



女人为何爱渣男？

帮男生提升自信，助女生鉴别渣男，
愿天下有情人终成眷属

董以书献给所有适龄男女青年，全身心奉上15大“渣男”魅力法则。

帕特里克金：约会和社交技巧训练师，亚马逊网站两性关系类书籍畅销作家。
致力于理解人类互动模式，打造约会和社交成功之终极装备。

帕特里克·金 ◎ 著

丁强 ◎ 编辑

顾清怀 沐光 丁强 ◎ 译

Fiberead
2015

《女人为何爱渣男?》

帕特里克·金 (Patrick King) 著

顾清怀 沐光 丁强 译

责任编辑: 丁强

www.fiberead.com

contact@fiberead.com

©Fiberead 纤阅科技文化 (北京) 有限公司 2015

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2015

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有, 非经书面授权, 不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN: ECFD-N00006293-20150813

最后修订: 2015年09月18日

出版: 浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证: 新出网证 (浙) 字10号

电子邮箱: service@bookdna.net

网址: www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹, 祈识者指正, 以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

目录

《女人为何爱渣男？》

前言

- 定律一：你若穷追猛打，我必退避三舍
- 定律二：欲擒故纵
- 定律三：依赖和控制欲同样扫人兴
- 定律四：坚持自我，她不是生活的全部
- 定律五：“小别胜新婚”，期待感助长超强吸引力
- 定律六：保持傲人姿态，成为她人竞相追逐的战利品！
- 定律七：视之为女人而非女儿
- 定律八：空间就是力量
- 定律九：阿哥猛如泰山，阿妹俏似珍妮
- 定律十：享受暧昧期
- 定律十一：不跟恐怖分子（恋爱）妥协
- 定律十二：拒做备胎，人人有责
- 定律十三：自信
- 定律十一四：成为灵感和挑战的源泉
- 定律十五：终极必杀技——示弱

总结

渣男定律备忘录

前言

我们常常会听到这样的抱怨：

“我这么好的男人她怎么就是看不上，反倒对那个待她又差又不会照顾人的渣男死心塌地？”好男人往往不自觉地把意中人奉为女神一般的存在，所以根本不敢高攀，连想都不敢想——尽管他心里觉得自己其实完全配得上对方。

另一方面呢，女人们则抱怨自己的约会对象待自己好似垃圾，成天冷冷淡淡完全看不见自己的付出。但女人们肯同这样的男人相处，自是认为他们有令人怦然心动的别样魅力；而对于那些毫不保留地讨好自己的，热情直白的好男人，她们却总是视而不见。

双方的抱怨大有一体两面之感。

有些人特质非常能吸引你，而眼前的对象似乎就具备那些特质，但是，这不代表对方就是那些特质的化身，不能就因此就给两者划等号。大多数人常常意识不到这一点。

也就是说，人们总是自以为是地认为自己知道自己想要什么，可到头来争取到手的往往却并非是自己想要的！单从表面上看，很多事情都有极其相似之处，难以区分。

我们常能看到这样的例子：有的女人觉得自己喜欢独立、充满阳刚之气的男人，但到头来她的交往对象却往往是一个感情非常冷漠，不会体贴伴侣的男人。之所以出现这样的差异，是因为从表面上看两者确实差不多，同样充满魅力。你说这岂不是张冠李戴吗？

我们这本书的主旨，就是要揭示，进而去解决以下问题：

好男人们（或者说所有不是渣男的男人们）该如何获得渣男的那种迷人光环？该怎么把这些坏男人身上的迷人特质剥离出来，为己所用，同时又不失自己好男人的本色？

也就是说，我们如何能既是正直好男人，又能让女人倾心于我们，当个一点儿都不渣的优质好“渣”男。

从最基础的层面上来说，这是模式识别和相关分析。我知道这听起来好像在看探索频道，搞科学研究似的，我也的确就是要用科学的眼光来分析。我们再来回顾一下开头的那些抱怨：

“女人就是不喜欢像我这样的好男人！”

男人们，请面对现实：女人们从来都喜欢对自己好，会照顾自己的男人。她们不喜欢的，是那些总把女人的一切看作自己的头等大事，谨言慎行，对女人说的每一句话、做的每个动作都牵肠挂肚的男人；她们也不喜欢只爱取悦别人而不注重自身幸福的男人；又或是那些觉得现实生活跟恋爱喜剧一样的男人，他们自以为只要跟意中人保持亲密友谊，她总有一天会幡然醒悟，迷上自己——“原来我一直喜欢的人是你！你一直陪在我身边我却没注意……我爱你！”这样的台词，只会出现在电影里。

所以，女人会选择渣男也就不足为怪了。与好男人相比，渣男不会对她言听计从，所以能让恋爱常保新鲜刺激的感觉。尽管以长远目光看来，渣男的确不是好的选择。

“我所有的约会对象待我都好似垃圾！”

女人们，也请你们面对现实：他并没有那么喜欢你，只是跟你玩玩而已。别不承认，就是因为他对你不好，你才会喜欢他。再说一次，一边是独立自主、不会事事以你为先的男人，一边是粘人粘到人窒息的跟屁虫，自然前者更讨女孩儿欢心。渣男又将一军，完胜！

人们自以为想要的和最终所得往往南辕北辙。有鉴于此，我们就急需解决以下问题：不管你是怎么样的男人，怎样才能展现出那些人们都“自认会为之着迷”的特质？你该如何利用渣男特质，去掉真正渣的糟粕，只保留吸引女人的那部分精华？

散发迷人魅力和真渣男的区别只在一线之间，通过本书，你将学会如何娴熟的在这一线间保持平衡，既能迷人又不失本真。

我将逐一分析那些使女人们如同飞蛾扑火般趋之若鹜的渣男特质。另一方面，我也将解析为什么有些男人常年被发好人卡，为什么他们会被归类为无聊、无趣，只落得一句“你是个好人”。最后，我将告诉你如何驾驭、利用这些现象，直到你成为把妹达人。

你喜欢过的那些女孩，是不是曾经告诉过你，她们对你没有“那种感觉”，或者她们很珍惜和你的友谊，不想跟你恋爱，怕一旦恋爱就没法再做朋友？那么这本书便是为你而写；如果你和女性之间相处得还好，不过还想让自己更有魅力，那么这本书也是为你而生。

让我们抛开渣男标签上的污名，当个优质好“渣”男，抱得美人归！

如果好男人无法理解渣男定律，那么就只能眼睁睁看别人温香软玉在怀了。

也许你内心还在挣扎：但我不想变渣男！

在这里我需要再次强调的是，如果读到此处你还是对我的用意和讲解有疑虑，如果你还觉得我是要教你当个真渣男，那你的理解可就太有偏差了。

大家印象中对渣男的普遍认识是：对自己交往的女人漠不关心。真正的渣男可能确实如此，但此处我所说的优质好“渣”男，则是虽然看似渣，但其实睿智得体，具备健康积极的个人品质。

“渣男”这个词是多面的，渣男并不一定真渣，得看这个渣是对谁而言。

对常被发卡的好男人来说，“渣”指的是那些表面上不讨好女性，甚至有时惹其生气的特质。

对女人来说，“渣”指的是那些表面上不讨好女性，甚至有时惹其生气的特质。

没错，这里没有印刷错误。从表面上看，这些描述对真渣男和优质好“渣”男都适用。不过，真渣男之所以如此，是因为：（1）他觉得可以以此吸引女人，或（2）这是一种过度补偿的心理，因为他自己内心感到不安。而优质好“渣”男其实则是积极正面的自信男人，虽然表现相同，但他们之所以如此表现，是出于独立，对自己信念的坚持，他们能认识到自身的价值，懂得自重，对冒犯一些蝇营狗苟之人无忧无惧。

好“渣”男看重自己的时间，忠实追寻自己的爱好和激情所在，对女人来说他并非随叫随到，有时就显得冷漠。他还认为，恋情固然重要，但并非生命的全部意义，他也不允许恋情侵占自己的全部时间。

真渣男对女方漠不关心，不发短信，是因为他们觉得这样可以吸引女性，同时也是为了尽可能降低自己被拒绝的可能。

优质好“渣”男也不会整天给女友发短信，有时会显得疏远，但那是因为他有自己的一片天地，有自己的生活节奏。

这些特质和价值观，会令一部分人感到被冒犯，感到很扫兴。不过优质好“渣”男对此完全不会介怀。毫无疑问，这种态度注定将博得女士们的青睐。

背景知识介绍完毕，下面咱就把渣男的迷人光环拿来，去其糟粕取

其精华，希望各位能将其收入锦囊，做追女妙计。

剩下的就是人类的典型天性以及人际互动理论——我将在之后列举出的各定律原则中一一阐明。毕竟，早有研究表明，不固定间隔频率的奖励最具吸引力——这难道不就是渣男们擅长的吗？通俗点来解释——你永远也不知道他们什么时候会忽然出现，深情甜蜜一番，所以你的胃口就一直被勾着、吊着，踮着脚尖等啊等，你越等越盼，越盼越等，所以最后当他们终于真的出现时，你心中惊喜和愉悦的感受就会特别强烈。

我们的渣男定律所宣扬的是内在的积极转变，通过这种转变来获得爱情和社交生活中的双丰收，同时又不失自己的本色。

定律一：你若穷追猛打，我必退避三舍

鲜花、糖果、萌萌的泰迪熊。

对一些男人来说，这些礼物可谓赠送佳人的不二之选。我们常有这种思维定式——女人就是喜欢男人们奋力用物质营造出的浪漫情调。上好红酒，浪漫烛光晚餐什么的，实乃把妹必备招式。

