



90 天精英蜕变教材 (上)

主讲导师：威德

编辑：彘书

策划：肖恩



这些地方都可以搜到爱情光谱哦



目录

威德寄语	13
如何结合微信群三月蜕变课程使用此教材	19
我的誓言	21
第一课 爱情的本质与规律	23
本节课你会学到什么?	23
前言	23
关于【爱情光谱】在线蜕变体系的三个原则	25
一、教课原则	25
二、学习原则	26
三、练习原则	27
这个时代下爱情的基本规律	32
在爱情中，如何使用这条规律呢?	33
高级需求-----尊重和自我实现需求与超自我实现，即清晰的知道“我要追求什么”的人。	36
讲完这三个大的需求层面，现在总结一下。	36



女性择偶偏好的内容	41
男性择偶偏好的内容	42
爱情中谋略的机会与意义	43
不平衡的现实	43
“谋略”的机会和意义	43
所谓泡学的本质原理	44
1. 每个人都需要存在感	46
2. 女人会被具有强大而坚定的世界观的人所吸引。	46
3. 女人会服从于强大而坚定的世界观的男人	46
4、女人会对强大的气场、人格的人产生依赖和粘性。	47
爱情中的三把利器	49
真正的利器	49
专门留给你的任务和作业	49
第二课 女人、情报与观察	50
本节课你会学到什么？	50



前言	50
一、情报决定成败	50
二、女人的心理特征	52
1. 女人的相对位置和姿态	52
2. 女人永远布满了测试与筛选	56
3. 女人的安全感	57
4. 女人的情绪化	60
5. 女人的感性	60
6. 女人的多变性	61
7. 女人的排他性	62
三、通过观察和思考搜集情报	66
1、情报的层次	66
2、观察的三个阶段	68
第二，情绪捕捉	70
第三，深挖价值观	71



专门留给你的任务作业	75
第三课 认识女人的途径与方法	76
本节课你会学到什么?	76
搭讪前言	76
搭讪的心态.....	77
第一， 奖励机制，不断地获得回报	79
第二， 把自己逼到极限，超越极限的巅峰体验	80
第三， 相信肾上腺，跨出第一步再说。	80
第四， 高分！一定要挑战高难度！要跨过去，跨过一个 9 分，超过 100 个 7 分	81
第五，关键的一种心态，就是别把自己看得太重。	81
搭讪的目的.....	81
搭讪的原则.....	82
1、安全感.....	82
2、合理性.....	82
3、大方，诚意.....	83



4、坚定.....	84
5、精神状态.....	85
搭讪的操作技术.....	86
第一步 眼神.....	86
第二步 观察.....	87
第三步 思维搭建.....	88
2、围绕她的事.....	89
3、从自己的事开始说起.....	89
4、无中生有.....	90
第四步 开腔.....	90
专门留给你的任务作业.....	92
第四课 搭讪后的跟踪与诱捕.....	93
搭讪后续，约会前完整的谈话系统.....	93
前言.....	93
第一，尽快表明自己的意图.....	94



第二，捕捉细节，发挥情报优势	95
第三，价值展示，制造吸引	97
第四，用幽默来升温气氛	98
第五，埋设留电话或者即时约会的伏笔	99
第六，设计属于自己的标志性的自我介绍	99
第七，制定一些属于你俩之间的默契	101
第八，争取做一些心照不宣的暗示	101
搭讪后的联系	103
网络联系的基本原则	103
网络联系的重要前提	103
联系的基本框架和思路	105
第一步，观察和搜集情报	105
第二步，匍匐前进——事实层面的信息交流	105
第三步，进入同步状态，深入女人内心	107
第四步，制造情绪波动	108



第五步，打破融洽，进入暧昧和诱惑	109
联系的技巧.....	110
专门留给你的任务作业.....	110
第五课 技巧与手段.....	111
1、强调对方的独一无二的价值.....	113
2、她是独一无二的，而你也是独一无二的，更关键的是你要引导她相信“你俩是绝配”	115
3.打压	116
3、利用她最大的需求和缺失，越深层次的越有效	118
4、用疑问来钓着她！	118
5、推拉技巧.....	119
6、敢于否定她.....	120
7、测试效果好，一定要“得寸进尺”。	121
8、触动心灵的哲学系语言	121
9、联想法	123
10、第三者角度.....	124



专门留给你的任务作业	125
第六课 邀约及约会	125
邀约前的准备	127
罐头保鲜期	127
几个关键的点	130
约会文化	137
专门留给你的任务作业	139
第七课 约会	141
前言	141
一、第一印象	141
二、基本礼仪	143
1. 比如说约人见面的礼仪。尽量避免临时邀约	143
2. 细节见识品味和与众不同的你	144
3. 越与众不同的礼仪，越凸显你的魅力	144
三、清晰的约会内容脉络	147



1.已约定的内容.....	147
2.扩展内容.....	148
3.惊喜内容.....	148
四、引导	150
五、升级	153
六、冤家	155
七、暧昧与诱惑.....	156
专门留给你的任务作业.....	159
第八课 毕业	160
前言	160
收网	162
关于性爱	169
关于下床	170
1、玩一玩的.....	170
2、别有用心的.....	170



3、带着半考察性质的.....	171
4、认真的	171
长期关系的经营.....	172
【音频课】AK1 如何成为一个拥有自信魅力的男人？（听课地址在下页）	182
【音频课】PLUS1 走出第一步（听课地址在最后下页）	182
【音频课】PLUS2 如何培养自己的幽默感	182
【音频课】PLUS3 男神之路（听课地址在下页）	182
【音频课】PLUS4 聊完这些话题，你爱上了对方（听课地址在下页）	182
【音频课】PLUS5 如何做一个有根的男人（听课地址在下页）	182
【音频课】PRO1 撩妹，始于克己与平衡（听课地址在下页）	182
【音频课】PRO 2 世界观的吞噬（听课地址在下页）	182
音频课听课地址：	183
方法一：公众号听课.....	183
方法二：喜马拉雅平台	184
光谱十条	185



特别礼物：精英蜕变的故事.....	185
-------------------	-----



威德寄语

你好，

此刻你正在读这段话，因为你选择了爱情光谱，成为了 VIP 会员。

你是什么样的人，就会吸引什么样的人，也会遇到什么样的人，选择什么样的人。

选择爱情光谱，毫无疑问，你的本性中一定蕴藏着强大的狼性、智慧和善良。

我能看到你的潜质——“你本应该成为什么样的人”，这和“你现状是什么样的人”之间有巨大的差距。接下来的【90 天精英蜕变计划】中，你将真正意义上第一次面对男人一生必须经历的学习训练和跨越的那些挑战，成为你想成为的魅力、精英、性感男人。而你的未来，将会拥有无与伦比的人生。

在你正式开始《90 天精英蜕变计划》之前，我想对你说这些话：

每个人都想要情感和人生的“成功”，哪怕很多人想的成功就是财务自由、环游世界、妻妾成群.....你还是不懂什么叫真正的成功，我不会在现在给你设限，反正很快你就会有自己的认知。现在，我只告诉你成功有两个基本要素：“**找到正道**”和“**坚持到底**”。

【90 天蜕变计划】是一个完整的蜕变体系，通过【**蜕变微信群**】+【**12 张任务卡**】+【**90 天精英蜕变教材**】你将真正切切的感受到，你的成长，你的蜕变！

找到正道并不容易，尤其是情感的正道，我亲眼看到周围的人们都在误区中痛苦的挣扎，撞得头破血流、痛苦绝望。环境塑造一个人，你接触过情感成功的人吗？真理只掌握在少数人手里，魅力与价值也只属于特立独行的少数派，如果你都接触不到，怎么能找到正道呢？



很多人在感情中受尽伤害和失望，正道走不下去就会找捷径，所谓的捷径本质上只是歧途、邪路。爱情光谱没有这些，因为只有正道才会成功，爱情光谱就是情感的正道和王道。很多只是之前没找到而已，而你以后会越来越意识到自己有多么幸运！

希望你记住，成功没有捷径，如果非要说有，那便是不走弯路，走一条正道！

我为什么会这么说？

因为在线下，我见过太多的人，因为走上一条正道，而真正的蜕变！

我的助理—Shawn，16年8月份接触到爱情光谱，16年10月份加入光谱线下，第一次在线下见到他，他是一个泡学中毒的严重患者，自大，狂妄，傲慢，内心却自卑弱小，社交恐惧.....浸淫泡学 PUA 多年的人几乎都有的各类泡学中毒症状他都有！别人参加线下是零基础，但他的基础为负数！他经历了3个月才泡学解毒，参加了4次线下才真正学到点皮毛，悟性够差了吧，和线下优等生晴天来比...但他坚持到底，用他的话讲叫做“每天进步一点点”，就像龟兔赛跑的那只乌龟一样，每天保持一点点的进步。事实上他反而成为了进步最快的那个，17年8月，他首次在重庆线下担任我的助理，那个时候他还是一个见了我被我气场压的连话都不敢说的，但他进步很快，现在经常为了观点和我辩论！17年10月份他开始和我讨论关于光谱的布局，战略层面的事情，再到18年3月，他已经成长为公司的COO，已经能够独当一面了！18年，他几乎和我朝夕相处，4月上海时，他穿了一身订制西服，恍惚间让我看到了泰坦尼克号上莱昂纳多精装变身的影子.....

还有二级导师—晴天，我第一次看到他的时候，就是一个怯生生的乖孩子，一只小奶狗，我用他作为示范德式擒拿的对象时，他甚至还羞涩的低了头红了脸（德式擒拿似乎有某种魔力，被我摸过的学员，后来都成了高手，比如晴天、舞烬、上官海、永豪.....）。我以为他通过线下的学习，能找到一个让人眼红羡慕的女朋友就安稳了，但没想到第一次线下唤醒了心中那头沉睡了二十多年的野兽，这只是开始。等我第二次见到他时，是三个月之后，小奶狗已经变成了大狼狗，他完美的吸收了我讲的内容，并且熟练的在



我面前执行，这是第一个我称为“优等生”的学员，可以作为标杆来指导其他学员。作为“根正苗红”的光谱人，晴天严丝合缝的执行了我设计的男人成长和蜕变之路，从照搬照抄、青涩稚嫩，到骚气逼人、个性鲜明，再到成熟、深厚。从一开始第一个站上台，第一次完成 30 秒钟强烈吸引、90 分钟从街搭到即时约会到亲密关系，第一次跟随爱情光谱走遍全国各地.....甚至他已经过了 TD 狂魔、百人斩的阶段，他开始享受成长，享受自己性感迷人的生活姿态，愈发精致、高级、有质感有内涵。他可能是光谱人中最靠近男人三层境界中最高层的一批人。如今，他已经达到了“选择真爱”、经营长期关系的阶段了。你看到的他时而天真，时而骚气，时而冲动，时而内敛，谁能想到当初那个青涩的乖乖仔，如今的人生有无限可能。

现在你都认识的西安炮王舞烬，你怎么也想象不到他加入爱情光谱之前的样子，他娘炮的样子甚至让如此职业的我都对他下不了手.....和现在威武雄壮、行走的荷尔蒙的气质完全不沾边。他是专业的舞者，但那时我不相信他的舞蹈能触动到我，因为我看不到他站在人生舞台上的霸气，但现在，我们每次见面时，见面之前和之后，他都在街搭，我远远的观察他，我看到他高耸挺拔，一招一式，优雅深情，一点都不像是在搭讪，倒像是在跳舞，他领悟到了人生处处是舞台的真谛。

光谱红人大 B，天真无邪，人畜无害，被各路 PUA 骗了一个遍，总计骗的钱够买辆宝马了，可能是感动了上天，最后让他遇到了爱情光谱。回炉再造的大 B，时而把自带的东北二人转属性发挥到极致，经常语出惊人，撩得男男女女都恍恍惚惚飘飘欲仙，同时，他又有另一面，他开始认真的接手家族事业，而认真的男人最性感。最不可能性感的大 B，也有了专属的性感特质。

被骗的不只大 B 一个，还有很多很多人，被 PUA 吹得迷惑性极强的广告忽悠了，而美好的憧憬和被捅破的现实之间的巨大落差伤害了很多。我们接纳了很多痛苦和愤怒的人。我记得 even 是第一个报名线下的学员，他之前几乎上遍了所有叫得上名的 PUA 的课程，无一例外的被骗。被骗钱财还是小事（因为他不差钱），最毒的是心灵受的毒害。我第一次见到他时，你根本想象不到一个忠厚本分的老实人，居然穿着夸张花纹的大尺度衣服，我问他为什么，他说这是他学到的“孔雀理论”.....我每次提问，他都背诵出大段的 PUA 惯例，那次说实话，我有一种作呕的感觉，当然我不是恶心他这个人，而是一想到有那么多人被毒害，



还认认真真的背诵这些垃圾，还那么听话的照做，把自己弄得人不像人鬼不像鬼，我的胃里一阵抽搐.....后来 even 经历了半年才算解毒成功，他是某些特别领域的天才，拥有常人无可比拟的天赋，他第一个制作出了爱情光谱完整知识体系的巨型模型（截止于线下 1.0 第六季），一年之后，我在机场邂逅他，他说他把爱情光谱的体系和原理用于了事业，现在他的个人资产增加了 100 多倍，绝无虚言.....

很多人没有什么钱，甚至是穷困潦倒，有的人是辛辛苦苦的快递员、送餐员、保安、民工，一分钱不赚的学生，甚至在失业中看不到希望。所以很多人连一件像样的衣服都买不起，甚至连参加线下的车票和住宿费都非常紧张。有的人穿着十几块钱的秋衣秋裤、运动服，下课休息的间隙朝我们要点开水泡一碗面，我问过一个兄弟在哪住，他笑着说反正实战结束后没几个小时就天亮了，他就在街边长椅上躺了一会儿.....我泛起阵阵心酸，我又何尝没体验过呢，我想起自己最窘迫时也曾曾在雪地里步行 20 公里，冻的像个雪人.....敢把自己的全部家当都投资给自己的男人，这样破釜沉舟的魄力，大器往往晚成，但终究能成！上海的 LY 是一名仓库搬运工，他开始看书，每天几个小时，每年一百本书；先知和永豪还是学生，但他们开始弱化学生身份，而是以一个成熟男人的视角，很早就开始铺设自己的事业。

有的人已是大叔，活得早就已经妥协、认命了，但在光谱，真正的失败只有一个，就是想上但没上。只要还在呼吸，就永不言败。大家都知道的那位成都的骚叔，原本活得像孙子一样，担惊受怕，瞻前思后的，我记得线下的前一晚他还在考虑，但一夜之后，他彻底放飞自我，一发不可收拾，不管线下到哪，他就跟到哪，疯狂的颠覆自己的前半生.....飞北京、飞上海、飞深圳第一个集齐四站的学员，四站之后，他停了下来，因为他找到了真爱。真爱的距离并不遥远，只要你找对方向，然后义无反顾的奔驰。

北京的杰哥是个 OG 老炮儿，典型的北京油腻大叔，脑袋大脖子粗的老板，参加爱情光谱健身俱乐部健身两年后，他成为了爱情光谱的 C 罗，别说女人都向他主动承认想睡他了，就连男人都忍不住多看两眼.....

军人、警察、老师、医生、公务员、会计、程序员、销售.....光谱里各行各业都有了吧，很多人被圈在体制里，被打磨光了所有的棱角和个性，和周围的人没有什么区别，完全如流水线产品，性感为零！但光



谱不管你什么行业，不管你之前多么迂腐，都会震碎你，最好震成粉末，然后帮你重生为你内心渴望成为的男人，本能永不会被磨损！

有的学员身材矮小，有的学员口吃结巴，有的学员有自闭障碍，但好几次他们成为了最佳学员，他们完成了从街搭到 TD 的全程。

真爱，永远是我们追求的最高级目标。

真爱才是最难的，比 TD 什么的难太多了。

如果说追求 TD，在线下有一个标杆“30 秒钟强烈吸引，90 分钟极速诱惑与征服”，TD 只是 90 分钟的事，而真爱长期关系，指的是一辈子的事。孰轻孰重，一目了然。

所有的成长与经历，都是为了这个更本质更深刻更有挑战的目标。

懂得这一点的人，才会在爱情光谱中收益更多。

有一个学员，叫千一，最开始像个马夫，满脸戾气，从不会笑，见到我时像是我欠他很多钱一样。对于生活的不公、不满完全写在了脸上，如同一个恐怖分子。我想如果我不能让他成长和改变，他可能随时会跟我同归于尽。这样的人，后来见到我，每次都会鞠躬致谢，他开始笑，开始享受爱情，开始变得精致了。他结婚了，第一个分享消息的不是自己的亲朋好友，而是给我们爱情光谱的兄弟们。他喜得千金，他对我说，希望将来他的孩子有荣幸跟我学。这一刻，是最让我感到我所做的事是如此伟大的时刻！

爱情光谱的故事有很多很多，怎么讲也讲不完，而且每天都在书写新的传奇。

爱情光谱，是见证奇迹的时刻，是每个人情感领域的最巅峰发生的地方。



而这些人就和你在一个群里，就站在你中间。你可以亲眼所见，也可以和他们交流，成为朋友，讲述自己的故事。

我希望你经过 3 个月的蜕变洗礼，你会成为其中的一个，真正的有所蜕变，精英蜕变 12 张任务卡，每张任务卡都是我精心的设计，对你来说都是一个挑战。因为任务卡里面，涵盖了很多线下、私教独有的任务，比如线下的登台演出，线下的三把百战百胜的“核武器”——能量.....

我希望你能够认真的完成任务，每周完成一项任务，不要追求完成的数量，而要追求完成的质量。毫不夸张的讲，你每完成一个任务，你都会看到自己的蜕变与成长！

我希望你能够坚持到底，这 12 张任务卡，并不是那么容易完成的，正如光谱线下之所以让你着迷，是因为线下让每一个精英，都痛并成长着！

说实话，这些课程和任务，你哪怕只学到做到了 10%，就会有显著的变化，但既然做了，你会满足 10% 就可以了么？要做就做到极致！这才是我们爱情光谱的精英气质！不到爱情光谱，你永远不知道自己可以做到什么！

我希望你经过三个月时间。你成为那颗最亮眼的蜕变之星，正如爱情光谱线下一样，这条街上全是人，熙熙攘攘的，但一眼就能看出这个男人是我们爱情光谱的兄弟！我希望你经过三个月的蜕变，别给爱情光谱跌份！不然你对不起我们给你精心准备的蜕变体系，你付不起我们给你设计的任务卡和微信互动群，你也对不起你通过光谱筛选机制，本身具备的精英潜力，你也对不起你加入光谱会员支付的门槛费！

我为成百上千份学员写过点评和评级，我有幸见证了从没出过远门的人，走遍世界各地；从没勇气搭讪的人，一个晚上搭讪 500 人，前无古人但后一定会有来者超越他；穿着最土气秋衣秋裤的人，变成让人完全认不出的性感男人；有的人从娘炮变成了“炮王”；有的人从乖乖仔变成了型男熟男；有的人减肥 80 斤；



有的人果断辞职，开始过自己想要的人生；有的人身家翻了十倍；有的人找到了真爱，和最爱的人结婚，而结婚纯粹是因为爱情，他们拥有了和别人完全不一样的爱情与人生.....

90 天的精英蜕变之旅，你准备好了吗？

从一条微弱的白光到七彩光谱，只有燃烧自己的全部，才会如何光彩夺目。

情感是用尽一生的事。

情感最能看出一个男人的硬度和纯度。

精英 90 天蜕变计划

这会是你一辈子最值得吹牛逼的事。

我以你为骄傲！

by 威德

如何结合微信群三月蜕变课程使用此教材

光谱精英你好，在你开始正式蜕变之前，请你做好以下准备：

1. 确保你拥有了《90 天精英蜕变教材》上下两册。这个是你学习的主要教材。
2. 确保你加入了【光谱精英 90 天蜕变微信群】。这个微信群非常重要，只会持续三个月，每个光谱精



英只有一次加入机会, 这个是你互动交流, 提交作业的主体。同时每周六会有导师/精英分享成长经验给你。
此微信群对外收 1299 元门槛费, 对光谱会员免费。

3. 确保你添加了威德助理—Shawn 的助理微信号。这个微信号对外收 798 元门槛费, 对光谱会员免费。
这个微信号会给你发布任务卡+负责督促你+监督你的学习进步。

4. 确保你能够收到 12 张任务卡, 威德助理每周会发送给你一张, 不要催助理, 更不要收集任务卡, 对你来说没有意义, 你加入光谱蜕变的目的是真正蜕变, 每周一张任务卡你能够完成就很优秀了! 慢慢来, 比较快。

5. 确保你做好的心理准备, 下定决心蜕变! ——参见下一页《我的誓言》, 并按照《我是誓言》模板写好【你的誓言】发到我们的《90 天精英蜕变群》里。

以上内容缺一不可。否则你的学习效果会大打折扣! 各位精英都通过了爱情光谱的筛选机制, 和卖盗版资料的不一样。这个学习的完整性, 不用强调你也懂。

接下来, 你严格按照【威德助理—Shawn】发给你的任务卡的安排学习蜕变即可。



我的誓言

我希望群里的兄弟都叫我_____精英，我来自于_____省，在接下来的90天蜕变路程中，我将郑重的做出以下承诺，我会按照老师的安排认真的完成任务，我会尽我所能做最好的自己，在接下来的90天里，我会改掉我身上的_____毛病，我希望自己蜕变为一个的_____精英。我将在接下来的教材和任务中，我保证我是全心投入，在正确的蜕变道路上，坚持到底，请群内各位精英监督我！

在这属于我的这90天，马上就要开始了，我要大声地对自己说句心里话：

这是我对自己的承诺，签名：_____



敬告

本书版权所有，爱情光谱保留所有权利。把这本书的整体或者任何部分进行复制，传播，或者以本书内容做衍生作品的行为包括纵容协助这些行为都是违反法律的行为，是严厉禁止的。

你在购买这本书时，你已经同意了以下条款：

“Copyright 2018 版权所有，保留所有权利。如果你在未经允许的情况下，试图复制盗版，偷窃，或者传播这本书，爱情光谱的法务律师一定会联系你，爱情光谱向你保证，你的这些行为必将受到法律制裁和严厉的赔偿。

我期望你遵守这些条款。爱情光谱的法务律师会积极地定期搜索互联网及各种论坛和文件共享网站等寻找可能违反本书版权的人。

以上是针对个别有违法想法的人的，此书仅供爱情光谱会员内部查阅，严禁外传。现在结束了对他们的告诫，让我们一起开始 90 天精英蜕变之旅吧。



第一课 爱情的本质与规律

本节课你会学到什么？

学完本节课，你会明白爱情光谱教课原则，你应该具有什么样的学习原则，你应该具备什么样的练习原则？

学完本课，你应该明白泡学的本质是什么？恋爱中的谋略的意义是什么？

学完本课，你应该明白一个男人强大坚定的世界观有多么重要！你该如何塑造你的强大坚定的世界观。

学完本课，你应该明白爱情中的三把利器是什么？

前言

这节课我决定直播，其实本来是有现成的录音的，完全可以用录播的形式。说起来，我几乎从来没有回过头去听过以前的录音，因为当我重新听曾经的录音时，会不断地产生出想要重讲的念头。我在教你，帮助你进步，同时，你别忽视了我也是在不断进步的，甚至我还以比你更快的速度在进步，我想为人师者必须要有这样的觉悟。每次讲课，对于我来说其实都是一次学习，一次挑战，一次超越，尤其是线下课，给我更多的灵感，素材积累和思考，让我能够讲出更好的课。对了，我还是一个完美主义者，所以我想讲一节更好的第一课。

第一课是最有深度的一节课，也最值得回味，很多以前的学员说听完这节课的体会是感到思想的震撼，但有些发蒙，当听了后面的课以及不断的实践之后，再回过头来会发现第一课的内容远远超过了他们当时的理解，而这节课也成为学员们反复听的次数最多的一节课，每次听都会有不同的体会，也就越来越明白



这节课有很多精髓中的精髓。这也是我想把第一节课讲得更透彻的原因。

各位同学，今天，我们开课了。

首先，你是人群中最有成长和进步精神的一批人。在我们这里，有一条普遍规律，那就是敢于迈出第一步的冒险家，会得到丰厚的回报。你是独自一个人迈出了第 1 步，那剩下的 99 步，我会负责带领大家，我们一起走下去。

开课前，大家已经完成两项任务，从认知自己开始，我认真看了每个人的情况，你也会陆续收到我的评语。有的兄弟受了情伤，有的兄弟想挽回，有的兄弟追不到心爱的姑娘，有的兄弟找不到自己的爱情。每个兄弟都是带着自己的问题和烦恼加入进来的。我给大家一句共同的话：原本土豆和西红柿根本就不是一块地里的，但是他们最后能走到了一起。因为土豆努力改变自己变成了薯条，西红柿变成了番茄酱，于是薯条和番茄酱他们俩就成了绝配。记住，有的人教你虚假的价值，靠虚拟骗术进入高层级，醒来之后只是南柯一梦，而我教的是真正抬升你的层级，帮助你从一颗沾满泥土的不起眼的土豆，变成精致的薯条。

这个线上的蜕变体系其实并没有什么时间上的限制，我的经验是 2 个月左右会是一个比较理想的周期，所以基本的大课，是在这 2 个月完成，你会学习到涉及爱情各个环节的精华。而针对于每期的具体情况，也会有后续的 PLUS 的课，你都可以免费听到这些不断更新的课，帮助你继续丰富自己。我希望这里成为每个人情感世界的避风港，在这里能够让你心安，平静，吸取营养，获得鼓励和养分，以及勇气和信念，以情感为动力，成为一个更好的男人。

所以在这里，开始自己的改变吧！

今天是第一课，这是非常重要的一节课。我了解了你，有的人如原地转圈一样活了二十多年，有的人被泡学各类腐朽思想污染了大脑，有的人活在无知和不安的饥渴状态中找不到出路.....想摆脱这些痛苦，首先要知道痛苦的本源是什么？痛苦的本源其实不在于外界，而在于无知和无能的枷锁，让我们不能自由控



制自己的思想。所有这些，今天都将被摧毁，今天是暴力革命前的尽情发泄和吹响号角。

关于【爱情光谱】在线蜕变体系的三个原则

一、教课原则

1.我只讲我价值最高的东西，发挥我最大优势能量，我不会讲你适合什么样的发型，什么花色的领带，因为任何一家理发店或者一本时尚杂志都能帮你解决这些问题，而让我回答，太浪费你的学费了。

2.简单，直接，有用。我们不是学长篇大论的心理学，不是学各种生硬的造出来的这个模型那个法则，在这些大篇的废话中，你扒拉半天扒拉出来的那点的东西，还不值你扒拉的时间。只有你学了能用，用了有效，这才是你的。其他的，你根本就不会记得。你在女人交往的过程中，我敢保证你脑子里不可能有各种各样的理论，而且恋爱是简单轻松的事情，复杂化会背离了爱情的本真。最后，你慢慢都将会忘记技巧，靠本能来享受爱情的。

3.我教的不是把妹，我是教你做一名真正的男人。女人是自然的，但男人是人为锻造出来的。女人的女性是天生的，不需要做什么，她始终是女性。但在成为男人之前只有男孩，需要通过一整套学习、磨练，向社会组织过渡，需要成人仪式。在这里，就有。

4.男人的一生，注定了是激烈竞争的一生，是纯粹的强者为王的一生，这是千百万年进化中 DNA 决定的，毋庸置疑。处女不可耻，在我们这个社会反倒是一种赞誉，而处男才是真正可耻的！对于一个男人来说，阅历如同树木的年轮，而我看到你的任务一，不出所料，大部分人的生活几乎是一种空白的或者索然无味的状态，这是你的共性，因为这也是 LOSER 们的共性。让我反过来换一个角度再说一遍，如果一个男人有着足够多的阅历和经验，这个男人的情感生活不会很糟糕的。所以，你可以数一数自己身上那些属于男人的标记——疤痕与勋章，有多少？但是，从今天起，你不能再畏手畏脚了，你只有放手一搏，脑子有个



声音提醒自己：从某种程度上来说，你这次做不到，那你一辈子也做不到了。让这句话经常回响在你的耳朵里。

二、学习原则

1. **从现在开始，聚焦在自己身上。**专注于自己的成长，自己的意义，不管什么时候，最重要的人都是你自己，永远都是你，只有你对自己的一切负责，除此之外，没有其他任何人会真正意义上为你负责（包括我在内）。

2. **把妹也好，求爱也好，没有万能的公式。**每个人的情况不同，每个目标的情况也不同，每个时间地点起因经过结果都不同，一定要灵活，举一反三，切记生搬硬套。记住：没有错误就是最大的错误，万能就是最大的无能。

3. **不忘初心。**可能我教的只是一个工具，可以用来建核电站，也可以用来造原子弹，但我希望你记住现在的自己要的是什么，保存善念，不要一脚踏入邪路。

4. **学习是每时每刻全天候 360 度都在进行的。**这个在线蜕变体系，不限于上课、练习、做任务。你花的钱，买的不仅仅是这些课程，它是有很多附加价值的。

我在工体三里屯买了两套房，七八万一平米，我当时就想：我在北京打拼得这么辛苦是为了什么呢，不就是为了享受这座城市的繁华么。所以我一定要住在这座城市最有文化、时尚、美女，而且是吃穿住行最好的地方，来犒赏自己的辛苦。如果我住在五六环，每天开门就只有地铁公交卖煎饼果子的，这跟郊区有什么区别，我在北京打拼是为什么。等我住在工体了，我就发现原来我可以打开窗户就能看球赛听演唱会，每天 24 小时家附近都有无数好吃的地方，出门就是几个大商场和超市，附近有多家好医院好学校，三里屯是著名的美女聚集地，可以搭讪的妹子数都数不完，走路两分钟就能到工体最嗨的夜店，我可以说是从夜店完成 TD 条件最便利的人了.....这些都是超出房子本身价值的附加价值。你学习的东西也一样，我希



望你像我一样，去探寻房子之外的各种附加价值，而不是窝在家里，因为如果是这样的话那楼下那些络绎不绝的美女们，你是碰不到的，这些附加价值也就白白浪费了。我保证我所教的都是正面的积极向上的，没有任何见不得光的下三滥招数。你可以大胆的把学到的东西，应用到很多的地方，比如说，因为人的一生，归根结底是在和各种人的关系中度过的。不只是与爱人，还有父母家人，朋友，同学，同事各种小伙伴小伙伴，你时时刻刻都是处于关系网中。你可以拿谈话的艺术去处理各种关系网络。总结一句就是希望大家把学习功率和效果发挥到最大。

三、练习原则

1.让行动先于思考，先迈出第一步。

中国人的一个陋习，大部分都是习惯了先思考，都是想着什么都想好了然后再做，结果往往就是一直在想，想几个月的也有，想几年的也有，想一辈子的也有，然后什么都没做。

有一个学员听过我的第一节课后，马上出发去做了一件一直想做，但从未做出来的事——蹦极。跨出了第一步，蹦极，万丈深渊，谁都怕，迈出那一步了，跳下去了，就不怕了。

任务二的集体任务中，有一项竞选班长，参与的人有很多，竞选时的表现客观来说差别并不大。能够让我印象深刻的一般来说只有三个人：一是第一个站出来的人；二是最真诚的人；三是最特立独行的人。所以你看到了，第一个站出来的人比后面的人会占有先天的优势。第一步是非常有影响力的，后面会讲到。全世界只记住了第一个踏上月球的人是阿姆斯特朗，又谁记得第二个？

