

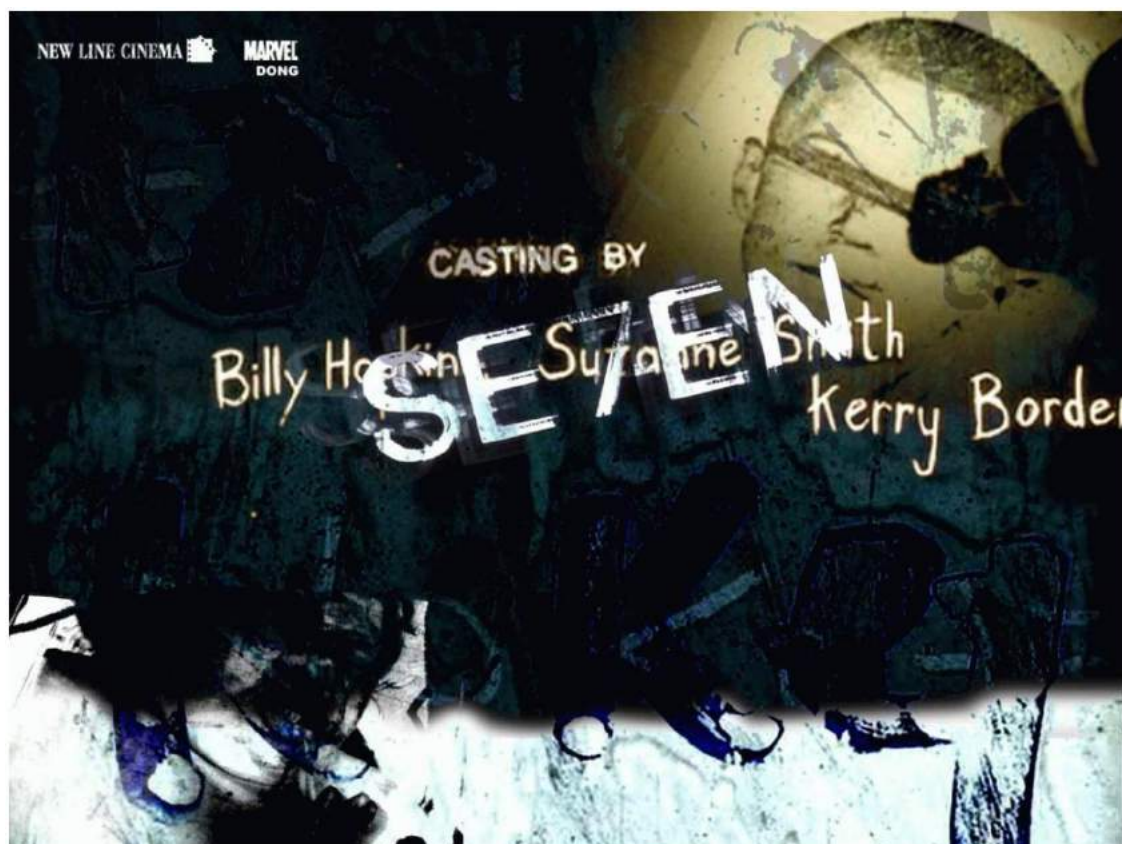


七 宗 罪

主讲导师：威德

编辑：彘书

策划：Shawn





目录

推荐词—精英之声.....	3
爱情七宗罪之一——色欲.....	11
一、色欲的傀儡.....	12
二、色欲的操控.....	14
三、色欲的罪孽.....	15
四、色欲的解脱.....	17
爱情七宗罪之二——暴食.....	19
爱情七宗罪之三——贪婪.....	29
女人欲壑难平的真相.....	30
1、女人对于物质的倚重是天性.....	31
2、女人的“作”.....	32
3、女人的攀比.....	32
4、女人的不满足与满足.....	33
5、从贪婪看女人.....	36
7、罪即可为我所用.....	38
爱情七宗罪之四——懒惰.....	41
爱情七宗罪之五——暴怒.....	52
爱情七宗罪之六——嫉妒.....	61
爱情七宗罪之七——傲慢.....	71



推荐词—精英之声

威德助理——肖恩：

七宗罪是光谱传播最广的一个小系列，很多精英与光谱结缘都是因为听了德哥的《七宗罪》，说实话肖恩 16 年选择加入光谱线下也是因为听了《七宗罪》，被威德讲的人性震撼到了。再到后来，我接触到的一些精英经常和我聊起《七宗罪》，很多人的认为《七宗罪》不应该局限在情感领域，其实《七宗罪》应该让更多人看到，这种有关人性更古不变的内容，在各个行业都适用。所以我将各位精英对《七宗罪》的感悟进行了整理。希望你对你有所帮助和启发。

线下学员--静水深流：

如果你一眼能够看透别人心里想什么，你就不会为自己的前途担忧；如果你一开口说话就能勾起对方的欲望，你就可以征服全世界！不光是眼光好、口才好，爱情光谱威德老师的《七宗罪》系列对人性有独到的见解！上天只会惩罚那些不按客观规律办事的人……

线下学员——丢了个饼：

每个人都有欲望，但我们不能被欲望所控制，而是要认识它了解它甚至去控制它，让它成为我们的动力，而不是罪。



光谱线下——沛公：

人性本善吗？不，我只相信每个人身上都有原罪。七宗罪，是基督的告诫，是现实的预言。这七把匕首，悬于你我心间，爱情光谱，七宗罪系列。

光谱vip会员——零：

很多兄弟在接触爱情光谱之前也接触过一些泡学知识，以为了解了一些“法术”就能把到任何一个妹子。但是，当你这么想的时候，你就已经误入歧途了。你懒惰、贪婪、充满色欲，却想拥有世界上最美好的爱情？别做梦了。你已中毒，但好在，威德老师的《七宗罪》就是解毒良方。

光谱线下——先知：

老师说七宗罪讲的不是罪而是人性。看第一遍时我无法理解，之后看第二遍，第三遍....看的次数越多理解的越多收获的越多。人性是不可消磨的，七宗罪是值得多次品读的。

光谱vip会员——彭晟鑫：

初次阅读七宗罪，似忽只有两个字足以说明内心深处的感受～震撼，



可以重新审视自己，认清自己的好书，值得让大家阅读

光谱线下学员——Andy:

七宗罪让我知道了每个人身上都会有罪恶，我们应该勇敢的面对这些罪恶，而不是逃避，他属于人性的一部分，无视不代表没有，我们能做的，只不过是直视，包容，改善，去突破自己。好与坏本来在一条坡上，只不过好是上坡路，坏是下坡路，如果不了解坏（七宗罪），也就谈不上什么是好了

爱情光谱学员——金源:

最开始吸引我的便是爱情光谱《七宗罪》系列，我也不会忘记当时听课后的感觉，当头一击的震撼，还有对自己的悔恨。威德说过，正视自己的欲望，接受真是的自己，才能有认清自己，专注自己。《七宗罪》系列可以帮助你认清自己的欲望，不再被欲望所困，化欲望为动力！

光谱Vip会员——东风日产:

不管你是一个想谈恋爱，却对情感领域，没有一点经验的小白，还是对泡学的理论，背得滚瓜烂熟的理论帝，白天正襟危坐，晚上充满罪恶感和挫败感的撸管，，这难道是你们想要的生活吗，但你听过爱情光谱的七



宗罪，你就会知道，原来一切都是有迹可循，从我们一出生，就会有人教我们说话，走路，穿衣服，为什么我们谈恋爱却没有人能够教我们，直到遇见了爱情光谱，听了七宗罪里，第一宗罪色欲，就让我豁然醒悟，原来一生，不单单只为了满足生理的需要，当我们在路上看到，路上那些性感迷人的美女们，是不是有一种想去认识的冲动，那为什么，你还不敢上去认识，那是因为道德伦理，这些东西压制的你的本能，而爱情光谱，不仅会教你如何，找到你的另一半，对自己的事业，生活，都有很大的帮助。

光谱线下一—胶片：

七宗罪让我正视了自己人性深处的东西，自己的人性 with 天性很多早已在从小到大的教育中被湮灭，是七宗罪让自己去正视了自己的很多方面，找回自己的天性，做独一无二的自己，真心与真情。

光谱会员——小楼主人：

第一次看到了人性的另一面，来自于几世纪进化都抹杀不掉的动物性，并深深的扎根在人性深处，毫无察觉的影响着人的行为。人性如深渊，你在表达着人性，人性也在左右着你。不了解人性，就不懂社会现实，而七宗罪像一把闪电，劈开人性深渊的一角。

光谱会员——Believe：

刚开始在喜马拉雅听七宗罪很震撼，心灵得到了洗礼，知道人性还有



这么多的不足，最大感受是人性的弱点。

威德学生 —— 晴：

我能说爱情光谱就是我在最无助最迷茫时看到的一根救命稻草么？
你别笑，因为你不懂。我只说我看完之后的感觉就是《天道》里元英得知芮小丹死后，面无表情到吐血。自此，七宗罪的威力就这样一直持续发作，要是别人问我我最喜欢的书是什么，向别人推荐什么书好，我的第一本就是爱情光谱的《七宗罪》，并且已经有实践。

光谱线下学员——Edward：

如果说电影《七宗罪》重新定义了人性的弱点，那么《爱情光谱七宗罪》重新定义了男性的缺失；了解人性，你需要《七宗罪》，可是了解失去阳刚血性的雄性，你需要《爱情光谱七宗罪》

光谱vip会员——浮云深处：

当迷茫的时候，也是自律不够的时候，希望 前途就藏在用来闲暇 迷茫的时间里。如果足够自律，那一切都不应该发生。（懒惰）



光谱线下一——Somen:

七宗罪讲的不仅仅是情感，更是人性。了解人性，认清的不只是情感，更会让你认清生活。七宗罪对我而言，不只是避免了感情生活中容易出现的错误，也让我更深刻的认识到了人性的现实。

光谱线下一——谷林:

七宗罪不是罪，是人性，真实的人性本来就包含所谓好的、坏的；美的、丑的；你愿意接受的和你不愿意接受的。

人性本来就是如此，成长的第一步，从全权的接纳人性开始——致真实的自己

光谱线下一——萨米:

知己知彼方能百战百胜，但我们真的如自己所想的那么了解自己吗？为何付出没有回报，真情总被辜负。爱情光谱威德老师《爱情七宗罪》为你揭晓其中缘由，让我们对自己有更深层次的认识 and 了解，对人性有更加准确的把握！

VIP会员——一剑寒天河:

与爱情光谱结缘的就是七宗罪。原来以为是对宗教中七恶的阐释。读进去才发现，原来是对人性的深刻剖析。不再是那些陈词滥调，每一句都蕴含这理性的光辉。让迷茫无助不知从何做起的爱情在受伤的人，知道才



哪里来分析自己的不足之处，缺失的点。走出那种失去了她我就失去了世界的误区。正视女人，其实不是想象中女神。不是那么遥不可及，路就在那里，就看你会不会按照七宗罪去克己复礼与平衡。

特别感谢：

以上感悟由 Shawn 整理，感谢各位精英的热情付出。

如果想要学习沟通可以看卡耐基的《人性的弱点》，如果想要了解爱情的本质非《七宗罪》莫属。男女相处本是艺术，奈何被社会扭曲至此。暴食，贪婪，嫉妒，懒惰，色欲，傲慢，愤怒。每一宗罪都是一道枷锁，冲破枷锁才能重生。《七宗罪》就是打开枷锁的钥匙。特别提示:不敢直面自己的朋友谨慎观看。

打住 打住

停 可以不用写了 大家的热情我感受到了



关于个人蜕变的话题，推荐一部电影——《搏击俱乐部》在爱情光谱公众号：aqgp520 内回复关键字“搏击”即可获得光谱给你整理的这部电影。

关于聊天对话不知道聊什么？在公众号内回复关键字：“破晓”来查看德哥推荐必读书籍《爱在黎明破晓时》

如果对摄影技巧不娴熟，在公众号内回复关键字：“手机摄影”获得精心整理的手机摄影课程。

回复示范如左图





爱情七宗罪之一——色欲



这一周是圣诞节的一周，圣诞节，其实是带着一种宗教意味的节日。而我在本周将连讲七天公开课，主题呼应圣诞节，也是一个充满宗教意味的完整的系列讲座——《七宗罪》。每天晚上9点到10点，我都会在这里，陪伴大家度过一个印象深刻的圣诞周。我很懂得一句话：“想要人听你说话，拍拍他的肩膀是不够的，必须让他震撼一下，这样人家才会仔细听你的。”这七宗罪系列是一个学习恋爱学必经的精神洗礼。

海明威有句名言：“这个世界很美好，值得我们为之奋斗。”但是，渐渐的，人们在后面又补充了一句话，变成了：“这个世界很美好，值得我们为之奋斗，我只相信后半句。”

从我们出生，每天都在听到很多的声音，告诉我们这个世界有多么的美好，我们应该开心，幸福。如果我们不快乐了，会有人告诉我们要知足，知足者常乐。

但事实上，这是一个冰冷的世界。这个世界不是我们想象的那么美好、干净，这从雾霾天里抢春运火车票的场景、从跨年争抢“美元”的踩踏事件中就可以看得出来。

但这对我们触手可及的日常生活来说，似乎不那么重要。重要的是，我们也没有像自我催眠的那样活



得那么美好和幸福。而且，我们每个人都不自觉的活在罪行之中。

这七宗罪是：色欲、饕餮、贪婪、懒惰、暴怒、妒忌、傲慢。

一、色欲的傀儡

我不是一名教徒，我讲七宗罪，与其说是七宗罪，不如说其实讲的是与生俱来的人性。不懂得人性的人，如何与社会对接？如何与女人对接？如何生存和繁殖？更低级一些的基本要求，如何把妹？

这个世界是冷冰冰的，人情世故带不来阳光和温暖。没有正常的女人会主动向你投怀送抱，

如果你不去做些什么，就没有女人来搭理你。即便你做了些什么，很多女人依然会拒绝你。

你需要赤裸裸的生存竞争。

生存竞争是世界上最残酷的一种形式，因为生存竞争意味着注定将会产生出一大批 LOSER。

在这种最残酷的机制下，很多人就成为了色欲的傀儡，他们单纯的被色欲所驱使着。他们的行为起源于性冲动，并且目的终点在于满足性欲。被性欲所驱使着，满足自己上面的嘴巴和下面的 JB，除此之外，再没有其他。

有多少人的生活本质，其实就是仅仅在追求最低层次的欲望呢？

如果是这样，那色欲便产生了罪恶。

因为世界冰冷，更加冰冷的，你找不到自己的自我意识和价值。人类对外界控制能力再强，对自己却无能为力，这才是真正的无奈。

你站在这个世界的什么位置？又在想着什么呢？你处于生命的什么阶段？你此刻在受着什么所驱使着？

我不知道大家对于这些问题会有怎样的回答。

在我的【爱情光谱】蜕变体系中，每位学员接到的第一个任务中，就有一个问题：“认知你自己。”

在经过一个月的上课和训练、做任务之后，又在第八期任务中收到一个问题：经过这么多的学习和历练，现在你需要更用心的来重新审视一下自己了，找到属于自己的独一无二的标签和魅力。

这才是真正让你在追逐爱情中最强大的根本力量，而不是所谓的约会学技巧。

很多学员是在这一次才真正的第一次开始进行思考，认知自我。很多人在问我，这算不算自己的魅力。



今天进入冬至了，北京冬天，很快会下雪。雪花数不胜数，但是没有哪两片雪花是完全一样的。我希望我的学员能够做一朵美丽的独一无二的雪花。

人，一旦被色欲占据了全部，就无法再向上，向更高的需求去攀登，也就彻底失去了自我意识。而讽刺的是，人如果没有自我意识，那么他在追求爱情和情感的过程中，也就丧失了最大的主动权，问大家一个核心问题：其实在爱情的追逐游戏中，你能否得到这个女人，往往不仅是取决于你的价值，很多时候取决于你在追求这个女人的众多竞争对手中的位置。那么，问题来了：她为什么选你而不是选择别人？你有什么对她来说是独一无二的吸引？

这个涉及本质的重要问题，有几位兄弟仔细想过呢？找不到答案，结果就是得到爱情满足色欲的希望反而更加渺茫，由此进入恶性循环。

挫男不是偶然失足坠落而形成的，挫男是在恶性循环中无法自拔的，在这个循环中若没有强力改变，那么将“一日挫男，终生挫男。”挫男，便是色欲的傀儡。

不挫的男人，也容易沦为色欲的傀儡，所以这类男人其实也是很挫的。

《金瓶梅》中西门庆一辈子没有别的事情，只有一个追求，就是把妹、纳妾，研究房中之术，不断地去刺激自己的情欲，但他最终能得到的只是一种虚无感。

我认识一个真正的现代版的西门庆，是绝对的高富帅，对他来说，他把妹只需要一句简单的话，就是对妹子说：“让我们走吧。”也许他会被拒绝，但是你们想想 100 个女人中，有多少个女人会拒绝和一个开法拉利的高富帅男人呢？他告诉我，他在留学生时期，经历了一生中最荒诞的情感阶段，几乎完全是色欲的傀儡，每天就是不停地射，到最后流出来的都已经是水一样透明的东西了。他说，如果求而不得，就会陷入情绪消沉的感觉，至今仍然没有恢复。

他听信弗洛伊德一派的心理学区提倡要释放自己的性本能，他的主张也是要尊重身体里的作为自然的人的原始需求。但当他纵容自己去探索自己的情欲的时候，得到的转瞬即逝的快乐虽然实在，但得到的痛苦与继之而来的消沉与生命的无意义感却让他痛不欲生，天昏地暗。让他怀疑生命的意义，陷入无边的黑暗与恐惧。

这就是色欲的傀儡，这便是色欲之罪。



二、色欲的操控

我正式开始进军男性情感市场之后，讲过很多课，学员数量也越来越多，经常会有人小窗问我：如何推倒 SF？如何挖墙脚？如何速推？

我一点也不感到意外，因为我们看看色欲带来的经济：

美女社区、视频图片，露胸，丝袜照，车模，色情游戏，美女加你为好友，饭托，酒托，垃圾广告，会员卡，KTV，夜总会，东莞曾经最兴盛的行业.....等等等等，充斥着生活最常见的各个角落。

因为色欲是能够操控人的。

在我们这个圈子里，有多少挫男被床照、被 TD 录音、被能够搞定女人的作弊陷阱、骗术所吸引？不，这不叫吸引，这是操控。利用的就是色欲。

只有在色欲的操控下，才让挫男忘记了智商，去相信有什么带着魔力的东西能够让他搞定女人，满足色欲。

也许你会说我怎么可能会被忽悠被操控，如果这样的影响多了呢？如果你看到别人说他在运用魔力，运用陷阱和作弊手法，在骗炮。你听到的越来越多，难辨真假，你会开始怎么想？有的人渐渐也会产生去骗炮的想法，对吗？

