

《泡妞恋爱教程》[终极版]

目录

序言	2
第一部分 《泡妞恋爱教程》[终极版] 入门导读	3
第一章，什么是泡学	3
第二章，学习泡学的目的	3
第三章，快速有效学习泡学的方法	4
第二部分 心态篇	6
第一章，PUA 的心态分析	6
第二章，如何建立 PUA 心态	8
第三章，如何长期保持 PUA 心态	8
第三部分 约会篇	9
第一章 相识	9
1.1 相识途径与方法精解	9
1.2 经典案例分析	13
第二章 约会	22
2.2 经典案例分析	29
第三章 沟通	37
3.1 沟通的诀窍	37
3.3 经典案例分析	42
3.3 沟通常见问题解惑	44
第四章 表白	46
4.1 表白的时机与技巧精解	46
4.2 经典案例分析	52
4.3 二十个表白最好的时机	56
第五章 诱惑	58
5.1 诱惑之术精解	58
5.2 例分析	65
5.3 段的破解 ASD 手段	70
第四部分 长期关系篇	73
第一章，各种长期关系精解	73
第二章，关于长期关系的讨论	79
第三章，经典案例分析	81
第四章，关于长期关系的问题和细心小技巧	83
后序	85

序言

由于我国的传统观点，导致现在年轻男女的比例越拉越大，肉少狼多的情况让现在这个社会的光棍男越来越多。如何正确追求女孩子，如何顺利抱得美人归，如何在长期关系中维持爱情，婚姻的稳定，是很多男人在处理自己感情生活时应该好好学习的。通过这本宝典，大家可以更好的明白自己学习泡学的思路，重新整理好自己对于感情的态度，开始自己的感情之旅。这本宝典不单是：教你怎么去泡妞，教你怎么去 ONS，教你怎么去 YP。一个男人，在这个社会和家庭里扮演的角色绝对不是成为一匹种马，成为一个 TD 机器人；泡学也不是教你去伤害女人，只有一个真正爱你的女人才可能被你伤害，那么你会忍心去伤害这样一个爱你的女人吗？现在，阅读这本宝典的你，请用三分钟好好思考思考自己的感情经历。

我们希望通过这本宝典，
教会你如何去处理自己的感情世界，
如何去明白你爱的女人需要你怎样对她，
如何去维系两人之间的关系，
教会你如何真正地去爱一个你喜欢的人。

第一部分 《泡妞恋爱教程》[终极版] 入门导读

第一章，什么是泡学

泡学是一种全新的社交态度、社交方法、社交艺术。泡，是积极的态度，代表一种专注，代表一种精神。例如泡茶，通过泡，能静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、内敛”的东方哲学思想很合拍，也符合佛道儒的“内省修行”思想，这才是泡的灵魂。

而泡学，并不是字面理解的那样为泡妞所用，在泡学里有很多分支，不同的人学习泡学的目的也不一样，有想 TD，速推，ONS，追女神，长期关系等等。但是在我们看来，泡学作为一种社交方式，一种生活方式，是为了帮助大家不断改变自我，提升自我，从而做最好的自己，收获幸福的人生。

第二章，学习泡学的目的

我们为什么学习泡学，我相信大多数的答案都是泡妞，把妹甚至是 TD，很多人开始接触泡学的时候，目的是想追到自己喜欢的女生。在看过一些文章书籍之后，确实让这些人与一个纯 AFC 的距离越来越远。但是回过头来却仍然没有能彻底地脱离 AFC 的行列。

学习泡学，首先要做好心态建设，让你和女人接触时候放得开一些，自然一些。泡美女，感觉还是个伪命题。没错，只有心理足够强大的男人，才有可能成为真正

的男人。泡学可以帮助我们提升心态，教我们分析，教我们技巧，教我们很多很多，不仅仅是为了 TD。纯以此为目的，其境界必然高不了。如果纯为 TD，还不如花钱购买，技术还好些。因为我们是世界上最高等的生物，我们具有主观能动性，如果我们抱有心术不正的目的来学习泡学，那么我们跟只懂得交配的动物又有何区别。

泡学教我们在女人面前一定要有充足的自信心，如果我们将泡学的理论很好地举一反三，那么我们的心态将会无比的强大，无论是在生活中、事业上还是在对待女人上。女人，是我们成长为真男人过程中最好的大学，我们通过学习泡学与女人接触，来提升自我，当我们足够优秀了，又怎能吸引不了女人。通过和女人的接触，交往开始懂得女人需要什么，在这样的情况下，去好好爱自己的女人，这个女人难道不会成为世上最幸福的女人吗？当这一切发生时，难道长期关系的维持还会难吗？

第三章，快速有效学习泡学的方法

这本宝典，教给大家的是方法，不是秘籍，也不是速成心法。为的是给大家铺一条顺畅的路，顺藤摸瓜是很轻松的事情。当然，如果你是一个宅男，在家里研读泡学书籍，每字每句分析清楚，倒也能够掌握一些技巧，但是有几个 PUA 是通过读书读出来的？有几个泡妞高手，情感专家是天天研究出来的？之前已经说过了，泡学很重要的部分是心态自信的提升。自信是如何练出来的？一身好的行头可以事半功倍，但是本质是需要锻炼的，研究书籍，更多的是分析思路 and 技巧，但是又有几个人可以在实战中运用得灵活自如呢？

在“泡学”这个领域里，我们所学的和所练的其实都可以归为三类：

- 1) 克服社交恐惧；
- 2) 学习特定技巧；
- 3) 培养一种有魅力的生活方式。

在这里我举个例子：比如一个人来学泡学，导致他来的原因一般有：

- 1) 他需要克服面对女人时的过度焦虑；
- 2) 他想学习幽默的谈话技巧，或者有用的床上技巧；
- 3) 他需要从爸妈家里搬出去，过自己的生活。

因此，只要解决了这三个问题，那么他的很多问题也可以迎刃而解。

如果我们再进一步，看一下怎么能解决这三种问题，我们会发现：

- 1) 克服社交恐惧需要你付诸行动；
- 2) 学习技巧需要培养出好的习惯以及改正坏的习惯；
- 3) 培养好的生活方式以及有魅力的人格需要你对自己进行长期的投资与改进。

要做好第一点，你需要付诸行动；要做好第二点，你需要正确的知识，以及能检验这些知识的实践行动，以及根据实践总结出的经验；要做好第三点，需要你多多内省，经常对自己的生活进行反思，以及把这些反思付诸实际行动。

不难看出，付诸行动是你能完成任何一点的关键。

让我们再说一遍：想把任何一点做成功，你都必须付诸实践。如果只看知识而不去实践，你只能纸上谈兵，不会有任何实质进步。如果只实践不去学习总结，你会有进步，但速度会很慢。如果你既能出门实践，回家又记得总结，根据我们的经

验，你的技巧将得到飞速的提升。但记住，一定要先实践，再总结。因为实践得来的经验永远是你最好的老师。

阅读→勤做笔记→反复实践→从失败中总结经验→重复阅读→勤做笔记→反复实践→从失败中总结经验.....都是在这个流程中得到的提升，不要以为成为一个 PUA 是件轻轻松松的事儿，这一套路线，绝对是最快速，最有效，最简洁不走弯路的学习方法。重在实践，多多阅读，多总结，不灰心，笑面迎接打枪，你会成为新一代的 PUA。

第二部分 心态篇

第一章，PUA 的心态分析

我们在这里必须要说的一点是，不管我们什么心态，我们必须要有一棵真诚的心对待女人，而不是玩弄，这是重点!!

男人的魅力，在于主导、带领女人，为女人提供情感价值、情绪价值、情趣价值、生活价值，这是内涵生命的意义，幸福的意义。彼此是心灵的依靠，像亲人般不舍，这是情感价值；我们带给她们欢乐，带给她们新奇，带给她们正能量，这是情绪价值；我们小资，懂情调，知浪漫，这是情趣价值；我们成为她们生活里的万能助手，这是生活价值。

而很多的 AFC，他们的答案如出一辙：因为我对她好，我可以对她百依百顺，

将来赚的钱都归她管；我可以照顾她，什么活都不会让她干；她绝对不会找到比我
对她更好的人了。

其实对照一下，ACF 们可以提供什么价值？充其量只是生活价值，也就是说你
只是一个四分之一不完全的男人，优质的美女为什么要选择你呢？姑娘们不会像
我们这样告诉你其中的原因，但是直觉会给她们最正确的选择，用脚投票，PASS 掉
你。

那么女人为什么要选择你呢？我想大部分 AFC 的答案也是一致的：

因为我对她好，没有比我对她更好的男人了，所以她跟我亲密也是理所应当的。
真的，这样的答案你看出了什么？没错！你从始至终都只是一个价值的索取者，你
支付物质价值，也只是为了交换她的繁殖价值，然后加以占有。你不是最好的自己之
前，不配拥有最好的爱情。

真正的 PUA，就连 TD 本身，都是一种价值的给予，因为他尊重伴侣的感受，
会给伴侣带来极致的 TD 体验。更不用说情感价值、情绪价值、情趣价值和生活价
值了。

泡学真正的意义就在于，做最好的自己。在这个心态下，你会发现很多你本来
抗拒的技术也不是那么令人生厌了。冷读让你更了解女孩子的内心世界，让你发掘
出她真正的自己，不必披着伪装沉重地生活；高价值展示让你学会如何更恰当地表
达，带给女孩子新奇和有趣的体验；推拉技巧的运用给女孩子带来情绪过山车般的
感觉，而这个感觉是她今后的美好回忆。

第二章，如何建立 PUA 心态

这是一个浮躁的社会，每个人都在追求自己的目标，而且越来越着急。因此，一个人的实际生命，取决于他在奔赴死亡的旅程中感受了多少鲜活的东西。那些完全以 TD 为乐趣的人，也许你一开始觉得新鲜、快乐，但是 3 个以后，你的乐趣会大大降低，而且由于目的性太强，可能有些猥琐的手段都用了，比如欺骗，很可能 TD 这个 MM 后她会恨你，因为你使用了不该用的方法。

一个 PUA 应该尊重对方，“我参加过无数次的 PARTY，每次都是很骚包地拿着酒满场跑，到哪儿都是群体的焦点，都能把女孩逗乐。仅此而已，这样我就很快乐了。”在我们看来，这才是真正的大师。我们的目的是让自己快乐，同时让大家快乐，这样，你的吸引力自然而然就产生了。

PUA 的目标是让每个人都觉得和我在一起玩既开心又快乐，不论男女。这是我们的生活态度。无欲则刚，尤其对待异性，当我不想 TD 你的时候，我在心理就占据了优势地位，我不会很在乎我说的每句话会不会给 MM 留下什么不好的印象，我就是我，不会为了谁去改变。

当你尝试把自己的欲望降到最低，其实对于建立 PUA 的心态你已经做好一半了，剩下的一半需要你在各种场合中培养自己的自信度，从你作为三两人的小团体的雄性领袖开始，慢慢扩大你的团体，你的自信自然会爆棚。

第三章，如何长期保持 PUA 心态

保持 PUA 心态，其实是一个坚持的过程，一种不为所动的态度，一份追求极致

的精神。在每一个场合，每一个团体，面对所有人，PUA 都能做到既尊重对方，又保持自身不卑不亢；不论是面对上级，还是面对朋友，甚至是面对自己心仪已久的人，PUA 懂得控制自己的需求感，保持好自己的心态，同时自信地展示自己；无论遭遇怎样的境遇，面临多大的困难，PUA 都会坚持自己的选择，追逐自己的梦想。

第三部分 约会篇

第一章 相识

1.1 相识途径与方法精解

现在在泡学界有很多流派，什么 QQ 流啊，微信流啊，陌陌流什么的。在网络日益发达的今天，借助此类交友工具，很大程度上达到了高效，迅速，各取所需。在双方打成一类共识之后方可以开展深入的交谈，虽然这不是我们重点介绍范围，但是还是大致点一下。毫不夸张的说，爱美之心人皆有之，男女皆是。而在当今肉少狼多的社会，借助交友工具向心仪的对象示好，成为了一种主流，但是你是否想过，[在你看上这个 MM 的同时，也会有成千上百个你看上了同一个人？](#)

我们邀请一位女性朋友做过一个实验，这个 MM 姿色不错，而且陌陌上的照片也很能带给人雄性欲望，于是打开陌陌，然后不必理会所有打招呼的消息，在某一线城市的市中心逛了一天，最后在晚饭时间，我们重新打开这个神器，得到的效果是有接近 2000 条的招呼信息。

另外一个实验是，一位姿色中等偏上的 MM，在某高校附近吃小吃，我们让她

打开微信附近的人，并且摇一摇，结果我们在高校附近逗留了将近一个小时，得到的是通过摇一摇请求添加和附近的人请求加为好友的信息也超过了 100 条。

现在你知道了吧，在你联系这个女孩子的同时，联系她的人多了去了。可是我们发现了一些信息，其中的大部分人打招呼的方式是：“美女”、“美女加个好友啊”、“你好”、“美女聊一会儿啊”、“在干嘛呐”等等。而这两位 MM 无一例外地抱怨：“我在干嘛要你管”，“我知道我美，用不着你来说”。其中几个个别的，长的比较帅，或者头像很有意思的，她们都会直接忽略掉打招呼的内容，而是告诉我们，“你看这个帅哥长的多帅啊”，“你看这个头像挺好玩儿的”。除此之外，最能激发起她们兴趣的，就只有那些说的不清不白的了，比如这两位 MM 本来都是属于苗条型的，里面有人发的是“胖胖的”，“小美女，你昨晚上干嘛去了，你的黑眼圈呀”。都是类似于这样的消息，让她们很有回复的欲望。

不知道各位看到这里有没有受到一些启发呢？我们在通过文字交流的时候，不能把对方带入一个情景，带入一个角色这个很重要。所以，大体总结一下：

第一，头像如果不帅一定要有特点，要给人第一印象是好的，或者是深刻的；

第二，资料要有明显的倾向性，比如：陌陌，很多人的配图会有一台跑车，有些女生就会很厌恶这样的人，而有些目的性比较强的女生就会觉得，这就是我想要的。

第三，打招呼的时候，不要千篇一律，一定要有自己的特点，如能达成共鸣或者达成相互敌对的情况，这样你就搭上话了。

好了，回到我们的重点上来，说到主动认识对方，最直接的办法就是搭讪，我们学

习泡学，第一步也是从如何去认识你自己心仪的对象开始的，那么搭讪是个不错的途径，萍水相逢，本是陌路，能否有所交集，全看你的搭讪是否到位了。

首先我们不得不说的就是搭讪焦虑，焦虑大多出现在当你产生接近目标的念头的时候，焦虑很正常，每个男人都会有焦虑。我也有，当我产生焦虑的时候我不会把注意力放在一些负面的东西上，比如他男朋友出现了我怎么办。我只是想上去跟我喜欢的女孩子说话而已，我专注于这个想法。然后当你说出第一个字，焦虑就会大大减轻。你也可以找一个僚机，互相鼓励给对方支持。这时候遵循一个三秒法则，你必须在你出现搭讪想法的时候，三秒之内上前向对方打招呼，否则你的时间只会越拖越长，在你最有冲劲的时候和对方打招呼是效果最好的。

很多人认为越漂亮的越难成功，于是找低分 MM 去练习搭讪，其结果往往是越搭越没信心。我却认为越漂亮的越容易成功。原因一是因为越漂亮的经历的搭讪就越多，但是相信 90%都是庸俗不堪的搭讪，此时你只要表现得和其他平庸男人不一样，就会给 MM 带来新鲜感，让她觉得你风趣，与众不同，产生好奇，MM 会很乐意跟你做朋友的。平庸 MM 经历的搭讪少，甚至你是第一个搭讪她的人，她不懂得如何处理这样的情况，所以会下意识的拒绝你，甚至快步走开。至于略有姿色的 MM，大家一定遇到过这样的情景：一个 MM 在众人面前炫耀自己刚刚被搭讪的经历，说她婉拒云云，大家回想一下这样的情况，在炫耀的那个绝对只是略有姿色的那种。现在明白她们为什么拒绝你了吧？相比起给你电话来，她拒绝你然后跑去炫耀可以得到周围人更多的注视，略有姿色的总是想尽办法想得到跟极品同样的关注。（当然在 1VS1 情况下，拿被搭讪的经历当谈资是无可厚非的，极品 MM 有时

也会在跟你一个人相处的时候讲述这方面的经历) **原因二**是极致漂亮的 MM 从小就是受人关注，在赞美声中长大。其性格大多会偏向梦幻型，对生活充满了热情，梦想。她们渴望生活有不断有新鲜的元素加入。还是那句话，表现的与众不同，幽默风趣，要到电话是顺理成章。相反，平庸 MM 习惯了平静生活，习惯了不受人关注，不愿意改变现状。所以一次突如其来的搭讪，往往会打乱她们固定的生活节奏，她们会本能的产生排斥心理。

