

序言——女生密码练习内化手册内容简介：

Hi，你好，我是但丁。

让我先来简单的介绍一下我为什么写这本书。

你或许知道，在过去的大半年里，我和Cris创办了C&D女密码计划，我们在语音和线下分享会，邮件，求助帖子，理论帖子里面，以及私密的1v1现场培训，去指导帮助广大男同胞解决他们的约会问题。

我们邀请了国内最顶级的PUA们，在女生密码分享会上详细的回答每一个兄弟的问题；我们在电话，帖子里面给予求助的兄弟最详细的分析和步骤；我们在线下教学时与学员如影随行，第一时间给予学员现场指导…….

但是，在我最近和国内的其他顶级PUA交流的同时，有一个事实无情的刺痛了我们，那就是，不管我们怎么努力，也不管我们的分享，培训有多么的优质，总是有那么一小部分的兄弟无法得到他们想要的结果，也就是说，无法保证100%的兄弟成功。

让我们来面对现实，的确有些兄弟，即使在从各类顶级PUA训练营回去后，又回到了过去错误的老路上，即使他们也很努力的去练习了。

这让我很沮丧，因为我是一个完美主义者。

你或许会说，让每一个人都成功？没人敢提出这样高的目标！但丁你是不是疯了。

而我一直坚信，每一个问题，都有它的答案，所以我决心要改善它。

在观察，思考，总结了我所认识的所有PUA和天生好手之后，我发现了一个事实，要成为一个真正的PUA，你需要做到以下三个方面，他们的比例或许不一样，但是缺一不可，那就是：

获得正确的技术 + 建立正确的心态 + 养成正确的习惯

我可以很负责的讲：四天线下的女生密码计划，将会帮你解决你所有需要的关于女人的正确技术问题。

同时，正确的技术需要不停的去实践，让它内化，**变为一种习惯。**

而心态，绝对不是靠一句话或者一个课程就能改变的，心态来源于磨炼与经历，而你在**养成了 pickup 的习惯**后，这个习惯带给你的经历，你将自然而然的建立起强大的心态，这是一个必然的结果。

所以，在四天线下教会你一切技术之外，你需要的，就是怎么样让你养成一种习惯，而且是正确的习惯。

而我写这本练习手册的目的，就是让你一步一步，建立正确的，让你养成你想要的情感生活的习惯！所以这不像是一本书，反而是一个长期的，一步一步直至的内化练习手册！

那么，如何去真正的，一步一步的获得这种习惯，（请注意我强调了一步一步，因为习惯也是一步一步养成的）朋友，我先给你讲一个我的故事：

这个夏天，我经常去一个游泳池游泳，顺便搭讪一些 MM，在泳池里，我看到了一个很有趣的现象。

有很多家长，带孩子来学游泳，家长会游，但是，他们教的方法，千奇百怪。

有的家长直接把孩子往深水区扔，淹得小孩不仅没学会，还怕水了。

有的家长一直旁边不停鼓劲，加油，激励，结果小孩还是游不动。

有的教了孩子正确的动作，但是孩子模仿了，就是无法达到家长的效果。

并不是会游泳人的就会教人游泳。

我忽然觉得，靠，这就像一些圈内经典的错误方法：

你应该要今晚就带个 mm 回家！你要去逼你自己！我们做得到，你也可以！

你只要敢上就可以了，冲上去！上！

你把这些惯例全部背了，然后按照阶段来，不同阶段背不同的惯例，就能把到妹了！

大错特错。

回到泳池故事来，这个夏天，我借着教 mm 正确游泳的名义，搭讪了好几个 mm，但是我教她们的方法和任何人的都不一样。而这一套方法是如此的有效，导致我去泳池被 mm 围着要我教她们。

我会一开始让不熟悉水性的 mm 先在泳池里站稳 5 分钟，等她熟悉这个感觉了，再让她专门憋气练五分钟，等她熟悉了，再就是最简单的手扶着岸双脚打水，然后熟悉了，再是漂浮…….

这不是重点，这只是我想到的一套增加在水中顺利 kino 女生的方法。

重点在于，**怎样学会一个个分开的动作，从陌生到熟悉，养成正确的习惯，就和这个方法很类似**，举例说明：

比如你有搭讪焦虑，要你一开始去向一个 mm 要号码或许你不敢，但是如果只需要你过去对一个 mm 打招呼说：你好！然后走开，我相信任何人都做得到！任何人！

当你能够熟练的做到这个之后，我再要你在和 mm 打完招呼后额外问个路，然后走开，我相信任何人也能做得到！任何人！

当你熟练以后，我再次把难度加大。

一个建立了再进步一点点，让你一步一步的，慢慢的养成起享受搭讪这个正确的习惯。

记住，**我的目标就是让你能够每一次增加一点点的难度，一步一步的升高，直到你养成和你梦想中的女生亲密的习惯**。循序渐进，让你一步一步走踏实了，而不是一开始就逼你去做超出你能力和舒适区太多的事情。

我希望你一步一步的养成，正确的习惯。在这个习惯中，内化所有的技术，建立起正确的心态。

习惯的养成，靠的是**重复与慢慢的加压**。这非常的重要。

为了让你清晰的直到如何养成这个习惯，我把所有的，让你能获得你想要的女生的必要条件一步一步拆解开来，分为：

- 1， 正确的生活方式和基本的肢体语言（预备阶段）
- 2， 在不同场所下接近打开女生的能力
- 3， 建立和女生正确，由浅入深交流，对话的能力
- 4， 合理展示性兴趣，建立吸引的能力，与女生调情的能力
- 5， 正确后续与有效约会的能力
- 6， 肢体进挪至亲密关系的能力
- 7， 根据不同女生调整不同策略的能力

这每一部分能力的具体技术层面我都会在女生密码线下的 4 天计划中教给你，还有更多的技术，线下 4 天内容详情请参照女生密码计划书。

这些能力之外还有怎么去爱一个人以及长期关系的处理，在我看来，那更多的是一种艺术，也是在线下的 4 天课程中教你的。

而这不是这个练习册的目的，我在一开始就说了，这个练习册的目的，是让你真正的内化，将这一种能力转化为习惯！

所以这本练习册要做的是：当你将一种能力彻底的转化为了你内化的习惯，我们再进行下种能力内化的转化，然后再下一种。一步一步来！

当你彻底的将这七种能力转化为了习惯，甚至只是其中的五种，六种，那么，我敢保证，100%，你人生将再也不缺女人。

我要让这种新的习惯，完全取代你以前的错误的习惯。懂了没有？当这一切成为习惯内化之后，那么，就像你彻底学会游泳一样，再也不会忘记。

如果你已经很精通其中的一两种，那么你只需要针对你不擅长的那部分加以练习就好了。

而这本练习册的形式是这样的：

我会给你给出每一步的任务，每一天的任务，具体应该怎么去做的方式，以及为了让你习惯重复的次数。从简单开始，慢慢加压。

当你彻底掌握一个习惯之后，才可以进入下一个习惯的建立。我不希望你建造一个脱节的空中楼阁。

我把所有习惯的养成方法压缩至了 3 个月左右的时间，也就是说这 3 个月每一天你都有正确的行动指南。我花了很多时间，把所有弯路，错误的练习方法都删除掉了，我只给你最有效，最快捷的练习指导。

在这个练习册上，每一个练习和任务旁边都会配有相关的技术和心态提醒。这本练习册将是每一个学员 4 天计划之后的行动指南。

这是一本建立在行动基础上的，实在的练习册。这本练习册的完整版只发给女生密码学员。

所以，你肯定会成功。

-----你的朋友：C&D 但丁

首先，我来告诉你，为什么你还没有成功：

“但丁，我在普通女生面前表现还好，可是一遇到美女就害怕。”

“但丁，每当女生给我差的反应，我就不能正确的行动了。”

“但丁，我可以把到很多 mm，但是一旦是我真正喜欢的就不行了。”

.....

这些话听起来耳熟吗？类似的事情是不是发生在了你的身上。这是我在过去一年听到的泡学兄弟问的最多的问题类型之一。（另一类大概是四个字：如何后续……其实我觉得这些都是一类问题，我会在稍后解释清楚。）

现在有这么多的约会资料，如此多的音频，dvd，书籍来教你成为一个情圣，为什么百分之 95(甚至更多)的男人还是没有任何提高？

我可以在这里给你解释 1 个小时为什么，但是我这人喜欢直来直去，所以我只想说一句话来概括：

“因为恐惧与紧张已经成为了你的习惯，它阻碍你无法使用任何 PUA 交给你的技巧。”

恐惧与紧张的习惯让你不能真正的做自己，而这是问题的关键。你甚至连正常的你都发挥不出来，还怎么去用那些高级技巧？

光是技术，我敢说已经被探讨得差不多了，我在女生密码的四天计划将会教会你几乎你所需要的任何技术，这不像是物理和化学，总有进步的空间，要知道，人类的进化心理差不多几万年没有变了。

我说过的，在我仔细的研究我过去所带的每一个学生，有一个事实让我非常的沮丧，虽然效果非常好，但是为何不能保证 100%的兄弟成功。

当恐惧和错误的东西已经成为一个人的习惯，他只会一次又一次的死机。

而这本练习册要做的，就是帮你重建正确的习惯，彻底的移除掉你的恐惧，错误，安装上一个一个新的习惯。这并不要求你改变你的个性，我不想要你成为任何人的复制品，我觉得每个人都应该是独一无二的，所以，我所有的东西，只是给你进行升级。

我说过这是一本保证你成功的书籍，因为我会一步一步的让你彻底的安装上正确的习惯。

另外，几乎各类问题的出现，比如后续，你是不是在犹豫是否该给她打电话，是否在犹豫是否该去 kino，你去问 PUA，他们给你的答案几乎是一样的：想想打时就打；你不需要征求一个女生的意见去 kino 她。等等。

可是，你就还是不敢，你还是在和你自己说：等会吧，时候未到。

我并不否认时机的把握（这是技术层面），我也不否认约出来之前有一系列的方法保证成功率。但是我敢肯定，最关键的还是：你会去恐惧和害怕的旧习惯，让你停止不前，不敢去拿起电话使用那些高端的方法，或者使用了患得患失。而 mm 完全是能感觉得到的。

突破这层恐惧并不是靠忽然的打鸡血，不靠激情四射的演说，更不是靠几句激励或者让你突然去做超出你舒适区很大的事情，这些都只能获得短期效果。

我要做的，是让你一步一步，移除错误的习惯，建立正确的习惯。

所以，我相信你现在大概知道我要做什么了。就像我在介绍里说的：

我要把你头脑中的垃圾一步一步的移除掉，我要让你坚实的建立一步一步的习惯，如果你没有掌握前一个，你不能去做下一个！这是我个人的要求，我不想要你头脑中的咨询打架，当你还没有彻底掌握开场的习惯时，我不可能要求你去掌握 kiss 的习惯。

我要把你带上的“把妹高手”“惯例”“流派”“完美的技术”等等面具彻底的撕下来，**让你真正的自由，让你不用我学习得还不够作为借口来呆在自己的舒适区**，我要让你成为最好的你，独一无二的你。

