

欢迎各位来到我们第一课——

## 宣言

那么在宣言开始之前，我想要跟各位讲一下就是

我们这个课程的内容，它非常强调基本功，所以我会把很多的知识点掰开了揉碎了，给各位讲清楚，我们不力求把所有的知识点面面覆盖，但我们力求把一些重要极其常用的知识点把它给打透，把它给彻底的搞明白

我们先来了解，宣言的基本定义，非常重要，宣言的基本定义，就是告诉对方

**对方的某些行为对你造成了积极或消极的影响感受，导致对方身上拥有或者失去了你所需要的价值，让你不得不释放你的社交需求**

这段话你第一次看，或多或少会觉得有点抽象，这段话其实是非常高度概括的，宣言它的一个内涵，这段话其实有三个关键要点，**第一个叫做对方的某些行为**，那这个行为细节和什么做对应呢，叫做**笼统的描述个性**

个性和行为是一组相互呼应的词语，那我们在宣言去表达你的社交需求，不管是想去表达喜欢认可，还是去想要表达对方失去了某些资格，想要表达对对方的惩罚，我们都要落脚到对方具体做了某些行为上面，而不是笼统的去描述对方的个性上

举个例子啊，什么叫做描述个性呢，小王你工作做得很好，小王你今天表现的很棒，你人很nice，你怎么这么偷懒，你的态度非常恶劣啊，以上这些描述通通都是非常模糊模棱两可的个性描述，它并没有落脚到对方到底做了哪些行为上面啊，

所以这个时候我们要尽量避免的，我们描述对方的某些行为的时候，一定要具体，一定要细节，一定要真实

比如说，在麦当劳手册里有这样一句话，当你想要去鼓励你的员工的时候，你不要简单说你做的很棒，而是你可以这样说，我非常欣赏你招呼客人的方式，你总是能够保持目光接触，并且面带微笑，这一点做的非常棒

那这段话其实是非常典型的去描述了对方的行为，对你造成了什么样的感受，对方什么行为呢，他在招呼客人的时候能够保持目光接触并且面带微笑，让我觉得你今天的表现非常好，那这又是典型的非常标准的一个表达社交需求的一个操作

再比如说啊，你看到了街上一个非常有气质的姑娘，你想去夸她想认识她，这个时候你要怎么去表达你的社交需求

就是去描述对方今天给你的行为和感受，比如说你可以这样说，你今天打扮的非常有气质，特别是这条连衣裙，有一种时尚模特的感觉，一下就吸引到了我，让我忍不住想过来认识一下你

你看，这段话也是非常标准的表达宣言的话，特别是最后一句，让我忍不住想过来认识一下你

只有呼应到了我们基本定义当中，什么叫做不得不释放的这种感受，是因为对方打扮太漂亮了啊，让你心动了，让你控制不住自己，让你意乱情迷的想要去认识她

再比如说，你想向对方表达你的不满，表达你的惩罚，你可以这么说，你欺骗了我让我非常的失望，我本来对你是很有期待的，可现在我不得不来批评你的过错啊

你看，为什么你要去失望，失望是你的情绪感受，是因为对方欺骗了你，这个行为对你造成了失望的感受，让你不得不来指责对方对吧，这个是你的社交需求，希望对方能够改正错误变得更好



那这个就是宣言的基本内涵，那在各位真正现实当中去使用这个宣言的时候，除了需要掌握宣言的内涵这种基本的操作，**展示对方的行为，对你造成了什么感受，加社交需求**这三部曲之外啊，我们还需要掌握一个技术点，**叫做奖惩**

奖惩啊也是非常的重要，然后极其重点的掌握，那什么叫做奖惩呢，当对方有所行动的时候，当对方对我们的反馈有所回应的时候，你就需要去**展现你的喜欢认可，或者失格后撤**

那比如说，对方展现出来对方是个非常自信的人，你就要去表达你的喜欢，对方展现出来是一个非常自私的人，你就需要表达你的失格你的失望啊

那奖惩的核心，就是你表达喜欢还是表达不满的核心，请注意非常重要啊，不在于对方有没有满足你的需求

非常重要，再强调一遍，你该表达喜欢还是表达失望，你该奖还是惩罚，并不取决于对方有没有满足你自己的利益，你们是根据对方展现出来的行为，是不是有让他变成更好的人，来表达你的喜欢或者表达你的失望，而不是因为对方侵犯了你的利益，你就要去评判打击对方，而是根据对方所展现出来的品质，来决定你要表达喜欢还是表达失格，这段话一定要仔细的去理解啊

**为什么是根据品质，为什么是根据事而不是根据这个人呢**

因为各位要明白，人是一个动态变化的过程，他今天是坏人明天就有可能是好人，所以我们不要因为对方过往啊，他都是一个很优秀的人，所以你就天然的认为对方做某些事情一定是正确的，不一定啊，一定要根据具体的事情，和对方展现出来的品质来表达你的奖惩

品质是有好坏的，但是人是动态变化的，行为动机是有好坏的，但行为本身是中性的

好吧，那我们具体展开，**怎么去表达奖啊，怎么去表达你的喜欢认可啊**

请注意这段话啊也很重要，用温柔、宽容、宠溺的语气和内容表达你的喜欢，尊重、欣赏、渴望、仰慕、思念等一切正面感受和期望鼓励，而且是表达了以后就没有以后了，但是

## 遇到机会又继续表达不求回报

这段话也非常的重要啊，我们先来讲啊，为什么要用温柔宽容宠溺的语气

什么叫做人内心最渴望被对待的态度，大多数人他们的原生家庭，并不会给到他们多少的认可和喜欢，所以各位可以理解为，大部分人内心都是在缺乏认同，缺乏这种喜欢的，那所以当你能对一个人真诚的表达，你对他的欣赏仰慕渴望的时候，你要知道对方是非常爽的

那具体应该怎么用这个温柔宽容宠溺的语气去表达你的这种喜欢，是吧，我们这里结合一个重要的误区进行分析啊

**这个误区就是很多人会认为，我表达了喜欢认可，是不是显得我很掉价，或者说这个喜欢认可跟讨好到底有什么区别**

这个误区我们需要重点去理解，那你去表达喜欢认可，是希望对方能够享受被你喜欢，因为你给到对方的尊重认可，对方因为你的喜欢而开心快乐

核心就在于你要去大胆的大方的去表达对一个人的喜欢欣赏赞美，我希望我喜欢的人，因为被我喜欢而开心，并且我并不需要对方给我什么

我只是为了让我喜欢的人去享受那种被我喜欢的感觉，这个叫做喜欢认可

什么叫讨好，就是说讨好的核心就是说，我希望用我对你好的方式，同时你能够回报我认同感回报我，你也能来赞美我，你能够记着我对你好，或者在适当的时候给予我回报啊，这是二者最核心的差别

就是说我们去表达喜欢的时候，一定是不求回报的啊，就是我喜欢你是单方面的，你喜不喜欢我 i don't care，只要你做了让我欣赏的事情，或者你变得更好了，我就会给你我的喜欢认可好吧，而一个讨好的人，他就会想要这个向对方给自己回报啊，就是我夸你了你也要



夸我，不然我就会把你踹了啊，这个就是求回报的这个讨好

我们再举个例子，那一个人他对方跟你，啊我生病了，那这个时候你怎么去表达你的这种温柔宽容宠溺，那一个讨好的人，他就会说，你生病了要不要我给你买点药，要不要陪你去医院啊，你要照顾好你自己啊，你这样我会很担心的，你要多喝热水啊，你怎么这么不照顾好自己呢，你知不知道这样的话你自己多难受啊，有多少人会担心你啊等等等等

那以上这些话都是在讨好，包括包括一些人会说，哎呀都是我不好，没有关心好你，没有过多关注你导致你这样子，或者说哎呀你有没有去吃药呀，你有没有需要我给你买呀，像这种啊，就是关心体贴呵护，本质上是在对一个人的索取，很多人都没有意识到这是一种索取

你为什么要去这么干，为什么要给对方买药，你无非就是希望对方能够记得你的好，记得你对他有多关心，多体贴多呵护多爱他，所以他也会来关心你呵护你对你好，是吧就是这么一个逻辑在里面嘛

在听课的各位，我们怎么去表达我们的喜欢认可不求回报呢，比如说一个人说，我生病了，那你就可以说，啊你生病了，那还能亲亲吗，那还能么么哒吗，本来还想调戏调戏你的，看你生病了那就放过你吧

对吧，你就是一个女生，可以这么说，撒娇啊这种宠溺宽容的语气，那如果你是个男生，你就可以说，啊你生病了，那快到我怀里来让我抱抱你，你的病就好了

你看吧，你可以用各种方式去调戏她啊，所以它的核心就在于，我不关心你病怎么好，你该吃什么药，我只需要表达我对你的这种喜欢，我对你的仰慕，我对你的渴望，enough，就够了

我希望通过这个例子，各位能够明白这个讨好和表达喜欢的区别，以及该怎么样用温柔宽容宠溺的语气向对方表达喜欢

那我再举个例子啊，就是很多人会觉得说，看电视剧看多了吧，都是我喜欢你你跟我在一起吧，就说表白死啊不要表白啊什么的

但这其实是一种误导，导致了很多男人在和女人接触的时候，或者说很多人觉得女孩子要矜持啊，表达喜欢就掉价呀，导致了一些女孩子她根本就没办法去，非常大方的向自己喜欢对象去表达喜欢认可这样的后果，就是会让这些男孩女孩显得非常的猥琐，他们可能会天天找自己喜欢的人聊聊天，对吧各种没事七聊八聊，但就是不去表达喜欢啊

所以各位需要明白就是，**表达喜欢这个事，其实是非常有魅力的一个事情，因为大多数人都做不到啊**

我们表白啊，不是说要让对方和我们在一起，而是告诉对方说我们喜欢你我欣赏你，我佩服你我疼惜你，我对你有好感

比如说你可以和女孩说，哎呀我早就听我的一个朋友说起你了，哎呀我对你仰慕好久了，今天见到真人，真比我想象中的还要更漂亮，很高兴认识你，我挺喜欢你这样的女孩子，希望我们能够成为很好的朋友，有时间一起吃个饭呢

你看礼貌一点真诚一点坦然一点微笑一点，我就不信那个女孩子才会说不要，你不要喜欢我，我们不可能的，那这不神经病吗

是吧，你又没有让人家当你女朋友，你只是发自内心的用温柔宽容宠溺的语气去夸对方，不求回报啊，这是非常有魅力的一件事情

那还有一个非常重要的支点，因为这个涉及到一些更高位的认知，这里我们仅作为一个拓展，帮各位理解：**什么叫做表达了喜欢以后就没有以后了，但是又遇到机会会继续表达**

就是说你表达完一个人喜欢之后，好了这这一 part 就过去了啊，这个事就过去了，你不是说要等对方来回报你，或者说等对方给你一个答案

no，就过去了

比如说，哎呀我真的很喜欢你，好了那接下来我们该干嘛干嘛，对吧，就是这种你表达完之后就没有以后，继续你们该干嘛干嘛的这种操作，就会让对方琢磨不定的喜欢，就会让对方



陷入一个可怕的思维怪圈，对方就会不断的去琢磨，哎这个人明明跟我表达喜欢认可了，但他居然没有天天来找我聊天，他到底喜不喜欢我呀，对方就会不断的去检验，你到底是不是喜欢她

比如，对方在朋友圈发了一首歌啊，你评论说，哇这首歌真的好好听啊等等的

对方就会觉得，哎你表达了喜欢你是不是喜欢我了，结果你评论完之后，你也没有主动找她聊天，也没有之后了，对方就会疑惑，哎你怎么不来找我聊天呢，对吧你明明想表达喜欢了，结果啊你又比如过了一周或者过了一个月对吧，又找到一个机会跟对方开始聊天啊，约对方吃饭，对方觉得，哎你又来找我了你是不是喜欢我呀，结果你们约完会之后，你就消失，你也没有在找她闲聊是吧，对方就又会去思考呀，你怎么跟我约完会之后又没主动联系我呢

那这种思考和猜想这种幻想和期望，这种表达喜欢之后又抽离的这种感觉，就会让一个人陷入到这种情感的漩涡当中啊

那这个就是表达喜欢它一个更高维度的一个认知，就是你表达了之后，就要立刻的这一 part 就过去了啊，这样可以给对方制造一种幻想，那这种幻想就会让人分泌很多的荷尔蒙啊，多巴胺啊，会让人上瘾，会让人失去理智啊，各位都会好好思考思考，回忆自己曾经的这种感觉经历，来理解这个知识点

我们一个人喜欢上另一个人，其实都是在思考对方，是不是真的喜欢我，是不是真的爱我，这个过程当中逐渐沦陷进去的啊，那这种思维的怪圈就是这样的，这种幻想期待就会导致一个人分泌大量的荷尔蒙啊

此外我们还需要注意两点，非常重要啊，就是在表达喜欢认可的过程当中

第一点就是，一定要从言语上去大方地向对方表达喜欢认可之，再从行为上去检验对方是否也喜欢你

什么意思呢

就是很多人啊，他是只行动但是不表达喜欢，没事给别人点奶茶呀，送花呀，但他从来不会从言语上来去表达喜欢，这样就会让对方觉得你非常猥琐，觉得你很随便，觉得你别有图谋啊，或者说就是上来就给人动手动脚呀

你也不去表达你的喜欢，这会让你觉得你就非常猥琐啊，一定要注意，一定要是言语上先去大方的表达你的喜欢认可，并且在对方对这个东西没有抗拒，甚至是对方也很接受的情况下，你再用你的行为去检验对方是否真的喜欢你啊

这个其实也是在我们之前讲过对吧，就是你想跟对方在肢体上有一些亲密的接触，这个玩意并不会推进你们的关系，它只用于检验你们关系目前到哪一步了

那么第二点就是，**不要没事天天找对方聊天**

因为你没事天天找对方聊天的过程，一方面你还是在用行为去表达你的喜欢，会让对方觉得你很烦，另一方面你天天找对方聊天，就失去了让对方陷入这个思维怪圈的机会

对吧，所以各位你会发现一个很有趣的一个现实，就是很多都是一个人正准备开始离开的时候，对方反而开始热情了起来是吧，因为当你想要放弃的时候，你就制造了这种，你虽然曾经在语言上表达过喜欢，但是你再开始每天找对方聊天了，对方就开始思考，哎你到底是真的喜欢我呀，对方就从原来的无比确定的状态，开始展现出了，哎会思考你是不是真的喜欢我啊，而对方为了验证这样的事情，就会来主动找你来撩你

然后就是很多人本来想要放弃了，但是一看到对方主动，找自己的行为之后，就天真的认为，难道是对方意识到失去我了，才觉得我可贵，哈哈我的机会来了，于是，他又回到了以前那种不停的表达喜欢表达真心的时候，这个时候对方又开始确定哦，原来这个人是真的喜欢我的，原来他只是在耍小脾气，好了那既然你喜欢我了我就安心了啊，所以对方就有恃无恐了是吧



那最后我们来理解一下，**什么叫做惩罚，什么叫做失格后撤**

请注意啊，当你表达失格，**这个失格就是失去资格啊，指的是剥离对方被你喜欢的资格**

那表达失格并不是在侮辱对方，而是站在了为了对方更好的一面，来批评对方不好的某种特质，或者说你可以理解为，来批评对方这种自私啊自我啊这些负面的特质，希望对方能够意识到自己的错误，这是基于高标准，希望对方能够变成更好的人

那么在对方犯错的时候，我们要表达失望的同时，给予对方改正的机会，千万不是说一脚就给人踹了，一定要抱着这种逞前毙后治病救人的态度

如果对方在你表达了这种失格之后，还在一意孤行，这个时候你就需要表达后撤，去收回你的关注啊，因为如果没有失去的风险，一个人就学不会什么叫做珍惜，但是只要对方愿意改变啊，只要对方愿意改正，我们就要随时去重新接纳对方

所以在我们的世界里面，不存在这个分手的概念啊，我们知道自己不会爱上某个人，只会爱上某个人的品质，所以我们的失格其实也只针对品质，而不是针对于某一个人

比如说，对方在犯了错误之后，你给他指出来之后他仍然一意孤行，那么你就可以说，其实我对你真的很失望，你根本没有认真听我去讲，你是一个很自负的人，你从来没有意识到自己有问题，我跟你说这一切都是因为我把你当朋友，你这样子我真的挺难过的

那这个过程就是指出了，对方的品质是很自负的，同时去表达你的失望，如果对方是仍然一意孤行的，这个时候你就可以去收回你的关注，或者说离开对方，等待对方重新改进之后，你再重新接纳他

比如说，你是一个姑娘，你遇到一个男生，他每次都犯同样的错误，你就可以去表达你的后撤，你就可以这样说，我跟你在一起其实是非常想和你有未来的，但我感觉你每次都怎么样怎么样，跟你说了好几次你根本就没有听进去，说实话我真的很失望，本来我以为你是一个

成熟有担当的男人，那既然这样的话，我们都不要浪费彼此的时间了，我们就分手吧

那通过这种分手来表达你的后撤，来让对方意识到这个对方的错误，请注意啊，这个后撤并不是随时随地用的，而是当你去做了你所有能做的事情，你表达你的失格，提出了对对方的高要求，希望对方能够变好，但对方还是没有一点醒悟的，这种状态的话，那么只有离开才能够警醒对方，因为对方是一个不值得被人爱的人，你离开对方是为了告诉对方说，你有问题我要用离开的方式来提醒你，你应该反思了，而不是说对方不理你啊你就离开他，你是在赌气，你是在为了自己的利益，那这个还是非常自私的一种表现

