好的，欢迎回到我们今天的第二节课，我们就要开始聊有关Game的部分。 那在这个部分，我要给男人你一个很宏观的，你在打造你自己Game的一个格局。 从你的生活型态，包含你的整个心态，到你最后真正的可以去掌握的一个Game的一个世界观，你可以怎么去按照你自己的背景跟你自己的偏好来走。 在这个章节我就跟大家讲，我认为你必须要有的是哪一些东西，才能支撑你接下来在这个Red Pill的世界里面可以走得更稳。

### Game的基础：享受孤独

第一个，我觉得先不要管女人。 很多男人你妹子不理你，或是妹子拒绝你，或是妹子什么时候你忽然就觉得天崩地裂，妹子不喜欢我、妹子拒绝我。 如果你的生活的想法是这个样子的话，那你的基础并没有打好。 就算你无论你现在在提升，你自己觉得你现在还在慢慢的提升的一个过程中，如果你没有办法站在一个一个享受孤独的一个这个基础的话，你这一条路会走的很艰难。

基本上我觉得是不太可能走到的，因为据我所知，很多几乎就只有所有的Red Pill觉醒的人、可以提升的人，他们对于享受孤独这件事情是基本，它是基本款。 你在真正的去未来，你包含在跟妹子他给你很多Shit Test，或者给你很多这些可能你这样匮乏的一个过程的时候，如果你平常你就没有办法享受孤独的话，没有办法静下来去做你自己真正喜欢的事情，静下来很有纪律的打造你自己丰盛。 我这些孤独不是要你去做你不喜欢的工作，然后把自己宅在家里，这种孤独不是。 是你真的可以静下来打造你的世界，品味你自己的生活的话，如果你没有办法觉得我自己的生活是比妹子的生活还要更有趣的话，那那这个基础是不行的。

这也包含很多人他们可能会觉得说，噢，我只要小确幸什么就好啦。 如果很多人想要去走小确幸，我当然不会有什么的东西，但是如果说你问我说，如果你要走向红药丸觉醒的道路的话，你又在讲什么小确幸的，OK？ 如果你现在决定要走红药丸觉醒这条路，你要我为了你自己想要当Alpha，还是你要当一个有选择的男人，你想要刚讲这些所有东西，你要女人有对你有真诚的欲望等等这些情形，如果你把你的人生的决策或是你自己的想法放在我要是小确幸的话，基本上我觉得很难，不太可能。

因为最后你在跟妹子相处的时候，或者你在把妹的时候，在跟妹子约出去的时候，这个东西会产生出你的气场，这个东西会产生出你并没有那么的匮乏的，一定要妹子给你快乐才走下去。 我后来发现很多男人不行的时候，会遇到这个匮乏问题的时候，其中有个部分就是他们不享受孤独。 很多人走到Migtown，因为他们享受孤独已经变成一种自然了，他们打造出来的世界实在太好了，根本不想要妹子过来破坏。 这是完全相反的一个概念。

所以一开始的时候，如果你现在不能享受孤Ду，我建议你你现在应该是要先让你自己可以喜欢上你的生活。 无论你说是你的兴趣，或者是你的热情，或是你的Purpose，就非常非常重要。

### Game的基础：把自己的需求摆在最高位

下一个就很重要，你要可以享受孤独的情形，就是我们经常在讲的，你要把你自己的需求摆在最高位。 而这件事情是以你的人生、你的生活的出发点来走的，包括你的工作、你的人际关系、你的事业、你的提升、你的社交圈都一样。 因为当你真正认真看待你自己的生活的时候，你就会放弃很多这些人家这个社会告诉你应该做些什么的事情。

很多人最近有学生讲说他遇到妹子，对不对？ 然后那些妹子出国了20多个国家，然后又是什么有钱的，到处怎么样。 他自己只是在台湾去旅游，然后觉得说比不上对方。 为什么？ 你如果真的很专心打造属于你自己的世界的格局，你就会知道说，当你跟妹子相处的时候，她的世界原本可能很精彩，但是她不希望找到一个男生是那个男生想被她这个影响的。 我的世界我自己觉得很棒，好，你要吗？就是你觉得没兴趣，没兴趣没差，我们就好好聊天就好了。 但是无论你的世界是怎么样，有兴趣，当我们在讲两性动态的时候，我的框架会让你妹子愿意加入到我的情形。