那么现在来看看搭讪时候的注意事项：

- 1、每天准备好自己，高分 MM 随时可能出现，别偷懒，每天要精心打扮一翻；
- 2、除非在夜店，否则搭讪时不要任何身体接触，哪怕是轻拍她肩膀这类动作都尽量避免；
- 3、避免疑问句式，搭讪时问背景相关的尽量不要用疑问句，可以用猜猜来互动。
“留个电话吧”而不是“留个电话好吗？”你问她“好吗”，就给了她否定的选择。
直接使用肯定句式。女人打心底里都有对男人的服从心理；
- 4、最重要的一点就是眼神的交流，如果你在看 MM 时她刚好在看你，别犹豫了，立即上去！那时的三秒是黄金的三秒，你如果选择多跟踪她一条街，完蛋可能性立即大增；
- 5、MM 如果在初期就显示出明显的抵触情绪，礼貌说个再见不要继续废话。如果确实想认识，远远跟踪目标，叫女性僚机救场。(男性僚机？算了吧，交接很麻烦)；
- 6、1VS N 的情况，有专业女性僚机陪同的话，让僚机去搞定比较好。

搭讪有时不仅仅是需要勇气，还需要智慧。尤其是搭讪你非常喜欢的 MM，走稳妥

的路线吧，让女性僚机出手。

2 经典案例分析

（一）机场篇

只要到了机场，我就异常兴奋，我会向巡视领地一样，将整个候机厅巡视一遍。挑到最出色的美女，想都不用想就上，因为在这地方至今是零失手，是我最有自信的地方，其中有父母陪同的情况，有平凡 MM 陪同，都一一拿下。

机场搭讪万用开场白。只需三个字：“你飞哪？”足矣。所以这里虽然是我自信的地方，但是搭讪亮点不多，几乎都是看见了 MM 立即跟认识多少年一样开聊。

2 个 MM 坐着，听她们聊天知道她们目的地跟我一样。她们谈起要转学的事情。

于是我开始了角色扮演：“我就是做学生中介的，可以帮你们转啊”

边说边坐到目标 MM 身旁。

继续忽悠：“找我的话我从我个人所得里扣一部分补到你们学费里，当然我自己也要赚一点点，但肯定比其他中介便宜”。

这里面话大多是真的，我虽不是专业中介，但我可以找人帮她们运作这个。

MM 听了很开心：“那太好了”我没有问 MM 要电话，她主动把电话给了我，因为我会帮她省学费（其实呢是她给我送钱）

听她们 2 个聊天，知道目标 MM 的 BF 待会就过来跟她们汇合，两个人不在一个地方，但是会都从北京飞。不废话，拿了电话，立即闪人。

搭讪时的聊天注意引导话题，观察细节，找到 MM 的需求点，让她主动给你电话是

最好的。

（二）公车篇

下午3点的公车上，人很少，坐了几站后MM上车，我正在打量她的时候她也在看我，我就知道这是囊中之物了，空位实在多，MM没有任何理由做我旁边。她在跟我平行的位置坐下（相信大部分人在这个时候，下意识都会坐这样的位置）。按常规，我会等她下车的时候跟下车，再出手，因为毕竟空位太多，我这时过去跟她挤一起实在太假，也不容易开场（如果是我后上车，我有时会很无耻的无视旁边诸多空位跟MM挤一挤）。感谢坐我后面的一对小情侣，我听了一会她们的对话，两个人刚约会完，男送女回家。女的已经显示出‘请上我吧’的信息，AFC却一直拐弯抹角，她们讲话蛮大声，我相信MM也听到了2个人无趣的聊天。计上心头，我平移过去坐到MM身边，没正眼看她，而是示意她去欣赏那对情侣。

“我后面那对实在让人受不了，来你这躲一躲”我显出苦笑，一种申请跟MM同病相怜的苦笑。

“是噢，他们讲这种话还这么大声”MM也显出痛苦和无奈的表情（MM很配合）

“就是啊，我们小声点聊天，别跟她们一样”我故意声音变很小声。

（跟MM增加共同经验和体会的申请）

接下来就是本人居家旅行，杀人越货必备东西出场（因为跟MM都是坐着，所以这东东可以派上用处）

我继续用很小的声音说话，营造搞笑氛围：“我偷偷给你变个魔术，别让她们瞧见”，

我拿出扑克，开始表演，3 分钟小魔术…

MM：“呀！怎么做到的呀！教教我”

我：“想学吗，下次见面再教你”（这句话很重要）

MM：“你每天都坐这路车吗”（上钩，对我的魔术依然念念不忘，想学，怕再遇不到我）

我：“不是，隔一天会去一次健身房，健身的话就不做这路车了”（暗示她不是想遇到就能再遇到的，并且暗示我的身材不错）

MM：“你还健身噢，都去哪里健身”（继续上钩）

我：“在 XX，明天下午就该去健身了”（隔一天一练嘛，当然真实情况不是这样）

MM：“噢，呵呵”

我：“你想学魔术的话，明天下午等我健身完，到 XX 找个咖啡厅坐下来我教你吧”

（成功吸引，给了她再见面的合理理由。她可能拒绝吗？）

MM 假意矜持了 2 秒，然后说好吧，然后她问我几点健身完，定了时间，互留电话

要点：

1、搭讪前的眼神的交流很重要。你看她的时候她也在看你，就基本跑不掉

2、开场尽量避免问，你去哪。没建立价值前问会让 MM 厌烦（毕竟很多人开场几句喜欢问这个问题，MM 常被问会厌烦），而且会让 MM 不安，怕你是有跟踪癖的痴汉

3、公车搭讪时间观念要强，因为 MM 随时可能下车。（我几年前的一次经历：跟 MM 车上聊太多，聊的太 HIGH 加上装逼心理，一直没要电话，半路上她朋友上来。

要电话，反荡妇机制开启，婉拒。我当了一回义务陪聊）。

4、公车上如果人多或者 MM 坐你站等情况，别贸然出手，等 MM 下车你跟着下去搭讪，成功率会高的多，人多的时候容易启动反荡妇机制。

（三）面对有男生在场的搭讪

一天和朋友打完篮球后，中午我和朋友急忙往 798 赶，在地铁上碰到一个女孩捧着一束鲜花觉得不错，差不多 6.5 分，我用眼神吸引法，一直看着那个女孩，我感觉她已经觉察到我在看她了，但她还偶尔会用余光扫我这边，有戏，打算上前打开话题，可惜她这时接了一个电话，一直到我们下地铁，她还在接电话，我不得不放弃，我对身边的朋友说，这个女孩至少有 50% 的把握能要到电话。

到了 798，见到大家的时候疲劳感顿时无影无踪了，我们一路有说有笑，周围时而出现一些高分 MM，让我觉得在这样一个充满暧昧的地方不搭讪实在对不起自己，于是机会终于出现了。我们大队人马来到一个相对空旷的操场，这里有很多人在拍照，我第一眼就看到远方有个穿着靓丽的 MM 在摆各种 pose，一个男的摄影师一直在为她拍照，当时有点失落，跟旁边一兄弟说，“唉，这里美女倒是很多，但身边总是有男性相伴”，这时我们的人都去选景拍照了，我本打算放弃，但还是有点不甘心，目光一直远远地追随那个 MM，我见他们这时已经走出操场在外面拍照，我想再不上就没有机会了，而以我的观察，那个男摄影师不像她男朋友，而且有点挫，于是我走了过去，wow，有 7 分，

“可以和你合影吗？”（当时 MM 正在摆一个 pose）

“好啊，不过你要把照片给我”（wow，MM 的回答出乎我的意料，看来你的号码我要定了）

“用我们的相机照吧，我朋友他们正在那边拍呢”（边说边把 MM 领向操场这边）

当时那个男的有些无语，看得出来他不高兴，但又不敢说出来，我边走边和 MM 找话说，顺便介绍了一下我们的群体，说我们是一群喜欢找乐子的人，今天来 798 玩也拍拍照，我注意到 MM 在和我说话的时候根本不看那个男的，我更加断定那个不是她男友，进操场后发现大队伍已经不在原来位置，往里面走了，于是我拉大嗓门，高喊朋友，这时那个男的终于说话了，“能不能快点，我们赶时间”，而那个 MM 根本不理睬他，独自在旁边选景，还对我说，“这个地方刚才没有拍到，就拍这里吧”我跟朋友做了一个拍照的示意，朋友心领神会拿起相机让我们看镜头，我和 MM 摆了几个 pose，感觉很不错，MM 很投入，拍完后，我直接问，“我怎么把照片给你？”边说边掏出手机，MM 很爽快地给了号码，一切都很自然。

事后听旁边的兄弟说，当时那个男的看我们合影时表情很不爽，但又不敢说出来，可惜我只顾和 MM 摆 pose，没有看到，但我觉得他的在场反而为我加分了，**因为我可以很自信地表达我的想法，这也是一种 DHV，这是一个真正的男人该做的，当你做到了，搭讪其实很简单！**

（四）旅游搭讪

场景：上海浦东外滩上，下午 4 点左右

我和朋友约好晚上见面一起吃饭，下午无聊，在外滩上闲逛，这里美女也很多，但

落单的很少，我一直没有发现太好的机会，直到一个高个子 MM 进入我眼帘，她拿着一个照相机在随意地拍些什么，经我仔细观察，她确是一个人，1 米 75 左右，7 分。于是我毫不犹豫地走了过去……

我：“你好，可以帮我拍两张照片吗”（很常见的开场）

MM：“好啊，你想在哪里拍”（对方看来一个人也很无聊，感觉很热情）

我：“我想靠近那边江面，拍对岸风景”于是我把相机给她，转身带她往江边走

MM：“你就这样把相机给我，头也不回，不怕我把你的相机拿走啊？”（这个 MM 还真有趣）

我转身笑着说，“我不担心，因为你看起来不像坏人啊”

MM 笑了，她笑起来面目表情很丰富，很讨人喜欢那种。

拍完几张照片后，我趁跟她道谢的时候，顺便问了句，“你也在这里等你的朋友吗？”

MM：“没有，我一个人在这边随便逛逛，你呢，在这里等人？”

我：“恩，我刚从北京过来，在这里约了一个朋友，他大概晚饭时候过来吧”

MM：“哦，那你还要等一段时间罗”（对方还比较热情）

我：“所以啊，如果两个人聊天的话时间会过得快些”

MM 似乎明白了我的意思，报之一笑，我很喜欢她的笑容。

我：“你经常来外滩这边闲逛吗？”

MM：“是啊，我有时下班的时候也过来的”（看来又像是上海本地 MM）

我：“哦，那你公司在这附近吧”

MM：“对啊，我就在旁边的招商银行工作”

我：“呵呵，你不会是卖信用卡的吧？”（我故意调侃一下）

MM：“不是不是，我是做会计的”

我：“啊，不错，做会计的人据说很诚实”

MM：“为什么呢”

于是我就跟她讲了面试的一个笑话，里面有提到诚实的人适合做会计，又把她逗乐了。

我：“哇，你的笑容是C型的？”（很不错的惯例）

MM：“C笑容是什么啊”（MM果然很好奇）

我：“有C笑容的女生通常都很可爱，但我觉得你不像是那种乖乖女生，你知道吗？（不直接回答，进一步激发好奇，还是“道”那招）

MM：“为什么”

我：“通常乖乖女生和陌生人聊了这么久都会做自我介绍，但你却没有。”

MM果然很聪明，“我叫王尹（化名）。”然后伸出手来和我握手。

然后我也做了一番自我介绍，并表明这次来上海主要是来参加婚礼，明天就回去。

MM：“你跑这么远就为参加婚礼啊？”（对方开始对我好奇，IOI）

我：“他可是我们大学同学里第一个结婚的，所以想亲自过来一趟，

而且我也喜欢旅游，顺便过来玩玩咯，你是不是很少离开上海啊？”

（冷读一下，也是一种试探，我知道很多上海MM都常年在上海附近呆，很少出去，尤其是来北方）

MM：“对啊，我在上海呆久了，都觉得没什么意思”（看来猜中了）

于是我跟她讲了我在各地旅游的一些见闻，正好有相机给她看了一下照片，她很感兴趣，而且我还顺便给她看了我家养的小狗照片，这样整个谈话过程都很愉快，期间我们还做了立方体测试，玩了拇指大战游戏。（像旅游，宠物，心理测试等都是大多数女生感兴趣的东西，抓住其中一两个聊不愁没话题）

我们差不多聊了 1 个小时，这时我朋友来短信了，我知道该收场了

我：“我朋友联系我了，我要走了，把你手机号告诉我吧，下次我来上海可以找你玩”

于是我把手机给了她，她输入自己的号码拨了一下，通了，OK，这次搭讪算是收场了。

晚些时候，我给她发了条短信：“很高兴认识你，谢谢你陪我聊天，让我觉得时间过得很快，你若有机会来北京，记得联系我哦：）”

对方回得很及时：“其实，还没确定你是不是好人呢~”

我回到：“呵呵，你有见过养这么多宠物的坏人吗，你用 qq 不，回去后我传更多我家小哈照片给你。”

顺利要到 qq，第二天走的时候她还主动给我发短信，祝我一路顺风。

1.3 相识常见问题解惑

1、Q：迎面碰到一个 MM，想搭讪，该怎么接近？

A：不要引起她的注意，不要多看她，等她从你身边走过去，再上去接近。

2、Q：打开的角度？

A：移动目标，你超过她一点点之后再转身开场，注意不要挡在她的前进线路上。静

止目标也是从侧面切入，一开始是肩膀朝向她。

3、Q：第一句话是否需要提高音量？

A：第一句话要确保让她听到，但不要刻意大声的喊出来，要用更有底气的声音。

4、Q：搭讪开场白应该怎么说？

A：“Hi,你好。（停顿）我觉得你挺有气质的，所以我想认识你。”

重要的不是你说什么，而是你的表达、表情和肢体动作。一定要注意停顿，还有眼神接触。

5、Q：如何搭讪组合？

A：你可以从障碍打开。“Hi,你好。我能不能得到你的允许，认识一下你的朋友？”

6、Q：搭讪时 MM 说：“我有男朋友了。”

A：1)你说：“嗯。那就做普通朋友吧。”

2)你说：“那他现在不在这里。”

3)你说：“正好我也想认识一下和我有一样欣赏水平的男人”。

7、Q：在街搭的时候该不该表现得很有趣？？调侃？？高价值？？

A：不要。街搭开场白之后应该以基本信息交换为主。可以适当有趣，但不要太过。

否则你会很难后续，因为 MM 只会把你当作一个路边正巧碰到的小丑。

8、Q：搭讪的主要话题是什么？

A：因为你是她在街上认识的一个陌生人，所以一定要让她了解你的基本信息。基本信息包括哪里人，做什么的，为什么出现在这里等等。在这些基本信息交换的同时，可以穿插一些穿着打扮（发型，饰品），个人特质的话题。之后可以聊一些兴趣爱好，

共同生活的城市，经常去的地方等等。

注意：不要觉得聊得越久，后续就越容易。一般搭讪的时间为 5-10 分钟。如果没有即时约会，10 分钟已经是极限了。

9、Q：如何搭讪坐着的目标？

A：如果她边上有位置，你可以说：“我可以坐一下吗？”然后不等她同意坐下去，说开场白。

10、Q：我的搭讪次数很多，搭讪时说话很流利，但后续效果却不好，这是为什么？

A：关键不在于你说了什么，而是你给女孩子留下的印象。其实有时候比较“卡壳”的搭讪效果反而是好的，过于流利却会引起女孩子的戒心。如果女孩子认为你是一个靠谱、真诚、礼貌的人，那么你后续的几率会很高。

第二章 约会

2.1 邀约时机与约会全流程精解

大家是否有过这样的感受，好不容易鼓足勇气搭讪了一些 MM，但是苦于后续，操作起来实在是太难了，不仅仅是我们 AFC 碰到这样的问题，我相信一些 PUA 也碰到这样的问题，那么，如何才能提高自己的邀约几率呢？

首先，我们必须告诉你，方法只是一个形式，男人的心态很重要，你的心态决定了你的邀约几率，没有百发百中的邀约，但是邀约有一个很大因素决定了你没办法邀请到这个女人和你约会。就是所谓的层次问题。你和这个女生不是同一个层

次的人，你不是这个女生的菜。所以你没有办法约她出来。就好比，不管你的泡妞技术多牛，但是你只是一个普通的大学生，或者说一个工薪阶层，就算是你很有钱的一个大老板，你也不大可能邀约到林志玲，这就是一个层次问题。当然林志玲说的有点夸张，其实想给大家传递的就是这样一个信息，无时无刻都要做好自己，各个角度提升自己的 DHV，可能你现在是一个 AFC，但是经过一系列的提升之后，你或许是一个高端的 AFC，不同层次的决定了你属于哪个层次的水平。

