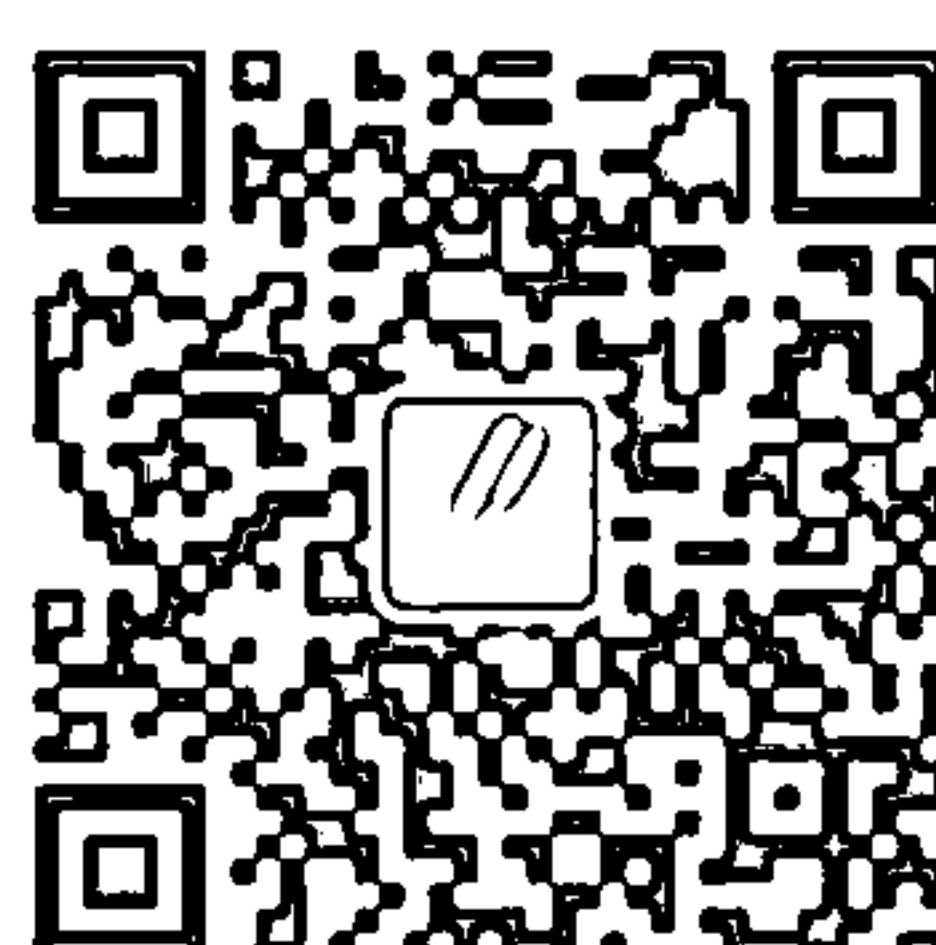


# 撩如人心

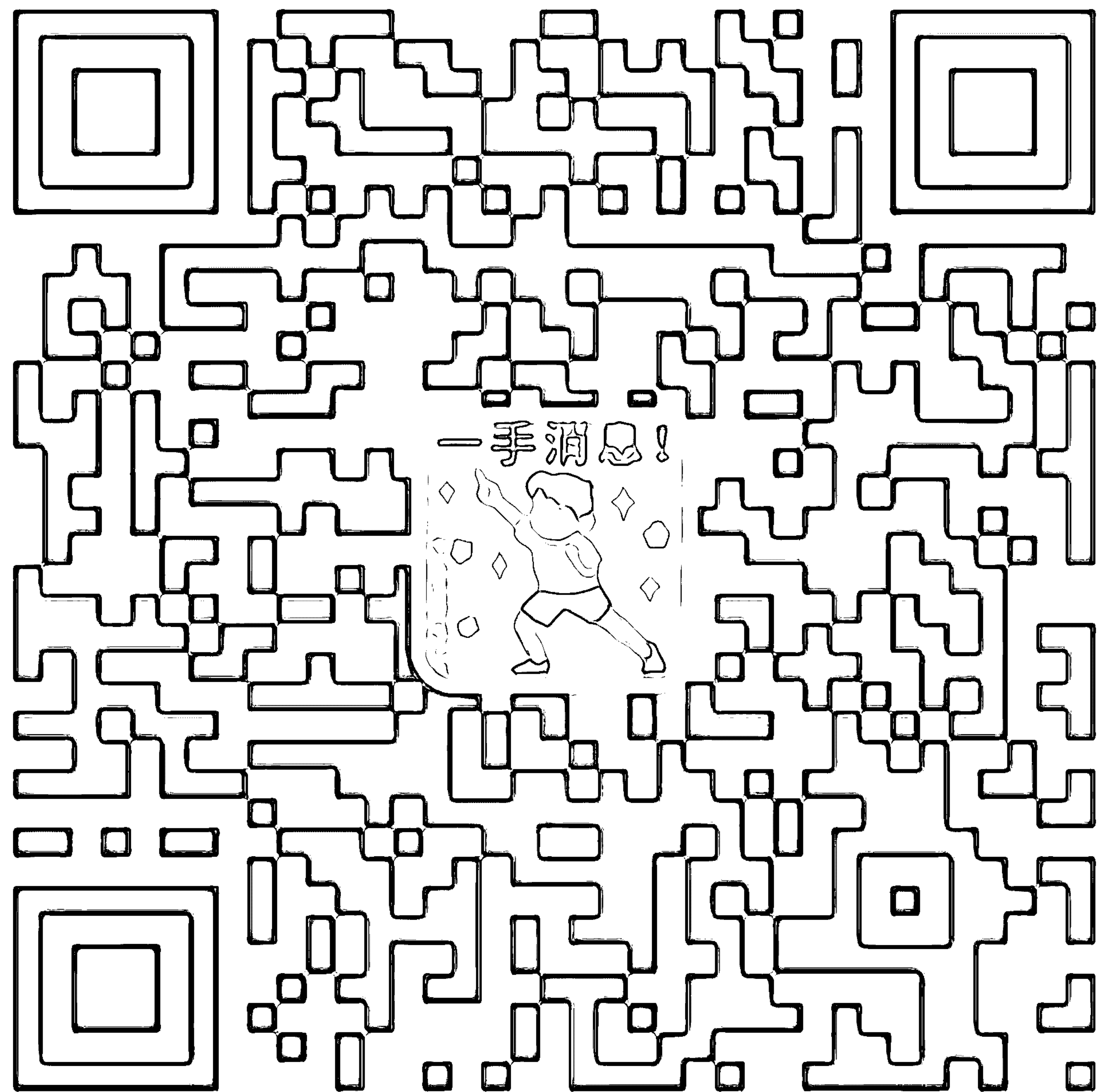
LIAO RU REN XIN

马克先生 著

微信：1848636859

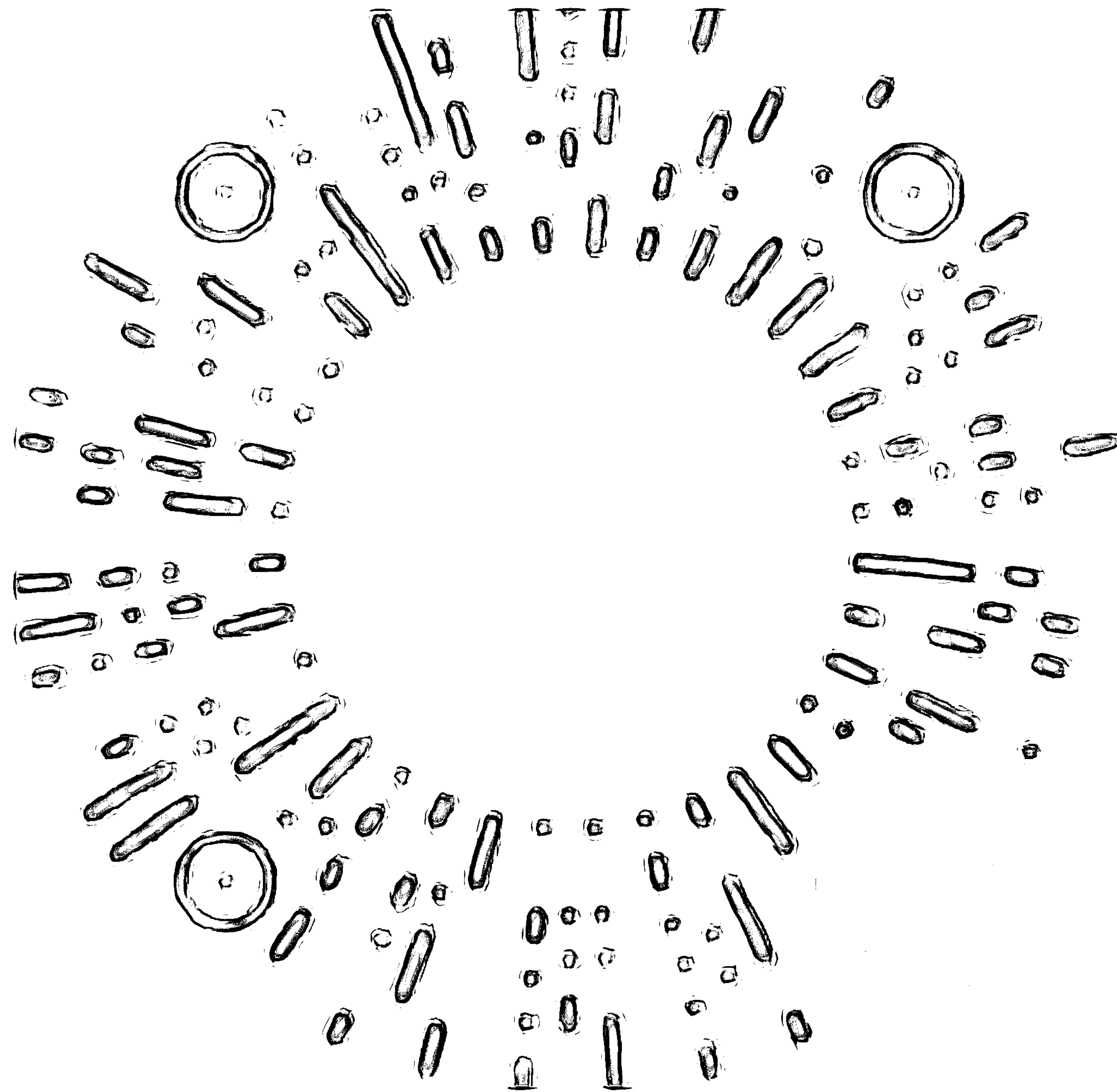


微信：2284868566



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群



# 前言

从 2008 年第一次开始接触迷男时，相信每一个人期望都很简单，希望能够尽早摆脱窘迫单身的情况，从迷男视频的第一集到最后一集，PUA 的概念深深的植入我的心锚，2010 年收的第一个学员是 398 元。我以为自己开启了在这个行业的立足之路，2014 年加入某个平台成为导师，但却在 2015 年底彻底退出。浪荡了几个月后，拥有了一段一年的长期关系。2017 年的三月，不甘落寞的我又重新开始组建团队。直到今天，2017 年 8 月 4 号提笔，准备完成多年前招收第一个学员时的憧憬，拥有像迷男一样属于自己的一套 PUA 体系，成为国内首屈一指的恋爱学 IP，而这本书就是打造这个体系的开始。

相对于行业而言，目前市场上最成功的 PUA 团队是来自成都、西安、北京这几个城市。但是作为一线城市的广州，并没有一个让人信服和熟知的 PUA 团队，今年是我在广州的第三个年头。我愿意再花费三年的时间，打造一个能够吞下广东市场



的 PUA 团队。

多年的 PUA 实战和教学经验，使我能很熟悉的说出任何一个环节里心理层面的分析，并且用主流玩法来完美的替代，与其说，PUA 是一门男人必学的泡妞学科，不如说 PUA 是一门男人一生必学的情商课。所有不能和异性很好沟通的男人有个很主要的同性，就是太直男，大男子主义，太过于理性。而这本书，能够很好的解决大部分男人在情商上的差异，性格里的弊端，为人处世方面的浮躁，直勾勾的撩拨异性的心怀，让对方在遇见你后未来的日子里永远不会忘记你。于是我把这本书称为《撩如人心》。

这些年来，我帮助过不少人，也伤害过不少人。帮助了很多觉得自己虚度光阴的单身朋友找到了属于自己的爱情，暗恋多年无果的有情人成功修成正果，也帮濒临分手的情侣逆转为了一个美好的结局。帮助的同时，确实夹杂了很多伤害，比如那些对于爱情期待美满的姑娘，遇到了我的学员，可能他们想走心，但却只走了肾。可能他们很专情，但是并不专一。

我称不上是一个好人，也算不上是一个坏人。不好不坏的我，抱着一颗赤子之心，来跟你解读撩拨人心的秘密。

此书面对的人群是曾经的学员和现有的学员。还会面对三个圈子，PUA 圈、创投圈和互联网圈。所以本书我会从聊天技巧这个层面来带领你怎么从 0 开始，用目前最主流的方法去认识更多的异性，跟异性建立最稳固的联系感，保持低投入高产出的价值模型、为你打造出在当地最牢固的社交生态，给你持续输出社交价值，不论你在情感，事业方面都能让你上升至至少一个阶层。

如果你是想学习撩人技巧的人，怀疑我的撩妹实力，你可以去问长沙的南城，厦门的周浩文，深圳的 Max 狗，他们都亲眼见证过。如果你是想做 PUA 这个项目，但是对于变现存在疑惑，你除了可以去东亚文学小组的苏先生，东莞创投圈的晏子，还有可以去看我 2017 年 5 月成都路演的媒体报道。

自古深情留不住，套路完了还套路，我是马克先生。一个能够撩拨你情商的男人。

2017 年 8 月 4 日凌晨 3 点

## 引言

# 我是如何通过女人赚到第一桶金的

当你看到这个标题的时候，希望你不要去诧异和带有怀疑眼光去思考。

什么叫通过女人赚钱，难道你是靠女人吃软饭的？难道你是东莞著名的妈妈桑？

我当然知道很多人会很诧异，但实际上，如果你用奇怪的想法去思考这个问题，那可能会是你严重的失策。

看完我说的，你可能一定不会这样认为，世界上有这么好的事，我不是教你诈。

如果你们知道，某位投资人写过一本得女人心等于得天下的话，你可能还是会不相信。



原因很简单：

我叫马克，很多前我来到广州的时候，我像很多应届生一样，在追求金钱的道路上无限受挫。

网速无限卡的城中村，夏天能够晒出油的 Btt，我甚至没有钱去广州的地标 – 小蛮腰。

也不敢去天河城的星巴克端倪一会。因为穷。

每次正佳广场路过的高跟长腿晃眼而过，牵动的不是我的荷尔蒙，而是我想在广州求生的欲望。

刚来广州的时候，带着仅有的 2000 块在城中村住下了。每天除了在网上投简历就是大汗淋漓的在外面奔走的面试。

每次面试后的结果如出一辙：你没有经验，你不符合。吃了一个礼拜泡面后。终于找到了一份工作！淘宝运营助理，2000 一个月。转正 2500！每天的任务就是刷单，放单，做数据！

刚开始上班还挺好的，觉得自己上手挺快，还有下午茶，

没几天就出事了。放单的时候放给了骗子，被骗了 8000 多。

老板知道后，跳着从办公室出来，直接甩了我一个耳光，还扬言要找人打我。那时只感觉脸颊火辣辣的。耳根发红，同事都用异样的眼光看着我。幸亏运营陈姐出来帮我解围，劝老板消气。

最后协商解决的办法就是：要么直接赔完钱滚蛋。要么每个月扣我 1500 块钱。直到还完为止。

因为家里贫寒，不得不被迫选择后者。那时候我对运营挺感激的。89 年的一个姐姐挺好，发誓以后一定认真听她的话，努力工作！

可能是安慰我，那个周末，陈姐请我去吃饭。教了我很刷单的细节和方法，我对她甚是感激。

有一天下午，上班的时候，一个男人突然冲进公司，找到陈姐，跟她拉拉扯扯，问她要钱。我一看事态不对，冲上前去按住那个男的，后面厮打起来。



那晚才知道，原来那男的是她前男友，之前天天去赌博，没钱了就问陈姐要，陈姐刚开始还会给，后面不给了，那男的就去陈姐家里堵她。

那晚安慰了陈姐很久，把她送回家之后。我心里有了决定。

之后每天给陈姐送早餐。隔三差五跟她一起吃饭，逛超市。她知道我没钱。基本吃饭都会买单。

这种状态持续了一个月。直到有一天周五晚上，陈姐打电话让我去她家。我放下手机就过去了。到她家才知道，那个男人发短信问她要钱，不然就上门去找她！陈姐很害怕，说要报警，我劝她说，先别报警，那男的挺可怜的，算了，我今晚陪着你吧。结果那晚，把她上了。

第二天开始，就频繁的去她家，用情话让她迷恋我。我知道刷单的利润很高，有一次在跟她嘿嘿的时候停住了，说，我认识一个主持，挺靠谱的，就是贵了点，要不我找那个主持？她二话没说就同意了。

当时我微信里只有 180 人，但是有 100 多个妹子，我问了

几个后，发现都嫌弃这个佣金太少，花时间多。

于是我开始整理话术，大体的意思是：其实这个佣金少没有关系，你知道，我一直对你挺喜欢，你也是一样，我只是想跟你一起做一件事，为以后有一天你来广州，能够用我们一起赚的钱去挥霍。

我一个个用这个套路去勾兑。结果招了 40 多个刷手，并且有些妹子还愿意不要佣金，义务帮我的忙，为的就是来日去广州，一起去挥霍。

那时候店铺的产品是面膜，一单刷下来佣金是 12 块钱。拿到钱后。我给帮我刷单的妹子是 4 块，我自己拿了 8 块。平均每天有 20 单。一个月下来，我的额外收入多了将近 5000 块钱。

一个月之后，帮刷单的妹子开始抱怨了，每次都要自己垫付，金额又大，放款还慢。我直接找到了陈姐，说先给钱再刷，她去找老板协商，也搞定了。

后面老板发现刷客总是那么一拨人，于是对刷单的效果起了疑惑。陈姐第一时间告诉了我。

那天我调了个凌晨两点的闹钟，然后给 40 多个妹子刷手的支付宝每人转了五块二。然后留言：宝贝，睡了吗，最近累吗，我刚加完班，想给你发个红包，但是没那么多钱，只能给你发个 5.20 让你懂我。最近老板给的压力大，说刷单人数太少了，你能不能让你的朋友帮我一起来刷，么么哒，对你日夜思念的男人。

这招果然屌，第二天我的刷单小分队从 40 人迅速扩张到 100 人。我不仅认识了新的妹子，甚至还有几个妹子给我转了几百块以示关心，让我对自己好一点，不要过的那么辛苦，还有些要过来看我，被我拒绝。

之后的几个月，除了每天放单赚外快，就是晚上在陈姐家跟她学淘宝运营，我还让陈姐给我找了其他的商家供我刷单赚钱。

直到十月份，还清了公司的债务。手上揣着几万多，配齐了苹果电脑、手机和 IPAD，我决定离开了陈姐，除了因为那晚的短信是我用别人手机发的之外。陈姐身上已经没有我想学习的东西了。



这是我在广州的第一份工作。当我把辞职的事跟我母亲说的时候，她非常的难过，毕竟儿行千里母担忧，后面我也学会了报喜不报忧。

失业了我并没有着急去找工作，离开了陈姐，也搬出了城中村，换了个两房一厅。开始逐渐的出入广州夜店。

可能人在孤独的时候更加能够引发深思。每当从夜店回来，我总在问自己什么样的女人能够帮到我？怎么去找到这个女生？我能给予这个女生什么？

首要的是我应该巩固我的泡妞技巧，继续我在广州的南方之戮。

回想起这几年里的岁月里，我在晓港湾的天台看过日出，在四季酒店俯视广州。在太古仓游轮狂欢，在黄埔古港旁肆意妄为。澳门五星酒店留下过很多喘息，新加坡金沙的无边界泳池，马来西亚的云顶、还有韩国的华克山庄，都有过温柔的呼吸。

到这里的时候。我还是应该自我介绍一下。很高兴认识你，我叫马克。90 后。PUA 情感教育 8 年，互联网灰产业起家，通

过女人赚取了第一个 100 万。

我能有今天的鸟样，也是拜女人所赐……我始终相信，我不是一个好的男人，但是遇到过不少好的女人。

我始终认为，一个会驾驭员工的男人，还不如一个会驾驭女人的男人。如果女人能够为你产生更大的经济效益，那为何不尝试通过女人赚钱，在这里，我并没有用道德的水准来论断是非。只是单纯的觉得通过女人来打入一个圈子或许学习技能会更快速。

# 目录

前 言 / 1

引 言·我是如何通过女人赚到第一桶金的 / 5

## Chapter 1 定位篇

第一节：你为何没有女朋友？ / 3

~~第二节：定位~~ / 11

~~第三节：撩妹的前奏（一）~~ / 18

第四节：撩妹的前奏（二） / 25

## Chapter 1 价值观篇

第一节：三种女人的价值体系 / 37

第二节：重塑撩妹的信念 / 43

第三节：吸引、追求与跪舔 / 55

第四节：高情商 VS 低情商 / 71

第五节：学会驾驭女人 / 80



## Chapter 1 技巧篇

第一节：语言的力量 / 89

第二节：聊天的思维与姿态 / 96

第三节：如何让女孩对你产生一种“喜欢”的感觉 / 104

第四节：如何快速的让你们熟悉度增加 / 116

第五节：非逻辑层面聊天 / 133

## Chapter 2 定位篇

第一节：多重长期关系 / 141

第二节：碾压型心态 / 148

## Chapter 2 价值与技巧

第一节：做好随时失败的准备 / 159

第二节：鉴婊指南 / 164

第三节：社交圈资源玩法 / 172

第四节：如何锻造女性资源库 / 180

第五节：如何优雅的和女生过夜 / 187

第六节：如何跟女生发生亲密关系 / 195

## Chapter 3

《马克先生》简介 / 201

《社交圈玩法》红包套路法 / 202

《社交圈玩法》红包套路法 2.0 / 205

零成本高分收集资源法则 / 208

《套路催化剂》僚机法则 / 212

《套路催化剂》六一套路攻略 / 217

《套路催化剂》-520 套路妹子表白攻略 / 220

《撩如人心》结束语 / 224

Chapter 1

# 定位篇



## 第一节：你为何没有女朋友？

花有别样红，人各有不同，其实皆有相通之处。有人为真龙天子，有人为闲云野鹤，无论是面相还是性格，我们总是习惯于给人赋予动物的特性。不同的出身，不同的经历会让我们的性格和世界观产生强大的差异。很多时候，会感觉自己像一只豺狗。

刚认识夏尔的时候，他就连豺都算不上，顶多像一条狗。一个男人活的有多卑微，在夏尔身上能够看到全部的雏形。

夏尔找我的第一句话，马克先生，能不能改变我，花多少钱都可以，虽然我没钱…

……没钱说个鸡巴，这可能是我见过最好笑的人。

跟夏尔一直没有联系，直到我毕业后去了广州，刚去广州

的时候，那种刚开始的艰辛描述在了引言里，让我体会到了在大城市的艰辛，毕竟我一个小地方出来的人，光脚的不怕穿鞋的。

也就是我刚在电商起步的路上，被刷单骗了 8000 块的时候，夏尔发了个 QQ 信息给我，他说他也在广州。想请我吃个饭。百无聊赖之际，我应允了他，跟他约在客村的海底捞。

六月的广州像得了癫痫的老人一样，下班高峰期还用热腾腾余温的把你赶回家，好像在警告你，不要在外面游荡，赶紧滚。我在客村 C 出口等了 20 分钟，抽两支红双喜，心里念叨着，这傻逼还没来，等会往死里宰一顿。

不一会，一丝颤抖的声音引入我的耳旁。

我别过头，一个穿着快递衣服，又矮胖的人问道：你是不是马克先生？

你谁啊？我没叫快递。

我…我…我是夏尔。

我心里一凉，Mmp，这货能买得起单吗，不会等会让我买单吧。

不好意思啊，久等了，我…我们先去吃饭吧，夏尔小声说道。

我犹豫了一会，还是径直跟着他去到了海底捞。很早之前，我只是听说过海底捞有个拉面会在你身边表演，非常的酷炫，当我看到菜单到时候，眼睛直勾勾的盯着的是价格，一直犹豫不敢点。

夏尔好像看出了我的顾虑，便说，马克先生，请你吃饭是应该的，我今天刚发工资，想吃什么尽管点吧。

听到这句话我的顾虑有所打消，噼里啪啦的点了七八个菜，然后把菜单给他。

我捕捉到夏尔的一个细节，他双手有点颤抖的接过了菜单，哽咽了一下，并皱了皱眉头，又加了两个菜。

上锅底之后，两个人都是闷着头在吃。谁也没有打破这个尴尬，我有点接受不了这个氛围，就问他，夏尔，你来广州多



久了。

夏尔说，来了有一年多了，一直在南沙那边送快递，工资不是特别高，还好有包吃包住。

我特么心里一阵汗颜，工资不高，是不是要让我觉得愧疚，这鸡巴太有心机了。

那跟我一样啊，一个月只有 3000 多，挺好的。

没有吧，我一个月才 1800，不丢包裹就有 1900，马克老师，还是你厉害。

我…我厉害个毛，吹牛逼吹到自己愧疚，我心里嘀咕着。便迅速转移话题。你现在情感上有什么问题，或许我可以帮到你。

真的吗？马克老师，我觉得我找不到女朋友，不知道为什么。夏尔呢喃道。

我先给你讲一个故事：

很久以前，有个茶楼，形形色色的人进来品茗畅谈。其中不乏志趣相投的姑娘。她们或成熟知性，或活泼可爱，或幼稚任性。每当聊到动情处，主人便撤掉所有茶具，温一壶好酒，不醉不归。姑娘中有的愿意与他一同在茶楼中相伴，有的第二天便告辞，继续着征程。如今的他，依旧是在茶楼中等待着下一个女宾客。关掉茶楼，与她快活人间。

其实很多姑娘都是人生中的过客，虽然一起喝过酒，流过泪，但终究不是陪在你身边的人。

这里能说明一个问题，女人是必需品，而陪伴在你身边的女人是奢侈品。每个人的一生都会遇到非常多的姑娘，不管在什么年龄段，不管在什么时候，你遇到的这么多女人的时候，不可能每个都在一起，所以你要学会去筛选，筛选那些能够让你一眼心动的女人，筛选那些能她撩到心窝里的女人。

马克老师，你说的非常有道理，但是我长得不够帅，又没有钱，而且家境又不好，我应该怎么办？

虽然我很推崇一句话，只有肤浅的人才不以貌取人。这是说明现在的人都是看颜值，虽然看颜值很重要，但是毕竟靠颜

值吃饭的人是少数，又不演员，又没有在拍电视剧。不然我们这些长得也不帅的人，为什么能够跟漂亮的师姐在一起，为什么？有钱没钱这是另外一个观点，2000 块钱有 2000 块钱的过法。2 万块钱会有 2 万块钱的过法，我没给你洗脑让你不要放弃，只是很多东西取决于你是否会为你自己而去努力。家境更别说了，现在但凡聪明的女人都会根据你的事业心跟别的男人做对比和做取舍。

马克老师，那我现在没有女朋友的原因是不是因为我之前错误的认为这些因素都是必须的，导致了我不敢踏出我的第一步？

没错，很多人没有女朋友的原因是因为对自己认识不够清晰，在我身边有很朋友是单身。他们普遍存在对于没有女朋友的回答分为两类：

第一类是学过把妹技巧的朋友，他们觉得没有一个好的展示面和聊天技巧，不够吸引女生，所以没有女朋友。对于这些朋友我是能够理解的，因为他们清楚的知道自己的短板和劣势所在，但是仍旧没有女朋友的原因是因为太过于在乎这些劣势，金无足赤，人无完人，人应该去放大自己的优势，缩小自己的



弱势，才能够很好的提升自己，而不是说，嗯，我没有女朋是因为展示面没拍好，我可以告诉你，就算你展示面拍好了，也没有用，因为展示面本身就是一个很虚假的东西，切勿中毒太深。

马克老师，你分析的非常透彻，那我是应该是属于那种没有学过把妹课程的人，我算什么情况呢？

对于像你这类，所谓没有学过把妹的人，你刚刚也说了，没有钱、没有外表、没有家境。其实你这是在为自己找理由。用找理由和找借口来掩盖自己找不到女朋友的事实，并且把找女朋友这件事，归结到了其他因素，因为你没有正确认识和看清自己，所以一直在逃避，并且有着一颗像少女一样的玻璃心，害怕玻璃心被撞碎，被赤裸裸的伤害，但是内心又有一点期盼，希望能够像电视剧里一样，拥有一个屌丝逆袭的机会，能够得到女神的垂青，然而这是并不可能的，因为首先你不是在拍电视剧，再者，你并不是演员。你们这类人好像是个孩子，习惯了推卸责任，害怕让自己受到伤害的同时，正被这个世界赤裸裸的伤害着，但是又希望有人能够保护你们，在达尔文的《进化论》中有句话叫做物竞天择，适合生存，我相信你们一直下去，年龄越大以后，会越来越痛苦。



啊…那马克老师，我不想年龄越大以后越来越痛苦，那我应该怎么办才好？

我认为在你没有正确找到自己之前，你永远都会被这些理由的表象所蒙蔽，并且永远无法正视自己。如何正确的找到自己，就是给自己定位。

不知不觉跟夏尔聊到了 11 点，我示意该回去了。不然没地铁了…夏尔利索的去买了单，然后我们就在客村地铁告别。

回去的路上一直思考，可能这顿 400 块钱的海底捞对夏尔来说非常不容易，我是否应该多帮帮他，手机一响，看到陈姐的微信，我打消了这个想法。

广州的夜其实很迷人，对于我们这种广漂者来说，好像对于这个夜晚的体验失去了资格…或许只有不断让自己努力的工作，才能让自己不会饿死。

## 第二节：定位

一大早收到了一条短信，马克老师，现在的你课程是多钱？我一看是夏尔发过来的。迟疑了一下，想着现在目前自己刷单被骗的处境，把 3888 给发了过去，然后告诉他，咱们比较有缘，就收你 3000 吧。

十几分钟没有得到夏尔的回复，以为他只是随口问问，所以没再搭理他。接近晚上下班的时候，微信收到了一条转账记录，夏尔直接给我转了 3000。

我赶紧打电话过去，夏尔说，马克老师，我相信你是一个好老师，因为从小到大以来，没有人跟我像昨天一样跟我讲过那么多，希望你能让我找到我自己。

我听完心情有点复杂，虽然说收入钱财替人消灾，但是我在这种并不被人之情的处境下，还有人信任我，觉得非常感动。

我告诉夏尔，每天晚上八点，QQ 语音给你讲课，第一课是定位，希望你能够做好笔记，这些是我这几年的心得和经验，我能教你的可能只是在 30 岁前的东西。但是 30 岁后的东西，不一定能够帮得了你。

七点半的时候，我还在忙着刷单的事。看到夏尔的 QQ 就已经是在线状态，等到八点的时候，他还是一直在线。我发信息给夏尔的时候，夏尔秒回：在的老师。

我开启了语音对夏尔进行授课，夏尔是我在广州的第一个学员，我倍感珍惜，无助时候的雪中送炭，无非就是给你人生历练的路上点燃了一丝烛火，等，其实是一种境界。

夏尔，我希望你能够在正式学习把妹知识之前，对自己能够有一个正确的认识，这样会加速你对于异性的筛选，尽快的吸引到你的另一半。

我认识很多哥们，他们经常问我，马克，我怎么样才能够认识到高质量的女生，我怎么样才能追到富二代？是不是学习泡妞可以追到明星？

当我每次被问这些问题的时候，其实我会去反问对方：你发张你的照片给我看，你收入怎么样，你是不是男模或者明星？

如果遇到说自己条件很一般，我会一般会回复：呵呵。

没想到夏尔真的发了一张照片给我，然后把收入与条件都打了出来，我忍不住被他逗乐了。

我说，夏尔，其实我想表达的意思是，其实天下没有免费的午餐，想要得到的前提必须是付出。男女在一起的实际上就是一场价值的交换。有的女生喜欢有外表的男生，有的女生喜欢有风趣幽默的男生，有的女生喜欢有高收入的男生，有些女生喜欢有上进心的男生，因为我相信任何人都渴望得到最好的东西，但是你在企图得到更好的时候，你必须明白我所说的道理。

如果想要得到，你必须得先会付出。付出什么，不是直接先付出给女生，而是先为你自己付出，为自己付出什么？你的时间，你的精力，你的金钱。

时间、精力、金钱花在哪里，你的收获就在哪里。你花时间去健身，你的体型会变好，精神状态会变好。你花时间去护



肤穿搭技巧，你的形象会变好。你花时间去参加聚会，你的社交能力会得到提升。

想要获得，你就先必须得学会付出。若是我真的知道一套可以让屌丝娶到一个身价过亿纯血种白富美的方法的话，我不卖你个几十上百万可能吗？若真是这样的话，那么我还为何要放弃自己的大好事业去读书？若真是这样的话，我又为何要一边坚持着学习，一边坚持着工作？若真是这样的话，我又为什么要让自己这么辛苦？难道就你聪明，知道娶一个好的老婆，一劳永逸的“嫁入”豪门做金丝雀？我就傻逼的每天刻苦学习，等待着厚积薄发的那一天？

但是同样在这里，我并不否认，你通过一些把妹的技巧，能够拥有白富美的方法，但是，这些方法仅仅是一些下九流的手段。因为当你运用这种方法让自己拥有一个白富美女朋友的时候，你会发现，你的收入抵挡不住她的开销，你的圈子跟她的圈子完全不融，你们的感情会不稳定，甚至说，世俗也会给你带来各种压力，你需要有一个极强的内心。另外，你的那位白富美女朋友也必须拥有丰富的内涵，以及强烈的传统贞操观念。

否则在这个充满诱惑的世界，你会选择不断的原谅她，最后恨自己。

我相信在这个世界上，有非常多屌丝逆袭白富美的事实和案例，但这些只是少数，也不值得你去效仿。并且，你只是一个普通人，先不要去期待奇迹。

我希望你夏尔，打消这些不切实际的想法，想要尽快找到一个你的女朋友，首先你得看清自己，找到自己，掂一掂自己的斤两。

不要自视过高，或者要求过高，你或许能够找到一个非常好的女朋友。

或许到这里夏尔，你会产生这样的疑问：“我学习把妹自然想要找到更加优秀的女朋友，不然我学习把妹又有何用？”

