



從已讀到脫魯

戀愛中的吸引力法則



哲學雞蛋
。

不知我們
學家 - 榮
所以我希

海苔熊

- 政大心理系
- 台大心理所
- 彰師大輔導與諮商所
- Meet The One 心理學開發總監
- 依取顧問有限公司專任講師
- 蛹之生心理諮商所顧問
- 失落戀花園知識總監
- 女人迷、泛科學



各大演講/節目邀約



海苔熊的Podcast節目



1. SoundOn 原創節目《海苔熊心理話》主持人
2. SoundOn 原創節目《就愛講幹話》主持人
3. Anchor 《為你讀詩》主持人
4. Firstory 《海苔熊為你點歌》主持人

海苔熊的心理話

海苔熊 & SoundOn 製作團隊

STORIES FOR KIDS · 2019至2021 ★★★★★ 5.0, 649份評分

你需要誰來守護

白羊座

金牛座

雙子座

獅子座

天秤座

天蠍座

巨蟹座

射手座

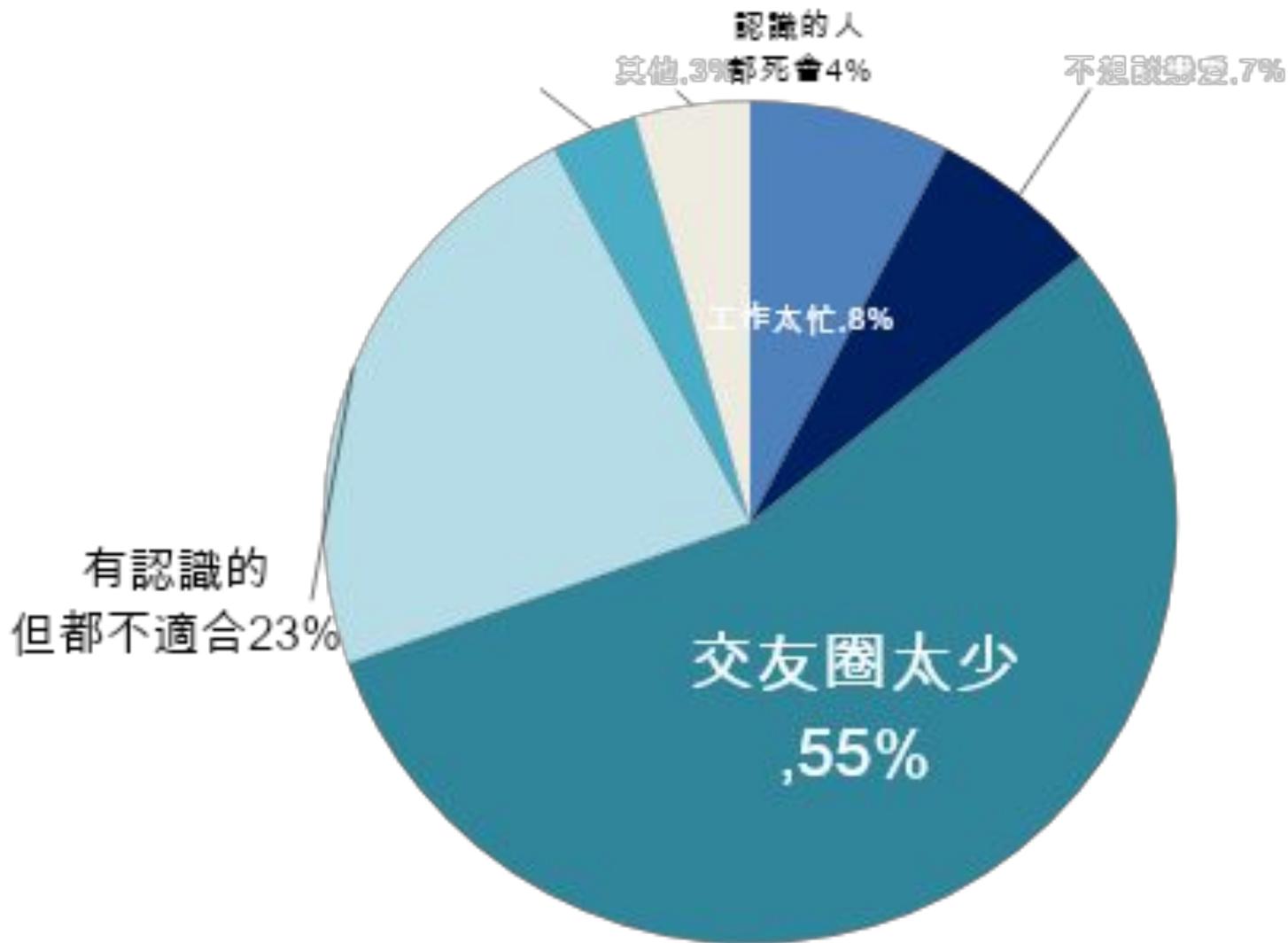
