

晚熟青年翻译作品



PUA LINGO  
出品:

消除搭讪焦虑的  
十门绝技

原作 AlphaWolf  
翻译 晚熟青年

## 译者序

接近焦虑（Approach Anxiety，简称AA），AFC有，PUA也有。但PUA带着AA上路，而AA则让AFC却步。AA是非常普遍又极其重要的，一旦能够彻底克服AA，那么结识女人的机会就会大幅度上升。这本小册子就能指导你实现这个伟大目标。这是我到目前为止看过的唯一一本专门论述AA的泡学书籍，而且又难得讲解得这么细致、透彻。

这本书是PUA Lingo出品的，足见其质量和价值的保证。此电子书的英文原版可以免费在PUA Lingo的网站（[www.pualingo.com](http://www.pualingo.com)）上下载。PUA Lingo是把妹界的百科全书，迄今已收录了近650条把妹术语。8月份的时候，我曾精心制作了离线版的PUA Lingo电子书（支持PC和iphone），大家若有兴趣可以在泡学网上搜索下载。这本书的作者，其实PUA Lingo网站就是他开的。他的网名叫头狼（AlphaWolf），是入道三年的把妹艺术大师。他现在的兴趣可能更在生活方式（lifestyle）方面了，为此他又开了一个网站（[www.godofstyle.com](http://www.godofstyle.com)），大家有兴趣可以去看一眼。

这本书是我今年翻译的第三本泡学书籍，前两本是《阿尔法吸引》和《Brad P的时尚圣经》。这几本书，连同我翻译过的40来篇杂七杂八的国外泡学文章，以及几十篇原创泡学水帖和随笔日志，都在泡学网上独家发表了，大家不嫌弃可用“晚熟青年”按词索帖。

另外，非常感谢blackboyerking对译文的细心指正！参考他的建议，不少错漏和笔误都已经改正。

最后，提醒大家一点：光靠阅读把妹材料是把不了妹的。Brad P提出一个把妹学习的1:2黄金比例，就是说：“你每花一个小时用于学习诱惑术，就必须花两个小时出去找女人。”谜男和杂耍人都在他们的书中提醒读者，一定要走出去，在现实世界中把你学到的理论知识付诸实践。这本书的作者也提出了同样的忠告。作为这本书的译者，我还是不厌其烦地又唠叨了一遍，因为要不然我会觉得我很对不起大家的：)

祝大家新年快乐，在新的一年里有新的目标、新的惊喜和新的生活方式！

2010年12月28日  
晚熟青年

## 目录

关于我和这本电子书 .....	2
关于改变的一点看法 .....	3
消除接近焦虑的十个最佳方法 .....	5
1: 说出你的恐惧，小学徒 .....	8
2: 思考的权力 .....	9
3: 不要直接*对抗*你的AA .....	10
4: 平等交换定律 .....	11
5: 小魔怪.....	12
6: 具有足够深入的理由来忍受改变引起的无法避免的疼痛 .....	18
7: 雇佣枪手和慈善接近 .....	20
8: 朝着一个目标坚持不懈地进行*平凡的*努力，就会产生*非凡的*结果 ...	22
9: AA程序中的作弊 .....	24
10: 对打破AA思维模式的分解 .....	25
关于AA的语录 .....	27

## 关于我和这本电子书

余非自号泡者之尊，纵君览拙著，亦未必速获落雁沉鱼焉。然君得吾辈克接近焦虑之无敌神器。

泡者，善讪也。每为之，如有物动乎体内，你我皆洞察焉。然则激身之变，故制讪之行也。

凡言及搭讪，众必有托故，以述讪之不可为。或佯作不屑状，轻之若鸿羽。更有甚者，伪辩此女美未及倾国之貌而得讪也。曰“甚姁”，然是女着履能及六寸也。

泡者，长于众也。然若君鉴得女之美，则败于心焉。故君惧为其讪。心之动，气之塞，股之颤颤然而不受身之役也……

**吾曾历之，故吾知。**余曾深惧于讪也。入此道三年，而今惧犹存。拙号头狼，知于网络。未料竟为人师，授人约会之技。数年前，毕业于名校，遂高管于咨询公司，以为此生之乐足一小众山也。虽成于业，却败于情也。遂舍职，之旧金山，苟图性爱之薄志。略收微效，然乏善可陈。碌碌无获，负吾初衷，余终厌于此。偶获《把妹达人》，渐随天生好手出入游戏。越三年，今其乐甚焉，之于性，之于心。

拙著集众家之大成：私人教师，把妹培训，谜男方法，天生好手，气场，非把妹相关材料。此技此器，非相斥于彼此也，各皆要术，可助君尽制接近焦虑。毋多言，即呈此本：

### 十门绝技，制服接近焦虑



敬启，头狼

## 关于改变的一点看法

嗯，我们天生都有那么一点惰性，这是人类的自然属性。因此，我们喜欢抱怨我们无法改变的事情，因为我们知道，我们不必为此\*做\*些什么。

作为把妹达人，我们喜欢阅读和聆听有声书籍，然后看看网络A片，而不是走出去将我们所学到的东西付诸实践。

- 你无法改变经济
- 你无法改变谁是你的父母
- 你无法改变他人的行为

但是，你\*可以\*改变你自己，以及改变对于你无法控制的事情的回应方式。

这里的关键在于，要找到一种途径去克服你那坐着不动、在电视前打发时间的自然需求，要走出房门。我假定你已经看过这一观点了，因为你意识到这就是你需要去做的。

经常地，我们不会采取什么行动来改变我们的现状，直到当我们到达被我称为“痛苦阈限”那一点。在这一程度上，你最终会站起来叫着：“受够了！我已经被这个弄疯了！”我明白这个，因为最近我由于达到了这种痛苦阈限而从 Google 离职。

