

心理師練愛課 建立正向的親密關係

瑪那熊心理師 x 臺中市政府



瑪那熊是誰呢？



諮商心
理師

愛情心理
關係經營
互動技巧



行動
講師

聯發科
外交部
各縣市政府



約會
教練

婚戀平台
交友APP
Anti-PUA

溝通表達

瑪那熊（陳家維）——著



一開口 撩人又聊心

被異性喜歡，被同性肯定，
不冷場、不辭窮、不尷尬、不被句點的人際互動課

撩人要聊心！心理師教你提升好感與互動技巧的自在聊天術
在人際關係中如魚得水，友情提升，感情加溫，逆轉人生

心理學大師阿德勒曾說：「所有的問題都是人際關係的問題。」
聊天力並非天生，要靠後天學習，你所欠缺的，其實只是一個機會！
本書為你實境模擬避免NG聊天，建立話題資料庫，提升語言與非語言表達力，
營造好感度，維繫穩定關係，學會愛情攻防，從此不再輕易被句點！

諮商心理師 許皓宜、科普心理作家&愛情心理學家 海苔熊、
康泰納仕聯合集團副總經理 李全興

HAPPY
168

一開口撩人又聊心

被異性喜歡，被同性肯定，不冷場、不辭窮、不尷尬、不被句點的人際互動課

瑪那熊（陳家維）著

如何

網聊互動

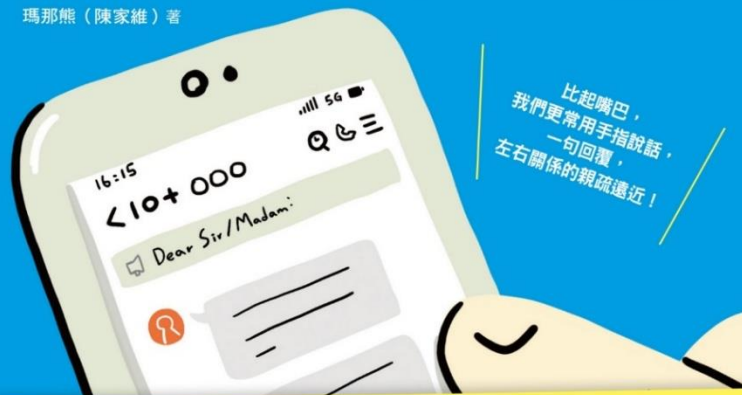
◆ 從職場溝通到日常互動，網聊時代的好感對話術 ◆

用指尖 聊出好關係

瑪那熊（陳家維）著

用指尖聊出好關係

◆ 從職場溝通到日常互動，網聊時代的好感對話術 ◆



被已讀不回？該怎麼回？對方是什麼意思？

讀懂網聊世代的情緒密碼

如何跟有好感的對象網聊？怎樣才能用網聊製造好感？

- ★ 台灣 TOP 20 人氣心理師，累積破千場演講、逾 3,000 人次諮商經驗
- ★ 心理學 × 實戰經驗 × 大量範例，兼具理論與實用的聊天密技
- ★ 聯發科、台灣美光、Acer、17Live、外交部、司法院、各級學校……合作講師

有感推薦 王介安 GAS 口語魅力培訓 創辦人 | 胡展皓 諮商心理師
海苔熊 諮商心理師 | 張忘形 溝通表達培訓師



瑪那熊（陳家維）著

采實文化



今日內容



互動
地雷

詳細破解
避免踩雷



辨識
陷阱

危險關係
增進覺察



化解
衝突

感情經營
維繫熱度

人類需要愛情嗎？

愛情對人類的好處？



利益交换



演化繁衍

擇偶的演化偏向， 會隨著性別平等的程度而變化

Association for Psychological Science (2012, September 5).
Gender Equality Influences How People Choose Their Partners