摩羯座

水瓶座

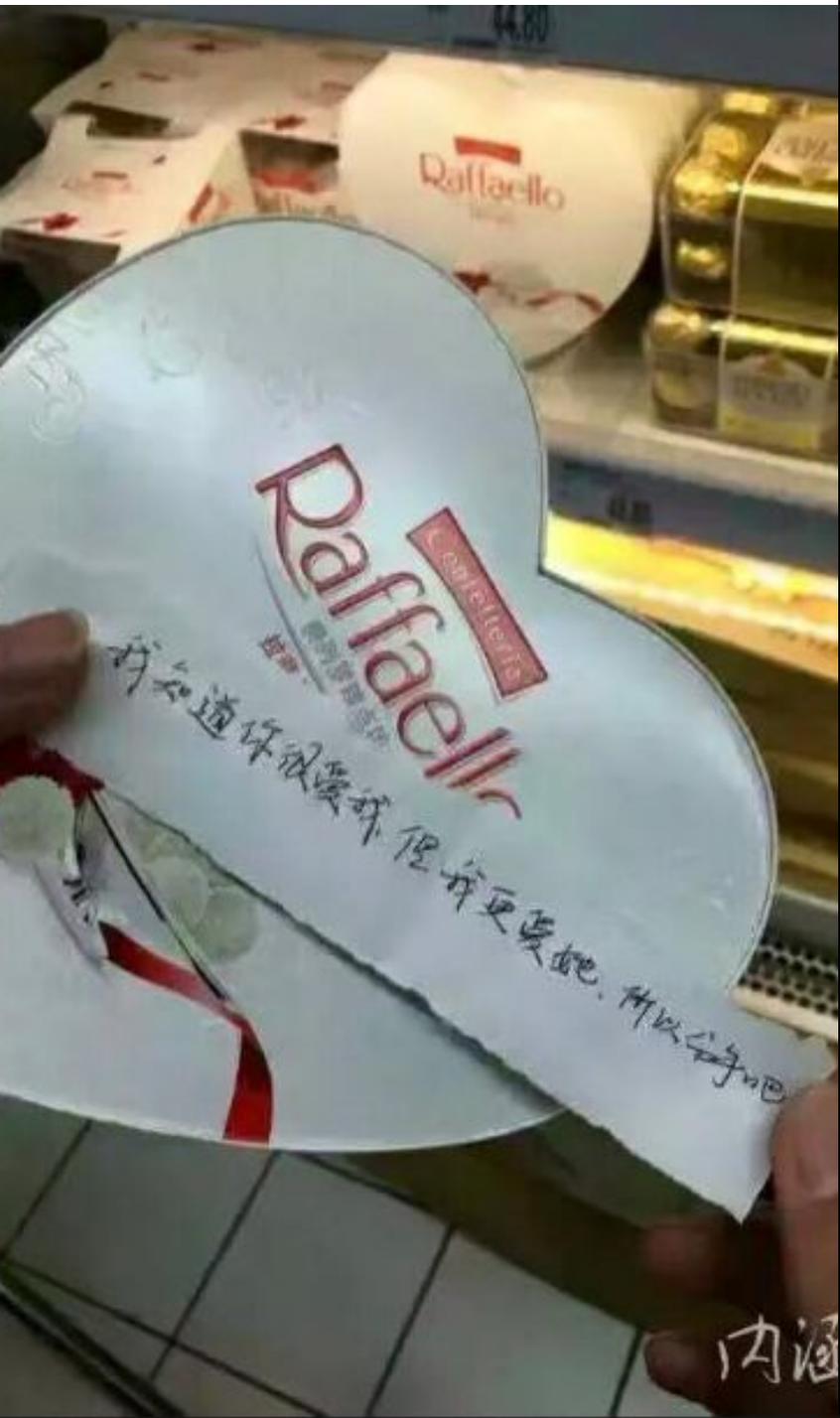
雙魚座

處女座

無法脫單的主要原因？









荷蘭
單身餐廳



日本
單身餐廳

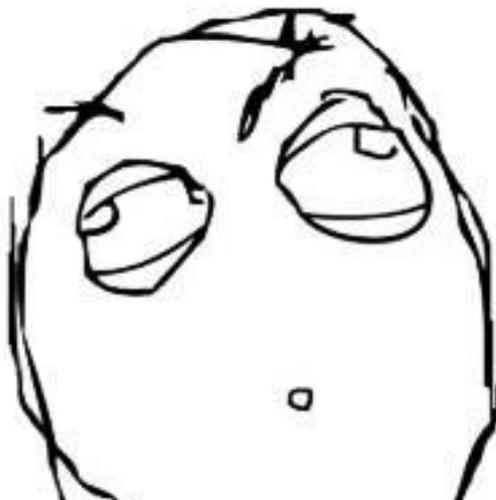
Moomin Bakery& Cafe





Q1

我愛的他不愛我
怎麼辦？



台北市

FTV
NEWS

國小學童
《你有近視嗎?》有



重編國語辭典修訂本

辭典

教育部國語推行委員會編纂

本典係歷史語言辭典，取音以兼收歷代字音為目的，故與教學使用或有差異，請詳見說明。

[編輯說明](#) | [關於本系統](#) | [使用指引](#) | [辭典附錄](#) | [語文叢書](#) | [本版說明](#)

我想找

真愛

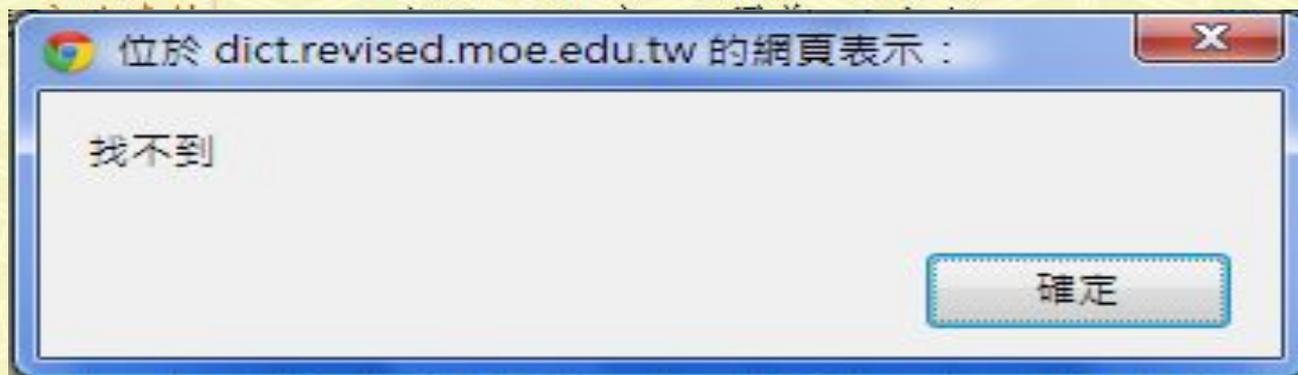


(含異體字)

