

中国 PUA 成长之路

作者: hoh95

PDF 制作: 东门吹水

排版整理: 红豆也疯狂、无乐极

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。

爱搭讪博客 <http://www.iDashan.com>

爱约会论坛 <http://www.aiYueHui.com>

订阅爱约会电子报, 拿大礼 <http://www.aiYueHui.org>

点击下方网址, 加入爱约会邮件列表, 即时获得最新最好的约会技巧!

<http://www.aiYueHui.org>

●前 言

当人们信奉的道德标准和自然规律相抵触的时候，真伪一目了然。有些人开始愤怒、抨击、诋毁，因为他们需要掩耳盗铃、太平粉饰；而另外一些人开始学习、挣扎、蜕变，因为他们敢于正视自己，面对现实。

伪君子出于所谓的天理，真小人出于真实的人欲；伪君子热衷虚假的高层，真小人喜欢温暖的草根；伪君子惶恐露怯，不好也好，真小人自我抒发，好也不好；谁是《皇帝新衣》里那些说了谎的大人，谁又是那个说了实话的孩子。

无能和害怕的人最擅长的事情就是感慨和清高，他们除了要摆出一副不屑和顿悟的样子借以安心以外，还要拿出足够的理由和借口来挽回颜面。当教授们开始研讨经济走向的时候，老板们早就赚的盆满钵溢了；当挫男们开始讨论真爱的时候，达人们也早已香艳袭身了。街道上只看的见兴高采烈消费的人群而不见跪地乞讨的孩子，不是我们变的足够富裕了，而是变的极度虚伪了。黑暗是世界的一部分就如同死亡是生命的一部分，悲伤是情感的一部分就如同失败是成功的一部分。岁月本长，而忙者自促；天地本宽，而鄙者自隘；风花雪月本闲，而扰攘者自冗，当一个人的心灵趋于平静，精神便得到永恒。

没有经历的人就没有资格谈论财富和爱情，当我们还不是有钱人的时候，不要说人家的为富不仁。当我们还不是 PUA 的时候，也不要说人家是情场浪子。真正的财富体现的是一种能力，而不是钞票。真正的爱情给人的是一种自由，而不是囚禁。如果是相濡以沫，倒不如相忘于江湖，如果我是梁山伯，一定放过祝英台；如果我是七仙女，至死不见小董郎；如果我是那许仙，根本不娶白娘子；如果我是孟姜女，早点忘了范喜良；到底谁是自私？谁是无私？

把衣柜当做魔术箱是道德的

把衣柜当做仓库是不道德的

戴一枚人工合成钻戒是道德的

穿戴一身象牙扣又高谈环保是不道德的

与 MM 分手时说谢谢是道德的

各奔前程后还到处宣泄是不道德的

自恋而自觉是道德的

自恋而自怜是不道德的

让 MM 爱上你而又尽量不伤害彼此是道德的

强迫纠缠 MM 而又死不放手是不道德的

心态 做人 做事

不俗即仙骨 多情乃佛心

无论如何，我都承认谜男的伟大。回头看看自己来时的路，一路的伤痕和委屈，一路的挣扎与苦涩，在无数个痛苦的夜里，佛陀没能拯救我，上帝没能拯救我，万能的主也没能拯救我，但谜男救了我。

我常常想如果我们论坛里有一个版块是专门写各位心路历程的。那一定是整个网络上最真实最苦涩的地方。六祖惠能大师说：心平何劳持戒，行直何用修禅。如果不是为了那伤痕累累的心灵得以勇敢和坚强，所谓的 PUA 就没有了意思。如果说女人的骄傲是男人所赐予的，那男人的多情就是女人给逼迫的。每个男人都梦想着让自己心爱的女人幸福一生，但无情的现实告诉我们，这样的行为带来的后果只有伤痛。所以我们在变，我们的女人在变，我们的世界在变。

无论从沟通艺术方面说起还是从情感艺术说起，泡学的前途在哪里？就在无数个痴男怨女的 AFC 那里，AFC 是没有真理真相的，他们只有好恶。所以泡学就有了价值，PUA 就有了价值。所谓艺高人胆大，好的心态绝对来源于你技术的成熟。就算罗伯特德尼罗这样帝王级的演员，在最初上台的时候也是一样的心里紧张害怕。之所以他今天能疾雷破山而不惊，白刃交前而不惧，是因为他演技的如火纯青，他有了这样的自信和能力、经验和资本。

●心态

PUA 心态 = 享受过程 不在乎结果

AFC 心态 = 执着结果 不在乎过程

《血色浪漫》里的钟跃民是个天生的 PUA。他喜欢不同的生活方式，他的状态是在路上的状态。钟跃民是这样说自己的：“我不是一个安分守己的人，一种生活方式过腻了，我就换另一种生活方式。去陕北插队要饭和当兵都是其中一种方式，无所谓好与坏，这两种方式我都把它当游戏，这两种游戏都玩烦了，我就在换另一种游戏。总之，就是为了高兴”。能做到这一点的人需要有不为名利、地位、情感所动的“不以物喜、不以己悲”的精神，钟跃民的好友郑桐这样说他：“住窝棚和住豪宅是一样的。他的关注点不在这里，他不看重结果，只看重过程。但凡有这种思想的人，就没有成功和失败之分”。

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

是否拥有了强烈的欲求、坚定的信念、明确的目标，就一定会成功呢？全球最富有的女作家 JK 罗琳，她在写《哈利波特》时，欲求一点都不强烈，她只想赚到足够维持全职写作的生活费就足够了，但她却是全球第一个亿万富翁作家。她在乎的是怎么把故事写好，而没在乎金钱。爱因斯坦从来没有目标，他没有下决心一定要写出举世闻名的相对论，他只是一个对数学和物理痴迷的人，发现相对论是爱因斯坦个人兴趣的副产品。让我们再想想又有几个成功的企业家在创业的时候，就想着要开个跨国的集团。绝大多数出来企业家最开始的想法只不过就是想把生活的变的更好一点，或者是为了生存罢了。