可是在我来看，与其把钱花在这些事情上，还不如请自己吃顿上好牛排。

我不是说你不应该努力追求自己的意中人，但人的本性就是如此——你越追她，她越没兴趣让你追到。且这样的追法还往往招致女士们的厌恶。狂追不舍只会让人觉得你没别的事可干，也不懂得欣赏姿色各有千秋的其他女性……总之，你这人不够优秀。

或许更甚，你还可能被看作是个无药可救、过于渴望爱情的绝望单身汉。如果一个人特别有魅力，才高八斗，光芒四射，你觉得他周围会少女人吗？而且人们心中往往有这样的思维逻辑：“他追我……那说明他根本就配不上我！”

你若非要与我争论，怎么可以如此随意就给穷追猛打者贴上这样的标签，我当然也会认同你的观点。我也认为这种潜意识中的思维逻辑，这种贴标签式的认知简直一点也不公道，甚至可以说是荒谬。但那能有什么办法呢？人的心理就是如此。

在他眼中，狂追猛打者免不了被看作是个只会“讨好”的人，这里的“讨好”可不是个褒义词。对于这种人，我们下意识里都懒得去尊重，谁也难逃此劫。你可不想自己的女神这么看你，对吧？

真正的渣男在这方面可从来不会栽跟头，因为打心底里，他就没有那么在乎那个女性。狂追不舍从来也不会是这种渣男的做派，因为他对哪个女人都没有那么深的感情，因此保持了自己的神秘感和诱惑力。真正的渣男有自信心（有时候甚至可能是自我感觉过于良好），只觉得自己魅力天成无人能抗拒，巧的是，现实还真是偏爱这种人，女人们往往禁不住他的诱惑。

那些对你并不感兴趣，并不痴迷的人，反而会激起你的兴趣。这又是人的一种典型心理：“你说不行，那我偏要更多！”

或者更进一步说，“每个人都想要自己得不到的东西。”

不过，对于一个真心欣赏女性姿容气质，但又不想表现的穷追猛打的好男人来说，要如何以一种能折服对方的、魅力无比的方式追求她，而同时也不至于显得好像饿狼扑食，穷追猛打？这时我们的渣男定律又能给我们什么指引呢？

这就要提到心态的问题了——这是我们这本书中反复强调的一点，保持这样一种心态很重要——你是个优秀的男士，不应该为了追求别人就轻易地自降身份。该如何判断是否在追求过程中自降身份了呢？很简单，做做“告诉朋友”的实验就行了。告诉你的朋友你是如何追求女性的，若你得到了一些负面反馈，比如说白眼或恨铁不成钢的叹气及嗤笑，那你十有八九是追求得有些没尊严了。

你的意中人，和她所有的一切，都不应该具有让你全身心都俯首听令的魔力。你得有坚定的自我意识。要时刻牢记，你和那帮屁颠屁颠只顾讨好女人的二愣子不同，他们为了让女人过一个水坑，心甘情愿脱下自己的衣服去给对方垫脚，而你却懂得嬉笑打闹着拉她绕过去。

只要内在自我够强大，你就无需为了追求女性而放弃自己的一切，甚至什么都不必放弃。你只需承认，自己确实喜欢她，然后不做过火就行。很多男人之所以觉得需要大献殷勤是因为其内心的不安全感——无法肯定对方是否对自己感兴趣，所以才追得那么卖力，为的是安抚自己。可殊不知，这样只会招致相反的效果——妹子跑了，尊严也没了。所以，你必须得学会控制内心的这种冲动，避免以这种方式来助长那份不安感。

总体说来，女人的情商往往要比男人高，男人还没怎么起心动念，她们就能凭直觉知道我们要打什么主意——她们能感受到你的不安，进而觉得你魅力大减。所以说，穷追不舍是个会导致双输的策略。

对那些过于在乎女性、觉得疯狂追求十分有必要的男士，我想请问：你是想赢得美人归呢，还是想通过急不可耐的穷追猛打，慰藉自己的骑士冲动？若要赢得芳心，你必须让她感觉“我还要”……一步一步最终让她想要你的全部！

正如我稍后将在本书中深入探讨的，在感情这件事上，一点点忐忑不安的心情，还有无法掌控全局的失控感能让人春心大动。（不相信？有没有试过带着眼罩做爱？）真渣男对于交往对象并不真的关心，所以她自然就感觉自己无力掌控恋情。

优质好“渣”男则是自有一片天地，所以表面看来跟渣男一样……但如此一来，好“渣”男就大权在握了，而且在女人眼里成了一项值得去征

服的挑战。

这样有魅力的挑战，又有谁能抗拒？

定律二：欲擒故纵

我们的大脑时常捉弄我们。求而不得之人，譬如一个待你不冷不热的渣男，却常因其不可得而显得极具诱惑与吸引力。

前一章说过，那些主动的追求者多半惹人厌，让我们觉得他们不优秀。其实生活的方方面面都是如此——谁能说自己不是对无法得到的东西怀着十倍，甚至百倍的欲望呢？

真渣男的拿手好戏可谓放之四海皆可用：暧昧地营造出一个空当（而你，总是会热情填补两人间的空当），反而会激起对方想要和他在一起的兴致。这更让她主动来追求，最终她开始相信自己的举动……相信这个男人值得她追。

真渣男是真的打心底里就不在乎，因而会创造出这种空当。但我们当然也可以通过分析这种人际互动模式，将渣男把妹技巧收入囊中，为己所用。

这其中的意义非凡。

如果你营造出距离感，不主动追求，就会给人一种你很忙，不能做事以她为先的印象。这般举动甚是微小，却会为你营造出正面形象，让别人觉得你是一个有价值的人。

当你制造空当时，为消除距离她难免就要主动靠近你。她会好奇你都在做些什么，觉得你魅力大增，至少不是个无趣之人。不论因为何，你都会在她脑海中不断闪现。接着，当你停驻原地而她走向你时，局面就变成了她追你。而她也也许根本不会意识到这一点，因为大脑自动完成了剩下的思考。你只需静静见证对方内心的独角戏即可：

起初：“诶，你说乔最近在忙些什么呢？”

随后：“嗯……我最近都没见到乔……”

接着：“难道他不在乎我了去追别的女孩子了么……？”

最后：“为什么我以前不跟乔约会呢？”

人的思绪就如同蒲公英一般飘忽，当你制造空当时，这颗蒲公英种子就不可避免地飘向你，并且她还会觉得她对你的思念必定有它的道理。

举个例子吧，男人追求女人的时候心里都想些什么？我们去追求是

因为我们知道自己要什么，并时常周密地计划着接下来的动作。不论我们究竟有多喜欢她，这个女人每个星期都会有好几个小时占据着我们大脑里数量可观的带宽。而当你刻意制造距离的时候你也同样会占据她的脑海。她甚至会认为她造成了这种距离或者是自己做错了什么，从而想赢回你，与你重归于好。

制造空当还会让人更加尊敬你，顺从你，因为这样他们就不会在你面前感觉高人一等——你也因此占得了上风。当一个人不在场的时候，我们往往会忘记彼此曾有的不对等关系，而仅仅为对方的再次出现满怀感激。

那么你应该如何恰如其分地创造出空当呢？好男人该如何有效地把握这个空当，谋己之利？

其实很简单。好好过你自己的生活，别为了她24小时保持待机状态。事实上，有时你的行踪可以刻意飘忽一点，让人更珍惜你的露面。专注于你自己的事情，别那么看重她。别屈就于她，不要觉得见她是什么十万火急的事情，也别总想着重燃你们的友谊。

如果你会爱上自己的朋友，那这友谊原本的真实性也就很值得怀疑了。

别秒回消息——因为你可是个大忙人！我甚至建议你刻意忽略、疏远你喜欢的人几个礼拜以制造距离感。然后你就可以根据她是否有填补空当之举来掂量掂量她对你到底有几分兴趣。女人都是暧昧高手——她们的手段已经达到了炉火纯青的地步，以至于“被”暧昧的对象根本就没有感觉！但是女人玩暧昧也有腻味的时候，这时她们可能会选择直接出击。

当面对直接的追求时，别一下就屈服了，即使你想这么做也不行。如我之后会提及的，除了马文·盖伊¹的经典情歌，忐忑悸动的期许和你来我往的追逐，最能激发我们对恋爱的热情。

说到底，我们就是喜欢追求战利品的感觉。通过欲擒故纵让她接近你，让她主动弥补二人之间的空当，你已经神不知鬼不觉地得到了她的珍视，成为她感情的依托和目标，并且让她对此深信不疑了。

¹ 马文·盖伊，黑人流行音乐史上一个最受人敬重及喜爱的超级巨星。

定律三：依赖和控制欲同样扫人兴

让我们想象一下寄生于人的吸血水蛭是什么嘴脸，水蛭的生存、活动、整个生命全然依赖于人，如与人分离它将异常痛苦，通常它离了人就不能存活。没人喜欢水蛭，不管是真水蛭还是像水蛭一样的人。

当被过度依赖时，人们马上就会反悔，心生厌恶，想抽身离开。这并非有意为之，而是本能使然的第一反应——拉开距离，重获自己的独立。

有人依赖你时，你的独立性就跟依赖者密切相连了。这无疑会降低你的独立感，随之而来的愧疚和责任也都重重压在你身上，不管你情愿不情愿。

女人们很容易对全然依赖于自己的家伙失去尊重，摆出一副爱答不理的样子。你要是别人走到哪跟到哪的跟屁虫，谁还会拿你当回事儿？我们这本书讲的是做最迷人的自己，没了别人就不能活的跟屁虫一点都不迷人！