在生活中，我们都有痛苦阈限，或高或低，取决于你是什么样的人以及你的具体情况。对于我来说，朝九晚五的公司工作犹如煎熬折磨。而对于别人，这却是可以忍受的疼痛，所以他们每天醒来，拖着身躯去上班，并非是因为他们想要这样，而是因为他们并不感到特别的快乐或者特别的痛苦。行尸走肉般的活着。

对于接近女人，你不得不总了解到那样的充满持久愤怒的能量：“我不会称为孬种的。我已经\*没事儿\*了！”这感觉起来就好像有人在你身后对你的情绪踹了一脚。

也许有一天你会因为每晚宅在家里下载A片而觉得自己是十足的无聊（以及娘们），进而为此感到痛苦。但很抱歉，在此之前，你会依然继续这样做的。

因此，关键在于，要\*降低\*你的痛苦阈限，这样你就会尽早地采取行动，不要等到为时已晚——当你处在你人生的危机时刻。正如Van Wilder会说的，去寻找那种“敢于成就伟大”的时刻。现在就是此刻。（注：Van Wilder是电影《凸种高材生（Van Wilder）》的主角）

你现在就在改变，不管你想不想。

你改变得很慢——每天都在变改。通常，我们在以坏的方式慢慢改变，只是我们没有意识到罢了。

可能在某天早上你醒来，看着镜子说：“哥们，我已经长了不少膘了！”为什么不去做一个好的改变呢？然而，这里有个“痛苦级别”的警告：要是你试图在生活中进行突然的改变，就好比你在开车时突转方向盘，你将会行为发狂，失去控制，而且可能弄砸一切。如果你期待的是突然的、一夜就能获得的把妹成功，那么你注定要失败。我们活在神丹妙药的时代里，活在偶像速成的国度中。我们\*都\*想一夜成功，一夜减肥、一夜致富、一夜这个、一夜那个的。别让自己成为寻找神丹妙药的家伙，神丹妙药是不存在的。相反，集中精力去自我建设，每次去建设一组技能。你要打下坚实的地基，媒体或文化中关于一夜成功的大肆渲染也无法去动摇它。现在，让我们展开你马上就能运用的十大技巧……希望你能享受这个游戏，玩家。





## ——消除接近焦虑的十个最佳方法

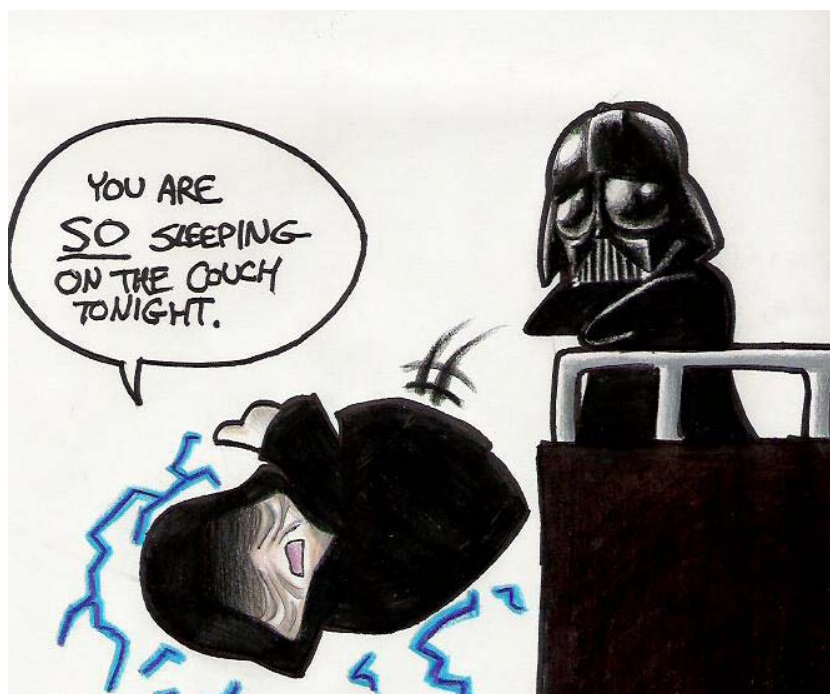
### 一、说出你的恐惧，小学徒

**接**近焦虑（AA）最糟的情况是，大多数男人不知道其存在。在阅读把妹游戏之前，每当美女出现在面前时，我总是感到力不从心，不知道该怎么办。

我记得在我刚从中学毕业那会儿，有一次去泡酒吧，我跟三个长得还算帅气的家伙在一起，我们都穿着西装革履，因为刚做完项目咨询。当我们坐下来时，我们都发觉有四个美女不断地给我们目光接触和微笑。我们之中没有一个人去搭讪，在一个小时调情般的眼神接触之后，那些女孩突然不再看我们了。她们意识到，我们打量她们那么久了，却没有勇气去搭讪她们。

那时候我一点也不知道我的那种感觉其实就是AA。就像大多数男人一样，我听从了我身体的本能，避免搭讪女孩所可能造成的尴尬，哪怕我收到了搭讪邀请信号。

渐渐意识到AA是第一步，而理解它则是第二步。在我们理解了恐惧的起因时，我们就开始从我们那有限的信念中取回控制。



### 接近焦虑的起因

几乎每个男人都有迈出搭讪第一步的恐惧。这种恐惧经常归因于一种进化生存机制，如果在少于50人的部落里生活，就会产生这种机制。

想象一下你处在那样的环境当中。作为部落里的一个男人，如果你接近了一个错误的女人，她拒绝了你，你就会永远地无法再跟她交配，进而无法传承你的基因。她会将此告诉她的朋友们，从遗传的角度上讲，你就会被封杀了。按照谜男方法的术语，这就意味着遗传上的自杀。