所以，PUA 的心态近乎于道家思想的无为而为，享受追求 MM 的过程，而并不在乎结果，每一次的成功或者失败都只是一次美好的过程。我学到了什么？我懂得了什么？这才是我们需要关注的地方。人生必须有目标、有方向，但结果真的那么重要么？得到了高兴怎么样？失去了伤心又怎么样？人生原本就是一趟美丽的旅途，开始欣赏这一路沿途的风光吧。所有汗水和努力，付出与得到，都不需要那么执着，只享受这次旅途的过程。我相信当我们开始面带微笑回忆往事的时候，那就是人生最好回报。我只来世间欣赏这百年的风光。

●做人

PUA 做人 = 欣赏自我 尊重他人

AFC 做人 = 满足他人 委屈自己

你敢不敢大方的承认“人不为己，天诛地灭”这句话是有道理的。因为这句话的背后并没有告诉你自私就一定会损害他人的利益。不要再和我说“心若无私天地宽”这样的废话好吗？这话本身都透露着无比自私的想法。我尊重你的选择，但我更欣赏自己的做人，这就是我们所谓的框架。不要错误的理解了框架而变得态度强硬，那样没人会爱上你的。千万不要去强迫别人，我们要做的只是吸引，是让对方心甘情愿的为我们牺牲。在人际关系上，被动是高价值的体现，主动是低价值的表明。当 MM 没有理睬或转身而去时，那说明我们的吸引不够，赶快努力提升自己的价值吧，这才是真正的王道。

●做事

PUA 做人 = 留白留黑 留有余地

AFC 做人 = 事事挑明 做绝无后

留白，顾名思义就是在艺术作品中留下相应的空白，给观众留下一些思考想象的空间。

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

留白是一种智慧，更是一种境界。而 PUA 是要把这样的思想贯穿于生活当中。《道德经》里说：圣人处无为之事，行不言之教。我们要学会这种模糊的智慧，事事点到即可。让对方自己去感悟，然后人家做出的举动才真的是心甘情愿的。AFC 的每次都把事情挑明，真诚的表白换来都是关系的破裂。而 PUA 直到推倒了 MM，也没有说出一句“我爱你”。AFC 每次分手都把事情做绝，电话、QQ、所有的一切全部删除，这只能说明你的懦弱，而 PUA 一切自然，反而会在某天收到 MM “你最近还好么” 的短信留言。

不主动示爱、不主动分手，用行动来表明态度。没有说过我爱你，那是你的感觉；没提出过分手，那是你的要求。用赋格和 KINO 来表现出你对 MM 兴趣与好感，用沉默和冷冻来表现出你对 MM 的惩罚与无视。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。一切其实都是你自己的决定。

●性格 身份 肢体

●知识和文化塑造了我们的性格 却从未允诺赐予我们幸福

我从来都是相信缘分和宿命的。无论你的技术多强大、资本多富有、外貌多英俊，该是你的它总是会来，无处可逃；不是你的它总是会走，强留不住。一路上有人太早看透了生命的线条，命运的玄机；有人又太晚觉悟了世间的道理，红尘的法则。我们应该庆幸在这个不早不晚、不上不下恰如其分的时间里，我们懂得了这些道理。有一天，当我们不再为爱而忧伤的时候，那是因为我们经历的已经足够多了，是该到了回报的时候。忘不了成长的日子，撕了皮连着肉。

天下论道论到了极致就是百姓的柴米油盐，人情冷暖论道论到了极致就是男女之间一个“情”字。推倒 MM 并不是 PUA 的真正目的，而只是获得 MM 真心的必要手段，到女人心里的路只有阴道。也许缘分注定了彼此最终是要天各一方，但能在 MM 的心里留下一道抹不去的疤，记忆里留下一个忘不掉的人，让她拥有一份真正爱的感觉，这就是 PUA 的伟大之处。其实无论是正人君子还是情场浪子，无论是圣德贤人，还是卑鄙小人，无论是 PUA 还是 AFC，说穿了都只是对这个世态炎凉尘世背后的人生感悟。以后的路怎么走，都是对自己以前人生的总结，你不是么？

●魅力性格 = 亦正亦邪

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

导演杜琪峰曾经被人问过一个问题：一部好看的电影，故事重要不重要？

回应：不重要。

再问：难道你的电影中没有好的故事么？

回应：没有！不过，我有很特别的人物！

今天让我们去回忆那些曾经令我们难忘的过去，你想起的不是什么故事，也不是什么情节，而是忘不了那些人物。单纯的做个好人或者坏人都不会增加你的魅力。只有亦正亦邪的性格，才是充满魅力的关键。用你的正来衬托你的邪，用你的邪来衬托你的正，对比之下你的性格更加分明。论坛里有一个高级理论“反撇”，说的就是这个道理。记得奶奶曾经告诉我：你天天给一个人饭吃，慢慢他就不会记得你的好；只要你一顿不给，他就会永远记住你的坏。人就是这么一种生物，因为你天天给饭的好衬托出了你一顿不给的坏。这就是单纯好与坏的悲哀。记住：永久性的付出是低价值；选择性的付出是高价值。

有魅力的男人总是亦正亦邪的，“流氓”和绅士的混合，几乎有着让人无法阻挡的魅力。有位护士 MM 曾说她见过“有史以来最有魅力的男人”，是一个满身肌肉、脖子下挂着粗大的银饰，黝黑的手臂上还纹条青龙的古惑仔。但他每次抱着儿子到医院排队打针的时候，都会给小家伙讲小白兔的故事，一脸的温柔和慈祥。这位见识无数男人屁股的护士 MM 最后感叹的说：“他的野性中带一种慈父的光辉，所以令人心动不已。”坏男人与好父亲的奇妙角色组合，让这个男人一下子变得丰富而有吸引力。

PUA 不会好到没有个性、没有锋芒；更不会坏到六亲不认、七孔流血！最好的性格就是好里透坏，坏里透好；形式上坏，实质上好；外表狂野，内心温柔。不要走到绝，这似乎又在宣扬中庸之道。其实不然，中庸是缺乏生机活力的同义词，而亦正亦邪本身就是在制造棱角，所以根本不会滑向中庸。

要知道，再俊朗的面孔、再健硕的身材、再惊人的财富、再崇高的地位，它们只能引起 MM 的注意力，却未必能不断的保持 MM 的注意力。要想吸引住 MM 只有靠内外不一的人物性格层次感。

性格上的阴阳对比，份量要轻（过重别人会认为你是人格分裂）。如果你看起来比较乖，就加入一点坏；看起来比较朴实，就加入一点智谋；看起来比较狂野，就加入一点灵性；看起来比较安详，就加入一点危险；看起来比较稳重，就加入一点调皮。

