

中国男性究极进化手册 第二版

以此书打开中国男性的生命新纪元

May this book guide you to the New Era of Chinese Men



目录

前言	2
发情与双价值.....	4
低成本且高速度地约会和换人	5
这么做她马上停止发情，即使她追的你	8
独角兽陷阱-不存在的好女人.....	9
判断女性是否对你发情	10
和女性的基因程序和解	11
如何处理两性关系让男性利益最大化.....	12
如何面对雌性选择	13
离开对你进行价值打压和价值欺骗的人	14
准确判断双方的实际价值.....	15
对女伴做废物测试	16
成为完整的男人要从自爱开始	17
国男在海外两性市场的真相	18
男性必知生理知识以及关于性病.....	19
我对各国洋妞的一些看法.....	21
成为可悲的工具人和消耗品	23
为什么国男的婚恋会这么疲惫	25
如何有效地掌握英语.....	26
如何重新夺回关系里的主导权	27
如何在国外愉快地生活	28
关于饮食与身体管理、OMAD.....	29
几个典型约会实际案例	30
外形外表相关以及充分展示	31
更多废物测试.....	32
消除亲密接触是占便宜的钢印	33
交流/表达/自信 如何升级	34
情绪价值是没有意义的	35
后记.....	36



前言

一切两性相关的行为和思想，本质上都是在潜意识层面被基因利益最大化的本能所驱动的。
爱情在绝大多数情况下就是基于发情生理现象的文学艺术加工。
希望读者任何时候都不要忘记这两句话。

此书侧重实践与实用性，将尽量以最浓缩的文字在尽量短的时间内向读者展示面对各种两性情况时的正确做法。同时此书的内容和技巧可以不分文化和国籍地运用在任何女性人类身上。

此书的最终目的是改造和升级中国男性由于多种原因导致的在两性市场已经过于落后的思想和行为，最终让男性个体获得更高的生命品质和更多的快乐自由。

关于作者写此书的动机：简单来说就是对于雄性工具人的怜悯和共情。在我这些年走南闯北全世界到处飞的过程中，我发现无数国内 40—55 这个年龄段的老哥，对比同龄外国老哥（包括同水平发展中国家）是极其悲惨的。

他们拿死力赚钱，一天十几小时，甚至一个月不休息超过 4 天。钱全都会直接上缴到妻子，供养家庭，完全没有享受和快乐，也不会考虑到自己是不是活着有意思，脸上只有勉强由于发挥着的斯德哥尔摩综合征造成的累笑。他们通常是和妻子之间是没有爱和关怀的，和孩子的互动也只有实质上的你要努力将来才能卷赢，而他们的儿子又是一个循环。

我真得很同情他们。我看到的是干涸枯萎的灵魂散发着寻死的气息。

我希望凭我之力，减少这种例子，少一个是一个，这都让我感觉救成功一个人。

看到我文字的人大都还年轻，希望你们千万不要成为这种老哥。

关于作者的必要信息：作者是浙江人，毕业于北京某大学财务相关专业，由于单纯的求知欲阅读过大量国外正规出版（大于 80 本）的社科类书籍，同时由于工作便利和个人兴趣驱使在不同国家交往和约会过大量不同国籍和文化背景的女性，当然对应也有很多来往的各国男性朋友。所以在这个基础上我有大量可以和国内两性市场进行比较和分析的直观资料和经验，同时对国内男性比较悲哀的工具人命运开始有了深刻的认知。

最后：朋友们，如果我的文字，为你带来了启发和理解，武装了你的思想和行为。

为你解开了疑惑和内心的冲突，避免和消解了因为女人导致的痛苦和矛盾。

那么这些文字没有白写，有一个算一个，我为你们得到的自由和解放而开心，我为此而有成就感。



记住，雪崩的时候，每一片雪花都有功劳。



发情与双价值

爱情在大多数情况下，就是简单的基于发情生理现象的文学艺术加工。

当男性具备让女性基因利益最大化（即更好更快更强地传播基因）的优质特征时，女性就会进入发情状态。根据我的个人经验和大量的基于三方案例的观察分析，我认为女性只对可得交配列表上 mating list 双价值约前 8% 的男性**动态**发情。即一个女性会因为双价值更高的男性流入可得交配列表 mating list 头部，或者你掉出她的前 8%，而对你动态地停止发情（被她主导也会导致停止发情）。而她一旦不发情，她就会开始注意绑定更强男性的机会，并且将男方彻底工具化和消耗品化。她所有后天构建的道德、情感，或者被输入的法律意识都属于显意识层面的信息素，无法对潜意识层面的基因利益最大化本能进行直接干涉，只能是合理化或者压制。

双价值分为基因价值和生存价值，这里的生存价值在现代社会指的主要是金钱。而基因价值则是任何有利于异性基因扩散的生理特征，包括但不限于智力、颜值、身材。

作为一个男人你永远不应该去追女人或者表白。

得到一个女人的发情很简单，在生存价值和基因价值上压倒她可得交配列表 Mating List 里 92% 的男性，她的基因程序就会在几次废物测试 shit test（测试和定位男方双价值的语言和行为陷阱）被通过后强制让她对你发情，哪怕她已婚已育只要还在生育年龄，她就会被基因本能强制发情。

而追求无非就是在对方不发情的情况下，企图用讨好和贿赂的方式获得对方基因价值的一种无耻行为，给双方都会造成很大的痛苦。

其次关于表白。

当你双价值进入她 Mating list 前 8%，你即使不表白，你也可以直接做任何你想要的事情，反正她都会接受。

要是她不发情，怎么表白都是没有用的，只能换来沉默和拒绝，即使侥幸成功最后也会被东食西宿或者工具人化。而工具人是无法在任何长期关系里得到满意的性生活和生活品质的，精神和心理的长期被压制和痛苦，将会逐渐将工具人的生命摧毁。

所以去拉升你的双价值，去寻找对你发情的女人，并且在正确的框架下主导那段关系，这是你唯一应该做的正确事情。

如果你双价值极低且无力回天，我认为租鸡青一是唯一的出路，因为妻子会经常通过单次交配机会性勒索她不发情的工具人，并且有明显的生理和心理排斥。



低成本且高速度地约会和换人

- 1. 确定感兴趣的女性**：在充分展示双价值（基因和生存）信息后（通过非对话的形式），几句根据她个人特点的互动后就可以直接邀约，切忌在网上多聊或者拉长时间线。邀约标准句式为：我周末要去 X 做 Y，你有兴趣地话就一起去吧。
- 2. 单独邀约**：如果她答应，约在咖啡厅或者奶茶店这类离家不远的场所，不要约饭（会导致成本上升和性欲下降，且引来动机不纯的吃饭婊），时间约在晚上 7 点以后。被拒绝就换人或者冷冻她至少一个星期，一个星期后还是拒绝，那么根据情况删除她或者和她交换性资源（标准句式为：我周末和朋友去 X 做 Y，附带你和朋友的合照，你要是有兴趣带你朋友一起来啊）。如果她的态度不礼貌且没有社交价值，那就强迫她 AA，直接转账一半离场，把咖啡留给下个礼貌的女人喝。
- 3. 根据约会结果判断你是否让对方发情**：整个对话内容控制在 15 分钟以内（过长不会增加了解程度，但会增加疲倦感，普通人也没什么太多精彩内容好聊，15 分钟也刚好喝完一杯咖啡），尽量营造轻松有趣的氛围，说一些自己的故事和自己在这些故事里的感受，但主要对她的生活和兴趣进行扩散式地提问并且延伸即可。如果她臭脸，不主动扩展延伸话题，那就默认她对你不发情，这和你自己的话术水平无关。
- 4. 邀请私人住所独处（被拒绝就换人）**：邀请她来你的住所继续聊、看电影、看收藏（借口，具体内容不太荒谬就可以），注意不管是之前的对话和这里的邀请一定要全程看着对方地眼睛说话，并且轻松和微笑。标准话术举例：今天和你聊得特别开心，来我家里我们一起看电影，再多聊会儿吧。
- 5. 肢体接触升级**：进门之后，离她近一点，看着她的眼睛随便微笑着聊点什么，没有眼神闪避就可以亲上去了。
- 6. 根据反馈决定换人还是再进一步**。
- 7. 发生肉体关系**。
- 8. 一段时间后根据她的表现再决定是不是要升级成女友。**