这不就是色欲的操控吗？

我喜欢新鲜事物，所以在约会学最早传入中国的时候，我去研究过，试验过，但我是怀疑论者，我抱着质疑的态度去试验，去实践。但是我一直没有踏入过这个圈子，因为我忙着做更重要的事——赚钱。另一个原因，我看到过很多很多的男人，接触到约会学后，整夜泡在夜店里，泡到脸色苍白，全身浮肿，没有人样。很夸张是吧？但我还看到很多男人废寝忘食的学习约会学，学习打压，学习冷读，学习冷藏.....结果变得跟女人正常聊天都不会了，以前还偶尔能得到一两个女人的青睐，学了约会学后，反而变成女人口中的“你有病吧？”这些被色欲操控的表现和症状，我统称为“约会学中毒”这样一个概念。

大家真的知道那些技巧该怎么用吗？什么时候用？什么情况下用？知其然而不知其所以然的，这种情况太多了吧。

被色欲操控的人，已经迷失，从而不知道，也不相信，大道，沉迷于抄小道。



被色欲操控的人，特征会很明显：绝大多数家庭都不幸福。性格都孤僻，脾气暴躁，往往看重钱财，看重美色和权势。很难对人真心，别人也很难对他真心，他的朋友很少，与人的关系冷淡，却因为多情而不懂事理而不懂得要远离忘恩负义的人，所以常常好心没好报，更使他对世界和人失望。所以寂寞和冷漠是色欲心重的人最终的归宿。那么他的心一直处于冰冷的世界中。但往往这种人对真情真心的渴望和追求比任何人都强烈。因为别人因为拥有而不觉的珍贵，他因为失去而无比渴望。

被色欲操控的人，不能忍受孤独，害怕特立独行。

经历不了孤独，又害怕特立独行的男人，有什么魅力能够吸引女人呢？

只会被停留在追求色欲这个很 **LOW** 的这个阶段和层次。

色欲，一日不得解脱，终生为其束缚。

三、色欲的罪孽

被色欲操控的人，其实对色欲充满罪孽感，无法摆脱。

因为他们摆脱不了色欲的罪孽。

“每个人内心都有一块不为人知的地方，那有最美好的希望和最不可见人的欲望。”这句话深深地打动了我，人心诚然如此。

隐私？我觉得，那是我们不能正视作为动物进化而来的人类自身所留有的兽性，才会认为那是不可见人的肮脏的东西。本质上来说，是人类的自卑和羞耻之地。如果以光明宽容的眼光去看待，这些根本不算什么，无非是埋在人性深处的一些兽性和欲望。如果真能这样看，隐私也就没有必要存在了，因为每个人都不会因为这些被暴露而羞耻愤怒，也就没有隐藏的必要。

所以，我认为现在缺少一个倡导交流的强大力量。

但事实上，我也不得不承认，这是不现实的，这样的交流必须建立在人与人没有大矛盾、建立在物质生活的相对充分上。

我所期望的现在是不可能做到的，因为每个人都陷在自己的欲望之中，每个人都有不想被阳光找到的阴暗角落，所以没有人想过没有人敢于提出这样的东西。



“无法和自己相处的人，也很难和别人相处。”心理学中也有类似观点，“我”是一切的根源。其实这里讲的就是一个内省，你了解自己吗？你内在的自己经得起自己的审视吗？你能把那些色欲的罪孽变成美好吗？你能正视自己的欲望吗？

为什么孔子说“君子坦荡荡，小人常戚戚”。

我讲过《如何唤醒女人的性意识，激发女人的性冲动》，我讲过《心灵暗示——超越语言的魅惑之术》，这不代表我总是在停留在暗示阶段，我狼性爆发的时候，是把“色欲”的火焰燃烧在眼睛中的，明目张胆的盯着女人的胸部、大腿、屁股看的。

【提示：爱情光谱公众号（aqgp520）内回复关键字“心灵暗示” 即可收到这篇经典文章】

【提示：爱情光谱公众号（aqgp520）内回复关键字“性意识” 即可收到这篇经典文章】

我会袒露自己的欲望：“我想要你，就现在。”

女人如果说：“你疯了吧？”

我继续说：“至少现在为你疯了。”

“啊？”

我说：“我知道你是个女人，一个有血有肉的女人，有七情六欲的女人，真实，透明，我觉得我们之间的交流，可以脱掉所有的衣服之后，可以更加深入，就我们两个人的世界。”

最后我会补上一句：“我不是在经过你的同意，我已经等不及带你走了。”

我觉得如果不能达到心里的那个世界，我又何不去享受这些尘世的幸福。我有一句“箴言”，当然是自己发明的——“真正看穿这个世界的人是不介意和这个世界一起浑浊的。”



四、色欲的解脱

不要把人性想得崇高，不要把结果想得太美好，也不要开始想得太艰难。

这是我在核心课里对学员讲过的一句话。

人性不等于崇高，人性只是人性。理解了这点，你就会自然而然的明白女人色欲的存在与爆发。

女人有时候根本不知道自己到底在渴望着什么。

根本不了解自己心里那块情欲的冰块又是什么时候突然化开的。

曾经有刚刚认识的女人给我发过这样的短信：“我是马匹，盼望你骑，一起去野。”

还有一个女人，我去给她送东西，在地下车库，她下来找我，我发现她没有穿胸罩，我问她是不是没有穿胸罩，她说：“你自己试试啊。”

我认识过一群女孩子，5个闺蜜情深，但是我在她们互相知晓的情况下，在一个星期之内全都TD了。

也曾经有很多很多类似的暗示、勾引，明目张胆的。

我见过很多群P，很多淫乱，你能够想象到的事情，其实这个世界已经有过无数人都尝试过了。

我特别能够理解“这个世界很美好，值得我们为之奋斗，我只相信后半句。”这句话，所以，我说不要把人性想得崇高，这是人们接过社会给每个人递来的枷锁，然后给自己套上，那枷锁是给骡子套的。

“我们的性文化里,把生育当作性的目的,把无知当纯洁,把愚昧当德行,把偏见当原则。”

我见过很多男人瞟美女，但是只是猥琐的瞟。比如有一次，有一位身材巨好的美女穿着风衣，踩着高跟鞋后一米八左右，被一个男的偷拍了，因为有闪光灯。这位美女的表情，我是观察到了有信号的，有窗口的。因为偷拍的男士挺有范儿的，很时尚，我以为他会主动上去搭讪一下。结果这位男士飞快的移开了视线、挪动了脚步，一溜烟逃走了。结果那位美女立刻出现了鄙夷表情。

中国男人喜欢什么样的女人？

“中国人喜欢温柔的、柔弱的、依赖男人的、被动的、性无知、含蓄的、思想纯洁的少女。”

只能说明你说的这路“中国男人”是怯懦的、柔弱的、没什么值得依赖的、不知节制的、同样性无知且充满淫荡幻想的、伪君子的废柴。

与其要求中国女孩装傻卖乖、蠢蠢地、缩手缩脚，不如反思下自己啊。



比如女人是怎么说的：和朋友去 club，都是和外国人跳舞。中国男孩子不跳，要不然就是跳得比我还舒展，搞得气氛好尴尬。反正我遇到的基本都是过来就邀请你喝酒，喝屁，我都不认识你，拒绝是正常的吧？有次跳舞累了回座位休息，有个男孩子又拿酒过来，说“都是中国人，喝一杯。”无语.....

讽刺我们没关系，但真挺为说出这种话的他们感到丢脸。

太少男性把女人视为旗鼓相当的对手与伙伴。在我看来能够龙凤对舞的相逢才最惊艳，所以那么多人认为史密斯夫妇是天作之合。你抛过来一个球我能接住，还能反手丢回去，你也能接下来，两个人相视一笑一切尽在不言中。

可惜高质量的诱惑和调情太少了。

人本来就是孤独的，犹如柏拉图在两千多年前写下的寓言：每一个人都是被劈开成两半的一个不完整个体，终其一生在寻找另一半，却不一定能找到，因为被劈开的人太多了。这个世界就是你有多强大，才能配得上什么样的爱。所以很多人只是在寻找着色欲孤独的宣泄口而已。

有多少人实现了色欲，跨过了色欲，然后向上更跨越几个层次，寻找到真爱呢？大多数人还是在色欲的罪中挣扎吧。

色与戒，戒不掉的并不是爱欲情仇，而是人与生而来的挣扎，与自己，与别人，与社会。正因为这样的人性戒不掉，爱与痛，才是人生永恒的主题。

最后，欢迎大家加入爱情光谱学习体系，我们承诺为你带来最好的关于爱情的解决方案与学习体系。



爱情七宗罪之二——暴食



爱情最美妙之处，在于爱情中两个人的关系中间，存在着很多未知的空白，而在这些空白的地方会产生无数美好的想象。所以，初相识的男女，当他们相互交换的信息得当，同时又留有足够的空白，最容易产生新鲜感和刺激感，运用得好，能够迅速推进关系。

我一直认为一个好的演讲，是能够触动听众内心深处的什么东西的。听讲座的当下，被某个地方撞击了一下，发蒙，但不是无法忍受的那种硬伤带来的剧痛，但是回去之后，仿佛是中毒发作了一样，开始百爪挠心的刺痒，然后开始回想起今天听的东西，一点一点的放在自己上来对照，就是为了找到毒是如何中的，刺在什么地方了，翻来覆去，也算是自己亲自费尽心力了，相当于一次自省和反思，然后突然悟到了。

我所认为的好的演讲就是这样，短短的一个小时，却能够让你回味很久。



而我们这里，将技术，而且是务虚的技术是过多的。经常有人问我：“威德老师，你帮我看看这段对话，我表现得有什么问题吗？”或者是“威德老师，你看我发这段话来邀约她行吗？”还有“我是先冷冻她呢，还是打压她呢，还是先去建立舒适感？”

诸如此类的问题，可以说是非常之多。虽然我每次都耐心的回答，但是我其实非常想说：“这些技术的方法本身的作用并没有你想象得那么大，大家都过分的注重这些一招一式了，根本上来说，就是大家依然有非常顽固的男人的理性化思维，以为有万能的招式，招式一出，问题就能解决，女人对你的态度就能立刻产生好感。

但实际上这种东西是根本不存在的。还有，同样的话，你说的话可能会挨一巴掌，而我说，可能会得到一个吻。虽然这说起来有点夸张，但我很自信，即便是同样的话，我会比你有很大的成功概率。当然技术依然是很重要的，否则我教过的学员们，就不会接二连三的传来胜利的好消息了。

在我这里，可以学到技术，更关键的是，会通过做精心设计的训练和任务，把一切技术都内化，变成自己的风格，随心所欲的见招拆招，这样，学到的东西才是你自己的，说其他的是没用的。

恋爱学这东西，是一门实践科学，是一门经验科学，是需要内外兼修的，很多时候，大家都过于追求万能招式，去认真的抠聊天的每句话每个字眼，这样的态度是很可贵的，但另一方面，大家仔细想想，是不是过于忽略了内功呢？自己的心理和心态会不会也有问题呢？

昨天我讲的七宗罪之色欲，把色欲摆在第一课来讲，因为我看到其实有太多的人成为了色欲的傀儡，被色欲操控着，而不是自己能够掌握色欲，找到合理的色欲的释放出口。

在色欲这个最低的层次一直无能的无法推进，无法满足，那只能一直沉沦在这个层次，无法向上发展。人都是在欲望的驱使下去探索世界的，一边探索，一边把欲望化为智慧，进而形成责任。如果永远都在欲望需求层次，没有上升的话，那只能在低级和黑暗中挣扎。

所以，这个星期的七宗罪系列，又和我之前的讲座风格非常不一样了，这是我的又一步自我突破和挑战，应该都是从来没有人讲过的东西。我想给大家带来一个系列的精神洗礼。撼动心灵远远比学猫画虎要重要得多吧。

今天继续七宗罪之二——暴食。



七宗罪与其说是罪，不如说是人性，而暴食，就是大口大口的不停地吃。我借用暴食，其实是要讲我们男人，在恋爱和情感中经常出的问题。连乔帮主都用这句名言来抵抗暴食，他说道：“Stayfoolish, stayhungry!”（保持无知，保持饥饿）

对吧？对于我们中国人的养生、习惯、审美及心理层面来说，尤其是抵制暴食现象，比如饭要七分饱，这就是养生；比如要懂得留白，这就是审美。等等。

发力过猛，不留空白

暴食在恋爱中的影射，第一个比较明显的就是发力过猛，不留空白。

这个问题的根源在于，男人们的男性化思维，追求极致，追求 100 分，和学习、做工作一样，做到一百分了，就代表着成功。所以和女人联系时，经常习惯性的想要 24 小时跟她说话，聊天，要想成功俘获她的芳心，不是说她占据你头脑的时间最多，你就成功了，完全相反，应该是你占据她头脑的时间最多，你才叫成功了。

我们每个人都是从初恋过来的，当然抛去连初恋都没有的一部分兄弟，因为我说的初恋不是指自己的右手，而是实实在在的女人，哈哈。初恋的一个非常明显的特征就是发力过猛，不留任何空白。

形象的说，初恋的情感状态和生理关系状态是一致的，也就是如同把自己的子子孙孙全部都射出去，射光，射得一干二净。初恋对于每个人的感情观的影响是很大的，特别是对于自拔能力比较弱的男人来说，初恋对于他来说，就意味着插进去了，就无法自拔了。以后的爱情观就一直停留在初恋阶段了。

所以，大家应该都能够理解，这样的男人，遇到美女后的心态。如果鲨鱼闻见了血味儿，开始燥热骚动，如同高压锅煮饭，温度和压力升到最高，然后砰的一声，全都喷发出去。于是就进入这样的模式中：

首先一顿连珠炮的户口调查先打过去。

“你是哪儿人啊？”

你在上大学？

大几了？

什么专业？

你平时喜欢做什么啊？”



然后开始说自己：

“我是哪儿哪儿人。

我上大学的。

我大三了。

我学计算机的。

我平时喜欢吃饭和睡觉。”

再下一个阶段就是间隔性的定点查岗：

“在干吗？”

“吃饭了吗？”

“睡觉了吗？”

“吃药了吗？”

把所有自己能够施展的招数，全部一股脑全都打出去，把两个人的关系纽带填满各类五花八门的信息和符号，不留任何缝隙。

最后觉得差不多了，开始要邀约了。

“我们一起吃饭吧。”

“我们一起看电影吧。”

“我们一起去爬山吧。”

“我们一起去公园吧。”



如果邀约没成，那就进入了下一个阶段，间隔性的定点查岗加邀约了：

“在干吗？我们一起吃饭吧。”

“在干吗？我们一起看电影吧。”

“在干吗？我们一起去爬山吧。”

“在干吗？我们一起去公园吧。”

循环播放.....

这应该就是很多人的标准操作流程，相信时间和投入，能够换来大丰收。但兄弟，那是种地，不是你在春天种下一个女人，经过细心灌溉，到了秋天，你就能收获一群女人。

且不说具体的细节操作和技术运用，因为我之前有讲过两篇比较经典的《谈话的艺术》，有对于谈话结构的分析，和如何把谈话深入到女人内心里去的操作手法。

我现在想强调，爱情最美妙之处，在于爱情中两个人的关系中间，存在着很多的未知的空白，而在这些空白的地方会产生无数美好的想象。

所以，初相识的男女，当他们相互交换的信息得当，而且精准的同步，产生熟悉感和信任感，同时又留有足够的空白，留给想象空间，这个度掌握得刚刚好，如同吃饭吃个七分饱、犹抱琵琶半遮面时是最美妙的时候。最容易产生新鲜感和刺激感，运用得好，能够迅速推进关系。

比如，我推荐过的一部电影《公众之敌》，约翰德普主演的。我之前的公开课中讲过相关情节，今天这段还没有讲过。

【提示：爱情光谱公众号内回复关键字“公众之敌” 即可收到这部电影】

男主角与女主角在舞会上认识，一起跳舞，然后一起吃了夜宵，第二天，男主角就来到女主角工作的地方，要女主角放弃工作跟他走。

女主角说：“我对你一无所知。”



男主角是这样回答的：“我在印第安纳州斯摩威尔的一个农场长大，三岁时妈妈去世，爸爸经常毒打我，因为他不知道更好的教育方法。我喜欢棒球，电影，名牌衣服，跑车，威士忌，还有你。还有其他什么你想知道的？”

这段就是整部电影里面唯一的一段关于个人信息的交流。而且男主角的话中充满着暗喻、暗示、借喻等风格，充满了不确定，而非直男癌风格的钢板上钉钉子，九九八十一颗，按顺序排好，规规矩矩，一目了然。被女人一眼看穿的男人，是没有魅力和吸引的。

男主角的迷人气质之一——神秘，是给他加分的，让女主角包括观众都为之倾心。

魅力，就是来自于未知。

另外一个问题，诱惑和暧昧，也是产生在看透而说不破，在于很大的留白之中。

尤其是跨越式的推进关系时，也就是最敏感的时刻。

比如约会的时候，很多人犯的错误，约会的时候，把自己准备的都说了，然后把女人要说的也都说完了，他们觉得这样猛烈的攻势，女人该心动了吧？但女人想的是你是机关枪吗，突突突的说个没完，我一个字都没听进去，也好，正好省了张口理你了，我就微笑就好了。

留白，懂得倾听，这比你展示自以为是的小聪明要重要得多。

我言语说话，从来不会说满，不会说死。你都说完了，女人还说什么？我经常留着话头和话尾，激发女人的倾吐欲，也用来实现对对话的引导，比如：

约会时接到女孩子，女孩子精心打扮了一番，于是我会说：“你让我想起了有一次我偶然间见到你，那次你没有觉察到我注视了你很久，你一直都没有觉察到。”

女人说：“哪次？”

我说：“你猜猜。”

然后我讲述时，也会注意留白和停顿：“有一次，应该是秋天吧，初秋的时候，你记得了吗？你那天穿着淡蓝色的毛衣，你有几件淡蓝色的毛衣，我觉得那件蓝色很特别，跟你气质很相配。”

我把话题丰满化，加入了女性化的思维，把话题的悬念感发挥得更大，不紧不慢的带着她的思维，用美好的词语让她感到在我的引导下想象画面很舒服，心甘情愿的跟着我的引导，同时我又勾引着她的好奇心。



继续说：“那天阳光跟今天很像，也是黄灿灿的，不晒也不冷，就是因为阳光的颜色洒在你的毛衣上，橙色和蓝色的搭配很显眼，让我看到了你，你可能是去逛街还是干什么.....”

我当时特别想叫你，你知道我为什么没叫你吗？”

“为什么？”

“我特别喜欢那种明朗的感觉，想多点记忆的画面，不过今天你的样子让我一下子又想起那天的感觉了。有人说过你给人的这种感觉吗？”

还有，有时我会在语调，语速中寻找变化，利用一些口语化的语气词等等，来制造空白。

各种口语化的词，“这里的环境，你知道的.....”

她就会说，“很吵是吧？”

我接着说：“要不然我们.....”

