

# 阿尔法之路 1.0

By 安迪

觉醒之路 不再孤独

2021 年 9 月

# 目 录

序言 .....	1
1 红丸觉醒系列.....	2
1.1 红色药丸是 PUA 吗? .....	2
1.2 红色药丸和黑色药丸 .....	6
1.3 打破世俗矩阵(THE MATRIX REVOLUTIONS) .....	9
1.4 被女人发现我在学习阿尔法社交该怎么办? .....	12
1.5 什么是 ALPHA PHASE(雄性领袖特质) .....	15
1.6 在飞机和禁枪之间（重点推荐） .....	20
1.7 好老公和坏男人差在哪(上) .....	23
1.8 好老公和坏男人差在哪(下) .....	27
1.9 男人的逻辑困境(THE DILEMMA OF LOGIC) .....	31
1.10 分手要不要挽回? .....	35
1.11 从“婚友社”看两性求偶策略 .....	39
1.12 传统长期关系 .....	43
1.13 一站式了解什么是 HYPERGAMY(慕强择偶).....	48
1.14 什么是 SMV(性价值)?.....	53
1.15 男人 SMV(性价值)的神秘力量 .....	58
1.16 女人 SMV(性价值)的神秘力量 .....	63

1. 17 SMV(性价值)之女人内战 .....	69
1. 18 SMV(性价值)之男人内战 .....	75
1. 19 硬价值 vs 套路技巧.....	81
1. 20 女本位主义上(GYNOCENTRISM)从网红女主播说起.....	84
1. 21 女本位主义下(GYNOCENTRISM)从网红女主播说起.....	88
1. 22 什么是转盘子(SPIN PLATES) .....	92
1. 23 转盘子的不同策略 .....	98
1. 24 转盘子我错了吗? .....	102
1. 25 什么是真命天女症上(ONEITIS)? .....	105
1. 26 什么是真命天女症下(ONEITIS)? .....	110
1. 27 面对另一半, 守护策略 vs 保护策略 (重点推荐) .....	114
1. 28 什么是框架(FRAME)? .....	118
1. 29 什么是男人的浪漫主义( MALE ROMANTICISM)?.....	121
1. 30 杀死浪漫主义(KILL BETA) .....	124
1. 31 什么是深不可测(MYSTERY)?.....	127
1. 32 没有非把不可的妹——破除真命天女症(ONEITIS) .....	131
1. 33 九铁则 I -框架就是一切.....	134
1. 34 九铁则 II -不要完全揭露.....	137
1. 35 九铁则 III-不要等待性爱.....	141
1. 36 九铁则 IV-不要轻易同居.....	144

1. 37 九铁则 V-掌控生育 .....	147
1. 38 九铁则 VI-男女择偶需求的不同 .....	150
1. 39 九铁则 VII-不要轻易挽回 .....	153
1. 40 九铁则 VIII-女本位社会的迷思 .....	155
1. 41 九铁则 IX-挺胸抬头做男人 .....	159
1. 42 爱她就要爱她的一切——从热剧《幸福还会来敲门》说起 .....	163
1. 43 阿尔法男人的四大属性（重点推荐） .....	167
1. 44 红色药丸金句合辑（重点推荐） .....	177
1. 45 蓝药丸拔管:序言 .....	180
1. 46 男人要放荡不羁之后，才能谈恋爱吗？ .....	182
1. 47 游离在 ALPHA 和 BETA 之间 .....	187
<b>2 社交技术系列.....</b>	<b>191</b>
2. 1 不公平的世界，不公平的策略(UNFAIR SEDUCTIONS IN AN UNFAIR WORLD) .....	191
2. 2 PUA 的流派演化（重点推荐） .....	195
2. 3 僵局的应对 .....	203
2. 4 和渣男学智慧-冷血理智的特质 .....	207
2. 5 和渣男学智慧——好坏渣男之别 .....	210
2. 6 和渣男学智慧——掌握对方内心的弱点 .....	213
2. 7 短长期的不同策略 .....	214
2. 8 妹有所不把，床有所不上（重点推荐） .....	218

2. 9 孤独是男人的好朋友 .....	222
2. 10 行胜于言 .....	225
2. 11 用 PUA 控制女生是最佳策略吗? .....	228
2. 12 与人相处为什么会吵架? .....	231
2. 13 从领导男人到领导女人——从睾固酮说起 .....	234
2. 14 为什么交往之后女朋友会对自己没感觉? .....	237
2. 15 为什么你满身把妹技巧, 却依然在实践中屡屡碰壁? .....	239
2. 16 成为男女朋友是追求到手的胜利还是挑战开始的号角? .....	244
2. 17 长期关系迷思:控制欲是表达爱意的方式吗? .....	247
2. 18 社群案例:从心动到在一起之后说没感觉——剖析分手背后的原因 .....	256
2. 19 私密群组案例分享:赞美女生就是舔狗吗? .....	263
2. 20 社群案例分析:社交防护罩和赋格缺失 .....	266
2. 21 社群案例分享:女友出轨我该怎么办? .....	270
2. 22 破除实战社交的恐惧 .....	279
2. 23 为什么越自我提升反而越找不到妹子? .....	282
2. 24 男人你被分手之后如何站起来(上) .....	284
2. 25 如何在女神面前仍然拥有自信 .....	287
2. 26 仇恨不会让你进步 .....	291
2. 27 和绿茶学智慧:邀约策略 .....	294
2. 28 和女玩家学技术:捧杀 .....	299

2.29 捷径的背后是懒惰 .....	304
2.30 和绿茶学智慧：欲拒还迎 .....	311
2.31 和绿茶学智慧：财产榨取 .....	329
<b>3 原版翻译系列.....</b>	<b>341</b>
3.1 不存在的真命天女(THERE IS NO ONE) .....	341
3.2 两性关系的基本准则(THE CARDINAL RULE OF RELATIONSHIPS) .....	344
3.3 欲望的动态(THE DESIRE DYNAMIC) .....	347
3.4 繁衍策略(SCHEDULES OF MATING) .....	349
3.5 拒绝胜于后悔(REJECTION IS BETTER THAN REGRET.) .....	353
3.6 社交匹配理论(SOCIAL MATCHING THEORY) .....	359
3.7 脑袋中的小剧场(IMAGINATION) .....	363
3.8 阿尔法(ALPHA BUDDHA)(重点推荐) .....	369
3.9 转盘子理论(一)(PLATE THEORY I)(重点推荐) .....	375
3.10 转盘子理论(二): 不专情(NON-EXCLUSIVITY)(重点推荐) .....	381
3.11 转盘子(三): 男人的觉醒(TRANSITION) .....	389
3.12 转盘子理论(四): 婚姻不是你的人生目标(GOAL-STATE MONOGAMY).....	397
3.13 转盘子(六): 富裕心态与三星准则(ABUNDANCE AND TRINARY STAR RULE) ...	401
3.14 走进白色骑士(ENTER WHITE KNIGHT).....	407
3.15 受挫的拙男(AVERAGE FRUSTRATED CHUMP) .....	411
3.16 不存在的异地恋(LONG DISTANCE RELATIONSHIP) .....	414

3.17 平等主义 (GENDER EQUALITY) .....	418
3.18 蓝药丸拔管的五个阶段 (THE 5 STAGES OF UNPLUGGING) .....	422
3.19 女人的友谊区策略 (LETS JUST BE FRIENDS) .....	427
3.20 红丸之苦 (THE BITTER TASTE OF THE RED PILL) .....	434
3.21 解构爱情的神圣 (DISPELLING THE MAGIC) .....	439
<b>4 驯猫之术系列（禁术）.....</b>	<b>443</b>
4.1 绪论 .....	443
4.2 挑选目标 .....	448
4.3 驯猫师姿态 .....	452
4.4 培育目标 .....	455
4.5 产生依恋 .....	460
4.6 驯化王思聪 .....	465
4.7 性欲诱惑 .....	480

# 序言

我很喜欢研究情感，喜欢站在理性的视角去分析所有社交行为背后的底层逻辑和技术原理。我在 20 年年初第一次接触到了红色药丸，不可否认，这是每个男人必读的一本圣经。我希望能把国外最前沿、最原汁原味的一些理念在国内让更多人知晓，下面的这些文字，写给我自己，也写给所有渴望觉醒的男人女人。

这本合集记录了我一年半左右的所有文章，主要包括红丸觉醒、社交技术、原点翻译以及驯猫之术四部分。要说明的是，这本合集的内容并非全部都是我原创，很多内容引用或翻译自国内外大佬的文案，所引内容也是经过我精心挑选，大家只管放心食用。

其实严格来说，这并不是一本书，也谈不上什么武功秘籍，而更像是我在学习社交之路上的心得体悟。因为我知道独自探索之路有多难，所以我希望朋友们的觉醒之路不再孤独。仅此而已。

好了，就此开始吧，enjoy～

2021.8.30 安迪写于苏州

# 1 红丸觉醒系列

## 1.1 红色药丸是 pua 吗?

前言:最近社群加入了不少“零基础”的萌新,对红色药丸的术语、思想、起源都表示信息量太大,不知从何入手。仔细想 来先前也的确没有给红色药丸下过一个比较确切的定义,这篇文章的目的,希望能给没有接触和了解过红色药丸的兄弟, 打开一扇全新的世界之门,希望文章读罢,你已在门内。

Red Pill(红色药丸)一词最早起源自电影《黑客帝国》,上述片段我相信大家如果看过电影的话一定不会陌生:墨菲斯找到母体(Matrix)里朝九晚五的上班族主角尼欧,给了他两个选择,一个是吞下蓝色药丸(Blue Pill),在已知的“现实世 界”醉生梦死,继续当上班族,过着原先既定好的日子;而另一个,则是吞下红色药丸(Red Pill),脱离母体,明白真相。 众所皆知,尼欧选择了 Red Pill,展开了扣人心弦的《黑客帝国三部曲》的冒险,也成就这部哲学底蕴深厚,蕴藏丰富宗教 思想的经典之作,而 Red Pill 也成为解放的代名词,很多广告文案写手也喜欢沾它的光,把 Red Pill 引用进去。因此,我们姑 且可以给 Red Pill 下个定义:

红色药丸是帮你认清两性动态,洞察男女不同需求以及背后规则的一套思想。

而与之对应的 Blue Pill 定义是:

蓝色药丸是沉溺在舒适安逸的假象里,无视男女有别,一味强调只要对一个人好,就能通过感动对方让 对方报答你的恩情来满足你的欲望的一套思想。

### 1.Red Pill 的背景

然而,大家去 google 这词,你会发现最常出现的领域,竟然是两性议题、两性平权等,曾几何时,象征自由的 Red Pill 是如何 跟两性议题扯上关系呢?这一切都要从 Gynocentrism, 也就是“女本位主义”说起。你可以在维基百科找到念起来像学术论文的解释,但 Gynocentrism 告 诉我们,现今文明世界,的确是以女性利益为中心,说女性利益能推动世界经济活动运转还真他妈一点都不为过。我随便 举几个例子:

1、依附在直播平台下的主播打赏文化。

红丸觉醒系列 16:女本位主义(Gynocentrism)-从网红女主播说起(上)

2、正妹、网红各种朋友圈、微博底下总会有宅男留言刷存在感，拼命向妹子证明自己是够格的男朋友人选。3、夜店、酒会，永远向女人收少少的钱，吸引大批女人入场，而大批女人可以吸引男人入场，再向男人收大把的钱。4、偶像剧、电影，十之八九是痴情男至死不渝最后抱得美人归的套路(连美国队长也是所谓超越时空的爱)，这造就大批拙男(俗称 AFC)，以为只要痴情、努力告白，妹子就随之而来。

5、连他妈的钻石厂商(De Beers)都用铺天盖地的广告洗脑你，跟男人说要求婚一定要送钻石，越大颗妹子越爱，连带影响到妹子的价值观，就算嘴巴不说，求婚的那一刻一定会仔细掂掂钻石的斤两，越大颗当然越爽。

上面这几种现象弄到最后的结果就是，妹子永远可以好整以暇，躺在沙发上看着手机微信里不断跳出来的讯息，对追求者精挑细选，主动权都在她们手上，连资本主义都得看女人面子，透过女人，大赚男人的钱。直播文化就是最典型的一种。女人买包包、手表、鞋子还能鼓励厂商制造实体产品(当然掏钱的多半是男人)，促进工厂当地的就业发展，直播可是一点产值都没有，但男人就是愿意掏钱。

于是，开始有人发现真相，疾呼男人该站起来，拿回自己的主导权，Red Pill 正巧呼应了这种现象，变成解放男人自由的代名词，由 Gynocentrism 组成的母体中跳脱，获得自由。在这背景下，“Red Pill”逐渐形成一种社群，以心理学、生物学、演化学、人类学等各项基础，结合社会文化、意识形态、媒体风向的各方面讨论，作为理解两性互动的全新知识框架。

## 2.Red Pill 跟 PUA 的差别

但是，说到把妹或两性相处，如果愿意去追寻知识的话，大多数人会往 PUA(Pick-up Artist)之路走去，以搭讪为始，把妹推倒为终，自 2006 年两本经典之作《把妹达人》及《谜男方法》中译本问世之后，成为绝大多数 AFC(Average Frustrated Chump，也就是拙男)的救赎圣杯，PUA 社群认为，把不到妹，就从搭讪开始，如果搭 1 次不能解决问题

题，那就搭 2 次、3 次，简言之，没有搭讪不能解决的，既能练技术又能练心，没有比这更好的学习方式了。

简单讲，Red Pill 是理论基础，PUA 是武器技术，PUA 的各种技术都可以从中看到 Red Pill 的影子，甚至 PUA 解决不了的问题，Red Pill 都可以解决。执迷于搭讪的各个 PUA 可能会心头一愣，怎么会有 PUA 不能解决的问题？事实上，对 PUA 而言，“相处”就是最大的问题，这很好理解，啊 PUA 就他妈只管推倒，把妹子弄上床就是 PUA 的唯一目标，相处这种小家子气的事，谁在意？

连 PUA 两位创始大师谜男跟型男，经营自己的长期关系也是一塌糊涂，更不用指望他们的徒子徒孙，啊祖师爷都搞不定的东西，除非后人愿意突破框架，否则只会落得同样下场。我说了，Red Pill 是理论基础，PUA 是武器技术，在古典物理时代，你拿 AK-47 步枪的确可以大杀四方，但如果理论基础已经升级到量子物理，在光学及原子理论有重大突破，最符合时代的武器叫作“雷射枪”，更何况，现在的妹子早就不是当年的妹子了，你的对手老早就升级了。

所以，当你发现武器不好使，不妨回头看看现在的理论已经发展到什么地步吧。

### 3. 推广 Red Pill 的副作用

其实决定要写 Red Pill 专栏之前我还挺犹豫的，你回想一下我们前面提到的社会现象，再加上我现在又用一种“女性占尽好处”的论调在解释这件事，很容易被贴上“仇女”的标签。在的网路环境不太友善，不太适合写太过父权的东西。但说真的，我对所谓的女权跟父权之争一点兴趣都没有，意识形态的问题就留给其他政客去烦恼，我只是想过得更自由、更不用被道德绑架而已。所以我评估事情合理与否的标准只有一个，那就是“有没有符合普世社交规范”，跟性别一点关系都没有。

说一个我之前观察到的现象，我自己的微信好友，有几个很喜欢在自己微信公开她们在探探等交友软件上所看到男人的恶形恶状，包括拙劣的开场、糟糕的照片，虽然权限是好友限定，但同样身为男性我还是觉得很奇怪，人家又不偷不抢，只是比较不

会撩妹而已，有需要这样被你拿出来嘲弄吗？

有趣的是，在她嘲弄男人聊天技巧的贴文底下，竟然是一起跟着嘲笑的留言，男女都有，仿佛我这位朋友是独立勇敢的新时代女性，勇于揭露真相。但要是性别反过来，恐怕不会是这种光景，男人做这种事，得到的大概就歧视、仇女、物化女性，诸如此类的种种标签。女人可以开标准要求男人，但男人要是敢开标准要求女人，你他妈就准备遭受攻击吧。

还是那句话，拿掉性别，用普世社交规范的观点去看，答案就不证自明了。但因为我肩负传播资讯的重责大任(自称)，所以任何公开的资讯不会有太过偏激的言论出现，点到为止就好，有兴趣听赤裸裸实话的朋友，欢迎到加入我们的社群。

#### 4.Red Pill 的真谛

Red Pill 的真谛依旧回归到电影《黑客帝国》的象征——自由。Red Pill 之所以诞生，其实是因为男人的权利大受压迫，甚至媒体一起来洗男人的脑，要男人为了在脑内根深蒂固“成家立业”的价值观，向配偶及家庭付出自己的一切，包括青春、体力、金钱。

要先说，“责任感”是我一向推崇的美德，一旦你愿意扛起某项责任，的确该善始善终，负责到底。但问题是，你所扛的责任，有几个是你发自内心愿意去扛的？就拿结婚来说，有多少人是因为时候到了、长辈父母天天靠背而结婚，还是你真的觉得结婚有助彼此生活，能共同成长？我相信是以前者居多。

我得说，选择说“不”也是一种自由，不去扛那些扛不起的责任，反而是一种负责的态度。不然你以为现在为什么离婚率这么高？婚姻问题也是 Red Pill 在讨论的主要问题，也是跟人生息息相关的重要问题，所以，Red Pill 本身不光只是在讨论两性相处，就格局来说，它是人生层面的问题，让你的人生有更多选择。

## 1.2 红色药丸和黑色药丸

### 1 起源

先前的文章和直播里我们反复提及过“红药丸”和“蓝药丸”的概念，相信各位都已经了解红药丸和蓝药丸起源于电源《黑客帝国》，分别代表着真实残酷的现实世界和虚幻浪漫的虚拟世界。在把妹领域，我们引用先前文章里的定义来给各位复习一下这两个概念，并且由此来引出我们今天要聊的“黑色药丸”。

红色药丸：认清两性动态，洞察男女不同需求（雄性主导和雌性慕强），并且强调男人应以事业为重、把责任两肩扛起，主导自己人生的思想。  
蓝色药丸：沉溺在舒适安逸的假象里，无视男女有别（需求有差异），一味强调只要对一个人好，就能通过感动对方让对方报答你的恩情来满足你的欲望的思想。  
黑色药丸：洞察男女不同需求（雄性主导和雌性慕强）后，认为女人太过现实和绝情，开始仇视女人，甚至开始遁入空门逃避和女人接触的思想。

之所以在先前的文章和直播当中很少提及“黑色药丸”的概念，主要是考虑到学习的阶段性。不少朋友开始接触红药丸的真世界，一下子拔管会太过猛烈，因此不宜一下把红色药丸的底层逻辑和概念一次性全部和盘托出（而且我估计你也没这个耐心一点点看）。

但是如今距离我们专栏开设已经有半年左右的时间，根据近期社群内兄弟们的反馈和讨论，这个时间点逐渐把红色药丸更加深入的看法以及服下红色药丸过程中可能产生的误区进行纠正和阐释，这种螺旋上升的学习过程会更有利于阁下进行深入的思考和学习，而不只是停留在红色药丸就是操弄、主导的肤浅理解之上。

### 2 恐惧

**黑色药丸的诞生，是源于拔管之后不愿面对内心恐惧的一种逃避。**

觉醒所必须付出的代价，就是恐惧。那是在你觉醒之后的某个时刻，你察觉到觉醒后的你看待周围人事物的方式突然和先前大不一样（你理解了为什么马蓉为什么会出轨并且归零王宝强、你明白了原来要想把到正妹必须健身冲事业付出大量努力、你想通了原来先前被分手是因为自己太过 beta 或是被驯化有了真命天女、你顿悟了男人是多情和长情的生物而女人是专情而绝情的生物……）

当你接触红色药丸的理论之后，仿佛潘多拉魔盒被打开一般，所有世界的底层代码和最真实的发展规律被你看到，尽管只有冰山一角，但我们会被一种模糊的恐惧困住，会本能地渴望再度回到原来旧有

**蓝药丸习惯、经验的庇护**(爱她就要 爱她的一切、出问题就要沟通来解决、要男女平等、要自我牺牲来表达爱意……)。

这就是觉醒之后最明显的收获，当你用真实的规律去看待世界这样的时刻，我们就像在发热，却又似海绵一般，最细微的 碰撞，都能让我们的存在根本产生动摇。能完成觉醒的人终究是少数，因为这太可怕了，太真实了，太残酷了，太辛苦 了。观察你周围的人们，连愿意花时间打理身材和愿意学习社交的人都是凤毛麟角，你怎么还能指望有多少人能长期坚持 服下红色药丸呢？

于是乎，面对觉醒之后内心恐惧的人们，有了不同的选择。有的，选择直面残酷的真实世界，服下红色药丸，主导 自己的人生;有的，选择重新回到被“洗脑”已久的旧有蓝药丸思想的庇护，再度服下蓝色药丸躺在舒服、安稳的女 本位社会中;有的，选择知道真相但是逃避内心的恐惧，开始消极仇视女人甚至遁入空门拒绝与女人接触。

### 3 有意为之的隐遁，只是在逃往更狭窄的牢笼

在学习红药丸的过程当中，我们要时刻警惕剑走偏峰进入黑色药丸-刻意放弃与妹子的联结。我们时常忽略的一件事是， 红色药丸的理论其实是辅助手段，一切的根本，仍然是在于我们通过和周围人的互动共赢来提升和男人女人的 game 能力进而主导自己的人生。

如果我们关闭了和妹子互动的通道，只把注意力放在远离周围社交互动的事情上，那么这是本末倒置的，更何况，其实我们都知道，我们是不可能真正做到完全不和女人有任何关联的。至少，绝大多数男人都是渴望能把到正妹的，不然你也 不会点进来看了。更何况，我们无从逃避，能很好和男人 game 的前提是能很好和女人 game(换言之，和女人 game 其 实比和男人要简单得多，你只需要保持 alpha 姿态就好，而和男人，远比这要复杂，你不仅要实打实的价值，还要有能“当 beta”的能力，但由于篇幅所限，有机会我们之后再聊。)

不要离群索居，活在光明里的人，不会有失败的人生。我一切的努力，不论在哪方面，不论面对什么样的不幸和幻灭，都是为了再和世界有所接触。甚至在我内心深处的忧郁里，也如此渴望着爱，也会只因为在晚风中看见一座山丘而感到如此陶然。 —

——加缪

刻意地去避开和女人的人，反而暴露出他们缺乏足够的社交能力和智慧。这些服下黑药丸迷失的兄弟，内心往往饱含巨大的执念，恰恰不是内在平静、洞悉事理的 Alpha。黑药丸对于他们来说，是一种有意为之。本质上来说，他们和卷入女本位蓝药丸社会的人，没有什么不同，于自身而言，这也没有什么益处。逃避，并没有使他们的内心发生转变，这种有意为之的逃避，只是在逃往更狭窄的牢笼。

我们(或说我)一旦对自己的虚荣心让步，一旦我们为了“表现”而活，那就是在背叛了。每一次，都是那种想要表现的可怜心态，让我在真相的面前更显渺小。——加缪

就像是有的人喜欢追求与众不同，喜欢标榜个性，时刻想着自己得和别人不一样。但这些，充分暴露了他们内心的脆弱。其实真正通透的人会知道，逃避或者敌对女人是最没意义、最没劲的事情。聪明的人懂得利用规则让男女互补，携手共赢；愚蠢的人选择逃避规则引发男女对立，两败俱伤。

### 1.3 打破世俗矩阵(The Matrix Revolutions)

**打破世俗矩阵，就是要你不顾所谓政治正确，在一段关系当个赢家。**

在关系中当个赢家，听起来是否又很刺耳?现在的主流媒体或是任何两性关系专家，都强调着要为对方付出，强调着 关系中男女是平等一样的，要尊重对方的意见，要为对方的生活着想，不要自私只想着自己。这些话一出来，说真的，完 全无法反驳，难道你不要为对方付出吗?难道你不该尊重对方的意见吗?难道你不要为对方的生活着想吗?难道你想当个 渣男吗?

我们可以一直讲着这些政治非常正确的东西，一直讲着得到这些外在认可，这些短暂的舒服让我们感觉很好，但事实 上发生了什么事情?我们开始忽略了自己的目标，我们开始偏离了真实，这些政治正确的认可让我们感受到安全，于是我们停滞在这个地方，不再出去探索更多的可能，通往自己的潜力并且做最好的自己。

**不政治正确确实很难过，但是蔑视真实只会让你死得更惨。**

身为男生，我们总用自己的浪漫主义的方式去期待女生用我们认定的方式来爱我们。女生要求男女要平等，所以我们 就认为只要追求男女平等关系就会更美好。女生需要安全感要我们放弃我们的人生目标，所以我们放弃了自己的野心来证 明我们的爱，向女生证明我们会永远守护着她。女生希望我们只关注他一个，于是我们放弃外面的世界，让所有的生活就 只有彼此，这让我们感到很舒服，因为也不用再去探索世界探索更好的自己了，我们认为这会让女生更加安心，而这份安 心的结果会让这份感情更加亲密。

我们总希望女生用我们期待女生爱我们的方式，来爱我们，然而这些真的是真实吗?还是这只是男生自以为是的浪漫 主义?真实真的是这样在运作的吗?许多人其实无法继续想下去，因为就连探索真实都令人感到害怕，因为这代表要开始 偏离政治正确，这代表我们将不在能够当个白色骑士来得到外界的认可。

那么矩阵之外的真实世界，到底是什么？

真实就是你必须让女生进入你的世界，而不是你去进入女生的世界，真实就是男生和女生是不同的，真实就是 女生对你的欲望不是妥协来的，不是跟她理性沟通来的。你可以很理性地跟你的伴侣沟通彼此的平等，但这不代表 她的欲望会被你给协调出来，当你越是想要用理性的方式把欲望谈出来，它就更是无影无踪，女生甚至会因为这份 道德压力，使得这份关系更快地恶化。

然而女生魅力的欲望并不会消失，这份欲望最终会通往拥有真正雄性领袖特质的男人，女性魅力终究会找到它的出口。所以当我在说你要在关系中当个赢家，不是要你去打压女生，而是要你当个雄性领袖，发挥出你的 Alpha 特质，让你的 伴侣的欲望可以有所寄托。

我可以说个一万遍男生和女生是平等的，我可以说个一万遍男生永远要无条件地为女生付出为女生着想，我也可以告

诉你当个男人就是牺牲自己的梦想才是真正担起对女生的责任，我可以说得理直气壮，说得政治正确到没人有机可以指责 我，但是这些信念与思维，真的能够通往我们人生想要的目标吗？真的可以让你成就更好的自己吗？

不政治正确确实很难过，但是蔑视真实只会让你死得更惨。

所谓在一段关系中当个赢家，并不是比谁比较有钱，并不是比谁比较凶谁比较霸道，而是在这段关系中，谁更能够对 自己的生活型态拥有掌控权，谁可以拥有最强大的目标与坦然带领着对方往前走，谁最有能力放下这一切后，还能够继续 自己想要的生活型态与人生，谁能做到这一切，谁就是在这段关系中的赢家。如果你总是追求着政治正确，总是想着我得 放弃自己的潜力与目标只为了无条件地躲在安全网之下，总是活在女生创造的世界里，你会知道这份关系的失败不是女生 的错，而是你的错。

在一段男女关系之中，你最不想要的就是失去你的框架，永远坚持住你自己的框架，在任何时刻都要坚守住，你就是这段关系的主导者，这段关系的领航员。无论你是用什么理由说这件事情不好，很不政治正确，很霸道，会让人反感，会让人说你是垃圾。**但只要你失去框架了，当女生最后离开你了，请记得这一切都应该怪你自己，这是你的责任，这 是你漠视真实的结果，跟别人无关。**

所以不要停留在安全的地方，不要停止成长做最好的自己，不要因为女生说你得牺牲一切不然你就不是男人于是你就停止迈向你的人生目标，无论发生什么事情，请在一段关系中当个赢家，请完全掌握自己的人生目标以及生活型态的控制权，因为唯有如此，你才有办法在这段关系中当个主导者，你才有办法让你的伴侣进入你的世界，你才有办法为这段关系构筑出坚实的基础。

## 1.4 被女人发现我在学习阿尔法社交该怎么办?

“阿尔法(如慕强心理、赋格、顺势聊天等)的概念对女人来说是不是太过猛药与震撼了阿?女人可以接受这种话题 吗?”最近在群组里面,有兄弟这样问,因为群组开始有女人出现,有些人开始好奇。

男人总会有想要保护女人的天性,然而这样的天性却总以为女人就像是个乖乖牌没受过污染待在温室的小花朵,不了解世界的真实险恶之处一般,于是擅自就开始想要出现拯救公主的心态。其实很多男人都搞错了,许多男人都把 女人看弱看浅了,当你以为女人不太会加入阿尔法社交的话题,以为女人无法扛得住这样的讨论,但真实的情形是 许多女人的尺度想得比男人还要更深,只是一直没让你知道而已。

男人有生理力量的先天优势,于是女人必须学会心灵控制。在男女演化的过程中,由于生理结构的差异,男人在肢 体冲突上面具有决定性的优势,而在这样的情形上面,女人自然会演化出来自己的生存策略,来平衡这个劣势。

而这个策略,自然通往心理情绪战了。而这样的心理战,摧毁的虽然不是你的外在肉体,但是可以摧毁了你的意 志,女人的美丽与引诱对男人来说就是最强大的武器,强大到许多男人“自愿性”地去臣服这些元素,如果你还以为女人像个温室的小花朵,你还以为当女人听到阿尔法社交会像是个吓得惊慌失措的小公主,那你就错很大了。

这些真实与知识许多女人早已内建,只是没有表达出来,也没必要冒着风险表达出来,而当男人们在讨论时,对她们来说也只不过是内心默默想着:“好吧,你们终于发现了。”我曾经收到一个兄弟发给我的私信,私信中说他很喜欢我们聊的阿尔法社交的理念,改变他的世界观。然而,他说由于他目前有个女友,所以看直播和文章的时候都是偷偷地去看,不敢让他的女友发现。有一天他的女友在手机上不小心看到我们社群,好奇就翻了之前的内容,看着 看着没想到就把所有直播和文章给读完,隔天他就跑去找她男友:

“你怎么有加入这个社群?”  
“呃...怎么了吗?”“你知道吗?这个社群里面讲得所有内容,全都是真实的,但是...”“但是?”

“但是你不应该知道!”

许多时候你以为你发现了什么秘密，以为这样的秘密女人一定无法接受，但很多时候其实刚好相反，女人早已内建这些概念了，也许这中间的概念她们没有钜细靡遗地分析地这么透彻，她们只是单纯活出来 行为出来(Act it out)，根本不需要学习也不需要讨论，因为说到底，她们有什么讨论的必要吗？

因此，我们需要让你开发你的黑暗面。

女人会因为男人的不同，而反应出不同的自己，也就是说男人的黑暗面要够强大，女人才敢反应出更真实的自己，所以说女人会不自觉地去试探你的黑暗面。大部分 Beta 黑暗面不强大，女人其实很害怕，就算女人对你有些意思，觉得你也有吸引力，但因为很害怕跟你上床之后会伤害到你，所以宁愿不要跨越那条线，因为跨越那条线后对你造成伤害，产生的这份良心不安与愧咎感是女人最不想要达到的情境。

也就是当女人知道自己的黑暗面比你还强大的时候，就算她喜欢你，她还是没办法跟你上床，因为比起跟你睡的一时爽快，她更怕睡了之后伤害你的自责感与愧咎感，所以她宁愿不睡。只是当个没有能力破坏的乖乖牌，并没有办法带领你通往更高层次的两性动态，于是这就牵扯到开发你的黑暗面。

什么是黑暗面？黑暗面就是你要去做糟糕的事情吗？其实并不是这样去理解的。

黑暗面不等同于你要去使坏，但是你必须要有使坏的能力。当你没办法使坏，你并不是一个真正的好人，你只是一个天真又无知的人，而也因为你这样的无知，造成你其实是极度的危险，因为你并不会因此而没有憎恨，而当你爆炸的时候你因为憎恨散发出的破坏力你根本就无法控制，跟不定时炸弹一样。

真正的框架不只是在于你有力量与破坏的能力，最重要的重点在于你可以“掌控”，你让你的力量与黑暗面得以控制，而这需要强大的“纪律”来当做基础。

女人不希望你劈腿，但是女人希望你有劈腿的能力。这是什么意思？我们可以这样解释：“用职场比喻，你会希望你 员工是被一堆人挖角的员工，但是不要被挖走，所以造

样造句就是，我不希望我的员工跳槽，但不希望员工没有跳槽的能力，只能留在这里。我希望我的员工有跳槽的能力，但是自愿性地选择仍然待在这里。”

当一个女人可以得到一个真正男人，也就是一个有能力破坏但却可以有继续掌控自己破坏能力的男人，那是一个极大的满足感。而有些得不到这些的女人，其实内心是极度地不平衡，看着自己的同性朋友可以嫁到有能力的好男人，内心是嫉妒到爆炸，爆炸到开始抱怨着这个世界是多么地不公平。

许多人听到阿尔法社交概念之后，发现眼前的道路实在太过艰难，但是拔管了之后，已经无法在回到过去 beta 的世界，于是情绪上遇到了一个矛盾，客观看到了事实，但是行为上却难以实践出来。

然而这只是一个觉醒的过程，并不需要强求当下立马就可以改变你的框架与真实，这是个不现实也不合理的期待，因为这个转变的过程需要信念与生活型态全然地升级，诸如你的外在，心理，精神，事业，经济能力，社交能力... 等等所有生活型态地重新改造，这不是你出门多 Game 几个女人就能改变的事情。

但至少你已经有所准备了，你已经得到你所需要的知识与觉醒了，而这些工具就在你的手上，你可以自己选择怎么去使用这些工具，来去打造你想要的人生以及属于你的生活型态。

## 1.5 什么是 Alpha Phase(雄性领袖特质)

打从之前文章提到 Alpha 男一词后，再加上点破“女人结婚找 Beta，偷情找 Alpha”的事实后，不知让多少男人眼睛发亮，比起 成为 PUA 能够透过搭讪、约会、话术等各种技巧把妹子推倒，成为 Alpha 男的档次又更高了些，毕竟几乎所有 PUA 都把确认 关系当作终点，把结婚当作金盆洗手的里程碑，但当 Alpha 男好像是可以爽一辈子的事，不管自己是不是已婚，别人的老婆 一样照睡，虽然犯法，但总是男性聚会里讲干话的热门话题，每个人都想竖耳倾听。

所以这篇文章作为红丸觉醒系列的开篇之作，就来跟大家聊聊什么是 Alpha 男，也替 Alpha 男下个精确的定义。

“Alpha”一词并非 Red Pill 或相关两性社群独创，最早源于动物生态的群聚观察研究，动物学家将动物社群里的领导头目称 为“Alpha”，所以 Alpha 一词最早是作为领导头目的代名词。之前在打电动的时候，如果看到怪的名字前面挂个“Alpha”字样， 通常这种怪会特别难打，毕竟是部落里的领袖，三两下就被收拾掉，实在说不太过去。

其实，PUA 学说里也有 AMOG 一词，全名是 Alpha Male Of Group，意思也是指团体里居有领导地位的男性，还特别研发了一 堆方法来让 AMOG 自爆，把妹子手到擒来，有兴趣的朋友可以去翻翻《谜男方法》，里面都有讲。

但我发现，PUA 社群很少把 Alpha 一词挂在嘴边(或许有，但至少我没听过就是，我加的几个社团，也没在讨论这东西)， 虽然谜男书中有提到要成为 AMOG 才是正途，但是会去钻研 PUA 的男人，多半是想走捷径的阿宅，对成为 Alpha 男似乎不太 感兴趣。还好，这世上还有 Red Pill，我说过，PUA 解决不了的，都可以从 Red Pill 获得解答。

要定义 Alpha 男只有一种标准:心态。

讽刺的是，在目前的把妹课程市场里，“心态”恐怕是最没市场的一种产品，纵观各家课程，要嘛讲分手挽回、夜店撩妹， 再不然就手把手带你上街搭讪，或者给你网聊秘笈让你跟妹子聊不完。再怎么说，“心态”始终是虚无飘渺的鬼东西，上街 搭讪好歹看

得到摸得到(如果你真摸得到的话...犯法不算)，怎么看都比较吸引人。

这无可厚非，毕竟有远见的人本来就不是太多，Red Pill 之所以叫 Red Pill，正是因为服用之后会让你心态产生 180 度大转变，心态转变之后，看事情的角度、思维会完全不同，举手投足也会出现超级赛亚人的黄金斗气闪闪发光，尼欧也是因为知道母体的真相，才可以让子弹转弯，你还是觉得心态不重要，只想执着于技巧吗？

顺道一说，任何一家把妹课程所教授跟技术面有关的东西，都是让你看起来像个 Alpha，让妹子误上贼船，至于你的内在能不能真的变成 Alpha，就得看个人修为，没有一个老师帮得了你。

那么，成为 Alpha 的关键心态是什么？答案是“主导”。

所谓主导，就是人家愿意听你的，心态上，你要敢使唤别人，敢机巴他人，让人家按照你的意思做事，这就是 Alpha 男的真正定义。国外论坛有个词叫 Alpha Buddha，指的就是极端 Alpha，完全不管世俗规范，不在意外界眼光，永远只按照自己意思恣意妄为，虽然这种人在文明社会可能到处碰壁、窒碍难行，但无可否认，是货真价实的 Alpha。再强调一次，Alpha 与否，只取决于你的心态，也就是 mindset。

这可以解释为什么“坏学生”、“小混混”身边常常是正妹，因为他们是最接近 Alpha 的一种生物，妹子(其实所有雌性动物都是)天生被 Alpha 特质吸引，除非眼界开了，同时拥有强大的理智知道自己所托非人(通常是没有)，否则断难抗拒 Alpha 男的魅力。

之前跟几位读过我文章的妹子聊天时，我有特别注意她们对 Alpha 的描述，跟我们前面讲的 Alpha 特质是否有所出入。我发现，她们所谓的 Alpha，通常指的是“理智能够认知的心仪对象”，当然，不是每个妹子都有读过我的文章，知道 Alpha 跟 Beta 的差别，但你不妨暂且将“理智能够认知的心仪对象”跟她们心中的 Alpha 男画上等号，稍微代换一下，会比较好理解妹子口中的 Alpha 男：

1. 心中的理想情人类型：我听过一个妹子说自己的老公是“很听话的 Alpha”，靠，听话就不叫 Alpha 了，Alpha 特质是不受拘束的，能够主导一切，会让

妹子觉得可以掌握的男人，都跟 Alpha 特质没有关系。 2.自己的另一半：

特别是 30 岁以下，还没有体认到残酷的婚姻现实，不急着找饭票，这时妹子的另一半通常没那么有钱，所以她们会用 Alpha 来合理化自己的选择。

3、风云人物 这恐怕是妹子所描述比较接近真实 Alpha 男的类型，像乐团主唱、帅哥男星、运动员、猛男，毋庸置疑都是 Alpha 特质的一

种。 你会发现，第 1、2 项根本是干话，就算妹子嘴里开出一堆条件，但最后把走她们的，可能根本是跟这些条件八竿子打不着

边的渣男。到底为什么妹子眼中的 Alpha 跟真正的 Alpha 会有如此差距？

答案就在“理智能够认知的心仪对象”这句话里，是的，真正 Alpha 特质对妹子的吸引力，是超越理智的。

要先说，就算你是 Alpha，也无法保证每个妹子都被你手到擒来，Alpha 特质只取决于你的心态，你对妹子、生活，甚至是人生的主导程度，我能保证的是，拥有 Alpha 特质，你会比较容易吸引妹子，样本数够大的话，这项事实会轻易的展现出来。

PUA 有句名言：“吸引是种开关，不是选择”，倒是清楚点出 Alpha 特质的真相(虽然我现在还真不知道是谁抄谁)。女生被 吸引，就生理上来说，带有呼吸急促、心跳加速的种种现象，就心理而言，恰恰跟“不安”有着类似反应，你会发现这种生理加心理现象，跟性冲动如出一辙，是的，Alpha 特质就是能触动女生的性冲动，超越理智。

所以 PUA 才有一招，带女生去吊桥上晃啊晃的，透过情境引发类似的身心反应，试图骗过女生大脑来喜欢自己，背后可是 有理论支持的。这也是为什么前面说到乐团主唱或运动员这类风云人物可以算是 Alpha，妹子听歌听得如痴如醉，或是看到 漂亮进球而大声欢呼，本身就陷入暂时丧失理智的被吸引状态了。

因此，重点就在心跳加速、呼吸急促两样本质相同的生理现象上，但是，没有哪个正常人类可以透道理智让自己进入心跳 加速的生理状态，必须透过外部刺激，或是回忆某些场景的内部刺激，才能让自己进入被吸引的“不安”状态。一旦进入不 安状态，通

常会暂时丧失理智，无法用任何文字描述当下被吸引的心情，所以啰，女生用来解释自己为什么喜欢一个男生，通常有两种说法：

1、感觉、缘份：因为理智暂失的关系，无法解构当下被吸引的心情，多数女生也不具备本篇文章的知识，所以只好用这类干话唬弄过去，

反正电影跟偶像剧也常用类似剧情，多唬烂几下还是有人相信的。

2、他人很好：

“人很好”只是个统称，包含其他好男人的优点，什么认真负责、个性好啊诸如此类的，通常女生用这类说法去描述自己被吸引的状态时，有两种意思，一种是事后合理化，男生的确人很 nice，甚至还是个 Alpha，但他吸引女生的关键并非这些，只是 99.99% 的女生只能意识到 Beta 特质，把被吸引的原因归类在上面。

而另一种，则是她“理智判断”你是个好队友，所以“决定”跟你在一起。注意上面这段话的引号，再瞄一下小标题，你应该已经可以轻易判断出让女生动用到理智的，究竟是 Alpha 还是 Beta。更进一步说，不会有哪个女生愿意承认自己被吸引的同时是没有理智的(我要强调，是暂时)，用“小鹿乱撞”形容算是比较接近本质，但还不够到位，多数能够透过言语解释的都是理智判断，而这些是属于 Beta 特质。

我觉得最有意思的一件事，女生总爱说自己有理智，是货真价实的女汉子，内心有个男人魂之类的，但真正做起决定时，恐怕是另一回事，就拿最简单的晚餐吃什么好了，我想有女友的男人们应该都知道是怎么回事(大笑)。

那要怎么成为 Alpha 男？

行文至此，大家应该最想知道这件事，但在细说之前，我要先让大家知道，太过 Alpha 是无法在文明社会立足的。如果说 Alpha 管的是“主导”，那 Beta 管的是“可预测”，但事实上，不论你跟老板或同事互动、在商场打滚、跟家人相处，不具备可预测性，你就是个没有信用的人，除非你是郭董或川普，人人都要看你面子，否则要在现实社会生存，你必须要有可预测的 Beta 特质才行。

不过，你也不用担心自己太过 Alpha，正因为你活在母体里，Blue Pill 的一切会把你往 Beta 拉过去，而且是防不胜防、铺天盖 地的席卷而来，也因此你必须有意识的去维持自己的 Alpha 特质。

那么具体该怎么做呢?有没有一些实际可行的操作方法呢?Red Pill 开宗明义第一句话告诉我们“Don‘t chase women, chase your career.”

## 1.6 在飞机和禁枪之间（重点推荐）

前言:打飞机,相信在全球男性当中放眼过去,不约而同地都会掌握这项神秘技能。根据我不负责任地不完全统计,此技能觉醒时期大约在初高中。

飞机技能觉醒后,男人挑战极限的本能会督促自己尝试各种神乎其技的一手来玩玩。枪交左手、左右互搏、双枪齐发、花式暗器、射控调教等等,可谓八仙过海,各显神通。茫茫枪海中,我见过打飞机的最高境界,莫过于苦练瑜伽数十载成功解锁“自吹自擂”的惊世伟业,实在是让人拍案叫绝。

### 1 打飞机对男人身体的影响

打飞机放飞自我这件事从东西方的角度来看倒是有很大的差异。西方认为精液不过就是像鼻水一样的东西,不射出去身体也会自然吸收。东方认为精液是男人身体最宝贵的能量,不能随意发射,否则将会造成精气神的折损,所谓“一滴精十滴血”。

然而有趣的是,西方这些年也开始流行所谓的“No Fap”(禁枪)运动。主流的看法是,现在由于线上色情色如A片、直播、p站、抖音短视频、朋友圈等各种正妹图片泛滥,大脑因为习惯了接受这种快速的性刺激,一刺激就来一发让男人快速满足性欲。

长期习惯打手枪会严重影响男人的行动力与使命感,因为大脑在一次又一次的刺激与满足中,建构起不用忍耐、速效、无痛、愉悦满足的循环。

相对于健身、整理仪容、花钱添购衣物穿搭、出门把妹、陌生开发、网聊、承受被拒绝的痛苦与大量挫折,无法立竿见影的漫长自我社交能力提升旅程来满足性欲,打飞机让人陷入饱食终日无所事事的成瘾状态,反正左右手来一下就好了,何必出门把妹或者自我提升那么累?

打飞机成瘾逐渐成为现代男人追求卓越的绊脚石之一,不起眼,却影响深远。

### 2 禁欲如戒毒般死后方生

以下內容源于真实故事，以第一视角所写，如有雷同，纯属虚构。

在很久之前接触 Red Pill 后，为了将理论化为实做，我开始观察自己每日的作息受到那些东西影响。经过一段时间的观察 赫然发现，我一天花费在抖音、社交软件等地方看妹子更新的时间零零总总平均是一个半小时，假日可能会高到两个小时。

这个惊人的数字着实吓到了我。

被各式诱人的图片勾起性欲之后，连带来的就是会想要打一发的冲动，打完整个人就陷入圣人模式毫无野心与冲劲，我

意识到了这个循环不只存在还他妈的可怕。于是开始果断地执行自己的“No Fap”计划。

首先我将电脑桌面原本上千张的动态美女图片移除，换成席西尔维斯特·史泰龙饰演的洛基。再打开社群软体微信、抖音 等，将自己追踪、按赞的妹子与女明星全数删除。光是抖音的追踪数就从原本接近 500 降到 150 左右，朋友圈则是因为经年累月太过庞大，足足花了几天才清楚干净。

最后将挂在房间牆壁上的相泽南年历与 Coser 挂轴通通拿去送朋友，到此前置作业总算完成。就这样过了一周，恩，没什么

特别的感觉。第二周。

开始感觉到体内有一股暖流，像是水车一般在五脏六腑间循环着，整个人开始对任何目标及工作产生“我现在就要去解决 它”的动力。

第三周。

每天早上都会被自己顶醒，不用闹钟。五感对于女性的所有讯息开始异常放大，体味、肢体、声音等等，会变得异常灵敏，身体像是随时都处于狩猎状态，可以感觉到心中充满强烈的征服欲。

第四周。

“肉、给我肉!”

.....

经过这样反覆不人道的人体测试循环半年后， 我大致上抓到禁欲与打飞机之间该如何拿捏。

如果在戒枪持续不够长的状态下就打飞机(一到两周左右)， 无法享受到那种充满冲劲的好处， 那股原本开始运转的暖流 会在发射后瞬间随着精液一起泄掉， 整个人在打飞机完后变回一条软趴趴的海蔘， 回到原本的废柴状态。

禁欲的时间太长(超过两个月)， 过度的焦躁感反而会妨碍自己神智清明的思考， 此时适度的打一发反而能让心灵平静好 好去做事。而这阵子身体是否有调养得宜， 也可以从发射后的状况观察得知。如果没好好照顾自己的身体， 那飞机打完就 会疲惫想睡。如果身体调养得宜， 那其实飞机打完依旧龙精虎猛， 不会影响日常生活与斗志。

透过这样反覆的练习， 另一个意外的收获是因为理解了自己可以节制男人天生最强的欲望， 与其平静相处不被左右， 整 个人在处事与思考上会更加的沉稳， 对局势更有洞见， 心灵不容易波动。

你是否也陷入了屁屁醒屁屁睡的陷阱而不自知呢?从现在开始整理自己的生活环境 戒除软情色， 学习如何与欲望平静的相 处吧。

## 1.7 好老公和坏男人差在哪(上)

最近在阿尔法黑豹社群里有兄弟提问:我一直想不透，同样是有魅力的男人，为什么有人就是好老公，而有人专门在当坏男人，能不能跟我解释一下这其中的差别呢？

很高兴终于有人问这个问题，男人有救了。要先说，以下内容可能女生看了会不太顺眼，非常建议女生们左键退出，这篇文章是给男生看的。

在回答这个问题前，我想先来聊一下大自然里生物演化现象，你要明白一件事，不论拿的手机再屌、穿的西装再帅，或是吃的餐厅有多高级，你我的本性跟猴子没啥两样。因此，用生物学或人类学来看两性互动的奇怪现象，反而可以得到完美的解释。

Alpha 男与 Beta 男这两个词在国外两性论坛流行已久，甚至美剧里也多少有类似概念，但我挺讶异亚洲地区很少讨论这东西。Alpha 跟 Beta 的概念来自动物阶级现象，像鸟、猴子这类有明显阶级意识的，通常都有个负责领导整个族群，看起来最大只也最凶的大当家“Alpha”，以及照顾族群生活所需，负责找食物、放哨的二当家“Beta”，套用到人类的阶级里，也一样适用。

Alpha 男的特质我们之前已经说过：高大，帅气，肌肉大块，强势又侵略性十足，可以打炮的对象多，举手投足充满性能力 很强的暗示，在团体中处于领导地位，敢扛责任，这些都属于 Alpha 特质。把妹学问里的最高境界“AMOG”，正是 Alpha Male Of Group 的缩写。Alpha 特质的威力直接从基因渗透到人性，女人天生就会被 Alpha 男所吸引，就算嘴里说不要，在被伤透了心讨完拍拍后，还是会投入继续 Alpha 的怀抱，一点都不理智。你可能会说 Alpha 男是渣男，这个我只能部份同意，在我的定义，渣男只是玩得比较没品的 Alpha 男，而 Alpha 男有很多种，等等会说。Alpha 男范例：成吉思汗馆长、美国总统川普。

与 Alpha Phase 对应的是 Beta 男特质：有钱，忠诚，贴心，给女人安全感，把钱给女人花，从一而终去照顾女人。去看看那些女人写的爱情语录、干话恋爱小品文，或是什么好男人该有的几个条件三小的，全部都属于这类，一般来说，会让女人用理智去判断要不要跟你在一起，都属于 Beta 特质。你可以看到正妹、名模嫁给一个有钱丑男

当老公，但永远不会看到女人主动诱惑一个矮秃肥的男人当炮友，哪怕他再有钱(包养不算，包养是种交易，也是女人理智判断后的结果)。

简单说呢，Alpha男对女人的吸引力是超越理智的，而Beta男对女人的吸引力.....我要老实说，Beta男对女人的吸引力其实非常低，用“生活选择”来解释会更贴切，换言之，女人是用脑袋“想”过，才决定要不要跟Beta男在一起。Beta男范例：李大仁、大部份的华人男性。

### 女性的择偶套路与两性市场需求

在离婚官司盛行的美国，许多付赡养费付到归宿趴火的男人，把多数女性自小到大的择偶偏好做了归纳，发现以下惊人事 实：

1、情窦初开，或是没有任何结婚压力的阶段，不论在学校、职场，一定会跟校队风云人物、乐团主唱、职场帅哥们约会 交往，在这个阶段，是 Alpha 男的天下。

2、到了适婚年龄，特别是华人这个爱把结婚当成人生成就的社会，或是想透过婚姻来翻转自己人生，女人会认真思考什 么样的男人适合结婚，有稳定经济基础、个性温和、努力表达自己愿意养女人的 Beta 男会在这个阶段胜出。

3、但是(就这个但是，让一狗票的 Beta 男揪心)，当 Beta 男认真在外工作，努力养家的同时，却意外发现自己老婆跟健 身教练、高尔夫球教练上床。你没看错，一个事业有成的 Beta 男，竟然他妈的被一个穷光蛋 Alpha 戴绿帽。

4.最后闹离婚，谁付赡养费?还是扮演 Beta 角色的老公。女性的择偶偏好，会根据社会文化、年纪，在不同阶段有不同需求，你要把学生妹、嫩妹、轻熟女、熟女，就是要善用她

们不同年龄的内心变化，投其所好。常看美剧或好莱坞电影，一定不难发现上面这个套路，事实上也正在西方国家层出不穷上演，但我要提醒大家，他们的 Alpha 之所以能这样到处让 Beta 绿光罩顶，有很大一部份是因为美国许多州通奸并不需 要负刑事责任，但在中国你不能这样乱搞，至少，“妨碍家庭”四个字就大剌剌躺在《刑法》里

等着招呼你，就算你真的 Alpha 特质爆表，女生光用看的就高潮，在搞人妻之前，大头还是会稍微管一下小头，不会为了爽那一炮而留下前科。

但，有男友的女生就…… 虽然目前在我国有法律罩着，我觉得该思考的问题应该回到本质：与其在法律条文上机机歪歪，男人自己应该想办法具备

Alpha 特质，前面说过，这才是最根本、超越理智的吸引力根源。既然当 Alpha 这么爽，为什么一堆人要当 Beta？

他妈的，这个问题我也很想知道，明明当 Alpha 就是一件有福利没责任的爽缺，但却一堆男人抢着当 Beta，拼命当工具 人、炫富(对，炫富是展现 Beta，我等等会再详述)，以为这样就能让妹子死心踏地，殊不知，就算妹子真的死心踏地，也是精算后的结果，有部港片名言真的说得超棒：“宁愿坐在劳斯莱斯里面哭，也不要睡在天桥底下装快乐”。

我们就先来聊聊为什么我国一堆男人只会当 Beta 男：

### 1、 华人教育本来就只会教出 Beta 男：

回想小时候的教育，哪一件事不是要你乖乖“听话”？上课不能跟同学讲话，要乖乖写作业，听老师的话；回家又要乖乖坐 好，听父母的话；上班？当条狗就对了，别想太多，听老板的话才能拼加薪升官。在这种教育环境底下，要脱胎换骨成为 Alpha 男，除非是因缘际会的顿悟，否则可能就这么一辈子鬼打墙下去，以为把妹就是温馨的请客吃饭这么简单。

再认真对比一下 Alpha 跟 Beta 特质，一定不难发现 Alpha 就是标准的叛逆分子，历史经验告诉我们，只有敢冲撞体制、揭 竿而起，才有可能成为推翻政权的王者，而“王者”正是 Alpha 之典范。

### 2、 女人天性就是会驯化男人：

我在一本书上看到这么一句话：“Women will attempt to build a better Beta, or tame down an Alpha”，所谓的“马子狗”一词，正是

男人被驯化后的结果。

这一点都不难想像，就算你原本是 Alpha，只要缺乏这方面知识，一旦被驯化成 Beta，本来就对女生最为有利，甚至她们私底下还会聊到怎么挑好老公，彼此还会建议要多花男人的钱来判断他值不值得嫁，可别小看她们姐妹聚会的威力啊。

前几天跟一位女性友人吃饭，她算是非常坦白面对自己这一点，永远把“很多男人抢着养她”这件事当成一种人生成就，目前有老公的她，上回去欧洲旅游还交了个男友，偶尔还会上酒吧吃吃小鲜肉，其实我非常佩服她的手腕，这些男人可都是上层社会的精英，一点都不像是傻子，但真的如她所说，抢着养她。

### 3、男人彼此不团结：

但很可惜，对男人而言，两性方面的知识其实是种稀缺资源，除非你愿意花钱上课(比如说我的课，哈哈)，或是有人愿意跟你说实话，不然这些知识在真正 Alpha 眼中，自然是越少人知道越好，你们继续当工具人，我当然乐得清闲当我的阳具人，不小心把妹子弄哭了还有你们帮我收拾残局，真的太棒了。简单讲呢，不太会有人愿意跟你说实话，那等于在替自己制造更多竞争者。

要跳出 Beta 框架，除了上面说的获得知识，也可以透过“兄弟”这样的角色定期帮你净化心灵，像一群男人聚在一起喝酒，彼此交流把妹心得，抱怨一下家里的老婆、女朋友，都是维持雄性激素的最好方法，我称之为“男子汉心灵聚会”。当然，这群人里面一定要有 Alpha 来讲真话，不然你他妈一群 Beta 在分享当马子狗的心得，也只是相濡以沫，根本白搭。

### 3、媒体的推波助澜：

这应该不用解释太多，每一篇标题只要是“当好男人的 N 个条件”的文章，一定被正妹们疯转，然后底下一堆阿宅留言刷存在感，真的以为只要当个好男人就能把到心中女神。

可是，Alpha 和 Beta 的特质真的可以这么容易的区分开吗，这个问题，我们下期将回答。

## 1.8 好老公和坏男人差在哪(下)

虽然在上一篇文章里我们分别探讨了 Alpha Phase 和 Beta Phase，然而，可千万不要用二分法来看待 Alpha 跟 Beta 特质，一个 市场上具备高度竞争优势的男性，通常是两者兼具，也是有很 loser 的 Alpha，又或者，认真赚钱，从 Beta 进化到 Alpha 的也 不是没有：

### 1. 鲁蛇 Alpha 男：

A 片情节里的推销员、水电工通常属于此类，Alpha 特质无关身份地位，只要男人具备足够的外表跟气场，那他就是个 Alpha，即便他可能是个口袋空空的月光族。当然，举 A 片为例只是为了表达方便，你只要知道“出轨”这档事，跟老公有不 有钱没啥关系，老公跟小王之间，谁的 Alpha 吸引力能胜出才是关键。

记得，鲁蛇 Alpha 男或许可以跟女生上床(通常是她们出国旅游，无须负担道德压力，呵呵)，但脑子正常的女生，不会 想跟鲁蛇发展长期关系。在现实生活中，只有智力严重不足的女生，才有可能挑一个很鲁的 Alpha 作为长期交往对象，你 看到那些爱劈腿、搞家暴智障屁孩的正妹女友，往往就是这种。

### 2. 由 Beta 转职成 Alpha 男：

这里就给认真赚钱、充满事业心的男人一线生机，Alpha 特质在远古部落时代象征领导地位，在当时最能表达领导地位的， 就是征服敌人的战果，要嘛土地，不然就人头，但在文明社会可不能动不动就砍人头，要表达征服战果的最好方法，就 是“事业”。你可能会问，靠，你他妈不是打自己脸吗？明明前面才说“有钱”是 Beta，现在又说有事业是展现 Alpha 特质？

没错，“有钱”是 Beta，但“很有钱”就带点 Alpha 特质了，如果是富可敌国、万人景仰、有屋又有田的“有钱到靠背”，那就彻 底是个 Alpha，只要能在事业上达到前面 0.01% 的水准，你就能从 Beta 转成 Alpha，有足够的社会地位，所有人都要卖你面 子，妹子也会为之倾倒。

顺道一提，能在事业爬到前面 0.01% 水准的男人，往往是被逼到绝境，才激发出勇猛果敢的 Alpha 特质，从这个角度看，也是 Alpha 特质造就这番社会地位，是种互为表里的逻辑。看一下周杰伦、郭台铭，以及专门爱搞大奶妹的林俊杰。总之，只要你能 Beta 到变成“名人”，就能内建 Alpha 特质。

虽然越有钱的确越 Alpha，但不是每个人都有这项认知，你去看看外头那些有钱人养情妇、小三的方式，一定不难发现，手法永远都同一招：砸大钱。买车、送房、给零用钱，而这些通通都是 Beta 特质。你看，就算越有钱越能当 Alpha，但只要方法错，一样沦为 Beta。

我有一位在美商担任高阶主管的朋友，先不说本薪，只要他出国外派，公司给他的“每日”零用钱，就高达 1000 美金。然而，就算是这等档次的精英，面对自己的女友，却也拼命用财力展现 Beta 一面，整天找女友讨论买房子的事，有意无意暗示自己的结婚意愿，用尽一切方式想让女生知道自己除了事业，生命里就只有她的存在，甚至严格控管女友行踪。

所以我才说，就算是有钱人，很多时候也跟一般人一样，“缺乏安全感”永远是两性相处上的硬伤。把妹这件事，永远是种内心修为的考验，只要你是人，你就得面对这一关。我要强调，“缺乏安全感”是一种“反 Alpha”的行为，也就是会让 Alpha 扣分的一件事，但让 Alpha 扣分，不代表就是 Beta，文章看到这边大家应该有项认知，Alpha 跟 Beta 是不同维度的素质，绝非光谱上的两端。

事实上，还有个词叫“Omega”，泛指广大的心灵鲁蛇、酸民，只是我觉得这个不太需要解释，但你若真要问，“缺乏安全感”是 Omega 男会做的事。堂堂有钱人，沦落至此也太悲催了，明明手上就有老二铁支，还这样灰头土脸。要秀出 Alpha 特质其实很简单，你只要展现“拎背不缺你一个”的霸气，越无为妹子也就黏得越紧，这是人性，也是两性相处的关键。

如果你今天已婚，看了这篇文之后也别太气馁，毕竟敢冲的 Alpha 没那么多，再者还有通奸罪保护你，防火墙还挺多的。

只不过，我还是建议各位兄弟要多培养一下 Alpha 特质，记得以下这句话：你当初怎么把到你老婆，请在婚后继续“把”她。

别以为有法律罩着就能高枕无忧啊，女人想出轨，办法总是找得到的。之前很流行“婚内失恋”这个词，就是太多男人只专注在 Beta，而让自己的 Alpha 特质荡然无存。如果你今天要把妹，先忘掉你的 Beta 吧，直接从 Alpha 切入，吸引到女生后（我课堂的定义是上床），再展现你的 Beta 特质，让她知道你是个可靠的交往对象。

## 结论

1、看待两性知识、教学，都请思考这是 Alpha 特质还是 Beta 特质。我无法在这告诉你什么样的资讯会让你变 Alpha，但我

能确定大多数女生写的恋爱教学，会让你变 Beta。

2、Alpha 管吸引，Beta 管相处，能吸引就一定有机会相处，但相处愉快不见得能吸引对方。

3、就算你他妈只当个 Alpha 男，还是可以一亲芳泽，但如果想找个人共度一生，请一定要具备 Beta 特质，交往后也要保留自己原先 Alpha 的一面，呃，如果你有的话。

3、不要担心没钱就不能把妹，甚至你的情敌比你有钱，只要他还傻傻在当 Beta，你还是能从 Alpha 下手去进攻，别忘了，Alpha 对女人的吸引力，是超越理智的。

4、最具竞争优势的男人，是 Alpha、Beta 兼具，又拥有社交智慧的男人，记得，能领导男人，就能吸引女人，事业有成的 Alpha 男，在任何场合都能压迫众生。

5、真的不知道怎么培养 Alpha 特质，外表方面可以从健身房练肌肉开始，至于内在气场，请学着承担责任，不论在情场或是商场，“责任感”都是最强大的武器，永远在暗示你是个领导者。

6、最强的 Alpha，举手投足跟谈吐之间都在暗示别人“拎背不缺你一个”，有句话说得非常好：“In any relationship, the person with the most power is the one who needs the other the

least.”，能通透理解这一点，不论在情场、商场、职场，你都会是最强的 Alpha 男。

## 1.9 男人的逻辑困境(The Dilemma of Logic)

前言:相较于女人的反覆无常与情绪化(无贬意),男人被社会赋予守信用讲承诺的框架,再加上男人天性上也比女人理智,行事作风也比较讲究逻辑跟流程,这跟把妹所需要的创意格格不入的行为我们称作男人的逻辑困境(The Dilemma of Logic)。是的,把妹是一门艺术,不是科学。虽然某些指标的确可以用逻辑判断,但大多数情况下,反而不讲道理才是优势。这也是很多男人学不会把妹的瓶颈之所在,太讲逻辑、凡事求道理,拿来做学问可以,搞产品研发也没问题,但职场上的优势,拿到把妹这类人际互动上反倒成了劣势。

第一,逻辑太好的劣势

职场上讲求公式跟流程的系统化思维,拿到情场却变成扯后腿的头号杀手。在把妹之路的学习上,第一个要知道的反倒不是要做什么才有用,而是要先避免犯下低级错误让自己扫地出门。能一直留在游戏局内,才是奠定胜基的不二法门。

因此,太讲究公式跟流程,反而会把主导权完全交到别人手上。

首先,会因为关注步骤的正确性,让行动失焦。比如肢体碰触这件事,最重要的是自然,但如果心中所想的是“该怎么正确的碰触女生”,很容易在过程中紧盯着要碰触的部位,理当随心而发的自然碰触,会变成小心翼翼的刻意为之,在社交直觉比男人高上几百倍的女人眼中,这根本是极为掉价的一件事。

再者,过于讲究流程跟逻辑,会让自己掉入女生框架里。女人只要随便开口提要求,哪怕随口讲讲,或是在朋友圈转发干话废文,男人会立马趋之若鹜,把女人的话当成圣旨般,以为只要符合女人的需求,她会因此跟自己打上一炮。你看看这情境,像不像PM跟工程师开规格?