我们每一个人从今天起，都会跨出很多个第一步。



记住：行动对心的影响是巨大的，没有任何其他方法可以超越。别让自己成为什么都没做过的“处男”，不仅是生理上的，更是思想上的。



2. 正视自己的欲望，想要，才会得到。

任何欲望都是无罪的，包括你对女人的任何欲望都是无罪的，这是天性，欲望不该被压抑，而是应该正确的引导，才会产生力量。

3. 暴力革命是唯一的飞速进步、质变的方式。

只有挑战自己的极限，做到原本做不到甚至是想不到的事，才会超越原来的自己。这一点需要大家谨记！

成功者有很多种，但 LOSER 都有一些共通的弱点与缺陷，我知道你的问题。

所以我有一个亲身经历的故事，讲给大家：

在我读研一的时候，我发现大学门口新开了一个楼盘，那是 2004 年，我看中了一个小套间，我的直觉告诉我，我应该买下来。但是首付至少要 1 万 6，而我那时生活费加学费，总共将 1 万，还差 6 千，我那时就面临一个选择，要么当个悠哉的富裕的学生，吃穿不愁，要么拼一把，去买下这套房子。在当时，不只是上大学的学生，就连市民大众都没有什么买房投资的概念的。我的同学们都忙着在食堂打饭呢。而我却在烦恼中，最后，我就直接去找销售经理了，我说我想买那套房，给我留着，但我只有一万，我先付这一万，然后一个星期之内，我会把剩余的 6 千给你补上。但这套房我要定了，必须给我。经理答应了，现在想想，那时楼市跟现在真心没法比，很冷清，没人抢购。于是，我当时就签了合同，付了一万，我清楚的记得付完之后我手里就剩下了 32 块钱。然后我才开始想，怎么办，剩下的 6 千怎么在一个星期之内凑齐。朝同学借？6 千相当于那时一般学生两年多的生活费了。而且我学费都用来买房子了，马上下个月又开始有月供了。我晚上根本睡不着觉，没干过这样冒险的事，又紧张又没主意。想来想去，我第二天又去找销售经理了，我这次把我的情况告诉他了，他说他做不了主，他要请示副总，然后这位副总就接待了我，因为这位副总也没见过像我这样的买房人，他好奇，想看看我是个什么样的穷小子。我想反正我已经身无



分文，你能拿我怎么样。然后我们就聊了半天，这位副总告诉我很多关于买房、投资关于资金使用的经验，最后他说这 6 千现在不用付了，算在以后每个月的月供里了。他解决了我这个问题，而且，他让我想通了一条路，我把房子出租了出去，每个月租金是 550，押一付三，这下我手里就有 2200 了，接着我又办了两张信用卡，透支了 3000 元现金，把学费就凑齐了，一下子我就感到起死回生了。后来我被逼的去找了兼职工作，旅游项目策划，每个月 2000。于是问题就解决了，我顺利的买下了这套房子。并且没多久租期一满我就住进去了，这在同学之间成了大新闻，觉得我做的事情简直就是天方夜谭一样。上学期间我这里就成了大家聚会，一起做饭，看球的集中地，让我扩展了很多资源。到我毕业，离开学校时，我把房子卖了，净赚了 20 万。毕业了到了北京，我拿这 20 万作为首付，买了一套房，然后很快就卖出去，接下来发生的事你就都知道了，北京的房价像坐了电梯一样，飞速爬升，一天一个价。我一年之内来回买卖了 16 套房子，我清楚的记得，有一次我买了一套房，然后不到一个月就卖掉了，净赚 60 万。跟在我屁股后面吃剩饭的中介一大堆，给我服务，帮我找买家和卖家，帮我赚 60 万，我给他们三五万。建委的人几乎天天见我，打开我的资料，看到交易记录全都吓傻了，一般人都是一两条，而我的要翻好几页。建委前台小姑娘很多，我又很会把妹，于是经常拉一车小姑娘，跟我出去吃饭、玩儿。整个建委我都是 VIP 待遇，办事畅通无阻。那段时间是我最自我膨胀的时候，去夜店玩，认识各类人，身边永远都围着各种各样的姑娘，我体验了所有男人都向往的感官刺激，经历了纸醉金迷一样的生活。这是我最初的原始资本积累，作为我后面几段创业的启动资金，后来搞服装，投资矿产、物流，办农场，经历了一大圈，休息了一年，走了世界很多地方，不断的总结自己，找到了自己一生的爱人，然后发现该是实现自己的第三个人生目标的时候了，那就是“影响爱人、亲人、朋友还有周围的人，让他们活得更好”这个目标，于是我马上卖掉了农场一部分股份，成立了【爱情光谱】，于是此时此刻，我正在这里给大家讲课。所有这一切，都来源于什么？就是十年前的那晚我迈出的第一步，用身上所有的钱奋不顾身的买了那套房。

我把我的亲身经历的故事告诉大家，就是想让大家知道：放手一搏，因为不管什么时候，你都应该拥有最好的人生。



各位，大家都是为了“爱情”走到了一起。那么第一个核心问题来了。

什么是爱情？

我们每个人都听过许许多多爱情故事。

有心理学家说爱情是多巴胺这种大脑里的化学物质，有人说爱情像绚烂的烟火，转瞬即逝，但留下最灿烂的那一刻，有人说爱情是平平淡淡过一生踏踏实实过日子，有人说爱情就是在一起，有人说不必在一起只要曾经拥有.....

那么你觉得爱情是什么？你脱口而出的，是你自己的想法吗？还是说全部都是来自社会告诉你的，或者父母告诉你的，电影书籍告诉你的，别人告诉你的，而他们对于爱情的定义又来源于哪里？你有没有过怀疑？

今天我关于爱情的讲解，会颠覆你之前的很多想法。

爱情只是人类历史和社会文明不断进化的产物，而且更倾向于女性所发明的，用于让世世代代的男人们遵守规则。可以想象，如果没有文明，没有爱情这个规则，男人们会是如何的荒淫无度，有什么能束缚他们的？

当然，我们谁都超脱不了所处的时代，爱情带着明显的历史阶段和社会特征的烙印，也影响着我们每一个人，但是对于我们个人来说，我们就是自己的全部，所以我要讲的重点是：爱情是非常个人的事，是非常自我的事，你认为爱情是什么，它就是什么。而且这种人性自由的趋势会越来越加快，爱情的差异化将会是人类进步的表现。

爱情没有固定的模板，你觉得长相厮守从一而终就是爱情，那就坚持到底；你觉得爱情就是最激情最热烈的瞬间，那就猛烈追求；你觉得你坠入了同性恋情，那也是你的无悔的选择，不用在意他人的眼光。



爱情只是个固定不变的词汇，但爱情内容和形式是自由的，你不该被任何其他的东西来干扰了你心中的爱情，你不需要左顾右盼，从自己出发，发现自己，找到你自己的爱情。我们【爱情光谱】今后的服务也会越来越“个性化”，在基本规律底子上，针对于不同的爱情，会有提供定制化的帮助。

当你顿悟得道，自然会有自己的爱情观。一个成熟的男人，一定要在不断地思索与实践，在认知自己的过程中，找到属于自己的清晰的爱情观。在找到之前，很多情感都是盲目的。

在此基础上，你应该知道了在择偶方面的一个准则就是：找到与自己爱情观相似的人，这比传统的门当户对要重要得多。这会让你今后避开很多家庭和婚姻中普遍存在顽疾甚至一些不治之症。

这个时代下爱情的基本规律

上面提到了，爱情有明显的时代特征，而我们这个时代的特征就是一切都在商品化，商品等价交换是最常见的特征。所以这个时代下爱情最普遍的规律也就是：对等。

站在男人的角度，爱情的这条普遍规律就是男人在价值方面的给予和需求及价值观、爱情观与女人的给予和需求及观念相匹配。

互相的需求及给予能够相匹配，并且观念相符，那么这样的爱情具备平衡的条件。

解释一下，如果男人满足不了女人的需求，你在其他方面再怎么牛逼，也只是高价值的错位。

比如女人需要物质，而你给她展示你如何博学，她说你是书呆子宅男屌丝；女人需要帅哥，而你很丑，那你只能唱一首“我很丑但我很温柔”。

再比如，我通过观察，了解到你的迫切需求，然后我提供了价值，这样你才愿意来【爱情光谱】改变自己。这条规律具有很强的通用性。



在爱情中，如何使用这条规律呢？

首先，根据马斯诺需求层次理论，人的需求分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类。

总体来说，生理需求和安全需求这两者构建了“生活下限标准”，这个基础也决定了这个层面的爱情也只是入门级的下限。比如，你来到了非洲大草原，这里的人们生活在温饱线上，而你能提供大量的美食美酒，在这样的条件下，你很容易妻妾成群，但这种爱情是比较低级层次的。比如，会偶尔遇上个发骚的勾引你的女人，单纯满足性需求，但这种事情发生的概率是小于飞机失事的。

至于安全需求层面，比如说经典的“英雄救美”，在女人受到威胁的时候，救助她，满足女人的安全需求。或者你能给给予她稳定的生活保障，让她不会受到生存方面的威胁。

这是爱情最低级的层次，其实这和大猩猩群落中，黑猩猩首领给它的母猩猩们提供的生理和安全保障，如出一辙。这是很原始很低级的层次，但这也是爱情的基础地基层。

有的人应该听说过这句话，男人提供生存价值，女人提供繁殖价值。

这个层面的爱情，没有摆脱财务自由、生存压力、物质条件的束缚，而这在现实中也是非常常见的，毕竟实现财务自由的人仍然是少数，而人对于物质的欲望也是深不可测。

所以，经常会看到房子决定婚姻，拜金女等现象，这个其实和女人贪财不贪财没什么关系，仅仅只是在安全感的标准上有所区别。

比如那些很早就进入社会的女人，早期偏向于块头大有肌肉的帅气的男性，中期趋向于比较老成的青年，后期宁可给人当二奶也不会嫁个老实人。这个过程，就是女性安全感的走势。



早期进入社会，很容易被欺负，块头大又帅气的男朋友能提供安全感，还能满足生理需求。

中期混了几年之后，在社会上磕磕碰碰，这时候比较成熟的男人能给予她指导和帮助，让她少走很多弯路。

后期到了 30 岁以后，看过太多的风风雨雨，宁可不要所谓的名分，只要可以一辈子专心的当一个强者的二奶，这样安全感才能得到满足，而那些所谓的潜力股老实人什么的，都无法提供这些。

拜金女、现实女等等，都是属于这个层面。



1.中级需求层次-----社会地位，世界的探索以及生活品质的向上延伸

人在群体社会中，不可避免的就是相互攀比。来获得更高的社交地位。通常来说，男性可以帮助女人提高社会地位的话，其实是很管用的。

灰姑娘的故事那么吸引人，有一个重要的原因，就是对社会地位的梦想促成了童话公主形象的经久不衰，“辛德瑞拉情节”。女性的幻想。

作为一个阅历丰富家财万贯的男人，他可以给一个年轻的女人带来一个崭新的世界，把她从低级的办公室杂物中解脱出来，让她扶摇直上，进入上层社会，和名流共进晚宴，啜饮鸡尾酒，去别墅拜访只有在电影上才能一睹风采的人物。莱温斯基就是这样的人。

说到泡学，比如在陌陌、微信上建立展示面，如果仅仅晒跑车、游艇，那只是初级层面的展示，吸引的也只是非常粗浅的俗女子，很多泡学导师，帮助学员搞的就是这种很肤浅的东西，关键是虚假的，学名“装逼”，还是没有技术含量的。

我给大家讲一个事例，传奇大盗约翰•迪林格，他爱上了一名女前台，他和她之间是这样对话的：

“我要去个好地方，你想随我一起去吗？”

“你总是匆匆忙忙”

“如果你看到我所看见的东西，你也会和我一样心急的”

“周围的人都在盯着我。因为在他们的饭店里不会经常看到穿着 3 块钱一件裙子的女士”

“听着，因为他们只在乎别人从哪里来，而重要的应该是人们要往哪里去”



“那你要去哪儿？”

“我要带你去我想去的任何地方”

这就是对于世界的探索和生活品质的向上延伸。

拜金女、文艺女、天真女等等，有一定的见识和品味，除了物质以外，还有更高的精神享受的需求，她们身上都有这一层的需求。

高级需求-----尊重和自我实现需求与超自我实现，即清晰的知道“我要追求什么”的人。

对于这一伙女人，前面那些拜金的玩意就不太抵用了，因为这样的女性，有着极为清晰的目标。

这样的女人，有个明显的特征，就是清晰的知道自己想要什么。和之前的层次有什么不同呢，比如，中级需求的女人，她们环游世界是在拍照，看风景，吃美食；而在高级需求层面的女人，她们环游世界，往往就是增长人生阅历，她们懂得旅行的意义不在于拍照发微博，而是深入的体验这个世界的各种差异性，各种风土人情，扩展自己的精神世界。你如果遇见这样的女人，那你需要和她形成精神世界的强烈共鸣，她们不在意和你吃什么，喝什么，但是在意心灵上的理解与认可。类似的，还有画画、音乐、写作等等，人文艺术方面的需求都算是高级需求。当然，如果她在 KTV 陪唱，这就只是为了卖钱，那就回到初级需求层面去了。

讲完这三个大的需求层面，现在总结一下。

每个女人的需求层面都是从低到高的，发展得越充分的女人，走的越远，到达的需求层面会越高。并且，在多种需求层面中，高级层面所占的比重会越大。一个每顿吃盒饭的女人，以初级需求为主；而每顿



吃鸡鸭鱼肉的女人，中级层面的需求比重就会增大；而每顿燕翅鲍都吃腻了的女人，高级层面需求就成了她的主导需求。

认知女人的需求，分析女人需求的在各个层面的分布是首要工作，记住，不是表面的，而是深层次的需求，然后具备提供满足她们需求的基础，这个是掌控爱情基本规律的基础。泡学流传过一句话：“如果她涉世未深，就带她去看尽人世繁华；如果她经历沧桑，就带她去坐旋转木马。”其实从我讲的规律中，就能明白。

你的爱情是哪个层面的，就按照哪个层面的规律来经营，跨层往往会出现断层。比如你的女人没吃饱饭，你却只顾吟诗赋词，提供的价值和女人的需求就严重断层了。

最后有个特别提醒：

我问过很多女孩：“你要男方有钱有车有房子有稳定工作，而你什么资源都不掌握，难道就不怕男方最后离你而去么？”

“怕啊，我当然怕。所以我现在也要好好工作，慢慢成长，然后自己牛逼才行。”

“是啊，等你有钱了，花自己的钱，住自己的房子，完全不用看男方的脸色行事了。大家平等在一起多好？”

“等我那么牛逼了，什么都有了，那我要男人干什么！？”

我以丰富的个人女性经验打包票，这是绝大部分女性的回答。

这种逻辑矛盾，其实是社会价值的扭曲。钱权是最好的性激素。这便是普遍现实情况，虽说爱情是双方互相提供价值和满足需求，但主要是以男人提供价值去匹配女人这样的情况为主。男士们依然需要努力，



硬价值是所有软价值的基础，时时刻刻都要努力提升！

这是个价值主导的时代，所以钱与权是最容易造成价值碾压现象的。这个社会对女性的摧残和不公平，造就了绝大多数**虚荣和空虚**的女人（其实男人也一样）。

普遍来说，社会大部分财富是由男人所掌控的，女人天然就需要向男人依靠。自信和自立的女人其实并不多见，很多女人很容易被价值所碾压，而且一些女人的辨识能力偏低。正是在这样的基础上，有很多泡学圈的导师，说白了就是教人伪造高价值，虚拟身份，但是人的外形，言谈，生活方式等等各方面肯定会让女人察觉，于是他们又教人要**无知和无谓**，因为无知无谓的人，也不会那么自卑，越是无知无谓，越容易自我催眠，连自己都能够骗了。真的觉得自己很了不起，发自内心的狂妄，嚣张，不可一世，自信满满的好像自己的家财万贯，还能翻过去数落对方现实，虚伪。因为无知无谓，自己的气势总是很强，而且他还不怕这些女人离开他，他女人多，走一两个无所谓，反而一旦他出现这样的表现的时候，这些女人就屈服了，原因很简单：她宁愿相信这个男人真的是一个有钱人，然后继续活在自己的幻想当中。而一旦被这个男人打压她说她是一个自私、虚伪、现实的女人时候，她就会觉得这个男人嫌弃她，然后可能会离开她，那她的虚荣心造就的富家太太的梦就无法实现了。

你说女人错了？如果社会不给女性那么大的压力，每一个男人都可以努力让自己内外兼修，去帮助身边女人成长，帮她们得到爱情和家庭的安全感，获得丰富的生命体验，学会爱，学会付出，而不是为了满足自己的性欲，吹得天花乱坠，拔扈走人，很多这样的事情也就不会发生了。当一个女人身边的男人们都那么没有品味，没有品质，一无是处的时候，女人还真的只有用金钱和衡量一下了。其实，虚荣是社会和男人两类因素同时作用产生的。

真正有价值又好的男人太少了，所以装逼的乌合之众才有机可乘，但也仅限于比较 low 的女人们。而当你成为真正的精品男人时，你会发现，上面的空气太充足太新鲜太迷人了。

另外一方面，这个社会对于女人而言不公平，女人从小就接受的是传统而且保守的教育，你必须要洁



身自好，你必须要贤良淑德，你必须要冰清玉洁。但其实这可是对人性极其大的压抑！所以导致很多女人对于性都是白天睡弃着，晚上幻想着；脸上鄙视着，内心渴望着。自己本身矛盾，太开放是淫荡，太压抑又难受。

很多的女人在白天或者在人前，一定要说得自己无比慎重，无比保守，无比专一，对性看的无比神圣，特别是和异性聊天更要是这样，害怕对方觉得自己的一个淫荡的人，显得自己的很掉价，显得自己的像一个骚货，不管的沟通和交流，自己的得带上面具，这样的交流，又怎么不会觉得空虚呢？

好比女人都知道你一个男人和我聊天，其实就是看我漂亮，想睡了我，却说自己一点想法都没有，还和我谈人生谈理想。表现的自己无比高尚，或许女人现在真正想的就是和你做爱感觉这么样，而两个人都带着面具，女人没有得到真正的精神和生理的上的满足，这样的长此以往，能不空虚么？更可怕的就是这些是不可以和异性说，有时候连同性都不可以说，被千夫所指，女人又何以承担，这是真的不公平。

所以，这个时候男人的无知和无谓有起了很大的作用，有的坏男人绝对敢违背这些女人的意愿，强行和她们发生关系，甚至做了才发现原来有的女人还真的挺开放的，还不用强。

这是这个社会无法调和也无法怪变的现状，女人不能说自己的虚荣，喜欢钱，自己又没有能力挣钱，女人也不能说自己饥渴，渴望男人。其实也不是女人不能说，而是这个社会压根就不允许她们说，几个女人背得起拜金和淫荡这些词汇，这些都不是她们的错，而是社会对女性的不公平。

所以一批男人就装作自己很有钱，让女人因为他可以满足自己的虚荣，然后因为自己胆子大脸皮厚，满足了女人的空虚，为女人找到了释放道德压力的出口。

我自然不是教你去装去骗，我是让你看透这些魔术一般的现象背后的本质之后，明白了其中的机关，了解到社会背景和女人心理，吸取正面的勇气，更放得开，超越这个低俗阶段，走出更高级更真实的路。所谓“师夷长技以制夷”。



你要明白：也会有一些有钱人，他们照样没女人，所以关键在于，好比作开车，他们连打火起步都不会，所以他们甚至不如一些装逼的人搞女人更在行。其实更高级的不是装，而是用钱作为杠杆，营造让女人更意乱神迷的浪漫，更坚信不疑的爱情信仰，我就是这样做的，所以我明白我得到的回报有多宝贵。男女两性之间最本质的东西，永远是情欲而不是物质。所谓的择偶标准只是我们下意识规避自己内心动物性层面的遮羞布。最根本的永远是情欲和肉欲那点事。男人脑子里那些不能说的秘密其实女孩子一样常常会想，只是如果你修炼的不够，就永远不会有女孩子让你知道她们其实和你一样猥琐这个事实。而放得开的“坏男人”总是很早就懂得了这个道理并付诸实践。保守者往往会以提高自己的个人条件去迎合那个水中月空中花般的标准。不要让自己封闭得变成迂腐。



女性择偶偏好的内容

我所整理的女性择偶偏好的内容

- 1、 对经济资源的偏好
- 2、 对好的经济前景的偏好
- 3、 堆高社会地位的偏好
- 4、 对年长成熟男性的偏好
- 5、 对勤奋和抱负的偏好

勤奋就不解释了。 抱负=》更大的目标=》更高的收益=》冒险精神=》雄性激素水平更高

- 6、 对可靠性和稳定性的偏好

这条意味着资源会源源不断稳定的提供给女性。

缺乏信任感和情绪不稳定的男性会给配偶带来反复无常、充满冲突的情绪负担。这些男性都是自我中心的，垄断双方资源的，而且喜怒无常，情绪化（打着打着猎跑去睡觉了，丧失了获取食物的可能），更加容易产生外遇（对配偶的资源进一步分散）。

- 7、 对运动能力的偏好

保护家人安全，获取资源的能力。那人的身体结构特质，例如身高、肩宽、上身肌肉都对女性具有性吸引作用，对其他男人具有震慑作用。



健身吧少年

8、 对健康和外貌的偏好

9、 爱情与承诺

10、 对愿意为子女投资的人的偏好

.....（需要你自己来思考与总结）

男性择偶偏好的内容

女性好复杂啊，这么多偏好，男性的就是

1、 年轻（20 之后，繁殖能力最强的年纪）

2、 漂亮（皮肤光滑、脸部对称，这个影响健康程度，进而影响后代健康状况）

3、 身材好（好的腰臀比意味着更强的繁殖能力）

4、 父子关系的确定性（喜当爹，谁愿意啊）

.....通过你自己的思考来确定自己的偏好



爱情中谋略的机会与意义

不平衡的现实

有人会问，那都是拼价值，那屌丝怎么逆袭女神，毕业大学生如何跟秃顶大叔拼啊？

接下来我要讲下一个核心点：**不平衡的现实**。

等值只是一种理想状态，在真实中是不存在的，而且按照以上爱情规律，男女双方的价值永远都处于动态变化中。

在真实世界中，是不完整，不公平的，爱情不是像等价交换那样，论斤称的。没有一种体制可以称出来郎才有多少斤，再称一下女貌有多少斤，斤两一样，就是完美的结合。

所以看到有很多优秀的 IT 男人，自身价值很高，却只找到了很平庸的女人，双方价值悬殊；也有一些美女，未能识破一些男人的装逼招式，为其所欺骗，结果一朵鲜花插在了牛粪上。

价值是一方面，如果不懂得如何展示价值发挥价值，那很容易让自己沦为垃圾股，贱卖了。

当年，司马懿带着几十万大军兵临城下，诸葛亮没有一兵一卒，独坐高台弹古筝，用空城计吓退了司马懿。如果以实力相拼，结果自然不用说。

有各种外在原因，比如信息不对称，寻租成本等等，但起关键作用的，就是谋略。

“谋略”的机会和意义

这便是大家的机会，这也是来【爱情光谱】学习的意义。希望让自己超值，超水平发挥，这也就是所



谓的泡学的核心的问题：争夺更多的女性资源，屌丝能否逆袭女神，在这种平衡中给自己加重砝码。都是为了掌控这种左右平衡的能力。因为这种不对等是存在的，不是论斤称，谁分量重，就换来的价值高。有的人，价值很高，分量很重，结果只是得到质量很低的爱情。

每个人的人性都是有弱点和缺陷的。人非圣贤，每个人是不完美的，没有完全绝对坚定的人。这便是第一个实现爱情不平等交易的机会。某种程度上，对内心情感和需求缺失的补足，胜过一切低级的物质需求甚至生存的本能。比如司马懿，就是被诸葛亮利用了他人性中多疑的弱点，所以用空城计这样的谋略退兵。再比如战术上的不战而屈人之兵，赌博时的各种心理战术和诈术，谈判桌上气场强的人，瞬间就能取得居高临下的优势，等等，都是利用这个机会。用世界观来说，就是强的世界观会吞噬弱的。在把妹、爱情中，这种情况会是非常普遍的。这决定了爱情最终达到一种什么样的平衡。

1.人性本身就不像温度计一样靠刻度来衡量，我们都做过实验，把从热水伸出来的手和从冰水伸出来的手，插入温水中，这两只手的感觉会非常不一样，热手感觉水凉，冷手感觉水热。人的人性、情绪等等都是在感性的随性的变化之中，对于客观的温度尚且把握不准，况且感情又是最不理性的事情之一，人在情感中的每项决定基本上都是有感性的成分。所以，我在指导大家聊天的时候，会说去挖掘女人的情绪，去制造情绪波动，就是利用了“心动则乱”，好让大家浑水摸鱼。

2.竞争对手，你通过学习能够让你出类拔萃。挫的男人太多。即便是很多优秀的男人，硬件条件很强，但他们不懂得如何运用。尤其在国内，历史原因，民族特征，内敛的人不善于表达的人，在情感方面存在问题的人非常多。很现实的说，追求女人，很多时候不是取决于你多优秀，而是取决于在众多竞争对手中你的排名。

所谓泡学的本质原理

依靠科学，原理，在于人性的本质特点，触及人类根深蒂固的几种欲望和需求。掌握这些原理，可以



将科学的力量带入到交际、工作中。

泡学的招数，在这几条原理中都能找到根源。

我分析过，泡学的弊端，其中一个突出的致命的弊端就是泡学都是“招式”，招式，比如孔雀理论、猫绳、冰冻、打压、强框架、各种惯例等等，导师生搬硬套的教，学员死板的学。我前面说过，爱情是非常个人，非常个性化的事情，用相同的招数来套在每个人的每段感情的每个状况上，就像是你学了一个架势，跟谁打架都用这两招，不被对手打死，也被对手笑死了。**所以，真正有用的，能指导大家的，是根源，是原理性的东西。具有普遍性，并且不会知其然而不知其所以然，是能够让大家内化的。**

这些原理都是必杀技！是干货中的干货！



1. 每个人都需要存在感

我们每个人如何确认自己的存在呢？只能通过和他人和世界的接触才能确切感觉到。快感、愉悦感、幸福感也是如此。心的生命力在于存在感。

我前面也说了，女人非常缺乏安全感，其实不仅仅是女人，包括男人，每个人都不是绝对坚定的存在，人们对于周围的人有很强的依赖性。

所以人们喜欢那些欣赏自己的人。发现真正的相似之处并给予真心的赞美。所以我说过赞美的重要性。人们喜欢认同自己的人，所以我说过理解和认同的重要性。

比如在街搭过程中我给予你绅士的礼节，我先付出，我先为你考虑，我先让你，对方给予我回报的几率就会非常大。

2. 女人会被具有强大而坚定的世界观的人所吸引。

根据我前面讲的谋略的机会，所谓孔雀原理，不是说你要打扮的花枝招展，这是非常肤浅的理解。有的人不惜去扎耳钉，染指甲，纹身，走非主流洗剪吹的路线把自己弄成奇葩。而孔雀理论的原理是你是个让人眼前一亮的特别的人，你在众多男士中不随波逐流，不是一堆复制品中的一个，在人群中扫过去，一眼就能识别出你，风格独特，就是有自己的个性，姿态，不盲从。**你甚至不需要做什么特别的哗众取宠的修饰，你的气质和言行就足以凸显出你。**

3. 女人会服从于强大而坚定的世界观的男人

再说，打压，打压的原理在于利用了“强大的世界观吞噬弱小世界观”的规律。打压要想有效，是因为你找到了对方的人性中的弱点和缺憾，她的世界观中不坚定的地方。如何来寻找到呢？好问题，如果你有一



个弱点，不能被敌人发现，你会放在哪里？一定是掩饰得最好的地方，对吧。所以，如果这个女人素颜不好看，她就会用浓妆来遮挡；如果她内心有自卑，那她就会用各种高价值的附属物来显露自己的价值和地位。在被触及到自己弱点的时候，人都会本能的保护自己，但是在姿态上会弱下来，向强者示弱，产生服从感。

谁都不愿意被人当场揭伤疤，所以巧妙的打压才会有效果，一般来说，要用心理暗示的方式，让对方内心收到，但面子上不会撕破脸。打压对于气场强弱不同的女人效果会迥然不同。

大家可以自己思考“强框架”到底是什么，以前犯过什么错误，因为我见过有人认为强框架就是很屌，聊天不好好说话，不配合。

4、女人会对强大的气场、人格的人产生依赖和粘性。

人的意念，是一种像病毒一样具有可怕威力的事物，能让人折服，也能吸引人。

有的男人向女孩频繁的提供各种礼物，各种跪舔，但是他在能量上是弱于女人，那么他就会被吞噬的一方。

这时有些伪 PUA 出主意了，说冷藏她。所谓冷藏，原理是你的气场和人格强于对方，并且像病毒一样进入了这个女人心里，你不需要她，你就拥有足够坚定的存在感，而她一下子失去了你，她的存在感变得没有支撑了，这时她会开始需求你，你越冷藏她，时间越久，她的这种空缺会越折磨她，这时她对你的需求，就像是刚跑完 5000 米的人，对于一瓶冰镇可乐的期望。这时你俩之间的爱情平衡中，毫无疑问你处于了极大的主动。

说回送礼物的事，女人的能量本来就强于男人，她的存在感强于男人，男人这时冷藏，折磨的是谁？是男人自己！



女性是一种感性善于妥协的生物，开始的时候，他们每一个都在自己内心制定了各种择偶标准，要高大帅气、富贵多金有幽默感。当一个男不帅的时候，她们会想他有钱啊，如果连钱也没有，她们会想他好幽默，如果都不满足是不是就没有办法了？不，“他对我好就行了”，是不是什么都没有对女孩好就能追到女孩呢？是不是什么都没有对女孩不好就不能追到女孩呢？其实都不是，因为多数情况下女孩自己也没有看清她们到底想要什么。

女人天生就有种优柔寡断，遇到不好的爱情沉沦，关键时候自己骗自己，缺少一种壮士断腕的执行力，旁观者清，恋爱中的女人非常感性。



爱情中的三把利器

真正的利器

真正的利器，有三点：

1. **强大的坚定的独立的世界观，不随波逐流。**有观点有立场，能够无畏的表达自己的。人与人之间，世界的吞噬，吞噬方占主动，被吞噬方占被动，平衡最理想。
2. **独一无二的存在差异性，因为大部分人都是体制化下的流水线产品而已，而你有着大把的空间来塑造独一无二的你。**也许对于商品来说，山寨现象非常普遍，但对于人来说，由于社会影响力原理，人都在受周围的现象，所以同化现象非常严重，这便是你的最佳机会。
3. **突破极限的人，获得充分的存在感，和成就感，具有强大的价值与意义。**

专门留给你的任务和作业

请看《90天蜕变计划微信群》里面的本周学习任务卡。完成任务卡1的任务。你有一周的时间完成好这个任务。



第二课 女人、情报与观察

本节课你会学到什么？

本节课你会学到社交情商中，非常重要的一点“察言观色”！

本节课你会明白察言观色的过程中，观察的三个层次是什么？

本节课你会掌握女性的心理特征是什么？

本节课你会懂得情报的重要性，为今后个性化搭讪打好基础！

前言

有一句话我反复说过很多遍：“**男人要有狼性。**”狼是自然界中捕猎成功率最高的动物，和你的队名“**狙击爱情**”很相配。

我就像一只头狼，带领着新生的你——一群饥饿、受伤的狼，一周前我在山洞里给你上了第一课，我点燃你的欲望和野心，告诉你学习技能要遵守的原则，激发你迈出第一步，传授给你生存和捕猎的基本法则，最后我教给了狼最可怕的东西——**谋略和獠牙。**

