



## 更新说明：

本次更新大幅度增加了多个角度的内容，包括泡学的相关定义、推荐书目、学习方法，增加了前言和 **PUA** 名录、泡学简史、**PUA** 定义词条及常见术语列表等四条内容翔实的附录。

## 前言

第一最好不相见，如此便可不相恋。

第二最好不相知，如此便可不相思。

第三最好不相伴，如此便可不相欠。

第四最好不相惜，如此便可不相忆。

第五最好不相爱，如此便可不相弃。

第六最好不相对，如此便可不相会。

第七最好不相误，如此便可不相负。

第八最好不相许，如此便可不相续。

第九最好不相依，如此便可不相偎。

第十最好不相遇，如此便可不相聚。

但曾相见便相知，相见何如不见时。

安得与君相诀绝，免教生死作相思。

仓央嘉措 达赖六世

若说达人，中国历史上的泡学达人数不胜数，迷男要跟他们比起来，恐怕差的不是一两个境界。例如这位仓央嘉措就是中国历史上最牛逼的泡学达人之一，幼时读到他的名句“曾虑多情损梵行，入山又

恐别倾城。世间安得双全法，不负如来不负卿”，眼泪差点掉下来。在仓央嘉措的世界里，泡学已经被提升到一种终极生存意义的审美角度。

这种颇具哲思和佛理的美，恐怕穷极你我一生也无法去理解和抵达。但是无法抵达并不可悲，至少我们可以知道，在我们的历史上有过这样一些泡学达人，有过这样一些至高境界。我们可以努力去成为一个泡学的入门者，美的制造者和欣赏者。可悲的是不知道什么叫做境界的人，成天把 TD、泡妞挂在嘴上，为逼生，为逼死，为逼操劳一辈子。这个道理类似于，不怕恐龙长得丑，就怕恐龙不知道自己丑。当然，恐龙不知自丑还不是最可怕的，最可怕的是恐龙不知丑，还自以为美。

这里说了这么多，无非是想再一次澄清，我们对泡学的理解：一门积极的社交学科、一种专注的人生态度。虽然泡学这个词是我们创造，但是泡学的今天，离不开你。这一路多灾多难，离不开你的支持；这一路的风雨兼程，离不开你的相伴；这一路的欢声笑语，离不开你地创造；这一年的硕果累累，依然离不开你的辛劳。泡学，是你的家。

值此泡学蓬勃发展之际，让我们共同感谢为我们泡学事业做出贡献、为我们分享理念、分享案例的各位网友。泡学依然会坚持兼容并包，海纳百川的理念。尤其感谢晚熟青年、BBK，一亲芳泽、国境、[picku\sofa](#) 泡学翻译团队等各位无私奉献的翻译者，没有你们，就没有中国的泡学！

## 一、相关定义：

### 1.什么是泡学？

泡学是包括了很多方面技术与艺术的综合学科，如：搭讪、吸引、约会、诱惑、恋爱、婚姻、社交等等。其中每个专门的学问都可以独立成一个子学科，例如搭讪学、约会学、恋爱学、吸引学等等。

### 2.什么是 PUA（泡学达人）？

PUA（泡学达人），全称 **Pick-up Artist**，中文翻译成泡学达人，指的是一群受过系统化学习、实践、和不断自我完善泡学技巧的男人。在字面上的解释，**PUA** 指的是‘搭讪艺术家’，但因为泡学文化的变迁和进步，**PUA** 的定义已经从简单的搭讪扩展到整个泡学的流程，包括：搭讪（认识）、吸引、建立舒适和联系、到发生亲密关系，所以称为泡学达人更为全面。

## 二、学习目标：

通常学习泡学的人有两大类学习目标，而这两大类目标的学习方法是不同的。

第一类，只是想通过学习泡学，摆脱宅男/屌男的困境，找到属于自己的那份爱，找到一个女朋友乃至妻子。第二类，想通过学习泡

学，成为一个 PUA，游戏人间，甚至进一步成为一个职业 PUA，从事 PUA 方面的工作。

第一类我们称为学习，第二类我们称为研究。作为一个新手指南，我们兼顾了这两个方面。

### 三、优秀书目推荐：

我们认为，好的两性互动流程，一共就在处理两件事：建立和分享你的世界；发现和拓展 TA 的世界。我们按照这个标准进行了甄选，列出了本书目。由于版权等原因，我们并没有在本指南内附上书的链接。你可以自行在网上搜索相关资料和电子书，非常容易搜到。

对于泡学学习者来说，下面列出的必读部分需要都进行学习，对选读部分，只要选择自己喜欢的风格，对一些国内理论再进行选读即可。

对于泡学研究者来说，在必读的基础上，还需要把国内选读和国外选读部分全部进行学习和研究。

**必读部分**（我们建议从把妹达人这本书开始看起，这是一本小说，容易读进去。其他书籍按次序往下读，越往后难度越大）：

把妹达人

约会倍增术

迷男方法

现实世界诱惑术

杂耍人方法

David X 方法

### 国内选读部分：

约会学

迷上我

冷爱模型

墨菲斯理论

魔鬼搭讪学

超级约会学

七烟约会法则

蓝色答案方法

### 国外选读部分：

Revelation

Magic Bullets

October Man Sequence

The Art of Seduction

## How to Meet and Connect with Women

### 四、泡学简明学习方法举例：

我们建议新手将泡学优秀书目推荐里的必读部分（把妹达人、约会倍增术、迷男方法、现实世界诱惑术、杂耍人方法、**David X** 方法）至少看一遍，做一定的摘抄，记住主要内容。

学习泡学最好的方法是**理论与实践相结合**。我们在下面给出一个理论结合实践的学习方法案例。本学习方法的主要理论基础是迷男方法、杂耍人方法、**David X** 方法以及冷爱模型。本方法要求必须读过这四部分理论为基础，根据下面的实践指导来进行实践练习。

