

# 坏男孩日记——把妹教父 Tango 文集

Tango,被誉为亚洲 PUA 社区的教父, Tango 是首位把 PUA 技巧通过实践指导的方式引入中国的人。作为坏男孩学院的始创人,他一手组建了这支被亚洲 PUA 社区 称之为 PUA 梦之队的团队。他曾经举办的“丽江计划”、“魅力工程”等一系列线下活动都被中国的 PUA 社区誉为创新典范。此外, Tango 一直视推广 PUA 文化为己任,并努力搭建中外 PUA 社区的交流桥梁,促成了坏男孩学院和 PUA 社区鼻祖谜男 (Mystery)、杂耍人 (Juggler)、等世界级 PUA 所带领的团队合作和联合活动。

现在,在 Tango 的带领下,坏男孩学院已成长为全亚洲地区最权威的男性恋爱生活社区,无数男人在此找到了自己情感生活的解决方案。

## 目录

<b>为什么你觉得把妹这么难。 .....</b>	<b>3</b>
杀死过去的你 —— 在游戏开始前,你要知道的几件事 .....	3
认识女人的途径 .....	6
对陌生环境、圈子的情景焦虑 .....	12
从科学的角度去看为什么男人会有搭讪焦虑 .....	13
三秒法则——破解你的搭讪焦虑 .....	14
搭讪入门、开场白、情景相对性 .....	15
<b>硬件的自身建设 .....</b>	<b>17</b>
第一印象的 3 个组成部份 .....	17
PUA 打扮 3 要素 .....	18
把妹达人的 7 个高效习惯 .....	20
非语言沟通方式的重要性 .....	28
关于身体语言——你不可不知道的几个常识 .....	30
笑容——你的把妹涡轮增压器 .....	31
男人最基本的个人护理——读一次让你终身受用 .....	33
<b>心态的自身建设 .....</b>	<b>35</b>
关于搭讪 —— 为什么搭讪可以突破你的社交屏障 .....	35
负重练习 —— 如何在高压环境中提升你的社交直觉 .....	37
如何选择你的把妹风格? .....	38
炮轰把妹中的 7 大误导思维 .....	40
向外关注 VS 向内关注 .....	43
<b>进阶——吸引她的兴趣 .....</b>	<b>44</b>
打压女生的一些常识 .....	44
IOI、假 IOI、与 IOD —— 分辨女人对你的兴趣度 .....	46
承诺投入模型——为什么她的投入度决定了对你的爱? .....	49
服从性测试的使用 .....	51
筛选 —— 合理化你的 IOI 的机制 .....	53
什么是框架? 如何建立有利于你的框架? .....	55

通过推拉制造她的情绪波动.....	58
投入 —— 两性关系的根本.....	60
女人的 5 个核心感受（五之一） —— 兴趣.....	63
关系的根本 —— 男人一生中最重要的课.....	64
<b>升温——进入她的内心 .....</b>	<b>67</b>
邀约的技巧和秘诀.....	67
建立联系感—— 为升级作出准备.....	70
女人对男人的 7 种关系分类.....	75
为什么女人会有 ASD（反荡妇机制）？ .....	78
RSE 长期关系管理.....	79
<b>方法——具体场景应用 .....</b>	<b>87</b>
谜男的 M3 系统——详细解读 .....	87
搭讪技巧：直接搭讪开场白——一页纸教你如何街搭（图） .....	93
陌陌怎么约炮？资深把妹达人的口述经验.....	100
男性相亲攻略.....	106
丽江艳遇手册.....	113
夜店把妹手册.....	115
僚机守则——把妹配合的十个重点.....	125
<b>案例解答 .....</b>	<b>126</b>
把妹解疑：你的好需要调节 – 一个“好人”的 FR.....	126
【PUA 眼中的理想·爱】——如何重新追求真命 .....	131
【PUA 眼中的理想·爱】——拜托，请不要动不动就真命 .....	136
【PUA 眼中的理想·爱】 一个单恋者的“九年记” .....	140
<b>惯例.....</b>	<b>142</b>
【短信惯例】 —— “给我一张内衣照” .....	142
【惯例库】搭讪吸引惯例 —— “你喜欢的是我” .....	144
【惯例库】联系感惯例 —— 有人说过你很奇怪吗？ .....	146
【惯例库】框架惯例 —— 做你自己就可以了.....	149
【惯例库】互动惯例—— “你要辣椒酱吗” .....	151
【惯例库】互动惯例 —— “来，拔一下我的手指头” .....	152
<b>实战报告 .....</b>	<b>154</b>
“交集——撤出——再遇” ——社交把妹互动模式.....	154
女生帮忙选写的完整 PUA 把妹案例：吃醋了，但味道很甜 .....	158
和谜男在纽约 Forum 把妹（图） .....	170

---

## 为什么你觉得把妹这么难。

### 杀死过去的你 —— 在游戏开始前，你要知道的几件事

#### “社交直觉”的培养

敏锐的社交直觉是 PUA 成长过程中的单一核心要素。也即是说，一切的锻炼都只为提升社交直觉而存在。社交直觉越是敏锐的人，越是容易在 PUA 这个领域上获得成就。

社交直觉简单来说是一个人对一切人与人之间的互动的有效感知能力。每个人对其他人的行为都有独自的解读和认知。社交直觉敏锐的人能够更有效地判断出他人行为的潜在含义，而缺乏社交直觉的人则不善于沟通，容易对他人行为作出误判，并且作出对自己更为不利的行为回应。

在吸引女性这个层面上来说，敏锐的社交直觉能够让男人更善于捕捉女性行为的残余信息，并对其作出快速分析和回应。很多男人总搞不清自己喜欢的女人在想什么，原因就是缺乏社交直觉。

培养社交直觉的重点在于有效地归纳过去的互动经验，并形成直觉。女性因为在两性关系中，更多时候处于一个被“追”的角色。再考虑到女性相对感性的触觉，女性在社交直觉上往往比大部份的男人更为敏锐。

要成为一名 PUA，必须经历一个不断累积社交直觉的过程。通过大量实践经验的累积，别人的行为动机将会越来越清晰，你会发现结构，你会发现规律，从而更能有效应对。

不要尝试去找“最权威”的方法，因为它不曾存在。

人在学习的时候都喜欢找最权威的学习材料，以节省学习成本。跟大部份社会科学一样，Pickup 并不存在绝对的黑与白，更多时候不同的方法间存在大片的灰色地带。

如果男女间存在一条公式的话，那么这条公式必然存在大量未知的变量。这些无法控制的变量决定了我们不可能有一种绝对的有效配方，而 PUA 能做的只不过是在众多变量当中，能够控制比普通男人多一些变量而已。所以，要包容迷糊，才能避免专牛角尖。

Pickup 是一个探索的过程。你永远不能找到最终结果，只能不断地摸索出一片片的真相，让拼图越来越清晰而已。

#### 改变的根本，在于改变生活模式

如果你继续以现有的生活模式，那么你会得到跟过去一样的东西。魅力是生活模式和性格的沉淀。女人喜欢你的其中一个重要原因往往是因为被你的生活模式所吸引。

---

只有把生活模式改变，让生活模式充满了正面、刺激、有趣、等高标准元素，才会有更多有魅力的人往你身边聚集。也只有这样，你的魅力才能有一个氛围来保鲜。

### **学习 Pickup 不是娱乐，需要承诺和投入**

见过无数的人在开始接触这 PUA 文化时，一次过下载无数的书籍和视频，但从来也不怎么去学习这些材料，更别说实践。他们把 Pickup 当成是观赏性的娱乐，从不曾走出一步。甚至有些所谓的名师，说起理论时总头头是道，如数家珍，但一到实践就惨不忍睹。理论家不会教出实战高手，PUA 是一门只有通过实践才能领悟的知识。

只有通过大量的投入（时间、精力、金钱.....），你才会真正的有所得。如果你暂时没有准备好作出如此大量的投入，那么在我看来，与其半途而废，那还不如现在就停止。

### **欢迎不舒适感，它意味着成长**

孤单、不舒适、在不同选择间纠结，这些感觉都会由始至终一路伴随着你的 PUA 之旅。这是成长的痛，无法避免。那些有毅力，能坚持的人最终会看到别的男人一辈子都不曾知道存在的风景。

### **当你变得更好时，世界会尝试去阻拦你**

同事、好朋友、还有亲人都会质疑你的改变。他们会说：“以前你都不会打扮成这样的，而且还老是这么晚才回来，我觉得你变了.....”不要寄望身边人能够体谅你，毕竟 PUA 的价值观和社会的价值观有着很大的一个鸿沟。懂的人自然懂；对不懂的人多说也是白费唇舌。当你尝试去变得更优秀时，世界会阻挠你，尝试把你拉回人堆里。只有找到组织，找到僚机同伴，找到氛围，你才能如鱼得水地去做这件事情。

### **接受新的规则，订立新的标准，拥抱新的思维**

很多 PUA 的概念都是反逻辑、反直觉、反常理的。成为一名 PUA 需要抛弃旧思维模式，为自己订立新的游戏规则和标准。患得患失是一个很常见的成长瓶颈，如果不能拥抱新的思维模式，那一切都是枉然的。

### **你的底线，决定了她的底线**

很多时候，因为社会长年累月的价值灌输，我们会给形形色色的人和事贴上标签。我们会假设如果让女方结账，她就会瞧不起我；假设我对她好，她就应该会对我好，喜欢我；假设.....这一大堆与现实有反差的假设会妨碍你的推进。女人（男人也是）有很多阴暗面，往往连她们自己也不知道这些阴暗面的存在。综合各种经验的出的结论是，女人往往比我们所想象的更为开放。保守的往往只是男人，我们给对方下了一大堆不切实际的假设。

女人的底线往往是男人所设定的，所以你的底线决定了她的底线。

### **戒掉患得患失的心态**

---

PUA 有一个座右铭：为了得到她，你必须接受可能会失去她的风险。在自己特别喜欢的女人面前，这点更是难以做到。对女人纠缠不放一定于事无补。（死缠烂打有用的话，咱们也不会接触 PUA 文化。）就如跳交际舞，作为领舞者的男人不能总是往对方身上蹭，必须知进知退才能和女方共赢。

### **建立魅力，你不能够依赖外在的工具**

条条大路通罗马，Pickup 也一样，有千奇百怪的方法可以达到一样的目标。物质、酒精、小技巧、谎言、等外在工具都可以帮助你去推到女生。问题是，这些都不是你自身魅力的根本。如果你不是那么在乎她是在跟你本人，还是你所使用的工具在 SC 的话，那么，其实你有更便宜的做法，不需要大费周章地去走这一条艰辛的旅途。

---

## 认识女人的途径

### 去哪里认识女人？

吸引她的第一部是先得把她找出来，那么“她”在哪里？

### 什么是目标存库？

目标存库指的是，一个男人在任何一个时刻，有进一步可能发展的女性资源。正在求偶的单身男人应该有起码 5 个有机会后续发展的女性目标。如果目标太少，就容易陷入需求感过强的陷阱，容易犯低等错误。因为缺少其他潜在选择，男人会把过多的注意力放在某一个女人身上。我们会盲目放大对方的优点，总是在患得患失的边缘徘徊。

### 鱼塘与钓鱼能力

把妹其实很简单，你只需要做好两个环节即可。用钓鱼来比喻就最贴切不过了。去钓鱼，你需要首先找一个有鱼的鱼塘，然后再用你熟练的钓鱼技巧把它们钓上来。

你的自身建设和社交平台决定了你的鱼塘大小，里面有什么鱼，鱼的密度有多高，有没有大鱼.....你的把妹能力就等于你钓鱼的熟练程度，你有什么渔具设备，你是用钓竿、渔网、还是鱼炮，你有什么饵.....这两个方面缺一不可。

## 女性资源审视

- 你能够认识到女性的渠道决定了你的所拥有的潜在女性资源。
  - 1. 数量
  - 2. 品质
  - 3. 交集程度

2

PUASPACE

4/7/2012  
PUA  
坏男孩学院

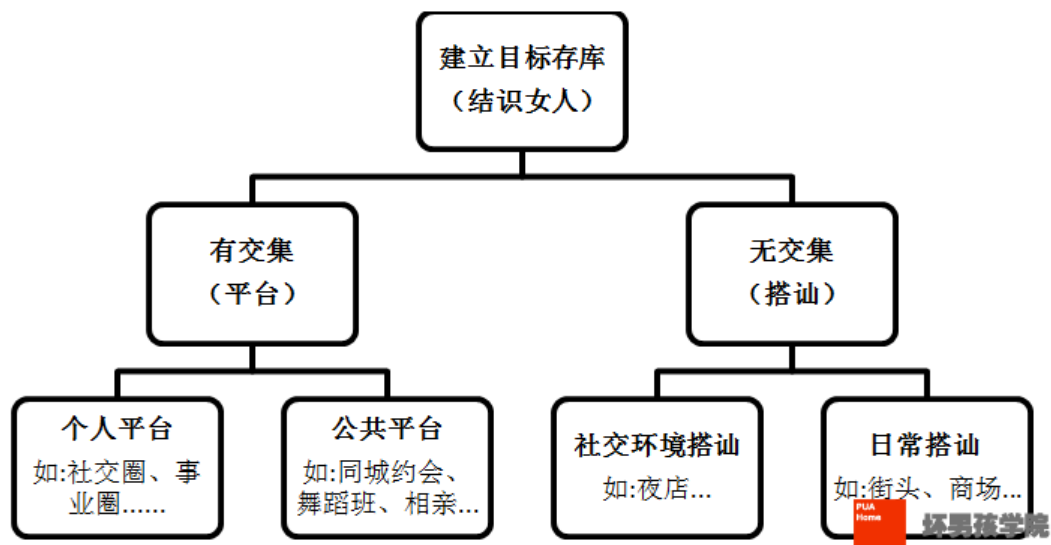
图表 1

某些人有着良好的自身建设和社交圈子，却不懂得钓鱼，结果只能眼睁睁地看着这些鱼在自己面前游来游去，却无从下手。还有一些人钓鱼能力极强，却碍于自身建设的不足，在没有鱼的鱼塘里声声叹息，或顶多只能钓上一些又瘦又小的鱼苗。

所以，学习钓鱼的同时，你必须要学会怎么找鱼塘；学习把妹的同时，要学会怎么把女人找出来。

### 那我该从何认识女生？

简单来说，我们可以把认识女生的途径简单地分为两个：有交集和无交集的途径。



图表 2  
有交集 VS 无交集

交集可以是你与女生的物理距离、心理、社交层面上的交织联系。交集有利你建立信任，也多了日后再次见面的契机。此外，社交认证、价值的传达、等等可以增加她对你的兴趣的方法，也会在有交集的关系中得以更好发挥。相反，无交集的认识方法，比如搭讪，也有它的好处。搭讪可以帮助你跨越社交圈子的限制，把你的潜在目标范围无限扩大，让你有更多选择；此外，哪怕在你与女生的交往当中搞砸了，它也不会给你带来社交后遗症。



## 交集

- 什么是交集？
  - 物理距离
  - 社交联系
  - 心理联系
  - .....一切让你们有交织的因由
- 交集的意义：
  - 高信任度
  - 低后续成本
  - 更多机会 – 近水楼台.....

3

PUA SPACE

4/7/2012

坏男孩学院

图表 3

### 个人平台 vs 公共平台

私人平台包括了你的社交和事业圈子，也即是和你交集最深的群体。你和好朋友构成了这个平台的中心，并不时各自引入新的女性资源。好朋友带来的女生，带上别的女生来到你们的聚会，这是最常见，也是勾搭女人的最好方法。你省了大量前期功夫，不需要搭讪，不需要证明自己不是坏人，不需要发一大堆短信去后续，邀约.....你直接进入到建立吸引的阶段。

如果你有着丰富的社交资源，或者近水楼台能够接触到大量女性的工作本质，那么恭喜你，你基本上你所需要做的只是提升个人把妹能力即可，因为你已经有了一个资源很丰富的鱼塘。但是如果你没有一个现成的鱼塘，那么路在何方？

除非是纯粹的友谊，所有良好的社交平台都必须建立在一个好的主题之上。好的主题不外乎吃喝玩乐，围绕着兴趣或者资源共享而存在的。你必须要提高价值给别人，他们才会围绕在你的身边。你的僚机或者好朋友和你共同承担着发展，维持这个社交平台的职责。比如我在北京其中的一个社交圈子就是由我和一众 PUA 组成的 Pickup 社区。我们会不定期带各自认识的女生们去参加我们的德州扑克、夜店、唱歌、户外活动聚会，互相给别人介绍女生的同时，更能互相僚机。你找到了你的主题了吗？？？

没关系，如果你还没有吧自己的社交圈子建立起来，那么渗入到别人的平台也是可以的！

公共平台指的是你可以随时进入的开发平台，比如校园团体、兴趣班、主题活动、大型

相亲、朋友的聚会、同城约会、商务英语班.....等等一切有漂亮女生的平台！和自己的平台不同，你在这种环境并不具有默认的社交认证，所以你需要花一点功夫在平台的主人身上，或者在自身优秀的自身建设上。此外，在选择公共平台时，你需要考虑这个平台的主题有没有适合你的女生类型、有没有足够多的女性流量、她们有没有需求.....等问题上。比如，很多的大型现场相亲活动上有着女比男多的现象，而且她们都有着强烈的需求（要不然也不会付费去相亲），所以也不失为适合某种男人的公共平台。

我个人来说，比较喜欢像社交舞班之类的公共平台，原因如下。一，那里女人远远比男人多。二，喜欢跳舞的女生往往会比较注重打扮，气质谈吐都不会太差。三，女生的流动性大，往往很多女生在头几次找不到男舞伴就不再回来，然后又有新的女生前仆后继地报名而来。四，我同时可以学习一样可以用作以后把妹之用的技能，女生或多或少都喜欢会跳舞的男人，而且跳舞本身也挺好玩的.....

# 无交集 - 例子&特点

- 无交集渠道的特点：
  1. 平台：有发起组织，有主题的活动
  2. 搭讪：没有任何关联，只是巧合处于同一空间
  3. 网络：社交网络平台

	女性质量	活动成本	信任度	女性的需求感
平台-线下相亲	中	中	中	高
平台-社交活动	中高	中	中高	中
平台-同城约会	中	中	中	中高
搭讪-街头	高	低	低	中低
搭讪-夜店	高	中	低	中低
网络-线上相亲	中	低	中低	中高
网络-社交网络	中	低	低	中低

5

PUASPACE

4/7/2012

坏男孩学院

图表 4

## 社交环境搭讪 VS 日常环境搭讪

社交环境可以是夜店诸如此类的场合，人们聚在一起为了寻找虚荣、娱乐、交流、认识异性的地方。凡是有交流的地方，就有社交氛围。氛围是社交场合里最为重要元素，因为人都是奔着这个氛围去的，他们要去那里“感受”这个氛围。所以，对这个社交场合的主人来说，氛围是他们最重要的资产，因为氛围一旦被打破，那么他的付出即便付诸于流水。

作为存在于这个氛围的一份子，我们也会自觉地去保护这个氛围，毕竟我们也是出于对这个氛围的认同而去的。如果有人突然做一些社交失态的事情，我们会给这人注目礼，给他

---

社交压力，让他停止这种行为。所以，在这种环境下，我们不希望用一种社交失态，过于唐突的方式去与其他人互动。

为此，在社交环境下把妹，更多时候并不是一种点对点，你对她，的游戏。而是一种你与整个环境的互动。你需要把握好你与这个环境的交流，你需要建立社交认证，你需要更多视觉上的表达.....而你与目标女生的交流只是整个大画面的一角。普通的男人对这个概念并无认知，把注意力只放在这一个角落上，只关心自己和目标女生的交流，却失去了整个画面的大局。这是其中一个把不到妹的有效方法！

相反，在日常环境中，比如说街头上、商场上、旅游时，你则需要采取相反的策略。在这些来去匆匆的地方，人和人之间的交流基本上接近零。所以相对来说你不需要过于担心旁人的眼光，而该把注意力放在对方身上，追求高质量的一对一互动。

只有把握住这些环境上的差异，你才能更好地展开你的游戏规划。

---

## 对陌生环境、圈子的情景焦虑

### 适应情景焦虑

很多时候我们的情绪会受到当时所处的环境所影响。你有没有试过进入到一个完全不熟悉的陌生环境，比如酒吧、别人主办的聚会、女性内衣店、等等.....感到非常的不自在？你可能会不知所措，脑子里开始一片空白，不想与其他人交流，身体语言进入到一种防备的状态。这是正常的反应，哪怕是最外向的人遇到自己未曾经历过的模式环境，也会有一样的反应。这是社交焦虑的一种，我们称之为情景焦虑。

情景焦虑和一个人的外向与否，害不害羞没有任何关系。它源自于人类面对陌生环境时，因应潜在不确定性所产生出来的负面情绪。一个人的理智在这种焦虑下会被吞噬，我们会进入到一种对自己的审视状态，把自己的行为无限放大，觉得所有人都在关注自己，挑自己毛病.....我在刚刚学习把妹的时候，情景焦虑曾是一个非常大的瓶颈，对于其他 PUA 亦然。

情景焦虑所产生出来的自我审视状态，其实是一种错觉。我们对别人的反应，作了大量对自己不利的假设。我们假设大家都在关注自己，大家都在等我闹笑话。为此，我们会觉得不舒服，进入到一种保护状态。为了不让别人伤害自己的感觉，我们给自己下了防火墙，拒绝与外界交流。

正是如此，我们更应该采取以下几种措施去避免情景焦虑。每当进入到一个陌生的社交环境，你应该：

1. 熟悉场地 —— 看看场地的环境状况，还有主要的摆设和设定。
2. 了解人群 —— 发现谁是主人、谁是设计中心、谁是高价值和低价值群体。
3. 准备好熟悉的互动准备 —— 对自己的惯例、互动方式了如指掌，不会因为准备不足而惊慌。
4. 放松执行 —— 调整自己的心态，让自己放松。找出低压力的切入点从而展开互动，让自己进入到一个健谈的状态。

## 从科学的角度去看为什么男人会有搭讪焦虑

接近焦虑 —— 指的是当男人首次接触一个陌生女生，特别是指搭讪时所感到的焦虑感。

站在女人的角度来看，男人这种接近焦虑的确难以理解；甚至站在理性一点的角度去看，男人自己也会发现这种焦虑有点莫名其妙。但就如女人和一个男人发生他们首次性行为时所感到的焦虑和抗拒一样（PUA 称女人这种反抗行为为 LMR —— Last Minute Resistance，意味“最后一刻的抵抗”。我们在后面的章节会详细讲述女人有 LMR 的因由，和解除 LMR 的方法。），都是可以被科学解释的。

### 男人自我保护的进化本能

人类进化的长河给现代人的基因埋下了很多本能反应，其中一种就是接近焦虑。接近焦虑在某个层面上可以保护男人，以免我们在择偶时误踏雷池，和“不该接触”的女人接触，从而受到排挤，甚至损命。

试想一下，如果你生活在一万年前的部落社会，怀有求偶目的地上前接触（搭讪）部落首领的女人，那么会有什么下场？

男人为了保证自己的血脉纯正，以免自己辛苦所获的成果变成了戴绿帽子的嫁衣，会对自己的配偶作出排他性的措施。其中包括对尝试去接触自己配偶的男人发出攻击。

在这一个大背景下，有接近焦虑这种心理机能的男人有着更大的几率去生存和繁殖，因为他们更会审时度势，不会盲目冒风险去随意接近陌生女性，也就降低了被攻击的几率，有更长的寿命和繁殖几率。

自然而然地这种基因也就传达到了你我身上。但这又有了新的问题。

在现今的文明社会，可以合理的相信我们的生命并不会因为搭讪而被攻击。只要合情合理、有礼貌、不带有攻击性，女人普遍不会对男人的接近感到厌恶。毕竟，女人没有必要讨厌一个欣赏自己的人 —— 哪怕她并不喜欢你。

所以，接近焦虑在现今社会已经逐渐演变成为了一种反进化的心理机能。它不单止不能帮助我们更好地去繁殖，反而妨碍着我们的择偶思维。

在接下来的文章，我们会更深入地去讨论接近焦虑，以及包容接近焦虑的方法。

---

## 三秒法则——破解你的搭讪焦虑

“三秒法则”由著名 PUA 谜男提出，要求 PUA 搭讪时行动要快，以免内心的纠结让你退缩或犹豫不决。因为女人不喜欢男人犹豫不决。犹豫的时间越长，你看起来就越怂，越没有安全感。同时，犹豫会让你的精神更加紧张，这是你在找女生搭讪时不愿意表现出来的。

即使你想不出任何能挑起对话的方法，不管你做什么，切记不要违背三秒钟法则。即使你不知道如何继续对话，一定要遵守三秒钟法则。如果你面对女生时还没想好开场白，那至少说声“你好”。不管她从哪里来，也不管你从哪里来，或者你们如何擦身而过，如果你在三秒内行动，她都能注意到。她会注意到你的率真和果断，这些会为你加分。如果你一等再等，犹豫不定，然后才采取行动，那么你就处于劣势。犹豫不决会让你的自我怀疑获得喘息空间，幻想出一些不存在的坏结果，从而使你的行动中增添不必要的不安全因素。

根据三秒钟法则，你不必等着你们眼神接触，不必等着她注意到你，也不必找机会表现你自己。如果看到喜欢的女生，径直走上去就好。遵守三秒钟法则也是帮了你自己的忙。这三秒钟内，你没有时间紧张、自我衡量、冒汗或颤抖。这都是挫男的标志：缺乏自信、不够霸气、没有魄力，在女人身边毫不起眼。即使三秒钟过后你在与女人交谈过程中开始冒汗、发抖，但在开场白中也不能出现这种情况。因为第一印象决定一切。如果你一开始表现的自信、率真，那她从一开始就会对你产生好感，这会使你在与她交谈时紧张到双腿哆嗦的可能性降到最低。三秒钟法则可以帮助你确定节奏，摆脱内心的犹豫，始终保持自信。

尽管如此，三秒钟法则也并非绝对的三秒钟。也可能当她走近你时，你并没有注意到她或者你被某个阻止你接近他的东西（真实的障碍，而非幻想出来的）绊住了脚。三秒钟是指从你注意到她的那一刻算起，到能够自由接近她为止。当这两个条件都具备时，你没有时间深入思考，也没有时间搞清楚她是否注意到你不接近她是因为你太纠结，太拘束或者就是忘了。时间分分钟地流过，别犹豫！

它之所以称作“三秒钟法则”而不是“三秒钟建议”是因为不管什么情况下，一旦确定目标，最有效的办法就是立即行动，而不是费劲脑汁组织“完美”的开场白或者因自我怀疑而犹豫不决。大多数挫男都不会径直走上前去与目标搭讪，只是干坐着或干站着，盯着目标，同时，脑子里幻想着可能被拒绝的每一种场景，把自己吓得半死。这样自己吓自己，即使最后终于鼓起勇气采取行动，双腿也会像果冻一样哆哆嗦嗦地走过去。此外，等待会给其他 PUA 造成机会。你等待时间越久，给其他 PUA 展现他们自己的时间就越久。

### 3 秒法则的例外

但是，三秒钟法则也不是金科玉律。有些情况下，这一法则并不适用。比如，如果有位美女正在银行的柜台前存款，你不能莽撞地走上去就与她交谈。或者，有时你身处一间全是美女的房间里，你需要时间来确定你到底想要找哪一个搭讪。因为你显然不能在三秒钟内与同一间屋子两端的两个美女搭讪。但是，如果你已经确定了目标，就不要犹豫太久。大胆地采取行动吧。如果想不出开场白，那就简单地有声“你好”。如果想要给自己添几分自信，减几分犹豫，通常，预先准备一个适用于所有场合的开场白会更好。



---

## 搭讪入门、开场白、情景相对性

搭讪成的功率可以被简化为两部分：

A. 你可以控制的部分：

1. 开场风格
2. 开场惯例
3. 身体语言
4. 语气表达
5. 外表打扮
6. 身份建设
7. 即时价值显示
8. 其它可控制因素……

B. 你不可以控制的部分：

1. 目标的恋爱状态
2. 目标的情绪
3. 现场环境
4. 时间限制
5. 单独 vs 组合
6. 现场气氛和能量
7. 其它不可控制因素……

搭讪简单来说就是，根据 B 部分的实际情况，通过调节好 A 部分的因素去把机率最大化。这里将会集中在 A 部分，把 1) 开场风格和 2) 开场惯例来作为重点讨论。这不是说其它的元素不重要；相反，其它的元素比以上两点的重要性往往有过之而无不及。但奈何其它的元素如身体语言和语气表达等等难以用纯文字来表达；同时外表打扮、身份建设、和 IVD 等等则是比较主观的元素，这些东西我就就不在这里多作讨论了。

---

所以环节只集中一个话题：开场白。

## 开场白的选择

开场白的结构有很多。有直接，也有间接；有些非常互动，需要目标多一些的参与，有些则不需要；有些可以立刻显示高价值，有些则只是一个破冰点，没有任何的衍生附加价值；有些可以立刻建立性拉力，有些则可以建立舒适和联系感。

没有一种万能开场白，但让人欣慰的是，在大部分的情景下我们都有一些相应较好的开场白。而学会分别情景，选择相应的开场白，决定了谁能成为 PUA，而谁又不能。这个一个搭讪上很重要的概念，叫做：情景相关性。

## 情景相关性

根据现场环境选择适合的开场白。

一个反面教材：搭讪时没有使用情景相关的方法

Jack 在午饭的时候路过麦当劳，看到一个美女目标走进去排队购买午餐。Jack 尾随她进入店内，准备用《把妹达人》电视秀里面的技巧去搭讪。微笑的 Jack 路过正在排队的目标，当快要经过时，用眼角发现目标，然后用以往他在夜店里非常有效的意见开场白，说：“Hey, 一个小问题，你觉得亲吻是背叛吗？”

话语刚落，目标身边正在排队的人用好奇的眼光望着 Jack 和目标，而目标看看左右，看看 Jack 是不是在跟她说话。然后用满脸疑惑的表情问：“什么？”

Jack 从新说了一遍。可是换来的是目标更加疑惑和带点恐惧的表情，和“我好像不认识你吧？”

结果，在 Jack 在目标和其他顾客的鄙视眼光下，灰溜溜地离开了。

为什么，同样的开场白，在晚上打开组合的时候十分有效，而在其他的地方则被打枪呢？

Jack 在公共场合下，把目标放到了大众的焦点之下。过多的关注让目标感到非常的不舒服。哪怕目标对你的打扮和外表有好感，只有通过把你打枪，让你离开，才能让她减压，恢复到自然状态。Jack 的问题简单来说就是，他破坏了当时的社交气氛，在不适当的时候，做不适当的事情。他带来的不是被人欣赏的喜悦，而是社会压力。Jack 没有考虑到情景相关性，所以搭讪失败。



---

## 硬件的自身建设

### 第一印象的 3 个组成部份

太多人过于强调技巧或者心态的重要性，那往往是一条浪费时间的道路。吸引女孩，其实百分之八十的失败，往往源自于一个失败的第一印象。

很多人纠结在某些互动环节，比如收号、对方不接电话、难以后续、等等的问题都是伪命题。如果你在对方心目中建立了一个良好的第一印象，这些问题都将不复存在。设想，假设你是金城武，你可以合理地相信，她会给你号码，她会接你的电话，她会出来跟你见面。

如果你可以通过一些很简单的方法去提升你吸引女孩的几率（比如说，改善第一印象），那你为什么要舍近求远？当然，价值、心态、技巧、都是很重要的元素，但改善你给人的第一印象，是这条 PUA 路的最好开始；它能够为你避免很多不必要的潜在麻烦。

#### 什么是第一印象

一个女人对你的第一印象早在你们互动的开始前就已经在她脑海形成了。这就意味着，在你张嘴搭讪她之前，她已经对你有了一系列的假设。这些假设可以是正面的，也可以是负面的。第一印象可以被分解为 3 个元素。

#### 第一印象：

1. 外表（长相、身高、仪容、打扮…）
2. 身体语言（小动作、表情、语速、声调、眼神、站姿…）
3. 气场（情绪、能量、态度…）

这 3 个因素在你张嘴互动前已经决定。这些因素结合起来的印象，就如线性函数（一条直线）的起点，它决定了女性和你沟通时最初的热度。哪怕你再有人格魅力，你所建立的第一印象要是达不到你目标对男人的起码要求，你也不会有时间和空间去展示你自己。

---

## PUA 打扮 3 要素

### 打扮

打扮是最简单方便，能够把你的价值观显示出来的方法。你不需要花很多钱在名牌上。你只需要知道主流的款式，并去模仿即可。如果你想花小钱，办大事，你不妨考虑找当地的一些裁缝店给你量身订做衬衣或者西装之类的衣物。把你在杂志上喜爱的款式给他看，在很大程度上他们可以模仿订做，而消费可能只是名牌的十分之一。

### 孔雀理论的误解

孔雀理论在 PUA 领域的普及源自于一本名为《红色皇后》的书，里面描述了为什么拥有亮丽孔雀翎的雄性孔雀更为异性所欣赏的原因。根据这概念，谜男提出了孔雀理论，指 PUA 可以通过特殊的打扮来抓眼球，变成大家关注的中心。很多人对这个概念的理解有所偏差，在这里我详细解释一下我的观点。

在我看来，孔雀理论强调的并不是奇装异服的打扮，而是精英性的体验。不管是蚂蚁、孔雀、还是人类，任何群体动物都有社会阶层之分。阶层角色的不同通常可以通过外貌特征来显示。以蚂蚁为例，雄蚁、工蚁、兵蚁都有各自的外观特征。

迷男可以通过非主流的打扮来强化其自身优势（高、瘦、长头.....），并且合理地和其自身身份结合（PUA、魔术师.....），而他的打扮原则却并不适合一个不到一米七的胖子。（试想一下，一个胖子带着一顶高帽，穿着黄黑横间条的小蜜蜂装，再配以高跟鞋.....那一定是一个悲剧.....）

孔雀理论的核心意义在于在任何一个群体当中，精英性的体现。你要让所有人一看你就能够察觉到你独特的精英性，还有主导资源分配的能力。

### PUA 打扮 3 要素

归纳多年经验，我建议你的打扮必须具有以下条件：

1. 主流审美观
2. 时尚感和创意
3. 精英元素

主流审美观指的是目标必须一眼就能看出你的打扮是符合社会主流审美观的。所以非主流的打扮，如朋克（Punk）、嘻哈（Hip Hop）、等等就可免则免了。有些 PUA 圈里的人喜欢打扮得极端奇异，他们通常面对着一个问题：女性受众过于狭窄。

你可以合理地相信，朋克打扮的男人往往不会是白领女性的心仪男性。但你也可以合理

---

的相信，打扮主流像的 007 里面的詹姆斯·邦德（James Bond）这样的男人，可以吸引到喜欢朋克打扮的女性，同时也可以吸引到喜欢嘻哈打扮的女性。为了把你可以吸引的女性受众范围扩到最大，你的打扮应该往主流价值观靠拢。

具备主流价值观是你打扮的一个良好开始，但为了突出个人化元素，你需要添加时尚感和创意。你需要把这两个概念融入到你的血液当中，变成生活的一部分。你首先要懂得一些基本的时尚规则，如：

- 袜子的颜色应该配衬裤子的颜色
- 皮带的颜色应该配衬鞋子的颜色

你可以通过时尚杂志（建议每月买一本《GQ》、《时尚先生》、《男性健康》等时尚杂志）和网上资讯来得到相关知识。

要打破规则，必须先理解规则。当你能很了解时尚规则的时候，你就有资格选择去打破这些规则，把创意融入到你的打扮当中。创意并不意味着古怪！它只不过是通过对一些细节上面的改变来给你的打扮画龙点睛。一个漂亮的胸针、丝巾、袖扣、方巾、等等都是很好的选择。

衣着打扮的最后一点，是具备精英元素。从字面上来解释，精英代表了社会阶层里顶端的人群。在任何群体生物里，这些人都是游戏规则的制定者和资源的分配者。因为如此，很多大众情人，如电影《瞒天过海》里的布拉德·皮特（Brad Pitt），或者《007》里面的詹姆斯·邦德，他们都穿着非常紧的西装去打架的原因。不是因为穿着西装打架舒服，而是导演希望表达出他们的精英性。这些所谓的雄性领袖（Alpha Male），有自己特定阶层的打扮原则和细节，是大部分人没有的。在现代社会，其实这也可以被理解为一种现代的孔雀理论，女性通过某些打扮特征来选择出资源丰富的精英男性来交往，从而让自己和下一代得到相同的生活环境和阶层特征。

很多人误以为花很多钱在买衣服上，就是等于穿得好看。其实你花的钱，和打扮出来的效果并不是完全成正比的。我不建议大家一夜间把衣柜的衣服全部换掉。培养时尚感是一个漫长的过程，你的品味会随着品味的提升而改变。随着你的时尚感日渐提高，你衣橱里的旧衣服会被新的喜好渐渐替代。

---

# 把妹达人的 7 个高效习惯

## 1. 不把女人的拒绝看成是拒绝

外界对把妹达人最大的误解是认为他们能够在大街上搭讪一个辣妹，然后不到半小时就能够带她回家上床。（虽然这种极端事件的确曾有发生，但连我们这些黑带十段的玩家也只能说那有很大随机成份，无法复制。）99%的网络交友和移动约炮商业模式都是建立在一个美丽的误解上，让大家误以为吸引可以被快速和轻松地建立。

虽然说和女生恋爱的整体过程是愉快的，但当中必然也有不少波折和拒绝。哪怕是伟大的球员也难免有失分的时候。但对高效的把妹达人来说，他们最关注的不是失分，而是得分。更何况在把妹的过程中，就算搞砸了一个女生和你的互动，你也不会落得比现状更糟糕的结局。因为她本来就不是你的，以后也不会是你的。（我以后会告诉你为什么男人永远无法拥有一个女人，我们能做的只是暂时享有她们而已。）

在坏男孩学院总有一群技术水平不高，自身条件也不怎么样的男人能够持续地把到妹。James 就是比较有代表性的一个。

James 在街上会跟女生用非常直接的开场白，比如说：“我特别喜欢你这样的女生，要不然把你号码给我，回头找你喝一杯吧。”在酒吧里，他更是会直接告诉女生：“一会儿跟我走吧。”在中国的社会文化背景下，大部分女生会拒绝 James，鄙视他，被他吓跑，甚至会惹怒别人男朋友去揍他。

但无法忽视的是，James 睡过的女生比 99%的男人要多。不是因为他有任何特别优秀的地方，仅仅是因为他比其他男人更加不害怕女人的拒绝。我不是鼓励大家去学 James。如果你挨揍了也不要找我，因为我本来就认为 James 的行为本质上是鲁莽的。但我想表达的是：只要你不把女人的拒绝当回事，就能够得到更多女人。

从认识到上床是有一个过程的。有经验的把妹达人会告诉你那通常是一个累计七到十小时的过程。当中你应该会遇到很多次的“拒绝”。女生会出于各种原因不配合你。男人通常会把所有的拒绝当成是不可逆转的红灯，而其实女人可能只是在给你黄灯而已。

高效的把妹达人其实一直都知道在某些环节上，哪怕没有做错事情，他也会遇到阶段性的拒绝，从而让自己变得更有备而来。学会拒绝男人是每个正常女人的基本生存技能。越漂亮的越是这样。拥有发达社交直觉的男人能够更好地判断女人的拒绝到底是真的拒绝，还是只是暂时性的“象征性抵抗”（Plausible Deniability — 把妹达人术语，意旨女生会在中后阶段提出暂时停止肢体的接触，为了避免让自己感觉象个荡妇一样随便）。不论是为了避免走上犯罪道路也好，还是想变成一个优雅、拥有敏锐的社交直觉的男人，你都必须提升自己跟女人的互动敏锐度。

菜鸟会把女生的拒绝当作是个人化的事情。他们会把女人拒绝解读成为对自己的全盘否

---

定。然后他们就会认为自己没有吸引力、太矮、太穷、不够帅……然后自己给自己找借口去合理化这种被拒绝的状态，进入一个越来越没有自信的死循环。

高效的把妹达人会认为女人的拒绝是一种筛选机制——帮助自己排除那些不靠谱的女人，可以帮助自己更快，获得更多女人的机制。他们认为女人的拒绝可能是出于各种原因，比如她有男朋友、最近心情不好、不想谈恋爱、刚刚被甩……他们会认为所有这些女人都是不值得浪费时间的目标。拒绝可以帮助他们更精准地分配时间到机率更高的女人身上。虽然你可以说这有点阿 Q 精神，但别忘了，在事业上也好爱情上也好，乐观积极的人从长远来看总会获得更多的成功可能。把妹更是如此。

你想变成更有效率的把妹达人？那就不要把女人的拒绝当成是个人化的事情。

## 2. 他们永远同时追逐多个目标

在刚接触这个把妹达人社区之初，我有大概半年时间常常跟这个社区的元老之一杂耍人（Wayne Elise）时常待在一起（我们巧合住的很近），向他学习。杂耍人被《把妹达人》作者尼尔·施特劳斯（Neil Strauss）称为最不象把妹达人的把妹达人，因为他没有太多浮夸的招式，更多是靠他自然、舒适的交流方式去跟女生互动。在很长一段时间里面，我一直都认为他是那种好好先生派的人物代表。

有次为了总结一下关于他的书的出版细则，我俩在星巴克坐了一下午。他跟我提起了一个从他学员身上总结出来的可怕原则：对于男人的性生活而言，在同一时间里只把一个妹，还不如一个都不把。

从那天起，我也会把这个道理在一开始的时候就告诉每一位来到坏男孩学院的人。

为什么会这样？

很简单，当你只有一个目标的时候，你没有女生作备胎。你很难变得轻松幽默，也很难在女人面前掩饰你的需求感。她是你的唯一选择。你知道，如果搞砸了她，你将会无妞可泡，自己的性生活将会没有着落。在心理层面上，你会对她有所依赖。而这种依赖感又会进一步把女生吓跑。更糟糕的是，如果你真的把她搞砸了，你会对自己产生疑问，质疑自己的魅力，进一步丢掉可能本来就有限的自信。

很多学员在开始的时候会质疑这个原则。Peter 就是一个质疑者。

Peter 是我们在两年多前的一位客户。他是一个商场的经理，综合条件都算是中上水平。而对我和乐鱼所教的东西，Peter 都算是掌握得不错，除了一个原则之外——那就是必须和尽量多的女人同时互动。他认为自己应该集中精力在一个最喜欢的女人身上，因为那样做会更有效率。所以，他只跟一个女人调情、每次邀约同一个女人、跟同一个女人发短信互动，梦想总有一天能让女神爱上他。

问题发生了。每次他喜欢上一个女人，他就会不自觉地变得焦虑，不敢跟眼前的女生正常交谈开玩笑。他谨慎地说话，害怕将得来不易的机会毁于一旦。这种心理劣势让 Peter 越

---

来越被动。更糟糕的是，女生敏锐的社交直觉让她们也能够感受到 Peter 的焦虑，让双方都变得不舒服。女生在一两次约会之后，就不再赴约。

Peter 回来问我为什么会这样。我又再一次告诉他：“你的商场会不会只跟一个品牌合作做生意？客户又会不会愿意去逛只有一个品牌的商场？”这次他总算是听懂了。

所有男人在他的一生当中总会犯像 Peter 那样的错误。但如果你能够不断地把新的女人带进你的生活，同时又能让那些不适合你的离开，你的情感生活将会变得更多姿多彩。高效的把妹达人正是这样做的。对女生而言，你态度的改变会让约会变得轻松、没有压力感。你会变得更具耐心，因为你有更多选择。

这个原则不会因为你有女朋友而改变。如果你持续跟同一个女人约会、上床，她会变成你的女朋友!! 当然，如果你希望拥有一份长期稳定的关系，那是可以的。但如果你希望继续上路，保持你的多元化生活，那你就必须继续把妹，继续跟更多的女生约会。

高效的投资人不会把鸡蛋放在同一个篮子里，高效的把妹达人同样也不会。

### 3.敢于挑战女人

现代男性是当今大环境下的受害者。我们被告知只要你愿意做女人嘴上所说的那种理想男人，有车有房、对她好、请吃饭、管接送，你就会得到青睐……结果往往事与愿违，因为女人只告诉了我们下半部分，但没说前提——她只希望吸引他的那一个男人为她做这一切。

那我们又会问，为什么做做一个顺从女生的好好先生不能建立女生的兴趣？很简单，因为大家都在做好好先生。

我一直给坏男孩学院的朋友叙述一个思维。把妹——其实是一个男人之间的竞技。每个男人的筹码、策略和执行能力这 3 样东西是有差距的，而且往往此消彼长，是一个综合价值的较量。而这种综合价值的差距会体现在男人身边的女伴之上。不要忘了，女人的价值可以通过自身外表体现，而男人的价值可以通过身边女人的质量来体现。

回到我们的例子，为什么好好先生受女人欢迎，但无法让女人迷恋？那是因为好好先生的定位策略是错误的。他们在策略上没有差异化，不能体现出比其他男人更高的价值。他或许拥有很多筹码，他或许在执行上很努力，尽量去满足眼前女人的喜好，但好好先生会让女人感到过于可预测、无聊，让人提不起兴趣。特别是对漂亮的女人来说，这种男人像小公狗一样服从，毫无挑战性。高效的把妹达人知道一点——如果你对女人来说毫无挑战性，她会感到除了离开之外，没有别的路可以走。

对，女人希望男人对她好，但你需要懂得节奏。你首先需要建立吸引。建立吸引的方式有很多，具有挑战性就是其中很重要的一点。

你可以看看休·海夫纳（花花公子创始人）、007 系列中的詹姆斯·邦德、钢铁侠的主人公托尼·斯塔克等大众公认的万人迷角色都有一个共同点。他们都是对女人很有挑战性的“坏男孩”。这也是为什么我们取名坏男孩学院的原因。^\_^