没错，我跟你说一个我的故事。

在我还处在 17、8 岁的时候，我的荷尔蒙早就已经在我的心中悸动、蔓延开来。理所应当的，我开始对性产生渴望，我

开始有种谈恋爱的强烈欲望，并且那时候，有女朋友是一件非常酷炫的事情，可是又即将是高三，无心读书。在那个时候的我，还好比较有自知自明，从来不会对我把不到的女孩抱有任何幻想。

在那个时候，我的思想很简单。就是，尽可能的早点谈恋爱。基于这个想法，所以我缩小了我的选择范围，只找一些关系与我比较近的女孩，譬如同班同学、或者邻居之类的下手。

我压根就不曾迷恋过什么班花，所以，很理所应当的我很快的就谈了恋爱，解决了自身的生理需求，或许是因为我“早恋”的原因。让我早早的掌握了谈恋爱这项技能，并且随着时间的推移，我的女朋友愈多，我对女人的认识也就愈发的深刻。理所应当的，当我成长到一定的时间，我对于女朋友的选择范围就愈发的广阔。

而如果你仅仅只是一个恋爱经验为零的小朋友，你如何去和其他那些恋爱经历比你更加丰富，更加懂得女人的男人去竞争呢？当今社会本就僧多粥少，男女比例在一定程度上失衡，漂亮的女孩自然有大把的男人去追求。所以，给予你还是菜鸟



阶段的时候，我给你最佳的建议除去参加我的课程外，那就是去找一个和你水平相当的女孩练练手，这就跟打王者一样，你是打野位，你的装备起来了，你才能够去打主宰。（公众号：男神指南针《听说撩妹就像打主宰》7.3 日撰文）

在练手的同时，尽可能的去全面性的提升自己，为自己的下一个目标做足准备。

所以这时候，夏尔，你根据你的生活环境，工作环境，收入环境，你去看一下自己，目前适合把什么样子的姑娘。

谢谢马克老师，这节课让我刷新了自己的价值观，很多事情还是需要一步一个脚印，把妹不是一下子就成的，我先去仔细琢磨自己。

没错，撩妹不是一蹴而就，而是需要游刃有余，去吧。看到夏尔下线后，我在思考一个问题，其实我很慌张，我不知道，能把夏尔教成什么样，或许会更坏，或许会更好？



### 第三节：撩妹的前奏(一)

那天是周五，还没下班，夏尔的信息就过来了，马克，什么时候我们去拍个展示面。

展示面？我听到这里很可笑，为什么泡妞需要展示面？彰显自己很高的价值？还是说，需要用所谓自己过的很好的生活去欺骗女生自己很有钱，但是实际上还是过着一个月可能 3000 块钱的工资。

夏尔，展示面不能够真正的掌握恋爱的技巧，所以劝你放弃展示面的这个方向。

夏尔很郁闷，马克老师，那如果不依靠展示面的话，怎么去认识妹子呢？那岂不是第一步就被筛选掉了吗？

我跟夏尔说道。

现在 PUA 的玩法流行展示面。所以一大堆团队开启了拍展示面的页面，缴纳了学费的学员们像去西方朝圣一样去拍展示面。以为拍完展示面就可以牛逼冲天了。但是实际上根本达不到那种效果。

展示面不是不可取，只是说在特殊时期发挥的作用才能够颠覆你的逼格。

前段时间，有个学过 PUA 的兄弟问我一个问题，马克，您觉得展示面重要吗？

我说，还好。因为我不并否定展示面被荼毒的人多么可怜。因为你要的其实是一个更真实的你。

当你拿着工资的一部分去拍展示面，本来收入不高的你想去撩拨更高分的妹子。你想过或许以后其实吃饭你都买不起单么？

每一个人其实都有自己的配额，人性的欲望是无穷的。当然都是贪婪，给你介绍的高分，你接过来，扛不住，拿那些觉得牛逼的话术去套路。结果换来不是呵呵就是拉黑。

又有多少人，每次去直播啪啪。都不敢露女人的正脸，但是还要露，虚荣。因为本不是高分妹，要人觉得是高分妹……

之前在群里有人说组团找女模租豪车拍高逼格的展示面。

我就笑了。难道你察觉不到模特表情其实很不自然么……

那不然，平时都是跟男模拍档的，今天要跟一群屌丝去租车拍照，内心当然充满了鄙夷。

可能拿完钱就把一群加好友的屌丝通通拉黑。

为什么会这样……因为泛滥了，大家都这么玩，自然而然就不新鲜了。

你是一个怎么样的人就能吸引什么样的女孩，人以群分，物以类聚；你去超市买一件商品，付款过后发现里面的东西并没有包装介绍的好用，那么你当下的心理也是后悔买这件商品。

如果你懂得沉思，如果女孩接触你的同时发现你并不是这样的人，拍这些照片只是为了装逼，那么她们内心会怎样不断

的鄙夷你。

朋友圈是一个人社交的灵魂，承载的应该是阅历和执着，不应该是虚假和装逼。

PUA 喜欢用展示面来渲染朋友圈，但我不用，女人会觉得我很真实，并且也发现不了我是 PUA。

但是我却喜欢通过展示面来判断女人，对于我来说，男女的结合意味着价值的交换。

所以，每次社交场合我会筛选出高价值的女人，并且源源不断的为我的数据库做好累积。

有朝一日，或者我自己创业之时，我最大的支持就是我的数据库。

如果这样就能泡到妞，那我们就不用努力赚钱努力工作努力读书，努力跟妹子聊天了……再说，这不是你真正的生活，妹子想跟着你去玩怎么办？你也带她去拍展示面？



你的生活，难以伪装。

移动互联网时代，“刷脸”本身就成为了一个很热门的象征，大部分人纷纷效仿，颜值不足的开始刷虚假价值，就是所谓的高端展示面。

而且当有其他 PUA 导师不断论证，因为展示面而把到妹的时候，刚开始学习 PUA 的小伙伴们，纷纷开始了展示面的论证。

我不否认展示面能够给你短期带来丰富的资源，但是多数人的结果是，无疾而终，更多的原因是不能定位自己。

每一个谎言都需要无数谎言来弥补。尤其女人是敏感和细腻的动物，当一个女人被虚假高价值吸引住的时候，不用一个月她就能看穿你，因为你的虚假，因为你的谎言，你不仅没能跟她维持长期关系，你还可能被她的圈子里列入黑名单。

朋友圈里发着豪车，却坐地铁来约会。朋友圈里有着高级咖啡的照片，确带她去喝奶茶。平时的游艇、高尔夫、骑马、潜水的你，却只会在家打游戏。

女人当然不会讨厌一个不富裕男人，但是女人一定不会喜欢一个满嘴谎言的男人。因为你不真实，当女人揭开你虚假和浮夸的面庞之时，你的感情观和价值观会被痛苦的刷新。

有着完美展示面的你，现在会不会痛苦，你应该痛苦，PUA 本是应该提升情商的东西，你却用来骗。

夏尔听我说完，唯唯诺诺的问我，那为什么那些拍展示面的导师，都是能够跟很漂亮的妹子一起去玩耍呢？

其实这只是行业内幕而已，很多导师发的所谓高分妹，还有展示面预选，都是花钱请了的，比如拍游艇，跑车，那些妹子，难道都是导师直接叫过来的？其实不是的，他们是在各种模特群，花了几百块钱，然后请人过来拍摄而已，实际上撩都撩拨不到。

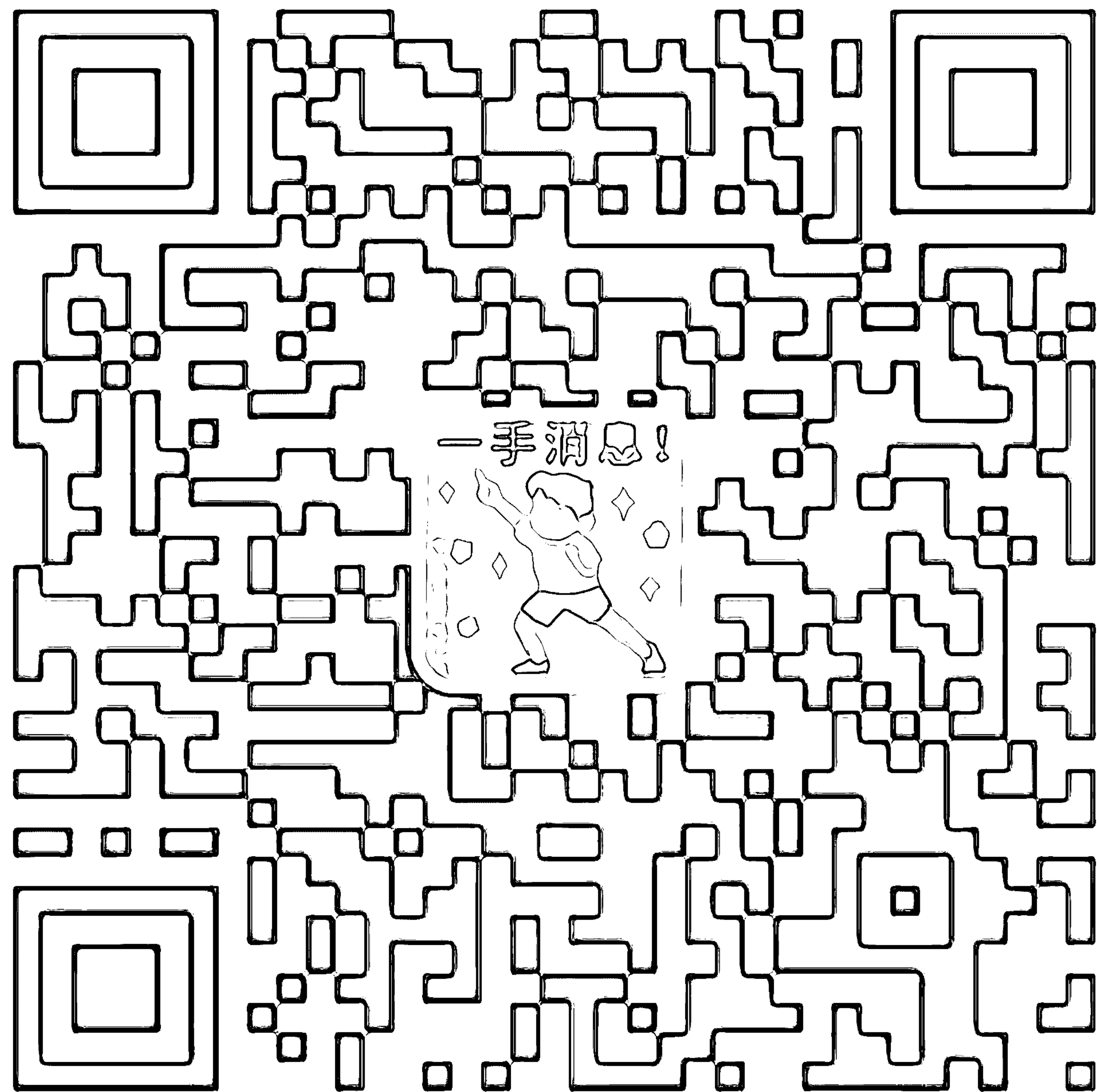
但是为什么，有些导师认识一些高分女呢？实际上是这样的，部分玩展示面的导师，通过以展示面和教学的名义收学员的钱，然后用这些钱去砸高分女，人家才愿意跟他出去约会或者什么，但是真正能不能干住？这个有待考究。在自然法则上这是一种怎样的定论呢？PUA 导师收了大把的钱，吸收了过剩

的价值，通过这些价值再去跟高分女进行价值交换。最终能够出来的所谓 FR 素材，这些素材给人感觉就是导师很牛逼，干住了高分，实际上只是嘴上吹嘘而已。当有一天，展示面越来越容易被女人识破的时候，我相信你的把妹之路会越来越难走。

夏尔听完了我的言辞，仿佛找到了方向。

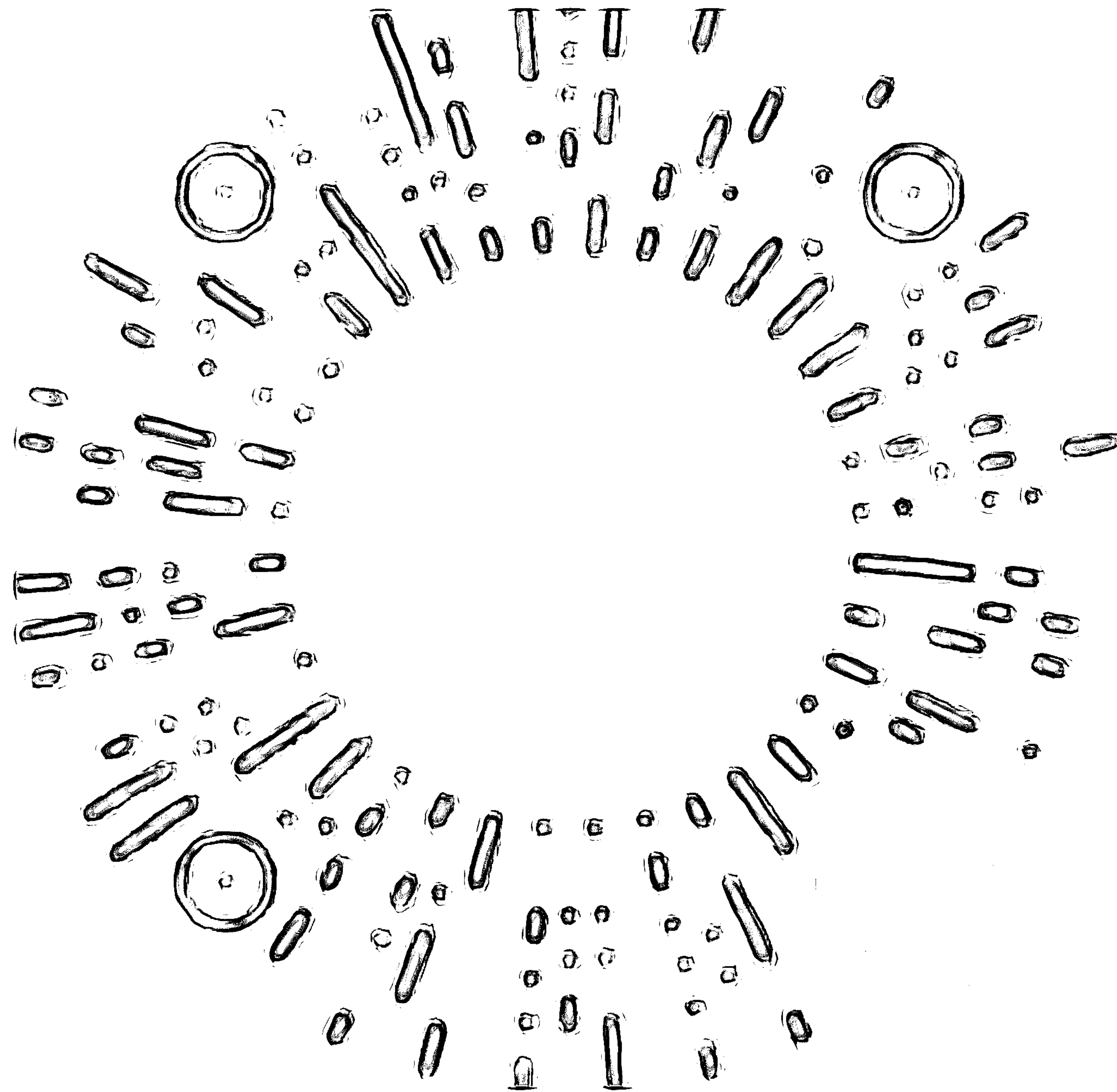
实际上这一条很漫长的路，长到就像一个刚开始学会打王者荣耀的人，需要从 0 开始逐渐走上王者之路。





会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群



## 第四节：撩妹的前奏(二)

跟夏尔上一次对话不久，恰逢一个周末，我把他约出来，准备带他去街上搭讪试试，等到夏尔的时候，发现很实在的他今天的形象特别不适合去搭讪。五分裤带上运动鞋，袜子还是高帮，上面穿了一件衬衫，头发长度已过耳。

我觉得这不算特别奇葩的穿搭，而恰好，这也正是普通人的穿搭，普通人基本上不会去注意穿搭技巧和细节问题，所以，给人的感觉，就是看了一眼就忘记。但实际上，你去把妹的时候，你是希望别人看你一眼，然后就忘记你吗？

当然不是，你需要的是让人记住你。因为跟女人的第一印象来说，并没有好坏之分，但是却有着，对于期望值的高低之分，哪怕一个再有魅力的男人，第一印象不达标，那就没有机会展示自己其他价值的机会。



我拉着夏尔，来到附近的理发店，我没有去让夏尔把这个发型改变，只是把头发稍微剪短了一点。显得更加利索和干净。然后去了隔壁的商场，帮他挑选衣服。根据夏尔的身高和体型，我帮他挑选了两套衣服，一套是以日常休闲风格，一套以约会风格，但是并没叫他去购买。而是让他先把我给他定位的风格用手机拍下来。

为什么我不直接让他购买，实则很简单，对于穿衣的品类而言，大部分男人都是以能穿即可为主，选择的方面不会像女人那样，但是实际上，女人穿衣是值得我们学习的，为什么大部分女人有那么多衣服，因为她们穿的是款式，既然是款式，那价格也不会太过于高，如果让你 1000 块钱买一套衣服，对于初学者来说，我建议用 1000 块钱买 5 套衣服，男人穿衣其实刚开始不在于贵，而在于多，多尝试几种风格，找到属于自己的 Freestyle。

我告诉夏尔，为什么我不让你先把这几件衣服买下来，因为我希望你日后购买衣服的时候，能够去根据这个参照，久而久之的形成自己的品味，将你的品味独树一帜。

夏尔很纳闷道，那我该怎么样去选择买哪个衣服呢？



很简单，你根据我给你选择搭配的衣服的样式，去淘宝找到类似的款，然后，去淘宝购买 5 套类似，买完之后，你每套都穿起来，拍照给我看，我会根据你的眼光再次去选择你所挑选的 2-3 套，这样的话，你就会逐渐找到自己的感觉，其他的直接退了，毕竟淘宝有运费险，不花费你多余的费用。

夏尔满意的点头，马克考虑的真周到。

当然，这是在你女性资源稍微较少的时候，你可以使用这种方法去操作。当然当你女性资源开始多起来，你可以使用下面这种。

因为很多人接触 PUA 这么久，肯定对穿搭这块是具备一定的研究，但是我并不认为，每个人都需要对穿着研究的非常透彻，毕竟来说，专业的人做专业的事，为何这样说，其实男人穿衣服是给女人看的。那既然是给女人看的，那么你在选取衣服的时候，为何不让女人来帮你选。对于我来说，我从来没有自己买过衣服，都是女人帮我买的。因为我很相信她们的眼光，非常的到位。在这里，我不是教你怎么样如何让女人帮你买衣服。而是说，在这个时候，如何说服女人去帮你选衣服。并且，有求必应。

要让女人帮你选衣服，首先是不是你需要有女人，对，没错，是要有女人，但是这个女人可以不是你的女朋友，是你的好闺蜜，好异性，也可以称之僚机。我跟非常多的姑娘关系处的很好，但是，我并没有睡她们。为何？因为我深知，一个女人的价值可不仅仅是跟你啪啪啪，她可以给你提供很多其他的外在价值。比如说，她给你她所在行业的咨询，资源。她的阅历可以让你更了解女人的需求，她的生活价值可以让你知道，你需要多努力才能触达更高层次的女人。你会为之疯狂，甚至癫狂。这也是了解和渗透一个女人的核心方式。

首先我们要知道的是，如何让你身边的女生给你选衣服。

条件一：跟你关系要好的姑娘，因为肯为你提供价值——付出时间。

条件二：穿着打扮稍微时尚点的姑娘，因为她们的眼光很独到，很专一。

条件三：跟你价值对等的女人，比如工资，消费。

当你朋友圈具有满足以上条件的时候，OK，你可以去让她

们帮你选衣服了。不过话说回来，每个人所处的条件不一样，你只要找出你身边这群姑娘里面，眼光最好的那个就行了，可以不一定是正妹，一股清风袭来的姑娘，会更具备良性的眼光输出。

紧接着，你要做的是，跟妹子勾兑的话术技巧。

我一般是这样做的，跟我关系比较好的姑娘，当我要找她帮我选衣服的时候，我率先给她发个么么，然后她会回复一个哒。然后给她发个 18.8 的小红包。说：亲爱的，我过几天要去跟一个小姐姐约会，但是没有适合的衣服，难道你不帮我选一下嘛，你想我给你丢脸嘛。我可是要去蹭小姐姐饭的。

经过这个状态，收了红包，无功不受禄。说明你还记得她，她会帮你选衣服，因为她最了解你，选完衣服之后。你只要跟她说，等我成功约会小姐姐之后，请你吃广州最屌的小龙虾。

可能你并不会请妹子吃小龙虾，但是妹子会记得你所说的，这也是下次你跟她再次增强联系感技巧。衣服不要选多。1-2 套即可。



衣服选好了，我们并不是要重新改造。只是说，在你本身的基础上进行一些微调。

男人的发型重要到哭。

很多傻逼 PUA 导师说，啊，发型只要去理发店，然后让发型师给你选一款适合你的就行。你特么当发型师是你爸爸么。人家一听到你的话，肯定把你当水鱼宰，准会往最贵的选，为何，因为人家是靠这个吃饭，人家也有 KPI( 业绩 )考核。但是实际上，修理一次头发需要多少钱。不需要多少钱。个人认为 100 左右是最合适的，这是在广州的价格。因为广州部分理发店分为三个等级，专业，总监，店长。价格会在 58.98.158 这之类，我一般选择中间价位。不便宜也不贵，刚好可以满足部分心理，我跟发型师聊天的时候，会看他的自身的发型是否符合他，以此来判断这个发型师的品味。

如果剪完效果还不错，会跟他留个微信什么的。跟发型师  
wx: wzbxysj  
成为朋友，请教点打理头发的技巧。这实际上是一种社交技巧。日后要去参加什么活动，派对的时候。直接指定他就行了，因为一方面你在帮助他完成他的业绩，另一方面你在给自己增加发型打理的经验。这是我刚到广州时候的做法。到现在我已经

有了自己的私人发型师。他在中山，今天也邀请到了群里，可以在对发型选择方面，给大家提供点帮助，可能这节形象课，我还给大家指导了部分社交技巧。

体毛重要吗？

很多人觉得，体毛就是下体的毛，我擦，这个解释非常到位，然而并不是。我认为的体毛主要是概括几种，从上到下，眉毛，鼻毛，胡子，腿毛。

眉毛很能够影响一个人的状态。我比较喜欢姑娘是直眉，但是不喜欢浓眉。眉毛能看出一个人的面相。

如果你的眉毛较为浓密，有点杂毛，需要修剪，可以找你附近的地方去修眉，或者让会化妆的女生帮你修眉。相信我，她们绝对专业。

如何找附近的修眉地方呢。打开美团，输入“修眉”即可。

放心，20 块钱以下能够解决的。

如果你的眉毛较为稀疏。建议你也先去修个眉毛，然后根据自己的经济情况，去选择纹眉或者买眉笔。纹眉的价格在2000左右，眉笔则是60块钱。我自己就买过眉笔。

商品链接可以推荐给你。手机打开即可。

讲完眉毛，我们再来说鼻毛。鼻毛的标准是鼻毛不从鼻子里透露出来，一旦露出来，会显得很邋遢和很猥琐。

鼻毛修剪器我的也是淘宝货来的，不需要高大上。

胡子则是更关键，每次去约会的时候，把残留的胡渣给去掉，你没有8块腹肌和胸肌的时候，别瞎几把留胡子，会显得很傻比。简单干净会给女人清爽的感觉。电动剃须刀我就不推荐了，相信每个人都有。但是说，如果要刮得更干净。可以用手动剃须刀，手动和电动我都有。

腿毛重要吗？

如果浓密的话，那就用个脱毛膏吧。浓密只会显得你早熟。你看哪个男模的腿上那么多毛。



部分建议：

手指甲和脚指甲麻烦用心清理一下，道理都懂，细节老是忽略的话并没有什么卵用。

脚臭口臭狐臭蒜味都能瞬间秒杀你，特别是很多朋友甚至不知道自己狐臭，迷倒自己却熏死众生。去屈臣氏挑一款男士止汗香体喷雾或者走珠止汗露，尤其是会抽烟的朋友，嚼个口香糖，或者买个祛除口臭的喷雾。香水暂时不做推荐。

之前有朋友说到，护肤品推荐，下面是我用的，适合任何肤质。洗面奶，然后爽肤水，然后乳液，早晚各一次。

最后要说的是，如果你有手表或者手串手环。但是如果你没有的话。那就算了，不强求。

手串有款本命佛的也可以推荐，感觉还不错，比较有逼格。

课程总结

女人会出门前会化妆打扮，是想给男人一个最好的印象，



Chapter 1

# 价值观篇



## 第一节：三种女人的价值体系

很多人都应该思考过一个问题，为什么自己把不到妹，包括夏尔，其实把不到的原因有很多，但在这里我们讲述一个价值体系。

这种价值体系来源于通过异性反射到自己的身上，从而衍射出自己所蕴含的价值。

有句话说，什么样的人就会有怎样的朋友，人分三六九，这个并没有错，通过一个男人身上看他周围的朋友，和看他的异性，能够区分出这个男人处于一个什么样的价值层面。什么样的价值层面就会接触什么样的姑娘。

所以在这里，你首先应该思考一个问题。

你是否正视过自己的价值，又或者说，你自己能够给别人

提供什么样的价值，人与人之间的接触与交流基本来源于价值的相互交换，也就是说，两个人的关系从陌生到密切，这是一个很长期的过程，这种长期的过程来源于两人身上可以提取到相互能够利用的价值，所以说，如果你身上没有价值挖掘的时候，别人必然不会跟你走的太近。

价值的设定可以分为两种，一种是生存价值，一种是生活价值。

生存价值包括：智慧、财富、权利、资源、社交等等相关类型，它可以决定和影响你的姿态。

生活价值则包括：生活的模式、生活质量甚至上升到生活品质，它会影响你和决定你的状态。

而这里又有一个问题可以提出。

是不是长得帅的男人比较好把妹？

王尔德曾经说过，只有肤浅人才不以貌取人。

颜值高的人确实好把妹，因为高颜值是别人追逐的对象。也很受女生欢迎，但是这里仅仅是受欢迎而已，我曾经有个同事，长得有点像彭于晏，很多次公司做活动，女性用户都是冲着来看彭于晏的，那些用户看到那个同事，都想要加他微信，跟他合影，甚至想直接把他睡了。但是实际上他很好撩妹吗？很好的，没错的，众人追逐对象，无异于他的选择非常的多，也就是说，他会从这些女生当中，选出最好的那一个来做他的女朋友，这里的最好并不是也是相对的颜值较高，而是说综合能力最好。不乏价值层面高于他的女人。薇芯：2284868566

大部分有着高颜值男朋友的女人，会缺乏安全感，在安全感极具缺乏的时候，会用各式各样的方法来捆绑住自己的男朋友，用捆绑来维系自己的安全感。

长得像彭于晏的同事过的并不是特别好，因为颜值的原因，很多人对他的期待稍高，女友对他的管束较强，其他人更多的是看他的颜值，忽略了他的其他内在，过的确实不是很好。

在这里除了正视自己的价值之外，首先要说的是根据女人的价值来去参考。



我不知道大家对于女人价值是如何区分的，5分、6分、7分？这种只是用于外表上的一种筛选，实则上，外表上的筛选不能彰显一个人太多的价值，尤其是女人，男人都知道拍展示面。难道女人不知道去拍么？

那如何去区分女人的价值，这里只按照三种形式来区分。

低价值、中价值、高价值。很多人会认为这只是价值概念，其实这是有所区分的，所谓低价值并不是绝对值的低价值，而是相对来说，价值低于你的女人，把她认定为是低价值，价值跟你持平的认定为是中等价值，价值高于你的，你可以认定为高价值。

也有专门的术语来应对这三个人群，御下、持平、逆袭。分别对应三种价值的女人。价值低于你的，你可以很好的去掌握和驾驭她，所以你可以御下。价值跟你差不多持平的，对于你来说，相当于博弈的状态，在博弈的过程中，有深刻的价值交换过程，价值高于你的，那就是用来逆袭的。

都说到这三种价值的女人，很多人会很好奇，怎么来去衡量这三种价值。

对于价值的衡量有很多种标准,在这里,我们参照以下几种:颜值、财富、能力、资源、年纪、认知。

颜值:颜值有高低之分,通过颜值来判断一个女人的价值太过于片面,花瓶一样的女人并不能给你创造什么实质上的收益,反而还可能是你的负担,高颜值也是需要保养的,那些化妆品,那些美容项目。

财富:女人的财富来源于两种,一种是自己创造,一种是周围男人的赠予,如果只是自身创造,那得看这个女人在职场岗位上是一种什么级别,如果只是普通的女员工,或者说,只是普通的小店员,那就算了,就算是一个小的创业者,那都会比打工的女人强,最起码可以自行支配金钱。对于周围男人的赠予,其实很简单,在榨取周围男性的价值,然后将自己的价值提升,这是很正常的。在广州而言,不论长得什么样的女生,身边都有一群如狼似虎的男屌丝在追求。

能力、资源、年纪、认知这几个点,可以合并起来说,你会发现有很多女生,她的年纪不是特别大,但是认知出奇的高,资源相对的多,而且她的能力也是有目共睹的,这里就造成一种局面,比如是97年的微商女王,去带领80后的女屌丝们做

微商，榨取她们的剩余价值。你会发现有些人真的是年纪越小，能力越屌。相反那些大龄人，已经将自己完全摧毁的状态，仿佛已经认了命一般。

在这里，我相信你已经可以根据各个点很好的去判断女人的一个自身价值。但是这里的前提是，你的认知度一定要逐渐拔高，认识到女人的价值的时候，你可以自行去判断，自行去了解，我们在成长的过程当中，最应当做的就是保持持平，和做好逆袭的准备，并且可以随时御下。



## 第二节：重塑撩妹的信念

刚好碰上周末，夏尔邀约了他的女同事，那个快递公司的前台小姐姐。刚开始说好了一起去看电影，但是结果却被放了飞机，然而夏尔买的电影票打了水漂，他非常沮丧。

被人放飞机的情况经常都有，我也遇到过，所以我认为这是人之常情。

当我被放飞机的时候，我会区分两种情况。如果对方真的有重要而又不得不做的事情而放飞机，那情有可原。但如果是因为后来约了别人（注意是后来约）而对你爽约，那就要重新审视这个人对你的定位了，你在她心里的地位肯定不及上述的别人，明明是你先约的，凭什么别人约就可以无视之前的约定？或者觉得你只是个可有可无的人，从不在乎你的感受。

其实真正重视你的人，想尽办法都会履行跟你的约定，而

不是绞尽脑汁放你飞机。

当然，还有一类人骨子里养成了放飞机的习惯，随便答应别人的邀请，但最后又糊弄个理由爽约的，那已经是人品问题了，这种人值不值得继续去勾搭，应该三思。

对于后者情况而言，我基本上是会下次再约，然后放她一次飞机。让她体验一下辛辛苦苦画了半个小时的妆，换了一套又一套衣服裙子所浪费的时间成本。

我告诉夏尔，将这个事情看开点，当做人之常情，当然电影可以自己去看，或者再约其他女生去看，甚至在朋友圈说送人都行，这个都没所谓，保持一个良好的心态，不被其他人所影响。

夏尔肯定会因此一蹶不振，这个能够想象得到，每个人在一开始想改变自己的时候，都会给自己下定决心，然后随着时间的推移，会慢慢的湮灭那个决心，这是人的惯性，太多的人无法去改变，但是那些改变的，坚持的，都非富即贵。

但是，往往在这个时候，很多人会对撩妹失去信心，导致

后面不敢去撩妹，觉得撩妹这件事情太难了，确实难，对于我刚去接触一个新鲜事物而言，需要花费很多的时间和精力去研究，花费了这么多时间和精力之后，会发现一个问题，我才仅仅刚刚入门而已，入门之后，没有继续下去，就会荒废，然后又是从零开始，反反复复，非常烦恼，我曾经想去学 PS，但也是反反复复的心态，最终还是没能够学会。

这意味着，很多事情我并没有给自己定位好，没有想清楚，所以才导致现在的这种结果。然而不敢撩妹的原因有很多，但是我觉得不管你有什么原因，至少你内心中有一丝想去撩妹的欲望，那么，其实这些不敢撩妹的原因只是你为自己的找的借口，所以你为什么不敢去撩妹？

对自己没信心

很多人觉得去撩妹需要足够的外表，但是自己长得又不帅，那么，其实你这是对自己外表的不自信，实则上，对于外表没有特别评判的标准，这仅仅是心理作用而已，很多妹子喜欢韩国男团，实际上，我觉得很多韩国男团娘里娘气，还整过。这他妈帅毛线，整容谁不会，不就是钱的原因不是？



除去对于自身外表没有信心外，还有人对自己的经济问题，觉得自己的经济问题不足以撼动妹子们，并不是每一个人都是生含金钥匙的大佬。其实很多人都是在同一起跑线上的，你不会衡量而已，你能看到的同事，你们处于同一个环境，但是可能他比你更早开始接触撩妹的文化，所以当你认识他的时候，他已经了如指掌，你能看到的，只是为毛他撩妹那么顺滑，你能看到的只是别人的光鲜亮丽，但是你不能看到的，却是别人默默的努力。

归根结底，对自己没有自信的原因是什么？你没有找到真正的自己。如果你是某个领域的头部专家，你能在这个领域挥斥方遒，大把的人向你学习，模仿你，那请问，你还会没有自信么？撩妹和提升是同步进行的，在提升撩妹技巧的同时，也请提升你的人生境界。

撩妹失败过？

许多人都渴望成功，但是我却跟别人相反，我喜欢失败，为什么？难道我是神经病？

并不是，我能看到别人的成功，但是我看不到别人为了成

功所付出的东西，有时候我们称之为努力，有时候我们称之为精力，大部分人想去追求一个结果，但是我更喜欢追求的过程，过程会很心酸，过程会很让人痛苦，但是过程会给人如人饮水冷暖自知的感受，过程是一种经历。

没有失败过的人哪来的成功？难道马克我就是天生撩妹圣手么？我就没有失败过么？当然不是，我失败的次数也很多，但凡是有一个定律，我失败的越多，我成功的就会更多，这是一种惯性，并且伴随着我心理的欲望，我希望我自己变得更好，我希望自己成为人上人，有个段子是这样说的，小时候都期盼未来跟人不一样，实际上长大后都很普通。

撩妹的失败来源有：表白被拒绝、分手、劈腿、被拉黑、被删除等等等等，你也可以找出十几二十几个更好的词语来描述撩妹的失败，但是这里的所有结果都有一个原因，你没遇到我。遇到我，你会知道一个白手起家的导师如何通过失败让自己变成不那么狼狈。