在步骤 7 如果遇到处女，不日换人。算是为了社会公益和环境的可持续发展，请把她留给愿意结婚的老实人。

如果 8 个步骤多次重复下来你完全约不到人，你应该暂时退出市场，提升基因价值和生存价



值，几个月甚至一年后再重新实施这个步骤。

线上约会软件以 tinder 和探探为例：用蓝牙自拍杆拍几张充分展示你双价值的专业照片上传（例如一张健身照、一张模特类照片、一张高端场所集体照）。配对后，针对对方的简介和信息，简单互动两句左右就直接邀约。**邀约标准流程如下 1. Hi, 你看上去很棒，妹子。**

（待她回复）2. 一起喝杯咖啡奶茶认识一下吧，微信 XXXX。应约就进入上文步骤 1，不应就冷冻一个星期，还不应就直接删除。

线下扩展：针对对你不发情的女性，都可以和她交换交配资源，大方地将身边的优质男性介绍给她，但是也需要她带女性朋友过来，标准句式为：我周末和朋友去 X 做 Y（附带你和朋友的合照，你要是有兴趣带你朋友一起来啊），还是可以去包括不限于喝茶或者去公园、爬山（避开可能的高消费场所）。通过此女认识她的朋友 ABC，以此类推可以认识 A 的朋友 A1B1C1。一旦得到联系方式，可以当天或者隔天带那个新的女性朋友走流程 1-8。

此外还可以通过参加成人拉丁舞培训这类社会活动结识大量的女性，她们需要紧缺的男舞伴。

关于圈子极其狭窄的男性朋友：一个人是处于社会关系中的，必然会有同学、朋友、父母、邻居等，请他们为你介绍一个女性朋友，但为了避免尴尬，不要碰这个女人，通过这个女人去认识她的朋友 ABC，然后带 ABC 走流程 1-8，这种情况下即使短期关系破裂也不会对自身造成不利的影响。

最后讲一下如何通过非对话的形式充分的展现双价值：在线上就是通过照片的背景信息，让对方读取到你的生存价值，比如你在异国旅行、在高消费场所做高成本的事情、高成本的兴趣爱好等（不必要一致，做到你能力范围内最高的展示即可）。至于基因价值就是充分地展示你的帅、壮、高（有利于对方基因扩散的生理特征），以及各种需要力量的运动场景（做到你能力范围内最高的展示即可）。

在线下怎么展示生存价值呢？最简单地就是开高成本的车或者让对方读取到只有富裕的人才能承担的商品（做到你能力范围内最高的展示即可）。至于基因价值，我认为这个主要是要争对自己的身形特点，参考类似的模特（直接搜索引擎找）的穿搭和发型，记得要把腰际线的视觉效果尽量上移，显得腿长。在必要的情况下，可以去研究一下医美，以及怎么通过摄入大量肉蛋奶后配合力量训练得到强壮的身体（做到你能力范围内最高的展示即可）。

下面讲一下怎么和非中国籍的女生约会，以及这两类女性的主要差别

如果你英语或某门外语比较熟练，能够达到随意表达和应对问题的程度，那么约会非中国籍的女性会轻松很多，不管是从短期或是长期的角度，同时精神和肉体的体验也会相对更舒服。约会洋妞也还是用上文提到的 1-8 步骤，关于线上线下人脉扩展其实也大同小异。同样作为女性，她们潜意识层面的雌性基因利益最大化本能是一样的，只是由于国外男性的制衡力度大和部分社会经历过性解放，所以导致她们对待男性没有国女那么嚣张。为什么要说这个？



我的意思是，如果你拿对国女那套去处理和洋妞的长期两性关系，洋妞在产生适应性后照样会和国女一样嚣张，然后你就没好日子过了，记住一段由男性坚定主导的两性关系是满足双方的本能需求的。

那怎么和洋妞开始聊呢？下面这个是我自己常用的。

A: HIIII, how are you? my name is Adam, you look great! what's your name?

B: Oh, thank you, Adam, my name is Jessica, nice to know you

A: Do you like to drink a cup of coffee together? Jessica.

If yes go next, if no change to another one.

Introduce yourself little bit and ask something about her, extending the topic according to the information that she gives to you in 15 mins. Then, you will ask her if she likes to come to your place which is very near to have more conversations, some drinks or whatever.

If yes go next, if no change to another one.

After she enters the door, you may start to kiss and bang her, if she didn't like it, just let her go and change to the next one.

然后把约咖啡的步骤换成其它的活动，再和她约几次，如果她依然赴约，并且双方都相处地比较愉快，就继续保持，在时间成熟后，你可以根据自己地需求考虑进入男女朋友关系。如果中间她表现出不对劲的地方，比如不尊重或者想捞钱，那么严格止损，及时换人。

有部分朋友问，那我就是想长择，想结婚，那要怎么约会异性？

我的回答是：用快速约会的方式重复约会同一个女人，叠加成长择即可。

这种模式可以避免典型长择模式里对于男方不利的大多数情况，并且保持男方主动权。

有一些学生朋友问我，我还和父母一块住或者住宿舍，没有自己的房间怎么办？

我的建议是最好租房，实在不行用 Airbnb 这类民宿。宾馆不是说不行，但会降低摇摆者主观合理化你转场借口的概率。

如果你完全不考虑和这个女人的长期关系，那么可以在邀约失败后，继续隔三岔五快速约会她去做不同的事情，有时候她无聊就会答应了。然后你就再把她捡起来走流程。当然，这个过程中你应当是不止有一个目标的。方法要灵活，关键是主义方法背后的逻辑和本质。



这么做她马上停止发情，即使她追的你

女性会在一段关系里频繁地尝试夺取关系的主导权，一旦她成功，她就会对于你的双价值产生主观定位困难，然后由于雌性慕强择偶机制 hypergamy 的作用，即使你仍然拥有客观的优质双价值，她还是会停止发情，并且开始注意更强的男人和其它最大化她基因利益的可能性。而以下 7 点，将会导致男性被主导，然后女性停止发情。

1. 让渡生存资源控制权，比如工资上交。
2. 服从她的性勒索。
3. 主动为女性基因利益最大化考虑，且在阉割男性基因利益最大化策略的基础上给与女性绝对安全感，导致她产生她不管做什么，这个男人不会走的错觉，即你已经被她锁死了。
4. 没有自己的立场，即使频繁违背自身意志和利益，也去迁就女方。
5. 陷入主观的安全感，降低对自身基因价值的要求，比如变得邋遢。
6. 暴露缺点和弱点给她，并且向她示弱和哭泣。
7. 生存价值衰弱，陷入失业或者破产，双价值掉出她的 mating list 前 8%。

所以怎么在一段关系里保持男性主导权呢？

严格和持续地拒绝所有不合理和让你感觉不舒服的要求，绝对不因为来自情感和性的勒索与她妥协。在这种情况下，她就无法主导男性，无法完成精神阉割 emasculate，如果她本对你发情，那么她只会在一段时间后对你更加上头。如果她本打算把你当成工具人和消耗品，那么她很快就会抛弃你。

然后关于在稳定关系里保持对方发情，只要在上述情况的基础上进行反向操作即可。



独角兽陷阱-不存在的好女人

每当我告诉他人关于女性的真相时，总会有人发表独角兽言论，即不是所有女性都是这样的，还是有一些女性是符合美好纯洁的女性形象的。

但这种独角兽言论是错误的。

有很多女性包括各位的母亲，她们根本没有在择偶语境下以一个男人的角度和女性相处过，她们所谓的善良女性只能是在非择偶语境下以自然人的情况存在的，而所有女性在面对男性时，都是极度忠诚于其基因利益最大化的，甚至到了机械和程序化的地步，根本不会存在暧昧的空间。

至于发表独角兽言论的男性情况可以分为以下几类，但都是被女本位从小教育洗脑过过的现代人。

1. 太年轻，现实还没有展现出和女本位谎言的差异性，所以没有感受到认知失调。
2. 斯德哥尔摩综合症，即在精神和物质长期遭受双重奴役的情况下由于认知失调太严重已经通过被虐产生了多巴胺分泌。所谓的宠妻狂魔、妻管严、工资上缴多是这种类型。他们用自己构建的认知强行取代他们残酷的现实，这种人的女朋友和妻子，经常在关系中鄙视、侮辱、勒索他们，且对他们完全生理排斥，但他们是拒绝客观去认知的。