本实践指导主要分以下五个部分：

- 1、相识途径指南
- 2、后续流程
- 3、第一次约会
- 4、保持互动
- 5、分手指南

### 1、如何认识她

（首次出现的泡学术语，一律用粗体标出，具体意义参考注释。  
本指南最后附有一个常用术语列表供查询。）



| 认识渠道                            | 结识策略                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 阶段性目标                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 安静场所<br><br>(咖啡厅、清吧、酒廊、麦当劳或肯德基) | <p>1.推荐<b>间接开场</b>。间接开场比较稳妥。安静场所不至于吵得听不见，人也处于放松状态，这意味着，你有机会跟对方来一些充分的交流。</p> <p>2. 利用<b>假性时间限制</b>。明示或暗示你马上要走。不过对方显示兴趣之后，你就可以灵活选择，是否真的要马上离开了</p> <p>3.图书馆等地点属于极安静场所。这里不是因为太吵，而是因为太安静的气氛，妨碍了谈话。利用这点——我们推荐你用纸条或卡片搭讪。共享秘密的感觉，可以为互动增添张力</p> <p>4.技巧并非欺骗，你当然可以用技巧，但技巧背后，更重要的，是你的真诚。她们不会介意你用技巧，即便已经看穿；</p> | <p><b>#-close + 首条短信</b></p> <p>或</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                       | 但会介意你根本态度的不真诚                                                                                                                                                                                                        |                                                      |
| 喧闹场所<br>(酒吧/夜店/迪厅/舞厅) | <p><b>1.对单人——直接开场：</b>在这些吵闹到对倾听造成困难的场所，你可能没有太多时间和机会，去展开长篇对话。试试直奔主题吧</p> <p><b>2.对组合——间接开场：</b>组合会对你的目标造成社交压力。稳妥起见，还是采用间接开场吧，参考我们在注释中提供的范例。另外，先把注意力放在组合中的男性或目标以外的女性身上，搞定他们，会减少你遇到的阻力</p> <p><b>3.同上一格中所说，真诚一些</b></p> | <p><b>K-close</b></p> <p>或</p> <p><b>F-close</b></p> |
| 学业往来                  | <p><b>1.尝试 AMOG 路线。</b>群体领袖的杀伤力是成片的。成为班长或学生会主席，或某项活动的实际领导者</p> <p><b>2.如果上一条做起来有困难，或不合你的性格，那就做一个</b></p>                                                                                                             | <p><b>#-close + 首</b></p> <p>条短信</p>                 |

|      |                                                                                                                                                                           |                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|      | <p>特别的人。挖掘你个性中的积极面，挖掘你的兴趣爱好，将它们发展到极致。无视 AMOG 们的价值。是无视，不是抱怨或愤世嫉俗。后者说明你还没有做到真正的无视</p> <p>3.有趣一些。让你的生活丰富多彩些，让你的表现自然灵活一些。事实是，大部分中国男性都太枯燥呆板了；事实是，大部分美女都痛恨无聊；事实是，有趣可以让你脱颖而出</p> |                                  |
| 工作往来 | <p>1.表现职业素养。工作时，你的职业素养，是你的第一吸引</p> <p>2.展示工作以外的立体的精彩生活，但不要刻意表现，尤其是在工作时间。自然而然，半含半露，效果更好</p> <p>3.我们不推荐你吃窝边草。我们不推荐你把本公司女性或业务往来公司的女性当作目标。我们尤其不推荐同一办公</p>                     | <p>#-close + 首<br/>条短信<br/>或</p> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | 室的恋情<br><br>4.同上一格中所说，有趣一些                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 网上认识 | 1.建立你的网志/博客。通过照片和日志，立体展示你的生活。能用这些表现的，就不必再 <b>blah-blah</b> 说。这样可以缩短吸引时间<br><br>2.网志不建议使用 <b>QQ</b> 或者 <b>MSN</b> 空间。这一类的互动性太强，容易让她们互相结识。除非，你是个偏爱挑战非线性社交难题的家伙<br><br>3.在 <b>SNS</b> 或聊天室等强关联场所，采用 <b>AMOG</b> 战略。保持活跃。如果可以，尽量做管理员或主持人<br><br>4.转场到即时聊天场景。凡是通过网络认识的异性，一律转到 <b>QQ</b> 、 <b>MSN</b> 等一对一互动场景中，这可以孤立她。 | #-close + 首条短信 |

## 注释：

**#-close:** 即 number-close, 收取对方的电话号码

**K-close:** 即 kiss-close, 接吻或爱抚收场

**F-close:** 即 full-close, 完成性行为, 完全收场

**AMOG:** 即 alpha male of group, 群体领袖, 擅长社交的男性

**目标:** 你想认识和吸引的女性

**单人:** 社交场合中单独出现的人

**组合:** 社交场合中的一群人, 如两人组合、三人组合

**假性时间限制:** 告诉女孩, 你马上就要离开。用以解除对方的焦虑, 不必担心你会一直粘着她

**孤立:** 原意指通过转换场地等方式, 使目标从组合状态变为单人状态。这需要你对对方产生了一定的初步吸引。孤立可以去掉组合给目标造成的社交压力, 使她更容易对你产生自然的积极回应。在网络互动中, 转场到一对一聊天, 可以达到孤立效果(除非她老妈或男朋友在背后紧盯着她的屏幕, 那种情况少)。我们也建议, 对通过现实渠道认识的目标, 同样转场到一对一网络聊天场景中, 继续培养你对她的吸引、她跟你相处的舒适感

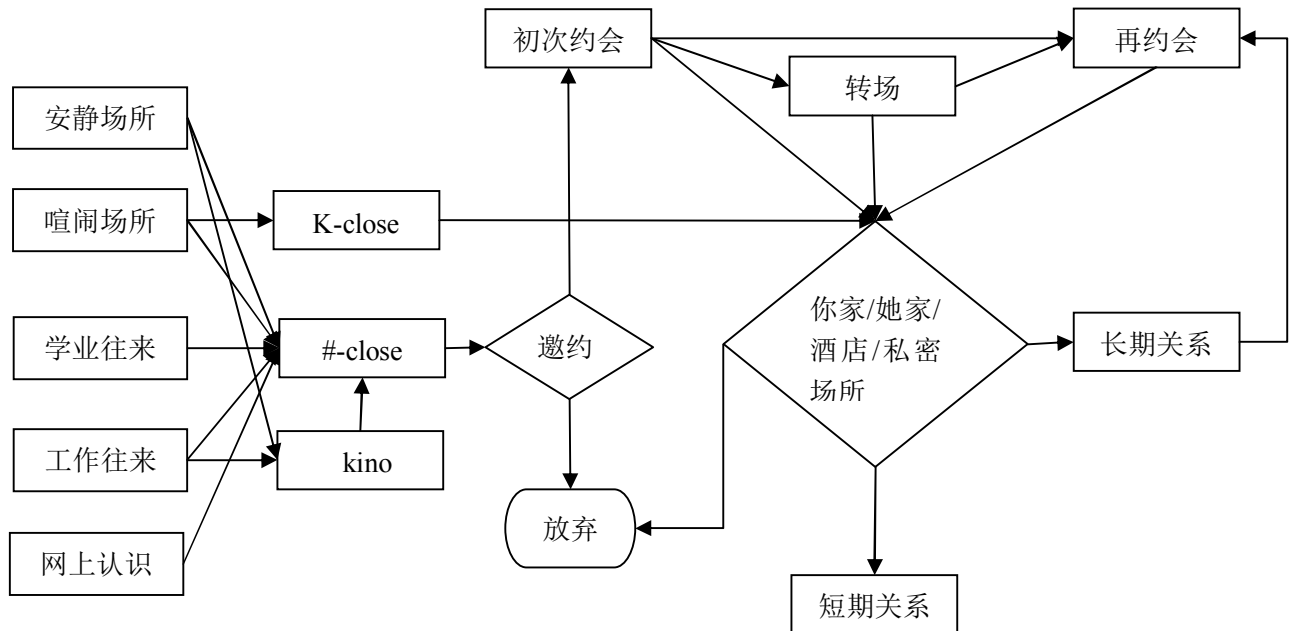
**直接开场:** 直接显示对方的兴趣, 可以展现自信, 但对气场、声调、肢体语言乃至外形等因素要求较高, 通常也需要软性调节来调节, 避免从展示兴趣变成单纯的恭维。软性调节是用不生硬的方式暗示, 我欣赏你, 不过只是欣赏而已, 不至于到花痴的程度。一个结合了软性调节的直接开场范例如: 大方地走到对方面前, 打个招呼: “Hi, 我想如果不过来 say hi 的话, 今天晚上我会很遗憾。虽然北京很大, 美女很多, 但我觉得, 你的确很特别。而且, 你有一张友善的面孔。”除非她是神经病或者你的肢体语言太猥琐, 否则谁会回答“去你哥的, 我不友善”?

