

THE RATIONAL MALE

THE PLAYERS HANDBOOK



ROLLO TOMASSI



理性的男性

第五卷-球员手册

罗洛·托马西 目录

阿维拉 ge 男子和球员
解放军 yers 研讨会

一、 计量单位 En 规则

品牌 Management 公司
子的教训 ggy 星尘

游戏作品

游戏不是在真空中进行的 g 什么的

阿尔瓦 ys 默认为游戏

游戏与环境

游戏与环境

不仅仅是性

外螺纹 Long 定期担保

Chan 公司调整您的编程

Game Chan 游戏蒙古包

Game Chan 游戏 ges 公司

游戏 Beyond PUA 公司

曾经你有游戏

构建更好的测试版

建筑工程 g 更好的测试版

二、比赛战术

演示 Higher 值 (DHV)

学会阅读

评估环境

评估您的目标

评估社会状况

命令存在

好笑的主人 y

支配地位

有趣的支配地位

基诺力学

基诺力学 (动觉学)

休闲基诺

Usin 公司 g 基诺

战略 gic 基诺

面包屑

会话

面包屑-Rewarding 预期行为

流量

过程

拥抱素 g 是她的毒贩

狗屎试验

无 Passing 级

读入 g 试验
活性睾丸素 g 级
被动睾丸素 g 级
女性 en 为他们与你的问题感到高兴。

富足心态
风险与回报审慎监管局
Gmail 主义

AMOG 的艺术
所有的战争都是以 dece 为基础的期权
Boyfriend 驱逐舰
实用程序 β 雄性的 y
无中性平衡
关系 E 权益
吉文 g 值
Beta 在工作

禅宗游戏
被动游戏
丈夫=贝塔
佛罗里达州红色你不想看到的 gs

直接与间接博弈
混合 g 信号
比赛休息时间-如何你开门了吗？

孔雀素 g 级
孔雀的尾巴
看看-Style vs.孔雀
孔雀素 g 级
关于 Perce 的一个注记选项
比赛休息时间：Play 到元

嫉妒的 y

让她嫉妒的

Ap 公司逼近焦虑

三、动力学游戏 D

性区蛋白 g 级

了解您的区域

你的工作这个地方不是性区

爬行动物

过度持久性

过度性化 g 级

缓慢的爬行

如何不成为一个讨厌鬼

斯特恩感兴趣的 gth

零容忍度

王子的品质 (ss)

Si 公司恼人的兴趣

不请自来的基诺

面部焦点浓度

董事会 y 定位

性装饰

会话线索与声调

外观-即时消息物理的重要性

肌层的 y 很性感

优先事项

Makin 公司 g 更改

董事会 y 语言

Leanin 公司 g 英寸

Leanin 公司 g 输出

E是的，拿着
Mate Guardin 公司 g 级
我爱妈妈 y
Al 公司 pha 告知

印度咬合
No 的力量

动机危机
简介 pect 公司
丹辛 g 猴子
Intelli 公司理性悖论
我们就是我们是的，我们是

四、游戏维护

谈话
她很不幸 y、 ...
最坏情况
社会保障 y

蓝丸铝 PHA 公司
丹愤怒的白衣骑士

排卵和恐惧
被动恐惧
Ne 的艺术 g 级
东北 gs 不是侮辱

幽灵素 g 朋友
真相的代价

迪伊 p 换算
康塞特 pts 和期望值
迪伊 p 换算

性爱大师 y
蓝色药丸理想主义
红色药丸转化

五、 、女性和社会动态游戏

AI 公司 pha 寡妇

什么是 Alpha 寡妇?
福莫和幻想曲 y 理想
社会支持阿尔法理想的 g
误解选项
游戏 Ap 应用程序

马汀的基本规则 g 战略

Hypergamy: 误解

Hypergamy 是一件紧身衣
Hypergamy 仅定义为“向上结婚”
有些女人更性感比其他人更伟大
男人和女人都是 H 巨大的
H 在 Manosphere, ypergamy 被过分强调了!
Hypergamy 仅适用于社交/供应状况最好的男性
男人才是真正的男人对多配偶负责
Hypergamy 意味着只有 20%的男性会发生性关系
Hypergamy 需要女性的信任
男人应该为了自己的利益, 我不知道超多妻
Hypergamy 只是给女人一个对男人恶劣、邪恶待遇的“发泄”
女人不是 H 的奴隶 ypergamy 公司
女性是 Hypergamous; 男人性欲低下
玛丽亚之后 ge, 超多情应该结束了
Hypergamy 只是关于 Alpha Fucks

H组织不是那么重要；你夸大了事实

Hypergamy：错误等效

假 E 等效性

边缘个性化 ITy 紊乱

DSM-IV-TR 直径诺斯替标准为真

BPDs

归零——男人和自杀

真正的无能为力

自杀解决方案

效用损失 y

归零

限定值

真正的你

Real chan 公司 ge 需要时间

关于作者

还有 by 罗洛-托马西

纪念 Pat Campbell

1960 年 3 月 17 日至 2021 10 月 20 日

普通男性和球员

“实现你的性欲无异于你为生存而战。”

—Pook, 2004 年

祝贺你已经有游戏了。

这是真的。很可能你已经对如何从单身、无性、孤独到约会、交女朋友、和一个优秀的女人组建家庭有了一些想法。因为这是你应该做的，你知道如何以正确的方式去做。我的朋友，你已经有了一个游戏——问题是，这有多有效

游戏

您可能已经使用游戏一段时间了。你脑子里有一套最佳实践，你认为这会有效地帮你找个女朋友。但你有没有问过自己，你是从哪里学到这些最佳实践的？它们甚至可能是一套很好的规则，从中学起就一直适用于你。

有很多我们称之为自然人的“女孩们真幸运。”他不必学游戏，对吧？

他刚刚中了基因彩票，拥有女性所向往的自然魅力，或者拥有女性永远想要的金钱和影响力。当然，他从来没有学过这个游戏？错误的

你认识的每个人都有游戏。普通人从不质疑他们是如何学会比赛的。普通男人信任这个过程，在他们的个人生活中跌跌撞撞地想知道为什么球员会赢，

而善良（普通）的男人则排在最后。普通男人偶尔会发生性关系，但他们把这归因于运气、财富或上帝的干预。他们庆幸命运对他们微笑，并认为这证明他们的比赛一定起到了一定的作用。

即使是自然人，也无法解释她们比赛的成功。自然人是女性所吸引的。他们很少有理由对此提出质疑。如果它没有坏，为什么要质疑它？好人和自然人都有游戏；他们就是不能告诉你他们是怎么做到的。

问一个 10 岁的男孩如何着手找女朋友，你就会发现他已经准备好回答你的问题了。他很可能从五岁起就被单身母亲、女教师、平等伴侣的父亲以及众多大众媒体教导“如何尊重女孩”。如果他能在自己的解释中插入“我尊重女性”，他就会得到加分。

我们像有缺陷的女孩一样抚养我们的男孩，这些女孩后来成长为有缺陷的女性。他们习惯于让女孩成为自己的心理原点，并相信一个过程，这个过程将确保这些女孩最终能够很好地认可她们，与她们一起生育——如果她们能够达到自己的期望。这就是他们学习的游戏。这就是我们所说的蓝色药丸。

如今，普通女性不想要普通男性。

事实上，他们有权成为精英。随着每一款新的社交媒体/约会应用程序的出现，迅速全球化的性市场变得更加残酷和公开雇佣。在许多方面，这是一场高风险的游戏。随着每一个新获得的大学学位，每一次新的职业晋升，女性对嫁给一个“经济上有吸引力”的男人的不经意的自信成为了一种仪式。

在社交媒体时代，女性的自大达到了史诗般的程度，过度膨胀的自我满足了她们对高价值男性的期望。这

是一场达尔文式的供需斗争，普通人是看不见的人，而玩家是至高无上的。

“他妈的一般。”

—迈克·拉希德

但在这样一个混乱的时代，一个人是如何从平凡走向非凡的呢？男性的交配策略一直是行为和心理上的偶然性，适应于女性的交配策略。这些策略一直是对抗性的；每种性别都试图以尽可能有利的方式解决其生殖问题。

在过去，这些截然不同的策略必须达成相互妥协，让两性在父母对子女的投资方面进行合作。但为了让一种性别的策略占上风，另一种性别的策略必须妥协或放弃。从性革命开始，男性逐渐放弃了自己的策略（游戏），以与女性的策略保持一致，换取“随意”的无孕期性行为。

传统婚姻曾经是这种妥协策略的形式化，但今天我们生活在 21 世纪的婚后世界。如果你出生在性革命之后的任何时候，你都不会知道一个社会性秩序不是建立在这种放弃/妥协男性交配策略的基础上的。

女性的交配策略是当今社会的首要任务。自 60 年代末以来，“父权制”和男性权威的时代已经结束，取而代之的是女性赋权和强烈的独立女性取向。任何试图改变、规避或讨论女性交配策略本质的行为都会遭到“厌恶女性”的指责和责备。

你买了这本书，真是个“坏人”。

这证实了如果你想解决你的生育问题（即，做爱），你不信任女孩世界认可的过程。你是一个邪恶的男人，因为你认为你可以了解女人的本性，坚持你的交配策略取代了女人的。然而，你是一个好朋友。统计数据显示，女性更容易被坏男人吸引，比普通男性在性和生殖方面更成功。稍后再详细介绍。

你可能买了这本书，因为你现在面临着一个两难的境地。

这是一部由大师皮卡艺术家（PUA）于 2002 年编撰的《神秘》（the Master Picking Artist）作品：

“只有继续做你已经做过的事，你才能得到你已经得到的。”

你可能已经知道，精神错乱的定义是重复做同样的事情，同时每次都期待着不同的结果。然而，这正是普通男性对待未经学习、未经检验的游戏的方式。很难指责他们。

我们生活在一个社会秩序中，男性了解自己的本性、女性的本性以及二者之间的相互关系，从而威胁着我们的权力。社会和政治权力与性市场密切相关。我们不能让男人不相信这个过程

最终，他们会找到一种适应性措施，使他们比女性的交配策略具有不公平的优势。他们可能认为自己的战略应该取代女性的战略。他们甚至可能认为，建立健康关系的最佳方式是女性妥协或放弃自己的策略，转而支持男性。

你买这本书是因为，在某种意识水平上，你会认为自己比一般人更优秀。你不相信这个过程，或者你正

处于这样一个时刻：做你已经做过的事情仍然会让你得到你已经得到的东西——什么都没有。

事实上，它从来没有给你带来什么。现在，你在质疑自己练习的游戏过程，但从未意识到自己一生都受到了虚伪的影响。酗酒者匿名组织称这是一个澄清的时刻。我们称之为服用红色药丸。

在撰写本文时，游戏从形式上讲已经进入了第三个十年。互联网和大众媒体的时代为男性提供了新的合作、获取数据和想法的机会，这些都为我们提供了新的方法，使我们的交配策略适应女性。自 21 世纪初以来，游戏这个词在某种程度上成了一个谜。

它要么是你所有问题的答案，要么是你所有问题的原因。正是这种神秘的社会情报“破解”了女性的密码，让你可以接触到那些性欲较弱的男性的复活节彩蛋，而这些彩蛋长期以来一直被残酷地拒绝。

每个人都想主观地定义游戏。没有人知道这是圣洁三分之一的最后一部分

男性自我提升：赚钱，锻炼肌肉，学习游戏（框架是三者的综合平衡）。

如果你订阅了当今庄园的任何一种风格，那很可能是金融、健身和做爱的结合。如今，每一个著名的庄园都是一位成功的“企业家”、一位健身大师或一位约会教练，而最好的骗子将努力做到这三者兼而有之。

金钱、肌肉、游戏。在神圣的三足鼎立中，游戏是最不被理解的。这是因为一个正式的游戏系统需要花费最长的时间来学习、练习和掌握。从最原始意义上讲，游戏是我们用来发展和成熟的一套社交技能。这就是为什么在过去两代人的成长过程中，游戏让他

们感到沮丧，因为技术缓冲阻碍了他们社交技能的发展。

这也是为什么它是三者中最被忽视的。缺乏艺术或耐心来忘却不切实际的社交技能并重新学习更好的技能的男人看不出比赛的意义。他们也看不到 TL 的即时结果；博士一代对其权威的要求。你的银行账户、昂贵的汽车和劳力士是衡量财务成功的简单标准。你的 v 型锥度、六块腹肌和 maxbench press 体重同样是衡量健身成功的简单指标。

但是，游戏悟性所固有的收益更为模糊。他妈的成功可以归因于财务和健身方面的成功。给一个男人买一个妓女，你会让他一夜情，教一个男人玩游戏，你会让他一生情。但教一个男人玩游戏要比给他买一个 300 美元的妓女过夜花费的时间长得多。

正如多年前《神秘》所说，游戏就像学习一门武术——如果你喜欢，也可以学习金星艺术——你不读一本关于空手道的书，就会立刻成为黑带。这是一个通过实践、尝试、错误、适应和即兴创作从学徒到大师的学习过程。

这个过程让 TL 中的大多数人望而却步；灾难恢复生成。他们不习惯练习。现代的分心远比在网上接受女性的尖刻拒绝更有趣，更不用说在现实生活中了。

让我们从跳跃中明确这一点；如果你没有耐心忘记旧的社交技能，如果你没有耐力学习和练习新的社交技能，那么就不要读这本书的其余部分。谢谢你买了这本书，但我的第一本书《理性的男性》，可能更适合让你进入正确的心态。

学习游戏需要你们的学习和练习。你必须愿意在下巴上打很多球，直到你有足够的技术看到拳头的到来。第一个打击将是放下你的自尊心，忘记你的身份可能被编程设定的坏代码。

作者罗伯特·格林（Robert Greene）在《掌握》（Mastery）一书中指出，掌握一项新技能最困难的部分不是获取信息或接受培训。也不是每个人都认为掌握一项新技能需要 10000 个小时的练习，而是放弃对自己的旧的、自我投资的信念。

掌握技能最困难的部分是把自己降到学徒的级别，摒弃旧思维，听从那些掌握了你希望掌握的技能的人的教导。在你进一步阅读之前，我要求你这样做。

男人们讨厌游戏的第二个原因是它需要艺术。PUA 代表皮卡艺术家。它不是脓；接这位科学家。红色药丸是游戏的理论方面。我在我写的每本书中都强调，红色药丸是一种行为学。这是一门松散的、不断发展的两性动力学科学。红色药丸不涉及对错；它关心的是现状。游戏使用红色药丸。游戏是红丸理论的实践。

你——玩家的学徒——将遇到的下一个问题是，你缺乏玩好游戏所需的艺术。游戏是一门艺术。是的，这是诱惑的艺术，但它也是社会校准的艺术，解释不断变化的条件，并将技能应用到这些情况中以达到预期的结果。

从某种意义上说，游戏是一种策略，与《孙子兵法》没有什么不同。依靠静态条件和死记硬背数学战术的将军们发现自己被对手打败了，对手的策略比他们灵活。游戏是一门艺术，不是一门科学。一个拙劣的艺术家责备的是他的工具，而不是他的技巧。

这也是为什么一般男性会放弃游戏或开始讨厌游戏的原因。他们认为学习游戏是一种数学方程式，而不是一门应用艺术。在你的游戏之旅中，你将成为一名艺术家，但我只能为你提供工具——你必须进行创作。

我把这本球员手册编成了一本“为什么它有用”的书。现在要明白，这并不是一个逐步掌握游戏的指南。一如既往，我的目的是教育你。我不开处方；我做描述。这本书充满了工具、动态和游戏艺术的基本原则。我为你提供画笔、画架、颜料和其他你成为艺术家所需要的东西，但你提供画布。

画布是空白的，涂过底漆，准备好接受你放在上面的东西。它不是一个按编号绘制的项目，您可以根据编号的颜色填充画布的每个预打印区域。您必须从头开始创建游戏。但不要被那块空白画布吓倒；你的工具箱里会有一些非常棒的工具。

游戏不是治疗。它不是魔法、宗教或信仰。如果你拿起这本书是因为你认为学习社交技能游戏可以治愈你的社交尴尬，那么你读这本书的理由是错误的。游戏不会治愈你的功能性孤独症或阿斯伯格综合症。

我不是治疗师；我是一名分析师。我与男性进行私人（或集体）咨询，但我不提供咨询或辅导。我分析情况并向男性报告我的观察结果。如果你目前被诊断出患有某种形式的孤独症或认为自己属于孤独症谱系，这本书可能会帮助你了解自己在阅读社交线索方面的困难，以及为什么女性会对你做出负面反应。

然而，它并不能替代您可能需要的临床治疗。我可以给你分析一下你的情况，但这本书并不能解决你的问题。

在这本书中，你会发现 49 条游戏格言。

这些游戏原则是由 Roissy、Roosh、神秘、我自己以及在红色药丸和诱惑社区 20 多年创作的其他游戏名人编撰而成。这些格言很容易提醒人们游戏/红色药丸的基本原则。虽然有编号，但它们并没有（也永远不会）作为游戏的逐步指南。

这些格言不是信仰的条款，不是哲学的象征，也不应该被认为是在心碎和悲伤的时候安慰你的坚忍智慧。它们只是作为中间性基础的简要提醒，希望能帮助你掌握游戏的练习。

如何阅读这本书

平均的男人无处不在。在我之前的工作中，我把这些人称为 Betas、Blue Pill 和 Average Failed Chumps (AFC)。太多的人认为这些术语是侮辱，但它们是指男人的类型。昨天的赫伯（食草动物）或大豆男孩是今天的傻瓜。

不管我们怎么定义，这些人都是低价值的普通人。他们没有得到它，或者他们没有动力去尝试得到它。据统计，女性认为 80% 的男性没有吸引力。错误的是认为 20% 的男性对女性有吸引力。不，那些男人并不缺乏吸引力。也许比看不见的 80% 的人更明显，但仍然是平均水平。

女性只发现 4.5% 的男性有魅力：魅力足以引发与她们的对话。这 4.5% 是玩家。他们是否利用这种地位无关紧要；他们是球员。他们的游戏可能很烂，但他们是女人们想和他们一起玩的男人。

这就是这本书的核心。

你想成为一名球员，而不是普通人。

普通人超重、失业或未充分就业、受教育程度低或没有教育、没有方向舵、在生活和爱情中没有目标。如果这就是你，你对自己的平庸感到高兴，我祝你一切顺利。我很高兴你找到了幸福。现在合上这本书，读一读理性的男性。但是，如果你想要更多，如果你不满足于平庸和隐身，那么继续读下去，我的年轻学徒。

现在是我们收回球员这个词并赋予它应有的积极内涵的时候了。因为，从各个方面来看，女性都喜欢球员。他们爱一个“刚刚得到它一个知道自己作为球员对女性的价值的男人。

是时候我们将游戏重新定义为一套适应社交技能，以促进男性的交配策略，而不是对女性清教徒情感的不当利用。女性已经是玩家；他们就是找不到其他玩家一起玩。

这场比赛是为每个男人准备的，而不仅仅是一个穿着兰博基尼（Lamborghini）的骗子停在他的超级游艇旁边。这也适用于那些在井架上工作了 32 个小时回到家后洗澡的人。这是给在中西部农场开拖拉机的家伙的。这是为了肯尼亚的男人们在炎热的天气中奋发图强。

巴西、韩国和斯堪的纳维亚的男人们，红色药丸和游戏是为每个男人或任何人准备的。如今，金钱、肌肉和游戏都很容易被涂上一层喷气式飞机上的成功色情清漆——游戏是为你们准备的。

单身、已婚、圣人或罪人、第一世界富人或第三世界穷人，游戏属于你们。任何告诉你其他情况的人都是在向你兜售他的生活方式。这是你和你的约会教练丢失了几十年的课本。

是你成为一名球员的时候了。

球员研讨会

我希望这本书能解释游戏的基本机制。它不是一本指导手册，而是缺少的游戏教科书。多年来，大量约会教练提供了详尽的指导书籍、研讨会、会议和视频，所有这些教练都专注于他们独特的接送方式。

日间游戏、夜间游戏、社交圈游戏、文本游戏、Yad Stops（街头游戏）等等，都是小众游戏，在过去20年里，可能有一个小众游戏。

我从来都不是PUA，约会教练，或是关系专家。然而，在我的YouTube频道上最常见的问题是，“Rollo，学习游戏最好读什么书？”我从来没有真正的答案。我通常会参考我的诱惑社区朋友的书，比如特洛伊·弗朗西斯、詹姆斯·图斯克、尼克·克劳泽和《现代生活约会》。

自2002年以来，神秘方法一直是学习游戏的黄金标准。神秘方法中的基本原则仍然是每个游戏教练二十年来使用的核心。但时代在变化，这些原则必须适应新的社会条件和技术，才能具有相关性和适用性。游戏手册必须是“活生生的文本”

红色药丸理论最好通过阅读、讨论和辩论来学习。游戏是通过阅读和实践来学习的。游戏是通过观察、实验和即兴创作进行的动手学习。但是，这种行为需要收集一些聚合的知识。

游戏是一门手艺，必须练习才能进化。这种手艺没有针对 21 世纪性市场的严苛而更新的教科书。21 世纪初，衡量游戏成功的标准是无处不在的数字 close、kissclose 或 F-close。

如今，在社交媒体推动的全球性市场中，这些成功都无关紧要。游戏保持不变，但应用程序不断变化。我们今天面临的问题是，我们只专注于高度划分的游戏应用程序，而忘记了使这些应用程序发挥作用的核心人类原则。

游戏是在现代性市场中驾驭两性动态的社交技能和最佳实践。虽然这个市场的条件不断变化，但人机却没有。因此，必须建立游戏的基本法典。该法典必须流畅地阐述对男性和女性本性以及两性间动态的经验理解。

我们需要一本基于经验数据的现代游戏教科书，而不是充满希望的情绪。我们需要为所有约会教练、PUA、关系专家以及对这些动态感兴趣的任何人提供参考手册。我们需要一本球员手册来指导所有比赛的练习。这就是我在这里努力要做的，但没有你的投入，这是不完整的。

.....

这本书的五个部分与运动员的情况一致

车间 Rational Male®提供的一系列视频和课程。这本书是这五门课程的作业。

本书中的每个课程部分都是关于所有原则的指导、问答和批判性辩论。在 [therationalmale](http://therationalmale.com) 上查找这些玩家的研讨会课程、视频和在线讨论。com 公司

为什么我的眼睛疼？你以前

从未使用过它们。

第一部分

交战规则

品牌管理

跑步只是一种应付方式！

“只有善于操纵的失败者才会相信约会教练PUA的东西。”

别再追女人了。追求卓越，过上最好的生活，走自己的路，女孩们就会来找你。”

W elcome 到搅拌站来。
大多数人没有意识到这一点，但他们被抓住了在搅动中。我没有编造那个词。搅动是一种营销术语，指的是任何让你处于情绪高潮之后是失望低谷的持续循环中的东西。这是奖惩。让你有希望坚持这个计划的快乐，随之而来的是足以让你陷入混乱的低谷。这种搅动是最直接的营销形式，在社交媒体时代变得更加容易。

搅动器对人类来说是非常愉快的，即使是那些惩罚我们的人。如果你在 Netflix 上疯狂观看一系列节目，那么你就陷入了混乱。如果你已经从 Match 转变为对爱的追求。com to Tinder，你在搅动。如果你在你最喜欢的即时消息应用程序中看到“键入”省略号时感到兴奋，

那你就大吃一惊了。大型科技公司聘请心理学家团队，使其应用程序更具吸引力，以更好地参与客户流失营销。

客户流失是任何适合营销管理不满的东西。这并不是牟利，因为营销人员并没有直接创造需求，但这是一种预先确定的不满，从未完全解决。此外，没有比在线约会更重要的市场来满足管理不满。自 2000 年以来，网络约会已成为人们见面、勾搭或坠入爱河的唯一方式。乍一看，面对面拒绝的风险和性欲的刺激被今天的向左或向右滑动所取代。

“如果你不是一个品牌，你就是一种商品。”
—罗伯特·清崎

IRL，在现实生活中，“约会”曾经是对社交技能的测试。你会进入拳击场，更频繁地把你的屁股交给你，但你会更明智地参加下一场比赛。20 世纪的约会更多的是社交技能，而不是社会认知。长相和地位是合格的因素，但你必须能够独立思考，充分利用你拥有（或没有）的长相和地位。社会智力过去是，现在仍然是性市场的巨大优势。

21 世纪的约会都是品牌管理。

21 世纪的一切都在管理你的品牌，但没有任何地方比在线约会的混乱更明显地需要个人公关。具有讽刺意味的是，要成为一名有效的品牌经理，需要我们过去通过 IRL 互动学习的社会智慧。今天，没人有时间这么做。自从社交媒体兴起以来，我们的全球网络文化被定义为两件事；图像和即时性。

我们的在线生活是一种不断分心、多任务、从我们越来越短的注意力集中期中整理噪音的生活。对于 TL；博士（太长了；没读过），世代约会只是我们争夺空间的又一个舞台。反省和发展关系的日子已经被即时、精心策划的图像所取代，所有这些都是为了在重击之前以最好的图片来销售我们的性市场品牌。形象和感知是王道。

并非所有人都擅长公关和品牌管理。坚持 20 世纪约会理想的旧秩序思想家是这个性市场的第一批受害者。这种范式转变导致人们学会了在品牌定位上成为病态说谎者，这与商业品牌没什么不同。除了你的身高或体重之外，Instagram 上异国情调中的非自有奢侈品新闻照片，以及学习模特摄影以最大限度地提高视野、喜好和参与度的女性，都有助于塑造我们品牌的个性。

随着时间的推移，在线约会服务和应用程序已经适应了我们不断缩短的注意力广度。20 世纪电子和声、Match 和 OkCupid 的“了解你”魅力已被 21 世纪以图像为中心、以音量为驱动的基于刷卡的应用程序（如 Tinder、Bumble 和较链）所取代。除了最初的感觉，没有人有时间做任何事情。相比之下，甚至像寻求安排和加糖这样的网站也很麻烦。在线约会业务的成功意味着管理客户的不满。

左击或右击的兴奋感，或女性对选择超负荷的感觉，不仅仅是多巴胺的直接作用。就像赌博成瘾一样，无数的下游效应影响着一个世代相传的社会。换言之，我们相信我们的品牌就是我们自己，并将其传递给他人。

反过来，这些品牌都是大公司如何向我们推销的产品。管理不满的固有问题是，任何有更好经验的人都是新的赢家，只要他们能负担得起。一旦你找到了你的灵魂伴侣，搅动就结束了。狩猎的多巴胺刺激已经结束，女性的选择悖论

（理论上）停止了，对高度参与意象的自我肯定也结束了。至少我们现在已经完成了任务。

使用该应用程序的目的是在关系中找到满足感。那么，问题是找到爱的喜悦与搅动的上下激动相比相形见绌。从设计上看，客户流失比实际关系更具吸引力。如此之多以至于我们为想要回到它而感到难过。像任何好的视频游戏一样，我们需要一些重播功能。

这就是本世纪我们约会的方式。这是品牌管理，就像你的 LinkedIn 档案是你职业生涯的品牌管理一样。这只是一个不同的背景和一套不同的标准。一个拥有 TikTok 账户的 12 岁女孩并不是在寻找丈夫，而是在管理一个品牌。Instagram 的男朋友们因无法拍摄到女友在海滩上的完美病毒泳装照片而受到批评，但他们并不知道只是她的品牌助理。

游戏中真正成功、真正病毒式传播的玩家了解其品牌的管理方面。

大多数成功的球员都是天生的自恋者。自我专注的利己主义会带来这些问题，但他们对自己所做的工作的原因没有基本的理解。更为罕见的是，少数精英玩家在这个 21 世纪的矩阵中看到了代码，并将其发挥到最大优势。OnlyFans 上收入最高的女性就是这名精英球员的一个例子。这种马基雅维利精神是女性完全可以接受的。它甚至被鼓励作为一种赋权形式。了解并利

用该算法的男性是雇佣军、厌女主义者或操纵者。他们被称为球员。

这是一场我们都在通过武力或选择来玩的游戏，但我们不应该喜欢玩。在线约会和品牌管理应用程序证明我们是骗子。我们喜欢玩。就像大型科技心理学家所知道的那些赌博成瘾者一样，我们也喜欢在一次大赌之后，多巴胺在新的机会中的作用。我们喜欢在Netflix上疯狂观看的病毒式连续剧中扣人心弦的情节。它让我们留在比赛中，但不要恨球员，要恨比赛。

在健康的长期关系中成功地结对是一种有缺陷的在线约会商业模式，而我们花了大量时间培养和微调个人品牌。它结束了客户流失的盈利能力。让人们永远单身是一种理想，但最终是站不住脚的状态。

作为一名精英球员，你必须了解你正在玩的游戏的现实情况以及其他球员的心理。更重要的是，接受这样一个事实：你的品牌正在与无数其他品牌竞争，在所有的噪音和分心中争夺同样的注意力空间。发展一段关系，甚至进行随意的性行为，都需要社会智慧，并在过去学会了关注细节。即使是同一个晚上的床戏，也需要具备正确解读女性线索的智力。

21世纪的约会正以惊人的速度进行。在20世纪曾经有意义的指标在21世纪已经过时。寻找、分类、管理和策划性或关系前景是品牌管理的一部分。关注者、喜好、观点、参与度和回访都是数据集，用于告知什么品牌标识对你有效，什么不有效。虽然男性和女性的基本属性保持不变，但游戏的方法必须随着时代的发展而发展。

在学习游戏之前，在成为玩家之前，你必须接受并接受游戏的本质。今天，游戏的定义是即时性、紧迫性、FOMO（害怕错过）、图像和感知，这些都可以在24小时内改变。如果你希望擅长游戏，你必须接受搅动。这并不意味着找到持久健康的关系是不可能的。相反，掌握客户流失将有助于你建立长期的良好关系。

无知的红色药丸评论家们不明白，学习游戏的人不仅仅是学习几句台词来做爱。他们正在彻底改变自己的心理、信仰、心态、行为等。学习游戏不仅仅是几个月的尝试，然后全力以赴，或者放弃，成为一个反游戏的涂鸦者。红药丸意识和游戏悟性是不完整的，但掌握它们是一个长期项目，而不是认证课程。

“说这句妙语，一个周末你就会从一个傻瓜变成皮条客”与任何在线约会应用程序一样，是基于同样的管理不满的客户流失营销。学习游戏是一个长期的项目。取决于你是一个多么困难的新手，你可以把第一年的时间花在调整基本的社交活动上，更不用说与女性互动了。

精英球员只有在第二年或第三年的游戏和培养他们的人格时才会达到巅峰状态。即使这样，你也会打破停滞期，尝试新东西来简化你的风格。然后，一些高水平的球员陷入了一个高原，他们如此依附于外部事物，以至于他们从未开始将游戏内化，这是一个全新的旅程，他们甚至没有意识到他们必须继续下去。

如果你在进入一个你不认为是游戏的一部分的新阶段之前理解了这个过程，这会有所帮助。即使是最好的游戏大师、约会教练和关系专家，在点击漏斗中销

售他们的产品，今天的喧嚣经济也只了解游戏整体进展的各个方面。

他们专注于一种游戏风格，或者他们变得依赖于环境和环境，这是让他们的游戏适合你的理想选择。然后你就有了真正的生活方式阳刚之气教练，他们在游戏销售方面没有实际经验，他们认为在你学习进行这些改变所需的社交技能之前，你必须彻底改变你的心理、信仰、心态、行为等。这两种方法都看不到也不欣赏整个过程。

你已经是我的标志了。

在全球性市场的混乱中，你已经在推销自己了。你只是从来没有接触过它。你可能想知道为什么你自己的特定照片比其他人更受欢迎，或者为什么你的 Tinder 个人资料的调整会让你大吃一惊，但你缺乏的是品牌管理和公共关系方面的教育。我们都喜欢认为自己是与众不同的个体，在我们的方式上是独一无二的。我们不喜欢将我们的个性商品化为品牌或产品的想法。在市场上，80%的男性被认为“没有吸引力”，只有 4.5%的人会让女性主动接触，把自己的形象放到这个市场上，这已经够不人道的了。

一般男人都会将自己的特殊性投资于自己的吸引力，所以拒绝是有害的，即使这种拒绝是对 Tinder 上的特殊性的盲目漠视。我们天生就是理想主义者，但 21 世纪的性市场要求我们要么成为实用主义者，要么走向灭亡。实际上，在你接受自己的品牌并学会如何在管理中占据主导地位之前，没有人会知道或关心你有多特别。所以扔掉你所有的浪漫理想，让我们开始做你的事吧。

星尘之舞的教训

现在，所有这一切都表明，是时候记住《紫红色星尘》的教训了。1972年，大卫·鲍伊（DavidBowie）推出了他的最佳专辑《齐吉星尘与火星蜘蛛的兴衰》（The Rise and Fall of Ziggy Stardust and The Spiders from Mars）。在制作有史以来最伟大的概念专辑之一的过程中，鲍伊还为自己创造了另一个自我，即齐吉星尘。在2016年的一次采访中，鲍伊向《滚石》杂志解释道：

“我用我的Zigy Stardust 做的是个完全可信的塑料摇滚歌手——比Monkees 乐队能做的要好得多。我的意思是，我的塑料摇滚乐比任何人的都要塑料。这是当时所需要的。”

齐吉这个角色成为了一个无所不能的外星摇滚明星，作为信使被派往地球。音乐是史诗般的，舞台表演是启示录式的，齐吉的角色非常可信。粉丝们确信鲍伊和乐队是外星人。当巡演开始时，人们的反应几乎是狂热的。

“起初，我只是在舞台上扮演那个角色。然后每个人都开始像对待齐吉一样对待我：好像我是下一个大人物，好像我感动了很多。我开始相信我是弥赛亚。非常可怕。我很快就醒了。”

鲍伊解释说，他必须消灭齐吉的人格，因为他正在接管他的人格。他的粉丝想要齐吉，而不是大卫·鲍伊。他陶醉于自己的角色有一段时间，但鲍伊所做的是无数人每天在网上所做的事——他们陶醉于自己为粉丝打造的人物形象。

幸运的是，大卫·鲍伊（DavidBowie）有足够的洞察力，能够意识到发生在他身上的事情。他在成为齐吉之前杀了齐吉。他的粉丝们对他拒绝重访这个角色感到愤怒，但他们最终还是克服了。大卫·鲍伊（DavidBowie）的真实个性比齐吉（Ziggy）更持久、更有趣。这个故事给社交媒体时代上了宝贵的一课；不要让“你的品牌”成为你自己。

*永远不要遇到你的英雄*这是一句有原因的谚语。他们的角色就是他们自己。如果你见过一位著名的政治家、宗教人士、运动员或音乐家，那么当你握手时，他们很可能就是你的性格。过了一段时间，他们成为了成名必须的人物。这也是为什么当我们发现一个我们敬佩的人，尽管他们塑造了一个真实的角色，但他却是一个脚踏实地、真正放松的人，这让人耳目一新。品牌和人分离的。

网络世界的危险在于，我们的品牌逐渐成为我们真实的人物。我们的品牌是 Ziggy，它接管了我们真实的自我。今天，我不断地看到人们为他们的品牌塑造个性。他们嘴里说出来的都是品牌管理的信息。大多数人甚至没有意识到他们在谈论品牌和个性。对于那些在网上推销品牌的人来说，我现在就希望这样。

但是，当谈到在全球性市场上推销自己的人的策划人物时，很容易被接管真实人物的品牌人物所诱惑。务实、近乎无情的品牌管理对于一场好的比赛至关重要，但要像鲍伊一样，知道齐吉什么时候会占上风。

在学习游戏和了解红色药丸的过程中，你将不可避免地成为新人。但始终要记住，成为一名优秀球员所需的品牌角色可以成为你自己。

Ziggy 是你的追随者、粉丝和 Instagram 上的女孩们对你的期望。要知道，你可能不得不在某个时候杀死齐吉，让更持久、更有趣的你在长期内茁壮成长。

游戏作品

游戏，因为没有更好的词，是好的。游戏是正确的。游戏有效。

在一次旧的采访中，我自言自语，记得在谈话中我有了一个想法。快到一半的时候，我想到了我们现在所说的游戏的好处。这让我思考游戏是如何发展到今天的。在《理性男性》中，我写了《游戏的进化》一章。你必须在第一本书中读到它，但我添加了这个，让你更好地了解游戏的起源和现在的情况。

多年来，游戏是什么（或应该是什么）有了很多改进，但我一直认为游戏是一个抽象的术语，代表一个更重要的概念。游戏是应用社交技能，这在今天的男性中是非常缺乏的。

评论家将“那些红色药丸游戏玩家”描绘成 21 世纪初皮卡艺术家（PUA）社区的翻版。这是一个目光短浅的评估。面对红色药丸的真相很不舒服。我理解有必要不经意地否定这些真理的应用。接受红色药丸意识需要一种深度的性格或一种足以让你摆脱构成你个性的信念的创伤体验。你是谁是这些信念的产物。这需要努力摒弃旧秩序思维，老实说，大多数人都懒得在一个充斥着分心的世界里考虑红色药丸的真理。

这种嗜睡使他们无法理解游戏和红色药丸意识已经远远超过了 2000 年代早期的 PUA 常规和技术。尼尔·施

特劳斯于 2005 年出版了他的书《游戏》。很长一段时间以来，这位神秘人物都没有戴礼帽，穿电梯靴，把指甲涂成黑色。这些漫画很容易让人发笑，但从那以后，早期游戏迷们的社会观察和实践逐渐成为我们今天最终理解为红色避孕药意识的一部分。

红色药丸是理论。游戏就是实践。游戏是现场测试实验。红色药丸是根据这些实验产生的数据发展而来的理论。彼此通知对方。现在的红色药丸行为学是所有这些数据的集合。

“15 年 PUA 收集的内场证据比任何社会科学关于诱惑的研究都要可靠和有效。”尼克·克劳泽

游戏是两性动力学的一场革命。有史以来第一次，男性可以通过一个不断增加、易于访问的在线数据库，比较关于诱惑的笔记，并公开讨论女性和男性的本性。即使是善意的红丹人仍然嘲笑过去的 PUA，但如果你今天接受了红丹意识，你就应该感谢这些 PUA 先驱。他们在实践和实验中冒着被拒绝、嘲笑和道德谴责的风险，这为当代红色药丸意识奠定了基础。

想象一下，如果所有男性都必须在女性化社会科学学术界的研究和对照实验的基础上再接再厉。想象一下，如果没有那些在现场做“实验”的人，红色药丸的意识会是什么样子试想一下，婚姻顾问和“关系专家”会（现在仍然会）建议男性仅仅基于以女性为中心的社会科学来改变他们的生活。只有 PUA 才有不受限制的自由进行野外实验，并将他们收集的结果与其他男性联系起来。

这些是社会科学出于伦理考虑或女性社会习俗而一直受到限制的实验。MGTOW（男性走自己的路）、MRAs（男性权利活动家）、新男性主义传统保守主义者（传统保守主义者），甚至今天那些自我厌恶的黑色避孕药“末日者”社区，都对他们嘲笑和鄙视的 PUAs 欠下了一份感激之情。

游戏不是在真空中进行的

各种“避孕药”社交媒体上的评论帖子往往会演变成“长相才是最重要的，为什么还要费心学习游戏呢？”回声室。它从 *goyour own way* 失败主义发展到决心住在健身房（“Looksmxing”，GymCels），直到你能有机地激发女性的觉醒。然后，它转向求助于神奇的积极性和内心的自信。

虽然我一直认识到外表是唤醒（和吸引）的首要条件这一显而易见的事实，但我也看到了通过绝对主义、二元极端和彻头彻尾的荒谬来诋毁游戏和红色避孕药意识的努力，这些只会对那些已经在性市场上感到无能为力的年轻男性起到宣泄作用。

对于那些认为游戏和红色药丸意识在女性身体唤醒的驱动力面前毫无价值或多余的人，我建议你阅读博客 *Advocates Diaboli* 关于如何实用地使用护送员的论文（要么如此，要么搬到卖淫合法的内华达州）。

我并不反对那些认为这是满足性需求的最好方式的男人。在我们当前的社会条件下，这可能确实是你最好（或唯一）的选择。21 世纪不存在非自愿独身。如果你想上床，你可以上床。

对于其他人来说，我认为学习和考虑游戏的好处是至关重要的，无论是在两性之间还是在人际关系中。若你们称自己为“红枕头”（另一个有用但抽象的术语），那么这个游戏已经让你们受益匪浅了。游戏早期的尝试和错误导致了我们现在认为理所当然的红色药丸原则。

- 如果你对女性的进化、生物学和月经周期如何影响配偶偏好中的排卵转换行为有一个粗略的了解，并且你已经改变了对女性的看法，那么这个游戏对你是有利的。

- 如果你了解超多情的基本知识和女性用来优化择偶的交配策略，然后改变你的策略，这个游戏对你是有利的。

- 如果你已经内化了女性对娱乐的掌握、命令的存在、同意和放大、骄傲和有趣、社交的基本心理原则

证明，预选，恐惧，甚至胆小

裂纹—无论你是否运用了这些技巧—游戏已经扩展了你对女性行为及其激励因素的意识。●如果你有真知灼见质疑你的蓝色避孕药社会条件，那么你倾向于救世主的原因是什么

计划，女性认同，为什么 LJBF（让我们做朋友吧）是一种拒绝，为什么男人会自然而然地玩起自我挫败的测试版游戏，或者为什么 SMV（性市场价值）在一生中不断累积和衰减，游戏和红色药丸让你受益匪浅。

- 如果你使用或修改了这些原则中的任何一条来改善你的婚姻，改善你与同事、女儿、母亲甚至是你最好朋友的专横妻子之间的关系，你就从这个游戏中受益匪浅。
- 若你们通过红色药丸意识拯救或改善了另一个男人的生活，或改善了他的两性关系，你们都从游戏中受益。

我可以继续说下去，但如果你认为女性的生理唤醒冲动胜过游戏或红色药丸意识的任何价值，那么你就是在浪费时间阅读我在这里提供的内容。如果你把所有的注意力都集中在健身房的举重上，并将你的职业目标转向一份体力要求很高的工作，让你保持最佳状态，你会得到更好的服务。

具有讽刺意味的是，优先考虑男性健身也是游戏的一个方面。即使你的信念是“长相就是一切”，但你对这一点的理解是由于你对超多情的阿尔法-操一面的红色药丸意识；你猜怎么着？游戏仍然让你受益匪浅。

仅仅是对游戏概念的熟悉，无论你是否接受它们，仍然会影响你对女性的认知以及她们行为背后的动机。红色药丸意识挑战女性的正确思维。为什么你认为红色药丸意识的大规模传播对我们当今以女性为中心的社会秩序有如此大的威胁？

做点什么

manosphere 实际上“在做什么？”这是对“寻求解决方案”的人的第一次批评他们想要一个“一刀切”的七步计划，

让他们下床，确保有一个慈爱的妻子，一个孩子的母亲，并阻止当今破坏西方文化的道德堕落。

红色药丸和游戏在理论和答案上都很重要，但在处方上却很欠缺。普通人想要普通的解决方案，但红色药丸是一个工具箱，而不是一本说明书。

游戏是实践；红色药丸是理论。没有一方通知另一方，每一方都是不完整的。如今，互联网上有数百位大师，每一位都有白手起家的故事，准备向你推销他们曾经成功的秘密方法。但说到游戏，这是DIY，自己动手吧。你可以建立你的成功计划，一个专门为你设计的计划，由你来完成。

任何告诉你他们有简单答案的人要么信教，要么向你兜售东西——通常两者都有。红色药丸的行为学和游戏实践必然是复杂的。红色药丸没有电梯广告。对中间性动力学的全面理解包括进化心理学、进化生物学、行为主义、社会学、内分泌学、人类学、神经科学、模因学、神学和政治学。

YouTube 上的“约会教练”无法教你认识红色避孕药并将其付诸实践。这是一个学习过程，就像在大学主修两性动力学一样。此外，你必须愿意在野外进行实验。做一些实际的事情是学习的一部分。

在实施红色药丸“改变”时，我是“自下而上”或“由内而外”的庄园正在提高人们的认识。这需要时间（甚至可能是一代人）来成熟到个人意识，然后是大众意识。很难量化 Manosphere、红色药丸意识和游戏的“结果”，因为在这个阶段，其影响是个人的和主观的。

我每天都会收到一封电子邮件、一条评论或一条推特，告诉我的书或我在博客上写的东西是如何改变（或挽救）一个人的生命的。这不是弹性的。

相反，它说明了一点——红色药丸和游戏正在做一些事情。它正在改变人们的思想和生活。这不是在街上集合人们，挥舞旗帜。它不会影响法律或社会政策，但它会让男性意识到自己的状况并改变他们的信仰。红色药丸意识，通常尽管存在庄园，却变得难以识别。

红丹意识是一种新的男女性社会意识。人们抵制红色药丸问题所暗示的结论，因为它们挑战了人们所珍视的关于男女应该如何互动的信念。游戏是红色药丸意识的实践，但它不仅仅是一套男人用来做爱的技术、行为和脚本。

游戏教授社交技能。

在 21 世纪，几代年轻人越来越缺乏这些人际交往技能。游戏是一种委婉的说法，我们用它来形容前几代人必须通过观察和实践来学习的社交技能。在社交媒体时代，试错过程在很大程度上是不存在的。现在有了抵抗拒绝的缓冲，这是抵抗失败和失败的虚假保险。

“每个人都是特别的”参与奖杯一代迅速成为 TL；灾难恢复生成-时间过长；没有阅读。在这样的过程中，他们失去了内场，并经历了在教授社会化所必需的脸上挨一拳的经历。我们已经成为一个“胜利者”的社会，他们不需要做任何事情来“感觉特别”，也从来没有通过失败变得更强大来吸取教训。

结果，年轻人迷路了。他们发育不良，无法理解如何与男性互动，更不用说如何与女性互动了。如果你认为自己患有（或者我们被诊断患有）孤独症、阿斯伯格综合症或其他让你社交尴尬的临床障碍，那么现在就要明白这一点——游戏不会治愈你。游戏不是治疗。这里面没有魔法。

这就是说，除了中间性的游戏外，游戏还有很多应用可以在你生活的其他方面使用。大多数成为“红枕头”并成功使用自己游戏的人最终会发现它对他们生活的其他方面有帮助。社交技能游戏教你将有利于你与家人、朋友、学校、体育、同事等的关系。

“像专业人士一样学习规则，这样你就可以像艺术家一样打破规则。”

—巴勃罗·毕加索

很有可能，你需要投入大量艰苦的工作来开始忘记失败的想法，并开始练习将使你比现在更强大的技能。我不会对你撒谎；你现在可能有赤字。你很可能在追赶早年没有学过的社交技能，或者更糟的是，你被阻碍社交智能的信仰或环境所阻碍。

我会坦率地告诉你这件事；这本书不会神奇地治愈你的病情。但了解自己的情况是朝着正确方向前进的第一步。PUA 代表皮卡艺术家。“艺术”是这个首字母缩略词的最后一个词，这是有原因的——游戏是一门艺术，而不是一门科学。

你必须是艺术家。你必须熟练地使用工具箱中的红色药丸和游戏工具进行改编和即兴创作。这些工具中

的一些会变成你的订书钉，其他的你几乎不用。但这取决于你去做些什么。你的环境对你来说是独一无二的。这就是为什么我不给理性的男性开处方。我过去的表现决不能说明你将来会成功。

若你们现在是游戏中的白带，不要指望读完这本书后会成为黑带。你需要把这些工具付诸实践。伟大的艺术家和音乐家不会因为天赋或阅读而成为大师；他们通过训练使自己变得伟大。

这就是说，读完这本书后，你将拥有新的工具，更好地理解如何练习游戏和发展人际交往技能，这将帮助你逐步建立自己选择的生活。生活是什么样子取决于你。

始终默认为游戏

T这是游戏的一个老问题。这是一个关于何时对女性“运行”游戏和何时不对女性“运行”游戏的古老困惑。什么时候使用游戏合适？这一担忧曾在诱惑论坛上被讨论过。偶尔会出现一些新加入红色药丸的家伙，通常是在与蓝色药丸的理想脱节的过程中。他们想知道什么时候使用他们的新游戏超级能力是合适的。

因此，我们将重新讨论基本原理。当时人们谈论的想法是，根据情况的不同，如何打开或关闭游戏。男生会提出假设或真实的情况，在这些情况下，他们不确定使用游戏是否合适。有时这些都是道德困境，但

主要是为了避免糟糕的结果。以下是一些更常见的问题：

- 我应该对办公室的女人玩游戏吗？我真的对那个胖小姐不感兴趣，我应该用这个游戏吗？
- 我发现自己在我专横的母亲身上使用了游戏技巧，这很管用！
- 我应该难过吗？
- 当我在生活的其他领域应用游戏/红色药丸意识练习时，我发现我能够更好地享受我想要的结果，但这不是操纵吗？

所有这些假设都是，游戏是一种行为，与个人的个性或“他到底是谁”无关虽然我可能会建议不要在你的工作场所主动“游戏”女性，但你通过应用红色避孕药意识实践（即游戏）建立的框架在这方面对你来说将是非常宝贵的。

每次我处理这个问题时，问他情况的人仍然在用蓝色药丸的术语思考，但他接受了红色药丸意识的现实。他甚至可能为了更好的部分而杀掉了这个内部测试版，但改变他的蓝色药丸程序的过程，更不用说他的心理原点了，是一个耗时的过程。答案很简单：总是默认为游戏。

第 14 条

伪装成朋友，做间谍

“了解你的对手是至关重要的。利用间谍收集有价值的信息，这将使你领先一步。更好的做法

是：自己扮演间谍。在礼貌的社交场合，学会探究。提出间接问题，让人们揭示他们的弱点和意图。任何场合都是巧妙间谍的机会。”

——罗伯特·格林的48条权力法则

这条法律说明了即使在对女性没有真正亲密兴趣的情况下，游戏也是如何适用的。在这种情况下，巧妙的间谍活动需要学习解读特定的女性。游戏的一个分支告诉我们：新加入游戏的男性应该和“不太理想”（肥胖）的女性一起使用它来完善练习。换句话说，始终默认为 Game。评估概念验证并以此为基础进行构建是一种相对较低的投资方式。

现在，尽管我很希望大家能够在游戏中从零变为英雄，但你们必须务实。你仍然需要考虑游戏动作带来的复杂性和附件。不习惯魅力男人的女孩必然会比那些从男人那里得到很多关注的女人对你的游戏更感兴趣。

不仅如此，您还需要至少在外围设备上了解您的帧控制、命令

在场，有趣的掌握等等，会影响非亲密女性的性情和对你的依恋。普通男性很少像一个通晓酒杯的红色男人那样在女性身上留下心理印记，更不用说一个更优秀的男人了。

案例研究：在我以前的工作领域（酒类和游戏），有时我会和我的女儿们一起做宣传，或者遇到我以前从未见过的女人。我必须在精神上努力让自己意识到我是如何与他们互动的。这与不断努力保持状态以影响比赛相反。

红色药丸意识现在是我的一部分。这已经成为我的天性和个性。我默认玩游戏。这对我来说已经不再是游戏了；这就是我是谁——主要是当我“开”了，我需要在社交环境中互动。我就是游戏。它对我来说是如此自然，有时当我看到感兴趣的指标时，我不得不努力把它拨回来，否则我会从为我工作的女性那里得到持续的基诺。

在某个时刻，游戏必须停止成为一种行为，开始成为你自己。

你的心理原点是你对如何融入自己的框架的内在理解。假设框架是你们关系的主要叙述（不限于浪漫关系）。在这种情况下，你的心理原点是给予关系中的人和想法的重要性的优先权。这是您在考虑任何关系变量时的第一个想法。它往往在我们心中根深蒂固，成为一个自主的心理过程。

学习游戏的过程会使游戏内部化，不再是“角色扮演”什么是行为，什么是对与女性（和人）互动的学习反应，成为你新的自然反应。游戏大师们会称之为“内心游戏”，但它需要的不仅仅是这些。你必须在某个时候成为游戏中的一员，否则在你看来，这将永远是一种自觉的行为。

虽然对于一个男人来说，将关于女人本质的基本真理内在化是至关重要的（多妻制、唯我主义、阿尔法性爱/贝塔雄鹿、基于机会主义的爱情等等），但这些基础需要成为你人际关系中的一个环境条件。这种理解需要成为你与女性互动的内在部分。

缺乏经验的蓝丸男性认为，要擅长游戏，就需要有无穷无尽的能力来微观管理他们互动的各个方面。不

仅是与她们亲近的女性，还有与她们一起工作的女性，她们的母亲、姐妹或女儿。男性最初拒绝游戏的实践（不一定是概念），认为他们需要无限期地保持这种行为。他们认为，他们必须考虑到女性可能会或可能不会让他承受的每一个变量，并通过死记硬背准备一些 if-then 反应。

当你把游戏看作是你和一个女人之间的一种行为、一场认知击剑比赛——推搡、招架、还击——时，很容易相信这太让人筋疲力尽了。这是通常发生的两件事之一；游戏意识要么沉入并成为他的个性的一部分，要么他放松并放弃从游戏中学到的东西。

Neo 公司：那么你想告诉我我可以躲避子弹是什么意思？

莫菲斯：不，尼奥，我想告诉你的是，当你准备好了，你就不必了。

当你把游戏想象成你所做的某种行为时，它就变成了一种认知击剑比赛——你和一个女人之间的推搡、招架、还击。过了一段时间，即使你成功了，也很容易相信这太让人筋疲力尽了。这通常是两件事中的一件发生的时候。游戏意识要么融入并成为你个性的一部分，要么你放松并放弃从游戏中学到的东西。男人变得懒惰。

如果游戏是一种表演，一般男人都会想尽办法找到一个特别的女孩，这样他们就可以放弃演出。每一个在结婚后成功地与女人相处到过上舒适的 Beta 生活

的男人都会这样做，因为他们从来没有内化过红色药丸的意识和游戏悟性。

这是一个有用的面具，他们必须戴上足够长的时间才能得到他们的梦中情人。只有在他们对她做出承诺后，他们才意识到，变得足够自在，成为真正的自己，放下面具，是对那个女人真正愿望的背叛。你知道的大多数肥胖、悲惨的家庭伴侣就是这样开始的。

这就是警告。好消息是，一旦这种意识被内在化并成为你个性的一部分，就不需要警惕，只需要关注。你从红色药丸的角度下意识地理解事物的顺序。这并不意味着我怀疑与我一起存款的女银行出纳员准备在我转身走出门的那一刻把我抢走。

尼尔·施特劳斯游戏中暗示“社交机器人”。他担心那些在比赛中表现出色的球员会一直只会成为比赛中的一员。他们无法建立真正的情感联系，因为游戏行为会阻止他们。我的论点正好相反。游戏和红色药丸意识中固有的真正危险是一个人用它来实现他以前的蓝色药丸理想主义，这确实需要不断的努力。

“我们就是我们反复做的。卓越不是一种行为，而是一种习惯。”

顺便说一句，那句话不是亚里士多德的。然而，这与他的信仰产生了共鸣。熟能生巧；实践使之成为可能。过了一段时间，我们不再是新手，而是精通各种事情。我们中的一些人掌握了这些技能，但我们与刚开始时完全不同。我们新磨砺的本能，我们新发展的反应，成为真正的我们。

健康的红色药丸意识需要一个人重新评估和创造自己，这意味着他放弃了以前的蓝色药丸自我。当你第一次接受它时，它似乎是一项艰巨的任务。最终，你的意识成为你是谁的内在本部分。

你可以让这种偏执狂在你以前的蓝色药丸框架中吞噬你，或者你可以学会在一个新的系统中创造希望，一个你不仅可以更多地控制，而且需要你承担起控制的责任的系统。所以，总是默认为游戏。

随之而来的是红色药丸意识的实践学习和内化过程。你必须成为游戏玩家。我知道这听起来像是幸运饼禅宗，但一旦你的性格变成了游戏的默认性格，你就会发现游戏不仅仅是为了勾搭女人。我个人使用红色避孕药意识和游戏实践来达成商业交易，说服有钱的人接受我的创意，甚至避免交通罚单。

- 也就是说，你现在应该问自己的问题是：
- 我是否会犹豫在不同的情况下使用游戏？如果是，为什么？
- 我是否认为游戏只适用于亲密互动？
- 我是否因为道德或蓝色药丸的考虑而犹豫使用游戏？
- 我是否可以将游戏和红色药丸意识应用到 SMV 以下的女性身上？
- 和我个人不感兴趣的女人“练习”游戏明智吗？

游戏与环境

“别生气。这不是我们的错，你天生就没有运动基因，拜托。”

我 有一次在大斯莫基田纳西州和北卡罗来纳州的山脉。我想拔掉电源线，离开电网，回到真正的面对面世界。虽然只有十天，但花十天的假期是值得的。这是一次与人会面的教育经历。当时，除了偶尔使用推特（Twitter）或脸书（FaceBook），他们中的大多数人几乎没有在线影响力。徒步旅行的大部分时间我都没有手机服务。

我在路上遇到的人都是“土中之盐”的人。一些人徒步旅行者；其他人在周围社区生活和工作。很高兴重申我有能力独自生存，并认识到世界上有很多男人生活得很好，远远超出了那些从未修剪草坪的“男人”的影响，更不用说在乡下靠自己的智慧生活了——他们通过户外工作而不是健身房锻炼肌肉。

我遇到了在你永远听不到的小餐馆工作的漂亮女人。有几天晚上，我在河流和溪流中钓鱼，第一次看到萤火虫（嘿，我在南加州长大，这很新奇）。

在某种程度上，我认为男人需要回到他们的原始本性；他们需要勇敢地接受它。技术的缓冲使我们太过

孤立。即使是我遇到的那些更加好斗的乡巴佬们，也仍然喜欢给她们的女朋友发短信。

我想我意识到的是，我们倾向于从世界各地的博客、YouTube、社交媒体、manosphere 上向我们报告的经历中，来看待我们对男性和女性的“了解”——是的，我仍然赞同其不成文的使命——然而，这次旅行重申了自然互动是无可替代的。

这项游戏将和在乡村餐厅端咖啡的金发美女一起玩，就像纽约的夜总会女孩一样。这两种行为都是根据我们几十年来在“领域”中整理出的相同的基本原理进行的，但我们想象的是一个典型的俱乐部女孩的原型。戴西·杜克仍然患有多妻症；她只是用了不同的方法。

在我过去的日常生活中，我和很多有钱人打过交道。过去 20 多年来，我接触过的每一位赞助人或老板，每一位总经理都是百万富翁。我的一个酒类品牌的主要拥有者就是这样多次。与我一起打高尔夫球的“商业朋友”中，没有一个曾为他们的草坪除草或安装过散热器。

当我在路上的时候，我想如果看到一个像这样的人或者某个 PUA 大师不得不自己挖厕所，在树林里倒垃圾，或者在树上提背包，这样该死的熊就不会在接下来的三天里吃他唯一的食物了，那将是多么可笑。这些家伙被隔离了。我想逃跑、打架、做爱，以及处理我所做的“文明”事情。想象一下，一个超级富有的成功色情花花公子在某处的小溪中拧出衣服上的汗水和污垢。现在，这是一些有趣的狗屎。

游戏与环境

这种经历不仅仅是我的基础；它告诉我，我每天所经历的并不是大多数男人所经历的。我的过去，我的分数，我 25 年的婚姻，以及我在职业上所做的一切，使我与众不同，而我在为男性提供建议时，有时并不欣赏或考虑这些。当我收到生活在我只在照片中见过的国家的男性的电子邮件或评论时，我也感到非常谦卑，尽管他们有着共同的男性经历，这强化了我所写的许多事情。

我必须记住，我的处境不是他们的，即使在这种共同性范围内。有一段时间，我几乎每天都要穿过一家赌场，我看到的都是同样的人。不是你在拉斯维加斯的商业广告或广告中看到的魅力四射的人，而是真正的人，超重的人，管家，轮班的人，老年人把他们的积蓄和社会保障花在希望他们能赢得一些改变生活的东西上。绝望的人只是在熄灯前寻求分心。

我会路过其中一些人，然后想，“游戏将如何帮助这样的人？”虽然我确实相信游戏在很多层面上都是有益的（主要是在两性之间，但不完全如此），但在某种程度上，这种改善将受到一个男人的环境、他在生活中的位置以及他迄今为止对它的理解的限制。

现在这已经是老生常谈了，但大多数男人还没有准备好吃红色药丸。在他们的环境中，新的意识太多了，他们无法接受。这种情况并不是基于年龄或特定的人口统计，但对于一个男人来说，只要他愿意根据自己的情况以及他准备将其应用到多大程度来接受游戏，游戏就将是一种解放。

不仅仅是性

无知的批评家们认为游戏永远只等于 PUA，“那些家伙只对尽可能多的低自尊荡妇做爱感兴趣。”很难接受游戏远不止于此。它适用于人际关系、工作场所（与女性和男性），甚至在他们的家庭交往中。对于那些在自己的环境和环境中舒适生活的男人来说，这是一个可怕的前景。

运动操这并不是大多数男性所认为的，因为他们从未经历过一夫一妻制以外的任何事情，也不是大多数（80%以上的测试版）男性甚至有能力为自己实现的。但是，随着游戏的发展，它不仅仅是旋转盘子或运动操；它比这更具包容性。

比赛是或应该是普通人的比赛。

“他想要我只是为了性”或“我需要确保他对我感兴趣，而不仅仅是性”是女人们的忠告，她们从来没有想过男人是如何与女人亲密相处的。当女性最终“想把事情做好”时，这是一个很好的理由，但即使是这个借口也掩盖了大多数男性缺乏如何安排自己的生活以适应女性的交配计划。

大多数男性遵循一个演绎但反演绎的 Beta 游戏计划，即舒适、认同、熟悉和耐心对待女性，希望他们听到的女性告诉他们的是通往亲密的道路，最终会实现。他们的测试版游戏计划是为了证明他们“不仅是为了性而参与”来达到与特定女性发生性关系的目的。

很讽刺的是，男人告诉我，他们想和女人做爱的计划是为了证明他并不是想和她做爱。然而，这正是大多数男人的游戏，根据女人告诉他的，他应该期望自己与她的兴趣保持一致，演绎地尝试进入长期一夫一

妻制。我可以用“绥靖”这个词，但这不是大多数男人想说的。

大多数男人自己用煤气灯。他们称之为“做一个更好的男人”（对她来说），但这比“其他男人”更好，因为他们不会相应地调整自己。这成为他们的骄傲。

男性长期担保

普通男人想要一种安全感。大多数人习惯于生活必需品。可以肯定的是，男性需要成为持续的表演者和合格者，以缓解过度肥胖。在过去，这种表现成为他作为一个男人的一部分，不需要持续的努力。然而，随着男性女性化的蔓延，男性越来越需要安全保障。

我想说的是，对长期安全性的渴望与女性对 hypergamy 需求的 Beta-Bucks 方面有着显著的不同，因为保护资源调配的驱动力是女性固件固有的一部分。男性对安全的普遍需求植根于对自己满足女性表现标准的能力的肯定，并最终避免女性的拒绝。

在当今以女性为中心的社会秩序中，男性不断受到男性嘲笑的轰炸，不断提醒自己的不足之处，并不断地对男性气质的定义产生疑问。嘲笑是任何试图客观解释的人的第一反应。正是这种怀疑，这种对他是否足以满足女性交配策略不断变化的性质的持续考虑，导致了这种对安全的需求。

在一个不断告诉他他永远不会满足的社会环境中，普通男人需要确信自己满足并超越了女人的先决条件，而他只是在问自己，他是否会让自己变得更不像男人。

一般人都会寻找或创造理由来缓解这种必要性。他会以他认为是“阿尔法”的形象来建立自己的自我他将采用平等主义，告诉他女人和男人基本上是相同的理性行动者。他会说服自己，他不会受到超群性反复无常的影响，因为男人和女人都比这更“进化”。当正确的环境和机会出现时，令人烦恼的疑虑就会显现出来。

更改编程

我在书中提到，我不是一个励志演说家，我不是任何人的救世主，我宁愿男人成为自我维持的解决方案，成为他们想要成为和需要成为的男人——不是罗洛·托马西的成功故事，而是他们自己的成功故事。如果我认为生物决定论、环境和社会条件是任何人生活中无法克服的因素，我就不会写我所做的事情。

人们可以通过意志的行动来完成伟大的事业；他们可以成为自己环境的主人，最重要的是，他们可以成为自己的主人。健康地理解、尊重并意识到什么影响了你的状况，你就可以在这些环境中克服并茁壮成长，但你必须首先意识到并接受你操作和操作的条件。

你可能无法控制他人的行为，你可能无法普遍解释女性的多情，但你可以为女性的本性做好准备。你可以保护自己不受这种天性的影响，你也可以准备好根据这种知识做出有教养的决定。

你可以拔掉插头。无论你的人、年龄、过去的遗憾或现在的情况如何，你都可以改变你的节目，过上更好的生活。

游戏规则改变者

W 每当我咨询年轻的成年男性时，我总是被提醒我的“游戏”在我的一生中发生了怎样的变化。

18 岁的罗洛·托马西对 50 多岁的罗洛·托马西的心态感到震惊。诚然，这种震惊很大程度上可能是因为我年轻时对女性天性和人性本质缺乏经验。我和年轻人在判断人的性格时一样天真。

当时，我的信念是，任何人都不应该评判任何人的性格。女性思维不断强化非评判主义。任何人都无权评判任何人。这一假设在宗教教学中也得到了强化，但它还锁定了一种年轻的理想主义。我们习惯性地认为，你“不能根据封面来判断一本书”，但你也不应该这样做，应该为考虑它而感到羞愧。

当人们认为我对心理学、女性的本质、两性关系以及男性可能渴望做爱并仍然拥有美满婚姻的模式都有很好的判断时，我感到很荣幸。情况并非总是如此。如果说我有什么可信度的话，那不是因为我每件事都做对了，而是因为我经常出错。

我在研究心理学时学到了一个宝贵的一课：个性是不断变化的。今天的你并不是几年后的你。希望这样更好。但在学习了一些东西并将其应用到你的进步中之后，这可能是一次痛苦的经历，让你变得更糟。

不管是好是坏，性格都会改变。有时缓慢，有时突然，虽然你可能会保留你的个性、习性、天赋、过去

的经验和信仰，但请放心，你在任何其他时候都不会成为现在的你。

游戏更改

抱歉，如果你觉得这听起来像是“幸运饼干”。这是一篇必要的序言，可以了解男人的生活状况和环境发生变化时，游戏是如何变化的。在人生的不同阶段，男人的性格和观念都会发生变化。如果明天我发现自己是单身，我不会像 26 岁的我一样，在任何情况下对待比赛。事实上，我将《预防医学》系列文章扩展到《理性男性》的整本书中的主要原因是为了帮助男性了解在自己生命的不同时期，对女性（和自己）的期望。

在那本书中，我提出了游戏应该如何成为普通人的通用知识工具。我们如何做游戏将根据上下文而改变，但基本原理始终适用。我想强调的是，无论男性的处境如何，对游戏和红色药丸的认知都会给他们带来好处。

正如我所料，长相与游戏的比较成了对这一想法的可预见的批判。假设一个男人最明显的状况是他的长相，以及女人对他的看法是否引起/吸引。我已经写了很多关于阿尔法-操/贝塔-雄鹿（又名：Hypergammy）唤醒动力学的文章，我不想再赘述了，但我只想说；我确实非常重视男人的体格。

然而，我的意图并不是要就相貌的程度展开辩论。然而，与此相反，游戏和红色药丸意识适用于各种社交或个人状况的男性，甚至是那些在办公室倒垃圾的

矮小胖子。他可能没有潜力享受与泳衣模特的性爱，但游戏的原则可以帮助他在自己的环境中改善生活。

在今天的 Manosphere，没有一个约会教练会出售一个基于游戏悟性的“保证给你9分和10分”的节目。关于游戏的绝对真理是，它有潜力从你现在的位置/身份改善你的生活。没人能保证你会得到一个泳衣模特，或者你完美的传统梦想妻子，但如果你从一个超重的无性五岁女孩变成一个六岁的女孩，那么，这是一个进步。

PUA 之外的游戏

当我在写《理性男性》时，我专门写了一章关于游戏的进化。我把它包括进来，是为了揭开人们对这项游戏的一种印象，评论家们把它误解为解决“女孩问题”的神奇方法我的定义是：

仅仅是“游戏”一词似乎就可以推断出对陌生人的欺骗或操纵。如果你在玩游戏，你就是不诚实。因此，我们从一开始就从感知的劣势开始。当试图向一个习惯于和女人在一起的男人解释游戏概念，以及女人如何讨厌和她们“玩游戏”的男人时，这一点就更加复杂了。虽然听起来很糟糕，但都在解释中。游戏不仅仅是普通的认知，这促使新读者对其进行解释。

从根本上讲，游戏是一系列基于心理学和社会学原理的行为调整和学习生活技能，以促进两性间的两性关系。

游戏在男人的生活中有着更多的应用，而不仅仅是在两性关系领域，但这是我对游戏的最佳估计。游戏是对新知识的实际应用，以及对两性关系日益广泛的认识——通常被我自己和其他人在更广阔的庄园范围内称为红色药丸意识。游戏从红色药丸意识开始，并利用这种意识进一步发展游戏。红色药丸通知游戏，游戏通知红色药丸。

每个人都有游戏

现在有一些好消息：你已经有了游戏。

每个人都有游戏。你现在认识的每个男人都有一些想法、方法或信仰体系，他认为通过这些，他可以最好地定位自己，与女人交往并与之亲密。这位 14 岁的高中一年级男生心目中排名最靠前的蓝色避孕药贝塔傻瓜，对自己以及所有男性应该如何与女孩亲密有一些想法。

那场比赛的有效性才是真正的问题。

大多数男性通过社交条件学习游戏。即使在最父权制的文化中，年轻男性的成长理想也是对女性负责、尊重并对女性的亲密认可负责。任何不完全诚实、真正品质和真正价值的男人都被视为操纵游戏。“他是个球员！”这个绰号是为一个足够精明的男人保留的，他能够理解女人的本性，并充分利用这一点。

普通男性通过重新定义规则并根据规则取消竞争对手的资格，将始终寻求与优秀男性平等的性内竞争环境。一般男性的游戏中心是女性的长期性策略。因此，

任何开发出一款规避这些规则的游戏的人都将取消资格。他是个不真实的游戏玩家。

当一个玩家的游戏比一个按规则玩的普通人更有效时，这就产生了一种内在危机。她们要么接受女性的性本性与她们的规则相冲突，要么否认并取消不遵守规则的球员和女性的资格。

认同女性，迎合女性的“需求”，并采用女性的主要心理原点，使其与自己的情感焦点更加相似，这是蓝色药丸条件下男性游戏的定义。如今，这个游戏是 60 多年来男性中心主义的产物，男性认为男性与女性越相似，他们就越有可能与女性繁衍后代。

在 Evo 心理学界，这被称为鬼鬼祟祟的性交策略。雄性与雌性融合以获得性接触。这是一种综合战略。男人越是“接触到自己女性的一面”，女人就越可能认为他“不像典型的男人”如果他支持团队女性，他将被视为盟友，最终，一些有权势的女性会非常欣赏他，与他发生性关系。

知情和“正规化”的游戏归根结底是真正能改善男人生活的东西。它将男性的性策略和选择性置于女性之上，但在当今以女性为中心的社会秩序中，这是一件冒险的事情。很少有男人敢让女人的需要服从于自己的需要。在一个故意让男人思考稀缺性、责任和对女性的忠诚的世界里，这似乎违反了直觉。

形式化的游戏对女性的必要性所代表的是对女性性别选择主权的威胁。记住这一点；这取决于你是一个多么熟练的玩家，游戏会消除女性对性的选择性。因此，它挑战了对超多倍体的控制。在这个时代，即使是失去控制的暗示也等同于强奸。

男人不会去寻找庄园，因为他们的测试版游戏对他们来说效果很好。当我十几岁的时候，我赞同这样一种观点，即男人需要对女人的生活经历更具同情心、表达力和敏感性，这是获得女朋友的最演绎手段，希望她会欣赏我与女性如此和谐的独特之处。

如果你当时问我的话，我会告诉你“得到女孩”的最好方法就是相信女人的话。做一个好的倾听者。找到源头，使用他们的“建议”，首先做一个朋友，让她感到舒适，牺牲你的自尊心，优先考虑她的重要性。把你不正确、不完美的男性自我塑造成完美的女性理想。你对自己的评价越低，你对她的评价就越高，她就越有可能回报你的亲密。

即使在今天，你仍然会看到这场比赛是由男性本能地进行的。他们无意识地自我贬低，希望通过自卑来表达他们的女人是多么的不可思议，以及他们是多么的感激她会降低对他这样的笨蛋的标准。