---

其实这一切都不是巧合。当你变得具有挑战性时，你会激发她从其他一众好好先生身上无法满足的需求，让她在情绪上获得更多的刺激。她们会更加乐意去争取你的认同。你的行为会显示出你对她并没有过度的需求感、而这又是一种高价值的行为。

女人需要知道你和她是**不一样**的！女人不需要找另外一个女人，另外一个自己。一个什么都听她的男人无法给她安全感。

高效的把妹达人是有明确定位的男人。他们知道人与人之间必然有差异，没有必要刻意地去隐藏自己的价值观和喜好去满足任何女人。他们也知道，女人需要一个拥有独立人格的男人，而不是一条可爱服从的小狗。

#### 4.总是处于他的最佳外形状态

谜男现在三位主要僚机之一 **Discovery** 曾经跟我说过一句话：“没有丑的男人，只有懒的男人。”可能他的话有点激进，但想想其实不无道理。男人的长相比起女人来说，在人们心中所占的比例少得多。举手投足和打扮所建立的外形气质往往比长相更能折射出他的价值。如果你不相信，可以留意一下身边周围的现象。往往你会发现一些年轻的保安和服务员长的高大俊俏，但很遗憾，他们并不吸引女人，更称不上是把妹达人。

穿着打扮可以直观地体现一个男人的层次、社会地位、生活质量、价值取向、等等的元素。虽然穿着可以具有非常高的欺骗性，但总体而言这种主观的判断是有效的。但就如乐鱼所说的，人靠衣装是地球人都知道的道理，但就是没有几个男人遵守。我们不知道那些自己打扮的很挫，但就是希望把到辣妹的男人到底是一种什么心态。但从我们过往多年的经验来说，相比起技巧上的锻炼，外形建设绝对是性价比最高的魅力提升方式。这一点是无疑的。

我不准备在这里跟你聊男人该怎么穿衣打扮。但我会告诉你高效的把妹达人为什么总会保持自己的最佳外形状态，以及这一切背后的逻辑。

首先，如果你穿过比较酷的服装，你肯定不会愿意再穿廉价的衣服。穿上时尚的着装会让你变得自信。一旦再回头穿一些连你自己都不喜欢的款式，你会感到全身不舒服。你的品味一旦提高就不会倒退。这是人之常情。

男人是虚荣的，女人也是。男人希望自己的女朋友穿的性感热辣、大方优雅。其实女人也希望自己的男人穿的优雅有品味。带着一位穿着得象 007 里的 **James Bond** 一样的男人去见闺蜜，是所有女人的幻想。高效的把妹达人明白这些，所以能够获得更多女人青睐、更多的性经历。

最美丽的女人往往在你意料之外的情况下出现，你有的可能只有一次机会。如果因为你当时状态没有准备好，所以错过了一位能让你心跳加速的女人，对真正的男人来说是极度痛苦的。遗憾的是，这种状况所有男人都经历过。所以你能时刻准备着。为的，只是那一刹那的使用。

PUA 社区的元老乐鱼就是最好的例子。他总是在状态，没有多余、可穿可不穿的衣服服饰。他不是单单出去把妹的时候才那样穿。乐鱼活在他的状态中。

---

在我认识的高效把妹达人当中，不乏象乐鱼这样的人。谜男又是一个。

每次我跟他出去的时候，毫不夸张地说，他都会盛装打扮。夸张到甚至乎下楼买杯咖啡，他都会全副武装上阵。我曾怀疑过他们这种做法得必要性，会不会搞得自己太累。又是一些事情，让我明白到他们是对的。

有一次我和杂耍人游泳后，在纽约下城的联合广场的一家超市买水果。我首先发现一个极品有气质的女生走过。我立刻明确知道她就是我最喜欢的那种。而我……当时穿着半湿不干的运动衣，头发蓬松，拿着一袋脏衣服，完全不在状态。不幸的是，杂耍人看到了，然后上前了。

就这样，我看着自己很喜欢的女生被人把了……其实所有男人都遇过类似的事情。唯一分别是有些男人吸取了教训，而很多人没有。

高效的把妹达人都知道，可能改变他一辈子的女人随时都会出现，所以时刻保持着自己的最佳状态。

## 5. 他们让一切显得不经意

当恋爱经历还是比较青涩的时候，我并不明白一个道理：努力和回报并无必然的因果关系。把妹更是如此，你可以很努力，但她依然不喜欢你。甚至会讨厌你。

我已经有很多年没有专门给女人买花了。当我认为需要给身边女人一些奖赏时，我会带上剪刀，到楼下院子或者路边上偷偷摘一朵野花给她。或许是一辈子都不会有别的男人为她们这样做的原因吧，女生都会很喜欢。（好吧，对不起，我知道摘花是不对的。你们别学我。）

相比起几百上千元一束的漂亮玫瑰花，女人更喜欢男人随手给她摘的野花。野花虽然不是很漂亮，但它更随意、狂野、有意思。

男人总希望女人意识到，他所做的一切努力，都是为了获取她的芳心。在把妹的角度而言，这是致命的。女人喜欢浪漫，但不喜欢被设计的浪漫。或者最起码，就算是设计出来的浪漫，她也不想知道有这么一回事儿。

高效的把妹达人知道，他要努力地锻炼，才能让一切看起来很轻松的样子。我其中一位老师谜男把这种技巧称为微观调节（Micro-calibration）。简单来说，女人会抗拒过于刻意形式安排。越是有恋爱经验的女人越是这样。

之前文章提到的 James 在这个话题上，又再次提供了一些反面教材。James 在来坏男孩学院之前，曾经为他的女神安排了一次烛光晚餐。就像电视里的情节一样，男主角带女主角去金宝街上的法式餐厅。事先预定的烛光晚餐，配上鲜花和红酒……但是，James 用三千多块买回来的结局，居然是一个和电视节目里完全不一样的教训。那个女生从此之后就没有再跟 James 出去过。

James 就此咨询过我，为什么他的努力会搞得这样。



---

我问他，你们吃饭的时候，你感觉过程怎么样？他说他自己不是很懂得怎么用那些餐具，也不是很懂得怎么点菜。更大的问题是，他自己感到很紧张。

我告诉 James，其实女生的感受应该和你差别不大。更糟糕的是，她会觉得你在过于努力地去争取她的认同，还做了一些本来就不习以为常的事情去讨好她。对女人来说，这是恶心的。

一旦男人过于刻意地去讨好女人，他就会变得不自然。笨拙行为的背后就好像是在隐藏什么目的似的。这就等于告诉女人：你想跟她上床，但你没有足够的资格，所以能不能够通过请她吃顿好的大餐，让她给你打折睡一下。

除非吃法国大餐是你每天干的事情，不然女人会鄙视这样的行为。

高效的把妹达人往往是随性的。哪怕他想对一个女生好，很多时候也不会让她知道背后所下的功夫。他们会不显山不露水地把吸引女人这回事，用最优雅的方式来完成。

## 6. 他们总主导关系

**Always lead**（永远带领） - 是每个高效把妹达人都会告诉你的原则。大部份男人跟妹子互动时，都没有一个方向性的思路。操作上的战术也就无从谈起了。

男人跟女人大部份的互动都是没有意义的。闲聊、吃饭、逛街……不会帮你建立吸引，更会抹杀你的机会。不相信？那你可以总结一下自己的过往失败经验，看看是不是这样一回事。

为什么会这样？

因为你缺乏主导关系的思维。

总体而言，人都不喜欢做选择，而女人更是这样。在绝大多数的情况下，女人都不会主动带领双方关系的发展。就算她喜欢你，她也不会主动牵你手，不会主动亲你，更不会主动要求你跟她上床。这些都是你作为男人的责任。

在我研究约会技巧之初，大概有半年的时间总是停滞不前。虽说女生给我越来越好的反应，但进展总是随机而且缓慢。后来谜男一语道破了我的问题所在：“你需要有计划地主导。”（**You have to always lead with a plan.**）

之后每次的约会，我都会先问自己，这次见面的目的是什么？要达成什么阶段性的目标？如果这次约会的目的是跟她亲吻，那我自然会根据这个目标选择适合的环境，做适合的事情。只有这样，我们才能离目标越来越近。

顺其自然地发展，其实是男人用来掩饰自身缺乏方向感的借口。高效的把妹达人知道有计划地主导一段关系的重要性，并知道每一步该怎么走。

---

## 7.他们从不乞求上床的机会

据说男人一天下来会有几十甚至上百次和性相关的联想。可想而知男人对性爱这件事情是有多么的期盼。男人一生甚至愿意为不到 3 秒钟的高潮付出很多很多的代价，其中还包括放下自尊去乞求女生和他打一炮。

姑且勿论男人的尊严是否有价值，这种方式真的会有用吗？让我们来分析一下。

最近在豆瓣上看到一个女生分享的故事，很适合用来讨论一下。话说一个大学刚毕业的女生跟一个三十出头的男人约会。期间男人带女生去高档餐厅吃东西，看电影。见了三四次面后，男人尝试去 Kino（把妹达人术语，意指“身体接触升级”）这个女生，并邀约女生去他家做饭。女生知道这意味着有跟对方 SC 的可能性，但她也对这个男人有点感觉，所以并不介意。她答应了，男生在接下来的表现高涨，对下一次的见面有了很大的预期。但在见面前的两天，女生因为父母要她陪同去看医生，所以告诉男生只能改天再约。

男人在接下来的两天变现出很大的挫败感，继续多次在微信上邀约女生去他家看电影做饭、去郊外过夜旅游……到了后来男人发了一些有点老羞成怒的短信后，又软了下来，恳求女生给他一次见面的机会。女主角对这个男人本来还有的一点兴趣也因为这些行为消耗殆尽，认为自己遇到了奇葩，直接拉黑。

站在把妹达人的角度来说，这个男人反反覆覆的行为可以被定义为对性的乞求。最典型的例子就是尝试去用“对女生好”来交换对方的感情和身体、埋怨女生并不关注他、甚至直接乞求女生跟他约会或 SC。

很明显，女人不会尊重向她乞讨的男人。在她们眼中，乞讨的男人显得幼稚、没有自尊、非常缺乏女人、低价值。会哭的孩子有奶吃，但对一个成年男人来说，这肯定又是另外一回事。

把妹铁律：女人不会喜欢上无法获得自己尊重的男人。

某些老练的女人更会把这种男人当作卫星，利用他们来打发时间，把他们当 ATM。不能说这些女人坏，只能怪这些男人无知和幼稚。

高效的把妹达人知道世界上有很多东西比做爱更宝贵。3 秒钟的高潮并不值得他们放弃对自己的尊重。相反，越是懂得尊重自己的男人，从长期来说越是容易吸引女人和他们 SC。

再举一个例告诉你为什么不要让女人觉得你在乞求跟她 SC。一个男生跟女生约会。男生没有上过坏男孩学院，不是很懂得怎么跟女生互动。而女生又恰好情感上比较无聊，所以跟他约会，期间还允许男生亲一下什么的。（别以为女人就不干这样的事情。）但到了某一刻，女生又觉得再这样下去会变得一发不可收拾，所以劝停男生的进一步尝试。男生乞求道：“别这样喇”、“好好地为什么要停下来呢”、“你能不能理解一下我作为男人的感受”……最终，女生被男生烦得实在是没有办法，在纠缠下发生了 5 分钟，完全谈不上享受的性爱。期间，她希望他能够尽快完事。这次之后，无论男生怎么再次邀约女生见面，她也没有再次赴会。

---

女人或者会因为可怜男人所以施舍一次半次的 **Mercy Fuck**。但考虑一下成本，那肯定不是你想要的。首先，你断送了本来可以发展成为长期的可能性。如果一个女人值得你投入，那她应该值得你推多 **N** 次。其次，她不享受这种“一次性”的过程，你大概也不会享受。还有，女生对你接下来的拒绝会让你感到挫败，丢失自信，进入更糟糕的死循环……

高效的把妹达人从不乞求打炮的机会。他们不会对结果太过在乎，因为他们知道这样做只会把女生推得更远。

---

## 非语言沟通方式的重要性

### 身体语言

身体语言是你说的话和内心想法能否表达出一致性的重要关键。这里的一致性指的是，你的行为、内心想法、和世界观的一致性。比起你说的话、穿的衣服，她会更相信自己观察到的细微残余资讯。女人会通过这些细微的暗示去衡量你最真实的一面，看看你是真正有价值的男人，还是只是虚有其表的人。

大部份的男人和女性沟通的时候，只关注自己“说什么话”，但却忽略了更重要的非语言沟通。身体语言就是这种非语言沟通中最重要的一环。

为什么非语言沟通比语言沟通更重要？

在 1967 年，加州大学洛杉矶分校（UCLA）的心理学家 Albert Mehrabian 教授曾经做过一个主要针对人与人之间沟通有效性的研究。简单来说，这份研究概括出一个简单的规则：在情绪和态度的交流中，语言内容只占了整体沟通中的 7%，而非语言的沟通却占了剩下的 93%。在这 93% 当中，语气占了其中的 38%，而身体语言占了剩下的 55%。这也就是被外界经常引用的 7——38——55 规律。

语言就像冰山露出水面的一角，只占了人们沟通约 7% 的有效性；而语调、身体语言等非语言沟通方式其实主导了人与人之间的沟通。

当然，在严格意义上来说，这个规律的有效性会随着情景的差异有所不同。但它给了一个很好的角度让我们去思考人与人之间的沟通。

有一点是可以确定的，只有懂得运用非语言的沟通技巧，才能确保与女性的互动质量！

身体语言包括了一个人的身体姿势、手势、面部表情、眼神。我们在这里会讨论几个注意的事项：

### 根据关系来调整距离

每个人都有属于自己的空间感。我们只愿意开放这些空间给与我们有关系的人。下图是心理学家 Edward Hall 曾发表过的一个调查，根据距离来分析每个人的空间感。

在刚刚与一个陌生女生认识的时候，应该保持在社交空间的距离。随着关系的深入再逐渐往前靠近。

**别让细节出卖你！**

---

女人通过观察身体语言细节能迅速觉察出一个男人是否自信（这是她们进化出来的本能），男人在身体语言中传达出来的自信会无意识无条件地吸引女人。

好的身体语言应该自信的、放松的。不好的身体语言是紧张的、缺乏安全感的。

#### 一、要注意的几点：

- 放松
- 保持下巴和头部上扬
- 背部挺直，肩膀放松地向后靠
- 放慢每一个动作，不慌不忙
- 走路和站立的时候保持两脚和双腿分开，与肩齐宽，两臂放松，自然地垂在身体的两侧，步幅大一点，但要比平时走的慢一点。
- 坐着的时候舒展你的身体，自然张开你的双腿，占据更多的空间，仍然保持肩膀向后靠，并显得很舒适的样子。

#### 二、要避免的几点：

- 身体前倾
- 低着头，站不直
- 做一些小动作（如手的摆用、头的晃动）
- 把手插在口袋里，或手臂交叉
- 坐的时候抖动双腿、或把脚把腿蜷缩到椅子下面
- 突然有一个大幅度的手势，显示出紧张的能量
- 坐立不安，显得烦躁不安
- 显露出不舒适的表情

肢体语言总结：抬头，站立挺拔，肩膀向后（放松），向后靠，多占空间，放慢动作，注意不做小动作，说话停顿，多一点眼神接触。

---

## 关于身体语言——你不可不知道的几个常识

### 身体语言

身体语言是一个人非语言的沟通方式。相比起我们语言的内容，身体语言往往能表达出更多的真实信息。大部份的男人和女性沟通的时候，只在乎对方嘴巴上在说什么，只在乎对方在语言上的内容表达，但却忽略了更重要的一個层面的沟通，就是我们所谓的隐性沟通方式。

拥有敏锐社交直觉的人能够通过别人的身体语言中获得大量有价值的残余资讯。众多不管是 NLP 还是 Pickup 领域的人都曾经引述过一个“7——38——55”法则。在 1967 年，加州大学洛杉矶分校（UCLA）的心理学家 Albert Mehrabian 教授曾经做过一个研究，主要针对人与人之间的沟通模式。他当时针对人类对情绪和态度这两个主题作出了一系列的研究，并分别在《个性与社会心理学杂志》和《顾问与临床心理学杂志》发表。简单来说，这两份研究概括出一个简单的规则：在情绪和态度的交流中，语言内容只占了整体沟通中的百分之 7，而非语言的沟通却占了剩下的百分之 93。在这百分之 93 当中，语气占了其中的百分之 38，而身体语言占了剩下的百分之 55。这也就是被外界经常引用的 7——38——55 规律。

当然，在严格意义上来说，这个规律的有效性会随着情景的不同的有所不同。但它给了一个很好的视觉去让我们去思考人与人之间的沟通。要懂得另外的 93% 资讯，我们必须培育出情感直觉。

关于身体语言在 Pick——up 方面的运用，很多细节难以通过书面形式来表达。在这里，我简单地列出一些重要的原则：

- 不要有过多非必要的身体语言；
- 你的身体语言应该具有开放性；
- 在关系的初期，特别是在搭讪的时候，你必须保证对方有一定的私人空间；
- 在搭讪时需要有一定的眼神沟通，但同时需要不断释放，让对方免去不必要的心里压力；
- 在搭讪时，手部语言不能过于具攻击性，手掌应该避免高于手臂；
- .....

---

## 笑容——你的把妹涡轮增压器

“Chris，笑！”

作为谜男团队的 4 名导师之一，这是 Discovery 跟我重复得最多的话。虽然那已经是多年前的事情，但他这句话仍然对我影响至今。或者这样说吧，笑容是我学过当中，最厉害的把妹技巧。

没有之一！

那时候，我难以理解。像 007 这种电影里的万人迷不是非常酷的吗？为什么要嬉皮笑脸？随着练习所累积的社交直觉越来越高，我对这个疑问最终有了答案。

很简单！试想想，如果一个陌生人向你靠近，而他脸上又是毫无表情的，那么你会对他有什么的假设？

首先，与我们已经很熟悉的好朋友不同，我们完全不知道这个陌生人的性格特征。我们无法去猜测他的意图，因为我们没有任何可供参考的相处经验。不但如此，他又没有任何友善的表情，那么我们就只能默认假设：他是不友善的。

这种本能反应可以保护我们，以免被陌生人伤害。对刚刚认识的女生来说，这道理也是一样的。

你需要笑。

在把妹的时候，你不但需要表达出你的友善表情，有时候更需要把这种表情人为性地放大。你不希望她有任何的误会空间。你希望她知道——你是友善的。

当然，你也不能像一头刚被烤熟的猪头一样地傻笑，让她觉得别扭。你需要懂得分别什么是讨好的笑容，而什么又是友善的笑容。

讨好——因为你的笑容仅仅是出于她的存在，你希望她能够也同样以笑容回应，你的笑容是有偿的。相反，友善的笑容是无条件的。他的笑容并不只是针对她，而是因为笑容本来就是他生活的一部份。他对所有人和事都有一颗包容的心、开朗的心、好奇的心。笑容是一种价值的显示。首先，喜欢笑的人往往心理状况更加健康。其次，他们也在生活上往往应该有更丰富的资源、更顺畅的人生，这对女人来说是一种生活价值的提示。

女人对你的笑容有着异常敏感的触觉，能够分辨出什么是真的，而什么又是装的。所以，你不能只是在把妹的时候刻意地笑，你需要把它融入到你的生活当中，变成你的一部份。

如何笑？

---

首先，人开朗了自然就会多笑。就如妈妈是女人这道理一样，谁都知道。问题是，这牵涉到心态和价值观的转变，并不是一时三刻的事情。（我们在后面会有更多关于心态改变的概念。）既然如此，我们不如先从行为习惯入手，把这笑容先从外部着手，由外到内去把这习惯内化。

科学一点来看，笑容需要你脸部组织的配合，但这并不是一件简单的事情。就如某些好戏的演员，他们能够有更自然的表情，更动人、更丰富的情绪。很多时候这都并非天生的技能，而是后天练习的结果。就如职业运动员，他们花了大量的时间在练习之上，肌肉组织已经让他们内化了他们的技能习惯。笑容也有类似的规律。

如果你在过往二三十年都没有把笑容当成习惯，那么你在开始的时候一定会感到非常不舒服。这是自然的，完全可以理解。但你必须改变！

分享一下我的个人心得。我在开始的时候也非常不习惯笑，先不说自己觉得很虚伪，老是笑会让我脸庞的肌肉感到累。后来我下意识地强迫自己多笑（为了把妹还真的没少折腾自己），哪怕是不习惯也撑着。大概两三个星期下来，这套肌肉动作也就慢慢适应了。



## 男人最基本的个人护理——读一次让你终身受用

### 个人护理

女孩都喜欢跟一个多姿多彩的男人在一起，谁也不愿意跟一个懒得洗澡，打呼噜，而且还一身狐臭的男人睡在一张床上。如果你喜欢的辣妹每天需要花两个小时在化妆、吹头、挑衣服、卸妆、护肤、等一系列的外表工程上，而你却嫌出门前花 10 分钟在打扮上很麻烦，那你就太不人道了。

下面的建议看上去很是理所当然，但建议你还是认真地执行它。

### 发型

建议课程开始前，去发型屋剪一个合适你的头型。注意，你需要的是一个可以传达出某些信息的发型（比如精英性、整洁、男人味），而不是一个花花绿绿的创意发型。

### 护肤

皮肤的保养，与你的发型不同，并不是一个晚上就可以改善的。换肤是几个月的过程。既然你需要从某一刻开始，那就不如从今天晚上开始吧。最基本的护肤保养，需要每天早上和晚上的洗脸、保湿、和控油。关于护肤品，你可以在网上搜索一些相关资讯。

### 唇

建议你习惯用润唇膏。很多男人的嘴唇，干得白皮都出来了，这是一个很大的瑕疵，也是一种不尊重自己的表现。

### 眼镜

能不带，就不要带，哪怕你的眼镜很贵、很炫耀、很好看。你看看有哪些大众偶像，是戴眼镜的？这固然有它背后的原因。带眼镜的你，可以考虑去买一副隐形眼镜，甚至乎做激光纠正。（我已经有 3 名学员作了激光纠正。）如果真的要带有框眼镜，那么请不要挑那些花花绿绿的，挑一副你带了上去，也不会让人注意到的眼镜。

### 牙齿

很多人都不注重牙齿的美白和健康。吸烟和喝酒或一些生活坏习惯会在你的牙齿上留下难以清理的痕迹。刷牙并不能够解决这类问题。建议如果经济上允许，可以去当地的口腔护理中心，花约 1000 元人民币去做一个牙齿漂白（冷光美白）的疗程。做一次通常有效 1 年左右。

---

## 面部疤痕和暗疮

如皮肤有严重的问题，建议你请教专业的皮肤科医生或美容从业员，因为市面上能够买得到的护肤品，无论它有多贵，效果都非常有限。如果你像我一样，有一些轻微的暗疮疤痕，可以考虑买一支遮瑕膏使用，涂在皮肤上，可以有效地掩饰疤痕。通常在各大化妆品销售柜台都可购买到。

## 指甲和脚甲

有些人有过长的指甲和脚甲，看上去就像一双鹰爪。这是一个致命的死穴。很多女生，特别是那些高分的女孩，会非常留意这些细节。你这样想想吧，高分女生必然会花很多功夫在这些外表的细节上，所以很自然地她们就会额外留意男生这些细节。除了手指甲外，别忘了，脚趾甲也是同样的重要！建议每一个男生都花几十块去修甲店尝试一下，这样你就会大概知道什么是正确的修甲手法，自己可以回家 DIY。

## 体毛

建议大家买一个电动剃毛剪或电动理发剪把腋下毛和阴毛给修剪掉。你不必剃得非常光，因为那样会很扎皮肤。还有，注意你的鼻毛，不要让它们从你鼻子溜出来，请定期修剪。我知道很多人不愿意剃阴毛，我很尊重这些人基于文化背景而作出的选择。但据我个人经验来说，剃掉阴毛往往可以给你带来额外的惊喜。比如，一些女性更愿意给你服务.....你懂的！

## 体臭

处理体臭的方法往往很简单，用点体味除臭剂即可。如果是臭狐，就用运动型的腋下除臭剂。提醒一点，香水对体臭来说不是一个解决的方法。它只会和你本来的体臭混合出一种全新（往往更糟糕）的怪味。记住，香水是在你使用完体臭剂后才用的东西。还有，别用过多的香水，那样会令你很奇怪。在袖子上和衣领两边各喷一下即可，去夜店的时候可以略多。

---

## 心态的自身建设

### 关于搭讪 —— 为什么搭讪可以突破你的社交屏障

女人希望和她的白马王子自然地邂逅 —— 她梦想的邂逅应该是偶然和浪漫的。女人希望在一个朋友的生日派对上、在机场的候机室、在一次旅游的途中.....这些都是女人幻想中有可能发展完美邂逅的情景。

但假设一下，如果你不懂得搭讪，那么你现在还有什么选择？

诚然，和她通过一位相互认识的朋友认识，发现你俩有着共同的价值观，而且兴趣相投，还郎才女貌。她的朋友还跟她说你是一个极为优秀的男人，让她对你的兴趣徒然大增。更难得的是，你们两个都同时处于单身状态.....

等等！

这种情况在一个普通男人一生中能发生多少次？

我必须承认，如果我们冒然在大街上搭讪陌生女人，成功率会比较低。先不说你需要让她喜欢你所呈现出来的状态、没有朋友间的桥梁所带来的安全感、可能怀疑你是于心不良的坏人.....仅仅是搭讪这种认识方式就和她在脑海里的完美邂逅完全不一样！

但是！

如果你不搭讪，那么在你一生当中，你能遇上多少次“上天安排”好的邂逅呢？而种种在机场的候机室、在一次旅游的途中的邂逅又是如何开始的呢？

搭讪不是万能药，但是学会搭讪的却可以帮助你最大化你邂逅女生的成功几率。

跟远古时代的生活模式不同，在大街上、地铁上、工作上、等环境，现代人每天有着大量和陌生人接触的机会。但这并不意味着心理距离的接近。为了更好地去管理这样大量的人际关系，我们有了“交集”这个概念。

什么是交集？

交集可以是你与女生的物理距离、心理、社交层面上的交织联系。交集有利你建立信任，也多了日后再次见面的契机。此外，社交认证、价值的传达、等等可以增加她对你的兴趣的方法，也会在有交集的关系中得以更好发挥。

简单来说，在有交集的情况下，你和女生的发展机会非常之大。

---

问题是，如果你和那个走在路上的陌生美女之间没有交集的话，那么怎么办？

搭讪是一座桥梁

首先你要明白到一点，搭讪可以帮助你跨越人与人之间的社交隔膜，在没有交集的情况下和对方接轨。对于其他男人来说，搭讪是他们一辈子都难以想象的事情。

不过，你可以这样去理解搭讪。女人就如一台游戏机。漂亮的女生就如好玩的游戏，越是好玩的游戏，就会有越多的男人想去玩，想赢得游戏。问题是，好玩的游戏是必然难以获胜的，不然它又有什么好玩呢？

大部份男人只能玩这游戏一两次，因为他手里面的硬币非常少。越是这样，他们越是紧张，害怕失败的心态总是让他们患得患失。可他们越是这样，越是容易失败。这就是异性资源缺乏的悲剧。

突然，有一个裤兜里有用之不竭的硬币的小男孩走进来游戏厅。他不在乎某一盘游戏的输赢，放开手去练习、去研究整个游戏的结构、去发现每一台游戏的漏洞。他心理清楚，他有足够多的硬币可以让他去承受“失败”，因为这对他说来说这些都不是失败，而是经验。随着经验的累积，他会变得更加敏锐，对游戏的规律有着更深入的洞察力，最终变成一名真正的高手。

在情场上，每一个男人都可以变成高手，只要你懂得搭讪！

经验是实力的基础，而训练是累积经验的途径。你需要有足够多的硬币作为训练的基础，去让你有所成长。

来吧，面对现实 —— 你，必须改变。

不要羡慕那些有很多硬币小孩，因为你也可以变成他们的一份子

---

## 负重练习 —— 如何在高压环境中提升你的社交直觉

跟任何技能一样，把妹也是需要练习的。这也是为什么 PUA 和普通的“情感专家”有所不同的原因。把妹不是说看几本言情小说就能掌握的技能，它需要大量时间和精力投入。

想加速你的学习速度，你必须找一个适合训练的场地。踢足球你需要去足球场，打篮球你需要找有篮筐的地方。练习把妹，你需要找一个美女密集的社交场所 —— 夜店！

没有经历过夜店的洗礼，你不可能变成一名把妹达人。这有种种的原因。

首先，夜店是一个社交环境。日常生活场景难以有效练习开场白以后的环节。你总不能在大街上或地铁里面锁定一个刚刚认识的女生太长时间。所以一个社交环境对于练习来说是必须的。在夜店里，你可以练习从认识到 F——Close 之间的任何环节。

其次，夜店里面有大量的女生 —— 漂亮的女生。你可以节省大量的时间，不用浪费有限的精力在寻找目标当中。

第三，夜店属于高压环境，人和人之间的互动会受到灯光、吵闹的音乐、酒精、等等的干扰，会让你的训练徒然变得更加困难。但你可以把这种环境看作为负重训练。如果你能够适应这种快速的节奏，那么在日常的环境下，你将会感觉到无比的轻松，因为日常的节奏对你来说是如此之慢。你更能看清女生每一个动作的来意，能够更游刃有余地作出反应。随着经验的累积，你的社交直觉会得到迅速的提升。

关于夜店的顾虑：

### 我不喜欢夜店的环境

就个人而言，我从不吸烟，也极少喝酒，夜店和我的生活模式本来毫无交集，更谈不上喜欢。你可以把夜店看作是纯粹的练习地点，没有必要把过多的感情因素和个人喜欢和它联系在一起。你的目标很简单 —— 提升你的把妹能力和社交直觉。

### 我不喜欢夜店的女生

对夜店女生来说，这是一个普遍的误解。其实她们跟任何一个在大街上逛着的女生一样，都是普通人，有自己的喜怒哀乐和感受，有工作有思想。只不过是很多男人在思维上产生了偏见，认为夜店的女生都是坏女人。其实这完全没有必要，因为夜店里有善良的女生，街上也可以有坏女人。

### 我没有志同道合的朋友跟我一起去夜店

这是新手遇到最普遍的问题。去夜店有时候意味着有额外的成本，建议大家找一些本地

---

的僚机，一方面可以分摊成本，另外也可以互相鼓励。

## 如何选择你的把妹风格？

发觉很多把妹新兄弟常常会问我像以下这种问题：“要是我不能请她吃饭的话，那我应该怎么让她付她自己的一半？”

我对这些问题的答案往往是：“具体情况，具体分析。”

这答案往往让这些兄弟不满意，觉得说了等于没说。他们想要一个更加确切和绝对的答案，在任何情况下都适用的答案。但遗憾的是，把妹不是物理或数学等自然科学，有一条公式或定律可以在任何时间，人物，和地点等不同场合，可以提供一个绝对的答案。

在这里，我想跟大家探讨一下我个人对把妹的哲学的理解，和方法的论证。我觉得要从 AFC 转变到 PUA 的众多门槛当中，其中有一道障碍是如何把众多不同，而且还往往存在冲突的手法，灵活应用到实践当中。以上面那个问题为例，有些人会说不要请，有些人会说其实根本就不应该去吃饭，有些人说在特定的情况下可以请……那哪一个是正确的呢？那要是第三个人或第四个人的情况下呢？与其然准备几十个不同的应对方案，我建议大家应该建立一套原则。只要原则不被违反，大家就可以变得灵活。当问题到来的时候，我们就不需要惊慌，因为答案自然会浮现。

我对把妹的理解是，把妹是一门“艺术”的同时，也是一门“社会科学”。站在少数天生会泡妞的“自然”(natural)男人来讲，把妹可以是一门“艺术”。就像画家们一样，每个人都有自己的一套风格。每个风格都有其自己主观的爱好者，而他们可以是互相排挤或互相兼容的。问题是，自然的把妹手法难以传授，因为每个人都有其自身的不同身份，资源，和个性等等因素。使用一些与自身因数不协调的手法，效果往往会弄巧反转。相反，我更建议大家把把妹看作为一门“社会科学”。作为一门社会科学，把妹手法可以被更客观地观察，建立假设，测试，建立理论，和实践应用。

以迷男的“三秒规则”为例，这规则是一个假设(Hypothesis)，而不是一个定律(Law)。这“三秒规则”假设，如果你在目标发现你在留言她的时候，在三秒中内，你需要立刻作出搭讪行动，以免因过长的犹豫时间引致搭讪焦虑(Approach Anxiety)的提升。“三秒规则”是一个很好的假设，因为它有一定的理据支撑(详情请看“迷男方法”原著)。有一个好的假设后，我们需要回到现实去测试这假设的可应用性，从而建立一套理论。不要忘了，对别人有效的理论，可能对你来说不适用，因为还有自我因数。所以，我建议大家把别人的假设安装到自己的把妹规划前，把这理论先在实战场地里实验 10 到 20 次。如果这假设对你来讲有效的话，就把它变成理论，然后内在化，变成自己的泡妞计划的一部分；如果这假设对你来讲没有效果的话，就不要使用；放弃的前提是你在放弃前先实验 10 到 20 次。(当然，“三秒规则”已经是一个久经考验和成熟的“理论”。)

值得一提的是，把妹没有定律。这里指的是，没有一些定律可以让你做一些东西或言行

---

举止可以保证有效。就如社会科学的所有学科一样，把妹里的理论充满着机率的因数。但是，一个好的把妹理论，往往可以经得起实战的考验，在大多数的情况下都可以提供一定的准确性。以 DHV 这一理论作为一个例子，不是说你 DHV 了就一定可以得到你心仪的目标，因为 DHV 本身不是一条定律。但是，我们都会认同 DHV 是一条很好的把妹理论，原因是 DHV 可以大大提高我们得到目标的机率。

所以，我奉劝各位在把妹路上的朋友要记着以下几点：

- 1.不要指望可以找出一条绝对的把妹公式或答案，因为这并不存在。
- 2.寻找“原则”，而不是“具体方案”。
- 3.吸取别人的“假设”前，需要看看这“假设”是否符合自身的情况。别人有效的方法换到你身上并不一定有效。如不确定，请尝试。
- 4.在归纳一个把妹“理论”的有效性前，请先在实际环境先操作 10 到 20 次，再下结论。实践是检验真理的唯一标准！
- 5.如发现有适合自身的理论后，请把这理论内在化（Internalization）。这样，你的技巧就会慢慢提高，让这技巧变成你的一部分。



---

## 炮轰把妹中的 7 大误导思维

随着现在坏男孩学院把妹思想的百花齐放，也产生了很多有误导性的思维，而且有些论调还占据了很大一部分主流。学院鼓励创新思维，但也有义务促使大家分辨哪些思维是健康积极的，哪些是有谬误的。

### 误解 1：夜夜当新郎，你的需求就被满足了

很多人的梦想是成为推土机，激情一片。这是一种本能的条件反射，只是证明了这些人对性的饥渴。就如一个饥民的理想就是拥有吃不完的好食物，他们所看到的只是自己眼前的需求，并不清楚自身需求其实有着不同的阶段的变化。有些 YY 流 PUA，只懂得教人怎么变魔术、摇骰子、捞醉猫，在夜店搞男人聚会，其实自己也就是一个饥民。

就像马斯洛的需求金字塔概念（马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类，依次由较低层次到较高层次），人类的最终需求是自我的实现。这道理是这些人难以明白的，也就是解释了为什么他们身边连一个喜欢的女人都留不下的原因。

希望大家可以看到自己的真正需求，并在开始时定位正确，不要浪费我们那么只有一丁点的青春。把妹这个主题可以帮大家实现更多的需求，包括爱情和婚姻，而不只是简简单单的生理需求。

### 误解 2：《把妹达人》就是圣经，谜男就是救世主

现在很多在坏男孩学院上的人把《把妹达人•the Game》当成把妹圣经。虽然我必须认同，就如《圣经》一样，《把妹达人》的的确确把这个把妹文化推广到外国主流媒体然后传到国内，但这是否就证明了《圣经》和《把妹达人》就是唯一的真理？

不要把我理解错误，我对《把妹达人》和《谜男方法》里的把妹概念是很认同的，但不是盲目地认同。毕竟，世界并没有停留在《圣经》故事里的那个年代，而把妹的发展也并没有因为《把妹达人》的告一段落而停滞不前。相反，在我眼中《谜男方法》只是一个男性解放战争的开始，而谜男也只不过是圣经里的先知摩西，带领着一众挫男发现了一个新的领域，而接下来的前进还有待后人来完善。

作为站在这个领域最前线的当时人之一，我认为我有资格说，在这个时代，有很多很出色的 PUA 已经破茧而出，也有更多优秀的 PUA 在蓄势待发，从今年来坏男孩学院里各种新思维百花齐放的状态就可见一斑。PUA 正在迎来一个“文艺复兴”的时代，这文化早就不仅仅局限于帮助人们成为花花公子——我曾经参加一个学员的婚礼，在他紧紧地和我拥抱表达感激之情，一个大男人当着众多亲朋好友泣不成声的时候，我突然体会到了 PUA 的强烈使命感。



---

### 误解 3：你是 PUA，你就可以忽略‘天时’‘地利’因素，把目标泡到

很多人在活动的时候或在线下问我，在某种情况，我应该怎么做。坦白来说，作为人类，很多外界的因素我们是控制不了的，所以并不存在什么“绝对的方法”。当然，“相对的方法”还是存在的。在很多环境下，某些方法终会比另外的一些方法更为相对有效。这也是为什么我们需要学习把妹的原因。我们要把“人和”这个因素控制好，而成不成事，那还是需要看天时和地利的。不管是乐鱼、魔卡或者我，都不是神，虽然你可以当他们是偶像或模范，但不要以为有什么是必然的。

虽然如此，我必须补充一点。在个别的案例上我们不一定能够得到自己想要的结果，但是只要你能控制好人为因素，你必然能够在长期的前提下，得到你想要的结果。

世上虽没有捷径，但的确有正确的方向。

### 误解 4：外国的月亮特别圆

学院里有些貌似沙尘老将似的人总说 PUA 比国内的 PUA 更为优秀，更为牛 B，这完全就是误解。先不说我对此认同与否，但我认为这个陈述本来就逻辑上有问题。因为他们根本没有见过所谓的国内 PUA，更也没有见过国外的 PUA。像我这样的一个个体的，与国内大家认同的 PUA 一起共事、住在一起，也碰过国外一些主流的 PUA，也不敢妄下这种定论。我也真的不知道这些人通过从何而来的对比，得出这样的结论。

以我的所见所闻，我只能主观地说：国外的 PUA 比国内的 PUA 数量多，但不能说国外的 PUA 就平均来说比国内的 PUA 厉害。在坏男孩学院中，我就可以列举出好几个优秀的 PUA，他们无论从理念上还是执行上，能力都是世界级的。具体的事情需要具体的分析。

### 误解 5：“7 小时法则”等于“7 小时惯例”

很多人把背惯例当成是理所当然的事情，认为所有 PUA 在某一个场合情景都有一套相关的应对惯例。对不起，我相信这不是事实。很多人常常会问，这样的情况我应该说什么？把妹只适合那些有能力和愿意去独立思考的人学习。很多人非常懒惰，希望有一个可以被连续丢 7 小时的惯例库，然后就像书上所说直接激情。如果你发现这种超级惯例的话，请务必告诉我！我也在找呢！

这个游戏很有趣，在于其不稳定因素。如果你不喜欢冒险，那么这可能不适合你。

### 误解 6：搭讪多了，收号多了，你就是 PUA

可能因为“搭讪”这个概念一度被过度宣传，很多人，把搭讪当作一种行为艺术。搭讪是成为真正的 PUA 必须踏出的一步，而且必须精通的一项技能。要不是 PUA 也不叫做 PUA 了。问题在于有些人把搭讪和收号看成是终极目标而不是整个过程的一个小部分。

你的问题定位决定了你能够成功与否。“我怎么能够收号？”、“我怎么能够激情？”和“我怎么能够建立一个生活模式？”是三个不同的概念，可以给你不同的导向，还有不同的

---

结果。希望大家可以分清楚自己的追求。

另外，你的追求也会随着你的视野而成长，不必过于自我设限。

### **误解 7：许多把妹方法在国内不适应，因为国情不同**

这是一个给自己的解释。解释反映了一个人的无能、不愿接受自身失败，也不愿意改进的现实。“不懂得用”和“没有用”根本是两个概念。那些说它没有用的人往往根本没有实践的经验。他们只是停留在自己的舒适区，裹足不前。

许多国外的把妹方法其实对于很多社交恐惧症患者来说是一个很大的挑战，也是一剂很好的良药，因为它的本身就是为社交环境而设的方法。

谜男方法在中国有没有用？有用！谁说没有用的可以让他来找我。

---

## 向外关注 VS 向内关注

### 向外关注

俗语有云“活在当下”，Pickup 就是这句话的体现过程。关于心态，Tango 方法有一个核心概念：向外关注。

首先让我来解释一下什么是向内和向外关注，和他们间的差异。

很多心态上还没有受过打磨的男人在社交环境，喜欢站在一旁不断地思考，审视自己。他会在心里开始与自己展开对话，不断地思考风险，分析情况，然后给自己下了负面结论，最后把一切转化成为恐惧和抵抗情绪。这些都是自身注意力过于向内关注的综合体现。忧郁症就是一种极端的向内关注心态。向内关注的人会把注意力放在自己身上，而忽略了外界正在发生的一切。他们会审慎思考自己即将要做的行为，即将要说的每一句话，让自己越来越拘谨。这会让自己进入一种螺旋式、越来越封闭的状态。

向内关注的人会对自身和环境不断地审视，这种思维导向的人在行为上总是慢一拍，只能被动地去回应身边所发生的一切。相反，向外关注的人因为思维和行为合一，更能积极主动去主导环境和他人。这才是我们跟女生互动时，所需要追求的状态。

我们应该把注意力集中在这一刻。用社交直觉去感应环境和他人情绪，并根据情况而展开互动，让自己与外界连接起来，这就是我称之为向外关注的一种心理状态。一个人的注意力是非常有限的。我们不太可能同时集中精力在与外在环境和他人沟通的同时，再集中精力在内心与自己对话。因为人类对具有即时性的信息难以分心处理。

就如电影《阿凡达》里面的人一样，如果你能够和外界环境的一切用心建立联系，你在Pickup 时的状态将会得到大大的提升。你不再只关注那些自身虚构出来的想法，而是让自己接受身边环境的拥抱。

### 向外关注 —— 现场应用

要集中注意力，你首先要明白什么是注意力。注意力是意识的集中指向，并同时某些资讯的忽略。

要集中，你首先要忽略掉某些你在把妹时不需要的资讯。应该被屏蔽掉的资讯包括你内心的纠结对话、五光十色的环境干扰、女人美色对你的思维干扰.....人的注意力十分有限，把妹时别浪费你宝贵的注意力在这些不着边际的内在干扰上。

那么你的注意力应该集中哪里？在跟女生打交道的现场，你应该把注意力刻意地转往人和事之上。人是一切互动的根本，而事则是互动的过程。对于她所说的话、神情态度、打扮、等等都是你可以捕抓，并加以延伸出话题或互动的资讯。

---

## 进阶——吸引她的兴趣

### 打压女生的一些常识

某些特定类型的女性，必须打压，不管你用直接还是潜在的打压手法。一个大概的规则是，高分美女或多或少地必须打压。

打压 - 是很多 PUA 争论的热点。有方法，把打压变成系统里必不可少的部分。相反，有些人就认为打压往往因为各种原因适得其反。打压是对女性的负面回应，有效地使用可以显示你的价值、无兴趣指标、引起注意……等等。以下是，根据我个人感想的一些不完整的打压心得。

1. 打压，可以被分为正面和潜在两种。积极的打压，就是迷男式的直接打压。潜在的打压，就是用你正常的待人接物态度来对待目标，别给她任何待遇上的优待。你对她的态度，就像你对所有人一样。

2. 关于潜在打压，我在这里给一个个人例子。我在一个社交场合，在场有一个女生明显地比别的女生漂亮。我对这女生的态度，就像我对在场每一位一样，对她没有任何更好（或更坏）的对待，对每一位一视同仁。这对这美女来说，也是一种打压。因为通常她的美丽可以影响她身边的男人和女人的行为。某些男人见到美女会 对她特好，某些又对她们特别冷淡（因为自信不足）。而我没有被她影响到，她的存在干扰不了我的心态。这对她来说并不多见，也是对她的美丽的一种挑战（打 压）。

3. 某些特定类型的女性，必须打压，不管你用直接还是潜在的打压手法。一个大概的规则是，高分美女或多或少地必须打压。在这里，高分美女指的是 9 或 10 分 的女生，或其它有特殊高价值的女生。当然，这 9 分或 10 分只是一个模糊的概念。最好的准则是，目标的客观价值越高，越是多人欣赏的女生，越是自我感觉良好 的女生，往往越是需要打压。越是觉得自己漂亮（或高价值）的女生，越是需要打压。当然，这只是一个总括，有时会有例外，虽然不多。

4. 8 分或以下的目标，能不打压，就不打压。除非你的社会地位明显的比目标低。

5. 高自身价值的男人，真的需要打压的话，请尽量使用潜在的打压手法，以免过度打压，引起反感。

6. 打压的时候，尽量微观调节，把打压所带来的负面影响，适当地调和，避免过度打压，引起目标的不满。

7. 打压的原理建立于女生的自我看法。越是在意别人怎么看自己的女生，越是需要大家认同的女生，打压所带来的效果越好。但你首先要考虑一下，这种类型的女生，到底是不是你想要的女生。

---

8.当你要对 9 分或 10 分的美女，使用正面的打压手法前，最好先评估一些目标的情绪状态。当你在她们情绪低落的时候去打压她们，你只会强化她们当时的低落 情绪。遇到这种情况，可以短暂地选择做一个愿意伸出双手的绅士，给她色彩，把她带出低落的情绪。但也要小心，她们的情绪在某一个时候会变回正常状态；同 时，她们也会变回那个自我感觉良好的她。在这情况，请转换回正常的打压状态。

9.正面打压时，不要违反社会规则，不要作出人身攻击。要是你是那个首先违反社会规则的人，目标就可以同样地向你发难。

10.每次 Kino 升级前，一个轻微的打压，往往可以令你事半功倍。

11. 不要以为一开始打压成功有效，后面就可以不再打压。这是一个周期性的东西。经验可以让你看到什么时候，她踩过了那条界，你需要轻轻地打压一下，然后再继续正常互动。

关于打压，我受到的教训和回报实在是太多。先写着这么多，有机会再续。

---

## IOI、假 IOI、与 IOD —— 分辨女人对你的兴趣度

在 PUA 社区里面，IOI（兴趣指标）是一个非常重要的概念，他意味着女人对你的兴趣度。相反，IOD（无兴趣指标）指的是女人对你没有兴趣的行为指标。

懂得分辨 IOI 和 IOD 可以让你知道目标对你的兴趣度，这对于你该选择什么策略来说非常重要。

### 什么是 IOI?

IOI 可以被分为两种，一种是对方有意识地表达对你的兴趣，我们称这种为显性 IOI；另外一种则相反，对方无意识地出于本能给你 IOI，我们称这种为隐性 IOI。相比起有意识的 IOI，无意识的隐性 IOI 是更高级的兴趣指标，因为对方是出于本能的行为。

### 显性 IOI

- 她笑
- 主动靠近你
- 对你显示出异常的关注
- 主动向你提供价值
- 和你的价值观呼应，尝试套近
- 她主动找话题
- 她触碰你
- 她问你问题
- 她赞美你
- 她挑逗你
- 她和你打闹，挑战你
- 她为你起花名
- 她提到你的女朋友，在不知道你到底有没有女朋友的情况下

- 
- 她问你有没有女朋友.....

