

# 自我修炼

——任何技能同时可以通过学习和训练得到的！

## 冷场王自救技能

- 当你发现没话题说时，马上用“这让我想起了”

- 环顾四周一下

- 说：知道吗，这让我想起了.....

对方讲完一个故事后同样适用

- 尽量问开放式问题

简单的一个 why 就可以让聊天继续下去，而不是 yes/no

比如问对方做某件事情的动机。

- 倒车式提问法

是在没话说了

刚加入一个团队，“你们之前是怎么认识的？”

面对一个人：不如讲讲你的故事？对方会说你指哪个方面，会引导话题走向。

熟悉的人：未来的打算？

- 赞美式读心术

结合对方的言行或者性格特点，使用**夸赞+猜测**的方式提问

比如对和善爱笑的人：你看起来是那种和小孩子相处很好的人

- 把麦甩给对方

# 15mins 让女人达到高潮

## ● 亲吻 3 分钟

在前戏中，接吻至少应占 3 分钟。美国拉菲特学院多项研究发现，接吻可降低压力激素皮质醇水平，加快双方性唤起。

当然，亲吻不只包括嘴唇，一项针对 5 万名女性的调查发现，96% 的女性将亲吻脖子视为完美前戏。亲吻过程中，手也别闲着。辛辛那提大学研究发现，边亲吻边脱衣，会让双方更有激情。

## ● 爱抚 2 分钟

美国性学专家保拉-豪尔表示，隔着内衣抚摸比彻底赤裸抚摸更浪漫。增强预期感比单刀直入更刺激。爱抚时间越短，女性越难以达到性高潮。

爱抚过程中可以适当使用润滑剂。美国化学科学组织发现，草莓味润滑剂会使感官更敏感。

## ● 刺激 3 分钟

美国马斯特斯与约翰逊研究所性学专家表示，对 80% 的女性而言，用口或舌刺激女性外生殖器是达到性高潮的最可靠途径。

## ● 性交 6 分钟

《性医学杂志》刊登一项近期研究发现，高潮的强度与性交时长的关联比前戏时长更大。另一项研究发现，女性高潮平均发生于插入后 7

分钟。

### ● 保持 1 分钟

国性爱专家尤妮·弗拉特博士表示，女性快达到性高潮的时候，男方切勿更换姿势或技巧，这会导致女性分心，性唤起不得不重启。也很容易让女性感到心灰意冷。保持体位、速度和压力，更有利于女性达到高潮。若想变换花样，最好等待下次激情。

## 提高幽默感的方式

心态一定要积极

不随便拿别人开玩笑

敢于拿自己开刷

通过学习提高幽默感

学会用非常规方式表达

在痛苦面前也不要忘记幽默

### 19 种妙招

1. 重拾微笑

2. 给自己找些乐子

3. 回想你平生最尴尬的几个时刻

4. 痛苦、尴尬、不幸时坦然面对

## 5. 被人冒犯幽默还击

### 10 大建议

学会自圆其说

学会自嘲调侃

学会繁事简说

学会顺语逆说

学会借题发挥

学会巧立名目：发现事物的特点。有时可以尝试通过强调事件的一个点来表现幽默，最好是发自内心的赞叹或感叹而对某点的特征进行放大。但要注意，如果自己的重点太莫名其妙，则会让别人误认为在吹牛，这就显得弄巧成拙了。

## 知乎·有哪些思维是你刻意训练的

### ● 记录自己遇事的第一反应

人性是贪图安逸，是懒惰的，喜欢呆在舒适区内。

所以第一反应通常是想偷懒的，你要感知到，并且改变行为。

通过感知自己遇事的第一反应，你能明白自己是怎样一个人，

感知别人遇事的第一反应，能洞察人心。

- 观照自己内心真实的感受。

我有时候，突然会陷入某种低落的情绪中，今年偶然使用了一种方法，就是每当情绪低落，就空出两三分钟，记录下来，并梳理出因为什么触动了这种情绪，观照内心对于这个诱因的真实感受，然后再做到如何调整自己。

这样做的次数多了，自我接受能力提高了很多，也更能分的清事实和感受，没有了太多无谓的羞耻感和逃避心理，同时对人性和情绪的理解更深了许多。

- 有意识地管理自己的欲望

信息发达，输入大于输出，各个阶层的生活都尽收眼底，不平衡，焦虑，愤怒，在所难免，当自己心灰意冷时，不妨梳理一下自己的阶层和现状，告诉自己，目前处于这个位置太正常，踏实前进，积土成山，积水成渊，稳步积累，进一步有一步的欢喜。