台灣的性別平權狀況？

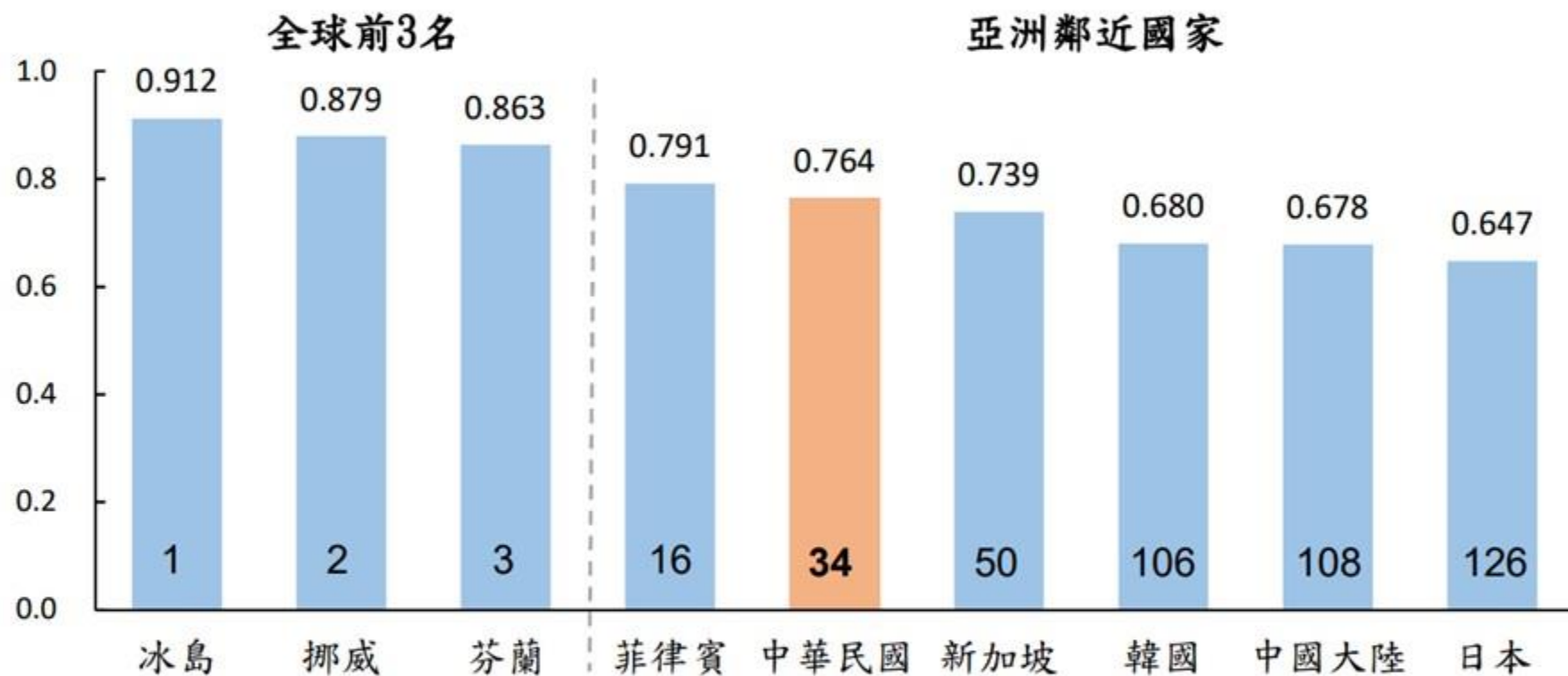
我國2023年GGI及次指數			
指數	編算結果		變數
		較2022年	
性別落差指數 (GGI)	0.764	0.013	
經濟參與和機會	0.722	-0.010	勞動力參與率、薪資、工作所得、民意代表、主管及經理人員、專技人員
教育程度	0.998	0.001	識字率、初等教育總淨在學率、中等及高等教育粗在學率
健康與生存	0.969	0.000	健康平均餘命、出生嬰兒數
政治參與	0.366	0.059	國會議員、部會首長級、總統任職年數