那是我的游戏，直到我知道女人讨厌那些需要被教导变得更有魅力的男人。我不明白，订阅这个填鸭式的女性化游戏，只是在宣传我没有得到我想要的女孩。这是我改变游戏规则的第一阶段。我很肯定你从Manosphere的大部分老守卫那里读到过类似的故事。

当我进入摇滚明星 20 多岁的时候，我开始练习一种新的游戏形式，一种基于社会证明、预选和展示更高价值（DHV）的游戏。我当时不知道我在练习什么比赛。我被迫重塑自己。我的身份变成了一个旋转盘子的人。我更关心自己，我享受着社会证明的好处——本能地展示出更高的价值。

假设你问我对这种变化做了什么，或者我的比赛是如何受到影响的，我就不能给你一个答案。比赛对我来说只是本能。我发现什么对我来说对女性有效，什么对我来说不有效。我学会了如何解读女性，校准她们的反应，并与我提出的形象保持一致。

后来，我学会了判断哪个女人值得玩这个游戏。所有这些我都是本能地通过反复试验来完成的，没有借助于“庄园”、互联网或任何正式的游戏学习。人类是群居动物。我们在实践中学习。今天，行动已经被即时假定的结果所取代，而这些结果阻碍了真正的学习。对于一代又一代的年轻人来说，做事情变得越来越陌生，他们的社交智能已经被数字社会所阻碍。

在我的职业生涯中，在酒类和赌场的世界里，我每周都与美女互动，当我意识不到自己是美女时，我仍然会玩游戏。然而，这个游戏是我所学到的内化的结果，因为我相信“让女孩喜欢你”的青少年游戏。作为一个成熟的人，有趣的掌握、命令式的存在和其他一些原则变得更容易运用。我还对女性的交配策略在其一生中如何遵循可预测的模式有了新的理解。行为和进化心理学教会了我女人用来激励和激怒男人的方法（拉屎测试）。

多亏了我的红色药丸意识到了女性的生物学是如何影响多情的，我现在明白了她们为什么会这样做。我也知道如何避免陷入女性二元论性策略最糟糕方面的陷阱。所有这些都影响了我现在的“游戏”。

在与女性（甚至是我社交和职业生活中的男性）打交道时，我不会不断地、有意识地下心理棋；我只是活着。我就是游戏。

重要的是要考虑到，你现在挣扎的游戏概念可能是你遇到它之前其他人的经验。在我 20 多岁的时候，我玩过的游戏对我或你以后的生活可能不会有同样的效用。

但是，如果我们保持敏锐，并在这一过程中不断学习，我们将为生活的新阶段开发一款游戏。有很多男人告诉我，他们希望他们当时知道他们现在知道的。

很可能，这些知识不会像你想象的那样为你服务。你只会在你从未经历过的事情上犯下新的错误。即使一个人拥有最高的游戏水平，他也总能知道更多的知识。

构建更好的测试版

我 近年来，游戏的概念被用来服务商业利益。男性倾向于寻找解决生活中三个主要问题的方法：锻炼肌肉和体格，创造和维持财富，学习诱惑他们想与之上床的女性的心理。赚钱，锻炼肌肉，学习游戏。这种三足鼎立的局面催生了整个行业，我称之为匆忙经济。

对于一个普通人来说，通过迎合一个或多个这样的男性问题，成为“庄园”中一个在线、专注于 niché 的销售漏斗营销者，从来都不是一件容易的事。这给游戏的学生带来了一个问题：谁是合法的，谁是骗子？

这一领域的大多数“教练”都进入了他们的 niché，因为这可能是有利可图的。重新包装（参见剽窃）由来

已久的红色药丸概念就像重用“剪切粘贴”键盘命令一样简单。大多数“快速致富”关系/约会教练遇到的主要问题是将他们的蓝色药丸信仰圈与红色药丸经验主义划清界限。

他们通常想对红色药丸令人不快的部分进行宣传，这与他们公平对待女性的信念相冲突。这可以简单到忽略关于女性本性的不光彩的事实，也可以复杂到制造一种全新的“药丸”来推销中间性动力学的更好方法。见鬼，就连女性约会专家也在热衷于男性三足鼎立的“红色药丸”学习游戏。

所有这些促使我研究如何颠覆游戏原则，而不一定是实践中的游戏，以解决以女性为中心的任务。甚至有人建议在庄园圈中使用“假旗”社交媒体，以建立一种男性特有的流行观点，这种观点可能被认为比“红色药丸”更合法

问题是，阳刚之气被嘲笑得无法无天，任何虚假的企图都会让庄园看起来像是树屋里的男孩俱乐部，向下面的“成熟”女孩吐口水。游戏以玩游戏和幼稚而告终，只会让任何合法的逻辑显得自私。我理解有必要在游戏背后隐藏相关的原则。

无论是博弈论、PUA、MRA、MGTOW、，黑药丸、TradCons、卓越激励者，或者无论白药丸假设是什么，庄园里的教练都承担着公开表达女权主义和沃基主义支持者不会考虑的观点的风险。

无论是从专业角度，还是从个人角度，甚至从身体角度来看，马诺斯派尔人都在自己身上画出了一个大目标。很少有人会同情他们因直言不讳而受到的伤害。如果这看起来像父权制，那么放火烧他们的家是可以

的；一个女性化的世界，愤怒的女性和她们屈从的男性“盟友”将排起火把。

构建更好的测试版

所有这些风险都与 fem 中心文化的支持者无关。他们在自我肯定的回音室里舒适地休息，没有职业或声誉风险。尽管如此，利用游戏在理论上（而不是在实践中）为女性服务的效用并没有被忽视。这就产生了所谓的净化游戏。

他们采用了红色药丸行为学的主要元素，即促进可接受的“男性责任”的游戏原则，并将其融入到一个程序中，以构建更好的测试版。还有很多 nichémarket 教练、道德家和“红色避孕药女性”无意或故意推广女性认可的“游戏”

今天的社会暗流让男人“做人”，这使得重新解读红色药丸/游戏符合女性的期望和权利。我们得到了生活教练、社会保守主义者、女性庄园影响者、甚至红丸宗教修正主义者的支持，只要他们为自己的壁龛服务，他们就会点头同意游戏原则。然而，他们仍然在支持女性的主要信息，因为他们所有的努力都是将红色药丸/游戏塞进理想的盒子里。

大多数人都不知道这是他们所传达的信息。关键是为女性定义的目标创造一个更容易接受的男性，而不是真正赋予男性权力。马修·侯西（Matthew Hussey）、《室友》（The Roommates）和马克·曼森（Mark Manson）等生活教练甚至将这种更好的测试版男性教育变成了一种营销利基，为越来越多的 30 岁后

女性提供了一种营销利基，这些女性因当今约会池中“缺少好男人”（又名：“好男人都去哪里了？”）而感到沮丧。

听听史蒂夫·哈维（SteveHarvey）、特里·克鲁斯（TerryCrews）或菲尔（Phil）博士（Dr. 他们提倡将阳刚之气视为一种尽职尽责的 Beta，其 Alpha 的一个方面刚好足以对她们负责的女性有用。

没有女性与此相反；没有相反的努力让女性更容易被男性接受。这被积极抵制，并被视为一种奴性屈从。这就是女性现实的程度；它在我们的社会结构中如此饱和，以至于男性在“关心的女性”的帮助下，将花费一生的时间来寻找更好地获得女性认可的方式。

这是他们希望创建的更好的测试版。一个会“做人”的人，是阿尔法（根据情况和使用情况而定），但最终是贝塔人，足以屈从于女性的命令。他们寻找一个值得骄傲的人。他们的交往反映了他们的素质，但他们仍然对谁有内隐控制。

无论他们的理由是道德、权利还是本质上的“荣誉约束”，其结果仍然是女性至上。推销的目的是找到让自己受益的勇气，但潜在的目的是更好地获得女性的认可。他们无法调和的是，变得更阿尔法（无论定义如何）所固有的相同好处与威胁他成为可控贝塔的相同特征。

这就是为什么真正的游戏不能被净化。这个社交元素想让你保持良好的状态。更多的阿尔法、更高的价值、信心和意识是对女性性选择性的威胁。

“所有这些游戏的东西终于让你为自己站起来了，这太棒了，但记住谁有阴道！”

人们担心的是，男人们可能会把这种游戏的东西用于他们的自私目的。令人担忧的是，男性可能会找到一种方法，绕过女性的直觉，诱骗她们与之上床。这个游戏是可行的，但男人应该利用这种超级能力来达到好的（女性正确的）目的！我们必须教育他们负责任地对待女性。

记住这个：任何声称通过为女性利益服务来教育男性成为更好的男人的人都在向你推销蓝色药丸。他们是桶里的螃蟹，通过说服其他螃蟹相信这个桶一直是天然的红色药丸，把它们拉回来。自满就像痛苦一样，喜欢结交朋友。任何一个教游戏的人，如果不是百分之百地了解男人，那就是在向你兜售一种以女性为中心的理想。

起初，这场比赛仅仅是为了增加上篮次数。对于一些人来说，这就是他们想要从比赛中得到的一切。你不能忽视游戏起源的诱惑意图。这场比赛是为了做爱，随之而来的是对球员的一种新的污名。一个男人可能会绕过女性的直觉和自然的保留来发展一个秘密系统，这违背了女性的利益。这是人类几千年来一直寻求的一种力量。

有些人可能通过长相、权力、名望或财富在某种程度上认识到这一点；但传播这种秘密能力将是一种权力转移，会让女性任由男性摆布。权力越大，责任越

大。这是游戏对女性的恐惧；即使是男人理解女人本性的概念，也必然会因此而遭到嘲笑和羞辱。

当女人是可知的，她们就失去了对男人唯一可采取行动的力量——她们的性行为。

游戏已经演变成不仅仅是一组可复制的行为，PUA们可以使用它们的技能和做爱。在路上的某个地方，一个男人想知道为什么他的行为会引起女性的反应。这些行为和态度导致女性产生预期反应的核心原因是什么？游戏仍然是关于做爱，但它已经超越了实际。

游戏现在是一个包罗万象的术语。接下来是让我们成为更好的男人，让女人变得知名的理论、原则和心理学。你要成为一个“更好的男人”的愿景必须源于你，而不是来自一个内敛的道德家或女性的理想主义，她们害怕你的新意识，以至于会齐心协力，用什么让你更好地为她们不安全的使命服务来取代它。

抵制成为女孩世界中更好的测试版的想法，并专注于成为你定义的第一男人。

第二部分

比赛战术

展示更高的价值（DHV）

演示，不要详述。

N 男人曾经劝说女人上床睡觉，但几千年来，普通男人都试图这么做。理性浪漫是 20 世纪 80 年代以来所有最浪漫的青少年喜剧的主要情节。在《美丽的粉红色》、《十六支蜡烛》和《最后一个美国处女》中，所有男主角都哀叹自己无法说服自己喜欢的女孩恢复理智，并意识到他显然是她应该和的男人——而不是她所崇拜的讨厌的混蛋。

男人是问题解决者。

一个聪明的普通年轻人在与年轻女性较量时，通常会默认演绎推理。显而易见的做法是解释他与她亲密配对的好处。在这之后，她只能断定他是最适合她的。这是男人们多年来默认的游戏。

求爱一个女人，适当地追求她，约会是男人公开展示价值的变体，目的是证明品质并传达他对女人的兴趣。

如果女性用 If-then 逻辑来做出交配决定，这些男人将是世界上最好的皮卡大师。然而，女性的天性给我们上了不同的一课...

“我不明白，老兄。克莱尔怎么能看不出我是个完美的男朋友呢？我是一个善于倾听的人；我敏感、脆弱、情绪随和。一旦我读完医学院，我就有一份很好的工作等着我。我的家人也爱她。我一直这么告诉她，但她还是在和那个把她当狗屎一样对待的混蛋做爱。我永远不会做他做的事！我尊重她。她说。”我是一个很好的朋友，总有一天我会让合适的女孩真正快乐。”

大多数女性无法（或不会）告诉你为什么她们在选择过程中会被一个男人而不是另一个男人吸引。如果你把女性从这个过程中移除，并问她们，“你在男人身上寻找什么？”他们会尽最大努力证明自己的偏好是正确的。事实上，女人对男人的真正渴望是建立在情感联系的基础上的。“Vibe”（振动的缩写）是女性给这个协会起的名字，正是这种振动破坏了男性用来证明自己是女性的演绎逻辑。他们就是不明白。这种氛围是有科学依据的，但一般的分析人士既没有技能，也没有耐心去学习如何使用它。

“鸡蛋很贵，精子很便宜。”

毫无疑问，你在庄园的某个地方读过这篇文章。这是为什么“男人展示，女人选择”的简写解释我将在本章中详细介绍这一点，但要知道，男性有一种本能冲动，即向女性展示价值。孔雀素g级

这是我们如何去证明价值，使我们的游戏成功或失败。在显示更高的值和显示更高的值之间存在可限定的差异。那些开着兰博基尼（Lamborghinis）、穿着冰镇劳力士（Rolex）和穿着阿玛尼（Armani）西装愉快地躺在私人飞机上的骗子的照片，都是价值更高的展示。

曾经有一段时间，炫耀性消费的展示非常显著。这些价值线索很难伪造。如今，代客泊车的司机们在自己停的迈凯轮车上拍摄 Instagram 照片，暗示着类似的价值展示。在价值显示中，外观是最重要的，而价值

更高的外观从未像今天这样容易模仿。这一事实使得具有更高价值的演示对于现代玩家来说更加重要。

更高价值的展示（DHV）是一个故事或一个行为，由一个人进行，使自己看起来，或表达自己是一个地位很高的人，从而使自己更受欢迎。有很多方法可以证明一个人是一个“高价值的人”

这种演示可以是真实的、自然的，也可以通过事先计划好的叙述进行。两者都需要讲述关于自己或经历的激动人心的故事，同时加入微妙的 DHV。有效的 DHV 有一门艺术。最好的 DHV 是传达预选、领域掌握和社会支配地位的信息提示。好的 DHV 应该毫不费力地在一个女人的心中确立你是一个其他男人想成为的男人，其他女人想做爱的男人。

“预选”是女性从第三方确认开始，用以确定男性价值的动态。如果其他女性想要他，他是被预先选中的——这有助于女性对他的关注度进行评估。

然而，预选的感知也是一个熟练玩家可以创造的动态。在这种情况下，预选成为一种游戏策略，表明他可以吸引其他“想要”他的女性。如果一个女孩能明显地看到一个男孩可以得到女孩，那么他会立刻对周围的其他女孩更有吸引力。

通过高水平的自信和权威，可以展示领域掌握和社会支配品质。这两个特征对女性来说都很有吸引力。这些演示自然会通过男女极性产生吸引力，这是 DHV 最关键的方面。

展示可验证的真实价值总是比创造印象更可取。

别忘了这一点。如果你掌握了技巧，那么像自大、有趣或有趣的掌握等策略就会更加灵活。有趣的是，

它展示了这种精通。当然，在不持有您希望展示的实际价值的情况下，可以使用 DHV。这就是好游戏的精髓——Dijo Sin Hablando：说话不要说话。

当你和一个女人交谈时，你表达了自己的哪些品质？你在你的故事、玩笑、调情中提到了什么价值指标？

在你的叙述中表现出更高的价值，应该是她凭直觉所理解的。隐含价值的隐蔽交流和次交流激发了女性的直觉，并将她吸引到你的框架中。

通常情况下，一个好的、可靠的、直接的开场白会显示出更高的价值，因为它表现出了有吸引力的行为，比如自信、幽默和社交智慧，就在你愿意接近的时候。在谈话中，DHV 会在你的谈话中植入特定的“尖峰”，以显示你的高质量特征，而无需直接说明这些特征，这是自吹自擂。这是无言部分。

到达 DHV 的最后一个也是最好的方法是了解状态。这曾经是留给有一定知名度的有成就的人的，比如摇滚明星、演员或运动员，因为社会固有地承认他们的“高价值”公开解释你的价值听起来像是在自吹自擂，并努力表现自己。

除非你的骄傲自大得到了可证实的真实价值、名望和知名度的支持，否则公开解释你的品质是自欺欺人的。幸运的是，在 21 世纪，一种松散形式的电子名人很容易制造出来。在推特或 Instagram 上，只要在你的名字旁边有一张蓝支票，有时就足以赢得你对女性的真诚。

正如在所有形式的游戏中一样，一致性（你的行动总是与你的言语相匹配）至关重要。高价值的男性通过与其他性追捧的男性相匹配的行为举止来识别。高

价值的男性有性选择。他们不会对任何一个特定的女人产生过多的兴趣。女性天生就意识到这一点，并被其吸引。实际上，这很简单，就是不要讨好一个漂亮的女孩。这是 DHV 的演示部分。

当一个女人遇到一个男人，他展示了他对蓝色药丸社交节目的疏远，对她给予特别的关注，就像对待公主一样，或者表现出粘乎的/需要的行为，这个男人就会变得很有趣。一旦一个女人被你吸引，她会逐渐接受你的身材。这并不能保证亲密，但它表明你所展示的价值观是定义了一个她想要成为其中一部分的框架。

DHV 的目标是让一个女人对成为你的世界的一部分充满好奇。展示更高价值的目的是建立框架。

女性宁愿玩游戏也不愿让别人向她们解释游戏。不能告诉女人你的价值；他们必须通过自己的发现来实现这一目标。除非她亲自来，否则你的价值观对她来说永远都是不合法的。你引导一个女人通过展示而不是解释来获得这一发现，这是很有价值的。这就是为什么一般男性在演绎推理游戏中失败的原因。为自己的价值观辩护永远不会对女人有用。你不仅扼杀了她享受的和必要的阴谋，而且你还取消了她主动来找你的过程。

通过行动取胜，而不是通过争论。

警告：如果你的努力吹嘘似乎达到了吸引她的预期效果，那么要小心。你公然的自我奉承表明一个掠夺性的女人把你当成了一个不安全的“标记”

更高价值的演示必须在“幕后”进行这从来都不是通过故意影射她过去的女友、昂贵的商品或英雄事迹来达到的。也不是在讨论你未来的伟大计划。事实胜于雄辩。

不要解释你的价值——通过行为表现出来。

你一定是那个值而不是像你借的一套昂贵的西装那样穿着它，即使，尤其是如果你没有那个价值。

学会阅读

“G”是对社会线索、环境和两性动态的应用理解的简写。但，在

使用游戏之前，
您必须是一个理
性的观察者。你
必须学会了解人、
地方和环境。游
戏中你必须掌握
的第一个要素是
发展冷读技能。

ame 公司

你有没有去过狂欢节，有人猜你的年龄或体重？这些人都是阅读大师。同样，好的“通灵算命师”对最适合自己表现的人和性格类型有着本能的判断。

最好的销售人员和游戏实践者都有类似的读人能力。PUA 技能都是有用的工具。它们可以应用于各种设置，但能够“读取”目标将通知您应该使用哪种游戏。一旦你阅读了你的分数，你就会更好地了解在给定的方法中什么有用（或没有用）。这将指导您使用哪些工具最适合该工作。

患有接近焦虑症的男性会发现，如果他们能准确地了解他们想与之互动的女性的性格，那么运用这个游戏就会容易得多。把阅读想象成游戏侦察。

有抱负的玩家倾向于阅读技巧，从大师那里学习一些脚本，然后不分青红皂白地摸索着进入一种方法，而不必担心他们可能只是找错了方向。其他时候，他们可能会使用一些他们喜欢的内场教学 PUA 中预先包装好的自大有趣的套路，但在一个完全不同的环境中，有着完全不同的条件。

在高端马提尼酒吧，华丽的 SMV 9 可能会起作用，但不会在 Slipknot 音乐会上与性感的哥特女孩一起演奏。游戏评论家指责这种做法是一刀切、一刀切的方法。错误在于认为所有女性对一些标准化脚本的反应都一样好。这是一种软弱的批评。接球的“艺术”取决于一个人根据自己的情景感知如何熟练地使用游戏。游戏的基本原则对所有女性都有效。

然而，游戏的正确应用将那些在游戏中取得成功的人与那些尝试了一些技巧、受到羞辱并放弃的沮丧的 noob 区分开。优秀的玩家了解社会校准的细微差别——

—调整方法以适应社会环境——但更重要的是，调整游戏以适应女性的个性和社会期望。稍后我将详细介绍有关校准的内容，但请理解，动态校准游戏从您的阅读能力开始。

对于不同的情况，需要采取不同的方法。当你看到一个你想接近的女人，一个已经给你 IOIs（兴趣指标）的女人，甚至是一个你已经熟悉的女孩时，阅读微妙的东西，寻找线索。老派的 PUAs 提倡三秒规则。

基本上，你只有三秒钟的时间才能见到一个你喜欢和她聊天的女孩。这是为了让男生们克服寒冷来临的“怯场”。三秒法则是一种克服接近焦虑的练习；这不是真正的游戏技巧。练习是很好的，但一旦你适应了在空中飞行中结识新朋友，你就必须培养阅读目标的能力。这需要阅读，不仅仅是目标女孩，还需要社会环境和她经常结交的朋友。

评估环境

假设你要去酒吧或俱乐部，有机会结识新的女性。在你踏上这片土地之前，先开始做心理笔记：

..

什么样的女人会去这样的地方？

今天是星期几？现在几点了？你在度假吗？这是当地人的热点吗？

- 这是什么地方？哥特酒吧、马提尼酒吧或吉米·巴菲特（Jimmy Buffet）的玛格丽塔维尔（Margaritaville），这些都需要改变方法。该网站的典型人口统计是什么？

...

是女士之夜吗？
你在城里的哪个地方？

了解您的地点至关重要。中午在大学校园工作的做法可能不会在拉斯维加斯的午夜狂欢中流行。阅读环境会告诉你哪些领域最能发挥你的游戏优势。

普通男性很少走出自己的舒适区。这曾经是学校、工作场所或社交团体中的朋友。更常见的是在线约会或社交媒体。这个领域成为了他们唯一感到舒适的环境，他们可以随意地运行任何被认为是游戏的东西。这并不是说 Tinder 或 Instagram 在当代游戏中没有任何作用（远远不是）。

也就是说，Beta 男性倾向于成为领域依赖型；他们只知道如何在自己熟悉的领域应用某种形式的游戏。

这不是一个后勤问题；这是一个心理问题。掌握游戏，变得更加善于社交。成为一个好的健谈者意味着你必须离开你的舒适区。如果你仍然依赖领域，你将永远无法在环境中学习阅读。要善于阅读，你就要冒险去你不舒服的地方。

评估您的目标

一旦您对环境有了良好的了解，让我们假设您找到了一个有吸引力的目标。这一步是事情变得主观的地方。一个辣妹在一个男人眼里的样子，就是另一个男人的胖妞。对那些害怕参加比赛的男人来说，评价一个女孩往往是一个障碍。对于那些解释自己假装不感兴趣的男人来说，三秒法则并不重要，因为“这里没有辣妹，

伙计”或者“我为什么要和这些没出息的女人在一起？我更尊重自己。”

认为你对任何一个不愿意先接近你的女孩来说都太酷了，这是一种应对。因为，即使你是如此火辣以至于女人们打开了你的大门，你仍然需要知道女人们期望从一个如此火辣以至于她们会打开他的男人那里获得的社交技能（游戏）。

现在我并不是说降低你的标准——大多数 80%的人都没有达到他们认为的标准——但如果你在练习之前就自我挫败了，你就无法学会比赛。在某个时刻，你必须获得一个目标。

首先，也是最重要的一点，这个女孩有没有给你 IOIs？在旧式皮卡方言中，这是兴趣指标的缩写。这些指标通常是隐蔽的、细微的次沟通，女性有意识或无意识地将这些信息发送给她们所感兴趣的男性。

读取子通信（或子通信）是一种，社交媒体约会时代的批判、失落的艺术。子社区是多种多样的，但它们都有一个目的——确定你是否“刚刚得到它”

她的容貌、声调、身体姿势、手势、动觉（基诺）、面部表情、睁大的眼睛、调情、含沙射影和大便测试都是女性隐性交流兴趣的一部分。

眼神交流的时间比预期的长？头发旋转，腿移动？你需要训练自己积极寻找肢体语言中的细微差别。根据女性的兴趣水平调整游戏是接球艺术的一部分。你必须根据感知到的兴趣调整游戏。如果没有 IOI，你必须调整以吸引她的注意，并从那里重新评估。

请记住，只有 7% 的面对面交流是通过语言来传达的。剩下的 93% 是由非言语肢体语言构成的

（55%），剩下的 38% 由使用的语调组成（也就是说，不是你说什么，而是你怎么说）。¹

接下来，看看她的外表——她穿什么？她是穿着商务休闲装（刚下班）还是化妆成红色短裙（排卵期）？牛仔裤和紧身衬衫？她戴着结婚戒指吗？估计一下她的年龄和教育水平（用“小鸡快克”这个词可以创造奇迹）。女性天生追求关注；事实上，关于一个女人的一切都写在她的外表上，尤其是在竞争激烈的社交场合（例如，人们去俱乐部会见其他人）故意表现自己的时候。准确阅读环境将有助于您准确评估目标以及影响目标的社会条件。

评估社会状况

初步阅读后，环顾目标，阅读社会背景和周围环境。她是一群女孩中的一员吗（很可能）？它们看起来像什么？他们是在喂她还是喂她的注意力？这是单身女子聚会吗？是否有男性轨道飞行器围绕着他们或在他们的队伍中？任何 AMOG（组中的阿尔法雄性）或公鸡阻断电位？他们中有没有人看起来有血缘关系（明显的双胞胎，或家族相似）？

*全部的*这将帮助您更直接地应用您的游戏。如果你花时间观察你的目标，然后做出一些经过计算的假设，那么自大和有趣、消极的打击、闭门羹、外卖、开场白，所有这些都可以变得更加精致和更有目的性。如

果你很难与一个女人保持对话，这通常是因为在接近之前阅读不好。

许多人认为，要做到这样的分析能力需要付出太多的努力，但你会对这种阅读能力变得敏感，并且随着练习，这种能力将成为你的第二天性。你不必太擅长解读女性，你可以在狂欢节上猜测女性的年龄和体重来谋生。你只需要足够准确，就可以知道你的游戏工具箱中有什么工具可以用来与那个女人进行吸引，并与她进行互动。

最后备注：对于患有功能性孤独症和阿斯伯格综合症等发育障碍的男性来说，在社会环境中准确地解读人是非常困难的。如果你甚至处于“光谱”边缘，学习阅读非语言线索将是你最大的挑战。现在接受这个事实。在应用任何有意义的游戏之前，你需要更好地进行基本的社交互动。

我想让你知道我认识到了这个困难。这很艰难；我明白了。游戏不会治愈你的社交尴尬。在实践中，它可能会帮助你提高人际交往能力；只需知道你在阅读它们时有一个固有的缺陷。

因此，你可能更容易误解社交线索或 IOI，而不知道在这些情况下该怎么办。这可能会让你感到不快，尤其是当你难以调节情绪时。要知道，这种潜力并不是游戏中的一个缺陷。相反，这只是你在完善一款适合你的游戏时面临的更大挑战。

1 有多少交流是非语言的？：<https://online>.

utpb。教育/关于我们/文章/交流/多少交流是非语言的/

命令存在

A. 几年前，我去了一家很受欢迎的马提尼酒吧，参加了我们公司的一家代理机构为我公司举办的一场鸡尾酒会。这是一家高档酒吧，顾客很富裕。所有的服务员都很容易做到 8 分和 9 分，而调酒师看起来似乎是因为他们与意大利模特的相似程度而得到了这份工作。如果你知道佛罗里达州中部以及老虎伍兹事件的肮脏细节，这是他勾搭的主要地点之一。

每当我参加专业/社交活动时，我都会关注社会动态并记下心理笔记。我总是处于行为观察模式（我承认，这有时会让我感到厌烦），我把这些观察应用到我写的东西上。我有时觉得自己像促销活动中红色药丸的黛安·福西或简·古道尔。观察并记录。今晚就是这样的一个例子。

当时，我一直在研究所谓的指挥临场感。如果你在执法部门、应急服务部门或军队服役，你就会知道这个词。我哥哥在执法部门工作，他解释说，这是通过假想的权威来控制一个有争议的、高度紧张的局面。

当一名警察因超速罚单而拦下你时，他会接受训练，在本能地接近你的汽车时，采取指挥在场的态度。人们往往认为警察一般都很自负或傲慢，但正是这种存

在让他们产生了这种假设。谷歌上有数百篇文章。搜索“命令状态”

俗话说：“我无法解释它是什么，但我一看到它就知道了。”这句话适用于我们谈论命令的存在。这是我们本能的感觉。批评者会争辩说，命令式在场是一个人与生俱来的东西；你要么拥有它；或者你没有。就像足球队的四分卫一样，他能以自然的准确度投球。这是一项并非每个足球运动员都能掌握的独特技能。

然而，运动能力会随着年龄的增长而衰退，而指挥能力会随着时间的推移而成熟。指挥临场感是为数不多的成熟男性需要的游戏技巧之一。像其他任何努力一样，它将根据你的实践以不同的方式发展。随着时间的推移，所有人都有能力形成一种指挥状态。

在这一次，我决定尝试指挥的存在。我没有穿我平常的俱乐部爬虫装，而是穿了一套剪裁考究的西装和一些昂贵的正装鞋。我从不打领带，即使是在工作的时候。我一直觉得良好的体格是炫耀的最佳形式，这在我过去获得了很多成功。尽管如此，一个穿着量身定做西装的男人展现出不同的风采，并引发不同的（尽管是有利的）反应，不仅来自女性，也来自男性。**命令存在**意味着体面。

命令存在是建立在与权威外表的联系上的，所以当你拥有权威时，它会有所帮助。我当时是几个主要白酒品牌的创意总监。这家俱乐部有我设计的几套完整的酒瓶，他们的专有伏特加也是我的创作之一。

事实上，我是这方面的“权威”，而这一直是（现在仍然是）与俱乐部成员的“亲密接触”。在到达那里的前五分钟内，我收到了一位漂亮的黑发女郎（8.5分）的

多份 IOI 和接近邀请（AI），这是我在与她交谈时故意使用命令状态的结果。接下来是（HB 9）服务员，她把我带到我们的 VIP 区。大概 24 岁，她把我从酒保身边拉了出来，基诺陪我走到我们聚会的地方。

这不是脱衣舞女或有偿女主人；她去拿饮料。她开始与我对话，我使用与调酒师合作的默示权威惯例。我一直保持着一种权威的态度，一直扮演着父亲的角色。有趣的掌握是一种骗局。她给我留下了深刻的印象，多了些 IOI，然后给我拿了一杯马提尼酒。

后来，我会见了代理人员和我办公室的一些同事。我们正在推出一个我与他们合作的新网站。我与大多数创意团队一起工作，但我没有见过公关或研究人员。其中一个是一个名叫塔尼的金发美女。也许 25 岁，一个令人难以置信的火辣 8.5，有一个不在场的男朋友。

我们的后勤女孩是波多黎各女同性恋。她早些时候注意到了正在进行的实验，低声对我说她“可以在我之前找到她。”她知道我已经结婚了，不会上当受骗，但为了实验的缘故，从那一点来说，这就是游戏。塔尼已经知道我是谁了，所以那个天使死了。我与她进行了良好的眼神交流，在正式自我介绍之前，她看了两遍。然后我对她说了“迪安·马丁成熟的家伙”，并在我的“了解她的一切”中加入了命令式的存在她把它吃光了。此时我不得不回拨电话——她说我们在聚会后留下来，我不打算巩固任何东西。指挥部的存在几乎发挥得太好了。

年长的单身男性错过了年轻女性所期望的成熟和智慧。

想想老鼠群：迪恩·马丁、弗兰克·西纳特拉和休·赫夫纳。这些人都是 60 多岁的高水平球员（即使他们结婚了）。他们都是名人，但将这种态度塑造到 40 多岁，对年轻得多的女性来说会有很大的帮助。年轻女性与生俱来的期望是，一个成熟的男人应该真正掌握自己的生活。我将以一种有趣的掌握方式来探讨这一点，但有效的指挥能力意味着一个成熟的男人的可敬。

游戏格言#1：女人想和一个其他女人想和其他男人做爱的男人在一起。

指挥风范是指“其他想成为吸引力一部分的人”。对于女性来说，对一个成功男人有一种本能的吸引力。超多妻制不能错过交钥匙关系的机会，这个男人已经在性市场上被证明是一种商品。

起初，我在我的博客上发布了这个故事，以鼓励年长的男性采用命令式的存在来与女性互动，但你不一定成熟才行。这不一定是你的表演。我省略的部分是，虽然今晚我得到了很多女性的关注，但我也得到了与一些非常有影响力的男性建立联系的机会，这些男性都了解这一点。他们找到了我的联系。我可以说这是 Alpha 的事情，但这是关于本例中的应用程序。我对这一领域有着真诚的信心，并从我的态度和外表上表达出来。是的，我在这件事上拥有真正的权威，但我以一种受人尊敬的方式拥有它。

太多的老年男性不敢承认自己的内在力量和自信。自从这个实验以来，我已经看到了命令式的存在是如何与愉快的掌握原则很好地吻合的。有趣的掌握是对

指挥存在的极好补充。它缓和了由于过分使用命令在场的行为而产生的混蛋冲动。它抚平了可以被视为傲慢的东西。

食肉动物在捕杀猎物之前会观察并跟踪猎物。它们非常有耐心，等待着完美的目标——通常是群中最弱的动物，因为取下更容易。女性在与男性交往时表现出类似的行为。一个看起来像贝塔人、行为无助的男人发现自己成了女人们各种悲伤的目标——即使这种悲伤是以怜悯或冷漠的形式表现出来的。

记住，尽可能有效地从确认的 **beta** 中分类可能的 **alpha** 符合女性进化的最大利益。在我们祖先的过去，女性的性别选择是一个生死攸关的问题。为了做到这一点，她必须评估来自虚假信号的真实信号。超多妻制不能等待太久，即使有合适的男人，但它也不能在评估男人的价值时出错。

在某种意识层面上，女性本能地理解，她们的性行为——她们与男性的唯一真正中介——是易逝的。男性的性选择标准——年轻、美丽、性取向和可用性——会随着时间的推移而衰退或妥协。这给女性带来了潜意识的紧迫感。这会使他们在性市场上倾向于一种无情的口是心非，但请记住，这是基于感知的残酷。演示指挥在场是一种基于外观、态度和隐含框架一致性的演示更高价值（DHV）的形式。一个长相犀利、行为犀利、举止犀利的人比那些衣着邋遢、对自己的地位不太自信的人更有优势。后者是那些发现自己在现实生活中应用游戏（IRL）最困难的人。

在“品牌管理”的约会时代，这种存在很容易在照片和“上演”视频中产生。然而，实时指挥是另一回事。大

多数人都被“接近焦虑”所窒息这在很大程度上是因为他们的存在对他们自己来说似乎是一种“行为”。反过来，这会导致他们的行为方式与其投影的图像不一致。吉格舞开始了！

女孩的直觉——一种古老的生存机制——发出警觉的尖叫！这是假的 ALPHA！他想操你！中止！中止！

虽然女人讨厌你试图用你的演技“愚弄”她们，并公开炫耀你，但大多数人会低调地逐渐甩掉你，或者直接把你变成鬼魂。当你的直觉感觉到做作或兴趣的转变时，那是你的本能对她的本能做出反应，告诉她离你远点。我稍后将进入内化和成为游戏，但至少培养一个令人信服的权威形象将有助于你在与女性互动的早期阶段建立框架。

- 始终保持专业精神。认真对待自己。这是我能说的最好的方式。自嘲太过公开、太过频繁，太快就会触发她的 Beta 检测直觉。
- 良好的姿势至关重要。撇开所有关于绿线的笑话不谈，站直又高的人比懒散的人和渴望靠进去的人更有优势。糟糕的姿势给人的印象是软弱。
- 与她交谈时，始终保持眼神交流。不是令人毛骨悚然的凝视，而是交谈时自信的眼神交流。直接的眼神交流是当今大多数男人最难保持的事情之一。它是人类攻击姿势的核心，可以被视为具有攻击性。
- 直接性和一致性可能是重要的特征。女性会从最早的互动中了解到你说的是什么意思。
- 玩和她一起玩。对待她就像对

待一个顽皮的妹妹，但要暗示娱乐。如果你像对待名人一样对待她，她会像对待歌迷一样对待你。在任何时候，都要记住，你正在被别人打量——不仅仅是她，还有她与你分享照片和经历的每一位女友和亲戚。

- 第一印象至关重要。如果她对你的第一印象是你温顺软弱，你可以期待这会影响到你未来的互动。在社交媒体时代，纠正第一印象几乎是不可能的。你必须给她留下一个情感的印象，无论是积极的还是消极的联想，她从你的记忆中的感觉。

冷漠导致鬼影。

- 态势感知也很重要。您的环境是什么？她是谁在一起（只是女人，还是混血儿）？上下文是关键。记住，当她和朋友在一起时，她很可能会“成为一个不同的人”，而不是当我和你单独在一起时。记住，约会就是品牌管理。在 Instagram 上，每个女人都是演员和企业家。所有的女人都喜欢在某些方面把自己看作是后起之秀。找出那个方面是什么，你就可以迎合你的“权威”了。

- 打量每个女人。他们这样对你；你必须同样有洞察力。始终了解你在与谁打交道，以及你在与什么打交道，并领先她一步。对一个女人的准确解读可以帮助你省去很多浪费的精力。

记住，OODA 循环的原理：

观察、定位、决定和行动。

- 永远不要处于被迫被动的状态。这就是为什么毫无戒心的人会被更有能力的人激怒。这是一个幽灵测试。你是否容易做出反应？无反应性是阿尔法男性的特征。阿尔法雄性动物在受到非威胁的刺激时不会本能地退缩。

有效的指挥存在让人毫不怀疑谁是负责人——即使一句话也不说。

有趣的掌握

Guys 被“超然”这个词所困扰这个词让人联想起一个男人的想法，他假装低头看着一个他有点感兴趣的女孩，试图让她符合他的条件。虽然资格赛是打好比赛的关键因素，但当你读到一个男人需要完美的“超然”时，我们往往会想到傲慢、假装不感兴趣。现在就把这个词扔掉，因为你不想“孤立无援”你想要的是有趣的掌握。

2009 年左右，罗西做出了这一区分；“傲慢的‘超然’和自信的、有趣的掌握之间是有区别的。”有趣的掌握让你处于一种成熟的状态，同时保持开开玩笑的平易近人。这种态度通过承认你对她（或所有女性的交往）的掌握，使一个女性符合你的要求。

一种自娱自乐的态度意味着，凭借成熟和权威，你“以前见过一切”，你刚刚明白了，你已经知道女人说什么或做什么是什么意思了。她的姿势对你来说很有趣。你会同意的，但只会巧妙地取笑她试图让你获得她的

资格。这是游戏的“和她玩”部分。这意味着你永远不会把她看得太认真——就像一个脾气暴躁的妹妹一样——但也要有一个在她玩游戏之前就知道她的高级男主角的头脑。这就是游戏的“和她一起玩”部分。

直到我有了一个女儿，我才充分意识到娱乐掌握的潜力。我发现自己在和她一起使用它，因为这是我作为父亲与她之间的自然、无强迫的关系。当她年轻的时候，这增加了我的父亲阿尔法证书，但现在她是成年人了，有一段她觉得舒服的有趣的掌握历史。

我还注意到，我的妻子觉得有趣的掌控同样有吸引力，以至于她把自己也包括在我对女儿的掌控之中。对于年龄较大的男性/年轻女性来说，有趣的掌控尤其引人注目。假设你的身体状况相当好，并且有一些财富，那么变老会给你一定程度的权威感。随着成熟，人们对知识和经验的期望也随之而来。

在某种意识层面上，女性知道男性必须成为。人们必须掌握自己的生活 and 使命，这需要时间。一个人成为一个男人需要更长的时间。因此，女性希望年龄较大的男性也能做到这一点。他们希望成熟的男性有生活经验，能够理解女性的天性——当他们所吸引的一个年长的男性被证明是一个愚蠢的傻瓜时，他们感到非常失望。

在酒类促销活动中，我对我的“斟酒女郎”使用了有趣的技巧，这总是非常有效的。你成为他们渴望的父亲，但似乎无法从年轻人那里得到。一个女人和一个男人之间存在着一种阿尔法安全动态，他们传达出一种与足够多的女人在一起预测大便测试的氛围，然后用眼睛转动和会心的傻笑来通过测试。当一个男人表

现出一种有趣的精通的暗示时，有一种假设，那就是他只是在与女人打交道时才明白这一点。

支配地位

另一个在庄园和女孩世界都被滥用的术语是“支配地位”它使人产生错误的先入之见，因为它与“权力”一词具有相同的负面含义女性很少会承认自己想要一个“占主导地位”的男人，或者在她们的生活中受到男性的影响，因为占主导地位似乎是二元的和绝对的。女性中心平等主义告诉女性，如果一方占主导地位，另一方必须顺从。

占主导地位的印象与理想主义的平等主义相冲突——所有的浪漫关系/婚姻都应该是平等的伙伴关系。在一个世纪的大部分时间里，我一直在吃“独立女性”的比喻，承认渴望一个支配性的男人就是接受对他的依赖。在这种心态下，支配被视为侵略和压迫的同义词，女性和女性化的男性甚至在提到支配或屈服时都有巴甫洛夫式的反应。

在红色药丸方面，我们看到了女性需要在男性中占据主导地位真相。我们很明显地看到，女性在行为、通俗小说和话语的潜在含义中都有支配欲。

游戏格言#2：像对待名人一样对待她，她会像对待粉丝一样对待你。

权力等级制度是人性固有的一部分。人类与生俱来会默认权力在他人身上的表现。在一个女性对男性拥有默认权力的时代，普通男性会本能地把女性当作名

人对待。忘记这种反射是学习游戏的关键。必须用女性本能地在男性身上寻找的自信支配地位来取代对女性的尊重。球员从不把女人当名人看待。

关于什么应该构成支配地位，庄园界的想法有些误导。我们称之为“社会支配”它表示 Alpha 状态，但它超出了这个范围。理想情况下，男人们把支配想象成当他向下属发号施令时让他的女人在场，作为某种形式的社会证明。那她会想更用力地操他。这种社会支配地位只是男性在不冒犯女性方面所能接受的一半。尊重男人并不是女人真正需要的权威统治。

相反，这是第三方对其他人（通常是朋友或员工）或特定势力范围的行为支配。社会支配虽然必要，但不应取代对女性的权威支配。那些在同龄人中赢得尊重的男人往往不愿意在女性面前占主导地位，也不愿意赢得女性的尊重。

这通常是因为他们已经内化了以女性为中心的平等理想。因此，依赖社会支配听起来像是美德——这是一个真正的男人所做的事——同时小心不要踩到平等伙伴关系模因的脚趾。女性享有男性在社会支配中所承担的责任，同时确保男性缺乏支配她们的权力。支配是性感的，但它威胁着女性的隐含权力。

社会支配是必不可少的，但女性需要男性的直接支配才能真正尊重、爱和渴望男性。她一定很佩服你。女人不能尊敬与她平等的男人。超多妻制从不追求自己的水平。实际上，它总是向上看。

当《50 种灰色》成为国际畅销书时，它真是“啊哈！”男人的时刻。“女性确实会被支配”，但这只是男性支配的一个方面。这种特殊类型的 fem 色情片的流行强化了

女性对身体上占支配地位的男性的性幻想，但这是否需要一个性地牢和 **BDSM** 崇拜来确认男性的支配地位？

中间性优势并不一定要在如此极端的情况下施展。我是我婚姻和家庭中的主导人物，但这并不意味着托马西太太要我分秒必争，或者要我在卧室里系上拉链。在提出要求和发布命令方面，支配地位远不止角色扮演。

你在演讲（甚至是沉默）中表现出支配地位，你的穿着方式，你职业生涯中隐含的地位，你对地位两端的人的态度，你的宽容和不容忍，等等。

作为男性，我们倾向于认为我们的表现越明显，就会有更多的女性注意到，但女性对我们行为的细微差别比大多数人想象的要敏感得多。一点点会有很长的路要走。对于女性来说，我们认为无用的手势往往是令人难忘的次沟通。

也就是说，知道女性需要男性的支配，绝不是一种专横、压迫或虐待的许可。利用这些知识达到最佳效果，并知道你有责任判断支配和滥用之间的界限。这就是女人信任你和害怕你的区别。

有趣的支配地位

雌性大气专家们讨厌我关于恐惧有效性的文章。我在我的第一本书中详细介绍了恐惧的概念，所以我在这里不赘述。可以这么说；女性不喜欢被告知她们对显性支配的吸引力。只有当恐惧隐藏时，他们才会做出最积极的反应。女人喜欢被物化、支配和崇拜，但只有那些有价值的男人才知道不该提醒她这一点。

游戏格言 3：女性宁愿被客观化，也不愿被理想化。

在现代世界的工业规模上，女性的自尊心被夸大了。社交媒体为女性的自我意识提供了一门超能力科学。他们既是马维尔船长，同时也是父权制压迫的历史受害者。这种社会认知的不和谐导致普通男性陷入一种理想化的游戏，这种游戏遵从了他在女性身上感受到的女主人公或受害者的叙述。但女性宁愿被客观化，也不愿被理想化。理想化独特地来自于弱者；这种类型的男人和女人可能会引起注意，但永远不会被视为潜在的情人。

被一个有价值的人客观化，阿尔法人远比自卑的贝塔人理想化更令人满意。女人会说她们想要一个尊重她们的男人，但默认的对女人的尊重比一般男人要便宜。高价值的男人不尊重女人；他们将其客观化。女性渴望阿尔法男性的性客体化，因为这证实了她的性代理。她是那种值得英雄男性关注的女性——每一部浪漫小说的公式化情节都体现了这种活力。

优秀的玩家会接受这种动态。他们不会用默认、不劳而获的尊重或迎合理想来侮辱女性。他们不会让她对自己作为一个女人的品质自嘲式的欣赏。他们给了她不知道自己想要的东西。他们以她的自我想要被客观化的方式含蓄地将她客观化——他们对此感到有趣。

我一直主张在女性中建立一种竞争焦虑的环境紧迫感的积极效果。然而，这种形式的支配不能是公开的表现。男性主导必须是背景音乐，只有在情况允许的情况下才会偶尔被放大。

女性需要知道这一点，但她对男性主导地位的想象比不断提醒女性这一点更有价值。让她的想象力为她填补空白。女性还可以从这种背景支配中获得安慰，当她自愿融入你的身体时，可以让她更加放松。有趣的掌控让女人想起你在婚姻或长期关系中的保护和安全感。

这样我们就绕了一圈；娱乐性掌握是由社会支配地位引发的一种自然行为。在提问之前知道答案，但仍然傻笑着回答的感觉是证明更高价值（DHV）的一种非常有效的形式。自娱自乐的态度始于对社会支配地位的自信。

基诺力学

他练习比赛的最好方法是了解比赛背后的机制。提醒自己为什么你所做的是（或应该是）有效的，以及预测结果的预期效果是什么，这一点很重要。本质上，游戏是一个被称为预测框架的东西。这是一套社交和行为技能。然而，这些技能是建立在了解男性和女性进化本性的基础上的。我接受来自辩论双方的批评，因为他们破坏了游戏机制。

女性自然讨厌对深红艺术的解释，因为她们通过揭示游戏技术和原理的蓝图来承认自己的致命弱点。由于担心“姐妹情谊”被不那个么谨慎的男人操纵，他们感到被迫误导或错误描述游戏。这种恐惧植根于女性对

生存的恐惧——害怕自己的性选择性被移除，或被聪明或有权势的男性妥协。

男性游戏评论家也有类似的疑虑，但我也受到了游戏从业者的一些抨击，他们唯一真正关心的是在不关心其功能的情况下进行技术工作。前者使用的论点是基于男性有义务保持真实，而后者不在乎电视是如何工作的，只在乎当你按下电源按钮时它会打开。

最后，有些人认为重新审视游戏原则是一种补救，他们更喜欢理论，而不是游戏中的“引擎盖下”的混乱。但是，没有实践和实验，理论是不完整的，正如没有洞察力和假设，实践也是不完整的一样。

强调游戏机制的重要性是必要的。我有时会收到一些家伙的“坚持理论，伙计，我们已经知道这狗屎了”的批评，他们认为自己太酷了，不能在正式意义上使用游戏。随着当前关于游戏如何演变以及最终走向的所有争论，我认为有必要更彻底地探索基本原理。我们假设（包括我自己在内）任何阅读 [manosphere/Game](#) 博客的人都必须熟悉他们背后的技术和概念。

我经常不得不捍卫游戏的核心原则，因为评论家们不理解某个特定理论或技术的机制。他们不懂理论，所以他们不懂实践。

例如，如果你不熟悉 Neg Hits 的功能，为什么你会认为一个女人除了冒犯和侮辱之外不会做出任何反应？考虑到所有这些，我偶尔会回到基础上来，希望能帮助进一步理解游戏的工作原理。请记住，这个刚刚被拔掉插头的家伙仍处于觉醒的发现阶段，他并没有从 2005 年的《神秘方法》中受益，甚至不知道 [alt.fast](#) 是什么。诱惑从来都是。

基诺力学（动觉学）

人类需要触摸和身体上的爱来支持赞扬和自我肯定。儿童要想茁壮成长，就需要在婴儿期进行身体接触。婴儿需要与母亲接触。所有妇产科新生儿护理人员都被指示接住和拥抱新生儿，因为这种人类接触对于触发有利于儿童生存的激素和免疫反应至关重要。

在某种程度上，所有哺乳动物都利用这种物理联系彼此联系，我们也一样。拍拍后背、父母的拥抱、恋人之间的拥抱、病人或老人抚摸狗或猫，不仅能刺激交感神经和免疫系统，还能刺激伴随刺激的内啡肽产生的身心健康感。这就是基诺的螺母和螺栓。你的触觉是一种刺激，但正是这种刺激的解释决定了它的使用方式。

休闲基诺

基诺（动觉学的缩写）是使用身体触感的游戏技术的名称。休闲基诺是我们已经在某种程度上无意识地做过的事情。爱抚狗的行为是随意的。一旦你的潜意识（有时是有意识的）确定了动物是否友好，自然的潜意识冲动就是爱抚它。为什么我们要这样做，而不仅仅是继续我们的业务？因为我们有与生俱来的与动物联系和交朋友的需要，所以我们可能与动物有着共同的共生关系。我们希望它喜欢我们，而建立物理联系则会将其转化为动物。

潜在的原因是我们想得到它的青睐（有些人会说“驯服”它），但我们也会从抚摸猫、抚摸狗等简单的行为中体验到身体上的愉悦。抚摸猫狗时，人类的压力水

平会下降。这种休闲基诺也适用于人们。这种类型的基诺并不意味着亲密接触，而是微妙地保证对方的接受。换句话说，驯服他们。在游戏方面，基诺是一个舒适度测试。

有一些文化和条件性的规则使基诺或多或少可以接受。例如，荷兰男性和女性在问候女性时，会在交替的脸颊上接吻三次，在其他文化中，基诺的微妙手势也会被人们接受。不幸的是，在这方面，现代西方化的美国文化可能是最紧张的，如果一个男人对她没有吸引力，那么对个人空间的漠视或对女性过于熟悉可能会让一个男人看起来令人毛骨悚然。

虽然没有血缘关系的男性之间的接触通常仅限于握手或拍拍背部，但一个人越老，就越容易接受对他们的爱——就好像人类潜意识中有一种理解，即一个人越老，就越需要更多的爱来刺激这些有益健康的反应。我们对老年人的基诺要宽容得多，因为我们不认为他们是潜在的密友。

我肯定你遇到过“敏感”的人？通常，这些都是女性，因为没有人试图阻止女性接触男性。试着记住是什么让他们与众不同。他们让你在他们面前更舒服，还是更不舒服？在某些情况下，我相信你可以称基诺为“摸索”，但这是微妙、随意、基诺和亲密基诺之间的界限被跨越的时候。同样，由于剥夺，多愁善感的人背叛了这种接触的需要。这传达了一个潜意识的信息，即过去由于许多原因，人们都无法接受这个人的触摸。

使用 Kino

有效基诺的诀窍是使身体接触看起来随意而微妙，而不至于流露出寻求亲密的意图，或呈现出“需要”接触的样子。例如，我们可以考虑从一个你刚刚握过的手作为兴趣指标（IOI）的女人身上稍微向后挤压一下，但当一个女人坐下来喝饮料或吃晚饭时抓住你的大腿内侧时，基诺就不同了。

同样的道理也适用于处于相反角色的男性，他们通过触摸传递信息；这要夸张得多。记住，女性比男性更善于人际交流。他们通过含沙射影和精心挑选的词语、视觉和非语言交流以及触觉进行秘密交流。当男性不知道自己甚至在与她交流时，他们就会理解男性的意图——这被称为电报——没有什么比不小心使用基诺更能掩盖这种意图了。

战略性基诺

休闲基诺很容易理解，但战略性基诺是一门艺术。回想一下，身体接触会引起一个人的生化变化——催产素、积极的内啡肽、减轻压力或刺激觉醒——这是战略性基诺的基础。在这个 Kino 中，我们与我们的目标建立了一种奖励强化关系。这一原则植根于行为心理学——我们对想要的行为给予赞扬和喜爱，但当不想要的行为发生时，我们会将其删除。

这是有效的，因为实际需要这种联系。强化期望行为—抑制（而非惩罚）不期望的行为。这种操作性条件作用也是我们稍后讨论的外卖或“推拉”技术的基础。

基诺只有在建立了支配/寻求肯定的联系后才有效。使用有效的负击，展示更高的价值（DHV），让你的

目标将你视为奖品。如果没有更高价值的借口，基诺只会让你的方法更糟，你会滑入令人毛骨悚然的区域。战略性基诺只是男人工具箱中的一个工具，在把自己设定为目标之前，先使用基诺，她很可能会拒绝你。在开始任何随意的接触之前，你必须为她建立框架和感知价值。

全网500本泡妞把妹书籍获取V: 1534575483

这就是说，战略基诺的原则是，在谈话中，通过接触适当的反应来奖励你的目标。应隔离目标，以确保没有外部干扰。这种基诺类似于在向一个团队开放的最初阶段将你的目标拒之门外，让你背对着她，只有在她变得坚持时才认出她。一旦你确立了这种舒适感的底线，你的触摸就会成为对她的一种安慰。

记住，有一种生物化学元素可以触摸。一个女人的身体在一个微妙的层面上习惯了这一点。当它被移除时（如果你让这种接触变得有价值的话），女性会下意识地将这种接触与认可和接受联系在一起，而它的缺失则意味着缺乏肯定。

记住，在外卖中，去除积极刺激不是惩罚；它消除了因不良行为而产生的奖励。

就像大多数游戏一样，你在寻找的是你努力的回报，然后你可以升级到一个新的水平——最终产生亲密和性。游戏是一种舞蹈，也是一种语言——作为一个男人，你需要引导和指导性交，但重要的是要看到回报的迹象以及女人愿意与你跳舞的意愿。一个女人的回归，或者说是自我发起的基诺，是一个优秀的 IOI，也是一个愿意“跳舞”的伴侣的确认。

面包屑

最近，我们的办公桌和工作人员都在四处走动。在我的新家，我和三个我喜欢的女孩坐在一起：

女孩1：她喜欢狗，看起来很漂亮，在我的左边有一个很好的身材。她不是很自信，但一直在吸引我的注意。

女孩2：她喜欢马，长得很漂亮，身材也很好。她很自信，每天大部分时间都试图吸引我的注意力。

女孩3：我不知道她喜欢什么。她看起来很好，身体很好，信心中等，没有试图引起我的注意。

我将在两周后离开这里，开始与下班的人约会。

我应该选哪一个？为什么？
经常得到这样的假设。

答复：哪个最辣？这应该是你最初的目标，因此也是你关注的目标。听起来#2 是描述中可能的候选人，但为什么要假设只满足于一个呢？如果你从所有这些女孩那里得到了 AIs（接近邀请）——是的，#3 也对其他两个女孩的预选感兴趣——为什么不利用这一点呢？不要像狙击手一样思考；开始像机枪手一样思

考。对大多数男性来说，他们并不认为约会是非排他性的（即旋转盘子）。

大多数男人都会想，“罗洛，你真是个白痴，这个家伙怎么能同时和这三个女孩一起工作？”

在当今的性市场中，女性竞争非常激烈。女性在性方面比男性更具竞争力，因为从长远来看，女性最终需要高价值男性的安全感。批评者会告诉你，女性通过职业和教育为自己提供安全感可以缓解这种需求，但这并不能消除男性寻求安全感的内在动力。这一需求迫使女性选择最合适的男性，而女性的性市场价值峰值（SMV）则为其提供了选择性。

从进化的角度来看，女性的 SMV 是易腐的，但她们在供应、保护和父母投资方面对长期安全的需求要比男性的 SMV 峰值持续时间长得多。因此，女性在性方面比男性更有竞争力。因为女性是脆弱的性别，进化已经将男性的提供、保护和父母的投资编码到他们的集体心理中。

然而，女性以男性通常不知道的方式进行秘密竞争。我们理论上的男人需要避免的陷阱是对这些女孩太熟悉了。认同女性就是成为办公室里的另一个“女孩”。

- 不要（通过行为或言语）透露你正在看到（或有可能与）他们中的任何人或办公室外的任何人发生排斥关系——你没有女朋友，也没有女朋友，女孩在找你。
- 不要和他们中的任何人友好相处。这意味着不要和他们中的任何人（或所有人）一起去吃午饭。你有“工作”要做，或者正在为你参与的“大项目”会见“商业伙伴”。

当你熟悉这些女人中的任何一个时，你都会被解职的。他们会认为你是兄弟（也就是说，她会认为与你发生性关系是乱伦），更糟糕的是，他们会认为你是他们的一个女朋友。如果发生这种情况，你与他们中的任何一个亲密接触的几率都会大大降低。不要因为默认做朋友而成为鬼鬼祟祟的混蛋。

她看到的朋友，你永远的是朋友。

女人有男朋友和女朋友。如果你不跟她上床，你就是她的女朋友女人有男朋友和女朋友。如果你不跟她上床，你就是她的女朋友。

这是我第一本书中的一句老话，许多人都误解了这句话。这与性无关。这是关于男人和女人的沟通方式。大多数蓝色药丸男性认为，开始理想化关系的最佳方式是成为女性的朋友。一旦这种长期的亲密关系建立起来，他们认为她会“看到他是一个伟大的男人”，爱上他，然后对他有一些浪漫的、被认可的、无节制的欲望（因为他是“正确的方式”）。他们的蓝色药丸让游戏先发制人地与自己建立友谊，错误地希望舒适和融洽会带来亲密。但他们让过程倒退了。

当你首先成为朋友，并且相信熟悉是建立长期关系的关键时，你就可以像女人一样与女朋友交流。《老友记》的游戏基于对女性的熟悉，这要求他认同女性。他们认为这是建立信任，而事实上，这是 Beta 男性说女性的隐秘语言。当一个男人试图通过友谊取悦一个

女人时，女人的后脑会将他的努力与她的女性朋友的交流联系起来。当你像她的女朋友一样交流时，她的后脑会把你理解为女朋友。

贝塔男人作为朋友交流得越多，她的直觉就越接近他和她的女性朋友。这将创建一个反馈循环。他越是强调信任和融洽关系（通过女性沟通方式），当他试图升级到亲密关系和与她发生性关系时，受到的打击（和拒绝）就越大。

如果你没有和她上床，你就是她的女朋友。

朋友优先男人们成了他们创造出来的填充玩具，而女人们则试图和他们玩这个漫长的游戏。当她发现毛绒玩具很难戳到她的背部时，她理所当然地对它感到厌恶，并把它扔进了垃圾桶。吉格舞开始了！你不是一个好人；你在耍花招骗她和一个测试版男人上床。

当心“鬼鬼祟祟的混蛋”进化心理学对男性女权主义者的交配策略有一个术语；这叫做鬼鬼祟祟的混蛋策略。这是观察雄性乌贼（鱿鱼）交配习惯的结果。雌性乌贼在交配时具有高度的选择性。因此，贝塔雄性乌贼进化出一种奇怪的习惯，让自己看起来像雌性乌贼，以渗透到雌性种群中。然后，在被接受为雌性后，雄性乌贼展示了它们的真实性别，并有望成功繁殖。他们是鬼鬼祟祟的混蛋，伪装自己以适应女性的性选择压力。人类男性女权主义者也采用了类似的卑鄙手段。

会话

总是向女性提供你的个人信息，比如奖励。

诀窍是在随意的谈话中挖掘它们以获取信息，同时在谈话中丢弃关于你自己的“面包屑”。一旦你掌握了诀窍，这就成了你的第二天性。请记住，女性在语言和非语言沟通技能方面自然比一般男性更好。利用这个优势。让一个女人谈论她自己很容易——这是她们最喜欢的，但倾听和抓住她谈话中的线索是一项需要掌握的基本技能。

谈论自己的人 是利己主义者。一个谈论别人的人是一个流言蜚语者，但一个能让别人谈论自己的人是一个出色的健谈者。谈话的关键是塑造它，让她与你有一种情感上的联系。值得重复的是，女性的交流方式与男性不同，但作为交流的一部分，她们与另一个人（男性或女性）形成情感感知。

再次强调，在你说话的时候，让她“感觉”到你，以此对你有利。我相信你们都听说过，男人比女人更“视觉导向”。然而，女性比男性更适应声音、触觉和嗅觉。把她想象成一张情感空白的画布，在上面描绘你的形象。所有这些都等同于对你的整体情感感知。

当你进入她的环境时，她会回忆起这种情感印记（她听到你的声音，感觉到你随意的触摸，想象你）。请记住，这是您在第一次相遇时创建的。太多的男性认为女性和男性一样工作，认为她们可以根据男性的状况改变观念。你做不到，或者至少不会很快发生，到那时，这几乎不值得付出努力。

面包屑-奖励期望的行为

低价值的男人总是从一开始就告诉女孩他的人生故事。“朋友优先”的方法看起来很合理。他可能在生活中的某个时候内化了“开放的交流是健康关系的关键”这一模因，因此，从演绎的角度来看，更多的交流和开放应该会让他在浪漫方面更成功。

所以，在第一次约会中，他首先讲述了他的母亲是怎样的，他想从生活和女人中得到什么，然后在约会的第一个小时给她发电报说他“爱”她……然后他回家想知道为什么女孩不想在那周晚些时候和他发生任何关系。他第一次约会就把农场卖掉了。

他自由地说出了任何让她感兴趣的谜团和挑战，因为他相信一个普遍的神话，即女人希望男人“坦率”和“诚实”任何非 100%完全披露的行为都是“不真实的”，是一个操纵游戏的玩家。这是错误的。

女性想要的是挑战，而不是诚实。对于一个女人来说，没有什么比相信她完全根据自己的女性直觉来理解一个男人的秘密更让她感到自满的了。不要因为你错误地认为开放的沟通和“脆弱性”会让你成为一个更真实的人，而通过泄露你的故事来否定他们这一过程的乐趣。

游戏格言 4：女人说她们想要诚实，但她们从不想要完全的公开。

这就像运动钓鱼。假设你的钓线上挂着一条马林鱼，你立即拉起鱼竿，尽可能快地卷起钓线。在这种情况下

下，你会咬住鱼线，但如果你慢慢地、有条不紊地抽起鱼竿，慢慢地卷起鱼线，同时根据需要释放一点阻力，然后玩鱼，你就会让巨大的马林鱼着陆。使用面包屑就是这样做的一种方式。

“面包屑”（Breadcrumbs）是她在你的谈话中可以遵循的小线索，它会引导你想让她发现的关于你自己的一些东西。如果一个女人被你吸引，她会想了解你。这是一个决定你是否得到它的过程。

如果你公开告诉她，“我正在学习成为一名律师/医生”，这会给她一个公开的信息，并给她一种情绪上的印象，即你“试图”给她留下深刻印象（即利己主义者）。但如果你给她一个面包屑，告诉她你刚刚读到的一些案例研究，或者你在医院实习的时间有多长，这会让她自己想象一个结论。

游戏格言#5：演示，不要详述。

面包屑在引导证人。她必须建立联系才能理解你是什么。激发想象力需要她对你感到好奇。如果你告诉她你是什么，你就删除了发现过程。展示自己会引发疑问和好奇心。女人们不想完全暴露自己。你不能告诉一个女人她应该被你吸引；她必须独立完成这件事。女人喜欢建立这种联系。它以男人无法欣赏的方式验证了他们的感知能力。

在我们祖先的过去，女性依靠我们现在所说的女性直觉来决定男性的品质、意图和生殖价值。当时，直觉是生死攸关的前景；今天，它是女性情感验证娱乐的来源。就像色情和恐怖电影刺激我们的后脑产生欲

望或恐惧一样，男性素质的不确定性刺激了女性的原始直觉。这就是为什么像《单身汉》这样的节目已经播出了 25 年。他们替代性地模拟了女性的这一发现过程。

当女性建立这些联系时，它会给她们一种成就感。作为一名优秀的球员，你想向她传达的信息必须被当作面包屑，引导她了解你想让她知道的东西。这是一种隐蔽的交流，女性天生擅长这种交流。这是游戏基本规则的基本要素：

-游戏的基本规则-和她一起玩，和
她一起玩。

这需要练习。关键是要在过于微妙的一面犯错，而不是在她脸上涂面包屑。大多数男性认为女性不会“理解”并倾向于公开交流。他们降低了兴趣水平，或者他们的面包屑太明显或太过夸张。然后她发现了你的真实意图——你暴露了你俩正在玩的游戏——这比仅仅公开更糟糕，因为你试图和她一起玩失败了。

现在要知道，每次你和一个女人失败，那次失败都可以追溯到你向她透露了这个游戏。

这条规则适用于所有游戏，甚至是蓝丸之友第一场游戏。你透露你在你的流程中的某个时候在玩这个游戏。在某种程度上，她知道你在玩游戏。所有的诱惑都需要一个积极的参与者。你知道你在玩这个游戏，

但是谈论这个游戏，揭示它正在玩，暴露矩阵中的代码，首先破坏了玩它的目的。现在请理解这一点：

游戏格言#6：女性宁愿玩游戏，也不愿被告知她们正在玩游戏。

*玩和她一起玩。*演示，不要详述。解释游戏是所有女性失败的根源。它从游戏的基本规则中删除了游戏方面。它扼杀了神秘和挑战，这对一个女人在情感上投资于你的过程至关重要。

无论你是单身又不稳定的人，还是已经结婚 20 年的人，诉诸女性的理性并向她们解释这个游戏始终是你女性失败的根源。学着和她一起玩，和她一起玩。你玩这个游戏不是“不真实的”；你以为她不想玩，这是不真实的。

流量

我在面包屑中，我专注于应用游戏整体的一个方面。我想大多数读者已经对这一点有所了解，但我可以仓促地做出这些假设。寻求游戏实用信息的男性不熟悉支持他们的技术和原则。很遗憾，一个人的第一次游戏体验来自于一个青少年的心态。

难怪一般男性在被告知“只需否定目标兄弟”后就会吐出红色药丸大多数男性很难接受以 fem 为中心的心理

条件作用。尽管如此，青少年对一个不断发展的游戏的合法性的怀疑，足以让一个人回到他的蓝色药丸茧里。

在面包屑（Breadcrumbs）中，我指的是日期（或方法）整体流程中的一个元素。我在这里使用的术语“日期”的含义最为松散；现在没有人真正“约会”，但无论你是否在第三次约会，还是在恋爱中，还是在为同一个晚上的工作，与一个你感兴趣的女人交往都会有一个进步。

过程

这听起来很奇怪，但约会时有一种自然的“流动”，这种流动会升级为亲密。老派皮卡艺人所教的很多东西都是模仿遵循这一流程的行为。每一项 PUA 技术都是大多数男性从未自己发现的行为，要么是因为害怕被拒绝，要么就是因为缺乏机会。使用基诺、自大和有趣、炫耀、开放式问题、对话技巧、隔离、升级等都是这一流程的组成部分。

当一个人在这个流程中的某个特定阶段陷入困境时，日期或方法就会失效，利息水平也会被放弃。可能是他或她，往往两者兼而有之，但这种流动停滞了，亲密关系也没有实现。

对于一个习惯于拒绝和性剥夺的男人来说，自然的冲动是在最短的时间内大声说出尽可能多的信息，因为他担心自己不会再向最近记忆中唯一一个接受他的方法的女孩开枪。正如面包屑中提到的，他打断了这一过程，不再勾引女人。他的关注和神秘不再有价值，因为它太容易获得了。

虽然这似乎违反直觉（与普遍认为女性需要充分披露和完全诚实的观点相反），但女性希望一章一章地阅读男性，每一章都是对其兴趣不断提升的新奖励。

游戏格言#7：对于一个女人来说，没有什么比认为她已经用她的女性直觉拼凑出了你是谁更让她自我满足的了。

一个普通的测试版男人会在两个小时的约会过程中，从封底上快速写出他一生的书籍总结，并给她提供悬崖笔记。他把自己的故事吐到了餐厅的桌子上——或者更糟的是，吐到了她的 DMs 上——并且错误地认为这只是达到亲密和熟悉的必要步骤。他失去了主动权。他的神秘感消失了，他的挑战和注意力太快了，因此，他一文不值，因为她不必了解他。在他疯狂地冲破尴尬的觉醒阶段时，他笨拙地试图发展融洽关系。这让她无法满足于“弄清楚他”

拥抱潮流

成功升级的男人是那种意识到这种自然流动的男人，他不怕有时暂停，故意含糊其辞，或者一起停止，让她想要更多，然后重新启动，如果它挂起的话。这就是所谓的推拉技术的本质。一个有浪漫选择的男人不怕保持神秘感和挑战。换句话说，一个高价值的男人不必试图吸引女性。女人们暗中发现了一个习惯于被女人所渴望的男人的行为表现。

女人会说他的态度和行为很自信。他用她下意识的方式传达自信，这也成为了对她兴趣的回报。高价值的阿尔法男性通过获得女性先前性兴趣的奖励，显示出他们发展的行为线索。这些线索是一种有机预选——阿尔法男性的行为自然意味着他们不需要获得任何女性的认可。她们对女性来说是一个挑战，因为她们不需要这样。

这是保持流动的天然“面包屑”理想。给她足够的关于你自己的面包屑，让她捡起下一个，带她去你（和她）想要她去的地方。女人的想象力是你游戏工具箱中最强大的工具。大多数游戏策略都是故意操纵这个流程。游戏技术的批评者声称这些技术是不真实和虚伪的，但这些技术是建立在模仿思维和行为的基础上的，这些思维和行为与真实的自然流动相一致。

是她的毒贩

我应该注意；经历这种阴谋的女性体内有一个重要的生化成分。如果经常接触某些刺激物，一个人可以对天然内啡肽鸡尾酒产生“耐受性”。当与一个女人约会时，一般男人最不想做的事就是在约会过程中为她触发荷尔蒙反应。你想在她身上激起的情感联想也是化学的。

最直接的例证是“行动日期”理论；为你的目标做一些令人兴奋的事情，让她把这种感觉与你联系起来。在前端，她和你一起在南海滩进行喷气式滑雪，但她的身体在后端兴奋地产生肾上腺素和多巴胺。理想状态是巴甫洛夫式的；你想让你的心理形象在她的身体

化学中产生同样的效果。保持这种冲刺不一定要来自蹦极或跳伞。愤怒、嫉妒、欲望、阴谋、猜疑、想象等都会激发这些化学诱因。

她的精神仓鼠转动轮子所需要的所有食物都是公平的。触发基本情绪至关重要。一般男性低估了女性对触发这种生物反应的提示的细微敏感性。我不能期望每个男人在和女人相处愉快时都能记住这一物理事实，但了解这一点会让你深入了解如何与她相处以及如何与她交谈。

作为一个谜和对她的挑战引发了这种生化反应。

一般男人认为正确的想法是做直觉的事情；通过在最短的时间内说出尽可能多的关于自己的细节来保持舒适和熟悉。这似乎是有道理的，因为每个男人都被告知穿女人裤子的方法是让她感到舒适和信任他。做她的朋友，要敏感，听她的话，等等。一般男人不会因为性吸引力的紧张而感到焦虑。

唤醒和吸引阶段对普通男性来说是不舒服的。他们没有这方面的技能，变得有自我意识，因为他们不希望成功地唤醒她。可以预见的反应是避免不适。因此，尽管她当时可能摄入大量内啡肽，但他的理由仍然是演绎的——让她感到舒适。但这最终会弄巧成拙，因为它将舒适和熟悉置于唤醒、紧迫和性紧张之前。这会导致流程混乱。

当女性达到性高潮时，她的系统就会充满催产素——一种与建立信任、舒适、爱情和融洽关系相关的激素。男性也表现出类似的效果；然而，舒适、熟悉和

融洽是性高潮后的感觉。它们是反诱惑的。性紧张、紧迫、不确定（恐惧）、竞争焦虑、性欲和原始性唤起是基于睾丸激素的性高潮前感觉。这种生物动力学描述了流动的心理过程。

普通人会错误地认为舒适和信任是诱人的，从而使自己失去性。他卖掉农场，让自己成为一本公开的书，基本上扼杀了动力，打破了流动。当一个女人告诉你她“把你当成兄弟一样看待”时，她所描述的是你过于有效地制造了熟悉感。乱伦是人类天生的厌恶反应。

Manosphere 的笑话是，任何一个女人如果告诉你她认为你是兄弟，就意味着她认为与你发生性关系是乱伦。那个笑话有一点道理。普通的 Beta 男性相信熟悉会带来健康的激情。他们最终做的是把自己打扮成一个女人的兄弟。他们把舒适和熟悉放在唤醒、紧迫和欲望之前；因此，他们打破了流动。

狗屎试验

女性大便测试（有时也称为“健康测试”）是一种心理进化的、硬连线的性选择机制。女人会像男人盯着女人的大胸部一样，自主地、潜意识地测试男人。他们简直无法控制。而且经常——就像男人盯着一个漂亮的架子，或者一个大屁股一样——即使他们知道自己在做，他们仍然会做。男性也希望在同样程度上验证性行为

女性想要验证男性的支配地位/自信。

我

在 PUA 的早期，现在无处不在的粪便测试是一个新的挑战。必须将这种测试动态放到上下文中。任何和女人聊过的男人都会告诉你；每种方法都有一个阶段，女性会通过健康测试来挑战男性，以确定他是否是他所说的那个人。然而，正如任何已婚男人都会告诉你的那样，这并不是狗屎测试的终点。

我的侄子和他的妹妹现在都是成年人了，但我看着他们在成长过程中不断地嬉戏。兄弟姐妹之间真的很喜欢对方，他们会不断地挑逗和嘲弄对方。我哥哥和我过去经常互相打对方，就像社会还没有决定他们的行为“问题”需要镇静之前男孩们所能做的那样

哥哥和妹妹之间也有一种自然的交流，这种交流与成年期男女间的性动力学有关。了解这一动态为解决大多数男性后来在拉屎测试中遇到的问题提供了关键，也为利用这些问题提供了关键。

禁止通行

今天有太多人把狗屎测试看作是一个通过或失败的命题。男人喜欢这种演绎式的输赢命题，但问题是“通过”一个狗屎测试意味着最终性。你总是会被一个女人测试，即使是和你共度一生的女人。你永远不会真正通过那个测试。然而，您可以利用这些测试。红色药丸女性（和紫色药丸“生活教练”）回避冒犯女性喜欢称之为“健康”测试的敏感性。更名给女性天生的性策略的一个不讨人喜欢的方面洒了点香水——狗屎测试是女性进化的心理固件的一部分。

PUA 是正确的。将这种性别选择过滤称为“大便测试”是可行的，因为这些测试的性质很像他们一生中的“大便”。男性经历的一部分是给你的朋友“拉屎”，嘲笑他们，侮辱他们，或者和他们说“拉屎”。如果你在一个梦幻足球联盟，你可能会发现“打屁股说话”已经被提升为一种艺术形式。

在这种情况下，这与其说是一种健康测试，不如说是一种男性特有的友谊。如果这是对任何事情的测试，这是对社会智力的测试，一个男人刚刚得到了它，他的朋友正在给他“狗屎”，嘲笑它，并尽他所能地给予。

这是男性公开交流形式的一部分。这让不熟悉它的女性感到困惑。如果我在开玩笑地侮辱你，如果我在和你捣乱，那就意味着我把你当作朋友，我希望我这样做的时候你会“明白”。

可悲的是，这是女性在进入男性空间时的第一次冒犯。他们把“狗屎话”当真，或者至少必须努力在公开的场合交流，通常很粗俗，但男人的方式也同样有意义。除非她们是在一个有着强烈男性影响力（父亲或兄弟）的家庭中长大的，否则女性很可能不会“接受”并努力将这种交流方式转变为她更喜欢的方式。

阅读测试

即使你的妹妹取笑你后，你有机会让她打你的胳膊，你也可能没有意识到这是一种对你的考验。处理狗屎测试最重要的一个方面是了解获得它的基本原理：

一个女人想让你“自己去做”，而不需要别人告诉你怎么做。这种主动性，以及发展这种主动性所需的经验，使你成为一个值得与其他女性竞争的男人。

女人看不起一个需要被告知要占主导地位的男人。

把这件事公开地与一个男人联系在一起，完全破坏了他作为一个真正占主导地位的男性的可信度。她想操的那个男人是占主导地位的，因为他就是这样，而不是她告诉他的那样。观察一个过程会改变它。这是女人每次大便测试的根本功能。如果必须向一个男人解释男子气概，他就不是她喜欢的男人。

这是女性性别选择过程的基本基础。一个女人想知道一个刚刚得到的男人，但她仍然需要一种方法来确定他是否得到了。对于女性来说，这种方法必须尽可能隐蔽，以保护其完整性，不让自己暴露自己的性策略。

记住，游戏的基本规则：和她一起玩，和她一起玩。

观察一个过程会改变它。这就是所谓的观察者效应。这种影响有几个方面，包括物理学和心理学。基本思想是，如果一个人意识到被观察到，他们就会变得有自我意识，并且他们的思维、反应和行为会调整，以符合他们认为对他们的期望。

it in Just Get it 是游戏的玩法，而不是透露正在玩“游戏”。女性宁愿玩游戏也不愿让别人告诉她们（即观察者效应）。作为一名优秀的游戏玩家，可以传递真实性、社交悟性和对女性天性的熟悉度——所有这些都

是男性心理的标志，这些心理是通过受到之前女性的性关注而形成的。

那些本能地表现出更高价值和预选的行为和习性的男人——如果那个男人（或似乎）不知道自己在展示这些品质，那么这种行为和习性就会变得更加真实。在意识到游戏的同时玩游戏是一个优秀玩家的标志。

女性宁愿玩游戏，也不愿被告知她们正在玩游戏——太多了，所以她们进化出了心理图式，以确保她们不会对游戏产生自我意识。当这样分析问题时，对于那些努力寻求理性解决方案的人来说，这似乎是疯狂的。然而，她的大便测试来自于不必让她的后脑相信他确实做到了——而且做得很好，以至于他既没有公开承认，也没有要求她帮助她弄清楚她的大便测试。

观察和解释一个过程会改变这个过程.

