

目录

女性心态.....	- 2 -
基本概念，搭讪.....	- 6 -
具体操作：.....	- 8 -
后续短信，邀约.....	- 11 -
升高关系.....	- 17 -
约会互动模型.....	- 21 -
约会后半段.....	- 25 -
实践和分类处理.....	- 29 -
长期关系以及总结.....	- 33 -

女性心态

好第一课 我们就从女性的角度来分析一下咱们的恋爱的一些基本面的。

首先我们要明白的一点，美女在这个社会当中是标准的稀缺资源。你去任何一个大的商场，看到的美女总是少数。在这个社会主流的价值观的影响下，比如美女的父母，亲戚，朋友，同事的影响下，她们虽然也可能会向往单纯的感情但是她们潜意识里还是会有资源交换的倾向：就是我条件这么好，也要找一个各方面都很优秀，条件比较好的男生。

而且从进化心理学的角度，人类千万年的演化史也是形成了女性对于男性的搜集资源的能力比对于他的外形要看得多的。

重点在于我们要理解，如果我们在跟对方发生一段感情的前提，有一支看不见的手在操弄，那就是你自身的价值，或者说你让她感知到的你的价值。

如果你本身让她感受不到你的价值，那么很残酷。就像你看到一个很丑的女孩子，你是不会有任何欲望跟她发生些什么的。美女也一样。

当我们不了解这一点的时候，我们会犯一个很白痴的错误。以为打动一个人，或者感动一个人能让她成为你的恋人。所以我们会对她做很多自以为浪漫的事情，我们活在自己的世界里，每天都因为她可能答应我的追求而陶醉。醒醒我们应该彻底醒悟过来，停止那些错误的想法和行为，想想我怎么才能让她觉得自己有价值。

然后我们再帮美女们分析一下她们的恋爱成本。美女们恋爱的主要成本有以下几种：时间成本，精力成本，感情成本，机会成本，社会评价的成本。

时间成本和精力成本我就不多说了。说说感情成本，其实在中国的国情下，如果一个女生认定了跟某个男生发展长期的恋爱关系（所谓的男女朋友）她们投入的感情往往是非常多的，这是一笔很大的投资，这种感情投入一般女生会抱有极大的心理预期，比如婚姻，所以对于这种感情投入女生会非常慎重，因为如果他们投入感情，一旦达不到她们的心理预期往往会造成比较大的伤害，和情感上的痛苦。这种成本是相当大的。很多时候我们能跟女孩子发生亲密关系（甚至TD），但是还是不能促使她投入更多的感情，她们会自我规避投资感情的风险。

再说说**机会成本**，机会成本就是当她跟一个男生确定一对一的恋爱关系之后，她就可能错过更好的更优秀的男生。一次选择可能她就将人生路一眼望到头。所以一般女孩子会无限期的推迟对于感情选择的决定。总想再看一看，再考验考验对方。所以当我们用普遍的方式去追求一个女孩子的时候就会出现很多不利因素，普遍的方式需要得到对方的认同，比如向一个女孩子表白，她即使有点想答应，也会推迟做决定的时间，因为这个决定很大。很多缺乏经验的人已经接受不

了对方的状态了。

他们接受不了被拒绝，他们会给对方更大的压力。有很多这样的案例，当表白失败之后，某些男生往往非常苦闷，心里累积了大量负面的能量。有些人自以为豁达地跟女生这么说“我很喜欢你，我希望你能幸福，如果你不答应的话我会放手。”这其实是一种威胁，意思就是如果对方不答应将失去我的追求和投入。我想女生听了应该是有点寒心和心烦。

有些人用更用力，更希望得到她认同的方式来继续加码。比如关心她的一切细节，为她做很多事情，讨好她的闺蜜和朋友，有些时候甚至显得有一些“卑躬屈膝”，这种方式非但不能得到她的尊重，甚至会让她看不起你的人格，她怎么可能答应跟你发展亲密的关系。

还有的人，因为负面情绪使自己乱了方寸，失去常态。一开始对方的拒绝觉得自己很难堪。于是负面情绪抑制不住的爆发了，比如摊牌：如果你不答应跟我在一起，以后就不要联系了。然后女孩子就很别扭，她会不回应了。他们的联系就慢慢淡下来，然后男生在生活中也没有更合适的对象，感情生活比较空虚，前后想想，发现还是喜欢那个女孩子，然后又很纠结，去跟女孩子认错，又继续表白。你想对方会接受吗？很难了，因为女孩子会觉得他太**情绪化**，这种情绪化很容易会伤害到别人，太不成熟。这种情绪化给女孩子带来的别扭感是很难消除的，所以基本上对方就不可能再接受他。

然后就是**社会评价的成本**。首先我们来说说社会评价，社会评价是指，女孩子的朋友同事，亲戚，她的社会关系对她的评价。比如如果一个女孩子经常换男朋友，她的朋友会怎么看她，肯定对她的评价就降低了，很可能会私下里有些不好的评论说她贱之类的。其实女孩子会非常在意自己在社交圈中的评价。所以很多时候她是不愿意一个还处在暧昧阶段，关系模糊的男生进入她的社交圈的。比如亲密的肢体动作，（一旦到了某些场合，女孩子就会很介意，不希望对方有过多的触碰）比如对朋友如何介绍这个男生（她会介绍仅仅是朋友）

很多人在碰到这种情况的时候，心里的不安全感就会爆发，会不开心甚至采取质问，发脾气这种方式，让对方很有压力，很别扭，对你的感觉变得很糟糕，严重影响以后的互动。

说成本我们再说说她们面临的风险。

最大的风险就是**分手的风险**，很多男生对于两性关系的理解还停留在很愚昧的阶段。尤其是用讨好来得到对方认同的男人。他们觉得女人是自己好不容易追求来的，就好像是自己的私有财产，所以当女人提出分手的时候他们往往不能接受，可能会做出一些过激的举动，甚至是威胁，我相信很多女人有过这样的经历以后，对于答应跟一个男人发展长期的恋爱关系一定会慎之又慎。尤其是那些容易爆发负面情绪的男人，她们会非常的害怕。对于那些好好先生她们也充满警惕，总担心她们会碰到另一个双面人。

女生的成本跟风险就先讲到这里

其实女生的需求跟男生是完全不一样的，性对于男生来说非常重要，对于性的追逐很直接。而女生不是，**女生注重情感交流，性的需求不是那么强**。再加上主流价值观的影响女生对于接受一个男生在时间上是很滞后的。

往往男生很快就能对一个美女产生性的意识，但是女生可能在一个很长的周期之后才会产生这种意识。我们一定要认识到其中的差别。

所以对于很快在互动中带入性话题或者性暗示的男生，女生很有可能是反感的。（那么什么时候能带入性话题或者性暗示呢，是不以物理上的时间来衡量的，是以两个人所处的状态来衡量的，这个我们在后面的课程当中会详细的讲）

所以我们的互动的结构应该更符合女生的心理接受程度。

举一个简单的例子，比如第一印象，美女对于男人的第一印象，即使对方条件非常的好，也很难触发她喜欢这个男生，可能仅仅是好感，可能仅仅是对于跟这个男人多接触，并不反感。而男人，对于条件很好的美女，他们可能第一印象好，就会觉得非常喜欢对方，非常想靠近对方，非常想跟对方套近乎。

很多时候因为这种男人跟女人的差别，导致很多男生会犯一些常见的错误。比如刚见面就很想跟对方套近乎，很急切的想展示自己，很急切的想得到对方的注意力。往往会让自己在对方心目当中的评价变低。

其实不用担心自己的表现不出彩，不够突出。很多时候你不犯错误已经比大多数人都有优势了。

再说说**互动的周期**，因为前面说的很多女生心态，尤其是美女，因为她们的选择性大，需求小。所以她们产生窗口的周期比男生要长得多。什么叫窗口，比如她感到寂寞了，比如她有性或者肢体亲密的需求了，甚至她想单纯的找一个异性聊天了。一般美女产生窗口的周期是以周来计算的。很多时候是这样，周一到周五工作很忙。周六周日才有时间。而追求她们的男生，由于巨大的需求感和不安全感，他们天天想联系对方，甚至时时刻刻都想引起对方的注意力。想知道她们在干嘛，想发短信给对方，在QQ上只要有时间就想有一搭没一搭的跟对方聊聊。有些人还说我不会跟对方表白，我知道这样需求感太强。殊不知你主动联系对方的这种频率本身早就暴露了你的需求感。

这种方式会让对方觉得你很闲，你的时间很廉价，在她的潜意识里面就对你的评价大大降低了。所以你跟她互动的效率就会非常低。浪费大量的时间和精力。

再说说女生对于肢体亲密的态度。其实很多人很难想象，一般女生对于肢体亲密的接受程度其实是非常非常高的。前提是不要让她产生反感的情绪。就是只要你不让她反感保持舒适，在单独相处的时候尤其是在气氛好的时候，她对于肢体触碰的接受程度是非常非常高的。

我约会过很多冷美人。就是有些女孩子你跟她发短信的时候她的回应很短，（有几个代表性的邀约的部分我会作为教材发下来），但是如果把她约出来（我怎么约出来的后面的课程我会详细的讲）你会发现只要你在互动过程中稍微有点氛围，只要不尴尬。延续一段时间她稍微熟悉一下你，然后你去触碰她比如，你跟她在餐厅，然后你帮她看手相之类的，或者晚上在街上散步的时候去牵她的手，甚至转场在一个环境好的露天酒吧去 KISS。她们都会接受。

其实从正常的角度分析，那时候她们并没有真正的开始喜欢你，她们只是对你不反感。但是你大胆的这种肢体触碰，会让她们对你产生更多的感觉，甚至是从你的肢体触碰开始，开始喜欢上你。

其实这一点造成了很多人的困扰。因为大部分人的思维是，她喜欢我之后，允许我去触碰她，那我才能去触碰她，所以他们在跟女生互动的时候很绅士，迟迟不敢去触碰对方，去推进关系。而对方呢，因为不能对这个男生产生感觉，约会会越来越平淡，无聊。慢慢的不愿意跟这个男生单独约会，最后他们的关系不了了之。

其实很多男生在跟女生的模糊的约会阶段处理不好，很大一部分原因就是缺乏专业资讯，第一个是不了解女生心理，不了解女生约会时的状态。第二个是合理肢体触碰的方法，以及合理升高关系的方法。第三个是当女生反应脱离他的预期的时候，负面情绪难以克制，其实这三点通过咱们的课程可以很简单的解决。

那说了这么多，我希望大家在跟女孩子互动的过程中，有这样一个概念，就是**不要以结果为导向**。尤其是不要用一种希望得到对方认同的方式，去让对方跟你发展一段 1 对 1 的恋爱关系。在你们刚刚接触，甚至约会的时候，目的不要太明确。你的意图越清晰她就越不安。因为成本实在太大。

我们在操作的时候一定要注意对等需求，在约会的一开始，她想的只是跟一个看起来不错的男生接触下，一起喝点东西。那我们也是，不要过早的去想我应该说些什么，做些什么来引起她的注意，来给她一个好印象。我要通过哪些步骤来把到她。这些你都不需要想，你的定位应该也仅仅停留在跟这个看上去不错的女孩子喝点东西上。你应该把注意力放在你的感受上，你的感受是什么，你想聊的东西她有兴趣吗？跟她在一起你开心吗？

当你的定位不一样，你所有的行为和语言都会不一样，她会感受到你的不同。她会感觉更舒适更轻松。

以享受乐趣为主，其实人与人之间会在互动当中自然产生感情并不需要你刻意的去催化，有时候你的刻意往往会让感情打折扣，还有就是当你们的互动开始出现一些暧昧的迹象的时候，她可能需要更长的时间去考虑，中间出现一些反复也很正常，不要很容易就给对方压力，或者向对方表达负面情绪。

二、基本概念，搭讪

前一课我们对女生在面临亲密关系的时候所面临的状况。那这一课呢，我们将给大家讲一个由我本人总结出来的基本构架。白天约会训练营的方法是基于中国国情，的最具操作性和效率的方法。它有一个内核，加基本构架，加大量的基于实践的技巧。