**那我们在表达失格，表达后撤，都只有一个原因，就是希望对方能够意识到自己的错误，从而去改正，那同样的，我们离开对方其实也是爱对方的表现，而且分开了只要对方愿意改正，我们就有重归于好的机会**

遇到一个特别自大，平常被别人捧惯了的一个，不管是姑娘还是一个男人，就她平常可能因为漂亮或者因为有钱对吧，周围的人对她都有很高的这种虚高的评价，或者对自己缺乏一个客观的认知，导致这个人非常装逼

那你就这样去失格，对对方说，也许我这样说会让你感受到不舒服，但是我还是希望你对自己有一个客观全面的认知，所以我想告诉你，有的时候你说话太自我了，完全不顾及身边人的感受，大家会因为你长得漂亮所以对你更加包容，但这并不代表你所做的是对的，也许我跟你说这些话你会把我拉黑，没有关系，你可以选择不接受，但我还是希望你能够变得更好



那我们继续学习四横当中的第二课——

## 框架

**框架就是一切！**

框架是个非常重要的概念，但是它本身又比较抽象，你光看框架也看不出个所以然，所以框架的概念是极其重要，是需要我们重点去掌握的

那框架的定义，**框架就是价值交换的规则**

非常简明扼要的一句概括，它这里有两个核心要强调，**第一个叫做规则**，它指出了框架的核心就是规则，那什么样的规则呢，叫做价值交换的规则

为什么是价值交换啊，有个很重要概念，就是社交的本质就是社会价值交换，当然这里的价值，并不是狭义上的利益或者钱，它是更广义的一个概念，只要有需求就有价值

比如说，我是一个非常孤独的人，你能够给我陪伴，你就能给我价值，比如说，我是个很缺钱的人，你能给我钱，你就有价值，你是个很帅的帅哥，我跟你在一起我会有面子，你就有价值，这样说各位应该能够理解了，这个价值是广义的概念啊

那框架是价值交换的规则，或者说，框架就是人与人之间社交的规则，它就是我们与人交往的标准，原则和边界

它的核心要义，就是深入地探索对方的价值和想法，并且引导对方向我们的标准去靠拢，但这个引导的过程需要结合我们后续的反馈，以及我们之前学过的宣言来完成这个动作

所以在框架这块它的**最核心的技术点**，其实就是**筛选对方**，就是**深入探索对方的价值和想法**

回到框架的这个概念，框架的概念，这里需要重点注意三点

## 第一点，叫做分而置之

我们框架所树立的规则，会因对方的品质而有所变化，会因对方和我们的远近亲疏关系而有所变化

这也很好理解，比如说，我向你开口借 50 万，你肯定不会借我，因为咱俩没什么关系对吧，但如果是你最好的哥们，你可能就会借了，所以我们对待不同的人，我们势必规则会有所不同，对待那些和我们关系很亲密，和我们长期处于一个共谋状态的盟友，我们自然会给予对方更多的资源和信任，因为我们已经完成了大量的社会价值交换，完成了大量的共谋，这样累积下来的信任，是我们关系的基石，这一点也会结合我们后续四纵当中的《共谋》，各位也会有个更加深刻的理解

那同样的对待我们的敌人是吧，或者说，比如那什么骗炮男生啊，那些拜金的女生啊，那些玩弄男人的绿茶呀，那些渣男的，那我们自然会采取斗争到底毫不妥协的姿态，所以对待不同的人，各位一定要注意，我们的标准是有所不同的

## 那第二点，叫做清晰一致

就是我们的标准虽然会因人而异，但是我们标准本身是非常明确的，不会因为对方不喜欢我们，就轻易的去改变我们的规则

这里特别要注意，当一个人对另一个人产生很大需求的时候，这个人往往就会进入到一种反应模式，就是进入到我们所说的这个，框架标准非常不清晰的状态，因为我太想得到你了

比如说，我看到了一个迪丽热巴朝我走来是吧，我内心小鹿乱撞非常想得到她啊，非常想和她上床，这会导致我做出来的行为非常的诡异，非常的不自然啊，你的标准可能会非常低，比如说对方说你给我 50 万啊，你可能真的就掏尽家产就给对方了，即使对方什么也没做

那当你进入到这种标准不清晰状态，或者说因为对方一句话，你就改变你标准的时候，对方一定会有所察觉，察觉到你对对方一定有一些不可告人的极端需求，不然正常人的社交是不可能出现这种规则突然变化的情况，出现这种不一致的情况



大家还可以这么理解，就像我们是开餐厅的厨师，那我们的社交对象他今天进来点菜，如果他发现，我们的菜单上没有他喜欢的菜，是吧那他可以去别的餐厅，外面总会有他喜欢的，那我们不应该轻易的去为了对方而改变我们的菜单，除非是我们自己想改变

那这是框架第二点，它一定是清晰一致不容易被动摇的

### 那第三点，叫做律己树人

我记得有一位哲学家说过这样一句话，就是道德从来都是用来约束自己，而不是用来绑架别人的

那同样的框架，这些规则从来都不是用来约束别人的，而是用来向内约束自己的框架，当你和别人说出你规则的时候，它的核心和装逼的区别就在于，装逼就是向外寻求认，想要去控制他人约束他人，那我们这个框架它只用于约束自己

但你可能会好奇，如果对方的框架和我们不一致的时候，该怎么办

那这个时候，我们就只需要保持尊重，同时不和他玩就可以了啊，当然你不用想着去改变对方，或者强求对方按照你的框架走

比如说，对方说，我不会和一个认识一个月以内的男人上床，那对方这个是不是就是在展现她的框架，展示她的规则了，那同样的，你只需要理解对方，就像我们刚刚说的，我菜单上没有你喜欢的菜，你大可以去找别人，我不会为了你去改变我的规则，所以你就可以这样说，OK 我理解你，那我可以找别的女生，可能我们在性方面的认知不一致，那我们可以不上床，我们当朋友就可以了，因为我的确很喜欢你

你看这样一个回复，它就是展示你框架的一段话，当然，这里面还包含了我们后续会学习的《反馈》的知识点

那说了这么多要点，我们再来深刻了解一下，这些规则具象化到我们的社交当中，它是个什么样的概念

这里我们还是要重点掌握我们的阿尔法框架，贝塔和欧米伽框架我们也提一下

那我们先下个定义啊，什么叫做贝塔框架，贝塔它指的是一个特质或者说一种框架，它并不指具体某一个人，因为人是动态变化的还记得吧，那当对方做出一个行为，或者对方的行为动机展示出来了，对方的这个行为的框架之后，你就能够判断对方是贝塔，欧米伽还是阿尔法

**所谓的贝塔框架，就是贝塔们会先无条件付出，然后再去道德绑架索取对方，这个是贝塔框架最核心的一点**

那些什么舔狗啊，那些什么无缘无故对别人好，突然自杀式表白的人啊，他们就属于典型的这种框架，那么他们的特点有七大特质，对于我们的阿尔法七大特质，那他们的七大特质就是**自私、自卑、安逸、懒惰、懦弱、盲目服从和虚伪**，这些特质我们会在之后再展开来细说啊，各位有一个印象即可

那第二个就是我们的欧米伽框架，欧米伽框架它的一个核心就是，让对方先付出，然后欧米伽会假借爱你的名义，或者直接干脆就是为了自己的私利，来去控制欺骗索取对方，这是一种非常典型的**剥削框架**，欧米伽的其他特质就是**贪婪、自恋、野心、放纵、鲁莽、武断和欺诈**

那阿尔法框架是我们需要重点掌握和学习的，阿尔法的框架指的是，阿尔法会抢先付出不求回报，关注对方的心智成熟和人格发展，发自内心的为了对方好，为了对方能够变得更好而去**激励对方**，这是一种**激励的框架**，那阿尔法对应的其他特质，这个各位是需要牢记的，分别是**无私、谦虚、雄心、自律、勇敢、智慧、潇洒**

那简记成我们的七字诀就是，**高智勇爱谦律潇**，非常重要的特质

那你可能会疑惑，为什么四横四纵里面需要去定义这三种框架



如果你对宣言那一刻还有印象的话，还记得我们说过的吗，我们执行我们奖惩的时候，并不依据对方是什么样的行为，而依据对方行为背后所展现出来的品质，那这些品质其实就和我们三大框架是密切相关的，所以框架这概念是非常重要的

那我们深刻来去理解一下阿尔法的框架，或者说阿尔法在社交当中会展现出来的 7 大特质，它们会具体怎么展现啊，当然这个内容非常多啊，要彻底展开讲，可能讲个一天一夜也讲不完，所以我们这里只挑最重要的要点，各位来重点理解即可

那第一大特质：**阿尔法本无私**

怎么去理解这个无私，无私在社交当中会怎么体现呢

阿尔法的一切行为的出发点，都是激励对方心智成熟，并且感恩对方的付出，换言之啊，接下来一段话重点理解啊，你如果对我好，就会激励我变成更好的人，或者如果你愿意变成更好的人，我就愿意满足你一次来激励你，我会让你在和我的每一次社交互动当中不断的赚到利润，你永远是我们社交当中获利的一方

阿尔法的框架就会激发对方的善念，会把对方和我们达成一个共赢的状态，那相反贝塔框架是吧，假意的先付出，其实内心背后还是希望能够控制你得到你，那他实际上就是把这种付出，当成了一种交易，并且是你必须为我做什么，你必须为我牺牲什么的交易，那欧米伽框架就更直接了，他把付出当做诱饵，诱惑你到我的框架当中，然后一次性的把你给炸干

很多人会有一种想法就是说，那你强调阿尔法无私，你强调要把别人的感受和利益放第一位，那是不是就等于你是一个讨好型的人格呢

那其实不对的啊

讨好型的人格，其实本质上都是自私，你为什么会去讨好一个人，本质上其实还是你把自己的感受和利益放第一位了，你之所以会在意他人的感受，之所以对人好，并不是因为你真心希望对方因为你而变更好，而是因为你很在乎别人对你的看法，如果你不对别人好，别人就会把你当坏人，那是因为这种虚伪的道德感，是因为你是以自己的感受，这种优越的好人感

触发，这和我们阿尔法框架是截然不同的

我们所谓的无私，是把别人的感受和利益放到第一位，那么你自然就会去思考和分析对方的需求和想法，而我满足你的目的，并不是因为你也要对我好，而是单纯的就是希望你变得更好，那至于在这过程当中，你是不是能给我利益，其实并不重要

那阿尔法这么做到底是为了什么啊，因为阿尔法知道，如果你在我身边能够获利，能够被这种无私的爱变得更好，那么对方同样也会去影响更多的人，如果大家都能够成为无私的人，考虑对方的感受和利益，以对方为出发点忽略自己感受的话，那么这段关系互相互惠共赢了

### 阿尔法本智慧

阿尔法具备独立思考能力和判断力，在这里有非常重要的一点，不相信别人的承诺，我们不会轻信任何人给的承诺，我们也不需要相信别人的承诺，因为凡事我们都会自己承担，而非轻易的依赖他人

因为我们知道，命运只能掌握在自己手里，人性是不可靠的，那些答应你永远不会出轨的人，可能第二天就会出轨，那些答应你之后一定会对你好的人，可能明天就会捅你一刀，人在做承诺的时候都是即兴的啊，他没有那个义务为他的承诺去负责，因为我们都知道人性本恶嘛

人大多数人都是，在今天得到及时满足之后，明天厌恶责任感的

### 阿尔法本潇洒

怎么去理解这个潇洒，那实际上就是我们一直讲的，要 be real 啊，要学会做真实的你自己，那所谓的真实的自己，就是敢爱敢恨

这里这个潇洒本身还是比较重要的啊，所以这里我们会多讲一点，那大家可以这样理解，潇洒它的核心就是八个字，叫做敢要肯给，同时他也可以不要不给



什么叫做敢要肯给呢，所谓敢要就是说，我不害怕接受对方不好的负面反馈，还记得我们在宣言内科讲的吗，你表达喜欢是单方面的对不对，我允许你不喜欢我，也允许你不接受我的喜欢，但是因为我喜欢你所以我要告诉你，因为我喜欢你，所以我想跟你约会，想跟你牵手想跟你做爱，至于接不接受那是你的事啊，跟我没关系，因为，如果我接下来生命里能和你有故事，我会很开心，但是没有你，我也可以过得很好，这叫做敢要

那什么叫做肯给呢，就是说我不是一个只想得到只想索取的一个人，我喜欢你我陪你去做你想做的事，我可以陪你打嘴炮可以给你送礼物，可以哪怕就坐在身边看着你，可以耗费我的精力时间去体贴你关心你，这些都是我愿意做的，做了就做了，我不会像菜贩子讨价还价的大妈一样斤斤计较，我都付出这么多了你却没有回馈，因为这些都是我给的起而且我愿意给的

那这两点，也是基于人与人交往最基本的交换，你知道你要什么，你也知道你给的起什么，做到了这两点，其实你已经不会再为某段感情，或者某段关系纠结了，因为你敢要，所以对方知道了你的目的，也不会再装傻，你也不用再去猜对方是怎么想的，对方针对你要的行为，自然会告诉你答案，因为你肯给，你再也不会去纠结两个人关系中的得失，谁比谁付出更多谁比谁更占优势，你只是单纯的给予对方而已，那有回馈的话当然很好，那没有回馈也无所谓

那可能有人会说吧，哎呀你之前不是说让我们做自己，为自己而活，你现在怎么又让我们去讨好别人呢，那其实敢要肯给和讨好有本质的区别

因为敢要肯给的另一面就是可以不要，也可以不给，我喜欢你，你不喜欢我，我可以继续喜欢你，也可以选择及时止损明白吗，因为我知道，任何人都不会成为任何人的救世主，我追求你，从来都不是为了解决我的孤单寂寞，你不是我的救命稻草，所以选择权永远都在我手上，我可以给你我的爱我的喜欢我的关心爱护体贴我的价值，但是，是在你不触碰到我原则的问题的基础上，如果有一天你触碰了我的原则，或者我发现你真的不值得爱，那给你了就给你了，算了我也不会去追求，但是同时我也不会再继续对你好了，这就是解决谈恋爱很多事情的终极奥义

其实你也发现了，敢要肯给的人他永远占据主动权，因为敢要肯给，你就可以不要不给



当你面对你喜欢的人，你就可以大胆的告诉对方，哎我跟你说个事啊，我挺喜欢你的，我想和你谈个恋爱，你要是觉得我还不错，咱就在一起，你要觉得我现在还不行，那我就再努力点想想别的办法，而且在即使对方拒绝你的时候，你还可以很轻松的告诉对方说，没事你拒绝我，我还是喜欢你呢嘿嘿，这就是潇洒的体现

那以上这部分啊，就是阿尔法的框架，在实际社交当中一些具体的应用，当然这部分内容，是需要各位在实战当中不断的去检验，不断思考的，我能讲的也只是一些典型代表的例子，来辅助各位学理解框架它的基本的概念

除了要掌握框架基本概念，我们还需要重点掌握框架的一个**核心技术点，叫做筛选**

不管你之前有没有听过筛选，请以我讲的为准，因为太多人对筛选有着非常深的误解，很多人以为筛选就是去挑战对方，就是去否定对方，这是大错特错的啊

那什么叫做筛选呢，筛选的**核心就是，我看到了你的部分价值，这让我对你非常的好奇**

划重点啊——**是非常好奇，这是一种自然而然产生的好奇心**，让我忍不住想深入了解你的本质，不被你的包装所欺骗，以此来判断你是否满足我的标准，如果你符合，我才会给你更多资源和信任，如果你不够好，你可能会失去我，这就是筛选的核心

那这样做的好处，一方面是让对方认定你不是一个随便的低价值的屌丝，另一方面也是帮助对方能够成为更好的人，从而对你产生依赖

那很多人对筛选的误区在哪呢，容易犯的一个错误，就是还没有真正的去筛选对方，还没有在对对方有充分的了解，没有给对方足够证明自己机会的情况下，就让对方已经感觉你已经买定离手了，相当于对方还没有展示自己价值，还没有努力争取你，你就把自己白送给了对方，那么这种情况下，哪怕你再有价值，你再有钱你长得再帅你再有品质，在对方眼里你也会索然无味，因为对方已经没有了争取你的空间



所以这里要涉及到一个很重要的心态，就是**待定状态**和**确定状态**

就好像我今天要去买一款表，我走进了一家卖表的店，什么叫待定状态呢，就是我还并不知道你家这些表，它有什么样的优点，它性价比高不高，它质量好不好，我都还不知道呢对吧，那什么叫确定状态，就是今天你这家店我买定了，我一定会在你这买啊

那如果你是店家，面对两种客户，你会有个什么样的状态呢

如果一个客户是还在考虑，还在待定的状态，你必然呢会努力地想要去争取对方对吧，因为你还不知道对方是不是真的想要买你家的表，那同样的，如果你已经判断，不管你卖再垃圾的表给他，对方确定在你这买了，那自然而然你就没有那个欲望想要去争取对方了，能理解这种感觉了吧

所以为什么很多人会把这个筛选，变成了尬聊，变成了查户口，本质上就是你的心态不对，你满脑子就是想着占有对方，你对给对方一种你根本就离不开她的感觉，那对方自然而然地就会只就会认为，你是一种确定的状态，那这个时候你再去做这个虚假的筛选，去挑战对方，你就一眼被看穿了，你能懂这感觉吗，因为你言语之外的不真诚，和你的需求感已经暴露的非常多了

所以这个节就和我们上一课宣言其实挂钩起来了，在宣言那一刻，其实我就给各位讲了一个高维的认知，就是说你表达完你的喜欢认可就没有然后了，为什么没有然后，现在你能不能有个更深刻的理解，就是因为你通过这种表白喜欢之后，就没有然后立刻抽离的这种状态，就会让对方感觉你还是一个在考虑的状态，你还是一个待定的状态，你不是一个 100%喜欢对方的状态啊，那就是这种状态才能够给对方争取你的空间啊

