

第三版

來 戀愛 大作戰

森美 作品





——森美作品——

來戀愛大戰

來！戀愛大作戰！

作 者：森美

責 任 編 輯：霍詠詩 蔡藹華

封面及美術設計：Legofat@unioncommunication.com.hk

封 面 攝 影：SWKit@core-hk.com

排 版：Rita Young

文 字 整 理：梁綺明

化 妝 師：Mini Pink

出 版：日閱堂出版社

發 行：明報出版社有限公司

香港柴灣嘉業街 18 號

明報工業中心 A 座 15 樓

電 話：2595 3215

傳 真：2898 2646

網 址：<http://books.mingpao.com/>

電 子 郵 箱：mpp@mingpao.com

版 次：二〇一一年七月初版

二〇一一年八月第二版

二〇一二年六月第三版

I S B N：978-988-8082-58-2

承 印：美雅印刷製本有限公司

© 版權所有・翻印必究

序	3
---	---

追求 1.0

1.0.1 不要想，只管做	6
1.0.2 和心儀對象約會時的話題	10
1.0.3 如何在三十分鐘內令他或她對你一見鍾情	14
1.0.4 如何在三十分鐘內將心儀對象K.O.	20
1.0.5 運用聲線吸引異性	26
1.0.6 用啍鳴嘴吸引異性	31
1.0.7 如何提高身價扮矜貴	36
1.0.8 掩蓋年齡秘密	42
1.0.9 如何成為派對馭人高手	45
1.1.0 表白的方法	51
1.1.1 表白失敗下台階	58

目錄

約會 2.0

2.0.1 「全」心靠嚇	61
2.0.2 製造浪漫	67
2.0.3 百戰百勝的約會大法	74
2.0.4 約會戰衣	79
2.0.5 約會的秘密之以味取人	84
2.0.6 狐狸小姐無得頂	90
2.0.7 沒穿Prada的美女	93
2.0.8 閃避氣體狙擊	96
2.0.9 見家長策略	99

送禮 3.0

3.0.1 送禮技巧	103
3.0.2 選禮物升呢秘訣	108

相處 4.0

4.0.1 拍拖要拍得明白	113
4.0.2 拍拖要溝通	117
4.0.3 拍拖快樂的重要	122
4.0.4 走出小男人困局	128
4.0.5 如何解決拍拖時間不夠	133
4.0.6 唇槍舌劍有技巧	137
4.0.7 吵架的守則	141
4.0.8 教你如何測謊	145
4.0.9 外遇有迹可尋	150
4.1.0 叫錯名字不必面青	155
4.1.1 如何放心望女仔	157
4.1.2 向男人說不!	163
4.1.3 教你如何煲靚湯	166

分手 5.0

5.0.1 分手很簡單	169
5.0.2 分手的形式	175
5.0.3 失戀階段逐格看	181
5.0.4 走出失戀的陰霾	185
5.0.5 分手過渡期必殺技	190
5.0.6 對待舊情人的方法	195

來 戀愛 大作戰

——森美作品——

序

沒有不努力就能成功的事，沒有不苦心經營就能結果的愛情。我們就是從來沒有認真理性去學習跟異性的相處方法，結果愛情生活永不如意，處處碰壁。我是過來人，所以我知道失敗並不好受。你可能不太相信，但我自小的確是一個怕羞、內向，不懂跟女性打交道的宅男，是一個遇到自己喜歡的人就會手腳發抖、不知所措，口水直流得如發情的狗公。每逢這個時候，大腦完全停止運作，沒有理性策略，打荒唐的仗，討人厭的討好，不對的對白，向暗戀的人放傷人暗箭……錯夠了，當奮力作戰了。

我把我看過有關愛情心理學的資料和經驗，寫成了這本書，給你一個基本方向，增強自信心。沒有搞笑，沒有魔法，就是踏踏實的跟你分享，我愛情的好方法。

來，作戰開始了，好好練功，就由我的《來！戀愛大作戰！》開始。

森美

序 3

追求 1.0

1.0.1 不要想，只管做	6
1.0.2 和心儀對象約會時的話題	10
1.0.3 如何在三十分鐘內令他或她對你一見鍾情	14
1.0.4 如何在三十分鐘內將心儀對象K.O.	20
1.0.5 運用聲線吸引異性	26
1.0.6 用啾啾嘴吸引異性	31
1.0.7 如何提高身價扮矜貴	36
1.0.8 掩蓋年齡秘密	42
1.0.9 如何成為派對馭人高手	45
1.1.0 表白的方法	51
1.1.1 表白失敗下台階	58