那我们今天的这次课呢主要来讲讲基本构架。当你想跟一个女孩子发生点什么，最基本得是什么？就是她对你是否有注意力。她注意不到你你跟她根本没有任何可能。得到对方注意力的秘密是什么？即**购买欲**，你的购买欲越高，你能得到的自然的注意力就越容易。重点是自然的注意力，你如果做一些刻意的事情来引起她的注意力结果很可能适得其反。比如每天给她发天气预报。

那什么是购买欲呢？就是得到某种价值的动机。得到某种价值的动机越强购买欲越高。就像我们面对一个6分女孩子可能兴趣缺缺，面对一个8分可能会紧张，呼吸急促，这就是购买欲的很现实的表现，很显然8分对我们来说购买欲更强。

那男生购买欲高体现在哪些方面呢？你不能直接告诉她你有多少财产，你有多高的地位。你需要适当的体现出你的价值。可以有这几个方面。

首先**第一印象**方面，第一印象非常重要，就很多女孩子的初恋是这样的，一个干净的男孩子穿着白T恤和牛仔裤，这就是青春期的好的第一印象。

1.外形，穿着打扮。外形很重要，长相胖瘦都不重要。但是你的穿着打扮很重要。外形关系到我们所展示出来的社会属性。我们的穿着打扮呢，第一符合主流审美，第二合身有质感，第三，更时尚更精致一些。精致是一个很好的点。（你的注意力要集中到你的鬓角的样式，你的袜子，内裤这些细节）

2.肢体语言，女人喜欢肢体语言比较强势，比较自信的男人。因为大多数价值高的男人都是这么表现出来的。坐姿（让自己舒适，对环境很适应），站姿（背挺直，抬头挺胸），走姿（肩膀张开放松），说话时候的姿态（不要有小动作，你的手势要跟你所表达的意思匹配，并且有力度）。

3.表情，自然，有适当的微笑。注意你的眼神接触，跟女孩子交谈的时候，眼神接触要有礼貌，不能盯着人家看。但是说话的时候要看着她，不要太用力的看，看她的整个脸。当说到某个话题，你想得到她的回应，你可以稍微用力的看下她的眼睛。或者在某个时间点，你觉得气氛挺好的状况下，你也可以看着她的眼睛（连接的一种）。她说话的时候你也应该看着她，但是当你在思考或者感受的时候，应该把眼神移开。

4.说话的方式，发音方式要正确，气是自下而上，有中气（发音的方式很重

要)，说话的时候感觉胸腔在震动。要注意语速一定要放慢，把每个字都咬清楚。不要轻易使用声调，语调可以略微低一点。注意合适的停顿。

第二除了个人的角度之外，你也可以用一些**外在有利条件**来提升购买欲。

1. 比如你有**社交认证**，你有高端的社交圈，如果你认识很多很高价值的朋友。（跟你在一起的朋友都很高价值，你知道很多别人不知道的八卦，比如在很多场合你被额外照顾，比如你能带她进入一般人不能进的场所）

2. 比如你有**预选**，你的生活当中围绕着美女（在社交场合看到跟你在一起，知道很多关于美女的小秘密，你对美女的态度等等）

3 **社交智慧**，社交智慧需要一定的积累，我们将在后面的课程当中教给大家一整套的具体操作方法，当你们按照我们课上讲的那些具体步骤跟更多的女孩子接触，你们将最终拥有社交智慧。

举个例子，我跟一帮朋友在夜店喝东西。我注意到有两个女孩子 在我们卡座的附近犹豫地站着。我一看就判断她们应该是来找人的。然后我就走过问她们是不是找某某（就是我们的一个朋友）然后我就自我介绍了一下 我是某某的朋友，我叫 KIMI，我带你们过去吧，然后我就带她们过去，安排了一下座位，帮她们倒了酒，简单的聊了一会儿。朋友回来了我就把位置让让给她，去忙我自己的事情了。其实我什么都没做，没有用任何的惯例啊什么的。但是当天朋友就告诉我她们都很喜欢我，问他要我的联系方式。这就是我的第一印象跟我的社交智慧起的作用

第三个方面的购买欲：**自身的一种搜集资源的能力的倾向，和为他人提供资源和保护的稳定性**（善于思考和反省，信守承诺，乐于付出，乐观向上，有恒心，有毅力，善良）最好的体现其实是行为和态度

如何正确的展示自己的价值，一定要**避免炫耀**，一定要避免索取对方认同的倾向。在跟对方初认识的时候，如果你要形容自己的优点或者你所拥有的资源其实越平淡越好，因为女人是很聪明的从你的言谈举止，穿着打扮她们就已经在判断了，你的夸大或者是炫耀非但起不了作用还会让她们在心里轻视你。

我会发下来一些购买欲的惯例，这些惯例都没有炫耀的成分，你们可以看看这些惯例的结构，体会一下她们提高购买欲的点是什么。

说完了购买欲，我们来说说接近。就是如何认识女孩子，就是俗称的搭讪。

搭讪这个部分是非常非常重要的。大部分分为两种场景，白天约会训练营当中主要讲的白天日常情境的搭讪也就是所谓的街搭，很多人街搭的时候心态是有问题的。比如因为片面的看一些理论，他们觉得我应该像迷男方法一样，间接开场，然后 DHV，然后联系感等等，这些东西都是不适合的，而且会极大的影响你的一致性（你是一个怎么样的人，是能从很多细节当中透露出来的，你所表现出来的言行和表情和肢体语言等细节是有冲突的）。从女人的角度去想想，她们所

接受的搭讪是怎么样子的？

她们希望搭讪她们的人的状态是怎么样子的？她们希望的是一个真诚的，高素质的，有固定工作和收入的（学生也可以）人，在一个她不忙的时候，很自然的接近她，开始一段没有压力，礼貌而愉悦的交谈。不需要你很强的框架，需要的是你的真诚，由心而发，打开你的感受，你所表现出来的状态，会让她认可你。

自然亲切，如果有微笑就更好了，注意高能量可能会让她在当下的状态被你感染而增加她的配合度，但是这种刻意状态会让她心里感觉有点奇怪，影响你的后续。

在街搭的时候不要表现出你是一个经常搭讪的人，一点点的小紧张会让你看起来更安全和可靠。你要选择你的搭讪的对象，新手觉得从低分搭起其实是个误区，选择你所喜欢的女孩子，不要刻意的追求数量，始终保持你的一致性。简单来说你是一个什么样的人就做什么样的事，当你做你不习惯的事情，你就会不自然。你心里是怎么想的就怎么表现出来，当你掩饰自己的内心的时候你就会不自然。那这两种不自然会被她感受到然后影响气氛。

具体操作：

第一，一定要注意距离，一般 1.2 米以内就是比较私人的领域，所以一定不能轻易的太靠近目标（正对面的时候不能小于 1.2 米的距离）。第二一定要注意因为陌生人正面面向一个人的时候，威胁性是很大的，所以一定不要一下子就用正面正对她。一般用侧身，聊了一会儿之后，MM 有好的反应，你再正对她。

注意，在接近的时候，一定要控制你的速度，不能给她有冲量的感觉，会吓到她。如果你是从后面接近的，一定要在离她两三步远的地方减速，然后跨一大步，出现在她侧面。你们两个人肩膀的距离可以在 0.5 米左右。她停下来，你们就成 45 度角。还是保持大概一个手的距离。

接近的距离和速度很重要，当男人想要接近一个女人的时候，一定要确保他的行为不具有攻击性或者攻击的可能。在一个适当的距离，用一种自然的速度她才会慢慢适应你的存在。如果你的出现一下子给她太强的刺激，她一定会本能的选择离开。她的一个动作可能就导致你的搭讪失败比如她加快脚步。你如果也加快她就更害怕。你如果不加快她就离你越来越远。所以我们一定要注意距离和速度。

然后是你的眼神接触和表情。你说开场白，比如说 HI 你好，引起她的注意力的第一时间，你们的第一次眼神接触是非常非常重要的，她开始看你的时候你的眼神一定要镇定，不要游离，你应该看着她的眼睛，但是不要用力，最好就是自然的欣赏的眼神。（有的人在对方看他时候虽然他也能看着对方，但是他的眼神很空洞，或者刻意的用力来掩饰自己内心的不安，这些都是不正确的。）对

方的眼神看到你的时候，应该像一缕阳光照进你心里。没有任何东西是应该掩饰的，你就是你，坦然的看着她吧。这是第一眼可能持续 0.5 秒不能太长，你的表情越自然越好，当然有微笑更好，没有也没有关系，不要刻意的挤出笑容。然后你开始说剩下的开场，你就把注意力放在你要说的话上，不用把注意力全部放在她身上。那正常的状态就是你不会一直看着她，在你思考的时候你会看其他地方。

然后说说你的肢体语言，基本的自信的确定的肢体语言要有，比如抬头挺胸，比如身体不能前倾，如果你听不清楚，你可以有适当的倾斜，但是一定要注意，倾斜的速度，要慢慢的倾斜。不能有小动作，比如左摇右晃，比如不自觉的开始摸自己的鼻子和头发，不要有尴尬的不自然的的笑容，你搭讪的时候可以找一个僚机来观察你，指出你在肢体语言上的问题

开场白：在白天的公共场合，没有交集的情况下，最适合的还是接开场白。因为从中国国情的角度，女孩子的安全感较低，所以你的开场白首先应该让她打消安全感上得顾虑。（你只是想认识她）。所以很多人用很没有一致性的一些比如间接开场白，即使女孩子愿意跟你互动，到了收号的时候，也会因为不一致，而让目标因为缺乏安全感而拒绝对给你联系方式。

所以用直接开场白，开场完了之后，加入你的状态和感受，之后就开始一段自然的随机性的对话。

你们的对话要建立在礼貌得体的基础上，很多人的搭讪有误区，有人觉得，我应该让女孩子多笑，所以我要讲很多有趣的东西（其实这恰恰是不得体的表现，女孩子会觉得你很奇怪，你过来就是跟我说相声的吗？）有人觉得我要跟女孩子多聊，尽量拿下她的联系方式（殊不知，给了她超级大的压力，即使她给你联系方式，她对你的印象也是不好的，这个号码的质量就很差）。重要的是你给她所留下的印象，而不是你跟她聊了多长时间。你留给她的印象是好的那么即使你搭讪的时间很短也能收到好的效果。

继续说说后续对话应该怎么聊。首先你碰到一个陌生人，人的倾向都是要知道他的背景。所以互相的信息交换才是礼貌得体的。很重要的一点就是要更轻松一些，如果有一些有趣的元素就更好（街搭有趣不是最关键的，最关键的是轻松和真诚）。

你们一定要有**有效交流**。

比如你们的对话是女孩子的态度一直不咸不淡，然后你呢一直问一些问题，谈话的氛围呢一直很干，这就是因为没有有效交流。那什么是有效交流呢。首先在态度上，体现出来的是交流的意愿。不是从她说话的多少和是不是主动说话，而是她说话的时候的注意力是否在你身上，肢体语言和表情是否放松。

她的态度 OK，然后你就要注意提供谈话价值（谈话价值的概念就是能引起话题，而又不显得有需求和无聊），一般就是根据基本信息交换的主线，交换彼

此的一些信息，比如做什么工作，哪里人，为什么出现在这里，一般先说自己的然后再去问一下她的（并非很死板的不能发问，而是避免连续发问。）

在她的态度 OK，你提供谈话价值，你们的谈话显得礼貌得体的基础上。你们真正的把注意力放到彼此的身上，开始感知彼此的一些想法和特质，并且把这些东西表达出来让另一个人感受到。

举个例子，你说：我觉得你的发卡造型很别致。她说：恩，这个发卡我挑了很久的。如果你的心里真的是这么想的，其实你所表达出来的是一种欣赏的情绪。而她回应的也是一种对你的欣赏的认同和接受。这就是有效的交流。但如果你说的是惯例，你所表达出来的仅仅是一句话而已，带不出你的那种情绪。那就难以产生有效交流。

