

恋爱掌握

社交光谱 社长 【著】

遇见对的人
源于遇见对的自己

- 让每个人都能找到属于自己的爱情频率 -

© 社交光谱出品

《恋爱掌握》

前言：

我们正处在人类历史上最割裂的社交时代——科技让世界前所未有地连接，却也造就了无数的社交孤岛。

每个夜晚，数以亿计的人类通过冰冷的屏幕传递情感，却在现实中越发疏离。

科技承诺带来更紧密的连接，但你内心深处一定感受到了那种无法言说的寂寞。

这个时代，我们面临三重社交危机：

- 第一重是代际断裂。90后、00后在互联网时代长大，追求个人价值和平等对话；而上一代人仍深深植根于农耕时代的处事法则，强调等级制度和人情世故。这种价值观的冲突每天都在上演。
- 第二重是性别认知的断裂。女性群体已经义无反顾地走向现代化，寻求思想的解放；而男性的思维方式如果还留在过去，这种认知差异肯定是无法适应当代社会的。无论男女，其实都应该追寻雌雄同体的两性认知，男性要学会提供情绪价值，女性也要积极参与雄竞，这样才能适应当下的生活。
- 第三重是社交方式的断裂。现代人在不同场合需要频繁切换社交模式：职场需要现代化的专业精神，生活圈又要回归传统的人情世故，这种持续的角色转换正在耗尽我们的社交能量。

这就带来了一个核心问题：在这样的时代，我们究竟需要什么样的社交能力？

答案是：我们需要一种全新的社交操作系统。这也是社交光谱的使命——实现社交关系的现代化。

不是教你变成社交高手，而是帮你找到最适合自己的社交位置。就像光谱中的不同波长，每个人都有自己独特的社交频率。

目录

《恋爱掌握》	1
一、觉醒篇	5
觉醒门：重定义自我的深层密码	5
本色：觉醒魅力真我的加速路径	6
真实：如何快速做好最有魅力的真实自己？	6
接纳：相信一切都是最好的安排！	7
二、修身篇	9
1.十二项关键特质	9
吸引力的悖论	9
12 项魅力特质	9
2.信念重塑	21
自我暗示：神奇的信念	21
信念：被人追逐的魅力火种	22
初识：男女初期认识，最合适的姿态到底是什么？	24
行为模式：行为模式添加这些信念，会产生神奇的效果！	25
展现自我：如何优雅的展示自己，而非炫耀？	26
颜值：真正的颜值是什么？	27
三、进攻篇	29
3.【心语】捕捉内心的秘密，让 Ta 觉得你懂得很多	29
冷读——拉近距离感、提升神秘感的利器	29
亲和力：万用的能力	30
4.【引力】：让对方忍不住靠近的力量	31
1. 悬念：让好奇心上瘾	31
2. 推拉：创造情感过山车	35
3. 筛选：建立高价值框架	67
4. 角色扮演：创造平行世界	74
5. 高阶应用：四维整合	76
四、防守篇	90
6.【试探】：读懂潜台词	90

6.1 价值试探：对方也会来试探你是否值得被追逐？小心中招！	90
6.2 有意试探：面对对方的有意试探，教你轻松化解！	96
6.3 无意试探：面对对方的无意试探，教你轻松化解！	107
6.4 假性追逐：面对对方的试探性追逐，教你正确回应！	118
6.5 安全感：如何在关系初期建立对方的安全感	120
7. 【反转】：如何通过反试探与重构来掌控关系走向	123
8. 关系维护	129
框架重构：如何通过优雅的重构关系	129

一、觉醒篇

觉醒门：重定义自我的深层密码

大多数人终其一生都在遵循着一个错误的公式：我做了→我有了→我是了。这种思维模式让人永远处于追逐状态，却始终无法真正到达目的地。就像一个人拼命学习钢琴技巧，却始终无法成为一个真正的钢琴家。因为他们在起点就选择了一条迂回的路径。

真正的成功路径是：我是了→我做了→我有了。这不是一个简单的顺序调整，而是一次深刻的认知革命。当你从“是”的层面开始，一切都将发生质的改变。一个真正的企业家，在创办企业前就已经以企业家的思维方式思考和行动。一个真正的艺术家，在创作之前就已经以艺术家的视角观察世界。

身份重构不是自欺欺人的心理暗示，而是对自我认知的根本性改变。当你真正接纳并认同某个身份时，相应的思维方式、行为模式和决策标准都会自然而然地跟随改变。这就像量子物理中的观察者效应，你如何定义自己，就会如何感知世界，进而影响现实的呈现方式。

在实践层面，身份重构需要从认知维度重新定义自我，在情感维度建立与新身份相符的连接，在行为维度自然展现出与新身份一致的模式，在环境维度创造支持新身份的外部环境。这是一个多维度同步进行的整体转变过程。

真正的突破在于理解：你不是在扮演一个角色，而是在唤醒本就存在的潜能。就像蝴蝶的基因早已包含在毛毛虫体内，成功者的特质也早已潜藏在每个人心中。觉醒不是获得什么，而是揭示什么。

最高层的觉醒是明白：所有的外在成就都是内在觉醒的自然呈现。当你真正以成功者的身份存在，成功就不再是目标，而是必然的结果。这就像大海不需要刻意追求波浪，波浪本就是大海的自然属性。觉醒之路不在远方，就在当下。改变的关键不在于积累多少，而在于如何定义现在的自己。当你改变了“我是谁”的答案，你的人生就已经开始了根本性的转

变。

本色：觉醒魅力真我的加速路径

真实：如何快速做好最有魅力的真实自己？

生活如果都是毫无方向和规划,就会变得非常盲目,且无法达到自己内心真正追求的一切事物。随着时间的流逝,会发现自己越发的空虚和对未来的不知所措,最终总是活成最初最讨厌的自己。

真正了解自己的人,会用最快的试错经历,为自己找出适合自己的人生目标,之后为了目标,开始一步步地靠近,一步步地积累,一步步地实现,慢慢活成心目中最想成为的模样,而且是最真实的自己。

很多人一直找不到自己,只能跟随着别人的想法和意愿,活在别人眼中的自己,最终活得非常累,却永远在摇摆自己的内心,一直找不到最真实的自己,自然不能成为最有魅力的自己,从而从自己讨厌自己开始,变成别人也开始讨厌这样的你。

到底应该如何成为最有魅力的、最真实的自己呢？

第一：快速试错，快速筛选，快速迭代，快速升级。谁也不能保证一开始就能找到适合自己的，也不能一出生就能得到自己想要的一切。所以，尝试是必然的，那么试错是难免的，不要有任何心理压力，从大量的试错中找到最适合自己的，然后去积累，去迭代更适合自己的方向，或者更具体，然后升级出更加合适自己的目标，甚至是为自己的量身打造。

第二：明确人生肯定是有得有失的,当你得到什么的同时,必定失去了什么。所以,要尽早找到自己人生一辈子为之捍卫的那个精神向往和目标。只有目标会让我们每个人有限的人生,发挥到最佳的价值,而不是毫无价值的混日子,最终失去有效的的时间。当为自己内心深处,认为值得追求的那个目标,失去越多,就得到越多自己真正想要的！

第三：为自己的人生目标，真正去脚踏实地做积累，或许一天一点点的积累看起来不算什么，相信量变引起质变的过程，最终会有意想不到的能量，自己的积累迟早带来的丰厚的果实，即使你的最终果实的未必到来，因为这是你的人生目标，无论如何，你都在追求自己的人生目标的过程，这个过程本身就是稳步提升自己的过程，会散发的魅力会在这个过程中，也是与日俱增。

早日找到自己，或许才是人生最重要的一件事，如果你在这条路上感到迷茫，可以跟我聊聊，微信ipip515！

接纳：相信一切都是最好的安排！

相信一切都是最好的安排！

不论你现在是万事如意还是事事坎坷，人生还没达到终点前，总是要让你得到点什么，或者学会点什么。不会平白无故的出现，因为现在的一切都是你之前的选择造成，没有自己千丝万缕的选择，不会有现在的自己的，是好是坏，希望你学会先接受现在的自己，毕竟这是你自己一步步选择过来，创造了这样的自己。

如果你万事如意，请你别骄傲，大部分的成就都是你之前的自己一步步积累得到现在的结果，并不是你现在做了多少牛逼的事情，刚好积累到这个点而已，你这一刻突破，化蛹成蝶。不好好珍惜，继续积累自己的能量，早晚有一天还是会化成乌有。而且人世间事事无常，没有任何坎坷等于没有任何风险意识，抗压能力等于零，因为过于顺利，导致自己飘飘然而不可一世，最终一蹶不振的例子不在少数。真正能爬起来又有几个？在高峰放下姿态，俯瞰下方的同时，看看背后，都准备了多少防范的计划，和抗风险的能力，还有最幼小的心灵是不是已经足够强大了？

其实最好的做法，就是准备好一切，可以让自己能有第二次站起来的机会，或许你从来没跌倒过，一辈子也不会，但是有了这个机会准备，是不是可以更加心安理得、毫无顾虑去在自己的奋斗路线上不停前行，反而会让你更加能发挥自己的潜能！

如果你事事坎坷，请你别沮丧，大部分的失败都是你之前的自己一步步积累到现在的结果，并不是你现在做错了什么事，来惩罚你，而你竟然在之前挥霍自己的时间，游手好闲，怨天尤人，这一切切总要算一次账。如果你现在就是在还自己的账，那么也是在教会你，哪些事情不能做，哪些事情可以做，哪些事情应该这样做，很多很多想要教会你的，希望你从中学会点什么，要不然现在白吃了之前的种下的苦果，当你能从每个苦果都学到点什么。恭喜你，你的抗压能力是正常人的好几倍，打不死的小强，只要自己不被自己种下的苦果打败，那么学到的经验，便是你接下来的一个个垫脚石，会带你到你之前从未触及的高度，你会更加无比珍惜这样的果实。就怕，你只会继续给更未来的自己，种下更多的苦果，然而说是过去的你没做好，你不觉得很可笑嘛？

相信一切都是最好的安排，能主宰自己的命运只能是自己，游戏人生，人生游戏，苦中作乐，乐中忆苦，千滋百味不就是让你来人世间尝一口的嘛？爱情的苦，事业的苦，人生的苦，仿佛让我看见了可以触摸得到的爱情的甜，事业的甜，人生的甜！

二、修身篇

1.十二项关键特质

吸引力的悖论

多年前，我犯了一个常见错误：
试图通过完美表现来获得他人青睐。
直到我发现：
真正的吸引力往往来自于那些看似"不完美"的特质。

12 项魅力特质

特质 01：高标准

凡是那些异性缘不错的人，都有一个最统一的特质，那就是自己有一个高标准， 人对事都基本要符合着高标准去做，对自己、对别人都能产生作用，能让自己越来越优秀，还能让别人越来越尊重自己和被自己吸引。

因为高标准的人，预示着两种情况：

一、这个人有无数选择，但是只选择适合自己，所以标准定的还很高，对某些东西不缺，或者即使缺失，也不会降低标准， 宁缺毋滥；

二、自己值得拥有这样的高标准的事物，因为自己能匹配的自信表现。 正是这样的潜意识暗示着，在人际关系中，体现自己的高标准，可以在开始就能 处于相对主动的位置，一旦毫无标准或者出现为别人轻易降低标准的表现，那么 无疑就是让自己处于被动的位

具体应该怎么做，让自己成为一个有高标准特质的人，享受被追求的感觉？

第一：明确自己喜欢的异性类型。从颜值、身材、性格、品味和三观等等，都要有一个自己明确的标准存在，但你有这样的标准，不会吓跑不完全符合的人，也不会让符合的人感觉轻而易举，反而不符合的人会觉得你很有挑战性，符合的人会觉得你很有眼光，而且自

己刚好还符合。最重要会感觉需要等待你的宣判才能最终定性，自己到底符合不符合，这时候，你便是在选择对方的局势里，主动权在你这边，而且对方会不会轻易发现局势逆转了，你成了主动权的人，就在你简单的表露了自己的标准。

第二：明确自己对自己的标准，且因为自己对自己的高标准，会有很多人喜欢自己这一类的。如果自己对自己没有高标准，无疑会成为别人眼里的癞蛤蟆想吃天鹅肉，这便是需要自己对异性的高标准是有理有据的，因为自己也是高标准要求自己成为现在的自己。这个过程，可能不是一下子改变自己的方方面面，但是会在高标准开始的那一刻，慢慢提升自己，直到真实存在这个高标准的一切要求，重要是不论从外在因素还是内在因素都达到我值得拥有这样的高标准异性，而产生的自信的气场，让对方毋庸置疑，自己需要符合你的高标准，才能成为你的选择之一。

只要做到以上两点，你会发现你就开始从被人选择，变成选择别人的时候，越是落实好高标准对自己，和对异性的高度统一，你的异性缘会有火山式的爆发！

特质 02：带领异性进去自己的圈子

相信大家都知道主场优势，其实在男女关系中，也要善于利用主场优势，给自己加持，在自己的主场，会更自信、自在，并且外界的能量场都是偏向自己，能让你的目标带入自己的主场，会让整个局势发生变化，你才是选择对方的主动权。那我们的主场到底是什么？其实就是我们自己的核心社交圈，能体现自己的价值，自己在自己社交圈有绝对的领导力和人气是相当重要的存在，等于你喜欢的异性一旦进入这个自己的核心社交圈，你才是此时此刻感受到最有魅力的那个异性，人们都倾向于选择最好的那一个。

那么，如何利用自己的主场为自己加持呢？

第一：先构建一个自己的圈子，自己做为核心或者之一，在这里你是最受欢迎的，你是圈子的主心骨，比如你的人际关系很好，可以联系彼此；你有极大的价值输出，能让圈子的人都能在你身上受益等等，也就是你得先有一个好的形象在一些熟悉的人的印象里，当然这个圈子本身的价值也是必不可少的。

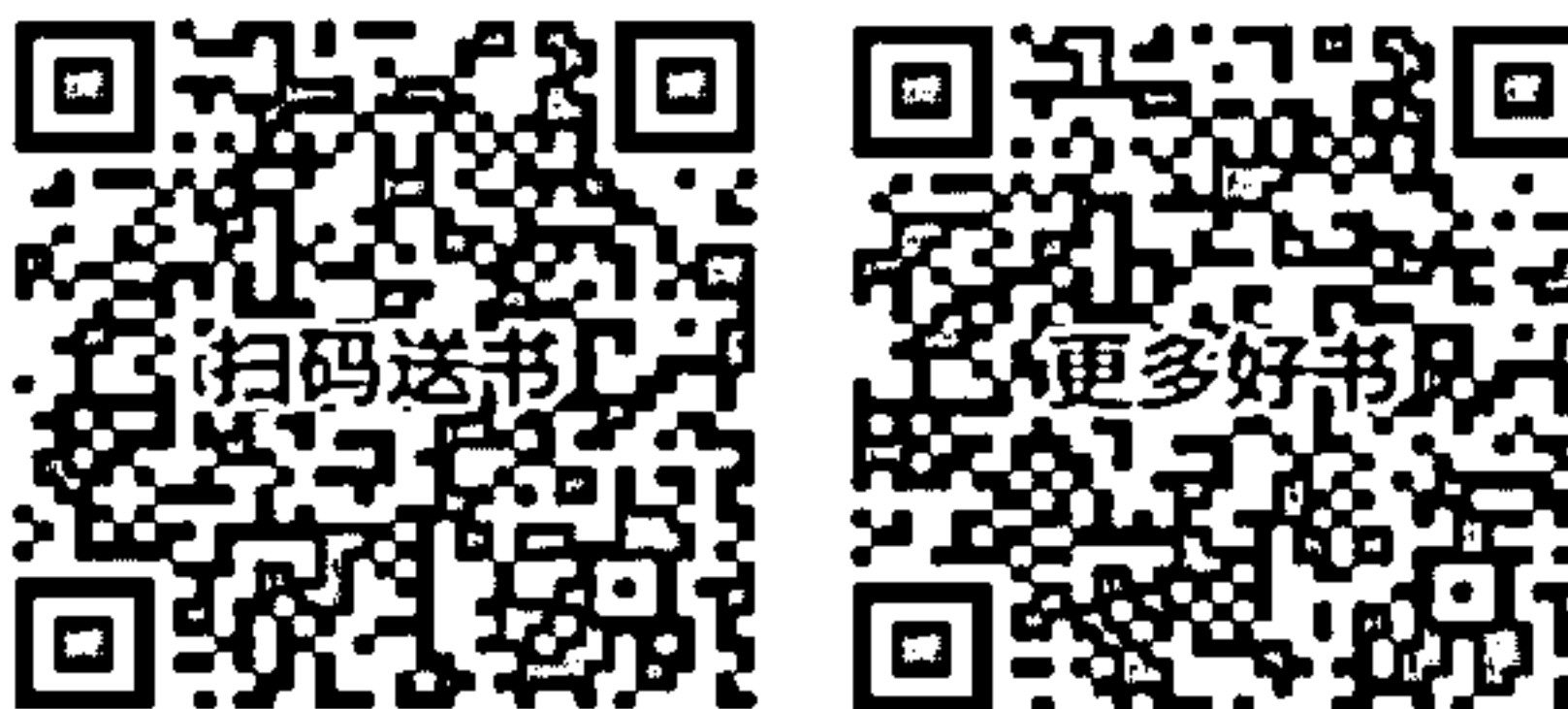
第二：找准机会，把对方带进自己的圈子。可以是圈子里面举办了一次聚会，一次活动，一次比赛等等，让对方有所受益的形式进入到自己的圈子，期间只要做好自己的圈子里面

本来的角色就好，对方会自己感受到你在这个能量场中不一样的存在，吸引力瞬间上去，此时此刻对方不仅仅要接受你的认可，还要接受其他人的认可，而你是他们的先导者，你显的在对方和你的圈子之间成为重要的存在，便会更加依靠你。这个过程，情感上就会发生了变化，或许是崇拜，或许是等待认可，或许是迷恋上你。

第三：让对方进入自己的圈子，有个最重要的点，一定要让对方感受到愉快喜悦的体验，便是有所获得，而不是十分无聊无趣的圈子。同时也要让对方感受到自己的魅力，还要让对方感受到丝丝压力，只有压力才能让对方更依赖自己这个桥梁，同时还能在情感上非常需要你的认可，一种等待和期待的感觉最让人情不自禁产生奇妙的情绪。

主场优势是潜在存在，自己的朋友肯定都是倾向认为自己的朋友才是最好的，所以对方也会有主场优势，所以初期认识，最好先由自己控制主场优势的把握，只有等彼此已经达到相对稳定的感情之后，也要融入对方的主场，才能让对方有足够的安全感，不会认为你是在逃避着什么！这些铺垫方法都在我们的《掌握》系列课程里面会逐字逐句教给你，如果你前期很迷茫没有参照，这个是比较好的摸着石头过河的素材。

更多资源微信: ipip885或 ipip515



特质 03：带领异性适应自己

为什么我做到你说的一切，你还是不喜欢我呢？

这句话，相信很多人，要么自己经历过，要么身边的朋友经历过，很多人告诉你，自己喜欢的类型是什么样的，看上去很完美的一个对象形象，然而常常最终选择的对象都跟之前描述大相径庭。反而都是选择那些自己难以掌控的，又有自己特点的存在，可以给他带来喜怒哀乐各不相同的情绪。

其实，主要的原因是每个人都认为极其附和自己的人，是寻求认同感，毫无主见的存在，最终显的毫无个性，甚至还让人感觉到浓重的目的性，毕竟无事献殷勤，非奸即盗，给人压力，最终让人排斥相处。最可怕的是，可能你本来所有的优点和性格，都可能让自己加分的，只因为你极其附和对方，反而让对方感受不到你的闪光点。

真正的被人倒追的特质，就包含这一点，让对方来适应自己，附和自己，让关系产生逆转，因为你已经有喜欢对方的初衷，所以逆转方向，明显有利于彼此的关系升级。

那么，具体需要如何做到，让对方来适应自己？

第一：在无关对错的情况下，坚持自己喜爱的原则和习惯。因为一个有自己的原则的人，

便是有拥有独立思考的能力，可以有主见，可以担当事件，活出自己的味道，那不是千篇一律的样子。只有当你跟大部分的人不太一样，才会让人有探索欲，而不会一开始就失去了欲望。

第二：有理有据让对方去适应自己。你竟然想让对方跟着你的节奏和规则做事，你必须有什么是可以让对方信服你的，是你取得什么成果，还是你好玩有趣的说法？如果你想让对方，出门就应该计划周全，是不是应该自己做事的时候也是认真的样子？如果你想让对方知道形象很重要，你是不是应该也认真打理自己的形象？所以要么你以身作则，要么你取得了相应的成功，或者用你丰富有趣好玩的 说法去说服对方，当然最好还是用行动说话。你要知道没有人愿意附和别人，除非对方感觉到你某方面就是比对方优秀，对方自然会慢慢被你用行动说服，应该适应你，附和你。 第三：适当地适应对方值得学习的地方。因为对于自己来说人无完人，对于他人来说需要一定的认同，会产生内心的一种被认同的喜悦感。所以当你发现对方的 确有值得学习的地方，就去认同和适应对方，便是最聪明的做法，因为在之前的 第一第二的情况下，你已经有了一定的主动权，在那之后去认同和适应对方，无疑会让彼此显的更亲密更愉快，而且你已经保持着对方在追求你的姿态中。有些人会一根筋，什么都想根据自己的意向去做事说话，会很容易把关系推向另一个 极端，就是你不解风情的钢铁直男直女形象。

带领对方来适应自己的同时，给予一定的认同，会让关系在融洽的氛围里让对方 已经乐于追求你，在你身上感受到不一样的风景，区别于其他异性！

特质 04：挑战性

人们总是对唾手可得的事物缺乏珍惜之心，即便再珍贵的东西，一旦失去了挑战性，也会令人丧失兴趣。这是人性中最令人无奈的特质之一，但既然这种心理机制确实存在，我们不妨善用它来提升自己的吸引力。仔细观察那些异性缘好的人，你会发现他们都给人一种需要投入才能接近的感觉，绝非轻易就能得到，往往需要付出大量的时间、精力与资源。

想要获得异性的主动追求，关键在于提升自己的挑战性。具体可从以下三个维度着手：

第一，保持适度的神秘感。在日常交往、聊天互动中，要懂得保留，不要让对方完全看透

自己。同时要适时展现个人魅力点以吸引对方注意，但切忌一次性全部展示。要学会若隐若现地释放自己的吸引力，比如将有趣的故事讲到关键处适时停止，或是在展现兴趣爱好时给人意犹未尽之感。偶尔做出一些与自己平常形象不符的事情，在矛盾中展现神秘感。记住，关键是在保持核心个性的同时，创造适度的未知空间。

第二，展现难以完全掌控的特质。在关系发展过程中，无论是言语交流还是行为互动，都要善用推拉之道。当对方觉得已经完全了解你、吸引你，认为你已经被其所掌控时，适时表现出你并不总是围着对方转，而是有自己独立的生活和想法。这种若即若离的状态，最能激发他人的征服欲，促使其投入更多的时间、精力甚至物质资源来追求你。

第三，打造富有吸引力的价值体系，并让对方偶尔品尝甜头。要不断提升自己的整体价值，包括容貌、穿着品味、身材管理、性格魅力、事业发展等各个方面。让自己成为一个充满诱惑力的存在。适时让对方体验与你相处的愉悦感，感受你的魅力所在，但切记要把握频率，不要让对方觉得随时都能得到。在男女互动中，若即若离的撩拨是最特别的吸引力来源，但需要合理使用，切勿过度。要知道，一旦让对方习以为常，反而会失去珍惜之心。

当你真正做到这三点，自然而然会形成他人对你的追逐之势。你的挑战性会激发对方想要征服你的欲望，最终使你在感情选择上占据主动地位。这不仅是一种技巧，更是对人性的深刻运用！

特质 05：幽默感

世界上最具普遍性的符号是微笑，它承载着快乐、善意、放松、愉悦、幸福等美好情感。能让他人展露笑颜，甚至开怀大笑的人，往往最受欢迎，因为他们能给周围带来积极的情绪，让人不由自主地想要亲近。

要成为这样的人，关键在于培养幽默感。幽默感不仅能吸引异性，也能让同性喜欢亲近。

那么，如何培养幽默感，让他人愿意留在你身边呢？

第一是适度夸张。通过有趣的夸张让对方感受到趣味，例如："最近我太帅了，连小区阿姨都想给我介绍孙女，可惜她孙女才周岁"；"这世界太小了，容不下我这样的天才，我都不

敢出门了"; "你这么漂亮，要是当明星，我一定做你的铁粉，现在先要个签名存着"。

第二是巧妙曲解。当对方说话含糊时，可以往有趣的方向理解。比如对方问"你在做什么"，可以说"通常这样问，不是有好事，就是想我了，你是哪一种呢？"

第三是适时模仿。适度模仿对方的语气动作，会产生趣味效果。模仿对方害羞或习惯性动作，会让人觉得既想打你又拿你没办法，产生独特的互动效果。

第四是最重要的是学会自嘲。要么会自我调侃，要么懂得自得其乐，要么乐于分享糗事。保持轻松愉快的状态，才能让幽默显得自然而非刻意。自嘲展现心态从容；自得其乐体现生活态度；分享糗事拉近人与人距离。

幽默感无非是让对方更愿意靠近自己，了解自己，感受自己，通过轻松愉快的感觉，而不是冷冰冰的一个男神女神的形象，反而会让对方不敢主动靠近和追求自己，当然不需要时时刻刻去幽默，只需要偶尔去展示自己的平易近人的一面，如果为了幽默而去幽默，便成了相声演员，小丑的形象，过而不及！

特质 06：独特的价值

由于人们都是希望自己越来越好，会憧憬所有一切美好的事物，只有比自己优秀的人事物才会让人们停留眼光，甚至产生追寻的动力，也就是足够优秀的人事物，从而不缺追逐的人。

那么，想要让自己被倒追，就需要让自己变得优秀起来，优秀这个概念太泛，我教你们几个实用简单的相对不费力的做法，同时做好自己，又能吸引别人的目光。

第一：把自己现有的优势展示出来。如果你颜值在线，就不要隐藏起来，就大胆让自己更加帅气漂亮，去展示自己的颜值魅力，通过同有的平台展示出来。如果你事业有成，那就不要隐藏起来，偶尔的公司聚会活动都可以晒一晒。如果你多才多艺，那就大胆展示自己的才艺，做美食，摄影，舞蹈等等。因为你会的，不展示出来，谁也不知道，自然不会为你停留目光，而争取到被追求的机会。

第二：把一个愿意当成一辈子的爱好，一点点分享出来。可能你还没有什么可以很明显的优势，但是你确定了一个能当作一辈子的爱好，那么日积月累的表现自己的爱好，从爱好到特长，甚至到事业，也只是时间问题。

第三：多维度提升自己。一个人不优秀，不是因为他不能优秀，而是没有从方方面面去提

升自己，只要能从自己能改变的入手，会随着时间的积累变得非常明显的价值感。因为多维度提升，一开始的改变是最明显，综合分一下子达到大部分同性的平均分甚至高一点，你的魅力是毋庸置疑的。再配合第二点，培养一个绝对优势就够，因为人的精力是有限的。

第四：学会让别人赋能自己。自己可能不优秀，但是有一群优秀的人愿意帮助自己，这时候更多是学会人格魅力的塑造，互帮互助是最基础的原则，价值互换，让自己可以更快拥有更多资源和优势。这需要就是一种人际交流、沟通相处的综合能力。一般通过这四个方面，让自己的价值综合性提高的同时，还能有自己的着重突破，成为不可替代的自己之后，价值便是独一无二。人们对于独一无二的事物，总是情不自禁地追求着！

特质 07：让人放松的能力

自由自在一直是人们内心深处追求的感觉，凡是象征自由自在的一切事物都十分具有吸引力，都会情不自禁去追求，向往着，羡慕着，靠近这。

因为人们从青春期开始都会有很强的逆反心理和叛逆情绪，这是人们在追求自我的过程，所以对于那些能让自己自由自在地展示自己，而且没有任何约束和压力的感觉，在日常的面具示人的压抑下，会在成为自己内心最真实的表达的时候，会来势汹汹且情不自禁。因此，一个人想要被人倒追，其身上必须拥有让人相处时候的自在感、愉悦感和舒适感，这样对方才能在你身上找到最真实的自己，反而归功于给对方的自在感、愉悦感和舒适感，最终倒追你，享受最真实的自己。那么，具体需要怎么做，让对方能感受到这个自在感、愉悦感和舒适感呢？

第一：先让自己自在，表现的自然、不拘束、不紧张。人们在相处的过程，是很容易察觉到对方的状态，如果对方给人的感觉就是不自然、拘谨、紧张，是很容易让人产生一种相处的抗拒感，而且情绪都具有传染性，人们还在向往着自由，却在你这边感受到满满的不自在，结果可想而知。必须让自己像在家人、朋友之间的相处一样自然，愉快开心用自己的状态去感染对方。

第二：带领对方跟你一起。因为自己保持着最好的状态，你去跟对方相处，用自在不做作的交流着，产生好玩有趣的开心情绪，一步步带领对方去享受你当下享受的一切美好的自由自在的感受，让对方融入自己的小世界。比如一起去安全飙车、一起去天台呐喊、一起