每頁

50

筆



✓	ㄣ	ㄨ	ㄛ	ㄝ	ㄟ	ㄠ	ㄡ	ㄣ	ㄤ	ㄨ	ㄩ
ㄨ	ㄣ	ㄤ	ㄨ	ㄩ	ㄣ	ㄤ	ㄨ	ㄩ	ㄣ	ㄤ	ㄨ
•	ㄣ	ㄨ	ㄛ			ㄨ			ㄨ	ㄩ	

以圖形顯示造字

歡迎使用「常用國字標準字體筆順學習網」、「《重訂標點符號手冊》修訂版」

喜歡，是淺淺的愛
愛，是深深的喜歡



喜歡與愛的測驗

1. 當我和他在一起時，我發覺好像兩人都有同樣的心情。
2. 我認為他好棒棒。
3. 我願意推薦他去做一些事情(例如班代/社長)。
4. 我覺得他特別成熟。
5. 我對他有高度的信心。
6. 大部分的人和他相處，都會有很好的印象。
7. 我覺得自己和他很相似。
8. 如果他出來參選(班上或團體)我願意投他一票。
9. 我覺得他是許多人中，容易讓別人尊敬的一個。
10. 我認為他超~級聰明。
11. 我覺得他是所有認識人中，最令人喜歡的一個。
12. 他是我想成為的那種人。
 我覺得，他很容易贏得別人的好感。

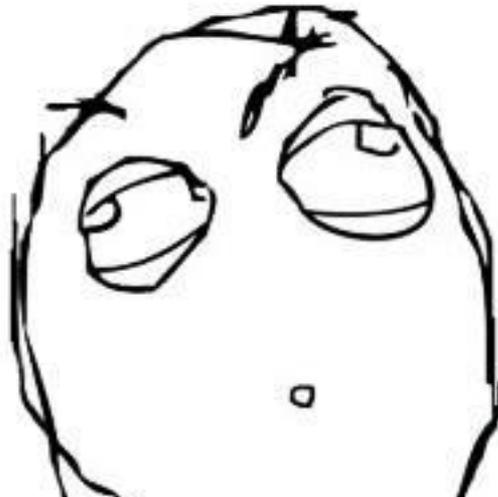
喜歡與愛的測驗

1. 當他覺得情緒低落時，我覺得自己有責任讓他快樂起來。
2. 我在所有的事情上都可以信賴他。
3. 我覺得要忽略他的過錯，是一件很容易的事。
4. 我願意為他做所有的事情。
5. 對他，我有一種佔有性。
6. 若我不能和他在一起，我會覺得非常不幸。
7. 假如我感到孤單，首先想到的就是去找他。
8. 在世界上也許我關心許多事，但有一件事就是他幸不幸福。
9. 他不管做什麼，我都願意寬恕他。
10. 我覺得他的幸福是我的責任。
11. 當我和他在一起時，我發現我什麼事都不做，只是看著他。
12. 沒有他我覺得難以生活下去。
13. 如果我能讓他百分之百信任，我會覺得十分快樂。

