

# 阿宅教室的

三葉◎著  
博偉晨◎譯

破解把妹障礙的  
六大關卡

# 戀愛 攻略



這次一定行！從完美邂逅到告白成功，第一次談戀愛就上路！

不是你長得不够帥，也不是女生都是麻煩精、很難追，  
而是你從來沒有搞懂女生，或者根本完全搞錯重點！  
關掉電腦走出家門，戀愛學分順利闖關，其實比線上遊戲容易！

# 戀愛攻略



← 阿宅教室的

三葉◎著

博偉晨◎譯

破解把妹障礙的  
六大關卡

國家圖書館出版品預行編目資料

阿宅教室的戀愛攻略：破解把妹障礙的六大關卡 / 三葉 著；  
博偉晨 譯。-- 初版 -- 臺北市：如何，2012.10  
112 面；14.8×20.8公分 -- (Happy body ; 118)  
譯自：30歳の保健体育：恋のはじまり編  
ISBN 978-986-136-336-3 (平裝)

1. 戀愛 2. 男性 3. 兩性關係

544.37

101016629

The Eurasian Publishing Group  
**圓神出版事業機構**  
用心 負責 創新 專業 服務 讀者

**如何出版社**  
Solutions Publishing

<http://www.booklife.com.tw>

[inquiries@mail.eurasian.com.tw](mailto:inquiries@mail.eurasian.com.tw)

Happy Body 118

## 阿宅教室的戀愛攻略——破解把妹障礙的六大關卡

作者 / 三葉

譯者 / 博偉晨

發行人 / 簡志忠

出版者 / 如何出版社有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 19423086 如何出版社有限公司

總編輯 / 陳秋月

主編 / 林振宏

責任編輯 / 尉遲佩文

美術編輯 / 王琪

行銷企畫 / 吳幸芳 · 簡琳

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 林振宏 · 尉遲佩文

排版 / 杜易蓉

經銷商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥鑫印刷廠

2012年10月 初版

Health and Physical Education for over Thirty—Beginning of Love

Copyright© ICHIJINSHA INC. 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by ICHIJINSHA INC.

Chinese (in complex character) translation rights arranged with ICHIJINSHA INC.

c/o Honno Kizuna, Inc., through Future View Technology Ltd.

Traditional Chinese translation copyright © 2012 by Solutions Publishing.

(an imprint of The Eurasian Publishing Group)

定價 230 元

ISBN 978-986-136-336-3

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

# 戀愛攻略



← 阿宅教室的

三葉◎著

博偉晨◎譯

破解把妹障礙的  
六大關卡

# 前言

## 與其當等愛睡美男，不如勇敢追愛！

「再怎麼努力也是白費功夫。」

許多因為交不到女友而自怨自艾的阿宅，總是這麼說。

但真正的關鍵在於，把所有能做的都做過一遍。如果有不惜一切代價的心理準備，一定能交到女友。

如果一開始就覺得白費功夫，而放棄一切的努力與行動，那根本算不上是真心想交女友。

雖然戀愛確實有條件論，但不代表有條件，女友就會從天上掉下來。就算想買公仔、電玩，也得自己動手賺錢才能買。同樣地在這個時代裡，要靠自己多努力，才能交到女友。

很遺憾，除了極少部分的特殊人士之外，女友都必須自己主動找來。無論現在有沒有喜歡的人，都要持續付諸行動，才能交到女友。在努力的過程中必定會碰到許多困難、受到許多傷害、感到挫折與恥辱。

但無論什麼樣的人，只要付諸行動，努力不懈，有志者事竟成。懂得戀人，並能為所愛的人犧牲自我，一定能交到女友。

本書將依序介紹戀愛注意事項，包括對戀愛的觀點、具體的「努力」方向，以及接觸異性的方法。

讓我們走進戀愛的大門，迎向閃閃發亮的兩人世界吧！

第一關 如何看待女人？

1st chapter :  
Attitude toward the woman

- 009 1-01 女人也是人
- 010 1-02 別再以貌取人
- 011 專欄 沒自信的男人
- 012 1-03 沒行動就沒機會
- 013 專欄 錯誤的行動力
- 014 1-04 別將自己的價值觀套在對方身上
- 015 專欄 男人就該愛浪漫？
- 016 1-05 真命天女
- 017 1-06 有捨才有得
- 018 1-07 想認識女生，先多認識男生
- 018 專欄 朋友介紹的朋友
- 019 1-08 別以為所有女人都是女友候選人
- 020 1-09 別小看女性朋友們