所以在街搭的时候，我们既要用惯例，同时不能依赖惯例，打开我们的感觉，多跟女孩子产生有效交流。所以不用刻意多出手。重要的是感觉。在练习的时候你们要分清楚什么才是最重要的，不是她的联系方式，而是你跟女生互动的经验，和更多的愉悦的有效交流。这已经是搭讪的意义了。

在你们经过大概 5 到 10 分钟的对话之后，收号就很有质量了。如果没有转场 10 分钟的交流就已经很长了。不用刻意追求时间的长度。

对话呢我们会有一些结构和话题发下来，大家可以看一下。

三、 后续短信，邀约

如何让女生对你产生好感，即购买度的概念。什么是购买度，**购买度就是指你跟目标之间互动和交流的氛围**，是不是两个人都感到愉悦并且沉浸其中，简单来说就是舒适，开心，氛围好。购买度多是指见面交流的时候，在短信或者通讯工具当中也会涉及。

为什么我们要提高购买度呢？第一有购买度女人才会愿意更了解你，你也有更多的时间来展示自己的价值。第二有购买度的状况下，她会一直投资在跟你的互动当中，在适当的时间点会很容易产生一些建立连接的窗口。（比如她会愿意聊起她的一些情感，或者童年，这些点都是建立连接的非常好的窗口）而如果没有窗口，你做一些后面的步骤就会显得很生硬很不自然。第三有购买度女人会更服从你提出的一些建议（比如转场），因为她们也希望延续好的互动，而不希望扫兴，所以在有购买度的状况下，你一定要想想当下的地点对后面的建立连接和KINO，适不适合，不适合的一定要及时移动。不要等到因为长时间久坐谈话，很疲劳，气氛已经下降的时候，才开始想移动，那这时候移动就很困难了。因为她基于当前的感受，就很难同意移动。

那如何提高购买度呢？主要有3个点。第一是有趣，有趣是一个很重要的点，因为有趣本身就含有很多潜在的高价值，比如健康的情绪，正确的价值观，等等。那什么是有趣呢，有的人说，我跟目标说一些很有趣的惯例，但是目标却觉得我很无聊。因为你没有掌握有趣的核心。有趣的核心是什么，是你真的想去把自己的觉得好玩的开心的情绪散发出来，你没有任何目的，也不想讨好任何人，你只是为了自己开心，也愿意让你周围的人分享这种开心的情绪。所以我们在跟女人互动的时候，如果存在着“我一定要逗笑她，不然我就很难引起她的注意”这些错误的思维，那你很难表现出真正的有趣。所以一定要把握住有趣的内核

有趣一般有这几种技巧，一种是反撇，一种是夸张，还有一种是荒谬。

反撇是指，思维方向的逆转，举个例子，当女孩子在情绪比较低落，需要人安慰的时候，比如她在工作中出现了失误，然后被老板批评了，如果是我，我想跟她开玩笑的话，我会跟她说，你们老板批评你 没关系的，你以后就慢慢习惯了。（反撇）

一个印伪钞的罪犯被抓住了，警察说，你为什么要印伪钞？罪犯说，因为我不会印真钞。

夸张，比如女生是一个很“好奇”的动物，有时候对很小的变化都会很敏感，比如她会说，我发现，原来送报纸的是每天下午5点来的，恩，你会因为这个发现而得诺贝尔奖的。

荒谬：你是一个混蛋，但是我是一个很帅的混蛋，我的精子也很帅。

在狮群中，母狮负责捕猎和照顾幼狮还有维持领地，你知道公狮干嘛吗？它负责长毛。

第二点，**合理的赞美和欣赏**，从心理学角度，人总是喜欢喜欢自己的人。合理的赞美和欣赏分成两块。

1 种是符合礼貌的适当的恭维，比如你在社交场合认识一个女人，你适当的说一些赞美的话其实是加分的，甚至你可以针对她的外貌，你长得很好看。

那岂不是跟一些泡学理论冲突了？泡学理论当中是不一开始就给 MMIOI 的啊，这岂不是让她觉得你对她有目的性？其实这种适当的赞美跟需求感是有区别的。（迷男方法有点矫枉过正了）当你有礼貌的小小的赞美一下，然后又很自然的把注意力转向别人或者别的话题，不会让她觉得你有需求感，反而觉得你很尊重她。这也是为什么我们用直接开场的原因，恭维不是需求，一直引起话题，一直说一些惯例，一直希望对方把注意力放到你身上，一直延续很不一致的别扭的互动（装 B 但是你的注意力一直在她身上，一直在引起话题）才是需求感。

第 2 种是有自己的标准的前提下去赞美她的一些优点或者努力，你一定要设定自己的标准，你的欣赏才是有意义的。那如果你没有自己的标准，你的赞美就是一种讨好。比如不喜欢抽烟的女孩子，一个 6 分在你面前抽烟你可能会跟她说，抽烟不好，但是一个 8 分，你会说出来吗？一定要有自己的标准，你才能得到女人的尊重，你对她的赞美才有意义。

尤其是一些细节的地方，你注意到了，然后适当的赞美是会让女孩子非常受用的，这种方通过这两点 让她跟你互动的时候更愉悦，从而提升购买度。

第三点就是**理解和倾听**，很多男人他们犯错误在于，在跟女人开始互动的时候，非常的不安全，常常去讨好，常常不敢多聊自己，常常把话题放在对方身上让对方厌烦。而在互动一段时间之后，男人慢慢开始想表现自己，过多的去说自己的事情，而忽视了对方的表达的欲望，让对方感到很无聊（正确的方式是在前期有自信多聊自己，后期注意倾听）。

男性交流的思维倾向是解决问题，而女性的思维倾向是分享情绪，所以女人跟你聊的很多事并不是需求解决方案，她只是想找人聊聊，只想表达出自己的情绪。注意男人听到女人倾诉的时候经常就很轻易地说我理解，然后急着说些什么。其实有些东西我们根本是理解不了的，因为对方是跟你完全不一样的另一个个体。她的经历，她的人生可能是你无法想象的，所以不要轻易说我理解你。

只有你意识到这点，你才需要真正的集中你所有的注意力，用眼睛，用耳朵，用你的心去试图去理解一个人，当你全神贯注的倾听的时候，当你做出这样的原意去理解她的状态的时候，她会更原意跟你互动，也会更享受这种让她舒服的氛围。所以我跟女人对话的口头禅就是：为什么呢？然后就一直倾听。

（插一点，那有人说，这岂不是当情感的垃圾桶。其实很多 AFC 所犯的错误是，他们只能接收对方的情绪，PUA 不光能接收对方的情绪，他也会有自己的自

我意识，去表达他想表达的情绪。情绪能够双向传递，互动才有质量。）

理解和倾听有时候能创造出非常好的氛围，对于购买度的提高非常有用，而且为下一步建立连接打好了非常好的基础。

然后我们再重点说说短信，首先在跟对方发短信的初期，短信必须遵守的一个原则就是礼貌。首先你要让对方知道跟谁在发短信，所以比如搭讪过后发一条：我是某某，很高兴认识你,:)（注意符号，因为文字是无法表达情绪的，而女人喜欢情绪的表达，所以我们要慢慢学会使用符号）就是让她第一时间知道在跟谁发短信。

还有一种比如是朋友介绍的，那你要先告诉她你是从哪里得到她的联系方式的，并且加入适当的恭维，比如你好，我是某某的朋友，某某跟我说给我介绍一个大美女，很高兴认识你。这样就显得礼貌得体。如果说对方需要你发一张照片，那你就挑一张照得好的，直接发过去。不要兜圈子，让她第一时间知道你是谁，才是礼貌的。

第一次的短信，以搭讪为例，在短信当中要注意，跟搭讪的时候一样，你不能用提问的方式来打开突破口，不能太多的要知道她的信息，以扩大你们短信的范围和深度。要注意现提供自己的信息和状态给对方。

举个例子，上次在郑州的线下课程期间我搭讪的一个女孩子，全过程路飞都看到了。（路飞在吗？）

我是 KIMI，很高兴认识你:)（别忘了标点符号）

你好，我叫杜 X 菁

今天忙了一天 现在才空下来.....你一般什么时间有空发短信啊？

都可以啊！

恩:)我是做 IT 行业的 所以稍微有些内向 你是做什么的啊？

行政的

恩 感觉你应该蛮喜欢旅行的 气质好到我都不会说话了....（对她的发自内心的感受）

没有了啦，说的我都害羞了，我还真挺喜欢旅行的

:）跟我一样 我去过三次丽江 年底准备再去一趟

那里是挺美的，你有微信吗？

有啊....

这就是一个很标准的第一次短信互动，那其实真正的开始让她有兴趣跟我互动的是那句话，恩 感觉你应该蛮喜欢旅行的 气质好到我都不会说话了....（对她的发自内心的感受）。一般第一次互动如果是你搭讪的，最好的话题其实是针对她个人特质的你的一些看法。因为只有这些发源于内心的关于她感受才是跟她（一个完全陌生的没有任何交集的人产生联系的最有效媒介）

你们之间有了一定的联系之后，就产生了熟悉度，而这种很淡的熟悉度，加上你们之间因为陌生而存在的神秘感，就已经具备了把她约出来的动力。可能很多人不相信，这么快就可以已经可以约了？我想跟你们说的是，你们慢慢的去尝试，就会发现我们方法的真正威力。因为它是科学和艺术的结合。

第一次短信之后，就是一个**互动期**。

注意短信的周期，一般人的思维习惯，给女生发短信的周期可能是每天都要发，其实这是不对的，你又不是天气预报。有的人学习了泡学，觉得我不能暴露需求感，刻意的去保持可能几天不联系。这也是不对的，因为你的一致性会有问题，导致你的节奏会很紊乱，比如你是掰着手指在算，今天第几天，我应该给她发信息，短信发过去，她可能稍微回慢了，或者态度变化了，你就可能已经产生情绪波动了。很容易乱了分寸，马上追发或者其他错误的行为，典型的就是马上针对性的要打压，结果导致气氛很糟糕。这是他们控制不了的，因为他们的情绪波动，他们的判断力已经丧失了。不管是短信还是约会，全过程，我们方法都高度强调一致性。

回到周期那什么样的周期才是合适的呢？记得我们第一节课讲的吗？女生产生窗口的周期是用周来计算的。所以你不用担心说 2,3 天不联系对方就记不住你了。

然后就是我们要明确我们发短信的目的，我们不是靠发短信把到她，**短信只不过是一个邀约工具**。很多人的误区就是，过多的跟目标闲聊。过多的想引起对方注意力。比如有些人接触了泡学，觉得自己学到了很多很高级的技巧，于是在短信当中使用了，不说一致性的问题。光是不断的使用技巧，不断的引起话题这点，就已经让你在对方心目中的评价下降了。还有很多人，经常性的想跟对方联系，闲聊，哪怕是说很无聊的事情，比如天气，比如午饭吃了什么，这些除非你的购买欲到一定的层次，不然是绝对会被厌烦的。

沟通应该追求效率，这也是恋爱达人的习惯，不要太多客套，在互动期当中，一般第一次或者第二次的短信就可以邀约了。

很多人不敢接受被拒绝的结果，不敢去大胆邀约，想跟她聊熟了之后再约，但是因为你们之间没有交集，话题越来越少，很容易慢慢趋向冷淡，这时邀约的时机也就丧失了。因为女生的想法是，短信里就这么无聊，我去见他岂不是更尴尬。

所以一定要大胆的直接的邀约。那邀约一定要有一些技巧。比如你第二次给她发短信，你可以这样发，先发一个引起她注意力的短信。比如你在干嘛呢？她回应的态度说明她注意力的质量。比如我在上班呢，你在干嘛呢？她不光描述自己的状态还询问到你，说明她对你的注意力是很质量很高的，那你的邀约她答应几率就会很高，但是有时候很多女孩子的习惯就是简短的短信，如果她直接回两个字，上班。很多人觉得束手无策，对如果你想如何迎合她，你的脑细胞是不够的。很简单我们转换话题就行了。但是直接转换会显得有些生硬。一般你先回应她，然后描述自己的状态，恩，我也刚忙完，后面就再起一个新的话题，比如直接邀约。想说周末如果你有时间的话，想约你去一个最近很多人推荐的地方喝东西。我们邀约一般是约周末，因为周末的时间更富裕，对方的状态更闲适，更利于她的注意力集中在你身上，推进关系。