Q2

欲擒故縱有用嗎？

如何增加吸引力？

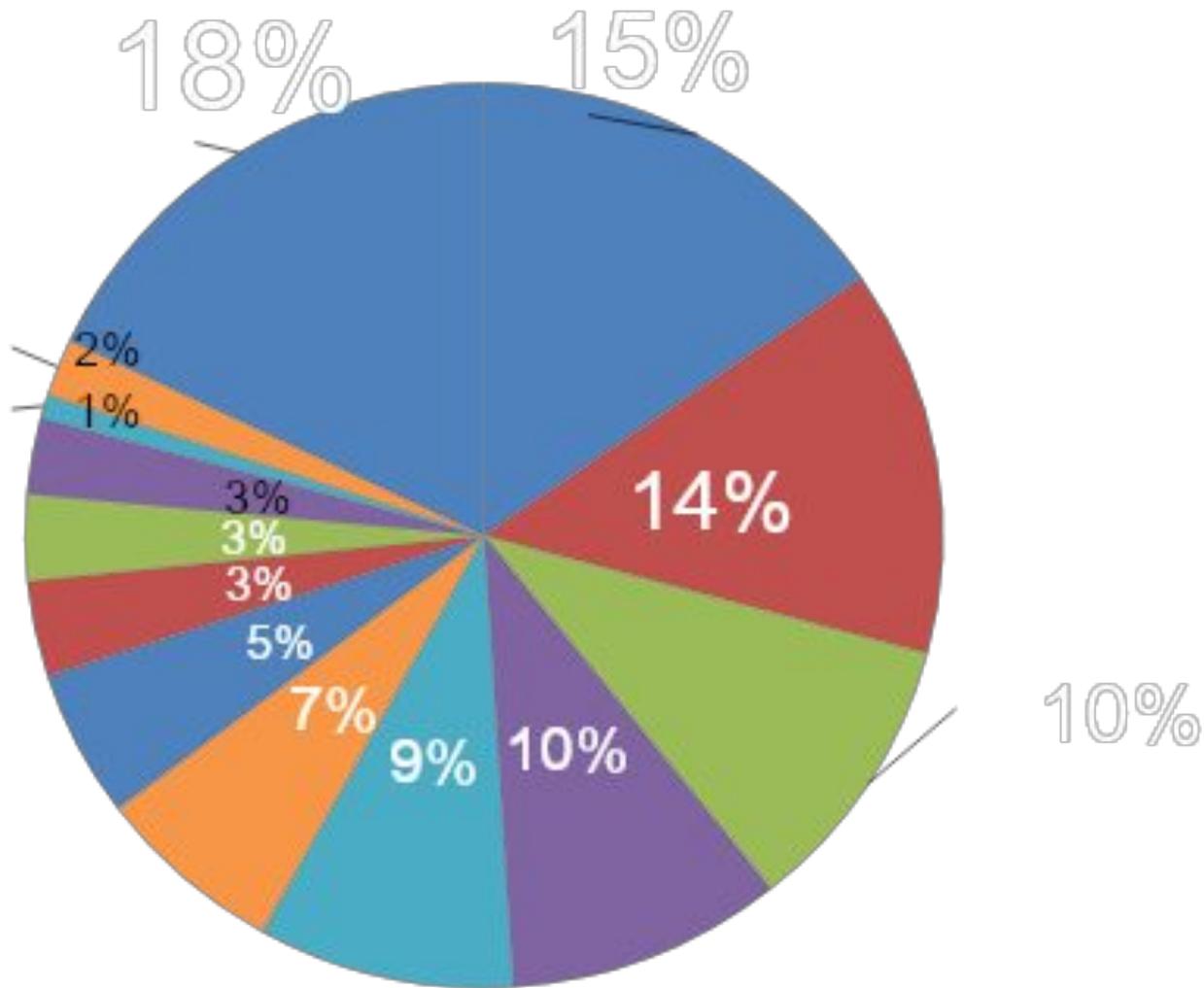


你會「投資」怎樣的情人

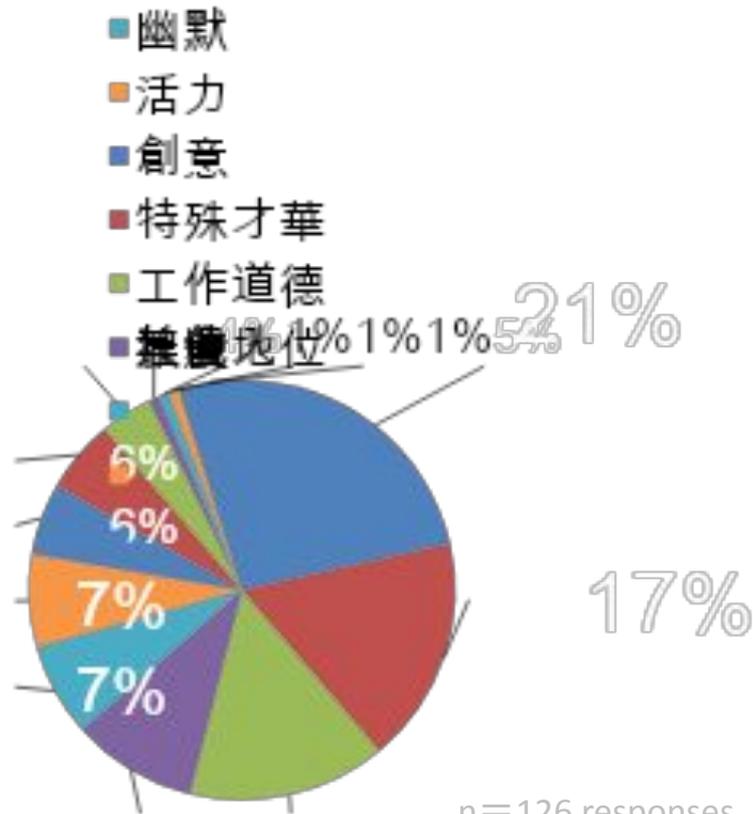
	低預算	
	男	女
外貌(physical attractiveness)		
創意 (creativity)		
友善(friendliness)		
工作道德 (work ethic)		
智力 (intelligence)		
有趣的個性 (interesting personality)		
浪漫(romance)		
幽默(sense of humor)		
特殊才華 (special non-work talent)		
年收入(yearly income)		
社會地位(social level)		
活力(liveliness)		

Li, N. P., Balley, J., Kenrick, D. T., & Linsenmeier, J. A. (2002). The necessities and luxuries of mate preferences: Testing the tradeoffs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 947-955.

女性的擇偶條件



男性的擇偶條件



n=126 responses , data : <https://goo.gl/z2jMcC>

10% 15%

5大吸引力法則

1. 外貌吸引力
2. 相似/互補
3. 時空接近性
4. 熟悉性
5. 脆弱/展現高價值



A man with dark hair, wearing a white dress shirt and a dark tie, is shown in profile, speaking with an open mouth. He is looking towards a woman with long, straight blonde hair whose back is to the camera. The background is a blurred green and brown foliage.

那是因為他醜才這麼說的。

That's just something ugly people say.



怎麼啦？

哈囉，早安？



在弄一個案子囉，很累。

在忙嗎？



是喔，別累壞了喔，要注意身體^O^



嗨!最近有空了嗎?



上次不是說要去看動物
方程式嗎, 哈哈 :)



不要不理我RRR



.....





怎麼啦？

嗨！



在弄一個案子囉
，超累der。

在忙嗎？



是什麼樣的案子阿？





老闆要我找合作廠商，不過他們報價都很高.....



對阿，要印在路跑毛巾上面的。要找贊助商，還有毛巾廠商，煩悶阿.....

是廣告合作案嗎？



也太剛好，我公司的活動，最近剛好也要找贊助商耶，也快搞死我.....