**间接开场:** 通过话题等方式暂时隐藏意图, 避免异化目标所属组合中的其他成员。一个结合了假性时间限制的间接开场如: 假装路过, 转过身对她(单人状态)或她的群体(组合状态)说: “我那边还有朋友, 马上要过去, 不过我有一件事情需要你们的意见——我有一位朋友, 他交了一个新女朋友, 但发现那女孩跟前男友还有联系, 还在互相通 e-mail。你/你们觉得我那位朋友, 有没有必要介意这件事情呢?”

**首条短信:** 如果认识时只做到了 #-close, 就在当天挑选一个时间, 给她发一条短信以建立后续联系。内容可以参考冷爱模型里面的范例: “我喜欢这样有惊喜的生活, 我是李杨, 很高兴认识你。”

## 2、如何展开后续流程

我们用一幅图来说明我们对后续流程的看法。



## 3、如何顺利完成第一次约会

以下约会设计，仅针对非夜店认识的初次约会。通过夜店认识的，尝试从夜店直接转场，开始即时约会；即使邀约不成，下次依然可以约在夜店见。

### a 邀约

先给她发短信：“忙吗？” 因为，她可能在开会，她也可能在某个男人的怀里或者床上。你一定不希望，在这个极品时刻，冒失地打过去。

她说“不忙”，好，给她打电话。她说“忙”？好，可以不用回复，

或者简单回复她“下次再联系”。

电话里，以替她找到了一个好机会、替她高兴的口吻，告诉她：“某某时间，我正好要去某某地方/活动，你一起来吧。”

她同意，好，敲定细节。

她表示不方便，好，说一声遗憾，然后说“下次再联系”。

三次邀约不成功的，可以从你的等待约会名单中剔除，只需要保持节假日群发问候即可。若有一天她主动联系你，你可以说：“XX，你太不够意思了，这么久都不想我啊？”然后展开新一轮邀约。这时每轮邀约只有一次。

你有的是女性要去约，不要像上次那位傻男一样，纠缠这位傻女，除非你想让自己也成为傻男。

## **b 约会内容设计**

第一次约会的内容，不建议普通活动，如吃饭、看电影等。最好是特别一点的，如：朋友派对、电音派对、话剧，哪怕去任一方家里自己做饭也行。

如果是普通的活动，一定要选择自己很懂的领域。你自己都会做的特色菜，你熟悉的餐厅，你研究过的电影——你知道我们在说什么：第一次约会，要把吸引做足，因为你不一定还有第二次机会去补。

## **c 出门前的准备**

准备你的整体造型。

剃掉一切没有必要显露的毛发，修饰你的发型，挑选一套得体的衣服。

收拾一下你的家。也许你会要用到这个温馨场所。

备好安全套。你一定不想大半夜一边怨天怨地，一边找这该死的小雨伞。

如果你有车，记得把车内其他女孩的痕迹清理一下。

确保你对约会的环境已经预先熟悉。如果还没有，这是你最后的时机——立刻去查。

预先考虑你们最可能谈到的话题，尝试用一种自信与幽默相结合的方式来改写你的话。如果做不到这一点，就找几个不失品位的笑话。

## **d 接与送**

初次约会，我们不建议你去接她。我们的理念是，让她为你投资，因为没有一个人会珍惜零付出而得到的东西。她是正常人，所以，让她为你投资。

除非，她在之前的互动中，已经表现得很乖了——那样的话，但凡你乐意，大可以把接她当作给她的奖励。接她，然后告诉她：“你很乖，所以，今天接你是个例外。”

不要过多地嘘寒问暖，太多的男人那样做了。

你自己不要迟到。准时是一种美德。如果对方迟到，请耐心等待，不要抱怨。抱怨的男人和失败者基本可以划等号。

不建议你送她，特别是，如果对方迟到，你已经耐心等待了她，



所以，你就没必要再送她了。

当然，如果你们二位约会的情况极佳，你也可以送她。这样的话，在她家楼下，也许她会邀请你，或者是你自己提议，到她家喝杯咖啡。

## **d 约会现场**

肢体语言保持稳定，不要有抖脚、在自己身上摸来摸去等小动作。如果你看过罪犯接受审讯的录像，就会发现爱做小动作的都是谁。你可以当“搭讪犯”，如果你也发现搭讪是一件很刺激的事，但不要当罪犯。

语速沉稳，尽量缓慢，坐姿尽量后倾。领袖和自信的人，都是这样做的。我们知道你不是罪犯，你是她的领导，你是最自信最牛掰的那个家伙。

和她交谈，让你事先的“改写”派上用场。不必笑话连篇，忽而认真忽而搞笑，更能凸显你思维方式的独特与灵活。要是这点有困难，就找机会利用你准备的笑话。尝试自然而然地把话题联系到那里，但不要刻意去做。突兀的笑话，就像她一点也不觉得可笑，你却捆了她要把她胳肢笑。

她笑了？很好。她没笑？也没关系。不必太在意。不要刻意为了逗笑她而讲笑话，结果她还没笑，你自己先笑了。那样很傻，真的。

## **e 肢体接触**

嗯，我们相信你不傻，真的——女孩对你感兴趣的时候，你可以

装不懂，但你不会感觉不出。只要发现了三次她对你感兴趣的迹象，就大胆地着手肢体接触吧。

怎么做？

循序渐进，自然而然，非持续性。

我们建议你过马路的时候牵起她的手，或者扶住她的腰；我们建议你简直就是不经意地，不小心地，碰触到她身体的非敏感区域（或者一段时间以后，敏感区域）；我们建议你帮她整理一下被风吹乱的头发；我们可没建议你把手放在她大腿上就不拿走了，或者泥鳅一样钻来钻去，把她吓跑。——如果你发现自己不喜欢她，倒可以试试这招。

**我们强烈地提醒你，初次约会，一定、一定要有肢体接触。**女孩喜欢你，你却不让人家碰你，那样不好。别说：谁不让她碰我了，想碰我就主动碰呗。你是个木瓜还是傻瓜？虽然有些时候，你也可以装作坐怀不乱，故意让女孩着急，让她更加喜欢你——但那是以后的事。