若她对你失了尊重，爱搭不理，那么交往中的方方面面都必然发生不平等……你会处处矮人一头，处处吃亏。你粘人和依赖的行为无疑于将大权拱手让给女伴，从此恋爱中的一切都是她说了算，你的身心都将由她主宰。

所谓旁观者清，你这么做的时候别人会怎么想？你可不能让自己在别人心目中是个“妻管严”的形象啊。大概只有0.0001%的女性才会想要这种自己当女王，另一半唯唯诺诺的恋爱。希望男人有担当、能主事、有男子气概的女人又有多少，你数得过来吗？

依赖粘人会让别人觉得你缺乏男子气概与力量，而男子气概和力量正是女性本能中明确期待的。换句话说，她们并不想掌控恋爱关系，更需要依赖男恭敬奉上全盘掌控权。这可能让她们兴趣全无，那可真是太糟糕了。

猜猜有什么事是真渣男绝对不会做的？对了，就是依赖他人。也许是因为真渣男太过自私或自恋，他们从不因依赖他人而暴露自己软肋，因为他们害怕随之而来的一切。

或者可以这么说，渣男定律就是让你把自己和自己的时间摆在首位（如果单单知道女人不喜欢被粘到窒息还不够的话）。你得拿自己要紧，显示自己的独立，女人也会有样学样的。想想我们为什么会拖延一

阵再回电邮和短信——因为我们要营造一种自己很忙、很独立的形象。大家内心深处都知道这很重要。

只要你为自己建立起真正独立、某种程度上以自我为中心（这个词在这里不是贬义！）的生活方式，自然就会散发出女人所渴望的男子气概和力量。

关系平等、棋逢对手，是恋爱这一奇妙化学反应的重要催化剂。你有自己的力量，她有她的力量，力量就接近均衡，自然就有棋逢对手的畅快，你们自然会彼此尊重。在这样的平衡下，你绝不会觉得自己占了上风，于是恋爱中总会或多或少有一些难以捉摸的不确定性，两人之间总有两性张力和心动感觉，你来我往的恋爱追逐，心照不宣，妙不可言。

当一方变得粘人，依赖别人时，力量的天秤一边倒，那么就会有一方主动祈求，一方原地观望。彼此不再平等尊重。处在下风的人陷入苦心追求的恶性循环，处在上风的人则自鸣得意，这会损害本就不健康的恋爱关系。

最终结局如何，你也猜得到吧。

定律四：坚持自我，她不是生活的全部

“妻管严”。

这可是个听上去有些刺耳的词，很多男人对此如瘟疫般避之不及。不论你是否从这样的关系中有获益，这都意味着你作为一个大男人却对一个女人低眉顺耳。你在乎她的需求胜于你自己，几乎是把她像菩萨一样高高供了起来。

沦为一个毫无魅力的妻管严，主要表现就是你不再保持自己的独立人格，而是将其扔在一边。这听上去很疯狂，但大部分妻管严并非有意为之，而是因为无数微小的决定，被一连串不起眼的小岔路引入了妻管严之国——让我来一一分析。

起初：“没问题，我这就去接你，不去跟朋友喝酒了。”

之后：“没关系，反正我就在附近，路也没多远。”

再后来：“嗨，我周一到周五随叫随到，你哪天用得着我，说一声就好啦！”

最后：“没关系，我完全理解，因为你朋友没提前打招呼，忽然来这边找你，你也是没办法才放我鸽子的。”

如果这些话对你来说有些似曾相识……

本章的主要是要教你如何在追求异性或维持恋情的同时，保有你的独立和自我。

让我们来看看真渣男的典型做法。

也许是因为自私，也许是因为根本不在乎和他交往的那些女人，又或者他脚踏多只船。总之呢，他与恋爱对象保持着一个健康的（或者说不健康的！）距离，从而能够以自己为重。他不迎合女性，也不被恋爱束缚。

即使他有了女朋友也不会影响他和朋友出去嗨，真渣男这么做，是因为他对女方漠不关心，而好“渣”男的做法看似和真正的渣男类似，但却是力量与独立性的体现。你并不依赖她，不需要她，独自一人也能逍遥自在。永远也不要让别人束缚你的世界。

她的确点燃了你生活的激情，但这不代表她是你生命中唯一激情！

丧失自我个性最严重的一个问题在于，尽管过程颇为缓慢，男人们最终却难逃完全失去自我主张的下场。他们接受女人做出的一切决定，对这种独断的局面逆来顺受，毫无怨言。这是一个逐渐蔓延的过程，有前文的心路历程为证，你也应该发现有时这种转变十分微妙，甚至根本不会被察觉。

我们再将优质“渣”男的心态拓展开来讲——你不应以是否能取悦心上人为标准来做决定，你必须有你自己坚持的原则。若你一味妥协忍让迁就他人，就会失去别人的尊重。当你换个角度以他人的眼光再来看看自己，你大概也会失去对自己的尊重。

你是不是常常听见一些男人或者女人说，他们希望某人有他们自己的爱好和追求？我们除去这番言论中虚浮粉饰的部分，归根究底，这话的意思是他们不想成为别人生活的中心，不想为别人的喜悦和悲伤负责。

因为这让人很有压力，而且说实话也很容易让人厌烦。恋爱谈成这样，对双方来说还有什么积极意义？

人总是喜欢被人看重的，但当他们每时每刻都被列为头等大事的时候，连最深情最忠诚的人也会觉得害怕。你无意中把“吉姆与凯伦”这样枷锁套在了对方身上，难免令人心生抗拒，对你避之不及。

女人总希望有个能与她旗鼓相当的男人，因为约会和恋爱的意义就在于寻找佳侣与陪伴，而不是找个受自己支配的马屁精。尽管有时这意味着两人的争吵会结束这段关系，可能将小事化大，制造出本可避免的麻烦。但塞翁失马焉知非福，这不是一件完全消极的事情，因为说到底，没有她你也是一样可以活的精彩，你有你独立、自主的人生。

专注的男人最有魅力了——但专注追求某个异性可不算！

定律五：“小别胜新婚”，期待感助长超强吸引力

我爱好成癖，笃信一个人应尽其所能地发展培养各种兴趣爱好和技能。

最近我一直在埋头钻研木雕，而这实在算得上是我目前为止遇到过的最大挑战之一。虽然我的双手还算灵活，以前也做过一些木工以及搭建之类的活计，但如何使用雕刻刀这件事却还是把我难住了。可你知道吗？这让我愈加想精通这门手艺，并且我知道，随之而来的成功会更令我满足而备受鼓舞。

那么，这又和渣男，或者渣男定律有啥关系？和异性吸引力的提高又有什么关系呢？

就如掌握木雕技艺一样，对于你想要的东西，期待的时间越长你就越发更想得到它。这种心理现象对于约会，追求她人，或者两性情感关系也同样适用。

女人为自己感兴趣的对象等待得越久，等她得到对方时，就越会觉得眼前人来之不易，应当珍惜。如果她没有得到他，那么便很有可能更想得到！

这就是我们耳熟能详、又爱又恨的“追逐”阶段。当很多人回想起这个阶段时，会觉得在缔造浪漫的过程中属这个阶段最美好，这不是没有原因的。在“追逐”阶段，两人之间迸发出的感情是尤其浓烈的。

在本书中，我将“追逐”阶段定义为：在追求过程中各自权衡——自己该表露几分热情，又该给对方几分回应的你来我往，既有柔情蜜意，同时也在微妙之处互相博弈。下面请听我细细道来。

在微妙之处的相互博弈……这是理所当然的，因为这场追逐游戏的潜规则就是——在你积极参与的同时也要装作无心参与。请原谅我说得如此绕口。你的目标是不要那么积极地表现出对对方的兴趣，同时降低回应对方的频率，并使这一切看起来自然而然。因为一旦另一方发现你已沉迷于这场游戏当中，你就自动地成为急不可耐、不够淡定的那一方了。

你不同意我说的也没关系，但我建议你接受这个事实。

该表露几分热情，又该给对方几分回应……正如我之前所言，交往中你们之间存在一种微妙的力量平衡，棋逢对手最重要，如果实力的

天平过于偏向任何一边，平衡就会被破坏，导致人家感觉你并不那么优秀，对你也会兴趣大减。

如果在这个阶段玩得出彩，你就可以成功地让对方对你产生期待——渴求着当下无法得到的东西，却又离得足够近，也有相当的可能性能够得到，因此便有了想要得到对方的动力和渴望。科学研究表明，不固定间隔频率的奖励是最能够激励我们、并能产生出最大满足感的强化方式——将这个发现应用于你和女人的交往中吧。

真正的渣男可以把这份期待值吊得很高，因为他足够冷漠。他是追逐阶段的优秀玩家，他不会向对方展示出自己的浓烈兴趣。所以，通过掌握渣男定律，我们同样可以营造出这样的效果。只要你意识到，不确定性乃是提高期待值的灵丹妙药，亦是人类两性关系中强大的驱动力。

正如前文所说，不要立刻就接她的电话或给她回短信，按照自己的计划，该做什么还是什么。如果她没在约定的时间联系你，那就继续做自己的事情。

在战术上你要做到进退得宜，如果有空，自然可以对她浓情蜜意，如果另有要务，那就不必搭理她，忙你自己的事情。这可不是什么耍心机，你是在保持自己紧凑的步调，在此前提下尽力而为，如此而已。

对你觉得有戏的女性，如果能通过这种方式使她长期保持一个较高的期待值（同时又觉得你并非唾手可得），那么就能成功地在你俩之间营造出一种张力和吸引力，同时又不费吹灰之力地跨越了“好朋友”雷区。