資料來源：行政院性別平等會

台灣、新加坡、韓國、中國、日本

我們排名第幾呢？

2023年主要國家GGI與排名



資料來源：行政院性別平等會

依戀理論 Attachment Theory

不只生理 & 性，還有心理需求



兩個人的陪伴，
兩顆心的連結



不分性傾向



有益身心



愛情（似乎）是個好東西

但兩種追法，通常反效果

第一種NG追法

愛到卡慘死工具人

瑪那熊是好人呢



好人卡

工具人特質



行為特徵：被動順從、主動討好
犧牲奉獻、對方優先

情緒樣貌：上下起伏
焦慮、緊張、自卑

核心信念：
「讓對方感動，就會對我心動」
「為對方付出，好感值就會 + 1」

動力火車
Power
Station

我很好 騙

Love Me True



工具人盲點



影響：忽略自己該做的事情
(工作、生活、人際、家人)

風險：投資可能血本無歸
被拒絕後不甘心、憤怒

第二種NG追法

非你不可盧洵人

盧浚人特質



行為特徵：死纏爛打、絕不放手

情緒樣貌：迷戀

過度腦補 + 害怕失去
真命天女 & 真命天子症

核心信念：

「不放手，直到對方喜歡我」

「不放棄，才能展現我專情」



許瑋甯

邱澤

今年最揪心的台式新浪漫愛情電影

男人戀愛時

Man in Love

頭一次見到你
我就呷意你了

導演 殷振豪 | 監製 程偉豪

3/26-3/28 感動口碑場
4/1(四) 全台上映

盧浚人盲點



影響：造成對方壓力、不舒服

風險：性平事件、跟騷法



跟騷行為 主要定義



反覆持續

違反意願

心生畏怖，足以影響
日常或社會活動

檢方指出，經查證，魏男對女書記官有好感，2022年間起，透過各種理由贈送物品給女方，或藉故接近攀談，但行為已讓女方感到困擾，過程中女方也明確拒絕其追求，然魏以為堅持就能打動人心；去年6月間起至今年1月22日，魏似乎是想向女方解釋清楚，反覆、持續於上班前至差勤機刷卡處等人，或在署內巧遇時尾隨、透過通訊軟體傳送訊息等，女方因此心生畏懼，甚至影響日常生活及社會活動。

判決指出，身高近170公分的白男，前年10月初某日，在被害女子於北市中正區住家附近的路上和她擦肩而過，被她深深吸引，有意追求，立即追上前向她表示「妳好漂亮」，並她索取通訊軟體IG帳號，但被她拒絕。

白男不死心，疑似對被害女子展開跟蹤、尾隨、盯梢等行動，同年10月31日晚上11時30分，白男見被害人和2位女性友人在公館一處餐廳吃宵夜，竟進入店內向她詢問「可否給我加LINE...」，又遭被害人嚴詞拒絕。白男見碰釘子，立即轉身離開該餐廳，而在外觀察、徘徊一陣子後才離去。

同年11月2日晚上10時，白男守候在被害人住處附近，果然又見到被害人，立即上前詢問「能不能加.....」，她未等白男說完，立刻拒絕。

隔天下午4時20分，被害人返家時，老遠就看見白男在她的住處樓下徘徊等待她，她感到害怕，立即轉身快跑報警提告。

獨家》女師心儀同校男老師送早餐還緊貼涉跟騷 警開告誡書



跟騷法施行4個多月，高雄傳有男老師受害，女師送早餐還出現他家門警開告誡書。（示意圖）

2022/10/17 09:45

〔記者黃良傑／高雄報導〕跟騷法施行至今，高市警局統計共受理94件跟騷案件，罕見一件女師跟騷男師，未婚女老師心儀同校未婚男師，除大膽在公務群組示好，常有意無意徘徊、逗留男師辦公室窗邊，凝視她的白馬王子，還主動送愛心早點，即使成師生話題，也不以為意，男師卻不勝其擾，只好求助警方啟動跟騷法，警方開出告誡書給這位女師。