Q3

怎麼知道他對我
有沒有意思



已讀
上午12:41

爸爸，我最近有點忙暈了，有的事沒來得及告訴你。

1
0
3
0
1
1
1
1

$|1-0|=1$
 $|3-0|=3$
 $|1-1|=0$
 $(1+3+0)/3=1.3$

$|1-0|=1$
 $|1-1|=0$
 $|0-1|=1$
 $|1-1|=0$
 $(1+0+1+0)/4=0.5$

今天



老婆

老公 你愛我嗎

下午3:37

Q4

如何從朋友相處,演變成戀人?

有欣賞的異性,但卻因為沒交集的緣故,
無法更近一步的認識...



愛情的模樣



你理想中的伴侶，應該具有怎麼樣的特質？

有穩定的工作

has a stable job



55

有上進心

ambitious / hard-working



54

願意下廚

willing to cook



溫柔溫暖

loving / warm



願意成長

willing to grow spiritually



33

身體健康

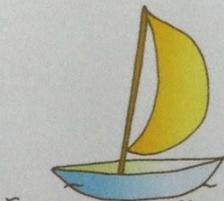
healthy



49

會撒嬌

acts in a childish, cute way



31

願意傾聽
願意聽我說話

willing to listen



32

無不良嗜好
(抽菸、喝酒、賭博...)

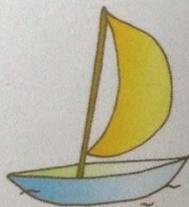
no bad habits
(smoking, drinking...)



47

會做好吃的菜

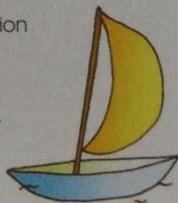
good at cooking



28

精神層面
的溝通

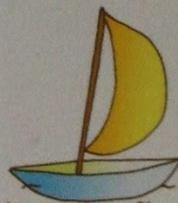
spiritual communication



29

能了解我/懂我

knows me well



30

興趣相近

has similar interests



7

能接觸自己
的情緒

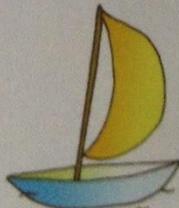
in touch with his / her
own feelings
and emotions