跟你享受当下的聚会活动等等，只要是你带领对方享受最自由自在的自己，这种感受是会上瘾的，很多人都在面具下活的越来越拘束，当你释放对方的天性，你就是对方的男神女神。

第三：抛弃一切目的性，只为了彼此开心，先做个朋友开始。很多人，一开始就抱着把对方追到手的目的，一切的行为都在在意着结果和对方的情绪反应，反而容易过度反应，甚至让对方感觉不到任何的自在，只有你赤裸裸的目的性，想要把对方追求到手，当这个局面一出现，是很难让对方产生倒追的欲望，因为一开始对方就知道了结果的事情，失去了兴趣。所以，只为了彼此开心，从朋友做起，跟更多的一类型异性相处，成为朋友，毫无目的地相处，会让你打败大部分的同性，最终由于你有很多一类型的异性朋友，对方反而跟你相处更加融洽却感觉有

挑战性，想成为最特别的那一个，便形成倒追的局面，让对方来展示自己，你来选择！

你给人最难得的自由自在的感觉，对方就会把你当成特殊的存在，便会为了更多这种自由自在的感觉，而主动靠近你，甚至最终追求你，这是人们内心的需求！

特质 08：拥有异性的一面

渴望被理解，渴望被感知，渴望被懂，一直是人们在寻找另一半异性的重要的要求之一，人们期待一个跟自己灵魂百分百契合的存在，可以让彼此的爱恋产生最强的化学反应。所以一个人需要做到一个小标准，基本就会让对方感觉到彼此是可以理解、感知、懂的，区别于大部分的同性的存在，成为异性心目中值得倒追的存在。那么，到底需要做到什么呢？其实就是学会表现自己性别相反的一面，让对方感觉跟自己是相通点，也就是男人要表现出自己阴柔的一面，女人要表现出自己阳刚的一面。只要从三个方面入手就可以偶尔展示自己区别大部分同性的另一面。

第一：从思考方式入手。女人重视情感、感受、情绪一切感性的思维，而男人重视逻辑、事实、理论一切理性的思维，所以跟女人要表现的懂彼此的感受传达和感知，让对方感觉自己的情绪和感受被理解、被感知和被懂的。跟男人沟通，偶尔就可以表现超常的逻辑性、事实性、理论性，让对方感觉你非常成熟，可以够理解男人的一些不易，还有不错的理性看待事物的境界。这种有着跟自己性别相似的感觉，会在其他异性身上很难找到，那么你就会显的特别且能懂自己的那种心动。

第二：从生活习惯入手。女人重视细节和过程，男人重视大局和结果。所以尽可能，男人可以打理好自己的生活细节，增加生活品味，跟女人相处的过程，享受当下的开心喜悦为主，而不要过于在乎彼此的关系进展或者其他目的。女人就可以偶尔表现的大大咧咧的性格开朗的样子，表现的随性一点，笨一点显得需要照顾的生活细节白痴，在一些时候，学会回报男生的友好，让男生得到一种结果的肯定。

第三：从个人形象上。男人不要娘炮，但是可以活在精致一点，一身合适贴身的服装搭配，一两件配饰点缀，精致的发型和眉形，不油腻不起皮的白皙脸颊，让人感觉阳刚之中带着柔美的精致。至于女人就可以稍微工装风格，黑暗风格，短发等相对男性的俏皮帅气的感觉。

以上所有的内容，仅仅需要偶尔的表现出来，不需要过分表现，要么就是变了性别的存在，娘炮、女汉子就不是另一半的存在，而是姐妹、兄弟的存在！

特质 09：展示一点点瑕疵

当我们遇到一个非常完美的异性，任何一切都凌驾于你之上的存在，相信很多人出现的第一反应是敬而远之，而不是想要靠近对方，因为从心底里感觉完全不是一个世界、一个层次的人，只适合被高高在上的仰望，而不是有想要靠近的冲动。

只能当成神一样的存在，而不是作为可以追求的男神、女神。

其实，一个人过于完美，完美到让人觉得不真实，人们天生对于过于完美的事物心存敬畏，知道这是不合常理存在，人无完人这是自古的定律，反而只能感受到完美的那个形象，给人一种虚伪，让人不具有安全感的存在。就算一切都符合常理，剩下也是一种潜在的距离感和高高在上的仰视感，存在天然的压力，以致于一开始就可能选择放弃追求。那么，其实就需要让自己产生一种亲近的感觉，一种可以触及的感觉，具体需要

怎么做呢？

第一：偶尔展示一些自己的弱点。一旦本来就是高高在上的完美形象的你，只是在对方的不经意间表现出来一些自己的弱点，比如会怕黑、会恐高、会失眠、会压抑自己、偶尔会木楞、偶尔会脆弱、偶尔会感伤等等，就是很凡人的弱点，从不轻易示人的小弱点，被对方知道之后，会马上产生一种发现大秘密的感觉，又感觉其实也没有那么遥不可及，还会觉得你是那么特别，甚至会让对方产生保护欲，再对比下你身上本来拥有的数不尽的优点，

内心的不安全感褪去，本压抑的追逐便自然产生了。

第二：展示自己的价值的同时，肯定对方的价值。让对方时时刻刻感觉能跟上你的步伐，不需要过多，只需要恰到好处的提出一点，让对方感觉在你价值之下，自己还是可以有机会的。不至于被自己的价值碾压，失去信心，而动摇追逐的决心，最终选择放弃。

第三：平易近人。性格不需要时时刻刻的强势，偶尔给人一种平易近人的感觉，会让对方感觉到彼此的距离还是蛮近的，强势的性格下，平易近人会让自己的强势性格显的合理，而不是一根筋的霸道、强势，让人心存抗拒，只有让平易近人的温柔调和到正常的关系平衡之后，强势的带领才是有效的带领。要不然，迟早会因为过于强势，导致对方选择逃离，那就不存在追逐的感觉。当一个完美的人，一开始只会被人远离和敬畏，而不是追逐。就在出现一点点瑕疵和简单，就显的有机会得到这样的还是十分完美的事物，便值得去追求，而不是做毫无希望和底气追求神一样的存在！

特质 10：情绪体验

所有的爱情都牵动着无数的喜怒哀乐，情绪的百般滋味体验就是爱情给人最直接的感觉，但你失去所有的喜怒哀乐，爱情便不再有最初的模样，与其说爱情让你体验了情绪的过山车，不如说谁能让人体验情绪的过山车，才让人感觉到爱情的存在。能给异性制造各式各样的情绪体验，便是能让人由于感觉到爱情的味道，而追赶着气味，不知不觉地追逐着你，最终形成被倒追的局势。那么，学会让异性产生情绪的起伏，体验过山车般的享受，被倒追是顺理成章的出现，具体需要怎么做呢？

第一：语言的推拉。也就是前一秒还让对方开开心心的情绪，下一秒就有点生气的感觉。或者上一秒还难过生气的不良情绪，下一秒就被巧妙转化成开心喜悦的良性情绪。让对方感受情绪的起伏，永远不会一直让对方处于一个情绪中，从一个人身上感受不同的情绪，本就是恋爱的萌芽。夸奖和批评一起使用，会产生语言的推拉效果。比如，你挺可爱的，就是呆呆的说话感觉像个小笨蛋；你这么笨，会被人卖掉的，你不知道现在长得漂亮的卖的贵；看你吃东西享受的样子，就让人有食欲，跟几百年没吃过好吃的一样。任何一句话中，都产生两种情绪的转变，先夸赞还是先批评，产生最终效果会有所区别，不过整体依旧会产生不多的情绪波动。

第二：行为的推拉。其实也就是，一下子靠近对方，一下子远离对方，让对方感觉不到你

的真实想法，比如过马路，不经意的拉手过马路，在过完之后，马上放开；一起看一件东西，凑近对方看，在对方有所察觉彼此的距离近了，马上远离对方，换个正常距离的位置交谈；对方吃东西或者其他情况，脸上有异物，可以

让对方别动，帮对方亲密地拿掉，接下来，故意表现出嫌弃的感觉，或者嘴上说，咦，好脏啊。在行为上，产生一张一弛的亲密和距离的感觉转换，依旧能产生不错的情绪起伏。

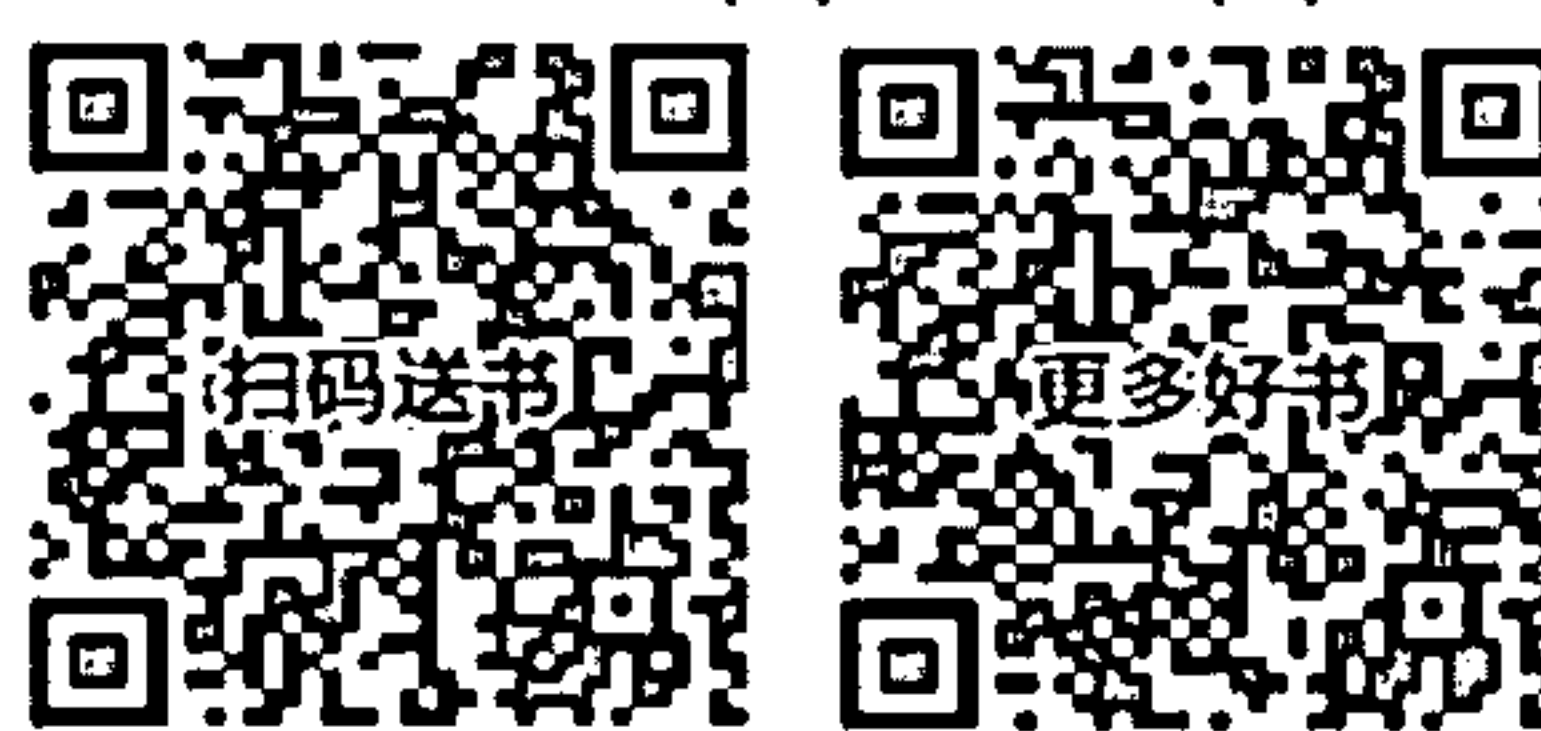
第三：态度的推拉。也就是欲情故纵的做法，可以在聊天最高潮的时候，切断聊天去忙自己其他重要的事情；一段时间频繁且热情的聊天，突然冷淡或者消失，之后再频繁和热情，循环往复，让人看不清规律；一会儿关心，一会儿冷漠，一会儿有趣，一会儿无趣，一会儿正经，一会儿不正经，一会儿舔狗，一会儿高冷，

一切相对立的态度，都可以出现推拉的效果，最重要是把握节奏，不可以太过于频繁切换，会让人有点神经质。

推拉是一切情绪起伏的最好制造手段，用心在生活中使用一些推拉的技巧，会对方产生情绪起伏，对你的存在有所迷恋，便会追逐这个感觉，而追逐着你！这里只是冰山一角，在实战课程中，我们整合了大量的实战书和课程，想要了解 添加社长微信 [ipip515](#)。

特质 11：拥有放荡不羁和野性

更多资源微信: [ipip885](#)或[ipip515](#)



其实大部分人们心中都充满了冒险精神，还有那一丝丝反叛的欲望，对于带有刺激、冒险、神秘、不可预测、难以掌控的新鲜事物，甚至还略带危险感，会充满了诱惑和吸引力，感觉到刺激、激动、紧张、有趣一些平时很难感受到奇妙情绪交杂在一起。说到这里，基本就可以想到被倒追的一个特质，就是要给人一种野性、放荡不羁的性格，让人难以琢磨，又同时散发着魅力的诱惑，犹如香气甜蜜、鲜艳夺目的禁果一般，明知道可能带有剧毒，还是情不自禁地想尝一口，万一没有毒呢？

那么，我们如何做到合理范围内的放荡不羁和野性，一方面不至于吓跑对方，一方面还能深深吸引着对方过来主动追逐自己呢？

第一：增加冒险，意料之外和情理之中的体验。了解对方的过去，知道对方缺失的体验经历，比如可以夜间偷偷去天台大声呐喊、看星星，去爬山野营，去相对安全范围内兜风飙车，去夜店蹦迪，设计一次假的霸王餐等等一切具有冒险属性的体验，对于自己，可以增

加一定侵略性，在合适的氛围时间，主动挑逗，主动拥抱，主动吻一下就放开，让对方不知所措最好，偏离了正常的相处方向，刺激的感觉就会出现。当然一定要彼此有合适的氛围和情绪！

第二：增加神秘感。在跟给对方相处的同时，适当地透露自己的一些必要信息，中间夹杂一些其他不确定的高价值信息，让对方有挖掘的欲望，才能看清你的全部，需要一个主动的过程。也就是不需要完全把自己的高价值信息，直接透露出来，可要放在自己的生活的照片视频展示里，可要放在兴趣爱好的偶尔提及，可要放在相处过程的不经意展示，就是一定要留一些特别的小技能和才艺，为了让自己时时刻刻保持神秘感。同理，还有关于自己的一些经历，关于冒险、野性的经历，可要在不经意间表露出来，都会让自己充满神秘感和诱惑感。

第三：适当的矛盾感。平时你如果呈现出来的公开形象是一个相对中规中矩的大众形象，在私下的一些接触中，偶尔透露一些比较私密的性格属性，略黑暗、略坏、略冒险的感受，会让对方瞬间感觉没有完全了解透你，你还是依旧那么神秘。

那么如果平时相对就是比较爱冒险的野性的形象，可以在偶尔间增加点温暖的形象，给足人家安全感，感觉到你虽然很难琢磨，但是又那么一刻是属于可以掌控的感觉，便会放大对这一刻的欲望，而选择继续追逐你，等待更多的温暖的感觉。

真正的放荡不羁和野性，无非就是更正视自己的内心的欲望，在对方可接受范围内，由你来戳开这层坏坏的欲望，彼此去经历那一刻，因为对方内心深处也许向往过，但是由于世俗的一切会让对方压抑着，由你打开，你便是吸引力的源泉，看起来危险，但是就是那么甜蜜诱人，便开始了自己的倒追！

特质 12：一定的控制力

反正有人格魅力的人，都容易被倒追，因为在你身上感受到别人身上体验不到的人格，仿佛一个新大陆。

那什么是人格魅力呢？其实就是拥有自己鲜明的为人处世风格，有底线有原则有故事有经历，并且最重要是个有独立思考能力的人，了解自己，对自己需要什么，也是清楚的，对于不需要的东西，从来不会拖泥带水，果断洒脱是基本的生活态度。这样在相处中，可要给对方带来不一样的体验，思想的碰撞，具有一定的带领和控制力，对方被可以以及愿意

被带领，因为一些东西是对方感受到力量和折服的感觉。

那么，如何让自己做到这样的人格魅力体现呢？

第一：拥有成熟的情绪控制。成熟的最大标志性，就是自己拥有一个成熟的情绪控制能力，只有对自己的情绪达到控制的能力，才能反过来给对方各种不一样的情绪体验。一旦自己的情绪都不稳定，起起伏伏影响自己的判断力，而去情绪化做一些奇怪的事情，只会让人觉得你一点也不太成熟。真正厉害的情绪控制，不是毫无情绪，而是在合适的时候出现正确的情绪表达，可以非常理性过着感性的小资生活。

第二：有自己的准则。也就是有底线有原则，让对方尊重自己的那一刻，才是人格魅力最容易散发出来的基础，一个人不被尊重，再有其他的优点和故事经历也是徒劳，在一开始就被对方看低，就是不平等的开始，所以最好的做法，对自己的要求也是严格的，用原则和标准去规范自己的，比如说到做到、追求完美、懂得享受当下等等，之后便是用这些准则，去示人，去反过来过滤别人。自律便是最大的准则。

第三：擅于察言观色，顺水推舟。想被倒追，这个是必须学会，因为大部分人都不知道自己下一步该做什么，甚至在男女相处，很多人因为不知道下一步做什么，而不知所措，反而会让关系一直停滞不前，甚至因此而冷淡下来。所以，聪明的人会根据当下的情况和氛围，在对方不知所措的时候，抓住合适的机会，只需要顺水推舟，可能就能营造出对方在追求自己的现象，对方还毫不知情的认为就是

自己在追求对方，甚至还引导对方需要下一步需要怎么做，表面上自己是被动的享受追求，其实一切都是自己的推动下，自己才是真正的主动权。

人格魅力，其实就是对自己有控制力，对别人也有控制力，只要做到对自己严格，让自己拥有合格的为人处世的基础，对别人在对方需要带领的时候，给出方向，一切都会显的顺其自然地被追求着！

2.信念重塑

自我暗示：神奇的信念

在接触大量被倒追的人之后，我发现他们有非常强的一个信念存在，我不知道是信念成就了他们，还是他们造就了信念，显然有点先有鸡还是先有蛋的意思，但是我们只做我们能

改变的情况，那就是自己给自己植入一个这个信念。

那么，这个信念到底是什么呢？

其实这个信念就是，从心底相信自己被人喜欢着，对于一些现在啥也没有的人来说，刚开始听起来是有点自欺欺人的味道，其实你深刻分析下去，就知道这个信念为什么那么变态和重要！

首先，当一个人有这个信念之后，会在生活中收集所有能证明这个信念的证据，对方跟我们相处愉快，对方正在主动靠近我们，对方偷偷看我，对方看我就会害羞，好多人都主动找我聊天，主动问我的近况等等，正是在收集证据中的过程，心态开始越来越积极，状态自然而然越来越好，看什么都是积极和阳光的正能量，在这一刻之后，自己身上散发出来的自信，正在一点点让自己变的更加富有魅力和吸引力，这便是由内到外的气质改变。然后，最明显就是由于自己收集对方，在倒追自己的证据的这个过程中，是愉快的，会更容易发现那些优点、那些行为、那些说话方式、那些状态之下，更利于自己去收集这些让人愉快的证据，便开始注重相应的细节，最终形成习惯，形成自然，变成就是自己的独一无二的特质。

那么，有的人发现自己的颜值越来越高，这个证据会越来越好收集；有的人发现自己的事业越来越成功，这个证据会越来越好收集；有的人发现自己的聊天说话的风格，越来越让对方产生丰富的情绪，这个证据太容易收集了；有的人发现自己的身材越来越好，这证据不需要收集都出现了；有的人发现自己受欢迎，直到自己好像不需要太努力，已经可以收集到一切想要的证据，恭喜你基本已经完全蜕变的过程。

相反的，那些一直植入自己不会有人喜欢的人，只会越来越让人讨厌，边缘化，最终失去一切可能改变自己的机会，最终一年有一年的过去，自己还是最讨厌的那个自己，毫无改变，甚至越来越差！

信念的重要性，是一颗种子，越早在自己心中埋在才会越早开花结果，经历念动，行动的过程，被人喜欢只会越来越明显！

信念：被人追逐的魅力火种

对于那些一直被倒追的男神、女神们，内心的那个信念时时刻刻活跃着，为自己披荆斩棘，开辟一条轻松愉快的新道路，让自己的世界更加丰富多彩，精彩夺目，也许一开始并不是

那么顺利，随着信念的根深蒂固，行为日积月累的蜕变，真正的男神、女神的形象最终诞生。

对于被倒追的信念植入的重要性，相信大家都有所了解，那么到底需要怎么具体植入信念呢？

第一：无论任何时候，都相信自己是被追求的，是被人在抢夺的，被人渴望得到的梦寐以求的礼物。并且想告诉所有可能追求的异性，分享自己的喜悦。

第二：相信所有的异性都是渴望被人喜欢，被人关注，喜欢所有甜蜜的情侣行为，需要自己去指引对方得到幸福感。

第三：坚信自己比异性更了解自己，异性的行为会比嘴上说的更诚实，引导对方正确的追逐自己。

第四：无论对方的反应好与否，我们都能从中得到些什么。如果是好的反应，那么我们可以享受着追逐，如果是不好的反应，那么我需要从中学会点什么，让自己被追逐的特质越来越明显。

第五：在刚开始认识的时候，异性指出的任何对你的批评和指责，或者说的任何不足，对你的不喜欢的事和行为，都是对方的问题，因为对方并没有真正了解过你，就下结论了。

第六：无论对方的状态处于任何情况下，对方都是愿意追逐我们的，我们只需要把过程的一切铺设好，迎接结果的到来就好。

第七：不需要去追求对方的认可，相反需要让对方得到我们的认可，起码在彼此真正在一起之前，需要这样的过程。

第八：每个异性在某些方面就是需要我们的，剩下的问题是，对方有没有我们需要的，有没有符合自己的标准和期许，只有刚好有，才能真正被追逐到，否则，我们要拒绝点不需要的异性。

第九：既然对方在追逐我们，肯定是想得到我们，那么我们就要确定到底要不要被对方得到。这只是简单的具体的信念植入，让自己由内向外的蜕变的基础，切记除了追逐的情侣关系，还有一个叫作朋友的关系！

关于如何更加系统的打造你的信念系统，其实在我们的社交光谱《两性读书会》社长微信：[ipip515](#)，里面有一集关于信念的研讨会就专门讲解，如果你每次进入陌生的社交场合就无所适从，经常在意他人的评价，或者是讨好型人格，不知道如何化解，可以看看这一期的内容。

初识：男女初期认识，最合适的姿态到底是什么？

在男女初期相识的时候，往往是最重要的时期，大部分的人都在初期的时候，就被对方剔除在有男女特殊感觉的行列内，以致于在之后，很难改变，就算想要改变，也需要费非常大的精力。

作为一个有过感情经历的、被人追求过、情商在线的正常人，都会很快在第一阶段，迅速地把初期认识的异性归为三类：

- 1.对自己明显感兴趣，甚至追逐的姿态；
- 2、对自己不感兴趣，甚至不友好；
- 3、友好且无所谓，无明显兴趣。

那么，如果不考虑任何外界情况，除了表现不一样，其他的条件和标准都是一样的情况，对于第一类，一般会直接放入备胎的选项，因为初期就已经被认为吃透了，只有没有其他选择的情况下，才会考虑的对象；对于第二类，如果喜欢挑战的，会先选择继续观察，依旧不友好，会选择直接剔除，因为初期就展现不友好的一面，说明对方不适合自己的或者对方本身的问题，直觉上是剔除最省心；对于第三类，友好是基础，但是发现对方并没有对自己产生极大的兴趣，甚至还是无所谓的感觉，会激发挑战欲，且是理智的挑战，因为对方并没有排斥自己，友好就是对方有挑战欲的基础。通过分析，你如果一开始就对一个初期认识的人，展开追逐的姿态，强烈的兴趣，反而不会帮助自己，只会沦为备胎，在对方遇到相同条件的另一个异性，态度处于友好且无所谓，很明显作为备胎，会直接被淘汰一千二净。

那么，正确的做法，就是让自己一开始就处于友好且无所谓的，并且植入自己才是被追逐的对象，从一开始接触，就展示自己的魅力，而不是去追求异性的好感，而产生寻求认可和讨好的姿态，这样会让对方，一开始就认为你已经失去最有魅力的样子，想想作为正常初期认识的陌生关系过渡到朋友的阶段，就开始追求对方，让人感觉不到任何安全感和价值情况下，只能算是骚扰，让对方离自己越来越远。无论任何时候，先确定自己的相处姿态，便是自己才是被追逐的对象，不需要追逐对方，只需要展示自己值得被追逐的属性就够了，对方发现了，感受到了，追逐自己是迟早的事情，反而自己去追逐，只会把关系处于更加不利于发展的情况！

行为模式：行为模式添加这些信念，会产生神奇的效果！

任何的行为模式，都包含语言、动作、表情、态度、眼神、肢体、外形等等，都不是凭空产生的，其中都有背后的真实表达，我们认知内的表达都是有意识的表达，其实最大的沟通内容，反而是无意识的表达。然而，很多人因为没有强大的信念，所以经常出现的无意识的表达，都在让自己的行为模式呈现出来的样子，是自己越来越不值得被追求。只有强大的信念，关于自己才是被追逐的对象的信念植入到自己的行为模式，以致于影响到语言、动作、表情、态度、眼神、肢体、外形等等，最终不单单是自己的有意识的表达，还是无意识的表达，都是自己值得被追求，且有所难度。

那么，具体应该在自己的行为模式中添加那些最基本的信念呢？

1. 对于异性的一些行为或者事情没做好，直接确定对方是没符合自己的要求，配不上自己，除非对方能重新达到要求，之后才会重新考虑对方。
2. 对于异性的一些行为，直接确定是对自己感兴趣的表现，在追逐自己，试图赢取自己的注意和爱意，甚至还想得到自己的全部。
3. 对于异性的一些行为，直接确定试图让自己去追逐对方、让自己难堪的行为是奇怪、不合理的，过分的。保持自己才是被追逐的信念。
4. 对于异性的一些行为或者举止，直接确定是不礼貌，缺失素养的表现。也就是对方明显的礼节出现问题，我们会指出，因为自己做到位，不允许别人在跟自己相处的时候出现问题。
5. 对于异性的一些行为或者举止，直接确定是没有品位，掉价的，会很丢人。
6. 确定对方没有自己的生活风格，甚至还在嫉妒自己的生活风格，试图进入自己的生活，但是需要先得到自己的认可。
7. 对于异性的一些行为，直接确定是拙的，还没有达到自己的标准。
8. 对于异性的一些行为，直接确定是差劲的，还没有达到自己的标准。
9. 对于异性的一些行为，直接确定是不友好或者迟钝的，还没有达到自己的标准。

当然还有很多，但是这些是基本够用，但你开始评测别人的同时，相信你自己也会让自己越来越优秀，才不会让评测别人的行为显得如此滑稽。最终让自己越来越优秀，对方确定你才是需要被追逐的对象，形成最利于自己的局面！

展现自我：如何优雅的展示自己，而非炫耀？

酒香也怕巷子深，现在的互联网时代，大家能接触的信息越来越多了，能最快最直接的了解一个人，谁也不想花太多的时间在一个人身上，所以能用最快最直接的方式告诉别人自己的价值，是现在当代每个人都要学会的技能之一。

但是还是有很多人没理清展示和炫耀的区别，炫耀的本质还是需要得到别人的认可，是缺失自信的表现，而展示只是不经意的透露自己的一些价值就够了，不在乎对方感受到，还是没感受到，因为他每时每刻都在展示自己，因为自己的一言一行就是证明。

那么，具体应该如何优雅的展示自己呢？

第一：不要奢望别人能跳过自己的外表，去看你那有趣的灵魂。现在不是那个吃不饱穿不暖的年代，那时候也许颜值还真没有那么重要。但是现在大家基本解决了最基本的生活需求，已经开始追求精神上的需求，那就是对美的需求。现在的人们更相信，一个好的形象外表，就能极大地体现他当下的灵魂是否有趣，因为有趣的灵魂不会连自己的生活 and 外形都照顾不来，甚至还有点邋里邋遢和懒惰的感觉。想最快让自己被人感知，就是把形象的第一步做到位。一开始只求干干净净，再后来，慢慢提升自己的细节，形成自己的风格。

第二：利用好网络时代的社交平台，充分展示自己的价值。不论你是做事业，还是找爱情，你不能凭空让人对你产生注意，也不会凭空让人对你有所了解。那么在社交平台，要么是文字、音频、视频、图片一些信息载体帮你传递着自己的价值，那么不得不说到现在最直观且方便的展示方式就是照片。照片可以让别人知道你是什么样的，在做什么，目前的状态等等的小信息中，那么有个不错的颜值形象在这一刻就起作用了，可以大胆去展示自己的生活和自己的衣品，甚至自己在做的一切有价值的事情，让人感受到你的价值，知道你是活生生的一个人，便产生了安全感和熟悉感，便开始有可能产生交集，要么做事业，要么做朋友，要么是情侣。关于如何提升自己实实在在的硬实力，都在社交大师S班里有讲到。

