

# 薇薇追女宝典基本纲领

## 一努力扩大朋友圈人际交往

追女人首先要认识女人才行，所以人缘很重要，对身边的人都应该好点，口碑尤其重要。不管男人女人，丑的漂亮的，一视同仁，不因为对方是丑女就疏远对方，更不能因为对方长得漂亮就迁就对方，甘心被对方利用。一句话：对朋友要真诚，能帮就帮，但是涉及原则该拒绝就拒绝。不要和长相身材等挂钩。只要真心对人，口碑好起来，人际网络自然就宽，猎物就多了起来，不要盲目动手，一击不中损失就大了，一个圈子里的第一个目标很重要，第一次失败第二次就很难成功，没哪个女人愿意接受被身边的女人抛弃了的男人，同时第一次出击又不能泡太没难度的，没哪个女人愿意接手一个和不如自己的女人交往过的男人。所以不管在什么圈子里，保持朋友关系很重要，这个度要控制好，基本上只要对方在有事有困难的时候第一时间想到你就算到手了，下定决心随时都可以打来吃。大多不错的女人是不会花一个没追自己的男人的钱的，朋友关系，出来玩 AA 都是经常的事。这个阶段是最理想的，就算这个女的有男朋友，自己也可以在一个有利的位置，因为自己和这个女人是清白的，她男人不高兴说明他小气，她男人一对她不好，她就会主动来找你倾诉。其实这个女人也明白，有你做她的最后防线。所以她男人就在一个很被动的位置，却还偏偏要帮你养着未来情人。至于对待单身女人就要更注意，自然的表现自己，偏偏就是不追，钓着，这个后面再单独阐述。

## 二努力控制自己内心的欲望

这个要多说两句，很多兄弟都是栽在这个上面的。在不经意间多看女人胸部两眼，也许就处于被动了，因为有了欲望就对女人有了需求，有所求就容易受制于人，所以越是想要得到的就越要看得开，这个说起轻松，做起来颇有难度。介绍几个小技巧：找准目标后就要开始控制自己对她的感情了，每天多想想她上厕所挖鼻孔的时候，别笑，大家可以试一试，每天想一个女人挖鼻孔上厕所的样子 50 次，一周后和她吃饭都没多大的胃口。这样的情况下会受伤么？追不到也没多大的关系，追到了再慢慢调节心理。就算没调节过来就上床了硬不起来，也可以借口没买套子不做，还可以落下个负责任的好印象。君子就是这样诞生的。

练到看女人不看胸部和屁股的境界以后，基本功算是略有小成了，先声明我并不是在炫耀什么，真正的好女人找着一个就够了，只是因为时代变了，好女人不好找，所以才需要点技术，实在找不着还要自己动手培养，就更需要技术了。天涯里男人骂女人的帖子不少，其实大可不必，感情这事就是双方培养出来的，作为男人的责任就是作好自己这一方的工作，要是对方没作好，是她的损失。我说这些并不是介绍泡 MM 的手段，而是提醒一些感情不顺利的兄弟平时忽略掉的细节，幸福是自己抓住的。急色急色，因为急才色，没有男人是不色的，但是一急就麻烦了，举个简单的例子，老嫖客

去了外地找鸡一般是先谈价钱的，要是一上去就脱裤子，价就不好讲了。和女人相处也是这样，真

的不能急，茶饭不思的感觉我也有过，好办，多和几个女人相处，条件成熟还可以准备几个炮友，分散注意力。注意力一分散就不会太急了，也不会犯错误，不会因为舍不得送女人回家拖泥

带水，每天忍不住就打电话骚扰别人，打完了又后悔，担心说错话之类的。

## 三在女人面前建立自己的完美形像。

这个最最重要，能不能泡到个女人这个才是关键，说白了就是如果两个人的生活轨迹大致相似，男人一定要比女人强，如果两个人不是一个世界的人，男人一定要想办法把女人拖进自己的生活轨迹，让她融入进来，这才是长久之计，一时的手段可以骗上床，想骗一辈子这才是王道。简单点说，如果一个女人是在外面混的，混得比她好就很容易上手，是个事业型的女人，那么事业比她成功也是随便搞定。如果是两个世界的人就麻烦些了，首先要让她了解你的生活圈子，有兴趣，融入了你的圈子自然她的优势就没了，女人骨子里对男人有崇拜情节，都喜欢比自己强的男人，如果一个男人处处都比这个女人差，是没道理在一起的。男人给女人的最佳印象，就是时而让这个女人崇拜，时而又像个小孩子需要这个女人照顾。基本上到这一步这个女人就是踹不走的类型了。至于如何把一个女人的注意力和爱好吸引到自己擅长的方面，这个有点技术含量，一步步的来，不能过急，最好的办法当然是平时注意对自己的提高兴趣爱好广泛一点。但是这个很累，简单点的就是自己的目标喜欢做什么自己也去做，比她强点就行。现在不少女人最喜欢的就是钱了，这个最头疼，大多数男人的做法就是让自己的女人觉得自己是潜力股，暂时没钱以后一起熬熬会有的。聪明的男人会让自己女人觉得平安就是福，没钱的日子一样可以过的开心。

## 如何和女人交谈

女人很多种,和女人交谈的方式只有三种,倾听,讲述和争论

.有的女人需要倾听多一点,有的则需要讲述多一点.有的女人就必须和她吵.因人而异自己把握.

我比较鼓励倾听,一个好的听故事的人可以让讲故事的人一会哭一会笑,时刻拨动对方心底的那根弦.每个女人都会有一个自己描绘的梦想或者幻想.也有自己的阴影和惆怅,什么时候当女人把这

些都告诉你了，基本就是你的的人了。不过这些急不得，都是水到渠成的事。当然，高手就如同心理医生，进度就快多了。

不是每个女人都很肤浅，有不少肚子里有货的，不要急于表达自己的看法，如果自己的看法没对方有深度甚至是对对方不能接受的观点还不如沉默，倾听过程如果要提出问题，一定是能继续吸引对

方讲下去的问题，问题的提出也不一定是发问，最好是自己顺着对方的话题讲点，然后引出对方下面的话题。其中自己一定要注意自己的眼神。好奇，专注，疑惑，惊讶，等等换起用。不要盯着对方看

，要有点思考的神态，显得自己用心在听，同时切忌别人和自己讲话的时候自己却打量对方的胸部。或者干其他分散注意力的事。

话题的选择，不要刻意，更不要张口情闭口爱。自然的把话题引到对方擅长，或者对方比较有看法的领域，同时注意对方的兴致，一旦对方继续的兴致不高就要换话题了。换话题也要自然，不妨

自己点几句看看对方反映，如果反映强烈就围绕这个话题进行，没经验的可以做点事前准备，至少要知道对方的爱好。比如对方刚旅行回来，或者刚看了场电影，都可以扯上老远老远。有次和个女

人聊天，随口问句头发怎么这么黑，说了两个钟头，先说染来染去对她头发的影响，再说以前多好多好，基本上从懂事到现在的发型历史全告诉了我，最后谈到学生时代军训剪头发时哭的多伤

心多伤心。然后就从哭扯到初恋，然后就扯的太远了。整个过程基本上就是她一个人在讲，最后我送她回家还在楼下聊了半个多小时，走的时候 KISS 了一下。那天是我们第一次见面。挺单纯的一个

女人，身材也没什么特别。后来没下手。

倾听的方式很多种，不熟练的可以先使用代入式，对方讲故事时把自己当作故事的主角，站在对方的角度去体会故事的内容和意境，自然就能和讲故事的人有共鸣。才能恰当的提出合适的问题，才

有和对方一样的感慨，让对方有找到知己的感觉。很简单的道理，用对方的观点看问题，必然和对方有共同语言。不过这不是简单的附和，有时候自己的看法甚至要比对方更有深度。同时注意用自己

的情绪感染对方，有时候女人讲到动情处本不会哭出来的，看着你忧郁的眼神没准就哭一场，有时候本来她讲的笑话不好笑，你帮她加工渲染一下可能就一起大笑一场。所以，代入式的好处就是两

个人的情绪可以一起波动。情绪的相互影响是可以有加成的，一个人笑肯定没两个人笑来的

开心.

其实我根本没说什么,只是承上启下一步步引下话题而已。我的名字是那晚上我回家都准备睡了她才在电话里问我的。还说现在 KISS 都脸红尴尬的男生不多了,说我这样的性格小心吃亏

初次聊天一定要找到对方的闪光点,人都有炫耀的心理,但是又不方便主动说,别人谈到了肯定积极响应.对方炫耀的时候自己不能只顾听.神态要跟上节奏.羡慕,尊重,要虚心且还要诚恳.

每个女人的闪光点都不一样,最麻烦的是女人自己认为自己的出色之处男人不一定认为出色,男人认为一个女人的闪光点这个女人未必就喜欢提.比如一个女人胸部很漂亮,却未必喜欢别

人指着自已胸部讨论.小心马屁拍马腿上.很多明显的优点就别提了,比如身材好的女人就别提她身材了,早听麻木了,换成内涵方面的效果好很多.

对方讲述到自己不熟悉的领域,比如她从事的工作和专业,或者玩的游戏,买的衣服,旅行等等,一定要站在一个学生的角度,如果她兴致高,让她讲下去,不要打断,全当学习点自己不知道的

,没坏处.如果讲到自己熟悉的领域,多尊重对方的看法,平等讨论,没必要要对方一定赞同自己的观点.求同存异.总之在交谈过程中不要给对方压力,不要让对方做出任何承诺,自己也不要轻易

有承诺.少谈自己的优点.实在忍不住也要不经意的流露.点到及止.女人只相信自己看到的优点,不相信男人嘴里说的。当然我们男人也要保持冷静,随便她说什么都当故事听.真假不做思考.

## 恋爱相亲约会的技巧以及注意点

首先,本人也相过亲,但参与几次以后,就不太喜欢相亲了,主要有几个原因,

(1) 出来相亲的一般都不怎么好。漂亮女孩都被一群男人追,没多少功夫出来相亲。

如果又漂亮又聪明,却出来相亲,大多是要求过高,很难相处的。

(2) 相亲多是长辈介绍,长辈的审美眼光实在让人无法接受,至少我的长辈都是这样的。同辈推荐的女孩一般都好很多。

(3) 相亲隔着一个介绍人在中间。两个人相处有很多压力,相处一段时间,感觉不融洽分手了和介绍人也有关系,事情搞得比较复杂。

不管怎么样，相亲也是一个认识新的女孩的方式，也有一些优势，比如消除了认识环节，女孩已经摆到面前了，你可以开始交往了。

相亲是你和这个女孩的第一次约会，对于第一次约会的最好建议是，不要把第一次约会变成找工作的面试。

约会是浪漫的事情，不要把它变得那么正式、沉闷、刻板、无聊，有比面试更无聊的事情么，但许多人的相亲 and 面试差不多。

我第一次和女孩相亲时候问的问题，

“你在什么单位工作？”

“你住在哪儿？”

“你有兄弟姐妹么？”

“你在哪儿上的学？”

.....

我确实是这样和女孩谈话的。

这样谈论普通话题的方式是完全错误的方式，会让女孩感觉无聊到脚趾头。

你和朋友在一起只谈这些无聊的东西么？我们不是经常谈一些刺激的东西，比如讲个黄色笑话，比如谈谈一夜情。

我在大学宿舍里头总是那个最能吵吵的骚货，一夜情、A片、SM、日本女优，什么都能讲。但见了女孩就装君子，表现得自己三好学生似的。

其实我这样做，还有许多男孩这样做，是怕把约会搞砸，给女孩留下不好的印象。所以谈论一些保险的话题，比如学校、工作、家庭等等。特别见到越漂亮的女孩，更是害怕一句话不小心露了自己的狐狸尾巴，怕对方知道自己经常看三级片，怕对方知道自己一直都渴望尝试一夜情，怕对方知道自己去做过异性按摩，怕.....

这种想要讨好对方、害怕对方看到自己“缺点”的想法是你最大的敌人！你的不安全感是你最大的敌人！

你的害怕，你的紧张，你的小心翼翼，你的遮遮掩掩，你的讨好，你的巴结，这些感觉对方都能很轻易的感受到，女孩的这种感知能力可能超出你的想象，越是漂亮的女孩，她感知你内心想法的能力越强！你的不安全感会让她感觉你是软弱的人，你谈论安全的话题不但

不能使你的印象加分，反而减分。

反过来，如果你放开了表现，放开了聊，有什么说什么，在宿舍里说什么在这里说什么，不把她太当回事，也不在乎她是否能同意你的看法。反而能产生不可思议的吸引力！这个时候，你就是比她强的人，她会用崇拜的眼神看你，而且知道你没有一点遮掩，会喜欢你坦率的作风。即使她不同意你对某个问题的看法，她也会尊重你的想法。女人喜欢从男人那里听到了男人坦率的真实想法，这符合她的想象，她不会受到惊吓，或认为你是流氓。

安全的话题不能产生吸引力，讨好的做法不能产生吸引力，吸引力需要神秘感、幽默、不可预测性。

所以第一次约会谈哪些话题，如何谈？

有很多有趣的话题可以谈，只要你不再害怕这些话题不安全，不再害怕自己的话会让她

产生坏印象，不再在意她的看法，你平常爱谈的话题都可以谈，把她当成你的小妹妹来交谈，把她当成你认识几十年知道你有脚臭的老朋友来交谈。

## **（1）讲故事。**

要会讲故事，而且最好的故事就是把生活中发生的最普通的事情讲成故事。这其中常用的技巧有夸大、倒叙、戏剧化处理等。我嫂子很会讲故事，每天吃饭时候都会讲一段。她最近讲的一个故事是“单位有个女同事，40多岁了，更年期都过了，老公挣的钱越来越多，日子越来越好，肚子吃胖了。不知道哪个好事的人揭发到计生委，说她怀上了二胎，计生委的人竟然真的派人到单位来堵她的人了……”

## **（2）谈论感情和性有关的话题。（要根据双方熟悉的程度因人而异）**

女孩喜欢谈论这些话题。我在南京出差经介绍认识一个女孩，她会谈南京有钱人喜欢到中山陵附近路上“车震”（在车里做爱），问我在大街上见到一个女孩会怎么想，给我看手相，伸手让我闻她的手腕上的香水的味道怎么样。这些做法都不是安全的做法，但都是正确的做法，都是产生吸引力的做法。

## **（3）抓住她的话发挥。**

如果对方是个谈话无聊的女孩，更是要尽量用她的话来胡扯，扯得越不着边际越好。比如她问你工作、学习、家庭之类问题，你可以快速的用机器人一样的声音说：“我叫XXX27岁男属猴身高一米六零2003年毕业于XXXX大学现在XXXX工作小职员月工资三千谈过三次恋爱未婚，还有其他问题么？”或者打断她说：“喂喂，你是不是来做人口普查的。能不能聊点有意思的东西？”

也可以故意曲解她的话，比如利用谐音，如果她问：“你在哪里高就？”你就说：“你怎么知道我舅舅很高。”上次和女孩约会我

说过这个，绝对原创啊。

曲解她的话的手段还有利用一词多意，

如果她说：“我喜欢有味道的男人。”你说：“哦，我好几天没洗澡了，你可以闻闻。”

## 4. 骄傲风趣法

臭美，调戏+搞笑。这个是大卫的必杀技，搞笑是必

须的，不搞笑的话臭美和调戏会显得很冒犯，像流氓。臭美就是装作自己是天下第一帅哥，不放过一切机会夸自己，

如果她说：“我喜欢工作稳定，有责任心，长得帅的男孩。”你说：“你在描述我么？”

调戏就是抓住她的每个缺点来嘲弄，

如果她说：“我的这个裤子有点烂了……”你就说：“呆会上街我不要和你在一起，这条

街上好多人认识我，被他们看到我和你在一起就太丢人了。

”

## 5 看手相

如果你会这个

你可以展示。就算不会，拉着她的手瞎掰几句“你的感

情线又杂又乱，说明你表面端庄，其实心里很花”，其实每个人都觉得自己心里花的，越是表面正经的人越是闷骚型。这也是一个和女孩交往的秘诀，遇到很风骚的女孩，你假装知道她内心其实很害羞；遇到很害羞的女孩，你假装知道她内心很狂野。

总起来说，第一次约会时，

停止聊普通的安全的话题；

停止观察对方的眼色；

停止每次发表“过激”的言论前先寻求某种许可；

不要害怕你的说法不符合对方的价值观；

不要总想讨好她；

不要试图购买她；

不要一上来就给她买礼物；



不要总想着请她吃顿大餐；  
做你真实的自己；  
说你第一冲动想说的话；  
放松；  
享受乐趣；

.....

老怕搞砸，就无法创造吸引力；越冒险的做法，反而越安全。  
不要把第一次约会变成找工作的面试。

## 追女孩的学习方法

我们一辈子都在面临挑战，我们一直都在学习新的东西。

这几天我

60 多岁的老爸在学习电脑，他确实学得很辛苦，总在用小本本记下来“点开始，点关闭计算机，点关闭”。用这么原始的办法，他竟然学会关闭计算机了！

关于学习方法，有很多的研究成果，包括

N 种理论，N 种曲线，N 种革命.....

但让我们回到常识，任何一种学习不外忽这样几种手段，

（1）老师。

老师的帮助是巨大的，他能引导你、监督你、鼓励你、纠正你，直到你掌握一种知识或技能。在某些宗教的修炼中（比如禅宗），认为“导师”或“上师”的作用是不可替代的，甚至认为仅仅通过个人努力无法悟道。

（2）朋友和同学。

我们从小就被教育互相学习互相帮助。同学的优势在于相似的学习经历和体验，可以平等地分享彼此的困惑和领悟。

（3）书和

CD/DVD 等出版物。

我喜欢看书学东西，书是别人知识和经验的积累。但我不爱看那种很多个编者拼凑起来的书，一个人写出来的书前后是一致的，有种个人的性格在里面。

（4）课堂。

上课是把老师、同学和书综合在一起的一种形式，具有良好的氛围。

（5）互联网。

像

Google 或百度这样的数字先知，可以回答你各种各样奇怪的问题，比如“小乌龟爱吃什么”，再比如“世界上到底有没有外星人”。

任何一种学习也无法逃避的几个阶段，

（1）入门。

你看了一本关于催眠的书，或看别人打了一会棒球，学着比划了几下，后来又在聊天时候听说了几个这方面的牛人，感觉自己是这个圈子里的人了。

（2）练习与提高。

你想做得更好一点，所有人都告诉你练习、练习、再练习。

（3）瓶颈与突破。

有一天你觉得单纯通过练习无法提高了，你需要回去继续看点书或请教高人，有时还需要一点机缘，要想修炼更上乘的功法先得打通任督二脉。

#### （4）寂寞的探索。

大部分人都停留在上个阶段而没有到达这里，只有极少数的幸运儿或一条道跑到黑的死心眼才会用一辈子的时间做一件傻事。这个时候好像已经没有人能教你什么了，只能靠自己摸索前进了，不过恭喜你进入到了寂寞高手的行列。

在与女孩交往的问题上，你同样可以采用这些你每天在用的学习方法，你可以做所有你能做的事情来提升自己，

交几个擅长与女孩交往的朋友。

不仅听他们怎么说，还要仔细看他们怎么做。不是所有人都能表达出来自己究竟是怎么做到的。我跟几个朋友学过几次游泳，但学了这么多回，没有一次有人说清楚他到底是怎么游的，我的朋友只是说“用腿夹水”。他说的也没错，但后来大学的体育课上体育老师把这几个简单的动作讲得更清楚，我也才得以学会。

在与女生交往上也有类似的情况，你问一个高手“你怎么做到的？”

他告诉你，“放轻松，想说啥就说啥。多聊自然就有机会了……”

但你听了这些是不是还是觉得摸不着头绪。那就仔细看，看他行动时的衣着、动作、表

情、眼神、声调等等，观察那些以前你以为无聊的细节，思考那些以前你以为很傻的做法。在生活中观察和学习。

看别人是怎么做的，办公室里总有些小伙长得不怎么帅，但几乎受所有女生欢迎。留心

他与女生交流和相处的方式，他对女生的态度，他和女生的谈话。

总之，一旦你想去做点事情来改变，一旦你开始学习，你就会有所收获。

给她留点印象！

假设有一次许多陌生男女的聚会，比如大学里男女生宿舍之间的联谊。许多男生女生第一次见面，大家在一起吃饭或者游玩。聚会结束之后，这些女生们会在一起讨论今天见到的男生。可能不同的女生对不同的男生产生兴趣，但在她们的讨论中，往往集中在一两个男生身上。这一两个男生或是很高很帅，或是很有人格魅力。但所有人可能都没有注意到，有些男生的名字从来未被她们记得，甚至没有人意识到他们也参加过聚会。他们就是可悲的被忽略者。

男生与女生的聚会，离开后可能给女生留下三种可能的印象：

- （1）好印象；
- （2）坏印象；
- （3）没有印象。

哪一种结果最好？许多人可能觉得一定是好印象。其实我的答案是“深刻的印象”，包括深刻的好印象和深刻的坏印象，但千万不要没有留下什么印象。

深刻的坏印象也好过没有印象！

试想一下，一群女孩谈论最多的，是不是聚会时把最漂亮的女生抱到草地上去的那个很

过分的男生，而且她们谈到他的时候那么开心，那么放纵。如果这个男生再次出现，是不是每个女生都能记得他的名字，甚至会主动和他开玩笑和打闹。如果这个男生给某个女生打电话约她出来玩，你说她是不是会毫不犹豫地答应并整装待发，同宿舍的其它女生还会对她嫉妒不已。

难以想象那些聚会上因为害羞而默默无闻的男生与这些女生能有什么后续的发展。大概

过不了一个星期，已经没有女生认得他记得他了。害羞是吸引力的大敌！

其实在这些害羞男孩的心里，藏着一些小秘密，那就是——

“今天我要见许多不认识的女生，我得表现得乖一点，给她们留下一个好印象，不能留

下任何坏印象。

”

这是害羞男生的心理基础。在约会上他不敢大声讲黄色笑话，怕女生觉得自己色；他不敢反驳女生的话，怕女生觉得他粗鲁；他甚至不敢大口地吃饭桌上的肉，怕女生觉得他没有教养。他处处压抑自己的原始冲动，约束自己害怕作出最自然的反应，所以整个聚会期间他表现的非常安静，甚至文静，以至于他的室友都记不得那天他是否也到过聚会现场。

哇～喔～简直太糟糕了！

也许你觉得这个故事有点熟悉，我大学时就有过类似的经历，这种感觉是我的亲身体验！

（请给我一分钟的时间让我哀悼一下逝去的灰色的青春）

那些有相反的经历，在聚会上大胆表现，甚至胡作非为的男生。他全部的心理基础是“来玩个痛快！

”。他做各种好玩的事情，调戏漂亮的女生，逗哭害羞的女生，然后哈哈大笑。可能他自己都不知道，他给所有女孩都留下了深刻的印象，所有的女孩都希望和他发生点故事。

害羞是吸引力的大敌！女孩不喜欢害羞的男生！

现在我已经知道再次遇到这样的场合该怎么做。

不要害怕自己留下不好的印象。

勇敢的做我自己！

享受一起玩的乐趣。

不要让自己再成为聚会上的被忽略者。

骚扰最喜欢的女孩，不要管她会怎么看自己，给她留点印象，留点记忆！

## 如何在三分钟内要到陌生女孩的电话

你有没有过这样的经历。

一天下午你在学校的小路上散步的时候，前面一块假山石上坐着一个低年级的美女拿着

一本书在看。她满头飘逸的长发，上身是性感的吊带，下身短短的迷你裙下一双修长的美腿。你绕到她的前面，想看看她的脸是不是也像身材那样美丽，哇，怎样的一张超凡脱俗的脸。她整个人都是你梦中情人的样子。

你不自觉放慢了脚步，想在她的身前多停留一些时间，好多欣赏一会儿她那美妙的身材和娴静的气质。

她稍微抬起了头，好像注意到了你。你正面看到了她那双天真无邪的大眼睛，像两泓秋水注入到了你的内心深处。你一瞬间感觉到一股难以抑制的羞愧感，不敢再注视她，快步走开了。

你离开后无比后悔，想折回头上去给她打个招呼，说点“你好！”或者“几天天气不错。”

之类的话。但你始终无法鼓起勇气这样做。你心里在想，“就算去和她打招呼也是没有用的，她这么漂亮，一定有男朋友了。”

或者你在想，“我打招呼她会不会不理我，毕竟我们根本不认识。”

你甚至想，“她不会在等男朋友吧，如果她男朋友回来看到我在和她说话，一定会很生气的。”

等到晚上睡觉的时候，你又想起今天见到的这个女生，她就是你一直在寻找的那个女孩，她叫什么名字呢，她是哪个系的呢，她到底有没有男朋友呢……

我不知道你是否有过类似的体验。我只知道我自己经常经历这种“惊艳的错过”，在每天的公交车上、商场里、办公楼里、小区里、马路边……在这些很平常的地方，我经常遇到自己真正心仪的女孩，但我不知道如何去和她认识，而且每次心里都有一些消极的想法阻碍了自己尝试的勇气。每次有这样的经历，自己都有种挫败和无能的感觉。

后来我知道我不是孤独的，许多约会大师也有过这样的经历。

这里给出了一个简单可行的方法，可以在三分钟内认识你遇到的陌生女孩，并要到她的电话号码。这个方法非常简单，最简单的往往最有效。具体的操作步骤是，

- (1) 正面走上去对女孩说，“你好！你在干吗呢？”或者“嘿！你好，你是在看书么？”
  - (2) 随便聊点有趣的东西。比如女孩正在看的书，或者周围好玩的东西。
  - (3) 对女孩说，“和你谈话很有意思。不过我现在要回朋友身边。”或者“我得回家去喂小乌龟了。”然后转身打算走。这个女孩一般都会对你如此快就要离开有点错愕，搞不明白到底怎么回事。
  - (4) 就在转身要走的瞬间，再回头对女孩说，“你有QQ么？”女孩说，“有。”你把手机递给她，让她输入号码。
  - (5) 女孩输完号码，对她说，“把电话号码也告诉我吧，这样QQ加不上你我也可以联系到你。”
  - (6) 女孩都写好后，你对她说“再见”，离开。
- 这个过程的微妙之处在于你告诉女孩你要走，女孩会觉得刚才你不是故意上来搭讪的，也会感觉有点意外。你问她要QQ，她会感觉QQ这样的联系方式并没有什么危险，可以告诉你。在她告诉你QQ以后，你再说“也告诉我你的电话”，她就会连续的执行你给出的命令，这里边有一点心理学的诡计。

上面的过程可能遇到一些意外的情况，

- (1) 你要QQ的时候，女孩说她没有QQ。这个时候你可以嘲笑她老土，连QQ也没有，然后问她“你总有电话吧？”
  - (2) 如果女孩说“我不会告诉你电话，我不认识你。”你可以开玩笑说，“只是告诉我你的电话，不用那么紧张，我最多一天给你打20个骚扰电话。”
- 如果你每次见到漂亮女孩都去要电话，并且尽量用自然、平常、镇定的方式，那么你很

快就会有一大堆美女的联系方式。

这一段时间，我把重点放在克服自己接近陌生女孩的恐惧感上，这也是一个重大的课题。搭讪陌生女孩是薇薇追女宝典所有理念和技巧的集中运用，也是最难的部分之一。经过这么久  
的学习和练习，我已经可以从容地接近一个女孩并开始谈话。我发现很多时候，和一个陌生的女孩开始谈话是很容易的事情。你甚至可以和她谈很长时间，这取决于她是否有时间，以及双方谈话的氛围是否友好、有趣。只要谈话的氛围令人愉快，结束的时候可以直接要电话号码。

搭讪陌生女孩并和她认识是一个很大的课题，需要持续的学习和练习，成功率才能不断提高。和陌生女孩开始交谈并不是太难，但谈得愉快，并在离开时要到电话等联系方式确实



不那么容易。

搭讪是与女孩交往各个环节中最难的环节之一。你需要在几分钟内集中展示你的形象、气质、言谈、肢体语言，态度要

100%的从容、沉着、随意、自然。尽管你用尽技巧，总体成功率仍然不会超过30%。

其实

30%的成功率已经非常不错了。仔细考虑一下，你付出的只是几分钟的时间，却可以认识许多新的漂亮女孩。

我知道，我知道……

见到陌生女孩，特别是漂亮的陌生女孩的时候，我们心里和身体会产生许多微妙的反应，

- (1) 我们会兴奋，脚步放慢，瞳孔放大，美女，美女！
- (2) 我们有搭讪的冲动，想和她认识，并期待发生一些浪漫的故事；
- (3) 但我们最终往往停下了接近的脚步，流着口水再望一眼，然后走开了。

