

瑪那熊教你如何一開口撩人又聊心

學生大代誌

【記者陳子涵淡水校園報導】心靈療癒社12月13日晚上6時30分在B712，舉辦「一開口撩人又聊心～約會教練助你獲得好關係」講座，邀請諮商心理師瑪那熊主講，以生動有趣的解說方式，教導學生避開地雷、打造話題資料庫、強化自己的表達能力，逾50人參與。

瑪那熊以自身經驗為例，從衛生習慣、飲食作息的調整做起，強迫自己改變，提升自我形象。接著，他提問「人際需要愛情嗎？」並舉出人們在感情中可能會踩到的地雷，其中核心思想「讓他感動，就會心動」導出工具人在感情中的心態和盲點，在課業、生活、人際、家人中打轉，往往忽略了自己該做的事。工具人不會要求對方在物質上的回報，比較希望得到感情上的回應，各種死纏爛打、緊迫盯人的行為，都只是為了讓對方體會出自己「專情」的標籤，被拒絕後甚至會產生不甘心與憤怒的情緒，進而影響日常或社會活動。

隨後，瑪那熊提出許多建立良好關係的撇步，第一步是學會規劃時間，循序漸進地用多元角度去經營生活。其次，追求時強化「吸引力」是關鍵，從話題類型來展現自己的日常與經歷，找到自身的優勢與強項，將自己當成主角，才能讓對方想要靠近你，透過自我揭露，拉近彼此之間的距離。再者，眼神、表情、手勢，以及姿勢，都是提升自信心的四個表達力。最後，瑪那熊強調：「做自己，不是躺平耍廢，而是做更好的自己。」

資傳三葉子欣表示，他有閱讀過瑪那熊撰寫的書籍，所以很開心來聆聽他的演講，學習如何在感情中更有自信去面對事物，也希望學校未來能舉辦更多類似的演講。



今日內容

關鍵
心態

關係推進
兩大地雷

聊天
話題

打造個人
話題庫

強化
表達

互動約會
升溫感情



淡江時報社