她说：“换个安静的地方？”

我说：“不，要不然我们把餐巾纸堵上耳朵。”

然后哈哈一笑之后，我引导她起身，穿衣服，往外走就好了。

除了言语上表现出一定的吸引，我尤其重视言语之外的，比如肢体上，尤其注意目光的交流。

我曾经和一个女孩，之前有过几次的交流，产生了一些好感，彼此送过一些小礼物、水果之类的。有一次集体活动时，很多朋友一起，我一扭头，发现她在距离我 5 米左右的位置看着我，那一瞬间我俩目光对视了，然后我的目光就坚定的固定在了那里，她也是。

然后就这样在人群中，我和她对视着，一句话也没有说，周围有很多的人来来回回的，但是我们就这样注视了两分钟，我们俩都读到了对方的爱慕和欣赏，也让彼此都感受到了彼此的火热。

我们之间很快就确定了关系，没有任何关于表白，关于语言明示或者暗示的部分，这些如果用语言来聊的话，不知道要经过多少个回合才能产生效果。夸夸其谈，但是没什么做法的做，对于心理的影响远远大于说。对于女人来说，就是如此！

在越暧昧的时候，越要注意减少对话，或者最好不要说话。男人不要去说：“我可以吻你吗？”

或者跟女人来商量：“我们去你那，还是我那，去 7 天还是速 8，7 天可能没有速 8 环境好一些，不过速 8 容易订到房.....”



女性的点头动作，对男性而言就是性的隐喻。如果你继续大嘴巴，暴食一般的说个没完没了，那你很可能就搞砸了。

很多人已经渐渐的养成这样的习惯，在爱情中，追女孩中不留白，不留白就意味着没有好奇和未知，没有空间暧昧，也就没有诱惑。很多男人什么都用男人的理性思维，分析的滴水不漏，什么都挑明，女人接受不了这样的语言和方式，女人受不了男人喋喋不休，把距离拉到下巴贴着下巴，把朦胧的面纱都掀开，把新奇、新鲜感都弄没了。

盲目的暴食，无理的控诉

我非常理解男人想要去追逐让自己欲罢不能的女人的心情，很冲动，但是在方法不得当的情况下，效果会适得其反。

很多人忙着去展示 DHV，在酒吧、夜店玩的时候，各种展示，桌子上摆满了大炮，然后各种喝酒、玩色子，大声的喧闹，他们觉得这样很有张力，但是他们热闹了一晚上，而我连话都说得不多，但结果总是不声不响的带走了我看中的姑娘。他们闹着闹着，突然发现我不见了。这在一段时间成为了一种常态。

原因就在于，我比较帅——这个是开玩笑的，因为夜店里比我有型的太多了。

我不会用力过猛的去展示 DHV，旁敲侧击的展示自己多么钱，有地位，有影响力，有能力。我只会用释放出一点点信号，让她上钩，然后不会再说太多，我用强诱惑的诱饵让她来主动问我，来发掘我，一旦开始发掘我，她会发现我像是一座取之不尽用之不竭的宝藏一样，发现更多的我的价值。

而且我不着急打出组合拳，因为我会去观察她，了解她，一步一步，一环扣着一环，每一步都是稳健的，如同作战一般，稳扎稳打，我知道如何搜集到一般人看不到的关于她的情报，这就等于我找到了她的大门在哪里，而我碰巧又很懂女人，知道女人是怎么想的，我能够看透她，我还很有经验，知道如何来开启她的这扇大门。

最后还有，重要的，我会扫除掉她所有的顾虑，她有可能拒绝我的理由，我都会解决掉，而这一切悄悄的进行着。不必去疯狂的跳舞，去大喊大叫，去喝酒。

而反面例子，就是很多人，没有这样的作战图，没有情报，没有方法，甚至没有武器，就把自己当人体炸弹打出去了，结果很惨，自己插扎地球里了，姑娘没有得到，却 QJ 了地球。



而他们这种豁出去的自杀炸弹 QJ 地球式的攻击方法，是抱着很大的期望的，觉得我都把自己豁出去了，我都花了这么多酒钱了，而且费了整宿的嗓子，留了一身的汗，女人你该给我回报吧。结果怎样不好说，不过这种心态下，男人如果没有得到满足，就会失衡，失衡后就会产生其它的罪。

我经常说，把妹是技术活，需要眼尖、心细，需要思考，不能急，一步一步的来，保持前进，只进不退。需要观察、测试、收集反馈信息、调整作战，需要这样很稳健的风格，需要头脑里有很清晰的作战方案。

第一次见面（腼腆的小鲜肉就前两次吧），是用来试探出姑娘对你的态度的，可睡不可睡，活儿好不好，都在细节中展示。

比如说，你做好了情绪铺垫了，大家聊的很开心，你可以按照我教的，透露出带有情色暗示，如果姑娘是用调戏回应调戏，那说明她不光对你印象不错，在床上还会给你惊喜；如果姑娘看起来没听懂或假装听不懂或一本正经的告诉你这样不好这是只有和男朋友才能谈的话题等等官方用语，那可能性就会比较渺茫。

举个用调戏回应调戏的真实案例。

我：（将话题引到看手相上）“来，我给你看看，你的 XX 线是不是真的一波三折。”

姑娘：（浅笑，递给我她的手）

我：（双手握着姑娘的手假装仔细看了几眼）“皮肤真好啊，你这天生丽质的肯定都不用抹护手霜”（抬头看着姑娘，继续握着她的手）“你知道么，一般来讲，男的说跟姑娘看手相，十有八九十 JQK 是想趁机占便宜。”

姑娘：（杏眼一挑）“你以为我不想让你占，你能占得到？”

事后证明，在我经历的所有女性中，这个姑娘的活儿妥妥的靠前。

第三节情深不寿

不仅仅是初恋，感情经历少的、安全感缺失的男人，都习惯性的去用力过猛，动不动把自己整个人都投入进去，并且对于爱情有超过现实的不合理的期待。这便产生了罪。

今年有两件这样的真人真事，在东营，一名来自四川的小伙儿在理发店前跪了一个月，为求女友回心转意；紧接着，在长春又有一名男子竟然在下雪天在雪地跪了两个多小时跪求女友原谅。

我看到这样的消息，首先是对于他们这对难兄难弟的如此痴心着实令人心疼。



但是对于他们来说，他们身上就出现了这个罪。发力过猛，而不给自己机会，也不给别人空间。

有句话叫做“情深不寿”，大部分都是要么全力的去“十分”的爱，丢失了自己；要么就是一点都不爱，自私的只为自己。我说的前一种情况更多更普遍。

不必上来就问谈婚论嫁问及未来如何，不必死皮赖脸非要生死在一起，其实有你陪着我会感觉不错，倘若你走了换做别人陪我估计也会过的很好。这个世界上没有命中注定绝对相配的夫妻。

爱情不是逃避现实世界的借口和理由，爱情也永远取代不了自我成长和个人努力的奋斗。爱情不是一厢情愿，不是自私的理由，满足自己缺乏安全感的填充剂。更不是用来刷“存在感”的工具，靠舍弃尊严来挽回的所谓“爱情”，也许兜兜转转折腾到最后，感动的其实只有自己。

跪了就跪了吧，男儿不要为别人而跪，而是为了过去的自己忏悔而跪。我想在瑟瑟寒风冰天雪地中跪了两个小时之后，当事人或许能够想开的。

给自己留条路，别逼死自己，也别逼别人，留给对方出口和空间。

我想说的是：

没有安全感，并不是太坏的事。你任何的缺陷和顾虑，都可以成为你的动力。找到一个你喜欢的事情，然后以不足的安全感作为燃料，去争取些东西，反馈给内心，来增强自己的安全感——你就有机会在争取过程中，做出点很棒的事情来。

第四节一口吃个胖子

心太急，太想一口吃个胖子。你用了 20 年的右手，让你三天改成用左手，你能行吗？一样的道理，如果你当了 20 年的挫男，凭什么三天就让你变成大情圣了？

一口吃个胖子，这便是心急大忌！

这也就是为什么我的体系、线下和线上可以完美的配合，形成一个整体，而且时间周期长达两个月，因为很明显，改变是需要时间的，是需要付出很多的，不是那么简单的上几节课的，你加入我们就知道我们除了最完美的课程以外，还有多么丰富的任务、训练、集体团队活动与共同学习成长，加入这个体系，分分秒秒都在学习着。这才是科学的体系。我就是想带给大家真正的改变。



爱情七宗罪之三——贪婪



贪婪，是先从女人说起的。在感情中，男人们经常说：女人是欲壑难平的。女人总是带着挑剔的眼光，女人永远都不知足，女人永远都看不到你身上的优点，却把你的缺点放大。相比较而言，我们男人，我们会说自己是有野心的。那么，野心和贪婪有什么区别呢？

今天是平安夜，今天心情有点复杂，我原本以为直播室里应该只有我、秋霖、还有悲催的场控三个人，没想到人数没有一点明显的减少，大家都没有约会吗？

当然也不排除有的兄弟，发展的战线过多，不可顾此失彼，所以干脆哪个女朋友的约会都不去。这是一个不错的选择，也是很无奈的选择。

又或许你们喜欢听到我的声音，喜欢听我讲一大堆东西，觉得我比女朋友重要，所以抛弃掉女朋友，来这里和我约会。

不管是什么原因，特别感谢一下大家。

然后等会儿讲完课后，我们会去 HAPPY 一下，如果有在北京的兄弟，可以来加入我们。

前两天，讲了七宗罪的前两罪——色欲和暴食，讲的其实都是男人们的罪，今天这个大喜的日子里，我们来讲讲女人，一提到这个话题，大家都会精神一振，整个人都好起来了对吧？



女人欲壑难平的真相

今天的第三罪，贪婪，是先从女人说起的。

在感情中，男人们经常说：女人是欲壑难平的。女人总是带着挑剔的眼光，女人永远都不知足，女人永远都看不到你身上的优点，却把你的缺点放大。女人择偶，要又帅又有车的，那是象棋；有钱又有房的，那是银行；又酷又有责任心又有正义感的，那是奥特曼；又帅又有车、有钱又有房、又酷又有责任心又有正义感的是在银行里面下象棋的奥特曼。

相比较而言，我们男人，我们会说自己是有野心的。那么，野心和贪婪有什么区别呢？

一句精辟的话来概括：野心是拿自己想拿的，贪婪的问题出在不知道自己该拿什么，所以什么都想拿。

一比较，我们可以更加确定的说：女人是贪婪的动物。

想想公螳螂和母螳螂交配之后，母螳螂就会把公螳螂吃掉，以补充营养，哺育下一代，想象到这样的画面，男人们是否感到不寒而栗，咬牙切齿呢？

女人的确是很作的，女人似乎永远都不满足，都在要。

比如今天，有的兄弟就遇到了这样的问题：

女人在平安夜千里之外要他送苹果，怎么办？

或者女人就在旁边，但是缠着你要苹果 6，你又怎么办？

我先不给出答案，等我慢慢讲，讲到后面，就知道答案了。

这是赶上圣诞节了，即使是平时，男人们也会经常遇到女人提出各种要求，比如：

陪逛街，你被女人当钱包用；

请客吃饭唱 KTV，你被女人当信用卡来刷；

外出旅行，吃住门票要全包；

.....

即使你全都满足了她，她可能会非常感动的颁发给你一张终身 VIP 好人卡。

然后你可能由爱生恨，认为她这个女人太作了，然后诅咒她“nozonodie”。

而女人呢，女人会认为你真是个小气的男人，然后两人的关系步步恶化。

这样的情况、这样的故事在身边随处可见。



且不说魅力、吸引力，以及施展魅力和吸引力的技巧，我觉得更重要的是先要解决双方的互不理解，这才是首要的前提。

昨天我讲过，没有安全感是全世界女人们共通的妇科病。

因为我每天要接触到大量的单身适龄女光棍，的确，很多人都提出了不切实际的目标，总结一下，其实就是在银行里面下象棋的奥特曼。但是，在深入交流之后，其实这些女人真实心理并不是这样的，她们只是受了太多的社会影响。

现在打开电脑、电视，满屏都是简单粗暴的爱情资本论，不是看脸就是看钱，一副看透众生嘴脸的样子。物质本来应该是服务于个人幸福的东西，这么多人鼓励别人拿幸福去换物质是几个意思。

多年前看泰坦尼克大家都说 **Rose&Jack** 是真爱，放到今天大家纷纷在问 **Rose** 为什么不跟了有房有车有宝石的未婚夫。再加上很多女人被男人伤害过多，伤痕累累，然后才放弃爱情，要物质。所以很多女人虽然一上来就摆出一副要物质的姿态，但一旦你打开了她内心的门，她会有很大的转变，那个才是真实的她。

从以前一味斥责拜金女，到现在普遍洗白物质女，这种风气有点矫枉过正的意思。

择偶，对于女人来说，女人是在做单选题，多的是选项，她只需要选一个。而男人恨不得是自由发挥题，没有字数限制。没有本事的，一个字也写不出来；有本事的可以一直写到教室外面去。所以，说了半天女人，其实男人也是贪婪的。

在两性关系中，如果两性之间放一面镜子，一面具有哲学意味的镜子，对照之下，很多矛盾和问题就可以立刻看透了。比如这些问题：

1、女人对于物质的倚重是天性

女人没有不物质的，只是程度不同。这是长久以来的进化决定的，因为女人的生殖投入远大于男性。在远古时期，女人怀孕后要承担很大的被抛弃的风险，而独自抚养即将出生幼儿的重担也要自己来承担。

但如果男人拥有固定的住所的话，男人抛弃女人的成本就会上升（要离开住所嘛），也就是说，女人被抛弃的概率会下降。所以女人物质是进化的结果，当然随着社会经济文化的发展，女人的经济收入在上涨，承担被抛弃风险的能力在增加，同时法律体系的构筑也让女人被抛弃的概率下降。所以女人物质的程



度在下降。

2、女人的“作”

女人的困难是选择。男人的困难是让自己能够被选上。

女人在做选择时，遇到了前所未有的困难，她不知道什么样的男人是真正的高价值的男人，她从哪去得到这样的识别能力呢。所以在她解决不了这个问题时，她又被男人用错误的方式逼得太紧，这种情况下，她很有可能会选择“作”。就是因为女人的盲目性很大，才会让男人误解为贪婪和作。

正是因为女人的盲目性，所以女人容易被骗，被利用。所以淘宝上各种名车钥匙卖得很好，所以很多男人的陌陌、微信的展示面会去晒方向盘。但女人一直在经验和教训中成长，而且成长和进化速度很快，那些投机取巧、欺瞒狡诈的上不得台面的招式很快会过时，再用的话很可能会成为笑柄。

3、女人的攀比

女人不仅作，而且会攀比，而且很普遍。经常会看到女人之间聊衣服、聊包、聊化妆品、聊老公、聊旅游、聊车、聊房子.....场面其乐融融，温馨感人，大家以为是在交流心得，共同进步吗？那就太不懂女人心了，女人之间表面上互吹互捧，但肚子里一直在攀比，比得过，心花怒放；被比下来了，会憋在心里好几天。

为什么会这样？

其实，现有家庭教育和学校教育出来的人大部分都是这样：获得成功并不能让我感到快乐，我只有在比别人成功的时候才能觉得自己是真的幸福。

所以，她们的目标在家庭、同伴群体交流讨论过后往往会进一步升级成：

“我要结婚，我要和一个有房有车有钱有型又只对我专一.....总之比我朋友的老公更厉害的人结婚——这样我总该幸福了吧？！”

再比如，有的时候，你送女朋友礼物，你送的苹果 6，你觉得这满足了她对圣诞礼物的要求了吧，那她应该开心吧？本来的确也应该这样，但可惜千不该万不该，你女朋友拿到苹果 6，刚拿出去炫耀，发现



闺蜜拿着她男朋友刚送给她的圣诞礼物苹果 6plus 来了，瞬间，你女朋友的心情由云端跌落至谷底。

所以，我特别要提醒男同胞们，你们在送女人生日礼物的时候，千万别忽略了这一点。

有人可能会问：那你说的是反面的，需要避免的，那有没有正面的例子呢？

同理，你们可以推导一下，如果你的女朋友有意无意的说过，她看到她的某位朋友的苹果 6 不错，那你可以着重注意一下，可以选择送苹果 6PLUS，让她不但收到了想要的礼物，而且享有了在她的朋友们面前的优越感加成效应。这样你的礼物的效应就大大增强了。

4、女人的不满足与满足

很多人都说我是最有钱的 PUA，在我很有钱又最不把钱当钱的时候，很多女人来到了我的身边，也有很多女人离开了我。经历了各式各样的女人，各式各样的感情。所以，我看到了女人的物质现实和欲壑难平，是多么的难以得到满足；同时，我也看到了女人在进入情感的状态下，对于物质是多么的不屑一顾。

先说前半句，再说后半句。

大家有的时候会认为，某位女人很容易知足，特别是初恋，或者单纯的女生。

但真的是这样吗？果真对物质很容易满足吗？你怎么看出来的？

买到优惠打折的衣服会满意的笑啦？

见到小狗小猫小孩子会很天使很纯真的笑啦？

还是你买东西稍微可能贵一点她就把你拉开，说不实惠？

她从来不买奢侈品，觉得那些太浮华？

抑或是平日里她经常说渴望的朴素的婚姻生活啦？

有一次坐火车卧铺，我旁边是一对中年夫妇，老婆在下铺，老公在上铺，我一直在静悄悄的看书，我就听到老婆向上轻声的呼叫：“老公，注意点我的 COACH 包，放好了。”

我当时心里暗笑，COACH 其实并不算是什么奢侈品牌，但从这对夫妻的穿着打扮来看，应该是很普通，甚至比较底层的工薪阶层，COACH 在他们眼中，已经是他们的奢侈品了，甚至成为远远超脱于他们平均生活水平，所以老婆把这个 COACH 的包看得有多重，小心谨慎的嘱托她的老公，一定要看好了。

这样的女人，会让人发笑，但是欣慰的笑。

可惜大多数女人根本就不知道什么是现实的。如果知道，也就会容易满足。



因为女人，要么豆蔻年华，要么生活经历不丰富，圈子眼界比较窄，把 COACH 当做顶级品牌，或者是还处于爱情至上的思想阶段，这种女人很喜欢表现出或者发表自己的朴素。但是这些很多都是暂时性的或者是未开化的。

就我的经验，除非你把女人冻在冰箱里，不让她们的眼界和思想继续接受社会的熏染，就冻在那一刻。否则，迟早，那个把 COACH 当宝贝的女人也会继续去向往香奈儿。可惜这样的冰箱不存在，所以，男人们必须要懂得这一点：

只有拥有过，并且看透万物的女人才会真正对物质容易满足。但这样的女人有几个呢？不要因为我们身边更多的是不经事的少女或是没见过大世面的女人，我们就心存侥幸，因为我说了，这不是恒定的。

男人最好不要指望会遇上一个对物质很容易满足的女人，如果有女孩子当着你的面说自己其实很容易满足，那小心点了哥们，她或许某天会让你失望的。如果担心自己能力不能满足对方，找个独立的就行。她有欲望自己摆平，摆平不了也不会怪你。

我一直用一个小故事警示自己，这个故事是：

有一个实验，问，如果出五十万换你爱人你换么？

五百万呢？

五千万呢？

五个亿呢？

五十亿呢？

.....