第二關 主動出擊，掌握良緣

2nd chapter :  
Catch an encounter

- 025 2-01 緣分不會從天而降
- 025 專欄 想想自己為何無法接觸女性
- 026 2-02 如何主動掌握緣分？
- 027 專欄 世間情侶都在哪裡相遇？
- 028 2-03 上課進修
- 029 專欄 上課進修也是為了自己好
- 030 2-04 商店
- 031 專欄 店員有機會成為戀人嗎？
- 032 2-05 同事
- 033 專欄 辦公室戀情的風險
- 034 2-06 網聚
- 035 專欄 為了找伴而參加的人
- 036 2-07 聯誼
- 037 專欄 阿宅不配參加聯誼？

第三關 提升自我形象

3rd chapter :  
Polish the impression

- 043 3-01 提升形象必須打理外表
- 044 3-02 前進美髮沙龍
- 045 專欄 美髮沙龍與「時髦理髮店」
- 046 3-03 如何挑選女性喜歡的服裝？
- 048 3-04 鍛鍊身體
- 048 專欄 體型與愛情
- 049 3-05 認識、朋友、交往候選人的分別
- 050 3-06 女人會看男人哪些地方？
- 051 專欄 過於親切的態度
- 052 3-07 與女性交談的訣竅
- 053 專欄 失敗的話題
- 054 3-08 如何稱讚女人？
- 056 3-09 落差營造好形象
- 056 專欄 酷酷沒人愛？

- 061 4-01 如何問聯絡方式？
- 062 專欄 女性對於交換聯絡方式的看法
- 063 4-02 如何寫簡訊？
- 065 4-03 打造共享的時光
- 066 專欄 辦公室戀情從午餐約會開始
- 067 4-04 判斷有無機會
- 068 專欄 若對方有男友
- 069 4-05 成為商量對象是交往捷徑
- 070 專欄 愛情問題不可碰

- 075 5-01 約會初體驗
- 075 專欄 女性對約會的看法
- 076 5-02 挑選地點
- 077 專欄 約人之前請先想好地點
- 078 5-03 如何邀約？
- 079 專欄 被拒絕該如何應對？
- 080 5-04 約會中的禮儀與體貼
- 081 專欄 誰買單？
- 082 5-05 約會後的聯繫
- 084 5-06 約會服裝
- 084 專欄 女人的戰袍

- 089 6-01 告白的意義
- 090 6-02 等多久才能告白？
- 090 專欄 女人等著被告白？！
- 091 6-03 告白的方法
- 092 6-04 告白時的情境
- 092 專欄 別用網路告白
- 093 6-05 告白的時機
- 094 6-06 告白的用詞
- 095 專欄 女性愛聽的告白內容
- 096 6-07 告白的態度
- 096 專欄 五花八門的告白
- 097 6-08 被拒絕的時候
- 098 專欄 朋友以上戀人未滿
- 099 6-09 戀人地位的特色與問題
- 100 專欄 理想與現實
- 101 6-10 開始交往之後的聯絡、約會頻率
- 102 專欄 千萬別讓女友感到落寞
- 103 6-11 如果吵架
- 104 專欄 吵架只要道歉就了事？
- 105 6-12 偷吃
- 106 專欄 只要有偷吃嫌疑就大大傷害關係
  
- 111 後記 交女友後才能體會的幸福

# 如何看待女人？

## 第二關

阿宅教室的戀愛攻略

health and physical education for over thirty  
beginning of love

1st chapter :

Attitude toward the woman





某天

我是戀愛女神  
啾比特！



無藥可救的我，  
看到了天使……

特地來教你愛的  
ABC了！

現

身

就在我的面前

快接受我的  
存在



呢……我要說說現在的情況！

「抬頭往天上一看，  
天使就掉下來了！」

連……連我自己都不知道自己  
在說什麼，我根本搞不清楚發  
生了什麼事啊……

但是有一點我可以肯定……



把人生交給  
我吧！

應該是叫我交女友  
的意思……

大大的  
放心吧！



既然我出馬，你  
就等著揮別寂寞  
的29年人生囉！

真是多管閒事。

轉身

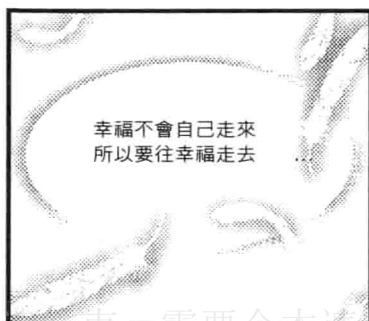
是故意不交的！

挺！

我可不是交不  
到女朋友……







## 女人也是人

有人說不知道該怎麼向女人攀談、不知道該如何對話，請問這些人，是否真的把女人當人看呢？

戀愛入門的最大前提，就是深知「女人也是人」。

男人之所以把女人看成外星生物，通常是有不好的經驗，例如不了解女人心而吵架，或是被女人耍著玩。

但是，因女人而造成的痛苦經驗，是否只能套用在女人身上？即使是男子漢之間，也不可能完全了解彼此，而且心情不好跟誰都能大吵一架。你所碰過的女性並非一切。請先放下「女人沒一個好東西」的成見吧。