顺道一说,在职场上通常不会把工程师摆在第一线跟客户接触,一开始一定由业务跟客户洽谈需求,厉害的业务可以直接主导客户需求,让客户的需求符合公司的人力配置,让成本最小化,甚至干脆绑标,除了自家公司以外没有竞争者能接。确定成案

后，会由专案管理(也就是 PM)接手，跟客户窗口沟通，双方协调掌握进度。比较穷的公司，干脆连 PM 都省了，直接 业务当 PM 用。

所以真要说的话，业务、PM 这类工作反倒比较有 alpha 特质，而工程师就比较像 beta，别人开什么需求，照着干就对了。长久 下来，思维容易变成照着他人框架去走，而不是无视框架，也无法跳出来主导框架。

## 第二，职业决定思维

除此之外，惯于研发产品的工程师，也很容易沉溺在代工思维的陷阱当中。以手机龙头厂商苹果为例，众所皆知，苹果从来 不会主打自家手机规格，他们知道要比规格绝对比不上三星，甚至是华为。所以会将重点放在体验上，从 apple store 的横空出世，到各种衍生产品的问世，每一项都是主打使用者体验。用起来爽最重要，规格跟效能这些冷冰冰的数字就先放一边吧。

你看，这对比是不是跟把妹很像?讲规格很像是拼命炫富、展示火力，告诉妹子自己多有钱、跟我在一起后有多棒的生活， 时不时来个温馨接送，告诉她这些都是同意交往后的种种福利，你他妈的选我就对了。

而深懂把妹之道的，会明白把妹就跟卖手机一样，规格效能跟使用者体验比起来，也只能闪到一旁。管你规格再好，使用者 用起来爽最重要，妹子跟我在一起心脏砰砰跳，时不时出人意表让她笑开怀，偶一为之再让她伤心落泪，这种扣人心弦的反 差情绪掌控，才是把妹高手的品牌之道。整天埋首研发的工程师，恐怕要花点时间才能参透这项道理。

或许，转职成业务、行销、PM 会是不错的生涯选项，既可以多开支线培养其他专长，也可以借此培养把妹软实力，一举数 得。

第三，获取知识管道的受限 据我跟几位朋友聊天后发现，在华为这种工程师聚集的地方，公司的确会替这群人的姻缘担心，所以常透过类似企业内训的

方法，从外面找讲师帮工程师上课，希望他们在工作之余，也能够提升两性相处的软实力。无奈，负责找讲师的 HR，通常都是女人，而女人绝对只会找让她们感到安全及舒适的讲者，像我这种大逆不道、偏激的红药丸旁门左道，是绝对不可能被她们找去帮工程师上课的。

如此一来，假设工程师没有另外寻求知识，全盘接受公司 HR 给予的各项资讯，将会变成只会给女人舒适感的 beta，或许一时半刻可以找到结婚对象(毕竟妹子老了也会想定下来)，但要知道，结婚是一回事，日后的相处又是一回事，自己的老婆会不会被小王睡走戴绿帽，又是另一回事了。

以下为社群的问题回复: 1.请问进入长期关系后，是否也需要用所谓“业务员”的方式与对方相处？

是的没错。厉害的业务绝不会无止尽的满足客户需求，而是让事情呈现对自己最有利的局势，最会的就是玩赏罚机制。你乖，我就赏你；你不乖，我就罚你。如果你指的是传统定义的长期关系，那势必会牵扯到一些妥协，但要怎么在妥协之余又不摧毁自己的框架，才是每个男人最难参透的课题。

2.请教女生的 hypergamy 天性，女生只会关注社会地位较高的男生，这个社会地位只有包括职场等级吗？如果职场等级普通，但其他领域有一定成就，例如运动、投资或是艺术等等，这样有办法取得女生的关注吗？

当然可以，但这个时候你要懂得藏拙。我建议你，如果你的职场地位在妹子面前呈现劣势，那一开始认识的时候就不要太过清楚展露，免得妹子完全不想跟你互动，那你才华再高也没戏唱。不如先隐藏起来，先展露自己的优势面为主，成功吸引后再说。

但话又说回来了，长远来看，你还是要提升自己的职场地位。我这么说好了，如果你真有才华，市场跟职场绝对不会亏待你，一定会忠实呈现在你的工作或收入上，提升 SMV 中的 S(地位)，绝对是每个男人责无旁贷的事。

3.请问一下，如果是工程师，我们在女生闹脾气的时候，会偏向直接道歉或是给他好处。如果是业务性格或是渣男性格的人，他们面对女生的闹脾气或是情绪不稳的时

候，他们都是怎么应对或是怎么哄他们。

对没错，工程师遇到种种问题，会倾向用 debug 的思维去解决，所以给糖吃或是满足妹子需求，的确是工程师的第一反应。但 长期下来，你会养成妹子只要一吵就有糖吃的坏习惯，很多新手父母也是用同样逻辑，教出难搞的小孩。

如果是业务或渣男，就不跟妹子玩这套了。他们通常会用冷落的方式来应对自己不喜欢的行为，只有当妹子出现自己要的行 为时，才会给予糖吃。也就是说，他们不会 debug，而是把 bug 摆着让他自己不见，这在计算机的世界是完全不可能发生的 事。你看，就说很反直觉吧。

4.请问阿法男性跟 game 具体的意思是么？阿法男指的是具有主导能力、领袖气质的男性，具体描述可以读我这篇文章 〈什么是 Alpha Phase?〉。至于你说的“game”在

多数红药丸影片中指的是动词，意思是在各种情境跟女人互动周旋，泛指一切调情、推拉、邀约、推倒等等。

5、收回关注，是不是要在已经做到吸引甚至开始暧昧以后，才有效？

通常吸引成功后再收回关注的确比较有威力，但不需要局限在这种情况。哪怕今天没做到吸引，妹子做出你不要的行为时， 收回关注可以帮你挺住身为男人的风骨，就算没炮打，尊严还在，你还是堂堂正正的男子汉，不是为了爽那一炮去跪舔妹子 的工具人。长期来看，这绝对是好事。

## 1.10 分手要不要挽回？

先放结论:被分手不该挽回

第一，挽回是门好生意

被分手永远是全世界两性议题的超级 FAQ，没有之一。人们总是无法接受自己极尽呵护的关系被对方划上句点，投注巨大的时间及金钱成本后反被分手，往往无法停损，总想方设法要挽回感情。也因此，人性对沉没成本的不舍也造就所谓的“挽回商机”，各式各样的挽回生意，从电子书、课程、甚至是作法符咒都有人在干，成为爱情产业链的一环。

也许有人不知道“沉没成本”的概念，这里稍为说明一下:沉没成本指的是已经投注，但停损与否都永远拿不回的成本。比如 说你花钱买票进场看电影，很不幸的看没几分钟却发现是部烂片，此时买票的钱就是沉没成本，永远拿不回来。你可以选择 起身走人，认赔出场把时间省下来做其他事，也可以觉得反正钱都花了，干脆把电影看完。

要注意的事，如果你选择第二个方案，赔掉的不光是票钱，还包括看电影花掉的时间，以及被搞烂的心情。 第二，只重名份，不重本质

其实所有的互动都是以实际状况为基础，名份的重要性微乎其微。比如说你们两个相处上像情侣，即便没有情侣名份，实质 上绝对是情侣无误。而很多人把妹，图的也就是对方同意当自己女友，即便他妈的一点都不爱你，但只要她肯点头让你贴 上“女朋友”的标签，很多阿宅还是乐得觉得自己解锁脱单成就，达成人生里程碑。

换到分手挽回也是一样，事实上人家早就不爱你了，床上互动也是敷衍了事，但仍旧有一狗票的人，念兹在兹的是标签或名 份，不想办法唤起对方欲望，只想用谈判或沟通的方式挽回关系。在红药丸的理论体系里...不，应该说在真实世界里，你永 远无法用谈判的方式去唤起对方欲望。

第三，提分手的一方一定有所布局

而且你也别以为对方是突然想分手才跟你开口，换个处境想一下，如果是你自己，

一定是先有分手念头，决定之后，再开始 布局怎么让对方的怨念最小化，让反扑为零。举个比较极端但不无发生可能的例子，对方可能在一年前就想分手，这一年的 所思所为，只剩下如何无痛分手这件事，被突袭的你想改变为期一年的念头，可说是难上加难。

但话又说回来，这段期间绝不是毫无迹象，你可以从对方跟你的肢体碰触频率、床上互动等，观察对方对你的欲望是否有变化，说到底，真实的欲望才是爱恋的根本，不是标签。

第四，失去神秘感就不再有吸引力 那么，爱恋的本质是什么呢?答案是神秘感。有道是“相爱容易相处难”，关键也在此。在两个人刚认识之初，因为彼此不熟

悉，很容易对对方产生各种幻想，而这种幻想跟脑补正是“迷恋”的来源，男女皆是如此。偏偏在交往后原形毕露，又或者觉得自己脱单了达成人生目标，从此可以不用继续努力，如果不幸同居，那更惨了，等于是

让对方看到自己赤裸裸不长进的一面，爱恋跟景仰瞬间消散。

如果是女生，要保持吸引力其实很简单，想办法让自己的外型保持在水准之上，这项任务就完成三分之二了。

## 第五，找事情分散掉注意力

也因为被分手试图挽回是件极为愚蠢的事，因此把重点放在被分手后如何重拾自己的心情与生活会实际许多。再回过头讨论“爱”的本质，除了前面讲的景仰、神秘感之外，还有一项比较不健康的因素，叫“整个世界只剩下对方”。

之前我有举吸毒为例，提到为什么有人可以接受医院给予的毒品治疗，出院后像没事一样，而边缘人吸毒却只能靠勒戒所戒

毒，差别也在于正规治疗的人出院后有自己的家庭跟工作要照顾，而边缘人的世界就真的他妈的只剩下毒品。

所以被分手的伤痛其实跟戒毒很像，要远离毒品，找其他事情分散注意力是最有效率的办法。不选择找事情分散注意力，却 选择跟意志力正面对决，往往是事倍功半。

## 第六，要嘛冲事业，要嘛找别的妹

具体作法有两个选择:一个是将注意力投注在事业、身材、兴趣、阅读,这类可以提升自己硬价值及软实力的项目上;而另一个,则是去认识更多妹,重新发展关系。

简单说,要嘛闭关修炼,要嘛多开几条支线。会沉浸在失恋情绪的关键,往往只因为“太闲”而已,才整天上网问人,甚至像 神经病一样请人作法,让自己忙起来,不论是忙其他对象还是事业理想,永远是摆脱被分手低潮的最有效办法。

以下为社群的问题回复:

1.请问你曾经说过女孩子在两次约会内可以推倒,但假如遇到害羞传统的女孩,没有性经验的也适用吗?

说实话,无法推倒只是因为无法唤起欲望,跟是不是传统一点关系都没有,很多女生看似传统但其实如狼似虎,遇过你就知道可怕了。唯一要注意的是违反真实意愿这件事,没有性经验或历练不足的女生,给的讯号往往不够明确,导致男人误判, 这里我要奉劝男人,在现今社会的舆论风气下,宁愿龟一点错过机会,也不要为了抢攻而犯法,“事后想想不对劲”要处理起来可是非常麻烦的。

2.请问如果有认真在提升自己的话,男生的 SMV 是在 35 岁左右达到高峰吗?

对,这是平均数据,如果男人有认真冲事业的话,到 35 岁左右通常可以混个主管职来当当,外貌跟身材也还有一定水准,两种条件加成下,要把刚出社会历练不够的年轻妹子通常游刃有余。一般来说,事业是越混越好,只要外貌条件不要崩坏,SMV 不见得会在 35 岁达到高峰,一样可以后势看涨,身为男人可千万不要小觑自己的 SMV。

3、请问前女友前几天私信我说,他交新男友了,还要约我吃饭,这是什么心态啊?

我很少去猜女生的心态,我只会看兴趣指标(IOI)或无兴趣指标(IOD)。主动约你吃饭多半是兴趣指标无误,当然是先去了再说,之后再随机应变,别乱猜,也别随便脑补让自己困住。我始终认为“随机应变”是把妹技术中非常重要的一项特质, 很多时候你在选对话选项是有时间限制的,这也是为什么我会推荐练拳当兴趣的原因,在瞬息万

变的擂台，每个决策的时限 都非常短，能仰赖的只有自己，你看这不是跟把妹非常像吗？

3.请问如何让害羞内向女生主动？首先你要有让女人主动的硬价值，也就是足够的SMV，而且要拥有能撩起女人欲望的技术，而技术这方面以后有机会我们再分享。 4.如果跟女生说我不爱她，她还会对你有欲望吗？

欲望是种开关，不是选择，而且这开关不是她自己能决定的。只要你糖跟鞭子一起下，不要太过份让她对你心寒下定决心离 你而去，就单一话术而言，对欲望不至有太过负面影响，甚至运用得宜还能加分。

5.如何处理女伴吃醋的问题，女伴吃醋有良性和恶性的区别吗？转盘子的时候激起的竞争与不安，需要适度地给予安抚与舒 适吗？Red pill 里有哄女人的想法吗？

打马虎眼不要把话说死，维持竞争焦虑的同时又让她看得到希望，女人吃醋反倒是男人维持自身吸引力的绝佳方法。至于你 第二个问题问要不要哄女人，我觉得一样是把哄女人当作让女生看得到希望的手段之一，永远记得 Red Pill 的金句：“女人永远 都想把 alpha 驯成 beta”，只要你的 alpha 特质够强，又能适时让她觉得有机会把你变 beta，就能反过来让女人罹患“真命天子 症”了。

6.请问有没有训练自己对抗错误的直觉反应的有效训练方法？

这要看领域，不可能像通灵一样，随便到自己不熟的领域都有谜之声来帮你，具体的说，只有在自己极强的专业领域，才能 从熟能生巧的 SOP 转成直觉。

以股票操盘来说，很多厉害的操盘手都有所谓“盘感”，明明没有任何讯号，但他就是“感觉”会涨或跌，也真的给他说中。这 种直觉的出现是专业训练的结果，积累的经验会在脑中形成特定的回路，进一步进入潜意识磨练出直觉，通灵的那种有点不 切实际，我认为透过长期训练磨练出的直觉反应比较是一般人做得到的，推荐给你。

## 1.11 从“婚友社”看两性求偶策略

### 1、“婚友社”的定义

我们今天要聊的的“婚友社”不光只是市面上标榜配对的公司，还包含传统相亲、快速约会，或是各种以玩游戏为名，但实则 配对联谊的活动(相亲角、非诚勿扰等等)，简而言之，只要是号称能让男女双方一个人进来两个人手牵手出门的各种服务，都属此类。

这也包括那些标榜只要你开条件，就能找到相对应的妹子跟你约会见面的服务。虽然单身男女渴望婚恋的确是现今社会的商机，但不知道你有没有发现，这些服务的前提，是把婚姻或是男女朋友的长期关系当作一种目标去追求，只要两个人能坐下来好好谈，也就能水到渠成万事底定。

好吧，我承认这次的文章会挡人财路，哈哈哈。

### 2、会去婚友社的女人都是哪些类型？

还用说，当然是想结婚的妹子。但思考一下不难发现，女人之所以想结婚，不外乎求“稳定”两个字，而“稳定”背后的意义，说穿了其实是物质、心理上的稳定，所以男人势必要具备一定的经济实力，以及展现可靠忠诚的特质。而这些正是 beta 男擅长的事。

事实上，凡是女人能够仔细思考所决定的婚姻对象，都谈不上真实的欲望。欲望有被撩起的话，女人会情不自禁想扑上来，在婚友社的情境里，女人已经预设自己要来挑个可靠的婚恋对象，框架上会偏向理智。

记得，让女人有时间思考，就谈不上吸引，也很容易把框架让出去，整个游戏变成是女人来审核男人。也就是说，参加婚友社的男人必须要向女人证明自己是可靠的长期关系伴侣。

3、婚友社的枪手 说穿了，其实婚友社的运作机制跟夜店很像，先想办法让高素质女人加入游戏，再以此为名吸引男人入坑，本质上，是要赚

男人的钱。

所以有些婚友社会有固定合作的枪手，长相在水准之上，也有不错的薪水跟社会地位，于是每次活动都会找她来热场，借此 拉高妹子的“素质”，让口碑慢慢流传。特别是许多婚友配对活动会票选该次活动最亮眼的男人跟女人，你会发现永远都是这 类妹子夺冠。

但男人就不会有这种事发生了，我从来没看过婚友社找男性枪手。还是那句话，在女本位世界底下，目标其实是男人的利益。

#### 4、真的找得到优质对象吗？

按照以上思路来看，其实不论男女，都很难在婚友社找到优质对象。

要知道，对女人而言，会参加婚友社的男人，往往是在第一手恋爱市场无法顺利成交的男性(社交场合、搭讪、交友软件 等，反正就是靠自己把妹)，厉害的 alpha 男，早就在自己的生活玩得不亦乐乎，压根没空去参加婚友社，更何况这些 alpha 男 心里都很清楚，年轻正妹根本没空参加婚友社，现实生活里她们只会在 party 场合出现，犯不着玩婚友社浪费时间。

所以会参加婚友社的男人，多半是 beta。

对男人来说，你会发现参加婚友社的女生多半在 30 岁上下，甚至更多。原因如前所说，年轻正妹都在 party，没空也不需要玩 婚友社，因此在参加婚友社之前，你要先有这项心理准备，除了看得到吃不到的枪手妹子，多数可能是有点年纪的妹子。除此之外，你还要面对高薪、优秀社会地位女人的 hypergamy，如果一个女医生(非枪手，但拥有社会地位的正妹)参加婚友社，能被她看上眼的，恐怕只有医生等级以上才有机会跟她交手。甚至我发现，女人会玩交友软件，年龄分布也座落在 27、28 到 35 之间，真的在生活里忙翻的妹子，反而探探才是她们用来示

高价的主力，但探探的喜欢人数会直接把 SMV 量化，让女人 hypergamy 的倾向更加明显。**永远把女人的 hypergamy 放在心里，能懂这件事的男人，你已经掌握红药丸的**

## 核心。 5、面对婚友社的正确态度

千万不要把婚友社当作主力选项，看似双方有结婚共识的配对机制，说穿了，还是要比拼彼此的 SMV，你还是要实打实跟妹子 pk。其实参加婚友社很像去夜市捞金鱼，老板看似好心给你一个网子，但这网子其实是纸做的，一捞就破，看似好心给你工具，但反而碍事。比较不同的是，夜市捞金鱼不允许你用手去捞(因为用手捞比纸做的网子要快多了)，但在婚友社你永远会回归到自身的 SMV 本质，必须硬碰硬跟妹子对决，婚恋配对只是市场包装出来的假象，该面对的还是要面对，老实用手捞吧。

所以，应该把婚友社视作生活里排解无聊时光的选项之一，当你电玩打腻、重训课表跑完想休息、工作太累想发懒时，刚好朋友有揪这个局，那再去欲海看看众生沉浮的模样，当作笑看红尘调剂身心的材料就好，千万不要太过认真，只有在第一手恋爱市场失败的男人，才会在这种地方认真。

以下为社群的问题回复：

1. 请问是不是自由恋爱是 alpha 的专属品，而相亲或者买来的婚姻是 beta 安定的男生所专属的？

“性”是所有男人的原始驱力，不管是 alpha 或 beta 都一样。不同的是 alpha 有能力打猎，而 beta 多半因为没这项能力，所以只能等待政府或社会制度的配送，一夫一妻的婚姻制度之所以诞生也是因为这样。

2.Red Pill 女生可以套用也去操作吗？

女生想透过红药丸 Red Pill 获得好处的话，方向有两种，一种是透过 Red Pill 知识驯服 beta，从中捞尽各种物质好处，性需求则是找其他 alpha 解决。而另一种则是过滤出真正的 alpha，享尽父权红利的好处。但要记得，真正厉害的 alpha 是无法被驯服的，如果你想驯服目前手头上的 alpha，最好不要让他接触我的知乎、公众号和直播。

3、没什么恋爱经验或是性经验，面对经验丰富的女生要如何做到深不可测呢？

你要先知道，“深不可测”不是一门技术，而是生活型态所展现的结果，换言之，它不是过程，而是结果，刻意为之反而会四不像。

拉回正题。以新手而言(又或者是 SMV 刚起步的年轻男生)，在事业基础未稳固的情况下，我的建议是先从认识妹子开始， 开始多跟妹子有互动。这段期间一样认真冲事业、拼理想，有事没事再撩个妹约出来喝咖啡或吃饭，训练自己的约会能力。

当然，出错是很正常的，但也正是出错才能反省修正自己的不足，也能借此帮自己培养社交敏锐度。有了足够的社交敏锐 度，你才能领略到“深不可测”的精髓，知道在互动过程中要放多少资讯(或是隐藏多少资讯)出去， 去做到你想要的“深不可 测”。

最理想的状况，是你拼事业拼到没空理妹子，自然可以无痛达成“深不可测”的成就了。

## 1.12 传统长期关系

### 1.与红药丸定义的长期关系不一样

在红药丸世界观里，长期关系不是特意追求的，它是一种和女生互动过程中自然形成的互动模式，也就是说，你可能一次和很多女生约会，但其中某一位你特别喜欢、互动特别频繁，两人彼此之间也能用这样的模式持续关系，这种不说破但又能长期维持的关系，才是最适合男人，也是红药丸所定义的“长期关系”。

而这里所定义的长期关系，则是传统“找个好伴侣共度一生”那套，毕竟红药丸世界的长期关系对多数人而言不容易，传统那套除了执行方便(走 beta 路线即可完成，而大多数男人也都是 beta)，也符合社会上大多数人的价值观，所以我要先厘清讨论范围，这篇文章讲的是传统长期关系。

### 2.孤独是男人的好朋友

然而，虽然讲的是传统定义上需要人陪伴的长期关系，但开宗明义却要先颠覆大家思维，是的，身为男人，要把孤独视为好朋友。一个有趣的观察：世界上大多数的艺术家、科学家，甚至是学者，他们成就最高的时候，通常是还没有成家立业的时候，一旦迈向婚姻、步入家庭，研究成果仿佛遇到瓶颈似的，戛然而止。

当然这种大逆不道的结论我猜不会有人敢认真做研究(而且也拿不到经费)，但可以合理推测，是传统定义的长期关系让他们分散心力，把原先该投注在事业上的时间跟精力拿去照顾家庭，因为无法进一步突破。

所以如果你走的是传统定义的长期关系，想安稳娶老婆或是老实交女友的那种，第一个该避免的，当然是那些威胁着你要为了她放弃事业或理想的女人。特别是处于吸引或交往阶段的男人，很容易为了获得更进一步的关系而对女人妥协。

更何况，一旦你真的为了她放弃自己的理想，你对她的吸引力也会瞬间消失。

### 3、该提防的长期关系伴侣

中国的两性市场让我想到一句话，男性傻子太多了，骗子都不够用，必须拉升欺骗门槛来降低工作量。----EMWF

免费送的那 3 本书，如何你觉得有价值，可以分享给你的兄弟朋友。  
为什么那么多人打女拳？因为有流量能挣钱。  
如果为男人发声能挣钱的话，我相信会有更多人为男人发声。

以下是盈利项目，没有闲钱的兄弟可以跳过。

1. 全网恋爱情感泡妞书籍 500 本合集 各种类型的都有 一共 99 元

2.恋爱情感视频课程

油管 top10 课程 1.2T 网上最靠谱的几个情感导师的课 99 元

2. 情感咨询 99 元

4.收徒 398 元

所有书+top10 课程+提供文案+一对一指导做视频。

（推荐）5.EMWF 哥的两性书友交流群 150 元

我的视频很多文案都是 EMWF 哥写的，不了解

他的可以在知乎上搜 EMWF

付费可以得到什么？

1.一个微信交流群，大家可以在里面讨论两性问题

2.一本书《中国男性究极进化手册》

3. 5 分钟的咨询时间

新手建议 书+课程+群，你大概率不会在两性方面吃亏的，直接转账 350 元即可。想了解更多详细信息添加微信 cc87645321 或者微信 1534575483 私信我。

下面是书籍目录和视频目录

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 1

在 1 中搜索

名称 修改日期 类型 大小

名称	修改日期	类型	大小
【NEW】城市猎人的知乎回答合集(截止到2...	2023/12/6 14:47	Adobe Acrobat ...	17,438 KB
【NEW】城市猎人的知乎想法合集-第1卷(...	2023/12/6 14:47	Adobe Acrobat ...	89,276 KB
【NEW】城市猎人的知乎想法合集-第2卷(...	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	620 KB
【NEW】城市猎人知乎文章合集(截止到20...	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	6,986 KB
【NEW】进化心理学.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	7,476 KB
【NEW】中国文化的深层结构.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	3,056 KB
【环男孩日记】.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	1,820 KB
【现实世界诱惑术2.0】.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	38,872 KB
【MGTO】谈红色药丸.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	972 KB
【MGTO】谈女本位主义.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	1,556 KB
4389 坏男孩法则.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	879 KB
MGTOW 核心理论文集 米格道.pdf.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	9,429 KB
MGTOW 我的红九日记.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	1,581 KB
The Rational Male 理性的男性.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	6,646 KB
把妹达人2游戏规则.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	1,157 KB
把妹达人之诱惑艺术.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	1,531 KB
把日子过明白 (龙飞律师, 男性必看).p...	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	5,641 KB
被劫持的私生活: 性、婚姻与爱情的历史...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	8,180 KB
红丸觉醒 第二版.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	44,580 KB
红丸觉醒 第三版(1).pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	5,839 KB
红丸觉醒 第三版.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	3,128 KB
红丸觉醒 第一版.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	77,071 KB
红丸觉醒第三版 B版_Password_Remov...	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	197,056 KB
红丸危机.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	1,006 KB
理性手册.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	58,632 KB
迷男方法 - 迷 男.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	6,525 KB
迷男启示录 - 迷男.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,453 KB
男性向: 反思两性合集 (154条) 作者知...	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	9,274 KB
男性向: 反思两性合集 (158条) .pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	10,000 KB
书籍目录 (必看).txt	2023/12/6 14:46	文本文档	22 KB
叔叔选集第二卷.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	11,633 KB
叔叔选集第一卷.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	24,551 KB
谈 MGTO 的使命.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	2,647 KB
文件失效请联系vx: 1534575483.txt	2023/12/6 14:46	文本文档	0 KB
现实世界的诱惑术 - Swinggcat.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	891 KB
欲望的演化.pdf	2023/12/6 14:46	Adobe Acrobat ...	31,072 KB
约会倍增术 - 大卫D.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	824 KB

选择要预览的文件。

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 2

在 2 中搜索

名称	修改日期	类型	大小
【(NEW)海蒂性学报告：男人篇+女人篇+...】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	10,640 KB
【(NEW)金赛性学报告.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	4,394 KB
【(NEW)做汉把妹 - 大卫X.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	646 KB
【(NEW)泡妞实战速查手册.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	840 KB
【(NEW)如何让你爱的人爱上你.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	6,098 KB
【(NEW)中国把妹达人 - 浪迹.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,747 KB
【极致聊天】配套专用话术书.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,820 KB
【4EG方法 - Rob Judge & Zack Bauer.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,582 KB
【99种求爱方式,杨念.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	21,903 KB
【399个撩妹的核心思维 (完整版) (1).pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	16,592 KB
【alpha阿尔法吸引——把妹制胜的33条规...】.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,094 KB
【Brad P 时尚圣经.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat 文档	1,576 KB
【David_X的方法.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	492 KB
【MACK把妹方法 - Dean Cortez.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,626 KB
【PUA恋爱文化.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	5,034 KB
【PUA玩家手册 (完整版) - 康纳.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	978 KB
【Q帝把妹文集.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	4,612 KB
【wb陷阱 - 漫步.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	887 KB
【wb陷阱技术深度解剖 - Jacob.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,299 KB
【wb陷阱课件 - 漫步.pdf】.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,289 KB
【阿卡得米爱情学院.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	528 KB
【爱的八次约会.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,021 KB
【爱的沟通：写给勇士的科学恋爱指南 - [...].pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	13,680 KB
【爱情的吸引力法则,盖艾莉儿·福特 .pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	38,960 KB
【爱情光谱 - 聊天智慧.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	10,413 KB
【爱情光谱 - 地表最强撩妹工具书--第一册 ...】.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	14,458 KB
【爱情急救手册,陆琪 .pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	33,632 KB
【爱情体系 - 短信和电话把妹游戏之终极指...】.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	975 KB
【爱情体系 - 惯例手册.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	517 KB
【爱情体系 - 灵丹妙药.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,984 KB
【把妹达人 - 尼尔.pdf】.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	2,285 KB
【把妹达人-游戏规则型男生活天改造计划-...】.pdf】.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	1,678 KB
【把妹达人圣经 - 尼尔.pdf】.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	1,030 KB
【把妹达人圣经,美尼尔,施特劳斯,扫描版.pdf】.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	35,647 KB
【把妹达人之诱惑艺术 - 骗男.pdf】.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	1,559 KB
【把妹那些事 - Jacob.pdf】.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	1,580 KB
【白天约会宝典 - Jeremy Soul.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,673 KB
【草食系男子恋爱学.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	35,773 KB
【超级吸引力 - Jacob.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,401 KB
【超级异性吸引术宝典.pdf】.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	33,546 KB

选择要预览的文件。

文件 主页 共享 查看

此电脑 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 2

在 2 中搜索

名称	修改日期	类型	大小
陈昌文方法之恋爱宝典.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	6,881 KB
陈昌文之恋爱宝典：基因战争.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	7,241 KB
陈昌文之恋爱宝典：人性博弈.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	7,563 KB
陈昌文之恋爱宝典：直面人性.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	7,533 KB
陈泉-把妹百科泉书.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	12,014 KB
从1到N - 浪迹.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	6,926 KB
从新手到大师训练计划 - 源婧.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	522 KB
措词圣经 - 郑匡宇.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	938 KB
打破和谐感的81种方法 - Adam Lyons.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	280 KB
大都会泡妞手册 - Paul Janka.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	536 KB
大卫X方法 - 大卫X.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	719 KB
电击开场 - Brad P.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	322 KB
短信和电话把妹游戏之终极指南 - 爱情体...	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	975 KB
惯例军火库.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	1,551 KB
海兵-情狼日记.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,037 KB
海蒂性学报告 - 男人篇.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,963 KB
黑洞吸引 - 无念团队.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,928 KB
话术惯例大全 (完美扫描版) - 浪迹团队....	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	8,857 KB
话术惯例库.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	358 KB
话术红茶书 - 浪迹团队.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	5,319 KB
坏蛋之道 - 约书亚·佩雷斯.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	984 KB
坏男人：女人无法抵御的诱惑、历经与冒...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,386 KB
坏男人的红药丸法则_扫描版_15.6M.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	16,807 KB
婚恋中男人不能犯的100个错误 - 廖康强...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	936 KB
极限话术 - 死囚漫步.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	646 KB
骄傲与风趣指南.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,454 KB
街头搭讪艺术 - 寒江雪.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	712 KB
禁忌的力量二：核心吸引法则 - 但丁Law...	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	4,043 KB
禁忌的力量三：技巧的极致 - 但丁Law.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	7,489 KB
禁忌的力量四：真相！最昂贵的社交智慧...	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	11,238 KB
禁忌的力量五：天使心魔鬼眼 - 但丁La...	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	11,597 KB
禁忌的力量一：但丁的多维人生 - 但丁L...	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	7,737 KB
经典泡妞话术惯例库.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	349 KB
精品泡学译文集 - 晚熟青年.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,052 KB
精通社交圈游戏 - Solievil.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	607 KB
精选聊天话术 (合集) .pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	927 KB
距离爱情毫米.赵彤.崔巍.丁建略.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	20,347 KB
决胜网络把妹 - Kezia Noble.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	497 KB
绝密话术 - 浪迹团队.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	414 KB
卡萨诺瓦自传：我的一生.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	2,931 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 2

在 2 中搜索

名称	修改日期	类型	大小
卡萨诺瓦自传：我的一生.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	2,931 KB
快速吸引.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	3,999 KB
蓝图解码 - Real Social Dynamics.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	821 KB
老师不教的恋爱课（如何让你，在我最...pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,138 KB
冷读术 - 石井裕之.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,891 KB
冷眼观察 - 冷爱.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	6,528 KB
冷眼观察2 - 冷爱.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat 文档	8,425 KB
李何河：恋爱原本很简单.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	7,885 KB
恋爱指南——play 连招 - 乌鸦救赎.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	2,921 KB
恋爱中的苏格拉底：哲学入门十讲 - 张小...pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	13,243 KB
擦道.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	297,986 KB
擦道2.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	336,360 KB
擦道3.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	165,057 KB
擦道4.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	141,951 KB
擦道5.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	41,277 KB
撩妹极限话术高级版-超高清完整版.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	2,098 KB
撩如人心.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	110,576 KB
聊天话术终极指南 - 浪迹团队.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	487 KB
灵丹妙药 - 恋爱体系.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,984 KB
马克方法.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,506 KB
魅力学堂 - 乐鱼.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	728 KB
迷上我 - 成真.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,304 KB
迷男方法 - 迷男.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,554 KB
迷男启示录 - 迷男.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,453 KB
米豪方法 - 米豪.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,915 KB
摸清对方的底牌.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	2,993 KB
魔鬼搭讪学——这样追女孩真的很容易.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	8,286 KB
魔鬼聊天术.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,012 KB
魔鬼约会学 - 魔鬼咨询师.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,241 KB
墨攻 - 黑子.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,909 KB
男人来自火星,女人来自金星：恋爱篇升...pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	3,119 KB
男人来自火星女人来自金星.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	667 KB
倪-恋爱宝典-线下魅力裂变专属教材.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	14,012 KB
倪-微信撩妹72招.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,649 KB
你不可不知的情场致胜秘密.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	524 KB
逆向恋爱术 - 蓝冰.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,021 KB
逆向恋爱术-完整销售版.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,022 KB
女人眼中的约会和长期关系 - 菠菜.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	517 KB
女生密码 源墙.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	3,262 KB
女性分类课程笔记 - 但丁Law.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	236 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 2

名称	修改日期	类型	大小
女性分类课程笔记 - 但丁Law.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	236 KB
潘多拉魔盒 - 迪卡洛.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,456 KB
泡了解纽 - 斑马.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	1,302 KB
泡秘 - 华山论剑.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,164 KB
泡妞必杀技 - 爱情体系.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,262 KB
剽悍生活博客.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	31,987 KB
前线笔记 - 尼尔.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	514 KB
枪巫方法 - Gunwitch.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,816 KB
情浪日记 - 海兵.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,037 KB
情绪流方法论 - 损友.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	559 KB
如何和女人见面与沟通 - 杂要人.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	732 KB
如何让你爱的人爱上你-美莉尔·朗丝 .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	29,090 KB
如何优雅地挽回前任 (豆瓣红人, 资深情感学...).pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	2,069 KB
如何征服英俊少男,刘国章 .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	10,010 KB
如何正确吵架: 发掘问题、解读渴望、创... .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,581 KB
三十三条雄性领袖法诱惑美女法则 - 史蒂... .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	495 KB
筛选的101种方式 - Adam Lyons.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	301 KB
神撩术 - 欧阳浮夸.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	4,789 KB
十五步让你成为诱惑大师 - Kezia Noble... .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	484 KB
十月男人 - IN10SE.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	686 KB
叔叔教你护妹子 - 刘毓卿.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	2,494 KB
属性 - PUANEY.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	8,138 KB
水灵君-聊天秘术--让女人爱上你.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	11,404 KB
脱单方法.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,637 KB
脱单修炼手册 by 宏�.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	31,437 KB
完美脱单 - 珍爱网.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	2,041 KB
完美约会计划 - Brad P.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	612 KB
完全图解恋爱心理学_穆铭.高清 .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	37,184 KB
完全图解恋爱心理学_每天读一点恋爱心... .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	17,667 KB
晚熟青年杂译集.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	3,604 KB
网络泡妞骨灰级教程-终极整理版.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	677 KB
危险人物-话术专治聊天.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	5,951 KB
文件失效请联系vx: 1534575483.txt	2023/12/6 14:43	文本文档	0 KB
吸引不是选择 - 大卫D.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,058 KB
吸引力原理 - Adam Lyons.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	340 KB
现实世界的诱惑术 - Swingcat.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	728 KB
消除搭讪焦虑 - 晚熟青年.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,254 KB
校园情圣 - 马克·雷德曼.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	1,005 KB
幸福的婚姻: 男人与女人的长期相处之道... .pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	3,903 KB
性经验史增订版_by_法米歇尔·福柯_余碧... .pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	23,094 KB

护眼精灵

活动活 30 秒后

文件 主页 共享 查看

此电脑 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 2

在 2 中搜索

名称	修改日期	类型	大小
完美脱单 - 珍爱网.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	2,041 KB
完美约会计划 - Brad P.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	612 KB
完全图解恋爱心理学.穆铭.高清.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	37,184 KB
完全图解恋爱心理学_每天读一点恋爱心...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	17,667 KB
晚熟青年杂译集.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	3,604 KB
网络泡妞骨灰级教程-终极整理版.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	677 KB
危急人物-话术专治聊天.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	5,951 KB
文件失效请联系vx: 1534575483.txt	2023/12/6 14:43	文本文档	0 KB
吸引不是选择 - 大卫D.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,058 KB
吸引力原理 - Adam Lyons.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	340 KB
现实世界的诱惑术 - Swingcat.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	728 KB
消除搭讪焦虑 - 晚熟青年.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,254 KB
校园情圣 - 马克·雷德曼.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	1,005 KB
幸福的婚姻：男人与女人的长期相处之道...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	3,903 KB
性经验史增订版_by_法米歇尔·福柯_余碧...	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	23,094 KB
性吸引力私密教程.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	1,496 KB
言情恋爱话术惯例 - 乌鸦救赎.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	796 KB
野兽绅士 - 巫家民.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,692 KB
一本书把上千妹子-拉黑.pdf	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	7,743 KB
依赖共生 - 巴里·温霍尔德 & 贾内·温霍...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	5,653 KB
阴阳 - 海兵.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	636 KB
泳湿吾爱天涯文章汇总.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	474 KB
游戏 - IN10SE.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,424 KB
游戏加速论 - 万恶.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	430 KB
诱惑的艺术 - 罗伯特·格林.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,272 KB
约会倍增术 - 大卫D.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,392 KB
约会密码 - 海兵.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,234 KB
约会学男士篇 - 泳湿小狗.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	312 KB
杂要人方法 - 杂要人.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	1,097 KB
杂要人方法精义 - 晚熟青年.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	587 KB
杂要人社交力学——杂要人方法精义.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	592 KB
杂要人文集及语录 - 杂要人.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	1,222 KB
杂要人新作24篇通译 - 晚熟青年.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	2,106 KB
再次路过之和网络泡妞骨灰级教程终极整...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	1,174 KB
再次路过之和网络泡妞骨灰级教程终极整...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	677 KB
怎样让人90分钟爱上你.美尼古拉斯.布斯...	2023/12/6 14:45	Adobe Acrobat ...	62,792 KB
正妹心理学.pdf	2023/12/6 14:43	Adobe Acrobat ...	48,051 KB
指南针.pdf	2023/12/6 14:44	Adobe Acrobat ...	16,665 KB
追求有术之撩妹指南.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,418 KB
自然道作品集.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	521 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 3

在 3 中搜索

选择要预览的文件。

名称	修改日期	类型	大小
【(NEW)KING挽回爱情计划.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	379 KB
【(NEW)NLP之青蛙变王子.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,508 KB
【(NEW)Rollo_Tomassi_The_Rational_M...	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	2,369 KB
【(NEW)爱与性的实验报告 (修订本).pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,394 KB
【(NEW)邂逅衣下的诱惑术之谈话蓝图.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	387 KB
【(NEW)成真：迷上我系列让女人爽的秘决...pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	410 KB
【(NEW)成真：迷上我性格补丁.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	349 KB
【(NEW)成真：在不同场合吸引女人的钥匙...pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	298 KB
【(NEW)搭配其实很好玩2.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	7,370 KB
【(NEW)搭讪高级课程 - 豆瓣搭讪小组.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	2,003 KB
【(NEW)大人的xa相谈.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	2,252 KB
【(NEW)低成本泡妞.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,155 KB
【(NEW)第一次搭讪就上手.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,171 KB
【(NEW)调情的艺术.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,574 KB
【(NEW)逗女人笑 - Martin Merrill.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	365 KB
【(NEW)对症下药之女性分类学.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	870 KB
【(NEW)梵尘话术.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	610 KB
【(NEW)沟通的艺术.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	17,088 KB
【(NEW)滚床单心理学.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,708 KB
【(NEW)红色皇后：性与人性的演化.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,693 KB
【(NEW)活用泡学思维，瞬间成为社交高...pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	737 KB
【(NEW)基本穿搭：适用一生的穿衣法则.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	49,799 KB
【(NEW)狙击真命与友谊区突破.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	649 KB
【(NEW)恋爱教科书.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	261 KB
【(NEW)恋爱投资学.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	433 KB
【(NEW)恋爱幸福指南.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,041 KB
【(NEW)恋爱指南：PLAY 连招 - 乌鸦救赎....pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,009 KB
【(NEW)两性勾搭指南 (全6册) .pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	22,587 KB
【(NEW)猎手体系.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,316 KB
【(NEW)猎心 - 乌鸦救赎.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	408 KB
【(NEW)魔鬼约会学1.0.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	652 KB
【(NEW)魔鬼约会学2.0.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	821 KB
【(NEW)魔鬼约会学3.0.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	860 KB
【(NEW)男神私享穿搭术.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	36,692 KB
【(NEW)泡妞三十六计.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,754 KB
【(NEW)泡学快速学习宝典.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	734 KB
【(NEW)泡学快速学习宝典之夜店篇.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,099 KB
【(NEW)剽悍生活博客 2018.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	31,654 KB
【(NEW)社交软件把妹攻略.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	2,906 KB
【(NEW)史上最实用的约会锦囊.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	265 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 3

在 3 中搜索

选择要预览的文件。

S

名称	修改日期	类型	大小
【(NEW)史上最实用的约会锦囊.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	265 KB
【(NEW)瞬间赢得信任的冷读术.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	2,531 KB
【(NEW)泰勒蓝图.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	968 KB
【(NEW)挽回.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	231 KB
【(NEW)现实世界诱惑术 2.0 - 摆摆猫.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	2,178 KB
【(NEW)型男话术惯例书.pdf	2023/12/6 14:42	Adobe Acrobat ...	1,119 KB
【(NEW)约会书.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	629 KB
【(NEW)约会秘籍.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,073 KB
15年梵尘话术实体书定稿.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	525 KB
27《艾克·傻瓜式撩妹话术集》.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	48,353 KB
28《艾克·傻瓜式把妹术》.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	32,661 KB
PUANEY恋爱宝典.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	5,104 KB
PUANEY聊天话术终极指南.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	8,983 KB
PUA核心课程预备手册.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	263 KB
阿尔法之路1.0 - 安迪.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	27,308 KB
爱情光谱, 聊天智慧.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	10,476 KB
爱情光谱90天精英蜕变教材上.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	1,662 KB
爱情光谱90天精英蜕变教材下.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	5,824 KB
爱情光谱爱情七宗罪.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	1,355 KB
爱情光谱聊天骚操作.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	24,263 KB
爱情光谱骚操作大全.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	3,849 KB
爱情体系逆转X全五本.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	18,562 KB
把妹百科泉书.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	12,012 KB
把妹瞬杀心理学.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	4,675 KB
把妹专业术语 (完整版).pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	185 KB
被倒追的秘密.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	2,535 KB
别怕！我是猪仙英文书.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	9,174 KB
超级聊天56招.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	3,478 KB
超级泡泡学.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	10,557 KB
超级异性吸引术.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	6,617 KB
超级约会学之解读把妹达人.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	437 KB
超级约会学之问题集中营.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	942 KB
超级约会学之幽默技巧.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	238 KB
超快速吸引 - 乌鸦救赎.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	6,315 KB
成真.快速吸引.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	60,021 KB
成真：mswl核心教程.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	1,263 KB
聪明男人要读女人心理学.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	7,577 KB
催眠恋爱术.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	5,810 KB
单身女人情感白皮书.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	14,165 KB
调情一点通 - 晚熟青年.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	284 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 3

在 3 中搜索

选择要预览的文件。

名称	修改日期	类型	大小
读爱术.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	6,393 KB
读懂恋爱潜台词.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	7,093 KB
读懂恋人心.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	6,507 KB
废物测试之话术惯例.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	16,315 KB
光谱90天精英蜕变教材上.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	56,897 KB
光谱90天精英蜕变教材下.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	68,464 KB
光谱会员1.0.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	123,272 KB
读床单心理学2.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	10,780 KB
哄破女人的心理防线.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	9,327 KB
坏男孩法则.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	961 KB
婚恋恋爱心理学.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	11,509 KB
极限话术高级版 - 死囚漫步.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	754 KB
极致挑逗.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	11,549 KB
简爱：攻心撩妹术 - 欧阳浮夸.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	2,359 KB
简单恋爱学.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	7,883 KB
今夜我们谈性.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	12,358 KB
狼族圣经.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	2,642 KB
浪迹话术红宝书 (推荐) .pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	48,700 KB
浪迹话术上册.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	8,249 KB
浪迹科教《从1到N》典藏版.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	48,721 KB
浪漫的1001种方法.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	11,480 KB
乐鱼文集.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,198 KB
冷读术：魅力男人的恋爱沟通术.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	10,220 KB
连招3.0 - 乌鸦救赎.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	15,153 KB
恋爱宝典-倪线下魅力裂变专属教材.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	14,063 KB
恋爱读心术.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	9,178 KB
恋爱高手.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	13,406 KB
恋爱攻略之聊天秘籍 - 浪迹.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	11,116 KB
恋爱诡计.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	14,069 KB
恋爱密码男人篇.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	7,695 KB
恋爱密码女人篇.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	8,350 KB
恋爱是个技术活.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	9,453 KB
恋爱心理必修课.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	7,661 KB
恋爱真相.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	8,038 KB
撩道1-5全集 - 舞步学院.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	17,855 KB
撩妹百科全书 - 慢情圣.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	7,639 KB
撩如人心.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	34,643 KB
撩心话术完结篇.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	8,342 KB
聊不停的聪明问话术.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	7,976 KB
聊你妹3000--节日篇.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	7,911 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 3

在 3 中搜索

选择要预览的文件。

S

名称	修改日期	类型	大小
倪属性 (16年).pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	54,604 KB
倪微信把妹72招 (16年).pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	1,103 KB
逆转X1核心吸引力.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	66,925 KB
逆转X2技巧的极致.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	68,649 KB
逆转X3最难题解密.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	40,298 KB
逆转X4王子与水晶鞋.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	29,770 KB
逆转X5成长到蜕变.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	28,154 KB
女生密码内化手册.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	462 KB
欧阳浮夸《白富美攻略》.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	1,096 KB
欧阳浮夸神撩术内部版 (16年).pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	4,861 KB
泡妞恋爱教程终极版.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	1,722 KB
泡妞小游戏.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	340 KB
泡学启示录.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	1,512 KB
剽悍生活博客 2019.epub	2023/12/6 14:41	EPUB 文件	9,084 KB
剽悍生活博客 2020.epub	2023/12/6 14:41	EPUB 文件	18,853 KB
七烟约会法则文集.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	471 KB
情爱有术全14本.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	12,908 KB
情商系列全六册.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	6,569 KB
情绪冲击.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	2,538 KB
情绪聊天术之七十二计.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	1,275 KB
认识男女.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	1,085 KB
如何与女生聊天By日本恋爱女作家阿尔...pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	872 KB
杀神三式 - 坏能猫.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	10,162 KB
瞬间来电.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	8,943 KB
通过聊天让女人爱上你.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	75,655 KB
图解恋爱心理学.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	7,208 KB
土味情话.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	1,313 KB
脱单修炼手册.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	9,759 KB
完美伴侣.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	7,887 KB
危险人物专治聊天.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	5,951 KB
薇薇追女宝典.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	991 KB
文件失效请联系vx: 1534575483.txt	2023/12/6 14:40	文本文档	0 KB
无限话题聊天术.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	188 KB
吸引家.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	7,803 KB
相亲笔记.pdf	2023/12/6 14:39	Adobe Acrobat ...	2,637 KB
型男最新话术.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	963 KB
预期式求爱聊天 - 乌鸦救赎.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	5,953 KB
怎样征服美丽少女.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	7,511 KB
宅人约会指南.pdf	2023/12/6 14:40	Adobe Acrobat ...	16,867 KB
中国PUA成长之路.pdf	2023/12/6 14:41	Adobe Acrobat ...	333 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 4

在 4 中搜索

名称	修改日期	类型	大小
【(NEW)聪明妾：别拿男人不当动物 - 杨...	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	3,417 KB
【xf的最高境界】A 技巧篇.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	10,685 KB
【xf的最高境界】B 体位篇.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	8,047 KB
【超级泡泡学】.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	2,097 KB
【高情商不尬聊】小鹿情感.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	102,505 KB
【狐狸精修炼手册】.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	2,529 KB
【撩汉秘术】.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	3,040 KB
【情场致胜红术】奸的好人系列23.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	72,852 KB
【情感破局】.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	713 KB
【万能暧昧模型】.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	533 KB
【无财无貌怎么泡美女】.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	3,563 KB
【约会法则】.pdf	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	591 KB
【爱的十万个为什么】_Password_Removed...	2023/12/6 14:37	Adobe Acrobat ...	12,734 KB
【诫律：全球最经典恋爱圣经（美）艾伦...	2023/12/6 14:37	Adobe Acrobat ...	7,115 KB
【痕迹话术大全】.pdf	2023/12/6 14:37	Adobe Acrobat ...	8,249 KB
【恋爱厚黑学（扫描版）】_Password_Rem...	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	65,670 KB
【女人想结婚+男人想私奔】_Password_Re...	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	106,091 KB
【完美关系的秘密】+杨冰阳】_Password_Re...	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	12,926 KB
【文件失效请联系vx: 1534575483.txt	2023/12/6 14:37	文本文档	0 KB
【我和幸福有个误会】_Password_Removed...	2023/12/6 14:38	Adobe Acrobat ...	27,075 KB
【妖姐撩汉攻略108式】.pdf	2023/12/6 14:37	Adobe Acrobat ...	2,143 KB
【杂要人】.pdf	2023/12/6 14:37	Adobe Acrobat ...	2,637 KB

选择要预览的文件。

本地磁盘 (C:)

本地磁盘 (D:)

网络

5 23.7.19

文件 主页 共享 查看

此电脑 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 5 23.7.19

在 5 23.7.19 中搜索

名称	修改日期	类型	大小
★ 快速访问			
桌面	(NEW)存在与荒谬-kqjxr.pdf	Adobe Acrobat ...	2,195 KB
下载	(NEW)科学谈性：给男生的性教育读本 (...pdf	Adobe Acrobat ...	2,885 KB
文档	(NEW)可复制聊天话术手册—核心方法.pdf	Adobe Acrobat ...	883 KB
图片	(NEW)我在现场：性社会学田野调查笔记...pdf	Adobe Acrobat ...	2,009 KB
1	(NEW)性学入门 - 李银河.pdf	Adobe Acrobat ...	5,118 KB
2	(必看) MGTOW核理论文集.pdf	Adobe Acrobat ...	4,552 KB
10.23最基础的3	(把妹无能启示录) -.pdf	Adobe Acrobat ...	2,769 KB
FileRecv	《迷男方法：30天改造计划》.pdf	Adobe Acrobat ...	1,482 KB
WPS云盘	30天告别单身(恋爱经验精华版)(1).pdf	Adobe Acrobat ...	3,515 KB
OneDrive	Chic情感合集.pdf	Adobe Acrobat ...	616,238 KB
此电脑	爱情阴谋论.pdf	Adobe Acrobat ...	26,800 KB
3D 对象	到底TM怎么把妹（人人网原版）(1).pdf	Adobe Acrobat ...	904 KB
视频	嗨伙计们.pdf	Adobe Acrobat ...	1,370 KB
图片	海蒂性学报告 情爱篇.pdf	Adobe Acrobat ...	16,571 KB
文档	海蒂性学报告,女人篇.pdf	Adobe Acrobat ...	10,151 KB
下载	冷读术（精简版本）(1).pdf	Adobe Acrobat ...	4,717 KB
音乐	撩妹极限话术高级版-超高清完整版(1).pdf	Adobe Acrobat ...	2,096 KB
桌面	撩妹语录.pdf	Adobe Acrobat ...	2,637 KB
本地磁盘 (C:)	谜男全流程惯例.pdf	Adobe Acrobat ...	1,118 KB
本地磁盘 (D:)	男人这东西-渡边淳一(1).pdf	Adobe Acrobat ...	3,201 KB
网络	你的形象价值百万.pdf	Adobe Acrobat ...	1,313 KB
	女人这东西_Password_Removed.pdf	Adobe Acrobat ...	19,025 KB
	潘绥铭论性 上册_14051586.pdf	Adobe Acrobat ...	56,080 KB
	潘绥铭论性 下册_14051587.pdf	Adobe Acrobat ...	54,697 KB
	身体密码 全彩版 (1).pdf	Adobe Acrobat ...	45,055 KB
	挽回实例应用和讲解.pdf	Adobe Acrobat ...	5,911 KB
	挽回她.pdf	Adobe Acrobat ...	25,026 KB
	乌鸦救赎 连招3.0.pdf	Adobe Acrobat ...	4,468 KB
	熙墨实验室-公众号历史记录(1).pdf	Adobe Acrobat ...	46,106 KB
	性学观止 插图第6版 上_124403821.pdf	Adobe Acrobat ...	174,891 KB
	性学观止 插图第6版 下_124403831.pdf	Adobe Acrobat ...	285,230 KB
	杂要人方法最终版.pdf	Adobe Acrobat ...	2,716 KB
	专治聊天术.pdf	Adobe Acrobat ...	5,952 KB
	专著03潘绥铭2000年《生存与体验：对...	Adobe Acrobat ...	2,566 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 6 23.8.5

在 6 23.8.5 中搜索

选择要预览的文件。

名称	修改日期	类型	大小
“哄”破女人的心理防线.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	108,753 KB
《2022浪迹情敌手册 完整版》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	21,570 KB
《Q帝学徒解码》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,017 KB
《S&M》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	8,525 KB
《爱情高位》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,906 KB
《把到这个妹》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,392 KB
《把妹危机处理术》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,194 KB
《持久延时手册》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	31,204 KB
《顶尖泡学》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	30,014 KB
《分手大师》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,716 KB
《俘获女配》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	98,460 KB
《勾搭学》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	3,197 KB
《关系操控术》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	49,930 KB
《哄老婆手册》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	835 KB
《坏男人的红药丸法则》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	36,439 KB
《坏男人的权谋霸术》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	36,278 KB
《坏男人模式》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	5,585 KB
《决胜把妹》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	847 KB
《撩妹套用话术》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,036 KB
《零成本泡妞》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	96,478 KB
《男欢女爱》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,802 KB
《男女本色》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	51,683 KB
《男神宿命》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	149,878 KB
《逆向夺爱术》(完整版).pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,018 KB
《泡丁解纽2》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	114,741 KB
《泡秘》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	969 KB
《泡妞绝技》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,172 KB
《炮丁解纽1》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	41,088 KB
《天生好手》自信是泡妞成功第1前提.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	2,093 KB
《幸福女人修炼手册》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,377 KB
《雄性觉醒1》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	118,510 KB
《诱惑的最高境界》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	38,214 KB
《约妹大师》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	3,259 KB
《渣男手册1》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,714 KB
《渣男手册2》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,550 KB
2. 恋爱撩天术.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	57,721 KB
5. 《约会学》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	795 KB
6. 《差差男女》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	939 KB
10. 《危险交流》.pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	75,247 KB
10. 手机变术(2).pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	1,911 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 6 23.8.5