約會 2.0

2.0.1 「全」心靠嚇	61
2.0.2 製造浪漫	67
2.0.3 百戰百勝的約會大法	74
2.0.4 約會戰衣	79
2.0.5 約會的秘密之以味取人	84
2.0.6 狐狸小姐無得頂	90
2.0.7 沒穿Prada的美女	93
2.0.8 閃避氣體狙擊	96
2.0.9 見家長策略	99

送禮 3.0

3.0.1 送禮技巧	103
3.0.2 選禮物升呢秘訣	108

相處 4.0

4.0.1 拍拖要拍得明白	113
4.0.2 拍拖要溝通	117
4.0.3 拍拖快樂的重要	122
4.0.4 走出小男人困局	128
4.0.5 如何解決拍拖時間不夠	133
4.0.6 唇槍舌劍有技巧	137
4.0.7 吵架的守則	141
4.0.8 教你如何測謊	145
4.0.9 外遇有迹可尋	150
4.1.0 叫錯名字不必面青	155
4.1.1 如何放心望女仔	157
4.1.2 向男人說不!	163
4.1.3 教你如何煲靚湯	166

分手 5.0

5.0.1 分手很簡單	169
5.0.2 分手的形式	175
5.0.3 失戀階段逐格看	181
5.0.4 走出失戀的陰霾	185
5.0.5 分手過渡期必殺技	190
5.0.6 對待舊情人的方法	195

追求 1.0

不要想，只管做

平日很會決策的人，面對愛情時，也會失去理智，浪費時間猶豫該不該追求、該不該表白、該不該分手……在做與不做之間把持不定，下不了決策。現在我會列出三個論點，告訴你「不要想，只管做」的好處。

追求1.0.1

不要浪費時間

在愛情上考慮做與不做是很不智的，權衡得失、翻來覆去地衡量對自己最有利的選擇後才作決定的話，根本是在浪費時間！正如你不會在考試前用一個月去問自己究竟考不考，因為考試是繼續升學的唯一途徑，要升班就要考試，就是這麼簡單，時間應該花在思考如何把試考好之上才對！

同樣道理放在愛情上，如果你想得到幸福，想和對方有將來，你要考慮的絕不是表不表白、追不追求；你唯一要考慮的，是如何表白，如何追求！當你發現自己正考慮

追不追求一個人——當你有這樣的疑問，其實答案已經好明顯：一個勾不起你欲望的人，你不會考慮追求的問題，正如一段愛情沒有亮起紅燈的話，你不會考慮分手的問題。你看似有選擇，其實非然，所以不要再浪費時間去決定做還是不做，你應該用所有時間去決定如何做得更好！

做，永遠比不做有利！

如果剛才的論點不能說服你，我還可引用一位名人的說話，那就是九十年代初，在我還未成為愛情專家的之前，於電視節目《今夜不設防》裏學到的——蔡瀾先生的人生哲學：「如果你想追求一個異性，就要去追！追了，有一半機會得到；不追，就一定得不到。」所以不要想，應立即行動！

1.0.1 追求

有些人會反駁，說他們跟心儀對象正以朋友身分交往中，若然表白失敗，可能會把對方嚇跑，連朋友都做不成；不表白，則至少還可以做朋友。但如果你明白蔡瀾的哲學：「表白有一半機會得到；不表白就一定得不到。」以贏面計，是五十對〇，那當然是表白好！

然而有很多人仍然不明白，認為表白只有一半機會，若失敗就連朋友都做不成，於是就捨不得表白，翻來覆去，痛苦掙扎，這真是最愚蠢的想法！單單想要朋友的話，我們身邊多的是，多一個不多，少一個不少，既然喜歡一個人，當然希望不單只是做朋友，如若當不成情人，單做朋友又有何意義！

只要我將蔡瀾的理論再進深一層推進，你就會明白那些猶豫不決的人犯了數學上哪種謬誤：表白，對方有一半機會接受，一半機會不接受。不接受的話，不代表一定做不成朋友，而是一半機會繼續做朋友，一半機會做不成朋友，即是說只有百分之二十五機會做不成朋友，而得到夢中情人的機會率卻是百分之五十！即使是次級結果，即對方只想保持朋友關係，可能性亦只有百分之二十五，所以總括來說，百分之七十五的機會率都是正面的。以七十五對二十五的贏面來看，絕對是表白有利得多！既然這樣，為何不做？如果你有表白的對象，不要多想，立即就行動！