每个女人都觉得自己和其它妖艳贱货不一样，可是她们的本质的确是一样的。大多数女性对自己同时对女性这个群体都是有严重的认知偏差的，她们根本不会正视来自潜意识的基因利益最大化本能，只会一遍遍强行地在现有道德框架内合理化，有时候连她们自己都信了。

所以，我们应当放弃寻找独角兽的情结，并且对于自称独角兽的女人，不能放松警惕因此陷入不存在的安全感。



判断女性是否对你发情

首先根据你自己的阅历和直观经验判断你自己能否在生存价值和基因价值上压倒她**圈子里**她能够到的 92% 的男性，如果可以，那么她就可能对你发情，如果你觉得她可以接触到大量双价值高于你的男性，那么她绝对不可能对你发情。

在潜意识层面，女性对双价值的痴迷是以其本人基因利益最大化为动机的，获得优质基因和优质生存价值的**最终目的是为了更好更快更强地传播她本人的基因**。

对你发情的女性她们的表现是非常直观的，基本上就是你说什么她都觉得有意思、你**想干嘛就干嘛**、非常照顾你的感受和情绪、会担心你不爽和厌烦、会主动降低你的交往成本到负数还担心你跑掉、会用性来留住你、会接受很多做爱的花样... 等。

对你不发情的女性则不会展现上述特质，她们基本上会采取剥离你生存价值的策略，并且多会反向操作上述特质。

需要注意的是即使你曾经是她圈子里的 top8%，随着你的价值衰退或者新 alpha 进入她圈子，导致你滑落至后 92%，那么女性在感知到的短时间内会不受控制地停止对你发情，并且开始采取价值剥离策略。但如果此时她被婚姻、道德和孩子困住而不能离开，那么她就会成为典型的怨妇。

男性们要明白和一个对你不发情的女性进入婚姻或者承诺关系是在精神和物质上的自虐。



和女性的基因程序和解

很多男性在成功解构了女性为了最大化基因利益而构建的女本位生态后产生了长期的愤怒、怨恨。

我感觉有必要谈谈这个事情。

在动物的原始交配模型里，雌雄双方的所有交配行为都不过是为了更好更快更强地扩散和传播自身地基因，并不存在黑白对错，高尚和卑劣的说法。

换位思考一下，假设把你马上性转成女性，你的基因利益最大化策略会马上导致你的行为和思想与大多数女性表现出很高的相似性。因为你的基因利益最大化传播模式从广播种变成了子宫生育模式。

所以我希望你可以冷静、平淡地去接受这个事实，而不要让激烈地情绪影响到心理和精神健康，导致影响生命的品质和快乐。

唯一需要做的是看透女性基因利益最大化策略，然后根据自己的意志保留或者使用雄性基因利益最大化策略，让两性游戏对你来说公平开局就可以了。



如何处理两性关系让男性利益最大化

答案是：Indifferent 漠不关心、不要交底。

把女性和两性关系相关的内容，彻底从注意力后台和人生目标中删除，把注意力完全集中到自我实现和变强。不意味着要你禁欲，相反你需要地话可以去交配或者繁殖，但是不要把这些事情放在心上和脑子里，甚至上升到优先事项。

由于生理特征，两性基因利益最大化的方式和途径是水火不容的。

女性所思考的和所推崇的思想，必然是基于女性本位视角的，她们不会察觉到这有丝毫地问题。但这些思想基本上是有害男性的物质以及精神利益的，你作为男性应该以男本位为基本，在这个基础上再去协调利益，而不是反过来。

同样，男本位视角是挤压女性利益的，比如男性基因利益最大化的策略就是漠视生育只管播种数量。但基因利益真地很重要吗？需要你自己去思考，我认为基因利益是没有意义的。

现代全世界流行的由女本位视角衍生的各种文艺作品和其二次创作、社会制度、教育体系，是完全利女的，其深度已经达到不可动摇。比如被包装成了爱情、婚姻和家庭的发情、交配和繁殖。

不要交底

在亲密关系里，你暴露出来的弱点、收入结构、情感需求等，一般都会在后期可能发生的结构性冲突里，被女性当成攻击或者控制你、操纵舆论的工具。且这个情况的发生概率是极高的，并不怎么受对方的性格和道德水平所影响。

所以我建议不要交底，同时在关系里始终只暴露 50%以下的真实财产水平，不要暴露任何影响到生存根本的弱点或信息给对方。在这种情况下一旦关系朝恶劣的方向发展，男方的可回旋余地会非常大。

这种神秘感和威力不可测的情形，在短期内会遭到女方反复抵抗，但从长期的角度对这段关系包括对男方都是有利的。



如何面对雌性选择

女性不用面对激烈的雄性选择，因为男性基因利益最大化的策略由于其生理特征是广播种低投入。

男性需要面对极端残酷的雌性选择，因为女性基因利益最大化的策略由于其生理特征是慕强择偶。（动态地选择 mating list 里基因价值和生存价值前 8% 的雄性发情交配并获得资源投入）

那普通男性怎么面对雌性选择才是最好的呢？

1. 无意义化和解构基因利益，客观理性地理解基因扩散和延续并不影响本人基因的消失和毁灭。
2. 以自己为主体和目标，进行基因和生存价值升级，随和平静地享受自己价值半径内能获得的发情，但不要给予承诺，清醒地认知到一切不过是发情、交配、繁殖。不要勉强自己加杠杆（承诺、追求、婚姻、讨好）去获得价值半径以外的雌性。
3. 明白一切都是流动变化的，雌性的 mating list 是经常流入和更新以及淘汰的。她变，你不变，你就活该扑街。
4. 用发情框架替代爱情框架去思考两性关系。局限在爱情框架里思考和分析容易出现的一个问题是，女性神化，她们可以既当运动员又当裁判，自定义游戏规则和主观解释游戏规则，还有随意添加标准。在这种情况下，任何两性博弈，女性都会轻易得到胜利，并且压制男性到任何程度。任何思考都难以避免斯德哥尔摩综合征和认知失调。但当我们把爱情还原成原本面目发情时，女性的这种神力就会消失。双方都会进入公平博弈的状态。男性可以纵享丝滑的精神安宁与心理健康。



离开对你进行价值打压和价值欺骗的人

价值打压举例：生存价值贬低（反复暗示你穷）、基因价值贬低（让你觉得你挫、弱）。
价值欺骗举例：生存价值夸张（假装有钱，用奢侈品包装消费水平），基因价值夸张（遮盖严重的化妆、医美、严重的照片 PS）。

以上以女性为例子，但价值打压和欺骗，可以出现在任何人身上。

不要和他们产生联系甚至住在一个空间，不管他们是谁贴了什么标签。

长期的价值打压会对一个人的自我认知、自信心、自尊，造成巨大的不可逆的伤害，且大幅度损伤这个人的生命品质。

同时各位自己也要注意，不要被价值打压这个恶习感染，成为输出者。

推荐有这方面问题的人阅读人性的弱点和亲密关系。

多刻意输出正面且积极的信息素，远离垃圾人和垃圾信息素。

我们每一个人都是组成这个社会的小原子，一点点改变都会产生长远的意义。

记住！永远平静和理智地处理任何情形，看着人的眼睛，微笑平和地表达你的需求和你真实的想法（即使错的也没有关系）。如果你懦弱和害怕，别人是会感受到的。



准确判断双方的实际价值

很多朋友被女人们的虚假泡沫欺骗，觉得自己又穷又弱，觉得女性一个个都是迪士尼的公主。请仔细看看这个数据，明白极低收入层和低收入层里有差不多一半是女性。也就是差不多有接近 6.25 亿女性月收入低于 5000。

你虽然不是王子，但也不是小矮人。至于她，八成不是白雪公主。如果你有五险一金，且月收入超过 5000，那么恭喜你已经战胜全中国 95%的人口。记住中国是一个贫富差距极大的发展中国家，普通人都很穷。以下是来自国家统计局 2019 年的数据。