所以当你再想着害怕失败的时候，麻烦跟自己说。只要有下次站起来的勇气，那我就不害怕，失败对我而言，无所谓。

## 害怕失败

其实你会发现人生总是起起落落，有得有失的，因为这才是人生的味道。要是有一天人生真的变成了一滩死水，没有了涟漪，没有了波纹，这时候可悲都来不及了。

失败其实并不可怕，可怕的是心中畏惧失败的情绪肆无忌惮的蔓延，直到最后，你也会发现最终压垮你的并不是这么一次失败，而是你自己的恐惧。

盗墓笔记中有一句话“最可怕的是人心”，其实最可怕的人心同样包含了内心的自己。

最近很火的《军师联盟》里，孔明对司马懿说的一句话是，依依东望。司马懿不解，实际上望的是人心，望的也是人心。

人活一辈子，这一生的整个经历就好像是行走在这片没有边际、充满任何可能性的时刻变化着的区域，往哪个方向，怎样前行都由自己决定。

在这个区域内自己规划的行走路径上随时都可能出现绊脚



石，一次失败也仅仅只是一次跌倒，也许膝盖磕破了，手掌流血了，很痛，但是当你一味沉浸在疼痛中的时候，你是否发现此刻跌倒在地的你已经在那颗绊脚石的前方。

虽然你受伤了，虽然你很疼，但是伤口总会愈合，疼痛也总会消失；你忍痛继续前行，虽然前方依然还有无数不可预知的绊脚石，但是你有没有发现，伤口愈合后的你的脚步更加稳健了，你也掌握了一些跨越绊脚石的技巧。

于是，接下来的路上，你还是会跌倒，还是会受伤，但是，同样你会发现用你之前所掌握的那些技巧跨越的石头也越来越多。

但若是你从一开始就停在那颗最初的绊脚石前面，久久踟蹰，不敢前行，满脑子都是你迈步后跌倒的样子和受伤流血的疼痛感，那么对不起，你心中的恐惧一点点将你蚕食，同样也将那颗原本不起眼的绊脚石放大直至足以挡住你前行的去路，于是你可能就一辈子被定格，永远得不到你想要的。

失败其实就是人生的一次次挑战，挑战不管成败，总有经验和能力上的收获，一次次的尝试，一次次的历练，一次次的

重复，我们也将离自己的目的地越来越近。

有一项重大任务要去做的时候，当你因为害怕失败各种紧张焦虑的时候，不妨换个心态想想：大不了最差结果任务失败嘛，我放手一搏，奋力一拼，怎么说也不会到最差结果吧。

在这里，我们说的撩妹，撩妹失败了还有一个，如果你真的连这个都难以克服，那请问，你有什么卵用。

最终，如果你不敢去撩妹，你想过是什么结果么？

可以跟你描绘一下未来，在公司、在班上、在圈子里，你喜欢的姑娘会被别人撩拨走，眼看着喜欢，想要但是得不到。

随着时间的推移，你年纪会越来越大，面临着就是相亲，撮合着一对本就不是那么相互情愿的婚姻，过着柴米油盐的生活，并且让人觉得倍感乏味，几个老友相聚，其中一个老友事业蒸蒸日上，因为有夫人相助，夫人为他打下的江山，当年撩的一手好妹，相得益彰。另一个老友同样也是相亲，但是后面不喜欢现在的生活，所以他决心改变，过得风流倜傥，而你，仍然忍受着每天的柴米油盐，上司的催促，家里的气管炎，孩子所要的生活费，其

实这一切都是你自己造就而成的，因为你害怕失败，以后孩子会跟随你的懦弱一如既往像你一样活着，然后逐渐的，逐渐的，甚至活的不如你，最后甚至你的基因会在这个世界上消失，为什么，因为你害怕失败，这一切都是你自己造成的。

当撩妹会失去这么多的时候，你有没有想过，你敢于去撩妹，你会获得什么？

我可以告诉你，你所得到的会比你失去的更加多。

### 1、能够光鲜亮丽

简单来说，学会去撩妹，那么你最起码会去改变自己的形象，穿着气质品味这些东西会潜移默化的在你身上出现，使得你开始变得跟别人不一样。随着你气质的提升，认识你的姑娘也会逐渐开始变得比之前更优质，我们不跟别人比，跟自己的过去比，杀死自己的过去。姑娘开始变得更加优质之后，你的生活状态也会随之改变，逐渐变得更好，出入的场所、见过的人和事都会不一样，这些东西会逼迫你去努力，逼迫你去变成更好的自己。



## 2、凸显自己的魅力

自信能带来很多东西，更能够彰显自己的魅力所在，一个人的魅力除了自信当然还有其他言行举止，比如谈笑风生，比如落落大方，你会逐步发现，有些时候那些女人喜欢你，你自己都不知道是为什么？因为你身上魅力，能够产生强大的吸引，然而这一切都是因为你去敢于撩妹然后产生的而已。

## 3、获取更多价值上的东西

很多名人的成功，其实他们身后都会有一个伟大的女人在支持。然而深入的去剖析道，你会发现，这些名人身后的女人并不是夜店的小姐姐、并不是普通的护士，而是极具社会价值的女人，我相信很多男人想娶一个富二代，然后后半生无忧，那这里会有一个问题，富二代的小姐姐，凭什么能够看上你？追她的男人肯定是从广州北排到广州南。走上这一步很难，走上这一步不容易。但是价值层面我可以教你一个东西，如果你想去迎娶富二代，请过多的榨取其他女生身上的价值，将自己的价值最大化，成本最优化的时候，再去做这件事，会提升成功率。之所以能够获得更多价值上的东西是因为，你去撩她成功后，她的资源都会为你绽放，为你

桥接，你会逐步挖掘价值更大的女人，不论对你的事业，生活都会有很大的帮助。

#### 4、读懂更多的女人

都说女人心海底针，女人比较难懂，这是在对于不懂情感，遇到有意思的女人时碰到的问题，实际上，会去撩妹的人，会遇见非常多的女人，并且你会发现每个女人都非常有意思，每个女人都有不同的故事，并且你会意识到一个问题，女人很多时候都是共融共通的。会撩妹之后，懂女人之后，那你就会了解，为什么？这个世界上有女人为男人殉情、为什么有女人愿意做小三、为什么有女人愿意当情人，那些世界上你比较难懂的男男女女关系都会随之迎刃而解。

撩妹对我来说，可能是这辈子的事，我并不是资深的泡学中毒者，但是我却是资深的孤独患者，曾经我找不到女朋友，害怕跟女人交谈，被父母的其他长辈说是处男，让我对撩妹产生了巨大的欲望。所以我开始改变，变得会聊天，变得会穿着，变得更懂女人心，变得让我更理解这个世界，变得让我知道，得女人者得天下。

我们应该如何做？

摒弃之前的思维

撩妹不可怕，可怕的是自己看不懂自己，以前怎么想无所谓，但是不要以后也这样。改变就从现在开始，不要等，不要去猜，用新的思维去将旧的思维摒弃，难道你还每逢节假日的时候，都是孤身一人无人暖床？

给自己定制目标

做事要有目标，目标来源于对自己的了解，你對自己有多了解，能够将自己了解的多么透彻，凡事给自己立个小目标，不是让你睡一亿个女人，那没有意义。如果你什么都不会，给自己定一个目标，一个月要新认识多少个姑娘，这是第一步。

我期待你能够有一个全新的改变。



### 第三节：吸引、追求与跪舔

夏尔给自己定的目标是，一个月认识 10 个姑娘，我告诉他可以，但是要确保自己一定去执行，全力以赴。

没过几天，夏尔给我看聊天记录截图，说这个妹子好像怎样也撩不动。我拿过聊天记录一个很明显的特点，夏尔好像很顺从女人的观点，妄图通过送些小礼物和请吃饭来打动这个女生，但是女人好像是一种爱理不理的态度。

实际上女人不会因为你对她好，就会跟你在一起。女人不会因为你对她温柔，就会跟你在一起。女人不会因为你把所有东西都给了她，就会跟你在一起。都说女人心海底针，我并不觉得这是海底针。因为我们就是比海底针还深的人。

对于男女之间而言，相处认识没多久之后，会出现几种状态的呈现，这里分为吸引、追求、跪舔。这三个概念比较好理解，

举个例子可以说明。

公司新来了一个漂亮女同事，举手投足之间别有一番韵味，公司里的单身狗们蠢蠢欲动，漂亮女同事让单身狗们对她产生的喜欢就叫做吸引。

漂亮女同事没来不久，就收到了各种各样的礼物，鲜花。甚至单身狗们里的 A 先生，开始了一本正经的邀约，希望能够下班一起吃个饭。漂亮女同事拒绝了 A 先生。A 先生的这个行为过程称之为追求。用送礼，鲜花、请吃饭的方式希望能够跟漂亮女同事多待一会。

B 先生觉得，要去追一个女生，就要对她好。于是 B 先生开始了各种对漂亮女同事好，小伙子人挺机灵，收到了漂亮女同事的青睐，提各种要求，B 先生都去答应。早上的早餐，深夜的豆浆，都是 B 先生亲自送到家门口。节假日礼物不断，还说，如果没有了你，那肯定也活不下去。B 先生的行为可以称之为跪舔。

C 先生则是个学过恋爱技巧的人，比较懂女人，他跟其他同事不一样，反倒是对这个漂亮女同事没有那么青睐，反倒是

毕恭毕敬，公私分明，泾渭分明。直到有一次因为漂亮女同事项目交接出错的问题大吵了一架，漂亮女同事吵架后在会议室嚎啕大哭，单身狗们纷纷前去安慰，唯独 C 先生没有任何动静，那个项目结束后，C 先生跟漂亮女同事前去道歉，明确表态，因为工作容不得半点含糊。单身狗们以为漂亮女同事不会去领情，甩门而去，但是恰恰出乎了大家的意料，漂亮女同事开始偷偷打听 C 先生的事情，表达出了强烈的兴趣，直到后面，C 先生成了办公室单身狗们仇视的对象，因为 C 先生和漂亮女同事在一起了。这里很明显的可以看出，C 先生对漂亮女同事产生了吸引，因为深谙男女之道。

从以上的情况来看，吸引 > 追求 > 跪舔。在吸引的层面上，只要成功吸引到异性，可以将被动变为主动。追求，则是把对于自己关系的主动权交付于他人变成被动，跪舔则是将主动变为被动力最没有自尊的表现。

那在这里，你是否能够看清平时自己对于女人的态度，能否看到自己的不足？

通过前面几章的内容，我相信当你开始变得自信起来的时候，你会发现你的生活开始逐渐发生变化。



你会开始可以在女孩面前侃侃而谈，你的魅力会出现一定的上升。但是，一旦你身边出现你心仪的女孩时，你依旧会去习惯性的讨好她、追求她。

为什么？

因为你已经习惯了这种追求模式的思维。很可能是你在没有学习过恋爱技巧之前，追女生的方法都是通过别人传授的，老梗里的追女生三要素：胆大、心细、脸皮厚。虽然这蕴含一定的道理，但是我相信有这三个老梗，你依然难以去追到喜欢的女生。可能你在看《撩如人心》之前可以说你就是一个纯粹的爱情傻瓜，对恋爱关系一无所知，你只能懵懂的按照你所理想的、你所知道的行为去操作。当你操作过一两次以后，你会习惯这种模式和思维。

看完上述的案例，先给大家普及一下概念性的东西。

追求：

追求等同于索取，也等同于在乎、重要。我们不会去追求任何无意义甚至毫无价值的东西。因为我们都总是想要获得更

好的，于是我们努力去追求更好的。但是，你去追求一样东西时，你前面的路途会有无数的未知数。甚至你无法知道，你是否会成功，你只能拼尽一切的去努力争取、得到。

其实在这个时候，你完全丧失了自己的选择权。你开始变的完全的被动，你只能

傻傻的听天由命，甚至无法将一切掌控在你的手上。

我相信你应该跟女人表白过。

在七夕那天下午，还没下班的时候，你看着她还在认真的工作，心里忐忑不安，甚至说，她的一举一动都在你的眼里，你很想知道她的下一个举动是什么，终于她开始准备关电脑，拿着化妆包往厕所里走。

你开始窃喜，难道她知道我今天要约她，所以去精致打扮一番吗？

她回来的时候，嘴唇更加红润迷人，睫毛更加上挑，脸带微笑让你心里不由再次激动，当她准备回到座位拿包的时候，

你已经串到打卡处，打完卡，回到座位拿上书包，赶紧跑到了公司楼下，你怀着忐忑的心，将自己准备已久的礼物放在手里，脑海里发散的思绪都是搂着她的影子。

随后她下来了，缓缓向你走来，你看着她，她看着你的眼睛，对你微微一笑，你愣住了神，发现她已经从你身边走过去。

你赶紧小跑上去，叫住了她，XX，我喜欢你，做我的女朋友吧。当你鼓起勇气满心欢喜的将爱意表达出来之后，她对你莞尔一笑，东西我收下啦，你人挺好的，我们还是当同事吧。

你面面相觑的看着她的背影逐渐远去，然后心头开始颤抖，开始恐惧，你一个人留在原地，忍受着只属于你的悲伤。为什么这个世界跟我想的不一样。

很有趣不是么？

对于两性关系中，我强烈的反对用追求的方式，去获得女孩的喜爱。因为你的追求并不能够让你赢取女人的芳心。

因为，你的追求意味着你是被选择者。



漂亮的女孩则会高高在上的，选择着你们。从众多的追求者中，挑选出一个来作为自己的男朋友。

于是，你为了追求自己心仪的女孩，不由的放下自己的时间、精力，努力的去讨好这个女孩。

你或许不知道，你越是这么做，你越有可能无法获得这个女孩的欢心。因为，你的追求，你的讨好，都会让女孩自主的对你形成免疫力。

女人的基因中，有着追随强者的猛烈欲望，而女孩能够肯定的是，能够被自己吸引的一定不是最好的。

你会放下自己的一切去讨好她，就证明你非常迫切的需要她。而女孩通过你的行为得出结论就是：“你真不是个男人，为了个女人就放下了自己生活中这么多重要的东西。”

来广州之后，我开始逐渐去领悟男女之间的关系，因为在来广州之前，我跟一个女生在还没表白的时候把男女朋友之间该做的事情都做了，后面我跟她表白，她却开始疏远我，一开始我不明白，后来我才知道，这个世界上，一旦主次变化了，

那意义也就变了。

所以那个时候，我认为，撩妹其实是一场男女博弈的游戏，就像谁先手里没子，便开始走向输的一方。

这个世界非常的残酷。

当你认为自己付出一切的追求别人，甚至将自己都感动的痛哭流涕时，可能在对方眼里并不是这样的。当然，站在一个客观的立场上来讲，你也并不能因为你为别人付出了多少，就一定要对方回报。你爱别人是你的事。与别人毫无关系。

你的行为只能感动你自己，并不一定能够感动别人。

当你认为自己已经为对方付出了一切，还无法获得对方时，你会恼羞成怒，你会心理不平衡，你会做出各种傻事，甚至以自杀来威胁对方。你的这种行为都是极其幼稚的，就好像一个得不到自己心爱的玩具，而在父母面前满地打滚，哇哇大哭的孩子一般。

这些行为除了让女人更加的瞧不起你以外，没有任何的

作用。

其实男人就不应该过于黏女人，无论任何时候，他都应该以自己的生活第一，能够轻易拜倒在某个女孩石榴裙下的男人，都是没有太多选择能力的男人，正是因为他们过于饥渴，缺乏女人，所以在很多时候，他们才会这么轻易的为了一个女人放下自己的一切。”

跪舔则会更加低于追求的层次，显得更加没价值，显得更加猥琐。

吸引：

吸引是自身散发出来的多种特质的结合体。它跟外形、性格、人生观、态度、幽默、有趣、上进心、事业心等等太多因素有关。当我们使用这些技巧的时候，我们将给予女人，我们的生活方式、身份、性格和情感价值。使我们拥有迷人的具有吸引人的特质。关键有些因素是女性价值观左右，每个人的出身阶段立场受教背景眼界对男人的阅历都是不一样的。所以你在吸引女人的同时，首先先学会如何做一个男人，做一个女人眼里的男人，当然你同时也可以利用一些预选的技巧。



但凡一个真正强大的人，不会把太多心思花在取悦和依附别人上面。所谓的圈子、资源，都只是衍生品。最重要的是提高自己的内功。只有将自己修炼好了，才会有别人来讨好你。

吸引的秘诀就是在于不断的提升自己，将自己的价值不断提升后，自然会有更多的人喜欢你，亲近你，讨好你，为你所动。

女孩们在还是丑小鸭的时候，她们学会了梳妆打扮，学会了塑身美颜。你知道那些所谓的白富美在自己的外形方面投资了多少么？每年的 SPA、健身、胸部护理塑型，订购的各类杂志、化妆品、护肤品、服装、一年少说也得十来万。她们别说出门约会，即便就是上菜市场买个菜也得花上一个小时把自己打扮的漂漂亮亮的，所以她们被很多男人喜欢是理所应当的。

因为她们一直在不断的提升着自己，但很多男性并没有这样去对待自己，反而抽烟喝酒打牌，用这种恶习来去熏陶自己，久而久之，很多男女在开始的时候实际上就形成了差距，并且这个差距还不小。

只是区别在于，肤浅的女人只会把钱花在自己的外表，让自己显得艳丽，久而久之会有一种风尘味。而聪明的女人会在

兼顾自己外貌的同时，还会修炼自己的内涵，使自己的生存价值更高。

作为屌丝的你，跟那群娇艳动人的白富美来说，你们就是一群乡下的乞丐。作为一个屌丝就要有屌丝的认知。明明就是一屌丝，还想要勾搭白富美，搞得仿佛人生像一部电影，还不是主角。

不要抱怨女人爱慕虚荣，我们任何一个人都是自私的，每一个人都想要拥有更好的。何况这本来就是生活中的一种价值交换而已。再说了，当你埋怨女人爱慕虚荣的时候，麻烦先照照镜子，你是在广州有两套房，还是开着帕拉梅拉随便逛。

但实际上我相信你的准则都能没达标，你又有什么资格去骂女人只爱慕虚荣呢？你又有什么内在值得别人喜欢？

所以，屌丝撸管那是他的命。

不断自我提升才是王道。就如我的学员们，他们愿意花钱来参加我的私教课程，愿意为了改变自己的生活而去坚持实践。若是你只是一直看，但是不去改变。即便一辈子过去了你也无

法真正的改变自己。

所以，你现在需要做的是，马上开始让自己去改变自己。而不是日复一日、麻木不堪的过着不断重复的生活。

从你的穿着打扮、你的肢体语言、你的语速语调、多看书、多思考。

改造方法：

任务一：给自己准备三套或以上干净、整洁、搭配合理的衣服，并且如果皮肤不好的情况下，记得每天给自己打理，保持整洁、干净的形象出现在其他人面前。

任务二：每天对着镜子练习你的肢体语言，尽可能的让自己的肢体动作变得更加的沉稳，站姿、坐姿、走路，学习男模走秀的技巧，看演讲视频里他们如何挥动自己的肢体。

任务三：争取每天朗读一篇文章，并录下，纠正发字含糊不清、急促等坏毛病。



任务四：每天自己睡前阅读 10 至 20 页的书本，提升自己的认知，并且增加自己的幽默程度。

当你坚持着改变自己的同时，会有更多的女孩喜欢你。她们会慢慢的喜欢上你。到了这个时候，你会发现所有的一切都反转过来了，被动开始逐渐转变为主动。

以前是你被别人选择。现在是你去选择别人。

你不必再像以往一般，屈膝卑躬的讨好着你心仪的女人。因为你会拥有更多的选择权，你将逐渐实现情感自由。这就是吸引和追求的不同。

当然，自己内在的改变是一个长期、持续的过程。你需要每天坚持着去改变自己，这样，你会愈发的优秀。

就好像我，从从前一个懒散的小伙变成现在一天不工作就会浑身不自在的男人。我会每天保证一定的工作量，在未完成这些工作量时，我坚决不去睡觉。

我变得能力更强，收入不断的提高。

我变得更加幽默，聊天的时候从来不会词穷。

我变得更加的自信，即便没有奢侈品的衬托，我也会一样的自信。

我变得更加有趣，凡是每次跟朋友出去玩，都能够带动很好的节奏。

我变得更加有魅力，我能够帮助更多的人，于是我理所应当的受到更多人的喜爱。

这整个过程会很漫长，短则一两年、长则五六年。这段时间虽然会很枯燥，见效也会很慢，但是你必须得坚持，谁要你的要求比别人更高呢？若是你不想坚持的话，我并不介意你去找一个你并不是那么的喜欢的女人窝囊的结婚。最后因为孩子的束缚，不得不跟那个女人争吵一辈子。

以上我说的都是属于内功，还是最为基础的那一种。我的课程上有更为高深的内功，可以大幅度的缩短你修炼的时间。如果把自己的内在比喻为内功的话，那么我们可以把技巧理解为“武术”通过学会大量的搏击技巧，以及短时间内的训练，

让自己在情感上面至少有能够快速打败同等级对手的能力。

最后关于吸引这一节，其实我想对很多 PUA 说。

其实很多时候，我们是否可以停下想想，我们在畅谈五花八门的 PUA 技巧，大秀 TD 了多少分“模特”、“白富美”的同时，是否忽略了女人真正的感受，当你真的 TD 以后有几个人会再联系你的？你自己比谁都清楚。

我们是否可以多多站在她们的角度来考虑问题，那么“我知女人心”的真正含义在哪里？她们不是你在几个惯例、几种话术、几种态度，之下所能控制住的生物体？

她们是拥有思想的——人，与你我一样。

最初我们要做的就是对女人合理化的尊重 ———— 有态度、有温度。

在把妹中，有无数的规则、片断、和惯例，向女人暗中传递了你的那些能获得女人青睐的特质。新手常常太依靠规则和惯例，却没有理解使他们起作用的思维方式。泡学里有一门技



巧叫打压，打压并不是真正意义上的人身攻击，打压是一门很好的技巧，你要通过适度打压，往往会造成不一样的效果。

很多向我咨询的人说，我没学泡学以前还是可以找到个女朋友的，学了以后一个也找不到了。这就是用错了时候，或是你寻找打压点的方向点不对。不能针对别人的缺陷进行打压。我们需要依靠自身性格、行为、表达等等把情绪状态传递给女人，懂得控制女人情绪。

这是一个 PUA 应该具有的基本特质。你会说惯例只是一方面。只是把你归为某种特质性格的人。那如果我们要做的是吸引女人，那么何为吸引？怎么吸引？几个惯例？几个服从性测试？几句带有性张力的话？可能吗？想想你是女人，你会被这些吸引吗？

## 第四节：高情商 VS 低情商

很早之前看过一部美剧，叫做《纸牌屋》，其中有一集是这样，FRANK 在办公室里激怒了教师工会会长，诱使他殴打自己，从而达到了逼迫他撤销罢工的目的。

但是看过的人应该都记得 FRANK 对那位工会会长说了什么：“你穿在昂贵的西装里走来走去，像个上等人一样，然而你不是，没有人会尊重你这种人”。

会长被激怒后如 FRANK 所愿殴打了他，FRANK 借机以“刺杀国会议员”的罪名威胁他停止罢工，达到了目的。

我觉得 FRANK 这里的行为也是高情商的体现。

你的情商怎么样？我相信这是一个纠结的问题，因为没有人会自己喜欢对自己进行判断，每个人都希望自己是最好的，

但是实际上并非如此，不知道你有没有感觉，其实我可以直说，能够看这本书的人的情商跟我比，稍微只有一点点差距，可能在其他方面都是各式各样的商务精英，但是可能在情感方面，我会稍微经历多一点点而已。

我个人认为自己的情商不高，所以我应该提升自己的情商，那我也希望大家也能够去相对应的提升自己的情商。

实际上，提高情商前，先搞清楚情商是什么？

有人说情商高就是善于隐藏和压制自己的情绪，有人说情商高就是八面玲珑会来事儿，有人说情商高就是领导下属都喜欢，居然还有人说情商高的男人油嘴滑舌骗女孩，情商高的女人两面三刀绿茶婊。

当然不能说以上说法不对，情商高的人确实会有类似的外在表现。但是似乎很少有人关注情商的内在，很少有人思考，是什么因素让高情商的人做到了低情商的人做不到的事情。我想，只有知道了这一点之后，再来谈怎么提高情商会比较现实，这篇文章就来扒一扒情商本身。



智力是人的一种基本能力，而智商就是智力的商，是衡量智力大小的一种方式。那情商是衡量什么的呢，答案就是情绪智力。丹尼尔·戈尔曼在 20 世纪 90 年代普及了情绪智力这个概念，称情绪智力比智商更重要。同期，萨洛维和梅耶创立了情绪智力的四因素模型，成为情绪智力领域最有影响力的理论，我认为也是对情商各个方面概括最全面的理论。本文就围绕着这四个因素模型谈谈情商。

### 因素 1：识别情绪的能力

情商高的人对于自己的情绪是很敏感的，他们懂得根据自己的身体和心理状态识别自己的情绪状况。同时知道，当自己愤怒的时候不要给客户发邮件，当自己悲伤的时候应该找好朋友倾诉，而不是参加公司聚会 party 搞的大家都不愉快。

情商高的人也善于识别他人的情绪，区分真正的情绪和伪装的情绪，这就是大家说的察言观色了。领导情绪低落的时候别招惹，等领导情绪高涨的时候再谈加薪，那还不是马到成功？可领导也不是吃素的，哪有那么容易被看穿。想要了解一个人微妙的情绪变化，需要捕捉他们的面孔、声音和动作传达出来的微小信息。看起来很难吗？识别情绪的技能是初级技能，只

有习得了这种能力，其他三种能力才能发展起来。

## 因素 2：利用情绪来促进思维

面对冷面腹黑高帅富的追求，要不要甩了温暖贴心的男朋友？是坐在自行车后面笑，还是坐在宝马车上哭？不论是从经济学角度还是从生物进化角度上讲，选择前者都是最优的答案，但是在考虑情绪的情况下答案可能并非如此。情商高的人在面临这个问题时，会根据生理和情绪线索，对于目前和未来可能面对的情绪做出理性的评估，在做决定时把情绪作为一个重要因素考虑进去。而且，在做出好的决策时使用的情绪越多，情绪智力的提高越大。不要认为这是不切实际、意气用事，幸福感也只是一种感觉而非所谓“实际”，但幸福不正是我们追求的最终目标吗？

## 因素 3：理解情绪

情绪智力的第三个维度强调要理解复杂情绪、情绪之间的关系以及情绪和行为后果之间的关系。情商高的人知道，失恋被劈腿的时候，比起憎恨，悲伤和情绪低落是更恰当的反映。而憎恨本身就是有害的，不但会引起生理和心理的不良反应，



还会助长非适应性的人际行为，让人做出不好的事情，这些行为又会滋生出更多的消极情绪，进入恶性循环。

意识到情绪和行为之间的动态关系会让情商高的人感到，他们能够更好的“读懂”一个人的心思或情境，从而根据环境需要，做出适当的行为。例如，一个人的密友 A 被另一个朋友 B 背叛而分手，A 要求他人用恶劣的行为报复 B。情商高的人不但能够体会到 A 此时的悲伤和愤怒，更能够感知，如果按照 A 的要求行事，将会给自己带来的厌恶感和羞耻感，而如果不按照 A 的要求行事，破坏这份友谊的信任可能带来的惋惜和遗憾，两相权衡，做出最佳的决定。理解这种复杂甚至对立的情绪，能够帮助人们做出正确的抉择。

#### 因素 4：管理情绪

前面三个因素练习的越多，需要管理的情绪就越多。善于管理情绪的人，对于自己愉快和不愉快的情绪都持一种接受而非排斥的态度，知道不论产生好的还是坏的情绪，都是正常的反应。情商高的人懂得监控和反思自己的情绪，有办法制造好的情绪，或者把好的情绪尽量延长，使自己快乐更久，也知道采取什么措施才能让自己尽快脱离坏的情绪。情商高的人不但

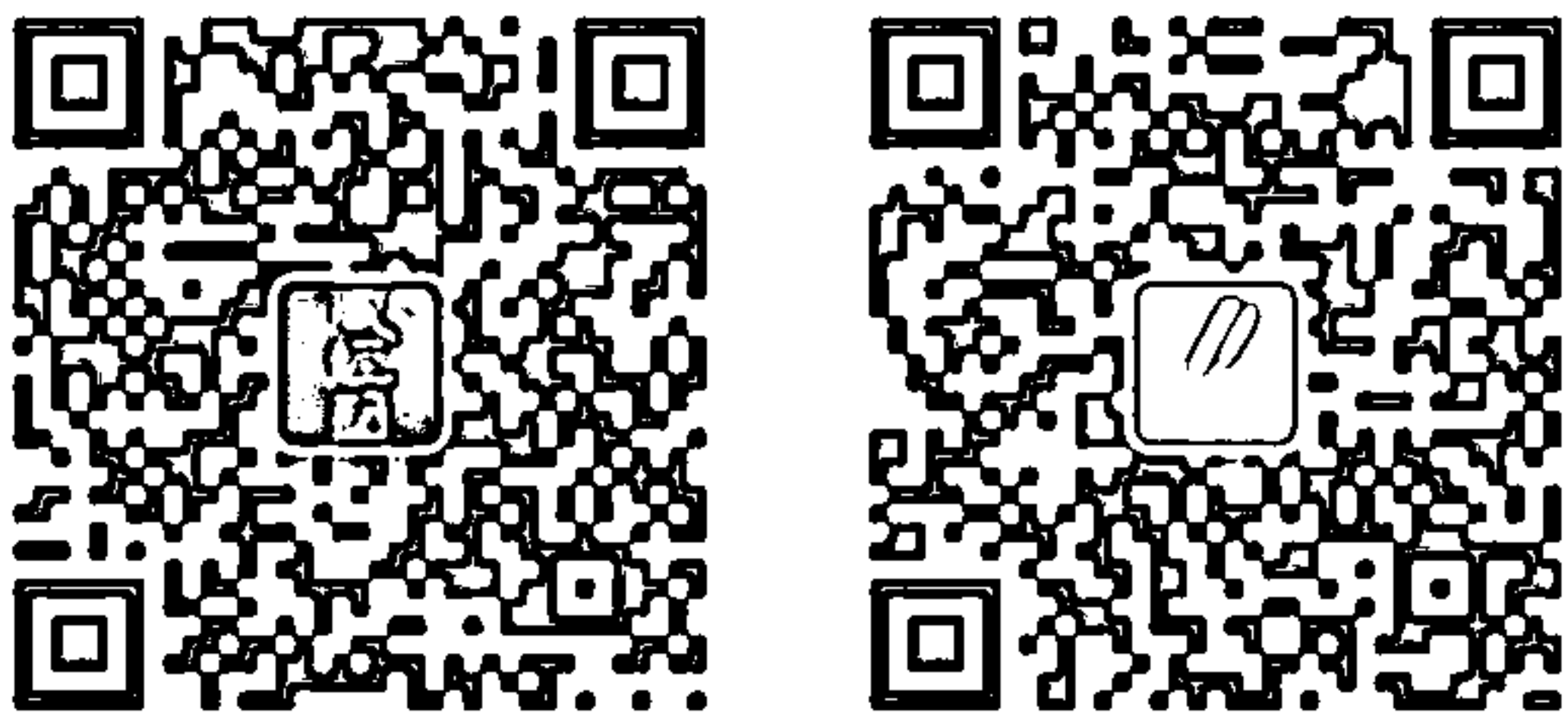


能够管理好自己的情绪，还能管理他人的情绪，当他人表露出不良情绪的时候，及时找到突破口进行引导，不让不良情绪和行为波及到自己，甚至巧妙地化解他人的不良情绪。优秀的销售员和教师通常能做到这一点，这也许就是人们说的“八面玲珑”吧。