建立關係第一步

與對方聊得來

好關係

好感

好印象

互動



+



觀察

阻礙互動的 兩個常見思維

「不熟怎麼聊？」

「不聊怎麼熟？」

「我天生個性內向，
注定就是很難聊起來」

建立親密關係

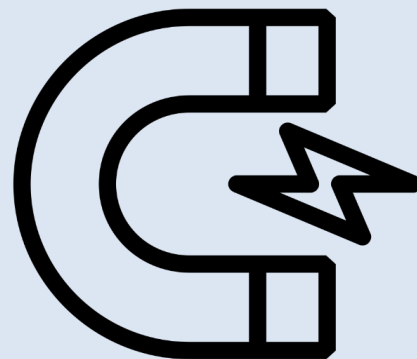
需要正確策略



追求

討好

跪舔



吸引

自己同樣是主角
讓對方想靠近你

你的優勢是什麼？



別人回饋



自我感覺

外在：健康、身體、穿著

內在：專長、個性、特質

其他：工作、家世、歷練

Next :

對方跟我的關係如何呢？

主動分享，他的事情
你分享時，他會追問
你詢問時，他會回答
單獨約會，氣氛熱絡
自我揭露，隱私話題

會
贏
喔



主動分享，他的事情
你分享時，他會追問
你詢問時，他會回答
單獨約會，氣氛熱絡
自我揭露，隱私話題



做自己不是輕鬆躺平

而是做個更好的自己

更好的自己，帶來更好的關係

但不是每段愛情都很美好

認識到新對象



發現是爛桃花



危險情人

長得都很凶神惡煞？



危險情人

都是怪咖邊緣人？

狠心殺女友

SET NEWS

三立新聞網
SETN.COM



嫌犯張彥文

- ▶ 74年次
- ▶ 高中：建國中學
- ▶ 大學：台大土木系
- ▶ 外號：台大宅王
- ▶ 現任：會計師事務所稽核員

危險情人

都是男生？

她潑汽油嗆「炸掉全家」…活活燒死女伴3歲女兒 最終判關20年定讞

2025-11-06 11:28 聯合報／記者林孟潔／台北即時報導

+ 恐嚇



電子工廠作業員鄧如惠與游姓女友鬧分手，她懷疑游女移情別戀，潑汽油縱火，害游女全身90%二至三度燒燙傷、游女的3歲幼女被燒死，最高法院依恐嚇危害安全、成年人故意對兒童犯殺人罪判鄧女拘役59日、20年徒刑定讞。

任何性別、性傾向
都可能遇到**危險情人**

危險情人可能

有哪些特質或行為？

- 總是擔心對方會跑掉、背叛他
- 與人可以熟很快，但交情不深
- 想法只有兩種，不是黑就是白
- 情緒起伏過大，易因小事暴怒
- 故意做出危險行為，飆車酗酒
- 喜歡主導發號施令，要求順從