在 6 23.8.5 中搜索

选择要预览的文件。

名称	修改日期	类型	大小
《幸福女人修炼手册》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,377 KB
《雄性觉醒1》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	118,510 KB
《诱惑的最高境界》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	38,214 KB
《约妹大师》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	3,259 KB
《渣男手册1》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,714 KB
《渣男手册2》.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	1,550 KB
2. 恋爱撩天术.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	57,721 KB
5.《约会学》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	795 KB
6.《差差男女》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	939 KB
10.《危险交流》.pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	75,247 KB
千机变(2).pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	1,911 KB
12. yu情感《话术手册》.pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	87,082 KB
14.《人性伎俩》.pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	55,289 KB
16.《收割白富美》.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,091 KB
18.《诱惑团体》.pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	410 KB
25.蓝图解码笔记.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	827 KB
2500句经典把妹泡妞幽默话术.pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	14,961 KB
The rational Male complete collectio...	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	12,470 KB
Traits of Alpha Male.pdf	2023/12/6 14:35	Adobe Acrobat ...	1,023 KB
爱情催眠术 (电子版) .pdf	2023/12/6 14:33	Adobe Acrobat ...	321,009 KB
把妹达人.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	2,637 KB
超级吸引下篇.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	12,579 KB
超快速吸引上篇.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	2,121 KB
调情学.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	2,119 KB
二次吸引 - “小鹿情感”专家组_.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	5,591 KB
搞定真命【米蒙方法】.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	1,418 KB
关系缔造论.pdf	2023/12/6 14:33	Adobe Acrobat ...	103,304 KB
核心自信气场修炼书 (116页) .pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	67,210 KB
-女人心理模z 术.pdf	2023/12/6 14:36	Adobe Acrobat ...	27,353 KB
女性分类模型操作.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	1,393 KB
人性伎俩.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	168,812 KB
社交动能.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	148,008 KB
贪婪的人性男人篇.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	1,474 KB
套住它 (电子版) .pdf	2023/12/6 14:33	Adobe Acrobat ...	148,171 KB
挽回前任重回怀抱_.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	4,160 KB
无数的欲情故纵.pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	1,225 KB
向女朋友道歉宝典 (电子版) .pdf	2023/12/6 14:33	Adobe Acrobat ...	9,764 KB
一本让你学会聊天的电子书.pdf	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	5,542 KB
预谋的约会 (电子版) .pdf	2023/12/6 14:32	Adobe Acrobat ...	74,660 KB
征服校园.pdf	2023/12/6 14:33	Adobe Acrobat ...	148,565 KB

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 7

在 7 中搜索

选择要预览的文件。

S

名称	修改日期	类型	大小
④ (NEW)1_男性智慧群_Password_Remov...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	265 KB
④ (NEW)曲曲朋友圈干货近15万字_Password...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	4,319 KB
④ 《阿尔法之路》(1)_Password_Remove...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	7,099 KB
④ 《高级女人手册》_Password_Removed...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	1,413 KB
④ 《狐狸精修炼手册》_Password_Remov...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	2,528 KB
④ 《狐狸精修炼手册 I》_Password_Rem...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	2,607 KB
④ 《狐狸精修炼手册 II》_Password_Rem...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	1,451 KB
④ 《狐狸精修炼手册III》_Password_Rem...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	795 KB
④ 《恋爱心法》杨冰阳著_Password_Remov...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	117,211 KB
④ 《撩汉秘术》_Password_Removed.pdf	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	3,033 KB
④ 《撩汉套路》_Password_Removed.pdf	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	2,274 KB
④ 《撩男修炼手册》_Password_Removed...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	3,031 KB
④ 《绿茶情绪操控术》_Password_Remov...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	16,488 KB
④ 《男人驾驭术》_Password_Removed.p...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	1,060 KB
④ 《男人迷》_Password_Removed.pdf	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	844 KB
④ 《女人旺夫智慧》_Password_Removed...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	2,008 KB
④ 《女性觉醒智慧》_Password_Removed...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	8,409 KB
④ 《女性智慧126问》_Password_Remov...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	1,746 KB
④ 《女性智慧之婚姻阳谋术》_Password_L...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	939 KB
④ 《女性自我提升之路》_Password_Remov...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	10,507 KB
④ 6.《女性智谋大师》国师_Password_R...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	1,790 KB
④ 7.《男性智谋大师》国师_Password_R...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	1,588 KB
④ 15.《女性红灯宝典》_Password_Remov...	2023/12/6 14:34	Adobe Acrobat ...	382,059 KB
④ 爰的十万个为什么--杨冰阳_Password_R...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	13,396 KB
④ 聪明妾：别拿男人不当动物--杨冰阳_Pas...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	3,726 KB
④ 金贵的关系-思维导图(1)_Password_Re...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	4,691 KB
④ 恋爱厚黑学-杨冰阳_Password_Remove...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	5,867 KB
④ 绿茶女在恋爱中的心机_Password_Rem...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	78,750 KB
④ 男性向,反思两性合集 (154条) 作者知...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	9,274 KB
④ 女人想结婚+男人想私奔 杨冰阳_Password...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	106,091 KB
④ 女性操纵者 (电子版) _Password_Rem...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	261,809 KB
④ 泡妞秘籍.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	2,637 KB
④ 情感私房课 如何得到你想要的婚姻与爰...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	38,434 KB
④ 完美关系的秘密--杨冰阳_Password_Re...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	2,040 KB
④ 我和幸福有个误会--杨冰阳_Password_R...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	28,383 KB
④ 幸福妾 从新手到高手的爱情修习课 杨冰...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	29,782 KB
④ 妖姐撩汉攻略108式_Password_Remov...	2023/12/6 14:31	Adobe Acrobat ...	2,142 KB
④ 道女手册_Password_Removed.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	550 KB

8 10.29

文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 8 10.29

在 8 10.29 中搜索

名称	修改日期	类型	大小
【NEW】The Rational Male - Preventive...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	1,645 KB
【NEW】The Rational Male - Religion.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	2,554 KB
【NEW】The Rational Male - The Player...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	2,369 KB
【NEW】The Rational Male.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	1,872 KB
(必看) 文件失效和后续更新请 联系vx...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	2,742 KB
【MGTOW】谈红色药丸.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	972 KB
【MGTOW】谈女本位主义.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	1,555 KB
MGTOW 核心理论文集.pdf.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	7,209 KB
MGTOW 我的红丸日记.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	1,581 KB
MGTOW解读进化心理学(无名).pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	3,050 KB
The Rational Male - Positive Masculin...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	3,009 KB
The rational Male complete collectio...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	12,472 KB
The Rational Male 理性的男性.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	6,300 KB
The Rational Male 中文翻译版第三卷—...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	5,687 KB
The Rational Male.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	4,844 KB
第1本-理智的男性.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	9,064 KB
第2本-理智的男性-预防医学.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	4,631 KB
第3本-理智的男性-积极的男子气概.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	4,772 KB
第4本-理智的男性-宗教.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	10,080 KB
第5本-理智的男性-球员手册.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	5,153 KB
红丸觉醒 第三版.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	5,698 KB
红丸危机.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	1,006 KB
理性手册.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	61,280 KB
谈 MGTO 的使命.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	2,646 KB

选择要预览的文件。

本地磁盘 (D:)

网络

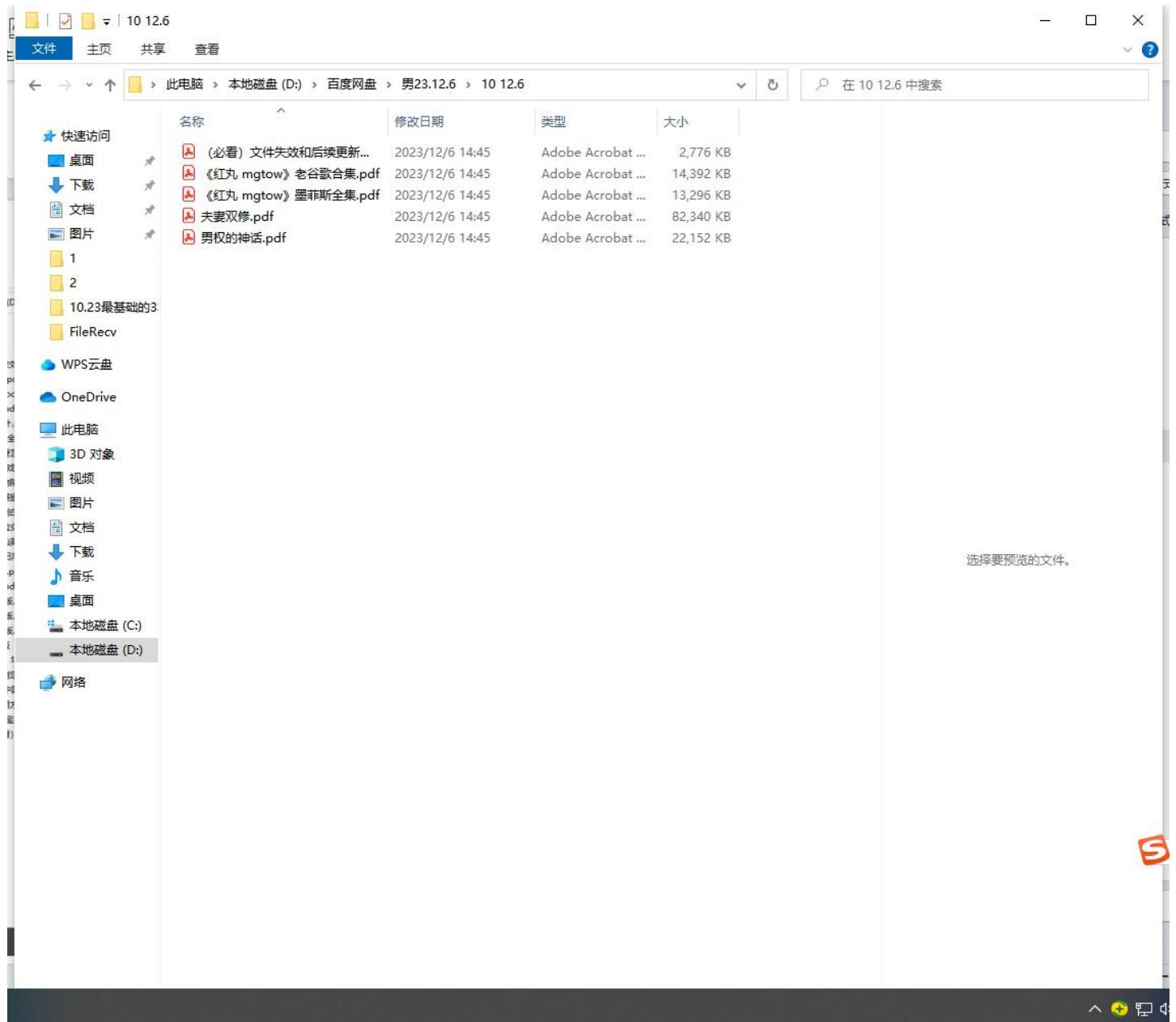
文件 主页 共享 查看

此电脑 > 本地磁盘 (D:) > 百度网盘 > 男23.12.6 > 9 12.1

在 9 12.1 中搜索

选择要预览的文件。

名称	修改日期	类型	大小
防捞女	2023/12/6 14:47	文件夹	
（必看）文件失效和后续更新请联系vx...	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	2,776 KB
PU恋恋爱宝典.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	5,877 KB
wbxj核心内容.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	4,952 KB
爱情保鲜秘籍.pdf	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	8,935 KB
爱情不出错36计.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	10,519 KB
爱情体系逆转X全五本.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	21,461 KB
把妹达人：求爱艺术惯例大全.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	5,444 KB
把妹达人2：游戏规则.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	3,657 KB
把妹达人之猎物陷阱.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	16,024 KB
把妹达人之情感操控指南针.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	8,679 KB
把妹达人之收割白富美.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	5,466 KB
把妹达人之危险交流.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	9,437 KB
别怕！我是猪仙英文书.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	11,993 KB
独门绝招 - 欧阳浮夸.pdf	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	5,117 KB
滚床单心理学2.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	13,609 KB
好女不嫁男宝.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	3,309 KB
红丸觉醒 第二版.pdf	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	44,580 KB
红丸觉醒 第三版.pdf	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	5,839 KB
红丸觉醒 第一版.pdf	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	77,071 KB
红丸觉醒第三版 B版_Password_Remov...	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	197,056 KB
话术惯例手册 - 坏男孩学院.pdf	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	3,308 KB
看懂女人心与制定战略.pdf	2023/12/6 14:29	Adobe Acrobat ...	6,865 KB
李敖全集14：中国性研究.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	14,522 KB
枪与玫瑰的使用方法.pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	14,643 KB
扫描件.防捞女宝典(1).pdf	2023/12/6 14:30	Adobe Acrobat ...	44,453 KB
书籍目录 (必看) .txt	2023/12/6 14:30	文本文档	22 KB



文件名	修改时间	类型
10.马克2023	2023-06-26 14:31	文件夹
09.RST leon2022	2023-06-26 14:31	文件夹
08.新世界-良叔2022	2023-06-26 14:31	文件夹
07.瑞恩2015-2023 (16套更新中...)	2023-06-26 14:31	文件夹
06.痕迹2014-2020 (全59套) (vip特辑)	2023-06-26 15:11	文件夹
05.痕迹2020-2023 (9套更新中...)	2023-06-26 15:15	文件夹
04.詹大卫 (台湾) 2022-2023	2023-06-26 14:31	文件夹
03.搭讪大师-合集2015-2020 (全23套) (vip特辑)	2023-06-26 14:31	文件夹
02.搭讪大师-柯李思2021-2023(11套更新中...)	2023-06-26 14:31	文件夹
01.RSD正宗社交力学 (20套)	2023-06-26 14:31	文件夹

传统定义的长期关系，说穿了，是我们上一代老爸老妈那种，以家中男人为家庭核心的观念，以父为尊，共同组织出来的家庭。在这种运作底下，维系家庭关系的是成员的向心力，所以对家庭的忠诚有高度要求，因此第一个要杜绝的，是那些吃里扒外的家伙。

传统定义的长期关系，其实最适合用公司合伙人的模型来解读。你的另一半就像是一起合资的伙伴，毕竟在同一条船上，理当生死与共，有福同享，有难同当。但开过公司的都知道，外面的竞争对手还好对付，至少看得见敌人，知道枪口要对哪，怕就怕家贼难防，没事给你来个五鬼搬运把公司资产挖光，要不就给你来个卷款潜逃，让你欲哭无泪。

有些女人真的打算透过结婚来翻身，所以如果兄弟你家里有点钱，要小心女生是不是为了钱才点头结婚。在这种框架底下，完全谈不上吸引，而是交易，你用钱来成就这门婚事。

#### 4.男人的传统价值观作祟

偏偏有部份男人的价值观没有跟着与时具进，仍深信“夫妻要同心”的传统观念，对，“夫妻同心”是值得推崇的美德，在老婆人品好的前提下，的确是维系家庭的社会力量之一，但问题就出在如果今天老婆开始吃里扒外，觊觎夫家的事业开始大捞特捞，那还深信夫妻同心的你，如果坐视她挖光家产，恐怕也是帮凶之一。

而且有些公公婆婆的观念也一样传统，就算男人自己能意识到女人在挖家产，但如果这女人心机够重，懂得讨好公婆，还是有可能让公婆反过来帮女人说话，让男人夹在中间里外不是人。

#### 5、如何提防？

其实很难避免，只能止损。但你一定可以从这女生的待人接物观察到蛛丝马迹，在交往期间就该留意，我的观察是，有心跟你共组家庭或迈入长期关系的女人，通常会想方设法帮你省钱。

但这也不代表缺乏历练的穷妹子会比较乖，相反的，她们其实有比较高的机会见钱眼开，原本的纯朴生活，在发现老公家里 很有钱后，整个无法抗拒诱惑，开始失去分寸，能拿就拿。我的建议是，如果现阶段她拿的是蝇头小利，最好提点她一下， 让她知道你有在注意这件事，不是把你当成瞎子会放任她恶搞，但如果发现她依旧会东搞西搞，那这种女人要赶快断干净。 你会发现，三观正确又能够抗拒诱惑，知道自己分寸的妹子，其实非常罕见。

我就有朋友，他的老婆动不动就拿着孩子当武器，说要载孩子上学，跟公婆坳台车来开。

#### 6. 女人该避免的长期关系

有些女人在长期关系中会母爱爆发，花钱养男人，但通常会让你这么干的男人，都不是具备像李安一样的才华，他之所以让你养，其实也就只是软烂外加没骨气而已。男人自有该承担的责任，让他们做自己该做的事，所以千万不要养男人，女人也应该透过约束自己想养男人的冲动，让这种吃软饭的家伙从市场上消失。

如此一来，才能让真正的强者留在市场上，变相鼓励男人成长，让男人变强、人品好、有智慧，一手扛起家庭重任，女人也能因此得利，这才是能让男女双赢的互动模式。

以下是社群的问题回复:

1. 该怎么解决断食来的性欲?

唉，这个是问该怎么解决因为断食而产生的性欲吗?如果是的话，要嘛让自己忙起来，专注在工作或事业上，又或者简单一点，直接找人解决。

2. 请问自己怎么处理来自家里的成家或类似压力?

你要让给予压力的长辈们明白，所有的逼迫都没有办法让你就范，用心理学的讲法，要让他们“习得性无助”，但这种反抗不是要你跟他们大小声，大小声反而会让关系恶化，而是要让他们各种情感勒索如泥牛入海一样化为无形，用冷处理、没有反应来面对，让他们知道无法撼动你分毫，但这需要高强度的心理素质，有机会再开直播跟大家

聊聊这块。

### 3、请问若现在有长期关系会怎么处理对方对你的成家期望?及对方的成家压力?

两种方式，理想状况是明白跟她说你不婚，让她进入你的世界，而不是妥协。另一种则是打马虎眼，用“我们现在不是很 好”、“没想那么多”来打发，一直逼迫就一直打马虎眼，我觉得该进一步思考的问题，应该是:急着想成家或结婚的女人，到底是在找 alpha 还是 beta?

4.是不是在交往之前也不要透露自己的身家？你藏不住的，根本不需要藏，只要一开始不是用钱砸，我认为有钱本身绝对不是问题。但你该注意的是妹子看到钱的反应，

直播聊天室也有其他朋友提到，肢体语言、表情、语气，这些都是帮助我们有迹可循的线索。

### 5.男人要成长要享受孤独，那女人要成长要.....?

要觉知，也就是意识到两性互动的模型与框架，虽然我不鼓励跟女人推广红药丸，但如果真的能理性接受红药丸背后隐藏的 父权世界观，倒也不是坏事。我的建议是，把自己变正，接受 hypergamy 的天性，过滤出更优质人品更好的追求者，让他们来 拉拔自己成长。

当然，女人还是可以自己成长，只是这比起男人提拔要慢多了，在社会上过得顺遂的贵妇名媛们，都是善用父权红利的好 手。有权力的男人其实是很乐于给父权红利的，只要女人三观正确的话。

6.要怎么处理家里八十几岁长辈，七老八十一天到晚在惹事、搞出桃色风波的长辈? 妈的这把年纪还能乱搞，我也真服了他，我的建议是如果养育责任不在自己身上，那就避则避，但如果责任在自己身上，

你要有跟传统文化抗衡的勇气，把他丢到养老院。话又说回来，都还能搞桃色风波，理当能照顾自己才是。 7.女生是不是会一直寻找最强的 ALPHA 根本不想有长期关系，当没有找到时，就暂时跟 BETA 一起比较安全?

女生的天性会想找 alpha，但理智会逼迫她们停下来找 beta 结婚，在一定年纪后，她们会倾向找长期关系居多(本篇讲的长期 关系)，倒不会有“暂时找 beta”这种替代方案的想法存在，更多的，是发现自己男人太过 beta，进而在外面偷睡小王 alpha。

8.想请教一个问题，女权主义、父权主义、传统父权主义这三者的差别可以请您分别说明一下吗谢谢？

比较正面的看法，女权主义指的是鼓吹女性平等的一种意识形态，负面看法的话，则是只要权利不要义务的女人用来合理化 自身要求的一种说法(比如要求男女同工同酬，但不愿当兵)，碍于公开版面我不宜讲太多，但你可以观察目前的言论属于 哪一种。

父权主义按我个人的定义，则是女权主义用来攻击男人的目标，过去向来认为父权是家庭运作的核心，但女权主义认为这是 迫害女性的遗毒，所以往往群起攻之。

一样按照我个人的定义，传统父权主义则是对父权主义比较正面的说法，没错，目前社会运作的潜规则，有不少状况的确是 有父权主义过度延伸的状况存在，比如女明星要演女主角需要跟导演或制作人睡一下(但女人事后可以用 metoo 解决就是 了)，但在维系家庭的部份依旧有其正面意义，父权主义依旧在过去社会扛起维系的重责大任，男人负责赚钱、保家卫国、 领导家庭，女人则专心持家让男人没有后顾之忧，大家各司其职，共同让家庭，甚至国家往上成长。

你不会让工程师在前线跑业务，同样的，就算是顶尖业务，你也不会让他插手产品研发，我在鼓吹的家庭观念就是这件事。

## 1.13 一站式了解什么是 Hypergamy(慕强择偶)

### 1、 心态与真相的差别

多数阿宅老把真相、预备知识当成心法，嗤之以鼻，总想追求一发逆转的技术，殊不知正确的知识可以给你正确的 心态，连带影响到知识，就像是降龙十八掌，乔峰、洪七公、郭靖与耶律齐，每个人使出来的威力都差非常多，在 两性相处上，技术的威力取决于心态，而心态来自于见地，Red Pill 能提供的是最有用的两性知识。

### 2、 Red Pill 本质

Red Pill 不是什么心灵鸡汤，也的确无法提供什么技术，整天想要招式的朋友，恐怕无法如愿了。然而就算如此，我还是会 说 Red Pill 是每个男人必备的知识，特别是你有打算结婚的话。Red Pill 是众多前辈经过大数据的观察与洗礼，能彻底剖析男 人女人互动框架，是聚焦于两性的人类行为学。

### 3、 Hypergamy 定义

说到天性，就不能不提 Red Pill 里对女人观察，一切的源头都来自 Hypergamy—女人的核心天性，也是 Red Pill 里最重要的主轴 知识之一。字典里无法找到 Hypergamy 这字，但维基百科上面找得到相关解释，这词的典故来自于印度种姓制度，最大的立 基点在于“阶级”，女人的择偶天性让她只会往上看比自己阶级更高的男人(marry up)，不会有女人想跟比自己阶级低的男 人有进一步互动，更不用说鲁蛇。

### 4、 男人的择偶天性

至于男人的择偶天性...干，男人根本没差好吗，只要女人够正，男人压根儿不会在意她的社会地位，也不会在意她是不是 懂吃懂酒懂旅游好棒棒，只要男人够强，不需要跟女人结合来发展事业(我指的是政治联姻)，男人的择偶优先倾向将永 远只会是女人的外貌。

### 5、 男人的 marry down

把 Hypergamy 的 marry up 进一步延伸，80%的女人会往上锁定金字塔顶尖 20%的男人，而这 20%的男人，原本会无差别攻击锁定所有外貌好的女人，但一样受限于女人的 Hypergamy，他们无法顺利进攻金字塔顶尖 20%外貌好的女人(女明星、名模)，只能往比自己阶级低的女人去找(marry down)，也就是我常常说的，20%的男人可以跟 80%的女人约会。

讲直接一点，男人没有不想上的正妹，只有把不把得到的正妹。 4、女人的择偶策略

说到 Hypergamy 提到的“阶级”，不光是一般人以为的社会地位(虽然最重要)，真要细讲的话，会扯到女人短期跟长期的择偶策略。女人短期择偶策略会倾向找优秀基因，像一夜情、炮友、各种艳遇等，绝对是找最健康最优秀的基因(Alpha 男)，所以身为男人的你想约炮的话，绝对要把身材练好，没有颜值的更要上健身房；而长期择偶策略则是为了替后代子嗣提供最好的保护，会倾向找有经济能力也愿意付出的男人(Beta 男)，她会因为你有钱而跟你结婚，可是不见得会爱你。

Red Pill 金句:Alpha fucks, Beta bucks

7、阶级的三种成份 LMS L 指的是 Look，M 指的是 Money，S 指的是 Status，这三样东西决定了男人的阶级，女人的 Hypergamy 也由此而生。 Look:指的是外貌，包括身材、颜值、穿着，Look 直接唤醒女人寻求优秀基因的本能，就算阁下不想约炮想寻求暖男般的

长期关系(干我是不信啦，有能力约炮的男人怎么可能不想约炮)，也绝对值得你在外貌多投资几个技能点数。女人就是会被拥有 Look 的男人所吸引，就算她是女性主义者或是左胶也一样。

Money:最直接的经济能力，金钱虽然重要，但非常不建议在认识一开始即展现财力，一旦秀出名车，你只会被女人当作是有钱的 Beta，就算拥有优秀的谈吐、强健的心理素质，也很容易被第一印象所掩盖，正所谓一日 Beta，终生 Beta。

Status:男人最重要的身份地位，几乎决定了 SMV 分数，你的工作、在社会所能提供的价值、是不是受人景仰、名气等等，都大幅影响女人对你的看法，也是整个 Red Pill 体系中，男人最该追求的主要目标(只要你想把妹，而不是遁入空门走向 MGTOW)。甚至，你也可以不用学习任何把妹课，只要认真冲事业，妹子自己会来把你—你觉得周杰伦有需要上把妹课 吗？

努力顺序:不管你处在哪个阶级，优先投资外貌，首推上健身房训练身体，身材好了，自信自然有，会连带影响你的工作 表现，你的 Look 会帮你提升 Money 跟 Status，同时也要一直把 Status 放在心上，努力提升自己在社会上的身份地位。

## 5、 隐性与显性 Hypergamy

99.99%的女人都有隐性 Hypergamy，这是她们的天性，如同男人看到正妹会短暂变智障一样，隐性 Hypergamy 指的是每时每 刻她们都有意无意检测你的阶级(前面说的 LMS)是不是在她之上，不光是把妹吸引阶段，就连交往，甚至结婚也一样，这也是为什么有人说结婚是恋爱的坟墓，也出现什么“婚内失恋”的新奇名词，说穿了，都是因为没处理女人隐性 Hypergamy 的关系。

很多把妹课只管脱单，但始终无法处理女人的 Hypergamy，这段关系注定无法长期维持，有机会我们再细讲这题目。而显性 Hypergamy 就很残酷了，举个例来说，如果你想把周子瑜，或许上把妹课学知识、认真上健身房、研究穿搭，看起来可以提高成功率，但依旧卡在一个关键问题:你无法认识周子瑜，又或者，周子瑜为什么要跟你说话?你什么咖?

你的阶级不到，无法进入妹子的生活圈，妹子看到你也不想跟你互动(多数鲁蛇的困境)，我敢说你拥有再多武器也使不出来，这就是显性 Hypergamy 的现实。

## 9、Red Pill 不是仇女

有些刚接触 Red Pill 的白骑士，会说 Red Pill 妖魔化女人，实则不然，整套 Red Pill 只是根据女人行为所归纳出来的理论框架，在策略上，它要求男人反求诸己，从外貌、心智模型、身份地位上全方位提升，绝不会像一堆左胶团体一样，把自己当成 受害者，

要人们照顾男人，嚷着口号追求平等。

男人必须要强大到领导女人，这才是 Red Pill 的本质。

以下是社群的回复：

1.跟每个女生都用长期关系相处到底是好是坏？

我猜这问题应该是指跟每个女生用长期关系的模式相处，男人会把长期关系定义成一种模式，跟时下的暖男文化脱不了关系，他们的逻辑如下：

看很多人都用暖男那套在经营长期关系→我想要长期关系→于是我当暖男 所以这题如果我没解读错误，应该要改成“我能不能用暖男那套去追求自己的长期关系”。

答案当然是错的，在我的课堂上会跟大家说，不论你是要追求长期关系还是短期关系，都他妈的是先睡了再说。但这其实 是个大题目，我就先记下当作日后的直播主题，这里再提供一个 Red Pill 观点的答案：长期关系是副产品，不是目标。

2.吴怡农在女生心中超越 Alpha 已经到男神的境界了，Andy 认同吗？

之前有提到吴怡农是跨越身高障碍(官方数据 173)成为 Alpha 的最佳典范，的确他是 Alpha，但我猜女生会问到所谓男神，其实是跟“真命天子”这项主题有关，女人的真命天子在 Red Pill 里有更精确的解释，以后有时间在分享。

3、想请问身高不到 170 呢？一样是靠健身，再加上穿搭调整比例，切记不要因为身高不到 170 就特意把自己练成大只老找回自信(虽说没那么好练，但

我真的看到不少)，前面提到的吴怡农就是最好的典范，身高不高的男生，都可以以他的比例为准去锻炼身材。再者，其他朋友也有提到，身高不够的男人想当 Alpha，不见得要仰赖 Look，你还是有 Status 可以靠啊，这才是最实在的，

纳豆不高又不帅，但他的名气让他成为一只真正的 Alpha。4.标题说可以把 80% 的女生，那剩下的 20% 女生是哪一类？前面文章应该有解释这题，指的是金字塔上层 20%

的女生。

## 1.14 什么是 SMV(性价值)?

在之前的文章里经常出现一个词:SMV, 全称是 sexual market value(性市场价值), 很多人私信问我这是什么意思, 那么今天我们就揭开这个困扰少男少女, 包括旷男怨女也百思不得其解的月经话题, 到底性吸引力是怎么一回事。既然这篇文章是放在 Red Pill 类型, 也代表跟各位脑中所被主流媒体灌输的概念有所不同, 甚至还带有些政治不正确的味道, 不过秉持着实事求是的精神, 希望大家能够放下各种意识型态, 来持平看待这个专题所提到的种种概念。

明眼人都看得出来, 我是在打预防针, 但虽然先打预防针, 我还是无法在公开场合讲出 100% 的实话, 最多只有 70% 左右, 剩下的还是请你到我的直播来一窥究竟(对我在推销哈哈)。

名词解释:Sexual Market Value

标题 SMV 正是 Sexual Market Value 的缩写, 顾名思义, 指的是男女两性市场上真实价值, 跟你有没有告白、是不是真心诚意、是不是个勾意郎、有没有花心思追女生等等, 都他妈一点关系都没有, 我认为, 男女双方不光是在社交软件、实际约会, 乃至最后的婚姻选择, 全部离不开 SMV 的框架, 或许每个女明星都他妈公开表示说希望另一半可以没有钱但个性好就好, 可只要能明白 SMV 的实相, 在你看到她们个个投入公子哥小开的怀抱时, 还能保有看透红尘的理智清明, 不会气噗噗的大骂女人的心口不一变成厌女教的一员。

好吧, 虽然她们的确心口不一, 但你还是可以远离可怕的厌女教(我觉得最多到 MGTOW 就好)。我说过, 当个生态学家, 要对各种现象了然于胸, 但却不可动怒, 过多的情绪反应只会阻碍决策, 把妹亦是如此。

好啦言归正传, 在对象选择上, 不论你是长期交往还是短期玩乐, 经济学“产品 vs 客户”的思维模型绝对是最好的一种, 要注意的是, 观察男女的选择, 请一定一定要从他们的行为来判断, 而不是把他们讲的话信以为真(99%的女明星都是范例), 能从行为判断, 再加上样本众多的大数据观察, 才是研究规律的不二法门。所以我翻了下 Red

Pill 相关知识，加上自己的体悟，把 SMV 的内涵整理成以下公式：

**男人的 SMV=(1\*地位成就+0.5\*外貌+0.5\*个性)x 神秘力量**

**女人的 SMV=(0.1\*地位成就+1\*外貌+0.4\*个性)x 神秘力量**

每一个项目前面的是权重，数字越大代表越重要。当然，数字只是代表比例，千万别跟我计较 0.1 或 0.2 这种微末枝节的小事，你只要知道权重 1 代表很重要，而权重 0.1 对 SMV 的影响很轻微就好。虽然地位成就、外貌、人品这些都是显而易见的特质，但我还是稍作说明一下：

### 1、地位成就

指的是人在社会上所能提供的价值，包括年薪、职业、社会观感。如果你是男人，请务必把这项当作你人生的主要目标，切莫在冲事业的黄金时期学一堆不长进的屁孩，特别每天花大量时间拿来搭讪妹子(如果是要练勇气那我觉得 ok，但若是 要开拓妹子，交友软件有效率多了)，时间花在哪，成就就在哪，炮打多了会让你变得没有出息(如果打得到的话)。前 面文章有提到“Don ‘t chase women, chase your career.(不要追逐女人，而要追求你的事业)”，也正是这道理，再怎么说， 权重为 1 的大事，值得你下重本投资。

另外一个暗示地位成就的则是“品味”，男人的手表、西装，女人的见识、美食挑嘴程度，包括餐厅选择跟出国旅游，通通 都在此类，所以身为男人的你，想提高自己的 SMV，当然可以从这方面下手。至于女人，如果你喜欢秀美食照、旅游经 历、炫耀自己去过很多国家，或是用高姿态盛气凌人的语气想告诉大家你懂很多是个有品味又有见识的女人，自己记录生 活做爽的当然没关系，但如果指望提高 SMV，建议你留意一下公式里地位成就这项目前面的“0.1”。

### 3、外貌

外貌细分就两样，“颜值”跟“身材”，没了，再怎么说，外貌暗示着我们拥有健康跟优质的基因，直接触动男女最深处的性欲 本质，绝对是值得花时间投资的一项，哪

怕男人 SMV 外貌“只”占 0.5 权重，也绝对值得你丢成本下去，特别是你想玩短期关系的时候——我指的正是约炮。

女人就更不用说，外貌权重我只给 1 算是客气了，这绝对是影响男人择偶最重要的条件没有之一，甚至我可以告诉你，要吸引男人，把资源投注在外貌提升可以帮你达成 90% 以上的目标，剩下的相处、勾心斗角、渣男辨识等跟人生历练有关的课题，则是在外貌达标后才有机会遇到的难题，这才需要你花时间学习，花钱上课才有其必要。

是的，不论你愿不愿意承认，男人就是这么肤浅。所以身为女人的你，如果有闲钱 10 万，又念兹在兹的想把自己嫁出去，那最好的办法，绝不是拿去出国旅游证明自己见识很广好棒棒什么的，而是进厂维修，透过整型在颜值项目上大幅加分，或是认真控制饮食、运动、保养身材。

当然我知道很多整到塑胶味十足又缺乏辨识度的脸孔总是让人望之却步，但说到底，这是技术问题，并不是整型这件事的错，我还是认为既然有需求，那油然而生的供给是很正常的事，不管你是男是女，实在不需要对整型妹大加挞伐，等哪一天科技进步，整型的模板多到让人无法分辨，塑胶味的问题也就解决了。

再退一步说，就算整成塑胶味那又怎样？男人就算看得出来，还是他妈的会上勾啊，在上层社会打滚的妹子往往深谙此道，花大钱维修得不亦乐乎，在一般妹子还在纠结整型是否政治正确的问题时，人家换张脸孔就等于换个人生了。

再说到身材，这是我以为难度最低、可控性最高的一项，任何人只要愿意花时间上健身房锻炼，再控制一下饮食，老老实实坚持三个月一定看得到效果，是整个 SMV 中最好处理的一项，但你他妈想在社会成就上有所建树，没有个三五年是绝对办不到的事，所以连身材都搞不定，我也不知道该说什么了。

### 3、个性

个性恐怕是整个 SMV 中最难用三言两语讲完的东西，这会牵扯到观念差异，而讲到观念差异一定会讲到 alpha 与 beta 这两者 的差异，这是一个非常大的话题，有兴趣的朋友可以看我之前的文章，什么是 AL=pha 以及如何变成 Alpha，这里就不赘述了。

至于女人，则是越不机巴越好。

很抱歉因为碍于意势形态，魔人到处出没又不友善的网路环境，我只能用“不机巴”这三个字草草带过，并非故意卖关子，有些实话，就是不能由我们这些有老二的来讲，你可以到我的直播或社群里问我。

上述这三项关于 SMV 的特质并不见得是独立成形，而是相互影响，比如说把身材练好，会自然提升你的自信，在个性项目会变得更吸引人；同样的，当你功成名就，有股傲气是想当然尔的事，在伴侣的选择自然更加挑三拣四，但会不会变成机掰郎就看个人修为了，我就看过很多自以为有品味，老爱在微博上嘲讽男人交友软件上拙劣照片的妹子，或许这些男人在照片选择上的确有可笑之处，但多点厚道，会让你的长相变得更加讨喜，相由心生绝对是真实的。

然而，在所有的 SMV 特质中，有个隐藏在背后，直接影响男女双方 SMV 最重要的因素：年纪。

按照正常发展，随着年龄增长，假设你有好好工作的话，你的“地位成就”分数是逐年增长，而在没有特别保养身体的情况下，“外貌”分数则是逐年下滑，可你别忘了，虽然同样是“地位成就”上升而“外貌”下降，但男女 SMV 这两项的权重可不一样。

也就是说，假设 10 年过去，男女双方的“地位成就”同样加 100，“外貌”同样扣 100，但男人的 SMV 加上权重，会获得 $(1*100 - 0.5*100)=50$  的分数，而女人则是 $(0.1*100 - 1*100)=-90$  的分数，整体看来，男人的 SMV 是随着年纪逐年上升，而很残酷的，女人则是随着年纪逐年下降，而且是大幅下降。

这是没有特别保养身体的情况，也许有人会说，那是不是只要认真保养，就能逆转年龄对身体的摧残呢？答案是，只能减缓，而不能逆转，至少就目前的科技而言，还无法做到完全抗老，顶多就是老得没那么快，这是身为人类的先天限制，谁叫你他妈的只能当人不能当神仙呢。

所以这对男人而言又是一大福音!只要认真运动跟饮食控制，你几乎可以完全吃到成就地位带来的 SMV 增幅，而女人再怎么努力，成就地位前面的 0.1 已经让 SMV 成长受限，得加倍努力的运动或赚钱整型，才能弥补外貌前面的 1 所带来的扣分。

等一下，是不是还有个东西没讲?是的，学过小学四则运算的都知道，乘法带来的影响，绝对远高过加法，不论男女的 SMV 公式，这篇文章讲的三项特质都只是加法，而且都偏向个人修为。所谓个人修为，就是不论你上了多少课或读了多少书，还是得脚踏实地去争取，就算你来听我的猎女课，我也会跟你说，自己该努力的事，任何人都帮不了你。

但应该早就有人注意到，男女 SMV 公式里，在括号后面还有个“神秘力量”，而且是乘法。我可以先告诉大家，男人 跟女人的神秘力量是截然不同的两件事:男人的神秘力量，可以让 SMV 大幅提升，而女人的神秘力量，却可以扭转 乾坤，改写公式。

在这就先卖个关子，神秘力量就留待下次再分享。如果你想避免犯蠢、缩短把妹时间，或是明明满手好牌却老是被妹子洗脸，或者想听更多我无法在公开场合讲的各种政治不正确的真相，加入我们阿尔法社群。

## 1.15 男人 SMV(性价值)的神秘力量

上次 SMV 的文章发表后，有几位新朋友私信问我，这公式的根据来自哪里，有没有什么学术理论基础可以仰赖，真要说的话，如果大家指望的是严谨科学期刊论文，那恐怕要失望了，按照科学的定义，Red Pill 的东西顶多只能算是“假说”等级，是从大量的行为反应所归纳出的结论，所以唯一的检验方法，就是从现在开始认真观察身边男人女人在择偶上的反应与行为。

其实就算是严谨的科学论文，实践永远是最可靠的检验方法。

而两性概念无法做出严谨学术研究的主要理由，来自于政治正确及人们对自身形象的坚持，偏偏这类研究又很爱用问卷的方式作为收集数据的方法，哪怕是匿名，会老实作答的恐怕寥寥无几，更不用说，只要男女处于同一场合，你所问到的答案只会是主流爱与和平那套，最好再加个真心诚意跟无脑关怀，永远听不到真实的声音。

你问男人喜不喜欢大奶正妹，10 个大概有 7 个会严加否认，但你总会在许多大奶正妹的粉专看到这群男人按赞。道理还是一样，观其行而不是听其言，今天要讲的男人 SMV 神秘力量，也是透过大量观察所得出的结论。

先来复习一下男人 SMV 公式：男人 SMV=(1\*地位成就+0.5\*外貌+0.5\*个性)x 神秘力量

这个“神秘力量”，指的是“女人以为你有很多妹”。

“资源有限而欲望无穷”，经济学的基本公设现在也可以照搬过来使用，别忘了，男人的 SMV 主要权重放在地位成就上，地位成就隐含的，也是手上握有多少社会资源，再加上女人的择偶驱动力有一半是追求安全感的物质生活(这关系孩子是否有安稳的生活)，所以就算兄弟你自认是只 Alpha，要维持长期关系，还是得扮演资源提供者的角色。用更直白的说法，男人就是资源的一种。

更进一步观察男人 SMV 公式，你会发现能完全唤起女人欲望的只有“外貌”这一项，偏偏外貌前面挂个 0.5 来降低影响，而比较偏向理智决策的成就地位跟个性，分

别占有 1 及 0.5 的权重，一比之下高下立见，所以整体而言，男人 SMV 对女人来说，其实是比较偏向理性决策的商品购买行为(跟男人几乎是被性欲驱动的模式不同)。

当然这不是非黑即白，纯理智而没有欲望的决策过程，只能说女人在大多数时间的择偶选择，会比较偏向理智，就算是找 炮友，也只是偶一为之空虚寂寞觉得冷才做的事，80%以上的时间可以悠闲翘脚选择自己的对象。所以啰，既然女人择偶 行为模式可以化约成商品购买的理性决策，要中断理智的方法也可以从行销策略去找答案，代表稀缺资源的饥饿行销可以 横空出世，把人们原本理性的购买行为变成如同丧尸般的蜂拥而上，女人的择偶行为也同样受此影响，被情绪牵动而失去 理智。

而什么样的资源最稀缺呢?熟谙行销策略的都知道，要玩饥饿行销，跟产品本身倒没太大关系，要嘛搞限时，不然就限 量，而很多人抢着要的东西，则是省掉所有麻烦，直接给人稀缺资源的印象，所以让女人以为你有很多妹，等于在暗示她 们，你他妈就是个炙手可热的商品!聪明的你，应该可以思考以下问题了，为什么女人总是要安全感?总是希望另一半从 一而终?顺着“最终谁得利”的脉络往下想，答案应该不难参透。

### 演化与时代开的玩笑

另一个可以佐证男人 SMV 神秘力量，则是人类演化与时代变迁所开的玩笑。自人类有历史以来，女人向来被定位成类似战 利品的角色，而男人需要费尽心力，透过战争、许配、政治联姻的种种方式来获得女人，要知道，一夫一妻跟自由恋爱可 是近几世纪才有产物，对女人而言，演化所赋予的心智模型，仍旧是处于被动的猎物角色。

然而，即便是现代文明社会标榜的一夫一妻或自由恋爱，大家随便到各大网美粉专或是直播平台转个一圈，一定可以看到 男人在留言区极尽所能的讨好跟打赏，前几天我才在微博看到一则讯息，有个直播女网红跟自己的男粉丝喝下午茶，还在 照片附上价码“88888 个钻石”，虽然这案例比较极端，但我可以断言，这种“痴心”奉献期望获得女人青睐的男人只会越来越 多，更加强女人挑选男人的心智模型。

时代跟演化赋予女人的始终是“被动”的心态，这代表女人很擅长处理身为猎物的种种状况，只要两性互动中男人继续保持 追求者的框架，女人永远有百毒不侵的金钟

罩来抵抗侵略，男人所想得到的告白跟奉献，一个相貌正常的妹子，说不定在高中时期就免疫了。

但是，如果把情境换一下，让女人从猎物角色变成需要跟其他女人竞争的猎人角色，女人十之八九会有适应不良的麻烦，正如同学校跟社会没有教男人怎么吸引女生，女人从小到大也没人教她们面对竞争该有的心态，对女人而言，这种需要主动争取男人的心智模型，会变成一种全新的病毒，摧枯拉朽般毁掉磨练多年的心智免疫系统，有很高的机率丧失理智，只要情绪被牵动，下场就是完全被牵着走。

也就是说，男人让女人以为自己有很多妹的神秘力量，说穿了其实非常主观，只要能让女人误判，自己的 SMV 也能大幅提升。

### 把妹技术的功用

文章读到这边，我猜应该有部份不长进的男人认为，自己可以摆烂放着括号内的“ $1 * 地位成就 + 0.5 * 外貌 + 0.5 * 个性$ ”不管，想尽办法把神秘力量冲高，反正就算括号内是 1，但只要神秘力量可以达到 100，让妹子以为自己手边有很多选择，也能够达成朝思暮想的交配心愿，成功达阵。我敢说，整天要招式、话术，却不打算在见地及心态上提升自我价值，只能脱单却不想摆脱 loser 的男人，十之八九抱持这种想法。

理论上的确可以。像谜男方法里的否定法(neg)、僚机，大卫狄安杰罗(David Deangelo)的骄傲风趣法(Cocky & Funny)，夜店搭讪的各种话术，各家流派所教授的种种技巧跟话术，都是在想办法提升你的神秘力量，让妹子“误会”你有很多妹，对你摸不着头绪，不小心被你推倒。我得说，技术这种东西，在推妹上床这件事上的确可以降低难度——只要你执行得够完美的话。

然而，理论归理论，实际上就不是这么回事了。你仔细想一下应该不难理解，要让女人以为你有很多妹，可不光只有套路或讲干话，有很大一部份会牵扯到男人所散发出来的气场，而气场这种东西，需要经年累月历练所造就的厚积薄发，取决于男人 SMV 公式括号内那三项硬价值。也就是说，能大幅增加男人 SMV“让女人以为你有很多妹”的神秘力量，其实也受限于括号内的三项要素，毛都没长齐的 loser 屁孩，就算话术讲得

再漂亮，整体气场还是远不如杵在电视上半句话都不讲的郭董。

说实话，你一个气场不够的屁孩在那 neg 老半天，不会有哪个妹子以为你真的有很多妹，看起来就不像嘛！就像我一直不懂 为什么老是有龙妹以为摆高姿态就能获得男人青睐，真相是当你在对方眼中不是个咖，你做什么都不对。也就是说，当男人 SMV 括号内加起来只有 1，神秘力量能让你变成 2 就算不错了；可只要括号内加起来能破千，善用点小技巧，神秘力量可以帮你的 SMV 破万，甚至破百万都有可能。

这就是为什么我上一篇文章提到男人的 SMV 会随着年纪而越来越高，理由也在此。硬价值越高，可操作空间也就越大，神秘力量的上限也越高，在两性市场里完全是富者恒富的 M 型社会。

这还只是男人操作 SMV 的技术瓶颈，还没考虑到女生强大的社交直觉跟察言观色的能力，只要男人在使用话术或操作技巧 上出现一丝迟疑或怯懦，哪怕只是表错情，甚至眼神上的失误，真的不夸张，这些自小被搭讪长大、在各种工具人里周旋 打滚，老早就培养出火眼金睛的妹子，瞬间就能判断你的价值，你的性吸引力会马上跌落谷底，得很久很久以后才有机会 让她对你重燃热情(这里的很久指的是直到摆脱 loser 的那一刻)。

这就是为什么我在直播中拼命强调，与其整天想着脱单，不如先想办法脱离 loser 的另一种解释，只要宅气未消，你得花好大的功夫去掩盖自己的宅气，技术门槛会变得非常高，而内在依然是一戳就破的空虚纸老虎，很多学把妹学到走火入魔，来私信问技术跟招式的，我一看脸就知道他们的问题在哪。

有些人，loser 是写在脸上的。

但这不代表公式括号内硬价值强大的男人 SMV 也一定很高，很多有钱有势的男人，为了求交配而丧失自我，拼命向女人证明自己是可靠的老公人选，哪怕括号内数值突破天际，对女人的需求感却让他的神秘力量大打折扣，原本该用来增幅的强大武器，现在却变成扯后腿的头号元凶。

男人 SMV 的神秘力量就先讲到这边，再来就要讲女人 SMV 的神秘力量了，不同

于男人 SMV 的神秘力量本质上是让女人误判，女人 SMV 的神秘力量，则是具有扭曲现实的强大威力，我们下一篇再来跟大家好好说明吧！

## 1.16 女人 SMV(性价值)的神秘力量

上一篇男人的神秘力量登出后，不少兄弟私信我，一直在猜女人神秘力量是什么，大致看一下讨论，有人说整型，有人说 是引发男人逞英雄的气概让他们付出，的确，这些都是提高女人 SMV 的方法，但绕来绕去，还是在公式的括号内作文章。我们再复习一下先前的女人 SMV 公式：

女人的 SMV=(0.1\*地位成就+1\*外貌+0.4\*个性)x 神秘力量

像整型显然是在外貌上加分，而要引发男人逞英雄的坏习惯，则是需要在个性上显露楚楚可怜的一面(当然，不能是龙 妹)，追根究柢还是得在个性加分才行。不过，我得承认这版本的公式不太严谨，女人 SMV 的“神秘力量”不能用乘法来表示，应该说，女人 SMV 神秘力量的可怕之处，在于能改写括号内各项要素的权重，甚至连运算子都能修改。

举例来说，女人透过某些手法，可以把 SMV 公式改写成如下，有修正的地方我用加粗标记：女人 SMV=1\*地位成就+0.5\*外貌+0.8\*个性

或是

女人 SMV=0.1\*地位成就 x1\*外貌+0.4\*个性

甚至还可以 女人 SMV=0.1\*地位成就+1\*外貌+0.4\*个性+0.8\*很多男人抢着要

说穿了，女人的神秘力量，正是她们可以“教育市场”。在细讲这些公式是怎么被改的之前，我先来说另一个商场上 的例子，大家会更明白“教育市场”的威力，也能明白其实女人正是透过这项能力在替自己的 SMV 加分。

钻石巨头 De Beers

大家知道结婚必备的求婚钻戒，压根儿就是不值钱的东西吗？你拿“de beers 钻石广告 洗脑”关键字去百度，可以看出一堆 资料告诉你，原来钻石之所以贵到离谱，之所以被当作结婚必备的东西，全都是商业垄断跟炒作的结果，是钻石巨头 De Beers 控

制产量跟价格，最后再用洗脑式的广告让大家把钻石跟爱情划上等号，干，爱情这么可贵，结婚又他妈一生只有一 次(虽然现代人是越来越多次)，身为(该掏钱的)男人，你敢省这种钱吗？

De Beers 的故事我大致整理如下：

- 1、 原先钻石产量稀少，价格高是正常现象。
- 2、 后来在世界各地纷纷发现巨量钻石矿，钻石面临价格崩跌的危机，于是钻石投资人联合组成 De Beers 公司，控制矿藏来源。
- 3、 之后 De Beers 用极慢的速度开采矿藏，用人为的方式控制产量，价格当然居高不下。
- 3、 在行销方面，用大量广告洗脑消费者，让男男女女把钻石视作爱情象征，“钻石恒久远，一颗永流传” 变成深植人心的洗

脑金句，从此钻石变成民生必需品，只是很贵而已。 在任何商业模式中，以赚钱的角度来看，认真研发优质产品还只能算是次等招式，能够教育市场，左右消费者的喜好，才

是厂商获利的绝佳保证，正如同《少林足球》里强雄的名言：“球证、旁证都是我的人，你怎么跟我斗”。 但想要教育市场，还是得先抓住消费者的天性，De Beers 也是抓着人类爱慕虚荣的天性，塑造出钻石高价的形象，要理解

女人 SMV 神秘力量的本质，还是得从女人 SMV 的消费者，也就是男人说起。 男人的软肋

顺便再帮大家复习一下男人 SMV，大家还记得前面文章提到男人 SMV 最佳增幅器是“很多女人抢着要” (PUA 行话叫“社交认 证” )，其实也是抓着女人天生缺乏身为竞争者的心智模型往死里打，我想一定会有人问，为什么女人 SMV 的神秘力量不是“很多男人抢着要”？

说实在的，这招“很多男人抢着要”的社交认证虽然好使，但威力还是比不上在男

人 SMV 公式所扮演的地位，因为对男人而言，女人 SMV 最重要的还是“外貌”，一个看起来没什么朋友的正妹，男人还是会前仆后继蜂拥而上，但一个看起来没什么朋友的帅哥，恐怕得花一番心力先脱鲁，才会有妹子看他一眼。

这也是为什么前面提到修正版的女人 SMV 公式中，就算把“很多男人抢着要”放进去，也只能是加法的原因，同样一件事，在不同性别的基因运作下，效果就是不一样，在男人 SMV 中，社交认证会有乘法的威力，而女人 SMV 只会是加法。

如果你思路有跟上的话，也许你会想问，既然男人的软肋是女人 SMV 里的外貌，那绕一大圈，不是一样在公式内打转吗？跟教育市场有什么关系？

答案就在男人为了交配所愿意付出的代价跟决策思维。交配对男人而言是大事，但多数男人为了交配，或是把妹思维，其实也正如生活或职场上的决策一样，如同工程师般的决策思考。国外 Red Pill 论坛有整理出一个流程，用来描述大多数男人求交配的决策思维：

我需要打炮→我想跟这个女人打炮→询问或观察女人所呈现出来能跟她打炮的条件→想办法符合条件→成功达阵 好啦，用打炮可能过于直接，那把“打炮”改成“谈恋爱”就优雅一点了吧？要注意的是，上面这公式只代表思维模式，代表多

数男人(特别是 beta 男)是这种思路，不代表真实世界的运作方式。

顺着男人的求交配决策往下思考，你会发现有个地方是女人的操作空间，那就是“开条件”，对，女人只要一直开条件，时不时在朋友圈无病呻吟，转贴一些“好男人或好老公该具备的 N 个条件”这类废文，或是在微博刷个心情不好求拍拍的限时动态，绝对会有一狗票男人为了证明自己就是男友的最佳人选，拼命示好。

所以要教女人追男真的很简单，这也是我一直在苦恼要不要弄成课程的原因，干，因为真的没什么好讲的啊，两三句话就能讲完的事，我还得东拼西凑，才能勉强生出 3 小时的讲座。

女人要吸引男人，只要做到以下 3 件事就好：

- 1、 打理好外貌，包括穿着跟身材。
- 2、 开条件，看是要对正在约会的对象开条件，或是干脆在微博丢广告也行。
- 3、 交往后继续隐晦的开条件，男人就会变成舔狗，趴在地上伏伏贴贴的。多数男人在进入长期关系后会拿枪把老二轰掉，这也是女人驯服男人的绝佳契机。

上面 3 点里，第 1 点最重要，但这是整型医师跟健身教练(不能是胖子就是了)的工作，不是我这种嘴炮的两性生态学家所能帮上忙的事。这也是为什么正妹从来不需要上追男课，自小养工具人的经验，也帮她们训练出打造添狗的能力，看一下各大网美都在微博跟朋友圈发什么消息，底下的留言往往能证明这招有多好使。

但老是被渣男玩弄就是缺乏人情世故跟历练的问题了，我们有机会再来说这个议题。

但是，外型不佳的女生也别气馁，就算你真的不想减肥、懒得运动，也还是有办法开条件，让男人拜服在你的石榴裙下——只是这种男人条件不会太好就是了(至少脑子跟外型一定有一个有问题)。所以如果希望能找到自己看得顺眼的伴侣，外型绝对是最值得投资的一项。

那到底女人有哪些套路来改写自己的 SMV，或者说，混淆男人的选择呢？女人混淆男人选择的套路

### 1、“门当户对”

就我跟女人聊天的心得，“门当户对”这四个字最常出自条件良好的女人口中，她们通常外型不错、有着跟外型相称的经济能力，下班可以做做瑜伽、喝喝红酒，也能跟男人聊一些财经大势之类的话题。但社会地位比较一般的女生，就不会把这四个字挂在嘴边。

会有这样的差别，我们要把视角拉回男人，也就是消费者身上去找答案。

说实在的，单就结婚来说的话，男人是不会有门当户对的要求，够正、个性够好就行，会扯到门当户对的男方，通常是望族豪门，因为这些富二代除了要结婚，还需要担负亲戚朋友眼光的责任，他们需要面子，也有着协助打理家族事业的需求，所以才

需要门当户对来保护事业，政治联姻正是“门当户对”的典范之一。否则的话，男人可以一手搞定一切，哪还需要门当户对，女生够正、好相处，能过日子就好。

所以条件不错的女人挂在嘴边的“门当户对”，是用来帮自己上位的绝佳工具，用来过滤身边条件不足的追求者，望族豪门有着同样需求，当然会从中找出合格的媳妇人选。

顺道一说，你很少看到女人愿意下嫁身份地位差自己太多的男人，但男人却不介意娶身份地位比自己差太多的女人，所以“门当户对”这四个字如果透过女人来诠释，恐怕要翻译成“想追老娘的一定要比我有钱有势”才是。至于男人口中的“门当户对”，通常有着政治或事业上的其他考量，这就不是 SMV 的本意了。

## 2、我懂吃懂酒懂旅游什么都懂真是好棒

这种套路最常出现在有年纪又摆烂不顾外型保养的老妹朋友圈上，或许是感觉到自己的外在吸引力将随着年华老去，所以只好不断用品味、见识、历练、知识，来维系自己的 SMV，虽然在女人真实的 SMV 中，上述这些特质都隶属于权重仅有 0.1 的“地位成就”上，但没炮打的男人还是多得跟公狗一样，一看到女人开条件，又会前仆后继证明自己符合资格，女人也可以间接提高自己的 SMV。

除此之外，这世界还有着一堆两性鸡汤文，会告诉男人不要太重视外貌、要以内涵为主……三小督三小的干话文章，男人被洗脑久了，女人 SMV 中地位成就的权重会往上提升，而外貌权重则是往下降，完全符合老妹的利益。

我并不是否定女人内涵的重要，我也对有知识历练品味的女人投以尊敬，但这些都是挑朋友的首选特质，如果要以 SMV 为主的话，外貌跟个性还是最重要的，有见识当然可以加分，但不是主要标准。

## 3、共同成长的灵魂伴侣

最强最深的套路莫过于此，隐含的是我曾经多次提过的“真命天女症”(ONEitis)这个可怕的限制性信念，它告诉你生命里一定存在另一个跟你 match 的灵魂伴侣，可以

跟你共同成长，甚至共度此生。一旦罹患此种病症，男人会忽略 掉女人 SMV 中各种权重与计分，通通乘上 100，无限放大女人的优点，缺点却忽略不计。

或许有人问，能共同成长错了吗，为什么要否定另一半的价值呢？我要说的是，能共同成长当然很好，但这种另一半应该 当成可遇不可求的独角兽来看待，有遇到是你赚到，没遇到才是正常。

所以正确的心态，是拥有独自前行的勇气，什么携手向前、共同成长都他妈当做放屁就对了，老子够强直接带你飞搞定一切，还跟你手牵手不是在拖累我速度吗？对孤独的承受能力，可以预见一个人的成就，男女皆是如此。Red Pill 中对“真命天女症”的解法，有这么一句话：“There are some good Ones and some bad Ones, but there is no ONE”。（世界上有很多好女孩和坏女孩，但不存在你的真命天女。）

回过头来说，女生想提高自己的 SMV，除了像前面讲的拼命开条件之外，也可以偶尔穿插讲些灵魂伴侣之类的干话，只要 男人信以为真，妳也能大幅提高自己的分数。

下一篇，我们来聊聊女人之间的内战，虽然女生不擅长处理身为竞争者的心态，但技术上可是有值得讨论之处，不同年龄层的女生，会有不一样的手法来打压其他年龄女人的 SMV，大家可以从中加深自己对 SMV 的理解。我也不得不说，女人的 内战，简直比漫威的英雄内战要更加精彩啊！

## 1.17 SMV(性价值)之女人内战

前言:人类这种生物,为了争夺资源总是费尽心思,大至国与国之间的战争,小到人与人之间的派系斗争,全都不脱利益两字,哪里有好处,人性总是想办法排除异己,让竞争者数量降低,所以各式各样的内战也油然而生,厉害一点的,会用各种冠冕堂皇的旗号去掩盖自己的真实目的。在 SMV 的范畴下,女人内战就属此类。

女人内战是为了什么?这里又要再帮大家复习一下男人 SMV 公式: 男人  $SMV=(1*地位成就+0.5*外貌+0.5*个性)x$  很多女人抢着要

真要说的话,男人能吸引女人的就 3 件事:强者、资源、竞争焦虑。所谓内战,不过是为了争夺男人(强者限定, loser 们就 别妄想了),或是男人手上的资源,在竞争焦虑驱动下所产生的自然行为。

具体来说,女人之间的内战通常只为了两样东西:

### 1、 强者关注:

对于地位成就比自己高上好几个档次的男人,女人总是会想尽办法吸引他们注意,你说爱美是女人天性,但打扮老半天,难道是给自己看的吗?当然不是。观察一下大多数女人的成功经验,白手起家、胼手胝足拼出一番属于自己事业的毕竟是 少数(也通常专属那些外貌不佳的女人),最快的方法,当然是把自己弄得漂漂亮亮的,在 party 上能不能被哪个富二代公子哥看上,从此翻转人生。(顺带说一句,之前在社群里聊过为什么要搭讪也是这个原因,女生打扮的漂漂亮亮的就是希望男人能去搭讪,当然这里的男人是 Alpha 男。)

所以记得,想力求翻转人生的女生,不是存钱去旅游,而是去医美啊! 2、 口袋名单:

虽然女人或多或少心目中都有个霸道总裁爱上我的天真梦想,但计划总是赶不上变化,公子哥富二代毕竟数量有限,哪有可能像现在的一夫一妻制一样人手一个,要是抢不赢其他手段高超的花蝴蝶,自己总得另有备案才行。

而备案，正是那些工具人、合格的暧昧对象，自己没那么喜欢，但嫁给他共度一生，至少可以不愁吃穿，虽然精神没有满足，但可以不用再为物质烦恼了。

所以平常的花枝招展，除了看能不能捞个公子哥小开晋升豪门夫人，也同样会吸引到一些没那么优质，但却愿意默默守护兼奉献资源的好 beta，在自己进入豪门失败之余，至少还有个地方能去，有个好人能收留自己。

还是要再强调一次，对女人而言，把自己变得更正更美才是最可靠的吸引力来源，甚至我说，外貌等级会直接影响到追求者等级。在理想情况下，每个女人都专心拼外貌当然是良性竞争，医美、健身房、健康食品、美妆保养等各种与美有关的行业也乐见此事发生，但对年华老去，或是不愿花心思在外貌的女生而言，总是要另谋他途来提升自己的 SMV。

而贬低竞争对手的 SMV，也等于变相提升自己的 SMV。更进一步说，在女人努力提升自己 SMV 的同时，如果可以靠点手段去贬低对手的 SMV，可以让努力成果更加明显，走正道的自我提升，跟阴损的贬低他人，只要女人愿意，技术上本就可以兼容并蓄。

### 女人贬低对手的手段

在女人 SMV 中，权重最高的是外貌这一项，所以脑筋动得快的读者朋友，应该不难推想出来，在女人 SMV 中居冠的王者，其实是年轻貌美的妹子。对，不是功成名就的女强人，也不是懂吃懂旅游有品味可以陪男人谈天说地的妹子，而是回归到男人追求优良基因的播种天性，年轻貌美的妹子才是最有吸引力的。

所以聪明的女孩，应该要选择在自己 SMV 最高峰的时候(约莫 25 岁)，把自己嫁给 SMV 最高的男人。可是 25 岁的妹子多半不具备这种眼光，在自己年轻貌美的时候，却沉溺在跑趴、养工具人替自己送宵夜等等被捧成公主的幻想虚荣之中，等到长年玩乐缺乏保养搞烂自己身体状况，外加年华老去外貌优势不再，再回过头来打这场内战，想方设法贬低新生代年轻妹子的 SMV。

所谓轮回，正是同一族群所拥有的特定思维模式，所造就的同一种命运。于是，年轻貌美的妹子，自然成为其他女人的众矢之的，一切的内战，也是以年轻妹为目标，悄悄开打。

### 1、老妹 vs 年轻妹：

虽然马齿徒长、虚耗光阴又浪费生命的人，可说不分男女的大有人在，但不可否认，年纪跟阅历还是存在一定程度的相关，老妹当然比年轻妹更懂品味，美食、美酒、旅游啦什么的都可以跟男人聊上几句，甚至对财经大事也可以提出独到看法。我在上一篇文章说过，我并不是反对另一半拥有阅历知识等相关特质，而是这些特质应该属于锦上添花的加分项目，并非女人 SMV 的主轴。

但就我观察，这些年华老去，却拥有丰富见识及“品味”的妹子，会从各方面去嘲笑年轻妹，可能会嘲笑她们天真的爱情观，或是嘲笑她们老是中渣男套路的愚蠢脑袋，又或者嘲笑她们喜爱玩乐不懂规划自己未来的短视，甚至还会回过头嘲笑男人，选年轻妹子就是不识货的鼠目寸光，只有选自己这个已经看破红尘俗世的聪明女人才是睿智的最佳选择。

她们不仅会发表各种贬低年轻妹子的看法，还会大张旗鼓批评男人的恶行恶状，道行不够的男人，会真的会中这种套路，在底下帮腔争取认同。(详见上一篇文章，女人的神秘力量正是改写男人的择偶标准!)