定律六：保持傲人姿态，成为她人竞相追逐的战利品！

男人对于恋爱的认知和心态有很多错漏，造成这些错漏的一个重要原因就是两性势力的不均衡。

似乎女性一直是一种稀缺资源，这导致男性的追求之路显得越发艰难，所以许多男人选择接受女人的一切无理取闹。当然了，在我们现今的社会模式下，男人总纵容女人这么做，甚至还鼓励这种做法，毕竟聊胜于无嘛。

他们像是新时代的雾都孤儿可怜巴巴地求一碗热汤。

那些失败的男人不懂得如何树立自己体面、有尊严的形象，保持一个傲人的姿态。而你当然不会再是他们其中一员。否则，女人也不会觉得你有多优秀。本章我想传达的信息很简单——如果你保持自己的体面和尊严，保持傲人姿态，女人们就会开始把你当作战利品来追逐。

真渣男之所以会吸引女人的追逐是因为他打心底里觉得自己比别人强，因而不自觉间，他周围的人难免也受到些影响，虽然别人未必真的会认为他又多强，但是一点小小的桀骜自骄，毫无疑问比得到女人一星半点注意就感激涕零更有吸引力。

那么我们谦和又不爱出风头的好男人们，如何让自己成为女人们竞相追逐的对象呢？

这可不是要你一副趾高气昂目中无人的样子。

自尊的人总会让你觉得他的时间十分宝贵，让人们觉得应为其出席而满怀感激。他们不对任何人随叫随到，亦不接受别人偶尔施予的注意力。体面的人以自己的兴趣为傲，并且十分惜时。

正如前文所说，如果你坚持自己尊严和体面，保持傲人姿态（或者至少假装如此），其他人也会跟着这么想的。体面的人并不会仅仅因为博得佳人一笑就得意洋洋，他们有的更多的是内在的自尊与骄傲。

体面的人对自己和自身能力有自信，不会让自己受人轻视、被视作理所当然。自信是贯穿全书的话题（同时是后面章节的主题），也是一个点燃爱情火焰的火折子。

关键在于，别人是不是真的将你看做一个体面的人。你自己则要改

变观念，把事情的轻重缓急重新排序。

几个简单的测试可以用来检验其他人对你的态度。她约你一般是提前多久？她会不会预先征询你的时间安排？如果她取消或推迟了你的约会，会不会再次跟你重新约时间？她会不会为了见你而取消和他人的约定？

举个例子——可以随时邀约春宵一度的朋友，的确是人际关系中的一个伟大发明。然而尽管你也许能从中得些好处，也不能否认这样的事实：这种邀约有时候是出于负面的情绪。别把她的邀约当做对你的爱意和热望。

如果你凌晨两点接到一通电话，你自可以哼着小曲开始整理房间准备一场性事，不过我建议你想为什么她那么晚打电话给你。也就是说，你很可能只是个候补队员，使她免于孤枕难眠的备胎罢了，这可不是什么光彩的事情。

如果你真想塑造自己体面的形象，那不论你有多想顺水推舟接受，都得拒绝那通电话。如此一来，这段关系中你们二人的实力均衡就将有翻天覆地的变化，你要把自己塑造成一个让她执意想要征服的挑战。

体面的人从不当备胎。如果在对方眼里你没有什么尊严可言，那你又何苦和这样的人在一起呢……谁愿意谈恋爱时处于不平等地位，整天低眉顺眼地讨好她？

体面的人从不会为了避免冲突或者不加思索就向人道歉；他需要一个明确的理由，因为他知晓自己的价值所在，他不会去迎合他人。如果她问你明天怎么安排，只给她几个明确的空闲时间段就可以了，因为体面的人总是忙碌而邀约不断。体面的人并不接受女人的恶劣对待，并会适时表现出不满。

这一过程是自内而外的。当你明确地将自己放在首位时，他人也会注意到，并尊重这一点。

定律七：视之为女人而非女儿

不管你是否热衷于成为一名勇敢无私守护爱情之花的现代骑士，“骑士精神”都一直存在于我们的观念中，长盛不衰。每个女人的内心深处都渴望着浪漫故事，她们童话故事里的男主角往往自始至终都是一位风流倜傥英俊潇洒的白马王子。女人渴望男人的关怀和照顾，而相应的，男人们也感到自己有必要成长为这样一名守护者。

从某种意义上说，骑士精神和我们现代的浪漫观念有着直接而紧密的联系。

然而骑士们对自己另一半的关怀应是原始雄性的、男人对伴侣式的关怀，而不是像父亲照顾自己的女儿那样。在和意中人交往时，你也必须在骑士式的守护和令人窒息的父权掌控之间找到一个平衡。

父权式的态度必然让人觉得压抑，对方还会觉得你要求掌握她的一切行踪其实只是出于私心，并非是为了照顾和保护她。

如果你没体会过有个专横严厉的父亲是什么感受，那不妨让我来描述一番：他会问你在哪里，要求你随时向他报告自己的行踪，详细说明不在他身边的时候都去了哪里，他粘你，过于关注你，把自己的期待强加到你的身上，不管你做什么、见些什么人他都要唠唠叨叨地长篇大论地说教，同时又对你溺爱的不得了。

听我描述完之后，你想想，这样的一个人会让你有什么怎样的感受？

十有八九你会觉得他婆妈、惹人厌、令人窒息，想逃离他重获自由吧？“哎呦，谢天谢地，今天晚上我终于不用和他呆在一起了，他简直太过了！”对，如果你把女朋友当成女儿来管，她早晚会发出这样的感慨。

有些女人会说，她们希望和像自己父亲一样的男人结婚——但可不是这方面相像。要知道，她们与自己的父亲在同一个屋檐下生活了（大约）18年之久，一直对他惟命是从，好不容易逃出生天，现在怎么还会想重新回到那种生活中呢。

如果你对她过于溺爱，粘她，依赖她，那么女人会忍不住产生这样的冲动：感觉自己被逼到了死角，本能地想要逃跑……她跑，你就只能追。于是你立即又变成了一味追求的人——我们前面也讲过为什么一味追求对你没好处了。她甚至可能对着你发一通脾气，就像反抗试图给自

已设立宵禁时间的父亲一样。

最后还有一点，不管是自己的父亲，还是爱唠叨爱监视的人，女人跟他们之间通常是不会发展出什么浪漫情缘的。

即使她特别喜欢你，不在意你那如火如荼烈日般热切注视的目光和令人窒息的监控，你的所作所为也依然会降低你们恋情的甜蜜度——她会觉得和你呆在一起好像是一种义务，甚至可能只是出于罪疚感才这么做。不得不背负别人的期待可不是一件轻松愉悦的事情，所以不要把自己的期待加诸对方身上。

让别人出于责任心和愧疚感而和你呆在一起好吗？当然不，在你们的交往中，在你们的二人世界里，每一分每一秒都应该饱含甜蜜而热切的期待，而不是愧疚！

真渣男对女人是真的要冷酷，那么优质好“渣”男又该对待伴侣呢？保护她，但不对她的安全问题唠唠叨叨神经兮兮；照顾她，但并不要求一切事情都有条有理一丝不苟；关心她，但不会叮嘱她出门必带防狼口哨。他是浪漫而魅力无穷的现代骑士，但不会一心拜倒在公主的裙下。优秀的男人可以照顾好自己，并认为自己的女人也一样可以。

她是她的白马王子，会带她享受美食，却不会跟她唠叨这家餐馆里披萨的历史，或者在她想吃意大利辣香肠时告诉她这个不能吃那个不能吃。

你该用心钻研诱惑伴侣的浪漫手段，而非表现得像个只会让人心生抗拒的专横父亲。联系她的目的，应该是为了向她诉衷肠，而非确定她是否安全，是否按时补充了维生素，事无巨细地都要求她汇报。

定律八：空间就是力量

人们常说“你若爱一个人，就给她自由，如果注定要在一起，她就一定会回来找你。”

当然，这是扯淡。扔出去还会回来的，那叫回旋镖。

如果她想要空间，你就给她，她恐怕就不会再回头。那句话的意义只是为了给已经分手的人一线希望，仅此而已。本章的要义当然不在于此，那么到底该如何处理这所谓的空间呢？

你若像放犯人出监狱一样地给她空间，这当然对你没好处。你得巧妙地先给自己空间，那空出来的距离反而会吸引女人走向你。

这个观点值得反复强调。

你给女人太多空间和时间，她未必就一定还会回到你身边……她们可能就此跑掉或者自己感到无聊——更重要的是，这么做无疑让事情脱离了你自己的掌控，这绝非我们的初衷。

但如果你给自己一些空间和自由，比如跟其他女性聊聊天，你的那个她自然会马上注意到，一路小跑回到你身边。

如何运用渣男定律来给自己制造空间，让女性不请自来呢？其实很简单，你想想看，女人不希望你有的是哪种自由，哪种自由会让她们觉得自己不占上风？

首先，暧昧之初不要急着明确关系——暧昧会让她主动回来找你，暧昧时的你才迷人。一旦把话挑明，确认了关系，你的一心一意就是向她表明自己已将全身心交付给她，不再可能有自由的空间。

总体来说，这是好事。但就渣男定律来说，若即若离的距离是非常重要的。有距离感才有神秘感，才有余地在恋爱中你来我往的互相追逐。如果她想把话挑明，确定关系，那她得自己主动。等她逼着你确定关系时，表面上她虽不露声色，但其实心里已经是祈求的姿态了。

情况很可能是，如果你装作不想谈关于确定关系的问题，不想谈是否要对彼此专一的问题，哪怕你真的不想，她也会努力让你回心转意。有时候这甚至跟她喜不喜欢你无关，她只是觉得她本人和她的自尊受到了挑战，所以就偏要拉近你们的距离，不想看到你享受自己的空间。