我将你所需要的习惯建立定在了 3 个月多的时间，我希望你从现在起开始记录你的变化，3 个月后，再看一看你自己。

所有的技术将会成为你的习惯，甚至是一种，直觉。

一步一步的，你将会真正的，稳定的，切实的提高。

你需要接受的心态

在开始这个练习册之前，我想把一个**正确的心态**和你讲清楚，这很重要：

这个心态将会帮你找到你生命中的那个完美的她。请记住，遇见正确的那个女人之前，你需要经历无数错误的女人。

我们总是在为自己找借口：她是移动目标，她在等人马上就有人来了，她身边有 2 个男人，她看上去很冷，肯定是钢板，她肯定有男友了……

或者是：我明天再打给她，我太累了不想约她了，她肯定在忙，她不是我的菜……

这种感觉很不爽，因为大部分时候你只是在欺骗你自己，你也知道你只是在欺骗你自己，只是旧的恐惧的习惯在作祟。相信我，我也做过。

我们通过为自己找借口来保护自己可悲的自尊心，其实你最大的敌人是你自己。

让我们来这样想一下吧，从你所在的城市抽出 100 个女人来，估计只有 20 个左右你觉得很漂亮的，让你想要去接近了解，我们在这里只谈漂亮的 mm。

而这 20 个人里面，很有可能只有 10 个人是单身，而其他那 10 个人或许你锄头挖断了也不会给你带来你想要的（我个人不支持挖墙脚，大部分时间挖墙脚的后果是：费时费力费心而且都受伤害）。

而这 10 个 mm 里面，或许只有 5 个愿意和你约会，剩下的 5 个可能怎么都约不出来，现实就是这样，没有 PUA 能保证百分百的约出一个 mm。

而这 5 个里面，可能有的 mm 和你完全没有任何共同语言，可能有的 mm 非常消极不会给你带来快乐，这些都是我们最后要排除掉的。

这样的话，也就 1-2 个 mm 与你有长期关系的潜力，我指的是至少 3 个月以上的关系，天天 ONS 不在我要教你的，虽然这本内化练习册也可也让你获得轻松 ONS 的能力，但是我不相信 ONS 一辈子是你的目的。

而或许这留下的两位里面，她们最终也只是你的一个情人而非你真正的妻子。那么你又要开始另外一轮寻找。

知道找到完美的她是多么的不容易了吧？作为一个男人，你必须走出去，经历这些无数错误的女人，来找到她！而同时，你应该庆幸你是一个男人，因为在中国甚至世界绝大多数国家的文化背景下，大部分女人不可能去尝试上百上千个男人来寻找她最完美的男人的。

而每一次错误的寻找，都让你离你生命中的她更近一步。

那么我问你：假设你今天约了一个你自以为不错的 mm，结果她却让你觉得无聊透顶，那么你会觉得失望吗？或者是你今天看到一个 mm 搭讪去，她说：不好意思我有男朋友了，你会觉得难受吗？

朋友，我希望你能有这样一個观念：每一次错误的寻找，都让你离真相更近了一步，你应该感到高兴她没有浪费你更多的时间，不是吗？

而大部分男人做错的就是他们把拒绝看得太严重了，太在乎自己那点可笑的自尊心，我告诉你，如果你没有能力，你的自尊心完全就是不值钱的东西，等你身边拥有好几个顶级美女了再来和那些拒绝你的 mm 谈自尊心吧！

记住，你将会与你遇见的百分之九十九的 mm 不适合，那么你是要出去去寻找那一个合适的，还是坐在家里等待她的降临？

你就像在中场投篮一样，你将会投失很多次，你必须接受和坦然的面对这个事实。

当你接受了这个心态，接受了你肯定会失败很多次，你就可以尽情的去尝试了，每一次失败都是让你离那一个完美的女人更近一步，在此之前，你只要接受，并且享受任何一个出现在你生命中的 mm，或长或短的陪伴就可以了，抱着一颗感激之心吧。

我将会在这本女生密码内化手册中将这个心态一步一步的彻底植入你的大脑，我希望你从今天起的每一段经历都能让你慢慢的提高。

另外，我们往往把和女生约会想得太严肃了！其实和女生约会就像你小时候和同班的小女孩打闹一样，她们有些讨厌，但是玩在一起却非常有趣。她们永远是缺乏安全感的小女孩而已，你不能比她们更加害怕，你是一个男人。

接下来我想告诉你的是，你为什么要真诚的直面你的目的与欲望：

我们都在谈论筛选，而什么是筛选？如果你仔细的研究过任何一个 PUA 的心态，你会发现有一个共同的特点：

得之我幸，失之我命。

而如果你想要获得你想要的，最有效率的方式就是直面你的目的，那么，那些不适合的就会离开。我经常在开场时就会加一句：如果你不想认识我的话，我马上就走。

冷爱会告诉你：爱是一种分享和成长，而不是强迫与控制一个结果。

小狗会告诉你：我是喜欢你，但是我就是不求你什么，我对你好，你不想要就走。

Tango 会告诉你：PUA 的最高境界是不求得。

墨菲斯会告诉你：我们真实的心才是最有吸引力的。

蓝色答案会告诉你：长期关系开始的真正的基础应该是对方接受了你真实的人格特质，对方接受了你这个世界上独一无二的人。你都不愿意真正的打开自己的心门，那你让 mm 怎么去接受真正的你？

懂了没有？如果她真心的不想要认识你，你何必想那么多方法想要让她认识你？你究竟是在享受你们约会的感觉，还是在编造一个谎言强迫别人爱上你？你到底是要做个情圣还是个禽兽？

再说得深一点，泡学究竟是你的工具还是你的面具？它究竟是丰富了你的人生还是限制了它？你仔细想想这个问题！

我曾经也陶醉在在夜店用意见开场的岁月，我精确的执行迷男的每一步，我隐藏我自己的意图，但是，这时候的我不是我，而是迷男的一个复刻而已，都不是我，怎么能获得我要的幸福？

我并不是说意见开场不行的问题，我也并不是要你在一开始就和 mm 说要和她认真，我唯一的意思就是，你不能让别人的方法和标准来限制你自己，我希望你去做你自己！

我们掩藏了真实的自己，只是因为我不敢去真正的接受自己的心，不敢去让真正的自己面对这个世界，这是可悲的。也会伤害到更多的人。

如果你是在寻找长期关系，告诉她；如果你只是为了 ONS，也让她知道。如果你觉得她很正你想要亲她，告诉她！这没有什么好害羞的。在这个虚伪的世界里，你应该诚实。

或许你现在在怀疑你是否能达到这个心态，不要急，我在介绍里面就写过，我会让你通过养成一系列习惯来真正的达到这个男人的心态，目前你只需要在理论上接受这个心态就好。

记住，我们要经历很多失败才能够真正的找到她。

不过这里我要专门的提醒你下，在这一段寻找的道路上，你会找到很多赝品，她们或许看上去也是闪闪发光，但是她们的内在缺陷无法让你幸福。如果一个美女她天生就把男人和女人的关系看做对立，直接把男人当动物去对待，或者天天教别的女人怎么去耍男人... 等等等等，当你找到类似的女人时，你如果被她闪闪发光的外表迷惑而以为自己找到了珍宝，而且还自我合理化的说服你自己你真命了云云，那么你只不过是骗你自己而已。

她们在骗你，告诉你做条狗，才是好男人，那是她们的可耻，可是你要是上当受骗了，那就是你的可悲了。

我们不需要一个内心不完整的 mm，我们需要的是真正能够和我们达到完全契合的那一个她。所以，永远不要被一些表面的东西欺骗，更不要骗自己。

所以每一个你生命中的 mm，你应该真正的去了解她，寻找她的真相，如果她不适合你，继续寻找便是。享受并且感激这一段寻找的过程吧！

我希望你在练习这个练习册的任何时候都经常回来看看上面这一章，这一章会让你持续的走在正确的道路上。

之前我提出了 7 个能力，这里我们再来看一下：

- 1， 正确的生活方式和基本的肢体语言（预备阶段）
- 2， 在不同场所下接近打开女生的能力
- 3， 建立和女生正确，由浅入深交流，对话的能力
- 4， 合理展示性兴趣，建立吸引的能力（主动和被动），与女生调情的能力
- 5， 正确后续与有效约会的能力
- 6， 肢体进挪至亲密关系的能力
- 7， 根据不同女生调整不同策略的能力

在接触一个女人前，你要有一些基本的准备（能力 1 解决）

在日常生活中接触更多的女人，基本消灭掉接近焦虑（能力 2 解决）

让更多的女生被你吸引，引入亲密关系（能力 3-5 解决）

让女人从被你吸引到确立关系（能力 6 解决）

决定成为一种怎样的长期关系和针对不同类型 mm 的不同调整（能力 7 解决）

如果你已经接受了我在序言里提出的**内化是一种习惯**的话，我希望你可以马上根据我的建议和任务去完成，我不会要一个没跑过步的人去跑五千米，我也不会要一个没有搭讪女生经验的男生当天收 50 个号码。换言之，我会让你一步一步合理的提升。**每一个任务都是合理而且轻松的。**

记住，你要彻底的改变，内化，必须用新的习惯替代掉旧的习惯。

现在，让我们开始，建立你的新习惯

习惯 1：正确的生活方式

怎样才叫真正的富有？

假如有两个人，一个人年薪 100w，但是他整天都做着枯燥无味的工作，而且他自己也是怨声载道。

另一个人没什么钱，仅仅能吃饱而已，但是他每天都在做自己想做的事情。他的脸上时刻挂满了笑容。谁更富有？

我将要告诉你除了不爱干净之外，是什么特质让 mm 最觉得没吸引力。并不是你贫穷，并不是你没有好车，并不是你四处漂泊，而是：

你恨你现在所做的工作而且充满了抱怨。

真正的富有是精神上的，你应该是一个能量源而不是一个怨妇。

我会在之后的习惯里告诉你怎么去建立一个男子汉应该有的气概，但是这里你必须了解，作为一个成年人，你的评价与你的目的是息息相关的，你究竟活着是要干什么的，你能给这个世界带来些什么样的价值？

若你根本不享受你当下的生活，不要指望有一个奇迹般的女神会降临和你一起受苦，这种是电视剧，我现在和你讲的是现实的人生。

我并不是说收入稳定不重要，只是收入稳定对你生活的影响不是你想象的那样，并不是说没钱就不能吸引到女生，而是因为你如果过着朝不保夕的生活，那样你很有可能会面对过多的压力和越来越低的能量，导致一系列的蝴蝶效应。你需要的是要建立一种真正的富有：做自己想做的事情并且有着稳定的收入，但是这是理想的状态，现实是：你至少要达到一种平衡，一种梦想与现实间的平衡。

不要让你的工作主宰了你，这点很重要。（大学生暂时不需要这一部分，好好享受你的大学生活吧）

健康与爱好：

我真心希望你能够去参加一项体育运动，我不是要你一定要成为一个健美先生，我只是希望你能够保持健康。当你经常的进行体育运动你会发现你的皮肤更好，你自我感觉越来越好，你变得更加开朗，甚至你的活儿也变得更加持久。

如果你是在没有运动天赋，我也希望你能有一个有趣的爱好。我在大学时曾经注意到了一点，凡是有 mm 的男生，不是运动的，就是有兴趣爱好或者特长的。当然 dota 不应该成为你的兴趣爱好，除非你想找个和你一起对 dota 狂热的 mm。

所以，去做吧！而且运动会丰富你的生活，甚至会让你拥有更多的遇见 mm 的机会。

下面是我推荐的一些项目，希望你根据自己的兴趣，**至少选择一项**定期去参与，让它成为你生活的一部分：

- 1，各种球类运动
- 2，游泳
- 3，乐队
- 4，舞蹈课程（也是遇到高质量 mm 的好地方）
- 5，夜店营销
- 6，音乐会或者艺术展
- 7，公园跑步（最好是 mm 多的公园）

以及类似的项目。

当然，你很有可能会说：我时间不够，我要工作。我之前和你说什么了？不要让你的工作主宰你！你一辈子都说时间不够，那一辈子很快就到头了。

读书与思想：

有一个 PUA 说过，女人被男人思想所吸引。我并不是要你成为一个哲学家，但是你必须要有自己的主见和个人的观点。（我会在建立吸引的部分专门讲男人内心修炼的方法和练习）