所以这个就是筛选的一个核心的要义，就是一定是我只看到了你的部分价值，我对你很好奇，我要了解你更多，来判断你是不是真的符合我的标准，这个才是筛选该有的心态

那筛选在具体实现的过程当中该怎么做呢

常用的这个筛选的流程，有这样两个问题，**第一个就是你做过哪些选择，第二个就是你为什么做这个选择**，这个选择一定很难吧，你一定受益匪浅吧，那你觉得你会达到很高的成就吗，你还会其他的吗

那具体举个例子，比如说什么叫筛选，你问对方说，告诉我你觉得你身上最大的三个优点是什么，这就是个筛选的过程，因为你好奇嘛，对方是个什么样的人，再比如说筛选定义里面讲过，你要引导对方向你的标准靠拢，那怎么引导呢，你就问对方，你最近做过最疯狂的一件事是什么，那对方就知道，你是一个比较爱冒险的人，如果她喜欢你的话，她自然会在这方面去证明自己是一个很爱冒险的人，那再比如说，我特别喜欢会做饭的女孩，你会不会做饭呢，这都是比较基本的一个筛选，就好像你去买东西一样，你肯定会忍不住去问，这个表的性价比怎么样啊，有其他什么材质做的呀，这些是非常自然而然的一个过程

在筛选的这个技术点里面，我们还需要理解**比较高级的提问方式，叫做默认前提**

就是你在问对方这个问题，提问或者说表达你好奇的时候，你会默认对方有个前提，比如说，你想知道对方是不是一个有孝心的人，那比较初级的筛选就是问，你是个比较孝顺的人吗，那大部分肯定会说是对吧

那比较高级的筛选方式就是默认对方有孝心，然后你再去验证对方是不是真的有，什么意思，你可以这样问，你还记得你妈妈生日是几号吗，什么意思，如果对方是个有孝心的人，那她自然而然会记得自己爸妈生日对吧，那对方就告诉你说，哎我记得呀是多少多少多少号，那如果对方说，哎呀我根本就不记得，那你默认了这个前提就不成立，那由此你也能够判断出来，对方其实并不是一个非常有孝心的人

再比如说，你想判断对方是不是一个非常爱玩夜店啊，爱喝酒爱浪的一个人，那么比较初级的方式就是问，哎你觉得你浪吗，就是这种方式就虽然说也是筛选吧，也是有你好奇心驱使的，但是这种筛选方式就比较低级，就你很难真的去筛选到对方是不是真的爱玩，因为她可能会骗你嘛是吧



所以比较高级的方式是默认前提，去默认对方是个爱玩的人，那你就会问他说，你知道这个北京市哪个夜店消费的性价比最高吗，是吧如果对方是个非常会玩的人，夜店都玩遍了，那对方脱口而出就给你个答案，那你就能够判断出来对方确实是个夜店经验比较丰富的一个人是吧

我们继续学习四横当中的第三横——

## 共情

那为什么共情会放到第三横，就是因为你在表达完你的宣言，表达完你的喜欢认可，或者经历过框架，完成了这个筛选这个动作之后，对方势必会给你一些反馈或者回应，那只要对方给你一些回应，不管是好的还是坏的啊，那这个时候共情它就派上用场

那什么叫共情呢

它的核心的概念就是，站在对方的立场，把自己完全带入到对方的视角，来斩获对方的行为动机、情绪感受、真实意图和内在品质

这里共情其实这句话很简单，但它有很多的误区和细节需要我们去注意

第一个就是，什么叫做站在对方的立场

把自己完全带入到对方的视角，那与之对应的操作叫做主观臆断，就是很多时候你并不是真的去共情对方，而是你还是站在以你的视角，或者说对你最有利的视角，去思考对方的意图

就比如说，一个女生没有回你是吧，那对方可能她真的就是在忙，或者说你给她发内容太没营养了，导致对方没有回你啊，这个是共情

那主观臆断就是，我操你是不是吊我啊，你故意不回我是吧，就相当于去假设对方的这个行为动机是非常恶意的，因为把对方想象成一个坏人，实际上你就不用去为你的这些错误负责，是吧你把锅都甩给对方，就是因为对方是坏人所以她不回我，而不是真的去站在对方的一个角度去看待对方，可能有一些她自己的一些不得已，或者对方有她无辜的一面



第二个要注意的就是，共情的目的是斩获对方的行为动机、情绪感受、真实意图和内在品质

它的一个核心的误区就是，很多人他会认为我共情等于同情，甚至说共情就等于去满足对方，这是完全错误的，如果你把共情认为你要去满足对方的话，那实际上你就已经不需要四横当中最后一个反馈了啊

所以共情和反馈是密切相关的，共情的核心是斩获，就相当于去理解对方到底要什么，那至于给不给，那需要我们利用反馈来进行一个调整，所以共情的核心目的是分析对手，而非直接满足对方

比如说，对方让你去刷碗啊，对方说你不刷碗的话我们就分手，如果我们是站在要满足对方的角度的话，我们就会照做，那这个行为实际上就是完全的跪舔行为，就是你这首先你没有资格对吧，你凭啥人家让你干啥你就干啥是吧

第二个就是，你的这个共情是非常 fake 非常假的，你背后一定有不可告人的一个需求在，所以你才会去做这种奇怪的事情，别人命令你就干了是吧

那真正的这个共情，就是去知道对方的真实需求之后，再去考虑要不要满足，比如说你共情对方对吧，她让你去刷碗不刷就分手，那对方很明显这个就是想控制你是吧，就想剥削你，那这个时候你就完全可以义正言辞的去拒绝是吧，你就可以说，如果你觉得你需要让我去刷碗用这种方式，来检验我是不是爱你的话，那我可能就真的没那么爱你了，你完全可以找一个更爱你的人，可以完全去找一个能够无条件满足你的人

那再比如说，这个当对方遇到一些困难的时候，如果你直接就去帮对方的话，实际上你也没有完全去共情对方，因为很多时候对方并不一定需要你去帮，或者去提供一些意见，比如说你的一个朋友他走路摔倒了，那真正能做到共情的话你就会说，疼不疼啊，需不需要我帮你，你自己可以站起来吗

如果你是一个贝塔，你就会直接跳过共情这一步，直接就去满足对方，你就可能会说，哎呀

疼不疼啊，我去帮你买药吧

如果你是个欧米伽，你也会直接去打压对方否定对方，说卧槽你看你啊，走这么快干嘛啊，摔倒了吧，你活该吧

所以这个共情，实际上是区分我们这个阿尔法、贝塔和欧米伽一个很重要的一个指标，那就是你能不能去真的去共情对方，站在对方的一个立场去想，对方到底想要什么，她需不需要帮她

那怎么去做到这个共情

**第一步就是要去思考对方的行为动机是什么，大白话说就是，对方是因为过去经历了什么事情而这么做**

我们知道人作为一种生物，他的这个情绪和行为不仅会受现实的影响，还会受他过往经历的一个影响，所以人的本质上，他一切的行为都是一种由外界引起的受过往经验和记忆所制约的一种条件反射

举个例子，比如说你看到一个蜘蛛是吧，你为什么会害怕呢，因为他有这个比较疹人的外表，还有很多关于这个蜘蛛有毒的传闻，所以当我们看到一个蜘蛛的时候，我们最先接受到的讯息就是，蜘蛛它长得很恐怖，然后就是去记忆中搜寻蜘蛛有关的信息，得到的都是蜘蛛有毒啊，它可能会毒死人啊，可能会对人有威胁，所以这种恐怖的外表，加上你过往对蜘蛛的这种一贯的认知，就会反馈到你的大脑，大脑再给你提供一种恐惧的情绪啊

所以这个就是**过往的经验会对一个人的这种行为动机产生巨大的影响**，那什么样的人不会害怕蜘蛛呢，就是那些真正懂蜘蛛的人，就是他知道哪些蜘蛛对人有威胁，哪些蜘蛛对人没有威胁，他就不会害怕蜘蛛

还有一种就是，初生牛犊不怕虎的婴儿是吧，他完全没有经历过这些和蜘蛛有关东西，他完全不知道蜘蛛是个什么东西，所以他大脑也不会产生这种恐惧的情绪，就是说这个人，他的一切的行为，包括他的目的，都会和他的过往的经验，和他过往的经历所密切相关，这个是



我们去思考对方真实的意图的，非常重要的一个辅助手段

比如说，一个女生跟你抱怨说，卧槽男生他妈都是好吃懒做的，都只想和自己上床，男人没一个好东西，那当女生说出这句话的时候，你首先第一步一定要去思考她的行为动机，就是她为什么会突然冒出来这个想法，很显然你认真思考的话，你就会知道她说这句话的前提，或者说她说这句话就代表了，她的过往一定经历过了某些事情

具体到这个例子当中，女生说男人都是好吃懒做的，那换言之代表她所经历的男人，或者说她周围的男人都是什么，好吃懒做的男人

那再深刻思考一点，为什么这个女人的周围都是好吃懒做的男人，因为这个女人也是这样的人，所以她周围才会充满了这样的人是吧，物以类聚人以群分嘛，所以这个时候，当女生跟你说这样的观点的时候，我们可以直接选择戳穿对方，这个戳穿技术点我们稍后还会再给大家细讲

就是说啊，看来你周围遇到的都是这种男人，他都不能生活自理，我对你的不幸处境深表同情和遗憾，也许你可以换一下你的社交环境，多接触一些更正能量的男人和这个工作

所以你看，这就是一个非常深刻的一个共情啊，就是你已经从对方的一句话就能够看到，对方过往的种种经历，并且对这个经历做出一个戳穿，或者做出一个反馈，这个就是一个高情商的一个操作

再比如说，你看到一些动手打人的人，他为什么会选择施暴，他希望用暴力来解决这个问题，他为什么会这么干呢

那你要揣测他背后的这个行为动机，就是因为他的这个施暴者，他的过往经历告诉他，武力是能够让别人屈服的，他肯定过往要么是被人揍过，他屈服了，要么就是他用拳头揍过别人，让别人屈服了，导致他形成一种认知就是，OK暴力是可以解决问题的

那怎么去应对这种情况呢，我们只需要告诉他说，你展示武力不会让我屈服，也许你暴力对别人管用，但是对我不好使，你也不需要让我屈服，因为我能够理解你，你只是想认真的让我明白你的意思，所以用武力解决不了问题

再比如说，一个女生跟你说，我绝对不会接受这个婚前性行为的，那她为什么会这么说，那很显然她这个过往，她的这个家庭环境，都是肯定是偏保守的，导致她对性有一个非常保守的认知，她会觉得说，我说这句话可以抬高我的身价

是吧，所以**通过对方说的这些话语，你是可以去看到对方的很多的一些过往经历的，这个就是行为动机**

行为动机在去思考的时候要特别注意，就是**一定要学会假设对方的无辜**，什么意思呢

就特别是当对方侵犯到你利益的时候，或者对方做出了一些和你的价值观完全相反的一个动作的时候，我们一定要先假设对方不是故意的，是无辜的，是情非得己的，是有不可告人且正当理由的，是情绪冲动，而非他本质就是坏的，我们要去尊重客观事实，去理解对方，而非主观意断的去反击对方，或者把对方当成一个坏人，因为把对方当成坏人把锅甩给对方，始终都是一个容易的事情，但是这样子你就失去了一次深刻换位思考的机会，也失去了一个去审视对方，和审视你自己的一个机会

比如说，你是个服务员，然后你服务一个顾客，顾客骂你说，我操你他妈上菜怎么这么慢啊，快点给我上

那你要共情这个顾客的话，他的行为动机很显然就是因为，他很饿嘛是吧，或者说确实这个上菜等太久了，那这个时候如果你能够假设无辜的话，你就能够理解对方，对方骂你其实并不是针对你这个人，只是因为他很饿，或者说他这个确实等太久了，那他这个心里很烦躁，他情绪失控了，并不是针对你这个人啊，这并不是他的本意，他只是希望你能够快点把菜上上来，能够让他赶紧吃饱



所以这个时候，如果你能理解对方，去假设对方的行为动机无辜，而非去觉得，卧槽你嫌我上太慢，你是不是在侮辱我，你是不是在针对我这个人，那你就可能就马上跟对方干起来了是吧

所以说，当对方提出了一些和你的价值观完全冲突了一些观点，特别是我们这个学了阿尔法社交，你知道了阿尔法、贝塔、欧米茄的特质，特别是当对方提出了一些比如说很贝塔的观点，那这个时候你不要直接去否定对方，而是一定要先假设对方无辜去理解对方

你要知道大家都是这么过来的对吧，那很多人都是拥有这种世俗的价值观，或者说他会展现出这种很矜持的一面，尽管你知道他的这个矜持实际上是一种自我保护，但对方一定不是有意的，没有人会针对你，你是谁啊对吧，他并不会针对你这个人去做一件那个事情，而是和他的这个过往的经历啊，和他的一些不得已的情绪相关

比如说，对方告诉你说，我不喜欢和年龄比我小的男生相处，那你这个共情一下，虽然你知道，就是从年龄去评判这个男生女生，是一个非常贝塔的一个行为，但是你要先共情，先理解对方，对方说这句话，代表对方过往一定经历过，和她年龄小的男生谈过恋爱，是吧

你就可以说，所以你是之前和比你小的男生谈过恋爱，感觉不舒服吗，这个就是一种共情

再比如说，我们之前举过这个例子，对方没有回你消息，如果你完全不共情，甩锅给对方不假设太无辜的话，就会认为，卧槽这女生吊我，她不喜欢我

但如果你能共情的话，你就会认为，可能就是因为她很忙，或者说你给她发消息太没有营养了，让对方很尴尬不知道怎么回

所以这个就是更加深刻的换位思考，把你的 ego 拿掉，把你这种利己的思想拿掉，而是真的发自内心地，去从一个第三方视角，去站在对方的角度去想，为什么对方会怎么干，行为动机之后就是**情绪感受**，就是说当下对方做出这个行为，或者说这番观点的时候，对方是个什么样的情绪

**为什么情绪很重要**，就是你要知道为什么对方说话，或者做事情的时候会带有情绪，一个人如果用情绪化的方式来表达自己，比如说像我讲课对吧，我有时候会用很重的语气，有时候会有这种比较平缓的语气，包括你和别人相处的时候，别人可能会用很愤怒的语气，很委屈的语气来表达他的想法，为什么一个人要用情绪，来表达自己的观点呢

就是因为他希望用他情绪化的表达，能够引起你的重视，希望你能够注意到他，或者说希望你能够下次，不要再犯同样的错误啊

所以为什么很多这个女生，她在生气的时候，她会非常的作，就是因为你要知道她这个作的背后，实际上就是她希望能够引起你的注意力，希望能够引起你的关注，希望你能够重视她，只不过她选择表达方式可能欠妥，但这个时候你也要理解她是吧，她情绪化并不是想和你吵架或者针对你，只是想引起你的重视啊，仅此而已

所以很多时候就是我们会说，这个在和对方生气的时候，你千万不要这个说教啊讲道理啊，就这个原因对吧，因为此时此刻对方是听不进去的，她只是希望你能够重视她，这是一种非常情绪化的一种表达

斩获完对方的行为动机和情绪感受之后，接下来**第三点就是，对方的真实意图**

讲句实在话，你要能够揣测出对方的真实意图，就是对方内心真正希望达成什么样的目的，这个是没有一个比较系统的方法论，可以给各位 100%能够像解题验码给解出来的，因为实际上，如果你真的能够共情，能够换位思考的话，真实意图是非常好获取的

因为你真的把自己带入到了对方的一个处境当中，你一定可以理解对方，但是很多人他做不到啊，他 ego 太大了，他总觉得我操世界上要以我为中心，要以我的想法来，那当你这么想的时候，你就离共情已经十万八千里了，你再想能够去斩获对方真实意图，那基本上是不可能的

我们会用很多的例子，来帮助各位去理解，我希望各位能从这些例子当中，去深刻的感受，我所说的这个行为动机，情绪感受也好，怎么去斩获对方的真实意图，就是怎么去把自己的



完全地带入到对方的一个视角，像你开了个天眼一样开个透视眼一样，能够一眼看穿别人的真实想法

那比如说，一个男生和一个女生聊天是吧，女生说我准备睡觉了，男生说一起睡吧我也睡了，仅仅从这两句话你共情一下男生，他为什么会这么说，实际上男生说这句话，说一起睡吧我也睡了，其实这句话他就是在暗示，我想和你一起睡，但是我不知道你是不是愿意啊，所以我就先用文字去试探一下，看你是不是愿意，会不会生气啊，如果女生没生气，那我就知道，我可以进一步的去挑逗和表露我的心意，可惜就是很多女生，她是没办法看透男生这一层含义的，但是各位男生朋友们应该都懂是吧

男人为什么会这么说，很多女生她看不透这一层，就觉得这个男人说一起睡吧我也睡了，就是字面意思而已，所以女生可能会回复说，一起睡吧晚安，但这个时候男生就会非常开心啊，他会觉得卧槽这个女生并不介意和自己一起睡这件事情，而为了加深自己成功的可能性，男生可能就会在之后的时间里面，就会不停地不停地去暗示，或者说明示的去表达自己的心意，结果就会变成这个男生非常的猥琐和一个女孩聊骚，而这个女孩就会觉得非常奇怪，这男生卧槽怎么突然就开始和我聊骚了对吧，这画风一下就变了，实际上就是因为这些很多细节是吧