危險情人常見PUA伎倆



言語貶低

你的背景/穿著/朋友不怎樣

你這個人真的不怎樣

你這個人實在很糟糕



言語貶低



操縱控制

行蹤、行程

興趣、穿著

朋友、家人

製造人際孤立



言語貶低



操縱控制

情緒勒索





自貶賣慘

自傷自殺

威脅順從



言語貶低



操縱控制

情緒勒索



肢體暴力



為何離不開恐怖情人？

- 恐怖情人讓你離不開的方法：
「千錯萬錯不是他的錯」
- 「都是因為你，我才...」
- 「我這麼做，是因為妳先...」
- 「我是為了你，所以才...」



他又動手了！
這次一定要分手

甩鍋洗腦

他說的有些道理
我自己也有責任

一哭二鬧

他好像真心悔改
再相信一次吧

短暫蜜月

果然他不是壞人
現在對我很好

又双叒發



NEXT : 如何安全脱身？



絕對不要單獨前往
請親友陪同，或在附近等候

前額葉

杏仁核

圖片來源：康健雜誌

劫持大腦的**警報器**



請選公共場所
不要去沒人的地方談



避免強烈指責、激怒對方
表達出你的遺憾與捨不得



持續糾纏，尋求協助



成功逃離先休息
別急著找下一段

NEXT : 交往/結婚，然後呢？





有良好關係時的我



孤單一人時的我

理想中：相互扶持神隊友

現實裡：吵個不停變_____