有男生会说，太诱人了，奋斗一辈子也未必能得到，有女生说，如果有人真肯花这么多钱来换自己，说明也挺在乎自己的吧。

我就是用这个故事来警示自己：赚足够多的钱，然后永远都不让自己的爱情有一天遇到这样的测试。

另一方面，大家可以对比一下男人和女人在这个测试中的差别，再加上我的经验，其实女人往往更看重的不是那 50 亿，而是带给她 50 亿的那个男人。

男人们总是说女人贪婪，不好琢磨，不过男人们不也经常用这句话骗女人们吗：“我不会碰你的。”

要想让自己的女人和自己的感情不受到这样的测试，一方面努力赚钱，别用所谓的“知足常乐”麻痹自



己；另一方面，你有没有真正的做到过：

很深的了解她的心态，那种表面上看似是欲壑难平、是作、是攀比的心态，但实际上到底是什么？在了解之后，给过理解、宽慰和承诺吗？

还有“你的上进心、能力、未来的规划发展有没有展现给她看呢？——我可以许诺你一个美好的未来，跟着我，我会奋斗，而你——会幸福的。”

女人真正看中的是什么呢？

我有个女性客户，在深圳有两房，她说：“我不要求男方有房，但要是娶了我住进来我要收租金，直到他有能力自己买房。”很多男人感到很不理解，觉得这个女人贪财，因为男人们没看明白，人家说的是先娶了她，然后还住进去，如果女人贪财的话，会嫁给你？

还有个故事：

有个女人，被一个男人追，然后这个女人拒绝了。

然后那男的就各种打电话来纠缠。纠缠了好几年。有一次那男的电话又来了，听见电话里那男的在咆哮：“你不就是嫌我穷吗？要是我有钱你早就扑上来了吧？你们女人怎么就这么拜金，只会看钱看外表，都不会看内在！”

然后这个女人的闺蜜正好在，因为很大声，所以都听到了，而且这个闺蜜对于情况也很了解，看不下去自己的闺蜜心软被骚扰，实在受不了了给电话直接拿过来冲着对方吼回去：“那你跟我说说你有什么内在？你哪个大学毕业的？是全国前十吗？毕业成绩多少？拿过奖学金吗？献过血吗？见义勇为过吗？和歹徒搏斗过吗？看到不良风气勇于揭穿吗？从来不怕老板马屁吗？从来没请客送礼走过后门吗？好吧这些要求都太高，那你横穿过马路没有？乱扔过垃圾没有？公共场合抽烟没有？插过队没有？说过脏话没有？琴棋书画诗词歌赋武术健身，不算打游戏你有一技之长没有？你跟我说说你有什么内在就说我妹子看不上你是因为你穷？

然后对方默默的挂断了。以后也没再打来。

真的，别老把自己找不到对象的问题推给穷，你往往会发现，比钱你丢人，比内在，你搞不好更丢人。

两个人在一起的理由可以有很多，物质是最憋屈的一个。这意味着你作为一个有手有脚，受过教育的健全人，却必须要通过功利化亲密关系去获取自己需要的物质水平，这是对自己最彻底的背叛和否定。

两个人分开的理由也可以有很多，物质依然是最憋屈的一个。因为这本是在你青春正茂时，倘若足够



努力完全可以避免的问题，不论你是男是女。

所以，趁还来得及，努力吧少年。

学约会学以前，很多男人慷慨的大把的给女人花钱，然后只办了一张好人卡，然后大骂女人贪婪；学约会学以后，很多男人报复性的变得很吝啬，总想着投入要少，不花钱就能搞定。慢慢的很多人忘记了真心投入，忘记了什么是在乎的感觉。以后谈恋爱，一你可能会失去了那种女人对真实的你的欣赏和信任；二你也许会失去了真正的爱情的感觉。

所以，与其动各种心眼儿寻思着怎么省那两百块钱的买单的钱，不如大气一点，然后激励自己玩命挣钱去呢。

5、从贪婪看女人

每位男人都希望找到一个心仪的女人，一个有品味、有境界的女人，对吧？

那么如何来选择女人呢？有的男人在贪婪这一点上，就简单地吧女人分为拜金和视金钱如粪土这两类。但其实并非如此，说明这个男人没有把女人看透。

想到失恋 33 天里那段话：“对李可来说，爱情是奢侈品，LV 是生活必需品；黄 XJ 这样的人呢，可能 LV 是奢侈品，但爱情是生活必需品。你自己想，一个男人要结婚，会和哪种姑娘结？LV 集团不会突然就倒闭，但爱情这东西可是说没就没了，我总得确定我有资源能一直提供对吧？从这个角度想，我们还是很靠谱的。”

用你有信心保障的物质换她可控范围内的忠诚，只有愿不愿意，没有值不值得。

物质的女人其实比较好满足，你也因为她的满足而获得满足。生气了买个包一哄就好，买个房立马破涕为笑，你知道她想要什么，朝着这方向努力就是了。

独立的女人最棘手，买车不稀罕，给钱她跟你生气，吃饭 AA 制，你不知道她需要什么，你不知道自己能给什么，只能感到深深地挫败和莫名其妙。

对于很多小三，傍大款的女人，其实她们的生活姿态一定是非常没有自信的。因为当一个女人的生活方式与她的能力换来的收入严重失衡的时候，她从某种意义上来说就失去了自由。很多富人，都是用这招来俘虏女人的，给她们远远超过她们自己能力能够争取到的物质条件，这个水平越来越高，高到再也下不去了，女人就囚禁在这座看不见的精神囚笼里了。就像是肖申克的救赎里面的犯人一样，就是放出去，她也是死路一条，还不如不走。



如果女生自己本身有车有房工作向上。她想找一个同 Level 的男生，这不能算物质。这叫做门当户对。但是如果本身是个女屌，上班混日子，下班美剧韩剧游戏。每月月光。但是择偶条件是我要找个有房有车努力向上的。这就 8 是物质不物质的问题了。这是她对自己没有深刻的意识问题了。这个时候做为男生你有义务告诉这个女生，Hibitch 你醒醒吧！

回到我们的话题，如何来识别和选择女人呢？

优秀的女人，一定具有优秀的品位，而优秀的品位一定是与昂贵的物质挂钩的。（而我国的传统封建观念，是认为女人不讲究品位也没什么的，相夫教子的女人是优秀的）

女人其实可以分为这么几类：

A 就好比选商品的时候，有的女人看不出好坏来，会按照价钱选，越贵的越想要；

B 有的女人会不看价钱，只凭眼光，而她看中的往往就是最贵的那个，她也想要——这是对物质不容易满足的女人，但境界是不同的；

C 有的女人看不出好坏，会按照价钱选，只想要最便宜的，两个人能买得起的就好；

D 有的女人看中的是最贵的，一百分的做法自然是买下自己看中的，但是她会根据现实的情况去选择，并不把物质当回事，只买两个人买得起的，便心满意足——这是对物质容易满足的女人，但境界也是不同的。

对于不同的女人，男人的看法自然是不同的。比如没本事的男人喜欢的 C 型，在很多有本事的男人眼里就没什么好的，因为有本事的男人就很讲究女性的品位。

最好的是 D 型，最会讲究的人，也最能将就，我是这么觉得的。

在这个社会当中，女性还是弱势群体要遭受婚姻绑架的。

在自己的女神被别的男人睡了的时候，很多男人会很百感交集的来一句：操，好 B 都让狗操了，好白菜都让猪拱了。

呵呵，殊不知自己毅然已经变成了一个猪狗不如的人。所以停止这样的抱怨吧。

回到圣诞节千里要苹果和身边缠着要苹果 6 的问题上，其实关键在于，如何让这些女人不问出这样的问题。因为如果你和你的女人互相理解，互相信任的话，就不会出现这样的问题。你们俩对你们的条件是非常了解的，如果她觉得这样朝你要，你会难堪，她是不会开口要的；如果你们的条件允许，她也没有必



要张口要，因为你会主动给。

两性相处之道：互相给对方一点时间、一点空间、一点宽容、一点尊严。

7、罪即可为我所用

凡是罪，即是人性的弱点，便可以为我所用。

比如，可以作为下床利器来用，介绍一个拒绝妹子的无敌技能。

不断地灌输给妹子这样一句话：“我是个注重精神生活高于物质生活的人，物质方面，我一点都不讲究。”

拒绝任何品种的妹子都屡试不爽。

PUA 不局限于把妹高手，PUA 是一种生活态度。PUA 带着强大的气场，拥有丰富的知识与技能，能够掌控自己珍贵的情感，可以追求，可以诱惑，在女人中随心所欲。

在自己的生命历程中，丰富的阅历带给自己更多的能量，去影响更多的人。我们希望你拥有更大的格局，更多的眼界，更牛 X 的经历。我们希望你迈出这一步，真正的改变自己，进入真正属于你想要的人生。

关于威德老师的代表作《关于谈话的艺术》上下、《心灵暗示——超越语言的魅惑之术》、《如何唤醒女人的性意识，如何激发女人的性冲动》以及《约会战术》《手机爱情战术》等系列内容，爱情光谱已经整理好了，在爱情光谱公众号内：[aqgp520](#) 回复对应的关键字即可

如关键字“谈话的艺术”“心灵暗示”“性意识”“约会战术”“手机爱情战术”等关键字

即可收到光谱为你整理的相关电子报告。

世界只有两个组织，一个是撸者俱乐部（LOSERCLUB），还有一个是【人生赢家】俱乐部（WINNERCLUB）。这是一个被马太效应诅咒的时代，赢者恒赢，输者只会堕入更黑暗的深渊。放眼望去，我看不到有几个人生赢家。绝大多数人都是在埋着头麻木地生活着，没有能力，没有意义，人生平庸得仿佛没有存在过。

生活是一场蝴蝶效应，当下的选择对未来会产生深远的影响。人生漫长，但改变命运的时间点，无非就那么几个关键点而已。

而这个蝴蝶效应就产生在你头脑中闪过这个念头时：人生赢家到底是什么样子的？



好了，你只是闪现了一个这样的念头，然后你马上就要回去搬砖了么？



不，这是属于你人生的关键点，这么说吧，兄弟，我卖的是一张【人生赢家】俱乐部的门票。

我说过：“PUA 不局限于把妹高手，PUA 是一种生活态度。PUA 带着强大的气场，拥有丰富的知识与技能，能够掌控自己珍贵的情感，可以追求，可以诱惑，在女人中随心所欲。在自己的生命历程中，丰富的阅历带给自己更多的能量，去影响更多的人。

我们希望你拥有更大的格局，更多的眼界，更牛 X 的经历。

我们希望你迈出这一步，真正的改变自己，进入真正属于你想要的人生。”



爱情七宗罪之四——懒惰



懒惰是人的本性，而且是很深很本质的本性。每个人都有，谁都知道懒惰下来在沙滩上晒太阳会很舒服很安静，但是一个人对于懒惰的克服程度，恰恰衡量了一个人生命力的强弱。所以，很多男人哭诉自己没妞，真不是因为没机会，没运气，或者是性格问题。

我是威德，我创办了爱情光谱，希望能够帮助和影响更多的人，帮助大家对于自己的爱情拥有更好的掌控能力和爱的能力，得到并且保护好一份属于自己的美妙的爱情。

我们团队在坏男孩短短两个月的时间，没有任何炒作，迅速崛起。从二百多名一路杀到前几名。培训了将近 200 名学员，靠的就是独一无二的货真价实的产品质量与口碑。我们给学员带来了前所未有的颠覆性的改变。

本周是圣诞周，今天是圣诞节，“剩蛋”不是一件让人快乐的事，因为没有女人的陪伴。希望下一个圣诞，大家找到属于自己的另一半，蛋就不会孤零零的剩下了，蛋有所依，有所靠。



好在本周是我的【爱情光谱】专场，从周一到周日，连讲七天，每天威德都会在这里陪伴着大家。机会难得，所以特别慎重地选择了“七宗罪”这个比较深刻的主题，其实就是想借七宗罪，来讲讲人性，从人性的深度来讲讲恋爱学。

前三天，已经按顺序讲了七宗罪之色欲、暴食、贪婪。今天讲的第四宗罪，比较沉重，因为在我眼中，很多有感情问题、感情缺陷的男人，归结起来，原因就两条，一是浮躁，二是懒惰。再归根结底的话，就是懒惰。懒惰，就是我今天要讲的第四宗罪。

懒惰是人的本性，而且是很深很本质的本性。每个人都有，谁都知道懒惰下来在沙滩上晒太阳会很舒服很安静，但是一个人对于懒惰的克服程度，恰恰衡量了一个人生命力的强弱。头脑、天赋、遗传，人与人之间事实上没有太大的区别，或者说，以大部分人的努力程度来看，根本还达不到像两个绝顶高手，勤奋苦练到极限了，这个时候，才是比拼天赋的时候。所以，很多男人哭诉自己没妞，觉得自己没机会，没运气，或者是性格问题。其实在我讲完今天这节课之后，可能就不会这么想了。

我有很多让我印象深刻的学生，我的记忆力很好，虽然有那么多的学生，但我对于他们每个人的特质、他们的成长故事都记得很清楚。比如说我以前举过例子的“A1之王”。

今天这个例子，其实和 A1 之王的资质是有的一拼的，这个天资最低的奖项，未必谁能够轻松拿走。

我们就把这个人叫做 K 吧，小 K 在遇到我之前，属于手段稀松、家庭贫困、长相大众、品位低下的闷男人，而且，很突出的一点，就是浮躁和懒惰。他一开始的时候，最常问我的就是：“你是怎么去搭讪刚才那位美女的？”、“你对那个女的说了啥了，然后你俩就亲上了？”、“那个女的本来是冲你摇手的，你对她说了些什么，然后她又愿意跟你走了呢？”.....

这样的问题，对于初学者来说，是经常会以这种方式提问的。而反应出来的这种心理，在初学者中，也是非常常见的。

对于这点，我经常在纠正，我说：“没有万能的话术，因为万能其实就是最大的无能。”

怎么理解呢，其实把妹，最大的难点也是最有魅力的点，就是差异和变化，女人的心思在每时每刻都是不一样的，不同的女人，搞定她们的策略也是不同的，不同的时间地点场景，提供给你的可运用的条件不一样，那你就要有啥材料，做什么菜。况且，最重要的一点，每个男人也是各不相同的，各自有各自的魅力点和风格特质，这点我在前面的课中特别提到过，个性化魅力和风格的缺失是现在大多数男人的普遍问题，跟流水线产品一样无趣，无法脱颖而出，让人印象深刻。



很多男人，没有意识到这个问题，所以总是认为所谓的“干货”就是听到别人搞定女人时说的话，做的事，于是就马上自己拿来用，对自己的目标说同样的话，做同样的事。一种错误的幻想弥漫在很多人的脑海里，那就是“会有迅速的获得秘籍的机会，迅速脱单的渠道，而且是免费的。”这就是浮躁和懒惰，根源还是懒惰。

在这个圈子里一直都有这样的陋习，很多人都过于想用某种招式去解决所有的问题。包括我看到过很多人抱着问题咨询，但是提问时提供的信息非常匮乏，比如几张微信聊天截图，然后问导师，怎么办？当然有的热心的“伪导师”就提出解决方法和建议了。

但是我认为，首先，可想而知，在对于这个男人的情况和目标女人的情况不了解，对他们之间关系的了解也不够充分的条件下，就给出普遍的建议，这种做法是极为不负责任的。

咨询不是这样做的，一次真正的咨询至少要用 4 个小时的时间来交换信息量，充分交流。否则你连这个男人的长相都不知道，对他的性格特征也不了解，也许他是潘长江或是金城武，这个建议会差得非常远的。

还有，其实很多咨询的人，不太懂得会自我剖析，也不懂得客观的描述，所以通过他的嘴说出来的问题可能与事实的偏差会很大，对于自我的了解也不够，否则如果他对于发生的事情分析得很透彻明白，那他很可能自己就能够解决问题了，干吗还要求助呢？所以不能简单的就按照他的描述来分析问题，往往需要对他先进行引导和分析，然后慢慢的他才知道了：“哦，原来这个事情其实是这样的啊，和我原本以为的差了好多。”

所以，我不轻易去接受这样的问题，虽然我经常在 QQ 群里答疑，但是每次，我都会经过很长时间的剖析与引导，最后谨慎的给出建议。相比较而言，很多人直接就脱口而出的建议，其实准确度往往是极低的，并且可能不具备什么可行性。

举这些例子，是想说明，很多人迫切想解决情感问题，但不同程度的犯了浮躁和懒惰的毛病。

我的这个学生小 K，就是这样。他报的是我的线下核心课，又在北京，我可以接触到他，所以对他的问题看得比较清楚。他没有怎么搭讪过。因为他每次都会给自己找借口，给自己合理化。比如他盯了半天目标，然后他说：“我估计她有男朋友了，还是算了。”“她走得太快了，我跟不上。”“天太黑了，她安全感不够，我怕吓到她。”“下次吧，我今天状态不好。”“我遇到下一个，一定出手，我还有机会。”



结果就是他一直在幻想中，一直在给自己借口和理由，让自己生活在合理化的麻痹中。这就是行动上的懒。

然后，我观察他的朋友圈，看他经营自己社交圈的状况和能力，我发现不光与女人的互动是像熊猫一样的罕见，与同性男人们的交流也非常惨淡。如果与同性、同事、同学这些基本的朋友圈都经营得很冷的话，他在社会上的社交圈的经营肯定也很差，这样的男人，女人缘一般不会好的。

而这个小 K，却一直有姜太公钓鱼愿者上钩的侥幸心态。

关于朋友圈、展示面究竟应该如何打造？是装逼炫富，还是偷梁换柱用假头像？相貌不佳的男人如何才能吸引人？

我就给他看看我的 QQ 空间，我当时写了一个半自传体小说，主要内容大概是像《那些年我们一起追过的女孩》那样，主角有 7 个，各有出身、各有背景、各有性格、各有经历，然后聚义在一起，演绎出一个又一个的情场、商场、战场的故事。灵感主要就来自于亲身经历，还有见到过那么多人，分享过的他们的故事，还有我那么多的学员，吸收到的他们的感情经历，还有和很多朋友们一起做的疯狂的、感人的事。

就在我的空间里长篇连载，写了很长，里面的内容除了塑造各种类型的人物，各种故事情节，还有北京的好玩儿的地儿，好吃的地方，传说的地方，人气高的地方等等，作为旅游指南也够用了，而且收集的很多风闻的野史等等都有。再一些喜闻乐见的事情，夜店、圈子、爱恨情仇，很多段匪夷所思的故事配上永恒的主线爱情。风格上有朋克，有文艺，有重口味，有小清新，又有点那个年代特流行的愤世嫉俗和雅痞的感觉等等。