所以我想跟你讲的一点就是在於说，比如说现在我遇到一个，你如果真的很专心打造属于你自己的世界的格局，你就会知道说，当你在跟妹子相处的时候，你之所以可以不被他的气场压过去，真的不是靠那些人左派说大家都一样，不是。 当我现在遇到一个人说他是医生好了，那我叫姚百武，那为什么在这时候我就不会觉得说我被他的事情给压过去？ 因为不是因为我是没有被这些东西影响。 也许你一开始的时候嘛，对不对？ 你过去你可能不懂的时候，你可能听别人的意见，你自己还没有自己想法，你先听别人的意见，然后开始做啊，开始工作，开始过你这样的生活。 但是你慢慢走的时候，我要开始过我自己想过的生活，你下定的决心之后呢，你会发现你一做下去之后，你就不会被那些很表象的价值比较给压过去了。

所以所以这个地方的最后一个我就要告诉你，女人是你的互补，而不是你的人生目标的概念，就是这个样子。 因为当你把女人变成是你的人生目标的时候，你是很难把你自己的需求摆在最高位的。 基本上这两个几乎是互斥的。 你应该是找到一个妹子愿意加入到你的世界。

### 自信、选择与能力

下一个，自信来自于你有选择与能力。 我们要承认一件事情是，如果你要，你要选择妹子，她是对哪一件事情是最被吸引的的关键，还真的就是自信。 在Red Pill世界里面，自信是怎么来的？ 很多人在做自我提升的时候，你会以为说我只要有能力的时候，我就会有自信。 快对了，但是没有到完全对，因为你跳过了选择。 也就是说，我觉得蓝药丸世界里面，或是Blue Pill世界里面，很多人不断的去提升说，什么花若盛开，蝴蝶自来，这些东西他们都有一个我觉得很大的一个错的观念，就是他绕过了选择。

也就是说，没有错，你有能力的时候，你有自信的机率是很高的。 但是真正让你会有自信的时候，你还是要可以去让你的脑袋可以直接被现实给影响，让你有自信。 简单来说就是这样嘛，就是今天我如果去面试，我去考一些学校，有20间学校全部都想录取我，对不对？ 当我在去面试下一间学校或下一间公司的时候，我的自信就会来，因为我有选择。

我只跟大家讲，包含我过去的职业，我的学历，我的工作，我的资历，我的跳舞，或者是我的所有东西，或是我的这个现在跟大家讲这些课程，这些所有东西，全部的这些所有的提升都是我的选择。 当我有选择的时候，我的自信我就不用刻意强化，我自信就会出来。 这是秘诀，OK？ 把妹也是一样的道理。 你怎么让自己有选择？ 你最粗糙的方法当然是你跟很多妹子约会。 你如果要有自信的时候，你就要知道说你在做的事情其实就是让自己有所选择。

你在进入跟妹子的关系的时候，你就会知道就是说，你越不需要对方，你就可以越能够掌控关系。 这边你一定要很小心，你千万不要说我是假装不要对方，因为这个表示你更在乎对方。 我可以给大家讲，当我们说你不需要对方的时候，不是你在那边假装说我不需要你，那个就是你更需要别人。 因为你要刻意去假装这件事情，表示更证明你需要对方。 所以你要提升自己的生活形态到你真的很喜欢这个妹子，但是因为你平常在自我提升，跟你在做这整件事情的东西，你的选择实在太多，你会觉得你很喜欢她，但是因为你生活形态打造出来的时候，你会知道说你并没有像对方那么需要你的这个情形。

所以这会牵扯到我刚下面第三个，你要达到不在乎的方法，最佳的方法就是你真的不在乎。 那真的不在乎就是你要让这个真实跟现实反馈让你就是真的不在乎。 你平常努力就是要让这些现实去让你可以真的不在乎对方，那这个就是平常大家累积的过程。

### 关注、预选与竞争焦虑

再来下一个，接下来就偏的比较跟妹子相关的部分了。 第三个是你不要滥用你的关注给女人。

**关注的价值**：现在妹子因为在这个世代，因为社群媒体的部分，Instagram的部分，他们已经很容易得到关注了。 整个妹子的关注的这个图已经很泛滥了。 他们要的就是最有价值，那一个很少的那一群最有价值的那个的关注。 你是在有价值的情形，如果你随便给关注的话，在现在这个社会，未来的趋势，包含整个国外到台湾这个趋势，你滥用关注给妹子的时候，会让这两性动态掉的很快。

**预选机制 (Preselection)**：普遍上当妹子发现，比如说你之前的女朋友很漂亮，或者是你很多妹子想要，觉得你很有吸引力，当个妹子如果一开始还不太认识你的时候，就看到你是这样的背景的时候，她的预选机制就会觉得你有吸引力。 这件事情你要做的够深刻跟高明。 你的预选机制要让妹子自己发现，这个问题就会很强，你不能你不要自己去秀给她看说，哦，很多妹子跟着我。