情商高，其实存在两部分。

对内，对外。

微信：1848636859

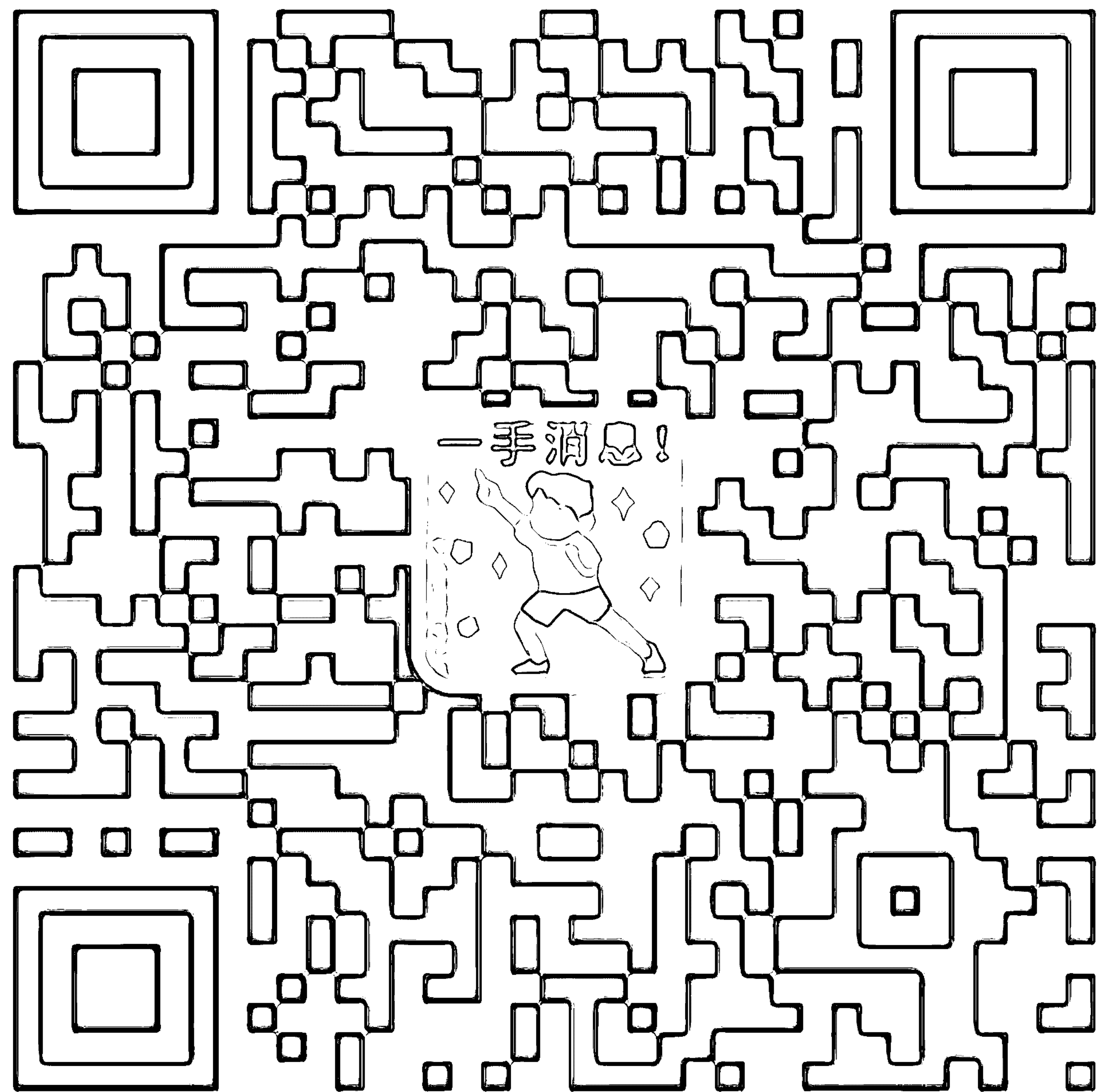


微信：2284868566

对内善于控制和调整自己的情绪，对外善于配合别人的个性调整相处方针。

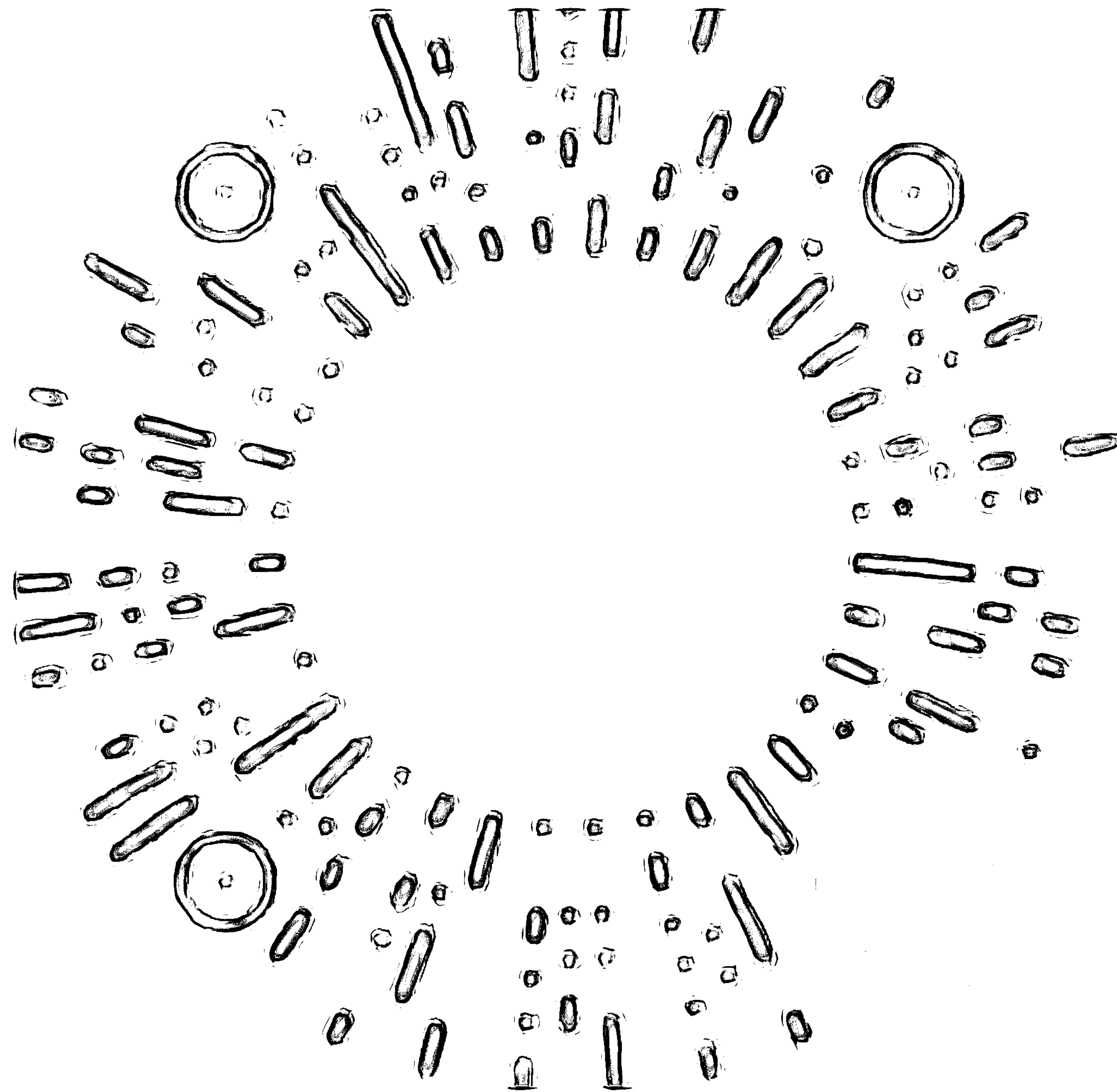
与其说，情商高的都人缘好，这还是很粗浅的。情商高又不是老好人……情商高的人恰恰很明白，并不是所有的人都适合和睦相处的。

论人与人，其实除了朋友，个人感情需要，其他无非是工作中的来往。因此如何在最恰当的距离间建立信任关系和合作关系才是对情商最大的考验。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群





另一方面，能使得自己在逆境中，在各种敌对中依然保持自我的正面情绪，这才是真正的高情商……

我眼中的高情商，是懂得利用他人的情感，来达到自己的目的。

夸奖他让他开心，于是对你言听计从是高情商。激怒他让他失去理智，如你期望的那样做出某件对你有利的事，也是高情商。

我觉得“情商”是否高，有时只有他自己知道：他的目的达到了，事情发展如他所愿，那么他的行为就是高情商的，反之则不是。

圆滑处世，溜须拍马的人未必高情商：他想靠这种手段升官发财，然而并没有成功，他心里失望得很。费了那么多心思在溜须拍马上，而一无所获，这么失败的行为怎么算是高情商呢？

那些言行举止让你很不舒服的人也未必低情商：也许他本来就是很讨厌你，想触怒你，让你不痛快呢。他的目的达到了，



心里可是得意得很呢。这不可谓低情商。

我的朋友圈里面有一个 PUA 非常有意思，我说迪丽是女神，他说她微整过。

我说我不喜欢得罪人，他说你不觉得你这样很累很假吗。

我有个外卖群，他喜欢在里面发其他文章，@ 他的时候，他说分享给大家看，爱看不看。

他是一个自认为不圆滑处世有情怀的人。

可我看到的他，对每个人都没有好的评价，对什么都不满意，在他眼里谁都是傻逼。

我听到的跟他接触的人都评论，这人才是傻逼。

事实上，从认识他的第二天起，我就把他的朋友圈屏蔽了，从未有过交集。

那实际上，你跟女生接触的时候，你会发现，哪些你接触

起来，觉得很舒服，哪些你接触起来，你会其实根本不想搭理她。这就是情商的体现，在不论自己情商高低的时候，先从别人身上挖掘，然后再映射到自己身上，这时候你会发现，可能自己很不堪。

但是没关系，只要现在改掉，一切都不算晚。

## 第五节：学会驾驭女人

其实谁都无法否认，这个世界是男人主宰的世界，这是自然法则。

这就决定了每一个女人内心深处都有一种依附男人的潜意识。很多男人搞不懂这点，一个劲的向女生跪舔，不计成本的投入时间和资金，到头来却扑的一场空。

身边也有很多追女生追了很久，但是那女生始终对他不冷不热，结果跟一个感觉不如自己的男人在一起的例子。

所以在这里，我只想说一句话：学会驾驭女人。

驾驭女人好比，你愿意将自己情感上主动权放在自己身上还是将被动权放在自己身上。我不强调这个社会是男权社会还是女权崛起，太多功利性和敏感性的话题会产生，我改变不了



这个世界但是我希望改变自己。

### 选择性强势

前面说过对于女人的分类，三种价值层面可以让你看中哪种女人的姿态足够你去驾驭，实际上跟你持平和比你低的女人你可以去驾驭，价值高于你的女人，你是无法去驾驭的。

每个人都希望跟比自己强的人交往，每个人都希望在困难的时候有一个有力的依靠。这里的强除了那些外在的强以外（收入，外表），更多的是指那个精神上的强者。所谓精神上的强，勇敢，坚定，有成熟的世界观和处事之道，这都是社会赋予男人的角色使命。女人希望在她迷茫的时候，你可以告诉她该怎么做，哪怕这个主意并非最好的，但她更需要的是一个依赖。

所以对于女人，该发号施令时要发号施令，该强势的时候应该强势，驾驭不住的去提升自己的内功，价值向上突破的时候再去选择驾驭。

## 不要被女人左右情绪

很多人，在追求的过程当中，碰了点钉子，立刻就焉了，要么自己躲起来舔伤口，要么竟跟人翻脸。女生表达的善意一点，马上开心的上了天；女生表现的冷淡一点，又立刻跌入深渊。这些举动其实在身边已经数见不鲜了。

说到底，还是你的选择太少，如果你身边只有几个女生，那你会对于这些女生倍感珍惜，就像有些大学是工科专业，工科专业的女生本身就很少，所以班级的男生将这些女生视作珍宝，百般呵护，但是实际上，本身可能长得不好看的女生，但是处于这种环境下，手上的选择权就变得越来越，逐渐她的品味会越来越高，要求越来越多，于是造就了后面出社会能够看到很多人丑多作怪的现象，这都是被男生惯习惯了。

一个沉稳冷静的男人对于女人是会有致命的吸引力，遇事处变不惊，沉着冷静，不会去搭理女人说的话，不会去被女人的小情绪所破坏原本的计划。

就像夏尔，之前因为女生不去看电影，然后买的两张电影票。不仅在约会上没有实现想做的，反而还浪费了钱，如果夏尔早

知道女生会这样，甚至说，夏尔有更多的选择，那你觉得还会有这种局面产生吗？当然我相信不会。

### 挖掘需求

我曾经在公众号《男神指南针》上强调过很多与需求相关的话题，为什么你跟女生聊天的时候，明明已经聊了很久，但是依旧是女人不愿意去服从于你。因为没有把握住她的需求，你没能够很好的去了解女人想要什么？

可能你非常有钱，但是妹子想要桃子，你却给了妹子一车草莓，你觉得草莓比桃子更贵啊，贵的东西就是好的，但是实际上错了，你的思维很直男，直到无法去分清到底你喜欢什么，别人喜欢什么。

你不是偶像和明星，所以你喜欢的别人不一定会喜欢。否则这为何有这个明星的粉丝去跟另外一个明星的粉丝对骂，因为喜欢的不同，选择不同，价值观也会有很大的差异。

如何去挖掘女人的需求，这是平时你们交流的过程中可以看出来的，比如说，你在跟妹子聊到吃方面的话题，你喜欢吃



火锅，妹子说自己也喜欢吃，但是只吃海底捞的番茄锅底。那在这里，你是否能够记住这是她喜欢的，下次邀约的时候的话术就是：好久没吃火锅了，要不要去海底捞。

这样在邀约的时候不但不会显得那么刻意，甚至说在成功的吃完一次火锅之后，你还能够挖掘她的其他需求，人与人之间总是存在共同爱好的。

### 满足需求

很多人会说，我知道了这个妹子的需求，但是却不知道如何将妹子的这个需求放大，甚至说，不知道如何去满足妹子这个需求，在这里我举个例子。

如果妹子在跟你出去玩的时候，想要喝旺仔牛奶，正常人会买一个旺仔牛奶给她，然后没有然后。没错，我也会这样做，但是后面我会多做一件事，买一箱旺仔牛奶寄给她，顺带说，早上在天猫超市买零食的时候下错单了，但是自己不太喝，记得你好像喜欢喝旺仔牛奶，就送给你吧。

在这里，你不仅满足了她的需求，还用更为间接的方式让

自己跟她发生了物质上的关系，这里实际上蕴含了一个送礼的技巧。

在满足她人需求的时候，还应该在满足的基础上，大于所满足的需求，这样才能给到其他人别人给不到的感觉。

但是需求不仅仅是物质需求，还有精神需求，这么多年，其实我发现，很多女人喜欢陪伴和情话。

情话并不是会聊天，而是能够暖住她内心的话，情话的特点很明显，很走心的状态。

陪伴则不是粘人，只是她想你的时候，你能够过去她的身边，比如有一次我还在念书的时候，那时候刚好是冬天，她说洗衣服的时候不小心磨到了皮，我安慰着她，并且同时跟她聊着天，然后我骑着小毛驴，20分钟到达了我家楼下，微信里的她发来了问号，问我为什么不回信息，我只是简单的回复，我在你家楼下。

结果那天晚上是我第一次进她家门。然而这就是陪伴需求。

综上所述，其实我很尊重任何一个女人，尤其是我想撩拨的，并且我会很想去了解她们，有人说，其实两个人真心喜欢的话，不是不需要所谓的驾驭吗？只要双方能够相爱就可以了，很多事情，如人饮水冷暖自知，我经历过被女人掌控的生活，我花费了很久的时间才逃离出来，记住是逃离。但是我不得不去预防以后我会再次遇到这样的情况。

驾驭其实可以换个角度去理解，遵守我的原则去生活，我在为我们的未来创造更美好的时候，让我不要有后顾之忧，因为我会很珍惜你。这不是驾驭，这是我对你的期盼。



Chapter 1

# 技巧篇

## 第一节：语言的力量

### 聊天的艺术

我相信每一个不善于跟女孩沟通的人，一定有过类似这样的困扰。女孩总是会跟你说：“和你说话太无聊了。”类似这样的话。甚至有时候聊天聊到后面，自己都觉得没下文，然后开始进行尬聊，直到最后妹子回复，我先去洗澡了，你只能不舍的说再见。

我相信你为了让自己的语言变得有趣，你想尽了各种办法，比如学习同时开启跟十个女生聊天、购买市面上所谓的话术书，甚至直到最后用一些非常笨拙的方法，比如去背一些段子，甚至用段子来强行怼去聊天的话题当中，然而收获还是显得非常的少之又少。

不可否认，背段子是一个非常有用的小技巧，就连我也有

几个压箱底的段子，这样的段子只要我说出来就会让无数女人笑翻天。只是令人遗憾的是，段子并不能够很好的用言语表达出来，而是在不同的语境和氛围之下，才能起到事半功倍的作用。

如果我去对自己的言辞进行评价的话，可能用到的词是巧舌如簧而不是能言善辩。

其实我更多的是擅长打压，还有思维跳跃，衡中引导，也就是带节奏。

但是在开头我必须说到的一个点就是，其实话术并不管用，一千个读者就有一千个哈姆雷特，你会认识 100 个女人，但是 100 个女人不可能都用同一套话术，甚至说，话术这种东西，很多女人都已经听腻了。

所以一个成功的撩天是什么，我写撩天不写聊天并没有打错。

撩天的意思是在聊天的时候顺便撩拨她。

一次成功的撩天 = 撩她 + 信息获取 + 价值交换 + 没聊过的



## 话题 + 目的

撩她：如果你不去撩拨她，那你跟她聊天聊个什么劲，那岂不是浪费时间的说？

信息获取：每一次聊天的过程中，就是对于她新信息的获取，综合于她原本的信息进行更新，比如最近跟妹子聊天，知道她要离开广州，去深圳了。这个时候，我会在她的微信备忘录里记住，她即将要去深圳。以便后面很久不聊的时候，我能通过她的信息，查看她的朋友圈，顺便分析她的状态，这个时候妹子就会觉得，就算她不在广州，但是我还是在关注她。

价值交换：人和人的接触当中，其实就是一个价值交换的过程，认清彼此的价值观，通过价值观来去认清自己该用什么样的姿态去对待她，我在前面也写过，三种女人的价值，低于你甚至和你持平价值的女人，你可以用碾压的姿态，但是价值高于你的，装孙子，用真诚。价值高于你的女人，见过的男人比你认识的女人还多，真诚不真诚一下子就能够感觉出来，所以在实力强大的人面前装孙子算一种自然生存的法则。

没聊过的话题：有时候有人问我，跟女生应该聊什么话题，

我告诉他其实我也不知道该跟女人聊什么话题，你他妈不都给我看聊天记录，鬼知道你聊的什么。但是这里有点很有趣儿的，就是，不同渠道的资源来源的女人，其实会有不同的话题可以去聊，刚开始认识的妹子，我会去问她的职业，她所在的城市，不论她是什么职业，我都能跟她聊的过来，不论她在哪个城市，我都能说出点什么。

这是什么原因？因为我的谈资足够的充分，我了解很多行业，对新生的事物会去了解，这里就是一个话题的积累。

因为聊天是一个跳跃性的过程，话题往往具有跳跃性。因此，聊天对话题、素材和阅历的积

累提出了较高的要求。大多数人在聊天过程中，常常表现出素材积累的不足，而不在于技巧。当然，聊天的技巧只有在于你肚子里的存货“充足”的情况下才能够体现出技巧的重要性。但是，现实情况是，以大多数人的话题、阅历、知识面之贫瘠，根本就体现不了聊天的艺术，

因此，为了能够顺利进行聊天，首先要注重聊天素材的积累，这种积累可以是自己的经历，也可以是看书获得的。

如果不会聊天,可以从几个方面入手,除了日常的多聊之外,还可通过电视,书籍来去完善自己。

书的推荐：

《心理学与生活》为许多国内外大学大一心理学导论教材。

《沟通的艺术》是以心理学研究结果为基础的沟通指南。

《学会提问》和《批判性思维》核心是基本的逻辑思维。

综艺节目推荐：

《今晚 80 脱口秀》

《暴走大事件》

《超级演说家》

《奇葩说》



## 《脱口秀大会》

## 《火星情报局》

光有素材的积累还是不够的，关键还是要通过在聊天的过程中反复实践和操练，直到自己能够将话题脱口而出，又不显做作。

在这个方面，我想有些聊天经验的人都会比较清楚，当你的社交圈子到了一定高度，必要的聊天素材不可或缺，读万卷书，行万里路，是你最好的选择，与其整天浪费时间，不如提升自己。

目的：有人说过聊天的目的就是邀约，其实我并不这样认为，刚加了妹子聊天就去邀约吗？那是不可能的事情，刚开始就邀约可能会显得你很轻浮。从刚认识一个妹子到见面开始的时候，有一个东西是在潜移默化的变化，那就是信任感，直到后面妹子愿意跟你发生亲密关系，那其实说明了你们的信任感是不断的加剧。

基本上陌生的妹子加了过来刚开始的目的是建立一个联系感，知道彼此有一个人存在，所以刚开始认识姑娘的时候，交

换基本信息就行。

随着聊的话题的多样性和增加，你跟妹子的联系感会逐渐加剧，这个时候可以进行邀约，邀约的之后开始建立的是熟悉感。

熟悉感过后就是亲密感，当然这是一个妹子如果能够跟你长期相处下来，就靠着维系亲密感。

在聊天的每一个阶段，你们的感觉都在相互变化，信任感都在加剧的上升，但是有一点是非常重要的，你的聊天的姿态和你朋友圈展示的东西必须真实，不要去弄虚作假，冷眼旁观，能够发现的东西终究会被发觉出来。

## 第二节：聊天的思维与姿态

### 聊天思维

都说男人来自火星女人来自火星，其实这就是证明了一个问题，男女的思维是不一样的。所以不要想着用你的思考方式去跟妹子聊天。

心理学上详细的阐述过，根据性别的划分，思维可以分为两大类。

1、男性思维方式。该类思维方式具有以下特点：上堆、抽象概括、做出评价、解决问题、探求动机、预测未来、建立因果、推理总结、防御否定、目的优先、结果导向，以客观为标准。

2、女性思维方式。下切、具体细节、表达感受、描述问题、关注过去、对照眼前、罗列现象、就事论事、开放肯定、忘却目的、



活在当下、以自我为标准。

从上述思维类型的特点看，男性思维适合解决问题，而女性思维则更适合维护关系。同时，两种思维模式要能够“因地制宜”地进行切换。

具体而言，在有冲突(或者灵感)的情况下则要多采用男性思维，以确保自身的优势(或有趣);在没有冲突(或者灵感)的情况下则需要更多地采用女性思维模式，以维护相互之间的关系。

因此，男生和女生进行沟通的时候则可以更多地采用女性思维。否则，用理性的男性思维与感性的女性思维进行聊天，则很难将话题或者关系持续下去。

女性思维的运用，也能很大程度地提升她对与你谈话的兴趣。就比如我，在一次聊天当中，妹子一开始被另一个男的缠着，我基本插不上话，说也只有那几句。然而，就是这几句，让妹子最后的话全都转向我这，向我倾诉，跟我讨论，那个男生也只能眼巴巴地看着，时不时想要插上一句却又失败。为什么？就是因为我在聊天中的思维偏向于女性，理解，表达感受。而

那男生却只懂得使用表现自己的男性思维。

如何去练习用女性思维聊天：

注册一个女号陌陌或者探探，然后跟男生聊天，把自己当做一个女性的角色，然后再去看看，你会发现，简直别人发过来的信息，你看都不想看到，甚至回都不想回复，但是你会发现里面有很多聊天的方法就是你平时在跟女生聊天时候会同样犯得错。

改变聊天姿态——开始避免和女生聊天用一问一答式的对话

很多兄弟以为以问句结束自己的发言，对方就得回答问题，那么对话就得以延续。这种想法简直有点太搞笑。其实真相是女生讨厌问题，讨厌回答问题。

男生的发言倾向于获取信息（形式为提问），或者是解决问题（形式为回答）。

所以容易产生对答感，会评估是否有效的传递了信息（评价）

有时还会试图找出解决女生谈及的事件的有效途径（说教）

找寻是否还有更优解（比较）

然而这些都很沉重，无法愉快的交谈。而女生的倾向则是分享感受。很多话她们说出来没有目的的，就是想说而已，想跟旁边的人分享一下此时此刻心里想到的而已。

所以能和女生产生共鸣的对谈，必要的成分是分享感受。

举个例子。

妹子：这个草莓好像有点不新鲜啊。

聊法 1：这个季节草莓都不怎么好的，要想吃好的草莓得到春天。（说教式）

聊法 2：可这不是你自己要买的么？（质问）

聊法 3：那你赶紧把这些草莓都吃完，省的我吃了拉肚子怕你心疼。（你能体验的感受是什么，好他妈贱啊，我擦。其实这



就是我的聊天方法。)

总之，不要说教，不要比较，不要评价，尽量少提问，尽量让语境变得轻松愉快一点。

再举个例子：

如果你想跟妹子一起吃饭，要怎么去邀约一起吃饭？

聊法 1：我可以请你吃饭吗？（提问，妹子不喜欢被提问）

聊法 2：和我去吃饭。（决断，妹子凭什么跟你去吃饭？）

聊法 3：可以和我吃饭好吗？（恳求，价值太低，略显跪舔）

聊法 4：我想要吃饭，但是没有你，我吃不下。（一句话就将妹子分享在了感受里面，又可以延伸话题。）

在分享感受的时候，应该去用倾听来获取对方的认同。

因为在很多情况下，人们进行闲聊只是想表达自己的感受，

以寻求大家的认同。而不是交流意见或者拓展思路。因此，必须学会如何倾听以获取对方的认同。但是，倾听既不是一味附和你的聊天对象，也不是对对方的观点展开辩论。

倾听的精髓在于将自己的“同理心”贯穿于聊天对象所处的情境、感受和经历过程中，以引导对方继续表达感受。换言之，就是能够从别人的角度、立场和心理的角度进行思考。倾听的技巧可以以下几个方面入手：

### 1、代入感

所谓的代入感，就是从讲述者的角度进行感受讲述者的不幸或所幸。例如，当讲述者倾述“我被男朋友甩了”。这个时候，你要能够将感受带入其所讲的故事中，并假设你是一个悲伤寂寥的爱情失败者，你被心爱的男友给甩了，你此时的心情和感受如何？你此刻是否也会表现出一样的心理状态，此刻你的回答可以这样“难怪你的心情这么不好，我失恋的时候也是彻夜难眠。你会么？”

这样的表达可以传达一下信息：首先，让他能够明白你理解他的心理感受；其次，表达了你的关心；此外，通过发问的

方式，引导他继续讲述。但是有一点，并不是每个人都喜欢或别人对自己的伤心往事刨根问底。

## 2、心理暗示

常常设定一些声音进行提醒自己，自己只是进行一次普通的聊天。这种声音的提示的主

要作用如下：

(a) 婉转地提出不同的意见或者观点。例如，“确实是这样子吗？我遇到过不一样的情况

呢……“。这比”又在乱说了，明明就是……“让人容易接受多了。

(b) 提醒自己进入争辩后，争辩的句子不超过 5 句。

(c) 提醒自己多发问。在表述完自己的观点或者想法时，可以用“你觉得呢？”这种句子结尾。这使得对方具有参与感，避免了自己非常傻的滔滔不绝。薇芯：2284868566



(d) 提醒自己给予对方所渴望得到的“认同感”。可以表达自己类似的经历或者经验。

(e) 适当的肢体语言。开心时可以 High five，而悲伤时也可以给对方一张纸巾。

(f) 即使不认同对方，千万不要挖苦和嘲讽对方，否则只会使得你们的关系变得疏远。

(g) 注意说话

## 第三节：如何让女孩对你产生一种 “喜欢”的感觉

我们都知道应该以一种正面的情绪去和别人打交道，什么是正面的情绪呢？正面的情绪包括友善、积极、乐观、有精神、自信、好奇、信任、热情、包容、温柔、健谈……

在女人认识你之前，你们就已经开始潜在沟通了，在第一印象阶段，男女双方的沟通质量是根据你们当时的情绪状态决定的，所以你必须让她产生正面情绪，这样你们才可能有好的发展。

要让你的气场感染他人，吸引女人为你侧目，你自身必须首先处于正面情绪状态。

向外关注 vs 向内关注

很多还没有受过社会打磨的男人，一旦进入社交环境，会

把自己置身事外,不断地思考并审视自我。他会不断地思考风险,分析情况,对自己每个失误铭记于心,不断否定自我,最后把脑中的胡思乱想转化成为恐惧和消极情绪。

以上这些都是将注意力过于“向内关注”的体现。抑郁症就是一种极端的“向内关注”。向内关注的人会把注意力放在自己身上,忽略了外界正在发生的一切。他们会审慎思考自己即将要做的行为、即将要说的每一句话,不自觉地让自己越来越拘谨。这会让人的社交状态进入一种恶性循环,导致行为越来越封闭。

你应该把注意力集中在当下,用社交直觉去感知环境和他人的情绪,并根据情况展开互动,让自己与外界连接起来,这就是我称之为“向外关注”的一种心理状态。一个人的注意力是非常有限的。我们不太可能在集中精力与他人沟通的同时,再专注于与自己进行内心对话,一心不能二用。

向内关注的人会不断地审视自身和环境,这种思维导向的人在行为上总是慢一拍,只能被动地去回应身边所发生的一切。相反,向外关注的人因为思维和行为合一,更能积极地去主导环境和他人。这才是我们跟女生互动时所需要追求的状态。



就如电影《阿凡达》里面的观念一样，如果你能够用心与外界环境建立联系，你在社交时的状态将会大大地提升。你不再只关注那些自身虚构出来的想法，而是让自己接受环境的拥抱。

应用“向外关注”获得正面情绪要集中注意力，你首先要明白什么是注意力。注意力是意识的集中指向，并同时伴随对某些资讯的忽略。

要集中注意力，你首先要忽略掉某些你在社交现场不需要的资讯。应该被屏蔽掉的资讯包括你内心纠结的干扰、五光十色的环境干扰、别人大声对话的干扰、女人搔首弄姿让你浮想联翩的干扰……人的注意力十分有限，别浪费你宝贵的注意力在这些不着边际的事情上。

你的注意力应该集中在哪里呢？你应该把注意力刻意地转向目标人物和事之上。人是一切互动的根本，而事则是人与人互动的过程。人们所说的话、神情态度、穿着打扮等你都可以捕捉得到，并在此基础上延伸出沟通意向。

简而言之，你要把放在自身反应、自身感受的注意力转移

出去，去关注他人，关注环境。这样，才能将你的正面情绪调动起来。在第一印象中，女人无法感知到你内心的丰富

情感，所以，向外关注能更好地令她们感受到你的魅力。

### 适应陌生情境下的焦虑

很多时候我们的情绪会受到当时所处环境的影响。你有没有试过进入到一个完全不熟悉的环境，比如酒吧、别人的生日聚会、女性内衣店，然后感到非常不自在？你可能会不知所措，脑子里一片空白，不想与其他人交流，身体进入防御模式。这是正常的反应，哪怕是外向的人遇到自己未曾经历过的环境，也会有一样的反应。这是社交焦虑的一种，我们称之为“情境焦虑”。

情境焦虑和一个人是否外向、害不害羞没有任何关系。它源自人类面对陌生环境时，对潜在的不确定性事物所产生出来的负面情绪。一个人的理智在这种焦虑下会被吞噬，我们会进入莫名的自我审视中，把自己的行为无限放大，觉得所有人都在关注自己，挑自己毛病。我在刚刚搬到纽约的时候，情境焦虑曾是一个非常大的瓶颈，对韦恩、谜男这些天才亦如此。

情境焦虑所导致的自我审视状态，其实是一种错觉。实际情况是这样的：我们对他人的反应做了大量不利于自己的假设，比如假设“大家都在看着我脸红”“那个美女在等我闹笑话”，诸如此类。为此，我们会觉得不舒服，进入到自我保护状态。为了不让别人伤害自己，我们给自己打开了防火墙，拒绝与外界交流。

认识到这一点，你就可以确定，“情境焦虑”不是任何人先天的性格缺陷。每当进入到

一个陌生的社交环境，你完全可以采取以下几种措施避免情境焦虑：

1、熟悉场地——看看场地的环境状况，还有主要的摆设和陈列。

2、了解人群——发现谁是主人，谁是社交中心，哪些人在传递正面情绪，哪些群体应该避开。

3、做好互动准备——对自己的心情、状态和目前要做的事了如指掌，不会因为准备不足而惊慌。



4、放松执行——调整自己的肢体语言，让自己放松。找出带有正面情绪的人群并与之展开互动，让自己进入到健谈的状态，继而引起女性的注意。

阴阳心态：由内而外强化自信与感染力

我们都喜欢和情绪健康的人相处。没有人喜欢和一个不断埋怨、永远愤怒的人在一起。

所以情绪控制不单是日常人与人之间相处和谐的关键，更是吸引女性的关键。

每次出门前，我习惯在家先洗一个澡，梳洗整洁，穿上喜欢的衣服，这些事情能让我很愉快，自信会从心中渐渐满溢出来。  
wx: wzbxysj  
我喜欢听快节奏的电子音乐，它能帮助我把情绪转向积极状态。如果你也喜欢音乐，我建议你在进入社交场合前让自己在音乐中沉浸一小会儿。

培养气场最核心的目的是养成一种由内而外的积极态度。这种态度会改变你对事物的理解，你的行为举止和你与他人的互动方式、你的身份、价值会从这些态度中自然流露出来。我

曾将这些态度中最健康，最正面的部分萃取出来，并认真记录下来，以便日后在与女人相处时展现出来，借以培养自己的气度。积极态度的养成如同武侠小说中的内力修炼，能够通过不断训练形成你身体的自然反应，形成你的“气场”。这种练习在无数男性身上都被印证是有效的。

我常常用“阴阳”的比喻来对这些态度进行分类。

### “阴”的心态

“阴”是一种自信的心态，一般不受任何外界事物的影响，任何事都不能左右你的情绪。

“阴”使你不受他人影响，它让你在情感交流中不会表达过度。无论是何等强烈的情感在传

递，正面或负面，“阴”的心态都能保证你拥有魅力。

例如：

- 1、我不会被别人贴给我的标签影响，不因他人的评论而改

变自己，人们觉得我很可靠。

2、我在任何时候都放松并展现出令人舒适的态度和动作，就如同在自己家里与几个挚友交流一样。

3、我不期望别人对我好，更不强迫别人给我好处，因为我相信好事随时都可能在我身上发生。

4、我无忧无虑，自由。无论发生了什么，我的第一反应都是“没什么大不了的”。

5、我不刻意证明自己。我有自己的行为标准，从不会凡事都听他人指挥。

6、我不乞求爱情，不黏人，也不徘徊于女人周围等待被她们发现。

7、我不会盯着女人不放，我只在她看我的时候回应她。我知道过度表达兴趣并不浪漫。

8、我自己就很有趣，不需要通过求爱行为来寻找新鲜的



生活。

9、有时我也会烦躁得不想聊天，但从不表现得粗鲁。

10、我不为自己解释，也不与人争辩。

11、我不需要得到认可、赞同或批准。

12、我懂得道歉。即便错不在我，道个歉对我来说也无伤大雅。我不会因为被错怪而表现出无礼。

12、我不非议他人。我有自己的原则和底线，但不会强加到别人头上。

13、我珍惜我的时间，不会来者不拒地答应所有要求，但拒绝别人的时候一定保持礼貌。

14、我不讽刺或藐视他人，懂得尊重别人。

15、我理解别人，在他人情绪失控的时候，我明白这是人之常情。

17、我忽视来自外界的恶意。我不会因此陷入负面情绪，顶多不予理会。

### “阳”的心态

“阳”是指一个人外放的感染力，这种感染力像阳光般散发出风趣和正面情绪，你的温暖会吸引人们的注意力。它显示出你的生活健康、积极，充满正能量，所以你无论此刻和谁在一起，都能保持快乐又积极的状态。

例如：

1、生活如此美妙。我总是快乐、微笑，和朋友大笑，随着音乐起舞。

2、我总是在对话中积极贡献话题，使每个参与者都乐在其中。

3、我向他人传播正能量。我将性格里的温暖发散出来，这温暖吸引人们走到我身边。

4、我感激他人，赏识他人的优点，时时表现出尊重。

5、我知道我很有魅力并真的让人喜欢，所以我没有什么好端着的。正因为如此，他人可以很容易就感受到我的开朗与真诚。

6、我很活跃，是个冒险家。我敢做出格的事，不是为了证明自己，只是好玩。

7、我会恰当地表达自己的感受，从不害怕被看低。我有时自嘲，但不会太认真。

8、我是个社交高手，我开启对话，我介绍周围的人给别人认识。

9、我有很多可以拿得出手的東西，我发挥自己的长处为大家服务。

10、如果我对一个女孩投出的好感目光被避开，我知道这没什么大不了，理解对方的感受。她可能有点害羞。

11、我能让人开心。我不断提高语言表达能力、增加幽默感，



在交谈中加入新鲜事物，别人会感觉到和我聊天很有价值。

我建议你经常有意识地记录下自己表现良好时的状态，将它们归纳到你的“阴阳心态”之中，然后经常训练自己主动引导出这些状态，这样，你很快就会获得自己独一无二的气场。

## 第四节：如何快速的让你们熟悉度增加

在社交圈这个体系中，我把从认识一个陌生女孩，发展到发生性关系，总共分为三个不同的步骤：熟悉感——暧昧阶段——情人养成。

而其中的熟悉感又被我分为三个阶段：

阶段一：刚认识（有一定的好感）

阶段二：舒适的沟通（有好感，对方对你有一定的兴趣）

阶段三：被对方接纳（不容易被拒绝，兴趣值较高）

在我详细的开始讲这三个完全不同的阶段时，我们可以用一个概念，这个概念叫做“掌控”。

在我的观念中，一个有魅力的男人必须得有意识的去控制你尽可能可控制的一切。包括和女孩聊天。

仔细想想，我们曾经所做的事情中，究竟有多少事情是发生在我们所掌控范围内的。又有多少事情，是你有一个清楚意识去做的？

作为宅男的你们，我相信你们对于游戏一定是非常的了解的。

如果你是一个游戏高手，我相信你能够明白我所说的是什么。

就如打王者，我们在玩王者的时候，我们会大概计算的出，自己的英雄目前的伤害有多少，观看对方的装备，与自己的装备进行对比，你可以清楚的判断出，自己能不能够打败对方的英雄。甚至于，你还懂得如何借用草丛，来增加自己的意识。