有没有发现这个邀约的特点，就是很直接。没有那种模糊的感觉：比如有个餐厅你一定要去尝一下，这种试探。而是直接就把自己的意图说出来，什么时间，我想约你去做什么。一般这条短信发了之后，她可能会很长时间不回，很正常，她在思考要不要去。这段时间不用多想，因为女孩子答应你的邀约一定会考虑比较多。你不用发第二条，一般等 3 到 4 个小时也是很正常的。超过 4 个小时，你可以再发一条，我在等你回复哦。她如果不回当天就不用发了。

一般，男生第一次邀约被推脱或拒绝是很正常的，有很大一部分原因是因为女生的矜持不用在意，比如她说，不好意思，周末约了人。遇到推脱或拒绝我们只要很礼貌的回应 比如没关系，那下次再约吧。

我想强调一个观点就是，**不用在乎一次两次的短信的互动**，有些人甚至对对方每条短信的回复都很敏感，其实这大可不必，对于一个成熟的生活当中充满选择的人来说，跟一个有外形靓丽的女孩子约会是不需要争取的很平常的事情。即使她拒绝你在同时间段也能安排其他让你觉得愉悦的事情。你下次再给她发短信就行了。

好如果她答应了，作为我们的学生，这也很正常。你一定要敲定一切细节，很重要的一点就是，你要先确定对方的出行成本。选择一个折中的地点先碰头，比如你可以选择一个城市当中的标志性建筑先跟她会合，当然如果你有车，可以顺便接她一下，这并非有什么不可以。然后是时间，一般是比如你跟她约的是周六，你可以这么说，那就暂定周六下午 4 点，在某某地方会合。到时候我打给你。为什么用暂定呢，一般女孩子容易迟到，她们经常会更改行程，与其到时候被动，不如灵活一点的处理。你可以到周六的时候给她发短信，比如你到了 3 点给她发，我准备出门了哦。然后看她回应，如果她不变更那你就出门。如果她变更了，比如推迟到 6 点，反正你也没出门呢，可以从容的回复，没关系那就 6 点见吧。你五点半就可以出门了，一般不会有女孩子推迟两次的，而且她推迟过一次，肯定会出来见你。你快到的时候给她打个电话，就 OK 了。

好那我们说完了从邀约出发的短信互动，再详细说说如何跟对方聊天，在互动期，如果第一次短信邀约失败了，你可以选择过几天按照第一次邀约的方式再邀约一次。你也可以选择先跟她聊天一次再约。那这次的聊天就要考验我们的技巧和能力了。

所以我就详细讲讲如何跟她**短信聊天**，我得解释一下，我给你们的只是一个发短信效率最高的模板。希望大家遵循这个模板得到更多约会的机会，但是本身他并不是不能打破的，比如你以后遇到一个你很喜欢的女孩子你也可以天天跟她聊。只是你们现在遵循这种模式可以慢慢的培养出自己的社交智慧，和沟通能力。

继续往下讲，那跟她闲聊首先得满足一个条件，就是你跟她都有时间，如果你们时间不充裕的话，会影响注意力的集中，影响互动效率。那一般晚上九点到 11 点，下午 3 点到 5 点是对方最有可能有空的时间。

先发给对方一个得到注意力的短信，比如在忙吗？或者在干嘛呢，然后你要看对方的反应，如果是对方回复比较积极的，有 3 点可以判断有没有语气助词，呢，哦这种语气助词，或者标点符号，比如有没有表示表情的符号，还有最明显的就是她主动引起话题，比如你呢？这些都是你她想跟你聊天的标志。

聊天必须有话题，比较次得话题就是分享信息，比如我做什么工作，比如在哪里上班，第二种话题就是分享生活，平时会做什么，在生活中会遇到哪些事情，第三种就是分享情绪，比如最近遇到的事情，让她产生的感受，比如她主动跟你开玩笑，想引起愉悦的情绪。

那如何让她去打开她的话匣子呢，首选你一定要先说你自己，说你自己的状态，分享你自己的生活，你用一种没有任何隔阂的方式会让她跟你的心理距离拉近。

比如我经常发的，我刚健身完走在回家的路上，你在干嘛呢？
我躺在客厅的沙发里看电视，你在干嘛呢？

先描述自己的状态，然后再问对方的。

其次避免两种状态，**证明和迎合**。如果你经常陷入证明自己的误区，比如她发一条你是做什么的？你只要很简单的说下就行了，比如我是做 IT 的啊，然后换话题就行了，如果你一下子发了很多关于你的工作的东西，其实潜意识里你就是在想证明自己，她就会觉得你很啰嗦不是一个能让她愉悦的对象。还有比如你经常倾向跟对方讲大道理其实也是证明自己的一种，她也会觉得啰嗦。

迎合对方最明显的表现就是会迎合对方的话题和观点，不敢切断无聊话题，让对话显得客套而虚伪。也是不能让她觉得愉悦的。

不要每条短信都回，有些客套的就不用回了，比如你在忙，那你可以暂时不回短信，等忙完了再发给她。

短信聊天的频率，大概也是 2 到 3 天一次，看对方的回应，如果对方回应比较好的，可以考虑频率再密集一点，甚至一天一次，一般 3 到 4 次短信的聊天，就一定要约了，

短信聊天的目的也是**拉近距离**，让对方信任你，觉得你更亲近，她就更容易答应你的邀约

所以当女孩子在聊天的时候，已经开始跟你分享情绪了，比如：今天气死我了，我的老板又让我加班这种。你就应该意识到，你邀约她出来的机会已经很大了。

其实短信的沟通跟见面沟通有相似之处，更多的内容我们会在下次课约会沟通 方面详细讲。

四、升高关系

建立连接是指，两个人从普通朋友关系向亲密朋友关系产生质变的过程。很多人在跟女人互动的时候，常常处在“暧昧”的阶段，他们享受这种暧昧，不愿意打破。因为他跟这个女人之间的交集是很少的，如果不升高关系，他们之间的暧昧就会慢慢消失。其实“暧昧”就是一种购买度，购买度是随着氛围产生的，如果当时的氛围消失了，购买度也就随之消失。所以如果你不知道如何升高关系，如何转化购买度。购买度什么都不是。

（更糟糕的是，很多人把购买度（暧昧）当成是他们跟这个女人未来关系的极大可能性，所以他们跟一个女人暧昧之后，经常会因为害怕失去而情绪波动，而不受控制的给对方压力，比如他们会质问，“你昨天为什么不给我回电话。”“昨天我发短信怎么没回！”，这些压力会让女人慢慢对你冷淡，而你却因为投资了过多的精力和情感，越陷越深，无法自拔。

所以当我们感觉我们跟目标之间的购买度渐渐提高之后，我们一定要做下一步，而不是害怕承担风险，浅尝辄止。因为很可能会让你遗憾很久。

那建立连接这个过程，首先它的前提应该是你们的购买度已经比较高的时候，那很多人不知道如何判断，那结合上一次课的内容，其实很简单，就是你们在一起单独互动的的时间超过半个小时（夜店），两个小时（日常情境）。她的状态是非常放松的（IOI就不用说了，她会看着你，她会主动引起话题，她更多的投资在你们的谈话和互动中），更重要的是你们的话题已经不是第三方话题了。而是关于你的事情或者关于她的事情，结合更多的感受，以表达出更多的情绪。

关于你比如你最近在生活中碰到的一些问题，以及你的想法。你现在最关心的事情是什么，最让你开心的事情是什么，以及为什么。你的家庭生活，以及情感状态。同时也谈论关于她的这些话题。

然后你就可以做建立连接的步骤。

建立连接有这么几个方法。

1 连接从你们的**情感关系**的角度，升高你们关系的声明（就是你要说出来）。跟 IOI 有所区别，是程度更深的，改变你们关系的，你的想法的表达。有些人说这不是表白吗，跟经典理论是相违背的。其实传统意义上的表白的问题在于，第一，你把开始一段关系的责任很无能的交给她。第二，你给了她太大的压力一但开启这样的模式，就会产生一种非黑即白的关系，如果她拒绝你，你们之间的关系就会很尴尬。但是这并不是升高你们关系的声明所导致的，而是压力，而是没有自信，承担不了开启一段关系的不安全感导致的。

你要善于在合适的环境和氛围下说出这样的升高关系声明，你只是表达你的想法，不需要她去回应（注意，你不要去期待女人的回应，太多人犯错就是因为他们非常的不安全，非常承受不了被拒绝，非常渴望对方的回应，而这种思维常常会给对方巨大的压力，购买欲和购买度同时下降）你不需要回应，不给她任何压力。

比如：一个比较轻的升高关系声明：跟你在一起很开心，以后要是经常能在一起就好了。（不要需求回应，这种话题她是不会正面回应的，难道她说“好？”说好的是很少的。更正常的是“我才不要呢”或者“你了解我吗？”等等她们的回应不重要。重要的是你们要表达自己的想法。

我在丽江——人生若只如初见的 FR 里用了一个非常好的升高关系声明。丽江这个地方很浪漫，但是我觉得跟我没什么关系，但是因为你的出现我觉得这里的浪漫跟我有点关系了。

有一个原则就是说完就过，不要把这个声明当成是话题。你可以自己否定掉比如：唉，但是最近咱们的时间都太少了。或者马上转化话题。

一个很好用的惯例就是，如果我们在一起了我们以后会一起做的事情。如果咱们是情侣，以后我们周末天气好的话叫上朋友去郊游烧烤，或者去欢乐谷。也可以待在家里，准备点零食和红酒，一起窝在沙发里看电影。

用这样的方式，让她的脑海中产生很多美好的想象。当然，这个话题也是可以随时转换的，你只是说出你的想法而不需要她的回应。

重点是让她产生一种感觉。要敢于说出升高关系声明，不要想这偷偷溜到美女的床上，一定要勇敢，重视自己的感受，敢于表达，不要害怕拒绝，因为这真的不重要。

同时我们也用 KINO，建立**连接式 KINO**，什么是连接式的 KINO 呢？连接式的 KINO 就是她如果默认就会升高关系的 KINO，比如你跟她聊天的时候看到她的指甲很漂亮，你一边说话一边去摸她的指甲就不算连接式的 KINO，因为她默认也不会升高你们的关系。

KINO 的重要性，KINO 肢体触碰会让她在体内产生化学变化，所谓感觉就是这么来的

那什么样的 KINO 会升高你们的关系呢？第一在升高关系声明之后的 KINO 才会真正的升高你们的关系。

第二这种 KINO 是非舒适感的，而是一种对于她的象征性的“占有”，这个占有是打引号的。

比如，你在升高关系声明之后去牵她的手，（不是说你说完升高关系声明之

后就马上去牵手，你也可以先转移话题，然后过一会儿再牵）就是一种连接式的 KINO，牵手，揽肩，和搂腰，都可以是非常好的连接式 KINO。

连接式的 KINO 的注意点是，在你 KINO 的时候一定要显得更强势一些，因为女人天生是一种愿意被某种力量征服的。我们花了大量的时间去学习去练习，就是为了在某个时间点去正确的展示自己的力量。在跟女人相处的整个过程都没有力量感的男人是会让女人很扫兴的。

所以连接式的 KINO 就是你展示自己的力量和企图心的一个正确的时间点。一定要强势。在心态上强势，但是在具体操作上要注意细节。

第一地点一定要合适，不能被打扰，最好不要在她熟悉的地方，她家或者她学校附近，她会担心被别人看到。地点一定要舒适，不要在不舒适的环境下，比如天气很热，夏天有蚊子等等，会影响心情。