我一共连写了一年左右，我把我的人格分裂成了 3 个人，光女主角就有 30 多个。然后我和女孩子加为好友之后，她们会自己去看，只要开始看了，她们就不能自拔了，一直看到最后。

看了之后，80%的女人会问我：“你写的是你自己的真事吗？”

“哪个人物是你啊？”

里面有一些重口味的事，比如把从夜店认识的女孩带走，在车上，让女孩给主角口，主角会在车上常备绿茶，在女孩“口”之前洗洗，味道会好一些。类似这样的情节，读过我之前的文章的兄弟应该知道，这是真人真事，我经过一些文学加工，把这些情节加入了进去。



有的女人会问我：“你怎么做过那么齜齜的事？”

一方面，我就知道了她很在意那个情节，说明她嘴上说是齜齜，那她干吗来跟我提她认为的齜齜的事呢？她属于骨子里比较浪的，而且这是她在挑逗我的方式。

有了这个，便利条件会很多，比如我要和女人约会，我会说：“我们一起去我的故事里面写过的在电影厂里面的那家餐厅吧，很安静，而且是电影主题。”女人会说：“好啊好啊，其实我看到你写的那个餐厅，当时早就想去了，他们家的菜单上的菜名还都是电影名字吗？”

情节中的很多爱情情节，女人们也很爱和我聊，比如问我：“后来那个女孩怎么样了？”我可以很便利地把连载故事与现实结合起来，我说：“其实我还在等待，等一个女孩来给我这样的灵感，现在等到了，今天我们的故事，就会是那个女孩将要发生的故事。”

生活中的奇思妙想我都会记下来，然后揉进去，加入诱惑、加入陷阱。

很多女人都会感叹：你的经历怎么这么丰富，气场这么强大。

所以，现在很多人在问，朋友圈、展示面如何做？

大部分都是在教你换个酷哥的头像，或者给你弄个造型，拍一套写真。

你真的很懒，想一些突出自己个性与品味的构思，自己想不出来可以去网上搜各种大师作品，各种范例，模仿不会吗？然后找个有品味的摄影工作室，跟摄影师交换交换想法，拍这些东西有多简单，自己动手丰衣足食的道理不懂吗？

再说了，我其实是想说五个字：“这些有毛用？”

换个头像，你就能聊了吗？聊了之后，见不见面呢？到见面了怎么办？整容吗？

所以，LOW 爆了。

再分析原因，其实不就是懒吗？

对比一下我是如何在经营自己的朋友圈的，我坚持写，设置了各种聊资、显示了各种 DHV、安设了各种约会的引线、暗示了各种诱惑。女人们可以从这里了解到我的风格，这为我把妹提供了多大的便利啊。从一开始，我就和众多男人区分开来了。

你要问，不会写怎么办？那我怎么会的呢？因为我坚持每天写日记，坚持了很多年了，每次过生日的时候我会拿出来，把这一年的都翻看一遍，这是我过生日的一项仪式，我能有太多太多的感悟了。



我一堂公开课，会用三天收集灵感，三个小时写完，7000 字。

我的一堂核心课是要用两个星期，每堂课讲稿 20 页。

其实说了半天，不就是懒惰的区别吗？

回到我的这个学生小 K，小 K 说自己很丑，个矮，天然的劣势。我说男人的形象其实比女人要好改造，都说没有丑女人只有懒女人，其实，男人做得比女人懒惰多了。男人的形象和自己的生活习惯、健身、保养理念是密不可分的，尤其男人的实力和内涵修为是能够由内而外的释放出来的，成熟男人会在外型上给人这种魅力。周杰伦出道的时候丑吧，而且羞涩，现在成了天王，形成了自己的风格，“哎哟不错哟”多少人在模仿。

张家辉也不帅吧，你们看过他和彭于晏去年拍的一部电影《激战》吗？46 岁的年龄，练了两个月，练成的肌肉线条和身材，不亚于彭于晏，大家可以去看看这部电影。

《激战》这部电影光谱已经给你整理出来了。在公众号内回复关键字“激战”即可获得这部电影和影评。

想想自己是不是应该有个持之以恒的健身计划呢？

小 K 当时就很认真开始练习了，后来他迷上了健身，迷上了散打，每周打一次擂台赛，一脱衣服，女人眼前一亮的那种。有一次，我俩在工体前喝东西聊天，然后看到一个老外搂着个中国姑娘，那个姑娘挣扎着，光着脚丫子，鞋在老外的手里，而且把姑娘扛着，半离地，很明显姑娘喝多了，而且不愿意，但老外大概身高有一米九，姑娘根本挣脱不了。然后小 K 就说我想去干那个老外，我说去吧，你一个人就够了。小 K 之前从来就没有打过架，之前他身高 166 左右，而且很瘦，没肌肉，总是被欺负的类型，虽然经常健身，也打擂台，但真实的打架这是第一次。他一咬牙，就冲上去了，我在后面跟着，到了跟前，小 K 直接一个飞腿，整个人都腾空飞起来了，蹬在老外的后脊梁上，老外和姑娘一起飞出去六七米，小 K 还是紧张，所以一击就用全力了，然后那老外就趴那了。

小 K 现在的偶像是 C 罗，每天依然雷打不动的健身，整个人的形象、气质、自信完全不一样了。而懒惰的人还在埋怨上天没给一副高富帅的模样。



不光健身方面，而且在其它各个方面，小 K 都是非常勤奋的。

从一开始，去夜店玩，我穿什么，他就穿什么，他觉得从山寨做起，每次我俩都穿一样的衣服，一样的配饰，他倒也乐意用我俩是好基友的这个惯例，虽然我觉得有点恶心。当然了，如果他具备学习能力的话，那为何他见到我之前还是处男呢？



我教给他的事情，他会每条都认真的去学习，去实践，比如我教他观察女人。

- 1.看对方是什么性格的人，观察对方的外表和私人物品。
- 2.嘴角观察：如果放松，会微张。如果反对或不感兴趣，会嘴角用力，紧闭。
- 3.眼角有鱼尾纹出现，因为真心的笑容是下意识行为，不受大脑控制。

.....

每一条他都会去实践，总结经验。

我说过一句：人类比较容易接受右耳听到的信息。在说服对方时候可以用这招。

他就特别留意到，然后用过几次之后，就成了他的习惯。

我教给他如何暗示，不直接命令，让对方自动完成你的期待。操控＝暗示。他在各个地方都会想办法用用，比如当他想有人为你开窗，他就表现出，这里怎么这么热。

很简单的地方入手，跟练习打字一样，从简单做起，但是时时刻刻都在想，都在思考着。这才是他飞快进步的主要原因。

那时他还用很老的惯例，C型微笑还是U型微笑，我都说他老土，但他还是用到熟练之后再想别的。

每次出去玩，他和A1之王很像，他也会用最快的速度去搭讪全场的女人。包括礼仪，请来的模特，他都会搭讪完一圈，搭到没的搭，奇葩的是，他会开始试验第二轮的新的搭讪方式。

当他的失败次数远远高于一般男人的时候，他一定会比一般男人更接近成功。

在类似小K、A1之王这样的学员经历了失败、打击的时候，我就告诉他们：

“你知道人的记忆遗忘曲线，人类不管是愤怒，悲伤，幸福，只要过20秒就会开始遗忘。如果做了丢脸的事情，可以运用这招消除记忆。

今天我终于可以说实话了：其实我骗了你们，你们那些丢人的事情，到现在我还记得.....

哈哈！”

懒惰，是影响我们成长的根本原因。

包括恋爱学、约会学、坏男孩一样，也需要进化

只不过，这么多年了，依然只是从：“你好我想认识你。”发展到了“你好，我没有恶意的，我在那边看到你经过，就想过来跟你打声招呼。”

这远远不够的。



需要我们一起思考，去直面男女两性之间真正的难题，而不是逃避。

我们大家，一样有义务来摆明一个正面的观念。

举个例子，我有个哥们，经常被女人拒绝。后来他求我，把手机放在我这里，等我短信把那女孩泡到手，他再上。但他一直解决不了他自己的问题，还是会依赖我，他自己一直在疑惑：为什么每次都这样？为什么我每次都会遇到同样的女孩？为什么我搞不定呢？

我知道有的人说我们需要的是方法，不是这些看不懂的东西。我的回答是，等你仔细多听几遍，发现自己似乎隐约看到了门路的时候，再反复的多听几次，等你理解了每句话，就明白了怎样成为一个泡妞高手。

经常有大神出来指点江山，按照自己的模式告诉别人，泡妞高手应该是这样一副模样，即使没有长相、经济和社会背景的要求，也需要在风格做派上成为一种怎样的人。如果完全成为那些高人指点的那样，自然会成为泡妞高手。但实际上泡妞高手不会、不必，也不可能只有一个模式。

不可能所有人潇洒自然满不在乎，稍微带着一点坏一点痞气。人学别人是学不像的，最后只会弄得身心俱疲，东施效颦就是这样出来的。不可能所有男人都是可以模仿同一套路的好演员，而且如果真是那样，所有男人都是那副样子，女人也会出现审美疲劳。那就会又有高人跳出来说，泡妞高手应该是另外一副样子的。

所以，我一直在教学员们不断地尝试、开拓！去尝试不同风格，你才会品尝到不同风格的女人和感情。

最终你将这个过程中找到自己究竟在哪里，这是我们需要很久很久的时间中才能做到的。时间不怕久，怕的是一直没有出发。

最近，很多学员玩陌陌，我的一个学员和一个女人聊的不错，然后到了最后的测试阶段了，这个女人不告诉他她在哪儿，而我这个学员他学过了，所以懂女人心，能分析出这个女人其实是半推半就的姿态。但最后这个测试不好通过，于是我就说你先不要跟她说话，先隐身，然后用 locationFaker 去找她的位置，然后你直接开车去她那里就好了，然后告诉她，你就在她的窗外。她一看陌陌距离，20 米，问你是怎么找到的，你就说你开着车，看着陌陌上显示的距离，然后东西南北的试，走一段看一下，你想做的事，一定能做到，你现在就在隐蔽而且稳妥的地方等她。说的时候坚定点，戳破她最后的防卫。结果这个女人出来了，很快见面，然后该干嘛干嘛了。

如果懒惰的话，那还只能在家里继续聊骚，我讲过行动是大于语言的，做了才有结果。



再比如在电影院里的 Kino 过程：

先接触对方靠近自己这侧的肩膀（拍打一下，然后跟对方说话），如果不反抗的话，依次接触手背（亲拍示意不要怕）、手心（亲拍 2 次后即可找个屏幕上恐怖/惊险/打斗/爆炸/亲吻/对视的时刻从手背上方握住）、嘴巴（喂爆米花）、发梢（再次沟通时，掠过发梢对着姑娘的侧面说话）、另外一边肩膀（找个暧昧的镜头顺势搭过去）、腰（都搂住另外一边肩膀了，楼一会儿手就往下滑吧）.....这样发展下去，基本上一场电影看到 3/4 时姑娘已经靠在你怀里且接吻过了~

很繁复是吗？

之前还有测试呢：

在约会过程中，你帮姑娘擦 3D 眼镜她有没有拒绝、吃爆米花的时候手碰到手她的反应如何、尿点是跟你聊天还是掏出手机来发信息、从头到尾紧紧抱着包包还是把包放在远离你的那一侧、对你的沟通如何回馈等等，都是你需要及时观察、分析并由之做出下一步决策的信息。

最后再说一点，我的另一个学生，L，他是个不得了的人，是约会大王，当然他的物质条件和自身价值是很高的，但另一方面，我觉得这个是每个人都值得学习的。他会安排好一切。他会留意女人在床上的小癖好、预备好干净且隔音的宾馆、上床前一起填饱肚子的晚餐。

他很清楚这一点：大部分女性共同缺乏并渴望的，是关心，发自内心的关心。

所以，他一直是这样做的：要让姑娘明白，跟你出来，带好她自己，不带大姨妈就行，其余的你都能搞定。要让姑娘明白，跟你出来，所有的事儿都 justbetweenyouandme。最高档次的解决姑娘的生理需求。约会的关键不在于你多厉害，当然，你得很厉害，但是这不重要，重要的是，你能否激发起姑娘在床上最无所顾忌最歇斯底里最全身心投入的一面。



他会研究倒在身上的红酒、酸奶还是石榴粒。

选择情趣内衣她最爱扮的是护士、学生、警察还是老师。

准备好卫生逼真她喜欢的质地的道具。

准备好催情的音乐集。

还有各种淫词浪句。

.....

凡是最能挑逗起女人性趣的手段，他都会备齐。

这需要多少勤奋的钻研啊，可换来的结果，是超乎想象的丰厚。一分耕耘一分收获，这是真理啊。

所以他能够给予姑娘的性体验是完全超脱生活的，如同一场梦幻的音乐会，让姑娘无法自拔的程度。

虽然不完全提倡他的做法，而且也不具备可复制性，但是他的这种勤奋，是非常值得深思的。

这就是勤奋带来的收获。也许多勤奋点，你就不必过剩蛋节了。

世界只有两个组织，一个是撸者俱乐部（LOSERCLUB），还有一个是【人生赢家】俱乐部（WINNERCLUB）。

这是一个被马太效应诅咒的时代，赢者恒赢，输者只会堕入更黑暗的深渊。放眼望去，我看不到有几个人生赢家。绝大多数人都是在埋着头麻木地生活着，没有能力，没有意义，人生平庸得仿佛没有存在过。

生活是一场蝴蝶效应，当下的选择对未来会产生深远的影响。人生漫长，但改变命运的时间点，无非就那么几个关键点而已。

而这个蝴蝶效应就产生在你头脑中闪过这个念头时：人生赢家到底是什么样子的？

好了，你只是闪现了一个这样的念头，然后你马上就要回去搬砖了么？

不，这是属于你人生的关键点，这么说吧，兄弟，我卖的是一张【人生赢家】俱乐部的门票。

我说过：“PUA 不局限于把妹高手，PUA 是一种生活态度。PUA 带着强大的气场，拥有丰富的知识与技能，能够掌控自己珍贵的情感，可以追求，可以诱惑，在女人中随心所欲。在自己的生命历程中，丰富的阅历带给自己更多的能量，去影响更多的人。



爱情七宗罪之五——暴怒



有多少女人，说自己不相信爱情了，人与人之间，当你敢于去付出真心时，如果这个女人对你说了这样的话，你那时的心情会是怎样呢？都说处女要到幼儿园去找了，但是思想上的没有受过伤害和暴怒的女人，越来越少的話，我们又去哪里找呢？

今天我们到了七宗罪系列的第五罪了，暴怒。

七宗罪系列到今天是一道分水岭，其实从之前已经处处反映着我的价值观体系，今天我开始图穷匕见了，我会清晰而任性地表达自己的观点，嬉笑怒骂，做自己认为对的事情比什么都重要，尤其对于我这种不缺钱的人，我可以不受赚钱的束缚和绑架，教大家做对的事，有意义的事，而且是真正牛逼的事。

反正我不会为了钱，来忽悠，来散布负面的毁人一生的东西，那我之前那么玩命的赚钱是为了什么，不就是为了能自由吗？财务自由，说话自由。如果现在我还要被迫昧着良心说话，那我做人实在是太失败了。所以爱听的就听，不爱听的，也凑合着听。对于我的学员，我也是要筛选的。

今天拍摄了一些现场搭讪的视频，出手几次，效果都还不错，也许很快大家就能够在优酷等视频网站



上的坏男孩专栏看到。

和这几组女孩聊得挺开心的，每组搭讪都不是要个号就结束，每次其实都聊了挺长时间的，气氛也很融洽，包括 2 个三人组，1 个二人组，还有 1 个单人，有的也制造了一些暧昧，甚至有现场约会的发展可能。后续聊了一点点，因为在搭讪的时候第一印象不错，而且建立了初步的安全感和信任感，以及不错的吸引，所以后续会一片坦途。

回来之后，马上就要准备讲“暴怒”，这种情绪的转折相当的急转直下，刚刚新认识了几位美妙的女孩子，和她们欢快的聊天，尤其是她们在搭讪及后续的过程中，给你透露出很多的 IOI 信号，这让人感觉到搭讪这件事情美好的地方。不管怎样，现在，我要做个大回转，必须要开始讲“暴怒”了。

有一句很精妙的话形容爱情是什么感觉的：“好像突然有了软肋，也突然有了铠甲。”

在男女交往中，一旦建立了某种程度上的亲密关系，也就意味着，一个人从刀枪不入，没心没肺的一个人过日子的状态，变成了一种和原本陌生的人“交心”的状态，交心，就是交出自己的心，有的人交出去的多，有的人交出去的少，但心这东西，是最娇嫩柔弱的，这便是软肋；而交出去的同时，又会有不同程度的防备，害怕被刺痛，尤其是在被刺痛几次之后，就给自己穿上了铠甲，来抵抗伤害。

伤害，这种东西，在我们这个圈子里，非常常见。所以，现在大家明白为什么我说今天是道分水岭了吧，在我的价值观里，是反对伤害的。

在无数悲欢离合的爱情故事中，也包括狭义的一夜情或者是约炮、骗炮，情人、小三等等等等，各种洒人血的，破狗血的事情，我都见过，我经常看到男人或者女人歇斯底里的嘶吼，愤怒，冷暴力，还有至高的暴怒——冷漠。

这些在我们这个圈子里太常见了，这才是让我们感到沉重的话题。大家可以想象一下，你们见过的伤害与暴怒。有多少女人，说自己不相信爱情了，人与人之间，当你敢于去付出真心时，如果这个女人对你说了这样的话，你那时的心情会是怎样呢？都说处女要到幼儿园去找了，但是思想上的没有受过伤害和暴怒的女人，越来越少的话，我们又要去哪里找呢？

虽然我也曾经像个花花公子，也品尝过许许多多的女人，经历过很多的感情，我像是个吸引家，像是个探索者，一边探索一边思考，我希望对于感情和人生有更深刻的解读，有更好的掌控力，目的还是希望给他人更好的影响，对于自己，能够拥有属于自己的另一半，有足够的力量珍惜一生的爱情。所以我今天愿意给大家讲讲这些问题，这又是在恋爱学里极少有人谈到的话题。



我经常说泡学的最大的终极问题，不是百人斩、千人斩，集邮票，而是解决了男人本性贪色与爱情专一这一矛盾。而这个问题的解决，不是靠法律、道德，而是自己内心的统一。这才是泡学的终极问题。

伤害和暴怒，对于男人来说也一样，在这一周里，坚持连续听我的七宗罪系列讲座的人，有不少加了我们的QQ群，有不少兄弟很迫切地和我交流，我最近的上课和各类活动安排得实在是太饱满了，拿出来的时间的确非常有限，希望大家见谅。不过，凡是我看到的兄弟们说的话，让我感到很受鼓舞，也责任重大，因为我看到大家对于感情的珍惜，非常正面的三观。