这个时候我们的想法是，

- (1) 她这么漂亮，肯定已经结婚了，或者有男朋友了，我认识她也不会有机会了；
- (2) 她这么漂亮，肯定不会看上我的，不会愿意和我认识的；
- (3) 我如果说想认识她，她会拒绝我的，那样我会很没面子；
- (4) 她的朋友就在旁边，我上去搭讪，失败的话会被她的朋友笑话的；
- (5) 我的朋友就在旁边，我去搭讪失败的话会被我的朋友笑话的；
- (6) 她的周围那么多人，我去搭讪会被周围的人觉得奇怪的，会把我当作流氓的；
- (7) 这里环境这么吵，不适合与她交谈，等她走到一个安静的地方我再接近她吧；
- (8) 她现在好像正忙，我等她忙过去这会再过去吧。

但不管有哪个想法，我们停在那里，动也没动，最后美女离开了，或者我们自己走了过去，可能又回头遗憾地望了两眼，走开了！

上边的想法表面看起来都是有道理的，但其实都是为自己的恐惧找的借口。

我们害怕走上去和陌生的美女认识！

我们害怕被美女拒绝！

我们害怕周围的朋友或陌生人的看法和议论！

仔细地想一想自己这些想法是否是掩盖自己胆小的借口。认真的反省和承认自己的不足

是进步的开始。

可能有人说我不是害怕，只是有点介意，不愿意让美女或周围的人把我当作流氓。

但你真的是想上去耍流氓么？

你只是想上去和美女认识！就像你只是想去问路！你没有任何不良企图，你不打算伤害

美女或任何人！

我以前几乎每次见到美女，都有搭讪的冲动！但我的行动非常非常少，少到我自己都能

记得有几次，都在什么地方，那个女孩是什么样的。

有一次在舞厅，请一个女孩跳舞，她是西工大的学生。（这也算搭讪？）

有一次在校园，一个低年级的女生坐在花坛边，我过去和她聊了一会，问了她的名字，

后来她男朋友过来。

有一次在火车上，和邻座的女孩聊了一路，她还带我参观了她的学校。

有一次在深圳，那个女孩在一个饭馆工作，我说想请她喝茶，还用纸做了一张小名片。

她冷淡的说我没空。那是我用一个星期的时间鼓起勇气作出的尝试！

除了这几次，还有么？好像没有了。

与完全陌生的女孩认识只有这几次。其他认识的女孩都是在特定环境认识的，比如公司

的同事、医院里的护士、联谊会等。

我一直都非常害羞！现在我知道我害怕和陌生女孩认识的恐惧感不是只有我才有，大部分男生或多或少都有这样的感觉，至少也是一种负面的情绪，一种阻碍自己行动的不舒适感、压力感、焦虑感。

这种感觉，这种压力，在你采取实际行动接近女孩时会越来越强烈。以至于我们不得不放弃搭讪的想法，放弃了和美女认识的机会。放弃以后虽然会后悔错过了机会，也可能会骂自己没用，但放弃至少让我们感觉释放和轻松。所以大部分时候我们都放弃了！

对于这种恐惧我思考了很久，我看了很多书，想找到这种恐惧感的来源。因为这种恐惧没有太多的道理。我明明知道搭讪失败不会带来什么不好的后果。即使搭讪失败，

- (1) 我不会损失一点金钱；
- (2) 我损失的时间也不多，几分钟而已；
- (3) 美女不可能脱下高跟鞋砸我的脑袋；
- (4) 周围的人不会打

110 报警把我抓起来；

(5) 就算美女的男朋友或老公在附近，看到了也不会冲上来掏出一把剪刀剪掉我的小弟。

99.999999%情况下我全部的损失，只有

- (1) 一分钟的面子。

损失的只有面子，而且这种没面子的感觉不用延续太长时间，我就可以毫无风险毫无意外地逃离现场，逃离所有看到这件事的人的视线。

难道我就对损失这点面子如此恐惧吗？

应该不是的，理性告诉我有其他的原因。现在我不敢说我把这个原因完全找到了，但我

感觉已经部分找到了。这种恐惧，

- (1) 是一种自然反应，不需要经过大脑，因此也不可以用理性的分析解释。

类似的例子比如拓展训练时候的高空独木桥，如果在平地让你走半米宽的独木桥，没有人会害怕，但如果在

20 米的高空，就没有多少人敢走过去。虽然我们都可以用理性分析得

出结论，半米宽的独木桥非常平稳，足够我们轻松的行走，但只要眼睛看到自己站在 20 米

的高空，我们马上就怕了。这种怕不是逻辑或理性可以说服的，它是自远古时期就存在的到了高处就产生的自然反应，给你身上绑上一万根安全带也不能消除这种恐惧反应。

（2）来自于内心深处的潜意识或无意识。

这种潜意识或无意识很可能缘自于远古时期的生存环境，当时如果与陌生异性接触，可能会遭受其他同性的挑战和斗争，也可能遭到其配偶的攻击和报复。这些危险很可能是致命的！虽然到了文明社会，这种危险几乎不存在了，但这种恐惧感遗留下来在我们的内心深处。从心理学角度来讲，恐惧感都是对生命个体的保护机制，这种保护本来目的是使我们免于危险，提高生存机会，想一下我们对于火的恐惧、对黑暗的恐惧、对猛兽的恐惧。

既然这种恐惧是一种自然反应，是潜意识或无意识作用的结果，要想消除这种恐惧，通过有意识的思维，能起到的作用非常有限。

你可以反复思索搭讪的风险到底有哪几种，发生的可能到底有多么小，但等到你实际去

接近美女的时候，这种恐惧很快就占据了你的内心，很快使你望而却步缴械投降。

那么，对于这种恐惧就没有办法克服了么？

任何一种恐惧都有办法通过训练来克服，包括对死亡的恐惧。

最简单又最有效的方法，就是直接搭讪

50个美女。不要想太多的技巧，也不用在意搭

讪的结果，找个人多的地方，见到一个美女就搭讪，随便聊两句也行，拍两句马屁也行，说想和她认识也行，要电话号码也行。

第一次的时候，你会无比紧张，甚至可能要死一样难受。你可以把目标设定得低一点，比如只和她随便说个你好什么的。

有过几次以后，你会发现大部分美女的反应还是很积极的。一般都会对你微笑，和你说话；不理人的占少数；会骂人的很难遇到；要打人的更难碰上（如果你运气这么好碰上了别忘记告诉我）。

训练的次数足够多以后，你会越来越放松，甚至可以开始和她开两句玩笑，离开时候问一句，“可以和你认识吗？告诉我你的电话号码，有空我们可以一起喝冷饮。

”

到这里，你就成功了！

我不敢说自己已经完全克服了自己的搭讪恐惧，有时候还会给自己找个借口开溜，有时候还有许多的心理斗争拖延了时机，但我现在已经有过很多次成功和失败的经验了。我感觉越来越放松了。今天晚上又遭到了一个美女的拒绝，她不告诉我电话，我轻松地开玩笑说：

“怕我一天给你打

10个骚扰电话啊！

”。虽然最后她还是没给我电话，我很快乐的走开了。

我自己的几点体验，

（1）大部分美女的反应都是中等或积极的。我遇到的最消极的反应是美女不和我说话，悄悄地走开了。

（2）搭讪最好找漂亮的女孩，因为越漂亮的女孩对陌生人的反应越积极。相反，那些普通的女孩面对陌生人则更容易紧张、躲避。这是由于美女已经习惯于被陌生男人骚扰，有些女孩甚至每天都会遇到陌生男孩搭讪。我在深圳一起住的一个重庆女孩，闲聊时就会给我讲陌生人如何向她搭讪的事情。

（3）即使没有任何的技巧，搭讪都有可能成功。真是瞎猫也能撞上死耗子！

（4）不要把女生说你的话往心里去，其实不要把任何人说你的话放到心里去。即使这个女孩说“我不想和你这样的老男人认识。”不要放在心上，不要觉得难过，不要有其他想法。说这些话的人不会真正关心你的幸福和快乐，他们只是嘴上说说，不会对你负任何责任，你的快乐要你自己作主。

（5）搭讪时最重要的不是技巧，是心理的状态，以及由于你的内心状态外化出的形象气质。不要有害怕、胆怯、害羞、犹豫，好像这是天底下最自然不过的事情。你表现得越自然，女孩就表现得越自然；你表现得害羞，女孩就也觉得和陌生人认识很古怪。

（6）如果被你搭讪的女孩拒绝了你，这是她的问题，不是你的问题。如果你的态度很礼貌、很友好，她却一声不吭的走开，这是她的失礼；你怀着诚意想和她认识和交往，她却拒绝了，是她失去了认识一个好朋友的机会；有些女孩拒绝了你，其实她回家以后她自己也会后悔，后悔自己因为害羞错过了认识一个男孩的机会。

（7）被你搭讪的女孩很可能也有自己的“心魔”。你心里害怕，她的心里可能也害怕，特别是那些不是非常漂亮、或者自卑的女孩。女孩对自己也有很多不自信，你仔细想想现在的社会对女性价值评价越来越趋于以外在形象为标准，电影、电视里都是章子仪这样的超级美女，中央台、地方台都是

CCTV、新丝路、中华小姐这样的电视模特比赛，普通的女孩看

了以后如何从自己不完美的身体上找到自信？有些女孩不敢和你说话，很可能是她自己缺乏

自信。

（8）搭讪是高超的技巧，也有很大的随机性，没有结果的情况是在所难免的，不要把它看作是失败，更不要看作自己的失败。就像在网上

QQ 聊天，现在一般都对陌生人需要验

证才能加为好友，你一般要加几个

MM，才能成功一次？我个人的体会，加

5 个

MM，能

加上一个就不错了。这个时候，我们不会觉得前边的

4 个

MM 拒绝了我们，我们只是毫不

犹豫的继续查找在线好友，并一个接一个的发出我们的请求，总会加上几个的。搭讪的时候

也是一样，这个女孩不理你或拒绝了你；你不管她，继续往前走，遇到下一个美女再去搭讪。

最后，还是那句话，要想克服搭讪恐惧，最直接有效的办法是，强迫自己开始做！

今天和大家分享我的一个“最大的发现”，关于吸引力的秘密，

这个秘密也是薇薇追女宝典整个理论体系的核心之一。

## 追女孩技巧小全

### 1. 心理建设：

许多人看到了合意的女孩，总有追求的欲望，到了最后又总是会追不成。也许那些人会说自己胆子小，也有的人说再等一下，过几天再追。

事实上这些“再等一下”，或是“不敢”的想法正是追求女友的大敌，要知道，在这个年头，想要等女孩子自己送上门来，几乎是不可能的，除非你人帅或是有钱，否则这种从天而降的好事，最好是想都别想。

那么照这么说，女友要怎么追？其实也不会十分的困难，要知道，其实大部分的女性都十分的可怜，她们在社会道德的约束下，多半只能等男人来追，今天她要是放弃了你的追求，她们也会担心下次还有人来追还要等多久？

对于女性而言，这其实是一件十分残酷的事实。在另一个角度来说，有的人怕会失败，会

被他人耻笑，这也不是问题。想一想，要是说你自己不去大嘴巴，她还敢到处说她被某某人追，但是自己不喜欢等等的话，无异于自绝生路。

今天她到处乱说，他日还有谁敢去追她？

谁都怕成为她口中的白痴，我以前就有认识一个女生，班上有人来追她竟然四面招摇，结果没有人耻笑那个男的，反而那个女生到了大四时还没有人要追，人老了才知道自己的无知，又那来的及呢？



所以大家也不要怕会成为人家的笑柄，只要你不说，又有谁会知道你的追求失败呢？而且，失败不可耻，胆小怕事才真的永远无法追到自己所喜欢的女孩！

而且，你怎么知道她不是在等着你呢？有的人嫌自己长的不好看，这也不像是个问题，不好看的人只是追不到小女生而已；有些长不大的女生总是把男人的好看与否当成最主要的选择条件，对于这种女性，她迟早会出问题的。

想想看，大帅哥当然是人见人爱，到了她老的时后，年老色衰时，她那留得住看她美貌而追求她的男人呢？

不去试一下，怎么知道她不会喜欢你？反正当成死定了，试试无妨的心理去看一下，说不定还会成功也不一定，总是比中发票的机会大吧！

所以说，也不要怕失败，反正就算是失败了，也没人知道，去试看看总是好的。但是可千万不要整天东追一个西追一个，那么我就罪过大了哦。

不过，也千万不要老是成天想着要去追大美女，那种人天天有人追，不是一般人追的到的。当然也不是没有例外，有的大美女要的只是一个可以信赖的好男人，不管他长的好看与否，自然是有可能喜欢上平凡的男仕，也许你就是她所期待的类型，但是呢，不去试看看怎么知道？

说了这么多，只是要大家先抛开心理的障碍，但是若是说自己一无所长，又凭什么人家要喜欢你？

就算是一时追到也无法长久保有，所以说自己要适当的充实自己是有必要的。

充实自己不是要你去学东学西，主要的是要让自己能适当的发挥自己的长处，行有余力再去学些别的也不迟，何况，又不是为了要追女生才去学些东西？不过，人要活的有价值，总是要有些长处的吧！

## **2. 追女孩前的准备：**

首先，大家要有个体认，那就是要如何选定对象。选定对象应要有诚意，不要抱定玩玩就走的心态，同样的，也要事先考虑个性的匹配问题，以避免他日还要有分手的困扰，然而这是见人见智的，只要双方觉得满意，再多的困难也是可以克服的。

自己已选好目标了之后，再来要面对的就是要如何先获取她的注意力了，下面提供数点参考意见：

a. 无论是多么细微的小事，只要是与她相关的，都必需强调：  
与女性交谈时，首先可以发觉到，如果自己与她有共同点，那这位女性便会立即对你表示好

感，此时她会缓和拘束的表情，且谈话时也会表现出亲蜜感。发现有共同点时会产生亲切感并不是只有女性才会有这种表现，男性也同样会有，只是在女性身上特别显著而已。

女性对于形成命运的事物十分敏感，在芸芸众生之中，仅你和她有相同点的话，她会觉得神秘，会闻到命运的气息，是以会对你有特殊的好感。所以你必需强调自己与她的相同和相似点。

b. 女性欣赏的是男性谈话的风采，而不是谈话的内容：

通常女生对一个男性的评价，多是建立在模糊、大概的印象判断上，而不是作客观、详尽的分析。譬如，女性难得说的出：这个人眼睛大、头额宽。

.. 等等的事，却容易作「好人」「温柔亲切的人」一类的评语；

对态度的评价也是如此，「热忱」「开朗」「老实」.. 等等，将重点摆在说话异性的音调或是动作上，这也是女性的特征。

所以，有人总认为自己的口才迟钝、无话可说，而烦恼于不能吸引女性的注意力。实则与其消极的目卑自叹，不如积极地谈些自己的工作或拿手的专长，并且比手划脚一番，那么女性尽管不甚明了你的谈话内容，也会瞪大眼睛欣赏你的谈话风采，继而接纳你的言语，甚至重新评估你的确「不同凡响」，而立即表现出亲切的态度呢！

所以要是你认为自己不会说话，也不要灰心，女生看的是你的风采，而少注意你的内容。

c. 拥有共同的目标与目的，是打开她心房的第一步：

让两个人有共同的目标与目的，十分容易让她有两人是命运共同体的假象，这也是许多花花公子常用的招数。此种现象在大公司里十分常见，像老板和秘书由于两个人要共同面对外界的事件，所以也特别容易发生感情。

其实，自己也可以想一下，现在你和你同学，要是为一件工作而努力时，是不是会比较亲近呢？

同样的，要是能有机会能和她共同解决问题，或是在想法上能站在她那一边的话，必然能立刻拉近与她之间的距离！

同理，在说话上也是一样，与其说“我和妳”就不如说“我们”来的好了。再引伸下去，有的时后，自己要是犯了什么错或是一些让人知道也无伤的小秘密也可以让她知道，当然，要说的好像你只对她一个人说似的，那么由于两人享有共同的秘密，也很容易拉近双方的距离；或是说两个人一起犯了些小错而不让人知道的话，也有异曲同工之妙哦。

d. 交谈时，要避免问“是 / 否”来回答的问题：

有的人，在刚见面时，总是谈没有几句就没话讲了。仔细想一下，许多人都是犯了同一个错误，就是老问一些“是”或“不是”就可以回答的问题.. 嗯，像是说，你问她：「妳看不看电影呢？」就不如问她：「妳平常有那些休闲活动呢？」来的好。因为每一回她只要说“是”或“不是”就可回答的话，那么两人的谈话不是一下子就结束了吗？

e. 与女生交谈时，必须注意一些不可重复提出的忌讳语句：  
女生容易受到暗示的程度比男性强，对于男性觉得不在乎的重复语句，在无意识中，还是会左右女性的想法。

譬如说，某位女性要是自己觉得自己皮肤黑，那么你要是老是在讲别人的皮肤怎样不好的话，会让她误以为你在嫌她，这是刚开始交往时一定要注意的。

d. 称赞女性的技巧：  
我想，大家也知道，要想去追一个女孩子，总免不了要称赞她几句，然而就是有人称赞的让女性受用，有的人却马屁会拍到马脚上。

要称赞女性，一定要提出“具体的”所在，怎么说呢，像是你要赞美一个女性有多漂亮，不能说“妳好漂亮呀”，而是要明白的指出：“妳的皮肤好好哟！”或是“妳的眼睛好有灵性啊！”等的，要言之有“物”，要明白的表示她好的地方，否则容易让人产生在拍马屁的错觉，那么称赞她所应有的效益就不好了。

或是也可以换一个方式说：“大家都觉得妳好漂亮哦”一类的，利用别人的言语“大家都说”来称赞，那么女性容易觉得这不是恭维，而是真实的。

e. 身体的无意碰触，是增进彼此感情的好方法：  
在刚认识的时后，我想大家都有经验，就是人与人的身体距离比较远，一方面是不熟，在另一方面也是人类行为的特性，对不熟的人会保持距离以策安全。

不仅是心理上如此，在外在的表现也是如此。所以说，当两个人谈话谈的十分愉快，而在肢体上有“不经意”的碰触时，能在潜意识里增进彼此的距离。

当然，这个要用的有技巧，否则易让人有“侵犯”的感觉，但是反过来说，这也是十分有效的方法。

所以说，为何在交女友之初，大家老想到要如何牵到她的手是一样的道理，能有身体上的接触，则更能增进彼此感情。

所以了，要是女孩子老是不经意的碰碰你怎样的，虽然不表示她一定是喜欢你怎样的，至少可以表示她把你当自己人才会有这样的表现。

- 1.永远让她觉得你很好玩..你有把握好玩才开口,才动作.
- 2.一出门,奉陪到底.就算送她去跟别人约会也做的到.
- 3.从不要求她回报,也不让她为难.
- 4.不要表白,忍住自己的任何冲动.
- 5.再好玩的前提下,尽可能增加与她相处的时间.
- 6.永远随传随到,跟条狗似的.
- 7.相处平等,永远不能像条狗.
- 8.永远不承认,追求她.只有作朋友 3 个字.

....

最高原则

'好玩,无负担'

原理:

- 1.好吃不发胖无负担,让她像吃鸦片一般,越陷越深.
- 2.不求回报,不为难她.她才不会防备,才陷的下去.
- 3.会有 1 天,她

BF 发现有人分享牠.一定会争吵.要她抉择.

一边无压力,一边有够烦.你想哪边会赢.

==

做好你自己,不要装可爱.可爱的东西通常都不实用的.

要像条牛仔裤,好穿,耐磨,不用洗.实用才是重点.

我说的好玩,是她觉得好玩才是.

做不到好玩,进度会慢些.但让她觉得有趣,是最基本的.

爱心感动天的方式,是不太有机会的.

不去绑她,不去限制她,她和别人聊天,你心理难过,也不能表现出来.

插不上话,就静静等.作一个最后收拾的人,这样才叫做无压力.

先做功课搞清楚她的,注意力,嗜好,娱乐,专长,人生观.弱点...等并加以钻研  
才能有机会和她交流,才能有话题和她聊,才能让她笑,才能帮助她.  
才能投其所好,才能提昇你在她心中的价值.

等你懂她够多了,就可以出现了.

理想值是她需要帮助

->你出现,她无聊->你出现,你能让她笑->你出现.

最基本的帮不了她

->闪,无聊要出现了->闪,不能让她笑了->闪,

眼睛放亮点,注意看她的脸色和表情.

切记,你出现的频率不是最重要的,效果才是优先.

好吃的东西才会使人流连忘返,吃饱的东西可是可有可无的

一点一滴,让她掉进你的陷阱,把她的心偷出来.

直到有一天她需要人陪伴,聊天,帮忙.第一个想到的人是你,你就成功一半了.

我说过,做好你自己,才不会迷失自己.失败了才不会万劫不复.

装可爱没用,因为爱情的评价,最后会回归于可靠,可以依赖.

内心对女孩子温柔,很好.走对方向,会得到体贴的称赞.  
功课做多,了解的多.才能接触深深的内心世界.  
知心话只说给知心的人听,谁会告诉路人.路人只配听表面的话.

其实,我说的战法,是一种把战力提昇至精华的方式.  
否则,世界人和其多,她又何必选择你呢  
不了解她,充其量你只是一个路人,所以做功课应该只是一个必须.  
试问你会想要把无聊,无趣带给她吗?作功课多,了解多.你就知道何时该出现了.

引述

"反而使她们执着于表象的追求,未能发现我的温情.  
因为柔性的情感,不容易给人震撼...  
"

我只能说,再多的温情,对她来说没有帮助也不需要.  
因为她寂寞,无助时不会需要你的,你没有机会表现你的温情的.  
游泳溺水时,需要的是会立即给她救生圈的人,不是问你需要什么的人.  
不能在她心中产生价值,那只是个路人.谁会记得路人呢.

追求有

BF 的她,本来就比追没有的她累.  
为了累积比她  
BF 高的价值,只好仔细去计较每次的得失,  
否则凭什么要她最后选择你呢?

## 追女孩必备要点

1.脸皮厚：这一点是非常重要的，陈小春在古惑仔这部影片里说过一句话：一个男人如果脸皮够厚的话，那么他追女孩就已经成功了一半。嘿嘿!! 后来本人百试百灵。

2.痴情：你不管再委屈都要表现的没有关系，而且你要在一个特殊的场合找一个机会对她说：“XXX（人名）我知道你不喜欢我，我也知道感情是不可以勉强的，但是，  
...（记住：  
这时你的眼神一定要温柔到顶点，然后你深情的望着她）说到：你并不能阻止我去喜欢你，我去爱你。我求你不要把我当成你的负担，你尽可能的去过你自己的生活，我只希望  
..只是  
一个小小的希望（眼睛一定要湿湿的）你能让我陪伴在你的身旁照顾你、保护你  
..哪怕.....  
哪怕（眼泪、这时需要眼泪，而且要非常艰难的说出）把我当成哥哥、弟弟、任何人都无所为，只要不让我离开你，（哭，一定要哭，能表现多伤心就多伤心）就够了，够了

.....

（喃喃自语）在这一点上记住千万不要对女孩说什么我的生命是你的，没有你我也活不了之类的话，女孩子最讨厌一个男孩子在她面前要死要活的没出息。

3.嘴甜、舌滑：在这点上我没办法教各位，只能靠各位自己。在这一点上我提醒一下：不管她穿什么衣服，化什么妆只要问了你，你就一定要说

“好看”，而且还要添油加醋的大吹一

翻，女孩子天生都喜欢被吹捧的。

4.稳重：这点是和第三点两者兼容的缺一不可的，少了稳重女孩子会说你是个花花公子，少了嘴甜、舌滑女孩子会说你不懂情趣。哈哈！

5.浪漫：这点上也要靠各位自己了，选择恰当的时间给她一个惊喜就够了，在这招上有钱的大大可就沾光了，一定不要怕花钱。

6.细心：不管任何事首先要替她着想，（不要想着自己会吃亏呀..之类的）把她照顾的无微

不至，你一定要让她有一种离不开你的感觉。

7 总结：如果以上几点你都学会了的话，我感说一句

“没有你追不到的女孩”（这句话不包括

样貌差距太大，比如：男方自己长的向乌龟，女方长的象天仙），总而言之一个字“心”，用心去体会她之所想，她之所思。最后，愿天下有情人衷成眷属。

追女孩子的注意事项：

a. 要主动请她吃饭，因为一般女孩子都不愿明说肚子饿了。

b. 先问她想吃什么，如果她不表示意见，你就自己决定菜单。别推来推去，那样你以为礼让对方，其实会令对方尴尬。点菜时要注意别要沾牙的食品，因为那会破坏气氛。

c. 进食时尽量不要发出声音，宜一面谈心一面进食。

d. 你尽可以放开胃口吃，女孩子通常都喜欢男孩子食欲旺盛。

关于饮酒的注意事项：

a. 初次约会时万不可强迫女友喝酒，这样会令女友不快，而且她可以你强迫她饮酒为借口拒绝再与你约会。

b. 别装海量，不管你会不会。

c. 如她喝了，脸色特红，你要赞美她。

如果约会迟到：

飞奔赶去约会地点，喘着气向对方诚意道歉，然后自然找个借口，如

“在中山路塞车了，急

得我跳下车跑步过来，跑得我气喘如牛。

”或：“我想找一份你喜欢的礼物送给你，以至赶不上

时间……”总之，要编的合情合理，不能让她觉察是你一时疏忽大意造成迟到，根本与什么车呀

礼物呀无关。这种诺言有助于消解女友的不满，动机是好的，不能算是不怀好意的欺骗。不过，

迟到这种事可一而不可再，谎话说多了，馅终究会露出来。

## 向她道别技巧

最好在适当的车站跟她说再见，陪她等车，直到车来，待她上车及车开出后自己再离去。

这样女方便不会觉得你缠得不紧。如果她愿意让你送她回家，那表示她对你已有点心心相印了。

这时必须分别时机，就是说，第一次约会应该在女孩子还想和你相处时结束。这是使她期待下一

次约会的绝招。同时，你应运用如下的邀约技巧。比如在等车时，你问她：

“今天是夏至，你知



道夏至的意思是什么吗？

”她说不知道，这时车就来了。你说：

“那好，下次约会时我告诉你

”。

再重复一次下次的时间和地点，然后送她上车。又或者，她在将分手时这样说：

“和你相处，我  
这个晚上过得很愉快  
”。你必须立即按上话头，说：  
“那实在太好了，我下次会让你更快乐。  
”

然后再适当地重复一下下次约会时间和地点。

## 结识她的技巧

一般女子都不讨厌陌生男子的搭讪，因为她们的潜意识里会认为这是因为自己有足够的魅力来吸引男性，但如果你的词句说得不恰当，神态又不自然，那她们就不会停下来和你交谈，因而

在搭讪前你应想好交谈的内容，并适当运用如下问句。

①比较适合浓妆艳抹又自信十足的女子的发问：  
可以请你喝杯咖啡吗？

小姐，你真漂亮

小姐，你的秀发真是飘逸迷人！

小姐，你的气质真迷人，我们可以交个朋友吗？

小姐，你这身衣服真好看，在哪儿买的呢？我想告诉我表妹。

小姐，你是时装模特儿吗？麻烦你签个名吧  
……什么？你不是？不是吗，我不相信。你这么  
漂亮，还是请签个名吧  
”。

②比较适合一般女孩的开场白名词，必须说得幽默而风趣。

---前面大海的景色真美，一齐去看看海好吗？

---我喜欢你的衣着格调，和我谈谈好吗？我想让我妹妹也学学。

----真想请你去喝一杯，赏光吗？

----我知道一家格调，气氛都很美的餐厅，一起去享受

### ★★实行时的注意事项

#### ★★

- ①不要从背后去跟陌生女子搭讪。
- ②视线相对时要脸露自然的微笑。
- ③不要由上往下打量对方的全身。
- ④态度要自然，不要让对方感到你是在有意跟她搭讪。
- ⑤不要急着去碰触对方身上的任何地方。
- ⑥不要对方一拒绝就气馁败退，需再接再厉。至少邀请5次。
- ⑦不能缠着对方，更不可挡住对方去路，紧跟不舍。就算失败了也没有什么了不得的。
- ⑧这样的结识法能享受到与她短暂相处乐趣就行，若能与她约定下一次见面时间，便是完全的成功。要懂得在恰当的时候结束这第一次的接触。
- ⑨如果女方的反应热烈，你就无需拘泥于上述的做法，而应“乘胜追击”。

### ★★★★★接触她的技巧★★★★★

恋人们感到最困难的是不知怎样去开始这个程序。男子会担心自己行为唐突，女子会担心男子会因而视自己虚浮。说到底，应由男方来开始这个程序，不妨参照下面所列之具体技巧：

## ★★与她的手的接触★★

①过马路时：说：

“快点，红灯要亮了然后自然地牵着她的手走过马路。

②一下船或走过崎岖不平的路时：自然地自己伸出手、对她说：

“来，这儿危险，请抓住我的手。  
”