### 【RED PILL】红丸觉醒系列 12:女人 SMV(性价值)的神秘力量

拜科技之所赐，这种贬低年轻妹子的言论要嘛出现在社群网站，某些主流媒体也偶尔回来一两篇这类干话文章来洗男人脑。记得，老妹的目标依旧是 SMV 高的男人(特别是在地位成就拥有高分，以老男人居多)，会中这种招的男人，虽然拥有一定年纪与成就，但或许脑袋不够灵活、把妹手段拙劣，或是长年摆烂外型崩坏，导致自己找不到年轻貌美的妹子，现在既然有个妹子帮忙合理化自己的酸葡萄心理，当然就选她啰！

但这些老妹都忘了，自己也曾经是这样走过来的，谁没傻过、天真过，没接受过渣男的洗礼，又怎么在两性世界里成长茁壮，何苦抓着人家的痛处往死里揍呢？(补充一

下，并不是说年纪一大就完全丧失 SMV，而是要把重点从“外貌”转移到“个性”，而个性跟品味见识是两回事，关于这一点，我会在最后一篇做说明)

## 2、年轻妹 vs 年轻妹：

同样身为 SMV 金字塔顶端的年轻妹子，当然会想方设法来对付其他强劲对手，我得说，女人社交直觉的强大是我们男人无法想像的(关于这一点男人得负部分责任，长期的主动出击加告白示好，不知不觉帮女人打磨出极为敏锐的社交感官)，把这套社交直觉用在勾心斗角及排除异己上，更是让人瞠目结舌，不得不让人赞叹。

最典型的，莫过于搞小团体，以及表面跟你很好，实际上却暗自中伤，甚至以睡别人男友为乐的“假闺蜜”，而这些大玩两面手法的假闺蜜，首要目标往往是人品端正的年轻妹子，换句话说，个性太好的年轻妹，常常成为女人内战下的头号牺牲者。

随便举几样假闺蜜的攻击手法：

- (1) 你对哪个男人有兴趣，她就跟他特别亲近。
- (2) 明明很讨厌你，却能演得天衣无缝，让你真的以为她是自己的最好朋友，无话不谈，什么秘密都讲。最后，这些秘密会成为她回过头来攻击你的弱点，一刀毙命。
- (3) 表面亲近你，但私底下却在背后大说坏话，让你渐渐被孤立。4) 总是以受害者楚楚可怜的样貌，面对你对她的种种告诫，背后再反咬你一口，说你欺负她，达成排挤目的。

简单举几项，有被攻击过的妹子一定知道这类女生的可怕。值得一提的是，这种女生在职场上也很懂得利用资讯落差在不同团体间大捞好处，所谓绿茶婊指的正是她们，男人要提防这种女人来吸自己血的话，只能透过多方管道收集情报，不可尽信她们片面之词。

还好，在网路时代，随便打听一下都可以知道一个人的底细，过去有什么黑历史，要藏也是藏不住的。

仗打完了，然后呢？

前面提到女人内战的另一个目的是累积自己的口袋名单，有些卫道人士可能会跳出来讲话了，就我观察，人们似乎对这种 广开支线的作法有着双重标准，女人广开支线就是有智慧好棒棒，而男人广开支线就是花心渣男你该死，但无论如何，广开支线替自己累积备胎绝对是对自己最有利的作法，毕竟鸡蛋不在同一个篮子里，也等于替自己分担风险。

前面说过，对女人来说，找备胎只是以防万一，最主要目的，还是能够获得心目中的公子哥或富二代的青睐，但公子哥的数量毕竟有限，能够从此晋升豪门的女人毕竟是少数，大多数，还是只能退而求其次，跟口袋名单里的 beta 备胎们一起当人生队友。

那么，是不是能够安份的跟自己没那么爱的备胎共度一生，就成了女人打完内战过后最需要的智慧。这里我想介绍另一个来自 Red Pill 的名词:Alpha Widow。

对大多数女人而言，陪在身旁的伴侣当然是 SMV 越高越好，然而，并不是每个 SMV 高分男都愿意发展长期关系。对那些曾经跟 SMV 高分男交往过的女人而言，假设这个男人的 SMV 是 80 分(满分 100 的话)，有部份女人会认为，自己之后的结婚对象，绝对不能低于 80 分，否则怎么对得起自己当初的选择。再说，要是想到当年在夜店跟众家小开喇机、在情场大杀四方的自己，如今被其他姐妹看到身旁的老公是如此憨厚温吞的鸟样，那面子实在是挂不住。

所以，她们不会再看 SMV 低于 80 分的男人一眼，眼里只容得下 80 分以上的男人。偏偏自己的年华老去，如果不幸没学好个性机瓣的话，SMV 高过 80 的男人鲜少会看上这种妹子，只会往人品好的年轻妹子去找自己的结婚对象，于是乎，曾经跟高分男交往过的妹子，因为无法认知到自己外貌上的筹码不再，战争打输了，也无法退而求其次选择老实的 beta 当对象，仍念兹在兹心系在高分的 Alpha 身上，成为名符其实的 Alpha Widow。

她们不是没人要，只是被曾经的荣光毁掉三观，对适合自己的男性看不上眼，却幻想自己总有一天可以获得优质男青睐，跟超强 Alpha 发展长期关系(但说真的，真正的

Alpha 就算想要长期关系，也压根不会是一般女人认知的那套)，能够上演她们微博最常嘲讽、那群年轻妹子最爱的“霸道总裁爱上我”戏码。

女人的内战就讲到这边，有什么问题欢迎大家在文章底下留言，我能解答的会尽量帮大家解答。至于下一篇，当然就换男人的内战了。

## 1.18 SMV(性价值)之男人内战

男人之间的内战，我先前好像有在群里预告过是围绕在“权力”两个字上面，大家看到这两个字，可能会觉得“靠，说好的两性文怎么突然高大上了起来”，接着以为我要转换跑道去写职场权谋文。其实不然，再帮大家复习一下男人的 SMV 公式：

男人  $SMV = (1 * \text{地位成就} + 0.5 * \text{外貌} + 0.5 * \text{个性}) \times \text{很多女人抢着要}$  公式里面权重为 1 的重要因子“地位成就”，其实正是跟我们这篇文章要讲的“权力”紧紧扣在一起，要讨论男人 SMV 也绝对离

不开权力，所以男人的内战，也是绕着权力为中心展开。

### 权力的真谛

说到权力两个字，一般人多半是用很入世的定义，包含金钱多寡、官位高低、生活水准等等，说穿了，也就“阶级”两字。要知道，即便女权们整天搞些追求各种平等的社会运动，但我们身为智人约 30 万年的历史，从部落时期到皇权时代，阶级的运作可说是彻头彻尾渗透到人类各种文化中，追求平等也不过是近几十年的事，跟几十万年的社会运作比起来，根本是懒叫...不，应该是牙签般的懒叫比超大鸡腿，绝对无法撼动根深柢固的文化基因。

而且不光是人类，连其他动物也有各种阶级意识。《生存的 12 条法则》这本书，第 1 条就是要我们能够意识到社会里的阶级差异，期许读者能拼命往上爬，书里举的例子是龙虾，也就是说，在餐桌动辄上千块的这顿佳肴，搞不好还比这年头许多社交白目更有阶级意识。

之所以会有这份感触，其实来自社群里上跟朋友聊天的感想。社群里经常有一些传统意义认为的成功人士出现，有些甚至月薪上 6 位数，让我常误会他们是不是跑错棚什么的。观察这些高端人士互动，我发现有个共通点，那就是非常有阶级意识，他们会在谈话之中迅速分析彼此地位高低，你比他高、有他不懂的专业，那他就服你，比他低的话，他也不会一脸机歪摆给你看，而是客气的保持场面和谐，把谈话流程跑完。

相对的，低端人士往往缺乏这类阶级意识，不仅语气、表情不加修饰，有时用字遣词还挺没大没小，常常在群里观察几位朋友直播后的交流，低端的一方或许是无意，但用字遣词常让我捏把冷汗，我都心想，妈的你不知道眼前这位是某家公司的小开，他随便出手都是你这个小小上班族要努力大半年才赚得到的数字。

也许我们可以这么推论：阶级意识带来的社交智慧，正是帮助一个人往上爬的重要关键。

然而，权力两个字的英文是“power”，但在红药丸(Red Pill)的世界里，“power”的定义可是跟前面讲的阶级不太一样，红药丸对“power”的唯一定义是生活主导权，也就是你完全可以选择自己想要的生活方式，不用被伴侣(世俗定义的长期关系)、金钱(一般上班族的生活)、健康(老了一堆病的时候你就知道了)给牵着鼻子走。

或许你很有钱，但你因为加班没有时间，无法从事自己喜爱的娱乐，也无法跟伴侣约会，对不起，那你没有 power；或许你已经脱单，而且妹子还很漂亮，但你整天被她压在底下，她叫你往东你不敢往西，要跟朋友聚会还要先问她可不可以，对不起，你也没有 power；又或许你家财万贯，坐拥金山银山还子孙满堂，但因为常年生活失控，搞得自己一身病还插满管子，想上个厕所还得请看护扶着你去，那对不起，你还是没有 power。

我想了一下，红药丸对 power 的定义，比较像是“自由”，但用“自由”又有点身心灵的虚无感，SMV 的东西是既入世又肤浅的，我们姑且用“power”一词暂代表前面所说对生活的主导权，而“权力”指的是一般凡夫俗子所向往的名利。Power 跟权力之间存在部份交集，但彼此的相关性不高。

当然啰，男人的内战如果只是围绕着 power 或权力，那就太力争上游了，我他妈也不用在这苦口婆心写劝世文，在现实世界中，不论在两性还是职场，一定会有鼠目寸光的家伙，把努力重点放在奇怪的地方上，帮男人的内战增添更多精彩花絮。

### 男人的内战种类

或许用“内战”一词会过于严厉，因为有些人真的无暇顾及他人目光，把心思用在

自我提升上，就逻辑来看，“提升自 我”跟“贬低对手”所造成的结果其实是一样的，都是加大自己跟其他竞争者的差距，差别只在格局不同，以及给他人观感 不同。所以，把境界由高到低，男人的内战可以分成以下种类：

### 1、 吞了红药丸的 power 追逐者：

既然知道红药丸对 power 的真实定义，其实这类人压根儿没有心情去打压别的男人搞些浪费时间的内战，再怎么说，花心思 打压别人，等同于你的起心动念被别人牵着鼻子走，算是变相的看人脸色过日子，你还是没有 power，所以吞了红药丸的 人，在 SMV 的努力上，其实反倒是“不争”。

然而，“不争”不代表没有作为，而是不需要特意展现自己的能力、才华、地位，让对方自己发现。偏偏这种“低调的高调”却 正合妹子的意，帮自己的 SMV 大幅增值：一来，因为低调不刻意显示，正合乎人类的沟通模式，人们不喜欢直白赤裸裸的 表示，但却喜欢自己发现的脑补小剧场，比起刻意展示，让他们自己发现的效果反而更好；二来，虽然你隐而未发，但自信跟霸气绝对藏不住，举手投足一样有着王者般的气场，女人就爱这味！

要注意的是，虽说不争，但并不是叫你完全视名利如敝屣，那叫出家，不叫红药丸（或许跟 MGTOW 比较像，有机会再来 细说）。具体说法是，你需要拥有财富自由，至少不用看人脸色过日子，努力到一定程度，你才可以放心退休，去追逐自己的理想，拥有真正的 power。想没有后顾之忧的出世，你得先入世到一定程度才行。而不是什么都拿不到，却用出世当借口自慰，那叫逃避，不叫 power—因为你是没有选择才做的决定。

简单说，吞了红药丸的 power 追逐者，名利只是他们获得 power 的工具，一旦拥有红药丸定义的 power，在 SMV 公式 中，你等同于在男人 SMV 公式最后“很多女人抢着要”的乘法运算子获得加成，女人会发现，除了其他竞争者，还必须跟你的“理想”竞争，你看这威力多大。

### 2、 没吞红药丸的权力追逐者：

世间大多数人都在这个层次打滚，包含你看到那些令人景仰的企业家，有很大一部份脱不出这层的陷阱。虽然功成名就的确让人向往，可一旦被自己的事业绑架，不仅赔掉时间，连健康跟家人相处都赔下去，那虽然拥有一呼百应的权力，你还 是没有 power。

处在这个阶段的男人，对其他男人的打压会比较直接，要嘛直接炫富，或是用真金白银去嘲笑他人的鲁，实打实的在 SMV 公式里的“地位成就”给人吃足苦头。厉害一点的，不会直接炫富，而是直接用行动证明可以断你生路，动用关系让你在业 界活不下去。

虽然是打压，但至少到目前为止的内战还处于格局比较高尚的阶段，再怎么说，在阶级下功夫，还是符合社会运作规律， 我还是强烈建议大家，就算无法拿到最高境界的 power，也要先在第二层当个追逐名利的凡夫俗子，正所谓“仓廪实而知礼 节，衣食足而知荣辱”，先求饿不死，更高层次的 power，不妨当作有缘人得之，有慧根的人才能放下名利去领悟出来的东 西。

以下的内战，就属于小鼻子小眼睛，让人看了直摇头，心想干你他妈的男人当成这样不如去死算了。 3、贬低他人 SMV 的男性酸民：

这类男人，会直接贬低其他竞争者的 SMV，虽然自己的 SMV 拿出来也没几两重，但或许在微博底下用着不露脸的假帐号嘴 个几句，可以替现实生活里的种种不顺遂聊以自慰，回到男人的 SMV 公式，具体作法如下：

要贬低“地位成就”，会说你是富二代，为富不仁，有钱买不到快乐，之类的种种仇富言论;要贬低“外表”，会说努力上健身房、保养身体、饮食控制是只有 gay 才会做的事，对穿着西装的男人要嘛说人家卖保险，或是动辄调侃人家是不是要喝喜 酒，对其他男人在外表上的种种投资，都可以找话来指教一番;要贬低“个性”，会说那些具有 alpha 特质的人花心、不专 情、人品差、有家暴可能，有意无意暗示自己才是女人最佳的配偶人选。不光是在网路上，我猜大家跟朋友聚会，应该都 或或多或少听过类似言论。

还是那句老话，贬低他人无法证明你自己多行，也同样无法帮你在各项分数上产生

助力，更精确的说，自我提升的人压根儿没空在那儿跟人嘴炮，享受地位成就、外表、个性所带来的种种好处，当个既得利益者都来不及了，哪还

有空跟人在这儿嘴炮？

在这一层的内战里，特别是“个性”上的贬低，有些不长进的男人还会走上白骑士的歪路，也就是今天文章要说的层次最低的一种。

### 3、白骑士：

白骑士在红药丸世界观可是专有名词的一种，从 White Knight 直翻过来，要理解白骑士，我们要回过头去看女人的 SMV 公

式：

女人的  $SMV = (0.1 * \text{地位成就} + 1 * \text{外貌} + 0.4 * \text{个性}) \times \text{教育市场的力量}$

如果你有把〈性吸引力的秘密：女人的神秘力量〉这篇文章读进去的话，可以轻易理解女人 SMV 里“教育市场的力量”来自于她们向男人开条件的能力，许多无法展现 alpha 力量的 beta 男，会把女人所开的种种条件信以为真，甚至反过来跟女权站在同一阵线，一起打压其他男人。

对白骑士而言，获得“性”的唯一方法，不是展现雄性魅力（啊就没有），也不是上健身房练肌肉（要嘴炮没时间），更不是努力冲事业（动动手指干他妈真的简单多了），而是获得女人认同，嘴巴虽然没讲，但骨子里却希望女人会因此动心，赏自己一炮。“性”是每个男人体内最深层强大的驱动力，谁都避不掉，不然你以为白骑士是真心为了世界和平才选择当白骑士吗？

女人只会因为被你吸引而跟你上床，不会因为认同你跟你上床，真实的欲望是超越理智的，白骑士们至死都无法明白这点。

有人会说，白骑士不过就要求男人尊重女人而已，这样何错之有？尊重当然 ok，但

是要有界限跟分寸，像印度那样频繁发生男人强暴女人的性侵害案件，不用轮到白骑士，我第一个就跳出来反对——要妹不会自己去把，还要靠强暴手段，有够没出息，丢男人的脸。

所谓尊重，其实不分性别，不光是男对女，女对男也一样，标准要一致，不能换个性别就转弯。

但我觉得很有趣的一点，这年头，男人无法在自己的社群网站说女人的不是，而女人却可以在自己微博上细数男人种种不是，就连把妹技巧拙劣这种微不足道的小事，也会有女人拿出来在微博或朋友圈上当材料嘲笑(舆论允许，而男人只能默不作声)，底下自然会有群白骑士帮女人讲话，一起来骂这个倒楣中枪的男人。以目前的主流舆论风向看来，女对男跟男对女的标准已经不一致到严重倾斜，而白骑士们却不思进取，选择站在女生这边，让天秤更加倾斜。

我很想对这群白骑士说，其实他不过就跟你们一样不会把妹而已，何苦自相残杀？

### 总结

虽然男人的内战方式有以上这些，但说穿了，打从你开始行动的一瞬间，因动机而起的内战方式就已经决定了：追求自己理想的，会从 Power 或权力着手，和女人的长期或短期关系只是过程中的副产品之一，从来不是主要目标；而决定追求女人的，会很直觉的把女人的认同当成自身行事的效益指标，变成贬低他人的酸民或是白骑士，让网路上毫无意义的内战整天上演，那可是一点也不意外。

这其中的格局高低，应该不证自明了吧。

## 1.19 硬价值 vs 套路技巧

在近期接触不少因为看到我文章来跑来想了解 redpill 的兄弟之后，我发现一个很有趣的现象，很多人想接触 redpill 的心态 是：我现在一无所有，我想来学个技巧看看是去搭讪或是怎么把别人骗上床等等。但很遗憾，redpill 从来不教你通过什么奇 淫巧技来骗炮，因为这本质上是错把手段当目的。退一步说，就算一开始真的和女生建立了连结，但招式用尽后，妹子也 就离开了，这真的是你想要的结果吗？

Redpill 其实不是教你怎么把妹，而是一门如何打造你的人生的学问。真正重要的并不是妹子，而是你的生活，你要健身、 要冲事业、要转盘子、要有选择，而妹子只不过是副产品。当你的生活都在想尽办法取悦妹子，那么就是妹子拥有你的生 活。然而，如果你的生活都想尽办法取悦自己，而妹子很喜欢你的生活，并且需要加入，那么你在生活中就拥有了这个妹 子。因此才会有我们硬价值系列的直播，让你真正成为雄性领袖，达到由内而外的蜕变而非仅仅只是掌握 game 的技巧（比如 pua 教你的预选、打压、DHV 等等）。

当然不是说 game 不重要，game 很重要，这是打造 Alpha 人生最底层最基本的社交技能。但是要在情场得意，不止是 学话术死命搭讪，而是靠健身和穿搭提升自己的外形，靠读书和历练让谈吐升级。有了硬价值积累出来的实力，你 才有本钱东搞西搞，就算要使用套路技巧，你也有更多资源可供调度。

但是，看到“硬价值”这三个字，大概有八成的人不想再继续看下去，他们会觉得：啊这不就是废话，有什么值得一提的？问题是，就算知道这是废话，会认真执行的人却只有凤毛麟角（就像直播中我谈到的 Alpha Phase 的信念，大多数人都不会 去执行和复盘）。最后成功的，往往都是平时愿意自我提升、默默积累的人。毕竟提高 SMV 做起来太花时间，短时 间看不到效果，所以普罗大众场不当一回事——这也是平凡人之所以平凡的真正原因。

在硬价值当中，有一个至关重要同时关联其他硬价值的 Alpha Phase，叫智力（在直播中我们说过智力的核心就是要动脑思 考）。大家要注意一个迷思：所有的逆转、险中求

生的案例或故事，都是不正常的。同时发生几率微乎其微，正因为不多见，才为人津津乐道，但只看表象的人，会以为这么做才能成功。你看到隔壁老王把妹告白成功，以为告白是把妹的必备方法，殊不知妹子早就喜欢老王，告白与否，根本不重要。甚至我可以说一百个试图用告白把妹的，成功的恐怕不到一个，但是就是会有人把成功率不到1%的特例当作真理，傻乎乎往火坑里跳。

大家会觉得很奇怪，既然 redpill 谈的是打造自己的人生，照理说谈奇技淫巧不是很矛盾吗？其实不然，要不要用技巧，也是看有没有好处可捞。我们分三种情况讨论，到底什么时候用奇技淫巧。

### 1. 你是平凡人，想把范冰冰

这种硬价值差距过大的情况，不论你用什么技巧哪怕开大招都没用（除非你去靠欺骗，比如靠花里胡哨展示面或者虚假社交认证让妹子误以为你有很多妹等等，这里不谈）。正确做法是鼻子摸摸回家积累实力，硬价值处于同一阶层，才有讨论的必要。你想把10分妹，也要有本事在她的生活圈出现才行。

### 2. 你是周杰伦，想把普通妹 今天要是周杰伦看上自己的歌迷，他根本不用耍什么套路技巧，房间号码写在纸上，情人拿过去就行，实力差距过大，直

接碾压过去，不要浪费时间，身为超凡 Alpha，还用搭讪话术耍技巧是会被笑的。

### 3. 双方实力接近

虽然前面讲了实力差距过大可以直接碾压，但在现实世界中，大多数都是我们被人碾压（毕竟现在由于医美技术和社群网络，女人的SMV太容易飙高），而不是碾压别人，想要以弱胜强，你们的实力至少要在同一维度。俗话说“四两拨千斤”，但前提是你也四两重才行。一个不在乎自己外表，满身邋遢，身材发福的油腻男出门搭讪，恐怕正妹连看都不愿意多看你一眼，你还谈什么话术技巧？

你的实力略逊于对方，可以靠技巧以小博大，想搞办公室恋情、泡到校内女同学，

用点话术技巧可以让对方误判你的 SMV，营造出你实力更强的错觉。但就算你实力稍微赢过对方，也千万不能掉以轻心，得对方使用套路，一不留神你就有可能被驯化甚至归零，被对方以弱胜强。

为什么奇技淫巧能让人以弱胜强？核心就在“误判”二字。是的，这些招再怎么变，都不出让人误判 SMV 作出错误决策，再“出其不意，攻其不备”，一击必杀，这才是奇技淫巧的真相，大家以为只要居于劣势都可以用技巧逆转，实际情况，你还是需要用硬价值作为你 SMV 的靠山。

顺带谈一谈，其实任何技术和方法，你都可以从课程或者网络中找到资料，但有样东西是任何人都叫不来的，叫“时机”。或许你从某名师手上学到绝世武功，每个步骤都能完整执行，但“什么时候出手”是属于技术的高级境界，甚至关系到心理素质，没人能教的来。

更惨的是，现代人急功近利的状况越来越严重，面对混沌未明的事态，常常因无法等待而搞的自己满盘皆输。像女生对你 的微信已读不回，虽然不想鸟你的几率很高，但也有可能是真的在忙，一时半刻无法回你。你要做的就是等待，过个两三天看她搞什么把戏再说，就算每天进展，至少价值不会丢失，要进要退还是有办法，成功是属于那些沉得住气的人。

## 1.20 女本位主义上(Gynocentrism)从网红女主播说起

自打之前的文章开始谈及女本位主义社会之后，不少读者和阿尔法社群里的兄弟就在问，到底什么是女本位主义？它又是如何产生的？作为男性又该何去何从？那么这篇文章，我们就从网红女主播聊起，一起来揭开女本位主义的神秘面纱。

虽然我几乎可以断定会读到这篇文章的读者朋友，有很大可能不会是沉迷直播的族群，可既然身负让我国男性红丸觉醒重任（握拳），我认为还是有必要跟大家聊一下，这个摧毁男人雄风，还无法创造任何价值，让利益大幅被女人占去，连带成为男女失衡元凶之一的产业——网红女主播现象。

我在这里大胆预言，未来将会是90%的女性争夺10%优质男性的极端世界，而剩下的90%还在Blue Pill世界里载浮载沉的可怜男性，只能拼死用金钱去换取100%女性那若有似无的关注（而且不要说交配，说不定连小手都碰不到），随着网路的普及，妹子越能超越时空在男人面前搔首弄姿，直播必定会让两性天枰失衡到一个极致。

细讲直播文化之前，先跟大家介绍一个来自红药丸（Red Pill）的名词：Gynocentrism。

### 女本位主义：Gynocentrism

按照维基百科的解释，女本位主义指的是一切以女性立场来判断是非对错的价值观体系，也就是说，只要符合女性利益的各种言论，往往有着政治正确的特质，在微博或知乎各种公开的地方讲出来，都能获得一缸子的赞赏，而不符合女性利益的言论，哪怕再有道理，都可能因为政治不正确的标签，被众人围剿而打入深渊。

不知道大家有没有发现，这正是现今社会的最佳写照。随便举2个例子来讲：

1、女生永远都可以在社群网站上批评男人的不是，甚至可以在名字前面加上“有勇气的新时代女性”的头衔，而男人要是批评女人，十之八九会被贴上“仇女”标签。

2、女人永远可以公开自己的择偶条件，哪怕条件再差，也绝不会有男人叫她回去照镜子看看自己什么样子（原因请参照上一点），但要是有哪个肥宅敢随便开条件，恐怕会引来女人群起攻之，说你哪根葱啊怎么不撒泡尿照照自己的鸟样，甚至男人也有

可能加入战局，围在旁边补上一脚(这就是我之前聊到的白骑士，不知道的朋友可以点击下面的链接)。

### 【RED PILL】红丸觉醒系列 14:SMV(性价值)之男人内战

资本主义很早就发现，刺激女人的需求欲望，才是增加奢侈品销量的最佳方法，随便一个爱马仕包包，动不动就能让所谓 贵妇喷掉几十万甚至几百万的钱，当然，刷的是老公给的信用卡。就连男人的奢侈品汽车，也是用美女名模在刺激买气， 展场更不用说了，高档 Show Girl 站出来更是让人看到眼睛花掉，但男人真的就吃这套。

简单讲，在资本主义底下，男人控制世界，而女人控制男人。所以刺激女人的欲望，甚至直接把女人当饵，绝对是推动经济成长的关键，能替全世界 GDP 做出一番极大贡献，夜店没有正妹，男人哪会想去?当然要让妹子免费入场，男人再 进来当盘子给人宰啊。

要让男人无止尽付出的最佳办法，就是善用“恋爱感”，月收百万的直播妹都深懂此道，能让男人掏心掏肺努力打赏，除了大捞一票，还能继续维护皇城内 Gynocentrism 的和气，让世界继续围绕着女性利益打转。

也就是说，让女人有利可图，愿意进入市场，也能连带吸引男人跳进火坑，掏出他们辛苦工作赚来的金钱。 你是不是也渴望“恋爱感”？

事实上，男女双方深入互动的基础叫“亲密感”(intimacy)，而亲密感是由“性欲”跟“恋爱感”所组成，还没被阉割的男人是性 欲多恋爱感少，而正常女人则是性欲少恋爱感多，然而，“恋爱感”却正好跟男人的本性相违背。

从内分泌的角度来看，掌管“恋爱感”温馨又幸福的感受源自催产素(Oxytocin)，它赋予人们同理心、安全感，让你体悟心 灵祥和，充满温馨，身边的人就他妈是此生唯一的灵魂伴侣，只想唱优客李林的经典名曲《输了你赢了世界又如何》。

与之相对的睾固酮(Testosterone)，则是掌管愤怒、竞争、性欲，要拥有打不死又不

服输的心态，你的睾固酮含量得在一定水准之上，甚至你想长肌肉也要靠他。平均来说，男人的睾固酮是女人的 17 倍，所以理论上男人比女人更爱打炮，也有着更强大的事业心力拼向上，男人比女人容易长肌肉，也是因为睾固酮含量高过女人的关系。

而专属男人该有的性欲与竞争斗心，在性欲被 Gynocentrism 的主流舆论妖魔化之后，男人自己被搞得极度压抑、里外不是人，只能用“恋爱感”洗脑自己，甚至把自己的性欲阉割，骗自己说这叫爱情，完全掉入女人的框架，直播产业的横空出世，正是抓着男人的软肋往死里打。

### 网红女主播的训练

要提醒男人，别以为这种“恋爱感缺乏症候群”只会出现在涉世未深的男人身上，许多大老板因为不想面对家里的晚娘面孔（也人老珠黄），选择到酒店抱女人寻求恋爱感（而且还比较正），而直播妹的噱钱本事，也正是传统酒店妹手法的延伸，只不过战场从酒店变成直播平台，所以酒店妹转职成直播妹，简直如同吃饭喝水一样可以瞬间上手。

那么，由素人开始直播生涯的妹子，又该怎么办呢？答案是：姐姐会教。

直播妹就像是经纪公司的生财工具，业绩不好的妹子，老板自然要想尽办法提高业绩，否则公司养这些妹子也是要花成本，除了提供设备，有的还提供住宿、保底，偶尔还得带头打赏帮主播冲人气进排行榜，看是不是能吸引更多宅男粉丝进坑打赏，所以经纪公司最不愿意见到的，就是养一只没有产值的直播主，只要没有产值，再正都一样。

这时候，公司会请出自家最强大的直播主帮业绩垫底的直播正妹教育训练一下，核心方法正是唤起粉丝们的恋爱感。具体作法如下：

- 1、要记住常来聊天粉丝的个人资料，包括名字、工作、生活型态，特别是大金主干爹，更是要严阵以待，讲过的话都要像伟人语录一样写在笔记本上。
- 2、小心操控粉丝们的恋爱感，要让他们看得到却摸不到，最高境界是快摸到了，但又瞬间溜走，只能靠掏钱打赏来拉近彼此距离，一再循环。这时候直播主要小心的

是别把蟋蟀玩死，必须在男人快要心灰意冷的时候，马上展现高度热情，让 男人重燃生机，我的意思当然是重燃打赏的热情。

3、在粉丝发展到一定规模，可以替各种位阶定价码，甚至开放竞标，像加后援会群组、跟直播主喝下午茶，通通都在此 列。当然，你可别以为这些价码很便宜，就我所知，跟热门程度一般水准的直播主喝下午茶这种“爽事”，没打赏个两三万 是标不到的。

恋爱感的操控，可以说是直播主赖以生存的核心知识，从月入三四十万到月入百万，技术本质都一样，差别只在于人心掌 控程度，越懂人心、越善于利用自身优势(我指的当然是外貌、穿着、声音)操控男性的直播主，越能在杀到见骨的红海 直播产业闯出一片天。

所以，其实三观正确的女性反而不适合从事直播，正如同 Top Sales 必须要拥有一定程度的斗性一样，想月入百万的直播 主，妳恐怕要有噱钱不眨眼的冷血性格，看着一堆男人为妳争风吃醋还能沾沾自喜，而这种事，太过善良的妹子是做不来 的。

在恋爱感的保护伞底下，男人找到更多理由去合理化自己的愚蠢行为，为了爱而死是件多么高贵的行为啊，所有的电影跟 媒体都用这套逻辑在洗男人的脑，在你下跪向恋爱感屈服的那一刻开始，你已经成为催产素 Oxytocin 的奴隶，但同样是当奴 隶，当睾固酮的奴隶其实好处更多，至少运用得宜，你会更有机会取得世间成就，而催产素给你的同理心与平静和谐，只 会让你想遁入空门。

让我把时间拉回到直播产业出现之前，不像现在大多数男人都在自我阉割，拿恋爱感麻痺自己，那时还有个产业可以让男 人睾固酮适当发泄——性产业。直播产业出现后，也连带压缩到性产业的生存空间。理由很简单:因为做直播，已经比卖茶 或卖鱼要好赚太多了，不论是妹子还是鸡头，通通是如此。

那么当网红女主播现象愈演愈烈之后，作为男性的我们该怎样应对呢?老规矩，我们下一篇不见不散。

## 1.21 女本位主义下(Gynocentrism)从网红女主播说起

在上一篇的末尾我们提到了性产业随着直播兴起而转型,《史记》名篇〈货殖列传〉有句名言:“天下熙熙,皆为利来;天下攘攘,皆为利往”,讲的不过是“人为财死”的浅白道理,妹子也一样,出来混,不过就为了混口饭吃,不管是直播产业还是性产业,有需求自然有供给,非常合理。

然而,在男人压抑原本的性欲转而投向恋爱感怀抱后,这生态被改变了:

1、 直播赚的就是比鱼跟茶还多, 也更安全:

茶跟鱼一个单差不多 800-1200, 工时一次要 1 小时, 还没计算往来的时间成本、被打枪的时间浪费, 遇到怪咖客人还得默默 承受, 所有风险都要在第一线亲身面对。直播可方便多了, 有做起来的话, 打赏金额可说是如潮水般涌进, 完全不受地域 限制, 人在美国也一样可以薅 beta 男的钱, 而且还是散弹枪式攻击。

就安全面来说, 阿宅粉丝已经够无害了, 就算是遇到恐怖追求者, 隔着镜头他也不能拿你怎样, 除非不小心被他知道地址。

2、 直播可以名利兼收: 直播主如果闯出一番名号, 是有机会在公司帮忙之下, 让自己照片出现在公共场合, 我常在国内不少大型商场的户外看板

上看到一堆我不认识的直播主, 这对妹子来说可是莫大吸引力, 至少可以拿来跟朋友说嘴。

但茶跟鱼就不是这样了, 闯出名号的茶跟鱼, 口碑只会在男人之间流传, 而且是私底下默默流传, 哪怕行情再高, 也见不得光(众多小模跟三线艺人表示沉默)。

3、 恋爱感可以无限上纲的:

直播在卖的恋爱感可说是全世界最他妈虚无缥缈的东西, 简单讲就是付钱而已, 而这个付钱到底值多少钱, 就看直播主想 薅多少钱, 她一时心软少噱一点, 男人就少付一点冤枉钱, 可如果她心情不好需要缴帐单, 在镜头前撒个娇男人的智商会 立马归零,

乖乖掏钱。

#### 4、 污名化性产业的，正是女人自己：

事实上最反对性产业的，正是女人自己。最常听到的说法，莫过于说喝茶吃鱼容易得病、肮脏啦，就健康卫生角度来说，喝茶吃鱼没有比在外面约炮不干净，就我所知，外面一堆人约炮不戴套的，根本超危险，还是要强调，套子戴好戴满，可以省掉许多不必要的麻烦，你也比较不会提心吊胆。

拉回正题，通常吃鱼喝茶是男人门关起来讨论的热门话题，只有在没有女人的情况下，男人才可以畅所欲言讨论，因为脑袋正常的男人都知道在女人面前讨论这种事是找死，你只要就利益动机去思考为什么女人会反对性产业，答案马上呼之欲出：如果男人有办法花钱解决自己的性欲，那女人拿什么绑架男人呢？

话又说回来，如果要男人从直播妹跟喝茶吃鱼两者之间做选择，喝茶吃鱼恐怕是比较好的方式，不仅诚实面对自己的性欲，也比较便宜（无误），但我的意思不是要你一有性欲就去喝茶吃鱼，这只能治标，不能治本。

会沉迷于直播或喝茶吃鱼的男人，根本问题只有一个，那就是你缺乏狩猎（妹子）的能力。那么妹子应该玩直播吗？

虽然直播对男人的伤害巨大到难以估计，但妹子们可别以为这不会造成反噬，要知道，一旦男人被阉割后，仅存的把妹方式将只剩下可悲的跪舔，工具人文化将会更加盛行，被去势的男人只会前仆后继，渴望透过金钱等物质，向女性证明自己

己，换得此生难以享有的亲密感。乍看之下不会怎样，到处养工具人的妹子也大有人在，反正有吃有喝又不用花钱，妹子大可以用一句“是他自己要对我

好”继续爽爽过日子，但别忘了，沉迷在男人跪舔追求的文化底下，妹子们的三观将会被养成“只有跪舔才叫追求”。

偏偏老二还在的男子汉，是绝对不可能跪舔妹子，对于这些只希望男人跪舔自己的

妹子，会打入冷宫用“已读不回”当软钉子(至少我是这样 的)，于是，三观毁坏的妹子，既看不上没老二的跪舔男(但一样继续养工具人就是)，也无法吸引到真正有男子气概的优质男人。有一些妹子抱怨，身边跟着一堆自己看不上眼的苍蝇，而自己喜欢的却又不看自己一眼，原因很可能就在这里——多数男人都坏掉了，而这些坏掉的男人，会反过来造就更多三观不正的女人。

跪舔文化会大幅降低男人素质，让三观端正红药丸觉醒的妹子一样深受其害，能挑的男人将会他妈的越来越少。所以我常跟朋友说，直播是种很糟糕的产业，不仅阉割男人雄风，还影响妹子的三观，所造成的共业，会由男女双方一起承担。

直播再这么搞下去，对男人来说会造成以下几个结果：1、跪舔男越来越多，男人整体素质下降。

2、真正的男子汉将会越来越稀缺，但会变得更值钱，不论三观不正(我指的是习惯被男人跪舔的妹)或是正常的妹子，都会一起来抢这块市场。

至于女生该不该玩直播，或是借此当一份兼差，我觉得要玩可以，但经营过程中要知道自己在干嘛，别让金钱蒙蔽自己三观，下手也要知道轻重，正所谓“玩人丧德”，把男人玩坏了，前面说过，火终究会烧到自己身上。

### 给男人的 Red Pill 解药

虽然 Blue Pill 的世界会把男人毁掉，但我们只要知道真相，自然可以挺起腰杆来正面迎击，以下是我给的 Red Pill 解药：

1、正视自己的性欲，承认自己有打炮的冲动，绝对不要用任何暖男相关术语压抑性欲，有正确的动机，力量才会源源不绝，也才能指引我们走向正确目标。之前我们阿尔法社群里也有兄弟提问，该不该泯灭自己的性欲让自己无欲无求？

那么请你记住，适当的饥饿感是创造行动力的源泉。

2、虽然要拥抱自己的性欲，但绝不是让你合理化强暴逼奸这类令人发指的暴行，你要嘛靠脑袋去研究 Red Pill 或 PUA 相关知识达成目标，要嘛把性欲的冲动拿来冲事

业或经营自己生活，用暴力逼人就范是动物在做的事，你要是真的干了，等于 承认自己是个智障，文明世界的狩猎，要靠脑袋。

3、 远离一切直播，也不要因为美色去追踪任何一个正妹网红(追求知识的话我没话说，但你可要摸着良心没有骗自己)，甚至最好也不要看 A 片，要亲密感就凭本事动脑打猎，你才能训练自己的狩猎技能。

最后要提醒大家，“暖男”是目前政治正确的主流文化，这些东西会增进你的恋爱感，压抑性欲，恋爱感理当是男人亲密感 的调剂，而不能反客为主成为老大，真正的老大，应该是性欲，在合理、合法、又不伤人的前提下满足自己的性欲，才是 一个男子汉该学习的主要课题。

至于怎么分辨暖男文化，你只要看底下是不是一堆妹子疯狂按赞或留言叫好就能判断了。

## 1.22 什么是转盘子(Spin Plates)

最近不少刚刚加入我们阿尔法社群的萌新朋友在看我们聊 redpill 的时候对“转盘子”这个概念很困惑，有人纠结、有人迷茫、有人感受到兴奋与自由，那么今天我们就一起来聊一聊这个红药丸的名词：转盘子(Spin Plates)。

如果把每一个盘子想象成你要把的妹(为了便于我们私下交流，我们姑且用盘子来比喻)，那么转盘子顾名思义就是和更多各种各样的妹子社交，或者用更简练的话说，叫让你有选择权。

### 1. 转盘子的价值

#### a. 越有选择权，越不害怕失去；越不害怕失去，越有价值。

当你的盘子够多(或者说你有能力让你的盘子变的富裕)，你就可以随心所欲的挑选你最喜欢的盘子来相处，让你不感兴趣的盘子停下。即使你的某个盘子因为各种各样的原因要失去，你也不在乎，因为你可选的盘子太多，你根本没有时间去关心这个盘子如何如何。而正是这种不害怕失去的心态，会让你在两性状态中掌握更高的价值(也可以说是框架、社交定位点等等)。就像在职场当中，如果你是能力超强的员工，你在外面被一堆公司抢着要，你的现任老板自然会知道你有价值，你不害怕被炒，那么自然你就能在上下级关系中占据主导地位。

#### b. 转的越多，历练越多。

这里要先颠覆大家一个观念：转盘子不是为了打炮，转盘子是为了让自己变强，打没打到炮根本不是重点。至于原因，在聊完转盘子的境界之后，我们再来揭晓。这里你需要知道，所谓“胜敌而益强”，其实我们的对手也在不断地转盘子，甚至这在女本位社会是非常政治正确的。任何一个正妹(甚至是低分妹)，任何时候都会有 n 个 beta 男在同时追求她，这也是为什么同龄的女人的社交直觉会比男人高这么多，历练决定了水平。

要想能够拥有转更多盘子的能力，历练和思考是最至关重要的两个环节，历练好办，

有勇气就能实战，那么最难的思考，我们以后有机会再聊。(容许我这里卖个关子哈哈，因为这个内容会比较猛药，这里我就先不放出来了。)

### c. 竞争焦虑。

在男人 SMV 之神秘力量里我们聊过，能让你的 SMV 呈现几何数量倍增的大招就是让女人以为你有很多妹(这里有两层意思，一方面可以是你确实很有实力，硬价值超高，另一方面可以是你通过 game 的技巧让女生误判你的 SMV)。而转盘子的价值之一，也正是在这方面作文章。

### 【RED PILL】红丸觉醒系列 11:男人 SMV(性价值)的神秘力量

由于消费主义的洗脑，女性每天所做的一切都被竞争焦虑所影响。化妆、衣服、鞋子、包包甚至是男人，这种竞争欲望会 激发出前所未有的购买欲，因为女人不希望自己竞争不过别的女人(这在古代女人无法独立生存时是非常致命的，而这个 特质正是刻在女人基因当中的天性之一)。你旋转的每一个盘子都会让女人产生竞争焦虑，当她喜欢你想得到你的时候，她会考虑一下也许你还有其他选择。当你有更多的盘子旋转时，煽动这种焦虑对你来说是一个非常有用的工具。事实上， 正是在这种不安全、紧张刺激、有挑战性的环境下，女人的受孕率往往是最高的，这就是为什么比起安全感爆表的老实 男，女人会更 prefer 活好会撩的渣男。

## 2. 转盘子的境界

### a. 初阶 game: 朽木不可雕的舔狗

“伤敌一千，自损八百”还算是客气的，有些人根本就是为打炮不惜一切代价，甚至整个家当都陪下去，你看很多被酒托妹 诈骗，或是打赏女主播而被榨干一切都可怜宅男都属此类，他们为了一亲芳泽几乎是有求必应，刷卡掏钱毫不手软，厉害 一点的还能在社会新闻上看到他们。而且，没有人跟你说豁出全力就一定能打到炮，这种最基本的简单逻辑一堆人却想不透，对打炮的执着，让人一瞬间变成脑残。请客、送礼、接送、修电脑，投入的不光是财力物力，连拿来冲事业里最重要 的时间与注意力都陪了下去，可谓赔了夫人又折兵。

之前阿尔法社群里有朋友提问:为什么这么明显地愚蠢投资还会有这么多 beta 男趋之若鹜地去跪舔呢?狗跪舔还能得到食物, beta 跪舔连炮都打不到, 舔狗舔到最后一无所有, 他们难道看不清现实吗?

要回答这个问题, 我们要明白:其实, 除了刚说的对打炮的执着之外, 舔狗们能持之以恒跪舔的另一大重要原因就是他们内心有一股巨大的恐惧-他们害怕如果他们不这么做, 不讨好女生, 女生就会跑掉(这就是蓝药丸不断给男人洗脑的假象)。更可怕的是, 当他们发现他们跪舔没有打到炮, 他们会逆向自我合理化, 认为他妈的一定是因为我哪里做错了, 惹她生气了她才不跟我打炮, 我要有耐心, 继续对她好, 继续用满足策略无止境满足对方。可笑的是, 这个时候女生其实是醒的, 她知道自己对你没有欲望, 但是作为舔狗的你却是盲目的, 仍然在南辕北辙, 所以一旦舔狗们展现进一步需求, 会被女生拒绝的体无完肤。

好一点的结局是, 男生惊讶地发现自己心中圣洁无瑕的女神和认识一天的 Alpha 打炮之后, 痛不欲生地发现了我们红药丸的文章, 从此红药丸觉醒(这里容许我自吹一下哈哈)。比较糟糕的情况是, 老公震惊地发现自己老婆不仅对自己的好视而不见, 还和外面 Alpha 小王联合起来瓜分掉自己一半财产, 甚至孩子也不是亲生。这种被归零的后果, 前有谷歌前程序员自杀, 后有王宝强贾乃亮上热搜, 然而现实生活中, 这还只是冰山一角...(叹息)

### b. 中阶 game: 自我利益最大化的渣男

我在情场上看过很多骗人情感的渣男, 为了上床爽那一发, 各种骗感情的话术都说得出口, 像“以结婚为前提”或“一起编织美好的回忆”, 估计是把情歌或电影台词改写一番, 再拿到外头招摇撞骗, 至于骗炮得手后对于女生的心情, 当然是两手一摊, 恕不负责任。

还不得不说, 这种套路真的好使, 单就把妹本事来说, 其实渣男的本事是值得敬佩的, 他们懂得用最简单的心力来达到最大效果, 以世俗定义的把妹来说, 其实或是把镜头定格在两人之间的互动, 渣男绝对是超级大赢家。

但如果把镜头拉远，将格局扩展到社会层面，那可就不一样了。有道是：“万物丧失，玩人丧德。”这种为求一时爽快而摧毁女生自尊的做法，最后都会反馈到自己身上。红药丸并不讲道德，而讲求利益，只不过是从长期效益却探讨事情本质。坦白讲，渣男的欺骗行为本质上仍然是 beta game，为了转盘子而把每个盘子独立起来，并且都给到 beta 的承诺和安全感以此来维护关系。而真正的 Alpha 并不需要这样，Alpha 从来不需要刻意欺骗和隐瞒，而是坦率、诚实、大大方方地转盘子。

想起以前有位专教把妹课程的讲师，用的就是“渣男骗炮法”(包括虚假展示面、A 货名牌等等)，再加上他整容长得帅气，在情场简直无往不利，号称千人斩以上，但之前也听说他被学员举报，连带产生不少财务纠纷以及被各大平台封杀，为了爽一炮而把生活搞得一团糟，这种日子我才不要。

### c.高阶 game:追求共赢的 Alpha 男

任何关系，不管是商业合作还是男女交往，都一定要认知一点：唯有双方都觉得能在关系中获利或成长，这门生意或感情才能长长久久维持下去，把饼越做越大，大家都分的也就越多。能做到这种境界，连白纸黑字立合约都显多余。你不让对方有赢的感觉，是不会有人与你继续合作的。

由此可见，转盘子的核心，是让“资源变多”。换言之，你要争面子非要用打炮来评判转盘子那是你家的事，我们要的是里子，具备这种思维，你的格局才能瞬间升级，跳脱出小打小闹的输赢之争，晋升到商业合作、国际关系这种大人在玩的游戏里。

不争框架、不抢对错，这对女生没有展现任何需求感，等于用行为告诉她：“你爸爸不缺你一个”。

## 3.让你的盘子转起来

之前在有社群里的兄弟私信我说，你一直让我们去转盘子，但是结婚之后赚的话不是更容易被归零吗，出轨不是不被法律保护的吗？

的确，婚内出轨这种违反基本道德和法律的行为不是我们 Alpha 提倡的(抛开法律

道德不谈，如果你们婚后有孩子，请你也 为孩子考虑，做这种损人不利己的事之前得多斟酌)。因此这里我们需要对转盘子的定义进一步解释:转盘子并不一定意味着你和你所有的盘子打炮。

看到这里我估摸不少兄弟会想，干，又让我约妹子又不打炮是怎样？

正如我之前说的，转盘子的目的不是为了打炮，而是让你有选择权，换言之，让你具备随时能出轨的能力。在婚前或 者长期关系前，你可以不断地搭讪、game 更多女生，不断换人打炮，大家都单身没什么好说的。但是当你进入长期关系或 者婚姻之后(能处理好长期关系其实已经是你 game 能力的一个体现)，你可以不必再把所有精力放在不断换人打炮上，而 是可以把社交这个技能努力扩展到更广泛的领域。你可以继续练社交这个技能，可以把精力放在提升自己 SMV 上，让你的 伴侣知道，如果有一天她和你分开了，你后面有更多女人在排着队要你。

看到这里，可能有的兄弟会皱紧眉头:既然我又重冲事业又要转盘子，时间够吗？

的确，如果你想同时和多个盘子同时转起来，你必然要权衡好你的时间，在不同的技能树之间分配，并且要做好即使失去 盘子也不要因为盘子而放弃了更好提升自我 SMV 的准备。因为就像我们之前说的，比起妹子，更重要的是你的生活，不要 为了转盘子而放弃事业、健身等等自我提升之路。

以下是社群的回复：

1.请教 Andy，我现在对 5、6 分妹相处已经能推妹子，但是面对 9、10 分妹感觉自己完全 hold 不住该怎么办?有什么大招 可以分享?

这里先建议你去看看我之前的文章，硬价值 vs 套路技巧，如果你的 SMV 完全和对方不是一个 level 的话还是摸摸鼻子回家， 老老实实先提高自己 SMV 成长再说，不妨先把目标定在 7 分妹上。

2.Andy 你好，有听你在社群里直播说硬价值要提高内在的智慧、野心等等，但是为什么我们从小被教育的是要待人“温良恭 儉让”呢?

抛开蓝药丸洗脑不说，这里我想从政治上谈一谈，其实红药丸倡导的 Alpha Phase(阿尔法特质)是偏男子汉气概的性格，甚至可以说是帝王之学。前者倡导的品质说不好听点其实是很血性的，比较不乖比较难以掌控，这种帝王之学并不利于社会安定，如果人人都是 Alpha，谁来当 beta 谁来当社畜呢？后者则显得温顺、平庸、稳定，这其实是更利于社会的安定的。至于二者孰优孰劣，诸君自有选择。

3.请问 Andy，有看到你之前写的 Alpha Phase 那篇文章，请问该怎么判断我是不是成为 Alpha 了呢？

这个问题问的还蛮好的，因为之前我看社群里有朋友说判准是他周围有没有很多妹子，看他有没有事业等等。这的确是一种判准，但是其实不用这么复杂，是不是 Alpha 不是你说了算，也不是我说了算，而是女人说了算。一个男人是不是 Alpha，你看他和他的妹子相处的时候妹子的眼神是不是仰慕的就知道了。

4.想请问我之前看了红药丸觉醒之后想和现在女朋友分手，想去转盘子该怎么办分手比较好？

干，这篇文章应该早点写出来的，其实转盘子不一定得和长期分手，当然如果你想锻炼更多社交搭讪的技巧的话分手也是可以的。体面的分手其实很简单，一种用 beta game 就好了，整天查岗嘘寒问暖，丢失框架，她就会因此爱上别的 Alpha 小王，你也可以离开了。另一种用冷漠来冷处理，各种不理不回复等她最后离开。

## 1.23 转盘子的不同策略

自打上一篇写完什么是转盘子(Spin Plates)之后，不少男生读者开始私信我关于里面提到的转盘子的境界的问题，希望能再多聊一些不同策略方面的内容，那今天我们就来接着继续拓展一下 Alpha 和 Beta 的不同策略。

什么是转盘子(Spin Plates)?

之前我们说过，很多追着正妹微博或者朋友圈的阿宅，他们的逻辑非常单纯：我想把妹-正妹开出择偶条件-只要符合她们开的条件，我就能把到。稍有经验的男人，一定知道这根本不可能发生，就算她开的十个条件你能达成十一个，最后的结果还是被发好人卡。为什么会这样？特别是善于理性思考的工程师族群恐怕一辈子都惨不透这个道理，因为：

**1.女人是感性的动物，甚至是被情绪牵着走的一群。 2.没有红药丸觉醒的女人缺乏自我觉察，她们压根不知道自己为什么会被喜欢、内心真诚的欲望是什么。 3.女人为 beta 立规则，却为 Alpha 打破规则。**

这也可以解释为什么总是有女人被家暴渣男吸引，就算是身边好友死命苦劝，她还是像脑袋进水一样不离不弃。你把以上这点多读几次，回忆一下跟女生相处聊天的状况，一定会更有共鸣。女人会告诉你，她们讨厌渣男，喜欢好男人，甚至可以细数渣男的十大罪状，以及好男友该具备的十个条件，但它们真正做出来的，却是常向渣男投怀送抱，对真正的好男人回敬好人卡。

因此，要想学捕鱼一定不是去问鱼，而是要去问渔夫。

Beta 策略一：告白

很多没经验的宅男，喜欢把告白当成自己的逆转绝技，以为只要像偶像剧一样，气集满后把话说出来，从此王子和公主就能过成幸福快乐的日子；殊不知告白失败的下场就是逼着女生跟你划清界限，一张好人卡把你打发掉，从此再也没有机会跟她互动。

那有没有告白成功的时候？当然有，但我要说，通常告白成功的情况，你不告白也

会成功。人家女生都已经喜欢你了，你 做什么都会成功好吗!把妹新手读到这里，也许会想:干，既然告白是天底下第一烂招，那我老老实实跟她从朋友做起，每天嘘寒问暖、照三餐当工具人送饭送水果，但就是死不告白，用行动默默感化她，这样总行了吧?