第二手要保持干净，不要有手汗。确保你手的触感，你的手的接触的第一下不是整只手，而是你的中指或无名指的指尖，指尖触碰之后再把她的手牵住。她可能会下意识的想把手抽回来，这时候你要坚持可以稍微用力一下。她的手就不会挣脱出去。

这个时候你可以不说任何话，也不要看她或者看你们的手，你应该看着其他地方。

第一次牵手的时间不要太长，一般 3-5 分钟就够了不要过长，过长就会不舒适，影响你们的氛围。其实连接式的 KINO 有就可以了，重要的不是这个 KINO 行为本身，而是这个 KINO 所产生的你们之间的氛围的变化。这个作用达到就可以了。

那这个 KINO 如果被她接受或者默认的话说明你们的关系已经有了实质性的进展，至少在当下你们已经进入了潜在的恋爱关系。

后面的操作也有两个方向。第一如果环境合适，你们可以多一些舒适感 KINO，舒适感 KINO 就是为了让对方适应你的肢体触碰。慢慢熟悉你的肢体触碰，比如我们可以过一会儿再次牵手，然后可以揽肩膀，然后搂腰，慢慢的让她熟悉你的触碰。

舒适感 KINO 要注意**循序渐进**，如果搂腰能够服从，那么你就可以在 1 个小时以内想想 KISS 的事情了。KISS 是一个很重要的指标，一个气氛好的 KISS 可以让她更喜欢你。KISS 的时候也要注意，强势，你可以摸她的头发，然后轻轻捏住她后脑勺到脖子的部分，KISS 的时候稍微用力就可以把她的头固定住。唇部接触的时候也要注意，接触到得那一刻要放慢，慢慢地用力。不要撅嘴，撅嘴会很难看。不要一开始就伸舌头，没有礼貌，先浅吻一会儿再舌吻。

这个一个方向，还有一个方向是不进行舒适感的 KINO，因为从中国国情看，如果你跟一个女人 KISS，那么她回家之后的想法会很多，因为她开始一段恋情的时间成本和机会成本是很大的。她会想你们到底是不适合，她会挑出你很多缺点，这不是一种事后反悔，而是中国国情造成的，因为女孩子没有安全感，所以她们把恋爱当成是一种投资，尤其是她们要进入一对一的恋爱关系的时候她们很慎重。

所以第二种方向是，在连接之后，不进行舒适感得 KINO 升高，直接带入私密空间完成 TD。这两种方向得分人，和场合，也得看当时的状况。

那第二种我会结合约会流程在第五课的时候讲。

完美约会训练营

约会互动模型

首先说说短信，很多人有一个误区就是我怎么样才能把短信发好，我怎么样才能跟她在短信当中一直有好的互动，其实这个思维方向本身就是错的。在短信中多聊，其实效率是非常低的。首先你的思维方向是一直要索取她的注意力，因为你希望得到她好的回复，所以你经常主动发信息，并且引起一个又一个话题，其实这种行为本身就传达出一种低价值。（比如有一些具体表现，只要她回复你永远不结束短信，其实为什么不见好就收呢。我先去洗个澡。我困了，先睡了，晚安哦。这些回复，女生经常用，你们也可以用啊）

其次因为你们的交集很少，所以话题是比较少的，聊多了，随着话题减少，必然会无聊（这是必然的）。然后你如果无视这种无聊 延续无聊的互动，那么女孩子对你的评价就会下降，因为你的购买欲和购买度同时下降。所以更合理的是，适当聊天（有话题就多聊，没有话题就少聊，不要没话找话延续无聊的互动没有话题就不要刻意去发短信。），保持她对你的期待。

那话题是什么呢？话题可以围绕展示你自己的生活，和你真诚的想了解她的特质和她的生活的部分。那展示你自己的生活，透露你的信息的部分，我前几次的课应该有涉及，就是我们在跟对方互动的前期应该有自信，那自信的正确表现，就是觉得围绕自己的话题是很重要的。（当然也有很多很糟糕的试图表现自信，比如刻意的生硬的惯例，这个就不多说了）。

然后是你真诚的想了解的她的特质和她的生活的部分。为什么我把这个放到后面说，因为女孩子是比较被动的，这个部分应该是在她兴致比较高的时候才是好的话题，你在一开始过多的去问，去想让她多说，是不合适的，是会让你觉得无聊的。等她愿意多说的时候，你再去围绕这个话题聊，那就比较合适了。（那什么时候是她愿意多说的时候，很简单，她主动开启的话题，比如她说我喜欢运动，主动开启的话题，然后你真诚的想了解她喜欢什么运动，围绕这个话题聊一聊。还有就是她回短信的时候会有很多符号，表情，还有语气助词，这就是她兴致比较高的时候，也适合多聊聊她）。

然后就是邀约的部分，其实邀约可以是一个突破口。很多人的误区就是邀约很难。他们觉得说难约所以要先多聊，那多聊刚也说了又是误区，一个误区接一个误区，本来可以约的目标硬生生的搞砸了。。。那为什么说邀约是一个突破口呢？

首先我们从女人的角度去分析，其实很多女人的情感生活是很平淡的，因为在这个社会上太多的男人，没有自信，充满了需求感。所以当你以一个好的印象出现在她的生活当中的时候，你有购买欲，对她很尊重，有礼貌其实她对你的好奇心是很强的，所以你很真诚的直接的邀约，只要你让她觉得你是一个高素质的人，你很安全，她同意的几率是很大的。（根本没有你们想象的那么难）。

所以大胆邀约吧，邀约同时也是一个非常好的话题。那邀约的注意点，第一

你要尊重她。比如你先发说：这两天你有时间吗？或者这两天你有什么安排。先询问一下她的时间。然后发出正式的邀约，不要用那种模棱两可的语言，要确定，比如周末如果你有空的话，我们一起去喝点东西吧，上次还没有跟你好好的聊天，我知道某某路有一个环境超好的地方。这就是一个很合理很有吸引力的邀约，而且她的赴约成本很低，就是朋友然后喝点东西，又不是吃饭，看电影什么的需要很多时间。她就很有可能答应你的邀约。

在约会之前，你要做好一些准备，该去哪些地方你要有备选方案，比如你先约她喝东西喝完东西，你可以提出去看个电影，如果对方不愿意，你马上可以拿出下一个方案，比如一起逛逛街。看完电影，你可以建议她去一个环境好的酒吧坐坐，她不同意你可以带她去吃一点有特色的宵夜。对于这些地点你一定要事先去过，避免一些让人扫兴的状况。（比如交通不便，环境不好，人多，天气热没有空调等等）

约会的成本，在中国国情下我建议由你负担。这也是有礼貌的表现。有人说应该让对方多投资，很多人在让她买单的时候都操作不好，往往会让她觉得很别扭，其实在很大的别扭感面前，她的这些小投资都是无关紧要的，她还是会因为别扭而疏远你。

那约会的结构是怎样的呢。

然后刚见面的地点应该是在约会地点门口。那这时候你说什么，话题应该是寒暄，活跃一下气氛。比如“你今天打扮的很漂亮。”“今天来的时候路上有没有堵车啊？”“你是不是已经等很久了？”然后就带着她进入约会的地点。

约会地点的选择非常重要，首先你们约会应该选择一个适合交谈的地点。1 环境要好，要舒适。2 是一个人少的公共场合。为什么呢，因为你们的第一次约会的一开始需要一个大家都能集中注意力去谈话，互相了解的场合。所以不能有太大的干扰你们注意力的东西。比如说你一开始就约她去看电影就不合适。在电影院，外界刺激太大，你们很难去交流更多，让你们之间很难熟络起来。我的一个学员叫阿德，他就有过一个案例，约会地点的失误。导致的问题。

然后再说说约会地点的细节。比如桌子怎么坐，其实最糟糕的是面对面得长桌。你们做在长的那个部分。不少很高档的餐厅就是这样，这个是最糟糕的。说话不方便，很难真正活跃氛围。其次是面对面得方桌。也不是那么合适。因为面对面本身就有一种社交压力，显得不是那么放松。这种压力会让你有一种不断要说话的感觉，对方也会有这样的压力。

后面就是比较适合的位置，比如第一种菱形的位置，你们是侧边坐，不是面对面坐，这样的位置就比较 OK 了。不会有太大的社交压力。还有一种就是小的圆桌，像很多甜品店比如满记就会有这样小圆桌，吃点甜品，也是侧边坐，就很放松。还有一种有些餐厅会有大的带着靠背的圆桌，就是整个圆桌镶嵌在其中，你们只能从两头进去的那种，我个人感觉是最好的，很舒服，对于女生来说又有安全感，又没有太大的社交压力。现在很多时尚的餐厅越来越有这样的趋势，这

种的桌子越来越多。

然后是点东西，你一定要做出绅士，有礼貌，的状态，比如你应该把第一份菜单给她看，你看看想吃点什么。然后你可以让服务生拿第二本菜单。

一般女孩子是不太会有主见，她看了一会儿可能也没有什么主意，然后你就可以点了，同时呢可以给她一点介绍。比如这个菜是这里的招牌菜，你一定要尝一下。还有可以加入一些你的体贴，比如你是南方人嘛，所以这道菜比较甜，你应该比较喜欢。就是你要关注到她，但是一定要有自己的主见。注意点就是不要点难吃的东西，这个难吃是指，比如鸡翅，你点了之后你们两个应该都不好意思吃，因为吃的时候形象会比较难顾及到。还有就是色比较重的菜，比如咖喱，你吃了之后嘴巴上容易染色。

其实最轻松的就是，如果你们没有在吃饭的点约，而是去了一个甜品店，点两个饮料跟一些小点心就比较简单很从容。

好那你们点完东西。

那之后你们要聊什么呢？然后是基本信息交换，加有趣的第三方话题。为什么这么聊呢，就是当你跟一个人关系越亲近，你了解她的东西就越多，这是一个自然的倾向，所以聊更多两个人的信息，会让你们彼此更信任，交集越来越多，话题越来越多。可能你再短信里已经跟她聊过一些。但是见面之后你还可以再引出类似的话题，比如你上次告诉我你是做什么的。那你最近工作还顺利吗？以此为开端，说说你跟她最近的生活状态，忙不忙，然后最近心情如何之类的。这就很能拉进心理距离。重点是，这是一个姿态，而不要再触及更深的话题，比如跟女朋友分手之类的这种，就有点深了。我们拉进心理距离的目的是让她更放松，更信任你，更容易分享愉悦的情绪，提高购买度。中间的冷场。你不用在意很正常，很多人就很怕冷场，很急着要说一些话来填充。这很糟糕。你想想你跟你好朋友之间会不会一直在说话不可能。你让自己平静下来，然后再说你想说的话。

然后是你的一些有趣的经历，**第三方话题穿插你对她的感受**，以及彼此倾诉在生活中的所思所感，这些都没有定势只是一个大的方向就是每个女孩子她们的状态都可能是不一样的灵活处理。这个阶段的互动就是购买度慢慢提高的阶段，这个部分大概持续半个小时左右。这几点我分别来讲，先说说第三方话题就是指无关于你或者她的话题，比如你说（在购买欲惯例当中的一些比如旅游，比如上海的某个夜店），结合一些你的有趣的经历，也可以是你平时注意到的一些段子或者笑点，举个例子“人民日报”，第三方话题的好处就是不需要她更多的回应，你只要去描述就可以了，这里讲一个点就是，你引起一个话题，不需要任何的转折，或者铺垫，比如你们在讲一个话题，中间停顿或者你觉得无聊，你可以直接引起这个话题，当你很自然的开始表达你不需要任何过度，然后如果说她没有什么反应你不必在意，记住有趣的核心就是你没有任何目的，只是想表达或者分享愉悦的情绪。

第二点你对她的真实的感受，其实就是购买度当中的合理的欣赏，最好是针

对她最细的特质，比如我觉得你的发质真的非常好，或者你身上的味道很特别。或者她的额头，你的鼻子，嘴唇等等都是一个很好的点。也可以针对她的气质，谈吐，小动作，等等越细越好，这是让她对你产生好感的非常好的点。