③人很拥挤时：对她说：

“抓住我的手，否则要走散了

” 她若扭扭捏捏，你就一把抓住她的手；

如果她真的心中喜欢你。就只会作势地挣扎几下，然后就顺从。如果她确实不愿意，便会

“声色

俱厉”地要挣脱。这时，你不要勉强，这是对她的意志的尊重，并不是表示你懦弱。

④她要说起来时：自然地她对她说：

“来，我拉你起来  
”。

⑤跟她比比手掌大小：

“来，我们来比比谁的手大，噫，你的手真可爱。  
”

⑥试试你的腕力：能否抵挡得住她用手拉。

⑦看手相：这方法很旧，但很有效。如果你真对手相学有所研究，能讲五分钟，就可使她大感兴趣。

## ★★她的肩膀及其他部位碰触★★

①有车子从后边驶来时；对她说：

“车来了

”。于是轻松地搂着她的肩膀将她拉近。

②荡秋千时：说：

“来，我帮你推

”。手自然推其肩膀。

③来到餐入口时：轻轻拍拍她的肩膀，说：

“就这间，怎么样？

” 她若同意，轻轻扶着她的肩膀一同走进去。

④突然起风转冷或突然下雨时：脱下大衣披在她身上，然后轻楼其肩膀。

⑤介绍建筑物或名胜古迹时：从背后把左手搭在她的肩膀上，右手指建筑物或古迹道：

“哪，  
就是那一幢  
”。

⑥在游乐场所坐摩天轮或进鬼屋时：紧握她的手或搂着她的肩膀。

⑦她刚在草地上站起来时：你说：

“哎呀，这里脏了  
”。顺手给她拍几下屁股。记住，碰触

动作要自然而温和，语调更要轻松自然，千万不可有紧张感，因为女子与异性第一次接触，  
内

心就已非常紧张。在内心上，如果她喜欢你，她不但不会介意你碰触她，而且还渴望你这样做。

但你的动作、神态、语调会对她的情绪产生重要的影响，如果你做得不自然，她就会更不自然，

甚至会拒绝你。下面介绍的其他技巧也是以她喜欢你和你做得自然为前提的。

#### ★★别的与她初步接触的技巧★★

①摸摸她的头，用手指拢拢她的头发，或用手指抚弄她的头发。如果她神态娇羞不表示反对，你在下次就可以考虑进一步的接触。

②摸她的手时，顺势摸摸她的手指根部，她会有意外的快感。

③轻轻捏捏她的鼻子，会使她心花怒放。

④用手点她的额头，说：

“你这顽皮的小猪猪  
”会把她逗笑。

注意，在做上面这类初步接触时，要适合当时的环境和气氛，比如在看到苦情剧的高潮时就不能这样做。如果环境适合，你也可以加上点浪漫意味，女孩子不会讨厌的。但对于成熟的大龄

女子你就不便太浪漫了。

#### ★★与她肌肤接触的技巧★★

肌肤接触的条件是外部气氛与环境再加上彼此亲密的交谈。交谈须由自然的话题展开，最好能加上手势神态的配合，激起对方心灵的共鸣。环境与气氛则要着重以下几点：

- ①处于暗处：这可以消除她的羞耻心让感情更开放。
- ②处于窄处：对方身体会自然地接触，彼此会自然产生“磁力”，如果不是讨厌对方，这种“磁力”的诱惑性很大，能使注意力高度集中。
- ③四周的人熙熙攘攘，使你俩自然靠近，环境促成情绪的亢奋，体肤接触会情不自禁，而且觉得另有一番情趣。
- ④幽静的林荫道、浓柳岸边：容易撩起女子心中缕缕情思，也是合适的场所。
- ⑤要气候温暖：太冷了没有情调，温度以25℃为最适宜。
- ⑥能使女子陶醉的声音，低沉而断断续续的悄悄话、雨声、汽车声，等等。
- ⑦对方情绪低落时：会产生一种渴望向异性倾吐的欲望

## 第一次约会的技巧

### 一）宜注意她，好令她也注意你——

希望她注意你，其实最好先由自己做起，包括留意她日常衣着打扮，留意她的一些生活细节，喜欢吃些什么，有哪些爱好和兴趣等，你一旦有机会和她攀谈，自然能从中打开话题，并加以发掘，当她知道你对她细留意，不期然地也会引起她对你的注意，且可能留下深刻的印象。

### 二）忌飘忽不定的第一次约会——

第一次约会，毕竟是重要的，女孩子大多喜欢坦白率直的话语多于吞吞吐吐的隐词，因此，不如先大胆假设一个日子，以表示你的真诚，这比单纯地问她何时有空等空泛的问题好，否则令女孩子摸不着头脑，不知你的约会孰真孰假，飘忽不定的约会诚意不足，败事有余。

### 三）宜细心，关心且发自内心——

她答应你的约会，初步证明她对你没有抗拒，甚至存有好感，有发展成为朋友的机会，此时，你不妨细心留意她当日的打扮，轻轻地给她一声称赞，这足以令她欣慰不已。

此外，约会前应作好准备，譬如事先查询她喜欢吃什么菜式，再不就先预订三间情调及食

品不同的餐厅（当然最好集中在同一区内），好让她届时选择，这样自然令她感到你是如此地心细如尘，最重要的是那份发自内心的诚意，你开车门，拉座椅，送她归家等展示风度的机会就更加不容忽视了，记住，她会特别留意及记挂你在这些细节上的表现。

#### 四）忌滔滔不绝地谈昔日恋情——

你喜欢一个女孩子，可以理解你心里有很多话想向她倾诉，包括你的过去和现在，但很多男士都犯了一个毛病，就是在第一次约会时便把以往的情史诉诸口中，希望对方明白自己的过去，但这往往忽略了女孩的感受，她和你约会，难道就是听你诉说你的前度女友吗？况且，一般女孩子都喜欢自己在男友心中是独一无二的，决不容男友的心中仍记挂着另一个人，嫉妒这东西早已和爱情紧紧扣上，是不受理智控制的，故一旦谈到旧日恋情，还是小心为妙，多体谅对方的感受。

#### 五）宜送小礼物逗她高兴——

就当是一份小小的见面礼好了，给她事前拣选一份精致的小礼物，譬如一朵新鲜艳丽的郁金香，一盒包装漂亮的巧克力，一条设计简单的项链，一本有意思的小书，礼物重心意不重金钱，也以小巧为佳，你千万别操之过急，第一次约会便给她购买金饰或贵重皮袋，那只会吓怕了她，届时出现她一推你一让的情形时，就更尴尬了。

#### 六）忌话题枯燥乏味，谈话沉闷，呆板——

既能把握机会和她相处倾谈，便应好好地交流和沟通，你大可多留心聆听关于她的近况，爱好或对事物的看法，并从中加以发问来加深对她的认识和了解，也让话题自自然然地持续下去，而不是有一句没一句的是与否，那会很乏味的。

同样，你自己也应谈一些相信对方感兴趣的话题，而不是一味说自己的专长或雄心壮志，尘多看她的反尘，切勿第一次约会便闷坏了她，那便可能再没下一次的约会了。

#### 七）宜令整个约会圆满结束——

吃过饭后，可问她对这顿饭的意见，问她可有兴趣到别家小店或继续留下吃些甜品，这会让她感觉到你的体贴，饭后甜品是一个颇佳的提议，可藉此段时间谈谈笑笑，晚饭过后，应送她回家，临别前向她简单说一句：（这个晚上和你度过，感觉实在很好）那就更令她乐上心头了，此时，当你再温柔地问她一句：（我们可以继续这样出来吃饭倾谈吗？）

相信她再没有拒绝你的余地了。

#### 与女孩相处技巧

从开口搭讪到第一次约会，从强吻到爬上她的床，包含各种技巧、绝招和知识，教各位青涩的男人们如何在和女人的一段关系中做到最好。

##### 一搭讪

:怎么和陌生女人说” HI”

1 直接开场

“Hi,我想如果不过来  
sayhi 的话，今晚我会很遗憾。虽然北京很大，美女很多，



但我觉得，你很特别。而且，你有一张友善的面孔。”

2 间接开场 “我那边还有朋友，马上要过去，不过我一件事情需要你们的意见——我有一位

朋友，他发现新女朋友跟前男友还有联系，你觉得我那位朋友有没有必要介意这件事情呢？”  
怎么搭讪哭泣的女人

1.随身带一块手帕，干净的。不是为自己准备，为她拭泪。

2.遇到哭泣的女人时，像接近一只受伤但仍会咬人的野兽那样接近她。慢慢地，体贴地把手帕递给她。

3.说：

“很抱歉打扰你，有什么我可以帮的？”

”把叠好的手帕递给她，同时对她说

“手帕是干

净的”，这会使她破涕为笑。

4.如果她没有让你走开（如果她让你走开，那么你应该马上走开），就问可以为她特别做什么：陪她待着，叫

police，听她的问题，跳踢踏舞。

按照她的意愿做事，直至她对你说没事了。让她保留那块手帕。

5.要她的电话。【搭讪美女时怎么要她的电话号码】

同场合的搭讪准备

咖啡厅、清吧、酒廊、图书馆

1.通过话题等方式开场，比较稳妥。明示或暗示你马上要离开，以解除对方的焦虑，不必担心你会一直粘着她；

3.图书馆等地点属于极安静场所，我们推荐你用纸条或卡片搭讪。共享秘密的感觉，可以为互动增添张力。

酒吧/\*\*/迪厅/舞厅

1.她一个人：你没有太多时间和机会去展开长篇对话，试试直接开场吧；

2.她和朋友一起：一群人会对你喜欢的女人造成社交压力。稳妥起见，还是采用间接开场吧。另外，先搞定她的同伴，会减少你遇到的阻力。

工作中

1.工作时你的职业素养是第一吸引；

2.自然而然，半含半露展示工作以外的立体的精彩生活；

3.我们不推荐你吃窝边草。我们不推荐你把本公司女性或业务往来的女性当作目标，尤其是发生同一办公室的恋情。

友情提示：

技巧背后，更重要的，是你的真诚。女人们即便已经看穿，也不会介意你用技巧；但她们会介意你态度的不真诚。

二电话到手怎么约她见面

1 短信确认

成功搭讪要到号码后，就在当天挑选一个时间，给她发一条短信以建立后续联系。内容参考：

“我喜欢这样有惊喜的生活，我是李杨，很高兴认识你。”

2 短信邀请

最开始以短信的方式邀约，因为你不想在她很不方便的时候冒失地打电话过去；

### 3 电话出动

如果她说“很忙，不方便。”可以不回复，或回复“下次再联系。”

如果她说“不忙”，那你就可以打电话，告诉她：

“某某时间，我正好要去某某地方参加某某活动，你一起来吧。”

邀请不成功怎么办

**【怎么不让女孩子放我的鸽子】**

三次邀约不成功的女人，可以从你的等待约会名单中剔除，只需要保持节假日群发问候即可。

若有一天她主动联系你，你可以说：  
“你太不够意思了，这么久都不想我啊？”  
然后展开新一轮邀约，但记住这次只给她一次机会。

## 三第一次约会该做什么

### 1 别看电影

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

### 2 做足功课

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

### 出门前的准备

#### 1 打造外型

备你的整体造型，剃掉一切没有必要显露的毛发，修饰你的发型，挑选一套得体的衣服；收拾一下你的家，也许你会要用到这个温馨场所。

#### 2 有备无患

备好\*\*。你一定不想大半夜一边怨天怨地，一边找这该死的小雨伞；  
确保你对约会的环境已经预先熟悉。如果还没有，这是你最后的时机——立刻去查；  
预先考虑你们最可能谈到的话题，尝试用一种自信与幽默相结合的方式来改写你的话，如果做不到这一点，就找几个不失品位的笑话。  
需要接送对方吗？

1.初次约会，我们不建议你去接她。赴约相当于她在为一段关系投资，没有人会珍惜零付出而得到的东西；

2.不要过多地嘘寒问暖；

3.也不要送花，太过时了；

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

5.你不一定要送她，特别是对方之前迟到的情况下；

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

### 约会现场

#### 1 做姿后倾

体语言保持稳定，不要有抖脚、在自己身上摸来摸去等小动作。如果你看过罪犯接受审讯的录像，就会发现爱做小动作的都是谁。

坐姿尽量后倾，领袖和自信的人，都是这样做的。

#### 2 谈吐风趣

语速沉稳，尽量缓慢，和她交谈，让你事先的

“功课”派上用场。不必笑话连篇，忽而认真忽

而搞笑，更能凸显你思维方式的独特与灵活。要是这点有困难，就找机会利用你准备的笑话。

【在女孩子面前展现幽默的话语

55 条】

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

一定是男人买单吗？

只有下列

7 中情况，男人可以考虑不付钱——

1. 你的生日，或其他为你庆祝的场合；
2. 送给她朋友的婚礼礼物，或在这种婚礼期间的花费；

- 3.如果她父亲在场；
  - 4.她趁你去洗手间时要了4000 块的Lalou 香槟；
  - 5.在第一次和第二次见面之间，她透露说她以前是个男人；
  - 6.如果你坐了六个小时以上的火车去见她；
  - 7.她坚持不让你付钱；
- 注：以上任何情况下，男人付钱也不会冒犯到她。

## 四第一次约会怎么快速升温

### 身体接触

#### 1 三次法则

嗯，我们相信你不傻，真的——女孩对你感兴趣的时候，你可以装不懂，但你不会感觉不出。只要发现了三次她对你感兴趣的迹象，就大胆地触碰她吧。

怎么做？循序渐进，自然而然，非持续性。

#### 2 大胆动手

我们建议你过马路的时候牵起她的手，或者扶住她的腰；我们建议你简直就是不经意地、不小心地碰触到她身体的非敏感区域（或者一段时间以后，敏感区域）；我们建议你帮她整理一下被风吹乱的头发；

我们可没建议你把手放在她大腿上就不拿走了，或者泥鳅一样钻来钻去，把她吓跑——如果你发现自己不喜欢她，倒可以试试这招。

#### 3 别装清高

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

约会换个地儿

#### 1 一日三秋

作为一个正常的男人，你希望对方更快地喜欢上你，你希望对方更快地爱上你，你希望对方更快地想要跟你上床，虽然你自己其实不一定着急上床。她和你认识明明才三天，感觉上却像三个月一样亲密——怎么做到的？你转场了。你把一次约会，变成了三十次花样繁多的、魔法一般迷人的约会。

#### 2 即兴换场

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

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

终极杀招：强吻>>>>

#### 1 霸道强吻

定她被你吸引，找个机会（比如约会结束说再见时）强吻，最霸道的那种，然后若无其事，该干嘛干嘛。

## 2 见招拆招

等她困惑地先联系你时，恭喜你，你已经无辜地、华丽地成功了一大半。

万一没有足够的吸引

……好吧，强吻不是

QJ，不犯法。无论如何，一脸无辜。或者无辜地

说：对不起，只怨你太可爱，我没忍住。

吻过之后的指南，我们暂且认为，可以不写了。。此处省略两千字。

## 五怎样和她甜蜜相处

### 1 她生病时

女人生病的时候，她需要你为她营造一个温暖的“巢”，如果你做到了，她会留意，也会记住。

《时尚先生》为你准备了一份“爱人生病照顾清单”。

水，记得放根吸管（热饮除外）；

沙发，放到电视前，用你能找到的所有毯子和枕头来铺上；

一摞光碟（不用太精挑细选，病人的要求一般不那么高）；

遥控器，在她够得着的范围内；

纸巾，最好有湿纸巾，有芦荟润肤功效的（不要忘记在旁边放个垃圾筒）；

杂志；

她的手机充电器；

咸味饼干，全世界通用的病号食品；

姜汁水，全世界通用的病号饮料；

窗户，时不时打开通风；

热的（或者凉的，看她的意愿）毛巾，让她感觉很干净；

一个床上早餐盘，把所有可以放的东西都放在上面。

给喜欢的女孩子选购礼物

第一原则：送她喜欢的东西，而不是你希望她喜欢的东西。

1.偷偷地查她的淘宝账户，看看她最近浏览了很么宝贝，不过千万不要告诉她你的间谍行为；

2.去她喜欢的商店：她会很感激你注意到了她的喜好，而且需要时她还可以去退换；

3.进行一番调查，搞清楚她的尺寸：搞错了会让她生气；

4.如果不知道买什么好，可以咨询她的朋友或者她的老爸；

5.不要对价钱大惊小怪：手袋的价格经常超越常理；

6.不一定非得为买珠宝而倾家荡产，可以考虑时尚首饰；

7.鞋子始终是受欢迎的礼物：不过，如果她不穿高跟鞋，那鞋跟就不要超过5厘米。

8.上猫扑人肉搜索她，尽可能了解她的一切。

15 件在她面前不要做的事

1.透露你有几处房产，都价值多少钱；

2.说你最爱看《环球时报》；

3.说你

追女孩是一门技术活儿

让你的女孩觉得她就是女皇

因为“特别”所以“特别”

如何追女孩才有效果呢？你以为女人一定要在高级酒店吃上一顿法国料理，才会觉得是幸福的吗？你以为女人就一定要你开着奔驰、宝马带她在夜里兜风才会对你心动吗？

据调查，家庭主妇觉得幸福的是叫外卖。因为这样就不用吃完后洗刷碗筷了。如果是上

班族，只要突然在某个不是周六、周日的日子里给她放一天假，她就会觉得无比的幸福。这就是心理学上所说的“异体验”——只要“日常”变成“非日常”，女人都会觉得幸福。所以，大部分女人不用男友带她去哪里吃饭去哪里旅游，只需要男友偶尔给她几个“非

日常

”，她就会很满足很幸福。

男人经常考虑的是大的幸福，而女人只要小小的一点就觉得幸福。男人考虑的是一个



至少上一次高档酒店吃饭，与其如此，不如一个月一次突然“降临”在女友的公司楼下接她下

班，这样的效果更大。即，多让女人有“非日常”体验的男人是赢家。

那么，何谓“日常”中的“非日常”呢？

比如说纪念日。如果你是做业务的，首先要记住的是客户或顾客的纪念日。在那天送上

一份礼物，对方一定会感动，如果对方是女性的话，感动会“升值”成为“超级感动”。

纪念日就算是自己创造出来的都没关系。如交往开始的第一年纪念日，或以自己的生日为纪念日等等都行。关键在于，只要让她暂时忘掉日常生活，即使是一瞬间让她快乐就行。不管有多牵强都可以。

“因为今天特别”，就是这个“特别”二字特别重要。

和女友一起吃饭。点菜时，只要同服务员说“今天是特别的日子，请给我们上你们最好

的菜。”她的心情就会特别的好。因为“特别”即“非日常”，女友的心情也就“非日常”了。

在“喜欢你”“爱你”横行的

E时代，一句“你是我很特别的人”很能打动女人的心。

要是对方问“怎么特别呢？”那么就恭喜你啦，因为这就表示她已对你有好感啦。

“可以说吗？”

“我想听！”

哇，如果这样的对话再发展下去，就如同谈情说爱啦。

心跳，才有感觉

追女孩，有时必须要有

“突发事情发生”。即，想让女人动心，要有像惊险小说一般的情

节，有扣人心弦一般的故事。何为惊险呢？即，

“以后会怎么样”那种期待和不安互相交加的

心情。

女人表面上弱不禁风，本能上却喜欢七上八下的心跳感觉。即，期待着冒险刺激。所以有时要满足她，给她以惊险刺激，否则她会觉得很无聊。

生活过于平淡，缺乏紧张刺激时，女人便会无意识地去追求它，从而投入到危机和破灭的漩涡中。所以，有时需要有技巧地设计去满足这种心理。

当然了，并不是说要像电影中的那样打打杀杀，惊心动魄，只要稍微改变一下日常作风，让她产生心跳的感觉就

OK了。

比如，从没有过约会迟到的你，偶尔故意迟到了。再有在女友面前经常嘻嘻哈哈的你，偶尔也板板脸，然后告诉她，今天你很不爽？她肯定会问你：为啥不爽啊！

“KAO！我今天  
和那个鬼上司  
PK了。”

顿时，她肯定感到不安和担心。OK！你成功了，你的目的达到了。她的不安和担心充分的表明她在乎你，她对你产生觉得可以依靠的感觉了。  
女人不喜欢那种约会时什么都不会发生给人很安全的男人。在女人和男人之间那种有什么即将发生的紧张感绝对必要。  
先别说要带她去哪里，一路疯狂飚车。  
“他绝不会带我去有问题的地方的”，女人在心里  
对自己说，但又感到不安。迷宫让人着迷，也就是因为不知道出口。  
就这样，稍微用点技巧，让她觉得捉摸不定，担心得不得了，她就肯定离不开你了。

看得见和看不见

你送女朋友时，送到哪里呢？当然最想送到她家门口啦。但初次交往她不会答应的，伙计，别硬来，勉强是没有好结果的。建议你，在比较能给人留下印象的地方分别。特别是初次约会，最后的三分钟，不，最后一分钟是关键。

比如说你在车站送女朋友。这时因为不顺路，于是你说

“明天见”跟她告别。这样你认为

你女朋友会满足吗？绝对不会！在车站分别的话，要一直等到她上车，看着车门关，然后直到车从你的视线中消失。

你要是说“即使这样做了，她也看不见”，很悲哀的告诉你——你没有同女人交往的资格。别忘了，女人往往能看到看不见的东西。

我有个朋友，曾经送女朋友，先帮她叫了辆出租车，然后一直看着车开走。没想到下次约会，女朋友居然变得很积极、很热情，让他觉得有些摸不着头脑。后来他女朋友说道：“上次你送我上车后，还一直看了很久吧。听说还一直挥手呢。出租车司机说，你是个不错的男人，对我很在意。”

原来是出租车司机从后视镜中看到，告诉了他女朋友。也可以说是出租车司机促使了他们的关系的“升温”。所以说虽然不知道谁会在哪儿看见，分别时的礼节做足肯定没错的也是必要的。

就算是在车站送人，比如送她一直到下车，或者即使不那样，陪她坐一站，然后自己再下车，那样也会给她留下深刻印象的。

多种信号传递“爱”

“让眼睛去说话”这句俗语“暗示”地告诉我们：眼睛是具有表达能力的。

日本的女性经常说意大利的男性情感很丰富。“因为一直被盯着看，心都快被看穿被吸走了。”也许他们有使用催眠\*\*\*，但要是被盯着看的话，女人的确似乎会变得软软的。

不只是用眼睛，还有丰富的表情也是

“催化”女性的“秘密武器”。因为女性对于复合信号比单一信号更敏感。不光是嘴巴里说出

“谢谢”，还要用眼睛看着对方，再加上笑容，这样从嘴、眼、表情三个地方传出来的信号，足够“吸”走女人的心。

同样说“爱你”时，用嘴说还不够，还需要握着她的手，抱着她的肩，在她耳边轻声细语，才会让女人不自觉地倒在你的怀里。

再比如在车上轻声地对她说“喜欢你”。当然既有回答“我也是”的，也有什么也不回答的，

只是默默地望着你的。如果将说改为写——在她的手心写上“喜欢你”三个字，她的手一定会猛然捏紧。这就是利用触觉。

如果是靠近窗户的话，可以在玻璃上写“逆哀握”，然后让她念，当她疑惑地读完后，再打个回转箭头，让她试着反过来读。她一定会先高兴，再佯装生气。此为利用视觉效果。

送礼“拼”的是技巧

对于生长在物质丰富时代的女性来说，送礼物要想获得效果的话，不得不花点心思。特别应该知道的是女人所需要的不是“必需品”。必需品为生活中不可缺少的东西，有多少都不嫌多。但要是送那些东西，女人是不会高兴的。特别是对于年轻女孩子来说，即使是即

将结婚，也不需要电视，但需要C D  
www.518bbs.net 组合音响。不需要床，但想要大大的

靠垫。

对这些人来说，即使是送高级的礼物，也未必能博得欢心。

以下几个送礼物的例子：

送梦——比如说送玫瑰花，将全世界的玫瑰换着送，每个月一次一直送一年。这很能让

女人产生梦幻般的幻觉。照这样又可以变化出很多版本，比如说不同的葡萄酒之类的。这种方法的特点是，通过持续不断地送表达了自己的真心，把女孩子深深地吸引住了。

送突然——比如说送戒指。东西本身没有突然性，是单身男人求婚时经常送的东西。那么怎么个突然法呢？比如说在光线昏暗的电影院里，在人声鼎沸的公交车上，在泰山之巅，给她戴上。

借花献佛——将歌剧券送给意中人伯母。这的确很巧妙。你

“套”住了她妈妈，还怕

“套”

不住她吗？

当然了，这仅仅是例子，想必帅哥们肯定从这三例中领悟到了什么吧，对，就是——要

追女孩子，还得花心思。追女孩子，是一门技术活儿。

任何一个女孩子在被人追的时候，心理都是很复杂的。她也许很开心，但是又带着点惶恐，她对这个闯进自己平静的生活的男孩子，有着欲拒还迎的矛盾心理，她不是故意的。不要以为她在考验你，她其实也在和自己斗争，她怕受到伤害。

不要怕你的主动会带来她的反感，你不主动，她也不主动，也就慢慢淡下来了。如果你开始的表白被她拒绝，那也很正常呀。不要气馁，谁知道这个女孩子心里在想什么呢？

也许你再表白两次，她就会被你打动，一个心地善良的好女孩是很容易感动的。

如果你受到一次挫折，就立刻离开，再也不去答理这个女孩，把自己紧紧地保护起来，默默地舔舐伤口，在你痛苦的同时，殊不知，那个女孩子也许也正在心里遗憾、后悔呢！也许她会偷偷哭泣，后悔拒绝了你，再看到你漠然的眼神，她也很痛心，但是她却不会对你说，绝对不会请求你回来追她。你的过度的自尊心，可能会伤害了女孩子敏感的心。

她会认为你不是真诚的喜欢他，要不怎么会就这么放弃了她？

有人说，男生真难，追女孩子太不容易了。可是我的感觉却是，这种现象跟男人和女人的社会角色定位是分不开的，从生理和社会的角度，女人总是被动的。如果反过来，让男人都

脉脉含羞，女人变得勇往直前，世界才乱了套呢！女人的羞涩总是美好的、动人的呀~我总是听说是某个勇敢的男人战胜了多少困难，最终获得佳人芳心。相反的例子却少得很。

有的男生，就怕别人说自己什么死缠烂打，落下不好的名声。可是我觉得男生追求自己喜欢的女孩子，受了点挫折还继续对这个女孩子好，说明人家确实很喜欢，很有诚意，如果没成功，也不遗憾，并没什么啊？谁让人家喜欢了？最讨厌别人跟着瞎掺乎，也最讨厌那种自己没主意，过于在乎别人对自己看法的男生，活该这种男生找不到女朋友。

是男人就勇敢点，女孩子本来就感性，容易沉浸在爱情里。虽然你付出了辛苦，而一旦你的真心打动了她，那么你得到的将是更多更久的加倍的爱。这样的例子，在身边比比皆是。女孩子对自己的男朋友都是很温柔很贴心的，为了换来这份甜蜜，开头的辛苦算什么啊？而且大多好女孩都爱得挺投入挺专一的。

所以，建议有的男生勇敢一点，去追求自己喜欢的女孩子，不要那么畏畏缩缩，一来是让人觉得你没男人气概，二来是你自己怪难受的，然而最最最重要的还是：最后你什么都得不到。幸福总是自己挣来的，别指望别人施舍给你！

再补充一句，我觉得主动点儿挺好的，因为你的目标是你自己真心喜欢的，女孩子往往被动，被动的只能选择接受和拒绝，所以我宁愿主动出击，爱我所爱，无怨无悔！

学习约会学之前，我对自己喜欢的女孩子的策略核心是“对她好”，总是想我要夸她是大美女，给她买她喜欢的东西，满足她的所有愿望，承诺娶她给她一辈子的幸福……这样她就能爱上我。但在实际中，我多次碰壁，通常是还没有开始就结束了，或者是刚开始就结束了。我以为这都是因为我追的女孩比较漂亮，她看不上我。我要更加努力去追，对她更好，为她做更多事情，送更多的花，买更多礼物，向她显示更多的诚意，表白更多的爱……

但当我开始这样做的时候，事情往往变得更糟，她跑得更远了，常常是普通朋友也做不成了。

喜欢一个女孩就要对她好，这样的想法很自然也很合理，是不是？只要我对她足够好，她总有一天能被我的真心感动，开始喜欢我，对不对？

但我从来没有想过一个问题：对一个女孩好就能让她爱上我吗？

如果你用开放的头脑思考这个问题，就会做出理性的回答——不会。

许多影视作品鼓吹只要付出真心就能换取真爱的童话故事。不管你多穷、多丑、多傻、多没有知识、生活的阶层多低，只要你付出足够的真心，你喜欢的女孩总会爱上你。真的如此么？