但話又說回來，女性在情緒與對話上的能力確實比男性豐富，因此男人隨口一句話，可能就打壞彼此關係。一群大男人之間的鬼扯或許不痛不癢，但對女人說同樣的話就會破壞關係，所以男人總是認為女人麻煩多多。

不過這是男性的粗心所致，責任不該推給女性。如果你平時對男性朋友就懂得用詞遣字、禮貌慎重，面對女性也不會有任何問題。比方說學校裡的貼心男孩不僅受男同學歡迎，連女生也很喜歡。

首先請記得，男女都一樣是人，貼心、細心、不分性別，這是談戀愛的必備條件。當你明白了與女性交談的門檻，才能在男人之間暢所欲言，無需顧忌。

如果不明白與女性交談的門檻，請先學著不分性別，一視同仁的貼心。即使是一群男人，不懂得為他人著想，遲早會傷害朋友。若你覺得自己被女人玩弄，或許你也已經玩弄過自己的男性朋友。

首先，請把女人當人看。能為男女雙方設想，不僅是戀愛的捷徑，更是潤滑人際關係的重要因素。

## 別再以貌取人

有人看到濃妝豔抹、花枝招展的女人，就覺得一定合不來，但這麼想，立刻就失去了寶貴的機會。

有不少女性的外表與個性落差甚大，實際交談之後可能發現相當合得來，甚至有出人意表的興趣。因為女性會隱瞞宅興趣，或是不方便曝光的興趣，甚至改變外觀，來迎合、融入身邊的環境。

男性也有所謂的隱性宅，會隱藏宅興趣，融入社會之中，但女性的狀況更為明顯。

如果只是看到對方花枝招展，就覺得「個性一定跟我不合！」就失去了一個機會。因為對方可能跟你志趣相投，或是個性一拍即合。

請別再以貌取人，隨時準備了解女性的內涵。只要有這想法，挑選對象的範圍就會大幅放寬，戀愛成功的機會也會遽增。

另一種以貌取人的情況，就是女方太美、太過理想，像個無法接近的女神。這種情況也別急著不戰而退。

因為大多男人看到這種條件超好的女人就直接放棄，競爭對手反而少。就算對方身邊仰慕者眾，也大多是看上女生的外表，所以這種女人通常會看男人的內涵。一開始請別因為外表而放棄，仔細觀察對方的內涵，機會自然到來。

外貌問題當然也會發生在男人身上。比方說「我一點都不帥，沒機會交女朋友了」請立刻拋開這種想法。

許多女性出了社會之後，戀愛經驗增加，不像學生時代只看外表，而會明白對方的個性有多麼重要。這些女性重視內在多過外在，男人們根本沒必要對自己的長相感到自卑。

其實放眼望去，跟你同年齡的朋友之中，一定有美女野獸配。請記得個性比長相重要。一個人散發的氣息、言行及生活態度，這些內涵才是關鍵。

當然拚命打扮修飾，只重外貌不重自我內涵，也算是一種自我磨練。拚命把自己變好看，也是為他人設想的表現之一。畢竟社會人士的愛情往往以結婚為目標，無論什麼樣的自我成長，都是有自知之明的表現。