再快速推进到现代男人。当你出去进入把妹现场，你可能会感到接近焦虑。啊，恐惧。可能失败所造成的恐惧，失败背后的意义所造成的恐惧，可能产生的尴尬所造成的恐惧，所有这些恐惧都是因为：你那自尊的自我和你那怀有现实感的舒适区可能遭到打击。

根据进化速度，在日新月异的世界中，我们依然存留着种种部落时期的情感状态。就大多数而言，这些本能对我们有利，让我们得以生存下来。但如今，社交适应过程要快于遗传适应过程，只有强烈的长期变化才会写入基因。我们的情感状态，以及由此产生的行为，被最大程度地去适应已并不存在的原始部落环境。





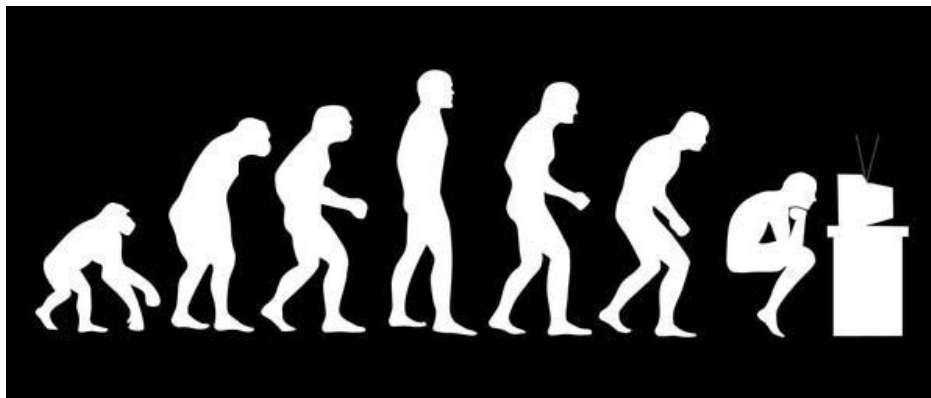
比如，我们从逻辑上知道，你可能在夜店中被所有女人拒绝，而你很可能不会再见到她们了。你采取行动不会**\*真的有\***什么后果。其实真的没什么尴尬的，除了被恶心的打枪之外，你不会遇到什么恶心的事情。这是不太可能的，而且很可能永远不会出现。

那么你可能会想知道：“那他妈为什么在我搭讪女孩之前仍然会体验到接近焦虑呢？！”

让我们稍微回到过去。在部落社会，我们的男性祖先所面临的生存和繁衍——在接近的过程中——的最大危险的时刻，恰恰就是如今大多数男人所感受到的最大焦虑。为什么？我们的情感状态提供了几种功能。我们可以把它们想象成大脑中的神经回路，它们在恰当的时候进行社会价值判断，并通过对奖励和疼痛的情感感知而为行为提供动机。

等一下，那么这些感觉的存在难道是为了激发某些特定行为，从而能反过来增加我们的生存和繁衍机会吗？但那样就回到了洞穴人的时代，对吗？因此，在当今社会，这些为了保护我们而设计出来的回路实际上恰恰阻碍了我们获得成功，因为进化的适应步伐要慢于社会的适应步伐。当一个男人感到孤独但同时又感到害羞时，他就可能感受到动机的冲突。这两种情感中有一种是错误的吗？不，两者都是正确的。那些孤独却不够害羞，或害羞却不够孤独的人，则容易在传承基因方面遭到失败。

从生物学角度上讲，我们在地球上的唯一目标就是传承我们的基因。**\*生物学角度\***。一个人的人生可能还有其它意义，但其生物和遗传的使命就是生存和繁衍。以此为指令，我们会做出行为上的控制，以期获得相应的惩罚和奖赏，而我们的种种情感则是基于这种行为控制的。AA就源自这种适应过程，这种适应如今不再对我们有什么用处，但在部落时期却保护了我们。不要让它去阻碍你的掌握把妹游戏之旅。



版权所有 2010 [PUA Lingo](#)

## 二、思考的权力

**恐** 惧和权力皆来自于\*你自己\*，懂得这一点很重要。我们从生下来就被训练得用权力去支配他人。在孩子时代，我们将父母和老师视作半个神灵。他们拥有权力，而我们却没有、并且也无法理解这种权力。在你看来，我的父亲好像是个让人快乐且富有交际能力的男人，他有着很强的幽默感和不同寻常的野心。而在我那样的小孩看来，他具有控制欲、易怒、自大、令人敬佩，他那样的男人所拥有的那种权力超越了小孩子的理解能力。

再以超级模特说一下事。她漂亮，她支配着注意力，拥有着支配我们的权力。她在她所遇到的人身上、在迷上她的男人身上，施加法术。她带走了镜头、带走了名誉，带走了妆粉和衣裳，带走了她的家人、朋友、雇主、情人。她只是一个寻常百姓罢了。要是没有我们，没有我们因为对美的倾倒而把权力赋予她们，那么那些因为美丽而拥有权力的人就不再拥有任何权力了。

我们将权力赋予父母和赋予美女的方式，都是相同的，我们也同样将权力赋予上帝。但等一下……上帝的权力不也是我们的权力吗？我们在意念中给予了上帝多少，我们也就只能从上帝那儿期待多少。没有哪一个值得我们崇拜的仁慈的上帝会拒绝维护我们的权力，因为我们的权力被赐予给我们自己——权力不是回到上帝那儿，而是回归给人类，难道不是这样吗？通过公正地、明智地、博爱地去运用我们自己的权力，难道我们不正是以这方式在取悦上帝、任何上帝吗？也许对上帝的真正的尊重不就是对赋予我们的权力的带有责任心的运用吗？我让你自己去回答这个问题。

一个美女可能用其魅力来填补漏洞，以此来满足她对获得众人注意力的需要，来补偿她的社会价值。她在诱惑法则方面的智力、智慧和知识，全都是权力的表现形式。我们大家都使用权力去填补我们人格上的漏洞。一个只拥有被美丽赋予的权力、却没有其它后备特质的女人，只不过是绣花枕头一个罢了。