伴侶為何 吵架？



已讀不回



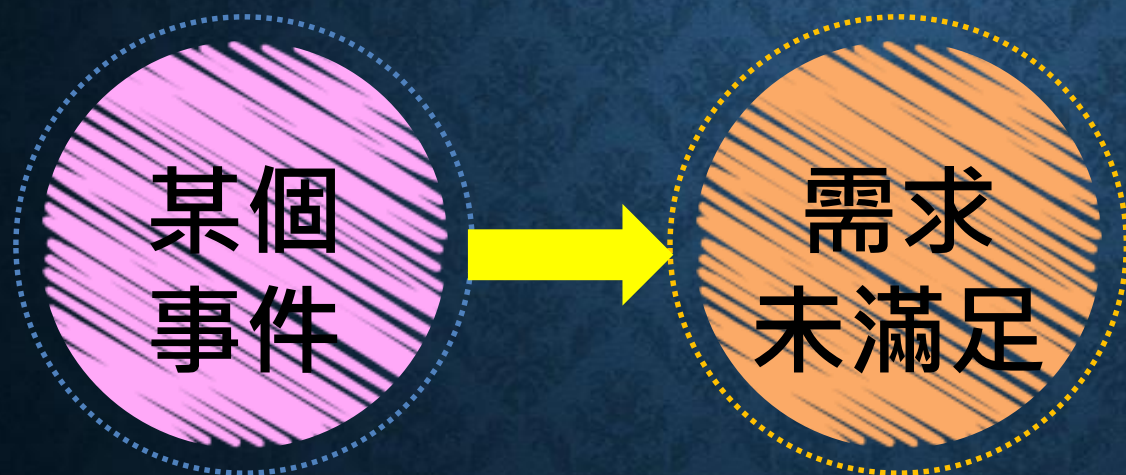
工作太忙

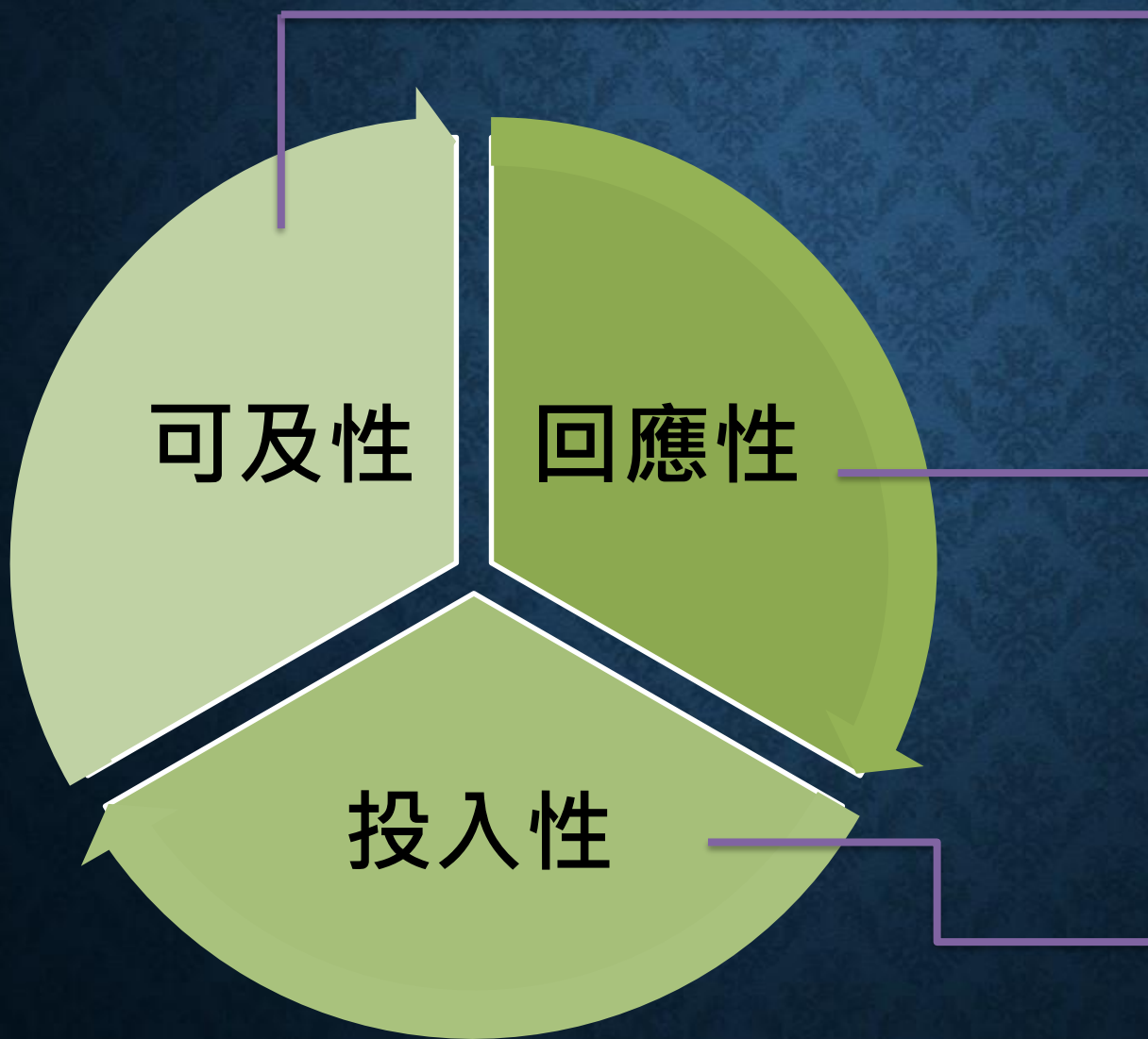


瞄了一眼



伴侶吵架。心理歷程





Accessibility

我能靠近、
瞭解你嗎？

Responsiveness

你會回應
我的訊號嗎？

Engagement

你會珍惜、
投入關係嗎？

伴侶吵架。心理歷程



兩種角色 兩種反應

抓人鬼 vs. 躲藏者



找出你在關係中的角色

第一部分

1. 我不習慣向伴侶透露內心的感覺
2. 對方靠近我時，我其實覺得不太自在
3. 氣氛不對時，我習慣先躲開，或當沒事
4. 我在對方面前，其實有很多保留
5. 吵架時，我通常比較理性、講道理

第一部分

- 6. 我不喜歡吵架，寧可讓時間沖淡一切
- 7. 我不跟對方談太多私事，寧可自己處理
- 8. 容易覺得對方在怪我，即使他說沒有
- 9. 我通常不向伴侶尋求安慰、建議或協助
- 10. 我很需要自己的空間，而非黏在一起

第二部分

1. 我很希望伴侶一直把注意力放我身上
2. 若對方已讀不回，我會忍不住一直傳
3. 不喜歡吵架拖到隔天，要趕快講清楚
4. 我常忍不住想看對方手機（LINE或IG）
5. 我容易擔心這段婚姻，某天就結束了