### 隐性 IOI

- 愿意和你单独相处
- 允许你去进入她的私人范围
- 允许你触碰
- 她自我梳理，比如玩弄头发...
- 她站得很近
- 她比平常健谈
- 如果你接近她，但她又不退后.....

### 什么是 IOD?

IOD 是 IOI 的相反，是对方对你没有兴趣的提示指标。比如：

- 她说她有男朋友
- 她不留意你所说的话
- 她总是望别的地方
- 她的表情和身体语言没有正面变化
- 不愿意投入谈资
- .....

### 基于 IOI 的策略选择

女人对一个男人的兴趣度可以由很多因素所影响，比如你的外表、身份地位、性格、社交价值、预选、幽默、等等。所有这些能够让女人更加喜欢你的因素，可以被称为“吸引力开关”（Attraction Triggers）。（我们将会在后面的文章详细讨论吸引力开关）

当一个女人的某些吸引力开关被男人打开后，她的情感电路就会产生出对你感兴趣的情绪，认为你是一个有价值的人。这时候，她就进入了一种所谓的“被吸引”的状态。当一个女人被吸引之后，她会通过一系列的行为或语言，有意无意地表达出对你有兴趣的信号，这些信号就是 PUA 所说的“IOI”（兴趣指标）。



---

如果一个男人连续收到了 3~5 个 IOI，那么他就应该考虑把这段关系升级，进一步建立联系感和身体接触。但在升级前，他必须要通过服从性测试去确定这些 IOI 是真实的。女人，从进化的角度来看，会通过传递假 IOI 来骗取男人的价值。所以，在升级之前，男人必须通过相应的服从性测试去要求女人为他付出，去看看对方的 IOI 是否真实，是否真的愿意进一步投入到关系当中去。如果女生通过这些测试，那么你即可升级，去建立下一步的联系感和 Kino 升级。

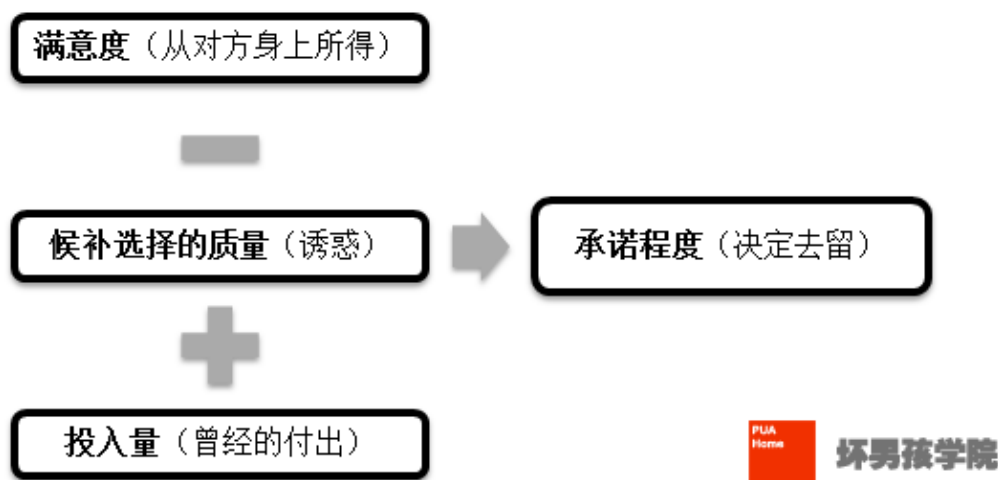
如果目标给你 IOD，那么说明了对方的兴趣度不高。你需要通过显示更多的无兴趣指标去回应对方，同时对目标的朋友显示你的价值，重新建立吸引。

# 承诺投入模型——为什么她的投入度决定了对你的爱？

## 承诺投入模型

吸引等于兴趣加投入 —— 这一概念与心理学家 Caryl Rusbult 的承诺投入模型（Investment Model of Commitment, Rusbult, 1980）的发现一致，并解释了人类在择偶时，为什么相互间的投入程度对于一段关系来说，产生了决定性的影响。

承诺投入模型发现，两性间对于一段关系的承诺程度，是由：1）满意度、2）候补选择的质量、以及 3）投入量，这三个主要变量所组成。



满意度：对方所能提供的正面价值。

候补选择的质量：对方以外的候补者所能带来的潜在正面价值。

投入量：为对方已经付出了的资源（精力、时间、金钱、交集.....）

承诺投入模型指出，当一个人对情感关系要作抉择时，她会首先用这段关系中的对方和其他的候补选择（我们俗称为“备胎”的男人）所能提供的价值作出比较，作出衡量。如果没有第三个因素（投入量）的存在，那么所有人都应该选择跟那一个自己力所能及，同时能够提供最多正面价值的异性相处，从而把情感满意度最大化。但是现实的择偶现象告诉我们，人类的择偶行为其实并非如此简单理性。

在很多时候，人类的最终选择往往不是那个能够提供最多正面价值给自己的人，因为我们会同时顾虑自己的曾经付出。其中一方越是曾经为一段关系投入越多，那么她的承诺程度就会越高。承诺程度越高，当事人越是难以割舍。这跟经济学所说的沉没成本概念（Sunk Cost），如出一辙，都是反映了人类自身的本能弱点。

需要强调的是，这个模型所模拟的并非思维抉择，而是行为抉择；也就是说，我们不一定会在意识层面上去作出这么清晰的计算和选择，但我们的本能会为我们作出这些计算和比

---

较。

### 承诺投入模型对 PUA 的启发

基于以上结论，我们可以得出如下概念。

在关系的初期，我们会比较不同的异性所能提供给我们的满意度，我们会对此作出选择。但是当我们为某一个人投入了的时候，那么我们的注意力、情绪、和承诺会迅间往这个人转移。这也是 PUA 所谓的“真命天女症”的心理病根。此时，满意度比起我们的投入量来说，会相对变得不再那么重要。

所以，Tango 方法其中的一个核心概念是：对方的满意度并最重要元素，我们需要女方投入。我们的情感体验并非单纯地，由正面价值来决定，更多的是由我们的投入程度来决定。女性由感情关系中所获得的体验，有一大部份是根据她的投入程度来决定，而不是由男方对她有多好，为她付出多少来决定的。这也解释了一众“好男人”背后的深层次问题。那些麻木地讨好女性，并为她们不断投入的好男人，其实在择偶市场上不受女性欢迎。而一众不断让女生为其付出的“坏男孩”们，却能在花丛中飞行自如.....

---

## 服从性测试的使用

服从性测试是指对女生进行一些试探，看她是否愿意服从你，并为你投入。

根据测试的结果可以判断出女生对你的兴趣度以及是否准备好你的进一步升级。服从性测试是升级前必须要做的环节，如果没有这个环节，升级很可能会被拒绝。

举一个例子：

在走路的时候，你把她的手放在你的手臂上，而她不抗拒。（她不抗拒就是一个服从行为，而抗拒就是不服从的行为。）

首先，要了解目标是否对你感兴趣。如果没有任何吸引，那服从性测试就毫无意义了，因为她一定不会服从。如果女生对你的服从性测试有任何的拒绝或者不配合，那证明你吸引的步骤还不扎实，应该回到吸引阶段再下下功夫。

服从性测试应该循序渐进的，让她不断对你的测试进行服从，越是服从，她会越投入，证明她接受你升级的准备就越充分。做服从性测试时应该由最小的投入开始，让女生开始先服从一件很容易做到的事情，不需要她做出很大的投入，然后再一步一步地引导投入。相反，如果服从性测试是从一个需要她投入很大的事情开始，那她很可能会拒绝这次测试。当一个事情被拒绝后，女生会更加抗拒以后的测试，让你接下来的游戏难度增加。

### 服从与抗拒

进行服从性测试基本只有两个结果出现：服从和抗拒。

如果女生服从你的测试，你可以用间歇性的 IOI 与间歇性的 IOD 给她回应。

原因是女生服从了你的测试，你应该用 IOI 来奖赏她，让她觉得接受你的测试是可以得到奖励的，潜意识里接受你的服从阶梯；但这种奖励不能持续性的进行或者过多，不然她会认为只要接受了你的测试，就能获得所有的奖赏或者很轻易就能够得到你，所以需要用间歇性来调节，让她争取下一次的奖赏。奖励与不奖励的比例可以是 7:3 左右。

如果女生抗拒你的测试，你需要用 IOD 来回应。女生抗拒是因为你对她还没有足够的吸引，所以你需要用 IOD 来降低你的需求感，然后回到吸引阶段重新展示你的价值去吸引对方。当吸引重新达到一定的高度后，再去尝试测试目标，直到她愿意接受你的服从性测试为止。

值得注意的是，如果女生接受了你的服从性测试，那她之后的测试将会继续服从，但如果她一开始没有服从或者选择了抗拒，那她之后的抗拒感将会变大，因为她会觉得之后的任何服从性测试都是具有侵略性的行为。所以对于新手来说，应该还是先建立了足够的吸引后，再去尝试进行服从性测试。

服从性测试的例子：

---

### 社交层面上的测试

- 你叫她帮忙递一杯水；
- 你要离开位置一下子，并让她帮你看管你的东西。

### 舒适感提升的测试

- 你把她的手放到你的大腿上，她并没有把手缩回去；
- 你的身体和她靠得很近，但她没有躲开。

### 亲密阶段的测试

- 你牵她的手她没有躲避；
- 你触碰她身体时她或者拥抱她时，她没有感到不舒服和抗拒；
- 你亲她的脸她接受，那你可以尝试去亲吻她的嘴。

---

## 筛选 —— 合理化你的 IOI 的机制

筛选可以说是分割 PUA 和普通民间泡妞高手的技术界线。筛选指的是通过挑战女生，给女生设置一些要求标准，刺激她去证明她自己，从而让她更喜欢你。

简单来说，你希望能够让对方尝试去得到你的认同，而不是你主动去追求她的认同。筛选是启动这一机制的技巧。在运用得当的情况下，筛选可以增加吸引，而且还可以让女生的情绪更加投入到这段关系中。举一些例子：

- “除了外表之外，其实你是怎样一个人？”
- “你喜欢宠物吗？”
- “你是一个对生活有激情的人吗？”

对于你来说，这些问题都是你选择女生的必然基础。你在筛选对方是否符合你的某些要求。虽然这些要求都不是什么原则性的问题，但积少成多，你必须让她知道这的回答会影响到你对她的看法。

你不需要直接地让她知道你在筛选她，因为这样会显得你过于自负。越是无意的筛选，能够起到的作用越大。

在建立了吸引之后，必须筛选对方。不然女生无法合理化你对她的兴趣从何而来。当然，你可以喜欢一个女人单纯是因为她长得漂亮，但你不希望她也是这样认为的，因为其他所有男人都是这样的。再漂亮的女生也有自己敏感的一面，真实的一面。如果你能够发掘她这真实的一面，同时能够让她觉得你不单止能够接受和喜欢她某些个性特征，那么对她来说，你是与众不同的。

站在女人的角度去看，筛选能够让她觉得你有进一步投入的意向。因为她知道，如果能够通过你的筛选，并让你喜欢上她的话，你会为她付出更多的资源。此外，在女人眼中，有要求，有选择的男人往往更有魅力，因为他们有选择。所以，我们也可以把筛选理解成为 DHV 的一种。

### 如何筛选？

有效的筛选不是去背一大堆别人的惯例，而是先坐下来思考一下到底你想要一个什么样的女人。

每个人对异性都有不同的喜好，你应该问问自己理想中的“她”应该具有什么性格特征，然后把这些特征变成你个人的筛选材料。

### 递进式的筛选阶梯

---

和女生互动，我喜欢通过一个 3 层的递进阶梯去筛选女生。在我和她的互动当中，会出现很多零零散散的小话题。我会根据这些小话题延伸出一些更深层次的筛选。深层次的筛选指的是和她个性本质相关的特征，而不是一些比较表面的东西。举一个例子，如果我们聊到动物，或者见到街上行人带着一只小狗.....

### 1. 筛选 —— 捕抓话题

Tango: “你喜欢狗吗？”

Girl: “喜欢啊。”

### 2. 鼓励投入 —— 延伸话题

Tango: “你养过？”（我会展示出一点点的好奇去鼓励对方进一步投入到这个话题上。）

Girl: “是啊，我现在家里就有一只小狗。”

Tango: “噢，他是什么品种？”（更加的好奇。）

Girl: “哈士奇.....”

.....（讨论一下关于她的狗。）

### 3. 赞美 —— 深入话题

Tango: “其实你第一眼在我看来，完全不像会养大狗的女孩子。看不出来你也挺有爱心的。”（对方展示出了她的某些特征，给予合理的赞美。）

Girl: “其实我从小就喜欢狗.....\*\*\$^+%^#%。”（给更多空间她去展示自己的某一方面，给机会她去投入到互动当中。）

Tango: “那我觉得你以后应该会是一个好妈妈.....”（把话题升级，进入到一个新的谈话轮回当中。）

在这里需要说清楚，筛选需要注意 3 个关键：筛选 —— 鼓励投入 —— 赞美，这必须形成一个又一个递进式的对话模式。你的目标是最终希望让女生觉得你逐渐开始欣赏她，而你欣赏她却不是出于一些一眼就能开出来的东西（诸如外表、穿着、等等），而应该是一些她自身独有的亮点。

最后要注意一点，也是最重要的一点是，不要忘了，筛选只能在对方给予你一定的 IOI 之后，才能使用的技巧。原因是如果女生对你没有任何的吸引，那么她不会服从你的筛选。筛选只是一个合理化你的 IOI 的机制，而不是万灵药。



---

## 什么是框架？如何建立有利于你的框架？

### 什么是框架？

在两性互动中，框架是你和女生间互动的行为模式。框架是由你和她的相对价值、地位、对对方的需求程度、等等一系列潜在假设所决定的。简单来说，你和对方的框架决定了你们两人之间的相处模式。为此，框架决定了谁在主导关系的发展，而谁又在服从和被动。

大部份男女都曾不意识到框架的存在，但其实在每一段关系中，我们都可以看到框架存在的阴影。比如：

男：“Hi，你真的很漂亮。我能请你喝一杯吗？”

女：“是吗。那给我一杯 Mojito 吧。”

这段话中，言下之意是：

1. 男的价值比女的低；
2. 这个男的比女的更需要对方；
3. 女人在主导，而男人在服从。

可能你没有想过，在这么简单的两句话中，居然包含着这么多的资讯，但其实这种所谓的框架现象一直存在于每一段感情当中，不论他们处于什么关系，相处了多久。哪怕连相处了多年的夫妻，框架从刚认识第一天就一直在影响着他们的关系，谁强谁弱通常不会因为时间而改变。

所以，在一开始设定一个良好的框架，是吸引的前题，也是建立健康的长期关系的基石。

### 好的吸引框架，应该有哪些特征？

一个好的框架是吸引的前题。以下是一个好的框架应有的假设：

1. 你更有价值；
2. 她对你有更多的需求感；
3. 她希望得到你的认同和好感；
4. 她很希望和我发展成为情侣/长期关系.....而我有太多的选择，除非她表现突出，得到我的认同，不然她无法得到我。

---

总之一句话来概括 —— “她很喜欢你” —— 这就是一个男人需要的框架。

诚然，这些假设在开始的时候不一定是真实的。除非你是金城武，不然女生往往不会一开始就这么喜欢你。但是，你必须在互动的时候，把这些当作潜在的事实，因为只有这样，你才不会被她的框架所带领。

在关系当中，双方的框架其实一直在摩擦。不要忘记，女生也会用她们的框架去套在你身上。美女习惯性地假设所有男人都喜欢她们，迁就她们，希望得到她们的认同……而现实往往也是这样的。如果你接受了她的框架，接受这些假设，那么你必然会被她习惯性地排除在选择范围之外。因为漂亮的女人只会希望选择更有价值的男人，而弱框架的男人在她们眼中的价值非常有限。

女人大部份时候都是被追逐的对象，所以往往选择权掌握在她们手中。记住，如果你一旦接受这个框架，那么她就不会被你吸引！你必须打破这种思维，换一种角度去和女人沟通，假设自己是被追逐的对象，才能获得选择的主动权，才能获得她们的兴趣。

### 如何设定有利于你的框架？

#### 1. 避免进入“你追，她逃”的框架

漂亮的女生会默认你喜欢她，因为这是大部份男人和她互动时的常态 —— 除非，你能够证明你对她没有兴趣。要做到这点，最好的方法就是通过无兴趣指标来显示你对她并没有太多兴趣，除非她首先证明了自己的内在价值。

#### 2. 假设她的价值低于自己

在互动当中，用婉转的表达方式，有意无意地显示出自己的自身价值高于对方。而在她证明自己的价值之前，你认为对方并不符合自己对女人的基本要求。很多女人都希望得到你的认可和关注，而她应该又是其中一个。

#### 3. 假设她的行为有点反常，希望得到你的关注

当一个女人喜欢某个男人的时候，她的行为会有点反常，比如说异常亢奋、情绪大起大落、故意装生气、与你对着干、等等，这些都是她希望得到关注的原因。就像小女孩看到自己喜欢的布娃娃一样无法抗拒，这写都是女生无法控制的行为，是她本能驱使的条件反射。而你能够完全谅解，因为很多女生在你面前都是这样表现的。

#### 4. 假设她对人和事的要求标准不如你高

在你眼中，她待人接物的要求标准都不如你高。这并非你刻意地装出来的，而是你对现实的真实写照。你对一切衣食住行、对自身的素养礼仪，都有一个比较高的标准。

#### 5. 假设她在你面前缺乏安全感和自信

---

她希望得到你，但又知道自己缺乏能够吸引你的闪光点，所以让她及希望接近你，但又害怕被你拒绝。而你知道她缺乏自信，所以在相处的时候会以一种出于照顾她的感受，而表达出一定的关注，因为你知道她其实就是一个小女孩，需要一定的谅解。为此，你会给对方更多的空间去显示她自己的价值，让她有机会得到你的认同。

其实这些都是女性面对男性追求者时，对男人常常使用的框架。你需要做的，就是把女人这些框架套回到她们身上。

记住，女人只会喜欢拥有比自己强的框架的男人！

---

# 通过推拉制造她的情绪波动

## 推拉的原理

当你能够一推紧接着一拉，一拉紧接着一推的时候，女生的情绪将会变得非常波动。你每一个推的行为，都会为你下一个拉的行为预留空间，并制造拉力。女生对这种不可预测性会非常着迷。她无法转移注意力到别的无聊地方上。

之前我们提到过推拉的含义，在这里，我们会进一步探讨推拉的使用技巧。

**推：**关系上推开对方（不是指物理上的推开），减少关系可得性；

**拉：**关系上的接近，增加关系可得性。

**推拉：**推和拉的技巧一起用，强化对方的吸引。

在 AI 模型里面我们提到，吸引和可得性就如跷跷板的两端，往往此消彼长。推拉其实就等于你站在这个跷跷板的中间，找到左右的平衡。让女生时而感觉能够得到你，但有时又却不能得到你，刺激对方的情绪状态。

## 推拉

推拉是 PUA 最基本的一个武器——释放混合信号，通过把 IOI 和 IOD 同时使用，去挑起目标的情绪和兴趣。举一个例子：

A 男：“我觉得你很漂亮，我可以请你喝一杯吗？”（IOI+IOI）

B 男：“你看起来还挺友善的，要是我是屌丝的话，我应该会挺喜欢你的。（坏笑）”（IOI+IOD+IOI）

在这个例子当中，A 男没有对他的 IOI 作出调节，表达出来的需求感过强。而 B 男则显得更加不羁有趣。他首先表示对方看起来很友善（IOI），但又暗指女生是屌丝会喜欢的类型（IOD），最后再用坏笑（IOI）去调节上一句话所带来的不舒适感。很明显，在女生角度，虽然 A 男更友善服从，但 B 男却更有魅力，因为 B 男更能操控她的情绪。

推拉之所以被称为推拉，其实就是指把“推（IOD）”和“拉（IOI）”混合在一起使用，胡萝卜和大棒并用的策略，目的是去把对方的情绪刺激起来。

一旦情绪被刺激，女人会不自觉地把更多的关注放在你身上。她会把这种因你而起的情绪起落，归咎到对你的兴趣，无形中会让你们之间的关系更紧密，更有联系。

## 如何推拉？

---

最初强调推拉的把妹达人摇摆猫（Swingcat）曾在他的文章表示，

## 推

在推的时候，你不能对作出个人攻击，让对方真的生气。你只需要让她觉得：

1. 你有可能会拒绝她（暗示你有更多的选择权）；
2. 轻轻地在筛选她，在排除她（暗示你有可能不选择她）；
3. 决绝她某些行为或者特征（暗示你将不选择她）。

## 拉

在拉的时候，和推相反，你不能完全让她觉得你在争取她，你只需要让她觉得：

1. 你有可能会接受她（暗示你有更多的选择权）；
2. 轻轻地在验证她，在认同她（暗示你有可能选择她）；
3. 认同她某些行为或者特征（暗示你将选择她）。

总之无论是推还是拉，你都不应该完全把一条路走死。女生喜欢给男人一点希望，然后再把希望收回，让男人更加上瘾，其实也是推拉的一种。你只需要把女人的底牌偷过来，然后再用到她们身上即可，让她们变得更情绪化。

## 两个例子

在跟一个女生调情的时候，如果我之前使用过拉的策略，让女生感到我在给她可得性，那么我就会说：“我希望你不要想太多，我觉得我们做朋友更适合，因为我是受不了你的大XJ脾气的，在一起只会每天吵架。（坏笑）”

要是有一个女生跟你打闹，或者做一些事情来争取你的注意力，那么你可以跟她说：“我要跟你分手了。天啊。你太黏人了，而且还像一个小孩子一样，喜欢引人注目。要是我在4年级应该会挺喜欢你的，但我已经是成年人了。”

---

## 投入 —— 两性关系的根本

### 兴趣与吸引的差异

在大部份人的角度来看，兴趣和吸引是同样的概念，其实不然。兴趣并不等于吸引。站在一个 PUA 的角度出发，你需要分辨出女生对你所产生的感觉，到底是兴趣，还是吸引。

简单来说，吸引是有了兴趣后，为其投入的产物（之前 Tango 方法中提到）：

吸引（Attraction） = 兴趣（Interest） + 可得性（Attainability） + 投入（Investment）

举一个例子，大部份男性都会对一个外表长相 10 分的一线女明星有兴趣（外表 10 分为最漂亮）。但从一个 PUA 的角度来看，其实这些男人还没有被这女星所吸引，因为他们还没有为她付出过任何东西。他们没有见过这女明星本人，没有为她付出过一分钟，也没有为她花过一分钱。所以哪怕这些男人现在得知，这位女明星明天即将要和别的男人结婚，他们也不会感到过份伤心。因为这些男人从心理上来说，并不会有一种“失去的恐惧”，因为他们从来没有为她付出过。相反，如果这些男人的女朋友此刻告诉他们：“我明天将要嫁给别的男人.....”，那么这些男人很可能会感到心撕肺裂般的痛苦，因为他们曾经为女方投入了很多的东西。

### 承诺投入模型

吸引等于兴趣加投入 —— 这一概念与心理学家 Caryl Rusbult 的承诺投入模型（Investment Model of Commitment, Rusbult, 1980）的发现一致，并解释了人类在择偶时，为什么相互间的投入程度对于一段关系来说，产生了决定性的影响。

承诺投入模型发现，两性间对于一段关系的承诺程度，是由：1）满意度、2）候补选择的质量、以及 3）投入量，这三个主要变量所组成。

满意度：对方所能提供的正面价值。

候补选择的质量：对方以外的候补者所能带来的潜在正面价值。

投入量：为对方已经付出过的资源（精力、时间、金钱、交集.....）

承诺投入模型指出，当一个人对情感关系要作抉择时，她会首先用这段关系中的对方和其他的候补选择（我们俗称为“备胎”的男人）所能提供的价值作出比较，作出衡量。如果没有第三个因素（投入量）的存在，那么所有人都应该选择跟那一个自己力所能及，同时能够提供最多正面价值的异性相处，从而把情感满意度最大化。但是现实的择偶现象告诉我们，人类的择偶行为其实并非如此简单理性。

在很多时候，人类的最终选择往往不是那个能够提供最多正面价值给自己的人，因为我们会同时顾虑自己的曾经付出。其中一方越是曾经为一段关系投入越多，那么她的承诺程度

---

就会越高。承诺程度越高，当事人越是难以割舍。这跟经济学所说的沉没成本概念（Sunk Cost），如出一辙，都是反映了人类自身的本能弱点。

需要强调的是，这个模型所模拟的并非思维抉择，而是行为抉择；也就是说，我们不一定会在意识层面上去作出这么清晰的计算和选择，但我们的本能会为我们作出这些计算和比较。

### 承诺投入模型对 PUA 的启发

基于以上结论，我们可以得出如下概念。

在关系的初期，我们会比较不同的异性所能提供给我们的满意度，我们会对此作出选择。但是当我们为某一个人投入了的时候，那么我们的注意力、情绪、和承诺会迅间往这个人转移。这也是 PUA 所谓的“真命天女症”的心理病根。此时，满意度比起我们的投入量来说，会相对变得不再那么重要。

所以，Tango 方法其中的一个核心概念是：对方的满意度并最重要元素，我们需要女方投入。我们的情感体验并非单纯地，由正面价值来决定，更多的是由我们的投入程度来决定。女性由感情关系中所获得的体验，有一大部份是根据她的投入程度来决定，而不是由男方对她有多好，为她付出多少来决定的。这也解释了一众“好男人”背后的深层次问题。那些麻木地讨好女性，并为她们不断投入的好男人，其实在择偶市场上不受女性欢迎。而一众不断让女生为其付出的“坏男孩”们，却能在花丛中飞行自如.....

### 兴趣启动的来源

女人可以因为各种原因喜欢你；可以因为你长得帅（繁衍价值）；可以因为你很有钱（生存价值）；可以因为你有多姿多彩的生活模式（生活价值）；可以因为跟你在一起的时候，你总能让她笑，让她开心；可以总能让她体验到刺激、浪漫、挑战（情绪价值）.....但总体来说，我们可以把所有的兴趣诱因简单分为两大类：

#### 兴趣诱因：

##### 1. 情绪主导

##### 2. 价值主导

不管是情绪主导还是价值主导的兴趣诱因，目的都只不过是为了争取更多的时间和空间去和目标互动，在展示出能提供对方所渴望的核心需求的同时，引导对方去为我们付出和投入。

男人最常见的一个错误是，他们希望通过讲一个笑话（或者魔术）、炫耀一下自己财富，就能让对方喜欢上自己，这是非常不明智的。他们往往过于看重女性对这些感官性强的事物，所回响出来的假兴趣指标（假 IOI）。真正的兴趣指标（IOI, Indicator of Interest）应该是指向你自己的某些特质，而非你的魔术或者跑车。所以谨记，我们可以通过一些情绪或者



---

价值主导的兴趣诱因，去换取自己所需的时间和空间。但这扇短暂打开的窗户绝非我们的最终追求。不要停，要进一步展示出，我们具有对方的核心需求，并让她们为此付出投入。

---

## 女人的 5 个核心感受（五之一） —— 兴趣

在这个系列中，我将会分享在把妹的过程中，你需要关注的女人（目标）的感受。你可以把这些感受理解为 5 个核心指标：兴趣、吸引、舒适、联系、性拉力。首先，我们从兴趣开始说起。

### 兴趣

兴趣可以被理解为好奇和关注。正常情况下，女人不会一开始就被你吸引。通过建立兴趣，男人可以获得更多的时间和空间去和目标相处，然后再建立吸引。女人对男人的兴趣很多时候是由外界刺激而诱发的，比如穿着打扮、谈吐举止、社交认证、预选、一个良好的自我介绍、等等。

值得一提的是，男人经常把女人的兴趣和吸引混淆。女人会对一个很搞笑的小丑产生出兴趣，但不会被他吸引。吸引是更深层次的认可。兴趣则仅仅是短暂的关注。虽然如此，男人仍然需要懂得如何通过短暂的兴趣，把握可以升级的窗户，去进一步建立吸引。

女人会因为种种原因对你感兴趣，比如：

- 衣着打扮 —— 如果你的着装能够体现出社会地位、品味，女人会对你产生兴趣。
- 预选 —— 如果你身边环绕着漂亮的女生，女人会更加认可你，对你产生兴趣。
- 社交认证 —— 如果在一个社交场合里大家都给予你关注，女人也会跟他们一样，对你产生兴趣。
- 感染力 —— 如果你能够通过极具感染力的表达方式去展示你的幽默、拥有激情等性格特质，女人会对你产生兴趣。

女人无时无刻在寻找这些高价值元素，并希望跟拥有这些元素的人建立联系，从而提高她们的价值。简单而言，价值能让人产生兴趣。

值得注意的是，刻意争取女生的关注是低价值的行为。高价值的行为应该是不刻意的、不做作的。某些男人痴迷于跟女人搞笑逗闹，因为女人会给他们乐哈哈的回馈和短暂的关注。但其实，这是不利于整体游戏的错误做法。因为一旦逗闹停止，女人的情绪又会回归到平淡，注意力又会消失。所以，为了避免失去关注，这些男人又会再做一些别的事情希望从新获得关注，如此循环.....这种情况下，女人关注的只是笑话和逗闹的本身，而不是面前的男人。

我们把这种错误的做法称为闪光游戏。真正的把妹达人懂得避免进入闪光游戏的陷阱。一旦见到女生对自己感兴趣，他们就会立即往前走，不会徘徊在肤浅的交流之上。

---

## 关系的根本 —— 男人一生中重要的一课

这篇文章应该会是你要一生中重要的一节“恋商”课，请用心领悟...

婚姻、恋爱、暧昧、ONS.....不论你是出于什么样的因由而来，所有这些诉求最终其实都可以被归纳为一种“情感关系”。这些不同类型的情感关系在意识形态、投入基础、时间跨度上或者有所不同，但是本质都是一样的，只是社会出于各种政治、宗教、和道德因素，为这些不同类型的关系赋予了不同的标签。

但不论如何，任何一段情感关系都离不开 3 样核心要素：**吸引、可得性、投入度**。

### 关系的根本：吸引——可得性——投入度

1. 吸引 —— 女生对你的需求：通过展现出具有对方所追求的核心需求和价值，让女性产生出希望能够通过与你结合，来获取能满足她的核心需求和价值。

2. 可得性 —— 她能够得到你的几率：女性在择偶时，不单止需要考虑到男人的吸引力，还要考虑到自己能够获得对方的可能性。正是如此，女性会考虑男人一系列的特质，比如对承诺的意愿、对资源的分享程度、等等。

3. 投入度 —— 她为你付出的有形和无形的资源：在展示出吸引力和可得性之后，男人需要引导女性去为一段关系付出投入。投入可以是时间、金钱、感情、性、等一切有限的资源。投入是一段关系中最为重要的催化剂，人们更愿意去守护自己曾付出过努力而所获得的成果。

在这里，我们一起分析一下这 3 样元素：

#### 吸引

吸引是一种本能上的选择，而非逻辑层面上的选择。

一个人被另外一个人吸引，从进化的角度来看，可能是因为生存价值或繁衍价值上的优势；用心理上来看，可以是出于生活上的交集、熟悉感、相似性、互补性、或者行为强化等原因。

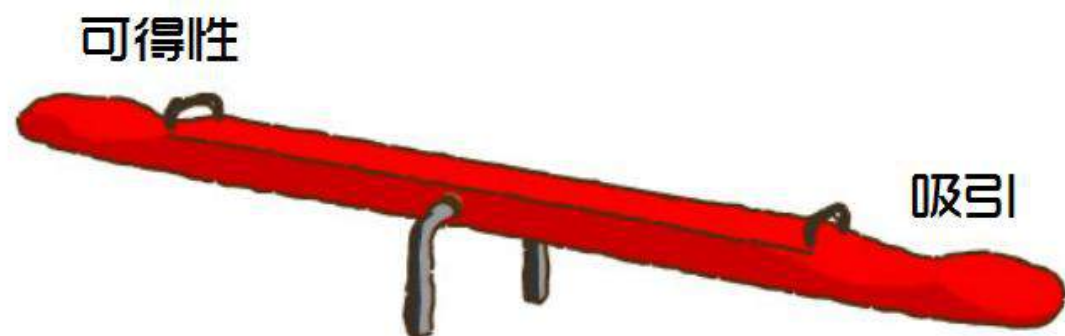
#### 可得性

单纯的吸引力其实并不能完全解释两性择偶上的选择。如果只要变得优秀，变得更有吸引力就能够得到女性的心仪，那么一切都还不算太复杂，男人只需要努力提升自我即可。但想象一下，如果最优秀的男人因为对女性有着不可抵挡的吸引力，从而得到所有女人的青睐，那些相对平凡的男人该怎么繁殖呢？

环境需要平衡，所以男女在择偶的时候会同时考虑可得性的问题，去调节男性间的吸引

力差异。就如其字面解释，可得性指的是对自己来说，有没有机会和心仪的人展开一段关系。不管一个男人怎么优秀，若然这个女人觉得和他没有机会发展的话，她也不会为这个男人付出，因为她知道她的付出不会有任何回报。

我们可以把吸引和可得性理解成跷跷板的两边，任何一边太多都会让这个关系失衡。男人最常犯的错误之一是，在刚认识心仪女性的时候，就给予对方大量的可得性，而忽略了吸引。出于对这个男人的质量怀疑，女人会对他失去兴趣。



图表 5

#### 吸引与可得性 —— 就如跷跷板的关系

吸引和可得性存在一增一减的关系。吸引增加了，会让对方觉得你更加难以接近、高不可攀，而生活也没有交集。可得性增加了，会让女生对你失去兴趣。因为在她眼中，有价值的男人应该有很多选择，就正如好货品不需要通过减价来促销一样，她无法合理化一个这么优秀的男人为什么会喜欢她。况且，人类都有一个共同点，对可能得到，但又有可能得不到的东西特别更加感兴趣。

要让女生投入，我们需要同时调节好吸引和可得性，让这两个元素都能同时增加。只有这样女人才会为你付出投入。

#### 投入

最后，简单来说，让女人去为你投入是整个男女关系中的核心关键。

很多时候，我们会用“追女孩子”来形容“男人追女人跑”这种比较典型的感情模式。为此，男人请女人吃饭、看电影、给她们送礼物、无条件地对她们好.....逻辑告诉我们，女生应该投桃报李，我们应该得到她们的欣赏和认同，并喜欢上我。可悲的是，在现实中先别说欣赏和认同，很多时候这些男人连基本的尊重都没有得到。

---

这到底是什么一回事？

简单来说，在一段关系中，一个女人的情感体验并不完全只由她从这个男人身上获得的东西所决定，更多的是由她在这段关系中的投入量而决定。也就是说，她的投入程度决定了对一段感情的感受。换句话说，男人为了讨好心仪女性，希望通过各种的讨好方式去换取对方的爱，其实是一种低效率，甚至乎是本末倒置的不归路。这意味着，男人应该思考该怎样去让对方投入，而不只是自己单方面为她付出！

### **投入决定她的情感体验**

综合以上所有因素，我们可以说：引导对方去为一段情感关系投入，是发展这段感情关系的终极目标。

我曾说过一句话，被 PUA 社区引为经典：“她的用户体验，不在于你的付出，更在于她的投入。”其实说俗气一点，把妹就是等于引导对方投入的过程。

---

## 升温——进入她的内心

### 邀约的技巧和秘诀

收号、短信互动、一系列的操作都只为能够和目标再次见面，而邀约是这个过渡流程中的最后一个环节。

约会的目的是升级。不能成功升级的约会不单止浪费时间、精力、和金钱，往往会让你逆水行舟——不进则退。试想一男一女出去约会，如果关系没有进一步发展，那其实就意味着女生并没有因为这次约会而产生出更多的吸引。对男人来说，每次约会都是一颗子弹。在子弹耗尽之前如果关系没有发展，那么就是一个直接的失败。

#### 邀约的两种形式

邀约可以被分为两种情况：第一种是预先邀约，第二种是临时邀约。

预先邀约顾名思义指的是你提前一两天或者更早向对方提出邀约。这样的好处是能够建立一定的预期，让约会变得更富有意义。而问题是如果你和对方的吸引或者联系感不足的话，被放鸽子的几率会增高。此外，预约会让女生产生一定的心理压力，因为越是正式的约会越是让人紧张。

临时邀约指的是当天或者是即时邀约。临时邀约的好处是能让对方觉得你的需求感并没有那么强，显示出更多的随意性，无论是接受或者拒绝都不会太过有压力。此外，在即时邀约的情况下，哪怕女生因为有事情不能赴约，男生所损失的价值也不会像预先邀约那样大，这些都是随意性能够带来的好处。不过，也是因为随意性强，女生可能已经有了别的安排而需要拒绝。

#### 时机很重要

##### 周五、周六——适合升级

对于大部份女生来说，周五和周六在一周中都是属于第二天不用上班的日子。如果赴约，你有更充足的时间去转场、互动。（对于要尝试发生第一次性行为的角度来看，第二天不用上班更是重要的一个前提。）

##### 周一至周四、周日：适合建立吸引和联系感

周一至周四下班后是比较无聊的晚上。通常女孩子下班后也只是吃点东西或者回家，如果你能够有效地减低对方的约会成本（下面会讲），那么女生赴约的几率就会高很多。

周日是一个比较特殊的日子。通常在中午下午时分，女孩子不会有太多的安排，如果你和她联系感足够的话，一起出去喝一个咖啡或者做一些简单轻松的事情会是一个好的选择。

---

## 对方的约会成本

如果女生觉得赴约的成本太高，那么她参与的几率将会大减。时间、距离、麻烦程度、等等都可以是约会的成本。此外，男女间对不同事物的兴趣度也会对她赴约的可能性有所影响。

以前听一个学员说起一个往事，他说他带了一个女生去钓鱼，因为他认为这种户外活动可以有更多互动的空间，而且钓鱼也是一件很有趣的事情。可结果最终不单止和他的预期有很大的差异，更让那个女生不再和他见面。很简单，女人其实很懒，大部份女人并不喜欢男人喜欢的互动，诸如运动、户外活动、等等。如果她是你女朋友，那或者她会因为喜欢你所以陪你去。但对于一个刚刚认识的陌生人来说，她不会为你投入这么多去做这样的事情。

把约会简单化，缩短她出门的距离，减少见面的麻烦会大大增加她赴约的几率。在这里，我将分享一些临时邀约的例子：

通常到了周一到四的下午 3、4 点钟左右，我就会给几个女生群发这条短信：

“刚巧在国贸这边办事情，要是没有安排的话，不如晚点一起吃东西。”

这里要说明几点。首先，我和这个女生必然是之前有过几次短信或者电话的接触的，不会贸然在没有联系感的情况下发这条短信。其次，在我和他过往的互动当中，我已经得知他的工作范围（或者住处），这样可以使对方认为我刚巧在国贸是巧合的偶然事情。

当然，你发群发这条短信的时候，不需要真的跑到国贸，只需要在家即可。到时候看看那个女生的反应更好，选择约会对象后再出门不迟。

如果之前的互动吸引到位，那么你可以自信一点，尝试让女生去为你投入。比如，让她请你吃饭。

“在忙吗？”

“还好。”

“那请我吃东西吧^\_^”或者“^\_^那请我吃麦当劳吧，突然很想吃汉堡”（用微笑调节）

“为什么啊？”（女生通常会用废物测试来试验你是不是真的有种）

“因为你喜欢我啊。”

“真臭屁，哪有。”

“要是不喜欢我，你也不会跟我聊这么久。我觉得你起码不讨厌我。”（给对方套一个她喜欢你的框架）



---

例子

“晚上有特别安排吗？”

“还好。”

“刚好有一个朋友想去唱歌，要是没有特别安排的话，不如一起吧。”

---

## 建立联系感——为升级作出准备

**联系感** —— 指的是你和女生在情绪和情感上有亲密的交集。在建立了吸引后，联系感的培养是为了准备进入升级环节的准备。

不管女生对你的吸引有多强，如果没有联系感，她还是会对你有很多的保留。典型的例子就是，她不愿意和你单独相处、甚至不接你的电话等。发生这种现象是因为女生觉得并不了解你，对你缺乏信任。所以必须再强调一次，在建立了吸引后，你必须让她在情绪上和情感上和你接轨，制造联系感。

建立联系感有很多方法，下列是一些方式：

### 推拉

推拉是 PUA 最基本的一个武器—— 释放混合信号，通过把 IOI 和 IOD 同时使用，去挑起目标的情绪兴趣和注意力。举一个例子：

A 男：“我觉得你很漂亮，我可以请你喝一杯吗？”（IOI+IOI）

B 男：“你看起来还挺友善的，要是我是屌丝的话，我应该会挺喜欢你的。（坏笑）”（IOI+IOD+IOI）

在这个例子当中，A 男没有对他的 IOI 作出调节，表达出来的需求感过强。而 B 男则显得更加不羁有趣。他首先表示对方看起来很友善（IOI），但又暗指女生是屌丝会喜欢的类型（IOD），最后再用坏笑（IOI）去调节上一句话所带来的不舒适感。很明显，在女生角度，虽然 A 男更友善服从，但 B 男却更有魅力，因为 B 男更能操控她的情绪。

推拉之所以被称为推拉，其实就是指把“推（IOD）”和“拉（IOI）”混合在一起而采用的胡萝卜加大棒的策略，目的是去把对方的情绪刺激起来。

一旦情绪被刺激，女人会不自觉地把更多的关注放在你身上。她会把这种因你而起的情绪起落，归咎到对你的兴趣，无形中会让你们之间的关系更紧密，更有联系。

### 角色扮演

角色扮演是你和女生各自套入到一个关联角色当中去的概念。关联角色可以是医生和护士、警察和小偷、老师和学生、爸爸和女儿等相互有关联的角色。它可以让你和目标进入了你所假定的关联角色中，形成一个无形的而又能迅速互动的角色框架。

比如说，如果你和女生在打闹时描述对方是坏女生，如果对方服从这个角色（因为有吸引），她就会回应把你当作老师。一旦建成这样的框架，那么你们之后的互动就可以跟着这个关联角色去进行。

---

男：“我看你是今天班上最调皮的那个女生。我要罚你晚点留下来抄作业。（坏笑）”（丢出角色）

女：“不要啊老师！妈妈今天今天做了饭，我要赶回家吃饭啊。”（套入角色）

（源自 Swingcat 的角色扮演惯例）

男：“你喜欢小狗吗？”

女：“喜欢啊。”

男：“要是你能够变成小狗的话，你希望变成哪一种小狗呢。”

女：“泰迪。我特别喜欢泰迪，毛茸茸的。”

男：“哇，我其实很喜欢泰迪的。要是我在宠物店里看见你，一定会带你回家。（笑）”

女：“哈哈，神经病。（笑）”

男：“但你不会在我地板上随地尿尿吧？”

女：“哈哈，不会。（笑）”

男：“那好吧。（拿起她的手掌）我今天就带你回家。”

女：“无聊。（笑）”或者“好啊！（笑）”（对方的回答其实不重要）

.....

男：“你今天的目光总和警察一样。”（丢出角色）

女：“是呀，就要防备你这个小偷的。”（套入角色）

男：“没错我一直想偷你一样东西。”

女：“是什么”（引起对方的兴趣）

男：“你的心”

女：（笑）“你是偷不到的”（对方的回答其实不重要）

.....