身份魅力 = 感性理性

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

这里所指的身份并非是除了公司的经理，还是一位丈夫、朋友、父亲、兄弟等等这些。这里的身份定义是专指你的专家身份，这样你的价值和特色才能体现出来。

事业上让人知道你的价值，（强大的经济实力）

娱乐上让人知道你的品味，（是懂得如何享受）

兴趣上让人觉得你的深度，（不俗的文化档次）

身份的层次感可以比性格上的更极端些，特别是兴趣与事业对比越极端，越惹人想更深入的了解你。

比如：

你的职业是理财师（理性的身份），但你的兴趣是 DJ（感性的身份），那别人就会猜测你到底是个什么样的人？而你也就此也充满了魅力。这也就是为什么那些政坛的人物，会忽然在电视里吹萨克斯作秀的原因。也许他未必真的喜欢音乐，但这么做可以让他充满魅力。

●肢体的魅力 = 亲和 + 优雅 + 权威

说实话肢体和声音的修炼，没有必要刻意去练习，如果你的位置达到了某个层面，自然气质就会随之改变。天天憋着嗓子说话，古怪动作上身，只会找来 MM 的怜悯和耻笑。从理论上说，美声唱法更据美感和穿透力，但我就是喜欢柯特·科本那变了音的嘶吼。别无他因，只是他出于自然，因为那是用心灵去唱歌。你本来就很美。不过这里说几个动作，感觉还是很实用的。我就姑且那么一说，你就随便那么一听。

亲和：在与人刚刚见面的时候，轻轻扬一下眉会马上让你变的非常有亲和力。

优雅：想想每天在公园打太极的老大爷那种感觉。速度加快一倍。动作要缓、稳、畅。

权威：在你说话强调重点的时候，用你的食指和中指在自己的胸前向上点两下，就会给人一种权威的感觉。

我也看了很多关于动作方面的书，但感觉对我都不实用，我不会像 NLP 里说的那样去模仿对方的动作，来增加亲和力。也看得出来对方是什么类型的人（NLP 里分视觉型、听觉型、触觉型），更不会改变自己的说话方式。实在对不起，和 MM 在一起的时候，我真的想不起来这些要领了。

●赏与罚 舍与得 同与异

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

●生活就是让弱者感觉无奈 让强者感觉无聊的游戏

一个人成为 PUA 的过程其实就是一段自我提升的过程,而 PUA 的理论在地域和文化上的差异是一个显而易见的事实。在可以预见未来的日子里,同样的差异依然不会有着什么本质上的改变。但无论如何,相对于一个常常拿千年文化历史而自居的国家来说,信奉如此理论的我们依然是显得那么离经叛道。

论坛里随处可见的种种术语和方法,其根本总是回归于高低价值的体现。“态度”是一个挥之不去的因素,它既是原因也是结果,这多少可以预测出一点你未来生活的样子。我们不愿沦为一个不折不扣的 AFC,更不愿意成为一个只以交配为目的的行尸走肉。学习这些知识的目的不单单是为了泡妞,更重要的是可以成为一个能辨清事物本质的觉者,作为一个不断在自我世界中行走的旅人,我们一群孤独的跋涉者必须要用态度来告诉他人我们的准则,这种态度可以转化为一种行为或者性格,所谓深获我心或者心有戚戚焉。

真正令人难忘的只有那些曾给过我们启迪和感动过的东西,而我们最终要做的是对自己人生的完美回答和忠于自己内心标准。在这个物欲横流的时代中,在这个麻木不仁的年份里,学习这些道理总能让人感觉到一个真正男人应有的态度。而这一切希望也不仅仅发生在我们男女情爱之中。最少它能表明你的未来人生的方向在哪里?虽然这并不能马上改变我们日渐浮躁的情绪和急功近利的心。

●奖赏与惩罚:

◎当 MM 自觉做出正确的事时,要无规律的奖赏。

◎当 MM 做错时,第一次点醒,再犯同样的错误就要惩罚(冷冻 + DHV),而且是有错必罚。

◎当我们自身犯错时,默不作声 + 在行为上道歉。

◎事后永远不提

每个人在成长的过程中,总是不断的接受着别人的赏罚,同时也不断的赏罚着别人。我们拿养狗做例子,如果你有一只小狗,当它见人就咬的时候,你去喂它一点零食,长此以往,它长大后一定是条看家护院的好狗;相反,如果它每次见人就咬的时候,你去打它,在它见人不作声的时候,你去喂它。长此以往,它就会变成温顺的小狗。这就是一个最简单的奖赏与惩罚。

还记得小时候么?每当我们逃学,老师先是警告,然后家长。但这样下去久而久之,我们就不在乎老师的各种手段,因为我们习惯了。同理,每次考试之前,父母总会告诉孩子,

点击下面网址,加入爱约会邮件列表,即时获得最新最好的约会技巧!

<http://www.aiYueHui.org>

如果考到 80 分以上, 就买个 PSP 作为奖赏, 所以孩子们努力学习。但这样下去久而久之, 孩子要的奖赏就会越来越高, 以至于孩子的学习完全是为了礼品而去。这也是一个最最常见的奖赏和惩罚。那为什么同样的赏罚, 却有着正好相反的结果呢? 问题的关键在于事情是要由对方自觉做出的才会有效。老师和父母的例子就是因为他们不懂自己是通过威逼和利诱的手段迫使我们屈服, 而狗见人就咬完全是它自觉的一种行为, 并不是我们的威逼和利诱, 所以老师和父母他们失败的那么彻底。

老师正确的做法应该是在我们第一次逃课的时候, 单独的给我们一个口头批评, 下次逃课时才开始真正启动惩罚机制。而世间最好的惩罚不是打和骂, 是冷漠和让对方看见你更高的价值。当我们有一次偶尔不逃课的时候老师再给予一个奖赏, 这样才是有效的奖赏。同理, 父母正确的做法应该是在孩子考不上 80 分的时候做出惩罚, 而在孩子偶尔考上 80 分的时候给予奖赏, 更重要的是要做到无规律的奖赏。不是每次 80 分以上都要奖赏孩子, 这样只会让孩子形成一种依赖, 从而偏离了学习方向。而是在想奖赏的时候就奖赏, 不想奖赏的时候就免奖。只有这样, 才是一个真正有效的奖赏和惩罚。