现在我希望你至少读一读书，不是指约会书籍或者娱乐杂志，而是真正能够洗涤你心灵的，给你带来收获的好书或者名著。你可以做的是现在发短信给你所有的朋友要他们推荐一本他们觉得的最好的书给你，然后我希望你至少一个月阅读 2 本，这样一年下来你会多阅读 24 本好书。

要记住，你必须要有自己的观点，**不管那些女人对你怎么说她们希望你疼她在乎她，但是没有自己观点的墙头草永远是不遭大多数女人待见的**（我会在吸引习惯建立部分详细讲），除非有的女人就是想要找条狗一样的男人，而你正好觉得这样也 OK。如果你有这样的想法，你现在可以马上把这本练习册烧掉，道不同不相为谋。

不要人云亦云，我希望你能够用你自己的眼睛去看这个世界。坚持自己的原则，而不是所谓的别人给你植入的强框架，你必须知道你要什么，而且坚持你的原则。

习惯 1 的练习方法：

练习 1：拿一张纸，写下你心目中的理想的女人是什么养的，我希望你实际一点，不要写什么魔鬼面孔天使身材身家百亿父母双亡什么的。尽量多的写下细节，你的专注点应该是：她需要什么样的特质能够让我和她在一起时感觉幸福。同样，我也希望你问问你自己，你所要求的她的特质，你自己有没有？

练习 2：你的“遗愿清单”。

不知道你们有没有看过这部电影，如果没有我也非常推荐大家去看一下。

拿出一张纸，仔细的思考 10 分钟，想一想，你在死前一定要做的事情，介于 10 件-20 件之间，如果你有更多，很好，也欢迎你写下。

想一想这些事情里有哪些是你马上能做到的，然后我希望你马上去做。

注意一下你写的大部分愿望的方面，是家庭比重大，还是旅游比重大，还是什么的比重大，这可以概括出你目前最缺乏也是最重视的东西。

练习 3：什么让你感觉快乐。

拿出一张纸，写下你每天花时间最多的几件事情，按你花时间的多少排序，比如：工作，上网，电视，看书，游戏，运动等等等等。

然后仔细的问自己你在这些事情哪些真正的能给你带来快乐？给它们各自带来的快乐等级打分。

那么你是否把你最多的时间花在了你最感觉快乐的事情上？

然后问自己，这些事情里面有哪一样会让你拥有更多的接触 mm 的机会，把这项事情的优先度提高至少一个等级。

练习 4：开始准备接近女人。

向 10 个 mm 问路，问完就走。

第二天换做向 10 个漂亮 mm 问路，问完就走。

这个练习只要求问路，我相信不难！

练习 5：在我上面推荐的那些运动和爱好项目中选择一项，开始定期参加。

除了练习五，这大概要花掉你 2-3 天。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 2：良好的外表和肢体语言

我并不是什么造型师，所以对于外表我只能给你一些基本的建议，记住，你可以不帅，但是你要看上去干净整洁。不爱干净是最大的吸引力杀手，你必须：

- 1，穿合身的衣服
- 2，选择适合你肤色的衣服
- 3，选择适合你风格的衣服
- 4，尽可能的选择高质量的衣服
- 5，选择适合你的颜色。

尤其是去夜场，带一些有趣的小配饰是可以的，但是不要太多。

记住，你不需要去模仿别人的风格，而是尽量要适合你的风格，你的年龄，30 岁的成熟男性不需要穿的像个 15 岁的少年，而 20 出头的青年不需要穿的像个国家领导人，记住，你选择的衣服不能让你太另类（夜场可以除外，但是也不能过度）。

如果你觉得你的时尚品味实在是差，请叫上一两个你的女性朋友，让她们陪你去商场给你出主意，记住，女人非常喜欢给男人时尚上面的建议。

肢体语言：

关于良好的肢体语言的书籍百度上可以搜到很多，我也不是肢体语言专家，我这里只给你几个最基本的建议：

- 1，面对镜子，侧身过来，看看你在放松的状态下是否头会前倾，是的话，改正。
- 2，放松你的肩膀，但是不要含胸，应该抬头挺胸。
- 3，你的双脚应该与双肩保持差不多的宽度。
- 4，侧身，面对镜子看一看，你的头，背，腿是不是基本在一条直线上，如果没有，改正。
- 5，走路时摆臂不要显得僵硬，放松永远是最好的。

声音：

这里有一个最简单的练习，首先我要你简单的随便说几句话。

然后，捏住你的鼻子，再说几句话。

注意到两次发声的差别所在，如果差别很大，则说明你并没有用你的胸腔发声，你需要一个更加低沉的声音。

记住，女人觉得低沉的声音是性感的。

练习方法：捏着你鼻子发声练习，直到放开鼻子后声音差别也不大。

另外：放慢你的语速，语速太快是不自信的表现。

练习，直到你将慢速，低沉的声音成为一种习惯。

另外还有眼神和定力，我会直接给出练习方法。

习惯 2 的练习方法：

练习 1：把你衣柜里的这些衣服丢掉或者送人：陈旧的，过时的，不合身的，不适合你肤色的，不符合你风格的等等。你需要一些新的衣服。

练习 2：带着一个有良好时尚品味的女性朋友，让她带你去一些专卖店搭配一些衣服，而且你也尝试自己去搭配，问问她的意见。当然，如果你有钱可以专门请一个时尚顾问。

练习 3：在你购物的同时，注意你的走路姿势，是否头又前倾了，是否手臂僵硬了。你也可以在家里放一个录像机，记录下你一小时内下意识的动作，自己仔细看，觉得哪些特别别扭的，改正。

练习 4：花 2 个小时上街，尝试与你见到的每一个漂亮女生保持眼神接触，用一种面带微笑而且是“我知道你想要我”的眼神。

不论如何绝对不要主动的结束眼神接触，或许你在一开始会主动的逃避眼神接触，没事，坚持下来，直到做到成功的让十个女生主动的移开她们的视线。

必须完成上步了再进行下一练习。

练习 5：向 10 个美女问路，问完后加一句：对了，你住在附近吗？注意到当你外形打扮得越来越好，她们的反应会越来越正面积极。然后道谢离开。

另外，若你在练习 4 有困难，做到直到自然再进行练习 5. 将练习 5 做到自然为止。这大概需要花掉你 3-5 天。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 3：接近女人

是的，我已经听到你的内心喊声了：靠，终于到了这一部分了。

我也想一开始就从这里开始，但是，相信我，前面的每一部分都是你不能缺少的基础。

而我在这一部分里，要让接近女人成为你的一种习惯，让你具有强大的搭讪能力。

先让我们忘掉那些搭讪班教的接近秘诀，你必须知道，不管你用什么方式去接近女人，**最重要的一点是：你确实上去和她说话了！**

想象一下，在你住的地方每天有多少女人来来去去，每天你能看到多少个漂亮的女生，可是你就是没有和她们说话。

这一部分，就是为你彻底的解决这个问题。其实接近女人的关键在于你究竟有多么想要去接近她以及你是否有足够的勇气去做。

大部分兄弟都是通过社交圈去认识女生，尤其是理科的兄弟们，如果身边有个美女那简直了得？不是不自然就是在泡学网发求助帖：真命，请问如何吸引…

但是这样想，如果你每天都能遇到 10 个比她更正的 mm，你还真命么？那么，你所谓的真命，是真命么？

男人不要让 JB 控制了大脑（摘自泳湿小狗）

当你能够拥有足够的资源，那一个特定的女生，真的没有那么重要。而且记住我在心态篇章里面说的，你必须经历很多错误的人才能找到正确的那一个。

要记住，世界上的正妹很多的好不好？而且世界上的 PUA 真的把不过来！你失败一次算什么？

所以不要把搭讪一个女生看得像一场战争，这并不是稀缺资源，**我会让你通过练习拥有打开绝大部分组合的能力，而且将会是一种习惯。**

在接近之前你要记住以下几个环境原则：

白天-越正常越好，不需要你孔雀，不需要高能量，你越放松，越真诚越好。白天更多的时候是要到号码，你需要的只是一点点的幽默，真诚，和放松。

夜店-夜店的 mm 整体上来说更加开放，热情和疯狂，如果你更喜欢此类的，夜店是更好的选择，但是在夜店搭讪要记住：高能量，有趣。她的注意力转移很快的。

聚会-我个人最喜欢的 pickup 方式，你可以通过同城活动或者 qq 群发现很多这样的机会，或者是与你身边的美女搞好关系然后让她带出更多的美女来认识，聚会会有一个得天独厚的优势，你有更多的舒适感而且几乎不会被打枪，而且能让你有足够的时间来充分建立吸引。聚会的能量等级取决于你们聚会的地点（夜店还是咖啡厅）。

另外，你所有的接近方式必须与环境相适应，很多人用相同的方式去接近不同场所的女人，其实你应该做的是调整，让你的方式和能量等级适应相应的环境。

在 1.0 夜场，你需要成为场子里面最闪耀的明星，这也是为什么在 1.0 夜场没有卡座或者台子很难玩转的原因，最闪亮的明星不是在吧台诞生的。

在白天，你需要的只是微笑和真诚的幽默。

1.0 夜场和白天搭讪是两个能量极端，其他所有的搭讪能量等级都在这两者之间。

简单来说：

越高的能量等级=越多的肢体接触（接触部分将在肢体接触的习惯养成中详细讲）更多的主动吸引（在吸引部分具体讲）更高的声音，更尖锐的幽默和更孔雀的装饰。

越低的能量等级=越少的肢体接触，更多的舒适聊天交流（在对话部分详细讲）更安静和随意的对话，更轻微的幽默，和正常的打扮。

接近女人：

我想要你练成一种近乎全能的接近女生的能力，在任何场所，你可以接近大部分的绝大部分的女人。

你是否有过这样的经历，在街上，或者在酒吧，她看到了你，你也看到了她，你知道这是最完美的打开时机，但是，你就是卡壳了。

你在想：我应该对她说什么。我相信很多 PUA 都和你说了，说什么并不重要，关键的是你怎么说。

语言的交流只是 13%，剩下的是肢体动作，这个道理谁都懂。但是实话说，我也不建议你上去什么都说。

更多对话的能力我会在下一部分教你，现在你需要练习的只是接近和打开的能力。

我们来看一下下面三种开场的方式：

“惯例”：

目前整个泡学最流行的搭讪间接开场白是什么？大概是这两个：“你好，我需要一个女生的意见…你觉得男人撒谎多还是女人撒谎多？”或者是“我有一个朋友，他床下有一堆照片…”

并不是说间接开场不好用，但是，当你真正不在乎这个答案时，你根本无法真正的展示你自己，因为这并不是你想问的。你是在演别人的剧本，记得我在一开始和你说的吗？真诚的面对自己的欲望。

间接开场并不是不好，但是你一定要记住，用的时候要显得非常随意，你不能从酒吧的一头跑到另一头去问一个 mm 她的意见，她会奇怪你为什么不问其他人，这样，她就会知道你的不真诚。