中国各阶层收入

国家统计局发布《中国统计年鉴2019》披露中国各阶层收入及人数占比数据；详细阶层人均收入如下：

【极低收入层】

月收入在1000元以下，有5.6亿人；

【低收入层】

月收入在1000-2000之间，有3.1亿人；

月收入在2000-5000之间，有3.8亿人；

【中等收入层】

月收入在5000-1万之间，有0.8亿人；

月收入在1万-10万之间，有0.4亿人；

【高收入层】

月收入10万-50万之间，有2500万人；

月收入50万-100万之间，有500万人；

月收入100万-500万之间，有100万人；

月收入500万以上，有10万人；

中国社会目前90%的人月收入在5000元以下；62%的人月收入在2000元以下；月收入过万的只有7110万人；中国虽然成为世界上第二大经济体，但是人均收入还很低对比发达经济体差距较大！你属于哪个阶层？





对女伴做废物测试

如果你一定进入娶妻生子的模式，或者遍历繁华后想体验婚姻围城，那么我有一个很重要的建议，就是对女伴做一个月的废物测试。

其实雄性天然地是没有基因本能要去废物测试女人的，因为雄性的基因利益最大化策略是广播种。广播种策略不会管被播种女人的细节，因为这不影响基因扩散速度。但这已经不适应一夫一妻制性规范后的两性新常态。

一夫一妻制的产生就导致男性也有必要做废物测试了。

只是大多数男性的本能还来不及适应一夫一妻制，所以自然情况下都不会想到要废物测试女伴。

怎么废物测试女人呢？

其实简单，假装失业、投资失败（比特币、股票爆仓）、破产，一个月差不多，然后需要她的经济帮助（以产生经济压力为准）。然后你看她的反应和变化。

如果她开始冷处理或者回避你（比如不愿意交配），就证明这个雌性还不配婚姻，因为她依然按照基因本能做决策，你可以考虑换人了。

她现在这个反馈就是她以后你真地需要依赖她时，她的反馈。

这个测试主要是给一定需要传统结婚的高价值男性的建议。

剧透：只有极少数的女人可以通过这个废物测试，即克服其慕强本能，真正做到对一夫一妻制和爱情无双标和认知失调。

如果你觉得她一定通不过这个废物测试，那么唯二的出路就是

1. 只同居可以生育但是绝不领证。
2. 做婚前协议，分割财产归属，确保她不会因为离婚收益。‘

如果都操作不了，你只能换人，否则不会有好下场的。



成为完整的男人要从自爱开始

很多男人在被文艺作品教育了所谓的爱的概念以后，终其一生都在寻求被女性承认和被爱或者说在剥离工具属性后仍然被他人理解和接受，很多男人为此将自己的人格和时间作为工具进行燃烧。

但所谓的爱从动物学的角度来说其实就是简单的发情，和猩猩猴子没有本质区别。女性的发情是动态的和针对部落首领的，客观来说她是不可能提供文艺作品描述的那种爱的，如果你感受到了，只是因为你自己对发情进行了主观美化。

如果你想体验到一个完整的自我，我建议你无底线地尊重和信任自己，就像爱另外一个人一样，但把这些情感投射给自己。

在这个基础上，你需要明白竞争是雄性的宿命和本质

首先竞争不等于无脑内卷，而是精益求精和把蛋糕做大做出花样，并且经常做战略性思考避免陷入无意义投入。

作为雄性，躺平其实是违背我们的基因本能的，在这种状态下我们是无法实现真正的精神满足的，并且我们会陷入一种低能量状态。

不停地拉升双价值（基因和生存）然后广播种，它虽然没有意义，但是它会带来满足感和生命力。这里不是说专注于滥交，而是利用好这种基因本能，但是把这种生命力投入到更崇高和宏伟的个人理想里。

在竞争的道路上进化或者消失，其实好过为了活到尽头而活着。

我们所有的恐惧、不安、焦虑、痛苦，本质上都是对生的贪恋和对死亡的恐惧。

这些情绪奴役着我们的精神和肉体。

在思想上接受死亡，平静和冷漠地凝视它和分解它。

最终在思想上真正接受自己可以在下一个月就死去。

从此你会得到无所畏惧的，真正的自由。

我们说一个人真正的成功是按照他想要的方式过完一生。

而从你获得这种自由开始，成功已经是定局了。



国男在海外两性市场的真相

国女经常在这一方面频繁地采用放大局部事实的方法来打压中国男性的基因价值 (devaluation)，以及夸张其自身的基因价值 (value cheating)。其实已经对很多阅历浅的国男造成了低自尊和不自信的问题。

这部分女人，在国内的两性市场里构建了一种国男哪都没人要，也不受欢迎，只有国女可怜他们才会要的信息茧房。

那真相是什么呢？

女性不论人种文化只会对她 mating list 可得交配列表上双价值前 8% 的男性（不论人种文化）发情。

并且在夺取关系主导权后停止发情。一切都是为了她基因利益最大化。

对，就这么简单。

但我上文提到这个信息茧房是基于局部事实放大后再构建的。

在加美澳新，整个社会是以英语为母语和文化载体的，且以白人为权力核心构建的。考虑语言能力和人种，中国男性包括其它后来的移民，很难在这种情况下取得生存价值优势。

其次是基因价值，中国男性有很大比例缺乏身高优势、健身运动和回避暴力的问题，直接间接形成一个看上去武力值低的问题。在欧美文化下，低武力值的情况下很难形成基因价值优势。

但即使在竞争更激烈和有竞争劣势的情况下，你作为一个双价值高的中国男性，在欧美，一旦进入女性的 mating list 前 8%，你还是可以让她发情，不管是什么种族文化都没问题。不用管她是东亚、阿拉伯、拉丁、斯拉夫、日耳曼、盎格鲁撒克逊，都能拿下，而且是越开放的文明长大的越容易和越快。

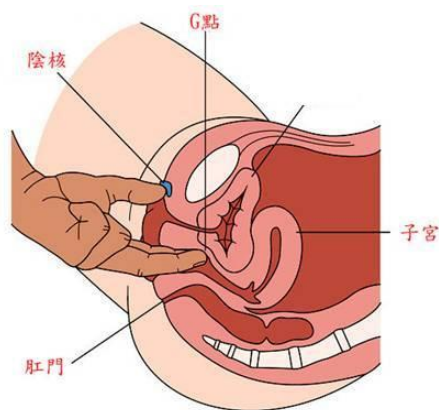
所以说到最后，全世界女性在雌性的基因利益最大化策略上其实是不区分的，你想要成为被发情对象，把双价值拉到目标女性 Mating list 可得交配列表的前 8% 即可。同时你需要在交往过程中直接忽略任何的价值打压和价值欺骗，要对自己有无条件的自信，要像支持第三人一样无条件地支持自己。

同时要注意，根据我的实践经验，只有真实生活里接触到的男性才会被女性计入可得交配列表。你不需要同网络上的男模特以及男明星竞争。



男性必知生理知识以及关于性病

1. 男性的尺寸不会影响男性 100% 的确定性性高潮。它只会一定程度上影响女性的被填充感，而被填充感是和女性高潮没有直接联系的。再说了一个女人都说这种话了，男性为什么还要关心她来不来高潮，反正男方肯定能来。
2. 女性的高潮主要是和 Clit 阴蒂的正确刺激有关，还有一小部分是和 G 点（在阴道前壁靠阴道口 2—3 厘米处）相关，Vagina 阴道里深度超过 5CM 甚至都没有感受神经元。女性可以通过外部阴蒂刺激或者内部 [G 点](#) 刺激达到高潮。而刺激手法及途径则掌握在男方手中。必要时可以借助[性玩具](#)以同时实现双重刺激，效果应该非常明显。



以上内容很容易在搜索引擎或者维基百科得到验证，你们自己有兴趣可以进一步了解。

所以搞尺寸羞辱或者尺寸竞赛的人，又蠢又坏。

关于性病，国内的信息我认为为了维护女性的性垄断与性权力刻意回避了带套感染率低以及一些其它可能导致男性选择性工作者的真相，其实真相更贴近维基百科里的描述，这里我给各位摘几段关键信息。