再比如说对吧，一个平常不怎么健身的人，不管男生女生突然在朋友圈发一张自己去健身房照片，那你共情一下，对方这个的真实意图是什么

实际上对方他发朋友圈就是希望能够得到你们的点赞和认可，就他就是一个从来不健身的人，现在可算花点时间健身了，觉得自己挺牛逼的是吧，赶紧发条朋友圈，感受下被人夸什么感觉，所以为什么会对方会做出这个举动呢，实际上就是这个人性，一个人越缺什么，他就越炫耀什么，就会在朋友圈越晒什么，因为从来没有人夸他，所以他就希望赶紧发个朋友圈，寻求安慰，一旦得到安慰了，他会不会继续健身呢，这个就不好说了是吧

再举个例子，就是一个群聊里面，一个女生说，哎呀最近好难过呀好无聊呀，有个男生在底

下回了一句，无聊找你男朋友呀，这个女生说，哎我不想谈恋爱，觉得没意思，男人都不靠谱，就这三句话，各位你能够解读出什么呢

那首先这个女生说，最近好难过呀好无聊啊，那很显然这个女生是吧，她确实是非常无聊，所以在群里面希望大家能够陪她聊天，能够去跟她排解一下寂寞空虚的情绪，这个是她真实意图

那男生说了一句无聊找你男朋友呀，各位要注意哦，这个不只是字面意思哦，他不只是一句调侃，更深层的，这个男生的真实意图，其实是想试探一下，这个女生到底有没有男朋友啊，然后这个女生说了一句，我不想谈恋爱是吧，觉得谈恋爱没意思，男人都不靠谱，那你也不能仅仅看这个字面意思，那实际上女生说这句话，她的一个真实想法就是暗示群里的男生，我现在没有男朋友，你们是有机会来追求我的，同时表现出一副自己经历很多，看透了世间一切的成熟女人的样子，啊我跟那些只想谈恋爱的女生不一，我是经历了很多了对吧，我觉得大多数男人都没意思，那只有真正有趣的男人才能够吸引我，实际上就是去诱惑群里的男生，去跟她聊天啊跟她追求啊，这个是这个女生说这句话真实意图啊

再比如说，你发现一个女生跟你说，我和其他女生不一样，别的女生都看脸，我就不一样了，我就不喜欢帅哥，那当女生发表了这样一个观点的时候，首先你要知道，她这句话是很违背这个我们基本的一个认知的，对吧没有一个女人会不喜欢帅哥，没有一个男人会不喜欢黑丝美女的，是个道理吧

那为什么对方会突然发出说出这句话呢，实际上如果你能够真实地站在对方这个角度思考的话，就是因为对方说这句话，其实是在掩盖自己的无能，就是她本身可能比较丑，或者说她本身没有能力泡到帅哥，但是她不能够把自己的无能的一面展示出来是吧，所以她只好说，啊不是我没能力，是我不喜欢帅哥，吃不着葡萄说葡萄酸是吧，来掩盖自己的无能，来显得自己不是那么的失败啊，所以这个就是看透人心的一个分析啊

再比如说，你的暧昧对象突然发了一个聊天记录给你说，你看啊这个叉叉叉叉叉叉开始跟我



表白了，好烦呐叉叉叉又开始追我了，我都明确拒绝他他还来追我，怎么这么讨厌，那对方给你发这个信息就是说，有很多人追她，她为什么会给你发这个呢

那实际上她的真实意图也很简单是吧，你想你啥时候会给别人发这些东西，就你想装逼嘛，是吧你想炫耀你有很多追求者嘛，或者说你希望对方吃醋嘛，所以这个时候，当你明白了对方只想装个逼，或者说想让你吃醋的话，那这个时候你就可以戳穿对方是吧，你就会说，哎挺好的呀，有人追你你还不开心吗，不过你为什么要跟我说这些呢，你是想让我吃醋吗，你看让对方装逼不成反被调戏，就直接戳穿了对方的真实意图

我想通过上面这些例子来帮助各位去更深刻理解，什么叫做真实意图

大多数时候你要知道，人和人之间社交很难做到坦诚和直接的，大多数人都有很多的顾虑，都有好人的包袱，所以他很难去展现真实的自我，但是**我们作为阿尔法，作为能够共情对方的人，我们就是要能够戳穿对方虚假面具，看到对方内心的一个真实的想法**

那当然，这里又有个误区，就是你能够看穿对方，不一定代表你非得戳穿对方好吧，很多时候很多场合，你要到具体的这个情景当中去考虑，要不要戳穿对方，但是你一定要具备能够戳穿对方这种能力，至于用不用你在自己斟酌

#### 那第四个就是，内在品质

这个就是我们和框架那一课联系起来，阿尔法有其他品质，贝塔高米伽各有对应的其他品质，就是你要去看对方的这个行为动机和真实意图背后，展现出来了对方是个什么样的人

为什么要去评估对方的内在品质呢，就是因为内在品质会直接指导我们下一步反馈，该给对方什么样的反馈，我们给对方反馈的依据，就是对方展现出来了什么样的内在品质，当然这个反馈和我们的这个宣言是不同的概念啊，这个我们下节课会再细说

**这个贝塔自卑，各位要注意啊，这个也是我们共情非常常用的一个点**

其实大多数人都很自卑，那贝塔呢，他就特别渴望被别人关注，他会很在意别人对他们的看法，所以他们做很多事情都是为了去获得大家的认可，去获得陪伴，去获得关心，来排遣自己的寂寞，排斥自己的自卑，所以这个时候也是我们作为共情一个点，很重要的一点，就是很多时候你可以从自卑的这个角度去切入，很多人做很多事情，其实都是在去追求虚荣

那贝塔本懦弱，这个也是我们共情当中非常重要的一点，就是很多时候他之所以不选择去袒露自己的真实意图，就是因为他害怕被人当坏人，他内心是非常懦弱的，比如说，这个你想和对方谈恋爱对吧，对方告诉你说，我觉得我现在不适合谈恋爱，你问她为什么呢，对方说哎我忘不了我的前任，那很显然这个就是就是很假的一句话是吧

之所以说忘不了前任的很假，实际上根本原因是对方不喜欢你，这才是对方真实意图，但对方又不好意思去直接去拒绝你，因为她觉得，拒绝别人会显得我自己是个坏人，她内心很懦弱，所以为了维持自己的这个人设，她就会说，哎呀是因为我忘不了我前任，你很好我不配

这个实际上就很虚假，所以说是我的话我就直接戳穿她，你忘不了你前任，那你就应该在家里好好打坐，去忘记他呀，你跑出来约会干啥，你口口声声说喜欢我，你当我是傻逼吗，还是你没有脑子啊，你还是回去忘了你的前任，再出来玩吧，不然你多害人啊

对方这个跟你玩虚假社交啊，你就不用客气，直接戳穿她就完事

再比如说，这个贝塔他不懦弱，他表达自己想法的时候也会很猥琐，你看那些经常动不动给对方说，在吗在干嘛呢，他为什么会发这样一句话，就是因为他是真的很想你，但他不好意思明说你知道吧，所以他就会选择这种很奇怪的试探，他真实意图就是想表达我想你了

那通过以上这四步，各位基本上就能够做到共情对方，当然**最难的这个斩获对方真实意图**，各位平常一定要去多思考，多通过这些案例去学习，去锻炼你这种能够看透人心，能够洞悉人性的能力，当然关于对人性更多的一些思考，我们会放到最后高维认知的部分



再给各位进行一些拓展和补充，除了这个能够做到共情对方，那还有一个各位要掌握一点，就叫**需求戳穿**

这个也是很重要的一点，当你共清楚对方的这个行为，或者是对方的语言和他的真实意图不一致的时候，当对方的言行不一致，或者对方做出了不符合当下正常社交情景行为的时候，我们要去学会引导对方说出真实需求，而非一直陪对方虚假社交互相演戏

比如说，你和你的对象吵架了对吧，对方威胁你说你不道歉我们就分手，那你共情一下对方，很显然这句话是非常情绪上头的一句话，所以对方的真实意图，并不是真的希望你们分手，而是希望引起你的重视，那这个时候你就可以戳穿对方，我知道你现在很委屈，但是你威胁我没有用，你其实可以好好地跟我聊，你为什么这么在意我的道歉，真诚一点会更有用，毕竟我们都是为对方好不是吗

再比如说，各位姑娘们，你遇到一个刚认识的男生，上来就跟你表白想跟你谈恋爱，那很显然，对方的真实意图并不是想跟你谈恋爱，而是想用谈恋爱这个名义来掩盖他只想跟你上床的冲动，所以这个时候，我们也可以直接戳穿对方，知道你就是想睡我，你根本就不爱我，那我也不是那种脑袋空空的女人，我也不是那种随便的女人，我不知道我们三观是否相合，你说的话只是很冲动的一种性欲的驱使，你要是不认同我的观点，我们就不要当朋友了，我觉得我们认知不在一个水平，但如果你愿意去当朋友互相了解的话，我们还可以继续当朋友的，至于你值不值得我爱，我现在还不确定

是吧，戳穿对方，让对方说出对方的真实的意图

再比如说，当你向对方表达的宣言，就是你很喜欢对方的时候，对方来了一句我劝你还是别喜欢我了，我怕你养不起，那这个戳穿对方就是，你很想我养你嘛

那再比如说，那些拒绝了你的表白还没事来找你聊天的人，怎么去戳穿对方呢，对方说，哎我觉得单身挺好的，我不想谈恋爱，这个时候她没事还找你闲聊，你就可以跟她说

你不想谈恋爱啊，哎可惜了我还这么喜欢你呢，但是我想问你一下，你既然不需要谈恋爱，

那你还天天找我聊天干嘛，对方说我把你当朋友啊，你就可以直接戳穿她，你天天没事会找你朋友闲聊吗，别扯淡了，朋友都是有事联系没事不闲聊的，你当我几岁啊，当我没有朋友吗，来吧说说你的真实想法，你又不想谈恋爱，又天天找我聊天你到底想干嘛



欢迎来到四横四纵的第四横——

## 反馈

首先要恭喜大家能够学到反馈，那么我们四横四纵整个体积框架，各位已经学完了一半了

四横本身可以当做一个整体啊，它作为一套可以被重复执行的社交动作，就按照我们的宣告框架共情反馈这四个动作，你可以进行一个多次的循环，来推进你们的关系，那最后一个反馈，它实际上是和我们之前的共情是密切结合的，所以反馈它的一个核心的定义就是，在共情出对方的行为动机和真实需求之后，给予对方一个回应

为什么要在共情之后去给予回应呢

首先就需要用共情，用我们之前讲过的知识点，去斩获对方的真实意图，然后再根据对方的真实意图，决定你要不要去给到对方反馈

我们要注意两点，第一点叫做，**反馈要及时**

那为什么很多男生他跟女生聊天的时候，会被女生抱怨他很直男呢，很多男生他聊天只注重这个筛选的过程，疯狂的去提问，或者疯狂的装逼，当女生给他一个回应的时候，他没有给女生的这个回应，没给她一个反馈，没有去用一个反馈来鼓励对方继续说，或者去惩罚对方让她不要这么做，导致对方给了你个回应，就像把一个石头扔到了一个大海里面一样，没有泛起任何的波澜，那对方投了多次之后，就觉得你这个人非常无聊，我给了你这么多反馈，你为什么不点评一下我，为什么不给我一些正面的回应呢

在心理学上，这个也叫做**习得性无助**，它讲的是，当一个人做一个事情看不到希望看不到结果的时候，他就不会再去做了，因为他做了很多次尝试了很多次，他看不到任何希望

第二点叫做，**积极奖励积极，消极惩罚消极**

这一点是非常重要的，作为我们反馈的依据，就是你什么时候该给对方正面的回馈，就是当对方展示出积极回馈的时候，什么时候你该去用消极的反应去惩罚对方，去失格对方，那就是当对方展示出消极的时候，所以积极奖励积极，消极惩罚消极，**我们也把它叫做正向调教**，这是正确的操作

**与之对应呢，叫反向调教**，就是当对方展示出很积极很正面的回应的时候，你却用消极的反应去惩罚对方，那用消极惩罚积极，这波反向调教，就会让对方失去继续积极的动力啊，那种反向调教多了，对方就变成了习得性无助

是吧对方向你疯狂的示好，结果你反手给了一巴掌啊，你也没有做任何的解释，这样就会让对方非常的不爽，同样的当对方对你展示消极的时候，如果你用积极去奖励对方，就会鼓励对方继续对你消极，就像我们之前讲过的贝塔本贱对吧，对方越拒绝贝塔贝塔反而越来越来劲，越会想去讨好对方，越会想去得到对方，所谓得不到的永远在骚动，就是人性本贱了

所以积极奖励消极，消极惩罚积极，就会激发对方内心想要剥削你的这种恶劣，因为你展示出了很贱的一面，让对方不得不去对你产生消极，因为对方认为只有对你不好，你才会珍惜他啊，所以这个就叫反向调教，这个是我们就要去避免的

那具体该怎么做到调教，或者说怎么去做到反馈呢

那我们就需要根据在共情阶段斩获对方的真实意图，对对方的这个社交状态，包括对方的情绪、真实意图，去做一个简单的分类，我们基本上可以把对方的这个意图和情绪啊动机啊，分为两类

**第一种就是，比较正面的比较积极的，就是对方对你展示出需求**

那怎么去引导对方的需求，基本上可以分为两个阶段

第一个阶段就是，当对方提出一个需求的时候，**我们首先要做的是质疑对方**，对方是不是真诚，他的这个需求是不是真的，他展示出来的想法真的是这样吗，他真的是这样的人吗，你一定要先有这个质疑的这种精神



比如说，对方跟你说，啊我好想你啊，那这个时候你首先要去想，哎真的假的，你有多想我呀，那你通过一个质疑的方式，去看待对方到底有多真诚

再比如说，我之前遇到一个女生，她就跟我说，她说哎你知道吗，我其实之前老是遇到渣男，我觉得我对男生特别特别的好，结果那些男生都不珍惜我啊，那女生跟我讲这些话，跟我讲她这些经历的目的，首先你要共情能出来，就是说，她是希望在你心中树立起她是一个对人很好的傻白甜，然后总是遇人不淑，她希望能够在你心里立下一个她是一个很好的姑娘，希望你去好好珍惜她的一个形象

当然这个是她真实意图吗，那首先我们肯定要去质疑她就说，真的吗，你真的就是经历男生都是渣男吗，那你有没有想过真的是因为别人坏，还是说你自己有问题呢，通过质疑的手段去看待对方所讲的东西是不是真的，她真的是就是个傻白甜吗，未必吧，那你证明给我看吧

再比如说，我之前遇到一个女生她就跟我说，哎我觉得男人都没意思，我现在很难去爱上男人，我觉得男人都只是用下半身思考动物，那这个时候你就可以去质疑她，真的吗，你真的没办法去爱上别人吗，是你之前经历过什么事情吗，然后她跟你讲 blah blah blah blah blah

然后你就说，哦原来是这样啊但是你有没有想过，爱其实是一种能力呢，如果你没有这个意识，去让自己拥有爱别人能力，反而去怪罪于所有那些伤害你的人，让自己不断的沉沉溺于这种负面情绪当中，说实话，我觉得这并不是一个成熟的表现

看，就通过这种先共情，共情之后给对方一个反馈去质疑他，当对方展示出他的这些经历呀想法之后，你再去宣告，去表达出你的这个喜欢认可或者去失格他

那你可能会好奇，就是为什么我们会去加这个质疑的这一步啊

实际上这一步也是去判断，对方的这个需求是真还是假，因为当对方真的对你有需求，对你有欲望的时候，你要知道一个人的欲望越高，他的忍耐度就越高，如果你只是去提问去质疑他说，真的吗，我不信你为什么会这样子，对方就暴躁如雷，或者对方就不愿意继续提这需求的话，可见对方对你的需求也没多高，他可能就是逗逗你是吧

我想起来之前群里面不是有个兄弟，他去邀约一个女生，那个女生说，可以啊我现在就有空，不如我们现在就见面啊，然后那个男生就说好呀好呀好呀，那我们哪里见呢，然后那个女生说哎呀就逗逗你的啊，其实我现在在忙

你看，就通过这个简单的两三句这个博弈，你就能够看得出来，这个男生是非常非常想要女生的那一方，那这个女生她也只是去逗逗他，通过一个很简单的给了你一个假需求，然后就把这个男生他内心的这种非常渴望的想法给他展示出来了

第一阶段是质疑，那第二阶段就是质疑过后，或者说也不一定非得要质疑，就是你判断对方确实是很想要的话，那你也不必质疑对方，直接进入**到第二阶段，就是决定你要去满足对方，还是去拒绝对方**

首先我们的**核心原则，记住啊，就是积极奖励积极，消极惩罚消极**

对方向我们提需求本身是很积极的，对方是对你有所图的，他对你是有欲望的，并且你已经经历过验证，或者说你们觉得你们关系，你判断出来对方是真的想要的话，你就可以去决定该不该给对方

我们来讲，**怎么去拒绝对方，同时不打击到对方的积极性**

这里去拒绝对方的核心，实际上就是要给你的拒绝进行一个赋格，或者用大白话讲，就是给出一个很合理的理由来去拒绝对方，同时不打击到对方

那我们常用的合理化的方式有两种，**第一种就是去指出对方的赋格缺失**

什么意思呢，就是去指出，**我现在拒绝你，并不是我想打击你，而是因为你还没有达到我的标准，如果你达到我的标准的话，那么我是愿意去满足你的啊**

这个情况基本上大多用在，你不想给对方，但是你又不想打击他的积极性，那你就可以去指



出对方他还没有做到的事情

我们之前其实也讲过是吧，所谓这个框架丢失的本质，就是在你赋格缺失的条件下，依然去满足对方，就是在对方向你提个需求情况下，你并没有让对方去达到你的标准，你就无条件的满足对方，除非你是这种有大爱，不然大多数情况的话，你非奸即盗啊无事献殷勤，所以当对方向我们提出这个需求之后，你想去拒绝对方的话，你要做的就是去指出对方的赋格缺失