而当我们自身犯错误的时候, 我们又要怎么来处理呢? 我觉得最爷们的做法就是默默的只在行为上道歉。这个奖赏与惩罚的理论不仅仅用与泡妞之上, 它几乎适用于任何的人际关系之中。最后要记住, 爱的背面不是恨, 而是冷漠。

●拒绝与付出:

◎要求 = 直接要求 + 理由;

一拒绝 = 征求意见 + 共赢;

二拒绝 = 不在乎 + 不主动。

◎MM 要求分合理与无理;

合理 = 答应 + 不在乎;

无理 = 哄着 MM 说明原因 + 不在乎 + 忽略。

◎有价值的付出不是因为你要我就给, 而是因为我想给我才给。

当你要求 MM 的时候, 最好的方法是直接提出要求, 而不用去征求对方的意见。因为上级是很少征求下级意见的, 除非是要求下级提出意见 (还是要求)。只有当 MM 开始拒绝你

的时候，才是你去征求意见的时候。因为你一定要让 MM 知道你的态度，知道你是一个有主见的男人。

比如：

直接和 MM 说：咱们去看《游龙戏凤》吧，是你的心中偶像刘德华主演的，当然我主要是为了我的梦中情人舒淇了。（直接要求 + 理由）

MM 拒绝

回应：那你说看啥？别的电影我都看了？要不咱们今天先看《游龙戏凤》，过几天再看别的？（征求意见 + 共赢）

再次拒绝

回应：那算了吧，不看了，找个地方吃饭吧。以后只要 MM 没提及电影，就不主动约看。（不在乎 + 不主动）

不要把 MM 所有的要求都敏感的看做废物测试，偶尔的陪着逛逛街、拎拎包。这算废物测试呢还是兴趣指数呢？其实废物测试的真正本质是 MM 想知道你是不是一个容易被征服的人，所以你服从也对、拒绝也对，只要你表现的不在乎就好。我只看 MM 提出的要求合理不合理，合理就答应加上个不在乎的态度，不合理我就哄着 MM 说明原因同样加上个不在乎的态度。

比如：

MM 要求我给她买衣服，我哄着说她穿不好看。（要求不合理）

MM 来气不理我，我也同样不理睬她（MM 犯错，惩罚冷冻）

两天后找她借书（找理由见面，意在告诉 MM，我是有事情才找你），如果 MM 给出 IOI，开始解冻，不提买衣服的事情。（不在乎 + 忽略）如果还是 IOD，接着冷冻同时和别的 MM 在一起，让她看见。（制造危机感，惩罚 = 冷冻 + 更高价值）

直到有一天她把衣服的事情淡忘了，我会忽然把衣服买给她制造感动，同时回应：这衣服打折了。（有价值的付出）

一定要记住，有价值的付出不是因为她要你就给，而是因为你给她才给。朕赐给你，才是你的；朕不给，你不能抢。

●赞同与异议:

◎展现自己的标准和观点, MM 认同 = 赋格。

反对 = 幽默打压

严肃反对 = 延迟 + 转化话题 + 解释。

讨论问题也是我们社交中最常见的一种沟通形式, 如果你提出一个观点 MM 赞同。最好马上赋格, 因为赋格本身就是一种奖赏。如果 MM 开始反驳, 最好用幽默的方式和 MM 争论和打压, 这样可以在有趣的气氛下进行下去。如果气氛开始严肃起来, 延迟、停止讨论、转化话题, 等再次气氛有趣时, 再平静的说回自己的观点。

比如:

观点: 古天乐很帅呀。

MM: 拉到吧, 长的那么黑 (反驳)

回应: 就你白 (打压) 或者男人就应该黑一点, 要不就看不出男女了 (幽默的争论)

MM: 我就不喜欢他, 以后少和我提他。(气氛严肃了)

回应: 沉默一下, 然后说: 这离 XX 台球厅不远, 打一杆去。(做个延迟、停止讨论、转换话题)

在台球厅逗 MM 开心然后说: 你知道么? 黑色是太阳底下最漂亮的颜色, 不懂了吧? 没文化, 真可怕。(说回自己的观点)

一定要记住延迟, 延迟的作用就是当你再说回自己的观点的时候, MM 就不会再觉得你是针对她而说的。此技巧也几乎适用于任何的人际关系之中。

●诋毁与夸奖:

◎上品诋毁: 针对对方的表层印象指出相反的证据。被人上品诋毁时, 最好的方法是自嘲。

◎中品诋毁: 单纯揭对方伤疤。被人中品诋毁时, 不要理会。

◎下品诋毁: 发牢骚式的抨击。被人下品诋毁时, 不要理会。

◎夸奖: 被人过度夸奖, 要马上把对方推崇你的那些话, 再过度的玩笑夸大, 夸奖别人要平淡。

去看看各个网站的娱乐版块就知道诋毁究竟是怎么一回事了。最上品的诋毁是当对方展示某种能力的时候。被当场指出一个相反的证据。比如: 当一个 GG 在 MM 面前吹嘘自己学习

多好的时候，你忽然当面说出他是自费念的大学。如此的揭短诋毁最具杀伤力，会把场面推到一个极为尴尬的境地，下一步就是准备和对方 PK 吧。

如果我们遇到了这样让人家当面揭短的事情时，最好的办法就是自嘲。一句：这你都知道？完了，牛 B 吹不成了。就此化险为夷，风平浪静。

中品的诋毁只是单纯的揭露对方的伤疤，不至于让对方下不来台。也就是不当面揭短，不在矮子面前说短话。用上面的例子说明，当这位 GG 在 MM 面前吹嘘自己学习多好的时候，不要当面揭穿，而是过后和 MM 不经意的提起。一定要不经意的提起，如果你是刻意的说起，让 MM 记住就不是那位 GG 的吹牛，而是你的嫉妒心。