人总是喜欢喜欢自己的人，但是不要多，多她就会有防备心理，注意力还是要转回到你们的话题上来，不能让你们的互动没有层次。什么叫互动没有层次，如果你的注意力一直在她身上，在如何得到她的认同上，你们的互动就会很单一。你应该把这一点先放一放，跟她先去享受约会，美食，好的话题，好的对视，笑点，倾诉。这样你才能给她一种自然的感觉。那她越自然她的自然的注意力就会越多的放到你身上。在放松的状态下对你的好感会越来越多。相反如果你的给她的感觉比较刻意，目的性太强。她就会别扭，她很难把自然的注意力集中到你身上，你的优点都会被她无视。你做再多都是事倍功半，甚至都是反效果。所以这点大家一定要注意。

然后就是倾听她的一些生活当中的感受。我建议大家学会两个口头禅，一个是这个不重要，一个就是为什么呢？尤其是要习惯说为什么呢，比如她说我最近好累啊，你可以说，为什么呢？她会说 blabla，很多人的问题在于太想解决女生的问题，她一说好累啊，马上第一反应就是你要做点什么让她感觉不累。殊不知你让她更累。你先听她说，先引导她把自己的一些情绪啊，感受啊 说出来。你让她很轻松的没有干扰的倾诉出来才是最让她舒服的。之后你再提出一些建议之类的也 OK。先学会等一等，学会引导她说。

当然你自己也要，敢于向她倾诉你关于生活当中的一些感受。可以不用很多，不用太罗嗦，一般几句足矣，但是这种感受的双向传递，会让你们之间的心理距离再次拉近。

那你们两个人之间的购买度就再次提高了，互动的动力就更强了。

在同一个地点不要久坐超过 1 个小时，久坐交谈会让人很累。在你们交谈超过半个小时，兴致很高的时候你就要想着转场了。不要一直希望保持目前的舒适感，而不去做任何转场的行动，因为随着时间的推移，你们之间的氛围会下降，到时候再想移动，就比较困难了。

约会后半段

从技术的角度看，本课的内容可能是非常重要的。

上一课，我们讲了约会阶段当中前端的一个小时以内的互动，主要是通过舒适的地点交谈相互熟悉的部分。大家回去之后有没有实践下。同学们要知道咱们的课最重要的不是我说了什么理论。而是你在听了理论之后积极的去实践，然后发现问题及时的向我反馈，得到最专业的建议，这才是课程当中最有价值的部分。我希望大家都能积极的实践，然后提出自己的问题。

那我们继续讲下面的互动。有时候可能你只能跟这个女孩子互动 1 个小时的时间，那这一个小时你按照我前面讲的思路，只要你给对方的感觉是好的，然后礼貌的送走她，那下次再约她就更容易。但是一般你的约会应该确定对方有更充裕的时间，来继续你们的互动。

在 1 个小时的聊天之后你一定要及时的转场。转场的地点你的思路就应该是，那个地点有充分的外界刺激，能够让你们两个人的注意力自然的分散而不必集中在对方的身上。所以下一个地点安静适合交谈并不是最重要的条件，好玩和乐趣才是最重要的。那这些地点有比如游乐场，比如大型商场里的游艺场，或者特色的商业街，小吃街，等等都可以。关键的就是在两个人共同接受外界的刺激的同时，不需要对话来填充你们之间的互动。你们可以很轻松的享受彼此的陪伴，而这样的时间越多你们之间的亲密感的基础就越强。

很多人在约会当中失败的原因就是，太多的时间关注在对方身上。让对方感受到很大的压力，她不能很自然的跟你在一个空间里面。你的无处不在的注意力让她很别扭，比如你不断的想说话，你不断的想引起话题，每当你们冷场的时候你的脸上就会出现很尴尬的神情，让她觉得很别扭，她说话不合适，不说话也不合适，根本没有乐趣可言。所以我们一定意识到这个阶段并不是把注意力放到她身上的阶段。不要老想着如何搞定她，先去享受她的陪伴，先去享受跟她在一起的时间。所以我们一再强调一个概念活在当下。很多目的性太强，需求感太强，不时不刻抱着侥幸心理想搞对方的人肯定是会事倍功半的。因为如果她跟你在一起都觉得别扭，那她是不可能喜欢上你的。即使她对你有好感，那这点好感也会因为跟你在一起的时候的糟糕的感觉而烟消云散。所以很多好人的悲剧也在于此，他们的不安全感导致对对方无处不在的注意力，因为他们无时无刻想得到对方的认同，这些注意力就是对方别扭的原因。她跟你在一起都别扭，她是不会喜欢你的。

所以我们要学会去**享受对方的陪伴**。少去关注她，把注意力放在陪伴对方的乐趣和在约会当中出现的点点滴滴的美好当中。比如跟女孩约会的时候路边突然出现一只可爱的狗狗。你可以上去玩一下之类的，拍个照之类的。或者忽然出现一个你没有注意到的精品小店你也可以去逛一逛，不要去想你们约会的目的，享受彼此的陪伴，享受乐趣就足够了。比如有一次我跟一个女孩子去逛街，逛到一个小店里面。她看中一样东西，然后女孩子喜欢砍价嘛。然后我就看着，我觉得

蛮好玩的。等她去试衣服的时候，我就悄悄的跟老板说.....其实我的出发点根本不是为了讨好她，而是觉得希望看到她笑我希望看到她很得意啊，很会砍价。她开心我就开心。我其实也不希望老板说出来。然后女孩子就说我笨啊之类的，我们也很开心，她的感觉就是她跟一个善良的单纯的人在一起，她就觉得很舒服，她的好的感觉加上她对你人品的认同会让你们之间的心理距离迅速拉近。其实大部分人对于情感的出发点都是很美好的，这点很多人都是能够做到的。

什么是最快的让一个女孩子喜欢你的方式，最快的方式就是最自然最没目的性的方式。那这些好的感觉的慢慢的积累，跟她自然的注意力放在你身上的时间慢慢的延长。那很快你们之间就会到达升高关系的节点。很多人从目的性出发的各种技巧，去做这个去做那个，其实效果往往有限，因为你的刻意会让对方对你有所防备。所以最好的升高关系声明应该是由心而发的声明，是没有任何目的你的心声的表达。什么东西是最感染人的真实的东西，没有目的性的东西，不要追求对方的东西。当你感受到很多跟这个女孩子在一起的美好，当你真的敞开心扉不怕拒绝向她表达出你对她的感觉，那这样的升高关系声明是最有效的。

因为很多人不能判断什么时间能具体的给出升高关系声明，那我就给大家几个参照系。首先是时间上的。当你们在第一个阶段 1 小时左右的交谈之后。你跟这个女生经过两次左右的转场，在一起的时间 不包括第一个阶段，超过 2 个小时以上，那么在时间轴上满足了这个条件。

其次是交谈话题和互动的状态上，当你跟她的话题已经很多的牵涉到比如说家庭，情感状态，这些深层次的话题。在上一节课我说过当对方提到情感类的话题你可以有所保留。但是在这个阶段尤其是转场之后的一个小时以后你可以跟她更多的聊这些深层次话题。在互动的状态上，比如她一直很放松，情绪状态好，一直有笑容这些。

还有就是她对你的肢体触碰的接受程度，比如你可以观察一下，她的身体离你的距离是不是越来越近，比如一起出租车的时候，比如走路的时候她是不是离你越来越近。甚至走路的时候会时不时的碰到你。

所以当这几点全部或者部分满足的时候你就可以尝试去升高关系了。你不必等一个万无一失的时机因为拒绝是永远存在的，只有你去尝试，你才能得到体验，而体验是你修正自己行为的基础，不断地修正自己你的能力才会得到真正的提升。

然后通过升高关系声明和连接式的 KINO 来升高关系。当她默认或者接受你的 KINO 之后，你们进入了潜在的恋爱关系。那之后的方向你可以选择继续去更多的肢体触碰，比如从牵手到揽肩再到搂腰，当然要注意释放。然后也可以选择 KISS。

那我们也说过 KISS 的误区，不用强求 KISS。可以找一个借口，移动对方进入私密空间，发生亲密的关系。涉及到性，首先我们从女生的角度来分析一下。

女生面对发生性行为她的顾虑和不安是非常非常大的。主要风险有以下几点，1 人身安全，女生的不安全感是很强的，但是如果她信任你甚至默认了跟你的潜在的恋爱关系，那这点基本排除。2 性行为的安全性，这是女生顾虑最大的，因为她们可能面对得病和怀孕的危险，3 性行为的道德评价，女生很担心对自己的道德评价，因为一旦名声不好，她们就很难得到尊重。她们也怕很快跟异性上床会让对方对她们的负面评价。4 性行为会不会激发男生占有欲而让她们处于被对方一意图控制的强制力之下。有些傻逼跟女生发生了性行为之后会做很多傻逼的事情，比如威胁对方，比如逼对方确立男女朋友的关系，即长期发生性关系的权利。这种人非常的垃圾。

所以她们面对这些风险因素对发生性行为会非常的谨慎。给大家讲这么一个故事。“登山蹦极的故事”。其实性对人来说是一个基本需求，男人需要性，女人也需要性，我们不应该赋予性更多的意义，性就是性，两个人在一起很舒服，那就水到渠成去享受它。至于你们的关系，那之后你们可以再去讨论。

有一个重点就是我们整个过程都不要评价性的话题，甚至有些女孩子会说到她朋友或者一些她听到的一些关于性的话题我们都不要去评价，比如说到小三啊，劈腿啊，尤其是不要去评价性行为，不要为了自己显得高尚，很多时候轻易的评价第一显得你不成熟。第二你会让她对跟你发生性行为更谨慎。因为她不想被你称为荡妇嘛。

然后具体的操作是这样要。

比如你们已经累计持续待在一起超过5到7个小时，那当时时间又比较暧昧，一般是晚上10点以后，然后你就可以有一下的操作。

1，你一定要提出来，那个进入私密空间的建议，你一定要主动提，你想让对方主动是不可能的。很多人非常担心自己一旦提出这个要求，对方会怎么看自己。你想啊，你作为男生都有这样的顾虑，你让脸皮薄的女生去提合理吗？性是很正当，和合理的需求，没什么丢人的，想跟自己喜欢的人发生点什么很正常。你要接受自己的欲望，如果你自己都不接受，觉得有问题。那你让女生怎么接受，更别说跟你进入私密空间了。

2，进入私密空间一定要有一个理由，哪怕是去我家坐坐这种很滥的理由，这个借口很重要。当然恋爱达人有更好的理由，去我那儿吧，我那儿有水果酒我们可以一边喝一边看我收藏的DVD。比如好冷啊，我们可以买点热饮找一个暖和一点的地方（开房）。甚至你可以给她一点小障碍，比如我明天还有事，可能你不能呆的太晚。比如我待会见还要去某某地方，正好顺路可以把你送回去。等等让她们暂时的安心。

3 你应该坚持和强势，对方只要不拒绝她就已经接受了，对方只要不严厉拒绝，你就可以过10分钟再提一次。而且尤其是上交通工具的时候你要再坚持一次。比如先告诉师傅先往你家的方向开，很可能她就默认往你家的方向开了。

4 进入私密空间的过程当中，对方会感觉到巨大的紧张感。这时候你要放轻松，如果你把结果看得太重要你也会很紧张，一旦这种紧张超出了一定的范围她就会说拒绝的话。所以你要放松，你的心态就是我可以做也可以不做，不勉强。跟她聊一些轻松有趣的话题，比如家人之间发生的一些有趣的小故事，不要把注意力放在你们要做的事情上。甚至你可以跟她说：你看起来好像很紧张的样子，你在想什么呢。这样可以缓解她的紧张的情绪。