通过这种提出对方没有达到你标准的方法，把这个球踢给对方，告诉对方我拒绝你不是因为我，而是因为你，我很不得已地拒绝你，因为你没有达到我的标准，那你能不能得到呢，并不取决于我，因为我的标准已经告诉你了，而只取决于你能不能做到，以此来展示你的规则，你的框架，同时避免打击到对方的积极性

比如说，之前也是一个男生找我提问说，他的对象那天天就想找他聊天，并且要求他秒回啊，如果他不秒回的话就开始作闹生气，那这种情况下，该怎么去用我们的指出对方的赋格缺失，来拒绝对方的这个需求呢

首先这个质疑这一步，应该是没有什么好多说的，对方肯定是很想要你这么做的，她才会每天都这么干，所以质疑这一步我们就不用管，直接进入第二阶段去，判断要不要给对方

那很显然这个男生的需求，想要拒绝拒绝对方的是吧，那我们就可以说，如果你现在能够，不要跟我提这些要求的话，我就相信你是爱我的，但是你现在看起来更像是缺少一个玩伴，而我就是你的玩具，如果你根本不爱我的话，我凭什么要给你玩，所以你先做几件事情证明你爱我的，再来跟我提这些需求让我秒回你吧，比如你每周可以给我写一篇汇报，去记录你的生活，跟谁接触，然后在一周的其他时间内，不要来联系我，因为我非常的忙，如果你连这个都做不到的话，就不要跟我提这些需求讲那些道理

通过这种指出对方没有达到你的标准，你要给我每周写汇报啊，去跟谁接触，如果你连这个都做不到，你就不要说你爱我，不要说你每天都想找我聊天是因为爱我，然后来控制我，如果你能做到，你再跟我提这些需求，如果你愿意为我做到，那我也愿意为你去改变为你去尝

试

再比如说啊，之前一个女生来问我，说她喜欢一个男生，但是那个男生呢，跟她刚认识两三天就跟她表白，希望这个女生当他的女朋友

那很显然这个男生只是精虫上脑，他并不是喜欢这个女生，所以当时我给她一个参考的回复就是，叉叉叉，其实我还是挺喜欢你的，你是一个很不错的男生，但是我对你的了解也不够多，你也并不了解我是一个什么样的人，你也并不是想真的和我在一起，你只是对我有了荷尔蒙的冲动，大家都是成年人也都应该知道，这种荷尔蒙冲动是长久不了的，所以我希望我们真的能够好好地去了解彼此，好好地再相处一下，如果这段时间你喜欢上了别人，你也可以去追别的女孩，我也不会生气，因为我不敢保证我就一定会很爱你，和你在一起，如果你觉得这样对你不公平的话，那我们也可以做普通朋友，以免将来你和我在一起你失望了，然后说我骗你

直接去指出，告诉对方我们的框架，我们的规则，是我不会那么随便的和一个还不够了解我的男生在一起，所以如果你真的很想和我谈恋爱的话，你就按照我的规则来，多花点耐心和我相处，多花点时间来了解我，提出你的规则，去指出对方的赋格缺失，同时告诉对方，这个是我的规则没错，但是我不会强迫你，所以这段时间如果你喜欢上别的女生，你也可以去追，我也不会去管你，不会去约束你，这是你的自由，你完全没有给对方压力，同时你去指出了对方他为什么得不到他想要的，因为他没有达到你的规则

再比如说，也是之前处理的一个案例，就是这个男生提问说，他的女友希望男生和异性吃饭的时候，都先和女生汇报，那不然这个女生就会吃醋

所以你要知道这个，首先这个事情是一个很反人性的是吧，你不可能跟所有异性吃饭，都跟你的对象汇报，你知道这个事情是很难做到的，就像你不可能去保证你这辈子永远只爱一个人一样，那你都做不到，所以你的对象她也不能双标，己所不欲勿施于人，所以你就可以告诉对方说，可以啊，如果你真的很希望我这么做到的话，那我希望你也能够做到，如果我们



两个谁没做到的话，谁就给对方发 100 块钱红包，你觉得怎么样，你要愿意的话，我也愿意为你尝试一下

去指出你的规则你的框架，当对方愿意来的时候，你就会愿意给到对方，这个就是我们讲的**第一点，指出对方的赋格缺失，去表明你的框架**，同时注意啊，不要给到对方压力，对方愿意你们就可以去尝试一下，对方要是觉得说，你觉得这个规则不 OK，那你也无所谓对吧

## 第二种，就是合理的推诿

就是这种情况通常用于就是，**你想给对方，但是你当下无法给的时候，你就需要给出一个合理的理由来防止打击对方的积极性**，那和我们第一种情况相比，第一种情况就是你并不想给对方，你当下并不想给对方的话，你就指出赋格缺失去拒绝对方，第二种就是你其实当下是想给的，但是你由于一些原因无法给，或者说你当下其实也不想给的话，也可以用合理的推诿来拒绝对方

比如对方在兴致勃勃地跟你分享他的一些经历啊故事啊，这个时候你其实听得很乏味了，那你就可以说，哎呀我其实很想继续听，但是今晚太晚了，我有点困了，不然我们明天再继续吧，通过这个指出你不想听对方继续说，并不是你想打击对方，而是因为今晚太晚了你真的太困了，来合理化的这个拒绝

再比如，之前有个女生她说，她喜欢的男生想去暗示她，说今晚能不能来你家啊，想跟她发生点什么，这个女生想拒绝这个男生，同时又不好直接说出这个原因嘛，她觉得说直接提出来，像我们第一种方法的话，就是直接提出来，就是说，其实我知道你想干嘛，但是我觉得我们俩太快了，我觉得我们可以慢慢来，到最后的话我会把你想要的都会给你，这是第一种回应，就是指出他的这个赋格缺失

当然你也可以用我们第二种，就是你可以说，哎呀其实我很欢迎你来，但是这周末我有一个朋友刚好要来，她特地从北京飞过来找我玩，真不好意思啊

通过这两种方法，都可以去很合理的去把对方给拒绝掉，同时不打击到对方的积极性，说完了拒绝啊，我们再说**你想要去满足对方**

这个就比较简单，它考验的更多的还是，**你的表达喜欢认可的能力和共情的能力**

比如说，对方给你发一张自拍，首先你要共情出来是吧，对方是想你夸夸她，希望你能够向她表达喜欢认可，那这个时候你就直接夸就完事了嘛，你就可以说，哇宝贝，你今天穿这身可真好看啊，就 OK 了嘛

再比如说，对方问你，下午在干嘛，那首先你要能共情出来，对方问这个的真实意图就是，她其实是想你了，并且她很好奇你在干嘛，有没有在想她是吧，这个是她的真实意图，那我们要去满足对方呢，给她回应就是，我刚健完身啊，手臂还挺酸的，希望下次公主抱你的时候还有力气，因为当时我在跟她约会的时候我们提到说，下次见面的时候希望我可以给她公主抱，那我就顺势借这个点，去表达我对她的喜欢和认可，然后她当时给我的回复就是，哈哈哈，那我下次穿裙子给你抱

再比如说，对方给你发了一张他们公司空调坏了的照片，然后附上了一句话，哎暴躁不过如此，同样的你要能共情出来，对方就是生活上遇到了一些事，让她情绪非常的不爽，希望能够在在你这里得到一些安慰，这里你只需要发一个安慰她的表情包，不管是抱抱啊摸头啊都可以的

核心就是能共情，并且你愿意去满足她，那你给就完事了啊

## 第二种情况，我们把它叫做消极处理

就是当你们的社交关系当中，出现了一些比较消极的情况，不管是因为对方犯错导致你很生气，还是因为我们犯错让对方很不爽，这都属于比较消极的情况，都可以按照我们接下来的三步来处理



## 那第一步叫做，自省

当出现比较消极的情况，首先你要立刻停止当前的一切情绪化行为，开始先去反思自己的错误，请注意，哪怕这个时候是对方在犯错，你也千万不要情绪化的去辱骂和攻击对方，而是先从自己身上去反思找原因

就像阿尔法被出卖了，他首先考虑的是，自己为什么没有准确识别出来，对方是这样的一个人啊，去向内归因向内自省，贝塔被出卖的话，就会怨天尤人，再也不敢和别人合作，欧米伽被出卖的话，就会想尽办法报复对方，让对方家破人亡

所以注定了阿尔法会不断成长，尽管这个自省的过程是很痛苦的，就像我们之前提到过，当你把锅甩给别人，去怪罪外界的时候是很容易的，但是如果你真的能够去向内，去找到自己能够提升的地方，从长期来看，你才是真正能够获利的那个人

## 那第二步就是，允许

去允许对方按照自己的方式来做事情，千万不要去试图去软磨硬泡，说服对方或者干预对方的行为

比如说，对方跟你提分手，对方给了你一巴掌，对方骂你啊等等等，一定要去允许对方，因为你知道对方做这一切，他背后必然有他的真实目的，他的这些情绪化的表达，其实都是要去加强你的关注，希望能够在你这里去重视他的这种表达的行为

经过了自省和允许，我相信这个时候你已经能够冷静下来去看待你们的问题了，**第三步的核心，表达你的歉意，去担责，并且去尝试着去弥补对方，或者如果你觉得是对方的问题，那你就要去表达你的失格，并且给予对方改正的机会**

那你可能会疑惑，就是实际上在社交当中，出现比较消极的情况的话，往往你很难能够判断出来，到底是谁的错，所以这个时候你就要判断，如果你想迁就对方，那你就去担责表达你的歉意，如果你不想迁就对方，你觉得他做事情已经违背到你的底线和原则了，那你就去表达你的失格，同时去给予对方改正的机会，那至于怎么选，就从长远来看，**你觉得怎么做对你们的关系最有利**

实际上我们这个第二种，就是去失格对方，同时给予对方改正的机会，其实上这个内容就是和我们之前讲的宣言，去表达你的失格是非常类似，这里我们就不再多说了，我们只举个例子

比如说，对方看到你跟别的女生比较暧昧，然后吃醋了，跟你疯狂的作呀闹呀，甚至把你拉黑呀等等的，那这个时候你就可以去失格对方，并且去给对方一个机会，你就可以说，那个姑娘其实是我的朋友，我知道你很在意，但我更在意你不相信我这件事情，虽然我真的很爱你，但是我接受不了你不信任我，如果你以后还用这种方式跟我沟通的话，我同意分手，我们就不要再联系了，但是如果你愿意相信我，你心里还有我，你愿意为了我控制你的情绪，跟我好好沟通的话，那我就会更爱你

当对方用这种情绪化表达，你觉得触及到你的原则底线的时候，你就去表达你的不满，表达你的失格，同时告诉对方说，我还是爱你的，如果你愿意为了我改正的话，那我之后还是随时欢迎你，通过这样的方式去告诉对方，她踩到你的线了，并且你下不为例

在反馈里面，我们要重点去学习，**怎么去担责致歉**

特别是很多刚刚学习社交的朋友们，他经常会犯一些社交错误，这个时候如何去担责致歉，如何去表达歉意，就能够帮助你挽回局势啊

当我们犯错的时候，我们首先要为我们的错误承担起责任，表达你的歉意，这事怪我是吧，



并且给出你觉得你能够弥补对方的一些行为

请注意啊，我们去担责之前的时候，千万千万不要去要求对方原谅你，因为原谅与否是她的事，我们能做的就是去表达歉意，同时尽我们能做的事情去弥补对方，所以千万不要说，你可以原谅我吗，no no no no no!!!

用你的实际行为去告诉对方说，你知道自己错了，去用你的真诚去打动对方，特别是当对方不想理你的时候，你更加不能给她任何压力，如果对方不说，你就给对方空间就可以了

比如说之前群里面一个男生，因为晚上他给女生发个消息，结果女生一个晚上没有回他，然后男生凌晨的时候就非常暴躁，就是骂这个女生，哎呀你是不是吊着我呀，你这个绿茶啊，然后第二天女生非常愤怒，然后跟他说了一堆啊骂了他啊，这个时候该怎么去挽回这个局面呢

当时我们给的这个参考的回复，首先就是去担责致歉，就说，不好意思啊，昨晚喝多了你别跟我一般见识，现在看我说的这些话真的太傻逼了，然后给对方发个红包，通过这种担责致歉，同时去发红包来弥补对方的这种方式，去完成整个担责的过程

再比如说，你想向对方开玩笑，结果开到了对方的心里，然后戳中了对方的某些点，让对方非常的不爽，那这个时候你该怎么去表达你的歉意呢

你就可以说，哎呀真不好意思啊，我本来只是想跟你开个玩笑的，没想到开的有点过了，我真的不该说这些，不好意思，你不喜欢那我下次就不说了，通过表达你的歉意，表达去承担这个责任，同时去自我纠正啊，下次不说了，那就可以了

再比如说，之前一个女生来找到我说，她和男朋友谈恋爱时候非常作，就对方工作很累，她还各种作闹，导致了这个男生不堪重负，最终提了分手，那面对这种情况，我们该怎么做呢

那当时我给他的回复就是，我知道你最近特别累，而我没有做好女朋友的责任让你开心，这确实是我的不好，那我们可以先分开一段时间，如果这段时间你有喜欢的人的话，你也可以去找他们，有别的姑娘替我陪着你我也挺开心的，你放心我不会吃醋的，我们先分开一段时间吧，让我们彼此都冷静一下，如果你想好了，还愿意和我在一起的话，我一直都在

首先就是去表达你的这个歉意是吧，因为你确实做错了让人家非常的不爽，同时你主动地去选择不再去吵对方，你主动的选择先分开一段时间，并且告诉对方说，你可以去找别的姑娘，去给到对方你能够弥补对方的一些事情，最后再，，如果你冷静好了，还愿意和我在一块的话，我一直都在，却不给对方任何的压力

再比如说，之前一个男生，他邀约这个女生说，我明天有空，你要不要跟我出来约会，女生说你发错人了吧，你都是这么套路女生的吗

你看，当这个男生去邀约女生的时候，这个女生就很敏锐，运用了我们的知识去质疑对方的诚意，是吧，你发错人了吧，你都这么套路女生的吗，有没有非常熟悉的感觉啊，那这个时候怎么去表达你的歉意呢

因为你确实你这个说话太装逼了是吧，邀约的完全就不尊重对方啊，凭什么你有空人家就跟你出来呢，然后当时我们的回复就是，被你这么一说，我仔细一看还真觉得有点套路，好吧我其实就是想约你，但是怕被你拒绝不好意思，可能因为这样想，所以说一些奇怪的话，通过这种担责致歉，然后去真诚的表达出你内心的真实想法，并且允许对方生气这样的方式，来去挽回这个局面



今天我们来学习四纵当中的第一纵——

## 赋格

经过对四横的学习，相信各位对我们阿尔法的自然流，已经有了一个比较全面的了解，那再来学习四纵，相信对各位四横的学习，也会有一个巨大的帮助

**赋格的核心，叫做合理化自己的一切行为，或者可以利用我们在共情当中讲到的，就是你的欲望，给你的目的，给你的需求补充一个行为动机，这个就是赋格的核心要义，去说出你不得不去这么做的理由，或者说去表达你这么做背后的原因**

赋格本身，它是没有一个明确的社交动作的，它是需要结合四横的每一步，都需要进行一个赋格，所以四纵的核心，是贯穿了我们四横当中的每一步，这四纵你能有的尽量都给他给到，也就是说你在表达你宣言的时候，你能赋格你就赋格，能去共谋你就制造共谋，能示值你就示值，能去保持你们社交的平衡有序的发展，你就去尽量的去做到

赋格我们核心掌握两个基础点，**第一个叫做归因**，就是去把这个事情的原因去进行一个分类，或者说进行一个确定，**第二个叫做合理化**，就是对一些看上去可能比较突破一些世俗价值观的行为，去进行一个合理化，让对方更能够接受啊

这个是赋格两个很重要的基础点，**我们先来说第一个，归因**

一个事情的发生，必然有它背后的原因，可能是因为你，可能是因为我，也可能是因为别人，所以归因的核心就是把事情这个背后的原因，去给到你我或者别人

什么叫做把这个事情的原因给到你，比如说我们大家都知道的，我们从小到大父母最常对我们说的一句话，我之所以叉叉叉叉叉都是为了你好，所以我都是为了你好，这句话背后的含义就是，我做的一切不管客观上对你好不好，但是我的出发点都是好的，对吧哎我作为父母我都是对的，所以这个这句话背后，它的一个原因就是，我们所做的一切都是为了对方更好，

而非为了我自己

当然对方具体这个行为是不是为了你好，你是需要用共情去判断的对吧，但是我们在跟别人进行打交道的时候，有时候你就可以去利用这一点，去合理化你的社交背后的原因

比如说，你希望对方给你买一个衣服，这个之前就有个例子，就是說你就可以跟男生说，他说你是个女生，你就可以跟他说，你这个衬衣是叉叉叉牌子的是吧，真好看，哎呀我也想要，那为什么你想要呢，因为这样我们就可以穿情侣同款了，你看，我想要你给我买衣服并不是为了我，而是为了你带我出去的时候更有面子，是吧，我们是情侣款哎，为了我们更好，那我可不只是为了我自己