同样如果有人这么诋毁我们，最好的办法就是不去理睬。

下品诋毁就是发牢骚的说对方的各种坏话。如果有人这么诋毁我们，只要我们去不理睬就是最好的上策。因为下品诋毁只能证明诋毁你的人是出自对你的嫉妒和他自身的素质低下。

还有就是夸奖，每个人受到夸奖都是快乐的。但如果有人在众人面前过度的夸奖你，也许就是要你丢丑的伎俩。比如：那位自费上大学的 GG 在 MM 面前不断的夸你（发好人卡），说你学习好、长的帅、性格好等等，而且歌唱的也非常棒。如此的捧杀你要注意对方的目的。这时你最好反应就是更夸张的骄傲风趣一下，一句：这你都看的出来的！我向来为人很低调的。我不光这些方面好，而且我还会五种外语，同时还自己写小说。这样应对就能轻松化解对方的伎俩。所以，各位如果让僚机来展现你高价值的时候，千万不可让他直接吹捧你，那样的后果只会让 MM 对你心生去意。

●有效吸引 暧昧接触 SC 推倒

千帆过尽 皆不是我心所爱 三千弱水 哪一瓢知我冷暖

自由是选择的自由，但我们却无法逃避选择的命运，我们注定了要去选择爱情、选择事业、选择朋友、选择生活，这是生而为人的不自由。每个人生来都是不同的，就像没有两片相同的树叶一样，更何况人心比树叶上的脉络更加复杂和阴暗。你相信么？人和人之间永远无法去真正的了解，我就是我，我不可能用我的思维和认知去完全的了解另一个人。如果两个人真的硬要去了解对方，因为爱或是别的什么原因，那当我们越是努力去了解，就会发现两个人的距离越遥远。因为越是了解就越能明白心的距离、思维的距离、认知的距离。了解的欲望最终将会变成疏离的渴望，因而人注定是孤独的。

我们渴望一个大同的世界，可当真是如此，这个世界又会变得多么的可怕和阴冷，人类总是在为所谓的自由而努力奋斗，而当我们发现我们从相对的不自由到相对的自由，从身无

美女的孤独无望到无数美眉的无望孤独，从一个怪圈进入另一个怪圈，也许才会感叹哪里才是出路？或者我们其实根本就无法逃脱这个生而为人的宿命？

一定要记住，千万不要对任何一个人或者物过度的痴迷。万物皆为我所用，而非我所属，所有的把握只是在加速着另一种失去。事实告诉我们，只要我们做到心性本然就是最好的状态。愤怒了、忧伤了、绝望了，干嘛去学习逃避？至少这些负面的情绪能催化你心灵的成熟。愤怒之余不就产生了摇滚乐么，忧伤之余不就诞生了朦胧诗么。不管这个世界怎么变化，你始终可以骄傲对自己说，我的动机是纯洁的。

●有效吸引：

吸引力的诞生是因为人有需求（ 谜男说过人最大的需求是生存 S 与繁衍 R ）和在此需求上怕失去的危机感。

●吸引 = 高价值 + 亲和力 + 危机感

当一个人是优秀的、温暖的、有趣的、独立的，那这个人自然就拥有了吸引力。趋利避害是所有生物的自然天性和生存本能，没有谁会逃脱。只是我们人类太过复杂，每个人对利和害的理解稍有不同，本质其实毫无差别。一个二十岁的女人也许更看重外表，而一个三十岁的女人就会更看重实力。不过绝大部分 MM 的价值取向基本都是相同的，她们梦里的白马王子应该相差不大。

所有人都在不停判断别人的地位和价值，追随高地位、高价值的人，抛弃低地位、低价值的人；低价值的人总是附和高价值的人，这就是社交的根本理论。

在这里我简单的把男女按照经济实力分成 A、B、C 三个等级

男 A（ 高收入者，比如老板 ）	女 A（ 高收入者，比如明星 ）
男 B（ 中产阶级，比如白领 ）	女 B（ 中产阶级，比如白领 ）
男 C（ 低收入者，比如民工 ）	女 C（ 低收入者， 比如农民 ）

漂亮的女 C 她最终的归属可能性最大的是男 B，其次是男 A，最后是男 C。

漂亮的女 B 她最终的归属可能性最大的是男 A、其次是男 B，男 C 的可能性非常小。

漂亮的女 A 她最终的归属可能性最大的还是男 A、其次是男 B，男 C 基本不可能。

这就是 PLMM 最终归属的基本定律，漂亮的女人总是要找比自己更强的男人为终生伴侣。因为婚姻是最高难度的爱情，必须边啃面包边谈！所以努力提升自己到男 A 的档次，你就可

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

以上下通吃。当我们遇到自己的真命的时候，还是要先理智的想一想自己有多大的把握。跳出泡妞的范畴说到我们的事业也是一样。你去面试或者创业，首先要衡量自己的能力，如果你觉得你需要仰视这件事情，那它成功机率就很低。如果你觉得你可以俯视这件事情，那它的成功机率就很高。

●一、展示高价值 = 包装 + 打压 + 赋格

◎包装原则：让别人自己去发现你的优点，而不是自卖自夸。一切价值和魅力其实都是假的，都是可以扭曲的，所以我们必须学会如何展示自己。

包装技巧一孔雀理论：一个人的外表是相当重要的，你可以不长的帅，但一定要有型，身材最重要，适当的胸肌和若隐若现的腹肌绝对给 MM 无限的遐想。让健身成为你生活的一部分吧，其实说穿了，真正吸引 MM 的应该是你的一种生活方式和态度。

发型很重要，找一款属于自己的时尚发型，整个人都会时尚起来。服饰上最少要有两款完全风格迥异的衣服，这样可以制造出你不同的身份层次感，一套正装（建议西服最好是千元以上的，虽然贵点但质量好），一套时尚的休闲运动装。手表、鞋子、火机是最显示品质的地方，饰品、手机、墨镜是最显示时尚的元素，香烟、胡须、戒指是最彰显成熟的标志。这些是型男必备，吸引利器。

包装技巧二讲故事原则：讲故事是展示高价值的绝佳途径，但要注意的是，我们不能为了展示高价值而讲故事（这样就是令人讨厌的吹牛皮），而应该是以讲有吸引力的故事为主题，以展示高价值为副题。同时每一个故事最好要讲出一两个细节以增加真实性。

比如：

一、我和刘德华照过相（明显有吹牛的意思）这就是为了展示高价值而讲故事，明显在装逼。

二、有一次，我在西单看见刘德华了，他戴个白色礼帽（细节，增加真实感）老他妈帅了。我还拿手机和他合影了呢!!! 这就是以讲有吸引力的故事为主题，以展示高价值为副题。