一、情报决定成败

今天是第二课，我将带着你走出山洞，去接近美味的猎物，近距离的观察她们，了解她们。我已经看到你的眼睛已经饿得发着绿光了。



前面出现了一群美女，长发披肩，有乳沟，有黑丝，丰乳肥臀大长腿，浑身闪耀着致命的诱惑的光芒。

我们要做的第一件事是什么？三秒钟法则吗？错！所谓的三秒钟法则不是死板的数三个数，然后冲上去打一场毫无准备的仗，三秒钟法则不是操作法则，它只是一种心态，在山洞里的第一课我讲过“行动先于思考，先迈出第一步”，它是魄力和行动力。你在自己心里对自己说一句：“我发现你了，你是我的了。”同时开始行动，而这个行动不是冲上去，而是观察。我不希望你冲上去只是为了死得痛快，早被打枪早超生，我要让你跟我一起经受自制隐忍和艰苦考验，匍匐前进。

我们野外猎艳的第一个法则就是：情报决定成败，情报从何而来？**观察**！观察贯穿捕猎的全过程，从头到尾。把观察培养成自己的习惯，每一分每一秒保持敏锐的观察。

真正的猎杀者，在攻击距离之外，是不会伸出爪子的，对我来说，我的匍匐前进可以好到牙齿贴在对方脖子上，也还不会被察觉。。

追求女人，可以比作是一个打怪升级的过程，需要稳健的经历每一步考验，并且在每一次攻关中获得更多的筹码，最后以最大的把握来面对与最终 BOSS 的决战时刻。很多学员面对的障碍就是，不知道流程分几步走，也就没有经历一关又一关的打怪升级过程，才三四级，就去打 100 级的大 BOSS 了，结果自然是被秒。在大家追女生时，从大家的聊天记录或是现实表现中，我常发现这个问题，有的人还没有完全了解女人，或者是吸引和舒适根本还不够呢，就暧昧了，或者是表白了，结果必然被秒。这反应了大家心急，而且是因为无路可循，无计可施的绝望的心急，只能赌博一把。这就是高手与菜鸟的区别。

我再强调一遍：追女人，不是撞大运，不是失魂落魄的搏命。你的头脑里要有清晰的作战步骤和战术原理，在每一步都需要根据观察和搜集到的情报来准确的制定策略，在实施后，搜集反馈信息，用来调整策略和深化策略，这样稳扎稳打，最终把胜率提升到最高。这是基本的作战流程，大家可以看出观察和搜集情报是贯穿始终的，并且起决定性的关键作用，现代战争很大意义上说就是情报战，在爱情战役中，同样也是。



我带领着大家这个狼群，匍匐前进的目的，就是为了取得最多的情报，能有多近就多近，最好近到看的到猎物的毛色纹理。

我带着大家小心的匍匐前进着，你看到了吗？前面的一群尤物就是传说中的女人。让我们从了解她们开始。

二、女人的心理特征

男人和女人是完全不同的两类生物。这差别就像是精子与卵子的差别。

在两性关系中，卵子数量稀少，是起主导地位的，她们只需原地等待着，而精子数量巨大，四处寻找卵子，带着使命感、经受磨难、考验、争斗和牺牲，死伤无数，最后只有一名精子抵达了卵子，卵子选择了其中的一个精子与之结合。这便是精子与卵子的位置和姿态，这也是男人和女人的生物本性，精子和卵子就是男人和女人的符号化，下面所有的女人的心理特征也都是源于此。

1. 女人的相对位置和姿态

卵子几个，精子几亿，卵子只会原地等待精子的接近。

对应的就是——女人处于中心地位，却摆出被动姿态。而男人，处于环绕女人的位置，摆出主动进攻的姿态。男人提供生存价值，女人提供繁殖价值。

男人的天职在于追逐，女人的天职在于选择。

我们听到过一些关于女人也要大胆说出爱、女人要主动追求男神类似的口号，但是以我那么多的女性爱商教学经验来看，这样的话大部分都是哗众取宠，制造眼球效应而已。这是我们身体里几百万年以来的



DNA 决定的。

在一个众多男男女女的交际场合里，男人可以去邀请女人跳舞，女人们就在对岸静静的坐着，似乎在说：“来吧，勇士们！”。这就是最常见的情况。

男人们的体型更加健壮有力，脑力和精力也更为旺盛，就是为了去为了女人拼杀，拼杀出了猎物、角斗士、诸侯、暴君，拼出了刀枪棍棒、火药、枪炮、火箭，为奶茶妹妹拼出了京东，为嫩模拼出了海天盛筵，为王菲拼出了跨越 10 年的谢霆锋。心理学里有句话：“**人的一切驱动力都始于性。**”其实社会文明、社会进步的源动力，也是来源于此。男人拼杀，终归是为了女人。网上流传的“你负责赚钱养家，我负责貌美如花”，还有电影里怀春女子在窗前花下等待，男人在大漠中快马加鞭向女人的方向飞驰而来，就生动的描述了男女的不同位置。

我在“如何唤醒女人的性意识，激发女人的性冲动”里，讲过诱惑时，男人不主动，难道让女人主动吗？这不符合规律的！

所以，我们来检讨一下自己犯过的错误吧。

1.1 主动出击

男人恋爱时打破了惯有的输赢观念，也就是说男人其他方面都是追求赢，追求回报大于付出，但在恋爱时，这种观念被打破了，很多男人为了爱情一掷千金，或者一味付出，一旦男人发现自己给予的爱没有得到反馈，也就是说对方没有对自己表现出需要，就会沮丧，放弃给予爱。男人由于惧怕失败，而不敢试图付出爱。这种心态只会让男人再也没有翻盘的机会。

男人，无论何时，都要有主动出击的姿态。

有的男人，在遇到感情中的僵持局面时，运用了“冷藏”的方式，冷藏不是意味着你转为被动，等待女生



来主动找你。冷藏的前提是你制造了吸引的粘性，让她感到可能失去你的风险，她在心理产生了波动，产生一种非理性的珍惜你重视你，冷藏是用谋略制造吸引。但女人一般不会在最终 BOSS 决战前发表明确的态度，所以冷藏，并不是在现实姿态上的男人转为被动，女人转为主动。冷藏只是让男人对女人在心理层面产生了吸引，但是男人依然要在现实世界中明确主动的姿态，不要给女人想象的空间，抓紧时间，不能拖，因为女人比男人还猴急。

为了避免冷藏、冷冻的错误理解和使用，**记住：不要做时间上的僵持，而是行动上的坚持。**因为我知道你其中很的人，就是在做时间上的僵持，而行动上却在停滞着的。主动出击，主动求变，是男人的基本姿态，也是男人的优势，丧失了这一点，败局已定。

1.2 主动的姿态来引导

在恋爱所有的过程中，女人都不会做那个主动引导的人。不要指望女人告诉你，这个时候你要牵她的手了，不会主动告诉你她冷，需要你给她披件衣服，不会告诉你她心情不好时因为被老板骂了，她们只会说没事，女人也不会主动告诉你该脱下她的衣服了.....

所有这一切，都该由男人来引导和掌握。这便是挑战和机会。

你和女生约会，习惯性的问女生想去哪儿，想吃什么，想玩什么。女人经常会说你来定吧，而你也常会继续来回推托客气几轮。女人习惯不发表明确意见，女人就是通过这种交给男人们办的事，来测试和考验男人的能力和是否懂她，即便是她说出来了她想什么，也比不上你猜中的效果好。**你猜中了，意味着你通过了测试，她告诉你了，意味着你交了白卷。这就是差别。**

在模糊的状态下，女人自己都不知道答案，她们也不愿意费劲思考，另外，即使心理上有感觉，但女人身体上会说不想要，女人会一直使用排除法测试你，你总交白卷就可能被她们重新推回到友谊区甚至更远。



很多收到好人卡的男人，为什么你做了什么，却没有得到回报？因为会哭的孩子有奶吃，你需要自己张口要！你要时刻处于引领的姿态。有女生问我帮忙写论文的，我说我接下来几天都要熬夜做项目，女生就说“那算了吧我找别人。”我就说“你找得到别人就不会来麻烦我了，我帮你吧，陪我睡就好了。”女生说：“想得美！”我说“当然是逗你的了，不过不陪睡，但请客吃饭总可以吧，便宜你了。”女生很痛快的说：“好！”

1.3 追逐中展示价值与能力

所以，男人应该不给她乱想的空间，引导她思考接受你的理由，不管是身体还是心理。男人需要积极主动的在追逐中展示自己的价值与能力。帮助她自己说服自己：这个男人是我想要选择的。

简单的一个例子，你事先通过她的闺蜜或者朋友圈了解到了她爱吃烤大腰子，点菜的时候你坚定的引导，特别点了两串烤大腰子，然后跟她说：“我特别爱吃烤大腰子，这家的烤大腰子是一绝，我早就想带你来尝尝了。”她会很惊奇：“你怎么知道我爱吃这口？”你接着说：“我就是感觉咱俩很多方面都挺臭味相投的。”

她的心里自然会产生一种心态：这个男人很懂我，跟我很相似，跟他在一起感觉很自在很舒服。

女人茫然的时候，就是在暧昧期的时候，她会思考，静下来用理性思考。

引导告诉她，你的更高的价值，还在后面。现实中就是你还有深度，还有变化，闪光点，去支持她的理性思考，以决定接受你的理由。

1.4 追逐是男人的本能也是一种乐趣

男人只有在追逐女人过程中得到了肯定和收获，才有存在感。男人不喜欢得到女人的帮助，喜欢独立完成，以证明自己的能力。男人的自信心与能力多半取决于女人对他不断示爱的反应。所以，努力完成各种任务，自己行动起来，尽快让自己进入奖励机制，以后要多追求高分，高难度，尽情品尝这种乐趣。不



要失去了欲望、力量、热情，变得消极、过度依赖。现在追几个野兔，不要停留在野兔阶段，以后要有捕猎大象的野心，这才是狼性，这才是男人的乐趣。

警惕：女人似乎更垂青那些“似乎不怎么在乎她”的男人，这是因为这些男人的态度很清楚地表明他正处于约会的第一阶段或第二阶段，这种进退自如的状态时展开恋爱的最佳时期。要想让女人敞开心扉、逐渐了解一个男人，她必须同时也感觉到可以随时全身而退。这就是我现在要求你都匍匐前进的原因，避免过早进入决战时期。女人需要为自己做出选择留出足够的测试和筛选时间。

2. 女人永远布满了测试与筛选

卵子只会选择一个精子结合。所以女人在与男人结合之前，会一直测试众多的男人，布满各种各样形式的测试，筛选出最优的男人。这种测试与筛选，时时刻刻都在进行，男人们一定要警觉。

女人的测试规则，就是第一课中讲的，男人提供的价值和价值观是否和自己的需求及世界观相配。

女人时时刻刻都在本能驱使下，对男人们进行测试和筛选。因此，你成功与否，和自身有关，更和你在竞争对手中的位置如何。这时，你需要记住，你手里有一把利器，让你脱颖而出的，那就是第一课中讲的，独一无二的你。大把大把的精子都是一个轨迹，而你体现出了与众不同，会被她一眼看中。女人追求刺激，女人猎奇心重，她们眼中，那些特立独行的人一定是有着强大的价值和勇气才能支撑他们的与众不同，所以摇滚歌手、赛车手可以轻易通过女人的测试。

在一次约会中，对面的女人说她已经一年没有约会了，但是容貌保持得还是很好吧？

周围的男人都说：“很好很好，年轻有魅力。”

可是我却说：“恋爱中的女人和单身的女人有一个很大的不同。”



她被我的与众不同和制造的悬念吸引了：“什么不同？”

我说：“眼睛，恋爱中的女人眼睛中有一种奇妙的光芒，很灵动；而单身的女人眼睛中也有一样东西，就是……眼屎。”

她下意识地去擦自己的眼角，看是否有眼屎。对她来说，我是唯一一个敢于在她出的测试中，反转过来挑战她的男人，这比满分还要高。她会记得我。

3. 女人的安全感

女人接受男人的先决条件是男人对她关心，感兴趣，了解，认知和优先考虑她的权利、愿望和需求，感到受尊重。这就是对于女人来说，最重要的需求就是安全感。因为女人的本性就是通过选择，选中最优秀最强大的男人，不会被抛弃，能够一直给她和子女提供稳定的资源。

请大家记好，以下三个技巧：

3.1 你要让她感觉很特殊，优先级上永远都是第一位。

如果她要问你，类似你为什么想认识她，或者为什么喜欢她，或者是其它近似的问题，要让她感觉到她是最重要的唯一。

比如她问你，你为什么爱我？你的答案也许是因为美丽，温柔，聪明，或者“因为你爱我，所以我爱你。”等等。但对于女人来说最开心的回答是：“你对我来说是独一无二的，没有任何人能够和你比。”

我在群里也解答过一个问题，那个哥们儿以工作忙这样的理由，推掉了几次和女人的约会，然后女人愤慨的不再理他。就是因为他没有把女人感受到自己被放在了第一位。



男人在感觉自己被需要时容易受到激发；女人则在感觉受珍爱时才会被激发。男人想要听见女人的感谢，而女人则想要听到男人的崇拜。

我教女人不要当女汉子，修马桶换灯泡全都自己干，我建议她们就算自己打得开罐头，也要让男人去干，然后称赞他好棒，没有他可怎么办啊。然后我的一个女学员，她的男友去德国了，飞了十几个小时，本来想在女性的本能驱使下，发一句“饿坏了吧？”突然想起我的话，然后改成了“身体真棒啊！”

而对于女人呢，天龙八部里有一个超级 PUA，大理镇南王段正淳，他的情人很多，全都是一等一的美女，而且对他死心塌地，争风吃醋的时候从来不怪段正淳，只是互相打。因为两点：一是段正淳能够为了女人放弃一国之君的王位；二是他对于每个女人都舍命相救。

3.2 认识到心里深处，发现一般人没有察觉的东西

观察得越细致入微，越深入，和她之间建立的联系会越强，吸引也会越强。在后面的观察部分，我会详细来讲。但是有一个常见的错误，你要先克服，就是你有时过于急躁的表现自己，而忽视了倾听，注意要先学会倾听，女人是非常有倾诉欲的。你倾听的越多，了解到的信息会越多越深。

3.3 称赞她们的独一无二，赞美的艺术

为什么美女不喜欢被人称赞为美女，而你称赞她们有内涵，她们会高兴？因为称赞她们是美女的人太多了，已经麻木了。丑女，如果你称赞她们的美，一般人从不会称赞的，你发现了她的鼻子，或者嘴巴很可爱，可以用恰当的方式来称赞，她会无比受用。

再强调一遍：价值总是存在于最稀缺的地方！用女性思维说就是：风总会向空气稀薄的地带吹。



赞美女人，你应该赞美：

①所独有的东西（笑容、脸庞、牙齿、皮肤等）；

②她花时间精力费心思做的事情；

③她引以为傲的事情；

④需要通过观察和发掘才能觉察到的事情。

比如说，有一次，在一个朋友聚会上，有一个女生很特别，带了自制的马卡龙糕点，大家都称赞她心灵手巧，贤惠。而我找她搭讪，我说我曾经试着做过马卡龙，我知道这是一种很费时费力的甜点，只是原材料收集就很花心思了，制作步骤繁多而且还特别需要技巧，你不但完成的很完美，而且还做了不同口味和颜色的搭配，你真是个有耐心、乐于和大家分享，我觉得你应该是非常喜欢烘焙，对于生活情趣和生活品质很有要求呢.....

这样的赞美，她显然更加受用，并且，也能感受到我是关注她的，动脑筋来站在她的角度思考了。而且我还打开了更多的话题，也不断地对她挖掘到了一定的深度。

不仅仅是因为价值稀缺，更因为她知道你关注她，在乎她，这给她提供了安全感和存在感。

综合前面三项，男人要主动，要经受女人测试，又要给女人安全感，男人似乎在局势上处于全面不利，那男人还有没有自由和机会呢？一句话道尽了追求女生时，男生应该有心态：“我不是怕找不到更好的。只是在找到更好的之前，我追定你了！”



4.女人的情绪化

女人沉迷于情绪，因为女人通过情绪控制和驱使男人。

女人的世界是具象化，有视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的东西，能够直观感受，充满情绪化和感性化。

所以，用她们的语言来和她们交流。在谈话的艺术里面我讲过，有必要的话，可以去重新读一读。用情绪和感性的方式，能够和女人之间迅速升温，带离理性的世界，进入诱惑的世界。

女人倾诉时，男人不会倾听，总是男人倾向于解决问题，提出“宝贵的建议”，而不知道其实女人只是为了得到倾听和理解，而不需要男人对她们的的问题给予具体的答复。记住，一定要让女人能够在你这里安心的释放情绪，因为释放是她帮助你了解她的积极方式。

谨记，和女人相处，不管你选择的语言有多正确，最要紧的是语言背后的感觉。

5.女人的感性

人是理性的，男人在生存竞争中，靠雄性的进取和理性的思考，去探索和超越，去赢得价值。但这种价值并不能完全客观真实的反映到女人的认知中，女人在认知中是存在着盲目性的。都说女人心难懂，女人心海底针，捉摸不透，因为女人是感性思维，感性就意味着存折着盲目性，由情绪影响选择等情况。不要发愁，而是应该欢喜，因为这些恰恰是男人引导的基础条件和机会。比如引导她到她在乎你，“谢谢你注意到我”这样的心理暗示。臭屁，骄傲自大的技巧，本质上，是引导让女孩不断地产生很在意男人，似乎对他投入了比其他人更多的关注、在意和关心。“莫非我爱上他了？”这就是女人的不稳定性。

如果女人都跟魔鬼终结者一样冷酷、理性，那技巧根本对她们无效的。



女人经常用隐晦、隐语和抽象化的语言来表达她们的感觉，或者干脆不用语言，直接反应在表情动作等行动上。

女人说：“滚蛋！”其实意思可能是“抱抱我”。

女人说：“没事。”其实是有事了，否则没事干嘛说“没事”啊！

女人说：“不要！”又一直说“不要！”其实都在说“要！”

有人说过：女人最爱的事情就是说反话，没有之一。

在爱情中，女人就是疯狂、不理智、不计后果的生物。

男人却总把这种表达当真，然后像私人侦探一样去冥思苦想、调查了解，但总也捉摸不透，怎么办，后面马上会讲。

6. 女人的多变性

女人有一样男人不具备的东西，就是大姨妈。女人的情感变化、心态、性欲是有周期性起伏的。

女人的爱情态度是如何的有周期性起伏，男人将学习如何正确判断女人偶尔的情感变化，及认识女人何时最需要关心，如何在女人情感起伏时有技巧地、不放弃地支持她们。

在低落期，她特别需要和别人谈论问题、需要被倾听与了解。当女人处于低潮时，是男人给予她支持的时候，而不是解决她的问题的时候。女人从低潮中走出来，并不一定意味着她的问题解决了，这种变化是周期性的。



在女人低落期，会有压抑，有释放的需求，不要觉得莫名其妙，相反，引起注意，并且学会倾听和引导她们把负面情绪释放出来，这是建立吸引的大好机会！当一个男人预料到她需要什么，并主动提供帮助时，对女人来说才是最为浪漫的时刻。

7. 女人的排他性

女人一旦做出了选择，女人将会对于除你之外的其他男人产生很强的排他性。在恋爱婚姻中如此，在临时场合也是这样，比如夜店、KTV、聚会 party 上，如果你和一个女人建立了联系，她一般情况下会整晚都选择和你在一起，不会再理会其他男人，

所以说，先下手为强，做好认领。

附：

帮助大家消化和理解的材料：

女人最容易迷惑的时候

第一是黑黑的空间，电影院里、夜景、KTV、深夜送她回家没有路灯的地方等等。

第二是两个人的车内，会产生奥妙的氛围，最好加上静谧无声无路灯的高速公路，来一点迷人的音乐，仿佛世界只剩两个人。



第三是聊天聊到半夜，困到半梦半醒的时候。

第四满是情侣的庆典，尤其婚礼。

第五喝醉的时候。

第六哭的时候。

第七旁人怂恿的时候。

.....其它的大家补充。

男人最容易迷惑的时候（对女人的话）

第一当然是血液冲入海绵体，见色起意时，所以要制造肢体触碰，还要在他可以“为所欲为”的地方。

第二是男人最悲伤脆弱无助痛苦寂寞时。

第三是女人哭或撒娇的时候。

第四是女人有别人在追或者刚交男友的时候。

第五是男人刚失恋的时候。

.....其它的大家补充。

男人如何心平气和地倾听：

1.你生气是因为你不了解她的观点，而不是她引起你的怒气；



- 2.“感觉”是不会永远马上被了解的，但她仍然需要被感同身受；
- 3.生气可能是因你手足无措而引起，就算她不能马上感觉好些，你的倾听了解一定会对她有帮助；
- 4.你不必放弃自己的观点，完全赞同她的观点或让她感激你是个好听众；
- 5.不要为了成为她的好听众而完全了解她的观点；
- 6.你对她的感觉没有责任，她可能好像在责怪你，事实上她只是需要被了解而已。

男人女人什么该做，什么不该做：

- 1.有责任去了解她，不要责备她引起你的难过。
- 2.试着想象如果站在她的立场，你会有什么感受。
- 3.不要责备她没有因你的解答而觉得心情变好，记住一定要避免争论。
- 4.如果你想表达不同的观点，请先确定她已说完，然后在你表达之前先重复她的观点。不要提高你的声音。
- 5.让她知道你明白，但想了解。不要批评或指责她的说法令人难以了解。
- 6.不要和她的感觉与意见争论，等情绪较稳定后再找时间讨论事情。
- 7.在女人的世界里，大家视提供忠告是一种爱的表现，但在男人的世界则不是。
- 8.女人希望有人能“分享”她的喜怒哀乐。



9.所有女人必须记住一点：不要煞费苦心地去讨男人欢心。



男女之间的标准姿态是：男人在追求中展示，女人在欣赏中测试

1. 女人并不想让男人滔滔不绝地谈论自己的事，她想让男人向她提问题，有兴趣逐渐了解她。
2. 分享女人的思想，关心女人的感受就是赢得女人芳心的不二法门。
3. 一旦女人开始提很多问题，表明男人应该停下来，问女人一些问题。
4. 男人有问题的时候陷入沉默 女人则需要倾诉。
5. 男人爱的方式是给予以获得成就感 女人则需要照顾和体贴获得安全感。
6. 取悦男人要善用感激 取悦女人则需要关心和询问。

三、通过观察和思考搜集情报

我回头看看群狼，然后说：“都了解女性心理了吧？以后要习惯从她的角度来看问题，看男人，看世界。”

有的狼又开始蠢蠢欲动了，想要冲出去，我一把按住，小声的训斥道：“就是改不了急躁，JJ 控制大脑。了解了对方的性别特征还远远不够，接下来就要靠观察和思考来搜集情报了。记住，你距离越近，掌握的情报越多，赢面就越大！”

观察的原则有两个：细致全面和深入。

1、情报的层次

观察分为三个层次。我所讲的基础理论里面，为了一致性，全部都划分了三个层面，通过 PPT 上面的模型图，能够联系起来，形成一个完整的系统。



① 真实世界里发生的事情，能够直接通过视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五感感觉到：包括实际说的话，做的事情，形象等等。

比如：卖火柴的小女孩在街边哭，衣服破破烂烂，手指冻得发青，火柴撒了一地，一只鞋也找不到了，浑身散发着几天没洗澡的味道混杂着街上飘来的火鸡香味。路上没有人帮忙，只有路过时嘲笑两声。

还有，重要的是对于发生的事情的合理推测与解释。

比如：她肯定又冷又饿，路上有车轮印，应该是有马车经过，撞倒她了，才把火柴撒了一地，一只鞋也找不到了。

② 情绪世界。情绪信息是女人情报的核心。是人对于真实世界感官的直接情绪反应。

比如：卖火柴的小女孩因为又冷又饿很难过，又没有人帮她，她孤立无援，伤心，可怜。

情绪有时很直接，但这样的情况并不多见，比如我上面提到的女人周期中的低落期，还有强烈感情无法压抑的时候。这显而易见，能够直接被你收集起来。但多数情况下，女人会隐藏自己的真实情绪，甚至有时连她们自己也觉察不清自己的情绪。隐藏自己的情绪，往往是需要承认一些难以面对或认可的情绪时，比如，女孩考试失败了，她会本能的逃避，把情绪隐藏起来，但是情绪的力量太过于强大了，没有什么人能够平静的控制自己的情绪。你的谈话必须要触及情绪，而能够推进情绪并且不被抵触的方式，就是你理解她并且接受她的情绪。你不能带着情绪，自己先走出情绪的束缚，然后从她那里得到更多的信息。顺序很关键：解决问题之前，须先认同情绪。激起情绪上的共鸣。

认同不等于赞同。我们常常以为面对他人，我们要么赞同，要么反对，再无其他选择。事实上，我们完全有第三种选择：一边认同对方情绪的作用和重要性，一边对他们所说的话提出异议。蔡康永的说话之道里有相关的描述，大家可以读一读。



情绪交流是一个复杂的过程，其间，我们了解对方的视角会逐渐由外及内，从简单的对其外在表象的观察转化为从其内在角度出发，深入想象其内心感受，体验其过往经历和背景，最后实现通过对方的眼睛来看世界。

③ 价值观世界。有人没有理解，价值观世界观到底是什么，简单的说吧，就是她是一个什么样的人？她的生存之道是什么？

比如：卖火柴的小女孩一定很孤独，没有人疼爱她，她最缺少的就是关爱，她没有安全感，她一定是生活在不安恐惧中，而缺爱的女孩将来一般会通过叛逆来引人注目，将来有可能成为一名不良少女。还好，她现在只是个小孩，童话故事也只讲到这里，否则以后事情想都不敢想.....

这个层面已经是非常深入女人内心了，如果挖掘到了，她会感觉这么隐秘的事情都被你知道了，你就是最了解她的那个人。

2、观察的三个阶段

第一，形象外貌，穿着打扮，喜欢的环境，喜欢的电影、音乐风格，兴趣嗜好，生活圈，感情世界，社交圈，成长经历，习惯性的小动作等，特别注意眼睛暴露出的信息，总之越细致越好，越不易被人察觉越好。

多用互联网，朋友圈，人人网，QQ 资料这些都是信息，互联网时代，人们都没有什么秘密了。

我示范过的一次对话中，在我接触到这个人，我马上用了百度她的名字，了解到她是做什么的，有过哪些作品，名气大小，看了几个她的文章标题。

还有一次，马上要见一名做灵修的美女，我马上查了灵修是干吗的，有什么派系或者大师，见面时便



有了聊资。

越细致越好，只有你才发现了，才是最好！

比如这两段台词：“我爱她的微笑，我爱她的头发和膝盖，我爱她脖子上心形的胎记，爱她无意措辞之前舔嘴唇的样子，爱她的笑声，爱她睡觉时的心情。”“我恨夏天，我恨她的歪牙，我恨她 60 年代的鬓角，我恨她肿起来的膝盖，我恨她脖子上的蟑螂斑点，我恨她说话前先咂嘴，我恨她的笑声”观察到细微，描述到细节，更能打动女人的心。

特别提示：在这一阶段，特别留意她的缺失和暴露需求的地方。

见面时，她的包的牌子，衣服的风格，你都可以查到大概的价格。我见过一个女孩，包是 LV 的，但是衣服很不搭配，要么包是假的，要么这个女孩就是比较爱慕虚荣，花大价钱买了个包撑门面，但是衣服就比较凑合了。这时，我可以这样来说：“你的包不错，是限量款吗？”如果是真的，那我赞美到点上了，她会很得意，但是我抓住了她有拜金倾向，她会特别需要别人注意到她的包是真的，内心精神世界往往不够丰富，存在缺失；如果是假的，那这话就成了一种打压，我也抓住了她经济窘迫和爱慕虚荣这一条缺失。

最大的不完美往往就隐藏在完美中，比如女人化浓妆，其实是对于自己容貌的极大的不自信，一定隐藏着外貌的缺陷。

有了这些，战局就可以布局了。

缺失和需求将会是主战场，找到战场比学会战斗还要重要得多。没战场，只能撞管。



第二，情绪捕捉

情绪捕捉，就是察言观色。当你开始对她的动作、语言、一颦一笑，企图寻找背后的秘密时，那你已经开始往强者之路前进了。

首先，你需要**猜测**。并非事事都要猜，要猜的重点就三个，第一是情绪发生的原因，第二是猜目前的状况，第三是猜想法与观念。

很多人，只是停留在了这个初级阶段，而这个猜测阶段还是最没意义的阶段。为什么这么说呢？猜测是为了什么？像私人侦探一样，费尽各种科技手段，耗费大量时间，

因为总也猜不中，女人的心情和情绪是多么的飘渺。

猜得中的就不用再问了，直接进入情绪共鸣阶段。

察言观色，传递给女人的是体贴、细心，更重要的是认真，是你有没有把对方当做宝一样珍惜。用所有注意力在关切上，而不是发呆发愣发傻。记得我上面刚讲了，女人的心理，是需要被关心的。

其次，是**预测**，预测的目的不是中，而是预先准备，事前分析。提前应对。你每句话说出口，都要留意她的脸色变化，其实就是背后的情绪变化。是否和你的预测相符。

接着，就你的预测结果与她的实际反应进行对比，**调整**自己的猜测。

最后，慢慢的就可以和她**同步化**，通过察言观色，预测，慢慢你掌握了她的情绪曲线，然后进展到跟她相同的心情，频率同步。

记住，建议顺着她的缺失或者别人察觉不到的东西，引导她，学会倾听，让她对你说出更多的信息。



比如，前面讲的爱慕虚荣的买假 LV 的女人，我会往情绪这面来引导：

“这个做得还是挺逼真的，反正也看不出来。女人有些场合是要有这么几个包撑撑门面的。”

“是啊，周围的同事都是好包，我也不能显得太寒碜。”

“努力加油，以后把全身上下都换成香奈儿，让周围的人都仰慕你，蝴蝶都围着你绕。”

“哈哈，那不成了香妃了吗？”

“逆袭成白富美后，这个包的命运会怎样呢？”（引导她，她释放出更多的关于价值观的信息，如果她说扔掉，我可以说原来你是个喜新厌旧的人啊，如果她说珍藏，我会说够情义，到那时你肯定也会特别感激我现在的的话的。）

第三，深挖价值观

这就好比识人术，识人术是魔术师经常用到的手法，产生的效果远远超过了之前的两个层面。这就好比第一层是我发现了你脸色发青，第二层是你沮丧、愤怒，第三层是我掐指一算你去澳门赌博输掉了 380 万 3658 元。前两个的效果不会有什么触动，但第三层带来的震撼是非常惊人的。

深挖价值观，不是单纯靠观察来了，是靠冷读、猜测、调整、同步等方式来靠拢。



继续上面的对话：

“其实我觉得你不是个虚荣的女孩，我反倒看出来你的一些无奈，这个包、这身装扮，这不是真实的你。”

“我也没有特别注意这些。”

“但是我注意到了，你的眼神，你的专注，全都在你做的事情上，你没有什么特别的注意力放在包、穿着上，这些东西代表不了你，你有更多的价值，可惜被束缚了。我经常有这样的感觉，以前我总是追求那些无关紧要的东西，追求到了发现根本不是我想要的，于是折腾一大圈后我又回到了原点，一边感叹，一边笑自己。”

1.告诉她们你对她们的观察多么的细致；

2.帮助她们的内心往事实相反的方向拉回来；

3.往美好上靠，总是不会错的。

4.用真心，走进内心世界来交换

这四条，反复背诵吧，精华中的精华！

观察是为了搜集情报，准确的提供价值满足对方的需要，以及塑造形象，与女人幻想的重合。

一般来说，情绪这部分的信息应该占据最大的比例。如果你希望你之间的关系更加紧密和长期，那么价值观最深入部分的比例就相应的增加。

这时，我们已经匍匐前进到很近的位置了，我们看到了前方女人的曼妙线条，我们了解了她们的习性，掌握了周围的环境和她们此刻的状态，你准备好出击了吗，下一节课，讲开始讲授搭讪、社交圈、认识女