再比如说，你想让对方这个上完厕所的时候，特别是这个男生，能够及时地让他去盖上这个马桶盖，那之前也是一个案例，就可以这么去说，马桶盖不盖的话，这个风水就会流走的，什么意思呢，就是說你这个不盖上马桶盖啊，对我来说我无所谓对吧，我不是为了我自己，而是你不盖的话你的风水可能就会走，你的财运就会下降

所以我们跟对方提这个需求的背后，其实是为了你好，而不是为了我自己，当然我们自己在平时社交，在共情的时候一定要小心这句话，当对方跟你提需求，或者说让你做什么事情，对方说我都是为了你好的话，请务必必要谨慎的去判断，对方到底是在用这个赋格的技术去甩锅，还是说对方是真的为了你好，这个一定要仔细判断

再比如说，还有什么情况下是因为你呢，这个也很常见，就是在我们这个社交去这个开场的时候，比如说，我们之前提到过一个技术点是吧，一个很小的细节，叫做你要跟别人聊天的话，你可以被动聊天或者叫被动开场，比如说你去微信想去找一个你心仪的男生女生聊天，那什么叫被动什么叫主动呢

如果你是主动的人就会说，在干嘛呢，那如果你学会了赋格，你就要为你这个去找对方聊天这个行为，去找一个责任的归因，如果你归到对方的话你就可以说，看你好久没有发朋友圈



了，你最近没事吧，你看这就是主动和被动的区别

主动意味着是你想聊天，你希望对方来满足你的欲望，但后者呢，你通过这个赋格这个技术，就是说我想找你是因为你啊，你是因为她的这个行为，因为她很久没有发朋友圈了，所以你不es得不去发起这个聊天啊，这样显得就是你才是那个主角，你才是那个被迫的人，由你去决定是否要进入到下一个阶段

再比如说，我们在宣言那边讲过的对吧，你要去搭讪一个姑娘，你的开场白里面就可以提到说，你为什么想来认识我啊，因为我被你迷住了，所以我不得不，我情不自禁的就想过来认识了你，那并不是我本身很想认识你，而是因为你吸引到了我，让我不得不这么做，就是对你这个行为进行一个充分的赋格，显得非常的自然

那再比如说，还有什么时候是因为对方呢，就是在我们表达失格的时候

我们表达失格的时候，往往都是因为对方的过错，或者对方展现出了欧米茄的品质，你就可以告诉对方说，我之所以对你很失望，之所以我很难过，都是因为你的错，都是因为你展现出了什么什么样的一个品格呀，或者说你做了一个什么样的事情啊，但是我呢，我原本以为你是一个很阳光的人，很阿尔法的一个人，没想到你背后是一个满嘴谎言的人，你是一个非常自私的人，然后非常的失望，所以我决定提出了分手

就是对你这个失格的行为，去进行一个充分的去一个归因

## 第二种，就是把这个原因去往外甩

就是不是因为你，也不是因为我，而是因为有一些别人，或者说因为一些别的原因，不可抗拒的因素，导致了咱们俩产生了这样一个事情，那这个其实也有一个共谋的意味在里面，就是就是这个事情的发生，并不是因为你们俩，而是因为有了第三方力量，那这个时候你们俩相当于是一个一个小阵营嘛，那你们其实上这个也是一个共谋的一个应用，可以这么理解

比如说，这个在历史上，奸雄曹操大家都听过，他这个对人性的拿捏是非常准的，有一个故事是这样子的，就曹曹操在带兵打仗的时候啊，发现了一个问题，就是粮食不够了，他的粮路被敌人截断了，那你又不能撤军，你这个仗必须打下去，因为你打到一半了，那粮食就不够了，所以就必须去减少每顿饭的量，让士兵每天都少吃一点，那这样的话，军队就会产生不满和怨气，这是非常自然的，不仅是饿肚子，而且还抱怨，怨声载道导致非常的愤怒，这种愤怒是需要平息的，曹操非常聪明，他找了一个外在的一个靶子，或者外在的一个魔鬼去归因，就告诉你们你们饿肚子，不是因为我，也不是因为你们，而是因为有第三方在操作，他怎么说的呢，都是因为管理粮草的那个将军他贪婪，把这些粮草去贪污受贿，去转卖了，然后把他进行一个斩首示众，通过这样的一个甩锅，他就可以平息众怒去安抚人心

所以在巨婴国这本书里面它也讲到，它说太多的时候这种群情的激愤，或者也不一定是群体，对方的这个愤怒就代表对方处于一种这种失控当中，但这个时候失控就会产生巨大的破坏力，所以需要找一个替罪羊，让对方去泄愤，让对方去把这个罪名给扣到他头上，而不是扣到你头上，所以在中国的这个权利体系当中，这一招也是非常被常用的，就是找一个替罪羊，去把这个责任去甩到这个人身上，同时保全了你的名誉，也让对方心里得到一个合理的宣泄

在现实当中，我们经常会碰到这样的人，作为我们阿尔法，我希望各位你们在做的时候，尽量还是去做到我们之前讲到自省，但是在一些场合你也要能够去识别对方的一些甩锅的举动，对方在用这个赋格这个技术点把这个锅往外甩

比如说，大家都知道的，一个男人出轨或者说一个女人出轨，他会怎么说，怎么去合理化他的这个出轨行为，他会把锅往外甩就会说，我出轨你以为我想吗，妈的都是她勾引我的呀，妈的都是那个男生拼命的追求我，刚好你又不在了，然后不就被他得逞了吗，刚好都是那个女人，天天打扮那么妖艳，天天勾引我，又不是我很想啊，我还是爱你呢，是吧

他这种行为就是把这个锅往外甩啊，还有的人面对这个出轨，他就会说，你知道吗，你知道为什么会出轨吗，因为我发现我跟他在一起的时候，我就会想到我们俩刚在一起的时候，那时候多么的激情，多么的暧昧，多么充满荷尔蒙，你知道吗，我完全不爱他，我之所以选择



跟他在一块，就是因为，我跟他在一起的时候，他带给了我们俩曾经的那种感觉，但现在既然你发现了，我觉得我确实不应该和他继续了，但我也希望我们俩能够找回那曾经的感觉，你能理解我吗

你看就通过这种把锅往外甩，我出轨那根本就不是因为我想，这里其实也是把锅烧给对方是吧，而是因为你没有给到我那种初恋的感觉是吧，同时外界的原因是那个人给到我了，所以我不得不出轨，那不怪我嘛

再比如说，你想让一个男生，就天天缠着他，他还不能感到厌烦，必须来照顾你，你会怎么说呢，当对方说，你好作呀，你怎么天天粘着我的时候，你怎么样去赋格你的这个行为

你就可以说，你以为我想吗，那就是因为我的前任，我的前前任男友，和我在一起的时候管他们太少了，导致他们就出轨，各种绿我，还和我闺蜜上床，你知道我当时什么感受吗，边说你可以边哭，讲述你悲惨的经历，通过这种经历去告诉对方，不是我想控制你，不是我想天天来烦你，而是我经历过这些很痛苦的事情，让我不得不这么做，然后因为我太害怕了，所以你能理解我

再比如说，男生经常使用的一个非常好用的招数啊，就他想跟这个女生提分手的时候，他必然会用使用冷暴力嘛是吧，这时候女生就质问他，哎你为什么不理我呀，你是不是不爱我了呀，这个时候很多男生他有这个好人的人设啊，他就会说，哎呀不是我不想找你，是我工作太忙了，所以忽略了你

用工作忙来当做这个托词，是非常多男生喜欢干的一个事情，当然听到这个的男生朋友们啊，你们别怪我，我们这个课程是要帮助大家更好的理解，大家人性背后的一些更深层次的东西，所以大家知道这个事情是好事是吧

所以那些天天跟你强调他很忙的男人，或者说一些男生他会跟那些女生说，我跟我前女友分手的原因，就是因为我疯狂地为我们俩的未来打拼，我都是为了她好，但她却不理解我不重

视我，所以我们俩分手了

换做是你是个女生，你听到一个男生这样跟你讲，你看这个套路杀伤力多大呀，充分地展示了这个男生的价值，对不对，这个我们到后面示值的时候，各位你也能有个理解，通过讲述我和我前女友的故事，展示出来的我是一个有钱有事业心的男人，同时我非常在意我们俩的未来，我做的一切都是为了我们俩未来能够有钱，能够更好，那为什么我和女生分手了，我和我前女友分手了，前女友作呀，是吧她不理解我呀，所以我们俩分手都是她的错呀，所以我是个好男人是吧

这个时候他在和现任谈的时候，他现任展示出来，你为什么不理我呀，男生说我很忙就非常的理所当然了，一方面我很忙，我不理你我不找你是为了我们俩更好，同时呢，也是因为我前任她给我带来的阴影，所以我内心很 care 这个事情

所以这个时候你作为女生你就也会害怕说，哎呀那我要是继续这样烦他，我会不会也他跟分手了呢，他是这么好的一个男人

所以这种甩锅的这种操作，实际上在我看来，这种高手都是玩得非常的驾轻就熟的

再比如说，大家提分手的时候，怎么去把锅往外甩呢，经常一个常用的理由，也是非常假的一个理由，以后各位再听到的话就知道了

就是我爸妈不同意，这也是非常常用的一个借口，你爸妈不同意你是巨婴吗，难道你就没有判断力吗，你就非要听你爸妈的吗，他就是通过这个借口去展示自己，哎呀我很难，我不得已，实际上他就希望找一个理由，让你知难而退，让你来提分手，让你来当坏人啊

所以这个其实是很多人他内心的一个包袱，通过这种把锅往外甩，不是因为我想和你分手，而是因为我爸妈不同意，或者说而是因为什么各种各样第三方的理由，把锅往外甩让对方知难而退，所以以后各位你共情的时候就能够知道，这种人有多虚伪了是吧



那各位再思考一下，如果一个男生或者说一个女生跟你讲，哎呀我也想和你在一起，但是我爸妈不同意，你会怎么回他呢

那当然要用我们四横共情里讲的，**你就可以直接去戳穿对方**，你就可以就会说，你不用骗我，我知道你就是不喜欢我，但是又不想和我直接提分手，来显得你是一个坏人，才编出了一个理由来跟我说的，你连你心爱的女人都保护不了，你在我这装什么悲伤和深情啊，你还不如回家找你爸妈谈恋爱去，我最看不起你这样的人了

你看，通过这种戳穿去直接失格对方，这不就完成了我们四横其中的一个闭环了吗

## 第二个基础点，叫做逻辑合理化

这个通常用在你去提一个需求的时候，那你可能会觉得对方会比较 care 这个事情，所以你就可以通过一个逻辑的合理化，来让对方更好地去接受

比如说，你在搭讪的时候你想去即时约会，对方可能会觉得，哎呀我和一个刚认识的陌生人，怎么就去约会了，可能有点太突然了，你就可以说，我正好要去买杯咖啡啊，就在前面那个便利店，你要不要跟我一块去，我请你喝一杯

通过这种逻辑上的合理化，告诉对方说，哎你不用担心，就在前面很近的，不会有危险的，马上就到了一两分钟的事情，来打消对方的这种顾虑，完成这个逻辑上的合理化，实际上就是用逻辑去合理化对方的这个情绪

比如说，迷男方法里面讲的很经典的一招，叫做假性时间限制，实际上本质上也是逻辑合理化的一个体现啊

就是比如说，你想跟对方聊天，对方又觉得你会不会一直跟我聊啊，浪费我时间啊，就会说，哎呀我待会还要去找我的朋友，所以我不能和你聊太久，不过走之前我还是想问你这个问题，然后不啦不啦不啦继续聊，打消对方的这种逻辑上的顾虑

这一点很重要的一个应用，就是应用在你们关系推进的过程当中

特别是男生和女生相处的时候，女生通常会内心有道德的包袱，她无法去内心证实自己对你的这种荷尔蒙的冲动，对性的渴望，所以在这个推进关系的过程当中，需要合理化我们的这个一些需求，把女生放到一个安全的位置来推进关系

当然这一点不只用于两性，平常你和别人打交道的时候，比如说，你们想谈一些权钱交易，一些拿不上台面的事情啊，那这种人性对金钱的贪恋，你也是不能够直接挑明的，你是需要把对方放到一个安全的位置上去谈的，所以这个各位可以去拓展理解一下，这里我们还是重点放在你和女生相处的时候

男女相处的时候，你们在推进这种关系的时候，当然对于一些传统的男生啊姑娘们，你们也可以用到这一点啊，就是把你们的这种邂逅啊接吻啊，牵手上床，都把它包装成这种冥冥之中命运的安排，因为这种对性能渴望，实际上也是一个世俗的限制，除非对方主动提出了一些反道德的需求，不然的话你就不要去主动提

比如说，我们之前群里一个案例，讲的就是这个有一个已婚男士，他去撩一个单身的小姑娘，这小姑娘呢知道他是结婚的，这个男生就摆明了就是告诉她，我想上你是吧，那这个女生就觉得卧槽，你把我当小三呢是吧，本来这个女生对他有点兴趣的，结果这个男生这么赤裸裸挑明的关系，女生没办法下得来台，因为她名义上是无法接受，我去当别人小三的，但内心上她对男生又有点喜欢，所以这个男生的操作，就把这个女生放到了非常危险的位置，就告诉她，你就是小三你愿不愿意吧，当然这个女生就选择了削他，甚至最后就曝光了他

同样的，对于那些有女朋友的男生，你也不要主动提他有女朋友这件事情，因为你提的话只会增强对方内心的道德的束缚，让对方意识到，自己在干一件可能是在犯错的事情，同样的有男朋友的女生你也不要管，你管她有没有，跟你有啥关系是吧，你不用管这个事情，你就说我们是朋友啊，朋友之间了解相处，那发生的一切都是一些意乱情迷的意外，都是一个美丽的意外，我们只是朋友，所以你的名义上要打消对方的这种顾虑

如果你希望正大光明的出轨，或者和有家室的女人上床，这个时候，你就可以主动地在名义



上去合理化，比如说我们是朋友啊，主动地进入友谊区，从名义上去，或者说从逻辑上去合理化这样关系，你们是名义上的朋友，但你们的实际行为，却可以是超出朋友之外的事情，那这些事情呢，都是一些擦枪走火，都是一些美丽的意外，你们的身份依然是朋友

比如说，你想去邀约对方的时候，你与其直接邀约对方去酒店开房，不如去邀约对方到一些私人影院啊，或者到车里之类的，就从逻辑上让对方好接受一点，如果你想邀请对方到你家的话，你可以通过共谋来邀约，去寻找一些你们的共同爱好，比如说对方说她喜欢喝酒，你也喜欢喝酒，那你可以说，哎正好我家里珍藏了很多精酿啤酒，晚上可以一起尝一尝，顺便我们俩可以一起做个饭，你觉得怎么样

通过这种合理化对方来你家这个行为，来打消对方可能有的一些顾虑

欢迎各位来到四横四纵四纵当中的——

## 示值

那经历了四横和赋格的学习，相信各位对四横四纵又有了更深入的理解，这里实际上是一个节点，就是说前面的五个技能点，实际上可以实操的一个技术点，那最后三个，**示值、共谋、平衡**，实际上更多的是一种社交意识

就是说**你要有这个想法在里面，就是你要有这个示值的概念在你心中**，这样你在做某些动作的时候，**你要有示值的意识，你要有保持社交平衡的意识，你要有去建立你们共谋的意识**

那什么叫示值呢

**示值的核心，它实际上就是展示价值**

它是最重要的一个技术点，能够让你在操作当中去用起来的，我觉得你只需要掌握两个字，叫**被动**

那什么叫被动，什么叫主动呢，所谓的这个**被动地去展示你的价值，就是说你是因为一些不得已的原因，让你被迫去展示你的价值，是一种非常不得已，不是说我很想装逼，不是啊，是我非常不情愿的**

比如说，我要提问你，或者说你问了我问题等等，让我不得不去展示我的价值，这要营造出一种你是被迫装逼，而不是你主动想装逼的这种感觉

那什么叫做主动装逼呢

主动装逼和我们被动示值的区别，就是说你主动装逼，实际上就是你想在对方心中去刷认同



感，就是让对方来认同你，所以你去展示你的价值，这是装逼

比如说，你向对方说，哎我有一台大 g 是吧，你们女人不喜欢钱吗，那给你看我有银行卡余额，就是你这些东西，实际上都是在主动的去展示你的价值，你的目的是为了去获得别人的认同，这个过程啊就是主动装逼的过程

实际上主动的去装逼，是非常暴露需求感的一种表现，而且也是非常不尊重别人的一种表现

什么叫做被动展示呢

就是说我看到了你身上一些需求，比如说对方很需要你的帮助，这个时候你告诉她说，哎我正好不啦不啦不啦可以帮到你，那这个是非常自然的，是一种被动展示价值，是一种因为你有需求让我不得不去展示我的价值，就是说我是希望能够让你听懂，或者说给到你价值，或者说给到你帮助，或者说我是有求于你，然后不经意间去展示了我的价值

大家要去理解这种感觉，什么意思呢，什么叫做被动呢

我们就举个例子，比如说，你想去展示你的价值，就是你有一台大 g 是吧，那你怎么去展示呢

错误的展示就是去问对方，哎你开过大 g 吗，我们从这个共情的角度来看，如果有个人问你说，你开过大 g 吗，或者说就是，你有大 g 吗，你见过大 g 吗，哎我有一辆，就这种感觉，你共情一下，就对方跟你说这句话，100%就是想获得你的认同，他就在跟你装逼嘛，你就直接戳穿他就完事了

那什么叫做正确的去被动展示价值呢，比如说你就可以这样说，假设你在一个群里面，你想去展示你有台大 g，你就可以说，请教一下大家这个大 g 的手刹在哪里啊，纯新手刚刚买的车，一会马上就要去有重要的接送任务，谁懂车的帮我一下