目前，随着抗艾滋病药物的发展，在得到妥善治疗的前提下，艾滋病感染者的预期生存期已得到很大程度的延长。目前的治疗方案能将艾滋病毒的数量控制在很低水平。根据估计，如果一个 20 岁的青年人在 1996 年患上艾滋病，他只能活到大约 39 岁。如果一个同样的 20 岁青年在 2011 年患上艾滋病，他可以活到大约 70 岁^[22]。



估计通过各种感染途径（单次行为） 获得 HIV 病毒风险几率(以美国为例) ^[16]	
感染途径	估计感染几率
输血	90% ^[17]
分娩(传给胎儿)	25% ^[18]
注射性毒品使用共用针头	0.67% ^[19]
经皮针扎	0.30% ^[20]
肛交受方*	0.50% ^{[21][22]}
肛交插入者*	0.065% ^{[21][22]}
阴茎阴道交媾女方*	0.10% ^{[21][22][23]}
阴茎阴道交媾男方*	0.05% ^{[21][22]}
口交接受者 *\$	0.01% ^[22]
口交插入者*\$	0.005% ^[22]



* 假设未使用安全套
§ 资料指的口交
是男性作出的

各位可以直接点击链接或者检索维基百科来确认数据来源的有效性和可靠性。

我不会鼓励你们去嫖娼，但是你们必须知道真相。

我对各国洋妞的一些看法

拉美：以墨西哥为例，我自己在墨西哥生活过一年多，在拉美，由于殖民和文化等原因，金发碧眼是基因价值鄙视链顶端，他们自己内部都有肤色歧视链。东亚人种的魅力可以展开，但会受限于受到亚洲文化（韩流、中日电视剧）影响的这部分（数量也不少，还都是年轻人），对于不接触东亚文化的人群，她们的倾向大概是中立。我约过墨西哥、智利、巴西、巴拿马的拉丁妹，我偏爱的也是拉丁妹，主要是性格活泼和我比较玩得来，而且做爱配合程度和接受程度（你懂得）非常好，加前凸后翘的比例极高。

受到中韩电视剧和 KPOP 的影响的部分拉丁女，的确是对东亚男 5 分+（以战狼吴京的形象为标准）以上的部分有偏爱，即她可能偏爱单眼皮或者 BTS（韩国的一个男团）类的脸部特征。在这个基础上，大部分在当地的东亚男又普遍生存价值比当地男人要强。所以这部分特别偏爱东亚男性的拉丁女是存在的。特征是都比较年轻，基本主要集中在 16-28 这个年龄范围，受教育水平都比较好。

但你要是问我，是不是随便个亚男，比如随便拉个做海外项目的国内工人过去，也能让大部分拉丁妹发情还主动勾搭你，那很遗憾根据我的观察不是的。你得先过了某个标准才会开启这个偏爱红利。

还有值得一提的是拉丁妹按照国人的审美，大概只会对纯血拉丁裔或者高比例高加索基因特征的混血女性会感兴趣。很多纯美洲土著 血或者高比例美洲土著特征的混血女性，我不认为国内的男性会喜欢，她们长得普遍比较... 黑，也不太符合我们的审美？

继续说，没有接触过亚洲文化的拉丁妹，她们的态度大概是觉得你比较新鲜，但是除非你比她圈子里的大多数男性都强（指基因和生存价值，没你想得那么难），否则你是没戏的。但是又说回来啊，即使在她们没有偏爱的情况下，我觉得她们展现出来的行为和思想，也比国女普遍要欢快很多。所以对比国女在约会里普遍不欢乐或者绷着的表现，容易让人产生一种拉美女人喜欢东亚男人的感觉，但其实她们只是正常表现而已。比如我记得在第三次还是第二次约会，我的其中一个约会对象就直接往我脸上贴了个墨西哥国旗，然后拉我去市中心看国庆节大聚会还有跳舞，非常有意思。



简单说吧，就是你如果差不多综合分 5 分以上，再加你有体面的收入和会外语（不必要是西班牙语），你会发现你的行情在拉美比国内好非常多。国内内卷过度，行情虚高，服务态度也因为很多原因比较差，和房价差不多一个意思。拉美不是房价便宜，她们只是房价不虚高。

中东和泛伊斯兰：根据我和中东女还有土耳其女的线上线下接触，受到亚洲文化（韩流、中日电视剧）影响的这部分都很主动，但是宗教和文化会让她们严格守贞，所以不打算结婚还是别浪费时间了。有意思的是，他们严格来说也属于高加索人种，反而对金发碧眼基因没什么强偏好。如果你打开国际约会软件例如 badoo 或者一些语言交换软件，一旦匹配到中东女，你很快就会明白我在说什么。尤其是北非，阿拉伯女由于雌性慕强本能，已经对包括中国男性的东亚男性接受程度非常高，并且她们因为原生文明的弱势，已经有了现象级别的自我身份认可障碍，和她们有很强的外嫁需求。但是同时需要注意的是，泛伊斯兰区域基本上是父权和家长制非常强盛的地方，和她的家人密切打交道以及提供彩礼 bride price 是基本上无法避免的，不过这应该对国男问题不大。和她们打交道，我的建议是不要在宗教方面对她们进行妥协，一定要让她适应你而不是反过来，这点会是两性主导权的第一个争执。她们的优点是受到伊斯兰教育，基本上对于男女双方需要扮演的角色以及彼此的权力和责任有非常清楚的认识，所以不会出现国内常见的婚内性勒索这类的现象，当然这个你们也是要在进入严肃关系前谈清楚的。她们基本上约会就是冲着结婚去的，不搞欧美约会的那一套，算是和国内有点像。

西欧北美：这部分我只有各种露水情缘（德国、比利时、法国、英国、美国），没有深入打过交道。直接用我在快速约会篇的方法处理即可，同时我认为她们反而是最简单不需要过多分析的。这部分我个人的体验是，首先偏见和压制是有的，不然 BBC 好莱坞这类传媒，这么多年的抹黑你以为开玩笑呢，遇到这种类型的，除非是在线下，优质个体直接破除她们的刻板印象，在线上遇到偏见基本上是没辙只能换人。但会有一部分人是中立态度，不过基本上如果你想约高分，需要你这个人有明显的男性气质，高、壮、alpha、外向以及综合分不错。不需要废话，这种类型直接用我的快速约会篇的方法论就可以了，不需要想太多，行就行，不行马上下一个。

东欧和泛斯拉夫：线上和线下都接触过，我认为有受东亚文化影响的比例小很多，这部分能接触有心也能成（白俄那边学中文的学生不少，明斯基的妞质量是真地高），但要她们和中东女的主动比那差太多了。且有相当一部分能感受到所谓的白人骄傲，这部分就比较讨厌了，特别是实际上他们国家还不如中国。她们因为生活水平和福利保障不高，普遍是有寻找一个男人来依靠的心态的，这点和西欧和北美有很大不同，如果这种心态劣化，就会演化成捞钱婊。其它的和西欧北美也差不多，同样用快速约会的手段接触即可，切忌对她妥协和退让，或者展示软弱的一面。

日韩东南亚：我遇到过一些主动的东南亚妞，但我自己没什么兴趣，所以没怎么了解过，主



要是我觉得找她们还不如降维打击厂妹，哈哈。日韩地话，我自己倒是约过一个韩国妞，她也对我感兴趣，然后就没有一点拖泥带水，但就仅限于她，日韩不管是线上线下都接触地很少，但只是接触过的这部分来看，挺有礼貌的，还算挺好的，然后她们都对仪表仪态很勤快。那个韩国妹是偶然在上海用 tinder 约到的，她从首尔来上海旅游，然后我用快速约会约到后，陪了她几天。

我觉得简单来说，结婚地话中东妹不错，玩乐地话找拉丁妹最好，其它介于中间吧。至于国女，7 个亿的女人，肯定有不错的，不能说死，但的确普遍性价比和体验都不好。

以上内容只是大概率现象，你们肯定会遇到不符合描述的个体，毕竟现在随着互联网的发展，信息高速流动一定程度上会让人们的行为和思想呈现同向演化。

那作者本人是怎么考虑婚恋的呢：只同居不结婚，暂时不考虑生子。直到因为生命体验开始重复然后我的想法产生新的自然变化，或者一直保持下去。我不认为维持一段让男性舒服的婚姻的代价，特别是时间和精力方面，是现在的我可以接受的。