包装技巧三 QQ 空间：非常有必要把 QQ 单独拿出来说一说，因为现在几乎所有的 MM 都有自己的 QQ，所以 QQ 空间就成了一个最好的展示自己高价值的平台。我不明白的是为什么有的哥们把 QQ 空间设置上问题不让别人看。转载几篇内容深刻的文章和影评，放上几张自己帅气的写真，常常更新一下，完全可以一下子在 MM 心里打上深深的好印象。

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

包装技巧四女僚机：如果身边有个女僚机，那对于泡妞来说真的是事半功倍，如虎添翼。不过女僚机的培养比较难，一般她会来自你的红颜知己或者长期炮友。

◎打压 + 赋格：之所以把这两个放在一起是因为这就是我理解的推拉，打压来用来降低 MM 的价值，赋格来用来提升 MM 的价值，注意要让自己的价值略高于 MM 的即可（这就是论坛里的可得性和不可得性理论吧）。看 MM 有点骄傲了，就损损她（幽默的方式）；看 MM 有点自卑了，就夸夸她（幽默的方式），更重要的是打压和赋格都有增加亲和力的作用。比如：

MM:别人都说我长的漂亮（骄傲了）

回应：是呀，仔细看还能看出是个女的，但得仔细看。（打压）

MM：不是吧，真的那么丑么？（自卑了）

回应：逗你呢，你长的挺漂亮的，我给你 8 分。（赋格）

MM：嘿嘿，我说的么？（骄傲了）

回应：我说的是百分制。（打压）

MM:去死吧。

回应：活着是没啥意思，一会你请我吃肯德基，撑死我呗。

●二、亲和力 = 幽默

一个会开玩笑的人，自然就没有架子；一个懂得幽默的人，别人都会喜欢。幽默其实是一种思维方式，个人感觉幽默的基本原理就是顺着对方意思接话，做出曲解夸张出人意料的回答。用上边的例子说明：

比如：

MM:别人都说我长的漂亮。

回应：是呀，仔细看还能看出是个女的，但得仔细看（顺着她的话曲解漂亮的意思）

MM：不是吧，真的那么丑么？

回应：逗你呢，你长的挺漂亮的，我给你 8 分

MM：嘿嘿，我说的么？

回应：我说的是百分制。（顺着她的话做个夸张）

MM:去死吧。

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

回应：活着是没啥意思，一会你请我吃肯德基，撑死我吧。（顺着她的话做个夸张）

●三、危机感 = 在得到与失去之间的感觉

轻易能得到的东西是低价值的东西，没人会珍惜；努力得到的东西才是高价值的东西，没人会放弃。我哥们一句话总结的非常经典——你要让 MM 感觉到你欣赏她但不在乎她。既要给她希望，但又不会轻易到手。常用的技巧是沉默和冷冻同时展现高价值，最好的惩罚 = 冷冻 + 展示高价值。因为制造危机感就是一种惩罚手段，多半是因为 MM 犯错误了。

谜男说过，建立吸引的主要作用是让对方投资。在人际关系里，谁投资的越多，谁就越不会轻易放手。

●暧昧接触：

暧昧接触 = KINO + 共谋 + 隐私

和 MM 接触最重要的理念就是找理由，不要单纯得为了约会而约会。一定要找点借口，这样彼此都有退路。如果 MM 喜欢你，你的随便一个理由 MM 都会欣然前往，也算是一个测试吧。如果你要找 MM 看电影，就告诉她有两张代金券，不看就作废了，一起看个电影吧。就算她不答应，你也可以退一步说话：那算了，我找别人吧。然后回头继续建立吸引。不管什么借口，一定要给 MM 一个我是有事才找你的感觉。一般很少在推倒之前单纯的因为想见 MM 而提出约会，但在推倒之后是可以的，因为彼此建立了情侣的关系。

●搭讪

街搭是我的弱项，焦虑感很严重（努力锻炼中）。推荐寒江雪的理论（致敬），但是如果单纯是为了要电话而去搭讪，后续都不太理想。最好的搭讪是要在短时间内展现出你的高价值产生吸引，这样后续才可有效。这里我只说一个技巧，那就是悬念话术。所谓制造悬念的话术，就是让对方产生为什么的想法。它的基本公式一、为什么 + 结果，比如：你知道为什么马拉松是 42.195 公里么？基本公式二、突出矛盾，比如，马云根本不会电脑，但他却是阿里巴巴的总裁。然后停顿静默，给对方思考的时间。同时最近也感觉到了冷读在初次接触时的威力了，不过这里就不提冷读了。

●进挪（KINO）

其实 KINO 是一种习惯，它分语言 KINO 和身体 KINO，在你开始接触 MM 的时候就要开始

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

KINO, 意在表明你对她是有感觉的, 要不然 MM 很容易就会把你化入朋友区。

语言 KINO 就是在语言上占便宜, 比如泡学论坛里朕和爱妃的惯例等等。身体 KINO 的重点还是给对方个理由, 它分无意 + 有意, 这里给出一些常用惯例。

●无意:

- ◎走路时走不对的一边, 然后搂她换位。
- ◎过马路或者黑暗地方时牵手 (如果对方太害羞的就牵手腕)。
- ◎在很吵的环境下说话时轻轻搂住她的腰。
- ◎鼓励时轻拍后背。

动作自然流畅, 让对方感觉不到你的其他意思。

●有意:

- ◎做一些手上的游戏 (拇指大战), 看手相。
- ◎赞扬她头发好, 抚摸头发。
- ◎拿起她的项链夸奖, 手指会轻轻碰到她脖子。
- ◎手把手教一项运动 (打台球)。
- ◎让她靠在你肩膀上休息。
- ◎为她按摩。

●共谋 + 隐私

共同的谋划一件事情, 完成一项工作, 自然就会有自己人的意向。同时还会有大量的时间相处彼此互生情愫。而隐私是我们和 MM 关系进展的重要标志, 如果把舒适感建立好自然就会聊起一些比较深入的话题。如果聊到一些隐私的话题 (比如各自以前的感情经历、做过的糗事等等) MM 排斥的话, 那证明舒适感建立的还不够, 还要继续接触。

●SC 推倒:

书籍的推倒术论证已经非常充分了 (致敬)。成功推倒的因素有喜欢程度、情欲程度、理智程度。核心思想就是用尽一切办法提高女人对你的喜欢程度和情欲程度, 想尽一切办法降低女人的理智控制程度。提高女人对你的喜欢程度的方法可以按前面的模式进行; 提高女人的情欲高涨程度的方法有拥抱、接吻、爱抚、按摩等; 而降低女人的理智控制程度的方法可以是甜言蜜语、酒精、NLP、热舞、DJ 音乐等。

●象征性抵抗 (LMR):

点击下面网址, 加入爱约会邮件列表, 即时获得最新最好的约会技巧!