你看，通过这种提问的方式，我重点是在这个手刹在哪里是吧，但是我不经意间展示出了我有一台大 g，我还是新买的，展示出了你的这种不管是财富，还是社会地位，这些是更深层次的东西，他不是拿到明面上说，哎呀我新买了一台大 g，你看我多有钱

再比如说，你可以怎么展示你的这个财富呢，假设你去邀约一个你吸引的对象，你已经明确知道，对方 100%会拒绝你的时候，你就可以大胆的提出，哎你周末有空吗，我带你去吃最好吃的一家日料店，里面的三文鱼刺身非常新鲜，全部都是日本空运过来的特别好吃

就是你知道对方一定会拒绝你，但是你趁机，就是告诉对方说，哎你看嘛，我可以带你去特别好吃的日料，特别高级的餐厅，去展示我的价值是吧，这个就是展示

展示的核心就是被动，那什么叫价值啊

这是很重要的一个概念，价值，我们之前应该提到过，它是相对于需求而言的，对方有需求你才有价值，对方没这个需求，就算你很牛逼，那你对对方而言，也没什么价值是吧

当然，这个价值当然是因人而异的，但是有一些普视性的价值，就是每个人都喜欢，每个人都有这些，只要对方有，你都会产生仰慕喜爱之情，那常见的就四种，哪这四种啊？

各位，你一旦有了这个示值的意识之后，你平常在生活当中，也可以有意的去提升这四个方面

**第一个就是，你的外在形象**

外在形象，不只是说看你的脸，包括你的五官，你的气质，包括你的这个穿衣的风格，打扮，你的谈吐等等等，整体的一个外在形象

实际上，如果你给人感觉非常好，是一种不管是那种非常狂野，还是非常绅士，就是你有自



己的风格，有自己的特点，能够与众不同，一下就能够抓到别人的眼球

## **第二个就是，你的社会地位**

这个社会地位，它其实上并不一定是指你很有钱，像那些暴发户，他们实际上是没有社会地位的是吧，所以社会地位更多反映到的是一种权利，就是说你能够号召多少人，他们能够响应你，或者说有多少人他们能够来尊重你，这个是社会地位的一种体现

比如说，你带你的一个很喜欢的对象，到你一个很熟悉的餐厅去，那个餐厅的服务员、厨师长都认识你，一来马上就跟你热情的打招呼，实际上这个就是去展示你的社会地位非常好的一种方式

## **第三个就是，你的个性品质**

就是我们之前讲过的阿尔法的七大品质，高智勇爱谦律潇

不知道各位还有没有印象，就是你做的一些行为，包括你去做一些动作，或者说讲你的故事也好，都是为了去展示你有这七大特质

这七大特质是比较普世意义上，大家都会喜欢的，这不分男女，包括你想跟别人当朋友也是一样，只要你具备了这七大特质，你都能够吸引到对方，都能够给到对方正向的影响力

## **第四个就是，你去主动地去表达你的喜欢认可**

就是我们宣告当中干的事情，因为只有真正能够洞悉到，能够看到别人背后努力付出的过程，能够有共情能力的人，能够换位思考的人，才能够真正的看出对方内心想被赞美的这种需求，所以一个能够去主动赞美别人的人，毫无疑问是非常有价值的一种体现

这四个是比较普世意义上价值啊，实际上严格来说，各位在严格执行我们四横当中的时候，实际上我们在框架这部分，当你去展示你的这个筛选的这个动作，也是一种示值，表明了你是有标准的人，你不是随便的人，这也是一种示值，包括我们的这个宣告，你表达你的赞美，也是一种示值，包括共情，你能够去换位思考，斩获对方的真实想法，你能够懂对方，这也是一种示值

因为人都是有一种，我能够被认同，我能够被感同身受的这种需要，这个是更深层次的这种需求，它不只说表面上的，我喜欢个帅哥美女，我想要做爱这种表层的需求，人都是有更深层次这种需求，这种更深层次的东西是很难被替代的，因为大多数人他其实都是没有这种共情能力，没有这个能力去赞美别人的，也没有能力去展示自己的框架，展示自己的标准的，所以各位如果能把这个东西想明白，我觉得你们基本上对这个示值，就有了一个非常深刻的认识

我们再总结一下，就是说**展示价值，就是示值的概念，展示的核心，就是被动**，就不是我很想主动的跟你装逼，而是因为一些不得已的原因，不管是你有你展示的这个需求，需要帮助，还是说我是不经意间带出来了我有这个价值，但是我的目的并不是有展示价值，而是为了什么求助，或者说讲故事之类的，就被动啊

然后**价值，就是一方面是相对于需求而言的**，那就是你有能够把握到对方更深层次的这种需求，或者说你表层的，就是你长得好看啊，你有钱啊，社会地位等等的这种比较肤浅，这都是价值

所以各位对这个展示和价值，有了一个深刻的理解之后，示值基本上你也就玩明白了

当然这也是还有一些小技巧，展示价值就是这个我们之前也提到过的，就是**通过讲故事的方式，用你的过往经历来传递你的价值**，这个也是一个比较好的一个手段，因为你可以把你



的这个性格品质，你展示你是一个勇敢的人，你是个潇洒的人，你是个有智慧的人，你与其直接说，我很勇敢啊我很智慧，不如把这些东西用一个故事去包装

你想怎么去体现的勇敢呢，比如说，你保护你的前女友啊

举个例子，就是把你的这种品质含在故事当中，比如说，你想展示你很有钱，隐藏在你的这种日常的交谈当中，或者日常的这种行为当中，而不是刻意的去表达出来，强调你是很有钱的一个人，就比如说，在这个阿尔法这个恋爱方法这课程当中就讲到了，这个导师在大学时候去组建他的这个棒球队，带领一帮学生去组建棒球队，去展示他的领导力，展示他的野心，展示他这个能够带领好一个团队的能力，同时他在这个队员出现困难的时候，能够慷慨的相助，去展现他的无私是吧，把这些特质通通的去蕴含到一个故事当中，可以带出非常多条的这个价值

那另外一个小技巧，就是说我们之前讲过的，**你的浅沟通**

比如说，你能够去直视对方的眼睛，其实也是一种，这种外在的可以去模仿这种行为，因为闪烁的眼神通常都是表明你很心虚，表明你很狡诈，但如果你能够直视对方的眼睛，就代表了坦诚与坚定，同样的在法庭上面，能够直视陪审团的证人，他往往更容易被认为他说的是真话，人们也会给他更高的评价，因为他是敢于直视对方的

再比如说，你是一个能够把你的这种肢体语言比较打开的一个人，你的气场就会出来，如果你是那种弯腰驼背缩手缩脚，整个人就裹在一起的，看起来非常的猥琐，你能够让你的占地面积更大一点，去舒展你的肢体，打开你的手，伸出你的腿，看起来就会更轻松更自信

当然这些东西说实话，不管是这个浅沟通也好，讲故事也好，实际上都只是一个辅佐的手段，我觉得各位只要把我们对这个示值的核心要义，一个就是被动，一个价值，这两点吃透了，再结合我们之前的四横，你们再去好好理解

在你们实战当中理解，在你听课程的时候再去理解，我觉得示值并不是一个很困难的东西，

因为干讲示值其实没什么好讲的，就这么多东西

但是实际你在执行四横四纵的时候，我相信你有了这个四横四纵的概念，你再去执行，你就会有对这个示值也好，对四横四纵整个体系也好，就会有一个更深刻的理解了



我们继续四纵当中的第三纵——

## 平衡

之前已经讲过，示值啊，平衡啊，都是一样，都是一种意识，所以它没有很多的技术点，更关键的是，**要去理解它背后的原理，同时在生活当中有这个意识去应用它就可以了**

平衡的核心，就是去**调节你付出和索取的节奏，引导你们社交的双方或者多个人，建立更高的亲密关系和信任度**

你从它的这个基本概念身上，你也能看出来，**平衡它身上指出了社交的本质，或者说人与人相处的本质，其实就是利益互换**，当然这里的利益，不一定是钱财，可以是快乐，可以是资源，也可以是任何对方为你提供价值的东西

其实在我们很小的时候，我们对人与人之间的概念，是很模糊的，我们分不清我们和世界，我们也不用自己去养育自己，所以这个时候我们的需求，其实更偏向于情感的连结，就是**希望在情感上有人陪伴自己，关心自己，鼓励自己**

比如说，小时候大家一起去玩，都喜欢成群结队的，一群喜欢在教室里吃东西啊打闹啊，包括女生都喜欢一起去结伴上厕所等等，在我们的这个心智逐渐成熟的过程当中，我们的自我会逐渐形成，我们的兴趣也会逐渐形成，逐渐的我们的社交的这个目的，就更加针对于兴趣，比如说我很爱打网球，那这帮人很愿意打，OK，那我们就是朋友，那换一帮人他也愿意打的话，我也能和他们打起来是吧

对于人的相处，则会根据自身成长环境的不同，也会变得更为的有偏好，变得更加的功利，比如说，谈恋爱你喜欢长得帅的，他喜欢有钱的，我喜欢活好的，这样的一个相处的过程当中，实际上就从这个情感的链接，更加转向于利益的，这种价值传递的效率，又取决于双方能够提供对等的价值

当然这样说可能有点绕，我们举个例子你就明白了，比如说，我很喜欢我们课程的老师对吧，因为他能够带领我走向我心智成熟，能够让我学会社交，这个是我和老师相处过程当中，我对老师能够提供这一价值的需求度决定的，但老师很喜欢我，因为我成长的很快一学就会，让他很有成就感，而且还可以和他一起把这些社交知识传播给更多的人，这是我提供给了老师对等的回馈价值，所以这个就是我们能够一起长期交流长期合作的一个基础

随着我们这个长大的过程，我们的欲望也会更加的多元，不再像小时候一样，只需要单纯的这种情感的链接和陪伴，我们长大之后，我们的欲望或者我们的目标会更多，所以为什么那首歌就是这样唱，叫做越长大越孤单，因为你心智更为成熟，你的目标就更为明确，你对这种单纯地陪伴的需求度就会降低，但是在我国的这种环境下，其实大量充斥着一些心智不够成熟的人，他们无法向你提供对等的这种，更多元的欲望和利益的价值，他们会希望你能够和他们一样，停滞不前，**所以他们会用情感链接来绑架你实际的利益**

什么意思呢，比如说，那些教你和领导拉关系的，比如说中国特色的酒文化，你可能经常听到的一句话就是，喝了酒大家都是朋友，是朋友你就把这合同给我签了，不就 300 万吗，能有哥们兄弟重要吗

**这种实际上就是一种用情感链接来绑架你的实际利益**

再比如说，那些死缠烂打不愿意分手，甚至用道德去绑架对方的那些痴男怨女啊，实际上都是罔顾了对方的实际需求，只希望按照他们想要的路线，或者他们的欲望来行事的人，包括我们很多的父母也是这样子，用情感的链接，你看我都是为了你好，我是你的爸妈，怎么会害你呢，用这种情感的链接来绑架你实际的利益，来希望你按照他们的路线去做事情

实际上，这个就是非常不平衡的一种状态，是非常不互相尊重的一种状态，所以你需要非常警惕这些用情感链接，用都是为了你好，都是因为我爱你，然后去换取你实际利益的这些人，当然如果你学的比较通透的话，实际上你会能够理解，这些打着我为了你好的这些人

实际上我们在赋格当中，对这个问题也有所探讨，**实际上他们就是在赋格嘛，我做的一切都是为了你**



当然**我们要有这个思辩的意识**啊，他这么说，并不一定真的是为了你好，或者说从你的需求角度去考虑的，因为很多人他会打着这些旗号，也是所谓的这个世俗的价值观来去约束你，所以你就会感觉，哎呀他说的好像很有道理，你无法反驳，但是你又非常的不爽，就是这种状态

所以当生活当中面对这些情况的时候，我就希望你**秉持一个原则，叫做等量对抗原则**

等量对抗原则就是说，**用情感链接回应对方的情感链接，用利益交换对应利益交换**

当你需求这种情感链接的时候，你大可以去诉说你的情感链接，去获取情感链接，比如说向你喜欢的人表达喜欢，夸赞他今天好帅，比如说你在电影院看到了贾玲演的我和我的母亲，你就想起了你的爸妈，那你就给你的父母打去个电话，向他们表达你的思念，和你的爱人朋友去疯去玩去浪，都可以

那么当有人在需要你具体做什么事情的时候，向你提个需求的时候，你就必须要冷静的去思考，对这个需求你需要付出什么，你能够得到什么，然后合理的去提出你的诉求

比如说，应对那些喝完酒的客户，不会影响你第二天合同的条款，比如说，你的哥们上门向你借钱借车，你也不会忘了签一个收据，签一个借据和收据，去按手印，比如说，那些为你付出了很多的男孩，向你表白失败，又哭又闹，试图道德绑架你来无理取闹的时候，你能够坚定的去拒绝他

这个就是用情感链接对应情感链接，而不是被对方的情感链接绑架了你的实际利益，因为这些本来就是你的权利，任何人以任何理由向你提出，超出你自我诉求的条件的时候，你不用任何理由，都可以拒绝对方，而这些其实就是人与人之间交流的本质，就是基于平衡基于平等的价值互换，不管是利益还是情感

再举个例子，比如说我之前遇到个姑娘，她在一线城市打拼，姑娘的父母希望她回家，希望的理由正是我们刚刚说的，他们打了感情牌嘛，他们就说，哎呀父母老了呀，就希望这个女

生能以家庭为重，毕竟一家人团团圆圆齐齐整整才是最重要的，那么这个姑娘的回馈方式，就很好的运用到了我们所说的，情感连结对应情感连结，她就告诉她的父母，爸妈你们放心啊，女儿已经长大了，看着你们辛辛苦苦的一辈子，女儿也想快速成长起来，成为家庭的避风港，但是女儿想看看外面的机会，而不是只保持现状，这其实也是为了我们家庭更好的未来着想

是的，就是这么简单的话语，这个姑娘就得到了他们父母的理解，因为在这一次的交流当中，姑娘敏锐地发现了，他父母表达的侧重点，其实并不是利益诉求，就并不是希望她一定要回去，更重要的是，父母希望在女孩这里看到情感的回馈和链接，所以当女孩用平等的情感链接回馈父母的时候，那么父母和她这次交流的目的，也得到了满足，因为很大多数正常家庭的父母，其实都很缺乏情感连结，他们既希望于孩子按照自己设定的方向走，本质上就是希望自己付出的情感有所回馈

实际上在现实生活当中，其实大多数人其实根本就意识不到，自己到底想要什么，自己说这些话表达的目的究竟是什么，分不清自己和对方的交流其实是不平衡的，不知道自己表达的是情感，却是要换取对方对自己的实际利益，在自己的利益没有得到满足的时候，就开始对对方的人格，对对方的价值进行批判

更有甚者，觉得这样是理所当然的，不论对方是否给他情感或者利益的回馈，他都不停地对对方去批判，然后进行道德绑架，都是打着我爱你的名义

所以当学习完这一课，各位在与人交流的时候，一定要去思考这个道理，当发现对方用情感链接来和你交流的时候，你就尽量的去回馈情感链接，当对方批判你人格啊，批判你价值的时候，你要明白

对方只是针对某件事情的批判，也可能是对方的这种不平衡的交流，没有得到回馈后的情绪失控，但绝对不是对你这个人的否定

如果你已经尝试过回馈对方情绪价值，但对方还是批判你，或者借由一些事情去否定你的时候，这也绝不意味着你真的很差，而是意味着你们这段关系的不平衡，那个批判你否定你



的人，已经被情绪或者被情感冲昏了头脑

这个就是我们讲的平衡，和它最核心的等量对抗的要义

我们再举个例子，也是之前啊一个案例，就是一个女生，她发现了自己的男朋友和他的前女友还藕断丝连，该怎么处理，当然这个案例，男女反过来也是一样的，如果你是个男生，发现你的现女友跟她前男友还在藕断丝连，你也可以这么做

有过分手经验的人都知道，随着这两个人分开的时间增长，当初导致分手的矛盾，那些不好的回忆，都会逐渐被弱化，反而过往那些美好会慢慢的浮现，和留在人的脑海里，没办法这个就是人性，人性就是这样的善忘，虽然现实没改变，但是时间总是会美化你们的回忆

所以在这个时候，如果你去选择充当一个坏人，去把你的现任推到他的前任身边，那这个时候，恐怕你不会得到你想要的结果，什么意思呢

当你去威胁你的现任，跟他去吵闹，让对方和他那个藕断丝连的前任分开的时候，十有八九，你现任的男友，或者现任的女友，根本就不可能离开那个前任，那很多人就会说，唉要是我的话早就把他甩了 blah blah blah

OK，的确你可以，但是我们今天强调的是另外一条路，就是选择等量对抗的原则

你当然可以抽身离开，但是你也可以，用我们今天讲的平衡的方法，让他重新地回到你的身边，怎么做呢

首先你要明白，不论如何他们两个怎么藕断丝连，也是他们两个人感情的事情，你冲上去作为一个第三人去说断联啊，痛斥他前任的不堪啊，痛斥他的不果断啊，痛斥他是个渣男，一点卵用都没有，更容易造成你非常不懂事，对方更加想跟你分手，觉得他前任更好这种结局

所以当你遇到这种狗血的情况的时候，千万不要这么去干，不要吵去闹，这个时候我们能做

什么呢，只能选择忍气吞声吗，不是的

**首先第一件事情，你要做的就是去支持他，去支持他和他前任复合，什么意思呢**

就不断地在他面前去夸，他前任有多好，你可以说，哎呀你和你的前任能有这么久的感情，真的挺不容易的，不如你们就结婚吧，我真的很喜欢你，特别想你幸福，而且我感觉你那个前任跟你挺合适的，不然你们也不会藕断丝连在一起这么久了