那我们下面就来给大家介绍下搭讪后和女孩子进行联系的几个分类。

第一种叫做持续性联系，也就是说从搭讪后，一直不断的联系，这种方法有一个好处，能够让你循序渐进的加强你对目标的吸引，往往能够在第一次约会就取得突破性的成果。当然，凡事有利皆有弊。弊端就是，如果你一个操作不得当就会破坏你在之前做足的功夫，**很多人都在觉得自己做的很好的时候，女孩子突然冷下来了，不理你了，就是这个原因**。所以，你对时间以及短信，电话质量必须得有保障，这个需要一定的理论基础。

好多 PUA 往往在搭讪后，都会发一条短信给目标，而这条短信，我们称之为验证短信，短信的目标，是为了测试目标的对我自己的 IOI，当然，你也可以理解为筛选，街上每天上走过太多的美女，但是，作为一个高品质及有魅力的男人不是每个女人都可以拥有的，女人可以选择我们，我们也可以选择女人。当发出验证短信后，根据目标的回复，来判断，这个女孩是否对你有 IOI，以及 IOI 的大小程度。那么，IOI 低的，直接 PASS 掉！当然，你可以不筛选，如果你有足够的技巧，以及金钱的话。如果 IOI 高，再继续互动，那么，我们通过发短信这种方法，不断的增

加一个联系感，以及熟悉度。

验证短信可以为：很高兴认识你，你很可爱，说话的时候眼睛眨的挺可爱的，哈哈，我是 XX。最后到了晚上，我们可以打通电话，抛出一个模糊性邀约，比如下次见面和你细谈啊什么的。

结束通话后，继续发一条短信，来把你们之间的联系桥梁架起来，比如：不管如何我要睡觉了，你也早点休息，可是你做饭真的好吃吗？根据你之前跟目标聊天所获得的资料，抛出一个问题，就可以第二天再回复了，这样不会让女孩觉得你有需求感，天天给她信息，而是你们之间的联系一直就没有断过。

那么，第二天就可以纯粹信息，第三天信息过后晚上邀约。这种方法效果很棒，但是对于你的话术，需求感，框架会有很大的挑战。新人很多时候刚约会见面聊天会气氛尴尬，最终约会一次后，就和目标不了了之了，而你使用这种方法呢，就绝对不会发生这种情况，并且很容易 KINO 升温，因为你们已经建立起了一定的沟通桥梁，你们双方对彼此都有足够的了解。

方法虽好，但是如果你使用不当也会变成一个坏方法，所以你要注意以下几点：

第一、每天短信不宜过多，控制在十五条以内，五条以上。当然，如果妹子有微信可以加微信聊，微信不仅仅省钱还可以用语言聊，语言比文字更加感染。

第二、信息不要一次性发完，可能你收到短信后，也不要即刻回复，大约一个小时以上，或者四十分钟以上回复一条。

第三、切记循序渐进，不要企图卖弄你的技巧，逐渐推进关系，不要总是依靠惯例，该真诚的时候，还是需要真诚。

第四、注意你发短信以及打电话的目的，目的是为了约会，所以记得在电话短信过程中，要不断的推进彼此之间的关系，可以使用服从性测试。电话不宜超过 15 分钟。

第二种方法是段落性联系，其实也是属于持续性联系，整体的框架是不变的，唯独，细节上发生了细微的变化。

主要流程依旧是，第一天短信加电话，第二天纯短信，第三天短信加电话。

第一次电话，抛出模糊性邀约，第二次电话，正式邀约。

其实呢，这种方法是我们在正常社交中经常有用到的一种方法，也就是，可能今天找某个朋友办了一件事，所以在 QQ 上，或者短信上，稍微聊一下，增进一下感情，或者确定下一次约会。那么这种方法，可能就是彼此都有空的时候，就聊个七八条短信。剩余的时间，该干嘛干嘛。当然，这种方法有一个坏处，就是，你很容易搞砸，可能是因为你的话术不得当，导致女孩没有回复短信，而你再发就有需求感了。所以，这种方法，要注意主动承担话题的提供，以及引导妹子参与进来。

第三种方法是冷冻式邀约。这种邀约手段的成功率一般来说是比较高的，但是，却因为缺乏一定的熟悉度，所以在见面的时候，可能出现冷场，尴尬等氛围。

冷冻似邀约，基本上这样子，搭讪后，发短信，然后晚上打通电话（也可以不发短信）抛出模糊性邀约，第二天，第三天，冷冻，第四天邀约。

这种方法主要目的是这样子的，因为新人在话术，框架，需求感控制不得当，所以最后很难把目标约出来。所以，之前做一个简单的联系，增加一定的熟悉感，中间空白两三天，也就是让女孩适应你的存在，而你在第三天正式邀约。

你第一天的电话和短信，让女孩有了一个初步的印象。当然如果你在电话短信过程中，表现的风趣幽默，框架感十足就更好了。第二天，第三天，女孩会对你慢慢的遗忘，而这个时候你突然蹦出来，会让女孩觉得你又有那么一点熟悉，又有那么一点陌生，而这个时候，女孩答应你的邀约，往往是出于对你的好奇。

那么通过以上的邀约介绍，相信有很多人又开始苦恼了。**在哪约会？怎么约会？需要做点什么？**很多人尝试在金钱上，打肿脸充胖子，花超出自己能够承受的钱去和一个近似于陌生的女人约会，而且最后可能什么都得不到。幸运的是**泡妞体系是不需要你花钱来吸引女人的**，事实上，对大多数女人来说，**如果她们认为你试图用钱来打动她们，你会降低与她们约会的机会。**

很多人都会约女孩子去共进晚餐，其实这是一个老套的约会方式。可能她已经有过几百次的约会是吃晚餐了。现在你在暗示你是安全的，但又和别人一样，约她去吃晚餐。这样虽不会要你的命，但是确实无法突出重点，你和别人没有什么区别，很有可能这次约会之后你们就淡下去了。

约会晚餐是更糟糕的理由是：约会晚餐时，你们可能是面对面坐着的，这使身体接触变得困难。**记住：你不能说服一个女人和你保持亲密进挪是最重要的。**晚餐约会极大地考验你的聊天技巧，因为晚餐时没有其他的娱乐。一顿饱餐后，人们通常会觉得慵懒，腹胀，激情和性感完全消失。

说到金钱，不要总是安排那么贵的娱乐活动，也不是安排一些花费很多，但是有优惠的娱乐项目，不要使用优惠券，在酒吧要白开水，或者给小费才给一点点。女人会注意这些事，试着安排一些本来就不那么贵的活动。博物馆，水族馆，动物

园，美术馆，现场音乐表演，或者戏院、电影院、徒步旅行或者野炊，有些活动不能仅仅靠其一项活动就填满整个约会，但是有经验的人知道把一些简短的活动安排在一起，相比而言，这比安排一个单一的并且长时间的活动效果要好的多。

很多 PUA 比较推荐大家带女孩子去美术馆，博物馆或者是音乐表演，因为相比较而言这些活动可以很好的展示你的品位，你的层次，而且如果去深入的给她讲解里面的奥秘，可能是她们从来没有触碰过的领域。另外，在某一个馆参观完毕后，可以去附近的咖啡厅坐坐，细细的聊一聊，比起之前的尴尬，你们应该有一定的熟悉了，在这样的过程当中，可以好好的观察这个女孩子是不是你的菜，你可以对对方进行筛选，从而选择是否转场。如果感觉不错，可以直接邀约继续接下来的晚餐，餐后甜点，小酒馆.....这一系列的举动可以为你最后的 TD 打下一定的基础。如果你对女方不是很满意，大可以在咖啡厅坐的时候，佯装突然接了一个电话而选择离开，这样又不伤对方自尊，而且你也可以做的很自然。

下面给大家介绍一下进餐时的一些注意事项:

- 1、要主动请她吃饭，因为一般女孩子都不愿明说肚子饿了。
- 2、先问她想吃什么，如果她不表示意见，你就自己定菜单。别推来推去，那样你以为礼让对方，其实会令对方尴尬。点菜时要注意别要沾牙的食品，因为那会破坏气氛。
- 3、进食时尽量不要发出声音，宜一面谈心一面进食。
- 4、你尽可以放开胃口吃，女孩子通常都喜欢男孩子食欲旺盛。
- 5、初次约会时万不可强迫对方喝酒，这样会令对方不快，而且她可以用你强迫

她饮酒为借口拒绝再与你约会。

6、别装海量，不管你会不会。

7、如果她喝酒之后，脸色变红，切忌嘲笑女生，要多赞美她。

当然，我们约会也可能有一些突发情况发生，比如迟到。为了避免迟到，我们得提前准备，提前出发，哪怕等女孩子一两个小时，第一次约会的印象必须得留好。如果真的没办法迟到了，记住飞奔赶去约会地点，喘着气向对方诚意道歉，然后很自然的找个借口，如“在 XX 塞车了，急得我跳下车跑步过来，跑得我气喘如牛。”或者是“我想找一份你喜欢的礼物送给你，所以赶不上时间……（当然，这个理由自然你得备一份咯）”总之，要编的合情合理，不能让她觉察是你一时疏忽大意造成迟到，根本与什么车呀礼物呀无关。这种诺言有助于消解女孩子的不满，动机是好的，不能算是不怀好意的欺骗。不过，迟到这种事可以发生一次，但不可以发生很多次，谎话说多了，馅终究会露出来。

一天的约会结束最好在适当的车站跟她说再见，陪她等车，直到车来，待她上车及车开出后自己再离去。这样女方便不会觉得你缠得不紧。如果她愿意让你送她回家，那表示她对你已有点心心相印了。这时必须控制好分别时机，也就是第一次约会应该在女孩子还想和你相处时结束。这是使她期待下一次约会的绝招。同时，你应运用如下的邀约技巧。

比如在等车时，你问她：“今天是夏至，你知道夏至的意思是什么吗？”她说不知道，这时车就来了。你说：“那好，下次约会时我告诉你”。再重复一次下次的时间和地点，然后送她上车。

又或者，她在将分手时这样说：“和你相处，我这个晚上过得很愉快”。你必须立即按上话头，说：“那实在太好了，我下次会让你更快乐。”然后再适当地重复一下下次约会时间和地点。

2.2 经典案例分析

（一）一波三折的邀约

之前在公司认识了一位新同事 MM, 成功建立吸引力后(无论在肢体上或语言上, 给了很多 IOI, 废物测试被我一一毁掉)。在电话交流上, 提到一起去吃晚餐。这时候她抛出了一个测试, 说: “哈? 你请我吗? 你这么好人哦?” (这好人废物测试, 我已经不知道听了上百遍了)

我立刻回应她: “那还得看你的表现吧, 给你一个机会来载我。”

她嘻嘻哈哈笑起来, 问起我晚餐时间和地点, 这时候我反常问了一个问题 (这也是 AFC 的问题): “星期六 8 点晚上, 如何?” (“如何” 这两个字很废)

当我意识到自己脱口问了句很不好的问题, 她接着说: “不行啊, 8 点没空, 我很忙, 换个时间吧?”

我立刻用回邀约惯例, 说: “你说时间, 我来决定地点, 如果时间适合我就没问题。”

她就说星期六早上 9 点, 我马上说: “你该不会来我房间叫醒我吧? 哈, 早上 11 点。”

她回答说: “好的, 不过我下午 3 点有事情, 不能久留。”我心想能不能久留先

约出来再打算（这时候请不要放弃）。

星期五晚上，电话短信息说：“换时间吧。我早上没空。”

我回她：“傍晚6点。”

她回信说：“好吧。”

星期六早上，电话短信息说：“我今晚9点有活动（不知道是不是去会情郎），担心太累（这句话让我开始扣她分），能不能改天？”

我已经打算删她，不过我还是回她：“改天？我也很忙（会情人），就星期天傍晚6点（乱说个时间测试她，反正她肯定说不行）。”

她回信说：“没问题。”（经过几轮的交手，最终确定下来，顺利邀约）

（二）从绅士变为流氓的约会

目标最多6分，微信上认识的，照片小，看起有8分，出来一看就6分了，但是凶器挺厉害的。微信聊过2次。

提一下自己聊天方式，微信上聊天风格以自信，幽默的语气。当我遇到不知道怎么回的时候，我会选择不回了，第2天，完全重新去开场。

了解微信的人应该知道搜索附近人功能，所以案例主人翁和我住的很近。

第1次邀约，在第2次聊天的时候我说：“快下班了吧，一会出去走走。”她答应了。两个人就在街上闲逛，聊天。聊什么不重要，重点是要表现的比较有亲和力，有幽默感，就像朋友出来走走，相互了解一下。

走了大概1个小时，她姐姐打电话叫她去酒吧玩。

我：“那你得回去打扮打扮吧，往回走吧。”

她：“换件衣服吧。”

我：“看不出来你还是经常泡酒吧的人，你在酒吧都怎么玩？”

她：“你喜欢怎么玩嘛。”（之前我给她说了我会去泡吧，但是当时她没有提到她也会去）

我：“我就玩玩手机呗，我像是泡女生的人啊？”

她：“骗人吧，你们不是在酒吧都……”（她在犹豫，估计是不知道这么说，于是我接过话来）

我：“是不是都这样。”（然后搭了她肩膀）

我：“你个小坏蛋，喜欢这样？”（然后松开）

她：“我才没有呢。你们男生不是吗。”

我笑：“你少来，哎呀。”

到她家旁边，我准备回家，她却要我送她过马路，我就知道 成功 1/3 了。她去酒吧，我回家，但是在酒吧里一直和我网上聊天。这次的聊天内容就比以前的开放点了。

我：“你想我了的嘛。”（这可不是开场的话，中间对话）

她：“没有，完全没有。”

我：“但是我想你了的嘛。”

她：“呵呵，想嘛，继续想。”

我：“但是很不公平啊，你不想我。”

她：“这个世界就是不公平的。”（其实我当时都在想，下床的时候，用这句话回应她）

我：“哈哈，你觉得我想你没有嘛。”

她：“不知道，随便你想不想。”

我：“你知道吗，人的思维很奇怪，我越说你不想我，你就会去想我。”

她：“……为什么？”

我：“科学也在研究啊，别想了，你一直和我聊天，你朋友会不开心吧。”

她：“没关系了，都是我姐姐的朋友，我都不认识的。”

我：“那不如过来和我聊聊。”

她：“现在吗？你来接我吧那。”

我：“晕，你还真有行动力，算啦，我衣服裤子都脱了，准备睡了”（我是真的懒得动了）

第2天就是第2次约会，过程很顺利，一起吃饭，我买单，然后带她去江边走走。这里给个建议，虽然是第2次见面，才见面时候，还是收敛点流氓的感觉。我自己会重新去做A阶段应该做的事情，只是缩短A阶段时间，比如那天，她穿的一个低胸的衣服，乳沟都露的很明显。但是我并没有调侃她在才见面的时候，在之后气氛比较好的时候，我才开始说她的衣服是不是买大了。吃完饭，带她去江边走走。

先说了我一个我如何帮我朋友追到一个女生，这个事情，让她觉得我成了心理专家。

我：“我在告诉你一个有趣的事情吧，你知道怎么吃女生豆腐，女生不会生气吗？”

她：“怎么做？”

我：“就是直接给她说，比如:XX（她名字），我现在想吃你豆腐也，然后我用手去捏了她腰。”她粉拳过来。

我：“其实，我一般不这样了，我会比较直接，都不用说的。”（我搭着她肩膀，看着她）她又点小反抗。

我：“别动，我想吃你豆腐，你哪里跑的了。”

她装生气，但是没反抗了。之后，就一直搭着她的肩膀散步。大概晚上9点，我和她一起去酒吧玩。那时候基本她已经认定了，我应该进入她的世界了。在酒吧里面玩了3个小时，她的激情基本已经完全暴露了，各种吻，各种舔。因为她是医生，而且会针灸的，之前就约好今天玩了后给我打针灸。（只是我带她回家的一个借口）之后就顺利回家。

在TD的前一秒，她说：“你相信我是处女吗？”

我：“不相信，但是我很严肃的问你一句话：你是处女吗？”

她点了点头，然后抱着我。

我真的是一点都没犹豫说：“把该穿的穿好，在这个美好的夜晚中我只会紧紧抱着你，和你相拥而睡，而且什么都不会做的。”