人的实操阶段了。

测试将会贯穿爱情的每个阶段，测试是无所不在的。尤其是初始阶段，从本质上来说，就是：

首先，女人穿着超短裙，露出大腿，释放出各种吸引男人的信号，有明示的、有暗示的，这是女人鼓励男人们来她这里接受测试。但是女人不会直接想上床，女人会制造出各种障碍，也就是考题，而且这些考题的出题人是女人，出题的思路也就是女性思维，女人通过女性思维出各种考题，目的是检验男人能否达到自己的需求与目的。而男人们不擅长这种艺术，因为男人的愿望一眼就能被看穿，就是上床上床上床。大家上过第二课，学习了女性思维，如果没有掌握准确，那么在考试中会得分很低，不懂女人的，甚至连女人给他的测试都看不出来，找不到考卷，就只能交白卷。

而女性的测试思路，就是我多次给大家讲的三层次模型，由浅入深。所以，其实我的角色就是辅导大家，然后帮助大家去押题。

女人的测试内容和测试深度各不相同，这与她的需求层次是密切相关的，我在第一课里面讲过，比如说一个 30 岁左右的女人，她的测试和她的需求是对应的，一般来说，她要测试男人的社会地位、资金实力、性格沉稳、诚实可靠等等。那么要进攻这个女人，就需要从这些方面去通过测试。再比如，一个 20 岁的女大学生，她一般来说，正常的话要测试男人身体健康、外形俊朗、幽默有趣、浪漫深情、有上进心等等。那要拿下这个女孩，就要去通过这些测试。

我跟大家讲过一句话，在这里再强调一遍：不要陷入时间上的僵持，而是要取得行动上的坚持。意思就是既然测试在那里，就去想尽办法通过，而不是很多男生，一味地以为送礼物、约会就能慢慢感动女生。但其实他们根本就没有意识到女生的测试在哪里，根本没有去经受测试，所以只是一味地得交白卷而已。

在通过测试之前，也就是说女人还没有全部测试完毕，或者准确的说，女人只判了几道考题，剩下的她认为非常有必要的考题尚未测试，这样的话，女人也就无法通过测试结果来说服自己做出选择。一般在



两个人的关系中，意味着男人还没有完全走进这个女人的内心中，女人还留有戒备、疑虑，她还需要继续布置障碍、出新的考题，所以这个时候，你心急了，逼迫女人现在就给你毕业，她会推开你，哪怕你前面的测试结果不错，但她也会推开你，甚至连后面的考试机会都不给你留。

这就解释了我说过的“女人在进退自如的状态下，最容易心动。”就是因为离得太远，没有吸引力，看不到你通过测试的潇洒；而还没有通过测试呢，就逼得太紧，她会有压力，只想脱身而逃。

当你遇到女人拒绝你时，其实大多数情况下，并不是直接判死刑，你没有任何机会了。而是她在这次测试中给了你零分，你需要重修。或者你没有发现她的其它测试，就以为自己通过了。女人其实在对你说：“回去好好练练，下次再来试试吧。”

大家可能会问：“难道我们必须要把所有的测试都通过了才有可能吗？”当然并非如此，每个女人的测试内容和深度都不一样，通过测试来做出判断的动机和意图也各不相同，况且，女人是非常感性的，存在着盲目性，所以一般来说，你需要漂亮的通过一些“关键性”测试，当女人开始出现摇摆了，然后你用那把强大的武器“强大的价值观和能量”去吞噬她自己的世界观，做出最后的致命一击，去影响她做出最后的选择。甚至有些时候，强大的男人不仅仅是在女人的测试中得了满分，而是颠覆了女人的测试，反将女人一军，力量的悬殊，巨大的震撼感，会让女人瞬间迷恋上这样的男人。

总之，你的能力越强，找到女人“关键测试”的洞察力越强，那么通过测试的进度会越快，得到这个女人的效率也会越高。前面已经教过大家的认知自己，认知女人的需求和缺失，了解女人，提高观察能力，搜集情报，三层次模型等等，都是帮助大家掌握通过测试的超级能力。

以上就是追求女人的一个基本的框架。在现实中，网络里，这个基本框架是一直都存在的。如果你陷入了困境，那要经常想一想这个框架，自己哪里出现了问题。



专门留给你的任务作业

学完本节课，请在【90天蜕变微信群】里面，完成本周任务，并将作业提交到我们的【蜕变微信群】，你有一周的时间完成本周任务。



第三课 认识女人的途径与方法

本节课你会学到什么？

学完本课，你会明白认识女人的途径有哪些？你会逐渐摆脱躲在社交软件背后的认识的途径。

学完本课，你会明白搭讪时你的心态是什么？搭讪的原则是什么？搭讪前你需要准备什么？

学完本课，如果你能完成本课对应的任务，你会迈出搭讪的第一步，超越大部分泡学导师，不在是键盘侠。如果你无法完成任务或者完成任务很差劲。推荐你参加爱情光谱线下。我们线下有严厉的机制，逼着你进步。

接下来，我们开始踏出第一步吧，学习“认识女人”。

搭讪前言

很多单身男人说：“我们没有认识女人的时间，也没有那么多渠道和机会，在我们的圈子里，没有什么女性，行业的从业者都是大老爷们儿。”

我又听到过很多男人这么说：“我今天在地铁里看到一个百分之百的女生，她和我的梦中情人简直就是一模一样，她曾无数次出现在我的梦里，但是我不知道怎么去认识她。”这些男生错过了梦中情人之后，有的在网络上发帖：“某月某日某时，我在地铁几号线遇见了一个女孩，我想认识你，如果你看到了，请和我联系。”很明显，这是徒劳的，很多人错过了就是错过了，不会再有第二次幸运的机会。

这两个故事，说明了一个简单的道理：你并不是没有认识女人的机会，你缺少的是认识女人的能力。



你掌握了这些能力，你将会有大量的女性资源能够认识，完全可以让你应接不暇。

搭讪的心态

首先我要先讲讲搭讪的心理，搭讪是一道很清晰的分水岭，一边是迈不出现实世界的第一步的宅男，另一边是拥有丰富情感生活的男人。这道分割线有很多的意义。孔子说过一句话：“很多人不是被座座大山压倒，而是被一些田鼠挖的小土丘所绊倒的。”其实最令人害怕的就是很简单的第一句话而已。

在这道分水岭的这一边，宅男的心理特征是：

① 缺乏自我意识

② 怕被拒绝，丢脸

③ 对自己的外形不满意，自卑心态

④ 道德压力

几乎每个男人都带着这样的疑虑和压力，所以一开口，总是带着一种迎合对方的心理，这也说明了从一开始就处于了低气场低姿态。而且把男女之间的交流想得复杂了。很多人总是躲在背后，不敢露出头，这样是不能产生亲密感的。所以他们在感情中的地位，在第一步时就能显示出来。

我在和分水岭的另一边的男人们，对他们进行了调研，总结了很简单的一句话，代表着他们的心态：不要把人性想得崇高，不要把结果想得太美好，也不要把开始想得太艰难，则一切都可以迎刃而解，不必纠结，焦虑，畏首畏尾，患得患失。



① 因为他们有自我意识，专注于自己，是自己想要去认识女人，专注于满足自己的这种欲望和冲动，女人如何反应这似乎没那么重要，搭讪失败了，也没什么好后悔的，至少自己没遗憾。

② 而且这些人了解人性，人性不应该狭隘的用“崇高”这个词来概括，人性其实更起决定性作用的是本能和欲望，男人有，女人同样也有。

③ 不抱着很强的目的性，同时搭讪也没有什么后果是自己不能承担的。

④ 那还有什么难的，张口说话而已。

很多导师，很多文章，都讲过搭讪，讲的五花八门，千奇百怪。

但是很不巧，我是非常擅长这项艺术的，而且我的经验非常丰富。所以，我想告诉大家一些独一无二的搭讪。我想先讲给大家一种更为男人，更为大气的搭讪心态：

我们每一个人，都是别人生命中的过客。我们的周围的人，也是我们生命中的过客。

两个人相遇了，就开始临时的一出戏，演完之后就各奔东西。演员、道具、编剧、导演都是我。在我一开口的时候，演出就开始了，一切都是即时的，来不及准备，只不过，我会一直引领你。我们的演技，就是靠我的生活阅历和你的生活阅历。这是一次难得的交流。5 分钟的一场际遇，我会向你展示我的导演功力和演员功力，就像刚刚演出完一幕舞台剧，导演、男主角和女主角抱在一团喜极而泣一样，这 5 分钟之后，我会让你仍然回味刚刚演完这一幕。

需要注意的是：目的不要太功利性，因为太多功利性的话，首先就暴露了需求，让自己处于低能量姿态；而且让自己背负的压力很重。另外不要热情过度，需求性太强，别忘记了你才是导演和主演，你邀请她来临时参演这出戏，没有你，她能拿到票当把观众都不错。



搭讪的焦虑，会一直都在，我会把这种焦虑当做是恋爱的心跳一样。说搭讪上百次就没有焦虑的，一定是骗人的，我无论什么时候面对诱惑的性感美女，依然会心潮澎湃，心跳加速，没有这样，除非是被施以腐刑的司马迁。“焦虑”只是“魔鬼”的一面，而与它相伴相生的“天使”的另一面则是“心跳”，“心跳”是最妙不可言的时刻。

有人试过“地狱几百搭”的训练方法，实际上无非是麻木神经反射，并无实质提升。

有四个真正能够克服和转换“焦虑”的方式：

第一， 奖励机制，不断地获得回报

这个方法是最常见的高手成长之路，当然需要一些天赋和幸运。我记得在上学的时候，有一次半夜里被欲望折磨得孤枕难眠，于是我去楼下买点烤串吃，大概凌晨一两点钟左右，和我一起买烤串的是两个姑娘，其中一位脸很像蔡依林，另外一位身材很像蔡依林。她们吃完了就先走了，我当时精虫上脑，顾不上那么多了，就跟了上去，开场很紧张，我问她们去哪儿，然后她们也很紧张，说回家。我们就这么一路走，没什么话说了，有点尴尬的安静，她们说到楼下了，该回家了，多说了一句你还要跟我们一起走吗？我说好啊，然后就一起去了她们的家里。大家都很紧张，紧张到往床上一倒，三个人都解脱了.....

还有一次，也是我成长的初级阶段，我在公交车上，看到路边走着一个性感美女，分数很高，走路的姿态很撩人，当时公交车靠这边窗的男人们眼光都在瞄她。等到站之后，我就想如果能遇到就好了，结果真的看到了，但我非常焦虑，这个的确是我 HOLD 不住的高分，我跟了很久，眼看她进了一个小区，快要上楼了，我不得不冲了上去，然后我用了问路作为开场，很 Low，问路开场我是很不推荐的，因为这说明不敢直面压力与挑战，逃避归逃避，但终究要绕回来，搭讪的目的迟早被她觉察到的，一方面给自己挖坑，另一方面，男人如果做不到直接表明自己的真实目的，而是一味地逃避，会给女人一种懦弱的印象。但当时的我实在是有点不能勇敢的直接面对。然后我看到她手里是一叠 CD，然后我就说你是做音乐的吗。再下



一句就是能不能认识一下，整个过程很不连贯，断层太多，但还是要到了她的电话。没想到很快就暧昧了，不光是 TD 她，她后来的一些姐妹们，我都认识了，有的也 TD 了。

根据我的经验，一次搭讪成功 TD，带来的奖励和回报，足够维持你 10 次。而且让你搭讪时患得患失的心态会减轻很多。

第二，把自己逼到极限，超越极限的巅峰体验

北京 7.21 大雨那天，他（指的是 A1 之王）去大兴黄村跑一个单，回来时交通全部瘫痪，他拿着一把残破的雨伞在大雨中步行，从黄村走到中关村，从下午 4 点走到晚上 12 点，脚下全是泡，血肉模糊。我问他为什么交通畅通了不打车呢，他说他没钱，拦了两辆出租车，把手上的手表给司机求人家带他回家，司机冷笑着一脚油门远去了。他说他干脆就把通往回家的路当成是对精神意志的磨练之旅，而路上他肉体筋疲力尽的时候，精神上一直和他对抗的神经焦虑也同样已是强弩之末，只有这样的极端情况下，他几乎毫不紧张的沿路搭了四五个姑娘，轻松自然，潇洒倜傥。如果实在克服不了焦虑，照我说如果你也冒雨走 28 公里，肉体濒临极限时，“焦虑”就算不累死，也早就被你的强大意志吓得无影无踪了。

焦虑，意味着神经绷得太紧，欲望与恐惧在进行自我搏斗，而且双方的力量都非常强大。这样的情况下，当你把第三方，最好是某种有意义的事（比如健身跑步，冲击身体技能的极限，既强身健体，又刺激睾酮的分泌），给你带来一种超越自我的成就感和价值感，另外这样的结果是会把先前的欲望、恐惧两股势力大大削弱，你顾不上焦虑、恐惧。调整自己具备超强的精神力和气场，这一招是非常非常有效果的。

第三，相信肾上腺，跨出第一步再说。

人在危机时刻，肾上腺会剧烈的分泌，让你超水平发挥。平时的演练再好，比不上真的冲上去后你的表现，你的反应能力、表达能力、想象力都会帮助你超越平时的你，这样的机会越多，你会越享受这个过



程。

第四, 高分! 一定要挑战高难度! 要跨过去, 跨过一个 9 分, 超过 100 个 7 分

车展上搭讪车模, 邀请她去喝咖啡, 这样的经历之后, 三个月内, 我对于一般的平平常常的美女一点焦虑都没有了, 我内心的真实想法就是: 我才是奖品。

第五, 关键的一种心态, 就是别把自己看得太重。

失败不算什么, 没有人会嘲笑, 他们转眼就会忘记, 只有自己总是把自己看得太重, 觉得自己失败了或者丢人了, 感觉就天塌下来了, 其实没人会在意的。把自己看得太重, 这也是阻碍自己前进的枷锁。

搭讪的目的

搭讪的目的不是要电话, 要微信。大多数人都是以要到联系方式就判定为搭讪成功, 他们就奔着要电话去的, 目的性很强, 就是要电话, 如果要到了就 OK, 以后联系。但是, 如果表现得很挫, 女人迫于面子或者摆脱纠缠或者什么原因, 反正她给了你微信, 但她对于你没有什么感觉, 回头就删掉你是非常容易的。要到电话, 根本代表不了什么。要到 100 个电话, 也很有可能 1 个也没有深入发展。

所以, 一定要记住: 搭讪的目的是要制造初步的吸引, 留下完美的第一印象。

在搭讪的过程中, 一定要围绕着这个中心点。



搭讪的原则

搭讪需要讲究天时地利人和。搭讪的阶段，是爱情所有阶段中女人的测试是最少的阶段。

两性关系往往是从最体面的形式开始的，这个大家都可以想象的到。所以，首先要注意：

1、安全感

白天在公共场合，安全感会比较足；夜晚人少的场合，安全感就会相对弱一些。这就是天时和地利。
胆大的女生，本身安全感会强一些；容易被吓到的女生，自身的安全感就会比较偏低。这就是人和的因素。

不管怎样，这是一个基础的需求和测试，你需要从这一点开始做起。

2、合理性

搭讪需要破除的一个核心问题：我不是一个随便的女人，不会随便把我的个人电话、联系方式给一个陌生男人。这就需要合理性，让女人能够自己说服自己的合理性。

男人要引导，先女人一步，在她产生疑虑之前，或者刚刚产生疑虑时，就给予理由，帮她说服她自己。

男人有时需要把起点放低，因为放得越低，她说服自己的障碍就不会那么强。

比如，女人有时会问：“我为什么要给你电话？”



如果你能够提前引导，在她提出这个疑虑之前，你先说：“我只是想认识一下你，最好能有联系电话，也许我们两个人都能多一个朋友，我不想给你带来什么烦恼，但我实在是很想认识你，这样吧，先留个微信吧，这样我们可以慢慢多一点了解。”

搭讪最初是需要减少压迫性的。

强框架不是语气上横，而是事态发展是由你掌控者的，不是占言语上的便宜。你再嘴上横，结果对方不鸟你，还不是对方说了算；而你的表现让对方都没有拒绝你的理由，乖乖给了你微信，对事情的掌控者才是强框架的持有者。

也有的时候，比如夜店里，这种暧昧气氛比较浓的场所，每个人都怀着艳遇的想法。有时，搭讪可以突破合理性，比如：

男人：我手上这块表，能够告诉我秘密，你相不相信？

女人：什么秘密？

男人：它告诉我你没有穿内裤。

女人：错了，我当然穿了。

男人：不，没有错，因为我把它调快了一个小时。它说的是一个小时之后的事。

3、大方，诚意

在搭讪中，切记一点：猥琐是搭讪的毒药！怎么算猥琐呢？比如收肩含胸、目光游离、眼神飘忽、没事抖手抖脚、头摇尾巴晃、说话声调尖锐等等。



多一些自明身份，分享自己的真实情况的话，能够得到对方的回应。要求别人什么时，最好先坦露自己的，而且最好是说自己的一点需求和缺失。

比如，旅行中，你可以先说自己是一个人来这里旅行的，还没有想好具体的路线，问下她的意见？

再比如，你在面试的时候，遇到一个女生也是来面试的。你可以说：“你也是来这里面试的？”她说的是。然后你大可以很大方坦诚的说：“你的运气不好，我也是来面试的，我希望你面试遇到难题，哈哈。”心里的话可以用夸张、幽默的方式表达出来。太过于客气、伪装的话，反而会拉远距离，好像两个人之间还隔着距离一样。

还有，早点表明意图，不要等绕了很大的一个圈子之后，再说想认识她，留个电话。要么，早点说想认识她，光明磊落，很男人的表明意图；要不，聊到自然而然的“留个电话吧，下次接着聊。”

4、坚定

这是女人的第一个测验，在以上几条原则的夹缝中找到最优的方案，压力面前不逃避，这是第一步实质的胜利！

比如，如果女人问你：为什么想要认识我？如果你想不到什么好答案，不如马上就坚定地说：“我不知道，但我就是想认识你，没什么理由！你先答应，也许慢慢我越了解你就越知道自己为什么这么想要认识你了。”越坚定，效果越好。

原因呢？因为女性心理特征中，女人是情绪动物，不是理性的要第一点原因、第二点原因。当你引导的情绪达到了触动她的点了，她也不管什么原因了。另外，女人真的需要原因吗？



5、精神状态

不可否认，外貌对于第一印象是非常重要的，但外貌不等于魅力，

搭讪时，

- ①你需要制造一种兴奋与感觉魅力，
- ②你需要表现出心理的积极状态，
- ③你需要引领她一起走过一座摇晃的吊桥，只要她被你牵引着，就是安全舒适的。

这三点，并不比外貌的作用低。



搭讪的操作技术

第一步 眼神

搭讪并不是从语言开始的。在开口之前，眼神已经传递到了足够多的信息。

1、先运用眼神，提前引起她的注意，用眼神或者表情传递给女人，你注意到她了，你在观察她，你的眼神中没有恶意，为你走过去的开口做好铺垫，把给女人的安全感做个预先设置；正常关系的人们，眼神交汇的时间一般不超过两秒钟，超过这个时间，就会引起她的注意。给她这样的眼神，超过两秒钟，体会到快要引发她不安和顾虑的时候，及时撤开，片刻后再去看她的眼神，反反复复的制造暧昧，避免一次性的目光，不要看了一眼之后，就不敢再正眼去看她了；

2、保持眼神，保持狼一样的韧性和倔强，专注度，聚焦在她身上！开口之前，不要暴露纠结、猥琐和不自信；第一次的目光越坚定，女人会觉得男人越有魅力；如果两个人第一次相遇，好长时间后才开始有目光交流，原因可能就是两点：男人缺乏自信或者女人对男人不感兴趣。

3、女人一般会先注意到目光，并且向你投来目光，因为她们要通过观看来测试和筛选，而且也是通过目光来得到男人的注意，女人的目光交流是吸引男人的信号。女人是观察和解密专家，能够迅速的从视觉信息中对男人的面部表情和形体姿势做出解读，读出很多重要信息。女人会长时间的来看让她心动的男人，盯上几秒钟，等男人发现了，然后投来目光时，女人会立即低下头。过一会儿之后，再去看男人。这样的目光游戏会上演几次。从目光的转移、呼吸节奏的变化，手部和脚部的动作，仔细观察的话能够发现一些异常，小动作增多，掩饰自己的心理起伏。这种情况下，你自然的切入，仿佛两个人已经认识很久的感觉。

4、多次眼神交流，意味着处于热情交流的情绪。一般来说，女人在交际过程中，更为积极的使用眼



神

第二步 观察

眼神，就是为了观察，这是同步进行的。

观察的重要性，已经不需要我再强调了吧。观察，要贯穿搭讪的全过程。开口前，观察女人，搜集信息，在搭讪开始后，也要观察她的言语之外的反应细节。

观察是一个 PUA 的必备技能。每个女人身上都会有很多能够透露出这个女人大量信息的小细节，挖掘得越细致、越深刻，效果会越好。

比如说，你应该观察到很多细节：

今天天气如何，她的穿着和天气相符吗？行迹匆匆，目的地很明确还是随意溜达，漫无目的？发型整理的怎样？和她的面容、衣着是否搭配？相貌、五官最凸显的优点是什么？皮肤怎么样？化的妆是什么风格的？哪里最浓，掩盖了什么缺点？眼神如何？眼神经常看哪里？穿衣的品牌是什么，风格是什么？背包是什么品牌的？走路姿态如何？整体是否协调？有什么习惯性动作能够暴露出性格的？有口音吗？手部，尤其是指甲是什么样子？谈吐怎么样？学历如何？兴趣爱好在什么地方？人生阅历是否丰富？.....

穿着打扮，谈吐姿态，动作习惯.....这些能暴露出很多主人没意识到的信息。



选择出最合适的几个点，

① 最容易发掘她的需求的；

② 最容易发散话题，最好和当下的热点能够搭接的；

③ 最体现你的观察细致的；

④ 最容易打压的。

第三步 思维搭建

根据观察搜集来的信息，瞬间在头脑中进行思维搭建。一般来说，搭讪的思维搭建有四种：

1、最简单的是你和她共同的事情，这往往就有天然的话题。优先选择这样的方式。

比如，你都在机场等待登机，很自然的开场就是：“你好，你也是去上海吗？”

然后联想——你这次来北京做什么？——经常来北京吗？——去上海有什么安排？——好巧，我也是这样——找到同行人了，那我们留个联系方式吧，准备登机了。

如果你在电梯里经常遇到一个女人，可以说：“我好像是第 32 次和你一起坐电梯了，这种事情的概率应该是不大于百万分之一了”。

类似这样的共同的天然话题，要优先选择！！



2、围绕她的事

这个相对来说，也是比较简单的。以她的信息入手，然后慢慢找到共同点，最后建立起联系。

比如，你在食堂里吃饭，看到一个女生也在找座位，她刚要坐下，你可以说“凳子上有水，你坐在我身边来吧。”

比如，她在跑步的时候，你来聊一聊她的事情，经常锻炼身体吗？——什么频率？一周几次——我也刚开始锻炼，我们以后可能会经常在这里碰面了——我们可以互相监督啊，都说健身最好是能够有同伴——留个联系方式吧，要不然你怎么防止我偷懒呢。

比如你可以通过赞美，赞美她的一些细节之美。比如，你的包和衣服搭配得很好，而且我看到你手里的书是最新一期的时尚杂志，你是时尚相关工作的吗？——你的妆容、服装还有搭配的小饰品整体风格非常一致，我很喜欢这种风格。——一般都在哪里买这些东西呢——你是个细心的女孩，而且眼光很独到——我很喜欢设计和时尚，以后我们多点信息交流，认识你很高兴。

不适合用长句，不适合自己的长篇大论的展示，你需要让她来说多一些。

3、从自己的事开始说起

从自己正在进行的事情入手，让对方加入进来。

比如：“你好，你能帮我个忙吗？”“什么忙？”——“我很头疼，我头疼如何才能认识你”——“如果你帮我，那你真是太好了”（微笑）



4、无中生有

找到切入点是最好的，纯粹无中生有的，是高难度，而且高风险。这是比较高阶的技巧。

夜店里，跟姑娘调情：“我手机出问题了，只有你能帮我修一下。”姑娘接过手机：“什么问题？”男人：“里面没有你的号码。”

第四步 开腔

！之前你做了几项准备工作了，你用眼神给予对方提示，显得不那么突兀，吓到对方。或者你可以稍用力踏步，让她听到某个方位有人靠近她，或者你可以咳嗽一声，或者清下嗓子，给她反应的时间。然后你说声你好，停顿一下，给她观察你的时间，也就是给她测试的时间。让她看到你的姿势很自然，开放式的姿态，双手摊开，然后你再开始继续开场。

！根据观察，根据原则，每个搭讪都应该是独特的，是唯一的量身打造的。

！前面思路搭建的作用，是帮助你找到自己的节奏，不被带跑了。

！语言的内容并不是最重要的，重要的是声音、语速、音调高低、叙述的方式。

！需要有微笑，但你不用一直微笑着，一开始微笑示意，然后到了需要化解合理性时，露出让对方放松的微笑，最后结束谈话时微笑，就够了。微笑太多会失去吸引力，也让对方感觉你真不够了。

！一定要比她坚定，时刻记住你才是导演，你是引导者。不能退缩，不能犹豫，大不了，我就是想认识你。

！还有注意，有大批的人，在很短的谈话中，谈论最多的就是一件事，关于自己。传递自己事业成功，



社会地位、智慧、健康等等，滔滔不绝，他们认为这样可以给对方留下深刻的印象。但是恰恰相反，如果这个女人感觉到这一切来得太简洁了，直截了当的语言来讲述自己的出风头，女人反而对于这个男人没有好感，而是不信任、浮夸。

男人却觉得自己价值展现的不错，并且健谈。

事实上，这是大错特错的，正确做法是：语速慢一点，从容一点，要有变化。

！女人经常会遇到搭讪，所以，你要以自己的风格来进入她的世界。我说过，搭讪的目的是为了制造吸引力。要制作独特的搭讪对白。

！一定要有几个独一无二的，属于你俩之间的特别的印象。比如我帮助她记忆，我是蓝格子衬衫，三里屯，和你聊了这里好吃的东西，我是一名创业者等等。但我在说蓝格子衬衫的时候，用手在引导她的视线，注视我的衬衫，进行 NLP 暗示，这是我故意重点设置的心锚，让她产生深刻的印象。

！破除合理性的方法，学会暗示，比如暧昧，气氛热烈的场合，用小道具，给她一块糖，一个眼神，一个微笑，就能产生吸引，建立联系了。更关键是产生触碰。

！注重信息的组合！运用幽默！想象力！糅合一些场景或者剧情带入的技巧。比如：

你刚才走的好快，又穿着一身蓝，像一只脚底下有滚轮的机器猫。我就赶紧追上来看看。给对方能够回应你的空间。留个问题，或者留个话头，让对方接你的话，没什么困难。你可以接着说，你这么着急是要去哪里？救大雄吗？

！轻松的态度，如果你紧张，对方会更紧张。你首先要克服了。大不了你就说我很紧张，你可千万别紧张啊。或者，情绪的语言来搭讪，“我想请你帮我一个忙，其实也不算什么帮忙，我就是想认识一下你，你看看这忙能帮我吗？”别太严肃的话，用这种熟人式的聊天方式来暗示她，就像熟人一样，加入了自己的



情绪的外漏、情绪的自我思考、转折，这是女人的思维特征，所以多用这样的方式。

！避免中断，因为中断，造成双方处于费尽心思的折磨状态中，才能维持相互的谈话，如果这种折磨太让人痛苦，只会用最简单的方式来结束这段折磨人的对话，那就是直接说再见。

！中断是一个明显的信号，对于谈话的毫无兴趣，或者你卡壳了，接触的破裂。中断会造成紧张你需要先开口，抓住主动权，你是比较不紧张的那个人，因为你做好了思路搭建。

！最后如果失败怎么办？

如果失败，很高兴认识你，打扰了，祝你今天玩的开心。

看来今天不是我的幸运日，我就这样走了，当然不，我还是要再次争取一下的。

专门留给你的任务作业

请你查阅本周【3月蜕变微信群】里面群聊记录，完成本周对应任务。如果你能够完成本周的任务，你将会有刻骨铭心的成长感觉。

如果你完成不了本课任务，要么你认怂，承认自己不如别人，不配拥有更好的女人。要么你就来爱情光谱线下，我们逼着你成长蜕变。我们线下评级机制，高强度训练会让你不得不蜕变成长。



第四课 搭讪后的跟踪与诱捕

搭讪后续，约会前完整的谈话系统

前言

第三课里，我们讲了搭讪，随后实践了搭讪。有不少兄弟，做出了第一次的纵身一跃，经过这一个星期，我想每个人都发生了一些微妙的变化。你从对搭讪的不完全接受转变为一种生活圈子自然外延的姿态；从对搭讪的不完全理解转变为努力在搭讪中去制造吸引，打造良好的第一印象；你把搭讪从想法转变成为了行动。

搭讪，是大家对外部世界的第一步小小的探索。我讲过，搭讪，仅仅是女人对于男人最简单最小的测试。不管怎样，大家迈出了这小小的第一步，意义重大。

我给大家布置了一个团队任务，因为一方面这个时候需要发挥团队的作用，因为搭讪，初期，其实更多的练得是心态和气场，团队能够给每个人带来兄弟并肩作战的鼓舞感。另一方面，初期练习搭讪，主练心态，而技术方面的临场发挥，并不会特别的充分，你的大部分精力会放在克服焦虑、努力控制大脑不要一片空白方面。所以要想提高技术，靠的是下来的反思与总结，而反思与总结比搭讪过程更为重要。和你的团队一起进行这种反思与总结，这是让你在技术方面持续进步的关键团队任务。

我就是这样一步一步练习过来的，搭讪可能只是三五分钟，而每次搭讪后的思考，会有很久，帮助我去做好下一次搭讪，或是让我的下一次搭讪有更好的灵感。所以，如果你问我：“你最满意的搭讪是哪次？”
我会说：“下一次。”

其实不仅仅是搭讪，恋爱这件事，其实都是这样，需要学习普遍规律，然后在每次实践后进行思考，



指导下一次实践，这样循环下去。恋爱能力说白了，是一种经验能力，它的普遍的学习模式就是这样。所以，要取得实质性的进步，大家都要养成这样的学习习惯。

上一节课关于搭讪，讲了搭讪的心态，克服焦虑，搭讪的目的，搭讪的原则，搭讪的操作步骤。其实并没有讲完，因为学而不思则罔，思而不学则殆。学到适当的程度，就需要自己思考，然后去实践，再来反思，然后现在我们继续来学。正好，我也看到了大家的一些普遍问题，现在来做一些有针对性的指导。

接着搭讪的步骤，第一步眼神提示，第二步观察，第三步思维搭建，第四步开腔。开腔之后，怎么做呢？

我说过搭讪，是一种在社会的普遍风气、大众的防备心态、女人的层层测试等等种种压力和限制条件的夹缝中争取到空间，在刀尖上的舞蹈。真正漂亮的搭讪，是自然到浑然天成，不落痕迹，是前有艰难险阻，但轻舟已过万重山的飘逸。女人感觉不到你的紧张，感觉不到被搭讪的不自然，感觉不到任何的唐突和不合理，各种难度和测试都化为无形，一切都不落痕迹。

第一，尽快表明自己的意图

上一课中，我讲了搭讪的原则，有安全感、合理性、大方诚意还有坚定和精神面貌等等，要符合这些条件，首先你就要注意，尽快表明自己的意图。只有这样，她才不会认为你是卖安利的，或者认为你是做恶作剧的。在她清楚的知道你的真实目的之前，她会处于无限的猜测中，而这种对于未知的猜测会让她处于不安和戒备之中。所以，没有比尽快表明自己的意图更能消除她的这种不安和戒备了，所以，尽快表明，给她安全感，体现自己的大方、诚意和坚定。