第三：构建自己的圈子，如果老是自己在说自己，显的非常有炫耀了自夸的嫌疑。

当你一步步构建自己的圈子，成为圈子的代表，你的一言一行都会成为对方口中的你的形象，那么在之后别人知晓你的价值，可能已经不需要你说什么，圈子的人已经帮你把大部分优秀的形象给对方展示出来，那么在你们真正相处的那一刻，你已经处于优势。所以

能最快构建自己的圈子是非常聪明的做法，那你只需要为圈子贡献自己的价值就够，口中的你不会太差！通过以上三个方面，层层递进，可以让自己的形象越来越立体、饱和，完全不会有炫耀的嫌疑，自然而直接高效地让别人了解你的价值，展示了自己的价值，吸引就自然而然产生！

颜值：真正的颜值是什么？

每当我说到颜值，有些人就会说，那不是长得丑，不配拥有爱情？

其实，我想说颜值有分长得帅气和漂亮的，但是这些不耐看，真正耐看的是有品位有型的形象，这才是我想说的颜值。而不是只为了一张脸，反而把自己全部局限住了，如果你看过我的文章，就知道我一直强调是改变能改变的，不做不能改变的事，让自己局限在那边。真正的颜值，能长期有效地吸引别人，那就是自己的有品位有型的形象，具体可以分为三个方面去做到位，可以让你大大在别人眼前改观。

第一：还是从头开始，五官是不能快速改变的，那么换个有型的发型呢？配合自己的气质、五官和脸型，设计一个发型，瞬间可以让自己焕然一新。之后，是五官之首的眉毛，刚刚好也是可以修剪，现在的技术做到基本的植眉植发是简单不过的事情，你做到了嘛？然后是自己的脸部皮肤，别再油腻粗糙起皮去面对别人，基本的护肤，洗面奶、护肤霜等等，已经简单到极致了，如果你会点化妆，出门见人，化个妆可以让自己瞬间加分。最次的做法才是去微整。

第二：从身材开始。一个好的身材，不单单是好看这么简单，里面会预示着你健康阳光、积极向上、自律，而且热爱生活的生活形象和品质。完美的身材是行走的荷尔蒙，这就不用说，健身运动塑型之后，精神气质都会发生改变，甚至还能对五官产生微整的效果，一直流传的一句话：健身堪称整容，第二生命。这是不是真的，只有经历过蜕变才知道结果。而且随着时间的流逝，健身运动能带来是更多的活力和延缓衰老的作用，让自己有更多的健康和精力去做事业，甚至是爱情的保鲜剂。

第三：从衣品入手。你的衣品，可以看出你的品味，甚至你的生活态度和状态，暗含着你的收入情况、审美能力、生活品味等等，这些才是最让人着迷的价值，但是你不可能想通过语言的表达，让人去感受自己的收入情况、审美能力、生活品味吧？那会显的非常笨，而且可能会弄巧成拙让人觉得你在炫耀着自己没有的东西，因为你的衣品已经出卖了自己。很多人宁愿相信你做了什么，而不是你说了什么。衣品才是真正可以跟随一个人一辈子的

事情，衣品会随着时代的变化， 而与时俱进地提升自己，真正耐看的反而就是衣品这块！

当你做到真正的颜值，有衣品有型的开始，那么你离对方发现你有趣的灵魂已经很近了

三、进攻篇

3. 【心语】捕捉内心的秘密，让 Ta 觉得你懂得很多

冷读——拉近距离感、提升神秘感的利器

人们对于未知事物、难以解释的事物总是充满好奇，甚至感到神奇、敬佩、畏惧、崇拜等等奇妙的感受，其实在男女之间，这种感觉也会让自己拥有非常强的魅力，吸引着对方，让自己非常自然地受到追逐。有问题随时私信我微信book4888。

我们知道生活里，让人神奇的技能有魔术、戏法、面相、手相、算命、塔罗牌、占星等等，总是能给你带来惊喜，你看不透、猜不透，但是就是让人感觉到惊奇和喜悦，如果你掌握其中一个技能，无疑在两性之间，你会占据一点的主动权，偶尔稍微使用一些技能，便可以非常轻松地拉近彼此的距离感，但是这些技能并非那么好学的，需要大量的时间去学习。

而我这边要介绍一个也非常神奇的技能，那就是冷读。冷读可以非常轻松的入门，其实作为一个正常人，只要学会一些基本的方法，轻松就可以学会，一旦学会了，在与人交流的过程，不经意的使用，会达到非常棒的效果。那么，具体是什么方法呢？先记住一个重点，那就是描述共性。

五种冷读方法：

第一种：描述对方一方面是什么样子，一方面又是相反的什么样子。

例如：你常常给人开朗阳光的像个小太阳一样，但是从你的眼神中，我经常看见悲伤的影子。

第二种：描述对方有时候是什么样子，有时候又是相反的什么样子。

例如：你有时候想独自冷静一下，思考一下，但是有时候，你其实心中渴望有人快点关心你。

第三种：描述对方的外在表现，而内在是相反的。

例如：你看起来好像很开心，没有任何烦恼，其实内心深处有些烦心事，一直没办法得到解决。

第四种：描述别人眼里的对方的样子，而真实的自己是相反的样子。

例如：在别人眼中你是个很时尚的人士，别人都以为你过的很快乐，很风光。其实你内心

深处并不是那样，当你一个人的时候你有时会感觉很空虚很寂寞。自己的真心朋友其实并不是别人想的那么多。

第五种：描述对方伪装的样子，真实情况应该是相反的。

例如：你不想让人触碰到你的最柔软的地方，于是你就用你的坚强好像鸡蛋的坚硬外壳把它包裹起来，可万一那看似坚固的蛋壳破了，你就会很受伤，并没有想象中那样坚强。

核心就是学会理解人的同性，一般都是愿意把想要呈现、愿意呈现、值得呈现的表露出来，真实情况或多或少都有相反的情绪和性格的存在！用矛盾法去冷读并描述一个人，总是会给人一种你懂对方的感觉，产生的神奇的感觉，拉近关系是正常不过的！

亲和力：万用的能力

如果非要说一种能力是万用的能力，无论是谁，都不会抗拒这样的能力，那就是亲和力。能在与人相处的那一刻，就能最快地成为彼此间的朋友，如果是男女之间，便为之后的感情升温打好不错的基础。

亲和力其实是可以营造出来的，是可以让彼此自然而然去朝着一个最佳的友好且舒服的氛围感知到的。

创造亲和力的具体方法：

第一：寻找彼此的共性。

人们会因为相似而产生相见恨晚的感觉，感觉彼此是一类人，懂得真实的彼此，自然而然会缔造友好的关系。共性可以从方方面面入手，切记不要刻意，否则会适得其反，让人觉得你在适应对方，而没有自己的个性。从兴趣爱好、三观、性格、为人处世、身份、经历、讨厌的事物等等，去了解彼此开始，有共性的地方，拿出来契合一下彼此的内心，会不知不觉拉近彼此的关系。

第二：最重要的是学会分享自己有价值的经历。

经历就是一个故事，或许自己没经历过，但是在倾听的过程，很容易把对方带入自己的经历去，很容易产生感同身受的感觉，会最自然有效地创造出新的共性。人们通过倾听去学习，学习了，便会不知不觉当成自己的属性。

第三：展示认可的标准。

因为我们的目的是让对方对我们产生追逐的效果。最好的就是展示自己的标准，对方也认

可的标准，引导对方做到这些标准，便自然而然产生一种潜意识的追逐行为，因为是对方自己认可的，所以对方不会感觉到任何的不适情绪。这个过程，让彼此的标准和行为在契合，亲和感也自然地产生了。

第四：展现洞察力。

让对方产生你比对方还懂他们自己本人。这里有个实用技巧就是学会冷读，让对方感受你真的能抓住对方最真实的一面，而且没有任何理由反驳你，之后还可以借用自己相似的经历，成长感悟等等小技巧，再一次让对方知道你是对方的人生先导一般。这样亲和力自然就产生，愿意在你这边得到更多的指引和学习。

有了亲和感，已经突破了陌生人和普通朋友的关卡，剩下就是开始找彼此的不同，也就是对方身上缺失的闪光点，才是真正让对方爱上你的关键！

4. 【引力】：让对方忍不住靠近的力量

1. 悬念：让好奇心上瘾

掌握悬念与情绪 - 营造追逐的基础篇

男女之间，最好的方式是自己把控节奏，就是让对方来追逐自己，可以让整个关系在自己的控制之内，收放自如，对方不知不觉中迷恋上这种从未体验过的追逐的感觉，潜移默化会让自己感觉已经喜欢上对方了，才会有种追逐对方的感觉，在之前毫无察觉，直到感觉可能是有对方懂了心，才有所发觉。

那么，这种自己控制关系发展的节奏，让对方不知不觉追逐自己的，其实是通过最基本的聊天开始，用悬疑式聊天，让对方自然和知觉的从聊天的氛围中去追逐自己。

其实，这个方法只需要注意三个点，就可以学会了！具体应该如何做到呢？

第一：把信息隐藏一半在话里，引起对方的好奇。我们经常害怕对方没听懂自己说的内容，会讲的又长有具体的一大段文字，去让对方理解自己说了什么，做了什么，一下子就把具体的结果全部告知对方，让对方一下子不知道跟你互动聊什么了。感情不是工作，不需要把事情讲的过于具体，可以稍微带点想象的空间，让对方好奇，继续追问，那么这个过程便形成了追逐的画面，你控制着聊天的节奏。比如，你在旅游刚回国。对方问你，在干嘛呢？正常情况，跟多人会直接说，我刚从哪个国家旅游回来了。那么，正确的回复方式，

应该是，我刚回国。隐藏了一个信息，你去了国外，不知道去干嘛了。便会追问，你出国干嘛啦。你便可以继续隐藏信息在话里，出去旅游啊，玩的挺开心，就是回来有点累。对方一定会追问，你去哪个国家玩了，拍照了嘛？有什么好玩的经历啊。你就一点点引诱着对方，不停地追问着自己，一种追逐的潜在氛围就存在了。

第二：把情绪带入自己的聊天中。因为想要促进感情的发展，如果只有平淡的事情经历和理性的描述，是没法让彼此产生情感方面的共鸣。便是把喜怒哀乐，各种情绪和情绪带入，对方便会被激发感性的思维跟你交流，甚至产生情感上的共鸣。比如：今天好冷啊，我都快被冻哭了。会比你只是说，今天天气冷了。更让人想跟你继续交流。还有很多，我饿了。可以说成，忙到现在，快把我饿晕了，现在能吃掉一头象。只要把情绪带入到一个聊天里，会让整个聊天活了起来，充满了生命力，让人很有追逐去了解更多情绪背后的事情，或许对方也感受过这样的情绪，或者正在体验这种情绪。更加让人共鸣感十足。

第三：在高潮部分撤离。相信大家都有一段这样的感受，听一个故事，如果在高潮部分，对方不说了，自己处于好奇，对于结果的求知欲，会让自己心里痒痒，想马上知道答案，但是就是没办法马上知道，开始期待着故事的延续。这就是很多悬疑小说，电影和故事，为什么那么吸引人阅读，期待着结局给他们体格确切的答案，但是又是需要等待的期待感。所以，我们可以把一个有趣的经历和故事，分成两个部分，甚至三个部分，更多也不为过。讲到高潮部分，故意去忙其他时间，说下次再跟你讲，要先去忙了。当然，也可以在开始聊天，就留下悬念，比如我发现你今天有点不一样。今天我好像看见你了。你知道你长得很像一个明星嘛。

非要综合一个词，那就是悬念，悬念会让对方本能的求知欲，好奇心促使自己不知不觉追逐着自己，让自己沉迷在你的聊天氛围中，形成追逐的形态，那么你就赢了局势，控制着彼此的关系往好玩有趣的愉快情绪发展着！

如何营造追逐感十足的聊天氛围？【中篇】

追逐感十足的聊天氛围，不仅可以自己掌控聊天的节奏，控制关系的发展，还能让对方潜意识慢慢喜欢上聊天，以及跟对方聊天的你。

当然，除了上篇提到的三个点，还有其他方式，依旧有很不俗的效果让对方仍然会追逐

自己的，乐意聊天，期待聊天，追逐聊天。相信全世界最能让人关心的话题，肯定是关于自己的，只有自己的话题，才是最让人迫切想要了解清楚的，由此引申出来的追逐感的聊天方法，就是关于对方的悬疑式话题，和对方非常想要说的话。

那么，具体应该是什么样的操作呢？

第一：关于对方的悬疑式话题。其实就冷读术之后的延续，当你开始冷读对方，并且产生一种神奇的准确性，对方便会好奇，你为什么会这么懂自己，就算不太准，对方也会好奇，你为什么会给她这样的评价。便会好奇地追问你，这时候你只要把一个合理的推断过程，用故事的形式一点点描述出来，对方会陷入你的故事中，等待答案的全部出现。便是一个追逐的过程，可能听完之后，也开始发现自己真的很想你的描述，就是暂时不准，对方也会在意你的描述，去另外开始观察自己是不是真的有这些潜质的表现。

第二：记住我们所有的话题，只是为了让对方顺着我们的话题，更多去表达自己的想法。所以，一旦对方感觉到你的话题有趣，并且延续了话题，甚至展开了新的话题，想要告知你的时候。你可要假装自己要忙了，让对方先不要告诉自己，等下次见面或者聊天的时候，跟自己好好说说，很想知道更多的细节。这时候，对方自己的话题，突然被按了暂停键，内心深处就一直有一个未完成的事情，时间会让对方越来越想告诉你，慢慢就形成一种追逐着你，想要告诉你一些事情的欲望。那么，只要下次重新开启这个话题，对方肯定会讲个不停，把细节讲的也非常详细，因为时间让他期待了很久。

第三：故意留下关于对方的摸不住头脑的悬念。最常用的一句话，原来你是这样的。当然可以衍生出来很多类似的话。比如：我现在知道你是什么的样的。你还可以这样啊。没想到你还有这样的一面哈。就是不具体是描述对方，但是对方会非常好奇你发现了他的一个什么样的秘密，便开始追问。这时候，你可要坏笑不说，也可以稍微透露一点点。最主要的目的，让对方感觉自己好像有什么秘密被你发现了，或者自己有些特质，自己都不知道还被你发现了。便开始一直成为一个谜在自己的脑海里，你需要的就是保持神秘感，可以根本没有答案，也可以有点特别的答案，但是要隐藏起来，不要把答案一下透露对方，这样的效果会让对方在很长的时间里。好奇你的发现，抓住了注意力，便让对方对自己也产生好奇，便为吸引对方，并追逐着我们寻找答案的那种对我们有优势的趋势。

这篇，用一个词总结，就是对方自己。因为对方自己的一切信息，才是他们内心最关注的话题，因为本能对自己认知的求知欲，会促使对方不知不觉在追逐着你的发现。那么，追逐感十足的氛围就产生了！

如何营造追逐感十足的聊天氛围？【下篇】

想要让对方在聊天的过程中，产生追逐的感觉，就是让对方在你自己身上得不到完全、确切的答案，但又不是完全卖关子，让对方总是在探寻的半路中，已经投入进去，全身心都在等待答案的过程，突然没那么轻易得到答案，便开始追逐着答案，然而答案在你手里，追逐莫未必存在和须有的答案，其实就是在追逐你。

那么，我们便可以使用一个非常棒的数字悬念！

只需要告诉对方：你有三个方面是自己喜欢的；你有三个方面是自己不喜欢的；你有三个优点是自己非常欣赏的；你有三个缺点是自己不太满意的。也就是类似有具体数字的几个方面是对方给你的什么感觉。这样关于对方，对方便会好奇，想要知道答案。如果你全部吊胃口不说，显然对方会觉得你是乱说的，或者觉得根本没有这些内容，反而一点也不会放在心上太久。最好的做法，其实就是告诉对方两个点就够，反而就是快要大结局的时候，你开始卖关子。对方会心里痒痒到最高点，这时候其实对方由于好奇心等等心理因素，不知不觉就追逐着你寻求答案，而这个答案的潜在含义，又是等待你对他的认可，一种巧妙的追逐画面就产生了。

我们依旧学会了，主动给对方制造悬念，其实还有一个办法就是顺着对方，展开地反差式反应，让对方反而会开始好奇是不是自己说的不好，或者说错了什么，开始更加认真解释和描述，这个过程，加大了对你的反应的期待。具体是什么？

那就是在对方为了我们讲述一个故事，一件经历，一个问题，等待你给对方一个反应，一个建议，一个情绪，而此时此刻，正常人就是给了一个反应、一个建议、一情绪。那么，

如果此时此刻，你是安静的，沉默的，冷淡的，对方就开始怀疑是不是自己说错了什么，没讲清楚什么，就开始更认真描述，更认真解释清楚，这个过程就开始陷入了等待你的回复的过程，开始要得到你的认可一样，从姿态上对方不知不觉进入了追逐的角色。所以，偶尔一次突如其来的沉默，会产生很明显的效果，对方完全不会意识到这是你故意的，只会在自己身上找原因，只要产生这个效果，这种追逐感也就产生了。

只要是不完全，不确切的结局，总是耐人寻味，让人不知不觉产生追逐的姿态，因为求知欲是人的本能，而且只要你从头到尾给足良好的情绪体验，那么这种耐人寻味的感觉，会更加欲罢不能，因为对方知道你的答案是有趣好玩，对自己重要的！

追逐感十足的聊天，需要从聊天的每个细节慢慢学会嵌入进去，形成自己的一种有趣好玩的聊天习惯，会产生巨大的吸引力！

2. 推拉：创造情感过山车

[一]

如果我忘记所有的聊天技巧，但是只要我还会一个技巧，我还能让所有的异性依旧有可能爱上我，这个技巧几乎每个人都用过，但是大部分都是自己不经意地用过，或者不知道如何正确使用，只要把这个技巧融会贯通，所有的情绪爆破都是轻而易举的！

我已经用了这个技巧了，不知道你有没有情绪的起伏。其实，这个技巧就是推拉，我通过先"拉"，你是个聪明的人可以想到，可能事实你没想到，又"推"了下，你还不够聪明，如果我就此结束，你肯定非常不爽，但是我最后又"拉"了下，你至少是个细心的人。这时候，你的心情就会特别爽，还愿意看完我的文章。

推是为了更好的拉，拉是为了更好的推，循环往复，可以制造情绪的天堂和地狱的体验。

为什么推拉会有这样的效果呢？

想象你在外面忙了一整天，还没吃到饭，饿的饥肠辘辘，给了一份你以前看不上的白粥，相信你也会觉得是美味。同样的一碗，白粥你想吃就能吃到，没有任何类似饿了好久的推的效果，白粥也就对你来说非常平淡，没有任何感觉。

再想象一下，经常批评你的一个长辈，严厉、凶神恶煞，但是有一天就是把你一通夸奖赞赏，这种感觉会比你天天听到赞美更加让你爽的感觉，如果没有之前类似严厉有加的这个推的效果，之后的表扬赞美怎么会让你感觉非常开心呢？

最后想象一下，你去运动健身结束后，由于没有水杯，也没有任何饮水的条件，这时候，就是有这么一个人给了你一瓶水，而且就是个见过几次的陌生健身朋友，你是不是瞬间就会把他当成好朋友？内心的喜悦，还有喝水的快感，是不是比以往喝水的感觉都不太一样。而且这水也不贵重，也不美味。一切的前提就是有了恰到好处的推，你运动过程，渴了好久好久。

现在你能理解为什么推拉是最好的聊天技巧了嘛？

[二]

推拉其实就是阴阳平衡的过程，像太极一样，借力使力，还记的那句绕口的话，推是为了更好的拉，拉是为了更好的推。借了相反的力，打出自己想要的力，会让对方的感觉更入木三分。

先说说什么是拉呢？

首先，拉是可以理解成赞美、奖励、示好。赞美是语言的拉，奖励是结果的拉，示好是态度的拉；会让对方感觉到愉快喜悦的情绪，获取到价值满满的成果，体验到轻松自在的氛围。

然后，注意拉不是直接告诉对方，你多喜欢对方和你多爱对方，那是只能肯定对方的一部

分，起码在初期认识的时候，你不能出现追逐的姿态，让对方否决你的价值。

最后，第一点：暗示对方得到了我们的认可或者肯定，我们可能现在会选择对方；第二点：暂时性认可或肯定对方，是暂时性的、存在不确定性；第三点：从一个点或一方面认可了对方，不是全部，暗示对方还需要努力和完善自己。重点是部分肯定对方，不是完全，这样才能让对方还是没办法看见结局和结果。

首先，推是可以理解成批评、惩罚、敌意。批评是语言的推，惩罚是结果的推，敌意是态度的推；会让对方感受到难过沮丧的情绪，获取到沉重代价的恶果，体验到难受拘束的氛围。

然后，注意推不是恶意挖苦对方，或者全部拒绝对方。而只是拒绝对方的一部分，起码不能让对方感觉这是毫无意义和结果的一个人，甚至还会让人讨厌莫名其妙的拒绝。

最后，第一点：暗示对方不能得到我们的认可或者肯定，我们可能现在不会选择对方；第二点：暂时性不认可或者否定对方，让对方感觉暂时自己还不符合标准，不能被我们接受；第三点：从一点或一方面否定对方，拒绝对方，不是全部，暗示对方还需要改正目前的不足之处。重点注意，不是全部否定对方，拒绝对方，这样对方才能感觉自己还是有价值的存在，可以做到更好，才有愿意改正的想法。

[三]

相信大家都曾经遇到过这样的一种情况，一开始对于某个异性可能毫不在意，甚至只是普通朋友的陌生存在，直到有一天这个异性过来撩拨你的心弦，各种语言、神态、行为都让你觉得你们可能会发生什么，对方有可能喜欢自己、对自己感兴趣，但是当我们开始主动迎合的时候，展开追逐的姿态的时候，对方的反应反而出乎意料的相反了，是拒绝的、是退缩的。

作为理智的我们，正常的做法就是不再去理会这个人，但是感性的方面，让我们更加想要

得到对方，不论出于何种想法，内心深处是想要重新得到最初的那种感觉，比之前来的还要强烈。

这其实就是推拉的使用，对方使用推拉，让你产生了后悔做了某件事，想要回到最初，这就是推拉制造的后悔感，那么具体应该如何使用呢？

第一：展示自己的价值，展示自己的友好，让对方感受到你的价值，你的魅力，并且给足对方感觉超过普通朋友的存在，有很大的可能是对方感觉你对他们是感兴趣的，有机会成为男女朋友的感觉。

第二：引导对方作出相应的回应举动。请你吃饭、看电影，或者唱首歌给你听，因为你最先给足了价值和情绪的体验，对方一般都愿意接受你的一些小要求。

第三：在对方做出了一些追逐的行为之后，稍微冷却下来，让对方不知所措的时候，追逐你要个答案的时候，可以声明一些推的言语，我把你当朋友啊，我们是兄妹，我有一个朋友感觉更加适合你。本书后续更新微信：ipip885, 类似一些话，让对方感受到后悔感，不应该追逐你的，但是内心深处他们反而更加想要得到你。

第四：重新提出一个标准，拉回对方。我们的目的当然是为了让对方更加想要追逐自己，这样会让感情在一次推拉之后，显得更加渴望和炙热，你只需要告诉对方，其实你还是蛮不错的，就是差了点感觉，接下来就是你的标准，对方迎合你的标准之后，基本你就处于最佳的主导权地位。

基本经历这个全局的大推拉，会让彼此的感情在毫无波澜的情况在一起，更加甜蜜和坚固，最后想说一句，不爱别伤害，爱了就用心爱，技巧什么都是为了更好的爱，不是为了伤害！

[专题：推拉的实际运用]

推拉的实际运用，制造对方的后悔感

推拉的魅力是毋庸置疑的，但是还有很多人不太理解推拉到底如何使用？

那么，我就介绍几个例子给大家感受下，都非常生活化，好不好用，用了就知道，前提你们走过最基础的熟悉期，要不然会被当成奇怪的人。

【示例一】

场景 1：咖啡厅邀约

男生："今天天气不错，我知道一家很棒的咖啡厅，听说他们的提拉米苏特别好吃~"

【解析：通过具体场景描述，让邀约看起来很自然，不会显得刻意】

女生："是吗？感觉你对美食很有研究呢"

【解析：对方产生了好奇和兴趣，为下一步埋下伏笔】

男生："对啊，那里环境也很适合聊天，阳光洒进来特别温暖，改天可以一起去尝尝"

【解析：继续用细节描述增加吸引力，同时用"改天"这种模糊时间暗示可能性】

女生："好啊，听起来很不错，周末有空吗？"

【解析：对方主动提出具体时间，说明技巧起效了】

男生："诶？这么快就想见面啊？我们才认识没多久耶，感觉需要再多了解一下比较好"

【解析：制造突然的反转，用温和的语气表达拒绝，让对方措手不及又无法反驳】

场景 2：展览邀约

女生："听说最近有个展览很不错"

【解析：以一个中性话题开场，试探对方兴趣】

男生："真的吗？我也很感兴趣"

【解析：表达共鸣，建立共同话题】

女生："周末要不要一起去看看？听说很适合拍照"

【解析：加入个性化建议(拍照)增加诱惑力】

男生："可以啊！正好周末我也没安排"

【解析：快速接受，显示出期待感】

女生："不过我们可是纯粹去看展的哦，你别想太多啦~毕竟我们还是要保持单纯的友谊比较好"

【解析：用轻松的语气制造反转，让对方陷入心理落差，同时用"单纯友谊"留下想象空间】

实用提示：

1. 前期描述要细致生动，增加诱惑力
2. 反转时机要把握好，在对方表现出强烈兴趣时
3. 拒绝要有合理理由，避免对方反感
4. 措辞要亲和，带着玩笑感
5. 给对方留有余地，不要彻底切断期待感

【示例二】

场景：约会中的暧昧时刻

女生："今天真的很开心呢..."

【解析：暧昧氛围已经营造好，语气带着些许期待】

男生："嗯，我也觉得。你今天的笑容特别好看。"

（慢慢靠近）

【解析：通过真诚的夸奖和肢体语言增加暧昧张力】

女生：（心跳加速，微微脸红）"你...你靠这么近干嘛..."

【解析：对方已经进入期待又紧张的状态】

男生：（继续靠近，几乎贴着耳朵轻声说）"怎么紧张了？该不会以为我要亲你吧？"

【解析：用低沉的声音制造暧昧感，同时开始语言推拉】

女生：（呼吸微微急促）"我...我没有..."

【解析：对方情绪已经被调动起来】

男生：（轻笑）"放心啦，我把你当妹妹的，这样多不合适啊..."

（趁对方愣神时，轻轻吻上去）

【解析：制造反转后立即行动，让对方猝不及防】

（短暂的吻后）

男生：（突然离开）"抱歉...我们不该这样的..."

【解析：适时推开制造欲罢不能的感觉】

女生：（明显意犹未尽）"..."