她照做了，但是又和我激吻下去，可能是应该到的点都到了，最后我还是TD了，并且是她主动要求的。（有时候禽兽不如，以退为进其实是一个不错的办法）

2.3 邀约&约会常见问题解惑

1、Q：该在 A2 还是 A3 阶段邀约女生？

A：高手的实战操作早已不分迷男的 A1、A2、A3 阶段。在教学里也不再使用。在聊天氛围好的时候直接邀约，或者是街搭过后，目标对你的印象不错，那么可以直接邀约。

注意：在短信或者是 QQ 中的互动中不要闲聊。一般有更多选择的人不会闲聊，很多闲聊的潜台词是我的生活很无聊，你很重要，这种感觉会让对方对你的评价大大下降。许多人连续引起话题，充满需求感的闲聊只会让邀约变得困难。

2、Q：邀约的简单步骤是什么？

A：你可以先问：“你明天有什么安排？”（以示尊重）等 MM 回复后，你再用邀约短信：“我知道 XX 地方有一个餐厅，环境超好。明天你有时间的话我们一起去吧。”女生对于约会是很敏感的，她们在心理上要觉得得到对方充分的尊重才会更愿意跟你约会。

3、Q：邀约失败怎么办？

A：没有关系，一般因为女孩子“矜持”的惯性拒绝开始的 1 到 2 次是很正常。这种情况女生会有补偿心理，在你下次邀约的时候她会更容易出来。你只需回：“嗯。那下次吧。”就行了，不要给她压力。

4、Q：约会需要准备吗？

A：当然需要准备。你必须尽量避免餐厅关门，看电影买不到票等意外。最好事

先“考察”一下约会的线路。还有你要跟她说什么，准备好材料。

5、Q：约会遇到突发状况，比如餐厅关门，怎么办？

A：一定及时提出其他的方案，所以要多吃一些准备。

注意：在任何时候都不要表现得犹豫不决没有主意，坏的选择也比不敢选择好。

6、Q：约会该聊什么？

A：在开始的十到二十分钟里，你们话题应该是那种信息交换，扩大交集型的。信息交换的话题比如工作是做什么的，老家在哪等等。这种看似无聊的信息交换是很重要的。但是不要展开这样的话题，往往一两句话就好了。即使你的工作或者事业很 DHV，也不要上来就说太多。因为这样赤裸裸的炫耀往往会引起女孩的反感。而扩大交集的话题有很多。比如平时会做什么，兴趣爱好，喜欢去哪里逛街，哪里吃东西等等。问问题是必要的，但不要连续发问。在发问之前可以先说说自己的情况，再问她的。在 20 分钟以后，如果你们之间的氛围还是很融洽，她也在持续地给你 IOI 的话，你的话题就可以向更深层次发展。最好的话题就是你的经历，包括家庭，工作，旅行，即你用第一人称“我”的所见所闻，带着主观的情绪感受，夹杂着一些 DHV 的点。我建议大家准备自己的小故事。故事本身要具有趣味性，但不要过长，只要把主干讲清楚就行了，一般 3 到 5 分钟。在约会之前，你应该练习一下。

注意：不要过于陶醉在自己的故事里，在表达的同时去观察她的反应。当你讲完一段之后，一定要注意停顿，让她能够适时地表达她的看法。

7、Q：约会时，你说的话 MM 不理解，碰到冷场怎么办？

A：很简单。“哦，好像很冷。。”“好吧，当我没说过好了。”

简单的几句话就轻松化解了。

注意：不在于说什么，而在于你放松的状态，不要为一个冷场就变得很紧张，表情僵硬。

8、Q：说的“惯例”，“话术”，“笑话”不能一直让 MM 笑怎么办？

A：没有关系。想要一直让 MM 笑是你不安全感的体现。其实人一直笑是很累的。关键是让 MM 享受和你在一起的氛围，你们都舒适就足够了。

9、Q：何时转场？

A：如果你们已经互动了一个小时左右，以上的聊天步骤也顺利地进行下来了，那么接下来你可以带着她逛逛街，去游乐场，也可以做做陶艺，参加一些群体活动。

注意：关键是享受氛围，不要过多地去关注她。比如你们两个人一起去做陶艺，那么你就把大部分的注意力放在如何把你的陶艺做好，而不是想着如何去照顾她，如何去让她觉得你很棒。享受氛围，心安理得地适应她在你身边的感觉，自然而没有一丝局促，你放松的状态会让她跟你在一起时感觉非常舒服。

10、Q：如果当晚不能 TD，需不需要 KISS？

A：从中国国情的角度来讲，女孩子对感情的投资是很谨慎的，如果当晚不能 TD，那么她回家之后会想很多，可能会在之后的约会中对你们关系的定位显得摇摆或者犹豫。所以更好的方式是建立连接之后直接带入私密空间 TD。

第三章 沟通

3.1 沟通的诀窍

为什么男人总是沉默寡言、讨厌陪另一半逛街购物、面无表情、热衷球赛（记得兄弟像每一个球员的名字、打击率，却永远记不得你的生日）？

为什么他们看电视喜欢不停地切换频道？

为什么男人喜欢看女人收集色情杂志 DVD？

为什么他们总是不听别人的意见（当然包括你的意见）？

为什么女人话多得不得了，喜欢逛街 shopping、表情丰富、没事就串门子找三五好友去咖啡店（灯光美、气氛佳）坐著一聊就不知今夕是何？

为什么她们讲话总是没有重点？对小婴儿和玩具熊没有抵抗？

为什么女人总是迷路？

答案是数千年来的演化，造成了男女大脑结构的差异。

现在，请你开始想象几万年前的人类老祖宗们的生活情境，在洞穴中的是母亲们和小孩。她们在等待男人们猎鹿、羊等高蛋白质的大型动物回家。女性会利用空档采集洞穴附近的水果野菜等富含纤维质、维他命等菜类；男人（父亲）们扛着今天的猎物回到洞穴里之后，因为累了一天，他们就坐在岩石上看着烤食物的火堆发呆。妈妈们则是交头接耳、讨论育儿经…

有听过这么一个说法吧？男生擅长数理推演，女生专精语言记忆。为什么？因为数千年来，男人扮演的角色是猎人。猎人需要什么条件？在远处就能发现猎物且

能准确地杀死猎物。当猎物逃命的时候，有够快的脚程能追上它、当猎物垂死挣扎时能与它搏斗。所以男人演化出专司空间推理的大脑。

男人的优异空间概念、几乎不会迷路的原因是：那是他的天赋。男人聚在一起时不讲话是因为，出声可能会吓跑猎物。

（现在你知道为什么男人不喜欢逛街了——女人继承了采集蔬果野菜的天性，喜欢东看看西逛逛，男人只想著快点把猎物杀死带回家。）

男人为什么冷血、残忍、喜欢看角斗动作战争片？没办法，杀猎物如果不狠心怎么下得了手啊？（不然就没肉吃）经过一天（甚至长达两、三天）的狩猎之后，男人带著猎物回到洞窟中，看着妻儿女们满足地吃着他带回来的肉，他累坏了，他现在只想坐在石头上看着篝火发呆。

这个场景好像很熟悉对不对？听说你家也有一个下班回到家就把袜子乱丢、坐在沙发上不会动、看著电视，不停地换频道的老爸？**男人休息的方式是发呆，什么都不想。**对，就是这样。不管是钓鱼、看电视…等维持坐着不动的姿势，这表示你的男人正在休息。

根据统计，女人一天平均可以说（约）两万到三万个字。当女人今天在工作场所（学校…都可以）只说了几千字的时候，她会想把剩下没用掉的两万字用完；而这个时候如果碰上她的男人回到家，悲剧就发生了。

男人和女人想要良好沟通，首先要清楚男女双方的思维模式的不同。

首先，**男性思维大多是以投射性思维为主及解决问题的思维模式，而女人的思维大多是映射性思维，这样的思维模式说话是为了描述问题中的自己，在男女双方**

交往时，主动方会不自觉的适应被动方的思维方式，而一个优秀的 PUA 所要做的，是要掌控谈话的节奏与对方的思维方式，进而在对方的思维中种下你的广告时间。

那如何买下这段广告时间呢？

对女人来说，除非她愿意让你进入追求程序，否则都会抵触男性的目的性行为，所以一如迷男所说，我们要在开始接触时，让我们的目的性不那么明显，降低需求感，不要急于求成，心切一味迎合需求，忙于制造好感，你最应该做的是先判断对方对你的兴趣指标。一些身体语言以及微表情确实有助于让你判断女人的兴趣状态，但一些实战经验不多兄弟可能没办法判断这么仔细，那就直接从对方对你的回应来判断。

很简单，约会聊天时，如果对方认真听你讲话并有回应与提问（提问很重要），说明她对你有兴趣，这时你一定要聊一些关于自己的事，可以讲一些 DHV 的故事，但不要炫耀自己，要讲的有趣又有不同的情绪变化，再从对方的反应观察她对你兴趣有多少，但你要特别明白的一点是约会的初期，如果一个女孩话多，仅仅代表的是对你的初步信任感，并不代表你的吸引已经到位，如果她一直保持这样的状态并且不关注你的情况，你极有可能被她当成一个“垃圾桶”了，所以，在约会和约会之后一定有记住有互动的交流。

无论是约会中还是平时生活或者发信息，你要始终把握一点，你的言语中状态与感受并存，比如对方向你抱怨工作劳累，不要回应什么“好好休息”“多喝热水”之类的话，你可以回复“我明白你的感受，我上一份工作也是让我饱受煎熬，加班加点，没有节假日……”这样容易和她产生共鸣，关心和建议在建立舒适感时才做

的，你要在对话中寻找出你和她们的相同之处。

当然，想要和女孩子顺利交流，那么我们必须得了解女孩子平时都喜欢什么，都关注什么。比如身边趣事、奇闻、你要讲的生龙活虎一些，即使不是什么有意思的事、也要讲的有意思。表现出你的开朗幽默，这很重要，并且时不时对她发出疑问，“我感觉这事怎么怎么样，你觉得呐？”这样就避免了你自己一个人讲，而且还能通过了解她的看法了解她的性格。

其次就是现在女孩子疯狂沉迷的星座，她的生日星座一定要掌握。这个技巧在于，如果她适合做朋友的星座，适合结婚的星座，假如不是你或者克星星座是你的星座，总之对你不利的就不要说了。反之，对你有利的可以提一下，开玩笑的口气，但不能太着重，提了可以马上转移话题。不必询问她对星座吻合的看法，女孩子是敏感的，过早的表现你的意图可能会被拒绝。她的星座的性格特点可以和她讨论，“人们都说 XX 座怎么怎么样，我感觉你，也不像啊。有时也有点像，你觉得这种性格好么。”如果她说星座不准，她会把真实的性格告诉你，加深了了解。如果准了，你可以夸赞一下她。

另外就是影视资讯，新上映了什么电影，什么电视剧很火，如果她喜欢这方面的，你就可以多和她聊聊，还是尽量让她谈看法，了解她内心世界。如果她没看，等电影刚上映，可以说以前她说过这个电影很好，场面大、导演好、主演阵容强大。你刚好有电影的票，然后苦于没人陪，然后邀请下她，因为刚上映，她说看了然后回绝你的几率就小。

还有就是一些小女生比较喜欢八卦娱乐、明星或是身边的人，但背后议论别人

不好，首先你要确定她感兴趣，这个慎用。不过还是可以注意一下，毕竟喜欢八卦的女生是占多数的。

最后为了表现你的幽默风趣，笑话谜语是个不错的选择，不过千万不要太冷了，可以用调侃的口气进行。如果她不是很放得开，要避免黄段子。很多段子都是以哑谜的形式出现的，可以适当吊下她胃口，不论笑话还是哑谜都要准备些新的，有意思的，关系近就可以带些小暧昧。

最后给大家介绍一些还聊天小技巧：

1、跟女孩聊天要掌握火候。就是要依照你和她的关系远近来改变聊天话题范围，聊天频率。如果你们刚认识，那就不要天天找人家聊，话题最好选取她身边的事或者她的兴趣有关的。

2、有很多人会出现的错误，一条短信或是一句 QQ 问了 3 个或是更多的问题。

女孩可能回答很乱套，也有的能只回答了最后那个，而且完全有可能一句呵呵敷衍了事。这种连珠炮式的发问，别人以为你查户口审犯人呐。女孩会感觉很不舒服的，提醒你一次最好只问一个，剩下的留着以后再问，不宜过多。

3、你要避免一问一答的形式，要做的就是询问她的同时表示一下你对你要问的问题的看法，例如“我觉得这个怎么怎么样，你觉得呢？”

4、话题扩散，与女孩聊天时要从一个话题开始聊，一个话题聊完了怎么办，从刚才聊的内容里寻找新的话题，就是跑题。这个是要你现场思考的。

5、转移话题关联词的使用。如果上面那一条没有做到，怎么开启新话题、要用到关联词“诶话说...”“从刚才你说的我想起...”即使省略号部分与她说的一点关系

没有，这样说还是会给她一个你是从她的话里想到的这样的错觉，使她感觉你的话题转折不是那么唐突。

6、如果你找不到话题，立即退出谈话，说你有事，撤了，再聊。这样主动权在你那，而且避免冷场，使她感觉你们谈话始终是愉快的，让她可以期待下次谈话。

3.3 经典案例分析

（一）推拉技巧

A: 呵呵 您是老师 (IOI)

B: 这帽子太大了，都挡住我的眼睛了，看不见前方的路 (曲解)

A: 真会说话，确实是老师 (IOI)

B: 我不老实，看见美女也心动。。 (曲解)

A: 这么说 我也是美女啊 哈哈哈哈哈哈 (骄傲了)

B: 是，你不错了，一般我给你打 7 分，(抛出陷阱)

A: 过 5 就好 我很满足

B: 我说的满分是 100 分。。 (推)

A: 你很损吖

B: 你衣服穿的还好，我给你 8 分 (拉)

A: 我瞎穿的 有时候换身衣服换个人的

B: 我的分是打给衣服的，我希望换人，不换衣服。。 (推开)

A: 地雷 (表情)

（二）通过笑话打开关系

A：两人对着站，脱了衣服干，为了一条缝，累出一身汗。你猜他们在做什么？

B：你真下流。

A：不要乱想!^_^他们在锯木头！色女！

（三）调侃式

A：昨天晚上我做了一个梦：上帝告诉我，我今生註定孤独。

B：BLAABLAA~~（安慰之类的）

A：但是破解的方法只有一个

B：还有破解？

A：把这个梦告诉十个傻子。

B：你。。。梦嘛，你就别当真！

A：但是我当时就哭了！

B：为什么？

A：因为我只认识你一个啊！天啊！我完了。

A：但后来 我又梦到上帝了，这下子让我破涕为笑。

B：为什么呀？

A：我把你的名字告诉了他，上帝说，你真会选人，那个傻子一个顶十。

(四)打压式

MM：“你请我吃饭吧。”

我（盯着她的脸仔细地看）：“你脸上的皮肤真好，一点痘痘都没有。”

MM：“…… ”

我：“不过不奇怪，因为你的脸皮太厚，痘痘很难长出来。”

3.3 沟通常见问题解惑

1、Q：只想说有一些例子都是鬼佬的幽默，没几个中国女人能体会的，不合适中国文化和国情。

A：其实基本的幽默技巧都是相通的，你应该不会是死脑筋吧？

2、Q：你的心是快乐的，说出的话一定是快乐的。我现在非常讨厌技巧，尤其泡妞时候的技巧。幽默都需要技巧、格式、公式、手段，那幽默还有什么意义？

A：幽默不能等同于快乐。快乐可以不需要智慧，但幽默却需要智慧。

3、Q：幽默需要技巧来制造吗？

A：幽默当然需要技巧来制造，幽默感也是可以后天培养出来的，而且培养幽默感则是有章法可循、有技巧可以利用的。技巧则往往可以弥补 IQ 上的不足。你不觉得很多时候很多幽默段子所用的“套路”都是类似的吗？这就是所谓的“技巧”和“公式”。诚然，好的、即兴的幽默需要一些智慧和灵感，但通过使用一些技巧和套路，你也能练习着制造一些幽默。一旦使用了技巧，一旦了解了“公式”，就能让你的练习有法可循，能调动你主动地制造幽默的积极性，久而久之，这也是能培养出

幽默感的。

4、Q: 我更希望幽默是发自内心的,不只是技巧的呈现。

A: 技巧不是用来呈现的，而是帮助思维的。你需要呈现的是幽默效果，以及通过幽默所传达出你的个性、情感和价值观。其他话术技巧、乃至泡学技巧不都是如此吗？任何技巧使用出来的最佳效果就是要显得不刻意，这也是个基本的泡学原则之一。

5、Q: 技巧可以升华快乐、成为智慧的幽默，而只有心态才能决定快乐。

我只是觉的很多教人如何幽默的帖子，看了之后并没有多少人能正在快乐、幽默起来，最多的，只是对技巧的追逐。

A: 泡学是一门科学，幽默也是一门科学，都是有法可循的。如果过分强调“自然流”而完全忽视“技术流”，则往往会给那些不愿意吸收和尝试新东西的人以借口，于是他们永远也不会有多大突破，永远也不会在自己的生活中创造出多少奇迹。