<http://www.aiYueHui.org>

通常是口头上反对，但肢体上却持续升高，象征性的抵抗要附和对方。比如，你在给MM脱衣服的时候MM说：“我们应该停下来。”你只需要口头答应她，动作继续。“我知道，宝贝，我们应该停下来”，边回答边继续脱衣服。

●反荡妇机制 (ASD):

MM和你发生任何亲密接触都是需要理由的（又见理由），如果你的吸引建立的很好的话，MM会逆向思维说服自己。MM会想我和他发生关系是他先诱惑了我，让我无法控制自己，我想我是真的爱上他了。如果在最后推倒时MM死活都不让的话。惩罚冷冻她，正如谜男方法说的那样，自己上上网，看看电视。给MM的心理和身体制造落差，让她有种损失感，直到MM给出IOI后，给予奖赏，然后再来推倒。

●假障碍:

当MM在感性和理性之间做出最后抉择的时候，要以退为进的制造假障碍，让对方觉得是自愿的，并且是自己说服自己。如果在春宵一刻值千金时刻MM犹豫不决，我们应该说：“我尊重你，你要是没准备好就算了，我等你。”这样设置假障碍，就算这次没推倒，下次也必定推倒。此技巧也可用于销售中，当顾客犹豫不决买还是不买的时候，可以设置假障碍说：“我也不建议你一下子买一整套化妆品，你先买单买一瓶洗面奶试试，如果感觉效果不错的话，再过来也不迟。”这样的假障碍，顾客会自己说服自己，比起你怂恿对方接受效果好出一百倍。因为此时你越怂恿对方，对方就会越觉得你不怀好意。

●挖墙角

●这世界有高高在上的规则 也有自由奔放的灵魂

诚然，很多美女现在都已经是名花有主了，所以在未来的路上我们一定会遇到这个障碍。MM有情有意，缠绵继续。MM坚决分手，彼此衷心祝福后洒脱的转身离开，这才是真正的PUA所为；如果是强迫对方意愿破坏彼此生活为代价而换来欢愉，幸福必定不属于你们，必然遭到报应。人本善，福虽未至祸已远离；人本恶，祸虽未至福已远离。这就是涩狼说到的情圣与色狼的本质区别。情圣们在此除了惯用我们上边的理论之外，还要运用下边的公式：

●对比打压 + 双重身份认定 + 惋惜

当你做了一件让MM高兴的事，随意的和她的男友（老公）做个比较（当然不能每次都比较，那意图太明显和刻意了）然后嘲笑打压一下。同时要对MM做一个双重身份认定，最

后替她惋惜。

比如：

为 MM 做了一顿饭，吃饭时随意提起她的另一半：你老公会做饭么？有我做的好么？（对比）

MM：他不会做，都是我做。

回应：他可真完蛋。（打压）

MM：不许你这么说他。

回应： 从一个传统夫妻角度来说，你的确是个贤妻良母；但要从一个现代夫妻的角度来看，我提你抱不平。现在的男的还有几个不会做饭的，你可遭罪了。（双重身份认定 + 惋惜）

双重身份认定就是把本来是一个人的她，分割成你做为 XXX 如何如何，但是你要做为 XXX 如何如何。这样让 MM 从不同角度去考虑问题，从而让她产生动摇）

● 挽救真爱

● 爱如果需要回报 也就成了交易

当你和真爱分手了之后，痛苦是在所难免的。但如果你是苦苦的纠缠，只会让你们彻底决裂。挽救真爱公式：

● 冷冻 + 更高的价值 + 制造偶遇

大丈夫做事只会遵守游戏规则，而不屈服自己的感受。和真爱断了联系吧，让彼此淡忘了以前的种种过失和伤害，利用这段时间去打造一个全新的自我，让所有周围的人眼前为之一亮，然后再刻意去制造一场偶遇，仿佛一切是天意如此、缘分注定。让你心爱的 MM 再次看到一个更高价值的你。如果你身边有漂亮的女僚机相伴，重新做起朋友就会更加容易，然后正确的使用各种沟通技巧。如果彼此真的是有缘无份，好好的珍惜彼此之间的感情，修得来生缘。如果真是缘定今生，相信有情人一定会终成眷属。

内化法则

● 修行以行制性 悟道以性施行

所谓内化，就是能够达到不加思索本能而至，重在修、更在悟。修在养成，悟在明性。觉者由心生律，修者以律制心。内化后无生无灭，即觉即显，即障即尘蔽，无障不显，了障

涅槃。无圆无不圆，无满无不满，亦无是名究竟圆满。

这里只是把上述所谓的行为理念精简的集中在一起，以便于记忆。内化首要做到烂熟于胸，只有这样才能在遇到相应的情况下，做出相应的反应。当然，这里叙述的种种不一定就全部适合每一个人，我们应该按照自己的经历和感悟随时调整，直到做出完全适合自己的行为理念和游戏规则。

●心态

享受过程 不在乎结果

●做人

欣赏自我 尊重他人

●做事

留白留黑 留有余地

●魅力性格 = 亦正亦邪

性格上的阴阳对比，份量要轻（过重别人会认为你是人格分裂）。如果你看起来比较乖，就加入一点坏；看起来比较朴实，就加入一点智谋；看起来比较狂野，就加入一点灵性；看起来比较安详，就加入一点危险；看起来比较稳重，就加入一点调皮。