【解析：对方处于既困惑又渴望的状态】

（双方对视，空气中弥漫着暧昧的气息）

男生：（重新靠近，这次吻得更加深情）

【解析：第二次的亲密接触会比第一次更加令人沉醉】

实用技巧：

1. 循序渐进地制造肢体接触
2. 用暧昧的语气和低沉的声音
3. 在最暧昧的时候制造反转
4. 把握好推拉的节奏
5. 注意观察对方的反应和接受程度

【示例三】

场景：好奇心引发的对话

对话 1：

女生："你周末去哪里玩了？看照片好像很特别"

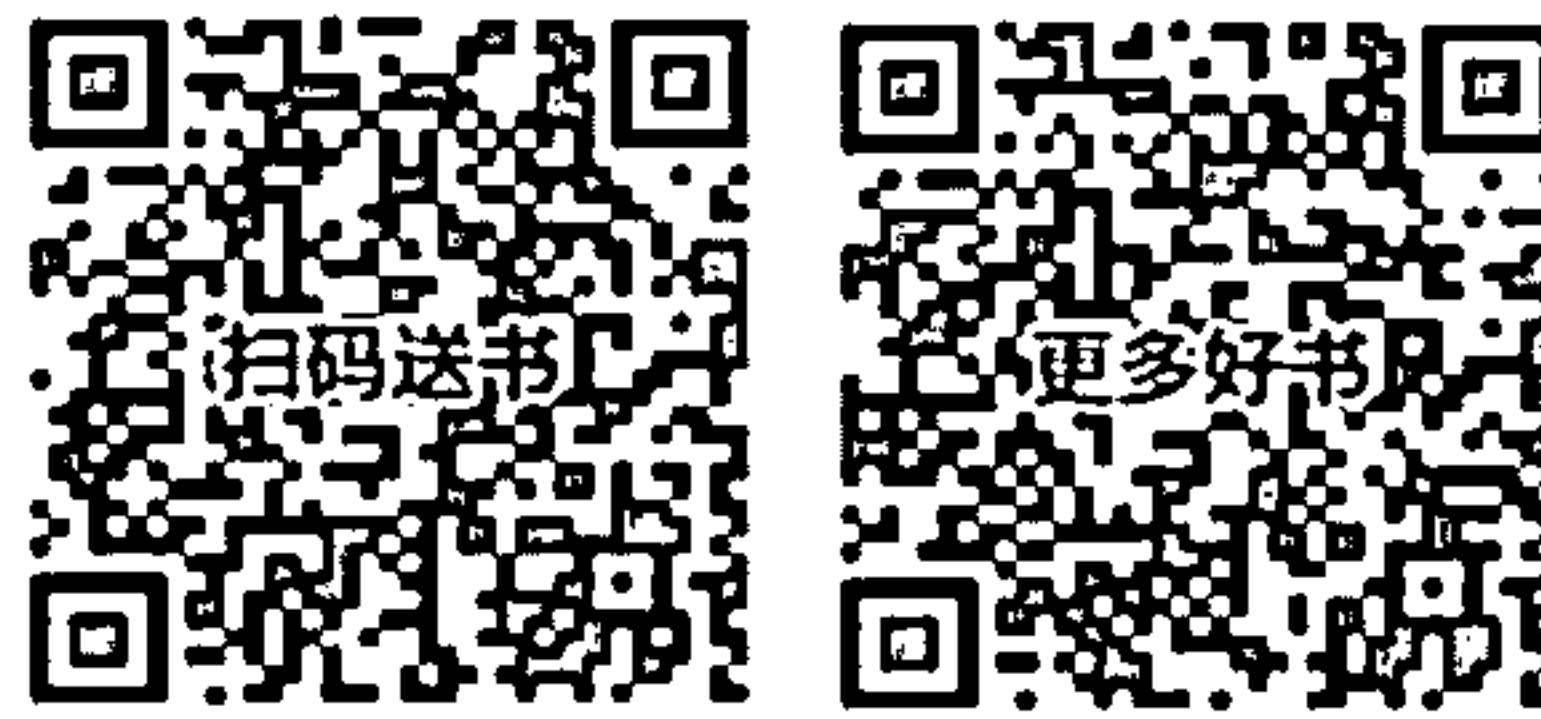
男生："一个有点神秘的地方~"

【解析：故意制造悬念，激发好奇心】

女生："什么地方啊？为什么神秘？"

【解析：对方开始追问，符合预期】

更多资源微信: ipip885 或 ipip515



男生："哎呀，你怎么跟小朋友似的，这也要问那也要问的，是不是还要阿哥哥给你讲故事啊？"

【解析：用轻松调侃的语气制造身份转换，让对方感觉自己太急切】

对话 2：

男生："今天遇到一件特别有意思的事..."

【解析：抛出诱饵，吊起对方胃口】

女生："什么事情啊？快说快说"

【解析：对方上钩，展现急切想知道的心情】

男生："这么着急干嘛，你看你，跟个好奇宝宝似的，这么多问题"

【解析：用温柔调侃的语气制造反转】

女生："哼，那我不问了..."

【解析：对方表现出失落，但内心更想知道答案】

男生："好啦好啦，看你委屈的，那姐姐就勉为其难告诉你吧~"

【解析：适时给予奖励，强化互动关系】

技巧要点：

1. 开场要有悬念感
2. 语气要带着宠溺和调侃
3. 不要真的拒绝回答

4. 保持适度的神秘感

5. 给对方台阶下

操作提示：

1. 说话要带着笑意，避免真的让对方难堪

2. 可以适当加入昵称，增加亲密感

3. 注意观察对方接受程度

4. 不要过度使用，以免显得轻浮

5. 及时给予答案的满足感

【示例四】

场景：分享生活趣事时的情绪互动

对话 1：

男生："说个我前天的糗事，我骑车回家，看到一只特别可爱的小狗..."

【解析：用轻松的语气铺垫，吸引对方注意】

男生："结果我一低头去看小狗，整个人直接撞到了路边的垃圾桶上，当时路人都惊呆了..."

【解析：生动描述场景，让故事更有画面感】

女生："哈哈哈哈！天呐，太好笑了吧！"

【解析：对方如预期产生开怀大笑的反应】

男生：（表情突然严肃）"我摔得那么惨，你居然还笑得出来...原来你是这样的人啊。"

【解析：突然转变情绪，制造情绪落差】

女生："啊...对不起，我不是故意的..."

【解析：对方陷入慌乱和愧疚】

男生：（突然笑出来）"逗你的啦，确实挺搞笑的，我自己现在想想也觉得好笑"

【解析：及时转换氛围，释放紧张情绪】

对话 2：

女生："我闺蜜前天化了个特别精致的妆去相亲..."

【解析：开始讲述，建立共同期待】

女生："结果她喝汤的时候，一个喷嚏把口红全打在白衬衫上了..."

【解析：设置情节高潮】

男生："噗哈哈哈哈，这也太倒霉了！"

【解析：自然流露的笑声反应】

女生：（表情认真）"她当时可难过了，你居然笑得这么开心，看来你一点都不懂女生的心..."

【解析：制造情绪波动】

男生："啊...对不起，我不该笑的..."

【解析：对方开始自责】

女生："开玩笑的啦！其实她自己后来也觉得超级好笑，还说这是她最难忘的相亲经历呢"

【解析：化解紧张，带来轻松感】

操作要点：

1. 故事要生动有趣
2. 表情和语气的转变要明显
3. 严肃的时间不要太长
4. 最后的转折要自然

注意事项：

-
1. 把握好分寸，不要让对方太过自责
 2. 注意观察对方性格是否适合这种玩笑
 3. 故事最好是无伤大雅的小糗事
 4. 及时给予温暖的释放感
 5. 保持整体轻松愉快的氛围

推拉会很好地让对方产生后悔感，并且能在你身上得到情绪的体验变化，并且很难准确的猜测到你的全部，你对于对方来说是神秘的，是情绪的制造机，体验着，就是不过瘾！

[情绪过山车篇]

情绪过山车，无非就是喜怒哀乐的推拉组合

爱情的发生从来不会是在纯理性的交流中发生，爱情的感觉本就是情感的交流，而情感最大的组成部分便是情绪，凡是能让彼此之间体验到喜怒哀乐，便是爱情的萌芽，当情绪随之稳定而壮大，便形成深爱彼此的证据，最终爱情就正式成形，那么一辈子也就那么一回事了。

为什么喜怒哀乐的多种情绪来回交织会这么让人痴迷其中呢？其实喜怒哀乐的多组合交织在一起，何尝不是一个推拉的千万种形式，而之前推拉的魅力就是在于情绪的交织会放大彼此情绪对人的心情的作用，会更加渴望得到这样的情绪体验，便沉迷在喜怒哀乐交织的爱情中。

那么，如何使用推拉去组合喜怒哀乐的情绪，让情绪犹如过山车般让人痴迷？

第一：喜怒的组合。先让对方感受喜悦的情绪，随后就让对方感受生气的情绪，便会形成对方想要追着你打的打闹情绪。

场景 1：暧昧期的日常互动

对话 1:

男生: (专注地看着对方) “你的眼睛真好看...”

【解析: 先给予真诚的赞美, 让对方放松警惕】

男生: “像会说话一样, 特别有神...”

【解析: 加深夸奖, 增加甜度】

男生: “咦? 等下... 好像有点眼屎, 你该不会没洗脸吧?”

【解析: 突然转折, 制造情绪落差】

女生: “什么呀! 才没有!” (假装生气要打人)

【解析: 对方产生俏皮的抗议情绪】

男生: (躲闪着笑) “开玩笑啦, 你的眼睛真的很漂亮, 像会讲故事一样”

【解析: 及时拉回甜蜜氛围, 让夸奖更有分量】

对话 2:

女生: “你今天看起来没什么精神呢”

【解析: 以略带批评的语气开场】

男生: “啊? 有吗...”

【解析: 对方开始自我怀疑】

女生: “嗯... 眼睛都没有神采的样子, 要不要喝杯咖啡?”

【解析: 继续制造小小的压力, 但加入关心】

女生: “你说你, 长得这么帅气, 不能总是熬夜啊”

【解析: 突然转入夸奖, 让对方措手不及】

男生: (忍不住笑了) “原来你是觉得我帅啊?”

【解析：对方从略微不安到开心的情绪转换】有问题随时私信我微信book4888。

实用技巧：

1. 夸奖要具体，不要泛泛而谈
2. 转折要自然，不要太生硬
3. 最后的甜蜜要比开始更浓
4. 注意语气和表情的配合
5. 保持整体的趣味性

注意事项：

1. 根据对方性格调整玩笑尺度
2. 不要涉及对方的敏感话题
3. 确保最后能给对方正面情绪
4. 及时观察对方反应适时调整
5. 保持轻松愉快的氛围

补充建议：

1. 可以配合适当的肢体语言
2. 语气要带着调皮和宠溺
3. 不要过分夸张表演
4. 给对方留有面子
5. 及时把控情绪走向

第二：哀乐的组合。先让对方感受难过的情绪，随后就让对方感受开心的情绪，便会让对方感受喜出望外的惊喜。

场景：约会前的情绪反转

对话 1：

男生：“宝贝，今天公司有点特殊情况...”

【解析：用犹豫的语气制造悬念】

男生：“老板突然说要加班，可能要取消今晚的约会了”

【解析：抛出“坏消息”，让对方产生失落感】

女生：“哦... 那好吧，工作要紧...”

【解析：对方表现出理解但明显失落】

（过了几分钟）

男生：“不过呢，我刚才已经把工作都提前做完了，老板说我可以走~”

【解析：制造第一个惊喜】

男生：“而且，我已经在你最喜欢的那家日料店订好位置啦”

【解析：加码惊喜，让喜悦感倍增】

对话 2:

女生：“亲爱的，我今天可能要临时加班...”

【解析：设置情绪基调】

男生：“啊... 那我都准备好了...”

【解析：表达适度的失望】

女生：“对不起啊，实在是走不开...”

（等待 2-3 分钟）

【解析：让对方充分体验到愧疚感】

女生：“其实我骗你的，我早就安排好了，还给你准备了惊喜呢”

【解析：转折要突然，让喜悦感更强】

实用技巧：

-
1. 坏消息要委婉但明确
 2. 给对方适当的消化时间
 3. 好消息要出其不料
 4. 惊喜要有层次感
 5. 注意语气的变化

操作要点：

1. 不要等待太久，以免对方真的失落
2. 好消息要比原计划更好
3. 准备要充分，不要临时改变
4. 观察对方反应及时调整
5. 保持真诚的态度

进阶技巧：

女生：“今天下班可能要晚点...”

【解析：埋下伏笔】

男生：“没关系，工作要紧”

【解析：表现出体贴】

女生：“可能要等到 8 点...”

【解析：继续制造压力】

男生：“那我们改天吧”

【解析：主动提出放弃】

女生：“其实我 6 点就能走啦！而且我订了你最想去的那家餐厅，他们新出的菜单我都预订好了~”

【解析：多重惊喜叠加，情绪反转更强烈】

注意事项：

1. 控制等待时间在 5 分钟以内
2. 确保惊喜是真实可行的
3. 不要玩得太过火
4. 要有诚意的补偿
5. 维持对方的期待感

同样，也能相反过来，先让对方感受开心的情绪，随后就让对方感受难过的情绪，便是惩罚对方做错了某些事，作为磨合阶段的互相适应彼此。

场景：情感沟通中的真诚反馈

对话 1：

男生：“宝贝，你知道吗？我觉得你真的很特别”

【解析：以肯定和赞美开场，降低对方防备心】

男生：“长得漂亮，性格也很可爱，跟你在一起的时候总是很开心”

【解析：具体描述优点，增加认可度】

女生：（害羞地笑）“真的吗？”

【解析：对方接受赞美，情绪放松】

男生：“嗯，不过有时候会觉得有点可惜...”

【解析：温和地引入转折】

女生：“可惜什么？”

【解析：对方带着好奇和轻微忐忑】

男生：“就是偶尔你会突然小脾气上来，特别是我工作忙的时候。其实那时候我也很想陪你，只是真的抽不开身...”

【解析：委婉表达问题，展现理解和关心】

对话 2:

女生：“你最近好像有心事？”

【解析：选择合适时机开启话题】

男生：“其实...我一直想跟你说”

【解析：制造轻微悬念】

女生：“怎么啦？”

【解析：对方注意力被吸引】

女生：“你真的是个很棒的男朋友，很体贴，也很有责任心。就是有时候...”

【解析：先给予充分肯定】

男生：“有时候怎么了？”

【解析：对方处于愿意倾听的状态】

女生：“有时候你工作压力大的时候，情绪会特别敏感。我知道你很辛苦，但是这样对你自己也不好...”

【解析：表达关切中带入建议】

沟通技巧:

1. 开场要有足够的真诚度
2. 夸奖要具体且真实
3. 问题表达要温和
4. 批评中要带有关心
5. 给出合理化建议

注意事项:

1. 避免指责的语气

-
2. 不要一次说太多问题
 3. 给对方思考的空间
 4. 保持语气的温和
 5. 表达要有同理心

进阶话术：

“你知道吗？我特别喜欢你的率真，做什么事都很投入。只是有时候太投入反而会让你自己受伤，比如上次...”

【解析：把缺点包装成优点的延伸】

“其实你很优秀，就是太在意别人的想法，有时候为了迎合别人反而委屈了自己...”

【解析：批评中带着心疼】

核心要点：

1. 肯定先于批评
2. 问题要具体
3. 给出改进建议
4. 表达要有温度
5. 态度要真诚

其实组合还有，三个组合，四个组合，当多种情绪的起伏和交织在一起，爱的感觉就莫名其妙就产生了！这就是推拉在情绪过山车方面的使用方式。

[价值展示篇]

当推拉运用到价值展示的时候，一样神奇！

当推拉运用到价值展示的时候，就会变成神秘感，变成对方的探索欲，像毒药一样让人上瘾。

本书后续更新微信：ipip885, 我们都遇到过一种情况，当对方谈到一个你感兴趣的话题的时候，你会接下去话题，想要了解的更多，但是对方如果此时此刻跟你卖起关子，转移了话题，反而会让你更加忍不住要知道全部，这种欲望会慢慢放大，如果不能解决这个问题，可能短期内，会一直期待着跟对方能再聊起这个话题。

吸引力的艺术：制造好奇与期待

对话 1:

男生：“昨天遇到一件特别有意思的事，让我对人性有了新的认识...”

【解析：抛出吸引人的话题引子】

女生：“什么事啊？快说说”

【解析：对方表现出兴趣】

男生：“说来话长...对了，你今天的口红颜色很适合你”

【解析：故意转移话题，制造悬念】

女生：“别岔开话题啦，到底什么事？”

【解析：对方追问，显示话题吸引力】

男生：“这事说来话长，改天再细说吧。对了，你周末有什么安排？”

【解析：继续保持神秘感，同时引入新话题】

对话 2:

女生：“我最近发现了一个特别神奇的地方...”

【解析：设置悬念开场】

男生：“什么地方啊？”

【解析：勾起对方好奇心】

女生：“是个很少人知道的秘密，不过现在不能说...”

【解析：增加神秘感】

男生：“别卖关子了，快告诉我”

【解析：对方追问欲望增强】

女生：“等下次见面的时候，我再告诉你具体位置”

【解析：继续保持期待感】

技巧要点：

1. 话题要有价值感
2. 转移要自然流畅
3. 保持适度神秘
4. 给出未来的期待
5. 控制推拉节奏

实操建议：

1. 话题选择要吸引人
2. 不要一次性推得太远
3. 给出适度的信息
4. 保持话题的延续性
5. 转移时机要把握好

进阶技巧：

“我最近学了个特别厉害的技能...”

【解析：制造悬念】

“具体是什么啊？”

【解析：引发好奇】

“这个说出来可能你不信，还是下次再说吧”

【解析：增加神秘感】

注意事项：

1. 不要过度吊胃口
2. 给出适当的暗示
3. 保持话题的真实性
4. 适时满足对方好奇心
5. 维持互动的平衡感

补充建议：

1. 话题要有后续发展空间
2. 不要让对方感到不被尊重
3. 适时给予小小的信息奖励
4. 保持对话的趣味性
5. 控制好推拉的频率

这里就是运用了推拉，展示对方可能感兴趣的话题，相对于对方是有价值的内容，但是当对方开始感兴趣的时候，追问其内容，你开始卖起关子，对方便会忍不住追问，寻求自己内心渴望的答案，那么你推开对方，采用了转移话题，留下悬念，那么你就会多层神秘感，对方的探索欲便被激起了。

那么，具体如何运用在平时的男女相处中呢？

第一步：确定对方是对什么话题感兴趣的。可以通过对方社交软件的发布的信息的暗示，可以通过对方的朋友的描述，可以通过平时的聊天沟通的交流过程明白对方的感兴趣的内容。就是通过多方面去确定对方感兴趣的话题。一般都是兴趣爱好，特长和经历，还有三观等等。

第二步：如果自己刚好会是最好的，如果自己不太会，就需要提前补好课。在偶尔的沟通的交流的过程展示这方面的才能和价值，当对方发现自己是个宝藏的时候，便会好奇，

感兴趣想要跟你了解更多的内容，这个时候就是转折点。

第三步：可以开始转移话题，给对方设置障碍，让对方感受到助力和推力，如果想要得到心目中想要的所有的答案，就需要做点什么，或者追逐，或者等价交换，或者示好等等，这样便让对方感受真正的价值，而不是唾手可得的值。

探索价值展示的艺术

对话 1 - 兴趣探索阶段：

男生：“看你朋友圈经常分享美食，对烘焙很感兴趣？”

【解析：通过观察切入话题】

女生：“对啊！最近特别想学做提拉米苏”

【解析：确认对方兴趣点】

男生：“巧了，我恰好...”（故意停顿）

【解析：埋下悬念】

女生：“你会做吗？”

【解析：对方表现出好奇】

男生：“说来话长，改天再聊吧”

【解析：制造期待】

对话 2 - 价值展示阶段：

女生：“听说你会弹吉他？”

【解析：对方主动询问】

男生：“会一点，你喜欢什么风格的？”

【解析：引导互动】

女生：“最喜欢民谣了！”

【解析：确认具体兴趣】

男生：“其实我还会编曲... 不过这个比较复杂”

【解析：展示深层价值】

女生：“真的吗？能教教我吗？”

【解析：对方表现出强烈兴趣】

对话 3 - 设置障碍阶段：

男生：“想学钢琴？这样吧，你先把五线谱基础看看”

【解析：设置合理门槛】

女生：“好啊，我今晚就开始看！”

【解析：对方愿意投入】

男生：“学会基础后，我们可以一起练习双手联弹...”

【解析：给出诱人远景】

实操技巧：

1. 观察要细致

- 关注对方朋友圈
- 留意日常表达
- 记录关键信息

2. 价值展示要自然

- 避免刻意炫耀
- 保持适度神秘
- 循序渐进展示

3. 障碍设置要合理

- 符合学习规律
- 有明确阶段感
- 给出成长空间

注意事项：

1. 不要虚假承诺
2. 保持真实能力范围
3. 给对方成就感
4. 维持长期吸引力
5. 注意进度把控

这个推拉，会让自己的价值若隐若现，让对方形成一个探索的过程，便是追逐的过程，神秘感会变成崇拜感和羡慕感，这也是爱恋的形式之一！

更多资源微信: ipip885或ipip515



[批评篇]

如何批评对方而不会让对方生气，还乐意接受？

大部分的人对于批评或者不好的评价是不情愿的，内心是排斥的感觉，因为人们不愿承认自己是糟糕的，一旦被人批评了，自然而然就会产生反抗情绪，要么难过、要么讨厌、要么生气...

但是如果这个时候，你巧妙的使用推拉的方法，会让批评也变成那么有趣好玩的过程，对方说不定还非常愿意接受你的批评，跟你开心聊起来。

这是因为同时还存在一个现象，那就是臭味相投，会比单纯的志趣相投更加能拉近彼此的距离，也就是当这两个现象形成一个巧妙的推拉，不仅会产生情绪的波动，还能瞬间拉近彼此的心灵的距离。

那么，如何使用推拉巧妙地链接两个现象，形成一个有趣好玩的推来，不仅带来了情绪的体验，还能拉近彼此的距离？

第一：人们本能排斥批评，但是对于中肯的批评，还是稍微能接受的。所以要先从对方整体去冷读分析，找出相对中肯的评价，会有不好的地方，但是起码对方是能听得进去，而不是那些人身攻击的批评，伤人自尊的话，都是无意低情商的表现，我们的目的是合理地批评对方，而不是去伤人自尊，起码你的批评是人家有机会可以改变的，或者正在努力改变的，人家愿意接受这样的评价。

第二：巧妙地指出其实自己跟对方是一类人，可以是过去的自己，可以是现在的自己。也就是自己如果没有任何经历，没有任何现象和理由来证明自己也是这样的，刻意去臭味相投，只会让人觉得你更加虚伪，更加趋炎附势，甚至拍马屁的既视感。

真诚共鸣

对话 1:

男生：“看你这慵懒的样子，在家是不是也不爱收拾啊？”

【解析：温和的试探，带着调侃的语气】

女生：“哎呀，你怎么知道！”

【解析：对方承认，表现出惊讶】

男生：“其实我特别懂这种感觉，以前我也是这样”

【解析：快速建立共鸣】

男生：“直到有一次特别有趣的经历，才让我改变了这个习惯...”

【解析：埋下好奇的伏笔】

对话 2:

女生：“才不是呢！我只是偶尔懒一下...”

【解析：部分否认】

男生：“嗯...所以你是选择性发懒咯？比如周末就特别不想动？”

【解析：寻找共同点】

女生：“对啊对啊！周末就想躺着”

【解析：找到契合点】

男生：“我太理解了，尤其是下雨天的周末，简直就是‘懒癌’发作的最佳时机”

【解析：加深共鸣】

实用技巧：

1. 观察细节要准确
2. 描述要带着调侃
3. 共鸣要及时
4. 转折要自然
5. 留有故事悬念

进阶对话：

男生：“让我猜猜，你的房间一定...”

【解析：制造期待】

女生：“你说说看？”

【解析：引发好奇】

男生：“床上一定堆满了玩偶和衣服？”

【解析：具体描述，增加共鸣可能】

女生：“啊！你怎么知道！”

【解析：建立强烈共鸣】

男生：“因为我曾经也这样，直到有一天...”

【解析：埋下故事引子】

注意事项：

1. 不要过分夸大
2. 保持善意调侃
3. 给对方台阶下
4. 及时调整策略
5. 维持轻松氛围

关键点：

1. 描述要具体
2. 态度要幽默
3. 共鸣要真诚
4. 转折要自然
5. 故事要留白

补充建议：

1. 根据对方性格调整语气
2. 避免涉及敏感话题
3. 保持适度的趣味性
4. 给予正向的引导
5. 创造话题延展性

[暧昧阶段篇]

最美好的开始，就是暧昧不清的时候！

相信大部分谈过恋爱的人，都知道最让人沉醉其中的阶段，往往就是暧昧不清的时候，这个时候，一切都还没出现结果，但是一些的迹象又好像预示着美好的结果，让人始终琢磨不透的阶段，最耐人寻味，于是乎总是深陷其中，不能自拔。

那么，暧昧不清的阶段，到底是怎么做到呢？其实暧昧不清的感觉就是不清楚到底现在是个什么样的结果和感情阶段，总是感觉超越了朋友的存在，但是还没到达最后一步，也就是彼此之间永远不知道具体的答案，都在寻找答案，甚至在试探彼此，会紧张，会兴奋，会难过，会开心，从情绪的体验来说是多种多样的。在暧昧期的升级主要是你对女人潜台词的解读能力，对应的应对方法其实在我们的《谈话掌握》课程里面有谈到。

说到这里，相信大家心中都清楚，其实就是无数个推拉，产生的暧昧不清的感觉！只有推拉给人的感觉，就是一会儿是迎合，让人开心喜悦的良好情绪体验，一会儿是拒绝，让人难过伤心的差劲情绪体验，永远在猜测对方到底对自己的态度是什么样的，永远不能准确找到答案，这就是这样的过程，会让人产生浓烈的好奇心，强烈的期待感，奇妙的情绪体验，这多方面综合产生的感觉，便是暧昧不清的感觉，人们总是不知不觉就上瘾了。

暧昧的艺术：情绪的跌宕起伏

对话 1：

女生：“周末有时间吗？”

男生：“有啊，正好想约你...”

【解析：制造期待】

男生：“不过我要先去趟医院看看我妈妈”

【解析：温和推开】

女生：“啊，那算了吧...”

男生：“但我下午就结束了，而且已经订好了你喜欢的那家餐厅”

【解析：重新拉近，情绪反转】

对话 2:

男生：“你知道吗，你是我见过最特别的女生...”

【解析：制造甜蜜】

女生：“真的吗？哪里特别？”

男生：“说不上来，可能是因为你特别会惹我生气吧”

【解析：推开制造落差】

女生：“啊？那算了...”

男生：“但是再生气也忍不住想对你好”

【解析：再次拉近，情绪升华】

情绪操作技巧：

1. 制造期待感

- 若即若离的态度
- 似有似无的暗示
- 忽远忽近的距离

2. 营造悬念

- 话说一半
- 故意岔开话题
- 制造神秘感

3. 情绪推拉

- 温柔时要格外温柔
- 疏远时保持礼貌
- 把握好度

示范对话：

男生：“我发现你很有意思...”

女生：“哪里有意思？”

男生：“说出来就没意思了”

【解析：制造好奇】

过了一会儿：

男生：“其实是因为你...”

女生：“快说啦！”

男生：“改天见面再告诉你吧”

【解析：继续保持悬念】

注意事项：

1. 不要操作过度
2. 保持真诚本质
3. 注意对方感受
4. 给予适度安全感
5. 维持互动平衡

高阶技巧：

“我觉得和你在一起特别舒服...”

“可是有时候又特别不舒服...”

“因为总是忍不住想你”

【解析：完整的推拉过程】

关键原则：

1. 推拉要自然
2. 情绪要真实
3. 节奏要把控好
4. 给予情绪补偿
5. 保持适度神秘感

进阶运用：

1. 适时示弱
2. 制造意外惊喜
3. 营造重逢期待
4. 创造共同话题
5. 培养默契感

[方法论篇]

推拉的核心方法论：

第一：一句话、一个行为、一件事等等都要包含两个情绪点，而这两个情绪点都是对立的、矛盾的。也就是只有推或者只有拉，那么只会有一个情绪点产生，人们的心理机制就是长期处于一个情绪，会产生无感的状态。所以推拉的第一个核心就是要有两个对方的情绪的产生，让对方能体验到天堂和地狱，对于他们来说这就是爱情！

第二：推拉的存在形式要多种。如果老是语言的推拉，也很容易让对方感受到你只是嘴皮厉害而已，所以这边，要提醒你的形式，还有表情、肢体语言、结果呈现、眼神、语气、肢体距离等等，当你在这方面能巧妙植入推拉的感觉，依旧能产生体验感各式各样的情绪变化。

第三：一个推拉组合完成的时间跨度各异。有时候，说一句话就能快速让对方体验到完全的推拉的情绪起伏，也有时候，冷一天热两天的态度推拉的时间适度正常的推拉的情绪起伏体验...