一般而言,女人思想都相对狭窄,思维容易陷入定式，而主要原因是生活一般缺少变化，自己又缺乏改变的力量和勇气，但却极度渴望新的刺激而让生活变得精彩起来。

与女性聊天最重要的是语气以及语调所创造暗示的氛围,整体感觉远比机智的话语重要，卖弄聪明更大可不必。

最主要的话要说到心里去，适当的时候说适当的话，别弄巧成拙，要注意表现以成熟稳重为基调，而以自然欢快的话语为辅助，以幽默话术为整体串连但绝不滥用，我们不是以逗笑为目的,而是以其为工具，达到推销自我，占据女性脑海思想为

决定性目标。

第四章 表白

4.1 表白的时机与技巧精解

说到表白，我们所要谈论的问题就太多了，相信大家对这个主题也会特别的关注。很多人觉得只要表白，局势就会明显的急转直下，甚至直接崩盘，这似乎已经成为了大家的所公认的一个事实了。

有些民间高手，对一个女孩子的追求，往往在摸清底细之后就会向她透露“那意思就是我有机会了啊？”这样的言语，然后围绕这个话题开始对女孩子进行追求，而且每次使用这个方式，都可以在四到七天之内搞定。

使用这样方式，首先需要你有足够的气场去控制对方的行为；

其次就是在你控制她的同时需要尊重对方，多为对方考虑，也要照顾对方的情绪，在这样的情况下可能她才会对你产生好感；

另外需要在这几天内多联系多沟通，每天睡前一个电话，而且每天表白一次，白天却又若无其事的样子，沟通中不经意的透露你的恋爱观，你的恋爱方式，让对方去想象，达到向往的效果；

最后还是需要你有一个正面的形象，和很多 DHV 累积起来，对女孩子进行一个思维和视觉上的冲击。

其实不表白，说白了是为了防止释放过大的兴趣指标，而且包含了很多被拒绝的风险。但是如果表白也是一种高价值展示呢？如果之前释放了一定数量的兴趣指

标，但是却一直不表白，女性会不会怀疑男的不够自信，怕被拒绝，所以才不敢表白。聪明的女人一看便知是个不自信的人，对自己的高价值不够肯定的男人。

另一方面，针对反荡妇机制，如果表白之后，女的就成为了明确的“被追求者”（虽然事实上并不是被追），同时也卸下了女性的责任，让女性可以尽情在爱情中放松。

对于如何避免表白中的缺陷，也就是避免低价值展示，把自己的奖品性降低，所以在表白中要做到点到为止，不能透露出一点非她不可的感觉，尽量展示出她是被选择的对象，选择权在你，而不是她，如果她没有答应，你还有许多女性可以选择（这点要在平时的高价值展示中做好工作）。表白的时候不要给予对方拒绝的机会。表白也不要目的性，只是通知她而已，不要试图让她答应做你女友。并且要有必胜的信心，不要对自己产生怀疑。

回到重点上来，我们来分析一下只要表白，局势就会明显的急转直下，甚至直接崩盘的原因到底是什么？

先跟大家分析一个案例，一位兄弟以前曾有个 MM 对他很有感觉，当时他觉得时机成熟了就表白了。后来她说其实她当时是对他有非常好的感觉，但是他那次一说喜欢她，她就突然对他没有了那种感觉了，他问她为何会没有了感觉，她也说不清楚。另外他还曾和一个 MM(挺开放的一个 MM)聊天时她说过这样的话：她说她以前上学时对班里的一些男孩儿挺有好感的，但是一旦他们之中谁只要向她表白说喜欢她，她就突然对他的好感大打折扣，想要远离他。（“想要远离他”是她的原话，她说这句话的意思是她怀疑自己是不是不喜欢异性，有同性恋的倾向。

但这种表现正是验证了：不要轻易向女孩儿表白，表白就会令女孩儿的心理产生化学反应。) 为什么会有这种反应那？

我们大多数向 MM 表白时，都已经建立了一些（甚至很多）吸引，甚至也让她进行很多的投资，但为什么一旦表白就会一下子变的很被动了那？表白之后，原本喜欢你的她，真的就会不喜欢你了吗？答案毋庸置疑，她其实还是喜欢你的。但是你的表白让她有种你已经为她臣服了的感觉，她的“虚荣心”已经得到了满足，她已经让这个男人爱上了她，她现在是“礼物”了，她要开始考虑：“这个男人是我想要的那种吗？他适合和我共度一生吗？我是不是还能找到比他更好的。”因为你已经选择了她，现在轮到她选择你了，她就开始了自觉不自觉的“筛选”，渐渐的，她控制了框架，进行着废物测试，设置了无数的圈套让你钻。一旦你什么地方做的让她不如意了，她就会马上冷冻你，甚至和你掉脸子，和你发脾气。这种发自内心的生气、撒泼、冷冻（不是故意用的技巧）是最让人受不了的了。尤其在你进行了昂贵的投资(表白)后，极力想得到回报的时候，你就会掉入她的框架，而且会越陷越深.....在她面前，你就会越来越弱势，她就会越来越觉得你是一个配不上她的人！（要知道很多优秀的高分的女人不会爱上一个臣服于自己的男人）而且她不会担心和你撒泼后，你会离开她，因为在女人看来：一个真正爱自己的人就应该能宽容她所有的缺点。（她把她对你的撒泼当成了“筛选”，你要是容忍不了她的缺点，那她就不会选择你。）

看到了吧！越来越不公平了，现在她的脑袋里只有“你适不适合她”，而不会去想“她适不适合你”。这时，你选择反抗、冷冻、打压、夺回框架，她会觉得你太反

复无常，你总挑她的毛病，你不顺着她了，你不爱她了.....她现在看到的全是你的毛病，“那算了，我不会和这样的一个人在一起的。”到那时她就会没有留恋的把你踢出局。如果你选择继续臣服与她，她就会渐渐的把你对她的好看成是理所应当的，就会越来越对你肆无忌惮。就算是她被你的真情打动了，哪天要是碰见个 PUA，哪怕是个很一般的 PUA，她也会一脚把你踹出地球表面，眼睛都不带眨一下的！

男人向女人表白就像女人被男人 TD 后，对方产生的心理是一样的，她（他）已经得到了她（他）最想得到的东西。试想如果你看上了一个 MM，你只是轻轻勾一勾手指头，她就让你 TD 了，TD 后你会珍惜吗？！**表白也是一样。**

你表白了，她就会觉得你已经被她吸引了，她就不用猜测你是否喜欢她了，既然你已经喜欢她了，喜欢就要爱惜她，不然你就不是个合格的男人，抹掉这种感觉太难了。**表白就是让女人变的理性，因为这些让女人有更多时间去思考去考虑。让女人理性了，就对你没感觉了。**

表白后很容易沦为“卫星”，而且表白后的卫星让她用着更心安理得，吃你的、用你的、使唤你.....她还拥有“理所当然”的框架。不想沦为卫星只有尽量挽回框架。投资必须要有回报，还不能每次都急于要求回报，不然她就会想：要么你还不是真的爱我（失去一致性），要么就是个很小气的人，和自己喜欢的人都不啱啱歪歪，什么都要求回报，我可不能和这样的人过一辈子。（这又是个血的教训，处理不好就会严重降低价值。要是没有表白，这可能不算什么，甚至会当成“挑逗”来处理，但表白之后她脑袋里想的就不一样了。）**这就是表白后 MM 的化学反应，以及产生反应后挽回的难度。**

在表白失败后，要想挽回局势无非就是两条路：冷冻或继续追下去。

首先说说如何冷冻。冷冻，一定要让对方知道为什么冷冻她，还不能刻意的表现出来。（PS：女人的直觉很敏感，只要她真的被你吸引，你的一个小小的表情，她都会偷偷的用余光看到的。）

不知道大家有没有这样的一个经验有个女孩儿一直对你献殷勤，可你对她没有一点感觉。但一天她却突然不像从前对你那么殷勤了，虽然还是有说笑的聊天，但能一下子感觉到她好像对你失去了兴趣，然后和别的男生聊的很开心。让你觉得不是很得劲，感觉好像失去了什么，想要找回来。一下子感觉：恩？她也挺不错的啊。如果她对你突然很冷淡，然后对别人很热情。你会觉得是她没有追上你，而故意气你的。你就不会有突然失去她的感觉了。但她没有，她对你虽然不那么殷勤了但还是很友好，只是对别的男生更热情，这会让你觉得她是真的对我失去了兴趣，要转投他人了。**这样的冷冻方法，属于一个很有效的冷冻方法，我也建议大家的冷冻使用这样的方法**，因为这样冷冻不至于一下子把人冻死，让你们冻的毫无余地。

表白后你用冷冻来挽回要显得相对主动点，然后“否定表白”（如果没有“否定表白”，或是没有做好，那你的冷冻只会让MM觉得你没有“一致性”，是一个反复无常的人），如果做好了这两点，她会相信你现在已经对她失去了兴趣，但别高兴的太早，在她心里，“你曾喜欢她”的事实是没有抹掉的，表白引起的化学反应也不会就此消失。**接下来就是运用一些技巧，展示DHV、否定、冷读、推拉等等来建立吸引，这时千万不要再有需求感**，她一定会找机会测试你“是否真的对她没感觉了”，如果这时你经不起诱惑，没有通过测试的话，那前面做的一切都会瞬间成为浮云。

这次可一定要让她追你，用猫绳理论让她不是那么轻易的得到你，然后通过筛选来让她得到你。之后再慢慢的让她投资、服从性测试、Kino.....主导框架很重要。切记，在 TD 之前别再表白，可以有需求感（尤其是 M2 后期，TD 之前那段时间），但你的需求感别超过她对你的需求感，只是让她“感觉”你是很爱她的就行。如果你们不能经常见面，无法很好的让冷冻起到效果，或者表白后她并没有对你太“过分”，那就试试明牌吧。你不需要还装着不喜欢她的样子了。追可不是让你做好好先生、做卫星。不求回报的请吃饭、看电影、送花、送礼物，死缠烂打、献殷勤、对她无微不至的照顾。多拥有一点像这样的大卫星是每个女孩儿都梦寐以求的事，等 MM 找到她的白马王子之后，你的命运要么成为她的知心朋友（卫星照常运转），要么像扔太空垃圾似的把你丢掉。

追也得讲究点方法，讲究点浪漫，要让她发现你在变，变的有吸引力，变的更有趣，让她心跳，让她觉得她还并不是完全了解你（神秘感），用技巧一点点的瓦解她的框架：展示 DHV、否定、冷读、推拉...来重新建立吸引，这时要一点点的把框架抢回来，让她对你的需求感渐渐的超过你对她的需求感，循序渐进。当你再次对她产生吸引，当她再次对你有种依赖，找个女孩儿让她嫉妒，让她感到危机，感到本该属于自己的东西好像要被别人抢去了，这时找个机会 TD。在 TD 之前别再说你爱她，只是让她感觉你是很爱她的就行！

在一些需要升级的阶段找个女孩儿让她嫉妒，让她感到危机，感到本该属于自己的东西好像要被别人抢去了，这时再进行升级（如 TD）会顺利许多。这里的每一个阶段都会比新搞的 MM 要困难很多，哪一步做的不到位都会面临被踢出局，不

是高手的话很难把握的好。不管用哪种方法，关键是要重新改变你对追女生的态度，要变成一个能够让异性有感觉的男人。

4.2 经典案例分析

场景：前期是地铁上搭讪的一个 MM，成功收号，并且加上 QQ，这是第一次发短信，第二次联系，通过短信表白成功。

A：来人.....来人.....朕要更衣，怎么没人侍寝？

B：还朕呢，切，干吗去了这么晚？还大呼小叫的影响人休息，坦白从宽

A：汗，那我小声交代：吃饭，坐车，想你！

B：胡说，你还能想我？想怎么损我呢吧？

A：不要妄自菲薄么，那是鞭策，督促，引导.....人生或重于泰山，或轻于鸿毛，你选择哪种？

B：呵呵，我都不敢选择，刚才都让你说怕了，不过说实话，你思维跳跃很快，学理科的吧？

A：应用数学，大众摒弃学科，十大最烂学科，学而无术学科.....你随便选个定语

B：呵呵，哪有？！我们学校应用数学系的男孩儿都很厉害，参加数学建模比赛大部分都是数学系的

A：参加数学建模的都受过刺激，地上捡个铁丝都说那是阿尔法，贝塔.....

B：哈哈，有那么夸张吗？那你参加过建模吗？

A：我受过刺激，而且受过大刺激.....

B：可怜，小小的娃，唉.....以后姐姐疼你啊，乖！呵呵

A：晕，我损你还是你损我？这就是证据！典型的机会主义小丫头！

B：我就是趁你不注意的时候欺负一下你，呵呵，哪敢和你正面冲突呀？

A：欺负=欺夫，夫妻=夫欺，两口子不分彼此了，呵呵，你“欺负”，我“夫妻”，算不算以德服人？

B：呵呵，我说不过你，你女朋友和你在一起还不疯了，你天天“夫妻”她！

A：呵呵，她们都出家了，找你这不也是走投无路么.....

B：呦！能说呀你，间接损别人和夸自己的水平越来越高了。好了，乖乖早早睡吧，很晚了，我晚上保护你.嘿嘿！

A：恩，晚安，别回了！

第二天晚上还是 11 点多，和 MM 短信，是 MM 先发过来的

B：多歇歇，别太累，到时吃，按点睡，看上就买甭嫌贵，不和环境来作对。得空朋友多聚会，既有清醒也有醉，能挣钱，会消费，这样生活才有味！

A：上床了猪？！

B：呵呵，刚上床，洗衣服好累呀！你呢？

A：洗衣服？看不出来，那天在车上见你还以为你也是衣来伸手，饭来张口的 MM 呢！

B：呵呵，就是，贴身穿的都要自己洗的，所以我一定要找个会洗衣服的男朋友

A：贴身滴？嘿嘿，口水 ING !!! 我洗衣服很干净滴，要不我应聘一下你 BF？

B：呵呵，色狼！应聘？竞争很激烈的，嘻嘻

A：偶不介意做替补，只要有出场的机会，嘿嘿！

B：呵呵，说不过你，你口才太好了，说实话，虽然我们刚认识不长时间，但你给我的感觉却很熟悉，真的，这种感觉很亲切很舒服，和你聊天很开心！

A：呵呵，大半夜的说这么肉麻的话还让人睡觉不？

B：呵呵，晚上抒发一感情嘛，逗逗你开心，不说就不说了，睡觉！乖乖晚安！

A：睡呀？你几句话把我弄得在这儿高温陶醉，自己就偷偷的跑了？

B：呵呵，乖了，那你说怎么办？

A：给你一个机会亲口冷却一下我的热情，要不我很容易走火入魔滴！

发完这个短信，我就拨通了 MM 的电话，呵呵，电话聊了四十几钟，直到 MM 电话没电，她换了电池发短信过来。

B：刚没电了，好了吧乖乖？睡吧？明天起不来了！

A：呵呵，你电话里面的声音很温柔！早点睡吧，明天早上我叫你起床！晚安！

第三天晚上，我先打了一个小时电话，SC 以后才发短信！

A：终于躺床上了，真累，你累不？

B：恩，还好，是不是刚和我打电话站的累了？呵呵

A：没有，其实和你说话有种共鸣的感觉，现实生活我身边有不少女孩儿，但是这种感觉却没有！和你一起我很开心！

B：呵呵，这两天和你聊天我发现我们的共同话题很多，想法好多也一样，而且

你很细心，能预知别人的想法，呵呵，这点很吸引人哦！

A：是吗？这算不算两情相悦？！嘿嘿！

B：去你的！那天在公车上见到你，你知道你给我的第一感觉是什么？

A：什么？屠户？包工头？或者白痴什么的？

B：呵呵，是稳重，踏实！网络，电话中你活泼开朗，思维活跃，言语风趣，但这需要现实中的你作为基础，而现实中的你稳重大方的同时，网络中的你又为之添加了活跃的因素，两者结合在一起很好！

A：呵呵，等等，我先去爽一会儿.....听你这么说，我很开心，谢谢！

问你个问题，要认真回答，因为很重要，呵呵！

B：呵呵，不是又是整我把？

A：You can fall from a bus ,you can fall from internet,but the best way to fall is to fall in love with me ,yes or no ?