角色扮演可以让你和女生建立起一个只有你和她存在的世界，旁人无法参与。这会让你

---

们的关系更有粘度，同时增加了女生的服从度。

不过要注意一点的是，女方必须对你有兴趣才会服从你丢出的角色。如果对方不主动跳入这个关联角色当中去，不要展示出你很在意的样子。继续建立吸引，等吸引更上一层楼后再次丢出关联角色让对方去套入。

## 共谋

共谋和角色扮演的功能类似，意在建立一个只有你和对方存在的世界。不过和角色扮演不同的是，共谋让你和她站在同一阵线，建立一个所谓的“阴谋”，去抗衡其他的人和事。

共谋必须是建立在一个有趣的互动基础上的。你和她一起对抗其他人或者外面的世界，或者有一些只有你们两个知道的小秘密。为此，共谋有利于你和对方建立非常强的联系感。

你可以和对方在一个社交场合聚餐时，用脚去轻轻勾一下对方的高跟鞋或者小腿。你可以在酒吧里和对方互动得很好，然后一起转移到酒吧门口的小卖部分享一个雪糕，然后拖手；当你们回到酒吧的时候，你跟对方有默契地不把你们刚刚做过的事情告诉任何人，而在接下来的时间里，你们会有很多的眼神互动，但外人从来就不知道你们私底下的相互关系.....

共谋会让女生觉得特别刺激。只要前面的吸引到位，共谋可以引爆你们的情绪。

## 转场

从一个环节转移到另外一个环境，也是可以建立联系感的手段。随着转场的次数增加，女生会产生一种时间上的错觉，让她觉得和你已经认识了一段很长的时间。

想象一下，如果你和她刚刚通过一个相互的朋友认识，但你们在 KTV 唱歌时聊得不错，一起到门口的小卖部买一包口香糖.....在唱完歌之后去附近的麦当劳吃一点东西.....然后再一起去附近的小酒吧喝一杯.....几个回合的转场下来，你和对方的联系感就会非常的强，不再是 4 个小时前刚刚认识的陌生人。

适当地使用转场，不单止可以帮助你们建立联系感，也增加了互动的趣味性，让约会没有那么单一。

## 寻找共性

物以类聚，人以群分。人会被类似的人吸引，而他们往往有更强的联系感。当她看到你们有很多不同的共通点时，她会逆向合理化认为你们是合适的一对。

她需要意识到，你和她能够在日常生活中能够相处，有共同的兴趣、观点、和生活习惯，而不只是昙花一现的短暂花火。

但有一点需要注意的是，你不希望表现出只是为了迎合她的喜好和认同，才表现出这些相同的特征。因为这样会让你在她心目中的价值降低，而且显得虚伪。已经有大量的男人在

---

向她摇尾巴了，她不需要多一个这样的你。

## 背景连接

背景连接指的是，你通过有条理的方式去把你过去的经历、现在面对的事情、和对将来的憧憬展示出来。在没有计划过的情况下，你可能需要花大量的时间去让对方了解你。但如果你能够有系统性地去把这些东西像讲故事那样把这些零零散散的拼图合成在一起，那么你就能够在短短的一两次见面，甚至乎一两个小时内，让她产生出认为自己很了解你的感觉。不要忘了，女人需要觉得了解你，才会跟你回家的。

作为社区里可能是最擅长这个领域的人，我在这里分享一下几个背景连接的技巧。

首先，要做到有效的背景连接，你需要想想自己有什么 DHV 闪光点。这些闪光点可以是你过去的经历，现在正在经历的眼前事情，或者是明天的计划。然后，把这些 DHV 闪光点用一句话或者几个字，把它们放到手机里，好让你把这些闪光点记住。不要高估了人类的记忆，很多时候，大家都无法在短时间内，把自己是什么样的人说清楚。你需要一定的练习，才不会对自己这些闪光点生疏。

其次，你需要学会如何做到“多重脉络对话”。多重脉络对话指的是你在谈话当中，不断地穿插和切换话题。这样做的好处是，可以让话题保持新鲜的同时，让对方觉得谈话轻松、随意，好像熟人一样的感觉，而不是把一个话题谈到无法再接下去的时候才切换。多重脉络对话的形式：

- 1.提出多个话题。
- 2.推进其中一个话题，搁置剩余几个。
- 3.搁置当前话题，从新推进刚才搁置了的话题。
- 4.继续切换。

需要注意一点是，这些话题之间要符合实际情况，要达到建立吸引和建立联系感的目标。不然的话，你就等于疯言疯语一样瞎调侃。这个技巧可以有话可说，避免冷场。

## 展示敏感面

“敏感面”是一个 PUA 概念，指的是一个人的脆弱、尴尬、青涩的一面。大部份男人只希望展示最好的一面给对方看，但却不知道其实适当地展示自己的敏感面可以更能共振女人。什么是敏感面？举一些例子：

1. 尴尬的故事；
2. 初恋的失意；

---

3. 小宠物的离世；

4. 对亲人的爱与矛盾的纠缠；

一切你不会告诉普通陌生人的小秘密。

在透露敏感面的同时，你也需要给对方空间去展示她的敏感面。这样有利于你们两人之间建立互信，这是一个秘密的交换过程。在展示这些敏感面的时候，你可以适当地用幽默的方式去回顾这些过去。不要埋怨，不要带有负面情绪，不要嫌弃诸如以前的女朋友对你不好之类的负面事情。最好，千万不要真的展示一些 DLV 的事情，比如说你偷窥隔壁宿舍女生洗澡之类的事情。拜托，那是“阴暗面”，不是敏感面！

### 妒忌情节

当吸引和联系感到达了一定的层面时，让女生建立一定的妒忌情绪会迅间引爆你们的关系。很多时候，女生就算对你有好感，也不一定意识到自己其实已经喜欢上你了——直到她感受到妒忌的时刻。

妒忌是一种不能自我控制的情绪，她无法压抑因为见到你和别的女人互动时的妒忌。她的情感电路会让她感到其他女人对她的潜在威胁，她会本能地作出反应，更加主动地去接近你，争取你的认同。当妒忌来临时，只要你展示出愿意选择她而不是别的女人，那么你们的联系感就会快速增加。

很多男人会担心，如果在喜欢的女人面前和其他的女人互动，会让目标生气，从而不再喜欢她。这是一种比较不符合逻辑的思维。

试想想，如果一个女人不喜欢你，那么又怎么会因为见到你和别的女人互动而生气呢？如果目标真的暂时不喜欢你，通过和其他女人（特别是漂亮的女人）互动，只会为你在目标心中加分，因为预选是一种 DHV。

相反，如果她已经对你有了好感，但不足以让她扑向你。那么这时候建立妒忌情节只会引爆她的情绪，让她更加喜欢你。因为人对失去的恐惧，比可能得到你的预期更能刺激对方的情绪。只要为对方保留一定的可得性，并最终选择为了目标而放弃其他女人，那么妒忌情节是一种有利无害的手段，能够让你们的关系更加紧密。

# 女人对男人的 7 种关系分类

要发展男女关系，首先要了解不同关系背后所包含的意义。

不愉快的关系往往建立在错误的预期和定位之上。学会管理女生的预期，引导关系发展，是男人必须学习的第一课。

女人会在不自觉的情况下，对男人作出关系分类。而且这种关系定位一旦被定性，要改变就不是三言两语的事情了。女人对你的预期会因为吸引、可得性、以及投入等因素而决定，而这些预期又会间接决定了你在她眼中的角色。

## 男女关系的 6 种定位

你可以从下图大概了解到女人对男人的角色分类。

关系	时间	肉体	情感/关注	物质	人际圈	承诺
怪咖/怪叔叔/色狼...						
好人/卫星	✓					
ONS/SNL	✓	✓				
情人/MLTR/开放式关系	✓	✓	✗	✗	✗	
男女朋友	✓	✓	✓	✗	✗	✗
婚姻	✓	✓	✓	✓	✓	✓

图表 6  
怪咖/怪叔叔/色狼...

女生会快速筛选掉这一类的男人，这是必然的结果。在漂亮的女生眼中，这类男人是经常遇到的。很多男人不懂得掩饰自己的需求感，又或者尝试做一些奇奇怪怪的事情去引起女生的注意，其实这样会让女生非常反感，而且具有潜在的威胁性。后果是他们之间不但做不成朋友，连再次见面甚至乎联系的机会都没有。

需求感太强，太早表达过多兴趣，

## 好人/卫星...

这类型的男人希望能够通过展示出友善、无条件地提供价值、等讨好方式去首先获得女人的认同，然后再建立吸引。虽然这表面上符合逻辑，但问题是，很多男人不知道其实自己永远没有机会走出友谊区。这些男人所做的只不过是建立舒适感，但却忽视了前期关系中更重要的一个元素：吸引。是的，女人会觉得这些好好先生和卫星很值得交往（作为朋友），因为他们主动提供了价值给这些女生。她会觉得感恩甚至内疚，但她不会从他身上感受到吸引或者性拉力。所以不要怪罪女人总是利用男人，因为这是男人自己的选择，她们既然能从中可以得到方便和利益，又何乐而不为呢？

## ONS/SNL（一夜情/一夜性）



---

女人会因为情绪上的起伏，而和一个刚刚认识的男人发生关系。问题是，这种 ONS 关系虽然有一定的吸引支撑，但是往往缺乏情感上的联系。这会引致女生出现事后反悔现象——女生不再接电话，不再回短信，不再出来见面的情况发生。如不能及时补充联系感，女生不会再进一步投入到关系当中去。

### 情人/MLTR (Multiple Long——Term Relationship, 多重长期关系) /开放式关系

开放式关系的特征是，男女双方在肉体、情感、或生活上有一定的交集，但这些交集又往往不深入。MLTR 关系的重点是要管理好双方的预期。你们相互之间不希望过多地渗入到对方的世界，也尽量保持双方在关系中的投入量，以免造成其中一方希望变成男女朋友，但另外一方却只希望保持现状的困境。

### 男女朋友关系

男女朋友关系是大家在交往时的普遍定位，因为比起 ONS/MLTR，这是一个相对来说比较“符合”现有社会道德观的一种关系。男女朋友关系意味着排他（一对一的忠诚）、资源分享、情感投入、等等的假设。男女关系往往是迈入婚姻前的状态，如果一个女人把你视为男朋友的潜在材料，那么意味着她对你的条件审视会相对严格，需要你在发生关系前作出更多的承诺，投入更多的可得性。为了不让你视作过于随便的人，她会更加把持自己对你的兴趣。所以一开始就展示出想变成对方的男朋友，对于 PUA 来说，其实增加了整个游戏的难度。但这也不是一成不变的，对于某些女人来说，她们的确需要首先得到男人的承诺，才会进一步发展关系。具体的选择需要视乎情况而定。

### 婚姻

婚姻对于双方来说，都意味着生命的全方位接轨。你们的生活、资源、人际圈、未来、等等，都有了承诺来作为纽带。除了相亲以为，基本上很少关系是在一开始的时候就以婚姻来定位的，而且我们也不建议这样做。这对于双方来说，都赋予了太多的压力和枷锁，让关系无法正常健康，循序渐进地发展。以前有人说不以婚姻为目的的恋爱都是耍流氓，其实在二十一世纪，一开始就以婚姻为目的的关系，可能才是真正的耍流氓。

### 什么样的定位有利于你？

显然，你不希望变成女人眼中的怪叔叔或者无条件付出的好人，但除此之外你该把自己定位成为什么样的角色呢？

从吸引女人的层面去思考，情人或者 MLTR 这种开放式关系更有利于你和女生发展。这里有两个原因。

第一个原因是，如果男人一上来就展示出希望变成对方的男朋友或者未来老公，会让女生感到你有过多的需求感和可得性，从而减弱了你在她眼中的吸引力。就如猫绳理论所说的，女人会对若即若离的关系投入更多的关注。

第二个原因是，如果你在开始的时候把自己定位为情人或者 LMTR，你随时可以升级关

---

系，把自己再转型成为对方的固定男朋友甚至步入婚姻。但关系是无法后退的，男人不可能跟自己的妻子要求离婚，然后变成男女朋友；也很难从男女朋友，倒退为 MLTR。所以开始的时候把自己定位为情人或者 MLTR 其实更有利于男人的后期选择和关系管理。

“可我只想找一个女朋友/老婆...”

想找一个适合自己的女人其实并没有错，但还是那个概念。

如果你真的喜欢对方，那么请保留你的需求感，先吸引她，然后再升级关系。

吸引为王——这是和女人相处的真理。

---

## 为什么女人会有 ASD（反荡妇机制）？

反荡妇机制（ASD）是女性的内在机能，能够在与一个新男人发生性关系前进行合理的推诿。这种机能能够确保她（在自己和别人面前）看不去不容易受引诱。

ASD 是女性（尤其是年轻女性）为避免让人感觉“淫荡”或“过於容易得手”而经历的一种有意识或无意识的过程。女性常常会竭力使自己表现为“好女孩”，甚至于会表明对性漠不关心甚至厌恶，而事实上却是相反的。AFCs 常常会信以为真只看到这些声明的表面，而不会去考虑其隐含的意思。这会导致双方都受挫。

举几个 ASD 的例子：女性在强调男女关系的浪漫面的同时对性轻描淡写；低报以往有过的性伙伴的数量；或者做出诸如“我通常不这样做！”等的声明以维持她们是好女孩的形象。

在发生性关系之前，反荡妇防卫机制常常表现为女性半推半就以证明自己对性挑逗进行了抵抗，这有助于消除她们对性行为的负疚感，这些负疚感大部份来源于社会制约。性行为后的 ASD 常常表现为对性行为的辩解：“它就那样发生了，”“他一直在坚持，”“我当时真的喝醉了”，等等。PUAs 应考虑到女性的这种倾向，通过在性行为中起主导作用并为之负责任，以及为她提供与他们睡觉的便利藉口而使性行为对她来说尽可能地容易。

年龄更大和更有经验的女性（例如“熟女”）常常对她们的性欲感觉理所当然，也更少顾虑其他人对她们的看法。儘管她们中大多数人会因为体面性的缘故而给出一些虚偽的藉口，但却会表现出更少的 ASD 面。

值得注意的是，ASD 通常是由社会构建的。它是“社会”层面的感知和被视作荡妇而带来的后果。

ASD —— 我们是如何有了所有这些缩略语的，是不是很有趣？

又是由谁来确定它们的官方用语是什么呢？

ASD 是女性保护自己所需的合理推诿。是她的社交雷达。她喜欢性，但又希望保护自己不会因为自己的行为而带来社会影响。ASD 是女性体内的一种天生的生物触发器，目的在于保护自己不会怀上配不上她的男人的孩子。

---

## RSE 长期关系管理

### 长期关系重点 1：关系的均衡状态

长期关系之所以被称之为‘长期’，因为它有一个前提，那就是稳定。稳定的长期关系，是一种关系的均衡状态。在一段关系中，当双方的预期和需求处于稳定的状态时，这个关系处于一个均衡状态。举一个例子，当双方都认为对方是自己的男女朋友，并满足现在自己在这段关系中的角色定位时，而且不会在短期内改变这种预期和需求时，他们处于一个关系的均衡状态。但要是当其中一方提出要求结婚（其中一方的预期和需求改变了），如男方的预期和需求没有跟进的话，那这段感情关系就处于一种失衡状态，直至到关系重新找到一个新的均衡点。任何单方面的改变都会引致关系的失衡。为了长期关系的稳定和长久，双方的生活轨迹需要形成深层次的交集，才能达到持久的均衡状态。

### 长期关系重点 2：形成依赖，提高分手成本

单纯一时三刻的情感交集在长期的角度来说并不稳定，引入交集和依赖可以提高分手成本，让关系更有韧性。这里说的不是你对对方的依赖，而是女方对你的依赖。

### 长期关系重点 3：描绘前景，建立预期

持续性是长期关系的另外一个核心。你首先要让对方看到一个她能够参与其中的前景，并引导女方建立预期。

## RSE 长期关系交集

交集有 3 个层面，并具有排序性。三个层面的交集依次是：资源（Resource）、性（Sex）、情感（Emotion）。为方便称呼，我把它称之为“RSE 长期关系交集”：

### 资源交集 > 性交集 > 情感交集

#### 1. 资源（Resource）

资源的交集是最紧密，最难以被分开的，因为资源牵涉到的是我们赖以生存的物质基础。理论上，每一段关系的结合，都意味着资源交换的开始。同样地，每段关系的结束也意味着资源的分割，所以每一个人在某个特定的关系当中都有一个“分手成本”（独立的成本）。如果一个人对身边的另外一半有着深度的资源依赖，那么他（她）的分手成本就会很高。如果这种资源的依赖是牵涉到此人的生存状态的话，那么他（她）往往难以轻易脱离这段关系。

生存资源的交集凌驾于一切交集之上，一夫多妻制就是这个概念最好的演绎。不管是部落社会、封建社会、或是现代文明社会，一夫多妻制一直都以某种形式存在。不管是酋长、皇帝、还是现代的一夫多妻制的实践者，都有着一个共同特点，那就是拥有资源，并能分配资源。你可以合理的相信，任何一个女人都不愿意只拥有  $\frac{1}{N}$  分之一的老公，因为这意味着资源、性、还有爱的摊薄。但有一个情况例外！就是当这个男人能够提供这 3 样元素结合起

---

来的总量，大于这个女人能够从某个其他男人手上能够获取的总量的时候。这不是巧合，而是适者生存定律。

从一个长期关系的角度来看，如果一个女人对你没有什么资源上的依赖，并可以轻轻松松地离开你，而且她的生活质量并不会因为离开你有什么太大的影响，那你必然处于一个非常危险的位置。

### 协议、分手成本、稳定

人类社会之所以有婚姻这样的协议，目的是为了让男女双方安心地分享资源，增加交集。婚姻提高了分手的成本，所以让关系来得更加稳定。承诺、拍拖、同居等行为也是一种协议，功能与婚姻相仿，只是力度和投入不同而已。

### 深度资源交集所形成的“捆绑”

单纯地让她对你有资源上的依赖是不足以让她和你建立最紧密的关系的，你还要让她在各个方面和层面上依赖你才能形成捆绑式的结合。虽然现今社会在法律上明文禁止一夫多妻制，但是在日常生活中一夫多妻制还是以不同的形式存在。（注：我们先不讨论当今社会道德的对与错。追求多元化感情生活的 PUA 哲学，在某个程度上是也是一种浅层的一夫多妻制教条主义！）同时拥有几个老婆的赌王就是一种好例子。可以合理的相信，当大老婆知道了老公要娶一个二老婆，当大老婆和二老婆知道她们的老公将要娶一个三老婆的时候……她们每一个都曾经吵过、哭过、闹过。但为什么每一次，这个男人都能得以免于离婚的精神和经济损失，而且还享尽齐人之福呢？

原因很简单，哪怕她们对这个男人死了心，能够离婚拿点钱离开这个男人。但她周边环境对这个男人的资源依赖，形成了一道拉力网，把这些女人捆绑在这个男人身边。假设她的父母一直受着这个男人的供养；假设她的兄弟姐妹们的事业是和这个赌王的生意是捆绑起来的；假设她的小孩给她压力……那么她就难以从这种深度的交集里抽身而出。哪怕在封建社会也是，皇帝身边的妃子贵人，她们的家族盛衰在很大程度上都取决于这个女人是否得宠。这种对家族的责任和来自身边人的期望，会形成一张巨大的网把这个女人死心塌地的绑在这个皇帝身边。

资源交集的“资源”，指的不单纯是金钱或物质，还包括：小孩、朋友圈、名声、还有种种可被分享的资源。

正因为这种资源交集的潜在原因，我们总能见到拥有丰富资源的男人能够凌驾在所谓的道德之上，进入一种感情的均衡状态，实践一夫多妻制。而社会也会默认这种现象的存在合法性。相反，要是资源普通的男人尝试去实行一夫多妻，必然会受到所谓的道德和社会的谴责。哪怕他能够进入到短暂的多重关系（多重关系也是一夫多妻制的体现），这些关系也难以变成均衡的状态。

### 建立资源交集 - 操作

看完这个其实本来并不复杂的概念之后，我相信对很多梦想着学了 Pick——up 后能够

---

长期享受齐人之福的人来说，无疑是一个重大的打击。作为一个 PUA，你或者可以通过技巧进入到多重短期关系，但要进入到多重长期关系，那么你需要绝对的资源相对优势。没有资源优势的体现，多重关系难以进入到一种均衡状态。那么，是不是有足够的资源，你就能为所欲为？还不行，你还需要把这种资源，转化成为有拉力的捆绑，去包围她的世界。

现实就是这样，给一些希望你，然后再告诉你并没有捷径，让你空欢喜一场。大部分学习 Pick——up 的男人都是处于求偶期的年轻人。我们都有一个共同特征，都是属于事业上刚起步，刚刚开始累积资源的资源弱势群体。

一些建立资源交集的操作例子：

- 1.同居
- 2.分享生活和社交圈
- 3.共同拥有一些难以被割分的东西：小孩、宠物、物业
- 4.分享物质资源
- 5.等等...

稳定的婚姻和长期关系不必然有性或者爱，但必然有大量的资源交集。很多老夫老妻不必然有满意的性生活或者爱，但因为过多的资源交集让双方都难以脱舍。这个概念也应验了提升自身实质价值才是王道的说法。毕竟对于生存资源的选择，是一种基因层面上的选择，我们都逃不出这种自然定律。与其然尝试去改变它，倒不如学习这些定律，并驾驭它，在规则中寻求自己的理智策略。

那么，累积资源，提升自身价值并建立交集是不是唯一能够保持关系稳定的方法？我只能说，它是最理想的方法，但不是唯一的方法！

这也引出了下一个主题，这个文章最创新的构思 —— 性交集。

## 2.性 (Sex)

与生存一样，性也是基因的选择。人类作为一个整体，难以抗衡基因的选择。人类不能选择不进食，也不能选择不繁殖。要是人类能够抗衡基因的选择，那么我们就不存在了。

要是我们某位祖先没有做过爱，那就不会有我们。从这个角度来看，我们都是 PUA 的后代。在历史长河当中，有多少人没有活下来，又有多少人活下来但又没有繁殖成功？一个拥有后宫三千的皇帝，理论上也造成了二千九百九十九个光棍的绝种。多少万年来，我们的祖先能够生存并繁殖，那不是巧合。所以别说你没有成为 PUA 天赋，我们的存在就是天赋的某种证明。

## 性刺激强度



---

关于性体验，无论男女都有一个不同的衡量标准去比较性刺激的强度。有些人的标准很深，需要刺激强度极大的性体验才能让他们在精神上得到满足。这个刺激强度会随着一个人的性经验的增加而加深。（这也解释了为什么缺少性经验的处男是快枪手的原因……）

性刺激强度是没有底线的。这个世上不存在最刺激的 TD 体验，只有更刺激的 TD 体验。因为从理论上来说，性满足感是一种主观的个人体验。我们难以把不同人的性体验来作客观比较。比如说，我和我的性刺激强度是不可以被比较的，因为那都是我们自己的主观感受。但是，我们可以比较从不同的性伴侣身上所获得的体验。你总会觉得和某一些女人 TD 比另外一些更愉悦，因为她们可以给你的体验是更深层次的，这就是性刺激强度的不同。一个例子：假设我们能够把这种性刺激的强度量化，一个人习惯的强度是 5，而另外一个人的强度是 8，除了新鲜感之外，强度是 5 的那个人是不可能长期地满足 8 的那个的。

### 物理刺激、精神刺激

肉体上的物理刺激是有限的，而精神上的刺激则可以是无限的。无论你在床上的表现如何神勇或者持久，让她欲仙欲死，如果你不能够把这些物理上的快感转化成为精神上的冲击，那你难以扩展她的固有刺激强度，和形成深层次的性交集。简单来说，不要围绕着如何去满足女性的性需求而思考，而是要想想如何让她付出更多的性资源。只有她为你付出了足够的性资源，真正的性交集才会形成。

精神刺激和物理刺激是脱钩的。比如说，女人喝了你的分泌物，你物理上是感觉不到任何刺激的（你只能看着她喝），但在精神层面上，这对男人来说会具有一定的精神满足感。在物理层面上，Anal Sex 往往并不见得比正常的性交舒服，相反这行为对双方来说都有一定的负面体验。比如，男人可能会觉得脏或者有异味，而女人也会觉得痛。但就如等于  $E=mc^2$ ，质量可以被转化成为能量，痛也可以被转化为爱。如果她会忍痛接受你的行为，那么这必然代表着更深的信任、认同、亲密度、和爱。这种行为的存在意义在于进一步建立性交集，让女方进一步为你付出和投入。

### 更强的性刺激强度 = 更深的投入和信任

每一性强度的加深，都牵涉到更多的精神投入。每一次女人接受新的性体验，都是一种性强度的加深，也意味着进一步的投入。如果一个女孩以前没有试过给别的男人 Oral Sex，而她却把她第一次的 Blowjob 给了你，那么对她来说，这是一种新的刺激强度，以及在你身上的再次投入。

为了保护血统的纯正，同时让自己成为女人的最强参考标准，所以男人才会有处女情意结。男人害怕女人把他和别的男人比较，特别是在性这个话题上。很多男人最大的误区在于，他们认为女人只有一次“第一次”；这是一个致命的概念。男人的处女情结，其实是一种领地情意结。很多男人以为自己是“第一个”开荒的，放下记号，就能够拥有这片土地。殊不知领地是可以被抢的。别的男人可以通过进一步加深刺激强度，来建立新的指标，占领女人的精神高度。“她的第一次已经是我的了，为什么别人还可以掠夺？”其实，女人有无限次第一次……只是你没有意识到而已。

### 女人有无限次“第一次”



---

女人其实有无限的“第一次”。第一次牵手、第一次拖手、第一次性交、第一次给对方 Oral Sex（和接受对方的 Oral Sex）、第一次让你在她的嘴巴里面射（然后喝了它）、第一次被你打、第一次 Anal Sex，第一次为你……（这里就省略 N 字了，自己用想像力去发挥吧……）每一个“第一次”的突破，都会让她的底线（性刺激强度）往下推。当一个女人的刺激强度越深和投入越多，她和你的性交集就越深，感情也就越是趋向稳定。在下面我将给你原因。

用一个例子来说明。假设一个女人在家有一个老公，在外面又有一个情人。她的情人是一个大家所认为的“坏家伙”，曾引导她去尝试一系列疯狂的性体验。什么颜射、Anal Sex、sm、喝精、喝尿……这个“坏家伙”一次又一次地把这个女人的刺激强度往下推，同时这个女人却又一次又一次的为她投入。日子久了，慢慢不再羞涩的她可以在他面前毫无保留地做最真实的自己，因为每一次的投入都代表着进一步的信任。（逻辑上来说，没有投入和信任这两个前提，女人不会为你做一些出了条条框框的性体验。）相反，和她一起生活的老公，因为各种原因，一直采用最常规的 TD 方式。作为被老公压在下面的女人，她会怎么看待她现在的老公？虽然这个“好老公”住在这片土地上，但他只是住客，而土地的主人却是那个“坏家伙”。

这种因为性而引致的投入和信任的交集不足，会让女人有暗涌。她会跟她 LG 说他老公不明白她，她会埋怨老公不能给她所谓的“安全感”，她会开始鄙视自己当年选择的老公，她会问：“为什么这个‘坏家伙’能够这样对我，而自己的老公却不够胆在我面前释放自身欲望？”她开始了比较。她会在生活上开始挑战自己的老公。她的心终会离开他。

### 每一种性行为都牵涉到不同的投入

简单来说，越是具有精神冲击力的性行为，越是需要女性更深的投入。这也就解释了为什么，你不太可能找到一个愿意与你肛交的一夜情伙伴。因为刚刚认识你的她，不会一开始为你如此投入。

### 循环：“投入”与“放弃自尊”之间的关系

女性的用户体验不在于她从对方身上得到什么，而是她为这个男人付出了什么。（相反男人也是一样。很多男人盲目的为对方投入，并放弃自尊，结果让自己越来越被动。）女人拥有的核心价值在于繁殖价值，也就是和性相关的一切资源。她越是为你投入，必然越是需要放弃更多的自尊心，这是一个循环。在放弃了一道又一道的防线后，她也就慢慢地放下自尊心，让你去接管她的自尊。

### 终极交集：接管她的自尊

这是整个理论的根本 - 接管她的自尊。接管她的自尊，虽然听上去有点天荒夜谈的感觉，但是却是是一个男女关系中地而且却存在的阴暗面！残酷，但现实。

女人的自尊心在很大一个程度上源自于她的魅力。在我的生命中遇到过很多很美丽的女孩，她们在自己的日常生活中总会有一群男粉丝尝试去讨好她们，现实总是给她们额外的优待。或许她不需要你更多的认同，她更需要一些特殊元素去让她平衡。

---

如果你让一个女人保留她自己的自尊心，那么她还是她，你还是你。“接管”是一个很准确的用词。在某时某刻，女人心目中只有一个完全服从的“主人”，你需要做她的主人。你必须进入到她的心灵禁区。你需要先一步一步地通过让她在性刺激强度上为你投入，让她自己逐步摧毁她自己的自尊心，并交给你。你需要最终变成她的喜怒哀乐的最终泉源。

## 给她回报

让女人看不到回报，并且无止境地放弃自己的自尊心和繁殖资源是不可能的。出于本能，她会保护自己的自尊心和资源。当然，你不能使用武力！整个引导投入的过程都是必须要是她完全自愿的，不能使用暴力。所以你必须让她看到回报。准确来说，你需要把回报结合到她痛苦的付出之上。欲取必须先给予，在床上是，在床下也是。在床上，你需要因应对方付出，接受一些哪怕是自己也不喜欢的行为。在创下，你需要给对方资源或者更多的感情回报，让对方能够在自己身上见到可得性。

## 建立排他性、逆向合理化

就像免疫系统，当你在她身上植入了你足够强的情感免疫系统，那她必然难以接受别的男人，因为这是具有“排他性”的。女人会逆向合理化她自己的行为。她不会认为自己是被虐待狂，她只有很投入才会配合你去做某些行为，她只会把自己的投入逆向合理化成为对你的“爱”。你需要和她一起走入一个为世人普世价值观不能接受的禁区，这种体验才能成为真正的交集。因为那些风景只有你们两个经历过。

## 渐进式的操作

性强度的加深，是一个渐进的过程。女生在她第一次跟你发生性行为的晚上，同时允许你和她肛交——这种可能性虽然不是等于零，但也接近零，因为投入是需要渐进的。刚开始的时候，她不可能为你作出这样的投入。男人需要在整个过程当中，不断地引导，渐进地把她能接受的极限一层一层地往下压。其实整个把妹的流程都是一个引导的过程。如何引导，更多的细节，因为要和谐，在这里就不方便讲了。日后有机会，再度有缘人！

## 警告

唯一我要警告的是，这种性交集的加深，很多时候是一把双刃剑。可能你自己过不了自己思维那一关，不会走这条路。但问题是你不走，要是别人走呢？你爱她，想让她长期留在你身边，有时候双方的痛苦都是在所难免的。你不需要每天都去尝试推进双方的刺激强度，但你必须要去一次，做一个标记。

性交集可以帮助你建立强大，而且稳定的长期关系，但也容易走入一个死胡同。因为如果你和一个女人的性交集非常深，随着这个女人的不断付出，她自己也会难以自拔。特别是当你在她身上建立了排他性后，你可以合理地相信别的男人难以对她形成冲击。（毕竟街上大部分的男人都不会这么系统性的操作和建立这么深的性交集。）如果一天你离开了她，她将难以独自从新上路，从人性的角度来看这是很可怜的。你所需要做的，不是无止境地把自己的刺激强度往下推。你只需要在精神上带她去到一个百分之九十九的男人不会到的地方即可，点到即止！过度地盲目引导，必然会两败俱伤。爱她也好，爱自己也好，凡事不要过于

---

极端，都是有因有果的。

### 3.感情 (Emotion)

情感交集在很大的一个层面是因人而异的，很多时候需要具体情况具体分析。这个层面需要的是对人性有更多的理解，但有一些最基本的原则我在这里分享一下：

扩大她的世界：满足她的核心需求每个人此刻的位置、年龄、价值观、拥有的资源、成才经历、等等因素决定了每个人的核心需求不同。有些女人缺少硬价值，有些女人缺少关怀，有些女人缺乏被理解……你需要呈现出你具有她需要的核心需求。如果你现在没有她需要的核心价值，那么很多事情都是徒劳的。不是说你不可以和她建立短期关系，但是这个关系必然难以持久稳定。人都喜欢跟能够扩大自己现有世界的人，能够加入新色彩元素的人在一起。

注意一点，人的核心需求不单止人人不同，而且哪怕是同一个人，在不同的生命阶段也会有不同的需求。对于核心需求的分析和评估，在这里不作更多的讨论。那需要一定的经验，和直觉的分类。

#### 建立对将来的共同预期

女人需要一个方向。你是船长，她是乘客。作为乘客，她更需要一艘可以带她去目的地的船，而船是由你来决定怎么开的，请勇敢地承担这个责任。女人的时间观，相对来说更多的是看重将来，而不是现在。这是女人与生俱来的本能，她们需要在择偶的时候考虑到将来的生活状态。毕竟情绪所带来的短期刺激，总会有一天归于理性。

#### 无精神负担

不要给对方精神负担。这点很重要，也是很多男人常常犯的错，包括我自己也是。女人一时三刻的不服从，不要以负面的情绪来回应她。和性交集相反，情感的交集需要给予对方自由。爱一个人的时候，你会希望“拥有”她，但现实是谁也不能真正的拥有谁，我们只能“享有”对方。很多男人跟一个女人发生关系后，会开始给她很多条条框框的限制：要准时汇报、不许跟男人来往、检查手机记录、等等。先不论这些都是没有自己自信表现，更给了对方过多的精神压力。你不希望自己的女人一想到自己就联系到这种负面的情绪，形成负面的条件反射。你可以跟对方设定原则，但不能让对方跟随一些不合理的规条。

#### 总结

从一个关系的稳定来看，双方的交集越多越好，不管是资源、性、还是情感。需要补充一点，稳定的关系，并不等于快乐！快乐的关系需要满足和包容。

只有自己喜欢的女人，我们才会有和她发展长期关系的意愿。也是因为喜欢她，我们也应该让她快乐，而不是盲目地引导对方投入到一个两败俱伤的程度。“引导投入”和“给与回报”应该并驾齐驱，交叉使用。

这个方法希望给男人一个可以操作的方法去维持一段感情的持续性，但也希望大家不要

---

忘了根本。追求稳定只是一个前题，而更重要的是双方的满意度，请不要本末倒置。

就如妒忌是吸引的捷径，痛则是爱的药引。在发掘对人类认知的过程当中，我越来越觉得负面情绪是强烈的情绪的一部分。很多人尝试用尽各种方法去避免负面情绪，结果弄巧反转。这也验证了一个道理：love is pain, and pain is love……

---

## 方法——具体场景应用

### 谜男的 M3 系统——详细解读

什么是一个“PUA 系统”？

简单来说，一个 PUA 系统是一个“吸引女人的流程”。与大部份走在街上一天嚷嚷着“问世间情为何物”的男人不同，PUA 清晰明确地知道该在什么时候做什么事情。

首先，我们必须面对现实——大部份的男人是不懂得该怎样按部就班地去吸引女人的！

如果我们在大街上随手抓一个男人问一下他知不知道女人要什么，他们可能会说：送花送礼物、请吃饭、看电影.....但他们永远无法以把他们的思路变成模板，找出规律，更别说执行到位。所以，我们需要一个指引，并根据这个指引把该做的事情执行到位，把几率最大化。

活在 21 世纪，我们是幸运的，因为有前人已经帮我们总结出了一系列的把妹流程，让我们有据可循。

在林林总总的系统当中，必须要一提的是谜男（是的，又是谜男）的“M3 模型”。

#### **M3 模型（Mystery Method's M3 Model）**

M3 模型，可以说又是“迷男方法”的简称，把从认识女人到发生性关系分成 3 大阶段 9 个步骤。

三个阶段为：

A. 吸引

C. 建立舒适感和联系感

S. 诱惑

其中，每个阶段又分为 3 个步骤：

A. 吸引（Attract，又称“A 阶段”）

A1. 认识

A2. 吸引（建立女对男兴趣）

---

A3. 筛选（建立男对女兴趣）

c. 联系（Connect，又称“C 阶段”）

C1. 对话（建立舒适感）

C2. 联系感（建立联系感）

C3. 亲密感（身体接触）

S. 诱惑（Sex，又称“S 阶段”）

S1. 前戏

S2. LMR（Last Minute Resistance = 最后一刻的抵抗）

S3. 性

谜男之所以被普遍誉为“世上最伟大的勾引家”是有一定原因的。M3 模型之所以伟大，是因为它可以解释一切不符合这个流程的潜在风险。让我们假设以下四种情况：

情景 1：“愚人的笨招”——从结尾（S 阶段）开始

情景 2：“好人卡”——从中段（C 阶段）开始

情景 3：“事后反悔”——略过 C 阶段，直接进入 S 阶段

情景 4：“友谊区”——卡在 C 阶段，不进入 S 阶段

**情景 1：愚人的笨招 —— 从结尾（S 阶段）开始**

在没有吸引和联系感的前提下，直接进入到了诱惑阶段会触发女性的保护机制。对方会因为这种行为所带来的侵略性感到不舒服，从而切断与你的互动，让你不再有机会去吸引和建立联系感。

不能否定某些男人因为有生存价值（资源）或繁衍价值（外貌）优势，能够在开始的时候让女性产生一定的吸引，但哪怕是这样，女性也会因为感到缺乏可得性和舒适感，从而拒绝投入。

谜男喜欢用“愚人的笨招”来形容那些一上来就表露出过强的需求感的男人。用他的原话来说：

玩西洋棋有可能四步之内就赢棋，这叫做愚人的笨招（Fool's Mate）。但是，靠愚人的笨招迅速获胜并不表示你就是西洋棋高手，顶多证明你的对手缺乏经验罢了。老练的西洋棋

---

士甚至不会试图布局，因为如果他的对手不上当，他自己反而会有危险。同样地，虽然有机会快速诱惑，但社交经验丰富的女人不太可能上当。在求爱艺术中，我们把抢先诱惑的战术比喻为愚人的笨招。对照之下，西洋棋士跟把妹达人都会宁可玩稳当的游戏（Solid Game）。

愚人的笨招或许可以在某些情况下生效，例如原本就喜欢搞一夜情的女人。但是别让它成为你唯一的必杀技。（摘自《谜男方法》）

## 情景 2：“好人卡”—— 从中段（C 阶段）开始

好人卡 —— 指的是男性对女人非常服从，愿意投入和付出，但被女人最终称呼为“好人”，但不愿意和他们发展出恋爱关系的好好先生。

这种问题的成因可以被归咎为 —— 因为这些男人知道不应该一上来就表达出过强的意图，把女生吓怕，所以采取先建立舒适感和联系感的策略。

但问题是，很多女性（特别是高分女性）常年累月被不同的男人讨好和死缠烂打，最终形成出一层保护罩去过滤掉这些所谓的“好人”。因为没有吸引力，她们只会对这些男人投以厌烦的态度，去制止这些男人的进一步要求。

### 防护罩

如果女人不受你吸引，企图建立舒适感只会让她无聊。向她自我介绍、引导她自我介绍、太早开口称赞她、都是企图建立舒适感。如果你曾经跟不感兴趣的人僵在对话中，就能了解这有多别扭了。

想象这种事每天要发生好几次，而且持续好多年。你不觉得最好在这些人开口之前就先把他们打枪吗？长久下来，女人跟越来越多好好先生互动，开始演化出简单有效的方法来抵挡这些无聊的攻势。整体而言，这些方法构成了比喻上所谓的防护罩（Protection Shield）。

光是接近她们故作好人状，等于在暗示你对美女有企图。如果她没误会你是推销员（或想要乞讨）她就会认定你想把她。即使你对她没有性趣，她也会假设你有，因为你接近她的方式跟其他人都一样。

男：好漂亮的靴子。

女：我有男朋友了。

大多数男人都误会这种冷淡的防御是女人的人格缺陷。但这招可以轻松击退男人，女人才如此爱用啊。从她的观点看来，宁可让一大批她没兴趣的男人认为她是个贱货，也不要困在当场听完每个人的废话。

男：你叫什么名字？

女：滚开。



---

如果好人讲话够幽默，有些女人还稍微可以容忍，但是对话一旦变得无趣，她们就会闪人。要是这些男人死缠烂打，可能会遭受更强烈的拒绝。扮演贱货对某些女人或许是一种乐趣，但大多数有防护罩的女人并不会滥用，她们其实挺善良的。

男：嗨，你好吗？

女：听着，我不会跟你上床的。

如果你不先花时间吸引女人，她就没有理由要跟你讲话，也会强迫她升起防护罩。建立舒适感留到中场游戏再做，不要急着从中段开始。（摘自《谜男方法》）

### 情景 3：事后反悔 —— 略过 c 阶段，直接进入 s 阶段

玩家 —— 指的是那些让女人感到有吸引，但是缺乏可得性和联系感的男人。

通常，“玩家陷阱”通常会因为 3 个诱因所触发：

1. 无可得性 —— 无法合理化男人对女人的兴趣
2. 无联系感 —— 忽略了和对方建立精神层面的联系感
3. 事后反悔 —— 升级过早，但同时让女生感到对这段关系不舒服

#### 玩家陷阱一：无可得性 —— 无法合理化男人对女人的兴趣

漂亮的女人让你忍不住想跟她交往，这对男人来说无可厚非。但我们不能让她知道我们是根据外貌才选择她，因为这样很虚伪，显得我们跟其他所有男人一样。

你必须先鼓励她主动展现能引起你兴趣的特质。如果不这么做，她会怀疑你只是在玩弄她的感情，纯粹为了征服欲才来钓她，反而被你吸引得很不自在，于是很快放弃你。你们在吸引阶段的对话会被当作是逢场作戏，而她会认为你不过是个操弄感情的高手。由此看来，玩家只是拥有厉害开场的诱惑者而已。

成功克服第一个玩家陷阱之后，就可以继续建立舒适感了。

#### 玩家陷阱二：忽略了联系感

如果你在建立足够的舒适感之前企图诱惑女人，她对你的吸引力开关就会关闭。为了不让这种事发生，你必须建立足够的舒适感，才不会让她觉得别扭。除非你建立了足够的舒适感，不要跨过联系感阶段与诱惑阶段的界限。

要怎么知道已经有足够舒适感可以开始诱惑了？累计舒适感平均得花四到十小时，女人才会准备好接受诱惑。判断时机何在并没有明确的规则，你累计的经验自然会告诉你（后面会再谈到七小时法则）。

---

### 玩家陷阱三：事后反悔

事后反悔（Buyer's Remorse）是指一个人心血来潮买下了某件东西，事后又反悔的情况。同样地，被你吸引的女人可能被动或主动地进展得太快。当下她可能沉醉在吸引力与性兴奋之中，事后又对自己的情绪或行为反悔。如果你想要到达诱惑阶段，必须不计代价避免她事后反悔。

就如你在某时点因为在强烈情绪影响下所作的决定，将如何影响一天或更久之后的结果。你一旦越过不归点，除非你建立了足够舒适感能带她到适合进行诱惑阶段的空间（在她兴奋感消退之前），否则她会事后反悔。

只有玩家才会带她到附近公厕里办事。想清楚，如果连交往了两年的女朋友都不太愿意跟你在公厕嘿咻，就别指望你刚认识廿分钟的人会愿意，无论她多么兴奋。这是愚人笨招的幻想，不是正确的游戏。如果你太快逼近到诱惑，可能会丧失大好机会。（除非很难得地你们两个人都愿意，那就尽情玩吧。）

没有性意涵的亲密接吻常被使用在舒适感阶段。事实上，如果你等太久才吻她，她会在某个时点失去兴趣，让你错失未来吻她的机会。

通常这种“舒适感亲吻”持续不超过卅秒，也不会是舌吻。另外，接吻是表达并且建立联系感；前戏则是纯属诱惑阶段。前戏通常包括法式舌吻，进而变成爱抚，能够激发双方性兴奋以准备性交。

除非你已经建立了可以自然转移到性行为所需的舒适感与隐秘性，否则最好不要展开前戏。当接吻太快变成前戏的时候，你应该把她推开。这么做是让她知道时间和地点都不适合让气氛太火热或太沉重。我知道，阵前收枪非常辛苦，所以许多男人都败在这里。

为了避免失败，问你自己一个非常严肃的问题：“我要的是一晚的爱抚，还是无数个夜晚的性爱？”

要判断是否接近不归点，就自问：“这是前戏吗？”如果答案是肯定的，快停手！把她推开。你要建立的是舒适感，不是性兴奋。能自我克制的男子汉才会说：“哇，我们最好停止。走吧，去跟我们的朋友会合。”“我们的朋友”其实可能是“她的朋友”。这个绝招能表示出你想要进一步认识她，而非只有性趣，让你建立信任感。现在她对你的性趣已经很明显了，当你建立足够的舒适感，并带她到隐秘的诱惑地点，例如你的卧室，就可以放心了，让应该发生的事尽情发生。

你可以建立亲密感并且逼近不归点好几次，只要每次到达时你都能够先推开她。

### 情景 4：“友谊区”——卡在 C 阶段，不进入 S 阶段

友谊区——指的是有了吸引和联系感后，却无法继续升级或错失升级机会的关系。“朋友”这个词语眼在恋爱关系中有很明确的含意，是指害怕把关系进一步升级的男人。

---

如果你无法在舒适感阶段向女人透露你是个潜在的追逐者，或者你若没有牵到她的手、嗅她的脖子、亲吻她，可能会永远困在这里。

事实上，女人可能会对你的无性本质舒适到希望你永远保持这样。以至于当你最后企图跟女人进展到诱惑阶段，会听到她说：“我们还是当朋友就好……”这就被困在友谊区（Friendship Zone）了。