灌装材料绝对是有效的，它们或许是让你最简单的接近一个女人的方法，但是你要记住，运用意见开场白一定要显得十分随意，这也就决定了街搭移动目标时意见开场不是个好选择。

最好的使用地点：2.0 酒吧和聚会。

情景开场：

情景开场是最自然而且是可以对于任何一个固定目标进行的方式，你需要的只是注意到周围的环境或者是她身上某些有趣的地方，当你注意到了，不要犹豫直接给出你的评价。

情景开场的最好地方就是你开场并不是对她的一种投资，因为她回答不回答你完全没问题，你不过是对当下的环境作出评价，非常的随意。当然，这非常需要你的观察力和灵感。

最好的使用地点：非移动目标的任何场所。

直接开场：

我相信任何一个 PUA 都有和我相同的感觉，当我们越来越有经验时，我们越来越喜欢直接开场，如果你不知道为什么，请把正确的心态那部分重新看一遍。

因为在一开始直接开场，如果她接受了，这无疑就已经是一个她对你有兴趣的指标了，而且在这个框架下会让其他的东西变得简单，你是直接告诉她：我觉得你很可爱，所以我一定要认识你。记住，直接开场也是最好的，真正意义上的筛选。

我会在吸引习惯养成的那一部分讲更多的展示直接兴趣，现在不提。

最佳使用地点：街搭移动目标，1.0 夜店。

搭讪焦虑：

很抱歉，待会我给出的练习能够让你养成接近任何女人的习惯，但是对于大部分人来说，搭讪焦虑还是会存在的。我能让你练成毫不犹豫的上，但是我不能消除你的搭讪焦虑（因为我也有），用迷男的话来说，它是在我们基因里的。

搭讪焦虑已经被很多人谈论过了，我总结了一下，简单的说：

- 1，你等得越久，你越焦虑。
- 2，你越想着你该说什么，你越有可能把一切搞砸。
- 3，最好的方式是和僚机出去互相给钱鼓励对方接近。
- 4，1-2 个热身组合是非常好的让你更健谈的方式

记住，接近焦虑不会消失，你只能去习惯它。

接下来，我就是教你去养成接近女生习惯的方式。记住，这一部分只是让你去接近女人！而不是要一个结果，你必须先养成接近女人的习惯。

习惯 3 的练习方法：

在之前 2 个习惯中，我已经给了你一定的接近训练，接下来，我要专门给你接近训练。

如果你前两个习惯练习都按时做了，现在应该已经花掉了你一周的时间。那么你可以做下面的练习了。

练习 1：向 10 个美女问路，只要她有回应，告诉她她很可爱，如果她们反应好，问她是否想改天一起喝杯饮料。如果她答应，收号走入，不答应，谢谢她，直接走入。直到你习惯这样做为止。进入下一个练习。

练习 2：找一个 2.0 酒吧或者咖啡厅书店，通过环境开场白去打开 5 个 mm，和她就这个话题聊一会（关于对话是下一部分，现在只是练接近），然后离开。成功做 5 次。进入下一个练习。

练习 3：通过问路，接近以下场所的 mm，每个场所至少 3 个：白天里自己一个人坐着的，身边有至少 3 个朋友围着的，在大街上快速移动的。问完至少聊两句走入。直达你习惯这样做为止。进入下一个练习。

练习 4：不管是在酒吧还是街搭，直接告诉 10 个美女你觉得她很可爱你想认识她。自我介绍一下然后随便聊一聊。如果她们反应好，问她是否想改天一起喝杯饮料。（关于对话是下一部分，现在只是练接近）如果她答应，收号走入，不答应，谢谢她，直接走入。直到你习惯这样做为止。进入下一个练习。

练习 5：直接开场白，一天接近 20 个美女，只要接近就行了。直到习惯为止。进入下一个练习。

练习 6: 从现在开始, 每天至少直接开场接近 5 个美女, 除非你今天有约会, 不然就给我继续。

额外挑战: 直接开场一个带有三个男性障碍的美女(我不建议你选择身上有纹身脖子带金链的男性障碍)。

如果你以上步骤有任何一步做起来有困难, 那么你一定要返回上一步直到做熟练为止, 直到每一步都成为一种下意识的习惯为止。这部分会花掉你大约 2 到 3 个星期的时间, 但是相信我, 这是值得的。

记住, 接近女人是一种习惯。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 4：对话的习惯（基础篇）

世界级 PUA adam 和 sinn 早就提出了打破舒适感这个概念，我也有在文章中写过，与 mm 交往的过程其实就是一个不停建立舒适感然后不停打破舒适感的过程。现在在这里再简单的说明一下：

何谓表面舒适感，很简单，就是让对方能和你正常的聊天了，这应该是任何一段交流一开始的目的，而不是打压，连正常的交流都没有，你的那些小技巧没有一个基本的载体。所以当你遇到一个 mm 时，你应该尽快的建立起表面舒适感。

另外关于打压我要说一句，我遇到过最多的泡学兄弟的问题就是乱打压，自己打压得很爽，还觉得有吸引了，人家 mm 只把他当傻逼而已，这样类似的事情发生得太多了，我个人其实是不建议用打压的，除了针对特定的某几类 mm 你确实需要打压来达到正常的交流，但是同时我想要你问你自己这样一句话：如果你真的高价值，你需要靠贬低别人的价值来体现吗？

如果你一直按照我给的练习方法来做，我相信到了现在这一步，你已经可以接近你每天看到的百分之八十的 mm 了。

光是接近是不够的，我看到太多的兄弟敢上，但是完全不会交流，所以，接下来你需要训练的是对话的习惯。

习惯 4 是基础的对话能力，在这个习惯里面我要让你可以养成打开之后，让女生和你的交流可以经常达到上钩点的习惯，也就是说让她想要和你交流而且享受和你交流。

如果你是女生密码计划的学员，你应该已经吸收了很多关于话术的知识，在这部分我还不需要你使用那些高级的技巧，这部分你先要把基本的技巧内化。

回到表面舒适感的问题，如何快速的建立表面舒适感？

你有没有听过那句话，世界就是你想象的那样，在这里就可以用上，我也曾经在帖子里面写过，有一个方法叫做假定，就是假定对方已经和你很熟了。

当然，你不能一开始走上去就假定你们已经很熟，但是你至少可以假定她完全愿意和你交流，你不需要自己打自己一枪。或许在一开始会有一点困难，但是这很重要。

一个美女经常会被人搭讪，但是大部分搭讪她的男人要不就是傻逼要不就是猥琐，所以她们见到男人来搭讪的第一反应一般会：靠，又来了。

所以在你展开对话时，你应该尽快的破掉她的这层防护罩，迷男最经常用的是 neg，但是一如我之前所说的，neg 并不是每个人都用得好的，大部分人都用不好。

我这里推荐的假定表面舒适感的方式，无视她的护罩，向她展示了：第一，你自我确定而且自信，你认为任何人都想要和你交流。第二，她如果还要贱那么她看上去就会真的很贱。

也就是说，在开场之后，我希望你假定她确实想要和你说话，即使你说的惯例被她发现了。

在一段交流中永远是框架强的那个人吸收弱的那个，所以，你坚持正面的框架，继续下去，你会发现她的反应越来越好，当然，如果她还是要贱，请记住我一开始和你所说的心态，没什么大不了的，你不过是又筛选掉了一个不适合你的女人而已。

我记得我刚到武汉的时候和一个叫牛仔的兄弟去溜冰场搭讪，我当时搭了一个 2 人组，我用的开场白是：你们觉得男人撒谎多还是女人撒谎多。

她们当时的反应是：拜托，你好假，你现在就在撒谎。

但是我最终带着我目标的号码离开了溜冰场。

我当时的回应是：是的，我就是想了个傻逼的开场白来搭讪你们而已，这么多男人都在看你们，没人敢上来的吧，当然，如果你不想要认识我的话，我现在马上就走。

通过承认我搞砸了，我展示了内心的力量和诚实，这样做其实在潜意识里马上假定她愿意和我说话了：即使我的开场很烂，但是我无视它而且继续互动。

如果你搞砸了，承认就是，如果她问你是不是来真心话大冒险，你告诉她你只是想搭讪她，很简单，你会因为你的诚实赢得第二次机会。

另外，我想要告诉你的是：

肢体语言在对话中非常的重要，非语言的交流总是在交流中占主要的。

NLP 中有一个概念，就是模仿，当你在和一个人对话的时候，模仿她的动作可以很快的达到更高的舒适感。

当她开始真正和你聊天时，你可以尝试偶尔模仿她的动作，当她达到上钩点开始提供谈话价值时，你应该做的是看着她的眼睛然后轻轻的点头。

另外，模仿是双向的，当你模仿她达到了一定的舒适感后，她会反过来模仿你。

然后，你需要尽快的和她有一定的肢体接触，因为无数的科学研究都表明触摸能增加人与人之间的好感。

这时候你需要的只是一些简单的，下意识的，轻微的触摸，或者是礼节性的握手。

有一点，触摸时永远不要看你的手和你想要触摸的地方，而且不要停留，现在还没到那个时候。

然后是对话的方式，问题还是陈述？

如果你能拥有很强大的交流能力，那么你的 PUA 之路会顺利很多，毕竟，这是一门与社交有关的艺术，其实，你并不需要背那么多惯例来装作你是另一个人，如果你参加了女生密码计划，你更会理解为什么惯例不重要。

你需要的是掌握一些交流的基本原则。

如果你能够通过陈述来创建多重对话脉络（对于多重对话脉络不懂的兄弟请看迷男方法或者百度一下），那比通过问题来获取信息要好得多。因为，问问题的潜在交流框架是：我想要从你那获得些什么，是索取价值。

而陈述则更多的是一种提供价值。每一个 PUA 都会告诉你要提供价值不是索取价值。

比如我在夜场开场后马上会说：“我很喜欢这个夜店的感觉，它让我想起我在北京的大学岁月。”这就比“你喜欢这个夜店吗？你常来吗？”要好太多了。

问题不是不可以问，在一开始，问问题必须遵循以下原则：

- 1，把问题限制在最低数量
- 2，不要去问你不是真心想要知道的问题
- 3，所有的问题的答案必须是你能够联系上并且加以使用，创造出新对话的跳板。

我相信我在女生密码四天计划里面已经教了你足够的关于问问题的技能，所以这里我不多说了。

另外，**更多的时候，你应该去猜测，也可以说是冷读。**这里我不会给你具体的冷读材料，论坛上有很多，在课程中，我也给你了大量的针对不同类型 mm 的冷读和好几个引导出她性感面的性冷读。

任何时候，猜测只会出现以下三种结果：

- 1，你错了，她纠正你
- 2，你错了，她问你为什么这样想
- 3，你对了，她被你震撼到

不管如何，这都是你所想要的在早期互动的反应，不是吗？因为它为你带来了更多的谈话线索。

任何时候你去问问题都是需要一个特定的答案，这在一开始对话中很无聊，对于这个答案你更应该是去大胆的猜想而不是去询问。宁可错得有趣，也不要对得无聊。

如果你还是不知道打开后第二句话接什么，请使用我在四天计划中教你的那个万能开场+后续惯例。（互相告诉对方三件事情）

另外我已经在四天计划里教给你了“对话-共鸣-引导-框架”的模式，要熟练的内化这个强大的模式，你需要一步一步来，**现在你先需要练习的是对话的习惯：**

谈论关于你的一个事实或者故事，分享你的经历，加入开放式圈套，诸如：长沙是我有着最复杂感情的城市。来引导她向你提问。

习惯 4 的练习方法：

练习 1：搭讪一个 mm，在你们的话题滑向平淡，她给你礼节性的回答的情况下，通过假定表面舒适感的方法，继续说，直到她变得有兴趣或者她直接走开。成功的做到 3 次，进入下一个练习。

练习 2：重复练习 1 的方法，但是必须至少和她聊 10 分钟，成功做到 3 次后进入下一个练习。

练习 3：写下你在之前接近女生习惯建立中，你问 mm 最多的三个问题（除掉你的名字是什么这样无比单调的问题），然后把这些问题转化成陈述句（比如你是哪个学校的改成我觉得你像是 XX 学校的）。