B：呵呵，我要和你呆到一块估计你会欺负死我的.但应该也会很开心， 不过你老实说你给多少个女孩儿说过这句话？

A：呵呵，只对你一个人说过，以前的 MM 用的都是法语呀，日语，德语什么的求爱的！

做我女朋友好吗？世界上使用人数最多和流行范围最广的双语求爱呀，答应了吧？媳妇儿！给你三秒，不回答就当默认了，1，2，3.....OK

B：呵呵，你又来了，总帮人做决定而又不能拒绝，我一旦投入感情很害怕的，呵呵，你考虑好哦，还有衣服要天天过来给我洗！

A：哈哈，那咱现在就开始这段感情吧？来，先叫声老公.....

B：不要，呵呵，你就知道欺负我，真过分！

A：哪有过分呀？还害羞呢？呵呵，说句爱情宣言都不好意思，什么时候才能洞房呀？

B：呀！！你还不过分呀？聊了四次就把变成我男朋友了，说真的，我很佩服你，呵呵！

A：呵呵，你还不是几次就把我的心赢走了，彼此彼此！好了媳妇儿，

累了吧？早点休息，今天可以睡个好觉，哈哈！

B：恩，那你也早点休息吧，晚安，亲爱的，嘻嘻！

4.3 二十个表白最好的时机

也许你现在喜欢上一个女生，但是我一直不敢表白，因为你怕失败，有的时候，机会来了，你又在犹豫，万一她不接受我怎么办，这都是因为你没有自信，在这里，我给大家列出二十种女生最容易接受男生的时刻，记得把握好机会。

1、女性单独与男性接触时最容易动心。男性应抓住这一时机表示出积极主动，如果有第三者在场她们通常会断然拒绝男性以掩饰自己的真实感情。

2、刚同男性约会完毕的女性身心极不安定还会长久停留在对约会情调的陶醉和期待中。男性可以在约会即将结束时进一步打动对方。

3、当听到男性情话时女性易产生情意。男性对视觉的刺激比较敏感，而女性则对听觉的刺激比较敏感。在电话中男性亲切温柔富有乐感的话语能更快地打动女性。

男性应充分调动自己语言的魅力。

4、女性在封闭的空间内呆久以后，内心的不平衡易产生心理异常，滋生出爱的情感。男性可利用这一心理特点加强求爱攻势。

5、女性在不熟悉的陌生环境中情绪容易失控。男性应经常改变约会的时间地点方式使她不断有新奇感新的乐趣。

6、女性在听到连续恭维时会容易动心。即使明知男性是在故意奉承吹捧她，时间一长她也会被迷惑认为男性真心迷上她了。

7、当女性处于一个清洁舒适的环境时最容易动情。这种环境不会令她感到厌恶和不安，易使她全身心放松从而感情活跃起来。

8、女性动感情的步调比男人慢，要在男性长时间的刺激诱导之后，并排除外界环境的各种干扰后才会充分动情。

9、男性真正的爱情是打动女性的最有效的武器。当女性确信对方是真心实意地爱她时，很容易对男士产生爱心。

10、人类和动物一样有选择强者淘汰劣者的本能。女性本能是向往强者，因此当女人认识到对方是真正的强者时容易产生爱意。

11、苦苦追求女性的男性突然放弃进攻此时，最易调动女性的好奇和欲望，反而会使她动心。

12、女性在疲劳时较易接受男性的情意。

13、女性在身体被不经意地碰撞时会产生感情兴奋。

14、女性在激烈运动后，感情会急剧失控。

15、偶尔男士对女士大发脾气，女性反应却是认识到对方的魅力。

16、长时间的坐车会使女性产生感情冲动。

17、女性在外游玩时易产生较强烈的感情。这时女性摆脱了熟悉环境中的人事气氛等等约束，容易放松自己产生欢乐的念头。

18、女性在酒后和听到甜言蜜语后，大脑皮质处在轻微麻醉状态，而使理性受到压抑，感情活跃起来。

19、当女性对某男性产生依赖感时易动情。如男士带她去她不熟悉或不方便去的场所，她会因不适应那种环境惊慌失措，而无形中对熟识的男士产生信任和依赖感，从而为他动情。

20、男士经常和女士泡在一起，女士才能献出情感，这就是所谓“日久生情”。女性的丈夫不常在身边很易导致她对身边常接触的男士动情。

21、男女之间的倾心交谈可使女性的感情高涨，进而萌动爱意。

努力寻找这些机会，如果没有，那就努力创造这样的机会，相信你会成功的，加油！

第五章 诱惑

5.1 诱惑之术精解

现在社会的诱惑基本上可以分为两种，**第一是色诱**，异性对你的是色诱，女对男有诱惑，男对女也有诱惑。这个诱惑，是以性为驱动力。**第二是利诱**，金钱对你的诱惑，这个是赤裸裸的，只要诱惑更大，很多人就会出卖自己的人格。其实还有一

类，也可以称之为是诱惑，是为了满足人的一些普遍需求，这是是精神层面的。如自我实现，有掌控力，让别人接受和认可，讨别人的喜欢.....

在诱惑面前，人有时候会无意识的流露出本性。如果一个男人在追求女人的时候，前期吸引建立的非常好，然而到了晚上，如果这个女人对他说：你想不想跟我SC？听到这个话的男人，内心往往一爽，然后又不能表现得那么直白，回答也是吞吞吐吐。这个时候，如果那个女的在进一步问，你快回答我：想还是不想。我估计没有经验的兄弟就会从口里挤出一个字想。所以诱惑做得好，可以很好的控制别人。

在男女关系中，一般以女生诱惑男生为主，在这个诱惑中，最能体现的是人性的一个规律叫做得不到的永远是最想要的。往往男人是有征服欲的，而女生，明明是可以的，也假装不可以，来给男生设置一些障碍，来让男生来征服。

现在的问题是，我们男生如何扭转这个局面。其实你知道了得不到的，或者不那么容易得到的才是最让人向往的，那么你也可以给女生设置一个这样的假象。由于历史遗传和社会风气,导致产生了一种现象，就是往往是女生是要被追的。由于女生被追的次数太多了，特别是美女，被搭讪的次数非常多，渐渐的她们就知道怎样对付男人了。所以很多男人上去搭讪，就被女人用一种非常有效的拒绝方式给拒绝了。然后那些男人就在背后骂女人们很贱，其实那是女孩考验我们的一种方式，如果你能脱颖而出，你就比其他那些男人出色了。

首先我们要给女人制造诱惑，越漂亮的女人越需要。漂亮女人总认为男人上来搭讪都是为了要跟她亲密，你首先就要跳出这个框架，并且给她制造一种难度，我没有被你吸引，不过你愿意展示你自己的话，可能我就会变成其他男人一样，被你

给吸引住。这跟所谓的推拉一样，在推开她的同时，拉她一下。女人最擅长使用这招，在开始认识你的时候，给你抛媚眼，给你很多的示好，让你在心理觉得她对你有意思，在你真正要追求她的时候，她告诉你，咱们只是朋友。这个时候男人感受到了挫败，明明是喜欢我的，怎么会这样，我要追到她，以此来证明自己的魅力。只要你能用回女人这种方法，给女人这样一种感觉，她就会开始来诱惑你，这时她就掉进你设置的圈套中了。

在女人开始诱惑你的同时，你必须要像打电子游戏一样，一步一步的给她设置更高的难度，千万不要一下就马上露出本性，马上开始关心和讨好女人。一旦你开始关心和讨好女人，女人马上就会对你失去兴趣，已经是案板上的肉了，我想什么时候切，那还不是时间上的问题吗？只要你关心讨好女人，女人就会把你排进候补队列，在女人没有玩够之前，她永远都不会认真考虑你。所以我们必须要学会察言观色，随时观察女生流露出的兴趣和失望。在你开始看到女生有失望表情闪现时，你立马就要开始丢出一些赞扬，来诱惑女人继续吸引你。说白了，让女人通过展示自己来诱惑男人，换句话说就是让女人来泡你。

当然我们得分清楚，这个女人是属于漂亮的还是属于一般的。上面的方法对于漂亮的女生非常有效，但是对于一般的女生，可能就会起反效果了。因为一般的女生，平时来追逐她的男人想对较少。所以你的出现，会让她自尊心得到满足，你可以通过观察来看出。她是否有兴奋的感觉.然后进行引导。

一般普通的男人，想要产生性兴奋是会比较快的。光是看花花公子等杂志，或幻想裸体的女人就会勃起，甚至于立刻想要性交，色情小说及黄色电影也能够轻而

易举刺激男人。相反的，女性即使是看黄色电影，或春宫照片，并不会像男人一样立刻产生性欲。在这个性商品充斥的世界上，似乎一切有关性的文学、用具、电影等大都是针对着男性而设计，大概是因为这个原因。有一段时期，美国的商人尝试制作女性专用的 CY、春画等，结果却失败了。丹麦有位性学者，把有关女性的性需求这一点与男性比较，有以下的心得：“女性不像男性那样的充满情欲。女性也不像男性一样的对 sex 充满兴趣，像男人一样关心 sex 的女人实在很少。”综合他的看法，可见一般的女人对于性没有普通男人那么大的兴致。那么，这是不是代表女性对性完全没兴趣呢？如果是那样的话，男人活着实在太可怜了。

实际上，女性也有兴趣，只不过不像男性那般的立刻进入亢奋。为了要促使亢奋较慢的女方进入情况，事前的准备工夫真是有其必要，而这些事前的准备工夫就称之为“前前戏”和“前戏”。女性仅有前戏是不够的。一般而言，有很多书都提到性交应由前戏开始的。但是，仅提到前戏还是不够充分。所谓的前戏，是指 SC 后对女 sex 抚等行为。就像游泳之前需要暖身一样，在性行为之前也需要前戏。对女性来讲，有前戏的性行为 and 没有前戏的性行为一比较，或许要好过几百倍，可是，尽管如此，只有前戏对女人还是不够充分的。

首先，必要的即是前前戏，也就是前戏之前的前戏。前前戏在广义的范围里可算是前戏，但是，前戏主要是刺激肉体的行为，而前前戏则是以精神上的刺激为主。因此，为了与前戏有所区别，应说有前前戏的名词比较恰当。前前戏，必须能在精神上让女人产生欢愉。男性对女性的关心、直接、间接透过种种的努力来让对方高兴，可说就是前前戏。但是，一旦对方成为自己的妻子后，男性通常就会忘了取悦

一事。前前戏正是精神上的刺激，这些刺激本身，和性交情况相同的。

另外如果两个人要温馨的时候，如果准备好一切暧昧的氛围做背景渲染，甜蜜的感觉会变得更加浓烈。想象一个画面：窗外远处是灯火阑珊，天际漆黑几颗闪闪星星围绕着一轮明月，房间里点缀着几株蜡烛，闻着刚刚洒上的淡香，床上是毛毛的绒毯子，再加上一首钢琴曲或者轻音乐。气氛敲到好处，教人如何不陶醉，干柴烈火正是升温时。有很多人虽然之前的流程都做得很好，而且也能顺利进入升温的私密环境，但会无意中被没有准备好的环境所拖了后腿，留下了不好的用户体验甚至是搞砸了本来是鱼水之欢的事情。虽然之前的铺垫在升温阶段非常重要，但如果在升温现场能营造一种温暖暧昧的氛围，那更是推波助澜。

这次和大家分享的是一些在 S 阶段的小技巧，如何让气氛推向极致。当然，这不是必要的一部分，但在适当的场合适当的时机，会变得异常有用。当两个人进入了一个私密空间的时候，或多或少都会预期事情的发生，但如何让事情更自然的发生，你就得要让所处的空间变成设计好用来亲密的环境，让环境帮你调情。这里边包含了很多的细节部分，比如怎样的房间布局，如何的灯光，什么样的气味，怎样的背景，细致到还有用什么的音乐，因为这些也是能体现私底下你的生活层次和品味，还有作息习惯。

首先，两个人共处的空间一定是安全和不受影响的，而且空间不在乎大小或者有多豪华（当然，有个装修不错的房间帮助很大），只在乎所营造出来的氛围。除非是老夫老妻想来点新鲜刺激的玩意儿，要不然如果第一次发生亲密关系的男女是不会希望自己的 TD 过程被其他人干扰或者影响，这是一个首要条件，如果没有这前

提，接下来的条件都是空白的。

当安全了，双方都有意向了，那暧昧的氛围也是必须的。房间布局可以没有花样，但一定要整洁，干净。这不是说你一定要一尘不染，但最起码地板上不能有灰尘什么的，平常习惯进房间脱鞋子，这也省了最后要脱鞋子的惯例。摆设的东西可以简单，整齐，这也给了机会让自己习惯收拾东西，床单虽然不用叠出正方形，但每天起床后花一分钟叠整齐这可很必要，衣柜里的衣裤不凌乱，打开衣柜后确保不会成山状往外泄。这也是个人生活习惯的呈现，我们可以反个角度，要是去到一个女生的房间里，什么东西都乱得一团糟，还有阵阵的异味，之前再大的兴趣也会崩溃于霎那之间。房间的光线也是值得思考的一部分。一般不建议用日光灯，原因很简单，可能含羞答答的姑娘被那一下赤裸裸的灯光给照得无形，再自信的人在第一次呈现自己的时候都会希望有所遮掩，这也不是见光死，取决于什么光。相对用黄色的灯光会比白色的更有情调，而且不需要太亮，以柔和为标准；另外选择更好的是用蜡烛，3 到 5 株，扁长形状的圆柱形蜡烛，然后关上灯，让暧昧的气氛又推向一个层次。往往会有女生明知故问：“为什么点蜡烛啊？”简单一句：“这样更省电。”

至于气味，我不希望以上几点都做得很好，女生却被不清新的气味而选择扫兴而回。房间里可以不香，但一定不能臭。很多人看了觉得很好笑，好好的怎么会臭呢？每个人身上都有一种独特的味道，这是我们称之为体味的味道。长期在一个封闭的空间下会形成了一种气味，而自己是不会察觉的，只有他人进入后才能闻得到，所以应该在白天把窗户打开保持空气的流动性，形成清新的空气。如果想做得更好，可以隔几天用上一次香薰，久而久之就会有一种淡淡的清香，或者可以使用不太浓

烈的香水喷上几下，让女生闻起来会更舒服，更愿意待在那么舒服的房间里，就等于我们也很享受每次经过身有余香的女生身边。

音乐，好的背景音乐不但可以让气氛不尴尬，而且更能帮助你升温。有了之前的条件，然后大家都安静了，旋律还在播放，大家深情对望，头慢慢的靠近，双唇也跟着慢慢贴近，如同电影般浪漫。在选择歌曲方面都有一定研究所在，一首歌能勾起一段情，所以尽量不找中文歌，这有一个原理，很多的中文情歌或者慢歌是对方之前已经有所回忆，那就很伤感了，再好的营造力也敌不过对方思绪里的回忆，所以选择一些英文歌曲或者其他版本的音乐会更加保险，这能营造一种只有你和她一起的音乐。音乐的选择方面应该尽量以柔和慢调为主，可以设想一下，如果在准备进入最后关系的时刻，一首 Lady Gaga 的 Poker Face 之类劲爆的歌曲，马上就上把所有气氛一下子瓦解，整理一套大概能撑上一个小时的歌曲库，让它循环播放。推荐几首不错的音乐，非常适合在关系最后一刻一起共听：《卡农》、王若琳的《Vincent》、还有 Norah Jones 的《Love Me Tender》等等都是非常棒的音乐，特别是 Norah Jones 的歌很赞，也很适合自己静静发呆时候听。曾经一次有个女生问我：“怎么你的音乐都这么暧昧？”，“是啊，音乐在帮我们升温。”

游戏到越到最后就是细节决定成败。不要被一些本可注意的细节给捣乱了前进的脚步，而且细节的改变也是对自己生活质量的提高，不要等到女生大驾光临的时候才去亡羊补牢，从根本开始，因为 PUA 本来就一个不断完善自我的过程。

对于相关的第一次同房，可能会抛出很多废物测试，或者反荡妇机制之类的，我们在案例分析中慢慢给大家讲述。

5.2 例分析

场景：小屋里

“上来吧。”男人拍拍床边。

“不。”女人娇涩地。

“上来聊聊嘛。”

“坐在沙发上也不是一样可以聊天吗？”

“床上比较舒一点嘛。”男人说完，心里想：“已经进到房间里，只有你我两个，还坚持些什么？不过在还未插入之前，随时会被猎物逃掉的，一切还是小心为妙。（女人和你进入房间时，已经有了被你TD的准备，但是却还是不自觉地有着反荡妇机制，这时你太急色的话很有可能会搞砸。忍耐，一个成功的男人这一点很重要）

果然，女的宣布：“我还是回家了。”

“谈一会儿。”男的表现：“谈多半个小时。”（有人建议在女人态度不好时冷冻她，像上面这样，如果你不理她，她极有可能就回去了。这时换一个思路很重要，女人缺的只是一个理由，一个可以证明她这样做是对的理。这时该妥协就要妥协，找个她能接受的理由，先留下来再说。其实女人往往就是被男人一步步的看似妥协征服的，因为男人的妥协给了她最好的继续下去的借口。）