大错特错，甚至我要说，这方式更烂，人家告白是用嘴巴告白，你他妈这叫用行动告白，行动永远比言语的力量更大，除非你今天遇到吃人不吐骨头的绿茶婊妹子，好处全拿但永远不给你牵到手，否则个性好的女生，肯定会感受到你强烈示好 背后的各种压力，最后离你而去。

如果是一般新手，就照着前面的建议，打死都不要告白就对了，但如果对自己的外型、谈吐、气场有自信的高手，可以不用拘泥告白二字。应该这么说，你的确不该跟偶像剧一样正儿八经地告白，但可以按照我之前教的 game 的范例:若有似无 地对女生示好，时不时用轻松诙谐的态度释放好感，这招跟告白最大的差别是，正确的撩妹能让女生感受到“你爸爸不缺你 一个”，既然都不缺你一个，会不会被打枪你也不在意，能做到这样，在情场上才是真正的高手。

### Beta 策略二:欺骗

常见的 beta game 的欺骗策略分为两种。

第一，我只爱你一个。这类 beta 男往往有着不错的外貌、优秀社会地位，一站出来就让妹子感到心花怒放，套用谜男的 M3 模型，他们一出场就

完成“吸引”阶段，之后所要做的，就是有意无意的暗示妹子，他爱的只有你一个。所以他们可能会没来由突然传一句“开会 无聊，想见你”。

这种琼瑶小说似的甜言蜜语干话，只要妹子喜欢你，那就有用，讲白了，也是利用女生对恋情的美好幻想，慢慢请君入 窮。这些渣男不见得有受过相关训练，但他们不知道为啥都是一样套路，所以我才一直怀疑市面上是不是有本“渣男教战手册”在广为流传。但以我的角度，这还是 beta 策略，为了爽上一炮，你连自己不相信的干话都说

得出口。

## 第二，打造虚假人设。

虽然 PUA 总是想尽办法在把妹，但我还是得替正派的 PUA 讲一下话，不是每个 PUA 都是在骗炮，也不一定会为了打上一炮，摧毁妹子的人生，小标题所说打造虚假人设，最典型的是泡学导师死囚的“五步陷阱”，为了做出妹子景仰的人物设定，连自己原本有的样子都不要了，甚至会玩团体战，一群人帮忙塑造出虚拟角色，拐骗妹子上勾。对走上歪路的 PUA 而言，如果你跟他说要跪着出招才能把到妹，他的膝盖会瞬间变得软弱无力，毫无悬念的跪下出招。

就实用角度来看，虚假人设还是有短期威力，特别是涉世未深又具备恋爱体质的傻妹，硬价值出众(外貌、经济能力)的男人，适时的甜言蜜语还真的能替自己骗上一炮，真的是“一时欺骗一时爽”。问题是，你能骗多久？能跪舔多久呢？

### Alpha 策略：挺直腰杆，用“我是谁”去征服妹子

的确，在官场及职场这类追逐名利的战场上，大多时候你还真他妈得要对某些看不爽的人跪舔，去等待更好的时机反扑，让对方一刀毙命，但对于妹子，你的所有跪舔、所有自以为的忍辱负重，甚至用“守护”拿来合理化跪舔这类自欺欺人的蠢话，在她眼里都是掉价，你的价值只会越来越低，得真的等到哪天她玩累了，想找个又乖又肯为自己花钱的 beta 嫁掉，你才有机会。

而且别忘了，跪舔的男人可说满街都是，你想跪舔，还得舔得比别人更好、舔得更干净才有机会。就 SMV 的角度而言，跪舔也是让男人 SMV 大幅扣分的事，我们再来复习一下公式：

男人 SMV=(1\*地位成就+0.5\*外貌+0.5\*个性)x 神秘力量 跪舔会直接让个性分数变 0，而个性可是跟外貌一样权重的东西。也就是说，只要一跪舔，对 SMV 的杀伤力等同于外貌直

接变成矮胖丑宅男，你不妨摸着良心问自己：告白和欺骗是一个 alpha 男会有的行为

吗？我想答案就呼之欲出了。

### 什么是 SMV？

所以比起追求话术，或是想方设法让妹子爱上自己的 PUA，Red Pill 更强调男人自身人格的完整性，有了人格，你才有挺直 腰杆面对一切挑战的底气，才有资格去追求自己想要的人生，而不是为了睡妹一直换面具，连挺直腰杆的骨气都没有。比起招式，人格更加重要，所以如果你不知道气场该怎么练，不妨先从要求自己的人格开始，宁可不出招，也绝不用 beta 策略。

很多男人无法理解，为什么每次拿对话截图来问我这个案例该怎么办时，我的答案很常是“不要理她”，原因有 4 个：1、这个局已经是死棋了，讲什么都浪费时间。2、我在帮你维护人格的完整，或许你的心态还很 beta，但不能表现得像个 beta。3、保持宁死不屈的人格，人生才有救。

### 4、我懒得看哈哈哈，不过话又说回来，换一个新目标不是比较快吗？

所以对那些对自己已读不回或是不读不回，局势明显挂掉的状况，你就是要挺着腰杆，不去理她，甚至不用封锁，摆在那 边放个一两年死都不去敲她（对你没看错，就是一两年），用行为去告诉她，老子已经不再需要你，而且他妈的绝对不会 主动敲你。

或许你找不到这个妹，但时时刻刻都能用这种挺着腰杆的态度去要求自己，你的心态会渐渐改变，往后认识的妹子，也能

在你的言谈中感受到气场的威力，身为男人的 SMV 才会越来越高。舔狗就让别人去当吧，身为顶天立地的男子汉，就是要保有正向的男性特质，绝不跪舔，要谈恋爱，也可以把腰杆挺直，堂堂正正的谈。

## 1.24 转盘子我错了吗?

前言:在先前写了两篇文章来聊了什么是转盘子以及转盘子的不同境界之后,不少兄弟对转盘子这个策略十分感兴趣,同时也被疑惑所困,甚至不少兄弟会在边转盘子的时候边自我怀疑:我这样做真的好吗?我知道,即使我跟你说再多转盘子的好处,教你再多转盘子上乘的策略,不少被蓝药丸制约太久的兄弟还是内心会有个“坎”,总感觉内心不舒坦,好像有什么东西卡住你了。那今天,我们就从一个视频说起,对转盘子的疑问进行一些分析与思考。

虽然视频的男主人公班杰没有足够的时间描述清楚,但根据前后的推断,他的同时与多位女人交往的意思应是 Dating(约会)而非 LTR(LongTermRelationship, 长期关系),最后他从大量的海选中找到了一位契合的对象准备进入婚姻。而生活在蓝药丸世界中的男性,很难去理解选择约会对象与挑选长期关系伴侣之间的差异。在他们的理解中“能够顺利约会的对象”几乎就等于“我的长期关系伴侣”,也就是只要女方点头,男性就会毫不考虑地与对方进入长期关系。

有没有觉得很眼熟?各种日系漫画、轻小说、戏剧常见“告白”行为,就是将自己放在低位,请求女性“许可”的行为。而这种开场框架就歪斜的组合在现代女性择偶权透过社群媒体极大的状况下,要能够顺利的长期维系下去而不触发女性的 Hypergamy ,关系良好直至白头偕老,怎么想都觉得机率非常的低。

### 1.为什么男性会愿意将自己放在低位也愿意呢?

因为告白成功贴上男女朋友(长期关系)标签后,即是一般男性通往亲密接触与性关系的合法(主观的)也是 beta 男唯一能和妹子打到炮的门票。

主观的点是源自于文化深植内心的性羞愧,认为亲密接触与性关系是男人得利,为了负起责任必须先向对方确认关系请求允许才能进行此等令人羞愧的行为。客观的点是这些男人极可能欠缺与异性顺利互动的社交技巧,以及陌生开发新潜在对象的能力(Game),导致在没有任何其他选择的情况下,为了满足本能的性欲,将所有的资源一股脑的梭哈在某一位“可能与我打炮”的对象上。

两种心态交错的情况下往极端走，为了合理化自己身的行为，只好催眠自己她是我的真命天女，我是深爱着她的。如果还不太能理解这种心态的话，镜头转到英雄联盟，玩躺分角色给高端队友双排 carry 上钻石的人，有谁会大方的承认：

“我就是躺！双排队友就是强！不爽也去找一个来躺！！”

躺分的人大多都会不经意点起一根烟，用迷离的眼神望着远方，用像是在回想起一件微不足道的事情的神情，缓缓地开

始诉说自己是怎么凭实力一路过关斩将...

为了避免陷入真命天女症困境，也就有了我们在 Red Pill 中的转盘子理论：先尽可能认识大量的女性，尽可跟不同的女性们约会，在这样与女性的大量互动过程中，除了可以让人更理解自身真正契合的人格特质为何，也会自然而然会产生出一种自信不匮乏的气场，男人会理解自己是有许多选择，也有能力找到新选择。想像一下刚递辞呈，转身准备走回座位打包的瞬间，手机就跳出一串问你何时可以来本公司上班的讯息，滑开来看一下，他们的待遇还比原本的好，此时心理状态会是如何即可。

2. 转盘子时，一般男性会困扰的点，这样跟很多女性约会是不是很渣？

坦白说，如果你看过妹子手机一天有多少男人嘘寒问暖想约她，就不会问这个愚蠢的问题。正大光明约会认识彼此不骗不偷不抢，不管是浅尝即止或是深度交流，也都是你情我愿大家开心，担心渣不渣这件事情就中了羞辱策略而不自知。现在盛行的快速换桌联谊及格式配对 app 本质也是相同策略，大量的洗配对人数，只要自身条件不要太奇葩或眼高于顶，总会洗到几个合拍的对象。

至于有兄弟担心被别的女人或者白骑士骂渣男的疑虑，我可以告诉你：被女人或者白骑士说渣男其实未必是件坏事，因为 你被骂是由于你违背了女性联盟的利益。女权主义盛行、女本位主义当道、女性联盟霸占主流媒体，不断鼓吹女性价值和打压男人的选择权。于是你会发现，一个男人同时把好多妹子就会被骂渣男，一个女人同时吊着无数卫星却会被鼓励有选择。这种双标的价值观却是以“男女平等”的道德大旗打出的，你说荒唐不荒唐？

3.聊完我个人认为的狭义转盘子后，再来谈广义的转盘子。

一个男人应该将自身放在人生的最高位，将精神与资源投注在寻找自己使命与热情之上，一段长期关系或是婚姻关系是在这个追寻过程中的副产品，而不是人生的主要目的。而转盘子的核心，则是分散你的注意力。当每天都充满热情的往人生的目标前进时，精力将会按照个人的优先顺序不同分配在不同的“盘子”上，健康、工作、学习、兴趣、父母、朋友等等，这些身为人必须要关注的事情。

与异性互动自然的会变成其中一个盘子，人生有太多需要投注精力的事情，不再绕着女人打转，失去了女性就像失去了重心般的过着浑浑噩噩的生活。男人必须清楚如何分配生活重心，就是转盘子理论要告诉我们的事。

## 1.25 什么是真命天女症(ONEitis)?

你是不是总感觉命中有一个注定好的白雪公主在未来等待着你?

你是不是分手之后，虽然已经好几个月甚至几年了，但你还是没能从中恢复过来? 你是不是有遇到这样一个女孩，觉得没有人能像她那样对你那么重要? 你是不是对某个女孩有感觉过这是你获得真爱的唯一机会?

这四个发问恐怕是尖锐而精准地刺痛到了当代社会“灵魂伴侣”、“命中注定的挚爱”等等现象。在红药丸中有个术语用来描述 以上的这种迷思，那就是“真命天女症”，英文叫“ONEitis”。“ONE”代表你心中只有一个她，后缀的 itis 代表这是种病。真命天女症是 Beta 男的专属，甚至可以跟无脑 Beta 男画上等号，你心态不改，就永远是个只能提供物质的 Beta 男，但永远无法靠吸引力跟女生上床。身为 beta 男的你一定无法理解，到底好好爱一个女生错在哪里，看到喜欢的女生再去追求，难道不是天经地义的事吗?然而，正因为你的心里只有“一个她”，让你的目光全部锁在她身上，甚至为了她放弃留学、事业、健身等 等自我提升的途径，自以为是感天动地的专情，其实不过是 ONEitis 发作，让你盲目了自己。

### 真命天女症的起源 1.文化背景

在 DNA 测序等科技手段出来之前，雄性是无法判断配偶是否怀的是自己的孩子，但是雌性却可以确保我的孩子是亲生 的。因此在这种“亲子不确定性”的生物本能中，一夫多妻才是男人的本质，可以促进种族繁衍，让优秀的基因广为 散布。一旦 Alpha 的基因广为流传，被社会淘汰掉的 beta 基因也同样被挤压减少，整个种族才能加速进化速度，筛选出强大 基因，汰除掉失败者的基因。

所以一夫一妻制反而有点社会主义的味道，齐头式平等虽然压缩强者的配偶数量，但仔细思考下去，你会发现这并没有保障 beta 男人一定能拥有配偶，你还是得老实把妹不是吗?

虽说一夫多妻对种族繁衍有利，但从女性个人角度上，一夫多妻对她们极为不利，

举例来说，如果男人手上拥有 1000 万的 资产，一夫一妻会让女方独有这 1000 万资产的共享权，但如果一夫多妻让男人的配偶数来到 10 个，理论上这 1000 万会被稀 释成 10 等份，缩水成 100 万。当然啰，实际上会出现后宫斗争的情况，但这不在我们要讨论的范围。

也就是说，原本可以从男人手上获得的资源会被其他女性稀释，让收益下降，所以 99% 的女性都极力拥护一夫一妻 制，或许她们并没有前面那种功利想法，但不论是不 是受爱情偶像剧洗脑，就利益角度看，一夫一妻绝对是对女性 较为有利。

在女性的鄙视下，从此一夫多妻变成政治不正确的东西，隐含“真命天女症”的一夫一妻成为政治正确的思想产物，不光是 媒体偶像剧，连文艺作品、日本动漫都在洗我们的脑。像金庸小说《天龙八部》里的段正淳就是一夫多妻的代表人物，但 通常有一夫多妻本事的，往往被视为反派(至少主角绝对不会有关特质)，小说里两大主角萧峰跟段誉，可说是标准一夫 一妻(或者是真命天女)的拥护者。再来像日本动漫，男主角也一定会配一个女主角，像《幽游白书》的幽助、桑原，《灌篮高手》的樱木花道等，皆是如此。

有了这些文化背景的洗脑，男人要避开真命天女症的感染可说是难上加难。

虽然一夫多妻才能让种族强大，但不代表我们男人能理直气壮的让这种美事实现，至少法律上我们仍旧要受一夫一 妻的规范。要享受一夫多妻，你得从实际的相处模式着手，这个内容过于猛料，我们以后有机会再说。

除此之外，这也不是强迫女性的合理化借口，人与人之间的基本尊重还是要有，文明社会的力量展现要靠智慧而不是暴

力，任何的暴力逼迫只代表你的无能，更何况现在 Metoo 盛行，千万不要犯傻。 2. 外界的干扰

除了文化背景会让深植在脑中的真命天女症渐渐成型，外界的错误讯息也会误导男人，比如来自女人的两性废文，或 beta 已婚男人所给的各种把妹指导。

先来说来自女人的建议，女人会强调的只有舒适感，但舒适感却是维持关系的重点，并不是把妹的关键，甚至我可以告诉大家，舒适感会降低你的性吸引力，本身是种摧毁诱惑的存在。至于 beta 已婚男人，因为不再把妹，已经严重被女人驯化，常常把跟女友或老婆的互动当作把妹指导，而这一切也是立基在舒适感之上，这叫维持关系(而且不见得是健康的关系)，不叫把妹。还是要说，要捕鱼只能跟渔夫学，不能问鱼。

这两种外界因素会强化 loser 弱者的信念，把现象当作原因，让他们以为“专一”才是把妹的不二法门，更容易得真命天女症。

### 真命天女症的悖论

“真命天女”这四个字的潜台词有很大的问题，这代表世界上有个命中注定的白雪公主存在(这标准因人而异)，而你必须拿自己的一生作彩礼才配得上她。先不说这样的女人存不存在，光是你必须把自我丢下去跟妹子搅和，就会有以下问题：

#### 1、对方将遭遇史上最大的压力：

像找炮友这种各取所需的事就非常好处理，反正大家一人出一半，释放压力完后各自回到自己的生活，大家互不打扰，不想续约随时可以中止，连违约金都不用付，谁也不需要负责，轻松简单。但真命天女可不是这样，你都把一生的爱掏出来了，你觉得对方应该拿什么响应才能与你的一生相称？就算对妹子来说，你的示爱廉价到值不了几个钱，想拒绝你嘛，还他妈得顾及到你的玻璃心，不要说把妹，你连人与人相处最基本的“让人感到自在”都做不到了。

#### 2、要是失败了，你怎么办？

做任何事都要考虑失败风险，从来就没有人保证你拿一生去赌一个妹人家就一定要宠你，要是失败了，你怎么办？仰天长啸说我都这么爱你，你怎么不爱我？许多人就此生活沮丧一蹶不振，甚至跟踪她自以为默默守护，期待她有天能被感动。恭喜你，已经有第一期恐怖情人症状了。

#### 3、没有一个妹子值得你拿出灵魂跟她换：

身为男人的野性灵魂，只配得上你自己。“真命天女”这四个字的唯一好处，是在你把到妹之后想维持长期关系，拿来哄她用的，但背后的思想毒素，却在你把到妹之前，化成各种变形体在生活四周无孔不入，几个常见的“从一而终”、“好好的爱一个人”等等背后的框架都是“真命天女”。

### 真命天女症的两种变形

健康成熟的两性关系，应该是男女互补，雄性主导(Male Dominance)和雌性慕强(Female Hypergamy)，没有谁该屈就谁，也没有谁该是她的附属。(不知道什么是雄性主导和雌性慕强的朋友可以回看之前的文章)但过度追捧女生的真命天女症，除了让你把主控权交到女生手上，要是入病过深，还会有以下症状：

#### 1、找不到妹就神化女生：

很多因为真命天女症而把妹失败的可怜男人，无法意识到凶手竟然是他从小到大被媒体文化植入的想法，为了避免认知失调，会选择加码，让自己的真命天女症升级。

"她一定是百年难得一见的女神，才值得我这样付出!" 你只要到各大网红、正妹的抖音、朋友圈贴文底下，瞄一下留言区，就知道我在讲什么了。近期流行的直播产业，靠的就

是这群男人，真要说他们对社会的贡献，大概就打赏这些直播主促进经济发展吧。

#### 2、向女生靠拢的白骑士：

另一种真命天女的变形体，比起神化女生稍微长进些，他们会发表女生会按赞的言论来博取注意力，推广 Beta 男的把妹手法(因为他们只会当 beta，而得利者又会是女生)，甚至会攻击 Alpha 男的把妹技巧(认为这不尊重女性)，国外用“白骑士”(white knight)来形容这群人，也就是两性领域里的“正义魔人”。

白骑士天真的认为，只要能够让女生按赞，就能一亲芳泽。事实呢？女生只会把这种人当成好姐妹、男闺蜜，但绝对不会想跟他上床。关于白骑士的更多内容可以参照

我之前的文章：

红丸觉醒系列 14:SMV(性价值)之男人内战

至此，我们就把真命天女症的起源和发展聊了个大概，如果前面讲这么多你记不住，只要记住一件事就好：真命天女症的 专情是在用 **beta game** 跟女生的欲望谈判，而欲望从来就不是一种选择，不可能用谈判的方式跟它沟通，打开欲望的 钥匙只有一个，就是 **alpha 特质**，其余的一切都是蓝药丸的自我感动。

那么，怎么判断自己是否有 ONEitis？如果不小心有这种感觉，我该怎么办？老规矩，我们下期不见不散。

## 1.26 什么是真命天女症下(ONEitis)?

真命天女症的症状

1、你会把大量的时间放在如何得到她上:

一个 ONEitis 发作的阿宅通常会对正妹寄予厚望, 比如“她就是最唯一的女孩啊”, “我永远找不到像她一样的女孩了”, “她和 其他所有的女孩都不一样, 她就是女神”。特别是当他和这个妹子曾经有过一段长期关系而被分手后, 这一点会更加严重, 他会非常渴望从妹子那里再重新得到爱, 甚至会故意把自己放在“友谊区”, 希望自己能慢慢融入女人的感情。

然而当男人开始被欲望冲昏头脑, 想疯狂挽回那个妹的时候, 这其实通常会只让关系变的更糟。受 ONEitis 影响, 男人往往 会变得消沉和饥渴, 这是典型的 beta phase, 因为他们想要的东西要么是他们不能拥有的, 要么是他们已经拥有但已经失去 的(真的是得不到的永远在骚动), 于是乎, 因为害怕永远失去这个他眼中的完美女孩而产生了不安和焦虑。在一段长期 关系中存在的舒适感和亲密感的确一旦有, 就会感觉很爽, 这是非常自然的, 但是一旦这一切结束, beta 男会觉得干, 我 再也找不到这样的亲密关系和妹子了!在这种匮乏心态下, 男人不再有任何选择, 感到被困、迷惘和不知所措。

“我要失去 她了, 我该怎么办?”

其他的阿宅还会尝试更烂的招赢得女生的芳心, 用浪漫主义的心态试图挽回女生。这类男生估计是电视剧看太多, 以为先 准备好什么套路和或者培养感情的模式, 大力出奇迹能让他们从朋友变成情人。更靠杯的是, 蓝药丸的制约会让他们做出 越来越夸张的的浪漫行为, 从订购鲜花到请女生旅游等等, 希望在顽强的耐心和一厢情愿都失败的情况下, 能用物质上的 示好来挽回女神。

2、你会对自己付出而自我感动:

患 ONEitis 的阿宅会把对女生的迷恋提升到了神话般的程度, 把自己的痛苦浪漫化(这里不得不让我想再痛骂一下主流媒体 的影视剧, 把男人的浪漫主义拍到了极致, 有

机会我专写一篇文章来聊一聊浪漫主义)。对他们来说，他们的单恋是可贵 甚至值得庆祝的，他们不仅会幻想自己成为电视剧里悲惨爱情故事的男主角，而且他们合理地认为，他们的痛苦最终会赢得女生的芳心。这种过度将女性理想化的行为，认为自己越跟那些臭男人(冷酷自私对女孩坏的 Alpha 男)不一样，越能吸引到女生，殊不知这样一来不仅满足不了 hypergamy，而且还把关系的主导权彻底让了出去，最终要么看着妹子跟 Alpha 在一起跟自己拜，要么被归零(比如宠妻狂魔贾乃亮)。

但是，女人不会告诉你的是：女人永远不在乎你投资了多少，而在乎她投资了多少。

为什么会得真命天女症？

男人因为见识历练的不足，很容易把条件最好的女生当成真命天女，特别是没有恋爱经验就把到正妹的大学生，更是惨中之惨。这就很像是刚毕业就给你一份整天看小说却能坐领高薪爽工作，10 年过后再把你开除让你重新回到社会上跟人竞争，才惊觉这 10 年的虚度光阴让你的工作能力毫无长进，间接毁掉职场人生。

同样的，没有恋爱经验就把到正妹会从此失去狩猎能力，念兹在兹的只有维系关系，把技能点数全部点在当好男友上面，而身为男人该训练的狩猎能力却完全没有长进。况且，正妹会因为外貌优势逐渐获得高等级 SMV 男人的青睐，你的好男友之路只会越来越辛苦，越来越窝囊。

得了该怎么办？要打败这些让你患得患失、郁郁寡欢的不理智情绪，唯一的办法就是转移的你注意力。

1.和她断联，去转新的盘子，积极地和更多女孩约会。

如果你的 game 水平不是很高，没办法让自己一下有选择，那么首要的一步就是退出这个让你不断亏损的项目，把所有有关的微信、微博、qq、电话等等全部拉黑删除，用“不接触”的原则，断掉和她所有可能的联系。接下来，再去报名 pua 或者其他社交课，提升自己 game 的能力，让自己盘子转起来。

2. 把注意力放在提升 SMV 上，去健身、去冲事业让自己忙起来。

破除 ONEitis 有点像戒毒，要想对抗欲望就要把自己过剩的精力转移到正确的事情上，一旦男人开始培养出更多的技能和心态，SMV 上去之后，他就会开始意识到，他的真命天女症很大程度上是因为他的价值太低，接触的妹太少，社交圈被局限住导致没有选择或者浪漫主义作祟，让他被蓝药丸所制约。

电影《三傻大闹宝莱坞》有句名言：“追求卓越，成功自然跟随着你。”，我想稍作修改拿来送给大家：“当个卓越的 Alpha 男，妹子自然送上门来”

“人所拥有的所有东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由——也就是在任何境遇中选择自己的态度和生活方式的自由——不能被剥夺。”

“选择真命天女症，苦苦追求一个女孩不放，就等于放弃这最后的自由。”

以下是社群问题的部分回复：

### 1、 爱情是不是洗脑出来的？

爱情是种奢侈品，不是必需品，要说洗脑也不为过，不光是前面所说的电视电影偶像剧，你上 KTV 点的歌，10 首有 11 首都是讲爱得死去活来的情歌，全世界的男男女女就这样在不知不觉中被爱情所洗脑。

2、 拼事业要稳定，但把妹要不稳定，要怎么切换？事业才是男人的主轴，所以需要透过纪律去维持产出跟稳定，但应该将把妹视作调剂身心的娱乐，在心态上做这种“工作 vs

娱乐”的调整，你会发现生活会变得有重心，同时也不会被妹子牵着鼻子走，患得患失的问题也解决一半了。

### 3、 女生也有 loser 吗？女生有阿法和贝塔之分吗？

有！其实我对 loser 的定义很简单，一样是心态，凡是自己不长进只要求对方条件，或对方应该对自己释放各种福利的，在我看来都可以称作 loser（比如前几天六一的时候

不断找男人要红包的女 loser)。所以有朋友留言提到有条件的女生 一样照开条件，这种我也认为是女 loser。

只是同样是 loser，男跟女还是有不一样的待遇：男生条件不佳还敢乱开条件，往往只落得孤老一生的下场，但女生 比照办理的话，我敢说还是有男人会前仆后继，没办法，性欲的驱动力就是这么强大，可以让把不到妹的男人一个 个跪舔女人，所以女人永远不用担心没人跪舔。

至于女 alpha 跟女 beta，一般红药丸 red pill 鲜少提到这两种角色，毕竟红药丸本身的立论挺右派的(父权那套)，女性扮演的 角色其实只有照顾家庭跟后代而已，真要说的话，应该多数女生都比较偏 beta，能够在众男人之间周旋享尽各种好处的花 蝴蝶，也不过是捞尽父权红利，不会公然违背自己该扮演的角色。

我的意思是，她会让男人以为她是贤妻良母，但动机是捞好处就是了。

真要定义女 alpha，我觉得比较像是校园帮派的大姐头那种，这种角色可以延伸到 SM 里的女 S，有机会来听直播的话，我会 在直播跟大家分享我的看法，这里就不公开讨论了。获得关系的本质是狩猎，既是狩猎就不能害怕失去。狮子或老虎让猎 物跑掉，只会摸摸鼻子下次再说，反正顶多饿个两天，不是什么世界末日，身为男人就是要有这种认知。

至于维持关系的本质是领导，你要有扛起责任的担当与肩膀，挺身而出主导一切，否则你终将被女人的 Hypergamy 所吞噬，辛苦付出到头来有很高机率变成一场空。

## 1.27 面对另一半，守护策略 vs 保护策略（重点推荐）

最近的社群直播的时候有朋友问我说，自己女朋友穿着很辣的衣服出门自己内心会很 care，会有一种不想让她被别的男人偷窥的保护欲，但是又觉得这好像没什么大不了的，问我该怎么办。那么今天，我们就一起来聊一聊面对自己的另一半，这样的心态是保护策略还是守护策略。

我承认，为了政治正确的关系，我特地用“另一半”这个大家朗朗上口，甚至是如同膝反射一般用来代表伴侣的词把大家骗进来，有开始在追红药丸 Red Pill 的朋友，应该多少可以猜出“另一半”这三个字的可怕。要知道，语言的威力非常强大，字里行间都储存着集体无意识的能量，不论是书写、口诵，那些传进耳朵或映入眼帘广为群众使用的文字，都承载着人们巨大的期待(或称作集体无意识)，佛教咒语、真言、陀罗尼之所以有威力，背后原理也在此。

而“另一半”这三个字的来源，正是可怕的灵魂伴侣迷思，它暗示我们生命中一定需要透过另一个人才能完整，单独自己仅 仅是残缺的“一半”，需要“另一半”来成就自己。干，非常 Blue Pill，就跟你说 Blue Pill 是无所不在吧。现在在读文章的你，只要记得一件事，从今以后绝口不用“另一半”、“女神”这些自我矮化，把自己堕入可怕 Blue Pill 深渊的用词，我们男人的人生 就是他妈的要掌握在自己手上，不需要仰赖他人来成就，包括妹子。

### 什么是真命天女症

当然，虽说人生只能仰赖自己的实力，但多数男人还是想要一段长期关系的，标题所说来自 Red Pill 的守护策略(Mate Guarding)跟保护策略(Mate Protection)，也是我想跟大家厘清属于长期关系的观念。

1.什么是守护策略？在英文里，Guard 是守护，Protect 是保护，两者看似相同，其实背后驱动的心态截然不同，对妹子来说也会造就截然不同的结果。

先来说守护策略，直白的讲就是“守护你的伴侣”，但这种守护，属于“因为你是

我的，没有人可以把你抢走”的守护，你会在意对方跟别的男性约会，会想知道除了你她是不是还有别人，连看个手机你都他妈疑神疑鬼，担心她是不是背着你在外 面跟人暗通款曲，甚至严格控管对方行踪，只求一切在自己掌控之中。

然而，细想之下不难发现，这种“守护”背后的动机，其实是不安全感，也包括你对自己的价值没有自信(当然一堆人绝不可能承认，毕竟帮 beta 男拔管真的是吃力不讨好的事情，一不小心他们还会打攻击你)，再加上你的妹子要是太漂亮，你会更担心别的男人觊觎她的美色，害怕别的追求者把你的女人抢走，像杵在金字塔前面的狮身人面像一样，屹立不摇，一肩扛起你的“守护”重任。

除了上述类似严加看管的方式，有些男人会希望伴侣跟自己出去时别穿太露，怕被别的男人乱看什么的，或是三不五时就帮女人把掉下来的肩带拉回去，都是属于守护策略的行为。

用个有养狗的人都知道的例子，狗狗的护食行为就很像守护策略，你作势要拿走他的食物，他会愤怒、会面露凶光，因为他真的知道你拿得走，所以才需要守护，甚至是用生命守护。

但你看过狮子护食吗?他瞪一眼你就跑了啊。 2.那什么是保护策略?

跟守护策略比起来，保护策略境界就高多了，保护策略内心独白是“既然你跟了我，我他妈就会罩你罩到底”，跟源自不安 全感的守护策略不同，驱动保护策略的叫责任感，也是我认为每个男人都要有的东西。

那保护策略的保护是怎么一回事呢?在远古时代，男人对女人的保护策略是男主外女主内，女人专心在家打理家务，男人在外打拼，包括对抗来自银河系五大行星的侵略者，或是毒蛇猛兽的纷扰。然而文明时代没有这些奇怪的麻烦事，但取而

代之的是各种来自职场及生活的麻烦，现代男人执行保护策略的方式，正是保护自己的女人避免不必要的麻烦的侵扰，极力阻止她们犯蠢当然也是其中一种。

要我说的话，保护策略比较像是组织内领导者对待下属的框架，在安全无虞的前提下充份授权，有事则由领导者一肩扛起，部属犯错，你也要给予教导(或者是逐步训练，有上过我的课才会懂)，慢慢将其导回正途。要做到保护策略，除了实力，你更需要的是自律，所谓的责任感，其实是要你对自己负责。

继续拿女人穿着当例子。保护策略的男人不会像守护策略一样，对自己女人穿着东管西管，相反的，当女人跟自己约会时，他会希望自己的女人能穿多辣就穿多辣，因为当他的女人成为全场焦点时，有面子的是她身边的男人——也就是自己。至于觊觎女人美色的苍蝇们，通常能做到这种程度保护策略的男人都具备一定的 Alpha 特质，要嘛有肌肉把人吓跑，或是手上有点闲钱或社会地位能够解决大部份麻烦，简单讲，他根本没在怕。

更进一步说，保护策略所抱持的心态反倒是把女人当成过客，自己就像列车司机一样(老司机无误)，有幸上车的女人(们)，我这司机就力保大家安全，在人生旅途上能更进一步提升，如果无缘想下车(也包括被司机赶下车)，那也挥挥袖不带走一片云彩，大家好聚好散。

深懂保护策略的老司机，不会像狗狗一样护食，他知道自己足够强大，只要车子继续开，一样会有其他妹子上车，他也一样会遂行这份保护责任。正如我前面所说，保护策略的责任感，是对自己负责。

### 3.Beta 们的误解

我猜，正常男人文章读到这边，大多数会期许自己做到心态正向的保护策略，而不是为了填补内心匮乏的守护策略，这是好事。可我要提醒大家，就算你要做到保护策略，你也得先成为人家女生的伴侣才行，不要以为用保护策略的方法就能把妹。保护策略是维持健康长期关系的重要解药之一，但不能帮你把妹，请务必将把妹跟维系长期关系分开讨论。

顺道一说，妹子会在微博或朋友圈上晒与异性亲密的行为，多半属于保护策略(有一部份属于守护策略，但只有吞下 Red Pill 的才有能力分辨)，这也助长男人把妹的错

觉，以为要做类似的事才能把到妹，我在女人 SMV 的神秘力量这篇文章中有 提到类似的相关行为，有兴趣的朋友不妨参考一下。

但对大多数的 beta 男而言，因为缺乏正确知识，常常误以为把女人视为自己的所有物就是很 man 的表现，才刚认识没多久， 女人也只不过是稍微释放好感(其实也就多聊两句话而已)，就把人家信号放大到以为是自己女朋友，开始照三餐管起女 生来，跟谁出去、中午吃什么、和姐妹出去为什么没有报备，自己跳进男友的位子坐好坐满。

或许他们想做到保护策略，但连伴侣都不是，表现方式也完全是缺乏安全感的守护，不是我在说，这年头两个低级错误一起犯的蠢蛋还真是满坑满谷的多。

最后我要奉劝一下许多有钱有势有能力做到保护策略的男人，不要轻易对任何你有兴趣的女人展现你的能力跟底牌，你应该对男人女人一视同仁，只有愿意成为伴侣的女人，你才给予真正的保护策略作为奖赏。否则，你若把每个人都当成自己 人在照顾，又怎么对得起真的愿意跨进你世界，真心成为你伴侣的女人？

你该做的是静若深渊，真正厉害的男人都散发这种气质，虽是如此，但心里一定要有把尺对每个女人的份量评估得清清楚楚，对真正的好妹子给予奖赏，这不仅是两性关系的正道，也是让人际关系更顺利的关键。

## 1.28 什么是框架(frame)?

在先前的文章和直播中自打提到“框架就是一切”(frame is everything)以来，框架这个词一下成为了不少朋友在自我提升上的武林秘籍，似乎学会了“框架”这个大招，就是势如破竹无所不能。干，要先说框架没有你想象的那么神秘，但的确如果你掌握了框架，你就达到了 game 的高阶境界，别人还在小打小闹地打怪升级，你已经成为了 GM(游戏管理者)。在正式揭开框架这个大招之前，我们需要先来聊一聊把妹的前几层境界。

### 1.反应模式

对于情场新手来说，讲到把妹很容易完全按照字面去理解：既然是要“把”妹子，那就该主动出击，主动约妹、主动微信她、主动送礼、主动示好，最后主动告白，然后你他妈就爆了，呵呵。照这种方式主动，多试几个也是一样的结果，主动出击与主动示好完全没错，但行为你要稍作调整，不能用她开的条件或者规则来不断满足她。

#### 【几个错误的案例】

- a. 出国旅游，专程买纪念品送给喜欢的女生，再谎称说是“顺便” b. 每天都会买咖啡或饮料给喜欢的女生喝 c. 像颗卫星一样围绕女生身边，主动帮她解决各种问题 d. 平常没啥互动，开口就是约吃饭，然后被打枪还锲而不舍 e. 只要她发朋友圈，一定主动留言刷存在感

### 2. 隐晦撩妹

正确地把妹是：**不管你要做什么事，一定要想办法让对方照着你的意念随你调动，而不是反过来，别人放什么音乐你就跳什么舞。**

首先要明确，对方能够按照你的意念来动的前提是你有足够自我价值，同时意识到自己拥有价值，比如你有专业能力或才华，同时知道自己的才华非常稀有，也拿得上台面让人景仰；又或者你愿意上健身房训练身材，也正给你练出一副回头率超高的好身材，然后我们才能谈怎么撩妹。从言语上撩妹最简单的方法，是主动开各种话题、故事，

去展示你的价值，同时观察妹子有没有追问细节，可以判断她对你是不是感兴趣。另一种思路是，想办法逗乐她，能逗乐妹子，你的成功率会大幅提升。从肢体上进挪最简单的方法，是能轻松自如地在妹子面前打嘴炮。累积足够笑脸的正面回馈后，再试着从肢体碰触上进攻，如果没有抗拒再逐渐加码。(这里就不多说具体的细节，有兴趣的朋友可以报名 pua 去学各种话术技巧)

**注意:没有红灯即绿灯，妹子没表示抗拒，你就别跟她客气，继续推进下去。**

当然，这必须建立在一定观察力的门槛上，有时妹子没表示抗拒，不是她真的愿意，而是你没看出来...建议多从日常社交开始，学者从眼神、微表情、肢体语言去判断对方的真实想法。

### 3.主导框架

然而，前面讲的把妹都只是次一级的把妹，但已经足够好使了，一般 beta 还停留在给对方压力的送礼、邀约上，能掌握次一级的把妹，够你压迫众生了。

而我真正想分享给大家的，是框架。

框架一次最早源自 NLP，后来被把妹达人迷男和徒弟拿去用，进而发扬光大，成为学把妹必备的基础和知识。所谓框架，指的是你们两人之间的互动模式、言行举止背后所传达的潜在意义。一堆男人致命风险、送礼、邀约、接送等等。诸如此类的工具人行为，说穿了，是把妹子当女神在拜，隐含的框架是“你是女王，我说仆人”，事实是没有妹子会爱上仆人的。

更精准地说，只要你进入女生的框架，你就完全丧失主动权，然而，就算是把妹多年的高手，还是很容易不小心忽略框架的重要性，在与妹子的互动上失去主动权。要用真正的主动权，必须让妹子进入你的框架，你不妨把框架想成每个人专属的引力场，在引力场内，你就是神，你可以定义一切规则，能把妹子吸过来。而在良性互动中最适合男人的框架就是“我说奖品，所有女人都要赢得我的注意”，只要你的自身价值足够，

再加上这强大信念，你的一举一动都会以隐晦的讯息传达到 女生的亲啊意识里，最后会形成你要的框架，换成她来吸引你注意甚至讨好你。这才是男人该做的事，加油一点好吗？

如果你已经不幸处于妹子的框架(也就是当了很久工具人的意思)，这时可千万不能硬碰硬展现自己的框架，与妹子的框 架杠上(而且你也她妈都当 beta 这么久了，最好是能瞬间跳出框架)，建议冷处理，先退出她的框架，远离她的引力场核 心，重新找回自己的生活，再慢慢从硬价值下手，去塑造自己的框架。

**要记得，没有任何一个男人，可以处在妹子的框架中还能撩起她的欲望，你们还是有机会再一起，只不过是以工具 人的身份。**

最理想的状况是，你刚好认识这妹子时就能展现你的框架，只要她愿意踏进来，恭喜你，大势已定。如果你已经展现框 架，发现她的框架也很强，此时此刻只剩下对峙博弈，就看谁的心理素质强，谁能先让对方屈服，谁就能主导关系。

但要提醒你，主要关系或维持框架，不见得要用“赢”的方式，这一点以后再分享。

## 1.29 什么是男人的浪漫主义( Male Romanticism)?

前言:在两性动态中, 浪漫主义似乎一直蒙着一层神秘的面纱, 甚至和它相关的衍生话题, 比如一生挚爱、比如真命天女、比如甜蜜爱情、比如幸福美满, 也都显得深邃美好但又玄妙而神秘。不论是大到《泰坦尼克号》中 Alpha 男主角 Jack 为 爱殉情的感动、《大话西游》中至尊宝对紫霞仙子的爱超越了时空的界限的无畏, 还是小到你朋友圈的情侣秀甜甜的爱情、阿宅发朋友圈表示此生只爱自己的真命天女, 浪漫主义在我们每个人日常生活中无处不在甚至可以说我们无处可逃。

先前在直播里说过, 在两性动态中浪漫主义本质就是忽略现实需求, 为了对方无限奉献的自我感动;而与浪漫主义对应 的现实主义, 在两性动态中指的是不惜一切代价达到自我利益最大化, 比如靠驯化 beta 并通过离婚来换取 beta 的资源(绿地集团高管事件)。在开始聊男人的浪漫主义之前, 我必须先给出一个很反直觉的结论:

男人的内心是纯粹的浪漫主义, 女人的内心是利己的现实主义。

我估摸有的朋友看到这里会想说, 干, 你是不是把男女搞混了, 明明从小到大天天喊着爱情甜美、为影视剧痛哭涕零的是 女生啊, 你怎么说男人的内心是浪漫主义?的确, 这个结论与过往的世俗价值背道而驰, 但这就是吞下红药丸之后你才后 知后觉的真相。

### 1.男人是假装现实主义的浪漫主义

身为一个男人, 我们一辈子最大的挑战就是要找到自己炽热的理想和热情, 为了自己的宏图伟业义无反顾地去冲, 不论前面多少妖魔鬼怪、多少艰难险阻。为什么我们从小就幻想自己会成为漫威超级英雄?为什么我们从小就会拿着玩具枪互相 对抗?为什么我们从小就对少年强则中国强耳熟能详?因为为了自己和自己的女人得以安全生存、为了自己的小孩得以繁 衍后代、为了自己的部落得以壮大、为了自己的国家能抵御外敌的入侵, 我们身为男人有挑起拯救苍生于水火之中的使命, 这就是刻在我们每个男人基因里的 Alpha 的热血和野心, 不论你是否觉醒, 它都如空气如水一般的客观存在。当你 化解了蓝药丸的制约之后, 每个男人的内心都有一头雄狮将会觉醒, 这就是刻在我们每个男人基因里的浪漫。这和女人无关, 因为我们身为男人我们自打出生下来就

被赋予了更多的责任和使命(干，这里实在没法多讲，不然马上他妈的就要因为仇女被和谐)。

在追求自我价值实现的路上，我们会被迫成为现实主义者，因为我们为了内心最高理想和追求，我们会从现实主义的考量 来判断如何去实现我们的雄心壮志。我们会理性地抉择、谨慎地判断，但一切的一切最终还是为了我们内心那个崇高的理想和热情。那是为国为民而热血奋战的勇气、那是为保护女人小孩而自我牺牲的觉知、那是为了价值打造的浪漫追寻，这 都是男子汉保家卫国该有的气概。然而，由于众所周知的原因，在我们这个时代，男人被告知在和女人相处的过程中要追求小确幸、要把自己所有甚至生命都贡献给女人，这个你才完成了你的使命，也唯有如此，妹子对你才会有真诚的欲望， 为你而感动。

可叹的是，男人爱的是妹子(who you are)，但是如果你也期待女人抱着同样的策略来爱你，这种想法和女人的 hypergamy 天性背道而驰，不仅无法得到妹子，而且还会让妹子鄙视你。因为女人根本不可能以男人希望被女人爱的方式去爱男人。

## 2.女人是假装浪漫主义的现实主义

女人不会感恩和体谅男人在追求自我价值时做出的牺牲，因为她们爱的是男人能带来的价值(what you bring)，她们不在乎 你跑马拉松过程中付出了多少艰辛、打败了多少猛兽，她们只在乎你是不是冠军，以及能不能在终点被她领走，这就是女人的现实主义。(如果你曾经是个 beta，现在成为了不缺女人的 Alpha，我想你会感同身受的哈哈)但是光靠现实主义是不能够让她们的基因在部落里完好的存活下去，因为一旦她们找不到一个优质的 Alpha，在古代这对雌性来说是有灭族的危险。因此她们演化出了用浪漫主义来制约男人，以达到驯化男人的目的，列出诸如暖男才能把到妹、能给足女人安全感又 顾家的甚至可以放弃自己事业的男人才是好男人等等条件，亦会批判馋女人身体的都是肤浅的渣男、性是羞耻的我们不能

这么快等等言论。(这里又没办法多讲，大家自己脑补一下画面好了)

在蓝药丸的制约之下，男人的血性、冷酷、奋勇会统统磨灭，取而代之的是：我要当个棒棒的暖男，我很喜欢妹子，那最棒的方法当然是超级体谅她，安心赚钱养家这样她就会更爱我。只有我愿意付出对她好，她就也会对我好的。

这段迷思我估计会戳到不少被蓝药丸洗脑的男人的痛点，他们会想：难道不是这样吗？所以我才说给蓝药丸拔管是吃力不讨好的事情，他们没被归零过就不会觉醒，这也是为什么我从来不鼓励大家跟周围的人讲红药丸，因为真的没必要。被当作男人圣经的电影《搏击俱乐部》中第一条规则是，永远不要和别人说起搏击俱乐部。那么我想稍作修改送给在读文章的你：**Do not talk about the red pill.**(永远不要和别人说起红药丸，除非他想或者已经觉醒)。

对于还没有觉醒的 beta，这种“觉醒”是他们难以面对的，他们会觉得一个男的可以牺牲自己的一切为了让妹子幸福，这就是最高端最极致的 game 策略。但真相是，女生会讨厌这种男人，因为这种男人从头到尾看似是在对女生好，其实他爱的只是他自己。他从头到尾的付出都只是为了达到他想要的结局(成为男女朋友、结婚等等)，但他从来不关心女人想要什么，从来不知道原来女人的 hypergamy 决定她们想的是强者，能够带领和主导她们生活的男人。这就像你想钓鱼，结果不断把胡萝卜当诱饵，还质问鱼，我都对你这么好了，我把胡萝卜都给你了，你他妈的为什么不满足我？呵呵，不仅是女人，你这种 beta 行为连男人都会鄙视你。

那么知道了我们内心的浪漫主义之后，如何在两性动态中杀死内心的浪漫主义(Kill Beta)？我们下期不见不散。

## 1.30 杀死浪漫主义(Kill Beta)

在上一篇文章我们提到了男人的浪漫主义，收到不少读者私信讨论(抱拳)，那既然了解了男人和女人天性的不同，我们 又该如何应对呢?那今天，我们就继续来聊一聊如何杀死内心的浪漫主义(Kill Beta)。

### 1.浪漫主义的结局

浪漫主义的缘起，是男人不了解女人的需求，希望女生给我东西，就自以为是把最好的东西去和女生做交换，就根本没有 理解对方想要什么。女生要的是一个 leader，一个 Alpha，一个可以领导和照顾她的人，可是 beta 不管这些，管你要不要反正 我就一直用我觉得对的方式对你好，把你捧上神坛。一切试图用萝卜去钓鱼的方法，都是浪漫主义的执迷。我们知道，女 人的 hypergamy(慕强心理)，会根据你的 SMV(性价值)的高低来决定她会不会选择你，我们没必要因此去仇女或者从此 遁入空门，这就是天性，女人就是没办法用了浪漫主义的方式同样爱你。你知道或者不知道，hypergamy 就摆在那里，不悲 不喜。 也正是浪漫主义作祟，让不少男生在两性动态中无法判断女人是否真的爱自己。男人觉得他们最真实的自己可以被女人痴 迷地爱、被女人尊敬，而完全不顾女人爱的是你能带来的价值。换言之，如果一开始女人是因为钱才跟你在一起，你却以 为她爱的是你自己本身，那最后被归零的时候你也不要哭着质问为什么她可以如此狠心。这也是为什么我不断强调男人要 不断冲事业提升自己 SMV，不要以为你把到妹了或者结婚了他妈的妹子就会死心塌地跟你在一起。**如果你把有长期关系 当作你的人生第一大目标，那完成了之后你就不再自我提升，以为妹子绝对不会跑走，因为她爱的就是你，那不好 意思，等待你的未来就是被归零(zeroed out)的结局。**

**最理想的两性关系是:雄性主导(Male Dominance)和雌性慕强(Female Hypergamy)，也就是说你要不断自我提升带 女生一起成长，让女生一直追着你跑。**

### 2.现实主义的觉醒

浪漫主义说穿了，其实对女生也是一种伤害。没有红药丸觉醒的女生由于众所周知的原因，会隐藏自己的 hypergamy 或者放 荡的一面，甚至婚姻也是被家庭包办，和一

个自己根本不爱的男人在一起，被周围人洗脑说只要男人对你好，你就应该忠 诚地爱他。但这种用金钱或者物质换来的交换式性爱是和慕强心里背道而驰的，因此在不少婚姻中的女性会痛苦和不解。 一方面，她知道自己有个好老公对自己超级好，另一面，hypergamy 会不断发作告诉她眼前这个男人让你没有欲望，但由于 众所周知的原因你不能去找 Alpha 小王，只能和眼前这个 loser 共度余生。 在以前社群媒体不发达的年代，这种关系是常见而且稳定的，因为女人别无选择而且会受道德法律的制约。但是现在女本 位主义盛行，女权当道鼓吹女性自由解放，加之社交网络的发达让女人有更多的选择权(你在抖音探探随便一个正妹底下 都会有无数舔狗守护他们的女神)，女人不会在满足于压抑自己的 hypergamy，于是有了王宝强、有了贾乃亮。 我们会经常看到，身边有很多的情况是:正妹有男朋友，但是他硬价值却很低也就是很 beta，对女生百依百顺，但是女生 和他的感情仍然很稳定，这是为什么呢？很简单，女生到了某个年纪会想找一个 beta 男稳定下来，因为随着年龄的推进大部分妹子的 SMV 在不断下滑(很会和男人 game 的妹子除外，比如萧亚轩)，因此女人会用性来和男人交易换取物质价值。可能是因为 beta 有稳定工作，会给她钱 花，会开车带她去旅游等等诸如此类的经济价值在。和 beta 在一起是一个很棒的生活形态，但是女人不一定爱他，但仍 然可以选择跟他在一起。也因此会有很多女生抱怨很想和她男友上床等等的，因为即使你大脑告诉你 beta 对你很好了， 你应该爱上他，但是你的身体却没办法自然的湿润。hypergamy 得不到满足，没有真诚的欲望，这对双方都是一种折磨。 在感慨浪漫主义蓝药丸洗脑之余，我们有必要来说说如何杀死你的浪漫主义。

### 3.杀死浪漫主义

著名的螃蟹理论描述的是：“用敞口藤篮来装螃蟹，一只螃蟹很容易爬出来，多装几只后，就没有一只能爬出来了。不因为 别的原因，就因为相互扯后腿的缘故。”同样的，杀死浪漫主义是个漫长且曲折的过程，除了你需要大量的实践红药丸 的内容，你还需要结交一大票志同道合的 Alpha 男人，以此才能比较好的保障你不会被蓝药丸拉回去。不论你上班、

运动、社交等等任何场合，你大概率遇到的都是蓝药丸规则，一不小心你就又被插管回到原来的世界。比如你可能会看到 很多炫富公子哥纸醉金迷，你就误以为妹子喜欢的是你的钱，于是乎开始各种 beta 策略又开始试图用炫富和心仪的女生交易来换取性爱。殊不知妹子他妈的根本不 care 你的车多贵、马力多好、豪宅花了你多少钱，妹子真正 care 的是你花钱 营造出来的价值感(sense of value)。如果你只是觉得只要赚钱就好了，其实你不懂妹子不是要你赤裸裸钱，这样你还是会 败，妹子的现实主义要的是 hypergamy 的价值感，这才会让她追着你跑。否则你一旦浪漫主义作祟，开始 beta game 那就立马 爆炸。 除了要明白妹子要的是 hypergamy，还要知道如何满足，而满足的核心就是我们提到过的框架。所谓“上兵伐谋”，伐谋的本 质，就是把她原先的规则破坏掉，让她用你的规则跟你对决。要想玩好框架，就要建立好你人际关系的边界，身为男人， 我们有必要巩固和捍卫好自己的疆土，这不是物理上的土地，而是我们内心神圣不可侵犯的原则圣谕。什么事情能做，什 么事情不能做，这就是你的边界，绝不允许对方侵犯。当然，人是有弹性的，边界线也会随着关系亲近而改变，但无论如 何，边界线要明晰。 很多时候两性互动糟糕的原因就是因为你的边界模糊，导致女人觉得你可以妥协，由此让她可以不尊重你，甚至鄙视你。 设立边界看着简单，但事实上是不是女生来踩你的线，而是很多男人自己把自己的围墙撤掉让别人来踩。至于如何建立框架，如何保持框架，如何让对方进入你的框架，这个以后有机会我们再聊吧。(其实是因为没办法公开讲哈哈哈，不然文 章就要发不出去啦)

## 1.31 什么是深不可测(Mystery)?

前言:先前在直播里说过关于红药丸的一个名次“深不可测”，收到不少兄弟私信询问，思来想去与其逐一解答，比如干脆 写一篇文章来说说到底什么是深不可测。如果把和妹子相处比喻成两兵之争，不论你的进攻方式多威猛、多吊，只要还在 同一个数量级内(比如地球人与地球人的战争)，对方知道你的进攻方式与时机，那他就绝对有办法防御你的攻势，比 起“出其不意，攻其不备”，就算打赢了，你的收获也会大打折扣，损失因此提升。说白了，不论是进攻还是防守，只要敌 人知道你的方式与时机，他就能针对各种状况去预先设想处理方式，哪怕你今天占尽优势，也会不小心被他抓到弱点而让 他反败为胜。全网500本泡妞把妹电子书合集获取v: 1534575483

### 把妹的直接对决 1. 直接诱惑

比如一个男生在夜店狩猎，看到喜欢的妹子在舞池扭啊扭的，连去跟她贴舞都没有，就直接拿着酒杯上前问她：“想打炮 吗？”简单、直接，完全不需要技术含量，只要有被讨厌的勇气就行。如果你真的要用这种做爱开场白的愚人笨招，请选择 夜店、酒吧这类型性暗示意味浓厚的场所，千万不要在光天化日的公共场合，否则你会被拍影片放到网路上，那就等着被网 民霸凌围剿吧。

### 2.无脑炫富

很多老板级人物或者事业有成的男人爱用此招，动不动就在朋友圈秀自己的名车名表(有时候还是借别人的来炫耀，真他 妈有够瞎)。跟妹子聊天，也总爱夸说自己今年营收好几个亿、买了多少套房什么的。殊不知，真正出身名流的富二代都 很清楚知道，要小心身份暴露给自己带来的种种麻烦。其实啊，只有暴发户或者童年时代被霸凌而心里有创伤的人，才需 要靠炫富来疗愈心灵。

我曾经认识一个小酒馆的老板，她告诉我曾经一个男生，第一次约会的时候就把新房子的设计图摊在桌上，详细地一一解 说，比装潢设计师还要专业，那时她心想:老娘比你会赚钱好吗?踩着点程度就来炫富。当然，这场饭局也是没下文的， 女生不会想再跟他见面。事实上这也是绝大多数男人选择炫富作为把妹手段的误区，根本不知道眼前

妹子的底牌，开场就 把自己的底牌摊在阳光下，标准的敌暗我明，丧失一切优势。

什么时候才能直接对决？

但我要说，直接对决不是不能用，而是要慎选对象，仅限花痴女和涉世未深、缺乏社交历练的女人，除此之外，直接对决 要有效果，还需要具备以下两个条件：

1.你的等级远高过对方。比如你是富二代，对方是农村小花，这种外星人对上地球人的科技差距，你也不用使用什么技巧 东躲西藏，直接正面对决，碾压过去就对了。

2.你清楚知道对方想要什么。如果你确定眼前目标是来找经济稳定的 beta 结婚，那直接对决会很省事，就像洽谈商务合约， 你当然要端出对方想要的牛肉，小打小闹的爱情早就不是你们所追求的。但是，我要说：靠炫富得到的婚姻会有巨大的潜在危机，如非必要，尽量不要一开始就炫富。

直接对决之所以在多数情况下不好使，那是因为稍有姿色的妹子，自小就被各种搭讪和主动示好轰炸，社交历练可是高过 男人千百倍之多(不夸张)，不光是炫富，所有过于主动的示好，都见识过不知几千几万遍，在她面前，你所想得到的一切，诸如请客、吃饭、送礼此类的传统把妹招都对妹子毫无威胁性，人家老早就发展出一套择偶系统来应对，甚至还会在 姐妹聚会时拿出来讨论，一起对这些早该作古的把妹手法评头论足。

### 关键的深不可测

简单说，只要妹子知道你会出什么招，又或者你的招根本是万年被用烂的老招，效用将会大打折扣。人家都知道你会从哪 攻过来，自然知道怎么防备。所以古人才说“无所不备，则无所不寡”，才是你要做的事情。你必须让妹子压根摸不清你会 出什么招，对你也不会有其他防备心，你的攻击才能绕过她的表意识，直达内心。不知怎么做的话，就先从保持神秘感开始吧。我先前说过，“保持深不可测不光是安全牌，同时也是把妹的绝佳进攻武器，能够激发妹子内心对强者的探索欲，是 真正攻守一体的好招”。

当你保持你的神秘感的时候，会驱动出女人的欲望(The Desire Dynamic)，让她对你

充满好奇和想象。妹子的想象力是 game 中非常有效的招，你想制造出 SMV 中的让妹子觉得你有很多妹、让妹子产生竞争焦虑、让妹子感觉若即若离地抓不到 你的性张力都是又想象力制造出来的。很多 beta 会认为:我要把自己最真诚的一面一五一十地全部告诉女人，我的工作、 我的交际圈、我的盘子甚至我的一切都要完全揭露，这样就能让妹子有安全感了。殊不知，安全感从来不是别人创造的， 而是自己给自己的。

当一个男人的性格、故事、价值等等一切甚至底牌都亮出来给女人的时候，神秘感也就随之消失，她对你的想象、对你的 好奇和对你的真诚欲望也会随之破灭，甚至她会觉得你就是这样，我已经完全得到你了。男人也是一样，为什么你会感觉 在和妹子上床之后就失去了原始的想占有的欲望，因为你已经感觉得到她了。

但是你要注意，这里有两个常见的误区。

第一，深不可测不是欺骗。记得我之前跟一个朋友分享深不可测的时候，他的第一反应就是:这不就是装深沉吗?的确， 当你做到深不可测的时候，你看上去是深沉而低调的，但是其核心不是说我刻意变得怎样，而是我不会把我的一切都告诉你，因为你没必要全都知道。第二，深不可测不是让你什么都不要说，而是要以暗示的方式给她充足的想象空间。比如 pua 里面教你的预选或者 DHV，都是用暗示的方式展现出你的社交圈高于妹子或者你的生活充满了 Alpha 男人的气息，但是又不 会展现很多，让妹子脑补小剧场，回味无穷。你不用刻意装作深沉或者高冷，只需要用只言片语、浅沟通、日常细节中传递出你的 Alpha Phase。比如你如果真的很有钱，你根本不会通过靠炫富来让妹子知道。只要你能人知道自我价值，你的潜 意识会对你的言行产生潜移默化的改变。随便一句话或举手投足，旁人也会感受到你的自信与气场，真正的王者，不会因为穿上小兵制服而遮盖其锋芒。(细心的铁粉应该会知道其实这里就是之前说过的 SMV 中“让妹子以为你又很多妹”，那具 体的操作和技巧我们就有机会另说咯)

总结一下，简单来说你只需要记住:不要把自己的一切特别是脆弱面和 beta 的一面暴露给女人，但是也不要去做欺骗。也就 是说我不会跟你说我的一切，但是我告诉你的部分都是真诚的并且会用细微的方法来暗示给你。

不过嘛，这里的深不可测指的是妹子不知你会从何进攻，不知从何防起，可别弄巧成拙，把“深不可测”理解成“处处提防”。许多手段低劣的拙男，常常因为意图明显，让妹子只想离他远远的，要确认这一点，你不妨试着把她约出来看看，如果约的出来，那多半还有机会，这是非常准确的验证指标。

但我要提醒大家，这里的防备与否，都是由妹子主观确定，与你的动机完全是两回事。我常听到一些拙男抱怨：“我又没有要把她，她干嘛这么提防我？”有点社交意识的人应该不难判断，你怎么想的根本不是重要，你给她的感受才是决定关键。虽说把妹不一定要跟她交朋友，但还是要拿捏基本社交尺度，再怎么说，你也不能先被讨厌吧。

## 1.32 没有非把不可的妹——破除真命天女症(ONEitis)

前言:自打写了什么是真命天女症的文章后,不少群里的兄弟提问要如何破除被ONEitis 支配的心态,除了先前说过的转移 注意力等等外在方法,我希望能从内在进一步帮大家破除对真命天女的幻想,说穿了就是更进一步帮大家厘清利害的本质。

### 红丸觉醒系列 20:什么是真命天女症(ONEitis)?(上)

要不要把妹的考量,不外乎对自己的人生也没有好处,这个好处可是有明确指标的,首先脸蛋够正看来开心,再来脑子好 使可以聊天,这些都是货真价实的利,你随时可以透过眼睛和脑袋来验证。至于害,除了妹子本身的情绪问题,会牵扯到 你睡过她之后的种种副作用,也包括你在把她的过程中许多无谓的心神消耗,如果你发现这妹子会让你过度思念,甚至无 心事业,那你该回到最原先的利的思考,说穿了如果这妹子的存在已经在你生活中出现负面影响,最好的处理方式,就是 直接断联。

然而,在我观察来提问的兄弟里,大多数男人心中并明天这类利害关系的考量,看道喜欢的妹子,个个都想把到,而不在乎会对自己的人生造成多大负面影响,甚至受妹子的一举一动所影响,起心动念都绕着她转,让生活大受困扰。虽然“和自己喜欢的女生永远在一起”是很多男人心中的梦想,但是鲜少有人会去质疑自己喜欢的女生是不是瞎妹,会不会拖垮自己的 人生。

能用“没有非把不可的妹”破除掉对真命天女的执念,你才有资格拥有挥洒自如的灵活头脑与手段,甚至跌破众人眼镜,屡 出奇招。严重的真命天女患者,终其一生也无法参透“放着女生的微信已读不回一个月”这招的高明之处在哪,只有领略“妹 有所不把,床有所不上”的原则,你才能用游戏的心态冷眼旁观全局,不时出点奇招撩拨妹子。最后要提醒大家,随机应变 不等于胡搞瞎搞,大前提还是自身利害,只有紧扣利害,不拘常法,才是突破瓶颈、获得高效的关键。

我有一位专门偷心的渣男朋友,和我分享过他的绝招:他曾经跟炮友两个人一起到厦门来个两天一夜的甜蜜小旅行,晚上 两个人共处一室,他却完全没有扑上去做男人该做的事情,而是陪她聊天,聊了一个晚上。过阵子女生反过来问他:要不 要干脆变男

女朋友?这就是偷心的方法，也是被欲望牵着鼻子走的男人永远做不到的事情——只要你跟一个哈得要死的女生共处整晚而不睡人家，你做得到吗?