看一看生活中的实际情况吧，不是的，不是的，绝对不是如此的。不仅女孩无法爱上她的喜欢者、崇拜者，就算是你自己，也不可能因为一个女孩对你足够真心、痴情你就爱上她。你爱上的女孩只能是你觉得漂亮、聪明、高贵或富有的女孩，而不是最喜欢你、最爱你、最粘着你、对你最好的那个女孩。我看到网上一个帖子说“一个农村来的保姆就算对你再好，一个月

900 块工资给你买了

800 块的礼物，你也不会爱上她。”就是这个意思，相信你会同意。

前一段时间我听说一个花边新闻。大陆一个女孩从小崇拜刘德华。她家里很穷，她父亲变卖了家产，和她一起到香港去见刘德华。几经周折刘德华没有见到，她爸爸留了份遗书，说刘德华自私、没有责任心，然后跳海自杀了。到现在刘德华也没有见这个女孩，反而劝她停止这种疯狂的举动。

想想换作我是刘德华，我也不打算见这个女孩，我连她是谁也不知道，见她作什么？但这个女孩觉得，我付出了这么大的牺牲，你需要对我有点表示。

让我们赶快停止这种思维模式吧！睁开眼睛好好看一看周围的世界，看一看现实的真相。

一个简单的事实是，女孩只会喜欢她喜欢的男孩

/男人，换句话说，女孩只会喜欢她感

觉有吸引力、有魅力的男人；而这个男人到底是否很喜欢她，倒是其次的问题。像那个大陆女孩，刘德华没有对她说过一句话，甚至对她是冷漠的，她都愿意跋山涉水只求一见，爱得死去活来，崇拜得一塌糊涂，为什么？因为刘德华对她来说有致命的吸引力。

我自己也遇到过这样的情况，有些女孩喜欢我，但我对她没感觉。所以她打电话我不想



接，约会一推再推，吃饭让她掏钱，对她毫不在乎、甚至故意对她冷淡，她反而粘住不放。这就是因为，这个女孩感觉我帅，感觉我聪明，感觉我有知识，感觉我有远大前程！（臭鸡蛋不要投过来，她就是这么说的嘛，也不是我说的。）

再看看周围，有多少漂亮女孩在和流氓、小混混、古惑仔交往；在各国，那些吸毒、打架、犯罪、堕落的摇滚歌星都是最被女孩疯狂追求的对象，所有女孩都会在见面第一天就和他们上床。这些人对女孩的态度从来是玩了就甩，没有一点责任，甚至是辱骂、虐待，但这些做法都没有办法把周围苍蝇一样的女孩赶走。用有些愤青的话说，“好逼都被狗操了！”

（阿弥陀佛）

所有漂亮女孩都有和流氓约会的经历，甚至可以说她们一辈子中大部分时间，都是在和这些坏男人约会。因为她们对感觉这些坏男人有吸引力！

吸引力就是一切！

没有吸引力，你对她再好也没有用！

和女孩交往，就是要展示自己的吸引力，激发自己的吸引力，提升自己的吸引力，让她感觉你强大的吸引力！

你要作偶像，不要做粉丝；要做太阳，不要做地球；要做被追者，不要做追求者。

最后，再罗嗦一点“感动”和“喜欢”的区别。你为一个女孩做许多事情，付出很多牺牲，表现很多真心，她可能被感动。但这种感动并不是真正的喜欢，不会伴随着心跳和化学反应。更糟糕的是，如果一个女孩觉得你是个好男人，为她做了许多好事，她更加倾向于把你归类到“普通朋友”里，也就是不会喜欢上或爱上的朋友；直白一点，如果一个女孩把一个男孩归类为好朋友，她就不会和他发生性关系。我问过一些女孩，通常女孩也把男人分类为几个类别，

- （1）普通男性朋友；
- （2）男朋友；
- （3）性伙伴。

被归类到第一个范畴的“普通男性朋友”，就不会有和她发生性爱的机会；相反，一个女孩却可能和一个刚认识的陌生人发生一夜情，只要她感觉这个人是可以发展为性伙伴的类型。需要注意的是，对男人这样的分类和对男人这样的态度是女人的一种普遍想法，并不是思想很前卫的女孩或者坏女孩才这样想的。

你愿意自己落在女人对男人分类的哪个类别里，仔细考虑一下吧！像任贤齐在歌里唱的“你应该不会只想做个好人……”

如果你喜欢一个女孩，就要让她感觉你的吸引力，就要让她有心跳的感觉；不要再企图通过对她好，为她牺牲，让她感动，她能喜欢上你。记住，不是哪个人对她好，女孩就会

喜欢上哪个人！

通过学习才能掌握，通过练习才能成为艺术

我常常想起在巴基斯坦的时候，本地一些员工在学习使用筷子，但好像只有一个人学会了。他在

ZTE 已经干了

4 年多了，经常和中国人一起吃饭，练习使用筷子。

我还教过一个老巴学汉语，教了几个星期，他只学会了“你好，早上好，晚上好；谢谢，不用谢；你，我，他；男人，女人，中国，我是一个男人；一二三四五六七八九十，星期一，二月，二零零六年”，没有更多了。他开始学的时候很有决心，不知道他现在放弃了没有。

我的小侄女刚过完四岁生日，她现在还分不清“洞”和“痛”这两个发音。

我说这些是为了提醒大家不要忘记，学习是很难的事情，任何一个技术，小到走路，用筷子，说话，我们可能都要花几年的时间掌握，特别是你没有太多时间去投入、没有使用环境的情况。想一想我们学英语已经花了多少时间，但有多少人可以与老外自由交流？你知道一个专业的模特需要经过多长时间的职业训练，每天要面对镜子站几个小时，才能做到一走上台就能吸引所有人的注目？

只有学习才能掌握，通过足够多的练习这项技能才能成为艺术。

我们可能都遇到过这种情况，相亲时候认识一个女孩，两个人谈了工作、家庭、社会 and 天气。结束后两个人都觉得对方好像没有什么不好，也没有什么特别，但最重要的是“没有感觉”，“不来电”。

这种“感觉”，是双方能否继续男女朋友、而非普通朋友交往的关键。

如果她觉得对你没感觉，你给她再多好话，送她再多礼物，请她吃再多大餐也是没有用的。

反过来，如果她对你有了感觉，你也赶都赶不走她。

如何知道她对你有没有感觉呢，可以从以下几个方面判断，

（1）她说的话。

她对你有感觉的典型的话包括，“你真坏！”

”“讨厌！”

”听到她对你讲这种话，你可以尝试更深一步的交往。

她对你没有感觉的典型的话，“你真是一个好人。”

”“我一直把你当亲哥哥来看。”

”如果有

这种话，说明她决定和你做普通朋友了；如果你不能逆转形式，就趁早更换目标。

（2）她说话的声调。

声调越高，说明她想给你好印象。

声音像小孩子一样幼齿，再加上说话时摇头摆尾，说明对你很有感觉。

（3）她的肢体语言。

这方面很多都不好语言描述，你和女孩一起的时间多了，自然会看懂，稍微留心一点就可以了。平常可以注意留心积累，看一个女孩喜欢你时候她的典型动作和表情是什么，对你没感觉的时候典型动作和表情是什么。自己从生活中学来的东西才最扎实。

眼神。看她的心灵的小窗户。如果她的眼睛里放光，眼睛变大都是积极的信号。相反，眼神迷离、心不在焉则是消极的信号。

表情。笑大部分是积极信号，包括微笑、大笑、痴痴地笑等，但微微的礼貌的笑则是很糟糕的信号。假哭，带有撒娇的假哭说明她很想吸引你的注意，也是想控制你的手段。面无表情是很危险的信号，说明对你没有兴趣。

动作，打你的胳膊，抓你的胳膊，拿东西砸你，都是非常积极的信号；拉你的手，亲你，

趴你背上，坐你怀里，把腿放你腿上，都是亲密的动作。（好像地球人都知道啊！）

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，概括起来就是“她装嫩的动作，学小孩子、小学生的动作都是快乐的表现”。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，这些都是她想像你展示身体、勾引你的信号。

概括起来，她打你骂你都表示对你很有感觉。这个时候不应该急于说亲密的话，或者趁机占便宜，如牵手、亲吻、拥抱，这样做的话就释放了紧张感；你应该继续保持冷酷，后退一点，保持和进一步放大这种感觉。

一个女孩对你产生了感觉，并不表示你们马上可以上床了。女孩都是“热得慢”，需要一个过程积累这种紧张，才可能达到很热情的程度

对于报名参加培训课程还有犹豫的朋友，我理解你现在的矛盾心情，你害怕被家人和朋友知道你来参加这样的课程，参加这个课程等于承认自己人生的失败。这种感觉，世界著名的把妹达人型男（

Style）也曾有过。很多的朋友应该会对下面的文字非常熟悉。最后怎么样？型男顶着压力硬着头皮上了，他从迷男等世界顶级的把妹达人那里学到了受用终生的约会技巧，成为导师级的把妹达人。

下面这段是节选：

我从银行里提了五百美元，塞进一个白色信封里，然后在信封外面写上「迷男」。这可不是我生命中最骄傲的一刻。

我已经花了四天为此做准备——在百货公司买了价值一百美元的衣服，花一整个下午寻找完美的古龙水，并且砸下七十五美元剪个时髦发型。我想要呈现我的最佳状态，毕竟这是我第一次和真正的把妹达人见面。

他的名字，或至少他在网络使用的名字，是迷男。他是社群中最受推崇的把妹达人，威力强大，他详尽的贴文，读起来像是如何操控社交情势以结识并吸引女人的演算公式。他在家乡多伦多夜间出游引诱模特儿和脱衣舞娘的事迹，在网络上有完整的报告，文中充满了他自己发明的术语——「狙击枪否定」（snipernegs）、「散弹枪否定」（shotgunnegs）、「团体理论」（grouptheory）、「兴趣指标」（indicatorsofinterest）、「抵押」（pawning）——全都是把妹达人字典中的经典词汇。整整四年，他在把妹新闻群组中提供免费谘商。然而在十月，他决定为自己标个价，贴了下面这篇：

应众人要求，迷男即将在世界各大城市举办基础训练课程。

第一期课程将在洛杉矶举行，十月十日星期三晚上开始至周六夜晚结束，费用是

500 美元。

内含夜店入场费、四个晚上的礼车接送（很贴心吧？）、每晚在礼车内的一小时讲课加上行动结束后半小时的任务检讨，以及最重要的，每晚三个半小时和谜男一起现场行动（一晚两家夜店）。本基础训练结束前，你会接触差不多五十个女人。

向一个致力于把妹大业的工作室报名并不是件容易的事。这么做等于承认了自己的失败、低劣、无能。这表示，在多年的性行为（或至少是性知识）之后，你还是没有长进、没有搞懂。会求助的人通常都已经走投无路。所以，如果毒虫要进勒戒所、暴力者要进抓狂管训班，那么社交白痴就该进把妹学校。

把我的

e-mail 寄给谜男，是我做过最困难的事情之一。如果任何人——我在洛杉矶的朋友、家人、同事，尤其是唯一的前女友——发现我付钱上把妹现场演练课程，一定会立即而且残酷地嘲笑谴责我。所以我严格保密，告诉大家我整个周末都要带一个老朋友到处去玩，以躲避社交聚会。

我必须把这两个世界切割开来。

在寄给谜男的邮件中，我没有告诉他我的姓氏或是职业。如果被追问，我打算说我是作家，就这样。我要匿名穿梭于这个次文化中，不想因为我的身分得到任何好处或额外的压力。

然而，我还要面对我的良知。毋庸置疑，这是我人生中做过最可悲的事了。不幸的是——相较于，比如说，在洗澡时自慰——这不是我可以单独做的事。谜男和其它学员会在那里亲眼目睹我的耻辱、我的秘密、我的无能。

男人在成年初期有两个主要的目标：一是追求权力、成功和成就感；二是追求爱、伴侣和性。当时我有一半的生活是一团糟。我必须像男子汉一样站起来，承认我只是半个男人。

怎么样？你还在逃避吗？你打算继续躲在自己的小世界里，不肯承认不肯解决你的问题吗？如果当初尼尔（Neil）也因为担心、害羞、犹豫而没有行动，还会有今天的把妹达人型男（Style）吗？

很明白的两条路摆在你面前：

一、继续做尼尔，没有女孩没有约会孤单一人；

二、选择做型男，掌控约会掌控爱情书写传奇人生！

崭新的人生之路就在你的脚下

学习追女孩之前，我对自己喜欢的女孩的策略核心是“对她好”，总是想我要夸她是大美女，给她买她喜欢的东西，满足她的所有愿望，承诺娶她给她一辈子的幸福……这样她就能爱上我。但在实际中，我多次碰壁，通常是还没有开始就结束了，或者是刚开始就结束了。我以为这都是因为我追的女孩比较漂亮，她看不上我。我要更加努力去追，对她更好，为她做更多事情，送更多的花，买更多礼物，向她显示更多的诚意，表白更多的爱……

但当我开始这样做的时候，事情往往变得更糟，她跑得更远了，常常是普通朋友也做不成了。

喜欢一个女孩就要对她好，这样的想法很自然也很合理，是不是？只要我对她足够好，

她总有一天能被我的真心感动，开始喜欢我，对不对？

但我从来没有想过一个问题：对一个女孩好就能让她爱上我吗？

如果你用开放的头脑思考这个问题，就会做出理性的回答——不会。

许多影视作品鼓吹只要付出真心就能换取真爱的童话故事。不管你多穷、多丑、多傻、多没有知识、生活的阶层多低，只要你付出足够的真心，你喜欢的女孩总会爱上你。真的如此么？

看一看生活中的实际情况吧，不是的，不是的，绝对不是如此的。不仅女孩无法爱上她的喜欢者、崇拜者，就算是你自己，也不可能因为一个女孩对你足够真心、痴情你就爱上她。你爱上的女孩只能是你觉得漂亮、聪明、高贵或富有的女孩，而不是最喜欢你、最爱你、最粘着你、对你最好的那个女孩。我看到网上一个帖子说“一个农村来的保姆就算对你再好，一个月

900 块工资给你买了

800 块的礼物，你也不会爱上她。”就是这个意思，相信你会同意。

前一段时间我听说一个花边新闻。大陆一个女孩从小崇拜刘德华。她家里很穷，她父亲



变卖了家产，和她一起到香港去见刘德华。几经周折刘德华没有见到，她爸爸留了份遗书，说刘德华自私、没有责任心，然后跳海自杀了。到现在刘德华也没有见这个女孩，反而劝她停止这种疯狂的举动。

SIGH～

想想换作我是刘德华，我也不打算见这个女孩，我连她是谁也不知道，见她作什么？但这个女孩觉得，我付出了这么大的牺牲，你需要对我有点表示。

让我们赶快停止这种思维模式吧！睁开眼睛好好看一看周围的世界，看一看现实的真相。

一个简单的事实是，女孩只会喜欢她喜欢的男孩  
/男人，换句话说，女孩只会喜欢她感

觉有吸引力、有魅力的男人；而这个男人到底是否很喜欢她，倒是其次的问题。像那个大陆女孩，刘德华没有对她说过一句话，甚至对她是冷漠的，她都愿意跋山涉水只求一见，爱得死去活来，崇拜得一塌糊涂，为什么？因为刘德华对她来说有致命的吸引力。

我自己也遇到过这样的情况，有些女孩喜欢我，但我对她没感觉。所以她打电话我不想接，约会一推再推，吃饭让她掏钱，对她毫不在乎、甚至故意对她冷淡，她反而粘住不放。这就是因为，这个女孩感觉我帅，感觉我聪明，感觉我有知识，感觉我有远大前程！（臭鸡蛋不要投过来，她就是这么说的嘛，也不是我说的。）

再看看周围，有多少漂亮女孩在和流氓、小混混、古惑仔交往；在世界各国，那些吸毒、打架、犯罪、堕落的摇滚歌星都是最被女孩疯狂追求的对象，所有女孩都会在见面第一天就和他们上床。这些人对女孩的态度从来是玩了就甩，没有一点责任，甚至是辱骂、虐待，但这些做法都没有办法把周围苍蝇一样的女孩赶走。用有些愤青的话说，“好逼都被狗操了！”

（阿弥陀佛）

所有漂亮女孩都有和流氓约会的经历，甚至可以说她们一辈子中大部分时间，都是在和这些坏男人约会。因为她们对感觉这些坏男人有吸引力！

吸引力就是一切！

没有吸引力，你对她再好也没有用！

和女孩交往，就是要展示自己的吸引力，激发自己的吸引力，提升自己的吸引力，让她感觉你强大的吸引力！

你要作偶像，不要做粉丝；要做太阳，不要做地球；要做被追者，不要做追求者。

最后，再罗嗦一点“感动”和“喜欢”的区别。你为一个女孩做许多事情，付出很多牺

牲，表现很多真心，她可能被感动。但这种感动并不是真正的喜欢，不会伴随着心跳和化学反应。更糟糕的是，如果一个女孩觉得你是个好人，为她做了许多好事，她更加倾向于把你归类到“普通朋友”里，也就是不会喜欢上或爱上的朋友；直白一点，如果一个女孩把一个男孩归类为好朋友，她就不会和他发生性关系。我问过一些女孩，通常女孩也把男人分类为几个类别，

（1）普通男性朋友；

（2）男朋友；

（3）性伙伴。

被归类到第一个范畴的“普通男性朋友”，就不会有和她发生性爱的机会；相反，一个女孩却可能和一个刚认识的陌生人发生一夜情，只要她感觉这个人是可以发展为性伙伴的类

型。需要注意的是，对男人这样的分类和对男人这样的态度是女人的一种普遍想法，并不是思想很前卫的女孩或者坏女孩才这样想的。

你愿意自己落在女人对男人分类的哪个类别里，仔细考虑一下吧！像任贤齐在歌里唱的“你应该不会只想做个好人……”

如果你喜欢一个女孩，就要让她感觉你的吸引力，就要让她有心跳的感觉；不要再企图通过对她好，为她牺牲，让她感动，她能喜欢上你。记住，不是哪个人对她好，女孩就会喜欢上哪个人如何不断推进两人的关系向纵深发展

我以前总苦恼于无法和喜欢的女孩认识。在大街上看到一个女孩就想，如果我有办法认识她，我一定要好好对她，让她爱上我。但现在知道，认识了一个女孩，距离真正成为男女朋友还有十万八千里，只是万里长征第一步。如何和她深入交往，如何让她对我产生感觉，如何让她充分信任我，一直到，如何和她开始亲密接触，牵手、亲吻……

可以说约会是一个计划，一种工程，一个项目，有很多的环节，也有很多可控和不可控的风险，不是一两句台词或一两个技巧能解决全部问题的。

在与女孩交往的过程中，一些比较关键的步骤，

- (1) 搭讪；
- (2) 拿到电话；
- (3) 约她出来；
- (4) 约会；
- (5) 牵手；
- (6) 亲吻；
- (7) 独处；
- (8) 亲热；
- (9) 脱衣服；
- (10) 最后一步。

这些关键点就像现代项目管理里边的里程碑。推进到每一个步骤，我们都面临被拒绝的危险。如何知道何时才该继续推进到下一个步骤，如何自然顺利的推进到下一个阶段，这是一种技术也是一种艺术。需要我们反复的学习、思考和练习、总结。

## 女人喜欢什么样的男人

虽然不同的女人有不同的偏好，但从女人的整体角度出发，还是有很多通性的。女人喜欢的男人具有以下几个品质，

- (1) 富有;
- (2) 有权;
- (3) 好看;
- (4) 有个性。

想要说的是，很多人说起女人喜欢有钱人就忿忿不平的样子，好像女人喜欢有钱人就很下贱。其实理性地讲，如果女人不喜欢男人的有钱，反而喜欢男人其他的方面，这样的偏好更加虚无、不实际。不实际的东西都很浪漫，女人喜欢浪漫。女人喜欢有钱男人，也要分两种情况，一种是“假喜欢”，一种是“真喜欢”。一个女人假喜欢有钱男人，目的是利用他的

金钱，实现自己物质生活的保障或欲望。女人真喜欢有钱男人，是确实觉得有钱的男人更洒脱、更帅，这完全是有可能的，也是符合生活实际的，这种真喜欢有钱男人的女人并不会花男人很多钱，反而会替男人敛财、聚财，甚至牺牲自己的金钱帮助这个男人，因为她真的爱上这个男人；因为这个男人有钱，她感觉到了吸引力。这种情况也是很多的。所以不能简单一概而论，女人喜欢有钱男人就是喜欢他的钱。

上面的话题都跑题了。

要想获得与女人交往上的成功，男人需要在上述几个方面提高自己。事实上，上述四个方面，全部都是可以通过后天努力提高的，包括“长得帅”。所以，你可以做所有能作的事情去提升自己，不仅仅局限于赚更多的钱。

许多男人没有钱、没有权也不帅，还有泡到了很多美女，主要就靠耍个性，另外也确实花时间、下功夫了。

对女人产生吸引力的男人的个性很多，有很多还相互矛盾，因为女人对男人本来就有相互冲突的需求，比如又要求“够浪漫”又要求“够听话”。

有趣的是，女人对男人的一些品质是作为“哥们”或“丈夫”来要求的，有些个性却是女人找性伙伴时寻找的，这些个性是让女人疯狂和想上床的。一旦你对女人表现了“好朋友”

或“哥们”的品质，她就再也不会和你上床了。昨天和一个MM聊，她还说“我把他当哥

们，哥们就是哥们，他怎么可以再想和我上床呢？”所以，和女人交往，一开始就不要表现出来想和她做哥们的样子。

什么样的男人最吸引女人

又跑题了，言归正传。

对女人产生吸引力的男人个性，

- (1) 好玩；
- (2) 聪明、创造性；
- (3) 教育；
- (4) 素养、气质；
- (5) 支配、主导；
- (6) 体贴；
- (7) 细心；
- (8) 不可预测/可预测性；
- (9) 热情，有趣，快乐；
- (10) 冒险；
- (11) 有闯劲；

(12) 自信，自大；

(13) 一技之长；

(14) 关心；

(15) 冷漠，挑战；

(16) 魅力；

(17) 浪漫的想象和想法;

(18) 掌握身体语言;

(19) 性技巧。

这里想讨论几点,

(1) 好玩。要和女孩胡闹, 不要一本正经或假正经, 女孩不喜欢。

(8) 不可预测性。在好莱坞的电影里, 女孩都很看重这一点。有一个《禁欲40天》的

电影, 女孩和男孩分手的时候告诉他分手的原因是, “你做事太循规蹈矩了!”

”世界上的各种

游戏扑克、麻将, 还有各种文艺小说、喜剧、电视剧、电影, 之所以好玩好看, 就是因为难以预测。如果一部电影看了

5分钟就猜到结局, 这样的电影就是最无聊的电影。不要做可以

预测的人, 不要让女孩感觉无聊。

(10) 冒险。有首歌唱“我要陪你去冒险……”女孩都幻想能陪他的男人去冒险, 冒险的生活最刺激、最浪漫, 女人都会在这个时候尖叫。

(12) 自信, 自大。怎么强调这一点也不为过, 仅仅自信往往不够, 自大一点最好, 要经常在她面前吹牛。

(14, 15) 关心和冷漠表面上是矛盾的, 其实本质是一币双面。女人喜欢被男人关注, 所以你如果对她适当地表现冷漠, 就会对她产生致命的吸引力, 她会想方设法展示魅力、吸引你的注意, 获得你的关注。

(18) 身体语言。很关键, 与女孩交往需要少说多做, 因为语言破坏气氛, 女孩最希望不需要告诉你, 你就知道该怎么做。不要问“我可以吻你么?”这样的问题, 非常煞风景, 要观察她的身体语言, 看她是否已经准备好了。

(19) 性技能。一个男人会不会做爱, 有经验的女人第一次见面从你的眼神就能看出来。这种由性技能和技巧带来的性自信, 会让女人着迷。所以花时间掌握如何很好的做爱。其实没有那么难, 你上网搜一下, 就会发现

70%以上的男人不知道什么是性高潮, 只有不到

30%的女人经历过真正的性高潮。你稍微在这方面花点时间, 就可以超过大多数人。

你选择几个个性重点培养, 最终形成自己独特的男人魅力。

与女孩成功交往的心理基础是“游戏”

各个国家和历史上最成功的泡妞专家都是花花公子, 英语叫

playboy, 英文的叫法比汉

语科学, 汉语翻译为花花公子更多带上道德审判的烙印, 英文的愿意是“爱玩的男孩”。

学习约会学我的最大体会之一就是, 要想成功的和女孩交往, 必须有“玩”的心态, “游

戏”的心态, 越严肃越搞砸, 越认真越不上道。

就像我看的一个帖子说, “女孩喜欢男人有点玩世不恭的态度”;

另一个帖子说, “女孩喜欢男孩和她闹”;

这两个帖子都是女孩写的帖子, 可以说是女人中的卧底, 说的都是实话。

有个老外

Neil

Strauss 写了本书叫做

thegame，讲述了自己学习约会学的经历，他自己本身也是一个从失败到成功的典型例子。

关于“游戏”这个话题，以后还要细谈，大家可以在生活中多体会。



# 什么样的肢体语言对女人产生吸引力

这两天听光华管理培训的课程，关于沟通。

大家一定都学过：沟通中口头语言只能传达

7%的信息，其他信息通过语调、表情、动

作等肢体语言传达。

在巴基斯坦我对此深有体会，有时候虽然听不懂本地人在说啥，但看他们表情，也能知道个八九不离十。

一个好的沟通者，必须注意培养正确的肢体语言习惯。纠正错误的习惯性动作，增加肢体感染力等。

与女孩交往中的肢体语言同样非常重要。很多时候不在于你说什么，而在于你怎么说，同样一个“你好！”可以有一百种说法，表达的情感也是完全不同的。

学习肢体语言的最好方式不是看书，是实际看别人怎么做，还有最好有教练纠正你的习惯性错误。报一个舞蹈培训班，让老师给你捏捏骨头也是不错的办法。

我现在走在街上，一般的女孩都会转头看我，连那些牵着男朋友的手的女孩也是如此。

我很自豪。我觉得主要是我的肢体语言让她们不能不注意我。

总体来言，良好的肢体语言传达自信、沉着、冷静甚至冷酷、领袖、掌握、控制、幽默、快乐的信息。给女人的感觉是，她面前站着一个强大又有趣的男人。这种强大和有趣，是良好内心基础的外在表现，和身高、长相等关系不是很大。

比较容易注意和改进的几个方面，

（1）减慢你的行动，包括你的语速、行走、转身、甚至眨眼。行动缓慢是成年人的特征，小孩子总是风风火火的。缓慢还是沉着的表现，陆小凤总是在深陷重重包围的时候，缓慢的转身亮出自己的底牌，给对手致命的打击。

（2）挺胸。挺胸这个简单的动作，增高你的身高

1公分，缩小你的啤酒肚

2公分，这

个动作还能带动全身肌肉向上紧绷。时刻注意提醒自己挺胸、挺胸、挺胸。慢慢会变成习惯。

（3）开放的姿态。女人的姿态都比较封闭、遮盖，比如走路时走猫步（两只腿夹着拧着走），站立时双腿前后交叉，坐着时夹着双腿（小腿八字型），你仔细观察一下，这样的姿态是不是很有女人味；我们有时候看到一个女人很漂亮，但觉得她走路姿势不对头，很可能是走路时腿叉开了。男人的姿态相反，要开放、敞开。具体走路时，腿分开一些，可以认真观察男模的走秀。站立时，双腿分开，略宽于肩膀，可以观察美国大兵站岗军姿。坐时，双腿和双手都避免交叉，双腿敞开，露出你的裆部（不用担心小

DD露出来，你穿着裤子呢），

双手可放在腿上，或两边，但不要挡在裆部，不要握着双手，不要交叉手指。

（4）丰富的表情，必要时夸张的表情。外国人都很擅长这个，比如挑眉毛。中国人都

不怎么会，所以看起来目光呆滞、表情僵化。一个人有丰富的表情，会给人以聪明的感觉；相反，没有表情的人，则让人感觉木讷愚蠢。看女孩的时候，给她抛个媚眼，挑下眉毛，挤下眼睛，都会对女孩产生强烈的吸引力。

学习的方法，

（1）看电影、电视，学习里边偶像的表情和动作，比如汤姆·克鲁斯，布拉德

&#8226;皮特（Brad&#8226;Pitt），布鲁斯南（007），古天乐。

（2）照镜子，练习自己的表情和动作。

（3）生活中随时意识到自己的身体语言的表达。

（4）让朋友指出自己的习惯性坏动作，因为自己总意识不到。上次有人告诉我总爱抖动腿，这是内心紧张的表现，我现在就时刻提醒自己克服。

最近我发现了一个泡妞的榜样，大家都可以看到他怎么做的。他就是——

台湾本土天王吴宗宪。特别是“我猜”节目，因为经常做美少女的专题。

他在台上，不停地开玩笑调戏那些美少女，比如那个女孩说自己遇到最糗的事是在同学面前放了很响的屁，吴宗宪会说“那天你刚好吃过火锅，所以噗～吓～噗～～～，一放屁流出来好多……”大家都笑得很开心。但没有人注意到吴宗宪这样的恶搞，正好是大卫讲的骄傲风趣法的技巧。你可以观察，吴宗宪很少夸这个美女怎么漂亮、怎么可爱，他总是在想方设法贬损、挖苦、嘲笑这些美女。

正像大卫所说的，没有一个人觉得他在讨好那个女孩，大家都对他产生好感，同时那个女孩对他留下了深刻的印象，并感觉到了吸引力。这就是一个约会大师可以当着许多人的面，甚至当着女孩男朋友的面，对女孩施加吸引力的至高技法。大家还都在一边跟着傻笑呢，其实女孩已经被他泡到手了。简直是“泡妞于无形”！

如果你更仔细地观察，节目中吴宗宪还一直在找各种借口和美女发生身体接触，一会儿用胳膊肘碰碰她的胳膊，一会儿摸一下她的小腿，一会儿凑上去闻闻身上的味道。让人吃惊的是，所有这些事情都是当着节目现场所有人和电视观众的面，光明正大地去做的！所有人只感觉好笑，都以为他在搞笑和表演，没有人觉察到他在勾引女孩！

!!!