一旦我们懂得权力是如何被掌权者使用或滥用的，他们的权力就不再会像先前那样的吓倒我们了。我们看到它，耸耸肩膀，然后该干嘛干嘛。我们不会敬畏它。我们不会害怕它。我们不会崇拜它。我们只给予它所应该获得尊重和价值，不会少一分，也不会多一分。

如果你能弄明白如何将这一小节运用在克服AA上，那么你就会获得正如泰勒·德登所说的“打开那个王国的一把钥匙”。

### 三、不要直接\*对抗\*你的AA

大脑给人发出两种对立的指令：渴望搭讪和渴望不被拒。有些男人能够在这两种对立之间进行对抗。但如果你同时去满足这两种冲突的情感，你则只会加强这种对抗。

如果我们缺乏强悍的性格，那么我们所对抗的东西常常会变成我们自己的特征，因为它变成了我们投入得最多的东西。不要陷入跟接近焦虑的“对抗”中。当两股力量之间存在不断的摩擦时，就会造成冲突。

这是因为，作为人类，我们有着进化形成的“要么对抗，要么逃跑”的应对机制。如果你激发了这一机制，你就会突然体现出需求感或变得更紧张了。高手能借此精进，而新手则会受阻于此：

*\*要么对抗，要么逃跑\**：一系列心理变化，诸如心率加快、血压升高、血糖增加，这些都是由交感神经系统对身体各系统的调动而引发的。

压力反应的初起是跟交感神经系统中的特定的心理活动联系在一起的，这主要是由肾上腺髓质释放肾上腺素和去甲肾上腺素所引起的，而这些激素的释放又是由神经节前的交感神经释放乙酰胆碱所引发的。

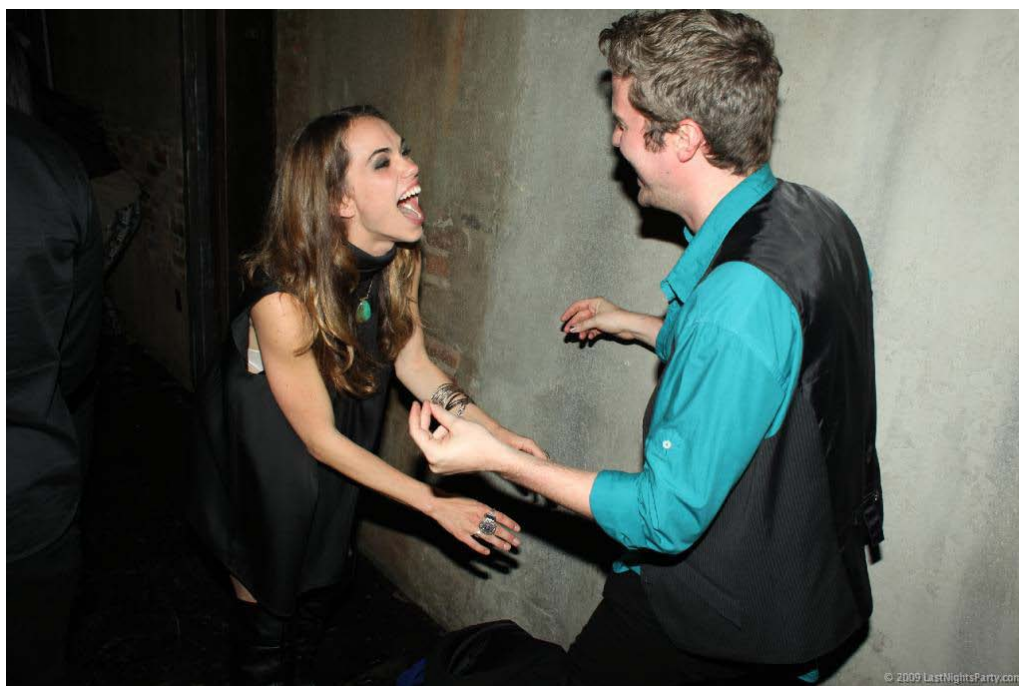
这些儿茶酚胺类的荷尔蒙能够在瞬间协助生理过程，因为它们触发了心率和呼吸的加快、血管的收缩和肌肉的收紧。神经受体处所富含的儿茶酚胺能协助对自发或本能行为（常常与对抗或逃跑有关）的依赖。一般来说，当一个人处于心平气和、未受刺激的状态时，蓝斑核神经元的“火力”是最小的。一旦大脑解读到一个新的刺激，这个刺激会从大脑的感觉皮层通过丘脑传递到脑干。这种信号传递路线增加了蓝斑核的去甲肾上腺素所激发的活动速率，因而人就会变得对环境提高警惕和注意力。

如果刺激被解读为威胁，那么身体就会释放出更强更持久的蓝斑核，从而激活自主神经系统的交感神经部分（Thase & Howland, 1995）。交感神经系统的激活会致使作用于心脏、血管、呼吸中枢和其它部位上的神经末梢释放出去甲肾上腺素，继而产生出心理变化，这就组成了强烈的压力应对的主要组成部分。

因此，对付AA的更有效的方法就是接受它，要意识到你可能有一些紧张。你不要去“对抗”它。对于你要认识陌生人这样的想法，你要心平气和地对待它。

你不是去对抗肥胖——而是去变瘦。你不去对抗没文化，而是去支持阅读技巧和读书识字的培训项目。

同样的道理，你不去“对抗”接近焦虑。你追求开放的、带着好奇的社交行为，而且你真心地对他人感兴趣。这已成为我最有效的单一法宝来克服我们所谓的接近焦虑。你追求开放的、好奇的社交行为，以及对他人的真心的兴趣。把这句话写下来吧。