## **f 转场**

如果有条件，尽量作一次场地转换。即兴地，带她到另一个地点，继续你们的约会。可以是附近的一切有趣地方，如果没有的话，甚至可以简单到：“我忽然想吃冰激凌了，我们出去吃个冰激凌再回来派对吧。”当然，这个转场，也可以是你家、她家或者宾馆——如果你确定火候已经到了。

作为一个正常的男人，你希望对方更快地喜欢上你，你希望对方

更快地爱上你，你希望对方更快地想要跟你上床，虽然你自己其实不一定着急上床。她和你认识明明才三天，感觉上却像三个月一样亲密——怎么做到的？你转场了。你把一次约会，变成了三十次花样繁多的、魔法一般迷人的约会。

#### 4、如何保持后续良好互动

在这一小节里，最初题目是，如何逗笑她。可是，也许这个互动环节里，我们不仅仅需要逗笑她，还需要吸引她、打压她、惩罚她、奖赏她、刺激她、推翻她.....

逗她笑是一种常见的迷思。你为什么一定要逗她笑？为什么要你主动去逗她，而不是她主动来逗你？在你的世界里，你是主人，她只是个过客——主人为什么要去逗过客笑？你不是小丑。

是的，我知道你是说，男人的幽默很重要。我们并不否认这一点，但我们从不认为男人缺了幽默就没法混了。保持良性互动的路有千条，你不一定非得去当那个相声演员更适合去当的——冷笑话之王。

所以，我们提倡：保持良好互动，而非简单逗笑。

良好互动，路有千条，冷爱模型的原则却只有阴阳平衡两个：燃烧似火、上善若水。

**燃烧似火原则。**生命短暂，你我皆不是恒星。珍惜彼此的生命，

不要浪费。这里我们强调四个关键词：美好、快乐、独特、有趣。

——**美好**：大好的约会时光，为什么非要找不美好的人，挑战自己的审美耐力？

——**快乐**：大好的约会时光，为什么非要做不能让你快乐的事，跟自己过不去？

——**独特**：大好的约会时光，为什么要耗在毫无个性的人那？

——**有趣**：大好的约会时光，为什么要浪费在无趣的事情上？

**上善若水原则**。情如利刃，可伤人亦可救人。善良就是不伤害，保有底线。这里我们也强调四个关键词：诚实、尊重、自由、双赢。

——**诚实**：尽量不要说谎，除非她宁愿听谎。保证自己的谎言少而精，而“精”的意思就是出于善意。

——**尊重**：尊重她的独立人格，而非她对你的好处、用处，她不是你的工具。尊重她的真实意愿，而非口头言语；“不要”还是“不要停”，你自会判断。

——**自由**：以关爱之名，行扼杀自由之实，是隐藏得最深的一种罪恶；更何况，纠缠或监视，是男人最不性感最失自信的行为。

——**双赢**：游戏不能独赢，利己不必伤人。如果你希望快乐打折扣，就把互动当成战斗。

**珍惜时光，无害对方**。如果你觉得关键词太多，那就只记这两句话。我们希望教出的，是翩翩情圣而非吁吁种马，是妇女之友而非流

氓祸害。所以，只有确定你记住原则之后，我们才肯向你介绍几套具体策略：

**骄傲风趣法：**我们向美国人 David DeAngelo 致敬。他的“骄傲风趣”法，教你如何永葆“笑”果不散，又不必担心把自己变成小丑：把你的幽默感，用在你自高自大的时候。

**M3 模型：**我们向加拿大人 Erik von Markovik 致敬。这位专业魔术师、职业爱情艺术家有一个可爱的名字叫“谜男”。他创立 M3 模型，将相遇到云雨的过程，划分为 A-C-S（吸引-建立舒适感-诱惑）三步，不可遗漏，不可颠倒顺序，并进一步将其细化为一本精密可操作的完全指南。

**凤头猪肚豹尾：**我们向元代的先人乔梦符致敬。他曾提出“凤头-猪肚-豹尾”理论，用以描述一种理想的文章结构。令人惊奇的是，这基本就是谜男同志“吸引姑娘-乱阵侃晕-直下本垒”的 M3 模型。你看，我们又比西方早了七百年。

**奖品：**我们向美国人 Swingcat 致敬。“浪子猫”老师教导我们：停止那种追求的游戏，让你自己成为奖品，让美女来追求你。冷读、讲故事、亲和、圈套、剥夺、推拉、筛选、测试、角色扮演.....还记得你的启蒙、你的初恋、你的那位勾到你又把你抛弃的大姐姐，是怎样逗你的吗？你发现了，原来大姐姐是跟猫老师学的。

**框架：**我们向 Richard Bandler 和 John Grinder 两位催眠大师致敬。这两位神经程序语言学（NLP）的创始人，他们的牛刀时不时被

我们借来，用于吸引女人的杀鸡工作。尤其是“框架”一词，已经成为各派职业爱情艺术家们公认的圣城。

**进化心理学：**我们向美国德克萨斯大学的 **Divid Buss** 教授，以及其他的进化心理学家们致敬。他们关于吸引女人的理论大胆地参考了达尔文老爷子的意见，对很多之前令人不解的现象提出了不错的解释。虽然他们的研究据说有点不太牢靠，虽然他们当中有人被误传为“为男性强奸行为辩护”，虽然他们有时候还会被外行人跟社会达尔文主义和纳粹联系到一起，但我们要说的是：哥们儿，你用数学公式推导出的那一套，跟我们与女人约会的实战心得，是基本吻合的。

**僚机、打压、反撇、可得性..... 更多的策略，需要你更多地学习.....**

**无辜的强吻：**我们也要跟你分享本部分唯一速成的具体招数：确定她被你吸引，约会，找个机会强吻，然后若无其事，该干嘛干嘛，该继续继续。你一脸无辜，她满脸困惑。你会爱死她的满脸困惑，她会爱死你的一脸无辜的。你也可以在离别的时候，给她来个强吻，最霸道的那种。然后无辜地消失，无辜地不联系她。等她困惑地先联系你时，恭喜你，你已经无辜地、华丽地搞定了她。没有一个女人会告诉你这条经验，女人在回答男人如何才能吸引她时，首先考虑的不是诚实回答，而是借机自抬身价。这种经验，是只有爷们儿才会跟你分享的。