女人的后脑知道这一点。这就是为什么 20 多年来，“演示，不解释”一直是红色药丸/游戏的格言。

女性使用拉屎测试来确定男性在以下一个或多个因素中的真实性：

...

真正的自信——首先也是最重要的性选择——这家伙真的喜欢我是因为我“特别”，还是因为我是他唯一的选择？

•**长期担保**—这家伙能为我提供长期的安全保障吗？

所有这些必备条件都意味着对男性主导地位和性市场价值的测试。女人想要一个其他女人想要的男人，

而其他男人想要的男人。女性大便测试中的主要冲突是，她必须确定男性是否有除她以外的性选择，同时限制这些选择，并将自己作为他的主要焦点。作为一名游戏从业者，了解这一冲突是面对狗屎测试的一个关键优势。

关于女性是否不知道自己的潜意识大便测试，或者这些测试是否出于故意，总是有一些争论。先入为主和恶意会在狗屎测试中起作用吗？人们总是希望女性为自己的行为承担个人责任。狗屎测试似乎是在浪费时间。对于那些重视直言不讳解决方案的人来说，他们似乎口是心非，卑鄙可鄙。我会争辩说，这些测试是有意的和潜意识的，这取决于他们所处的环境。

无论有意与否，更重要的是男性要准确地阅读女性的测试。要知道，它植根于一种内在的极度不确定性。一般来说，大便测试是对女人感兴趣的一个好迹象。她很感兴趣，想从情感上解决对你投资的不确定性。这种不确定性延伸到了她的性策略的阿尔法-操和贝塔-巴克两个方面。女人对男人是否合适的怀疑对她来说是一种持续的、潜意识的影响。Hypergamous 过滤器会提出两个问题：

1. 他就是他所表现出来的样子吗？
2. 他是我能做的最好的吗？

主动测试

如果一个女人主动拉屎测试你，要明白这是故意的。这种狗屎测试是你在俱乐部、酒吧、社交场所等遇到

的最常见的测试。除了可能的日间游戏，这些性区域的女性希望男性接近她们。因此，进行拉屎测试的冲动是一个有意识的决定。

这些测试对她（和她的朋友）来说是一个有趣的游戏，可以确定你的性市场价值、真实性（真正的线索），如果你刚刚得到它（你知道怎么玩吗？），还有你的超情欲潜力（他是同一个夜猫子还是男朋友？）。

主动测试对她来说是一种娱乐，就像一个爱捣蛋的姐姐和哥哥一样。她因为想弄明白你的不确定性而感到匆忙。在这次测试交流中，有一个机智的推拉玩笑的机会。她的潜意识正在试探你是否有可能“得到它”——你可能会玩这个游戏，而不是向她解释或向你解释。

从不千万不要公开向女人解释她刚刚给你做了个狗屎测试。

这会扼杀气氛。伽玛雄性经常这样做。他们在头脑中保存着心理数据表，并将游戏作为一种游戏形式向女性解释。他们错误地认为，把游戏曝光会让人陷入困境，消除大便测试，任何理智的女人都会看到他是一个优秀的男性标本，因为他是了解她的。

我的朋友 Vox Day 曾经说过，与 Gamma 男性交谈的女性会有有一种无法解释的欲望，想揍那个男人的脸。这种愿望源于对游戏进行解释，而不是成为一名有效的玩家。他知道，但他不知道如何使用它。他和她一起玩，但他缺乏与她一起玩的社交能力。

喜欢你的女人不会把你搞糊涂的，但普通男性开始相信，他们的任何不当行为都可能被视为冒犯。他们从来没有像他们应该做的那样拒绝这些测试。相反，他们选择了“**Yes M'Lady**”的白色骑士剧本，他们认为这是他们与“其他男人”不同的地方

但是，“明白”的人不会被狗屎测试搞糊涂。一个老大哥在他那顽皮的妹妹打架时打了她一顿。不是为了伤害她，而是为了让她知道谁更强大，谁能控制自己的处境，并且不怕把她推回去。那个本能地得到它的家伙，开玩笑地对一个狗屎测试做出反应。

大师级选手知道如何将这些测试变回资格赛，让她通过。把它想象成一场柔道比赛：用你对手的能量对付她。她用测试进行攻击——你用类似的测试进行反击，用她的测试跳板进入你自己的测试。这样做，你就表明你明白了。

这是同意与放大的核心。这个概念很简单。当你被狗屎测试击中时，同意你的女孩，然后扩大你的同意。当一个主动的大便测试以指控你的形式出现时，你的本能反应应该是讽刺地同意她的评估，然后将其放大到尽可能荒谬的极端。这是柔道比赛。

在同意和扩大她的测试时，你默认了这个测试（我知道我们在玩游戏），控制它，然后再把它转到她身上。一些示例：

她：“你昨晚为什么不打电话？你在和别人约会吗？”

你：“是的，我有一个后宫要服务。很高兴你在顶级。”

她：“有时候你真是个混蛋。我的前任知道如何对待一位女士。”

你：“我敢打赌，他是这样做的。你应该求他把你带回去。我需要安宁和安静。”

她：“我不喜欢你在今晚的派对上和那个女孩调情的方式。”

你：“我知道，我是个十足的调情者。幸好你没有看到我调情的其他十个女孩。呸！”

你明白了。不要一字不差地记住这个脚本。将它们视为规则的精神，并在机会允许的情况下创建自己的规则。对于服用蓝色避孕药的男性来说，这种策略似乎违反直觉。一个普通的男人在没有女朋友之前，脑子里总是想着女人。给她拉屎没关系。甚至有必要向女性传达价值（通过开玩笑的方式）。

把她那该死的测试电报转给她，告诉她你对自己的价值有足够的信心，有可能冒犯她。普通男性没有机会利用任何第三方预选或社会证明。他们没有意识到他们可以通过态度、语言、，游戏和行为。被预选的男人很自然地表现在他是谁，而女人们本能地读到了这一点。

游戏的首要指导：玩和她一起玩。

自信，不管是真是假，都会引发女性顺从的情绪反应。信心来源于可采取行动的选择或过去创造过机会的知识。女人把对男人的信心理解为“有选择”

记住游戏格言#1：女人想和其他男人想成为的男人交往，而其他女人想做爱。

其他男人想成为的男人和其他女人想暗中做爱的男人都有选择。预选意味着自信。一旦确定了这一点，她就面临着一种紧迫感，即她可能不会被选为你的选择之一。客观地说，如果你不是她能得到的最好的，那也没关系；重要的是你的思维和行为要像你自己。这与现阶段的真实性无关；这都是关于她的感知。

游戏格言#8：翻转脚本。做被追逐的人，而不是追逐者。

总是假设被追赶的状态。老派的PUAs过去常称这种“奖品”心态，但男人们把它看得太字面了。假设一种渴望的状态变成了“假装你有一个10英寸的公鸡”如果一个女人没有在一个可以合理预期的环境中测试你，那么她很可能对你没有兴趣去这么做。

普通男人误认为女人的“婊子盾”（又名：休息的婊子脸）表示不感兴趣或厌恶。事实是，大多数都是经过计算的狗屎测试。有很多方法可以让一个有胆量（和兴趣）的男人越过母狗的盾牌，这可以带来性红利。然而，这是一个女人的冷漠，而不是她的恶毒，暗示了她的冷漠。

主动拉屎测试是单身男性最有可能在女性身上遇到的测试。重要的是要明白，这种类型的测试不是你通过的，而是你利用的。狗屎测试是一个不容浪费的机会。对于一个对比赛有基本把握的人来说，主动测试应该被视为除了垒球以外的其他东西，以便他在球场外击球。要记住的是有趣的掌握，命令的存在，同意和扩大，以及基本的自大和有趣的气氛。

此外，女性有意将自己置身于社交环境（如俱乐部）中，并进行积极的大便测试更有可能在月经周期的排卵期进行。情况并非总是如此。但是，如果你看到女性处于增殖期的其他迹象，请相应地调整你的游戏（和节育方法）。如果你意识到自己正在接受狗屎测试，请记住，和她一起玩，和她一起玩。这种性质的狗屎测试是建立吸引力和唤醒的机会，而被你吸引的女人希望你**知道这是机会**。

被动测试

虽然主动测试是女性有意进行的，但被动拉屎测试是一种反射性的潜意识测试，根源于女性的极度不安全感。在主动测试中，目的是开玩笑地确定新未来伴侣的素质。被动测试的根源在于，女性选择与男性一夫一妻制是其性市场价值（SMV）所能负担得起的最佳选择。被动测试总是问她唠叨的后脑无法回答的问题：

“我做了正确的选择吗？这家伙是我认为他是或可能是的阿尔法吗？”

“他真的是我能做的最好的吗？”

这是女性的生存恐惧。这种极度怀疑（几乎）从未得到明确的回答：我是否选择了我能选择的最佳人选？他是我的灵魂伴侣吗？女性所说的女性直觉实际上是一种心理机制，经过 10 万多年的进化，这种机制已经与女性紧密相连。

极度怀疑从未像现在这样让女性感到焦虑。今天，妇女的性机会在人类历史上是前所未有的。每过十年，我们都会发现女性的性经历会像男性的性经历一样产

生影响。被动的拉屎测试会因女性以往的性经历（或缺乏性经历）而不断加剧和定义。她过去干过谁，比现在跟她在一起的那个男人好？

此外，如果她的情况发生变化，她可能会发生什么的幻想甚至更加普遍。这就是女性“阿尔法寡妇”动力诞生的心理空间。这种动态是对她选定的男人的潜意识测试，将他与她过去的理想化经历进行比较，或者如果她能确定他是否适合她，她认为可能的经历。

在大多数情况下，这些测试将他的性能和资源调配能力与阿尔法唤醒能力进行比较。被动测试更阴险，因为它们需要满足如此多的超色情元素：阿尔法操、贝塔雄鹿、超越过去或幻想中的性竞争对手、推回男性主导地位、地位、金钱、情感投资和其他长期超色情优化的先决条件。

被动测试通常只适用于婚姻和长期关系。陌生的女人很少给你一个被动的测试；然而，你可能会从你的母亲或一位亲密的女性亲戚那里得到一个，她需要你的一些保证（或者想让你成为测试版）。被动测试似乎是最有害的。重要的是要预测他们什么时候来，是什么触发了他们，以及他们背后的根本不安全感。

很少有女性有意识地意识到被动测试。当他们是，他们不能公开透露他们，因为这会破坏游戏，并决定你是否在没有被告知的情况下“直接得到”。与主动测试一样，解决和利用这些问题的关键是演示，而不是解释。这些类型的测试让大多数男性感到恼火，因为他们通常觉得自己有义务修复这些问题。因此，他们把一个女人的“胡说八道”公之于众，以消除她的不安全感。

他们也觉得他们有理由让她为自己的“愚蠢的测试”承担个人责任

女人喜欢和你在一起的问题。

如果你是一个已婚或一夫一妻制的游戏实践者，请记住，诉诸女性的理性永远不会“解决”她的问题。消极测试是在情绪不安全感中产生的。你永远不会用理性的解决方案来解决情感问题。你说的是错误的语言，因为超多情症不会推理；超多情只是感觉。

证明你了解她在做什么，这将帮助你利用并平息她的不安全感，远远超过通过大便测试你来解释你知道她在做什么。当女人专注于她们无法解决的问题时，男人认为解决这些问题就能通过那个该死的测试，并恢复关系的平衡。

然而，这个问题本身就是愤怒的根源，让她觉得自己还活着。当问题是情绪刺激的来源时，他们不想让它消失。坦率地说，当男人理性地试图解决她基于情绪的问题时，这就消除了她在谈论和同情这个问题时的快乐。当他是她关注的问题时，情况就更糟了。顺便说一句，解决这个问题的关键是，如果问题真的存在的话，要默许女性从关注这个问题中获得的回报，而不是解决问题本身。

被动测试通常在女性处于月经周期黄体期时进行。当这种不安全感与她的伴侣的 α 适应性有关时，就会有一些交叉进入她的增殖（排卵）阶段。已婚男性需要确定妻子对检查的不安全感的性质，以及何时最常分娩。为什么？因为，如果她在排卵期或排卵期附近测

试你，如果她经常坚持在这个时间晚上出去玩（是的，这是一个大便测试），如果她在发情期对你不感兴趣，那么很有可能——她不确定你的性交是否适合她。

如果她的测试是在黄体期进行的，那么她很可能会唠叨、消极好斗、担心钱，或者想和父母住得更近。她的不安全感很可能是基于她对您的状态、资源调配、保护能力或您的 Beta-buck 潜力的感知。所有的狗屎测试都是由阿尔法狗屎或贝塔狗屎产生的。

虽然被动的狗屎测试似乎是一个失败的原因，但要明白，许多利用主动测试的相同技术仍然适用。并非所有被动测试均为阴性。像“命令在场”和“同意并放大”这样的应用程序向女性展示了你的能力；你可以看到她的测试结果。你已经为他们做好了准备，但没有透露你们都知道自己在玩的游戏，这意味着自信和安全。适时有趣的掌握可以缓解被动的大便测试，而不会产生负面影响。

一旦你掌握的优先顺序确定下来，她就会很容易从你那里得到退路。当然，有更直接的方式向她展示你的价值——保持比她更好的身体形态是显而易见的。随意强调被动恐惧（已婚社交证明）是另一个原因。重要的部分是认识到超引力方程的哪一面会产生不安全感。

现在，男性对这一切最明显的反应是：

“去他妈的！我不是在处理她的胡说八道！只是不要结婚，不要忍受，走你的路，让她负责，告诉她胡说八道！”

对此，我会说，“是的，你是对的，完全断开连接更有意义。”

如果女性能够成为理性、理性的代理人，对自己的感受和行为负责，并相应地调整自己的态度，那就太好了。如果男性和女性在功能上是平等的，那么他们应该是平等的。你应该对一个女孩或你的妻子说，“嘿，我知道你玩的所有游戏以及你为什么要玩这些游戏，所以让我们放下所有自命不凡的废话，开始做爱和生活，好吗？”

但是，这一切都归结为你为她的真正愿望而谈判。女人天生的欲望从来都不是来自于对她为什么应该渴望你的理性、合理的诊断。它来自于你对价值的展示和你所树立的榜样。即使是用铁腕统治女性的男性，也会直接或间接地接受女性的测试，而不会意识到自己正在这样做。

这节带回家的课不是关于你记住的台词。线是训练轮。它们旨在帮助你克服女性为有抱负的球员设置的常见陷阱。线条应该被视为对你的主要目标的补充：改善你的态度，将游戏的原则内化到你的角色中。

在某个时候，您必须开始编写脚本。一旦你将结果独立、无忧无虑的混蛋态度内化，这些界线就会自然而然地出现。它们将是一种适应环境的反射。与女性交往的经历，加上由此产生的阿尔法态度，可以最大限度地减少你被某个女孩的大便测试弄得措手不及或震惊的次数。你的心率不会上升，你不会出汗，你的舌头会很快，你那有趣的熟练的傻笑就像你本能地交谈的那句话一样自然。

尼欧：“那么，你是说我可以躲避子弹？”

莫菲斯：“不，尼奥，我想说的是，当你准备好了，你就不必了。”

富足心态

你跟 *max* 约会了多少次？

C 硬性约定的游戏规则是，对于一个男人关注的特定女孩，总会有一个警告或特殊条件。即使没有，男人们也会想，“这只猫有点特别。”盘子理论（非排他性约会）是这个游戏不可或缺的一部分，因为它鼓励男人们不再相信他们感兴趣的每个女人都是独一无二的雪花。

对于一个普通男人来说，很难想象一个女人在暗示自己的兴趣，也很难不认为她是他稀缺心理注定的。当你在沙漠中挨饿时，饼干就像来自天堂的魔法。稀缺心态和球员心态截然相反。因此，富足的心态是比赛的先决条件。

风险与回报

在游戏中，在过度投资于某个特定女性的风险与担心将俗话所说的婴儿连同洗澡水一起扔掉的风险之间，有一种微妙的平衡。女性自然会站在男性对女性潜在价值评估的一边，无论是从长期角度还是可能的性行为。

这种怀疑对女性来说是一种不偏不倚的社会习俗：“如果你能更有耐心，如果你能多投资一点，你就会得到一个为你的孩子做母亲的好母亲和你一生中最好的女人——现在不要搞砸了！”

简言之：男性拥有性选择不符合女性的性战略利益。

女性的性策略是精神分裂症。理想情况下，女人想要一个其他女人都想干的男人，但要评估他对其他女人的价值，他必须有可行的选择让她与之竞争。否则，至少他必须展示间接的社会证据来证明这一点。她需要限制他的选择，同时确定他实际上拥有这些选择。

游戏格言#9：女人不想让男人出轨，但她们喜欢会出轨的男人。

现在再加上维持一个合理的求婚者群体的后勤保障，以确定其中的最佳人选，从而获得短期性和长期安全利益。培养男性的稀缺心态有利于女性的生育利益。研究表明，男性天生倾向于高估女性对他们的兴趣，而女性则低估了男性对他们的兴趣。

这种进化结果是女性强化男性稀缺性的最佳实践结果。大多数普通男性被认为对女性没有吸引力（至少80%）。在这种情况下，通过男性缺乏性机会来过度夸大女性价值是很容易的，也是很实际的。

实用主义

男性还应根据女性的性策略采取务实的心态；在性市场上，你是另一种超多情的商品。男人们很难训练自

己这样思考。我不是建议你为了冷酷的计算而扼杀你浪漫、艺术的灵魂。你必须保持自己的这一面完好无损，以使未来的任何关系都能蓬勃发展。板块理论和有效的博弈似乎是没有人性的。

然而，游戏否认论者未能理解的是，他们已经在一个非人性化的市场中运作。女性的社会制约使男性相信游戏是不人道的，因为女性的命令已成为“正确”人性的同义词。在女性中心主义中，更像一个女人，认同女性的经历，更人性化。

实用主义应该是你比赛的首要指导.

例如，在三次约会中，只要有一场普通的比赛，你就应该能够确定她的欲望水平是否足以让她想操你。“三振出局规则”的实用主义者并不是在推动一场仓促的一夜情；这是关于确定真正的欲望，而不是浪费时间与低兴趣的女性。

分数不是比赛的标准.

任何 Incel 都可以为性接触付费。真正的欲望是游戏的尺度。但是，为了达到真正的愿望，你必须假设你的价值。这需要一种丰富的心态。

从务实、长期的角度来看，普通男性有潜力获得和保持 SMV 的时间远远超过普通女性。女性主要的性服务年龄从 18 岁到 28 岁不等，目前在 23 岁左右达到顶峰。对于一个普通女性来说，这大概是一个十年的窗口，让她在余生中巩固自己能做的最好的男人。

一个女人对长期安全的需求远远超过了她的巅峰时期，这让她在一生中都能找到安全感。精明的玩家理解这个时间表，并相应地调整他们的游戏（和目标）。

相反，男性有更多的时间成熟到他们的最高潜能，并且比一般女性保持在更高的 SMV 的时间更长。大多数男性没有意识到这一潜力，而那些真正意识到这一潜力的人只有在他们对女性的不良投资做出了改变生活的承诺之后才意识到这一潜力。这一切都是因为她们的生活在一种匮乏的精神状态中，而这种精神状态在她们的部分生活中都会被女性所强化。

人们普遍认为男人太自满了。我们有脆弱、蓬松的自我，受到强大女性的威胁。男子汉气概是一个不真实的面具，男人需要验证自己的形象。没有比这更离谱的了。几个世纪以来，一般男人都习惯于感谢上帝赐予他们的好运，因为他们找到了一个像他这样的傻瓜。大多数女性觉得大多数男性没有吸引力。

在激素节育出现之前，女性被迫与丑陋的男性妥协，以获得长期的安全感。但即使在性革命之前，男人们也觉得有幸有一个女人同意和他一起组建家庭。匮乏过去是，现在仍然是普通男性的普遍现象。在 21 世纪的性市场中，这种稀缺心态就像是绑在普通男性脖子上的煤渣。

这里的信息很简单；从长远来看，作为一个男人，你拥有的财富远远超过了一个以女性为中心的社会所允许你去思考的。

我建议一个男人在 30 岁之前决不考虑一夫一妻制（或婚姻），这让我的作品的评论家们非常沮丧。这是一种实用主义。与女性相比，男性需要更长的时间才能成熟到其最高潜能。女性的性选择性峰值必然先于男性。

然而，当男性在 30 多岁左右达到 SMV 潜力时，脚本现在被颠倒了，正是这些 SMV 较高的男性有选择性的好处。很少有男人能不受个人承诺的影响而进入这个状态。她们无法从长远角度把握自己的富足，并且在意识到自己的潜力之前，就被认为是女性给予她们的短期回报蒙蔽了双眼。

AMOG 的艺术

如果你了解敌人，了解自己，你就不必害怕百战百胜的结果
孙子兵法

A. 早期PUAs发现的两性间竞争中有争议的方面是 AMOG（群体中的头号男性）的现象，以及那个家伙的社会支配力如何将同龄人群体中的所有互动都集中在自己身上。AMOG 是对一个游戏从业者讨厌的家伙的直接模仿，因为他的原型是可信的。那个恶毒的阿莫格是他们最坏的堵鸡恶棍。

然而，阿莫格变得更加邪恶，因为他阻碍了与美女的勾搭，而这个游戏刚刚允许她们接触。对于第一次

尝试游戏的恢复 Beta 来说，处理女性拒绝的提议已经够糟糕的了。

要对付一个在高中欺负他的典型运动员的家伙是不能容忍的。男性对竞争的焦虑主要集中在对他们成长过程中熟悉的阿尔法“恶霸”的过度渲染上。这一人物塑造也是《每个男孩遇到女孩》、《男孩克服害羞》、《男孩克服欺凌》这一老生常谈的故事的基础，而不仅仅是好莱坞的故事。

女性写的浪漫故事围绕着一个女主人公要驯服的多个追求者展开。她通常会选择其中最具有影响力的人——通常是除了她以外的所有人都误解的人。男性写的浪漫故事通常以一个不幸的贝塔男性（有一颗金子般的心）为中心，他在特殊的情况下，处于超越所有对手的地位。

他出色的表现让他成为了梦寐以求的女孩，或者说他“真的应该和之在一起”的女孩，而不是他认为会很棒的肤浅女孩。他没有自私地用沙子踢小贝塔的脸，滥用他新发现的阿尔法超能力，而是将自己塑造成一个英雄榜样，告诉他们如果贝塔发现自己处于类似的赋权状态，应该如何行事。

《蜘蛛侠》、《美国队长》和《回到未来》的故事都完全遵循了这些测试版男性浪漫脚本。在每一个故事中，Beta-with-a-chance 必须先给恶霸一个教训，然后他才能获得女孩的关注和亲密。这个陈词滥调的故事体现了男性对男性表演负担的内在承认。

虽然我不能断言这是男性心理固件固有的一部分，但我不得不推测，实现这一点的幻想是男性与生俱来

的需要的一部分，以获得女性的亲密认可。无论如何，目标

目的仍然是“抓住那个女孩”

这种阿尔法欺负原型的例子是大多数男性形成性学习的一部分。并不是所有的男人都能从恶霸身上学到教训（有些人很喜欢扮演这个角色），但如果我们坚持帕累托原则 80/20 的原则，我们统计的结果是，大约 80% 的（贝塔）男人会这样做。从小学到高中，再到大学，那个家伙，那个笨蛋，那个情不自禁地主动或被动地吸引人们注意自己的家伙，变成了阿莫格——如果他不是你认识的最讨厌的混蛋，那他就该死了。

我之所以强调那个家伙，是因为，他往往不是一个自然人，而是一种焦虑的表现，这种焦虑源于男性对衡量是否达到女性认可的不安全感。很容易对你在社交媒体上看到的家伙开玩笑，因为他们是你讨厌的恶霸的代表。他们是每个女人都喜欢的混蛋，每个“正常”的男人都试图让女人明白，这是他们最糟糕的浪漫选择。

男人们在摆脱束缚方面遇到的一个困难障碍是，要想超越他们所认为的模仿阿尔法混蛋的行为，阿尔法混蛋即使没有欺负他们，也经常表现得比他们好。不可否认，他的混蛋方式对他想与之交往的女人很有效，但成为你讨厌的男人感觉是不对的。人们对红色药丸的认识会让他们自然而然地成为那个人。

对于男性来说，这种 AMOG 原型的印象很难面对，但他们必须这样做。

当他所尊敬的女人最终在顿悟阶段“恢复理智”并接受他时，这种对男人的讨厌的阿莫格印象是女人在以

后的生活中采取性策略的便捷工具。对于有着这种强烈心理印象的男人来说，女人的接受伴随着某种程度的（有时沾沾自喜）辩护。

他等了她一等，她终于“意识到”这么长时间以来他一直想让她看到什么——他是她“完美的男朋友”。他没有意识到自己正在扮演一个方便的“救世主”角色，这是女性的性策略让他做好准备的。她需要在 30 岁之前坚持着陆，而他是她帮助她做到这一点的最佳机会。他相信他的 Beta 版《好人生活》最终战胜了邪恶的阿莫格。这种印象强化了一种信念，即女性需要他坚定地持有这种信念，当她们要兑现贝塔雄鹿的筹码时，她的性市场价值开始下降。

因此，那些善于打仗的人会把敌人带到战场上，而不是被敌人带到战场上。

那么你怎么处理 AMOG 呢？我要把你对阿莫格的印象颠倒过来。那个阿莫格不是你该关心的人。

大多数早期的 PUAs 建议一个遏制和隔离目标女性的过程，以“挖走”她和那个男人。隔离的想法是把你喜欢的女孩从她的社交团体中移除，以消除外界的噪音。不过，这种效果类似于保护配偶——隔离她对所有其他性竞争对手的意识，并将她的注意力集中在你身上。

但是，除非你在俱乐部或吵闹的酒吧里走近，否则你所处的环境很可能不是一个让你脸上充满激情的环境。隔离成为一种安全措施，让你成为她最快的潜在客户。

鲁瓦西一旦被提出，每一个男性的努力都会有群体。男性的每一项努力都有激情。在每一组书呆子程序员、极客、国际象棋俱乐部的人、你的保龄球队，甚至在你的圣经学习小组中，都有一个 AMOG。有些人比其他更重要，但请放心，你认识他或很快就会认识他。

男性将自己划分为不同的社会阶层，以最大程度地促进他们与女性会面、交往、结婚或以其他方式互动的机会。这种划分是一种针对拒绝的缓冲形式。尽管如此，这也是一个合乎逻辑的定位，一个人应该置身于一个他能够（希望）脱颖而出并因此受到关注的环境中。在这一生中，你总是会有性交中的对手。

一切战争都是以欺骗为基础的

B 当你进入一个新的社会群体动态或一个陌生的社会环境时，请记住这一点。你是一个不知名的商品，因此你的优势对团队来说是新奇的。你的缺点（测试性）将比你的优点更明显，因此从一开始就更容易与你联系在一起。

听着，事情是这样的。如果你在桌上的前半个小时看不到吸盘，那么你就是吸盘。

—圆角

发挥自己的优势通常涉及确定一个人的社会环境。维加斯游泳池派对上的 Douchebag 国王在环境方面表现

出色，就像鲍比·费舍尔（BobbyFisher）在国际象棋锦标赛上一样。社交能力较差的男性在喜剧中更自信，因为环境可以缓冲他们的社交缺陷，但也可以强调他们的特殊才能。

大多数男性在考虑 AMOG 情况时犯的第一个错误是低估了环境的重要性。这个环境可能是在高中为你设置的，但作为一个成年人，你对它有了更大程度的控制。当你面对一个“所有女孩都爱”的男人时，请记住上下文。有一种倾向认为 AMOG 是一个“天生的”阿尔法，而他实际上依赖于你与他共享的社会环境。把他带到你的战场上。

几乎在任何环境中都会有男人出类拔萃，因为女性普遍存在着超多情，而“帅哥”对所有女性来说都是“帅哥”。但是把他从他喜欢的领域转移到你擅长的领域，或者用你所拥有的特殊力量或专业知识在他的领域超越他，这样他就不得不承认你的技能。

要了解你的敌人，你必须成为你的敌人。

讽刺你脸上的好斗的阿莫格是一种社会反常现象。通常，你对他的经历是你不在家的环境的产物。然而，更常见的是阿莫格，他是一个谦逊、令人愉快、诚实的好人，你可能会情不自禁地喜欢他。这种亲和力是他的主要吸引力。明显的阿尔法优势加上边缘的谦逊，使女性无法抗拒阿莫格。他毫不费力地爱你，因为他不想这样做。不要以为所有的阿摩哥都是好斗的混蛋。

游戏格言#11：做阿莫格而不是

AMOG 公司

到今天为止，我最好的朋友之一是一个我在高中时鄙视的人。我们最终成为了终身朋友，但起初，我恨他与我想交往的女孩有着天然的阿尔法亲和力。我把自己 20 出头的性成功部分归因于他周围女性的行为教会了我的许多教训。紧张的贝塔和 PUA 都喜欢鼓励把阿莫格看成是喝醉了的、大声嚷嚷的兄弟会男孩，他会把你拉到一边，然后去你正在工作的酒吧找女孩（“让开，麦克弗利！”）。

但是，要考虑的最重要的男性是，当他不在场的时候，女人们会滔滔不绝地谈论他。他就是那个离开房间的人，女孩们都头晕目眩地挤在一起，同意他是多么的“傻”。他甚至不需要加入团队就能成为其中的佼佼者。最好的社会证明形式是主动提供的证明。在这种情况下，女性会情不自禁地谈论一个男人，并向他的 Betachump 朋友索要他的 Instagram URL。

谁知道什么时候能打仗，什么时候不能打仗，谁就会胜利。

从目前的意义上讲，要想摆脱这个角色，将是一个只有最杰出的人才能企盼的挑战。你可以寻找弱点，抛出诙谐的玩笑，希望女性能够冷静地欣赏它，但如果他在自己的环境中站稳脚跟，他的地位和社会证明就会在他的社会群体中得到加强。这种情况似乎没有希望，如果你的目标是取代他，你必须考虑这样做会

有什么回报。然而，在这种共享的环境中，有很多东西可以向他学习。伪装成朋友，充当间谍。

和一个阿莫格交朋友可能是你最好的选择，因为这会让你成为他的同龄人。短期内，你可能无法取代他，但如果你像你应该做的那样，他确认你是同龄人只会让你受益。这一确认将让你深入了解社会环境的动态。

你最终的成功不在于摧毁 AMOG，甚至不在于自己成为 AMOG。但在掌握一个共享的环境中，你的优势得到了最好的应用。抵制对所有运动员进行报复的冲动，无论是谁在高中时用钝器伤害了你。

战争的最高艺术是不战而屈之。

假装自卑，鼓励他的傲慢。使自己免于失败的机会不在于我们自己，而在于敌人本身提供了打败他的机会。

这种策略对当面的 AMOG 和非直接、地位肯定的 AMOG 都有帮助。有时候，证明自己的优越性只是让别人有时间和机会变得平庸。当然，诀窍在于准备迅速利用阿莫格的失误，但看起来你并不是在试图利用它。

第 33 条-发现每个人的指旋螺钉每个人都有**一个弱点，就是城堡墙上的一个缺口。这种弱点通常是一种不安全感、无法控制的情绪或需求；这也可能是一种小小的秘密乐趣。无论哪种方式，一旦找到它，你都可以利用它。**

-罗伯特·格林，《48 条权力法则》

在我酒业职业生涯的早期，我为一位 60 多岁的富人工作。这个人有很多“成功”的履历，但在很大程度上，这些成功来自于他的自尊心和借钱，而不是他自己的天赋。他是店主，但以寻求关注和喜欢近乎傲慢的奉承而著称。他的自我肯定将以任何一个碰巧比他更耀眼的大师为代价。他是个彻头彻尾的阿莫格，但没有真正的合法性。

有一次，我们与一家中国经销商进行了必要的谈判，以使我们的品牌进入亚洲市场。正如他通常所做的那样，他想我们在一个大型贸易展览会上与代表会面后，在晚宴上款待他们。他们对我印象深刻，因为我负责公司的创意方面。然而，尽管我对我的“老板”表示敬意，他还是把这当作一个在他的新“朋友”面前讨好我的机会

我预见到了这一点（这在其他场合也发生过），我对我在赌场营销时的中国男人。我以外交手段让他自高自大，以我为代价大喊大叫。不出所料，销售代表们被这种虚张声势吓跑了。我们失去了分发。然而，这并非毫无意义。

大约一年半后，我得到了一系列非常有利可图的品牌合同，以购买这家亚洲公司的一些股份（其中两份我现在仍在代表），因为我有耐心，让我的老板崩溃了。我所做的就是看到它的到来，让他上吊自杀。

每个 AMOG 都有一个弱点可以利用。有时发现这一点需要耐心，大多数男人都不想等待。但不需要很长

时间就可以找到有点老练和注重细节的指旋螺钉。我认为一个人年纪越大，就越容易判断他人的性格（或者应该如此）——你经历的“类型”足以衡量一个可预测的性格行为。

利用平庸也是经典男友毁灭者剧本的基础（下一章）。这个前提通过间接削弱大多数关系中可预测的争议领域，打破了女孩男友的声誉。强调他的 **Beta** 属性，同时引导（不要告诉）她考虑并欣赏你的 **Alpha** 属性。是的，这是一种可怕的形式。是的，你的努力会更好地应用于新的潜在板块旋转，而不是与男朋友一起工作的女孩。

这就是说，学习《男友毁灭者》的剧本对于理解如何解构 AMOG 和学习他的拇指螺丝是一项非常好的学习。积极偷猎其他男人的女人并没有什么游戏价值，尤其是当那些女人在机会不可抗拒的情况下会玩自己的游戏时。

最后，有趣的掌握不仅仅是吸引女性注意力的技巧；它也是消除 AMOG 的有效工具。一旦你了解了阿莫格的弱点——对自我膨胀的嗜好、对酒或女人的嗜好、缺乏正当的野心、**Beta** 思维/行为倾向等——那么这个计划就变成了通过提请注意间接强调这些性格缺陷的计划之一。

女人爱一个刚刚得到爱的男人，最好的、好玩的表达方式就是用有趣的掌握。但当这种控制延伸到她认为是你中间性竞争对手的男人身上时，就更性感了。那么，通过联想，这就赞扬了她的自我，因为你有趣地掌握了她。

最好的结果是在他没有意识到的情况下巧妙地摧毁 AMOG，同时让你的目标女性明白你刚刚做了。

男朋友毁灭者

B 因为“我有男朋友”这句话在接女人时很常见，足智多谋的男人想出了解决办法。这些解决方法分为以下几类：

●**承认它：忽略它**一个例子是回答：“哦，太酷了。嘿，我们去喝一杯的时候，你可以带他一起去。”或者：“每个女孩都有一个他们称之为男朋友的男人。”●：她说，“我有男朋友”；你说……“嘿，看看这个。你戴戒指的是哪根手指？”或者一些无害的东西。

●**巧妙地反驳**：例如，她说，“我有一个男朋友，”你回答，“真可爱。我的女朋友也是！我们有一些共同点。”

●**先发制人：起诉男友**：在她有机会使用“我有男朋友”这句台词之前，你会说，“我很惊讶你会来到这样一个没有男朋友的地方”或者“你男朋友知道你今晚在这里吗？”看看她是否咬人。这样做的好处是，可以节省很多时间避免低兴趣的女孩。缺点是，如果她有男朋友，它会让她想起男朋友。●这里的想法是在她脑海中播下对男友怀疑的种子（或者强

化她心中已经存在的怀疑)。“你需要你男朋友的许可才能在酒吧里和一个帅哥说话吗？”[环顾四周]“我过去经常让我的女朋友和她的朋友出去。这很好，因为她不在的时候我可以做我自己的事。”

“你男朋友现在在哪里？”忽略她的回答。

- 质疑她的独立性：**如今，没有什么比假设一个独立的女孩对她的男朋友心存感激更有效的了。“你最好给他打个电话，告诉他你没有做坏事。有些人担心。”你必须接着做一些自大和有趣的事情。你必须拥有这个。任何大胆的不一致之处，最好用更多的大胆来掩盖。

所有这些反应都是和她玩的例子。像任何一位伟大的战术家一样，一名优秀的球员了解表面的动作及其背后的目的。以上哪一种对策最有效？

这取决于这个女孩、你的自我形象的一致性以及你所处的环境。关键是当她说出“我有男朋友”这句话时，要注意谈话的重点。如果她在你说出两个字之前就说了，那么这很可能不是一个狗屎测试来判断你的愚蠢。

要么她不喜欢你的 Beta 测试版，并先发制人地让你失望，要么她有男朋友，她是一个正直的女人，在你浪费时间和她玩游戏之前，先让你知道这一点。

另一方面，如果她在说之前和你谈过，并且她在你面前丢了一些 IOIs，很有可能这是一个人为的障碍。她要么有一个（迅速褪色的）男朋友，她很容易被你诱

惑，要么她没有男朋友，她说这只是一个简单的狗屎测试，因为她是一个性格低劣、社交迟钝的女人。

不管怎样，你都应该假设她男朋友的反对是没有意义的，因为事实确实如此。第三种可能性，也是最危险的女性策略，是她有一个不会出轨的男朋友，但忽略了这一重要信息，这样她就可以在你用调情的注意力给她的自我抚摸中感到高兴。如上所述，避免这样的时间浪费的唯一方法就是先发制人地找男朋友的借口。

先发制人的问题在于，它有可能设置一种反诱惑的基调。多年来，我发现少数女性会故意拉住男性以引起注意。

你怎么知道她是否愿意被一个虚构的（或不是）男朋友诱惑，或者她只是在利用你来验证？答案在于她的面部表情。一个女人，当她扔下男友炸弹时，看起来很抱歉，并在说那是一个引人注目的妓女后迅速变冷。她喜欢你二十分钟来给她的好心情。

但是，如果她在提到她的男朋友后仍与你订婚，而她的调情行为丝毫没有减弱，你可以放心地认为男朋友的声明是一个借口。

通过私下孤立她来验证她的持续兴趣。这是至关重要的。恋爱中的一个女孩如果不想和她的男朋友鬼混，就不会跟着你去不同的地方，不管你的游戏有多好，她有多喜欢你，或者新的地点有多近。场地的改变/位置的改变是一个可靠的测试，可以把注意力转移到妓女身上。

β 雄性的效用

我的任何读者都认为我的写作立场是权威的。
M我开玩笑地称自己为“小阿尔法”——至少根据罗西 2009 年的指标是这样的。如果这让任何人失望的话，我很抱歉，但我已经从一个状态良好的蓝色避孕药测试版，到一个经过社会验证的摇滚明星“阿尔法”，再到与一个精神病女友几乎陷入欧米茄状态，再到成熟成为一个红色避孕药意识较低的阿尔法，我谦逊地认为自己就是今天的自己。

许多评论家（以及我认识的少数红色避孕药男性）很难定义他们认为是武断的术语—— α 、 β 、 δ 、 γ 、 ω （所有社会性别等级）、蓝色/红色避孕药等。

但让我重申，这些术语一直都是抽象的。它们是更重要想法的占位符，而不是二进制定义。批评人士认为，蓝丸、贝塔、欧米茄、白骑士等都是旨在结束辩论的轻蔑侮辱。同样，这些是用来描述一个人状况的抽象术语。成为贝塔或蓝色药丸不是终身监禁，也不值得嘲笑。

很难从一个男人的角度来看待我们自己，或者我们过去的自己，因为他和我们有同样的蓝色药丸条件性妄想。贝塔轨道飞行器的角色描述了一个红色药丸的男人可以有点同情心，因为他们曾经是这个男人。基于愚蠢的蓝色药丸对女性的成见，他们犯了同样的错误。在这方面，试着从一个客观的角度来理解以下

内容，即“无望的轨道飞行器”是如何基于错误的信念做出决定的。

下面的故事是关于我的朋友戈德蒙德的，当时他被邀请与一位朋友交往，他以为那是一对情侣；一位漂亮的 23 岁女子和她尽职尽责的贝塔“伪丈夫”：

“那天是星期天晚上，天气很好，和一群渴望学习的伟人在一起让我心情很好。一位朋友发来短信，说他要接待来自外地的人，想让我和他们一起吃晚饭。我在一家餐馆遇到他们，坐下来吃饭。

起初，我以为他招待的两个迷人的人是一对夫妇。他们都是澳大利亚人，并排坐在桌旁。我注意到那个家伙是在迎合那个女孩，而不是站在她说话的立场上，最终还是为她付钱。晚饭后，我们都去了一家酒吧，那里有一支乐队在演奏，那个女孩向我走来，我们开始聊天。我立刻问她：“那么，那是你丈夫吗？”她回答道：“哦，不，他只是个朋友”，然后饥肠辘辘地看了我一眼。

[...]当我走到前面时，那个澳大利亚男孩站在女孩旁边，第一首歌结束后，我回头向她挥手致意。她马上就来了，那家伙瞪着我，好像我是撒旦一样。她就站在我面前，开始跳了一会儿舞。当我在她扭动的屁股上摩擦胯部时，我的手放在她的臀部，然后摸摸她扁平的腹部，然后抚摸她的大胸部。我对着她的耳朵说：“我现在就带你去约会，”她回头笑了笑

你可能可以看到这是怎么回事。贝塔男性轨道飞行器可以同时成为他们自己最坏的敌人，同时强化其性

竞争者的阿尔法印象。那个测试版的朋友只会通过展示他较低的价值来证明你的社交能力。你可能认为这是一场黑帽子游戏，但不要觉得太糟糕；在大多数情况下，该轨道飞行器的状态已经在女性的后脑中确定。任何其他人的地位都是根据他可怜的本性来衡量的。

精通游戏的人应该知道，贝塔轨道飞行器是一个建立隐含社会证据的机会。轨道飞行器加强了你的游戏，并帮助你展示更高的价值，因为一个女人会将他的地位与你的相比。当她对你不熟悉时，这就更容易了。你变成了黑黑性感的局外人。

你只能通过太直接来破坏这种印象。女人想要其他男人想要的男人，而其他女人想要做爱。对一个女人来说，不管是真是假，她对轨道飞行器地位的印象意味着你是一个她想成为的男人——她和其他女人应该想和他做爱的男人。

在大多数情况下，没有理由改装轨道飞行器。记住我在上一章所说的话；有时候，你所要做的就是让对手证明自己的平庸，让自己与众不同。我们稍后会谈到这一点，但要知道，大多数轨道飞行器都是无意中的志愿者，通过抱怨、怀疑和批评球员的比赛（或道德）来帮助球员增强信号。

一般男性在向女性解释球员的方式时总是诉诸理性和逻辑。他们相信，对他所迷恋的女人来说，揭露这个游戏会证明有更高的价值。但在这样做的过程中，他证明了自己根本不懂。通过呼唤玩家，平均测试版也能揭示游戏的真实性——女性宁愿玩游戏，也不愿被告知她们正在玩游戏。

正因为如此，与测试版男性雄鸡拦截器一起使用游戏柔道要比女性朋友的雄鸡拦截器容易得多。在这里保持客观。关注正在发生的事情以及为什么会起作用。在这样的场景中，无论你是健忘的蓝色药丸轨道器还是红色药丸诱惑者，你的教育都来自观察过程。

我们去了会场的后面，我的朋友走过来对我说：“嘿，伙计，听着，那家伙真的很生气，因为你在勾搭那个女孩。”

“嗯，她肯定不会干他，他们不在一起。”

“是的，但他付钱让她[从澳大利亚]来到纽约，昨晚，他告诉她他爱她”

我忍不住大笑起来。

谈话进行中，那家伙走到女孩面前，恳求她不要和我一起离开。在这一点上，我鄙视他，尤其是在我的朋友告诉我，他把我称为“一个令人毛骨悚然的食肉动物”，并想给他一个教训，尤其是因为他比我高，长相更好，而且傲慢得多。

在这种情况下，你可能会遇到道德问题。让我们总结一下现阶段我们知道的一些事实。“伪丈夫”现在是一种贝塔人，他付钱给不感兴趣或半感兴趣的女性，让她们和他一起去国际旅行。如今，女性“变得丰满”（flued Out）是一个流行的词。关于这一点，我可以写一整章，但任何有红色避孕药意识的人都已经知道贝塔性资源交换的心态——也被称为救世主模式。这是交易性行为和验证性行为之间的冲突。

当你考虑到今天发生的糖宝宝交易性伴侣/性动态时，你会发现这很有趣。人们很容易想到，一个甜心老爸，为一个女人的专属关注买单，只需把钱包合上，就可以把那个女孩从岛上赶走。但是，当你把骄傲、酒精、Beta 游戏和对与糖宝宝发生性关系的期望（但不是期望）混合在一起时，这可能会导致一种不稳定的组合。

当你为女性的国际假期买单时，你会得到一个 ROI（投资回报）。Goldmund 的方法在此阶段发生了转变；但是，作为一名经验丰富的诱惑艺术家，他对这名男子掌握了足够多的情报，并从女孩那里得到了足够的信息来获得性交。Goldmund 把它说成是私人的，但我们稍后再讨论。

“伪丈夫”对戈德蒙德的印象是一个“令人毛骨悚然的掠夺者”，这是关于他地位的另一个测试版。“令人毛骨悚然的掠夺者”是 fem 的代言人。这是我对一个女人的期望，但如果是男人的话，这是他条件反射的一种致命的赠品。Goldmund 熟练地与这名女子玩游戏，并在场地与她发生性关系。然而，为了继续分析这个女孩的轨道器，让我们跳过一些精选的引语：

“她（性交后）的脸是红色的，我们已经离开了大约 20 分钟，所以当我们回到餐桌上时，我百分之百确信每个人都知道刚才发生了什么。当我们其他人边喝酒边聊性事时，那个家伙一句话也没说，当我起床回家时，他也没说再见。我告诉我的朋友在我离开时向他提及理性的男性。”

这是一个重要的教训，它们是如此清晰，因为几年前，我可以想象自己处于失败者的境地（我甚至不会花钱让一只小鸡飞越世界，但我做了一

些非常可悲的事情来追求女孩)。游戏告诉我，女孩们都是非常性感的生物，喜欢脏兮兮的，经常思考性，需要性，还想被野人操。

我敢肯定，那个澳大利亚人从来没有想过这个女孩会在酒吧的浴室里被陌生人性交，但事情就发生在他的鼻子底下。很难想象一个比这个花了1000美元在女孩身上承认自己对她的“爱”，却被她刚刚遇到的某个球员骗了的家伙，更能让朋友分心的例子了。“”

对于一个蓝色药丸的人来说，在理解红色药丸意识的重要性之前，这是一堂很难学的课。“好人”轨道飞行器/朋友很少需要发火，因为他们不知道超多妻的本质。旧秩序下的蓝色药丸信仰会让他们自己暴跳如雷。即使是那些从一个女人身上亲身经历过的，或是通过公开的超多情在脸上炫耀过的，这些男人仍然希望他们的梦中情人有所不同。

许多白人骑士在对女性性欲的真相进行了发自肺腑的阐释后，被从马上打倒。这是一个拒绝承认的人，他回到了浪漫的“优质女性”信仰，回到了真正迷失的白马上。

我以前是朋友，记得这是我一生中最令人沮丧、精神上最阴郁的时期。这家伙怒不可遏；他甚至不能说话，也不能尝试打架。朋友区令人痛苦。当我开始读像上面这样的故事，并开始假设每个女孩都有放荡的倾向，会利用弱小的男人来获得金钱、注意力、礼物或他们所缺乏的任何东西时，克服困难就发生了。

以如此残酷的方式驱散你的蓝色药丸自我投资通常会导致两种类型的错误愤怒：

1. 对性对手的愤怒，他刚刚以最私人的方式教育了你关于女性性欲亢进的天性。
2. 对无法欣赏或遵守旧社会契约的女性感到愤怒；他相信所有好女人都会遵守的旧书。

男人们的愤怒与其说是因为失去投资，不如说是因为一个蓝色药丸的男人的内心世界被外部世界的事实摧毁了。

在我自己的生活中，有一段时间我和那个澳大利亚人很相似。我很高兴 Goldmund 向这家伙的朋友提到了我的网站和书籍，因为我仍然对这样的男人抱有希望。我有几个男人告诉我，我不应该关心那些不想或不知道如何在性生活中竞争的男人。

由于他们的傲慢或无知，他们不值得教育。在性市场少了一个吸盘是件好事。但这不是我的目标。虽然我知道有时有必要背叛男人，但这不应该是你的第一个冲动。

如果那家伙对这种情况很冷静，并且谦虚地像成年人一样跟我谈这件事，我会很乐意给他一些建议，可能只是得到了那个女孩的电话号码，然后安排私下见她。

自我是大多数人保持忧郁的原因。你必须对自己诚实，当有问题时要承认。然后找到解决方法。

超多妻制和进化论都想要“先锄后兄弟”

我曾在推特上做过一次民意调查，询问是否应该把教育测试版男性关于蓝色药丸信仰的责任视为红色药丸意识的男性。普遍认为男人应该帮助其他男人。这是令人鼓舞的，但并不总是可取的。尽管红色避孕药意识的男性可以在具有黑三联性格特征的女性身上产生所有的吸引力和觉醒，但他们仍然相信，在帮助男性同伴时，他们可以区分这些特征。

Goldmund 应该出于对一个被困在蓝色药丸反馈回路中的男人的尊重而放弃这个女孩吗？还是他的行为对他和她都有好处？

我个人有一个最好的朋友和一个被我锁在朋友区的女孩发生了性关系。几个月来，我一直试图让她对我可怜的蓝色药丸“我真的很在乎”测试版游戏做出回应。我把他介绍给她的那晚我 19 岁。当晚只见面了一个小时后，他们就开始了一场持续了两个月的该死的狂欢。这是一个很难接受的事实。

我的好朋友和那个女孩对做爱完全没有意识或后悔，但这给了我一个宝贵的教训。所有关于“兄弟先于锄头”的胡说八道，所有我相信的关于在性交之前先成为朋友和安慰的理想主义美丽蓝色药丸谎言，都在那一周被抛到了脑后——它们属于那里。

这很难接受，但这正是我需要经历的。这是红色药丸人今天必须跨越的一条强硬路线。我想 Goldmund 那天晚上真的很想揍这个女孩，而不是想给这个家伙上实物课。然而，当“帮助”蓝色药丸的家伙拔掉插头时，红色药丸的家伙要解决的问题是一个问题。

我想起了一个故事，一个男人录了一张纸条，上面写着把另一个男人的女朋友撞到马桶座圈下面（知道男朋友最终会把它拿起来撒尿）。上面写着：“对不起，兄弟，直到我们做爱后，她才告诉我她有男朋友。我想知道我是不是你。”

红药师对蓝药师的道德责任是什么？

无中性平衡

坦率地说，失去“beta”品质将使我们很难过上幸福、成功和充实的生活。但由于与被女性利用的男性有关联，他们已被污名化。

超级多情的贝塔雄鹿队以三个为中心 *P* 的在男性，供应、保护和父母投资。这些并不是天生糟糕的贝塔男性特质。如果说有什么区别的话，这对女性来说是积极的，因为她们的大部分生活都需要男性的长期保障。它们不是什么诱人的东西。

男性的安全特质本质上是反诱惑的，在我们的品牌管理、社交媒体推动的性市场中，这一点越来越明显。即使当一个女人需要一个男人为他带来长期利益时，这三个 *P* 也不能让她受宠若惊。

我与 TradCon/White Pill 博主就 Beta 特性的必要性进行了激烈的争论。问题是，至少 80% 的男性已经具备这些特质。贝塔游戏依赖于最大限度地发挥满足贝塔雄鹿队超多情一面的特征。人们总是会过分强调这些特质的价值，因为它们是 80% 的男性可以利用的唯一优势。

游戏格言#12：Alpha 必须是您的主要角色；没有带 Alpha 边的 Beta

我不相信阿尔法和贝塔特征之间的平衡。在有效的游戏方面，男性应该强调阿尔法特征作为其主要属性集。表达 Beta 特征应限于保持最低舒适度。这种舒适度只会明显地加强低频焦虑，以保持女性对男性的持续兴趣。天生丽质的阿尔法人就是这样做的，根本不用考虑。需要区分阿尔法和贝塔行为模式以及阿尔法和贝塔思维模式。

普通男性被培养成 Beta 心态。他们被教导要善于服务，并在自己之外制造任何东西——通常是女性——他们的精神原点。这体现在他们的行为中。这并不是说，一个以阿尔法思维为主的人不能故意显示 Beta 属性来达到他的目的。这同样适用于显示 Alpha 属性的 Beta 男性。这个问题与男人对女人地位的看法是一致的。

在 Goldmund AMOG's 的澳大利亚人的案例中，这位女士已经对他的 Beta 状态有了先入之见。如果他表现出一些短暂的“闪现的阿尔法”，那似乎是不真实和不安全的“婊子行为”，因为这与他所感知的身份不一致。

对于一个女人来说，从阿尔法先入为主到短暂的“β 一闪”可能是可爱和肯定的。这就是脆弱性游戏的本质。一个以男性为主的头号人物短暂的脆弱时刻是游戏力量的倍增，但只有在很少表现出来的时候。

在 α 和 β 之间没有一种中性的平衡，女人永远不会觉得男人有魅力。他的心态和行为必须以阿尔法为主导，始终如一。这是保持女性

性兴趣和关系兴趣浓厚。

虽然 β 性状的表达对于舒适度来说是必要的，但对于一个试图保持 α 性状与 β 性状等边平衡的男人来说，没有任何优势。如果有什么区别的话，那只会让一个女人对你的地位产生误解。脆弱时刻可以让女性感到安心，但只有当这种脆弱性对于一个以男性为主的头号人物来说是不寻常的时候。换句话说，她是唯一一个能从他身上吸引他们的人。想想《美女与野兽》。

关系股权

贝塔男性认为，他们对女性的情感、财务和忠诚投资会得到他们投资的女性的赞赏和回报。这种假设是建立在旧秩序社会契约基础上的心态的组成部分。贝塔男人的亲密方式期望女人欣赏他在她身上的投资，因为这是一种将他与“只想和她上床的典型男人”区分开来的品质戈德蒙德毫不费力地勾引了这位澳大利亚人投入巨资的女人，这暴露了他面临的两个令人沮丧的现实。

首先，是他对旧书心态的自我投资的破坏。第二种是失去关系投资的感觉，以及他试图找出如何从投资中获得回报的时间。当戈德蒙德到达时，他认为获得这名女子亲密关系所必需的所有先决条件都被抛到了窗外，而她自愿、无条件地与他发生性关系。

他认为他必须为她争取性生活。但毫无疑问，随之而来的是一个几乎什么都没做的男人，她会本能地对他做出性反应。

女性在为测试版男性创造获得性取向的规则的同时，也会打破测试版男性的规则。为了更进一步，贝塔男性在遇到投资对象之前，先要将这些规则强加给自己。

在贝塔系数甚至有女性投资之前，就已经有了关系公平的假设。这就是澳洲人沮丧的根源。根据他的规则，她应该知道这一点。

给予价值

这里有一些关于什么应该，什么不应该，是一个红色药丸意识的人对他的同伴，无知的蓝色药丸人的责任的见解。

红色药丸范式中的道德责任对于那些不在其中的人来说是一个有趣的概念。如果我们都接受红色避孕药原则，如超多情、AF/BB 等作为真理（我们中的大多数人都这样做，因为我们在这里），并且随着你在游戏中的进步，你会看到、知道，并且可以比你周围99%的男性在社交和性别间动态方面做得更多。

你可以用它来破坏和破坏。你可以利用这一点自私地满足自己的需求，而不需要对任何人进行任何他妈的胡说八道。或者你可以用它来满足你的需求，并为与你互动的人提供价值。问题是，你为什么要这样做？除了宗教、因果报应等形而上学的原因之外，答案是你可以选择相信或不相信：你主要是为了自己。

这样干别人，就是干自己。有没有可能走上毁灭之路，对任何人都一窍不通，长期过着幸福、充实的生

活？可能对一些人来说。更有可能的是，你最终会毫无目的地与自己做爱，无法满足你狂暴的自恋欲望，精疲力竭，并且在你追逐下一个目标时变得越来越肤浅。给予价值比接受价值更让你快乐。这听起来像是陈词滥调，但如果你关心的是生活中的长期幸福，这是真的。

这说明了如何在一个红色的 Pillaware 男人的生活中与蓝色药丸男人打交道。没有退出游戏的可能，因此，对于红色避孕药敏感的人来说，几乎不可能让自己与那些彻底投入蓝色避孕药定义的存在中的人打交道、工作、交往。蓝色药丸轨道器是红色药丸意识者尚未开发的社会证据资源。

要想在人群中脱颖而出，只需让平庸者展示自己的平庸，并准备好利用它。这就像游戏的一部分，一旦你到达了景点，你所要做的就是不要把事情搞砸。这并不是说游戏不需要努力；的确如此，但当你与一位自己也受到轨道飞行器关注的女性有联系时，很容易看出她的吸引力线索和自我是建立在质量而不是数量上的。

有时，对这些家伙进行调情可能会适得其反。女性可能不想撞上她们的轨道器，也不想抱着它们来引起别人的注意，但她们不想让任何太残酷的事情发生在自己身上。幸运的是，有“最轻松的接触”的方法可以利用这些家伙的无能（或故意拒绝）来接受红色药丸意识，从而对你有利。

有一种倾向是想帮助这些轨道飞行器，但真正的测试有信心将它们用作价值倍增器。采用有趣的掌握轨道器就是这样一种方法——通过巧妙地指出他们的测

试版游戏策略来构建社会证明。你要冒的风险是，一个女人起初会把这看作是你的傲慢，直到测试版确认了她对他的印象。

Beta 在工作

现代工作生活中一个困难的方面是与条件良好的蓝丸男性合作。上帝不允许你有一个商业伙伴或老板，你的财务状况取决于他。工作场所是最危险的环境，试图“帮助”一个有红色药丸意识的蓝色药丸人。尽管人们谈论着神秘的“玻璃天花板”和幕后男孩俱乐部，但几十年来，现代企业文化一直受女性命令的影响。

这种社会环境是一个很久以前被女性主要兴趣所侵占的男性空间。想象一下，一个受蓝色药丸制约的贝塔人在其一生中的大部分时间里都在接受女性至上（平等）的教育和文化熏陶。现在，把那个家伙放进一个充斥着女性初级工作法、人力资源部门和公司章程的职场社会结构中（所有这些都是为了避免人们对职场性别歧视的指控）。

最后，如果你把这个男人的生计、婚姻的健康和孩子未来的幸福建立在他对女性主要办公室文化的坚持程度上，那么你就会得到一个对任何有红色避孕药意识的同事来说都是名副其实的定时炸弹的男人。

这种情况的好处是，一个通晓红色避孕药的人可以利用蓝色避孕药的同事如何应对各种工作环境的可预测性，从而对自己有利。

虽然在工作中适应那个家伙的蓝色药丸心态可能是谨慎的，但它也提供了一些机会，可以在可以促进你

职业发展的背景下使用红色药丸意识和游戏。女性老板仍然是女性。你可以用同样的动力从蓝色药丸轨道器中获取社会证据，同样也可以用在蓝色药丸的同事和女性主管身上。

如果你知道一个男人被困在蓝色药丸婚姻中，那么他很有可能陷入了死卧室的境地。如果他有孩子，尤其是刚出生的孩子，根据我们对他的蓝色避孕药心态的了解，很容易预测他的生活重点。幸福的妻子，幸福的生活可能是他的自我投资。

你可以从蓝色药丸的同事或主管那里读到很多东西，而作为一个红色药丸意识强的人，这将使你在工作中处于战略优势。因此，你并没有处于他所处的不利地位。你可以选择加入工作机会。他的心态和生活条件都不允许他这样做。

在工作场所与女性打交道时，了解红色避孕药有多种优势。与蓝色药丸主管一样，有必要“了解”一位女性上司。她如何与男性和女性下属互动？企业文化往往是理解女性内部性竞争最本能的老师。

作为关注红色药丸的男性，我们也可以将我们的预测性红色药丸镜头应用于大多数职场女性在生活中的体验。我们知道职业女性对自己的个人生活普遍感到不满。我们也知道，即使是已婚人士也可能对他们永远无法适应的丈夫感到不满，尤其是在办公室工作了8-10个小时后，在那里，小男人必须服从她。

她应该感谢那些地位很高的男人，他们只把她看作是他们的工具。诀窍是利用这种战术性的理解，深入她们的头脑，让女性的天性为你服务。

在这一切之后，我们还有一些考虑。第一个是红色药丸的人与蓝色药丸的同事合宜服用的计算风险程度。即使这家伙是你的私人朋友，与他一起使用你的红色药丸镜头也会给你带来事与愿违的风险。只有一件事比一个被鄙视的女人更糟糕，那就是一个深信不疑的蓝丸男孩，他刚刚被一个优秀的球员利用了自己的心态来对付他。大多数人会因为不公平的生活而放弃，但其他人，不太稳定的蓝色药丸人，可能会有爆炸性的潜力。

那么，始终存在的道德考虑会一直困扰着这个问题——你应该这样做吗？

如果戈德蒙德的故事是一堂关于偷猎配偶的课，那么它也是一堂关于道德考虑的课。女性在男性身上发现的唤醒行为大多与黑三合会人格特质有关，而黑三合会人格特质与贝塔安全特质正好相反。有时，红色药丸意识和游戏悟性被称为“精神病教育”

我已经写了很久关于红色药丸意识的文章，我知道还有更多。对于外行来说，我理解为什么它看起来像精神病。一个优秀的球员必须具备必要的自我重要性才能发挥效力。在一种将女性置于包括自我在内的所有其他考虑之上的文化中，这看起来像是精神病。

一个红色的避孕药人是否在中间性领域之外利用他的意识来获得优势？与女性主管或家庭成员一起使用它可能很容易。但是，在使用蓝色药丸的情况下，人的心理障碍可能更难回答。即使没有恶意，即使仅仅通过这种意识，红色药丸的人比蓝色药丸的人有明显的优势。

问题可能是，我们是贝塔兄弟的守护者吗？我们有义务赋予蓝色药丸男性价值吗？或者，当男性接受红色药丸意识所提供的东西的能力结束时，这种想法就结束了吗？我有五本书和十年的博客帖子，所有这些都是为了帮助蓝丸男性，让他们意识到中间性活力的真正本质。

我的目的一直是给男人做这件事的工具，但这是我的义务吗？只有我们自己才能回答这个问题。

禅宗游戏

我

我刚完成一项很好的锻炼，在回家的路上，我女儿发短信问我是否可以从地铁里拿一个三明治，带到学校给她。我在下午 6:30 左右进入当地地铁。今天是星期五晚上。地铁不是星期五最热闹的地方，但我和前面的几位排队。那个女人看起来 20 多岁了；我猜是 27-28 岁，看起来也不错——5 英尺 9 英寸，金发碧眼。她可能会在托马西量表上给 7 分。

和她在一起的那个男人是一头又瘦又短的头，大概和她一样高，可能和她差不多大。让他们引人注目的是，我立刻发现了他们之间的性别动态。在追上他们的前三分钟内，这家伙完成了每一个 Beta-Tell 动作，这是一个术语。他从后面抱住她，身体朝里一靠，她像一棵树一样站在那里。他的姿势、肢体语言和态度

立刻告诉我这对夫妇的关系动态——他是资格赛的贝塔犬，而她是多嘴的，很难取悦鬣狗。

我上来时她注意到了我。我是地铁里唯一的一个人，我还穿着运动服。一些排名前 40 的垃圾歌曲出现在头顶上，她大声说道：“我讨厌这该死的音乐。他们应该放 Metallica 或 Slayer，那会很有趣！”就好像她希望测试版要求管理层更换电台一样。

她瞥了我一眼，好像在那番评论之后给我一个机会。我点了我女儿的三明治。“不！不要给我柠檬水；这里太甜了，让我来给佩珀博士节食，”她尽职尽责地带着饮料去 Beta。三明治艺术家问她想要什么样的三明治。然后她伸手摸了摸我的前臂（IOI, kino）。“这可能需要一段时间；我很挑剔，”她用“语气”对我说

“我不着急，”我会意地傻笑着说。

三明治做好了，测试版付费。我女儿的三明治是同时做的。当“女老板”和“贝塔男孩”即将离开时，她“误”拿了他们的三明治和我的三明治地铁收银员拦住她，告诉她她拿了我的三明治（店里只有我们）；贝塔紧张地笑了起来，她看着我，“哦，对不起……”把包递给我，眼神交流的时间比预期的要长。“来吧，我们得走了”贝塔绕着她的腰，就像一根拐杖把一个坏演员从舞台上拉下来一样，他们离开了。

被动游戏

我没有做任何积极的游戏，这个女孩；她在玩弄自己。我以前见过这个。有时候女孩会玩自己的游戏，你所需要做的就是不要把它搞砸。有时少就是多。当一个

女人已经被你吸引时，游戏就会转向努力保持对这些指标的了解。允许适当的流动，并假设销售。

结婚使男人处于“没有什么可失去”的角度。男人们认为结婚戒指会让男人更受欢迎，但事实并非如此。如果已婚男人对单身女性有吸引力，那并不是因为他有偷猎配偶的幻想，也不是因为他的誓言让他从长远来看更有吸引力。这是因为，一般来说，他没有积极追求女性。

冷漠中有一种近乎上帝的力量——当你没有资格成为女性时，你会更受欢迎。没有哪个男人对女人的漠不关心比一个完全确定自己当晚会和谁做爱的人更为冷漠。这也是为什么旋转盘子的人会无意识地表现出自信行为的原因。当你知道你还有其他的事情要做时，大胆地尝试游戏会容易得多。

然而，当一个女人与一个她认为主要是贝塔人的男人发生关系时，对阿尔法人的吸引力（和觉醒）也会放大。当一名女性成为一个或多个贝塔轨道飞行器的焦点时，也会产生类似的放大效应。小人物的恳求让阿尔法成为聚光灯下的焦点。持续的贝塔模拟放大了女性对阿尔法男性的预选效应。