你把这样的招数学会了，你就可以在任何场合，当着很多人的面，调戏一个美女，让她喜欢上你，同时周围的人也都很喜欢你，并且不觉得你是在泡妞。请你仔细体会这种情境和气氛，这是我学习约会学最大收获之一，可以在很多人的公众场合采用搞笑表演的方法对喜欢的女孩施加吸引力，所有人都会浑然不觉。

今天看的一期“我猜我猜我猜猜猜”，吴宗宪披露了一个他的泡妞秘技，名字我忘记了，大概叫“不追而追法”，具体做法就是在女孩面前不断的出现，但不怎么理她。这是一种表现“冷漠”的办法，能够迅速激发吸引力，你成为女孩的一个挑战，让她感觉你非常特别，反过来想方设法勾引你、吸引你的注意。

类似的做法还有对女孩的负面评价，指出来她身体和美貌上的一个缺点。比如你说“你的指甲很漂亮，是真的吗？”她说“是假指甲。”你说“不管怎样，还是很漂亮的。”然后转身不和她再说话。或者你说“你的红头发很漂亮，但你能不能告诉我你怎么把发根染黑的？”（其实发根是长出来的黑头发）。你对女孩这样说话，她就觉得我这么漂亮，怎么没有吸引到这个男人，其他男人看到我都要夸我漂亮，都要拍我马屁，他竟然不喜欢我吗？我要想办法让他看到我有多美，我要努力勾引他。

在向国内外约会大师学习各种约会技巧时，我的一个大发现是，不要急于或太多赞美女孩。

刚开始，我觉得这太不可思议了！这与我几十年的人生经验相矛盾。从小我就看到各种书上说，女人非常虚荣，所以要赞美她美丽，这样能获得她的好感。在实际中我也经常这样

做。

然而，在国内外所有约会大师的理论体系中，都有一部分阐述如何“奚落”“讽刺”“嘲笑”“嘲弄”女人。我看到有个约会大师甚至很极端地建议“永远不要赞美女人！”

在大卫的理论中，与女人交谈的方式是略带冒犯的搞笑，骄傲风趣法。在另外一个约会大师迷男的理论中，发展了一套“否定”（Neg）女人的交谈技巧。最近台湾搭讪教主郑匡宇出了一本约会技巧的书，里边也有很多“否定赞美”技巧。虽然说法不一样，但其中包含的意味是类似的。

在搭讪时，对女人的赞美很容易被她视为你是拍马屁，讨好她，她就会产生高高在上的骄傲感觉。而且她会把你的赞美看作你比她弱的表现，会把你归类到她周围90%的马屁精里头。

而你对她采用否定式评论，则迅速打破她的心理平衡，觉得你很“强”，你比她要拽，而且会觉得你与众不同。

具体来说，否定式评论可以达到两个目的，

- （1）打击她的自信；
- （2）显示你对她不感兴趣。

但这种否定是需要技巧的，最重要的技巧就是搞笑和幽默，缺乏了幽默的调料，这种“嘲弄”将变得太伤人，显得硬邦邦的，让人难以接受。

否定评论还是一个过滤器，可以过滤那些不自信的女孩。自信的女孩听到这种否定评价，短暂的心理失衡以后会很快恢复从容自信，一笑置之，有时还能组织有效反击。缺乏自信的女孩遇到别人的批评和嘲笑，则无法保持放松和自在，经常不知道该说什么好，或者干脆被吓跑。

一个女孩不自信，未必是由于她真的有什么身体或心理上的缺陷；但请相信我，和自信的女孩交往比和不自信的女孩交往更有乐趣。这一点我有深刻的体会，希望有机会可以深入讨论这个话题。

搭讪时候对女孩否定评价的典型例子包括，

- （1）你见到一个女孩，“你好，不知道是不是有人给你说过，你的唇膏粘到牙齿上了……”  
（她一定是一阵慌神，然后会笑）
- （2）“我刚才注意到你了，所以过来问一下……（停顿）你有烟吗？……嘘，周围的人能看到我们……”（她会感觉神秘、困惑，然后会觉得好笑）
- （3）女孩问你“你是做什么的？”你回答“我是传说中的美少女杀手？”她说“那你

对我不会起作用。”你回答“哦，那看来你不是美少女。

”（她会又气又乐）

（4）女孩说“我是模特。

”你问“是不是所有男人一上来就问你是不是模特？”她说“是的。”你说“我想她们可能是为了表示礼貌。

”（她的下巴会掉到地上）

（5）女孩“我是模特。”你说“哦，局部的手模特，还是什么模特？”（小心，你说完她可能会打你哦！）

（6）“你这条裙子真的该好好洗一洗了。

”（她会马上看自己裙子，而且会引起她的不自信感，甚至害羞。）

.....

台湾的把妹达人的“否定赞美”的例子，先抑后扬。

你问，“你的头发是假的吗？”

女孩（惊讶），“是真的，怎么了？”

你答，“不是假的怎么能这么美。

”

（这种台词不符合我的风格，因为它本质还是拍马屁，不过是超出一般人的比较高明的

拍马屁）

我自己也有一些原创，这里共享一个经典的，运用了文学中先扬后抑的技巧。

我和女孩一起看电视的综艺节目。

我说，“这个女孩真可爱！

”

她说，“比我还可可爱么？”

我说，“当然没有你可爱。……（停顿）她的身材没有你可爱，眼睛没有你可爱，鼻子没

有你可爱……”

她说，“继续……”

我说，“她挖鼻孔的样子也没有你可爱……”

（被她打）

举上面这些例子，主要为了娱乐，并给大家一些感觉。具体生活中可以根据具体情况自我发挥和创造（2）谈论感情和性有关的话题。

不同意这条，感情可以谈论

但是性只适合于性经历的或者很开放的女孩子

给那些保守的女孩子谈性是不行的

而我恰恰喜欢保守的

不要忘记了最重要的一种肢体语言

昨天睡到床上以后，发现我在邮件里忘记了讲最重要的一种肢体语言——眼神。

眼睛是心灵的窗户，看人的眼睛是看穿一个人内心世界的捷径。

见到一个陌生女孩，不管她多漂亮、多性感、多高贵，一定要用大胆、自信的眼神盯着她看，并且保持目光接触

3 秒钟以上，直到她把目光移走为止。你可以在心里默念“用眼神

迷死你！用眼神迷死你！用眼神迷死你……”她能听得到。

如果女孩还在盯着你的眼睛，你却先害羞低下头了，或者紧张地把眼神移往别处。你的

搭讪肯定失败，说什么都不会有用！

我以前看到美女总是害羞，不敢正面看，甚至喜欢从背后或侧面趁她不注意的时候偷看。这都是最坏的习惯。

反过来，看一个女孩的眼神，就可以知道这个女孩是否自信，以及她对于自己是不是美女是如何定位的。你注意观察的话，一个自信的美女眼神中透露出这种信息，“我知道自己是一个大美女，我知道所有男人都在看我。

”



还是那句话，相由心生。自信的眼神是自信的内心的表现，把心中的宝剑磨得锋利了，

眼神自然锐利无比。所以持续不断的内心修炼，是具有迷人眼神的基础。

在技巧上，眼神交流的几个要点，

（1）目光接触要从正面，也可以稍侧面一点的角度。

（2）光明正大地看，不要偷窥。

（3）目光接触的时间一定要够长，让电流充分的在你们的双眼之间来回。

（4）情况许可，可以对她做抛媚眼、眨眼、挑眉毛等调戏动作。

（5）觉得她身材好，可以对她上下左右前后来回扫射地看。不要觉得不好意思，把自己想象成选美比赛的评委，努力发现她身材上的缺点。看完以后，可以做出很无谓的表情，比如缩缩肩膀，往上推高双眉，像在说“一般般”。

（6）如果开始谈话，可以坦白地承认自己在看她，“远远看到你像个美女，所以想走近点看看清楚。

”

我个人的体会，把眼神练好了，搭讪成功率能提高一倍。

最后分享我和一个美女的一次有趣的眼神交流，

我走路时候见到两个女孩，其中一个女孩穿着吊带，肩膀皮肤很细嫩性感。

在她们从我身边走过的时候，我用杀手一样坚定的目光盯着她看。

她也很大胆的看着我，而且还把目光往下看了一秒。（注意，一个女孩往下看你，一般

是看你的鞋，一定要把裤子和鞋保持清洁。）

我说“你认识我吗？为什么老盯着我看？”

没想到她马上反问“如果你不盯着我看，怎么知道我盯着你看？”

（我喜欢，我喜欢，简直爱死这样的回答了；这样的女孩非常聪明，而且有强烈的自信）

可惜当时那一秒钟我懵了，张嘴傻在当场，女孩从旁边走了。哈哈，那个时候我很嫩，

不知道该怎么反应了。如果是现在，我一定哈哈大笑，告诉她“你的眼神已经出卖了你，我

知道你在勾引我……”

永远不要直接回答女人的问题

永远不要给女人直接的回答，除非你的回答是

NO。

她问你：“你做什么工作？”

告诉她：“我是国家安全局特工。

”

她问你：“你喜欢我吗？”

你回答：“我知道你喜欢我。

”

她问你：“你在看其他女人吗？”

你回答：“不。我在看其他男人。”

她说：“把你的电话号码告诉我。”

你说：“不。把你的电话号码告诉我。”

她说：“明天你给我打电话。”

你说：“不。明天你给我打电话。”

她问：“你是不是花花公子？”

你说：“我是喝花花牛的牛奶长大的，你怎么知道的？”

明白了吧。

经常对她说

NO，让她感觉你比她拽，让她感觉你比她强；你不会讨好她，不会拍她马屁，不怕她不高兴。

上次邮件“第一次约会应该如何做”讲了不要回答关于家庭、工作、学习之类的琐碎问题，也不要把话题引到这些方面。

这些问题不要直接回答。

女人还经常问很多很傻的问题。比如，

“你喜欢小孩吗？”

“你打算结婚吗？”

“你怎么看有些男人脚踩两只船？”

直接回答这些问题会让你也显得很傻。不要为了取得她的好感，就假装自己是个“好男人”，甚至撒谎说违心的话，这样她会鄙视你。因为不管一个女人是找丈夫还是性伙伴，她都想找一个真正的男人，一个真正的男人不会为了讨好别人而说谎，真正的男人不会因为压力而屈服。

如果一开始你就说你是来找一夜情的，她不会在分手的时候有任何抱怨；但如果你开始说想严肃的交往，后来又始乱终弃，女人会觉得你是“小人”，在用欺骗的承诺换取她的肉体。不要做这样的事！

你如果觉得太直接的拒绝太粗鲁。可以采用巧妙的“绕开”战术。

比如她问“你喜欢小孩吗？”你回答“我们刚认识，你就在想小孩的事情了？！”

再比如“你怎么看有些男人脚踩两只船。”你可以说“嗯，如果两个船靠得近还可以，但两个船分开了，他就麻烦了，会掉水里喂鱼。”

有几个回答此类问题的技巧，和大家分享，

(1) 避免采用指向自我的回答方式。比如说“我不是这样的人。”“我没有这样想。”

”这

样的回答有辩解、申辩意味，显得虚弱、紧张。指向自我的回答都是防御型的反应。

（2）采用指向对方的回答方式。比如上次一个女孩问我“你家在哪里？”我不想说，就回答“我家在……我们才聊了两次天，你就想来我家了？！”指向对方的回答都是进攻型的反应。

（3）故意曲解对方的问题。比如对方的问题很琐碎无聊。像“你哪里高就？”“我舅舅个字是很高，你怎么知道？”

（4）叉开话题。比如假装没有听到她说什么，突然地陷入沉思，然后深沉地说“其实我们生下来就已经死去。

”

最后，如果你感觉和女孩聊天的时候，没有办法开口对她说“不”，你需要好好地检讨自己的内心，自己是不是总想通过讨好她换取什么。

另外，如果我的有些话让你感觉碰到了内心的痛处，不要往心里去（记得我说不要把任何人的话往心里去）。因为我曾经也是这样的，我相信很少有人能比我更怕女孩。

如何成倍提升你在她眼中的价值

人类大脑有一个固有的思维习惯，

容易得到的=没有价值；

不容易得到的=很有价值。

因此，要让女人觉得你很滥，看不起你，你就整天缠住她不放；如果想让女人觉得你有

价值，值得追，值得喜欢，就要让自己不那么容易得到。

没有什么比让一个女人整天在家里猜“他到底忙什么呢？他到底喜欢不喜欢我？他是不是和别的女孩约会？”更让她牵挂你、想念你、忘不掉你的了！

具体的做法，

（1）每次打电话都控制时间不要过长，显得你很忙没时间瞎聊。

（2）打电话时第一个挂断电话，并在挂断前说自己要去做一些有趣的事情，比如说“我得去帮狗剩家收麦子去了。”显得你的生活很丰富多彩，她在你的生活中只是无足轻重的一小部分。

（3）打电话商量约会时间时，让她调整时间配合你。这样也可以测试她是不是真喜欢你，如果喜欢你，她会配合你的时间。

（4）不要总是随时准备要见她一样。这样显得你没有自己的生活，显得太容易支配。

（5）在一起玩时，第一个说分手。“时间不早了，我要走了。”或者“我还有事，改天我们再见吧。”

其实女人采用相同的做法，也会对男人产生致命的吸引力。你可以回忆你遇到的女人中，是否有这样类型的不容易得到的，这样的女人是不是总让你朝思暮想夜不能寐？而相反，那些刚认识就和男人上床的女人都让人觉得太贱，很快就让人失去兴趣了。

这是我练习与陌生女孩认识时曾经犯的一个错误。

当我看到一个让我心动的女孩，我鼓起勇气接近她说“你好”，并观察她的反应。如果这个女孩友好地微笑并回答“你好！”我往往能把谈话展开，最后要到联系方式。

但如果，女孩听到我的话，没有反应或者反应冷漠，甚至故意转过身。我就会马上泄气，觉得这个女孩对我不感兴趣，就转身离开了。

后来我才知道这是我犯的一个错误。

说完“你好”后女孩对你反应冷淡，未必表示她对你不感兴趣！她可能只是对一个陌生人过来和她说话，一时没有反应过来，不知道该如何办。她也可能因为对你不够了解，想看一下你下边的表现，再决定是否要和你交谈。

这个时候，你不要紧张，也不要泄气，可以开始聊一些普通的话题，给她一点缓冲的时间，预热一下。一分钟后，可以谈论一些有趣的话题，进一步深入交流。

应该说，我认识的大部分陌生女孩最开始一分钟的反应都是冷漠的，但聊了一会以后，

她们的态度都能变得友好，因为她们发现我是一个友好并很有趣的人。

还有许多时候，在一个地方尝试和一个女孩接近，会被拒绝；但过了几天在同一个地方或其他地方又碰到她，再次接近，她就接受我了。因为女孩觉得两次都碰到你算是有些缘分了，也就是俗语所说的“一回生，两回熟”。

许多时候，坚持就是胜利！多坚持一分钟，多一次尝试，就多一分成功机会。

另外，接近女孩时候注意从正面走近，并保证一定时间的眼神交流，用天真无邪的微笑化解她的防卫，都可以减少女孩反应冷漠这种情况的发生。

## 重建信念

信念是一个沉重的字眼，改变一个人的信念很难，一个人的信念要想一直不变也很难。

罗斯福说，不管你相信你会成功或失败，你都是对的。一个人的信念决定了他看世界的方式，决定了他的行动，决定了他的结果。

你有了一种信念，你看世界中各种现象都是这个信念的证明，都让你更加坚定这个信念。所以再多的科学发现也很难动摇坚定的基督徒对上帝的信念：科学家发现地球只是宇宙中一颗平凡的小星球，他会觉得上帝如此巧妙地设计了这个适合人类居住的尘埃；科学家发现宇宙的存在只是一个极小概率的低熵事件，他会觉得上帝用他的全知全能创造了这个几乎不可能的世界。

在性爱与恋爱领域，我曾经有许多错误的想法。只是今天看来是错误的，在几年前我还一直以为这些想法是不言自明的真理，

- (1) 女人没有性欲，女人不喜欢性爱；性爱只是男人的欲望，并强加给女人的；
- (2) 只有男人才有性幻想；
- (3) 只有男人希望有多个性伙伴，女人都只希望有一个性伙伴；男人天性滥情，女人天性忠贞；男人是破坏爱情的坏人；
- (4) 一个男人和一个女人做过爱，就是这个男人占了这个女人便宜，需要用金钱、承诺婚姻等形式来补偿；
- (5) 女人是比男人优等的性别，女人的优点比男人多；
- (6) 美女是上帝的完美造物，美女身上的所有缺点都是微不足道的；
- (7) 男人喜欢一个女人，就要表现得像她的奴隶一样，为她奉献和牺牲一切，来博取她的感动，这样女人才会爱上她；
- (8) 女人会爱上最喜欢她的那个男人；
- (9) 女人只喜欢有钱的男人；
- (10) 女人只喜欢长得很帅的男人；
- (11) 一个男人表现得越忠诚，女人就会越喜欢他；
- (12) 尊重女人的男人会更受女人喜欢；
- (13) 不让女人做任何家务，不让女人伺候你，女人会很高兴。

后来有了更多的人生阅历，并近距离接触了一些女孩，我的许多想法被实际证明是不符合客观世界的。

一句话，我发现我的信念有问题！

这些基本的信念是我和女孩交往时各种行为的根源。不符合客观实际的信念导致了我不





能奏效的行为模式，所以到现在为止我都没有成功交往过一个我真正喜欢的女孩。

我现在正在重建自己的信念体系，这个新的信念体系是更加符合客观世界的，也能帮助我成功，

- (1) 女人是人类的一个普通性别；
- (2) 美女是外表好看的女人，也有缺点；
- (3) 女人喜欢男人；
- (4) 女人喜欢性爱；
- (5) 女人喜欢被搭讪；
- (6) 女人喜欢我；
- (7) 女人想和我做爱；
- (8) 女人喜欢被我搭讪；
- (9) 女人喜欢伺候男人，取悦男人；
- (10) 我比女人自己更了解她的身体；
- (11) 不管女人如何对我，都是值得学习的经历，都有积极的价值；
- (12) 如果女人说不喜欢你的某些做法或个性，这不是你的问题，是她的问题。
- (13) 女人和男人的性生活次数一样多。

#### 重建信念 (2)

关于第 (1) 点，女人不是完美的性别。将女人完美化，以女人为生活中心，以为有了女人可以解决生命中所有问题，这些想法都是不成熟人格的表现。

第 (2) 点，美女的缺点很多，比如不会做事、中看不中用、脾气坏，这些缺点并非无关紧要的；交往过很多美女的男人最后娶的老婆往往并不是很漂亮，就是现实实际最直接的证明，既然有过很多女人的男人最后选择女人的标准不是她的美貌，就说明美貌不是女人唯一的价值。

第 (4) 点，首先女人享受性爱的方式和男人有所不同，但同样非常喜欢性爱；另外，有人说女人比男人更喜欢性爱，这个判断很可能是真实的，最起码肉体上女人比男人有更多的性兴奋点；有个古希腊神话，有个人既当过男人，又当过女人，后来有神问他，在性爱中，是男人享受更多还是女人享受更多，他回答说女人。

第 (5) 点，女人渴望男人主动和他认识，女人不会主动追男人的；女人渴望被关注，特别是被男人关注；女人喜欢被男人搭讪，这样是证明了自己，打击了其他女人；女人喜欢被其他女人嫉妒。

第 (6) 点，几乎是所有约会学的基础信念。如果你相信女人喜欢你，当你接近一个女人时，你会发现各种积极的信号；相反，如果你相信女人不会喜欢你，相信女人都讨厌被男人搭讪，你接近女人时会看到各种消极的信号。举个例子，如果你向一个女人搭讪，她说：“你的搭讪技巧如此老套。”如果你相信她不喜欢你，你会把这句话当作她在拒绝你。如果你相信她喜欢你，你会把这句话当作她在和你开玩笑，她对和你聊天很有兴趣。

我初中时候就犯过这样的严重的错误，那个时候班上几乎所有女生都喜欢我（这一点，我现在每次碰到初中女同学，都可以在她们看我的崇拜的眼睛中重新得到证明）。那时班上最漂亮的女生有次跟我说，“你跳舞一定像猪八戒跳小天鹅。

”她的这句话严重伤害了我脆弱

的自尊心，我觉得她在嘲笑我，因为我那个时候有点胖（可能还没现在胖）。现在我重新想起这句话，她明显地是在和我开玩笑啊！她很希望和我玩闹才这样说的啊！其实我那个时候也很喜欢她啊，但那个时候由于我内心的自卑和不安全感，没有主动追求她，甚至没能接住她抛给我玩的“球”，太遗憾了！（男女交往有时像玩抛球游戏，如果你接不住她的球，球掉在地上，就不好玩了；她也会丧失对你的感觉）

第（9）点，仔细观察有过很多女朋友的男人，都是大大咧咧地让女人伺候他，给他织毛衣、洗衣服、打扫卫生、做饭等等，其实他的这种懒惰和享受作风满足了女人潜意识里“想伺候男人”的欲望啊。女人都有母性，都很渴望照顾某个人。

第（

10）点，现在我对这深信不疑，并没有多少女人清楚的知道自己的身体里埋藏了多少欲望，上周日聊天的女孩竟然问我阴蒂是什么！

第（

11）点，有了这个信念，你的眼中就没有失败的概念，每次失败都是成功前的一次练习，都是积累经验和学习知识的必不可缺的过程。我们都必须经过呛水才能学会游泳，呛了几口水就说我们学习游泳失败了吗？只要我们还在继续学习游泳，我们的学习就永远没有失败，我们必然有学会的一天！

第（

12）点，以前我也总是觉得是自己有错，自己不好，所以女人不喜欢我。现在我觉得不喜欢我的女人都是心理有问题，要么自卑、要么神经过敏、要么自我形象太差。

第（13）点，每次看到关于性爱的社会统计结果都是男人的性生活人/次数比女人多出

来

30%左右。我以前也总在潜意识里相信这样的结果，从来没有仔细思考过一个简单的事实：每次性生活都是一个男人和一个女人做爱，所以男人女人的性爱次数必然一样多。难道有些时候，男人还和其他生物（外星人）做爱？

我一直都在考虑如何走出一条符合中国国情的道路。所以经常在网上搜索，最近也打算买一些中国人写的书。但总体来说，国内这方面的系统研究很少。

看了许多网上泡妞高手的成果，这些成果直接来源于他们在实际中的刻苦磨练和仔细观察，是中国式约会的第一手材料和宝贵经验总结。

看了许多材料以后，我的总体结论是：中国的女孩和外国的女孩本质是一样的。这种本质在

100 万年前就已经固化到基因中了，在短期内都很难改变。

最近还有一个思考的小成果，女人择偶时对于“情人”和“丈夫”有着双重的标准，对应来说把男人分为两个种类，

（1）坏男人，情人，性伙伴，随便玩玩的对象；

（2）好男人，男朋友，长期朋友，固定朋友，丈夫。

女人对第一类男人的感觉是浪漫的，被第一类男人吸引是身不由己的，是不求回报的，是超越功利目的的。

女人对第二类男人的感觉是功利的，是实际的，是追求很多物质回报的，几乎没有受到吸引。

从生物学和进化论的角度，第一类男人分泌更多的男性荷尔蒙，独立，好斗，不服管教，惹是生非，缺乏忠诚。女人希望和这种男人发生性关系，其后代更加健康、优秀。

第二类男人分泌较多雌性荷尔蒙，顾家，体贴，温柔，忠诚。女人希望和这种男人一起抚养她的后代。

所以一个完美雌性人类的理想是，和第一类男人做爱生小孩，和第二类男人厮守养育后代。事实上，据统计，有

10%以上的小孩的父亲都不是他/她母亲的丈夫。

女人整个人生的计划大体是，

- (1) 婚前，跟一个或多个坏男人上床，浪漫，疯狂，冒险；
- (2) 结婚，找个稳定点的丈夫，让他好好挣钱，好好疼自己，好好抚养孩子；
- (3) 婚后，有机会继续和坏男人有染，红杏出墙，暧昧关系，第四类关系。

虽然我描述的比较夸张，但实际情况很多女人潜意识是这样的。

不过反过来说，男人也如此把女人分为“妻子”和“情人”两类。在古希腊甚至有哲学家认为作为妻子的女人是神圣的，负责家务，不可以性交，男人只能和妓女发生堕落的肉体关系。呵呵，也是很有趣的话题。

我们走在大街上的时候，经常见到对面或者从身后走过来一个美女，她的双腿是如此修长，脚步是如此轻盈，姿态是如此婀娜……

但是一分钟后，她就消失在了我们的身后或前方，留下我们心中无比的惆怅和向往……

每到这个时候，我们都会恨自己，刚才为什么不走上前去，和她认识一下呢？

该怎么做？

(1) 以最短的时间判断是不是真正的美女？大部分时候我们并没有这个判断的时间，这种时候就不要做判断，先认识了再说，不喜欢可以不联系。

(2) 走到她身前，说“你好。能不能问你个小问题？”

(3) 这个时候，美女会有所迟疑的停下，并大量你一秒种，然后期待你的问题。

(4) 你说，“请问你结婚了没有？”她这个时候会微笑，觉得这个人真有意思。不管她有没有回答。

(5) 你继续说，“我刚才看到你走过来，是个美女。我有一个朋友，很帅很幽默，他最喜欢你这种类型的女孩。希望你把联系方式告诉我，这样我可以介绍你们认识。你有电子邮件吗？”

(6) 这个时候美女一般都会猜到你的真正意图，她可能会问，“你说的不会是你自己吧？”

你可以狡黠地一笑，然后说“你认识了就知道了。”

(7) 用语言解除美女的抗拒心理，等她说YES，用纸张或手机记录她的

QQ 或手机号

码。

（8）对美女说，“我会把你的联系方式告诉我的朋友，让他尽快联系你。”

2007.07.22 如何通过练习克服搭讪恐惧

接近陌生女孩时的害羞、恐惧和焦虑感是一种正常的生理反应，我们无法通过理性的思

考完全克服，但可以通过系统的练习大大改善，甚至完全克服。  
可以尝试下面的练习方法，

- (1) 尝试与周围所有陌生人交谈和接触，包括不认识的同事、朋友的朋友、邻居、商店的陌生人；
- (2) 练习与商店、饭店等营业场所的女孩交谈，你会发现她们都很热情、友好，呵呵；
- (3) 尝试与陌生女孩随意地交谈，“你在这里工作？”“你住附近吗？”“我听说附近有酸辣粉很好吃，你知道在哪儿么？”“小姐，你敢吃青椒吗？”随便聊些什么，然后走开；
- (4) 经常总结自己练习的进度。

附件还有一个

30 天的训练计划，这个计划非常简单，只需要几个步骤

- (1) 每天用  
30 分钟时间散步；
- (2) 散步时保持微笑；
- (3) 与陌生人说“你好！”
- (4) 与至少一个女孩随意交谈；
- (5) 确保坚持每天的练习，并纪录练习的收获。

这样的练习不仅提高了自己的社会交往技巧，而且可以放松心情、享受生活，你会在散步时候注意到许多以前忽略的周围的事情，你还会发现周围哪个地方是美女经常出没的场所，你还会发现什么时间美女出来购物或逛街。

坚持

30 天的练习，你会发现显著的进步。

其实有很多事情我一直没想明白，

为啥在网上随便找个女孩就可以开始聊天、认识、甚至见面、发展关系，在大街上跟陌生女孩打招呼就都不理呢？

为啥我在街舞学习班上的所有女孩都可以认识，在大街上就不可以呢？难道我在体育馆里就像个好人，在大街上就像个坏人么？

为啥我在同学的办公室见到的女孩，她就愿意认识我呢？

虽然我搞不明白这些问题，但我知道只要有了某种情境，某种借口，某种“支点”，女孩会变得很开放、很接受别人，两个人认识就是很自然、很容易的事情。

这个支点不一定很大，不一定很强，但有就胜过没有，什么是支点？

- (1) 你是她的同学、同事；
- (2) 你是她的同学的同学，同事的同事，同事的同学，同学的同学、同学的同学的同学、同事的同事的同事、同学的同学的同事、同学的同学的同事、同事的同学的同学、……；
- (3) 你是她的邻居、邻居的同学、同学的邻居、老乡、老乡的同学、同学的老乡、亲戚的同学、同学的亲戚；
- (4) 你是她的顾客；她是你的顾客；你是病人，她是护士；你是学生，她是老师；你

是逛商场的，她是化妆品柜台服务员；

(5) 你和她上同一个网站论坛；

(6) 你和她经常坐一路公交、乘同一架航班；

(7) 你借她的笔用；

(8) 你踩到她的脚、她踩到你的脚；

(9) 你和她在一个服装店；

(10) 你和她都到过香港；

(11) 你和她都在西安上过学；

(12) 你和她都是外地人；

(13) 她看起来找不到厕所；你找不到厕所；你们两个刚刚进了同一个公共厕所；

再小的支点都好过没有支点，只要轻功足够好，支点再小都可以借力发力、借题发挥。针对完全陌生人的搭讪是下下策，是不得已而为之，也是对你的社交技巧的终极挑战。

一个小小的心理诡计来克服搭讪恐惧和紧张感

“WOW～美女，美女，好性感的小背心和玲珑剔透的腰身曲线。她就是我喜欢的类型！”

“她结婚了吗？她有男朋友了吗？她的男朋友就在旁边吧！”

“我应该抓住机会和她认识。我该对她说什么呢，说你好，不行；说小姐你真漂亮，不

行；说美女，你寂寞吗；  
.....”