先前见到不少接触了红药丸就觉得自己武功天下无敌到处睡妹结果被曝光或者被男友教训的惨案，红药丸从来不是让你要和周围所有的女人打炮，很多女人不能乱睡，特别是兄弟的女人，一出干他妈就出问题，想上床就不要当朋友，想当朋友就不要以朋友的身份接近再突然跟妹子告白。

最后，由于众所周知的原因，很多内容没办法公开说，因此欢迎关注公众号 AndyGallery 获取更多红药丸和社交相关的资讯。

以下是社群问题的部分回复：1.请问 Andy，pua 里面教说跟女生说话声音要低，这是不是 ALpha 的行为呢？

是的，低沉的声音的确是 Alpha 的行为，但是你要理解 Alpha is a mindset(Alpha 是一种心态)，所谓这些技巧都是内在 Alpha 心态外化的体现，要先有 Alpha 心态才能成为 Alpha，不要舍本逐末。很多人误以为只要学会了这些行为方式或者学了什么招就能 beta 变身为 alpha，但其实内在不改变，依然还是带着 Alpha 面具的 beta。

2.请问 Andy，你先前说过女人 SMV 会随着年龄增大而下降，那为什么还是有很多年龄大的妹子能把到 Alpha?比如萧亚轩。

的确女人的 SMV 会随着年龄增大而下降，绝大部分妹随着年龄增大，皮肤、身材等外在也会下降，但是有少部分红药丸觉醒或者对此有敏锐洞察力的女生，会知道要不断健身，不断和男人社交来让自己 SMV 保持住甚至再度提升。也就是说，高分妹分两种，第一种是大多数女人都会经历的 20-25 岁左右的青春黄金年龄，这是 Alpha 认的。但是不少傻妹仗着自己年轻

就随意挥霍，殊不知年龄一大这些青春饭的优势也就随之而去，加上懒得自我提升和男人社交，自然就成了低分大龄剩女。另外一种是红药丸觉醒的女生，知道要保持

身材要提升自己和男人社交 game 的能力，她们在 Alpha 眼中仍然是高分妹，比如萧亚轩，这类是聪明的女人。

3.请问之前文章里说过在有长期关系后也要转盘子，即使是有出轨的能力，但不是还是没有妹子吗？此时如果妹子也在转 盘子，那该怎么办？

虽然说女生天生就在转盘子，但是她把你放很重的时候会主动把盘子都丢掉(因为你已经激发出她最真诚的欲望)。因此 如果你在关系里是主导框架的 Alpha，你不用担心她还会去转盘子。不过得承认，在进入长期关系后你的其他盘子是你的事 业、你的理想、你的身材，而你的妹子要和其他盘子竞争来获得你的时间和注意力。

但只要你的 SMV 摆在那，即使你已经把手收起来没有不断换人打炮，妹子还是会认为你有很多盘子(或者说有出轨能 力)，因此这点大可放心。

## 1.33 九铁则 I - 框架就是一切

前言:在群内直播聊完阿尔法硬价值系列之后，不少兄弟私信说明白了原理但是在实际操作过程中还是很迷茫。想来也是，直接放一堆理论跟你说 hypergamy、ONEitis 等等概念的确过于抽象，对于新手了解学习红色药丸并不友好。于是，我有了开九铁则系列直播的打算，从结论开始先指导你的行为，至于理论你可以慢慢研究，但是路走歪了就很难纠正了。那么，作为九铁则系列的开篇，以下为直播的要点回顾。

### 1.九铁则 I - 框架就是一切

Frame is everything. Always be aware of the subconscious balance of whose frame in which you are operating. Always control the Frame, but resist giving the impression that you are.

我是比较推崇大家去读一读原作 The Rational Male 的，毕竟是最原汁原味的作者原笔。这段话是红色药丸九铁则第一条的原话，我个人比较欣赏和推崇的翻译大家可以参考如下:框架就是一切，永远意识到目前你正在掌控的框架平衡。永远掌控这框架，但并不要弄得自己像是个操控狂。

### 2.什么是框架

框架一词最早源自 NLP(Neuro Linguistic Programming 神经语言程式学)，先前在文章里说过框架指的是你们两人之间的互动模式、言行举止背后所传达的潜在意义。不少兄弟反应这样理解有点抽象，那干脆换一个最通俗的说法，框架指的是人际交往的规则和界限。也就是说，你们俩在相处过程中，什么能做什么不能做，什么行为做了有奖励，什么行为做了会有惩罚，而主导框架指的是:谁主导框架就意味着你们俩在用谁的规则来相处。Rollo 在原著里说过一点很妙:你们俩相处的过程中，要么在女人的框架内，要么在你的框架内。关于框架的基本介绍，大家可以参照我之前的文章。

### 红丸觉醒系列 23:什么是框架?

### 3.为什么说框架就是一切

很多男人认为女人开始给了你 IOI(兴趣指标)，你就有框架，这是一个常见的误区。妹子给你兴趣只能代表她被你吸引，但是不代表她已经准备好进入你的框架，常见的 是女生在被你吸引之后会给你抛有废物测试(也有说法叫一致性测试，这个以后有机会专门来聊一聊)来验证你框架是否够强。因此，其实从女人口中讲出的规则我们也不妨可以说是废物测 试的一种，也可以说是她借由过去经验的美好误会。不论有没有骗你，都是把框架丢出来看你会不会屈服。她也许对你 有兴趣，只是要看看你是不是符合她 心中男人的资格，因为只有 beta 男才会老实满足女人条件，而大多数人 game 失败都是 因为你丢掉自己的框架去玩女生的游戏 ，不仅让自己撤掉自己的所有界限，还要听她 开条件，不少男人为了能让妹子赏自 己一炮真的是一切都愿意投资。殊不知，真正红 药丸觉醒的 alpha 男都是不断让女人玩他的游戏。

而其实，女人是不希望由她来掌控框架，或者说她内心的 Hypergamy 会驱使她希 望有一个 Alpha 男来主导她，让她追着跑。(由于众所周知的原因，这里没办法展开， 更多内容请回看直播)

#### 4.为什么要永远掌握

在任何一段关系的开始，就定义了两个人相处到底是在谁的框架内。从交往初期到 进入长期关系，两个人的的相处模式就 会一直保持下去，很难再改。这就是为什么 pua 说要有男女框架，并且教你说跟妹子约会要由你来决定去哪边，让妹子来 follow 你。

但是有趣的一点是，pua 会非常强调“强调关系确认”。也就是很看重你是不是我的 女朋友这个名义，但是如果你细究 pua 喜欢 这么干的原因，你可能会很疑惑:这他妈的 也太蓝药丸了!pua 会告诉你，因为妹子是你女朋友之后，你就就可以去做你之 前怕被 拒绝的事情 ，比如啪啪啪。这就是大多数男人会用错误的方式理解女人的规则，把它 视作挑战的一种，听到女人说 要先当男友才能更进一步，斗争心就会被激发，心想:“好 啊老子就想尽办法当你男朋友。”此时女人再提出当她男友的各 种条件，男人只会越陷 越深，无法自拔。什么忠诚可靠、诚实以对、敢为她花钱等等，这些就是 beta 男常犯被

当工具人、过度迎合女人等大忌，退一步说，就算真的脱单交往，也是交易来的关系，根本没有真诚的欲望。

## 5. 怎么判断框架在我这

先前文章就说过，女人为 Alpha 打破规则，为 beta 立规则，规则其实也是女人废物测试的一种。常见的规则有：

1. 我不跟朋友做那种事——意思是指跟刚认识、神秘感十足的阿尔法男打炮
2. 我觉得交往一定要先从朋友做起——意思是这样才有机会给你发好人卡
3. 我不跟有女友的男人发生关系——意思是道德感作祟我不会轻易被你看到我放荡的一面
4. 我只帮男友 xx——意思是还没有对我好我不会跟你 xx 的

真相是，一旦女人被阿尔法男吸引，是很乐意为了他打破规则的。什么不跟有女友的男人约会，只要你成功用阿尔法状态 吸引她，很多女生就会跳坑啪啪打脸。多数女人心中并不存在契约精神，情绪被跳起来后，往往忘掉自己说过的话。

要正确判断自己是不是成功在转盘子，女人提出的规则可以当作其中的绩效指标之一，只要她愿意为你打破自己曾经讲过的一堆鸟规则，那你几乎可以断定成功使用阿尔法状态吸引到她。

## 1.34 九铁则 II -不要完全揭露

前言:在开启红药丸九铁则系列直播之后收到不少兄弟私信询问,感谢兄弟们的支 持(抱拳)。在开启第二则之前,我希 望大家思考一个问题:什么样的男人最没有魅力?也 许你会说是身高矮、体型胖、没有主见、不会 game 等等,我同意。可 是男人的魅力不 光只靠外表或者打扮,大多数男人把自己跟朋友弄进朋友圈陷阱,正是犯了魅力法则的 头号大忌-完全揭 露。也就是让女人太了解你的一切,对你完全没有想象空间,一旦她 能预测你的行为模式,就算你有再高的 SMV,一样要 大打折扣。

### 1.九铁则 II -不要完全揭露

NEVER, under pain of death, honestly or dishonestly reveal the number of women you've slept with or explain any detail of your sexual experiences with them to a current lover.

参考翻译:永远不要坦白或者欺骗地跟你的现任伴侣说你过去和几个女人上过床或 是你的性爱细节。

### 2.为什么不要坦诚?

一个男人做出最糟糕的行为就是公开描述过去的性经验或者和揭露和多少女人打 过炮,很多人认为公开、诚实、全面是很 棒的,是平等的交流。不少被蓝药丸洗脑的 媒体、女权主义者、男女平权主义者,会打着“人生而平等”的道德大旗告诉 你:男人 越开诚布公,让女人知道越多你的一切细节,女生会越喜欢你。我们姑且抛开如果用深 不可测的不回答或者 模棱两可回答代替完全揭露,则会播下竞争焦虑的种子,激发她 的想象力让她更喜欢你,我们抛开这些种种好处不谈,我 们就来假设一下如果你完全 坦诚会有什么后果。

这里引用 Rollo 在书中举的例子:在你和你的妹子完全揭露你过去和女人相处的种 种细节之后,如果她知道她是你上过的第 一个妹子,你之前居然是个处男,毫无疑问 她会鄙视你,没有历经过市场筛选的男人,大多是靠一些奇淫巧技来绕过女人 Hypergamy 滤网从而才能和妹子打上那一炮。(如果你是 Alpha 那除外,但是这毕竟是

少数，我们讨论的是更广泛的情况) 如果她知道她是你的第 8 个女朋友， 那前 7 个都会成为你们的雷:你每次带她去某个地方约会，她都会心想你居然带过 7 个 女孩来过这里了， 心里的鄙视是自然不可能避免的。

因此，当你把你一切给女人，你很难确保她不会鄙视你。我们常说“因为不了解在一起，因为了解而分开”。当你把自我的 困境跟女人分享，甚至讲生活的挫折造成你的脆弱面， 一旦这样 很可能说会被视作弱者而让女人 Hypergamy 发作让你失去 吸引力。很多兄弟可以会问，你这会不会太绝对了吧?女生有这么坏吗?我承认，女人理智上会同情你甚至可怜你，但 是情绪上绝对会慢慢腐蚀对你的敬仰，让你逐步丧失吸引力，当 hypergamy 天性开始逐渐鄙视你的时候，那每一个 你对女人完全揭露的瞬间都会是雪崩之前的一颗颗小雪球，因为她不再会认为你是能掌控好一切的强者。

请记得一件事情:人体最大的性器官，其实是大脑，不光是女人，男人也是。若有似无、充满想象空间的朦胧美，永远比 赤裸裸的坦诚要有魅力。对女人来说，穿着白衬衫隐约露出胸膛的男人，等同于男人眼中披着薄纱透出曲线的女人，绝对 比全身脱光的猛男或者裸女要有吸引力。说穿了，深不可测不是什么大招，不过是人类的脑补机制在作祟，无止境放大对 方的魅力。

### 3.常见的坦诚行为有哪些?

多数男人处理关系的思维是线性的，像等级一样，循序渐进让妹子进入自己的世界。对于刚认识的妹子还可以深不可测一 下让她爱的要死要活，但对于女朋友或者老婆，即使是曾经纵横情场的浪子，也不免落入过度自我揭露的误区，跟女人分

#### 享自己的一切，常见的行为: a.报备行程

不论是把妹阶段还是交往阶段，女人对于心仪男人所能做的第一个掌控，绝对是行程。有的傻妹会对男人语焉不详的支吾 其词大发雷霆，你如果为了安抚她的情绪与安全感而自我揭露，恭喜你，就此踏上了被驯化的第一步，而且情况只会更 糟。

留点空间给她想象，让她误会你有其他的约会对象，需要再加把劲与其他女人竞争，你的身价才会维持不坠。

#### b.讨论重大决策

有些蓝药丸 beta 男会觉得，事事跟女友老婆商量，才会显得自己很在乎她，关于这点，我只想问一个问题：你觉得雄才大略的王者跟老婆(们)讨论事业的经营方针吗？不会吧，这是男人自己的事情，重大决策就该由身为强者的男人拿主意。男女的大脑结构不同，男人就是比女人要理性的多，决策品质也高上许多。

再者，如果不幸你的决策被女人鄙视，女人的 hypergamy 可不会放过你，她不会理智到能对事不对人，绝对会在你脸上贴上 弱者的标签。如果你真的对人生各种重大决策拿不定主意，可以找你的兄弟或者你没兴趣的女人讨论。

#### c.拼命联络

多数男人认为跟女人的关系就像温度计一样，久没加温自然冷却。这说法只说对一半，久没加温会冷却的现象，只存爱欲 你在她心中还没有定型成为阿尔法男，这时不做点事情来暗示自己的阿尔法身份，久而久之当然没戏唱，太久没交花，就算是仙人掌也会枯死/

但是，只要是阿尔法男的形象一定型，联络的频率将不再重要。甚至你可以故意把她敲你的讯息搁个十天半个月才回，这段期间她会心痒难耐，对你的行程胡思乱想，好不容易终于获得你的关注，她自然心花怒放，你在手机另一端都能感受到她溢于言表的开心，她会用最高品质的回复，来应对你故意留白的心机。

这种留白的技术，正是许多学把妹的阿宅无法参透的奥秘，他们被教育成总要做点什么来吸引女人注意，殊不知越做越错，搞的自己半点神秘感都没有了。

这里分享两个我在 game 课程里教的两个小技巧：

1. 跟妹子约会，双方都没话讲的安静时刻，试着忍住先别开话题，感受这种留白，一旦对面的安静时刻你能处之泰然，十

天半个月不理她自然是小菜一碟。

2. 当妹子对你已读不回，认真体会这种感觉，就知道这招威力有多大，当然，前提是她在你心中很 Alpha 不然她不会把你当一回事。

## 1.35 九铁则 III-不要等待性爱

前言:九铁则的第三条是 Rollo 原著当中最受争议的一条,也是最饱受女性联盟诟病和批判的一条,因为这条铁则太容易被 曲解和误读,所以我强烈建议如果在看这篇文章的你不是我们红药丸觉醒系列的铁粉的话,请离开这篇文章。因为接下来 我要告诉你的,是最赤裸的秘密。(当然,能发表的内容不能完全用尽功力哈哈)

### 1.九铁则 III-不要等待性爱

Any woman who makes you wait for sex, or by her actions implies she is making you wait for sex; the sex is NEVER worth the wait.-Rollo

Tomassi.The Rational Male

参考翻译:任何女人如果刻意地让你等待性爱,或是她透过行动让你等待性爱,那么这性爱就不值得你等。

### 2.为什么是性爱

性爱本身是最能反应女人把你判为 Alpha 还是 Beta 的重要指标。男人想和女人做爱天经地义 , 但有些男生必须靠左派蓝药丸 的立场,用平等(弱者)的哲学才能换到和女人打到一炮打机会。请注意:妹子愿意和你打炮不代表你就是 alpha, 只有 真诚的性爱才能代表,而协调交易来的性爱就算你打到了也是 beta 炮。当一个女人被 alpha 激发真诚欲望的时候,她会 想尽办法来找你打炮,哪怕要她请假一天甚至不远千里,她也会立马想飞到你面前。

很多男人内心的浪漫主义作祟会觉得性爱是对女人来说是神圣的、是圣洁无瑕的、是不能轻易交出的,殊不知,一个在你 面前你以为要至少交往一年后才能打炮的女孩可能明天就和刚认识半天的 alpha 小王在小树林里放飞自我 。所以不管你面前 的女人有多强的 asd 或者她说她过往是多么保守的女孩,请你记住:任何女人在 alpha 面前都会展现最放荡、最本 性、最有欲望的一面。如果面前这个女孩毫不犹豫地告诉你她性冷淡或者自称保守,你要知道这些只不过是她延缓性爱 的借口。

一个真相是:女人会找 beta 哭诉和抱怨,但是绝对不会和他们上床,这一点女人自己心里区分很清楚。这也是为什么我在 game 课程里会教你:其实女人在跟你抱怨、把你当情绪垃圾桶的时候,背后的潜台词其实就是把你当 beta。今天被这个男人伤的很透她就会找你来诉苦,你自以为她受伤了就想来找你打炮了,可惜等她第二天心情好就又去找别的 Alpha 小王打 炮,至于你,只不过是她被 Alpha 伤害后的一个安慰剂。

### 3.什么是刻意等待

请注意等待不等于刻意等待,二者的差别在于刻意两字。有的时候女生拒绝你不一定都是因为你没有激发她真诚的欲望,而是逻辑上她暂时不可以和你啪啪啪。比如她有难以退却的工作、有安排好的出行计划或者此时她朋友父母在身边不方便 抽身等等。这些逻辑上的原因使得她拒绝了你,这种情况就要用逻辑来解决逻辑上的问题。比如你找个僚机支开她的朋友、比如你可以下次再邀约等等。很多兄弟学 rsd 或者学 pua 中毒,认为一切问题都是情绪和吸引的问题,只要女人拒绝你就是你不够 Alpha 你没有唤醒欲望,殊不知其实女人也很想跟你打炮,只不过当下的逻辑上遇到阻碍,而你要做的是用逻辑去解决逻辑问题,而不是还在想用什么 game 的技巧去唤起她的欲望。

当然,这里我不是说拒绝就要你用逻辑解决,而是要告诉你你被拒绝的原因可能是逻辑上的也可能是情绪上的,你要做的 就是判断局势然后对症下药。至于如何判断局势,可以加入我们社群或者加入我的点亮社交技能树系列课程。

不过这里我可以给大家一个指标:如果一个女生在和你约会 3 次之内没有和你打炮,你就逐步陷入了谈判交易式的欲望而非 最真诚最原始的欲望,并且随着时间的推移让她逐渐丧失把你当作 Alpha 的可能性。我们转换一下视角,如果一个女人说要跟你打炮,你一定不会等说什么自己在忙事业,一定是恨不得马上开房来一炮,不会跟你拖半天。女生被唤起之后也是一样,如果 3 次之内搞不定,就不用在浪费时间了。你与其花时间精力在这上面,不如去喝茶发泄一下 。

### 4.为什么不值得等待

因为永远不要期待女人说话算话。(由于篇幅所限,这里就分享一点,更多内容请回

看直播。)

这句话我们刚刚其实也提到过，但是由于它太过重要，值得我们反复强调，只有这样我们才能彻底掌握女人的本质，你才会心甘情愿地将资源投注在自己的生活上。有句老话叫女人心海底针，之所以心思难以捉摸，正是因为大多数男人无法理解女人的本质就是心口不一，行动决策也几乎是由情绪所驱动。也就是说，如果你老实相信女人要你等待她就会给你的诺言，你只会一再吃亏。

举个最常见的例子：当你问一个女人她喜欢什么样的男人，十之八九你得到的答案会是我喜欢对我好的男人。可是当你用各种送礼请客等方式对女生示好的时候，你真的会因为这样跟你在一起吗？恐怕更多的情况是，有一天她会严肃地跟你说 现在不想交男朋友，想好好工作，但说愿意把你当她最好的朋友，不希望失去你。身为 beta 男的你当然只能信（因为你别无选择），老实木讷地退回朋友位置，期待有一天能卷土重来。一个星期后，她与新来的同事亲密地一起吃午餐，两人互动像对情侣，就差没当街接吻。你懵了，心想：妈的她不是说不想交男朋友吗？老子追她追了两年都没谱，这男同事才刚来一个星期，两三下就把这妹子抢走，根本情何以堪。

这种事一点都不稀奇，我敢说从学生时代到职场阶段，根本说不断发生的生活日常。然而，我还是要说，这并不是女人的错。如同狮子老虎吃肉只是他们的天性，傻的是没做任何防护，贸然进入笼子的新手驯兽师。

多数男人跟女人相处所犯的第一个错，莫过于把女人视作理性的动物，把她的话当真。

## 1.36 九铁则 IV-不要轻易同居

前言:自打上周直播九铁则 III 被查封之后，不得不感叹即使关起门来播还是会被和谐，看来以后用词、表达还是要更加委婉和暗示，只能在铁粉面前才能放开束缚痛快地聊，那这次我们就继续九铁则系列的第四条-不要轻易同居。

### 1.九铁则 IV-不要轻易同居

NEVER under any circumstance live with a woman you aren't married to or are not planning to marry in within 6 months.-Rollo Tomassi.The

Rational Male

参考翻译:在任何情况下都不要跟还没跟你结婚的女人同居，或是你们在未来六个月都还没规划要结婚的女人同居。 简单明了的一句话，我猜不少男人看到应该暗自怀疑，望着女友摆在家里的各种生活用品，回忆起共同生活的日常作息， 大概打死也想不到同居竟然会成为长期关系的杀手。那为什么不要轻易同居呢?

### 2.神秘感的丢失

很多男人会搞错，认为同居前打炮很麻烦，不仅要抽时间邀约还要花钱开房间，现在天天打炮岂不美哉?当然，有这种想法我只能说你没有和女生同居过你才会有这种幻想。首先你会腻，天天和同一个人打炮刚开始可能还好，每天来个几炮都不是问题，但我敢说，不超过一个月，甚至不超过一周你就会感觉腻。特别是双方活都很一般，不愿意开发新玩法的话，一周时间我估摸你就受不了想溜了。其次随着同居时间的变长，女人的欲望也会下降。先前我们百般强调过深不可测的重要性，一来这是阿尔法必备特质，二来这是女人想象力的来源，少了深不可测的 SMV 加持，你对女人的吸引力只会对折再对折，直接跌到谷底都有可能。同居最大的问题，正在于它会直接破坏这两种深不可测带来的效果，让转盘子的效率大打折扣。同居之后女生不会有竞争心态，反正自己老公天天晚上都会回来，少了这种竞争焦虑，会很难让女人以为你有很多妹。同居之后天天睡在一起，她知道她是你唯一可选择的打炮对象，除非你的社会地位远高

过女方，她完全无法干涉你的生活，否则就一般人所处的社会阶级，贸然同居只会扼杀自己的神秘感。

### 3. 距离才是仰慕的来源

有句古话叫“亲则生狎，近则不逊”，也是说的这个道理。同居势必长时间接触，长时间接触会带来亲密感，而亲密感却是诱惑的杀手，直接降低女人的欲望。若有似无、若即若离、求而不可得的暧昧，女人将其解释为恋爱感或者新鲜感，而同居会完全打破这一切。甚至因为过度熟悉而毁掉原先对你的敬仰。也许有人会说：没关系，我后宫佳丽三千，一样跟正牌女友同居，反正盘子照转就是。理论上的确可以这样，但技术上可不可行又是另一回事。道理很简单，跟女人同居是要怎样自由行动？出去跟别的女人约会，要么说谎，要么行踪可疑，说不准还会想一些理由来安抚自己女友，这些都是转盘子的额外负担。真的有心转盘子，不要同居，不要太常见面，保持距离的神秘感才是最好的方法，打从一开始就要选对路走。再者，大部分男人会因为同居所带来性生活对便利，而变得玩物丧志，不知进取。反正都要跟女友住在一起，处理性欲变得简单许多，双方互交弹药成为同居生活的一环，连开房间的钱都省下来了。但也因为双方都有交弹药的义务，意味着即使放任身材走样也要履行男女朋友的打炮之实。既然如此，干嘛要运动，干嘛要保持身材。于是乎，彼此的性生活变得越来越没有吸引力，交弹药也是敷衍了事。

女人会对男人颐指气使，通常就是从性爱开始的。

### 4. 框架丢失是关系崩坏的开始

可能有的兄弟会问：颐指气使又如何呢？我要告诉你的是，颐指气使表面看是没什么，但这背后其实反应的是你框架的丢失。而框架的丢失，就是你们关系崩坏的开始。在蓝药丸的世界里，很经常把恋爱婚姻分开来看，又或者你也可以说，在一般人认知里，炮友、女友、婚姻这三者分别是完全不同的事情，而多数人眼中的长期关系大多指的是后两个。意思是，交往有交往期间该有的轰轰烈烈与新鲜感，可只要进入到长期关系，

男女双方就要换个脑袋，改为理性、体贴等各种政治正确到想让人点赞的东西，甚至很多社会主流的心 理学家、两性学家也会把谈恋爱与长期关系拆开来看，用完全不同的视角解析老夫老妻模式，但只要瞄一下身边多数男人 被归零的情况，自然知道这么搞下去下场会如何。 我说过，红药丸是大道至简的人生哲学。只要你愿意把目光放在自己，尽力提升自我价值，那些被归零的鸟事就不太可能 发生在你身上，一切问题的根源还是出在框架。框架不仅是互动的氛围，也是关系的主轴。说穿了，就是以谁为主。是以 男人为主、以女人为主还是男女平等，这年头要是敢选第一个，十之八九会被扣上大男人主义、家庭霸凌等称号，只有选 择政治正确的后两者，才能被广大女性冠上新时代好男人的名号，白骑士和 beta 男日思夜想的也就这件事。

## 5. 同居还有意义吗？

聊到这里，我估摸着不少兄弟对同居有了巨大的恐惧，不少红卫兵也已经对我磨刀霍霍，认为我反婚主义。可是我要说， 尽管同居要承担这么高的风险和牺牲，但是我仍然是鼓励一夫一妻制和稳定长久的长期关系的。这并不是因为什么政治正 确，而是因为同居其实有另一层更值得我们思考的一面。在揭开谜底之前，我想问在座各位，你觉得我什么男人和女人要 结婚？是因为可以有炮可打吗？仔细想想你会发现，其实单身的时候打炮的效率会更高(beta 除外)。是因为浪漫主义作祟想得 到真命天女吗？这还是蓝药丸那一套，显然不是红药丸的思想。那到底为什么红药丸还要鼓励一夫一妻制和长期关系 呢？答案是因为家庭和小孩。 很难想象，一个没有道德和法律约束的纯社会达尔文主义盛行会是怎样的景象。男人打完炮就走，根本不用对女人负责， 即使怀孕也可以拍拍屁股走人，这显然是不利于社会稳定和人类长期发展的。目前为止除了一夫一妻制度之外，没有任何 一种制度更能给我们的孩子既有强大男子气概又有女生魅力的环境、精神、资源、心里各方面培养，让吾国吾民能养出最 棒的小孩，不至于被外族入侵。

这里由于时间和篇幅的原因，关于一夫一妻制我们以后有机会再聊。

## 1.37 九铁则 V-掌控生育

### 1 九铁则 V-掌控生育

NEVER allow a woman to be in control of the birth. -Rollo Tomassi.The Rational Male.P221

参考翻译:永远不要让女人控制生育。

在开始切入这句话背后的思想之前，我们要先对概念做一个澄清。这里的 birth 是不是性爱，不是 sex，而是生小孩，这条铁 则的意思，说穿了就是我们要把生小孩的决定权掌握在自己手里。生育的成本，可比我们上一条说的同居可要大的多，不 止是时间、资源要牺牲进去，有了小孩稍有不慎你甚至会把你的人生都赔进去。

单身的时候哪怕同居，遇到妹子恶心你或者闹了什么矛盾，大不了一拍两散，各过各的自己负责就好。一旦有小孩，道 德、社会舆论上你就要负责到底不说，法律上也会强制你支付赡养费，要固定时间去探小孩等等。可以说，有小孩之后， 会对你原有的生活形态造成巨大的冲击甚至是不可逆的破坏。所以生育本身的重要性，就决定了不能把这个权利让出去， 因为这关系到你的整个人生。

既然生小孩会这么重要，这里就要跟各位报告一件事:生育是女人控制男人的方式之一，而且不区分阿尔法还是 beta。我 们不妨来看个视频(具体内容请回看直播):

2 男人要有说不的权利 其实不要让女人控制生育只是一个行动指南，但这句话背后其实会反应出一些更加底层和真实的红药丸世界观，其一就是

男人要有说不的权利。

如果你把生育权让出去，让女人决定来要不要小孩，这无异于你把自己的所有事业、生活、资源的掌控权统统交给女人。 这看似非常政治正确，甚至对一些没有选择的蓝药丸 beta 男来说这简直是一种表达爱的方式，殊不知妹子根本不会因为你 把权利交给她而更爱你，甚至她会恨你。她会恨你身为一个男人为什么不能掌控好决策权而要把这个责任转交给我。女人 是喜欢强者的，而真正的强者，绝对不会让女人来掌控自己的

生活形态，更不用说全心全意追求女人。反而你越不鸟她， 越掌控自己的生活，她越可能注意到你。

一个男人要有尊严，妹子必须接受你的标准才能进入你的世界。要生小孩可以，等我发现你足够优秀到符合我的标准，我 才会把生育权给你，而不是像时下蓝药丸 beta 男一样鞠躬哈腰，拼命向妹子证明自己才是最佳白马王子。偏偏男人在饥渴 难耐的时候，很容易把尊严晾在一旁。比如女生约会迟到一小时，横看竖看都是无礼至极的事，是我说话老早就先闪人 了，根本不会再跟她多说一句话。但大多数蓝药丸男人，对这种违反普世社交规范的行为往往是先乖乖等待，虽然心里不 爽的要死，但还是要假装绅士风度把约会流程跑完。女人嘴里虽然会夸你人好，但潜意识老早把你贬到十八层地狱了。

当然，我知道时下蓝药丸 beta 男恐怕没想这么多，多数男人呢恐怕只想打炮，连所谓的 pua 也多半想性欲望屈服，好让自己 可以拿百人斩对外招生，殊不知男人真正该追求的是自己人生最大的掌控权。

### 3 牺牲无法让你赢得尊重

这句铁则背后反应的第二个世界观，就是要撤掉你的浪漫主义。不要靠牺牲来感动女人，因为牺牲无法让你赢得尊重。蓝 药丸 beta 男身上往往有会有一些浪漫主义的行为在，因为他们会觉得女人说喜欢对她好的男人这句话就是女人的真实欲 望，天真地认为女性能清楚的自我理解并且绝对坦诚自己所想要的对象，并认为女生不受情绪激动而完全理智得选择对 象。

因此，他们往往会有诸如真命天女式忠诚、跪舔策略之类的行为，这些常见的行为都源自相同思维，不仅造成把妹路上的巨大困境，也会在长期关系里形成障碍。轻则女友老婆对他不再有欲望，重则被阿尔法小王偷戴绿帽，没有经过 DNA 比 对，说不定还帮别人养小孩，当一辈子的绿帽奴。而所有毒害男人的 beta 思想中，最典型、危害最深的，莫过于西方的“白 骑士思想”。

骑士思想最早源于欧洲中古时代的贵族精神，把天下苍生的福祸一肩扛起，以救国

救民为己任:现在却变成只替女人福利 着想,甚至扭曲到位了女人权利不惜牺牲男人福利,还沾沾自喜以此为乐。这些白骑士认为只要帮女人解决问题,女人会 因此爱上自己,红药丸把这个称作“拯救者心态”。你问阿宅怎么把妹,他们几乎都会选择扮演称职的工具人,看似牺牲奉 献,其实只反应残酷的事实:除了当工具人,完全没有其他吸引女人的方法。

## 1.38 九铁则 VI-男女择偶需求的不同

前言:上周社群内发生的“K事件”再次反应出了蓝药丸言论潜藏在了不少人的集体无意识当中，女人是不会告诉你她们真正希望男人做什么的，这种试图通过满足女人嘴上说的需求的思维，就值得我在文章和直播当中反复给各位洗脑。

### 1 九铁则 VI-男女择偶需求的不同

Women are utterly incapable of loving a man in the way that a man expects to be loved.-  
Rollo Tomassi.The Rational Male

参考翻译:女人没有办法用男人期待女人爱男人的方式，来爱男人。

### 2 男人择偶需求——浪漫主义

浪漫主义的具象化体现就是试图通过跪舔的方式来让女生喜欢自己，殊不知这种跪舔只会让女人感动，而不是心动。而可笑的是，爱不是妥协出来的，一万次的感动永远比不上一次心动来的有价值。跪舔两个字，不光指极度自我矮化的牺牲与奉献(大部分男生都热衷于用这种方式把妹，也只会这种手法)，也包括许多暗示女性为尊的行为。最典型的一种，莫过于随便一个正妹在朋友圈发个自拍配文，底下一票男人纷纷留言表达关心和奉承。更不用说，每到重大节日，都有一群活在蓝药丸世界的 beta 男准备礼物告白，可以预期，当然是被打枪的下场，而这一切，都是有原因的。

2.1 为什么跪舔会成为蓝药丸的主流把妹手法？自从女本位跃居成为世界潮流之后，资本主义发现，刺激女人对物质享受的欲望需求反而可以让她身旁的男人买单。也就是说，即使在这世界上男人掌握大部分的权力与经济资源，但只要女人在他耳边吹两口枕头风说“老公我想要”，活在蓝药丸世界的男人还会真双手奉上一切，就差没把天上星星摘下来给她。名牌包包和奢侈品相关产业永远会在情人节或者圣诞节等重大节日炒作一波、大捞一票，看似赚女人的钱，其实背后付钱的是男人。而且，还不一定是现任伴侣，有更高的机会是甘心牺牲奉献的工具人，或是严重被蓝药丸洗脑的 beta 男。女本位主义衍生出的产业链可不仅仅这样，媒体行业必须趁此热潮赚进大把流量，

才有筹码跟品牌厂商谈广告赚钱。所以 各种商业炒作，透过媒体的推波助澜与网络的散布威力，搞得圣诞节不带妹子去吃个大餐就会被判杀头大罪一样，母胎单 身男也会头脑发热，连带以为要带妹子吃饭加告白才能脱单。 资本主义与女本位主义一合流，男女互动的真实规律就被彻底隐藏在钞票底下了。

2.2 跪舔文化对女人的影响 跪舔文化看似对女人有利，但长期来看会严重影响日后择偶的三观，把优质阿尔法男人拱手让出：

2.2.1 社群网路的出现助长女人被跪舔的气焰 目前年轻妹子爱用的社交软件是探探、微信等等，也许多年以后会被其他软件取代，但只要女本位社会大环境不变，一样会助长女人被跪舔的气焰。说穿了，社交软件的被喜欢数会成为女生追求的目标，男人的追求、留言、送礼，这类甘心沦为供养者的种种行为，会放大她对自身 SMV 的客观评估，自认为是女神。我曾经看过一个实验，把一个日常只有 4、5 分的 妹子稍作修图 p 到 6、7 分，再放到探探上面随手一刷，各种帅哥土豪蜂拥而至，这种热闹非凡的景象要是真放在生活中，恐怕只有范冰冰、林志玲那种顶级正妹才会享受如此待遇。但是社交软件交流之容易、讨好成本之低，让女人自认为自己已经秒杀一度优质男人。

2.2.2 女人以为男人就是要跪舔才有资格当自己的伴侣 于是乎，女人气焰增长之后，特别是从年轻就被跪舔长大的妹子，会打从心底里相信跪舔才符合自己的择偶标准。也就是说，如果她想结婚、想找长期关系，很可能会从跪舔自己的口袋名单里挑一个比较顺眼的。我的意思是，女人在夜店酒吧玩耍阶段的确会被高大帅气的阿尔法男吸引，但一旦冷静下来，理智占据上风，却永远会选择蓝药丸跪舔男来长期相处(除非她自己在生活中经济独立生活独立，只缺一个阿尔法男来爽)。就算真的结婚，打从一开始失去对这男人的敬仰，甚至蔑视，这种长期关系一定无法长久。 然而。一旦有生活目标、对人生有主导权的阿尔法，特别是有红药丸觉醒之后，更不可能对妹子跪舔。一旦发现这个妹子 甩手开始摆谱来等人跪舔，便会使用男人对女人最有用的一招：收回关注。没错，既不是恶言相向，也不是讲道理说服对方，而是冷处理、拖着，把心力转向三观正确的妹子。

### 3 女人择偶需求——机会主义

红药丸把女人慕强择偶的机会注意讲出来真的太过残酷，不知让多少迷恋女明星、给网红女主播打赏的男人们彻底心碎，他们压根不知道自己的阶级与这些女人天差地别，她们绝对不可能看上一个身份地位差自己太多的 loser。这就是动物本能，不光是女人，连猴子也是一样，母猴子永远会想尽办法争取团体里最强的公猴子青睐。而公猴子要获得交配权最有效率的方法，当然不是像愚蠢人类一样整天送宵夜或者告白，而是向其他公猴子证明自己才是猴王，一旦成为猴王，母猴子自然倾心，抢着扑上去。说来惭愧，身为人类的我们，大多数 beta 男的把妹智慧恐怕连猴子都不如，beta 男至死无法理解 hypergamy 的残酷，只会鬼打墙告诉自己女人不是都这样的，女人不会这么现实的。

用一句话解释 hypergamy 就是：只有比她强，才能上她床。

## 1.39 九铁则 VII-不要轻易挽回

前言:不知不觉群直播也更新到了九铁则的第七条,如果你能坚持到这里,你已经打败了绝大多数没有拔管的 beta 男和想 觉醒但是懒于行动的其他男人。本次直播由于不可抗拒的原因,我邀请了我的好友睿哥来进行双人的直播,第一次直播前 半段的收音、流畅度都存在比较大的问题,之后我们也会尽力解决来保证直播的质量。

### 1 九铁则 VII-不要轻易挽回

It is always time and effort better spent developing new, fresh, prospective women than it will ever be in attempting to reconstruct a failed relationship.*The Rational Male*

参考翻译:如果关系破裂,开发新欢永远比拯救弥补破裂的旧爱好。

2 关系破裂 首先我要说不管对方或者别人跟你说各种合理化的借口,诸如关系破裂是因为没感觉了、因为性格不合、因为你不够有钱

等等之类的,请你记住:只有分手是真的,分手理由都是假的。关系破裂的核心原因只有一个,那就是框架丢失。 不过这里我需要作一点补充,我们今天所讨论的关系破裂是女生真的就是对你没有敬仰和真诚欲望,而不是夫妻吵架床尾

和的“假分手”,如果是后者,这就不叫关系破裂,这就叫调情。

既然关系破裂的核心原因就是框架丢失,这其实也在告诉我们一件事:框架不是马上能拿回来的,也不是一下子就完全 丢掉的,是累积的结果。所以分手也不会因为你一下子做了什么事情而被分手,也不会因为你通过什么大招就能分分钟 挽回,在雪崩之前的每一个雪球其实都在给你暗示,你们的关系已经开始出现问题了。而最可怕的就是其实你一直在败, 但你还不觉得自己在败,你只看到了败的结果,却忽视了一步一步败的原因,忽视了雪崩之前掉落的每一颗小雪球。

你以为女生跟你分手是因为对你没感觉,其实是因为你和她在一起之后开始各种报

备行程、完全揭露让女生打心里开始鄙视你;你以为女生跟你分手是因为你背着她出轨，其实是因为你一开始就在用 beta 的策略试图用承诺和欺骗来让女生误以为你对他是一生所爱的一对一关系，最后女生发现你就是个需要靠欺骗来打到炮的 loser。

3 不要试图通过“沟通”的方式来挽回 如果你上网搜索挽回的秘诀，大概可以看到很多关于“沟通”的资料，宣称帮人挽回的导师、被女权洗脑渗透的两性专家都

会趁着政治正确的热潮，在资本市场形成一条“沟通产业链”。但却忘了沟通这件事的大前提:双方都是理性的。

我承认，沟通的本质就是理性，这的确是人类的高贵特质，能优化决策品质。但指望女人理性却是不切实际的事情，有历练的男人都知道别跟女人讲道理，但在政治正确前，这项真理却被埋藏在沙堆底下，想拿出来讲，得冒着被人网络暴力的风险，躲躲藏藏。现在的把妹市场还莫名其妙推出男女同堂的形式，宣称能让两性相处回归理性，男人不会偷吃，女人也不会找小王。

所以事实上，所有政治正确的解法都不能解决问题，只是一群左派追求平等主义，为了心中的乌托邦搞出来的教条，不过是拿来自爽、嘴别人两句的工具而已。对追求两性平等的左派来说，最无法面对的残酷事实，莫过于男女本质的不同。既然你能来听直播，应该对女人的 Hypergamy 本质有所理解。慕强择偶才是女人的核心，而讲沟通无法解决慕强择偶的问题。女人一旦鄙视你，失去对你的景仰，原先维系关系的热情会瞬间消失，你用再多的沟通也无法解决问题。就算变本加厉，除了沟通在加码每年出国、买车买房的各种福利，对女人来说都是“交易的爱”，不是真实欲望。

**沟通如果有用，早就世界和平了，根本不会有战争。**

## 1.40 九铁则 VIII-女本位社会的迷思

### 1 九铁则 VII-不要轻易挽回

Always let a woman figure out why she wont fuxk you, never do it for her.The Rational Male

参考翻译:永远让女人去思索为什么她不跟你打炮，你绝对不要去帮她思索这件事情。

2 只关注女性利益的女本位主义 在蓝药丸的世界，默默影响世界运行走向的，正是我们提到的女本位主义。Wiki 对女本位的定义是:

一切唯独从女性视角出发看待问题的世界观，一切以女性立场为唯一参考系来评判是非对错的价值体系，一切仅从女性视角和 角度出发的思维方式，一切只为女性利益考虑的思想观念、行为实践或行事风格。其带来的往往是对男性利益的忽视、对男性 诉求的贬低、对男性存在价值的否定。——Wiki

这里要先说一下我的立场，我不反对任何人追求自我利益最大化，但追求自我利益的前提，应不损害他人的利益。正如同 我鼓吹现今国内市场上几乎看不见的红药丸思想，要男人一肩扛负起保护女人与家庭的天职，享有好处的同时也背负责任，不应该透过暴力或者剥削等方式牟取私利。**男男女女携手互补，共同前进，才能把饼做大，才是 win win(双 赢)。**

但是女本位主义可不跟你搞双赢这种理想主义，取而代之的是极端意识形态会无限上纲女性权利与利益，却完全不在乎男人在过程中是否收到剥削，更不用说打压男人这件事在这念头已经被视作新时代女性的标准之一。换言之，女性追求自己 利益，或鼓吹女性追求自己利益的相关言论，会成为政治正确、万人点赞的好棒棒典范，然而拿掉“性别”标签后，要求女 生无条件给男生买鞋买车，你会暗骂：“这踏马也太扯了。”

我诚心建议，主流舆论风向反转之前(其实我不觉得会有这一天)要骂，就骂在心里，骂畜生容易被人贴上“仇女”的标 签。

## 2.1 女人可以公开数落男人的种种不是

身为男人的你，一定可以在微博或者朋友圈发现类似言论：两性专家的种种鬼话，说好男人就该是什么样子；黯然神伤加楚楚可怜抱怨自己遭遇的渣男都是什么鸟样。在媒体的种种阉割下，男人雄风不再，越来越没用的确是事实。尺度合宜的抱怨当然可以，男人要是吃软饭不工作只想靠女人吃穿，不要说女人出来骂，我第一个跳出来骂你。

然而偏偏有些女人滥用女本位赋予的权利，老爱在公开场合公然数落男人。比如我经常看到有些女生，拿在朋友圈的所见所闻，包括男人拙劣的开场白、糟糕的照片展示加以嘲笑。但说穿了，社交软件上的男人不过就是不会把妹而已，何必在自己的动态墙上公然数落人家。讽刺的是，取笑男人的同时，底下还有一票男人跟着附和。

这种行为一多，默认之下会形成一种社交规范，让男人照着女人所开的标准去迎合她，最终得利的当然是女人，赔掉的却是男人的尊敬。

## 2.2 所有影视作品都在标榜浪漫主义

认真观察目前的电影、综艺、偶像剧...就连动漫作品也一样，全都在宣传“为爱而死”的价值观。通常男主角只配一个女主角，而那些能享受多人之福的，往往被贴上坏人标签，至少绝不是好人。

把神圣爱情和英雄主义，或许是好莱坞作品的必胜共识，它们塑造出来的浪漫主义让女人看了开心，而男人会傻乎乎以为这才是女人想要的（更直白说，会以为这是能跟女人打炮的唯一方法），所以纷纷跳入浪漫主义的火坑。

被浪漫主义洗脑过身的男人，会倾尽所有的一切，将资源全部投注到一个女人身上，得利的还是女人。

## 2.3 你不能评判女人

要确保利益的最佳办法，莫过于控制舆论风向。其中之最，不外乎是将所有男人对女人的批评都贴上仇女的标签，用仇女之名行维稳之实。换言之，只有女人可以批评

女人，而男人要是想插嘴，哪怕讲的再有道理，一定有一狗票虎视眈眈的网 路酸民等着帮你扣上仇女的帽子。

然而，以前面的例子来说，要是性别反过来，结果可就不一样了。如果男人在自己的朋友圈公开择偶条件，或者数落女人 的种种不是，哪怕再有道理，一定会有女性跳出来大肆讨伐，甚至找不到妹的白骑士也会跳出来说两句。你会惊讶地发 现，妈的，仇女两个字简直是把万能钥匙，只要她是女的、你是男的，你对她的种种批评，不论有没有道理，都能把仇女 贴在你脸上。

要分辨是“仇女”还是“道理”，最直接的方法，其实是撕掉性别赋予的假象。举例来说，在一般的社交规范下，约会迟到一个小时是很扯的事情，那为什么男人迟到和女人迟到特别是正妹，却会有不一样的待遇呢？

3 女本位主义的两败俱伤 说了这么多男人在女本位主义洗脑下的雄风不再的种种现象，那么打着平等之名坐霸权之实的女本位是否真的如其所愿让

女性利益最大化了呢?答案是，恰恰相反。

不少自己感情本身也很失败的资深大龄低分妹，自己踏马一辈子都没有和 Alpha 打过交道，接触的全是用跪舔、讨好等蓝药 丸策略的 beta 男，她就真的误以为这就是和男人最好的相处方式，于是乎信誓旦旦地把蓝药丸这一套手把手教给下一代年轻妹子。乍一看非常政治正确，对自己好的男人就是好男人，可为什么老娘就是心动不起来呢？为什么你告诉我对自己好 才是爱我，可是那个对我很坏的男人总是让我魂牵梦绕呢？这一切，社会不会告诉你，蓝药丸不会告诉你，女性联盟更不 会告诉你。但不知道不代表不存在，当 Hypergamy 发作的那一天，你才意识到眼前这个对自己好了这么久的男人自己居然根 本不想碰他，爆炸的那一刻，你会悔恨自己年轻的时候为什么不去自我提升和学习如何和 Alpha game，蓦然回首，欲与 Alpha 同载酒，终不似少年游。

更多关于女人内战的内容，请点击文末的往期文章推荐继续学习。

没有接触过 Alpha 的妹子就像天天在吃垃圾食品度日的可怜人，你没办法让她去想象原来食物还可以做的很高级，所谓“夏 虫不可语冰”。在这里我跟各位报告一件事，

我周围接触的不少高分妹，会非常认可红药丸的思想，但是由于众所周知的原因，她们不会也不能在公开场合或者告诉 beta 男这些真相，因为这违背了女性联盟的利益。但是红药丸所强调的阶级 观念是客观存在的，有红药丸觉醒的妹子不会浪费时间在舔狗身上，拒绝他们她内心也不会有所不安，因为她知道这些男人 SMV 就是不够，拒绝他们反而是有助于他们提升的善事。

而真正值得女生花心力的，是学习和 Alpha 打交道，如何当一个母仪天下的正宫皇后，和眼前这个 Alpha 男相辅相成，强化他的人生目标，让底下臣子对你刮目相看。而不是天天去打压，用 neg 摆出一副高姿态，这一招对 beta 当然有用，可你要是对 Alpha 摆烂，那等待你的就是被收回关注了。

#### 【红药丸金句合集(持续更新中)】

1. 宁愿站着打手枪，也不要跪着打炮。 2.人生苦短，不要在乎别人恶意的打压与拒绝，管理好自我情绪，始终把自我情绪放第一位。 3.不论什么时候，男人要以事业为人生首要目标，女人只是自我实现过程当中的额外奖品。 4.破裂的关系，不要轻易挽回，有挽回的精力和成本，不如吸取教训开发新欢。 5.做好随时失去任何女人的准备，即使失去她也不要委屈你自己。

6.我不随便对女人索取或者投资，只有你通过我的规则让我知道你是自己人我才会罩着你。 7.主导你和女人的关系，带领她走出内心情绪的黑暗幽谷，让她跟随你的脚步往前冲。 8.用积极奖励积极，用消极惩罚消极，千万不要在对方消极反应的时候努力争取。 9.社交出问题无非情绪问题和逻辑问题，逻辑问题用逻辑解决、情绪问题用情绪解决，情绪和逻辑要是都解决不了，那就摸摸鼻子认输找下一个并且自我提升。 10.女人可以和任何男人做爱，但是只会和真正喜欢的男人舌吻。 11.对你好的盟友你也要对 TA 好，不要把心力放在无价值的人身上。

From Andy 欢 老方 零 CHRIS 阿草 曹军 Karma

## 1.41 九铁则 IX-挺胸抬头做男人

### 1 九铁则 IX-挺胸抬头做男人

Never Self-Deprecate under any circumstance.The Rational Male

参考翻译:在任何情形下面都不要自我矮化。

对于自信的诠释，是红药丸吊打其他各大把妹门派的一点。不管你师从哪门，一定会告诉你自信的重要，有自信才有气 场，对妹子讲话也可以虎虎生风，把她唬得一愣一愣，不光是把妹流派这样教，一般的社交课或沟通课都号称有各种方法 帮你塑造自信，仿佛只要用了这种方法(其实是买他们的课程)，自信这项能力就会像学骑自行车一样，学会之后就再也 不会忘记。

我承认，自信的确很重要，不光把妹需要它，在职场与人互动也需要由他提高沟通效率，甚至赢得他人尊重。但要获得自 信，绝不是像大多数课程或者书本所宣称，光通左派身心灵洗脑就可以得到。万一你一不小心陷入这种思想，我敢说你绝 对会被当成提款机，而且会一直 beta 到天荒地老。

### 2 左右派之争

在把妹领域，左派代表平等主义，主张男女平等，没有阶级，强调回归内心和身心灵的历练;右派代表阶级体系，

主张男女互补，强调价值，要求男人扛起责任打造自我的价值体系和帝国。

2.1 被资本异化的左派 作为相对而言的左右派，其实并没有严格意义的对错之分，各有所长，对立而互补。但偏偏左派的特点决定了这条路会被 不少导师异化为赚钱的好路子。

●强调责任不在你，而在于你没有遇到对的导师

目前市面上主流的教你提高自信的左派课程大概有以下两种特点:一种是宣称上了他的课就能拥有自信，把自信包装成商品，用钱就能买来自信秘籍(往往宣传市面上独

一无二，买到就是赚到);另一种是你完全不用在生活里做任何改变，只要重塑价值观，妹子看到你会重燃欲望，钱也会从天而降。可笑的是，即使讲师身材稀烂、眼神空洞，还是可以用各种话术把自信卖给你。

你完全不用付出任何努力，只要卡刷了花个一两天上课或者读书，事情就结束了，比起在现实生活里上健身房运动或者打拼事业都要简单。生意人怎么可以让消费者觉得麻烦，当然要想办法缩短流程，大家付钱才会迅速甘愿。

### ●不可证伪

这是不少导师榨取钱财的另一大手段，凡事你遇到瓶颈或者什么问题，首当其冲的绝对不是你有没有踏实努力，而是你的 心不够诚。于是乎就要你继续冥想、打坐、禅修之类，或是宣传你没有感受到你内心的恐惧云云，总而言之，你修炼不够，还需要多加香油钱才是。至于你说要修炼到什么时候才有效果，不好意思，全凭导师一张嘴，真是说你行你就行，不行也行，说你败你就败，不败也败。

## 3 自信来源于你有其他选择

### 3.1 微信聊天

以微信聊天为例，跟妹子聊天一度不会恐怕是很多男人心里挥之不去的阴影，期间等待妹子回复的焦灼心里绝对让人难以 忍受。我们不妨换个角度想一下，如果今天聊天对象是一个外貌让你硬不起来的龙妹，你还会担心她已读不回你吗?您会 礼貌回复她，但绝对是碰巧看到，刚好心情好，回了之后也不会再点开看对方是否已读，因为你压根对她没兴趣，该担心 已读不回的，其实是妹子本人。

**这就是已读不回的力量，你越不需要她你就越有主导权。**

但这件事对蓝药丸世界的 beta 男并不容易，光是信念就卡关，暗示真命天女症的从一而终会大幅限缩男人的选择，选定目标后只能集火一个目标，失去选择的力量，像卫星一样成天围绕在一个妹子身旁，照三餐问候就算了，被妹子已读不回还要骂妹子没礼貌。

按照左派身心灵的方法，会跟你说只要转念一想，不理她就好。话虽如此，但是人的欲望何其强大，要战胜自身人性谈何容易，根本是站着说话不腰疼。正确做法是，让生活里出现更多愿意与你互动的正妹。简单讲，你回复其他妹子的讯息都忙不过来了，哪有空看自己的讯息是不是已读？

3.2 健身 健身的背后，反应的其实是通过打造你的一份事业或者价值来获得你的使命感、自信心、价值感和希望。

先前有兄弟和我聊天说，接触红药丸理论后开始用健身作为判断男人格局的依据，当然我不是说不健身注定就是 loser，只是健身毕竟是打理身材的最佳指标，把一件事做好做满的坚持与毅力，本来就是衡量男人成就的最佳依据。

这位朋友也跟我说，他在生活中常与男性友人分享红药丸相关资讯，但能接受这种偏激思想的，通常是愿意上健身房锻炼、会打理外貌、懂得自我负责的男人，与红药丸所提倡的反求诸己可谓是一拍即合。而那些沉浸在蓝药丸世界，认为无止境付出该获得回报的 beta 男们，即使处于糟糕的长期关系中，对这类真知灼见仍是嗤之以鼻。

话说回来，没有健身习惯的朋友可能会问：妈的是不是真的啊，只不过是上健身房运动而已，会差这么多吗？不骗你，就差这么多，上健身房运动让身材变好，能从基因层面唤起女人的欲望，不用花多少钱，但要花时间，却可以大幅提高跟妹子约会的几率，扎扎实实让你拥有更多选择。

### 阿尔法黑豹-红药丸金句合集

1. 宁愿站着打手枪，也不要跪着打炮。
2. 人生苦短，不要在乎别人恶意的打压与拒绝，管理好自我情绪，始终把自我情绪放第一位。
3. 不论什么时候，男人要以事业为人生首要目标，女人只是自我实现过程当中的额外奖品。
4. 破裂的关系，不要轻易挽回，有挽回的精力和成本，不如吸取教训开发新欢。
5. 做好随时失去任何女人的准备，即使失去她也不要委屈你自己。
6. 我不随便对女人索取或者投资，只有你通过我的规则让我知道你是自己人我才会罩着你。
7. 主导你和女人的关系，带领她走出内心情绪的黑暗幽谷，让她跟随你的脚步往前冲。
8. 用积极奖励积极，用消极惩罚消极，千万不要

要在对方消极反应的时候努力争取。

9. 社交出问题无非情绪问题和逻辑问题，逻辑问题用逻辑解决、情绪问题用情绪解决，情绪和逻辑要是都解决不了，那就摸摸鼻子认输找下一个并且自我提升。

10. 女人可以和任何男人做爱，但是只会和真正喜欢的男人舌吻。 11. 对你好的盟友你也要对 TA 好，不要把心力放在无价值的人身上。

12. 最大的选择权不是控制妹子，而是掌控你的生活形态。你没办法控制别人的想法，你也没必要花心力去做，你只能 控制你自己和你的生活。

13. 我不是给不起，而是要看你表现来决定要不要给你。 14. 吸引是一种情绪的开关，而不是一种理智的选择。 15. 如果你不想负责，就不要通过欺骗去打 beta 炮。 所谓床有所不上，非要关系确认的炮宁可不打。 From Andy 欢 老方 零 CHRIS 阿草 曹军 Karma

## 1.42 爱她就要爱她的一切——从热剧《幸福还会来敲门》说起

前言:昨天晚上朋友给我推了一部最近刚刚上映还在热播的新剧，由主流媒体浙江卫视公开播出的《幸福还会来敲门》。正好先前直播我曾经提过，主流媒体和言论将被女本位社会进一步控制，释放蓝药丸好老公好男人的形象来影响我国男性 的价值观，只是我没想到会来的如此之快。那我就不妨借这个好老公的形象，来跟各位报告一下蓝药丸的经典价值观“爱她 就要爱她的一切”。

### 1 热剧分析

命运跟黄自立开了一个玩笑，在其人生到达巅峰时，妻子却生下了不是自己的孩子，又遭医疗事故陷害被医院革职，随后前妻去世不得已要照料前岳父和不是自己孩子的混血小孩。黄自立却没有自暴自弃，依然积极面对命运，最终在一系列事情中黄自立与警察方梅冤家路窄产生情愫。医院查出当初医疗事故的真相请黄自立复职，并得到小黑孩敞开心扉的接纳，还获得了警察方梅的爱慕，终于得到了属于自己的幸福。AndyGallen

不知从何时起，“接盘”一词逐渐从讽刺、嘲笑的贬义变成了如今负责任“好老公”、“好爸爸”的标配，身为“好男人”就应该义不容辞拯救女生于水火之中，哪怕为之放弃自己的人生、哪怕替别的男人养小孩。我相信有红药丸觉醒的各位在看到这个 片段之后会和我有一样的感受——痛心和恶心。为了更好地去理解视频中“自立”的“好老公”的所思所想，我们不妨从蓝药丸 的视角来看看这个经典片段，其中括号内为潜台词：

妻子:对不起。(不小心绿了你被你发现了) 好老公:不说了，不说了，现在说这些也解决不了什么问题。(我知道你为老外怀孕也不容易，心疼你，一切问题我来抗) 妻子:我们怎么办?(我不想离婚哦，我想要你来照顾小孩哦好老公) 好老公:我也不知道，反正明天院里的人应该都知道了吧。(虽然我很爱你，但是我毕竟面子上有点过不去，容我想想怎么给 大家证明我的伟大) 妻子:知道就知道，反正我明天一早就出院了，他们爱怎么说怎么说吧。(我管你怎么丢面子，反正老娘明天跑路，丢面子的 人不是我，老娘不可能为你负责，但是你不能因此离开我哦) 好老公:你是

回家了，可我还得天天上班呢，他们那些人能放过我啊。(老婆求求你体谅体谅我吧) 妻子:你明知道这件事情到底是怎么回事!(关我屁事啊，你自己去解释啊，凭什么老娘接锅?) 好老公:我是知道这件事，可难道我得挨个挨个去解释嘛?(老婆你有点过分了，明明是你绿我的，为什么不心疼心疼我!) 妻子:我知道这件事情对你刺激很大，但其实对我也是一样的。就算我现在不在乎同事怎么看我，我现在还不知道怎么跟我爸说。(我心疼你，谁来心疼我，老娘比你还难好不好?你赶紧负起责任!) 好老公:那毕竟是你爸，孩子姥爷能说什么?(你这理由鬼才信哦) 妻子:那这样吧，明天我发个声明解释一下，这孩子是我和前夫生的，你愿意接盘不但不嫌弃我还愿意支持我，这样大家就不会怪你了!(我向全世界宣告老娘绿你是你心甘情愿而且你是超级爱我的好老公，大家就会觉得你好棒棒不会嫌弃你了。) 好老公:你干嘛还讽刺我呢?这不都是事实嘛?(我虽然愿意接盘，但是我不傻，你何必还羞辱我呢?) 妻子:我没有讽刺你，其实你自己也觉得自己挺伟大的。我又没有逼你娶我。(什么?你想反抗我，呵呵，老娘可没有逼你，都是你自愿的，现在到你向我证明你爱我的时候了。) 好老公:当然没有逼我，都是我爱你，我也爱你的孩子。(我错了，我给你跪下，都是我不好，我来接盘了!)