贝塔男性普遍接受女性情感棉塞的角色。他们是“好听众”他们热切地同情她那“混蛋男友”，结果她对那个混蛋的欲望变得更加强烈，于是她又开始与他发生她真正渴望的性关系。贝塔轨道飞行器，或者 SIMP，如果你喜欢的话，实际上强化了阿尔法冲动作为她 FOMO 的来源——害怕错过。一般男人都倾向于用汽油点燃自己。他们称这种吸引周期为一个特殊女孩的

“软弱时刻”，但他们忘记了他们的肯定是如何让她对阿尔法感兴趣的。

不需要太多游戏就可以挖走地铁女孩。贝塔男友为我做了重担。我甚至不需要正式的游戏来了解动态。在我 20 多岁的摇滚明星中，我挖走了很多傻瓜的女朋友。挑选总是很容易的，因为女孩们已经做好了被偷猎的准备。

我从来没有拉过一个不想被偷猎的女孩。当你经常看到它时，你就会了解女性在这种情况下下的游戏流程。这听起来可能很唯利是图——从技术上讲，你们是在从另一个为她付出努力的男人手中抢夺一个女孩——但这在游戏中给了我们一个教训；有时候，你所需要的就是克服症结所在。

如果你在和一个女孩和一个男朋友玩游戏，或者一个女孩在随意的谈话中放弃了男朋友的免责声明，那么这种动态是需要记住的。她的男朋友可能不是这家伙的测试版，但如果他是，那就让他成为你游戏的基础。让“Beta 版完成繁重的工作”这种动态性也是《追男追女》游戏的根源。运行此游戏可能永远不会让你感到舒服。这很好，但你必须知道这种战术何时会在你身上实施。

丈夫=贝塔

在你认为我完全是雇佣军之前，我要补充一点：

“她嫁给你是因为你是个供养者，而不是因为她被你吸引。她对你的吸引力永远不会像对她以前的阿尔法性爱那样大。”

那是一颗很难吞下我弟弟的药丸。当然，问题是，在你发现自己被玩弄于这种婚姻之后，该如何对待自己和她。

这里有一种更难下咽的药丸；她对你的吸引力永远不会像你结婚后她眼中的阿尔法那样大。赛百味的那个家伙让我想到的是，他是否曾经有过足够的能力吸引这位女老板，或者她是否认为他是一个很好的供应商？

她当然符合这位 28-29 岁的女性在顿悟阶段的形象，她希望在自己的魅力消失之前从性市场中获利。另一方面，她并不反对在他面前给他一个（感知到的）阿尔法公开的 IOIs。这是一种有趣的被动式绿帽效应。

一旦阿尔法和一夫一妻制的女人结婚，他的地位会下降吗？

我被要求从红色药丸男性身上分析一种情况：几年后，他们发现自己陷入了无性婚姻或生活安排中，他们想知道如何回到他们关系早期（或他们的妻子与以前的恋人）的热辣性爱。一旦他们意识到红色药丸/游戏，他们就会意识到自己是什么，以及他们是如何做到的。

下一个问题是，他们如何回到他之前的状态？问题通常是这样的：“帮助罗洛，我过去是 Alpha，但现在我妻子把我看作 Beta 提供商；我该怎么做？”事实上，所有参加“老年已婚男性性生活论坛”的男性都在寻找解决方案。但这是婚姻本身吗？一夫一妻制难道不会让

女人倾向于从贝塔的角度看待她熟悉的丈夫吗？只有测试版男性才需要致力于实现女性的性策略。“转到”定义是 Beta 提供程序，而不是 Alpha 提供程序。

如果一个女人是一名法官，她将与她长期结对，并同意与一个男人作出承诺；因此，她相信这个男人将是她和他们未来孩子的赡养者和父母。这并不是关于一个男人倒退到 Beta 测试状态，而是关于熟悉度和提供性能定义的婚姻，这使得女人默认地认为他是 Beta 测试提供者。

沃伦·法雷尔博士在他的一些作品中探讨了这一点。对婚姻的熟悉使女性倾向于将丈夫视为家庭成员。与家人发生性关系的想法对女性来说是天生的排斥。当男朋友成为丈夫，然后丈夫成为父亲时，这一点就更加复杂了。家庭的亲密感使得性爱对她越来越没有吸引力。

一旦她有了孩子，性就成为了一种行为强化剂，让男人从父母的角度对她和孩子进行投资。然而，在今天的以女性为中心的社会秩序中，女性或多或少都能享受到超群之美的好处，义务性行为的概念与婚内强奸混为一谈。如果再加上一对发胖、性欲较差的爸爸妈妈，这种情结只会更加恶化。因此，任何婚外恋的阿尔法都会成为女性幻想的对象。

婚后，有时仅仅短短几年，我们就听说了一个无性的丈夫，完全性交了，乞求性。但是，根据他之前与该女子的交往经验，他应该寻找什么来向他告密呢？我的问题更多地针对那些被欺骗的阿尔法男性：

“这些家伙怎么了，罗洛？他们应该在干掉她之前看到这些危险信号！”

普通男性对女性发出的红旗视而不见。他们必须保护自己的自我投资，保护自己的信念，即男人和女人应该如何相互吸引。这听起来有悖常理，但忽视直觉提醒他们的危险信号，并将其合理化，符合他们的生殖利益。为什么？

因为，承认这些危险信号并采取行动会阻碍他的繁殖。进化并不关心婴儿是如何出生的；它只关心他们的出生。如果忽视明显的警告信号，并采用可以证明忽视它们的模因，会导致繁殖，那就是最重要的。男人越缺乏性机会，就越可能忽视女性身上的危险信号。

你不想看到的危险信号

在庄园里，很多都是由女性的红旗组成的。如果她表现出这七个警告信号，就和她分手是 Manosphere YouTubers 的一个主要内容。通常，他们会假设一个男人正在考虑与一个女孩发生关系，他最好注意一些事情，比如对 Instagram 的痴迷，或者她有比女性朋友更多的男性朋友。

但是，“灰色地带”总是打出垒球的红旗。他们剪下并粘贴相同的空洞的红旗，以便从一个帖子或视频观看另一个帖子或视频。但那些不太明显的问题可能会对一个男人的生活造成更大的伤害，尤其是如果他已经习惯于忽视它们的话。那么，一个男人应该寻找什么呢？

1. 男人应该注意女人以前被吸引/干过的男人的种类和类型。不是一个女孩有很多男性崇拜者——他们都有——而是她喜欢的那种男

人。如果你与那些类型的男人有明显的不同，那就是一个巨大的危险信号。例如，她过去常和一些烂乐队和小联盟运动员约会。但她现在对中层业务经理和有稳定工作的人很有好感。这表明她正处于顿悟阶段，换车道，准备参加测试赛。这个女人是为了约会，不是为了结婚。

2. 她和其他男人都是荡妇，但让你等了。然后，当她最终冒险时，性爱是色情明星的品质，但她似乎在表演，就像舞台上的演员一样。这是诱饵交换女孩。如果普通男性认同灵魂伴侣的神话，他们尤其容易受到这种影响。
3. 她对性有一种权利意识。对她来说，性是一种商品，她用它作为交换货币。她期待着给你性爱的回报。性接触是对遵守她制定的规则或表现出期望的行为和表现的奖励。只经历过交易性行为的男性很容易忽视这一危险信号，因为他们将性视为奖赏心理。像这样的女性试图在传达她们的规则时表现得很微妙，但她们的话语总是围绕着男性应该如何接受这样一种正确的意识形态，即性是她为他提供的服务而送给他的礼物。
4. 她牢牢控制着性。她不会做某些事情。她只会在特定时间做爱；不喜欢某些性行为，因为“只有荡妇才会这样”和“我不想让你认为我是荡妇”。性交后立即起床排出精液，因为“我不想受到酵母感染”或是为了照顾湿斑。这是指任何一个专注于外部事物而不是专注

于享受与你的性爱的女人——主要是因为她不喜欢与一个不了解自己对他不感兴趣但出于某种原因有义务与他做爱的男人做爱。

5. 与此密切相关的是，她在性交过程中保持控制。她很有自我意识，似乎从来没有完全自由或享受过自己。她不断地评估她的表现和你对她的性评价。她不喜欢在有长镜子的酒店里做爱。任何与女性发生性关系的强迫性自我意识都是一个重大危险信号。

6. 她想赶紧做出承诺。她公开而微妙地暗示，她希望不断增加投资和承诺，以换取她所提供的性福利。

这是免费样品，失物招领女孩。起初，她很性感，但在一两周内，出于道德原因，她决定不再与你发生性关系，上周她操你是她判断上的失误。这是另一个重大危险信号。接受后性道德免责声明的男性为他们未来的婚姻设定了最脆弱的框架。

所有这些都讲述了一位女性在顿悟阶段（29-31 岁）希望从性市场中获利的故事。普通男性对性接触非常感激，他们会主动向自己发出这些危险信号。他们为自己的轻率行为辩解，而忽视了这些轻率行为，只有在离婚协议签署后，他们才会承认这些轻率行为。

那么，你如何避免自己在女性红旗问题上的自欺欺人呢？

始终记住红色药丸基本指令：

女性打破字母规则，制定 *beta* 规则。

如果你对任何女人的危险信号感到疑惑，请始终遵循这条格言。她是否为你制定或默示实施任何性接触规则？她可能认为你主要是贝塔人。制定性接触规则的女性总是一种欲望的谈判。在这种情况下，她正在与自己谈判欲望。后来，这就变成了一种交易，一种她会怨恨的义务。

接下来，她是不是违反了她的规定和你做爱？她是不是故意、热情地特意安排见你并取悦你？她是在冒着个人代价和你做爱吗？她是不是为了适应与你的相容性而表现出了她的性格？她是否对发现你喜欢什么、你喜欢什么音乐、你喜欢什么运动队等感兴趣？她很可能认为你是阿尔法；别把她的看法搞砸了。

大多数灵长类动物都有类似的动态。对于阿尔法雄性灵长类动物，雌性动物急切地寻求与他发生性关系。她付给他香蕉和美容。对于部队中的贝塔男性，女性需要男性的服务。从他那里交换服务或资源（香蕉、美容和保姆）就是交易——而且只在她月经周期的黄体期（生育潜力最低的时期）。

当她处于月经周期的增殖期（排卵前，生育潜力最高）时，她会避开贝塔男性；当她寻找占主导地位的阿尔法男性的性关注时，她会积极地将他们赶走。这是处于最达尔文主义状态的超多聚主义。如果不务实和机会主义，女性的性取向就毫无意义。

当我被问到“我怎样才能让我的妻子再操我一次？”它来自一个男人，他认为自己拥有妻子所能提供的最好的东西；性、情感等。直到后来，他才发现她有或仍然有可能变得更加性感，而不是他能从她那里哄骗到的。她只是不愿意给他。

他是她的丈夫会让她对他的印象默认为 Beta 吗？有一种观念认为只有贝塔男性才会考虑结婚。婚姻的开放性是贝塔男性地位的行为线索。Beta 测试定义了符合长期承诺条件的信念、行为和态度。

只有很少性机会的男性才会渴望安定下来解决他们的生育问题。当一个男人表现出愿意遵守一个女人为他制定的规则以达到这种承诺状态时，他就成了男朋友的材料或丈夫的材料。仅仅出于对长期关系的兴趣，他就没有资格获得阿尔法地位。

这是理论，它当然有价值，但这可能是本末倒置。他是否在承诺一夫一妻制之前或之后进行了婚前鉴定？一个男人可能会情不自禁地被他的妻子视为测试版，因为他是她的丈夫、父母和提供者。他现在是一家人了，性慢慢地变成了一种灌输给他的东西，因为她不再喜欢他了。

在婚前，男人们无视危险信号，对所有女性在婚后和生完孩子后如何变得“不那么性感”自嘲自嘲。离婚男性在发现前妻与新恋人的性行为有多么疯狂后，随后表示不相信。他们认为结婚时不能把妻子的荡妇表现出来是个人的失败。我认为，他们作为丈夫和父亲的熟悉使他们几乎不可能做到这一点，主要是因为他们的蓝色药丸信仰。

关于这一点，我还有很多可以写的。如果你发现自己处于这种情况，你会怎么做？离开离婚欺骗她？记住，女人不希望男人在婚姻中出轨，但她们爱一个可以出轨的男人——即使在婚姻中也是如此。这种想像力足以让你摆脱那种舒适的熟悉感。

我能想到一个妈妈博客，她的丈夫欺骗了她，导致她无条件屈服。恐惧游戏，无论是公开的还是温和的恐惧，都可能会打破这种熟悉感。

强大的帧控制始终是良好关系的关键。确保你的SMV高于你妻子/女朋友的SMV，并知道它的力量，可以保持阿尔法印象完好无损。内化红色药丸意识和理解游戏对于任何婚姻或长期关系的健康都是必要的。理解这一点比你单身时更为必要。现代婚姻中的风险对男性来说是如此的片面，以至于不了解红色避孕药的错误边际使得投资无法维持。

最后，你必须评估改变自己的努力，以重建阿尔法性关系。如果由于宗教信仰，你不能选择离婚，那么你也必须在评估中考虑到这一点。如果没有，那么你将不得不考虑你的承诺对你意味着多大的深度和重要性，而不是你为重建自己所做的努力。

你需要考虑这一点，把所有的逻辑和理性都放在你的手中，脱离情感的考虑——大多数时候，这是最具挑战性的部分。你会想把你的决策过程建立在蓝色药丸希望的基础上，但最终，你必须抛开情绪主义，使用冷漠的实用主义。

直接与间接博弈

到目前为止，我详细介绍的游戏策略都是相对于所谓的间接游戏而言的。这是

大多数人所理解的正式游戏。这是一个技术、方法和行为的预测框架，基于一个前提：女性宁愿玩游戏，也不愿让别人向她们解释游戏。

无论你的约会教练大师是否承认，游戏的本质在于观察者效应。观察一个过程会改变这个过程。在游戏中，这意味着学习和掌握中间性动力学过程并在该过程中进行操作更为有效。

这场比赛看起来很虚伪，因为一个好的球员知道这一过程（女性的天性，两性之间的动态），但他仍然在玩一个他已经掌握的游戏。他知道矩阵中的代码，但掌握了矩阵这一游戏。

很少有人有耐心或艺术来完全掌握这个系统。如果你能抛开对女人的所有伪装和胡说八道，直截了当地说：“你到底想不想做爱？”如果女性像男性一样交流并给他们一个直接的回答，我们都可以节省很多精力、时间、金钱和伤害感情。

但是，女人和男人不一样，从来没有男人说服过女人和他上床。将这种直截了当与真正的阳刚之气相结合，我们得到了所谓的直接游戏。

直接游戏有点用词不当。游戏方面本质上是它一直试图避免的。“钝器游戏”可能更合适。它对那些从未学习过正式游戏的人有吸引力，因为它似乎比多年来为了最低回报而学习这个系统更实用。问问她是不是想和你上床？

如果你的想法比较传统，那么就要像你曾祖父对待你祖母那样，提前向她“求婚”。直接游戏的怀旧因素很容易让人浪漫起来。男人们读到一些关于男人成功的故事，这些故事讲述了他“与女人在一起”的意图，并相

信这是“真正的男人”获得高质量女人的途径。这更务实，而且是“正确的做法”

直接游戏有它的用途。它可以在某些情况下工作，但如果你是一个缺乏天赋的人，或者需要售后服务才能下床，那么间接游戏的成功率会更高。这就是我在面包屑和流程章节中提到的神秘效果。

根据定义，直接游戏摧毁了女人对你的阴谋。直截了当是反生产力的，因为它扼杀了女性从一开始就需要“了解你”的情感联想和想象力。

在我们继续之前，让我们先在这里消除一个神话；直接游戏不仅仅是模式一的风格，在你面前，是性的主张。真正的直接开场白要温和得多。

“嗨，我在那边见过你。你看起来很有趣。你叫什么名字？”

“嗨，我没有太多时间说话，但你似乎是我想认识的人。你想找个时间见面喝杯咖啡吗？”

基本的，不需要大脑就能打开电报的直接兴趣。作为参考，以下是间接开场白：

“如果我假装在和你说话，可以吗？那边有个女孩，她不会离开我的。我希望她能看到我和你在一起，并得到暗示。请随意轻抚我的肩膀，让这更可信。嗨，我是布兰登，你叫什么名字？”

“你会说英语吗？菜单上的这个词是什么意思？我希望我的手机上有一本字典。你以前用过这个东西吗？它有用吗？”

Direct Game 并不意味着你去测试版，向她致意或给她买饮料。直接游戏不适合女孩。这并没有提到她的美貌，但它确实提出了一个隐含的挑战，即你的兴趣取决于她在正确表达时是否是一个冷静的人。框架和资格预审仍然是直接比赛的一部分。我还要补充一点，指挥人员的存在对指挥比赛至关重要。

倡导者表示，直接游戏更好，但这始终是一种主观差异，取决于长相、技能和才智。他们的结论通常仅基于个人经验。直接游戏的一个问题是它从一开始就传达了意图。它迫使女孩在建立任何价值之前做出决定，而不是你的外表和自信。

外表可能是在线约会的唯一标准，但对女性来说，当你与她们实时见面时，这还不够。从最纯粹意义上讲，直接游戏只能实时应用。缺点是没有给她足够的时间和信息来权衡与你约会/睡觉的利弊。在你打开后，你强迫她决定是否要立即参与进来。

大多数女性都会向男朋友表示谢意，否则她们会因为你的关注而对你很好。虽然他们的信心得到了赞赏，但直接比赛的球员的接近率很低。在皮卡的早期，直接比赛是普亚队的战术，他们厌倦了公式化的比赛规则。他们想要一种更快速的游戏形式，而不是单调、劳动密集型的游戏。

相比之下，今天的直销理念是基于一种道德主义，“别再做一个小婊子”，做一个真正的男人。这是反游戏

游戏。因此，“直接”已经失去了之前所有适用于游戏的细微差别。

现在，假设你是个天生的人，从 15 岁起就一直在做爱。女孩们被你吸引是因为你的长相和举止都高于平均水平。直接行动可能是你唯一的游戏形式。如果没有坏，怎么修？事实上，对于社交能力有限的帅哥来说，间接接触实际上会妨碍他们。大多数自然人需要在女孩意识到对他来说没什么大不了之前开始认真做事。

在长相、地位和声望方面，你拥有的价值越大，你就可以走得越直接。对于那些能接近女孩，说她们很漂亮，并能在当晚得到一次性爱的男人来说，直接游戏是最合乎逻辑的延伸。

普通男人需要学习游戏才能得到他们想要的女孩。普通男性没有那个初始值来奖励直接开场的人。有些环境和环境更适合直接游戏。通常情况下，这些都是人数众多的地方，如音乐会或喧闹的俱乐部，正式比赛很难进行。

假设你在俱乐部里没有得到 IOI，用间接博弈的方法。如果你的能量水平很高，你觉得自己像个摇滚明星，那么就带着这种能量去玩直接游戏。对于新手来说，除非你更有信心，否则这种情况不会发生。

游戏格言#13：有些女孩会拒绝你的直接游戏，如果你是间接的，她们最终会和你上床。

这永远不会反过来。如果你间接接近一个你本可以直接接触的女孩，唯一的区别是需要更长的时间。仅

出于这个原因，最好先开发间接游戏，然后考虑添加直接方法。你不必选择其中一个作为你的策略。直接游戏作为一种游戏工具可能很有趣，但它不能替代间接游戏。对于长相一般的男性来说，正式比赛是你开始的最佳选择。

重要提示：“为什么不简单地使用一种组合方法呢？充分利用这两种方法，创造一种直接和间接的个性化混合。”

你能做的最糟糕的事情就是把直接和间接的游戏结合在同一个女孩身上。

一种组合的方法表示对女性的不协调。当男性尝试组合方法时，他们的语言是间接的，但他们的肢体语言是非常直接的——主要是眼神交流和身体定位。每种方法都暴露了另一种方法的真实性。这一尖叫与已经对爬行氛围保持警惕的女孩格格不入。

当你直截了当的时候，它会显示出球。缺点是你背叛了很多人的兴趣。这会降低你的价值，让你看起来不那么神秘/挑战。但是，当你把间接的语言开场白和直接的肢体语言结合起来时，你背叛了兴趣，但根本没有表现出任何胆量！

一旦你与她互动，一旦她赢得了，你就可以开始表现出更多的身体兴趣。你可以在眼神交流等方面表现得更性感，但如果你想打开“间接”，那么就要间接。不要表现出太多的兴趣。假装她碰巧在那里，以为你会对她说些什么。如果你要穿过一个房间和她说话，那就拿出一些球来。直接前往。无论你做什么，都不要把方法结合起来。

混合信号

也就是说，混合你的信号（即混淆你的意图）是一种激发女性兴趣的强大技巧。在容貌、金钱、地位等级中，信号混合是基于女性对地位的吸引力。

男性的状态信号可以分为肢体语言和言语交际。炫耀性的消费状态信号（昂贵的劳力士、服装或“拥有”迈凯轮）可能是伪造的，但状态的心理表现更难模仿。

肢体语言包括许多非言语行为。一个人走路的方式，他的衣着，他的面部表情，他的肢体动作，甚至他站着或拿着玻璃杯的方式都是一致性的标志。言语交际是指从一个人嘴里说出的话，以及他如何说出这些话来表示价值。

一般男性倾向于专注于他们所说的话。这是因为人们对男性肢体语言对女性感官的影响知之甚少。身体是无形的。这只与他认为自己的话所具有的效果有关。

肢体语言被降级为与潜意识的自我价值感相一致；因此，如果一个人不知道自己的行为举止如何背叛了自己的个人状态，那么肢体语言可能是他最大的敌人。

言语交际被高估，而男性低估了肢体语言。我将在肢体语言一章中对此进行详细解释，但结果是，男性可以摆脱压力，说出正确的话。如果你努力调整你的肢体语言，它会影响你大部分的谈话。

混合信号是一种艺术，在告诉/告诉女人一件事的同时，告诉/告诉她另一件事。

那么，这如何适用于直接和间接的游戏呢？接近女性时，有四种可能的肢体语言和言语排列，其中只有两种涉及混合信号。

1、直接肢体语言（DBL）+直接言语交际（DVC）

你用身体的动作和语言大胆地表达了自己的意图。

示例：慢慢走向一个女人，一路上都保持着眼神交流，在她面前停下来，停顿下来，用一种低沉、慎重的语气说道：“如果我不知道你是不是我想了解的那种女人，我会后悔的。”

2、间接肢体语言（IBL）+间接言语交际（IVC）

你让她对你共享的环境中的某些事情发表一个无害的声明。你表现得好像有另一个地方可去，而她恰好在那里听你说话。

示例：回头看看那个女孩。转动身体面向她，部分将一只脚指向另一个方向。说话时脚后跟向后摇晃。看一眼远处的物体。用中性的语气说：“如果书店里没有那么多装腔作势的人，我们可能有机会在接下来的一个小时内买到一本书。”关键是她和你之间的视觉联系。

3、DBL+IVC

用你的身体和面部表情做出大胆的意图陈述，同时保持中立，表明你对勾引她不感兴趣。

示例：直接面对她，摆出姿势，这样眼神交流就不可避免了，不会威胁到她的私人空间，停顿一下后，用平淡的语气问她，她是否可以带你去最近的玩具店，这样你就可以给你的侄女买礼物（或其他无害的东西）。

4、IBL+DVC

口头表达你的兴趣，而你的肢体语言表明你不感兴趣。

示例：身体摇晃，双脚摆得好像你要离开，以一个角度靠近，肩膀半向外转，眼睛注视着你的环境，用一种掩盖你习性的感觉直接打开她。

以下哪种互动方式最好？这很难说，因为最有效的技术在某种程度上取决于球员的技能。一个性欲贫乏的男人，当可爱的女孩靠近时，他会感到一阵紧张，如果他试图直接打开一个女孩的嘴，同时表现得好像他太酷了，根本不可能出现在那里，那么他很有可能会被被认为言语和行为不协调。

同样，一个经验丰富的球员，如果用坚如磐石的自信肢体语言，在一连串的误导下掩饰自己的意图，那么他会把一个胆小的女孩当成胆小鬼，因为他太胆小，不敢说出自己的想法。这两种情况都有很高的蠕变检测概率。

然而，撇开语境问题不谈，这是不同方法风格的有效性和不一致性的一个有价值的例证。我已经听到了这样的呻吟：“哦，上帝，这句话对一个女孩永远不会管用！”

以上示例不是您应该尝试的游戏例程的例程或模板。它们概述了直接和间接的游戏方法。这些方法的不一致性就是为什么大多数新玩家在与女性交往时会遭遇惨败的原因。

当大多数人试图间接表达自己的意思时，他们会间接地说：“你怎么去星巴克？”，但他们的肢体语言非常直接，主要是眼神交流和身体定位。他们面对她，给

她很多眼神交流，不停地看着她，好像他们刚刚发现了一只珍稀鸟类。这不是将两个世界中最好的结合起来，而是将最坏的结合起来。

DBL+IVC 方式是一个普通人最冒险的策略。很容易让人觉得他是一个温文尔雅的家伙，他不能走多远约那个女孩出去。许多帅哥都有这个问题，但他们的长相让他们觉得女人会把这种不安全感理解为甜蜜的羞怯。

任何需要直接接近的情况——在一个大房间里走来走去，看到你的目标，而目标知道你正在接近她——都会受益于直接式的语言开场白。在这种情况下，你可以采取间接的方式，但你最好是一个了解女性期望的大师，这样你的价值仍然很高。混合信号总是伴随着感知和期望不一致的风险。

新加入游戏的男性更适合学习和使用 IBL+IVC 风格。这是大多数皮卡艺术家教给学生的。女性通常更喜欢典型男性的间接方式。一个没有经验的人不会拥有完成直接方法所需的自娱状态控制程度。新玩家需要从女性那里逐步获得兴趣指标，以建立自信水平，使其能够轻松地冒着直接开场白和次级交流性兴趣的风险。

间接法还可以让新玩家更好地实时测量女性的“购买温度”。购买温度是从推销员那里借用的一个术语。这是一种对客户购买他们正在销售的东西的情感状态的感觉。通常，这是一件昂贵的事情，需要销售人员运用诱惑技巧来影响他们的思考和购买决定。

最优秀的推销员对客户的情绪状态有着本能的理解，但销售大师们知道销售的禅意：引导买家假定她就是在购买时推销自己的人。在诱惑中评估购买温度，就

像在销售中一样，需要阅读的准确性和游戏的技巧——这需要时间。你故意通过直接行动剥夺自己的时间。

从实用角度讲，IBL+IVC 最适合年轻男性和经验不足的男性。一旦玩家在这种模式下发展出某种技能，他就可以尝试直接策略。如果使用得当，IBL+DVC 策略可能是最好的接近技术之一。这样的人被认为对自己的话（直接）有信心，但也表明他的兴趣水平正在下降，或者很难保持投入。

在你看来，傲慢的自然人采用了这种风格。这是一个典型的恶魔可能关心坏男孩的原型，他在房间里四处张望，寻找新鲜的肉时，对一个女孩说了一些淫秽的事情。非常黑暗的三位一体，非常“西格玛男性”，但它需要真正的真实性和信念才能成功。如果你不能支持这种看法，那么不协调会付出更高的代价。

不过，一般来说，混合信号是最好留给专家的技术。情绪失控的风险非常高。太多热情的男人在他们无法充分处理言辞和举止之间的胡说八道时把事情搞砸了。一旦获得了一定程度的内在自信，一个人采用什么样的方式都无关紧要。旧式的诱惑习惯于认为你需要可靠的间接开场白。然后他们发现你可以直接去。

从技术上讲，你可以打开任何东西，只要你打开的东西来自一个自我娱乐和和谐的地方。当你想，“我该怎么打开这个女孩？”你本质上是在想，“我能说什么来赢得这个女孩的认可？”你已经开始处于一个比她价值更低的框架中。

当你想，“无论我说什么都是金子，她当然会爱我的，我太棒了！”你在心理上筛选她“她够酷吗，我可以让她跟我在一起吗？”你已经处在一个比她更有价值的框架

中了。女性潜意识中会注意到这一点。他们一生都在学习如何快速评估“这个人是对我真诚，还是他们想从我这里得到什么？”

直接游戏之所以发展起来，是因为尝试过它的人厌倦了间接和绕圈子，想把自己的意图公开出来。他们没想到它会起作用，但他们发现它确实起作用了。这是否与间接、无害的开场白是最好的观点相矛盾？再说一次，从实际情况来看可能是这样。但请记住，一般男性没有正式游戏的概念，不知道间接和直接，如果你用它打他们的头，他们可能不会理解一致性的概念。

女人习惯了一般人的行为，没有游戏的男人。在这种情况下，间接仍然是最好的方法。因为这种情况是大多数情况下的情况，所以对大多数男人来说，这是一个很好的建议。接触到关于女性和诱惑的新思维方式的男性更有能力追求不同的正式游戏策略，从而简化过程并最大限度地取得成功。

比赛休息时间-你将如何开场？

如果你在推特上关注我，你会偶尔看到我发布一条“**How will you open?**”推特。我在推特上放了一张女人的照片，问我的追随者他们会如何打开她的。其他游戏账号也养成了这个习惯，用一些想象中的关于时间、地点和环境的细节来修饰图像。

推特是推特，男人们通常会回击自己太酷或太尊重自己，而不会接近这样的女孩。“我不会在这样一个邋遢的家伙身上浪费时间，真的，罗洛，我怀疑你的判断！”或者类似的东西。其他人只是开玩笑或玩模因“你会怎么开门？”但这里有一种方法可以解决这种疯狂。

全网500本泡妞把妹书籍获取V：1534575483

在 21 世纪初诱惑社区令人兴奋的日子里，“你会如何开放？”是一个诚实善良的游戏实践。想法很简单；绞尽脑汁，为一个你可能有或可能没有任何真正吸引力的女人找到一个开场白/方法。也许你的类型是一个整洁、保守、戴太阳帽的好女孩。发挥你的优势，你的游戏可能会锁定在这一类女孩身上。在俱乐部开一个有纹身的哥特女孩可能不属于你的领域，但这就是重点。

真正的智慧来源于想象力和即兴创作，这需要实践。如果你觉得自己的社交智慧让你步履蹒跚，那通常是因为你太过直率，或者没有看到跳出框框思考的任何意义。“你将如何打开？”是创造力的锻炼。没有人期望你去操那个哥特女孩（除非那是你的事），但我确实希望你如何打开她。

即使这很可笑，但绞尽脑汁想对你从未接触过的女性说些什么的脑力练习将有助于你培养与你所吸引的女性交流时所需的快速机智和招架/反击技巧。“您将如何打开？”有助于打破你对领域的依赖，这种依赖限制了你想与之交往的女性的社交技能。

不管怎样，试试看，“你怎么开门？”是一种乐趣。做错或胡闹都没关系。这是对你阅读技能的测试，同时也是对阅读的创造性反应的测试。

炫耀

T今天的这一代人面临着两个令人虚弱的社会问题。他们的注意力广度是可以测量的，比上一代人都要短，而且大多数人的大脑都是为二进制文学而设计的。

这是 TL; DR 生成（太长；未读取）。它需要即时的满足感和经验证的结果。在不到 13 秒的时间内提出你的要求或达到你的“建议”的要点；这是观众在脑后购买或拒绝内容之前，在 Instagram 卷轴、TikTok 视频或 YouTube 短片上花费的平均时间。

普通观众不会费心去看预览鼠标。他们根据缩略图、标题和前四条评论推测内容。千禧一代的后半部分和 GenZ 的所有人都习惯于快速的信息流。任何超过 12 分钟的 YouTube 视频都会很快被该算法的后续视频所取代。

因此，投资必要的时间和实践来学习游戏社交技能的想法似乎是查德·古鲁的一个大骗局，他希望你继续租用他们的内容。如果你不向我推销一种快速、经临床验证、一步到位的方法，让我成为他妈的阿尔法，那么你一定是一个骗人的艺术家，利用可怜的、只会上瘾的因斯人的不安全感。YouTube 的算法被设计成一个搅局，所以提供任何实质性内容的人在视频开始前 45 秒都被视为骗子。

在这种情况下，你不能责怪一个渴望亲密关系这么长时间的男人，因为他想遵循一些只会解决他最紧迫问题的规定程序。“好吧，我该怎么做才能让女孩们穿上这个？说这个？这样做？.....”这种文学主义的二元心态让大多数测试版男人怀疑游戏的支持者，从而怀疑游戏本身的有效性。

通过将他们对红色药丸的认知降低到容貌、金钱和地位，可以更简单地放弃或为他们的失败辩解。外表总是最能引起共鸣的部分。在本文中，75%的美国人口超重。大约 40% 的人患有病态肥胖。相信我，长相、风格和地位是大多数男人走向自我吸收的黑色药丸虚无主义的黑暗之旅的起点。

孔雀的尾巴

在 21 世纪初，诱惑社区遇到了孔雀的概念。普阿之谜是这门艺术的先驱。每一个红色避孕药的仇恨者都有一幅现代版的 PUA 漫画，在他的电梯靴、毛茸茸的黑色 boa、一顶礼帽、黑色指甲油和一件上面有红色 LED 留言板的衬衫（没有谎言，用谷歌搜索它）中，有一个神秘的心理形象。这是 Alt.Fast 内场实验令人兴奋的日子。诱惑金星艺术论坛和 SoSuave。这种应用看起来很荒谬，但从人群中脱颖而出的心理学原理是古老而普遍的。

要理解“孔雀”的游戏概念，我们必须了解为什么它被称为“孔雀”。想想雄伟的雄孔雀。他骄傲地昂首阔步，微微摇晃，在未来的伴侣面前扇动着他华丽的尾羽。相比之下，雌孔雀是一种单调的棕色。孔雀摇摇晃晃

地张开它美丽的羽毛，如果它给人留下足够深刻的印象，雌孔雀会为它感到兴奋。

孔雀并不是唯一一种炫耀自己的颜色、羽毛、交配舞蹈或红色大屁股进行性选择的动物。然而，动物界的一般规则是：繁殖成本最高的性别通常会选择。因此，我们的雌孔雀可能是一个挑剔的普通女孩，因为在性交之后，大多数孔雀不会长时间呆在一起帮助饲养小豌豆。但为什么孔雀的尾巴会让雌孔雀兴奋不已呢？简而言之：经过验证的生存能力。

进化心理学家一致认为，孔雀的尾巴是良好基因的信号，这是不可能伪造的。这也是一个代价高昂的信号。拖着笨重的尾羽，孔雀很容易受到捕食者的攻击，也很容易与禀赋较低的孔雀竞争。只有力量、体格和聪明出众的孔雀才能拥有如此惊人的羽毛。

那对羽毛的狂热粉丝向雌孔雀发出信号：“嘿，看，我是个大坏蛋，我可以带着这一排羽毛四处走动，对付所有的来客。跟我交配，我们会生出一些大坏蛋的小豌豆。”这就是所谓的女性性选择的性感儿子理论的基础。用最好的基因样本繁殖确保了雌孔雀的基因在后代中更好地存活。

现在，繁殖是最终目的，但近因，即直接影响，是孔雀的尾羽为交配做好了准备。无论是交配的歌声、舞蹈，还是五颜六色的喉袋的张开，绝大多数动物都有一些昂贵的信号，其作用类似于孔雀的尾巴。

人类在这些交配适应性的表现上没有什么不同。一块昂贵的手表、一辆兰博基尼（Lamborghini）和一套阿玛尼（Armani）西装是地位的象征，但它们所代表的炫耀性消费是孔雀的尾巴。不过，有一个区别值得指

出；人类雌性在从高价值雄性中选择交配时付出了巨大的努力。这主要是由于生殖投资由两性共同承担。

由于妇女和婴儿在生育等式中处于独特的弱势地位，因此妇女仍然承担着这项投资的最大份额。男人必须分享（希望是自己的）后代的投资。人类是这个星球上最顶尖的物种，因为人类雄性进化出了保护、供养和父母投资于配偶和孩子的本能。因此，女性努力吸引价值最高的伴侣。

也就是说，男性的素质仍然是由男性的表现负担来衡量的。女性已经形成了尽可能谨慎地评估男性表现所必需的敏感性。

人类的尾巴和孔雀的尾巴有相似之处吗？绝对地男人在生活中做出的塑造个性、信仰和职业的大多数选择都集中在吸引伴侣的昂贵信号上。与 Jester maxing 和 MGTOWs 的舞蹈猴子的黑色药丸概念相反，男性进化的心理固件使他们倾向于以各种方式为女性表演。

男人的交配行为是我们进化的一个特征，而不是一个虫子。从我们穿的衣服到我们培养的体格，再到我们如何谋生，性选择和性内竞争是我们所做事情的潜在目的。接受这一现实，并利用它发挥我们的优势，是游戏的关键要素。

想象一下，你是一只孔雀。你有一片华丽的羽毛，比你的其他孔雀朋友都要美丽。但是你那些天赋较低的孔雀兄弟会告诉你，“伙计，你为什么觉得有必要张开尾巴？你在补偿什么？你认为这会让你更像一只真正的孔雀吗？别再试图做你自己不一样的东西了！真正的孔雀不会为了孔雀而张开和摇晃；它们比这更正直。

这差价根本不值钱，兄弟。”有趣的是，每次你摊开羽毛，雌孔雀就会向你扑来。像这样的模因是性竞争对手之间的适应性性内竞争。

当男性在身体素质方面无法与性对手竞争时，聪明的 Beta 男性会试图改变他们对性市场规则的理解，从而点燃 Alpha。你的蓝色药丸调节在性内竞争中是一项长期的努力。它变得如此极端，以至于一个男人所做的、感兴趣的、穿着的、购买的或相信的任何事情都可以质疑他的男子气概。

取消竞争对手获得女性亲密考虑的资格是这种形式的性内斗争的关键。如果你能说服你的上级对手怀疑他一开始就炫耀孔雀尾巴的意图，他会为你做所有的工作。这就是为什么任何形式的虚张声势都会被普通人描述为荒谬和不真实，而他们自己却在虚张声势和虚张声势。

看一看-时尚 vs.炫耀

理解炫耀和拥有风格之间的区别是这些困惑之一。“戴一顶有趣的礼帽？涂上黑色指甲油？他妈的滚出去！……”刚接触这个游戏的人往往会把炫耀的更极端方面与拥有一种风格或亚当·卡罗拉曾经说过的拥有一种外表混为一谈。

对于“普通”男人来说，这是一个尴尬的转变。在他们生命的大部分时间里，他们被告知要做自己。他们用“我不想和一个不喜欢我的女孩在一起”这样的比喻来安慰自己，但他们想知道为什么他们是没有约会的处女，在 29 岁的时候从来没有吻过女孩。

有必要看看。对于女性来说，身体唤醒的基础是静态的，但始终要记住，外表是有背景的。带有纹身和 MMA 吸引力的原型“douchebag”就是一种外观。Guyliner、黑色指甲油和紧身牛仔裤都很好看。那个穿昂贵阿玛尼的家伙看了看。还有无数，但关键是，女性就像演员经纪人一样，寻找适合角色的角色。但眼神是否意味着“任何”眼神？

根据文化背景的不同，男人看起来很奇怪，很难想象他们会符合特定女性群体所追求的引人注目的性格。怪癖能吸引女性吗？对一些人来说，“怪异”对另一些人来说是平凡的。在任何特定的日子和环境中，每个人都扮演着一个角色。如果我愿意，我可以穿牛仔裤和 t 恤，但如果我选择穿运动外套或运动夹克，我会受到不同的待遇。为什么？

因为它意味着体面，即使它不一定是合法的。当人们认为 Instagram 照片中的兰博基尼一定是租来的时，我笑了，但他们并不认为这是一个穿着昂贵西装的人。当我在各个俱乐部做酒类宣传时，我的角色和着装都会随着环境的变化而改变。我是不是我不是？你参加面试时穿的衣服与参加葬礼或婚礼时穿的不同。当你是真正的你时，你就是这么穿的吗？

像“神秘号”这样的人不会穿着电梯靴和礼帽去 7-11 买一大口。男人和女人都会去夜总会（性区）炫耀，希望能吸引异性的注意。穿着低调或盛装都意味着期望与人的风格一致。穿着吉恩·西蒙斯（Gene Simmons）的亲吻舞台服装，在没有背景的情况下跳着去俱乐部，并没有给任何人留下深刻印象。但这正是没有长相的普通男人喜欢取笑的地方——极端。

原因是大多数人在风格上没有舵。他们无法超越自我意识，这种自我意识已经被限制在他们身上，让他们接受一种眼神。这感觉像是一场表演。他们不想装腔作势，所以冒昧地采用一种风格会让他们感到尴尬。他们从不走任何风格的方向，也看不出他们的无风格就是一种风格。即使他们已经有了一个 schtick，他们也不会接受他们需要一个 schtick。

最不爱下床的男人在风格上不是男人，因为他们的普通、谦逊、默认外观的电报
对女人来说，“我是测试版”。合身的衣服，无聊的纽扣，码头工人，有标志的 t 恤等等。他是干什么的？没什么。

游戏格言#14：让你上床的是 “”“事情。”

在今天的性交易市场上，一般的男人都会因为不是一个狗屁艺术家而受到惩罚。他们没有一个风格上的东西可以让女性衡量他的一致性。“硬汉”通过没有任何风格标准，将自己的一致性表现得平淡无奇。如果你曾经认为大多数男人对女人是看不见的，这就是为什么。

你什么都没有。如果女性没有什么可看的，你就不能指望她能看见（尤其是在 Instagram 时代）。与其和其他看起来像雌孔雀的单调平凡的雄性混在一起，不如做一只羽毛肮脏的孔雀。

这是不真实的姿势吗？当然是了！都是胡说八道；但这种胡说八道的感觉是，如果女性想投入自己的力量来解开你的秘密，她们需要看到的。再说一次，对

于一个女人来说，没有什么比相信她已经用她的女性直觉理解了你更让她自我满足的了，但如果你没有什么东西来吸引她们，你就无法达到这一部分。

你所有的真诚、智慧和短暂的品质，从逻辑上来说，都应该让你成为一个显而易见的伴侣，但这不会转化为一点点的阴蒂。在唤醒和吸引的开始阶段，女性需要态度。女人就像演员经纪人；他们想要一种类型的角色，他们认为这种角色可以满足他们当时生活中需要的男人的角色。街头的硬汉兄弟、卡萨诺瓦、开着哈雷的坏男孩、饱受折磨的艺术家、情绪化的哥特人，无论背景如何。但如果你只是个男人，你是隐形的。

扮孔雀

炫耀不是一种风格。这是一种功能性诱惑技能（道具的使用也是如此）。要想有效地做到这一点，需要有一种风格感，但炫耀更多的是使用实例，而不是整体外观。当诱惑社区还处于婴儿期时，炫耀的想法几乎是不言而喻的。这不是一个很难理解的概念。善于社交的人通常想把自己从交配群中分离出来。看看今天现代女性的多色头发。

看看当今年轻男性的性别模糊。这些趋势是“我很特别，看着我”的一种天真的炫耀。每个人都在某种程度上炫耀自己。仅仅为某个场合选择一条领带或一双鞋似乎是无伤大雅的，但下意识地你会做出选择并发展偏好，因为你认为它们能改善你的外表。我们相信，

它们补充了我们的个性，从而提高了我们吸引注意力的几率。

炫耀背后的意图是要有一个微妙但可区分的差异。它可能是一个对话片段（一个道具），将一个女人吸引到你的框架中。昂贵的鞋子对一些女孩来说是很自然的吸引力。考虑到大多数女性对鞋子的痴迷，这并不奇怪。

需要记住的一件事是，女性对隐蔽的次级交流、肢体语言、外表、非语言线索等的敏感性。她们会在最短的时间内相互审视，得出关于女性在女性世界中地位的有效结论。他们对自己觉得有吸引力的男人使用同样的工具。新加入游戏意识的男性，他们可以放心地冒险使用孔雀，但他们没有意识到一点点就能起到很大的作用。你的游戏不是炫耀。孔雀是用来吸引鱼攻击的华丽诱饵。一旦鱼上钩了，就由你来扮演它。

关于感知的说明

直觉是女性判断一切事物的主要依据。虽然男性会利用信息做出判断，但形象会影响女性。如果你办公室的浴室不够卫生和舒适，女性会在考虑实际财务数据之前，将其作为衡量你整个企业成功与否的标准。

在这方面，女性会使用其他女性的推荐信来证明自己的成功。这些都是概括，但它们强调了两性对周围世界的看法存在根本差异。

请记住，普通人轻松创造成功幻觉的能力仅存在于过去 100 年左右。长期消费债务的出现使人们有能力获得物质财富，从而假装成功和地位的迹象。

举一个 21 世纪的例子，看看社交网络就知道了，社交网络是塑造一种可能与现实不符的地位观的最终方式。在女性心理学中，外表胜过事实，没有什么可以指责女性的。这只是他们的联系方式。在与女性的关系中，男性作为领导者的角色是控制外表。

事实上，即使你的地位和品质是真实的，对女性来说，感知的外表也是存在的。保持她的兴趣水平达到顶峰是因为她能够享受到你作为男人的成功。她把自我与它联系在一起。刻意关注自己的形象需要花费金钱和时间，尤其是如果你满足于低复杂度的生活方式。

想想简单地用意象而不是物质来动摇大多数女性的心灵是多么容易，这是一个可怕的想法。对这张照片的操纵，甚至让身无分文的女性也疯狂地为 500 美元的钱包工作。成功的政治家和营销人员已经成为运用这种心理的大师。

如果有人想知道为什么女性是西方文化中的主要消费者，那么看看感知在女性决策过程中所起的作用就知道了。让这一现实影响你的比赛。女性可能会声称想要真实，但她们不想完全公开。

我相信读者们会想，“这是一些愚蠢的废话。你是说我必须无限期地管理我的‘外表’，永远不要让幻想的感觉下降？我不可能一直‘扮演一个角色’。什么时候我才能做我自己，知道她对我有好感？”

简而言之，答案是肯定的。你绝不能放松警惕；她在情感上的联想和感性的解释将始终是评估你对她的超凡价值的影响因素。然而，实际的答案是，当你建立在先前的感知之上，并合法地拥有这些感知作为你个性的一部分时，保持这种感知变得越来越容易。

无论你是否精通游戏，与你交往的每一位女性，无论是一个要旋转的盘子，还是一夫一妻制的潜在伴侣，你的角色和性格都是由她在你周围建立的各种感知的总和决定的。甚至在你怀着浪漫的兴趣接近她之前，你就已经逐渐被她的情感联想感知所影响。

也许是通过朋友、社交媒体，也许是实际的社交证明，甚至是她对你的预先设定的期望，你的个性对她来说是一个情感感知的层次。你们的关系越长久，这种感觉就越牢固。

男性使用这种感知动力的困难在于他们不接受女性与男性在认知上的差异。当一个男人确信女人是平等的理性代理人，需要事实信息作为他们个人决策的基础时，他显然不真诚地操纵女人对他的看法，使其对自己有利。

这是扳平比分的绊脚石；男性的文化适应告诉普通男性，女性在认知上与男性平等。我没有说上下级；我指的是功能等价物。可悲的是，无论是被动还是主动，男人总是试图影响女性的情感感知。当一个已婚男人告诉我他的妻子不尊重他时，这种情况的根源在于他对自己的看法不一致。

游戏休息：玩元游戏

炫耀可以很有趣，但你必须独立于结果才能享受它。在 PUA 社区的早期，有一种练习被教导减少接近焦虑。一群男人会到俱乐部去兜风，目的很明确，就是被女人吹昏。游戏很简单；当晚被拒绝次数最多的那个家伙赢得了大家投入的一大笔钱。后来，又有了最壮观

的熄火或“最接近 pin 那家伙差点把一个女孩关上，但在最后一刻被拒绝了。

这个练习很有道理。它教会了人们不要过度投资于一种方法的结果。当你处于当下的时候，游戏应该是令人愉快的。男人的焦虑取决于他们对结果的期望。蓝色药丸使普通男性严重依赖于结果。这太糟糕了。这甚至让一想到比赛就感到不舒服和焦虑。

更糟糕的是，这种不适和焦虑表现在普通男性试图与女性亲密时的行为中。好消息是，就像你习惯于依赖结果一样，你可以摆脱这种依赖，让游戏成为自己的奖励。游戏中的愉悦表现为对女性有吸引力的行为。如果你真的不在乎结果，那么你就更容易采取一种不在乎的态度——你学会享受这个过程。一场伟大的比赛是一场即使输球也很有趣的比赛。

同样，炫耀应该是令人愉快的。这是实验性的，但最终它是一种创造性的追求。所有伟大的艺术家都必须克服被拒绝或反对的恐惧。要想在人群中脱颖而出，你就必须与 meta 合作。Meta 是特定地点的预期内容。一个穿着休闲牛仔裤和 T 恤的家伙正在向梅塔演奏。那个家伙在那种环境下很突出，但两个穿着相似的家伙看起来像一对同性恋夫妇。

炫耀与理解态势感知和相应的规划密切相关。炫耀的终极形式是拥有令人难以置信的体格，但如果你是众多身材魁梧的人中的一员，那么你就必须遵循这一原则。

脱颖而出没关系。这就是炫耀的全部意义，但你必须有情景意识。否则，你炫耀的企图将看起来不协调，

并可能对你不利。最重要的是，你的外表必须与你的个性相一致。

一个看起来像摇滚明星的男人，怀里抱着女人大笑，他就是摇滚明星。俱乐部里的每个人都注意到了他，其效果就是自我生成的社会证明。同一个人独自在角落里闷闷不乐，看起来就像一个穿着戏服的失败者。要与 Meta 合作，您必须一致。炫耀对你来说将是一种无法忍受的焦虑，直到你摆脱对结果的依赖，将你的个性与外表结合起来。

嫉妒

游戏格言 16：她从来都不是你的。轮到你了。

他的格言早在
T 皮卡艺术家在线社区。就像当时的许多古老智慧一样，其理由也被当今庄园的各个派系所扭曲。今天，在 MGTOW 的最末端，大多数主流观众将社区——黑药丸、涂鸦者和伏尔赛尔人——与红药丸混为一谈。

与成功的色情小众营销人员一起，他们挑起和他们个人信仰产生共鸣的红色药丸行为学部分，并妖魔化那些没有的部分。这两个派系都有兴趣误解红色药丸花了 20 年才开发出来的东西。在歪曲红色药丸原则确认其信念集时，花太多时间整理有争议的红色药丸原

则，这对两种观点都没有好处，尤其是这样做会产生观点、订阅和广告收入。

对于末日者的心态来说，她不是你的……这证实了女性的两面派、反复无常和邪恶本性。这并不是说她们的虚无主义观点没有抓住女性的本质；这只意味着她们应对它的方式是屈服于它，放弃女性。这也让杜默对超群性的理解混淆了。

超多情引起了他们的共鸣，因为它肯定了所有女性都会在一个男人失去阿尔法框架的第一个迹象时就抛弃他，在一个对女性无休止的选择和关注的世界里，他必须不断保持这种行为。失足一次太多，她一有机会就走了。

这是一个谬论，认为超多情是一件直夹克。她不是你的…为失败主义辩护。你永远不会对一个女人感到持久的满足，因为她在任何亲密关系中都拥有优先拒绝权（即布里法）。因此，迟早，你的轮到你了，你在她身上投入的所有努力、时间和情感都将一文不值（即沉没成本、关系公平）。

如果你考虑到一开始就费心让她成为你的妻子所带来的机会成本，那可能比什么都没有更糟糕。虽然果汁在短期内可能味道很好，但从长期来看，它永远不值得挤压。这一最终解决方案令成功大师们心烦意乱，因为这是一个很难反驳的逻辑——至少从他们自己的男人开始！态度

但这就是厄运丸的解释。它基于自反的、不变的二元极端——这一代人的默认反应——因为它证实了定义它们的绝望。具有讽刺意味的是，最初创造这个短语的正是他们如此鄙视的 21 世纪的 PUAs。那时候，它

提醒男人们，当同时和几个女人约会时，千万不要对某个女人过于依恋。

这是一个防止 ONEitis 精神的咒语，因为它们旋转的盘子，对一个女孩“捕捉感情”会毁了它们。这是一条作为预防医学最有效的格言。早期的游戏从业者将游戏视为实现理想的一夫一妻制的一种手段，而蓝丸的社会调节使他们相信这应该是他们的目标。普通男性围绕着一夫一妻制生活。

这一直是解决普通男性生殖问题最可靠的方法。因此，当你通过游戏向他们展示了丰富的性/亲密潜力时，他们往往会利用它来获得自己的梦中情人，而忽视红色药丸对女性天性的描述。

在今天的世界里，她从来都不是你的；轮到你来应付那些投资于抛弃或离婚的女人的男人。尽管他们拥有最好的蓝色药丸资格，或者他们的游戏悟性，但超多情最终会成为所有女性中最好的，她会继续做更大更好的交易。这前提是稳定的一夫一妻制，而不是旋转的盘子，应该是每个男人的目标状态。注意这里的格言是用过去时态表达的。

她从来都不是你的... 在某个阶段，一个男人相信她是他的（或应该是），而她现在不再是了。因此，她从来都不是你的，变成了事后的给那个可能因为分手而感到沮丧的人合理化。真正的问题是男人想要一个永久的解决方案来满足他对亲密的渴望。我们经常在那些每月花很少的钱与他最喜欢的 OnlyFans-cam 女孩建立虚拟亲密关系的傻瓜中间看到这一点。

在这种情况下，她从来都不是你的，当他们从一个摄像头女孩的痴迷转移到另一个摄像头女孩的痴迷时，她会被反复确认。他们与虚拟女友发生虚拟分手，是虚拟的连续一夫一妻制者——都没有性。

对于成功的色情大师来说，这一切都是徒劳的。一方面，男人在自信中挣扎（参见社交技能），实现亲密/性，找到目标是他们的谋生之道。另一方面，他们通常会向其他不满的男性兜售“蓝色药丸”式的可持续满足感。

这种满足感包括希望与一个女人建立永久的、充满爱的、一夫一妻制的关系是可能的，这也是他真正的男子汉气概的标志。当菲尔博士兜售这种希望时，我们认为他天真无邪，不切实际，是一个老一套的思想家。然而，这种同样的蓝色药丸希望被重新包装并在网络上出售，作为在喧嚣经济中回归男性美德的一种方式。

你的满足感的持久性相当于你有能力获得它，并通过他们（通常重新包装）的传统男性美德概念来维持它。客户的任何不满都反映出他缺乏实现这一目标的决心或努力。80年代

电视演说家和 90 年代的多层次营销骗子也使用了类似的手段。这是个人责任哲学的货币化版本，它一直是传统保守主义的宠儿，现在是个人发展的主要内容。

这一概念的任何失败总是归因于人的努力和投资不足，这可以归因于他的性格。这并不是说所有个人发展的人都是无耻的骗子。只是教育的责任总是在于学生的判断力。

*她不是你的；轮到你了*而红色药丸让男性意识到的其他不可忽视的事实，则挫败了自我强化的个人责任纷争的循环逻辑。它迫使骗子承认，男性无法控制的事情可能会影响他们的生活。

与其接受这一点并在框架内开展工作，不如采取相同的应对措施；否认这一现象的存在，或者假设即使承认这一现象也表明了一种失败主义心态——因此，逃避个人责任完成了循环逻辑。大多数成功的色情作品同样是不可伪造的。

既然我们已经理解了女性辩论无常的对立双方，我们还必须考虑个人化的谎言，这种谎言通常会被混为一谈，从而否定“她不是你的”这句格言。个性化谬论最容易理解为：

“每个人都是个体的特例；每个人都是他们所处环境和经历的独特产物，而且个体过于复杂，无法通过根据性别等进行概括来理解。”

在这种谬论中，个体取代了任何可归因于生物学或进化的共性。它通常只关注社会建构主义和个人环境，以此作为激励行为、发展个性和影响他人的基础。个人的重要性是一种潜在信仰在白板上的自然延伸。当你开始相信我们都是功能平等的，根据他们的选择，每个人都是天使或魔鬼。

但是，根据个人的情况，他们可以原谅或谴责这些选择的后果。这就是为什么我们会得到这样的理由，不是所有的女性都是这样，而且“人太复杂了，无法分类。”这些很方便地消除了信息时代男女之间不可忽视

的共性。人们不愿意认为自己在某种程度上不是独一无二的，就像他们不愿意相信决定论影响了他们的独特之处一样。个人化谬论也很好地契合了个人责任主义。

当我们读到一个女人选择与一个男人断绝关系（或性关系）而与另一个男人发生关系的例子时，本能的反应是根据她所处的个性化环境使她的行为个性化。她受伤了，她有爸爸的问题，她没有安全感，因为你不够男人，等等。

任何不把她的行为解释为女性天生的天性的考虑都是自反性的解释。她不是你的；轮到你来定义她的行为，具体地发自内心地理解女性的本性。这与 **Blank Slate** 的个人主义相冲突。

男性对父子关系有一种进化的需求。在不受社会限制或女性超色情过滤的情况下，男性会选择无限制地获得无限制的性行为，作为我们天生的首选交配策略。大多数男性从未能够实施这一战略。因此，社会强制的一夫一妻制成为了男性最佳的交配策略妥协，这一点受到女性交配策略选择压力的影响。这种妥协的风险在于保证亲子关系。

如果一个男人打算放弃与多个女人的交配机会，以通过父母的方式投资于一个女人，那么交易必须有一个条件：孩子必须是他的基因库，否则这种妥协会使他的存在无效（从进化角度讲）。为了确保这一点，男人进化出了一种心理固件，使我们容易嫉妒、守护配偶，并渴望拥有一个女人。这就是为什么我们要与女朋友、妻子和孩子一起培养主人翁意识。

亲属选择和亲属利他主义的动力都源于男性必须确定自己的亲子关系并保护自己的遗传遗产。嫉妒是两性固性的一部分，但对男性来说，嫉妒是进化的必然要求。控制女性性欲的必要性无异于男性的进化冲动，以确保他们在父母投资方面的妥协并非白费。

男性可以名义上控制社会秩序中的生殖过程，在这种秩序中，男性对妻子和孩子的责任与相应的男性权威相平衡。这一过程的一部分包括拥有一名女性。这既是进化的必然要求，也是社会的必然要求。

游戏格言#17：每个男人都爱荡妇；他只是想让她做他的荡妇。

今天，拥有一个女人的想法是对女性主要情感的冒犯。女权主义和女性中心主义使一代又一代的女性相信自己是自主的“东西”，不需要任何外界的东西——尤其是男人——来找到真正的满足。她们是坚强的独立女性®，她们相信自己的成就来自自我拥有。

在婚姻中，甚至在婚姻中，避开男人的姓氏，是一种独立的标志，是对消极的女性气质和永远服从男人权威的观念的坚定中庸。男女之间逐渐形成的互补性被理想化的平等主义的社会设计所取代。丈夫和妻子被“平等的伴侣”取代

对于女性来说，这种平等幻想的问题在于生物学，在优先考虑女性交配策略的社会秩序中，进化的冲动即使不被鼓励，也可以被原谅。当女性过度多情的最坏后果可以（热情地）归因于男性无法接受她们作为个体时，一切都会发生。

男人的问题是，我们仍然有一种与生俱来的想要拥有一个女人以确保我们的父子关系。在父权制社会秩序中，这种与一个女人永久相处的愿望既是一种进化，也是一种社会义务。在一个以女性为中心的社会秩序中，拥有一个女人的进化法则依然存在，但社会法则说.....她过去是，现在是，永远不会是你的；轮到你了。这就是为什么这句格言让这么多人误入歧途的原因。

让她嫉妒

在她面前与其他女人调情。不要劝阻其他女人与你调情。女人永远不会承认这一点，但嫉妒会让她们兴奋。一想到你对另一个女人动手动脚，就会激起她的性欲。没有哪个女孩想要一个别的女人不想要的男人。利用嫉妒风暴的伴侣控制着关系的方向。

嫉妒起作用。这是 Roissy 在 2009 年列举的 Poon 的第二条戒律。女性选择有限的普通男性认为这是游戏中最违反直觉的方面。这与他们的蓝色药丸训练所教给他们的一切背道而驰。“我不能让她认为其他女人想要我！如果她嫉妒，她就会离开我！”

当你习惯于性匮乏时，你不想暗示一个女孩没有你的全神贯注，从而让你的幸福一炮而红，这是有道理的。如果你希望擅长这项运动，现在就把这种想法从你的脑海中抹去。人类的嫉妒本能以及由此产生的恐惧是游戏工具包中最好的工具。

如果你读过我的第一本书《理性的男性》，你已经熟悉激发女性想象力的重要性。灌输嫉妒和消极恐惧是激发女性想象力的关键。

在《面包屑》（Breadcrumbs）一书中，我提出了这样一个观点：对于一个女人来说，没有什么比相信她用自己的女性直觉理解了你更让她自我满足的了。她了解你的过程包括运用她的想象力。了解一个男人的最终目标是确定他（对她和其他女人）是否像他所表现的那样有价值。女性的直觉被用来确定感兴趣的男人发出的诚实的价值信号。但女性的直觉尽管神秘无误，却不可靠。

女性需要第三方的认可，通过姐妹们对男性的认可或不认可来确认男性的品质。在许多方面，这被称为预选。她的女朋友们认为你性感、可爱还是男朋友的料？她妈妈认为你是个失败者吗？你的朋友在她身边公开崇拜你吗？所有这些都是预选。

有时，社会证明的动力会与预选重叠；只需知道预选特别是关于中间性动力学的。社会证明虽然对游戏来说是必要的，但其范围要广得多。

当我们读到“嫉妒”这个词时，它推断出了消极的含义。是绿色怪物！那是嫉妒，不是嫉妒。如果你看到一个男人和一个性感的女朋友在一起，你可能会嫉妒他，但你不会嫉妒，因为你对他的女朋友没有任何真正的投资。如果你的女朋友告诉你她爱你，然后又勾搭上了另一个男人，你会嫉妒的。嫉妒是想要你从未拥有的东西。嫉妒是一种害怕失去你认为已经赢得的东西（例如，关系公平）。

男人和女人都有嫉妒的感觉，但每个性别都有不同的进化原因。嫉妒本身并不一定是坏事。嫉妒是一种实用的方式来对冲我们的生育赌注。然而，要感受到嫉妒的情绪，我们必须对某事或某人有一些先入为主的价值观。然后，我们在情感上投资于那个东西或那个人的价值。

所以，当那个东西或那个人从我们身边消失时，就意味着机会成本的损失。这是我们本可以花在更好的投资上的时间和精力，但这种损失，甚至是这种损失的暗示，当它与生殖兴趣的情感联系在一起时，会更加刺痛人。这就是为什么嫉妒在人类动力学中如此强大。这是沉没成本努力的心理保险。

预选是嫉妒的开始。在我们能为某人感到嫉妒之前，他们必须有一个隐含的价值。越容易确定价值，我们就越倾向于给他们更多的价值。此外，正如单身妈妈们所知，对一个人的迫切需要将是我们评估的一个因素。容易拥有、平凡或普通的东西价值较低，但稀缺会增加价格。这就是预选进入嫉妒标准的地方。

一个人的价值越被别人欣赏，就越容易引起嫉妒。当欣赏你的人是你的同性竞争对手时，这种嫉妒效应就会放大。预选对女性来说是一把双刃剑。他们需要第三方确认你的价值，但没有比其他女性对你的性兴趣更好的确认了。

这是游戏的一个重要方面：预选会引发嫉妒。

随它去吧。永远不要劝阻女人嫉妒。你不必公开提示，但千万不要试图缓解一个女人的嫉妒情绪。它对

你有利。嫉妒让女人想起她对你的价值。当你处于一段忠诚的关系中时，从策略上激发女性嫉妒情绪的机会很少。当机会出现时，不要放弃这些机会。

游戏格言#18：女人不会爱上男人，除非她对他感到嫉妒。

害怕错过（FOMO）是女性特有的体验。如果你想向女性销售任何产品，优秀的营销人员会告诉你使用FOMO。在协议到期之前获取此协议！这说明了女性对安全的终身需求与获得最佳表现所需的易逝性市场价值之间的进化二分法。

FOMO 随着女性性代理的衰退而增加。当一个女人嫉妒你时，要明白这一点；她害怕失去她对你的价值。当你的价值增加，她的价值减少时，这种恐惧就会加剧。

这是游戏的关键。嫉妒是真正渴望和爱的必要条件。如果她不能对你感到嫉妒，那么她对你的投资就会因怀疑她能做得比你更好而减轻。除非一个女人无法忍受你和另一个女人在一起的想法（嫉妒），否则她永远不会对你进行完全的情感投资。

让我澄清一下；这不是诱导恐惧来操纵一个女人“爱”你。这是关于理解她真正渴望的根本动机。

女人想要一个其他男人想要的男人（嫉妒），而其他女人想要做爱（嫉妒）。

在这个简单的等式中，存在着女性如何在情感上投资于男性价值的机制。女人永远不会允许自己在感情上投资于一个在某种程度上对其他女人没有价值的男人。当你看到婚姻恶化为丑陋的离婚时，决定妻子的是她看不到丈夫的外在价值。男人，一个女人，选择的是与她的价值观相关的自我。

如果这个男人被确认价值很高，那么她一定是那种可以把她关起来的女人。她的价值从他的价值中推断出来。只有当男性的性市场价值高于女性时，女性才会嫉妒。女人不会和守卫贝塔·施卢布交配。20多岁结婚的男人发现，他们认为自己配不上的女孩在30多岁时变得占有欲和嫉妒。

这是由于她的SMV在他的价值提升时衰退。到了30多岁的时候，如果一个男人最大限度地发挥自己的潜力，那么她对他的需求就超过了他对她的需求。他是否承认这种转变无关紧要；她的后脑正在进行评估。相反，如果她在20多岁时与一个30多岁时从未成为高价值的男人结婚，结果是她下了一个糟糕的赌注，那就是她退出婚姻的时候——在她太老而无法吸引赢家之前。无论如何，这就是理由。

对于一个女人来说，没有什么比一个意识到自己对女人的价值的男人更具威胁性，但同时又能激起女人的激情。

让这句格言来指导你，你会发现它缓和了女性的游戏性，并务实地剔除了虚伪的女性。你会被称为傲慢自大。女人（和女性化的男人）会试图测试你在价值

观上的自信；但如果一个男人勇敢地接受他的价值观，这个价值观会随着时间的推移而增加，而女性的价值观则会下降，他会激起女性喜欢的嫉妒心理，从长远来看，他会得到爱、欣赏和尊重。

嫉妒是确保男性父亲身份的故障保险，但女性的嫉妒是男性价值观（FOMO）在女性中的强化者。我并不是说一个女人需要嫉妒，因为她对你有一种挥之不去、无休止的占有欲。她只需要在某种程度上感到嫉妒，她的潜意识才能在情感上投资于你。嫉妒是必要的。

“一个女人并不真正知道她被
直到她感到嫉妒。”

-神秘

接近焦虑

A. 逼近焦虑是我从刚开始练习的人那里读到的头号游戏杀手。接近焦虑不是游戏。一个男孩在鼓起勇气邀请这个可爱的女孩参加中学舞会之前所感到的紧张和犹豫，是无数电影的素材。普通男性因接近焦虑而窒息，因为他们已经将性别权力差异内化了。至少 80% 的男性是 Beta。

当我们审视这一帕累托原则时，我们关注的是女性的超性别如何在性市场中选择和反对男性。我们忽视了 80/20 法则是如何影响男性适应的。用最简单的话来说，大多数男性都是反对生育的。我们甚至可以在人类基因组记录中看到这一点。

女性的生育率远远高于男性。但是，好消息是：；你是你家谱中所有男人的产物，他们在历史上的某个时刻成功地与一个女人交配。你所有的祖先都是这样的阿尔法·查德（Alpha Chads），以至于他们最终被你的前辈选为生育的第 20 百分位男性？

很有可能，他们不是。他们想出了某种形式的游戏来弥补让他们保持在 80% 的优势，他们成功地部署了它，最终产生了你。放心吧，在和你妈妈一起使用之前，他们都感到了一定程度的焦虑。

从进化的角度来看，你在接近女性时应该感到焦虑。它真的被写入了你的 DNA。在我们祖先的过去的某个时候，害怕接近一个女人来获得亲密关系是一种生存

适应。就像嫉妒是守护配偶的目的，接近焦虑会在男性身上产生犹豫，这可能会让他们比感觉不到的男性活得更长。

焦虑在男人身上是普遍存在的；这并不像许多人想象的那样是一种社会结构。社会秩序已经意识到了这种恐惧，并围绕它建立起了惯例，但恐惧本身是与生俱来的。进化论是为那些在对待女性时过于谨慎的男性选择的。

这种恐惧来自两个方面——害怕报复和害怕拒绝。害怕报复很容易。当人类生活在不超过 150 人的小部落中时，很有可能已经有了一个好女人作为伴侣，或者是一个男人的女儿或妹妹，即使她发现你很有魅力，也可能会打败你。

这种紧迫感，再加上射精和疏散的真正需要，就是为什么男人看到半裸的女人会很快被唤醒。男人不像女人那样需要很多前戏，正是因为我们进化成了非常快速、高效、机会主义的繁育者。

对被拒绝的恐惧更为复杂。同样，在我们祖先的过去，如果一个年轻人在人口较少的部落中做了一次不成功的尝试，那么在其他合格的年轻女性中，消极的社会证明的动态可能会阻止他被视为合适的伴侣。

在最极端的意义上，这甚至可能阻止他将自己的 DNA 传递给下一代。社会影响对男性有生存影响。因此，接近焦虑对我们来说是一件非常真实的事情。如果你能从中得到任何安慰的话，只需知道你是男性的后裔，他们也受益于他们内心的谨慎，接近焦虑。

接近焦虑是男性普遍存在的一种不安全感。谷歌“接近焦虑”你会看到无数的利基营销骗子向你兜售他（或

她）克服它的七步方法。这些步骤中的大多数都是简单化的积极思考咒语和愚蠢的格言，目的是让你在约 Stacy 出去之前做好心理准备。

但是，你还是会窒息。鼓起勇气在俱乐部或学校里进行现实生活是一回事，但在这种做法之后知道如何进行对话则是另一回事。这通常是阻止一个人前进的原因。

约会应用程序的现代便利性都是缓冲区，旨在缓解男性的这种焦虑，同时向女性传递选择的悖论。但一旦你摆脱了尴尬的在线介绍，接近和打开现实生活中的人类女性是一种对抗。这感觉像是推销，除非你对某个产品有充分的准备和兴趣，否则很少有人愿意被卖给你。

男人们的犹豫不决并不是因为害怕遭到拒绝或报复；它现在来自于对联赛的信念。如果你有一种先入为主的观念，认为一个女人在 SMV 中比你高，那么你已经为她做了一半的拒绝。

更糟糕的是，男人们习惯于拒绝前的假设。然后，他们用自己最好的年华说服自己，命运让他们保持在 80% 的水平。用今天方便的色情镇静剂和娱乐，男人放弃从来都不是一件容易的事。

接近焦虑“专家”会尽最大努力缓解你不接近的非理性原因，称之为你需要克服的恐惧。熟能生巧。在你遇到女孩的地方换个位置。保持简单，不要想得太多。站直。要诚实。找到共同的兴趣。这些听起来不错。很难反对“真诚”，但大多数人对此没有问题。做你自己是蓝色药丸测试版游戏的核心。真正让男人失望的是真正的真诚。

吸引力和唤醒是关于感知，而不是诚实——即使这些感知是准确的。大多数人过度思考自己的方法，但这种过度思考始于对比较价值的假设。很少有男人在与一个他们不感兴趣的女人交往时有任何问题。

无论你认为自己是内向型还是外向型，在杂货店与超重的家庭主妇进行对话可能都没有任何问题。完全没有性别价值差异。

焦虑水平，零。

但是，如果你在杂货店看到一个冒烟的 SMV-9 泳衣模型，那么这种差异就产生了。焦虑等级，100！她不属于你，一些约会教练告诉你要记住的那些“站直”的胡说八道没有什么区别，因为你瘫痪了。你以前从未这样做过。看看你。你是乔治·麦克弗利；为什么这么麻烦？你知道会发生什么。哦，纳特拉走廊在哪里？

男人天生被美女吓倒。男性和女性之间出于兴趣而表现的自然状态是中间性动力学的组成部分。男人表演；女性选择。一个人需要时间、经验和信心，从丰富的选择中，将这种价值差异从他的思维中排除出来。大多数男人从不这样做。他们觉得上帝一定很同情他，给了他一个漂亮的妻子。

这种对价值差异的无意识承认，是男人在向新朋友介绍妻子或女友时会本能地自我贬低的原因。他们只知道他们不属于那个女孩。他们从不妄想评估自己的价值，因为他们害怕显得自私自利或成为与自己不同的人。他们从来没有想过让自己成为他们的精神原点，随着时间的推移，他们从来没有想过。