或者选择一个你问得最多的问题，根据她的回答内容，马上能够寻找线索展开新的对话脉络。坚持 10 分钟而她不会主动走开。成功做到 3 次进入下一个练习。

Ps：你在此时应该至少接近了 50 个漂亮的 mm，所以这不应该是难事。

练习 4：在练习 3 中加入 1-2 个冷读，注意你用冷读的后她表情的变化，开始使用 1 个我教给你过的最简单的性冷读。

练习 5：运用我在这一部分中所介绍到的所有技巧，当你和一个 mm 聊了 10 分钟时，对她说：我觉得和你聊天发现你还挺有趣的，现在我要走了，改天一起喝杯咖啡吧，我知道一家很不错的咖啡厅。然后收号。至少成功收到 3 个号码。

额外挑战：

停止一个移动目标让她和你交流超过 10 分钟并且收号。

成功的把一个 mm 从多人组合中拉出来让她和你交流 5 分钟以上并且收号。

这一部分习惯的完成和建立大概要花掉你 1 星期的时间。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 5：对话的习惯（高级篇）

现在你应该拥有了打开大部分组合和开展一段基本对话的能力了，但是或许你还不能把一段对话保持 10 分钟以上，现在，我要你养成更高的习惯：让你保持你们对话的有趣性。让你永远不会没话说。

我的目标是让你能够在瞬间反应任何对话，而且不用去想惯例或者材料来填补，另外我将要让你练习找准对方世界切入点的习惯。

首先来讲无限话术的能力吧。

我曾经写过一篇帖子，摘录部分如下：

“首先是场景：

对于你身边的场景里选定一个物品，什么都可以，你身边不会什么都没有吧？

接下来是重现：

面对你看到的物品，进行回忆，最好是想象相同或者相似的物品，在你的记忆中搜索，比如说我现在看到把板凳我第一下就回想起我当年小的时候家里那把花岗岩板凳。

然后思考，为什么这个类似的物品会出现在你的记忆里，它一定有特定的原因在你的记忆里出现。

再回忆一下，究竟是什么事情让你记忆深刻，把当时的画面和世界观重建出来！

比如我就觉得当时的花岗岩板凳特别的大，重，然后我就可以编一个我想搬它砸到脚的故事。

Ps：以上 2 种反应你要在 3 秒之内做出。

最后是联系：

光编故事是不行的，你要和 mm 进行互动，比如我在一边说我砸到脚的故事我会问“你有没有小时候很调皮伤到自己的事情？”或者是“你小时候有没有觉得什么东西特别大然后长大发现其实也不过一般”这时候我又想起了我当时总觉得大人的鞋子很大等等。

话题可以无限的发展下去，但是关键是，你要和 mm 有互动。”

这上面已经给出了你关于寻找你身边任何物品开展对话的方法，其实，不仅是你身边的物品，你们的对话内容也是你寻找对话线索的好地方。

另外，这不是惯例，这是你真正的生活经历，这样的表达很真诚，你们将会产生真正的联系感。

比如一个 mm 说：我不喜欢五道口的那家芒果酒吧，我上次过生日时和一群朋友在里面喝高了。

好，想一想，你可以从哪些地方进行联系发展话题？太多了！

- 1，我不喜欢的酒吧，为什么
- 2，我经历过的最疯狂的生日聚会
- 3，上一次我喝高的经历
- 4，之后发生的故事。

这对于我个人来说已经是下意识的反应，如果你还没有，你必须建立这个习惯，这个好像在专业的戏剧课程里面叫做“扩散”技能。

我在以下再给你几个我在社交场所遇到过的 mm 对我说的话，希望你试着找出你能够进行扩散联系的地方。

- 1，我去年在丽江的时候，去过一个酒吧，里面好几个男人给我买酒，大概花了 3000 多，好像就是说当晚吃定我了，我当时吓坏了，又不好直接跑。
- 2，我很喜欢这个酒吧的感觉，又有演出，又不是很吵闹，而且啤酒还很便宜。
- 3，我一直都是一个女权主义者，可能是因为我爷爷特别重男轻女，所以我偏要证明我不比男生差。

请划出你可以进行联系扩散的地方

是不是有很多可以进行联系而且发展话题的点？

将这个技能与之前的：陈述，冷读，场景重现这三个方法加起来，你就可以在对话初期控制整个对话的走向了。而且永远不会无话可说。

建立联系感：

你应该知道，在我个人的 game 风格中，联系感是一个很重要的因素，因为中国 mm 更多的需要那种情感上的联系感才能最终搞定。

而很多人之所以无法保证有效的后续（后面会讲），也就是因为和 mm 的交流停在表面，没有任何深层次的联系感。

记住，你产生的联系感越多，她越有可能和你再次相见并且花更多的时间。

我在课堂上教过的对话方式还没忘记吧：

- 1，谈论你自己的经历和感受
- 2，问她是否有相同的经历和感受
- 3，产生连接
- 4，进行引导和框架至有利于你的方面

记住，男人的有效交流通过交换咨询而获得，女人的有效交流通过交换感觉而获得。

而女人更喜欢谈论的话题是她们自己，谈论星座，八卦，经历，感情一类的事情。

实在抱歉，谈论 dota，军事，体育和政治一般不会让你得到很正的 mm。

所以你必须学会我上面的那个交流方式，也就是所谓的“对话-联系-引导-框架”模式

现在拿下一张纸写下以下关于你的内容：

- 1, **你的梦想和生命目标**
- 2, **你遇到过的最尴尬、最好玩、最离奇的故事**
- 3, **你的童年故事，你怀念的感觉**
- 4, **那些触动你心扉的瞬间，让你觉得非常的感动的时刻**

或许你会觉得这远离了传统泡学所说的 DHV，AMOG，记得我在课堂上教你的么，你不应该是一种类型的男人，你应该是占尽各种类型男人优点摒弃缺点的男人。

而且，向女人展示出你脆弱而感性的一面，其实是真正的展示勇气。不要害怕把这一面展示出来！

当你向她分享你内心的感受时，也是对她的一种鼓励，鼓励她向你分享更多。你希望她向你分享以上四项内容，你希望走入她的内心，那么，你先要从自己做起，这样的话题让我们和其他的搭讪她的男人区分开来。

因为这样的话题会让她真正的了解你，让你真正的了解她，不是表面的而是实在的，她和你后续的可能性会增加很多，因为她认识了你这个人。

所以我真心的希望你对你的生活充满热情。

关于背景植入：

背景植入是迷男提出来的经典的方法，大意是告诉她你是怎么变成今天的你的，但是我并不要你在一开始就讲一个 10 分钟的故事来做背景植入，你可以用一些简短的语句来进行背景植入，让她更快的了解你这个人。比如：

自从我从北京考来武汉后我就一直很怀念北京。

你让我想起我中学时的同桌，不过她老和我打架。

不要老想着 DHV 和展示自己，在一开始你得迅速的让对方多了解你一点，她了解你越多，将会有越多的舒适感。

如果谈话时间允许你可以用一个较长的故事进行背景植入和其他的。

关于切入点：

我已经在课程里教了你如何去寻找切入点，其实寻找切入点也就是为了你更好的建立联系感。

所有的切入点技术上来说一句话：寻找她生命中的心理落差。

情感上来说一句话：我们的一生都是不完美的，我们要接受并且拥抱这种不完美。但是是你的任务去快速的了解她的不完美的地方。

另外，我已经教你了如何去引导和框架，不是要你一直丢性框架，框架是一步一步的，自然而不经意的，引导她到有利于你期望的关系方向。

讲故事：

我曾经认识 2 个朋友，他们一个能把最无聊的冷笑话讲得一群人哈哈大笑，另一个能把最有趣的故事讲得大家听不下去。

前面一个是我见过的最会把妹的人之一，后面的那位是我见过的最不会把妹的人，没有之一。

我在四天课程里面已经教你了很多讲故事的方法，我在这里再重复一下重点的几个地方

- 1，创造世界画面，背景。这就像是在布景。
- 2，加入冲突，阻碍。这就是在写剧本。
- 3，解决的方法。这就像是在结局，同时也升华主题（引导）。
- 4，加入你的感情。这就是同一个剧本，一个好演员和坏演员演的区别。

在此再次举例一个，把上面的一切串联起来，可能这个例子和其他很多例子我已经在课程上讲了，而且在这里只说简短版，注意，这不是惯例，而是一种对话模式，你可以将任何话题引入这种模式：

“我还记得小的时候，一般在乡下过暑假，那时候经常停电，小山村嘛，对了，你有小时候去乡下消暑的经历么？”

她：有啊。。。 （一般都有）

我然后回到我的话题。

那时候一旦停电，我和爷爷奶奶表弟表妹们就会摆几个竹床，在庭院中。

你知道虫会在夏夜叫的嘛。。。听着虫鸣。还有自制的一些土特产，就是那种有点酸的那些东西。你吃过吧，还记得那时候吃的时候是什么感觉吗？

我那时候特别馋。总是偷吃，哈哈 我现在还能记得月光温柔的洒下来，我就那样躺在竹床上看星星

然后，引导+性框架

我现在觉得那种感觉再也找不回来，这些年我跑遍了国内的大都市，可是，都市有时会很冷漠，这毕竟是一个疯狂的世界，我们每个人都有自己的防卫，所以我相信我们其实都是在寻找一个真正了解自己，懂自己，懂的自己感受的人吧。

可是，越自我保护，越找不到这样一个人，不是么？

我曾经有过自己的防卫，伤害了一些人

这让我发现，如果我不坦诚的面对这个世界，它也不会给我它的精彩。

比如说，我现在在和你在一起。我想要了解你，我觉得和你在一起很舒服，你是一个不错的人，我在此刻完全就是我自己，享受当下的时光，因为谁知道未来会怎样？你呢？

她难道会说！我不是！”

我希望你能够把大部分的对话话题引导至：敞开和真诚的面对这个世界，放下面具的对待彼此，在这个疯狂的世界里，我遇到你是一种享受和缘分。而这个基本是大部分性框架的出发点和基础。

另外，注意，不要在 1.0 夜店里做这个，我说过的，高能量的场所不需要太深的联系感，你可以在孤立她去安静场所，或者约会的时候做。

另外，我希望你能加入我教你的任何一种性框架在对话里，我已经在课程上教给你了十几个性框架，也教给你了如何使用的方法，请把这些框架自然的融入到你对话的习惯之中。它们将会引导和加速这段关系，为你的最终收场打下坚实的基础。

最后请记住，在你自己讲的故事里面，你也有很多扩散的点，将它们自然的找出来，你将永远不用担心无话可说。

习惯 5 的练习方法：

词库：酒吧，小学 6 年纪，血，部队，书，绝望，日本，海滩，鬼，灵魂，大象，衣柜，椅子，树，老鼠，好朋友，北京，篮球，游泳，手掌，大雨，尺子，音乐，友谊，院子，农村，弓箭，枪，迈克杰克逊，纽约，八卦，孤单，旅行，

坐船，单车，校内，公司，电影，电话，手机，帅，塔，谷歌，百度，圣诞，DVD，神，城堡，香蕉，扑克，笔记本，大海，地理，上海，棒球，公园，卫星。

以上我给出了这么多单词，我希望你现在就每一个单词练习讲故事，但是，每一个故事必须是真的或者至少有部分是真实的。

练习 1：在上面的单词库里找出 10 个单词，就每一个单词讲述一个 1 分钟的小故事，练习至不能有任何停顿，自己感觉这个故事自然，顺利。进入下一个练习。

练习 2：随便选 5 个单词，或者你身边的 5 个物品，运用我在上面所描述的讲故事的技巧和方法，讲 5 个长故事，而且加入引导和性框架，直到你能够轻松的在任何一个故事中顺利引导，加入 1-2 个性框架后，进入下一个练习。