告诉她你不确定是否想只对她一人专一；不确定是不是想坚持异地

恋；不确定是不是应该开始交往，因为你们是同事……这些不确定也会有同样的效果——你越不想确定，她越想说服你，让你确定。

其次，如果你方方面面都给她自由，你自己生活的方方面面就都有了自由。这意味着可以跟其他女性搭讪、约会。女人说的想要自己的空间就是要跟其他异性有发展机会，所以你也该有一样的机会才公平。如此一来，接下来的发展可就是另一番风景了（当然，前提是她能察觉到你的新空间和新生活的蛛丝马迹。）

她们会忽然间开始更频繁的跟你联系，时不时就发个短信，问候你一声。要求你多陪她一起出去玩，日程中永远为你留出空闲，提前一两周就为你们安排计划。

所以，为什么不能在广大庭之下为了女人公然同其他男性竞争，其原因的不可取也是同样的道理——你自降了身价，还会让人觉得你根本不会善用自己的空间。

一开始她觉得你给了她想要的空间，可一旦看到没有她你也是一样开心，还有人喜欢，她的想法马上就会来个一百八十度大转弯。你让她知道了你们除了彼此之外，还有其他选择，这就是选择的力量——有选择是很刺激的事，我们一般都坚信自己的选择都十分有道理。

所以当你给她空间和自由，让她在你和其他人之间做选择时，她选择了你，她便会觉得这是由浪漫化学反应和两情相悦的吸引力主导的二选择。这没错，但不是全部原因——唯一需要指出的是这化学反应和吸引力的产生，是因为你制造了距离感，让她想消除这个距离，主动靠近你，于是你就从追求者变成了被追求者。

再者，求而不得的东西反而令人心心念念。人的本性就是如此，这一点我们在之前的章节已经说过，后面还会再次提到。就好像木雕于我，我非常希望努力学习掌握木雕技术，如果学会了，我一定会很满足，女人在试图征服你的过程中也是这样的心态，一旦你创造出距离感，你就成了她的木雕——暂时无法占有，但值得为之去努力和等候。

最后，你要接纳和享受情绪上和心理上与她的距离。不要让自己的喜怒全受她影响，保持自己的兴趣和爱好。这种距离她马上就能感受到——这会提醒她你对她影响是多么的正面，多么有趣，不会让她只把你看作是个情感依靠，把你归类为“好朋友”。

如果她发现你对别的女人也一视同仁，好像你要跟她们约会似的，她马上就会想拿回自己作为你唯一女伴的义务和权利。接下来，她自然

会感到能和你这样一个可以给她空间，同时又人格独立、拥有自己一片天地的男人在一起，是何其地幸运。

定律九：阿哥猛如泰山，阿妹俏似珍妮

即使你的约会对象是位高权重的CEO，她也未必会想在和你的恋爱中执掌大权，情况很可能恰恰相反。

她想要的的是一个男子气概满满的“泰山”，这样自己就可以在男人背后做温柔娇媚的软妹“珍妮”。这样的性别角色规律虽也有例外，但整体来看，多数女性都乐得扮演由男性呵护的小女人，这让她们很满足。

真正的渣男之所以能在这方面满足女人的期待，是因为他从来只关注自己，不会考虑、照顾对方的喜好和想法，也不认为自己这么做有何不妥。

于是误解再次上演：漠不关心被视作自信。

而自立自信的优秀好“渣”男能够意识到，并理解女性希望当个小女人的那种天性，而且他也知道，只有当他本人担当起自己男子气概十足的主导角色时，女性才会心满意足。要让她感受到成为一名家庭主妇，用心经营一个家庭时的那种幸福，她自然会全心全意做你的小女人。男人只要朝这个方向努力，其他一切也就水到渠成了。

从远古时期，女性就担当着照顾家庭的责任，因此对于现代女性来说，家庭生活具有一种原始魔力，这也是此种做法极其有效的原因。一步步为她营造起安全感吧，帮她拧瓶盖，替她打蟑螂，为她撑伞，为她停车，在寒风瑟瑟的街头用自己宽敞厚实的外套温柔地包裹住她，就连约会也可以走霸道总裁路线，只告诉她时间地点，规定她如何着装打扮。

但如果事事都得她做决定，要由她去主导你们之间的关系，上面所说的那些就很难实现了。所以——把自己打造成一个能让她神魂颠倒、有决断力有主见的男人吧——通过这种方式，完美展现出自己的自信心和男子气概，而这，正是她想要的。还有，能主导大局的男人可不会陷于缺乏安全感的泥沼，这一点同样值得一提。

表面上看，有些人可能称这样的举动为“骑士精神”，可实际并非如此。你在恋爱关系中掌控大局是因为你就是这样的优秀男性，你这么做完全是本性使然，而并非是由于对她的尊重、顺从、纵容，抑或是为展现你的绅士风度。

缺乏主见可能是男人最糟糕的特质之一了。下面这类话在交往中是绝对不能说的：

“接下来你想干什么？想吃什么？看什么？”

“我不知道，你想干什么？我都行。”

你是主导者，在整个约会中，你应该处于掌控地位，详细规划约会的各个细节，同时安排好候补计划。一步一步都应由你引领，你应该熟悉约会地点和相应的路线，而不是让她搞定。你得备好薄毯、雨伞、手套，以备不时之需。账单也要由你经手（虽然未必一定要你来付），处理约会期间发生的一切情况；选择合适的交通工具，带她穿越拥挤人潮，介绍餐厅主厨给她认识……如此种种不一而足，想来读到此处你已经能够触类旁通了。

你坚定引领，她则自然亦步亦趋。更重要的是，她不仅会乐于配合，更会尊重你和你的能力。你对她而言，从此就不可能再仅仅是“好朋友”而已。

练习指南：下次朋友们出游时，你来做计划，试着照顾到所有小细节，一手处理所有小问题，负责跟侍者交涉，确定每个人分摊多少钱，租场地，拟定客人名单。这样的练习可以让你知道类似的情况或者约会中需要做什么准备，让你更有经验，对自己掌控力更加自信，从而让你在应对可能会遇到的小插曲和对峙局面时更加游刃有余。

执掌大局和为她拎包之间的差距可大了。照顾她，但不要去讨好她。推荐你试试嘘声测试，告诉哥们儿自己为女人都做了些什么，如果此时收到对方一片嘘声，那么想必你对她就有点太过逢迎了。

定律十：享受暧昧期

两人交往时总会有这么一个阶段——不知道怎么称呼彼此，该说她是好朋友？还是女朋友？怎么界定身份角色，该怎么向自己的朋友介绍她？双方多少都有继续发展的意愿，但这些明确关系的问题，你们都没有具体讨论过，

也许是因为你还有其他可发展的人选，但在这节骨眼上你不确定这么做合适不合适——如果你觉得这么做会愧疚的话。也许你会想，这么做是不是真值得愧疚呢？

诸如此类的原因。

我强烈建议你不要操之过急，“我们之间……到底算什么？”这样企图明确关系的问题不要急着问，原因很简单：

不确定性非常、非常让人痴狂。

与性爱中的眼罩，坐过山车之前忐忑又期待的心情同理，在感情的暧昧区，悬而未决的不确定性能保持两人之间的关系张力，因为谁也不知道明天是否还会在一起。

明确关系的好处只有一个——消除不确定性，你对她的心态和相处方式则会受到一连串的负面影响。现实中，这只对尚未确立关系的女性有益处，因为她们讨厌不确定性，即便自己还没有十足的心理准备，她们也愿意先打牢感情的基础，明确关系。

虽然这么说似乎有点性别歧视的意味，但其实这的确是由女性的生理和心态决定的，道理很简单，从原始时期就是如此：女性总希望找到一个可以为她提供食物又能照顾自己后代的男人——一段婚恋关系。更有研究表明，女性渴望的确定性还有许多其他形式，如果得不到，她就会用其他更婉转的方法向你要求。而这对你来说是好事。

当她希望你婉转地明确关系时，就会更努力地博取你注意，引你多花时间和她在一起。正如本书其他章节也提到过的，这样一来她就变成了追求者，她的努力会使她对你的看法发生变化，你成了她最渴望的目标。她的热情将空前高涨，而你只需坐享其成。

感情关系悬而未决，她就会觉得还没有百分之百拥有你。所以感情中的实力均衡也就无形中有了变化，即使你已经拱手让权于她，平衡一变，大权就会重回你手了。

真渣男当然深谙此道，他们知道如何让自己显得高冷神秘又有吸引力。他们就是懒得费心经营，因为他们本来就没什么在乎对方，自然也更不会跟女方明确关系。更进一步说，他们可能是心里有障碍，无法对女方做出承诺，只是利用对方满足自己的生理需求，而从不善待并给予女方应有的尊重。这种渣男可能就从来没有正儿八经地恋爱过，就是这样。

那么如何用这渣男定律来造福自己呢？我们这一章要说的就是本书最简单的原则——交往当中不谈将来。近在眼前的将来不在此列，下周的计划可以谈，明年的计划不能谈。她步步紧逼要你确定关系时，你必须立场坚定。不要迫于压力放弃你被追求者的宝座，在感情追逐中当个猎物可是很享受的。

如果你走出暧昧区，就无形中给双方都设下了过高的期待。你自然而然变回了追求者，她也就希望你达到她的期许。女人对男人的期待更高，她们要更多陪伴，更多关怀，这么说并不为过。所以，结果你也猜得到——你得付出更多关怀，花更多时间陪她，追求她。而因为你已经走出了暧昧区，现在这些都成了你的分内之事。