“不。”女的肯定。

“十五分钟，十五分钟总行吧。”

（面对反应强烈的女人，就继续妥协，其实这时女人内心中在做挣扎，她其实

是希望留下的，否则当初也不会和你进房间了，只是有的女人反荡妇机制很重，需要一个很好的让她留下的理由）

“不。”女的肯定。

“五分钟，我只求五分钟，你就不会那么狠心吧。”（面对女人的继续不配合，这时我们就继续妥协，目的只有一个，让她留下来。这时女人心中交战的真正内容其实是要不要和你亲密，她明白留下意味着什么。有些事就是这样，即使本来关系不大，但经过女人那逻辑思维缜密的大脑一分析，基本上就成了充要条件，就算最后真和你亲密，她也不会后悔，因为她已经有了准备。我们通篇要做的，就是不断的妥协，不断的带领，只要给她一个可以越过反荡妇机制的理由，亲密就是十拿九稳的事。）

女的终于点头。

男的过去抱她，吻她，抚摸她。这些女的都能接受，自己也有强烈的反应，但是她就是不肯和他亲密。男的知道非发死誓不可了。（女人同意留下后，也默认了后面的很多事，这时先调情也行，像这样直接点也未必有错，下一步就是挑逗她的身体，让她起反应，女人在兴奋的状态下更容易做出她自己平时绝对无法接受的事。当女人死活不和你亲密时，我们就继续妥协，给她一个理由，让她把她自己说服，女人在经过你的抚摸后想出去已是不那么容易了，她自己也想要了，我们要做的就是继续给她个借口。其实真正的花花公子或者性经验丰富的人在抚摸的时候就能让女人欲罢不能了，暂时还做不到的人，就这样执行，会慢一些，但最后效果还是一样的。）

“我们亲密，你不要的，我什么都不会做，相信我。”男的举起三根手指，作童子军状。

“骗人。”女的说：“我们这不是很好吗？你爱我的话，是不会勉强的。为什么你一定要做那种事呢？”（这里再次证明了女人是知道你的鬼话的，但是亲密这东西，就是个女人自己骗自己的过程，什么时候她把自己骗倒了，也就可以和你 TD 了。这里女人虽说有和你亲密的心理准备，但她还是不太希望这么快就发生关系，因为她知道男人一旦占有了女人的身体，对她就不会再那么重视了。这时很简单，趁她还在这种状态的时候继续给她理由，让她对自己进行欺骗。酒是最好的催情药，就是因为喝了酒的女人全身都会处于一种兴奋的状态，最容易的 TD 时间就是在她兴奋达到顶点的时候，那时她只跟着感觉走，逻辑并不那么清晰。有一位 PUA 喜欢和女人在家里跳舞，跳着跳着就好上了，原因也是使女人的情绪嗨了起来，让她不再像平时那样的冷静。）

“我不过是想抱抱你。抱人的感觉，被人抱的感觉不是天天有的，这是多么舒服的感觉。”男的下了杀手锏。（其实这理由很无力的，想抱的话难道非要在床上吗，别的地方就不行？但是就是这样的理由也能过关，因为女人这时就是在等一个理由，只要不是特别的离谱，她都能接受。既然走不了，要是一些看似正当的理由都不接受，一旦男人生起气来，那自己不是非常的尴尬？房间都进来了，上个床有什么大不了的，只要最后不让他进来就行了。女人就是这么想的，也是这么做的，她更看重的是最后一步，这才是关键，因此在其它的步骤上都进行了让步，却不知道征服就是这样进行的。）

女的低头沉思，男的一拉，把她拉亲密，再后接吻后，两个人躺了下去。（不要给她那么多的考虑时间，有时候你稍微强势一点，女人会更容易屈服，毕竟你已经给出了理由，够她忽悠自己的了。）

男的紧紧地抱着她，手臂被她的身体压着，的确这个感觉是舒服的，女的也同意。（无论男人还是女人，都会喜欢舒服的感觉，并且很享受，而这舒服的感觉是来自男人的肉体，下面她对男人的抵抗力会更低。）

“不” 男的开始脱她衣服时，女的又拒绝了。

男的不回答，只要她一刻不推开她，男的继续努力。（这个不可以理解为不要那么急，只要女的没有过激的行为，说明她还是很享受的，只是逻辑的混乱让她不知道该怎么做，这时就需要你敢于承担责任的带领她，好让她有机会把错误全部都推给你，当她心安时，你怎么做她就不会太干涉了。）

“啊。” 男人吻到她的胸，女的一身孪弱，轻叹着：“不，不。”

在不不声中，女的竟然自动地举起手，让男的把她的乳罩顺得地拉脱。

（事实证明女人其实很淫荡的，只是这份淫荡要在男人的带领之下才会彻底的激发出来，你要做的，就是给她个合适的借口。然后就是刺激女人的身体，让她达到开心的状态，那时女人的身体会出卖她的大脑，自动的做出回应。这时可以适当的加些挑逗赞美的话语，让她的情绪更高，更兴奋。）

这时，男的做了一件不应该马上做的事，他的手触到她的大腿之间

“不要。” 女的不声和刚才的不同，语调很强硬。（心急吃不到豆腐，忍耐才是关键，你的每一步都要随着女人的身体的反馈进行，太着急就会出现这种后果。她

的情绪没有足够高时，她还会记住一件事，就是绝对不让你进入，这时要做的就是完成周边的挑逗工作，当她完全迷失的时候就是战斗结束的时候。)

男的又后悔太过心急，又回到第一步的接吻。

“大家都不穿衣服，什么都不做，抱着睡觉，睡到天亮吧。”男的假装投降地。终于褪下了她的裙子和内裤。(假装投降，还是妥协，但是却不是真正意义上的妥协，因为这样更进了一步。什么都不做，抱着睡觉，鬼都不信，女人自然也知道这一点，但是经过刚才的一战后她只能选择妥协，要是真这样脱光光的抱着睡，还什么都不做，她自己都会感觉非常的别扭，到这，尘埃其实已经落定。)

男的当然遵守他的诺言，抱了她五钟，没有动静。女的放下心来。

枕着是那粗壮的手臂，到底，和寂寞的胶质制品不同。(既然刚才说了，女人的反抗也很强烈，那就索性先静下来，这时女人会有怅然若失的感觉，毕竟女人的性需求不输给男人，剩下的就是把握好时机，静的时间太长了，女人的情绪没有了，想再出手就比较麻烦了，而太早的话又会激起她的防卫机制。再开始的话要从爱抚开始，重新挑起女人的情绪。女人是柔弱的，喜欢妥协的动物，持久战的话结果总是女人败北，因为她们的坚持时间不会太长，尤其是情绪很嗨的情况下。)

“要是时间能停在这一刻，多好。”女的说。

“嗯。”男人温柔地。互望了一下，又再狂吻。

爱的过程由头到尾再来一次。

到最后关头——“你不是说过不勉强我的吗？”女的问。

男人说了天下最大，最荒唐的谎言：“我只放进去一点点罢了。”

一切崩溃。（还是一个理由，一个不成理由的理由。女人的身体起反应的时候，她其实非常希望你进去，但是防卫机制却阻碍着这一点，这时你只要给她一个理由就行了，哪怕多么的荒唐，她也只能接受。看过单身男女的估计还记得一点，当男人要进去时女人却要求他带套子，然后死活不开门，当遇到这样的女人时千万记住这个教训。你甚至可以说，我只是放进去一点点罢了，前提是女人的情绪被你挑逗得很高。）

男人斜看床上的表，才不到 3 分钟。

“永远不要离开我。”女的说。

哪有永远这回事，男的心里嘀咕，但是作感动状，点点头：“永远。”

AFC 在回答这类问题时都太可爱了，小混混从来都是给出女人需要的回答，不管自己是否能做到。女人要的只是一个答案而已，干嘛非那么较真呢，这也是 AFC 泡不到妞的原因之一。女人是用来哄的，你把她哄开心了，就再把她哄到床上去，然后尘埃落定，女人要的不多，就是一个和你做这些事情的理由，她能说服她自己时，她就是你的了。这里不提倡上完就甩，尤其没处理好的时候女人要死要活的，那个绝对不是 PUA，只是个小混混。最好的结果就是不想做女友的，就发展成后备情人，情人这个定位最自由，也最能免去麻烦。）

5.3 段的破解 ASD 手段

1、语言说服

她说：不要这样，我已经结婚了。

我说：你放心，我只会在你有时间的时候和你见面，但是会一直想着你的。

她说：我结过婚的，咱们不能这样。

我说：我喜欢你，所以才希望你幸福，我不会破坏你的幸福，我只会在一旁守望着你，你累的时候只要一回头，我永远在你不远的身后保护着你。

对她说：爱比婚姻的长度要长，婚姻结束，爱还可以继续，爱不在乎有没有婚姻这个形式而在于内容，我们的爱是任何事情都不能阻隔的。爱是相互的，虽然不在乎谁付出多，谁付出少，但是却在乎彼此付出的时候是尽心尽力的！

她说：本来我们是可以做好朋友的，但是你非要这样做的话我不会再见你了，因为过几天我就要回老家了。

我说：其实我本来想尊重你的所有选择。但是听刚才说话的语气是你不会再见我了。为了让我还能见到你，为了让我有等待你的机会，我必须这样做。

她说：你这人总是这样赖吗？

我说：不，只是见到了让我心跳的女人才这样。

他一把抱住女人的脸，做了一件当时男人应该做的事情，轻轻的用手拿开黏在她眼睛旁边的短头发。

对她说：你现在可以走，如果你觉得你无法接受我这样的男人，我不会拉你的，如果你愿意尝试接受的话，我希望你和我都有机会尝试过新的生活！我不管你是认识第一天和我 TD 或者认识十年后 TD，对于我来说都是值得珍藏的经历，不必介意别人的眼光，更该相信自己的眼光！

2、用强

言行不一法则:就是说如果面对喜欢温柔和浪漫的女人要多给她们甜言蜜语，但是行动中可以粗鲁外带一些强迫。

你要亲她的时候记得把她压向墙角或者是汽车的车门处，她就没有办法躲避了。

口头答应手上行动法则:

如果你在脱她衣服时她说：“我们应该停下来.....”

你只需口头同意她，然后继续动作。

“我知道，宝贝.....”边回答边继续脱她衣服，“我们应该停下来。”

记住进挪顺序：摸后背---接吻---摸裸背---隔着胸罩摸胸---直接摸胸---隔着内裤摸屁股---直接摸屁股---隔着内裤摸 XX 口---直接摸 XX 口---用手插 XX 口---脱裤子---脱内裤---TD，这么多步骤，每前进一步都是要克服一定阻力的。记住一个定律：如果她不让你进一步，你就退两步，然后制造舒适感和期待感，然后再进一步！

转移注意力法则:

就是尤其是对付一些很传统，很清纯的小女孩，她们认为 TD 是很肮脏的事，尽管她们很喜欢你，但是她们还是说服不了自己。你可以和她一边聊天，一边脱她的衣服，如果她强烈阻止你的行为，然后你继续和她聊天，聊天以后再脱衣服。等到衣服脱完了以后，她如果还不让上。你就说，我好喜欢你啊，你的嘴唇好迷人，你的眼睛好性感，然后再突然的插进去。

哄骗法则：

就是说，我只是想亲亲你，结果摸了她的胸；我是想抱抱你，结果用手插入了下面；我只是把我的放到你的旁边，结果插了进去。

哄骗法则在一开始到结束都很适用

3、冷却法

如果女人死活都不让你上的话，你就把略微生气的把她冷到一边，自己把电脑打开上网，看电视，看她都不要看她一眼 如果她问你：怎么了。你就说：我还能怎么了。就是给她的心理和身体制造落差，让她刚才对你产生的期待都得不到，反而会激起她更大的期待。冷冻时间一般是 15 分钟-1 个小时。

最经典的例子就是：我要上她的时候，她一脚把我揣到了一边，然后她坐在椅子上，我坐在床上，都没有搭理她，然后我让一个泡友我发一条短信：公司有急事，你速回公司。

我只对她说了一句：我对你是真心的。然后就要走，她把我拉住。然后就上了！

第四部分 长期关系篇

第一章，各种长期关系精解

长期关系中有两种类型的长期关系的分类，一对一长期关系和多重长期关系。一般说来，多重长期关系是很多朋友追求的，一个男人被多个女人滋润，而且还相互不影响，一个人享受皇帝式的待遇多好，有背道德伦理，而且也不是我们所推荐

的。毕竟作为一个男人，要不就年轻的时候多玩玩儿，玩够了，该收工收工，别浪费别人的青春；要不就好好对一个人悉心照料你们的二人世界。所以对于多重长期关系，我们并不推崇。而一对一的长期关系，是大部分人需要经历的，其实相比较起来，维持二人的长期关系是一门高深的学问，不好好把握，很容易让这份感情夭折的。

经过了吸引，巩固，稳定三个阶段，剩下的便是长期关系了，正常的长期关系是经由相识期，恋爱浪漫期走来的，然后是平淡和磨合期，最后才是升华期产生真正、成熟的爱情。就伴侣们来说，相处得越久，爱得越深，相互的关系就越亲密，一开始自然是如此，这便是浪漫期，看对方身上似乎都是光芒四射。而关系越亲密，相互深入的程度也就越深，就越是接近心中埋藏着久远的伤痕和阴影，就越是经常地浮出水面，因为我们把对方当成自己，关系多深入，影响就多大。自己内心有某一方面的阴影，一旦对方无意触到了那部分，便会产生相应的负面情绪，于是冲突也就自然而然生，理论上而言，如不加以重视，冲突就会一遍遍上演，循环不息。问题不在于“你让我生气”的“那件事情”，而是“我生气”背后所隐藏的伤痕和阴影被重新唤起而已。

所以，我们想对抗的并不是伴侣，而是我们自己，我们对伴侣的某些行为的反感，实际上是对自己的鄙夷，是对自己既存伤痕的否定和逃避，我们会在“受害者 迫害者 拯救者”这个怪圈中来回穿梭。

保持你对她的吸引力，如何维持长期的关系？结束时才是新的开始，当你明白了该如何吸引女人，你就会迫不及待地去寻找一个你有兴趣的女人。也许是一个你

会真正爱上的女人。也许是一个不会在你身边待上多久的女人。也许是一个让你余生与之共度的女人。

一般人的情况是，当开始和喜欢的人约会时，身体会释放出某种让人兴奋、陶醉的化学物质。这些化学物质会让你想任何时间都和那个人在一起，可以花一整个晚上时间和她们聊天，和她们做爱，一天三次。但是在 12 到 18 个月后，这些化学物质改变了。让人兴奋的化学物质转变成了让人寻求稳定感的化学物质。那些“想任何时间都和她在一起、每天做爱三次”的感觉消失了，而“让我们结婚、生两个孩子、买辆小车”的感觉取代了它。

既然你知道了这个过程的变化，那么你如何阻止它的变化，如何让热恋继续保持而不是转变为寻求稳定的婚姻关系？[最简单的答案就是，保持有趣、让人无法预料的行为。注意每一个细节。做一些体贴的事。](#)我对生活有这样的感悟：如果你希望获得的比给予的多，那么你应该去炒股。在人和人的关系中，这不会发生。事实上，如果你希望获得很多，通常你需要付出更多。大多数人都自私，总是在说，“我不会给予的比获得的多。”但是，他们往往相反，他们一无所得，除了一点点变老和一直的不开心。我认为，慷慨地给予才是带来丰厚回报的唯一方法，而慷慨是指你不要计较到底给予了多少而又收到了多少回报。慷慨给予才能带来丰厚回报，而患得患失、不肯付出，你是根本无法收获什么的。感情和投资不一样。如果你想有大量收获，你需要习惯于付出。在最后你一定发现这种付出是值得的，因为爱、关心、幽默和风趣这些和钱不同。当你给予别人爱、关心、幽默和风趣时，你自己却没有减少这些。相反，你拥有了更多这些东西。

明白了吗？你读完了逆向恋爱这本书，你应该会有新的领悟。你应该会因此感到兴奋。你会感到比以前更深层次的了解女人。在长期关系过程中，使双方彼此失去吸引力的原因很多。它可以是单方的原因，如一方对另一方的嫌弃，从而激起了另一方的不满，也可以是双方的原因，如彼此的世界观不同，性格上不和谐，心理上无法相容等；还可以是客观的原因，如时间、空间上的隔离。要维持长期关系，有几个方面的因素，我们下面就来细谈一下。