## 四、平等交换定律

**消**除接近焦虑的一个最简单方法就是为别人创造价值，而不是试图索取\*价值\*。大多数男人之所以产生接近焦虑接近，乃是因为他的动机跟结果相抵触。他想要\*索取\*电话号码、\*索取\*亲吻、\*索取\*约会、\*索取\*上床。

并不是说你不能得到你想要的东西，而是说这不应该成为你的日程表中的头一项。

相反，当你进入互动、想要开始为一个女人或一个组合创造价值（没有任何期望或需要）时，你的焦虑就会消失。因为没有动机。

如果我告诉你你即将走过去对一个漂亮女人说她刚刚中了彩票，并且\*你\*必须把百万美金的大头支票交到她的手里，你不会对此感到兴奋不已吗？

如果你是模特星探、想要搭讪那个女人来看看她能否正确地表现自己以赢得顶级模特公司的青睐，那又会怎样？你会成为她有生以来的超级贵人！

你应当采取积极的动机去走过去跟她交谈。

一个潜在的问题就是，男人们相信他们对于女人来说毫无价值。只有改变你的内在信仰以及生活方式，你才能改变这种动力学。作为男人，在她面前你拥有无限的价值——要做一个能带来乐趣、狂野性爱、冒险体验、稳定感，以及所有那些你可以带入她的世界的关于你的生活的很酷的东西。

当我们吝啬我们的价值时，我们就陷入了稀缺模式，我们对我们的价值的焦虑就会妨碍我们沟通，于是焦虑就会再次出现。

还是那句话，虽然我知道我说的有些东西听起来像是在过分简化了恐惧，但这\*恰恰\*就是我们需要做的，与其把焦虑过分复杂化，倒不如把它过分简化。一旦我们把接近焦虑复杂化了，我们就只会试图制造种种借口而不去克服它。

\*了解\*你的价值；\*构建\*你的价值，然后\*把它送给\*每个人。

加强你的自身价值，提高你给予价值的能力，如果你全心全意地投入到这样的生活中去，我倒要看看你是否还会感到焦虑了。



## 五、列出你的小魔怪并打败它（即内心的恶魔）

你下载了这本电子书来提升你自己。现在，我要稍微把你从你的舒适区推出去。小魔怪就像是你内心的恶魔，它是内心中的一些信念，这些信念可能是真实的，也可能是不真实的，但都会在阻碍你得到你在生活想要的东西。你要把它们看作是恼人的虫子，在你头脑中的每个角落盘旋。

你的小魔怪最喜欢说的信条是什么？我即将写一些我过去的小魔怪的信条，我希望你真的能够最终揭开这个谜团。

下面是我的小魔怪最喜欢说的五个信条：



1. 小魔怪信条示例：你长得不够帅，因此不能得到梦中女孩。
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

现在，想一下你从小魔怪那里最常听到的五个信条，然后按照后果和效益把它们组织起来。如果你相信或不相信小魔怪告诉你的这些信条，你会得到或失去什么？

	相信你的小魔怪所产生的结果	不相信你的小魔怪所产生的结果
1		
2		
3		
4		
5		

## 小魔怪活动的共同点= ☹ 消沉

现在，让我们看看小魔怪信条的一些模式。如果你发现哪些适用于你，就做下笔记。

### 1) 要么是完全拥有，要么是一无所有

以非黑即白的分类方式来看待事物。

“要是我这次不去搭讪，那么我就是个彻头彻尾的失败者”；

“要是这段关系不能够成功，那么我会在接下来的五年内一直是光棍一根。”

### 2) 过分归纳/夸大

认定由于某件事情没有按照你希望的方向发展，因此它就永远不会顺利发展下去，进而产生可怕后果：

“我的第一次搭讪遭到了很恶心的打枪，那么今晚剩下的时间都将是杯具了”；

“今早我吃了一个甜甜圈……我永远也不可能减肥成功了。”

### 3) 心理过滤

你只看到并执迷于事情的负面，这会扭曲你对一个人或一个情况的看法，而支持这种片面看法的证据则是不充分的：

“我已经留下两条信息了，我对她的回应已经彻底毫无指望了”！

“这家酒吧周三都关门，他们显然不太在乎顾客。”

### 4) 将积极因素转变成消极因素

你否认你的成就和其他正面的经历，因为你坚持认为它们“不算数”。这样你就坚持了一种消极的信念，把你带到了活生生的事实的反面：

“我们之所以要到了那个女孩的号码，是因为没有其他男人在场”；

“她之所以对我好，只是因为她同情我。”

## 5) 读心术

在证据不足或没有证据支持时，做出负面的结论。你在没有调查清楚原因的情况下，就下定结论，认为某人对你做出负面的回应。

“她已经两次打断我了，我确信我真的使她感到乏味了”；

“自从我送出那个提议已经过去一周了，他们肯定认为那是个很烂的提议。”

## 6) 水晶球

你估摸着事情将会变糟，并把你的预言当成既定事实：

“她不会明白我在说什么，所以我甚至就不要说”；

“她会讨厌去看那个展览的，所以我还是不请她去了。”

## 7) 杯具化/严重化

夸大事情的影响，让自己相信如果某个事情弄错了，就会彻头彻尾地令人无法忍受：

“要是这一套没弄好，我就永远也不会搞定它”；

“要是她拒绝了我的约会请求，我就被彻底地挫败了。”

## 8) 标签化

你使用消极的语言来描述你自己和他人，从而强化了过错感：

“我真笨/乏味/胖/没魅力”；

“他只是个偏执的控制狂。”

## 9) 要求

过度频繁地使用“应该”、“应当”、“必须”会导致对自我和他人的内疚感、受挫感和失望态度：

“她应该闭上嘴，去聆听”；

“我必须不能生气”。

## 10) 比较

进行不靠谱的比较，要么贬低，要么夸大。

“她非常迷人，口才又那么好，而我却笨嘴拙舌，又容易害羞”；

“我很高兴我不再像他那样的过活了，他的生活是那么的一团糟，又毫无计划。”

