1. 第一印象

一旦你们将目光投在彼此身上，你的意中人就会不知不觉中立刻读懂你的身体语言。

意中人初次见到你的那瞬间具有非常关键的作用，你在对方眼中的印象，会透过他的眼睛进入其大脑，并留存下永久的记忆

对于男性来说，衣着打扮在第一印象中起着举足轻重的作用

技巧：打扮妥当，随时等待爱情。任何时候，当你走出家门，都要打扮妥当。

技巧：心理上保持“时刻准备爱”的状态

强有力的目光接触能让人迅速产生强烈的情感。紧盯着充满魅力的陌生人的双眼，可以让你们之间的爱火熊熊燃烧。因此，和你的意中人进行密集、意味深长甚至带有威胁性质的目光接触，是让她爱上你的第一步。

为了让你的意中人从潜意识里感觉你俩已经相爱，聊天的时候，请大幅增加目光接触的时间。请将目光接触提高到你们交谈时长的75%甚至更多。

凝视对方时，比平常多出几秒钟，虽然表面上不动声色，却能表达出无比丰富的含义。

向你的意中人传达你们已经热恋的信号，对方就会产生爱的感觉。

技巧：和意中人聊天的时候，请大幅增加你们的目光接触。寻找她的视神经，用你的视线死死锁住对方，制造那种你们已经相爱的暧昧气氛。同时注意，你必须让自己的眼神温柔而动人，用一双死鱼眼呆呆的盯着对方，绝对不会引发爱情。

电眼练习：和意中人聊天的时候，凝视她脸上最有魅力地方，这样你的瞳孔就会自动放大，你的眼睛就变成了“电眼”，同时，心里想着美好可爱的事情，比如：专注于你的意中人有多么美丽、和她一起你感觉多么舒服，或者和他一起淋浴有多么快乐。还有，你必须将羞涩、怀疑、拘谨或者任何让你瞳孔缩小的负面想法从脑子里驱逐出去，只想意中人那些温暖、舒服的特征，好让你的凝视更加温柔。

眷恋的眼神：每次和意中人聊天的时候，将你的视线在她的脸上多停留一会——即使在谈话间的沉默时段也如此。恋恋不舍地凝视，能激起对方心中原始而略带不安的感觉，也能诱发那种“战”或“逃”时所分泌出的化学物质。这些物质冲进我们嫩的血管，让我们心醉神迷。当我们必须将视线移开时，请表现得依依不舍。要非常缓慢，好像你和对方的眼神被温热的太妃糖黏住了一样。

视线之旅：和意中人交谈的时候，让你的视线来一场旅行——先用视线对她的面庞做个整体扫描，重点集中在对方的双眼，如果她看起来很享受你的视线抚摸的话，就朝下再走一步，到达对方的脖颈、肩膀和上身。

当你看到一位充满魅力的淑女时，最好的策略是什么？那就是让你的身体说话。首先使用你的眼睛。看着她的双眼并延长你们之间的目光接触。她很可能会转移视线，你要对此做好心理准备。女性从小受到的教育就是，当发现男性盯着自己看时便垂下眼帘，但这并不意味着她对你不感兴趣。如果一位女士在转移视线以后的45秒内重新抬起眼睛的话，就说明他对你的关注持欢迎态度。

技巧：“迅速行动”的意思并不是径直走到意中人面前，对她进行骚扰，而是立即向她发出你对她感兴趣的信号。以下是经过试验证明效果最好的几个办法：

1：进行目光接触。和她保持持续的目光接触，并尽量延长一点。

2：对她微笑。确保你的笑容温暖而且友善，千万不要露出阴险或淫荡的笑容。

3：向他点头。如果她在45秒内回应了你的凝视，就对她轻轻点头。点头的意思是“我喜欢你，我能找到 和你谈话的机会吗？”

4：走到她的面前。最关键的一步是走到离她足够近、近到可以谈话的距离。

开场白：再话术感的开场白，也只是开场白，你的外表以及讲话方式比开场白重要的多，不管你说的内容是什么。你的第一句话应该和那位淑女或者当时的情景有关。比如，问她现在几点钟，对刚发生的事情有什么感想。事实上，你的开场白越朴素，效果就越好，因为在恋情的初期，她最关注的并不是你的言谈，她在仔细观察你，她的大脑在高速运转，评估你的仪态举止。她明白，不管你说什么，其实都是用来接近她的借口。如果她对你有好感的话，这种行为她是可以接受的。

但要注意，你对意中人说的第一句话，是迄今为止她借以评估你的最重要的依据。如果你张口就是抱怨，在她的印象中，你就会是一个牢骚满腹的人；如果你第一句话就透着自负，她就会给你贴上自大狂的标签；如果你的第一句话吸引了她，她就会觉得你是个魅力十足的人。