当然也有时候，掌握聊天的频率快慢，快速多次切换推拉的感觉，甚至还有时候，由于对方的态度和心情不好，导致某次聊天体验不佳，冷却一周两周，遗忘之后，重新开启话题重新暖场。那么，就是不要太单一的时间跨度，如果单一就成了习惯，习惯便会慢慢起不到情绪的波动。

第四：短周期的推拉要频率高，长周期的推拉要频率低甚至可以不要，中周期的推拉作为配合，不会让对方一直处于情绪的亢奋转换的过程，也容易麻木。快速体验情绪的波动是首要任务，如果老是长周期的推拉，人家根本就不一定能记住有你这个人，甚至会觉得你有点奇怪，老是突然出现，突然消失。只有不停的出现在对方的视野中，产生数不尽的情绪体验是必不可少的，偶尔的长周期的推拉是真实遇到对方自己的问题，作为冷却或者处罚做的行为，而不是常态。

[肢体语言篇]

值得被追逐的肢体语言是什么样的？

最容易出卖自己的不是你说的内容，反而是那些非语言、文字的沟通信息，而这些信息会让对方更加相信，而不是你说了什么，主要是怎么说，怎么做，这些侧面表达的信息会更加有力，更容易反应出你是否具有魅力！

然而正是这些信息常常会被忽视掉，最终还以为自己说错了什么，让自己的吸引力降低那么多，甚至最终被对方排斥、讨厌，最终远离，把你剔除出作为对方的恋爱对象的选择之一。

所以，想要正在做个被人追逐的那个有魅力的人，最基本的就是让自己的肢体语言变成值得被追逐的模样，那就是自信的样子。那么，如何做到基本的自信模样的肢体言语表达？

第一：不要弯腰驼背，要挺直胸口。这是最直接的肢体语言的信号，如果弯腰驼背，无疑是直接告诉对方你是缺乏自信的存在。做到把背后的肩胛骨收进来，不要突出，整体就会胸挺直开。

第二：不要低头垂肩，身体僵硬，更不能不敢跟对方有眼神的交流。只需要做到放松的

状态，想象自己就是在家最轻松自在的地方，迎接好朋友一样对待就好了，眼神自然对接，也不需要一直直勾勾地看着对方，自然而友好地偶尔交换几个眼神。这无疑是自信且友好的状态，不会给对方任何不好的信息，而且能感受到你的友好的自信气场。过于紧绷的身体，会让对方感觉到你的气场是弱的，是缺乏自信的。

第三：不要出现过的小动作，人们在紧张和不自信的时候，焦虑感会让他不能镇静下来，特别会很快反应到自己的手上面，会让人直接察觉到你的状态是不好的。最好的方式，就是把关注点放在去发现对方的紧张和不自信，你才是审视者，只要关注点改变，你就没有机会去紧张和不自信。凡是过多在意自己的一举一动，更加容易紧张。

第四：保持微笑和从容。微笑永远是最好的肢体语言表达，能给对方最好的友好信号，能让自己保持最好的心情状态。从容便是淡定的表现，不要慌张，说话语速合适，声音清晰洪亮。这些都是值得被追逐的人的肢体语言表达。

3. 筛选：建立高价值框架

销售高手给我关于恋爱的启示！

我认识很多销售高手，不是去推荐产品，而是让客户追逐产品，让客户证明自己是否符合产品的使用标准，结果正是这样的操作，让成交显的轻松，而且比之前推销更加顺利，不会受到太多的阻碍，因为这个过程是自发的客户自己选择和证明的过程，只要最终对方证明符合所有的使用标准，就可以正式得到这款产品的购买和使用。

那么，在男女之间其实的相处过程，也可以用到这种相似的心理过程，也就是不需要去过于追逐对方，只需要把自己的标准一一陈列出来，对方能自己一一去符合并且是自发的过程，最终两个人更加容易顺理成章的在一起，而不是一直去追逐着对方，给对方压力，吓走对方，或者让对方感觉不到自己的价值。也就是为什么很多自己相当优秀的人，最终舔狗舔到流泪也不知道为什么，对方还是不喜欢你，因为对方感受不到你这个人的本身的价值。

也就是，建立自己的标准，去筛选符合自己的标准的异性，这个过程，会让自己慢慢清晰到底什么样的异性才适合自己，对方也会慢慢从被追求者，慢慢去证明自己是否符合你的标准，最终形成追逐者的局面。

当你轻微去质疑对方真的符合自己的标准的过程的时候，会让你直接告诉对方你符合我的标准更加让对方可信和珍惜，因为这个过程，全部是他们直接主动去证明和追逐得来的成功，而不是那种天生掉馅饼一样砸中自己，会有惊喜也会有不安，只有当让他们自己内心经过一段自己就是值得拥有和有能力拥有这样的馅饼的时候，心中的不安就会自己消失地一干二净。

但凡，在男女关系中，相处愉快的过程，都是自发的相互证明是符合对方的过程，才能一步步走向真爱的过程，凡是单方面去付出证明，都不会得到好的结局，因为我们无法左右别人的想法，但是我们可以做好自己的标准，做好自己的筛选，做好自己的测试，只到对方真实符合标准的时候，也就彼此的内心最近的时候，那么在一起会比单方面舔狗得来的爱情更加持久。

想要对方来追逐自己的首要条件，你知道嘛？

最有利自己去升级彼此感情的方式让对方自己来追逐和证明，而自己只需要在合适的时机，让彼此的感情更上一层楼就够了。如果只是自己去追逐，会过于被动，而且很难展示自己的价值和魅力，相信没有一个人会喜欢一个毫无魅力的人，而能制造对方来追逐自己的错觉，其实也是一种情感的波动，才能找到爱的感觉。

然后想让对方来追逐和证明，需要一些必要的首要条件，而不是自己一无是处，毫无准备，就想让对方来追逐自己。

那么到底需要哪些必要的首要条件呢？

第一：相信自己是值得被追逐的信念植入。这个世界每个人都是第一次做人，没有什么

太多的区别，每个人都是有优点和缺点，很多人并不是自己不好，而是一直关注自己的缺点，感觉自己不值得别人来追逐，会自己内心深处自我否定，也许你会觉得这只是内心戏而已，但是时间会慢慢内心刻画在你肢体语言、语气还有神态等等，最终都会出现最不自信的样子出来，这些都是潜沟通，也是最有参考价值的沟通。所以，一定要相信自己是值得被人追逐的，了解自己的优点和缺点，会去放大自己的优点，会去接纳自己的缺点并一点点改变。从内心深处去改变自己的思维，最终影响自己的行为，最终形成男神女神的行为模式，最有魅力的样子。

第二：当你有了信念，如果不去付出行动，真正让自己的价值越来越大，变成独一无二的重要存在，那么一切就是一场梦而已。从现在这一刻去把自己的价值一步步提升上去，让自己真正由内而外都是值得被追逐的。人们都喜欢颜值高，身材好，衣品好，性格好，智商情商双高，有事业，经济自由，拥有各种社会地位和成就等等，一切可以让自己更加与众不同的价值，越容易让你脱颖而出，更多人都愿意去追逐这样的异性。我们不用想着一步到位，每天去提升一点点，积少成多，可以干掉停滞不前的同性就够了。

第三：当真正由内而外值得异性来追逐自己的时候，如果你毫无标准，来者有份，没有任何原则，经常会被异性带领，而没有自己的主见，便会发现你其实依旧没有任何魅力。所以一定要有自己对异性的标准，包括喜欢的类型和不喜欢的类型，明白自己想要什么，期望什么，零容忍什么？用这些标准，去一步步筛选对方，测试对方，互相促使对方进步，证明自己，最终形成追逐的局面。

其实这一切的核心就是，心动念动相信自己，自我标准完善自己，他人标准筛选对方，最终会发现爱情会变的清晰简单，而且生活也会越来越完美！

为什么对异性有了标准，反而让爱情都简单了？

当一个人开始有了自己对异性的标准之后，不仅不会让感情难以进展，反而会让感情更容易进展，这到底是为什么呢？

理由其实很简单，当你有了自己的标准，对方会清楚地知道你喜欢什么，不喜欢什么，

在乎什么，什么样的自己更容易诱惑到你，吸引你和得到你，如果一旦不符合你的标准，就会被忽视和冷落，甚至完全拒绝对方，同理符合了标准，便会有可能得到自己，而自己是一切价值的源头。会让很多本来只是玩玩心态的异性重视你，有迹可循的标准会一切变得明朗简单，反而不会显的毫无方向去升级彼此的感情。从而对方会更愿意去有方向地追逐你，前提你是有价值的，真正由内而外值得被追逐的存在。

而且当你有了自己的标准之后，你会区别大部分的同性，因为很多人不知道自己想要什么，甚至只要有个人对自己示好，并且只要能享受到被追求的感觉，就可能会选择跟对方在一起，而你不一样，只有符合你的标准，才能有可能被你接受，并且真正在一起，这是一个享受彼此证明自己的机会，显的特别的情感经历过程。一旦区别开其他的同性，你就是特别的存在，那么彼此之间更容易产生特别的情感电路，这才是爱情的感觉。

之后便是，用自己的标准，一步步筛选对方，测试对方，让对方慢慢自己进入到追逐你的过程，而且这个过程是自发的、自愿的，更有一种享受过程的感觉，会有挑战性，会好玩有趣，彼此也会更加了解彼此的真实内心需求，当最重要的心灵契合，便是找到唯一契合的灵魂，这种感情更加真挚和纯粹点。本书后续更新薇信：ipip885,也许一开始不是完全契合，但是因为是有迹可循，而且自己也可以做到，慢慢在这个过程，发现自己愿意成为这样的人，那么契合感越来越浓烈，便是爱情的感觉在酝酿中、发酵中。

这样的感情更具有互动性，自己可以控制自己是付出的，那么对方去追逐自己，而不是单方面的舔狗，会让一方过于主动，另一方过于被动，一开始感情天平就倾斜了，就算在一起也是不会幸福的。那么，便能最好的爱情落到自己手里！

提出标准之后，还需要做些什么？

其实真正的两性自然而然的吸引和升级感情，无非就是展示自己的魅力和价值的同时，提出自己的标准，对方如果被你吸引了，便会接受标准的挑战，符合标准的时候，便是两个人的距离走近的时候。

但是也会经常遇到一些并非符合标准的人，只是为了不被我们淘汰出局，用最不费力的

口头表示自己是这样的，那么真正要升级彼此关系的时候，对方出于心虚和随意的态度，是很难达到真正的灵魂共鸣！

所以，我们不但要提出标准，还要让对方去证明自己是否真正符合这个标准！因为随口说说的，并非真心，那么对方只会刻意回避关系的进展，内心真实的想法，只是不想失去你这个选项，最终可能欺骗了你，而我们的目的是为了遇到最适合自己的唯一灵魂，那么，需要做点什么让对方证实自己真的符合？

第一：自己做了基础判定，在标准还没提出来之前，内心深处就应该对对方有了基础的了解。可以通过聊天的感觉和内容，还有对方所有能展示自己的平台，或者是朋友口中的他，或者是社交软件展示的自己，或者对方的兴趣爱好，基本都能反应出来一部分的自己。当然这不是全部，如果对方很明显不是我们喜欢的类型，就应该趁早止损，不要有过多的情感纠葛，除了情侣关系，这个世界上还有朋友关系。

第二：让对方表述相关的经历和故事来证明自己是这样的。比如你的标准是喜欢温柔的，对方说自己是温柔的，那么就应该让对方说一些能证明自己的温柔的经历和事例，一方面是确定对方的确有温柔的属性，一方面是让对方慢慢投入到自己应该是温柔的形象，因为这是两个人的相处过程，为了对方，磨合彼此，成为最适合彼此的样子，是合理的。从个人的角度，对方便是自己对自己重新定义，去真正符合你的标准，形成思想上真正的追逐你的局势。

第三：当用经历和故事来证明之后，还不够，因为经历和故事都是过去发生的，现在才是真正的自己，但是有了之前两步，大概确定对方是愿意去符合你的标准成为那个你喜欢的模样，那么，现在就需要让对方用行动去证明自己，可以用一些友好的要求让对方做点行动。

比如，你这么温柔，那以后记得对我温柔点，以后不能大声吼我了。

如果对方也做到，其实就是真正的身心一致，那么就是真正在追逐你的路上。这时候，你只需要正常去拉近彼此的距离，慢慢升温感情，都不会出现突然对方行为跟说的不一致。

我们都知道，你说了什么不重要，重要的是你做了什么，在感情里面也是，总有那么些感

情骗子，而我们要早点认清这些人！对于三观不一致的，也就是一开始标准就是冲突的，建议早点止损，不要过多纠缠！我们的标准是为了过滤错误的人，让对方证明自己是为了过滤说谎的人！

在确定恋爱的过程，如何慢慢契合？

想要彼此的感情越来越深，灵魂的感觉越来越默契，其实只是一个你提出标准，对方证明标准的过程，而这个过程其实就是让彼此的爱情回路起起伏伏的情绪体验，没错，是一个推拉的大过程，会让彼此在情绪波动中，慢慢了解彼此，成为彼此心目中最合适彼此的存在！

就是这样的爱情才是我们的需要的，为什么说这个这是推拉的过程呢？

第一：当我们提出标准的时候，就是在推开对方，给对方阻碍，对面迎接了挑战，并且证明了自己是符合标准的时候，我们肯定要表示赞赏和认可，这时候便是拉近对方，让彼此距离又近了。这是一个基本的小循环。

第二：人们正在在一起，不会因为一个标准符合就在一起，而是很多标准都一步步符合的过程，那么这个恋爱的过程，便会有不同的标准的提出，对方在不同的标准面前接受挑战。因为恋爱的过程，不可能是单方面的，正常会互相提出标准和证明标准。那么对方的推拉，也是彼此的情绪起伏的过程。这样和谐交织在彼此了解的过程，感情自然而然就越来越深刻。

第三：当提出一个初级标准之后，对方证明了。但是很多标准都是可以延续提高，对方便要继续证明这个较高的标准。也就是逐步加深，才是灵魂越来越契合的主要原因，或许会出现摩擦，但是这也是磨合的过程，当彼此都能最佳状态去符合标准，那么又经历了情绪的过山车，爱的感觉就会酝酿的越来越深厚。

最后要告诉大家，这是两个人的互动的过程，有时候对方也会来给你提出标准，也就是对方愿意接受你的标准并证明了，确定也是你喜欢的模样，那么你也可以去接受对方的标

准，让彼此越来越默契，而不是单方面去让对方证明，而自己不去证明，会显的过于自私！
对于不是自己标准的，不能符合对方标准的情况下，要及早止损，让自己的时间给对的人，
不要互相消耗彼此的时间和精力！只要能达到最佳的默契，提出标准和证明标准的良性循环中，彼此的感情会越来越深，达到爱情的感觉！

【示例】

女生：“你好像对什么都很挑剔啊”

男生：“不是挑剔，是有选择”

女生：“那我够格吗？”

男生：“这要看你能给我什么惊喜了”

【解析：巧妙引导对方展示价值】

男生：“你平时喜欢什么运动？”

女生：“我比较宅...”

男生：“那看来我们可能不太合适”

女生：“为什么？”

男生：“我希望另一半能陪我探索生活”

【解析：展示标准，激发对方改变欲望】

实践要点：

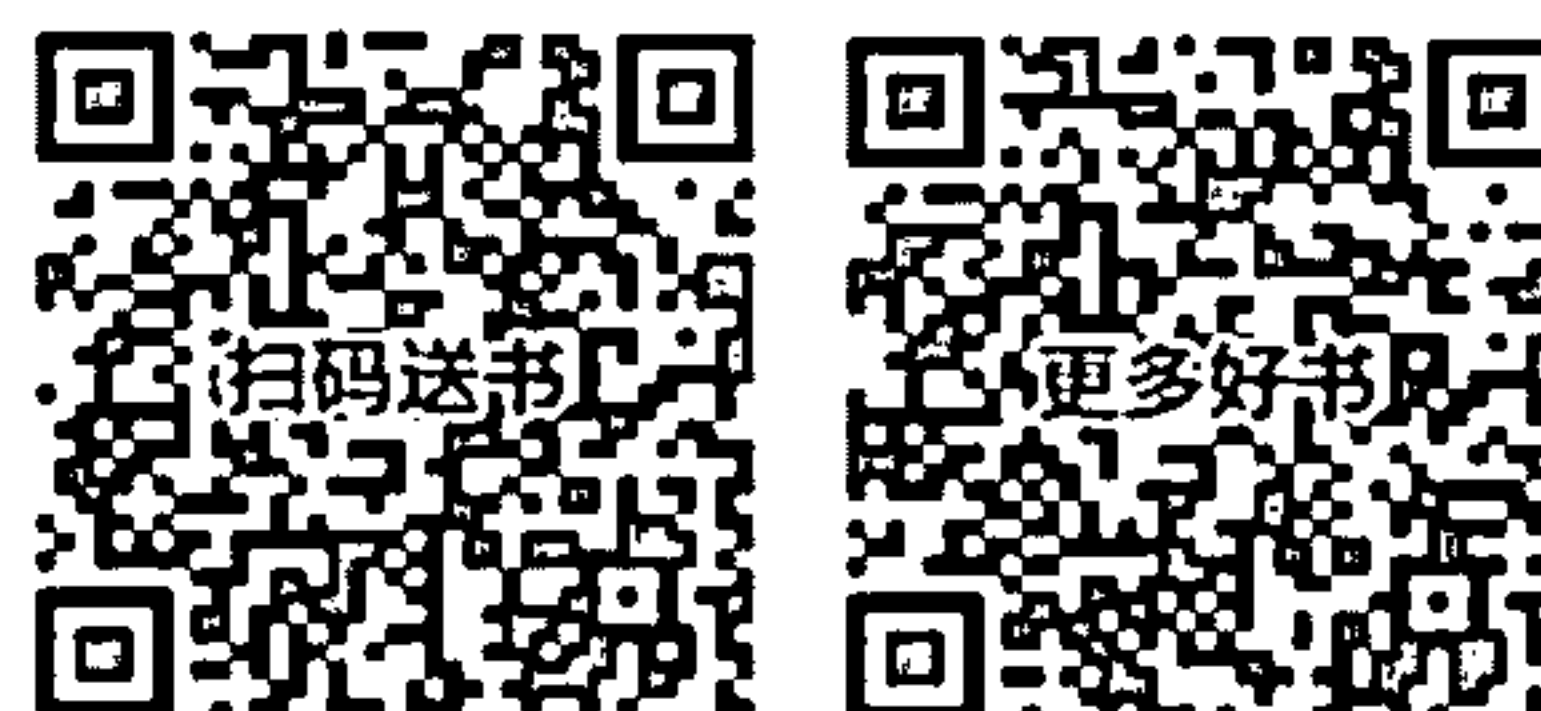
1. 价值展示

- 不要直接说自己多优秀
- 通过行为和态度体现
- 保持适度神秘感

2. 标准建立

- 温和但坚定
- 给对方成长空间
- 循序渐进不操之过急

更多资源微信: ipip885或 ipip515



3. 互动技巧

- 用问题代替要求
- 以好奇取代评判
- 给予成长型反馈

女生：“你觉得我哪里需要提升？”

男生：“你觉得呢？”

女生：“可能需要多尝试新事物...”

男生：“这个认知就很加分”

【解析：引导自我觉察和提升】

避免误区：

1. 标准过高难以达到
2. 态度过于强硬
3. 忽视对方感受
4. 操作过于明显
5. 忘记给予鼓励

4. 角色扮演：创造平行世界

让自己值得被追逐的形象是可以通过一个工具，让一个两人之间的游戏感代入，减轻双方的压力和尴尬，因为谁都不想去担心，过于主动去追逐对方是否成功或者被追求之后是否需要答应，这些心理上的压力是天然存在的，更多的人可以通过一个有趣的游戏感体验，提前感受，降低心理压力，去先体验后确定的过程，那么这个工具到底是什么呢？

其实就是我们经常看见的电影、电视剧，没错，就是角色扮演，很多男女明星也会因为拍一部戏而后慢慢走近彼此的世界，最终确定了感情，最终在一起的例子比比皆是。而且

在角色扮演中大家心目中都知道不是真实的，但是又是那么新鲜好玩，甚至有挑战性的感觉，如果在这个过程中，的确能体验到不一样的角色感觉，这就是为什么经常会出现一些因为在角色中无法自拔，而最终陷入角色的演员也有，人的大脑都是有欺骗性的，虽然是假的，只要真实体验过，感受过，或听或经历或脑海长期想过，都会认为是真实的，不会像一开始认为就是假的，主要原因是因为角色扮演的过程引发的情绪和情感是真实存在的，那么人们就会把这个过程陷入到真实的感受中，最终一步步陷入到角色当中，只要彼此不排除，也许这个角色就是彼此双方的新角色相处模式。

那么，如何具体使用角色扮演的这个工具，让彼此的感觉顺理成章去升级，还能降低彼此的尴尬和压力呢？

第一：先了解彼此，慢慢分享彼此的经历，场景回归的过程去植入角色扮演。只有自然而然的过程，才能让对方在经历的情绪中，不会有任何排斥的感觉，进入角色的扮演中，当然也可以关于共同的观看过的电影、电视剧、小说，由情节代入。核心就是自然而然，而不是突然冒出来的角色扮演，会让人觉得莫名其妙。

第二：感受彼此的情绪，如果对方的情绪是开心愉快，愿意跟你嬉戏打闹的感觉，那便是最好的角色扮演机会，那不是对方情绪不好、状态不好，各方面都不是最佳的状态，你任何的角色扮演过程，都会让对方觉得你情商不低，不会察言观色，做不合时宜的事情是非常减分的存在。

第三：寻找对方自己有利的角色扮演。比如长辈跟晚辈、皇帝跟爱妃、哥哥妹妹（姐姐弟弟）、夫妻、情侣、前世冤家、老板跟员工、老师跟学生、兄弟（姐妹）、主人跟宠物、男神（女神）跟粉丝等等。也就是本身能彼此在现阶段提升情感体验的角色扮演才是最佳的扮演，一切取决当下的聊天的气氛，不要无厘头的出现，会被人当成白痴一样看待，这就先参考第一、第二去寻找机会。还有日常最普通的角色，就是你作为聆听者，对方作为倾诉者，而你就是最自然有利位置，对方需要得到你的安慰和建议，甚至可以随后代入关怀的角色关系，比如最基础的好闺蜜、好基友，随后是哥哥妹妹（姐姐弟弟），甚至就是情侣的角色代入去安慰对方。

【示例】

对话 1 - 自然植入：

女生：“今天看了部特别感人的电影...”

男生：“是那部《你的名字》吗？”

女生：“对啊！你也看过？”

男生：“如果我们也像电影里那样，能穿越时空相遇...”

【解析：借电影情节自然引入角色扮演】

对话 2 - 情绪互动：

男生：“看你今天心情不错？”

女生：“是啊，刚拿到年终奖～”

男生：“那我这个小职员可要好好巴结老板大人了”

【解析：抓住愉悦情绪时机，轻松导入角色】

对话 3 - 角色转换：

女生：“最近压力好大...”

男生：“来，让哥哥抱抱”

女生：“什么啊...”

男生：“你不是说过觉得有个哥哥依靠很好吗？”

【解析：从倾听者自然过渡到关怀角色】

5. 高阶应用：四维整合

如何将“悬念埋设”、“推拉调情”、“标准筛选”和“角色扮演”这四大技巧完美糅合，创造出令人难忘的互动体验。有问题随时私信我微信book4888。

第一步：了解四大技巧的组合原理

1. 顺序铺设

案例对话：

对方：“周末有空吗？”

你：“这要看你提供的故事够不够精彩了。（埋悬念）不过说实话，我最近遇到的约会提议都挺无聊的。（推拉）”

（解析：先用悬念勾起兴趣，再用推拉制造情绪波动）

2. 层层递进

案例对话：

对方：“那什么样的故事才算精彩呢？”

你：“我喜欢有想象力的人（标准植入），比如能跟我演绎一场意外邂逅的浪漫邮轮之旅（角色扮演引导）。”

（解析：通过标准筛选铺垫，自然过渡到角色扮演）

第二步：技巧组合的实战示范

完整示范流程：

案例对话 1（埋悬念+推拉）：

对方：“明天一起吃饭吧？”

你：“我最近发现了一个特别的地方...不过不是谁都能欣赏就是了。（悬念+推拉）”

案例对话 2（接入标准+角色）：

对方：“什么地方啊？”

你：“那要看你是不是那种愿意尝试新奇体验的人（标准）。想象一下，如果你是一位环球美食家...（角色）”

快速组合技巧口诀：

1. 先埋悬念引好奇
2. 用推拉升情绪
3. 植标准定位置
4. 角色演升华

关键时刻示范：

对方：“你好神秘啊”

你：“身为一个美食探险家(角色)，我只会带欣赏美好事物的人去(标准)。虽然你看起来不太像这样的人(推拉)，不过...也许你会给我惊喜呢(悬念)。”

第三步：四技巧的高阶联动

1. 循环递进模式

案例对话（完整循环）：

你：“听说你也喜欢探险？(埋悬念)”

对方：“对啊，很感兴趣。”

你：“虽然你看起来不太像冒险家(推拉)，不过真正的探险者都有一个特质(标准植入)...”

对方：“什么特质？”

你：“让我们假设现在身处亚马逊丛林(角色扮演)，前方有两条路...”

2. 情绪调动升级

案例对话（情绪递进）：

你：“知道为什么我会注意到你吗？(悬念)”

对方：“为什么？”

你：“一开始以为你很普通(推拉)，直到发现你眼神里的那份独特(标准)。就像电影里那种神秘的女探险家(角色)”

3. 快速切换技巧

紧急应对模板：

- 遇到抗拒→回到悬念
- 情绪低落→使用推拉
- 需要筛选→植入标准
- 气氛尴尬→切换角色

案例对话（灵活切换）：

对方：“你总是这样聊天吗？”

你：“这要看跟谁(标准)。不过你知道吗，有趣的事情往往发生在意想不到的时刻(悬念)，就像现在，我们可能正在上演一部默片时代的邂逅(角色)，虽然你可能还没准备好这么浪漫(推拉)。”

第四步：常见陷阱与破解

1. 技巧叠加过度问题

错误示范：

你：“这是一个秘密(悬念)，但你可能不够格知道(推拉)，因为我只告诉有趣的人(标准)，让我们演一场谍战片来测试(角色)...”

(解析：四个技巧一次性用完，显得刻意做作)

正确示范：

你：“有个有趣的想法(悬念)... 虽然不知道你能不能接受这种玩法(推拉)”

等对方上钩后：

你：“因为真正有趣的人都愿意尝试新事物(标准)，比如现在我们就像在演一场即兴剧(角色)”

2. 衔接生硬问题

错误示范：

生硬切换：

你：“这是秘密→你不行→要有趣→来演戏”

正确示范：

自然过渡：

你：“知道我最近发现了什么吗？（悬念）”

对方：“什么？”

你：“本来想告诉你的，不过看你这么随意的样子...（推拉）”

对方：“哪有！”

你：“因为这需要一个能领会生活仪式感的人（标准），就像旧时光里的绅士淑女一样（角色）”

3. 实战节奏控制

快速应对模板：

- 开场必用悬念
- 情绪点用推拉
- 升级时植标准
- 高潮时角色演

第五步：四技巧的高级变体与应用

1. 场景切换式组合

案例对话：

你：“你知道这条街最神秘的地方在哪吗？（悬念）”

对方：“不知道，在哪？”

你：“以你现在的好奇心程度可能还发现不了（推拉）。只有那些善于发现生活惊喜的人才能看到（标准）。来，闭上眼睛，想象我们是 19 世纪的探险家（角色）...”

2. 情绪递进式组合

核心公式：

悬念（引起兴趣）→ 推拉（制造情绪波动）→ 标准（建立筛选框架）→ 角色（升华体验）

案例对话：

你：“猜猜我为什么会在这个时间出现在这里？（悬念）”

对方：“为什么？”

你：“本来以为今天会很无聊的，没想到...（推拉）”

对方：“没想到什么？”

你：“遇到了一个看起来能懂得品味生活的人（标准）。知道吗，这让我想起威尼斯电影节上的一个场景（角色）”

3. 话题延展式组合

案例对话（美食话题展开）：

你：“这家店其实还藏着一个不为人知的特别菜单（悬念）”

对方：“真的吗？”

你：“不过不是每个人都能点到，我第一次来也没资格（推拉）”

对方：“为什么呀？”

你：“因为他们只提供给真正懂得美食的人（标准）。现在我们就像米其林评委在探店（角色）”

第六步：终极连招与实战应用

1. 黄金组合模式

核心公式：（HOOK-LOOP-CLOSE）

－ HOOK：悬念+推拉

－ LOOP：标准+小角色

－ CLOSE：大角色+升华

案例展示：

第一轮（HOOK）：

你：“知道我最喜欢这个城市的什么吗？（悬念）”

对方：“什么？”

你：“虽然你看起来不像能发现这种小细节的人(推拉)”

第二轮 (LOOP)：

你：“因为真正浪漫的人都能发现这里的独特(标准)，就像我们现在，像两个城市探险家(小角色)”

第三轮 (CLOSE)：

你：“让我们开启一段‘午夜巴黎’般的奇遇吧(大角色升华)”

2. 应急处理机制

当对方：

- 反应冷淡→重启悬念
- 情绪低落→加强推拉
- 产生质疑→强化标准
- 互动卡壳→切换角色

案例对话：

对方：“你说这些是什么意思？”

你：“有时候最美的邂逅就是一个谜(悬念重启)，或许我们都需要一点时间去发现(标准强化)...”