你要先完成了舒适感和联系感的步骤才能开始诱惑。她也必须对你的身体触摸非常放心，例如亲吻她不会让她觉得别扭。当你跟她独处并且展开诱惑阶段时，可不要让她被你突发的性张力吓一大跳。

你要像躲瘟疫一样避开友谊区，营造一个相互诱惑的机会，这不是错误也不是罪恶，毕竟共同建立性关系对她也有利。

有逃生路线吗？

如果你跟一个很重视的目标困在友谊区里怎么办？还有救？或者一切都完了？我这么说吧：如果女人在你们互动的廿五分钟内没有对你产生吸引，那么你的第一印象就毁了。如果你们相处二十个小时她仍是个朋友，对任何肢体接触都觉得别扭，你就别指望突然展示出价值就可能把到她了，因为她已经知道你没有她想要的那些价值，而且她已经跟你交上了朋友，就没必要放弃已经到手的价值。

这时候，如果你还是很喜欢她，唯一能做的就是把自己从她身边抽离一阵子——然后脱胎换骨再回来。你必须向她展示更高的价值，让她知道你的 S 与 R 价值已经提升了，例如搬进新公寓、买了很屌的新车……基本上就是打造全新的自己，让她对你刮目相看。最重要的是，你还必须带着新女人回来，让她产生嫉妒情节。她原本可以占有你，却选择了拒绝，现在机会没了，她又会想要你的。

可别搞错了：在这个情况下展现高度价值真的很困难，甚至比重新开始还难，因为你现在必须向她证明你的身价真的不一样了，并不是嘴巴上说说而已。如果你不想搞得这么累，就安分的跟她当朋友。既然她不认为你有价值，当然就没搞头了。快去找下一个新目标吧。

M3 系统详细地描述出了大部份男人都会遇到的几个问题，并清晰地提出了一套合理的操作流程。在 PUA 社区里，虽然还有其他人的流程系统，但不论从完整性还是可操作性都无出其右者。

建议每位同学都仔细品味这篇文章里的每一个字，以免以后再重蹈覆辙这些问题。

---

## 搭讪技巧：直接搭讪开场白——一页纸教你如何街搭（图）

直接开场，一向最是普遍，但也是最备受争议的搭讪手法之一。认同它的，觉得直接开场具有：简单、直接、不受过多的外在因素限制、容易上手、和其它等等的优点。但反对它的，觉得这方法难以用来打开 2 人或以上组合、难以打开有男性障碍的组合等等。据自己的把妹成长经验来说，我对直接开场的观点，都曾经摇摆于这两种立场之间……

在没学把妹前的高中时期，直接开场一直是我唯一的搭讪技巧。说到成功率，在有眼神接触和预先吸引的前提下，那是一半一半。但是，总体来说还是成功的，原因是，在我心目中最喜欢的三个女孩子，有两个都是通过直接搭讪在街上认识回来的。

到了中期，学了很多把妹技巧以后，受到很多理论学派的影响，我渐渐地抛弃了直接开场。当中，最大的影响，是来源于对使用间接开场白所带来的成果，让我觉得有很多搭讪技巧可以比直接开场更有效率。但是，最近通过我跟乐鱼等 PUA 朋友的磨合，让我又从中拥抱上了直接开场。

注意，这并不是说我抛弃了其它的开场方法！我只是觉得，直接开场，通过从新的构造和实践后，有着不可缺少的重要性。而同时，在我和一些如乐鱼、魔卡、等朋友的改良和实践下，我发觉直接开场，当被发挥到极致的情况下，可以被当作核武器来使用。而收号率，事实也证明可以远远超出 50%。比如，在 6 月 5 号的周六 晚，在夜店回家前的半小时里，在北京的某个地方，我使用直接开场去街搭的收号成功率是 4/4，或 100%。其中，第一组是 5 女中文组合、第二组是 2 女中文 组合、第三组是 2 女英文组合、第四组是 1 女中文组合。其中，全部收号，全部后续短信在半小时內回复。当然，这里有运气成份。用一个统计的角度来说，这 4 个 样本的规模远远低于统计学里的中心极限定理所需要的 30 个样本去测试这个总体的分配现象。但是，加上我们之前的实践，总结出来的规律是，直接开场的收号 率，在适当的使用下，是可以远远高于 50%的。

我将在这篇文章，总结出我和我身边 PUA 的直接开场使用规律。而你，将可以在短短一篇文章内，学懂如何更合理和有效地在街搭时使用——直接开场。

### 内容定位

1. 本文章只讨论直接开场。
2. 本文章只讨论户外街搭。夜店、车搭、或如飞机上和地铁里等封闭环境里的搭讪，并不属于这篇文章的讨论范围。
3. 个人外表、打扮、整洁、价值、等等因人而已的个人因素会必然会在很大程度上影响你的实践成功率。这篇文章并不把这些因素参考在内。（PUA 知识的存在是帮助你去发挥出你最好的自己，放大你的价值；而创造自身价值的责任，并不是这门艺术所需要承担的。）
4. 本文章内的材料，非常适合移动目标。



图表 7

这直接开场白，只供参考！你可以根据你的自身创业和实际情况来设置适合的直接开场白。

重要提示：想提高后续几率，最好的方法是：如果环境允许，在收号后最好现场后续，或提高对话互动的内容质量和时间！

要使用得当，你必须要了解这开场白的结构和原理。

### 直接开场白结构讨论

这直接开场白可以被分为 3 部分。第一部分，是一个模糊化了的直接 ioi，再配上一个你去认识她的情绪理由（我不过来的话，就会后悔）。第二部分，是用于调节第一部分的一个合理反差理由（美女常见，而友善的美女非常罕见）。第三部分，是加强收号的合理化的一个过程。

### 表达

在这里，如我过往的文章一样强调，使用者必须要注意自己的表达能力。还是那句话，表达大于内容!!! 表达能力好了，不管你用什么样的直接开场都管用。



---

除了必须要表达出真诚外,还有最重要的一点,就是你所表现出来的能量。什么是能量?就是你所散发出来的情绪状态;或者,简称——气场。

别忘了,情绪是可以感染的。

在这里,为了简化和容易理解,我把能量状态简单地归纳为两种:低能量和高能量。不要误会我,我说的高能量,并不是指那种行为上的亢奋状态,而是一种刚刚发现了生活上的惊喜的一种自我惊奇情绪。

能量释放的高低,取决于,目标小组的组合情况。一个很好的原则是,越是人数越多,男人越多,外在环境能量越高(吵闹)的情况,你越是需要释放高能量。在下面,我将讨论不同的小组,的搭讪细节。

以下规律,并不代表所有情况,只供参考。具体情况,需要再根据实际环境来调节。

### 1. 单女目标

用低能量去切入,冷静地使用直接开场。

### 2. 全女小组

小组人数越多,需要的相应能量就越高。据经验来看,2人或3人全女性小组往是最容易收号的。

### 3. 男女混合小组

先观察和快速地作出评估,看看女性目标和其小组里的男性,有没有亲密的关系。如判断出,女性目标和其小组里的男性只是普通朋友关系,你可以尝试去接近小组。

虽然打开男女混合小组有一定风险,但这风险往往被大家高估了。就算目标的男朋友或老公在场,只要你表现出礼貌和尊重,你往往不会触动任何的暴力行为!

进入能量能过高或过低都不合适,需要恰当地调节到一种像007里面的James Bond一样的气场去接近。在开场白前,可以友善地加上以下一句:“Hi,大哥,有一个问题。请问你们是不是正在交往?”你可以视乎于对方的答案和友善程度来做进一步的选择。如男障碍说他们在交往或态度不友善,你大概可以跟他说:“我真的很羡慕你,有这么有魅力的一个女朋友。要不是你们已经在一起,我真的很想来认识她。不过这样也没关系,起码我也没有后悔过来问一下。祝你们幸福!”然后退出。

如男障碍说他们不是在交往,那你可以很礼貌和尊重地问:“我非常想认识一下你的朋友,我可以得到你的允许吗?”然后,就如在街上开任何小组一样,使用你的直接开场白去互动。

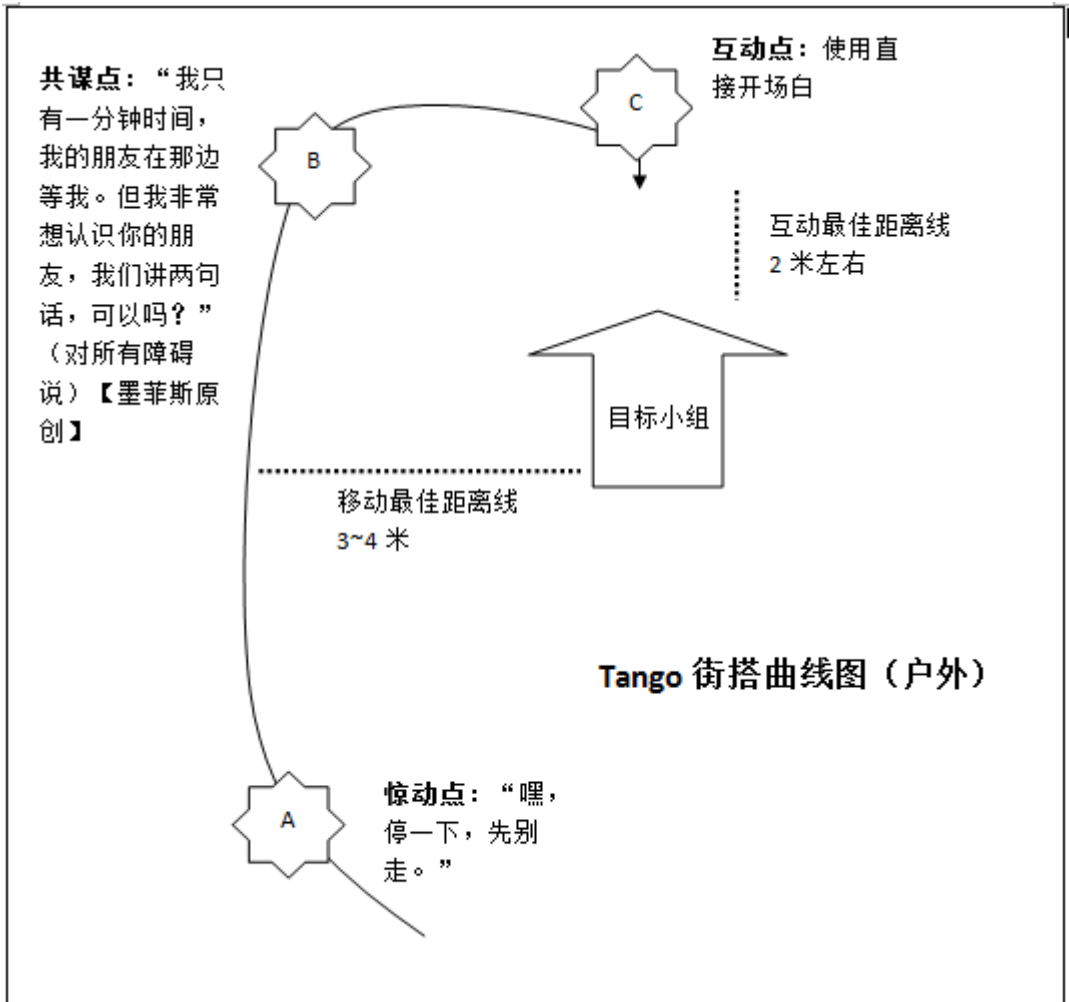
关于用直接开场白去街搭男女组合的一点想法:虽然我觉得要走上一个男人面前,去

问他可不可以认识他身边的女人，需要很大的勇气，但这也是一个不失为在必须开的一个情况下的一个套路。我不是说这种情况下，你会面临着被普通打枪一样的风险。但我认为，在合理的环境和分析下，这风险往往被大家高估了。要是你真的遇见了非常非常喜欢的目标，在安全可以被保障的范围下，我建议你，上。

最佳切入位置

以往，包括有迷男方法在内的传统的搭讪理论都不鼓吹从后面上前街搭，原因是因为以免惊吓到正在移动的目标。但经我的个人实践，其实对于移动目标，有一套方法可以非常实用，同时也颠覆了很多传统的搭讪原则。

在下面，我把我的方法称之为<Tango 街搭曲线>。



图表 8

不管是什么类型的小组，都可以使用以下模式开场。如果是单人的移动目标，则自动跳过第二点（共谋点）即可。这个街搭切入过程，可以被分为 3 个部分。

1. 知会点



---

取得目标的全部注意力，目的是让对方小组停顿下来。说话时，必须要大声一点。虽然这样做，会让目标有一种被惊动了的感觉，但好处是，这样的知会点可以让目标不再继续往前移动，方便后面的锁定和对话。

## 2. 共谋点

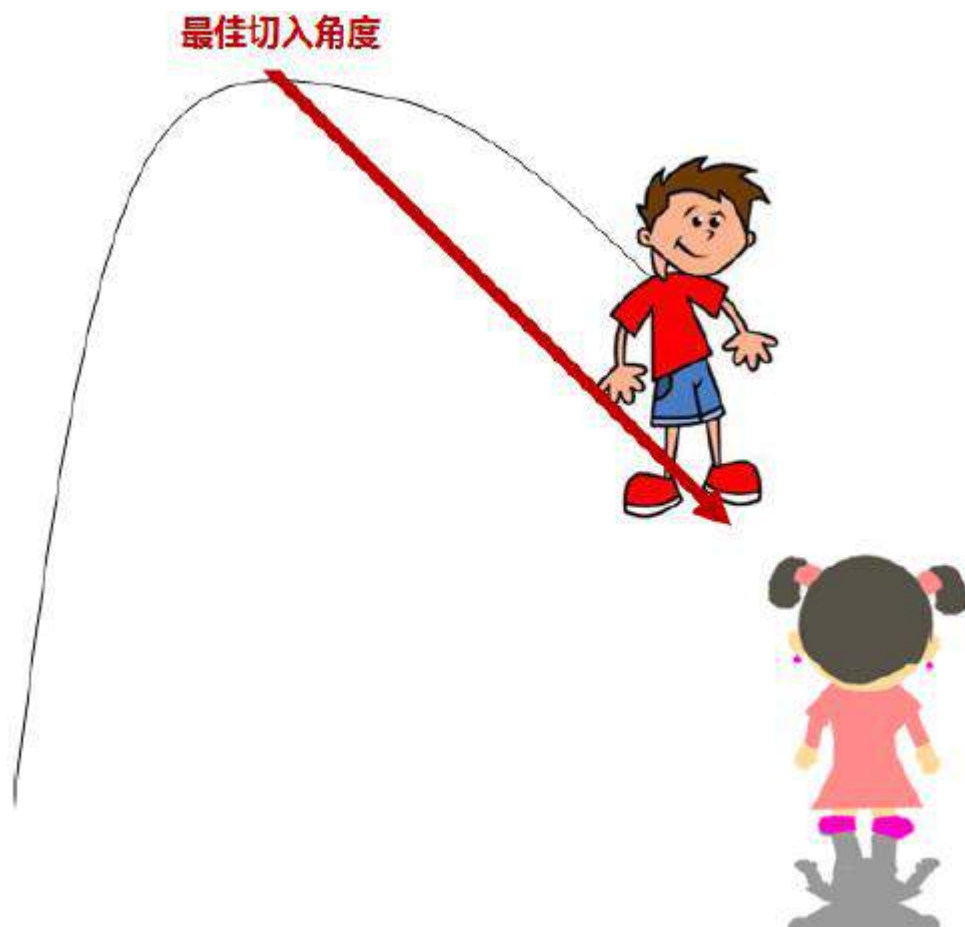
在街搭移动组合时，经过我们多次的实践和尝试，只要你能够取得目标身边的障碍（有男朋友或老公的情况除外）的认可，她的朋友往往会乐意让出空间，走到一边去，给你去锁定目标和收号。其实这种朋辈的默认共谋，往往可以给目标一个合理化的理由去给你收号。注意的是，当你在要求目标的朋友允许你搭讪时，你必须要显示出对他们每一位的尊重。诚恳和友善的眼神和语言是必须的。

## 3. 互动点

这就是你使用直接开场白的地方。这里过程其实就很简单了。你只需要好好使用预设的直接开场白，收号可以是很简单的。注意的是，要给目标留出一些私人空间，在初步的情况下，不要走得过于近，不要侵犯对方的舒适空间区。

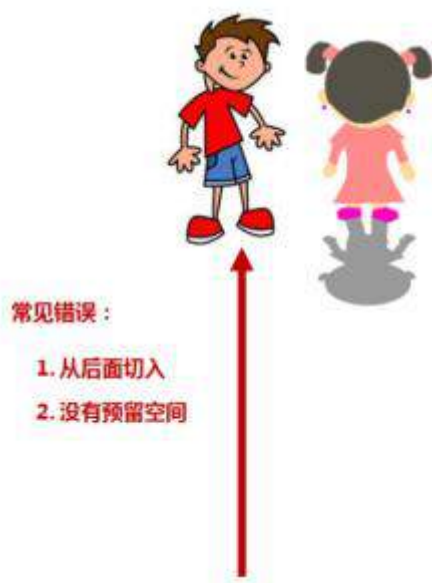
其实，这并没有这么复杂。总结起来，几点最重要的原则是：

1. 切入时，最好的切入点是在目标的左右 45 度位置（如下图）



图表 9

一个常犯的错误是，你在没有预留空间给目标去保存她的舒适感的同时，从后方直接切入搭讪。（如下图）



图表 10

2. 在户外环境，如从后面接近目标，最好先在离目标约 5 米左右先知会目标。知会点距离可以因应环境而修改，但用意是为了尽量地保存对方的舒适感，同时让她事先能够得知你的接近。

3. 对于迎面而来的目标：建议先从她身边走过。如果能够建立任何的眼神交流，那就更好了。然后用前面所提到的切入位置，从后面再切入。让目标知道你刚刚从她身边走过，但觉必须要回来认识一下。然后，就按标准的方法来做。

4. 要成功收号，你必须要先让移动目标停下，和你互动。通过知会点的使用，只要你的外形和实地环境对目标没有造成过度的威胁感，你往往可以让目标（小组）停下来。要是你说第一次“嘿，停一下，先别走”，目标还不停下来，你可以再大声点重复一次，借助社交压力让目标停下。

5. 要先得到目标，你必须得到所有障碍的默许。尊重他们，用一些友善和有礼貌的身体语言和对话，来取得他们的允许。目标的朋友允许了你的搭讪，目标往往很难拒绝你的收号。

6. 良好的外表！‘良好的外表’，不是指你的长相或身高。这里指的是，要把一切你能够控制，能出错的因素，控制到最小。做最好的你！指甲、头发、胡子、腋毛、鼻毛、阴毛、等等，修了没？衣物异味、狐臭、脚臭、口臭、等等，处理了吗？牙齿美白？一切一切的细节，对于你的自我感觉良好与否，都太重要了!!!

7. 表达能力，决定一切。

---

## 陌陌怎么约炮？资深把妹达人的口述经验

两周约了 8 个妹，看完后或者你会对陌陌有所改观。道德帝请移步，这是一个纯粹的约炮讨论。

最近在博客有很多人问陌陌怎么约炮？站在一个负责任的把妹达人的角度，我会告诉你为什么陌陌怎么约炮.....本质上是一个伪命题！

和 Face to Face 的把妹不同，所谓的约炮神奇 SNS 工具（如陌陌、微信）并非我过去最关注的领域。我认为 —— 僧多粥少、货不对版、浪费时间 —— 是这种把妹 Style 低效的原因。为了撇除偏见，结合科学发展观于把妹大业中，我还是试了一试所谓的约炮神器 —— 陌陌。

我玩了陌陌一个星期左右，发出了 57 个招呼，回复了 39 个（回复率 68%），见面了 8 个女生。附，我住在传媒大学和北京第二外国语学院附近，这 57 个女生都是（起码在照片上）7 分以上的女生。考虑到每个人的评分标准不一，7 分对我来说是女朋友材料，睡完后愿意再睡，愿意带出去给朋友看的女生。

这是我的操作：

### 基本面分析

- 为什么女生用陌陌？这是一个问题。诚然，有没有女生用陌陌来约炮？有，但应该不多，外表靠谱的更是少之又少。

- 外表只要长得不差的女生，JJ 要多少还是有的。陌陌唯一能够带给女人的约炮优势只是没有社交后果的隐患而已。当然，也多了 Date Rape 的风险。

- 虚荣感、打发时间、跟风.....都是女生玩陌陌的原因。不重要，如果你自身建设靠谱，又有 Game，她还是会出来的。

### 获得回复率

和 Face to Face 的把妹不同，理论上你需要更好的自身建设和第一印象展示来提高回复率。如果女生的回复率很低，那就证明了你的自身建设、档案展示有问题。

陌陌的玩法强调“好的照片展示”。与其然把头皮挠破想一些出彩的文字，还不如花心思在照片上。一张 DHV 照片胜过千言万语。换位思考，男人看女人的档案的时候，你会关注什么？同理！

陌陌怎么约炮？.....身份和照片流的一致性是关键

低级所谓的 DHV 玩法是，把一大堆和自己身份不相符的照片往上堆砌。比如站在别人

---

的名车前面摆款，在某些西餐厅做炫耀性的展示.....这种做法能骗骗涉世不深或没有见过大场面的女生，但骗不到有社交经验的高分妹。用 PUA 的概念来说，这种做法很 Try——Hard。

什么是好的照片？什么是身份定位？

好的照片应该是围绕你的身份定位而展示的！身份定位指的是，你希望别人对你形成什么样的角色印象。人是非常肤浅的动物，特别是在对待陌生人的时候，喜欢通过刻板印象来归纳人。

你的身份定位决定了你的生活模式.....最终，女人喜欢的并不只是你个人，更多的是你所意味着的生活模式。照片，在这个思路下只有一个功能，那就是去展示你的生活模式，去支持你的身份定位。

什么是好的身份定位？照片应该展示什么？

这是 PUA 所说的任何一个吸引力开关，不完全的列表有（按我个人的先后重要性大概而言）：预选（PS）、社交认证（SP）、雄性领袖（AMOG）、爱人的保护者、高标准、敏感面、阳心态（积极阳光开朗）、多元化、动感.....几十个吸引力开关，可以自己去翻翻我之前写过的文章。

在我的情况.....

我不鼓励任何人去作假，展示一些不属于你自身的东西。女人挺难骗的，她们往往有着比你高太多的经验和社交直觉。还是老老实实把自己变得更优秀吧，这才是最终目的，女人只是原动力之一。

在这种短途博弈，你只有很少的时间和空间去展示自己.....我的身份定位：



图表 11



图表 12

都是真实信息。嘿，别说我炫富，我很努力读书工作，全部学费是奖学金和学生贷款来的。

如果你的照片没有通关，这些信息本质来说是不重要的。但为什么我先强调基本信息？那是因为女生会根据这个信息，再去分析你照片的大背景。女生会逆向合理化你的照片信息和你的身份定位。

照片有关于我自己去旅游、跟同事一起、跟同学和大学兄弟会的人在一起喝酒、跟朋友在一起派对、跟妹子在一起、等等照片。隐含了的吸引力开关有认证、预选、多元化、等。就如男人见到胸大漂亮的妹子一样，女生也会自己合理化种种信息。你别太担心。

接下来的故事.....



---

打招呼，通常一个表情足矣。有兴趣的自然会回，没有兴趣的你也就别浪费时间了。把妹最缺的不是机会而是青春。

随着有女生给予回应，我开始慢慢聊.....聊天无疑是最浪费时间的一个阶段，你要做的是快速筛选和邀约。记住一点，聊不出来一切都是空谈。我大部份时候喜欢把妹子转到微信上去互动，因为只要一进入微信，互动机会就会有更多。比起微博，微信的朋友圈强大更多。比起微博，微信更隐私保护做得更好；比起陌陌，微信更加紧密。

关于聊天的话题，我们之前已经讨论过太多了。这样的信息可以到 PUA Home 的 PUA 惯例库去找，把妹大神多的是。谜男助教 TopCat 的短信互动模型、退役 PUA 的微信废物测试应对、浪迹的陌陌技巧、我的几个短信惯例都值得看看。在这里我就不详细聊了。

### In For The Kill...

在 39 个有互动的女生当中，其中 8 个在大概两周的时间里分别约了出来。在约会方面，我不喜欢预先邀约，因为我的时间比较不固定。大多数的时候是在午饭或晚餐前一两小时，找她一起吃饭。这样也更加随机，更没有目的性，对方赴约几率也相当大。况且她就住我附近，再漂亮的女生也得吃东西吧？

通常我会发一条短信过去说：“据说，你要请我吃麦当劳哦。”

女生：“据谁说的？”

我：“整个传媒大学都知道啦。”

女生：“瞎说，你还真能扯。”

我：“别人当然不会当着你面说你啊。”

.....只要建立了兴趣，她是会答应的。

我：“那你是说真的，还是只是随便说说而已。”

女生：“真的啊。”

我：“既然你这么有诚意，那就今天呗。”

..... 其实谁请也无所谓，主要是让对方投入。人只会在乎自己投入过的努力。

就这样，我跟其中 6 个女生吃了麦当劳、KFC、煲仔饭、等等，还有 2 个带上朋友出来和我们一起去夜店.....总体而言，妹子的真人比照片低 1 到 2 分。这也是正常现象，毕竟女生特别懂得利用拍摄技术来掩饰自己的不足。

比起夜店和街搭，所谓的该在陌陌怎么约炮真的是一个低效率的做法。特别是，如果你

---

对女生的外表质量是有一定追求的话。

奉劝那些想把妹又不敢的人们，把妹还是去有妹的地方吧。你需要的不是陌陌、微信这些小工具。如果你没有 **Game**，这些小工具毫无价值。如果你有 **Game**，那就更加不需要这种小工具。所以说陌陌怎么约炮本质是一个伪命题！学打篮球要去篮球场，学打架要去武馆，学追女孩子的技巧你要去社交环境。只要大量在社交环境下的负重锻炼，才能的社交直觉有所提升，才能吸引到女生。

大街上、商场内、夜店里都有大量非常可爱的女生。你把不把，她们就在那里，真真实实。看得见，摸得着。你干嘛舍近求远呢？

而且，你不觉得真真实实地把妹更刺激吗？

---

## 男性相亲攻略

### 相亲 —— 是一个流动市场

资源永远是流动的，生存价值和繁衍价值也是一样。有资源的人又总在思考该如何最大化自己的资源价值。相亲就是给生存价值和繁衍价值提供流动性的平台，让资源能够更好地分配。每个男女带着独有的各种条件上的资产与负债进入到这个婚恋市场，进行一系列的匹配行为。

很多人从来没有想过连 PUA 都会接触相亲这一个既古老又现代的领域。其实在我看来，集体相亲对于某一些人群来说，可以是性价比非常之高，可以快速累积目标数量的途径。

### 相亲活动上的女性人群

我之前和社区里面的一些朋友曾经做过一些统计，总体来说，在一线城市的大型相亲活动上有如下规律：一，女多男少：女性和男性的比例通常在 6 比 4 左右，也即是说每个男人有约 1.5 个女人可供选择。二，女性人群年龄普遍在 25~35 岁之间，集中在 30 加减 3 这个范围。三，普遍来说，她们都有一定的经济独立能力。四，高分目标虽然并不多（其实高分女生在哪里都并不多），但整体来说外貌分数和社会上的实际分配基本上一致；所以某些人说“去相亲的女人都长得不漂亮”，其实是一种错误的理解。

### 关于相亲的目的、和女人的预期

现在社会对那些去相亲活动，但以非婚姻为出发点的人，有一定的道德评击。在我看来，大家对这个灰色地带其实有一定的误解。典型的悖论就是：去相亲的人只想结婚，他们不需要感情上的愉悦、不需要谈恋爱、不需要亲密感、不需要性.....他们只需要家庭、只在乎对方工作的体面、收入的档次.....这些都是典型的“非诚勿扰”候群症所带来的误导。

首先，有一个概念我们必须理解清楚：所有去相亲的人都是有需求的。去相亲的原由可以林林总总，如社交圈子狭窄，或者已经单身了 N 年，也可以是出于环境和家长所迫.....但他们必然有一个共通点 —— 他们缺乏情感上的交流。

对方可以是出于对婚姻的追求而去相亲，但这并不代表对方就一定对谈恋爱、肉体关系.....这些人性的本质需求有任何抗拒。这些表面上貌似有冲突的追求其实并不排它。只要做到不欺骗、相互尊重，那么一切在我看来都是可以接受的。

再推一步来看，谈恋爱、肉体关系其实都是迈入婚姻前应有的过渡关系。假设没有经历过这些阶段性的关系，把一切压在婚姻上，赌博的成本似乎有点太高。更甚，很多人相亲失败的原因，正是因为过于急功近利，希望一拍即合。已经十年八年没有碰过女人了，希望快点成家立室，洞房花烛。结果刚刚认识不到几天，还没有完全了解对方就提出婚姻要求，把对方吓跑，让本来有机会发展的苗头一下子被抹杀掉。这是我们 PUA 常说的需求感过剩的典型症状。

---

幸福需要寻找。过于依赖运气和命运的人必然会一次次地失望，只有理性地去面对，循序渐进，双方才能共赢。

## 相亲 —— 其实有规可循

相亲活动的主办方会安排好一系列的活动来制造机会给每一个参与者与异性邂逅。这是他们的责任，所以你大可以放心，你将会有充足的机会去和异性交流。但这里又牵涉到一个问题，如果每个人都有这么多的机会去和异性交流，那么我们又该怎样去突出自己呢？这正是本文的讨论主题。

首先，你要了解活动的安排流程。举办方会根据主题来安排一系列的活动来让大家参与，用意是活跃气氛。按时位置轮换、玩游戏、自助餐、等等都是常见的活动主题。快速相亲最常见的一种活动就是给大家十来分钟去和其中一位异性交流，然后就换人继续。

可能是因为传统社会角色的定位，女生在相亲活动当中通常都会被安排成为被动的一方。她们会被安排坐在特定的位置，然后每两位女性之间就会有一个空位预留给即将到来的男性，形成男女男女间隔而坐的氛围。然后就是互相介绍、聊天、交换联系方式.....想在这种刻板化的环境下取得一个良好的第一印象，必须要有一定的 **Game**。

## 集体相亲流程

要在游戏中获胜，必须先熟悉游戏规则。虽然不同的集体相亲会有不同的流程安排，但大体上，你都可以把它简化成为 4 个主要的环节：进场、预热、主动、和麻木。

### 进场

刚刚进场的人需要排队签到。签到后会有一段时间让大家互相认识聊天，熟悉一下环境。

### 预热

随着主持人宣布活动开始，大家都要找一个地方坐下，并分出一个个的小组，围成一圈坐下。通常，主持人为了营造气氛，让大家放松，会安排一些小游戏给大家去参与。然后，随着主持人宣告大家开始互相交流，所有人就会进入相亲环节。通常，大概每 10 个女人会被安排成为一组，围成一圈坐着，每两个女人之间会预留出一个位置给前来认识的男人。同等数量的男人也将被安排成为一组，在接下来的几个小时里，他们会随着主持人的要求在不同的女性小组中轮转。通常男女小组每次会有 15 至 20 分钟去交流，和交换联系方式。

在这个谁也不认识谁，人与人联系感比较弱的社交环境中，大部份人在开始的时候会感受到与人互动时有社交压力。所以，男人在这一个环节中所采取的策略都会比较保守和被动，而女性就往往比较特别矜持。

### 主动

虽然大家逐渐适应这个节奏，男男女女都会变得更加主动积极，有更多话说。男人和男

---

人之间，女人和女人之间的竞争会越来越激烈。在这个时候，总有某些男人希望能够通过亢奋的情绪状态去展现自己，又或者有某些男人会努力的去展示生存价值和装 B，这些都不是聪明的策略。

## 尾声

随着大家不断地问和被问同一类问题，人们会慢慢进入到 APR 的状态当中。而男人，随着时间越来越接近尾声，会一拥而上围着相对漂亮的女生，排队往她们塞名片小纸条之类的。到最后，为了让所有的男男女女有起码一个机会遇上，主持人会让大家围成两个圈，女人站在外圈不动，由男人所形成的圈子在里面转动，跟女生交换名片。

在这个阶段，大部份女生会变得越来越麻木，特别是那些长得漂亮的。她们在一个下午可以收上一两百张名片，而除了一群怪叔叔外，大部份的男人都没有给她们留下深刻的印象。比较有耐心的女生会等活动正式结束后才离去，而某些觉得不耐烦的其实早就逃离了现场。

## 现场操作技巧

大部份的男人在参与这些活动时，其实也要需要经历一个热身的过程。虽然说那些女人是付钱来给男人认识的，但他们在刚开始的时候都并非处于一种健谈的状态。其实这和搭讪没有什么根本区别，同样是去认识陌生人的过程，只不过是双方都是肯定有需求罢了。

大部份没有受过专业训练的男人在刚开始的时候会先观察一段时间，看看那里有自己喜欢的女人，这是非常糟糕的行为。其实就像在其它的社交环境一样，过多的观察会降低自身价值；此外，会让自己进入到一种向内关注的心态，内心开始自我对话，让自己变得更加紧张。

你要做的首先是趁大家还是处于一种不安、焦虑、观察的情况下，赶快出手。如果需要热身的话，那么我建议大家不如在进入会场前就先去街上搭讪热身。女人也一样，刚开始的时候她们会处于一种既期待，又紧张的心里状态。此时打开这些女生会有意想不到的效果。她们会相对友善，比较有耐心，而且更处于一种用心交流的状态。

女生的心理状态会随时间而产生变化，PUA 需要对这种转变有所理解。随着一个女生在活动过程中不断被结识（搭讪）、讨好、重复提问、不断交换联系方式.....她们会变得越来越浮躁，不耐烦。其实对于一个男人来说，相亲活动最有效率的时间往往是活动开始前半小时（大家在排队、登记、闲聊）和活动展开后一小时这一个半小时。

在这种集体相亲中，其实大部份人的安全感都不是那么高，因为人与人之间都是联系感不足的陌生人。而某些女生还会觉得去相亲是一件比较尴尬的事情，你要意识到她们的心理包袱。正是这些种种原因，在集体相亲时，能够比别的男人更快建立联系感是男人的首要技能。

通常来说，进场和预热这两个阶段是最高效的环节，原因有几个。一，这时候的竞争比较少，秩序比较好。别的 AFC 往往在开始的时候，因为承受不了社交压力，表现会非常挫和别扭。这时候出手，你会鹤立鸡群。如果你也觉得有一定的社交焦虑，那么应该在进入会

---

场之前就去先热身一下。无论是在街上搭讪几个女生，还是跟街角小卖部的大婶聊聊天，都会有助你加速进入到一个健谈的状态。

如果在进场时遇到能看得上眼的女生，你不能犹豫，应该立即找机会和她展开互动。在 PUA 社区里有一句至理名言“你不上，别人上”或者能给你一点感悟。

等相亲活动正式开始的时候，你有时会发现很多高分目标身边会有位置空出来，而别的男人却没有上前。这种奇特的现象 PUA 把它成为“认识焦虑”(Approach Anxiety)。简单来说，认识焦虑源自于男人害怕被女性拒绝的一种心理反应。对方的美丽让男人产生了需求感，而这种需求感又会变成压力。这种害怕把事情搞砸，不愿意冒被拒绝的风险的心理状态会让他们宁愿放弃这个机会。

你会发现刚开始的时候，每当一组男性去到一个新的女性小组的范围时，这些男人都会先站着徘徊，犹豫一会儿。一方面他们是在挑选目标，看看哪一个人女人符合自己审美要求。但深层次的原因是因为他们希望同组的男人也有这种认识焦虑，等出头鸟作出了行动后，自己再跟进。同时，这里还有一种侥幸心态，希望别的男人出于焦虑，从而选择了一些相对来说相貌平凡的女生，然后自己就可以“迫不得已”地要去跟漂亮女生坐在一起。

在这种集体相亲下最合理的方法就是，每当你见到自己感兴趣的女生时，就抓紧机会上前去认识。不论是在入场排队、活动的过程当中、还是去洗手间的路上，你都该上前搭讪。记住一点，所有人都付了钱，而且还花了时间来这里，目的就是为了能够认识一个合适的陌生人。你和这些女生之间在这层面上没有任何的目的上的差异。每当你见到喜欢的女生身边有空位，那你得赶紧了。还是那句话，“你不上，别人上”。

在相亲活动中，真正高效率的时间其实极度短暂。正常来说，进场和预热这两个阶段是最高效的。因为别的男人还没有进入状态，而女生们又还没有开启 APR。到了活动的中后期，这些问题都会慢慢浮现，竞争和难度都会同时提高。如果进场和预热这两个阶段是“容易”模式，那么后面就是“艰难”模式。

### **具体操作流程：**

如果你需要一个公开的自我介绍

在某些活动当中，小组内的男人会被主持人指定要求对所有人说一个简单的自我介绍。好的自我介绍需要用最间接的方式去把你自身的生存价值和生活价值展示出来。每个人都应该要有自己的闪光点。（如一个人没有任何值得被欣赏的地方，那么他又凭什么值得被爱？请大家思考一下这个问题。）你应该用婉转的手法去展示这些闪光点。

过于直接地显示价值，会引致女生觉得你在“装逼”。真正有价值的人并不会太过在乎别人对他的看法，通过别人的认同才能证明自己的存在感的人是渺小的。

### **集体相亲中的有效开场白**

看到心仪女生之后，很多人不知道该怎么把第一句话说出口。其实情况没有那么复杂，



---

只要把握好轻松和有礼两大原则，通常女生对此都不会有任何问题。

举一个例子：

男：“Hi，我可以坐下来跟你聊两分钟吗？”（友善和微笑）

女：“可以啊。”（她付钱来这里，不就是为了和你认识的吗。）

男：“高兴认识你。我叫陈小明，但朋友都叫我 Chris。我该怎么称呼你？”（把手伸出去，让对方以握手回应）

女：“我叫 Tracy。高兴认识你。”

男：“怎么样，有没有遇到你喜欢的男生？”（友善，带一点点坏笑）

女：“哈哈，@\*#&^!#@#&^\$\*%\$%#@.....”（她的答案不重要）

男：“是吗。不然我给你挑一个适合的？你看那个秃头的叔叔，我看他还挺稳重的。”（轻轻的幽默）

女：“哈哈，@\$%\$%^&\*#+#\$^\$%&.....”（女生通常会爆笑）

例子二：

男：“Hi，刚有碰到喜欢的男生吗？”

女：“还好，再看看。”

男：“那很正常，我们都还没认识。”（微笑）

### 不要查她户口

跟女生互动，最忌讳的是一问一答，查户口般的互动形式。这是典型没谈资，找话说的状态。它折射出了你过强的需求感、和缺乏社交能力的低价值行为模式。但无奈的是，这是男人在跟女生互动时最常犯的错误之一。

诸如“今年多大了”、“老家是哪里的”、或者“在什么单位工作”等基本信息的交流，其实对于建立吸引来说，并没有太多实际用途。女人对于男人的实际价值判断，并不依赖男人嘴巴上所说的内容。因为那并不一定是最真实的答案，而男人通常喜欢通过伪装、作假、和吹牛等夸大手法来欺骗女人，所以久而久之有经验的女人也就不再依赖这种方式去判断男人。

有一定经验的高分目标通常会采取更为有效的方式去衡量男人。通过她们不断累积的社交直觉，去解读出一些潜在信息的背后的含义。



---

## 合理化你来相亲的原因

相亲时，千万不要动不动就给女生太多的可得性。正如我们之前提到，过多的可得性会直接降低你的吸引力。很多男人在相亲的时候不断地灌输一种信息给女生：我已经单身了很久，因为之前努力工作忽略了感情，现在年龄大了爸妈催婚所以想找个老婆.....这又是一种最失败的策略。这种的背景描述出来每一个特征都在削弱自身的吸引力，只能为对方为什么不应该选择你提供了一个合理的理由——原因是因为你有“质量问题”。要避免一上来就自伤 50%的血，你需要给对方一个合理化的理由去解释为什么你今天来这里相亲。

一个好的背景描述需要展示你最能吸引人的特质，其中可以包括任何吸引力开关的元素，比如：生存价值、预选、社交能力、等等。

### 举一个例子：

男：“对了，其实我有点好奇，给我的感觉你好像不太属于需要来这里的女生，那为什么你今天会在这里？”

女：“\*#&!##&^\$\*%\$%#.....”（她给你一个原因）

男：“是吗，哈哈。其实我来之前一直很好奇，到底这里的女生会是怎么样的，会不会都是长得有点特别.....（坏笑），但我发觉其实大部份女生都非常正常（认真），而且还有些其实非常不错，这让我有点吃惊。”

女：“\*#&!##&^\$\*%\$%#@.....”（她讨论）

男：“其实今天是朋友叫我叫一起来的。他人比较害羞，觉得尴尬，而我刚巧有空。其实我很喜欢现在这种单身状态，而且本来也没有打算在短期内找女朋友，因为很喜欢这种轻轻松松的自由状态。但是呢，遇到喜欢的，谁又知道？”（友善和微笑）

你希望她认为你是一个有选择的人，而不是一个情场上的“剩者”。

### 锁定目标

互动一段时间后到了这个时候，你可以跟对方留下联系方式。一个女生在相亲活动上可能收超过几十上百个男人的电话或名片，对于大部份男人的印象，她们不是记不起，就是弄不清谁是谁。你不希望做这些男人的其中之一。

在交换电话号码时，你可以用以直接问她会不会接电话。除非你让对方很讨厌，不然女生不可能跟你说她不会接你的电话。你希望对方能够做出一致性承诺，方便以后再次约会。例子：

PUA：“我觉得你人还是挺友善的，等以后我们都不忙的时候，我们以后可以一起去喝一杯咖啡，再好好认识一下。”

---

女生：“好啊。”

PUA：“那我们交换一下联系方式吧。你的电话是多少？”

女生：“XXX——XXXX——XXXX。”

PUA：“你是那种不接电话的女生吗？”

女生：“为什么这样说？我当然接啊。”

PUA：“你懂的，很多女生喜欢玩游戏。你不是那种女生就好。”

女生：（笑）

在储存双方电话的时候，我习惯互相给对方起一个可爱的花名，然后我们以后就直接叫这个花名。这样有助于你和她建立“共谋”，可以增加你们之间的联系感。接下来，在再次约会时，你就可以更快速地建立吸引。

---

## 丽江艳遇手册

有很多人说丽江是艳遇之都，但现在网上大部分丽江艳遇教材都是意淫材料。这是你来自丽江艳遇唯一需要的手册，集合了 20 位把妹达人的经验，请好好珍惜，阅读，保存。

从一个练习把妹的角度来说，丽江非常是国内目前最适合练习 A2（吸引）和以后步骤的地点。一句话：丽江一日，北京一月。这里是一个可以让你 24 小时把妹，并充满惊喜的地方。你可以在半小时前和一个女生 K——Close，然后现在又和另外一个女生喝咖啡。

可是，虽然丽江有很多惊喜可以被发掘，但还是有其一套游戏规则。以下总结出一些丽江艳遇规则：

1. 选择单人目标：尽量选择单人目标。我们的 20 人 PUA 团队前后花了 9 天在丽江，把了很多组合和单人目标。经验得出，要速推，单人目标从几率上更容易操作。因为很多时候，客在异乡，双人小组在丽江的联系感往往非常强。要处理双人目标，你往往需要两个实力相当的 PUA 去成就双 TD。这里牵涉到的问题，包括：如何去孤立各自目标、ASD、两个 PUA 都愿意去 TD 各自的目标，等等。相比之下，单人目标比较方便和容易建立联系感，更容易被操作。而且，最重要的是，这些单人目标往往在来丽江艳遇前就曾经有或多或少的预期。

2. 搭讪时间和地点：很多人以为丽江的酒吧街是最好的艳遇地，这是一个非常不专业的想法。首先，酒吧的女性资源非常有限，在任何一个晚上，女生就那么几个。可抱着艳遇两字，远道而来的一群非专业的怪叔叔和色老头就有一大群。酒吧是一个性价比非常低的地方。而且，这里的酒吧非常懂得宰这些无知的艳遇老男人的钱包。总之，搭讪最佳地点是每天的下午 3 点后，在古城里面的街道上。原因是方便你即时约会，立刻带目标去逛街、吃饭、酒吧、咖啡厅、逛夜景、酒吧……

3. 关于夜店：夜店不是一个邂逅（搭讪）的地方。不是说不要去夜店，夜店只不过是一个给你理由去后续、和 Kino 升级的地方。还有，你不该点啤酒。这里的资深 AFC 们都特别喜欢点一堆啤酒，放在桌面上，傻得非常可爱。女生不喜欢喝啤酒，因为啤酒会让她们长胖、腹胀、还需要频繁地去厕所。不但如此，点啤酒只不过会 DLV 你自己，证明你是一个毫无追求的傻瓜。总之，多点洋酒，混雪碧或芬达之类的东西即可（这里的夜店酒水非常落后，连果汁都没有）。还有，洋酒方便你存起来，明天再带别的女生来喝，这样也省钱。哈哈！

4. 关于开场白：所谓的丽江艳遇非常神奇。神奇在于你的搭讪从来不会如此简单。你只要打扮得体，然后走上去随便说几句即可。真的，我就用“你也是一个人来丽江吗”来浪漫了一番。PUA 们可以暂时收起我们平常复杂的一套。什么意见开场、直接开场、电击开场都还真的用不上，而且也没必要。生命从来没有如此简单。

5. 约会流程：一个合理的约会流程是，你先下午街搭女生，并锁定目标。然后立刻转场即时约会，一起逛逛古城，在这里，最重要的是先建立一定的舒适感。然后傍晚一起晚饭。你需要挑选一家人流相对较少，和隐秘性较高的浪漫餐厅，并在这里做 A2 去吸引女生。