游戏格言#19：永远让女人明白为什么她不会操你，永远不要为她做。

如果这看起来很熟悉，那是因为这也是托马西的铁律。尽管积极主动地接近女性会有帮助，但在你训练自己克服焦虑之前，最好先了解焦虑的机制。早期的PUAs有一些练习，可以帮助男生克服一种笨拙的方法。

有一天晚上，一群人会积极尝试被拒绝。他们将在今晚结束前争夺最多和最好的拒绝。这是为了让人们习惯于在游戏中发起一场没有价值观差异的自我意识和学习结果独立性的对话。普通男性生活在性匮乏的状态。因此，每一次潜在的亲密接触都是理想化的，被高度重视。他们过分强调了与女人成功或失败的重要性。

研究表明，男性往往高估女性对他们的兴趣，而女性则低估了男性的兴趣。这只是进化对我们的性策略的实用性，但它也会导致性成功率较低的男性采取本应在匮乏状态下奏效的策略。因此，他们把所有的鸡蛋都放在一个篮子里，与女性一起，并且非常重视拒绝的重要性。这就是普通男性开始产生接近焦虑的地方。

要克服接近焦虑，你必须忘记你所学的东西。

首先，也是最重要的，你必须忘记联赛的概念。潜意识中相信女性与你自己的价值差异，这就是为什么你的心理过程从联盟开始。这是一个错误的假设，因为它假定 SMV 始终是静态的（不是），并且它将您困

在错误的安全中。女性在生活中唯一真正的作用是她们的性取向。这就是为什么当他们想要抗议某事时总是赤身裸体。

在她事业的巅峰时期，一个令人惊叹的女人掌握着对男人的权力，但这种权力是易逝的。男性代理机构和 SMV 来源广泛，有可能远远超过女性。虽然一个火辣的 SMV-9 女孩的美貌可能让人望而生畏，但如果你开始从战略而非战术上思考，你将拥有更多的长期价值潜力。这就是所谓的大战略思维。

将战争视为一个整体（战略），而不是单个战役（战术）。拒绝你的方法（策略）的 22 岁火辣的你变成了半有魅力的 32 岁的你，她很高兴十年后再次遇到你（策略）。

与其目标太低而成功，不如目标太高而失败。世界上到处都是普通人，他们因为不知道自己未来的潜力，而以低目标取得成功。他们没有大战略意识。

现在就让自己摆脱联盟思维。联盟思维就是战术。它假定女性的价值观将保持不变。战略思维知道女性的价值观是易逝的。我不在乎你是想玩冷天游戏，还是只想和商店里可爱的收银员在一起——你再也没有联赛了。

训练自己忽视女人的美丽。美貌和性是女性代理的来源。心照不宣地否认这一点，你与女性的互动将从策略转变为策略。当一个女人感觉到你不受她的外表影响时，恐惧和自我意识就会被有趣的掌握所取代。你会和她有更好的互动，因为她美丽的力量被消除了。

她不是你的对手，因为任何一个她的美貌无法影响的男人都必须是一个习惯于其他美女的男人。这可能

不是事实，但如果她说不出其中的区别，那真的重要吗？不要用“性感、可爱、冒烟或美丽”来形容女人。相反，对自己说，“她很有趣”或“她可能值得了解。”

永远不要夸奖一个女孩的长相，尤其是你没有和她做爱的女孩。表现出你对女人的兴趣；永远不要向她解释。女性比男性更善于理解隐性沟通。说话不要说话。通过你的态度而不是语言来恭维她，这会激发她对你的好奇。

如果你在客观上不是一个女人能找到的最好的男人，那没有什么区别；重要的是你的思维和行为要像你自己。女性本能地理解男性的弱点；不要让他们觉得容易。永远让女人明白为什么她不会操你——永远不要为她这样做。

自信，无论是否有理由，都会促使女性做出顺从的回应。与理性的失败主义相比，非理性的自信总是让你变得更阴险。

第三部分

游戏动力学

性分区

MGTOW 是“回避女性”，是庄园界的一条普遍格言，但主流媒体更普遍的说法是“越来越多的年轻男性回避女性”在社会文化背景下，“避开女性”意味着什么？

“避免”一词需要采取积极、慎重的保护措施。“回避女性”或脱离女性在今天的实践中看起来根本不是这样。过去十年中，男女互动的社会背景发生了巨大变化。在旧秩序中，年轻人被期望在受控的环境中相互交流，培养长期的、一夫一妻制的、理想的组合关系。

这是一种“整体”方法，年轻人将对方视为潜在的未来伴侣，无论是性伴侣还是其他伴侣，都受到社会的监管。在所有情况下，他们都被允许在这些环境中进行交互。这甚至是男女都在场的工作场所的常态。一般男性通过自己的大家庭或社交圈找到女朋友，因为家庭和社交圈更广泛。

我们今天的情况完全相反。今天我们有“性分区”一些男女混合的环境，如工作场所和校园，完全是无性区。不允许发生潜在的性化互动。

这是法律规定的，也是社会期待的。在这样的环境中，你应该严格地把异性视为平等、相互理性的同事或专业的非性生物。

另一方面，混合性环境，如夜总会，预计将充满性区域。那里的每个人都知道，所有的互动都有可能发生随意的性行为。这是你的基本市场。你被期待着去勾引女孩，女孩们也期待着被有魅力的男人勾引。在这些环境中社交需要行动和参与。

如果你想找一个伴侣，无论是为了性还是别的什么，你必须去那里，你必须有游戏。换言之，在过去，回避女性是一种反社会的脱离行为，这种行为受到人们的反对，或者至少让你看起来有点怪异。

今天，回避女性意味着你没有花费过多的精力和时间去做某些事情。这是一个几乎没有社会影响的“行动”。你不会因为无所事事而被社会排斥，但从技术上讲，这不是一种行为。周六晚上不去俱乐部基本上是在“避开”女人。你通过简单的不作为来避免他们。你可以有一份全职工作，上大学，有一个社交圈，有爱好，有朋友，等等，基本上是一种正常的生活，并且仍然避开女性。

女性向男性呈现性区域的方式形成了鲜明的对比。从旧书的角度来看，人们仍然期望男人是发起者。人们仍然希望男性接近女性并表达对女性的兴趣。那些不愿意——或者不能把自己打造成女性可以接受的伴侣的男人被称为永远的青少年或放弃者。

我们的女性首要社会任务仍然促进了旧秩序的期望，即男性将为女性做好准备，并与女性一起开始，女性将决定谁对他们最有利。

从新书的角度来看，男性应该知道自己在任何性领域的位置。更重要的是，他们应该了解自己在性市场（SMP）中的感受。在无性区，如大学校园或工作场

所，男性应该知道自己的 SMV，并据此采取行动或不采取行动。

没有达到或超过理想伴侣的男性，在这样的时间、环境或个人发展使他更加理想之前，不会主动或接近。保持热情。别那么火辣。这种期望延伸到了性区域，并培养了大多数普通男性已经倾向于回避的冲动。

对于所有性别专家关于男性退出生活或 SMP 的评论，性领域的这种矛盾促进了回避。当女性完全和单方面地控制性选择时，多妻制的效果最好。简而言之，这就是女性中心主义。因此，我们看到制定了法律和社会指令，鼓励男性自我选择退出这一过程，并使这一过程对女性来说更加容易。

男人们会因为没有发起和接近而感到羞耻，但如果他们走出了他们所期望知道的适当的性区域，那么他们将同时被追究仇恨罪的责任。

21 世纪已经过去了 20 年，社会科学家仍然无法解释为什么千禧一代的性生活没有前几代人那么多，而在这个时代，勾搭起来从来都不容易。他们想怎么做就怎么做；几乎所有的解释都无法解释性分区是如何影响性市场的。千禧一代有着“勾搭一代”的名声，但从统计数据来看，他们并没有做太多的勾搭。

18 岁的诺亚喜欢同时坐在几个屏幕前：一个工作项目，一个 YouTube 视频剪辑，一个视频游戏。为了约会甚至一夜情而把一切都关掉似乎是浪费。“对于一次普通的约会，你至少要花两个小时，在这两个小时里，我不会做我喜欢的事情，”他说。

并不是说他不喜欢女人。华盛顿贝灵汉的网页设计师诺亚说：“我很享受他们的陪伴，但这不是生活中重

要的一部分。”。他从未发生过性行为，尽管他喜欢色情。“我宁愿看 YouTube 视频并赚钱。”他说，性“不会是人们在简历上要求你的东西。”

这些千禧一代的作家和研究人员对男性不断变化的性领域的复杂性视而不见。勾搭的机会很多。我们有红色避孕药的意识 and 即时沟通，但我们没有明确定义的性区域。

因此，今天的 SMP 已成为男性的雷区。把一个社交智商不高的笨拙的家伙放在错误的区域，那么他就会有更好的事情让自己“享受”这样更安全。这是 MGTOW 社区的常见禁忌。这通常是“为什么我会浪费时间试图解开某个女孩的头，让自己面临性骚扰或强奸指控的风险？”我有一位博客评论员告诉我：

MGTOW 现在得到了社会补贴，而且很容易实施：什么都不做！不要在大学里上课或“参加”在线讲座。不要在课堂上或实验室里说你必须说的话，然后离开。不要开始对话，你就不会被卷入任何对话。所有这些都适用于隔间工作人员。在午餐室里，盯着你的电话，在办公桌上吃饭，或者，如果可以的话，到外面独自去。没有感觉被抓住，没有感觉被伤害。每个人都不期望什么，每个人都一无所获，因此每个人都是赢家。

最终，你可以学习城市环境中失踪的艺术：是的，你占据了空间，但除了有人撞到你之外，你可以去任何地方，而不需要向附近的任何人注册，甚至不需要向警察注册。你可以像灯一样开关它。

最终，羞耻感开始消退。应该这样。因为在那之前，你这个鼓吹 Tumblr inas 的父权主义者坚持

要那个科尼兄弟离开？他走了。软MGTOW是“安全社会区”之外的法定社会范式，如公共街道、商场、俱乐部等。此外，在一些工作场所和大学，它实际上是法律。你会抱怨男人守法吗？”

现在也不乏关于男孩和年轻人缺席的文章。这些游戏中经常出现的一个错误总是指向那些“退出”并整天玩XBox的家伙。

与年轻女性相比，更重要的是，年轻男性被困在生活中。皮尤中心5月份发布的研究记录了一个历史性的人口变化：据统计，18-30岁的美国男性现在更可能与父母生活在一起，而不是与浪漫伴侣生活在一起。这一趋势之所以重要，原因很简单：二三十岁左右的男性住在家里，无论是兼职还是不兼职，都不太可能准备结婚。研究表明，这些男性都是单身、空闲的，而且很好相处，因为他们的幸福不取决于他们是否正在成长和生活。

——美国迷路的男孩——2016年的第一件事

这篇2016年的文章假设，男性的成年应该以他们与女性交往、支持家庭和维持稳定工作的能力来衡量。解决这个问题的作家很难从旧书《推理》中摆脱出来。因此，对于“为什么男生会辍学”的答案是是视频游戏。如果能让男人看起来幼稚、懒惰或愚蠢到让男人不知道什么对他们有好处的地步，那就更容易愚弄男人了。

要解决男性辍学的更突出原因，还需要付出真正的努力。他们将被迫承认男性参与旧秩序仍然告诉男性的互惠安排的阻碍因素。这些抑制因素并没有把女性

描绘成一种奉承的形象，所以很容易将她们视为花园式的厌女症。

辍学的一代对自己的命运感到满意，因为他们接受了社会秩序的现实，这种社会秩序贬低了男人和男子气概。男人只是更好地满足女性需求的工具。当规则无效且性区域故意模棱两可时，将自己投资于一段关系或找到内在意愿成为更好的男人以“成长”的风险是巨大的。

我想说的是，大多数被指控性骚扰（或仅仅被怀疑有不当行为）的男性都是社会上无能的男性，他们发现自己身处一个他们认为可以接受的性区域的环境中。他们因错误而变得毛骨悚然，而不是恶意。

我们正在进入一个所有区域都将是如此不确定、任意和模糊的时代，所有具有性潜力的环境都将被避免。这将使女性单方面控制自己的多妻现象。这将是一个赛迪·霍金斯（SadieHawkins）的世界——只有女性才会接近男性，只有符合她（感知到的）超色情理想的男性——一个由社交媒体自我膨胀的稳定饮食所强化的理想。

具有讽刺意味的是，哀叹辍学的一代男性的作者从未承认男性的另一面——女性主要社会叙事所产生的阻碍——这一代女性一直未婚到中年。它总是返回到相同的旧订单根。女性的不满源于同样的叙事为自己创造的不负责任、幼稚、可笑的男性。

了解您的区域

世界上所有的游戏悟性都不会让你远离当今性市场固有的危险。自怨自艾的黑药丸涂鸦者会告诉你，回报不会超过风险，而那些 PUA 只是为了快速获利而将倒

霉的傻瓜引入雷区。如果所有的约会教练所做的都是教授游戏战术，而不考虑社交和情境意识，他们是对的。

他们无法理解的是性分区的复杂性。你不能教一个社交笨拙的家伙记住一些接送动作，然后把他扔进任何社交环境。那些成为反社会派的家伙害怕人们会看到他们，好像他们可以鼓起信心尝试一种方法。这是最好的情况。上帝禁止你在一个你可能会因此失去工作的区域内尝试游戏。反战斗士会利用这种恐惧把你关在螃蟹桶里。

游戏格言#20：游戏总是会涉及某种形式的风险。

如果是基于准确信息计算出的风险，则更容易假设该风险。这就是为什么你必须知道你的区域。如果你一生中从未出过拳，那么和康纳·麦格雷戈这样的人打拳击场可能是个坏主意。MMA 戒指绝对不是你的地盘。你知道进入那个区域的疯狂风险，以及无论如何尝试的可能后果。

有可能你会用一记极其幸运的重拳击倒康纳，你记得电视上有人在扔东西，然后拿了的头衔和奖金。但很有可能你会把你的屁股交给你，因为你没必要呆在那个区域。理解游戏的人也应该理解社会动态，这种理解包括对情景感知的精细把握。

早些时候，我强调了了解环境对比赛的重要性。现在，我们必须将态势感知添加到该环境中。武术之所以称为武术，是因为它要求拳击手单独评估对手、环境和形势。艺术在于运用他学到的工具、技能和天赋，

在特定情况下击败对手。同样，游戏是一门艺术，需要很多相同的过程；唯一的目标是与女性实现亲密关系。

态势感知是从作战/冲突解决专家那里借用的术语。这不仅仅是一种环境意识，它还延伸到了与环境条件相关的人和个人。它还扩展到预测框架和这种情况下可能的结果（好或坏）。在战斗和人质谈判中，了解社会线索和态势感知可以在危机中挽救或牺牲生命。虽然在游戏中可能不是生死攸关，但态势感知可以为您节省大量的人身伤害，并减轻上述风险。

给女人发迪克的照片从来都不是个好主意。这违反了态势感知。

你刚刚给了她未来的勒索材料，而且没有任何复仇色情法保护男性主动向女性发送垃圾邮件。即使是他们以前干过的女人。一个男人的迪克形象会改善他与女人的性关系，这一观点证明了他的社会智商较低，没有任何情境意识。

然而，无论是喝醉了还是清醒了，男人们经常这样做，以至于这已经成为女人们将其等同于性侵犯的一件事——或者，如果大声疾呼有利可图的话，可以追溯到过去。情况是这样的：**dick PIC** 对操作安全（**OpSec**）非常不利。你可能从迪克的照片中获得的任何遥远的好处都会被未来对你的潜在损害所压倒性地抵消。

最佳实践：永远不要给任何人发迪克的照片。

这是情景感知的一个简单例证。当你分手后，她怀有报复心时，你在 Instagram 上传播你的情书的区域是整个互联网，可能是她的一群女朋友，也可能是你所有的追随者。在您按下文本“发送”之前，您可能没有考虑到所有这些情况（您的 ISP 和云服务也会得到一份副本）。在这种情况下，你（糟糕的）游戏就是愚蠢地相信你的垃圾照片会让她走。

该区域是社交媒体的整体。我从这个区域的例子开始，因为这是人们想当然的最广泛、最普遍忽视的区域。这是一个过于广阔的社会区域，无法解释每一个情境变量。这就是为什么对您的在线状态进行细致和一致的品牌管理对今天的游戏至关重要的原因。当被问及哪里最适合勾搭、结识女孩、寻找伴侣等时，大多数男性（和女性）都会通过约会应用程序或婚介网站做出回应。

据统计，与在线约会相比，在俱乐部、酒吧、音乐会、工作场所、教堂或通过朋友和家人与女孩见面相形见绌。即使是那些罕见的以模拟方式见面的人，也仍然通过他们在社交媒体上的存在来决定地位、适合性和普遍的冷静。因此，社交媒体是一个性领域。然而，态势感知也应该使我们对该区域保持谨慎。

策划你的社交媒体角色对一场好的比赛至关重要，但你必须管理好你的品牌，了解你的品牌现在和将来如何被用来对付你。这并不意味着你应该保持低调；当你把自己变得比生活更伟大时，准备好平衡区域违规行为（感知就是一切）。

一般人都认为夜总会是为精英球员开设的。现在就把它从你的脑子里弄出来。在俱乐部里表现出色的球

员，无论是白天的比赛，社交圈的比赛，甚至是《圣经研究》中迷人的女孩，都会这样做，因为他们了解这个区域。他们的态势感知是这样的，他们知道自己能推多大的范围，以及越过边界进入爬行区域的点。这种意识对使用它的玩家来说是主观的吗？绝对地长相好/外向的男人会更容易相处吗？当然……但只有那家伙了解这个区域，他才会加入。

漂亮的外表和魅力可以原谅许多比赛中的过失，但如果那家伙误入了一个陌生的区域，他就会变成“哑巴运动员”、“Himbo”或是没有情景意识的兄弟会男孩。他是一个“边缘领主”尽管如此，他还会对女性做得更好吗？可能毫无疑问，他会比一般人恢复得更好，但他仍然盲目地走进了和你一样的雷区。

突出的区域很明显。夜总会是性的区域。迈阿密的海滩派对是性区域。在乡村酒吧排舞？性区。单身人士在教堂的事工？性区。上帝羔羊音乐会上的 Mosh pit？性区（好吧，也许在节目结束后）。

健身房怎么样？很难说。行星健身，绝对不是。如果你问我 2005 年健身房是不是一个认识女性的好地方，我可能会说是的。今天，我建议大家要格外小心，而且只有在有可靠的女性兴趣指标的情况下。

如果你去健身房见女人，你是出于错误的原因。健身房可以是一个性区域，但只适合体型较高、有良好态势感知的球员。健身房可能是潜在性骚扰的主要场所。别在健身房里鬼鬼祟祟的。有太多被束缚的蓝色药丸 Alpha 在等待机会惩罚你的失败方法。

你的工作场所不是性区域

在庄园生活了 20 多年后，我仍然对性分区有一个最常见的问题：“罗洛，你认为在同事身上玩游戏是个好主意吗？”除非你是一名男性色情明星，否则答案永远是否定的。男人们仍然会给你一些民间智慧，让你不要把笔浸在公司的墨水里，但你需要更加意识到工作场所的社会性动态。如果 SMP 是一个雷区，那么一般西方企业文化就是前线。

这是一个充斥着以女性为中心的机会主义的区域，只是在等待你的社交尴尬来束缚你自己。现代以女性为中心的工作场所期望男性骚扰女性。任何闻起来像游戏、红色避孕药意识或好人的东西都是去人力资源部处理关于你有问题行为的匿名投诉。不要这样做。即使你拥有这家公司，也不要这样做。

我理解；工作场所通常是大多数普通男性经常进行社交活动的唯一环境。这只会突显出你需要走出困境，进入新的社交场所。如果你与女性互动的唯一场所是你的工作场所，那么你是依赖领域的。这是个大问题。在工作场所这样的封闭社会系统中使用游戏可能会导致个人灾难，尤其是当你笨拙地在工作中熟悉你的女性身上尝试新的社交技能时。

你的大学或学院社交圈可能是一个性区域。

这是有条件的，取决于你的游戏悟性。在某些方面，大学校园可能比现代工作场所更危险。如今，女权主义和不公正现象充斥着每一所大学的社会活力。同样

对厌女症和任何暗示挑战女权主义规范的东西的敏感性也是性侵犯指控的理由。我不是在开玩笑。

仅仅表达反对女权主义的观点就被理解为“口头攻击”如今注册的普通男性越来越少，他们很快就会学会尽可能地成为一个不伦不类的男性。有时，他们会利用鬼鬼祟祟的混蛋游戏，转变为女权主义者，希望一个有权势、受过教育的女大学生会因为他是“盟友”而操他再说一次，测试版游戏总是很糟糕的游戏。

一个有技巧、社交敏锐、相貌中等或中等以上、善于玩游戏的家伙可以有条件地让女权主义警察州立大学系统对他有利——如果他愿意冒险的话。大多数蓝色药丸男大学生在大学约会中遇到的问题是，他们在遵守旧秩序的同时，却忽视了在新秩序的性市场中失败的后果（通常是可怕的）。

如果你执意要在校外聚会上享受大学时光，冒着自愿但非自愿的风险，但这可能是自愿的酒精性行为，那么你最好把大学校园视为一个非性区域。

如果你想摆弄盘子，非排他性地约会，并享受大学女生的亲密关系，你必须致力于一个经过深思熟虑、清醒的游戏，考虑到环境和情境意识。从统计学上讲，大学女生都想做爱，即使是狂热的女权主义者。

他们想要在大学里与原型阿尔法做爱的大学体验，他们不可避免地无法锁定阿尔法，因为他正被其他想要同样经历的大学生分享。这是一个你可以利用自己优势的期望——如果你做得好的话。

但是，不要对这些女孩有任何感觉。最好的做法是与女大学生保持距离，因为在暗示任何排他性的那一

刻，就是你向怨恨、报复和她所掌握的女权大学制度的全部力量敞开心扉的那一刻。

也就是说，你不应该在大学课堂或任何正式的学校活动中使用游戏。这是一个警告，不是硬性规定。我知道很少有有趣、机智、迷人的家伙能灵巧地完成“课堂”游戏，但我不建议他们在那种环境下学习游戏和尝试陌生的社交技能。

情境意识始终包括自我意识作为等式的一部分。

爬行动物

W 帽子让男人“毛骨悚然”？

我调查了成千上万的女性
这一点，也是最一致的答案是一个男人无法接受暗示。

女性认为“令人毛骨悚然”的男性总是跨越一些“明显”（对她们而言）的界限，从而使她们成为令人毛骨悚然的人。如果这听起来像是我第一本书中的“只管去做”原则，那就离你不远了。这种爬行检测器的本能植根于女性天生的心理过滤，以优化超多情。

女性下意识地希望男性“只了解”关于中间性动力学的一切，无论是积极的还是消极的。男人对令人毛骨悚然的定义和女人对令人毛骨悚然的男人的“感觉”之间有着根本的区别。“令人毛骨悚然”是一个委婉的说法，女性用它来形容那些不了解自己不接受自己方法的低价值男人。

令人毛骨悚然是女人的感觉。公园里那个老家伙盯着小孩子看，真让人毛骨悚然，就像一个不懂暗示的家伙是个毛骨悚然的家伙一样。厌恶和厌恶是人类的本能情感，具有保护作用。这种爬行行为在女性身上引发了反感和厌恶以及恐惧和厌恶。

女性是弱势群体。因此，他们的恐怖体验是男人无法理解的。当我们想到恐怖片时，脑海中浮现的可能是最新恐怖片中的疯狂杀手，也可能是刚刚被捕的恋童癖者。我们不能和那个痴迷于我们的卑鄙小人交往，因为他想让我们爱他，揍他。

区分这一点很重要。对于男人和女人来说，别人的行为有一种本能，这种本能会引发心理触发，提醒我们一个人有什么不对的地方。

人类进化出本能，知道是什么让我们对其他人感到不安全。当与患有临床神经症的人打交道时，有时所需要做的就是倾听那个人的讲话或观察他们的行为举止。遇到一个“显然喝醉了”的人，不用闻他们的呼吸就可以很容易地诊断出他们的状态。

我们本能地感觉到这个人没有说话（含糊其辞）或表现得像清醒的人一样。

醉酒是一个简单的例子，但精神错乱（精神分裂症、偏执狂、双相情感障碍）的症状也是如此。除非我们太天真或忽略这些指标，否则我们可以判断某人何时离开。

能够隐藏自己疾病的人使检测成为一项挑战。功能性孤独症、阿斯伯格综合征或急性社交尴尬都是可以控制的。我们接受这是他们个性的一部分，或者我们

知道这是一种紊乱，我们正常人选择把它当作一种怪癖来接受。

在这方面，社会制约对我们不利。宽容和接受的社会秩序让我们本能地感觉到一个人有些不对劲，有些事情我们应该回头看。我们不想显得“挑剔”我们为自己的直觉告诉我们的信息是人们的危险信号而感到羞愧。

我们过去认为异常的障碍是我们今天应该有同情心的东西。这并不是说我们不应该同情一个人的状况，而是说接受减少了对一个人的警告的本能。

在《直觉检查》中，我详细说明了这种本能意识是我们嫉妒或占有配偶的原因：

“每当你觉得自己的直觉有问题时，你的潜意识就会提醒你周围的矛盾。我们忽视这些迹象，因为我们的理性思维‘知道得更好’。事情并不像表面上看起来的那样。它告诉我们，‘事情并没有你想象的那么糟糕。’你甚至会因为承认缺乏信任而感到羞愧或内疚。

然而，这种合理化使我们对潜意识试图警告我们的显而易见的东西视而不见。人类是一种习惯性的生物，对他人的行为有着永不满足的熟悉感。因此，当这种可预测的行为发生微小变化时，我们的本能感知就会发出各种警告。其中一些会影响我们的身体。”

保护配偶的动力是一种行为适应，它是为了确保我们与配偶的亲子关系（男性）或父母的投资（女性）。我们的社会秩序告诉我们，那些感到嫉妒、怀疑不忠或倾向于伴侣守护的男人是“没有男子气概的”对嫉妒的

重新定义涵盖了女性对多妻的控制，希望男性能自我监督这些本能。这样一来，它们就升华了。我们深信，为了保护自己，听从后脑的指示是错误的。

然而，当谈到女性的直觉时，我们夸大了她们的重要性。我们优先考虑女性后脑的感知和感觉。我们决不能低估女性直觉的重要性，而不冒着遭受大量抨击的风险。男性的本能是“不安全感”的表现，而女性的本能（女性直觉）则被提升到了一个神奇的水平。因此，当一个女人说一个男人“让她毛骨悚然”或行为“令人毛骨悚然”时，我们误解了她的后脑在告诉她和我们什么。

对女性来说，“令人毛骨悚然”有两个方面：

- 在她的后脑中，一个男人的自我保护意识和迫在眉睫的危险感被记录为“他有点不对劲”这家伙直接或间接地沟通。他可能对她的健康构成潜在威胁。她的直觉被夸大了，超出了现实的感知范围，但她的潜意识只知道它知道什么。社会条件导致过度谨慎。这可能是事实，也可能不是事实，但女性在谨小慎微方面逐渐犯错，尤其是在男性的行为线索和愤怒感知方面。
- 令人毛骨悚然是对超群情的侮辱。一个测试版男性冒昧接近她会让她觉得“被吓跑了”从这个意义上说，“爬行”冒犯了她的后脑对与她所能吸引的最佳遗传伴侣繁殖的期望。当一个身体上活跃的人表现出与不太活跃的人相同的行为时，“爬行”的感觉就会减弱。这是因为这名男子的行为（子沟通）与她对其真实性的直觉之间的一致性。一个男人和一

个不那么性感的男人最初的“性感”可能是“爬行”和“笨拙但可爱”之间的区别觉醒可以弥补许多行为失误。“令人毛骨悚然”的感觉基本上是基于女性对性选择失去直接控制的感觉以及优化性选择的能力《毛骨悚然》可以归结为一个女人对一个男人的超性别仇恨，认为他是她最终会与之发生性关系的人。

在这些情况下，重要的是要记住，我们谈论的是一种本能的动力，以及它是如何被我们的社会秩序所改变的。以下是我在这项研究中从女性那里得到的关于“令人毛骨悚然”的一些最常见描述：

“在我不认识几乎不认识你的时候进入我的私人空间。这很奇怪，也很不舒服，如果你比我大的话，我会觉得很害怕。”

“当我在酒吧工作时，一个家伙告诉我我比任何人都漂亮。但他一直在说他们没有吸引力，就长相而言，他没有什么可以提供的。是啊其中一些是我最亲爱的朋友，你在抨击他们。”

“当我明确表示我不感兴趣时，他一直在尝试。这让我感到不舒服，让我处于一个糟糕的境地，因为你可以礼貌地拒绝别人的次数太多了。”

过度持久性

在我们这么多的娱乐节目中，故事情节涉及一个男人通过直接向她求爱或表演一些不可思议的壮举来“赢得”一个起初不感兴趣的女人。这个原型故事已经存在了

几个世纪。坚持是迪士尼蓝丸幻想的回报，每个人都是自己故事中的英雄。如果你是在《巴黎圣母院驼背》这样的故事中长大的，你不会用开头的“不”来回答。

这都是故事的一部分。你是英雄，你想要她，所以你最终会得到她。持久性是“领域”中的一个敏感话题。男人们会告诉你，如果你的游戏足够好，足以说服她，那么即使没有兴趣指标，女人也离你只有一段对话。

其他人会告诉你平衡你的努力，发挥你的优势。不要浪费时间。既然还有其他机会，为什么还要为死路一条而烦恼呢？无论哪种情况，当一个人坚持到极致时，他都会表现得令人毛骨悚然。不要从女人身上“接受暗示”是一回事；更糟糕的是，如果一个人坚持不接受这个暗示，因为他已经被教育过，他会因为这种坚持而得到奖励。

我已经有很多次“礼貌拒绝的尝试”变得可怕（谢天谢地，最糟糕的是被摔在墙上），以至于一旦有人不接受“不”的回答，我就开始内心发狂。

女人拒绝男人后，坚持是最令人毛骨悚然的抱怨。女人希望男人“就这么做”社交障碍（临床意义上）和蓝色药丸条件作用教会了一个男人永远不要放弃。有些人相信缘分或浪漫的灵魂伴侣与命运约会，而他所需要的就是坚持不懈，玩漫长的游戏，一个女人会得出同样浪漫但合乎逻辑的结论。

当女人向男人传达拒绝时，她们会错误地认为所有男人都能接受。但通常情况下，他们不会这样做，而且出于同样的原因，他们也被教导要热情地坚持下去。蓝色药丸使他们对暗示产生抵抗力。蓝色药丸“爬行者”

在意识到他们命中注定的女孩不仅拒绝他，而且害怕他或鄙视他时，通常会表现出愤怒或自怜。

所以，好人变得刻薄和报复。他对他的蓝色药丸浪漫主义失去了信心，变得沮丧。上帝不允许那个家伙在这一点上找到黑色药丸。两者都可能导致潜在的不稳定 Beta。

善意的 Beta 版“好人”令人毛骨悚然，因为他们遵循的是一个蓝色药丸的旧指令脚本。他们相信女性会奖励她们的坚持。令人毛骨悚然的原因是他们无法对 SMV 进行真实的评估。即使对红色避孕药敏感的男性来说，这种洞察力也是残酷的，但对于蓝色避孕药的男性来说，这几乎是不可能的。他们与不断告诉他们自己做什么和应该成为什么样的人的社会条件作斗争，任何有素质的女孩都会欣赏他们的毅力。

在某种程度上，这就像今天的女性被社交媒体夸大了自我，认为自己的 SMV 对任何男人都足够了。尤其是那些远高于其性市场价值的男性。“爬行动物”也相信他病态的自我印象。问题是，人们期望男性成为发起人，随之而来的是，他们有可能被视为侵略者或骚扰者。

过度性感化

当他看着一位约会教练在一组场景中跑动，然后试图与一个他认为可能有机会的女孩重复同样的行为和脚本时，这可能会给他带来潜在的有害后果。当一个 PUA 假定他与一个女人很熟悉，而他的内心游戏与他的表现是一致的时，这是真实的

（可能）讨人喜欢。

但是，当一个贝塔怪胎认为同样的行为会让他喜欢上女孩——而且不一致或不“理解”——当这种行为强化了他对怪胎的感知时，他会变得更加沮丧和愤怒。一种典型的游戏技巧是假定与一个女人很熟悉。当 PUA 带着游戏和一致性走近一个女人说：“我的拥抱在哪里？”当一个不一致的 Beta 提供相同的线路时，效果正好相反。

更糟糕的是，这名男子不仅面临着公开拒绝和令人毛骨悚然的感觉的风险，而且还面临着被视为性侵犯的风险。如果一个熟练玩家的诙谐玩笑来自于一个挣扎的测试版，而这个测试版是一个女人从来没有发现过的，那么它对女人来说是令人毛骨悚然的。

这种动态延伸到与女性的谈话过于性感化，而此时在爬行动物和女孩之间还没有建立上下文。

“每次你在交流距离之内时，我都会被那些立即开始谈论性话题以回应你所说的一切的家伙吓到。与此同时，你们两个几乎不认识对方，所以不会给对方一个‘暗示’。我有一个家伙找到了一条路（尽管很糟糕）把我说的一切都变成性的东西。每当我打电话给他，让他住手的时候，我都是一个‘古板’的人。”

此外，提出个人（性）问题或分享相同的故事，尤其是如果你不是普通的熟人。我知道很多女性都想礼貌一点，但却被这件事吓坏了。

性对话爬行的迷人之处在于，当一个女人开始性化的对话时，没有更好的迹象表明她会和你发生性关系。女性的性中介是易逝的。超多妻制不能让一个高价值的男人对她对他的性兴趣感到困惑。

想想看，当一个女人在谈话中立即假定了一个性环境，这就有力地证实了你已经通过（或正在通过）她的超色情过滤器。恭喜你，你通过了她最初的觉醒测试。然而，过度性欲化的本质意味着他在没有通过这种唤醒审查的情况下就假定自己处于性欲状态。

记住，女人不会在与男人见面的前五分钟决定是否与他发生性关系；相反，她知道她是否会和他发生性关系。

游戏有时会强化一种观念，即一个男人需要从一开始就与一个女人建立一种性关系，但这个卑鄙的家伙不理解这种关系的艺术性和细微差别。我的老朋友艾伦·罗杰·柯里是直截了当的支持者，“我想操你，你倒下了吗？”直接游戏的风格。这种游戏策略可能很有效，但它确实促进了这样一种想法，即一个男人可以从一开始就假定与任何女人发生性关系。

这不是艾伦的模式一战术所教的，但这是一些人误解的。当一个卑鄙小人试图暗示性或者试图以一种直截了当的方式获取个人信息时，他并不是在玩直接的游戏——他在绕圈子，希望自己能通过她的性测试。如果一个卑鄙的家伙失败了，任何试图“嘿，女孩，你想干什么？”并且认为这次交易是令人毛骨悚然的骚扰。

当一个不太熟练、不太吸引人的贝塔采用这种直接但不直接的态度时，他有可能被视为令人毛骨悚然或骚扰者。对于一个成熟的、善于社交的人来说，最明

显的反驳是：“嗯，任何人都不应该想当然；需要有某种融洽的关系。”记住，我们谈论的是那些在很大程度上不懂的人。他们不知道自己很恐怖。

缓慢的爬行

我们很清楚，是的，我知道有很多方法可以用来形容“令人毛骨悚然”这种感觉会因男性对女性对其性市场价值的认知而改变。也就是说，有一个快速爬行，也有一个缓慢爬行：

“鸡皮疙瘩是指那些在与女性谈话中性欲从 0 到 100 的速度过快的男人。一个好的 PUA 知道缓慢而稳定的性欲化效果最好。”

—RooshV

你可以这样想，但性加速是爬行动力的一部分。令人毛骨悚然的不仅仅是过于快速的性化（通过假定的熟悉度）；我们必须解释一个蓝色药丸/贝塔人缺乏社交智慧的原因。我们认为他应该已经知道要慢慢来。然而，当我们看到更多的阿尔法（Alpha），更能立即唤醒男人，从 0-100 自己开始，并获得相同的夜间性爱时，我们怎么能假设这种缓慢而稳定的性化是一种有效的诱惑形式呢？

我在没有正式比赛的时候就这样做了。正确的男人、地点、时间和 0-100 是女人所希望的。如果不是务实的话，超多妻制就什么都不是。这种过度投资——太快、太激烈——是令人毛骨悚然的动态。贝塔思维试图绕过游戏的唤醒和诱惑阶段，直接走向融洽。

这种瞬间的熟悉对女性来说是令人毛骨悚然的，因为它过早地假定了相互吸引。它还可以反映一个人的无选择状态。这家伙已经不神秘了。过度分享也是女性超色情过滤器的一个危险信号。这表明他不知道如何和她玩这个游戏。

急于寻求舒适和融洽的关系是因为，如果他意识到这一点，这个爬行者会急于超越觉醒阶段。利用性紧张和紧迫感是普通男性所没有的艺术。她们被教导，女性需要舒适和信任才能与她们发生性关系，因此本能的觉醒是焦虑的自然来源。他们偏离了游戏的流程：舒适、融洽、熟悉（都是反生产力的）应该是性爱开始思考的地方。

男性演绎逻辑认为，尽快获得舒适和熟悉将导致有意义的性行为。当一个更自然的阿尔法动作迅速时，几乎总是因为他和一个性欲高涨、善于接受的女人一起工作。最初的觉醒弥补了许多男性在游戏中的缺陷或令人毛骨悚然的感觉。先发制人地消除这种关键的唤醒阶段，并转向舒适，这是对自己的打击。

令人毛骨悚然是女性从缺乏社交技能的男性那里得到的一种感觉，他们“只是想得到它”因此，爬行也是一种状态评估。这种地位的建立是因为男性坚持与不喜欢他们的女性进行游戏。这可以归结为女性的假设，即男性应该知道，当他们低于自己的能力时，不要接近他们

超重力吸引层

根据社会环境的不同，这种令人毛骨悚然的评估可以立即进行，也可以逐步进行。“爬行”一词可能导致不同的方向，但最重要的是性区与非性区。正如上一章

所提到的，在许多地方，女性应该“不受男性的影响”工作、学校等。在这些区域，蠕变误差的裕度很小且不稳定。

除非你是一个在视觉上很有吸引力的人，而且玩得很紧，否则你在这些区域被视为爬行动物的几率要高得多。在性领域，如星期五晚上的酒吧，错误的可能性更大，因为默认的假设是男人在那里会见女人。你仍然需要有正确的社交氛围，不要让人觉得你是个怪人，但你有更多的空间去尝试。

我想说的是，大多数被指控性骚扰（或仅仅被怀疑有不当行为）的男性都是那些发现自己处于他们认为可以接受的性区域的环境中的男性。我们正在接近这样一个时代：所有的区域都将如此模糊，除了最优秀的男性以外，所有人都会避开所有具有性潜力的环境。这将产生后续效应，让女性单方面控制自己的超多情，但这将是赛迪·霍金斯世界的一种状态。

你可能不熟悉中学里的莎迪·霍金斯舞蹈，但要教会女孩赋权，规则是女孩必须让男孩去跳舞。是的，这是一个愚蠢的性别角色互换，但它确实给了我们一个意外的教训。

固有的问题是，学校里每个女孩想问的几个可爱的男孩只能对一个女孩说“是”。那些男孩很快就被最可爱的女孩抢走了。剩下的女孩宁愿放弃整个舞蹈，也不愿给一个普通的、可能令人毛骨悚然的男孩留下这样的印象：她足够喜欢他去参加舞蹈。这种安排导致只有少数几对可爱的情侣去参加舞会，而未被封闭的普通男孩表示同情，而沮丧的女孩则在家磨牙。

在莎迪·霍金斯（SadieHawkins）的世界里，只有女性才允许接近男性，只有那些符合她超情欲理想的男性——这种理想是通过稳定的社交媒体饮食培养和强化的，这种饮食会膨胀女性的自我，缩小她们的标准。今天，我们看到的正是萨迪·霍金斯（SadieHawkins）的这种安排在 Tinder、较链和 Bumble 等约会应用程序上发自内心地发挥出来。

我们人类的心理固件进化出在混乱世界中寻求秩序的需要。人类的模式识别是过去帮助我们生存的一种选择性特征。我们寻求一致性，以帮助我们预测和计划可能发生的情况。我们还需要对我们环境中的事物和其他人的行为进行分类（例如，我们部落的成员与竞争部落的成员）。我们自然会将这种熟悉和认可的需要应用到其他人身上。这就是定型观念产生的原因。“爬行”一词就是这样一种分类。

“爬行”是一个代表性术语，表示一种人，它表达了我们从他们可预测的行为中得到的感觉。我们本能地识别其他人的行为、长相、气味、亚交流、语音语调等。潜意识模式识别使我们的意识思维避免了为我们遇到的每个人形成身份的努力。

女人们不断地抱怨，当一个刻板的好人证明他的好只是他的游戏时，他就变成了一个“讨厌鬼”。一个人是否真的好不是问题。他的亲切、随和和和服务都受到女性的过度关注。这种过滤技术的发展就是为了准确地检测这种类型的欺骗。

正如我前面提到的，对于女性来说，没有什么比相信自己通过女性直觉发现了一个男人更让人受宠若惊的了。然而，女性对自我的赞美也有另一面。当她对

一个男人的价值、地位和意图的“直觉”评估被证明是错误的，对一个女人来说，没有什么比这更令人反感的了。当她对一个男人的评价被证明是不准确的时候，这种令人毛骨悚然的感觉最为强烈。

有两个原因使这种欺骗如此令人反感。首先，优化超多情最终取决于她的直觉。她的长期和短期交配策略取决于准确评估男人的信号及其对她的效用。由于女性相信自己的直觉是绝对正确的，并且对自己的交配价值的感觉被严重夸大，这种评估被扭曲了。其次，超多妻制不能错误地评估男人的地位和价值。

女性的性中介是易逝的。平均而言，女性的欲望峰值只有十年（18-28岁）。如果一个男人故意或误解地歪曲了自己的真实价值，那么女人会感到一种根植于沉没成本的冒犯。由此产生的愤怒是显而易见的，即使她浪费了自己的时间和性行为，只为一种方法而陷入了极度狂热的死胡同。

游戏格言#21：所有游戏都是女性超色情过滤的一种自适应解决方法。

这就是为什么红色药丸和正式游戏受到女性及其男性盟友的轻视。

如何不成为一个讨厌鬼

当一个女人把一个男人描绘成一个讨厌鬼时，她是在回应自己直觉的错误。他试图（通常是无意中）将自己曲解为“他不是的东西”，这让她的过滤机制受挫。预

选和社会证明的社会动力是这种过滤过程的延伸，但即使有这些优势，本能也会引发爬行感。

女性的集体社会过滤有助于女性个体的选择过程。《冒名顶替者》透露，姐妹关系需要一种男人来代表“多妻的骗子”进入蠕变！

但如何避免触发蠕变效应呢？

- ..
- 不要问她的浪漫生活。
- 不要提及她的性生活。
- 不要问她做爱的质量。
- 不要评论她似乎需要性交。
- 不要告诉她在她年老体弱之前锁定一个男人。
- 不要向她保证“有她这样的乳头，她总有一天会找到一个男人的。”
- 不要转述你的关系或过去的细节来评论她的。
- 当她提到她要去第三次约会的时候，不要假装知道。
- ..
- 不要告诉她约会时该怎么做。
- 不要告诉她约会时男人喜欢什么。
- 不要告诉她约会时穿低胸衬衫。不要提及运气。

所有这些例子都来自女性最常见的爬行投诉。再说一次，只要我们清楚，漂亮的外表、好的游戏和良好的社交校准可以缓解恐惧。这些“不要”大多是这种做法的罪过。一旦建立了吸引力和融洽关系，精明的玩家可以忽略这些限制。

但是，如果你是新手，正在努力塑造自己的容貌，并且无法理解社交线索，那么在最初与女性互动时，

最好记住这些行为。一个女人如何得出一系列“不要做的事”有很多细微差别。这个列表很好地说明了爬行的动态。这些禁忌都可以归结为一个女人对你的看法低于她的吸引力，但你假定你与她有一种熟悉的亲密关系。

这些 Don't 听起来是否像真实的重复出现的情况？通过红色药丸镜头——是的，社交尴尬的蓝色药丸爬行者很可能会认为这些例子是一个很好的游戏。但他们都是令人毛骨悚然的人，根本不知道自己是否令人毛骨悚然，这是一个缺乏自我意识的危险世界。

女人希望小个子男人不敢接近，恭维并与他们互动。同时，他们希望阿尔法人能得到足够的信息来接近他们。记住 Beta men 的实用性。若爬行动物为女人设定了一个标准，你们可以在游戏中利用他们的无能。

一个“讨厌鬼”可以是一个女人想让那个男人成为的任何人，甚至是以前很有魅力的男人。如果阿尔法决定与她断绝关系，他可能会成为“讨厌鬼”，而阿尔法并不介意过分分享自己的性生活信息。最常被贴上“卑鄙”标签的男人是那些社会意识差的人，以及那些女性认为对他们没有真正价值的男人。

肢体语言对于理解这一点至关重要，我们将在后面讨论。一个女人在说话时可能会口是心非，但大多数人不能总是用肢体语言撒谎。任何不擅长阅读各种兴趣迹象或缺乏兴趣的人，都需要花更多的时间学习基础知识。

男人们犯的一个主要错误是升级太快。没有什么比一个在没有唤醒的情况下假装熟悉的人更能激发出这种令人毛骨悚然的感觉了。触摸一个不喜欢你的女人，

或者对你的价值不确定的女人，并将其性感化，是最快被贴上“变态”标签的方式。

你有多少次看到一个家伙在一种不起作用的方法上加倍努力，变得被称为“爬虫”？男人们进入了“坚持”的模式，他们会因为过分热情而完全错失机会。

我必须重复这一点；对于男性来说，忽视中间性动力学是最危险的时刻。从一代人的角度来看，蓝色药丸测试版的男性习惯于默认一个旧秩序、理想化的测试版游戏，这是一个在动荡的性市场中造成灾难的配方。他们不知道自己与女性交往的方式是为了什么。

简单的恭维和对女性默认的尊重是社会意识低下的男性的责任。而这些正是我们的社会秩序在过去四代人中发展起来的男性类型——普通的贝塔“爬行者”，他们应该知道，不要试图接近“普通”女性。几十年来，孩子们一直在抚养男孩，让他们讨厌自己的阳刚之气，或者把自己的好意与女性可能会回应的某种游戏旧秩序思维混淆在一起。

兴趣强度

名人格言

一个女人会爱上布拉德·皮特吗？

她会让 Jason Momoa 等着做爱吗？

她会把 Channing Tatum 和“混杂信息”混淆起来吗

如果你和一个泳衣模特约会，你就不会睡着，你就不会和梅根·福克斯在最后一刻发短信，如果你有马戈特·罗比准备好了，你就不必照看孩子！

我从写作中学到的三件事
T Manosphere：无论多么贴切，永远不要用寓言来说明一个观点，永远不要把虚构的故事、电影或人物与现实世界的动态联系起来，永远不要把名人作为更广泛的中间性动态的例子。这样做的诱惑源于缺乏共同参考。

让名人成为动态的榜样只会鼓励关注个人，而不是动态。不要错误地认为名人的情况证明或否定了观点。这与女权主义者所遵从的最高谬论是一样的：

“.....最高谬论是，我们将一个群体中最引人注目的成员的特征分配给该群体的所有成员。”

女性滥用知名度最高的男性来证明“父权制”的规范男人们盗用最高层的男人作为证明或否定红色药丸原则的例子。那些名人不是你，也不是我。信息通常是关于激励措施要足够强大，以促进行为。

零公差

大多数男人对零容忍政策的问题是，你不是乔治·克鲁尼，也不是布拉德·皮特。此外，一般男性都抱着希望

的理想主义，认为女性会看到他们认为女性具有神奇敏感性的“真实”男性。他们坚持他们认为女性应该有能力与自己相处的真正愿望。

这就是为什么男性不喜欢三击规则（《理性男性》，第一册）。稀缺心态影响了她们与女性的互动。任何与扮演耐心、专注、“证明我的品质”的白衣骑士角色背道而驰的行为都会使他们所做出的牺牲和耐心等待的一切无效。他们害怕把孩子连同洗澡水一起扔出去，该死的，如果你建议做任何事情，而不是让他们的耐心值得，你就是一个厌女主义者。

如果普通男性可以退后一步，他们就会明白，我提出的任何门槛——一次打击到三次打击——都不是为了惩罚女性的优柔寡断。相反，这是一项针对男性的务实审查政策。这种宽容政策是关于节约资源和时间，而不是报复。记住，媒介就是信息：

中等：她对你不屑一顾

边缘重结构

消息：利息不足

中等：停止响应通信（和

可能在一段时间后恢复）

消息：利息不足；她的其他选择没有成功

中等：想给朋友带来一个“约会”的信息：低兴趣。你是一个可以利用的丰富资源，或者她的兴趣很低，以至于她预见到需要带上朋友，让她和你的约会变得有趣。

游戏格言#22：高兴趣水平（IL）的女性不会让你困惑。

当一个女人想操你的时候，她会想办法操你的。如果她在喜欢你和不喜欢你之间摇摆不定，那就不要接触，转动其他盘子——这是非排他性约会的主要优势。如果她自己解决了问题，再次追求你，你仍然在玩你的游戏。你对她保持了一定的关注度，但兴趣程度仍然值得怀疑。

当你耐心地浪费时间，想知道什么样的神奇公式能让她苏醒过来时，你就会俯身进入她的身体。你会成为一个耐心等待她的男人。你比她需要你更需要她，她会支配她的关注条件。

通常，这是旧秩序思维的结果，这种思维说服你符合她的条件。如果一个女人是你的精神起点，你与她的关系将永远在她的框架内。

从进化的角度来看，超群性无法等待确认的阿尔法。现代女性与普通男性发生性关系的机会比比皆是。在线全球性交易市场上每天都有很多男性为女性确认这一点。

我们倾向于认为，女性在 SMP 中的选择权被宠坏了，但她们巩固自己的优势的机会很少。因此，当一个已确立的高价值男人上升到女性潜在亲密伴侣的顶端时，紧迫感和焦虑会促使她做出违反规则的行为。

记住游戏的基本规则：女性会打破阿尔法男性的规则，并为测试男性创造更多的规则来与她发生性关系。

在确定利息水平时，请记住第一部分；女性会让她认为是高价值机会的男性更容易接近。当然，这解释了上述布拉德·皮特效应，但多情总是寻求更好的价值收益。

游戏格言#23：超级多情从不追求自己的水平。

用 apex 的例子来说，一个女人不能把钱宁·塔特姆和她对他的兴趣混淆起来。将女性排卵周期的影响与 SMV+ 的好处相结合，你会有瞳孔扩大、性装饰（红色连衣裙、环形耳环）、声调降低、心率升高——基本上是一个准备打破阿尔法规则的女性。

这对普通男性来说是个问题，因为，让我们面对现实吧，至少有 80% 的人没有达到这个顶点。即使我们在自我提升和身体改变方面取得了巨大的飞跃，也很难动摇我们以前的自我印象和缺乏自信。我在 SoSuave 的时候，我们会使用王子的概念。这意味着用一种新的、内在有价值的眼光重新审视自己。

在你理解了为什么像自大、有趣或有趣的技巧这样的技巧奏效的基本心理学之后，个人运用这些动力需要一个人在一个更有价值的环境中看待自己。他必须相信自己是一个能够成功运用比赛的人。

超多妻制从不追求自己的水平。它总是寻找一个比她应得的更好的 SMV 利益，因此，一个男人至少应该重新考虑自己是“比她的 SMV 更好”的前景。如果这有点像“在你做出决定之前先假装”的建议，请记住，无论真实性对你意味着什么，最终你要决定你想成为谁。

这种自我形象目前是否成为现实并不重要；这个想法很好。这是权力法则：

第 25 条——重塑自我

不要接受社会强加给你的角色。通过打造一个吸引眼球、不会让观众厌烦的新身份来重塑自己。做自己形象的主人，而不是让别人为你定义自己的形象。在你的公共手势和动作中加入戏剧性的手段——你的力量将得到增强，你的角色将看起来比生活更伟大。

——罗伯特·格林的 48 条权力法则而且：

第 34 条——以自己的方式成为皇室成员：像国王一样行事，被视为国王

你的举止通常会决定你被如何对待；从长远来看，显得粗俗或平凡会让人们不尊重你。因为一个国王尊重自己，也会在别人身上激发同样的情感。你表现得威严，对自己的能力充满信心，这让你看起来注定要戴上王冠 48 条权力法则，罗伯特·格林

在有趣的掌握中，掌握事实上是有帮助的。

要求一个普通人消化红色药丸的意识并重新设定他的自我价值是一项艰巨的任务。人的存在取决于他们如何处理拒绝。一个普通男人一生中的大部分时间都会经历女人的拒绝。告诉你采取王子的心态对你来说可能是一个陌生的概念。

你的自我被教导要有自我意识，尊重女性默认的权威。她根据自己的资历来决定你是否值得。男性认同女性似乎是进入性领域的最佳解决方案。这种条件作用迫使人们遵守女性的性策略。尽管如此，它还是基于这样一种信念，即更加女性化，更加女性化敏感，将使你与其他典型的野蛮男性区别开来。

记住这一点，你可以体会到忘记一颗红色药丸的程度。当男人们一辈子都被教导要有资格成为女人时，他们很难把自己当成王子。一些教练和约会大师将此过程称为内部游戏。

无论用什么术语，归根结底都是这样的：你必须在某个阶段内在化你对女性的真正价值。这一转变是让女性摆脱众所周知的崇拜的关键，你被教导要把她们放在你的一生中。

王子的品质（ss）

王子的时间很宝贵。顾名思义，其他地方都迫切需要他的努力和关注。他的时间是他送给他可能感兴趣的普通女人的礼物。让一个有王位的男人来考虑她，就证明了这个女人的尊重。在我们所有的民间故事中，灰姑娘的自尊心因有王子的兴趣而受宠若惊。这证实了她是那种王子会认为亲密的女人。

王子对她的兴趣使她受到其他女人的羡慕。这证明了她身上有某种东西使她与众不同。她的角色变成了一种谦卑的感激和对他的兴奋，几乎像孩子一样的期待。她欣赏他的价值，因为这是显而易见的。

你必须内化王子的品质。采取王子式的行为（在游戏中，表现出更高的价值）只会对你有利，只要它们与你认为你是王子的信念一致。为了说明一致性的概念，让我们看一个实际王子的例子。

在哈里王子嫁给梅根·马克尔之前，他多少有点像一个刻板的查德。在上学和参军期间，他受到了许多年轻女性的真正兴趣。他有身份确认、社会证明和预选的好处。从感性上看，其他男人想成为他，其他女人想揍他。

快进到他与一位年迈的自恋离婚者梅根·马克尔结婚一年后，我们可以看到他的地位一落千丈。哈里现在是个瘦骨嶙峋的男人，更像是一个负担过重的母亲的白痴儿子。但取代哈里王子地位的并不是梅根；这是他与做王子不相称的地方。

今天，《哈利》警告人们，高度的地位（唤醒和吸引）与真实的人格不一致的后果。他的自我与我们所期望的王子不一致。

你一定是个王子。如果这听起来像是一个令人难以置信的动机，那是因为一般男人都习惯于扮演期待、尊重和顺从的情人，如果他们能达到女人的标准。普通人都被教导要说谎。

每个人都是平等的（或者应该被认为是平等的）。因此，女性与男性一样，都是共同平等、共同理性的代理人。然而，生活经验告诉我们，事实并非如此。男人被一个女人吓得目瞪口呆，她一次又一次地强迫自己回到一个根本不尊重、不欣赏或不爱她的阿尔法“混蛋”身边，就像她恢复理智时他会做的那样。

我们称那家伙为情感卫生棉，但他不明白，女性在情感投资中从来不会做出有意识的理性决定。

女性在优化超美感时会进行计算，但这种计算是在自动驾驶仪上进行的。模式就在那里。这一战略是可以理解的，甚至是可以预测的，但很少有女性有真知灼见来承认这一点。他们无法解释为什么他们会有这种感觉；你应该尊重情感的权威。

事实是，洞察力并不符合他们的自我利益。它揭示了这个游戏，女性宁愿玩这个游戏，也不愿让别人向她们解释这个游戏。相反，女性会为自己无法帮助别人感受到自己的方式而精心辩解。这就是为什么感觉先于现实是当今社会的秩序。在一个由女性制定规则的世界里，情感具有超越理性的权威。

即使估价是感性的，女性的交配策略也会使她们倾向于锁定王子。女性的性代理是有保质期的，超多妻制不能错过一个最大化这种代理的机会。女性的长期安全取决于在她生命中最有能力的时候最大限度地利用这些机会。

因此，这就是依赖吸引力动态的顶点示例的危险。女性和男性仍必须在各自的框架内运作。然而，女性必须在力所能及的范围内准确评估她们能够实际吸引的男性的 SMV。那个她深爱的半虐待的混蛋男友？他不是 Channing Tatum 或 Brad Pitt，但从背景来看，她是她感兴趣的那个人。

信号利息

那么，球员如何确定女性的兴趣强度呢？首先，我们需要进行区分。在游戏术语中，IOI 是兴趣的指示器。我知道还有更多的首字母缩略词，但 IOI 很有用。这是一把激发和吸引的瑞士军刀。在一种方法中，它适用于调情、身体暗示、言语暗示、对话暗示以及女性对你的总体态度。在进场阶段确定兴趣水平是新球员面临的最严重问题之一。

许多社会科学家引用的研究表明，男性高估了女性的兴趣，而女性低估了男性的兴趣。通常情况下，这些旧数据会被公布出来，以证明男性的自尊心如何使他们倾向于跟踪、骚扰，或者只是衡量他们与其他男性的关系。

过去 20 多年的内场接送教练会告诉你另一个故事。过去三代人都不知道 IOI 是什么。大多数人都被教导要仔细权衡女性发出的混杂信息，以免被认为是一个讨厌鬼。

蓝色药丸男性从出生起就被抚养长大，绝不会放纵女性的意图。所以，任何一个男人分析或系统化女人对你感兴趣时的言行都是不体面的。在大学心理学实验中，男性可能会自我报告女性夸大了他们的兴趣，但在性市场的战壕中，情况恰恰相反。

利益指标（IOI）可以包括以下任意组合：

不请自来的基诺

这是个好兆头。有些女性只是触碰者，她们通过随意的触碰或包括被动触碰在内的手势来强调她们的谈话。

无论哪种方式，身体接触都是一个好兆头。一记俏皮的二头肌拳，以夸大假装的冒犯（“哦，你！”）是“老大哥/小妹妹”动态的一部分。请不要把它看作是对欲望的确认，但它表明这种动力正在发挥作用，她也有点感兴趣。对二头肌、胸部或腹部的一记重拳触碰是她对商品的采样。

体质好的人会本能地理解这意味着什么。这是一个很好的 IOI，但你必须结合你正在进行的对话来阅读行为。由于爬行的动力，女性天生就对向男性发送错误的感兴趣信息非常敏感。不必要的身体接触是每个女性性骚扰列表中的首要问题。有鉴于此，女性与男性开始基诺通常是一种明显的兴趣表示。

面部焦点浓度

她无法把目光从你身上移开。眼睛睁大了，睁得更宽了，上下打量着你，都是明显的 IOI。它们是为了引人注目。一个真正喜欢你的女人不会把你弄糊涂的。这张 IOI 是“给我的”这是老女人看齐本德尔舞者的方式。当你的头比女人高时，这种注意力集中效应就会加剧。身高很性感。如果一个女人在仰望你的时候必须关注你，那就更好了。我知道这不可能适用于每个人，但事实就是这样。

车身定位

不太明显的 IOI。女性会下意识地重新定位自己，占据你的焦点领域，同时摆出最大的唤醒优势。看看任何

一个女孩在 Instagram 上的照片，她穿着比基尼或性感的衣服。现在，为女性摆姿势是一门科学。这些照片是从当时拍摄的几十张照片中挑选出来的，这些照片没有她想要的外观。这种表情最能显示出她最突出的身体特征，同时也能屏蔽背景中可能会引起注意的任何东西（或任何人）。

女性在俱乐部或社交场所（性区域）为她们所吸引的男性做类似的事情。她将双腿朝向你的姿势，她如何倾斜头部，肩膀向一侧与肩膀完全向前，随着谈话的进行，她不停地摆出一个新的姿势，这些都是（根据上下文进行调整）好的表情。即使是最优秀的球员，身体定位也是一个挑战。这是个好兆头，但不能保证。

性装饰

根据排卵转移的研究，女性在月经周期的增殖期寻找性机会。这大约是女性排卵前的七天，包括这七天。在这个阶段，女性对性的感知表现在她们的衣着、装饰、声调、气味和其他行为上。

就 IOI 而言，精明的玩家知道合身的红色鸡尾酒礼服和耳环意味着什么——排卵。装饰是指在这个阶段可以作为女性视觉指标的任何东西。普通女性的 Instagram 图片是

装饰，这实际上相当于广告她的性生活能力和可用性。

男人天生就倾向于把装饰理解为性兴趣的一种标志，即使他们很难有机会勾搭上对方。正是这种解释让社交笨拙的男人陷入了很多麻烦。

如果你的新情人穿着紧身的低胸内衣出现，很有可能是一个很强的 IOI。如果你的盘子里有一件平常穿的衣服是大学女生的基本服装，而她在装饰中出现喝咖啡，那就是一件很好的 IOI。性区域的一个决定性特征是女性倾向于为性的可能性而着装。然而，这并不是说她是为你穿的。

但是，潜在的可能性是，当你遇到她时，她会将这种装饰作为一种 IOI 工具。装饰有一个上下文元素。研究表明，超过 50% 的女性承认试图偷猎另一位女性的伴侣，超过 80% 的男性承认曾经是另一位女性偷猎的对象（例如，Schmitt 等人，2004 年；Schmitt&Buss，2001 年）。在这些情况下，女性普遍使用某种形式的性装饰来表示对她们挖走的男人的兴趣。背景是最重要的，但如果一个女人只是在你周围转移视线，最好把它理解为一个 IOI。

会话线索与声调

现在，我们进入细致入微的 IOI。现在就把这件事记在脑子里吧.....并不是所有的性推断都是兴趣的指标。早期的 PUAs 习惯于将对话的性化作为一种 IOI。这是一个暗示，要和一个女人一起升级。今天的女性已经习惯于在交流中脱敏、公开的性化。你会在他们的社交媒体 DMs 上的每一篇帖子中看到它，还有成千上万男性的即时回复。

如果一个女人发起了一场性欲化的对话，在脑海中记下它，但不要认为这是一场 IOI。同样，语境是王道，但她的性语言可能是多年在线互动的结果。过分放大这种性欲会把你推到令人毛骨悚然的境地。老 PUAs 曾提倡这样一种观点，即如果一个女人在谈话中发生性

行为，那么她很可能是在想象与你发生性关系。这对于正确解释它的玩家来说是一个很有价值的工具。

公开对话测试是一个很好的 IOI。对你漠不关心的女人不会考验你。查看关于狗屎测试的章节，了解如何应对，但从 IOI 的角度来看，狗屎测试是一个沟通的机会，你知道如何与她玩耍。

非公开测试的对话线索通常作为个人问题提供。女性很少直接向自己不感兴趣的男性提问。

女性宁愿接受质询，因为这是一个谈论自己的机会。女性天生就是唯我论者。玩家使用针对女性的开放式问题和对话是老派游戏 101。但是，当女性开始对你产生公开的兴趣，探究喜欢、不喜欢、过去的经历、背景、个人兴趣等，这证明了一种兴趣绕过了这种天生的自我第一唯我论。

在某些情况下，声调也是低度 IOI。研究表明，处于排卵期转换期的女性往往会将声音降低到沙哑的频率。这是女人对一个男人感兴趣时所夸张的性感、性感的声调。这看起来很可笑，实际上，在喜剧短剧中，女性会模仿它来贬低男性。

然而，这只是一件事，因为这种现象是真实的，而男性会本能地将其作为性暗示。通常，这是如此微妙，男人永远不会意识到声音是不同的，但你的外围意识记录了它。熟练的演奏者可以在脑海中记下声音。如果它是机器的，并且是针对他的，那么它可以是一个强大的 IOI。可能需要考虑的 IOI:

..
停止交谈时重新启动对话
自然地咯咯笑

流畅地与您建立熟悉

与你重复眼神交流

随处可见的甩头发或其他姿势

让你看看

..

你发现她对你微笑

下唇咬伤（这是一个强有力的阿尔法提示）她打断了你与其他人的对话

女性

..

对你不屑一顾

随意发起对话

直接问你的名字或年龄（总是让她猜）

..

她恭维你

开玩笑地挑战你（狗屎测试，强 IOI）

不同意但笑了（狗屎测试，强 IOI）

..

●询问你是否有女朋友，或在不知道你是否有一个女朋友的情况下提及你的女朋友（这是一个反向的男朋友免责声明），然后去洗手间回来。

自发地分享你喜欢的东西

（运动队、乐队、艺术家、爱好等）

●请求您帮助学习一些东西（不是服务请求）

●寻求批准的行为——观察你的反应

...

侧视

主动向她的朋友介绍你（社交证明）

●公开宣布或回来告诉你她

离开（跟随邀请）

...

问你下一步要去哪里

创造靠近你的理由

游戏格言#24：好游戏不能保证 兴趣

所以，你在和一个女孩说话，不管出于什么原因，你的状态很好，她正在得到你最好的比赛。你处于一种状态，不敢相信自己嘴里会说出笑话，忍住不笑。她笑着笑着，而且，从各种迹象来看，她很喜欢它。

但随后，对话突然消失了。她不会给你任何机会接近她。她没有问你一个问题。她没有吸引你，也没有鼓励你。她不感兴趣；她是无私的。

以下是不感兴趣的指标：

- 一般避免：目光接触。枣片。忽略文本
 - 假装她没有听到你刚才说的话或读你的短信
- 终止对话或无响应
明显不耐烦（放弃你的方法）
走开或走在你前面
向外倾斜（参见肢体语言）
努力与其他人交谈
重复地说“嗯哼”
不会跟着你的

在这些情况下，一般男性都不喜欢合理化。她有一个男朋友。你与她的身体类型相反，等等。这可能是事实，但事实是，即使是最好的游戏也不会总是奏效。事实上，它一开始往往会失败。

这场比赛不适合那些你们必须成功的生死时刻。如果你学习游戏是因为找到你的灵魂伴侣是生存的需求

要，那么你就没有正确地使用它。这不是一个 100 米短跑项目，多年的训练将进入这一重要的比赛。

这更像是扑克牌，一次一只手艰难前行。即使是最优秀的球员，输得也比赢的多。游戏是一种技能，它可以增加你在长期内变得越来越好的机会，而代价是承受短期的“损失”，教会你需要知道什么。确定女性兴趣的强度是一个重要的教训。

外表——身体的重要性

游戏格言#25：*脱下衬衫后，你迷人的个性和防弹游戏不会让你看起来更好。看起来很重要。*

女性对男性的身体标准远远超过男性对女性的任何标准。

“M” *英国人的美丽标准高得不可思议！*

你听过一个女人这么说吗？也许“社会告诉男人他们应该要假比基尼模特”更常见？

这可能会让人震惊，但事实上，女性对理想化男性美的要求比男性对女性的要求要高得多。尽管男人无休止地抱怨想要“活芭比娃娃”，美丽是一种社会结构，但男人的美丽标准和性别选择性比女人灵活得多。

男性很容易调整自己的身体“偏好”，以适应过去证明对他们有利的性行为。换言之，男性倾向于选择并返回到确定的事情。这些对便利的偏好表现为男性的“恋物癖”——你不需要太多的广泛研究来证明这一点。

只需搜索各种各样的网络色情，以迎合男性崇拜的身体属性。大咪咪，小咪咪，大屁股，小屁股，彩虹的每一种发色，刮胡子的抓举，毛茸茸的抓举，从少女到老者。皮肤黝黑、面色苍白、贪食无厌、瘦骨嶙峋的男性，在解决生殖问题方面，变得越来越缺乏辨别力，也越来越愿意接受各种各样的选择。

说出物理属性，就有一个粉丝群正等着与那种类型的女孩发生碰撞。旧的互联网规则 34 最明显的表现就是男人们愿意在任何女性人口中做爱——问问那些迎合色情癖的女性侏儒们。

另一方面，从纯粹的生理角度来看，女性理想化的男性美几千年来没有改变。虽然在 1600 年代可能有过男性喜欢肥胖症的鲁本式时期，但女性对男性的身体偏好从未出现过这样的时代。

古典的阔胸、宽肩、六块腹肌、V 字裤和方形下颚线仍然是理想化的男性造型，为每部浪漫小说的封面增色不少。

我仍在等待有人将我链接到一个约会网站，该网站专门迎合女性对大帅哥（BBM）的迷恋——从一般到漂亮、健康的女性，特别是追求超重男性的约会对象。高管介绍.com 为寻求富有、有影响力、高价值男性的女性提供服务。但女人只是在找胖乎乎的男人？那个

交友网站根本不存在。民意调查显示，即使是超重到肥胖的女性也不会觉得超重的男性有吸引力。

不要以为我是在反驳流行的生物力学，它促使男性对年轻、苗条、有生育能力和典型性感女性的性需求。这是我们的硬接线。它突出了女性对男性美感、性对象化的抱怨，以及将身体作为衡量自身价值的基础是多么不公平。

从历史上看，女性在身体方面很容易做到。除非她是一个极端的局外人，否则很可能有一个色情小众专门迎合每个女性的体质。就努力而言，男性要把自己的身体塑造成男性理想所需的汗水和决心要比女性要多得多，因为女性要达到一种男性不会觉得有性吸引力的形式。

这一切意味着什么？罗洛是不是说这一切都是毫无希望的，而女性的身体标准是不现实的？！没有。我在这里说明，你面对的现实有一个简单的解决方案...