如果你有更好的解析和想法，也欢迎在评论区或者私信和我探讨。因为这段对话信息量过于庞大，可分析和探讨的点也非常之多，由于篇幅所限，我们就来探讨其中一点——爱她就要爱她的一切。

## 2 爱她就要爱她一切的迷思

虽然女生在视频当中没有明说，但是潜台词已经暗示非常清楚了:我没有逼你，但是你爱我就要给我接盘，这才是当我好老公的条件。

### 2.1 任何人都有资格开条件

开条件本身不是错，哪怕你今天条件再差，你也可以说想跟心目中的男神或女神在一起，问题在于条件开了之后是不是能真的达成跟男神或女神在一起的目标，就得回到双方价值看起，换句话说，你挑人，人家也会挑你啊，你条件不怎样，对方又不是瞎子，干嘛选你?

然而，就算自身条件的重要性明摆在眼前，一堆人还是把爱情看成神圣不可侵犯的信仰，认为用条件来择偶是件既功利又市侩的行为，一定要像童话故事那样，去追求不计较条件外加至死不渝的爱情。但信仰归信仰，你依旧要面对现实，第一关就遇上

我们多次提到的慕强择偶 Hypergamy，95%的女生绝对会仔细评估你的条件，是的，只有强者才能吸引 她们的目光。

## 2.2 一切都是文艺作品及偶像剧的洗脑

目前时下主流的电视影剧、偶像剧，包含各种文艺作品，通通都强调这种“爱我就要爱我的一切”的不健康心态。但说到文 艺作品，除了今天我们看到的热剧，还有《水浒传》这部脍炙人口的作品。武松、武大郎、潘金莲是其中众所皆知的三角 关系，但大部份读者往往只着眼在潘金莲的水性杨花，却没注意到这才是男女互动的真实样貌，女人的 Hypergamy 就是这 样，潘金莲彻头彻尾的被身强力壮的武松所吸引，就算她跟武大郎有婚姻关系，她却连正眼都不愿意瞧他一眼，更别说爱 了。

说穿了，一旦你指望女生爱你就要爱你的一切，而不努力自我提升，即便能顺利交往或结婚，就算你开的是铁达尼号，也 一定会撞上 Hypergamy 这座巨大冰山。

## 2.3 SMV 差距过大的坏处

这种“爱我就要爱我的一切”自怜心态，最常出现双方 SMV 差距悬殊的情况下。对大多数 beta 男人而言，等于是用极低 SMV 的劣势上攻处于 SMV 颠峰的女人，这会造成男人要嘛跪舔，要嘛自怨自怜，也才会不长进的说出“爱我就要爱我的一切”这 种没出息的话。

当然，跪舔的工具人现象也是从这年龄阶层开始，没受过红药丸 red pill 知识洗礼的男人，不会知道男人的 SMV 会随着年龄 增长(前提是你要有在事业跟理想上努力)，在 30 岁之后会跟女人的 SMV 产生黄金交叉，大多数仍旧短视近利，被性欲驱动 而死命向女人跪舔。

而跪舔不到的男人，要嘛心态扭曲变成跟踪狂或恐怖情人，要嘛成为今天标题讲的，用“爱我就要爱我的一切”或“我只不过 想谈段简单恋爱而已，有这么难吗”等诸多屁话来自欺欺人。

把妹就是投身进入两性市场里，不好好检讨商品的缺失，却只会怪市场有问题，也

**难怪你这商品卖不出去。**

#### 2.4 自卑的隐忧

再者，就算你今天真的如愿，女人接受你糟糕的一面还愿意跟你进入长期关系，你还是会因为这份自卑而把自己搞得里外 不是人。要知道，男人身上始终比女人拥有更多睾固酮，而睾固酮掌管的是攻击、竞争等行为，就算你今天真的甘心屈就 于女人之下，女人也愿意接受你的脆弱面跟你交往，但身为男人的天性无法容忍这种自我矮化的心态，总有一天，会按奈 不住这种自卑，进而转成自大的怒火，动辄对女人发脾气，甚至家暴，沦为愤怒的奴隶。

## 1.43 阿尔法男人的四大属性（重点推荐）

引言:先前写过一篇文章，阐述了为什么你越自我提升越找不到妹子，今天的这篇文章将在先前文章的基础上，给出阿尔 法男人自我实现的四大属性。由于这篇文章字数较多，安迪建议各位先收藏之后再慢慢阅读，狼吞虎咽只会让你错过 这篇文章的精髓。

先前安迪收到过一个提问:安迪你好，我看一些约会生活很成功的人，很多还真的都没有特别去学红药丸，还有那些极端 成功有权有势的社会人士，他们也真的没有特别去学这些社交技术但是一堆妹子就是会贴过来。于是我慢慢开始觉得社交 没有什么好聊的，没有什么好学习的，学这些只是浪费时间，甚至我还一度陷入了要“更不去学更不去了解”，才显得自己“不是贝塔”的误区。可如今我依然内心十分匮乏，生活也不如意，我该怎么办？

是的，有些人天生条件好，从小生长在好的教育环境，或是与许多人都不同的生活环境。因为机运就是不同，或者有周遭 亲朋好友的帮忙等等，人生择偶的问题就这样无意识地被解决了。然而无论别人是怎么不用去烦恼就解决他的择偶问题， 当你回头眼睁睁地看着自己的人生问题，难道你的策略就是这样看天吃饭最终问题就会自动不见吗？

最终你发现这样下去不是办法，于是你开始去研究两性动态领域，开始去了解 PUA 到底在干什么，花了许多时间去研读， 去实作，过程犯了许多错误，让自己陷入了不少难堪的情境。一开始你信誓旦旦地觉得这东西太棒了，就像是发现了神秘 宝藏一样，你觉得你看待这个世界的切角不同了，你甚至觉得自己活在和其他人不同的世界里面，就像是自己解开了某种 人生的秘密一样。

在这样的过程中，有些人约会生活改善了，有些人约会生活改善但却发现自己长期关系陷入困境，有些人则是从一段关系 被归零，甚至有一些人，发现自己浪费了许多时间，更加地绝望与丧气觉得这一切都是骗局。

为什么会这样?为什么每个人钻研两性动态领域之后会有这么不一样的结果?因为

我发现两性动态的提升里面，有各种不同的领域，而每个领域都自成一格，每个领域都说自己才是王道，每个领域之间都有其他领域没有的优势与劣势。而我发现当你专注于某些领域但是却忽略或是不知道有其他领域的存在时，那么很可能就会让你的两性动态领域卡在某个瓶颈。

## 1 硬价值属性

这个属性是最大宗也是最广为大家接受的领域，这个系统所坚信的假设是所有人都想要价值。女人找男人也是要找高价值的男人，无论你是外表帅，身材好，经济能力优渥，有才华，高社会地位...等等。任何只要是可以比较优劣的价值体系，只要你冲高这个阶级，妹子就会喜欢，你的择偶问题就可以最有效地被解决。

大部分的人都想要过更好的生活，想要远离痛苦，想要追求快乐，这些硬价值可以最直接有效改善这些事情。有钱撒下去买到想要的东西，有才华与技能解决生活上的许多问题，有社会地位的权利对这个世界造成影响，都可以有效解决生活上大部分的问题。

主流媒体最推广的“花若盛开蝴蝶自来”，然而我可以告诉你的是，这个属性最大的优点其实不是让你最有效地把到妹子，应该说它不能保证你可以最有效地把到妹子。你也许会持反对意见地说，许多超帅超有钱超有地位的人妹子都是把不完。但事实上这些人要不是有其他两性动态属性的加持，那么他们只能初期吸引到女人的注意力，但只要一交流之后发现气场自信和社交能力根本破功，女人也会败兴离去。

你甚至可以看到某些不学无术没有稳定工作外表也并不突出的人，也许他拥有 Alpha 气场与充满自信，也许他花许多时间在 Game 上面跟女生交流，这样硬价值极低的人也可以拥有很丰富的约会生活。

这些种种案例告诉你，单冲硬价值就代表你可以完全又有效解决择偶问题的认知是不够完整的。

所以说这个属性最大的优势其实在于打造出一个自己人生的基础，打造出自己人生

不败的境地，甚至会对你未来发展其他 属性可以更加地有效率。当你把自己的身材练好，当你把自己的经济能力搞定，当你打造出自己的事业与价值体系，建立 起自己的帝国，你未来在做什么事情都可以事半功倍。

这个属性的提升也是最可以控制也最不会平白浪费的投资，因为无论最终你是否有把到妹子，你都是投资在自己身上，这 些硬价值不会平白无故消失，随着时间经过仍然会一直跟着你。

然而这个属性的最大缺点，就是他们认为只要你自己闷着头来打造自己，女人就应该要知道自己的价值而贴过来，不来的 话就是对方不识货，不是自己的问题。

这就是“花若盛开蝴蝶自来”这论点的风险，第一个问题是因为你就只是一朵花开在那边，但是别的男人却是身经百战的猎 人，并且身上还插满了花当作陷阱来猎捕蝴蝶。当你期待蝴蝶要自己飞过来的时候，猎人已经把大部分优质的蝴蝶都给猎 走了，你就等着看看有没有落网之鱼的蝴蝶会飞过来停在你这朵花上。

你也许会觉得蝴蝶这么多总会有好的蝴蝶过来，但是在这个蓝药丸充斥的时代，在这个讯息极为快速的时代，在这个女人 Hypergamy 逐渐失控的时代，大部分的女人目标是顶端的那群男人，而顶端的男人也拥有大部分的女人。**花若盛开蝴蝶自 来这个策略并不是不行，而是这个策略用在当今这个时代并没有比在过去使用更有优势。**

第二个问题是不知道飞来的蝴蝶是不是有毒的，到底是个好蝴蝶还是带有毁灭性格的蝴蝶?如果你没有这种判断能力， 没有红药丸觉醒，当你好不容易盛开了你的花，却傻傻地不知道飞来了一个有毒的绿茶蝴蝶，接着她把你榨干归零，那么 你的人生很可能陷入谷底，必须要从头来过甚至有一蹶不振的风险。

**2 Game 属性** 是的，所以你不能完全只活在自己的世界，只要你的人生目标不是 MGTOW，只要你是想要提升你的约会生活，最终你还

是得花你的专注力与精力在和女人的交流吸引上，而这就是两性动态领域的第二个属性:Game 属性。 什么是 Game?我给的广义的定义是这样的：“**任何有意识地想要提升两**

性动态效果的所有行为与交流，都属于 Game 领域的一部分。”

一直以来国内的主流大众媒体都会丑化 PUA 这个名词，由于某些心术不正的人滥用 Game 领域中的技巧，造成了对某些女生

的欺骗，这些新闻被爆出来之后，主流媒体为了可以最直接又有效率地冲流量，把 PUA 直接污名化就会是最简单的做法。在蓝药丸的世界里面，女本位为了要可以最大化女人满足 Hypergamy 的掌控权，他们最希望男人就是“做自己”，因为女人择偶上的恐惧在于找错男人，因为这在演化的历史上代表女人生存会出现危机。假设眼前这个男人其实是个废材，基因上以及提供保护的能力上都是一文不值，但是却成功把女人给呼拢了让对方以为自

已是个 Alpha，并且还被这男人绑定了长期关系，那么在这样的情形下，这女人的麻烦就大了，很可能人生就此彻底搞砸。**也就是说演化上一个会绕过 Hypergamy 滤网的择偶策略，其实对女人的生存是很大的威胁。**

而 Game 的发展，有很大一部分就是在找方法绕过女人 Hypergamy 滤网，一个不是 Natural Alpha 的男人可以透过学习来模拟出 Alpha 的行为来吸引女人，而女人不希望这样的事情发生，女人希望你如果是 Beta，就给我乖乖当 Beta 不要来搞砸我的人生。

然而许多人不能理解的是，透过后天学习 Game 并不是坏事，甚至反而是好事，因为 Natural Alpha 的行为很多并没有经过思考，大多都是本能反应，只能满足女人短期的择偶策略。这些 Natural Alpha 就好像是一个不受控的原始野兽一样，虽然他的 Alpha 特质可以燃起女人真诚的欲望，但因为不经思考的莽撞也会造成彼此关系或是人生上的悲剧，并不是一个长期有效的系统。

监狱里很多的 Natural Alpha 就是这样的一个概念，许多妹子爱得死去活来，但是他们生活却悲剧不断，因为这些男人一切都是靠本能行事，缺乏智慧。男人理解 Game 这件事情，其实某种角度上确实对女人的择偶策略上是一种威胁，因为女人不能保证拥有这把武器的男人到底是个正直的人还是邪恶的人。蓝药丸世界不愿意男人有这样的武器，于是会开始丑化 Game 这件事情，甚至会开始倡导说“去学 Game 是一件很糟糕

的事情”“女人最讨厌男人去学这种东西”“没特别去学 Game 才是真正的好男人”。

然而无论你想要多么自命清高，自己是多么讨厌技术，事实上是所有男人都有自己的一套 Game 女人的把妹策略。

让自己的眼神有自信地和女人进行眼神接触就是一种 Game。让自己的声调变得低沉与沉稳也是一种 Game。对女生调情逗女生笑也是一种 Game。对女人进行情绪上的推拉，刻意疏远后又把她捧在手心上也是一种 Game。对女人的交流就是完全坦诚不要任何心机也是一种 Game。

否定 Game 的存在，并且召告天下说自己完全没有任何 Game，并不会让自己的 Game 变得比较高明。两性动态 Game 领域这个 属性是所有属性里面最直接又有效的，因为这代表你把大部分的时间与精力投资在与女人交流上面，你会获得最大量的一 手交流经验，你的脑袋与身体会建立起属于自己的一套把妹系统，你会越来越快就辨认出眼前的女人是哪种属性分类，而 你的身体也会本能反应知道该切换到什么系统来去 Game 眼前的女人，你最终会变成一个技术纯熟又手法高明的猎人，一切 都将变得更有效率与可控制。

然而 Game 领域的局限在于如果你其他属性没有跟上的话，那么两性动态你只能顾及到前期和中期，对于后期的发展你其实 是很弱的。再者如果你的硬价值没有提升，那么你能够把到的妹子就只能停滞在某个等级，很难把到更高等级的女人。越 级打怪也许偶尔会让你赚到一次，但这不会是常态性的发展，因为你的女人是什么样的等级，最终还是要回归于你是什么 样的人，你所处于的价值体系在哪个位置，以及你是活在什么样的生活型态。

此外，只练 Game 的局限性在于你后期把妹会越来越没有效率，因为你总是得把时间花在跟女人的交流上，正事都不用做 了。这会造就你本身没有硬价值可以让女人自愿地被你吸过来，你的价值与资源没办法让你使用杠杆的威力，你就像是一 个只能靠工时赚钱疯狂加班领钟点费的劳工，永远没办法成为一个拥有庞大资产与被动收入的创业家。

### 3 红药丸属性

在我们父母那个年代或是更早的年代，当时环境大家对于两性动态的认知和现在很不一样，男人理所当然是处于一家之主的角色，而女人则是处于追随自己的男人的角色。人们对于两性动态的互补概念，各自分工，以及男人为关系主导的概念 没有太多的疑虑。

当时女人的社会地位与权利相对于比现在少很多，当然女人相对要付出的责任也少很多。然而经过了避孕与生育控制的科技进步，性解放运动以及各种科技与法律的演进，男女在社会所扮演的角色大大地改变，我也乐见整个社会随着这些科技 的演进变得更加开放自由，大家都有更多自己生活的掌控权。

但是这股力量开始产生出副作用，人们开始把这股进步与两性动态的基础给混淆，如果现在社会男女都有完全相同的权利，那么就代表两性动应该要两边相等而不是由男人主导。

蓝药丸世界不在乎真正稳固扎实两性动态是什么，只要眼前任何情形是偏袒女性择偶策略的，那么这就是新时代进步的方向。蓝药丸倡导平等主义，男人要更像女人，女人要更像男人，揭露你的脆弱面，揭露与表达更多女性化的情绪，这样才 代表你有自信。但是当关系爆炸了，他们不了解为什么，女人只能说归咎说出“我也不知道为什么但是就是没感觉了”“你很好但我们不适合，不是你的问题其实是我的问题”等等这种结论。

所以所谓的蓝药丸世界的定义，就是无视两性动态大局观整体发展，牺牲男性择偶策略来偏袒短期女性择偶策略的 母体世界。而这样的世界是我们这个世代所独有的，也是我们必须要面对的。

红药丸觉醒重点在于意识上的觉醒以及信念上的改变，也就是所谓拔管的过程。然而并不代表每个男人都需要拔管，因为

不是所有人生天生都活在蓝药丸的世界，事实上如果你运气好，生长于环境的优良，

天资聪颖提早瞥到真实的两性动态，那 么你何必拔管？

红药丸是一门长久的人生哲学，它的好处也许不一定能像 Game 领域马上改善你的约会生活，但是它建立起你的人生大局观 以及两性动态真实的信念基础，这样的觉醒信念会直接并且间接影响你未来的人生决策，你可以看到整个两性动态的大蓝 图，接着一步步地去实现。如果没有这样的觉醒，单单只有 Game 领域的发展，或是硬价值领域的提升，随着时间过去你有 很高的风险陷入糟糕的长期关系，被归零的风险与信念瞬间被摧毁的痛苦。

然而红药丸觉醒不是什么神仙妙丹，它不会像是教练一般地告诉你应该做什么不應該做什么，或是只要照着这些步骤做你 就可以把到妹子，它只是尽量不带道德观并且客观地指出真实，并且告诉你有哪些工具可以使用，而剩下来就是你自己决 定你要怎么去打造你的人生。

红药丸觉醒的缺点就是太过客观，不过由于它的威力与效果也是因为来自于这样的客观性，所以这种客观性是必要的存 在。然而我们人并不是机器，也不是纯然活在客观的世界里面，所以当你拔管之后，如果你陷入愤怒，你陷入绝望，你开 始自我放弃，这样的问题其实纯种红药丸并没有给你太多的解释。

这也造成红药丸领域发展出黑药丸或是极端 MGTOW 等族群，他们许多虽然觉醒了，但现实上却没办法实现或是也不愿意 实现两性动态彼此为互补的生活型态，而是将主观情绪专注在残酷的事实上面，完全放弃女人而只走自己的路。

**4 情绪属性** 最后一个属性是一个至关重要但却被许多人低估的领域，这个属性之所以重要，在于你可以把前面三个属性练得很满，但

是如果这个属性你很有问题的话，你会因为这个原因造成你的约会生活仍然低落。

你也许会认为这怎么可能?都有硬实力了，也会 Game，也红药丸觉醒了，怎么可能约会生活仍然低落?**然而这边所谓的 约会生活低落，不代表你能力上找不到妹，而是由于你情绪状态的关系，让你无法享受让自己跟女人吸引追求与约 会的过程。**因为你其

他属性水平很高，你了解更多的知识与理论，事实上因为你硬实力也够的情形下，你跟女人约会或是进入长期关系的机会也大增，你能吸引到的女人品质也提升，因为你的硬实力就是存在着骗不了人，你的外表，你的经济能力，你的才华与地位真实地存在在现实之中，高品质的女人知道你不是假装的 Beta。

但也因为如此，你所处于的两性动态局面变得更为高端，交流难度与维度也变得更高，选择与机会也更加广泛，外加上红药丸的拔管觉醒，你不再使用以前蓝药丸世界的 Beta Game，而这会带来了一些困境。

过去的 Beta Game 虽然长期来说不是个好策略，但是至少初期你仍然会得到妹子的好反应，甚至可以把妹子捧成像是偶像般地开始交往。然而当你拿掉了过去擅长的武器，要你开始进入 Alpha 的世界观，这会对你的原本基础就不稳的精神领域造成更大的负担。

许多刚进入红药丸觉醒领域的人会遇到这样的困境，发现过去至少可以有很多约会，但是现在约会反而变少了，看到妹子满脑子想着就是目标在对自己用什么招(比如服从性测试之类)，发现眼前的妹子对自己没有真诚的欲望就直接放掉，女人在自己眼中变成只是个 Hypergamy 巨兽，总有一天会把自己归零去找其他 Alpha。

由于过去蓝药丸制约已久，过去从来没有活过 Alpha 的现实观，拔管的过程反而更加放大了自己情绪上的问题与不足，造成更大的压力。简单来说就是一台配备顶级电脑硬体却安装个 Bug 满天飞的软件系统一样，玩游戏还是慢得要死。甚至因为硬体速度很快，Bug 造成的错误反而导致更加严重和毁灭性的结果。

这样的精神心理问题很多来自于从小所处的背景环境，来自于父母的教育，来自于学校的教育，来自于周遭所处的环境。也许是从小看着父亲没有受到母亲的尊重，父母从小给你的教育总是灌输给男人和女人相处的羞愧感，甚至灌输你身为男人就是加害者的愧疚，这些长久以来你自己都不知道的影响，已经深植在你内心潜意识的最深处。

女人在精神领域与潜沟通上的直觉很敏锐，当她还没跟你相处之前，她也许对于你的“硬体规格”感到满意，但是开始相处之后，她会从你身上感受到一股不协调，她会感

受到你并不是真正享受跟她的约会。况且许多女人自己本身精神心理上也是很有问题，而在两边彼此都有问题的情况下，自然要有高品质两性动态结果就更加困难了。

也因为如此，当你看到妹子给你的冷漠反应，你会告诉自己说眼前的女人对自己没有真诚的欲望，你会告诉自己这是因为 我的硬价值还冲得不够，你会告诉自己我现在要收回关注掌握自己的框架往自己的人生目标迈进，你会开始更加坚信黑药 丸以及 MGTOW 才是正途。**然而，这些理由都只是掩饰你在内心最根本的精神心理领域的缺陷，你感受到和女人相处 的过程中其实负担多于享受。**

早期的 Inner Game(自然流或灵修流)就是在处理这方面的问题，它用很左派，很平等主义的方式稍稍减缓你精神领域的 负担，当你的精神领域得到短暂的治愈，女人跟你相处感受到这份轻松与享受，搭配到你原本优良的“硬体规格”，那么自 然好的结果机率就大增。所以当时 Inner Game 可以这么受到欢迎，在于它最能够帮助到那些在硬实力领域或是 Game 领域已 经练得很满，但是精神心理领域却卡住很久的人。

然而 Inner Game 有它的局限所在，首先 Inner Game 所相信的两性动态基础与红药丸觉醒相差甚远，Inner Game 很注重自我揭 露，注重平等主义，倡导开放关系，虽然它 Game 的概念仍然有提到主导，但是并没有很明确地认定男人在关系中地位较高 并且主导关系的思维。所以纯走 Inner Game 但却仍然处在蓝药丸制约的人，走到极端就是两边都走开放关系，长期关系中 女人不用以男人为主，男人也不是处于主导关系的角色。这也代表着 Inner Game 虽然可以减缓精神领域的问题，但却像是个 短期有效但是长期有副作用的特效药。

这个精神心理领域之所以会这么重要，是因为许多男人在两性动态这条路走了许久，该提升的都提升了，该 Game 的也都去 Game，该拔管的也都拔了，而确实也有约过不少妹子，进入了几段关系，但为何约会生活仍然没有本质性的转变。反观看 某些人完全没有往两性动态钻研的男人，他们把到的妹子的质和量都比自己好。

这个原因就是在于你的精神心理领域的部分有很大的问题，这些问题由于深植到你

内心最深处的潜意识，所以反而造成其他领域的提升都变得效用奇低，造成越约会越感到痛苦，越成功反而感到越失败的窘境。

那么两性动态的情绪领域是个什么样的世界？到底该如何强化这个两性动态的属性让自己可以解开这个枷锁限制？未来有机会我会与各位分享。要了解这方面的精神强化跟 Inner Game 并不相同，而是在红药丸觉醒的基础上进行的精神强化。这方面市面上有的资源极少，原因在于市面上讲心理学部分的讲师所提的理论虽然可以让你感受到心理舒服些，但是整个两性 动态框架仍然局限在蓝药丸的世界里面。而真正处在红药丸觉醒的大局观里同时又提到精神心理强化的内容极少。

这是两性动态领域很隐性但却是很关键的一个属性，当你补足这一块，你其他三大属性才能够完全发挥，并且不只是两性 动态层面，这领域也会深刻地影响到你人生其他面向的整体自我提升。

我是安迪，感谢你的阅读。

## 1.44 红色药丸金句合辑（重点推荐）

如果说，红色药丸的理论本身是一片汪洋大海，涉及两性、演化、基因等等一系列比较专门的概念，让人感觉难以入手的话，那么红色药丸金句合辑系列则是集其精华，以点带面，透过一个个具体实例和操作来帮助阁下快速把红色药丸理论应用到自己的两性互动乃至整个人生当中。

这种直接给你结论，忽略了推导和前提的种种复杂概念，我承认不能让你一下对红色药丸的理论非常深刻的理解，要想深刻是必须实打实耗费你的心力去思考和实战才能有所得的。但是，阁下不妨先记住甚至反复朗读、思考我们的金句合辑，一方面在生活中实战运用起来看看效果，另一方面有助于阁下日后继续学习红色药丸的更深刻的理念，从结论回看概念，从实战中得到验证。理论可以慢慢研究，但是路走歪就很难回来，因此我们希望能给出具体的操作方法，至少你可以先做，先让阁下走在正道上。

### Part A

1. 宁愿站着打手枪，也不要跪着打炮。
- 2.人生苦短，不要在乎别人恶意的打压与拒绝，管理好自我情绪，始终把自我情绪放第一位。
- 3.不论什么时候，男人要以事业为人生首要目标，女人只是自我实现过程当中的额外奖品。
- 4.破裂的关系，不要轻易挽回，有挽回的精力和成本，不如吸取教训开发新欢。
- 5.做好随时失去任何女人的准备，即使失去她也不要委屈你自己。
- 6.我不随便对女人索取或者投资，只有你通过我的规则让我知道你是自己人我才会罩着你。
- 7.主导你和女人的关系，带领她走出内心情绪的黑暗幽谷，让她跟随你的脚步往前冲。
- 8.用积极奖励积极，用消极惩罚消极，千万不要在对方消极反应的时候努力争取。
- 9.社交出问题无非情绪问题和逻辑问题，逻辑问题用逻辑解决、情绪问题用情绪解决，情绪和逻辑要是都解决不了，那就摸摸鼻子认输找下一个并且自我提升。

10.女人可以和任何男人做爱，但是只会和真正喜欢的男人舌吻。

11.对你好的盟友你也要对 TA 好，不要把心力放在无价值的人身上。

12. 最大的选择权不是控制妹子，而是掌控你的生活形态。你没办法控制别人的想法，你也没必要 花心力去做，你只能控制你自己和你的生活。

13.我不是给不起，而是要看你表现来决定要不要给你。 14.吸引是一种情绪的开关，而不是一种理智的选择。真诚的欲望是不能被妥协的。

15.如果你不想负责，就不要通过欺骗去打 beta 炮。所谓床有所不上，非要关系确认的炮宁可不 打。

16.女人看似高傲尊贵只是为了过滤 beta 男，但她们内心其实充满恐惧和脆弱，被情绪所困。既不必把她们捧上神坛，也不必仇视，而是用小女孩的角度来卸下她们高傲的伪装。

17. 男人多情而长情，女人专情而绝情。 18.表白不是交往的通行证，而是合理化饥渴内心借口;表白是胜利的钟声，而不是冲锋的号

角。

19.卑微的你不会跟高贵的她在一起，高贵的她只会和更高贵的你在一起。

20. 如果你不行动，你就已经得到了失败。但如果你行动。起码你能学到，下一次如何更好。

21.女人为 beta 立规则，却为 alpha 打破规则。

22.男人的爱是浪漫主义，女人的爱是机会主义。

23.女人不想当王，而是想当王的女人。

24. 很多 beta 男想要找一个女人来依靠，一同经历风雨，可是最终他们发现，他们自己所选择的女 人，却成了自己这一生最大的风雨。

25. 男人的极大幸运在于，他不论在成年还是在小时候，必须踏上一条极为艰苦的道路，

不过这是一条最可靠的道路;女人的不幸则在于被几乎不可抗拒的诱惑包围着;她不被要求奋发向上，只被鼓励滑下去到达极乐。当她发觉自己被海市蜃楼愚弄时，已经为时太晚，她的力量在失败的冒险中已被耗尽。

From Andy 欢 老方 零 CHRIS 阿草 曹军 Karma crazy 军

## 1.45 蓝药丸拔管:序言

### 1 序言

如果说《The Rational Male》这本红药丸著作揭示了身为一个 Alpha 会如何在两性关系中展现阳刚之气带领女生前进，那么 《巨婴国》这本书则是不留任何情面地批判和揭露了一个被蓝药丸洗脑的 Beta 会如何在社交之中展现阴性能量为众人所厌恶。

由于众所周知的原因，这本神书无法在市面上被流传(小弟有幸保留，如果你也需要可以加入我的 game 课程即可免费 获取)。其中关于 beta phase 的揭露和分析，我将结合两性相处，尽可能把其中种种误区和阴性能量对社交的影响娓娓道来。相信结合红药丸觉醒的部分，阁下对蓝药丸拔管和红药丸的理念会有更加深刻的认识。

巨婴的意思，指的是一个人个体上已经发育为成年人，而在精神上保留着婴儿般的思想、情绪和行为，包括自我意识狭窄，无法预知自己的言行对他人可能造成什么影响;为了操控而操控，无法给予爱或享受爱...

作者武志红用巨婴来形容社会上心理水平仍然停留在婴儿水平的成年人，放到爱情里这些特质全部指向一个最典型的 Beta Phase:巨婴找妈式的索取爱。举例来说，一个女生决定和相恋许久的 beta 男友分手，beta 男友往往会产生巨大的负面情绪 进而做出一些极端的行为:立刻跪求挽回(你就是我的全部，要什么我都给你，求求你不要离开)、挽回不成就寻死觅活 的威胁(你要是离开我我就没有活下去的意义)、威胁不成就展开野蛮报复(得不到我就要毁了你，甚至试图用暴力和违法手段控制对方)...

类似案例有很多，其实这些 Beta 男们本身的这些行为都是下意识和非理性的，可是他们为什么会想这么做?如果用巨婴的 视角来理解，一切就变得异常简单而合理:婴儿是没办法面对失控的，失控会引起他们巨大的无助感，他们需要将失控这件事从自己身上切割出去。Beta 会觉得，失控的出现代表有“我”控制不了的事情，那必然是除了“我”之外的力量在控制(比如分手时的对方)。而且因为这事让“我”内心不爽或是伤害到我的利益，那么控制着事情的必然是敌对势力，要么 你必须对“我”道歉负责，要么 “我” 就和你死磕下去。

巨婴，是对 Beta Phase 的深刻而尖锐的揭露。

## 2 找到另一半的意义

在过往的咨询和交流中，我经常会碰到一类 beta 男来询问，声称自己特别想快速找到另一半脱单，问我有没有什么速成的大招。小弟不才，不管是开的文章直播还是私密的社交课程，从来不能保证你可以快速脱单或者快速能打到炮，我只是教你武功的心法和招式，具体如何用看个人选择(想要速推的请左转学习各大 pua 流派)。但，我不会告诉他们的一件事 是：你如此渴望地找到另一半脱单，其实恰恰摆明了你内心极度缺爱。一旦他们找到另一半，也会不断要求对方来陪自己，甚至用控制的手段来操弄，因为内心的匮乏，让他们需要向他人和外界来寻求安全感和认同感。

我不会直说的理由很简单，一方面通常他们无法接受这个残酷而真实的结论，原来自己被情欲支配这么久的根本原因是因 为内心匮乏，极度缺爱；另一方面是他们一旦发现内心的匮乏，极其容易被负面情绪煽动，进而做出一些仇恨、破坏的事情(诸如发现自己被绿就要拿刀和对方情人拼命之类)。

通常他们认为自己想脱单的理由是想要解决性需求，但放眼当代社会你真的只能靠脱单来解决吗？如果你有老司机朋友，我相信你想解决燃眉之急是非常容易的(带你去喝茶，嘿嘿)，再不济你上网买个娃娃、飞机 cup 或者你的拇指姑娘也都能 解决，但是解决完之后，你内心还是急切想要脱单，为什么？就是因为你渴望找到一个无条件和你发生关系的女人，由此来证明你是值得被爱的。这也是为什么红药丸要说女人是男人的人生的互补，但不是男人人生的目标。而爱上你自己，让自己内心不再感到匮乏和寂寞，则是你能成功吸引女人的首要前提。

产生内心匮乏的来源有很多，可能是从小我们被父母教导要学习好爸妈才会爱你，也可能被女本位主义洗脑要当暖男好老公才会有女人爱你，但由于篇幅的限制，我会在未来不定期更新“蓝药丸拔管”系列文章(请不要催更，具体更新时间看小弟时间和心情~)。

安迪注：到了整合的时候才发现这个一直没有更新...不用怀疑，纯粹是安迪懒～

## 1.46 男人要放荡不羁之后，才能谈恋爱吗？

前言:在上周的社群直播，我们聊到了关于找到属于阿尔法的长期伴侣问题，其中我特地强调，“不应该把长期关系当作人生的最终目标，很多所谓的渣男、玩咖、浪子放荡一生就是为了找到最终那个能携手一生共经风雨的女人，殊不知这个真命天女才是他一生最大的风雨。”更多内容请回看社群直播，之所以要提到这一点，也是直播结束之后一位兄弟来私信我提问，这个问题值得我们用一篇文章来专门聊一聊。

### 1 问题提出

提问:Andy 你好，你说很多男生放荡不羁是为了最后找到一段长期关系，那么是否意味着我们不应该“浪”，而应该专心在长期关系的培养上呢?最近跟几位男生朋友聚会，他们都一直鼓励我一定要趁年轻跟单身时多“玩”一下，以后才知道自己要什么样的女人，是这样吗?

首先恭喜你有一群会讲真话的兄弟，这年头男子汉越来越少了，蓝药丸思想盛行，社会上多的是被女本位主义训话的 Beta 男你有这群兄弟可以帮你做心灵上的排毒，请有事没事定期跟他们聚聚以确保身心健康。

再回到你的问题:是的，男人就是要多玩、玩他妈够本才能维持雄性激素正常发展，对往后的把妹之路，包括短长期关系都会很有帮助。这和我所说的不要把长期关系当作人生目标并不矛盾，因为关键不是你有没有放荡不羁，而是你放荡不羁的出发点是为了找到真命天女还是为了锻炼自己的能力。

### 2 放荡不羁的意义

2.1 培养社交判断力 我现在问你一个问题:假如妹子的等级有 1 到 10 分，不用告诉别人，你能在心中自己列出从 1 慢慢往上加到 10 分的女生分别是什么样子吗?

小学数学有及格的一定可以发现，你至少要跟 10 个女生交手过才可能对每一个等级的女生产生一个样板，有些集满 12 生肖或 12 星座，甚至连土星火星那些都算进去的百人斩高手，要做出这样的级距排名更是轻而易举，所谓的社交判断力，背后原理

正是大数据的展现，你把妹经验的资料库越丰富，越知道不同类型女生的优劣，以及自己要的是什么。

要强调的是，这里说的经验，可不只是推倒女生，上面跳出个“斩人数+1”这么简单。你得去观察她的价值观、个性、疯狂指数、床技，才可以根据以往的基准，以及自己的需求，去给不同段位的女生作出判断。当然，这前提要建立在你 愿意动脑思考，而不是当个为了打炮而打炮的移动阳具。

当你的判断能力越精细，你想认真谈恋爱、找老婆，一定可以迅速捞出一个适合样板，再往现实生活里找。有道是没经历 过黑暗，哪能理解光明的美好。在整容脸横行的时代，要是遇到一个天然正、自我情绪管理能力又强的女人，资料库充足的男生一定马上意会到这是独角兽等级的稀有动物，会赶快把起来当老婆人选。

或许会有人说，要这么说的话那我多谈几次恋爱不也一样能获得资料库吗？有需要真的去玩？特别是那些在长期关系中被 驯化的 Beta 男，我知道你们一定会跟女生有同样的疑问，由此就引发了我们的下一层意义。

2.2 获得抵抗诱惑的能力 在咨询过程中有这样一个案例：一个女生 5 年前和一位家世清白、感情经验良好、不泡酒吧不玩夜店的“好男人”结婚，长辈 也通常对这样的男生特别喜欢，想说这辈子应该稳了没啥问题，毕竟，按照他过去的感情状况，这情况“应该”会继续下 去。

谁知道 2 年前一次的一次，这男的从此掉入温柔乡，还跟当地的一个年轻正妹生了小孩，后来自愿和妻子草草办了离婚，每 个月支付 1 万元的赡养费，从此就和新情人 逍遥快活去了。

原因无他，临老入花丛罢了。

有玩过，特别是有在酒吧夜店打滚过的男人，一定都知道这种地方逢场作戏就算了，不会有人把这些女人的话当真，每个 都说自己不胜酒力，但敬酒的手法老练得跟什么一样，反正大家爽完，就各自回到生活岗位过日子。

但是这种抵抗诱惑的能力并非内建在我们男人体内，需要大量声色犬马让我们的认知在瞬间暴冲，最后终于顿悟“女人的 身体还不就那样”，从此以后，就算在 KTV 唱歌有个正妹大腿跨在腿上，你可能还心系网路游戏里的副本装备，想早点闪 人回家打游戏。

有道是被大卡车撞过，就再也不会怕摩托车了。 2.3 玩下去，你患上真命天女症的概率越小

如果你玩的方式正确，除了抵抗诱惑这项基础能力，还可以体认到一个人生最基本也最重要的道理—“无常”。

比如说你今天交了个炮友，但可千万别以为有个固定炮友从此就可高枕无忧，能够随扣随到，想打炮就打炮，她可能因为 交男友、结婚、心情不爽、出国，诸如此类各种鸡巴毛理由，突然就这么不见弹，连他妈已读都没有。遇到这种情况，你 想怨恨她都没办法，毕竟你们只是炮友，炮友关系就他妈这么薄弱，各取所需很正常，既然没有需求，也就不再需要再理你 了。

总之，多交几个炮友是玩乐的方式之一，认真搅和下去，你会对“无常”的体认更加深刻，人生里许多人际关系的问题，都 可以在认清“无常”真谛的弹指之间，从此灰飞烟灭。一旦你对人际关系都能拿得起放得下，又何来执着去死巴着一个 女生不放，还搞跟踪、威胁这种 Beta 男才会做的事呢？

但玩过的男生也是会有副作用，因为太了解男人的恶形恶状，从此对女友的男性友人不放心，甚至限制她们的交友状况， 可我认为这是内心素质的问题，“缺乏安全感”是个跨种族的内心疾病，但根底还是源自内心的自卑，只要对自己的价值有 清楚认知，又能体会第三点说的“无常”，也就不是问题了。

3 怎么放荡不羁 前面讲了一堆玩乐的好处，这里就要来聊点技术问题。怎么玩是个学问，甚至有人会以为只要对妹子砸钱炫富或是学习某些 Pua 所教的虚假人设等，想方设法把妹拐上床，就叫作“玩”了，但其实大错特错。

我定义的“玩”，是完全不能借势，拿掉身份、头衔、金钱，靠手腕、社交技巧、人格特质与魅力，把妹子弄上床。用电子游戏的说法，就是脱掉装备来打，让男人找回属于自己的狩猎天性，去得到你想要的妹子。顺带一提，想玩的朋友，身材非常重要，多跑健身房几次，你会发现难度会降低很多，而且身材练了，你说别人也看得出来，好处非常多。

所以，不论你是要夜店、朋友聚会、喝酒局，都可以从中寻找自己的猎物，这段过程中，你会需要磨练谈话技巧、研究女生心理、或是要点心机让女生心痒难耐，总之，就是不能砸钱，你才能实实在在磨练出专属自己的把妹招，靠实力猎捕来的妹子，互动框架跟那些用钱砸来的妹子简直天差地远。

她们应该要爱的是你的人格，不是那些身外之物，这是那些只会炫富的人永远参不透的事实。由于篇幅所限，如果你想了解更多关于社交的技巧和知识，请加入我们的课程。

4 男性聚会的好处 再说到专属男性的聚会，应该不会有人大胆到跟女生聊这些东西吧？就算你真的傻到认为有纯友谊存在，觉得这个妹(通常

不正)是我兄弟，我真的没企图，也千万记得别跟她们讨论这种东西。能救你跟帮你的，只有男人，而且越 alpha 越好。

纯男人聚会要嘛聊车、聊工作，最重要的是可以肆无忌惮聊起女人，尺度之宽更是让人无法想像，许多老司机会在酒后三巡告诉你真正的把妹心得，除了这些宝贵经验，听到这些丰功伟业，你也会像刘邦当年看到秦始皇出巡，生出“大丈夫当如是也”的豪气干云，帮你排掉身上的 beta 毒素，让不必要的道德观从你身上消失。

很多男人“玩”不起来，就是缺乏这个重要的排毒步骤，我是指心灵上的。然而，多数女人其实很不喜欢男人搞这种兄弟聚会。她们打从心里知道男人聚会不会聊什么正经事，谈话内容就三个字“不

正经”。偏偏这些不正经鸟事，就是可以让你维持雄性激素，脑袋清醒的跟女人互动。所以，她们当然会想办法断了你“玩”的念头，如果你没有这项认知，那也无妨，可

以趁单身的时候多玩一点，多长一下见识吧。

## 1.47 游离在 Alpha 和 Beta 之间

我曾在直播中说过：“你们现在觉得把不到正妹很痛苦，觉得要是把到妹之后人生就美好了，但其实你们搞错了，当 你们把到自己想要的妹之后，人生的痛苦才开始。”

今天想要跟你聊的主题，叫做“Alpha 与 Beta 之间”。这里我们简单回顾一下 Alpha 和 Beta 的概念(更多内容请回看往期文 章)，Alpha 你可以想成是所谓的雄性领袖，是高价值男人，拥有最棒的遗传基因，举手投足都是领袖特质。而 Beta 则可以 想成是 Loser，矬男，工具人，滥好人，白色骑士...等等。

无论你是钻研 PUA 还是钻研 Red Pill，当在聊把妹的时候，人人都推崇 Alpha，Beta 则是当成负面教材。Alpha 代表着你有自 信，生活型态丰盛，框架很强，拥有的选择很多，人生目标导向很明确，也非常受女生的欢迎。但也因为本身是这么地强 势，充满着男子气概，这份丰盛让他遇到女生的挑战时，他可以不被女生给绑架，由于他选择极多，离开这个女生对他来 说完全是个理性的选择。而当你是可以选择离开的人，在关系上面也代表着你比对方有更多的掌控权。

Beta 的生活型态与行为模式则相反，生活型态匮乏，人生目标不明确，把妹的选择性极少，惨烈一点的话很可能还是个处 男，也因为如此，Beta 比起来则是更加不能失去对方，他只能等着被对方离开，没有其他选择。看似 Alpha 占尽优势，Beta 占尽劣势，但是这中间有一个元素恰巧是 Beta 才有的，就是所谓的“坚持(Persistence)”。

当你很努力当着 Beta 的时候，虽然你玩的是 Beta Game，虽然你还没有完全地红药丸觉醒，无论你和女生相处的行为在 Alpha 眼里是多么地不堪，你会有 Alpha 所没有的元素，就是对这个单一女孩的坚持。

当然，许多人会告诉你这个坚持是很蠢的，甚至是很扣分的，你就是个活体泰迪熊被女生当成女朋友，你只是让自己变得 更不堪也无法吸引到女生，这些都是工具人的前奏。而且在 Red Pill 与 PUA 彼此的争论中，“坚持(Persistence)”这个元素就是其 中彼此不认同的地方，它是 Red Pill 与 PUA 之间几个观点不契合的其中之一。

Red Pill 讲究的是“在关系中谁最能离开，谁就是关系的赢家”。PUA 讲究的是“我要能够跟女生打到炮”。

由于这两个终极目标的不同，自然对于“坚持(Persistence)”会有不同的看法。工具人是很蠢的，当个滥好人是错误的，我当然是完全反对这种坚持，但这是一种 Beta 的坚持，如果你硬是问我要选 Red Pill 还是 PUA，我当然会选 Red Pill，因为当你把人生目标放在自己身上，专注在自己的生活型态，Red Pill 自然是最适合的选择。

但是这份看似愚蠢的坚持，它却会在某个境地产生力量，这个境地叫做 Alpha 与 Beta 之间。

当你开始意识到自己的 Beta 是条不归路的时候，当你了解 Game 的重要性的时候，当你开始了解把妹是一项技能是可以学习 的时候，你会开始慢慢地脱离 Beta 的世界，你会开始舍弃 Beta 的思维，你会开始用意志力阻止过去这些很本能性的 Beta 行为，这些被阴道绑架的行为。但是这样的转变不是短时间就能达成的，这不是什么武侠小说忽然任督二脉打通之后你就变成武林奇才的故事。真实的情形其实是像健身一样，你必须每天不断地训练，饮食，睡眠，然后三不五十可能还会被甜食 引诱又回去了一下，然后又回头继续努力。也就是说这条迈向 Alpha 的路上，你会一直被过去深刻的 Beta 历史与本能性给拉 扯着。

在这个时候你会发现一件事情，你正存在于 Alpha 与 Beta 之间，你的主要意识的自我提升正在散发出 Alpha 特质，但是潜意识的本能，仍然毫不自觉地散发出 Beta 的行为，而在这个众多的行为当中的其中一项，也就会有所谓的“坚持”。

但是我必须要强调一次，这样的坚持是无意识的，跟纯然工具人的“只要我坚持，女生就会回头”的心态是完全不同的，它 不同的点在于本质上的不同。“Alpha 与 Beta 之间”的坚持，在于他的主要大方向仍然放在自己的人生目标上，仍然放在发挥自己的潜力上，仍然放在让自己可以做更好的自己上，在他的心里面，对女生坚持的行为，都还是在提升自己做更好的自己的大方向里面。

因为当你开始脱离 Beta 而迈向 Alpha 的路上，你不可能在一夕之间就很有选择，

你势必还是会匮乏，而在你稀少的选择里面，只要还能够让你有所提升的可能性，让你可以做更好自己的可能性，你就不会放弃，所以虽然行为上你仍然做着 Beta 的坚持，但由于初衷与本质的不同，它会带给你不同的结果。

在这个诡异的境地，通常都是因为你正在追求高分妹的时候，在这个当下你可能是个六分，对方可能是八到九分，你有意识地提升散发出 Alpha 特质，买到了可以 Game 这个高分妹的门票，你过了许多废物测试，但由于你是六分，你仍然不是这高分妹的第一选择。

这时候如果你是完全的 Alpha 心态，你选择离开不想继续玩下去，那么当然就是结束。但如果你是存在于 Alpha 与 Beta 之间，你下意识多了坚持的元素，你则是买到了时间，你买到了女生继续确认你到底是不是真的有这 Alpha 的一致性，也是最有可能让你可以在客观上六分的时候却能把到高分妹的诡异境地，因为正妹可能会看到你 Alpha 的潜力，所以可以暂时忽略你还不是真正的 Alpha 的情形。

我必须再说一次，这份坚持不能是有意识的 Beta 坚持，如果你现在觉得这东西真有用，有机会把到高自己很多分的妹子，那么这并不是 Alpha 与 Beta 之间，这只是 Beta。你必须把自己当做是最优先的存在，目标在做更好的自己身上，只是过程中你 Beta 的本能习惯，让你散发出了坚持的元素，让你买到了时间。而这个时间你之所以能买到，是因为你完完全全地散发出男子气概的 Alpha 气息，而不是单纯傻傻地让自己变成工具人而已。

所以说到底你根本不应该去想着 Beta 坚持，所谓的 Alpha 与 Beta 之间就只是个你通往 Alpha 路上的一个过程而已，你根本不用操心，也不应该操心。

然而当个“Alpha 与 Beta 之间”也不是这么爽的，不要想着自己可以在低分的时候就交到高分妹女友觉得很爽，因为这个时间并不会长久，尤其当你得到高分妹之后，你因为得到了就会更加不想失去，你的生活型态很自然就会让自己的选择变得更少，你的 Beta 本能会开始占满你全身，而最后这高分妹终究还是会离你而去。

刻意停留在“Alpha 与 Beta 之间”其实就是一个紫药丸(Purple Pill)，也就是懂了红药丸的

概念，但却仍然留恋着想回去蓝药丸世界 的家伙，或者他是一个还没完全拔管的人，还没有真正的红药丸觉醒，所以做的事情都是半调子。但如果你有幸经过了这个旅程，你就会更加了解红药丸完全拔管的重要性，慢慢拔不如俐落地拔掉，人生时间是很宝贵的。

停在 Alpha 与 Beta 之间其实是很危险的一件事情，应该说有意识地停在这个区间是一件很危险的事情，你以为你这样可以偷 鸡得利，但事实上你放任了你内心的 Beta 存在着，而当你没有杀死你内心的 Beta 时，最终这个 Beta 就会把你杀死，许多感情 失利最终想去自杀的男生，就是被他内心的 Beta 给杀死的。

You need to kill the beta before the beta kills you. 说到底 Alpha 与 Beta 之间其实就是你杀死内心 Beta 的一个过程而已。

## 2 社交技术系列

### 2.1 不公平的世界，不公平的策略(Unfair seductions in an unfair world)

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Ross Jeffries 的《如何诱惑女人》，部分内容有所删改。

【以下是翻译与点评】很多阅读过这本书的人都对书中的内容感到不适，我经常听到他们发出同样的批评：“你在书里所教授关于权力、自信和社交部分是很有用的，但是有一些实战技巧却是不公平和不正确的，这些技巧没有给女人任何选择权。你为什么不把这些内容从书中删掉？这样就没有人会批评这本书了。”我承认，这本书中的一些内容很容易被人们认为是“不公平”的，但是他们搞错了一件事情：只有猫才有资格和老鼠谈武德，作为弱者的老鼠不可能用武德来要求猫不对他下手。

【点评】在尹索寓言里，有一则故事：有一只大野狼正在河边喝水，刚好在河流的下游也有一头羊正准备低头喝水，结果大野狼很生气地大喊大叫，说要把羊给吃掉。大野狼找到一个很好的理由，他说：“你把河水弄肮脏，让我喝脏水，我要把你吃掉报仇。”羊作出反驳：“你在上游、我在下游，我怎样把河水弄脏呢？即便是弄脏了，你也喝不到。”大野狼立刻找到另一个更好的理由：“嘿嘿！你没有弄脏水，但是你的祖先曾经在上游把河水弄脏了。你的祖先做错事，你必须承担，所以我还是要把你吃掉。”可怜的羊就因无法反驳大野狼的理由，而被狼吃掉。在竞争激烈的情场、在尔虞吾诈的商场、在人吃人的丛林，你要选择做被吃的“羊”？还是选择做吃羊的“狼”？

你们千万不要可怜羊，或者同情羊的遭遇，更不要为羊打抱不平、甚至流下同情的眼泪。要怪就怪在它是羊。羊注定是给老虎吃的，羊也没有资格讲道德，你们也别大谈宽恕狐狸的狡猾和狠毒等废话。羊要是聪明一点的话，在吃草的时候，就不可以没有危机意识。

皇帝有资格“原谅”犯错的子民，但被诬赖入牢的子民再怎样的原谅和埋怨都无济于

事。

就算你想谈公平，那也应当是双方都遵守共同的规则，就像在一场拳击比赛当中，如果我戳你的眼睛就是不公平的招数，那么你也不能用这招对我。但是如果你玩的本身就是一个不公平的游戏，那么自然就不存在所谓公平的策略。对手已经开始玩下三滥的手段，你还要我用爱去包容对方，对方已经开始抛弃规则为胜利而战，我自然不可能再像傻瓜一样站着挨打。很不幸的是，当你和女人打交道的时候，你会经常发现自己处于这种情况:**女人希望你遵守规则，但是她们却可以随心所欲。**

举个例子:很多女人会热衷于占据你的时间和消费你的金钱，并且不断暗示你再多为她付出一些你就可以得到性爱奖励。一些女玩家甚至会在约会的时候不经意地谈论性、触碰你甚至诱惑你。然而当你全心全意为她付出之后，提出让她当你女朋友的时候，她会非常疑惑和惊讶地告诉你:“我只是把你当朋友”。现实情况很可能是她的男朋友要在外地呆几周才回来，她一个人孤寂空虚冷才找你宣泄孤独，把你当作她的备胎。

当然，如果你真的想当个“好好先生”，你可能在第三次甚至第四次依然和女人没有任何关系进展因为你并不想一开始就表现出自己的欲望。所以当你拖延着你们的关系越久，你之后被女人拒绝地就会越无情。

**【点评】**在上周的直播当中，我和阿威提到过“三局定爱情”的法则:头三次约会里如果没办法擦出爱的火花，那么你们就几乎不可能再有更多的进展。特别是对女人来说，这更是一个非常准确的描述(男人在这一方面的灵活性却是非常的高) 每次有男学员问起我们关于追求异性的问题时，我都会把这个“三次定局”法则讲出来。大多数的学员，包括女性，都会若有所悟地点头，男士们通常会苦笑地点头，女士们通常是会心地微笑。而一般的男人在苦笑过后，很快的就会略有所悟又有点儿不甘愿的追问:“为什么?为什么?为什么一定会这样?为什么一定要三次以内?”语气之间带有一种无奈，又好像流失太多机会的遗憾。

有了一次，就有第二次，有了第二次，就有第三次。三次后，对方开始习惯了头三次的互动，所以谓之三次定局。

跟一个女人约会时，你若一直都很规矩的跟她谈家庭、事业，朋友等普通话题，二次见面后，她就会开始习惯你是一个“普通朋友”了。当你忽然暗示她你对她有意，那将会令她感到不习惯。或者你开始不断的赞美她，说她又聪明又漂亮又温柔 又贤淑又性感又有气质又心地善良又有眼光又.... 她就会开始觉得你不只是想做她的朋友了，结果她就会不习惯。 现在你应该明白了，这是一场没有规则的不公平游戏，对于任何一个你喜欢的女孩都应该用最不公平的策略去得到她。你

没有任何道德上的义务要成为她手下的受害者，更没有义务像个傻瓜一样指望对方对你手下留情。

当我们谈及公平的时候，是不是意味着那些高富帅们应该得到所有的正妹，而像你我一样的普通男人就只配找最低分的女人呢？你难道注定就不可能打败那些生来就帅或者生来有钱的富二代吗？为什么你一直逆来顺受，接受着社会告诉你你只 配的上你现在的一切，不可能得到更好的？如果你还保持着这个世界是公平美好的，那么这本书的内容不适合你，但如果 你保持着改变命运的想法，这本书的内容不会让你失望。

还有几件事儿你要知道：**在性方面，女人具有天然的权力优势**。即使是一个又胖又丑的女人，也比一个普通 AFC 更容易 获得性满足和异性认同。她只需要走进任何一家酒吧或者夜店，表现出诱惑和寂寞的样子，很快就会有无数的男人蜂拥 而上，即使她无法吸引到全场最帅的男人，但是她仍然比绝大多数男人拥有更多的选择权。在你彻底吸引一个女人，逆转 你们的框架之前，性爱对于男人来说需要去争取，而女人只需要当一个选择者。永远不要忘记女人天生具备筛选能力，但 是这本书的内容会让你成为世界上极少数能够逆转这个框架的男人之一。

在正式进入这本书之前，我还要你清楚一些误区。首先，我不认为和所有女人相处都需要用一些策略来能和她们上床或是 得到她们的心。现实当中你的确可能会遇到一些也非常喜欢你的女人，你俩一拍即合就可以快速结合，不需要任何的策略 和技巧，  
**以至于到最后，你以为是你终于睡到了她，殊不知可能是她故意引导你这么做来睡到你。**

然而，在我过往的实战经验当中，能遇到这种女人的情绪实在是凤毛麟角，而且这

种女人往往都是高级的女玩家。换句话 说，是对方睡到了你，是对方爽到了，甚至你还可以会遇到极端放荡的浪女。这种女人长期混迹于酒吧夜店，把男人当作 自己放纵享乐的工具，自己的生活一团乱，更不用说和你的生活能有所交集。因此这类荡妇，不是我们烈艳的首要目标， 如果你非常需要性发泄，倒是可以优先选择此类浪女或是找小姐。

此外，还有一个很大的误区也是男人们在学习社交过程常常会遇到，就是停留于宏观层面的策略而忽略了微观层面的实战 技巧。比如，你知道要保持你的奖品框架，可是一旦你开口和女人说话，你就知道具体该如何细微操作，那么这本的内 容就是你一直苦苦寻找的武林秘籍。

我们不谈假大空的理论，只教你最实战最有用的社交技巧。准备好了吗，让我们一起开启这场精彩的旅程。

## 2.2 PUA 的流派演化（重点推荐）

自打我开始翻译和点评红药丸觉醒(Red Pill)之后，许多练 PUA 的人开始关注这到底是什么东西，觉得这是一个

新的概念，开始拿它来跟 PUA 做比较，纷纷问出类似“要学 Red Pill 吗？还是要学 PUA 呢？”这些奇怪的问题，仿佛 Red Pill 就是另外一颗灵丹妙药，吞下去之后就会变得超有魅力。

我完全可以理解，毕竟 Red Pill 并不是一下子就能完全领会的东西，虽然说他是一個觉醒的过程，但确实在刚开始听到的时候会一知半解，于是就会问出这种要学 Red Pill 吗还是学 PUA 这样的问题。而这也是为什么今天我要开始聊起所谓的 PUA 的发展史，因为它会深入地你透过从这个角度来了解 Red Pill 和 PUA，之后你就可以有更高的理解来做出你的选择。

注意：本文分六个维度带你解读 PUA、Inner Game、Red Pill 等的主要思想和发展史，全文内容较多，建议收藏之后反复、耐心阅读完全文，文章读罢，你对 PUA 的流派演化和自身选择会有一个客观、完整的认知。

### 1 左派 vs 右派

左派与右派其实是很政治学上的一个概念，在西方欧美国家，左派右派一直都是互有争论的，或者我可以说自由派与保守派之间的辩论。虽然左派就不等于自由派，右派也并不等于保守派，但是未免我们讨论的太多细节让人失去焦点，我就直接分为左派与右派来说比较好讨论。

左派的核心概念在于自由，平等，打破规则，重视同情心与弱势。右派的核心概念则是秩序，能力，界线，阶级与价值体系。

然而左派与右派究竟谁好谁坏？答案是你不知道。

有时候右派太过极端，造成局势太过于贪腐，价值体系的阶级太过僵化，底层的人

上不去。在顶层的人用着特权的优势死卡着，那么这时候整个价值体系就会太过于陡峭，造成许多社会问题与痛苦发生，这时候就需要左派的元素，来打破这个过于僵化的阶级。然而若是左派走到极致，所有的界线疆界都被打破，所有东西都要融合在一起，**忽视能力的重要性而强迫所有东西都必须平等，同情心泛滥造成完全不需要有秩序与规则，这时候世界就会陷入混乱。**此时就需要右派的元素，设定界线与规范，让这个混乱的社会可以回归秩序。

所以左派与右派没有绝对地好与坏，我们能做的就是拥有一个机制，可以快速地反应这个世界的局势来调整左派与右派的比例，以符合目前世界局势的需要。而自由言论的重要性就在于此，因为唯有当左右派都可以最大化自己想表达的意见，我们才能对这个变迁快速的世界局势做出最即时的反应。

## 2 New Age vs 存在主义

说完了左派与右派的差别，接下来我们就来谈谈另外两个流派的比较，New Age 以及存在主义。

New age 是一个从 1970 年代开始兴起的一种流派运动，很讲究身心灵层面的信仰，这个流派有个很鲜明的特色，就是他们认为**世界与人生的本质是丰盛的，我们之所以会有痛苦，都是因为自己的思维造成的。**我们为了获得更加优渥的物质生活，我们为了竞争，于是我们开始使用自己的思考能力。而当我们无意识地让这些思维在脑海里乱窜时，这就是造成我们生活痛苦的源头。**如果我们抛开这些，专注当下，专注在宇宙的一体，那么我们的本质其实是富足的。**在一个 New age 派别很有名的作者 Eckhart Tolle 的一本名作“当下的力量(The power of now)”里面，他讲了一个故事：