你想从你的心中听到什么样的声音，完全取决于你自己。





## 六、具有足够深入的理由来忍受改变引起的无法避免的疼痛

如

果你在成为把妹艺术大师的道路上没有哭泣过，那么你就没有取得真正的进展。

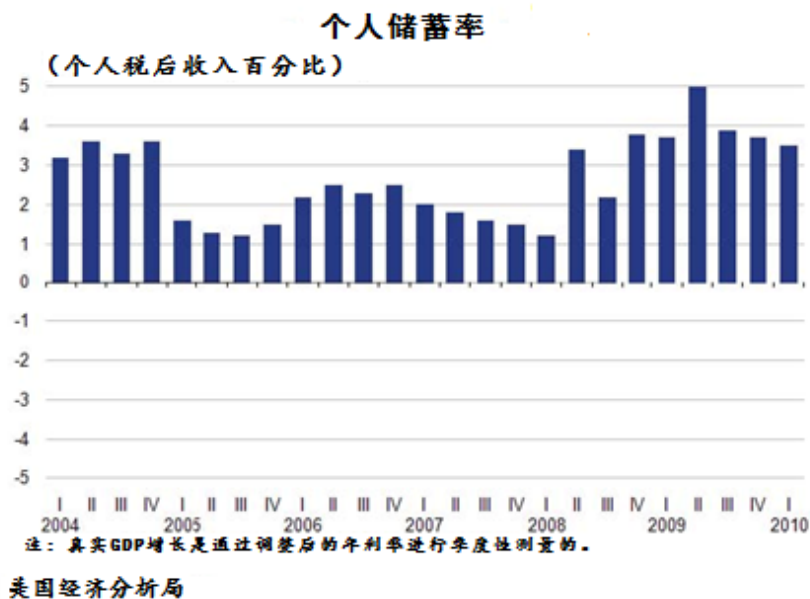
男人们知道自己需要做些什么，但却没有做到，其失败的原因在于他们让自己舒适于他们的不舒适感上。他们让自己回到过去的旧习惯中去，并再次陷入其中“不能自拔”，因为他们更容易活在过去已经习惯了的痛苦中：有时不成功感跟“不失败”很相似。

这是彻头彻尾的\*幻觉\*。我们错把不采取任何行动当成避免冒险，这就意味着没有任何损失，意味着没有痛苦。但是就算你刻意去避免，我们也总是被拒绝。稍微想想以下的情形：

- 例如，90%的美国人在退休之后最终会离婚。
- 尽管从2000年到2010年，经济下滑，但美国的存款率却仅仅达到了个人收入的5%。5%啊！
- 为什么会这样？在世界上最富裕的社会里，为什么会可能发生这样的事？
- 这是因为我们感觉不到\*眼下的痛苦\*。我们的痛苦总是远在不确定的未来。因此，我们永远也不会积极地去我们做我们现在需要做的事情。
- 对于改变我们的习惯和社交技能，这一点也是再成立不过了。
- 没人喜欢痛苦——任何形式的痛苦。事实上，人类天生是“寻求舒适感”的动物。
- 然而，在这一辈子中，任何有价值的东西都是需要勤奋工作、牺牲、有时候需要痛苦才能换来的。



最后，成就感所带来的愉悦远远地超过了一开始因为改变所带来的痛苦。在你的人生道路上，一直要谨记这一点。



那么，我们用痛苦还是用快乐？来奖赏改变？我的建议是，一开始使用痛苦；如果你处在舒适区，就会默默产生你不舒适。例如：

**如果我不摧毁我的接近焦虑：**

- 我就不会接近女人，我就会整个周六呆在家里，看第56遍的“南方公园”电视剧……
- 我会求助于网络A片，并最终成瘾……
- 我老妈会在单位帮我选中一些丑陋的女孩……
- 我将永远也不会跟女人上床或坠入爱河……
- 我的朋友们会一直取笑我……

你可以想象得出这些情景。

这就是你的负面激发因素。我发现用痛苦来激发你自己会起到异乎寻常的效用，因为疼痛比快乐更能激发我们。再一次，这是人类的自然心理特征之一。

那么现在，无论何时当你开始旧病复发，或当你很害怕接近那个美女时，只消看看这个列表，然后回忆一下你\*不去\*行动所带来的痛苦。

你会100%地失去你本应拥有的机会，任何一次的不接近都是失败！

快乐也可以被用作正面强化因素。

如果我征服了我的AA，那么我就能够：

- 有女朋友。
- 不会总是独守空房、寂寞无主……
- 拥有更大更有趣的社交圈
- 我会经常跟美女以及我真心喜欢的女孩做爱……
- 我将不再终日感到郁闷消沉了。
- 我的朋友们不会再拿我开涮了，他们反倒会求我帮他们把妹！

一旦\*负面的\*强化因素已经促使你迈出了进行改变的第一步，就把上述这些作为你的\*正面的\*激发因素。



## 七、雇佣枪手和慈善接近

有

时候，男人们即使在理论探讨了AA、对如何克服AA进行了认识性思维之后，还是会感到极端的紧张。

作为一个教练，我不得不想出个办法来帮助这些男人。那么，让我们先减少些疼痛感，先让自己习惯于跟那些无法拒绝你的女人互动。

### 第一：雇佣枪手！

雇佣枪手就是被雇来利用其美貌的女人。她们的工作地点是零售商店、大型商场、百货公司、酒吧、脱衣舞俱乐部、沿街的面店。她们无处不在。

跟你交谈是她们的工。我曾在一家零售店找了份工，目的就是要更深入地了解这些女孩是怎么想的。大多数时间，她们要么感到无聊得要死，要么就要完成一定的销售限额，因此，实际上她们很期待跟别人聊天。