练习 3：拿出一张纸，写下你最喜欢谈论的 5 个话题，然后就每一个话题编写一个故事，但是这个故事应该要具有：真实，背景植入，寻找切入点，进行情感链接，引导与框架的所有功能。将这些故事能够全部轻松的讲出来为止。

练习 4：在一次约会中（你现在应该至少有了 10 个 mm 的号码，直接约），或者是搭讪中加入至少一个练习 2 的故事，找寻合适的机会，加入至少一个性冷读，成功做到三次进入下一个练习。

练习 5：在一次约会或者是搭讪中加入至少一个练习 3 的故事，找寻合适的机会，加入至少一个性冷读，成功做到三次进入下一个练习。

练习 6：与一个你刚刚搭讪的 mm 聊至少 10 分钟，在聊天过程中，加入之前练习的故事，对她说：我觉得和你聊天发现你还挺有趣的，现在我要走了，改天一起喝杯咖啡吧，我知道一家很不错的咖啡厅。然后收号。至少成功收到 3 个号码。

以上练习的完成大概要花费你 4-7 天的时间。

额外挑战：

在一个 2.0 酒吧与一个 mm 能够聊一整夜（至少 2 小时）而不会没有话题说。

打开一个 3 人 mm 组合，运用所有对话篇讲的方法，同时和 3 个 mm 聊天而且能够抓住所有人的注意力，至少坚持 10 分钟。

真正的好的聊天是需要引导对方敞开她自己的，至少做到 2 次让你刚认识的 mm 和你主动展示她自己的故事和过去。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 6：展示兴趣的习惯

女生的“朋友”和女生的爱人对象二者之间的区别是：她对其中之一者感到两性之间的吸引力，而对另外的情况却并无这样的感受。

最终成为“好朋友”那些男人在与女性互动过程中未呈现出的是：我对你有性上面的兴趣。

我知道或许很多方法教你一定要间接，一定要显得你没兴趣，可是，作为一个正常的男人，你看到美女没兴趣，这他妈正常么。

不过请记住，有兴趣和需求感是两码事。

你要展示的是兴趣，而不是需求感。

（通过我对一些女生的了解，有很大一部分的女性会更因为男性未对他们表现出主动而感到沮丧。）

所以作为男人，我们（通常）必须面对那些排斥和反对，你必须主动的展示出你的性兴趣。

比如说泳湿小狗最常用的一招就是：表白。

我们来看一下，这样会发生什么，只可能会有 2 种情况：

- 1、她会拒绝你，那么你可以节省时间，继续寻找其他的女生（请参照最初心态那章）
- 2、你设立了一个我喜欢你的框架，如果她还和你在一起，她会始终把你看作是一个潜在的男友或者爱人。

如果你的目标是成为 PUA，这 2 种情况，怎么样都是有利于你的。

如何展示兴趣：

我并不要求你一开始就表白，尤其是在夜店和聚会这样的场所，表白是非常傻逼的事情。（我个人认为所有表白应该是两个人之间私下的，这展示出了你是一个非常懂得保守秘密的男人，而且自我尊重，请联系到我讲的性框架）。

所以，我们用最简单，最低风险的方法开始。

最开始最好的是细节化的称赞。例如：

“你笑起来真的很可爱。”

“你的 XX 行为十分的可爱。”

用挑逗性的称赞更好，比如

“你这么可爱，我已经完全被你迷住了。”

“不能和你聊下去了，再聊下去你会是个麻烦的~”

这样可以给女生一个清楚明确的信息：“他被我吸引了。”

当你拥有了更多的自信和经验的时候，你可以用更直接和更明显的方式来表达。

例如：

“我觉得你非常可爱。”

“你实在是太有气质了，我忍不住要来跟你交谈。”

当你具备了足够的自信，这种方式几乎是无往不胜。

用这种直接的方式与女人交往的好处是：即使她们拒绝了你，她们也会觉得非常高兴。

如果说世界上有一种让女人对你产生感觉的外挂，其实就是：

“我喜欢你”

只要你之前不是太猥琐的话，这句话都会让她的心里泛起波澜。

关键在于你不能真表白了就让她觉得你要当她男友或者是吃定她了，你的兴趣表示应该是：

我喜欢你，但是我就是不求你什么，做你男友？不不不，我只是喜欢你而已，我对感情是慎重的。

另外，你该干嘛干嘛，表白不能影响到你自己的内心，是用来影响到她的，懂了？

用到接近上来说，为什么直接接近好的原因也在这，我想我已经在女生密码课程上和你说了很多了，直接接近预先设定了一个你接受我兴趣的框架，而在这个框架之下一切都会变得简单。

关于女生的兴趣信号：

我相信我在课程里面和你说过了接近之前的强制兴趣信号手段。一般来讲，你之前收到的兴趣越多，你越能顺利的打开。

我不想谈论太多的如何判断，因为我觉得这是一个最基础的问题，不过我这里还是想要给你一些例子：

和你交谈时频繁的微笑或大笑，或者是眼睛里放光

拨弄头发：典型的兴趣信号。

跟你站的比一般人近。

频繁的眼神接触。

找理由与你独处。为了你离开她的朋友。

她在你面前特别的留意她的外表。

等等等等

习惯 6 的练习方法：

练习 1：在一次对话中称赞至少三位有吸引力的女生，但必须是你并不熟悉或者刚认识的。

练习 2 称赞有吸引力的女生，比如：“你真的非常可爱。”“我觉得你很性感。”得到至少 3 次的正面回应，进入下一练习

练习 3：至少 5 次直接接近：比如：“你好，我觉得你很可爱，我想认识你。我叫 X……”

练习 4：非常直接的对一个建立了足够表面舒适感的女生表达兴趣，直接到让她脸红或者害羞。

额外挑战：一天之内直接接近 25 位女生。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 7：吸引女人的习惯

如果你认真的按照练习做到了这一步，你现在已经可以比较轻松的和女生进行一定深度的交流而且甚至可能已经和其中的一些女生交往了。因为我相信你自己的下意识会帮你完成很多事情，正如我在课程上说的，你自己其实完全知道怎么去吸引女人，不过是因为你建立了错误的习惯阻碍了它的发生。

但是，如果没有，可能你的问题在于，你还没有把吸引当做一种习惯。

所以，这部分非常重要，它决定了你是否能吸引到一个 mm，也决定了你表示出来的兴趣不会被发卡或者是真正的拒绝（大部分时候女生的拒绝都是假的或者暂时的，如果你够有魅力的话）。

我在女生密码课程里把主动吸引力分成了三种，价值，情绪，性。而且 给了你详细的操作方法，所以这里我要说的不是这三种吸引力，而是你可以注意的，提升你个人吸引力的细节。你可以说这更像是让你成为一个更加有魅力的人的方法。

主导：

主导是个很难解释的东西，所以我来举一些例子。

主导者是那个在决策时大家都会听从的人

主导者是在一个团队之中，每个人都会面对的人。

主导者是大家发现他们会很自然的与他意见相同的人。

主导者对逆境，不可预测的和情绪爆发这些事情没有过激反应。

主导的人会真实真诚的与人沟通，不会报怨或者羞愧，说话或者不说。

这些特点让主导听起来像是自信或者是雄性领袖。主导是自信的副产品，但是与自信不同的是，主导是你可以练习的事情：

主导特性中一个最重要的方面是一个人在面对逆境和困难时候的表现。例如：

你去搭讪一个女生，她给了你一个直接的拒绝，一个过度反应的挫男会觉得被冒犯，变得情绪激动，而一个有主导特质的男性则会无视她这种反应，继续与她互动，或者觉得她没礼貌而离开。

一个有占有主导地位的男人不会允许他的感情被除了自己以外的人控制。就像我在课程里说过的，女人总会不断的考验我们的情绪和反应。如果我们轻易的屈从了她们，并且开始成为她的应声虫，她只会得寸进尺，并渐渐的失去吸引力。

我不是说你要抱着我是奖品的框架，我是说，你需要有你对于幸福定义的原则和底线，除此之外，你都可以让步。

简单来说，可以是：我爱你，我愿意对你好，但是你要是触犯了我的禁忌，我回头也不回的离开你。

停止抱怨，拒绝借口

这条能让男人立刻变得有优势的行为特性是停止抱怨，停止找借口。很多关于女生的事情，你没有必要去追问原因。

比如：

“我到现在还单身，都是因为女人太肤浅，她们想找有钱的男人。”

“我工作不顺，是因为同事总是拍老板的马屁。”等等

别再找借口了。世界上的东西只是你想要追求的，或者不想的。唯一的原因是你还没有采取行动，或者你根本没那么想要。

没有别的原因，只有这两个原因。

做太过的陷阱

很多男人认为自己是处于主导的时候，其实那只是一种过度努力。这里有一些特征可以用来判断你是否是做太过。

1、你是否经常没有缘由的想要强迫别人服从你的意愿，而这样做只是想证明你做得对。记住，你没有必要向任何人证明什么。

2、你是否会瞧不起那些低于你价值的人？尤其是一些女生的男性朋友。你会不会给他们贴上“AFC”的标签，还会努力想要展示出你的魅力并且因此看不到他人的优点？

3、你是否总是想掌控你参与的每一次对话，每一次社交。即使你根本不关心话题和谈话的人。

4、你总是希望自己是大家关注的焦点。无论什么时候，你总希望自己是最好，最特别，最引人注目的那个。

如果你的答案里有超过一个以上的“是”，那么你就不是主导，而是做太过。

很多兄弟因为被女人拒绝，被发卡，或者是失恋，所以他们来泡学后，变得从一个极端滑向另一个极端。我不希望你这样。

“最富有人无须向人展示他的富有。”

有优势和自信的人根本不需要让人知道他是多么有优势和自信，他根本不需要用控制，压制别人来证明这一点。

警惕做太过。

男子气概

在文明社会里，男人无法表现的像个男人。而你要记住，就像我在最初说的那样，男人要坦诚的面对自己的欲望：男子气概是男人身上最基本的欲望。

不管是有意还是无意的，在现代社会，以及你过去的这么多年，宣扬最多的不是教你成为一个男人，而是教你成为一个顺民。

相信我，我接触过足够多的女生，我个人会和她们进行强烈共鸣的一个点就是：现在的男生都缺乏男子气概。

女生都很赞同，你要知道，女人的基因里需要的是一个男人。

习惯 7 的练习方法：

练习 1：写下你最近的五条抱怨或者借口。可以是为什么没有去运动，为什么没有去搭讪，为什么没有在工作中作的更好，等等。

写下你将如何克服这些借口：停止抱怨，开始去做！

练习 2：搭讪一位你认为特别漂亮的女生。搭讪她向她介绍自己，一旦你跟她谈过一分钟的话，告诉她有时间你想约她。**不要加任何理由**（是的，我就是在爆你菊花）。如果她问为什么，告诉她：“因为你很漂亮，我想认识你。”做到 10 次进入下一个练习。

练习 3：说服一位你刚刚认识的女生跟你转场。如果你在酒吧，在跟她聊了一会以后，说服她跟你去另一个酒吧或者出去逛逛。如果你白天遇到她，说服她和你即时约会。

成功做到三次。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 8：调情的习惯

当你和一个女生交流时，吸引力很多时候是完全的违背逻辑的。通过建立联系感和舒适感来建立起坚实的基础，通过打破这种舒适感来建立吸引。

打破舒适感有很多种方法，我已经在课程里和你讲过了。

当她被你吸引，她会为了得到你的肯定做出努力。这时候你要是不找个合理的理由去奖励她的努力，那么她会失望的。但是你又不能一直奖励她。用泡学的理论来说，这叫推拉或者猫绳。