---

饭后一起去酒吧逗留约 15 分钟，一起喝一杯鸡尾酒。然后到古城里漫步。这时你应该有足够的空间去拖手和 K——Close 这个女生，要不你需要重新练习你的 Game，因为你把妹能力不足。鸡尾酒和漫步后，你们应该去一家高能量夜店，和你的僚机会合，一起分享一桌酒，这样可以节省一些成本。在这里，你需要和女生跳舞互动，并同时重型 Kino。你可以尝试让你的目标到户外的一些隐蔽地方，或在夜店里的角落，疯狂亲吻、抚摸。尝试把整个过程变得浪漫。然后，你需要一个可以让女生合理去你客栈或她客栈的理由，比如：到你的客栈喝一杯茶、你客栈老板有一只很可爱的小狗、到你客栈的观光台上看看夜景、等等。到了客栈，小心处理 ASD，然后 TD。

一句话概括——丽江艳遇没有大家说的那么简单，但也没有那么难。

---

## 夜店把妹手册

在中国，夜店对于大部份的人来说或者不属于他们生活轨迹的一部份。有人说：那是夜间生物的丛林。更激进的人认为，在那些地方出没的人都不是好东西。

作为一个被国内外媒体公认的知名“把妹达人”（我不知道这算不算是一种个人荣耀），很难想象的是，我活到至今还从没有抽过一口烟，也基本上不喝酒。对我而言，去夜店的目的其实很单纯，我喜欢多样化的生活模式、喜欢和人打交道、更喜欢有质量的漂亮女人。夜店是这些元素的一个集成端口。

现代人都太过精明了，不喝点酒很难谈恋爱。

过去的8年当中，我投资了大量时间在世界各地的夜店里进行练习。伊维萨岛上的吵闹派对、纽约下城的爱尔兰酒吧、迈阿密海滩上的慢摇、北京的工体三里屯.....上万个女生，无数的故事——一切都不为其它，因为山在那里。

“把这篇文章献给每一个你。是真的，对我来说，你是那么的与众不同！”

### 1.概念

在夜店认识的女生靠谱吗？

我不愿意对这个问题作一个概括性的回答，但就我个人经历而言，大部份在夜店遇到的女生只能说都是普通人。非常普通的人。她们跟白天走在大街上的女生并无具体分别——有自己的工作、有自己的思想和价值观、也有自己自豪和缺乏安全感的一面。

接下来，大家又好奇地追问：“男人去夜店是所谓的泡妞，那女人去夜店是追求什么？钓凯子？”

对这种意淫问题，我往往一笑而过，不回答。因为我知道，我无法（也没有必要）去说服这些人去接受一个事情：夜店里的都是普通人。

男人在夜店把妹，女人在那里干什么？

如果你细心观察，会发现，社会上大部份的生意其实都是围绕着人类的两点基本需要而存在的：生存和繁衍。

餐厅、住房、教育、等等基础产业都是为了能让人更好的生存而存在的。

时尚、奢侈品、夜店这些生意则是围绕着人类繁衍本能而存在的产业。试想一下，如果没有女人，有多少人会努力赚钱买法拉利、有多少男人会去夜店、有多少人会在意自己今天的打扮？因为有了异性，人们的生活多了很多折腾，但也多了很多趣味。

---

如果说男人去夜店是为了把妹（起码在潜意识里面是这样想的），那能不能说女人去夜店就是为了找男人？

不一定！

女追男隔层纱 —— 只要外表不是十分的糟糕，男人对女人来说总是不缺的资源，其实不太需要专门跑到夜店。大部份女生是为了追求被认同的感觉而去的，也就是所谓的虚荣感。

女性在社会上的地位总是受到男人的牵制，但夜店则相反 —— 女人是夜店的血脉！装修再烂、音乐再土、只要有女人，这个夜店就会火；相反，时尚情调、最棒的 DJ、但要是缺了女人，这个夜店就必倒无疑。夜店成了一个女权主义之上的地方。她们能在这种环境下所能受到的待遇是大部份男人一辈子都难以想象的。

试想一下，你是一个美女。你去到一个大家都要付费买门票的夜店，先不说保安会让你免票进入（为了提升人气），旁边还有一大群高帅富过来搭讪抢着要给你买门票。不但如此，在接下来的一个晚上，你去到哪里都有男人搭讪，请你喝酒……本来只属于摇滚明星才会有的待遇，现在普通女人也能享受到了。

大家生活都不容易，这样的环境的确很容易让某些女生上瘾。

在夜店，女人的价值由外表决定，那男人的价值呢？

在如夜店这种社交场合，女人的价值基于她们的外表，男人的价值基于他们身边的女人！用 PUA 的词语来解释，“预选”是男人夜店把妹第一大武器。

很多时候，你会看到一群群本来条件不错的男人在夜店折戟沉沙。无论是高帅富还是煤老板，只要他们身边没有女人作预选，那么他们的价值就会归零。整晚都会举步维艰。

要避免这种低价值的显示，最好的办法就是要避免太多的男人在没有女生在身边的时候聚在一起。在我们 PUA Space 的团队活动当中，我们会有默契地遵守一个法则：“没有女生不许坐下”。这法则可以有效地保持男女比例在一比一或者更低的水平，不让团队价值因为过多的男人降低。同时，这法则可以让一伙僚机保持着状态，不让任何人偷懒龟缩在卡座上。

### 夜店的设计——男人的高压锅！

夜店的成败由盈利决定，消费由男人主导。为了让男人多消费，最好的办法就是要不断地刺激男人的自尊心，让他们感到失去安全感、给他们社交压力、让没有消费的男人失去社交价值！

中国的夜店老板更是把这种潜在游戏规则，在本来就特别要面子的男人前，使用到极致。设计得非常窄小的过道、容不下几个人的吧台……让一众不消费的男人无地可容。再通过设计得华丽巨大的卡座作为反差，可怜的男人只能把钞票放下，才能让他们得以躲在卡座后喘息。

---

无疑，这种环境让中国的 PUA 面临着更高的练习成本，让游戏更具挑战性。

在练习的时候，我们建议大家可以找僚机分摊成本，或者找不需要开卡座的社交型夜店去练习。当然，要根治这个问题，最好的方法还是提升你自身的心理抗压力，不让这些环境因素所带来的社交压力刺激到你。

### 选择你的练习丛林

除了北京上海少数不温不火的慢摇外，中国的大型夜店有两个特征：

- 1) 卡座特别多 —— 有部份甚至多到根本没有地方让人站
- 2) 音乐吵闹 —— 基本上难以沟通

把妹达人可以：

- 1) 用简洁直接的方式来打开组合；
- 2) 选择一个相对安静适合搭讪的地方搭讪。

## 2. 认识

“认识”是由陌生变相识的过程 —— 通过搭讪去破冰，并以最终锁定目标对你的兴趣为目标。

以下是一个典型的认识过程：

### 切入点

切入点是你要准备向目标搭讪前的情景，以及你的切入方式。

没有万能的开场白，你必须因地制宜，因应当时的情况选择出相对较好的开场白。越是自然的切入方式，越是容易被对方接受。搭讪前，你需要考虑女生两方面的感受：安全感、社交压力。

安全感顾名思义女生当时的安全感。女人对安全感的追求，是本能的追求。试想你在午夜无人的街道上，看到一个刚刚从 ATM 机器取款出来的女生，然后上去搭讪.....可想象女生不是狂奔，就是必然大叫。让女生感到安全是一个好的切入点必然具有的因素。

作为群体的一个重要的组成部分，女人被赋予了很多的标签和角色特征。当她们的行为一旦和这些标签和角色特征有冲突的时候，社交压力就会对女人形成心理负担，迫使她们回归到被定义的角色。社交压力在有熟人的情况下往往会被更加放大。这也是为什么女生在外地旅游时，在陌生环境时更容易发生艳遇的原因。一个好的切入点必然是低社交压力的环境，这样可以更有效地最大化你的搭讪成功几率。



---

### 3 秒法则

这是所有 PUA 都应该坚守的原则，意思是在发现目标后，必须在 3 秒钟内作出反应，上前搭讪。3 秒法则是消除搭讪焦虑的有效方法之一，可以在你的内在焦虑萌芽前，把它扑灭。

不管她外表多美丽，有多少人是她的裙下之臣，你应该把她看作是一个有趣可爱的小女生。你不应该被她的美丽所影响，而是应该相信她也是一个普通人——有自己的敏感面、有凡人对生活的无奈和期待。你想认识她，但不需要她。你应该相信自己能够为她带来色彩，带来价值。

### 开场白

开场白是跟陌生人接触时第一回合的互动对话。开场白的功能并非要让女生喜欢你，而是换取更多的时间和空间去展示你的价值。

“Hi，美女，我可以请你喝一杯吗？”

除非你是金城武，使用类似的开场白等同自杀。这种开场白只能在电影里成功，在现实生活中使用，因为暴露了太强烈的需求感，女生会感到不舒服。

最好的开场白，是那些能够让女生觉得自然的破冰对话。开场白的重点并非要让女生听完后就立刻喜欢上你的话语，因为时间上不存在这样的话术。好的开场白只需要为你们接下来的对话作出桥梁，能让你进一步去展示价值即可。

你在打开目标时，可以展示适当的兴趣，但不能显示出过度的需求感。怎么去理解“适当的兴趣”？简单来说，你可以把这个概念理解为对目标女生感到好奇，但不是对她有需求。

基于这个思路，一些外国的 PUA 如谜男和型男等都认为意见开场白可以有效地保留需求感，让女生的防御性降低。意见开场白指的是，通过一个问题和问题延伸出来的讨论，去认识对方。举一个我的例子：

===== “微博女孩开场白”（“PUA 惯例库”里有更多原创开场白） =====

Hi，我需要一些女孩子的意见。你有用过微博吗？

—————（现在的女生通常都有。）—————

很好，是这样的。我前晚在一个慢摇，认识了一个我很好的女性朋友带出来的闺蜜。跟她聊天也挺有感觉的，还邀请我去她的画展。但后来她去洗手间的时候，朋友告诉我她已经有男朋友，所以后来也就没有和她交换联系方式。我想知道，站在一个女生的角度来说，假设你是我那位朋友，你会允许我和她的闺蜜发展吗？

—————（她说什么都不重要。）—————

---

好，我可以理解。但后来更神奇的是，那个女生居然在微博上加了我，还给我留言问我要不要去她的画展。我猜她是通过我朋友的微博找到我的。你觉得我应该去吗？

—————（女生说出她的意见。）—————

看来我们是同一种人。你的观点坚定了我的想法！（然后转话题……）

=====“微博女孩开场白”（“PUA 惯例库”里有更多原创开场白）=====

使用意见开场白，有一个前提，那就是你需要在一个能够沟通的社交环境中去应用。除了少数慢摇能够达到以上条件之外，目前大部份国内的夜店不是人太挤，就是太吵闹，难以真正地施展这种对环境依赖性高的开场白。在这种情况下，你可以考虑使用陈述开场白。

陈述开场白——顾名思义是基于陈述句的开场白。通过使用极其简单的观点陈述去捕捉目标小组的关注，并引起可被预测的回应。举一个例子：

=====陈述开场白：“那你得赶紧了”（“PUA 惯例库”里有更多原创开场白）=====

—————在洗手间的过道上，迎面而来一个女生。对望一下，然后愣一下。—————

PUA：“唉，你刚刚是不是在我们卡座上喝了一杯？”（有一点点疑问）

女生：“没有啊。”（迷惑）

PUA：“那你得赶紧了。”（坏笑）

女生：“哈哈。”（笑）

—————话题切换—————

=====陈述开场白：“那你得赶紧了”（“PUA 惯例库”里有更多原创开场白）=====

或者你会认为这种开场白会不会太过简单，就只有两句话。事实上，陈述开场白的核心就是要简短。因为在人流密集而且吵闹的夜店内，实在没有太多说废话的空间。不像意见开场白，你不需要背一大段的台词，你只需要练习把两句话说好！

陈述开场白不会显示出过多的需求感，让对方不舒服。结合上幽默或者冷读等技巧，它可以快速共振女生。

## 话题切换

话题切换是很重要的一个技巧。在打开目标后，如果你不快速自然地把话题延伸出去，那一刹那的气氛就会迅间冷下来，进入尴尬期。

---

=====开场白=====

———在洗手间的过道上，迎面而来一个女生。对望一下，然后愣一下。———

PUA：“唉，你刚刚是不是在我们卡座上喝了一杯？”（有一点点疑问）

女生：“没有啊。”（迷惑）

PUA：“那你得赶紧了。”（坏笑）

女生：“哈哈。”（笑）

=====话题切换=====

PUA：“你平常很少穿高跟鞋吧。”（看一看她的鞋）

女生：“不是啊，我经常穿。”

PUA：“女生也挺辛苦的，穿这么高的鞋走来走去。”

女生：“这双已经不算高的了，我最高的一双有 10 厘米。”

在人群密集的夜店内，因为过道上太多人来人往的打扰，让双方都不舒服，所以那并非一个锁定目标的地方。遇到这种情况，那么你甚至可以考虑直接邀约她到你的位置上去喝一杯聊天。

## 捕抓兴趣

女生会通过显示 IOI（Indicator of Interest，兴趣指标），去表达对你的兴趣。IOI 可以分为两种类型：有意识的，和无意识的。

有意识的 IOI 可以是对你的认同、服从、等等。而无意识的 IOI 更多的是潜意识所驱动的本能行为，包括对你显示出关注、在你身边徘徊、等等。此外，IOI 也有真的和假的。

真的 IOI 是出于对你的真心欣赏，而假的只不过是为了得到好处，或者是美女的条件反射。女人通过释放假 IOI 可以迷惑男人，让男人以为自己有机会可以得到和目标发生关系的错觉，从而为女生投入资源和付出。女人通过这种假 IOI 可以持续从男人身上得到便利和好处。你不能批判女人这种行为，因为这是本能行为。女人通过释放假 IOI 可以得到更多的生存资源。

要测试对方的 IOI 是否真实，可以通过服从性测试（Compliance Test）去分辨。你对女生提出一定的要求，帮你做一点事情（比如，帮你拿一会儿衣服）。测试的要求必须和当时关系成正比例。

---

虽然 IOI 有很多种，但去分辨一个女人对你的兴趣，可以通过 3 个最基本的行为去分辨：

1. 她的注意力在你身上
2. 她对你的一举一动以及对话显示出活跃的反应
3. 她对你的要求显示出高度的服从性

如果在搭讪阶段对方显示出适度的 IOI，那么你就可以锁定目标。

### 锁定目标

锁定目标指的是，目标已经接受了你的存在，你可以和目标在一个相对安稳的环境下进行互动。交换电话、即时约会、和目标转移互动场地，都是锁定目标的方式。在夜店中，转移目标是搭讪的最后一环，也是进入下一个阶段（吸引阶段）的前一环。

=====之前有良好的互动=====

.....

PUA：“你也是跟朋友一起来的吧。”（这不是问题，而是带有肯定的陈述。）

女：“是啊。”（基本上都是。）

PUA：“晚上跟一些朋友有一个派对，要是没有安排的话，很欢迎你和朋友过来喝一杯。我叫 Chris，怎么称呼你？”（友善地伸出手）

女：“Karen。”（握手）

男：“来，走吧”

=====转移目标=====

从这里开始，你即将进入锁定状态，可以开始展示价值去吸引目标。

### 3.应变

女人的本能自我保护

因为成长环境的差异，每个人的自我保护意识会有所不同。有部份安全感低的女人对陌生人会表现出冷漠，甚至不屑的神态。你不需要对此感到意外，应该把这种情况视为游戏里可预测的一部份，不需要把这种回应当作只是针对你的个人化攻击。

在任何一个搭讪中，你需要做的就是突破她的保护意识，让她接受你的存在。要达到这

---

一点，她必须要相信你没有攻击性，更不会降低她的社交价值。一些能够减低女性自我保护意识的方法是：

**预选**——让她见到你身边不乏美女。如果目标先前看到过你和一些漂亮女生在一起，那么你会被看作更有魅力的男人。

**社交认证**——你的社交价值大于对方。如果在这个社交场合当中，别人对你显示出高度的认同，那么你会被视为有社交价值的人。

**无需求的身体语言**——你自身的身体语言表现出随意性，对她并没有太多的需求感，她会认为你是没有企图的。

总体而言，凡是能够有效降低需求感的行为都是可以降低目标防御性的行为。你可以这样理解，她从你身上所感到的需求感越强，她的自我保护意识越强。

很多漂亮的女生都在别的男人卡座上，怎么办？

你需要明白一点，男人是不会“带着面包去餐馆”的。很少有男人会带自己的女朋友或者老婆去夜店消费，因为完全没有必要。往往隔壁位置上的女生都是被男生邀请过来的，所以他们之间的联系感往往不强。女生喜欢带着自己的好姐妹一起赴约就是这种推理的最佳证明。

虽说别的男人也在把妹，但比起受过专业训练的 PUA 而言，这些男生都是极其青涩的菜鸟。传统的 PUA 会建议你先打开组合中的男性障碍，和他们先交朋友然后再和他们的女生互动。这种方法的问题是在执行层面上，很多男性障碍是社交上毫无自信的人，不一定懂得接应我们扔出的绣球。

更实际的操作方法是在这些女生去洗手间的时候，在过道上打开目标女生。如果女生先前和你有过交集，或者对你的社交认证有一定的反应，那么一切都会比较顺利。

## 关注服务员

很多人会忽略了工作人员的重要性。客户是大爷，这没有错。但是服务人员也该被尊重。通过和服务员的互动，你可以展示出和别人不一样的教养和风度。

很多男人会对服务员呼来唤去，这已经是很多人的常态，十分不要得。试想一下，如果你是女生，而又有一个男人会对服务员说“谢谢”，跟他们简单地聊天逗笑，那么这个男人会否在你眼中与众不同？

或者可以用我的亲身经历来说明白这点。

有一次我在夜店搭讪了一个女生，然后和她转移到了门口休息区的沙发闲聊。十分钟后一个服务员过来把两杯冰水送了在我们面前的桌子上。我愣了一下，原来是之前和我闲聊了 5 分钟家常的那个服务员小伙子。然后我们热情地打了个招呼，很快他又知情识趣地赶紧离

---

开回去工作。那个女生问我是不是常客，我说不是，只是刚刚聊了几句而已。因为这细节，那个女生对我的印象非常好。

我只能说，再微不足道的细节，也可以引起蝴蝶效应。

把妹就是这么简单！

### 强势位置与弱势位置

很多男人辛辛苦苦搭讪一个美女过来自己的位置上，但却锁不定，最终丢失目标。要锁定目标，第一步就是要让目标感觉舒服。一个陌生女生去到你的位置上，很多时候是特别没有安全感的。她们需要一定的时间去适应，以及你的协助去建立这种舒适感。

任何的位置都有强势和弱势之分，也就是饭局时候的“上座”和“下座”的概念。通常靠近卡座的内部位置是强势位置，旁边的位置为弱势位置。跟已经有一定吸引和联系感的女生互动，那么你自己坐强势位置是更好的，因为可以迫使对方更主动地向你贴近。

相反，如果是一个刚刚搭讪认识的女生，那么你就应该让她坐在强势位置。一方面要让她觉得更有安全感，其次更重要的是要让她在物理上难以离开，因为你和其他人在外面两边夹着她在卡座里面。

### 灌酒的艺术（不建议！但如果需要的话...）

一个人的把妹能力，其实可以通过看他怎样和女生喝酒分辨出来。这是一句大实话！喝一点点酒可以让女生适度放松，我们建议让女生处于 40%~60%酒意即可，过多的话会对事情起反作用。

普通的男人喜欢以各种如强势、摇骰子、玩游戏等方式去迫使女生喝酒。这样的问题是，会启动女生的逆反心理，让她们拒绝喝。

PUA 不做这样的事情。真正的 PUA 会提醒身边的女生不要喝太多，因为他们知道怎样和僚机互相配合，让女生安全感提高了再喝。

比如说：

PUA#1：“我朋友都是比较友善的人，酒量也都一般，所以你随意就好。”

.....（过几分钟）

PUA#2 跟 PUA#1 的目标打招呼，说：“Hi，怎么称呼你？.....很高兴认识你。PUA#1 是我一个非常好的朋友，希望你今晚玩得开心。”（说话同时把酒杯举起敬酒）

PUA#1 悄悄地跟目标说：“随意就好，别喝太多。”

---

PUA#3、PUA#4、PUA#5.....可以慢慢重复以上行为。女生会出于社交礼貌和你的朋友喝一杯，而你也可以保留了你的绅士风度，为自己加分。所以说有好的默契僚机是把妹的重要一环。

不过必须再提醒一次，这种做法并不能够真正帮助你提升游戏能力，只能短暂地提升女孩子的情绪窗户。

要真正地提升，最好的方法就是自己别喝，也不灌对方酒。在清晰的状态下去展开吸引。



---

## 僚机守则——把妹配合的十个重点

我和 PUA Space 成员出去把妹的时候，都会谨守一些僚机守则。在这里分享其中 10 个重点给大家。

1. 谁打开一个组，谁就拥有这个组。先行者拥有优先选择目标的权利。
2. 僚机的最高任务是去帮助先行者泡到目标。僚机有权在不影响先行者的情况下，对她目标出击，但这不是第一任务。
3. 不能偷取先行者的目标。在很多情况下，先行者需要通过 Neg 去达到目标。僚机需要明白先行者的意图，不能乘虚而入。
4. 僚机需要以，移开障碍的注意力，为最高责任。让先行者得到和其目标的单独相处机会。
5. 永远要和先行者站在同一阵线。要在小组聊天时认同先行者的意见和表示尊重，不要对先行者作出批评或其它反骨行为。
6. 僚机需要表现出高价值，幽默，等正面因数，为先行者 DHV。但同时需要留空间给先行者发挥，不要抢风头。
7. 僚机和先行者互相的感受高于一切其他人的感受，包括先行者其目标的感受。当僚机和先行者在介绍时或交流时，两人应该正面对对方，表现出对互相的重视。如僚机和先行者不表现出对相互存在的重视，目标和障碍物都不会对其等作出重视。“兄弟如手足，小妞如衣服”——是最高原则。
8. 两人在介绍时和交流时，都需要为对方通过故事演绎去互相 DHV。最理想的情况是，当一人离开组的同时（例：去洗手间），另一方为对方讲一个 DHV 的故事。
9. 如僚机因自身问题不能为先行者锁定小组，可以在路过的同时为对方短暂地 DHV。例：如路过时，对先行者和其小组打招呼，然后说：“hey，上星期你办的派对（或其他活动）真的很成功，下次有活动一定要联系我。”（为先行者显示领袖才能）。
10. 如先行者已经和其目标在单独相处或进行惯例，不能打扰或干预其过程。

---

## 案例解答

### 把妹解疑：你的好需要调节 - 一个“好人”的 FR

一位在外国留学的兄弟的电邮问题，内容如下：

Hi Tango,

第一个故事是我和我朋友间发生的：

本人在欧洲 C 城念书，圣诞假期间和另外 5 个都在 B 城念书的朋友一起去了趟北欧寻找北极光。我们 6 人，2 男 4 女，我认识另外一个男生 A，和 7 分萝莉女，其他 3 个女的在旅程开始前不认识，都是 6 分以下。

在旅行的初期，A 男以黄色笑话成为大家的焦点，再结合自己的经历，讲述自己和朋友的黄色搞笑故事，以我看来，他说自己的黄色搞笑故事是一种 DLV，但是效果却很好，女生们，还有我都大笑了。A 男讲故事时面部表情丰富，语言停顿恰当，虽然用词不精彩。再次验证了各位 Pua 们所说的：说什么不重要，关键是怎么说。这也是我所缺乏的。

从旅程的中期开始，A 男的故事讲完了，旅程也开始遇到小困难，就到我表演了，凭借自己丰富的旅行经验，提供合理的建议，安全地克服困难。我有单反，我为她们照相，展示了我的摄影技术。对 7 分女细心，有风度，帮她提行李，偶尔幽默一下。中途遇到一把吉他，弹吉他给她们听。我还给她们讲了我在北京的一个浪漫艳遇故事，后来她们就说我是浪漫派的，A 男是色情派的。期间给其中一个 6 分以下的女生表演了一个扑克魔术，数字我也猜对了。其他人在旁边看着，7 分女就说我能看透女生的心。

在旅程的后期，她们因为经验不足，换的欧元不够，现金花完了，没有现金用，但是我还有，我把现金借给她们，她们的相机没内存了，我还有，个人觉得展示了我做人的计划性。由于飞机慢点，她们回到 L 城后赶不上回 B 城的火车，因为我那晚已经在 L 城订了房间，第二天再回 C 城，她们回不了 B 城，只能投靠我。我在半夜为她们找旅店。

到了旅程的后期，我明显的感觉到 2 个 6 分以下的女生对我有浓厚的兴趣，但是，7 分女（我目标），却对 A 男有兴趣，A 男和我说，对 7 分萝莉没兴趣。我就很郁闷，整个旅程，我的表现是完全盖过 A 男，A 男只是在前半段显得比较幽默，为什么 7 分女对我没兴趣呢？我在想，会不会因为我对 7 分女细心，让 7 分女感觉到我对她的兴趣，因此开始逃避我，走向 A 男。

第二个故事是在游轮的酒吧搭讪 4 个芬兰女生的：

旅程的最后一个晚上我们在游轮上渡过，我们 6 人去了游轮上的 club 玩，期间见到 4 个外国女生一桌，应该是全场最正的，那桌女生旁边的桌子都是纯男生，我在想，一群 AFC，不敢上去搭讪。A 男表现出对其中一女有浓厚地兴趣，我为了在 A 男面前展示一下我的搭讪

---

技巧，就一个人上去和 4 个女的搭讪，搭讪之前，我能感觉到其实她们也很无聊，还时不时向我们这桌看，也许是因为我们是黄种人。

我上前，第一句问 4 个芬兰白人女生：Could you speak English?

女生们答：Yes

我说：could you dance with my friend and me?

女生说：sure

这时我心里窃喜，没想到这么没水平的搭讪开场白都成功。

跳完舞后我和 A 男就自然地跟着 4 个白人女孩回她们桌。（这时，和我与 A 男一起来的 4 个中国女生就走了，我觉得很对不起她们，好像抛弃了她们似的）。其中一个女生去买了一杯鸡尾酒回来，然后请我和 A 男尝了一口（算 IOI 吗？）。在外国去酒吧，女生是自己买酒的，不用男生请的。

这时我就问她们：在你们国家，是男生请你们喝酒，还是你们自己买酒的？

她们答：自己买。

我说，在中国，通常是男生买酒请女生的。

她们表现得很有兴趣，

我接着说：不过在男生请了女生喝酒后，女生要 kiss 男生以示感谢，May I buy drinks for you?

女生们大笑，然后其中一个女的笑着说：I prefer to buy drinks by myself.

这时 DJ 打了一首很有感觉的歌，女生们自然的晃动起来，我就顺势请她们 4 个又去舞池跳舞。这时，我和 A 男，两个黄种人，和 4 个全场最正的白人一起跳舞，我能感觉到，全场的男人都在看着我们，我心里很爽，太有面子了!!!

舞跳完后，又回到她们桌，但是发现她们的英文真的不好，我们沟通起来有困难，她们的桌面上也没酒，什么都没有。外国的酒吧也没有骰子的，因此突然不知道该如何怎么和她们互动。（狗哥，这时怎么办啊？）接下来就有点冷场了，其中一个女孩说累了，想回房睡觉了，其他人受她影响，也和她一起走了。

这次的酒吧经历存在两个问题，就是在外国酒吧，没有酒，没有骰子，怎么和女生互动？第二个问题，我们只有 2 个男生，怎么驾驭 4 个女生，是不是要 1 个男生和 3 个女生聊天，隔离 1 个女生，让另外 1 个男生能对被隔离的女生下手呢？

---

还在这次在 7 分女面前的搭讪，并把她们抛弃，7 分女会怎么看我呢？其实我想表现出的就是我是一个有魅力的男生，但是该怎么在目标面前表现呢？

第一个故事点评：

废话不说了，看了你第一个故事后，我建议你在两个问题上着手：

问题 1：“做好人” - 没问题，但前提是要她争取到

你的第一个故事对广大的“好人”们来说，是一个很好的写照。你为他安排行程，帮她们拍照，提行李，讲故事，表现魔术，弹吉他，帮她们找地方住，连钱都借了给她花，却换来不痛不痒的结果。在你身上多多少少看到自己的以前的身影，曾几何时，我也是一个好人啊。

我不反对你对女生好，但有一个前提 - 我对她的好，是她争取回来的。无缘无故的爱不值钱。

我不知道你的目标有没有做什么东西去争取你的认同。如果没有的话，那你需要在自身吸引力上下点功夫，因为你没有显示出足够价值让她们想要取得你的认同。

你对她“好”其实也是一种  $ioi$ ，因为你在提供价值给她。在高等的把妹系统里，我们有一种系统叫做“微观调节”（Microcalibration）。微观调节的其中一点大概说的是，你做的所有东西，在某个程度上都是一个  $ioi$  或  $iod$ ，而你需要用适当的调节，用  $iod$  去中和这个  $ioi$  所带来的负面影响，反之亦然。详细的我就不讲了，以后有机会我会详细写写这东西。这话题比较复杂，在这里讲不清，有兴趣的朋友可以看看 sinn 的一篇关于微观调节的文章。（我把这篇文章附带在本文结尾。）

举一个“微观调节”的例子：

无微观调节

女：“你长得很可爱，你是从哪里来的？（ $ioi$ ）”

男：“想认识我，你先请我喝杯酒，我们再聊吧（ $neg=iod$ ）。除了你的外表以外，你还有什么特别的（CT=服从性测试）？”

有微观调节

女：“你长得很可爱，你是从哪里来的？（ $ioi$ ）”

男：“想认识我，你先请我喝杯酒，我们再聊吧（ $neg=iod$ ）。你很漂亮，但漂亮的外表是很常见的（ $ioi$ ）。除了你的外表以外，你还有什么特别的（CT=服从性测试）？”

在这例子，有微观调节的一组对话使用了一个  $ioi$  来有效地平衡了  $iod$  所带来的负面影

---

响。第一个例子，没有微观调节，男的从 iod 直接进入 CT；这样他的 CT 的成功率会比较低。相反，第二个例子，有微观调节，通过 iod 后的 ioi，CT 的成功率会大大提升。过多的打压（iod），目标会觉得你是一个缺乏自信的混蛋。过多的 ioi，目标会觉得你是一个好人软蛋。微观调节是一种进化的推拉（101）。微观调节比普通的推拉更加有效，原因是它准确的“时机校对”（timing）和多了服从性测试这环节。

你为她所做的东西，包括弹吉他，借钱，拎皮包等等，都是可以看作为你在争取她们认同的行为（approval seeking），是你在给她 ioi。在微观调节这概念里，你对她提供一些不是她争取回来的 ioi（免费的午餐），是一种 DLV。过渡地争取认同（ioi=dlv）会显示出你有“动机”。而在这“动机”的现实，会反映你自己的低价值。你需要在你和女生的互动之中加入一些 iod 来平衡你过多的 ioi。那就是说，你需要显示出自己对女生的优势要求，要筛选他们。在没有筛选（qualify）这女生的前提下，你给她提供价值（ioi）只会百害而无一利。这也解释了为什么你的朋友，在讲了一些色情笑话后，反而 7 分女生会给他 ioi 的原因；因为他放得开，讲色情笑话逗她们开心，可以舒服地让大家活在自己的表皮下。他让女生感到他有着相对起你来说较少的动机，相对好地在无意识的情况下，微观调节了对目标的态度。

## 问题 2：推进

坦白说，去旅游这么好的机会，而且还上油轮，睡一两个女生真的是很合情合理的事情，原因是因为当中会有很多机会可以制造孤独相处机会（iso）。我觉得你的问题应该出在服从性测试上。这么多天的相处机会，多多少少你都应该会有一些升级机会，可是你没有把握住。

有时只要是一刻的欢笑互动，或片刻的情感放松，都是你推进的好机会！首先，你需要学会阅读这些信号。第二，在这些信号出现的时候，该 kino 就 kino，不要犹豫。我个人建议你去看夜店练习这两点。当你可以在快节奏的情况下学会阅读和推进，白天的环境就会像慢动作一样，让你有很多时间和空间去回应外在互动。

## 洗去固定思维

还有，讲黄色笑话是不会影响 A 男把妹的，主要看你怎么讲。跟我分租一个房子的大学朋友，他在互动时，甚至会在大家面前提起他以前招妓的经验。当然，他讲得很好笑很互动，一点也不猥琐，女孩子一样喜欢他。千万不要给自己画圈圈，困住自己的眼界和思维。在把妹路上，你越是往下走，遇到的事情越是荒诞离奇，请不要再有那些固定思维。

## 第二个故事点评：

在我看来，你在游轮上出现了几个问题。

搭讪的时候，你没有很好地使用任何技巧。我不是说你应该像把妹明星一样，啪啪啪地出手。但起码的一些基本功你还是需要准备的。当然，你有种走上去已经比这世界上 90% 的男人有种。基本功的东西，我不再这里讲了，你可以自己去看书，看帖子。

你用的是直接开场白。直接开场最忌的就是 - “软”。问过多的问题就是“软”的一个表现。“could you dance with us?” 这就话就直接把你的门给关上了。允许我坦白，在你

---

的文章里，我看不出女方给你任何的 ioi。跟你们跳舞，只不过是一种在游轮上面的礼节而已。在普通夜店的话，你们 99.99% 会被打枪。^\_^

还有一个问题，和你第一个故事一样，你没有微观调节，表达出过度“兴趣”和“需求”。在她们没有给你任何的付出的情况下，请她们喝酒，实在是违原则！酒可以请，前提是这酒是她们争取的。

其实，我可以明白一个新人，为什么没有做好上面所提到的东西。但我觉得你最大的一个失误，是在于没有处理好组合间的融合！你带来的几个小姐，在很没有意思的情况下离开。这是一件实在不该发生的事情。我觉得你浪费了一个很好的推进机会。在这里，你的目的应该不是把那几个老外，而是利用这几个老外去把身边的女生！~~~

“在没有骰子的情况下，如何互动？”这是一个自身经验的问题。我建议你应该培养一下自己的综合性格形成，尽量不要依赖外界的环境和条件去跟别人互动。多看书去丰富自身的知识面，培养一些兴趣和热情，学一些小技巧和幽默感。做一个有趣的人，做一个价值的源头！

还有，记住！千万不要一见到高分姐（老外）就抛弃自己所带来的朋友（你带来的女生）。这是一种 DLV。你身边的人永远也比任何你刚认识的人重要。

你现在经历的事情，我们以前也经历过。希望你能保持这种自信，主动走出去搭讪，不要因为一时的障碍而放弃前方的回报！



---

## 【PUA 眼中的理想·爱】——如何重新追求真命

在我心目中，我的感情观一直是很理想主义的。PUA 眼中的理想，都是在追求爱。虽然这种爱，在每个人的眼中都有不同的定义和实践方式，但本质都一样。在这里，你只会得到我的意见，一个纯血统 PUA 的意见。

《PUA 眼中的理想·爱》——我选择这个名字，是因为在我心目中，我的感情观一直是很理想主义的。大家读到这里可能都会觉得这是一种幽默。一个每天出去以搭讪把妹为乐的 PUA，竟然会说出这种话。

但这，是真话。

这种对爱情的理想追求，让我变成了现在的我；所以我相信——PUA 眼中的理想，都是在追求爱。虽然这种爱，在每个人的眼中都有不同的定义和实践方式，但本质都一样。

在这里，你不会得到一个专业咨询师的意见，因为我不是专业人事。如果你觉得你需要专业咨询，请在学院情感求助区寻找相关的帮助。

在这里，你只会得到我的意见，一个纯血统 PUA 的意见。

### 【PUA 眼中的理想·爱】 老问题：如何重新追求真命？

Tango:

我跟一个叫 Miffy 的女孩在机缘巧合之下进了同一家公司，那时候我们都有各自的女朋友、男朋友，而且我当时的女朋友也在同一家公司，而公司是明文规定内部员工不能谈恋爱。

我们都是那种在别人眼中很花心类型的人，但其实我们都是很专一，而且是很能玩的人。刚开始的时候我觉得她挺漂亮的，于是就经常约她出来玩，后来当时的女朋友发现了，发我脾气，我还是跟她不断地联系，她也开始喜欢上了我。

后来因为我性格上的原因，当然也有因为我对另一个女孩 Annie 有了好感的原因在，我跟当时的女朋友分手了。后来 Miffy 的朋友发现我跟 Annie 在街上拥吻了。第二天，Miffy 打来了电话跟我哭诉，那天晚上，她也跟他的前男友分手了，当晚我们 SC 了，她还说我让她第一次体验到了高潮的感觉。

那天开始后，我们都过着很快乐的生活。虽然 Miffy 不时地问我说将来有什么计划（她不是本地人），跟我抱怨在同一家公司谈恋爱偷偷摸摸的感觉很难受，看到我跟前女友在共事觉得很烦躁，而且工作上的压力也很大等等。那时候的我不懂得太多长期相处的技巧，我只知道叫她对我的付出，来我家煮饭、搞卫生、KJ 等等。她在一次去深圳培训的时候，经常跟我打电话说很烦、压力很大，然后我挺紧张地找她，可她老是跟培训的同事去玩，打电话也不听、答应我晚上打电话给我也忘记了（她本来是很善忘的人）。搞到最后我也向她发脾气了，在这么多的压力之下，加上我对当时的她不体谅，她提出了分手。



刚开始的时候，还没有习惯分手的感觉，老是找她，她不愿意复合，说需要时间去接受这件事情。后来我实在是很烦躁，跟她说：“不如我们就这样算了吧，以后不要联系了吧。”她挺紧张的，约我出来叫我不要放弃，不要再发她脾气，让我重新再去追求她。我听她说的，继续对她好，可是到后来，她越来越不理我。我尝试冷冻她，她真的一个多星期都不找我。也许是工作压力的原因（她工作压力真的挺大，而且面临被炒掉的威胁），让她这样对我，可是此刻的我真的分不清她是真的忙还是以忙为借口不理我。

约过她见面两次，跟她出来有说有笑的，还说很想我爸，我爸很帅等等。后她问我一句是不是跟前女友复合了。我觉得是你跟我说的分手，你不理我，那我的私生活为什么要让你知道？而且我想以此来刺激她，让她紧张我。所以我遮遮掩掩地没有回答这个问题，她马上显得很不开心。我反问她一句，这些事情需要这么紧张吗？她小孩子似地回答到，我有很紧张吗？后来我没送她回家。她回家后，我打了个电话给她，说“回到家了没？”她“回了。”，“想我了没？”她“你想太多了吧。”，“哦，那就好，那就好好生活吧。”她“不要这样子说行不行啊？”，“哦，那就好好地活着吧。”

我约过她好几次见面，等她一个星期才能见到一面，而且到了约定的时间后她居然跟我说心情不好，因为上次我对前女友复合的问题遮遮掩掩的让她很不开心；没有见面冲动等等理由就爽约掉了。这些举动，实在是让我伤透了心。我无数次地跟她说我想放弃，感觉她是越来越不紧张我的宣言了。后来我把她送给我的，留在我家里的东西都还给了她，她叫了我几次拿回去，我都没有理她，后来她也就没有再提了，而那些东西，我看到她一直摆在公司的柜子里。

最后一次地打电话给她，我说“我跟别人在一起，你都不在乎了是吧？”，“是上次你发错短信给我的那个女孩子吗？”（我故意发错给她的），“不是，还没想到跟谁在一起。”她跟我说现在工作占据了她的生活（她面临着被老板炒掉的压力），没有工作的话她觉得自己很失败，而且不喜欢在同一个公司里面谈恋爱的那种压力。我问她“那你是完全没有想过我了吧？”她“也不是说完全没有想……”，“那你是想怎么样？”她“等我被炒掉了再说吧……”（分手已经有3个月了，距离她下一次签合同的日期还有一个多月）。也许是我听到太多她推搪的说话了，也许是我作为男人的直觉判断觉得她是不爱我了，用这些借口来拖延日期，也许是我说过太多以后不见面的宣言太多了，我自己都为自己的反口复舌而感到羞愧了。我没有再找她，我最后发了很多绝望的信息给她，她一条也没有回我，也没有再找过我。

在这件事情当中，尤其是分手后，我不知道自己做错了多少的事情，如果你看出来的话，希望能指出来。

我还有机会跟她在一起吗？如果要在一起的话，我应该怎样做？

### 【PUA 眼中的理想·爱】答案：

你好，

女孩喜欢用语言来释放自己的负面情绪。通常这些时候，很久以前的我会变成他们的垃圾桶，把她们的负面情绪都吃了下肚子，还结果搞得自己一身脏，自己的情绪也被负面地影响了。后来的我，慢慢也就麻木了，开始不听这些女孩子的抱怨，选择左耳入右耳出的策略。

可是，这带来的，是让她们慢慢地感到我对她们的漠不关心，让她们在精神上感到很无助。毕竟有些事情我是她们唯一的情绪输出端，并不是每件事情都方便跟家里人或朋友讲的。随着时间的推移，她们会觉得我给不了她们安全感，或不了解她们的内心需求。

当然，现在的我会有一套不同的做法。我现在会思考如何引导她们的焦虑或其它负面情绪去别的地方，并通过一些外界的东西来释放出这些负能量。比如，根据情况，我会跟她们去喝一杯、吃点好的、逛公园、甚至回家好好的在床上干一顿，都是一些很不错的方法。可是，如果她有一些生存上面的压力，你必须伸出援手。什么是生存上面的压力？在她的情况，工作上面是一个。虽然你不能够从根本上去帮助她解决这些工作问题，但最起码，你需要让她感到你能够给她哪怕是一点点的建议，不要让她感到在海上漂流。再浅白一点，你需要的是，让她“感觉”到你在帮她，哪怕在现实里你帮不了她。很多时候，她需要的，只是一种感觉而已。

对你的情况，我先提出一些你做得不足的地方，以免你日后再犯。作为刚刚发展的男女朋友，我们不应该给女生任何压力。我们要做她们的减压泉源，而不是相反。压力往往不是行为上的，而是精神上的。你以为你要求她为你付出，要她为你家煮饭、搞卫生、KJ 等等是她与你分手的主要原因，这应该不是。我和我的一些 PUA 朋友，往往身边有一群比你女朋友做得更多更投入的女生，但这不影响我们与这些女生的感情。你的问题是出于，你给她添加了精神压力！比如，向她散发负面能量（发脾气）、向她散发你的不安全感（追究为什么不接电话），向她表现出你对她的需求感的失衡（老是尝试去得到她的注意力），等等。你给她添加了额外的精神压力。从你的来信，我可以看得出你明白这些问题，只不过是不懂得如何整理这些思维而已。

好了，回到你的问题。“我还有机会跟她在一起吗？”

有的，这世界是一个随机的世界，只是机率高低不同而已。

“如果要在一起的话，我应该怎样做？”

这问题就是无数学院的朋友，第一次接触 PUA 的主要原因。最起码，我第一次接触 PUA 这个圈子，也是奔着同一个问题而来的：如何泡真命？

从一个过来人的视角来看，我觉得这是一个很矛盾的处境。哪怕我现在给你一个有效的方法去把回她，而同时你的实践操作也很好，而且你因为运气好她还真的跟你复合了，你又能够保证你不再犯同样的错误吗？别忘了，上面那句话已经有了三个假设！

看你的年龄和硬条件，我会把你的问题修改成“我如何在将来得到我想要的感情生活？”

这也该成为你在这条路上的终极最求。

可能你会埋怨我没有给你一系列的技巧，但我觉得真的给你一些技巧，现在是没有用的。没有心态，你的约会技巧会崩溃。可是，当你有了技巧和心态，你又往往不会再刻意最求某个结果了，因为你的第三只天眼已开。

---

不过，为了满足你的好奇，我会给你一个我的方案 - 假设我是你，我会做的一个以下方案。

1. 我会首先，减少与她联系的次数。可能是每个月一次的频率。
2. 如果联系，我只会散发正面能量去感染她，讲一些有趣的事情，听听她的话。保持平常心。
3. 如果联系，短期内不要邀约。
4. 过一段时间，可以是两到四个月。在期间，你只需要保持一个联系的渠道，仅此而已，不要尝试画蛇添足。
5. 在这个漂白期，你好好学习技巧。出去多认识女生。
6. 要是过了这个漂白期，在你认识了不少女生后，你还是喜欢这个女孩。那么请继续看。
7. 你需要在一个社交聚会（你的生日、朋友的生日、节日聚会、等等），把她一个或者把她和她的朋友一起邀约出来。
8. 在这个聚会，你需要表达出你与过往的不同。你需要表现出很强的社交认证、和她女性对你的需求（预设选择）。
9. 你在这个聚会，不要 AFC 地表达出超越了普通朋友的兴趣或好奇。别问太多的问题，因为迟些会有机会。
10. 总的来说，你需要给她一个新的形象。你要假设这是你唯一的一粒子弹。请好好用。
11. 在离开前，你跟她好好聊个 5 分钟。在这对话当中，你需要让她感到你很轻松，你现在的世界观改变了，不再强求，等等的‘无兴趣指标’（Dis——interest）。这不是说你要表示出任何的 IOD，而只是紧紧的无强烈兴趣而已。还有，不要邀约！
12. 过几天或一周，在一个周三或者周四晚上的 10 点左右，打一个电话给她。在电话里，叫她洗完澡回你一个电话。（原因一是，给她期盼，提高好奇感。二，是让她可以在更悠闲，更舒适的心态跟你沟通。）
13. 在电话上，随便瞎扯起码 10 分钟，什么东西都行，就不要太认真的话题即可。
14. 在电话结束时，你顺便邀约说：“哦，对了，我最近在 XX 尝了一个超级叼的海南鸡饭，你一定要试试！”
15. 要是你的漂白和从新吸引见效的话，她会赴约。