比如说：

“你好（停顿一下，给她观察你的时间，给她反应的时间，也是她构建安全感的过程）



在逛街吗？（不用停，不是一定要等到她回答）

我也正好在这，偶然看到你，想认识一下你。因为我感觉我太幸运了，遇见整个万达广场里最漂亮的女孩子了。（到此不能停，如果停的话，意味着这是一个封闭式、终结性的结尾，本身女生一开始就是处于警戒、自我保护的“收”的状态，需要你来激发，来引导，站在她的角度，她是需要你来给她提词的，所以，要在思维搭建中设置一个扩展性）

你经常来这里吗？”（最好不要说你一个人吗？这样容易引发警惕；也不要问你是做什么工作的？因为不要过早进入询问个人资料的阶段。问类似“你经常来这边吗”，思维搭建是——我有时也会来这边买书——竟然以前没遇见你，好像向左走向右走的故事一样（埋设伏笔）——那你住这边还是在这边工作——看来我们这次遇见了，老天总算是开眼了，不能再错过了，先留个电话吧，千万不要再走失了.....）

思维搭建中，要引导通过她的测试，给她安全感、合理性，创造熟悉感，寻求共同点，引导至同步状态。

第二，捕捉细节，发挥情报优势

这是让你的搭讪取得突破并且自然脱俗的重要依赖。在每次搭讪中，搜集到的情报如同肥沃的土壤中蕴含的养分，搭讪如同一颗大树，你通过发达的根系（也就是你的观察力，根系越茂密越深，吸收到得养分也就越多），从环境中（也就是土壤中）吸收到情报。

你来形成主干，也就是思维搭建，主干的最顶端，就是你的目标，所以你需要把搭讪的过程从根引导到顶端。主干有了当然也会有很多分支，就像树状图一样。

我讲过，情报的收集和运用最好要满足四个条件：



比如说：

“你买了这么多东西，全是衣服啊，全都是你一个人的？”——我经常说我妹妹是最具购物狂潜质的小女生，因为她总是买零食，买了却不怎么吃。如果她今天要是跟着我，我就可以用你来教训她了，哈哈。——你能不能给我留个电话，我要让我妹妹向这位姐姐学习。

这是抓住了她最有特征的特征。

再比如说：

“你买了 ZARA, HM, IT, 还有江南布衣，你看起来应该是个很关注时尚，并且走简约时尚范儿路线的。”——你把不同的品牌的衣服按照自己的想法进行搭配，是吗？——你的灵感来源于哪里？杂志还是时尚论坛？——所以你经常会关注那个论坛对吗？——我有时也会看看的，我还是他们的会员。——你知道什么什么活动吗？——我们可以一起去，让我们留个微信吧先。

这是抓住了她最细节、最有扩展性的特征。

思维搭建是主线，但未必按照你搭建的路线走，因为你需要在谈话的一来一往的过程中，捕捉她的反馈信息，尤其是她的情绪，所谓察言观色，然后对你的预测进行调整。有时你可能遇到她情绪不好，那你就不能很 HIGH 的去继续话题了。你要快速灵活的立刻调整，比如：“你看起来有些心事，没有遇到什么麻烦吧？”——我还不知道能帮你做些什么，如果你愿意，我们可以交换下联系方式，相信我，其实很多事情只是放大了而已，等过去之后再回想，其实没有什么的。——希望你一切顺利。



第三，价值展示，制造吸引

价值可以在与女生交谈过程中进行展示。比如，走路和肢体动作，是一种帮助你达到目的工具。表现出活力，肢体语言的丰富代表着你的风趣和自信，勇敢的表达自我。你的肢体语言可以略微大一点，这样会让你的气场散发的更加充分，你的手势代表了你的影响力的爪牙范围。

另外，在内涵方面，一个真正高价值的人不需要摆酷，炫耀，没有必要用直白的语言来告诉别人。让对方来问你，发掘你。

所以表现价值，建议用简单的、直接的纯粹的方式来表达自己简单的状态，或者直接的表明自己的身份和正在做的事，表现出真诚，同时将价值埋藏其中，露出来的不算珍宝，无价之宝像兵马俑都是挖出来的，让她来挖掘你，而且越挖越能看到你的价值。所谓低姿态切入，而高姿态的实力。

不要用很高调，很明显的方式去炫耀，因为现在谁都知道这句话“越炫耀什么，却缺少什么。”初次对话，这种炫耀尤其招人反感。

如果对方问我是做什么的，我会说：“我开了几家小店，不过我找了人给我打理，所以我有时间做一些帮助别人事情，比如教人们寻找自己的幸福，我经常给男人们和女人们上课，这件事很需要积累素材和灵感，所以我宅不下去了，就出来转转，找找灵感，正好遇见了你。”

再比如医生的话，可以说：“我会动动刀子，帮人们解决问题。”

“你是杀手？”

“不，我是外科医生。”

另外你可以在剖析自我，解析自我的过程中，把价值暗埋在里面。



第四，用幽默来升温气氛

幽默的基础是对于现实情况的准确把握，抓准特征。然后进行联想和信息重组，运用夸张、荒诞等方式。

比如遇到了走路很快的女生，你追上去，然后气喘吁吁地说：“姑娘，你走得好快，我追了两站地了才追上。你肯定是超速了吧？”

“我一直紧盯着你的背影，万一认错了，跟成了如花姑娘，那我可就惨了。”

这时的幽默要是明显的幽默，让人一听就知道是幽默，不是什么圈套，也不能让女生当成是真的。

初相识的两个人之间的幽默，一般来说要么以自嘲为主，而不要拿对方的缺失开玩笑；要么以赞美她的幽默为主。

注意：不可太过于脱离实际，太过于飘渺，文艺，因为深入的幽默仅仅存在于互相熟悉的两个人。



第五，埋设留电话或者即时约会的伏笔

提早在谈话中进行埋设，提高合理化值，可以让最后的留号或者邀约的提出不那么突兀，没有足够的合理性，她可能会有拒绝你的可能。我讲过，当预测到这种可能的时候，要提早堵住这些缺漏。

用逆推法来设想一下，你要留她的电话，前面就要有合适的引子和理由，未必要理由充分，那是男性思维，你只需要让女人感到情绪和感性方面你照顾到了她的心理，所谓的堵上了她拒绝你的理由，就够了。

除了我前面已经讲过的几个方法，再有一个小技巧就是，赋予她多一点唯一性、独一无二的特征和定义，越细节越好，本身越平实无华，形成的反差矛盾效果也越大，比如前面铺垫做得很好，最后大胆的说“你是我一个星期以来看见过的扣鼻屎动作最优雅最销魂的女生，所以必须要找你合拍张照片，然后发在朋友圈里。”

第六，设计属于自己的标志性的自我介绍

每个人给自己设计一套，这个将作为本周任务之一。

比如：“我叫陈小小，我爷爷叫陈大，我爸爸叫陈小，所以我叫陈小小。”让人过耳不忘的自己姓名或者ID的自我介绍。

另外，推荐一段我认为非常高超的自我介绍。

“你要是想找一帅哥就别来，你要是想找一钱包就别见了，硕士学历以上的免谈，上海女人免谈，女企业家免谈（小商小贩除外），省的咱们互相都会失望，刘德华和阿汤哥那种财貌双全的郎君是不会来征你的婚的，当然我也没做诺丁山的梦。



您要真是一仙女我也接不住，没期待您长得跟画报封面一样看一眼就魂飞魄散。外表时尚，内心保守，身心都健康的一般人就行，要是多少还有点婉约那就更靠谱了。心眼别太多岁数别太小，允许时常有不切实际的想入非非，但三句话就能给轰回现实还不气不恼顶多有点难为情的咧嘴一笑就该干吗干吗去了，我喜欢会叠衣服的女人，每次洗完烫平叠得都像刚从商店里买回来的一样。

说得够具体了吧。自我介绍一下，我，岁数已经不小了，日子小康，抽烟不喝酒，留学生身份出去的，在国外生活过十几年，没正经上过学，蹉跎中练就的一身生存技能，现在学无所成海外归来，实话实说应该定性为一只没有公司没有股票没有学位的“三无伪海龟”。性格 OPEN，人品五五开，不算老实人，但天生胆小，杀人不犯法我也杀不了人，伤天害理了自己良心也备受摧残，命中注定想学坏都当不了大坏蛋。总体而言基本上还是属于对社会有益无害的一类。

有意者电联，非诚勿扰。”

相比较而言，非诚勿扰里面，很多嘉宾的要求不明确，自我认知不清晰，整个就是个随波逐流的墙头草，没立场，没操守，没个性，今天说身高不够，明天说不是一个地方的，来的条件符合，却灭灯，反而结果最后牵手的，哪条都不符合。爱情是最需要坚定和明确的事情。

由此可见，多么的迷茫不定，多么的需要一个坚定而强大的人来引导她们，来做她们的偶像。这就是我们的优势，把这项做好，算是第二次正式的自我认知任务了。



第七，制定一些属于你俩之间的默契

比如暗号，比如程序。

“我很想在以后能和你多一些联系和交流，如果你在忙，那你就给我发一张爬虫的表情，如果你正好没事，那就给我发一张猪头的表情。好吗？”

这些都是吸引的伏笔。搭讪，留号不是目的，搭讪是吸引的开始，也是基础。

第八，争取做一些心照不宣的暗示

西门庆第一次见到潘金莲是什么场景，潘金莲失手，晾衣杆掉落砸在了西门庆的头上。西门庆刚要发火，发现是一位标致的小娘子，于是立马换了张脸，反倒笑着说“倒是我的不是，一时冲撞，娘子休怪”，完全揽责任于自身；以至潘金莲再次请他不要见责时，西门庆却站立行礼，两手抱拳作揖说“小人不敢”；一边说着一边把潘金莲上上下下左左右右都扫描透了，然后一步三回头的离去了。这一次初遇，双方都见识了对方的风流，也暗示了自己的风流，在心底里就奠定了以后激情的基础。

讲这个，大家不要想歪了，我只是想说明双方心理的活动，其实是很重要的，不要停留在话语和动作的表层。

言语的暗示，透过一个眼神，双方自然心知肚明。

这是一种快速产生暧昧的方式，一般来说比较适合于夜店、聚会或者反映很好的街搭中。

比如我讲过的智能手表的例子。这会尽快通过基本的测试，然后制造一轮又一轮的情绪波动，当女人情绪最激荡起伏的时候，是最容易迈出选择这一步的。这便是速推的基本原理。



总结一下，搭讪也好，爱情也好，都是需要渐修和顿悟。

渐修就如字面，前进的速度一定很慢，这和每个人的资质有关，但妄想逃脱绕过渐修，就不可能有顿悟的机会。枯坐。不去粘，不去凑，就等不到那些一瞬间改变全局的事件。

女人有千万种的。多遇见人是一种，就多成长一些。多探索一些搭讪方式，就多一些历练。总会顿悟的一天。

最好的心态，是傻瓜。一旦自作聪明，哪怕真的聪明，很多简单的事情反而没办法做到。因为世界有很多变数，许多不可知的因素，够聪明就会发现许多困难与不可能，人遇过让过，不会还呆呆的前进。而达到终点的人，往往就是在那一片黑暗中前进到底的那一个。

也许因为他笨，不知道走进黑暗中可能会死，因为笨，不知道为什么完全没效果还要一直做；

因为笨，不知道被拒绝很苦，伤人的话很痛，毫无进展很无力，被当做屌丝很悲哀的挫男。因为笨，不知道做了多久做了多少，不知道付出原来还可以计较；不知道青春也会变老，不知道有一天可能什么都得不到。

做一件事之前，所有的负面思考都是好的，因为要审慎，要考虑周全。但一开始做之后，所有的负面情绪都要排除，要做就做到底，把自己当傻瓜，否则会半途而废。

傻一点，在爱情的世界里，不是不会被欺负，不是不会被辜负，但再聪明，读到 5 个博士，悲剧不会就变成喜剧。傻瓜力量大，当负重千钧的时候，就是奇迹要出现的时候。

希望大家搭讪愉快。



搭讪后的联系

在搭讪后，一般来说，就要进行微信、陌陌或者电话的联系期。在这个期间，谈话将成为主要内容和形式。

网络联系的基本原则

网络中的联系，安全感比较强，而且有想象和神秘感，所以女人容易对网络的那一边的人倾诉一些情绪，一些心里话，这个特征可以被利用起来。一方面，可以引导女人多说一些，增进你之间的亲密度和信赖感；但另一方面，如果把握不好火候和方式，有可能她会拒绝和你之间的关系转变成现实的交往。她因为透露太多的隐私情绪或者心底秘密给你，导致不能在现实中和你见面。

如何来把握这个尺度呢？

我经常把与女人的聊天，比作是一场魔术，而男人是魔力大师。

魔力大师运用自己的聪敏，营造出快乐舒适的氛围，从而达到最彻底的掌控。理解女人的心灵，体会到女人的痛苦，顺应女人的情绪，魔力大师的出现，令对方感觉舒适自在。魔力大师不辩解、不抗争、不抱怨、不烦扰.....通过宽容与抚慰吸引女人，让女人依靠他们，他们就更有力量。

网络联系的重要前提

与人的每一次联系，都是一次特别订制，尤其需要具体情况具体分析。不存在万能的谈话模板。否则会出现以下的错误：

1、双方谈话频道和动机不匹配：你没有准确判断女生是饭托要请君入瓮，还是想找你帮忙修电脑，还



是想找人倾吐心事透露对你的好感。结果就是：女生是饭托，你用心真诚的去聊天，安排约会；当女生仅仅想让你帮忙修电脑的时候，你表达了半天暧昧；而女生想要找个亲密的人倾吐情绪的时候，你居然开启了帮忙分析问题解决问题的修电脑模式。

2. 语言风格和思维习惯不匹配：没有摸清楚对方的语言风格和思维习惯，找到合理的互动模式。比如对严肃型女人使用犯贫欠抽语言，使用大便流丁字流，就会死得很惨；对杀马特型好友老用敬辞（“别来无恙”“春花秋月”），对敏感型女人使用攻击性语言（“你懂个 P”、“需要脑补了你”），对成熟型女人不分场合猛开娃娃音卖萌（使用大量表情和语气词，小乖乖啊小宝贝啊），对低调型女人反复强调对方的“成就”很大自己自愧不如要拜服（顺便贩卖点自怜自艾情绪让对方不知道怎么接口）。

这就要求了，魔力大师，是需要多才多艺，多面间谍一样。要随机应变，不可以僵化，一成不变。

3. 谈话情绪状态不匹配：女人状态不好不想说话，而你却没有听出来，（比如用无聊语言应付，比如“是”“呵呵”“嗯”，真的在听和应付是分得清的，如果对方一直容忍这种简单词回复）然后你一直说你的得意的事情，展示自己的价值，结果这些价值此时此刻，在女人那里轻如鸿毛，最后妹子可能忍无可忍抛来一句我要去洗澡了，晚安。结束谈话。

1. 自己的个人意识放得太大，经常说自己的话题，或者代替女生把她想说的话都说完了，搞得对方没话说；有的时候像个“人生导师”一样，妄图去改变对方，给对方灌输一堆大道理，来体现自己的睿智，甚至和女生死掐，让对方火大。记住：再牛逼的人，也要先放下自己，才能让对方接受你。因为你的目的是让对方接受你，喜欢你，而不是陷入自恋。一定要放下自己，对方怎么看你，才是最重要的。



联系的基本框架和思路

引导和掌控，这是聊天的精髓中的精髓。主线清晰，是聊天的基本要求。

谈话的艺术中，讲过，谈话的基本结构有三层：事实层、情绪层和价值观。在与女人的谈话中，对于这三个层次要清楚的掌握。

与女人联系的基本框架如下：

第一步，观察和搜集情报

对于事实的层面，第一步，同样是观察和搜集情报。你通过搭讪她，和她进行了谈话，所以获得的基本信息越来越丰富了。你拿到了她的微信或者陌陌，那你能看到她的朋友圈，展示面，文字。那么你的思维搭建，就是在这些基础之上的。从这些信息入手，和她开始互动，这是最初的火花，结果将是同步的火热状态。

第二步，匍匐前进——事实层面的信息交流

在这些情报的筛选中，选择最具个性特色的特征，一般人不易察觉到的，最具有扩展和发散性的，最可能产生吸引与暧昧的，最容易深入到情绪和价值观层面的信息，进行交流。

比如：从网名中，来冷读对方，因为网名特别能够反映一个人的性格特征。以赞美的形式。例如女生叫张心心，你可以说“你的名字真是个走心的名字啊”

“哈哈”



“不过一颗心就够了，两个心的话，心眼儿会不会太多了呢？怪不得你这么聪明。”

再比如，从女生发的朋友圈搜集信息，女生晒了自己的早饭，你可以说：“一边看着你的早餐，一边吃着我的早餐，顿时索然无味啊，我现在只想着有没有口福吃一顿你做的早餐。”

在认识初期，主旋律应该偏向于赞美、朴实，不可太过于另类，随着熟悉度的提升，慢慢的在语言风格上及时进行转变，转变为熟人语言，可以多一些越界的调侃、打压。

保持话题的流畅性、连贯性和舒适性，一直都有话说，这是一个基本目标，她和你聊得比较投机。你是如何做到的？因为你搜集的信息很准确，很充分，你筛选的话题很适合，她隐约感到遇到了一个懂她的人，和你聊天很舒服。就像慈禧宠爱李莲英一样，说不出来的顺心，而不是烦心，这就到位了。

很多泡学技巧，而你之间还没有达到这样的程度，就开始施展，其实往往会很快被拉黑了.....

这个过程，和时间无关，有的人很快就能达到这种状态，有的人需要的测试会比较多一些。我说过，保持自己坚定的强大的独一无二的世界观，如同岿然不动的大山一样，保持着坚定的引导，保持只进不退。很多的技巧，其实都是在这个状态为基础的。

在这个阶段，用的比较多的，其实就是谈话技巧，比如主导谈话话题的方向，忌讳跟随式的“嗯，还不错。”“好吧。”“对啊，是啊”，这不仅是跟随式的，还是终结性和封闭性的结尾，不留扩展性。

正确的做法，比如说谈论到话题“你的杯子不错”，男生呢如果只是说对啊，就终结了，女生不会接二连三地向你抛来橄榄枝，女人的耐心和暗示是有限的。

你可以这样进入引导：“姑娘好眼力啊，这个杯子对我来说可是意义重大的。”

“什么重大的意义呢？”



“这个杯子把我未来的新娘吸引来了。”

不要局限于一条线，大树之所以繁茂是因为有无数的枝干，随时准备开拓新话题。一切尽在你的引导之下。要么你来继续开启新话题。记得我讲过的：试探，预测，调整，同步。具有预测性和前瞻性的设置谈话话题，往你的思维构建上进行引导。

第三步，进入同步状态，深入女人内心

人是情绪动物，尤其是女人，更是被情绪控制着的，所以她们无时无刻不在透露着自己的情绪，这对于男人来说，是释放出来的信号。男人要如同鲨鱼嗅到了血味儿一样敏锐的察觉到女人的情绪。

首先便是倾听和接受到女人的情绪。进入女性化的思维，去接纳她的情绪，比如标志性的话

“我理解你的愤怒，你已经做得很冷静了，如果是我的话，我会比你更生气的，我的火气估计都把他们烧成黑炭了，实在是太过分了，我简直不能容忍这样的事情……”

女：“怎么好像你比我还生气呢？”

男：“有吗？我也不知道，想到你说的不由自主的。”

还有类似这样的话：

“站在你的角度，我能清楚的感觉到你的难过，甚至能听到你心碎的声音。”

“你理解不了的。”

“嗯，我知道我只能理解你的感受的百分之一，但这已经够难过了。”



再在这里重复一遍，情绪很重要，它往往是和女人谈话的核心。

然后这不是终点，你需要继续引导女人向你倾吐更多的情绪出来，越多越好，越秘密越好，这样，信任感和依赖性就会增加。

你要练习用各种方式来接纳女人的情绪，用女人的思维来接纳女人的情绪，用女人的语言来描述女人的情绪，激发起女人更多的倾诉欲。女人在乎感受，所以谈论看到的，听到的，触摸到的，尝到的，闻见的和用心感受到的。丰富，丰满，活色生香，垂涎欲滴，呼之欲出，跃于纸面。

不要停下来，继续深入到价值观的层面，你戳到了她心理的 G 点，你对她说：“这个世界上没有谁是完全懂谁的，但是我感觉你和我很相似，我说不上来这种感觉，说和你似曾相似有点俗套，但是我觉得你最懂我的，而我觉得我也很懂你。”

特别提示一下大家的技巧运用：赞美要明示，顶多是蒙一层薄纱，让她感觉更朦胧美。而戳缺失要暗示，哪怕再明显，也别明目张胆。

这便是第二阶段。这一阶段，女人愿意向你分享情绪，由于交往是双方面的，她向你倾吐了情绪，自然也愿意接受你的情绪，这便为你对她进行情绪引导，提供了基础条件。

这个阶段，你可以充分运用第一课里面的三把利器了，因为她愿意倾听和接受你了。这个阶段的技巧是最为丰富和多变的，各种泡学技巧，冷读、打压、角色扮演、骄傲自大、假定、赋格、投资在这个阶段将运用的淋漓尽致。

第四步，制造情绪波动

所谓攻心为上，你之间的谈话持续升温，但这还不够，因为 80 度，永远都沸腾不了，这和 20 度甚至



没有实际区别。所以在这个阶段，你要把谈话制造出“跌宕起伏，大开大合，如过山车一般的刺激感”，最终实现水乳交融的效果。

你可以玩中断技巧，你突然消失，因为前面的铺垫，她开始陷入不安，生活中缺少了最坚定最亲密的依靠，然后你再制造重逢。

比如说送礼物，你可以打破以前的平淡，制造期望落空的假象，然后突然给予她原本期待的东西。比如准备一份“千辛万苦，凝聚心意，有故事，有内涵，并且是写着她的名字的独一无二的礼物。”

所以，打破融洽，出现暧昧和诱惑，仅仅就差一层窗户纸了。

第五步，打破融洽，进入暧昧和诱惑

之前一直处于模糊状态，到这里该让她确定一些什么了。

在之前，如同狼群狩猎。狼的耐力非常好，可以超远距离的跟随猎物，把猎物往包围圈里压迫，慢慢进入到狼希望猎物到达的地方，然后收网。

没有表白，只是故意露出破绽，或者倾听，预测到了她的下一步，而你已经有了应对她的下一步的计策了。最终一步一步的带入了你的包围圈。

这个时候，做一次直面出击是必须的，一方面测试出自己的位置，另一方面让对方感知到你的举动方向和企图。

一次就够了。然后继续更深的吸引和暧昧及诱惑上。继续用心灵暗示的方式。

当诱惑达到最高点时，OK，在准备好下一个关键的事情之后，就可以进入约会阶段了。



那就是“提高自己的“合理值”。争取在约会前，调整到一种“高合理值状态”。你之间可以开一些暧昧的小玩笑，可以进行一些肢体接触，这在你的“高合理值状态”下，是再正常不过的，你就是一个这样放得开的人，让她对你不会产生戒备，而且慢慢被你带入进这种高合理值状态之中。网络中的高合理值的积累一定要高，因为在现实中，这种高合理值会瞬间低下来。

比如很多老外，对他们来说拥抱、亲吻，这是他们的正常社交礼仪，可能对于一些国家来说，也不算是。但老外就特别爱用这招，见到各式美女，他们都会很落落大方的去握手，拥抱，亲吻脸颊，这种 KINO，对于我们很多国人来说，已经被女人推开了，甚至被列为流氓，喊非礼了。这就是合理值高和低的区别。

你需要多一些勇敢的语言进挪、一些暧昧，抱抱亲亲，她享受的一些性张力的语言。

联系的技巧

框架和思路难，其实技巧和手段，反而是最简单的。

讲完这些，就为正式的约会做好了铺垫。

专门留给你的任务作业

请你查阅本周【3月蜕变微信群】里面群聊记录，完成本周对应任务。如果你能够完成本周的任务，你将会有刻骨铭心的成长感觉。

如果你完成不了本课任务，要么你认怂，承认自己不如别人，不配拥有更好的女人。要么你就来爱情光谱线下，我们逼着你成长蜕变。我们线下评级机制，高强度训练会让你不得不蜕变成长。



第五课 技巧与手段

学习恋爱，提高爱的能力，是不能和自身价值的建设孤立开的。阅历、眼界、见识、素材、肚子里的货、技能、实践、生存价值、底气、思想深度等等，也不是恋爱学或者成功学可以给的。只有把人生当做一个全方面的完整的磨砺过程，才能越磨砺越光芒。否则你就成了一双旧鞋子，只摩擦鞋底一面，磨得光亮，但是鞋面破旧不堪，只能扔掉。钻石光彩夺目，是因为有很多的面，而且每一个面都光亮夺目。

这是我最近的一点感受，因为看到最近这段时间，快到年底了，一年中最忙碌的时候，很多兄弟都在辛苦的奔波，有的在准备考试，有的在冲刺业绩，有的在为了实现自己这一年的目标最后再拼一把.....每个人都按照自己的时间规划和行程安排，在选择听课、做任务的节奏，所以直播室里有时没有那么多的人，但是我很欣慰，大家没有忽略掉自己其他方面的提升。事实上，没有这些话，可能恋爱方面的学习，只能停留在表面，而无法达到真正的“内化”，而大家在各个方面的努力与探索，也能够帮助消化在我这里学到的东西的，还能带来新的思考和启发，是帮助内化的必要过程。一方面说句大家这一年辛苦了。另一方面，我也希望我所教授的东西，能够帮助大家在其他方面能有所帮助和促进。

为了让大家更好的消化课程内容，也为了让大家能够多和我有一些交流，这一周的课稍有调整，今天一节课，大概一个多小时，不再像以前那样，动辄两个多小时，然后在周中，安排一节课。周中有圣诞节，所以大家等下也表达一下意见。



在上一节课中，我把网络联系和聊天，分为了五个阶段：

- 1、 观察与搜集情报
- 2、 事实层面的信息交流
- 3、 进入同步状态，深入女人内心
- 4、 制造情绪波动
- 5、 打破融洽，进入暧昧和诱惑

最后我说到，框架和思路难，其实技巧和手段，反而是最简单的。

所以今天讲的东西，是大家最常问的，也是很想听的，但其实却是很简单的。今天，包括下一节课，就会讲这些具体的技巧，所有的技巧，都离不开之前四节课里面所讲过的基本规律，比如三把利器、谈话的层次、女人的心理特征、包括上节课讲的联系的基本原则、前提，还有框架与思路。新加入的兄弟很多，你尽快来补上，最好按照学员手册的提示，一步一步的学，一步一步的练习，做任务。

上节课，我讲到一句非常核心的话：“引导和掌控，这是聊天的精髓中的精髓。主线清晰，是聊天的基本要求。”

在这之前，你需要在联系的前两个步骤，也就是“观察与搜集情报”和“事实层面的信息交流”过程中，了解到女人的需求层次，这是第一课的内容，而且**我当时留了003号任务，让大家分析女人的需求层次生理需求和安全需求——中级需求层次——社会地位，世界的探索以及生活品质的向上延伸——高级需求——尊重和自我实现需求与超自我实现，即清晰的知道“我要追求什么”的人。**现在，你需要对她在每个需求层次上的信息搜集更加的全面、细致并且有深度了。到现在，大家在这方面的技能应该有了很大的提升了。



我在这里再次特别强调一遍。然后，注意，你需要对她进行不同风格的试探，涵盖不同内容领域，在确定她的需求层次之前，在掌握足够信息之前，不能一下全力出击。

和一个女人从最初相识开始，聊天应该是一个步步深入的过程，每一步都有风险，因为前进就意味着要通过女人的各种测试，凡是测试，便有风险。但是按照合理的层次、步骤，以及技巧和手段，是能够让每一步走得稳健的。当然，一方面努力降低风险，但更需要的是你每一位人都要有冒险精神，因为如果害怕出错，你就永远找不到正确的路。

通过前两个阶段，你带着强大的坚定的独一无二的世界观，去得到了她的需求层次和她的信息。与人聊天与联系，最关键的是随机应变，灵活，对不同的人有不同的聊天方式。而在这个过程中，起主导作用的永远是男人，也就是你，这便是聊天的精髓。下面讲的技巧，是普遍的规律，切忌生搬硬套的僵化，同样要内化后，根据情况灵活发挥。这是我反复强调的。

这些技巧与手段，更多的是在第三、四阶段运用的淋漓尽致。

聊天与联系的顺序，都是先从对方开始，对方占据话题比例和关注度比较多，然后慢慢向你来转移、靠拢，逐渐的把主导权一点一点的握在自己手里，掌握足够的主动权。所以，我们一般要先从对方开始，聊她的话题会多一些，和你聊天很舒服，只有这样她才愿意和你多一些交流。

1、强调对方的独一无二的价值

这一点，原理是第一课中讲的“给予对方存在感”，而这个技巧是在原理基础上的强化，那就是要突出是“独一无二”的价值，极大的给她存在感！这是产生好感的基础。

去翻她的朋友圈，去了解她，如果你发现她晒过一些异于常人的东西，比如“死飞”。你可以从这样的话开启你俩的沟通之幕：“我从来没有见过身边哪个女生玩这个，不，应该说我没见过哪个看着那么温顺的女



孩子居然有这么狂野的另一面，这种矛盾体的女孩很少见，你算一个。”

注意，尽量避免去夸那些对方最明显不过的优点，那些之前已经被夸得麻木的优点，就好象去夸女神你好美，夸女模你身材真棒，夸女博士你智商真高，夸富婆你真有钱，夸这些东西对方估计只会用“谢谢”来回应你，很难在她们心里产生波动。

记住：过滤掉她们那些被人夸滥了的谈资话题，你可以不用去在意了。

现在要充分发挥你搜集来的情报的威力了，越细节，越有利。因为你一方面要引导她，要有说服她的充足的理由，即便逻辑性不那么强（女性化思维），但一定要有细节！避免夸张，要细节。因为夸张是让人产生不信服的，时刻牢记我们是在帮助女人说服自己！

举例：如果你要表达“我喜欢你**有爱心**”的意思。你一定要说明的是，你怎么看出来的她有爱心。用事实特别是细节来支撑，这是最好的说理方法：“那次看你喂猫，还带了几个小碗儿，怕有的猫抢不到猫粮，我就看出来你肯定是一个特别有爱心的姑娘。”注意，这里的细节描写非常关键，很打动人！还能引发出女人的情绪。

所以，注意：深化层次！细节更加细节，深度更加深度！

相比较上面的话，可以继续进化为：“看到你在树下静静的喂猫，阳光透过树叶在你身上洒落了斑驳的影子，看着，觉得画面好美。而且你的表情都带着微笑和关爱。你对于猫这样，对于朋友一定也是这样的，你是个体贴温柔善良的人。”

如果听到：“拥有举世无双的容貌也就罢了，竟然还拥有那么惊人的才华，真是令人嫉妒！”

你真有女人味。



要讨女人欢心，就跟她说，你长得有点像汤唯。据说因为汤唯代表了相貌中上，自尊自立，又有些文艺气质的女性。

如果她确实长得像汤唯，你就说，其实你比汤唯好看多啦！

我很认同李敖的一句话：爱是具象的，可列举的，不是抽象的。

因此对她说，我爱你的鼻子爱你的嘴爱你的胸部爱你的腿爱你的长发爱你的眉，都可以。

我觉得这是至高无上的赞美。

2、她是独一无二的，而你也是独一无二的，更关键的是你要引导她相信“你俩是绝配”

试想，如果你说我喜欢你是因为你漂亮是因为你身材好是因为你性格好成绩好家教好，姑娘一句“XX 比我好看，XX 比我性格好，XXX 比我成绩好，你怎么不喜欢她”或者“那是不是以后遇到更好的你就去喜欢别人了”就能堵死你。所以**理由要来自于自身**，重点可以放在“跟你在一起，我仿佛变了一个人”，姑娘其实都单纯“好骗”又自恋，总相信世界上有“非自己不可”的那个人，这一句说出来正中下怀。这就是我之前讲过的女人的“辛德瑞拉幻想情结”。