27

吃苦耐勞

able to endure hardship



52

會理財

good at investment



51

會賺錢/有錢

wealthy / financially stable



敏感細緻

sensitive



願意生養小孩

willing to have kids



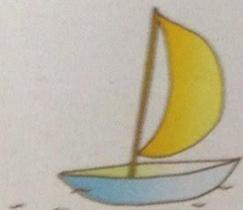
知道自己要什麼

knows what he or she really wants



能欣賞美

appreciates art and beautiful things



喜歡家庭生活

enjoys family life



會讚美
說甜甜話

sweet / generous
with compliments



願意給我自由

gives me space and freedom



美麗迷人/
英俊帥氣

attractive appearance



真誠/真實

genuine / sincere



13

愛好大自然

loves nature/
enjoys outdoor activities



15

欣賞我/崇拜我/
以我為榮

appreciates me / adores me/
proud of me



43

疼我寵愛我

spoils me



有房子有車子

owns car and house



48

接納我包容我

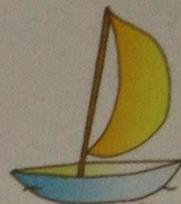
loves and accepts me
for who i am



42

有才華

talented



20

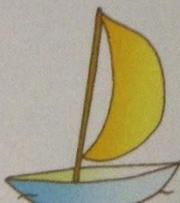
幽默風趣
會搞笑

fun / humorous



衛生習慣好

neat / hygienic



36

願意同甘共苦

willing to go through
difficult times together



不要太胖

adequate weight



50

自己會快樂

enjoys himself / herself



14

心地善良/好心

kind / good-hearted



6

有責任感

responsible / reliable



18

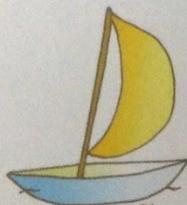
聰明反應快

smart / witty



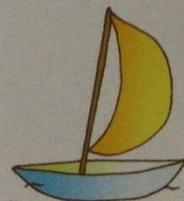
有知性美/
學識豐富

intellectual /
knowledgeable



上得了台面/
在社交場合適切
而自在

friendly / sociable



19

喜歡欠自己

good self-esteem



12

慷慨/願意給

generous / giving



對我的家人好/
喜歡我的寵物

good to my family / likes my pets



37

願意讓我了解他
願意分享

willing to share what is
on his or her mind



38

忠實/專情

committed / faithful



5

不要跟公婆住
小夫妻一起住
not have to live with in-laws



務實穩定
practical and stable



相同信仰
has similar religious
or spiritual beliefs



熱情浪漫
passionate / romantic



會給我驚喜
good at giving me surprises



願意分擔家事
willing to share housework



不要太醜
not too ugly



細心體貼
considerate / thoughtful



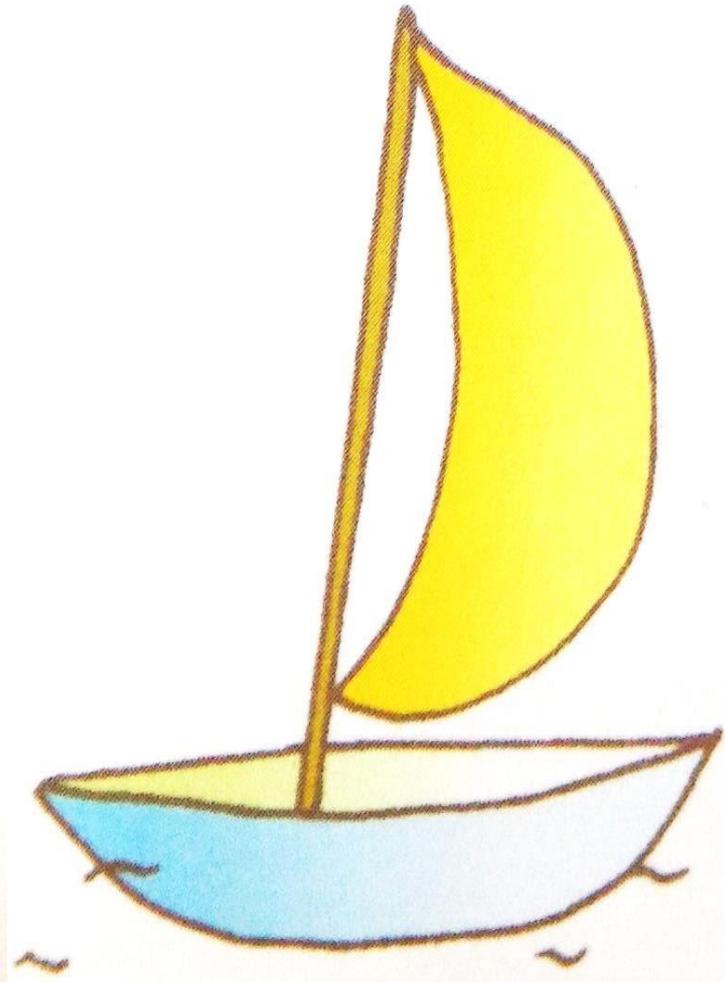
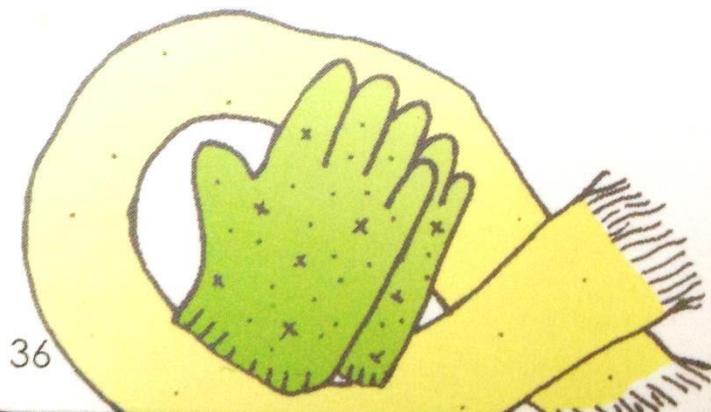
溫和脾氣好
patient / good-tempered



學歷好
well-educated



愛情的模樣



我是小雨，
我愛你，你愛我嗎？

認識時間與告白成功機率

0~3個月

4~6個月

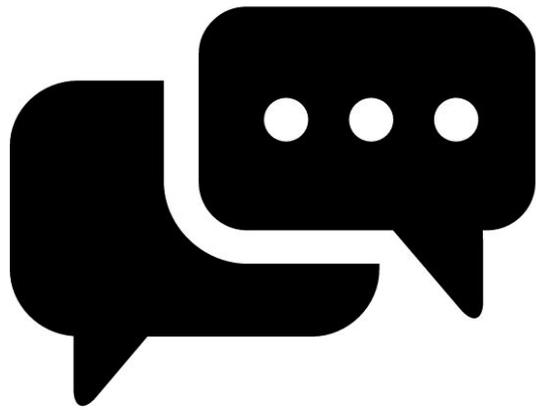
7~12個月

13個月~

*比例加起來不是100%,是因為成敗之外還有「維持曖昧」的選項

栗林克匡 (2004)。戀愛における告白の成否の規定因に関する研究。北星学園大学社会福祉学部北星論集, 41, 頁 75-83。

向前一步的2種方法



自我揭露

「讀心術」實驗

1. 吸引力評估
2. 判斷對方情緒
3. 你有多少信心
4. 神經觀察—經驗配對 (NOE matching)
5. 外貌吸引力

如果我覺得我越懂你，我會更愛你

Anders, S., de Jong, R., Beck, C., Haynes, J.-D., & Ethofer, T. (2016). A neural link between affective understanding and interpersonal attraction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(16), E2248-E2257.

40 名受試者 (21 女 19 男)

向前一步的2種方法



自我揭露



互相幫助

富蘭克林效應

SOULPANCAKE 

Participant 1: Stop it!
P2: Okay!

