顧，因此讓她發現你對她有意思



Max的悲慘事蹟...

現在回頭看我戀愛失敗的歷史，「表白」應該是帶給我最多次失敗的原因了。

由於以前對戀愛沒有頭緒，也還沒摸清正確的方向，所以遇到了喜歡的女生，不管熟或不熟我都會瘋狂做出「表白」的行為。記得有一次，我透過朋友介紹認識了一個正妹，因為是透過朋友介紹，她一開始就比較信任我，所以順利的交換了MSN，之後也會在線上聊天。跟她聊了幾次以後，我發現她個性純真，人也很友

善，外表又正，所以心裡默默決定「好！就是妳了！」不料這就是走偏的開始...隔天早上，我不知道哪根筋不對，傳給她說：「欸，那個，我可以追你嗎？」我當時以為這樣做，她會很心動，並且漸漸喜歡上我...誰知道她過了半小時以後只回了：「喔...看看吧？」然後接下來幾天她回我訊息的速度越來越慢，最後竟然變成已讀不回！當時我只認為「我不是她的菜，唉，做什麼都沒用」。但現在我知道，其實問題的核心是我自己一廂情願的表白，毀掉了她對我的好奇心。

其它還有超多次，我傳給女生說：「你好正喔！超有感覺！」或是很假掰的說：「能給我你的MSN嗎？以後我想約你。」後來才發現這種讓人頭皮發麻的對話，會讓女人瞬間發現我想要追求她們。也難怪那時候她們會對我興趣缺缺，因為好奇心被殺掉了，吸引力也歸零了。



Adara遇過的太早表白...

學生時期的寒假，我在一間24小時的西餐廳打工，當時我上晚班，從第一天就注意到一位大夜班的男生，默默覺得他很帥。下班前常會看到他正準備上班，大家交接的時候雖然會互打招呼，但從來沒有聊過天；開始上班的第一個週五，我負責的桌位剛好東西比較多，整理的比較久，所以我比平常晚了10分鐘下班，一進員工休息區我發現晚班的同事都已經走光了，只剩那個大夜班男生在置物櫃前面。當我正在想：「他怎麼還不進去上班？」他剛好抬頭看到我，然後遞了一張CD給我，我還來不及反應他就走了。我當時以為他準備了很多CD給每一個同事，結果回到家打開CD一看，發現裡面夾了一張小紙條寫：「這是我錄的專輯，想認識妳。」才知道原來他在玩樂團，是樂團主唱；後來我們交換了聯絡方式，他就約我假日去看他的表演。

那個假日晚上，看完他的表演，等他收拾好東西，我們就一起走路去搭車，在路上他突然對我說：「其實我很久以前就注意到妳了，妳臉好臭好有型，我希望妳可以考慮跟我交往。」然後說給我一個星期考慮。

雖然我們上班會見到面，但去看他表演是我們第一次一起出去，也是第一次聊天，他突然表白以後，我也搞不清楚自己的心情...本來每天去打工可以看到他，都覺得滿開心的，但看完他表演的第二天去打工的時候看到他，突然開始覺得有一股壓力...本來覺得他很帥，突然也不覺得了...還發現他的背影有點駝背，髮際線有點高，好像夢幻的眼鏡不見了，只剩下不吸引我的他...最後我硬著頭皮拒絕了他。之後每天見到面都很尷尬，還好打工只有一個月，打工結束後就再也沒有跟他見過面了。

我那時候一直以為自己有病，本來感興趣的男生主動來表白還不喜歡，但現在才了解，因為我們一點都不熟，其實還應該繼續互相培養好感，點燃曖昧的火花，但由於他太早表白，我不了解他的個性及相處起來的感覺，加上失去了好奇心，很自然的就會傾向拒絕...

結論：

「表白」容易失敗，就是因為太早讓女人知道你想追她或喜歡她。「表白」會扼殺好奇心和吸引力，讓女人再也不需要將心思放在表白過的男人身上，是導致追求失敗的禁忌行為。

孫偉家 Max Sun

追女人是可以學習的技能，而且任何人都可以學習。

從青春開始，到大學畢業前，我追女人都覺得很無力。大學時我讀資工系，由於班上的女生少得可憐，造成我幾乎沒有跟女生互動的機會，偶爾有朋友介紹女生給我，我也不知道該如何追求，只能在心裡偷偷期望眼前這個女生會喜歡上我。



我曾經有很多奇怪的想法，像是如果沒有六塊腹肌，或是沒有百萬名車，女生就不會喜歡上我。所以我把時間拿去健身，身材變好後，竟然還是沒有女人主動喜歡上我。我因此變得很沒自信、很偏激，認為男人除了有身材，還必須要有錢，才会有女朋友。

直到某一天，我覺得這樣下去不行，我必須克服這個問題。我上網搜尋如何追女人，本來沒有抱太多的期望，因為過去也讀過一些網路文章，都沒有什麼效果。找了以後我發現，原來美國有很多老師在教約會跟戀愛，我當時像發現新大陸一樣興奮，因為我發現原來「追女人是可以學習的技能」，而且任何人都可以學習並得到成功！

從那一刻起，我踏上了長達三年的學習和成長旅程。過程中我研讀了無數的書和美國老師的課，每看到一個新的概念，我就出去嘗試，跟女人互動。我不斷練習，目標是成為一個戀愛高手。三年後我看到了自己的成長，過去認為不可能的「認識陌生女人」和「吸引女人讓她對我告白」都已經不是問題了。我很高興，覺得人生充滿希望，發現只要肯下苦功，任何事都能達成。

這時候我開始觀察周圍的男性朋友，發現他們在追求女人時也跟我當初一樣，常常無法順

利吸引喜歡的對象。所以我開始輔導周圍的朋友，接受輔導後，朋友們也都走出舒適圈，順利認識很多對象。這個協助人的過程帶給我很多快樂，所以我決定把我所知道的知識和經驗分享出來，讓更多人得到成長，同時活出豐富的人生。

趙怡茵 Adara CHAO

戀愛可以學習，只要用心練習，每個人都能獲得幸福。

我一直都相信戀愛可以讓人更快樂、幸福，雖然自己一路跌跌撞撞，但我總相信一定有一把鑰匙，可以打開幸福的謎題；小時候我以為能順利戀愛的人是天生的，他們因為天生有魅力而佔盡優勢。所以我開始努力學習打扮，一陣子後開始聽到很多人誇我好看，但幸福卻不像我想的伴隨著稱讚一起出現...我一樣受挫，一樣困惑...我漸漸發現，所有我們看見的其他人的幸福，背後都有他們的努力和用心，原來，幸福是不斷練習的成果。



從幼稚園起就有很多人喜歡對我說秘密，尤其是感情方面的事，加上我對這些特別有興趣，所以順理成章的扮演著朋友們軍師的角色，訓練出我觀察敏銳、能在簡單的對談中找到問題根源，並提供適當建議的顧問體質。

觀察身邊的朋友後發現，大家普遍都有很多對異性的「誤解」，這些不了解造成隔閡；創辦戀愛學院，我希望先為男性朋友們解密「女人在想什麼」，一步步養成戀愛體質，讓每個好男人都找到適合自己的女孩，得到幸福的生活。



2019最新脫單聖經