在和不少兄弟交流后，我感受到了不少兄弟因为自身的各式各样的单纯、阅历浅、各种缺失，在感情的道路上遇到了很多的困难、障碍，无奈、甚至是羞辱。他们对于自己的感情的掌控能力和驾驭能力极低，完全是被牵着走，被女人伤害、欺骗，却手无缚鸡之力。结果很容易引发出消极的情绪，很容易演变为暴怒。我相信，很多男人，在感情中不顺利的男人，内心中是压抑着很深的对女人的暴怒和复仇的情绪的。

暴怒，是我们最常见的被列为“思想不成熟、幼稚、小孩子脾气、不够宽容”等等的表现。一旦一个男人，内心有了暴怒情绪，在某个瞬间像脱缰的野马迸发出来了，那他一定会对感情造成伤害，而这种由暴怒带来的伤害，往往是难以恢复的。

总结来说，一些男人，在感情成熟以前，看不清自己的位置，也看不到对方的位置，把握不准两个人的感情关系，完全是两眼瞎，摸着往前走。如果你们追求的这段感情，本身是扭曲的，是错层的，带来的失望和伤害，其实是可以预见到的，如果你明白了这一点，那么你不会产生失望和愤怒的。遗憾的是，很多男人看不清，所以会转为暴怒，去骂女人。

毕竟，我们是男人，男人要大气，男人是石头，磕磕碰碰的，不怕什么的。保持好一个心态，找到正确的成长之路，人生可能都完全不一样。

我更想说的，是男人对于女人的影响。

首先，用真实的自己去把妹。因为欺骗是最容易带来暴怒的，一个被欺骗的女人，产生的暴怒，带来的后果，是很难预测的。别让女人的暴怒之罪犯在你的身上，你会成为很凄惨的受害人。我相信，大部分兄弟，没有人会真的怀有欺骗女人、伤害女人的本意。

但是我刚才说了，在这个圈子里，大部分的文化氛围就是骗术、作弊，而谈正面的不欺骗的太少了，所以圈子文化潜移默化的影响一个人，可能会让你产生了面对无奈、面对搞不定女人，那我就应该这样，我也只能这样了。可惜，我的课不是这样的，我想通过两个月的时间，教给大家真正的男人，应该如何把



妹，如何把握自己的爱情。

大家可以看到我的很多搭讪和约会的视频，从中你们也许能有更深刻的理解了。感情这东西，其实最忌讳投机取巧，看似你玩儿了她，实际上是她玩儿了你。所以，我相信，很多兄弟，依然是在心里有这道坎儿，一方面说我不能伤害女人不能欺骗女人，另一方面，又受着煎熬。其实有能力了，你不用做个坏人，你可以做个很牛掰的好人，像我一样，对么？

还有一个重要的点，就是成就感。做真实的自己，不加欺骗，只靠自己本身的魅力吸引到女人，和她享受一段美妙的故事，这才是成就感。讲到这，我不得不说圈子里，有一些人，假装自己高价值，或者假扮什么身份，甚至扮韩国人、日本人的，然后在和女人的交往过程中，一味的用虚假的价值和承诺去欺骗女人，这样的人大有人在。我可以很确定的说，这样的人收到的侥幸成功率远远小于他们得到的羞辱及深深的自卑。

如果，将来要下床了，你当时的欺骗越多，带来的伤害、暴怒也会越多，而且你所收到的鄙视会越深；如果你是真实的，至少，分开的时候，你会坦荡荡一些，伤害也会小很多。

爱情的转折点，就是上床。

男生总是容易寂寞，需要一个人陪伴，爱情就很快的产生了。上床之后，男人就变得没那么在意了，需要于女人花时间来沟通的爱情就成了负担。当男人觉得一件事变成了麻烦的时候，你可以找无数个理由来结束它，所以没什么具体的理由，就是不那么喜欢，不希望再在这件事上浪费时间和精力了。

可惜，下床、分手的过程，却常常出现暴怒。

暴怒，最容易产生在分手、欺骗中。

分手不会是无痛的，就像电线杆子上贴满的“无痛人流”一样，说无痛，你去试试。

下床，首先的一个前提就是欺骗不能存在，因为欺骗会带来暴怒，是引发罪恶的源头。我认为如果你要做了，就瞒着一辈子。但是不能欺骗。即使欺骗过后的坦白也只是会增加恶感罢了.....

因为欺骗会上瘾。有一次就有两次。让人不可信任。特别是你已经感觉到了不对，却依旧这么做，更加的不可原谅。为了一个以后都不联系的朋友来伤害自己的爱人，这本身就不是一个合格的爱人能做出来的事。有本事就骗一辈子，要不就别骗。做的出来就要承担后果。

其次，在一开始，就想好定位，明确自己要的是什么。是一段爱情，还是一段N夜情，是炮友还是情人。很多人横跨着这几条道，什么都想要，但其实这几种关系中，很多内容都是不兼容的，目标定位不明



确，就一定会搞得乱七八糟的。这在很多男人处理关系时非常常见，经常是搞砸了，让自己焦头烂额，惹一身 SHI。小到分手变仇人，女人报复男人，趁着男人睡觉用剪刀把小弟弟给收了，泡酒喝；大到大老虎、贪官落马源自于情妇举报。都是因为没有理清这些关系。什么都想要，又不知道自己真的要什么，结果很悲惨。

如果你一上来，就想好了，你只要一段短期关系。那么，你需要注意，你不要产生自由情感之外的粘合，因为粘紧了，再撕，会连皮带肉撕下来的。

如果你还没有定性，那就真诚的去交流，但是要向她传递一种“不要对感情抱过多的期望，因为这才是爱情的第一大杀手。”这样的意思。而不是，你自己没想好呢，就张口说出“我会一辈子和你在一起，我爱你一辈子。”越把这些话放在嘴边的，其实死得越早。到时候俩人分手，可能就是暴怒，对于曾经说过一辈子的自己，是最讽刺的自己打自己脸。那个时候，分手，在强烈的反差之下，可能产生了强烈的暴怒，被割小鸡鸡的事可能会二度上演。

分手这件事是一定会带来伤害的。

曾经有一个男人要和他的女朋友分手，他是这么对他的女朋友说的：

我不喜欢你的理由有以下几点：

- 1.你不是北京女孩儿；
- 2.你不够漂亮；
- 3.你在北京没有自己的房产；
- 4.你收入不够高；
- 5.你不够优秀出色。

当时他是公司高管，而女方，是一个 20 刚出头的菜鸟。这番话还是在女方过生日的前一天男人对她说的，生日过完后，分手了。

女人心里的反映是“卧槽！”，但是她实际上所能做的，只有坐上出租车，离开，默默垂泪良久。然后，删掉手机、删掉微信、QQ，烧礼物.....

陷入煎熬，对女孩来说一段不堪回首的日子。这个女孩去找各种心理医生，也没有太大的效果，直到遇到我，才慢慢从死胡同里走出来。

当一个男人把女人带进那条胡同了，走得那么深了，你让女孩怎么自己走回来？



这个女孩一直说：“他对我说的话，这 5 条我被踹了的理由，不管我愿不愿意，从此是记住了。它们总会在不经意间从记忆深处跳出来，提醒我：看，这就是你！”

这才是对女人更大的伤害。

如果你有了下床的想法，请提前预埋！

比如说：价值的不平等

价值观的不对等；

价值感的悬殊；

你驾驭不了我；

或者我跟你想法没在一个频道上。

提前在行动上做一些表现，女人很敏感，很容易就会发现。

直接的说，不要通过朋友圈，不要想着无痛分手，分手就像是治疗脱臼，一下的事，越干脆利索，痛苦越小。

告诉她你感激她的好，然后给她一个 cleancut，清楚明白的告诉她你和她不合适，尽可能温柔，但也一定要毫无转圜余地，这样就可以。

反对这种所谓的冷暴力分手。理论上似乎是可行的，好像能让分手不那么突兀而变得好接受；但是，只要是女孩子，哪怕是平时看起来最咋咋呼呼缺心眼的那些，对于真正喜欢的人都是极其敏感的，相信她能察觉到你感情的变化。

在你冷淡她的几个星期或者几个月，她都会生活在极大的恐惧，自我怀疑和绝望当中，在是否还要继续争取你的感情上痛苦纠结，却不知道或不敢知道你其实早已下了决断。请不要把一个真心喜欢过你的女孩子置于那么可悲的境地。对她坦诚一些是对你们感情的基本尊重。



1.认真仔细诚恳主动的谈，是什么原因，所以你要选择分开。不要让姑娘很难堪的来问你为什么突然对她不闻不问，这种做法除了让姑娘恶心你没别的。

2.好好道别，毕竟你们好过。没有好好道别，我保证你会遗憾，而不是姑娘。

3.不要耗着为了享受那暧昧！这是重点，给希望这种在别人心上再捅两刀的事情不是男人该做的。

4.认清自己没想象的那么重要。姑娘会难受，但是她也会积极努力的摆脱有你的影子存在的世界。

根据国外研究表明，女人接受分手时，一般分为七个阶段：

第一阶段：震惊并拒绝接受：为了回避痛苦而拒绝接受现实。可能持续数周。

第二阶段：伤痛和内疚：在这个阶段，生活看上去杂乱无章并且非常恐怖，自己体会到无比折磨的痛苦。可能会出现对自己所爱之人出现自责或懊恼的情绪。但是重要的是，请让自己充分体会到痛苦，不要逃避。

第三阶段：愤怒和讨价还价：沮丧导致愤怒。你可能会将丧爱之心迁怒于别人，请尽量控制好这一点，不要让自己身边其他的关系受到永远的伤害。你可能会抱怨命运，甚至责问为何是自己承受这一切。或者开始和不可控力讨价还价，试图找出走出低谷的方法。

第四阶段：忧伤，反省，孤独：你将会在很长一个阶段体会到悲伤。终于认识到自己失去的是什麼让你更加难过。你可以有目的地将自己抽离。可以反思之前与爱人所发生的事，并回忆过去。你也会感受到空虚和绝望。

第五阶段：情绪上升的转折：你开始调整自己的生活，适应没有爱人的生活。你的小日子现在冷静一些也更有条理一些了。当你表现出来的症状开始减轻时，你的忧伤也在慢慢减少。

第六阶段：重建并走出悲伤：开始重新正常运转，思维也开始运行。自己开始寻找没有爱人相伴所造成的问题的解决方式。

第七阶段：接受并重新拥有希望：在最后的阶段中，你学会接受并开始处理自己真实情况的现状。接受并不一定等同于开心。经历了那么多的伤痛，你不再会是之前那个无忧无虑的你了，但是你会找到前行的方式。你将开始期望未来并作出规划。你也可以做到悲伤地想起爱人而不加大疼痛。你会重燃对生活信息，并且一定，会再次感受到快乐。

对于性格刚烈的女人，你可以先做几次吵架，吵架，是分手来临之际的暴风雨，或者是一根点燃着正



通向炸药桶的引线。而引起吵架的原因却是一些微不足道的、看似不是问题的问题。当以别人的眼光看待这些问题时往往觉得很不可思议，居然会因为这些简单幼稚的问题而吵得分手？

而且有一点值得注意的是，问起那些已经分手了的情侣“你是因为什么（吵架）问题分手？”针对这一问题问多次，并强调“真的是因为这样吗？”我猜测那个因为吵架而分手的问题逐渐在他们心中变得模糊，他们不会记得确切因为什么问题而导致分手，只是记得有这种厌恶的情绪。

在心理学上来说随着时间过去，记忆会模糊化这个吵架问题，包括当时吵架的诱因，情景，争吵过的话等等相关的细节信息，但是却会保护当时的原始情感——怨恨，这导致不欢而散的情绪。

但是这跟分手原因有什么关系呢？我想关系就在于，分手的真正原因不在于因为他们吵什么问题，他们吵的这些问题可能意见不合而已罢了，不会导致分手的，真正导致分手往往是发生争吵后双方的言语攻击或者片面不正当的对对方评价或者是过于强调自己而贬低对方等等的这些行为。我想这才是由爱转恨的转折点。因为双方都把抑制在心中对对方的不满都发泄出来，导致了一方或者双方产生讨厌怨恨的情绪。

如果确认无法继续下去了，那不要再联系。

不要再多说一句话。

从今以后你是你，她是她。

不要回头。

曾经有个女人做了件看上去非常没有尊严的事情。请假一个星期跑到男朋友的城市，但这个男人不见她，可怜兮兮的盯着他看了四天，在他问“你来这就是为了证明我就是你朋友口中那样糟糕的人”时，女人看着他的眼睛和他说“不，我到现在还觉得你是一个很好的人，没有和你走到最后是我的遗憾。”最后我和他说再见了。

对于柔弱的女子，尽量做到无痛分手，心存善念。

但是，你们也不要小看了女人的心狠与决绝，女人分手后，比男人更决绝的，想复合难度如登天。

别总想着戳女人的软肋，也要多想想如何帮女人穿上铠甲。

给她成长的机会，用我前面讲过的一些自由意识的话或者爱情本质论的话来影响她，让她可接受度提高一些。让她自己的事情自己做，能够独立走路。

那个女人领悟到了：“有尊严应该是分手后不怨恨对方。”而男人依然是个小男孩而已，逃避责任。

如果你的预埋做得好，对于一些自然而然的分手，你可以多用女性化的思维去分手、下床。



比如灌输给她这样的“模糊”意识：鞋合不合脚，只有脚知道。

分手时，彼此留颜面，留尊严。

“最近我很累，需要点私人空间，我们暂时分开冷静一下吧。”

分手的理由是“我很喜欢你，但只能到这里为止”。

或者约她出来，她也有所察觉的情况下，你可以说：“我有话想说，在我说之前，你有没有想说的？”

“无可挽回的时候，总有一个人要做坏人，不如我来做坏人。”

最好说清楚分手的原因，但不要让对方感到自卑，或因此产生什么心理阴影。

如果对方实在想不通，或者不答应，也可以毅然决然地转身离去。

分手后的一两天内，如果对方打电话过来，可以安慰一下。如果对方还要继续纠缠，那就电话、QQ、微信以及一切联系方式，全部拉黑。

如果日后不经意间再相遇的话，大大方方地跟她打个招呼，或者简单问一下近况，然后微笑离去。

过要过得浪漫，分也要分得洒脱。

分手一定是一个非常痛苦的阶段。但是要能利用这份痛苦，用这份痛苦来改变自己，让自己变得更好，变得更加强大。因为恰巧痛苦的时候，人最能改变自己。

如果现在我再见她的话，我大概能说，因为你的离开，我的痛苦和彷徨，让我挣扎着前进，磕磕碰碰，我最后终于能变得更好。

老情人再见面的最高的境界，大概就是，两个人能够重新坐在一起，欣喜的看到，对方都已经因为自己的离开，成长为了一个值得仰望和尊敬的人。这样才不枉相爱一场，你说是吧？

希望在痛苦中的各位也能做到。

最后，欢迎大家加入爱情光谱学习体系，我们承诺为你带来最好的关于爱情的解决方案与学习体系。



爱情七宗罪之六——嫉妒



人一生下来就有七宗罪，凡是人性，都是不可消除的。只不过很多时候，这些罪，把我们推向了深渊。所以这一周的七宗罪，是一个精神洗礼的过程，当然也是融合了关于恋爱的很多技术与营养。学习任何东西，先学内功，先修心。

今天继续来讲，第六罪——妒忌。

今天这个话题，妒忌，是个让人既爱又恨的东西，它的两面性非常明显。所以今天讲妒忌的时候，我倒是觉得又好气又好笑的。

因为妒忌这个东西，首先是进化中深植在我们的基因中的，在世世代代祖祖辈辈的人们身上都发生着，当看到优秀的人时，就会产生这种感觉，刺激我们去努力，去进化。

有人说，妒忌是推动人类进步的最大动力，有一定的道理。因为这种基因里的东西，让我们鞭策自己去变得更好。



我们羡慕高富帅，就会产生我们也努力搬砖，努力健身，努力学习，让自己成为高富帅这样的冲动；我们羡慕鸟儿飞，我们就发明飞机，我们羡慕嫦娥，我们就研发了嫦娥一号，也准备奔月。

但另一面呢，因为探讨妒忌这个东西的著作和文章太多了，这是一个非常引发人讨论的主题，从某种意义上来说，妒忌这件事情像个调皮捣蛋的鬼精灵一样，诡异而有趣。

我引用两位大师的名作中的话，让我印象极为深刻的两段话，第一段是罗素罗兰的《幸福之路》里面有一章专门讲嫉妒的。

开头一段话让人印象深刻，大意是：“嫉妒可能是人的所有天性当中最不幸的一个了，由于嫉妒，人不去从自己所拥有的事物中去汲取快乐，却不断的从他人所拥有的事物中汲取痛苦.....”