---

16. 这时候，经过几个月的学院培训，和同时在外面把妹的经验，该怎么把她就怎么把她。别再犯错即可！

要成功实现这个计划，重点是你需要在这段时间内，尽快学习约会学理论，学会如何建立强吸引和维持关系，同时出去多把妹，累积丰富的把妹经验。但我不保证，你这样做几个月，你还会喜欢她！

---

## 【PUA 眼中的理想·爱】——拜托，请不要动不动就真命

自身情况:

【职业】: 公司职员   【年龄】: 25   【教育程度】:

【年收入】:   【婚姻状态】: 单身

【体态】: 身高 :173 公分 ; 体重 : 140 斤 ; 【容貌】 :6 —

---

对方情况:

【职业】: 公司职员   【年龄】: 26   【教育程度】:

【年收入】:   【婚姻状态】: 单身

【体态】: 身高:168 公分; 体重: 95 斤;   【容貌】: 7

---

【两地相距】: 同城

【相识途径】: 同事

【亲密程度】: 简单身体接触/牵手过

【交往时间】:

【交往目的】: 正式男女朋友

我们相似点很多，都是本科毕业，目前的工资差不多(我稍高)，都没谈过恋爱，都是处的，性格上都是比较随和很好说话，但是内心主见都很强烈，决定的事情不容易被改变。而且还有个致命的共同点，就是都更喜欢和异性一起活动玩耍(这也可能是导致我们直到 25、26 岁了才恋爱的原因，就是之前的需求好像不大)，我还好点，好朋友以男性居多，她更甚，从小到大一直跟着男子跑，大学四年一直和一个男生关系非常好，弄得别人都以为他们在谈恋爱，现在在单位工作了，还基本只和 2、3 个关系好的男同事一起，但是从来没有发展为恋人(她自己后来说相信有纯友谊的异性关系，而且不会考虑这些关系特别好的朋友)，我呢则是可以和任何不会太差的女性都可以很不错。不过有一点不一样，她一看就知道像小孩子一样很纯，而我看起来却像个老手，哎。

我们一起参加单位组织的硕士班学习，由于聊得多对她产生好感，于是 5 月 3 号约她出来看电影吃饭逛街（吃饭的时候问她我们这算不算是第一次约会，她笑着说怎么是呢），过程还算是比较顺利，只是我有点紧张。最后坐车送她回家，等快到她租住的地方时，我突然抓住她的手，她不断地挣脱并说道怎么会这样呢，但我紧紧地不放，而且路上有很多人，于是她的挣扎就没那么强烈，到了她楼下，我才松手并告别。我没谈过恋爱，所以不知道怎么办，就 QQ 和短信道歉，并和她交流感情情况，她习惯和男性在一起，所以一直把我当朋友，并没有往那边想，而且我年纪比她小，有点抗拒，她一直希望找个比自己年纪大点成熟点的，但鉴于我个人条件不错，没有她所不喜欢的缺点（我工作能力挺强，平时的表现和人际关系很不错），意思是可以试着和我交往。

由于我没有任何的恋爱经验，完全不知道怎么做，还直接变成真命天。开始几天约会都没成功，仅限于 QQ 和短信，关系没有任何进展。有一天她突然主动打电话过来闲聊，让我心花怒放，之后我就几乎每天都打一次电话过去（后来分手的时候我问过她当时为什么打电话过来，她说就感觉很烦，想找个人把手机打爆）。白痴的我偶尔会在交流时表白，她呢一直就说还没感觉，我也只能说再说努力一段时间。她对我的反应时冷时热，偶尔会突然关心



你，但大部分时间都不主动联系，所以担心受怕的我也追求得时冷时热（期间只成功约会了两次，都是吃饭）。到了她生日那天6月9号晚上，下班后叫她一起去江边走走，下车后稍微逛了一下布料市场，然后在路边的凳子上坐着，一起吃着我准备好的面包。不知怎么得又表白自己有多么多么喜欢她紧张她，她说可能是我太急切或者自己她慢太热，还是没有感觉或者没感受到我所说的爱。于是我又强行拉着她的手，开始时她也是强烈的反抗，但后来便慢慢软化，走了很长很长的一段时间直到很晚。晚上回去在QQ上稍微交流了一下，就算是分手了。（一个月的追求期间，就开始和结束强行牵了两次手，后来分手的时候我还问过她什么时候有感觉过，她说就是这次长时间的牵手，说是时间太久，久到不能没有感觉。）

之后我们就没什么联系，见面的时候她的表现还是比较自然友好，我就有点尴尬和难受了，没什么表情。但我一直忘不了放不下，到了20多号，开始在QQ上渐渐开始闲聊着。于是我在6月底或者7月初向她示意希望能再次追求，她谈了对我的印象（追求得不够强烈，太急了，有点忽冷忽热，最重要的还是年纪比她小），但是也没表示拒绝，算是默许再试着看看吧。于是我又开始追求，前半个月没有任何进展，也没什么联系，她表现得有点抗拒，试着约她出来都没成功。情况在7月18号那天好转，我们约好一起去报名参加考试，报完名后一起撑一把伞走路、去宜家闲逛买东西，接着吃饭、闲坐聊天等，期间气氛挺好有说有笑打打闹闹，但是胆小的我忘记去KINO拉近关系。（不过关于吃饭还有点东西要讲，她呢是走到哪里就在哪里吃，我呢则喜欢安排好一切，所以老是为去哪里吃饭争来争去，但每次都是她赢，因为赖在原地不走，我也没办法。）不过也还算是不错吧，接下来几天QQ聊天的时候说些有点色的话也都没事，而且好像有点喜欢和害羞，但是就没法约出来。于是7月25号星期天，我跑去离她住的比较近的地方说自己坐车的时候钱包被偷了叫她出来一下，她正在理发，叫我稍等半小时，也表现地比较关心。本以为可以一起出来走走坐坐，没想到她原来和两个同学一起理发，稍后还要去逛街。她不想让同学看到，给我点钱想快点走开，我呢又很不舍，在大庭广众（书店门口）之下对她稍稍动手动脚的，有点孩子气。后来她去同学那边，我看到了过去打个招呼就回去了。

不过好景不长，不知道我做错了什么，她又开始对我很冷淡（好像期间我和其他女性表现得比较亲密，博爱惹的祸）。她一冷淡我就发傻了，又是失眠又是茶饭难下，每天都很累很憔悴，而且感觉没什么成功希望。于是8月1号星期天中午上完课后，一起去吃饭，发神经的我叫她用最狠言语来拒绝我，让我断了追求的想法“你拒绝我，用最狠最无情的言语，让我完全了断希望，要不然这样不死不活，我每天都很累很难撑下去了：\*\*\*，你没希望的，我不会喜欢你的，无论是作为男朋友还是老公，我都不会考虑你的，永远都不会，你死心吧。”她无奈又同情地看我，停顿思考了很久，随便说了句拒绝的话：我不满意，叫她复述我所说的，她停顿和思考了更久之后，终于照说了还加上一句“即使以后我喜欢你爱上你，也不会回来找你的”。吃完饭后，我们在楼道里拥抱，由于感觉时间有点长我试着推开她，她还紧抱着不放。她叫我回去，说不忍再看到我的背影。我呢又软磨硬泡说服她一起去离她家比较近的地方坐坐，放开心情尽情地聊天，所有的隐私都可以说。由于坐错车下错站认错路，在大热天的下午，我们俩撑着把伞走了很长的路，很是温馨、感伤。

三四点到达目的地，一直聊到八九点，双方把以前所有的感情事都拿出来，喜欢过谁，被谁喜欢过，过程又什么怎么怎么样，还有其他的一些琐事等等，我之前的一些疑问都是在这里套出答案的。她说她也知道我是非常真心喜欢她的，一个自尊心那么强的人放下一切来追求她，她完全看的出来；她自己说对感情很迟钝，大学毕业了才发现自己喜欢以前的高中同学于是发信息过去表白被拒绝；第一份工作时有个男同事向她表白，她没回应算是拒绝，

过了一段时间后才发现自己当时其实是喜欢那个男同事的；她之所以经常拒绝和我约会，是因为不喜欢老是长时间两眼对视着吃饭，很尴尬，更喜欢在外面走动……送她回家的路上，在天桥上又拥抱了非常长的时间，我没什么强烈的感觉，不过她好像挺激动，胸口呼吸起伏很大，还说道“等下分开的时候不要回头看”，于是我们又一次地分手了。

8月13——15号一起上课，没讲过话，之前约好的每个月课后一起出去吃饭也断了。之后试着发信息给她也基本没回，有一次发信息过去“我以同事，同学，好朋友，EX的四重身份约你出来走走，聊聊天”，她回“最近真的很忙，没什么空，下次上课结束后吧”，因为我们是每个月才上一次课，她直接回绝到下个月，我很生气，回信说她在羞辱我的智商；她则更生气地回道说我根本不懂得关心她，不知道她现在的状态有多差，什么好同事好好同学好朋友（她还没办理二代身份证，户口还在外地，而10月份考试需要二代身份证，所以有点焦头烂额的）。我也只好回信说见她脸色很差心情不好，想叫她出来散散心开导一下，并没有什么想法，而且我自己也很忙，没有空闲到非要找个人来陪着。之后到现在大约一个月时间，我们基本没怎么联系，就是在选导师的时候我提了一些建议。平时她尽量避免不见面，见面的时候也是相互礼貌性地打个招呼，但还是她比较放得开自然，我的表情还是有点僵硬。

但是我根本没法放下她，根本忘不了她，已经完全爱上她了，每天想尽各种办法打听她的情况。而且由于工作性质原因，我还偶尔要叫她过来更改一些工作上的错误。我知道应该看开，放下，去寻找下一段感情，而且如果继续缠着的话还被厌烦和看不起。这些道理我都懂，但就是无法放下，最近以来这种感觉越来越强烈，每天都在自我矛盾和挣扎。我知道我很混蛋，没撑多久就放弃，如果一定要选择她，请问有什么办法可以挽回。

急需帮助的老

菜鸟

——【PUA眼中的理想·爱·】——

兄弟，

恕我直白，我看着你写的东西都可以感觉到非常的不舒服，更别说女当事人的感受了。

首先，你强调你们间有很多共通点和交集，但我觉得这些东西在技术上并不是那么重要。长期吸引讲的是价值，短期吸引讲的是情绪。假设她是一个恋爱经历不丰富的人，你必须懂得带领她去前进。可是单凭这对你来说，也有点苛刻，因为你也没有恋爱过。在你强行拖手的那一次，应该形成更深入，更坚定的进攻。处理好了就不会有后面的事情。把妹成功的几率都是随着时间的流逝而递减的。

想你这种情况，我觉得原则是从新吸引。但别忘了，再次吸引比第一次吸引更难上N倍，原因是因为印象已经形成。我希望我可以把我的能力借给你，因为我觉得我有足够的经验可以去驾驭我的能力，并从新泡到她。但考虑到你的两性经验并不丰富，所以现在给你任何的把妹方法都将会是无效的，因为你并无能力和经验去合理地使用这些方法。

我觉得你所带给她的不舒适感已经过强。同时，她对你的前期感情投入并无太多。你泡



---

到她的几率，在没有把妹能力提高的前提下，唯一的方法只有等待她对你的需求感提升。你应该把这个案例当作一个死案。我个人觉得这种做法所带给你的痛苦过大，建议你应该直接放弃目标，好好地投入到自我把妹提升的一个过程当中。

最后，我想你知道，她不是你的真命。不要滥用这个词。真命的前天是她对你有投入，但很明显她并没有。

你有的，只是真命天女症，而不是真命。

---

## 【PUA 眼中的理想·爱】 一个单恋者的“九年记”

我心里很难过，我才明白我一直喜欢的是她。我有个冲动，为了她可以放下一切。但是自尊克制我，不能这样。

今年 8 月份，我准备休今年的年假，刚好 8 月 15 是她的生日。我这次休假回家，家里安排了相亲，对方是我妈妈的一个朋友的女儿，属于比价单纯老实的女孩，不像她一样鬼灵活泼又倔强。我心里放不下她，总觉得有遗憾。

我想，再回武汉之前去趟北京，见她一面，算起来有五年没见了。不知道有没有必要或有可能？如果有可能，我怎么做会成功追到她？

再补充一下：

1.她拒绝我说我跟她不合适，我感觉还有吸引不够。冷冻半年后，年初她在我 QQ 空间留言说怕达不到我的理想。

2.她现在单身，做教师，非常忙。好像她家里也在催她感情的事，她的食指戒指可以看出。我发把妹论坛上，有朋友说一眼看出这个女生心机很重，确实她比较早熟。

3.我其实不太确定到底是真的喜欢她，还是因为得不到反而激起追求的渴望，我想见到她再看下感觉怎么样。

4.我想请教我怎么能够顺利约她出来？如果出来了，在相处过程中要注意什么？

再次感谢！

—— 【PUA 眼中的理想·爱·】 —————

你好，

看了你的来信，我觉得你可能是一个想法比较一厢情愿的人。由头到尾在这 9 年里，这个女孩子都没有喜欢过你，好像也没把你考虑为潜在的发展目标之一。恕我直言，如果一个女人知道你对她有兴趣，而九年时间都没有让她觉得你对她来说有任何的吸引力，那么你可能真的不是她的一杯茶。

先不论她喜不喜欢你，有一些东西你是需要注意的。首先，你不该教训她，不该把你的价值观凌驾在她的之上。你责备她在工作没有着落的情况下，跑去旅游。先不说她出于什么原因，谁也不是谁的谁，你根本没有资格管她，跟别说批评她。第二，你不该把她（或任何其他人）当成你情绪的垃圾桶。你打电话给她倾诉你的烦恼事，但是她又有何义务去安慰你的负面情绪呢？还有，当她拒绝聆听你的想法，你删她电话和 QQ 之类的行为反应过大。这不过是折射了你对她的需求感，只会让你自己更加的痛苦。可是，在对方眼中，你的痛苦不过是一个笑话。谁会为了一个自己不在乎的人的痛苦而感到伤心呢？内疚，是不足以让对方去喜欢你的。最后，你说你曾经冲动地考虑放弃一切去追求对方。我只想说，要是这世界是这么简单的话，那就太好了。

---

我想问你，你为什么喜欢她？如果她不是这个外表，你还喜欢她吗？如果答案是否定，或者犹豫，我觉得你很容易就可以找一个替代，这也就不再成为烦恼。而且你们两个本来就没有什么生活上面的交集，就算在一起了，也难以长久。

我觉得这个女孩远远比你成熟，而且你们的情商和心态的成熟也应该不在同一个层次上。约出来见一面，并不代表任何东西。以你现在的状态来说，我不看好你能够改变任何的现状。我更建议 26 岁的你出去多接触女孩。多接触女孩后，真命这东西，每几个月就会有一个。

如果她在过去那 9 年里都不喜欢你，在环境、你、和她都不变的情况下，我真的不觉得你们见一面有什么可能让她去喜欢上你。

很遗憾给你这样的回复，但希望你能够现实一点，往前看。

---

## 惯例

### 【短信惯例】 —— “给我一张内衣照”

发布人：

Tango

惯例目的：

在短信中建立性张力。

来源：

在一次跟一个女生在发短信的时候，发觉话题正在逐渐变冷。我想，不如破罐破摔是一些新的东西。结果就有了这套惯例。

描述：

在短信上的互动最难的就是建立一个有刺激感、有性张力的对话。如果你能够做到这点，那下次的见面中，你就不需要再绕圈子，可以直接升级。这套短信惯例对于已经建立了一定吸引的女生来说十分有效。

惯例：

如果你在和女生的互动中有了一定的吸引，那么在你们的短信互动中，可以这样.....（以下皆是短信对话）

**“发我一张照片看看。”**

“为什么？”（有部份女生会问你为什么。别担心，那只是废物测试，随便给她一个理由就好。）

**“没有啦，只想看看。”**

==女生发你一张照片==

**“我要的是内衣照/性感照。”**（有吸引就放心发吧，不用怕。）

“.....为什么要发给你？”（女生都不会第一次就给你，别太在意。你要的只是把话题引领到私密层面上。）

---

“难道.....你有什么难言之隐。”

“没有啊。我都跟你还不熟。/ 我没有胸，你没必要看.....”（女生会给你一个理由拒绝你。没关系，继续！没有多少男人敢跟她这样聊天，这是心态的显示。）

“据说，越是没有男人摸，越是不能变大。”（这组惯例，完全不需要依赖对方的回应。你说就行了。）

“@\$%&\*@#^+”（在这里，没有多少女人能够接得下去。）

“我觉得这说法没什么科学根据。但是，作为一个希望，或者可以试一试。”（@\_@挑逗的精髓在于：直接，而同时又委婉；说了什么，但又好像什么都没说。）

“@\$%&\*@#^+.....”（她给你 IOI.....继续，不用管她说什么。）

“那我只能说，你应该为下一代着想一下:p”（继续挑逗。）

“@\$%&\*@#^+.....”

“对了，你是什么罩杯？”

.....视乎情况，看还要不要继续升级。

**总结：**

女生其实不在意这种有性张力的刺激对话，只要你选择对的时机即可。很多人害怕在话题上跟女生升级，怕把事情搞砸。是的，有时候我们会因为使用不当而搞砸一些机会。但你别忘了，搞砸是成长的一部份。我也经常搞砸，我也经常在测试各种新鲜技巧的时候把大好的机会断送掉。但这又怎样？？？

---

## 【惯例库】搭讪吸引惯例 —— “你喜欢的是我”

发布人：

Tango

惯例目的：

搭讪；吸引。

来源：

有一次我跟乐鱼在深圳的一个酒吧呆到很晚。其兄弟都走了，只剩下我俩。我回到位置上取衣服，见到了很神奇的一幕。乐鱼临场发挥，丢完了这个惯例后，女生居然主动亲了他.....后来，我总结了一下这组很简单，但又很幽默自信的惯例。不论是开场白、还是当作吸引环节，这个惯例都可以用得上。

描述：

为了避免冲突，很多人不敢去搭讪有男性的组合，其实有些时候是有例外的。试想想，有多少人会带面包去餐馆？如果没有特殊情况，你会不会和你的女朋友花几千块钱一晚去夜店？总总经验告诉我们，酒吧里的男人和他们带来的女生其实联系感往往都不是很强的，他们其实也在把妹。相信你自己的魅力，你其实也可以把他们带来的女生。

惯例：

如果你有不错的社交认证、预选、或者自身建设，那么.....Why not just go for the kill？  
在去洗手间的过道上，在酒吧门口的某个契机，或在某个没有她的朋友的时机.....

“你喜欢他们吗？/ 你和他们很熟悉吗？”（冷静、幽默、好奇.....同时指一下她远处的朋友。）

“还好啦，不是.....为什么这样问？”（除非真的是自己的男朋友，女生往往不会说她喜欢他们。）

“噢。完全看得出来。”（还是那句话，不懂得利用女人的好奇天性的 PUA 不是好的 PUA。）

“为什么你这样说？”

“我觉得你不是很喜欢他/他们。”

“为什么？”

---

“你想听真话，还是假话？”（推拉…… 推拉…… 推拉……^\_^）

“没有……哪会啊……”（只要你的表达正确，女生会爆笑。试想一下，她一辈子下来，有多少男人刚刚认识她就敢这样跟她聊天？）

“如果不会，你就不会跟我说那么多话。我们又还没认识。”（接下来，你们不就认识了？）

这组惯例不单止可以在搭讪的时候使用，也可以在互动的过程当中使用。“你喜欢我”——又是一个很好的互动框架。



---

## 【惯例库】联系感惯例 —— 有人说过你很奇怪吗？

发布人：

Tango

来源：

在一次魅力工程的分享课堂中，乐鱼首次分享了他的“有人说过你很奇怪吗？”惯例。作为一个在 PUA 社区打滚了 8 年的老兵，见证过无数的惯例.....但当时我还是感到了这惯例的潜在威力。所以我决定亲身在实践中测试这组惯例。

惯例目的：

建立深层次联系感。

描述：

很多人在 Pickup 的时候会遇到关系无法升级、女生防御罩过强、缺乏深层次互信等瓶颈、等等问题.....乐鱼这个惯例可以高效地强化本来已有的兴趣和建立深度的信任。遇到那些缺乏安全感、害怕表露出过多情感的女生，这惯例可以刺破女生的她的保护罩，加速吸引的进程。

惯例：

和女生互动了一段时间后，在建立了一定的兴趣和吸引的前提下，你可以在一个能够集中女生注意力的环境使用这个惯例。

**“有人说过你很奇怪吗？”**

“没有啊，为什么这样说？”（目标往往会给你否定的答案，因为很少人会说她奇怪。如果目标肯定你的问题，那更棒，因为你冷读中了她的敏感面，但往往这种情况很少。）

**“没有？噢，那就算了。”**.....当什么事情都没发生过，继续别的话题。（这是为了吊目标胃口。）

“为什么你这样说？”（好奇害死猫。女生往往会追问你为什么这样问，因为你刺中了她的不安全感。）

**“可能这么说不太好。”**

“真的没事，你说吧。”

---

**“你想听真话，还是假话？”**（当女生以为你会说的时候，你再次卖关子。）

“那肯定是真话啦。”

**“好，但你是一个小气的人吗？就是会记仇记比较久的那种。”**（进一步吊她的胃口。如果她承认她是一个小气的人，那就回答：“噢，那就算了。”但放心，女人是很好奇的动物，她会追问的。）

“我还好，不算太小气。”（@\_@）

**“你确定？”**（给她套一个“她不能够生气，必须接受”的框架。）

“嗯。”

接下来，你需要根据之前和她互动所得到的信息，作出判断和冷读。冷读的内容，因为之前的推拉所产生的效应，可以稍微轻轻刺痛她的不安全感，让她在接下来的互动中更积极地去争取你的认同。因应女生的不同特征你需要给出相应的冷读内容，下面举一个比较经典的冷读案例给大家参考：

**“给我感觉，你是一个跟着感觉走的人，性格比较直率，甚至有点急性子。”**（“给我感觉”——我没有说我一定是对的，我只是在描述自己的感觉而已。）

（女生回应）

**“而且我觉得，可能有些人会认为你做事情不够成熟，有时候有点小孩子脾气，但其实你有着成熟的一面，你有着一些自己的想法。”**（模棱两可的描述，每个女生都会认为自己同时具有天真和成熟的多面性。）

（女生回应）

**“并且我觉得其实你是一个感情丰富的人，只是有时候你不懂怎么去表达，所以会让身边的人误会，但要是和你好的朋友就会特别的铁。”**（每个人都会有被误解的经历。让她自己去联想起被误解的感受.....而你这个男人，却是能够理解她的人。邪恶而且威力巨大的冷读惯例。^\_^）

（女生回应）

**“我对你不熟悉，但这是你给我的感觉。我不知道对不对，但在人生当中能遇到能读懂自己的人其实真的不容易。”**（最后那一句就是在说我能读懂你，“我不知道对不对”是用来微观调节的。）

（女生回应）

**“而且有一点我是没有说的。”**（为最后一句话做铺垫，再次建立预期。）

---

（女生回应）

**“我觉得让你不太容易相信人，和别人相处的时候都会启动着一个保护罩，不会容易的以真实的自己去面对。很多时候，其实你并不快乐。”**（这句话是为了让目标产生共振。建立在之前“常常被误解”的铺垫之上，进一步强化“我能理解你”这一个背后含义。）

总结：

在过去的一个多月里，我曾在实践中试用过这套惯例不下十次。总体来说效果很好。唯一的使用前提是，你需要建立了一定的吸引，同时能够在一个相对安静可控的环境下使用这组惯例。

---

## 【惯例库】框架惯例 —— 做你自己就可以了

发布人：

Tango

惯例目的：

展示价值，建立框架。

来源：

有一次在 PUA Space 的酒吧活动中搭讪了一个 3 人全女组，然后转移到了我们的位置上。其中最漂亮的女生（我的目标）在我开场后的头十五分钟一直被大家冷落在一边。渐渐地，她开始感到不耐烦，很无聊地坐在一边玩手机。我见状后跟障碍说：“很抱歉，我们居然冷落了你的朋友。你介意我跟你的朋友好好认识一下吗？”

得到了障碍的允许后，我开始去 Game 这个女生。因为之前的铺垫，她显示出非常希望得到大家关注势态。我反过来说了一句很多美女常常挂在嘴边的话：“做你自己就可以了。”在接下来的整个互动当中，我一直套她这个框架 —— 她希望得到我的认同。效果非常显著……

描述：

很多人在把妹的时候喜欢追逐女生，这是一个错误的框架。正确的框架是应该更加价值的自我定位，被追逐的框架。你需要让女生感到是她在追逐你，是她在尝试得到你的认同。你应该把女人手上的牌偷过来，然后用在她身上。她就像一个小女孩子，在做一些奇怪的事情来吸引你的关注。而你，作为更有价值的成熟男人，只需要让她“做自己”就可以了。

惯例应用例子：

例子 1：

如果女生很积极地展示她自己的价值，说一些 DHV 她自己的话……

“这个包包是我在英国旅游时买的，特别%\*#&\$&\*#^\$#@&\*^\$.……”（女生在 DHV 她自己。）

“嗯，包包是挺好看的。但我觉得你已经很棒了，这些都只是衬托。做你自己就可以了。”（友善，温和地表达出来。）

例子 2：

---

如果女生安全感很低，不太友善，又或者聊不动.....

“我感觉你好像有点小紧张。”

“@#¥.....@#&¥×%&.....”（女生这时候会解释其实自己今天不舒服，不在状态而已。）

“我知道，你平时用这种态度对别人，他们可能会觉得你不太友善。但是我看得出，你不是。在一个深一点的层面上，你是一个很感性，很敏感的……小女生（这三个字要加强语气）。你的自我保护意识很强，可能是因为每天都有男人想借机认识你的关系吧。但我想说，对我，你不需要这样，因为我不会从你身上拿任何东西走。所以，做你自己就可以了。”（这样，你就套了一个框架给她——她本质是一个友善的人，只是平常需要伪装而已。）

这个惯例非常灵活，可以在很多不同的情况下，为女生套上有利于你的互动框架。

---

## 【惯例库】互动惯例——“你要辣椒酱吗”

发布人：

Tango

惯例目的：

建立情绪波动，和有趣的互动框架。

来源：

在我高中年代，那时候我并没有太多系统化的把妹技巧，更加没有像 PUA Home 这样的学习渠道.....看你们现在多幸福^\_^.....但是，我当时知道只要能够令一个女生的情绪波动起来，那么我就有戏了。一次，一个女生和我吃东西的时候，她对我弄了一个恶作剧.....直接把辣椒酱倒在我的碗里（细节下面有描述）。我当时很生气，但同时又觉得很好笑。又开心又生气 —— 这是一种很利于建立吸引的情绪状态。

描述：

这个小伎俩非常非常简单.....每次我跟女生第一次吃东西的时候，如果桌面上有辣椒酱，我会直接把一勺子辣椒酱放到她的食物上，然后再有点坏坏的表情，笑着问她：“唉，你要不要辣椒酱？”

是的，你先把辣椒酱放在了食物上，然后再问她。

女生这时候往往会哭笑不得 —— 她知道你在作弄她。你不在乎她的看法，就像小孩子与小孩子之间那样逗乐，甚至乎会开一些让人讨厌的玩笑。

相信你自己。是的，有些女生会真的生气。但无所谓，她既然出来了，就应该对你有一定的兴趣，不会翻桌子就走。（如果她真的这样，情商也就未免太低了，无论如何你都应该换一个妹子。）如果她表现得生气，那就给她套一个框架 —— 她就像小女孩，太娇气。

接下来，你可以继续这种逗闹的相处方式。记住，辣妹缺的不是恭恭敬敬的马屁精，而是能够让她们哭笑不得的坏男孩。

---

## 【惯例库】互动惯例 —— “来，拔一下我的手指头”

发布人：

Tango

惯例目的：

解除保护罩，提升购买度来换取更多时间和空间去进一步建立吸引。

来源：

这最早是谜男多年前的惯例，但直至到斗牛士在我面前第一次使用的时候，我才第一次意会到它的有效性。这是我最喜欢的打压惯例之一，因为它在逗弄女生和破冰的同时，有效地提升了使用者的相对价值。

描述：

大部份男人遇到漂亮的女生时，喜欢通过献殷勤的方式来获得对方的认可。但事实上，辣妹出来不缺乏别人对她外表的认可.....这个惯例适合在刚刚认识目标的时候使用。它不会传达出过强的需求感。你可以逗弄女生，可以卸下她的保护罩，增加她的购买度，而最重要的是 —— 让她笑。

惯例：

这个惯例适合在 A 阶段任何环节使用，不论是刚刚认识的一刹那、建立吸引的过程中、还是在筛选的环节里，都可以使用。

**“给你看一个我刚学的魔术。”**

“啊，哦。”（这时候女生往往会有点莫名其妙，不知道你要干什么。）

**“来，拔一下。”**（把大拇指伸出，就像这样 。

（女生拔一下你的手指头。）

**“Booooo.....哈哈，没想到你真的会拔我的手指头。开玩笑啦。来，再来一次，这一次是真的了。”**（注：她拔你手指头的时候，你嘴巴同时模仿出放屁“Booo”的声音。）

（女生再一次拔一下你的手指头。）

**“Booooo.....哈哈，两次啦！你居然真的还会拔。我6岁的表妹都不会中招两次好不。哈哈.....”**（她拔你手指头的时候，再一次发出怪声音。）



---

## 总结：

这种耍弄女生的方式属于典型“坏男孩”欺负小女生的方式。你希望和女生互动的时候就像小孩子一样。你是班上的捣蛋鬼，而她则是笨小孩。女生或者会假装生气或者打你一下，但这都是好事情，毕竟你更希望女生跟你在互动时处于一种更加情绪化的状态，而不是太过理智的状态。

# 实战报告

## “交集——撤出——再遇” ——社交把妹互动模式



图表 13

在这里分享一个我最近特别喜欢的互动模型，这方法特别适合那些在社交场合有搭讪焦虑的朋友。简单来说，这方法可以被简单地分为 3 个步骤：交集、撤离、再遇。在详细分析之前，我想用两个简单的案例来说明一个概念：看上去不像 Pickup 的 Pickup 才是最理想的状态。

### 案例一

在二月份，我和杂耍人在北京举办了一次现场培训，地点位于银泰的 Xiu。因为周末人异常的多，Xiu 收取每人 150 元的门票。它们在门口用一条铁链把人群 分割成两边，一边是正常买票的队伍，因为要控制人数，工作人员要等一个人出去了才能让别的人进去；另外一边是 VIP 通道，可以让某些在名册上的熟客自由带 人进出。（建议常常出去 Pickup 的人，把一两个夜店或者社交环境变成你的主场，多跟工作人员打交道。别忘了，Pickup 的终极追求是把自己的生活价 值最大化，把别人的平台变成自己的平台……）

当时，我接到了浮云和阿勇的电话，让我出去接他们进来，这样可以不用排队等候也不用给门票。在门口，等他俩进去后，我刚好看到有三个长得非常漂亮的女生在排队。（这里又验证了一个规律，漂亮女生身边的女生都很漂亮。）

我就顺便说了一句：“真扯蛋，给钱他们赚还需要排这么长的队。” （笑）

---

她们回答：“是啊。”（有点尴尬）

Tango：“你给钱我带你们进去吧。”（微笑）

其中一个女生：“啊，那多少钱？”（认真）

Tango：“每人 200。”（她们知道我在开玩笑，因为门票正价才 200 元。）

她们都笑了。

Tango：“走吧。”（我没有等她们回应，轻轻拍了一下一个女生的头，然后直接转身走进去。）

她们跟了进来。

我看到在远方观察的浮云笑了，我也微笑回应。很多人在这情况下，会直接邀请女生来我们的位置上玩或者和一杯之类的，但我没有……我主动把她们放了。

当过了安检后，我跟那 3 个女生说：“今晚很高兴认识你们，我跟朋友在那边喝东西，要是晚点没有安排，很欢迎你们过来打个招呼，我可以介绍几个帅哥给你认识（笑）。要是没什么的话，你们玩得开心点！”（非常有礼貌地说）

说完，我转身就走，没有一点留恋的意思。她们 3 个有点茫然，存了包后就进去了 Xiu。

后来一个朋友问我为什么不把她们直接邀请过来。原因很简单，因为我很有把握晚一点她们会和我再遇。用简单的逻辑来分析：

1，她们应该不是这里的熟客或者老玩家，应该也没有朋友在 Xiu，要不然以她们的相貌绝对会有别的男人向她们献殷勤，给她们买票开路。

2，其实每一个社交环境也就那么一丁点的地方，而且还是封闭的。只要你有心去留意她们，总能再遇见，到后再打招呼也不晚。

3，随着 Xiu 里面的人原来越多，她们会越来越感到有压迫感。哪怕有别的男人去搭讪她们，邀请她们去喝一杯，这些男人也不可能比我所呈现出来的第一印象好，更别说他们应该还全是 AFC……

在接下来的半小时，我帮忙僚机了一下。大约半小时后，那 3 个女生再次出现在我的视野范围。她们装得好像在聊天，但我真的相信她们在给我机会再次去认识她们；或者换一个角度来说，是她们想认识我。这次我没有留手，在去完洗手间后顺便上前跟她们打了个招呼，然后慢慢地聊了起来。发现她们都是在国航工作的空姐，其中两个应该是单身的女生给了我很多的 ioi。

---

在这个案例中，我通过一开始间接的高价值显示（1/VIP、2/带了她们进去又主动让她们走，提供价值但不求回报）来建立原始的兴趣。在第二个案例，我将再讲述一个没有隐性高价值显示的情况，来叙述这个概念。

## 案例二

我在上海的 Park97，快要进门的时候，看到一个女生站在门口，应该是在等朋友。我经过她身边的时候，侧身很有礼貌地说了一句：“我觉得你的衣服挺好看的。”（眼神接触）

女孩子：“谢谢。”（有点不屑，她应该觉得我会缠着她聊天。）

我补充：“如果是深色的话应该更好，会显得你皮肤更白。玩得开心！”

然后我没有回头就走了，没有提出任何价值索取的要求。

大概过了半小时，我又在走廊上遇到她，很自然地说了一句：“唉，又是你，玩得开心吗？”就这样，我们又聊了很久。她后来邀请我去她当晚生日的姐妹那边喝了一杯。

## “交集——撤出——再遇”

这个方法可用于任何社交场合，不管是 Club、朋友的聚会活动、还是工作上的往来，都特别适合一些我们不希望破坏当时社交氛围的环境。

## 交集

通过任何一种方法在一个封闭的社交环境先建立初步的交集，比如说最基本的一个眼神交流、打招呼、陈述、提问、赞美、价值提供、等都是可行的交集。这个交集 不应该太深，互动时间不该过长，因为过长会让你变成又一个需求感过强的捕猎者。蜻蜓点水式的一句起两句止的交流已经足够，原则是让目标对你的存在有一点点 的印象即可。

在这么多种交流当中，有一些交流方式会让后继的互动更加有优势。以下只列举 3 种：

**价值提供**——在不显出太尝试去讨好对方的前提下，给对方带来一些价值或者方便，但原则是要让对方觉得你对回报没有预期。比如，给对方开一下门、提醒对方脸上或者衣服上有点脏、在夜店人多时给对方开一下路、甚至是提供一些有形的价值包括像我第一个例子所提到的情况 - 在不用额外付出的情况下，给对方一点举手之劳。最关键的一点是做完这些行为后，一定要主动迅速结束互动，不要让对方觉得你的付出行为有任何附带的回报要求。不要担心对别人好会 DLV 你自己，只有心态强大，资源最丰富的人才资格做“慈善”。

**赞美**——很多人在 Pick——Up 的时候因为处于一种不稳定的高压状态，所引起的不安全感会让自己神经兮兮地处于一种防御状态。这会让自己游离于社区之外，难以融入 氛围，更别说留意别人的点点滴滴。适当的时候，别忘了赞美别人，不管对方是男还是女，是美还是丑。女人花了很多时间去打扮，身上总有一些亮点是值得你欣赏 的。亚洲人的社会文化有时候太吝啬于对别人的赞美了。当然，赞美是有技巧的，特别是在 Pick——Up 的时候。

---

这里有几个原则。首先，赞美不应该是针对她天生的外表，而应该在于一些她下了心思或者苦工的亮点上。简单来说，赞美应该对事不对人（随带一下，打压也是应该如此）。比如，“你长得真漂亮”是一个很糟糕的赞美，因为她自己知道自己漂亮。相反，“这裙子挺适合你的，看起来比较有气质。如果是黑色的话，会让你看起来更白”，这是一个更好的赞美，同时给她一些实际的意见。

**陈述**——很多时候像“唉，你平常很少穿高跟鞋吗？”其实也可以是一个很好的开场白。通常女生会解释说不是，或者问你为什么这样问。她们会很好奇，因为我谈论到了她没有安全感的一些区域。她们通常会追问你为什么这样说。你可以简单地回答一句：“没什么，只是看你走起来好像很吃力。”这类型的陈述开场白非常适合在开始的时候建立一个简单的印象。

## 撤出

撤出其实是整个模型中最重要的一环，这是很少人能够做到的。它需要耐心、对环境的准确判断、和需求感的控制。面对漂亮女生的时候，很多人男人只懂得在得到一些甜头后，不断地纠缠追击，让目标反感。

其实稍微用逻辑想想就知道，任何一个社交场所也就那么丁点大的地方，只要稍微留意，你必能再遇目标。撤出是为了给后继互动带来更多的舒适感，不让目标觉得过于唐突。

## 再遇

不管是巧遇，还是你刻意的去碰她，只要情景合理，这时候你应该和她再次轻松地打一个招呼。就算你给目标留下了一个良好的印象，很多时候女生还是不会主动向 你打招呼（安全感作祟），你这时候必须要在第二次碰面的时候采取主动，不要犹豫。要是你不在第二次遇见的时候打招呼，第三次碰上的时候只会更尴尬。该出手时就出手，这点非常重要。

一句“唉，又是你。玩得开心吗？”足以再次打开目标。这时候你需要把话题切换到两人当时的状态上去。比如：“你平常经常来这里？”、“你也是跟朋友来的吗？”、等等，简单的一个交流即可延伸到两人间的话题。然后看情况再做出选择该转移还是现场锁定的决定。

## 总结

“交集——撤出——再遇”这个流程应该可以帮助大部分的朋友解决在社交场合搭讪的问题。更为关键的是，它不像任何形式的搭讪，过于拘泥于一对一的互动。“交集——撤出——再遇”可以让你在开始的时候迅速收集一堆熟悉的脸孔，之后再一一再遇互动。这样同时有利于建立社交认证，让大家知道你是一个社交动能比较强的人。

---

## 女生帮忙选写的完整 PUA 把妹案例：吃醋了，但味道很甜

### 1. 那个周六…

那个周六，我和刚刚认识了四天的小金鱼第一次舒适地躺在我家那张有点过硬的大床上，紧紧地拥抱着。房间里弥漫着昨晚残余的茉莉花香熏味，室内的空调开得有点大，气温有点冷。但是，在被窝里，温度却是在另外一个极端。



图表 14

小金鱼这时有点无所适从，但同时有点兴奋，也有点焦虑，因为，我刚刚把我的 PUA 背景完完全全，毫无保留地向她作出了交代。她的情绪有点复杂。这很合理……

无论如何，让一个女性去接受自己角色定位的急速转变，的确很难。原来，本以为自己是一个控制大局的角色，但忽然要接受，自己竟然落入了一个被男人精心策划好的情感诱捕圈套。这是一个很残酷的现实。

但这就是现实。现实是残酷的，特别在情场上。我喜欢她，不需要其它的理由，所以要 game 她。

坦白，需要勇气。我可以把游戏继续下去，让她活在一个幸福的泡沫里，让我自己用无限个谎言来掩盖我是一个以研究把妹为乐的坏男人的事实。可是，人往往是自私的，我也是。我不愿意活得那么不潇洒，或爱得那么累。所以，我鼓起了勇气选择了坦白。哪怕，要承担失去她的风险。

### 2. 第一次见面…

时间回到我们第一次见面的那个星期三……

当天中午，因为工作关系，我去了位于西单的某银行全球总部开会。开会期间，一个潜在的 MLTR（多重长期关系），M，给我发了一个短信，问了我一个极其无聊的问题。这种突如其来，又没有任何意义的短信，我通通归纳为 ioi。几个短信来回，约了那个女生下班后来西单找我，一起去喝杯咖啡。不过多久，电话响起，韩冰来电。他跟我说，他约了两



---

个女生，一起去大悦城吃晚饭。因为我之前为韩冰发过女生，这次礼尚往来，在介绍一个女生给我的同时，也让我可以好好地帮 他僚机一下。这就是有一个好僚机的重要性！

和 M 喝完咖啡后，我让她一起跟我去见韩冰他们。在大悦城一楼的 H&M，我和小金鱼一次见了面。她是一个身材纤瘦，长腿，皮肤亮白，五官精致，长得 有点像李冰冰的女生。细心的打扮有点日韩风格，再加上她那穿上高跟鞋后和我差不多高的身高（好吧，我承认我不高），的确是一个大众美女。跟小金鱼一起来 的，是一个高挑，大眼，有很漂亮的身体曲线的东北女孩。在这里，叫她航航吧。她们两人走在大街上，的缺会抢走不少男人的眼球。

但很快，我就有点失望了。小金鱼虽然对我很热情，问一大堆很容易会被人误会为 ioi 的问题。可是，常年在女人堆中打滚的我，出于种种线索和原因，很清楚这 些 ioi 都是假的。相反，小金鱼给了很多真 ioi 韩冰。比如，韩冰一说话，她就洗耳恭听的专注态度，和那自然流露的积极互动反应，都可以说明很多潜在 ioi。后来才发现，小金鱼是韩冰的学生，而这种先入为主的吸引力，我很难改变。而隔壁的航航，给人的感觉却跟小金鱼刚刚相反，散发出一种相对高傲的气 质。对她们两个，我保持着观望的态度。

【遇见 tango 绝对是一个意外。

本来约好和韩冰去吃饭，他说介绍一个背景很牛 blahblah 的人给我认识。去之前我只是百分之 30 的好 奇吧，对于 tango。因为想象中应该是宅男的感觉，见了面之后感觉更差，哈哈。因为说好吃饭后去喝一杯，我就打扮得比较 party girl，卷了头发之类。但是见面的时候（他和那个女生还迟到了！！），我看见韩冰和两个穿着正装的男女在等我们。哇啊啊，我感觉自己被耍了。我要和穿着 正装的人去喝酒吗？！预计是平淡的吃饭+无聊的对话。搞不好他们还会对我说教呢。

第一印象的 tango：穿正装，很精明的商人的样子。而且感觉有代沟，因为他表现的很严肃+礼貌（有距离的那种）。

因为另一个女生（M）不太讲话，在电梯上我就一直和 tango 聊，东拉西扯感觉会热闹一点。但是他一点都不配合，我只好硬聊。我问他听口音是不是香港来的，他说“我是东北的”（加礼貌笑容）。我觉得：“这男的真无聊！！”但还是哈哈笑了两声，因为我不想气氛太冷。】

刚刚到达餐厅，坐在我隔壁的韩冰发了一条短信给我，上面写着：“航航是我的冰球”。‘冰球’是我们的暗语，指的是目标。我看了韩冰一眼，这让我有点出乎意料，因为我一直以为小金鱼是他的目标，没想到……那好，让我去摆平坐在我面前的小金鱼吧，我很乐意这样做。但问题是，小金鱼给韩冰的 ioi，真的不少。我 当时想，哪怕我做得再好，也只是能为韩冰换取一点点的时间和空间，好让他好去锁定航航而已。其实想想，当时真的有点消极，觉得动摇不了小金鱼。

【天啊，好似战局变幻！！！！】

我记得当年在纽约的一个夜店，我和迷男有过几分钟的深层次交流。内容大概是，在面对高难度情况时，我必须相信 solid game，相信他的方法。虽然两年后，我的把妹技巧



---

有了大大的提高，但有时还是因为自己为了美其名的创新，而忘了根本——当你面对最困难的情况时，面对高分女孩，你只能相信 solid game，把自己交给迷男。

这次，我把自己交给了迷男。而他，没让我失望。

晚餐时，我让韩冰主导对话内容，毕竟我是来帮他僚机的。小金鱼是一个极度热情活泼的女孩子，没什么心眼，也不会装腔作势扮矜持。这点，我开始的时候不知道，只是以为她是一个很多话说，有点脑残的小女生。结果，我是错的。她的人生经历，比起同年人，还是比较丰富的，只是没什么城府，不懂得在这个浮华世界里，去变色保护自己。当然，这些都是我后来的发现，当时我并不这么想。我当时只是觉得这女孩比较肤浅，对什么都好奇，除了外表外，其它一切都很普通；对了，还有最重要的一点，她自我感觉很良好。什么无兴趣指标、打压、筛选，来吧 Tango，把这些你最擅长的东西丢出去。

以下是我两当时的一些对话：

小金鱼：“你是哪里人？听你说话有口音。”

Tango：“我是东北人。我这么重的东北腔你都听不懂。”

然后我就用了我也不知道是哪里口音的腔调说了几句话。你可以说，我的口音像任何的口音，唯一最不像的就是东北腔……她感觉有点雷。

小金鱼：“你多大了？”

Tango：“你说哪一个部分？”

小金鱼：“ummmmmmm……”

这，当然，不是我当晚唯一的黄段子。

在谈论了一下电子音乐和北京的派对后……

小金鱼：“唉，你电话多少？有空咱们一起去玩吧。”

Tango：“呃！等一下我再给你吧。”