当然这并不是说一心一意忠于对方是件不好的事，我只是希望告诉你在恋爱初期，创造暧昧能为恋情加温，让你更加迷人。

太多男性自己还没准备好就急着发展交往关系，也有太多男性没等女方准备好就急着确定关系，女方自然觉得扫兴。所以当你真的把话挑明，确定恋爱关系时，一定要记住，你要锁住的不止是自己。

定律十一：不跟恐怖分子（恋爱）妥协

你长于匹兹堡，儿时爱好广泛，热衷于每一项男性运动。你唱歌虽然五音不全，却并不影响你成为麦霸。那段时间，你每周二在一个室内足球联盟踢球，或者一周锻炼两次，并打算不日开始进行铁人三项训练。住你附近的有几个大学同学，你们会定期在工作后聚一聚，放松娱乐一下。有一次你不小心被自行车撞缺了前牙，所以一连好几个礼拜看上去都蠢得不得了。

然后一切戛然而止。

我们对这样的故事都不陌生，不是吗？你（或者你朋友）非常外向活跃、生活充实，而这一切在他们谈恋爱以后就变了样。他们唯一热衷的事情就是和爱人腻一块儿，把别的事情都像烫手山芋一样扔掉。

他们的恋情将他们押做人质，为了这段感情，他们在生活的方方面面做出妥协。

而渣男定律看重一条不妥协政策。你努力打造出了你的自我形象，并且已经是一个完全独立不受他人影响的个体。既然你知道自己喜欢什么，喜欢做什么，那就继续做下去啊！

当你刚刚开始一段感情的时候，在甜蜜的蜜月期你可能很难保持自己的独立性。你对她的那份迷恋引着你整天和她粘在一起，其他要事几乎一概不理，但这种情况不会持续太久。

如果照那趋势发展下去，你们两个最终会成为彼此的全部世界。你们会极度依赖彼此，最终失去个体的独立性。你不再被当作吉姆看待了，你会是吉姆和凯茜。

渣男定律则告诉我们不要为感情而牺牲自己的时间、爱好、价值观、野心、朋友以及独立性。

啰嗦了这么一堆，我想说的就是，别让一个女人改变你。

现在我们来看看不那么在乎女人的真渣男有多大的魅力：不管在实际层面还是精神层面，真渣男都让人感到遥不可及。不论情况如何，他都保有自我，不卑躬屈膝去迎合女人。他对感情从不妥协。

说到底，女人喜欢具有强烈自我意识的男人。你是不是常听女人提起她想要个充满激情的男人？这句话换个说法正是我前文提出的观点——请认清自我并坚持自我！

以下是保持自我的渣男定律列表：

1. 别为了她取消你的计划。
2. 考虑好一周见她几次。
3. 不行就是不行——你是个大忙人，她并不比你的兴趣和朋友更重要。
4. 牢记你还有别的朋友，并时不时和他们一起玩耍。
5. 不许她放你鸽子——你的时间很宝贵！
6. 不要基于“我想她”或者“我就是想见见她”这样的理由来决定自己的行动。

正如书中多次提及的——保有强烈的自我意识与原则会使你富有内在魅力。在你降低某人在你心中的地位的同时，也潜移默化地提升了自己的价值。当你专注的时候，会变得惊人地有魅力。

若你放弃了自我的独立，那就基本上就是自动站到“好朋友”的队伍里，而且永远不会出来了。你作为一个人形靠垫，除了时不时出现一下刷刷刷存在感就别无可取之处了——你还有哪一点是值得女人们欣赏尊敬的呢？

再者，若你失去自我，那么又该如何面对分手和离别？你会茫然意识到你真正的自我已随她而去。你只剩孤身一人，只剩下自我的躯壳，即使还有朋友，也不剩几个。当你顿悟这萧索的事实时，一切早就为时已晚。

保持对自我的掌控——坚持这一行为准则并不断追求你的爱好和梦想，这并不容易，尤其是当一边是你的爱好追求，一边是意中人的温柔怀抱时，选择往往是两难的。但越是这种时候越得把持住，你要立场坚定，不可妥协，这样才能维系对恋情的掌控。

当然还有很多事情是你无法控制的，但如果你在两难境地中果敢决断，做个饶有趣味的人，而不是只对她有兴趣其他什么都不管的人……那你就算是掌握了渣男定律中的魅力暴增秘笈了。

另外显而易见的一点则是你需要找到一个平衡点，有多少时间可以自己支配，维系良好恋情又要花多少时间？对此你要心中有数。她当然需要在你心中占有一席之地。可太多男人过犹不及，女方已经百无聊赖，厌烦不安，他们却还不明就里。

你应当有这样的认识：你，有自己的精彩人生。她，也的确能为你的人生增色良多，但你的人生并不以她为中心。

一切以自己为先。

定律十二：拒做备胎，人人有责

下面我要说说“被视作理所当然”这件事，想来我的几个律师朋友一定会特别赞同我的观点。

律师是项苦差事。

一丝不苟、分毫不差是他们的职业要求——而且别人还都会认为他们每次工作都应至臻完美。要是一切顺利，律师不会收到一句祝贺，因为大家觉得一切顺利是理所当然的……然而一旦文书资料上出了什么差错，律师的罪过可就大了。

这真是全世界最不讨好的工作，自己的努力被客户视为理所应当，唯有出差错时才被人想起。

我为何要说这个呢？律师被客户视为理所当然，不管时间多紧迫，任务多艰巨，他们都得拿出像样的成果，没办法，这就是他们的职责所在。

但令人扼腕的是，很多男人在交往时也是这样被女人视为理所应当，因为他们不管有什么情况都会坚持一味付出，好像把这当成了自己的义务。

换句话说：如果不管有多忙你都要随叫随到，那么她十有八九就是把你看作理所当然，拿你当备胎了。

乍一听，好像我把她说的太有心机、太坏了，但我必须指出对方这么做的是有她的道理：如果你无时无刻不在一个女人身边，你就如同她的一个影子。她自然会认为只要她需要，你就会出现，因为你一直以来都在。而你的行动也印证了她的观点，那她何必再做他想？如果你随叫随到，时刻都在，在她眼中你的价值又何在？

对于一个召之即来挥之即去的人，我们能给出的最高评价也不过是他们很可靠……这可不是恭维，也显然不是为其心动或与其交往的理由。可靠也意味着缺乏激情、诱惑、神秘、共鸣、吸引力等等……而一些正是渣男定律的精髓所在。

真渣男总深谙此道，他们能够制造距离，显得对女人漠不关心。他从来不会被人视作理所当然，因为他鲜少出现。正因如此，他偶尔出现的时候才会让女人有在马路上捡到钱一般的惊喜。

一如既往，渣男定律要求你巧妙地游走在成为真渣男和备胎的一线

之间。不能让她把你不当回事儿，应该让她感激、尊重你付出的时间。她出一招你就回一招，两人之间应有来有往，对她绝不能全盘接受，事事迎合，不然结局如何你也懂的——理所当然的备胎。

首先，被人不当回事儿的主要原因就是没新意，总做一样的事情。你可不能那样。试着随性一点，向你的感情与生活注入些不确定性，即使这所谓的不确定是你事先计划好的也没关系。不过我得和你说清楚，你的随性之举可不包括时不时地送她玫瑰巧克力作为惊喜。那只会让她更加觉得你是个千年备胎，因为这样一来你不仅随叫随到，而且还常有礼品相赠，这显然只会让她对你的期待值越来越高。

其次，强硬一点。别把她看做最重要的人，放弃自己的事情。别为了见她而不管跟别人的约定。你当然会想见她，或者想和她出游，但不能让这左右你的决定。你的生活中应当有别的事情要忙，你应该还有其他爱好才对，你要尽情享受自己的人生！

如果你做出种种迁就牺牲就是为了和她在一起，会让她觉得自己本应被如此对待，从而更得寸进尺。这样显然是不健康、不可长久的，或者说至少是没法吸引对方的。坚持自己的步伐才能赢得别人的爱慕和尊重。

再者，别害怕触她逆鳞。成为备胎很可能意味着你是这世间上最好说话的人，不管你的想法是什么。你有权坚持自己的观点，如果别人不尊重，你也有权大发雷霆。当他人将你视作理所当然时，可能是因为压迫成习，甚至没有意识到你是在做妥协。当你挺直腰杆说出自己观点时，别人才可能重拾对你的感激——至少也可以表明自己的态度。

最后，剥夺她作为你女朋友的义务，把这义务交给别人，看看她会如何反应。也就是说，现在换你完全不把她当回事了，所以你对她完全没有任何期待。让其他人——不论男女——去做原本是她该做的事，然后大加称赞。让她也尝尝不被人当回事是什么滋味，这时她会立刻想要夺回做这些事情的权力。

谁都想吸引自己的意中人，成为他/她的“渴望”，不过这可不是一味付出就行，还需要对方看得到你为她做的一切，并懂得为此表示感激。

定律十一：自信

在前面一章里我讲过，你要有体面，保持傲人姿态才能让人心动，成为她眼中值得追逐的战利品，她才会更想得到你。傲人姿态，彰显自信，此乃“渣男定律”之真谛，也是引人倾心之利器。

培养自信的过程可能不太容易，因为这种气质未必人与生俱来，对某些男性来说，他们想表现出自信，可能得靠演技，虚张声势一下，变变脸，不能总是本色演出。

这是个更深层的心理问题，难就难在对自我价值和自信心的认知——你内心得自己一无是处，又如何能成为她人眼中的珍宝呢？逻辑问题先不谈，单说我们心里对自己的自我设限，这种限制有时真的会变成人生中的一大祸患。如果我们给自己设限，不真正相信自己，又怎么能要求别人高看我们一眼呢？