未必全都是说她的优点，有时说她的缺点，更有一种臭气相投的感觉。



3.打压

打压不是单纯为了压低她的价值感，来体现出自己的价值感高过她，打压是为了形成一种平等的交流姿态，或者你比她高一点点。在这个空间和机会中，让她愿意接受你和她之间的特别联系。

比如打压她的美色，但是打压后，在形成空间和机会后，你一定要强调你是唯一懂得欣赏她的。比如：

男：“你看起来真迷人，个子高挑，就是不算腿也能有一米六。”

女：“算上腿呢？”

男：“算上腿的话，162 吧，哈哈。”

女：“哼哼。”

男：“这个比例，也就是跟我是绝配。”

男：“你今天瘦了。”

女：“是吗？”

男：“因为你今天穿的是黑衣服，跟上次我看到你穿白衣服的时候比，显得瘦了，所以也就我发现到了。”

男：“你是一个聪明有智慧的女孩子，我的脑子值 1 万的话，你那个脑子得值 10 万。”

女：“哈哈。”

男：“因为你的脑子是新的，没怎么动过。”



女：“哼哼。”

男：“

相处得熟悉度高了之后，你之间的交流充分的情况下，你可以来说说她针对于你来说的这种存在感，属于你两个人之间的的特别联系。比如这样的话：

“以前我一直认为喜欢一个人不需要理由的，肯定不需要。可是遇到你之后我变了，你让我觉得需要理由。那就是哪怕我现在没与你呆在一起，但是跟你在一起打字聊天的时候，还是能感觉到你的存在。很神奇，可是我确实能感觉到。我甚至都能感觉到，我们聊到某些地方时，你心里会笑，会有温暖的感觉。这些异样的感受，我也会有，我不知道是不是爱情。可是我觉得你在真好。哪怕有些不开心的，开心的都好，每当我和你聊天的时候，就会感觉我们就在一个封闭的小世界里，只有你和我。这就是你给我的特别的感觉，没人能代替。”

这段话第一感觉，就是舒服，不甜腻过头，而且很实在，不花哨。还有，很含蓄，因为含蓄是调情的关键，没有直白的点破，我讲过，女人在进退自如的状态下最容易产生爱情的感觉

还需要注意一点，在满足安全感和合理性的前提下，一般来说女人倾向于不接受飘渺的承诺，反倒是越接近现实的东西，越容易被接受。

妹子要的是安全感，甜腻的情话谁都爱听，可过犹不及的浮夸会让人增加不信任感。千万别提“我爱你”“我想照顾你一辈子”“看到你第一眼我就不能自拔地决定了”之类的虚无的话。你看上面那么长一段，通篇都未直接提“我多么喜欢你”，最靠近的一句是“我不知道是不是爱情”，这会让女人感到向往、感到想摸又摸不到的感觉。这种感觉只产生于你和她之间，专属的感觉，而这，就是吸引。



3、利用她最大的需求和缺失，越深层次的越有效

曾经有个美女，自身价值很高，而且她一向是表现得很完美，高高在上的感觉，而且她也有男朋友，只不过，我经常观察到她的笑不是发自内心的笑，而且她经常会晒自己的生活是多么充实丰富，自己多么自立，把自己的生活的最完美的一面表现出来。但是“最大的不完美就是隐藏在这些完美之中的。”我了解到，其实她和男朋友的感情并不好，而且她的男朋友对她并没有什么感情，只是觉得她长相够美，比较有面子，但是从来没认可过她有什么其它价值。后来她失恋了，我站在她的角度分析，我感觉原本她的缺失就很明显，但是靠物质、靠生活的表象、虚假繁荣可以遮掩住，但是现在这些完美都破裂掉了。于是我给她发了一条短信：

“希望你能早日走出来，因为你要知道，不完美的你才是真实的美，其实我很想恭喜你，因为你终于可以卸下那些负担，做你自己了，在我心里 你是最值得被人珍惜的女孩。”

后来她跟我说，她经常受到赞美和羡慕，但是时隔这么多年，只有我的那一句话最能温暖她，给她很大的鼓励。

4、用疑问来钓着她！

敢于发问和挑战她，降服她，没有什么人是像磐石一样坚定的，当受到发问时，都会产生颤抖。

而且疑问，会让她产生对你的好奇与需求，她想要只奥答案。

比如：为什么男人半夜会起来？

17% 上厕所



21%翻冰箱

62%必须回家

再比如：我在一家咖啡厅，搭讪一位独自一个人的美女，我问她 WIFI 密码，然后我说：

你知道为什么我只问你吗？

为什么？

当然不是因为你是这里最漂亮的女生，这个原因太肤浅了，而是因为你看起来最靠谱。

哈哈

就算你不是最靠谱的，但最起码你是最美的，那也足够吸引我了。

5、推拉技巧

想得到，喂到嘴巴却又拿开。给她一点点，尝到甜头之后，再也不给了，但一直给她差一点点就能够得到的感觉。推拉，让她感觉要失去，要得到，在失去与得到之间来回摇摆

推拉的基础，是你知道她的需求，并且暗示她你能够给她提供这个价值，这个是主线，这个事基本规律上的运用。

得到很难，但是弥足珍贵！只要得到就是珍品！

推拉就是要制造过山车的感觉。



6、敢于否定她

敢于运用：

“当然不是！”

“必须不能啊！”

“你大错特错了！”

之后，要往回拉一点，制造意外后，要给她更踏实的感觉。

女人失足坠落，结果却落入了一大团棉花糖中，经历一次刺激，感觉更加的踏实。

否定与打压

列举一堆她经常被人称赞的好处，以及她自我感觉良好的，然后说这些都不重要，真正重要的是.....但是我只喜欢你最大的特点，就是傻，我喜欢你那么傻

情绪与事实的错层、矛盾。

长得好看有什么了不起

比如

女：“你究竟喜欢我哪一点？我天使的面容，还是魔鬼的身材？”

男：“我就是喜欢你这种幽默感。”



记住：产生情绪波动的地方，就是最容易产生心动错觉的机会所在！

还有，大胆的提要求，因为“会哭的男子有奶吃”。

男人要主动引导，要主动冒险，要主动提出一切要求，或用行为或用话语

7、测试效果好，一定要“得寸进尺”。

切忌让她们感觉到你把她们当成是荡妇了

你要让她们感觉到：你没有把她当做是一个轻浮的女子，只不过你之间产生感情是再合理不过的事了。

向你了解她的信息去引导，埋设的信息点。

反差，铺垫，反差

推拉，前进，一点点

8、触动心灵的哲学系语言

这是我将要教给大家的“重磅炸弹”——触动心灵的哲学系语言

因为哲学系的话，没有攻击性，它是站在人类的角度，大众的角度，而且有在哲学的包装下，耍流氓都变得高大上了！

比如这段话：

有女人问我，搭讪是为了什么？



我的回答是：“我一直给人感觉是不可捉摸而充满张力的，对吧？当我知道了那些一脸漠然匆匆而过的人心里在想着什么，有时候会觉得自己过得没那么差。”

再比如，女人对于期望其实挺可怜的，想要长久的爱情，却又害怕被伤害。

我会跟她们说：“人总是受短暂情绪的影响，想用誓言对抗短暂。但理性的说，最好的方式不是一劳永逸的誓言，而是努力掌握每一瞬不断变化的世界和情感，珍惜那些易变又珍贵的东西。一旦获得了承诺，人反而容易就松懈下来，不再付出日常努力，这反而加速了衰败。”



9、联想法

暧昧的环境的引导，联想！创造暧昧的联想的源头。

我们总是深刻地相信偶然性中所蕴含的必然，你可以说着是对宿命感的偏好，可以说是世界动态表象下的稳定本质的迷恋。

想想男男女女各自无关的缤纷故事有时候只隔了一面墙，我们的气味会在电梯里面混合，这种命运交际的感觉又会油然而生。

调情，就是不点破。女性思维，画面感

常写作的人懂，画面感的构造需要细节和心理描述，成功的画面感构造更容易将对方带入你设定好的场景。上文中那个“封闭的环境”就是成功的画面感，之前的微妙情愫铺垫那么久，最后抖出一个只要有你我足矣的封闭环境，女孩子一下就缴械投降了。

男：“圣诞节有安排吗？”

女：“没有呢，你呢？”

男：“我其实有不错的想法，因为我知道一家西班牙餐厅，有真火壁炉，有轻柔古典音乐，遮不住壁炉里面柴火烧着的噼啪噼啪的声音，光线很柔和，把人脸照得非常美，再喝一点红酒，透着的脸色更像炉火的颜色。外面再冷，只要在火炉旁，穿着最美的裙子都不会冷。真的这种享受的地方，你看到这样一幅画面了吗？然后再想象另一幅画面，一个女孩子在平安夜冷冷清清凄凄惨惨的一个人在家，说不出的委屈，月光清冷，脸色比月光更加惨白.....好了，现在该到你选择的时候了。”



10、第三者角度

直接用你的第二人称，让对方直接会有一种推开，保持安全距离的下意识的反应。而且太过于明了，不符合我说的调情前提基础条件，暧昧与暗示。

用第三者角度来引导她幻想，并且有机会铺垫好足够的合理性。最后再一收网，就上钩了。

男：“帮我一个忙好吗？”

女：“什么忙？”

男：“我想知道如何让一个我暗恋已久的女孩在平安夜和我约会？”

女：“那要看她愿不愿意了？”

男：“我想她是愿意的，不过她总是喜欢刁难我，女孩子口是心非，倒是可以理解，而且我也喜欢她这点刁蛮的个性。”

女：“谁刁蛮了，你才刁蛮呢？”

男：“我又没在说你，你怎么说起自己来了，哈哈。没想到你比我还积极。”



专门留给你的任务作业

请你查阅本周【3月蜕变微信群】里面群聊记录，完成本周对应任务。如果你能够完成本周的任务，你将会有刻骨铭心的成长感觉。

如果你完成不了本课任务，要么你认怂，承认自己不如别人，不配拥有更好的女人。要么你就来爱情光谱，我们逼着你成长蜕变。我们线下评级机制，高强度训练会让你不得不蜕变成长。

第六课 邀约及约会

首先，先辟谣，有人传我们的课程结束了，这不是真实的，现在是官方正式的通知，我们的课程还有三节，今天讲约会，下周讲诱惑与进挪，最后一节课讲TD、下床和长期关系。看大家的表现，特别是完成任务的情况。

接着上节课提出的“霸气”来说。我们每个人都生活在“利用人性的营销”中，从一懂事开始就进入了洗脑中，无法跳离出来。

比如说健身的广告，最吸引人的是“吃出来的腹肌”、“不需要撕裂和痛苦的健身方法”.....

还有泡学中的广告，吸引眼球的是“搞定高分美女的必杀技”、“几步陷阱让高分美女倒贴着来追你”.....

因为这些广告，利用了人性中的“懒惰”、“浮躁”与“侥幸”等等，为的是达到商业利益的目的。

试想一下，我们每个人的生活圈子中，到处都是这些类似的东西。

这样的“人性”是虚妄的，是把人放进安全的套子里，结果人长成了豆芽菜，弱不禁风，毫无气势。



99%的人都是活在这样的“人性”中，却只是被“人性”利用的角色而已，当利益被以“人性”为诱惑而榨取光了，人也就再也没意义了，可能一生最大的意义仅仅是充当一名社会的工蜂而已，可有可无是一个人最大的悲哀。

我们唯独不能侥幸的是自己的人生。

很多东西是绕不开的，比如时间的沉积，比如拼搏的痕迹等等。有一条基本的法则，无论何时，都是适用的。就是只有痛苦才能带来超越极限的感觉，只有超越自己的极限，才能让自己成长，让自己霸气。这是不管怎样都无法绕开的。我说过，我们需要科学的方法，但是有些时候，必须要有一些“反科学”的做法。

借此点醒大家，识破生活中的“人性陷阱”，只有经历“反人性”的磨练，才是一个人生存的意义。人性与科学让人快乐，反人性和反科学让人痛苦，我希望大家是痛并快乐着的。

在我每次痛苦的健身之后，每次通宵读书写文章之后，每次逼着自己去搭讪高分之后，每次鼓起勇气去大胆的进挪和诱惑之后，每次挑战之后，我都感到我还能站在自己的巅峰，我可以俯视众人，包括男人和女人们。而且我清楚的知道，我只要有三天松懈下来了，我会立刻跌落到谷底。

强大的坚定的独一无二的霸气，是这样练就出来的。

因为今天要讲约会了，是男人与女人真正意义上的面对面的交手。所以必须要讲这个关键的心态：两军相争勇者胜！

我经常说这样一句话：男人最重要的，首先第一个，就是勇敢。

这其实是我的一位老师讲给我的，他的创业经历，直插心脏一样震撼过我，让我知道了对于一个男人来说，勇敢是多么的重要。因为比较偏向于创业，并且极为珍贵而且私密，所以具体的内容，我选择在线



下课后来讲述。

在与女人的面对面交往中，勇敢的男人才会有胜算，这个时候，你要把勇敢两个字刻在自己的心里。这意味着你要战胜以前对于女人的恐惧，对于无法征服女人的绝望，还有女人曾经给你带来的伤痛等等。但是这个时候，你没有选择，因为不够勇敢的男人，会死在这一步。

很多时候，我说不上来我用了什么技巧，唯一的一点就是勇敢。跨过男人与女人之间的沟壑

有人问过我，自己认识的某位朋友，为什么就能搞定那么多女人呢？有的男人压根儿没学过泡学，怎么也能 TD 那么多呢？具体的人有具体的独到之处，但是一定有两点是必备的：脸皮厚和胆子肥。他们敢于去说那些“不要脸”的话，做那些“不要脸”的事，所以哪怕只有 20%的成功率，也够吃饱了，而脸皮薄闷骚、又没胆儿的男人只有眼红嫉妒的份儿。

这是一句大实话，你有了技术，但是没胆儿，那你依然会一无所获；反倒是没技术的人，大着胆子横冲直撞，瞎猫都能撞上几只死耗子呢。有很多所谓的 PUA，我不认为他们的技术会比毕业之后的你强，相反，我认为你学到的技术和心态会远远超过她们。那决定结果的，其实就在于胆子了。很多 PUA 都是丧心病狂的野狼，无所顾忌，这其实是他们唯一占优势的地方。我希望兄弟们毕业之日，能成为独一无二的王者雄狮。

邀约前的准备

罐头保鲜期

我讲过，如果你是网络认识的，或者以网络、电话为主要的沟通联系方式，那么一般来说，存在一个“罐头保鲜期”，看似刚刚认识是有新鲜感的，但是如果在这个周期内你该聊的都聊了，却还没有提到见面，那你之间就会出现一种不对劲的感觉了，比如不像刚开始那样有很多话题了，每天问早安晚安似乎也不再



浪漫了，话也越来越少，感觉似乎在衰退，见面的冲动越降越低.....最后容易产生一种想法：如果有感觉，早就应该在吸引力的影响下见面了，为何到现在还没有见面呢，肯定是感觉不对了。这就如同罐头，看似真空包装，保质期长，容易忽视掉保鲜期，结果有一天突然想起来了，一打开，发现已经变质了。

那么这个“罐头保鲜期”有多久呢？

受几方面的影响。

现实条件：比如你的时间和日程安排，谁都有忙的时候。当然这只是比较外界的小影响，除非你分隔两地。

关系进展：这才是最大的影响因素，也是最受你控制和调整的。选择在什么阶段邀约，这个开火权在于你。一切皆有可能，可以在各个阶段邀约，只要没有过了罐头保鲜期。可以在刚认识马上就邀约，可以在观察与联系的阶段邀约，也可以在实现了一定的同步的阶段，再往后，舒适、吸引、暧昧、诱惑都可以邀约。这是一个非常灵活的选择。你只需要注意这样的规律：

邀约过早，条件尚不成熟，关系尚未亲密，等于很多联系的步骤和内容，你通过现实面对面的表现来代替网络，同时对于自信外向的男人，这本是一个天然的机会和一种直面挑战的 DHV，如果是在赌桌上一把梭哈，有魄力，但是讲面对着机遇与挑战并存的局面，表现得好，可以大大加速诱惑的进程，表现的砸了，那可能会提前离开这个赌桌回家洗洗睡了；

邀约较晚呢，你可能会通过网络渠道，花更多的时间完成各个步骤，建立起更多的基础吸引，在见面的时候你可以说是从半山腰出发的。但是如果火候控制不好，新鲜感、刺激感会减少，她对于你这个男人的魄力的期待值也会降低，你营造的吸引力的曲线可能会出现拐点，然后急速下滑。而且，兵贵神速，时间和精力成本，其实这种耗费甚至是大于金钱的。还有一句话：机不可失失不再来。所以，每个人要根据自己的风格和优势，还有对方的接受度，以及天时地利等条件，来决定邀约的时间点。





几个关键的点

当女人透露出想见面的信号时，要立刻提出邀约。就如同女人掏心掏肺、扒心扒肝对你好的时候，你最好赶紧、立刻、马上做出选择并且明确态度，是接受并且珍惜还是明确拒绝。

不要等女人彻底死心、决定放弃之后，又转身求机会。

机会，是留给懂得珍惜的人的。

对于邀约，我只提出一些有益的建议：

1、你已经做到了一些基本的价值吸引

第一课中讲的，男人能够提供的价值和价值观与女人的需求能够匹配。你已经展示了你已经在这个天平上具备了一定的砝码，她已经有了一种被你翘起的满足感。

比如她刚刚分手，处于失恋痛苦和心里空缺的阶段，你像她提供了很强的情绪同步：“双鱼座的女生恋爱的时候容易满足也喜欢“作”，可她们最容易受失恋折磨了，很多双鱼座女生都是失恋后变得极端变态的，因为她们沉浸在痛苦中无法自拔，自己都控制不了自己。（植入暗示，她要尽快走出来。但是正因为是暗示，所以不要明说，让她自己想出来。）我其实特别了解双鱼座，因为我周围很多女孩子都是双鱼座的，失恋后都是这样，我简直就是双鱼座女生失恋后的治愈系男神啊。”

她的需求很明显，需要有人接受她的情绪，给她情绪释放和发泄的出口，你适时的提出，并且植入见面的暗示，最后一句话还加入了预选价值和骄傲自大下隐藏的暧昧“男神”。

还有，比如你展示了你是一名有教养、有品味并且安全可靠的绅士，并且很会引导聊天话题，风趣幽默，让她感觉到和这样的男人约会，不会无趣，这就有了一定的基础。



2、搜集了一定的情报

最好能够搜集一定量的有效情报。何为有效情报？比如：

能够帮助你策划约会内容的：她爱吃什么？（选择约会餐厅）她喜欢什么风格的东西？（约会时的见面小礼物）她有什么爱好？（准备约会时的聊天话题）她的近况如何？（比如她的心情，阴晴圆缺时约会的气氛肯定是不一样的，最好选择晴朗的时候）

从她的朋友圈、社交圈等地方，都可以了解得很充分。最好的方式是预备着，待约会时引爆这些细节，一个一个的炸弹，让她不断地惊喜：“你怎么知道我爱吃猪大肠？你怎么知道我喜欢榴莲味道的香水？你怎么知道我喜欢看《菊花侠大战桃花怪》这部电影？你怎么知道我最近发愁春运回家的火车票呢？.....

别一口气打完子弹，面对面

特别提醒，抓住她的资料中能够引发暧昧的信息。

有一次约会中，我突然给了身边的女生一次意外的刺激，就是我看着她，说“前几天我看了你的那篇微博，我想和你交流一下”，然后我就吻了下去.....微博的内容是，接吻有多少种。

3、最好达到了一定程度的同步

不论多么普通的女生，无论多么高冷的女生，都希望能遇到一个懂自己的异性。

无论男女，我们都渴望被理解。这就是我讲过的存在感。没有从别人那里得到的存在感，很多人就感觉不到自己的存在。没有几个人拥有坚定的世界观的。

有一部日剧，是讲一名少妇拥有自己的家庭生活，因为太过于枯燥乏味，所以她忍受不了压抑和寂寞，



在内心挣扎中身不由己的发展了很多见不得光的地下情，她平时演得完美，藏得也周密。所以在所有人眼中这个富家太太很幸福满足。但有一位落魄画家，见到这个太太时，发现了她不容易被人察觉到的一丝压抑和分裂，他给这位太太画了一副画像，这幅画中的她是掩面哭泣的，这个女人看到这幅画，感到自己所有隐秘的心事被眼前这个画家直接戳破。这个阅历无数男人的女人，就这样爱上了这个几乎一无是处的画家。并且甘愿为他放弃安逸的生活和深爱的孩子去当陪酒女维持他们两个人的日常开销。

这就是知己者的杀伤力。

这就是我所说的“同步”。

如何去体现你对她的理解

我知道你只是看起来很开朗很快乐，但我知道越快乐的人，转身后会有越多的东西自己一个人默默的承受，能够把那么多快乐带给别人，这样很辛苦吧。

这比直接说你很可爱，你好厉害要更能打动她。

直接夸奖固然使人开心，比如有人夸女生可爱漂亮，但这只是表面的，不能深入人心。会觉得你只看到表面根本不了解我。

还有，抓住具象化的细节，我已经举过很多这样的例子了。

比如说：我刚刚看到你帮你的闺蜜整理帽子，感觉你真的很细心。忽然觉得你很可爱。

不需要真正的了解，因为不论男女，一个人不可能完全理解另一个人的。即便是深入去了解，也是越深入耗费的时间精力等成本越高。你只需要演出了解就可以了。



女为悦己者容，何为悦己者，就是懂自己的人。

4、做一些暗示与诱惑

想象法：女人是非常有想象力的。她们很容易产生联想，甚至容易胡思乱想，一旦你做过一些引导，哪怕只是几个碎片，在她们的脑海中，是很容易连接起来的，暧昧就在想象中产生。

比如这样的聊天：

女：我睡不着

男：想象一下，在电影院里，暖气很足，让人昏昏欲睡，黑暗，气氛恰到好处，座位舒服，靠着我睡着了。电影不知道什么时候才能放映完毕。这样会不会感觉到适合睡觉？

女：嗯。

男：还有，我觉得适合睡觉的，就是夜里行车，周围都是黑暗的，只能偶尔感觉到远处有几个星星点点的灯光，车的发动机的声音像催眠曲一样，一会儿就睡着了。

等见面时，可以收网了，比如看电影时，你可以说这样是不是很容易睡着，来，靠着我吧。

比如，你有没有睡不着的感觉？我开车带你去兜兜风？

这个时候，联想的暧昧就发生了，而且没有捅破。

比如挖墙脚的人，可以加入一点：“你真的是很幸运，有这么好的男朋友，生活和爱情的一切都完美了，没有一点瑕疵。谁都会嫉妒你的，你还有什么遗憾和追求呢？”



暗示就是在强挖她的瑕疵，她的遗憾，和未满足的追求。越说的完美，人越会感到那些不完美在折磨她。

引入调情工具，暗喻物

讲笑话给她听：有一次，有个朋友的手机叫“一只老母猪”！每次我开蓝牙，系统就提示“一只老母猪要和你配对”！

以后见面约会时，你可以提示你的蓝牙叫什么名字啊？

再比如调情媒介，把调情转嫁在特定的事物或者事情上，比如在聊天中，提到自己的习惯是一喝牛奶就会睡着，因为小时候每天睡觉前都要喝牛奶，形成条件反射了。有时喝了牛奶，都会睡在不知道什么地方。

这都是铺垫，等到你约会，如果进展的顺利，到了最后诱惑阶段时，你可以拿牛奶作为调情的媒介了，“我们喝杯牛奶吧。”一起喝牛奶就是一起睡觉的心锚。

角色扮演与情节带入

给对方起专属称呼，与你相对应，属于你俩的默契。

我记得有的学员在利用小宠物，一起给宠物起名字，比如小狗叫狗剩，然后自称狗剩爹，对方叫狗剩娘。见面之前就制造了这样的暧昧。

分享属于你的一点点私密的小故事，小怪癖，暴露糗事，制定你之间的**小规则**。

笑话引入法：



幽默是缓解进挪的时候，产生的变化而带来的不适、补充安全感和合理性的、产生暧昧暗示的有效方式。

笑话能让人微笑，而微笑会让人放松，就如同我在教大家搭讪的时候讲过：如果你在说一些可能产生尴尬的要求的时候，比如留给我一个你的电话或者微信吧，这样的话的时候，你要露出微笑，让她放松。

同理，在和女人的联系中，你也可以用幽默、笑话的方式来向前推进，好处就是在笑中说过分的话，也显得没有那么防备心重了。

老师问：你约了心仪的女孩子吃晚餐，当你要上厕所时，该怎么礼貌地说？ 同学 A：我去撒个尿！ 老师：这一点都不礼貌。 同学 B：我去上个厕所，等等回来。 老师：嗯，这个不错，但还有更礼貌的。 同学 C：容我离开一下。我去跟一个好朋友见个面。如果可以的话，我更希望今天晚上有机会介绍他给你认识....

“青少年成绩落后于其他同学应如何提高？青少年记忆减退提不起学习兴趣怎么办？青少年容易暴躁不安情绪不稳定怎么办？

.....（停顿，制造悬念）

周大夫无痛人流，从根源上免除您的烦恼。”

问：既然有处女座，为啥没处男座？

答：有来着，后来我们改名射手座了。

问：历史上最便宜的妓女是谁？



答：依山尽

5、表现出你是一个“合理化程度高”的人

以上这些做到后，你已经差不多做到这一点了，合理化程度高意味着：

你是个我行我素、自由不羁的男人；

你有野性和不可预测性；

你不随波逐流，不受主流文化洗脑；

你坦荡荡不猥琐；

你可以讲荤段子，调戏女方，但是实际上人很纯粹很善良；

你可以坦诚的接受性，可以谈性话题；



总结一下：

在和女人聊天时，固定的关系有时候是无趣的，偶然的技巧却让人深刻感觉到不可捉摸，但充满张力的事物的魅力。一方面害怕安稳渴望动荡，一方面又总希望动荡生活有一个牢固安稳的基础。这是藏在女人们心里的一种刻骨的庸俗。

既隐藏自己的欲望，又要表现出来，暗示出来让对方感觉到，若有若无，牵引她的欲望。

要的不给，不要的给，把诱惑保留在见面约会中，不要提前满足太多。

还有一个特别提示：邀约，有饭托或者酒托的，如何辨识我之前讲过，掌握主动权，不能无底线，特别是对于地点场所的选择权上，你可以在其它地方做个大让步

还有一招必杀技，互相问是做什么的，你说“我是警察。”看她什么反应就知道了。

约会文化

约会其实是一种文化，约会是把一个女人从枯燥平淡的日常生活中拯救出来的水晶鞋。

所以约会需要有精致的内容，梦幻的体验，刺激心跳的情感活动，完全超脱于日常生活。

约会的层次

约会同样，也有三个层次：事实、情绪和价值观。

事实就是你俩在高档餐厅面对面坐着；

情绪就是你俩在游乐场玩得很开心；



价值观就是你俩在对方身上找到了共同点，然后把自己很多真实的面显露出来，然后一起如胶似漆的玩耍，享受到很多纯真的快乐。哪怕是在无趣的生活中也能创造出有趣，就是因为是你俩，就足够创造约会的内容本身。

约会的内容

约会的内容：事前规划，邀约内容，表现形象、制造事件、礼物，聊天话题，备案 planA\B\C，细节。

约会的内容需要平时的积攒。

约会的策划需要搜集情报和加工处理，得出产生效果最好的约会内容。

具体到约会本身，能玩的非常多。最不费脑子的是刷豆瓣同城。

豆瓣同城，其他城市都有单独的页面。话剧、音乐剧、展览乃至讲座都可以做功课决定去哪个。不少小众的民谣歌手的演出都很有趣，花上几十块钱的门票就能过上开心的一晚。

吃货可以刷大众点评，吃遍全城，吃遍一切小众餐厅。

开房可以刷遍艺龙网，啪遍全城，啪遍一切情趣旅馆。

高雅点的方式，把全城的博物馆、艺术展览馆拉表通通跑一圈。

在家约会能玩的东西也特别多，可以一起研究菜谱做菜，可以一起拼模型，一起读书，听音乐，一起晒太阳聊天。

活动和场所是非常多的，只不过，你需要一双发现的眼睛，我会在任务中留一道题，就是去发现这些约会内容，积攒自己的创意约会素材库。



你还需要做的，就是对目标，选对约会方式。

有一个重要的心态要注意，大部分男人都是想着付出三分力，得十分收成。对于约会投入的时间和精力极少，却希望有好的结果。希望大家能够把这个心态反过来。

约会，见面，一定要拥有足够的自信，完全接过引导的旗帜，一切你就听我的安排，我会给你奉献一次最好的体验，我给的是最地道的。

我前面讲了，约会是超脱于生活的水晶鞋，所以表现出来就是，

约会，要表现出和平日的自己不同的一目了然的差别来。

可以让对方感受到的反差

“他今天怎么了？和平时不一样。感觉还挺有气氛的。”

一个人怎么打扮是自己的权利，自己的风格，但是却会影想别人对你的定位。这点没什么好强调，在日常生活中你会打扮，约会时你也能穿得精致一点，平时不怎么打扮，但约会时一定要提升一下，做出差别来。平时穿阿迪耐克，那约会可以选择穿稍微成熟点的，有质感的衣服，偏隆重，高档一点会稍好，显得尊重对方，增加对方的好感。

展现出变化来，这是一种强有力的暗示。

专门留给你的任务作业

请你查阅本周【3月蜕变微信群】里面群聊记录，完成本周对应任务。如果你能够完成本周的任务，你将会有刻骨铭心的成长感觉。





第七课 约会

前言

约会在初级阶段时，如同一场博弈，一场测试亦或是一场交易。菜鸟们会紧张焦虑，患得患失；会计较成本，就像一开始的时候，花了钱，如果没摸回来亲回来，感觉会亏了；还会有很多心计和算计，测试也好，谈判也好，会感受到战场上的硝烟，总惦记着自己的筹码，担心对方的反应，不断计算自己的胜算.....