另外一段话来自于也是很有名的一本书《亲密关系》p231-232

嫉妒（jealousy）是一种消极的情绪体验，源于自己所珍视的物品或关系被现实中的或想像中的竞争对手所获得。表达嫉妒的三种典型感情是伤害、愤怒和恐惧。

这就是妒忌的另一面。

在情感的世界里，最容易产生妒忌。

20 世纪 50~60 年代，嫉妒常被看做爱情的见证，对婚姻有好处。在 70~80 年代，大众的观点已经转变，把嫉妒看做是不适宜、不健康的心态，源于不安全感和性格的缺陷。

在 21 世纪，我们的矛盾心理仍然存在，嫉妒被看成“双刃剑——一方面是爱情的表达，一方面被认为是偏执狂”。

每个人都会亲身经历妒忌，因为我说了，妒忌的萌发来自于基因和本性，无人例外。

我在上大学以前，学习成绩一直是全校第一，而且不光是学习，我还是我们学校踢足球最好的，打乒乓球最好的，还有画画、写文章都是最好的，获奖无数，而且我可以收到很多情书，有时在放学路上都会有女生拦住我表白。

那时候，我是被妒忌的对象。我记得我经常逃课去踢球，作业有时也不做。每次自习课，我都玩，一下课或者放学，我就马上跑了。

那时班长就说某某和你比，你俩真是鲜明的反差，那个某某只要你看他的时候，他都是趴在书桌前学习，连厕所都不去上，而我都在玩，但他跟我的考试成绩差距一直在 70 分左右。

久而久之，这个人本来就比较小气，后来就爆发了，在校门口他要跟我单挑。



我以为他是闹着玩儿的，但妒忌让他红了眼，真跟我拼命，我那时是练功练得底子最好的时候，我也年轻气盛，一生气，咔咔两下，他就骨折了。

后来后续擦屁股的事很麻烦，也不提了。总之，那时候，是我被嫉妒的时候。

到大学后，发现那么多比自己优秀的人，而且各有所长，想要争第一却难以下手。

各种被打击，我越来越能够体会到当时的某某的心态了。

但我比较想得开，我总会找到我自己擅长的领域，后来索性什么都不争了，看自己究竟能 low 到怎样。

大学四年我总是逃课去图书馆，去各种玩，做的全是自己想做的事情，当然内心也得到了锻炼。

我和班里的其他人走得都比较远，我开始形成了自己特立独行的风格。那时候我谈的女朋友，我投入很多的感情，那时刚开始流行 MP3，我记得三星的一款很经典的像鸡蛋造型的 MP3，64M，当时卖 2800 元。

那时候的土豪们特别喜欢买了送女孩，我那时慢慢形成了一种处理妒忌心态的方式，我发现了另外一种更高大上的播放器，就是 MD，价格 3800 元。

我那时生活费是每个月 400 元左右，我就逼着自己开始干点事。

正好我看到一个比赛，是 FLASH 大赛，一等奖就是 3000 元，二等奖 1000 元，三等奖 500 元，我想这是个机会啊，于是花了半个多月的时间，学 FLASH，然后一帧一帧的做，然后交上去了。

比赛那天，我跟一帮哥们儿一起去的，都记着打的分数，当时牛人太多了，毕竟专业的人还是厉害，我给分数眼看着就被一个又一个的牛人超过，全部打分结束后，我正好被挤出了三等奖，我前面那个就刚好三等奖。

我那时可是个心灵脆弱的小男生啊，失望沮丧就不用说了。

结果一个评委突然要发言，他说得奖作品中有一个是抄袭的，取消了他的资格，然后我就幸运的拿了三等奖，500 元，还送了一些课程卡。

但钱，还远远不够是吧，我和这些活动的赞助商、举办方都取得了联系，有一天有人找我，问能不能做网页 FLASH，酬劳大概 3000 左右，我就接下来，然后我去找前面一等奖和二等奖的同学，问他们想不想赚钱，我给他们 1000。

结果就这样很快，赚够了钱。然后买了 MD，让我当时的女朋友，成了被她的同学和朋友们妒忌的对象。



再后来，我到北京，第一次去夜店，是我的一个画家朋友，女性，很美的一个女 pua，带我去的。

我坐在一边，很拘谨，中间主座上坐着一个胖子，某位非著名画家、艺术家，过了一会儿，来了两位性感小妖精，开始在我们的卡座搔首弄姿，各种扭的挑逗，我开始浑身发烫，

没想到这两个女孩，一个过去和那个胖子开始忘情的舌吻，另外一个等舌吻结束后，又过去分开大腿，以观音坐莲的姿势坐在胖子的身上，他们丝毫不顾我在旁边.....

当时的妒忌，我简直没有办法用语言形容，我心里只有一句话：“你这个死胖子！！！”不停地重复着、回荡着。

后来还陆续有女人过来，继续和这个胖子的 AV 剧情。这个胖子还很淡然地招呼我，和我玩了一会儿骰子，喝了几杯酒，然后就继续左拥右抱几个女人去了。

那个时候我因为无能，而感到了深刻的羞辱与愤怒，我记得这样一句话：“人的一切痛苦，本质上都是对自己的无能的愤怒。——王小波”

这就是妒忌。妒忌引爆了我的狼性，于是我就冲进舞池里去了，后来发生的事，在我的帖子里都写过了，大家应该都看到了。我第一次去夜店，完成这样的壮举，其实是来自于妒忌。

我把那个舞池的女人带到了卡座，就像是向死胖子示威。我注意到他脸上的一丝惊讶。

后来，我们渐渐熟悉了，我就跟他开玩笑：“我看到你身边从来不缺女人，我们第一次见面的时候，我当时简直妒忌疯了，心里狂骂你是个猥琐死胖子，我心里暗下决心，以后绝不能让美女们落入你们这样的猥琐死胖子的手里。”

谁知道这个胖子跟我说：其实那些女人，是花钱买来的，他对我才是妒忌，因为我能够把素不相识的女人在那么短的时间里搞定。

这才是他向往的。尤其有一次，我搞定了两位美女，在整个夜店里可以排在前三名，这样级别的美女，就在全场最醒目的地方，当时他和全场男人在看我到底是一个什么样的男人。”

那个时候我开始明白了，妒忌就是来源于用自己的弱点去和别人的强点比拼。

而没有人可以在一切方面比所有的人都强，所以嫉妒是不可避免的。嫉妒就嫉妒吧，难受就难受吧。

妒忌它不是罪，它只是本能，深藏在我们心底，不能触摸、不可摆脱。我从什么时候就开始被妒忌所摆布着，却从来没有面对过它。

现在我只需要正确面对它，时刻提醒自己它是与生俱来的，我们才能调整它的方向，享受它的动力。



对自己说：我比不过你，我欣赏你还不可以吗！

你这样说了，并且也这样做了，你就战胜了真正重要的对手——那就是你自己。这标志着你比任何人都勇敢和强大。

如果你总能这样，你也用不着嫉妒谁了。因为你只跟自己比较，而嫉妒自己的事情，迄今为止还从来都没有发生过。

我更加坚定了我的思维：做最独特的自己。在这一点上，每个人都站在全世界的最高点，不必产生“羡慕、嫉妒”等执念，因为你是无可替代的。

所以我在每一件事上，我都会思考，如何像当初买 MD 一样，去努力思考和大部分人不一样的方式。

这也影响了我把妹之路，我尝试过最匪夷所思的最神奇的方式，包括我的创业之路，当别人问我，舍弃掉百万年薪是怎么想的；还有别人问我创业做什么的，这几大板块，完全没有什么联系。

我每次都能给人深刻的印象，我和她们见过的男人都是不一样的，而这便产生了吸引。同时，我会站在自己独一无二的位置上，在自己的世界里永远都是第一，所以我被妒忌的时候远远多于我去妒忌别人。

当然，我还是会妒忌很多比我优秀得太多太多的人。

后来，我遇到很多出色的男人，有的在夜店很厉害，很有魅力；有的在商战中极为精明老道；还有的在创业中，成就斐然；也有的男人，仪表、智慧都非常完美。

我都会产生妒忌，但是我会诚实地说我很敬佩他们，然后又说自己作为男人很嫉妒他们，最后说将来一定要努力超过他们。

在强者之前的惺惺相惜，这是对人性的赞美和鼓励——既然人人都会嫉妒，那我们就要把它当成一种存在来尊重；表达一种不太光彩的情感，这种勇敢本身就是一种可贵的能力。

如果大家实在无法容忍别人比你好，那不妨用这个方法：将它说出来！

“我嫉妒你，我要超越你！”

当你把嫉妒明确地说出来，它就不再是躲在暗处的魔鬼，变成了阳光下裸奔的少女。

与其让嫉妒来驱动我们，不如我们正大光明地去追逐它，把它转变成一个目标。

这本身就是一种男人的人格魅力，比嘴上不说，暗地里却心怀鬼胎去破坏别人要好得多。我们现在很多男人，就是不习惯去承认妒忌的心态。

很多男人，都经历过这样的妒忌带来的痛苦与挣扎。



“你今晚不要和 xxx 出去好不好？”

“不好！”

“那不要单独出去好不好？”

“不行！”

“好吧.....那不要太晚回家好不好？”

“看情况吧！”

还有很多男人，直到有一天看到喜欢的女生在别的男人面前露出好感、献殷勤的时候，然后这些男人们的内心出现了一阵从未有过的绞痛.....

这种妒忌之情，曾经折磨着每一位男人，很多人无法接受，被妒忌引向了消极。

妒忌，左转是消极，右转是破坏，直行才是奋起前进。被妒忌折磨过的男人，在这个选择的三岔路口，选择各异。

其实，有过阅历和沉淀的人，其实是能够看出来的，受妒忌折磨的男人，陷入了自己对自己的枷锁之中，也许并不是那么爱这个女人，或者他明知道自己和这个女人根本不配，也没有什么在一起的理由。

我再继续帮助他们剖析，他们开始渐渐说得更加的坦白，也更加真实的了解自己的内心了，他们说其实可能真的只是看中了这个女人的一点姿色，

而且在自己手边，似乎是触手可及的地方，眼看着她们被别的男人糟蹋了，一想到和别的男人上床的销魂的样子，简直让人气炸了，根本就受不了，被妒忌彻底冲昏了。

我问：如果现在有五个高分妹子在追你，求着你和她们好，和她们上床，你会怎么样？你会拒绝掉这五个绝世美女，依然为了那个女人而妒忌吗？

男人们会说：“我当然愿意和这五个美女上床了，我想我不会再管那个女人了，她跟谁上床跟我都没有什么关系了。”

我说：看来你没有其他的选择了，这个女人对你来说，其实不算高分，不算合适，你也没那么喜欢，只不过她是你唯一的救命稻草。

当一个女人成了你唯一的救命稻草，那你已经在某种程度上被她严重的绑架了。

你失去了自己的独立性和完整性，做出的选择，其实已经不再是基于这是你爱情的选择了，可能根本就不是爱情，你也没那么爱她，但你依然为她而深深的妒忌。



所以根本原因在于你没有其它可发展的资源了。

包括我，去夜店，依然会看到很多过去那样的猥琐死胖子，我最反感的典型，但是我现在一点妒忌的心都没有了。

在这样的基础上，我和很多我以前看不惯的人，我妒忌过的人，都成了朋友，我会帮助他们把妹，去向他们学习，交流，当他们搞定正妹的时候，我也只是淡淡一笑。

因为这刺激我下次出手，去搞定跟正的妹子。

天外有天，人外有人，你觉得自己是最特别的家伙，可世界那么大，我们都是普通人罢了（能做一个普通人也是幸福的），你觉得自己很勤奋，可是世界上比我勤奋的人还要多了去了，你觉得自己不够勤奋，可是没你起早贪黑学习的也一大把。

每个人的学习习惯、学习方法都是不同的，重要的是掌握自己的节奏，不要被别人乱了方阵。

你不愿跟人分享的东西，总有一天别人也会通过别的途径知道，不如一起分享了，也能安心接受别人的信息。

你不愿被人超越，可每个人都有追求梦想的权力，当你在为梦想拼命的时候，凭什么指望别人去放弃自己的目标呢。

在学习上，永远不要有优越感，觉得自己就一定要成绩最好的，不要对别人抱有优越感，有优越感而又玻璃心的人是没有未来的。

需要一颗大心脏，心里要装着大世界，对于你所看不惯的男人、女人的包容度越大，其实证明你内心在变得强大。

拥有这样的一颗心，在你把妹和追求爱情的过程中，将会让你更加从容，沉稳，并且拥有无比的魅力。

说两个问题，很多人问过的，为什么很多美女在自己的朋友圈里晒各种奢侈品、旅游景点、酒店、手机，是为了什么？

女人们，包括男人们，有一半以上的人是为了优越感，为了引发被妒忌，而不是妒忌别人。

特别是女人们尤其明显，女人的善妒远远高过男人几倍，女人把大部分时间精力花在了如何提升自己的罩杯，而不是如何开阔自己的胸怀。

那我们该怎么办？

你越表现出妒忌，越说明你缺少什么，她有的，你没有。



如果你去批判，说人家：“越炫耀什么，说明你越缺少什么。”

人家会毫不留情的甩回一句话给你：“越说别人炫耀什么就是缺少什么的人，其实自己越妒忌。”

对于女人来说，她们有炫耀的需求，所以没有必要在明面上去对抗她的这种需求，越把这些当做是正常的事物，也是她正常的行为，她才会降低在你面前的姿态。

你大可以去夸赞她，品味不错，阅历很丰富，很懂得享受生活。

不要觉得这样会让自己 LOW 下来，这种赞美会让她觉得受用的同时，她也会认为真正有价值的男人，其实有这样的度量去称赞她们，反倒是没见过世面的屌丝才会去仇富。

另外，还是那句话，随波逐流，跟着别人走，用自己缺乏的东西，去对比别人过剩的东西。

你没有必要去晒自己没有的豪车，豪宅，但是像我昨天讲过的，我的朋友圈那样，特立独行，反而有更强的魅力。

一切都是自己的定位。你仰视，你就容易妒忌，心态失衡，她也不会认为你有高价值。你平视专注，她就越容易接纳你。你比她们优秀，她们就仰视你。

还有，有女朋友的男人，如何处理妒忌吃醋的情况？

1.我说我吃醋了，这是一种没有自信心的表现，表现了自己的脆弱。男人是不能脆弱的，在这个问题中，回答我吃醋了。被标上的标签，会是：你一个大男人，怎么这么能矫情。

2.前面女人会问，你吃醋啦？这句非常关键。如果我说，我吃醋了。很大几率女人会说，切，小心眼。回归到 1，这是一种没有自信心的表现。这句我该怎么接下去更合适。

如果要接，就要摆事实，说，你和那个 xxx 刚才到底在干嘛，这条短信到底是怎么回事，吵架。

女生会这么接，女生会接，我跟你谈恋爱，不是我就只有你一个朋友，我有我自己的朋友，自己的交际圈，我要自己的空间（这句超经典），你别管我，你根本就管不着，你以为你是老几，你以为你算谁。

3.我吃醋了，表明了对方，在这段关系中，占了极大的优势，给了对方极大的资本。

也就是说，我表明了我吃醋，而对方的体验是，你看看我，分分钟甩了你，你小子老实点。

应对这种情况，男人要么做霸气总裁，要么做暖男型的小男人。

霸气总裁型的做法是：

男人带着女友出席宴会，席间女友与另一男士相谈甚欢。



男人吃醋，礼貌地邀请女友去旁边，有私房话说。

到了角落，男人忽然一把搂着女友热吻。吻完深情地看着女友的双眼，告诉她，自己吃醋了，看见女友跟别人聊天时有抑制不住的欲望吻她。

然后想什么都没发生过一样带女友回去继续宴会。

这是霸气总裁型的男人最好的反应。包含了：

体面和礼仪

无攻击性的占有欲

私密的感情表达

温柔和惊喜

我对女人们用过这样的做法，然后我后来问她评价如何：“她说，五星级好评，太赞！”估计吻完一个礼拜女人都会眼神温柔地对我，虽然有点韩剧的感觉.....但被推到墙角温柔又霸道的强吻简直就是女人人生终极追求。

妒忌，在这个时候，成了一种刺激男人迸发出野性与霸气的催化剂。

如果你做个小男人，暖男风格，那就直接说：

宝贝儿，我吃醋了，我也是情深不能自己，控制不住，希望你别怪罪我。

还有人问如何防止别人挖墙脚？

两性问题，都没有标准答案的，大家玩的都是一个具体情况具体分析，心态不能老是如果怎么怎么了
我该怎么办，

一来，春不是叫出来的，春是真刀真枪干出来的，要干一件事，我们都明白，想明白三步你是智者，
要像明白三百步你就什么都别干了；

二来，如果一个人活在担心和恐惧之中，那么生活中永远不缺担心和恐惧的事情，我们路人无能为力。

避免？怎么可能做得到。只要你的女友有人追求，就有可能碰到很会耍手段的那种渣男，首先要做到的是尽早知道这么一个人的存在。

知道的阶段不同，你所有的反应自然也有所不同。你女朋友跟别人说几句暧昧的话跟她和别人上床了
两种情况能一样吗？

所以，你应该在得知这么一种情况发生的时候，明确地知道自己是否还想维持这段感情。



如果不想，那自然断了也就断了，怎么减轻被挖墙脚的痛苦，你想想我昨晚讲的课“做事要明确”，就好了。

这个时候的你，其实并不占优势，不管你跟她有多少年的感情基础，不管她是否还爱着你，因为她对第三者也很有感情，不然她出轨作甚。

她对你有愧，想要逃开你。如果这个时候你不够冷静，表现得，怒不可遏，狠心要分手，那可真是正中渣男们的下怀了。

所以这个时候要做的事情是，最短时间搞清楚她为什么会出轨，她想要的温柔、体贴、成熟、关怀，在这一时间赶快把它们展现出来吧，

去体谅她的委屈，承认自己对她的怠慢，揽下责任，告诉她你并不介意这件事情你可以理解她，不管怎样你要做的是维持住这段感情。

绝对不要有这样的想法“我跟你这么久的感情，被一个第三者搅坏了，你竟然还敢在我跟他的选择题之中犹豫”。

上文说过，你在这个时候的地位很不占优，应该以一个平等的竞争者的态度来对待第三者，以追求者的身份在女友眼前表现。

如果情形恶劣，很有可能女友并不能马上做出断掉第三者的决定，那么后面更艰难的战斗就不是我所能解答的了。

至于怎么对应那些准备打长期战的渣男们，其实很简单。因为这种会耍手段的渣男们肯定不是第一次作战了，所以他们的丰富经验让你在这段关系中处于劣势，这很正常。

但这可以转化为优势，就是想办法让女友相信这些混蛋对待感情的不负责任，让她知道他们的伎俩手段，让她知道他们就是一群渣男。

对了，最后我要说一句：如果你足够优秀，而且真心爱她，那么勇敢地撬墙角是一件很 MAN 的事。

最后，欢迎大家加入爱情光谱学习体系，我们承诺为你带来最好的关于爱情的解决方案与学习体系。



爱情七宗罪之七——傲慢



很少有人来说，自己做了让女人感动的事情，女人答应和他在一起了。似乎这是很丢人的事情。这不符合约会学的气质。而据我的调查，女人们对于男人们心动的瞬间，几乎全部都是绅士的温柔的时候。

约会学里有一种很常见的理论，就是让大家要牢记：降低需求感，世界上有的是女人。本意是教大家心态豁达了，不要死抱一棵树，丢掉了整片森林，可有时会被误导，有的时候会转化为傲慢。很少有人来说，自己做了让女人感动的事情，女人答应和他在一起了。似乎这是很丢人的事情。这不符合约会学的气质。

我很少看到有人说自己做过的感动女人的事情，大部分都在写他是多么的冷酷，多么的强框架，女人如何倒贴他。

而据我的调查，女人们对于男人们心动的瞬间，几乎全部都是绅士的温柔的时候。

今天是七宗罪系列的最后一节课了，这一周跨过了平安夜和圣诞节，按照圣诞节的寓意来说，是很圣洁的一周，恰逢这样的机会，我所代表的爱情光谱，第一次连讲七天的时间安排，就排在了这一周，所以，我的第一反应就是，这是上天的安排，在最正确的时间，讲我认为最正确的东西，于是我就选择了一个精



神洗礼的七宗罪系列。

这七宗罪系列，讲的是人性，充满了我的价值观和世界观，我的审美和品味，以及特别是对于情感与人生的观点，观点很鲜明，也很突出。我刚开始进入坏男孩两个月，这代表着我对于男性情感市场的新的开拓，因为在女性情感市场，我已经有了了一定的影响力。

所以这个系列讲座，也是我的一面旗帜，我吸引的是认同我的价值观的兄弟们。加入我的体系的学员们，我也会让每一位学员都开始从七宗罪开始做一个心灵净化。然后再开始最科学最核心的课程，还有严酷的训练，个性化的培养，和数百位兄弟们一起并肩作战。

