

---

# 把妹 专 业 术 语

版权归原作者所有。本书只用于学习交流目的。请购买正版支持作者。

小提示：把本书打印出来，随时带在身边，时常翻阅，经常实践，助你更快提高。

---

## 泡学术语大全

打枪：刚接近一个女人或一群人，就遭到对方直接且无礼地拒绝或闪避。

成就介绍：由僚机向组合初次介绍把妹达人的方式，传达出他的名号以及他做过的丰功伟业。例如“这是谜男，他曾经在尼加拉瀑布上空漂浮喔。”

受挫的拙男：搞不清楚状况的男人，容易把女人供在高台上，让她们尽情践踏的好人。很难搞定他的目标。

反荡妇防卫机制：女人脑中高度标准化的电路，一种用来避免被人视为荡妇、也避免感觉自己像个荡妇的干扰机制。

接近焦虑：男人即使有想跟高繁殖价值的女人交配的强烈欲望，仍然想要逃避她的冲动。

接近邀请：女人暗示希望你靠近她身边的眼神接触或其他行为。

任意的目标：纯粹为了练习而非出于肉欲去追求的目标。

敷衍：现场的女人经常给你无效的电话号码来敷衍你。

身体摇动：利用肢体动作暗示你即将离开组合。

护送：你跟女人一起转换场地。

罐装材料：已经内化、随时可用在组合中的特定价值展示惯例，这样的惯例就是现成的把妹招数。

猫绳理论：让“诱饵”保持在女人可及范围之外，持续用小量引诱她。必须让她中计追逐，就像猫咪追逐绳子。

建立舒适感地点：你跟目标，或许再加上几个朋友，可以进行长时间对话的僻静之处。

服从动能：让目标跳进越来越大、越频繁的全套之过程。反义词是负面服从动能。

服从性测试：要求目标做某件事以测量她对你的兴趣。

服从门槛：区分她会不会照你测试的一连串要求而行动的分隔点。

一致性测试：现场的女人有意或无意的筛选行为，用来分辨男人是否能够妥善供养并保护她跟子女。

一贯性原则：跟你互动时，女人比较容易维持她已经习惯的行为跟框架。例如，女人在你缩手之前没有开口制止你触摸她，那么下次可能也不会。

桥段：一套说辞，通常是编造好的，用来吸引女人或是令女人兴奋。

桥段式中断：意料之外的一个字、一段话或突然出现的动作，用来终止一个人的反应。

共谋：你跟目标之间共有的框架，特征是私密笑话、绰号、越来越强的联系感。

切断话题：结束对你的目的不再有用的话题，并引进一个新话题取代。

---

十进位评价系统：纯粹根据外表评价女性目标的方式，6 分代表还 OK，10 分代表超级名模。把妹达人绝对不碰 6 分以下的人。

DHV,展示高价值：任何传达出较高的生存与繁殖价值之行为。

DLV,展示低价值：任何传达出低落的生存与繁殖价值之行为。

解除防备：借着否定目标，在目标朋友的眼中暂时解除自己的威胁性。

动态社交平衡：所有社交动物都追求在自我保护与社交结盟之间取得的完美平衡状态。

情感刺激：让女人因为某件事“感觉对了”而回应你，即使不一定有道理。反义词是“理性对话”。

结尾游戏：求爱的第三个也是最后一个阶段。

生存动机：大自然长期建立的必要前提，世上所有生存演化的物种都必须繁殖。

外来干扰：组合的内部动力突然改变，通常是因为某人出现。

假性失格台词：对目标有解除武装效果的台词，同时展示自信、乐趣、别无企图跟睥睨的态度。

假性时间限制：在目标心中细心酝酿的幻觉，仿佛你马上要离开了。