**这个实际上就是我们的捧杀**是吧，我们在训猫之术也讲过，总之呢就是，你的现任他找你聊天，你发现他还在跟前任藕断丝连，你就一个劲地去劝他们复合那就可以了

这些劝啊，各位都只是表象，因为实际上你还是他的正牌男友或者正牌女友，对吧，名义上至少是这样子的，所以你们出去约会啊，该付的钱还是要让他付啊，该他出的时间啊精力啊或者身体啊，你得让他出是吧，那么同时，你要去不断的去告诉他说，哎呀你前任多好多好多好，当你在她面前夸她前任多好，特别是夸的比较过的时候，他一定会去思考，真的是这样子吗，她真的有这么好吗

人就是这样的，他不喜欢吃鸡蛋，你在旁边说鸡蛋多好吃多好吃多好吃，他肯定会给你抬杠，因为他前任不可能没有缺点嘛，尤其你觉得他前任根本没有做好的点，就比如说他前任是个很作的人，那你就更要夸她这些作的点，她多爱你才作是吧

我们在实战当中，比如说你喜欢个姑娘，那姑娘有男朋友了，你们三个人去玩，你要做就是，不断地去夸她的男朋友，特别是那些男生可能做得没那么好点，你也要说，他都是因为爱你才这么做的啊，去把他给捧杀是吧

**另一方面，除了去捧杀以外，就是我们讲的等量对抗**

既然他和他的前任藕断丝连，那你也可以去找别的异性嘛，大大方方地去转盘子，大大方方地去出轨，根本不用怕，就算他发现了，也无所谓对吧，你可以找你的前任，那我为什么不能去撩我的小姐姐，撩我的哥哥是吧



那他什么时候和前任真的断联了，他才真正的选择了忠诚，这个时候你再考虑，要不要继续对他忠诚，所以这个就是我们讲的等量对抗

还有个误区，就是说你可能会疑惑，我们讲的**等量对抗和无私**，有没有点矛盾呢，其实是没有

什么叫无私呢，因为我喜欢你我欣赏你我仰慕你，所以我给你，或者说因为你之前对我很好，我觉得我应该回馈你，也对你也很好，我觉得你需要东西，并且不需要你回报我，因为我觉得你很优秀，或者说觉得你之前帮过我对吧，这叫无私

那什么叫等量对抗呢，当对方向你提需求，或者对方做出了一些有损你利益的事情，这个时候你要做就是等量对抗

当对方向你提个需求，或者损害你的利益了，我可以选择无条件地去给你，或者无条件地包容你，因为你很好，因为你们的亲密度很高，或者对方是个很优秀的人，向你提一些需求，你觉得他很棒，他很优秀，你愿意无条件的给他，可以

但如果对方没那么好呢，或者你们的亲密关系没那么深入呢，你就可以大胆地去直接拒绝对方就可以了，或者说提出条件，你想让我做到那你应该做到啊，或者说你要做到别的嘛，这个就叫做等量对抗

它这个就是很核心的一个思想，在我们社交当中，**我们要追求是平衡这种关系，而不是一方在剥削另一方**

非平衡关系是不可能长久的，因为被剥削那一方迟早会反抗，迟早会站起来，特别是让他看清楚，你在持续剥削他的那一刻，他甚至对你之前的爱都会变成仇恨，想要来报复你，这个是我们尽量应当去避免的

同时你也应当避免被剥削，你不要剥削别人，也要避免被剥削，掌握好我们社交的平衡





今天我们继续学习四纵当中的最后一纵——

## 共谋

共谋学习完，各位对四横四纵的所有体系，基本上已经把所有技术点都能够掌握了

**共谋的核心，就是把内卷变成共赢，把榨取价值变成创造价值**

还记得我们在平衡当中讲的吗，我们要保持社交平衡，不要去剥削对方，也不要让对方来剥削你，而是你们两个要一起创造价值，一起去赚别人的钱，让你们俩都有钱，这个就是共谋的核心要义

实际上它是基于平衡更近了一步，共谋，或者说和我们这个阿尔法体系，和传统的这个 PUA，或者说其他流派的最大区别，就是内卷和共谋

别的流派都是教你，哎呀怎么去榨干异性的资源，怎么让异性和你上床，怎么去骗到她们，怎么去榨取她们的价值，那我们阿尔法自然流的体系的经营理念，就是我们要和对方合作，去扩大我们的市场，我们要赚的不是对方的钱，不是对方的资源，而是外界的资源，所以我们要把矛盾统一，往外转移，去把我们变成一个利益联合体，去共赢

那 PUA 呢，当然都是教你，怎么去对自己人去打压控制榨取，怎么去玩弄人心，怎么去利用对方啊，这种内卷，实际上到最后，势必也会让对方对你进行打击报复，所以这个是我们要去尽量避免的

**所以共谋的核心，就是要让双方都受益**

比如最简单的，你想和对方谈一段恋爱，那么这段恋爱一定要比我们两个人单独相处的时候要更舒服，所以对方才会愿意和你长期的共谋下去，长期的谈恋爱下去

不能说你谈个恋爱你非常舒服，对方却痛苦不堪，那实际上你们就在剥削嘛，一方在剥削另一方，可能对方因为缠你身子，或者说图你的钱，可能对方会选择性地忍受你，然后在你身边，但长期下去对方迟早会选择离开的，所以你要做的就是为你们的关系，去设立一个共同的目标，去不断地去共谋创造好感度，去创造巅峰的体验，让你们两个变得更好

### 怎么去理解这个共谋呢

就好比，我现在在这个房间里面给各位录课，我在房间里吹空调是吧，那大街上的人就一定会在吹我的空调外机，所以吹空调这件事情就是我受益，然后路上的人们受损，共谋也是一样的，共谋就是让我们两个受益或者我们更多人，比如说你要在团体当中去社交，你就是让你们这个团体去受益，让其它不知道是谁的人受损

所以你要去组建一段关系，就是把空调对着自己人吹，把空调外机对外吹，比如说你在公司里面，你的利益和公司的利益就是重叠的，那么你和公司就是一个整体，也就是说你可以和公司一起吹空调啊，别的公司或者是你的竞争对手们，他就在吹你们的空调外机

因为这个世界上，**所有的事情一定都是有人受益，有人受损的**，所以如果我们天天喊着我们要自由，我们要独立，你就会发现，这个世界上是绝对不存在这种绝对意义上的自由，或者绝对意义上的独立的，自由和独立永远是相对的，因为如果你自由了，那必然会有人为你的自由付出代价

宏观一点讲，大家都知道很多西方国家他的福利很好，大家都过得很自由，是人类民族自由的标杆，但是原因是什么呢，就是因为他们把空调外机，安在了很多第三世界的国家，安在了非洲，安在了中东，甚至安在了我们头上，所以这些第三世界的国家通过做很多劳动密集型，或者说原料生产型的产业，来提供给了这些在西方生活的人高福利的生活

这个事情本质上放到两个人中间是一样的，你会发现我们谈恋爱的时候，为什么很多人觉得自己情商低，本质上就是这个原因，因为你总在吹空调，让你的另一半去吹空调外机，你把



你所有的愤怒，所有的悲伤，都发泄到对方身上，这个时候就相当于什么，相当于找了一个伴侣，就相当于找了一个空调外机一样，你把你生活当中所有的不满，所有的愤怒，所有的不舒服，通通发泄到对方身上，你想要被解决的问题，也通通扔到对方身上

那还有很多人打着，哎呀我没有安全感啊，我缺爱呀，特别是女生是吧，打着这样的旗号，去把自己的问题通通丢给男朋友去解决，去作去闹，那相当于在这段关系当中，女生就变成了唯一的受益者，同时她会觉得自己非常光荣，我天天粘在男朋友身边，这就是爱是吧

实际上这个时候作为男生，他实际上就是不断地在吹空调外机，然而女生却很爽，各位如果你赋格学得好的话，实际上这里，她也运用到了一个赋格的核心思想

这里稍微提一嘴，这个实际上就是**我们更高阶的思维，叫做第一性原理**

实际上四横四纵有非常多的核心内核，尽管它们属于不同的名词，它们的内核是很多重叠的部分，它们共同属于一个叫做第一性原理的存在，所谓第一性原理就是殊途同归，我们在赋格当中讲过，你可以把责任归到第三方身上，我们还举了曹操的例子，各位还记得吗，当你把锅往外甩的时候，实际上你就创造了一个共谋的体验，回到这个共谋里面也是一样的

你可能会疑惑，你说那些**烂好人**，天天对谁都很好，他是不是也在创造共谋，**为什么他就得不到别人的尊重呢**

这个是个非常好的问题，实际上那些所谓的烂好人，那些所谓的希望让所有人都开心的人，你想，他们的空调的确是让所有人都受益吗，不对吧

唯一有一个人在吹空调外机，那个人就是他自己，这就是为什么很多烂好人很惨的原因，因为他不知道，世界上有得必有失，因为这个烂好人，他企图讨好的是所有人，那么你看当他周围所有人都爱吹空调的时候，只有他来吹空调外机了

所以这个给我们个启发，就是说，**我们不可能让所有人都受益**，是吧，这是不可能的事情，

## 因为所有人都受益，你要受损

所以我们在社交当中就有必要，去分清哪些人对我们来说更重要，哪些人对我们来说没那么重要，那么和我们关系越好的人，对我们越重要的人，那么我们就要让他去吹空调，对于一些不重要的人呢，那你就可以把空调外机对准他

就是我们经常跟大家讨论很多问题的一个核心，这个就是共谋的一个核心概念，实际上你要想达成共谋，这里给各位两个小技巧

**第一个就是，你在和别人相处的时候，你可以去观察你们两个人的好恶，找到你们两个共同讨厌的东西，或者说，利用这种共同的吐槽，实际上能够快速拉近你们俩的关系，形成共谋的阵营**

我们可以一起回想一下，我们参加过的一些聚会，不管是同学聚会啊公司聚会啊同事聚会，玩的开心的时候，大家觉得特别和谐的时候，是不是大多数时候都在做一件事情，什么事情呢，就是这个时候，你们要么有一个共同的目标，共同的希望或者说共同的话题，放在一起讨论，要么就有一件共同的事情，大家在一起吐槽，所有人一起找一个人来骂啊，不管是你的领导啊还是谁谁谁谁，树立一个靶子来打，这个时候大家的关系就会更加紧密，你看是不是，你们这伙人在树立这个靶子的时候，一起在吹空调，让这个靶子去吹空调外机

那同样的，两个人出去认识没几天，突然觉得自己从来没有遇到过这么合适的人，感觉两个人三观特别相合，其实你可以思考一下，当你们产生这种三观特别相合的想法的时候，是不是绝大多数时候，就是因为你们找到了一个共同讨厌的东西，共同去吐槽，或者找到一个共同的目标

比如说你们一起去玩个密室啊，一起去打个王者荣耀啊，比如说一起打游戏的时候遇到个傻逼队友，哎一起吐槽是吧，就大概这个意思，或者说一起去爬山啊，一起去探险啊，一起去旅游啊，或者说你们共同喜欢一个明星，



所以你看现在这个网络也好，抖音也好，很多时候它都会宣扬很多立场的问题，是吧那些什么男权女权对立，不管是什么样的话题，只要你把人分成一堆一堆的，不管是分成男人女人，还是分成什么黄种人黑人白人，只要把他们分成一个又一个群体，这样的话，你就能让这些群体的人抱团，他们为什么会抱团呢，就是因为通过划分这种群体，就能够让不同小群体的里面的人，有一个共同的敌人去讨伐，那么这个群体，就会变成一个非常有凝聚力的团体

那么当这个小团体有一个共同敌人出现的时候，共同把空调外机对着这个敌人吹的时候，这个小团体之间的人就会产生强大的共谋，就会产生强大的这种紧密的联系

所以你看那些初高中谈恋爱的时候，大家会发现一个现象，就是班主任管的越严，或者父母管的越严，两个人越紧密，他就越不容易分手，怎么着死活都要谈恋爱，反过来你会发现那些早恋时候，往往那些分手的情侣，其实他们就是没有受到太多的阻碍，对吧父母也不管，班主任也不管，但是隔两天没事干，两个人自己就吵起来了

所以这些事情，都给了我们一个共同的启示，就是人与人之间的本质，其实就是利益分配，所以人是根据利益分配的不同，来定义谁是自己人谁是外人，这个时候自己人想要受益，外人承担损失，是必然的事情

所以这个世界上本质上来说，从来没有什么人类命运共同体，所有人都能美美与共，基本上不可能的事情，因为你们必然的是让你们某个团体合力把矛盾转移到了团体之外，那么必然会有别的人或者别的团体受到损害

这就是我们第一个方法论，就是观察双方的好恶，找到你们共同讨厌的东西去吐槽，或者找到你们共同喜欢的东西，去共同达成一个目标

第二个方法论就是，当我们两个人之间出现矛盾的时候，，某种意义上我们要学会合理的甩锅，实际上就是我们赋格当中讲的，要把你的责任甩到第三方，把责任推给外界

这样做的好处，就是不会影响到我们之间的关系，同时创造了共谋

比如我们之前讲过的，男生出轨说，哎呀都是那个女人勾引我，或者说一些女人特别作，她就会说，哎呀都是因为我原生家庭啊，都是因为我从小爸妈不够爱我呀，导致我很缺爱呀，我之所以作之所以闹之所以出轨，都不是因为我，也不是因为你，而是有一个第三方的邪恶势力，不管是原生家庭还是小三啊等等的

Anyway，就是告诉对方我们两个是一体的，我们两个是利益绑定的，而矛盾是外界的，那么我们阿尔法共谋，就像化学反应一样，两个人在一起是为了追求更棒的体验，这个过程当中，你可能会遇到有一些有挑战感的目标，比如说一起解密室，一起闯关，在这过程当中你们会互相的纠正，互相的鼓励，互相的去探讨问题，互相进步，同时在达成一些目标的时候，比如说密室通关了，你们可以互相庆祝一把，一起击个掌啊一起欢呼啊，一起消费呀一起吃个饭呢，同时呢，可以在共谋之后去回忆你们的体验，同时去展望你们的未来

因为在共谋之后，人对于美好的体验会产生回忆和期待，这个时候你再去表达你的思念，是非常自然而然的

反之一些朋友，他这个去表达思念表达我想你了，为什么会觉得很诡异呢，就是因为他在单方面意淫，你们还没有一些比较美好的共谋体验，去表达思念，就显得非常奇怪了啊

比如说，你带你心仪的对象，一个女生去玩过山车，很嗨很开心，事后你就跟她说，好想你啊，好想再跟你玩一次过山车呀，那么对于女生来说她也很开心，因为你指望她主动找你，让女生找你是不太可能的是吧，女生她毕竟有这个害羞，有些矜持在，她不希望太主动而被对方看不起，但她其实内心又非常渴望这种快乐的体验，所以这个时候，如果你能够主动去表达你的思念，主动去引领她，对方内心会很感激你的

就像人都喜欢这种傻瓜似的秘籍一样，人不希望自己主动承担很多责任，但是又希望对方来承担责任来带领自己，所以这就是热情表达思念在社交当中的意义，去回顾你们的共谋，去展望你们的未来



相比之下，这个贝塔共谋，就是两个人在世俗规则当中，互相抱团取暖，比如女人说，男人就是要宠女人，男人就说对对对对对，不宠女人的都是渣男

这个属于贝塔共谋，互相在世俗规则当中抱团取暖，而不是对方提出了之后，你作为阿尔法，应该去主动地去指正对方，这是我们阿尔法共谋，那欧米伽共谋呢，就是一方把另一方当做跟班，比如说逛街的时候，男生必须给女生拎包买单，这个是欧米伽共谋，一方榨取另一方

以上就是我们所有四横四纵的主题内容，当然还有一些补充，关于人性的补充，这个我们之后再聊，总结来说，我们的阿尔法体系，可以用**真实、无限、平衡、自然**四个词概括

**所谓的真实**，就是以客观世界的规律去思考和行动，而非根据世俗价值观，或者主观臆断行事

**所谓的无限**，就是不要设立社交边界，通过不断地共谋去提升好感度，创造巅峰体验，而非让你的一切行为，都只服务于某个特定的目标，比如说什么上床啊什么的

**所谓的平衡**，就是说我们既不要去剥削对方，也不要被对方驯化，而是以平衡的姿态来社交，追求共赢，而非剥削

**所谓的自然**，就是让你们的进展自然而然发生，通过四横四纵不断地循环迭代，让你们的关系自然推进，符合人们的理解和接受范围，而非刻意和反常地推进社交

所以现在回过头来看我们的四横四纵整个体系，你会发现，所谓的四横，它就是一套完整的社交动作，宣告去表达你的意图，表达完之后通过框架去筛选对方，筛选对方之后等对方给了个回馈，你再去共情，去拆解对方的真实意图，拆解之后给到对方反馈，最后又来了新一轮的宣告，这是四横

那四纵呢，赋格，为你的一切行为找到合理的行为动机，示值去被动地展示你的价值，平衡

让你们双方的付出和索取保持到平衡状态，共谋去创造共同的目标，去打造共同美好的回忆

四纵是贯穿四横的四纵，每一步宣告，你就尽量的去想好，我现在在执行宣告这一步，那我能不能赋格一下，能不能示值一下，有没有保持平衡，能不能创造共谋一下

通过四横的不断地循环，同时让这个四纵贯穿的社交之中，那么四横四纵体系，就能够被你很好的运用了