或者我们用最简单的中国话来说：调情。

这一部分我会尽量的写的详细一点，其实很多东西已经在课程里讲过了，我怕你忘记。

无论什么时候杂志调查，问女生最希望男人具备的东西，答案中总是“幽默感”总是排行非常高的。

不过，大部分男生幽默的方式根本不对。

（顺便说一句，不要从女性杂志上寻找约会技巧。也永远不要问一个女人如何才能获得她的芳心。或者是听一个女人的约会建议，因为那根本不会有任何作用。）

如果你不能很好的利用你的幽默感，那么它对你来说就毫无意义。

有勇气自嘲和牺牲自己娱乐大家是完全不同的，牺牲自己成为一个小丑并没有吸引力。

不要再让女孩们嘲笑你，学会让她们嘲笑他们自己。

如果有一个方法可以让你在与女生约会过程中非常成功，那就是让她嘲笑她自己。

把你的幽默感放到那些女孩身上，逗他们玩，就像她们是你的小妹妹，就像她们是幼儿园的小朋友，相信我，她们喜欢这样。

幽默是件非常有趣的事情，它不会一直帮助你，但是幽默不会伤害你。

不过记住，所有的嘲笑幽默都应该以一种积极温暖的方法做出，千万不要人生攻击，另外，轻松一点，严肃紧张的脸是开不出好玩笑来的！

而像我在课程里说过的那样，**吸引是双向的**，如果她被你的调戏打动后，她想要争取的你都注意力去努力后，你没有对她进行肯定，没有认同她的好表现，那么，你的努力就是白费。

现在，记住，调侃可以建立吸引力，而筛选后肯定她才是真正完整的。但是同时，你在肯定她之后还是可以再开她玩笑的。

另外，在这种时候加入性暗示或者性意图声明（课程内容），就是很好的调情。

一旦你变得善于调情而且内化，女生就会不断的向你证明她们自己。因为她们永远不能完全确定你对她们的支持。

当她反击你或者废物测试你的时候

女生会用这种方式来潜意识的检验你的主导力或者说你是不是一个真正的男人。这也是我在课程中讲过的情绪阻碍，这是她们的天性，她们会自然而然的去做一些事情来挑战你或者是让你觉得内疚，这种情况下，你需要控制得住。

忽视她们的反应是一个很好的选项，尤其是在你不知道说什么的，有时沉默反而是最好的。

另外这里还有另一种方法，我不知道怎么给这个方法定一个名字，不过我可以给你举一个例子。

“你有时候真的让人很不爽。”

“我知道，我很欣赏你的耐心和善良。”

“好吧，我有时也会没有耐心的。”

“是的，但是我很高兴，你没有真正的对我失去耐心。”

“呃……是，你也不要这么讨厌啊。”

“所以说我特别感谢能有你，谢谢你对我的忍耐。”

“呃……”

抱她。

注意，我总是在重新定义她说的话，并且让她听起来随和，感激，宽容。你可以说我是在框架她，这也是我经常用的一种方式。

另外，虽然我在课程上讲了，但是，我还是想简单的提一下：不要一味的坚持什么奖品框架，框架应该是用来框她的！上面便是经典的例子。

最后，不要害怕承认错误。如果你确实做错了一件事情，那就说出来，承认。没有什么比不真诚让人更讨厌的了。不要害怕说“对不起”。做个男人。

建立服从性

我已经和你在课程里讲了，在你建立并打破舒适感后，你需要积累服从性了，而且这里有一个很重要的概念是“服从阶梯”。

基本上，人会更容易服从你，如果他们已经接受了小一点的要求。这也是为什么我们提倡在酒吧里两次甚至多次的接近，因为你已经一脚进门了。

这在销售和市场中也经常用到——在城市里，有的人会给你提供一张免费的传单，书或者优惠券。一旦你接受了，她们就会试图向你销售更多的东西。

我相信这个我已经在课程里讲了很多，而且讲了如何寻找理由和更高信仰体系让你更加轻松的去让她服从。请看一下那章的笔记。

同样，也适用于对话引导。你不能走到一个你不认识的女生旁边，问她“如果你只剩下一个月的生命，你明天会做什么呢？”

深层的问题需要足够的舒适感和基本的吸引，这是在第二种舒适感阶段做的。所以要从基本的引导开始，请参照我们在课程联系感部分讲的内容，由浅入深。

记住，女人们希望找到她们可以服从的男人。她们的生活中需要领导者。

打破舒适感：

每一层舒适感的存在都是用来打破的，你不能在通关之前在任何一个舒适感阶段呆太久。建立吸引力最困难的部分不是学会打破舒适感的方法，而是学会什么时候打破，多长时间打破一次。

如果你太快或者太频繁的打破舒适感就麻烦了。比如 neg，调侃过度的各种兄弟，给人的印象就是个傻逼。如果你不打破它，女生又会觉得无聊，你就不能建立任何的吸引力了。而且你现在应该也记得女生的类型了，不同类型的女生你应该打破舒适感的频繁程度和方法都是不一样的。这个我在课程里已经和你详细讲过了，请翻看笔记。

习惯 8 的练习方法：

练习 1： 在与不同女生谈话时，练习调侃她们。注意她们的反应。如果她们不笑，那你可能不够好笑，或者是因为你的表达很差。也可能是因为她的类型。当你发现你能够成功逗笑 5 个女生，继续下一部

练习 2：与五位不同的女生做角色扮演。包括：女友，结婚，分手。注意她们的反应。

练习 3：在你建立了直接兴趣声明之后（上一部）还能和不同的女生展开深入引导对话（对话习惯高级篇），让她们向你展开更多的自己的过去，体验情绪共鸣的感觉。

练习 4：调侃女生直到她主动过来玩闹似的打你，成功做到 3 次。

额外挑战：带一个你刚认识的女生，积累足够的服从性，在同一个晚上去三个不同的地方。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 9：后续约会的习惯

是的，我们不得不接受这个现实，在中国这个地方，很多女生并不是你一晚上或者一天就能搞定的，你需要多次的后续。

电话号码：

我不希望你是一个号码狂人，我见过武汉有的兄弟要了一百多个号码一个后续都没有的。我希望你收集的号码是**有效号码**，而且，我个人来说，无效号码我是不会收集的。

关于如何要号码的技术和注意事项我们在课程里面已经讲过了，希望你回顾一下。

什么时候打电话

简单回答是：你想打的时候就打。

详细点的答案则是：要视情况而定。

个人来说，我会和她短信联系一段时间并判断她的反应。如果她频繁迅速地回复，那么我就会打给她了。

如果她很少有回应，并且不与你短信聊天，那么在打给她之前你要继续玩你的短信游戏（假定她愿意和你说话，提供价值，建立足够的舒适感）。

另外，你可以回忆首次互动的时候你们可以谈论或者好玩的事情。

我在课程里已经非常详细说过了，这里再简单提一下，帮你提个醒。决定后续的关键是：

- 1，要号码时假性失格。（如果我不是在这认识你的话，我还真会约你出来）
- 2，深层次的联系感（你并不是她在酒吧里随便遇到的一个人，这也是街搭困难后续的愿意，时间太短无法建立深层次联系感）
- 3：框架（我要了你的号码一定会联系你的，因为我觉得你很 XX，如果你不想再见到我的话你就不用给我号码了）。
- 4，自信。（对于某些 mm，你可以直接告诉她：相信我，我们肯定还会再见的）
- 5，时间桥梁。（要到她号码的那一刻就要开始计划，这也是一种服从性）

整体来说，要号码应该是自然而然的，你第一次互动越好，你后续的机会就越大。

另外：确保她当时就把你的名字存进了手机。

短信的原则：

- 1, 提供价值而不是索取价值，你不是在短信上查户口！你是在和她分享你们生活的故事。
- 2, 幽默一定要轻松明显。因为文字幽默永远没有语言幽默好用，你不希望她误会你的调侃。
- 3, 记住，你短信的首要目标不是要建立吸引，而是建立舒适感，收起你的 dhv，让她足够安心和你出来再说。
- 4, 轻松，假定她和你已经很熟！不要正式的像个政府领导。

另外，我教了你一个避免放鸽子的小技巧，你应该还没忘吧？

习惯 9 的练习方法

大约需要时间 1 周

练习 1：发短信给你仍感兴趣并且知道号码的女生。不要担心短信的内容。

练习 2：要 5 个新号码，24 小时内发短信告诉她们很高兴认识她们并且开展对话，与两个以上的女生保持短信交流。

练习 3：打给一个一直回你短信的女生。当她发短信给你时，最好马上打给她。

练习 4：向 3 个经常回你短信的女生提出某个时间见面。一旦你做到让 3 个女生答应了与你见面，进入下一步。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 10：约会的习惯

约会的时间选择：

尽量不要中午约会，把约会留在下午或者晚上。这样的话，除赴约外，还会多一些可能性。

下一个问题就是，你该哪天晚上去约会？

大多美女周末总是很忙或者会有其他的计划。所以她们不太可能答应周五出来。（分类型）一周约会的时间选择，从最好到最差，可作如下参考：

1. 周四
2. 周三
3. 周日
4. 周二
5. 周一
6. 周五
7. 周六

至于约会的时间，这取决于要做的事情。

但是要保证至少三个“一小时活动”的时间（换场的作用）。最好是选择下午 6 点到九点这段时间。再晚的话，你们在一起的时间就会很有限（如果你有足够的理由当晚 td 那很好，但是第一天晚上一般没这么快）。

比这早的话，你会觉得好似两个一整天都在一起，而且在她回家之前你们的约会就会变得无趣。

约会的地点

如果可能的话，避免晚餐约会。这种方式太老土了。再者，你也不可能会和对方有什么肢体接触。此外，你还能避免“谁来买单”这种尴尬局面（如果有钱无所谓，我是在帮你省钱）。

好的约会地点是可让你们们参与其中，并能触碰调情的。

酒一直都是很有帮助的，你可以把 td 前的一站选在酒吧，不过不要去 1.0 酒吧约会。

像去参观博物馆，一起购物、公园散步，或者去听音乐会都是很好的选择。

最后，你需要找些离你或她的住处比较近的地点并准备一些活动。

约会地点离你或她家越近，当晚你们越有可能到你或她家里去。这一点远比 td 重要，在没有 td 的场所时请你不要做与 td 有关的事情（比如前戏）。

以下是几个例子：

咖啡厅碰面->吃冰激凌逛街-> 在家附近的公园里散步

逛街->到 2.0 酒吧喝酒->在舞池跳舞->回你家看电影

约会时的表现

你们的约会要能有肢体接触并有尽可能多的互动。

约会的根本在于你要一直掌控整个过程。你必须知道接下来你想干嘛。

每个决定都应是你做出的，她照做就可以。像“现在你想做什么？”这类话永远不要再说。

你可以用到我们在课程中教你的夸张技能，让她觉得接下来的活动如果她错过了将是她一生的遗憾。

至于谈话的内容，对话应该更深入而且多与对方相关。（见谈话的高级习惯）少说调侃的玩笑话，多谈你的生活或你珍视的事物。了解她的过去、她的情感、她的梦想以及她的爱好等。

而且针对她的类型去进行特定的交流。

而且最晚这时候你应该为 td 做好了，找准合适的机会使用性框架和性冷读以及性意图声明。这些我在第三天已经详细教你了，我就不再说了。

习惯 10 的练习方法：

建议完成的时间：2 周内

练习 1：在你家附近查找些场所。然后将其中 4-5 个定为你的最爱。确保这些地方到你家也很方便。

练习 2：和与你去过至少两个地方的两个不同的 mm 约会。如果进展顺利，试着把她带回家。争取亲吻和你约会的女孩。不要在意你是否会被拒绝。在约会时 kiss2 个女生，或是与 4 个 mm 约会。