雇佣枪手一般都很友好，也容易跟她们开开玩笑。如果你才刚刚开始，就不要试着去要号码，因为这会很快让你显得很猥琐。要记住两点：

你需要总是带着积极正面的感觉走开。这会调节你的神经系统：跟女人聊天其实没什么大不了的，而且你只是为了让她心情更好，除此以外别无他求，你在交谈中\*带来价值\*。不要成为猥琐的顾客，跟店里所有的女孩调情。也要跟店里的男人交谈，他们通常会在午饭时间对你说长道短的。

### 第二：打了就跑的方法

你特别用心去接近50个你看到的女人，给一个她们真诚的赞美。没有其它安排，不要号码。在YouTube上有个家伙，他让一个朋友给拍他，他自己的目标是在5分钟内对尽可能多的人说Hi。多么好的社交调节方法啊！而且方法就是这个。

干脆就给你见到的每个女人一句赞美。该死，接着做下去，甚至也给每个男人一句赞美。你在给每一次互动添加价值，让人们的生活变好。而且要是你对那些没有魅力的女人也这么做，这甚至会更好。为什么？因为这样你就让你的接近做到了机会均等，从而使你的心情甚至更好了，因为你让一个平时不怎么被搭讪的女人在脸上挂出了笑容。

我个人对黑人或亚洲女孩不太感冒（除非是9到10分的），但时而不时地我会在夜店里跟一个黑人女孩或亚洲女孩组合聊起来，要是她们孤零零地站在那里打发时光的话。有时我甚至会跟我喜欢的女孩打成一片。你永远也不知道。

在你开始的50个接近之后，你就会发现，走向女人完全失去了它那怪异的力量，不会再使你感到手足无措了。

走向她，然后给她一句赞美，不期待任何回应或回报：

“打扰了，嗨，我只是想说，我很喜欢你的搭配方式。这条围巾完美地融合了你衣服上的曲线……”然后，\*立即\*开始转身，走开。

要是她把你拉回来，重新投入到对话中，那就看看你们的对话能走多远。不过，你不要纠缠不休，让她觉得你过来只是为了“挑逗她”，或是做一次把妹尝试。她应该在你带着微笑和挥手时对你说声“谢谢”。最糟的情况是她给你一个皮笑肉不笑的笑容，或摆出一副困惑的神情。做出这类回应的女孩可能不善于进行社交的适应性调节，所以你不应当让她们的反应影响了你自己的想法。

要记住，你在试着发展你的\*内涵\*，你在努力去做的正是这种慈善家的\*态度\*和积极的能量。你就是一个去增加价值的男人。

大多数男人发现，在做了像这样的几次接近之后，他们的接近焦虑就彻底地淡去了。记住，当你停止对某种结果的需求之后，接近就又变得充满乐趣了。





## 八、朝着一个目标坚持不懈地进行\*平凡的\*努力，就会产生\*非凡的\*结果 (出自：Matt Hussey)

**把**这句话写下来。不是说着玩的。朝着一个目标坚持不懈地进行\*平凡的\*努力，就会产生\*非凡的\*结果。要解决接近焦虑，我首推这样一种方法：每天至少搭讪一个女人。

当你捧书阅读或网络浏览诱惑术的材料时，你可能在想：“只要我愿意，我能每天搭讪五次。”或是：“我一直就在计划着，赶明儿我每天出去搭讪十次。”

我曾经就是那样的。我接连好几个星期都在那里计划着，但却从未执行过，最后不了了之。当你真正执行时，由于你缺少练习，于是你搭讪起来就感到笨手笨脚的，也很不流畅。

有时候，你只需要在生活中把事情做起来，小到上学，大到经商，都是如此。尤其在某些时候，你仍然会不断进步。为什么？因此这已成了现在的你自己的一部分了。**每天搭讪一次。**

每天搭讪一个女人，就会把你从你的旧躯壳里赶出来。这就是为什么第一次搭讪会是那么的困难。你整日被困在你的死脑筋里，然后突然一下子，你不得不走出来了。通过每天搭讪一次，你就每天都在做着最困难的一次搭讪。这就像是每天跑一英里。每天你都会变得越来越流畅，越来越顺手。在不知不觉间，你已经能每天早上跑三英里了。

你\*不能\*靠在网上阅读材料或观看视频去体验一次搭讪。抱歉。当你真正走过去搭讪一个女人，你的体内才会真正发生某种变化，你才能真正获得现实世界的体验。

照这样做两到三个星期后，你就已经跟一百多个女孩交谈过了，那么你就开始建立并内化一种自然的气场了，女人和其他男人在跟你互动时都能感觉得到。

其做法是：每天出去半个小时。这就让你的身体和心理习惯于“出去”。它会让你想着提升。也许对于第一个星期，你甚至都无法接近一个女人。这没关系。让自己适应一下环境，然后再慢慢地采取行动，一点一点地迈进。当你准备好的时候，如果你的开场白能像这样就很不错了：

“嗨，我刚刚路过这家商场，我想过来说声嗨。我的名字叫……”

没有必要非得是精雕细琢的开场白。保持简单即可：

“嗨。你今天过得怎么样？”

“你刚下班吗？”

“我喜欢蓝莓。”

“打扰了。你见没见过我的松鼠？我觉得他从这边跑掉了。”

“我喜欢你的这身打扮。这……很靠谱。嗨，我叫……”

如果你能坚持不懈地进行这样的普通搭讪，那么在数周内，你就会看到你正在马不停蹄地提升你的内部自信。对你的搭讪做一下记录。你可能需要一个日历，在你搭讪的那些日子里画个金五星。你做着这样的练习，就像是在完成一个季度销售目标。当你达到目标时，奖励一下你自己，并在你感到自满的时候，要找到理由刺激自己继续迈进。