实际上，约会不会只是这样的。

当你慢慢提升境界，约会就变成了一场游戏。不仅仅是爱情，把妹，其实事业，人生也是如此。**最后都返璞归真成为了一场游戏，我们像孩子一样纯粹的玩耍。**

一、第一印象

第一印象很重要。因为女人有一个惯性思维，她在第一次和你正式约会时的第一眼，就会凭女人的直觉把你进行归类。

第一类是通过。即有好感，有发展的可能，甚至会浮想联翩到你和你肌肤相亲时的情景和感官会是怎样的。

第二类是淘汰。即没有感觉，不是她的菜，除非在其他方面爆出极大的诱惑，否则没有什么搞头。

第三类是待定。可有可无，可近可远，跟着感觉走。

以上的心理活动，在女人和你约会第一次双目相对的时候，就会瞬间自动完成。



再加上女人的感性思维和盲目性，女人容易被第一印象给“骗”了，知道了这些，你就明白第一印象的重要性了。这会是你打响的头一炮。你该如何做呢？

男人的优秀品质有很多种，大部分是“路遥知马力日久见人心”的。一般来说，给女人好的第一印象有三个基本点：一、干净整洁，有鲜明的个人标签；二、自信有影响力和引导力，同时是一名谦虚的绅士；三，是一个有趣的男人，与众不同。

除此之外，在我的体系中，我要特别强调重要的一点：调整自己的价值和风格。自我调整的能力和弹性、韧性，是一个人男人处世的高级技能。

利用你在网聊中或者各个渠道搜集到的情报，在她形成第一印象时，把自己调整为她想要的，占据主动。

比如你可以在网聊中自然的了解到她喜欢哪位明星，喜欢什么样风格的家居，喜欢什么音乐等等。这都是能够让你了解到这个女人是什么样的女人，具有什么样的价值观。为的是帮助自己制造出一个能够吸引的她的男人的模型出来，然后调整自己，像易容术一样。如果你命中的八九不离十，那么你制造的第一印象会很棒。

在网聊中，也许你会在“预测-观察-猜测-调整-同步”这样的流程中，出现了不匹配的情况。在约会时，你可以利用这点，变废为宝，制造出“反差”的魅力。

比如你之前给她的感觉是比较天真幼稚的，而你在流程中发现她其实喜欢成熟大叔型的，你可以在约会的第一印象时漂亮的扭转局面。穿着、气质和言行调整到成熟大叔型的，她会说：“我原本以为你比较小男孩那样，没想到你居然这么成熟呢。”

再比如，你在之前的联系中，用了强框架、冷冻、骄傲自大之类的技巧，而在见面时，你把自己暖男



的一面释放出来，很温暖贴心，很绅士，很善谈。女人会说：“没想到你还有暖男的一面，和你网上一点都不一样，你之前是不是故意那么对我啊，哼。”你只需要说：“这都是我啊，钻石就是因为有很多面才光彩夺目，你才见识到我的两个面而已。”

类似这样的反差会带来一种压缩得很紧的弹簧猛的反弹产生的爆发力，有低预期心理而产生的惊喜，也会产生你有一种很丰富很神秘的男人气质的效果。

当然，调整是有你的底线的，当触及底线了，就会让你有了失去自我的危险，我讲过男人需要有原则，有自己的坚定的世界观。

这并不矛盾，只要你把自己想象成一棵竹子，直立挺拔，但是有韧性，有弹性，能随风顺势而弯，风过之后，马上能弹回到直立挺拔。

保持自我不是外在形式，而是你的前进方向。这句话很精辟：自己选择的路，哪怕就是跪着，也要爬到终点。

处世之道，与人相处之道，就是如此罢了。

二、基本礼仪

约会会有很多不能忽略的基本礼仪。

1. 比如说约人见面的礼仪。尽量避免临时邀约

很多女人都跟我说，她们遇到过这样的情况，刚认识不久，男人就会问：“我们今晚见个面吧？”“今天有空见面吗？”或者明天周末了，今晚才临时说：“明天见个面吧？”仿佛女人没有自己的工作和要忙的事情，



只是在等男人的邀约，然后随叫随到。

女人们会认为这种做法很没有礼貌，也很没诚意。就好像如果真的想请客吃饭就会至少提前一天打好招呼，而不是到吃饭的时候问一句：“吃了没？哦，吃了啊，还想着请你吃饭来着。”这么一搞，好像是你诚心诚意，而人家不愿意把握机会似的.....

如果男人这样邀约，女人也是可以有足够的理由拒绝你的，比如“我已经吃过了”“我已经有约了。”“我没洗头，来不及。”.....反而让你措手不及。

比较妥当的做法是，提前两到三天问：“这周末我想带你去吃一家餐厅，是你最爱的川菜口味，而且你肯定会喜欢那里环境和气氛。”不但提前足够宽裕的时间，让对方有所准备，而且恰当的透露了约会的特色内容，还展示了自己对这个女人的用心和周到。这样给了女孩子充分的选择余地和判断依据。

2.细节见识品味和与众不同的你

比如约妹子去散步，带上一瓶她喜欢喝的水或者饮料。但是你要先拿在手里，在你判断她该喝水时，再递给她。而不是一见面马上就给她，本来是好事，变成了给她增加累赘。越贴心，越容易产生好感。

3.越与众不同的礼仪，越凸显你的魅力

比如一起共餐时，帮妹子搬一下座椅。

饮料上来时，帮她打开，给她倒在杯子里，或者问下需要吸管吗？

要一副公筷，方便帮她夹菜

帮她穿外套



.....

礼仪永远不会显得你 LOW，只会显得你绅士，总是加分的。

1.学会倾听

男女双方第一次见面坐下来聊天，好不容易找到两人共同感兴趣的话题“养狗的酸甜苦辣”，女生刚一开口说自己家的狗胆子小，男生就接过话来说自家的狗如何如何厉害。

从女生的角度而言，博闻强记和爱炫耀只有一线之差啊！

牢记【七宗罪】之暴食。

2.比平时的吃饭速度慢一点。

约会不要像吃货一样吃饭，约会是为了文化、精神层面的享受，而不是沉迷于美食。吃一点点，就够了，多享受味觉以外的情绪。也让对方感觉到你的形象与内涵。

还要注意，吃慢一点，优雅，而且因为约会时人紧张，很容易比平时吃快了，而且吃相比平时凌乱。吃慢一点有助于控制自己的情绪。把时间与内容的比例控制在 80%和 20%，当然，“吃”这项内容不要超过 20%。

3.第一次见面带一件小礼物会加分

给对方带点小礼物，也许只是一盒小小的白巧克力蛋糕，也许只是一件精致的小饰品，但都会显得你很贴心，让人感觉你很有情绪。

再进阶的话，最好有亲手制作的东西，最简单的方法就是亲手写一张小卡片，写一些浪漫的有纪念价



值的话。比如纪念第一次见到你，写下日期和地点。

女人其实很看重这个仪式。这能帮助你塑造很完美的第一印象。

4.注意到女人为了和你约会而特别的打扮

见面后要赞美一下：“你今天很漂亮。”“你的衣服和包包颜色、款式搭配的很好。”“你的胸针很特别。”之类，一般姑娘跟男生约会都会收拾一下的，你得学会发现她的用心。这也为你的约会开启了一个浪漫的开头。

同时，你还要注意下女生的穿着：

- 1.如果她穿高跟鞋，那你要注意尽量少走路。
- 2.散步时不要把她挤到盲道或者凹凸不平的路面上。
- 3.如果她穿高跟鞋，你更要走慢些，保持两人并排。
- 4.开门时尽量让她先进，但如果她穿的裙子有点短，记住上楼时自己先上，姑娘随后。不是永远都要走在女人后面的！
- 5.过马路走在车来那一侧，这是条黄金法则。

6.主动点菜。（注意有推荐有主见让姑娘有选择）但点菜前要主动问姑娘是否有忌口，喜辣还是喜甜，剩下自己做主。（点得一手好菜是项技能）

7.整个过程中对待服务员，对待他人，对待小孩子小动物，态度要温和有礼貌，避免发生任何不愉快（上菜慢、难吃或者服务员态度差等等，自己都要保持绅士的风度）。有句话是用来告诫姑娘们的：



“约会时一定要观察男人对待服务员的态度，那就是一年以后他对你的态度”

10.有的礼物也可以选择在约会中后期送，比如那时你和她会更熟悉一些了，她接受度也会更高，可以在路上找家不错的蛋糕店买块蛋糕给姑娘当宵夜或者转天早点。

1.主动提出送女生回家。切记如果送的话有车最好 没车就打车，千万送到公交站就走。

2.告知姑娘上楼后或者到家后 给自己发条短信。然后当晚不要再有过多的联系，点到即止。

3.切记不要当晚或者转天就追问姑娘约会感觉怎么样，开不开心之类的。这是个傻问题。

三、清晰的约会内容脉络

在任务 10 中，我布置了一条约会方案策划的任务。

一个好的约会，最好能够包含三部分内容：已约定的内容、扩展内容和惊喜内容。

1.已约定的内容

已约定的内容就是在邀约时已经明确说好的。比如一起在某某餐厅吃饭。这个可以通过上节课去策划。



2. 扩展内容

扩展内容是在已约定内容的基础上，情绪到了，而由心而发的，你俩都产生了这样的感觉：“我还想和你再多待一会儿。”

于是，可以提出，转场去家气氛不错的咖啡厅，或者去看场电影。能够让吸引和暧昧升级的地方，越来越像情侣的活动内容。

当然，这一定也是你提前就准备的。这是策划的一部分。

3. 惊喜内容

惊喜内容也是策划好的一部分。

这属于约会的重磅炸弹。

这需要你对于她很了解，并且在前两部分约会中按照预计做得很到位，最后使出“惊喜”的重磅炸弹。比如，你事先就知道她是个文艺女青年，你也知道她喜欢什么电影，然后在前两部分中提到这部电影，然后展开讨论，最后，你提议去一个地方，等到了之后，你慢慢来揭开惊喜，“觉得这个地方是不是很眼熟？”“好像有点。”“这就是电影里取景的地方。”

在惊喜的冲击下，你可以引导她，把她带入电影情节中，角色扮演，最好有暧昧、亲密接触的情节。

让她体验到约会的周全，舒适，享受，没有拒绝的理由。在约会中，像喝了美酒一样，渐渐被麻醉，放下戒备，只是感觉到你是与众不同的，你能给她穿上水晶鞋，让她从你这里得到梦幻般的享受。



我再强调一遍女性思维，一个女人记得你，记住的是什么呢？瞬间、镜头、定格、画面。

打动她们和留在她们记忆里的，不是持之以恒的东西，不是慢条斯理的过日子，而是一个又一个的瞬间。最好在约会中创造出几个属于男人的魅力瞬间，强烈画面感的瞬间。

比如，

1.专注的画面。专注的男人更有魅力，是最吸引女人的瞬间。比如你专注的听演唱会或者脱口秀，听得出神了，她若问你干吗发呆，你说你在专心思考一个问题。再比如甚至只是静静陪她听一首歌，静静听她发一顿牢骚，一动不动，和蔼的眼神看着她，你的专注，让她着迷，让她踏实。

2.暖男的画面。这种温暖可以将女人融化。比如刚才提到的特别的礼仪。还有对于服务员、小孩子、小动物、乞丐等等。我讲过一个扔矿泉水瓶子的例子，一般人只是帮女孩子拿到手里扔进垃圾桶，我是跑出去一段距离，交到一个拾荒的老人手里。

3.快乐的画面。女人是一种爱笑的敏感动物，笑对于她们来说，就是所谓的幸福生活。一个经典的笑话可以让让她从桌子笑到地上，让她永远记得，记得这个笑话，顺便也记住了你。

4.脆弱的瞬间。男人脆弱的瞬间可以激发女人的母性，让她感觉自己被需要，甚至有一种扑上去哺乳的冲动。

提前想好你要传递给女人什么样的品质，如何创造出体现相应品质的画面。

其实女人说些什么不重要，怎么说才重要。方式是关键。有些东西不叫谎言也不叫欺骗，而叫做和谐。什么叫共同语言？就是装傻。什么叫心有灵犀？就是卖呆。她想要个什么效果，配合一下，就成为性格相符的人了



四、引导

引导的重要性。从一开始就握住引导权，不是表面的引导权，而是实质性的引导权。

女人们喜欢有绅士风度的，民主的男人。而那些仍然摆出大男子主义的人，她们认为已经 OUT 了。但要注意，民主只是一种态度，却不是真民主。比如去哪里吃饭，你要征求她的意见，但这样的意见只能听听而已，给她们一个说的机会，但不要期待她能给出什么有建设性的意见，主意还要自己拿。应该是，去哪吃去哪玩，一切你都安排好了，你可以让她感觉到你已经把活动流程安排好了，征求意见只是礼貌，只是代表你重视她。男生总以为这些事情要问女生，看她感兴趣什么。其实只要稍微照顾一下她的感受就可以了（但如果她有什么特别的忌讳之类那你就要提前了解清楚）

有些没女人缘的男人会这样邀请女人：“要不要一起去公园？”“要不要一起看场电影？”很自然的，女人会顺着你的请求说，不要。如果你没有底气的邀请女孩或者提出意见，用这种“要不要去”的询问句，看上去好像是尊重对方，实际上是男性没有果断决定心理的脆弱表现。女孩会认为他有一种依赖别人做决定的非男子汉心理，并且会认为他不适合做伴侣。不要过多的自认为是尊重女生就不会自己做决定，有失男子汉气概，这样是很让妹子们反感的行径。

女性的内心都有一种被男子保护的渴望，期望从被保护中获得安全感，即使是女强人也不例外。女人找人生伴侣，是想找到一个可以让她停靠的结实的肩膀。有没有安全感或办事待物时有没有果断决定的能力，是女人选择自己的另一半时一定会考虑到的。在女人看来，那些做出错误决定的男人，也比那些不愿做决定的男人更值得去爱。另外，女性之所以难以拒绝“强硬派的男性”，主要是因为她以“因为对方太过执著，只好依着他”来回避责任。要想约会邀请成功，男性便要了解女性这种心理，并且经常显示出“男性要负起下决定的责任”的姿态。面对女人你应该说：“走，一起去看场电影。”

女生喜欢跟在你身后，该往哪里她总是依赖着你，你是她的方向感



让自己更 man 一些 在女人的世界里绝对最是致命的吸引力。

我之前讲过女性思维，女人在与男人交往的时候，习惯于口是心非、指东打西、南辕北辙，你必须要明白她的内心想法，才能找到她真正的需求和正确的道路。

第一，她想要的东西可能说不出口。比如，她想你对她野蛮一点，她想你对她霸道一点，她希望你调戏她。第二，有些东西说出来就不好玩了。比如，她想你把冰激凌放到她嘴边，等她要吃又突然拿走。她想你在桌子底下踢她的脚，又说“你干吗踩我脚？”第三，有些东西说出来就不浪漫了。比如，她想你把她推到墙角狂吻她，像暴雨浸透久旱的土地。第四，有些东西不可能说出来。比如，她希望你到她月经的前一天和她做一次，好让她月经时候好受点。

女人哪怕再想要，哪怕已经泛滥成灾了，嘴上也会冷静的若无其事的。

还有好多好多，她永远不能告诉你。

与女人对话有什么规律可循吗？有的，首先就是根本不要听她讲什么。

男人和女人正常的对话方式是，无论聊的内容是什么，或许是工作，是社会，是军国大事，但两个人脉脉含情的看着对方，心理暗流涌动，眼神迷茫，说了半天两个人都不知道说了点什么，也听不清楚对方在说什么，甚至答非所问，但你心里都明白了。明白什么了？你应该明白，你已经成功了。如果你按照正常逻辑和女人交流，会发现对方是一个不可理喻的女人，同样她也会这么评价你。你之间的关系无法拉近。

其次，要学会听到女人的话里有话，她为什么这么说。

有几句女人都会说的共性的话，你必须知道其实她们是在扯淡。比如“你要知道我和其他女人不一样，你要把我当成其它女孩子你就错了”，“要知道我是个很现实的女孩”，“我最近很忙，没时间见你”，“那些电影里用烂了的招数，对我不起作用”。



举个例子，女孩对你说：“你走吧，我不想再看到你！”在电影里这个镜头也比较常见，其实她只是很生气，但又舍不得你。她这话的意思是，需要你用行动来确认，她在你心里地位重大。但如果你黏糊着不走，她会觉得只是结果还没出来，你终归要走，走了之后或许再也见不到了。这样她会更生气。你应该立刻走，假装消失，然后跑回来，让她立刻看到结果：你不能没有她。她的自卑感和弱者心理立刻消失了，会立刻扑到你怀里。

再举个例子，如果你带女孩去开房，或者做什么违背常理的事，她可能会说：“我从没这么晚回去过，家里人会担心，我必须走了”。但她的神情里一定有犹豫的神色，而且如果真的要走，她早已经用脚表决，而不用再废话。她不是想拒绝你，只是不想承担道德上的责任，不想做合谋的“同犯”，只想做个“受害者”。你这时候需要做的，揽过责任来，找个借口，拉住她立刻去做，是你要做的，和她无关。

要有引导力，注意不要想着“好尴尬，赶紧找话题，找一个活跃气氛的段子”。一旦这句话出现在你脑海里。那么你脑子里永远只剩这句话了。

提高语言说服力的方式是：说话速度：快—活力十足，积极主动；慢—个性沉稳，值得信赖。可以先快速说话，得到话语权。进入状态后放慢说话速度。

内容方面，要注意一次约会如同一次演讲，虎头猪肚豹尾，除了开头和结尾比较深刻以外，其它的场景，你就需要用心制造印象深刻的几个情节了，比如匪夷所思的奇谭或者绯闻之类的东西，或者价值观同步的状态。

当然，引导力除了语言以外，还包括肢体，双方暗流涌动的内心活动，释放的暗示信号等等。

在首次约会的时候很多人都会想知道到底自己给对方留下了怎样的心理印象，但女人总是又含糊其辞。当然，最笨的方法就是直接去问，这一般是给自己减分的。最好的测试一下双方心理距离的方法，是暗示，比如眼神暗示，在眼神中加入一点暧昧和挑逗，仔细观察她回应你的眼神和表情。还有在对话中加入暗示



的内容，比如口误、暗喻等技巧，看她的反应。再比如，用杯子、衣物等小道具，因为这些小物件一直跟人贴身的，所以，人会无意识地把人与人之间的距离投射到两个人的杯子上，所以，在约会聊天过程中，你可以有意无意地把杯向对方的杯那里推，看对方的反应。或者绅士地建议她把东西交给你来保管，也可以把自己的东西交给她保管。做出类似这样的巧妙测试，然后注意一定要细心观察她的反应。

五、升级

在引导的过程中，你要随时发挥自己敏锐的观察能力，注意细节，观察她是否对你有回应。当然你不能开口直接问。你对那个女人有任何表示之前，她虽不会抢先表白，但绝不会吝惜各种暗示，以鼓动你尽快对她下手。或者说，女人在语言、语气、神情和肢体动作上，对男人因自己的喜好不同而有区别对待，是在所难免的。语言上，贬货的是买货人。做生意的人都知道，如果客户对商品一再挑剔，说明他有购买的意图，而一句坏话不说的人，是连问津的兴趣都没有。女人也是这样，“你真坏！”、“讨厌！”、“你可真讨厌！”、“你这个坏蛋一定找不到老婆”，对你说这种话的女人，已经对你有意思了。而“你真是一个好人”、“我一直把你当亲哥哥看”、“上天一定会让你找到个最优秀的女人”之类话的意思是，你去等最优秀的女人吧，我这里是没可能了。说这种话的女人下定了决心和你做普通朋友，上床是没可能了。

每个女人都形成了一套吸引男人、征服男人、控制男人的手段。

比如说：

关注她看你的眼神，撩头发的动作，展现女人魅力的小细节，时不时照照镜子，整理自己形象。从眼神不定到时不时的看你，再到盯着你，眼神放大放光，或者迷离，都是女人释放的积极信号。

声调抬高，说明想吸引你的注意。

在你面前变得像小女孩一样天真幼稚，和平时的她有些反常，说明对你有感觉。



区分于礼节式的笑，真实的微笑，特别是不顾形象的大笑，这也是积极信号。

粉拳打你、抓你胳膊、拿东西砸你，都是非常积极的信号；拉你的手，亲你，趴你背上，坐你开里，把腿放你腿上，都是亲密的动作。比较微妙的肢体动作，比如整理头发，歪脑袋看你，说话时候翻白眼，走路蹦蹦跳跳，这些都是她喜悦的信号。

概括起来分两类。一类，对自己年龄长相比较有信心的，开始装嫩，学小孩子，做的比小学生还嫩，说明她从内心渴望得到你的关爱。另一类，更喜欢展示女性魅力的，开始装熟女。坐你旁边时悄悄地挺起胸部，用手抚摸脖子，手放在肩膀上，手放在胸口，手放在大腿上，扭动上身，整理肩膀上的吊带，整理上衣，整理裤子，有些甚至在你面前公然抚摸自己的大腿和嘴唇，说明她希望你注意到她的性吸引力。

相反的，心不在焉，眼神涣散，眼睛像一潭死水或一堆熄灭的灰，都说明那女人对你没兴趣。

如果你希望升级，不要过早的心急，不要去瞟她的身体性感部位，不要暴露自己的需求。不要急于说亲密的话，或者趁机占便宜，比如牵手、拥抱、接吻。

因为男人和女人的交往，尤其是在很舒适很享受的约会过程中，两性吸引像是一个能量槽一样，需要性张力和性吸引力的积攒。无论在床上还是床下，女人总是“来得慢、去得慢”，需要一个积累的过程。当这种性紧张积累到一定程度，才能达到一触即溃的程度。对于这种胜券在握的情况，要记得：压得越紧，诱惑越隐晦，爆发得越猛烈。

如果过早的明示出一些你的需求信号，做一些暧昧的事，无论是挑逗性的语言或适度的接触，都让她的渴望和想像得到了释放与满足。你就失去了你的筹码和神秘感。所以你不能过早释放她的渴望和性张力，而应该继续表现得酷一点，甚至比平时收敛一些，用一点点暗示的挑逗和诱惑，让她看得到摸不到，若有若无，这样让能量槽继续积累。直到槽满了，再放大招。



这个阶段你可以适当的运用打压，打压有两种，一种是表面的，一定要拉回来，是为了利用错觉的落差空间，最终目的是收回来。比如“你的脸怎么红了？好像倒立着的猴子啊。”然后拉回来“面若桃花，春林初盛，春水荡漾，都不如你。”要用一看便知的明显的幽默，比如言语看似过分，但却是善意。

另一种是内心的，柔软的话，包裹着尖利的刺，像扎在心上，表面看来几乎没有什么痕迹，但是就会一直隐隐作痛，影响你。比如：聊到这个女人失恋了，你可以说：“你听过一句话么？得不到，是致命的诱惑。或者人总是盯着两样事物，一个是得不到，另一个是已失去。过去了就过去了，不会影响你什么的。”

六、冤家

还有，要敢于大胆的否定她，打乱她的阵脚。用“当然不是了”类似的话，否定她，或者自我推拉，制造“大回旋”“过山车”式的效果。比如：你说：“我们去上床吧。”她说：“啊？”你说：“没看过《春娇与志明》吗？有家休闲吧，名字叫上床吧。你刚刚肯定有动歪脑筋了吧，至少有三秒钟想歪了？”

慢一点，是为了让能量槽增长到全满。

其实这一切，你不过只晚了半拍，但对于她，却有了无限等待的空间。

等到最后阶段，女人依旧不会明说，但女人的疯狂表现其实就是在说：来吧，我已经受不了了。



七、暧昧与诱惑

1. 女人是以身体接触来界定你之间的关系进展的，而且在发生身体接触后，女人会认为你之间的关系已经升级了。只管进，不要太过分的在意明面上的进与退。按步骤做你的就好。

诱敌深入，气氛、感觉做到位。只进不退。

身体接触会制造很奇妙的效果。这是经过了心理学家的验证过的。大家可以想想双人舞的两个人很容易产生暧昧的感觉，就明白了。很多时候，人是由身体带动着大脑的。

所以我强烈建议在第一次约会时就有意无意的制造身体接触。

比如帮她取下头发上的东西，衣服上的东西。

比如递给她东西时，大大方方的握住她的手，然后把东西放在她手里。

同样，她递给你东西，你也要握住她的手。

比如帮她穿外套。

比如过马路自然的拉住她的手，过去了就放开。

比如拉住她，帮她擦拭一下座椅。

.....

有很多类似这样的机会。



1.一般来说，如果牵手了，那么就意味着她以前的测验和伪装就会被突破掉了，下一次你不会再遇到那么大的阻力和考验。但仍要注意让这种接触成为习惯，以防倒退回之前，倒退可能会让你退回到负值。

所以这次如果牵手了，不要回去了在微信上聊握手的事，聊握手代表什么意义，这本身就是没有意义的事。正确的做法是，就当没发生一样，下次见她，也不用提什么，就直接自然地去牵她的手就好了，直到习惯了。

测试效果好，一定要“得寸进尺”。

2..还有，在姿态上，不能从一开始，客气谦逊到最后。当然开始时，礼仪要到位，到后面，要不再那么客气了，让妹子感觉你之间的冰已经破除了，如果几次约会都还是相敬如宾，那这会很容易给妹子感觉你俩不来电的。记住，妹子也是想升温的，也是希望暧昧和吸引的，暧昧的调情，火辣辣的心跳感觉，谁不想要呢？

比如让对方递东西给我的方式，在不经意间缩短身体上距离，也会拉近心理上的距离。

可以提出“过分”的要求，超过陌生人的要求，这标志着你俩的关系已经升级了。

比如可以多一点骄傲风趣，打压她，加一点性意味的东西。

妹子回家后也会想：我和这个男人怎么进展得如此之快呢？难道我俩真的很相配？和他在一起的感觉的确是很舒服。在一个女人开始胡思乱想。

3. 在这个时期，可以多用极为情绪化的语言，表达享受的呓语。可以讲那些我提供过的黄色笑话，通过幽默升级关系的热度，添柴加火。

比如有这样一个谜语：什么东西黑黑的长长的硬硬的，放到一个湿湿的洞里一会儿，就变得软软的粘



粘的？当女人假装生气你不正经的时候，你可以告诉她，答案是：咖啡味的口香糖。这是典型的“始乱终弃”的做法，引诱对方胡思乱想，勾起她的隐私，然后推卸责任。当然要注意，这个笑话只能说给有性经验的女人。

5. 别忘记重磅炸弹，价值观同步，孤独感，哲学化。

在每个人心中，都有一种莫名的孤独感，无论她是一个现实生活中多么快乐骄傲的人，如果你可以找到触到这一点，她会立刻崩溃。这其实就是放大她的需求和缺失，戳中她的痛点。

对于女人来说，很多地方是共同的。压抑，解放，自我压抑，骄傲，自卑，这些混杂的心理纠合在一起。你可以真实到让任何一个女人在你面前痛苦得肆无忌惮毫无面子可言。当然这一点的难点在于你有足够的自我认知，并且足够强大的世界观，不然反而会遭到一个内心强大女人的无情嘲笑，被反吞噬了。

6. 女人擅长掩饰自己的欲望，女人也希望不被任何人觉察到。所以，不去做最张扬，最外向的，最吵闹的男人。因为这样目标太明显，跟这样的男人在一起太容易暴露自己。所以我曾经讲过，为什么我在聚会活动中，表现得不张扬，很稳，而且做事得体不幼稚，就是给女人感觉到我是可靠的，你和我之间发生任何事情，仅限你和我，都不会有被揭穿的风险，你和我之间发生的任何事都是最隐秘的。



专门留给你的任务作业

请你查阅本周【90 天蜕变微信群】里面群聊记录，完成本周对应任务。如果你能够完成本周的任务，你将会有刻骨铭心的成长感觉。

本次任务是你开始约会，你会明白约会前的准备，约会中的互动和约会过程。而且你一直在实战，如果你认真完成了这一系列的任务。你可以感觉到，这段时间你的进步有多大！

这段时间是检验你学习蜕变成果的阶段。

如果你的任务作业没有按规定完成。那你真的是线上难以改变。有些事你必须要承认，你自制力不够高，如果爱情光谱这样的要求你，你都改变不了，那别的团队你更别想了！你现在的选择有三条路。

A 放弃认怂吧，你不行的，你改变不了的！

B 参加爱情光谱线下课程 线下要求更高，会逼着你成长蜕变。

C 报名二级导师私教，让二级导师给你制定针对性的指导，让二级导师严格要求你！私教学员的成长，你在【蜕变微信群】这段时间你也看到了！话不多说，懂的人自然懂。



第八课 毕业

今天是最后一课。今天这节课将会是大家这段奇妙旅程的一个重要的时间节点。站在这个点上，每个人，包括我在内，都值得去回顾这不可思议的两个月，审视自己身上发生的事情，感受自己的能量与气场，体会自己现在站在这里时是什么样的情绪。

前言

按照惯例，首先给大家讲一段重要的话。

我们接收到了太多的理念，一定要往上攀登，直到高峰。

我们也会经常会有意无意地接受到这种人生导师和人生模板。

但其实人生没有高低之分，人生只有不同和差别。

在我看来：人生本身就是乱糟糟的非理性的，光怪陆离，行走人间，全是妖怪，见怪不怪。

什么样的人生算是成功，什么样的算是失败呢？人生赢家，其实就是能够自由的过着自己想要的人生，和别的任何人无关。

热衷对陌生人生活进行指导的人，要么没有智慧，要么没有道德感。出于自我包装和营销的目的或处于对掌控陌生人生活的野心，他们无视一个扭曲选择可能带来的致命后果。即便这些教诲偶尔是正确的，也因为概率过低而不足弥补。

热衷于寻找导师则像飞蛾扑火，通常而言，他们以为规避了危险其实规避了美好，以为扑向美好其实



扑向了危险。



人生没有标准答案，人生其实就是每一天，就是当下，你一味地盯着“人生导师”，其实在浪费和失去着自己。这就是我给大家的告诫：远离所谓的“人生导师”，只有这样，你才能够找到自己，才会超越我这个导师。导师有很多种，但人生导师只有你自己才能做。

而我自己也有一条警戒：克制对他人生活的指导是极大的美德，并且警惕那些总想着指导一下别人的人生的人。

继续上一节课，该讲到第七点。

收网

最后推进到关键时刻了。关于诱惑，关于约会硬件条件和流程，已经在公开课中讲过了，我在这讲一些没讲过的。

从两方面来讲，一个是肉体方面的。另一个是精神方面的。

先讲精神方面的。

很多人会问这样类似的问题：

“我该说什么她才会告诉我手机号？”“我该怎么说她才会和我上床？”

这样的问题都不该被提出来。问这样问题的人，需要再次去复习女人的心理。

答案的真相是女人期待被调戏被挑逗。被调戏是女人在恋爱中的角色定位，女人在被调戏的时候获得了莫大的成就感和满足感，她们感觉“我很女人”，这比任何奉承和赞美都来得实在。



想到这个，大家是不是感觉不那么畏手畏脚，不那么紧张焦虑了？

别急，注意后半句话：女人期待被调戏，但仅限于让她满意和享受的调戏。

如果你要引导女人向被调戏、直至性爱的方向发展，首先你必须说服和接纳自己。你要在思想上有足够的开化与包容。

日本作家渡边淳一有过这样的论述，女人和男人一样对性有炽烈的渴求，因为性而愉悦，这种欲望甚至比男人还强烈。男人的这种思维最终上升为“让女人感受性愉悦的是男人”的疑惑，从此两性关系成为男人为女人奉献，并隶属于女人的结果。男人不仅考虑不到这是一种奉献，并渐渐变成一种男人的焦虑，一种实现自我的焦虑。这种焦虑甚至让男人惧怕。

正因为这种惧怕，会让男人们在 KINO 的关键阶段，表现得不自然，尴尬。

要克服这种惧怕和紧张，一方面你需要在接受这个科学论述，认知到女人的性欲同样也是“醉人的暗香”；另一方面，你要在实践经验中，继续强化这一点，也就是你需要经历和女人的性爱过程，然后和她交流这种快乐，真实的感受到女人告诉你她对于性的渴望和享受。

这也是处男和非处男的最差的差别之一。

调整自己的情绪和心理状态后，记起那张坐标图吧，**在 KINO 之前，最好把自己的位置迅速向高处抬升，比一般情况更要多超过她一点。**平时舒适的，就是你比你稍微高一点点最好。但这个时候，你需要猛烈的爆发的抬高自己，比如我推荐给大家，约会时，带一个小玩具，其实也是为了抬一个高度出来。还有你可以利用打压，抓住她的需求进行诱惑，猫绳，加强她对于你的需求感。这些都是为了抬高你的相对位置，高高的超过她的头顶。康德在《纯粹理性批判》中说：我**们对爱的一切意识始于性驱力。一个人要想变得对另一个人有性吸引力，最有效的方法是占据对那个人的统治地位。一个人如果没有学会爱自己，那**



就根本没有能力爱他人。

在你最享受这次约会的时候，在思想上，做一些反 ASD 的引导。

比如，大胆而巧妙的调戏她，谈论性话题。

有很多知性美女，我会和她们讨论到关于“真实存在，却不可能现实中存在”的矛盾的内容，其中有一项就是人的思维是运行于社会虚伪之下的圈子中，所以忽视自己的真正需求。然后自然就引导到下面的这个话题：那么问题来了，女人对男人真实的渴望是什么？这个社会，当男人指责女人利用性来达到目的时，女人反问男人：“好像你男人从来不用性来达到你的目的！”男人回答道：“我们怎么可能用性来达到我们的目的？性就是我们的目的。”这对白会引来很多笑声，就是因为这种真诚表述太罕见了，都是在现实生活的“潜规则”中是被屏蔽的。

这样的思想层面的交流，目的就在于剥离她坚硬的外壳和逼真的伪装。

核心思想就在于：我们需要面对真实的自我。我们是男人和女人，所有发生在我们身上的故事，都是自然而然的，这才是我们的本性，再隐藏和压抑都没有意义。

再比如，和谐的谈论类似这样的价值观层面的话题，尤其是关于爱情观和性爱观，实现暧昧的精神层面的高度同步。

有句古希腊言语：“身体之美吸引身体欲望，情爱之美吸引灵性力量，智慧之美吸引理性力量。”我充分的见识了你的智慧之美，还有桌布下面掩盖的身体之美，我希望能见识到更多的关于你的美。“很多人认为爱情的基本法则：障碍越大，情感就越强烈。所以我们这样面对面的坐着，隔着这张笨重的桌子，像两块磁铁一样，我感觉我已经快把你吸过来和我一起坐着了。”说完了趁着她笑的时候，就伸手做出磁铁吸引的样子，把她拉过来坐在自己身边。我曾经说过：女人的测试是无所不在的。通过女人的测试是中



策，上策是颠覆女人的测试。颠覆的一个方案，就是识破女人的想法。如同考生识破了出题人的意图，那出题人再狡猾，也会被吓一跳的。所以你要谨记一些关于女人的思维的万能的话，比如：

对于表现得非常小心谨慎的女人，你可以对她说：很多女人都会为了爱而做出她们自己都认为可怕的事，甚至把男人也会吓一跳。

对于表现的犹豫不定的女人，你可以对她说：不知不觉我们聊到这么多，这么深了，我突然想起一句话说女人对一个男人感觉不错时，她才会给这个男人机会深入了解下去。对了，还有一句话女人喜欢上一个人都是因为了解这个人。

对于女人装作挑男人长相的情况，你可以说：据说女人不会像男人在意女人长相那样在意男人的长相，女人更在意男人给她的感觉，是不是开心，心动，享受。

如果聊到性，在网上或者现实中，都可以用到这样的句子：如果她开始享受 Sex，她每个月有一到几天（多为安全期）特别想要，可能会饥不择食。还有，大多数女人都无法体验 Sex 的美好以及快感，因为她们做不到完全放松。其实这一点，尤其需要男人做出正确的引导，给女人能够完全放开的感觉。

另一方面，肉体方面。要开始向身体的愉悦方向进行引导

通过肉体享受，开始让愉悦升级，如喝酒的陶醉感。

可以通过酒。这会让你之间的放纵有了替罪羊“酒”，你只是酒后乱性，情不自禁。

如果没有酒，可以带着几块精美的巧克力。

给她吃，然后说：“据说酒和巧克力是男人和女人的爱情春药，吃一块就会让人忘乎所以情不自禁干柴烈火，你刚才吃了几块？”



这是通过道具引导。

还有就是设置暗号，记得我在之前讲过的约会前的预埋么，可以在这里引爆。比如你在联系阶段，可以设置下彼此才懂的暗号。比如你给她讲笑话，关于一个大老板，手下一男秘书和一女秘书。平时，几乎所有的活都是男秘书在干，女秘书则无所事事。

时间久了，男秘书对老板抱怨道：“凭什么活都让我干啊？！”

老板解释道：“你分工不同。”

男秘书不解：“有什么不同？”

老板说：“你是办公用品。”

男秘书问：“那她呢？”

老板不耐烦的说：“床上用品！！”

这样的话，你不但提高了自己的合理化值，又在幽默的掩盖下，创造了“床上用品”的暗示。等到见面时，可以在适当的时候，拿出“床上用品”来引爆：“你看我一直都在干活，当办公用品，你什么都没干，只能当床上用品了。”



再比如：

新婚之夜，小明和妻子躺在床上，讨论彼此未来的夫妻生活.....