当你在团战中，你清楚的知道，你们首先要干掉对方的主力输出，你才可能获得这场团战的胜利。



我大概想要表达的就是这些。去掌控一切你所能够掌控的东西，增加自己的胜率。其中包括，你如何去跟女孩聊天。

我们回忆一下，曾经我们刚和女孩认识的时候，我们是如何去跟她们聊天的（用社交软件打招呼）。

A 男：“美女，你好呀。”

女人没有反应。

即便你通过学习，学得了一两个貌似不错的开场白，最后你能够取得的结果是：

A 男：“感觉你很萌，认识下，我叫做某某，你呢？”

A 女：“XX”

A 男：“你多大？”

女人没反应。

为什么会出现这样的情况？原因很简单，你将原本你所能够掌控的东西，交给了女孩。你没有有一个清楚完善的意识，你把你的寄托都放在了女人身上，而没有想过去掌控到这些东西。理所应当的，你会面临失败。

就如：“你多大？你叫什么？你干什么的？”这一系列的问题，会让女孩感到你过于无聊。我相信一个正常的女孩，面临这样的问题时，都会感到无语，甚至厌恶吧。

我们之前会有这样的行为，主要原因只有一个。

你缺乏和女性沟通的经验。

所以，你没有有一个清楚的意识，去和女孩聊天。

如果你是一个有经验，有意识的男人。那么你的操作方法会变得完全的不同起来。开场白，在我未说出来之前，那么我的这个开场白有更多的可能性，我可以把这个开场白编造的更加的优质，效果更加的强大。

我们要清楚的知道，当我说出这句话，我想要起到一个什

么样的作用。

案例：

马克：“你很萌。”

女孩：“萌？我这也叫做萌？”

马克：“对，就好像我家那些猫咪一样。”

接着，发三张我家猫咪的图片给女孩。女孩看到后，她们通常都会表现出一种较为好的反应。

这就是一种有意识的打招呼模式。

若是当我的展示面做的不是很到位的同时，我可以通过其他的東西，去增加我的优势，增加女孩对我的兴趣值。

甚至，我可以毫不夸张的告诉你，当“你很萌。”这几个字，我还没有打出来的时候，我就已经将女孩会有的一系列反应都给计算出来，计算出来后，我会稍微有一个分析，好的反应和



坏的反应比例会各占多少。

若是好的反应，好与坏的反应，我就会运用。

并且，当“你好萌。”这三个字发送出去的时候，我就已经知道，我下一句要说什么了。不要觉得这是夸张。如果你有所怀疑，我们不妨就以上面那个例子来进行一下示范。

马克：“你很萌。”

女孩：“哦。”

马克：“就好像我家的那些猫咪一样。”

之后女孩就会给予我一个积极的反应。因为我知道“猫星人”或者“汪星人”它们对女人的杀伤力。若是，当我自己的展示面做的不够到位时，我完全可以借助这些东西，去获得女孩的注意力，瞬间吸收他们对你的兴趣值。

我刚认识一个女孩的时候，我的意识很简单，我要获得她的兴趣，只有这样，之后，我才能够跟她有一个愉悦的沟通的

机会。可能当她已经对我产生一定兴趣的时候，那么我就需要去扩大她对我的兴趣值，这个就是我一直所强调的一个掌控。

当然，掌控与你的目的性是毫无关联的。

很多人，会把掌控，和目的性给混淆。

我所说的目的性，就是，不要对女人抱有任何希望。也就是说，你在和她互动的时候，不要总是想着要获得她，而是要做好一种随时会失败的打算。只有这样，你才会变得更加的轻松，不会变得谨慎。

而掌控则是，你要清楚的知道，你的每一个步骤，第一步，你要做什么，企图要达到一个什么样的目的。第二步，又是要做什么，想要达到一个什么样的目的，最终，你又要获得一个什么样的目的。

这两者之间，并不冲突。

就好比，我玩王者开五黑，我们五个人有着详细的作战意识，操作手感。我们在语音中，不断的修订我们的战略，逐步扩大

我们的优势。（掌控）

但是与此同时，我们已经做好随时会失败的准备。（抛开自己的目的性）

怎么样，这并不冲突，不是么？

当然，如果你是一个有意识的男人，我想你现在应该好好的去准备一下自己的展示面。因为，很快，你将要学习如何去认识女孩，并快速完成你们之间的熟悉感了。

熟悉感阶段一：

若是我问你，在刚认识一个女孩的时候你最先要做的是什  
么？同样的问题，我昨晚问了我一个多年来的好朋友，他比我  
更早研究把妹，他在我的心目中一直都是大神的存在。

他给我的回答是：“高姿态。”

这个回答不能说完全错误，只能说：“不够本质。”



在刚认识一个女孩之前，不是所谓的“吸引”也不是所谓的“舒适”在刚认识的时候，你完全只需要关注一件事情，那就是：“引起她对你的兴趣值。”记住，无论是白天游戏，还是夜店都是如此。

所谓的“吸引”和“舒适”都是建立在目标对你产生兴趣之后所发生的事情。

我们不妨假想一下，我们在刚认识一个女孩时，应该要如何让她对你产生兴趣？当然我所说的情况，是你的外在或者展示面并不是那么出众的情况下。毕竟，我们并不是每一个人都有一张帅气的脸庞和显赫的家室。

案例：

跟女孩打完招呼过后，我会说：“你长的非常的友善，看到你的

照片时，让我想到了我多年前的一个好伙伴。”

女孩：“你该不会要用这么老的梗来把妹吧。”

马克：“哈哈，就知道你会这么说。她曾经是我非常要好的一个朋友，她几乎可以说是陪伴我度过了整个青少年时期。”

女孩：“噢。”

马克：“你应该知道，在青少年那个时候，小男孩，小女孩的那种感情方式。或许彼此玩的非常的好，非常的喜欢对方，但是绝对不会轻易表露出来。因为在我们的青少年时代，早恋仿佛一直都是一件令人觉得惶恐的事情。”

女孩：“那可不一定，现在不一样有很多女孩早恋么？”

马克：“不用说，你肯定也是早恋。当时我们两个之间相互都有一点喜欢对方，但是却又偏偏不敢表达出来。直到后来她要去美国留学之际，给我发了一条表白的短信。现在想想好遗憾呀。”

女孩：“你太不男人了，要是你早点表白的话，那你也就不会遗憾了。不过你们后来都没有见过面吗？”

马克：“没有了。要不这样吧，为了弥补我心目中的遗憾，

我现在好想对你表白。我现在对你表白，如果你觉得 OK 的话告诉我。我打算打个越洋电话去跟她表白。”

女孩：“好呀。现在开始吧。”

我想说能够看得出，在刚认识这个女孩之前，我对她对我的兴趣只能说很一般，但是通过我在叙述这个故事时，她的兴趣值有对我进行一定的提升。

你不妨可以拿你曾经使用的方法和现在这个方法进行一个小小的对比。在我两年前，我就一直在不断的提起“故事流”这个概念。

通过一个故事，激发起女孩对你的兴趣。这个故事中，你可以包含很多很多的内容。

你需要知道，一个故事中，它可以蕴含无数的概念、思想、高价值展示，通过一个小小的故事，你可以向女孩去传递太多、太多的东西。

如果，你在刚认识一个女孩，不知道要跟她聊些什么时，



你不妨准备一个小小的故事，通过这样的一个小故事去激发起女孩的情绪，让她对你产生一定的兴趣值。当然，在我的课程里，有更多类似于这样的小方法是你完全可以复制、粘贴的。

这些方法，完全能够让一个女孩从刚认识你非常感兴趣，一直操作到最后发生关系后，依旧对你兴致勃勃。

更多的内容暂不多说。我们继续说说接下来的操作。

通常，我在跟一个女孩刚认识，聊了十多分钟的样子，我会以一种高价值的方式进场。

譬如：“抱歉，刚刚我朋友打电话给我，一定要我去参加他今晚举办的聚会的。所以，下次再聊吧。”

之后切断话题。

第二天，或者晚点，继续丢条短信过去，更好去发展你们之间的关系。目前这种方法是最适合新手学习如何去把妹的。因为一个新手，根本就不具备和女孩沟通的能力。所以，若是你一定要与她进行长时间的沟通，你会不断的发生错误。最后，

让这个女孩根本不想理你。

而如果你分阶段性的去操作，那么这样的方法会大大降低你犯错误的几率。若是，边上还有一个人对你进行辅导，指点的话，几乎可以完全避免你犯得错误，甚至于可以让你更加好的快速的，掌握这些把妹的小技巧。

熟悉感阶段二：

我们在第一个阶段，通过一个讲述自己有爱心的小故事，迅速吸引女孩的注意力的同时，我们还可以顺带的收获女孩对你的好感。

当然，关于上面阶段一的仅仅只是一个小技巧而已，若是你对你的沟通能力足够自信的话，那么我个人觉得，你可以按照你的思路去进行。

第一个阶段，为了获得对方的好感。

那么，我们第二阶段的主要内容，就是希望能够和女孩有一个舒适的沟通，并且让对方对你更加的感兴趣。要完成这样

的一个步骤，不再是纯粹的用一个单薄的故事就可以完成了。

或许，你需要更好的去展示你自己。让女孩可以对你更加的感兴趣。尝试着去契合你们之间的价值观，或者直接通过你的价值观，去敲击女孩的心门。

在你决定要这么做之前，我想你很有必要清楚的对你想要把的女孩有一个合理的认知。你需要知道，她究竟是什么样的女孩。

是成熟的，还是稚嫩的？

如果你在面对成熟的女孩时。

你要表露出来的价值观：

成熟、稳重。具备事业心，且表现出作为一个男人应有的胸怀。并且，对待这种，在电话沟通时，你必须得有足够的礼貌，不要轻易的去冒犯她们，因为成熟的女孩不再像小女孩一般。

如果你面对的是稚嫩的小女孩，那么你应该展露出来的价



价值观是：

有趣，好玩，对世间有太多的东西都不在乎。你可以感性的跟她讲你曾经的失恋、和兄弟之间的情义。你可以像她们描述出一些具有向往的、好玩的、有趣的、刺激的生活。

通过一个价值观的契合，女孩会更加的认同你，并对你产生很大的兴趣。

熟悉感阶段三：

价值观的契合，可以让女孩更加的接纳你。若是你能够成功的走到这一步，那么我恭喜你。阶段三，则是从熟悉感转入暧昧阶段的一个缓冲区。

在这个时候，你必须要去推进你们之间的情感。

我相信，类似于这样的事情大家都遇到过。

你和一个女孩聊得明明非常好，甚至你们彼此都感觉得到对方对自己的喜欢。但是，随着时间的流逝，你发现，女孩对

你的感觉越来越平淡，不再像以往般，对你热情洋溢。之所以会这样，原因很有可能是，你们在熟悉感阶段待的太久了。从而导致女孩对你失去了最初的那种兴趣。

如何让自己可以从熟悉感转向暧昧阶段？

答案：去不断的试探对方。

这里，我有一个我和我的学员都一直在使用的一个小方法，我把这个小方法称之为：“假性爱意表达。”我们习惯通过“假性爱意表达”来像我们喜欢的女孩，试探她们的态度，以及逐步的推进彼此之间的关系。

什么是假性爱意表达？

答：假性爱意表达，即是通过一种试探性的表白，来推测女孩的心仪。这种表白是不报任何目的性的，不追求任何结果的，仅仅只是像女孩发起自己即将进攻的号角，为女孩在心中的意识中植入一个铺垫，并观察女孩的反应。

案例：

马克：“我发现我越来越喜欢你了。”

女孩：“真是这样就好咯。”

记住，这种表白模式是不抱有任何目的性的，不追求结果的。只是告诉女人，仅此而已。一旦我们跟女孩表白过后，你可以乘着女孩的反应或是深入，或是转移话题，只要你不抱有任何期望，那么你就立于不败之地。

一旦我们给女孩的表白，得到了好的反应。那么，到了这个时候，我们则可以很理所应当的推进关系，转入暧昧区。



## 第五节：非逻辑层面聊天

同样一句话不同的人，不同的境遇，不同的语气语调说出来感觉都是不一样的。重点不

在于说什么，而是怎么说。这不是方法或者招式，而是内功。

举例 1：

当你在探探向人要微信号时候，女性说：“这么快就要人家的微信啊。”

一般人是这么说：“是啊，想认识下。”

但是其实可以这么说：因为探探上的比较少，怕跟你失联，所以你不把你微信号给我吗？

举例 2：

当女生看到你朋友圈有很多女性合影预选的时候，女性说：“你朋友圈好多美女。”

一般人是这么说的：“还好拉，都是普通朋友。”

适当修饰可以这么说：“她们都是我女朋友，要不要你也来？。”

还可以这么说：“原来你经常这样偷偷关注我，怎么办，你是不是喜欢我。”

或者也可以这么说：“哈哈自恋啊，间接夸自己是美女。”

举例 3：

当女生问，“你这么优秀，为什么没有女朋友”。

一般人的回复是：“没有啦，还没遇到合适的。”这么说的话你们的对话毫无升温，也是做

了话题终结，女生本来这句话就是给你 ioi 肯定你的价值，你应该抓住时机去升温提高，而不是白白浪费机会。

我一般会这么说：我经历过几段让我不是很满意的感情，对我的触动非常的大，所以我无心在感情上，希望有人能够陪伴就可以了。

### 冷读术

在聊天技巧中，其实女生很讨厌查户口的方式，所以会用上冷读这个技巧，但是实际上，冷读的要点是在语境里进行陈述。

#### 举例 1：

“你是不是在国外留过学？”这是一句普通的问句。

转换成冷读就是：“你一定有在国外留过学。”

#### 举例 2：

再比如：“你觉得自己的性格怎么样？”



转换成冷读就是：“如果我没看错，你的人缘一定不错吧。”

这就很明显了。第一个例子，如果是普通对话，对方一定会回答：是的 or 没有。

但是用冷读的方式，对方就可能会有很多种回答，比如：你是怎么知道的？ or 没有，为什么你会这么说？ or 那你知道我在哪个国家吗？

第二个例子，如果是普通对话，对方很可能会回答：额……我也不知道怎么说。or 我觉得我性格还行吧。

但是用冷读的方式就不一样了：啊！你是怎么知道的！ / 没有，其实我朋友不多的。

可能你已经发现了一点，那就是冷读必须用陈述句。而且，冷读是一种猜测。既然是猜测就会不准确。但这并不意味着冷读就失败了。

冷读并不是让你完全猜准对方的信息，而是通过这种方式让对方敞开心扉，主动的给你更多的信息。当然你不能胡乱去猜。

而是通过对方的衣着，谈吐，话题内容等等一切信息去让你的猜测更加准确。

1949 年一个心理学家给一批学生一份性格诊断测试，每一句话后面都有的选择是否诊断准确。最后结果是这份测试的平均准确率竟然是高达 86%，而且还有 41% 的学生认为每一句话都准确无误的指出他的性格。

这份是巴南教授的性格诊断测验，所以称之为巴南效应。如今我把其中最准确的几句话总结出来供大家使用。

- 1、其实你有时会有相当不务实的奢望
- 2、有时很外向，善于交际，与人相处和乐，有时又很内向，非常谨慎小心、。
- 3、你从过去人生经验中学到，过度坦率的表现自己并非聪明的做法。
- 4、自己认为自己很有想法，不会毫无根据的相信他人说的话。

5、爱好某种程度的变化和自由，但内心也有烦恼和不安的一面。

6、有性方面的不满足。

7、希望被别人喜欢，受认同的欲望强烈。



Chapter 2

## 定位篇

## 第一节：多重长期关系

一个长得好看的女人身边有多少个男性？可能你只是知道多，但是不知具体的数量有多少，但是你可以知道有个占比，如果这个妹子微信里有 100 个好友，那么除去她的家人、同学之类的，至少剩余 70% 的都是想去撩她的男性。据我所知的是，一个长得很普通的女生，在广州，她每周被约的次数不下十次。

这个问题，我们已经在前面已经讲过了。但是我所讲到的仅仅只是女孩的问题，并没有详细说男人的问题。

其实在我的概念里，男人必须得保持着多线操作的行为。这会有利于你的心态变化，以及增加你更多地选择空间。

举个例子，你在一开始同时和十个女孩聊天。或许这十个女孩里面有三个女孩是你所喜欢的，那么剩下的七个女孩则是你的备胎。假设这三个女孩中有任何一个对你出现冷淡，或者

不回复你信息的时候。你可以通过和另外七个女孩聊天，来降低自己的需求感，以及更好地转移自己的注意力。这样，你就不需要更多地因为女孩不回复你的信息而苦恼，也利于自己的心态完整性成长。

同时，这样做会让你有一个更大的好处，就是“东方不亮西方亮”。当 A 女对你没兴趣的时候，可能恰巧 B 女正处于空窗期，这个时候，你则可以趁虚而入。另外这些女孩也会成为你最好的预选。

你可以轻松同时约出多个女孩，和她们一起玩。这样，即可以丰富你的生活，又可以大大提高你的预选。这会是你最强的武器。你千万不要觉得这样对女孩不公平，我曾经认为这种行为确实不公平，但你不要忘记其他女孩是怎么做的。她们都是一样的做法，我们每一个人都喜欢在自己身上披上一件道德的外衣，从而被她人用卑鄙的手法所攻击。

在这个情况下，你会有一种状态，这种状态叫“无所谓”。

我知道，有很多的男人，总是容易在情感方面沦陷。我曾深入地研究过会让男人沦陷的原因是因为他们过多地付出。



这种过于付出的心态，一直都是我所反对的。我并不认为一个男人在比较早期的时候，就为对方付出较多。

你首先应该将自己的心态进行一个平衡。在你没有真正地获得一个女孩的喜欢，以及想要真正地和她确实关系之前，不要轻易地为对方付出自己身上太多的资源。

我们总是喜欢通过付出来表达自己向对方的喜欢。可是，你不要忘记了，这或许正是女人为你埋下的一个陷阱，等着你踏入后，将你陷入万劫不复之地。

我曾经经常遇到类似于这样的问题：“女孩叫我给她充话费，我应不应该充？”“女孩叫我给她买个包包，我应不应该给她去买？”

类似于这样的问题，我只给你唯一一个衡量标准，每当你遇到这样的要求时，先假设一下，这个女孩是一个男人，你觉得以你们目前的关系和情感值不值得你去充，去送？

如果值得的话，那么不妨去充、去送。如果觉得不值得，那么果断地拒绝。

你要得不是去做一只马子狗，而是尽可能地让自己变成一个真正的男人，不是那种去轻易讨好女人的男人。

你不要担心被对方所拒绝，要对女孩保持着一种无所谓的态度。不能害怕失去对方。

不能害怕得罪对方。因为，你需要知道的是，即使是我在和任何一个女孩沟通、交往的时候。其实我已经做好了随时失去的准备。正是因为这样，我才会敢于调侃对方，敢于戏弄对方，敢于在她面前实话实说。只有这样，我才能够在她面前有着我基本的原则。

一旦你能保持这样的状态时，也就证明，你们之间的社交地位处于一个平等的地位。

在这种既定的情况下，我们知道了女人会有很多选择，甚至会有更多备胎，并且你能够体会到一种无所谓的状态，那这个时候，你可以开始尝试多重长期关系。

记住多重长期的要点，让你的需求感不再那么强大，让你开始逐渐会有碾压型心态产生。

## 多重长期关系

一段多重长期关系,首先你得先有一段长期关系。不得不说,有些男人的所谓长期关系,其实只是时间长一些的披着恋爱外壳的炮友而已。

因此,长期关系的核心在于稳定,大于六个月的稳定才称得上长期,这里的稳定可以是双方联系的稳定,约会时间点的稳定,滚床单的稳定,或是已同居,已婚或你们在一起的目的是奔着结婚。稳定性可以带来安全感和掌控力,所以高中、大学低年级恋爱以及许多 PUA 不停的换女朋友的骗炮行为,都不能称之为长期关系。

炮友 + 炮友 + 炮友 = 许多人所谓的多重长期,这不是真正的多重长期。

稳定长期 + 炮友。这个也不是多重长期,炮友和你是没有彼此忠诚的义务的。

稳定长期 + 稳定长期。这个才是真正意义的多重长期关系,在现代中国,你只能领一个证,对于另一个没领证的,你们之



间有比较明晰的对未来的规划且存在一定程度的同居。最关键的是，你不对任何一方存在欺骗，彼此承认彼此的存在，这里不代表一个长期知道另一个长期的存在。

比如贪官包二奶，大奶装不知的情形，就是典型的多重长期关系。

从社会学讲，两性关系的建立过程中人们主要追求的是预期的情感。

而在长期性伴侣互动的过程中，人们总会想方设法得到对自己有利的主动的互动权力和地位。

也许这种权力和地位的基础是各自的资源，但是弱势的一方绝不会就此罢休，而是通过各种手段来显示自己的权力，直到爆发冲突。如果双方最后找到一种可以大致平衡求得共识的模式，那么才会继续这段关系。

上面这段话理解起来有点心累，换个方向来解释，这里说明了为什么女人总喜欢以挑战你的框架来确认她在你心中的地位。一旦你妥协，她就会不断再次挑战你的底线，直到你接受

不了。这时候她就掌握了主动权，也就是对她有利的主动的互动权力和地位。

价值型长期：对于你事业上有帮助的异性，能够帮助你开拓视野和外拓资源的长期关系。

稳定型长期：公开，并且相互圈子都能够知道对方的存在，有着共同理想或者奔着婚姻的方向去相处，稳定大后方。

外在型长期：外表优越，带出去有面子，让人有羡慕的感觉。

## 第二节：碾压型心态

何为碾压型心态。

本意上碾压是指通过外力改变物体形态，使某种物体产生“扁”的形变状态。同时也形容相对于对手在某些方面很有优势。

碾压型心态就是在于你的某些方面能够比你同类占据更多的优势，比如情感型碾压：你跟你的同事都在追公司财务，但是你的情感经历多于你的同事，在这里，可以称之为情感碾压型。

外貌型碾压：你跟你同事的情感经历都差不多，但是你比他帅，身高比他高。那是外貌碾压。

价值型碾压：你是部门的主管，你同事是你下属，这里会具备价值型碾压。



碾压型心态，跟目标或者竞争对手相比，你的某方面优势能够甩他一条街，这种优势能够让你产生巨大的自信。在做某件事情或者处理某段关系的时候，会显得异常的轻松。

有一次结束了一场速推，就准备好跟一个小姐姐进行约会，从颜值来说，这次约会的小姐姐 7 分，从价值层面来说，这个小姐姐简直是可以碾压我，97 年，住在番禺最好的小区、硕士在读、实习律师、会三门语言、街拍模特、厨艺很棒，还他妈会唱歌。

我跟这个小姐姐认识的来源就是社交圈玩法。

她主动约我了，认识这么久，为什么我们不能好好吃个饭呢。

---

那天我把她约到了胡桃里，到达的时候将近 10 点。见面的时候，就给我递了一条围巾，这是送给你的，我自己亲手织的。

上到胡桃里，我们找了个稍微远离驻唱的位置开始聊天，期间我问她，要不要抽烟。

她说很少。

你不知道抽烟的女人很妩媚吗？

我拿出烟的时候，看到烟丝往她那边飘散，我问她要不要换个位置。（一种社交直觉，对于环境有把控度，考虑她的感受）

她说习惯了。（从说的话和穿着，其实我判断她是一个经常应酬的女人。）

拿到菜单的时候，我只问她喝什么果汁，女生大晚上不要喝酒。（其实这是铺垫来的，帮女生做好决定，不灌酒，让她觉得我并不是那种会灌人酒的人，印象会稍微给予好）

跟她交谈的过程中，我们探讨了几个问题，

第一个问题：为什么我不让你点酒，虽然后面我们还是喝了半打科罗娜。

第二个问题：为什么没有男朋友？

第三个问题：为什么要努力？

可能我写完这三个问题，这可能不会像一个 FR，其实有问题吗，这个妹子我干不住，价值我无法承受。

关于第一个问题，为什么我不让你点酒。

我首先开玩笑说，其实酒很贵，喝饮料就好了。

她扑哧一笑。

我开始认真起来，像你这样的姑娘，去过的酒局，应该比我的饭局还多。美女总是很多人邀请到。

她说没错，还说了一个点，愿意出来跟你劈酒的女生，酒量都不会差。所以你悠着点。

对啊，会玩夜店的妹子，哪个没有喝的烂醉过，哪个喝的酒会比我们少。这个我还真是非常的认同。

第二个问题，为什么你没有男朋友。

我知道她是没有男朋友的，但是具体，为什么没有男朋友。



我说，其实是你因为你很优秀，所以，你身边的男人非常的自卑，不敢去追求你，甚至敢追求的，除了要鼓起很大的勇气之外，还要懂你。

她说我分析的非常透彻（没办法，毕竟我懂女人。）这个是对的，我本来快结婚了，但是后面还是分手了，后面有一个喜欢了我十几年的人，他说想跟我结婚，想跟我签一份婚前协议，婚前协议写的是所有财产都在我名下，如果两个人感情破裂可以净身出户。

那其实你是拒绝的，对不对？因为他不懂你。

我确实拒绝了。

对于高分女来说，其实钱和物质真的不重要。这个是对的，女人需要的是陪伴。但是钱和物质能够给你带来什么，能够让你足够自信爆棚的去追逐每一个你想去追的女人，仅此而已，钱是一种物品，用来给你交换资源，交换物质，给你带来各种情绪。

第三个问题，为什么要努力？

她的价值展现给我看之后，我觉得最有精髓的地方在于，她也是一天睡6个小时，并且，才艺多，并且精。

为什么要努力？其实不就是为了遇见更好的人么，不是么，这句话没毛病。为什么你遇不到高分，因为你的层级没到，兄弟。好好的审视下自己，为什么？给自己定位过吗？给自己判断过吗？基本低层级的竞争是最激烈的。高层级的竞争趋近于0。

跟小姐姐的约会到这里，后面她问我，有没有勇气当她的男朋友，我很果断的说，我并没有那个勇气。因为从刚见面来说的状态和之后跟她的聊天来说，她对我是一种碾压的姿态，显得很轻松和从容。同样的，我觉得自己干不住，所以我很诚实的说，我并没有勇气。整个聊天的过程中，我都显得自己很真诚，不套路，简单来说，最真实的自己，像不具备任何优势一样。

同样的，小姐姐对我有碾压的姿态，她可以很轻松，很随意的去跟我说那些话，对于我来说，其实我也能够碾压其他的女生，为什么？因为我价值高过其他妹子。

我时常建议社交圈学员，刚开始玩社交圈的时候，请打怪

升级，什么叫打怪升级，比如像打王者而言，刚开始是打不了主宰的，只能打小野和小兵，直到随着等级和装备起来之后，你才可以去单挑主宰。跟把妹是一个道理，打怪也就说，刚开始在撩妹的时候，不要去找价值高过于你的女生，而是去找你能够碾压的女生，汲取她们的价值，然后将你的价值提升，才能够逐渐接触到更高价值的女人。

从小我们生活在一个对比的环境里，别人家的小孩永远成为了把我们无形碾压的对象。

其实你自打一出生开始。如果你家里是普通家庭，那么你将被社会分流到 level B，跟那些优秀的 level A 的人分开。

如果你还是继续被碾压，你会被社会再次分班，level B 又分成 A 和 B。你又一次进入 B。直到有一天，你跟周围的人水平差不多，甚至更优秀一些为止。

你就在这个位置上活一辈子。

这就是为什么有些人一起光屁股上同一个幼儿园，20 年后，那个人年薪百万，这个人在城乡结合部当仓库管理员。



那个人永远都在 level A. 再分一次，还在 A。再分一次，还在 A。这个人就一直被碾压，B，到 B 到 B。最后总算跟别人差不多了。

或许你从小遇到的事情塑造了你的思维模式以及情感定式，这些与你遗传来的人格底色都注定你以后待人处事的行为。

这个世界上有一种人叫做社会精英，其实大家基本都见过的这类人，我们知道精英们占有了这个世界上绝大部分的资源，媒体工具基本被精英们掌握，他们懂得宣传与洗脑，他们主宰舆论，他们引领文化潮流。

然后，这一切让你默然接受了，他们给你的价值排序，越有钱越牛 X，妞越多越牛 X，权力越大越牛 X，越有文化情调越牛 X，但是有没有良心，无所谓。

结果大家都为了钱为了女人为了权力，没有想过这个社会如何更加和谐幸福。

这就是大家普遍崇拜得几乎要跪舔社会精英们。

他们占有大部分的资源，相互对比我们与精英们，是不是有太多的不公平，可悲的是，我们大部分人已经被他们洗脑得接受了这种不公平。让我面对他们所谓的碾压而让我气馁或自卑，几乎不可能了。

那么对你这个理想我的建议是，你要改变被碾压，先要融入碾压。

这里的碾压其实已经不止是异性对于你的碾压，还有你的同性，说到底，你不想一直被碾压的话，那就去碾压别人，占据着碾压型心态。

Chapter 2

# 价值与技巧



## 第一节：做好随时失败的准备

你跟姑娘的关系一旦开始进入暧昧阶段，你的重心一定会加速地投入到女孩的身上，原因无比的简单，因为你看到了获得这个女孩的希望。

这个时候你的心态会发生一个无比微妙的变化“我想要获得她”。于是，你会忘记在前面时，我教给你的心态，你也会忘记曾经自己因为太执着于付出而惨败的教训。

其实，越是在这个时候，你越要稳定自己的心态。因为，在你没有最后到手的一刻，你随时都有可能把这只等待煮熟的鸭子弄飞，这种情况我相信你们一定经常遇到。即使是我，也有把等待煮熟的鸭子弄飞的时候。

譬如，就在要带女孩回酒店的那一刻，女孩被朋友拉走了。

譬如，就在约女孩出来的时候，她放了我鸽子。

譬如，我已经明明感觉要到手的时候，她告诉我，她和另外一个人在一起了。这种情况非常地常见。

仅以我个人而言，一边工作，还有一边把妹。所以精力是根本难以分出更多给女孩的，所以我总是会错过很多的机会。

假设一下，若是在这个时候，我抱着一种“这个女孩可以拿下”的心态，然后加倍地对这个女孩付出。

最后，当这个女孩飞走时，我的心态会产生什么样的变化？

对，我的心态一定会失衡。我会抱怨，而恰恰你的这种行为会让女孩感受得到，于是你的行为让女孩产生了一种“愧疚”所带来的压力，于是便慢慢疏远你、逃避你。并且更加重要的是，你的状态会被女孩所影响，让你的状态变得不自然。这才是最坑爹的。

当女孩慢慢疏远你的时候，你们的关系会变得更加地冷淡，如果真的发展到这步田地，那么你和这个女孩在一起的可能性

会变得更加地低。

在这里不妨说一个案例，这个案例就发生在最近。

一个和我正在暧昧的女孩，跟我说：“我和深圳的一个人在暧昧，我准备接受他。而你，让我觉得我们之间的距离过于地遥远。”当时我正忙完一天，躺在床上准备休息，于是我便在这个时候，回了她一条短信：“你就是个 SB。”

女孩问：“你干嘛这么说？”

我没有回复她的短信，便睡去。第二天忙完后，已是凌晨，我给她发微信，假装不知道昨天的事情，跟她一如既往的聊天、暧昧。

终于我们聊到了重点，于是我告诉她：“就如你所了解的，我认识非常多的姑娘，她们不仅仅是因为非常漂亮，并且有的还非常的优秀，我觉得她们很适合做朋友，因为男人跟女人之间的关系，并不仅仅是成为情侣，甚至有些姑娘，我真的确实非常喜欢，不然像你这样的，可能我们不能够在一起，但是我会一直对你好，希望你不要愧疚，因为喜欢就是一种付出，我



愿意付出，我喜欢你，所以希望你过得比我好，至于其他姑娘。

她们有的会有男朋友，有的会觉得我们并不适合。”

“但是，我却觉得，我不会因为自己的目的没有达到，而离开她们。因为我不想因为这样而失去任何一个优秀的朋友，即使我们不能够发展成为男女朋友，但是我更多的是，希望我们能够成为朋友。”