5 从交通工具上下来到进小区，再到进你家，走路的速度一定要慢，一定要保持抬头挺胸，这点也比较重要，因为这段时间是对方很紧张的时候，你的肢体语言应该更镇定。

6 当她进入你家的时候，首先一定不要急要让她适应环境，可以把电视和电脑打开分散她的注意力

7 发力的方式一定要柔和

8 对方嘴上说的不要理睬，对方有肢体的反抗或者神情比较严肃你就停止

9 你放松随着时间的推移，你们之间的张力会慢慢变大，而你又不做一些错误的事情破坏这种张力，时间越长她脑海中的天人交战。

10 你可以选择一个折中的方案，比如你可以先躺倒床上，很放松的跟她聊一会儿天。然后让她到你旁边来，慢慢的提出一点建议。因为你是一个可控的人。你的建议被慢慢接受

11 脱了衣服之后，是完全不一样的。然后脱她内裤之前拿套，

实践和分类处理

世界上最大的愚蠢是什么？是不肯改变自己，有人说，我改变不了。即使是我给他很多很专业的建议，他还是不去做，他会说：你不懂的，你不知道的，我的痛苦我的纠结，你根本不理解的。我跟任何人都不同。

对于这样永远活在自己的世界里，不肯走出来的人我是没有任何办法的。我们要想改变，我们要想真正的提升我们的能力，那么我们一定要去体验，不去体验任何的理论或者方法都是没有意义的。行动永远是第一位的，没有行动其他的都是扯淡。

你们见过最严重的接近焦虑是什么样的？你们的那些接近焦虑真的不算什么。我见过的最严重的接近你焦虑是我的一个学员小白。当时他的焦虑严重到，面色发白，冒冷汗，然后捂着胃，紧张到胃痉挛。你们听到这边肯定会觉得他应该会放弃，他没有，在我鼓励下，他勇敢去了，得到的结果也挺好的。后来过了半年我再见到他，他已经完全不一样了，他已经找到了不止一个女朋友。所以我不相信借口，如果你们的焦虑反应应该都比小白小。

那我还举一个例子，在我当初刚开始练习的时候，我经常被打枪。有一天我在上海的一个酒吧叫 PARK 97。我一个人在吧台上，当时我注意到，在离吧台不远的卡座上有 3 个非常非常正的妹。全身名牌，非常正，她们自己开的卡，在喝东西。我心理就在斗争要不要去，当时我几乎犹豫了一整晚。在我决定要撤的最后一刻，我上去了，我的感觉真的是头皮发麻。结果我就不说了。但是当我走出去的时候我无比的满足，充满了自信和力量。这就是行动带给我的。如果我那天晚上胆怯的离开了，我可能永远不能感受到那种突破幻觉的那种快乐。其实很多时候我们生活在我们所设想的世界里，只有你靠你的行为才能真正打破这种幻觉，那天晚上我就打破了一个幻觉。（我的幻觉是她们分这么高这么有气场应该很冷很难泡，恰恰相反，我那时候靠我的蹩脚的惯例就跟他们互动得很好了。）

那所以还不敢去大胆行动的兄弟们，跨出你们的第一步吧。还不敢去邀约女孩子的兄弟们邀约吧，还不敢在约会当中使用升高关系声明和 KINO 的兄弟们，赶紧去是尝试吧。还不敢带领女孩子进入私密空间的，赶紧带领吧。打破我们的幻觉，其实真的没有你想象的那么难。

好第一是要行动。

第二是**你一定要做对的事情**。

在两性关系当中，很多人有一个误区，就是女人总是喜欢坏男人，然后大部分人即羡慕又鄙视。好男人，可能平时敢怒不敢言积累了大量负面情绪，爆发的时候让人跌破眼镜。坏男人没有感情负担，拿得起放得下，永远是女人没有压力尽情享受的好炮友。对女人来说谁好谁坏？

其实没有好男人，和坏男人之分。只是我们不敢正视我们自身的欲望，我们

对自己对女人都太虚伪。

所以好男人和坏男人都不重要，重要的是我们要做对的事情。在情感的领域你们不用浪费时间判断什么是对的。

那什么是对的事情，对的事情就是，当你遇到一个你喜欢的女孩子，你就去认识她，跟她开始没有压力的约会，在气氛好的时候做你想做的事情升高你们的关系，正视自己的欲望，甚至用一些小手段“比如找个借口让她跟你进入私密空间”然后发生你想发生的肢体亲密。过程当中你强势但不强制，给她好的感受。全过程都不要欺骗她，甚至你 TD 了之后，发现你们并不适合，那就勇敢的告诉她，没用欺骗也就没有伤害。

你就这么去做因为这是对的，就要去做对的事情，持续不断的去做对的事情，只有去做对的事情，才有意义，你才能成长。不要活在自己的世界里，找一些感动自己的理由，为自己的懦弱找借口。

比如说，我们是真爱，所以我不 TD，比如我不那么做是为她好，像她这样的女孩子我能跟她做朋友我已近很幸福了。

兄弟你醒醒吧，别活在自己的世界里拉，情感领域所有的重点，所有的关键就是这个，做对的事情。

第三点，**你的个性很好**，不需要做任何改变，不要去改变你的个性，你要改变的是你的想法和行为。

有人说我的个性的太呆板了，我怎么变的幽默。其实这句话本身就是有问题的。呆板的人就不能幽默吗？有些人很呆板偶尔幽默让人大吃一惊。有人说我的个性太自卑了，我怎么变得更自信一些。你只是在让你自卑的环境里养成了自卑习惯而已，而且你以为，那些貌似自信的人，就不会偶尔产生自卑的情绪？

其实每个人的个性都是独特的，我们不要想着改变它压抑它，我们要接受它。以为从更高的层面来说，只有你真正接受自己的个性，你才会有可能真正用一种，平和的甚至有点幽默的态度分享你的所思所感。你才有可能真正的在一个女人面前去打开你自己的内心。如果你自己都不接受全部的自己，那么你就很难真正的打开自己的心，因为你会有很多禁区，会让人觉得你琢磨不透，很难真正的建立连接。

像我自己，在 PICKUP 的时候。会遇到对方给我一些评价，那当她说到我的一些缺点的时候，我不会去争辩因为这是事实，我会默认，因为我接受我全部的自己。这不会有损我丝毫的魅力，相反还会加分。

技术的演化是这样的

在我没学 PUA 的时候，如果有 MM 跟我说我觉得你好内向，然后我就很紧张，不知道该做什么了。不知道手该往哪儿放了。

在我练习的早期一开始如果目标跟我说：我觉得你好内向，我会说，其实你也不怎么会交际啊，（开始打压他）

后来我发现了一个更好的方法，MM 跟我说我觉得你好内向，我就会说，嗯，谢谢你的认同。

其实我内向或者 外向，跟本不会影响我把妹。

所以你们的个性其实也一样，接受你自己的个性，不要在意别人的评价，让自己的心更开放一些。你才能更容易跟对方产生情感交流。

第四点，要**学会打开自己的心**，去表达自己的内心世界和最细腻的感情。“开心”的方法，金鱼缸的惯例。让她爱上你这是必须的。就是你要让她感受到你最真挚的感情。

在第 6 讲当中，我仔细跟大家分析了快速推进关系在私密空间完成 TD 的过程。很多时候，我们很可能会 TD 一个我们不那么喜欢的女孩子，并且糟糕的是在 TD 之后，我们才发现这一点。

当我们发现这一点的时候，可能只是一个很细微的念头。你当时也很累，或者你好不容易 TD 一个女孩子你还想继续享受性爱，或者因为她对你的态度变得温柔让你也不忍心去提一些负面的事情，最后那天晚上你什么都没做，那么这可能给你带来很多不必要的麻烦，因为你的态度可能会导致女孩子认为你已经默认了你们之间的关系，即大多数人认为的，TD 之后的一对一的恋爱关系。在这种认知的情况下，女孩子会向你们之间的关系投资大量的情感。当她之后得不到你的回应的时候，她的内心会不平衡，甚至会认为你欺骗了她，从而产生很多的负面情绪，这些负面情绪最终会爆发到你身上。

所以我们一定要做具体的处理，理顺你们之间的关系。

首先并不是每个女人都是适合长期关系的。很多时候一些人明知道对方的种种缺点，但是他们还是会陷入一段糟糕的感情。其中主要有两个原因，第一选择性，跟一个女人尤其是美女发生性关系的成本非常大，所以我们很难去跟更多的美女发生亲密的关系，所以导致我们的选择性很少，慢慢地因为性依赖我们不得不在一个个性糟糕的女人身上投入大量的感情。

第二个原因就是很多人有一个误区，就是我能改变她，我能影响她，改变一个人，改变一个人的个性是非常难的。不要想去改变一个人，而是要去找适合你的人。

那当 TD 之后，你一定要以你自己的感受为出发点，真诚的面对自己的内心。不要因为其他任何原因，而影响自己的分类。

定位有 2 个，炮友，情人

炮友不适合投入很多感情，炮友以性为维系关系的重点。当你判断这个女人不适合投入感情，但是你想跟她维持一个长期的性的关系。

如何判断她不适合投入感情呢？比如她不够坦诚，说谎，素质偏低，情绪控制力太差，无法理解无法沟通，不尊重你，以自我为中心，不愿意付出，不真正关心任何人。过于在乎物质，过于爱慕虚荣。这些女孩子不适合投入感情。

那炮友如何处理呢，在 TD 之后，你应该马上告诉她你的真实想法。当然你可以注意一些措辞。比如跟你做爱感觉很好，但是我现在不想谈感情，我们做 SEXfriend 好了。直接说出来，不要不敢表达你的真实想法，你的诚实才是对她最大的尊重。其实很多女人，尤其是现代独立的职场女性，是很接受这种诚实的关系的。

关键是性要跟感情分开，不要因为性而去投入不应该投入的感情。这个是分类处理的最重要的部分。

如果你把对方定位为可以投入感情，但是你也不想陷入 1 对 1 的恋爱关系当中，你也可以把你们的关系定位为情人，你可以跟她说：我很喜欢你，但是其实我受不了约束我喜欢自由，你能接受我有其他的女朋友吗？你要勇敢的去说出来，因为人都是很厌恶损失的，尤其是当她已经觉得你跟她是 1 对 1 的恋爱关系，她以后很难再忍受你跟其他的女人有染，因为他觉得你以前承诺过的。而你喜欢上别人或者想跟另一个女人发生点什么的情形很容易就会出现。而一旦出现你们就将面临无休止的争吵。

但是如果她在跟你的恋爱关系的一开始她就知道你们并非一对一的，那她以后对你的容忍度就会大大增加。你们会有更大的弹性去处理你跟其他女人的关系。

其实感情并非真空，都是人在谈感情，所以感情应该是有人性的。而什么是人性，人都是从自己的角度去考虑问题，我们承认感情的美好和无私，但是在开始的时候，把你们感情的空间设定好，更多的自由，会让之后你们的感情更健康的发展

长期关系以及总结

那如何处理长期关系呢。

不要重名义，比如说一定要她在朋友面前承认你是她男朋友，有些时候名义是不重要的，尤其是你们长期关系开始的早期，对方会有一些摇摆很正常，不要给对方压力。重点是你跟她在一起开不开心。

不要试图去控制她。不要去随时随地想知道她在干嘛，她在哪里。不要去阻止她认识新的异性朋友。不要以你的想法为出发点让她服从。

尊重她的朋友，在朋友面前不管她以什么名义介绍你，你都要给她面子，不管她的朋友你是不是看得顺眼，保持你的礼貌和涵养。你的意见可以在私下里沟通。

她工作的时候不要打扰她，也不要抱怨，因为对一个独立的都市女性来说，她的事业是非常重要的，理解她。比如她长时间的接工作电话，你要等，不要抱怨。

还有不要评价她的价值观，你们可以有争议，但是这并不重要。

当然你也要有自己的原则，比如说你没有时间去过度的关注她，如果她索取过分的关注，你要用行动告诉她这个举动是不可取的。

比如她给你发很多的短信，如果你在忙你就只回一条，亲爱的，我在忙，忙完了电话你，好不好？她再发你就不要理她了。你忙完了再打电话或者发短信给她。

还有如何处理你们之间的负面情绪。不要去跟她有情绪上的冲突，更不要为了一时的冲动而发泄负面情绪，这是非常的糟糕的，我们应该控制自己，我们应该让自己更有涵养。让自己平静下来，不要她在气头上的时候跟她争论，不要试图证明自己是是对的。女人永远认为自己是是对的，而且谁对谁错根本不重要。当有负面情绪的时候，在简单解释，表明自己的态度之后，给她一些单独思考的时间和空间。