不管是好“渣”男还是坏渣男，没有那份自信的精气神就当不成渣男——当然，真渣男的自信心并不牢靠，优质好“渣”男的自信才是真自信。

本章的目的就是为了激励你，为你打气。让你相信自己就是值得大家竞相追逐的战利品，你的一言一行都应该体现出这一点。我们先来读几个我最爱的自信金句：

所谓吸引力，一半是你自己营造，另一半则取决于别人认为你有多吸引。——索菲亚·罗兰

生活的成功需要两个要素：愚昧和自信。——马克·吐温

若一心关注自身的局限性，那么你会画地为牢。——理查德·巴赫

不自信的心态不会纠缠你终生。像其他任何技能一样，自信心可以习得，通过练习被掌握。一旦你掌握了自信，生活中的方方面面都将大有不同。——巴里·达文波特

培养自信心的方法就是去做自己害怕的事，然后成功，体会这成功的感受，然后继续前行。——威廉姆·詹宁斯·布莱恩

不要等到万事具备，一切完美才动手。从来没有什么完美。总有挑战，总有障碍，总有各种不完美的情况。那又如何，现在就开始吧。你踏出的每一步都会更加坚定，更加熟练，更加自信，更加成功。——马

克·维克多·汉森

这些名言有以下几个共通之处：

自信既是内在也是外在的变化。既可以由内在发生，也可以从外在开始，我觉得这二者并没有优劣之分。如果你从外在入手，你的外貌会更好，你的感觉就会更好。这种心情和自信最后肯定会渗透到你生活的方方面面。毕竟，如果你有能力改变自己的外貌，让自己更有吸引力，那还有什么是你做不到的呢？

自信很大程度上取决于别人对我们的看法。虽然这可能不尽理想，却是我们的起点。从观察他人举止的自信程度开始，择其善者而从之，其不善者而改之。对待由此收获的心得，要严谨分析，谨慎应用到自己的生活中。

某种程度上说，你所呈现的任何自信都是非理性的。这是一种动物本能。即使是迈克·乔丹这种世界上最合理由自信的人，有时候也会过分地，非理性地自信。但非理性的自信不代表没有真本事。你也一样，不要因为害怕显得过于傲慢、不谦逊而不敢展示自己自信的一面。跨过这道心理障碍，勇往直前！

自信这种东西，你觉得自己没有，它就马上消失不见。自信源于你内心对自己的信念，不管这信念有多小。选定一样你十分擅长的——没准是全世界属你最牛的事，以此为荣，然后进一步认识到即使是不太擅长的事，你也一样可以引以为傲，即便只是勉强会做，也可以像自己是世界第一那样地骄傲，没有什么不可以。

失败乃自信之母。为什么呢？因为失败之后，你会了解结局到底会有多糟糕，但也会同样意识到就算结局再糟糕也不会是世界末日。成功终将从失败中诞生，自信心也会因此应运而生。这是一个很重要的过程。

没有所谓塑造自信的理想环境。万事开头难，不管这个头怎么开，从哪里开，总之必须开，总之你能做到！

每个人都沒有安全感，但真正的自信就是对自己的本真的安全感。你的不安在别人看来可能根本不算回事儿……他们甚至都不会发现，因为每个人的关注点和自我意识都只放在自己身上。只要这不安尚未将你逼至绝路，它就是你人格的加成——即使心中有那么的不安，你也仍然没有被击垮，这不正是你坚韧品质的体现吗？

拥抱你的自信，放飞你的自信，自信就能带你飞上世界之巅，自信

的力量无穷无尽，连你自己都不能磨灭。下面有几条值得借鉴的渣男特质，你可以借此为自己开启自信之路：

- 1.做引领者，让别人跟从你
- 2.别人不跟从你，也不必介意
- 3.不要期待别人对你的赞同和肯定
- 4.别总想取悦别人
- 5.提升自身价值，认同自己的价值
- 6.不要逃避恐惧——恐惧乃人之常情

真正的自信之所以是自信，就是因为真自信的人不是不在乎他人，而是不在乎他人的目光。自信是一种强大的品质，它让你独具魅力，引人注目。如今真正自信的人越来越少了，如果你能做得到，无疑就更会显得难能可贵了。

定律十一四：成为灵感和挑战的源泉

你见过吸盘鱼吗？

吸盘鱼几乎已经不能算鱼了，基本上它就是一张大嘴，嘴后面连着一个身体而已。吸盘鱼会寻找体型很大的鲨鱼，把自己吸附在鲨鱼的肚皮底下，一切营养都靠鲨鱼提供。这种不平衡的关系中，有一方是完全靠牺牲对方、剥削对方来生存的。这听着是不是有点耳熟啊？

读过《献给阿尔吉侬的花束》吗？

《献给阿尔吉侬的花束》是丹尼尔·凯斯的一部短篇小说，它讲的是一个心智有障碍的男人，接受了可以提高心智的手术，从而变成了一个天才。他一下子变得非常有自我意识，对生活也有了无尽的渴求，手术让他的生活丰富了起来。（因本章节的需要，我们在此会忽略小说中手术的暂时效果消失后，他的心智又回到原来水准的部分。）

在婚恋中，你是只索取而不做贡献的吸盘鱼？还是能丰富他人生活的心智提高手术？再进一步问，对你来说，你的女伴又是什么角色，是吸盘鱼还是手术？

促进彼此的自我成长和发展，正是健康婚恋的目的所在，以此为基础的婚姻才不会显得是个让人生畏的决定。理想状态是，情侣二人共同发展共同成长，继而不断发掘新途径来丰富彼此和共同的人生。但如果有一方是吸盘鱼，那么这理想状态就不可能达成。

猜猜吸盘鱼的结局如何？

你所作的一切都会被看做是理所当然。

你会永远被排除在计划外，事后才被人会想起来。

你会被憎恶。

最糟糕的是，她不会再尊重你，因为你完全没有为这段感情做出贡献。如果不去挑战她、鼓舞她、给她新灵感，那你跟一个人形抱枕又有什么区别？你不过是存在于她的生活中，能跟她说话罢了，但可能连家里的台灯都比你更有存在感。

我们来分析一下真渣男是如何让与他交往的女性感到挑战的。可能他也并非有意为之，但他的确能让女性怀疑自己不够迷人，因此感到了来自他的挑战。真渣男对女人从不会召之即来，也从不把全身心投入在

一个女人身上。真渣男从不真心喜欢一个女人，他让女人感到自卑、不自然，对自己产生怀疑，女性的自我意识和身份也就因此受到了挑战。最后一点，真渣男对女人不会始终保持和善的态度，所以女人在他身边不得不保持防卫和争辩的姿态。

跟优质好“渣”男不同，真渣男擅长的是挑衅、招惹，而没有启发性，不会鼓舞女性。短期内效果也会不错，但是长期来看，二者的差别非常之大。

优质好“渣”男知道，两人交往就是要激发彼此做最好的自己，这是需要用心下一番功夫的。两人的交往，应该能让双方都成长为更好的人，制造挑战，互相激励，彼此扶持。

所以要如何避免成为吸盘鱼，大幅提升两人的价值呢？

这得从你自身做起。优质好“渣”男应该对自己有要求，确立目标，达成目标，设定奖励机制，这些做法结合起来就能挑战、启发、激励你的女伴。如果你能挑战自我，对她来说，你也会成为一个激励人奋进的挑战源泉。

优质男人能给予他的女伴力量，他会为她喝彩，支持她，尽管有时提的问题会很尖锐，但无论是在生活上还是事业上，他的逆耳忠言一定会帮助女伴把自己提升到更高境界。优质好“渣”男跟女伴的交流，绝对不是走走走过场那么简单。

他是一个有高价值的人，同时能激励女伴全面提升自己的价值。不管是事业上还是生活中，他雄心勃勃，敢于冒险。他会努力经营两人之间健康的感情，如果女方方不够努力，他可不会罢休。他很少害怕失败，一旦定下目标就会锲而不舍地追求。他勇于冒险，对生活充满热情，绝对不会满足于当一个整天沉迷视频网站的“沙发土豆”。

对于性爱，他态度大方自然，也很大胆，会允许女伴探索自己的兴奋点。因为想要息事宁人所以从不争辩？那可不是他的风格。他知道最卓越的成长常常来自不断挑战、争辩，进而得出解决方案。

最后，可能也是最重要的一点，他能主导两人的关系，教会她新事物，切实为她的生活增添看得见摸得着的价值。

说到底，这一切都要归结于你对幸福的婚恋关系有什么样的愿景。最好的恋爱就是双方心态均衡，共同成长，共同发展。只要你能保证自己是挑战和启迪的源泉，其他所有的道理你都可以、也应该传授给你的另一半。

定律十五：终极必杀技——示弱

女士们往往不介意我的肥胖体型，以及我身上婴儿般幼稚的一面，这是为什么呢？

上一章我们谈了自信，这一章我们就讲讲示弱——自信的最高形式。如果说能做到自信可以扭转局面，能做到示弱则更高一筹——可以直接改变游戏规则，不管眼前是什么局面。

你要是还不明白，那我这么说：我十分支持你把弱点当作自身的一部分，带入到恋爱交往中。

我说的示弱不是让你编什么苦情故事，也不是要你多愁善感，由人呼来唤去。我说的示弱，是不带羞耻和愧疚地表达自己的想法，接纳他人的拒绝和反对，同时甘为自己的信仰和价值取向冒险。