在健身房锻炼你的肥臀。保持身材

外观 Maxers 而那些认为游戏和金钱比外表更无关紧要的人，应该在这里振作起来。正式比赛总是考虑到外表、身高、衣着、面部对称，最重要的是体格。任何称职的教练都应该告诉你的第一个建议是去健身房。

锻炼是游戏中你可以直接、即时控制的一个领域。可能需要几个月甚至几年的时间来重新塑造你的个性，完善最适合你的社交技能，但锻炼你的体格是你在与女性交往中取得成功的最直接的控制因素。

除了身体方面，常规锻炼的心理效应的游戏价值再怎么强调也不为过。最好的游戏大师会告诉你先去健身房，因为这会产生积极的反馈循环，最终形成自信。你会对自己感觉更好。锻炼可以缓解压力，消除攻击性和焦虑，让你的大脑处于一种积极的状态，学习新事物更容易。

游戏格言#26：炫耀的最佳形式是拥有良好的体格

在 21 世纪尤其如此。在撰写本文时，75% 的美国人口超重。在这一人群中，35% 的男性和 40% 的女性在医学上是病态肥胖。抵制你的文学主义者试图质疑 BMI 或体脂指数是否算作超重的定义。这就是 cope。

认识一个简单的真理；如果你的体重与你的年龄、身高、体型等相当，那么你的体型仍然会比性市场上 75% 的男性好。进入精英状态，你会从 25% 的男性跃升到至少 20% 的女性想要与之发生性关系的男性。

不要理会女人（和男人）告诉你的关于女人不像男人那样关心长相的安慰性谎言。在社交媒体出现之前，这种胡说八道在《泰晤士报》上是有道理的。

当女性的交配策略必须保密时，告诉富有的贝塔男性，如果他有一颗善良的心，女性不介意多胖几磅是有道理的。树立这样一种观念，即如果一个男人是矮胖的，那么女人的吸引力仍然是真实的，这有利于女性的长期安全利益。

在开放式超多妻、Instagram 和达尔文式性别选择的时代，我们看到这是谎言。女人应该拥有一个像亨

利·卡维尔或迈克尔·P·乔丹那样的脸和身体看起来像半职业运动员的男人。

虽然女性根本没有男性那么性感，但今天她们比以往任何时代的女性都更注重本能和视觉。你的女朋友、妻子、妈妈、奶奶并没有乞求看 Aquaman，因为她对 DC 漫画非常感兴趣。她想看看 Jason 莫莫阿。

接受女性的本能。你不能用文字来改变它。你不会用合理化来改变它。接受它并利用它来利用它为您带来优势。一旦你达到最佳身体状态，就可以举重、塑形、高傲地知道自己的价值。

外观。

富裕游戏

有两个。

三个是最好的，但如果你只有一个，游戏是最重要的。

长相是唤醒和吸引的主要部分，这是生活的一个事实，但你们永远不会听到我说长相会取消比赛。如果你听说长相是唯一重要的东西，那么你很可能是在和一个不识时务的人打交道。

我主张学习游戏和保持良好的体格同样必要。金钱、肌肉和游戏是神圣的三要素。如果缺少其中一个，男人就会夸大其他方面。

问题是那些只能绝对思考的人。这总是一个非此即彼的命题。游戏胜过体质或体质胜过比赛是马拉屎。它们都是必不可少的，而且是相互配合的。

有很多长相平平的家伙，尽管长相不好，但他们还是会因为比赛而拉长尾巴。一些长得帅的家伙不知道这是什么把戏就拉扯尾巴。但你不愿成为一个既有外表又有游戏感的人吗？那个能拉住女人而不弥补个人缺陷的男人？

其他男人会拿着钱包，永远不会意识到他们从中获得的性爱只不过是一个女人的表演艺术来换取金钱。他们的缺陷被交易性行为所抵消，但他们很少理解验证性行为（真正的欲望）和交易性行为（强制性顺从）之间的区别。

再想想那些肥胖数据。毫无疑问，75%寻求红色避孕药来改变生活、前景和性前景的男性将与体重作斗争。

现在考虑一下男性的看法，在女性吸引力方面，长相比个性、游戏等更重要。这不是巧合。改变他们的身体比改变他们的思想需要更多的努力。之前身材不好的男性会告诉你的第一件事是，他们在身材变好后，从女性那里得到的关注显著增加。这是一个最简单的实验，可以证明外表不如游戏断言那么重要。

男人们普遍存在的一个误解是“长相对女人来说并不重要”，如果一个男人机智、幽默、尊重、有游戏感，并且体现了女人对男人的一些先决条件，他们会更宽容一些额外的体重。

这是男性版的身体形象接受社会惯例，过去 50 年来，女性一直在宣传自己。

不要担心塑形；金钱、幽默和自信会让任何女人为你着迷。如果真是这样的话，像路易·安德森和丹尼·德维托这样的喜剧演员会在最上面的架子上游泳。我毫不怀疑，非常富有、身材欠佳的男人相对容易吸引女性，但他们无法让女性真正渴望在身体层面上与他做爱。

这是谈判欲望的商业版本。

肌肉发达很性感

要想对这一点进行出色的研究，请阅读马蒂·哈塞尔顿博士的《为什么肌肉发达是性感的》。研究人员马蒂·哈塞尔顿（MartieHaselton）和大卫·弗雷德里克（DavidFrederick）要求 141 名女性对不同的男性体型进行评分。女性对每种体型的性吸引力的平均评分（1 至 9 分）如下：

1. 建造：6.97
2. 色调：6.87
3. 强壮：6.37
4. 细长：5.42
5. 典型值：4.28
6. 胖乎乎的：2.95

请注意，即使是“修长”也比“典型”和“胖乎乎”高得多女性还表示，她们的短期性伴侣“比长期性伴侣更强壮”研究表明，女性对肌肉发达男性的质量要求较低。阿尔法混蛋/贝塔雄鹿。女性更愿意与肌肉发达的男性

建立短期关系，而无需表现出长期伴侣所期望的特征，从而证实了游戏的基本规则——女性打破阿尔法规则，制定贝塔规则。

研究人员还询问了一组男性参与者的性史。控制了年龄和体脂，肌肉发达的男性报告了更多的性伴侣。研究人员还询问了男性的自尊。

也许只是心态和肌肉男对自己感觉更好？较高的自尊和自信可以解释较高的性成功率，但证据并不支持这一点。肌肉发达的男性，不管自尊如何，都有更多的性伴侣。

最后，研究人员询问了另一组男性，“当你与一个有男朋友或丈夫的女性发生性关系时，你与她发生过多少次？”

据报道，肌肉发达的男性与长期交往的女性有更多的外遇。研究人员还发现，男性的身体素质比他的魅力更能预测性成功。他们得出结论：“身体优势度越高的男性在数量上的交配成功率越高。”

优先事项

根据女性的性策略，女性会根据自己的生活阶段优先考虑长相。我在《理性男性》系列的第二本书《预防医学》中详细介绍了女性成熟的这些阶段以及男性通常可以期望的。为简洁起见，以下是女性考虑的亲密关系的优先事项和特征的重要性如何随着自身条件的变化而变化：

15-24 岁

外表就是一切。一些浪漫主义有助于完成幻想，游戏是一个因素，但首要的是身体。女孩们会忽视性格缺陷和缺钱，在性价值高峰年（22-23岁）与一个“山楂”阿尔法做爱。阿尔法在这个人口统计学中的定义主要是原始的、达尔文式的体质和能力。年轻和缺乏男性经验使这成为女性阿尔法的唯一参照系。

25-30 岁

外表仍然是最重要的，但当她意识到即将到来的墙时，其他因素开始在重要性上展开竞争。虽然她仍然很性感，足以引起人们的注意，但现在的重点是男性的长期安全、供应和父母的投资潜力。接近 30 岁时，如果她想从性市场中获利，同时又能与年轻女性竞争，她就必须好好玩牌。野心、性格、资产、幽默、个性、个人潜力等，在长期的配对中变得更加重要。**30-35 岁**

在这一群体中，单身女性处于不同的否认状态。他们意识到自己已经过了保质期，但社会习俗仍然让他们相信自己没有。确保长期承诺是一场艰难的战斗。看起来优先于资产、身份和个人安全。游戏和个性变得越来越重要，但她的重点是弥补她 28 岁时选择的结果。

锁定一个成熟的商品——一个拥有相对成功和地位的人——是目标，而不是一个拥有同样成功“潜力”的人。顿悟后阶段的女性有强烈的动机去寻找与高价值男性的交钥匙关系。虽然身体状况仍然很重要，但她愿意在 24 岁时的身体标准上妥协，如果这个男人在她的 SMV 腐烂时代表长期安全的话。

35-45 岁

在今天的性市场上，她已经过了有效期。她撞到墙了，必须承认自己是一颗发黄的珍珠。所有关于必需品或优先事项的概念现在都是美好的记忆。她可能会玩美洲狮牌来保护自己。这可能看起来她又回到了最初的美洲豹形象，但在某种程度上，她明白，年轻男性将她视为低垂的果实，绝不会期待更多的肉体上的放纵。我们希望至少用一些钱锁定一个可靠的 Beta 测试版。地位很好，如果他还拥有容貌的话，那将是锦上添花，但安全比游戏或社交情报更重要。

进行更改

改变自己需要努力。变革中最大的障碍是第一个障碍；认识到并接受你需要改变的事实。这就是普通男人咬牙切齿的地方。在一生的大部分时间里，他们被告知“做自己”，一切都会按照命运的计划进行。然后他们从矩阵中拔出足够多的插头，意识到个人改变对他们来说是必要的。他们需要改变自己的生活方式、态度、观点和思想，也需要改变自己的体质。

但改变需要努力，人们很懒惰。他们想要的是快速解决方案，一种让他们快乐、成功、性不可抗拒的神奇药丸。因此，他们涌向那些销售最好的节目的人，这些节目承诺只需最少的努力。

学习游戏需要经过练习的努力，但它所需要的体力远远少于提高身体素质。对于那些不习惯锻炼的人来说，这真是令人望而生畏。首先，这需要时间、精力和奉献精神，所有这些都与那个家伙的状态相称。

男人为女人定义了什么是女性和性感。然而，恰恰相反，女性定义了男性的阳刚之气和性感。女性之所以发现男性生理性唤起的特殊方面，是因为在过去，

拥有性的男性往往会获得足够的性回报，从而使他们能够成功繁殖。与此同时，这些特征被硬编码到女性的大脑中。

游戏是必不可少的，因为是根层次的，动态的个人变化。我想我不需要解释这有多重要。Incel 和 Maxxing 论坛和 YouTube 频道上的悲观和厄运言论永无止境。

红色药丸一直认为容貌很重要；看起来很重要。但具有讽刺意味的是，长相是男人可以直接控制的少数几个变化领域之一——他的身体。除非身体残疾或畸形，否则你没有理由不保持良好的状态。如果性成功来自外表、财富和游戏，你为什么不要完整的套装呢？

不要这么懒，接受你需要付出努力和汗水来使自己更有魅力的事实。游戏和积极的男性心态对你的吸引力和幸福感至关重要，但它们不会让你脱下衬衫看起来更好。

肢体语言

A. 在 manosphere 工作了 20 年后，我了解到人们对长相问题非常重视。个人进化在我们的头脑中植入了一些东西，让我们意识到，就形象而言，我们适合哪里。这就是与性市场价值（SMV）相关的联盟理念的根源。每个人都清楚自己的处境。在某种意识层面上，我们如何看待他人是这种意识的一部分。

每天穿衣这个简单的任务以及我们向其他男人、女人、家人、同事、教堂等传达的信息都有很多。我们都对自己的衣着、行为和言语有一定的了解。

作家乔·纳瓦罗（Joe Navarro）在反情报和行为评估领域担任了 25 年的 FBI 特工。如今，他是世界领先的非言语交流专家之一。他的书完全是关于阅读肢体语言的。我不确定乔是否喜欢加入庄园。

尽管如此，毫无疑问，他长期以来所研究和撰写的内容可以成为阅读游戏应用程序中女性亚通信的宝贵工具。

在“学习阅读”一章中，我的重点是你可以从周围环境中收集到的信息，了解社会环境，以及一个女人可能向你传达的子通信。在社交环境中，我们认为大脑处理的许多信息是理所当然的。

我们的潜意识将背景噪音（不太重要的数据）推送到我们的外围意识中，这样我们的意识可以专注于我们认为最重要的事情。我们认为理所当然的部分，我们潜意识处理的信息，至少可以像我们的意识所整理的一样必要。

我之所以提请大家注意这个过程，是因为我想强调你的本能过程在解释你所看到的与社会互动有关的东西时所起的重要作用。更重要的是，你的直觉如何解释男人和女人之间的互动？我在酒类和游戏行业的职业生涯使我处于一个独特的关注人群的位置。

我研究了男女之间在各种环境（性区域）中的隐性交流，在这些环境中，他们已经准备好运用人际交往技能（或缺乏人际交往技能）。然而，直到我开始将

我所看到的与我所了解的行为心理学、Evopsychn 以及男性和女性的性策略进行对比。

我培养了一种久经磨练的能力，能够阅读男人和女人通过他们的衣服、表情、姿势、身体姿势等交流的内容，并用红色药丸镜头来解读。我遇到了麻烦，因为人们往往把我的阅读理解得非常个人化。即使我在读一对夫妇的照片，他们也不知道如何将照片中的某些东西与他们对自己的看法联系起来。

我们从小就被教导不要“以貌取人”我们被教导判断是错误的，而内心的东西才是最重要的。这对我来说从来都不好，但当你根据一个人的长相或他们在照片中所做的任何事情来判断一个人时，你可能会听起来很刻薄。他们说听起来像个爱说长道短的女人，或者这可能是某种迹象，表明你正在把你的不安全感投射到你批评的人身上。

我们本能的解释过程一直在做出判断。我们的后脑总是进行比较；向他们发表意见是不礼貌的。这无助于客观地评估正在发生的沟通。

因此，公平警告，以下原则是从数百张图片的阅读中得出的。如果我的解释有点自私自利或主观判断，只需知道我正在尽最大努力保持客观。

多年来，我养成了阅读男人寄给我的各种情侣照片的习惯。这是阿尔法吗？那是测试版吗？大多数情况下，这些家伙想让我解释一下，他们看到的是两个人身体语言中的阿尔法吐槽还是贝塔吐槽。

在大多数照片中，贝塔男性的肢体语言是显而易见的，甚至对未经训练的眼睛来说也是如此。不太明显的是女性的姿势和交流方式。向里倾斜

在我读到的数百张图片中，男性最常见的姿势是身体前倾。今天，这是互联网上最常见的模因图像。现在，叠加在照片中人物角度上的绿线是一个关于庄园的笑话。然而，这种姿势是罗西（Roissy）曾被称为贝塔（Beta）潜意识中用肢体语言表现其心态的标志。这是框架的肢体语言。

靠入式很容易识别。虽然我不认为这总是一个测试版（取决于上下文），但它肯定是男性稀缺心理其他表现形式的起点。我的意思是，身体的倾斜是一种身体的展示，它说明了一个男人的潜意识是如何决定他女人的身体在这段关系中占主导地位的。他感到一种下意识的冲动，把自己放在她的空间里，作为他的反射冲动。

必须记住的是，当我们与女性合影时，我们正在或想要与之亲密，这是一种与生俱来的理解，即任何人观看照片都会推断出存在某种关系。稍后将对此进行详细介绍，但请记住，其中一些推论将与配偶保护行为有关。

对这种靠入的批评通常是“好吧，那只是一次拍摄”或“摄影师告诉他靠入”我只能说，男女镜头的优势，无论是坦率的还是舞台上的，都始终表现出一个更苗条的男人。这也可能反映出摄影师的反射性偏好，即让男人摆出一个顺从的姿势。

所以，虽然你们可能在你们的关系中保持着框架，但拍照的人很可能认为一个男人应该靠进去，把权力交给照片中的女人。

向外倾斜

与向内倾斜相对应的是女性向外倾斜或远离男性。这就好像后脑在发生冲突。一般男性会倾向于在女性的框架中找到包容和接受，而女性的后脑会本能地做出反应，试图减少男性可能是她的男朋友的推断。在这些情况下，女性后脑传达的信息几乎是“让他放开我！”但带着害羞的微笑，以免显得太明显。你还会注意到，在倾斜的图像中，一个女人用自由的手势推开那个男人。

我们将其合理化为一种情感的姿态，但在这些镜头的背景下，潜台词是对该男子身体向内倾斜的防御。这是这对夫妇潜意识之间战争的又一表现。我们倾向于远离一个男人，或者在她和他之间留出空间，同时直接盯着摄像机（实际上是观众），我们的意思是假设她对我们比他更感兴趣。

眼睛看到了

关注女性照片中的面部表情很重要。注意注视方向的共性以及他们的眼睛和表情传达的信息（sub）。女性敏锐地意识到图像的永恒性以及图像所传达的信息。女性的大脑天生比男性具有更充分的沟通能力和对细微差别的敏感性。

男性优先考虑沟通的内容（信息），而女性优先考虑沟通的环境（感觉）。所有的意象都向我们传达了

一些东西。当我们分析照片中女性的表情和身体交流时，我们必须考虑到这一事实。

我和一个家伙开玩笑，他给我发了一张照片，照片中一个女人正聚精会神地盯着相机，一只手准备推开她的男朋友，他的头枕在她的脖子和头发上。我说，“她看起来想揍我，而不是那个溺爱她的家伙。”那篇文章中有不少道理。今天的女性对如何利用图像来促进或阻碍她们的性策略非常敏感。

当一个女人把注意力转向观众时，这不是偶然的。当她知道自己正在被拍照时，她脑子里想的不是相机后面的那个人；这是潜在的受众，在社交媒体时代，这是一个全球化的受众。

一个女人的焦点是任何观众都会如何看待她。在我收到的其他照片中，这位女士专注于拍摄中的男人以外的任何东西，而男人的唯一焦点是她。广告中的一个共同理解是，当两个或两个以上的人出现在广告中时，一个被认为占主导地位的人总是把视线移开或向外看观众。

顺从的一方是其注意力集中在支配者身上的一方。占主导地位的人是在广告中讲述故事的人。这是 70 年代女权主义者对杂志广告的抱怨。在广告中，女性被摆在从属的位置，把注意力集中在一个男人身上，从而丧失了权力。唯一的例外是女权主义者仍然称之为男性凝视。女性的主导地位限制了她在广告中吸引男性和观看广告的男性注意的能力。

这些概念与每天在社交媒体上发布自己的数百万张照片形成了有趣的对比。想想女性 Instagram 图片中的性别权力动态。看起来我好像在吹毛求疵。尽管如此，

大多数女性默认的本能冲动是在性市场上为自己做广告，寻找可能更好的选择。

无论这是一种老练的还是无意识的策略，女性对男性的测试结果自动做出身体反应的目的是宣传她们的性取向。有些男人认为，由于自我膨胀，女性会默认这些表达方式。我愿意接受利己主义（当然是唯我主义）的存在。女性在 Instagram 上享受其他女性羡慕的关注。然而，这些“自我射击”普遍关注权力动态中的女性。

大副防护装置

另一个常见的 Beta 测试告诉我们，男性会在他们夫妇的照片中选择死亡握拍姿势。这是男人用手臂抱住他的女人（臂杆）或用前臂插入观众和女人之间的地方，而女人正害羞地试图逃避他的伴侣的监护信息。这个女人经常把手放在他的手上，好像想把他撬开。

这似乎是一种感情的回报——就像手放在胸前把他推开一样。死亡之握或臂杆是一种紧贴的姿势。他和她的潜意识之间的斗争集中在男伴的守护上，而她的潜意识渴望尽管有他，但仍能传播她的性欲。

我爱妈妈

在大多数这些图像中，男性都专注于女性。这表明这些男人是如何习惯于让他们的女人成为他们的精神原点的。即使在男人看着摄像机的图像中，他的小组交流也是尊重或捍卫他最重要的优先权。

我在一对夫妇的照片中看到的一种趋势是我称之为“我爱妈咪”的姿势。在这些照片中，男人摆出一种近乎孩子气的姿势亲吻他的女人。

我可能会写一篇文章来探讨这种现象的所有心理暗示。推特上的一位评论家问我，我是否真的认为这种倾向是因为男性与母亲之间的问题尚未解决。直到后来，他才承认自己也有同样的倾向，并真诚地对此感到担忧。

我相信这种可能性是存在的。更重要的是，这种习惯体现在那些相信脆弱性是女性所钟爱的神话中的男性身上。脆弱性神话伴随着一个持续的谎言。这是一个男人可以放松警惕的谎言，在他们觉得安全的伴侣身边“放松”的女人。

那么，当男人“放松警惕”时，他们会怎么做？他们在精神上回到了一个永远不需要满足于母亲爱的男孩身上。他们在潜意识中回归到一种舒适，因为他们相信脆弱会使自己受到女性的喜爱。他们用“我爱妈咪”的姿势来表达这一点。

你认为一个女人的后脑对多动症的需求会如何理解这个习惯？在 Instagram 一代中，女性如何本能地解读这种表情？我想这是一种厌恶、恐惧和抵抗。没有什么比男人打电报说他宁愿做她的孩子也不愿做她的情人或丈夫更让女人反感的了。

“我爱妈咪”传达了一个男人的浪漫爱情观，它要求女人们在不受他表演负担的情况下，亲密地接受他，这与她基于资质的多情相对立。妻子们经常抱怨他们的丈夫就像“家里又有了一个孩子”他们结婚的男人是债务、资源库和另一张嘴，和他们的孩子一样。他们对

流行平均主义的信仰不允许他们成为男人。这种信念体现在他们与女友和妻子的反射性姿势上。

Alpha 告诉

如果所有这些读起来像是过度批判的预测和吹毛求疵的批评者会指责我，那么请允许我举一些阿尔法-亚传播的例子。在一个男人不完全关注自己的女人就有可能成为“有毒的”男性的时代，寻找这些图像的例子可能是一项艰巨的任务。那些有足够的自信来表达自己的心理原点的男人会被指责为傲慢或自恋。但正如你所看到的，这不是一件坏事。

在情侣照片中，阿尔法讲述的最好例子集中在男人是照片的中心。如果你查找演员文森特·卡塞尔和妻子蒂娜·库纳基的照片，你会看到很多阿尔法故事。

毫无疑问，仇恨者会想出一个原因，为什么文斯不符合他们对阿尔法的定义。尽管如此，这些图片说明了 Beta-sub 通信的相反之处。试着看过去的名人和看到的阿尔法男性尊重显示。

你会注意到蒂娜的注意力总是集中在文斯身上。那些对自己的男人怀有真诚钦佩之情的女性总是把他们的故事写在照片中。对女性来说，与一个明显具有高价值的男人交往是自我肯定。即使在他们互相对视的镜头中，她的注意力也集中在他身上。评估他们关系中的权力动态并不困难，但你也可以感受到 Tina 发出的真实愿望。

真正欣赏自己男人的女性并不担心她们在镜头中的姿势会被女性观众解读为顺从或自卑。一个女人从一

个确定的阿尔法身上获得的注意力远比她可能暂时通过安抚观众而享受的任何低质量的注意力更具验证性。记住，在女孩的世界里，注意力是最重要的，但注意力是用质量来衡量的，而不是用数量来衡量的。容易获得的关注几乎毫无价值，但高价值男人的关注满足了女性的自尊心。

这种观察大多植根于欲望动力。你无法谈判真正的欲望，但一旦这种欲望有意识地存在，女性几乎不可能抑制它。超多情症患者不能让一个高 SMV 男性对她的激情或动机感到困惑。

一个为与自己搭档的男人交往而感到自豪的女性，不太担心其他女性对自己行为的看法。如果那个男人的性价值高于她的市场价值，她会把对他们的任何轻蔑意见转化为一种自豪感。在她的社交媒体形象中，让公众看到她仍在市场上的形象，这种担忧已经不复存在了。

当一个小女孩认为操场上的小男孩很可爱时，她的反射反应不是她必须学会的。当一个有魅力的男人出现在成年女性的后脑时，这种吸引反应通常反映在她们的表情中。

咬着嘴唇，满脸羡慕，目光聚焦，充满希望的微笑，然后是一种羞涩的尴尬，当她恢复镇静时，意识到自己在做什么。这些是一个女人的身体暗示，她唯一关心的是和她在一起的男人。

将这些信号与 Beta 值进行对比，可以看出男性在照片中是女性的忠实粉丝。天生的阿尔法很少意识到自己的阿尔法性对女性的影响。这就是 Alpha 告诉镜头中最突出的地方。男人们并没有试图唤起女人们的反射

反应。她们毫不费力地（几乎像禅宗一样）促使女性做出这些反应。

没有借口。你在镜头中看到的画面中没有明显的针对女性的抢劫行为。这位倒霉的贝塔试图通过亲吻她来证明他是多么的爱她，而她却发现了一些更有趣的事情来让自己忙碌。当一个女人羡慕她的男人时，她所能想到的只有他，因此她所能看到的只有他。

我知道这一切都是出于私利。只有婊子才在乎他们在照片中的样子！要客观地解释肢体语言，就不可能没有人对你说出些尖刻的侮辱，他们认为你只是在小看或嫉妒名人的生活。

任何试图理解次级通信的人都会感到沮丧，这只会让该党从更大的无知中获得最多的好处。我希望这一细分为衡量你自己或你的女人在派对上出现手机摄像头时的默认行为提供了有价值的参考。

最后，抵制因你过去的肢体语言背叛了你而痛打自己的冲动。每当我在播客或研讨会上讨论肢体语言时，男生们做的第一件事就是仔细查看 Instagram 上的照片或档案。他们给我发了无数张照片，这些照片都是他们和前女友或某个被拒绝的小姐在一起时拍的，他们问：“这是我的 Beta 版吗？”

他们都开始寻找可能导致他们关系破裂的线索。我很少回复这些电子邮件，原因有二。如果没有这段关系的背景，我无法为你解读——老实说，你比我更清楚。我通常会解释你已经知道的东西。

第二，没关系。那是当时，这是现在。你不可能通过在脑海中重温那一刻来恢复失败的关系。目前，您可以准确评估所显示的信息以及它们的解释方式。相

应地采取行动。准确地阅读她的叙述。媒介就是信息。理解故事，你就理解了信息。

愤慨

游戏格言#27：在没有愤怒的情况下，女性会积极为自己制造。

H你有没有对女人失去过冷静？你有没有达到愤怒的程度，只说“够了！”大多数男人认为失去情绪控制是男人的失败。虽然斯多葛主义有它的地位，但一个人在比赛中失去冷静有很多优点。从行为心理学的角度来看，这是一个有趣的概念。战术性的一脚落地出乎意料地扰乱了女性对男性期望的舒适、可预测的行为模式。

通常，女人会试图激起男人的性欲，以测试他是否能把她叫出来。在战术上加以控制和使用时，阿尔法的一闪可以重新激发女性的兴趣。然而，要使其有效，您已经需要建立一种关系，使做一些意外的事情与您对行为的预期相冲突。如果一个女人不了解你的性格，“失去冷静”会让你看起来撅嘴、反复无常或不稳定。

是什么让这种打破常规的做法如此吸引女性的心理？你可以辩称，野性阿尔法的爆发会引发难以捉摸的“阴道刺痛”——这是一种内脏效应——但愤怒会驱动腺体的反应。在安全问题上，妇女生活在持续不断的冲突

状态中。在进化的层面上，安全冲动是女性的首要指示。

作为弱势群体，长期的供给、保护和父母的投资使“寻求安全”成为女性的主要动机。这并不是要忽视阿尔法性爱的影响，这是短期的性需求；然而，问题在于：

游戏格言#28：激发女性性反应的线索与她的安全需求相冲突。

从表面上看，妇女有社会责任表明她们的利益与安全相一致。一切都应该（最终）围绕着家、壁炉和安全。但是，女性的行为告诉我们一个关于她们胃口的截然不同的故事。女人需要愤怒。

看一集《单身女子》，你就会清楚地了解愤怒对女性的价值观。无论消息来源是流言蜚语、通过第三方向间接传播，还是在大众媒体（日间脱口秀、浪漫/粉丝小说媒体）中大肆传播，都有一个共同点：

在没有愤怒的情况下，女性会积极为自己制造。

一般男性认为，这种愤怒的需要是“高度戏剧化”女性的名片。事实是，对戏剧的需求是女性的一种心理倾向。女性的生理特点使她们倾向于安全，但她们在完全安全的情况下会感到恼火。从当代的角度来看，这意味着生活在相对安全的条件下，同时寻找途径来制造愤怒的火花。

愤怒是令人兴奋的，因为它刺激了女性的超色情过滤器。对于一个女人来说，没有什么比相信自己通过直觉知道了男人是谁更令人满意的了。当一个女人在

现实或小说中意识到这一点时，就会激起愤怒。这证实了她的直觉仍然有效，可以通过辨别男人的欺骗性来避免她做出错误的生育选择。

愤怒对女性来说是一种愉悦的效果。这是对理解一个人的奖励——在我们祖先的过去，这种情况可能是生死攸关的。然而，假设一个女人有安全感和熟悉感，可以很长时间知道一个男人是谁。在这种情况下，这个过滤器就不用了，愉悦的愤怒情绪需要重新激发。

精通游戏的实践者会制定出一些有分寸的方法，让自己成为愤怒需求的焦点。大多数人无意中发现了这种动态的有用性，却没有意识到这一点。你受够了，生气了，要么是在她越过的边界，要么是第三方越过的边界，你的愤怒就会爆发。你通常耐心的态度消失了，你变成了穴居人，在一小会儿，她看到了你野性的一面，她希望你有野性。

普通男性会容忍更多来自他们浪漫兴趣的个人冒犯。当她在身边时，他们想表现出谦逊或耐心的样子。这是为了让她相信他是一个很好的安全提供商。虽然这可能会满足她的供应需求，但它直接与她野性的生理唤醒本能相冲突。

在基本水平上，普通男性意识到自己属于 80% 的女性认为“没有吸引力”的男性之一——他们认为自己无法在超级多情的阿尔法-操方面竞争，因此他们最好的选择是在贝塔雄鹿方面发挥自己的优势，围绕女性的长期安全需求开发自己的游戏。

这种片面做法的问题是它不允许愤怒。虽然忠诚、爱、承诺和可靠是男人令人钦佩的品质，但它们并不

令人兴奋。安全的定义包括可预测性，而可预测性永远不会引起注意。

现代的凯伦（Karen）急不可待地要求见店长，或责骂别人给她带来不便，她是一个渴望真诚愤怒的女人。一个知道男人会为她辩护的女人，在俱乐部毫不畏惧地打保镖，这是在试图激起愤怒。

在没有愤怒的情况下，女性会为自己制造愤怒。这就是为什么浪漫小说的中心是让一个男人知道他是谁，为什么在一个男人脸上扔饮料是社会允许的。从两性竞争的角度来看，男性希望女性取消其竞争对手的资格。贝塔游戏依赖于容忍女性的行为，如果任何男性这样做，都会导致暴力。

普通男人不喜欢这种现实。认为女性的吸引力需要较少的对抗，这是一种安慰。相信所有的女人都想要一个善良、富有同情心、忠诚、稳定的伴侣，而她的首要需求正是他唯一可行的交配策略。公然表示愤怒的女性被（正确地）称为“戏剧女王”他们并不认为所有女性都有这种天生的愤怒需要。它可以成为一种有用的工具，对于一个能够秘密而熟练地使用它的人来说。接受女性对愤怒的需求是第一步。

下一步是把她的愤怒集中在你自己身上，而不是单身汉和流言蜚语。为了满足这一需求，只需偶尔、适时地闪现一下 Alpha，但要确保无论你决定在什么问题上大做文章，你都是对的。

为一些无关紧要但有理由重要的事情伤心不已。把一盘非常好的食物送回餐厅。找出一些你不赞成的问题，然后“让它影响到你”如果你天生就是一个不耐烦的人，那就从你的性格中找出一些不适合你的地方。

理想的信息是，你有自己的标准，但别人或什么东西没有达到，你愿意与这种不尊重作斗争。请记住，这些只是想法，而不是具体的建议。激起愤怒有一种明确的艺术。太露骨，太不合群，你可能会被视为幼稚和小气。太微妙，太犹豫不决，你开始产生相反的效果；你表现得很温顺，或者需要一个女人支持你。

激起愤怒有助于暗示社会证据和预选，而一旦你处于一段关系中，这种证据和预选往往是非常重要的。记住，你如何进行这件事与你和你的关系密切相关。有些男人甚至故意主动分手，以引发愤怒，让他们的女人情绪高涨。这是有效的，但它是极端的。

战术上的分手很难长期持续下去。小心使用它们。你的价值动态必须足够高，以至于失去你意味着她无法挽回的机会成本。做了太多次，这就变成了一种空洞的威胁，公然的操纵，实际上，是一种为实现她的真正愿望而进行谈判的策略。

游戏格言#29：愤怒是女人的首选药物；你一定是她的毒贩。

如果你不是她的供应商，她会在别处寻找那种药物。男人们总是说他们讨厌戏剧，而年纪较大的单身女性则试图在她们的Tinder简介中把戏剧自由作为卖点。有一种普遍的观点认为，成熟女性已经长大成人，不再需要戏剧了，但看看《单身汉》等电视剧的观众统计，你会发现这是胡说八道。愤怒让女人感到有活力。

这提醒他们，他们的祖先依靠女性的直觉来嗅出贝塔男性中阿尔法的错误线索，这种直觉仍在发挥作用。

即使是 90 岁的女性也开始帮助她们的曾孙女判断一个男人是不是真的。

游戏提示：不要否认女性的这一基本需求。

No 的力量

当你“心烦意乱”时，目标的正义性往往表现得最好；然而，这并不总是必要的。

帧控制的一个有力断言就是“否”

每当男人为了维持和平而对同谋说“是”时，女人就需要被告知“不”。养成说“不”的习惯，即使这看起来不合理。为了确立并提醒她你的权威，轻松地说“不”。女人会很高兴地提醒男人他的责任，但这些责任要求你拥有履行这些责任的权力。

必须提醒她这一点，但这也是引发愤怒的绝佳机会。大多数男性看不到“否”的目的或价值。他们的尊重和框架控制实验与他们的蓝色药丸平等主义训练背道而驰。他们只是想保持低调，而不是捣乱，一起去相处。这是灾难的秘诀。

下面是一个不的力量的例子.

我妻子曾经问我是否可以给女儿买一张新床；我告诉她没有。钱不是问题；我只是不想盖一张新床，扔掉旧床。她的床在当时是完全可以接受的。托马西夫人想要它，只是因为它的风格和担心错过一笔交易（FOMO）。她对我很生气。“我不明白为什么我们不能，这是一个很好的价格，……诸如此类，...”在我第一次表示同意的冲动下，我再次说：“不，我们没有得

到那该死的床。”这时，谈话的动态发生了变化。谈话不是关于一张床；现在是关于框架的。一般男人会笑着想，“是啊，她一定是在那之后一直瞒着你！”在大约一周的时间里，他们是对的，但我学到了一条宝贵的游戏格言：

游戏格言#30：再多的谈判猫咪都不值得失去框架。

跟一个只出于义务而跟你上床的女人上床，总比跟一个只接受你作为她的权威的女人上床要好。

正如我所说的，大多数人都是跌跌撞撞地了解愤怒的用处的。这正是我所做的。学习使用愤怒是框架控制的极好入门。

如果你害怕使用愤怒，或者没有耐心处理这出戏，请放心，她会在某些事情或其他人身上找到她的毒贩。

请不要急着认为她的愤怒需要的是一份你必须不断激发的终身工作。一旦你学会识别它并随意挑起它，它就会成为你的第二天性。

动机危机

我 与一位鸡尾酒会服务员进行了一次有趣的对话，讨论了为什么她会穿性感的衣服，因为重申她是谁：

“我是为自己做的。”

“真的吗？内衣、高跟鞋、俯卧撑文胸，这些都是给你的吗？”

“当然。我是我自己的女人。我是为自己做的；你不应该在乎别人怎么想。”

“所以，这与你周围的男人对你的关注和肯定无关？”

“嗯，如果它是从合适的人那里来的，那就太好了，但我没有穿我为他们做的衣服。”

“那么，如果我下午四点左右来你家，你会在做家务、用吸尘器打扫房间的时候穿这些衣服吗？不穿运动裤和t恤？”

“嗯……不，但这不是重点；我只是觉得出汗更舒服……”

“我明白了。”

把她困在她自己画的角落里太容易了。我对她不太严厉；这种动机危机也存在于男性身上。我记不起有多少次我听到健身房的男生告诉我他们为什么要锻炼：

“我这么做是为了我！是的，当然了，现在我已经脱掉了脂肪，背上了轭，小姐们会更多地检查我，但这一切都是为了我，伙计，这一切都是为了我。”

我承认，我曾经是那个人。对于一个男人来说，重复目标单一的故事是有道理的，因为这意味着他是自己的“男人”——而不是提高自己，让自己变得更容易被他所看到并承认想要交往的女人所接受。

这就是自我提升的悖论：你是在为自己提升自己，还是想让别人做出更积极的回应？如果你愿意，可以

称之为寻求批准，但它不一定是一个或另一个。两者都可以。

人类进化为群居动物。尽管所有成功的色情大师都在大肆宣扬社会冷漠，但我们都天生关心别人对我们的看法。我们都把自己和别人比较（不是昨天的我们），这没什么错。

健身有一定的副作用——改善健康、态度、减轻压力、肌肉发达所带来的维持生命的功能等等。但当我们把“更好的性生活”放在这个等式中的那一刻，我们突然不得不用“我为我做”的理由来证明这一切。

这就好像我们想要做爱的动机比这一切都不重要。这就是美德的灵活性。在我享受较低的人寿/健康保险费的同时，我现在就告诉你（我有 30 多年的提升记录）。我太喜欢性爱了，不想让自己变成一个胖子。我这样做是为了我自己，我这样做是因为托马西夫人（和其他女性）对此做出了积极的反应，我享受结果。

这是吞下红色药丸并接受游戏意识生活的人必须回答的一个基本问题：

你在为谁做这件事？

回答这个问题有很多陷阱。它们是桶里的普通螃蟹用来把你拉回到桶里的陷阱。这些陷阱会让你相信你是“一个你不是的人”，只是为了让你成为一个可以预测的人。它们是一些陷阱，会让你满足于自我提升的愿望，但这只会让你得到女性的认可。对于即将接受红色药丸真相的男性来说，这是一个常见的焦油坑：

罗西的《仇恨的陈腐不堪》中写道：

16、舞猴恨

**仇恨者：经营游戏的男人只是在为女人做命令。
阿尔法不招待女人！**

如果你想在女性身上取得成功，你就必须取悦她们.....不管怎样。女性也是如此。一旦一个女人不再用她的身体、她的女性气质和她的承诺价值来取悦男人，不再变胖、变老、变丑、脾气暴躁或单身，她就不再与男人成功。我们都在听从我们的生物力学霸主的命令，跪下，按照他的意愿，我们投降，无论是武力还是选择。如果你相信自己对这一严酷的现实有某种全然的纵容，那你就是在欺骗自己。或者：如果你不能打败他们，加入他们。

鲁瓦西正是对这种动机危机的回应。你会听到人们自行其是地小跑着跳着舞的猴子。MGTO W 信仰的症结在于这种动机危机。你所做的、你是谁、你相信什么，是你决策（为你做）的自然、有机结果，还是你所有的一切都是为了安抚女性？

这是一个好问题。理解你做某事或相信某事的动机可能是有洞察力的。然而，如果走到极端，这就成了无所作为的理由。女人成为男人能做、相信或感兴趣的一切的唯一理由。一点之后，它就变得不可伪造了。

内省

Manosphere 有一种赞美内省的男人的方式，他们关心自我提升。好极了！好极了，内省的男人们！深入挖掘，拥抱你内心的白衣骑士。真正的内省只有在你为什么首先内省的时候才有帮助。

你可能会因为内省地将自己与女性的兴趣联系起来而得到女性的拍拍，或者你可能会得到一桶急需的红色避孕药意识泼在脸上。问题仍然是你在为谁或什么而内省？

有了动机的危机，很容易对其他不同意你的人的理由产生怀疑。然而，它也重申了我们的决策。游戏的批评者喜欢说，红色药丸的家伙只对尽可能多的做爱感兴趣。这是一个取消资格的理由，因为性是红色药丸男人唯一真正的动机——不是他自己，不是他的教育，不是他自己真正的选择。

他们唯一的参照系是红色药丸的家伙们相信他们是怎么做爱的。因此，她们必须按照女性（或她们无法控制的性冲动）为她们演奏的曲调跳舞。这传达的信息是，男人们并不是作为个体的理性代理人，而是作为机器人奴隶，受制于外界的影响（女性或她们的性欲）。换句话说，某人或某事正在为他们控制他们的决策。这使他们成为工具。

这是对那些指责自己虚伪的人的有力肯定。这为他自己证实了，他不仅是一个“真正的”演员，而且他的洞察力必然比他所评判的那个人更有效。问题是原告也受到外部影响的影响。因此，他的动机被怀疑存在动机危机。

我知道这是一本关于游戏原因的书中令人兴奋的狗屎。然而，对于那些处于游戏意识边缘的人来说，这是一个重要的考虑因素，他们怀疑自己真正想要改变自己。男人需要问自己，为什么我要改变我的信仰？为什么我要改变我的习惯，我的解释？我所做的并不管用，但为什么我要改变，让事情变得更好？它来自内省或来自外部影响（庄园）的新意识。

回答“你为谁做这件事？”是你自己和外界的动力。

那么，是什么让你改变了？是我写的吗？这是一次让你震惊的创伤经历吗？或者你只是通过做你一直做的事情来得到你一直得到的东西？

跳舞的猴子

当你改变了对生活的看法（尤其是女性），你就变成了一个新人。你总是会从你认识的人那里得到一个问題，你想成为谁？对于男人们来说，根据女人的天性来管理自己的期望总是有点让人恼火。

认为必须适应女性的需要才能获得某种回报的想法不仅毫无意义，而且还激怒了那些花费过多精力为自己改善而不被欣赏的男性。

我的兴趣和爱好非常广泛。我有很多天赋和才能。我培养了更好地享受它们的技能，从中获利，并探索我觉得有趣的事情。但在很大程度上，我不会为自己做这些事情。

相反，我之所以这样做，是因为我真的对它们充满好奇和热情。我在大学里没有参加过击剑比赛，因为

我认为小姐们会喜欢的。我也没有把这项运动当作“为我做”的个人认可——它看起来很有趣。即使我把屁股交给我，我仍然很享受。

发展这些竞技技能的结果，再加上我发展出来的体能，为我享受击剑、举重、武术和我多年来从事的所有其他运动带来了一些副作用。运动的副作用很明显，但我的爱好和艺术追求可能会让我成为一个合格的书呆子。我利用这些兴趣有益于我的个人和职业生活，但我的一些兴趣并不是女人在男人身上寻找的东西。

我不在乎，但这并不能抹去女性（或任何真正的人）对这些兴趣的先入之见。很容易说，“好吧，那就是我，要么接受要么放弃，宝贝！”但事实仍然是，总会有你喜欢的东西永远不会成为吸引女性的线索。它们很可能成为吸引人的障碍。

智力悖论

有一种流行的误解是，女人觉得聪明的男人更有吸引力。作为一个提供商，它对长期的安全性和可靠性有吸引力吗？对他们是不是因为性欲旺盛而兴奋？不。女性社会秩序喜欢宣传“智慧就是性感”的模因，让更好的提供者尽职尽责地等待女性，一旦她们在“锄头期”有了坏男孩，并准备从 SMP 中获利。

对于那些曾经对自己的智力兴趣感兴趣的人来说，这是一剂苦涩的良药。一旦命令从这些兴趣中获得了最大的好处，并将其标记为“性感”，它们就不再是真正的魅力。问题变成了，“你做这件事是为了谁？为了女性更好的前途，你做这件事是为了你吗？”

聪明的男人最终意识到他们的兴趣对女人来说并不性感。如果有什么区别的话，这些追求对女性来说是一种无法忍受的无聊。虽然一个性感、聪明的情人的想法吸引了女性的后脑，但运用这种智慧完全是另一回事。

全网500本泡妞把妹书籍获取V: 1534575483

超多妻主义并不关心你对哲学的掌握，你对数学的热爱，你的政治学硕士学位，或者你是否可以区分印象派画家和立体派画家。超多情症确实关心你在为女性安全服务时运用这种智慧的能力。

机会主义的超群性享受着男性智力为女性安全创造的好处，但你的智力本身显然是不稳定的。不幸的是，只有在聪明的男性与女性中心主义并肩作战，并将自己奉献给一个他认为自己美丽的心灵如此吸引人的女人之后，他才意识到这一点。

想要找到一个共同的兴趣爱好来勾搭女性是一个有趣的愿望。MGTOW 人群将用这一点来说明男性如何根据女性的理想自主塑造自己。就生活在女性现实中而言，他们是对的。每当男人从事任何休闲活动、激情、爱好等，都不会直接对他们的妻子或女友有益；人们总是认为这是浪费时间。

如果她不能为自己或潜在的“家庭”或“关系”实现切实的利益，那么男人的努力与与她接触、款待她或与她的兴趣相关相比是毫无意义和轻浮的。这是我在以前的书中提到的女性天生的唯我主义。

在一个以女性为中心的社会中，如果某件事不能直接造福于女性，那么它就不会造福于人类。

很容易将这种动态应用到与女性性兴趣直接相关的事情上。男性表面上举重是为了验证自己——他们这么做是为了验证自己——但当一个男人显然可以利用这种动机和良好的体格来唤醒女性时，他的动机就会受到怀疑。当你的兴趣可以直接影响女性的觉醒/吸引力时，你的动机就会受到仔细的检查。

说我喜欢在闲暇时间阅读天体物理学书籍，不会像说我一生中大部分时间都是健美运动员，因为我只是喜欢它和它对健康的好处一样，让人怀疑我的动机。评论家们常常哀叹， ...

“如果我不知道更多的话，我会认为红色药丸是男人的女权主义！即使女人是狗屎，你仍然必须在新计划下表现。”

为女人表演和为自己表演之间存在着巨大的鸿沟。这是批评家们大错特错的微妙区别。大多数红色避孕药的 noobs 有时仍会犯前一种错误，但至少他们认识到了这一点，并且在将自己置于画面中心方面比女性做得更好。

游戏格言#31：女人的爱、注意力、忠诚、同理心、欲望等，都是男人毫无歉意地照顾自己、需求、欲望的副产品。

一个人必须使自己成为他的精神起点。他把自己作为自己做出决定的源泉，让女性觉得自己很有吸引力。心理原点不是“把自己放在第一位！”托尼·罗宾斯的积

极口头禅。这是对你的思维过程的基本再培训，使你成为任何决策中发生的第一件事。

让自己成为思考过程中的优先事项，从整体个人角度改善了你的生活，并具有吸引/唤醒女性的效果。是什么促使你改变思维或行为，这重要吗？

男人必须表演。即使是出于真正的好奇心和兴趣，她们的表演也会给女性留下深刻印象。您不能退出游戏。您不能将自己从游戏的性能评估方面移除。有一种误解认为，红色避孕药的拥护者认为，男人所需要的就是长得好看、冷漠，让女人来找他们。认为表现无关紧要是错误的。

事实是，即使你没有接近，没有运行游戏，你仍然在发挥一定的能力。你仍然在展示一种女性（和其他男性）即使不表演也会评价的风采。只有到那时，你才意识到你动机的真实性。

我们就是我们所说的自己

我们可以改变我们的性格。我们的条件或选择改变了他们，但认为人格是静态的是错误的。基因和生物学确实形成了我们的个性，但它们决不是一成不变的。陷阱在于认为改变你的性格是不诚实的。总会有令人信服的“演员”或“装腔作势者”，当我们面对他们时，我们感觉到（甚至知道）他们在推行一种他们并不完全适应的自信。

他们不符合我们希望我们对他们的期望。只要你真的“成功”，那么“直到成功为止”的信条是有价值的当我们期待一系列的个性行为时，我们只会认为人们是虚

假的、肤浅的，或者“试图成为他们不是的人”。这是游戏中不协调的根本问题。

不一致只有在显而易见时才有效。如果这个周末你在一家俱乐部遇到一个可爱、自大、有趣的家伙，如果你以前从未见过他，你怎么知道他是真的，还是扩展了他的个性？你可能对他的性格有先入为主的想法和期望，但他的真实性完全取决于他如何向你推销他的个性。假设他把它卖给你。

没有人愿意认为自己会上当受骗，以为自己不是什么人。我们的自尊心总是认为我们能很好地判断人们的行为和性格，尤其是女性，她们的交配策略取决于是否能很好地判断性格。

我们本能地避免不协调的情况有很多，例如，无家可归的疯子自言自语，但辨别不协调实际上是指这个人对自己的性格转变有多深的信心。

只要你不是一个适合你的人，你就会努力成为一个你并不长久的人。进入红色药丸意识的普通男性很难摆脱他们过去的、舒适的蓝色药丸性格。

这就是为什么会有紫色药丸的装腔作势者——他们不能否认红色药丸令人不快的真相，但仍然想把这些真相强行融入蓝色药丸的制造者之中。这在为两位大师——红色药丸和蓝色药丸——服务的紫色药丸人身上造成了明显的不一致。这两种理想都需要半途而废，这使得它们在个性上都不真实。

男人天生就是理想主义者。虽然女性对人更感兴趣，但男性对事物更感兴趣。我们是天生的问题解决者。

目标感（而非意义感）对我们的个性和自我意识至关重要。我们的理想主义既是我们的最大力量的源泉，也是我们的致命弱点。人们寻找目标。这要求我们想象什么是可能的，并有足够的勇气将我们的意志影响到世界。就男性而言，他们外表的兴趣和好奇心使他们成为称职的男性，并对女性具有吸引力。她们的吸引力是好奇心的副产品，好奇心对女性内心的自我重要性漠不关心。

游戏格言#32：女人应该永远是男人生活的补充，而不是男人生活的焦点。

你可能已经在我的播客上听我说过十几次了。男人们喜欢这句话，因为它听起来像“去抓他们，老虎！”追求卓越并非女性群体，但这种心态有一个现实的原因。女性天生的唯我主义意味着她们主要关注自己。一旦你的主要关注点变成了女性，她们很快就会失去兴趣。如果你把她当粉丝看待，她会把你当名人看待。

男人的魅力在于对世界和事物的外在迷恋，这种迷恋将女人排斥在男人的视线之外。专注于你真正感兴趣的事情。人类是群居动物。

在你认为做这些事情对别人意味着什么的过程中，你不可能不寻求个人的认同。所以，要专注于它。说你为自己做事，只会呼应女性唯我主义的自我重要性。它暗指的是一种渴望，希望通过有自我意识的意识而被认为更有吸引力。你并不是因为它才更真实。

第四部分

游戏维护

谈话

“这是去哪儿的？”

“我对你来说是什么？”

“我们现在是‘官方’了吗？”

“你为什么 not 向你的朋友炫耀我呢？”

“你为什么不想见我的父母？”

“我们需要谈谈。”

当一个女人认为是时候把排他性的问题强加给一个男人的时候，总会出现这种情况。是时候谈谈了。在我的第一本书中，有一个关于板块理论的部分系列。这一理论是关于男性约会的，不只是为了性的多样性，也是为了理解女性的本性。我还从更实际的角度讨论了所谓的谈话。

然而，女性化的流行文化已经把这场演讲变成了女性预期的生活事件。

谈话是对关系的定义。这是《今日女性》的预期框架。在女性的初级社会秩序中，这种框架总是被假定为根据女性的“需要”与她居住在一起随着普通男性在男性权威方面变得谦逊，对确定的关系状态的需求往往会让他们自己扮演女性角色，主动发起谈话。

很少有比男性与女性谈判排他性更糟糕的贝塔/蓝色药丸精神状态迹象。没有什么比一个男人向女人请求排他性更能证明他缺乏选择（和价值）。谈话应该由她发起，而不是你。

当一个女人求助于“谈话”时，“谈话”对一段关系意味着什么？

她感到无能为力，但这也承认了机会成本与她的性适销对路。

游戏格言#33：女性宁愿与其他女性分享成功的阿尔法，也不愿背负忠实的贝塔。

然而，这种分享有时间限制。这一时期受到女性认为自己可以保持其最高性市场价值的时间的限制。正如我在第二本书《预防医学》中所概述的那样，这些高峰期通常是 18 岁到 28 岁之间的十年。在此期间，女性必须充分利用这一性资本高峰，对有潜力成为赢家的男性进行明智的投资，或在长期一夫一妻制承诺中锁定已确认的赢家。

大多数女性将这笔资金浪费在“意外”怀孕、发胖和性伴侣数量达到三位数上。一些女性将这些资本投资于高价值男性或具有高价值潜力的男性，并希望她们的投资（或赌注）会随着时间的推移而得到回报。她的性市场价值随着时间的推移而下降，而他的（理想的）价值则随着时间的推移而上升。

他承诺的时间越长，她的资本贬值越多，她在性市场上的生存能力就越差。所有女人都知道这一点。这就是为什么主显节阶段（29-31 岁）对女性来说压力很大。

如果你的任何盘子都在这个年龄范围内，你可以期待即将举行的演讲。这一人群中的单身女性会将谈话内容写入她们的 Tinder 约会档案：

“31 岁，单身白人女性：游戏玩家完了！我玩得很开心（对你来说没有乐趣），我已经准备好做一些严肃的事情了。我正在寻找一个愿意在我的自我发现之旅中与我一起前进的男人。没有共犯恐惧症！我的儿子是第一个，如果有问题，现在就离开。”

像这样的档案是谈话的先发制人版本。当今女性的骄傲是忽视了她们在约会档案和社交媒体中所表达的权利。但这不是一个约会档案；这是女人们希望在与她们被告知应得的高价值男人建立关系之前就摆脱的话题。知道这一点：谈话是最后通牒，而最后通牒总是宣布无能为力。

但是，这对她对她想要谈判的男人的看法意味着什么呢？

最后通牒是否意味着无能为力？对在谈话中，你有一个女人发出了请求，这种无力感形成了鲜明的对比。谈话的行为本身就是一种欲望的谈判。

媒介也是信息。为了使一段关系合法化，有必要进行一次正式的谈话，这是她忽视或希望你不会意识到的信息——这是一种协商的义务，而不是真正的愿望。良好的关系是她真正渴望的副产品。激情不是，也永远不会是他通过谈判达成的承诺的副产品。

把这最后通牒简单化，称之为“谈话”，围绕她们的长期安全跳舞，对女性来说是一种缓冲。与所有缓冲区一样，其目的是通过预先缓冲其严重性来减少拒绝的影响。有几个原因可以解释为什么女性会选择这种谈话。首先，也是最重要的是需要确定性。当一个女人向一个男人施压要求排他性时，她会插手一些超情调的事情。信息有两个方面：

1. 她认为你的价值足够高，可以寻求一些独家承诺。
2. 她承认（或正在开始）自己吸引其他潜在男性的能力正在下降。

更性感、更年轻、拥有更多性市场选择的女性，她们知道的价值，很少推动这种正式的关系形式（即谈话）。然而，年轻女性可能会抛出这种言论是有原因的。在某种程度上，女性试图通过对一个比自己的性市场价值高出 1-2 步的男性进行情感投资来缓解

竞争焦虑。在这种情况下，一种被动形式的恐惧起了作用。

多妻制不能错过理想的伴侣。女性在社会和生理上都有动力尽快锁定这对完美的伴侣。更多有证据表明这对搭档对她有利，那么让他做出承诺的紧迫性就越大。在解决这一承诺时，任何事情都摆在桌面上；“意外”怀孕、宗教信仰诉求，当然还有谈话。

随着女性进入顿悟阶段，对谈话的需求变得更加迫切。多妻制无法承受情感投资的机会成本，而情感投资会耗尽她的性资本。这就是为什么女性在顿悟阶段倾向于选择稳定的 beta。

当有更多的性选择时，进入 SMV 高峰期的单身、高价值男性在这一人群中不太倾向于寻求或同意排他性。普通男性不习惯于这个年龄段的女性突然产生的兴趣，无论女性的性史或想要排他性的原因如何，他们通常都渴望谈话。

就女性而言，在这段关系中，协商的欲望代表着什么？

他们对他失去尊重了吗？这取决于所涉及的男人和女人。她对排他性的追求是出于必要性或极度焦虑。

真正的愿望是无法谈判的，必须考虑到，当女性参与谈判时，这也是同样正确的。

蓝色药丸调理让女性明白，期待一个男人与她正式一夫一妻制不仅是她的权利，而且男性会理解并接受，如果他想被称为真正的男人，这是“正确的做法”。我们有一个完整的世界在社会上强化这种男性羞耻的叙事。

从教堂到大众媒体，如果你基于女性的需求而质疑自己在排他性中的角色，你就不是“真正的男人®”。

这给女性带来了冲突。女人想要一个天生就懂的男人，但首先，有必要请一个男人谈谈，这意味着他不懂。仅仅是谈论承诺的需要与她对他对女性的有机理解的需要相冲突——这种理解将他定义为“高价值”如果他真的很有价值，他会得到他应该向她承诺的东西，对吗？

在女性权力叙事中成长起来的咄咄逼人、大声嚷嚷、直言不讳的女性在这场冲突中往往最不安全。一方面，故事告诉她，期待一个比她更平等的男人与她平等，并“振作起来”，让自己的承诺正式化。

另一方面，当他没有做出承诺时，随着倒计时的到来，焦虑迫使她迫使他服从，或为她提供长期的安全保障。把事情做好的唯一方法就是自己动手，对吗？错误的因为自己动手会否定结果的真实性。想象一下这个场景

赋权女性®与30多岁的普通男性打交道，他们代表着她唯一可行的关系选择。她可能会失去对他的尊重，但她令人沮丧的处境迫使她与一个不懂排他性的男人讨论排他性问题。

“但罗洛，我的基本假设是，所有女性最终都会推动承诺，并希望向你施压，让事情变得正式。这对随后的任何关系的健康意味着什么？”

会谈的必要性首先使这一评估受到质疑。不推动承诺的女性可能会认为这种关系的性质是暂时的。没有

潜力，所以不会有谈话。公开承诺的问题是，如果没有承诺，可能会限制真正的愿望。

当谈话进入我们的大众意识时，它就变成了另一个“典型男性”的失败。他不明白自己该做什么。男性因不理解女性要求正式宣布一夫一妻制的正确性而变得幼稚。一旦这种孩子气成为女性的真理，基于真正的有机欲望，原本可能是一对好伴侣的男女，就会变成一种义务。

他有责任让她相信，他不是一个孩子，因为他生活在这个真理之上。然后，这种关系就不再是真正的欲望，而是满足女孩世界的“官方”叙事。

那么，如果我从她那里得到演讲，我该怎么办？

你告诉我。这本书不是关于处方的。你做什么最终取决于你自己，但知道这一切，至少你可以做出一个明智的决定。从板块理论系列的一开始（从我的第一本书开始），我就告诉过你会有板块脱落。这是因为她的决定，你的决定，或者继续让她留在你的名册上的简单后勤。

“招聘慢，解雇快”这句格言应该是一条经验法则，但请记住，旋转盘子（非排他性约会）绝不应该是为了增加你的分数。性只是最接近的目标。最终目标是通过约会中的现实选择，培养丰富的心态和信心。板块理论也是防止 ONEitis 和灵魂伴侣神话的保险。

因此，你必须接受会有女人从你的棍子上掉下来。有时他们可能是你非常喜欢的人。要知道，当你得到演讲时，是时候做出决定了，这个决定是对你决心的

考验。谈话始终是对框架的测试，但更重要的是，它是对你内在丰富心态的测试。致力于这一个女孩是否值得为维持你的生活方式付出机会成本？

你为什么想让事情变得正式？让一个盘子掉下来，或者选择把她拿掉，对于那些可能对红色药丸不熟悉、非常不舒服的男人来说，这是对红色药丸意识的真正考验。如果你的第一个想法是，“我不能让她走，如果她就是我要找的人呢？”你还没有放弃你的蓝色药丸理想主义。当你听到演讲时，是时候决定红色药丸对你意味着什么了。

如果你计划在未来建立一夫一妻制的长期关系，请记住这些事情。在做出任何正式承诺之前，一个男人建立起自己的框架，作为他们共同生活的基础，这对任何关系的健康都至关重要。如果一个女人没有给你机会，她可能已经假定这段关系中的排他性是她给你的。

这就是为什么极性，而不是兼容性，是稳固在你的框架内的健康关系的基础。如果你不排斥一个女人，不要给她留下你是的印象，否则你会是的。从道德和后勤角度来看，您保留您的选择对您双方都有利。

太多的男人变得懒惰。他们认为框架是流动的；条件影响平衡。它在他和她之间来回传递，但这是一种平等主义的应对方式，对于那些妻子在他们的关系中基本上是调子的男人来说。

你们关系的整体框架必须由你来引导和塑造。

你这样做对双方都有利。即使是有影响力的、追求事业的、有才智的女性，仍然渴望一个有着既定框架的有价值的男人。从表面上看，他们与之进行了激烈的斗争，但如果她是设定框架的那个人，最终这将使她无法实现健康的平衡。

如今，越来越多的中年女性在暗流中质疑和后悔自己过去决定单身到老。他们对于一个有价值的人的等待早已结束。尽管他们做出了种种合理化的解释，但有一件事他们仍然拒绝接受，那就是承认一个他们“强烈的独立”所不允许的男人的框架正是他们的自尊心在以后的生活中迫切需要的安慰。

先生们，你们将在任何一夫一妻制关系中建立框架。要么你进入她的现实，要么她进入你的现实。

她很不幸...

D 你觉得女人们或多或少都很幸福吗？
很难确定幸福对男性意味着什么，但当谈到女性的幸福时，大多数男性都希望女性的幸福体验与自己的相似。从 Evo 心理学、Evo 生物学的角度来看，两性之间的任何幸福指标都应该通过考虑每个性别的幸福体验来衡量。

在一个以女性为中心的世界里，女性的幸福感、满足感和需求是检验男性工作负担的试金石。如果你不让她高兴，你就不是一个真正的男人。在女孩的世界里，真正的男人对女人的满足感负责。现在取消此项。

幸福成为一种主观评价，因为男人和女人对他们的经历的评价不同。让女人幸福的并不总是让男人幸福的。这类似于男人和女人对爱的不同概念。

男人从理想主义的角度来对待爱情，而女人则把情感投资建立在机会主义的基础上。我们从小就被教导要分享爱、尊重、幸福和责任的共同概念。这种空白的假设是中间性问题的根源所在。

平均主义使我们相信，从长远来看，我们双方都有一个共同的概念，即什么应该，什么不应该让任何一种性别都快乐。在这种情况下，女性在很大程度上被平等叙事所误导。60多年来，女性一直习惯于相信自己可以实现自己的理想目标，即“通过遵循

'坚强独立女性®“叙述。现代女性直到现在才得出结论，这种亲女性的生活计划只不过是一个让人感觉良好的广告。

然而，社会已经将女性看不到任何选择的想法标准化了。在这段叙述中投入了他们最富有成效的岁月，他们发现自己对自己生活的结果感到不满。平均主义会让女性相信，让男性快乐的必然是让女性快乐的——或者，如果“父权制”允许女性有同样的机会体验，也会让她们快乐。如果我们都是平等的，那么让女人和男人幸福的东西必须相互分享。

因此，当女性中心主义定义了幸福的体验时，男性只能通过围绕女性体验塑造自己的身份来获得幸福。此外，女性必须成为男性，围绕似乎能给男性带来幸福的男性理想塑造自己的人格。

在我们这个西化的世界里，强迫社会双性化的努力对女性的幸福产生了相反的影响。现代研究表明，自

研究人员开始收集数据以来，女性的幸福感一直处于历史最低水平。女性寿命更长，历史上女性从未像现在这样有更多机会获得更多成功。女性上大学的人数比男性多，而男性在监狱的人数是女性的 12 倍，自杀人数是女性的 3-5 倍。

然而，尽管如此，女性对自己的生活质量表示不太满意。美国女性比历史上任何时候都更富有、更健康、受教育程度更高。他们更有可能在家外工作，当他们在外工作时，他们的工资与男性相当。他们可以随意离开婚姻，起诉有性别歧视的雇主。60 多年来，妇女对生育率和性选择有着前所未有的控制。

在所有方面——毕业率、预期寿命，甚至工作保障——男性越来越成为第二性。然而，尽管女权主义时代取得了种种成就，但女权主义未能实现女性幸福的承诺。20 世纪 60 年代，当贝蒂·弗里丹（Betty Friedan）诊断她的妻子和女儿们是“无名问题”的受害者时，美国女性平均比男性更快乐。

今天，这种性别差距已经扭转。男性的幸福感有所上升，女性的幸福感有所下降。在后女权主义的美国，男人比女人幸福。

女性对生活的不满总是源于不合作的男性。正是由于男性的不情愿，才使女权主义获得了巨大的成功。他们只知道，如果男性接受她们日益减少的重要性和多余性，那么女权主义就可能获得巨大的成功。

今天的女性所兜售的是职业主义、地位追求和雄心壮志，这些驱使男性通过成就感获得幸福感（以及实现这一目标所需的所有先决条件牺牲），这与女性获

得幸福感和成就感的途径必然是相同的。记住，我们都是平等的，对吗？

但事实上，男人和女人是不同的。随着平等的社会实验继续通过坚持我们是功能对等者来摧毁生活，女性逐渐发现（通常在生活中为时已晚）幸福来自于满足女性天生的需求。面对这一证据，平均主义和女权主义流畅地重新定义了什么是男人和女人“应该”的幸福。

女性中心主义社会要求男性在追求“平等”乌托邦的过程中，在让女性快乐的过程中找到满足感。但女性的这种满足感总是难以实现，因为幸福的本质从来都不是任何一种性别都能维持的状态。不管怎样，在对女性幸福的无休止压制中，需要让男性成为罪魁祸首。

最坏情况

谈到安全问题，大多数女性都有一个共同的心态。这是“最坏情况”心态。好的比赛取决于你对这种心态的理解。我们期望它来自母亲或母亲的亲戚，甚至可能是过度保护的妹妹，但在某种程度上，所有女性都对风险有共同的厌恶。这可能并不存在于女性生活的所有方面，但这种风险厌恶感植根于女性天生的脆弱性。当女人对你的方法持谨慎态度时，或者你发出“爬行的感觉”，正是这种最坏的情况在女人的脑海中浮现。

有时，这是可以克服的，但这是女性心理固件的一部分，她想减轻风险，以确保自己和后代的生存。无论是受伤的风险、资源的损失，还是有可能为她提供安全保障的事情，女性天生的子例程都是安全行事。

爸爸鼓励和儿子们玩摔跤游戏——妈妈对擦破皮的膝盖和擦伤感到压力。当考虑男性作为长期伴侣时，这种风险厌恶会在保护、供应和父母投资方面投射到他们身上。它还定义了当女性框架占主导地位时，关系的动力。

在社交媒体时代，女性的风险厌恶与对可持续长期安全的进化需求相结合。仔细阅读 29-40 岁人口中女性的任何信息。你会明白我的意思的。多妻制根源于怀疑。这种怀疑提出了一个问题：“他真的是我能做的最好的吗？”这个问题要求人们不断反思安全。这种安全需求的结果是对最坏情况的想象和规划。如果事情发生了变化，我该怎么办？

妇女们都在考虑和预测最坏结果的各种可能性。看看女性在社交媒体上转载的最受欢迎的模因。这些信息有共同点：鼓励女性不要“为小事操心”，或是赋予女性权力的引语提醒女性，她们比自己想象的更有能力、更有安全感。所有这些模因都强调减轻女性对自身安全的本能担忧。

在我们的进化历史中，在为灾难做准备方面犯错对女性最有利。很少有女性会因为对更好的结果抱有真正的乐观或信念而出名，因为她们没有考虑到最坏的情况。一些女性是糖精励志演讲者、女性部领导，以及“让它成为伟大的一天”的积极性魔力信徒。但即使是真的，这也是希望减轻他们生活中想象的最坏情况的风险的结果。

游戏格言 34：男人在游戏工具箱中最好的工具是女人的想象力。

这在游戏中效果很好，但也有一个缺点，那就是女性会想象最糟糕的结果。如果把女性天生的唯我主义混为一谈，这将成为可能发生在她身上的最糟糕的事情。由于这种动态，恐惧的概念很有帮助，但面对一系列永无止境的“如果”疑虑和保证，你可以看到女性想象力的负面影响。

想象力也是女性不喜欢指责男性没有为她们提供可持续的幸福的原因。

女人长久的幸福感是由男人满足她对安全感和兴奋感的内在需求的程度来衡量的。这种确保女性持续幸福的永无止境的追求正是以女性为中心的社会所依赖的。普通男性把自己的表现负担押在让女性永久满意、满足和幸福的能力上。她们自我想象的男子气概往往取决于她们女人的幸福状况。

社会保障

我们的平等叙事告诉女性，她们可以在心灵深处找到可持续的安全和幸福。只要他们足够坚强和独立，能够获得幸福，幸福来自内心。我们女性社会秩序的目标一直是通过取缔男性对这一过程的影响，促进女性优化超性别。自性革命以来，每一项基于性别的法律都是由女性对安全保障的强烈需求所推动的。

这是男性独有的安全感，但在“平等”的世界中，不再需要或期望找到这种安全感。男性仍然要为女性的不幸福负责，但预计他们无法提供幸福。

尽管为立法规定男子直接或间接为这种安全提供资金作出了种种努力，但尽管每一项社会分配都是为了妇女自己提供，但妇女仍然不快乐。

便便曾经说过：“让女人痛苦的最可靠的方法就是给她她想要的一切。”

男人是演绎式的问题解决者。我们想让女人快乐。女性的幸福似乎是一个值得解决的问题，如果它意味着真正的欲望、获得性、维持和平、维持亲密、安全以及无私地让她幸福。

问题是，从长远来看，男人所能做的任何事都不会让女人幸福。这是因为幸福的体验是达到目的的一种手段，而不是一种静态的目标状态。幸福是一种情感状态。就像焦虑和悲伤一样，幸福是一种情感，它促使我们做出有利于我们生存或繁殖的行为。

更大的问题是，在过去的四代人中，我们已经让女性相信，这种幸福是一种可持续的、永久的状态，如果要被视为真正的男性，男性有责任实现这种幸福。同样，男性也习惯于通过满足女性需求的程度来衡量自己作为男性的成功。

“幸福的妻子，幸福的生活”是最后通牒，而不是可爱的婚姻建议。

自性革命以来，男性一直习惯于通过为女性提供可持续的幸福和满足来衡量自己的表现负担，而这是永远无法实现的。

在我的第一本书中，我提到了关系公平概念的谬误。蓝色药丸调理告诉男性，他们关系的强度取决于他们在满足女性需求方面的表现。男性通过做他们认为女性中心主义社会期望他们做的正确的事情来培养这种公平感。

他们是好男人，因为他们做女人认为需要的事。然而，无休止的打鼹鼠表演让女人开心，这是一种展示，

女人被解读为来自一个根本不懂的男人。他对她幸福的努力满足在她心目中标志着他是贝塔。对于这样的男人，框架默认为女性，因为他认为这样做是正确的。

游戏格言#35：阿尔法男性把自己的需求和幸福放在任何女性之前。

请注意，我在这里说，以前，而不是“例外”一个女人的幸福。极性是健康关系的基石。这种极性要求你将好的游戏内在化。优先考虑你的需求应该是本能的——女性本能地承认这一点。

她的身材和情感投资自然来自她让你快乐的愿望。让你快乐应该是对她的内在回报。因此，她很高兴让他高兴。

你怎么知道她很高兴让你高兴？她这样做违反了自己的规则。若她在为你们制定规则，她会觉得自己是在支撑着框架，她的幸福就在你们之前。

大多数男性（Beta）只想维持女性的幸福。他们被教导，人际关系总是“艰苦的工作”但他的工作最终将永远不够好。

即使是最尽职尽责的测试版也不能让女人快乐，但他们让她快乐的努力变成了一个为女人的欲望进行谈判的过程。她的幸福成了他的游戏。无论这是为了获得母亲、妹妹、女性同事、妻子的“幸福”，还是为了实现女性至上的社会秩序的期望，效果都是一样的。

我们已经把女性的幸福作为检验一个男人或他的人际关系有多成功的标准。一个女人因为“不开心”而离开一个男人，这句话现在已经是老生常谈了。但如果这

是陈词滥调，那是因为这是我们从罂粟心理学家、婚姻顾问和妈咪博客上听到的关于 70% 以上的离婚是由女性发起的。

我们希望在女性的初级社会秩序中重视女性的持续幸福。

女性的幸福感已成为关系成功的首要指示和衡量标准。任何对男性幸福的担忧，要么是他软弱的表现，要么是他对女性的厌恶。充其量，这是一种抱怨，男人永远不允许抱怨。

女性的默认设置是不快乐。然而，我想说这是一种不满倾向，以此来证明这一点。作为脆弱的性别，女性没有中立的性格。无论是为自己提供安全，还是通过男性的承诺，确保长期安全都是女性毕生的追求。即使在漠不关心的状态下，女性也期望男性无能。女人期待最坏的情况——即使是从她爱和信任的男人那里，女人也会下意识地在他的失败做打算。

这其中很大一部分来自于一辈子都有男性榜样被描绘成失败者、社会无知者，或者仅仅因为他们的男性特征而显得可笑。女性不断地说，只有她们独特的女性气质才能解决男性的男性问题。只有女人才能拯救男人。这一信息导致女性将男性视为孩子，并拖累了她们在男性身上的投资计划。女人从小就被教导要期待男人的失败、不满和不幸福。

这种“教育”的悲剧在于，它教会了女性由于独立于男性而获得一些生活满足感。然而，他们无法回避与男性一起寻找幸福的想法——幸福基于一种神话，即它是一种目标状态，而不是一个过程。

这种教学旨在根据人们对自己的幸福定义，创造出某种平等的幸福外表。因此，两性都对对方感到失望。女人不会对男人无法提供的东西感到满意。

妇女被教导，在一个本质上危险和混乱的世界里，持久的安全应该是可能的。所以他们限制男人。他们授权法律来减轻人们在理想主义中自然会承担的风险。他们保护孩子们的安全，告诉他们走在人行道的一边，告诉他们不要跳到床上，告诉他们不要骑没有头盔、护膝和护臂的自行车，并为可能出现的最具破坏性的可能性做好准备。

对于男人来说，他们一直都是更大、更危险的孩子，必须通过法律或羞耻来遵守这种风险厌恶。

女人不快乐是因为她们期待不快乐。

他们被教导，安全进化使他们倾向于寻找男性，这是他们想要生存需要弥补的弱点。他们习惯于为这种需要感到羞愧。即使他们知道安全永远无法保证，即使在最好的情况下，寻求男性的舒适也是可耻的。

他们之所以不快乐，是因为他们被教导，男人的幸福比女人的幸福好。男性通往幸福的道路是他们应该遵循的道路，无论付出什么牺牲，无论家庭受到什么损害。他们被教导，女权主义者的骄傲和平等的自大是家庭的更好替代品——他们相信贝蒂·弗里丹·格洛里亚·施泰纳姆的谎言，他们只会是“幸福的俘虏”

蓝色药丸 ALPHAS

“前几天晚上，我的朋友告诉我，看到多个女人‘不值得’