別讓自己後悔

追求1.0.1

如果以上兩點還未能說服你立即行動——雖然你如此頑固兼愚笨，但本着鋤強扶弱的俠義之心，我姑且再為你加點勇氣。著名大學Cornell University中的一位學者湯·喬露芬(Thomas Gilovich)，研究了「後悔心理」超過十年，他經常要求受訪者回想一生當中最後悔的事是什麼，得出的結果是百分之七十五的人都後悔沒有做某件事，例如沒用功讀書、沒把握工作機會、沒好好陪伴情人和家人等；只有百分之二十五是因為做了某件事而後悔，例如後悔結了婚、後悔選錯了職業等。

他的研究證明，人一生中最容易令自己後悔的事，很多時候都是一些想做但沒有做的事，而非做了某件事。原因很簡單，有些事情在未做之前，你已經知道了最壞

後果，例如你知道考試前一天不用功讀書而去踢足球的話，最好的結果是你既得到踢足球的快樂，同時考獲好成績；至於最壞的結果，是在它未發生以前，你已經預計到的——你只得到踢足球的快樂但考試不及格。因為這個負面的結果是你所能預計得到的，你知道在過程中你一定會得到某程度的正面得益（否則你不會去做）。在這種情況下，即使你做了之後感到後悔，後悔的程度也是有限的。

但如果那件事情是從來未發生過的話，情況就有點不同了，因為你無法估計不同的選擇會帶來什麼結果。例如當你要決定是否跟一個情聖在一起時，你可以預料到最壞的情況是對方會拋棄你；但同時你一定會幻想自己可以改變對方，令他成為專一的人，永遠只對你好，並把將來想像成無止境的幸福，在這種情況下，你的想像力就會影響了你後悔的程度，而後悔的想像空間永遠是最大的。

1.0.1 追求

在你選擇做與不做的時候，一、不要浪費時間，二、記着你有百分之七十五是會得到正面結果的，三、為免將來後悔，現在就去做啦！

追求 1.0

和心儀對象約會時的話題

追求1.0.2

和心儀對象約會，要令對方在開首幾分鐘內就對你有好感，絕非易事，但卻非常重要！三分鐘內可以談論很多話題，但若你給別人的感覺不對勁，所謂「話不投機半句多」，隨時令對方以後都不想再跟你見面，更莫說要俘虜對方的心了！所以在第一次約會開首就在對方心中留下好印象，是非常重要的。

以創意話題作第一擊

根據「愛丁堡國際科學展」當中兩位心理學家，占姆斯·荷朗 (James Houran) 及凱諾琳·瓦特 (Caroline Watt) 所做的實驗，證明有創意的話題能令人留下良好、深刻的印象。兩位心理學家邀請了五十對男女，將他們隨意配對，要求他們對話三分鐘，之後請他們記下對方令自己印象深刻的話題，評估對方是否有吸引力；然後重新配對，重複這個實驗，找出最能令人留下深刻印象的說話。

結果發現，大部分人都只會問很普通的問題，例如你有什麼嗜好、你從事什麼行業等等。少數能夠突圍、令男士們留下深刻印象的話題是：「如果你參加《超級巨聲》，你會選唱哪位歌手的歌？」而女士們最有印象的話題則是：「假如你是一塊薄餅，你認為你會是什麼味道呢？」證明若你能發揮創意，打開有趣的話匣子，就能迅速打破隔膜，令對方感受到你的魅力！



佢做什麼，你又做什麼！

除此之外，另一個令對方在不知不覺間對你產生好感的方法，就是依樣畫葫蘆，即是當你和對方傾談時，不動聲色地模仿對方的表情和言行舉止。心理學家認為，模仿會令對方以為你和他或她有相同的想法和感覺，有助雙方溝通。但當然你不能模仿得太明顯，若被對方發現，可能會有反效果。例如當對方在談話時向後靠，你也可以同樣向後靠；或對方拿起杯喝水，你也可以拿起杯喝水，只要動作自然流暢，就會令對方感到你們是合得來的。你甚至可以模仿對方握手或說再見的動作，若對方說再見時只揮動手掌而手臂不動，你就可以以相同的方式說再見。這些模擬小動作會令對方在潛意識中，對你產生一種莫名的親切感，令追求事半功倍！

追求1.0.2