SP

▶ ⏪ 🔊 0:01 / 6:05



The Benjamin Franklin Effect | The Science of Love



SoulPancake 

✓ 已訂閱



1,755,269

觀看次數：472,989

他傳這句話是什麼意思？

我在忙

感恩喔

^^

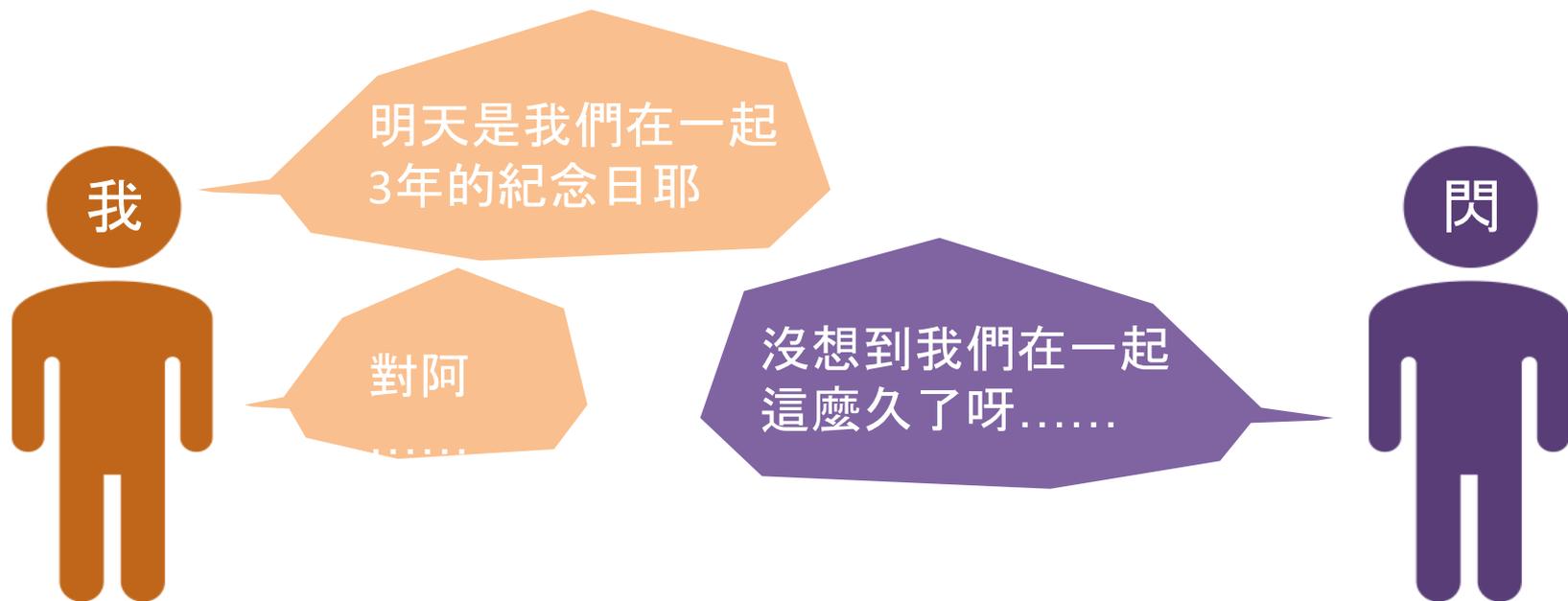
語言下面的祕密



我很想你

賣岔啦！

語言下面的祕密



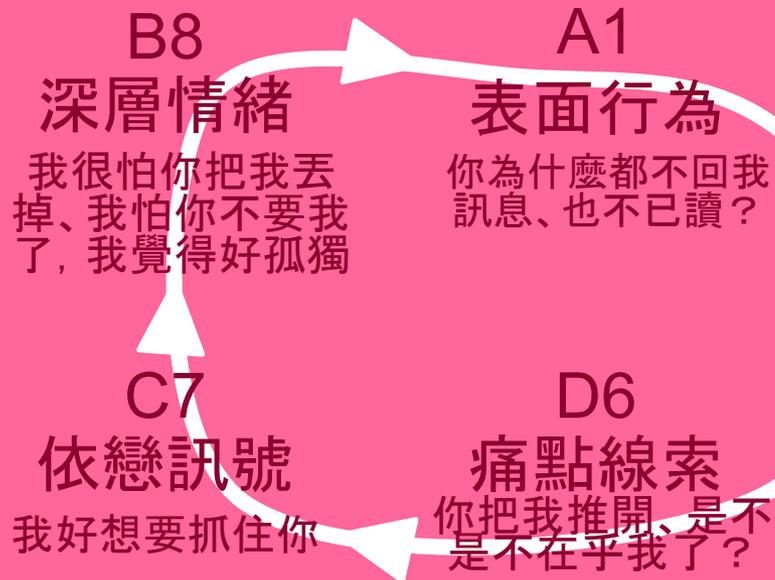
你會在最後一格回什麼？



焦逃配惡性循環8字圖

追逐者/焦慮依戀

(Pursuer)