当然前提是，确定她已经被你吸引。我们认为你早已过了自作多情的年纪。

万一没有足够的吸引.....好吧，强吻不是强暴，不犯法。无论如何，一脸无辜。或者无辜地说：对不起，只怨你太可爱，我没忍住。

吻过之后的指南，我们暂且认为，可以不写了。需要的朋友可以进一步向我们索要冷爱模型的进一步材料。

## 5、如何分手

### a.如果你俩只是短期关系：

想分手，就告诉她。

告诉她，你交了女朋友，想认真地恋爱；

告诉她，你要放弃这种不稳定的生活了。

### b.如果你俩是长期关系：

第一步不是想办法分手，而是仔细考虑。

你是真的想分手吗？为什么？

你们的问题是什么，出在谁那里？如果出在你那，先尝试解决问题。

如果不是任何一方的问题，是否真有让你们无法继续的不可抗力？是什么？

你是否真的能够容忍，一辈子再也见不到她？你是否真的能够容忍，从今以后，她在另一个男人的床上？

把这些想清楚先。不要回头再问，如何挽回她。那不是男人该干



的事，也不是男人该回答的问题。

如果你真的已经想清楚，并且坚持分手，下面几条原则是我们推荐的：

1. 尽量把“分手”两个字留给女人说。
2. 如果你不喜欢她，就坦白告诉她：不要隐瞒，也不要脚踏两只船。
3. 分手时，把所有问题都揽到自己身上。不管是否真是你的问题。  
你不希望对方在失去你的同时，也失去自尊。
4. 诚实，真挚。
5. 一旦决定分手，就要干净利落。不要改变你的主见。
6. 我们再次强调，长期关系的分手绝非儿戏。长期关系的分手，要像离婚一样慎重考虑。
7. 最后，不要始乱终弃，那不是我们建议你做的。出来混就要还。  
你要知道，你的建议者们，是相信因果报应的。

让我们列出在我们国家常见的无厘头但却很有效的分手理由：

- 1、 我要出国读书/工作了。
- 2、 我是家族的长子长孙，父母让我必须回到他们的城市。
- 3、 我的前女友又来找到我，并且怀着我的孩子。
- 4、 我决定皈依我佛，你知道的，我前段时间就开始吃素了。



5、 我妈一定要让我们分手，她找师父算过，说我们八字不合。唉，没办法，她迷信得很。

这本指南的正文到这里就结束了。如果你有想法或者意见，都欢迎你跟我们联系沟通 请访问 冷爱微博 <http://weibo.com/coldloving>

## 附录一 中国主流 PUA 名录

泡学文化在中国发展了三五年，在这段期间，有很多 PUA 浮出水面。限于篇幅和公立性，本列表仅列出有媒体报道或媒体认证的公认主流 PUA。本列表将根据国内外媒体报道、学术会议、学术成就等指标不断更新，因精力有限，难免遗漏。欢迎各位 PUA 联系补充。

以下列表按照 ID 英文首字母或汉字拼音首字母排列：

### 成真

简介：《迷上我》作者，两性吸引学创始人。

博客：<http://www.mishangwo.com>

### 寒江雪

简介：超级约会学创始人，被南方都市报、深圳电视台报道。

博客 <http://blog.sina.com.cn/cjyhx>

### 蓝色答案

简介：海派 Pick Up 风格创始人、著有《蓝色答案方法》，是首届 PUACN 峰会出席嘉宾。

微博：<http://weibo.com/answerpua>

## 冷爱

简介：《冷爱模型》作者，PUACN 创始人、泡学网 CEO。曾被湖南卫视、北京卫视、河北卫视、新浪、网易、搜狐、腾讯、《南方周末》、《扬子晚报》、《时尚先生》、《风尚周报》、《精品购物指南》、《达人志》、《门里家居》等众多媒体采访或报道。

博客：<http://blog.sina.com.cn/coldloving>

## 墨菲斯

简介：《墨菲斯理论》作者，强调心性吸引，曾被星空卫视、北京卫视、《时尚先生》等多家媒体报道。

博客：<http://blog.sina.com.cn/mofeisi01>

## 魔鬼咨询师：

简介：《魔鬼搭讪学》作者，曾参加湖南卫视的《百科全说》，旅游卫视的《亮话》节目，并被《嘉人》《瑞丽》《timeout》《知音》等多家杂志采访。

博客：<http://blog.sina.com.cn/mgzxs>

## 女语者

简介：留英心理咨询师，Juggler 直流派-Asian Rake 的直系弟子，首届 PUACN 峰会演讲嘉宾。

博客: <http://www.nvyuzhe.com/>

七烟

简介:《七烟约会法则》作者, 首届 PUACN 峰会演讲嘉宾。

博客: <http://blog.sina.com.cn/smokedate>

Tango

简介: PUA Space 创始人, 曾获《南方周末》、《时代杂志》、《中国日报》、《时尚先生》、《时装 L'Officiel》、《21 世纪报》、中央电视台、路透社、CNN、BBC、NBC、Skynews 等众多海内外媒体报道。

博客: <http://blog.sina.com.cn/tangopua>

泳湿小狗

简介:《约会学》作者, 天涯杂谈版主, 曾被星空卫视采访。

博客: <http://blog.sina.com.cn/17date>

淘宝猎手

简介: 猎手搭讪工作室创始人, 曾被半岛电视台、佛山电视台采访。

博客: <http://blog.sina.com.cn/ilieshou>

## 郑匡宇

简介：台湾搭讪教主，《搭讪圣经》等多部书作者，曾被上海的星尚电视，壹周网，南京都市圈圈网，南方周报，羊城晚报，风尚周报，新周刊，深圳学习周刊，长江日报，北青网，信息时报，楚天都市报，时尚周刊等媒体报导...

博客： <http://blog.sina.com.cn/drpickup>

## 附录二 世界泡学发展简史

### 1、最初状态

现代泡学(PUA)文化可以追溯到 80 年代的一本书，叫《How to Pick Up Girls》。当时的材料还是比较传统和原始的，但也反映了男性大众对这类型的情感资讯有着需求。随着社会对自由恋爱和性主题的逐步包容，PUA 文化有了进一步发展的空间。不久后，看到了对 PUA 知识的需求，美国人 Ross Jeffries 在神经语言程序学（NLP）的基础上建立了他的 Speed Seduction 吸引系统，并开创了以教授吸引技巧的培训指导，对 PUA 文化作出了革命性的颠覆。他同时也把泡学材料作出了很多的创新和推广。在 Speed Seduction 的收费课程下，培养出很多后来对泡学发展作出重大贡献的人，包括 David DeAngelo, Formhandle, Lewis De Payne 等等。1994 年，受 Speed Seduction 的影响，第一份专注于分享 PUA 文化的大众媒体，ASF (Alt Seduction Fast)，由 Lewis De Payne 创办。这个以网上电子邮件来传播的媒体，就是后来的网上泡学平台 Fast Seduction 的前身。

### 2、文化形成

因为有过多垃圾邮件的关系，ASF 的用户开始不满。在 ASF 的群众基础上，Formhandle 推出了一个修改版的 PUA 论坛。这网站就是后来的 PUA 圣经《把妹达人》里面常常提到，培养出无数现代 PUA 的网上论坛 - Fast Seduction。因为这网站的推广和产业化模式，一