女孩对我的想法表示非常的认同，于是我们继续暧昧下去。或许他男朋友有一天发现了我和女孩的暧昧，他们之间会形成争吵，而这个时候就是我趁虚而入的时机。

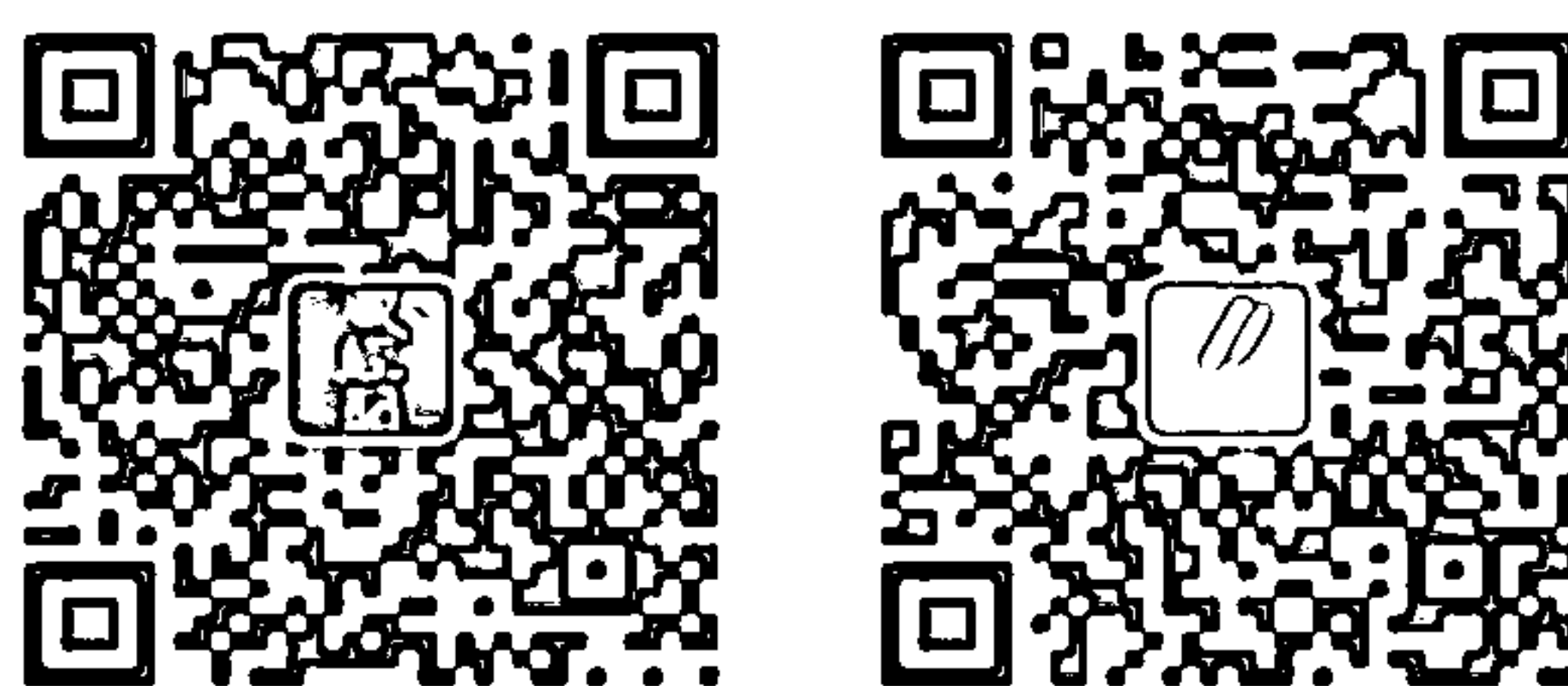
而这里，我保持了非常冷静的情绪，并没有因为女孩抢先拒绝了我，而产生较大的情绪波动，原因非常的简单，因为我根本就没有把她当一回事，所以我的情绪会变得非常的冷静。

若是，我对她是有投入的。那么，我一定会伤心、难过。虽然，我早已经习惯了这种伤心和难过，但这些情绪依旧会影响到我的状态。这也是为什么，建议大家随时做好失败的准备。

只有这样做，那么当你真正面临失败的时候，就有所准备，不会受到太大的影响。这会更加利于你去把妹。

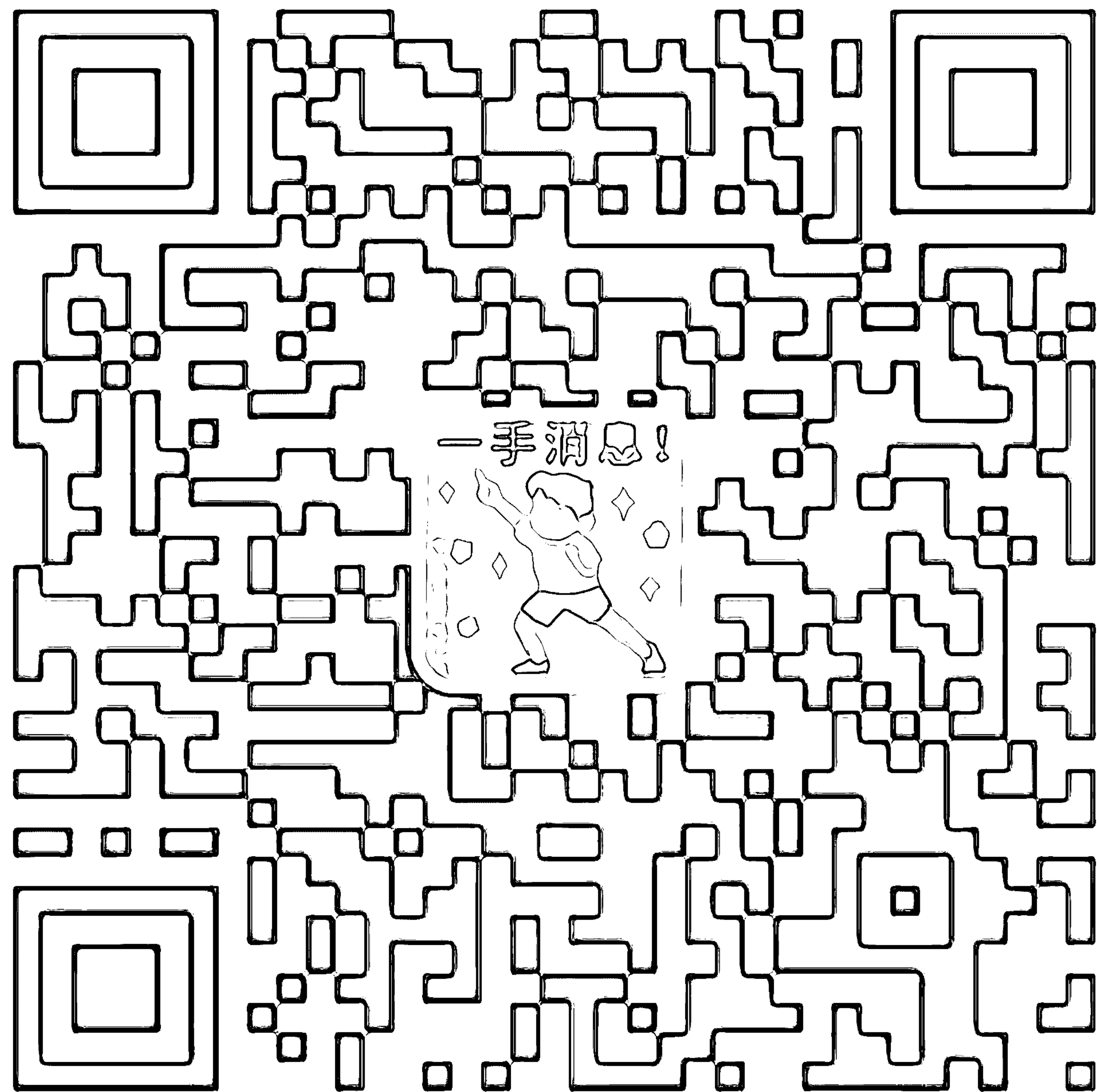
并且很多时候，当你感受到自己即将失败的时候，你会对自己无比的难过，恰恰很多人在这个时候，不能再次站起来，而站起来的那些，往往日后已经是战无不胜。所以失败并不可怕，可怕的是，你不敢接受下一次失败。

微信：1848636859



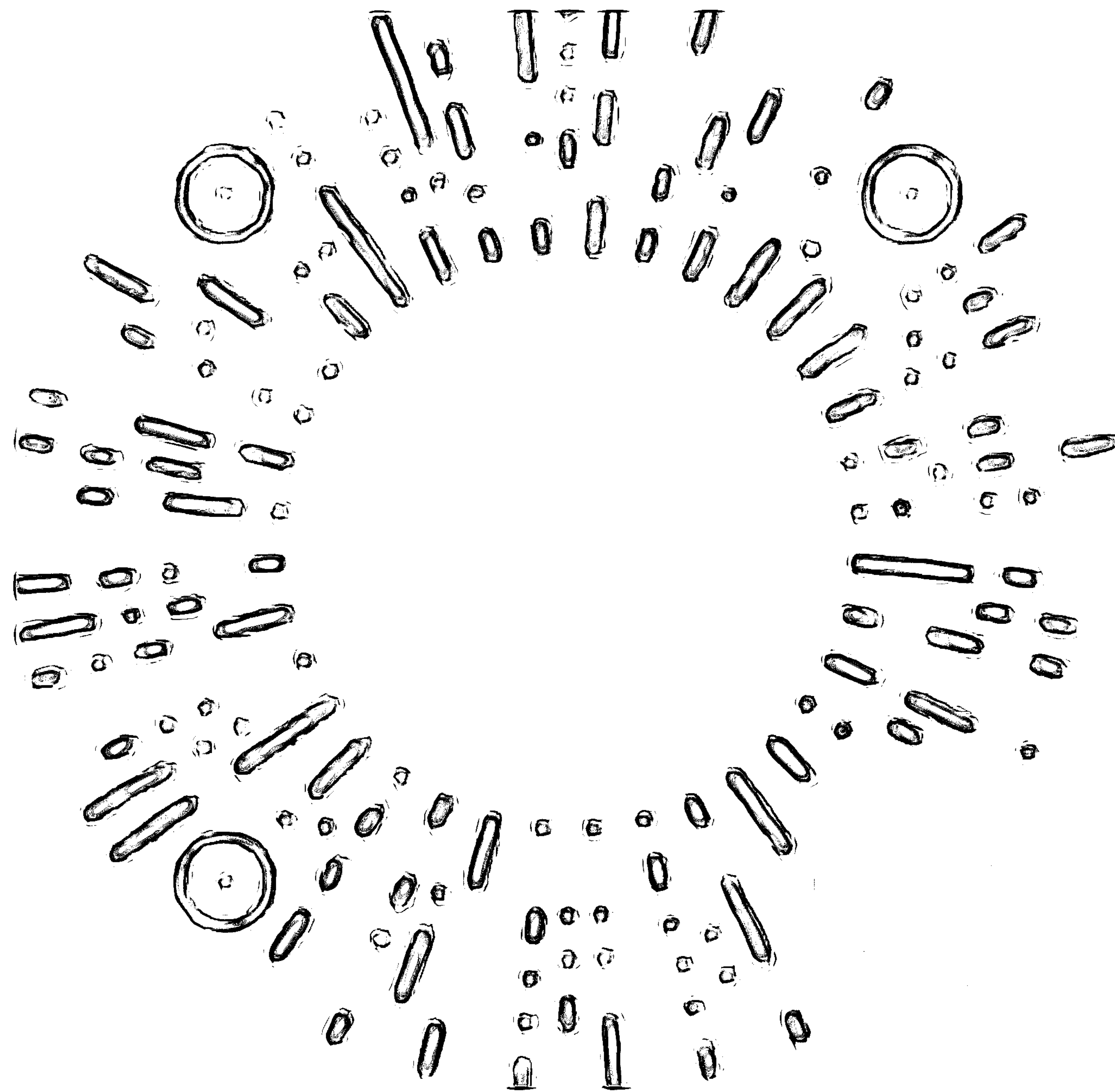
微信：2284868566





会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群





## 第二节：鉴婊指南

前面就说过，感情是两个人之间的博弈，在这个博弈当中，有一种人群能够将 98% 的男人变成任人摆布的玩物。

这就是我们常见的绿茶婊。绿茶婊的外表未必高颜，但她们情商绝对卓绝，让那些没有经历过的普通男人欲罢不能。

鉴婊指南则是通过朋友圈的观察来提炼这个女生的属性是否属于绿茶，普通女生有普通女生的撩拨方法，绿茶也有绿茶的撩拨方法，但在这里，我只是首先教你去识别绿茶。

绿茶朋友圈动态以下参考为主：

1、十张自拍里起码有八张是自己在家里的镜子前面的自拍，并且发布时间多半是晚上 11-1 点之间。

2、经常半夜发一些多愁善感的文字，或分享情歌歌词，第二天早上又删掉。

3、逢年过节，秀收到的微信红包，对方头像必像 AV 男优的生殖器一样被马赛克包裹得恰到好处。

4、热爱秀新买的包包和衣服，最后肯定是一个问句结尾：我穿好看吗？

5、常常秀微信聊天截屏，内容多半是男人找他撩骚被她狠狠拒绝，然后微信文案还把对方痛骂一顿，重申自己要真爱拒绝约炮。

6、热衷分享女性独立的心灵鸡汤，但实际文章读都没读过。

7、经常强调自己是单身，实则备胎有一车，换一桶水，倒个垃圾还要使人觉得很心疼。

8、不管秀任何东西，绝对会夹带一张自拍。

9、微信名多半含有 emoji 表情，甚至仅由 emoji 表情组成。

请看所有截图里的微信名，你就懂了。

10、你看绿茶的朋友圈不会特别多，隔几天就发一条，看起来很像剧本，很具备生活规律，仿佛在看连续剧，其实她是做了分组，她的分组就像备胎陈列室，五花八门。

11、但凡秀合照，旁边的人都没有她好看，因为绿茶会修图，并且只修自己。

12、绿茶开始注重自己的外表和颜值，基本上都会过滤一圈玻尿酸。

13、秀马甲线，秀健身时候的照片，让你知道，其实，我不仅颜值高，身材还很好。

14、基本上没有什么正经工作，吃喝来源除了吊凯子就是混圈子，基本上跟夜总会小姐姐的差别就是一个出台，一个不出台。

有这样一篇关于绿茶婊的文章，分享给大家。



世间新词总是层出不穷，即便是同一件事物也往往会被另一个婉转的词汇所代替。比如：“减肥”被称为“瘦身”，“奋斗”改为“打拼”，“大款”又被成为“高富帅”……仿佛这样改头换面更加容易被世人接受和理解。于是在近几年又疯传一个“绿茶婊”一词，似乎用绿茶这样清新脱俗的事物来形容“婊”这类人，出口可以更加文明点。

先科普一下，绿茶婊特指那些外表清纯，总是长发飘飘，清汤寡面，貌似素颜朝天却在你不知道什么时候偷偷化了个妆，人畜无害、岁月静好。当然，这类女生都多少有些姿色，不然如何称之为“绿茶”一词。

如果你身边有这样一个女生，你不妨翻翻她的微博、空间、朋友圈，如果你发现她白天的动态都很正常，和闺蜜玩耍但必定自己的样子美于闺蜜，一到深夜便会发段“自己怎么又做错了……我就是这样一个人，不爱的请走开……或是我是不是很失败，伤害了你又伤害了自己”之类的东西。恭喜你，你的朋友圈有个绿茶婊。

如果有局，男生多于女生，她定是坐在一个男生旁边，酒桌上必是那个酒量最差的姑娘，饭局后一定是最后离开的那位。

在男人身边总是活力四射青春洋溢，而在女生局上总是死气沉沉一言不发。恭喜我，我身边有这样一个绿茶婊。

【我交过的男朋友很少，但都是追我很久】

大学是个神奇的圈子，它教你很多书本上高级的课程，也教会你社会之前的人情世故。

我有这样一个室友，叫她飘飘吧。嗯，见她第一面一定会喜欢上这个长发飘飘肤白貌美的小姑娘。女生寝室一直都喜欢闺蜜卧谈会这样一个娱乐项目，那晚我们互说心事，说说彼此的感情史，也可以促进新同学的感情。

当我说完我失败的人渣初恋和现在很稳定的异地恋男朋友的时候，飘飘说了一句让其他三个人都很羡慕的一句话：“我只交过两个男朋友，但他们都追了我很久。”

对于我这个烂桃花体质很羡慕可以有很久人追的姑娘，但  
wx: wzbxysj  
是时间久了发现似乎并不是这样简单。飘飘和我是一个地方的人，所以我们两个假期见面的时间更多一点，每次约会到结束总有个男生开着车来接她，久而久之发现其实接她开车的男性



朋友并非这一个。或者可以这样说，她的男性朋友多于她的女性朋友。其中不乏追她的男孩子，但是她不喜欢，也不拒绝。

我问她：“既然不喜欢，为什么不直接拒绝呢？”

飘飘说：“我说的很明白了，但是又不能太直接，毕竟我们是朋友，怎么能破坏友谊呢？”

于是，飘飘占着友谊的名义，做着看透男生追她的心理不接受也不拒绝。吊着男生的胃口，在他对于飘飘的生活渐行渐远的时候便又发一条朋友圈“我认为对我好的只有你”。然后那个男生便开始点开她的微信，问她怎么了，继续保持着“我们仅仅是朋友”的奇妙关系。

其实人家不是一直在追你，而是在人家走远一点的时候你无辜的双眼让人可怜的再次回头。

直男分不清绿茶的小心机，但会在深夜看你朋友圈的动态感受到你的孤独想要去保护，于是你利用直男的单纯，做一个心机 girl，吊着喜欢你的心理，给着人家不多不少的希望，享受着男孩子追你很久久的感受。



其实他不是追你很久，只是被你玩了很久。

【我没有想到事情会发展成这个样子】

飘飘就这样一直做着白莲花，室友看透不说透，而她的范围却依旧是从朋友做起。

宇哥，东北爷们儿，性情豪爽，和我一样谈着一场异地恋。绿茶婊通常在男生面前善解人意，可以做着红颜知己，就这样飘飘成为了宇哥的感情顾问。

宇哥和女朋友的小吵小闹都被飘飘熟知，飘飘做着知心姐姐的职位对宇哥说着“女孩子就是这样任性...她可能是还小，不懂事...可能她没有安全感吧”。

宇哥说：“如果她有你懂事一半就好了。”然后飘飘在安慰宇哥的道路上，成为了宇哥不可少的一个人的。

我们开玩笑说：“你和飘飘关系这么好不怕女朋友吃醋吗？”

宇哥认真的说：“如果这么不懂事，那我和她分手好了。”

之后宇哥真的分手了，原因是什么我并不知道。但深夜我在飘飘的朋友圈上看见这样一句话：“我没有想到事情会发展成这个样子，结果不是我想要的。”然后配上一张自己的黑白自拍，等着有人评论或者点赞。

如同飘飘的姑娘，也许你在绿茶婊的道路上行走畅通，白莲花的装扮让你单纯可爱。享受着男生带来的暧昧与温暖，却拒绝人家的真心。

事情不是你设想的样子，只是你发现它发展成了你不可收拾的地步，你只想接受着你众多“追求者”的爱慕和喜欢，却不想真正的钉死在任何一棵大树上。

姑娘，要记住世间最难走的路，是你的套路。

## 第三节：社交圈资源玩法

首先我先分享一个故事：

我的僚机晏子，他在读大学的时候，是一个夜店咖，他大学四年都把自己的青春年华花费在夜店里边了。他读到大二的时候，开始意识到他的身边有这么一群女人。年轻人，想要玩夜店，但却因为是大学生，没有足够的经济能力去玩。即便偶尔遇到陌生人的邀约，担心个人安全问题，总是在去和不去之间犹豫徘徊。于是他做了一件聪明的事。他把身边这样一群女孩给聚集起来，加入到了同一个 QQ 群。

然后喊了三五个买单侠，也就是他身边的男性朋友一起去夜店组了个局，把这些妹子喊过来一起玩。在夜店里，他做的事情很简单，就是陪着这群姑娘玩，也不把她们，也不跟她们任何一个人发生关系，唯一做的事情就是默默的跟买单侠收钱，以及用他那台像素并不怎么高的小米手机，拍照片。拍了照片



后，他把照片发到自己的 QQ 空间里，然后附上一条留言：“周 X 本人将在 XX 酒吧举行一场聚会，美女多多，要来的联系我，男的 300 美女免。”于是，找他的妹越来越多，因为既然有个 QQ，那么他和里面的女孩一定是有社交联系的，所有女孩们对参加他的局表示很放心。

而这样的聚会持续了两三次之后，晏子发现个问题，找他的均以女性居多，每回都是七八个妞，加上两三个男性，风光是风光了。他连台费都收不回来，于是他想了一个聪明的办法，这个办法至今在微信里边被很多微商利用。就是转发…他要求那些经常跟他一起玩夜店的漂亮女孩，把这样的留言发送到自己的 QQ 空间里，于是另外一层社交认证从此产生。那些漂亮的姑娘身边总会有一些追求她们的癞蛤蟆。当那些癞蛤蟆意识到，这个姑娘可能要去这个聚会里的，于是他们就果断的报名参加活动。

朋友晏子发现，卧槽这招叼。因为这次转发不仅多了七八个男性，还来了更多的女性。所谓物以类聚人以群分。喜欢玩夜店的姑娘，身边总会有更多喜欢玩夜店的姑娘。她们都一样，想要去玩，但因为经济问题和安全问题不敢去玩，所以一直在憋着，现在她们好不容易有这么一个机会，也就跟着去。

当朋友晏子意识到转发的威力时，他开始做另外一件事情。就是用自己一整个学期的生活费，以及跟朋友们借来的钱，去购买了一台单反相机。这样会让他在夜店里，把聚会照拍的更加有档次。一边转发，一边拍摄高大上的聚会照片。照片拍的越高大上，美女们越愿意来。于是，他身边的妞越来越多，男人也越来越多。他的活动做的越来越大了，每次都是在夜店里，包上两个最大的卡座。购买的酒水，他直接以容量最大的方法去购买，因为他知道，就以酒水来说，一两瓶肯定不够这么多人喝的，那么他可以做的就是通过弄夜店活动的钱，来积累去买那种所谓的大炮。一瓶大炮，加上酒水绝对够喝三四场。那么他三场的钱，绝对能够把大炮的钱赚回来的同时，还可以省下更多的钱，放进自己的兜里。于是他在夜店里，两个超级大卡座，桌上摆满了大炮，逼格也够。那些男人也不觉得他坑，非常愿意参加他的活动。

当他身边的男性、女性资源足够多的时候。他又开始做了另外一件事情，就是社交圈分化。他把其中一些高品质和极为漂亮的妞，组合在一起，筹备了另外一些更有意思的活动，如国庆自驾游西藏、如泳池派对等。他从大二持续做到大学毕业，然后在自己所在读书的城市买了一套房子。这些钱都是通过他做了三年的夜店赚回来的钱，并且更有趣的是，他通过这样的局，



认识了很多的富二代官二代，这些都是他宝贵的人脉资源，他凭借这资源，潇洒的活到至今，目前，他在东莞，跟几个东莞的土豪合作做着制片人。

这个故事讲的就是一个没有固定社交圈的哥们，利用自己手上的资源，以及精准的定位，在较短时间内逐渐形成了一个社交圈的方法。这个方法被我另外一个朋友使用，当年 20 岁的他，2 年时间里现在已经是中国移动贵州分公司的中层。

ok，这个故事完毕。我们接着来继续讲…

组建社交圈之前，有三个问题是你必须要思考的：

一：你有什么优势？

二：你身边有哪些资源？

三：你想要组建一个什么样的社交圈。

通过这三个点去进行一个思考，你会更快的理顺自己的思路。我拿我来说，我是一个玩社交圈的，我身边有很多优质的



男性朋友。也有很多优秀的女性朋友。那么我可以做的就是每周举办一个 party，为我身边那些没有妞的朋友们介绍妞。在这同时，我也等于再给我身边那些找不到合适男朋友的单身女性介绍一些优质男人。这就是我所提供的价值，很简单。如果我组织这样的活动，那么那些品德有问题的朋友，我是不会让他们加入进来的，他们的进入会破坏我这个社交圈的口碑。而吸引那些朋友过来的就是我这个圈子里的漂亮女孩，她们优秀貌美，但找不到适合的男性朋友。所以，同样吸引这些女孩的就是我身边这些优秀的男性朋友。

所以在这个层面上，单纯的去收集女生的资源是具备局限性的，可能只是一个地域局限，甚至是所谓的线上线下的局限。

案例：如何在 3 个月内组建网红模特社交圈？

很多学习 PUA 的朋友在后面不知不觉进入误区，只会靠展示面来吸引女人。展示面？一个靠着欺骗女人和伪装自己的东西，实际上最终都会见光死。

可能是我最引以为豪的东西，广州社交圈。

我的广州社交圈由很多圈子组成。模特圈、网红主播圈、投资圈、草根创业圈。

我的社交圈里男女是相对不均衡的，我经常用模特网红圈的姑娘去跟投资创业圈的小哥哥们一起组局派对。对我来说最大的收获就是信息差的触达和项目的对接，我已经掌握了相关的人脉，我比很多人的成长快很多，因为，我绝不浪费任何一次机会。

所以对于组建社交圈来说，我的建议是，先结识优秀的人脉，再确定努力的目标和方向。比所谓的先努力再组建圈子，来的更为实在。

以我拿组建我网红模特圈为例。

我在认识网红主播之前，我没有任何圈子。

在网上找了许久，都没发现有这个圈子的踪迹。可能因为我本身不是主播和网红。这个很光鲜亮丽的圈子里带着种种神秘与未知。

于是我决定自己组建一个微信群，然后用公会经纪人的身份到各个模特网站、直播平台给同城小主播发小纸条们邀请她们加入，这样我们很快有了 20-30 人（在建立微信群之前，我还不属于这个圈子）。

1、建群一周后，我开始约群友吃饭，原则上超过十个人 AA，不超过我请客，结果十个人到场我请客，结果大家聊的很愉快。

2、我坚持每月一聚大概聚了四五回，有请客有 AA，核心成员基本建立友谊，随着大家不断介绍新成员，也有通过网站自己找过来，人员逐步增多，目前已有一百多人（已扩展到外省），我因为时间问题不再出面组织活动。

3、因为资源掌控原因，我和以上圈子的群友没有合作过活动，但参加了很多派对和大秀，逐渐积淀下来的有几个死党，属于一呼必应的，都是很有意思的人。

4、我也有一帮广告公司的朋友，每次去活动都几乎是同一帮人，圈子的意义在于，你们初次相识并不了解，而你却很容易凝聚他们成为你的固定伙伴（当然也有淘汰的部分）



5、如果你大方不计较、幽默有趣、乐于助人和分享，还有一定组织能力，很快你就会成为这个圈子中相对受欢迎的人，且与人结下较深厚的友谊，切记：在已经形成的无功利的圈子中，大家不是以背景高低和财富多少来决定和谁亲近，而一定会选择乐于交流的人来进行相识。

6、随着对行业规则的积累，我不再纯靠吃饭来增加跟大家的粘性，进而用我做公会的攻略分享来带动大家，譬如所有只要有我参与的活动，质量都会特别高，基本叫出来玩，一呼百应。

基础是以吃饭聚会起的头，到后面资源的整合。

《社交圈玩法》并不需要太多 PUA 技巧，至少对于组建自己的圈子会有极大的帮助，能带给你的东西，不仅仅是说只是认识姑娘那么简单。还有更多的是资源对接。

## 第四节：如何锻造女性资源库

这个世界很大，大到随处可见都是女性资源，这个世界很小，小到虽然这么多资源，但是你却认识不了多少。

接触泡妞越来越久，认识的姑娘会越来越多，越来越多之后，接触的姑娘，你不能把她们整合到资源库里话，会逐渐的流失。

具备了健康的资源库，你就能叫妞随叫随应。再者，有很多人跟一个姑娘聊天打的很火热。但是偶尔朋友圈发现，有共同好友！而这个好友居然还是 PUA 圈里的。这个时候可能你会脑子一热，去问那个好友，这个妞你推过没有……从此，你对这个妹子的心态会发生 180 度的转变。薇芯：2284868566

以上的原因，最终归咎为，你的资源库没有锻造好，并且，你资源的质量不行。

很多人认识妹子只会去探探、陌陌、佳缘、美丽约这种地方。其实你不觉得嘛，为什么有些低分女那么难约，确实是被人惯坏了，被什么人惯坏了？被那些玩展示面的屌丝，因为自己有个装逼照就非常具备高价值，然后去所谓的碾压妹子。但是这些妹子都被碾压成精了。撩不到，很正常。

其实我可以站在一个社交产品 PM 的角度给你们分析一下，为什么现在这些社交 APP 资源已经没有那么好了。

拿探探来说，首先，你们知道探探的种子用户是从哪里来的吗？是从 P1。P1 属于一个高颜值图片社交平台，现在属于一个零运营状态，但是里面的用户粘性非常高，基本上你上 P1，你会发现非常多的美女，那这些用户是怎样来的，其实就是所谓地推而来。P1 有一个机构叫做街拍摄影师，这些摄影师在成都、重庆、北京、上海都非常的多，在街边搭讪美女，然后给他们拍照，然后发到 P1 上去。以至于，你会看到很多高颜值。这是无可厚非的。其实街搭才是资源最正统的渠道。

后期为何探探资源不行了呢？你看最近热播的网剧就知道，很多网剧在中途会插播广告，然而这些广告就是探探、陌陌之类的广告。也就是说，其实早年玩探探，你会发现质量特别高，



因为那时候的用户都是垂直领域的美女。但是现在来说，用户趋向扁平化。也就是说，大众开始步入探探，尤其是今年，你唯一能感受到的就是，妈个鸡，为什么现在的妹子都那么丑，因为普通用户多了。

所以很多所谓的 PUA，觉得拍了个展示面。在探探上刷到了几千上万喜欢，觉得很开心，其实你开心个鸡毛。那些都是丑逼喜欢你，你还在那开心，你连 + 粉的资格都没有。

那目前而言，收集资源，储备资源库最好渠道是哪里，我可以推荐三个。

一个是微博。

忘记是今年还是去年，阿里控股了新浪微博。阿里作为一个纯电商平台，除了有蚂蚁金服这种具备支付牌照的第三方支付，并没有适合自己的社交产品，但是目前新移动互联网的趋势就是社交，社交是构建人与人之间的本质。所以阿里控股新浪之后，对新浪扶持的份额非常高，你们知道网红店铺吧，为何都是微博粉。

所以我觉得微博是一个女性资源非常高的地方，你不要觉得微博没人玩，那只是你不会玩或者玩不来。我之前经常去澳门，在澳门打开附近的微博，基本是正妹，甚至上说，还有7,8线小明星，并且打招呼收号也是非常稳妥。

第二个是豆瓣。

很多人会好奇，为何豆瓣还能收号，实际上玩豆瓣是会有很多高质量的妹子，如何找到这些高质量的妹子。这才是关键，我的方法很简单。在豆瓣里发布房间转租。我一般地址锁定在珠江新城猎德，因为租住在这里的妹子，都是在附近上班的，并且有点小钱，因为房租不便宜，发布一个好的房源，下面就是留下微信。基本一天会有20几个妹子加你，然后筛选个5-6个就行了。这招非常管用。

第三个是陌陌。

之前聊到一个话题。有没有人在陌陌上建一个女号，然后用女号去跟男的聊天。有人说尝试过，感觉那些男的都很屌丝，并且不乏一些PUA之流也在用着拙劣的开场白。

如何在陌陌上筛选高分的例子。

真的你不用展示面，展示你多有品味。最起码，你的陌陌号，用一个正常的头像，开个年会会员可以吧，这个要求应该不过分。

开通年会会员之后。建立一个陌陌群。群名叫：宝马车友会。

入群规则很简单，女生进群爆照发语音，男生进群，必须具备宝马3系以上车型，或者给予群主200元门槛费。

群的种子用户哪里来，那这个不就是我们车友会里，跟你所在地相同的僚机吗？大家都懂这个套路，互相的撩妹子进群。是不是会很愉快？

那这个时候，你去跟妹子搭讪打招呼的话，你还需要用那些烂大街的话术？

直接一句，要不要进我的宝马车友会，我是联合发起人。

妹子会拒绝？



那当你陌陌群人数增多之后，肯定是女多男少，因为你的僚机们会去共同的撩啊。然后其他男屌丝看到后会很想进去，这个时候，尽情的撸好不好？

之后线下泡吧。你的车呢？噢，喝酒不开车。怎么了？

我也不说那么多所以然，这属于社交圈玩法里节选的规则和打法，能够很有效的让你具备不同的资源库。

这次的内容是女性资源的搜集方法，我一再强调一个点，首先看清楚最真实的自己，只有那样才能让自己深刻的了解到自己，用目前的你，去刷探探、去撩陌陌。你是否会发现，你能刷到的妞，其实是最匹配你目前状态的。不用虚假的东西，你会看清你自己，其实每个人最大的劣势就是不能好好的认清自己，盲目的把自己放大，所以到后面会演变成什么样，可想而知。甚至让你尽收眼底。

当你看到最真实的自己之后，其实根本无需他人去鞭策你，你会知道自己的劣势，你会意识到自己的不足，那会做的是什，自然而然的去改变。怎么改变，这个时候，导师的作用就出现了，只有你自己想去改变了，导师就成就了你的辅助之路，如

果你自己都不想改变，导师只是带领你往这个思维走。主动是很愉快的，被动接受则是很痛苦的。你愿意主动还是被动，这个你当然会选择被动，这是人性，只有被其他事项伤害到自己，然后恍然大悟，想去主动学习，这种激情无非就是三分钟热度，仅此而已，都是人性。

## 第五节：如何优雅的和女生过夜

和妹子相处了很久，两人日常的接触也就是拉拉小手、亲亲小嘴。你想和她进一步的接触，怎么带她去开房，能让她觉得这个事情的合理化。

但在你一提及开房的时候，她的警惕和防卫心理又会起来了，往往会出现在宾馆酒店门口女孩子要走（如果是五星级酒店或许好一点点，因为那是一种高价值的吸引力），这个时候，你该如何说呢？女孩子问你为什么要去酒店房间呢？其实，你并不一定需要一个“令人信服”的理由来说服女孩子，其实你只需要一个合理的“支点”来给她，让她觉得和你一起进那个房间是很合乎逻辑而且不带任何性暗示，这个支点可以有很多具体方法，我在这里诉说几个注意要点：

妹子会疑虑：为什么要去酒店，你想干嘛？



解释：我的一个客户来这边出差，然后多定了一天，酒店又不肯给退，直接让我过去住，但这个月要用掉，不用也浪费了，今天正好有点累，路过这里突然想起来了，就想干脆用掉，别人的人情已经给了，正好我也想稍微洗把脸，然后泡个澡，你就上去坐会儿等我几分钟，喝点水，完了就去玩别的地方……

当然这是一种比较传统的邀约方式。

所以首要明白的一点，一般情况下邀约女生开房应该不是你吸引女生之后才做的事情，说通俗一点就是女生对你有好感或者有点喜欢你了。

因为你不会在街上搭讪一个女人然后约她去开房的，虽然这种极端的事情基本没有人干，但根据我接触到的一些奇葩案例，一个饥渴的男人在饥渴的状态之下很容易大脑被下半身控制从而忽视女人的感受以及自己与女人所处的情感阶段，然后干出想睡女人的行为。

很多人对于和女生去酒店开房这件事情做得不是很好，除了带女生去酒店开房经验不是很丰富之外，另外一点是对于和女生去酒店开房这件事情在观念认识上不是很深刻。

首先我承认一点，和女生聊性方面的话题是很 OK 的，我甚至在夜店跟女生说：“今晚的风很大，孤独的人要跟你回家”，妹子会觉得我很温柔，然后跟我湿润，最后去的其实是如家。

但是，我很多时候是不跟女生提任何有关性方面的话题的，因为我要做一个绅士，而女人喜欢一个有绅士风度的男人。

性应该是做而不应该是说，爱是用来做的，而不是用来说的。

举例：

很多人喜欢一个女生，就对女生表白，这是找死的表现。

但一个会撩妹的人喜欢一个女生，主动接近女生，在和女生约会的过程中，牵个小手，搂个小腰，亲个小嘴，甚至一起睡个觉。

虽然在最开始，男人没有跟女生说喜欢她，没有对女生表白，但是他的行为向女生表达了爱意，这种方式是女生更喜欢和着迷的。

那么我们把这个理念放到和女生开房这件事情上来，一个男人和一个喜欢自己的女生约会，在约会的过程中两人很亲密，那么有了这些基础会有助于开房的实现的。因为前面所做的事情预示着后面事情的发展。