●身份魅力 = 感性理性

事业上让人知道你的价值，（强大的经济实力）

娱乐上让人知道你的品味，（是懂得如何享受）

兴趣上让人觉得你的深度，（不俗的文化档次）

●肢体的魅力 = 亲和 + 优雅 + 权威

亲和：在与人刚刚见面的时候，轻轻扬一下眉会马上让你变的非常有亲和力。

优雅：想想每天在公园打太极的老大爷那种感觉。速度加快一倍。动作要缓、稳、畅。

权威：在你说话强调重点的时候，用你的食指和中指在自己的胸前向上点两下，就会给人一种权威的感觉。

●奖赏与惩罚：

◎当 MM 自觉做出正确的事时，要无规律的奖赏。

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

◎当 MM 做错时，第一次点醒，再犯同样的错误就要惩罚（冷冻 + DHV），而且是有错必罚。

◎当我们自身犯错时，默不作声 + 在行为上道歉。

◎事后永远不提

拒绝与付出：

◎要求 = 直接要求 + 理由；

一拒绝 = 征求意见 + 共赢；

二拒绝 = 不在乎 + 不主动。

◎MM 要求分合理与无理；

合理 = 答应 + 不在乎；

无理 = 哄着 MM 说明原因 + 不在乎 + 忽略。

◎有价值的付出不是因为你要我就给，而是因为我想给我才给。

●赞同与异议：

◎展现自己的标准和观点，MM 认同 = 赋格。

反对 = 幽默打压；严肃反对 = 延迟 + 转化话题 + 解释。

●诋毁与夸奖：

◎上品诋毁：针对对方的表层印象指出相反的证据。被人上品诋毁时，最好的方法是自嘲。

◎中品诋毁：单纯揭对方伤疤。被人中品诋毁时，不要理会。

◎下品诋毁：发牢骚式的抨击。被人下品诋毁时，不要理会。

◎夸奖：被人过度夸奖，要马上把对方推崇你的那些话，再过度的玩笑夸大，夸奖别人要平淡。

●吸引 = 高价值 + 亲和力 + 危机感

●展示高价值 = 包装 + 打压 + 赋格

◎包装原则：让别人自己去发现你的优点，而不是自卖自夸。

包装技巧一孔雀理论，务必有型。

包装技巧二讲故事原则，以讲有吸引力的故事为主题，以展示高价值为副题。同时每一个故

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

事最好要讲出一两个细节以增加真实性。

◎打压 + 赋格：打压来用来降低 MM 的价值，赋格来用来提升 MM 的价值，注意要让自己的价值略高于 MM 的即可

●暧昧接触 = KINO + 共谋 + 隐私

语言 KINO 就是在语言上占便宜；身体 KINO 的重点还是给对方个理由，它分无意 + 有意，

●无意：

◎走路时走不对的一边，然后搂她换位。

◎过马路或者黑暗地方时牵手（如果对方太害羞的就牵手腕）。

◎在很吵的环境下说话时轻轻搂住她的腰。

◎鼓励时轻拍后背。

动作自然流畅，让对方感觉不到你的其他意思。

●有意：

◎做一些手上的游戏（拇指大战），看手相。

◎赞扬她头发好，抚摸头发。

◎拿起她的项链夸奖，手指会轻轻碰到她脖子。

◎手把手教一项运动（打台球）。

◎让她靠在你肩膀上休息。

◎为她按摩。

●象征性抵抗（LMR）：口头答应她，动作继续。

●反荡妇机制（ASD）：惩罚冷冻她，给 MM 的心理和身体制造落差，让她有种损失感，直到 MM 给出 IOI 后，给予奖赏，然后再来推倒。

●假障碍：当对方在感性和理性之间做出最后抉择的时候，要以退为进的制造假障碍。

●挖墙角 = 对比打压 + 双重身份认定 + 惋惜

●挽救真爱 = 冷冻 + 更高的价值 + 制造偶遇

●总结谜男《酷禅》

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

- ◎永远用放松、舒适的态度和动作；不需要努力，也不需要泄气。
- ◎随性，没有固定安排。
- ◎任何事对我来说都不是大事。
- ◎不刻意留下印象，不刻意得到什么。
- ◎不乞求、不粘人、也不盘旋。
- ◎不解释，不争辩，因为这些对我不重要。
- ◎不需要认同，不需要理解，因为证明自己也不重要。
- ◎不自我设限，不非议他人，或被动侵略，讽刺就是一种对暗中的烦恼或愤怒的表达。
- ◎我总是快乐的，微笑的，和朋友大笑，做自己喜欢的游戏。
- ◎答谢他人，表现出对别人的尊重，并且令他们觉得被赏识。
- ◎我很真实，因为我有魅力并真的让人喜欢，所以我没有什么好隐藏的。
- ◎我得寸进尺，主导事态以自然、有趣的方式发展，而不会令人感到压力。
- ◎我从容对待拒绝，不主观断定它，一切正常。
- ◎我舒适地表达自己的感受，从不害怕被看低。我嘲笑我自己，而且不会太认真。

●冷读惯例

- ◎其实你外表看起来很外向，可内心很孤独（外向型）； 其实你外表看起来很内向，可内心很热情（内向型）
- ◎其实你感情丰富而且挺有故事的人，可惜不能敞开心怀，没有全部展示出来。
- ◎其实你很在乎他，但他有时会误解你，你有时为了他的愿望，会勉强你自己？
- ◎你是个直觉敏锐的人，能很快看透别人的想法。
- ◎其实你是很关注你的内心，注重感情，这样的人想像力很丰富，常常沉醉在自己的幻想里。

点击下面网址，加入爱约会邮件列表，即时获得最新最好的约会技巧！

<http://www.aiYueHui.org>

◎其实你不是 + 对方缺点 + 理由。

◎你对自己的标准太高，给自己很大压力，事事追求完美，所以很难开心。

◎你很随和，善解人。很容易就能了解别人，不过有时候没主见，显得优柔寡断。

◎你很喜欢帮助别人，而且主动大方！在你来说，满足别人的需要比满足自己的需要更重要，所以不到万不得已，你是不会求人的。

◎你挺豪爽不拘小节的，心存正义公平。不喜欢被人控制，很独立。有领袖的气质。但这样的人都有有点攻击性，让别人感到压力。

与你朋友共分享

读完本书，你应该意识到，它是一份价值连城的礼物，你之所以得到他，是因为朋友的无私分享。

你可以用打印、Email、网盘、QQ 群共享等任意形式分享给你的朋友们。

爱搭讪博客 <http://www.iDashan.com>

爱约会论坛 <http://www.aiYueHui.com>

订阅爱约会电子报,拿大礼 <http://www.aiYueHui.org>