第一：神秘感

长期关系中保持吸引力，则要彼此保持一种神秘感。首先你要有自己的故事、自己的空间和隐私，不要把你的世界全部敞开。这种神秘感不是固定不变的，其内容一边不断地被对方所探究、所发现，变为不神秘的东西，一边又不断地被新的内容所充实、替换。比如说突然改变你的穿衣风格；以前你一直是个乖孩子，突然有一天你说了脏话；你一直是个温文尔雅没脾气的人，在某种场合下，比如她陷入困境的时候你表现的很男人很霸道等等。有句话说，一个男人真正爱你的标志，一直为你流泪的他为你流了血，一直为你流血的他为你流了泪。这是反撒在长期中的应用。但是，保持神秘感决不是故弄玄虚，彼此隐瞒和欺骗。否则，会弄巧成拙。

第二：惊喜感

在长期关系中要学会制造惊喜的感觉。很多人长期中在特殊的日子或节日都有送礼物的习惯，这里分两个观点讨论。

1、不再物质上给与，给与精神上的惊喜。举个例子，在情人节那天，将你们的合照贴满你们的房间，或者将你们一起旅游用过的车票编成一个册子送给她，或者为她

制作一个视频，当然这一切都要秘密进行。

2、物质上的给与，很多朋友习惯了物质上的给与，一方面不用花太大心思，或者天生没浪漫细胞，买个礼物一了百了。但是很多人送礼物都有一个误区，也许你们太在乎了，在送礼物之前就先和她说“我有礼物送给你”，这样我想很多人都会失望了，想我的以前，等不到她惊喜开心的感觉。你的正确做法是，不要事先告诉她，在最后很淡然的拿出你的礼物。

奉献几个惯例。在妇女节那天，在网上邮购了礼物，告诉目标，有个女生要你给她送礼物，要目标帮你去拿，当目标气鼓鼓的把礼物拿来，你说这是送给目标的，话术自己想啊。在目标生日那天，邀请她到你房间，不提礼物的事，用一种变色马克杯给她倒水，杯上浮现出你们的合照。或者在她生日那天逛了一天不提礼物的事，也不提生日，在她以为你忘记了，最后回去的时候给她一朵玫瑰，或者在房间里放上一朵玫瑰。惊喜就是在她不知情的情况下给与，切记。最后想说的是，在长期关系中惊喜要有，但不能太多，太多就不会珍贵，就会变得平常。

第三：转移你的注意力

在你们长期关系的相处中，你要适当的转移你的注意力，将你的注意力放在学业上或事业上。一方面，你转移了你的注意力，表现了你是个认真生活，有志向有梦想的人，爱情不是你的全部。一方面，你会发现你这样做，女人反而有失落感，她会千方百计讨好你来继续得到你的关注，这是推拉在长期中的应用。

第四：危机感

在你们长期关系渐入平淡的时候，你的魅力渐渐丧失，这个时候就有点危险了。这

这个时候无论是有意还是无意，有个第三者介入将会极大的稳定你们的关系。这是利用女人的占有欲和嫉妒心，也就是说，当你们关系变得平淡，她开始对你怠慢，这个时候出现一个女生对你很好，想追你(当然你也一定要友好回去哦)，并被她发现，这个时候她会做出护食的举动，重新变回开始那个小鸟依人的状态来增加她的竞争力，这是嫉妒在长期中的应用。

第五：引导性

在平时有意无意的引导她对你的投资。有三种投资，物质投资，情绪投资，身体投资。这方面有很多文章都有介绍，就只说下情绪投资，平时有意识的引导她向你敞开心扉，对你诉说。很多人是不是觉得没话说，打电话都打不长，其实和女人交谈并不需要说什么高深的大道理，女人就喜欢听乱七八糟的胡扯。你先说一个你小时候的挫事，可能是你的，可能是你哥们的，没关系改成你的名字就好了，你会发现女人马上像打了兴奋剂一样，“我小时候怎么样怎么样……”，通常这个时候我都会聒噪的很后悔为什么要开头。当她对你说的越多，她对你的依赖就越大。

第六：共同性

寻找你们生活中共同的目标或者共同的理想一起为之奋斗。或者寻找你们共同的兴趣爱好，将你们的生活一部分融合在一起。这是维持长期关系最有用的一点，也是最简单的一点。这个，应该是短期中的共谋吧。有一部分人面对的一个情况是，我千辛万苦才追到她，上面说的我想做，但力不从心，她不买账，关系也半死不活的。这没有办法，是你开始框架太弱，女人服从性不高，只能慢慢再次吸引了。

第二章，关于长期关系的讨论

首先，我们需要想清楚何为长期关系。我觉得长期至少应该在三个月以上，从我和周围一些朋友的经验来看，三个月是一个临界点，所以两个人刚开始相处的前三个月很重要，这时双方正处于观察和磨合的阶段。一般通过这三个月基本就能判断出来双方是否合适，以及对方情况是否符合各自心里的预期。三个月之后，也是激情退却逐渐向爱情过渡的时期，我曾经碰到很多兄弟在 TD 之后，撑不到三个月就分手了，那说明你们之间是激情，而不是爱情。

我理解的长期关系应该是情人及以上关系，ONS 及泡友应该不归为此类。这里不谈道德，因为在中国，道德往往成为束缚人心灵的枷锁，我尊重多元化的价值观，所以不管是单重或多重的长期关系，只要男女双方你情我愿，都是无可厚非的。在刚接触泡学时，看迷男方法里提到一些术语，比如 K-close，F-close，其实，我并不喜欢用 close，我更喜欢用 open，因为 close 代表着结束，而 open 代表着开始。所以，在我的世界观里，TD 只是一段长期关系的开始。反过来讲，一段长期关系也应该以 TD 为开始。换句话说，如果你们之前还没有发生亲密关系，请不要谈长期关系，因为你们还没有开始。

为何说 TD 对一段长期关系来说如此重要，有经验的兄弟都明白，一个 MM 在你 TD 之前和之后，对你的态度可能会大不一样，这是女人逆向合理化的一个过程，一般来说，ASD 越强的 MM，在被 TD 之后，她的逆向合理化也会越强。但这并非绝对，有些女人即使被你 TD 了，她对你的态度也不会发生根本转变。因为在这些

女人心里，TD 就像家常便饭，曾经豆瓣上一位很有经验的 MM 说过一句话：“大多数男人以为性是女人的最后一道防线，殊不知其实性是男人最后一道防线。”这也是为什么 XJ 是最难被征服的道理。我认为 TD 对长期关系更重要的是，检验是否性和谐。如果双方的性不和谐，会非常影响长期关系的质量，这也是很多长期关系最终破裂的一个重要原因。想想，如果两人在还没有发生亲密关系之前，就恋爱结婚，婚后才发现性不和谐，那时就麻烦大了。

TD 是长期关系的起点，也是一个很好的临界点。在两人发生亲密关系的当晚，你应在第一时间检查你的用户体验。如果用户体验不好，可能会给她留下一个很不好的印象，这会影响你们今后的长期相处。这个女人一般不会直接说出来，但她心里会对你减分。所以，如果你的第一次表现不是很好，最好的办法就是立刻再来一次，以证明你自己。关于用户体验再多说几句，所谓用户体验好并不是说一定要让她高潮，只要让她感觉愉悦就算达标。有些女人会很在意性快感和性体验，有些女人却没那么在意。所以，即使你不能每次给她高潮，也无须焦虑或气馁。性高潮对大部分女人来讲是锦上添花的东西，只要你不是特别差，这个东西不会从根本上影响你们的长期关系。

如果你发现自己的用户体验基本 OK，接下来你需要考虑的是对这段关系的定位。圈子里流行一个对期待管理的打分：“一百分算是满分的话，如果你在女孩心中的评价到了 60 分，你将有机会 TD 她；70 分以上，她愿意和你发展更长期的关系；80 分以上，她会考虑让你做她男朋友，并把你介绍进她的社交圈；90 分以上，她会将你作为她的老公人选。”所以，一个 MM 即使被你 TD 了，有可能你在她心目中只

有 60 分，而你却想着让她做你的长期女朋友，表现出太强的需求感，结果 MM 从此不再理你，你却困惑了：为何我已经 TD 她了，她还不想做我女朋友？这就是定位失败的一个常见例子。

还有一种情况，也容易造成长期关系的困扰，那就是定位不清晰。曾经一个兄弟告诉我，他刚 TD 一个 MM 后，想和对方发展成情人关系，于是还继续用一些所谓 PUA 的方法对她不冷不热，后来 MM 心凉了不理他了，他才发现原来自己很喜欢她，想和她发展成男女朋友，但这时已经晚了。所以，如果一开始你定位不够清晰，在之后想慢慢再去调整彼此的关系，这会非常难，付出很大的代价也未必能成功。所以，在最初特别是 TD 之后的那个晚上，对你们之间的关系有个清晰的定位很重要。当双方对彼此的定位都符合自己的预期时，一段长期关系便有了一个好的开始，接下来便是如何去经营这段关系了。

第三章，经典案例分析

阿飞（化名）是我的一个好朋友，我刚毕业时经常和他一起玩，当时还没有接触泡学这个圈子，在我眼里，阿飞是个天生好手。阿飞有次他去家附近的银行取钱，看到其中一个女柜员特别心动，因为她是她最喜欢的类型。于是他就在排号单背后写了一行字：“想和你认识，告诉我你手机号”，趁办理业务时悄悄递给了那个女柜员，当时那个 MM 的脸刷一下就红了，说了一句，“我在工作呢。”阿飞也没有纠缠，办完业务后便离开了。但阿飞并没有放弃，他向朋友借了一辆车在那家银行门口等着，直到下班后那个 MM 走出来，他一踩脚车停在她面前。据阿飞说，当时他感觉那个

MM 有点慌张，但他没有犹豫，立刻摇下车窗，只说了一句，“下班了，把你手机号码给我。” MM 愣了一下，最后还是给他了。后来，这个 MM 做了阿飞的女朋友。有一次，阿飞和他女友一起逛街，当时他女友看上了一款 mickey 的 mp3，死活要让阿飞给她买，虽然一个 mp3 并不贵，但阿飞觉得那天他们已经买了不少东西，不能再这样乱花钱，说什么也没答应。她女友因此而生他的气，不过阿飞一点都不担心，用他的话说，“女人嘛，哄哄就好了。”

不久之后，阿飞女友便离职了，去英国留学深造。当时我问阿飞，“异地恋很艰难，你考虑好了吗？我的初恋就是败在异地上了。” 不过阿飞却一副很有信心的样子。有次，女友打电话让阿飞将她家里的娃娃寄给她，女人嘛，大都喜欢床上有些可爱的娃娃什么的。阿飞不仅邮寄了娃娃，还将之前她看中的那款 mickey mp3 一并寄上，而且那款 mp3 有个带子正好可以挂在娃娃的脖子上。据阿飞说，她女友收到这份礼物时，在电话那头都感动得哭了。

一年之后，她女友回国，阿飞去机场接她，手里抱着一大束玫瑰。之前阿飞和她女友交往的这两年，从来没有送过一次花，连情人节、圣诞节、生日都没有送过，因为这她女友不少向阿飞抱怨。阿飞私下告诉我，“我就偏不送，这些节日大家都想到送花，我也送多没新意啊，而且过节时花的价格还挺贵，不划算。” 但机场这次，阿飞的那束花再一次让她女友感动得哭了。用阿飞的话说，“当时和我女友同一航班回国的有她好几个同学，当大家看到这一幕时，都很羡慕我女友，那一刻我让她成为了公主。女人，多少都会爱慕虚荣，况且再让她的好姐妹帮我这样一传，说她有个疼人的好男友，她在其朋友圈里就下不来台啦。以后，我俩要真有什么，她们也会

为我说好话。”现在，阿飞和他女友快结婚了，他们恋爱了近六年。

人的欲望无止境，一味地满足对方的要求只会让自己变得廉价，还会激起对方新的欲求，所以，我们应该学会调控。而这个调控就需要有一套属于自己的标准，有了标准才能掌握好自己在一段关系中的尺度。

第四章，关于长期关系的问题和细心小技巧

是什么导致你的长期无法维持？

一、你过多的沉浸在自己的世界

这是因为你不够爱她，长期关系中没有性格不合，人无完人，你不去试着接受和融合你们的相处模式，不试着去沟通，等到失去时才发觉她的好，这是人普遍的劣根性，我希望你在还有机会的时候能够改变，要不就不要开始，女人的青春你耽误不起。

二、你过多的沉浸在她的世界

我一直在阐述女人在这个社会上是一个弱势群体，她们需要被带领，需要被保护，你太流连于她的世界，你的世界必然崩塌，你的安全感和吸引和浩荡无存。你的世界必定要高于她的世界或者有你世界中所没有的才能持续她留在你的身边，为什么女人都强调男人要有上进心，你连给自己安全感都做不到如何给别人安全感。

三、你给不了她想要的

这是个最典型的情况，在这个爱情贬值的社会，女人们更多的关注你能带给她什么。爱情只是其次了。你给不了她想要的价值，你就算给了她全部也没有用，除了少数

的女人，这样的挽回成功率也是最低的。但是也完全不是没有机会。首先你要自己想清楚，能够救你的只有自己。我想既然她曾经愿意和你在一起，就有她曾经爱上你身上的某一方面，你要挖掘出这一方面并且强化，在这个时候真诚是最重要的了，你要了解她想要的时什么。比如，她想要的是物质，你用行动告诉她，虽然你现在是个穷光蛋，但你有成为上位者的潜质和努力，而且你愿意给她一颗真心不离不弃，问她“你是愿意选择一个能给你想要的但是可能不一定爱你的人还是愿意为你去拼命并给你全部爱的男人”。在这一种方法的同时暗中引导着她对你投资，她投资的越多，而且你也给了她一个合理的借口，也许会挽回成功。

细心小技巧

一、给 MM 们买饮料时，有好几种情况，分别给大家介绍，希望大家以后注意。

1、在夏天，对于初期与 MM 的约会，你可能不熟悉她，所以她如果处于生理期的话，也不会主动跟你说。（如果你社交直觉够强，你会意识到她什么时候渴了，或者你自己渴了）

那么这时你该主动问：我去买杯冻饮，你能喝冰的吗？

你这样问后，如果 MM 因为生理期不能喝，那么她会直接告诉你不喝冰的，就要常温的。得到答案的同时也能避免一个小尴尬。这个小细节，如果你碰到的是细心的 MM，给到 MM 们最大的感觉：这个男人太贴心了

2、在冬天，和 MM 约会时，如果你要买的是热饮，如 M 记的咖啡，豆浆之类的烫手饮品，拿好一张纸巾，包在杯子的边上，递过去时别忘了说声：可能有些烫，我垫了张纸巾，给你。这个技巧，我相信一万个男人里面，也没有十个会想到或者是

做到。如果你是 MM，你会有什么感觉？自己可以换位想象一个

3、如果只是平时普通的买饮料，那么只有一个要做的，就是先帮 MM 们，把瓶盖拧松(是拧松，不是直接把瓶盖拧开)，再递给她。力气再小的女生也能拧得开瓶盖，但既然你想出众，那就照我这样说的去做吧，有没有功不一定，但绝对不会有过，做得好，那么 MM 还是认为你体贴。

二、约会时，

进餐馆或房间时，走前一步，率先推开门，微笑地说声：请。如果认为过于造作，那么可以不用说请，直接用手做个请的手势，让 MM 明白你的意思即可。这个技巧，不管是初次约会，还是在长期关系里面，都可以一直保持，甚至做到老都行，而且养成习惯后，那么不管你约会的是哪个女性，当你碰到门时潜意识里面都会产生这样做的行为习惯。最后你得到女性统一的评价就是：你是个很有风度的男人。(这个方法相信很多人都知道，不过重要的是我们要养成习惯。)

后序

写到这里，我们的快速学习宝典第一季也结束了，希望大家通过我们的精华提炼，能快速掌握学习泡学的方法，大家肯定也跃跃欲试了吧，个个摩拳擦掌，希望尽快付诸实践。在这里，我们有必要提醒大家，在学习泡学的过程中很容易走进误区，一定要踏踏实实积累经验，这是一个长期的过程。在实战当中，我们希望大家谨记在这本宝典开始时告诉大家的 **这本宝典不单是 教你怎么去泡妞 教你怎么去 ONS，**

教你怎么去YP。一个男人 ,在这个社会和家庭里扮演的角色绝对不是成为一匹种马 ,
成为一个 TD 机器人。我们希望你在学习泡学的过程中 , 对 PUA 有个重新的认识 ,
有属于自己的独特理解。我们希望你最终收获爱情 , 收获幸福 , 收获属于你的美
丽人生。

我们会在以后的日子里 , 陆续推出泡学惯例军火库、夜店攻略篇、挽回真命篇、友
谊区突破篇、女性分类篇等精华内容 , 不断完善我们的学习资料 , 敬请期待。