其次我们要明白，和女生去开房这件事情为什么有很多人做不好或者说为什么女人对于这件事情有所顾忌？

在很多女人的观念里，开房约等于性，回你家约等于和你上床的，正因为这种观念或者说潜意识导致了女人在一定程度上会排斥和一个男人去酒店开房或者跟男人回家。

那么吸引女生是基本的前提，而打消女生对于开房的顾虑就是邀约女生成功开房的关键。

怎么打消女生对于开房或者跟你回家的顾虑呢？

简提以下几点。

1、你对于带女生去开房的态度。



这一点有经验的人很容易做的，对新手有点难度，但非常重要。

如果你带女生去开房或者回你家，表现的你要睡了女生或者让女生感受到你想睡她，她会本能的抵触，然后找各种理由抗拒，比如我要回家，明天上早班；你什么意思？你把我当什么了？

那么怎么打消或者减弱女生对于和你开房或者回你家的顾虑呢？

首先你自己要对待这件事情很坦然，因为你的态度女生可以感受得到，若你对待这件事情很坦然，那这会有助于女生更加信任你以及更加坦然的面对和你进入酒店的房间这件事情。

对于这一点，可能有的人难以理解，再点一下，而根据我这么多年住过的酒店以及做过的各种带女生开房的案例我发自内心的认为一个男人带一个女人去到酒店房间是一件正常的再正常不过的事情了。

我甚至认为酒店可以作为和女生约会的地点，而我以及我的学生也做过很多次这样的事情。谁说和女生约会不是吃饭就是看电影了，住酒店一样是可以的。

关于这一点，举个例子，我有个学员叫刘阳，最开始把妹的时候最喜欢用的就是我教他的直接带女生去酒店给女生一个惊喜。

做这件事情有以下的特点：

A、女生被你吸引

B、白天约会增加安全感

C、在酒店房间安排惊喜给女生。

其实一般和女生在白天约会，带女生直接去酒店，女生会有点抵触或者有点奇怪，但是你作为一个她喜欢的人要给她一个惊喜，惊喜总不能随时带在手上吧，而且又是白天，这会有助于增加女生安全感，然后就顺利带女生进酒店房间了，你事先布置一下房间，准备个什么花或者蛋糕，在音乐声中跟女生

说点情话（比如今天是我认识你的第七天），女生一感动，接下来一起睡觉就太容易不过了。

2、消除或者减弱女生对于和你开房或者跟你回家的不安全感的技巧。

这种技巧很多：

A、给女生合理的理由。比如事先开好酒店房间的情况之下：我和女生在我住的酒店楼下，我要去拿手机充电器；我待会要去酒吧，去酒店房间放包。

B、为真正的带女生回酒店房间或者开房做铺垫。

跟社交圈里的姑娘一起去我在酒店开的房间打王者，然后离开，这会增加当天晚上女生和我进入酒店的安全感。

带女生白天来我家做客，在卧室里聊聊天，看看电视，喝喝茶，以后女生来家里会显得很自然，因为她以前来过而我没有任何不好的事情。



C、双床房而不是大床房 这一点视情况而定，不过我非常喜欢带女生去酒店开个双床房和女生聊聊天，然后顺便和女生一起睡个觉。

## 第六节：如何跟女生发生亲密关系

很多进入房间后，不知道如何操作。

其实“什么都不做。”是的，就是什么都不做。

很多人会觉得奇怪，为什么进入到私密空间后，要我什么都不做呢？其实原因非常简单，我记得我在以前的文章里也有写到过。

“女人喜欢自然的感觉。”而你一旦刻意去做某件事情的话，就会破坏女人喜欢的“自然的感觉”。如果你在进入私密空间，没有准备好套路去如何操作的话，那么最好的方法就是什么都不去做，等待那种自然的感觉。

其中的套路可以加速催化你们之间那种自然的感觉。

可能你们进入到一个私密空间后。你不要想着占便宜、揩油。这些行为都会让女孩猛然缺乏安全感，恨不得飞速逃离这个房间。这样的话，也就等同于，你把煮熟的鸭子弄飞了。

而正确的做法是，什么都不做，就和她聊天，玩。只要时机一到，那么一切关系都会顺其自然地发生。

就如我某次带一个女孩进入我的房间后。当我感觉到氛围差不多的时候，我跟女孩说：要不你先回去吧，不然晚上我怕你会对我做坏坏的事情。

女孩说：这么晚，还让我回去？难道你不担心我的安全吗？

我告诉她：开玩笑，我不会对你做出任何出格的事情，你应该相信我，晚上睡觉的时候你别爬过来啊！

她默许后。

我便去洗澡。两人洗完澡后，躺在床上聊天。

聊了一阵子后，我说：其实你知道为什么我让你回去嘛？



女孩说：不知道。

我说：其实我很久没有谈恋爱了，感觉自己性冷淡了。

有点冷，我抱着你睡吧。

女孩露出了羞涩的笑容，接着我便搂住了她的躯体。

这样看起来会更加地自然。而如果你在一开始就表露出强烈的意图，会吓到女孩的。所以更加好的应对方式就是什么都不做。自然而然地去靠近她，这样的效果会更加地好。

Chapter 3



## 《马克先生》简介

其实说到简介，我也是一个普通人，经历过没有女朋友，没有钱的生活，但是真的一篇文章影响了我，它是来自 Tango 的一篇文章所给我带来的启示，我开始尝试用方法去改变自己，我是一个自然流，没有展示面，没有虚假价值，我走的每一步，都是历经万千痛苦而来的，我希望你能够读完这本书，好好听我说。



## 《社交圈玩法》红包套路法

扪心自问一下，这么多年来。你发过多少红包给姑娘。

如果没有，恭喜你，你很机智，资源也不多。

大自然的法则守恒的。我相信。你在这个姑娘身上花的钱，可以在其他姑娘身上获取回来。

所以有了红包套路玩法。

那么如何套路妹子红包。

套路对象：对你有点 IOI 的妹子或者你啪过的～

第一步：发个朋友圈。

刷心疼、引起共鸣

例子：新年没人陪跨年的点个赞。

点赞后私信她。

话术一：怎么没人陪你跨年。

妹子：理由……

话术二：你为什么跨年不陪我？

妹子：理由……

话术三：我一直以为我在你心里同你在我心里是一样重要的。今天没想到是这样……

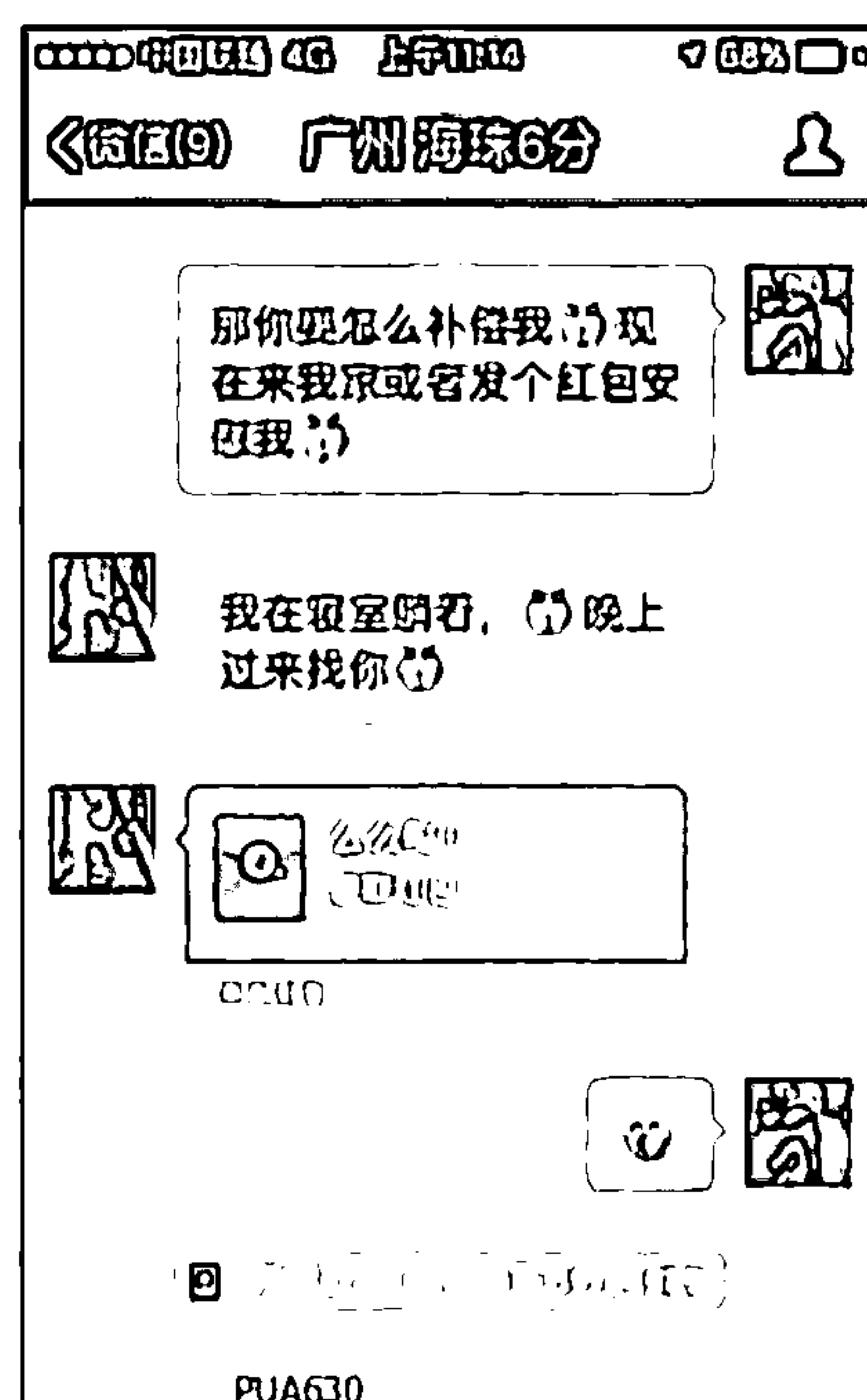
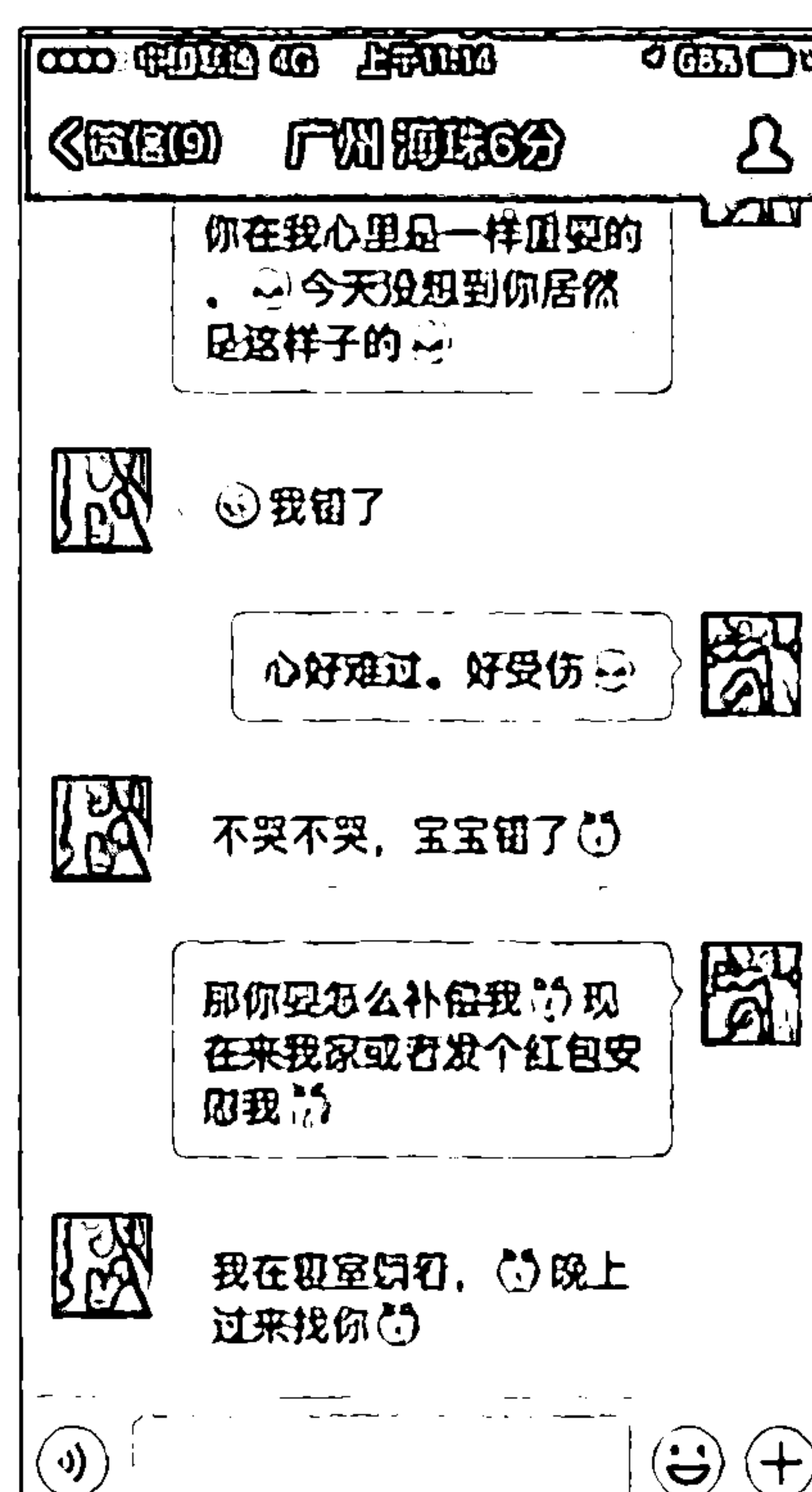
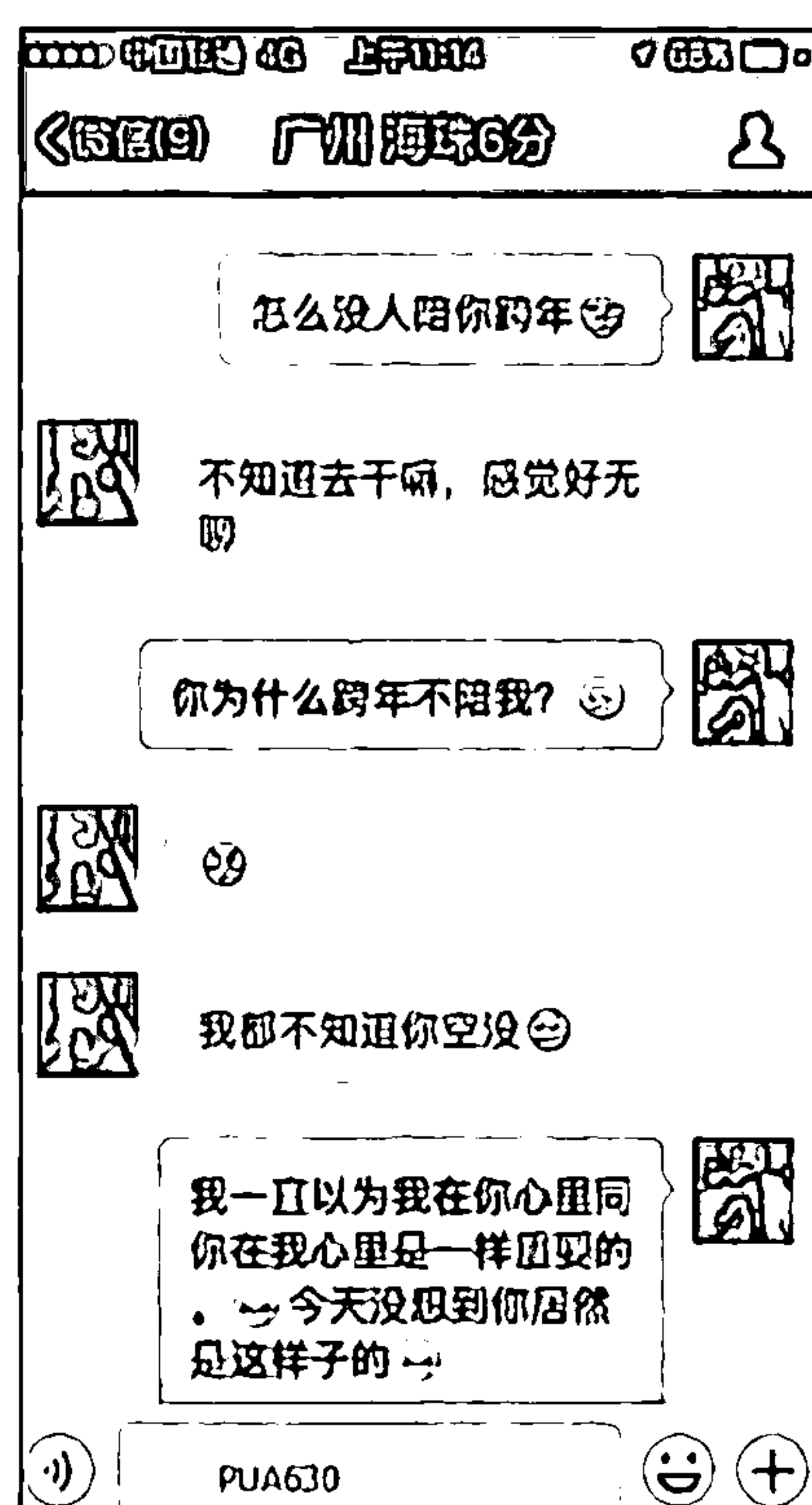
妹子：理由……

话术四：心好难过，好受伤

妹子：理由

话术五：那你发个红包安慰我或者你现在来我家……

妹子：……





## 《社交圈玩法》红包套路法 2.0

自古深情留不住，红包总是靠套路。

红包套路法 1.0 给了很多同学之后，得到一个反馈，非常靠谱！！三个话术就让妹子发红包！

大部分兄弟不是让妹子发红包出来，就是成功把妹子邀约，这比市面上几千块钱的课程靠谱多了。（需要 1.0 的可以联系马克先生 pua630）

这里说明一个问题。存在既是合理。很多人觉得难以相信，但是实际上却有着这么一回事。

截止今天，已经有很多山寨马克先生红包套路法的导师了。我并不担心。因为这就像武功秘籍一样，你知道了一步步方法，才能练成神功，否则走火入魔。

话说多说。直接开启红包套路法 2.0

套路原理在于朋友圈互动。有意思的朋友圈互动。能够深刻的让妹子更多的去了解你。

套路对象：你啪过的妹子或者对你有 IOI 的妹子

首先做一个收款图

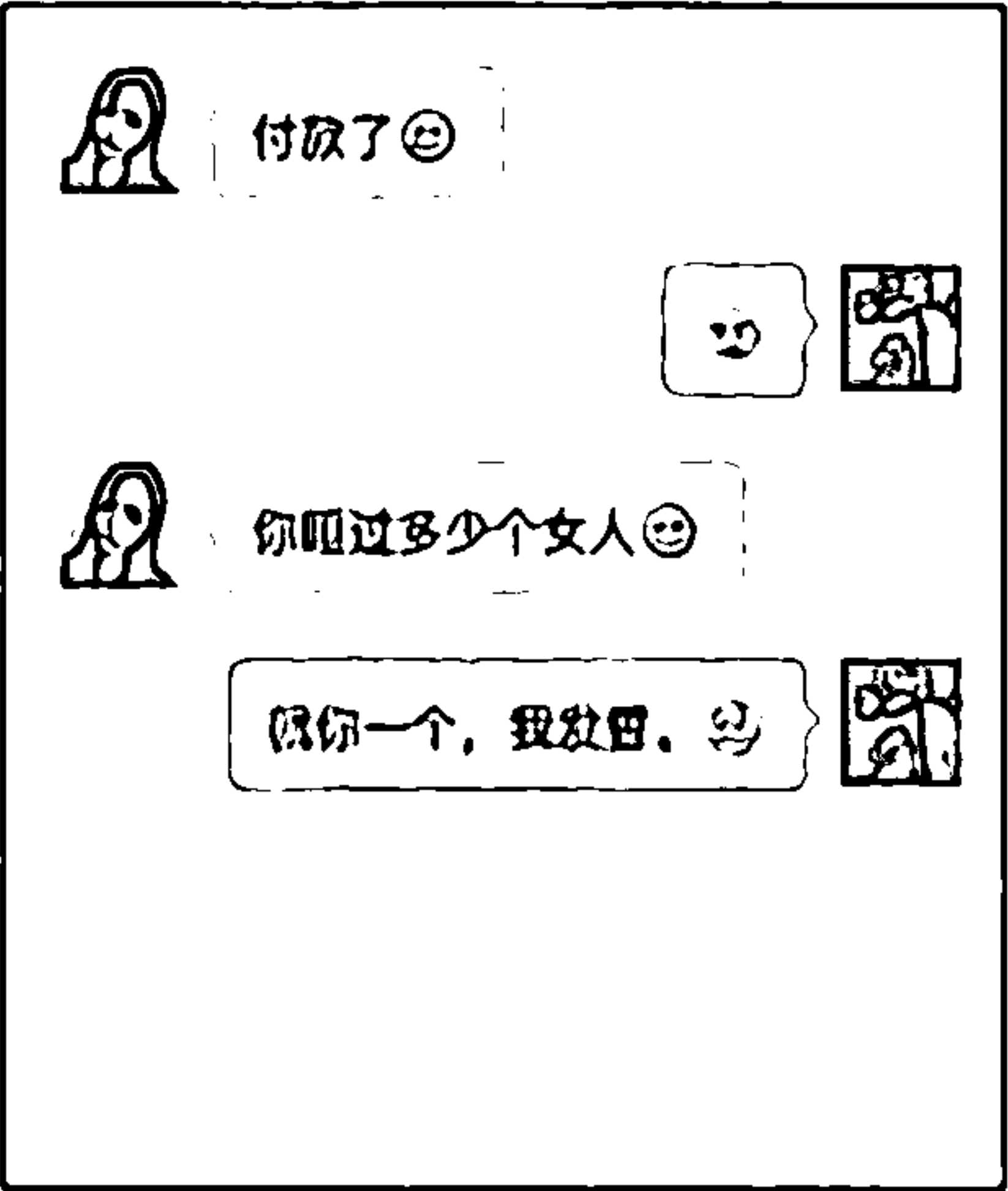
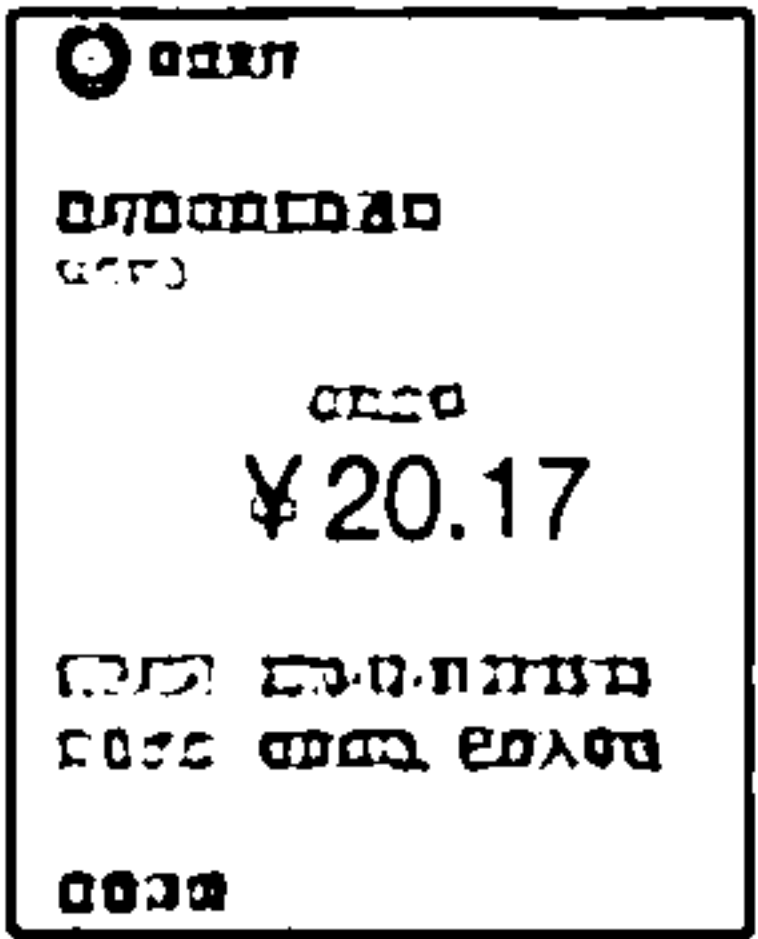
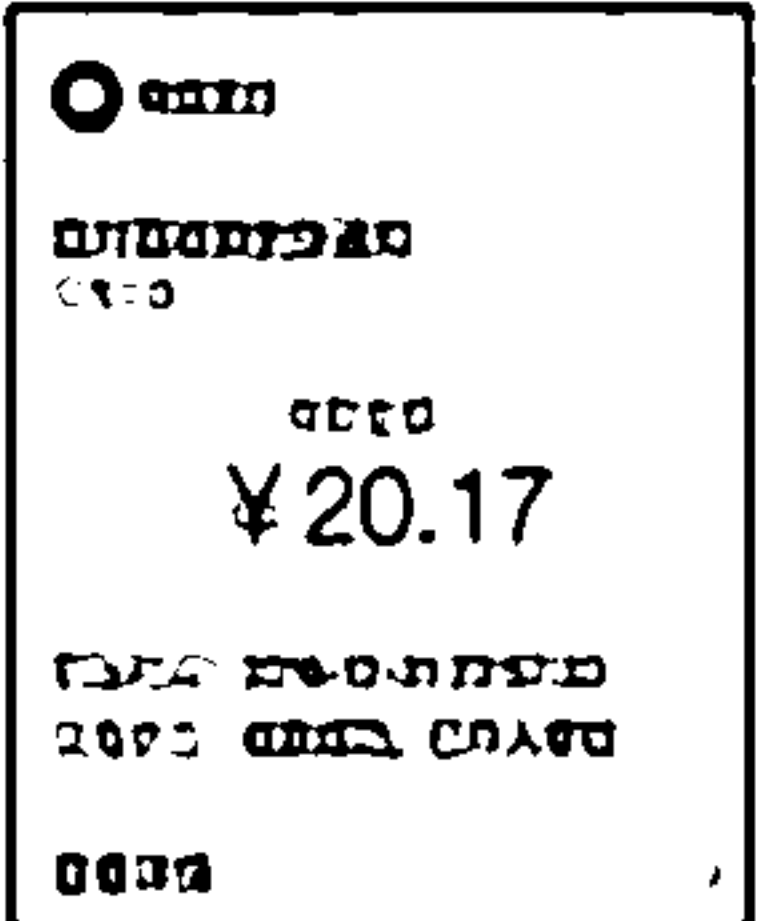
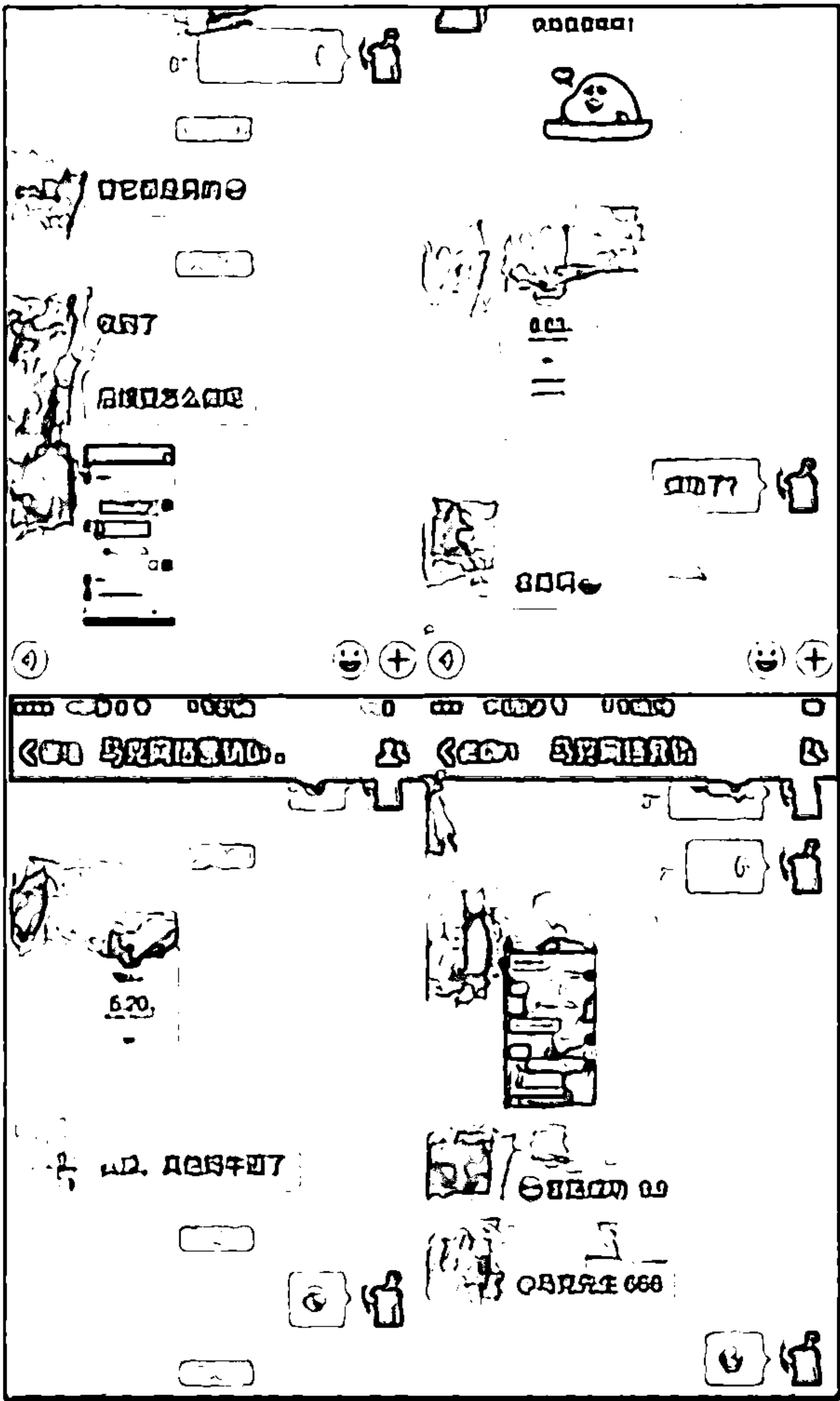
点开微信右上角的 + 号 - 收付款 - 我要收款