成为可悲的工具人和消耗品

大多数在经济上不具备优势的女人会在一夫一妻制性规范的约束下，在和优质雌性竞争圈子里头部男性的绑定机会失败后，在生育窗口关闭前被迫选择一个其不发情（没有爱的感觉）的男人进行绑定（结婚），将他规训后，作为工具人和消耗品使用，对自己和后代进行供养以最大化其基因利益（更好更快更强地传播她的基因），同时在绝经前保持更新 mating list 寻找绑定更强男性的机会。

然后在这个基础上使用各种理由和行为，比如爱情概念、价值打压和价值欺骗，掩盖其和工具人之间纯粹的剥削与被剥削关系。并且经常使用单次交配机会对工具人进行物质和精神上的勒索，同时在内心深深地鄙视工具人对她的迁就和顺从，并经常生理性排斥工具人的肢体亲密行为。

在这种情况下一旦她的 Mating list 流入双价值高的男性并且展示出可得性，那么女性的内心马上就会开始分析东食西宿的可操作性，或者直接抛弃当前伴侣。共同后代和社会的惩罚机制在一定程度上会让她有所顾忌，但并没有根本上的制约能力。即使制约成功，她也会进化成怨妇。



女人会单纯动态地对 mating list 可得交配列表里，双价值（基因和生存）约前 8%的男性发情，且这种在潜意识层面的本能根本不受她本人理智、亦或显意识层面的道德和法律控制。

很多人或许不信，但等一天你撞墙的时候，回顾以往你会发现一切两性相关的事件都被这定理贯穿。



为什么国男的婚恋会这么疲累

很多人觉得这种现象是和社会发展程度以及福利保障高度挂钩的，这是一个非常典型的错误，贫弱的东欧拉美以及非洲，他们的男性婚恋就不会疲累，多是轻松快乐，因为当地的男性市场都是几乎躺平的。然后富裕的阿拉伯石油国、日韩、香港、新加坡等，他们的男性婚恋照样非常不轻松也不快乐。所以抛开发展程度的影响，我来谈一下，对比各国，为什么我们国家的男性婚恋如此疲累。

1. **高度家长制导致的思想和行为面对权威时习惯性地软弱，屈服于女性背后的性权力：**女性由于两性基于生理异形基础上的基因利益最大化策略对冲，在交配市场天然就具有普通男性不可不面对的性权力。而国内高度家长制的系统，导致国男习惯了服从权威，在这个基础上国男很容易被女性的性权力驾驭成为它的俘虏。对比很多家长制衰落的社会，儿童接受的是鼓励式教育，他们习惯质疑和挑战权威，自然他们面对性权力时，大概率不会屈服。
2. **落后的男女接触方式，集体使用 courting 追求体系而不是 dating 约会体系：**追求约等于结婚前适应性预演，男女在这个框架下扮演着极端不公平的角色，男性需要展示供养能力和意愿，女性则是考察方，所以男性会被压制地死死地。而关于约会，其实目的时为了双方本人的快乐和美好体验，具体操作请参考前面的快速约会即可。
3. **错误的对象：**面对一个对其不发情的女人死缠烂打，然后犯斯德哥尔摩综合症，而不是选择换人或者退后提升双价值(基因和生存)去赢得女性的发情。
4. **错误的框架：**在关系里频繁且轻易地牺牲自身意志和利益，向女方妥协，导致被女性主导成功，与女性 hypergamy 慕强择偶机制冲突，导致女性停止发情，将男方工具化和消耗品化。这里的错误框架请直接参考第 6 页。

如果国男保持这四个问题不变，去约会任何一个国家的女性，都可能轻易在后期被挂路灯



如何有效地掌握英语

首先我认为传统的英语学习路径，即目前国内教育系统那一套（日本、土耳其、墨西哥、巴西、摩洛哥这类国家的学习情况也大同小异）其实并没有办法使大部分人有效地作为外语学习者掌握英语，即达到熟练地将英语作为进一步进化的工具或者畅所欲言的水平。

我自身的英语水平大致属于普通对话演讲和已熟悉专业无碍，可以熟练地进行大量新知识阅读或者听长时间的英文对话并且总结反馈，但如果突然涉及到深入的对话，且是未接触过的领域，则会有比较高的概况出现理解问题。

长话短说，我认为正确的英语学习方法就是使用不同的方式大量且持续地输入和输出，并且不断地在实践中纠错和进化，随着时间推移学习者应当会自然达到高水平，长时间的重复遗忘起和试错过程是无法在任何技巧下跳过的（如果有人告诉你他可以帮你跳过，那这个人在骗你），细节我会在下面谈。在这个过程中我认为对于外语学习者先学会准确的音标使得大脑能准确地定位已经记住的内容是很重要的，同时我认为暂时放下语法学习将它推移到中高阶段再整理，或者完全不学只是通过大量输入来内化语言结构的使用习惯甚至都是可以的。

我自己用过的具体地做法如下

1. 使用赖世雄的书籍美语音标，一定要配合录音或者视频使用，反复纠正元音和辅音的正确使用方法（并在长期学习的过程中有意识地回顾）。
2. 大量刷通关不同的单词软件，包括不限于百词斩、扇贝单词等
3. 使用综合语言学习软件提升语法基本和发音，包括不限于多邻国、英语魔方秀等。
4. 通过欧路词典经常查新词发音，并且查看原声例句。通过掌阅 Ireader 这类可以直接点词释义的阅读软件，阅读大量原版书籍，推荐包括不限于 Principal-Ray Dalio, Rich dad and poor Dad, How to win friends and influence others, etc. 或者任何能让你感兴趣的书籍。这里同时也推荐使用 reddit 和 quora 这类网站。
5. 直接在真实环境中和外国人交流磨合（这里没有条件的人可以大量地使用 youtube 视听感兴趣内容和配合语言交换软件例如 italk 进行进化）

大概就是这样，随着时间的推移你的英语能力就会得到有效进化。

我以上发言的内容是在已经长时间研究母语者习得过程和与一位资深日籍英语培训教师的讨论后，综合思考后，写下的总结。我依然认为此方法应当比传统的学习方法适合大多数人，时间跨度预期一年左右。



如何重新夺回关系里的主导权

这篇是有几位已经进入婚姻枷锁或者超长期稳定关系但是饱受压迫和性勒索的老哥拜托的，我认为有普适价值，能帮到很多人，所以应该写写。

首先不计成本地夺回自身财产和收入的**控制权**，不论造成什么代价都要拿回来，无视所有诅咒、辱骂、威胁、冷暴力、勒索，严格地执行。因为重新确定主导权的整个过程中，你的女性伴侣肯定会经常无意识地使用侵略性的言行试图 emasculate 精神阉割你和反复确认她的主导地位，而没有反抗力量的你是无法进行有效拒绝和对她进行制衡的。

在夺回财产控制权之后，在我前边提到的相关内容的基础上，你需要持续地用严格的正反馈去奖励和强化她使你愉悦的言行，用严格的负反馈去惩罚她对你造成身心不愉悦的言行。在这个过程中你一定要诚实地表达自己的愤怒、痛苦、压力和快乐，让她感受到因为她的不配合或者配合，而导致你产生的不利于或利于她的变化。千万不要压制自己的直接感受，自行在显意识层面进行合理化或者压制，这种行为思想模式会再一次导致你进入恶性循环。

以性生活不和谐为例，你希望能得到更多的刺激的体位或者体验，但是她拒绝配合。那么你就要坦然地展示给她看，因为她的不配合，导致你产生的，不利于她的变化。她就会自行进行衡量，考虑与你妥协。

但是各位记住，如果你是作为工具人和消耗品进入婚姻的，以上模式大概只能带你脱离痛苦和压抑。但想要和对你无法发情的妻子进入长期快乐的生活，除非你能双价值逆袭到她 Mating list 的前 8%，然后再坚持执行上述内容，否则理论上是不可能的。