额外挑战：同一天晚上与两个女人约会。

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 11：升高至 td 的习惯

进挪：

我在课程里已经和你说过，你应该越早的进挪越好，并不是说你要越早的去吃豆腐或者强制进挪，而是让她知道你是一个喜欢触摸的人，并且建立足够的肢体熟悉度。

那么，从一开始你该怎么进挪？

当你在交流初期时，轻轻触碰她的小臂是非常好的选择。因为这个地方是非常能让人接受的，而且我在课程上讲过，一切进挪的最好方法就是要有个理由：过马路时不要被车撞到了，她讲的笑话是实在太淘气，等等等等，你需要一个合理化的理由，在一开始，尤其是对于保守的女生来说，不能因为想进挪而进挪。

另外，我推荐你参考一下泳湿小狗写的：两小时无风险进挪到 kiss 全教程

当然，最好的进挪是在“我喜欢你这个框架下的”我已经说过，一旦她接受你这个框架并且和你出来，你可以做任何事情，但是不要在大街上，你需要一个没人的独处地点。

推和拉不仅是语言调情的技巧，也是肢体调情的技巧，对创造亲密关系很有帮助。

记住，在调情时，你要历经这样几步，先表示冷淡或者调侃（打破舒适感）然后让她重获你的关注（达到目的）再到赞许她（冲建舒适感）。

肢体上的推拉就是将这些**转变成肢体方式**。比如你抱着她亲她一下，然后推开她，说：我不想我们发展的太快，我想要多了解你一点。

或者，当你们依偎着在你的住处看电影。直视她的眼睛说，“我想要……”然后慢慢将你的头靠近她。当你靠的很近，她意识到你要亲她时，撤回，转身对着电脑屏幕说，“噢，终于到了这部分了~快看！”

如果你做的正确，会建立强大的性张力，性张力是让你 td 的最好帮助，请记住，性张力=性暗示+阻碍。

这会让她更想亲你。有的类型往往会主动开始亲你，因为有的 mm 会对性张力疯狂的。

如果你推拉的很好，你会渐渐发现你和她的关系越来越亲密。

很多兄弟们都会有困惑，“我怎么知道什么时候亲她？”如果你掌握了推拉，你就会发现当感觉对了之后，其实这个点是很好找的。

另外，你可以运用我在第二天下午讲到的假装接吻惯例。

亲吻

大体而言，其实在你感觉可以亲吻她时，你早就可以这么做了。相信我，女生要是对你有兴趣，而且你之前一直做得很好，她绝对会接受你的 kiss 的，我遇到过太多次女生想要男生主动而男生没有主动导致失败的结果。记住，你宁可被拒绝，也不要让机会溜走。

另外，私人场所 kiss 比公共场所成功率好太多了。

另外，我列举几条不要做的事：

不要亲得她满脸都是口水。

不要把舌头伸到她的喉咙。

不要用太大力。

最后，你亲吻女孩的前几次，要努力先脱开。它显示了不粘人及控制力，这很吸引女生。

亲吻只是达成进一步更深层亲密关系的途径。只是一种手段而非目的。记住，请问不代表你要 td 她，亲吻是建立舒适感，肢体上的。

上升到 td：

用一些精心准备的故事或者小道具。如果她想跟你回家，她需要一些**最合适**的理由：

“我养了个 XX 宠物，你应该来看看。”

“对了，我们把那部电影看完吧（我总是喜欢把电影放到一半然后让 mm 出去）”

“下次来我家做饭”

或者是把她的什么东西留在你家

关于找理由我已经在课程里讲得很详细了，请切记。

当你们已经在私人的地方了，是时候让你的手移动到更私密的地方了。

另外，在进入 td 准备前你应该知道她是否来事，你可以在早一点的时候问一下她是否喝冰饮料来确定。

或者是说她感觉情绪不太好，是不是经前综合症来了（冷爱的方法）。

关于解除最后一刻抵抗,请仔细的参照第三天课程笔记。这里我就不重复了,我不想把这本内化手册写得向本 xx 小说,我觉得你一定能行。

习惯 11 的练习方法:

推荐完成时间: 一个月以内

练习 1: 成功的做下面 **3** 件事,如果你没有得到一个很好的反应就不能计算在内。

——让你的手在一个女孩的背上至少停留一分钟。

——搭讪一个 mm, 在 5 分钟内拥抱她(请找一个合适的理由)。

——用你的胳膊环绕一个女孩, 至少 30 秒才拿开。

以上三个练习必须要和你没有 td 的 mm 进行

练习 2: kiss。至少 kiss 五个不同的 mm。

练习 3: 带一个 mm 回家。可以是你们认识的同一天晚上,或者是约会的某一天,运用第三天的性吸引和性框架技术, 升高至 TD。成功做到 3 次。

额外挑战: 尝试当天 td (需要很多的第三天技巧)

若你未完成上述练习请勿翻阅下一页

习惯 12：根据不同类型 mm 调整的习惯以及一些长期关系的碎碎念：

如果你真正的按照我写的来做并且结合了课程里的技巧，我相信你现在应该在和好几个 mm 一起约会并且享受着女生密码给你带来的成功了。

但是我希望你不要止步于此，我真心觉得当你经历足够多的女人之前的真命感觉都是假的。

你会遇到越来越多的 mm，她们不可能是一个类型，或许你也不知道你最后的那个女孩是什么类型的，所以你最好是在此之前多尝试与各种类型的 mm 打交道。

另外，我希望你避开下面的这些 mm：

过度粘人的 mm：一天打很多次电话，要你把所有的时间和精力放在她身上。不尊重你的界限或你的“个人”时间——尤其是初期就这么做。我觉得，如果我尚未对她做出承诺，她绝对没有权利要求我任何事。长期女友这么做的话就另当别论了。

嫉妒并且容易发怒。比方说，如果她因为你花在爱好上的时间，比和她出去玩的时间多，她很失落的话……呃……对。和她说再见。

喜欢支配的 mm。比方说，她想让我嫉妒而做了某件事。我指的不是女生为了唤起注意力而做的小事，而是像我们一起出去，其他男生给她买了酒，她就故意要让我嫉妒并要我再次争努力的取她注意。控制欲强的女人最好不要进入长期关系，除非你是一个受虐狂。

极其自私，对其他人（包括你）什么都不在乎的 mm。

她对状况和冲突上瘾。如果她的生活缺少戏剧化的话，她便想方设法地制造状况和冲突——不管是有意识地还是无意识地。这一点要很长时间才能看出来，但之后它就会很明显了。

非常消极的女人：悲观，说很多费话，“讨厌”很多人和事，通常看起来忧伤并且抑郁。

她或是常撒谎，或是在一些你不会撒谎的主要事项上撒谎。我的一个好朋友的女友撒谎说她拍过多少多少电影。如果一个女性在最初的几个月里就事事对你撒谎，相信我，她的人品不宜你们再走下去。

好，我们已经教你了如何判断女生类型以及如何进行不同的调整的方法，我希望你真正的理解这个思路，而且能够快速的定型后和 mm 进行最有效的沟通。

具体操作我就不在这讲了，我在第四天课程里已经非常详细的和你讲了不同 mm 的沟通方法，如果你没有做笔记，不要找我…

然后，永远记住不同 mm 希望看到的长期关系是不一样的。这里，我要给你加上一课：情绪。

要避免的情绪

以下的几种情绪，你要努力从你自身去除或控制，并且最好是从你和 mm 的关系里去除。

嫉妒：嫉妒不仅不会产生任何有意义的东西，它也意味着关系里缺乏信任或是信任的能力。

一直 100%的不嫉妒是不可能的，但你要力争将其从你的情绪词典里尽可能多地去除。**你要么信任她，要么就不信任。**嫉妒的表现表明缺乏信任，这是破坏关系的第一步。

内疚：内疚是一种无用的情绪，是弱者掌控强者的手段。我们在许多关系中习惯用让对方感到内疚去控制和约束对方。虽然有一定的作用，但是，它并不是一种健康的情绪。

伴随内疚的问题是，它意味着一方在某事上被亏欠了另一方。

你和你的女友一定要明白，你们中的任何一方都不欠对方什么……再读一遍然后认真思考一下，没有人是谁的谁，没有人应该为谁做什么。

你们中的任何一方都不欠对方什么。理想的情况是，关系是你们彼此自愿建立的。这是你们所做的选择。

我相信，对于爱情的定义，不管是哪位大师来定义，或许会不同，但是有一点是相同的：**爱情与“理所当然”的意义相反。**

指责：生活中的很多方面，指责都起不到什么作用，在长期关系里更不起作用。

她对你的情绪不负任何责任。你也无需对她的情绪负责。你选择受伤或是恋爱，就像你每天选择保持长期关系或者分手一样。

她不欠你什么，也不需为你负任何责任。这听起来或许有点冷漠，但对保持关系稳定很有效。此外，稳定的自我界限和对你自己的情绪负责也是身体健康的因素。

男人应该依恋程度小一点

一般来说，当男性比女性更重视关系时，女性一般都会变得厌倦，并离开了他。

当女性比男性更重视关系时，关系往往很长久，并且两人都非常、非常幸福。

我不想从进化心理学上来阐明这个道理，但是，这是事实，你需要对你的另一半少一点依赖。

另外，并不是说叫你不爱对方，你可以非常爱你的女朋友。你可以为她做任何事。

但是如果/当你们分手了，你不能太过烦恼。不要像她期待的那样，就像遇到世界末日到了似的。

记住，作为男人，当年纪越来越大、更加睿智、更为成功之后，你的美女资源和选择权只会越来越多。

另一方面，作为女人，她的选择权则越来越少——时间一直都在走。她只有10-15年的空窗期来安定、生儿育女，在她年老色衰之前，时间甚至更短。

此外，找位高价值的男性和她安顿下来，这一任务并不简单（不像我们男人可以满大街的搭讪）

个人来说，我认为在爱情和关系上，女性更会有一种内置的匮乏心态。这也是为什么她们一直不让我们好过的原因，因为她们也不容易并且深深的缺乏安全感。

所以，如果你的心态开始比女生更加没有安全感后，你便不再吸引她了。

波折

波折在每段关系里都是自然会有。如果你需要一段长期关系，你作为男人的职责是尽可能地挺过它们，与此同时努力客观地对待形势。

重要的是，记住不要过度反应，也不要太过压抑自己的感受。

女人天生喜欢不断考验我们。这永不会终止。不管你和她在一起多久，或是你有多爱她，她都会不断地考验你——她做这些来确认你在那，来确认你不会离开，确认你仍然在乎。同时，一个男人在他的长期关系里所能做的最坏的事就是表示他不在乎她。

最后，我想说，或许也就是这些波折让我们强烈地被女性或者是所谓的爱情吸引。

她们可能会让我们抓狂，但也是她们让我们的生命变得有意义，让我们成熟，让我们成为一个男人。

女生给我们带来激情，疯狂，美以及快乐。而永远捉摸不透的心烦意乱是我们付出的代价。

记住做她风暴中的磐石。做她的支柱。做她的骑士。那么她对你的爱将永不停止。

练习我就不说了~我相信你也有这个能力去完成这一步。我说过，长期关系更是一种艺术而不是习惯，加油，遵循你的内心，运用你获得的这些方法和技术，坦诚的面对你生命中的每个人，享受她们的陪伴，做第一个你，而不是下一个谁。

你真诚的朋友：Cris，但丁。祝你一切好。