先感谢一下大家的支持，陪我一起度过了这么难忘的一周。今天是七宗罪的最后一宗罪，是这个系列的完结。从下周开始，我会在每周二晚上开启新的公开课内容。

最后的一宗罪了，第七宗罪，傲慢。为什么傲慢排在最后呢，因为在宗教里面，其他六宗罪都是限于人间的，傲慢则是可以针对神明的。傲慢使得天使犯了罪，变成魔鬼。

对我来说，我有自己的理解。因为 C.S.Lewis 在《返璞归真》中说到骄傲是最大的恶，因为其他的恶较容易察觉，但因为骄傲的人不知道自己的状态，所以很少骄傲的人会觉得自已骄傲，但骄傲会引起其他的恶而不自知，而那人还以为自己在做正事。

如果骄傲到了傲慢的程度，这个人不知道自己的光景，但任凭人劝阻、提醒都不听从，只知自我膨胀，那便无药可救。

（注：自卑也是骄傲的一种，因为这也是人不知自己光景如何之故。）

傲慢的人自己从不觉得自己骄傲，是不自知的，哪怕他对外总是很谦虚的承认自己“有时很傲慢，不顾及别人的感受”。其实他认识自己是真的谦虚。罪，而不知罪。人就已经处于了最危险的境地。也许这就是为什么傲慢是七宗罪之首。

在现实生活中，都说被色欲操控的人、色欲的傀儡容易被控制。可是要操控他们，至少还需要用色诱来刺激一下他们的弱点，用美色来当诱饵，引诱他们来上钩，他们也是明知道是色诱，但自己控制不了，色欲熏心，于是就被控制了。

而傲慢的人是更容易被利用和控制的，不需要付出什么代价，不需要舍不得媳妇套不到流氓，只需要故作谦卑的刺激一下他们的傲慢和自尊心，就可以操纵他们相互争斗，打得不可开交，然后你渔翁得利。

哪怕有人告诉他们被利用了，但他们也拒绝清醒过来。阻碍他们自知和自省的，就是他们的傲慢，傲



慢会促使他们认为“这是我自己的决定，我不会被任何人利用的，凭我的智商，只有我玩儿别人的份儿！”

对于我们很多兄弟来说，如果有傲慢，那么傲慢这宗罪带来的第一个害处就是，做不到真实的认知自己，自己不知道真实的自己是什么样的，所以不学习，忽略成长，于是停滞不前。越傲慢的人，越容易被蒙蔽，越意识不到自己的问题，也就越解决不了自己的问题。

这宗罪严重到什么程度呢？我用一句最简单直接的话来描述一下吧：

傲慢的男人是第一个死的。

比如《非诚勿扰》节目里面，出现大面积灭灯的情况，十有八九就是男嘉宾傲慢，不尊重女嘉宾，比如男嘉宾一直双手揣兜，还有孟非递给男嘉宾平板电脑选心动女生的时候，男嘉宾不接过来，而是让孟非给他端着。

还有男嘉宾出现装逼的情况，蔑视女嘉宾时，曾经有一个梳着马尾辫的男人，在视频里展示自己红酒、雪茄、酒庄等等，表达出“我不需要你们女嘉宾认宁可，我也看不上你们，你们的品味达不到我的要求，所以你们根本理解不了我的高大上的生活方式。”这样的意思，不但大范围的灭灯，而且全场女嘉宾包括黄菡和宁财神也开始愤而反击这位男嘉宾。

傲慢，是在非诚勿扰里面出现大面积灭灯的最主要的原因。

包括其它的一些相亲节目，也是这样，傲慢的男人是第一个死的。当男人出现傲慢的表现时，女人会群起而攻之，拉入黑名单。

再比如说，有的男生跟我说：“我的外在形象还是不错的，对于女孩来说有着致命的吸引！有很多女孩子都喜欢我。”

但是他们还是处男，感情经历几乎为零。

我问你有没有想过为什么？

他们说：“可能因为我太帅了吧，女孩子和我在一起比较有压力，或者觉得和我在一起没有安全感。”

我说：“那你发一张照片过来吧。”

我看了之后，默然无语。

一方面我不想伤害一名少年的心，不想打破他认为自己帅到不可方物的理想，不愿意唤醒他们的梦；但另一方面，我想把他们从坐井观天的井里捞出来，然后一脚踢进大海里去，好好清醒清醒，睁开眼睛。傲慢就是这样，自己是不自知的。



而他们就抱着这样的心理去和女孩子约会的。所以活该一辈子找不到对象。

这类人不是最容易陷入傲慢之罪的人，因为他们总有一天会被伤害，即使我不踢醒他们，他们也会从梦中醒来，会有难过和自卑的一天。

最容易陷入傲慢之罪的人，是我们。约会学导师，是最容易产生傲慢的，因为你们把我们称为大神，大大，把我们的事迹视为神迹。

所以很多导师越来越热衷于营销，热衷于造神，热衷于迷惑粉丝。

可惜，这样会让越来越少的人，还去踏踏实实的学习、研究，去试验，去攻克男女之间坚固的壁垒，去解决那么多的难题，去思考服务于广大男同胞的技巧和方法，去认真的对待每一堂课。

所以，现在真正沉下心来做课程，真正有水平，有营养，而且正面的东西，远远少于造神、营销的花招、幌子、挂羊头卖狗肉，而且沉溺于其中，没有自省，没有反思。所以约会学，停滞不前。

我非常清楚的知道，一套完整的体系，禁得起推敲的体系，一套对人有真正的改变的体系，是需要花费多少时间和心血。除非是有丰富阅历的男人，有很高人生境界的男人，不管是人生发展、事业、还是女人、情感，经历都需要极为丰富和厚重，然后才能教别人。所以这样的人，这样的体系，应该是很少见的。不仅如此，在这个方向上走的人，也是不多的。

我问所有的人，还有我的学员，我的朋友，我是一个什么样的人？

回答无非是尊称为老师，“大神”，大大，传奇，智商、情商、爱商都超高，境界很高，霸气侧漏，了不起的男人等等等等。

没有人说我的不足，说我的缺点，但我也是人类啊，我经常会犯错，我也为自己犯的愚蠢的错误而懊悔，我也会说自己笨，我也有搞不定的女人。

只是在这样的环境中，约会学圈子这个特殊的环境中，恭维和迷信就是主导，造神运动就是最普遍的，一个巴掌拍不响。即便是我，在这种恭维声中，也会飘飘然。我有一位好朋友，思想很有深度也很有见识的人，他看得很清楚：你加入这个圈子，要注意，约会学导师是最容易自我膨胀的，最容易傲慢的。

这句话，我一直悬在自己的头顶，像一把宝剑一样，我还提醒自己：莫忘初心，方得始终。

所以，今天讲到最后一宗罪了，该到我在大家面前自我反省的时候了。



傲慢就是一种优胜状态的积极情绪，来迎合和加强竞争本能的满足感，反过来对于傲慢对象有打压和产生消极情绪的作用。

所以按本能行事的话，傲慢在优势个体中应该是普遍存在的，不过人多了一道总结和思考的工序，多次之后就会发现傲慢的“害”了：傲慢会让自己满足现状，会出现心理膨胀，会招惹他人的厌恶，会暴露自己的心性，会引来不少的敌意，会招到异性的鄙视..等等。

所以越善于控制本能、总结思考的人，在建立优势的时候“傲慢”的情绪（产于本能，此时傲慢是“利”）就越小、越弱、越短，越容易引起自我警惕（产于后天的经验总结，此时傲慢是“害”）。

越牛逼的人，越会知道低调做人，高调做事。

“如果你想对社会的上层炫耀自己，那就打消这个念头，他们照样看不起你。如果你想对社会的底层炫耀自己，也请打消这个念头，他们只会忌妒你。身份和地位往往使你感到无所适从。唯有一颗坦诚的心方能使你悠然地面对整个社会。”———《相约星期二》这部电影及同名书籍，推荐给大家。

【提示：爱情光谱公众号（aqgp520）内回复关键字“相约星期二” 即可收到这部电影】

拿得起放得下的人叫牛逼然而大多数人做不到所以他们只能装逼表面看起来满不在乎内心却波涛汹涌.....所以装逼的定义就是装作很牛逼的样子。但最神奇的是，这种人在别人眼里有三种形象，正常人看他是装逼，聪明人看他是傻逼，笨人看他是牛逼。

傲慢的人，要么就是无知，不晓得真正的正能量和正价值是什么模样。要么就是有浓厚的自卑和惧怕感。

傲慢的人，不会自省，不会自我反思，眼界会越来越狭窄，离真实的自己也会越来越远，这才是一种最可怕的人生迷失。

说几种在恋爱中，在把妹中最容易出现的傲慢吧。

第一，就是礼仪的缺失，不够绅士。

脆弱高自尊的人，防卫性语言极多。思考的重心总是放在我要打压你，你不能显得比我价值高，你晒什么，我就要找你的漏洞，我要证明你是装逼的等等，而不是放在如何来放射自己的魅力上。

忘记了基本的礼仪，我见过很多男人，不会去给女孩子开门，看到女孩子换了新的衣服，不会称赞，不会帮女孩子开车门，挪座椅。女孩子冷的时候，不会主动去提供一名绅士应该做的事情，帮她披上你的



大衣。还有，共餐的时候，不会要一副公筷，去帮女孩子夹菜。



我和姑娘在咖啡厅约会，我买了姑娘喜欢的冰摇，帮她插好吸管，还去拿了一叠纸巾，垫在不断凝出水的杯子底部。

我说：“这样水不会滴在你手上。”

还有一次，我送妹子去公交车站坐车。北京的冬天很冷，妹子的脸被风吹得冰冰的，我很自然地 from 侧面抱住妹子，用脸贴了一下妹子的脸，说：看看你冷不冷，呀，好凉啊！我来给你暖暖。”

第二，傲慢，容易包含在装逼的过程中。

把妹最忌讳的事情，就是傲慢和包含着傲慢的装逼。

一个明明自己没有的东西，却要装自己有。

比如：一个男人，明明没有 X，却要装作自己有那个玩意一样，就叫装逼啊~~~

这就是装逼这个词的起源呐~~~

通常条件比较好的人，他们已经可以通过其他渠道（金钱，地位，学识）来满足优越，所以不再需要通过「装逼」「吹牛」的方式。

有一个笑话，很能说明装逼的漏洞：朋友在航空公司上班。帮我说今天有个空姐被投诉了。原因是.....叫一个乘客关机。结果那个乘客拿着土豪金说这是 5S 诶。结果空姐拿了个 iPhone3 出来说。这是你大爷！

装逼，一旦被女人识破，就相当于自己把自己放在烤架上，自食其果。而且很难挽回。

比如在自己的朋友圈里晒跑车、晒高大上的东西，然后在网聊或者约会时，傲娇的表示自己多么的有钱，有豪车，有各种关系。等和女生约会了，自己还主动挑起话题，傲娇的说：“可惜我的豪车开去保养了，要不然我可以带你去兜风。”女生问：“保养要好多少钱吧？”男生说：“当然了，好几万呢。”等到点菜了，点的都是便宜的，怕没钱打车回去，时刻都担心着约会花钱太多。

你以为女人没有智商吗？女人是非常敏感的生物，你的一点点不自然都会被女人识破，然后她们不作声色的用各种方式对你进行冷嘲热讽，你要是继续装逼，继续傲娇，最后的结果将会是很大的羞辱。

我有过一个学员，就这么自我反思过：“我其实就是一个爱吹牛的人，每次吹牛过后，我都有深深的自责，因为你每撒一个慌，你都需要 1000 个慌来圆这个谎。我也觉得很累，我自己也知道，我就是想让别人觉得我很牛逼，想让大家关注我，我觉得我都已经有些上瘾了，其实我也明白，你牛不牛逼，大家其实不 care 的，但就是忍不住，有些话不由自主的就出来了。自己心里也常常在想，我是个好人吗？”

约会学有关理论，我觉得这里面的东西也可以说是教别人“装逼”，修炼装逼，最高境界是自己都能够



骗了自己，但是生活的困惑依然还在，一觉醒来，依然需要去搬砖，到时候没有任何的骄傲。

第三点，给女人打分，轻视和贬低女人。

给女人打分，这是我们这个圈子里非常常见的行为了。大部分男人很热衷于傲慢地给女人们打很低的分数，去找她们的缺陷，夸大缺陷。

真正懂得欣赏女人的男人，是能够看到所有的女人都是值得欣赏的。

一个真正成熟的男人，才能听懂这句话，才会有这样的心境。

苏东坡和佛印打赌，苏东坡说佛印像一滩狗屎，佛印说苏东坡像一尊佛，相由心生罢了。

另一方面，的确每一位女人，都有值得男人欣赏的地方。女人才是男人一生的爱情老师。

第四点，缺少平常心

很多男人得到一个女孩之后，会不由自主地产生傲慢的情绪，当然可以理解，因为久旱逢甘霖，终于搞定一个女人，成就感一下爆满，但往往也会有傲慢的情绪，结果在另外一个女孩那里很快就摔跟头了。因为他没有懂得什么是我讲过的“奖励机制”，上一段成就没有给他带来激励，没有帮助他去总结成功经验，而是让他失去了一颗从零开始的奋斗的勤奋。做不到胜不骄败不馁。

我搞定过很多的女人，有一次，我在夜店的一次活动中很有面儿，我搞定了好几个组合，我搭了6个女人，然后在接下来的一个星期内，我TD了5个。等下一次活动的时候，我感觉自己像一代宗师了，等着女孩往我身上贴就好了，结果还真的有一个女孩，是其他兄弟搭讪来的，说想和我认识一下，结果我傲慢的对她爱答不理的，我想我可是一个星期搞定5个女人的男人啊，我可以是超级PUA啊，结果这个女人说“你不想和我玩儿是吗，那你自己在这玩儿吧。”然后愤怒地走了，留下我一个人在那尴尬。

这件事给我很深的教训，不管你搞定了多少女人，在下一个女人那里，你依然要从头开始，而且，女人一直都是男人的爱情老师，她们会教给我们更多更多的东西。

第五点，约会学中毒

约会学里有一种很常见的理论，就是让大家要牢记：降低需求感，世界上有的是女人。

其实本意是教大家心态豁达了，不要死抱一棵树，丢掉了整片森林，可有时会被误导，有的时候会转化为傲慢。很少有人来说，自己做了让女人感动的事情，女人答应和他在一起了。似乎这是很丢人的事情。这不符合约会学的气质。

我很少看到有人说自己做过的感动女人的事情，大部分都在写他是多么的冷酷，多么的强框架，女人



如何倒贴他。

而据我的调查，女人们对于男人们心动的瞬间，几乎全部都是绅士的温柔的时候。

比如一个女人说过：

我拿之前扔在地上的鞋子要穿的时候，他一把抢过去喊我：“你干嘛！”然后让我坐到一个树桩上，亲手帮我穿鞋子，认真系好鞋带，嫌不漂亮又打开重新系一个。那时候真的温柔到爆。

还有吃话梅的时候吃完想找垃圾桶去扔，他一把拉住我，把手伸到我面前要我吐在他手里。

牵我手的时候会避开不让我牵吐过话梅的手，即使我已经用湿纸巾把他擦过了。

优雅的绅士走得是心，不是型而已，受约会学浸淫太久，反而变得越来越远离绅士。

还有一个女人说过：和他一起吃饭的时候，他先吃完，我就默默加快了速度，他似笑着说了一句：慢点吃，别着急，吃太快不好消化。终于知道他为什么这么受女孩子欢迎了，绅士（或者说温柔更贴切）简直是男孩子的一大杀器。

守礼而不刻意的体贴才称得上绅士，我经常以此来判断一个人的成熟度和社交经验的丰富程度。

这不叫挫，如果有人说这叫挫，那是因为没有听到这样一句话：“绅士，是一只耐心的狼。”

约会学中毒就把骄傲风趣变成了骄傲，但是满口风凉话。

真正得到一个女人的心，融化女人的心，一定是温柔。最打动人的瞬间没有一个是男人高冷、傲慢的情景。

有段很温柔的话，是最让女人心融化的话：“谁都不能掌控全世界，但你至少可以掌控我，这是我的温柔。”

还有一段“她从心底里害怕，一切会突然支离破碎，所以她才需要掌控一切。当然她没这能耐，没人能掌控一切，可是，她可以控制我，在我允许的条件下，所以我由着她，因为这样她才有安全感。”

而约会学中毒呢，表现在当女孩子问“你喜欢我哪点”的时候，按照约会学会分为三个层次：

上策：声东击西，不置一词。

化言语为行动，“这点、这点、这点...”直接用兰花拂穴手的手法点上去，然后按在墙上强吻也好，顺利转移话题，并能一饱艳福。此乃上策。

中策：以退为进，以柔克刚。

答曰：答“不要再问这样的问题，你知道要从你众多的优点中选出一来是多么的难以取舍



啊...blablabla”态度表情要认真而诚恳。或者“我喜欢你喜欢我这点啊，眼光多好啊！”，以退为进，明夸女孩实夸自己，又不落俗套。

下策：以彼之道还施彼身。

答曰：“那你喜欢我哪点啊？”，以慕容氏家传绝学反攻过去，无论她怎么答，你都可以 copy 一遍，但这样会减好感度，偶尔用用可以。

很多人按照以上的三条锦囊妙计去回答女人的问题，但大部分女人其实最想听到的回答是：“我喜欢你的一切，你的优点缺点，你的卖萌犯二，你的自卑自傲，你的大度幽默，你的的人生观世界观价值观，我的所有事情你都可以笑着接受，所有跟我在一起的时光，我都喜欢，喜欢你已经成了我生活的一部分。”

最后，傲慢，也帮助过我，它也有让我装逼让我飞的时候，而不是坠落。

我和很多哥们儿一起的时候，看到一个绝顶美女，都起哄，却没人敢上，我也很有压力，但这个时候，我的骄傲帮助了我。我说：“你们这群怂货，没人敢上，光在这意淫，我上去搞定她，你们每人请我吃顿饭，我搞不定的话，今天这顿我请！”给自己豪言壮语，我把自己逼上绝路，然后我冲上去，去搭讪，去死皮赖脸，去把我的全部大脑和所有的神经都发挥到最大的功效。

我有的时候就为了装逼努力奋斗，只为在别人面前秀上一段，即使这一段短暂且成本极高，但这会也促进我去豁出去了拼。比如我选择在这一周，讲七宗罪，事实上是很有深度，很难讲的，比选择几个具体的操作技术要难得多，但我还是装逼了，我骄傲了，我说了要给大家一次精神洗礼，这也是目标。

所以拼了，被逼着拼了。

失败了怎么办？没事，因为我敢于承认失败。

最后分享给大家最后的三句话：

第一句来自于《伟大的盖茨比》：每当你觉得想要批评什么人的时候，你切要记着，这个世界上的人并非都具备你禀有的条件。

第二句：不以物喜，不以己悲。

第三句：为吹过的牛逼而奋斗！把傲慢变成真正的骄傲！

七宗罪到此完结！