## Column

health and physical education for over thirty  
beginning of love

### 沒自信的男人

根據問卷調查結果，女人最不想來往的男人之一就是「沒自信的男人」。

女人大多認為沒自信的男人不可靠，而且跟一個負面思考的人相處，自己也會變得負面。

假設男人有個缺點，而且無論做什麼都在意那個缺點，看在旁人眼中非常的沒有擔當。別只是在意缺點而缺乏自信，請找出自己的優點，靠優點來增加自信。

而且自信滿滿的人，不僅會改變女人對你的印象，本身也會對女性更積極，增加接觸女性的機會，於是增加戀愛的機會。自信是個大重點，請先消滅缺乏自信所造成的消極態度。

重申一次，有自信而積極，是男女往來過程中非常重要的元素，千萬注意。

話雖如此，過度自信甚至傲慢，反而會扣分。請切記無論多麼有自信，都別忘了對方地位與自己相同。請千萬不要睥睨女方，或是吹噓誇大。

至少要先建立自信，並在不自傲的程度下積極行動，這種恰到好處的平衡感將是必備要素。

## 沒行動就沒機會

戀愛不能沉默。甚至可以說，行動就是愛情的一切。

這裡說的行動，並非只有對女性展開攻勢。比方說增加與女性相遇機會的行動、拓展交友關係的行動、社交活動，都包含在行動之中。

確實有人什麼也沒做，接受了女方告白就直接交往，但這是少數中的少數。守株待兔不知道何時才能等到緣分，而且送上門的兔子也不一定是你的菜。



請切記，一定要自己先展開行動，才能增加女性接近你的機會。

### 對話

任何緣分都從對話開始。只要看到朋友，千萬別怕羞，務必鼓起勇氣向朋友打個招呼。打招呼與道謝能決定一個人的第一印象，請銘記在心。

### 主動展開攻勢

如果不主動對喜歡的女性採取行動，基本上是不可能譜出戀曲的。優柔寡斷、裹足不前的態度，會讓女性覺得你沒出息，連約會都不敢約。愛情的關鍵就是快速判斷、快速行動。被動思維只會阻擋你的愛情路。

## 出門

簡單來說，出門是與他人相遇的最快捷徑。即使在網路上當了大大，不能用在現實生活中便毫無意義。到了談戀愛的階段，無論多麼心不甘情不願，都得出門約會。若不喜歡外出，請先養成外出的習慣。

## 拓展交友圈

沒有男性朋友的人，就交不到女友。當一個人孤獨久了，溝通能力就會大幅下降。人際溝通對戀愛來說極為重要，因此請培養友誼，維護溝通能力。

社會上最常見的情侶邂逅，通常是經由朋友介紹。沒有朋友的人，就沒機會參加聯誼，或是與女性出遊。所以只要拓展交友圈，即使沒有直接認識女性，也會大幅提升認識女性的機會。同性友人多了，也能多聽些真實的情侶故事，討論愛情問題，或是取得意中人的資訊。

## Column

health and physical education for over thirty  
beginning of love

### 錯誤的行動力

雖然行動對戀愛來說很重要，但絕對禁止錯誤的行動力。很多人會失敗，是因為平時對同性朋友並不執著，但與女性談起戀愛就死纏爛打。比方說巴著對方要聯絡方式，或是為了拉近距離而抄截對方的去路，這種跟蹤狂行為就是錯誤行動力的典範。

要發揮愛情行動力，又不想犯錯，請隨時保持冷靜，思考採取行動會得到何種結果。簡單來說，戀愛中的人很容易迷失自我，不小心就衝過頭，造成女方困擾。行動很重要，但請務必客觀審視行動。

尤其在戀愛過程中，你的行動力可能會讓同性朋友厭惡，甚至一回神已經被朋友當成噁心爛咖。而且同樣的行為，在不同的天時地利之下，對方看法也大不相同。請多多鍛鍊眼光，努力成為能夠了解局勢的人。



## 別將自己的價值觀套在對方身上

任何人都有心目中理想的戀人與愛情。但實際上的戀愛，當然不可能完全符合理想。愛情中必定有某些妥協，必須彼此讓步。

這點當然也適用於女人。男人覺得女人跟理想有落差，女人當然也會覺得男人不及理想。

即使是女友，也是另一個人。兩人生長環境不同，妳覺得正常，我覺得詭異，彼此總有些無法理解的習慣。要和另一個人如家人般親暱，請先拋棄你心中的「理所當然」。無論對方有什麼樣的價值觀，努力包容、理解、接近，才能邁向愛情。

如果不小心將自己的價值觀套在女友身上，透露自以為是的理想女友與現實女友落差甚大，兩人會開始互挑毛病，最後吵架。

其實情侶分手的最大原因，就是價值觀不同。如果希望對方理解你的價值觀與理想，請先理解對方的價值觀與理想。

以下是容易發生價值觀偏差的幾個點。

### 金錢觀

出社會之後的交往與學生時代不同，考慮到結婚，金錢觀會有很大的落差。尤其是男性在興趣上的花費看來特別浪費，經常大買特買的人請小心。

### 約會喜好

每個人理想中的約會內容都不同。約會的走向大致分為室內派與戶外派。室內派認為難得約會別出門，在家看DVD打電動就好；戶外派則喜歡逛街、踏青，上遊樂園。

若男女交往之前沒有機會到彼此的房間玩，幾乎每次約會都走戶外派，那麼女方會以為交往後的約會也將是如此。為了不讓交往後的約會成為地雷，請在交往之前了解彼此的約會喜好，較為保險。