群新的 PUA 诞生。其中，著名的有：迷男 (Mystery)，杂耍人 (‘Juggler’ Wayne Elise)，型男 (Style)，Badboy, Shark, PlayboyLA (Stephen Nash)，Tyler Durden, Carlos Xuma，摇摆猫 (Swingcat)，Steve Piccus (Steve P)，Sinn, Savoy, Hypnotica (Von Sydow, Eric)，and Zan Perrion，等等。虽然当时很多专业 PUA 都有提供收费泡学课程，但都只限于理论层面的教学。这情况直到迷男和杂耍人推出了现场培训才被改变。

### 3、双雄时代

在 2001 年，加拿大人迷男 (Erik ‘Mystery’ Markovic) 和美国人杂耍人 (Wayne ‘Juggler’ Elise) 在差不多同时间推出了各自的现场指导课程，改变了当时的培训模式。他们的风格存在着一定的差异。迷男强调系统化的流程、固定的惯例和套路；而杂耍人则强调自然流，主张舒适的沟通和灵活的操作。这两种风格为整个 PUA 领域奠定了两个派系的理论基础，持续地影响着后来者。

### 4、进入主流

美国的一个前房地产经纪人大卫 D (David DeAngelo) 通过他成功的营销模式，把他的《约会倍增法》和其它旗下产品在互联网上迅速推广，大大地提高了这个 PUA 社区的知名度。把这社区从一个边缘化社区，变成一个接近主流社区。2005 年，名作家型男 (Neil ‘Style’ Strauss) 以故事形式出版了《把妹达人》。这本书受到了主流

媒体的关注，长期排在销量榜上。因为《把妹达人》的畅销，故事里面的主角人物迷男变成了 PUA 文化的代言人，让他的影响力一时无两。2007 年，迷男推出了第一套以把妹为主题的真人秀节目，《The Pickup Artists》，在 VH1 电视台播放，把泡学正式推入了主流媒体。

## 5、中国的泡学社区

得益于互联网的发展，2008 年起，一系列围绕着 PUA 文化的网站也得以在中国获得了推广。其中，泡学网、爱约会、超级约会学、豆瓣搭讪学小组等网站或社区的建设，逐渐形成了中国的 PUA 网络社区氛围。2009 年，泡学网注册人数超过十万，原创及翻译帖层出不穷，成为中国泡学文化的发源地。2010 年，泡学网注册人数超过二十万，被多家主流媒体关注报道；这一年，中国首个 PUA 行业联盟组织 PUACN 举办了中国第一届 PUA 大型线下论坛——“2010 中国魅力男性高峰论坛”，首次建了中国的 PUA 文化交流平台。2011 年，中国的 PUA Space 团队和来自欧美的杂耍人 Charisma Arts 团队在北京开展了首次中外 PUA 文化的交流讲座。目前整个中国 PUA 圈子约有 50 万活跃成员，分布在各大城市。在可预见的将来，随着日渐增高的男女比例，和变得竞争激烈的择偶环境，PUA 文化给中国的男性大众提供了一个有效的情感问题解决途径。

（本简史由 [puaspace.com](http://puaspace.com) 提供）



### 附录三 关于 PUA 定义的讨论及英文维基中 PUA 词条的翻译

千晓和冷爱在交流时，聊到了关于 PUA 一词的精确定义，查了一下英文维基，其定义说“擅长或至少在训练吸引女人能力”的都算 PUA。随后更惊奇的是，发现该词条的解释甚至对自然派也作出了描述。于是决定翻译出来供大家参考，也方便大家讨论自己心目中 PUA 的定义。

维基百科在西方是关注度颇高的网上工具书，其词条编写机制很大程度上考虑了中立性和客观性（尽管难以做到完全中立客观，但据 Nature 几年前的报道，其准确性和大英百科全书已经不相上下）。PUA 这个术语在西方也远较在中国更为普及，该英文词条的解释在一定程度上代表了西方对 PUA 一词的公共认识。至于用得宽还是窄，包括不包括天生好手、自然男人、自然派玩家甚至见习男、改造中的 AFC，千晓个人认为从公众角度看，把能够熟练地吸引异性的人定义为 PUA 是没有太大问题的。有着更高追求的人或许会把这一概念理想化，不过“真正的 PUA”这种说法，有点类似于“真正的战士”之类，略有些偏文学：后者通常指的是战士中的精英，而“战士”这个词本来所指的要宽很多。另外一个原因也许是我们中国人的谦虚习惯，很少有人自称 PUA。最后举一个略有相关性的例子：“科学家”一词在国内通常是公众对卓有成就的科学界精英的尊称，也很少有人自称科学家；而 scientist 一词在英文中可以指所有的科学工作者，甚至包括理工科的

研究生。不过既然 PUA 是个英文缩写，那么我觉得还其本义还是有意义的。冷爱所说的“真正意义的 PUA”指的是“有一个可供他人学习、验证的科学体系，有 GAME”的 PUA，也许用“职业 PUA”、“教练 PUA”来形容更贴切一些。

太纠缠于定义当然是舍本逐末，不过如果大家能从这个探讨中增进一些对 PUA 的精确认识，并以此体会泡学门派丛生、各有所长、方便选择适合自己的精进掌握，应该还是有用的。在这里贴出千晓翻译的英文维基“PUA”词条解释：

Pickup artist

From Wikipedia, the free encyclopedia

[http://en.wikipedia.org/wiki/Pickup\\_artist](http://en.wikipedia.org/wiki/Pickup_artist)

A pickup artist, commonly abbreviated PUA,<sup>[1]</sup> in seduction community is a term used to describe a man who is or who at least strives to be skilled in meeting, attracting, and seducing women.

把妹达人简称 PUA，在诱惑者团体（seduction community）里专指一类男人：他们擅长或至少在努力练习认识、吸引和诱惑女人的技巧。

The use of pickup in this context, slang for making a casual acquaintance with a stranger in anticipation of sexual relations,<sup>[2]</sup> dates from at least 1970 and the book *How to Pick Up Girls* by Eric Weber. The phrase was also popularized by *Pick-Up Times*, a short-lived 1970s magazine and the 1987 semi-autobiographical film, *The Pick-up Artist*, written and directed by James Toback.<sup>[3]</sup>

“Pickup”一词在此处的用法系俚语，指以性关系为期望而与陌生人的临时认识。该用法至少可以追溯到 1970 年，艾里克·韦伯（Eric Weber）的《如何把妹（How to Pickup Girls）》一书出版时。这一词汇的推广，也得益于 1970 年代一份短命的杂志《把妹时代（Pick-Up Times）》，以及 James Toback 在 1987 年编写和导演的半自传式电影《把妹达人（The Pick-up Artist）》。

The term pickup artist (PUA) is also associated with the seduction community, a male subculture based on the goal of improved sexual and romantic abilities with women. Pickup artists develop pickup lines similar to, yet more complex than the stereotypical pick-up line. Routines and gambits are developed to stimulate attraction switches often combined with techniques derived from neuro-linguistic programming. Natural PUAs or Natural Gamers use both self-help and an understanding of social

psychology to achieve this. They aim to improve their seductive capabilities through the development of attractive lifestyles. The culture surrounding pickup has spawned an entire industry servicing those who want to improve their social and seduction skills with consultations and in-field training. What makes this industry different is that people learn skill sets to meet the women they want, instead of being set up by matchmakers. There is sufficient interest in pickup that some dating coaches like Adam Lyons, Jordan Harbinger and Owen Cook have become PUA instructors full-time and have gone on to found companies that offer training for PUAs such as Attraction Explained, The Art of Charm and Real Social Dynamics, respectively.