金额可以自己拟定。

文案：解答私密问题。

然后发送朋友圈，朋友圈文案为：今天你可以问我一个私密问题，如实回答你。

案例：





## 零成本高分收集资源法则

兄弟们接触 PUA 也有一定的时间，我相信把过的妹子也不少。

但是总归资源是来自于探探，世纪佳缘，陌陌这些渠道。

很多兄弟把这些渠道玩转的游刃有余，低分很容易上手。觉得需要提高难度。

但是身边又没有高分资源，那需要怎么做。知道了思维模式，就可以很轻松的打造

你的高分资源群。且这是 0 成本模式。

在模特礼仪群里发送文字：需要 20-30 名高端礼仪模特，

麻烦加我微信发下模特卡，活动时间待定，谢谢。

加红的这段文案非常重要，20-30 名是给想要参加礼仪活动人心理暗示，名额不多，模特卡是演艺经济圈的行话

广告一发送后，添加你的人会非常的多，但是接下来要怎么操作呢？直接添加？

还是说怎样，那就要看你自身的社交圈建设了。

我们团队之前在做《社交圈玩法》的时候，经过很多次测试，每次在不同的地方

可以收集非常多新的资源，而且都是当地的高分妹子。我们团队的一个测试学员

综合才 4 分左右，运用《社交圈玩法》干住一个模特妹子，其实玩过一点 PUA 的都

知道高分女是很容易干住的，只是相对来说，你缺少一个接触她们的渠道和方法

我相信看完这个小干货，兄弟们肯定有很多问题不清楚

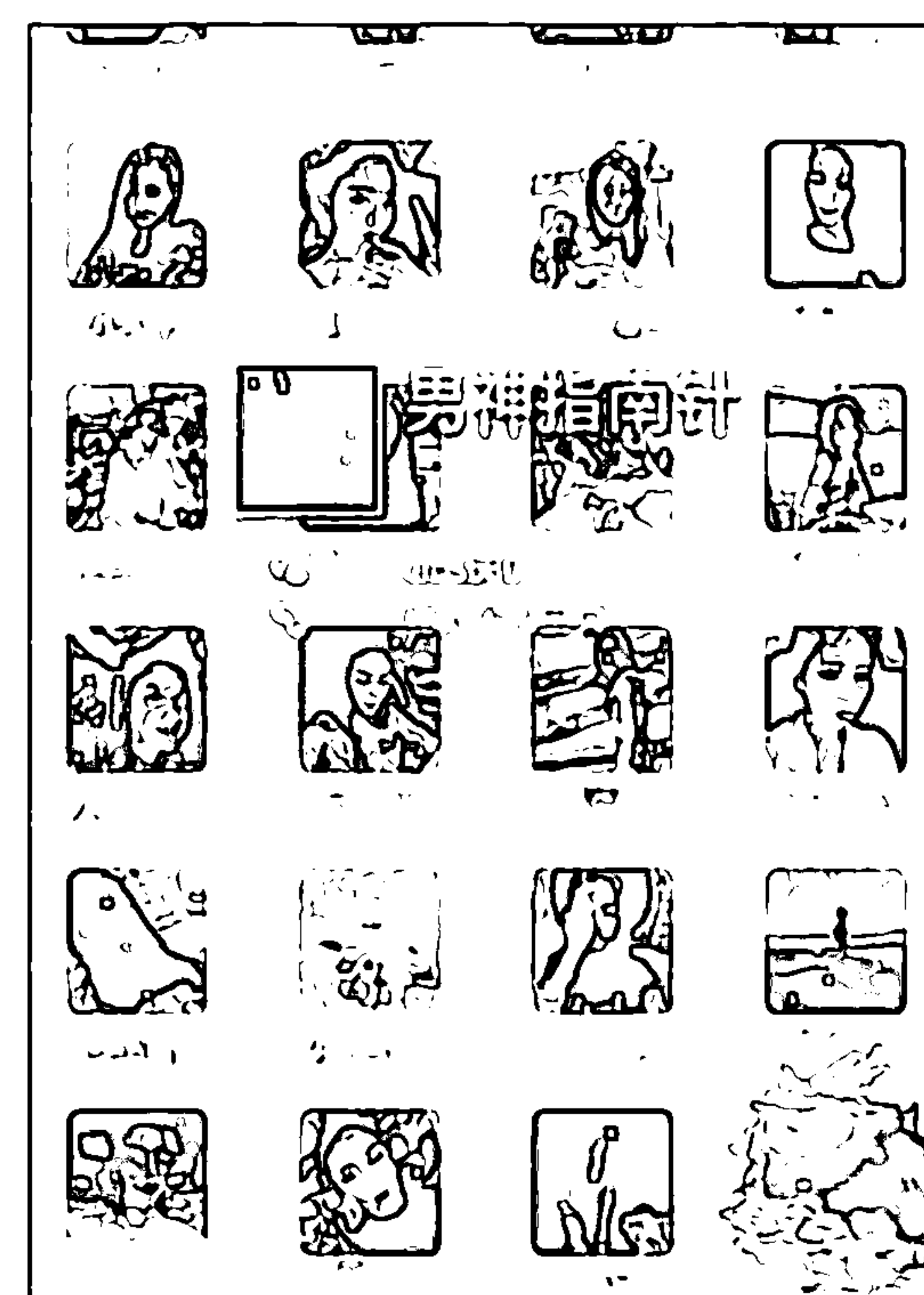
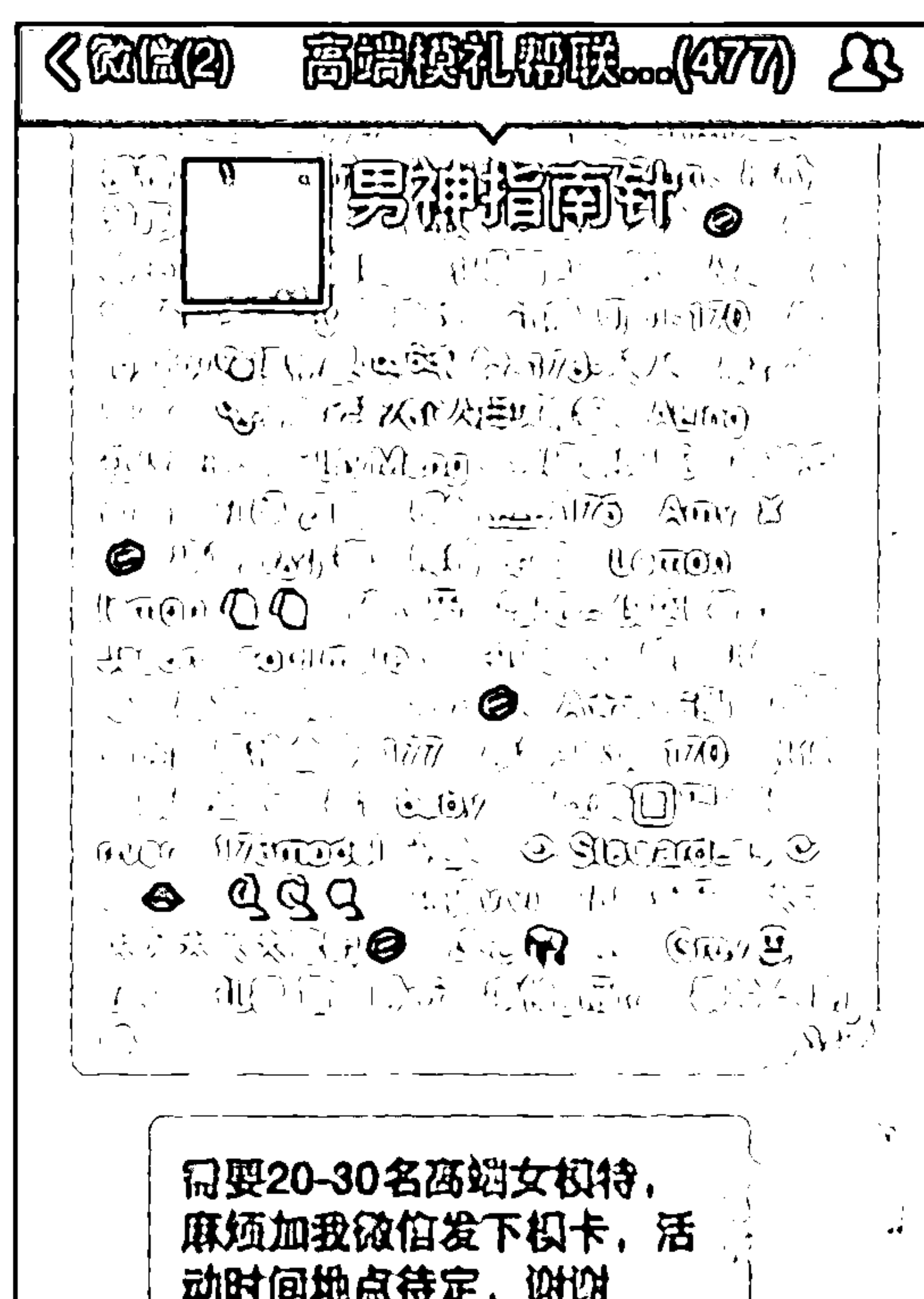
比如：

怎么加模特群

用什么话术收集她们

怎么防止不被删除





## 《套路催化剂》僚机法则

很多兄弟在单兵作战方面的能力不容小嘘，一旦切换团队作战后，懵逼不已，于是想到了僚机作战，无奈，妞喜欢上了僚机，卧槽，新约的妞是僚机之前 PAPAPA 的……这种坑爹不讨好的事情随处可见。

以至于在之后的一个把妹过程中，我意识到一个问题，僚机并不是可有可无的，而是确实需要的。

一个混迹兴盛路的朋友，他跟我讲述了他僚机的风花雪月。

15 年里，在兴盛路里面，生意最爆的无非就是飞行先生和 1820。但是飞行先生更加的受人欢迎，原因是地理位置好，在兴盛路和兴国路的交界处，旁边就是他她会酒店，而 1820 更是靠近 W 酒店。旁边又有 HAPPY MONK 和 JOK，尤其是周围有没有便利店，显得更加落寞。

朋友称之为 W 吧，他的僚机是 Q。Q 的外表很帅气，别人都觉得他是韩国男模。W 长得比较普通，但是总有那种越看越顺眼的类型，Q 绝逼是同行一看就知道约炮男！

简单说故事，Q 是属于探探杀手，喜欢有 3 万，但是实际配备只有 3700. 转化率 10% 都不到，微信已经满 2 个 5000 人小号。

之前我一个礼拜去兴盛路 4 次，3 次都能撞见 Q。Q 的套路很简单，每次带上 W 去飞行先生开个台，然后开始叫妞，一般都是 2 男 5 女的局，Q 约过来的妞都是正妹，就像在微信上打分都是 6.5 起步，W 非常有默契，Q 一看不到喜欢的姑娘直接跟 W 说等会去买烟，后面完全是 W 在 1 男 5 女的场撑住。而 Q 买烟一般就是转场或者带其他姑娘去她他会开房。W 看到喜欢的妞，Q 会告诉那个姑娘，应该跟他朋友去玩一下，转眼让 W 去把姑娘 GAME。他们之间的合作非常的默契，以至于从广州通杀至深圳。

僚机分类三类，普通僚机，协同僚机，黄金僚机。

从以上的案例，我指出几个细节问题：



1. 自身定位。
2. 僚机的筛选。
3. 僚机的协同性。
4. 僚机层次。
5. 僚机的匹配性。

根据以上的惯例和方法，我们需要做的是根据问题如何选择出自己的僚机。

### 第一步：自身定位

根据自身的情感经历，收入水平，生活习性。划分出层级。

### 第二步：寻找僚机资源

找到当地 PUA 或者关系好的哥们，同事，沟通测试，5-10 个僚机作为参考。作为普通僚机定位。

第三步：僚机的协同性，跟僚机进行社交活动。进行评判对比，判断何为协同僚机。

第四步：根据前三步，确认僚机的层级，是否能够和谐的转化为黄金僚机。

第五步：僚机的匹配性，根据僚机的层次，对僚机进行投资。

第六步：建立自己当地的僚机资源库。你才是王者。

看完僚机守则。

如果遇到以下问题：

在何种渠道找到自己的僚机

如何投资僚机

如何利用零成本高分资源结合僚机法则进行 GAME。

；  
；



## 《套路催化剂》六一套路攻略

上期 520 套路之后很多兄弟反馈说效果非常给力。最近六一快到了，给兄弟们送上新的一波

福利，让兄弟们跟妹子互动的更愉快。

此次套路的目的是：对于有好感的妹子能够增强互动，婉转邀约，对于平时不互动的妹子，

建立联系感。

具体操作方法：

群发：

给微信里的妹子们群发微信。发送的目标为两类，平时有

联系感的妹子。平时之间交集不多的妹子。

内容为：节日快乐。（目的：抛出诱饵）

妹子的回复基本为两类：

一类：什么节？

二类：同乐。

对于第一类回复，给予妹子的回复是：宝宝儿童节快乐。  
（引导）

对于第二类回复，给予妹子的回复是：你不是宝宝吗？不应该过儿童节吗？（把话题引到儿童节）wx：wzbxysj

基本妹子下一句回复是理解了你的意思，可以忽略。

下一句套路：那你怎么不跟我过？（逆向邀约）

妹子：为什么？

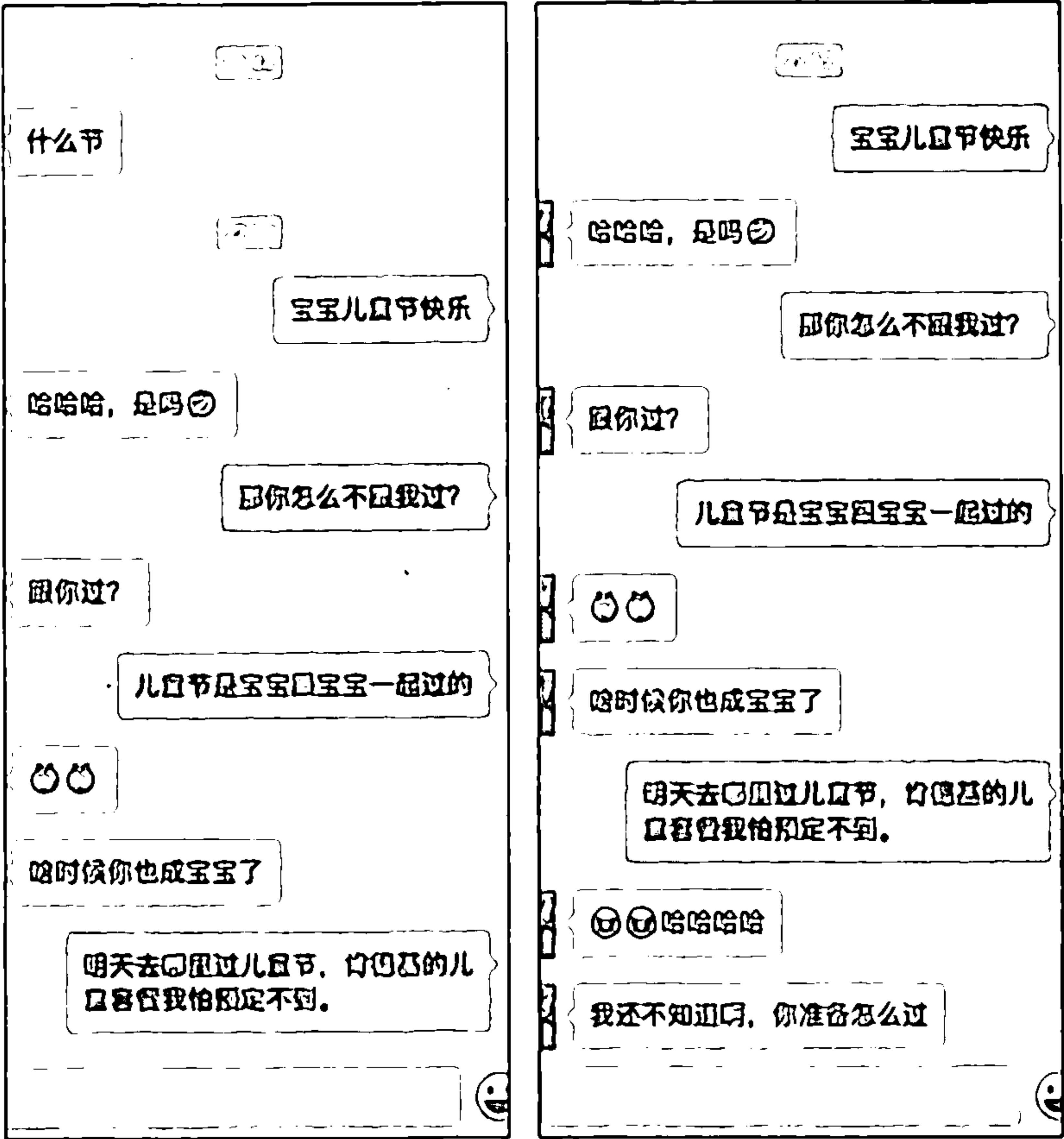
回复：儿童节是宝宝跟宝宝一起过的。（逆向心锚）

妹子：XXXXXXXXXX

回复：明天去哪里过儿童节，肯德基的儿童套餐我怕预定不到。（确定方向）

经过测试，10 个妹子有 6.7 个是会被你的套路逗乐。能进行邀约。剩下的能够增加反馈。

示例截图：





## 《套路催化剂》 -520 套路妹子表白攻略

此方法适用于 5 月 20 日和 5 月 21 日。

在朋友圈发一条内容：明天就是 520 了。还没有被表白的小宝贝点赞来找小哥哥领红包吧。

有妹子点赞或者主动找你的时候。话术如下：

妹子：我红包呢…

我：发红包（红包写节日快乐，金额为 1.11）

妹子：你怎么这样……

我：我有个疑问，很好奇。

妹子：什么疑问？

我：你这么好看为什么没有人跟你表白？

妹子：理由……

我：你的想法是错的，想知道正确的原因吗？（吊胃口）

妹子：……

我：那你发个 5.20 给我……（引导）

妹子：（发红包）

我：你知道什么原因了吗？

妹子：不知。

我：你都跟我表白了，怎么会喜欢别人。（原因）

妹子：……

我：明天做我 3 个小时女朋友（顺势邀约）

妹子：……

分析：通过朋友圈，跟妹子产生触动。

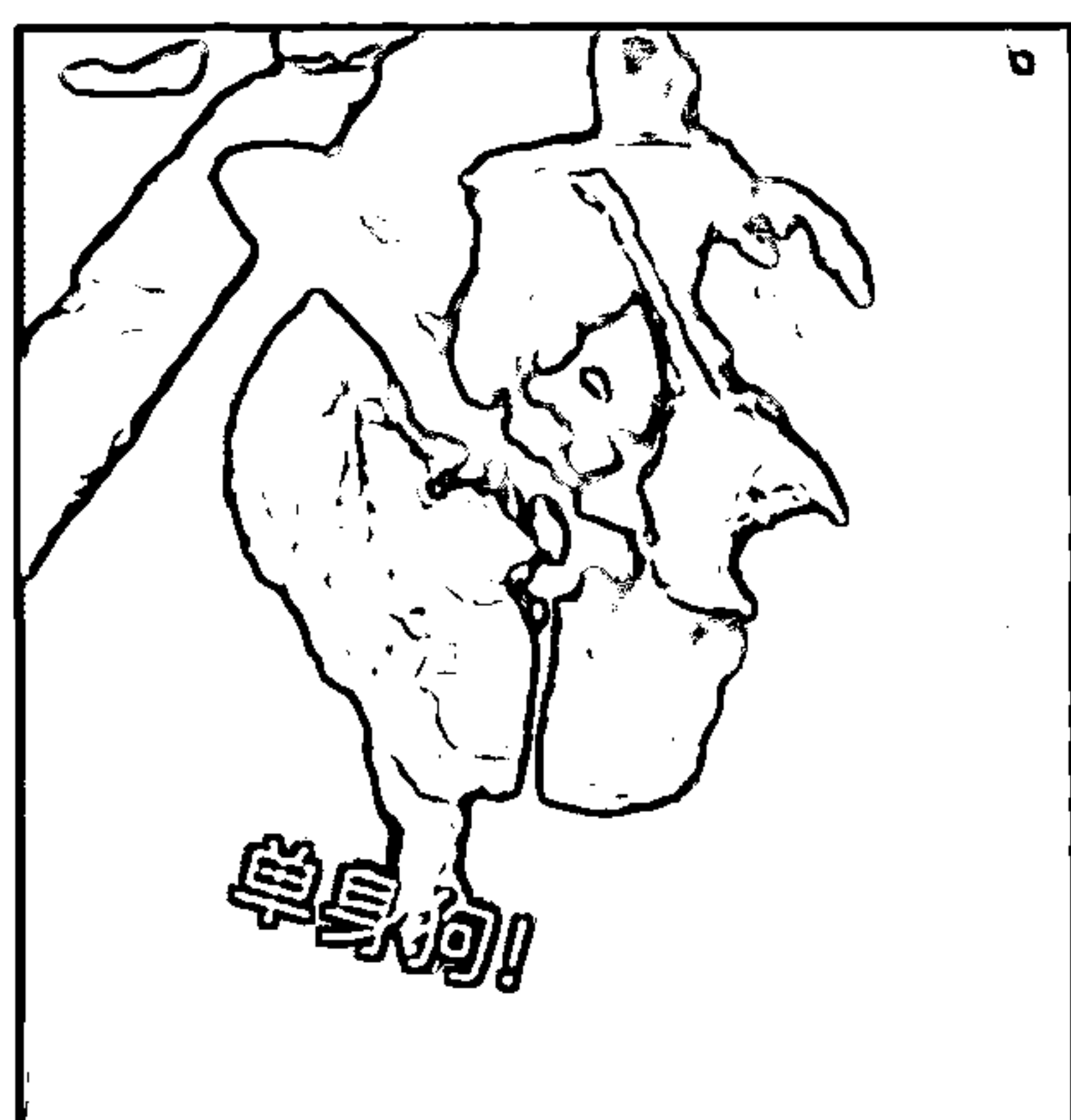
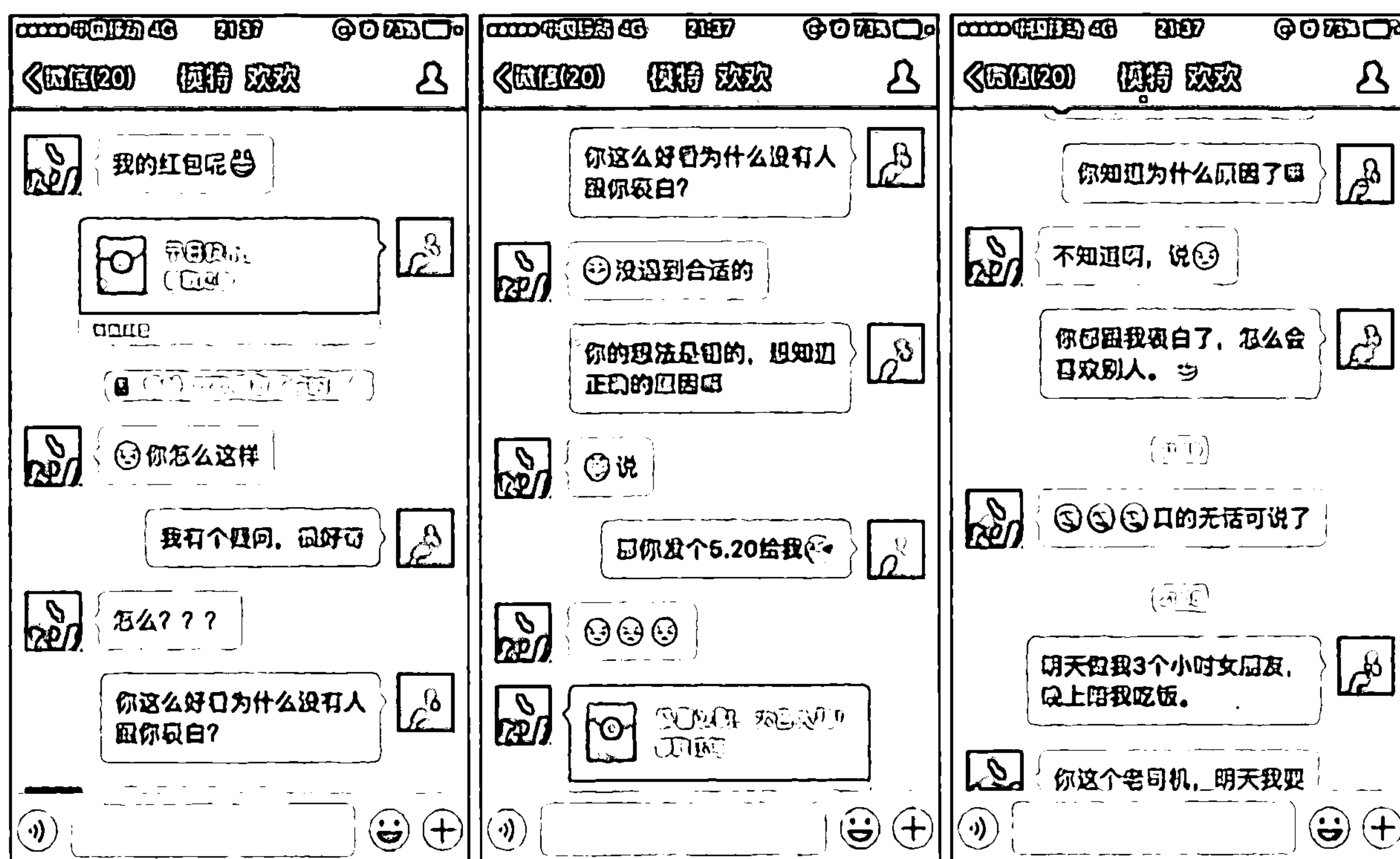
会点赞或者私聊的妹子是经过筛选的，对你的话题感兴趣。

通过这种兴趣。用上面付出－引导－挑起兴趣－回复的方式，  
引导妹子进行时间和

金钱的短暂投资。

最后进行顺势邀约。3 小时女朋友。





## 《撩如人心》结束语

终于在计划的时间内，完成了这本书的所有内容。

其实我认为这本书还有很多的不足，所以我决定为这本书开一个专门的微信群，用语音课的形式来对这本书进行讲解。可以在最后方添加我的微信，我会把你拉进微信群。

简单的来讲，写这本书没有太多的目的。我只有一个愿望，那就是帮助更多的兄弟获得自己满意的情感生活。

不过很抱歉的是，我很想把我所知道的一切都告诉你，但是很遗憾，为了维护其他学员的利益，我不能将我全部的知识告诉你们。当然，我欢迎大家报名我的线上课程《撩如人心》上，告诉你们更多的方法，技巧，理论，帮助你们获得更加满意、成功的生活。

虽说，我无法将我的所有方法告诉在大家的面前。还是尽可能的将我的这套体系完整地呈现在大家的面前。

如果你仔细的按照我这本书的内容去实践，不用三个月的时间，你的情感生活将会发生翻天覆地的变化。

但是，在这里，我依旧要给你一个忠告：“如果，你还在为你的基本生存条件而烦恼，我希望你可以先解决你的生存问题，再来研究这个繁衍的问题。”

写这本书的动力，源自于一件很小事情。本来，我是想将这本书慢慢的写出来，将我从 18 岁开始至今的把妹历程，方法、套路、技巧、毫无保留的写给我的学员。但正是因为发生了这件小事情，才改变了我最初步的想法。

让我决定，尽可能的写一本能够帮助大多数男人的书籍，让它公开发售。我没有能力把它出版，为此表示十分的遗憾。所以，只能小范围的提供给需要我帮助的哥们。

在写这本书之前，有一个新来的哥们找到了我，要报名我的课程。报名后，聊天的过程中，他告诉我一件事，他跟我说：



“马克老师，不妨实话实话吧，其实在我报名你的课程之前，报名了其它几个导师的课程。但是，我发现花了一两万，并没有获得实际性的改变。”

“我在参加你的课程前，的确非常的纠结。因为，我害怕，我花了钱后，又是没有任何的改变，但我听了你以往的那些公开课，非常的精华，我按照你所说的去做了，的确改变了不少，所以我才决定要来参加你的课程的。”

“对我而言，一两万虽说不是一个很大的数目，但也要我省吃俭用半年才省的下来。”

我听完这位哥们的述说后，不禁想起我刚接触这个文化的时候。

我也知道，对于一些经济能力并不是那么强的朋友，选择花钱去参加一位导师的课程，一定是下了很大的决心的。

但是，因为他们参加了一些并不是那么靠谱的导师的课程后。从此，不再相信把妹教学，从此屌丝的撸一辈子。这是我不想看到的。

于是，才有了我今天把这本书呈现在大家的面前。

我希望，用我的这本书，让大家看到改变人生的希望。

就算你是个大屌丝，只要你还有一点最基本的思维能力，那么我相信我的这本书就一定能够帮助到你。

你花个和女孩吃饭的价格，就可以获得一套把妹的绝技，我相信，这是绝大多数男人都可以接受的价位。

并且，我可以向你保证，看完这本书后，并严格的按照我这本书的内容去执行，你的生活一定会发生变化。

这本书的内容，完全可以击败国内百分之八十以上的导师所开设的课程。

如果你看完我这本书后，你的生活的确是受到了不少的变化，我会有问必答的。







## 马克先生语录

---

我是专情的人，但不是一个专一的人

我不曾说过自己的难过，因为没有人真的心疼我

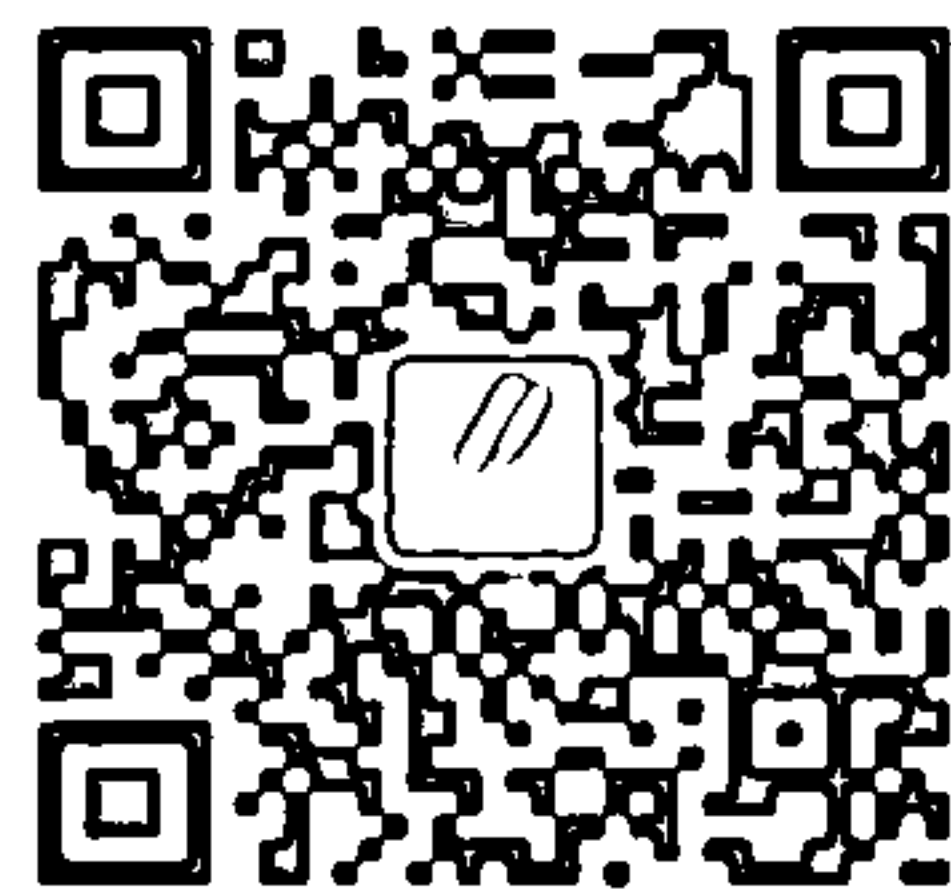
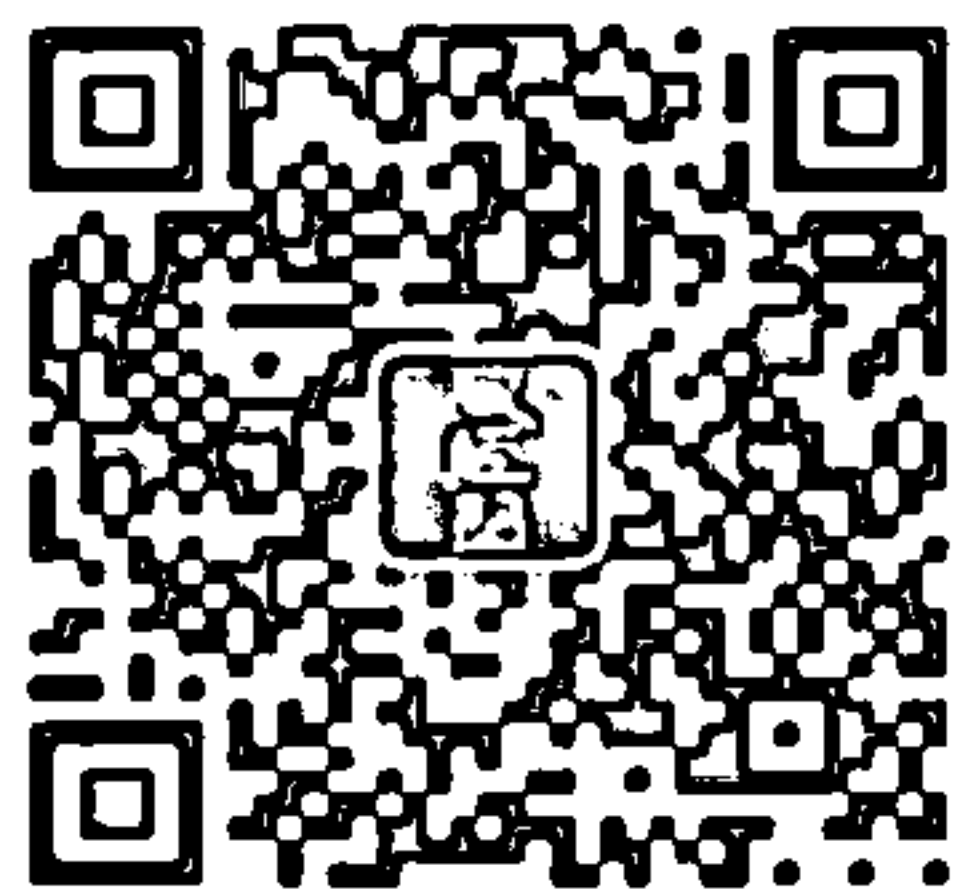
说不出动人的情话，只想把你带回家

我想这世上，许多事早已命中注定，

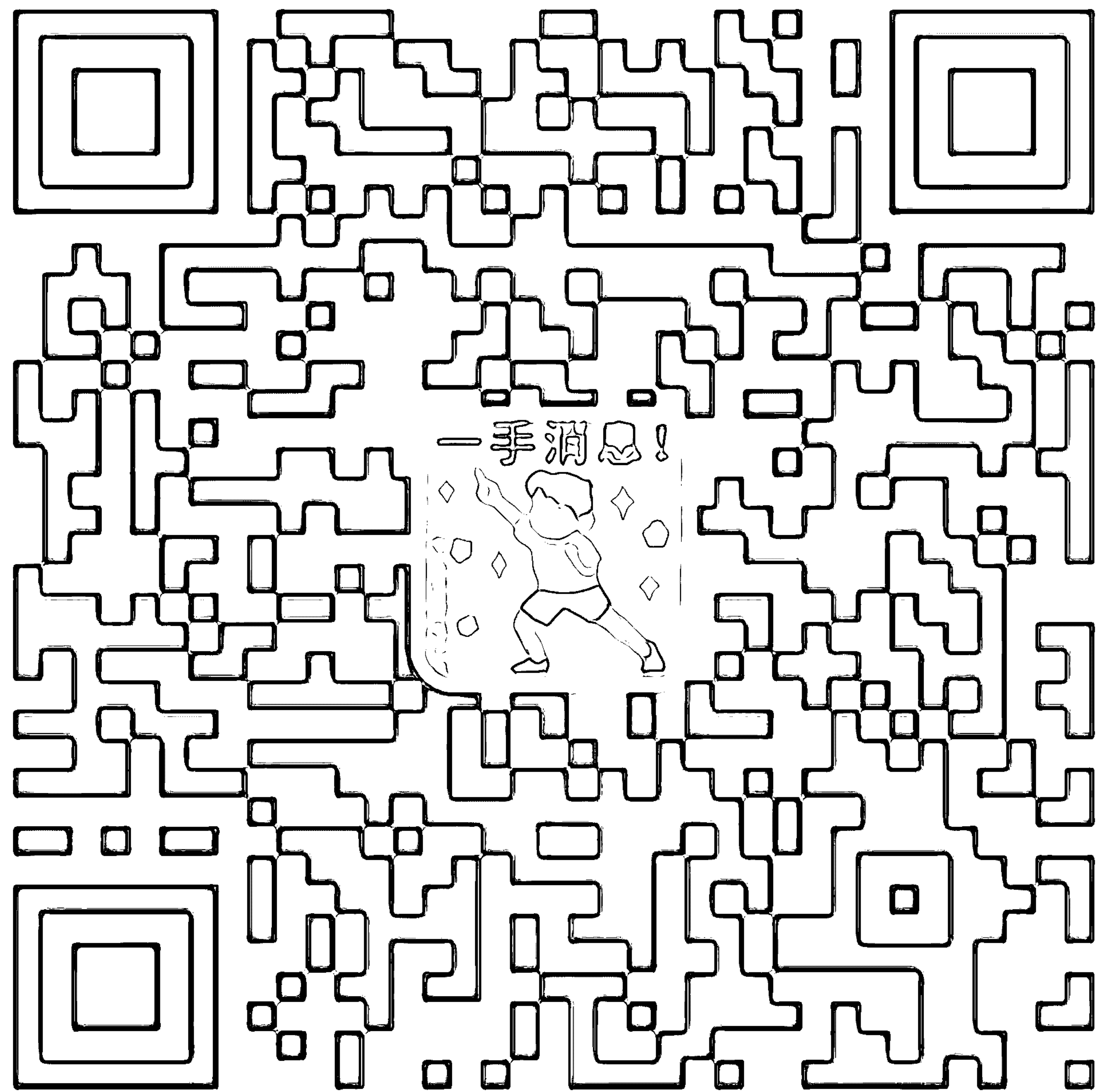
像江海不可平，像走进你生命的路，遥遥不可行

---

微信：1848636859



微信：2284868566



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