我不止一次从我的朋友那里听说过这件事。以及“带着愧疚和羞耻生活”和“憎恨自己”是如何摧毁了他们的生活...。

当它烙印在你身上时，你很难打破这种心态。我的父亲宣称“支持处境艰难的少女”，包括他最近毫无疑问地为我朋友的母亲辩护，她在结婚35年后与父亲离婚。他一秒钟也没有怀疑她的动机，当她晚上和我妈妈和他在一起，告诉他们她离婚的所谓“真正”原因后，我爸爸自动切断了与那家伙的联系。他再次宣称，他相信男人应该保护所有“遇险少女”

当我的女朋友结束后，他对我开枪，站在她一边，对她说“让他排队”和“纠正他，好吗？”他说我是白痴，如果她站起来时我不把她的椅子拉出来或给她穿上外套，他就会责骂我。所有这一切都影响了我与一个23岁的辣妹进行一次伟大约会的自我破坏。直到我有了一段感情，我才意识到我是多么的Beta。

我甚至都不知道我有这些节目，因为我以前就开始了。我有过几次同一晚的戏，但都没有发展成任何东西。我也不知道我爸爸有这些节目，直

到他开始在我女朋友面前骂我，指示她“训练我”之类的事情。

我父亲会这样想，我有点震惊。感觉就像他在攻击我，这让我很生气。即使在很小的程度上，让他的蓝色药丸条件作用影响到他与儿子的关系，这对我来说确实很不好。我觉得我爸爸应该站在我这边。看到他对她比对我好，与她交谈，帮助她解决财务问题，给她职业建议，而他甚至不给我时间？简单地说，这让人大开眼界。当你周围的每一个人，包括你自己的父亲/家人/朋友，都是蓝色药丸时，要成为红色药丸是很困难的，尤其是当他们是生活中积极的一部分时。

游戏格言#36：阿尔法是一种心态，而不是人口统计。

他父亲的反应是蓝丸阿尔法族男性特有的。这些人可能是你遇到过的最糟糕的白人骑士之一。他们的反应是行为上的阿尔法，但他们的推理植根于他们对蓝色药丸调节的投资。通过认同女性并使其具备超越男性的权威，始终是一种展示更高价值的努力。

这表现为对任何一个不重申其蓝色避孕药自我投资的人的一种夸张的讨好。所以你会遇到一个对红色药丸感到愤怒的人。表达任何红色药丸都是一个机会，可以证明他作为白骑士的价值，抵制任何挑战他蓝色药丸自我的真理。

我认识几个人，任何人都会考虑阿尔法。他们对生活摆在他们面前的任何事情都缺乏行动、支配、权威

和控制。他们处理他们的大便。他们拥有自己的企业；他们拥有你所期望的像这样的男人的所有黑三合会特征，但把他们放在一个有魅力的女孩的社交环境中，他们就像你所认识的任何蓝色药丸的男人一样。

他们的蓝色药丸调理先发制人。他们将自己性格的阿尔法方面进行了划分，以突出女性的 β -男性的 α 元素。当蓝色药丸 Alpha 将其品牌建立在女性的 Beta 测试版和男性的 Alpha 测试版的基础上时，这可能会令人非常恼火。他们真的只能做一个阿尔法 Simp。

危险的白衣骑士

我无法想象我是唯一一个在 Netflix 上看了所有季《敢死队》的人。在第一季中，他们探讨了威尔逊·菲斯克（王牌）的由来和性格。这正是我在这里谈论的那种人。疯狂的阿尔法，孤独症不稳定，但强大，控制着他的帝国。把一个女人放在他的生活中，他就会把所有的阿尔法能量转换成对那个女人的崇拜。

将女性置于其利益之上是他建立帝国的动机。这些是阿尔法白衣骑士，他们将阿尔法能量用于使他的蓝色药丸理想主义成为任何符合他的理想的女性的现实。

当蓝色避孕药的理想表现为一种幻想时——通过女人自己，或者，上帝保佑，一个红色避孕药的男子应该有意或无意地把这种幻想从他身边带走——你会看到他很可能会自我毁灭，带着那个女人，那个红色避孕药的男子，或者两者都带着他。

这是一种蓝色药丸阿尔法。另一个是在一个上下文中的 alpha-guy，但在另一个上下文中是 Beta-guy。这些

就是我在谈论我的军事朋友时所描述的人。他们面临着蓄意杀害他们的人向他们发射的子弹。

他们像钉子一样挺住，在指挥其他男人的同时完成自己的工作，但却让他们处于与女人打交道的地位，他们会毫不犹豫地服从女友和妻子的框架。当他们的妻子离开他们时，他们是第一批亲手吞下子弹的男人。

这位阿尔法从未被他的蓝色药丸状态唤醒。即使对一般女性说一句略带批评的话，她们也是第一个踢你屁股的人。但当她们的蓝色药丸理想主义受到挑战或被粉碎时，她们也最有可能自我毁灭。在 **Manosphere** 中，有一种倾向是将 **Alpha** 与红色药丸、**Beta** 与蓝色药丸混为一谈。要明白，阿尔法是一种心态，并不代表那个人是否意识到自己的状况和操纵。

看着作家们如何处理威尔逊·菲斯克这个角色，我感到很冷。我个人曾为蓝色药丸（**Blue Pill**）提供过咨询，但主要是阿尔法（**Alpha**），他们刺伤了前女友的新男友，因为他是破坏他蓝色药丸理想的催化剂，破坏了他与心腹女友的结合。

有红色避孕药意识的男性需要了解被视为这些男性人格基础上的理想主义的对立面的危险。这可能是他看不起你，因为你暴露了你生活方式中令人不安的真相，或者把他的理想主义失败归咎于你，想要消除你和你所代表的事实。如果这有点让人清醒的话，我很抱歉，但这需要说出来。

我认为 **Alpha** 和 **Beta** 是抽象术语。它们是概念的占位符。一个以阿尔法男性为主的人完全有可能全身心地投入到他的蓝色药丸调理中。同样，**Beta** 男性可能是你见过的最红的避孕药敏感型男性。当一个贝塔人自

我投入到蓝色药丸的理想中时，他会感到同情。红色药丸意识的阿尔法很可能会被庆祝。然而，红色药丸和 α ，或蓝色药丸和 β ，是相互排斥的概念。

供应是否天生就是 **Beta** 心态的一个特征？

黑丸涂鸦者 MGTOW 的批评者会让男性相信，男性为女性提供食物的冲动本质上是一种 **Beta** 特征。其想法是，任何形式的一夫一妻制和为女友、妻子和任何孩子（前瞻性地）提供的条件都是 **Beta** 心态的证据。

这方面的问题在于定义供应行为对 **Alpha** 和 **Beta** 心态意味着什么。这取决于他们对主要性策略的态度，然后再与父母在抚养孩子和维持一夫一妻制关系框架方面的投资最终必要性相协调，这至少会促进任何孩子的幸福。

诚然，低价值的男性必然会选择投资于一个伴侣的性策略（通过供应），而 **SMV** 越高的男性在寻求更多性机会的同时可以负担得起投资越低的策略，但这些策略并不一定反映每个男性的心态。因此，蓝色药丸阿尔法。一个主观性的阿尔法人可以认同一个蓝色药丸的条件性视角，反之亦然。

因此，是的，如果供应（以及实现供应所需的时间）是为了确保单身女性的持续性兴趣，那么供应可以是测试版的。考虑一个高价值的人，他的供应是他阿尔法思维的副产品。那家伙的供应天生就是 **Beta** 特性吗？

我对这个概念仍持怀疑态度。

供应当然是男人的一个增值方面，而女人已经将其视为阿尔法性爱的潜在客户。这不一定是想和他上床

的先决条件，但如果那个头号人物也有手段、财富、地位、长相等，那也不是一个劣势。一些最美妙的性爱

80 年代末，我是一名失业的半职业音乐家，没有钱，但不知何故，我结识了 40 多名女性。

资源调配并不是任何游戏玩家的先决条件，但它是否天生就是测试版？

可能地当一个男人有着蓝色药丸的心态，这让他相信关系公平谬论，并且他认同自己天生比任何女人都低的价值，那么他就可以通过成为一个“好的提供者”来提高自己的关系这种旧书提供商兜帽正迅速成为 Beta 男性过时的性策略。我不认为资源调配本身就是 Beta 或 Alpha；相反，是那个家伙的心态和地位决定了这一切。

我们怎么称呼一个财力雄厚、拒绝为妻子和孩子提供充足生活的阿尔法？如果一个贝塔人的生活和婚姻建立在他失去工作后能够提供的能力之上，我们怎么称呼他？

为什么女性会看不起那些不能为自己的贡献提供同等或更大价值的男性？为什么女性对一个没有提供住房的丈夫几乎没有吸引力？如果供应是一个纯 Beta 特性，为什么它的缺失会降低男性的兴趣？

供应本身就是 Beta 特性吗？很容易将其误解为 Beta 版，因为根据 Beta 版男性的性策略，供应是一种高价值属性。供应与 Beta 相关，因为它是 Beta 性策略的组

成部分。完全有可能成为 Alpha 提供者，但这与我们对 Alpha 的期望不一致。

供应不是男性性策略的组成部分；如果它很重要的话，它是辅助的。供应在阿尔法性策略之后；Beta 策略取决于它。

排卵和恐惧

*(Krems, Jaimie&Neel, Rebecca&Neuberg,
Steven
& 普茨, 大卫和肯里克, 道格拉斯。(2016
年)。人格与社会心理学杂志。
110.10.1037/pspi0000044)*

T这项研究的发现强化了 Evo 心理学的红色药丸原则。然而，还有一些新的角度需要考虑。记住，女性伴侣守护的概念是由研究人员描述为“理想伴侣”的概念定义的

对女性而言，立即与其他女性建立密切的合作关系带来了重要的机会和可能的威胁，包括配偶保留。

为了使同性社会关系的利益最大化，成本最小化，我们建议女性的配偶监护在功能上是灵活的。女性对人际关系和背景线索都很敏感，这些线索表明其他女性是否可能是有效的配偶偷猎者。在这里，我们评估了一个这样的线索：其他女性的生育能力。

由于排卵期（即高生育率）女性对男性更具吸引力，对男性更具吸引力，因此排卵期女性可能会对其他女性的浪漫关系构成更大的威胁。在四个实验中，有伴侣的女性

其他女性在排卵期或非排卵期月经周期阶段的照片，以及持续报道的意图，即社交上避免排卵（但不是非排卵）女性，但只有在她们自己的伴侣非常理想的情况下。

接触排卵期女性也会增加女性对其（非常渴望的）伴侣的性欲。

这些发现表明，女性可以对其他女性生育能力的微妙线索敏感，并做出反应（例如，通过社会排斥、增强对自己伴侣的性关注），以促进她们的伴侣保持目标，同时不会阻碍她们的依恋目标。

我们确认了两个红色药丸概念：

1. 感知到的 SMV（性市场价值）对女性被动恐惧感的影响。
2. 排卵期的变化对女性排卵期的性唤起和性欲动机产生影响。

根据对伴侣 SMV 的感知与对自己 SMV 的自我感知，男性和女性之间的这种动态会发生变化。此比较确定安全与不安全的关系附件。

我过去关于这方面的文章更多的是对 SMV 失衡的概述，而不是个人依恋的动机。了解生物学对女性行为的影响是打好比赛的基石。这项研究提供了一些关键见解。

在理解 SMV 和配偶监护时，重要的是要记住性市场价值是与女性最迫切的需求相关的。根据这种平衡（或不平衡），一个伴侣更有动力与守卫交配。

这将我们带到关系的基本规则。在任何关系中，权力最大的人是最不需要对方的人。

配偶保护冲动与两个个体的相对价值有关。这种评价会根据他人在其社会环境中的感知价值（即潜在的性竞争对手）进行修改：

因此，当其他女性试图挖走她们的伴侣时，这对女性来说是一个巨大的挑战。例如，超过50%的女性承认试图偷盗另一位女性的伴侣。超过80%的男性承认曾是另一名女性偷猎的对象，约有一半的男性承认“同意”偷猎企图（例如，Schmitt 等人，2004 年；Schmitt&Buss，2001 年）。那么，女性有很好的理由与卫兵交配。

男性往往高估女性对自己的性兴趣。从生育角度来看，男性在高估女性对自己的兴趣方面犯错误会更好，但这种动态也有利于女性；似是而非的否认。流行的群体思维将男性定义为利己主义者。他们认为自己是“所有这些”，愚蠢地认为自己看到了女人的性暗示，因为“男人就是这样。”

这种模因对女性来说是一种社交故障保险。它预先确立了一种条件，在这种条件下，女性可以可信地否认对男性的兴趣，并将其归因于他的自我。因此，如果一个男人觉得一个女人没有吸引力或选择了另一个，这可以作为拒绝缓冲。这也是她拒绝一个没有吸引力的男人的先决条件。

Schmitt&Buss 的几项研究解释了这一点，但即使女性没有这样做，也仍然需要有一个保护配偶的功能。这一功能为女性的社会习俗撒下了谎，假设男性对自己的性暗示没有他们想象的那么敏锐。

[.....]虽然男性有时会在身体上孤立和隔离其女性伴侣，以限制其他男性与他们接触（例如，在妻妾中），但女性可能会类似地在社会上孤立其伴侣与潜在偷猎者，使其与潜在偷猎者保持距离，以防止对其浪漫伴侣进行潜在的代价高昂的竞争。

这一策略的有效性取决于女性能够识别那些可能是有效的配偶偷猎者，然后将他们（但不是其他人）排除在社交圈之外。

如果一个女人不分青红皂白地将自己和她的伴侣与潜在的偷猎者（即所有其他女性）拉开距离，她可以保证他的忠诚，但代价是她无法获得女性友谊的众多好处。

这项研究证实了红色避孕药的概念，即女性会秘密地将自己和情人的陪伴排除在以下女性之外：

1. 在相对 SMV（比她们认为自己更性感的女性）方面超过她们。
2. 处于排卵的增殖期。

女性潜意识（如果不是有意识的话）意识到性交对手的排卵状态。这可以从着装、性装饰、声调、气味、性感知等方面得到证明。女性知道其他女性何时性欲。

他们还意识到要设计方法来保护对“高价值”男性的性投资，同时确保未来的性内友谊。

这是一种过于科学的说法，表示女性要提防其他女性通过放荡来偷走自己的男性。然而，隐藏排卵的线索是如此微妙，以至于进化将一种敏感性连接到了女性身上，超越了表面的荡妇。这就是保持最佳交配选择对女性的重要性。这种敏感性是女性心理固件的一部分。研究继续：

[.....]此外，如果一名妇女一贯不分青红皂白地将其他妇女排斥在她自己的社交圈之外，进而排斥在她伴侣的社交圈之外，她可能会因不合群、不教养而获得名声，从而成为一个不受欢迎的朋友。这可能会阻碍她与其他女性建立未来友谊的能力，并导致她的伴侣认为她非常难相处、不合作、控制和不信任。

因此，一方面，不分青红皂白地回避其他女性的代价很高，因为女性从结交新的同性朋友中获得了基本的利益；另一方面，女性可以而且确实频繁地进行配偶偷猎，而那些深入社交圈的女性可能会增加成功偷猎的机会、动机和能力。

让我们把这个信息游戏应用起来。对女性伴侣监护的评估表明，这是女性对男性价值真正评估的一个衡量标准。他对长期关系或短期性伴侣的参与和投资对她有多大价值？

这种评估是由一个女人的自我感知、她所在领域其他女人的感知以及一个男人对她和其他女人的价值感

知决定的。女人想要一个其他男人想要的男人，而其他女人想要做爱，但那个最佳男人是有代价的。

游戏格言#37：女人不想让男人出轨，但她们喜欢会出轨的男人。

这给女人们带来了一个悖论：让男人兴奋和有吸引力的东西也是让她最不安全的东西。学习如何利用这一矛盾是游戏的圣杯。太多令人安慰的安全感和唤醒会逐渐消失。太多焦虑的嫉妒和吸引力会减弱。

普通男人总是选择太多的安全措施。他们认为应该避免对女性的嫉妒，因为她们已经习惯于性匮乏。由于一般男性的性机会很少，所以消除女性的不确定性才是务实之举。贝塔心态的一个特点是，通过强烈消除嫉妒来重申对女性的信任。

一个好的球员会对女性伴侣的防守很敏感。留意她想要和你多独处的微妙想法，她有时更性感，你可能会觉得奇怪——但也会引起嫉妒、过度占有和无理的孤立。女性伴侣保护你不受其他女性的伤害是建立框架的绝佳方式。这也是一个强烈的兴趣指标（IOI）。

女性打破 Alpha 规则，制定 Beta 规则。女性通过增加对阿尔法的性兴趣来防止其被偷猎。他们将打破规则，确保在阿尔法中进行情感和生殖投资。“我通常不是这样的，但我支持你”是一种保护配偶的方式。只有你把我的荡妇表现出来，也就是说，其他女孩不会像你这样。Alpha mate 守卫是关于 Hypergamy 的 Alpha Fucks 方面的。这是一种以性满足为补充的生育福利保险。

女性不太可能与男性交配。当他们这样做时，是为了保护她在他的资源中的利益。Beta mate 守卫揭示了女性嫉妒的阴暗面。嫉妒的本能并非源于担心外部女性偷猎他。他不是其他女人想要的男人。

这源于她对长期安全的执着需求，而这只会受到他对其他女性发展兴趣的潜力的威胁。一般男人，一心想让女人快乐，却非常渴望适应这种动态。然而，Beta mate 的守卫从他能够确保她的安全的资源开始到结束。

一个女人全神贯注于保护你不受其他女人的伤害，这是你对她的价值的主要指标。毫无疑问，只有“理想的”男人才值得伴侣守护。

这是必须具备的红色药丸意识。它可以让你确定一个女人对你和她在相对 SMV 比较中所处位置的潜在理解。那个“欲望”，那个 SMV 比率，那个让你们值得伴侣守护的阿尔法印象，接近于一个女人自我感知的 SMV 相对于你们自己的 SMV。

当我们与女性长期互动时，男性很容易忽视这种平衡。他们认为他们的节俭的妻子是他们能做的最好的。有一种心理游戏，低价值女性会和他们知道比自己价值更高的男性玩。他们会不断贬低那个男人的价值，让他变成保护自己的伴侣。对于女性来说，这是一种非常低投资的伴侣保护形式。

这种贬值的形式可能是恫吓、毒气、唠叨，或指责他被其他女性所吸引，让他参与保护配偶的工作。如果他确信符合妻子/女友的道德义务，他就不太可能被偷猎。如果一个 SMV 较低的女性能够说服她的 SMV 较高的男性自己进行交配，那么会更容易，也会减少资源投资。

你可能会认为，女性会理性地认为，在女性至上的社会秩序中，她们的长期供应实际上是有保障的。赡养费、子女抚养费和一个专业政府将确保安全底线。那么，为什么要费心和任何男人交配呢？

回答：女性的心理固件进化为假定持续的不安全状态。

从逻辑上讲，从理性上讲，在这样一个或多或少确保了超级多妻制的社会里，女性进行伴侣保护是毫无意义的。但霸王龙不想被喂食；霸王龙想要狩猎。你不能用女性赋权的陈词滥调取代女性 10 万年来的本能。

超多情想要超多情想要的。即使从逻辑上考虑到供应是有保证的，女性蜥蜴的大脑仍然对环境和行为线索作出反应，这些线索在我们祖先的过去对她们很有帮助。

被动恐惧

所有这些都需要消化，您如何利用这些知识？

显而易见的答案是培养对你的价值以及它对女人的价值的认识。这是一个很好的起点，从这里你可以巧妙地运用消极的恐惧形式。

女人会为你承认恐惧的想法而感到悲伤。这是“操纵游戏”，因为它使用女性的交配策略来对付她们。然而，从长期和短期来看，恐惧对他选择的男人和女人都是有益的。

批评者会说这是不道德的；这是一对夫妇之间不可持续的边缘政策游戏，破坏了信任。他们拒绝承认恐惧已经是每一种关系的组成部分。

男性和女性的择偶本能就是这方面的证据，但在以女性为中心的社会秩序中，只有男性会因嫉妒而感到羞耻。妇女的性别选择机会是优先事项。因此，男性的配偶监护变得男性化，而女性则变得谨慎。仅此一点就应该证明，恐惧——对投资损失、机会成本的担忧，以及对 SMV 的潜意识评估——对我们来说是不可或缺。恐惧是人类操作系统的一部分。

善于玩游戏的男人会对伴侣守护的线索变得敏感。学会利用这种与生俱来的不安全感来控制女性的真实欲望，这将为未来的任何关系建立一个坚实的框架。对于那些以信任、舒适和与女性沟通为理想的男性来说，这似乎是违反直觉的。一般男性认为，平息女性的恐惧，为她提供舒适和熟悉，将证明他对女性的品质。但舒适和熟悉是反诱惑的。

安逸的效果是扼杀性欲以留住你。一个女人是否会为了自己已经拥有的东西而竞争？这就像告诉她，“没关系，宝贝，你不需要操我来留住我。”以不同的方式重复这一点足够多次，舒适感就会取代性紧迫感。验证性行为变成了交易性行为。

Neg 的艺术

“阴道刺痛是在防守蹲下时产生的。”

—罗西

使用被动恐惧的诀窍是让自己对使用它的情况和机会敏感。然后，它就变成了一种尽可能隐蔽和间接地温柔地激起恐惧的艺术。这需要精妙的技巧，即使是最好的球员也无法做到。

早期的 PUAs 有一个更好的想法，那就是掌握“负面打击”或“反唇相讥”的艺术

原则上，这个想法是这样的：一个好的球员会用言语轻蔑的方式随意地将女性的自我形象降低到一个可控的程度，以使她符合他的要求。你可能在论坛/博客帖子或游戏骗子的电子书中遇到过一些最蹩脚的版本。“漂亮的指甲，是真的吗？”或者“你体重增加了吗？”是拒绝玩家博客的标准示例。

在屏幕上打印出来的负面评论似乎是只有最愚蠢的 LSE（低自尊）女性才会回应的侮辱。只有 schmaltzy 的搭讪台词比 Neg 更让人讨厌，但评论家们从来没有领会到一部精彩的、对话的、有情景意识的 Neg 热播背后的效用和心理。

良好的 Neg 对女性有三种影响：

1. 它有助于从外部建立框架 t：现代女性如此习惯于让男人为她们傻笑，这就成了她们与男人相互关系的借口。灵巧地翻转这个脚本会让女性处于次要地位，让玩家成为她必须具备的男人。女性喜欢这种挑战，不仅因为这是一种罕见的节奏变化，而且这种挑战本身也有助于确认男性的价值足够高，足以让她冒险进攻——这是奇缺的 simp 做梦也想不到的。

2. **Neg 点击提示 FOMO:** 正如上个世纪的每一位营销人员都知道的那样，如果你想向女性销售，就要利用她们天生的害怕错过机会的心理。FOMO 是所有女性的致命弱点。这种动力深深植根于女性的心理。FOMO 利用女性生存的必要性——长期安全。作为易受伤害的性别，女性的遗憾往往集中在错失了优化超性别的机会上。
3. **Neg Hits 激发想象力:** 女人的想象力是你游戏工具箱中最好的工具。给女人留下持久的情感印象是游戏的首要指导。然而，这种动态的联系需要她的想象力发挥作用。想象力需要被她适合的男人所吸引。记住，你留给女人的情感联系不一定总是积极的。负关联（负关联）通常更有效地激发女性的想象力。积极的联想通常能证实一个人的品质。消极的联想（非冷淡的那种）为找出女人喜欢的男人品质留下了密谋的空间。人类更重视负面关联而非正面关联。

大多数男人没有耐心学习这门艺术。一个好的 Neg 需要机智，但更重要的是，它需要情景意识。消极打击，如果巧妙地运用，是促使女性产生消极恐惧的一种形式。被动恐惧通常依赖于社会证明、预选和一个人对机会的意识。故意宣扬消极恐惧，设置可预测的人为情境，会有玩家暴露游戏而不是玩游戏的风险。

在游戏中，一个不好的 Neg 一击就是死亡之吻。你真他妈的糟透了。你不仅是一个邪恶的玩家，她的直

觉也证实了你不真实的，并试图说服她你是一个好的玩家。

最重要的是，良好的 NEG 需要态势感知。一般男人认为阴性是对女孩的无礼侮辱。虽然合格的开场白可能很有效，但 NEG 最好应用于正在进行的对话中。在对话中，好的游戏会激发想象力，暗指社会证明和预选。

否定不是侮辱

好的 Negs 是一种对话工具，刺痛女性的自我意识，让她愉快地质疑自己相对于自己的价值。我们称 Negs 为反手称赞，因为它更容易理解脚本化的 Negs，但“限定语言”更准确。

负面影响应该出现在谈话的流程中，而不是谈话的焦点。Negs 是柔道比赛的一部分；它们应该是谈话中的招架和反击，而不是推搡或攻击。

同样，态势感知至关重要。你需要看到使用被动恐惧的机会。女性看护她们认为“合意”的男性是一个可以合理预测的机会。

看到其他女人与你随意调情的机会，寻找那些不请自来的机会，以便于社交证明，不要劝阻你女人的初恋伴侣。向它倾斜。不经意间推开伴侣守护的冲动，不要跳到你永恒的爱和兴趣的保证上。

在和女人调情时故意和女服务员调情是明显的恐惧。无意中与正在与你调情的女服务员调情是一种消极的恐惧。看看这个机会是什么——一个重申她选择加入

谁的框架的机会。她想得到你的价值。把这种努力从她身上拿走，你对她就变得毫无价值了。

鬼影朋友

“以前认识你的人永远不会尊重你，如果你再选择与他们交往，你也永远不会尊重自己。我做出了一个非常艰难的决定，让我过去的许多‘朋友’成为鬼魂。

我决定，如果人们对待我的方式不是很尊重/尊重/权威的人（他们的老板、父母、任何他们尊敬的人），那么我会紧随其后：男孩、女孩、盘子、朋友、家人、任何人。如果一个人不尊重你，那可能是你的错，也可能是他们的错——不管是谁促成和创造了不尊重的关系，都不重要。

重要的是结果；你所交往的人对你不尊重，或比他们所尊重的人更不尊重你，如果一个男人选择与不尊重他的人相处，他是不可能尊重自己的。

注意单词 choose。有时你别无选择，但当你可以选择对自己说，“你知道吗？去他妈的，我在保释”或“我他妈的不可能见到那个家伙”，你必须使用它。

如果你选择与一个不尊重你的人交往，你怎么能尊重自己？你怎么能在生活中做任何有价值的事？你会一直和他们在一起“证明”你值得他们的尊重吗？你会怨恨他们直到他们尊重你吗？谁在

乎他们怎么想？把别人的想法放在眼里是很可怕的；他们可能永远不会尊重你。一旦你决定不尊重某人，你多久会改变一次主意？你会抹去你的记忆吗？

如果你不尊重自己，你怎么能相信自己？如果你不尊重自己，你将如何按照计划变得健康、富有和聪明？

因此，一旦我了解自己在他们的等级体系中的位置，我就伪装了许多我认为是朋友的友好熟人。有些人我认识了十年，与他们分享了一些好的和坏的回忆。

我一点也不后悔。

一旦你自我提升，那些不尊重你的人不会改变他们对你的看法；他们会看到旧的你和新的冒名顶替者。

我相信第一印象会永远持续下去，如果你给一些人留下了你是测试版的印象，他们永远不会忘记他们把你放在哪里了。他们永远不会把你当作阿尔法，也不会顺从你；他们怎么可能？他们不尊重你；他们“知道”你只是“行为不同”

将其与新人进行比较。新来的人看到了他们面前的一切，他们从表面上认为你是一个瘦削的、卑鄙的机器，似乎他妈的有条理，而且可能总是这样。

当你没有告诉他们你的过去时，不要告诉他们；他们不需要梦想破灭。如果其他人谈论你的旧习惯，就同意、扩大并嘲笑它吧——新的人不在那里，这只是其他人反对你的话——而你是一个讨

人喜欢的阿尔法，所以他们会认为你是一个阿尔法，而且永远都是。

教训：你应该考虑做出一些艰难的决定，让那些在你生活中不尊重你并将你列入他们记忆中的“Beta”类的人成为幽灵。你可以变成康纳·麦格雷戈，他们只会告诉人们你在高中时是个书呆子。新人们会从表面上评价你的伟大，当他们听到你升级的报道并大便测试你时，用大笑来消除大便测试。”

W说到尊重，信息很简单——零容忍。鬼影的需要是一种务实的反应，当人们意识到红色药丸时，他们会做出这种反应。他们知道，某些朋友，尤其是亲密的朋友，他们的生活都被投入到蓝色药丸满足的错觉中，他们既不会接受这种新的意识，也不会接受他们观点变化的真实性。

法则10 感染：避免不幸和不幸

你可能会死于他人的痛苦——情绪状态就像疾病一样具有传染性。你可能觉得你在帮助溺水的人，但你只会加剧你自己的灾难。不幸的人有时会给自己带来不幸；他们也会把它画在你身上。与快乐和幸运的人交往。

—48 条权力法则，罗伯特·格林

想想 YouTube 上充斥的 Zig-Ziglar 式乐观“心态”商贩。构建积极的幻想生活心理模型的一个原则是，你应该让自己周围都是赢家，让自己摆脱生活中的输家。

你是你相处时间最长的五个人的总和。你是你相处时间最长的五个人的总和。这是胡说八道，但这是一句简单的格言，很容易从舌头上滑下来。

与赢家交往，赢家会对你产生影响。他们不会告诉你如何摆脱生活中不快乐和不幸的人，尤其是当他们碰巧也是你最老的朋友或最亲密的家人时。这是一个痛苦的事实，它会让你自由，但仍然像母狗一样刺痛你。

但你必须消除它们，或将它们边缘化。大多数男人都知道这一点，或者在他们拔掉插头后第一件事就是知道这一点。红色避孕药的认知通常成本很高。

真相的代价

现在我很少主动帮男人拔掉插头。我明白，我的书、博客和 YouTube 频道都是一种努力，但我的意思是，我要亲自接触一个我认为可能已经准备好考虑关于男人和女人的红色药丸真相的人。

当我这样做的时候，我会想起《黑客帝国》中的一部分，莫菲斯向尼奥解释说，他违反了协议，要把他拔掉。规则是，一旦一个人的思想达到一定的年龄，就永远不要释放它。头脑很难摆脱它赖以生存的“真理”。

在游戏/红色药丸的意义上，这是一个准确的类比。向那些过于热衷于蓝色药丸理想的人揭示中间性动力学的严酷事实，破坏了他们对男性和女性应该如何自我维持的信念。

我曾试图与一位 48 岁的当地名人断绝关系，他刚刚与 30 岁的女友发生了痛苦的分手。他以前结过一次婚，

后来离婚了，这是你所期待的。现在，他被一个远高于自己 SMV 的女友“蒙蔽了双眼”。

即使对中间性动力学有一个基本的了解，也不会让他重蹈覆辙，让她抛弃他。但他又一次陷入了同样熟悉的抑郁，因为同样错误的蓝色药丸心态导致了同样的行为。

我努力了。我喜欢这个家伙。在生活的大多数其他方面，他都是务实的、有动力的、专注的和优秀的。他有社会证明，农场联盟名人，很富有，虽然有时有点傲慢，但他很讨人喜欢。

然而，他有一个致命的缺陷，那就是他对女性应该是什么的蓝色药丸的理想过于自负，而且如此彻底，只有一个经历了整整 48 年的男人才能理解。

我努力让他读我的第一本书。他一点也不想要。对他生活中的女人们所教给他的东西，他本能的反应是厌恶女性。我从来没有真正抱过希望，但我从帮助另一个人避免痛苦命运的需要出发，做出了努力。我不得不捉弄他。

不是因为我是个混蛋或者我已经放弃了，而是因为当别人从中受益更多的时候，运用这种努力是不现实的。他已经过了墨菲斯说大脑永远不应该被释放的年龄，我对此没有意见。这只是知识的代价。

当你意识到红色药丸并精通游戏时，你会有一种压倒性的冲动，想和你最好的朋友一起传播你的新知识。为什么不呢？你为什么不想帮助你的朋友和家人更好地了解男人和女人的天性？

理解这一点：在关于男人和女人的神话中，把男人从他们的旧秩序信仰的矩阵中拔出来是肮脏的工作。

最好的办法是，仅仅因为对这些神话提出了错误的问题而被人憎恨。

如果你熟悉柏拉图的洞穴寓言，你就会知道那个把地表世界的真相带回洞穴的人是因为他的努力而被杀的。大多数男人还没有准备好让他们的神话为自己破除。你能做的最好的事情就是等待时机，提出引导性的问题，让他们参与对话。唯一的另一个办法就是给他们装鬼魂。

深度转换

Y不久前，尼克·克劳泽（NickKrauser）在他的博客上发表了一篇名为“深度转化”的帖子。当时，我在脑海中记下了这个概念，因为尽管这个概念很简短，但 Nick 发现了一些重要的东西。

在我的第一本书中，我让读者将我对女性机会主义爱情观的断言与“女性根本没有爱的能力”混为一谈多年来，我一直在努力解析爱、尊重、责任和其他的性别概念。

在所有这些问题中，如何界定我对不同的爱情概念的立场仍然是最有争议的。然而，为了重申我第一本书中的前提，我不会在这里重复这一点：

托马西铁律#6

女人完全没有能力像男人期望的那样去爱男人。

简单地说，这充分说明了男性的状况。它准确地表达了一种普遍存在的虚无主义，即当人们无法接受幻灭时，他们要么面对并接受，要么在余生中被剥夺理智。

女人不能像男人想象的那样爱男人

在同样的方面，女性无法欣赏男性为实现自己的使命而做出的牺牲，女性也无法实现一个男人是如何被她所爱的。这不是女人的自然状态，当他试图解释他的理想爱情时，他的理想化就成为了她的义务。我们的女朋友、妻子、女儿和母亲都无法实现这种理想化的爱情。放松、信任、脆弱、坦率、理性和开放固然美好，但巨大的深渊仍然是女性缺乏像男性所希望的那样爱男性的能力。

强调粗体部分的一个重要原因。

你必须避免误认为女人完全没有爱的能力。你必须区分男人的蓝色药丸，希望女人能根据他理想的爱情观来爱他。

当我写这篇文章时，我本以为会有这种误解。沮丧的男性希望相信，超多情会阻止女性感受到“真正的”爱或对她们的真正渴望，而不仅仅是她们最迫切的需要。那些新加入的家伙通常指责我没有把事情想清楚，或者他们认为我从来没有考虑过布里法：

雌性而非雄性决定动物家族的所有条件。如果雌性不能从与雄性的联系中获益，则不会发生这种联系

将其与进化心理学中的当代一夫一妻制定义进行对比也很重要：

一夫一妻制的发生可能是因为女性选择对男性保持忠诚，也可能是特定生活方式的结果。

—滥交，蒂姆·伯赫德

概念与期望

“深度转化”是一个女人所经历的，也是她对一个真正爱上的男人的感受。这个男人果断地解决了一个女人的超性感疑问——“他是我能做的最好的吗？”从直觉和认知的角度来看，这个人很好地回答了这个问题，是的。当这种确认压倒性的时候，那个女人就变成了我们所说的“要么坐车，要么死！女孩”

尼克将这一过程称为一种“灵魂投降”，在这种过程中，女性认识到男性对其短期性需求和长期安全需求的固有价值。这个男人是她的超情欲理想。他与她自身的性市场价值相比，消除了对他品质的所有根深蒂固的怀疑，并使她将他与一种深刻的情感状态联系起来。深度转化是阿尔法寡妇的来源。

这种情绪状态不一定总是一种积极的关联，只是他所代表的关联是一种理想，她的后脑将其解释为极度理想。如果这种动态看起来像是潜在滥用的处方，那么你没有错。这种转变来自于一个女人对她的超色情需求的感知，她的性市场价值，以及她认为的男人相对于她的价值。

把一个女人从对虐待她的丈夫/男友的忠诚中摆脱出来，就是让她不再认为他代表了她的超情欲理想。这种状态取决于她对自己性市场价值的自我认知。同样，这也是她对自己年龄最迫切的需求所优先考虑的。考虑到这些变量，一个男人对她的超配偶的感知价值总是比她自己的价值高。超级多情从不追求它的水平，但总是寻找一个比应得的 SMV 更好的比较。

普通男性无法激发女性这种彻底的灵魂投降和献身精神。大多数女性从未感受到这种感觉。取而代之的是，他们通过《50 种灰色》这样的书进行替代性的深度转化。这是和操友们一起旋转盘子和拥有一个真正的后宫的区别，那里所有的女孩都是你独有的。女性与你结盟并不是出于冷漠的算计，也不是出于暂时的群居欲望——这种联系更深入，对你们双方都有益。

从游戏的角度来看，有必要考虑一下为什么大多数男性都无法向女性灌输深刻的皈依状态。首先，一般男性认为，任何一个认为自己适合一夫一妻制承诺的女性一定已经感受到这种深深的转变感。

否则，他们永远不会同意这个承诺。这是男性蓝色药丸调理的一部分；任何对他说“是”的女孩都必须把他视为自己的理想。

一般男性不知道女性经常根据安全需求做出长期关系决策，这并不是因为那个男人代表了她的超情欲理想。

女人宁愿为一个混蛋哭泣，也不愿被一个让她们厌烦得流泪的男人压垮。

女性很容易进入长期的关系，她们配对的贝塔人无法与她丧偶的阿尔法人相比，阿尔法人是她与之有着深刻转变的男人。这是女人们在廉价（但安全）的仿制品中制造愤怒和兴奋的时候。

另一个普通男性从不皈依的原因是，他们从不允许自己利用女性感受这种皈依所需的支配地位。普通男性被教导默认尊重女性。

他们的默认是对女性需求的被动敏感。此外，考虑到女性不断进化的测试男性的需求，以及她们社交化、过度膨胀的自我意识（自我）倾向于女性抵制男性的这种深度转化。普通男人可以和一个永远不会感受到这种转变的女人共度一生。

深度转换

如果做得正确，深度转换是男女之间最令人满意的体验。只要你把元素保持在适当的位置，它就没有自然的时间限制。如果您具备以下核心能力，这并不难做到：

- **不可动摇的框架。顽皮的厌女症。**方向你知道你相对于她的价值，你的男子气概有资格比她知道的那些笨蛋更大。你掌控着一个她愿意并渴望参与的世界。你的身材增强了她的自尊心。她是那种能找到像你这样的男人的女孩。
- **你爱女人，但不要把她们当回事。**这不仅仅是有趣的掌握。你知道，女人的需要就是由一个有价值的男人来引导她们。如果领导得当，如果没有领队，女性将是一场快乐的噩

梦。它是有同情心的，但并不软弱。这是互补的，但决不是平等的。•你的生活必须有一个主要的目标。无论是你的音乐、哲学、职业、健康等等，你生活中所有的箭头都指向同一个方向——朝着建立一个成熟男人的传统模式。如果你只是一维的，没有目标的，或者目标冲突的，每个女孩都会抵制转变。

尽管有任何相反的主张，但女性不想成为“唯一”或男性生存的中心。他们想服从一个有价值的男人的人生目标，通过女性的支持帮助他实现这个目标，并遵循他所规划的道路。

—罗西

性的掌握

女性在卧室里最渴望支配地位。给她满足本我、自我和超我的性。这不是一次性的，非排他性的运动操。一位性爱大师在心理上激发了一个女孩的灵感，甚至连一个在公共厕所里半途而废的膝盖发抖的女孩都会在数周后梦到这一点。女孩性幻想她取悦他，而不是他取悦她。

如果你相应地生活，这四个要素会随着年龄的增长而成熟。请注意，深度转化有其自我陷阱和风险，但这是可能的。这就是我在《理性男性》中提到的板块理论章节的过渡阶段。

尽管无知的批评家们说，盘子理论并不是关于无休止地重复性征服，并通过分数来衡量一个人的自我价值。最直接的原因是与许多美女享受性爱。最终目的

是充分体验女性的天性，知道哪个女性值得深度转化，并与她一起构建一些重要的东西。

我有批评者告诉我，我错了，因为女性的机会主义爱情观不符合他们关于男女之间应该是什么样的爱情的标准。这种相互分享、无意识地达成一致的概念与男人的理想主义（为爱而爱）概念相一致。不过，他们并不反对女性的爱情观念植根于机会主义。

这就是冲突开始的地方。如果一个男性理想主义的爱情概念是唯一正确的，而女性无法真正、有机地理解、欣赏或参与这一概念，那么女性完全缺乏男性所定义的爱情能力。

当我解释男人和女人对爱的不同概念时，这是一种演绎逻辑，让男人们大吃一惊。他们的定义必须是正确的。如果这是唯一有效的爱情概念，那么女人就不能爱男人。这就像女性希望男性理解自己的机会主义是爱情的唯一概念一样被误导了。对于那些从绝望中挣扎出来的家伙来说，他们的蓝色药丸世界永远是一个剥削性的幻想，他们很难接受他们的爱情概念对他们来说只是主观上正确的。

蓝色药丸理想主义

这种绝望源于当我们在流行文化的“村庄”长大时，蓝色药丸向我们兜售的“人人平等”的心态。平等主义是女性主义的宗教。普通男人习惯于相信，作为共同平等、共同理性的代理人，男人和女人必然会有一个共同的爱概念。

与一切平等主义者一样，这种平等主义彻底否认了任何先天的生理或心理上的差异，这些差异会将男女分开，或使他们在性策略或人生目标上对立。这一前提受到女性命令的操纵，使女性的交配策略和女性的爱情概念成为“平等”的正确表达

但这就是男人之间的冲突。教育男人们爱情观的影响是女人们共同分享的，也是对男人们的影响，告诉他们满足女人应该是他们人生的首要目标。

走这条远离男人的理想化爱情之路，你会遇到一些气馁的男人，他们不相信女人能感受到真正的爱。它变成了一种跳越铁环的游戏，为女性创造一种爱的感觉，而女性的爱的标准源于她们的机会主义观念。

不同爱情观的女性批评家们通过引用她们无私奉献给自信男人的例子，将她们、朋友或家人的每一次经历都个人化。这总是一个关于他们如何把一切都给了一个他们有着不朽理想主义爱情的男人的故事，我怎么敢指责他们的真诚？

这些女性获得这种浪漫爱情的唯一途径是，她们与一个在她们受到无私奉献和牺牲的鼓舞之前很久就满足于他们的超情欲机会主义的男人进行了深刻的转变。每一位阿尔法寡妇都曾将自己交给这种转变，并将自己的灵魂交给一个从未回报过自己的男人，但更多的普通男人永远不会激发那些决定嫁给他们的妻子的那种忠诚。据统计，80%的男性（Beta）永远不会像 10-20%的男性那样激发女性的深刻转变。

红色药丸转化

“男人和女人可以并且确实彼此深爱，真诚。他们可以并且确实看到彼此的不足，他们的爱会持久。”

对于那些天生坚持浪漫爱情观的男人来说，他们的这种深层次转变可能会以恋情的形式出现。这可能会发展成一些非常不健康的依赖关系。ONEitis 在男性中如此普遍的原因之一是，他们的蓝色药丸调理使他们倾向于将女性的需求置于自己的需求之上。他们认为灵魂伴侣神话是维持这种真爱状态的一条途径，这种状态是由他们的理想主义定义的。

对于女性来说，这种深层次的转变只能来自于一个完全满足她超情欲天性并愿意放弃性策略的男性。

就像那个患有 ONEitis 的家伙一样，她将自己奉献给了一个她能够锁定的家伙，他是一个比她应得的超性感前景更好的人。当这种献身精神受到质疑时，女性会感到非常不安（这与 ONEitis 的男人没什么不同），因为她们放弃了进一步的性策略，把自己的自尊心投入到一个满足自己性欲的男人身上。怀疑这种奉献精神就是怀疑她的投资是否明智。

游戏格言#38：阿尔法寡妇出生于深深的皈依。

尽管存在着所有这些固有的风险，尽管男人和女人对爱情的概念不同，但男人和女人可以在各自的爱情状态中走到一起，这对他们来说是“真诚的”。其中一些

会持续一生。然而，如果没有一个女人在测试和评估她所感觉到的男人的素质后发生深刻的转变，这种状态就不可能存在。

一个致力于这个女人的男人，也一定会感到自己的理想主义爱情观被那个献身于他的女人所证实。

在旧的社会契约和旧的书籍中，男性和女性的这种转变可能比今天容易得多。过去时代的需要造就了这一切。今天，女性被社会和文化影响所分散，这些影响扭曲了她们对男性的价值。

与此同时，这些影响使普通男性的价值远远低于普通女性，这种转变和奉献对女性来说似乎总是有辱人格的，即使是对超过女性价值的男性来说也是如此。

这种深度转化状态对你来说并非不可能，但它只能在红色药丸感知范式中持续。红色避孕药意识和内在的游戏悟性是在开放性多情时代维持健康关系的唯一途径。理解这种转变以及如何激发它是你应该深思熟虑的事情。

一旦这种转变发生，那么一个女人的自尊心就会投入到她对你的忠诚中。你也应该明白，这种转变总是与你保持它的能力有关。这要求你将红色药丸意识和游戏悟性内化到你的个性中。

第五部分

游戏、女性和社会动态

阿尔法寡妇

红色药丸的临时批评者倾向于与已经争论了几十年的概念作斗争。这不是什么新鲜事。如果你看看我在博客黄金时代与仇恨者的任何交流，你会发现一种模式；扭曲与个人自我冲突的概念基础-然后，对这些投资的“真正”含义进行重新定义，以适应这些投资。

阿尔法遗孀是这些被诽谤的概念之一。十多年来，我就这个想法写了很多文章。我在 SoSuave 论坛担任版主时创造了这个词。当时，阿尔法·寡妇（Alpha Widow）描述了女性倾向于迷恋一个她在聚会期间（锄头期）爱上的阿尔法情人，婚后仍然思念他。

那时候，我们不仅仅是把这个想法从脑子里想出来。我们之所以这样做，是因为绝大多数已婚或 LTR 男性报告他们的妻子或女朋友无法忘记他们认为是“逃跑的那个人”的旧情人

当时，这只是一个有用的参考资料。然而，它很快成为一种可预测、可证实的现象，值得进行更多的调查。我在第一本书《荡妇悖论》中第一次提到阿尔法寡妇。正是在这个时候，罗西（后来的 Heartiste）提出了一条简单的格言：

游戏格言#39： 五分钟的阿尔法胜过五年的贝塔。

我在我的论文《五分钟阿尔法》中详细介绍了这一点。我用红色药丸镜头看到了流行文化中的阿尔法寡妇叙事。凯蒂·佩里（Katy Perry）有一首歌叫做《逃走的人》（The One That Got Away），这首歌准确地描述了成为阿尔法寡妇所需要的一切。

电影《泰坦尼克号》是一个大的阿尔法寡妇幻想。《五分钟的杰克》胜过了 Rose 的 Beta 测试提供商提供的终身支持和安全保障。

什么是阿尔法寡妇？

要了解阿尔法寡妇，我们必须了解女性进化的交配策略。多妻制：女性的主要性策略是与生俱来的愿望，即在最佳性/生殖利益与最佳供给/父母投资利益之间取得平衡。

在 Manosphere，这被称为 Alpha-Fucks/Beta-Bucks，或者更礼貌地说，Alpha-Seed/Beta-Need。

因此，女性的交配策略以男性的短期和长期理想为中心。交配质量的必要性延伸到超重方程的两侧。我将在下面的章节中详细介绍超多情；然而，获得最具影响力的性经验（良好的基因）和最佳的长期安全潜力（生存益处）符合女性的进化最佳利益。理想情况下，这种平衡可以在一个男人身上找到，但历史绝大多数表明，女性必须在多个男人身上找到这种平衡。

游戏格言#40： 只有女人是超性感的。

超多妻制从不追求自己的水平——它总是寻求男性在性市场价值方面比女性更好的交换。当女性无法巩固已确认的、高性市场价值的男性时，男性就成为她认为自己可以吸引未来潜在伴侣的新标准。

“我以前有一个超级火辣的‘8’男人，所以在未来，没有一个8岁以下的男人会是我的最佳选择。”

即使一个女人对自己的SMV的看法不现实，她的本我也想要她自我认为可以得到的东西。

阿尔法寡妇动态不再是女性的秘密。为男性设定交配策略标准曾经是女性的潜意识过程，但在社交媒体时代，自负的女性知道一个男人是否符合（或不符合）前情人的SMV基准。

随着女性越来越乐于公开拥抱超群雄，不再有评判主义，她们会在社交媒体上兴高采烈地比较过去的男友。女性对生活中缺少“合格”的男性感到遗憾，因为他们的巅峰时期已经过去了。请注意，合格意味着有权成为理想的男人。

对于女性来说，这种资格认证是一个持续不断的过程。这也是对男子表演负担的补充。女性的超色情过滤过程是从一种存在恐惧演变而来的。这种恐惧是从她的控制中移除性选择，并被强迫、胁迫或诱骗与任何低于她自己（自我感知的）性市场价值的男人配对。

从进化的角度来看，这意味着她要冒着生命危险进行一场糟糕的生殖赌博，或者将其强加给她。对于女人来说，最糟糕的生存前景是她的交配策略被一个不配的男人所推翻、欺骗和控制。

然而，从进化的角度来看，当女性处于控制状态时，女性的潜意识知道她不能错过与高价值男性结对的机会。

如果一个女人的存在主义恐惧是被迫与一个地位较低的男人进行复制，那么与此相反的是，她害怕失去一个有价值的男人而被另一个女人所取代，或者错过了锁定他的机会。

这这就是为什么女性会打破 Alpha 的规则，制定 Beta 的规则。

一个超过女性 SMV 的男人为她的“个人最佳”理想男性创造了一个基准——与之交配并为人父母投资。他对她的心理产生了重大影响，有时是长期影响。当一个女人有了这个男人，但无法将其锁定时，他代表着一个理想的超性欲/生殖/生活策略选择的关键的、存在的损失。

从情感上讲，与这个男人的经历是一个女人将努力（以某种方式）在她的生活中与后来的男人重新创造的。回到理想状态是一种长期的愿望。这就是女性对过去情人的渴望开始的地方。

这是《阿尔法寡妇》的基础：一种对男人的心理定势，男人对女人产生了最重大的社会性影响，是她的超情欲理想。

他是一个男人，或者说是一个幻想中的男人，他坚定地回答了超乎寻常的疑问：“他是我所能做到的最好

的吗？”在《泰坦尼克号》中，一位 99 岁的玫瑰公主站在冰冷的海底，杰克用响亮的回答：“是的！”！

福莫与幻想理想

通常，这种男性理想是来自女性过去的真实男性。但并非总是如此。有时候，一个理想男人的幻想，或者与一个理想化的男人短暂的、看似无关紧要的邂逅，可能足以将他的感知印在她的心灵上。

五分钟的 Alpha 胜过五年的 Beta 五分钟的 Alpha 胜过五年的 Beta。

有时，与“阿尔法”男性最轻微的摩擦就足以引发“如果他就是那个呢？”

可能性。这可能是一夜情——在她疯狂的大学生活中，在春假与泡沫塑料大炮派对上的帅哥发生性关系——或者只是错过了在社交聚会上建立希望中的联系的机会。

克雷格列表的“错过的联系”论坛充满了这些遗憾。重要的是这个男人，不管是否有意，都会给她灌输一种紧迫感，她只知道这代表了一种理想的前景。

阿尔法寡妇可能会因为理想伴侣的幻想而“丧偶”。这种幻想在那些在聚会年（锄头期）早早结婚的女性中很常见。他们觉得自己错过了一个极好的超色情选择（或者是环境或社会压力让他们做出的选择）。

错过这个机会会导致一些女性丧偶，因为她们幻想有一个阿尔法，而阿尔法本是一个更好的选择。她渴

望的是一个未实现的理想阿尔法，在社交媒体时代，这种渴望可能会转化为一种高度市场化的遗憾或怨恨。

这种类型的寡妇对浪漫文学的兴趣通常被夸大了。通过这些实现未实现的超情欲理想的公式化故事，女性可以替代性地生活。这位寡妇是婚后离婚色情幻想故事的主要受众。吃，祈祷，爱，斯特拉是如何恢复状态的，甚至 50 种灰色都是离婚色情片的例子。

比她 31 岁结婚的那个男人更好、更令人兴奋的男人正在等着她。她所需要做的就是和她无聊的丈夫离婚，然后飞往牙买加去见他。

离婚色情幻想始终是女性心理的一个固有方面——害怕错过（FOMO）。

FOMO 心理学是女性交配策略的内在延伸。这种评估人的价值的策略充满了不确定性。极度怀疑的焦虑——他是我能做的最好的吗女性性服务机构有时间限制这一事实更是雪上加霜。

充其量，女性有十年的性行为高峰期（18-28 岁），以培养一种如何解读男性品质的意识，然后让他致力于她余生所需的长期安全感。害怕失去一个有价值的男人会让女性产生长期的紧迫感。

最好的（也是最不道德的）玩家很早就学会了如何利用这种怀疑和紧迫感。FOMO 也是向女性营销的主要动态广告商。在它消失之前，现在就去拿！女性是弱势群体。FOMO 植根于女性对某种安全感的需求，在这个世界上，男性不再能够被信任为她们提供安全感。

无论阿尔法寡妇是从一个真实的男人还是一个幻想中丧偶，女性的交配策略总是让她们走向“比应得的更

好”的价值交换，以及对男人或最能体现这种价值的男人的心理定势。

一个女人的身份证上印着最佳超性配对（生死命题）的模式，并相信只有实现它或重新创造，男人才能挽救或救赎她的生命。

阿尔法理想的社会扶持

在 21 世纪，女性探索自己的生育选择从未如此容易。有一个无限的潜在阿尔法群体可以成为寡妇。自性革命以来，西方文化在促进女性的交配策略方面比历史上任何时候都做得更多。在“性解放”方面，目标始终是确保供应和支持——这是超多妻制的贝塔雄鹿一面——给女性留下这样的印象，即她们有一个无限的时间窗口来找到自己的最佳男主角。

就像广告商在女性中扮演 FOMO 一样，他们也在幻想女性的性代理（她的性和美丽的力量）是永恒的和常青的。我们看到，这反映在初婚年龄越来越大。

在社交媒体时代，女性理所当然地认为，她们可以保持性生活能力，如果不是无限期的话，那么至少和男性一样。这种幻想只会加剧阿尔法寡妇效应。

女性将专注于“逃之夭夭的人”，但今天，我们有社会习俗来迎合女性中可预见的不安全感。作为回应，许多行业正是在这一点上蓬勃发展的。

女士们，你们会找到你们的灵魂伴侣吗？我们的生活指导、12 步计划、积极性训练、魔法人格测试和巫毒女祭司将帮助您今天找到他。

灵魂伴侣的概念始于女性渴望过去的理想男人。这个“一”更容易为欺骗或为此而苦恼辩护。如果你混入形而上学，即使是上帝也可以接受不忠，如果它导致了对她命中注定的人的真爱。

流行文化告诉女性，她们有权得到理想的灵魂伴侣，而她们保持真实自我的唯一方法，就是追求“逃脱者”
误解

以下是评论家对“阿尔法寡妇”的一些常见误解这些主要是试图压制这种现象，而对任何人如何理解这种动态都没有真正的兴趣。

“阿尔法寡妇是因为球员伤害了这些易受影响的可怜女人。”

传统保守派（TradCons）利用这一理由围绕女性展开英雄叙事。并不是所有的女性都是成为寡妇的阿尔法的受害者。第一个假设是，没有一个女性愿意自愿成为自己的鳏夫。第二，玩家的动机是有意或无意地将自己印在她身上，从而损害她未来的伴侣。事实是这样的：任何诱惑都需要一个自愿的参与者（Greene，诱惑的艺术），根据女性的交配策略，女性会热切地参与她们的诱惑。

这些是阿尔法寡妇，不是强奸幸存者。他们参与、享受并帮助自己守寡——如此之多，以至于他们在结婚后很长一段时间里仍然怀念“死去的”阿尔法。

对于普通男性来说，很容易被一个丧偶女性被前情人所伤的故事所吸引。事实是，这种经历对她来说越积极，寡妇的影响力就越大。

如果女人们不喜欢“逃跑的人”，她一开始就不会是一个阿尔法寡妇。女性对阿尔法感到的情绪绝望通常是因为她们错过了与他配对的机会，不得不接受一个不那么重要的男人。这是女性一生中的隐痛。

在安顿好那个不那么重要的男人时，她被迫陷入了对生存的恐惧——与一个男人一起繁殖，而不是她自己选择的。

对于普通男性来说，这是一个直截了当的故事。女性通常会把自己的“混蛋前男友”称为对她造成伤害负责的男。处于顿悟阶段的女性通常会加入一些故事，讲述她们被之前的坏男孩混蛋利用过。

这种被破坏的叙述与一位想“这次以正确的方式做事”的女性紧密相连我的朋友 Dalrock 过去常说，这是指那些在派对上练完体操后想要“坚持着陆”的女性。

女性用受损商品的叙述作为故障保险，来为自己在选择 Beta 时的性犹豫不决辩解。因此，你会看到一个典型的好人，他倾向于把妻子的冷淡归咎于那个混蛋球员，他在来救她之前伤害了她。

一个自以为是的普通人喜欢这种被玩家叙事破坏的方式。这让他有无数的机会向他的女人证明，他和那个混蛋阿尔法相比有多么的不同。她仍然想象着他们做爱时她在做爱。

“阿尔法寡妇只不过是男人，他们认为女人最坏，因为他们很痛苦，很痛苦。”

是的，沮丧的 Incels 夸大了阿尔法寡妇的现象，为他们放弃女人找理由。这并不能使这种现象无效。批

评人士通常放弃这种红色药丸的误解，认为红色药丸会毒害油井，而不是解决一个扰乱他们对女性的舒适认知的概念。

我理解，基于个人拼凑在一起的痛苦，取消这个概念是多么方便，为什么他的妻子或女友似乎仍然与她的前任有关系，即使只是在她的脑海中。自我厌恶的 Incels 以此为借口放弃，因为他们认为，在与他们不想为榨汁而烦恼的果汁联系上，超多情是一个不可逾越的障碍。

作为记录，不，并不是所有的女性都会成为头号寡妇。所有女性都是超性欲者，但缓冲、强烈的自我意识和学会的自我控制在历史上一直是对抗阿尔法寡妇动态所需的制衡。

问题是，这些缓冲区如今被普遍认为是对女性的性压抑。女性根本不会监督她们交配策略中最糟糕的方面。任何个人、政治或社会干预都会阻止女性进行超性感行为，这被视为厌恶女性、性别歧视的镇压。

据统计，性伴侣越多的女性离婚率越高，婚姻满意度越低，并且发现与她们的身体数量相比，在 LTR 中更难形成健康的依恋关系。另一方面，男性不会受到高身体计数的类似影响。为什么？

由于男性和女性有着不同的交配策略和优先顺序，男性更容易区分性行为，并将其与女性对性的情感投资区分开来。

男性对色情作品的自然吸引力很好地说明了这一点，但这种差异反映在男性和女性进化的交配策略上。为了生存，男性必须迅速繁殖和行动——射精和撤离。

我们的性取向始终保持着；女性的性欲是周期性的，相对而言，要想激发出来就要慢一些。

今天，我们生活在一个社会秩序中，超多妻制是不受约束、不受阻碍的。与历史上任何其他时期相比，女性在生育高峰期有更多的机会接触男性，也有更多的机会受到男性的影响。这种被认为的丰富的生育选择和缺乏社会耻辱感或道德保留，使女性陷入一种处境，与普通男性相处似乎是对自己的犯罪。

普通女性不想与普通男性相比。与一个普通男人发生性关系就像是欺骗一个逃脱的男人，或者可能仍然是这样。

然后，普通男性会将他们的性挫折转化为对“玩家”的仇恨，这些玩家在他们的“灵魂伴侣”进入她的生活之前侵犯并毁掉了他们的“灵魂伴侣”。他们拒绝承认，在大多数情况下，他的女孩急切地选择将自己交给她告诉丈夫是她过去的“球员”的男人。

蓝色药丸已婚男性最难接受的是，对于一个走在他们前面的男人来说，他们的妻子可能是头号寡妇——即使她没有公开地想念他。一般男人都会挣扎于这样一种想法：他们的妻子把自己的一部分给了一个他们永远不会遇到的男人，而这样做是不受她为他制定的规则和条件的约束的。对伤害她的玩家的否认或愤怒成为了他的自我保护。

游戏格言#41：普通男人总是对那些有机会勾引女人的男人投下阴影。

他们讨厌这个球员，因为他们“为像他这样的好男人毁了女人。”他们会把它变成这些男人的道德问题，或是个性缺陷，因为这会免除他们妻子的现代交配选择。

游戏应用程序

知识是生活和游戏中的力量。在 2000 年代中期的 PUA 论坛上，出现了一个关于道德游戏的简短推动。想法很简单——“离开她比找到她更好。”当时雇佣兵较多的玩家对他们正在旋转的盘子或他们设法关闭的同一个夜晚（SNL）所发生的事情感到可怕。

有些球员的比赛非常有效，以至于当他们分手时，他们看到女性在情感上投资于他们。他们是五分钟的阿尔法选手，将击败五年的贝塔选手。而且，根据女性的不同，他们可能会过度依赖球员，成为潜在的长期伴侣。实际上，这个游戏创造了阿尔法寡妇，让男人成为受人憎恨的玩家，而普通男人则指责他们伤害了未来的女人。

*道德游戏*是短暂的。首先，当时的帕斯没有能力在女人的灵魂上留下这样的印记。第二，那些有这种影响的人没有太多的动力去思考他们在名册上旋转几个盘子时离开的影响。

然而，道德游戏的消亡是因为，就其本质而言，男性和女性的交配策略是对立的。因此，交配策略的基本规则出现了...

交配策略的基本原则

为了使一种性别的交配策略成功，另一种性别的交配策略必须妥协或放弃。

U 要明白这一点，除非你打算让她成为你生活中的永久固定物，否则没有办法让一个女人比你发现的更好。与她玩游戏的行为本身就意味着至少有可能发生一些长期的事情。即使是他妈的哥们也对更多的东西抱有微弱的希望。迄今为止，女性非排他性地要求她妥协自己的交配策略，以促进自己的交配。

对年轻女性来说，这意味着她正在把自己的黄金性市场价值高峰期投资于你最终将致力于更持久的事业的前景。年轻女性与一个高价值、不置可否的男人沉浸在新的性生活中，很少做出这种区分。在新奇感消失后，她已经成为你花名册上的一员三个月了，你会得到更多的谈论和推动。

这成为了她面临的机会成本问题。女性与男性之间唯一真正的中介是她们的性取向。尽管所有的社会习俗使她们产生了不同的想法，但所有的女性都知道这一点。然而，随着时间的推移，这种代理是易逝的，并受到她的习惯、饮食、体格、先前的孩子和自我的影响。

你永远不会离开一个比你找到她更好的女人。她把自己的性机构押在你身上，在以后的日子里损害你（为她）的性策略，这是在损害她未来的长期安全。

如果性爱很好，你的幻想也很好，你可以抽出她留在你名册上的时间。然而，她在那种状态下呆的时间越长，你就越有可能成为她守寡的阿尔法。这是一个事实，大多数分数计数器 PUA 从未为其学生寻址。如果有道德游戏这样的事情，那就看你的判断了，什么时候该放开她，或者什么时候该和某个特定的女人玩。

普通男人不适合那种最终符合女人最大利益的必要的情感超然。大多数 Beta 男性一开始都不会梦想旋转盘子，但选择与女性分手是违反直觉的。普通男性生活在性匮乏的状态。他们尽一切人力所能，使自己有资格获得他们认为不值得女人给予的亲密关系。

作为一名球员，你必须摒弃这种心态。

如果你想享受许多女人的亲密关系，然后与一个有价值的女人一夫一妻制，你必须用富足的空气来取代你的匮乏心态。即使是长相最好、最富有的男性，也仍然存在稀缺心态。

尽管她们在性市场上有着所有固有的优势，但她们的稀缺性思维却阻碍了她们的与女性的交往。一般男性从小就习惯于让女性坐在一起。他们学会了对女性默认为的尊重，这种尊重不是基于功绩，而是一种廉价的自我展示形式，只由女性来定义。

这种心态会延续到普通男性的成年期，并培养出稀缺思维。否则的话，你可能会表现出傲慢、自负、厌恶女性、不支持和对女性的不尊重。对于那些性机会很少的普通男性来说，这是违反直觉的。

这就是为什么盘状旋转——非排他性约会——对普通男性来说是一种诅咒。玩家是操纵者和邪恶者，因为他们敢于将自己的交配策略置于女性的交配策略之上。她妥协了她的策略来帮助你。

在这种安排中，你有可能成为她所能做到的最好的人，从而使你成为她后来成为寡妇的不可避免的阿尔法。

情况并非总是这样，但一个好的球员明白，你必须与那些希望女性的注意力被视为自己的球员的普通男人区别开来。

超多妻：误解

在我所熟知的所有概念中，有一个比其他概念更重要——超多妻。我经常写关于“超多情”的文章，我在谷歌上拥有这个词已有几年了。如果你在2014年至2017年间搜索“Hypergamy”，理性男性将是你从维基百科条目后得到的第一个回报。

如果你现在搜索，你会从性别专家和约会教练那里得到各种各样的回报，他们对我（以及 SoSuave 论坛上的许多人）几十年前所概述的关于超群性的内容进行了解读。

超多情是女性进化的交配策略——阿尔法性爱/贝塔雄鹿。这是对女性在解决生育问题时的选择过程的委婉说法。在交配过程中，求解一个双边方程需要不断的搜索。找一个能很好地体现短期（近亲）性、遗传益处以及长期（最终）供应、保护和父母投资生存益处的男人。

这基本上可以归结为：阿尔法种子，测试版需要。Cads vs.Dads，泡沫大炮派对上的辣妹 vs.男友材质。令人兴奋的、情绪化的、性刺激与舒适、可靠的长期安全性相平衡。

这并不是一个复杂的公式来让你绞尽脑汁。人们把它和他们对女性在以女性为中心的社会秩序中的估计放在一起进行解读，从而偏离了轨道。在这种社会框架下，讲述关于女性本性的不讨人喜欢的事实是有风险的，尤其是对于那些被教导要尽可能恭维和包容女性的男性来说，如果他们希望得到性生活的话。

这对于性别影响者来说是个问题，因为他们不想用令人不安的关于女性的真相“疏远一半的观众”。根据女性的素质和自我调节能力，多妻制要么成为苦涩的诱饵，要么被淡化。无论从哪一个极端来看，这都会导致人们对什么是多情及其对女性的影响产生许多误解。

在我之前的所有书中，我都写了很多关于超群性的内容，但在这里，我将谈谈关于超群性的常见（而且常常是故意的）误解。我在红色药丸论坛和 YouTube 频道上看到了很多错误信息，这些“生活教练”将超多情视为“事情”

其中一些是诚实的错误。有些只是那些只看到超色情等式一面的人的观点。一些评论家认为，对于红色避孕药的意识来说，多情就是一切。虽然女性的性策略扩展到了我们的社会秩序中，但要理解中间性的动态，不仅仅是多情。

随着新读者开始意识到红色避孕药，我不能期望他们读过每一篇描述超多情来龙去脉的文章。因此，为了消除误解，巩固所有这些误解，为每个人的利益着想，为了驳斥虚伪，我将列举我在这里看到的最常见的超情欲仇恨：

超多情是一件紧身衣

这是最常见的误解。多妻是一种进化的行为动力，而不是社会动力。任何与超群性相一致的社会规范都是从超群性的生物学起源开始的。

这就是说，多妻制的实践是身体因素的行为延伸，尤其是女性的排卵转变，以及从单个或多个男性身上获得最佳遗传效益和最佳供应效益的实用性。多情是女性独有的性策略。这是符合女性生理现实的最实用的行为计划。

从根本上讲，超多妻制是最具生产力和实用性的手段，可以让女性获得最佳的基因繁殖机会，同时在女性可获得的长期供应机会中进行配对。

乍一看，多情症似乎很像一件紧身衣。如果你符合标准，你就是金的。如果你不这么做，你就完蛋了。这是一个非此即彼的极端。因此，它把超多妻制描绘成一种无法克服的、非常确定的东西。如果你不是“天生的阿尔法”，你就会灭绝。我承认，我读过一些好心的《红药丸》的家伙们，他们成功地和失败地接受了这种关于多情的观点。

他们没有考虑到女性的环境改变了她们相对于性市场价值（SMV）优化超美育的能力。我看到过低 SMV 皮卡艺人在这种心态下完成了不可能的事情。长相是大多数穿着紧身衣的人痴迷的目标。如果你不能经常表现出一个女人过分夸大的权利感，达到她所能做到的最好，你就完蛋了。

这就是舞猴谬论。果汁不值得挤；即使你的表现达到了预期，你也不是真正的你，她总是在寻找更大更

好的交易，尤其是当你表现不佳的时候。为什么这么麻烦？

这是一个很容易出售的黑色避孕药涂鸦谁也不想麻烦挤压反正。当积极的骗子和传统主义者在他们认为是“红色药丸”的人身上看到这种态度时，他们就用这种态度来推销他们对 PUA 和红色药丸内容创作者的漫画的抵制。

他们会告诉你健康、完好无损的女人是不可思议的。他们都可以自我监督超多情最糟糕的方面，任何“红色药丸”的家伙给你的约会建议都是痛苦的，因为他的妈妈不够爱他。这两个极端都阻碍了我们理解超群性是如何影响女性的心理和行为的。

除了男人的长相之外，超多情还有很多。一些因素、变量和环境会影响超多妻的表达，但这并没有确定性。是的，超多情通常是无情的，但让自己屈服于二元极端对你来说毫无意义。

更好的做法是接受它的本来面目，并学会利用它为自己带来最大优势。年龄、体重、环境、种族、文化、教养、单身母亲和宗教信仰都会影响女性表达超多妻的背景。所有女性都是超性欲的，但影响它的因素是有条件的。

超多妻只是定义为“向上结婚”

这通常是被低信息的批评家们所抛弃的，他们听说超多情对那些红色药丸的家伙来说是多么重要。他们的第一个冲动是查阅字典或维基百科中对“超多妻”的定义，

然后摒弃任何更广泛的理解，因为 Incels 只是在编造东西。

是的，社会学家在研究印度种姓制度时，在 20 世纪 50 年代创造了这个最初的术语来描述女性“向上嫁入更高社会经济阶层的倾向”。然而，对于我们今天在女性身上观察到的生理和心理现实，这个词应该有一个更广泛的定义。

评论家们专注于语义和术语，因为他们认为那些红色药丸的家伙没有心理学博士学位就没有改写术语的业务。我们可以创造一些新的术语来描述这一现象，但超群性也可以抽象地描述它。批评人士诉诸于这种解雇，只会试图诋毁提出基于术语的想法的人，这是愚蠢的。

有些女性比其他女性更爱性爱

这通常是由“并非所有的女人都那样”的评论家们提出的（纳沃尔特）。当然，大多数是女性。还有一些追求“优质女性”的人，他们想相信，在不断寻找更大更好的交易的情况下，他们娶的独角兽不会像一般的淫妇那样性欲旺盛。

在这种情况下，与生物决定论不同，超群性具有社会制约的一面，并成为女性人格的一部分。如果一个女人很聪明或者是以正确的方式长大的，那么她就不会像被错误抚养的女人那样性欲亢奋。这锁定了数百年来一直方便地原谅女性和嘲笑男性行为的空白板岩和社会建构主义信仰。

虽然文化适应和学会的社会实践确实可以缓冲过度性欲，但它并不能减少或消除过度性欲对女性的影响。正如男性的性欲被学会控制一样，超群性也可以被学会控制。在我们的后性革命时代，女性权力解放了那些旧的女性社会缓冲区。

学习超性约束被视为男性沙文主义对女性性行为的压制。我们希望女性能够在没有实际指导的情况下，对最严重的超群性行为进行监管。自 60 年代中期以来，人们一直在期待女性有足够的自知之明，能够缓冲过度肥胖的最坏方面。从婴儿潮一代开始，我们就相信女性的同情心和谨慎会压倒多情的影响。今天的人们正在为这种愚蠢付出代价。

游戏格言#42：所有的女人都是超性感的。

一些人已经学会了遏制其过度行为。有些人生活在限制、抑制或缓和性欲的文化环境中，但所有女性都有同样生理程度的性欲亢进。所有这些变化都是在女性中表达超多情的背景下发生的。从它所引发的行为来看，认为超群性是一种误解。