把妹达人（PUA）这一术语与诱惑者团体密切相关，后者是一种旨在提升对女人的性和求爱（sexual and romantic）能力的男性次文化。把妹达人们发展出的搭讪说辞，和老套的把妹说辞有些相像，却又复杂得多。他们基于神经语言程序学（neuro-linguistic programming）技术而发展出许多惯例（routines）和开场白（gambits），以刺激女人的吸引力开关。自然派 PUA 或自然派玩家则通过利用心理自助和对社会/社交心理学的洞悉，来达到这个目标。他们着重于通过发展富有吸引力的生活方式，来提升自己的诱惑能力。与把妹相关的文化已经催生出了一个完整的产业，其服务对象是

那些希望通过咨询指导和现场训练来提升其社交和诱惑能力的人。这一产业的特点是人们学习一整套技巧来认识他们想要的女人，而不需借助中间人的牵线。有趣的是，许多约会教练（dating coaches）如 Adam Lyons, Jordan Harbinger 和 Owen Cook，已经成为全职导师，并进一步建立公司提供面向 PUA 的训练，其公司名分别叫吸引无奥秘（Attraction Explained），魅力的艺术（The Art of Charm）和正宗社交力学（Real Social Dynamics）。

The term pickup artist received increased attention in 2005 upon the arrival of Neil Strauss's best selling book, The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists, also in 2007, from the reality television series, The Pick-up Artist, shown on VH1, starring Mystery, JDOG, and Matador, well-known pickup artists from the seduction community. The Pick-up Artist has since aired its second season, and there are also a number of PUA related movies currently in development. In Europe, the term became more widely known with the release of a Channel 4 documentary called The Rules of Seduction, which examines the British pickup artist culture looking at the background and motivations of both the PUA coaches and their clients.

2005 年，Neil Strauss 出版了畅销书《把妹达人：从宅男到型男

(台译书名, 英文原名 **The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists**)》, 把妹达人这一术语引起了广泛的关注。2007 年在 VH1 播出的真人秀电视剧《把妹达人 (**The Pick-up Artist**)》将谜男 (**Mystery**)、JDOG 和 **Matador** 等著名的把妹达人从诱惑者团体中推向前台。该节目推出第二季, 而目前一系列与 PUA 相关的电影也在开发中。在欧洲, 这一名词的流行得益于 **Channel 4** 的纪录片《诱惑的法则 (**The Rules of Seduction**)》, 该片深入探查了英国 PUA 文化及其背景, 以及 PUA 教练和学员发展的动机因素。

## References

1. ^ Strauss, Neil (2005). **The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists**. ReganBooks. ISBN 0-06-055473-8
2. ^ "pickup". **The American Heritage Dictionary of the English Language Fourth Edition**. 2000. Retrieved on August 26, 2007
3. ^ Strauss (2005), p. 124, 144.
  - \* Berkowitz, A. (August 11, 2007). "Single Files: You, too, can be a pickup artist". **Times Herald-Record**. Retrieved on August 20, 2007.
  - \* Getches, Catherine (July 2, 2002). "The original pick-up artist". **Salon.com**. Retrieved on August 25, 2007.
  - \* Mapes, Diane (August 15, 2007). "The Singles File: Is 'The Game' reduced to target and ambush?". **Seattle Post-Intelligence**.

Retrieved on August 20, 2007.

（本附录由千晓提供，选自《从英文维基中 PUA 词条的解释看泡学》）

## 附录四 常见泡学术语列表

打枪：刚接近一个女人或一群人，就遭到对方直接且无礼地拒绝或闪避。

成就介绍：由僚机向组合初次介绍泡学达人的方式，传达出他的名号以及他做过的丰功伟业。例如“这是谜男，他曾经在尼加拉瀑布上空漂浮喔。”