如何在海外愉快地生活

1. 外派后通过正规工作签证攒够年数，居住年数到达一定年数后在很多国家可以申请永居。
2. 通过获得 10 年美签，可以在部分国家达到事实上的永久，比如墨西哥（务必合法合规使用，否则会断后人路）。
3. 娶当地女人（不可控因素极多且沉没成本极高，除非有 110% 的把握和自信，并不推荐）或者使当地女人怀孕生育后注册成为法定监护人（主要是在巴西）。
4. 留学-工签，走这条路的不需要我解释，网上有足够多的公开信息。
5. 学生签证/ 语言学习班然后做别的事情，这个也是很多外国人长期留在我国的手段。
6. 直接通过国际雇佣网站比如 indeed 和 linkedin，找到需要你专业和技能，且能处理工签的本地公司，直接空降，这个其实没你们想得那么难，主要是语言好还有几年的合适工作经验。
7. 国际导游，不在当地用人系统注册，直接和国内的旅游公司合作带团，这个我在拉美和罗马尼亚见过两个例子。每次在短期入境签证到期前，出境一次，或者想办法自己在当地注册一个公司进行自雇解决身份。

假设你有足够的被动收入或者 Oline 收入，那么你可以考虑以数字游民的方式旅居各国，影响旅居体验的几个关键因素。

1. 你的外语水平。
2. 当地人的英语水平和友好程度或你可能感受到的受欢迎程度。
3. 所在地的物价和房租或者说你的预算。
4. 所在地的帅哥美女密度，以及他们对你的接纳程度。
5. 所在地的风景和气候，
6. 签证方便程度。
7. 社会氛围是压抑还是欢乐。
8. 美食。

我认为在考虑了所有综合因素后有一些地方是性价比非常高的，这里只列名字，细节自己看 Wiki 或者 google。

1. 土耳其：伊斯坦布尔、Izmir、Antalya。
2. 墨西哥：Guadalajara、AJIJIC、Guanajuato、Yucatan、Baja California.
3. 摩洛哥：Tangier、Casablanca.
4. 乌克兰：敖德萨、利沃夫。
5. 巴西：圣保罗、柏拉拿、圣卡塔琳娜。

问我为什么没有推荐发达国家？很简答，看上文的 8 个关键因素自己想。



关于饮食与身体管理、OMAD

这一篇的内容, 我本人长期实践后是没有任何问题的, 且给我带来了生活上的很多便利, 避免了多余的时间支出, 在此基础上同时保持了我身体、头脑的健康与效率。

首先来介绍一下我目前的饮食路径, 早餐选择两根中指大小的风干牛肉或两个蛋+水或牛奶 (也可以直接跳过, 但一天需要大量且频繁喝水)。午餐直接跳过。晚餐在 6 点左右, 需要吃大量蔬菜肉蛋奶。

这个饮食路径比起传统的做法会明显降低时间消耗, 同时在降低不必要能量输入的基础上保持身脑健康 (普通脑力劳动者在不健身的基础上无法充分消耗三餐的能量输入, 所以基本上 30 岁后体态就会膨胀)。这样基本上可以每天至少为你节省 40 分钟, 以及午餐通勤带来的麻烦。

有人很可能要问, 这样会得胃病吧?

其实所谓的胃病, 从现代医学的角度基本上是由不健康卫生习惯, 即共餐制产生的幽门螺杆菌超标而导致的, 并非所谓的不吃早餐这类行为。动物在自然界是没有所谓的三餐概念的, 就是有猎物大吃一顿, 没有就一直饿到有, 如果有胃病, 它们该整天在草地上打滚了, 不是么? 有时候我们真地可以多思考一下动物的生存模式, 这样可以帮助我们去除生命里许多不必要的和加工过的信息素。

OMAD 即 One meal a day (一日一餐), 就是在一天只在尽量满足需求的基础上大吃一餐, 其余时间段不进食, 但需要大量喝水。我第一次发现这个饮食习惯是在休斯敦, 一个 60 岁的南非老哥已经坚持了 5 年, 当他身体健康 (此人明显偏瘦) 地告诉我这个情况时, 我就开始思考 3 餐是否真地有必要, 并进行了大量的检索。最终我得出的结论是如果严格执行 OMAD 可以在**不追求强壮身体**的基础上, 实现身体利益最大化, 并且在几个月内快速地降低体脂。Youtube 上有很多夸张的案例, 包括一个 200KG 的胖子经过一年的 OMAD 瘦到 100KG, 这些你们都可以上 GOOGLE 检索, 我就不在这里罗嗦了。

警告: 如果你实践后身体产生明显不适, 请立即停止, 我的信息不能作为专业健康建议使用, 你只能参考。

关于如何往力量型方向发展, 我认为简洁的建议就是跟着软件练 (例如 APP 私人健身教练), 配合大量肉蛋奶。书地话, 看完囚徒健身并实践就可以了。



几个典型约会实际案例

例子一：D 女，我通过某旅游相关软件的附近人功能认识，此软件上我的信息充分地展示了我在多国旅游的经历以及很多社会活动的合照，我简单搭讪后就直接约到所在宾馆步行距离内的麦当劳。搭讪内容为“你好，你看上去很可爱”。然后她给正面反馈，热情回应。接下来我就直接邀约明天一起见面喝杯咖啡聊一下，她同意后，我们就直接约定时间地点和交换电话。当天我们在麦当劳准时见面，应该在 4 点钟左右，我上来就微笑迎接直接拥抱她，用开放性的肢体语言破冰，奠定开放友善的基调。聊天的内容基本和快速约会篇没有出入，无非就是根据她的反馈扩展延伸，以及讲一下自己的生活故事或趣事，咖啡喝完后，我就说“和你聊得很高兴，来我的地方再多聊一会儿吧”，注意这里我是大方地直接地看着眼睛邀请她，她说好，然后我们就出了麦当劳，在过马路地时候，我就一直和她保持对话，然后自然地握住她的手。然后就到宾馆我的房间了，几句废话后，我看着她的眼睛就亲上去了，然后你们懂的。

例子二：通过男性朋友 A 的集体聚会活动，认识了一个女的叫 W。在 A 给我们双方互相介绍后就算和 W 认识了，在聚会上我表现地热情大方，就是和大家开开玩笑分享一下故事，再一起喝喝酒，聚会结束的时候加了她好友。然后有一次我要去 S 市旅游，女的看到动态后说也要一起，还问我为什么没叫她，因为聚会里聊过她也想去。我说行，那你过来我们一起玩。然后她半天内就到了，晚上住在一块儿，我离她很近坐着讲话，看她没有眼神闪避，就亲上去了，然后你懂的。

例子三：女 S 是通过 tinder 认识的，我们配对后，我就直接使用我在快速约会篇的英文部分套路，夸她长得可爱，然后两句话内直接邀约，同意后马上线下，那天晚上带她去便利店买了两杯咖啡后，一起沿着黄浦江散步聊天，内容还是我自己的生活故事以及对她的反馈进行扩展延伸，半小时以内我说“来我的地方看电影吧”，她同意后，我们一边聊天乘坐地铁后就到了我的房间，电影看了几分钟，我们就啃上了。

案例四：女 F 是探探，配对后，我直接夸她长得可爱，几句正面反馈后，我就直接邀约了，她说后天有空，然后后天中午我最后和她确认约会是不是还有效，她说要不我直接过来找你吧，我说好，见面后我就直接带她进入我的房间了，再房间里聊了几句废话，我就直接看着她眼睛，把她给扑了。

案例五：女 De，通过 Facebook 上的 dating 功能认识的（中国不开放），转到 WhatsApp，约第二天 5 点到当地的星巴克，让对方提前买了点饮料零食到时候再去市中心公园（想去是因为还没去过，如果不能推就当陪我逛公园了）可以吃喝。星巴克闲聊十几分钟后，就转场到公园了。公园里面有个高地，然后我们爬上去之后，就一直在那喝酒吃零食聊天再加吹风，后面我放了一首当时很火的情歌，听了几分钟，看着她的眼睛，没闪避，就啃了上去。后面再转场到我的房间，你懂的。