她有点尴尬。这应该是她第一次问男人要电话号码被打枪。但没关系，很快就会有第二次的了…

【到了吃饭的时候，tango 要么不说话，要么就直接说黄色笑话给我，我觉得这个男的根本就很 rude。但是碍于面子我还是嘻嘻哈哈的和他接着聊。到后来 没有谈资了，我就说“那你给我你电话吧，有时间一起玩”，因为这样感觉亲切热络一点。没想到他说“我等一下给你”。我发誓我当时根本没有当回事，所以后来 又跟他要了大概两次电话。可是他一直这样说！我认定：这个男的很奇怪，而且根本不会 social 的礼貌！！（因为我觉得他 should

---

know that, as everyone does , 要电话就是一个形式, 所以给我电话就好了, 不用有顾虑, 因为我根本不会联系他)。

后来我就一点都不想跟他再聊了。不想再继续那些没有营养的对话。

而当时, 我一点都不知道 ioi 和打压之类的那些。(笑)】

**打枪……并不是女人的专利。**

其实我不是不想要她的电话号码, 但据我经验来说, 这些号码没什么后续价值。当时一点吸引力都没有建立, 要了等于白要, 这种号码往往很难后续。我已经有足够的女生电话号码, 不差那一个。泡高分妞——信迷男得救。

饭后, 小金鱼不想回家, 想和韩冰哥哥一起去酒吧喝一杯。我其实当时想把 M 送走, 然后回家, 因为朋友在等我聊些事情。但我看韩冰有点意犹未尽, 想出去, 继续 把一下航航, 我也就从了他们。等我们送了 M 离开后, 四个人一齐坐地铁到了某个高端慢摇。同时, 朋友电话催了我好几次之后, 也取消了当晚的见面。这时, 是大概晚上 11 点左右。

在慢摇, 韩冰请了第一轮酒。在户外的露台上, 在一个大沙发的两边, 韩冰锁定了航航, 而我正在跟小金鱼做建立吸引的 A2 阶段。很不幸, 小金鱼的心根本不在我 这里, 每次韩冰在隔壁说什么东西, 她都立刻把头转过去听他的。韩大大的魅力果然没法抵挡。我当时立刻就放松了很多了, 因为我直接就把小金鱼排除了在我的考虑当中, 看来我真的摇动不了她对韩冰那先入为主的吸引。这时, 我唯一的目标, 就是要给韩冰制造多些空间, 让他好去锁定航航。其实从我的心里角度来看, 没有 了那原来的一丝丝需求, 我的 game 立刻就恢复到正常状态。

**“要得到一个女人, 你必须要承受可能会失去她的风险”; 这是我常常放在心里的一句话。**

当 Jacob 和韦跃到达后, 我们来了一次转场。收到深蓝和青蛙的邀请, 我们一起去 Vics 蹭酒喝。而韦跃和 Jacob 在 Vics 放下我们后, 就去另外一个夜店找他们的女孩去了。全职 PUA 真累。

【吃饭之后, 我们去了那个慢摇吧, 本来坐的顺序是我、韩冰、银行、tango。和韩冰聊了一下之后, 我发现他有点心不在焉。后来 tango 从洗手间回来, 韩冰就让 tango 坐在我身边。

……我不是很满意, 因为我觉得 tango 不想跟我说话。但是算了就这样吧。我想来都来了, 不管怎样喝一杯也是好的。不要浪费一个美好的夜晚。

---

因为别人都在喝东西，我就问“你们不买吗？？我们也喝吧！”之类的，但是他们说“好”，却迟迟不动。我是真的很困惑+想要喝一杯，就问大概两三次，终于韩冰去买酒了（笑）。后来我才知道，pua是不能随便给别人买酒的。哈哈哈，sorry i didnt know。

喝了酒，心情变好，就和 tango 聊了一下。随便说了说过去的经历之类的。他依然是不冷不热，我心里已经由反感变为困惑：这个男的很讨厌我吗？为什么？

后来 Tango 接到了 call，我们就从慢摇吧出去去 club。很好笑，电梯中碰见韦跃（当然了，我当时不知道这家伙是谁）。我不小心撞了他一下，于是道歉之余就和他聊了几句，他很友好很热情。我想：按理说 tango 也应该这样对待新朋友（也就是我），不是吗？奇怪。当时的结论是 tango 是个龟毛的人。哈哈哈】

航航、小金鱼、韩冰、和我一起进去 Vics 的时候，不知道为什么韩冰迷离地去哪里，剩下了我和两个女生。我违反了迷男法则，在没有建立一定的吸引力前，请了她们两个喝了一杯 Long Island Ice Tea 和汽水。对不起了，迷男和 PUA 社区的弟兄们，Tango 堕落了！噢……对了，她们两个现在都不是我的目标，只是我朋友的目标而已，那犯规吗？这也是没有办法的事情，总不能丢韩冰面子嘛。看来，事后合理化并不只是女人的专利……

之后，我把航航带到了卡座上，然后跟小金鱼一起出去跳舞。我也不知道她当时的心情是怎么样的，也没有考虑这么多，玩得开心点就好了。做了一个 Tango 反手头向前牵手服从性测试，小金鱼把手放了上来，虽然不是抓得很紧，但也是一个好的开始。我们两个爬到了 Vics 主厅的高台上，在那个技术平平的 DJ 面前，我们开始了一段让我们两个都没有预计到的激情快线。

我们两个的互动很好。我喜欢敢跳舞的女孩，她是一个。当我看到她那如芝麻一般大的汗珠，一粒一粒地在额头上散布着的时候，我第一次觉到她——很性感。她好像没有用香水，但她转动时，我可以闻到她头发的香味。我贴过去，闻了一下她的头发，她楞了一下。我问她是不是用潘婷的洗发水，她说是。其实我是瞎猜的，可也不知道她是说真话，还是只是出于礼貌给我这个回应。但这重要吗？一点也不重要。

【Anyway，在 club。本来是我们四个一起进去，但是进到里边之后我没有找到韩冰。我就说“好热，tango 我想喝一杯……”，于是他也买了饮料给我们。应该很不情愿吧，haha，sorry。我问他韩冰在哪，他说他在 call 他，但是过了三四分钟韩冰都没有来。

Tango 带我下去玩。因为在慢摇吧喝了一杯，我比之前放松很多，于是就跟着他去了。那天人很多，很热，但是 tango 直接把我抱上跳舞的那个舞台！！！哈哈我不怕呀，之前留学的时候也跳过，加上酒力，就在上面和他跳。但是心里对 tango 的印象转好了，就是觉得有改观，这个穿正装的人居然很会玩。

没想到！！他跳舞超级棒，超级精彩！！！哇，在心里给他大加分！！！！！！久别（大半年）夜店的找到了当初留学时候的快乐，超级兴奋！！因为和周围的人比，他是那种很放得开的，我喜欢！！high 5~！

---

后来，不记得跳了多久，回到卡座我就和他变得比以前熟悉了好多。也有我自己的心理原因吧，我自己放下了刚才的偏见和种种猜想。但是我们之间绝对没有调情的成分。我还问他怎么和帅哥搭讪，还告诉他我觉得当场哪个人很帅之类的。他也教我搭讪说“你就过去跟他这样讲……”之类的。我感觉：这样才对！出去玩我跟他应该是这种活跃的沟通。】

跳了一会儿舞后，我让她跟我去 Vics 另外的一个小舞厅。这里人群明显偏少，而且 DJ 也更烂。我们在舞池过了约 30 秒后，我可以从她那张不能隐藏任何心里情绪的脸孔上，看到很明显的分神。我知道，我必须立刻带她走，在她的情绪没有往下泻前带领她离开。要不是，她将会主动要求离开，而我将变得被动。

其实当晚，我在吸引阶段（A2）做得很差。DHV 不到位，没有预设选择，社交认证不足，等等的问题都浮现了出来。她都没有被我吸引，我凭什么去筛选人家呢？所以，这直接引致到我无法进入 A3 阶段，没有办法去筛选目标。这当然可以归咎在小金鱼对韩冰的预设吸引上，可归根究底，还是一个自己准备不足的问题。

### 3. 深入……契机……

我带小金鱼回到卡座上，跟她聊起了天，尝试去建立一些舒适感和联系感。过了一会儿，Jacob 打了一个电话给我。因为音量问题，我听不清他说什么，所以把电话挂了。这时，我做了一个非常重要的阶段性服从性测试。虽然我个人不喜欢用 PUA 术语，但这里还是必须要着重提一下，因为这很重要。当时，我跟小金鱼说：“我要出去给我朋友打一个电话。你可以跟我一起出去透透气。或者，坐在这里等我。”说完，我在没有等她反应的前提下，直接转身试图离开。过了一两秒，她也跟着我起来，在我后面说：“那我跟你去吧。”回头想想，其实这是一个挺重要的转折点，因为这显示出了，她对信任和联系感。

在门口，给朋友打了一个一分钟的电话后，我和小金鱼就坐在门口的沙发上，聊起了她的感情状况，又聊了一下我跟我两个女朋友的相处状况。然后，我们又回到了夜店室内的舞池。在那里，韩冰走到了我们的附近，把小金鱼接了过去，跟着跳起舞来。我被排除在了外。遇到这尴尬情况，在不到 5 秒内，我一个人转身就回到在二楼的卡座。急冻——是我的专长。（在这种情况下，站在那里只会降低自身价值。必须要 Roll Off。）

在那里，我随便打开了一个在隔壁桌子的女生，跟她在二楼的走廊上跳起舞来。过来一会儿，小金鱼和韩冰回来了。韩冰继续去 game 他的目标，而小金鱼就显得有点无聊。我安置了那个刚刚认识的女生后，就坐到卡座上，跟他们互动起来，好让韩冰有多一点空间去孤立他的目标。过程当中，我用一个玻璃杯玩了一个快速反手的动作，让杯子里面的水在反转的情况下，不倒出来。小金鱼学我也尝试了一次，结果把杯子也打烂了。很好，当时看着她那尴尬的表情，真有点搞笑，但也发觉了她的可爱一面。

我和小金鱼的第一次亲吻是这样的。我们两个虽然有了很多的亲密接触，但从来没有过跨越式的 kino；就是说，虽然我 kino 的进跃速度很快，但没有跳过任何的阶段性步骤，包括试探、推进、释放，然后再试探、推进、释放。还是那句话——solid game。Kino 这东西，从来就不应该有任何的一个重要时刻。温水煮蛙——是一个很好的原则。好的 PUA，应该让女生自己都搞不明白为什么你的舌头会在她嘴里出现。当时我们两个到了楼下，一起点了一杯很难喝的 mojito。真不明白这位 Vics 的调酒师，是不是反映了工体的整体水平。我喝了一杯我所喝过里面，最多水的鸡尾酒。

---

互相交换吸了几口后，又玩了一会儿，但我明显可以感受到小金鱼的不舒适感。这种因为性拉力而造成的不舒适感，不是出于对我的抗拒，而是出于对我们那发展过快的关系的一种焦虑，一种出于害怕发生再进一步的关系的焦虑。很好，这是我們所需要的。

不久，我帶她回到二楼的边上，互相站立在沙发的旁边，发了一会儿呆。或巧合或注定地，我们两同一时间回头望了对方一眼。看着她那大大的眼睛，我不由自主地往她嘴巴一亲，3秒后，推开释放。虽然有点冒险，但这是一个结结实实的湿吻。接着，在我还没有计算出她的反应前，她竟然主动地向我又亲了几秒。出于种种不方便透露的原因——这是我在北京最深刻的一吻。

【Tango 问过我为什么会 kiss back。Hmmm，我也没有好的解释。好像在当时那个情况，那个气氛，如果太过矜持或计较，就太煞风景了。是“情势所迫”再加上情绪再加上酒精的影响。去夜店玩，不是就寻求那种 high 那种不顾一切的快感吗。我觉得在夜店的感情和行为都不能太认真太追究。随着感觉就好。而且，之前知道了 tango 也应该是这种放得开、看得开的人，所以……】

不知道是双方刻意地要把这种不舒适感觉释放出来，还是出于对那急剧转变的关系的犹豫，在接下来那半小时，我们没有再进一步的互动。

这天晚上充满了推拉、挪进、释放。做得最好的一点是，有效地利用了 Jacob 那突然其来的电话作为契机，做了一次很好的服从性测试。而冷冻也做得十分坚决，没有一丝毫的拖泥带水。而做得不好的地方是，我利用了情绪去 K——Close，而不是慢慢地用吸引和舒适感去 K——Close。这有点作弊的感觉，容易引起事后反悔现象。

等其他朋友都离开后，我和小金鱼两人靠在沙发上，聊起了天来。这是一个用来建立联系感的好时机。我们相继聊了一些个人感情问题、过去的成长经历、对将来的计划和打算、还有梦想等等。到这时我才发现，外表看上去非常时尚的她，原来并不是一个只有外表的空壳。小金鱼原来是北京某个名牌大学的日语系学生，可以讲一口流利的日语和英语，而且还被学校送出去日本交流过一年。对于她的日文水平，我这个外行人就不评论了；但与很多只会看和写的小海龟不同，她的英文口语水平也很高，语言实用性也相当强。突然间，我对这个小女生的定位被转变了。我喜欢这样漂亮、时尚、而且还聪明的女人。

在这过程中，我让她把高跟鞋脱下来，把腿轻松地放在桌面上。同时，我也这样做，让彼此都舒服一点。接下来的对话，其实内容都不太重要了，只不过是给我一个合理的桥梁去继续推进而已。并排而坐的我们，接着顺势互相依靠在一起。最后，我直接转身骑到她的大腿上，慢慢地亲热了起来。接下来的内容，就是很顺利成章的了，亲亲抱抱之类的，省下几百字……

个人感觉这个过程虽然顺利，但其实，意义不大。因为这种闪光点，在别人的眼里，其实已经可以写个什么《3小时 K——Close 高分女》之类的帖子，但对于清醒一点的朋友来说，这其实也是一种很容易被事后反悔的案例。像这种情况，要是不在当晚势如破竹的推进到底，除非运气好，往往后续过程很难，有很多潜在的后继问题。可不管如何，这是我第一次感到对小金鱼有实质的兴趣和需求感。这样美丽与智慧兼备的女性，其实就是我一向喜欢的类型。



---

#### 4. 小结…

这晚的结尾是这样的。首先，我向小金鱼的闺蜜航航在私下聊天的时候，直接地表示了有意想和小金鱼再进一步交往的兴趣。做这事的出发点是，我哪怕今晚得不到小金鱼的认同，也必需先要得到她闺蜜的认同。这很重要！我看得出，她们两人的关系并非一般朋友，而是天天在一起的室友加闺蜜。抬头不见低头见，要是航航不认同我这个人，后果可以很严重。打一根预防针，是很必须的。之后，我和韩冰送了她们两个上计程车，然后各自回家。

这里其实发生了一件极端有趣的小插曲，但也是我和小金鱼在一起之后才知道的事情。当晚等我们都散了后，我发了一个典型的‘我喜欢这样有惊喜的生活’短信给小金鱼，而韩冰也发了一个同样的短信给航航！两个女生回到宿舍，在前后几分钟内收到两个同样的短信……这……有点雷！

我觉得，老实说，虽然 tango 以及我朋友都跟我讲过他想要“进一步了解，慢慢发展”，但是那天我真的不觉得他说的那些是真心话。我当时想，tango 应该是觉得和我一起玩很高，所以很快一定会再约我。但是仅限于一起去玩，进一步的亲密关系都不一定会有。至于双方认真的了解对方、发展关系，我真的没想过。因为，我觉得那只是他情绪到了才说的话，不能算数。呵呵，我当时是喝了点，但是这个意识还清醒。夜店嘛，又是初次见面，你会认真？！

#### 5. 再次见面前的铺排……

第二次的见面，是十分有趣和充满激情的互动。那是一个周五的晚上。我在当天中午的时候，为免过于唐突，发了一个试探性的短信给小金鱼，看看她晚上的安排。发现她应该没什么事情做，然后我就邀请她一起晚上出去。除了小金鱼外，我同时也约了另外3组女孩，加上一些朋友，应该有8到10个女生左右。出于种种原因，这是我一向的做法，因为这样更经济和更有效率。我不喜欢一个一个地约出来，因为那会把我处于一个不是这么有利的位置。

当天晚上，我最关键的僚机，是我那个刚巧来北京旅游的表妹。她知道我们的PUA背景。晚上出门前，我要她帮我一个忙，做两件事情。我让她，在跟那几个女生在交流时，主动帮我讲一些好话。内容并不是什么DHV材料，只是一些加入人性元素的对话，说我其实不是像我外表那么花心，等等。原因是，我在她们眼中，其实已经不需要DHV了，但是因为每次出去都是跟一大群不同的女生，她们觉得我是一个花花公子。我需要先修补一下这种可能会转变成过度筛选（over-qualifying）的情况。除此之外，还有一个很特殊的任务交给我表妹。我让她跟小金鱼说：“我表哥家离这里很近，有两间房，要是晚上玩得太晚，你可以跟我睡我的房间。”

说这句话的原因，就不需要解释了吧？

【听到他表妹跟我说这句话，我才意识到！“难道这男的对我有兴趣？？”……从那以后，我开始用不一样的视角来看tango。对他等一下的举动，也有了不同的理解。对于tango来说，game可能一早就开始了。而对于我，game从那一刻才开始。我觉得呢，对女生来讲，在她意识到你喜欢她之前，你的game应该都是无效的……因为她不会想到那方面去，也不会用hitting on的模式去解读你的手法。至少我是这样。】（Tango补一句：哈哈，这叫

做‘无兴趣指标’，好不好？我把你，当然不会让你觉得我在把你。要不，一开始表明了动机，时间和空间就会对我非常不利了，更别说再次约会。)

## 6. 三天后的第二次见面…

当晚，韦跃、表妹、和我一起开车去北外接小金鱼。这是我在中午跟她电话联系时，答应了的承诺。到了学校门口的时候，我找了一个在树丛边上的报刊亭躲了起来，然后等她出来。当小金鱼出来后，她站在学校门口打电话给我，问我在哪里。我在电话上很着急地跟她说：“对不起，我们刚刚经过北三环的时候，路况有点塞，所以我们自己先直接去了。不如你自己打个车过来吧。我们在那里等你。”电话里面，有那么几秒的无声。我在暗角里看着她的反应。她…有点雷。然后电话里传出：“吁……这样啊……”这一幕，真的非常搞笑。过了大概十秒后，我慢慢地，走过去。小金鱼一看到我，那种表情我真的不懂得怎么样去形容。她有点生气，但又有点惊又有点喜。情绪…情绪…情绪，这不就是我要的效果吗？

哈哈，这招真的很厉害！！！！！！但是这混蛋的确很贱……

当时看见他都开心死了。我记得他笑着走过来，走向不知所措的我，然后他拥抱了我一下。HMMMMMM 情绪迅速升温！！

我们虽然上一次见面时已经很亲热了，但是在车上，我对她没有任何的过份表现。我可以明显地感受到，她有一种刻意保持的距离感。这，很正常。后续 - 和打电子游戏不同，你不能指望一见到目标，就从上次见面结束时的存档接玩下去。你，需要从新预热。

到了一个小酒吧后，另外的男女朋友都陆续到达。此时，可能有点和小金鱼的预期有点出入，我们的男女比例是3比8。我真的很好奇，这时候，她的想法是怎么样 的。在这小酒吧那短暂逗留的过程当中，我主要和另外的女生聊天和逗笑。其实她们都是我的好朋友，很好很乖的一群女孩子。后来，一个在我们对面的老外两男 组，在看到我们拍照片的时候，其中一个从夏威夷来的 AFC，主动要求帮我们拍一些照片。不是我瞧不起人或者什么的，但他真的是一个典型的 AFC，你看下去 就会知道了了。

过了一段时间后，这个 AFC 就主动用英文问我，他说他很好奇，想知道我是怎么认识这些女孩子的。然后，他说想请我们桌子喝一瓶香槟，大家交个朋友。我跟他 说，没这个必要，这些女孩都不喝酒。（注：这是一个在三里屯某高级酒店内的高级慢摇，一瓶香槟应该在一千元左右。）以我一向喜欢分享的作风，我跟他说了 一些迷男方法和把妹的相关内容。他说了一些他自以为是 DHV 的东西，比如自己在美国的生活很不错，有游艇之类的东西，其实就是想对我证明自己。显示价值的最佳方法，并不是去刻意地显示你的价值，而是自信地显示出除了外在价值以外的一切非物资价值。

## 7. 一点小插曲

虽然我觉得这个 AFC 对自己的炫耀让我感到他这个人有点无聊，但出于社交友善，我还是想主动介绍一些朋友给他们认识。我让小金鱼过来，跟她说这个男的是从 夏威夷来的，也懂一些日语。小金鱼过来后，我把双腿打开，主动示意让她坐在我双腿中间。可是！这小混蛋并没有服从我的示意。在回避了两下后，她坐到我隔壁 去跟那个男的讲话。那个 AFC，对小金鱼表现出很大的兴趣。这时，他们两个不知道聊什么，完全把我晾了在一边，没有给



---

我最基本的尊重。虽然我并不是十分生气，但我也需要在态度上表明，我并不接受别人对我的次等行为。

小金鱼对我的轻蔑的态度，加上那个男 AFC 那精虫上脑的行为，在他们聊天之后的几秒钟内，我选择了离开他们这个两人小组，去跟另外的一个女生讲话。我知道，我要是留在小金鱼背后等他们讲话的话，别说我把千千万万的 PUA 兄弟和迷男的脸都丢光了，我自己也接受不了这种屈辱。我心里有点很不舒服的感觉，在想：“我，需要立刻把妹！”

【哈哈我不知道 tango 当时是这样想的……也不知道他逻辑中的“社交规则”。不好意思。其实当时我有点不高兴，因为既然他表妹的话表示出他对我有兴趣，他又为什么介绍我给别人认识？我的心情是惊讶+赌气。又加上那个老外刚好会日语，我想跟他谈得开心点又怎样？反正是 tango 你把我推到他那里去的啊。我不示弱！！】

**主动出击在目标面前把妹，就是最好的打压。**

那个男的见我这样沉默地离开，也明白了自己有点儿没有礼貌，主动大声跟我说，请我回去坐下喝一杯。我装听不到，没有理会他。因为，我回去的话，会显得我很傻。我不怪他，因为他是一个典型的 AFC，见到美女就有点脑残。可是，我不能接受自己带去玩的女孩对我这样做。因为，我是 Tango。

我和另外的一个女孩开始聊天，很认真地用一连串的惯例去 game 她。认识我的人知道，我平常十分少用惯例，除了在某一些特定的情况下。这…属于一个特定的情况。

在我丢出一堆惯例后，这女生给了我一些比较明显的 ioi。小金鱼，在我们的桌子对面，是可以看到一切的。在我和那个女生聊天的时候，我和小金鱼有过那一刹那的眼神接触。在我和那个女生接下来的对话过程中，我尝试去把自己那有点上火的心冷静下来，不要让自己的情绪去主导自己的行为。我想，没关系，我现在还有另外三组目标可以让我推进。

可是，我知道自己有点反常。我极少，会因为女人吃醋。但这次，我感到酸味了。可能，我喜欢她。

真命，对 PUA 来说，就是一个考试。

过了一会儿，小金鱼可能意识到我的态度转变，或出于不明原因，又主动地坐到我的右方。在接下来的半小时内，我没有跟她有过任何的交流。这就是传说中的极度冷冻。

我…也不想要这样…

【Well……我坐回他身边，其实我是明白他在赌气的。而且当时我自顾自的认为 tango 的目标是我（哈哈），所以他和那个女孩聊天我根本没有多想。别以为你是把妹达人就了不起。其实他一句话也不和我讲，如此反常，让我明白了他是在赌气。但是这样也好。因为如果他冷淡的跟我说一两句，或者满不在乎的问我刚刚和老外在聊什么，会让我很介意很介意。在等一下的交往中，这会是一个障碍，因为我将一直处于冷战中的状态。哈哈女生很要面子，很麻烦对吗？】

过了一会儿，另外一个之前认识的女孩打电话给我，让我去门口接她进来。人齐后，我们转场到了另外一个夜店。这个夜店能量比较高，我们一群十五人左右来到一个大卡座后，各自去玩自己的了。这时，我和小金鱼和那个刚刚接来的女生三个坐下，喝了一点橘子水。这是我们在过去半小时里面的第一次互动。过了冰点后，剩下的时间，温度就只有向上的空间。这是冷冻可以带给你最理想的结果。

【大家坐下之后，tango 向我使了一个眼色叫我跟他走。哇，我知道 we will start it right now!!!! How excited, 有一种探险的快感。】

要得到目标，你必须接受有可能失去她的风险。

## 8. 升温…Closing

小金鱼和我丢下了那个刚来的女孩，两人去了舞池里。这么没礼貌和有违社交规矩的事情，我极少做。但这次我还是做了。原因是，我觉得我很喜欢小金鱼；哪怕是，我将得罪其他女人。

我不敢说她是我的真命，但我从心底里，喜欢这个女孩的。

我们两个在舞池里，没有跳舞，只是互相抱在一起，头顶着头。没说什么话，因为我觉得我们之间，第一次有了一种联系感，而言语上的沟通，已经不够用了。

我们第一次在没有酒精的影响下亲吻。



图表 15

感情就如探戈：热情和冷静之间，往往只有一步之遥。

在剩下的晚上，我没有再用什么把妹方法；再没有什么打压、推拉、冷冻、DHV、等等的技巧。不过！在显示了一切高价值、预设选择、等等的先期吸引元素后，你可以做一个快乐的人，其实这也是一种 PUA 思路。剩下的，只是随感觉而行的快感。我们抱在沙发上，不顾旁人地亲热；我跟她说，我感觉好像回到了高中。我们到附近的小贩那里买雪糕吃，互相喂对方。她像女主人一样，帮我照顾一些我喝醉的女性朋友，帮我和别的女孩聊天，帮我做本来是应该让我来做的事情。

---

等我们的朋友都离开后，小金鱼、表妹、和我三个回到家。不知道是因为之前的拆弹成功，还是什么无从解释的原因，小金鱼没有任何的 ASD 或 LMR。之后，就有了文章开始的那一幕。

**Solid Game（迷男所说，建立在理论和经验上的 PUA 方法），是你手足无措的时候，唯一的绳索，唯一的依靠。**

## 9. 揭示把妹

很多 PUA 社区的朋友认为，把妹的最终受益者，是使用者本身。这观点是错的。当然，我会给你一个原因。

在我看来，PUA 的技巧只是一样工具。就如刀或者火一样，可以带给你方便，也可以作恶。对与错，并不适用于评价这工具的本身。它，只不过是一个媒体。而使用者的出发点和动机，才是对与错的责任主体。

在我看来，真正的 PUA 并不多。因为，一个 PUA 需要有一种对人性的深入了解。这包括，对自己的了解。现实是荒唐的，很多人往往不知道自己真正的灵魂需求。所以，从理论上来说，以性为最终目的的 PUA，并不存在！因为，真正 PUA 必须从建立生活模式为终极目标；而性只不过是这路上的惊喜或恶梦，并不能是 目的本身。

回到那个问题，那么谁是最终受益者呢？在我看来，是女性。

我曾经跟很多人提过 PUA 的技巧。他们有男有女。我想不起有多少个女性跟我反映出对把妹技巧的反感；可相反，对把妹技巧有疑惑或反感的男性却有无数，哪怕 是有些已经进入了 PUA 圈子一段时间的男人。我不知道这些男性的抗拒观点，是出于缺乏实践的主观看法，还是出于要站在道德观点的动机。可是，我可以用第一人称来跟你说：把妹技巧并不可怕；女孩并不对正确的把妹技巧行为有太多的反感；而往往，最大的心魔是你自己。

学习 Pickup 的路，是孤单的，虽然在路上你会有很多短暂的惊喜。可是，这路值得你走。因为，只要你走对了，那是一条可以通往幸福的路。

【现在我在 tango 的电脑上打这篇文章……怎么会发展到这步？想想都觉得很戏剧化。想到自己从头到尾是 被设计了，我很不爽。但是，反过来想想，如果不是被设计，如果没有“PUA”这个理论，可能我和 tango 根本除了第一天见面不会有任何联系。而第一天见面也只会结束于平淡的吃饭无关痛痒的交谈……well，人生确实需要“有惊喜的生活”我对“PUA”的认识是在矛盾中发展曲折中前进吧。因为“PUA”的两面性，我的态度排斥和支持都有。但是它的存在，PUA 的存在的确让我的生活变得精彩，而且有意义，这个不能否认。】

---

## 和谜男在纽约 Forum 把妹（图）

每次出去 Sarge 都有不同的问题，远远不是一群男人在身上挂着一个“勇”字冲进去乱搭讪就成事的。原因有很多。比如，一，一群顶级 PUA 进到这些 Club 里，自己干自己的话，很快就会把这场子给毁了。每个女人都被轮流搭讪，搭讪都是同样的开场白，这是自杀的方式。

刚刚回家洗完澡。很多东西都想写，但都无从下手。给我一点时间，到时给大家一个完整的 FR。在这里，做一些简介。

2009-10-16

一连三天和 Mystery (LA)，Discovery (英国)，Matador (LA)，Colgate (NY)，Top Cat (英国)，Mo (英国) 等等高手一起在纽约 Sarge。

第一晚简要：

在一个中型的慢摇，我们一团人把整个 club 的除了我们的男人都变成了 AFC。是的，我们把 club 里面 80% 的女人都打开了，剩下 20% 是不能接受的。

Mystery 迷男一直坐在 VIP，基本没有走动，帮我们在 VIP 做 DHV Upload（不要问我这是什么，起码要有 5 个顶级 PUA 才能做的策略，PUA 的群体终极战法）。

Discovery，战神附身，这两年上位最快的 PUA。有女人在当场为他的大腿内侧吻了一个口唇印。除了没有在当场做爱外，其他能做的都做了。最后带来两妞回酒店。

Matador，PUA 界里公认 KINO 世界第一的好汉，3P 王。比起上次见面，现在真的神气了。亲眼看着他用传说中的无语亲吻开场白（一句话不讲，做一系列动作后，一分钟直接 K-Close）。

Colgate，我的 wing，22 岁。第一次见，牛人。和两个 Playboy（花花公子杂志）的女郎在 Playboy 派对里 3P 的人物。（他给我看 iphone 内的裸照为证）我和他整晚练习 1 分钟 kino（在一分钟内，抱住女人的 kino。）

Top Cat，英国黑人，开了一群 20 人组的亚洲妞。整晚不亦乐乎。

MO，会讲广东话的英国白人。一晚帮我们提供火力支援。挡 amog，挡 cb，wing，DHV Upload……最好的僚机。



图表 16



图表 17



图表 18





图表 19



图表 20



图表 21



图表 22



图表 23



图表 24





图表 25



图表 26



图表 27

故事是这样开始的：

早上起来，刷牙洗脸，一切如常。正常的话，我需要孔雀开屏式的打扮。特别是这晚，因为我知道会有一群 PUA 将会打扮得像演舞台一样。可是，我今天早上还要回公司短暂停留，见一个客户。我总要有分寸吧？想了很久，算了，正常的装扮就好了，反正今晚的目的不是带妞回家，只不过是和朋友去处 sarge 而已，享受这欢乐时光就好了。除了一条超级黄金骷髅头皮带外，绅士一点就好了。

---

我知道我今天是一个危险人物。对上一次去夜场，已经是几星期前的事情了。我需要热身，把自己进入健谈的状态。今天第一个搭讪的，是地铁上的一个老太太，问她“Is Kissing Cheating?”。做这的原因是，PUA 通常有句迷信的谚语：你的搭讪通常和你上一个的结果有着正面的关系。据个人经验，这是真的。理由是自信心的建立。

一路无话，早上十一点离开公司去 Park Central 酒店，一个在纽约中央公园附近的高级酒店。到达，打电话给 Derby。Derby 是一个非常亲和的四十岁左右的中年男人，主要负责迷男团队的销售和公关。Derby 和 Discovery 下来，和我拥抱打招呼。（“拥抱”是一个 PUA 的技能指标，实在是太重要了，特别是在夜店。往往，认识后，第二个 Kino 就是拥抱。熟练的拥抱技巧对大家有很大帮助。要是有机会和时间，我会拍下一些教学视频放上来。）

这是第一次见 Discovery。他是从英国来的 PUA，负责迷男团队的一切日常事务。迷男现在的东西都是他管理的。这人现在应该轻易就是世界前五的活跃 PUA。可两三年前，他还是一个 AFC，泡不到妞，经常一个人在夜店喝酒喝到天光。（圈里人说，他前前后后花了 7 到 10 万美元在学习泡妞。）天生拥有一副做 PUA 的身材和样貌，真的很帅。和 Mystery 其他的成员相比，他的性格有点冷，但有着其他人不具备的头脑和思维。这人的天生条件，加上现在的功力，足够让他泡世界上所有的妞，包括一线巨星。

一起去到会议室，学员都没有到。和 Derby 聊了一下家常，他三岁的女儿，他的正职等等。Derby 很矮，打扮很土，很难看得出这人是一个 PUA。在做了 25 年地产经纪后，因为上年的金融风暴，失去了工作，现在全职帮迷男的团队工作。他人品很好，有段时间他和我保持着紧密的电话联系，给我很多帮助和鼓励。

不久，学员到达。讲座的名额有 25 人左右，其中有 12 人左右会一起去夜店实战。除此外，加上 3 个旧学员，包括我，和一个专程从匈牙利飞来的学员以及一个从维吉尼亚来的大学生。（旧学员可享免费讲座，但晚上的实战就要付一部分成本费。）

看过 The Game 的朋友都应该知道迷男的个性，漂浮不定是他性格的一部分。讲座时间到了，工作人员都找不到他。Discovery 主持着大局，讲了一些大家在泡妞上的问题，以及最近 PUA 社区的发展。

过了两小时后，迷男终于出现。像变形金刚电影里的“能量源”一样，一进门，就把整个房间的机器人点亮！和以前相比，皱纹多了，但灿烂的笑容依旧。他的性格真诚，热爱自己所做的事情，不计小节。虽然现在变成了一个电视上的明星，世上男人的偶像，但一点也没有架子和骄傲。这就是他的感染力。能把自己的能量感染给整个环境，这不就是 PUA 的终极武器吗？

讲座由中午 12 点开始，到晚上 9 点结束，主要由 Discovery，Matador，和迷男三人演讲。迷男讲得最少，Matador 讲得最多。这安排让我很满意。在场大部分人都是有点经验的兄弟。过于注重迷男大法会让这讲座过于单一。相反，Matador 虽为世界顶尖 PUA 之一，但他的技巧相对曝光得比较少，让我们很感兴趣。

Matador 也是一个在 The Game 里面的人物。（记不记得，有一章，Style 在夜店和两个金毛的经典搭讪？当时 Matador 就是学员之一。）和 Style 等四人相比，Matador 算是迷

---

男的第二界学员。（Style 是迷男第一届中四个学员之一。）Matador 是一个外表很高很壮的印度人。有趣的是，如果他不笑的话，他的样子就像在问你要不要打架一样；因此，他需要常常把笑容放在脸上。Matador 和传统的迷男大法有点出入。他比较直接和具有攻击性，是圈里公认的 Kino 世界第一大师。他往往可以在搭讪后几分钟后就直接和小姐亲热。

讲座的东西，我就不想在这里写得太详细了，毕竟这是人家赚生活费的材料。其中有大概 20%迷男大法书里的内容，剩下 80%的材料都是这一年和 Matador 合作后的新概念。他们明年会和 Style 出一本书，你们到时买就好了。简单的说一下，今天最大的收获是 Matador 的一个概念：Current Emotional State (CES)。我以前也听过这概念，但没有真正的去了解过。今天之后，发觉这是很厉害的一个手法。大概内容就是：先评估对方的情绪状态，再通过情绪感染把更高的情绪转化到目标身上，从而快速建立关系，以及 Kino。要是不明白的话，没关系。你可以问问自己，有没有见过别人在夜店里从刚刚认识到亲嘴，可以在 1 到 10 分钟内完成？这叫 GM 模式（Grand Master 模式）。我见过。我知道这现象的存在，但以前不知到这背后的逻辑和结构在哪里。Matador 的 CES 刚刚好，完美地解释了这现象。

去这种讲座非常的累人。坐很长的时间，而且学习也是高强度的，比以前大学还辛苦。到了结束时，留下的人分成三个团队，准备晚上的策略。每次参加大型活动，这都是最有趣的一个过程。原因是，大家围绕着圆状的桌上讨论，像打仗前研究兵法的情形一样。

每次出去 Sarge 都有不同的问题，远远不是一群男人在身上挂着一个“勇”字冲进去乱搭讪就成事的。原因有很多。比如，一，一群顶级 PUA 进到这些 Club 里，自己干自己的话，很快就会把这场子给毁了。每个女人都被轮流搭讪，搭讪都是同样的开场白，这是自杀的方式。二，一群 20 人的 PUA 群浩浩荡荡冲进去，夜店是不会让我们进的，我们需要带一些小妞去做我们的女性僚机。三，没有结构的话，情况会变得很乱。大家会围绕在迷男身边，看他怎么做，然后把所有女人吓走。种种因素，我们需要一个详细的计划。我们晚上的打法是：黑洞战术。围绕迷男做我们的 DHV 上载器，Matador 和 Discovery 做能量源，我们小组 PUA 带 AFC 出去把女人一个个抓回来，然后再泡。

出发前，我们分成三队伍。三个助教，包括 22 岁从新泽西来的 Colgate，英国来的 Top Cat 和 Mo。我和另外的旧学员每人加入一个队伍。每队带 3 到 4 个 AFC。地点是大家都不知道的，怕外传出去，然后一大堆粉丝来捣乱。地点只有迷男等几人知道。（我想说，这是很必要的。以前试过有人传了出去，一大堆男人听到迷男的出现，立刻从别的夜店赶来看他泡妞，要签名之类的。）

到达，地点是纽约中城的一个高端慢摇。（选择地点泡妞是很讲学问的一个话题。以后有机会我会跟大家分享。但大概可以分成四个地方：日常街搭，社交地点，夜场，夜场以后的私人派对。每个地点都需要不同的技巧。街搭最易，然后依次难度增加。）店里老板是认识的，知道我们的身份。我们带了一些自己的女性朋友入场，还有几个三级片女星和半红不白的模特。Discovery 还带上自己的女友。

好了，故事就是这样开始的。三巨头和自带的女人在 VIP 大卡座坐下。小队伍开始开场。我和 Top Cat 在一起出去酒吧台附近。三秒规则，开。我先用“Is Kissing Cheating”去开一组 4 人来热身。侧身，对一个 HB6 小不点说“Is Kissing Cheating…”。我表现一般，因为能量还没上。但她的反应不错，完整一个开场白后，我狂 stack，然后她介绍她

的朋友给我。我同时把 Top Cat 介绍给他们。但是 AFC 们跟着 Top Cat 在我们没有介绍的情况下上来凑热闹，我昏，很 DLV，逼着我介绍他们。5 分钟后，我们说去找朋友，离开组。去酒吧台另外一边，Top Cat 用他的指环开场白去开一个 3 人组，效果很好。小姐们都笑得不得了。Top Cat 介绍我，我叫 AFC 们不要主动靠近，留在原地看。进入，一个小妞想和我礼貌性握手时，我做了一个预设的手势变换 kino（大概就是：她伸手，我伸手。快要握手时，我变成拳头，她以为我要拳头对拳头的对撞打招呼。我立刻还原变成握手势的张开，她笑着跟着变。我立刻又变成拳头，她又变成拳头。我立刻变成握手势，把她的拳头包住。然后说：“你输了”。Kino。）包住她手的时候，我顺势一拉，把她抱了一下，瞬间推开。（不可以停留，逗留的话，她会推你。重点是你要先推她。）效果很好，她笑笑笑笑。我说，你们应该去见见我们的朋友。转身，提手，她服从，拖手。我们一起回到 VIP 台。把她们介绍给 Discovery。我和 Top Cat 立刻说我们要去找朋友，让她们跟 Discovery 和迷男和其她的女认识认识。（这些妞不认识迷男 lol）。我和 Top Cat 回去 AFC 那里，他们很兴奋（我记得我以前也是这样，这东西，没亲眼见过，很难相信）。然后，我们继续如此去开组，也让 AFC 去开组。这也没什么好说的。

Colgate 这厮真刁，我觉得他是助教当中最厉害的。一个拉丁人，以前和 Playboy（花花公子色情杂志）的两个女星在 Playboy 豪宅派对里 3P（他给我看过他手机照片，不是吹牛。他还邀请我去 Playboy 豪宅，\$1000 美刀入场费。）。我后来和一个兄弟换了队伍，和 Colgate 一组。Colgate 的开场白很简单，就废话。但他的模式是很表情丰富，很可爱那种。他的做法就像演舞台剧一样，和小姐眼神交流，直接给陈述式（statement opener）的开场白。（例子：“hey，你的裙子的很难看… …（三秒后）… …但你穿着就还好。”立刻转话题“你们是乖女孩吗？”小姐说是。“那你们是玩的开的女孩吗？”小姐说是。“那跟我来，我介绍你一些很牛的朋友。”）然后直接带去给迷男的 VIP 座。

把小姐交给迷男的原因有几个。一，与其然我们浪费时间去 DHV，交给迷男他们，迷男帮我们做 DHV。通过别人的嘴巴，这 DHV 的效果比自己说更好。二，这些女的本来以为我们要泡她们，但一去到我们的座子，就发觉完全不是那回事。一大堆妞，这产生竞争和预选效果（Preselection）。三，我们一会儿回去的时候，这些我们带来的小姐就会对我们很有兴趣，因为我们一直出去搭讪，把所有的女都拉了进来。四，我们把场上所供应的女生减少，剩下的都是一些不认识的男人。这些男人要避免站得太近，搞得好像 gay 店一样，他们要往我们的范围靠，因为女性资源都被我们吸了过去。

在场里，Matador 给我的印象最深。我本来就一直放眼去留意他，因为我想学学他的材料。他有一个开场，一句话没讲，一分钟亲吻。一个女的坐在卡座边上。Matador 走过，看一眼，做了一个很讨厌她的鬼脸。那个女的装得很生气似的，说：“What？”Matador 转身，慢走两步，然后用慢镜头似的速度把身子往前倾。那女的没有靠后，只是像入迷似的看着他。Matador 用双手慢慢地托住那女生的下巴两边，用非常慢的速度往那女的嘴巴靠过去。轻轻一吻。然后立刻把她轻轻推开，然后离开。后来，我留意到那女的整晚都是坐在同一个位置，没有离开过。而 Matador 也没有再回去找她。（这情况我真的很难描述。要是我没亲眼看到，我很难想象。）

后来，大家都分头给 VIP 座“拉皮条”后。我们座的女对男比例，现在回想，真的有超过 4:1。当时情况很搞笑。位置不够，连墙边上都坐着人。没位坐，更好，坐大腿。我就不说自己了，省得被说吹牛。Matador 把头放到一个女的胸里摩擦了以后，直接在我们面前



---

吸她的奶头。Discovery 要求两个女人 给她的大腿内侧用嘴巴直接吻口红 (Discovery 当晚穿着一条裙子用来孔雀!)。第一个女的不肯,他把这女的直接带了出去,没带她回来。另外一个女的 就服从了,可能是因为看到前面那女的后果就怕了。那些女的都不想走,因为我们附近围着一层一层的人,很明显哪里才是能量的泉源。外面围着一层妞和 AFC, AFC 在忙着练习。再外面围着一层女的,在发狂地跳舞,希望吸引我们的注意力。再外面一层,站在一群特工似的 007。拿着酒杯,装酷。头不断地往 我们这里望。也有一些是知道 Mystery 的粉丝,在看戏。

大家会问:那迷男整晚在干嘛?迷男开始的时候一直都没有集中精力泡妞。他一直在指导我们。比如,我有一次开场时,一直侧着身跟目标聊天。小姐给我 ioi 时,我都没有向她转身,还是保持着侧身。这时,迷男过来打招呼,说:“hey Chris, Diana 叫我给你看这短信。”(Chris 是我的真名。)同时,他把手上的 iPhone 放在我面前,上面写着“lock in (锁定)”。我这才醒起,我 neg 过头了,回身面对小姐说话。迷男真的很好人。对大家都很帮助,我们聊天时,他帮大家做 wing,帮我们 DHV,说我们很牛 b 的故事等等。

到了后期,大家都锁定后。迷男回来时,把两个小姐包在他的大衣里,只露出两个头。(迷男 1.96,大衣很大。)后来那两妞把腿放在他的腿上,听他说故事。什么#-close, 什么 k-close,那些我就不在这里说了。都千篇一律。看把妹上的 TD 案例更牛 B。除了 Discovery 外,我们都没有带妞走。因为第二天一大早又要开讲座,要留体力。Discovery 带了他女朋友和一小妞回酒店,最出彩!

故事告一段落。第二和第三天的就不写了,泡妞也就是那几步骤。

当晚最有价值玩家(MVP):Discovery, Matador, Colgate。

Derby 邀请十一月去芝加哥再参加迷男和 Ross Jeffries (The Game 里那个 NLP 之神。以前的对头,现在又合作了。这世界的东西真难料!)的联合讲座。要是到时我过了这个泡妞厌烦期的话,会给大家更多战报。

团队成果:

我们前后打开 200+妞,把大概 60~80 人轮流带到 VIP 锁定(后来有些妞被我们赶走,坐不下,但还是赖死不走 lol)。其它的不说了,留给你们想象。当晚的照片有专业摄影师拍了下来,放在 Mystery 的 VIP 论坛里。女人的照片,我就不转了。见过鬼我怕黑了。省得一群 AFC 说这丑那丑的。

个人最大收获:我对于开场后 3 分钟内直接重型 kino (熊抱和亲脸)有了更好的理解!省掉不少安全感建立的时间!