3. 场景化组合技巧

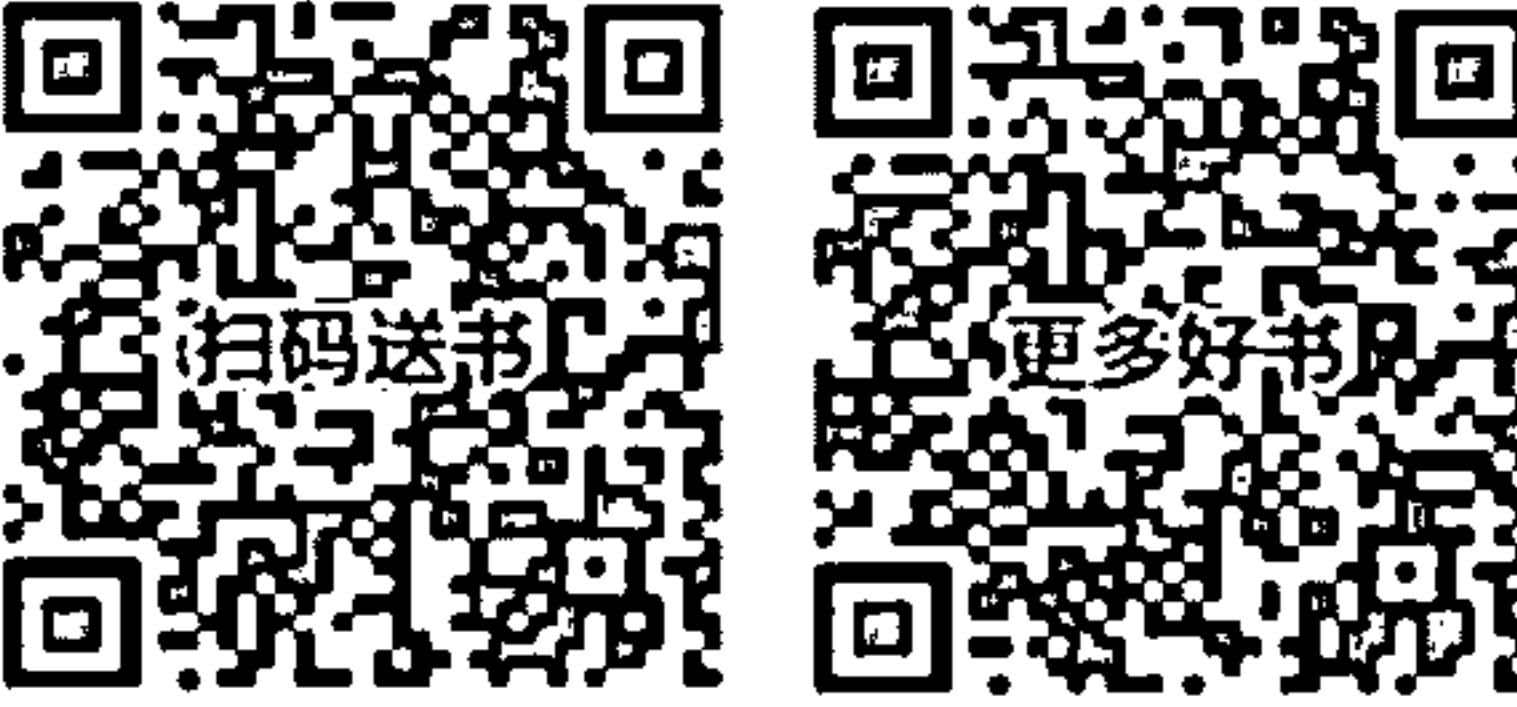
在不同场合的应用：

- 咖啡厅：文艺探索路线
- 街头巷尾：城市探险路线
- 美食餐厅：品鉴家路线
- 文化场所：艺术家路线

第七步：高级对话情境的完整剧本

1. 完整剧本示范（咖啡厅场景）

更多资源微信: ipip885或ipip515



开场（悬念铺垫）：

你：“你知道吗，这家咖啡厅其实藏着一个秘密(悬念)”

对方：“什么秘密？”

你：“虽然平时我不会轻易告诉别人(推拉)...”

中段（标准植入）：

你：“不过你看起来是那种能欣赏生活中小确幸的人(标准)”

对方：“还好啦...”

你：“其实很少有人知道，这里的每个角落都藏着一个故事...”

高潮（角色演绎）：

你：“现在我们就像是在演绎一部法国文艺片(角色)，两个陌生人在咖啡厅相遇...”

2. 紧急应对预案

场景可能性：

A. 对方积极回应：

继续深化角色→展开故事

B. 对方反应平淡：

返回悬念→重新调动

C. 对方显示抗拒：

切换推拉→重建兴趣

案例对话（应对示范）：

情况 A：

对方：“真的吗？好有意思！”

你：“而且故事才刚刚开始... (继续深化)”

情况 B：

对方：“哦，是吗...”

你：“看来这个秘密可能还是不要说比较好 (重启悬念)”

情况 C：

对方：“你想太多了吧...”

你：“也是，可能你还不适合知道这些 (推拉重建)”

第八步：高阶技巧融合的巅峰应用

1. 情绪波动曲线控制

完整对话示范：

Phase 1 - 埋设悬念：

你：“今天遇到你，让我想起一个有趣的预言 (悬念)”

对方：“什么预言？”

你：“说出来可能会吓到你 (推拉)”

Phase 2 - 情绪调动：

你：“因为真正特别的相遇，都需要特别的灵魂 (标准)”

对方：“你说得好神秘...”

你：“就像那部电影《英国病人》，命运总是这样安排巧遇 (角色)”

2. 一键四连技巧模板

快速记忆口诀：

-
- 悬念勾心
 - 推拉动情
 - 标准定位
 - 角色升华

实战案例：

你：“知道吗，你给我的第一印象很特别(悬念)，
虽然一开始我觉得你可能比较普通(推拉)，
但你有一种很少见的气质(标准)，
就像威尼斯电影节上那些优雅的影评家(角色)”

3. 高阶场景切换术

多重场景无缝切换：

案例对话：

你：“这个地方让我想起巴黎的一个小故事(悬念)”
对方：“什么故事？”
你：“虽然不是所有人都能体会其中的浪漫(推拉)，
但真正懂得生活的人都会被打动(标准)，
闭上眼睛，想象我们正在香榭丽舍大街散步(角色)”

第九步：终极提升与实战技巧

1. 四技巧的无缝衔接公式

CAST 公式：

- C - Create Mystery (创造悬念)
- A - Attract & Repel (推拉吸引)
- S - Set Standards (设立标准)
- T - Transform Roles (角色转换)

完整示范：

你：“你相信命运吗？(C-悬念)”

对方：“还好吧，怎么了？”

你：“本来以为你会是个相信浪漫的人呢(A-推拉)”

对方：“我当然相信啊！”

你：“真正浪漫的灵魂都能感受到生活中的魔力(S-标准)，就像我们现在，仿佛置身《午夜巴黎》(T-角色)”

2. 高级情境调度

紧急状况应对表：

- 对话停滞→重启悬念
- 兴趣下降→加强推拉
- 互动平淡→提升标准
- 气氛尴尬→切换角色

案例对话(破局版)：

当场景陷入尴尬：

你：“其实刚才我没说完的是(悬念重启)...”

“虽然你可能觉得我很奇怪(推拉转移)...”

“但只有特别的人才会理解这种感觉(标准重设)...”

“就像我们在演一场默片时代的邂逅(角色升华)...”

第十步：技巧整合的巅峰艺术

1. 终极连招模式

超级组合技：

第一层：引子铺垫

你：“你知道这条街最神奇的时刻是什么时候吗？(悬念)”

第二层：情绪调动

你：“不过看你的样子，可能还发现不了这种美(推拉)”

第三层：价值植入

你：“因为只有那些真正懂得欣赏生活的人才能感受到(标准)”

第四层：体验升华

你：“现在我们就像是旧时光里的探险家，发现城市的秘密(角色)”

2. 高手必备的应对技巧

状况处理表：

问题：对方质疑

解决：悬念+推拉 “正常人确实会这么想(推拉)，但你知道最有趣的是什么呢？(悬念)”

问题：对方冷漠

解决：标准+角色 “看来你还不是那个能体会这种感觉的人(标准)，就像电影里总有人错过最美的邂逅(角色)”

问题：对方测试

解决：推拉+标准 “你这个问题问得很特别(推拉)，显示出你是个有思考深度的人(标准)”

3. 终极升华技巧

完美收尾模板：

- 先用悬念埋下期待
- 通过推拉制造张力
- 用标准确立框架

-
- 以角色带入高潮

第十一步：实战总结与高级技巧

1. 完美对话公式总结

四技巧黄金比例：

- 悬念：30%（引导感兴趣）
- 推拉：30%（情绪波动）
- 标准：20%（框架建立）
- 角色：20%（体验升华）

完美示范：

你：“猜猜我为什么选择这个时间来这里？（悬念 30%）”

对方：“为什么呢？”

你：“本来觉得你可能不会理解，不过...（推拉 30%）”

你：“因为只有懂得品味生活的人才会发现这个时间的特别（标准 20%）”

你：“我们现在就像是《巴黎午夜》里的主角，在城市里寻找魔力时刻（角色 20%）”

2. 终极应用法则

关键时刻应对：

- 开场必用悬念
- 互动用推拉
- 升级用标准
- 深化用角色

3. 高手必记公式

GEMS 模型：

G - Generate Mystery (制造悬念)

E - Emotional Wave (情绪波动)

M - Measure Worth (价值衡量)

S - Story Creation (故事创造)

收尾完美示范：

你：“今天的相遇让我想起一个预言(G)”

“虽然一开始我也不确定(E)”

“但现在发现你确实很特别(M)”

“就像命运安排的一场精心设计(S)”

四、防守篇

6. 【试探】：读懂潜台词

6.1 价值试探：对方也会来试探你是否值得被追逐？小心中招！

不单单你们自己要展示出值得被追逐的形象，对方也会对我们有意无意进行试探，来判断你们是否内外一致，最终确定是否要真正去追逐一个具有真正价值的异性，而且很多时候这些试探都是出于本能的反应，但是很多人，由于内心深处还没真正塑造成具有值得被追逐的强大信念的形象，便会在不知不觉当中被人剔除出局。

那么，最重要的时期，一般都是认识初期，想要快速确认是否值得被追逐，对方究竟会做出什么的试探，来验证你们的内外是否一致？

第一种：认识初期给你故意提出超出现阶段关系的要求。

比如要你车接车送，花费全包，甚至还得买礼物送对方，而对方毫无任何礼尚往来的意思。也就是对方假定你是在追逐他们自己，他们才是被追逐的对象，一开始就想让你以追逐者的姿态去对待他们，就开始用这种行为来试探你，一旦你毫无察觉，主动中招，主动送上门，一般不会得到对方的爱，还会被剔除出局，就算运气好点，也只能算个备胎。可以想象如果只是同性，或者普通朋友提出这样的要求，你觉得合理嘛？

谈到这种单方索取的情况，让我们看看实际的对话案例：

女生：“你来接我吧，顺便帮我买杯奶茶”

男生：“不好意思，第一次见面还是选个双方都方便的地方吧”

女生：“那算了，你好麻烦啊”

男生：“确实，我比较麻烦，喜欢和互相尊重的人相处”

【解析：巧妙拒绝，展示原则和边界】

男生：“周末一起看电影？”

女生：“好啊，你请我吧”

男生：“为什么呢？”

女生：“因为男生不都应该这样吗”

男生：“我觉得感情是相互的，第一次可以 AA，这样更自在”

【解析：直接挑战不合理预设，展示平等观念】

处理这类情况的关键点：

1. 早期识别

- 注意对方是否总在索取
- 观察是否有回报意愿
- 留意互动中的付出比例

2. 合理回应

- 不要急于证明自己
- 保持礼貌但坚定
- 设置清晰的界限

特别提醒：

- 真正的感情是相互的
- 一味付出难获真爱
- 合理的标准才能筛选优质对象
- 自我尊重才会赢得尊重

女生：“你都不愿意为我花钱”

男生：“我更愿意把钱花在互相珍惜的关系上”

女生：“其他人都会这样做”

男生：“那或许你可以选择其他人”

【解析：展示自我价值，不惧失去】

正确的相处模式：

1. 双向投入
2. 平等付出
3. 互相尊重
4. 共同成长

单方面的付出不仅不会获得真爱，反而会贬低自己的价值。真正的感情应该是双向奔赴的过程。如果你不知道如何在吸引的开始就设立规则，让对方除了忠于你，别无其他选择，这些都在社交大师 S 班的核心内容里面有提到。

第二种：故意展示自己与其他异性的友好相处，甚至展示自己被其他异性追求，目的就是让你认为对方是有人追求的，且顺便试探你是否会为对方紧张，甚至暗示你主动去追求对方，来争取优势权。如果这时候，你表现出了超出现阶段的表现，会紧张，甚至去主动示好追逐，并且请求认可的姿态，来证明自己是更好，其实都是会让对方觉得你不具有值得被追求的价值。正常还没到达合理的关系层面，彼此都还是独立的个体，不需要为对方的任何行为牵动自己的心，我们才是要成为值得被追逐的带领者。

让我们来解析这种控制关系进展的社交技巧：

女生：“你知道吗，今天又有人给我送花了”

男生：“看来你的魅力不小啊”

女生：“你不好奇是谁吗？”

男生：“每个人都有自己的社交圈，这很正常”

【解析：保持淡定，不被情绪操控】

男生：“听说你最近经常和张总一起吃饭？”

女生：“怎么，你在意啊？”

男生：“只是随口一问，工作交际很正常”

女生：“你都不吃醋的吗？”

男生：“我们还在相互了解阶段，没必要限制彼此”

【解析：维持合适的关系边界，不越位】

核心应对策略：

1. 情绪管理

- 保持内心平静
- 不被刺激带节奏
- 展现成熟定力

2. 关系定位

- 尊重当前阶段
- 不越界表态
- 保持独立姿态

高级处理方式：

女生：“好多人约我周末看电影”

男生：“祝你玩得开心”

女生：“你都不在意的吗？”

男生：“我更在意的是和你相处时的质量，而不是你的社交选择”

【解析：展示高价值心态，不陷入争宠】

重要提醒：

- 过早的占有欲显示不自信
- 着急证明自己反而降低价值
- 保持独立性才更有吸引力
- 正确的关系是相互选择

处理技巧：

-
1. 不急于表态
 2. 保持适度距离
 3. 展现自我价值
 4. 维持神秘感

记住：真正有魅力的人从不急于证明自己。让时间和相处质量说话，才是最好的社交方式。

第三种：故意地指出你的不足和缺点。比如，会说脱发秃头，你身高不高，说话声音不好听，太胖或者太瘦了，身材不好，太幼稚，太老气，太穷，家境不好，某个五官长得不好看等等。主要是看你应对这样的评价，会出现什么样的反应，一般中招的反应就是生气、难过、解释、躲避、明显的情绪化等等，不是自信的表现。因为人无完人，人有不足和缺点在所难免，而很多时候，别人不是真正在你的不足和缺点，而是你对于自己的不足和缺点，是什么个应对态度和表现，错误的态度和表现，只会让你更加显的不值得被追逐！

当面对这类“缺点测试”时，关键在于展现自信和幽默：

男生：“你这发际线有点高啊”

你：“是啊，智商太高把头发都顶上去了”

男生：“哈哈，你挺会说的”

【解析：用幽默化解，展示强大心态】

女生：“你是不是才 170 啊？”

男生：“对啊，站在智慧的肩膀上刚好 180”

女生：“你这回答让我对你有点改观了”

【解析：自黑中带着自信，化解身高话题】

核心应对原则：

1. 心态管理

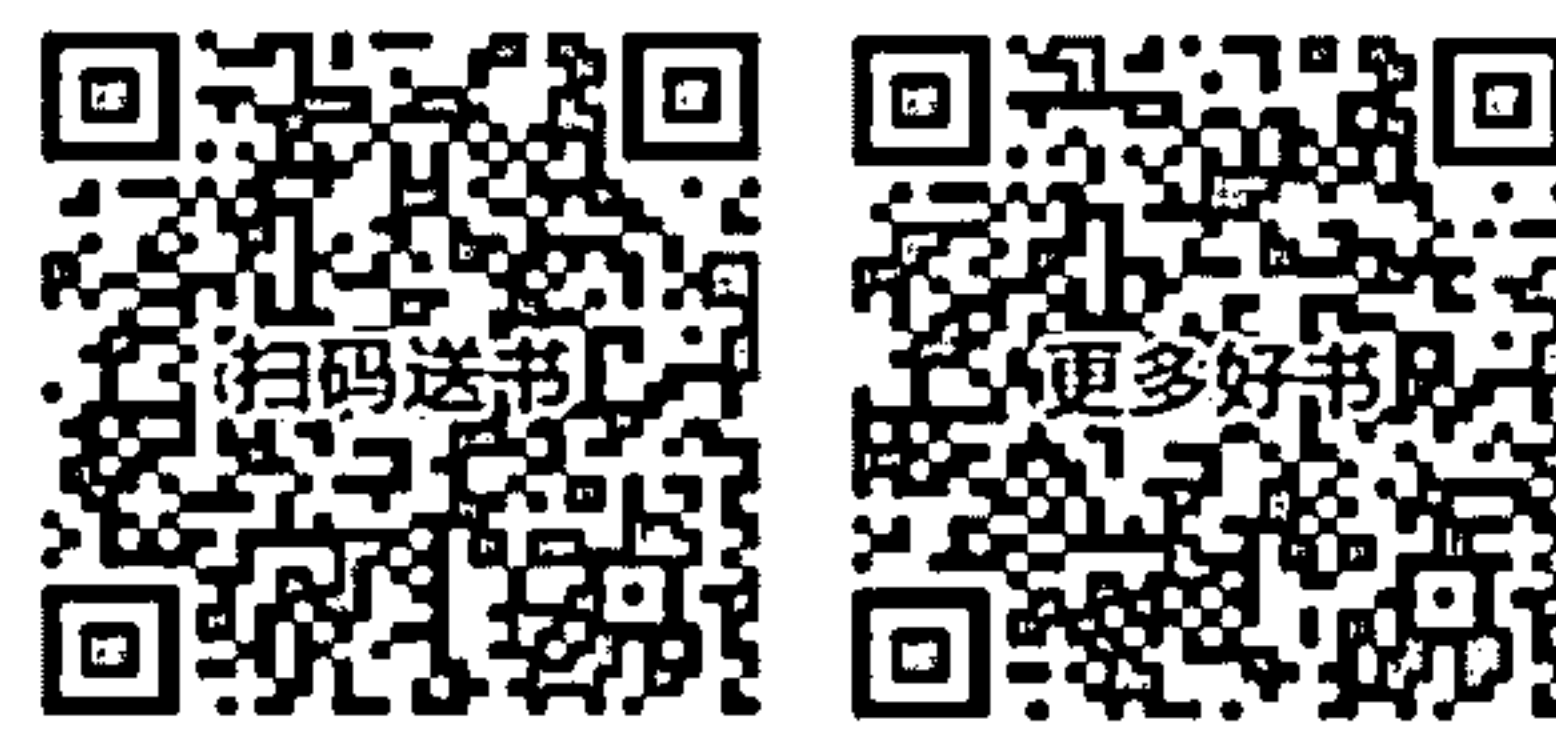
-
- 接纳自己的不完美
 - 将缺点转化为特色
 - 保持积极正向态度

2. 回应技巧

- 用幽默代替解释
- 以自信化解质疑
- 转移无意义话题

示范对话：

更多资源微信: ipip885 或 ipip515



女生：“你工资不高吧？”

男生：“确实比不上马云，不过我对现在的生活很满意”

女生：“这么容易满足啊？”

男生：“知足常乐，但我从不设限，你觉得呢？”

【解析：既不否认现状，又展示上进心】

进阶处理方式：

1. 自我认知

- 清楚自己的优缺点
- 建立健康的自我评价
- 保持成长的心态

2. 沟通策略

- 不过分解释
- 不刻意回避
- 保持轻松态度

关键点：

-
- 真正的自信来自自我接纳
 - 缺点不等于缺陷
 - 态度决定高度
 - 幽默是最好的防御武器

记住：别人的评价不能定义你的价值。优秀的人往往更注重如何提升，而不是纠结于现有的不足。

以上就是最基本的三个试探，有故意地试探，有些人的试探也是没有情商的表现，我们大可反击，有些人的试探是非常有技巧性的，我们要绅士优雅的对待且反击！

6.2 有意试探：面对对方的有意试探，教你轻松化解！

对于对方的试探，大概有三种情况，其实这三种情况都是有相应的对待和处理方式，我们只要先确定自己是真正值得被追逐的对象，从内心深处植入好这个信念，之后的所有应对方式都会显得自然而然，非常具有人格魅力的感觉！

关于第一种情况：故意提出超出现阶段的要求，比如要求送礼物、车接车送和费用全包、自己毫无付出只要你单方面付出，且无任何理由。

首先，我们明确自己和对方的关系就是普通朋友，还没任何实质性的友好关系之前，可以参考对待普通朋友和同性，我们应该以什么态度去回应呢？

一个方法就是：当然是礼貌回绝，甚至表示质问，你都是这样对待刚认识不久的异性嘛？
本书后续更新微信：ipip885, 任何形式的质问，只要让对方意识到自己的要求是不尊重彼此、无礼的、不友好的、自私的，让对方感觉到自己做了错误的要求。

化解社交测试的黄金法则：以质问唤醒对方的自我认知

当我们遇到不合理要求时,一个高情商的应对方式就是让对方意识到自己的失当之处。看看具体案例:

女生:“我想买个包,你能借我钱吗?”

男生:“我有点好奇,你平时也会向刚认识的异性借钱吗?”

女生:“呃...好像是有点唐突了...”

【解析:温和的质疑让对方自我反思】

关键在于提问的方式:

男生:“晚上来接我吧,顺便买点宵夜”

女生:“我们才认识两天,你觉得这样的要求合适吗?”

男生:“其他人都会这样做啊”

女生:“但我们应该先建立基本的信任,你觉得呢?”

【解析:把问题抛回给对方,促使思考】

这种方法的精髓在于:

- 保持礼貌但立场坚定
- 用问题代替直接拒绝
- 让对方自我觉察
- 维护双方尊严

更多示范:

女生:“你能不能不要跟其他异性来往?”

男生:“我们认识才一周,你觉得这种要求对双方都公平吗?”

【解析:指出要求的不合理性】有问题随时私信我微信book4888。

这种方法的优势:

1. 不伤害关系

-
2. 让对方自我醒悟
 3. 建立健康互动模式
 4. 展现高情商处事方式

另一方法就是：明确交换条件，而不是单方面付出，形式可以多种多样，让对方知道需要做点什么才可以，平等互利。一般就是让对方做一件力所能及的小事，比如：我也要礼物，你打算送我什么，跟我作为第一次见面礼互换？你自己打车过来，回去的时候，我可以送你。也就是引导对方必须付出点什么，才能可以要求自己怎么去做，让关系平衡在同一起跑线。

平衡的艺术：让关系保持在健康的互动轨道上

看看如何巧妙运用互惠原则：

女生：“能帮我带杯奶茶吗？”

男生：“可以啊，正好我也想喝，要不这样，你帮我带杯美式，我帮你带奶茶，互相交换？”

女生：“这主意不错！”

【解析：自然引导互相付出的模式】

男生：“周末我请你看电影吧”

女生：“好啊，那我来订票，你来买零食，这样公平”

男生：“你这想法很好”

【解析：主动建立平等互换的相处模式】

具体操作要点：

1. 提出等价交换
- 保持轻松自然
 - 让对方感觉合理

-
- 维持付出平衡

示范对话：

女生：“你能接我下班吗？”

男生：“今天可以送你回去，下次你请我喝咖啡怎么样？”

女生：“这样也不错”

【解析：把单向变双向，让关系更健康】

高级技巧：

1. 设置合理预期

- 不要求过高
- 给出可行方案
- 创造双赢局面

2. 维持关系平衡

- 及时调整不对等
- 建立互助模式
- 培养共同成长

关键思维：

- 付出要有回报
- 互相尊重最重要
- 平等是关系基础
- 双向投入更长久

记住：一段健康的关系应该像翘翘板，需要双方都付出才能保持平衡。适度的互惠不仅不会伤害感情，反而会让关系更加稳固。

关于第二种情况：故意展示自己与其他异性的友好相处，甚至展示自己被其他异性追求，让感觉非常受欢迎且抢手。

首先，对方是想让你进入假想敌的情景中，已经默认你会去追逐对方，且希望自己的价值被抬高，那么对于我们来说，你的确并没有做任何举动，因为并没有要去追逐对方，就算内心深处确实欣赏对方，我们任何紧张和追逐的姿态，只会让你成为对方下一个的异性对象口中的追逐自己的那个追逐者，用来抬高自己和炫耀的作用，不会成为对方的最终选择。所以，最好的方式第一个方法是无动于衷，控住好自己的心态，继续展示自己的自信和价值。

女生：“你知道吗？最近追我的人好多”

男生：“嗯，优秀的人总会受欢迎”

女生：“你不着急吗？万一被别人追到了？”

男生：“每个人都有选择的自由，我更看重相处的质量”

【解析：保持淡定，不被对方的炫耀带入角色】

关键心态建设：

女生：“昨天又有人送我限量版包包”

男生：“看来你的魅力圈很广泛啊”

女生：“你不怕我被人追走啊？”

男生：“相互欣赏是自然而然的事，不需要刻意追逐”

【解析：既肯定对方，又保持独立姿态】

高段位应对技巧：

1. 情绪把控

- 保持从容
- 不被挑动
- 维持独立性

2. 姿态管理

- 欣赏但不追捧
- 理解但不讨好
- 保持自我价值

核心认知：

- 真正的吸引力来自平等
- 追逐只会降低自身价值
- 保持神秘感比追逐更有效
- 让对方产生探索欲望

记住：当对方试图用“抢手”来制造紧迫感时，最好的应对就是保持从容。真正的高价值不需要通过追逐来证明，而是通过自然吸引来实现。

第二个方法是展示自己的被追逐的相同情景，以夷制夷，让对方感觉彼此是同等魅力，甚至高于对方。

以夷制夷法：

女生：“今天又有两个人跟我表白呢”

男生：“巧了，我今天也收到几个红包，看来我们都挺抢手的”

女生：“真的假的？”

男生：“缘分这种事，强求不来，随缘就好”

【解析：平等视角化解炫耀】

第三个方法是赞美对方，给予部分认可的姿态应对，也就是借力打力，对方也是展示什么，炫耀什么，给予高姿态的认可态度，那么你就是处于对方的心态上高一阶，对方的行为是你眼里只是孩子寻求赞美的行为而已。孩子要赞美，就给点赞美，同时让对方不要骄傲。那么，你才是最终的胜利者。这三个方面可以同时使用，也可以单独使用。

女生：“最近追我的男生都是高管呢”

男生：“确实很棒，说明你的魅力圈层很高。不过记得选择时还是要看品性哦”

女生：“你这么说倒是提醒我了...”

【解析：既认可又给予引导，展现更高层次】

实战对话：

男生：“你看我的新车，六十多万呢”

女生：“眼光不错，说明你很努力。希望你在事业上也一直保持这份冲劲”

男生：“没想到你会这么说...”

【解析：将物质炫耀转化为成长机会】

核心技巧：

1. 认可态度

- 给予适度赞美
- 保持引导姿态
- 展现格局高度

示范回应：

女生：“我的朋友圈都是名牌包包”

男生：“品味不错，看得出你很懂生活。现在的你一定比以前更有见识了”

女生：“是啊，确实成长了不少”

【解析：将炫耀转化为成长认可】

高阶方法：

1. 语气控制

- 温和但不谄媚
- 肯定中带指导
- 保持优雅距离

2. 引导方向

- 从物质转向内在
- 点到即止
- 展现更高视野

核心要点：

- 认可是为了引导
- 高度决定态度
- 智慧胜过炫耀
- 格局创造吸引

避免误区：

- 过度赞美
- 显得居高临下
- 否定对方价值

记住：真正的高手善于借势而上，把对方的炫耀变成自己展现格局的舞台。这不仅能化解对方的炫耀心理，还能建立起更深层的吸引力。

关于第三种情况：故意地指出你的不足和缺点。本书后续更新微信：ipip885, 比如，会说脱发秃头，你身高不高，说话声音不好听，太胖或者太瘦了，身材不好，太幼稚，太老气，太穷，家境不好，某个五官长得不好看等等。

这个之前有在社交光谱公众号写过关于对待自己的缺点和不足的态度接纳自己的不足和缺

点，不会去逃避，也不会为此感觉自卑，不能改变的事实，不做任何狡辩，只去做能改变的东西，让自己更好，所以对于对方的直接指出，

第一个方法就是最好的方法就是幽默的方法先自嘲，也就是你自己都不在意了，对方如果还继续指出，是对方的素养问题，如果一开始对方的指出已经充满敌意，你就可以直接反击对方，你很没有礼貌。

女生：“你这个衣服好像有点旧了”

男生：“哈哈，确实，我这衣服都陪我追过三个女生了，都失败了，真是我的幸运衣啊”

女生：“(笑)你这人挺有趣的”

【解析：用自嘲化解尴尬，展现幽默感】

处理方式分两个层次：

1. 善意提醒时：

男生：“你这发型有点乱哦”

女生：“可不是嘛，我这发型师肯定暗恋我，故意让我单身”

男生：“哈哈，你太逗了”

【解析：用轻松自嘲化解压力】

2. 恶意批评时：

女生：“你这么穿也敢出门？”

男生：“第一次见面就这么直接评价别人，你平时都这样和人相处的吗？”

【解析：严肃指出对方失礼】

核心技巧：

1. 自嘲化解

— 保持幽默感

— 不卑不亢

— 展现大度

2. 恶意应对

- 直指问题
- 维护尊严
- 保持礼貌

示范对话：

路人：“你这身材不太行啊”

你：“是啊，我这身材都快把健身房老板感动哭了，天天奔走相告有我这样的忠实顾客”

【解析：用幽默化解尴尬】

但如果对方依然无礼：

“你还是太胖了”

你：“我注意到你很喜欢评价别人，这样的行为是不是不太得体？”

【解析：及时制止无礼行为】

实用要点：

- 先以幽默化解
- 给对方台阶下
- 恶意必须制止
- 保持优雅姿态

记住：真正的高手既能幽默化解善意提醒，也能果断制止恶意冒犯。这样既维护了自己的尊严，也展现了个人修养。

另一个方法就是坚守自己的自信，不屑于对方的评价，幽默化不足为优势，比如个子不高，可以说浓缩都是精华。有点胖，可以说这样才有安全感，耐你揍。这两种方式取决对方的态度，是戏弄嘲讽的，完全可以反击，是开玩笑的，可以用幽默的方式去化解！

如何巧妙运用反转思维，把“缺点”变成闪光点

女生：“你个子好像不太高啊”

男生：“对啊，浓缩的都是精华，像我这样的钻石要用克拉计算的”

女生：“哈哈，你这回答太妙了”

【解析：自信地把所谓缺点转化为独特优势】

核心应对方式：

1. 善意玩笑时：

女生：“你这小肚子挺可爱的”

男生：“那当然，这可是我特意为了给你安全感准备的，抱起来舒服”

【解析：巧妙转化为贴心优势】

2. 恶意嘲讽时：

女生：“这么矮还敢来相亲？”

男生：“身高可以衡量一个人的外表，但衡量不了一个人的品格，你说是吗？”

【解析：用犀利回应制止无礼】

高段位应对：

女生：“你这体重...”