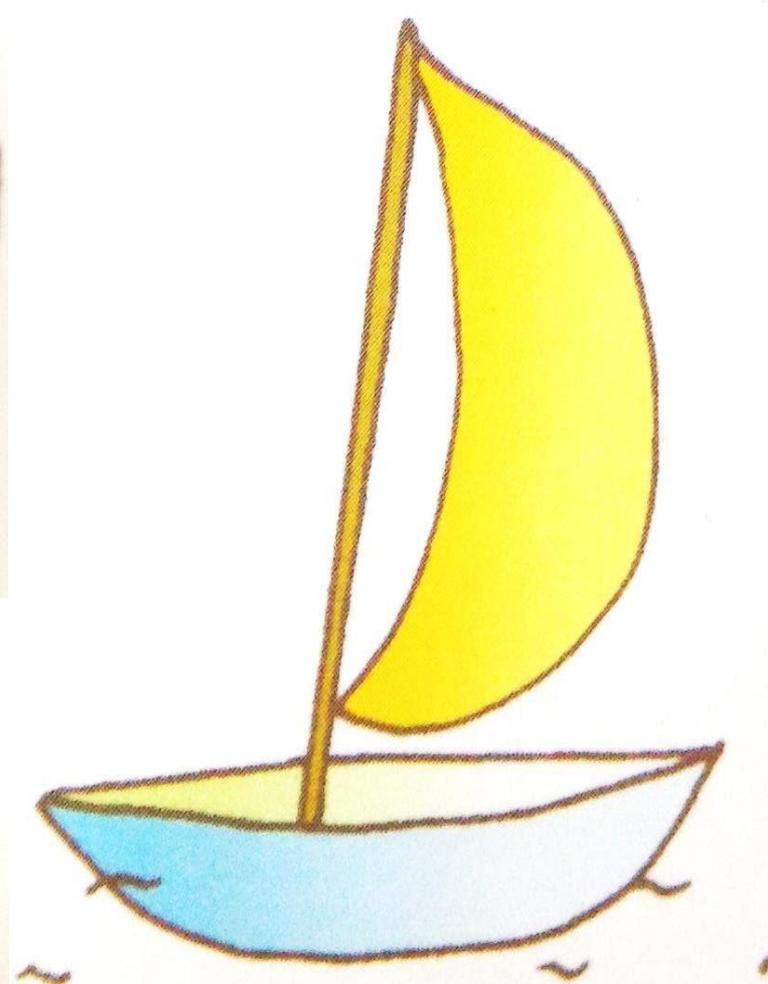
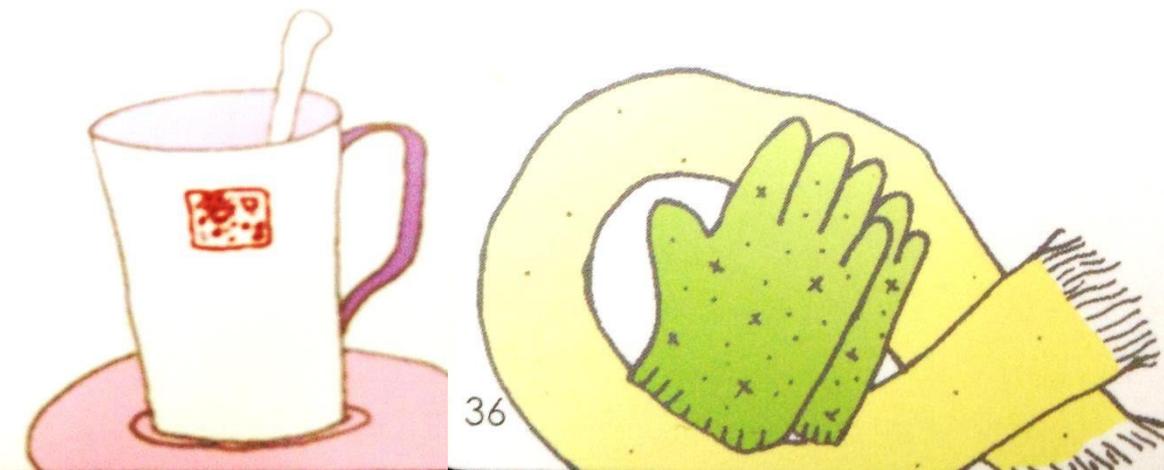
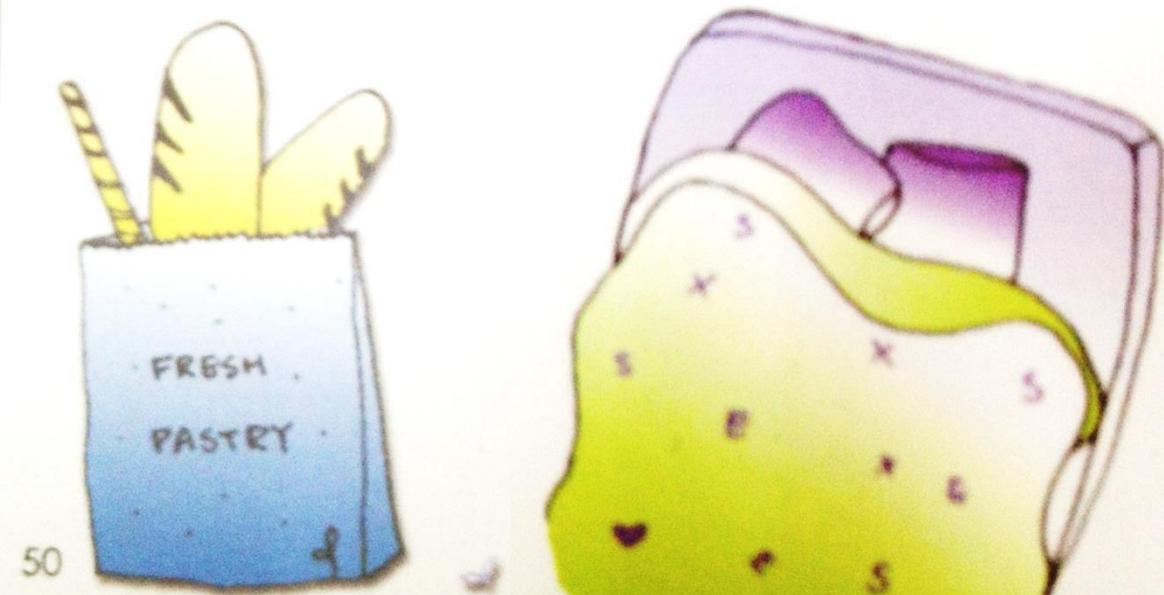


逃跑者/逃避依戀

(Withdrawer)



愛情的模樣



Apple Podcast 預覽

謝謝大家



75 個單集

【SoundOn原創】海苔熊，專欄作家、心理學暖男。
在有如叢林的都市之中，你是否覺得茫茫然呢？
邀請您一起踏入童話故事中的森林，在這裡，我們從童話出發，
透過心理學知識，提供一個不同以往的童話分析，以及深入內心
認識自我的解方。

[更多](#)

海苔熊心理話

SoundOn

健康與瘦身

★★★★★ 4.8 · 244 則評分

在此聆聽：[Apple Podcasts](#) ↗



2020年8月25日

有人問過「睡美人」想不想醒來嗎？ ft. SKimmy

【來賓：SKimmy】SKimmy 喜歡的童話故事《仙杜瑞拉》

✨本集從 SKimmy 不喜歡的童話《睡美人》，來看愛情路上的妖魔鬼怪！

[▶ 播放](#) 31 分鐘

2020年8月21日

【解惑】面對男友是Gay

親愛的 加加：

你一定很難受也很痛，或許你可以試試走出原先習慣的地方，稍微讓自己登出現在困住你的地方，不論你想怎麼做，都希望你先讓自己舒適一點。

[▶ 播放](#) 11 分鐘