超多情是动态的，不是动词。你的圣经学习小组里的那个女孩和你当晚在俱乐部里和她上床的那个女孩一样性欲亢奋。他们只是在不同的语境中表达。

男人和女人都是超性感的

我将在下一章讨论这一谬论，但简单地说，超多情是女性特有的一种性策略。男性和女性有着不同的对抗

性交配策略，直到父母的投资成为双方关注的焦点。女性对男性有吸引力/唤醒层，她们将与之繁殖并建立伴侣关系。

女性只考虑与（她们认为的）自己的 SMV 相比，与男性的性市场价值相等或更好的安排。男性会与（有时）比自己的 SMV 低两到三级的女性约会和发生性关系。超多情从来没有达到它的水平。

在交配游戏中寻求优势符合女性的进化利益。男人只是寻求生育的机会。正如比利·克里斯托（BillyCrystal）常说的，“女人需要一个做爱的理由；男人只需要一个地方。”这就是定义每个性别的交配要求的原因。

男人和女人是不同的

平等心态总是以我们是相同的（或相似多于不同）为前提。正因为如此，伪等价性参数始终是对超多妻的直接回应。如果我们接受女性是超性感的，那么平等的男性也必须是超性感的。

这种误入歧途的阴阳等效性将关于女性的不讨人喜欢的事实重新聚焦到男性身上，甚至把责任推到了天平上。从这个意义上讲，认为每一个动作都必须有一个相等和相反的反应的想法是错误的。

在男人圈里，多情被过分强调了！

随着女性公开接受多妻制，男性在这一策略中对自己（通常是丑陋的）角色变得更加敏感。这种意识意味

着女性必须减轻超多妻制在男性生活中的重要性，因为大多数男性不喜欢被剥削的想法。这又回到了紧身衣的概念。

男性接受超群性，但他们忽视了它对社会和政治动态的更重要影响。这听起来总是阴谋论，但女性的利益定义了女性主导的、以女性为中心的社会秩序中的“正确”话语。我们读到西方社会在政治上变得过于正确，但我认为我们是极端“女性正确的”

当女性被赋予不受约束的权力时，她们的第一要务就是利用它来适应女性的需要。女性的超色情利益影响和支配着社会标准、立法和政治话语。

这不是一般男人想考虑的事情。然而，如果过分强调它对那些呼吁它的男性的重要性，那么就更容易忽视它的本质。评论家们利用这种“稻草人”的策略，重新调整话题，使之远离女性影响社会的下游影响。

如果那些红色药丸的家伙痴迷于多妻制，那么当庄园解决了更复杂的性别问题时，你就不太可能相信女性中心主义。

超多情只适用于社交/供应状况最好的男性

乔丹·彼得森博士等人提倡这种片面的观点。这个想法是这样的：在女性天生的仁慈中，她们只会被最能满足她们长期安全和父母投资需求的男人所吸引。这种想法目光短浅地忽略了超重力方程的阿尔法-福克斯（Alpha-Fucks）方面。

只有吸引力的概念对女性来说是非常好的补充。用女性天生的善良来定义超多妻的男性也倾向于用男性

亲社会、商业和社区领袖来定义阿尔法。这在很多层面上都是错误的，但对于那些相信女性最终会因其精湛技艺而奖励自己的男性来说，这是令人满意的。

这种误解故意忽视了女性对短期交配的本能兴趣。**Alpha Fucks**不是一件事——或者它是为低质量的女性保留的——尤其是当你的性的唯一参照系是交易性的时候。因此，多情只是与那些金钱、地位、财富和可靠性使其成为女性最佳选择的男人建立长期关系。都是测试版的钱让女人为他们而流泪。

经历过女性真实、野性的求证欲望的男性知道，多情是有两面性的。但权力贝塔心态需要相信，女性的性行为 and 情感投资是基于经过深思熟虑的男性地位标准。他们认为，当一个女人欺骗或选择另一个男人代替他时，他在地位、财富、可靠性、满足她的需求等方面都失败了。

全网500本泡妞把妹书籍获取V:
1534575483

他们故意忽视女性的本能，而这与男性的地位或财富关系不大。这就是为什么有钱女人仍然想操那个台球男孩。在某种程度上，男性意识到他们无法在身体素质上与对手进行性竞争。因此，他们必须改变游戏，以符合他们可以控制的内容。

改变这种游戏需要（对自己和他人）强化这样的信念，即女性的性选择是基于她们所拥有的。品质、正直、完好无损的女性自然会想要她们得到的东西——黑桃中的贝塔雄鹿。

是男人造成了超多情

这是对超群性起源的逆转。同样，这取决于社会建设的角度。道德家们小跑出来补充他们的希望，即女性可能会发现男性的美德很有吸引力。这就预设了男人是真正的权力经纪人，而通过模糊不清的父权制，超多妻制是男人可以控制的。

这种误解与男性权力的神话是一致的。它还逆转了男性统治阶层的起源。它假定这些等级制度与通过超群性和向上性选择使其永久化的女性是分开的。

这种误解吸引了那些接受了“红色药丸的男人”思想的男人。由于男性是控制者，女性只有在男性允许的情况下才会变得性欲亢奋。在特定的文化背景下，这是有一定道理的；然而，在全球性市场上，是女性自己决定自己想要多性感。他们拥有法律和社会规范的全部力量来执行他们的选择。

要知道，我完全支持男人，建立女人自然想要的男人主导的框架。然而，男人认为女人不了解自己的性策略是如何运作的，以及他们如何才能最好地利用它，这是自取灭亡的，但他们不应该被追究责任。女性是假装浪漫的实用主义者。

女性之所以更好或更差，并不是因为男性允许或忽视了自己的决定。具有讽刺意味的是，信奉个人责任和自由意志的男性最有可能将女性选择的弊病归咎于自己。多情不是一种选择。女性如何表达这一点并最终为其后果承担责任，取决于女性，而不是男性。

多情意味着只有 20%的男性会发生性行为

快讯：测试版男人可以也确实可以做爱。扭曲 80/20 法则则是超多情最严重的扭曲。批评人士认为，帕累托原则助长了红色避孕药 noobs 的自败感。同样，人们担心的是，男性会变得沮丧，因为他们会把自己归类为 80% 的不做爱的男性，而且永远也不会因为多情而做爱。

这种失败主义的主题被带入了许多这样的误解中。约会药丸“教练”非常担心他们的客户会放弃而选择 MGTOW 或黑色药丸，因为那个 Rollo 的家伙向他们展示了超群情最丑陋的一面，他们变得虚无主义。积极性在哪里，伙计？

对 80/20 法则的曲解通常是这样的：“罗洛所说的是，20%的男人和 80%的女孩做爱。多么可笑！”

这些人故意误解了 80/20。用红色药丸的术语来说，帕累托原理在最近的在线约会研究中得到了最好的说明，研究表明，大多数男性认为大多数女性至少有点吸引力。相比之下，女性认为 80%的男性魅力低于平均水平。男性喜欢 60%以上的女性形象，而女性认为 80%的男性没有吸引力，只喜欢 4.5%的男性形象。

80%的女性认为没有吸引力的男性是 80/20 法则的 80 部分的来源。红丸诱惑社区在 21 世纪初提出了这一点。一个非常虚伪的误解是，20%的男性与 80%的女性做爱，而数据显示，实际上 100%的女性对前 20%的男性感兴趣，而只有 4.5%的男性会促使女性做出一些事情！

超多妻制从不追求自己的水平。关于性市场价值，女性在交配时不会寻求横向移动。80/20 法则适用于女性对男性价值的解读，不是 20%的男性狠狠地打击所有人，而是他们留给普通男性的最丑女性。

多情需要女性的信任

不，事实并非如此。这个前提忽略了超多妻的双重性。当女性处于月经周期的增殖期时，信任与女性对“山楂”男人的性迫切感无关。

信任、融洽和舒适是性高潮后的情绪状态。

这些感觉是专为多情的 β 供应侧保留的，通常与月经黄体期的安全/筑巢需求有关。这就是为什么女人信任的普通男人，是第一个打电话来为他们干过的男人哭泣的男人，而这个男人从来没有赢得过她的信任。那种认为信任永远是性的先决条件的想法是愚蠢的，但它确实说明了阿尔法-操和贝塔-雄鹿双方的超欲望过程。

为了自己的利益，男人应该保持对多妻的无知

这是基于这样一种观点，即普通男性意识到了过度肥胖的本质，就会对女性生气，变得沮丧，或者认为自己永远达不到女性的标准而自杀。如果你熟悉我的工作，你就会知道我有义务做到客观真实。

你宁愿快乐，还是宁愿正确？

理想情况下，你可以两者都说，但通常情况下，你必须选择一个，即使这是可能的。更多的时候，你必须正确地获得快乐。真相会让你自由，但它不会让你变得美丽，也不会免除你知道真相所带来的责任。

我知道男人们希望他们能找到一个公式，不费吹灰之力就能成为他们的梦中情人。告诉他们这对他们不起作用会让他们绝望。希望就是等待别人做你知道需要自己做的事情。

他们仍然坚持用红色药丸的真理来实现蓝色药丸的理想。事实上，大多数普通男性都不愿意让他们寄托在关于女性的旧秩序理想上的希望为自己抹去。但是，“为了他们自己的利益，让他们保持黑暗”的观念是一种误导，它通过让你保持无知来帮助你变得更好。

尽管一开始可能很痛苦，但最好是自己找出真相，在真实的基础上获得幸福。

多妻制只会让女性对男性的恶劣、邪恶待遇“出局”

这是一个关于个人责任的比喻。我们总是听女人重复这句话：我们不是姐妹的守护者。这一切都归结于男性认为女性拥有或不拥有的个人代理能力。所有这些误解都是对超群性行为施加了一层道德主义，同时又在问：生活是发生在女性身上还是女性碰巧活着？这是女性低代偿能力的问题。

低能动性是指某些个人（如女性）在行动中缺乏能动性。他们缺乏控制。他们不是演员。相反，他们会采取行动。由此推论，如果妇女没有自由选择的机构，她们就不对自己的行为负责。

被赋予权力、强大独立的女性®的文化叙事与女性低代理的理念完全不一致。当它起作用时，它们是强大的、有目的的，但当它不方便时，它们是不负责的、无可指责的。

在皮卡的早期，这本书《自私的基因》被传播到了庄园。人们担心的是，男性利用自私基因的前提，为自己的女友出轨或滥交开脱。他们就是忍不住。是魔鬼让我做的；我自私的基因让我这么做。同样的想法

现在也被道德家所使用，他们提倡相反的观点；男性对多妻制负有责任，因为女性的 DNA 使他们无可指责。

因此，女性受到写入其 DNA 的超多倍体的影响。他们可以用它来为不道德的行为和最丑陋的结果辩解。接下来的逻辑是，女性要么在性选择中是积极的主体，拥有道德能动性，要么缺乏这种能动性，需要男性提供女性无法提供的自控能力。

抱歉，如果这对一本关于游戏的书来说有点哲学的话。我认为这是两者的结合。女性确实有自己负责的机构，但也需要提供一个自信的主导框架，让女性真正愿意服从。女人性欲亢进并不是男人的错，但如果为了男人和女人的最大利益而对其进行健康的控制，男人必须理解并掌握它。

我想说的是，男人自己的冲动性行为和表达方式也是如此——然而，从历史上看，男人绝大多数都要为没有掌握它负责。

女人不是超美育的奴隶

这是妇女机构的又一个问题。正如低能和生物学被用来免除女性的责任一样，女性对多情的认识也是原谅不良行为的另一种方式。我从来没有说过，女人是超多妻的“奴隶”。据我所知，没有一位称职的红色药丸大师提出过这种说法。

大多数女性没有意识到她们在给一个男人做狗屎测试；这只是他们心理子程序的一部分。同样，女性也不会有意识地将女孩的夜晚安排在月经周期的增殖期。

这确实发生了，但他们并不打算进行协调。女性不是超多妻制的奴隶，但她们也不能免疫它的影响。

女性性欲旺盛；男人性欲低下

我听说紫色药丸的人试图解释这一点：如果多妻制是女性与生俱来的向上结婚的倾向，而少妻制是指男性天生倾向于向下结婚。鉴于男性的社会经济地位低于女性，低婚率是对女性结婚必要性的错误解释。

突出的一点是，在男性身上没有任何自然因素表明男性选择了低性欲。如果说有什么区别的话，作为一种行为偏好的低配偶最终会选择自己作为一种交配策略。男人是机会主义的繁殖者。我们天生的交配策略是不受限制地获得不受限制的性行为。

射精和抽空不仅是我们的祖先时代男性的最佳实践；这是一种生存适应。这是男人而不是女人容易将性行为与情感投资分离开来的主要原因。这也是为什么色情电影总是受到男性的欢迎。男人不寻求交配；它们根本不想交配。

性欲低下的概念愚蠢地假定男性的交配兴趣与女性的长期交配策略内在地一致。这一概念不仅强化了“女性正确”的思维，而且也是平衡超多情和空白状态的另一个希望。如果说低婚率是一种现象，那它是一种社会学现象，而不是一种天生的策略。

男人的交配要求是不受限制地获得不受限制的性行为，这一点我们可以在我们的行为中看到。当打击和放弃一夫一妻制更有效的时候，寻求一夫一妻制对男

性的生殖利益是永远不会最大的。有时，向下结婚可能是不可避免的，但这是一种下游效应，而不是进化的驱动力。

结婚后，多妻制应该结束

哦，天哪，那不是很好吗？事实上，不，这会让男人和女人陷入个人停滞的状态。虽然我尽量不去处理“应该是什么”的问题，但我认识到，有些男人认为，他们在约会期间所感受到的焦虑，在结婚后，应该会逐渐消失，变得绝对舒适。

由于许多原因，这是错误的，但还有极端的逆转：“啊，伙计，如果我不是我妻子世界上最高的顶尖高手，查德·雷科克一对她感兴趣，她就会和他一起欺骗我。”

评论家们夸大了这个愚蠢的二元结构，以证明“女人也是人”一旦一个好女人和像你这样的好男人安顿下来，她甚至都不会成为一个好女人。请记住，对于女性来说，多情症总是按程度顺序存在的。婚姻并不是与性市场隔绝的。

在正式承诺之后，你会欺骗自己，使自己变得舒适（或脆弱）。相信这种谬论的人通常都是平起平坐的人，他们认为当他们说“我愿意”时，他们的表现负担就结束了

也就是说，这并不全是悲观和厄运。如果你在结婚前已经建立了稳固的主导框架，那么女人越老，超多情就越有利于你。研究表明，处于不满意的长期关系或婚姻中的女性在排卵增殖期寻求与更多男性进行额外的性行为。

然而，同样的研究也表明，与处于同一排卵期男性相比，处于满意关系中的女性对性更敏感（性欲）。

超多情只是关于阿尔法操

看起来像 *Maxxers* 喜欢过分强调长相和阿尔法优势在超性感方程式中的重要性。这是地位、富裕和可靠的另一面，这些都是对多妻的印象。长相和自信的支配（近乎自大的傲慢）最发自内心地刺激着刺痛，但这并不是超激情方程式的全部。

外观 *Maxers* 威尔·贝拉博（will belabor）强调了体格和身高的重要性，但没有考虑到行为上的一致性，这可能是反诱惑的。外表会掩盖很多游戏中的罪恶，但游戏悟性、一致性和情感冲击会让你走得更远。

超多情、 α -操和 β -雄鹿有两个方面。在当今世界，女性的主要关注点是这一等式中的阿尔法-操（Alpha-Fucks）方面，但这并不意味着贝塔-雄鹿（Beta-Bucks）供应方面已经被抹去。长得好看的讨厌鬼还是讨厌鬼。

多情并不是那么重要；你夸大了事实

这是玩家仇恨的一种常见形式。痴迷于超多情的男人是失败者，他们会对女人做出反应，而不是让女人对他做出反应。

为了说明这一点，让我们看看丹尼尔·格林的故事。Daniella 是 FBI 的翻译。有一天，她离开了贤惠的美国军人丈夫，飞往世界各地，嫁给了联邦调查局派她调

查的同一个 ISIS 军阀。读完这一章后，用谷歌搜索她的名字。

想想她的故事证实了多少红色药丸的真理。现在想一想，了解中间性动态和超多配偶因素对 Daniella 的国际事件的影响范围和社会重要性如何，这可能会威胁到国家安全。

今天的新闻中还有很多其他这样的例子。我们只是想说，“好吧，婊子们疯了，她一定受伤了”，还是我们最好用红色药丸镜头来观察她动作背后的机制？看看从离婚法到儿童监护权再到堕胎，多妻制对一切事物的影响有多大。

超多情是一种比大多数男性想要消化的更大的动力。以貌取人并不是反动或痴迷于超群性。

超多边形：假等价

我 男性中是否存在类似于超多情的现象？对鹅有好处的一定对公鹅有好处，对吗？为了让平等主义的超多情圈平分秋色，人们常说男人和女人都是超多情的。这不是真的。男人和女人都在优化，但只有女人是超性感的。

“多妻”已成为美国的一个艺术术语 Manosphere。它有一个特殊的含义，不同于社会科学家赋予它的含义。在社会科学中，它专门且仅指婚姻关系。

这个词指的是女性嫁给被认为更富有或社会经济地位或种姓更高的男性，通常在印度次大陆的印度教文化中观察到，在早期美国社会中也观察到。在美国，这通常被称为女性“结婚”

*F、罗杰·德夫林*他本人有社会科学背景，在其题为《权力中的性乌托邦》的文章中引用了这个词，他指出年轻的单身女性似乎总是在寻找他们在任何时候都能找到的最好的男人，寻找最有魅力的男人。

*德夫林*观察到现代西方女性倾向于抛弃一个男人而选择一个更好的男人，以一种连续的方式，总是尽最大努力“上进”，通过每次连续的抛弃和配对，得到一个更有吸引力、更好的男人。

在此基础上，*Manosphere*的作者注意到，超多动症是在低沉的嗡嗡声中运作的。它就像每个女人的后台操作系统。当她和有一个有足够高价值的男人在一起时，这是令人满意的。但是，如果一个被认为价值更高或更具吸引力的男人表现出兴趣，而她现在的男人的价值正在动摇，那么这种低沉的嗡嗡声就会成为一个响亮的警报。

这至少会让她对新男人产生吸引力，而对现在的男人产生不吸引力。在许多情况下，这可能会导致她离开现在的男人，去寻找新的价值更高、更有魅力的男人。

这并不总是发生，但它是可以发生的。超多情可以在任何组合中运作——更有魅力的男人表现出兴趣；当前男性的吸引力在减弱或下降，以及介于两者之间的任何地方。因此，庄园使用的术语“多妻”指的是女性特有的女性性本质的一个核心方面。

这总结了红色避孕药评论家在理解为什么需要更广泛的超多妻定义方面存在的定义冲突。“超多妻制”在更全面的层面上表现得很好，但由于评论家们发现更广泛的定义对女性不利，他们认为它是非法的，因为庄园使用了这个词。

我们看到，女性初级社会接受了更重要的超性别观念，只要这些观念是对女性本性的奉承，对女性最有利。一旦它变得丑陋，它就会很方便地否认广义定义的合法性。现在，这是一个严格意义上的“倾向于结婚的女性”社会学术语。

人们把“优化”和“超多妻”混为一谈

男人和女人都在优化，这意味着他们想从任何事物中得到最好的东西。男人和女人优化一切：工作、汽车、房子、家具、朋友，甚至教堂。男性和女性也会相互优化。但男性和女性在与异性相处时会以不同的方式进行优化。这就是困惑所在。

在目前的 Manosphere 迭代中，超多情本质上意味着“只被比我更有魅力的人所吸引”女性会被她们认为在吸引力上“高于”她们的男性所吸引。他们会在某种程度上被处于 SMV 水平的男性所吸引，但该男性必须在她与他发生性关系之前拿出其他东西，通常是准备和承诺。今天，它可以简单地归结为野性欲望和身体唤醒。

尽管如此，即使是在超级多情的阿尔法·福克斯（Alpha Fucks）方面，女性也不会被那些被认为低于 SMV 水平的男性所吸引。

考试示例：SMV 为 7 的女性会被 SMV 为 8 及以上的女性所吸引。她将与 SMV 7 男子配对，前提是，且仅当他带来“其他东西”时。她永远不会被 6 岁以下的男性所吸引。在 SMV 中，她很容易与她之上的男人发生性关系。

她偶尔会与男性 8 人发生关系。她可以很容易地与 7 岁的男性建立关系和性关系。男 6 号是她的轨道器，她永远不会与之发生性关系，但为了吸引注意力和将来可能在 SMV 中升迁的可能性，她会招待他们。

对超群性的广义定义持批评态度的女性在区分优化和超群性方面存在问题。

这在很大程度上源于女性意识到，在社交媒体时代，她们的性市场价值在很大程度上被夸大了。女性认为 80% 的男性魅力低于平均水平。

当你将这样的统计数据与更广泛的“多妻”概念进行对比时，你就会明白为什么女性会希望男性也有类似的多妻现象。女性中的多妻现象基于三个基本事实：

- 超性怀疑：**超性从来没有追求它的层次：超性是二元的：长期以来，人们一直怀疑女性与任何一个她已经或将要在长期关系中巩固的男性之间是否有充分的“优化”超多妻关系。
- 进化的效率决定了女性总是在寻找一个相对于自己的 SMV 更好的男性配对。**当 80% 的男性被认为在吸引力上低于平均水平时，我们必须考虑这种评估是通过女性的超性感方程式如何与可

接受或不可接受的男性进行优化来衡量的。•多妻是双面的。Manosphere 对此的委婉说法是 Alpha Fucks 和 Beta Bucks。这个缩写是指在短期性行为、生殖潜力和（理想情况下）长期父母投资、保护和安全潜力方面寻求优化的超配偶。

回顾一下这些超多情的原理是很重要的。尽管所有女性都表示希望与男性的多妻现象进行平等的比较，但在男性的性策略中没有与多妻现象相似的地方。男人根本不会这样做。这就是内在的区别。

在 SMV 中，男性不仅仅被比自己高的女性所吸引。在 SMV 中，男性会被比他高的女性、在他的 SMV 级别上的女性以及在 SMV 中比他低的女性所吸引。根据他和她的相对 SMV，不同之处还在于他能得到多少女性以及他的关系会发展得多好。

男性将无法无限期地与 SMV 以上的女性维持关系。他对他们非常性感，偶尔会侥幸与一两个人发生性关系，但他无法维持关系。他可以从 SMV 级别的女性那里得到性，但前提是他全力以赴并提供承诺。在 SMV 中，他最容易与比他低的女性发生性关系，通常不需要严格的性关系。

这种动态与游戏的基本规则相吻合——女性为 Beta 制定规则，打破 Alpha 的规则。女性在自己的 SMV 上为男性制定规则，或很少低于自己的 SMV。在一个平等的配对中（例如，7 和 7），如果男性想要维持这种关系，他必须拿出更多的东西来抵消多配偶现象。

这就是 beta 规则制定方面发挥作用的地方。他必须具备资格，并证明自己有有形的利益——增值——来抵消他的横向 SMV。

考试示例：6 岁的男性很少与 7 岁的女性发生性关系，但无法与她保持任何关系。他甚至都不在女性 8s 的雷达上。他只有在承诺、供应和可靠的情况下才能与 6 岁的女性发生性关系。只有他能不断证明自己的能力。不管附加值如何，他都可以很容易地与女性发生性关系。

这里有一个巨大的区别：一个男人可以在自己的 SMV 上和下面与女人发生性关系。

事实上，在他自己的 SMV 下，他与女性的关系将是最幸福的。女性在自己的 SMV 上对与男性发生性关系漠不关心。她对与低于自己 SMV 的男性发生性关系感到厌恶和厌恶。

即使是与不理想的男人发生性关系的想法也会引发女性的反感，因为这在情感上与女性的生存恐惧有关，她们害怕自己被剥夺超性欲的选择。和一个比她自己的 SMV 还高的男人交往，她会感到最幸福。她可以容忍一个男人在她的 SMV，只要他能带来额外的好处，或者在以后的 SMV 中有可能超越她。充其量，她和一个在她 SMV 之下的男人在一起会很痛苦，并倾向于破坏这些关系。

游戏格言#43：男人和女人都有吸引人的楼层。男性景点楼层位于自己的 SMV 下方。女性吸引力楼层位于她

自己的 SMV 之上，偶尔也位于她自己的 SMV 之上，但绝不在其下方。

回想一下性策略的基本原则：为了让一种性别的性策略成功，另一种性别必须妥协或放弃自己的性策略。

另一个细微的区别是，男性天生一夫多妻，而不是多妻。男人的命令不是

（必须）得到最好的女人。这是一种不受限制的性行为，只需尽可能少的投资和承诺。

如果他能做到这一点，他会希望在自己的 SMV 上获得尽可能多的女性，并与尽可能多的女性发生性关系，时间越长越好，而不必承诺或投资于任何女性。那是旋转的盘子。大多数男性之所以不这么做，是因为他们做不到——按照目前的标准，至少有 80% 的男性不够吸引人。

一个女人的当务之急是找一个她能找到的最好的男人来做爱和供应食物。

这就是为什么你看不到很多女性同时“约会”（即与几个不同的男性发生性关系）的原因。这样做的人会被激励保持沉默，同时找出哪个人是他们最好的选择。女性确实会旋转盘子，但她们会尽可能挑选最好的盘子，并尽可能照顾好它。

他们不想收集盘子，而是把盘子一个换一个，当一个更大、更好的盘子出现时。这就是为什么最好的长期关系是当男人在 SMV 中的排名超过了他的女人。他

在 SMV 中应至少为+1，最好为+2。从长远来看，这让他们俩都感到最幸福。

我的批评者中，思想比较高尚的人认为“男性命令”对男性来说太低了。这是因为我们想要的不仅仅是激励我们的内在真理。我大体上同意这一点。男人需要变得比他们的本性更重要。

但是，用同样的生殖指标来描述多情，我也认识到男性对性的渴望是我们最重要的成就和最恶劣的暴行。如果我们要在判断时合乎道德，我们就必须在评估时不讲道德。有时，这些评估对男性和女性来说都是不讨人喜欢的。

这里的客观问题是，男性的命令与女性的命令不同。当我们看到男性满足这一要求的方式时，我们看到了女性的多情和男性的性策略之间的鲜明对比。

虚假等效性

每当我或任何一个吃红丹的男人讲述一些关于女人本性的不讨人喜欢的事实时，毫无疑问，他们的本能反应是，“好吧，男人也这么做，而且更糟……”他们将问题重新聚焦于其他一些关于男性本性的不讨人喜欢的假设，这些假设本应为女性丑陋的真相提供一种平衡。

这是意料之中的。这种冲动是为了防止任何人因为分心而承认真相。“哦，哦，男人也这么做！”这是一种旨在客观评估女性天性中不讨人喜欢的方面的重构。要做到这一点，我们必须假定男女之间存在一种共同平等的状态，以及一种共同目标的平等状态。为了有

效地分散女性的注意力，男性和女性之间必须有一个商定的平等状态。

因此，默认情况下，我们会接受这样一个事实，即如果存在女性的超常性，那么一定也存在男性的超常性。这是女性所依赖的虚假对等原则。从演绎的角度来看，这应该是有意义的。

对于每个动作，都有一个相等和相反的反作用力。只有在一种基于平等主义的心态和社会秩序中，这种反应才被认为是与最初行动的二元对立。

所有这些假设只在基于两性平等思想的社会秩序中发挥作用。当我们从性别构成的角度来看问题，并且我们承认男性和女性的先天本性存在根本差异时，这些分心就会变得不那么有效。

一旦我们了解到男性与女性不是平等的代理人，我们甚至不希望在男性身上存在与超群性相当的现象。

性别不同。我们都有各自不同的性、生活和实现策略。大多数人与另一方对立。女性只希望有平衡，因为她们认为女性的经验、女性的目标和女性的环境都是男性认为最适合自己的。

只有在一种平等的状态下，对“女性正确性”未达成一致的任何东西都无知和不能容忍，才有一种假设，即男性必须与激励女性的动机和行为有某种相似之处。

男人不是女人；女人不是男人。

我们的策略往往是不相容的，或者至少需要在男女关系中达成某种程度的妥协或完全放弃。只有女性（和女性化的男性）默认预设男性在功能上是平等的。

边缘型人格障碍

O Manosphere 的一个恼人的怪癖是它倾向于专注于“宠物病理学”如今，阿斯伯格综合征常被认为是缺乏社会智力或社会发育迟缓所致。我并不是说阿斯伯格综合症不是一个合法的问题，但男人们太容易把自己的社交尴尬归因于它了。这使实际的疾病失去了合法性。

一般男性经常报告在接近和游戏时感到不适，因为他们为了更好的生活而内化了不同程度的社交焦虑。焦虑不是一种人格障碍；这就是男人们冒着被拒绝的风险所经历的。

今天，将神经尴尬归因于心理障碍要比承认他们前面还有很多工作要做要简单得多。忘记你长期以来习惯于相信自己的心理障碍需要时间，但你不一定需要临床心理学家来帮你解决。

我并不是说男人没有阿斯伯格综合症，但在你自己诊断之前，诚实的内省是必要的。

另一种广泛存在的神经官能症被认为是男性的女性，即 BPD，边缘型人格障碍：

DSM-IV-TR 诊断标准

人际关系、自我形象和情感不稳定的普遍模式，以及从成年早期开始并在各种环境中出现的明显冲动，如下五种（或更多）情况所示：

1. 为避免真实或想象中的遗弃而疯狂的努力。
2. 一种不稳定和紧张的人际关系模式，其特点是在理想化和贬低的极端之间交替。
3. 认同障碍：自我形象或自我意识明显且持续不稳定。
4. 至少在两个潜在的自我伤害领域（例如，消费、性、药物滥用、鲁莽驾驶、暴饮暴食）存在冲动。注：标准5中不包括自杀或自残行为。
5. 反复出现的自杀行为、手势、威胁或自残行为。
6. 情绪显著反应导致的情感不稳定（例如，强烈的阵发性烦躁、易怒或焦虑通常持续几个小时，很少超过几天）。
7. 长期的空虚感。
8. 不适当的、强烈的愤怒或难以控制愤怒（例如，经常发脾气、持续的愤怒、反复的身体争斗）。
9. 短暂的、与压力相关的偏执或严重的分离症状。

我很难决定把这一章写进这本书。当男性第一次阅读 BPD 的定义时，他们要么急于诊断女性患有 BPD，要么否认这是一件事。很容易将这些症状和倾向归因于男人经常抱怨的“心理婊子”。

谁不认识一个经常出现这些症状的女人？她在床上疯了，但在床上也疯了。我怀疑过去十年约会的男人是否没有遇到过这种神经症的一种或几种组合。

随着性别格局的演变，各种精神病也在不断演变。因此，我认为，与女性的不安全感所带来的日常焦虑相比，了解实际的 BPD 神经症需要在一本关于游戏的书中加以探讨。你需要知道要注意什么。

真的 BPDs

我很少这样做，但我将在这里讲述一段个人经历。在我 20 多岁的时候，我和一位患有 BPD 的女性有过大约四年的长期关系。根据经验，我可以告诉你，这没有什么可嘲笑或轻视的。这对处于 BPDs 负反馈循环中的普通蓝药丸状态的男性来说尤其有害。

这对男人来说是危险的，因为他们把自己毒化成了一个毁灭灵魂的人，并把自己看作是她抑郁和精神病的根源。

忠实的 BPD 女性逐渐向她们的男性施以毒气，相信她们是她神经症的根源。你不是你自己；你就是她塑造的你。最终，你会相信，成为她想要你成为的人来治愈她的神经症符合你的最大利益——事实上，是你的男性责任。

你会逐渐放弃你的家人和朋友（或者他们放弃了你）。你会放弃所有直接关注你的野心和激情。你会放弃你为自己所持有的任何真正的、独立的身份，因为这些都是对她为自己构建的神经质叙事的威胁。

这是 BPD 的隔离阶段；与你的旧自我和旧生活隔绝，你的身份从对她的独特关注演变而来。再加上女性天生的唯我主义，BPD 可能会对孤独、自卑、缺乏自信的男性判处死刑。

她会用你只在色情片中见过的断断续续的疯狂性爱来奖励你转变为精神病。这是一种强化手段，可以让你锁定在她的叙述中。你曾经的你将不复存在，她为你创造的角色将接管。

这对于那些将自己的 BPD 女友视为长期浪漫前景的最佳和唯一选择的 Beta chumps 来说尤其如此。他们很乐意让她扮演灵魂伴侣的角色。她（对他来说）是一个 SMV 9，而他一生中做爱的次数从来没有超过 5 次，所以灾难性损失的风险是真实存在的，而且永远存在。

是命运把他们联系在一起，如果他能帮助减轻她对她的恐惧和不安全感，他们就可以从此幸福地生活下去。

在 BPD 关系的后期阶段，你会发现她公然给你戴绿帽子是可以接受的。她在感情之外寻求性是她的错，因为你是她生病的根源。

你认为你可以通过与她谈判一些“开放的关系”来缓解这种情况。你可以通过同意这一点来为她的愿望进行谈判，这比失去她更好。你会提出，开放的关系意味着你们都可以自由地操其他人，而实际上，这是你的潜意识能够接受她要去操其他男人的唯一方式，而你会接受这一点，因为你被她的神经症所束缚。是你的错，她觉得有必要和其他男人上床，你会相信的。

仅仅是暗示你对与另一个女人发生性关系感兴趣，就会让她陷入嫉妒和戏剧性的愤怒之中。你生活在恐惧中。如果你试图自杀，她会威胁你自杀（这是典型的 BPD 暗示的威胁），但相信我，早在她之前就被你吞下了子弹。我个人认识两个这样做的男人，还有一个因为 BPD 关系上吊自杀。

看起来你仍然拥有的朋友会因为说“滚开”或继续前进而让你失望，但你的生活取决于你从这段关系中解脱出来。切断你的联系，改变你的个性，让你远离外界对你扭曲关系的看法，对于维持 BPD 神经症至关重要。最终，你的朋友和家人会放弃“新你”这将是一个转折点。

我必须补充这一点；当你最终鼓起自我保护的本能离开她时，期待她在心理和行为上有一个全面的转变。一个真正的 BPD 患者比她的受害者更讨厌的一件事是想到必须诱捕另一个人。有很多普通男性都准备好担任这个角色，但她长期以来在你身上策划的舒适感和可预测性会让你产生情感依赖。

BPD 会像野生动物一样战斗，以免失去受害者。预计在这个时候，她会有一系列新奇的行为消失。当你试图离开时，这些恐慌行为是为了让你保持在她的现实中。

对于一个习惯于她神经质行为的男人来说，你的第一印象是她正在为你做出一些真正的改变，以“改善关系”

事实并非如此，但她行为上如此激进的转变会让你信服，并让你怀疑她的欺骗，尤其是当你别无选择，相信自己永远不会比她做得更好的时候。

归零——男人和自杀

我认识两个私人朋友，他们自杀了，因为他们的蓝色药丸条件性信念让他们走上了自我毁灭的道路。当我开始写作时，我的章程的一个重要部分是接触那些在个人生活、浪漫生活或婚姻生活中处理问题的男性，这些问题是由他们的蓝丸文化塑造出来的。从那以后，由于蓝色药丸对男性的影响，我对男性自杀的看法有所发展。

今天，据统计，男性自杀的可能性是女性的3.5到5倍。有红色药丸意识的男人很清楚这一点。当女性小跑出她们关于虐待的统计数据或她们认为MRA“困惑”的任何问题时，就会引用这句话。我总是被女性认为与男性自杀是平等的比较问题所吸引。

男子可处置性对庄园来说并不是什么新鲜事。精子价格低廉，卵子价格昂贵，即使在最父权制的社会秩序中，男性也会为了女性的安全和福祉而牺牲自己的生命。强制男性入伍（潜在死亡）和男性自杀率极高的问题是女性仍然不会接受的，因为这对男性来说是一个相当不公平的待遇。

女性天生的唯我主义迫使她们为男性的可处置性找到一些“是的，但……”的合理化。

每当我提起这样的事情时，我都会反驳说，我在抱怨男人是一次性的。没有这样的内涵，就不可能讨论男性的可支配性。我并不是在寻求女性的公平处置权；

相反，它是关于提请人们注意女性如何使自己在这种可处置性中的角色合理化。

真正的无能为力

这种可处置性存在内在的权力不平衡。我过去说过，真正的权力不是我们可以对他人的生活施加控制，而是我们对自己生活方向的控制程度。当我们讨论男女之间的权力问题时，这种控制的最终丧失是在我们死亡的背景下。

游戏格言#44：男人最无力的莫过于对我们的处置能力缺乏控制。

男性心理固件有一个进化的组成部分，使我们倾向于为了我们的妇女和儿童的安全而牺牲自己。这就是所谓的亲属利他主义。在危及生命的情况下，保护妇女和儿童是与生俱来的冲动。

当一名活跃的枪手不分青红皂白地向人群开枪时，男性而非女性会本能地将自己的身体放在子弹和女性或儿童之间，甚至是他们不认识的人。

进化给男人带来更多的机会。从本质上讲，男性比女性更容易被抛弃。女性的后脑本能地理解这一点，所以女性心理学必须找到方法来调和男性的牺牲，让他们在生活中继续前进。这种心理可以表现为战争新娘的动态。

然而，在当今全球大众媒体的社会环境中，这种和解出现了一些更丑陋的转变。沟通时代使女性在安慰

对方的同时，也使男性的牺牲合理化。自 20 世纪 60 年代末以来，女权主义通过两种相互冲突的身份来定义女性。

历史上，女性一直是父权制压迫的受害者，并赋予了超级女性无限的潜力。现代女性可以选择更有效地解决或解决问题的身份。一般来说，女性受害和父权制压迫最有助于对抗男性的可支配性。

男性自杀率较高的原因是他们“脆弱的男性自我”他们删除了自己，因为男性主导的社会教会了他们自己一文不值。男性只是“有毒”男性气质的社会制约的受害者。

以女性为中心的社会否定了男性自杀率，将其归因于男性毫无根据的自怜，或根据过时的有毒男性标准，他们无法成为“真正的男人”。这一基本原理强化了流行的性别模因，同时也为女性免除了与男性牺牲相关的罪恶感。

男人天生就是自我牺牲的。在神话中，成为男性就是牺牲自己。烈士之死和懦夫之死只取决于他们为什么而死。由于女性固有的脆弱性，进化使女性成为易受伤害的性别，而男性则成为可抛弃的性别。

纵观历史，女性不断进化出社会和心理模式，以帮助她们清除生活中男性牺牲的红色账本。如果女性能够依靠社会习俗，将男性牺牲的相关罪责推回到男性身上，这会有所帮助。

骑士精神和传统的男性气概在满足女性的要求时很好，但如果一个男人被杀或自杀，那么，那就由他来承担。永远都有必要为女性在男性死亡中的罪行或同

谋开脱。在战争和征兵方面，女性没有遵守愚蠢的假设，即如果女性参选，世界大战将停止。

我不会用任何更深入的分析来证明这一点，我只想说，这也是一种更无力的方式，在男性为促进女性现实所做的牺牲中寻求赦免。

自杀解决方案

这仍然留下了一个问题：为什么男性自杀的人数比女性高得惊人？研究表明，每10名自杀者中就有7人是年龄在45岁至65岁之间的男性。这一现象普遍存在的原因是男性在试图自杀之前，顽固地寻求精神病方面的帮助。

同样，这也免除了女性的任何共谋，也避免了关于男性自杀动机的任何讨论。没有人试图理解男性自杀的根本原因，只有一个重申性别的“男性愚蠢”答案，以避免交谈。

说到男性自杀，有很多要考虑的。历史上从未有过比这更无目的的人。男人需要一种功能。我们天生就是理想主义者和问题解决者。我们向外看世界，想象什么是可能的。我们的心理固件使我们倾向于解决问题和即兴创作。

男性天性的这一方面是为了适应女性的生存需要，选择具有支配力和能力的男性。虽然男性的身体素质和能力会在性方面激起女性的兴趣，但她们会被那些表现出胜任力、自信、精通、社交和创造性智慧等特征的男性所吸引，并将其作为生存适应的首选。

这就是我所说的男性表现负担的基础。无论是源于体力、社交优势还是创造性智力，我们作为男性的能力都是我们生殖成功和整体生活成功的组成部分。

然而，历史上没有任何一个时期男性的能力被贬低和贬低。在一个女性自身对超群性的 β -雄鹿一面特别满意的时代，女性只有身体上的能力和适应短期（ α -操）繁殖的必要性才对她们有很大的价值。

在其他任何时候，男性所能提供、创造或解决的平等，对女性来说都是如此不必要或多余的。考虑到与男性相比，男性在大学入学率和女性毕业率方面的过剩。当我们考虑到男人过去常常解决的实际问题时，我们的效用从未减少过——至少这是当今的时代精神。

我们读到了关于男人必须如何接受这个新的社会现实。我们的目的和功能不再被需要或重视，我们需要改变我们对它的看法，就好像这是男人可能会简单地关掉的东西一样。

这再次是平等信念的结果，即任何性别特定的东西都是后天习得的，而不是天生的。但是，我们不能简单地改变我们的想法，即需要一个功能或将自己应用于我们找到雄心壮志的问题。男人的野心对女人来说是一种吸引力。我们进化成了解决问题的人，女人说话，男人说话，但现在我们应该接受男人已经过时的事实。我们已经没有什么可做的了，但我们做事的天性使我们在历史上对女性具有吸引力。

公用设施损失

在我的第一本书中，我创造了关系公平这个术语。它描述了男性将太多的自我投入到他们认为女性应该欣赏的内在（和外在）价值上。在旧秩序思维中，这种平等对女性有一定的条件价值。这曾经是投资于关系巩固方面的供应、保护、能力和家长投资。

她会更爱我/欣赏我/从不欺骗我，因为我为这段关系增加的价值让我更有吸引力。

如今，很少有人会将增值股本（除非它非常罕见或估值过高）视为对冲过度婚姻的手段。公平的男人认为，他们通过做一个好丈夫/好父亲赚来的钱，并不能保证他们不会受到公开支持的多妻制的伤害。

这也不能保证女性的安全和供应需求由她们自己或来自关系之外的资源来满足。当我们研究为什么 45-65 岁的男性更容易（死于绝望）自杀、酗酒和更频繁地滥用阿片类药物时，必须考虑到这一点。

导致男性自杀率的一个因素是男性在这一阶段对目标、功能和成就的需求。所有人口中的男性都在退出社会参与。在某些方面，这可以归因于男性被迫退出职业生涯，但这主要是一种从男性效用的代际转换。

尽管我们今天享有前所未有的连通性，但男性并不寻求与其他男性的联系。这是因为男人需要有一个共同的目的来形成这些纽带。这就是我们的联系方式。男人和女人建立友谊的方式不同。

女性安排时间与同性朋友互动，只是为了交流。他们喜欢分享。男人需要功能或共同目标才能走到一起。我们需要一项活动、一个爱好或一个问题来解决，然后在这个过程中我们沟通并建立友谊。

女人说话：男人会的。

这是一个经过充分研究的事实。我们的大脑（和我们的社交网络）主要以目的和功能为中心。让我们假设，尽管世界上所有的信息都在我们的指尖上，但我们不再需要男人天生就要提供的效用，不仅仅是女人，而是更大范围的社会。我们让一代人从外面往里看。

只有最有创造力、最足智多谋、最有上进心的精英人才能够利用，更不用说掌握这些信息所能提供的一切了。即使是其中的一部分人，也能看穿他们所谓的过时的厌恶，去做一些有意义的或精通的事情。俗话说，大多数男人过着平静绝望的生活，但这些男人在现代显然毫无用处。

我的意思是在实际意义上。一旦普通男人对女人失去了效用，他就不再让后脑相信自己可以在未来构建、即兴创作或解决问题。他失去了效用。

一旦一个男人被剥夺了他的有用性，一旦他清楚地知道所有他认为会支持他的关系的公平都被抹去了，男人们仍然会求助于实用的演绎解决方案。当考虑到必须新的环境中重建自己的前景时，这种解决方案可能是自杀。但是，即使他能够重建，他是否会在旧的信仰基础上建立一个新的“他”？

当我姐夫自杀时，这似乎是他最合乎逻辑的结局。他是一个深谙蓝色药丸理想的人，但他也是一个以自己的能力为荣的人。如果他不知道如何做事，他总是学得很快。

他把自己的生活和对未来生活的期望建立在他认为将自己定义为男人的关系平等之上。他非常热衷于—

种古老的社会契约，这种契约定义了一个人的吸引力、可敬性以及他所能做的事情的质量。他为自己和妻子所做的决定了他的身份。

在大约六个月的时间里，他 20 多年来建立的公平和基于公平的身份都被抹去了。但 20 年来，他一直在储蓄、建设、解决和完善自己的未来，他认为这一未来将在他的余生中度过，但这一切都被抹去了。

从男性演绎逻辑的角度来看，他的自杀是完全有道理的。我从家人、朋友、他的孩子、他的前/遗孀那里听到的没完没了的合理化解释是没有意义的。所有这些都解释了为什么他们认为他会这样做，而任何想直面真相的人都会明白这一点。

每当一个知名人士（安东尼·布丹）自杀时，我就会读到这些理由。“如果男人在有自杀念头的时候能伸出手来，接触到自己的情绪就好了。”这些都是同样的理由，可能会免除他的前任的罪责，是为了安慰她，尽管她并不需要。

我姐夫做了一个实际的决定，而不是情绪化的决定。虽然我从来没有说过一个男人的情绪状态对他的自杀没有影响，但他如何做出决定更多地取决于男人的演绎本性。他没有表现出情绪低落的迹象。就在他上吊之前，他情绪很好，似乎接受了他为之生活的妻子即将离开他的事实。事实上，当男人们为自己解决了一些问题时，他就是这样。

当一个家伙似乎接受了坏运气，并泰然处之时，我们不想制造一个我们看不到的问题。我们中很少有人有洞察力去寻找问题，如果存在问题，也没有时间去

关注。不管怎样，男人都是一次性的。女人不想因为不得不安慰受伤的男人而感到不便。

男人的脆弱性是反诱惑的。这是令人厌恶的，因为它掩盖了一个人解决问题的能力无能。一个易受伤害的人不能依赖于提供、保护或父母的投资。因此，当一个男人没有表现出抑郁、侵略或绝望的外在迹象时，女性更容易相信他做得很好，然后继续生活。

在这种情况下，当我们看到男性自杀率很高时，我们就会看到男性是如何做出这一决定的。男人在 45-65 岁之间建立起来的一切现在都被贬低、贬值或干脆抹去了。离婚是这一人群中男性自杀的头号先兆。他们毕生致力于的所有价值和公平——根据他们的蓝色药丸条件做正确的事情——似乎都不重要。

因此，他们面临着一个选择；重建自己（希望是在一个新的红色药丸意识范式中），重建新的生活并度过难关，或者简单地，务实地抹去自己。

我至少有两次面临重建自己的问题。这是一个艰难的前景，尤其是当你意识到红色药丸并理解在对计划和项目进行了大量投资后，必须从头开始重建生活的机制时，你在制定计划和项目时真正相信这些计划和项目。

我父亲在 55 岁那年不得不面对这场重建，但我并没有重建或自杀，而是看着他慢慢地蜕变成一个我从来不知道会是我父亲的人。

归零

2018 年，我提出了一个概念，即大多数男性在生活中的某个时刻都能期待什么。这就是归零的想法。

基本上，在你生命中的某个时刻，你将面临来之不易的地位、财务公平、声誉、职业和教育发展、情感投资和其他生活公平指标被抹去。从那以后，我看到很多人对这个概念误解了。

我认为这应该是任何一个有红色避孕药意识的人的理解的一部分，即我们将面临在生活的许多方面重建自己的前景。失败、拒绝和失望都会发生在你身上；那只是男人生活的一部分。关于你有多少次重新成为一个男人的衡量标准，人们很容易对这些陈词滥调喋喋不休。但我想说的是，有时完全重建你的生活是必要的。

你会在某个时候被调零。你如何处理被归零的情况与暂时的挫折截然不同。这是一个灾难性的损失，过去四代人没有学会如何应对。当你面对这样一个事实，即你认为如此有价值的东西，你被告知的公平是其他人衡量你的标准，都是虚假叙述的一部分，你的蓝色药丸条件作用，这就使得归零变得更加困难。这不仅仅是失去工作、家庭、妻子或孩子；这是对一个你认为会让你在地球上度过余生的计划失去信心。

你需要明白，在以最艰难的方式学到的真理的基础上，你肯定有希望更好地重塑自己。

很容易认为这是男性的受害者，或者一个男人在抱怨自己的命运。同理心，尤其是在男性中，一直很缺乏。我学到了一条艰难的道路，那就是永远不要提起我有多病，我的工作有多差，或者我前一天晚上在三个或三个以上的男人的陪伴下睡眠有多少，因为我向你保证，一个患有癌症，另一个在未经处理的污水中工作，最后一个是无法治愈的失眠症患者。

传统的男子气概总是关于牺牲。这关系到我们如何接受和适应逆境，所以只要提到一个人在人生的某个阶段被淘汰，我就好像在抱怨，“男人太难了。”我们应该把它放在下巴上，然后回来拿更多。

男人们甚至会对自己所经历的困难和适应恶劣环境的能力充满竞争。其他人只是不想听别人的不幸。还有一些人会说，如果男人把自我意识建立在他人的观点上，尤其是女性的观点上，那么他就是在错误地生活。

前两个问题很容易解决。男人们普遍处于相互竞争的状态，即使这只是在社会背景下才被认识到的。这不一定是恶性竞争；即使是友好、健康的对抗仍然是对抗。根据环境的不同，男人们可能会有同情心，但这种竞争性仍然是胜利者和失败者本能地理解的。

群体外的男性比群体内的男性更清楚地理解这种状态（亲属关系是一种进化的生存适应）。即使在这个群体中，仍然会存在男性主导的等级制度。这些等级制度的建立与社会和环境影响密切相关。然而，她们的存在是女性初级社会希望男性自己掩盖的事实。

限定值

竞争是一回事；然而，有一种观点认为，一个人可能会根据自己的人生期望来衡量成功或失败，这是需要解释的。社会影响、家庭影响，以及男性对他所感知的中间性动态的理解，都是一个争论点。如果男人在生活中的各个阶段都感到自己被归零了，那么“归零”仅仅是一个男人在蓝丸沙的基础上建立起自己的正直和公平的结果吗？

这是男人我行我素的首要宗旨。它拒绝了基于超性感标准的女性合格男性价值。我明白了。我认为，男人的自我价值感比任何女人给他的限定词都要重要。

有红色避孕药意识的男性需要理解他们所参与的游戏。这包括在切断他们之前的蓝色药丸理想后，重新估计他们的价值。每个脱离旧理想的人都在走自己的路，但他决定去哪里，以及他如何在这个新范式为自己创造价值，才是问题所在。

在发展和建立新的自我价值感的过程中，男性仍然有可能失去价值，无论他们认为应该如何衡量价值。换句话说，MGTOW 也被归零。

一个离婚的男人，“醒来”并按照自己的条件生活，失去监护权并对孩子的生活产生影响，这对他来说可能是一个零。积极的骗子会告诉你永远不要拿自己和别人比较；把你自己和昨天的你相比。

这可能会在网上销售课程，但无论我们认为应该以什么标准来评估自己，我们所持有的价值中的某些方面都可以归零。

女人永远只应该是男人生活的补充，而不是男人生活的焦点。尽管如此，我们仍然有可以抹去的内在价

值，这并不能改变女性、家庭、职业伙伴等都会受到影响的事实。说“好吧，你认为应该被别人重视的东西不是，因为你认为是，当你失去它时，你就失去了一切。”

三、你应该优先考虑你的任务，而不是你的女人

忘记那些男主角宣称他对那个使他完美的女人不朽的爱的浪漫陈词滥调吧。尽管有任何相反的主张，但女性不想成为“唯一”或男性生存的中心。他们想服从一个有价值的男人的人生目标，通过女性的支持帮助他实现这个目标，并遵循他所规划的道路。你必须尊重女人的正直，不要骗她说她是“你的一切”她不是你的一切，如果她是，她很快就会不再是你的一切。

这是罗西《潘的 16 条戒律》中的第三条戒律。这在这里很有意义，因为它说明了普通男性是如何思考他们建立资产所依据的标准的。对于那些对最简单的红色药丸原则视而不见的插电男性来说，很容易感到不安。

人们很容易看不见普通男性仍然是蓝色药丸。他们会因为你暗示他们对自己所处的现实是错误的而与你斗争。即使他们看不到，这也可能是他们的毁灭。

更重要的是，我们需要记住，男性的自杀率取决于那些将他们的价值建立在他们身上的蓝色药丸条件作用之上的男性。这就是我们要面对的。这种流失率将持续下去，直到更多的男性意识到红色药丸。这就是

我们所面临的问题，因为红色避孕药意识强的男性试图帮助其他男性拔掉插头。

游戏格言#45：游戏不仅仅是关于一个男人如何下床——它可能是关于挽救他的生命。

我的姐夫自杀是因为他相信，牺牲自己的一切雄心壮志和“做正确的事”会得到赞赏、尊重和回报。蓝色药丸真的杀死了他。他确信，没有他的灵魂伴侣，他无法生活，他把灵魂伴侣变成了“他的一切”

把一切都拿走，他就不复存在了。没有她，他简直活不下去。

可悲的是，他的故事只反映了无数男人的故事。我们生活在一个对男人来说很危险的时代。蓝色药丸的理想主义今天正在演变成比诱惑社区时代更大的负担。我们生活在一个鼓励男人要么全力以赴地投入一生的精力去适应环境，要么全力以赴地投身于一种被谴责的、黑药丸末日论的虚无主义。这两个选项都会导致归零。

男人们在这种错误的意识形态上建立自我价值感是显而易见的。是的，我们应该让自己成为我们的精神原点。更重要的是，我们应该认识到，我们的生活依赖于消除内在的贝塔系数，摒弃旧秩序标准衡量我们的公平对我们的生存至关重要的理想主义希望。

我对紫色药丸“生活教练”感到愤怒，因为这是一个危险的价值体系，他们永远不会放弃，也不会鼓励其他男人重新选择。

人们会发现自己在生活中处于零位。那些仍然深陷旧秩序信念中的人，相信这是唯一合法的自我评价方式，他们将成为一个自杀统计数字。真正的悲剧是，这种错误的评价导致大多数男性自杀，而他听到的是那些不知道该说什么的男性的“阿塔男孩”和积极思考的咒语。

我道歉。对于一本关于游戏的书来说，这个话题有点让人沮丧。然而，了解男性是如何被归零的必须是红色药丸意识的一部分。在你生命中的许多时刻，你可能会面临重建自己的前景。失败、拒绝和失望都会发生在你身上；那只是男人生活的一部分。

最后，我将引用我在一次大会上遇到的一个人的评论。我不会使用他的名字，但他承认，在我们交谈后，他经常在我的博客上发表评论。他来到大会现场与我面对面地会面，感谢我的工作，并好心地允许我使用他的话。我不会完全引用它，但他的情况是我在本章中提出的一切的一个例子和灵感：

“在经历了一段漫长的婚姻后，我与孩子们的母亲离婚。几年后，在一次偶然的约会后，我遇到了一个我想称之为我的灵魂伴侣的女人。我很早就结婚了——但这一次，凭借多年来积累的无限智慧，我终于明智地选择了一个与我非常相配的女人。

我们在一起几年了，甚至住在一起。事情开始的时候很顺利，直到我们搬到一起，一切都很顺利。那时，我慢慢地让自己以一种缓慢的、极度痛苦的方式成为Beta。

在和她分手大约一个月后，我完全计划自杀。我写了一封长信，解释我的合理化，并采取了其他措施来完成它。在我写了一张便条大约一周后，随着死亡日的临近，我暂停了处理我的事务上网。我无意中发现了一个 Ask Reddit 线程，它在诋毁各种 SubReddit。一些女性或男性女权主义者提到红色药丸 subreddit 是充满疯狂的 subreddit 的一个例子，我决定看看到底是怎么回事。

我不是一个虔诚的人，但我永远不会排除神的干预。找到红色药丸的时机——完全巧合——再偶然不过了。我整晚都在读侧边栏——罗洛的文章对我有着最深刻的影响——还有一切……只是……点击……。谈论连接点！哇！这非常像是一个来到耶稣面前的时刻。这就像神性在我需要的时候向我透露了秘密的知识——这些知识给了我希望，也可能救了我的命。这一切都发生在不久前的实际时间里，但从我现在的隐喻立场来看，这似乎是一个永恒的过程。我取消了我的死亡日，因为这项工作，我的孩子们还有一个父亲。”

保持坚强，我的朋友。即使面对无可救药的零排放，你也可以重建自己。

真正的你

H在你的游戏旅程结束之前。你可能还有很多问题。你可能会想知道，既然你已经掌握了自己的游戏规则，你到底是谁。一旦你拔掉电源，真实的身份是很难考虑的。处理这个问题取决于你处理过渡的能力。

“我如何从 Beta 失败者转变为 Alpha 赢家？”

一个人如何从一种状态过渡到另一种状态总是有很多问题。对于今天这一代低价值的普通男性来说，如果你不能立即解决他们最紧迫的问题，你一定是在卖蛇油。普通男人想要一个神奇的公式。他们希望有一个咒语可以重复，有步骤可以遵循，或者有一个秘密的黑客可以奇迹般地将他们从 Beta virgin 转变为 Alpha cad。这是所有最好的网络骗子的承诺。

也许不是“Cad”大多数人仍然抱着蓝色药丸的希望。他们只看到红色药丸作为通往梦中女孩的钥匙所呈现的东西，蓝色药丸承诺给他们，但从未兑现。

正如我无数次指出的那样，普通男性唯一真正的问题是找到一个最适合他们单方面性策略的特殊女孩。普通男性认为，旧的一夫一妻制社会契约应该是他的默认设置——即使他是一个 SMV 很高的人，游戏也会最符合他的利益。

真正的改变需要时间

我知道这听起来有些陈词滥调，但这种改变的一部分总是涉及在这个过程中重新评估你的生活。这对太长的时间来说总是很难；未读取（TL；DR）代。没有人有时间这么做。将一个人从矩阵中拔出的一个令人畏惧的方面是，一旦你转变为红色的意识，你在蓝色药丸和“插入”时的目标往往会消失。

“你梦中的女孩”失去了渴望的外表。蓝丸理想（Blue Pill ideals）之前为您定义的目标不再是您在开始此转换时希望实现的目标。这有时是“觉醒”中最具挑战性的方面，让男人们接受。对自己浪费这么多时间和精力而没有尽快掌握真相感到愤怒是这一过程的一部分。

同样，如果不是绝望，也会有一种无助感，伴随着你意识到，在这个红色药丸范式中，你可能无法（目前）实现你想要的生活。

游戏格言#46：红色药丸不存在，所以你会恨女人；它的存在是为了让你不会因为女人永远不会成为你的样子而恨她。

20多岁的时候，我第一次在80年代末的好莱坞金属场景中演出，我就经历了这样的转变。到我20岁的时候，我已经被一个高中出轨的前女友折磨得够呛了，我确信她最终会成为我的妻子。

我是极端的测试版。我完全是蓝色药丸状态，但我正在经历我在第二本书《预防医学》中创建的时间表中的“中断阶段”。我花了大约一年的时间才从那种精神状态转变为使自己成为我的精神原点。

一旦我决定要和更性感的女人做爱，我发现，通过反复试验，我可以确定我的个性是什么，以及新男友会接受什么，或者不接受什么。我已经从做好人的期望中解放出来了。我开始玩一种游戏，根本不在乎我应该做什么来安抚女性。我改变了现状，找到了适合我的方法。

我终于在 21 岁时进入了一个“真正的乐队”。在 21 岁到 25 岁之间，我每周五或周六晚上都会去俱乐部。老实说，我之所以离开爸爸家，是因为周末在俱乐部遇到各种各样的女孩，我不方便和她们做爱。但随着这种新身份的出现，我只能在《骗子》或《阁楼》杂志上幻想的女性也有了新的性交途径。

关键的一点是，我的一个女朋友（我的轮换次数约为 4-5 次）是一位真正的泳衣模特。我以为我终于“到达”了那一点。我的头脑仍然在用 15 岁的我自己所认为的“它”来衡量女性的“成功”她在床上比我以前遇到的任何女孩都更性感、更有趣。

然而，我的心态仍然深陷于蓝色药丸的理想之中。根据这些理想，她是目标。她真的是，直到我设法拉了一个碰巧住在北好莱坞我附近的花花公子插页。

Humblebrag，是的，但我想说的是，改变自己的一部分包括忘记那些教会你成功意味着什么的条件。这不仅仅是因为我把自己作为我的精神原点；我想充分利用我生命中的那段时间。这不是“寻求验证”或“填补我心中的漏洞”，也不是你从平庸的头脑中读到的任何其他合理化。我只是想上床，我很享受。

但是，要做到这一点，意味着我需要改变我想成为谁的想法。我必须从一种性格过渡到另一种性格，老

实说，我喜欢它。我得到了女性真正的性欲的回报，这进一步强化了新的我是真实的我。这就引出了一个问题；当谈到“做你自己”时，真实性是什么

20 多岁的时候，我选择与一位临床心理失衡的女性（BPD）交往。读过我的 BPD 故事的男人们总是认为他们会知道得更好，但她从来没有穿一件上面写着“我疯了”的 t 恤。近四年来，我一直被她的神经症所困扰。

你已经在中阅读了关于这段关系的详细信息，但有一件事我在那一章中没有涉及，那就是我是如何心甘情愿地成为另一个人的。为了解决这个女孩的问题，我再次从根本上改变了我的性格，因为我相信我们见面时的我是如此的有缺陷，这导致了她的神经症。边缘性人格 *ty* 紊乱

我想改变我的性格来解决她的问题。我不明白自己参与了什么，但我的观点是，我的身份已经改变了，但我的核心、内在化的信念集仍然在很大程度上是由我的蓝色药丸条件作用决定的。

对个人

责任信仰喜欢认为一个如此具有破坏性的人一定是显而易见的。没有人是真正的受害者，因为他们本应该看到它的到来——因为他们相信自己会看到。但是，现实是，我们想认为，我们所提出的理想能够实现。我们想相信，我们在五岁时内化到成年的梦想是可能的。

在我所有的写作中，我都认为有必要将自己从这个蓝色药丸调节的矩阵中拔出。红色药丸意识是一种对虚假存在的意识，我们过去是根据别人希望我们相信的是真实的，因为他们希望这对自己是真实的。

当我允许自己为我的 BPD 女友改变个性时，我不知道我在这么做，因为我想相信她代表了蓝色药丸让我认为可能的理想。一个性交像色情明星，看起来像泳装模特，而且“爱我就像爱她一样”的女人是一个梦想成真的女人。这是在我已经检查了“泳装模特”和“插页”之后，从我的性交清单中删除的。

个性是可塑的。它的可塑性很强，我们常常没有意识到我们正在打造一个新的。在这两种情况下，这种性质的转变并不是我有意识的选择。我知道我想做什么。在 90 年代初的好莱坞舞台上享受多个女人意味着我必须成为另一个人。

在我的 BPD 最糟糕的情况下，我会做出改变，因为我认为如果我改变我的性格，她的精神病就会自行消失。我的蓝色药丸调理加剧了这种情况，因为它不断告诉男人，女人与男人之间的任何问题都是由于他缺乏投资或没有给予足够的自己。

在这一切的下面是我的蓝色药丸子程序。即使当我在好莱坞俱乐部里表现出色时，我仍然想找一个“好女孩”做我的女朋友。我改变了我的性格，成功地得到了我想要的，但我的根编程仍然是蓝色药丸。许多著名的 PUA 都遇到了让他的蓝色药丸浪漫梦想成真的问题，因为他学会了如何可靠地“得到那个女孩”

游戏格言#47：游戏悟性并不一定能让人意识到红色药丸。

毫无疑问，这是了解女性本质和中间性动力学本质的门户，但消除 Beta 是一个长期项目。

那么，你如何从普通人转变为球员呢？Alpha 和 Beta 现在是委婉的说法，通常意味着贬低把自己变成更好的人的整个想法。大多数人没有洞察力认为他们需要改变自己的本性。当有人有这种内省时，小跑出来“做你自己”就更容易了。

人们不希望你改变

你的预见性让他们感到舒适。你更容易相处。他们认为，如果你以某种新的方式行事，你就没有真实性。你是一个心甘情愿的人，一个装腔作势的人，他们需要表现得有预见性，因为这会给他们一种控制你的感觉。其他人想把你归类。

他们想用神秘的字母或占星术符号将你归类为不变的人格类型，让他们在与像你这样的人打交道时感觉更好。如果他们能把你分类，让你相信他们知道真相，那么你就更容易控制了。人类需要看到环境中的模式。这个世界是混乱的，所以我们很自然地会认为我们可以为它设定一些故意的秩序。

最终，在我最终摆脱了我的 BPD 女友之后，我又回到了对我来说非常成功的阿尔法人格。这一次，我终于意识到我需要让自己成为我的精神原点。当我回首所有我应用蓝色药丸的规则、理想、希望和梦想的女性时，我摇了摇头。我当时 26 岁，没有什么可展示的，因为人们一直告诉我，我有巨大的潜力。

我一切都是按照那套旧书做的。我支持、善良、敏感、慷慨、令人振奋，并赋予了我交往过的每一位女性权力。我被告知，这些性格特征会让我变得令人向往。当我回顾这一切时，我意识到我这样做是以牺牲自己的潜力为代价的。现在就知道这一点：

牺牲你的潜力总是会导致一个人走向毁灭。

感谢上帝，这并没有导致我自己的失败。

在我生命的这一点上，我意识到我必须解开我的生活。这意味着我要彻底重新想象自己的未来。经常有人问我，我是如何被拔掉电源的，我通常的回答是，这是一个渐进的过程。这是真的，但正是在这一点上，我不得不拒绝所有的谎言和浪漫的幻想，我从小就被教育要相信这些，把我的自我投入其中。

有了红色药丸意识，你永远不会实现蓝色药丸的理想。

拔掉插头、杀掉测试版、重塑自我不仅对你来说是可能的，而且在你的想象生活中维持你是必要的。这不仅仅是通过阅读这本书或参加研讨会来实现的。最终，你必须活下去，并将新的你内在化。你必须这样做，尽管朋友们希望你“真实”，保持老样子，这样你才能与他们相处舒适。

所有这一切都需要时间、坚持和反省，但它是从你的意志行为开始的。只有继续做你已经做过的事，你才能得到你已经得到的。我可以教你玩游戏。我可以教你一些习惯和习性，让别人相信你是一个自给自足的大成功者。但只有你才能改变你真实的个性。理论和实践只能走这么远。

游戏格言#48：在某种程度上，你必须成为游戏的主角。

它必须成为第二天性。游戏必须是你选择的真实的个性，而不是你所做的掩盖旧你不和谐的行为。这是

真正的内心游戏，而不是积极大师们所推销的关于自我对话、内心疗愈和自我催眠的课程所要达到的想象中的更高意义的状态。游戏是有机的。你选择的真实个性是红色药丸意识和游戏悟性的自然延伸。

我在几十个播客上接受了采访，主持人试图用同样的问题来回答我：“你妻子难道不知道你所有的红色药丸把戏吗？这些年来你是怎么一直跟她玩游戏的？”我的答案总是一样的。我不必跟我妻子玩游戏，因为我就是游戏。

红色药丸并不是一包诡计，游戏也不是一组玩家必须记住的 if-then 反应。游戏是我的个性。红色药丸意识是我看待事物的视角。这些播客主持人不能玩这个游戏，当采访结束时，你不会关闭红色药丸意识。他们想让你改变他们的性格，因为他们想知道这一切都是为了你。

因为如果这不是你的行为，他们可能不得不面对你真实的个性给他们自己带来的挑战。

当普通人生活在红色药丸意识中时，他们会迷失方向。他们读我的书，睁开眼睛，但他们不知道如何处理这些信息。这是压倒性的。

我的朋友里奇·库珀（Rich Cooper）曾经告诉我，阅读理性男性就像从消防水龙带里喝水。这不仅仅是一粒红色药丸；不断有争议的信息泛滥。一下子吞下太多了。很难接受这些信息向你展示的一切，你的罪犯，以及这些信息如何与你迄今为止的生活方式相适应。你怎么处理这些？

他们说，知道是战斗的一半，但另一半是行动。另一半是将这些知识发挥到你的优势，并充分利用这些知识来发挥你的优势和抱负。

我总是（开玩笑地）把自己称为一个小阿尔法。人们认为这是自嘲。其他人认为我只是一个有着阿尔法错觉的已婚贝塔人。“小阿尔法”实际上是我在做了一次开玩笑的游戏评估调查后从罗西的老博客上得到的一个名称。无论什么

不管怎样，我是一个接受这些知识并将其应用于我自己最大利益的人，并根据我对红色药丸的理解打造一个真实的人格。我基于对中间性动力学的现实理解和对自己在红色药丸范式中的更好理解，自愿创造了自己。

我可能和你没什么不同。我没有一些虚构的白手起家的故事来充实我的书的介绍。我没有克服虐待的过去，也没有战胜某种不治之症。

我并没有通过一个秘密的心态黑客，迅速致富、成名，并与插页发生性关系。我只是将红色药丸意识的具体细节内化，并利用它成为我想要成为的人。这真的没那么难。我只是改变了对自己的看法。

这是红色药丸和游戏真正积极的信息。在红色避孕药感知模式中，你有着更多的个人潜力。当你从矩阵中出来时，你的眼睛会受伤，但这只是因为你以前从未使用过它们。

一旦他们开始工作，你与生俱来的理想主义就会在游戏开始后生效。你会看到机会和可能性，你过去的思维方式阻止了你存在。然后你就会明白该怎么

做了。我的朋友，这些认识让我度过了一些非常激动人心的时刻。

那么，谁才是真正的你？谁决定了你真正的个性是什么，什么对你来说是真实的？你的角色是基于什么估计的？谁能改变你的想法？我听腻了女人和男人谈论发现自己。女性喜欢自我发现之旅的想法。

这是一种幻想的理想主义，旨在使他们处于无助和低能的状态。世界对他们采取行动，而不是他们对世界采取行动。女性利用这种垃圾作为一种方便的理由，为自己用不准确的信息做出的错误决定辩解。

游戏格言#49：红丹人找不到自己；他们自己建造。

他们根据对自己、自身条件和世界的现实评估，将自己打造成一个自己选择的创造物，挑战他们不要建立自己的任何东西。红色药丸为你提供工具，而不是治疗。

游戏的艺术给你画笔和绘画，但你是一张空白画布，不是一个廉价的数字绘画项目。我写这本书是为了教育你，鼓励你，对你诚实——这座建筑需要时间，你会遇到各种各样的对你这个男性项目的抵制。你是你的艺术家、建筑师和建设者。

现在我想看看你用这些工具创建了什么。

关于作者

罗洛·托马西（RolloTomassi）有时被称为红色药丸的教父，近 20 年来，他一直是 Manosphere 在线男性联盟的固定成员。他是国际畅销书系列《理性男性》的作者。

Rollo 还是 Rational Male 博客（therationalmale.com）的散文家/博主/所有者，是 Rule Zero Livestream 的每周小组成员/主持人，他自己的 YouTube 频道 Rational Male。

罗洛和结婚 25 年的妻子住在内华达州的雷诺，还有两只（或更多）灰狗。



罗洛·托马西也是

理性的男性

理性的男性——预防医学

理性的男性——积极的阳刚之气

理性的男性——宗教

目录

标题页 1

目录 2

奉献精神 8

普通男性和球员 9

球员研讨会 20

奉献 23

一、 交战规则 24

品牌管理 25

游戏作品 35

始终默认为第 45 场

游戏与环境 52

游戏改变者 59

构建更好的 Beta 68

二、 比赛战术 74

显示更高值（DHV） 75

学习阅读 82

指挥状态 89

有趣的掌握 98

基诺 106 的力学

面包屑 113

流程 123

狗屎测试 129

富足心态 145

AMOG 艺术 150

所有的战争都是基于欺骗 155

男朋友驱逐舰 162

β 雄性的效用 166

禅宗游戏 184

直接 vs. 间接游戏 197

孔雀 211

嫉妒 225

接近焦虑 239

三、 游戏动力学 247

性分区 248

爬行动物 263

兴趣强度 281

外表——身体的重要性 298

肢体语言 310

愤怒 322

动机危机 330

四、 游戏维护 343

谈话 344

她很不幸...353

蓝色药丸 Alphas 364

排卵与恐惧 371

鬼影朋友 385

深度转换 391

五、游戏、女性和社会动态 402

阿尔法寡妇 403

交配策略的基本原则 416

超多妻：误解 419

多配偶：假等价 438

边缘型人格障碍 448

归零——男人和自杀 454

真正的你 472

关于作者 483

罗洛·托马西（Rollo Tomassi）也是 484