这表明你有自知之明，对自己所支持的东西十分有原则并且坦然。当你敞开胸怀面对自己时，别人在你面前也会觉得放松舒服。

懂得示弱的你可是很吸引人的，你如此接纳自己，敢于展现真实的自己，而不在乎别人是什么反应，大家自然会觉得你很有魅力。你显得既充满了积极主动性，又懂得内省，而且还有自己坚持的信仰和原则。

最重要的是，不论你自己是否感受得到，学会示弱能让你展现出超然的自信。坦然地将真实的自己展示给别人是一种令人钦佩的举动，大多数人都对此心存敬畏或羡慕嫉妒，而非你臆想的那样对你评头论足，指指点点。

而这或许就是渣男——不论真渣还是好“渣”——如此受欢迎的根本原因。在他们身边，连空气中都是满满的自足，他并不会介意你的反对意见。虽然外在表现相似，但对于真假渣男，他们这么做的心理基础和行为准则可就相去万里了。

对真渣男来说，就像我之前提到过的，他们在承认自身白璧微瑕之前会先在其他方面把自己吹嘘一番，以求找回颜面，他们所谓的示弱也只不过是做做样子。他们脆弱的自我无法承受真正的打击，也不敢揭示自己的真正的弱点，所以才当面一副满不在乎的样子，过后则心生愤恨，甚至记仇。

当别人想敞开心扉，展露自己脆弱的一面时，他们此刻则会趁机来劲，抓住把柄攻击对方，因为他们觉得这是可以让自己显得更加自信的

好机会，于是就拿别人当垫脚石。

相信大家生活中都见识过这种人，随便数数就能数出五个吧。

好“渣”男坦诚地展现出自身弱点，并把一定的评判权交到别人手中，这是一个强有力的姿态。说明他不用贬损他人以维持自信，甚至可以对自己的缺点自嘲一番，对他人的评价付之一笑，幽默感十足。不仅仅是女人，所有人都容易被这种坦诚的人吸引，因为他们不会虚假伪装。在这样的交流中对方心里也就有了底，你对她敞开心扉后，她接着也会对你放下心防，让你大为惊奇。

那么现在回到本章开头所讲的——为什么女人爱我米其林般的身材和幼齿的性格？

因为我对自身的缺点保持了一种自嘲的态度。这让人感觉我一点也不假装正经，欲盖弥彰；我承认自己有这方面的不足，并且一点也不担心自己的形象受到减损，这样的态度让周围的人感觉放松，人与人之间戒备和隔阂就淡薄消融了。最重要的是，我足够自信，这些看似令人尴尬的“雷点”一经我手，即转化为独特的、用以沟通人际情感的绝佳“弱点”。

我就是我，是颜色不一样的烟火，不论你接受与否。而且往往在我展露出自身弱勢之时，对方也会表露出自己身上的一些小缺点，两人的关系马上就更深一层。

让我们再换个角度来看：

如果我对自身的瑕疵感到羞耻，我的总体形象会有何变化？别人会以何种方式与我打交道？此时，别人会知道这里是我的“痛处”，于是便尽可能地回避谈起或涉及到它，人际关系开始紧张起来，必须另找办法化解。

作为优质好“渣”男，在交往中的受欢迎程度取决于你愿意暴露多少自身的弱点。鉴于本书一直在强调的主题——当今女人都想要一个有能力掌控一切的、颇具男子气概的伴侣，合理合情地示弱实为表达真实欲望与想法的坦途，这点很重要。

另一方面与好“渣”男相反的呢，则是鲜有机会掌握话语权的被动男。他不能自由地表达自己的所思所想，可能整天由人呼来唤去，总是试图讨好他人（在此则是讨好和他交往的女人），而非按自己的心意过自己想要的生活。

被动男深陷于被动是因为他从不示弱——他就是不敢坚持自己立场、显露自己弱点、表达自己的想法、接受他人任何形式的评判。

在吸引力和自尊心的培养与树立中，示弱总是一个容易被忽视的点。当然，即便我告诉人们内心对懂得示弱的人是多么地有好感，并且不惜使用一大堆褒义词进行评价，这也不代表你从此就再有心结，可以敢于对人敞开心扉。

学会示弱需要一个过程，如果说自信是一座高山，那么示弱就是这高山的顶峰，努力去攀登吧，你会受益良多。

总结

现在，谁能告诉我真渣男和优质好“渣”男人有哪些不同？

真渣男显得魅力，是因为他根本不关心女人。冷漠，疏远，从不把对方摆在第一位，可奇怪的是，女人偏偏会被这种人吸引。与之相反的，优秀好“渣”男却是真的关心对方，同时也懂得如何提升自身魅力——借鉴真渣男的特长，进而不断开发拓展自身兴趣，活出自己的一片天地。

本书的终极奥义如下：真渣男之所以吸引人，那全是门面功夫；优秀男人的魅力，却是实打实的内在修养。

希望你能够体会到本书精髓，初心不变，对心上人全心全意关怀守护，同时又能从花花世界里那群真渣男、坏男人中胜出。如果你能遵循本书中的原则，那么你的整个生活将发生翻天覆地的变化，从此成为人生赢家！

“渣男定律”是一套思考和行动的方法，只要对此有所认识，你就能进一步登天，征服你从前想都不敢想的高峰。

女人愿意 喜欢你这样的男人，现在有了这本书的帮助，你就可以挺起胸膛，向女人们大声宣告自己的存在了！

新技能学到了吗？好男人从此不再收好人卡了！

真诚的

帕特里克·金

渣男定律备忘录

1、你若穷追猛打，我必退避三舍

如果你追一个姑娘追的太过，太招摇，太猛烈，那么她一定会像羚羊看到饥饿的捕食者一样迅速逃开。穷追不舍不仅毫无魅力，而且会让你在她眼中迅速贬值。

2、欲擒故纵

如果你保持一点距离，那么她立马就会想填补这块真空。这样一来她就变成了追求者，恋爱的实力均衡将被彻底改变。

3、依赖和控制欲同样让人扫兴

别太依赖女人，保持独立。一旦你依赖她，也就剥夺了她自身的独立性，而且让她掌握了控制权.....依赖和全盘掌控一样，最终对方难免会厌烦，不再尊重你。

4、坚持自我，她不是生活的全部

对方想要的是与自己旗鼓相当、平起平坐的“对手”，因此别总是巴巴地只等着和她共度两人世界，安排好好自己的事情，多发展各种兴趣爱好。你自身的存在并非由她或你们之间的恋爱关系定义，你是自定义的。

5、“小别胜新婚”，期待感助长超强吸引力

期待和不确定性是强力爱情助燃剂，延长你来我往的甜蜜追逐期，但不要假装没空，而是要真正忙碌起来。

6、保持傲人姿态，成为她人竞相追逐的战利品！

要认为自己是优秀的，身体力行感染其他人，他们就都会觉得你优秀。对方如果要把你当备胎，务必坚定拒绝，防微杜渐很重要。

7、视之为女人而非女儿

父亲对自己的女儿难免唠唠叨叨溺爱，女儿则难免要闹独立，希望有自己的空间。作为男人，自然要保护她、照顾她，但你既要有原始雄性的气概，又要婉转，像春风化雨一般润物细无声，护花使者做得巧妙，魅力值自然大大提升。

8、空间就是力量！

如果你给她空间给她自由，谁知道她会不会因这自由而做得“过火”。但是，如果你能给自己自由，那可能不消多时她便会注意到，懊悔自己真是没好好看住你，而且主动拉近与你的距离。

9、阿哥猛如泰山，阿妹俏似珍妮

这并不涉及性别歧视——女人确实喜欢能掌控大局且有主见的男人。你之所以掌控全局并非是为彰显骑士精神，而是你本来就如此，你就是个有主见能当家的男人。你会因此受益良多。

10、享受暧昧期

除非是真的有必要，否则别急于亮底牌，明确表达自己对这段恋爱的期许。记住，正是因为捉摸不定，恋情才会有十足张力，正是这不确定性助长了你们对彼此的思慕和渴求。

11、不跟恐怖分子（恋爱）妥协

不要为了恋爱牺牲自己的价值和兴趣，不要做妥协。保持坚定的自我意识，为正事着迷的你，是最迷人的。

12、拒做备胎，人人有责

别让人觉得你的付出都是理所当然，当对方的确觉得你就应该如此付出时，一定要加以适当的回应。别害怕出乱子，坚持自己的主张，肯定自己的付出！

13、自信

真正的自信来源于对自身缺点的坦然，没人真的关心你是否完美，因为大家最关注的都是自己。

14、成为灵感和挑战的源泉

不要当吸盘鱼，一定要展现出自己热爱挑战、激发灵感的一面，为她的生活增添价值，她自然会以你为榜样。

15、终极必杀技——示弱

如果你能坦然接受并面对自身的弱点和缺陷，那么你周围的人就会放松下来，他们也会对你敞开心扉。懂得示弱才是自信之终极形态。

Table of Contents

《女人为何爱渣男？》

目录

前言

定律一：你若穷追猛打，我必退避三舍

定律二：欲擒故纵

定律三：依赖和控制欲同样扫人兴

定律四：坚持自我，她不是生活的全部

定律五：“小别胜新婚”，期待感动长超强吸引力

定律六：保持傲人姿态，成为她人竞相追逐的战利品！

定律七：视之为女人而非女儿

定律八：空间就是力量

定律九：阿哥猛如泰山，阿妹俏似珍妮

定律十：享受暧昧期

定律十一：不跟恐怖分子（恋爱）妥协

定律十二：拒做备胎，人人有责

定律十三：自信

定律十四：成为灵感和挑战的源泉

定律十五：终极必杀技——示弱

总结

渣男定律备忘录