**朝着一个目标坚持不懈地进行\*平凡的\*努力，就会产生\*非凡的\*结果。**

坚持不懈是取得伟大成就的关键所在：



## 九、AA程序中的作弊 (出自：谜男)

有些办法是把整个过程看作是电子游戏，可以绕开AA。它们不是100%有效，从长远看，如果你想做一个把妹艺术大师的话，就不能一直依赖这些技巧。看来，我肯定你现在很想知道这些技巧究竟是什么。我这就来与你分享，不过有所保留：

1. 遵循三秒规则：刚一进入场地，就在三秒内接近一个组合。由于某种生物学方面的原因，这么做会绕开你的AA，并防止你的心理受到影响。这也能立刻建立自信，并且室内其他人会以为你知道那个被搭讪的人。在你一个人外出、在酒吧之间切换时，这一招尤其有效。
2. 做三次热身搭讪，作为晚上的开局。这会把你带入健谈的状态，然后你就为晚上的剩下时间做好了准备。这样做克服了接近焦虑。通常，在我做了三到四次搭讪之后，AA就会消失。不幸的是，这种“重置AA”的触发机制只在当晚有效，其效用并不会随着时间积累。因此，总是要找一个你能够随便破坏气氛或进行几组热身的酒吧。让自己进入健谈的“状态”。
3. 预选你自己：带着女友出去，或总是让别人看到自己跟女人在一起。如果一个女人给了你邻近的机会，那就去打开她。如果你看到一个新组合想去打开它，那就在三秒内接近它。这个练习会自信，并且一旦你做得越来越好时，就会开始建立社交证明，它能在场地从一个组合移动到另一个组合，并能增添价值。
4. 开始交一些女朋友。这并没有你想得那么难。作为把妹艺术家，我们知道如何跟他人建立亲和感。在你的游戏中去掉性爱部分，去交真正的女朋友。她们将能够给你女性的建议，而不会带来通常在一段关系中出现的女孩子那一边的麻烦。

和往常一样，不要因为预选是如此强大的工具就总是依赖于它。AFC Adam把它比作第一人称射击游戏里的“穿墙”，因为它能让你制造你对女性的吸引力。不要总是依赖于女僚机或女友来获得预选，要练习者通过你自己来建立预选。



## 十、以技术为重心，对打破AA思维模式的分解(出自：PUA Training)

### 竞争指令

(一) 你的大脑接受竞争指令，从因感到寂寞而想去社交，到在你的小圈子内社交时又不愿意被拒或感到尴尬

大脑

搭讪，这样你就不会寂寞 →

← 不被打枪/在圈子内感到尴尬

(二) 这些指令是硬接线到我们的生物性上的。因此，假如你不得不选择一种指令，你会抛弃这些指令中的哪一种来让你的生活更美好？

(三) 如果我抛弃第一个指令“接近，这样你就不会寂寞”，这么做产生的最好的结果有哪些？

#### 抛弃第一个指令的好处

- 不会遭到被打枪的厄运/ 我能避免别人说“不”

#### 抛弃第一个指令的坏处

- 以寂寞告终
- 生命带有缺憾
- 没有自信
- 认识的人和朋友较少

如果我抛弃第二个指令“不被打枪”，这么做产生的最好的结果有哪些？

#### 抛弃第二个指令“不被打枪”的好处

- 认识更多的人
- 让你每天过得充实
- 交新的朋友
- 建立对生活的自信心并控制力
- 不会寂寞
- 找到女朋友或真命

### 抛弃第二个指令“不被打枪”的坏处

- 可能感到尴尬或被拒
- 造成潜在的对抗

(四) 除了抛弃竞争指令外，你还可以跟你的信念联系起来，用以改变你的行动。让这些信念加盟进来。

大脑

搭讪，这样你就不会寂寞 → ← 不被打枪/在圈子内感到尴尬

(五) 对于被打枪，采取重新定位，并跟正面联想锚定起来。被打枪是件好事。

- 它帮我达到我想要的境界。
- 我学会什么不该做以及什么会管用。
- 我建立了更多的参考点。
- 最优秀的把妹艺术大师们就是那些承受了最多的打枪的人。

(六) 但如何对待尴尬？！？要不尴尬还是要乐趣？这是你的选择。

改变你的信念，你就会改变你的指令。被打枪是件好事。你的信念现在跟你的目标一致了。对这个进行一番逻辑的思考，我们就能得出这样的结论：在大多数情况下，多多的搭讪是件好事。搭讪女人收到的回报很大，而风险则很低、甚至没有。在你下次出门的时候，要想起这一点。



版权所有 2010 [PUA Lingo](http://PUALingo.com)



## 结论

我希望这本电子书对你有所价值。请随时把你的反馈和评论用电子邮件发给我：[alphawolf@pualingo.com](mailto:alphawolf@pualingo.com). 你可以得到更新和常规更新，只需在订阅我们独家的时事通讯：<http://www.pualingo.com/>。

真诚地，



AlphaWolf

## 关于AA的语录

杂耍人在旧金山密室会议上：

“恐惧从不会真正消失。甚至对于我们（这些大师）。而这却是好事。你有了某种东西，才能去为之活着、对之恐惧和去征服它。一旦有一天你在搭讪时不再感到恐惧了，那么你就需要找其他什么东西来做，让它对你造成足够的恐惧。”

谜男在现场镜头里：

“啊。恐惧。我们都感觉得到。但我们穿过它，我们斗过它。”

Jeffy 在《九号球》一书中：

“我在路的尽头。然后泰勒在脑海中冒了出来，并开始跟我说话。泰勒会怎么做呢（WWTBDM）？”

富士DJ在旧金山密室会议上，纠正一个学生的调侃搭讪：

“再做一次。要做得更好。”

Troy Dizon:

“他妈的过去呀。跟随夜店的能量和气氛，对女孩子们说，就是这样把你带到这儿的。”