然后等你们冷静了，找一个机会去跟她沟通。

比如你们之间发生了争吵，她不理你了，你该怎么做？

有人说那得看是谁的问题？是谁的问题，根本不重要，也根本分不清楚。不要去想是谁的问题。现在的委托你是你如何处理目前的局面。

可能在这次能够奏效，女孩子的心里需求（渴望得到关注和重视）被满足了，她气消了，回你电话了，或者开始理你了，但是你助长了这种不合理的互动模式，就是她会用坏的反应来获得你的注意力。

很多人觉得女人不可理喻，为什么对她越好，她却要求越多，越冷淡就是这个原因。她用坏的反应得到了你的关注和服从。这是非常糟糕的。

你应该避免陷入这种模式，如果她不理你，你可以发一个解释的短信，她不会你也就不要再发了。等隔天再发，因为在气头上沟通的效率是很低的，谁也不会轻易放下自己的成见。因为这涉及到自尊。。再发就发你们平常的短信，如果她回了就约出来见面。这个时候她已经气消了，你再好好跟她讲出你的看法。你可以先认错，说些甜言蜜语。你要给她一个台阶下，让她的自尊心得到满足，她才能听得进你说的话。然后你再说出你们的问题究竟出在哪里，以及以后改进的办法。在这种状态下呢她也愿意听得进去。你们的沟通也会有效果。

很重要的一点就是你在某些事情上一定要有你的主见和行为模式，不要被轻易影响，因为你一旦被轻易影响，她对你就会要求更高，而且从女性的生理的角度，她们更不理性，所以如果你们的情感状态是能轻易被她操控的，那么你们进入一种不合理的相处模式的可能性就会很大。（就是很多的负面情绪，很多的不甘心，很多的希望对方服从，很多的对对方的不满）

咱们应该用自己的强势意识来主导我们自己的情感生活。健康的情感生活的模式一定是由我们自己开始的，不要寄托在女孩子身上。在主导的同时，我们要注意方式方法，大方向上坚持原则。但同时呢要给她面子，可以说一些好听的，但是在行为上一定要有自己的主见。

还有就是你要注意你自己的修养。有些人产生负面情绪，因为他的修养不够，他很容易轻易的发泄出来，负面情绪的发泄永远会带来糟糕的副作用，因为慢慢的互相发泄会成为你们情感生活失败的出口，越发泄，越失败，让双方慢慢的失去对彼此的尊重，你们两个人的生活就成了精神的地狱，看看我们周围那些不幸福的人，他们有一个共同点就是他们轻易的向别人散发负面情绪。我们要引以为戒，幸福的生活从提升自身修养开始。

还有就是一定要注重承诺，答应过她的事情一定要做到，不然就不要答应。尤其是绝对不要欺骗她，哪怕是一件小事情，因为信任这个东西是非常重要的，一定要去小心的维护。

因为你信守承诺，所以她才会信任你。

最后一节课时我们的总结。第一个方面 首先方法的核心是我们在跟女人互动的时候要更多的去享受过程，而不是更多的想着如何去证明自己，而不是想着如何去逗笑她，得到她的认同，更不是处心积虑的想我通过几个步骤就能跟 TD 她。我们更应该享受的是过程，我们应该带领女人感受到被尊重被理解，充满乐趣和刺激的美妙体验。

为什么我们要真正的去享受过程。第一只有你真正享受了过程，你才能有更大的动力去 PICK UP。如果说每次约会对你来说都是一次冗长的煎熬，那么你对于把妹就不会有持续性的动力。

第二大部分的男人与女人约会的时候都充满了不安全感 and 需求感。我们享受过程，给女人带来好的体验这个出发点本身就已经让我们与众不同了。

第三享受过程让我们有更多的时间和条件去真正的了解这个女人，同时随着时间的积累，好的互动会让女人出现你意想不到的巨大的窗口。（其实有时候，女人的转变会让你惊讶）

那我们如何去做到享受过程 给自己也给对方带来美好体验呢？

第一我们一定要接受全部的自己。很多的问题都是我们不接受我们全部的自己造成的。我现在不够好，只要我得到了一些东西，我才能真正好起来。你们有没有过这样的体验，可能你穿了一件你自己觉得不好的衣服，然后忽然遇到你喜欢的人，你会对自己的评价下降，你觉得我如果穿一件更好的衣服我才能跟她更舒适的互动。

或者有人觉得，我的性格很内向，如果我养成了外向的性格，那么我就能跟女人很好的互动了。其实这些原因穿得不好，性格内向真的会造成这么大的影响吗？

那其实真正糟糕的互动的原因就是你把注意力都集中在了没有意义的方面。为什么我们不承认自己就是这个样子，不需要再纠结，不需要在心里为自己辩护。（不需要，你就是这样）你把注意力都集中在了内心的挣扎上，你根本看不到，或者观察不到对方，你也感受不了气氛，你也提供不了好的情绪。所以互动就会很糟糕。

所以我为什么重点要提出来，不接受全部的自己，是你没有自信的根源。任何人任何的个性，都应该对自己充满自信。因为我们都是特别的。每个人都独一无二，每个人都有自己的独特的价值。

第二 我们要真正意识到，把妹或者恋爱是两个人的事情，而不是你单方面的通过某些行为来获得某些东西。我们要从女人的角度出发去想一些问题。女人只有真正的接受和信任你这个人之后才会放下戒心，才会有可能跟你发生性关系。那我们想一想如何让她接受你信任你。你刻意的去做一些事情，带着目的去

做一些事情，在你跟她的互动过程中她是不可能察觉不到的，她会觉得很别扭。（就像我们跟女人做了很多事情，但是她非常的绝情的淡忘，因为对她来说，你们的互动不过是掺杂了利益交换的逢场作戏而已）只有在没有性的指向的互动当中，女人才能很舒适很有安全感得跟你互动更长的时间。这种舒适的时间的积累就是你们关系质变的前提。

第三在约会当中 我们要控制我们的注意力，不要一直集中在对方身上，过于集中注意力在对方身上会让对方不舒适，注意力就是压力，如果让对方在你们身边更自在，那么我们要学会适时的把注意力移开。你们跟朋友在一起的时候是不会一直把注意力放在他身上，不会一直想要说话的，你们的注意力随时会很自然的分散，比如想想自己的事情，比如专心的喝东西，比如思考对方说的话等等

第二个方面 在享受过程，享受氛围的同时，勇敢地承担责任，适时的表达自己的感受，适时的说出升高关系声明，并且毫无畏惧地跟这眼前这个女人建立连接，并且提出进入私密空间的建议，在私密空间当中完成 TD。

那我们为什么勇于承担责任推进关系呢。

第一女人是不可能代替你升高关系的，她不可能主动升高关系，她在敏感的时间点，跟你单独在一起本身就表明了她的态度，如果你不抓住机会那么你们肯定讲以平淡收场，而因为这种平淡，她下一次肯能就不再那么愿意跟你单独待在一起了，因为很无聊。

第二 在现在的社会其实很多男人都没有真正的自信，他们觉得自己不够好，他们需要对方的行为来不断的肯定，他们才有互动的勇气。这种男人占了跟女人互动的大部分，很少有真正有勇气去承担互动的责任敢于行动的男人，而这种男人才是能让女人感受刺激，真正享受美妙的互动的男人，我们要跟一般的男人区分开，那其实我们就已经很有优势了。不要觉得自己（没有好的工作，没有资源）没有什么优势，因为你们学习的过程，已经跟一般的男人在认识上拉开了差距。

第三 真正的确立关系如果是从普通的顺序，长时间频繁的互动，让对方慢慢地接受你，进入她的生活和社交圈，最后再发生肢体亲密（TD），那这个过程本身效率很低，你处在一个很不利的位置，因为你的行为她会默认你们将发展稳定的一对一的恋爱关系，但是从她的角度，在这个社会当中她会尽量选择一个各方面更为优秀的男人，所以在你跟她长时间频繁互动，慢慢进入她的生活和社交圈这个过程当中她会非常犹豫，也会有反复。很多人会因此而心态失衡，负面情绪滋长而犯很多的错误，最后不欢而散。更合理的顺序应该是在约会中气氛 OK，又有点暧昧的时候，带领她进入私密空间，然后 TD。那这样你就占有了一个很好的位置，因为性的联系，你可以很从容的进入她的生活，而起更灵活的调整你们的关系（长期，短期，情人，炮友）你可以做出相应调整。

那我们如何去做好这部分的操作呢？

第一 整个过程我们都要表现出高度的一致性，一致性是对方信任你的前提。那我们要坚持的一些原则和特质。比如最重要的诚实，正直，（要有是非观念）积极，不评价（或者不要輕易负面评价任何东西尤其是不要輕易评价任何女人），谨慎（要注意场合，在不是适当的场合不要对她有肢体接触），尊重和礼貌（对任何人，尤其是服务人员）

第二 打开你的感觉，真正的去感受氛围，真正的不带有任何目的性的享受其中。这样当你心理的感受积累到一定程度，你才能一致性的表达升高关系申明，那升高关系申明我也说了，只是一种表达，不需要她回应，而且不是一个话题，说过就算。关键是因为你的升高关系申明会转变氛围，并且让你的连接式 KINO 更有合理性。

第三 连接式的 KINO 一定要大胆而强势，同时注意释放，连接式的 KINO 是起到升高关系的质变的作用，这个 KINO 本身并不重要，只要让她产生感觉就可以，我们不要把注意力放在 KINO 上，放在感受氛围上。你们不用一直牵手，只要感受两个人如恋爱般的关系所带来的美好感受，这种时间越长，你们的身体距离越近。

第四 在连接式 KINO 对方接受之后 1 个小时左右 你就应该提出进入私密空间的建议。进入私密空间需要一个借口，而不要直接带着很浓的性意味。比如我经常用的，我家有水果酒咱们可以一边喝一边看看最近的电影。你不要显得心虚，自然镇定的说出来，她答应的几率就更高

第五 进入私密空间之后，一定要慢，一定要合理操作，让她更舒适之后，再想着下一步。而且因为你喜欢她所以一定要 TD 她，因为她也喜欢你，不然她也不会跟你进入私密空间。

第三部分，我们一定要选择合适的感情投资的对象，感情对我们来说是非常宝贵的，如果投入到一个不适合的人身上，那是很糟糕的。所以我们 TD 之后，一定要有一个分类处理。

三种女人不要投资感情，1 人品不好的 2 素质不高的 3 你不喜欢的 那你只要在 TD 的当晚跟她说，真诚的告诉她，你想如何定位你们的关系就可以了，比如炮友。

那对于你想投资感情的人，那你也真实的告诉她你的感受和想法，（记住不要带着希望得到认同的态度，你只是想表达你所想表达的，你只是希望对方能够理解你。）而她接受或者默认的话，你们的长期关系即将开始。

1.在长期关系开始的时候，你们要明白，感情是需要时间和经历去积累的，不要一开始就对对方有很高的要求

2.自己的事情，自己解决不要牵扯到她，包括财务和家务。

3.接受她全部的人格特质，比如她是一个急性子的人，经常会因为她的个性而办错事，你要接受，要去包容，而不是让她去改变。因为人是改变不了的。只有你去找合适的人，而不是你去让她改变。

4 很重要的一点，即使你们在一起了，你也要重承诺，哪怕是答应的很小的一件事情。因为信任是一段关系的基础，不管你们关系有多亲密一定要小心的维护互相的信任。

5 要向她表达真实的想法，但是永远不要带着负面的情绪。当她有负面情绪的时候包容她，事后再表达你的想法。比如：亲爱的，你昨天对我的态度让我很难过。

完美约会训练营