第二部分

6. 伴侶常覺得的小事（遲到、已讀不回）
但我會很在意，甚至吵起來。

7. 對方無法如我所願在身旁時，我會煩躁

8. 我常覺得對方跟我不夠親近

9. 當對方沒有注意或關心我，我會不高興

10. 我期待能常聽到伴侶，對我說甜言蜜語

第一部份較高分：躲藏者

第二部分較高分：抓人鬼

未接來電

22:08

未接來電

22:33

怎麼都不接電話？

22:38

已讀
22:40

跟同事吃飯剛到家

同事？是不是上次跟你合照那個？

22:40

未接來電

22:40

已讀
22:42

不是

真的嗎

22:42

真的嗎

22:42

已讀
22:42

嗯

那你跟誰吃飯？

22:43

為什麼不說清楚？根本心裡有鬼吧

22:44

已讀
22:44

很累了明天再說

已讀
22:44

妳先冷靜好嗎？

那你說啊到底跟誰吃飯？

22:45

已讀
22:45

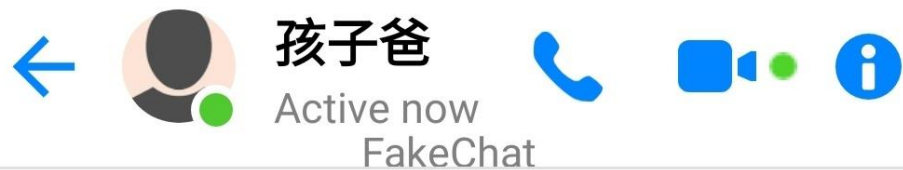
就同單位的同事啊都男生

真的嗎？

22:46

為什麼不說話？

22:47



下班幫我買一瓶鮮奶

今天要加班沒空

怎麼又要加班？

你上次不是說要跟老闆反應嗎？

嗯

你到幾點？

不確定

路上能幫我買嗎？明天早餐要喝的

自己處理吧我工作很忙

但我要顧小寶沒辦法出門啊

嗯

你現在是怎樣？

幹嘛不講話？



Aa



抓人鬼



容易開槍



打破砂鍋



咄咄逼人

躲藏者



沈默是金



理性冷靜



明天再說

消耗感情的惡性循環



如何跳脫？



放慢腳步

喊個暫停，約定時間

如何跳脫？



放慢腳步



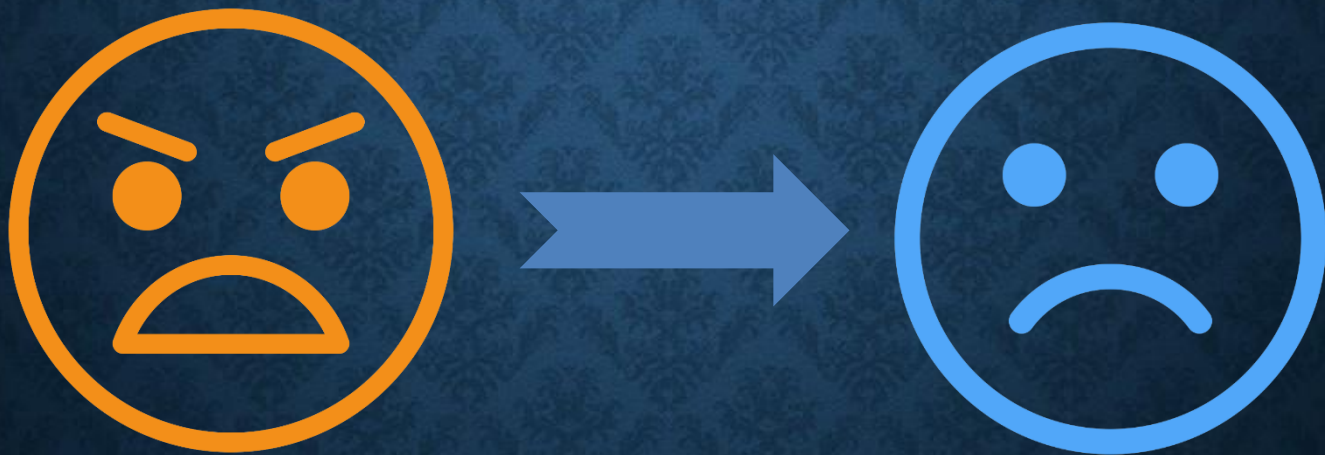
同理對方

抓人鬼 表層情緒



「你會不會離開我？」

抓人鬼 深層情緒



躲藏者 表層情緒



「我們會不會吵到要分開？」

躲藏者 深層情緒



如何跳脫？



放慢腳步



同理對方



表達自己

練習表達 自己句子

當我看到 / 聽到你_____時，
我覺得_____,
但其實也覺得_____。○
因為_____。○

表達感受

當我看到 你不耐煩回話 時，
我覺得 不太高興，
但其實也覺得 有點難過，
因為 我很懷念我們以前能好好說話

練習：