亲密步骤：

1：非语言信号：目光接触。

2：交谈：搭讪起来

3：转身：直面对方，身体与对方正面贴近，并表达出对她感兴趣的信号

4：轻微的身体接触：想办法与对方产生身体触碰。

5：同步：模仿对方的言行，让对方产生同类感。

软化意中人得心：

1. 微笑：当你倾听意中人讲话时，让一抹温柔且肯定的微笑停留在你的双唇上。
2. 开放的身体：将身体彻底转向对方，鼻子对鼻子、肚皮对肚皮，双臂保持一种放松而好客的姿势
3. 身体前倾：将身体向你的意中人倾斜，站着或者坐着的时候，将身体稍微项意中人挪动一点，表示你已被对方吸引。
4. 触碰：温柔地甚至“不小心地”碰一下意中人的隔膜、手指，或者将一根线头、头发从她的衣服上摘下来。
5. 目光接触：别忘了使用电眼目光接触技巧。
6. 点头：无论意中人说了什么，都轻轻点头表示回应。

观察意中人的脸：如果意中人的表情忽然生动起来，就多问几个有关的问题让话题继续，你很快就会发现，与对方的交谈如鱼得水。当意中人的表情忽然变得呆板，这意味着你该悄悄改变话题了，去找个能让她的眼睛重新发亮的话题。

观察意中人的头部动作：如果意中人对你感觉厌倦时，就会将脑袋拉回到距离较远的位置。但是，如果意中人觉得你或你的话题引人入胜，她的视线就不会移开。密切关注对方头部动作，当意中人的脑袋开始朝远离你的方向转动时，这既是另一个提示你改变话题的暗示。

探索意中人的身体位置：如果你在与新认识的意中人聊天时发现对方后退一步或者微侧身躯，请务必小心，这可能意味着你那刚刚萌芽的恋情已经开始在对方的脑子里枯萎。你需要立即停止话题，立刻切断独角戏；叫出意中人的名字，然后问一个跟意中人密切相关的话题，将谈话的焦点拉回到她的身上。如果意中人给你一种直面、开放的身体语言，这意味着你可以和对方敲定约会、向对方索要联系方式或者建议两人现在一起去其他地方喝杯咖啡，继续交谈。

观察意中人的双手：如果意中人的手不停地摆弄其他物品，这说明你需要立即停止谈话，或者放慢语速，慢道让意中人能够不紧不慢地思考。如果她的手掌面对着你，就说明她喜欢你，她在你面前感觉安全，也许还欢迎你采取进一步的行动。

观察意中人的眼神：如果你发现意中人的眼神游离，这并不一定意味着对方的拒绝，很可能只是因为你此刻的话题太枯燥。

留意意中人言语中的词汇：当你和意中人闲聊时，密切关注任何与众不同的词语——奇特、异常、离题的词汇，或者偶尔提到的地点、时间和人物。将那个词汇提炼出来，因为它是通向意中人心灵的钥匙，通过这个词，你可以发现意中人真正喜欢讨论的话题。

与意中人聊天，可以多用拉近关系的词汇“我们”，让意中人潜意识里感觉你们已经是一对儿。

通过分享一个小秘密或做一些适当的坦白，你向意中人表达了自己不设防的态度，你将自己脆弱的一面向她袒露出来。但在尝试这种“自我披露”的技巧之前，请确认你们的关系已有一定的基础。如果你觉得她还没有培养出对你的尊重，这种技巧就会弄巧成拙。

所有人都会被自信且热情地人深深吸引，女性尤其喜欢自信的男子。

当意中人询问你：你是做什么工作的？时，请考虑一下再做回答：

1、要让自己听起来是她喜爱的那种人；

2、要让自己充满自信，热爱生活；

3、要让自己的回答是个“花引子”，那样意中人可以就这个话题和你继续交谈。你抛出的诱饵越多，通过交谈打动意中人的概念就越高。

永远不要只说职业名称，然后让意中人的沉默将你们的交谈彻底结束。把你的工作向她做个介绍，这样她就能抓住某个细节继续发问，你们的交谈也不至于山穷水尽。

多和她交谈，向她敞开心扉，尽可能多给她一些信息，这样她在决定是否与你约会时，就可以做出比较理智的判断。不要太早约女性出去，不然她会认为你该兴趣的只是她的外貌。如果一位女性发现你欣赏她美貌以外的其他素质，就会对你更加珍惜。

如果你将意中人带到一个能激起对方强烈情绪波动或者能让对方敞开心扉的地方，她就会更加喜欢你。比如，令人焦虑的情境更加易于唤起人们的爱欲。

礼仪在女性心中非常重要。没人喜欢别人提醒自己闹了个尴尬的笑话。

若想恋爱成功，男性的衣着比女性要重要的多。对于男人来说，你的举止风度、你的头发、你的指甲、你的妆容、你的相貌以及你的友善个性才是最重要的东西。

1. 相似的个性，互补的需求

一旦你通过了第一印象测试，你就进入了恋爱的第二阶段。这时，你的意中人开始对你做各种评价，来判断你能否成为一个合格的恋人。

如果人生，或者一次约会，需要兼容性的话，那么男女之间拥有共同点就成了一个必要条件，人们总是在寻找那些世界观和价值观与我们多少相似的人，但如果两个人太过相似，就难免感觉厌倦，此外，我们也需要一个人来弥补我们的缺陷，因此，我们寻找的伴侣和我们既有相似性，也有互补性