男生：“对啊，这叫货真价实，分量十足，不像有些人，看着挺大个，实际上全是水分”

【解析：霸气反转，展现自信】

实战技巧：

1. 自信反转法

- 把缺点说成优点
- 用幽默化解尴尬
- 展现强大心态

更多资源微信: ipip885或ipip515



2. 特点强化法

女生：“你眼睛好小啊”

男生：“这叫心思细腻，能看到别人看不到的细节”

【解析：将外表特征转化为性格优势】

核心思维：

- 缺点即特色
- 自信才是王道
- 幽默化解善意
- 坚定应对恶意

记住：真正的魅力来自于对自己的完全接纳。当你能把所谓的缺点转化为独特优势时，这份自信就是最强大的吸引力。

关键点：

- 善意调侃要幽默应对
- 恶意嘲讽需严正回应
- 保持自信最重要
- 转化思维是关键

最后提醒：无论对方是善意还是恶意，保持自信和幽默感永远是最佳防护盾。真正的高手，不是没有缺点，而是懂得如何把缺点变成独特的魅力点。

本质上所有的化解方式，都源于自己值得被追逐的信念植入有多深刻，认清自己的不足和缺点，同时也知道自己的优点和强项，综合全面地评价自己，让自己只散发最有魅力的那一面就够了！

6.3 无意试探：面对对方的无意试探，教你轻松化解！

在男女认识初期开始，便都会有意无意地试探对方，来确定对方是否具有值得被追逐的特质，之前已经说过了有意的试探形式和应对方式，那么无意的试探形式其实也是可以作为对方最终的判断依据，虽然是无意地试探，只要你的应对方式是错误、差劲、糟糕的，会马上打翻之前所有的肯定。

所以，正确应对无意地试探也是相当重要，那么具体应该如何应对呢？

第一种情况：对方无意打断你的说话。我们正在跟别人说话，或者真正跟对方说话，但是总会遇到被无意被对方打断。一次两次还算正常，如果多次，一般要么对方的情商教养有问题，要么是忽视你的存在，不重视你的表现。虽然是无意的，但是也在试探着你的反应。

正确的做法：

第一个方式，就是微笑地看着对方，不急不躁等待对方说完，然后优雅做个正确示范，微笑地说，你说完了嘛？那我继续说完刚才的内容。也就是优雅地让对方认识到自己的错误。

优雅化解打断的艺术：让礼仪成为无声的力量

场景演示：

你：“我觉得这个项目最关键的是一”

对方：“哎呀这个我懂，其实就是要...”

你：（微笑注视，等待对方说完）

“说得很好，你说完了吗？让我把刚才的想法继续说完...”

【解析：既保持风度又维护了交谈秩序】

核心应对技巧：

女生分享故事时：

男生：“这个我知道！就是...”

女生：（保持微笑，静待对方说完）

“你的理解很有趣，现在可以让我说完这个故事吗？”

【解析：温柔而坚定地重获话语权】

高段位应对：

1. 表情管理

- 保持温和微笑
- 眼神专注
- 体态放松

2. 话语技巧

- 语气平和
- 不带责备
- 适度肯定对方

示范对话：

你：“关于这次旅行计划——”

对方：“我觉得应该这样...”

你：“(微笑)你提出了很好的建议，不过让我先说完整体规划好吗？”

【解析：既给对方面子又维护沟通质量】

进阶要点：

1. 时机把控

- 等待适当时机
- 不急于打断对方
- 找准重新切入点

2. 姿态维持

- 优雅不失坚定

-
- 和善不失原则
 - 保持谈话节奏

关键思维：

- 礼貌是最好的武器
- 沉稳胜过冲动
- 教养显示格局
- 细节体现修养

避免误区：

- 表现出不耐烦
- 直接指出对方错误
- 情绪化回应
- 过度退让

记住：真正的高手懂得用优雅化解尴尬，让对方在不知不觉中意识到自己的失礼。这种方式不仅维护了双方的尊严，还能达到教育的效果。

第二个方式，直接幽默给对方一个台阶，指责对方说，你肯定是个急性子，我都还没说完。

1. 幽默化解法：

你：“这个计划的关键是一”

对方：“我知道我知道！就是要...”

你：“哈哈，你这个急性子啊，是不是小时候抢答老师最积极？让我慢慢说完嘛”

【解析：用玩笑缓解气氛，同时提醒对方】

第三个方式，针对多次打断你的情况，直接指责，我觉得你很没有礼貌，每次都打断我说话。

2. 层级升级法：

第一次被打断：

你：“看来你对这个很感兴趣啊，不过让我先说完好吗？”

第二次被打断：

你：“你这个急性子真是让人又好气又好笑，我们慢慢来”

第三次被打断：

你：“我注意到你已经第三次打断我说话了，这样的沟通方式可能会影响我们的交流质量”

【解析：从轻松到严肃，逐级升级】

3. 直接指出法：

对方频繁打断后：

你：“不好意思，我必须说明，你频繁打断别人说话是很不礼貌的行为，这样会让人感觉很不受尊重”

【解析：直接点明问题，维护交谈尊严】

核心技巧：

1. 情况判断

- 偶尔打断用幽默
- 反复打断需警告
- 恶意打断要制止

2. 应对升级

- 先给台阶下

-
- 后果严重提醒
 - 最后严肃制止

关键点：

- 区分无意与故意
- 把握力度适中
- 维护沟通品质
- 保持基本尊重

实用提醒：

- 不要一开始就生气
- 给对方改正机会
- 注意场合选择
- 保持适度克制

记住：真正的高手知道如何根据情况选择合适的应对方式，既能维护自己的话语权，又能保持交谈的和谐氛围。

第二种情况：做一些行为引起你注意。比如发脾气、跟其他异性亲密等等无意地行为，可能因为各种原因，导致对方心情不好，坏情绪的情况下，拿你出气了，主要原因不在你这边，甚至不关你的事，对方甚至只是随便找个理由想要发泄下情绪。还有就是跟其他异性的亲密的行为，要么对方本身就是这样的性格，要么刚好的确两个人有点征兆，虽然都是无意地试探了你，自己的反应和应对方式一定要合理正确。

正确的做法：

第一点，不要做出任何紧张的情绪，冷静地对待，做好安慰和调解对方的情绪，前提自己不要受对方情绪的影响，然后直接指出是谁惹了你嘛？

生活场景还原：

朋友突然发火：

“我真是受够了！（摔东西）”

你：“（平静微笑）先深呼吸，来，坐下说。谁让我们家小可爱这么生气了？”

【解析：用温和语气引导情绪舒缓】

核心应对步骤：

1. 情绪稳定示范：

同时暴躁：“这简直太过分了！”

你：“我理解你现在很烦躁，不如我们先喝口水，慢慢说说是谁惹到你了？”

【解析：先安抚情绪，再寻找原因】

2. 引导式对话：

朋友崩溃大哭：

你：“没事的，有我在。来，告诉我发生什么了，我们一起想办法”

【解析：展现可靠的支持态度】

实战技巧：

1. 情绪管理

- 保持面部平静
- 语气温和从容
- 肢体语言放松

2. 引导方式

- 不急于给建议
- 以倾听为主
- 适时给予安慰

高阶应对：

A：“我真的快疯了！”

你：“看来今天遇到不开心的事了。来，我泡杯茶，你慢慢说给我听”

【解析：创造轻松氛围】

关键点：

- 自身情绪稳定
- 不带评判态度
- 给予情感支持
- 耐心等待倾诉

注意事项：

- 避免立即给建议
- 不要强行打断
- 不随意下结论
- 保持适度距离

记住：真正的情商高手，能在对方情绪失控时保持冷静，用温和的方式引导对方回归理性，这才是最高明的情绪管理艺术。

第二点，至于异性的亲密行为，就当没看见，因为就算你真有什么，你也无能为力，毕竟你们没到那层可以管对方的权利，其次对方愿意在有相对亲密行为的异性的同时，还愿意跟你接触，说明你们的魅力相当，不乱自己的阵脚是最明智的做法，其他方式可以参考有意试探有亲密异性关系的处理方式。如果对方是明显的无理取闹和风流成性，可以直接指出并且反试探对方说，你平时都是这样的？或者直接远离。

生活场景：

她：“刚刚小王送我回家了呢”

你：“嗯，他人挺好的。对了，上次说的那个项目进展如何？”

【解析：淡定转移话题，展示高度自信】

核心应对策略：

1. 从容应对版：

她：“有个男生总约我看电影”

你：“看来你的魅力不小啊。不过你觉得电影院和咖啡厅，哪个更适合深入交流？”

【解析：既认可现状，又巧妙展示自己的思维高度】

2. 警惕示范版：

她：“我经常和不同的异性一起吃饭”

你：“哦？你平时都是这样的吗？感觉你的社交圈很丰富呢”

【解析：委婉表达关注，试探真实性格】

高段位处理：

1. 保持定力

- 不动声色
- 心态平稳
- 举止得体

2. 观察分析

- 关注细节
- 判断性格
- 权衡利弊

示范对话：

她：“今天又收到花了”

你：“不错啊，看来你的魅力圈很广。不过你觉得真诚和热情，哪个更重要？”

【解析：转化话题深度，测试价值观】

核心要点：

- 保持自我价值
- 不被情绪影响
- 适度试探性格
- 警惕红色信号

处理原则：

1. 对待正常社交

- 给予理解
- 保持距离
- 展现格局

2. 面对频繁暧昧

- 适度提醒
- 观察反应
- 及时决策

记住：

真正的高手知道，在感情博弈中，沉着冷静才是制胜法宝。对方的异性缘不是威胁，而是筛选对方品性的绝佳机会。

提醒：

- 不要过度反应
- 保持独立判断
- 适时设立界限
- 警惕不良性格

最终，你的态度决定了你的高度。处理这类情况的关键不在于控制对方，而在于把握自己。

第三种情况：不论男女都会因为安全感缺失，而对你无疑地质问一些问题。比如，如果你在意我就不会这样做？如果你在意我就会这样做？大概就这两大类问题，希望得到你追逐对方的姿态回复他们，来获取安全感，那其实正确的方式，是不能用对方想要的方式对待，会让你显的那么简单，且时间久了，会让对方也是需要不停来吸取你的能量，获取安全感。

正确的做法：应该是顺水推舟，利用对方对我们缺乏安全感的表现，直接推断有利于我们的结论。

对话示例 1：

对方：“你怎么这么久才回我消息？”

你：“我忙着想你呢，看来你已经开始想念我了”

【解析：巧妙转移关注点，既化解抱怨又制造暧昧】

对话示例 2：

对方：“你要是真想哄我开心，就该请我吃顿饭。”

你：“原来你这么想见我啊，直接说想我就行，不用拿吃饭当借口”

【解析：识破对方小心思，同时制造甜蜜氛围】

对话示例 3：

对方：“你都不主动找我聊天！”

你：“这不是在等你主动吗？看来我的策略很成功”

【解析：巧妙化解抱怨为调情】

对话示例 4：

对方：“你怎么老是让我等你？”

你：“因为等待是一种享受啊，就像我等你这么久才遇到”

【解析：把被动变主动，转化为情话】

对话示例 5：

对方：“你要是关心我，应该多陪陪我。”

你：“终于说实话了，原来你这么想我在你身边啊”

【解析：识破对方内心真实想法，制造甜蜜氛围】有问题随时私信我微信book4888。

这就是让对方的不安全感，最终都变成追逐你的表现，这样对方不会因为你的顺水推舟生气，同时你还极大地保证自己的魅力，并且让对方出现追逐你的迹象证据，一举三得。

因为基本都是无意的行为，所以保持开心愉快的心态对方化解就够，保持最有魅力的样子，只要不是过分的行为，幽默的方式去带领到自己有利的局势就够了。

6.4 假性追逐：面对对方的试探性追逐，教你正确回应！

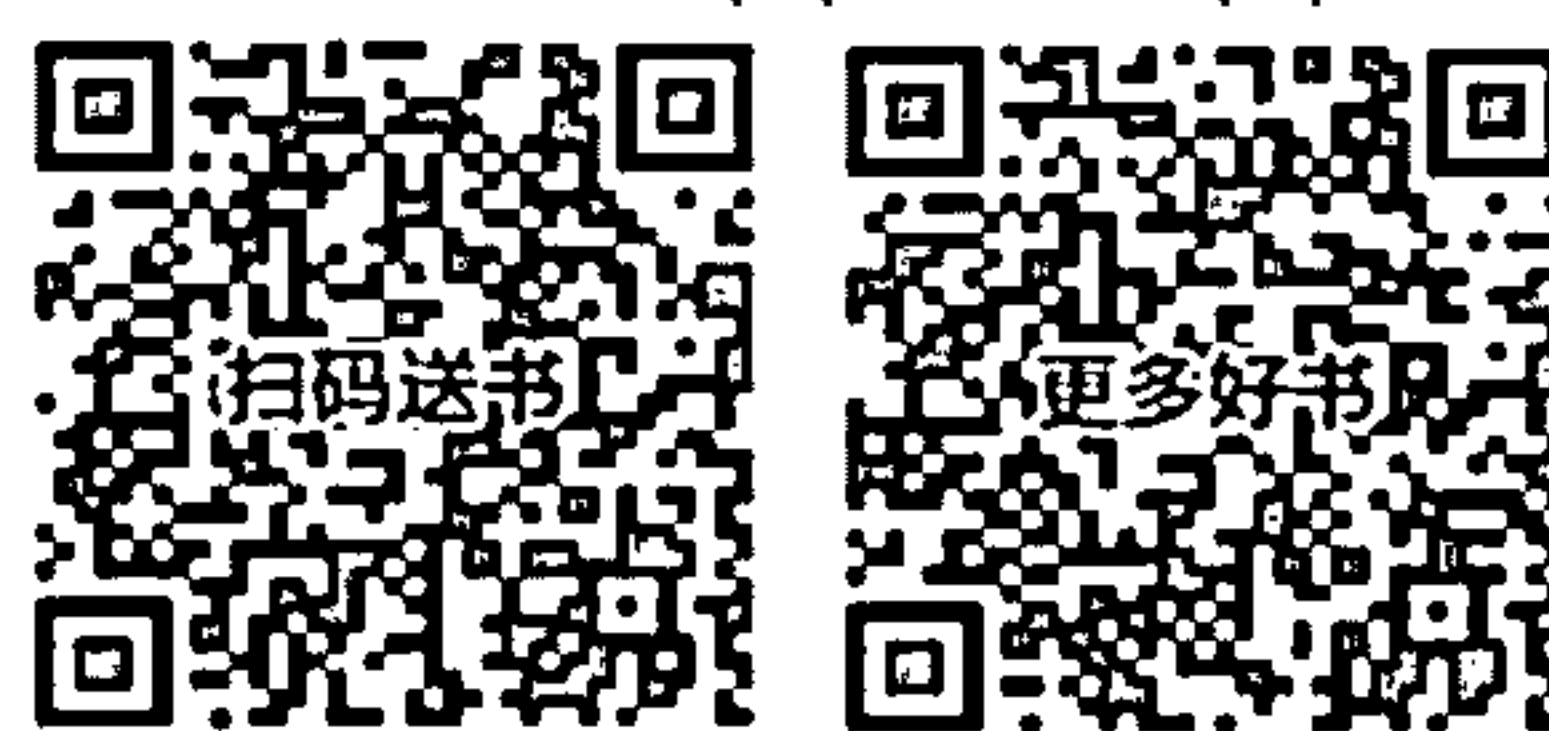
男女之间除了试探对方是否具有值得被追逐的特质之外，还会另一种试探得到另一个重要的信息，这个信息也让对方确定是否要去真正追逐你，那么另一个试探是什么？又是得到另一个重要的什么信息呢？

先说说这个重要信息，其实就是你们是否具有发展成情侣的可能性，也就是虽然你有值得被追逐的特质，但是如果没有发展成情侣的可能性，对方是不会进行追逐的姿态接近你，甚至直接远离你，因为高不可攀，或者遥不可及，甚至不解风情，都是将被远离的。现实角度来说，明星就是遥不可及的，身份地位的差距就是高不可攀，至于不解风情就是情感角度，这才是我们最需要注意的试探点，不要让自己成为不解风情的存在。

那么，现在大家就能预测到这个试探到底是什么呢？没错，就是试探性对你释放好感，主动去接近你，示好你，有点追逐你的姿态。看你如何应对，如果继续不为所动，端庄典雅，高冷优雅，虽然很具有被追逐的特质，但是对于对方来说，要么感觉你是害怕主动，唯唯诺诺，反而失去本来应有的魅力，要么感觉彼此不来电，你不解风情，不论是那种情况，都将把对方推开，让对方本来要追逐你的姿态不再出现，最终你会好奇对方为什么突然不理你了，或者不找你，甚至对你不感兴趣了。

所以，最好的处理方式是什么呢？

更多资源微信: ipip885或ipip515



首先，当然也不是让你在对方出现释放好感，主动接近你，示好你，追逐的姿态的时候，你就迎头接上，甚至自己反过来去追逐对方，因为在对方初次尝试追逐你的时候，还只是试探，你过于热情直接的回应，会让对方，仿佛兴致刚起，就看见了结果一样，突然失去了兴趣，甚至觉得自己才是值得被追逐的对象，要重新考量一下你的真实魅力。然后，说说正确的对待方式，因为是回应对方差不多的好感，不多也不过，随后轻微推开，看对方是不是真正准备好追逐你的内心肯定，最好的方式就是回应对方的示好之后，让对方帮你做点小事，或者用行为确定当下的关系进展。

比如，对方说，我们是不是太快了，现在就见面约会了？你大概确定对方是有兴趣的，但是还是觉得不安全，甚至不敢主动，那么你只要消除这个想法就好了，可以说，我也觉得有点快了，谁叫我们聊得这么投缘呢？我们就见个面，聊聊天吃吃东西，看个电影就好啦。

对话示例 1：

对方：“我觉得我们这样见面会不会太快了...”

你：“我也觉得有点快呢，不过谁叫我们聊得这么投缘呀。就当是两个朋友喝杯咖啡聊聊天好了”

【解析：认同对方感受，同时化解顾虑，降低见面的压力感】

对话示例 2：

对方：“第一次见面有点紧张...”

你：“其实我也有点小紧张呢，但想想我们都聊这么久了，见面无非就是把线上的美好搬到线下而已”

【解析：表达共情，让对方感觉不是一个人在担心】

对话示例 3：

对方：“我担心见面会有点尴尬...”

你：“放轻松啦，我们就是找个安静的咖啡厅，像朋友一样聊聊天。不喜欢的话随时可以离开的”

【解析：给对方充分的安全感和自主权】

对话示例 4：

对方：“总觉得这样约会不太好...”

你：“我理解你的顾虑，其实我们可以约在人多的商场，就简单吃个饭看个电影，轻松自在一点”

【解析：提供具体安全的见面方案，消除不安全感】

对话示例 5：

对方：“感觉这样不太合适吧...”

你：“没关系，我们就以交朋友的心态见面，不给自己太大压力。聊得来就多聊会，不来就当认识个朋友”

【解析：降低期待值，减轻对方心理负担】

给足理由和台阶，让对方觉得这个约会是正常的，不是对方心中想的那么复杂。

其实，换句话就是将心比心，假设，你遇到突然热情的陌生人，你也会害怕，毫无理由的见面等等行为，都会让人不具有安全感，哪怕对你再感兴趣也是一样的！你要替对方把安全感的问题解决了，对方没有问题，就自然愿意跟你自然而然地相处，最终更方便，彼此的关系进展。

6.5 安全感：如何在关系初期建立对方的安全感

任何人都是需要安全感的存在，不想自己做错事情，也不想做存在危险的事情，对于未知的事物会好奇，同时也会害怕。所以这就是为什么大部分的人，会认识初期用各种规则把自己圈起来，保护起来，如果这时候，你没有正确应对，对方会觉得你是危险的，或者经不起考验的存在。

那么，这个把自己圈起来的这个东西，其实就是自己的心中的自我保护的机制，很多人会不小心触碰到对方的自我保护的机制，让人感觉到危险，最终被远离；也有人会因为对方的自我保护的机制，给了阻力，以为是拒绝了自己，而选择离开，这两种情况都是非常傻的行为，是认识初期最应该避免的两个行为，要不然，还没开始就等于结束了。

所以，我们应该如何正确做到处理好对方的自我保护的机制下，还能正常相处，甚至还能升级彼此的关系呢？

第一：你要明白对方是在保护自己。所以会对你好奇的同时，也会害怕你，所以一切前期过于火热的表现，都会让对方感觉到不安全，因为你们才认识不久，尽可能地慢下来，让彼此熟悉开始，这个过程最好的方式，是让对方认清你的高价值，比如有趣好玩的性格，正常的身份地位展示，拥有的特别的特长，正常人的兴趣爱好和生活展示等等。这个过程可以适当拉长，只到对方对你有充足的了解，自己放下戒备，要不然过早的热情的、主动的行为都会吓跑对方，觉得你是危险的，未知的，甚至是有目的性的，而且一点儿不纯粹。

第二：不要被对方的反应吓跑，因为安全感高低，跟每个人的经历和性格是有区别的，要学会大方的、幽默的化解对方的过度反应。

比如对方说，你为什么要约我看电影，我们才认识不久。你可以幽默回复，我觉得你看电影应该很安静，不会吵到我。看似荒唐地回复，但是会非常大方和幽默地化解点。还比如对方说，我不想跟你见面，我们还不熟。这时候，你可要回答，我也是不喜欢跟不熟的朋友见面，要不然我们都会微波炉再煮熟点，熟得差不多再见面吧。

对话示例 1：

对方：“为什么要约我看电影？我们才认识没多久诶”

你：“因为我觉得你看电影应该很安静，不会打扰我专心看帅哥”

【解析：用幽默化解尴尬，同时暗示自己也不是来撩你的】

对话示例 2：

对方：“我们还不熟，不想见面”

你：“同意，我也不喜欢跟不熟的人见面。要不我们先微波炉里转两圈，熟透了再说？”

【解析：用荒诞的比喻化解拒绝，让对话充满趣味性】

对话示例 3：

对方：“我们认识时间太短了，不适合约会吧”

你：“你说得对，所以我打算带两包泡面，边吃边等变熟”

【解析：用日常物品制造幽默，缓解见面压力】

对话示例 4:

对方: “感觉见面有点快...”

你: “要不我们先进烤箱烤一下? 听说 170 度烤 15 分钟就能熟”

【解析: 延续“熟”的梗, 用夸张手法制造笑点】

对话示例 5:

对方: “现在约会是不是太早了?”

你: “你说得对, 现在才早上十点, 要不等到下午三点? 这样我们都熟得差不多了”

【解析: 玩文字游戏, 把“早”理解成时间, 制造轻松氛围】

也就是这样大方的、幽默的回复, 会让对方的安全感增加, 同时也能考验出你的情商和气场是正常的, 不会过激反应, 就算这次不能见面, 也为下一次正常见面埋下不错的铺垫。

第三: 有时候很多人是碍于面子不敢太主动, 但是有兴趣、有想法, 出于自我保护的潜意识开始犹豫, 而不是真正的拒绝。这时候, 就需要你给对方一点点台阶, 给足对方足够的安全感, 对方自然愿意继续去接受这样的事情。

对话示例:

对方: “我觉得我们这样见面会不会太快了...”

你: “其实我也这么觉得呢, 不过想想我们聊天这么投缘, 见面就当是两个聊得来的朋友出来吃个饭而已啦”

【解析: 先认同对方感受, 再给出合理解释, 最后弱化约会的压力感】

给足理由和台阶, 让对方觉得这个约会是正常的, 不是对方心中想的那么复杂。

其实, 换句话就是将心比心, 假设, 你遇到突然热情的陌生人, 你也会害怕, 毫无理由的见面等等行为, 都会让人不具有安全感, 哪怕对你再感兴趣也是一样的! 你要替对方把安全感的问题解决了, 对方没有问题, 就自然愿意跟你自然而然地相处, 最终更方便, 彼此的关系进展。

7. 【反转】：如何通过反试探与重构来掌控关系走向

在男女相处的时候，其实彼此之间都会在互相试探对方，一方面确定对方是否值得被追逐，一方面想让对方来主动追逐自己，但是你一旦完全主动的追逐，又会马上让对方失去兴趣。

最好的方式其实是彼此在有来有往的试探上，慢慢认定彼此是有价值、有魅力、有吸引的存在，而不是只要被试探下，自己就没应对成功，最终就会失去值得被追逐的特质。

所以，在对方给我们试探的时候，我们可以用一个方式，让对方的试探陷入棉花中一样，毫无杀伤性，甚至还能自己的试探变成对自己不利的存在，这个方式就是重构对方的试探逻辑。

那么，一般来说，对方的试探逻辑，就是你做了一件事情是 A 事情，意味着你心中的想法是 B 想法！当你知道对方的基本试探逻辑，我们就好重构对方的试探逻辑。真正面对对方的试探的时候，我们应该是具体什么样的重构对方的试探逻辑呢？

第一种：确定自己做了一件事情是 A 事情，但是意味心中的想法不是 B 想法，而是 C 想法。所以对方这样说你，其实对方才是 B 想法。

案例对话：

对方：“你约我看电影，是不是想追我？”

你：“我请你看电影，是觉得你适合当朋友相处下，哪有那么快喜欢一个人，你这么说我，是不是对我有意思啊？”

第二种：确定自己只有做了一件事是 D 事情，才是意味心中的想法是 B 想法，而不是做了 A 事情，所以对方这样说，其实对方才是 B 想法，并且只能做 D 事件才符合。

案例对话：

对方：“你约我看电影，是不是想追我？”

你：“我要是想追你，会直接请你吃浪漫大餐，可不是就请你看电影，你觉得请你看电影就

是追你，你也太好追了吧，我可没你那么好追，你得请我吃浪漫大餐。”

而且这样的重构法，会让彼此之间很快进入一种暧昧的互动气氛中，显的自然而不刻意，因为是对方主动挑起的话题。本书后续更新微信：ipip885, 情绪波动会让对方，一旦进入暧昧的气氛中，很容易深陷其中！