愚人的笨招：先诱惑再说的战术，通常只对喝醉或特别花痴的女人有效。若女方的社交经验越丰富，成功机率越低。

愚人笨招的幻想：诱惑者指望认识女人然后带她去厕所之类的地方打炮，算是愚人笨招的一部分，不是正确的游戏。

框架：你讲话之中的潜在意义、周边情境、暗示、没有明讲的假设。框架赋予了内容的意义。

框架游戏：人们表达自我假设的各种行为征兆与蛛丝马迹。

冷冻：故意使用无兴趣指标制造别扭感，这是训练女人不要做出坏行为的方法。

友谊区：当女人太习惯男人非情欲的建立舒适感行为，宁可跟他保持现状。如果她说：“我们还是当朋友就好……”你就是困在友谊区了。

游戏地点：求爱过程中你跟你的目标可能去的所有地方。

大崩盘：失控螺旋所造成的疾病、贫穷、孤寂。

背景植入：提供目标造就你目前状况的背景故事，让她可以更认同你。

团体理论：把社交力学与 M3 模型应用在公共场所的三教九流人士。

有标准：你行为中的细微征兆，设定为你是个挑剔、高价值男人的框架。

需求层次：心理学家马斯洛的理论，认为人类动机出自欲求不满，必须先满足较低级的需求才可能满足高级的。

受雇枪手：在邂逅地点因为美貌而被雇佣的女性，例如女服务生、掷骰女郎、促销模特儿。

圈套：某人制造或要求以测试你会不会为他 / 她“中计”的事情。

---

矛盾：你说的内容跟说的方式不搭调的现象。

无兴趣指标：大多数是非口语迹象，表示这女人不被你吸引。

IOI,兴趣指标：大多数是非口语迹象，表示女人被你吸引了。这类指标可能是“被动”（她没做的事）、“主动”（她做的事）或甚至“假性”的。

内部游戏：你的框架的内在力量。

内化：练习各种技巧，直到变成反射动作的过程。

投资：女人跟你牵涉多深的程度，投资可以分成财务、时间、情感、心力等方面。

KINO,进挪：任何形式的肢体接触，“动觉”的简称。

进挪升高：越来越亲密的肢体接触。

进挪回响：两个人从相互斗嘴，升高到轻微戏谑的推挤，显示双方吸引力越来越强的现象。

最后一刻的抵抗：女人即将跟男人初次 SC 之前发生的抵抗行为，是她的最后一道防线。

LMR 门槛：女人要不要跟你嘿咻的分界线，每次的状况都不同。

雄性领袖：当女人看见一个男人领导其他男人而被触动的吸引力开关。

锁定道具：交给目标的具体物品（例如帽子或围巾），用来让她比较难以离开组合。

M3 模型：谜男方法的一部分，描述男女从邂逅到发生性关系的求爱过程。

邂逅地点：任何比较有机会认识女人的场所。可供游戏的女人数量多寡，会造成这个地点“充满目标”或“缺乏目标”。

逆向融合：打开先前的组合，把你现在的组合融入其中。

顺向融合：打开新组合，把你现在的组合融入其中。

中场游戏：求爱的中间阶段。

多重对话脉络：像老朋友一样以非线性方式交谈。连跟新朋友也这么做，就能制造你们已经是老朋友的错觉。

自然化阶段：让背诵的惯例能自然表现出来所需的一段练习时间。

否定：轻微但负面的表示，用来让目标解除心防、质疑自己的价值，相对地增加你的价值。

好好先生：又称“好人”，在产生吸引力之前就寻求舒适感的男人。

障碍：你的目标身边的亲友。

开场白：用来吸引团体注意、让他们接纳你在现场的简短故事或叙述。开场白可以是“直接”的，例如告诉目标她很漂亮（不予建议）；或“间接”的，让目标不知道你对她有兴趣（建议这么做）。