小明：“亲爱的，我们彼此间应该要有个暗号，以后如果我想要的话，我就摇你的奶奶二下，如果你想要的话，你就摇我的弟弟二下，你说怎样？”

妻子觉得这个主意很好，娇羞地说：“好呀，那就这么说定了！”

过了一会儿，妻子又突然轻声地问：“那如果我不想要的话呢？”

小明：“嗯，那，那你就摇我的弟弟二百下好了！”

这个在 TD 的时候就可以作为调情来运用了，你可以这样发挥：“你今天想摇几下呢？”

调情用暗喻和游戏的方式来表达，是体现男人高明的手段。

还可以触景生情。

男：“据说日本人不说我爱你。”

停顿，等她来问。

女：“他们会说什么？”

男：“他们会说今晚月亮好美。但我觉得今晚的月亮不如你的嘴唇让我更心动。”

女：（脸红）哪有



男：（凑近）而且很香，很诱人。

女：（紧张）嗯...

行了。上吧。

和女生约会完一起走到一安静处，男对女生真诚地说：我送你一件礼物，快闭上眼睛。女生闻言闭上了眼睛。男轻轻凑到女生脸面前，停几秒，让女生鼻子感受到男生的气息。再转到女生耳朵旁，柔声细问：你以为我想亲你吗？女生作娇羞状或作嗔怒状，或用手击打男生胸部或羞涩地低下头，男生或赶紧躲开或轻轻抱住或回打回去。

然后男人拿出“惊喜”的礼物，给女人。

这样经过几次推拉，起伏，再去亲她。

之前的能量槽已经积累满了，这时你可以再次使用反差法，比如之前你是个绅士，现在你要扮演狼。之前你很骄傲，这时你可以很柔情、专一。

这样的反差就是为了告诉女人，来吧，让我们开启新篇章吧，我们之间已经压抑得太久了，该爆发了，爆发的能量能够把你融化。

所以，讲到这里，大家明白我在公开课“唤醒女人的性意识，激发女人的性冲动”的最后结尾留下的那个悬念了吧。其实就是两个字“**引爆**”。

女人在身体接触之前会抵抗，要么象征性的，要么拼死抵抗。但一般来说，亲到了，或是脱了衣服了，已成既成事实，女人会突然接受，回吻你，或者配合你。



所以，你必须要有有一次“突击”。最后一次冲锋，确定，突破。

突击理论上只能用一次。必须要有成果。不成功便成仁。正因为突击失败会损失惨重。一定要计算好后果。100°C的突击就是沸腾，50°C的突击反而会退回到零度。

突击的成功与否靠的不是力量（那叫强奸），而是时机和信号，女方释放出来的信号，当这个信号出现时，就是你的时机。在这些时刻强吻，姑娘可能会迎上来可能会害羞的躲避（那就继续用你的唇找到她的唇）可能会紧紧抱住你可能会双手不知所措的放在身体两边，这只是不同性格姑娘的不同表现。不要迟疑，信号是她们发出的，你只是破解了并忠实去执行。

最后，记住：在TD阶段，身体的行动和感觉远远大于语言，多做少说。

关于性爱

欲望则是人类最宝贵的动力。瓦西列夫在《情爱论》里说：一个人的创造力同他的爱的能力和深切地渴望体验到肉体愉悦的能力往往是联系在一起的。

性爱首先意味着迷恋、冲动和快感，是本能。我还倡导一种文艺化艺术化的性爱观，也就是说：我们同样看重性爱的非肉体价值。性应该是漂亮的而不是丑陋的，好的性爱是对生活的奖励而不是惩罚。性爱的美是健康而温暖的，当我们想起它，应该是充满欢乐的向往。肉体的战栗理应同时伴随精神世界的战栗。

至于道德，每个人有每个人的观点和立场，分得越清楚，思想越明确，你会越轻松。



关于下床

在你的交往中，你能够对女人做一个分类。

1、玩一玩的

对于玩一玩的女人，你要表现得比她更洒脱。

传达给她这样的意思：“我们不是爱情，对吧？”

分清楚，你要比她分的更清楚，更冷静。

一定要洒脱：“感情这东西，来得快去得也快。”

这样才有机会转化为炮友。明确自己的原则，你之间都互不打扰，然后你要测定好她的频率，再加上感觉到了，约就是了。

如果能够做到我的那个学员 L 那样，把性爱打造成一场视听盛宴，一顿活色生香的大餐，每个细节都塑造的很完美，你的口福也会很好。

2、别有用心的

一定要把自己的原则与底线显露出来。比如你不接受为一夜情买单；你对于感情有严格的原则和筛选，触碰到了，那不如不联系。



3、带着半考察性质的

这时你需要先听从自己内心，有没有发展的可能，如果只为下床，也不打算转变为炮友，那最好的方式其实就是不主动联系；女人受冷落几次，一般就会重新穿上坚硬的盔甲和精致的伪装。

如果希望再温和一点的下床，你可以做的有很多，但原则就是：调整气场，打破平衡。原本你之间能够进展到滚床单，说明你肯定是达到了某种关系上的平衡，比如你正好调整到了她的菜，你提供的价值和气质正好符合她此刻的要求。现在，你需要做出一个强大的反差，让她知难而退，让她失望。（注意，一定要在她说服自己死心塌地之前，否则一个女人决定坠入爱河后，她会变得完全的盲目，甚至看不清你的任何缺点了。）

此时，你靠的又是“演技”了，比如之前你表现得很绅士很文静，她喜欢这样的男人，现在你需要让自己吵起来，把暴躁的一面，她无法忍受一面显露出来。特别要表现出对于这段感情的不自信，表现出洒脱和不在乎，给她一种暗示，撤销掉你身上能够给予她的任何安全感。女人靠安全感生存的，所以女人看不到安全感时，会迅速撤离。

4、认真的

最好的方式是让自己的气场和她的气场，调整到严重失衡。

要么升高到她无法掌控，让她失去安全感；要不低到她无法接受，让她失去优越感。

最后把责任揽在自己身上——真正的男人可以承受女人的误解和责怪的。告诉她：我并不完美；我无法接受，我试过了，做不到。我不希望你比我还难受。

分开就是分开，我不会再有任何联系，因为哪怕那么一点希望都会带来失望和伤害，所以过去就让它



过去，谢谢你的陪伴，我们各自继续前进。

在确定进入一段长期关系之前，首先要讲几点

一般在现实中不经常接触女生、情感经历不丰富的男青年，一个女人和他温柔地说会儿话或者无意中亲近几下，这个男人都会喜欢上这个女人，更别提有过更亲密的关系了。所以，在面对一段感情时，想转化为长期关系，一定切忌完全是在“色欲”和“饥渴”的驱动下做出的决定。

我经常说，不妨阅遍世间繁华，才回归平淡，这时才是真正的平淡如水。

最好能够在动真感情时，来得慢一点，因为感情这东西来得快的往往去得也快。

来得慢，就意味着你要对她多一些深入了解，了解到她的方方面面。

来得慢，还意味着你要完全用真实的自己示人，技巧已经融于内心之中，没有任何的惯例，因为自己的爱情，完全是自己用心创造的，这才是独一无二的，这样的爱情才让人刻骨铭心。

长期关系的爱情，最好像煮开水一样，从不温不火，慢慢到沸腾，追求的越久，理智越多，越来之不易的，越会珍惜。弹簧理论：曾经费心费力压得紧的，其后的力量会加深远绵长。

长期关系的经营

这个题目是我个人非常喜欢的主题。因为我就在经营着长期关系，我的心得体会很多也很深刻。

关于长期关系、爱情、婚姻爱情，有很多种流派，有散播正能量的，有泼冰凉的负能量的。我想讲给大家一些更为本质和深刻的东西。



在第一课里，我给大家讲过爱情是什么，我告诉大家，你认为什么是爱情，那对于你来说就是爱情。所以大家在结婚的时候会考虑到五花八门的各种各样的因素。比如门当户对、性格合适、职业、年龄，通过反复的接触沟通了解彼此对于婚姻的期许，想从婚姻里获得什么，有什么对自己人生的追求，等等。

在这些考虑当中，爱情仅仅是其中之一，爱情和相互吸引、相互欣赏、性格合适等等也是个交集概念，只不过重合度比较高而已，所以从婚姻角度，有爱情当然严格优于没有爱情，因为这已经是利益诉求比较吻合的一个重要表征了。如果你的价值体系里爱情占比很低，只要你找的对象在这方面的诉求能理解接受，那么其实爱情成分不多，也很有可能获得高质量的婚姻生活。

你认为婚姻于你的意义是什么，它就靠什么维系着，你认为婚姻于你的意义是什么，它就因什么的缺失而断裂。

每个人对于婚姻，都是照见自己的内心，婚姻幸福与否的关键还是要想得清楚自己到底要什么，对方也要想得清楚，而且你还要非常好的互相传达了，这样维系得久的概率就更高。但是话说回来，人的追求常常是在变化的，矢志不渝的情况有很多，但今天要安全感明天要新鲜刺激也并非罕见。这也就牵扯到为什么婚姻会破裂。

为什么婚姻关系会破裂？简单说就是因为你想要的对方给不了，或者对方想要的你给不了，或者双方都如此，换一个说法也可以说成，你共同的部分带来的利益不及不同的矛盾成本高。只要一方感觉到婚姻关系是束缚而不是动力，关系就比较危险了，这种情况下另外一方在面临破裂的时候就会感觉受伤害——我明明还需要你，你却不需要我了？我哪里不够好？想弥补挽回，无非是要给对方他需要的，用你能给对方的，在她价值体系里认可的东西来吸引她，唤回她。



下面是我讲给大家的一些精华：

首先，爱情的发展和自己的发展是不一样的。不要把自己的发展依赖于爱情和婚姻，爱情和婚姻只不过是你的发展的一部分而已。这个比重因人而异，但完全依赖于爱情来改善自己人生的，很容易把爱情压断。

个人经验，对待生活，一事还一事，返璞归真，会简单很多。比如说，爱情就是爱情，婚姻是婚姻，工作是工作，梦想是梦想，爱人是爱人，自己是自己，这样分开来，不要全都杂乱在一起，不要最后弄成牵一发而动全身，会好得多。

爱情对于你的发展的促进越多，越好。

而一个人的自我发展不错，那他的爱情也会是很棒的。

但凡出轨、破裂的男人，一般来说，他们的自我发展存在是存在着很大的缺陷的。哪怕他们在事业方面显得很辉煌，但是事业也只是人的发展的一部分而已，他们在人的自我实现的最高需求层面肯定有很多的不满和缺失。

当爱情和婚姻中的两个人各自发展的很不错时，正当人生得意时，他们之间出现问题的几率会很小，恋爱和婚姻会很轻松，甚至爱情中的很多问题，可大可小，其实取决于人的发展的。发展得好，根本就不叫问题，谁都能够包容；人发展得不好时，鸡毛蒜皮的小事都能上升到离婚。

这一条，是长期关系牢固的最根本的原则。



其次，长期关系是爱情更高阶的状态。“因为你，我会变得更好。”“因为爱情，我会表露真实的自我，包括打嗝放屁。”

越真实，越牢固。

你在长期关系中表现出来的真实的自己与当初追求的阶段表现出来的自己可以有偏差，但最好不要有原则上的大逆转。这也是为什么我强烈建议面对一段真挚的感情时你要慢下来用真实的自己来追求的原因。

再次，在长期关系中，一定要找到两个人感情的羁绊。互相依赖、渗透、肉体与精神的双重深入交流，一定要交心，交叉各种生活习惯，体验到双方的包容，包括财产方面的互溶。

通过这些，永远都需要注意女人的安全感。特别的安全感，独一无二的安全感，物质与精神并存的安全感。在爱情中可以不用顾忌太多，这对于你之间的感情，婚姻都是极大的帮助。

共同诞生出很多你之间独一无二的联系与习惯，

恋爱的时候一些不能说的秘密，渐渐开始能说了。女人对你放下了戒备，撤走了所有的测试，可以没有后顾之忧的对你直接说：“我爱你。”

物质方面，你之间的纽带与彼此的渗透可以做得更加紧密和深入，中国人很讲究这一点。比如：

男人：我们回家坐飞机吧，快，这样你不会累着。

女人：不行，坐火车省钱。

男人：没事，我买。

女人：不行，以后你的钱就是我的钱。



当然，作为男人，不可肆无忌惮的全部分享的。诚实并不是任何时候都是美德。你的用意和做事效果才是最重要的。

重要的是给女人的感觉，她有深深的**安全感**

女人问：如果我明天辞职了，不工作了行不行？

男人答：行。你不会无聊么？

女人又问：是挺无聊的哈。那我四十岁就退休行不行？

男人答：.....行。

女人再问：那我三十岁左右生小孩好不好？让我再玩几年嘛。

男人答：.....好。不着急生小孩。

女人问：那你呢？你要是想换工作呢？

男人答：.....那你暂时养我.....

女人：我可以暂时养你！咱俩谁养谁都不是问题！

男人：.....那不就解决了么...

女人：那你想换地方呢？换地方怎么办？

男人：.....想换地方的时候我们就提前商量，你就只能跟着我了呗。



女人：没事儿我乐意跟着你。

男人：.....想不乐意也晚了.....

体会一下这段对话，男人给女人的满满的安全感。

所以，结婚会让你在延续原有生活方式的基础上，两个人会继续互相支持，只是这种支持更坚定，更长久，更稳固。

这是一种情感的极大完整。我一直相信这是长期进化以后人类的天性，因为我们在生活中是需要一个伴侣的，有情感互补的需求。尤其是婚后，我时不时提前到家动手做点简单的吃的，他每天累得东倒西歪，一到家哪怕有碗热汤，不是冷锅冷灶的，就会让他觉得温暖。而我呢，有时候白天工作不顺利，晚上回家跟他倒倒苦水，睡一觉，第二天早晨起来又精神抖擞了。

而且你不再需要无比小心翼翼地生活，生活中突然有了一个“犯错”的余地。

联系，绑定爱情，最高的最牢固的当然是拿生命来绑定了。

我认识一家人，一天男人不在家，女人和孩子在家时，发生了煤气漏气事故。女人当时也不清楚情况，想着等男人回来再说吧。男人回到家中检查后，才意识到危险。男人说：要是你再打一次火，你和孩子就都没了。女人随口问道：那你怎么办。男人想都没想地回答道：我会直接从窗口跳下去。

这样的爱情上升到了生命之爱的高度，牢固度自然极强。

很多一起经历过革命激情燃烧的岁月的老夫老妻之间也有很稳固的绑定。

而韩剧中，动不动就会有绝症，也是将女人对爱情中的信仰以及安全感的需求上升到了生命的高度。



其次，变化，千万不要忽视变化！

很多人被爱情的永恒和稳定所迷惑，而忽视掉了变化。

世界在变，人也被世界所改变着，而且这个改变的速度还在不断地加快。

不要等到发现爱情已经质变了，也就是变质了，才发现回不去了。

爱情和婚姻是一个长期的过程，尤其需要不断地调整，不要害怕恐惧变化。

其实爱情和婚姻很多的问题不在于变化，而是在于不变。

爱情需要正能量吸入，负能量放出。一吐一吞。

如同水一样，流动，否则会成为一潭死水。

很多情侣吵架“你不再是当初的那个人了。你变了。变得不爱我了。”

其实是双方没有跟上爱情的变化，以为爱情稳定了，固守了。爱情的新鲜感终归会褪去，当面对这样的变化时，双方没有跟上，或者作为男人，没有做好引导，还停留在靠激情来维持爱情的阶段，那很容易出现不满和爱情开始不对劲的感觉。

还有，警惕这句话：期待值过高是爱情和婚姻的第一杀手

很多人，对于爱情的预期远远超过了爱情本身能够负担的重量。

而当爱情的曲线下降的时候，更会出现失望。



爱情中最具杀伤力的情绪，便是失望。

结婚前，我们都期待有了稳定的关系以后，彼此会更加稳定。而事实是，关系变得绝对固定之后，你都被限定死了，固定的空间里，任何一个额外的动作都是对对方的侵占，双方的习惯的姿态往往变成了对对方的冒犯。

比如说结婚之前你不会介意你女朋友是不是擅长做菜，结婚之前女人觉得男朋友爱做菜实在是温暖人心，可后来你结婚了，她满心欢喜想要给你做一餐饭，你一面夸奖一面吃哪怕多说了句“下次可以少放点盐”，就可能成为了她心里的一根刺。

婚姻对于男人来说，没有那么多正能量。工作压力和强度每天都很大，谁也过得不顺。这样的困境在婚姻生活里简直比比皆是。

乐嘉在微博上的一句话：“婚姻的真相就是妥协，最美的爱情不在婚姻内。”舆论中也一直有这样一个讨论：“婚姻是否需要爱情？”

其实，你需要转换心态，把爱情当做是一个项目，爱人是你的伙伴。

你是一个团队，如同在足球比赛，NBA，你永远都站在自己队友这一边。即便她蠢得跟猪一样，犯了低级错误，她依然是你誓死维护的人。

在日常生活中多一些鼓励和赞美，按照以前讲过的，发自内心的欣赏你的爱人。善用身体语言。前面的几节课中，处处都是生活的艺术，与人相处的艺术，你都需要继续学习和磨合。

你不要用阿 Q 精神来安慰自己，得到的就是，人最不能欺骗的就是自己。你只需要多多品味，有那么一个人在家里心甘情愿的等着你。有那么一个人，只要她在房间里就不在空荡荡的。所失必有所得，两者权衡全在自己。



婚姻里有两个个体，两个个体都有能量，当能量向对方释放的时候我们可能热恋，也可能争吵，如果能量向外释放了，你就会发现婚姻的好。

共同认定好的方向，然后顺利的发展。

对我来说，别的妹子我也还是看的，很多女人也喜欢挑逗我。我不信什么忠贞和坐怀不乱，但是如果我和其他哪怕是美如画的姑娘们一起出去，我也会在美女丛中突然觉得自己的行为很傻逼，突然很想回家找老婆。

我经常觉得天底下应该再没有一个人能对我这么好了吧。也有时候会觉得失去自由奔放。

但和她在一起，这种稳定的长期关系就是吵完架冲出家门，然后气消了还会回来，回来时顺便买了个菜或者外卖，准备和她一起吃顿烛光晚餐。

把这种矛盾的奇妙感觉，传递给爱情的双方，这甚至是一种有趣的感觉。

男人尤其容易在虚伪和真实中，交叉纠缠，而越强大的男人越真实。

长期关系，婚姻的相处之道有很多，其实远没有很多人想的那么麻烦，说麻烦的人只不过是犯了懒惰之罪。用心经营，比如，仪式化的行为一定得多，女人天生就注重这些。你在过年、正月十五、情人节、三八妇女节、愚人节、端午节、儿童节、中秋节、国庆节、双 11、双 12、万圣节、圣诞节、跨年元旦.....这些都是上天赐予男人们的机会啊。一次过节能让你缓半个月呢。

对了，到最后我要提一句责任感和使命感。

男人成熟有所成就后，慢慢会不局限于自己，会外延到更多更广的意义。对于家庭、家族、社会也会产生出更多的责任感和使命感。这是条正路，远比找小三、外遇有意义的多。



越成熟的男人，越有成就的男人，出轨的概率、离婚的概率会越低。

我是相信爱情的，希望大家也是，所以说，在年轻的时候，还是要为了爱情疯狂一把，要不怎么对得起青春啊！

你的爱情，需要你自导自演。并且，爱情，永不剧透。

三个月，我对自己是有要求的，对大家的成长也是有预期的，我相信你每个人也都会有。

成长不是一件容易的事情，我希望两个月能给大家带来改变，引导出一条正确的路。

成长和蜕变是疼痛的，还好我们都彼此的陪伴。

不说再见，因为我们的学习和成长，才刚刚开始.....



【音频课】AK1 如何成为一个拥有自信魅力的男人？（听课地址在下页）

【音频课】PLUS1 走出第一步（听课地址在最后下页）

【音频课】PLUS2 如何培养自己的幽默感

【音频课】PLUS3 男神之路（听课地址在下页）

【音频课】PLUS4 聊完这些话题，你爱上了对方（听课地址在下页）

【音频课】PLUS5 如何做一个有根的男人（听课地址在下页）

【音频课】PRO1 撩妹，始于克己与平衡（听课地址在下页）

【音频课】PRO 2 世界观的吞噬（听课地址在下页）



音频课听课地址：

方法一：公众号听课




在爱情光谱公众号（aqgp520）内回复关键字“**附加课**”即可获得听课地址链接。

示范如下：





方法二：喜马拉雅平台

1.手机下载“喜马拉雅”APP	APP 内搜索 “爱情光谱”	“找到对应课程”
		



光谱十条

- 1、**行动**：行动大于思考，永远做第一个跨出第一步的人。
- 2、**听话**：听我的话，按照我教的做，“照搬照抄”是最快最有效的成长方式。
- 3、**真心**：不允许任何人性层面的欺骗，真心真情才是最强大的武器。
- 4、**竞争**：崇尚竞争与碰撞，这是男人在两性竞争中应有的姿态，但一定是符合绅士与文明的竞争。
- 5、**人性**：解放人性，尊重人性，理解人性，与体制化斗争，做一个活得真实并且“人性有趣”的男人。
- 6、**稳健**：稳健与安分，是绅士的特质，付出多少得到多少，能力配得上应得的。
- 7、**深刻完整**：“30 秒钟强烈吸引，90 分钟急速诱惑与征服”，这是我们的标杆，这要求对能量、价值魅力、技巧、真心真情，从整体、局部、目标到方向、片段、细节都必须有深刻、完整的认知，半吊子、三脚猫只能是个笑话。
- 8、**极致**：提问之前，先做到自己所能做到的最好，先说出你的答案，然后我才会指导和示范。改变是一件远比你想象的要更痛苦的事，只有突破自己的极限才会有真正的改变。
- 9、**做到**：必须完成上一课布置的任务，才能进行下一课。说到做到，做到才是你的。
- 10、**初心**：牢记学习与成长的初心是为了成为更好的自己 and 得到更好的爱情，最终，找到独一无二的自己。

特别礼物：精英蜕变的故事

光谱精英，首先我要恭喜你，你经历了这魔鬼般蜕变的90天，在这90天的时间里，你真正的蜕变为了一位精英！

在这90天的时间里，你的形象发生了巨大的变化，更加精致有魅力！



在这90天的时间里，你对自己有了重新的认知，明白了自己的价值与魅力！

在这90天的时间里，你做了自己一直想做，但没有做的事情！

在这90天的时间里，拥有了极简的生活方式，你的生活品质有了更高的提升！

在这90天的时间里，你开始登台演出，知道自己最帅的一面

在这90天的时间里，你，进行了50个以上的目标实践，掌握了自己的专属话题

在这90天的时间里，你开始了自己独立的一次旅行！

在这90天的时间里，你锻炼了自己的感性，从一首诗，一首歌，一份电影影评开始！

在这90天的时间里，你有量变引发质变！

这个90天的时间里，你开始了约会的邀约，你精心的为女生准备了小礼物！

在这90天的时间里，你内心真情流露，写出了一份似曾相识的情书！

在这90天的时间里，你开始了爱情的诊断，明白了真正的真爱是什么！



如果以上任务你都认真的完成了，你也已经找到了你的真爱，那么我恭喜你顺利毕业！爱情光谱以你为骄傲，你是当之无愧的精英，走到哪里，都是移动的荷尔蒙！

如果以上的任务你有些没有完成，你要思考了，到底哪里出问题了！是你执行力的问题？还是方法不得当呢？还是自我要求不够高呢？

如果你想更加的精进，更好的蜕变，对自己要求更高，希望过上更好的生活，或者你喜欢这种精英文化的生活与感觉！

那么就来爱情光谱线下吧，诚挚的欢迎你的到来，因为在这里有像你一样的精英，我们都崇尚精英文化，我们都愿意迎接更高的挑战，我们是一个精英的圈子，我们也是兄弟...

在爱情光谱线下，意味着你要迎接更高的挑战！

在你不敢上去搭讪的时候，线上50个目标，你可能会偷懒！但在线下，我们会逼着你上去搭讪。来了爱情光谱线下，50个搭讪目标是你必须要达成的！

在你形象无法保持的时候，来爱情光谱线下，精英文化的氛围，你的衣着不整，会自我感到羞愧，在这样的氛围里面，你会逼着自己保持精英的形象！

在爱情光谱线下的课程里面，【魔力一分钟】环节，会让你精准的找到你的个人专属风格！

在爱情光谱线下的课程里面，【德式擒拿】将是你和女生约会，推进关系的机器。



在爱情光谱线下课程里面，你学了【魅力元素金字塔】，你将会清楚的知道自己魅力的发展方向，不会疾病乱投医。

在爱情光谱的线下课程里，你将拥有男人必胜的【三把核武器】，有了这三把核武器，你面对女人无往不胜。你将真切的体会到“能量”这个词的深刻含义

在爱情光谱线下课程里面，威德老师将给你分享“长期关系”的法则，让你今后在爱情上得意。

如果有人问我，你为什么要加入爱情光谱线下？或许有人会回答，是为了拥有女朋友，为什么了蜕变成长，是为了找个靠谱团队，其实在我看来，一个理由就够了！！

“因为我认可精英文化，我更愿意加入一个精英文化的圈子”

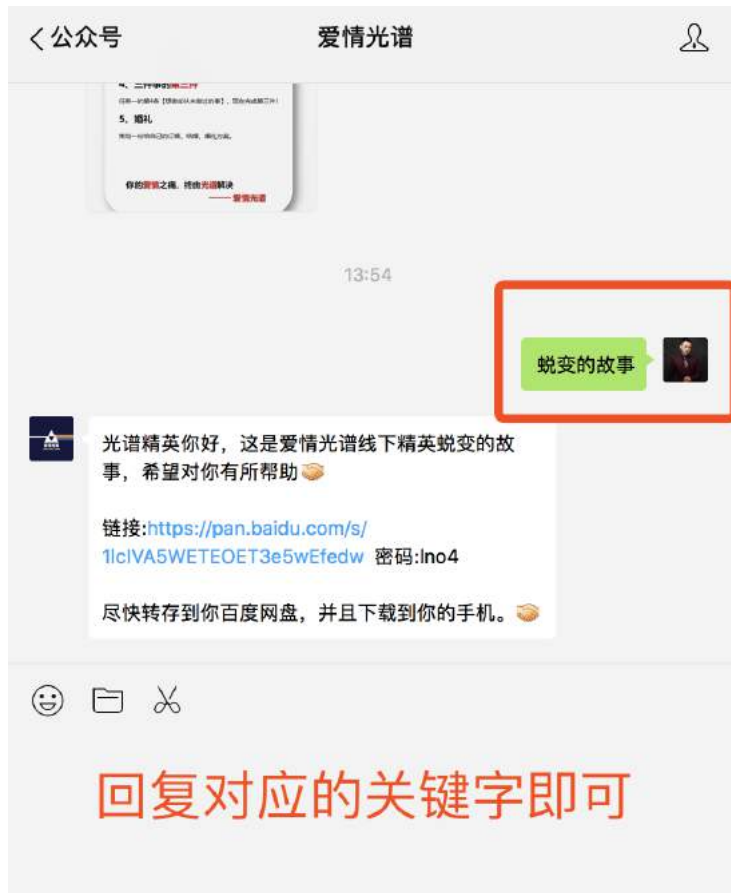
你呢？

爱情光谱线下从2015年设立，到如今，历经线下1.0版本的八个主题，再到线下2.0版本的新主题，近三年的时间，涌现出了一大批精英，爱情光谱将他们的成长故事整理成册，制作出《蜕变的故事》电子报告。

作为你毕业的礼物！不管你来不来爱情光谱线下，你的这3个月的成长，我们相遇相知，将会成为你一生最值得吹牛逼的经历。

而这份经历也是我们的荣幸，能够见证你的成长。

《蜕变的故事》这份电子报告，我们已经整理完毕，你在爱情光谱公众号内回复“蜕变的故事”即可获得。





这些地方都可以搜到爱情光谱哦

你的爱情之痛，终由光谱解决。

——爱情光谱