时间一分一秒的过去，你对着美女望了又望，然而始终没有迈出接近她的第一步。

搭讪恐惧和紧张是阻碍你行动的第一敌人，它不是任何外来的阻力和威胁，它是内奸，它是潜伏在你心中的毒蛇，无情地吞噬着你的自信和渴望。

你的恐惧根源于你的欲望，试想如果前方是一个男人或者一个五十多岁的大妈，你过去和他说话会紧张吗？

你害怕失去机会，害怕把事情搞砸，害怕被拒绝，害怕失败。就像足球队员在球场上的临门一脚，正是因为这一脚关系到成败与荣辱，所以这一脚往往发挥失常。

有很多办法可以控制自己的情绪，包括心理暗示、自我催眠等。

这里介绍一个非常简单的方法，我从初中时候起就一直成功的运用这个心理方法来克服各种场合的紧张感，更让我自豪的是，这个方法是我自己完全独立发现的，虽然现在我知道并非是我首创的这个心理技巧。

这个技巧就是，当你感觉紧张的时候，你想一下别人在这种情况下也都会紧张。如果你能观察到周围人的这种紧张反应，能够更快的消除自身的紧张感，准确地说，能够迅速完全消除你的紧张感。

我经常把这个技巧运用到参加重大考试前，根据弗洛伊德的研究，考试恐惧是大部分人经历过的人生最大的压力与恐惧，所以许多人在遇到心理压力时会梦到参加考试。在考试前进入考场的时候，我一产生紧张的情绪，我就会把注意力转移到观察周围同学的表现，我会看到很多同学都紧张得要死，有人甚至说话声音都开始颤抖；这个时候我会对他们开开玩笑，说说笑话，帮助他们放松压力。在这个过程中，我的意识由自我指向转向了外在指向，因此紧张感就消失了。



我发现，恐惧感、紧张感、压力感、尴尬感、羞耻感等负面情绪的根源都在于“意识到自我”，如果你忘记自我，注意力放在外界而不在内心，你就不会有这些感觉。

把这个技巧运用到搭讪恐惧的控制上，你要在发现自己开始有负面情绪，意识到自我的时候，迅速地把注意力转移到外界，最好是观察别人的紧张反应。

我可以负责的告诉你，在面临陌生美女的时候，特别是想到自己要去和她搭讪的时候，

90%的男人都会张口结舌，两腿打颤，双手冷汗，大脑空白，心跳加速，呼吸粗重，脉搏紊乱，血压升高，内分泌失调，甚至大小便失禁。绝对不是只有你一个人有这些反应。

你还应该想到，如果这个时候你克服了自己的恐惧，勇敢的迈出了第一步走上去和美女说了

hello，你已经是非常骄傲的

10%的勇敢者，在美女眼里你也已经不是一个普通男生，

已经是一个一定程度与众不同的人！特别对于美女，她很清楚周围有多少男人用饥渴的眼光看着她，但没有多少人有胆子上来和她说话，她非常清楚！

如果你仔细观察周围的男人对这个美女的反应，你会看到他们都是一边两眼放光、嘴边流哈喇子，一边犹豫不决、不知所措。这是

90%的男人的反应。你明白他们心里在想什

么，他们也都在害怕，都在胆怯，都在紧张，都在心动与行动之间败给了自己！你再想一会，就会觉得男人们真是可笑，竟然会怕眼前这个娇滴滴、弱小小的女生；大家明明都有和美女搭讪的冲动，但从来没有几个人敢这样去做的；搭个讪又绝对死不了人，说不定还能多认识一个可爱的女孩，但他们还是迈不出第一步……

如果你真地细心观察到了周围的这些细节，并深刻理解了

90%男人的有贼心没贼胆，

你会觉得自己走上去了就是战胜了自己，就是胜利者，就是英雄！

有一次在广场，我只说了一句“你好，我想和你认识一下。

”面前一个性感女孩就把

QQ

号码告诉了我。旁边的两个男孩用惊讶的大嘴巴看着我。我假装没有注意他们的反应很平静地走开了，其实心里却差点笑出声来。

从追一个女孩来讲，要将一个毫无瓜葛的女孩变成属于自己的女人，尤其是一个很难接近的女人，不要些手段是很困难的

.战略第一步，就是要让自己和对方扯上关系，如流言招数。

一旦流言成功，那女方不管是讨厌还是暗喜，都会留下挥之不去的影子，也总是会自觉不自觉的想起此人.一旦能做到这点，就算是第一阶段战略成功了，能达到此目的的手段众多，流言只是其中一种

.当然女孩的类型不同

,所采用的方法也是不同的

,一个性格开朗大方的女

孩,你就可以采取直接交朋友的手段

,并不一定非要高什麼流言

.有时候过份的流言只会给女

孩带来伤害并使你更加让人厌恶.所以方法很重要.

如果第一步成功了也先别忙着开香槟庆祝，第二步往往是很多人折戟沙场的坎

.第二步

的战略目标是要扭转讨厌转为喜欢，或者是将双方的关系再进

.这一步这步难度因人而异。

首先得揣摩心思.用流言战术往往女孩的情绪是厌恶和害羞,如果她对你本身存在好感这是害羞和暗喜夹杂,了解这些后你就可以在近一步.用交友战术的则要考虑你在她心目中占的位置,

揣摩人的心思虽然有些难度,但不管是什么人,只要方法得当,手段独特,都有成功的希望.

最常用的有如下几种方法:首先,就是死缠烂打.不可否认,死缠烂打有一定的成功

几率,但着实没有技巧性和观瞻性

.其次,就是正常的追求手段,时不时的送点小礼物,表

达下好感之类.此手法需要进退有度,从容不迫

.当然正常的追求手段也需要男孩有一定的

技巧,有了技巧自然追起来就强多了,用各类方法挑逗起女孩的好奇心,或让她感到神秘,感到与众不同.女孩一旦起了好奇心,会一发而不可收拾,追根究底的想去了解.但越是了解,就会越陷进陷阱中,从而不可自拔.

战略第三步,就是要利用女孩的好感,

(我指的是恋人之间的好感不是朋友之间的那种

感觉)将其身心俱俘。战术有很多种,最上等的方法就是欲擒故纵,若渐若离。一旦获得女孩好感,直接表白是最下乘的做法。此时应该做的,就是继续用第二步的方法培养好感外,

还应该和她保持一定的距离.时而热情弄得其芳心大乱,时而又借故冷淡处理.如果有必要,完全可以和她的女性朋友打得火热些,勾其醋意

.如此折腾,等时机成熟后就可以一举拿下。

不过最重要的还是你喜欢这个女孩  
如果你不喜欢她那以上方法只是将女孩当作玩物  
的一种手段罢了  
这样的男人是最可耻的  
当然如果有姐妹爱上一个男生也不妨试一下  
不过  
终归一点:要有爱.

在此我祝大家都拥有属于自己的幸福与甜美

## 女孩最易动心的时刻

追求女孩，特别是追求漂亮的女孩，是一件需要投入和用心的事情，需要真诚和情感，但是，更需要技巧和战术，从刚开始的如何选择目标，到最好的如何占领目标，撇开那些细节，让我们来看一下，追求过程和方式吧：（恋爱其实有很多种，并不象数学公式。所以我在这里只能根据我的经验提出我主观认为最合适最具有普遍意义的方式）女孩最易动心的时刻

当女孩子单独与男孩子接触时,最容易动心.男孩子应抓住这一时机表示出积极主动;如果有第三者在场,她们通常会断然拒绝男孩子,以掩饰自己的真实感情.2、当女孩子封闭的空间内(如电梯,小放间)呆久以后

,内心不平衡

,易产生心理异常

,滋生出爱的情感

;男孩子可利用

这一心理特点加强求爱攻势.3、当听到男孩子的语时,女孩子易产生情意.男孩子对视觉的刺激比较敏感

,而女孩子则对听觉的刺激比较敏感

.在电话中男孩子亲切温柔

,富有乐感的话语

能更快地打动女孩子.男孩子应充分调动自己语言的魅力.4、刚同男孩子约会完毕的女孩子,身心极不安定,还会长久停留在对约会情调的陶醉和期待中.男孩子可以在约会结束时多利用一下这段时间,进一步打动对方.5、当女孩子处于一个清洁,舒适的环境时,容易动情,这种环境没有令她干到厌恶和不安的干扰,易使她全身心放松,从而感情活跃起来.6、女孩子在听到连续恭维时

,会容易动心

.即使明知男孩子是在故意奉承

,吹捧她

,时间一长她也会被迷惑

,认

为男孩子真心迷上她了

.她们在感情上更容易接受恭维  
,奉承,吹捧等一类古老而笨拙的  
"求偶

信号",也许这是一种动物本能的反应.7、女孩子在不熟悉的陌生环境中  
,情绪容易失控.男孩

子经常改变约会的时间,地点,方式,使她不断有新奇感,新的乐趣.8、女孩子动感情的步调较男人慢,要在男孩子长时间的刺激诱导之后,并排除外界环境的各种干扰,才会充分动情.9、苦苦追求女孩子的男孩子  
,突然放弃进攻  
,此时最易调动女孩子的好奇和欲望  
,反而会使她动心

.  
人类和动物一样,有择强淘弱的本能.女孩子本能是向往强者,因此,当女人认识到对方是真正的强者时,就会产生爱意.11、男孩子真正的爱情  
,打动女孩子的最有效的武器  
.当女孩子确信对方是真心实意地爱她时,很容易对男孩子产生爱心.  
女孩子在疲劳时,较易接受男孩子的情意.  
女孩子在身体被不经意地触摸后,会产生感情兴奋,刻意的抚摸反而引起反感.

长时间的坐车会使女孩子产生感情冲动.  
有时男孩子对女士大发脾气,甚至打她几个耳光.  
此时女孩子反应反而认识到对方的魅力,感到惊醒和振奋.  
女孩子在激烈运动后,感情会急剧失控.  
女孩子在外游玩时,易产生较强烈的感情.这时女孩子摆脱了熟悉环境中的人,事,气氛等等约束,易放松自己,产生寻欢作乐的念头

.  
女孩子在酒后和听到甜言蜜语后  
,大脑皮质处在轻微麻醉状态  
,理性受到压抑,感情活跃起来.  
男女之间的倾心交谈  
,可使女孩子的感情高涨,进而萌动爱心.  
男孩子经常和女士泡在一起  
,女士才能献出情感,所畏"日久生情".女孩子的丈夫不常在身边  
,很易导致她对身边常接触的男孩子动情  
当女孩子对某男孩子产生依赖感时  
,易动情.如男孩子带她去她不熟或不方便去的场所  
,她不适应那种环境

,惊

慌失措

,会无形中对熟识的男孩子产生信任和依赖感

,对他动感情

.新新人类的我们就要尽情

享受速食爱情的快感,网络聊天是一种快捷途径!!初次接触成功后（一般指拿到电话），接着

就是要约出来见面了。至于能不能约出来，就得看女孩子的心态。她对你有意思，不见得会和你出来（可能有男朋友）。对你没意思，可能也会和你出来（混一顿饭吃）。所以在约见面的时候，就要必须做一定安排以过滤掉对我们没意思的人。首先，我们以时间与地点来过滤。约会的时间、地点是能否上床的关键因素，对于这两点的要谨慎安排。时间，最好不要约太晚，如果是晚餐的话，尽量提前到五点半、六点。若约太晚可能会妨碍饭后的活动。地点，最好约在炮房附近(家或是酒店)。以便找藉口带回家。(本人建议喝下午茶，然后回家打炮，去餐厅吃晚餐，送走。最晚不会超过

8点，还可以回去应付老婆或女朋友

)在约女孩的过程

中，男方一定要掌握主导权。例如以

“我明天下午三四点有时间，有没有兴趣出来聊聊

”这样

的方式约人。对你有意思的人，她会愿意配合你的时间和地点，对你没意思的，没时间就不会牵就。同一个女孩可以多试几次，如果他都不愿意配合，可能是对你没意思。时间、地点不可拘泥，每个女孩子对你的好感，以及保守的程度都会有影响。本人只能以最基本的方式来谈。其次，约出来后以性挑逗来过滤。何谓性挑逗？性挑逗就是性行为前的身体接触。比如：摸手、摸头发、摸耳朵等。在与女孩约会的过程中，一定要有性挑逗。这是判断女孩最否愿意和我们上床的重要关键。无论是一起晚餐或者喝茶，都要进行性挑逗。若是怕被女孩认为色狼，而不敢出手，或者想当翩翩君子，那你就不要想打炮。既然花钱请女孩约会，一定要有所回报。如果他拒绝你的性挑逗，那也不是坏事，起码你知道他对你没意思，无需再花钱、花时间约他。若你每次约女孩出来，都不敢有所行动，不只是多花钱，而且会使得本来对你有兴趣的女孩变得对你没兴趣。所以，越早进行试探，对你越有利。然而，性挑逗并不能太直接、太狂浪，最好以委婉、温柔的手法，用不是理由的理由来进行。比如，

“啊，不要动，头发有东西

”、“你的手指好长”等方式来接触。对你有意思的女孩，会配

合你的行动。你就可以进一步以更夸张点的肉体接触来试探她。千万不要用表白的方式进行。说什么“我很喜欢你、我很在乎你，做我女朋友吧

”之类的话，会吓着她的。

(再提醒一

次，本文是谈泡妞，不是交女友

)。以上这两个方法，基本上可以过滤掉没机会上床的女孩

子---我说的是一定时间内没机会上床的那种。能进行到这一步，就可以在约会的过程中开始想如何把女孩子带到可以做爱的地方了。有些人有炮房，有些人没炮房，但不论是带回家或带去酒店女孩都需要一个理由。这个理由的言外之意都是

“我们打炮吧”。可是，这么

跟女孩说，会把女孩子都吓着的。我们只能以不是理由的理由来说服她。每个女孩都懂你的意思，愿意和你有一段什么的，什么理由都可以。对你没意思的，说什么都白费。以下列举一些白痴案例以作参考。

“我想买水。”我家很多水，去我家喝吧

”。“我家就在旁边，顺

道去坐一下吧，待回再送你回去。”(一般最常用的)“到我家去看

vcd吧”“我东西忘了带，陪

我回去拿一下吧”“我好累喔，旁边有个旅馆，去休息一会吧

”“听说\*\*酒店很漂亮，要不要去

看一下”有时候，说服女孩回去的过程，就已经是说服女孩上床的过程了。再举一例进行翻译。“上去坐一会吧”(去我家打炮吧)“太晚了,不好吧”(矜持)“我上去拿个东西就送你回家，

很快的”(走吧，来打炮吧)“那我在这等你吧”(还是犹豫)“还是上去吧，不然你在门口等你

一个人在这我不放心

”(还犹豫什么呢

?来打炮吧)“你家是几楼

”(有点动摇了

)“五楼，但不高

的”(快来吧,还等什么)“那我在门口等你”(被说服了)注解:后来这个女孩还是没有在门口等，进行了指交才被送回(第一次约会两小时后)这是一个极细致的功夫，变动状况很多，要自己判断。能把女孩带回去，50%的机会可以满足你的需求，但还有

50%的变数。我们依旧要

小心谨慎的处理。一般来说，若是在外头已经接受你比较过分的性挑逗的，我们可以确定很快能进入主题。比较一般，则还要进行一番较量。现在我们以比较一般的状况来谈一下。

有时候你会遇到一些太单纯的女孩，她真的以为去你家听音乐或看电视。不管她们是真的不明白，还是装糊涂。我们都要以行动来说服她。那么我们要采取什么样的行动呢?本人认为还是性挑逗，不过是更进一步挑逗，比如亲嘴、爱抚。我们仍旧要以温柔、不带强烈攻击性的方式出击----不然被告强

J就大事不妙。比如在女孩看你的书柜、c d架、窗外时，



背后偷偷的亲一下，部位可以是头发、耳、后颈。这种从背后进攻的方式，让女孩子比较不会有压力。而且常常让女孩没意识到你会这么进行攻击，反而处于不知如何面对的状况，而默默地接受。如果她没有拒绝，就可以再进行大胆一点的攻击，直到满足你的需求为止。以这种方式出击要注意一点。就是不要拘泥于接吻、摸奶、扣阴这顺序。有时女方对自己的某部位没有自信，会拒绝你对它的攻击。这时候你应该绕道而行，攻击他有自信的地方。比如奶小的，你直接进攻下方，奶大的你就避开亲嘴。在这里要提醒一点，女孩子愿意接受你的轻薄，不代表愿意和你发生关系。因为我们是利用她不知所措的心理，挑起她最原始的欲望。有时在关键时刻（有时是在热吻时、有时是在脱掉内裤前）她们会突然清醒，把你推开。这可能是想到男朋友，或者想到道德这件事。遇到这种情形时女孩非常需要一来理由来说服自己。这个理由对我们或对她们来说可能一点都不重要，但她们就是需要这个理由。你没有突破这一关，就别想脱掉她内裤。那么女孩到底需要什么理由呢？本人以为女孩需要的理由就是希望你“尊重她、喜欢她、爱她”。有时女孩是怕被你太快得到，故作矜持。有时是不甘愿。有时是道德。不管是什么情形，只要以诚恳的态度来表达你的爱慕之意就对了。女孩通常会问：

“你现在到底是怎么想的？”

”“你把我当成什么了？”

”“你不觉得太

快了吗？”“你喜欢我吗？”正确的回答只有一种：就是她说想听的话（注意这句话）她问：

“你

爱我吗？”你就只能回答我爱你。回答错误，肯定立刻把你踢开。列举几个正确的答案 1 我也不知为什么？一见你就控制不住自己。我想我是爱上你了。要不我不会这么做。你知道我是受过高等教育的人，平常不是这样的。2 我知道你是很好的女孩，我也很认真的。就是我太喜欢你了，所以才这样做。3 我当然喜欢你，这还用说吗？从第一眼见到你我就觉得你很特别，很唯一，可能从那时起我就对你有感觉了。各位千万不要小看这几句话，这是本人几年来，犯过多次错误所累积的宝贵经验。在脱她衣服的数道机智回答中，答错一题她可能就会穿起衣服逃走了。有一次女孩问我

“你爱我吗？”我回答“也许吧”她说“那就不行”那时

天真的我，认为不要用感情欺骗对方，所以说不出那三个字。（那时她愿意让我吃奶、摸奶，可是就不让我打炮）后来我想通了：你不是爱她的身体吗？起码那一刻是爱的”。我后悔不已。又有一次，她脱掉自己的紧身牛仔裤，两人抱在床上，我慢慢挑逗她，脱掉她内裤。在插入前，在我拿

tt 的过程中，忽然把我推开，哭了起来，然后说我想

QB 她，立刻穿起裤

子走了。Cao!! 明明是她自己脱掉包得紧紧的牛仔裤，还说我

QB。这都是我没有给女孩

一个她想要的理由，所造成的后果。你不给她一个理由让她说服自己，她又受到道德的约束，最后肯定会逃跑。要知道，我们的敌人不是女孩，而是中国几千年的传统文化。这个巨大的枷锁紧紧地框住每一个人，在她们还没想通之前，只能顺着她们的意，给她们一个理由说服自己。有时，在关键时刻你不能说服她自己，让她溜走。你最好还是以体贴入微的态度对待她，某一天她想通了会回来找你的。各位看到这里一定会想，带上床就这么简单吗？以理论上来说的确是这么简单。在本人及朋友的一些经验里，和女孩吃饭就等于是上床了。因为我们是彼此有好感为前提，为女孩提供她们的需求，或者挖掘她们的需求。以现代人追求情欲的态度出发来满足彼此的需要的方式来泡妞。这种方式和一些人去

club,disco 寻求

一夜情的心理是相同的。只不过去

club 等的人，自己已经先克服了道德的心理障碍。而我

们则是帮他们解除心理障碍，引起他们最原始的情欲。接着就顺理成章的上床了。

上完床呢？那肯定要下床。可是这个话题涉及的范围实在太太大，有必要将其限制在一个范围来讨论。下床从狭义来说，就是把女人甩开。从广义来说，是和女孩维持一种不会破坏既有生活的关系。一般来说，男女关系由短到长可分为三种：一夜情、短期关系、长期关系。而这三种关系正是男人对女孩的感觉好坏所衍生出来的。对一般人而言，对于越喜欢的女孩，越想维持长久的关系。所以本人认为下床的前提是与可以挑起你生理欲望而又不是心目中真

正喜欢的女孩下才会发生的。若是遇到真正喜欢的型，想维持都来不及了，哪会想逃跑呢。（在打腻的情况下，或者遇到更好的女孩的情况下或许也会发生？）当然本人认为一个男人，在一辈子没有几次机会能上到心目中完美的女人。能遇到的话，就不要逃了吧。这种女人，可遇不可求。错过了，下回就难找了。无论是要与女孩维持一种不会破坏既有生活的关系，或是想把她甩掉。最好在上床前就需要确立几个原则。1 掌握主导权，2 不给任何希望，3 说明自身的状况，4 永不说再见。如果能做到这几点，要下床的话会比较容易一点。以下本人先对这四点进行说明。1 掌握主导权。在上面本人曾经谈过约会的步骤。在约女孩的过程中，男方一定要掌握主导权。别小看这一点，因为掌握主导权这一点与下床是紧密结合的。如果在约会初期，男方能掌握主导权，那就能掌控未来约会的时间与地点。如果女孩要求见面，即使我们有空，也要故意拒绝。而要求女孩子来配合我们的时间。当这个模式成为你们之间的习惯时，女孩就无法破坏你原有的生活步骤。如果她能配合，你就没有立刻分手的迫切性；如果不能配合，而你又态度坚决，而且又表现出诚恳请求她配合的样子，她拿你没办法，自然就会走开。2 不给任何希望。在男女相处的过程中，甜言蜜语肯定少不了。但切记绝对不能给女孩对未来的期望。不论女孩一开始与你交往的目的是感情，还是打炮，在相处久了之后，女孩难免都会有对未来的期望。即使她不需要你给她未来，但为了证明他的魅力，或缺乏安全感使然，不由自主地都会说起以后我们怎么样的话。这时候一定要毅然断绝女孩的这种想法。不可否认，在一时之间，这必定招来女孩的不快。但为了避免她在被甩时，引起更大的痛苦，一定要这么做。如果你是已婚身份，更不能许给女孩未来会离婚这种希望。这只会为自己带来麻烦

1.在午夜

12 点钟声敲响的那一刻

,拿

出你的打火机,点燃(小心附近有没有

police)告诉

MM 今天是她

XX 岁生日,没有蛋糕就用这

个代替生日蜡烛吧

,吹完后闭上眼睛许个愿望你会帮她实现

,然后拿出你准备的生日礼物对

MM 温柔的说生日快乐!然后加上一个温柔的吻也可以?偶当时用的是火柴给

MM 过

20 岁生

日,告诉

MM 如果数错就不灵了哦,看着

MM 一根一根小心翼翼的数出

20 根火柴,偶帮她点燃

后再看她认真的吹灭它们再闭上眼睛许愿的样子真的可爱极了

?MM 会很开心很感动的

,而

且一般

MM 都会许希望你一生一世和她在一起,希望你爱她到永远一类的愿望,不必担心

MM

会狮子大开口的

(当时看  
MM 的样子就算是她狮子大开口偶也认了  
)经实践绝对好用

!2.

情人节,带

MM 去玩,不提送花的事情,当然要带她玩的开心拉(不过  
MM 总会有点失落的)在这  
同时找花店或朋友也可以把花送到  
MM 寝室(如果工作了就在家里布置好  
)其实礼物很简单

,

大家情人节都会送花  
,重要的是让花出现在恰当的时间恰当的地点  
?偶当时托人把花送到了

MM 寝室

,回去的时候告诉

MM 晚上有事情不能陪她了

,然后把

MM 送到宿舍楼底下

,等

着,MM 回到寝室后

,看到花当然很开心

,再经过同寝室的姐妹们的渲染接着奔下楼来扑到我  
的怀里,这时候对

MM 说情人节快乐,是最最浪漫的了,然后当然晚上不是真的有事咯  
,然后就

拉着

MM 去烛光晚餐咯?如果是把花送到家里,送

MM 回家后跟

MM 一起进去,MM 看到花卡

片和为你为她准备的其他礼物真的会很惊喜的,这时你就可以在背后抱住

MM 在她耳边轻轻的

说,情人节快乐

or 我爱你

MMor 所有你能想出的肉麻的话

???经朋友多次实践

,屡试不爽

3.