卫星：假装是美女的朋友，其实心里想要上她的好好先生。

---

抵押：为了增加成功率，先行搞定以便带到下个组合去的女人。通常可用来解除防护罩。

扮孔雀：在现场穿戴夸张的服饰向女人宣扬你的生存能力，表示你不怕社会压力，以便展示高价值。

啄米：每次目标说了什么话就往前倾的动作。千万别这么做！

合理的推诿：让女人觉得任何可能发生的事都是“你的”责任，不是她的，所以“不是她的错”。

玩家陷阱：共有三种：（1）无法把互相吸引合理化；（2）无视舒适感；（3）女方事后反悔。

防护罩：随着时间积累的保护策略，让女人可以免于常被男人搭讪。

合理化：女人用来正当化自己行为的心理过程，无论是毫无愧疚地欺骗男友或出门“只是去跳舞”，其实是她们的情感电路促使她们寻求繁殖机会。

惯例库：在现场使用的一连串罐装材料、一个开场白、几个惯例、一些绝招之类的。

诱惑者：缺乏经验，只想在吸引到女人之前就跟她 SC 的男人。

七小时法则：女人准备好接受诱惑之前累计所需的建立舒适感时间，平均长度为七小时。

社交联盟：人们为了提升自己生存与繁殖机会而建立的友谊与其他关系。

社交上钩点：把妹达人展示出足够价值之后变成组合成员的门槛。

社交认证：显示别人对你的评价很高，反过来说，你也可能有负面社交认证。

社交机器人：缺乏与别人自然互动之能力的人。

螺旋：至少一个焦点领域被忽略太久而导致的失控连锁反应。

兴趣声明：明确的口头声明，显示你对目标的兴趣越来越强。

三秒法则：若无外力干扰（例如有女服务生在场），求爱艺术家必须在发现女人的三秒内着手打开她的组合。此外，他也应该在进入现场三秒内挤进组合里。

时间桥梁：交换联络方式，以便在稍后的时间与不同地点继续追求目标。

象征性抵抗：暂时停止升高肢体接触，这是女人天生的情绪反应，以免感觉像个荡妇。

求爱艺术：跟刚认识的女人搭讪并且成功展开亲密关系的技巧，有助于繁殖，奉行者称之为求爱艺术家。

重要的焦点领域：健康、财富与爱情这三件事必须满足，才能实现一个人的人生目标，确保生存与繁殖。

转折点：通常在进入组合三到五分钟后，你问“那你们是怎么认识的？”的那一刻。也用来形容游戏中的开场或孤立等关键点，对任何成功 SC 的组合都是不可或缺的。

僚机：泡学达人的同伴，其主要任务是帮助他顺利把到目标。

总结一下西方 PUA（泡妞高手）常见术语，对比中文说法，真是相映成趣，异曲同工。

英语	台湾翻译	大陆说法
PUA 把妹达人 (台湾)		泡妞高手
AFC 宅男 (台湾)		拙男
Pick up 把妹		泡妞
ASD 反荡妇机制		故作矜持、装纯情
Wingman 僚机 (台湾)		搭档
Kino 进挪		肌肤相亲
Cold reading 冷读		冷读
Sending mixed signal 混合信号		暧昧
Play hard to get 欲擒故纵		
Kiss her ass 献殷勤		
Trying too hard 刻意、无故献殷勤		
Neg 否定、打压、损		揶揄、开玩笑
LMR 最后一分钟抵抗		
DHV 展示高价值		展示高价值
DLV 暴露低价值、露馅		暴露低价值、丢人
Cocky&Funny 骄傲风趣法		打情骂俏
Body language 肢体语言		身体语言
Eye contact 眼神接触		眉目传情、眉来眼去
Attraction 吸引力、魅力		
Comfort		舒适感、呵护、宠、安全感
Horny 色		
Needy 急色、饥渴		
Lean back 沉住气		
Natural 天生好手		泡妞天才
Chemistry 感觉、来电		
Sexual tension 心动感觉、心跳加速		

---

Nice guy	好人
Bad boy	坏男人
Tease, flirt	调戏
Relationship	感情、爱情
Calibration	标准化 凭感觉
Canned material	灌装材料 招数、有招 vs 无招
Cat theory	猫绳理论 欲擒故纵、忽冷忽热
Compliance testing	服从性测试 试探
Compliance momentum	服从性动能
Congruence	一致性 专一、忠诚
Congruence testing	一致性测试 考验你是否忠诚
Conspiracy	共谋 你我之间的小秘密
Discretion	谨慎 嘴巴严
False disqualifier	假性失格 故意逗你玩
Fool's mate	愚人的游戏 一锤子买卖
Frame	框架
Frame games	框架游戏 设套、圈套
Freeze-out	冷冻 冷处理
Grounding	背景植入 来龙去脉
Group theory	团体理论 八面玲珑、左右逢源
Having Standards	有标准 不随便
Hired gun	受雇枪手 靠脸蛋吃饭的
IOI(Indicator of interest)	兴趣指标 有好感
IOD(Indicator of disinterest)	无兴趣指标 没有好感
Inner game	内部游戏 内功
Internalization	内化 自然反应
Investment	投资 付出太多、不能自拔

---

Kino ping	进挪	打情骂俏
LMR threshold	门槛	给摸的底限
LMR	最后一分钟抵抗	最后一分钟抵抗
Moxie	勇气	脸皮厚
Multiple conversational threads	多重对话脉络	拉家常、唠嗑
Naturalization phase	自然化阶段	变成自己的话
Peacocking	扮孔雀	扮酷
Plausible deniability	合理的推诿	怕承担责任
Player Traps	玩家陷阱	随便玩玩
Preselection	预选	骑驴找马
Protection shield	防护罩	钢板
Rationalization	合理化	理由、借口
Routine	惯例	桥段、招数
Social proof	社交认同	口碑
Solid Game	正确的游戏	稳扎稳打
Statement of interest	兴趣声明	表白
Sticking points	破绽	瓶颈
Subtext	弦外之音	弦外之音
Token resistance	象征性抵抗	半推半就
Approval seeking	寻求认同	看人脸色
No approval seeking	舍我其谁	霸气
Misinterpretation	误解	误会