基本用上这两种重构对方的试探逻辑，会让自己处于主动的局势，对方反而会因为自己的试探陷入被动，反而会让你显得更有魅力，并且更值得被追求的特质越来越明显！

试探常常有，万用的反试探也是不错的反转方式！

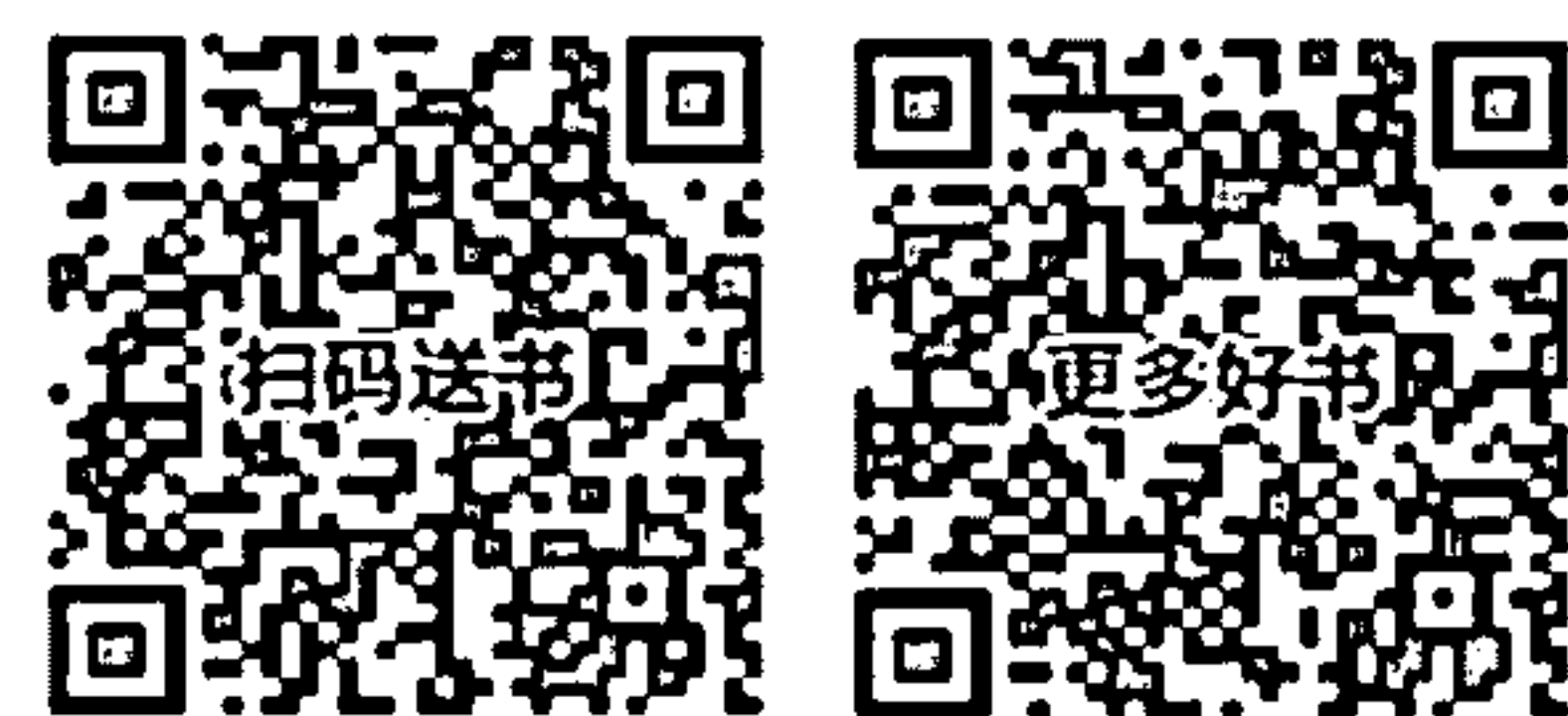
其实试探在男女相处的过程中，时时刻刻都是存在的，很多人在一开始相处的时候，并没有意识到这样的试探的存在，常常中招，并且总是无意间让自己落入对方的信念中，对方才是你们中最值得被追逐的那个人。

一旦出现这样的情况，如果对方只是出于挑战性和尝试性，那么很快就会失去兴趣，我们最终只能被动地出局，所以对于我们最好的方式来说，当然还是自己来把握整个局势的走势最佳！也就是尽可能让自己成为两个人之间，自己才是最值得被追逐的那个人。

一般对于很多不知所措的伙伴，可以完全学习对方的试探之后，进行反试探来确定彼此关于值得被追逐的特质的信念是差不多，甚至有时候可以直接战胜对方，让自己处于相对优势的局面。

第一：拆解对方的试探逻辑。也就是知道对方的试探逻辑之后，你会很轻松的了解其中的构造。

更多资源微信: ipip885或ipip515



案例对话 1:

对方：“我喜欢高一点的，差不多 180cm 这样的，你太矮了。”

（逻辑拆解：对方的标准，你自身的真实情况，最终不匹配）

案例对话 2:

对方：“我前任对我非常宠爱，你不够一半的感觉。”

（逻辑拆解：别人怎么做，你怎么做的，最终你不及别人）

案例对话 3：

对方：“你不要说话那么大声，能不能温柔点，你这样我不喜欢。”

（逻辑拆解：你不能怎么做，应该怎么做，最终你错了，我不喜欢）

第二：根据拆解的试探逻辑，一一套用去反试探。

针对第一种情况的回应：

你：“是要高大点才能抱得动你，如果你瘦点，你才能搭配我这样的浓缩精华的身高。”

针对第二种情况的回应：

你：“难怪对方成了你前任，你肯定太作了，你要是跟别的女生一样乖乖的，说不定还能得到我满满的宠爱！”

针对第三种情况的回应：

你：“你要是用心点听，我还要费劲大声说话干嘛，温柔是对尊重我的人。”

当然这样的方式仅仅存在对方在试探你的情况下，如果真实是自己没做到位的事情，就用态度去承认，去行为是修正，不需要口头太多歉意的话来的实在，但是是对方明显是刻意来试探，就不要被对方陷入自己是被动的情况！我们要学会反试探！

当你会这个技巧之后，基本的主动权都能控制在手里！

如果是有一个方法，不仅可以展示自己值得被追逐的特质，还能有效地引领关系的发展，并且能产生巨大的情绪波动，相信有很多人都是愿意学习的，但是我相信其实很多都已经会了，只是无意间使用，或者并不知道自己在用，或者什么时候该怎么用，全凭感觉，那么就会让关系的进展变得不稳定，甚至会让关系走向错误的方向。

那么，先说说这个方法到底是什么？其实就是曲解对方的意思，最终引导到对自己有利的

局面，但是需要注意几个点，这样才能让曲解变的有效，不会带领到错误的方向！

所以，具体应该主要哪几个点呢？

第一：要有理有据地去曲解。这个有理有据，不需要十分严密的逻辑，好玩有趣就好了，看似有理有据，能产生的莫名其妙的欢乐感和天马行空的感觉，会让你觉得特别有趣好玩，而跟其他人完全不一样的存在。但是如果没有任何看似荒唐的理由，直接曲解的话，会被对方当成一个奇怪的人，随意修改别人的话里的意思和误解对方话里的意思。所以，你的曲解对方的话，任何理由都可以，最好是看似有依有据有够，越是好玩有趣的荒唐理由，越是有嬉戏打闹的效果。

第二：掌握对自己有利的曲解。一切的曲解的最终目的，就是让所有的话，最终都是为自己服务的，而不是无聊地随便曲解，也就是对方不知道你聊天的重心，因为你可能都不知道，随便瞎聊下曲解，甚至一会儿还能做出曲解是让自己的形象大打折扣的，自损吸引的动作可能都是存在的，所以无论任何时候，曲解对方的话，是为了让这句话对自己更有利，让自己能成为值得被追逐的那个人，让对方觉得你好玩有趣，情绪波动，甚至想追逐你嬉戏打闹，一种类似暧昧的感觉。凡是伤害自己的曲解都是不能出现的，要不然是非常傻的行为，自认为是好玩有趣，对方眼里你是自我打压的白痴一样。

第三：注意曲解的时机。也就是不是什么时候都能去曲解的，只有在什么样的情况才适合曲解呢？首先，对方在试探你的时候，展示自己的价值，试探你是否具有被追逐的特质的时候，那么去曲解对方，会让聊天变得好玩有趣，对方又不会觉得你在冒犯对方，而且也能引导到对自己有利的方向。其次，不能在对方倾诉不良的情绪的时候，你去曲解对方，对方会觉得你不尊重对方，觉得没认真听对方的倾诉，没了解到对方内心的不开心，还自顾自开心和贫嘴，给人不成熟和讨厌，甚至认为你情商低，从而拒绝跟你继续交心。最后，不要曲解到对方内心不能触碰的伤痛，也就是对方明显在乎的点，你去触碰了对方的逆鳞，会瞬间让自己的形象降到冰点，会觉得你是有意挖苦对方，抬高自己，这样的行为也是不能出现的。

曲解只要做到这三点，基本就可以保证，你的曲解能让关系的推荐在合适的时机，更加推进彼此的关系，而且对方会享受着情绪波动带来的体验快感，还能真实感受你给对方那种

值得被追逐的特质形象越来越明显！

带有打击性的试探，只需要反打击就够了！

面对男女之间的试探，除了曲解这个不错的方式之外，如果对方的试探中带有明显的打击目的，我们可以从对方的试探中，进行反向定义，反过来试探对方，形成后发制人的打击作用，最终让对方陷入自己引发的试探中，让自己始终保持在最有优势的局面，来带领整个关系的进展，我们可以称为反打击。

我们经常会遇到一些异性，会对你进行带有一定打击性的试探性询问和质问。如果这时候，老老实实地回答，或者回答的答案不尽如意的话，很明显会被对方归类到老实刻板，甚至是低价值的存在，也就是不具有值得被追逐的特质，最终被剔除在男女交往更深远的前进路上。

那么，我们应该如何面对那些带有一定打击性的试探性询问和质问呢？让自己能完美应对，甚至不仅能保持魅力，还能让对方产生情绪波动，最终来面对你的试探，寻求你的认可。

案例对话：

对方：“感觉你喜欢我。”

你：“你经常这样感觉其他人嘛？你不知道你这样去随便感觉别人，会让人害怕跟你相处，一不小心就被你误会了。”

第一：面对对方的询问和质问，先判断好对方的试探的方向和目的。也就是知道对方的试探方向，我们才能很好地保持住自己值得被追求的特质，反过来去试探对方是否具有值得被追求的特质。

第二：根据对方的试探的方向和目的，进行反向定义，反过来试探对方。也就是让对方来回答你的询问和质问，最终由你来确定对方是否合格。

对话示例：

对方：“你多高？”

你：“放心，我不会嫌弃你在肩膀以下的。”

或者：

你：“放心你跳起来，应该能摸到我的膝盖。”

一般通过这个两个基本的流程，可以面对大部分的打击性的询问和质疑，并且能制造不错的情绪波动，还能保持住自己值得被追逐的特质形象，最终可以让对方在追逐你的氛围中，欣赏到你更多的优点，而不是止步于一些不起眼的试探中！

对于试探，试着给对方的试探加个后果！

相信大家在面对大部分的试探，如果对于之前的曲解和反打击这两个技巧的认识够深，那么相信大部分的试探，你都能完美解决，不仅保持住了自己值得被追逐的特质形象，还能有效引导对方正式一步步进入到追逐你的节奏和氛围中，始终占领主动权和优势，这样可以彼此的让彼此的感情进展更加清晰明朗地进展中。

然而，还有一个技巧，更加简单，可以直接在对方的试探之后，轻松地应对，更加自然不刻意，虽然少了一丝天马行动和风趣幽默，但是更加直接到位地让对方的试探，毫无作用一样的消失在你的应对下。其实这个办法的作用，就是给对方询问和质问出这个试探的那一刻，就注定对方的值得被追逐的特质越来越少，甚至消失地一干二净。这个办法就称为加后果，给对方说出试探，会带来一个后果，会让对方失去值得被追逐的特质。

那么，具体应该如何使用这个方法，来给对方加个后果，让对方的值得被追逐的特质在减少，相对地我们的值得被追逐的特质在添加？

第一：老样子，先分析对方的试探的目的和方向。只有确定了对方的目的和方向，我们才能更好地保持住自己值得被追逐的特质形象，还能让对方一步步陷入到自己的试探带来的后果。有问题随时私信我微信book4888。

对话示例：

对方：“感觉你喜欢我。”

（分析：对方的方向就是想让你也这么认为自己的行为就是在追逐对方，喜欢对方。最终目的，让自己成为值得被追逐的那一个人。）

第二：分析清楚之后，延续对方的试探给个后果，对对方不利的后果，也就是消减对方值得被追逐的特质，让对方后悔说出这个试探，这样我们就占据主导权和认可权。

同样的对话示例的回应：

你：“你经常这样感觉其他人嘛？你不知道你这样去随便感觉别人，会让人害怕跟你相处，一不小心就被你误会了。”

（解释：瞬间让对方的处境变成自己是个不够友好的存在，失去了相对值得被追逐的特质形象。）

因为试探本身就是猜测和推测，有点本身就是带有一定打击性和攻击性，那么去直接给对方的试探加个后果是顺理成章的，而这个后果就是自己的试探造成的，对方一般很难进行反驳，也就是让自己能一直处于相对优势的局面！

8. 关系维护

框架重构：如何通过优雅的重构关系

男女交往中的框架重构，不是一场突如其来的革命，而是一次优雅的蜕变。很多人在试图重构关系框架时，常常操之过急，导致对方产生强烈的抵触情绪，最终适得其反。其实，框架重构是一门需要智慧和耐心的艺术。

第一步：评估现状，找准切入点

在开始框架重构之前，我们需要准确评估当前关系的各个维度：

1. 关系温度的判定

案例对话：

对方：“最近怎么都不找我了？”

你：“工作比较忙，不过看到你的消息还是很开心的。”

（解析：通过对方的反应来判断关系温度，对方主动询问说明温度适中，具备重构基础）

2. 付出比例的衡量

案例对话：

对方：“周末要不要一起看电影？”

你：“这周末我已经约了朋友，下次吧。”

（解析：通过适度拒绝来平衡双方付出，避免过度倾斜）

3. 边界状况的探测

案例对话：

对方：“你能不能帮我看看这份文件？”

你：“抱歉，这涉及到公司机密，我不方便参与。”

（解析：明确设立边界，展示自己的原则）

4. 框架强度的测试

案例对话：

对方：“你一定要听我的。”

你：“我很重视你的建议，不过这件事我想按照自己的节奏来。”

（解析：温和而坚定地维护自己的框架）

第二步：调整策略，巧妙布局

在准确评估现状后，我们需要采取系统性的调整策略：

1. 减少可得性

不是完全消失，而是创造一种适度的稀缺感。

案例对话：

对方：“你今天怎么回消息这么慢？”

你：“抱歉，在专注做一个重要项目，我一向觉得，做任何事都应该全身心投入。”

（解析：通过展示自己的生活的重心，制造合理的稀缺性，同时传递自己的价值观）

2. 提升神秘感

保持适度的未知，激发对方探索欲。

案例对话：

对方：“周末你去哪里了？朋友圈都没更新。”

你：“去了一个特别有意思的地方，下次有机会可以带你去体验。”

（解析：既留下悬念，又给予期待，让对方产生好奇和期待）

3. 创造价值感

通过提升自身价值，重塑关系定位。

案例对话：

对方：“最近你好像变了很多。”

你：“是啊，一直在学习新东西，感觉人生有太多可能性要探索。”

（解析：展示自己的成长和价值提升，吸引对方跟随你的节奏）

4. 重建吸引力

在新的框架下重新定义双方关系。

案例对话：

对方：“你现在越来越有魅力了。”

你：“谢谢，这是一个相互成就的过程，看到你的改变我也很开心。”

（解析：肯定双方的进步，同时保持框架平等）

第三步：执行路径，稳步推进

框架重构是一个循序渐进的过程，需要遵循以下执行路径：

1. 渐进式改变

避免剧烈变化，保持平稳过渡。

案例对话：

对方：“你最近怎么不像以前那样秒回我消息了？”

你：“工作和生活需要更好的平衡，我在学着管理时间。希望你能理解，我还是很珍惜我们的交流的。”

（解析：通过合理解释来软化改变，让对方逐渐适应新的相处模式）

2. 自然化过渡

让改变显得水到渠成。

案例对话：

对方：“感觉你变得不太一样了。”

你：“每个人都在成长吧，就像你也在变得越来越好。变化是自然的，重要的是方向对了。”

（解析：将改变归因于成长，让对方更容易接受）

3. 持续性积累

保持稳定的改变节奏。

更多资源微信: ipip885或 ipip515



案例对话：

对方：“你现在总是很忙的样子。”

你：“是的，我给自己制定了一些目标，一直在往前走。你也可以和我分享你的规划，我们可以互相激励。”

（解析：展示自己的规划性，同时邀请对方共同进步）

4. 长期化布局

着眼未来，建立可持续的关系模式。

案例对话：

对方：“我们的关系会一直这样吗？”

你：“关系是需要经营的，重要的是我们都在朝着更好的方向努力。当下的每一步都是为了更好的未来。”

（解析：确立长期发展的基调，引导双方关注成长和进步）

记住，框架重构的终极目标不是操控，而是建立一个更健康、更平等的关系状态。整个过程要像涓涓细流，而不是惊涛骇浪。通过这种艺术般的重构，我们能够既保持关系的温度，又重塑双方的位置，最终达到一个更理想的关系状态。

这不是一场你输我赢的博弈，而是一次共同提升的蜕变。当你掌握了这门艺术，你会发现关系重构可以如此优雅，如此自然。

让我们进一步探讨框架重构中的细节和注意事项：

避坑指南：重构过程中的常见误区

1. 操之过急的风险

很多人在意识到需要重构框架后，往往急于求成，这是最大的误区之一。

案例对话：

错误示范：

对方：“今天有空吗？”

你：“我很忙，以后都不要随便找我。”

（解析：突然的态度转变会让对方产生强烈的抵触情绪）

正确示范：

对方：“今天有空吗？”

你：“今天已经安排好了行程，不过改天可以约。”

(解析：婉拒的同时保留余地，让改变显得自然)

2. 情绪化决策

在重构过程中，保持理性和克制很重要。

案例对话：

错误示范：

对方：“你最近对我态度好冷淡。”

你：“你不也是整天忙自己的事情吗？”

(解析：带着情绪的反驳会破坏重构效果)

正确示范：

对方：“你最近对我态度好冷淡。”

你：“可能我们都在调整自己的生活节奏，这是好事，说明我们都在进步。”

(解析：将可能的负面情绪转化为积极的成长契机)

3. 缺乏延续性

框架重构不是一次性行为，而是需要持续性的经营。

案例对话：

错误示范：

周一表现冷淡

对方：“今天怎么这么冷淡？”

你：“我很忙。”

周二又回到以前的状态

你：“宝贝想你了！”

(解析：前后不一致的表现会让重构失去信服力)

正确示范：

对方：“今天怎么这么冷淡？”

你：“最近在调整自己的节奏，想把工作和生活都安排得更好一些。”

持续保持这种状态，直到对方适应新的相处模式。

4. 重构后的关系维护

一旦框架重构成功，如何维持新的关系平衡也很关键：

a) 建立新的互动模式

案例对话：

对方：“我们以后怎么相处？”

你：“保持适度的独立空间，但重要的事情一起分享，这样的关系才更长久。”

b) 设定清晰的界限

案例对话：

对方：“你能不能随叫随到？”

你：“我很重视我们的关系，但也需要照顾好自己的事情，我们可以找到一个平衡点。”

c) 维持框架的稳定性

重构后的框架需要双方共同维护。

案例对话：

对方：“感觉你变得很有主见。”

你：“这不仅是我的改变，也是我们关系升级的标志。你会发现，这样的相处方式让彼此都更舒服。”

（解析：强调改变带来的双赢结果，增强对方的认同感）

框架重构的高阶技巧

1. 预期管理

在重构过程中植入合理预期。

案例对话：

对方：“你最近好像很忙的样子。”

你：“是的，我觉得一段好的关系应该建立在双方都充实的基础上，你觉得呢？”

（解析：通过对话引导对方接受新的关系模式）

2. 价值引导

通过展示价值来强化新框架。

案例对话：

对方：“你变得不太一样了。”

你：“因为我意识到，想要给对方更好的关系，首先要让自己变得更好。”

（解析：将个人成长与关系发展关联，增加认可度）

3. 情绪把控

在重构过程中维持情绪的稳定性。

案例对话：

对方：“你是不是不在乎我了？”

你：“正相反，正因为在乎，才想建立一个更健康的相处方式。”

（解析：化解对方的不安，同时坚持重构方向）

重构的最终目标

1. 建立可持续的关系模式

案例对话：

对方：“我们的关系好像和以前不一样了。”

你：“是的，就像一棵树，需要合适的距离才能长得更好。现在的相处方式让我们都有更多成长的空间。”

（解析：用比喻来说明新框架的价值，让对方更容易理解和接受）

2. 实现双方的共同成长

案例对话：

对方：“感觉你越来越独立了。”

你：“独立不是疏远，而是为了以更好的状态相处。看到你也在进步，我很开心。”

（解析：强调独立与亲密的平衡，肯定双方的进步）

重构中的关键时刻处理

1. 对方反抗期的应对

案例对话：

对方：“你是不是不喜欢我了？”

你：“恰恰相反，正是因为珍惜，才想让关系变得更有质量。你有没有发现，现在我们在一起的时候，质量反而更高了？”

（解析：转化对方的疑虑，引导看到改变的积极面）

2. 关系动摇期的稳固

案例对话：

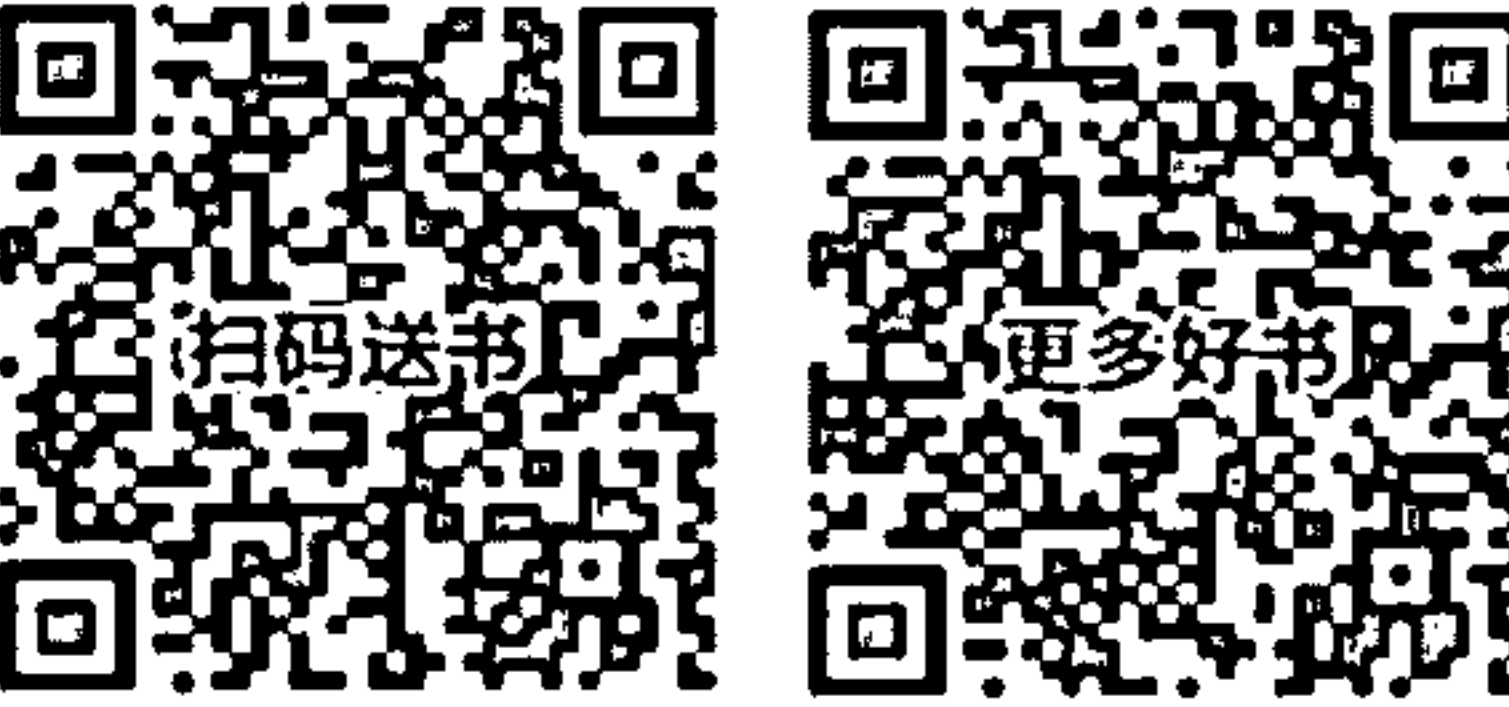
对方：“我们是不是越来越远了？”

你：“距离感不是远离，而是为了看得更清楚。就像欣赏一幅画，需要合适的距离才能看到全貌。”

（解析：用生动的比喻化解对方的不安）

重构后期的关系升华

更多资源微信: ipip885或 ipip515



1. 从被动转为主动

案例对话：

对方：“最近感觉你变得很有魅力。”

你：“这说明我们的改变是对的。当两个人都在进步，关系自然会越来越好。”

（解析：肯定改变的成效，强化新框架的价值）

2. 建立新的互动模式

案例对话：

对方：“我发现现在反而更期待见你了。”

你：“这就是为什么我说，适度的空间反而能让感情升温。珍惜每次相处的质量，比频繁的见面更重要。”

（解析：强化新框架带来的正面效果）

框架重构的终极智慧

1. 保持韧性

重构是一个需要耐心的过程，可能会遇到各种挑战和反复。

案例对话：

对方：“有时候还是会想回到从前。”

你：“从前的相处方式让我们有了美好的回忆，但现在的方式能让我们拥有更好的未来。”

（解析：肯定过去，但坚定地指向更好的未来）

2. 维持平衡

在重构过程中，需要不断调整以找到最佳平衡点。

案例对话：

对方：“你现在好像总是若即若离的。”

你：“这不是疏远，而是在找到一个能让彼此都舒服的相处节奏。你觉得什么样的相处方式最适合我们？”

（解析：邀请对方参与到新框架的建立中来）

1. 持续性的自我提升

框架重构不仅是关系的改变，更是一个持续提升自我的过程。

案例对话：

对方：“你最近的变化真的很大。”

你：“每一个改变都是为了成为更好的自己，也是为了给对方一个更好的关系。”

（解析：将个人成长与关系发展紧密联系）

2. 营造双赢局面

成功的框架重构最终会让双方都获得成长。

案例对话：

对方：“感觉我们现在的关系特别舒服。”

你：“这就是为什么我说，给彼此适当的空间和尊重，反而能收获更深的连接。”

（解析：强调新框架带来的共同收益）

实战注意事项：

1. 把握重构节奏

- 不要操之过急
- 保持耐心和定力
- 观察对方反应适时调整
- 给予对方适应的时间

2. 维护核心原则

- 保持一致性
- 避免反复
- 坚持底线
- 保持温度

一手消息!

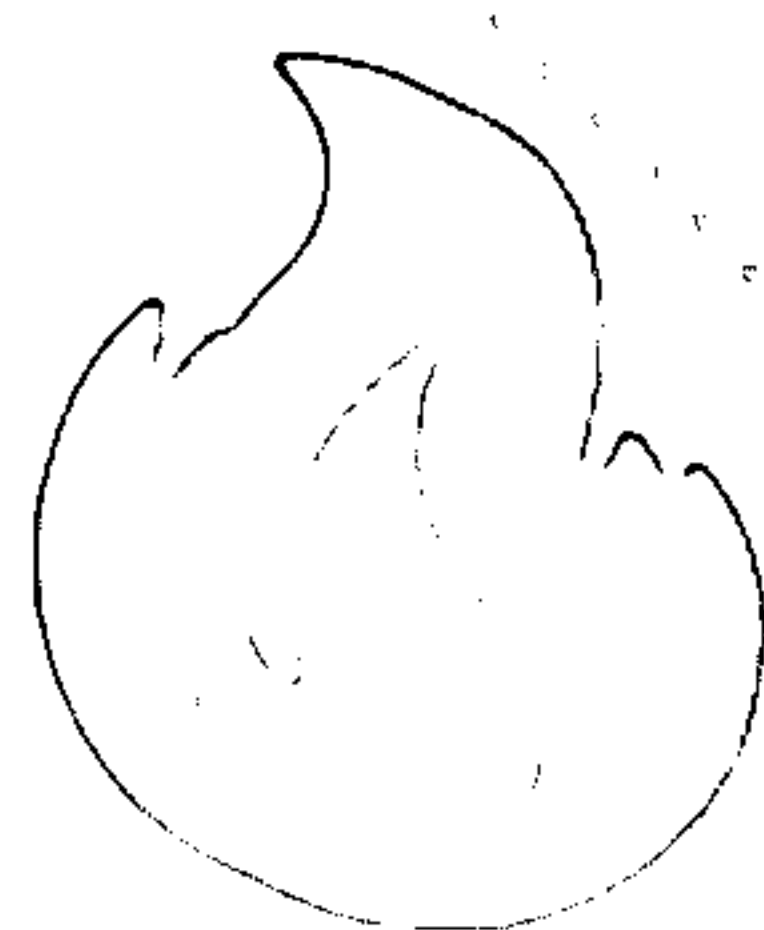


专业更新电子书

sm99878
kc58567

sm99878
kc58567

sm99878
kc58567



书友会



付费文章 电子书

书籍方向包含：商业、人性、偏门、心理学、情感、创业、引流、副业、搞钱、人生进阶、两性幸福指南、撩汉、撩妹、撩凯子、潏泽星球、心理学、考研、知识付费等.....

请+微信：sm99878 微信：tushu959

近百种领域，各类付费文章，新书朋友圈每日发布更新最新热门书籍、极速日更，您需要的我们都有，我们专业更新电子书以及代找各类书籍。

会长微信：sm998787 备用微信：kc58567

🔥全网最新热门书籍、绝密优质好书，朋友圈每日更新最新书籍，提供免费代找电子书。最新最全、日更新。

请添加🔥书友会创始人 会长微信：sm99878

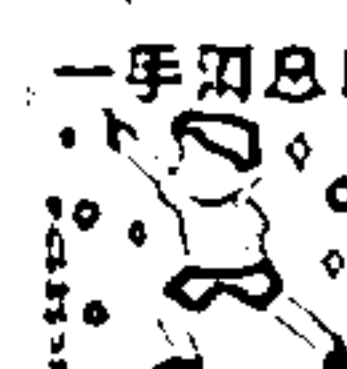
读天下书、交天下友。欢迎加入书友会大家庭。

全网好书，付费文章

免费代找 所有资源

会长永久 QQ：3030478277

最新资源关注 微信：sm99878



以书会友
微信：tushu959