回想最近的吵架事件

經營關係



除了親密，也需激情

驚喜感 & 新鮮感

“

一起參與**新鮮刺激的活動**，
能提升情侶的關係滿意度、
親密感與激情。

紐約州立石溪大學的心理學教授 Arthur Aron









練習：規劃一場約會吧

關係經營 兩大策略



相依心靈

營造安全感



獨立個體

個人魅力

個人魅力



界線：
有彈性的原則與底線

對方要求週末一起出遊

但你這週趕報告很累，週末想休息

表達界線

我知道你希望 _____ ,
我猜是因為你 _____ 。
但因為我 _____ 。
所以我可以做的是 _____ 。

討論折衷方案

表達界線

我知道你希望 週末一起出去玩，
我猜是因為 前陣子下雨都在家。
但因為我 身體真的需要休息，
所以我可以的是 週六找間餐廳吃飯

個人魅力



界線：
有彈性的原則與底線

生活：
有自己的人際、興趣、活動





除了增加聊天話題

還能創造新鮮感





做自己不是輕鬆躺平

而是做個更好的自己

更好的自己，帶來更好的關係

QA時間：歡迎發問

互動技巧

瑪那熊（陳家維）——著



一開口 撩人又聊心

被異性喜歡，被同性肯定，
不冷場、不辭窮、不尷尬、不被句點的人際互動課

撩人要聊心！心理師教你提升好感與互動技巧的自在聊天術
在人際關係中如魚得水，友情提升，感情加溫，逆轉人生

心理學大師阿德勒曾說：「所有的問題都是人際關係的問題。」
聊天力並非天生，要靠後天學習，你所欠缺的，其實只是一個機會！
本書為你實境模擬避免NG聊天，建立話題資料庫，提升語言與非語言表達力，
營造好感度，維繫穩定關係，學會愛情攻防，從此不再輕易被句點！

諮商心理師 許皓宜、科普心理作家&愛情心理學家 海苔熊、
康泰納仕聯合集團副總經理 李全興

HARVARD

168

一開口撩人又聊心

被異性喜歡，被同性肯定，不冷場、不辭窮、不尷尬、不被句點的人際互動課

瑪那熊（陳家維）著

如何

關係經營

揮別戀愛焦慮的
25堂感情成長課

在一起，
不是要你
假裝幸福



瑪那熊 | 陳家維

著

這一次，我們不談糟糕的戀愛。
我們會更有魅力、更懂陪伴、更能化解衝突，成為最棒的隊友與自己……
但是，要怎麼做才好呢？

在一起，不是要你假裝幸福
揮別戀愛焦慮的25堂感情成長課

瑪那熊
—陳家維—

著

如何