不是特殊的节日也可以送给

MM 礼物的,平时和

MM 去逛商店,看到

MM 喜欢的东西装做没

看到,然后自己偷偷的买回来,送给

MM(重点要为这份礼物增加神秘感,不能让

MM 猜出来,可以突然拿出来,或等  
MM 淡忘后再拿出来)去年看邮购目录看到  
MM 一直盯着一款项链看  
,并  
且在说好漂亮好漂亮,偶当时说是啊,如果在这里有卖的就好了,然后  
MM 叹气,偶窃喜,第二天  
去邮局邮购了一条  
,后来突然拿给  
MM,说送给她,当时  
MM 看我手中的项链时眼睛都直了  
,到  
现在我还能想的到  
MM 当时惊喜的眼神  
,和带上项链后开心的样子  
?这时你可以提出为  
MM  
带上,带上后可以顺便吻一下拉  
,然后夸  
MM 带上漂亮拉之类的  
,不过偶没吻不要说你笨的连  
夸奖女孩子漂亮都不会哦  
)4.燃烧的心  
:首先:先得找好一块空地  
,然后准备好几包食盐和  
酒精若干,以上数量由你所做的心的大小而论了  
,理论上是越大越好  
!大了,MM 当然更容易感

动了,空地找好以后,最好是不会引起火灾的地方了  
,到时候,教唆的罪名偶可担不起啊  
!到了晚  
上了,找好几个弟兄  
,先大概画个心的形状  
,然后有盐照着心的模样洒好  
,还有就是盐的中间要  
凹下去,那样的话比较好洒酒精!经过上面这些步骤,就差  
MM 的到来了!对了,强烈推荐用固体  
酒精!那样的话你就不用一直往上面洒酒精了,然后就有足够的时间 •¥ ¥ % % \$ & \* ( @ ! 了,把  
酒  
精铺好以后,就可以点火了,感觉真的很好,只要  
MM 不是个白痴的话,一般的都会感动得……,  
浪漫就是这么简单  
,这么省钱啊  
!!!!(比较经典  
,因为没找到那种地方所以还没用过的说  
)5.  
永恒的心,这个也比较简单  
,你可以去买那种手喷漆  
!一般两瓶红色的  
,还有就是一瓶其他颜色  
的,看你和  
MM 的个人爱好了!,地点一般选择在  
MM 宿舍楼的门口,行动时间应该在深夜两三  
点,如果你不想让看门的老太婆看见你的话  
!同上也是先大概画一个心  
,然后用红色的喷漆喷  
上,作为底色!,在把你要给  
MM 的话喷到上面!大家应该知道喷子是怎么喷的吧!就是用纸先剪  
出来,算了,不废话了,大家都知道了,漆是不会掉的,一般情况从此以后,只要是这个楼的  
MM 出  
入宿舍楼,都会被你的心感动一次  
,甚至会感动每一个路过的人  
,更不用说你自己的  
MM 了,还  
有可能在你毕业以后依然感动你的学弟学妹  
,等你若干年后回学校  
,那心依然  
!自己会是怎样  
的心情啊!刹那即永恒啊!(也是看的,没敢在  
MM 宿舍楼下喷过,不过偶找了一块比较扁的时候  
片状的

,喷在上边做成一个小礼物送给  
MM,MM 也很开心摆在床头  
,偶不过就是给那块石头  
用几个小树枝加上麻绳做了个小架子  
,像相框一样,很简单的)6.跳跃的心:准备上  
25 根蜡  
烛!你问为什么  
25,白痴啊你,你想找打啊!当然是爱我了.哎!蜡烛准备好了没有啊!准备好了!我  
们继续啊  
!依然是用蜡烛围成心了  
,当然还得是点燃了  
!然后你站在心的中间  
!拿上玫瑰  
!数量  
当然越多越好啊!还得看你你口袋了!自己把握啊!地点必须是  
MM 宿舍楼底下的空地啊!这下  
有好戏看了!楼上的  
MM 们开始感动哦!我还不相信你的  
MM 能扛的住!最后当然是抱的  
MM  
归了,这个版本推荐在追  
MM 的时候用啊  
!你的诚心会感动别人的时候  
!曾经用的时候  
,旁边  
围满了人,大家一起帮你喊  
MM 的名字!那个场面都不感动的  
MM,不要也罢!觉得好的话!可以  
一用!我觉得不错!浪漫总是让人陶醉!!(也是从  
mop 上看的,偶觉得适合胆子大的男生用,而且  
要做好上边往下泼洗脚水的思想准备  
,不过偶觉得旁边的人在羡慕偶的同时也有好多会骂上  
一句  
SB,经过这件事以后你从校园的名气就大了  
,要做好被人指指点点的思想准备  
)7.选  
一朵含苞待放的玫瑰花  
,放在水里在冰箱里冻起来  
,等结冰后  
,在吃烛光晚餐的时候和  
mm 一  
起取出  
(像在水晶里  
,很漂亮的说

^-^),然后到一瓶烈酒在冰块上  
(买不起贵的就用红星二锅头  
好了,效果不错  
,实在不行还可以用酒精  
)此时,关灯,熄灭蜡烛  
,放点有情调的音乐  
,并用打火机  
点燃烈酒,和  
mm 看着冰块在火焰中慢慢融化  
,含苞待放的玫瑰花由于热量的关系在冰与火  
中绽放,此时握住  
mm 的手,深情地望着  
mm(此时可以说句  
i  
love  
you 哦),下面各位就应该知道  
要做什么了吧?  
8.最好是雪天,小桔灯大家都会做吧  
???不会?算了我从头开始教好了  
,拿  
皮比较厚的橘子,橙子也可以,把里边的瓢挖空,放进一小段蜡烛,在底部用图钉固定住就行了  
,  
放雪地里点上,很漂亮的,主要是光非常柔和  
,感觉这种光能让气氛变的暧昧起来  
?可以摆个心  
的图案或  
i  
love  
you 等,最好是一大块空地,带着  
MM 点着很有感觉  
9.麦当劳,肯德基大家  
都去过吧  
???虽然是垃圾食品又贵  
,可是吃的就是里边的气氛  
,适合认识时间不是很长又不喜  
欢安静的人,开始时经常去是因为可以随心所欲的说话  
,而且周围乱烘烘的  
,不会紧张?拿薯条  
拼一个  
i  
love  
you 应该不是很困难吧???可以用做表白,增进感情也不错拉?然后你们可以一起  
把它吃掉~~~偶是在和  
MM 见面



100 天的时候专门去肯德基吃饭时搞的,当然

MM 又是很吃

惊,当然也很开心,脸都红了昵没买当老肯德基也可以

,只要有薯条的快餐厅就行了

,油条???油

条可不行!!!注意不管以前吃的时候洗不洗手这次都要把手洗干净,不然

MM 不仅不会觉得浪

漫,吐你一身也是有可能地

(亲自实践过

,效果良好

)10.记得韩国有个电影

,叫什么忘记了

,

好像是《我爱你姐姐》最后安在旭在女主角楼下的树上全挂满了黄手绢

,风一吹飘飘的真漂

亮?大家也是可以做的,应该不是很困难?最好在冬天秋天树上的叶子掉的差不多了做,不然手绢就突出不出来了

,其实不是手绢也可以的

,挂其他的东西

,反正把那些树搞的像圣诞树一样

就是了,如果是晚上可以配合小橘灯那招一起使用  
,在树枝上挂上好多的小桔灯  
,也蛮漂亮的

,  
不难,在橘子皮上用绳子穿起来就能挂上了  
,如果下雪更漂亮  
?那时候你如果站在树下深情的  
注视的

MM(要比欧阳锋还要深情  
)估计就算是求婚都能成功了

11.从外地带一些很简单  
的小东西,但是本地又买不到的  
,而且比较难带的东西  
,效果也不错?记得暑假偶去北京学习新  
东方,回家的时候特意买了保温瓶  
,在国贸那边买了两块哈根达斯带给

MM(真

TM 贵啊)回家

要做

9 个小时的火车呢(偶没钱买车票了坐的慢车,快车要  
6 个小时左右)虽然回来后都化掉了,  
但是偶约

MM 出来告诉她偶给她带了好东西  
,当偶把保温瓶拿出来时

MM 满头的问号

,再等

看到偶拿出来的是冰淇淋时除了吃惊还多了许多感动  
,然后偶告诉她哈根达斯的蕴涵意义  
和那句经典的广告词后  
,MM 感动的都要哭了

???虽然很贵,而且很小,不过真的是偶吃过最最  
好吃的冰淇淋,里边有

MM 的笑

MM 的泪

MM 的感动啊?后来偶一直认为偶的这块哈根达斯  
为收买到

MM 的心起了很大的作用

追女孩的心理建设:

许多人看到了合意的女孩,总有追求的欲望,到了最后又总是会追不  
成。也许那些人会说自己胆子小,也有的人说再等一下,过几天再追。事实上这些“再  
等一下”,或是“不敢”的想法正是追求女友的大敌,要知道,在这个年头,想要等女孩子

自

己送上门来，几乎是不可能的，除非你人帅或是有钱，否则这种从天而降的好事，最好是想都别想。那么照这么说，女友要怎么追？其实也不会十分的困难，要知道，其实大部分的女性都十分的可怜，她们在社会道德的约束下，多半只能等男人来追，今天她要是放弃了你的追求，她们也会担心下次还有人来追还要等多久？对于女性而言，这其实是一件十分残酷的事实。在另一个角度来说，有的人怕会失败，会被他人耻笑，这也不是问题。想一想，要是说你自己不去大嘴巴，她还敢到处说她被某某人追，但是自己不喜欢等等的话，无异于自绝生路。今天她到处乱说，他日还有谁敢去追她？谁都怕成为她口中的白痴，我以前就有认识一个女生，班上有人来追她竟然四面招摇，结果没有人耻笑那个男的，反而那个女生到了大四时还没有人要追，人老了才知道自己的无知，又那来的及呢？所以大家也不要怕会成为人家的笑柄，只要你不说，又有谁会知道你的追求失败呢？而且，失败不可耻，胆小怕事才真的永远无法追到自己所喜欢的女孩！而且，你怎么知道她不是在等着你呢？也有的人嫌自己长的不好看，这也不像是个问题，不好看的人只是追不到小女生而已；有些长不大的女生总是把男人的好看与否当成最主要的选择条件，对于这种女性，她迟早会出问题的。想想看，大帅哥当然是人见人爱，到了她老的时后，年老色衰时，她那留的住看她美貌而追求她的男人呢？不去试一下，怎么知道她不会喜欢你？反正当成死定了，试试无妨的心理去看一下，说不定还会成功也不一定，总是比中发票的机会大吧！所以说，也不要怕失败，反正就算是失败了，也没人知道，去试看看总是好的。但是可千万不要整天东追一个西追一个，那么我就罪过大了哦。不过，也千万不要老是成天想着要去追大美女，那种人天天有人追，不是一般人追的到的。当然也不是没有例外，有的大美女要的只是一个可以信赖的好男人，不管他长的好看与否，自然是有可能喜欢上平凡的男仕，也许你就是她所期待的类型，但是呢，不去试看看怎么知道？说了这么多，只是要大家先抛开心理的障碍，但是若是说自己一无所长，又凭什么人家要喜欢你？就算是一时追到也无法长久保有，所以说自己要适当的充实自己是有必要的。充实自己不是要你去学东学西，主要的是要让自己能适当的发挥自己的长处，行有余力再去学些别的也不迟，何况，又不是为了要追女生才去学些东西？不过，人要活的有价值，总是要有些长处的吧！

前置作业：

首先，大家要有个体认，那就是要如何选定对象。选定对象应要有诚意，不要抱定玩玩就走的心态，同样的，也要事先考虑个性的匹配问题，以避免他日还要有分手的困扰，然而这是见人见智的，只要双方觉得满意，再多的困难也是可以克服的。自己已

选好目标了之后，再来要面对的就是要如何先获取她的注意力了，下面提供数点参考意见：

a. 无论是多么细微的小事，只要是与她相关的，都必需强调：与女性交谈时，首先可以发觉到，如果自己与她有共同点，那这位女性便会立即对你表示好感，此时她会缓和拘束的表情，且谈话时也会表现出亲蜜感。发现有共同点时会产生亲切感并不是只有女性才会有这种表现，男性也同样会有，只是在女性身上特别显著而已。女性对于形成命运的事物十分敏感，在芸芸众生之中，仅你和她有相同点的话，她会觉得神秘，会闻到命运的气息，是以会对你有特殊的好感。所以你必需强调自己与她的相同和相似点。

b. 女性欣赏的是

男性谈话的风采，而不是谈话的内容：

通常女生对一个男性的评价，多是建立在模糊、大概的印象判断上，而不是作客观、详尽的分析。譬如，女性难得说的出：这个人眼睛大、头额宽。

。。等等的事，却容易作“好人”“温柔

亲切的人”一类的评语；对态度的评价也是如此，“热忱”“开朗”“老实”。

。。等等，将重点

摆在说话异性的音调或是动作上，这也是女性的特征。所以，有人总认为自己的口才迟钝、无话可说，而烦恼于不能吸引女性的注意力。实则与其消极的目卑自叹，不如积极地谈些自己的工作或拿手的专长，并且比手划脚一番，那么女性尽管不甚明了你的谈话内容，也会瞪大眼睛欣赏你的谈话风采，继而接纳你的言语，甚至重新评估你的确“不同凡响”，而

立即表现出亲切的态度呢！所以要是你认为自己不会说话，也不要灰心，女生看的是你的风采，而少注意你的内容。

c. 拥有共同的目标与目的，是打开她心扉的第一步：

让两个人有共同的目标与目的，十分容易让她有两人是命运共同体的假象，这也是许多花花公子常用的招数。此种现象在大公司里十分常见，像老板和秘书由于两个人要共同面对外界的事件，所以也特别容易发生感情。其实，自己也可以想一下，现在你和你同学，要是一起为同一件工作而努力时，是不是会比较亲近呢？同样的，要是能有机会能和她共同解决问题，或是在想法上能站在她那一边的话，必然能立刻拉近与她之间的距离！同理，在说话上也是一样，与其说“我和你”就不如说“我们”来的好了。再引伸下去，有的时后，

自己要是犯了什么错或是一些让人知道也无伤的小秘密也可以让她知道，当然，要说的好像你只对她一个人说似的，那么由于两人享有共同的秘密，也很容易拉近双方的距离；或是说两个人一起犯了些小错而不让人知道的话，也有异曲同工之妙哦。

d. 交谈时，要

避免问“是/否”来回答的问题：有的人，在刚见面时，总是谈没有几句就没话讲了。

仔细想一下，许多人都是犯了同一个错误，就是老问一些“是”或“不是”就可以回答的问题。。

嗯，像是说，你问她：“你看不看电影呢？”就不如问她：“你平常有那些休闲活动呢？”来的好。因为每一回她只要说“是”或“不是”就可回答的话，那么两人的谈话不是一下子就结

束了吗？

e。与女生交谈时，必须注意一些不可重复提出的忌讳语句：女生容易受到暗示的程度比男性强，对于男性觉得不在乎的重复语句，在无意识中，还是会左右女性的想法。譬如说，某位女性要是自己觉得自己皮肤黑，那么你要是老是在讲别人的皮肤怎样不好的话，会让她误以为你在嫌她，这是刚开始交往时一定要注意的。

d。称赞女性

的技巧：我想，大家也知道，要想去追一个女孩子，总免不了要称赞她几句，然而就是有人称赞的让女性受用，有的人却马屁会拍到马脚上。要称赞女性，一定要提出“具体的”所在，怎么说呢，像是你要赞美一个女性有多漂亮，不能说“你好漂亮呀”，而是要明白

的指出：“你的皮肤好好哟！”或是

“你的眼睛好有灵性啊！”等的，要言之有“物”，要明白的

表示她好的地方，否则容易让人产生在拍马屁的错觉，那么称赞她所应有的效益就不好了。

或是也可以换一个方式说：“大家都觉得你好漂亮哦”一类的，利用别人的言语“大家都说”

来称赞，那么女性容易觉得这不是恭维，而是真实的。

e。身体的无意碰触，是增进彼

此感情的好方法：在刚认识的时后，我想大家都有经验，就是人与人的身体距离比较远，一方面是不熟，在另一方面也是人类行为的特性，对不熟的人会保持距离以策安全。不仅是心理上如此，在外在的表现也是如此。所以说，当两个人谈话谈的十分愉快，而在肢体

上有“不经意”的碰触时，能在潜意识里增进彼此的距离。当然，这个要用的有技巧，否则易

让人有“侵犯”的感觉，但是反过来说，这也是十分有效的方法。所以说，为何在交女友之初，大家老想到要如何牵到她的手是一样的道理，能有身体上的接触，则更能增进彼此感情。所以了，要是女孩子老是不经意的碰碰你怎样的，虽然不表示她一定是喜欢你怎样的，至少可以表示她把你当自己人才会有这样的表现。

机会就像秃子头上一根毛，你抓住就抓住了，抓不住就没了。我和你说了

10分钟的话，但

却没有和你产生任何争论。那么，我们之间一定有人变得虚伪无比！过错是短暂的遗憾，错过是永远的遗憾。相遇是缘，相知是份，相爱是约定，相守才是真爱。

## 追各种类型女孩的技巧

### 1)追沉默高傲型的女生

咋一下似乎颇为棘手。其实这种女生外表冷漠，内心往往狂热，她们一般喜欢比较野一点的男生。如果你是那种文质彬彬的男孩，相貌又不佳，可能性比较小，还是另择佳人的好。如果别人对你的评价是“好酷噢！”，那你就希望大大的了！如果你第一次请没有被拒绝，那你可一定不要耽误良机！她们开始可能对你极其不肖一顾。这时你千万不要气馁。

一定要坚持，甚至死皮赖脸。请看电影，请跳舞，请溜冰，到她经常去的自习室，都是好计策。一定要多找机会表达自己，多

多多

(当然 I love you 还是要留到最后说的，呵呵

).....

对这种类型的女生，你的真情外露是很有吸引力的。

这种女孩一般追的时间需要比较长。如果你现在马上要毕业或离开学校，看来还是不下手的好。以免浪费.....呵呵。不过追到手后，她一般会死心蹋地，你将飘飘然以为自己是世界上最幸福的

BF了！哈哈。

## 2)追浪漫幻想型的女生

若你真的喜欢上了这样的一位女生，我先提醒你--你要尝尽酸甜苦辣了!这种女生似乎对精神的追求多于对物质的，其实恰恰相反。浪漫是需要金钱来营造的。你若没有足够的财力，我希望你还是再谨慎考虑一下。由于她很喜欢风花雪月，鲜花巧克力，你多送礼物最能拨动她的心弦。

要想把这种女生追到手，千万不要吝啬你的小钱。天上除了月亮，地上除了.....(什么?

我想不起来了)只要她想要，你都要毫不犹豫地去尽力弄到。而平时的玫瑰，零食，更是细微处见精神.....总之若想追这样的女生，平时一定要多多培养读懂女生心思的能力。对女生身边的室友同学，别忘了多多贿赂。

她们会告诉你好多有用的信息的。而你自己的打扮则千万要多多琢磨，不要整天土里土气的。

(追到女生后，你就可以放心的露出本来面目了，因为在她眼里你已经不土了。哈哈)

找她玩呢也要多到浪漫的地方去，比如春游，舞会，看爱情故事片.....她慢慢的就会离不开你的关心照顾了，哈哈  
!这样的女孩虽然很费你的  
money，但是也会给你带来很多美丽的  
乐趣，只要你真正喜欢，你们还是能过上幸福美满的生活。

## 3)追温柔体贴型的女生

这种女生是付出型的。她一旦成了你的  
GF，将对你体贴照顾，温柔可亲，使你感觉到  
爱情的温暖和可靠。能追到这种女生，理论上你将成为过得最自在的男人。此类女生应该算是比较好追(而且适合各种类型的  
boys)，只要她不讨厌你，并且你也配得上她。现在我们讨论一下手段问题。

首先在生活学习上你要对她多多关心照顾。并不需要什么物质，而是需要一种出自内心的关心，在她正需要人的帮助的时候出现在面前。(在此提醒一句:平时一定要多加观察，才能找到良机下手。)当然你如果是浪漫的人，在节日送送鲜花礼物是万无一失的。

一开始可以送一些友情性质的东东，等到你觉得可以表达的时候

(比如她看你的眼神开始和看别人不同或在你前面显得有点无措时)，就可以送玫瑰了！若你不打算这么铺张，可以



在平日自习之余的闲聊中流露一些，等到时机成熟，就突然来一句  
"和你在一起感觉真好"

"

之类的，她若不是躲避，你就可以趁热打铁，说出那句你早就想说的话。时间最好选在晚上：  
夜里人的防范能力较弱。若她开始躲避，千万不要逼迫，可以再默默关心，一直到她感动为止。

BTW:若平时你和她接触机会不多，在她不认识你的时候就已经瞄上她了，就可以通过你和她共同的朋友，装作偶然认识，再通过在同一自习室的再几次"偶遇"来加深印象，然后就可以开始了。不要以为这种女生老实，追到后就很安全了。其实这要看个人，有些不要让她超常时间的离开你，真不成，则要勤写信，打电话。

## 4)追活泼可爱型女生

这种女生好象喜欢的人挺多的。而且在新环境里经常是最先有BoyFriend的。倒不是因  
为她们好追，而是她们经常要在主动位置上。喜欢上这种女生，若她也喜欢你，那就容易得很了，多多和她接触，再偶尔也表示一下对她好感，她就和你同步向目标走近了。

若她不喜欢你(更糟糕的是，她竟喜欢上另外一个人)，也不要灰心。只要你还有机会，就要去争取(当然你对她只是一般，就不必了)。你可以和她先以友谊的型式存在，争取能培养和她有共同的爱好。而在这期间，你的幽默，豁达是很重要的，让她在回去的路上还想着你。若她喜欢的人对她并不感什么兴趣，那你就可以慢慢来，一直到她对你比对那个他还主动为止。

这时你就可以采取明显的策略，让她真心地成为你的GirlFriend。若她和他互相喜欢，如果你觉得她值得你担当夺人所爱的罪名的话，在他们未互相倾吐之前，完全还可以来个最后一击。此时，机会很是重要。

你要细心观察，在他俩闹矛盾，有误会的时候，乘虚而入(好象不太.....哈哈)，来个捷足先登，胜利最后将有可能属于你!(一般女生追到手后不太会有别的想法的，哈哈)这种女生有BF后可能还会有不知情者喜欢，你要适时通知"拜托!她已属于我!"，结果应该会比较乐观的。

## 5)追歇斯底里型女生

这种女生的典型特征是感情外露，想哭就哭，爱笑就笑，经常让人感觉有点荒唐。这种女生也有人追，

oldfriend 未免感到好奇怪，可是听说爱情往往是盲目的。等到看到周遭朋友的情感经历后，更理解这句话的内涵了。疯狂型女生象一匹野马，你若自觉没有足够的能力去驾驭它，就不用考虑什么追的问题了，另择吧。若你自我感觉良好，那倒可以一试。

首先你要给她造成一个你很牛的印象(管他是T 还是

F 呢，哈哈)，让她好好崇拜你。追

之前你最好总结一下自己的专长，并设计显示的时间，让她不知不觉就对你仰视起来。等到有了这个良好的开头后，你就可以展开全面的进攻了。你完全不必奴颜什么膝，只要多和她约几次会(可以挑选一个比你帅并不强的朋友护驾，哈哈)，多展示你的风采，她的心就会慢慢向你靠拢。

不要马上把她追到手，否则来得快，去得也快。你应该预擒故纵，让她自投罗网。你的任务是创造尽可能多的机会来接触和显示你自己的才能。等到她的心完全服你的时候，再慢慢挑明---哦，原来你也喜欢她。哈哈!

## 6)追比自己大的女生

喜欢的女生比自己大，是我们学校常遇到的问题。而女比男大，更是我校情侣的优良传统。对于刚入情场的新手，遇到这种情况大可不必惊慌。勇往直前就是也

!不过在追求的过

程中一定要注意以下几点:

a:千万不要一付小男生样儿。即使真正成熟的女性，内心也希望自己是被宠而不是宠人

者。在遇到困难或问题的时候，一定要一马当先，可别要她来保护你喔。自己的主观判断能力是很重要的，不要在你心仪的女孩面前表现得人云亦云。

b:"我心理年龄比你大"应该成为她有想法时你的口头禅。让她感觉这个确实比生理年龄更实在。

c:自己内心切不可有"她比我大"的想法。而追她时更要忘记这一点

追女生最聪明的办法：真诚。

不管是真的还是假的，反正要让她觉得你真诚!

追女孩子的技术，脸皮厚：这一点是十分主要的，陈小春在古惑仔这部影片里说过一句话：一个男人万一脸皮够厚的话，那么他追女孩就曾经胜利了一半。嘿嘿!!以后本人百试百灵。

追女孩子的技术，仔细：不管任何事最先要替她着想，（不要想着自己会受骗呀..之类的）把她照应的体贴入微，你必定要让她有一种离不开你的觉得。

追女孩子的技术，痴情：你不管再冤枉都要体现的不曾牵涉，何况你要在一个特异的场所找一个时机对她说：

“XXX（人名）我知悉你不喜爱我，我也知晓情感是不能够牵强的，然而，

...

（记住：这时你的眼神必定要温存到顶峰，然后你厚意的望着她）说到：你并不能遏止我去喜欢你，我去爱你。我求你不要把我当做你的承担，你进也许的去过你自己的生计，我只渴望..只是一个小小的期望（眼睛定然要湿湿的）你能让我陪同在你的身旁照应你、捍卫你

..

哪怕.....哪怕（眼泪、这时必要眼泪，况且要十分困难的说出）把我当做胞兄、弟弟、任何人都无所为，但凡不让我离去你，（哭，必须要哭，能体现多寒心就多痛心）就够了，够了.....

（喃喃自语）在这一点上记住千万不要对女孩说什么我的性命是你的，不曾你我也活不了之类的话,减肥产品，女孩子最憎恶一个男孩子在她面前要死要活的没前途。

追女孩子的技术，嘴甜、舌滑：在这点上我没措施教各位，只能靠各位自己。在这点上我提示一下：不管她穿什么衣服，化什么妆但凡问了你，你就必定要说

“标致”，况且还要添枝

加叶的大吹一翻，女孩子天生都喜爱被吹嘘的。

追女孩子的技术，稳健：这点是和第三点两者容纳的缺一不可的，少了稳健女孩子会说你是个纨绔子弟，少了嘴甜、舌滑女孩子会说你不懂生趣。哈哈！

追女孩子的技术，概括：万一以上几点你都学会了的话，我感说一句

“不曾你追不到的女孩”

（这句话不包罗样貌差距太大，譬如：男方自己长的向乌龟,淘宝网减肥药，女方长的象天仙），归根结底一个字

“心”，专心去体验她之所想  
减肥药，她之所思。最终，愿天下有情人  
衷成眷属。

追女孩子的技术,最有效的减肥药，浪漫：这点上也要靠各位自己了，抉择妥帖的工夫给她  
一个惊喜就够了，在这招上有钱的大大可就沾光了，必定不要怕花钱。

现今这个社会上，大多数女孩子初识并开始喜欢男孩子时，并不会太看重他的家庭背景，他家有多少钱，也不太注重男孩子是否有一份体面的工作，女孩子一般喜欢男孩子大致是从外形、性格开始的：

一、外形俊朗。也说是女孩子常说的

“帅呆了”、“酷毙了”。女孩子一般来讲都是比较

喜欢外表俊朗、身材高大和阳光的男孩，比如说是在大学校园里，那些在大学运动队里的男孩子往往比较容易成为女孩子爱慕和追逐的对象。女孩子评判男孩子的标准：一是外表是否够“帅”，当然，如果男孩子的外表很帅，很容易成为女孩子注目的焦点，也很容易成为女孩子追求的目标；二是身高是否能够达到她心目中理想的标准，一般要求男孩子的身高必须超过一米七五，太低的身高往往得不到女孩子的喜欢；三是身体是否健康强壮，病病怏怏容易生病的男孩子一般比较不讨女孩子喜欢。

女孩子喜欢和阳光帅哥在一起，这和男孩喜欢和清新自然的女孩是一个道理，因此，男孩应该让自己浑身充满阳光气息。

二、机智幽默。女孩子喜欢说话风趣和幽默机智的人，尤其是能让她感到和你在一起时人很放松，精神上很快乐，能够让她回味无穷的男孩子。你的机智能够时不时的有出乎她意料之外的行为举动，让她的思想中能够闪出火花，比如说你能变几个小魔术让她惊喜连连。或者说是你的幽默能够时常让她感到心情愉悦，能够时时地触动和感染到她的内心世界。或者说你有很棒的活动策划，让她能够欣赏得到你的聪明才智，不管是集体活动还是你们俩的单独活动，都要让她能够感觉到你真的“很有才”，这才能够给她留下终生难忘的两个人的故事，让她时常沉浸在对你的思念之中。

因此，男孩子首先需要培养自己知识水平和道德修养，这样才会有比较好的个人修养，才会有比较文明的行为举止，才会有恰到好处的幽默语言，才能够打动女孩子的芳心。

三、有安全感。女孩子喜欢身材高大的男孩，就是源于想体会得到被保护的满足感，也就是我们通常说的有一位专职的“护花使者”。因此，高大的男生相对比较容易引起女生的注意，得到女生的青睐。

女孩反对男孩子有粗鲁的行为举止，也反对男孩在外面打架斗殴，可她们不反对自己喜欢的男孩为自己争得鼻青脸肿或大打出手，她们认为这样的男孩很有男子汉气息。

四、体贴入微。女孩子喜欢体贴入微的男生对她关怀倍致，尤其是那些远离家庭和父母的女孩，对男生的关怀和关心程度更加敏感。女孩喜欢细心的男孩，因为他们容易和女孩找到共同的话题，这也是女孩希望男孩能自己寻找到俘获她的心思。女孩要求男孩体贴入微，并不是要求你在她生日时送去一束花，而是要求你能记住她的生日；女孩要求男孩体贴入微，并不是要求在她生病时日夜伺候在她的病床旁，或给她做营养丰富的食物，而是要

求你在她感情最脆弱的时候能悉心关怀她；女孩要求男孩体贴入微，并不要求你为她做多重要的事情，而是让你时刻感觉到她是你生命中最重要的组成部分。

因此，细心和体贴入微的男孩，经常性愿意为女孩子提供力所能及帮助的男孩，往往更

容易让女生感动。

五、知识丰富。女生一般喜欢比自己有知识，比自己懂得多，见多识广的男孩，这样的男孩一般来讲能够很快让女孩产生崇拜心理。她们会对你产生某些好奇心，她们会容易记住给她们留下深刻印象的男孩，她们会有想进一步了解你和接近你的冲动。

男孩子要尽量让自己具有博学的知识，要不断地充实自己，丰富的知识也能衬托你博学多才的一面，也可以给人留下爱学习、就上进、有理想的一面，这也是阳光男孩所具备的必要条件。