恋人们并不是刻意在伴侣身上寻求相反的东西，而只是寻求那些与他们不同但又适应他们现有生活并使之更加完美的东西。

我们的语言揭露了我们的思想，我们的措辞将我们放进了不同的社会阶层。我们说出的话能够暗示出我们的职业地位、思想倾向、兴趣爱好乃至对人生的看法。我们说话时使用哪些词语，看似漫不经心，实际上揭示了我们感受世界的方式。

你遇到的每个人都有自己的语言，并在潜意识中以此为标准来区别自己人和外人，将家人、朋友和同事划入自己亲密的圈子。你可以采用“回声”的方式重复他们常用的词汇，你需要做的只是一点专注的倾听。为了让意中人对你感觉亲密，你就得使用和他们一模一样的语言。当你重复他的常用词汇时，她立刻会在潜意识中萌发一种亲密——仿佛你已经成了她家庭的一员。

当不同的意中人在谈论自己的工作场所时，都会使用不同的词汇；在与对方谈论工作或者兴趣爱好时，“回声”的技巧非常关键，因为如果你使用了错误的词汇，就会立刻个自己贴上“外行”的标签——一个与她的世界没有任何联系的闲杂人等。

技巧：在恋情刚刚萌芽的阶段，你对意中人的了解还非常少，并不清楚对方的价值观、人生态度或兴趣爱好， 但你可以暗示对方，你对她的一切都很喜欢。仔细倾听对方言谈中随意选择的词汇，并将它们一遍遍重复。

为了捕获意中人的芳心，请按照她们的行为方式来规范你的举止。观察她如何走路、如何入座、如何转身以及她如何举杯，然后将你的举止训练成跟意中人相似的样子。

营造相似性：

1. 建立共同爱好，女性通过交谈来加深感情，男性则通过一起做事来加深感情。女性总是渴望有个能理解他的男人，互相倾诉衷肠；她希望在艰难时刻能有个结实的肩膀让她依靠和哭泣，并有一双耳朵能够耐心倾听。
2. 相似的价值观、人生信念、行为模式和世界观，这些东西非常深刻，也非常重要。让新认识的意中人感觉你们俩拥有一致的价值观、信念、人生态度、情绪倾向等，这件事非常重要。能在男女之间制造强烈亲密感的，并非两人公共价值观的数量，而是质量。只要两人有一种价值观产生强烈共鸣就可以。

寻找那位心仪女士非常重要的话题，随意提起它，然后认真倾听她的观点并表示无条件地赞同。事实上，最好能暗示你比她对这个论点更加认同。如果你能和女性深入探讨她非常关心的话题，就很容易激发她的爱意。

1. 寻找你们俩对“爱情和婚姻应该或不应该是什么样子”所存的内心期待。应该有多少亲密？多少距离？多少独立？多少依赖？多少给予？多少奉献？

由陌生人变成情侣过程中的最后一步是“动作同步”。即使你对意中人的想法并不是特别清楚，但当她的身体姿势变化时，立即随之调整自己的身体就能暗示对方，你与其想法同步；你需要与意中人对于外界刺激的反应一致。

技巧：为了俘获意中人的芳心，请倾听她的信念，并表示自己心有戚戚。观察意中人对外界事物的反应，然后表现出相同的情绪反应——震惊、厌恶、幽默或同情。

让意中人爱上你的下一步策略就是：找到她对爱情的看法，然后以其期望的方式去爱她。而不是以你喜欢的方式去爱。如果关系比较亲密了，你可以以尝试去问她：对你来说，理想的爱情是什么样的？你希望男人如何爱你？

每当意中人谈论前任恋人、父母、朋友或任何其他关系时，请格外留意并解析里面的弦外之音。

你必须像侦探一样敏感，观察到底是哪些互补性素质让意中人欢喜，哪些素质让她无动于衷，哪些让意中人妒忌甚至对你产生敌意。你可以假装随意地问起意中人以前的恋爱经历，并从中找到有用的信息。

请注意，不要太快展露你的互补性素质。研究证明，恋人们只在恋情比较成熟的时候才探索这些需求，在他们确信双方拥有必要的相似性后。

3、等价原则

每个人在选择终身伴侣的时候，都会进行一些庸俗的考虑，这与商业法则没什么区别，每个人都会问自己：这对我有什么好处？如果想让某个人爱上你，你必须一开始就让对方相信，爱上你是一件合算的事。

1. 自尊

在轰轰烈烈的爱情中，最令人心动的核心内容就是人的自我价值感

每个人都需要安全感，希望得到别人的认可