受挫的拙男 **【AFC】**：搞不清楚状况的男人，容易把女人供在高台上，让她们尽情践踏的好人。很难搞定他的目标。

反荡妇防卫机制：女人脑中高度标准化的电路，一种用来避免被人视为荡妇、也避免感觉自己像个荡妇的干扰机制。

接近焦虑：男人即使有想跟高繁殖价值的女人交配的强烈欲望，仍然想要逃避她的冲动。

接近邀请：女人暗示希望你靠近她身边的眼神接触或其他行为。

任意的目标：纯粹为了练习而非出于肉欲去追求的目标。



敷衍：现场的女人经常给你无效的电话号码来敷衍你。

身体摇动：利用肢体动作暗示你即将离开组合。

护送：你跟女人一起转换场地。

罐装材料：已经内化、随时可用在组合中的特定价值展示惯例，这样的惯例就是现成的泡学招数。

猫绳理论：让“诱饵”保持在女人可及范围之外，持续用小量引诱她。必须让她中计追逐，就像猫咪追逐绳子。

建立舒适感地点：你跟目标，或许再加上几个朋友，可以进行长时间对话的僻静之处。

服从动能：让目标跳进越来越大、越频繁的全套之过程。反义词是负面服从动能。

服从性测试：要求目标做某件事以测量她对你的兴趣。

服从门槛：区分她会不会照你测试的一连串要求而行动的分隔点。

一致性测试：现场的女人有意或无意的筛选行为，用来分辨男人是否能够妥善供养并保护她跟子女。

一贯性原则：跟你互动时，女人比较容易维持她已经习惯的行为跟框架。例如，女人在你缩手之前没有开口制止你触摸她，那么下次可能也不会。

桥段：一套说辞，通常是编造好的，用来吸引女人或是令女人兴奋。

桥段式中断：意料之外的一个字、一段话或突然出现的动作，用来终止一个人的反应。

共谋：你跟目标之间共有的框架，特征是私密笑话、绰号、越来越强的联系感。

切断话题：结束对你的目的不再有用的话题，并引进一个新话题取代。

十进位评价系统：纯粹根据外表评价女性目标的方式，6 分代表还 OK，10 分代表超级名模。泡学达人绝对不碰 6 分以下的人。

**DHV,展示高价值：**任何传达出较高的生存与繁殖价值之行为。

**DLV,展示低价值：**任何传达出低落的生存与繁殖价值之行为。

**解除防备：**借着否定目标，在目标朋友的眼中暂时解除自己的威胁性。

**动态社交平衡：**所有社交动物都追求在自我保护与社交结盟之间取得的完美平衡状态。

**情感刺激：**让女人因为某件事“感觉对了”而回应你，即使不一定有道理。反义词是“理性对话”。

**结尾游戏：**求爱的第三个也是最后一个阶段。

**生存动机：**大自然长期建立的必要前提，世上所有生存演化的物种都必须繁殖。

**外来干扰：**组合的内部动力突然改变，通常是因为某人出现。

**假性失格台词：**对目标有解除武装效果的台词，同时展示自信、

乐趣、别无企图跟睥睨的态度。

假性时间限制：在目标心中细心酝酿的幻觉，仿佛你马上就要离开了。

愚人的笨招：先诱惑再说的战术，通常只对喝醉或特别花痴的女人有效。若女方的社交经验越丰富，成功机率越低。

愚人笨招的幻想：诱惑者指望认识女人然后带她去厕所之类的地方打炮，算是愚人笨招的一部分，不是正确的游戏。

框架：你讲话之中的潜在意义、周边情境、暗示、没有明讲的假设。框架赋予了内容的意义。

框架游戏：人们表达自我假设的各种行为征兆与蛛丝马迹。

冷冻：故意使用无兴趣指标制造别扭感，这是训练女人不要做出坏行为的方法。

友谊区：当女人太习惯男人非情欲的建立舒适感行为，宁可跟他保持现状。如果她说：“我们还是当朋友就好.....”你就是困在友谊区了。

游戏地点：求爱过程中你跟你的目标可能去的所有地方。

大崩盘：失控螺旋所造成的疾病、贫穷、孤寂。

背景植入：提供目标造就你目前状况的背景故事，让她可以更认同你。

团体理论：把社交力学与 M3 模型应用在公共场所的三教九流人士。

有标准：你行为中的细微征兆，设定为你是个挑剔、高价值男人的框架。

需求层次：心理学家马斯洛的理论，认为人类动机出自欲求不满，必须先满足较低级的需求才可能满足高级的。

受雇枪手：在邂逅地点因为美貌而被雇用女性，例如女服务生、掷骰女郎、促销模特儿。

圈套：某人制造或要求以测试你会不会为他 / 她“中计”的事情。

矛盾：你说的内容跟说的方式不搭调的现象。

无兴趣指标：大多数是非口语迹象，表示这女人不被你吸引。

IOI, 兴趣指标：大多数是非口语迹象，表示女人被你吸引了。这类指标可能是“被动”（她没做的事）、“主动”（她做的事）或甚至“假性”的。

内部游戏：你的框架的内在力量。

内化：练习各种技巧，直到变成反射动作的过程。

投资：女人跟你牵涉多深的程度，投资可以分成财务、时间、情感、心力等方面。

KINO, 进挪：任何形式的肢体接触，“动觉”的简称。

进挪升高：越来越亲密的肢体接触。

进挪回响：两个人从相互斗嘴，升高到轻微戏谑的推挤，显示双方吸引力越来越强的现象。

最后一刻的抵抗：女人即将跟男人初次 SC 之前发生的抵抗行为，是她的最后一道防线。

LMR 门槛：女人要不要跟你嘿咻的分界线，每次的状况都不同。

雄性领袖：当女人看见一个男人领导其他男人而被触动的吸引力开关。

锁定道具：交给目标的具体物品（例如帽子或围巾），用来让她比较难以离开组合。

M3 模型：谜男方法的一部分，描述男女从邂逅到发生性关系的求爱过程。

邂逅地点：任何比较有机会认识女人的场所。可供游戏的女人数量多寡，会造成这个地点“充满目标”或“缺乏目标”。

逆向融合：打开先前的组合，把你现在的组合融入其中。

顺向融合：打开新组合，把你现在的组合融入其中。

中场游戏：求爱的中间阶段。

多重对话脉络：像老朋友一样以非线性方式交谈。连跟新朋友也这么做，就能制造你们已经是老朋友的错觉。

自然化阶段：让背诵的惯例能自然表现出来所需的一段练习时间。

否定：轻微但负面的表示，用来让目标解除心防、质疑自己的价值，相对地增加你的价值。

好好先生：又称“好人”，在产生吸引力之前就寻求舒适感的男人。

障碍：你的目标身边的亲友。

开场白：用来吸引团体注意、让他们接纳你在现场的简短故事或叙述。开场白可以是“直接”的，例如告诉目标她很漂亮（不予建议）；或“间接”的，让目标不知道你对她有兴趣（建议这么做）。

卫星：假装是美女的朋友，其实心里想要上她的好好先生。

抵押：为了增加成功率，先行搞定以便带到下个组合去的女人。通常可用来解除防护罩。



扮孔雀：在现场穿戴夸张的服饰向女人宣扬你的生存能力，表示你不怕社会压力，以便展示高价值。

啄米：每次目标说了什么话就往前倾的动作。千万别这么做！

合理的推诿：让女人觉得任何可能发生的事都是“你的”责任，不是她的，所以“不是她的错”。

玩家陷阱：共有三种：（1）无法把互相吸引合理化；（2）无视舒适感；（3）女方事后反悔。

防护罩：随着时间积累的保护策略，让女人可以免于常被男人搭讪。

合理化：女人用来正当化自己行为的心理过程，无论是毫无愧疚地欺骗男友或出门“只是去跳舞”，其实是她们的情感电路促使她们寻求繁殖机会。

惯例库：在现场使用的一连串罐装材料、一个开场白、几个惯例、一些绝招之类的。

诱惑者：缺乏经验，只想在吸引到女人之前就跟她上床的男人。

七小时法则：女人准备好接受诱惑之前累计所需的建立舒适感时间，平均长度为七小时。

社交联盟：人们为了提升自己生存与繁殖机会而建立的友谊与其他关系。

社交上钩点：泡学达人展示出足够价值之后变成组合成员的门槛。

社交认证：显示别人对你的评价很高，反过来说，你也可能有负面社交认证。

社交机器人：缺乏与别人自然互动之能力的人。

螺旋：至少一个焦点领域被忽略太久而导致的失控连锁反应。

兴趣声明：明确的口头声明，显示你对目标的兴趣越来越强。

三秒法则：若无外力干扰（例如有女服务生在场），求爱艺术家必须在发现女人的三秒内着手打开她的组合。此外，他也应该在进入

现场三秒内挤进组合里。

时间桥梁：交换联络方式，以便在稍后的时间与不同地点继续追求目标。

象征性抵抗：暂时停止升高肢体接触，这是女人天生的情绪反应，以免感觉像个荡妇。

求爱艺术：跟刚认识的女人搭讪并且成功展开亲密关系的技巧，有助于繁殖，奉行者称之为求爱艺术家。

重要的焦点领域：健康、财富与爱情这三件事必须满足，才能实现一个人的人生目标，确保生存与繁殖。

转折点：通常在进入组合三到五分钟后，你问“那你们是怎么认识的？”的那一刻。也用来形容游戏中的开场或孤立等关键点，对任何成功 SC 的组合都是不可或缺的。

僚机：泡学达人的同伴，其主要任务是帮助他顺利把到目标。