六、有责任心。有责任心是女孩喜欢男孩的基本素质之一，也是女孩非常注重的一个方面，有责任心的男孩往往会很内涵，很有教养，家教肯定也好，人品也不错，是可以值得依赖的对象，因此，女孩子会往往喜欢更有责任心的男孩。现在对集体和工作有责任心，以后对家庭同样也会有责任心。

女孩不喜欢那种整天沉迷于网络游戏，整天无所事事的男孩，或者是整天没有理想，喜欢空想的男孩。而是喜欢有自己追求的人生目标，并为此努力奋斗的男孩。

女孩喜欢男孩什么呢？什么样的男孩最受姑娘欢迎呢？请注意以下

9

点：

### 一、胆大

胆子要大一些，胆小鬼是没人喜欢的。

### 二、心细

记得你心中的女孩每天梳什么发式穿什么衣服裙子袜子等等，直至比她自己还清楚她的装备和习惯。胆大而心细的男人，女孩子更喜欢。

### 三、脸皮厚

选择大厅演唱卡拉

OK，不怕起哄不怕被人扔蕃茄，全场人都吓跑

了你仍津津有味地坚持下去。

“脸皮厚”这个字眼不大好听，但它是胆

大的基本功之一。

#### 四、果断

吃大排档十分钟内点齐八菜一汤，星期天去哪里玩两分钟内提出十

个方案十秒钟内做出抉择，而且君子一言驷马难追决不后悔。

#### 五、机智加口才

把黑的说成白的，假的说成真的，美的说成丑的，并且振振有理理

直气壮，以此训练机智；看转播球赛把声音关掉亲自解说，要求绘声绘色而且绝不能比球飞的速度慢，以此训练口才。

#### 六、有见识

每天熟读报章杂志，务必搞清楚所有名人名牌的来龙去脉。

#### 七、幽默

喜剧专家把正常的反应相反做出就引人发笑，比如下次别人打你的左脸你就摸右脸，或者向克罗地亚队的比利奇学习。

#### 八、大方

省自己但不能省别人，平时节俭储备

“弹药”，到她面前挥霍有度大

方得体。心地善良的女孩买什么都嫌贵，但你硬是买回来给她，她心里很甜蜜。

#### 九、真诚



准时准点决不食言，应承的事情一定要负责到底。每天对镜练习“真

诚笑容”，使面部肌肉习惯于微笑，变成招牌表情，就算被出卖被拒绝

也面不改色。

漂亮女孩不一定喜欢漂亮的男孩，女孩选择男友，漂亮并不是先决条件。因为漂亮的男孩多半骄傲，并且喜新厌旧，不甘低下高贵的头主动追求。她们喜欢那种深沉稳健，聪明智慧，知识渊博或有一定专长的男孩。只有有生活能力的男孩才能让她们感动，未来的生活是轻松而又无忧无虑的，不必为将来忧心忡忡。

相貌平平的女孩却喜欢漂亮的男孩，因为征服漂亮的男孩会使她满足和骄傲，并且是向女伴们炫耀的资本，也许正是本身平庸的原因，使她们希望靠一个光辉形象来弥补缺憾？

活泼的女孩喜欢稳重的男孩，坚定的胸膛可以成为她们安全的憩息地，就象蝴蝶围着古藤起舞，松鼠在松柏上跳跃嬉戏，必是一静一动，人类也存在着这一规律。

忧虑的女孩喜欢开朗奔放的男孩，因为忧郁的女孩心里总是笼罩着淡淡的哀伤，只有温柔的男孩的心才能安慰，理解敏感而又有着纤细感情的心。

不拘小节的女孩喜欢细腻男孩，无论多麼不拘小节，她总是女孩子，需要温暖和理解，无声的行动会让她们更感动，夸夸其谈只能招致她们的厌恶和不屑，快乐的男孩只能成为她们的朋友。

野性的女孩喜欢安分的男孩，她们要的是一个模范丈夫，不能同她们一样去自由闯荡世界，领略社会竞争的滋味，对她的丈夫，永远也不会收心敛性，做一个贤妻良母，男孩们不要心存侥幸。这样的奇女子只有欣赏她的人，才能领略到那种独特的魅力。

浪漫的女孩喜欢同样浪漫的男孩，在她们看来，爱情是抒情的散文诗，情人卡中罗曼蒂克的空气，温馨的乐曲，天空变幻的火烧云。她们心中的世界一旦有了男主人，她便会”

两耳不闻窗外事，一心只视造爱屋“，到了该清醒的年龄多半会丢梦想，不再寻找那份浪漫的情调，只是偶尔独自惆怅。

理智而谨慎的女孩喜欢同她们门户相当的男孩。她们既不高攀也不低就。她们总是睁大眼睛走近她们的男孩。好多女孩都非常珍视初恋的感情，她们总是希望尽可能修成正果。

善良是女孩的”通病“，经不起男孩苦苦的进攻而最终被感动的人也大有人在。

我们从一个女生的角度来看问题

我是女生，看到有的男生想追自己喜欢的女孩子又不敢追，还想人家倒追她，我很反

感.从一个女生的角度，我比较了解女孩子的心理。女孩子大多不会主动出击，去追求自己喜欢的男孩，除了确实太喜欢了或者是那种比较有个性的勇敢的女孩子。所以，如果你很喜欢一个女孩子，并且认为她对你也有点意思，那就主动点，别跟她搞拉锯战，自己难受，说不定你喜欢的人也痛苦。

任何一个女孩子在被人追的时候，心理都是很复杂的。她也许很开心，但是又带着点惶恐，她对这个闯进自己平静的生活的男孩子，有着欲拒还迎的矛盾心理，她不是故意的。不要以为她在考验你，她其实也在和自己斗争，她怕受到伤害。

不要怕你的主动会带来她的反感，你不主动，她也不主动，也就慢慢淡下来了。如果你开始的表白被她拒绝，那也很正常呀。不要气馁，谁知道这个女孩子心里在想什么呢？

也许你再表白两次，她就会被你打动，一个心地善良的好女孩是很容易感动的。

如果你受到一次挫折，就立刻离开，再也不去答理这个女孩，把自己紧紧地保护起来，默默地舔舐伤口，在你痛苦的同时，殊不知，那个女孩子也许也正在心里遗憾、后悔呢！也许她会偷偷哭泣，后悔拒绝了你，再看到你漠然的眼神，她也很痛心，但是她却不会对你说，绝对不会请求你回来追她。你的过度的自尊心，

可能会伤害了女孩子敏感的心。她会认为你不是真诚的喜欢他，要不怎么会就这么放弃了她？

有人说，男生真难，追女孩子太不容易了。可是我的感觉却是，这种现象跟男人和女人的社会角色定位是分不开的，从生理和社会的角度，女人总是被动的。如果反过来，让男人都脉脉含羞，女人变得勇往直前，世界才乱了套呢！女人的羞涩总是美好的、动人的呀~我总是听说是某个勇敢的男人战胜了多少困难，

最终获得佳人芳心。相反的例子却少得很。

有的男生，就怕别人说自己什么死缠烂打，落下不好的名声。可是我觉得男生追求自己喜欢的女孩子，受了点挫折还继续对这个女孩子好，说明人家确实很喜欢，很有诚意，如果没成功，也不遗憾，并没什么啊？谁让人家喜欢了？最讨厌别人跟着瞎掺乎，也最讨厌那种自己没主意，过于在乎别人对自己看法的男生，活该这种男生找不到女朋友。

是男人就勇敢点，女孩子本来就感性，容易沉浸在爱情里。虽然你付出了辛苦，而一旦你的真心打动了她，那么你得到的将是更多更久的加倍的爱。这

样的例子，在身边比比皆是。女孩子对自己的男朋友都是很温柔很贴心的，为了换来这份甜蜜，开头的辛苦算什么啊？而且大多好女孩都爱得挺投入挺专一的。所以，建议有的男生勇敢一点，去追求自己喜欢的女孩子，不要那么畏畏缩缩，一来

是让人觉得你没男人气概，二来是你自己怪难受的，然而最最最重要的还是：最后你什么都得不到。幸福总是自己挣来的，别指望别人施舍给你！

再补充一句，我觉得主动点儿挺好的，因为你的目标是你自己真心喜欢的，女孩子往往被动，被动的只能选择接受和拒绝，所以我宁愿主动出击，爱我所爱，无遗憾！———人生很美好，快乐在其中，要学会寻找！

## 一、应该给

MM 留下什么样的第一印象（时间：刚开始接触 MM）

### 1、我认为最关键的，是要让

MM 看到你的上进心。

男人的最大魅力在于事业有成，年轻人工作时间不长谈不上“有成”，这时候你就要让 MM 觉得你是个有上进心的人。

别的可以胡说八道，但这个问题不能含糊，你一定要告诉 MM，你对未来充满信心，

你不满足于现状，并且你已经有了长远的计划，总之你的未来不是梦。

2、要显得有信心、有责任心

不要像个小孩子，女孩子都很懒希望能找个依靠，你要拿出自己的信心和责任心来。有一个错的选择总比没有选择要好的多。

3、不要太正经，但也不要太随便

该正经的地方就正经，该调侃的的时候就调侃。

女孩子都喜欢有点玩世不恭的男人，所以别显得对什么都特别在意，那样太呆板。

4、显得成熟一点

遇事镇定、从容不迫的男人对

MM 有致命的吸引力。

二、如何与

MM 展开进一步接触（时间：开始追的阶段）

1、这个阶段最关键的是不能着急，不要把事情弄的那么清楚，让人家一眼就能看出你在追人家。

想一想，一般人都不會一眼就看上你，但也不會看一眼就討厭你，都是老百姓家的孩子（除非你長得象周潤發劉德華或者凱文科斯特納），好感是需要随着了解的不断增加而實現的，所以問題的關鍵是你要得的進一步發展的機會。

站在女孩子的角度替人家想一想：你这么直接了当的冲过来要搞对象，女孩子肯定有心理压力。这要是接触一阵后发現不喜欢你，那不就成了耍你了么？所以如果你开始就摆出志在必得的姿势出来，基本上会被立刻闷回去。

## 2、要低姿态起步

首先要把关系定位成“朋友”，本来是“普通朋友”，你希望成为“好朋友”，有品位的还可以要求对方成为“红颜知己”什么的，总之千万不要说“追你”。

你想想，你如果根本不提“追”，那么女孩子也就更没机会“拒绝”你——你没追她怎么拒绝你？！

这样可以减轻女孩子的心理压力，使你们能順利的交往下去。不要幻想认识三天就答

应嫁给你，要充分的交往、了解，感情不是凭空产生的。

## 3、交往的过程中不要太急躁

要有张有弛，不要整天缠着人家，谁这样对你，你也会膩。我有个好朋友对我说，追

女孩子的關鍵是八个字——“忽冷忽热、欲擒故纵”（这是我同学多少年心血的结晶）。你整天缠着人家自然不觉得你好，你适当的冷个一两天，女孩子就会想起你在的好处

了。还有就是不要拿出“非你不娶”的志气来，太掉价了不好，有时候可以耍点花招。

## 4、要适当的创造机会

前面说了，不要使事情立刻变成“你在追别人”，而你又需要得到接近女孩子的机会，

这时就要看你的创造力了。

你可以搜集情报，想办法把守株待兔变成一场邂逅；也可以装做漫不经心的找出最最

充足的理由邀请对方和你一起做什么事。

总之这个是最有技术含量的地方，实在不行可以找前辈请教。

## 5、切忌切忌：随便送人家礼物是不礼貌的

有些人追女孩子心切，喜欢经常买东西送人家，殊不知追女孩子最忌讳这个。

俗话说“无功不受禄”，你这样送人家东西就是在施加压力，人家会觉得欠你的，所以

会想办法还给你，如果没办法还给你就会想办法不和你交往，免得总是欠你人情。

如果你想显示自己的诚意，倒不妨请女孩子一起消费，比如说找好的餐厅吃饭，或者找贵的地方一起玩什么的，女孩子自然能看出你花了很多钱，但钱终究是两个人一起花了而

不是变成东西带回家。

### 三、“女朋友”到底是什么？

#### 1、“女朋友”是一种事实，而不是一份承诺

你和女孩子开始交往，从“普通朋友”变成“好朋友”，再到“非常非常好、无话不谈

的朋友”，某一个阳光灿烂的午后，你“不小心”拉了她的手；“月上柳梢头”，你突然袭击吻了她。这时她就已经是你的女朋友了，无论她是否承认，她心理已经认为你是他男朋友了。我知道最高明的，直到上床了都没问过“你是否愿意做我女朋友”，最后还是女孩子急

了：“你怎么还不求我做你女朋友啊！”

所以说，千万不要急于把窗户纸捅破，情况越朦胧对你越有利。

#### 2、“表白”是什么？

前面说了，表白实际上就是一个形式而已，正确的顺序应该是：事实上已经成为你女

朋友了，你才能向人家表白，水到渠成。很多人弄不明白这个问题，总以为人家先答应做自

己女朋友，然后再如何如何，我只能说非常非常“单纯”，也非常非常“愚蠢”。

3、有没有“迫不得已非表白不可”的时候？

有，比如说出现第三者，或者你和女孩子关系没有成熟但两个人可能分开一段时间。

这时候的表白就是条件不成熟的表白，风险非常大，类似于下围棋的时候形势严峻，

落后的一方迫于无奈放出“胜负手”，赢了就赢了，输了也只能说“倒霉都是天生的”。

4、“爱”字不要轻易出口

经常看见论坛出现“大胆的表白”，说实话我真的认为这是非常不成熟的一种表现。“爱”

是一个神圣的字，意味着追求，也意味着承诺，甚至体现出一种责任。

随便说“爱”的男人是不负责任的。

四、文明恋爱，不可强求

1、不是每个

MM 都能追到手的

好女孩子总会有很多人追，不可能遂了每个人的心愿，总会有失败者。举个例子，就

算你刻苦钻研掌握了最搞超的追

MM 原理，你一样追不上

TWINS 里的任何一个。

换个角度考虑问题，一个小学没毕业的农村小保姆，即使对你再好，每个月赚

600 给

你买

700 的礼物（透支），

愿意为你“当牛做马”，你也不会爱上她。如果她每天哭哭啼啼的缠着，你肯定觉得烦。

所以说爱情是需要物质基础的，至少需要平衡。

2、追

MM 做是一种严肃的社会活动

千万不要把人家搞烦了，要给自己留后路。大丈夫何患无妻？有些

MM 确实势利眼（少

数），如果不服气，你可以发愤图强，用事实证明“她当时瞎了眼”，绝对不要误人误己。

最后补充一点：

千万不要在

MM 面前显得愤世嫉俗，愤世嫉俗有时候意味着“你很失败”。

如何激发女人对自己的好感

追一个女人的思考过程，第一步是看人。这个很难说清楚，我也谈不上阅历很丰富，不过可能比很多对女人有点困惑的兄弟知道的多一点点，就说几句：

1.女人说些什么不重要,为什么说这些话,和用什么方式说的这些话才是关键.说的简单点就是换位思考.假如是自己,为什么要这样说.沟通过程中一旦搞清楚对方的目的.就少

了很多麻烦,如果对方是善意的,自然会避免误会和争吵,同时也避免了谎言和欺骗.这个其实很简单,多想一步就解决了.一点也不费力.而且有了这样的思考习惯对泡MM的好处是巨大的,什

么叫共同语言?什么叫心有灵犀??说白了就是这个.装傻的时候还得装,知道了别点破,女人都喜欢耍点小聪明的,善意的就算了,装装傻满足下.对方想达到个什么效果男人要配合.这样她会

觉得相处比较舒服. 2.原则一开始就要有,有的女人注定只能玩玩,没心玩的注定要远离.别太把自己当回事.这个每个人能接受的底线不一样.先把自己的底线划好.一旦

发现这个女人确实踩过了底线坚决走人.比如想好好找个女朋友,脚踩两只船的女人坚决不能要,不管借口多美丽,看起来是多么无辜.也不管她对自己多好.不要自己骗自己.很多男人被玩说白了

就是自己骗自己,明明知道是怎么回事,偏偏逼自己接受最愿意接受的幻想.两只船都认为自己才是归宿,其实两个都是备胎.女人真正爱上一个男人心里压根容不下其他人的.什么矛盾,挣扎,都

是狗屁,仅仅是两个都不算太满意,比比哪个驴子骑着找马方便些. 3.肯定有兄弟要问,有的女人半天不来电,根本没多少机会交流怎么办?这个也是看人的关键,看她对什么

会比较感兴趣,对哪一类接触会相对容易接受一点.这就涉及到周边工作了. 追女人的周边准备工作.先观察,穿着上没什么好说的,各地各层次都不一样,重点是鞋,这和女人

看男人差不多. 最重要的是看作息時間,生活半径.修养等等,从这些可以知道这个女人喜欢什么,不喜欢什么.以免一开始就走错方向.这里要提醒的是,女人自己说自己喜欢

的不一定就是真喜欢的.说不喜欢的也不一定就真不喜欢.可能是没机会尝试罢了.要分清楚.总之培养不了共同的生活轨迹就要给她尝试一种新的生活.生活总需要一点小挑战的.所以选择接

触点一定要选好,不要动不动就是吃饭看电影.费力未必讨好.女人对男人请吃饭不会觉得感激,只会觉得是给你面子.当然,比较会和女人交流的无所谓,只要有机会一起就能培养好感.但是对



于不怎么来电的女人，请吃饭一次两次也许缠一下还行,但是不会有太大效果，只有借助节目本身的吸引力来增加交流机会. 对付不怎么来电的女人，观察完以后要争取先给她留下比

较深刻的印象.最常用的方法就是瞬间打破固有形象.她本来以为你是什么样的人，突然做了一件她不能理解的事或者说她没想到你这样的人会做的事,会说的话.当然是正面的,就算是负面的澄

清后也得是正面的. 留下印象的目的是为了让女人有了解自己的愿望,哪怕只是一点点，也是机会.

点对点泡 MM 自然是下策,是实在两个人没交集,找不到突破口才用的,首先要有心理准备,无事献殷勤怎么掩饰都是有企图的,其坏处比表白更甚.并且对自身条件有一点的要求,有的女人不管要

什么小聪明，在陌生场合都是不会被拿下的。 有了思想准备以后就可以开始行动了，多在她面前出现几次,让她对你有点印象,能让她对你有所了解最好,这个了解是指工作单位

这些情况,因为真正的挑战是第一次约她,如果她知道你的一些现实情况会少很多担心，至少不担心你是个强奸犯. 在她对你有了一定印象以后,至少知道你这么个人以后,就可

以找机会约她了,约之前要让她感觉到你在注意她,约的节目必须是她熟悉的,且地点也最好是她熟悉的,这样她接受的可能性高一点。第一次就约去一个陌生的环境她会很自然的有抵触.同时约

的时候把握分寸,千万别死缠烂打,点到即可,能用打赌或者开玩笑的方式也行.直接约的时候对方稍有犹豫马上给对方台阶,之后过几天再找机会去.注意得过几天，太频繁惹人厌.多去几次她自

然能感觉到你的诚意了，如果每次都表现的足够有风度和诚意,且约的节目也是她熟悉的,一部分女人应该会接受.当然,男人要有自知之明.点对点泡 MM 蛤蟆是吃不了天鹅的.因为天鹅根本不会

给蛤蟆机会表现自己. 很多兄弟可能一开始会很羞涩,这绝对不是问题,注意她的时候,约她的时候,适当的羞涩是必要的,不过在约出来以后要明确让她感觉到你的羞涩只是针

对她.在其他方面应当表现的男人一点. 同样,如果之前是皮厚型的兄弟,走哪都是自然熟的那种,交往过程中应该表现的思想有一定深度. 还有注意这样泡 MM 群体作战比较好,第

一次约女人出来很多女人出于各种考虑会带女伴,所以自己犯不着单兵作战,人多一是气氛好些,二是便于建立联系. 简单点说就是胆大皮厚心细,点对点的泡 MM 最大的优

势就是节

约时间,同时可以物色好几个,多试几个总有一个成的.不过并不是对所有女人都适用.也不是随便一个男人都行的.

如何调教女人 两个人相处的过程就是磨合的过程。首先要让对方愿意和自己磨合才行。所以，男人的持续保值很重要。否则想打压调教女人只是梦话，连她对你的爱都保不住，还调

教个什么呢？ 一，外型。这个比重相当小，不太重要，女人和男人一样，非常容易审美疲劳，所以见到一个女人甩掉一个帅哥跟了一个丑男人千万别觉得奇怪，再帅看久了也就不帅

了。不过，适度注意自己的外型还是有点必要的，至少别没谈几个月恋爱就把小肚子养成个孕妇一样。 二，勤快。在一起生活肯定有些家务事，这个也不太重要，天涯里抱怨男人懒

的帖子很多，但是细细一看就会发现，没几个女人会因为男人不做家务事而离开他的。就算有，也是因为感觉到男人不够爱他才不做家务的罢了。所以，女人要求我们做的，不一定要做，没

想到我们会为她做的，我们应该做一点。有点跑题了，后面再接着说。 三，安全感。这个就比较重要了，整天的担心会让人心冷，疲劳，所以一定要让女人感觉到自己及两个人的感

情是安全的，是经得起考验的。这样遇到事的时候女人才会有坚持下去的决心。 四，希望。 女人都有自己想要得到的生活，就算暂时不理想，也应该让她看得到希望。像 LV 兄弟那

样的上进心必不可少，别和我学，虽然我现在在玩，但是我保证就算明天我们一无所有，我至少能养活她。不会让她吃太多苦。 五，危机感。要让女人懂得珍惜现在的生活和两个人

间的感情,我一直认为女人破涕为笑的时刻是最美的,真心的笑容加上脸上几颗晶莹的眼泪,实在太迷人了。不过千万别轻易在外面搞出点动静来干这事，那样会在女人心里打上烙印，得不

偿失。可以尝试其他的办法，后面举几个例子。把握好这个太重要了。 六。快乐。这个我前面提到过，追女人和跟女人在一起时快乐都很重要，人一但不在一起总会回忆起对方来，

想对方的时候总会回忆起和对方开心的时刻，多制造开心的点点滴滴是最好的调节。出出丑，拌拌嘴，玩点浪漫，总之每对情侣都有自己的方式吧。 七。独立。这个一定要把握好，

不是要对对方有所隐瞒，而是男人一定要有自己的领域，这个领域可以让对方清楚，但是却有着自己的独立性。什么时候连这个领域都被女人占领了，基本上这个男人也就玩完了，别提调教

女人，自己先被调教了。这个领域可以是事业，也可以是爱好，总之不能因为女人放弃或改变自己本身的追求，很多笨女人总想对男人自己的领域指手划脚，却不知道自己喜欢的那个有着

自己的领域的男人。八，虚荣，是女人都有点点好面子的，适当的投其所好还是很必要，至少让她在同事姐妹面前不至于抬不起头来，给她一些属于她自己的自豪感。九

。孩子，这 TMD 是对付女人最强的利器。绝大多数男人用的招数。用不着说明了。总之，上面这些前提不一定都拥有，但是至少要做到一部份才能保证打压女人时不至于鸡

飞蛋打。打压女人，说白了就是让她肯为了你们之间的爱情做出一些让步，而男人，优先要考虑的是怎样守护自己的感情，或者让这爱情发生转化。否则，你为了女人做的再多，也不一定能

绑得住她。这就是打压女人的第一步，让女人持续的爱着自己，或者成为自己的亲人。有了这个前提，才能进行下一步，说了一大堆其实很简单，女人是因为什么爱上你的，

不要放弃自己当初的优点，长相不可靠的原因就是长相保不了值。很多女人分手喜欢说个“你变了”，其实就是当初吸引她的地方不存在了，或者是没安全感了，还有的女人分手喜欢说“我

累了，我们不合适”就是她看不到希望了，或者是外界给她的压力太大了。前面说那么多是我们该注意的，前提条件我们做的越好，那么调教起女人来就越得心应手。一份付出

收获嘛。真正要是前面的做的足够完美，也不需要调教女人了，你不希望她做的，她绝对不会做，你希望她做的，她肯定做的比你想到的多。我前面提到的不在对方有错的

时候打压对方，意思很简单，对方只要没犯原则型错误，一笑而过，心里再大火都要忍住，女人嘴巴很硬，就算心里知道自己错了，气头上也会很坚持的，甚至还会做出更偏激的事来，所以

在对方做错了的时候去教育对方，得不偿失。事后找机会和她好好谈效果好的多。重点说下在自己错了的时候打压对方。当然，我们的目的是磨对方的脾气，一点点来，根

据感情基础，起因不重要，但是脾气磨完一定要记得道歉，不用说出来，但是让她感觉到她的小小宽容征服了你。这个我确实很难说清楚，因为对手不一样把握的分寸也不一样。总的来说人

都是有脾气的，我们要做的，就是一步步帮对方学会宽容，当对方有了一颗宽容的心。我们的任务就完成了。过程中要注意的是要让对方的宽容有效果，如果对方宽容的对待你你却变本加厉

，那肯定要起反效果。同样的错误尽量不要老是犯，就算犯，程度应该一次比一次轻。别把对方搞累了。 当我们的女人是一个爱自己，且懂得宽容的女人。为了她好改变一下

她是很轻松的。注意分析原因，造成她缺点的原因到底是什么，我们就是改变什么，有可能是受身边其他人的影响，有可能是空虚，有可能是生活过于平淡。总之原因很多。

分析了原因以后，想想自己是不是真的想改变她。男人和女人一样，有时候自己都不知道自己 在做什么，想改变女人，改变完了却发现自己需要的却不是这样的女人。这错我犯过很多次。希

望兄弟们一定注意不要犯了，想改变一个女人前多想想是不是真的要改变她。改变以后能不能肯定自己会更爱她。 当原因分析清楚，自己也确定要改造一下的时候，就开始行

动了，直接对造成她缺点的原因下手，是因为空虚，就帮她找点不得不干且有可能喜欢干的事，如果找不到合适的，就先让她干点不得不干的事，然后再让她干点喜欢的别的事情。让她拥有

健康的追求。如果是因为身边朋友的影响，一定要和她现在的朋友搞好关系，不要站在她和她朋友的对立面，慢慢再帮她新交点朋友，如果自己没这个精力，就帮她培养一种爱好，人的追求

不一样自然身边的人也不一样。我一直觉得上班的女人比较好相处，事情多了人就安分，如果天下的女人都不上班，估计婚姻制度都要崩溃了。 改变一个人是很难的，我前面

提到过，改变一个女人没换一个女人快，当然，如果是小毛病只要你对她好并教会她珍惜，她自然就改了，如果的确是根比较深的坏习惯，改变是一个漫长的过程。像那些发帖子老婆爱上游

戏不理自己的。多半机会都很渺茫，因为她爱上的不是游戏，是游戏带给她的感觉，一种你给不了她的感觉，当她偏偏就喜欢那感觉的时候，说明你给她的太少了，也许你的确为她做了很多

事，但是没用在刀刃上。我并不是说玩游戏的就不是好女人，只是玩游戏要看态度的，有的人玩游戏是因为游戏本身，甚至是陪老公一起玩。而有的就是喜欢游戏带来的浪漫，牵挂，甚至有

的干脆就是爱上游戏里的人。如果是属于后者女人，也不能说是坏女人，只是自己要的身边的男人给不了，就在游戏里找了，浪费两个人的青春。至于自己老婆懒不做家务

，先想想自己是不是真的希望她做家务，希望把她变成个黄脸婆，如果不想，自己多做点吧，让她知道你对她的好就行，如果想，办法很多，可以先分工解决，充分赞扬老婆干的事，自己做

的事老也做不好，慢慢家务事的重心就转移了。实在老婆懒到一定程度，就干脆请人做吧，女人大多都很在意二人世界的，不想家里经常有其他人，慢慢就开始自己做点事了，这个时候在边

上一定要注意鼓励，她每为我们做一点点事就应该感到由衷的快乐，忽视了她的进步成果，后果是很严重的。还有的女人是被父母惯坏了，压根就没做家务的概念，遇上这样的自己要能忍，

她不是找不到事情做吗？咱眼睛也不好使，一样找不到，乱就乱吧，逼急了还可以出差出去躲几天再回来验收猪窝。时不时还可以请点勤快的朋友来家里玩玩，当然不能让老婆觉得自己是故

意的，同时在朋友来的时候脸上要有充分的尴尬，如果老婆心疼你，就会和你一起开始研究改善家里的猪窝了，之后自己多做一点，让她不要太辛苦，先让她体会到家里整洁的好处，再逐步

转移重心，当然，全过程要真心的感到对老婆的愧疚，毕竟，老婆是拿来疼的嘛。让老婆做太多事的确不太好。做人还是要厚道的，多站在对方的角度想一想，其实，男人在

改变女人的同时女人也在改变着男人，有时候当我们站在女人的角度思考该如何改变自己的时候，女人也会学着站我们的角度来思考如何改变。这是一个进步的工程。要两个人一起努力才

行。

薇薇追女宝典，版权声明，未经允许，严禁复制转载共享，违者将追究相关责任。