**竞争焦虑**：最low的这个等级就是说，妹子发现她在跟另外一个其他的人在竞争他这个男生的时候，他确实会对你吸引力更多。 但是我想跟你讲的意思是说，一样道理，当如果你真的要达到一个很高端的竞争焦虑的时候，你其实要给妹子的其实不是一个负面的一个竞争焦虑，而这个良性的竞争焦虑是她自愿的。 她要的就是说，这个男生他没有刻意想去跟别的女生乱搞。

**不要当粉丝**：你如果把妹子当成是明星来崇拜的时候，她很自然就会把你当fan。 所以你不能怪妹子对你没有感觉，因为你先把人家当成明星了。

**不要当Time-hole**：所谓的time-hole呢，就是说妹子用你的时间，但是她知道她最终不会给你打炮。 重点是在于说，他也没有把你当成工具人，因为在现阶段的世界里面，妹子可以自己付钱，她可以甚至可以请你。 time-hole就是这样子，他没有把你当工具人。 他付你钱，买你的时间，然后这样滥用你的关注，然后绝对不会给你打炮。 在这种情形的时候，要打醒一个点就是在于说，你要知道妹子不喜欢你。

### 缓冲机制、盘子理论与框架

下一个我要讲这个Buffer，叫做缓冲机制。 你在面对妹子的拒绝这件事情是很多男生很煎熬的。 那因为这个东西瓶颈这么大，所以造就很多人就躲在Buffer的后面。 那什么是Buffer？最常说就是网聊嘛。 你用Tinder，你用这些App去跟妹子，你就可以最小化被妹子拒绝的痛苦，因为你就躲在这Buffer后面。 如果你把网聊当做是一个逃避跟妹子面对拒绝的这个情形，逃避跟妹子正面的亲身体验的交流的话，那你应该把Buffer拿掉，非常非常重要。

下一个我们就要讲红药丸里面很重要的盘子理论（Plate Theory）。

**盘子理论的由来**：它转盘子嘛，就好像是那马戏团的那一个的那个表演，它就是同一时间有很多盘子要在那边转。 它的意思就好像是你同时间有很多妹子的线在跟你约会的这个概念。

**盘子理论的目的**：它其实就是一个很直接可以增加你信心的一个情形，增加你丰盛感的一个情形，OK，让你有选择的一个情形。 让你有选择的时候，她就是想要当有选择里面最好的那一个，她就会追着你走，这是盘子理论它比较深刻的一个点。

**女人天生是高手**：女人天生就是转盘子的高手，她不用人家教，她们天生就会。 妹子本身在自己在做择偶的过程中，她就是在转盘子了，因为她如果不转的话，她的风险太高。

**盘子理论的功能**：它可以防止你，稍微防止你蛮有效的防止你陷入这个狙击枪心态跟真命天女症。 当如果妹子去查你的手机，你有选择的时候，你会觉得妈的太爽了，我可以去跟更多妹子搞了。 就是你这样不尊重我，你这样乱弄，就没有什么好说的啦，我那么多选择，我干嘛跟你吵这些？

**如何转盘子**：转盘子并不代表说你一定要跟很多妹子上床。

**在进入长期关系以前**：他的概念就是说，你不会跟妹子主动的要进入长期关系。 你也没有必要在妹子都还没有跟你讲任何事情之前，你就跟他讲说我没有要进入长期关系。 当他很明确的想问的时候，那你当然要跟他讲就是你没有要定下来。 你要可以接受盘子会掉，如果你无法接受盘子会掉的话，你并没有真正的在转盘子。

**在你进入长期关系的时候**：你要怎么转盘子？首先就是不能让自己的生活形态因为这个女生而被绑住。 你要可以让你的妹子可以感受到说，如果今天我们分开的话，我又很开心的可以回到，我有很多选择的可以跟很多妹子交往了。

下一个我要讲一个你跟妹子相处一个很重要的一个情形，就是主导框架。 你要让妹子住进你的世界，而不是你就住进对方的世界。 你不要让女人的阴道绑架了你。 也就是说什么？要不能被他绑架，就是你有能力去做什么？就是你有能力对他说不的这个情形。 高分妹其实是很少人敢对她說不的，但是你女人需要你对她说不。 你如果没办法对妹子说不的话，你是没有办法主导框架的。 主导框架不代表控制、强迫对方，而是拥有你人生最高的掌控权。 红药丸的主导框架或者什么的Alpha，都不是要高压式的强迫对方，而是你可以对对方说不，以及你可以拥有自己人生最高的掌控权。