一直有书友要我讲具体的细节，但本质上我已经把这些案例的原理高度简要地总结在了快速约会篇，仔细看，去实践就可以，千变万化，本质没有改变。



外形外表相关以及充分展示

我被经常问到的一个问题就是“我的衣服、鞋子、穿搭、发型，应该怎么提升？”，其实这个问题的答案，我在快速约会篇简要地提到了，既然好多人问，那就再细化一下。

首先标准答案是：模仿脸型和体态与你类似的男性模特或者网红，搜索引擎找喜欢的模特，无脑地模仿复制或者局部替换他的外表元素和颜色搭配，然后放在自己身上就可以了，就这么简单。同时我再强调一下，把衣服收进去，可以提高下半身的视觉长度。

关于衣服鞋子去哪里买，我认为无脑地冲 Zara、H&M、或者优衣库就可以了，但注意一定要买合身的，不要出现过大或者过小。有钱的朋友，我觉得你直接买模特同款就可以。人家拍这么多好看的照片不就是为了让你花钱买么？

然后有一些基本男性卫生以及男士用品各位也应当注意。

1. 按照标准眉型修理眉毛，比如我地话，稍微用手动刮胡刀刮一下眉毛内侧过长的部分就可以了。关于修眉毛的知识，请自行上知乎百度获取。眉型特别差的，可以直接考虑纹眉。
2. 应该买一瓶香水，约会前朝脖子手腕喷一下，香味可以使双方更愉悦和放松。
3. 和胡须差不多一个频率，建议挂掉阴毛，这玩意非常影响视觉和女方呼吸。还有鼻毛必须注意清理露出的部分。
4. 发泥发蜡要根据发型情况用起来，特别是油头，不要让两边翘起来。
5. 约会前把包皮垢洗干净，没人想要闻到臭味。
6. 外出的时候，把墨镜用起来。

关于如何在社交软件上展示自身双价值，我认为一定要打造好最近的 3 个动态和头像，让其他人能够在几秒内快准狠地读取到你最大的双价值。那什么样的照片视频能够充分地体现你的基因价值以及生存价值呢？

1. 能够展现你身体力量的照片，比如健身照。
2. 几张合影照展示你有丰富的社交活动，场所高端最好。
3. 模仿网红模特的照片一张，用蓝牙自拍杆自己弄。
4. 涉及高成本活动的照片几张，比如异国旅行、开直升飞机、跑车、吃帝王蟹、住豪华 5 星级海景房这类。不必要一致，做到能力范围内最好就可以了。



更多废物测试

废物测试的本质就是要通过测试（语言行为陷阱）来激发对方的反馈，根据对方的反馈进行双价值进行定位或者信息收集，以便我方做出有利决策。

例子一：我在社交软件里有时候会用“我性欲比较强，我们可能不太合适”，这个废物测试，来收集对方对于性接触的态度。通过这个测试的标准就是对方还继续和我聊。如果不通过，我就不会在投入时间。

例子二：我会在约会软件上第一句话打完招呼后，直接废物测试“一起喝杯奶茶认识一下吧，如果你感兴趣，微信 XXXX”，通过测试的标准就是她主动添加我的微信。如果不通过那我就冷冻一个星期。

例子三：女方叫你去做有损自身利益的且没有必要的事情，比如“给我买一个昂贵的 IP12 PRO MAX 顶配，不然就分手”。“给我发个红包，我们再继续聊”。这种就是对于双价值的定位，一旦你妥协了，那么就会进入供养者和消耗品的框架。而高价值的男性会直接无视继续推进言行或者直接强势回应，例如“那你准备给我什么？”。因为高价值的男性由于有足够的异性资源可以得到，通常不会屈服于这种勒索。从这种互动，女方也可以判断你是不是高价值。

更多的例子没有意义，抓住本篇开头的本质就可以了。对于男方来说，基本上无视/转移话题和强势回应就是面对女方废物测试的最优解。



消除亲密接触是占便宜的钢印

这里需要讲一个故事。

那是 17 年还是 18 年我有点忘了，那会儿我已经处于觉醒的中后期，只是在中式环境里多年输入的大量错误两性信息素一直在显意识层面压制我的本能，以及使我总有一种在和女性亲密后，忍不住想补偿的心态或者认为自己占了便宜的心态，毕竟冰冻三尺非一日之寒，不是么，各位？

直到有一天偶然遇到来自哥伦比亚的 David 老哥，彻底把我这个思想钢印给破了。他说：“我只是在帮助她获得一夜的快乐而已，她会因此获得来自精神和肉体上的满足，为什么我要因为帮助了别人感到不安呢？”。

听完，我就感觉自己显意识层面有些东西崩塌了，哈哈。。
是啊，我是帮了她，她得到了满足和快乐啊，即使是是有短暂的一夜或者几天，但这些快乐和满足都会真实地存在过，她不是应该反过来谢谢我才对么？

故事讲完了。

总结：你只需要根据本书第 18 页内容，给对方带去快乐和享受，那么你就是帮助对方的大好人。有什么可亏欠的呢？

是她应该请你吃早饭才对。



交流/表达/自信 如何升级

我认为最关键的几个点

1. 看着人的眼睛说话：你们平时就要培养看着人的眼睛说话的习惯，用侵略性的方式，或者冷漠或者微笑。你会发现有人会怕你，有些人会努力缓解尴尬和不安，你不用管这些。你看着他们，渐渐你的精神力量和勇气就会开始慢慢累积，你会在交流中越来越有掌控力。相信我，你们现在就可以开始了，这个问题是中国高度家长制环境下长大的男性急需解决的。
2. 获得自身言行思想的绝对控制权并且捍卫它：在此基础上有为自己言行思想付出一切代价的觉悟。思考最高的代价或者最差的结局，如果能接受，那就毫不犹豫地做。从生命的最高层面来说，最大的代价就是死亡。这里需要强调的是，一般首先面对的就是来自父母的干涉，简洁的做法就是经济独立然后搬出去，然后用正负反馈训练他们要正常地和你沟通，如果试图控制你，就会被无视。
3. 阅读人性地弱点与优势谈判，建立交流沟通地基本框架，在此基础上去大量和人接触，在实践中大量失败、反省、总结、分析、进化。
4. 锻炼演讲的能力，利用好面对公众演说的机会，反复在演讲前排演，使用好关键词提醒卡片。多次演讲之后，你的自信心和控场能力会飙升。当然一开始的尴尬和失败也是无法避免的。
5. 多社交，参加各类活动，比如同城聚会，根据对面的发言反馈，提取关键要素进行扩展延伸，发表自己的看法和感受。主动提供对对方有价值的信息进行交换，并和对方讨论。或者说一些自己的趣事，比如某年某月去了哪里遇到了什么人，发生了什么事情，你有什么看法和感受。这些都是有效交流的关键点。



情绪价值是没有意义的

情绪价值主要就是让人体验正面美好的情感体验，但这些情感体验并不能超越双价值让女方对男方发情，只是表面上的锦上添花而已，我认为是不重要的。

在现实生活中有大量的例子，由于男方双价值极高且持续主导关系，比如富二代或者 Mafia，即使他们在关系中非常暴虐粗鲁，经常性地提供负的情绪价值，也不会影响女性持续发情，女方闹来闹去就是无法真正离开。

因为那个女人脑子有问题？还是因为那不过是个例？

都不是。

只是因为女人会单纯动态地对 mating list 可得交配列表里双价值（基因和生存）约前 8% 的男性发情，且这种在潜意识层面的本能根本不受她本人、亦或者道德和法律控制。

很多人或许不信，但等一天你撞墙的时候，回顾以往你会发现一切两性相关的事件都被这定理贯穿。



后记

本书的所有内容都以被作者反复实践使用，很少出现与现实的冲突，但是依然不会覆盖所有小概率事件，只是在做行为和思考时，我不认为考虑小概率事件是有意义的。

对于 8%双价值的这个数据，我主要是根据自己大量的约会经历在结合了大量社科理论和国内外大量第三方案例进行估计判断的，是不是 8%并不重要，各位但设一个小于 8%的 X%无妨，并不影响我理论和内容的主体逻辑和框架。

此书的售卖方案是配合半小时随书咨询价格为:100RMB。联系方式为邮箱 adamfangwhatsup@gmail.com 或书内所附公众号，欢迎合作或寻求帮助。

最后，我真心祝福各位可以解放自己，获得真正的快乐和自由。

致敬

EMWF Records