曾经，有一个乞丐在路边坐了三十多年。一天，一位陌生人经过，这个乞丐机械地举起帽子，喃喃地说：“给点钱吧。”陌生人说：“我没有任何东西可以给你。”然后他问：“你坐着的是什么？”乞丐回答说：“什么都没有，只是一个旧箱子而已，自我有记忆以来，我就一直坐在它的上面。”陌生人问：“你曾经打开过箱子吗？”“没有。”乞丐说：“有什么用，里面什么也没有。”陌生人坚持：“打开箱子看一看。”乞丐这才试着打开箱子，令

人意想不到的事情发生了,乞丐充 满惊奇和狂喜:箱子里装满了金子。

Eckhart Tolle 在书中说:“我没有什么东西可以给你的,因为你的生命早已经拥有你所需要的丰盛,我只是个告诉你黄金在哪里的那位陌生人而已。”这个是 New age 流派看待世界的假设,生命与世界的本质是丰盛的,痛苦都是 我们自己的思维所造成的。**所谓众生皆苦,这个苦就是因为人欲望的不满足。**

而另外一个流派则是存在主义,也就是大家熟知的尼采,存在主义看待世界的观点非常地不同,他们认为人生 的本质就是痛苦的,是受苦受难的,因为我们都一定会死,光是这件事情就够我们焦虑与挣扎了,当你知道你一定 会死的时候,怎么还能不焦虑呢?而除了人一定会死亡以外,**人生最本质的受苦受难,其实是人性有意识的憎恨 与愤怒带给其他人与这个世界毁灭。我们必须面对自己内心的憎恨,也必须面对其他人因为愤怒带来的攻击 与破坏。**

看着二战时期所造成的悲剧,大家可以思索一下到底人为什么可以这么天才般地想到并且做出这么惨绝人寰的 人间炼狱,因为人的恨意可以非常强大,当被这些憎恨给吞噬之后,人类是可以把这个世界弄得比地狱还要更加地 狱的。

存在主义告诉你人生是很荒谬又痛苦的,然而既然人生的本质是受苦受难又这么痛苦,我们到底该怎么办?**答 案是你必须提升自己,你必须要发展自己的黑暗面,因为天真与快乐是很脆弱的,你必须要让自己有破坏的 能力但是可以选择不用,你必须要追逐价值体系让自己更加地强壮,最后最重要地,你必须要可以自愿扛起**

**自己所能扛的最重责任。**这就是你人生的意义,而这人生意义之所以会这么重要,是因为它是你在面对这个痛苦 到无法忍受的人生悲剧时的最佳解药,如果你没有人生的意义,你根本无法面对这个痛苦的吞噬。

New age 和存在主义看待生命的本质很不一样,他们所站的假设点有根本性的不同,虽然最终他们都希望人们可 以有更美好的生活,但由于这样根本性的不同,也造成其他各种领域在发展自己的流派会有很不一样的思维与策 略。

### 3 Inner game vs Red Pill

看到这边，我想大家就很了解了，在 PUA 的领域里面，在迷男方法 The game，所谓的 PUA1.0 早期流行过一阵之后，国内这几年来很流行所谓的 Inner game，也就是大家俗称的 PUA2.0。

Inner game 的概念其实就是偏向左派与 New age 的思维，讲究生命的本质是丰盛的，你会这么害怕把妹是因为有太多的社会制约囚禁着你，你的思维卡住你的脑袋，当你看到一个正妹在路上时，你觉得她等级比你高太多，你一定会被对方嫌弃，你觉得一定会被对方拒绝，所以你连过去跟她打招呼都不敢。

这时候 Inner game 告诉你，你的本质是丰盛的，你们的价值是平等的，你被这个社会制约给蒙蔽了，所以你才会认为自己是不值得的，但如果你摊开自己带着真诚的本质和对方交流，对方是愿意停下来听你说话，也会被你的丰盛本质给吸引的。

于是你真的走过去和对方打招呼，而对方也真的停下来听你说话，你伸出你的右手带着自信又舒服的能量示意握手认识彼此，而对方也回握了你的手，跟你介绍了她的名字。在这一刻你觉得世界实在太美好了，原来 Inner game 是真的，原来这些社会制约一直蒙蔽着我，原来这些不受控的思维都是我痛苦的来源，原来生命的本质是丰盛的，只是一直以来我都不知道而已。

上面那个和女生搭讪的场景，也许有人会觉得是扯淡的，不可能有女生可以这样摊开心胸就跟你握手。然而，这件事情并不是扯淡，这种事情虽然不会总是发生，但是并不是什么上火星一般不可能的任务，发生的频率还真是不少。

于是 Inner game 会很讲究突破制约，只要突破了社会制约，背后就是丰盛的世界等着你。然而说到这边我想你也感受到了，这种思维是非常左派与 New age 的角度。

**4 突破社会制约的问题** 在上面跟女生搭讪的例子，所谓的社会制约带给你的假象，就是在你还没有搭讪以前，社会制约直接强加给你

一个观念，就是你去路上跟女生打招呼是很奇怪的一件事情，女生是不会理你的。由于过去你也真的没尝试过，你想起过去跟女生告白失败的情形，你看着主流媒体报

导那些搭讪的男人很噁心的文章，于是你相信了这个制约，建立起自己的世界观，认为在路上搭讪正妹是不会屌你的。然而突破社会制约的理论就是告诉你：“等等，既然你从来 没试过，你怎么知道女生不会理你呢？”

在 RSD Tyler 的 Blue print(蓝图解码)里面，就是用这个概念来解释所谓的突破社会制约，似乎只要突破了，后面等着你就是无限的美好，不要卡在自己的脑袋里面。

然而，社会制约也不全然是坏的，在 Tyler 的 Blue print 也有举另外一个例子：“你为什么不跳楼呢？因为觉得跳楼 就会死吗？可是你没有试过，你怎么知道是真的呢？”是的，我们都没有跳楼过，没有亲身经历过（希望你没有），但是这个制约保护着我们，保护我们得以生存，不用亲身去尝试。也因为如此，社会制约不全然是坏的，有些确实是 保护着我们。

所以突破社会制约的重点与问题在哪里？**注意，注意，注意：其实重点不是要我们看到社会制约就要去突破，不是你突破一个制约你又变得更屌了，重点在于你是不是让自己的人生更加接近“真实（Reality）”。**

当你看到一个正妹你原本不敢跟她说话，接着你突破社会制约的限制鼓起勇气跟她说话，她却意外地给你好反 应，你觉得这件事情太棒了。是的，在这个例子里面，你确实是突破了这层制约得到了你意想不到的结果，但是比起突破制约的这件事情，其实真正的重点是在于这次的制约突破让你更接近了真实，过去你以为女生都不会理你的世界其实“并不够真实”，并不是真正的 Reality，其实真正的真实是有很多女生会理你的，是会跟你说话的。

**发现了吗，重点不在于看到制约就想突破，重点在于你是否更接近了“真实”，而突破制约只是其中一种 方法而已。**

## 5 Red Pill 的思维

说完了 Inner game，就要开始说 Red Pill 的思维了，到底 Red Pill 和 Inner game 有什么决定性的不同？Red Pill 提到了慕强择偶(Hypergamy)，提到了女人的天性，在这个部分其

实是非常右派的思维，也就是所谓的价值体系，讲究的是能力的比较。

Red Pill 告诉你，如果你希望有个好的长期关系，方法并不是把长期关系当成是你的人生目标，而是把自己的目标当做是人生的重心，把自己当做是人生最重要的优先顺序。女人不会是你的人生目标，而是让你的人生更好的一个互补组合，而长期关系只是在这样的生活型态下产生的副产品而已。而这个思维比起 New Age 与 Inner game，其实更加接近存在主义的人生本质其实是苦难的思维，也就是我们必须不断地提升自己，让自己更加强壮，才能够长期又有效地去面对人生苦难的生活方式。

所以比起所谓的“做自己”，Red Pill 告诉你不要做自己，而是“做更好的自己”。

因为生命的预设状态不是丰盛的，当你什么都不做的时候不代表你得到了解脱，而是一个没有方向的世界，而当你没有方向，也就代表没有价值是值得你去追寻的，而当你的人生没有任何值得你去追寻的价值时，你就回到了原始状态，回到了无止尽焦虑又痛苦的世界。

然而面对了 Hypergamy 的真实，许多人用各种不同的态度与行动来面对，有些人开始怨恨，认为过去一直以来被骗了，进而开始仇女，而这就是所谓的黑药丸(Black Pill)。

然而真正的 Red Pill 却不这么认为，Red Pill 认为这反而是得到了真正的自由，得到了人生真正的掌控权，因为最终发现原来人生的重点其实是放在自己身上，放在自己的目标上面，放在找寻自己人生的意义上面，而不是传统社会灌输我们的，把这些都放弃掉，只把人生重心放在女人身上。

这种思维就像右派不期待乌托邦的世界一样，不期待到达一个什么都不用提升的境界，认清唯有让自己更强壮又有破坏的能力，才可以面对人生本质的苦难，所以比起 New Age，这是比较偏向存在主义的一种思维。

## 6 男性思维 vs 女性思维 回到了两性吸引，所以你到底要选择左派还是右派呢？

其实无论是左派和右派，你都能够吸引到女生，只是你

对于两性之间动态的基础是截然不同的而已，而这样的不同也会对你的人生以及两

性相处动态造成深远地影响。

当你偏左派偏 Inner game 的时候，因为你的气场与能量是带有自由与平等的，是非常轻松的，这会带出情绪波动，只要再主导一下框架，很快就会跟女生的情绪产生连结，进而产生吸引力，最终推倒上床也确实会发生。

然而打完炮之后呢？最终你还是要回归两性真实的动态，你希望女人永远对你有最真实的欲望吗？如果你想要的话，那么真实的欲望又是怎么来的呢？

这时候偏右派的 Red Pill 告诉你，当你跟女生讲究平等主义的时候，你其实就是在跟她妥协欲望，你就是在谈判，因为你希望彼此是相同平等的，没有属性的不同，也没有价值体系的高低，只要我做了这个，那么她今晚就会答应跟我上床，只要我又多做了这些，那么她明天晚上跟我上床还会穿上性感内衣。

当你把两性的动态看成是平等的关系时，你正在做的是把女人的真实欲望打成需要妥协与交换的欲望。

然而无论你怎么把女人的欲望打成是妥协的形式，女人本身的真实欲望还是不会消失，她要不是压抑着，要不

就是找到其他宣泄口发泄掉，这也是为什么最终许多好男人没办法理解女人会离开他的原因，不是因为他好，不是因为她单纯爱使坏的男人，而是因为女人的天性里面有 Hypergamy 的存在，她的真实欲望需要出口，而通常这个出口就会通往 Alpha，而不是一直想要平等主义妥协来妥协去的 Beta。

所以身为男人，你不需要抱怨为什么好人就这么悲惨，你其实是要做出你的选择，当你了解了两性动态的真相，接下来就是你决定自己想要当什么样的人了。要知道当个欲望妥协的平等主义不一定就是会被戴绿帽，待在蓝药丸(Blue Pill)的世界里面也不一定就会被女人抛弃，事实上蓝药丸世界里也有许多的 Alpha，也有很多强者，他们也都有成功的事业与人生成就，而女人也会对自己的选择做出风险评估，不会无脑地被 Hypergamy 给吞噬掉然后只是单纯永无止尽地慕强择偶。

然而，如果你在乎的是两性吸引真实的动态，那么你就要了解，要能够最大化吸引力，就是最大化男性思维 与女性思维的反差。当男人站足了男性思维，女人站足了女性思维，女人最真实的欲望就最容易产生出来。无论 你是否想要平等主义的妥协，无论你是否觉得你想要用“脆弱的力量”来摊开自己的情感与脆弱面，这些确实能够让你跟女人产生情绪上的交流，但要知道这些都是非常女性化的思维，并不会最大化女人最深层的欲望，反而更容易 让你变成女人的女朋友。

在现在这个社会，男人大多被鼓励要有更多的女性思维，鼓励女人要有更多的男性思维，因为当要追求平等， 这是必然的趋势。当一个男人表现自己的男子气概，表现得大男人，这时候却会被说成是自卑感作祟，是因为父权 主义的遗毒，是造成男人会压抑这么多的原因。只要你摊开了自己，多带点女性思维，那么你就是很有自信，你就会更有吸引力，女人就会更加爱你。

然而，事实真的是这样吗?在性别悖论(Gender Paradox)这个被研究无数次的概念里，告诉了你当我们给男女 最大的自由选择权时，男女其实不会变得更相同，反而会变得更加不同。所以当你开始展现你的男子气概的时候，难道就代表你其实是被社会给洗脑压迫吗?难道就代表着你内心充满着自卑感吗?还是其实这只是这个社会刻意要你更加女性思维的一种说法?

如果你想要让自己有更多女性思维，更加感性一点，我没有意见，这个方法也确实能跟你和女人增加情绪上的 连结。但你不需要认为当自己展现男子气概的时候，就代表自己没自信，就代表自己内心是自卑的，你并不需要隐藏自己的男子气概去证明给别人说你其实是很自信的，因为当男女可以有最大的自由与选择来决定自己想要做的事情时，男女本来就会很不同，男女会越来越相同反而才是压抑之后产生的结果。

## 2.3 僵局的应对

前言:在打造社交圈和红丸觉醒两个系列之后,有不少朋友私信问我很多 game 的问题,诸如怎么搭讪、聊天怎么回之类 的,这让我有了想要开启这个点亮 game 技能系列的打算(顺带推销一下课哈哈)。那么,作为本系列的开篇之作,我们就 来聊一聊社交过程中僵局的应对。

在 game 的过程中,我们经常会遇到妹子或者客户已读不回、态度忽冷忽热等等僵局,首先我们要知道僵局不见得是坏事, 事情卡在那里的混沌未明,有时候是事情发展之必然,需要给点时间酝酿,让子弹飞一会才知道结果。虽是如此,要成熟 面对僵局可不容易,特别是在短视近利的年代,做什么事都希望立竿见影,殊不知有时候短期利益,带来的却是长期伤 害。

### 面对僵局的正确态度

大脑并不喜欢混沌未明的状态,这有违我们生存本能,再怎么说,对事情心里有数也可进一步判断接下来该怎么做,未知 的恐惧永远是大脑最痛恨的一件事。也因此我们喜欢脑补,透过脑内小剧场,自行补上未知的那一面——就算脑补的内容 与真相天差地远。所以要能正确面对僵局,可是有技术含量存在,甚至帮你拉开与敌人的差距,也是我们前面拼命强调“等 待”的硬底子功夫。

一方面,我们需要对事物的发展有足够的洞察力。洞察的英文叫"insight", 照中文字面解释的话,如同把事情开个洞看到内 部,能看到本质规律,甚至预测事情走向发展,既然你能预测事情走向发展,那么悬而未决也只是发展阶段之一,哪需要 在一旁瞎操心?况且,很多事情你瞎操心也没用,时机未到,它就是卡在那儿毫无进展,等就对了。(当然,如果你根本 看不到本质那就等于守株待兔地盲目等待,所以就打个广告,想看到本质欢迎加入我们社群哈哈)

另一方面,我们需要真实的自我安全感。然而,对事情的洞察需要智慧,这可不是每个人都有的东西,不过可以退而求其 次,透过心理素质我们获得面对僵局的冷静自若,也就是所谓的“安全感”。就拿婚姻来说,不少人觉得年纪大了就该结 婚,甚至吧

无法共组家庭视作一种人生失败，择偶条件也是“以结婚为交往前提”的急病乱投医。我要说的是，同样以结婚为目的，“年纪”对男人与女人的意见，可是截然不同。

我合理假设看这篇文章的都是男人，你们他妈的根本不用担心啊！男人的性价值(SMV)只会随着年纪慢慢增值，包括历练、脑袋、经济状况，如果你愿意常跑健身房那最为人所诟病的床上不给力也消失殆尽，总之，愿意认真照顾自己的生活，“年纪”会是你最好的盟友，能够认知这一点，将会是你处于单身状态的最佳后盾，是最真实的安全感来源。具体的可以参照我之前的文章。

但如果是女人，那就不行了，一个聪明的女人，会在自己SMV最高的二十岁到二十五岁左右把自己嫁出去，到了三十五岁还没嫁，同样是三十五岁事业高峰的黄金单身汉，永远只会把目标放在二十五岁的年轻妹上，所以恐怕只能往更老的男人、更缺乏见识的男人去照，四十五岁以上又缺乏良性互动训练的男人多属此类。

### 僵局的解法

上面说的是面对正常僵局的心态，其实也就是“等待”两字而已，但是有种僵局叫“状况之外”的僵局。如果把男女互动比作两兵相争，你连开战地点、时机都搞不清楚，那怎么打的也不会知道，要避免发生这种鸟事，你需要做到以下几招。

第一招：用时间跟她拖 就算你不知道状况，也可以试着等待，不见得要对事情发展了然于胸才能让子弹飞。让子弹飞一会才知道射中的是老虎还

是阿猫阿狗，也才知道接下来该怎么做。拿根妹子聊微信来说，如果你老发现她常常不回你讯息或者很久很久才回，那我建议你就别再继续敲她了，最好冷落她，放个十天半个月，借此去验证你在她心中的地位，如果你的价值够，她绝对会忍不住来敲你。

### 第二招：用空间跟她换

空间是另一个维度，以军事学而言，不外乎诱敌深入，看是要利用地形限制对方还

是要设下伏兵迎头痛击，所谓“以退为进”也是在空间上大作文章。一样以跟妹子聊微信为例，除了冷处理拖她个十天半个月，你也可以退而求其次，转头去转盘子，找别的妹聊天。你愿意的话，还可以像棒球比赛一样安排投手轮值表，把周一到周五都排满满的，透过空间调整，去形塑自己高价值的一面。一直主动敲同一个妹子，她只会觉得你没别的选择，是标准 loser 的行为模式。具体的可以参加之前的文章。

### 红丸觉醒系列 18:什么是转盘子(Spin Plates)? 第三招:投石问路

如果敌人躺在那里，要知道他是真死还是假死的最快方法，当然是拿树枝戳一下咯，与“策之而知得失之计，作之而知动静之理，形之而知死生之地，角之而知有余不足之处。”不谋而合。你想知道敌人的真实状况，除了在家阵地拿望远镜偷看，最好的方法，自然是派出一支小部队试探一下对方的情况。之前曾经无聊跑去听别的女生开的聊天讲座，那位女导师特别提到：千万别用“在干嘛”当话题开头。只见她义愤填膺，大概是常被一群笨蛋用“在干嘛”搞得心烦意乱，看到这三个字负面情绪爆表到想骂脏话。

她的情绪反应是真实的，也或许她说的是对的，用“在干嘛”这三个字开头，的确会让部分女生觉得不爽，因为你在索取价值。但我们要仔细想想，女生之所以不爽，真的是因为这三个字，还是因为这三个字的人？如果周杰伦、余文乐、彭于晏传这三个字给任何一个女生，我相信绝大多数的反应会是：“靠，男神主动找我了！”

我要说的是，“在干嘛”这三个字其实是很棒的石头，随便投一下就能知道对方的路。首先，它很便宜，敲这三个字不用花你五秒钟的时间甚至你可以群发(是的)；再来，它泛用性强大，不像有些笨蛋在床上打炮会叫错名字，跟“宝贝”两字一样非常普适。最后你可以轻而易举知道哪个女生对你有意思而愿意回你，值得在她们身上多花时间，至于那些不鸟你的女生，就别浪费时间，直接 pass 吧。

### 打破僵局的本质

打破僵局这件事，你也只能尽人事知天命，最好的心态就是不抱期待，这有点像许多企业顾问在帮公司诊断的做法，你真的以为他们能清楚预期改变做法所带来的效

益吗?其实不是,他们只是改变一下现状,加入更多变数,像炼金术士一样 东加加西加加,最后会变出什么东西,他们自己也不是很清楚。但这的确是突破僵局的正确做法,你怎么知道事情不会越 变越好?

## 2.4 和渣男学智慧-冷血理智的特质

我们先来谈谈渣男的类型:

### 1.小打小闹的骗炮渣男

一般人定义的渣男，大概是骗人感情，跟妹打炮打得很爽，最后再射后不理的那种人。虽然这种小家子气的渣男总是让男人羡慕，也让女人痛恨，但就技术层面来说，其实用 beta game 的玩法也可以达成目标。我知道有不少男人对付女生也用类似作法，他们会挑些想婚想过头的女人，再用忠诚、专情的形象切入，虽然女人对这男人也许没有动心，但因为想结婚的关系，又以为对方是个值得托付终身的对象，所以才傻傻的上了贼船，事后男人直接搞消失，骗炮得手。

这样我好像把人家的商业机密讲出来了，简单说渣男骗炮就两招:先找想婚的妹子，再用 beta game 玩法展示忠诚即可。但这种玩法只能止饿就是了，你能选的妹子不会太多，而素质嘛.....

### 2.吸血的病态人格患者

这个比较有讨论价值的，其实是病态人格型渣男。这种渣男极度冷血，几乎没有同理心，又以操纵他人为乐，跟前面那种骗炮的比起来，病态人格要危险得多，他们不光是要女人的身体，连钱也一并拿走，把血吸干后再找下一位受害者，周而复始。

病态人格患者多半是欲望的奴隶，除了性欲，也有可能是掠夺他人的快感，或是睥睨他人的优越感。所以有些病态人格的目标不光是女人，而是女人身旁的男人，他们要的是抢走这男人所拥有的一切，从事业到女人全部抢走，更狠一点的会让目标身败名裂，非常狠毒。

不过嘛，并不是每个病态人格都很聪明。对，他们在执行任务上的确比一般人更不容易受情绪影响，可以精准到位把细节处理好，但比较笨的病态人格其实是不计后果的，他们无法预见未来会发什么事，自然也不会管你死活。

这种“不计后果”的特质，正是他们的快感来源之一，充满危险的刺激感其实是让

病态人格乐在其中的毒品，只要尝过一次就无法自拔。当然，不是每次任务他们都能完美执行，再完美的任务执行也 会有出包的时候，一旦出包要嘛坐牢，或是跟着被报复、倾家荡产，连命都赔掉都有可能。

真正深谋远虑又能精准执行的病态人格，往往都能在历史留下属于自己的篇章，蒋介石、柯林顿、希特勒通通都是病态人格的一员。病态人格既然有上述特质，我们该做的是学习他们优势，把这些 能力转为己用。

第一个是“冷血”。病态人格极度冷静的战略思考，在出谋划策上可以是巨大助力。摒除不必要的个人情绪，可以在评估风险达到最高准确度。除此之外，没有妇人之仁在旁边干扰，能把伤亡看作报 纸上的数字时，对一个将领或国家领导人来说，其实是非常重要的特质，才能在困难的抉择下两害 取其轻，做出正确判断。

第二个则是“精准解读情绪的换位思考”。病态人格虽然没有同理心，但不代表他们不知道你在想什 么。事实上，他们压根儿清楚知道你在想什么，知道弱点之所在，怎么做能让你的痛苦最大化，只 是他们会觉得“妈的干我屁事”而已。病态人格通常没有自己真正的个性，他们很擅长戴面具，跟变 色龙一样演着别人的人生，也因为这项能力，让他们在解读他人情绪时变得非常精准，对想做到料 敌机先的决策者而言，这其实是非常具备优势的一项特质。

最后一个则是“没有拯救他人的浪漫主义”。很多男人遇到女人都会有想挺身而出拯救她的骑士精 神，接着是拼命花钱、花时间陪伴，如果不幸刚好遇到病态人格的妹子，那根本正中下怀，完全被 吃干抹净，点滴不剩。

这种状况只有同样是病态人格特质可以反制。既然冷血暴表，自然不会有这种骑士病毒在一旁扯后 腿，可以大幅省下成本投注在值得的目标上。

### 3.具有病态人格优势的正派 alpha 男

富有领导魅力的正派 alpha 男也多少具有病态人格特质。通常正派 alpha 男很挺自

己人的，就像部 落领袖会照顾手底下的 beta，以及自己的女人一样。但这种大爱可不是无止尽延伸，alpha 男的 界线可是非常清楚：只有你向我宣誓忠诚，才有资格享受我给予的一切福利。

对自己人可以无止尽百般容忍，但对于外人或是敌人可就不是这样，一旦被病态人格 alpha 男视作敌 人，随之而来的打击可是毁灭性的，不把你弄残弄死，恐怕是不会罢休。别忘了，他们一点都不在意你的死活，也知道你的弱点，跟这种人为敌绝对不是正确作法。

而对于外人，他们心里自有把尺，会从很多地方检视能力跟人品，以及是不是能收编成盟友。他们 心里自有一套评鉴跟赏罚标准，在他们心里地位越高，得到的福利也越多。观察历史上那几个病态 人格领导者，也都是用这种方式拔擢心腹，让手底下的 人为了取悦他而拼命工作，借此获得升迁机 会。

不得不说，这的确是权力战场上的必备思维，有这项能力的才有资格爬上高位。

## 2.5 和渣男学智慧——好坏渣男之别

前言:在先前的文章中,我们聊过了和渣男学冷血理智的特质,时隔多月,我们继续来探讨一番渣男身上有哪些 Flash Point 值得我们仔细玩味。尽管渣男一词已经被污名化,但有的时候你还真的得学学渣男的心态,至少他们在处理妹子的问题 上,可是非常果决明快,绝不拖泥带水。事实上,搞死大多数 Beta 男的真命天女症或是牺牲奉献当舔狗却连销售都牵不到 的窘境,在他们身上可是丝毫不见踪影。

### 0 爱得要死要活的恐怖情人

如果单纯用“爱不爱人”当作男人好坏的唯一定义,那我敢说恐怖情人的存在绝对是很好的一记耳光。恐怖情人个个都爱妹子爱的死去活来,差别在心态偏差造成方法错误,导致无法赢得佳人芳心,可人家的动机完全没错。他是发自内心真的爱 的要死啊,甚至爱到想毁掉一切来成全自己的一颗真心。

可是,比起恐怖情人,渣男却比他们要厉害的多。

### 1 爱你身体不爱你的渣男

渣男最大的特色,就是他们并不会真的爱上哪个妹子,到处撩妹也只是顺从自己身为男人的播种天性,图的是来一发的快 感;大多数把爱情当信仰在拜的妹子,看到“无法爱人”四个字,会藏不住怒火开始满嘴喷粪甚至问候对方全家,认为这群 男人是天底下最糟糕的混球,无法爱人又到处撩妹(讽刺的是妹子偏偏都爱这种男人)。

但我必须要说:假使“无法爱人又有办法将妹子搞上床”是渣男的唯一定义,那渣男可是有好坏之分的。

1.1 好渣男 虽然在“渣男”前面加个“好”字似乎有点怪怪得,但我也想不到更好的代名词。所谓好渣男,虽然出发点仍然是满足自己的欲 望,可他多少会注意到生态平衡,不会去玩弄妹子的感情。要跟妹子上床的方法有很多,可以感情骗炮,可以两手一摊直接坦白自己就是来玩的,只要你操作的样本数够大、翻桌率足够高,一定可以从中找到适合的妹子来跟你玩一下。

好渣男会找玩得起的妹子下手，不仅省事，也不会伤及无辜，更不会制造出对感情心灰意冷，于是投向魔鬼怀抱而 化身成绿茶婊的女玩家，拿感情或者婚姻骗炮是他们所不齿的事情。

1.2 坏渣男 至于坏渣男，前面也说了，最典型的特质是为了爽那一炮而无所不用其极上各种大饼，骗来交往上床后立马消失还是小事，还有不少人甚至拿着婚姻当大旗，对向往婚姻的无知少女招摇撞骗。有些傻妹很奇怪，会认为跟男友上床叫天经地义，跟炮友各取所需叫罪无可赦。所以坏渣男便抓着这项弱点往死里打，交往上床得手后，短短一周后立马分手，照这群 傻妹的定义，这完全合法，她们还是跟自己的男友上床，虽然这段感情只能维持短短一周。

其实说穿了，靠欺骗画饼来 game 的坏渣男策略，还是在打 beta 炮，试图通过“关系确定”的方式来合理化上床的需求。可是，最棒的 game 不是你通过奇淫巧技让双方一成一败，而是共赢到大家都想跟你玩，而你还能保持住优势。

2 榨取身体和价值的黑暗人格 2.1 病态人格 这部分请回看先前的文章。 和渣男学智慧-冷血理智的特质

2.2 精神控制 自打国内极端 pua 流派“五步陷阱”问世以来，pua 的污名化踏上了通天大道，广为大众所知。其实很多人对 pua 的理解也就停留在精神控制层面，关于 pua 的认知我们以后再聊，今天我们来分析一下为什么会精神控制的渣男可以屡屡得手。

精神控制，说穿了就是通过把过失的责任全部转移到女生身上从而破坏女生框架，用打压、否定的方式让她自我怀疑，从此渴望得到你的认可而对你唯命是从。(特别是用无法改变的东西去打压，比如处女、身高、家庭、疾病等 等)

看到这里我估摸着大家会有一个疑惑:被否定会渴望得到认可我能理解，但是否定对方就能让对方对我唯命是从，这也太 夸张了吧?的确，刚刚我说的只是精神控制的目的，而真正厉害的，是精神控制背后的过程——利用沉没成本和自我合理化来逐步达到不可回头的操弄地步。

2.2.1 沉没成本——走不出的黑暗迷宫 当你第一次往游戏里充了 500 块，你觉得还

好，下一次游戏搞活动要你冲 800 块，你就会因为之前冲过 500 块而觉得再充 800 块好像也没什么，而这 500 块就是沉没成本。同样，精神控制者先会展现出一副对你十分痴情的模样跟你上床，上床之后找 你借 3000 块。你一想都上过床了而且他也发誓一生一世对我好，3000 块算不了什么于是你就借了。

借了之后他花 500 块给你买礼物让你爽，让你觉得付出都是值得的，之后再找机会让你汇 5 万块，从此达成榨取循环，让你 走进幽暗的黑暗迷宫无法自拔。随着你的价值被榨取的越来越多，你就像坐热气球一样越飘越高，当你发现不对劲的时候 你已经飘在了高高的天空。而且此刻你想找人倾诉的时候会发现：你的人际社交圈已经被他的全部切断，你的社交圈只 有他一个人。

我承认，你察觉不对的时候你手里有一根针，可以扎破热气球从此摆脱循环，可是，你真的有勇气扎破吗？

2.2.2 自我合理化——精神控制的另一帮凶 扎破气球，从万里高空跳下来自然免不了巨大的痛苦。就像你以为遇到了真命天子，突然间发现他就是个垃圾，这种反差 不但会给你造成毁灭打击，更是等于告诉你，你她妈的就是个白痴！可是，你真的做好准备承认自己愚蠢被骗，并且被周 围所有人都知道的心理准备了吗？

很遗憾，这些渣男不会因为得到好处就轻易收手，不把你挖枯竭他们不会消失。更糟糕的是，我先前有个女性友人，遭遇 过此类渣男的高段位选手，不但玩消失，而且不会让你找得到他。不仅在先前和友人见面时会刻意隐藏自己的个人真实信 息，就连他的交友圈的人也不值得他住在哪里，真正在做什么。

这两类黑暗人格的渣男，往往有着和善、秀气的外表潜藏在你我之中，但是话说回来，一把刀在杀手手中就能茹毛饮血， 可在医生手中就能普度众生。那错到底在刀还是在人呢？

## 2.6 和渣男学智慧——掌握对方内心的弱点

前言:就结果来说，渣男的成功率可是非常高的，从他们的一贯伎俩学几招来用，足以在情场上受用一辈子(我自己在社交课程里还会教大家一招:如何用读术洞悉妹子的需求)。到底渣男有哪些地方值得我们学习呢?

1 唯利是图 我敢说，只有真正的实用主义者才能在把妹当中成的了气候，而浪漫主义者只能躲在自己的世界自爽，以为只要努力奉

献，总有一天会感天动地，女朋友也会从天上掉下来。

当然，唯利是图也是有分等级的，短视近利固然不可取，但要看到长期利益也不是那么容易，这取决于你的眼界、历练，以及是不是先把目标想清楚。

### 2 孤立

“孤立”自古以来都是邪教操弄人心的必要手段，只要你跟家人、亲朋好友隔离开来，让你的注意力只能放在他身上，总有一天你会因为没有选择、资源受限而投向他的怀抱，这就是洗脑的可怕。渣男可是深谙此道，懂得用已读不回制造悬念，用暧昧不明的言语让妹子痴心，一旦痴心，自然没空去认识别的男生，整个注意力都被渣男拿走，也把主导权交了出去。

所以，渣男对妹子有着看似呼之即来挥之即去的超能力，其实都是善使小手段的结果。

3 制造被剥夺感 “夺其所爱”是许多被主流媒体洗脑的男人永远无法理解的一招，毕竟社会文化总要我们体谅、照顾另一半。就算是她犯了

错，也要先想办法包容再说，要把人家喜欢的东西拿走，恐怕会有道德上的疑虑，得承担点舆论压力。不过，渣男就是渣男，永远有着比一般人更强大的心理素质，有着更坚韧的脸皮厚度，这点小事情难不倒他们。要做到“夺

其所爱”，你要先确定妹子喜欢你才行，妹子的“爱”，指的正是你本人。

是的，你必须用不同形式去搞失踪，已读不回是其中一种方法，如果你想学习更多招(包括如何运用失格等等的)，也随时欢迎你关注公众号加入我的社交课程。总之，你要让她找不到你，短暂地从她生命里消失(我要强调，是短暂的)。一旦妹子找不到你，她会开始紧张、焦虑，担心你是不是不再爱她，又或者是狡兔三窟另有新欢。相信我，这是让她焦虑一下，绝对是让你们感情升温的好方法。

至于使用时机，我的建议是如果你们刚认识，感情或热升温，你很笃定妹子喜欢你，那不妨挑个周末完全消失，讯息不读不回，让她以为你说不定有其他的约会对象，要是她问起，记得不要说实话也不要撒谎(实话是你根本待在家里打游戏)，用模糊暧昧的语言糊弄，或者干脆顾左右而言他也行。

如果你们已经交往(比较好的情况是刚交往不久，交往太久效力会大打折扣)，“夺其所爱”的最佳使用时机，则是她开始无理取闹，或是出现任何你不想要的行为。没错，你要把“夺其所爱”当作一种惩罚方式，看是要搞消失，还是把原本的约会或者烛光晚餐取消，让她知道谁才是老大，把主导权牢牢掌握在自己手上。

当然，要是妹子一拐，你要及时给予奖励，就像韩非子所说的“奖惩”是君王统治天下的两大利器，在情场一样适用。常有学员问我，为什么明明渣男对妹子不好(有的还家暴)，妹子仍然不离不弃，身边朋友讲到嘴巴都烂掉，还是愿意待在他身边？说穿了，渣男的手法毕竟深入人心，我们当然可以取其精华去其糟粕来圆满自己的感情生活。

## 2.7 短长期的不同策略

前言：所谓“以正治国，以奇治兵”，背后的原理就是我们今天要聊的对待两性关系短期和长期的不同策略。把你身上的价值一一排开，可以根据展现的层次分为显性价值和隐性价值。显性价值包括颜值、身材和打扮，隐形价值包括经济能力、社会地位和情绪稳定性。此外，还有才华、智慧、谈吐这三个技能，则是看情况调整为显性价值

或者隐性价值。

之所以说是显性价值，是因为只要你人一出现，你的颜值、身材和打扮这三样东西就摊在众人面前，作为马前卒的第一印象，拿来当显性价值使用也是合情合理。而对应的隐性价值的三样则是藏在手中的潜力，作为最后才秀出的底牌。同样是把妹，根据我们自身的目的可以分为短期和长期两种，在两种关系中，我们需要准备两套截然不同的处理策略来打出我们手中的牌。

### 短期策略

短期策略说穿了就是约跑二字(对，这里指约跑步)，这可是许多宅男心中想做却不敢说的美好梦想，那么我要先问你了，你觉得约跑该靠显性价值还是隐性价值？答案应该很明显，当然是显性价值。妹子在挑短期跑友的时候，根本不会关心你有没有钱、有没有很高的社会地位，挑选的标准只有一条：你能让老娘爽。不论你是长的帅过吴彦祖，身材如彭于晏还是活好会撩的玩家，你能让妹子感到开心，在约跑这块你就能占尽先机。因此，先把健身和外型这两个技能拉满(健身还能提高你的睾固酮，让你床上功夫倍增)，想办法秀出自己的身材撩拨妹子的欲望就对咯。

但我要提醒一下，秀身材外型来约跑，不代表你就可以乱发照片，也不代表你可以直白问女生：“约跑吗？”你应该用迂回的方式来展现显性价值，靠打扮去展示品味和身材，再用若有似虎的暧昧话语去表达意图(具体操作可以留意公众号)。

如果说短期策略是高风险高报酬的炒短线股票，长期策略则是低风险低报酬却相对稳定的债券。

### 长期策略

长期策略的重点要放在隐性价值上，前面提到的才华、智慧、谈吐这三个弹性选项，你可以根据自身的目地决定展露时机。比如你身为乐队主唱，晚上空虚寂寞冷，想物色一下女歌迷来陪自己，那就尽量把才华当成显性价值来用；但如果你想交女友，最后再给她一个惊喜，可以在最后一刻才让她知道你的真实身份，会更加事半功倍。

如果说女生的短期策略是追求 Alpha，那她们的长期策略就是以 Beta 为主，或者能找到 Alpha 和 beta 的完全体。短期策略用显性价值，长期策略考验显性价值，长期关系必须要开诚布公，让对方知道你有意愿跟她相处，除此之外，你得有平稳的情绪管控，不会动不动发脾气，偶尔还得拿出身家，贡献自己的资源，让妹子知道你有能力罩她，才能组建家庭。

把妹阶段你用显性价值，是典型阿宅会犯的错误；但若长期策略缺乏隐性价值，妹子只会觉得你这人东躲西藏，不是值得托付终身的伴侣人选，自然也不会跟你认真。

### 显隐价值不是零和博弈

进阶的做法是把迂回和直接这两个概念用到显性价值和隐性价值的展示中。如果你讲时效、求快速，那就用直接展示；而如果追求化骨绵掌般渗透到骨子里甩都甩不掉的劲道，那你该用迂回，用侧面展示让对方自行脑补，这招正是品牌营销的关键秘密。然后，这不代表两种价值只能是二选一。想分到更多的蛋糕，一种是想办法提高分成比例，另一种是想办法把蛋糕做大，两种价值不是二选一的关系，而是互补的关系。厉害的话你可以两者兼备，甚至我会说，最高境界是交互使用，让显隐价值轮番上阵，再搭配之前说过的深不可测，我敢说，只要不是阶级差距过大，没有你攻不下的妹子。

但是这里我要说，你的策略不要因为和妹子打过炮就随意变动。很多没见过女人或者见识太少的阿宅，会有一种救世主情

节，一和女人打完炮就马上白骑士附身，巴不得跪下守护好眼前的公主。一旦打完炮你千辛万苦维护的“Alpha 男面具”就掉下来瞬间变回 beta，这不仅会瞬间让你丧失吸引力，甚至还会让妹子再也不理你。

以下的社群问题的部分回复：

1.请问 Andy,之前你在“什么是框架”里面提到过维护框架不一定要用赢的方式，这是什么意思呢？

的确，以男人来说，因为我们从小就被灌输“努力才有收获”的价值观，再加上天

生的工程师思维，要获得事业绩效，思考的方向常常是做点什么，付出努力钱赢得自己想要的，和运动比赛一样，拼命练习才能战胜对手，这是非常直观的想法。

虽然工作和运动竞技的确适用这种思维，但偏偏社交不是，框架的维持或者主导，有时候不是靠做点什么去赢来的，甚至 表面看来你还是个输家，但双方互动所呈现的，却多半是以对方追着你跑为主，最后的得利者其实是你。

面对框架比一般人强大的妹子，她会想尽办法让你进入她的框架内(比如探探上开出自己挑男人一定要多高多帅多有钱的 妹子)。不管里头的条件有多不正常，相信我，只要她敢开，也不论妹子的长相，一定会有一堆男人争先恐后跳进她框架 里自我证明。这里我要劝告老爱用工具人方式把妹的男生，你跟妹子互动的框架会延续到进入长期关系之后，当你用工具 人的牺牲奉献追到女生，会注定一辈子要这么牺牲奉献下去，决不可能逆转。

那既然不能迎合，也不一定非要试图摧毁框架来赢她，该怎么办呢?这里就卖个关子哈哈。 2.你之前说过有男朋友的妹子会更好追，但这样不是非常违背我们的伦理道德吗?

这里要先说一下，我的立场向来是类似工程师或者科学家这类的角色，用热爱武器的心情跟大家分享武器的使用方式，你 应该在你理解武器的使用之后，找出对自己有利的做法才是，举着道德当大旗，未免格局太小了。

## 2.8 妹有所不把，床有所不上（重点推荐）

前言:先前文章说过很多男人控制不住欲望，见到妹子管他三七二十一就要打炮，不顾利害考量，就想发展为长期对象。的确，睡一下来个一夜情可以，但一直睡就必须考量更多事情了。

一般来说，男人要睡妹只有一个关键理由:够正，没了(无误)。有红药丸觉醒的妹子会知道女人 SMV 的构成，要么抓紧 时间健身、做医美提升外在，要么抓紧时间去和 Alpha 男人 game 提升社交技能。而有些教女生追男生的导师会用一些似是而非的干话去回避女人应该要变得更漂亮的话题，还要女人用什么土味情话之类的方式去接近心仪的男生，但事实上不过是 毫无帮助的心灵鸡汤，真正在情场和职场享尽好处的妹子，绝对知道用自身外貌优势从男人身上捞尽各种父权红利。平常 找工具人接送根本只是小儿科，离婚还能从前夫手上拿个几千万的房子，这才是手段高超的女人在做的事。

总之，不论是小打小闹把男人当舔狗的公主病患者，或是进一步把男人当提款机的绿茶婊，就连想正经着感情的女生(当然是有脑懂事的那种)都知道要先把自己变漂亮，后续才能有下文，毕竟，男人就吃这套，毋庸置疑。

然而，虽说透过外表挑妹子是根植在男人脑中的天性，兄弟你也的确不用因为自己喜好女色而感到羞愧，但若你只看得到 女人美貌带来的利益，却忽略了眉毛背后糟糕透顶的个性所带来的害，睡是睡了，但夜路走多了总会遇到鬼，到时候就有 给你后悔的。

### 不能乱睡的妹子

“啊可是她就是很正啊，不能睡一下吗？”大多数人看到题目，第一个想问的应该是这个，没错，男人身上的血液容量有限，流向老二的时候大哥会变得无法思考，看到正妹往往不管三七二十一，先睡了再说。在回答这个问题前，我们先告诉 大家哪些妹子不能乱睡。(对了，别睡龙妹，如果你他妈还能硬的起来的话，毕竟外貌应该是基本门槛，千万别让你的老 二受委屈了。)

## 1.情绪管理有问题

你要观察她的情绪状态是否暴起暴落，如果她嗨的时候很嗨，但沮丧的时候却像溺水找浮木一样，开始找人乱吐苦水，甚至安全感低落，极度需要人陪，这种妹子可要小心了，这代表她无法独处或者挫折忍受度低，一不小心让她玻璃心破碎，说不定会夺命连环 call 或者杀到你公司，倒霉的绝对是你。

## 2.原生家庭有问题

记得，原生家庭父母的相处模式，有 90% 的机率会复制到下一代身上，也就是说，如果你真的很喜欢这个女生，想把她追来当女友，在出手之前，不妨先瞄一下她父母的相处状况，八九不离十，这也会是你跟她交往后的相处状况。所以 咯，如果她的父母整天吵架，或是妈妈整天指着爸爸嫌东嫌西，你就得好好思考这是不是你要的生活。

## 3.价值观很有事

我曾经看过一个才十八岁就整形整得乱七八糟，把自己搞得塑胶味十足的女生，后来才知道原来她老妈年轻时被男人抛弃，所以拼命灌输她“把自己变漂亮从男人身上捞进好处”的价值观，这种内心脆弱导致价值观偏差的妹子，绝对不是你该碰的，遇到这种情况，你该做的事就是敬而远之，闪越远越好。

上面这三种，可说是隐藏在漂亮外表里头的害，多数男人缺乏帮助自己的大哥正常运作的血液流量(特别是在老二充血的时候)，只见其利不知其害，先睡再说的结果，往往惹来妹子无止境的纠缠，徒耗自己的生命。可能看到这里，有的兄弟会想：不是吧，哪有这么夸张，我只是要睡她，需要这么麻烦先做身家调查吗？

前言：先前文章说过很多男人控制不住欲望，见到妹子管他三七二十一就要打炮，不顾利害考量，就想发展为长期对象。

的确，睡一下来个一夜情可以，但一直睡就必须要考量更多事情了。

红药丸觉醒系列 27：没有非把不可的妹——破除真命天女症(ONEitis)

其实坦白说，虽然我千交代万交代睡妹子前要评估再三，但我知道大多数人都是先

睡了爽完再说，哪有时间去了解妹子个性，还要拜见人家父母了解其互动状况，又不是要交往，何必搞这么麻烦？

会问这个问题，代表你抓到核心：是的，你要知道“睡妹”和“把妹”其实是不同的事情。在 game 课里说过，把妹成功的预先条件叫先跟妹子上床，能做到这件事情，才有资格谈相处，先得到她的人，你才有必要认真评估，是不是该连她的心一起偷过来。所以，只看妹子外貌而想尽办法把她弄上床，绝对是合乎真实而且会发生的多数情况，先睡再说才是酒吧夜店天天上演的真实戏码。

但是，你们他妈打完炮之后总会聊天吧？这时的聊天，才是决定要不要继续相处的关键（当然妹子也会评估你的状况），一个人的人品、情绪稳定度，甚至是家庭状况，绝对会在打完炮的事后聊天当中透露蛛丝马迹，你要有足够的敏锐度，才能厘清思绪，对这妹子的心里状况理出个大概轮廓，如果不幸她完全符合前说的那三种类型...那不妨把这次的鱼水之欢，当做到麦当劳或者肯德基点个全家桶之类的垃圾食物，吃垃圾食物是很爽没错，但吃个一次就好，天天吃的话绝对有害健康，千万别跟心理有问题的妹子讲太多话，让她投入过多感情，你会甩也甩不掉，倒霉的绝对是你。

行文至此，在多数男人心中，应该会出现一个技术问题：干他妈的，你不聊天，不跟对方谈感情，是要怎样睡她？这太反直觉了吧。

事实上，完全不会。拜女本位主义所赐，现代的妹子越来越会替自己找乐子，有些玩的还比你更凶（多人游戏之类的），这大概是女本位主义替男人带来的利（至于害，请打开红药丸觉醒系列）。所以结论出来了，遇到喜欢的妹子，你应该想办法先睡再说，但过程中必须保持冷静的头脑（我是指相处过程，不是指打炮过程），去观察她的内在是不是有你无法忍受的害，如果有，记得别再留念，在她身上投入更多感情之前，你该及早抽身闪人。

以下是部分社群问题的回复：

1. 请问 Andy，之前你在文章里说分手一律不要挽回，但是我觉得挽回了之后还能继续往日的甜蜜，这样也很不错，为什么一定要不挽回呢？

那既然你谈到了挽回的“好处”，我们不妨来分析一番从利害关系来考量要不要挽回。(当然这只是为了尽可能帮你摆脱蓝药丸制约，红药丸觉醒的男人根本没时间在这上面费心思)

正常男人或者说绝大多数蓝药丸的男生的分析如下：

利：挽回后，能重拾过去的甜蜜时光，再度回到美好的两人世界中。害：从此孤家寡人，终老一生(特别是你有真命天女症，会认为此生再也找不到比前任更好的妹)。

但感情经验风度、知道分手挽回难如登天，以及阅读我们红药丸觉醒系列文章后思维提升的你，思维模型应该如下：

大害：沉溺在被分手的痛苦中，继续关注妹子的一切，被负面情绪掌控，一蹶不振。

小害：长痛不如短痛，斩断跟妹子的一切连结，包括微信、微博、QQ，从此不再联络，放手追寻新的感情生活。

不论从哲学角度或实际状况来说，后者的思维方式会比较踏实，有道是人生不如意事十之八九，真实人生的确就有这么多鸟事，学会在众多鸟事中做出比较不鸟的选择，才是对自己有用、值得练习一辈子的课题。

有幸看文章的你，或是感情经验丰富的人，自然知道用这样的思维模型来处理被分手该不该挽回的问题。那么，要是感情经验不多的，就只能碰运气看自己是否开窍，或是期待有高人指点帮自己度过难关。

2.请问你在直播里说过要把妹可以先去提升自己穿搭，那请问要如何提升？

提升穿搭的第一步应当是健身，有一身坚挺强壮的肌肉撑腰，穿什么衣服至少都不会差到哪去，况且健身也会帮助你塑造内心的自信，这是百利而无一害的首选建议。除此之外我强烈建议你可以找一个女生帮你，可以是女朋友也可以是女性朋友帮你提高一下你的外在穿搭品味，其实说穿了男生外在穿搭最核心的其实就是干净二字。

## 2.9 孤独是男人的好朋友

前言:自打社群网路问世和智能算法(会根据你的喜好来给你推送讯息)的理论日益成熟,大多数人的视野被窄化不说,更重要的是我们对社交需求的渴望在被不断加深。三五不时的没事找人聊天、打卡、朋友合照、发朋友圈等等,这些表面看似光鲜亮丽的社交生活,背后潜台词却是可悲的那句:我很需要陪伴和关注。

当然,你可以有很多理由来合理化自己可怜的独处时间,诸如工作很累了,下班就该蹦迪喝酒唱 K 聚会之类。但是得承认,一个人多耐得住寂寞,他的成长潜力就有多惊人。孤独是用来自我提升的最佳时刻,你当然可以想一堆打发时间的方法,反正日子一样要过,太阳明天一样从东方升起,但想日后能把更多妹,又或者日后的人际关系想更加顺遂,千万别轻忽孤独的威力。

### 1.孤独是男人的好朋友。

国外已经有很多研究证实,孤身一人的时候,往往是一个人创造力最强大的时候。古今中外许多科学家、艺术家、小说家,成就最辉煌的巅峰也是在他们孤家寡人的时候;只要脱离单身、娶了老婆,开始烦恼柴米油盐酱醋茶等等生活鸟事,灵感会因此迟滞,事业也会就此停摆。所以,就算你 game 达人,每天都可以安排各种各样的妹子跟自己打泡,我还是强烈建议你在生活里留点时间给自己,用来累积更强大的能量,好处理未来更棘手的状况。全网500本泡妞把妹电子书合集获取v: 1534575483

### 2.不把妹的时候,是自我提升的好时候。

第一,泡健身房。在我的观念中,锻炼身体和冲事业、把妹是同样重要的事情,你必须有铁打的身体,才能撑起生活的一切,钱很多没错,但前提是你要有命花才行。俗话说身体是革命的本钱,健身的好处实在太多,总而言之,你只需要记住:活得比你的对手更健康,也是另类赢的方法。你怎么知道她的男朋友哪天会不会得癌症挂掉,莫名其妙你就活得比他久了。

第二,读书。不论你的人生目标是什么,读书都是个不吃亏的投资,就连把妹也是。

但就算你想学把妹，现在的我已经不会建议你直接拿把妹书来看，你应该涉猎红色药丸、演化心理学、行为心态学、人类学，这些才是主导妹子行为的真 实原动力，一般专讲把妹或者聊天的书，容易流于表面而浅尝辄止。只有知道妹子大脑的运作方式，你才能将主导权握在 手上。女人心之所以海底针，乃是因为一般人没有正确的知识看穿她们行为表相所传递的真实讯息，唯有知识加上实战去 验证所学，才能转化成你真正的实力。

第三，和 Alpha 聊天。你得先知道一个残酷的事实:现今的社会文化、媒体、网路、电影、电视剧等，所有你接触得到的资 讯来源，几乎都是严重偏向女性的蓝药丸文化，看久了你会掉进女生的框架，而这，是非常严重且致命的，具体的可以回 看往期的直播和文章。除了掌握正确知识(比如我们的直播和文章哈哈)，时时刻刻提醒自己别轻易掉进妹子框架外，另 一个靠谱的方法是，和其他已经觉醒的 Alpha 聚会，在社群或者聚会场合吹吹牛逼聊聊妹子，炫耀一下自己把妹上的丰功 伟绩。你会发现经过这一番讨论，雄性激素会随着热血澎湃而满到爆表，原本苦恼已久的两性问题，会因为高人指点和交 谈激发后，就此迎刃而解。(所以欢迎加入我们的阿尔法社群)

### 3.在孤独和把妹之间

孤独和把妹之间，反应的本质问题其实是你的注意力分配。注意力分配为什么重要？因为我们在一个时间内只能关注 一件事情。相比之下，时间具有加成效应，你可以通过花钱或者打造系统等等方式来节省时间，让你可以花更少的时间做 更多的事情。但是注意力不行，注意力没办法加成，你花在谁身上多少就对应减少多少。所以我才在直播里强调，如果约会三次之内无法和一个妹子打泡，请务必及时止损换下一个。当然，如果你约了很多女生都三次搞不定，那恐怕就不是妹 子问题而是你的 game 方法有问题了。

然而我要说，注意力的重要性往往会被蓝药丸思想下的大多数男人给大大低估。如果你能把更多的注意力放在自我身上， 就代表了你会拥有另外一种心态——我随时能离开你。以打牌举例，如果我跟你玩的过程中发现你一直在恶心我要我，那 我有随时离开这个牌桌换别的地方找人玩的自由，因为我始终是以我的需求为最高位。这样妹子

知道她要是敢不断践踏 你的界线恶心你的话，你随时会离开她。

最后，我想给大家推荐一部由许鞍华导演的电影《桃姐》，这是我个人非常喜欢的一部电影，这其中就刻画了一种非常深 厚、细腻而又普遍的孤独感。这里引用一段我之前写过对这部电影的感受作为本文的结语：

世界上旁人的绝大多数事情，我们是难以真正感同身受的。生命，是一条越走越窄小的路，越接近终点，就越只会剩自 己一个人。这和他人的爱意、关怀无关，与我们的快乐或悲伤也无关，只是因为接近死亡的完结过程，使人们不得不去 面对生命时空的真相。而这种真相里，有一种只能自我承担和面对的深刻的孤独。而有关孤独这件事，我们常常认为是 件不好的感受、不好的词语、不好的事情。可是，生命深处的那种孤独其实没有色彩，也没有好坏的属性，只是像空气 和水一样真实而本源的的存在，昭示着生死之间的归途。

## 2.10 行胜于言

前言:先前在直播中提到“不要相信女人说什么,而要看她做什么”以及在 game 课里面强调浅沟通在传递价值中的重要性,说实话,行胜于言这四个字值得你刻在手上一辈子提醒自己。或许我之前稍微提过这些概念,但我想透过几个情景,跟大家说说拿行为来判断的准确度有多高,以及所有男人都想知道的,到底女人有多口是心非。

### 1.妹子说她有男友了

绝大多数男人在看到女生有男友的时候,都会打退堂鼓,毕竟君子不夺人所好。但我要说,在 alpha 眼里的不夺人所好和 beta 眼里的不夺人所好是截然不同的两码事。alpha 有选择权,之所以不夺人所好是不想惹麻烦上身,也不想手握武器四处 伤人, alpha 是有夺的能力,但是没必要事事必夺,天下正妹那么多,何必要四处破坏别人感情?而 beta 就不一样了, beta 没有选择,一看妹子身边有男友了,就会默默告诉自己不要破坏人家感情。要我说你就别谦虚了,你不是不要破坏人家感情,你就是没能力破坏人家感情。说穿了, beta 没有能力夺,而事事退缩。

尽管我再三强调在当今社会不要轻易挖人墙角,即使你有能力挖。但这并不是今天 的重点,因为妹子有男友和妹子跟你说 她有男友其实更值得我们来玩味一番。

为什么妹子会跟你说她有男友了?最常见的状况是,一堆 beta 男过于明显的讨好,照三餐嘘寒问暖、请喝咖啡请吃下午 茶、准时接送上下班,一样不少,搞得女生不堪其扰,只好跟你说她有男朋友来当挡箭牌,希望把讨厌的苍蝇赶走。至于是不是真的有男友,那又是另一回事了。

另一个情况是,妹子对你也有兴趣,甚至不介意跟你来一发,可又不想背负太多责 任,毕竟这社会对女人的道德要求,总 归是要比男人要高的(即使是在女本位社会)。女人跟很多男人上床,至少在国内还是容易被舆论骂作荡妇,而男人跟很 多女人上床却会获得浪子的美誉(但是要小心,现在容易被女性联盟抨击为 pua 或者渣男)。所以,妹子常常内心会有很强 的“反荡妇机制”来处理内心冲突,这时候她必须先让你知道她的状况,至于后续发生的事情,都是天意、缘分、上帝的安 命运的捉弄,反正都要和

她无关就对了。

判断的方法只有一个:试着把她约出来,约的出来则一切好说;但若约半天约不出来,你最好摸摸鼻子找下一个目标。

## 2.妹子说她没空赴约

说到邀约,请记住:一个妹子不跟你出去,原因只有一个,就是她对你没兴趣。跟邀约内容没有太大关系,对你有兴趣的妹子,你随便约她到星巴克喝咖啡,或者蹲在马路边吃路边摊,她也一定找时间赴约。所以我非常不建议一开始约那种高级的餐厅、演唱会等地方,就算她愿意出来,你怎么知道她是因为邀约内容想敲你一顿还是因为你吸引到她?请别让甜点遮掩主菜的味道,随便约个地方喝咖啡,反而更能测出她的真实想法。

那么,要是她真的因为刚好有事情出不来呢?这时,你得观察一下她是不是主动敲定下一次邀约。比如你们可能会有以下对话:

你:周五一起喝杯咖啡吗?

妹:周五刚好要加班,下周一你可以吗?这时,下周一就是妹子主动敲定下一次约会,代表她有心跟你约会,但受限于工作状况,只好改期,我还遇过把整个月休

息时间都丢出来让我敲定下一次的.....所以,要是妹子没有主动敲定,只随便说个没空,简单两句话打发你的邀约,那就别再浪费时间了。顺道说一句:被妹子拒绝没什么大不了的,还得看她是否对自己有兴趣,才是最重要的事。

## 3.她自己敲你讯息

毋庸置疑,这是等级最高的兴趣指标,与她自己对你肢体触碰是一回事,但我却很少听到有哪个男生遇到这种事,只有在课程里反复强调要敢于收回对女生的关注,才有兄弟恍然大悟:唉 Andy,原来放着妹子不管,她真的会自己敲我。事实上,多数男生根本没那耐心去诱发妹子的兴趣,大多沉不住气,只要喜欢哪个妹,常常是一天到晚戳

妹子，最多不超过三 天就饥渴难耐。就算妹子对你有兴趣，你也没给她机会展示，而且频繁主动敲对方，反而有巨大的掉价风险。

请记住:你必须给她机会，让她用行为展示对你的兴趣。

就算她主动敲你一句“在干嘛”，意义也远高过你们微信扯犊子扯半天，除非你知道聊天的目的以及一些细微的推进技巧。以大多数人漫无目的的聊天，即使有的时候女生反应还可以，也很可能只是逢场作戏敷衍一下你。但是她主动敲你绝对有 好戏可看，行为永远比她的话更能反应她的意图。

最后，我要提醒一下各位。上述情况适用于绝大多数妹子，要是你不幸遇到女 p 油 a 或者高端绿茶，她们可是很擅长反其道 而行之，完全符合上述情况但是却是在虚晃一枪。你钱也花了，小手始终沾不到边，却依然能把你的心揪着不放，让你的情绪为她大起大落，这种女人你心里可得多加小心。

## 2.11 用 pua 控制女生是最佳策略吗?

前言:先前的文章里提到过 pua 和红色药丸的区别, 可近期在和兄弟们交流的过程中, 发现绝大多数男生女生都把 pua 狹义 的理解为了精神控制。殊不知, 精神控制只是 pua 当中剑走偏锋的一个流派(主要是国内独创的五步陷阱那一套)。那既然 提到了这种操作, 我们不妨就来探讨一番。

先放结论:与其控制女生, 不如让她打心里对你敬仰。

### 1 让人尊重是一切的基础

我参加过一些商业课程, 有的讲商业经营、业务技巧, 有的讲阴险手段, 总之, 这类课程常常把主题围绕在“如何让人听自己的话”。说穿了, 是以“操控”为前提, 让人按照自己的意志去做事。这种操控大致可以分为两种:一种是话术, 比如讲什么话可以保证成交, 或是让客户高潮, 被你撩的满心欢喜只想和你下订单;另一种则是透过咨询的掌控, 比如话讲一半让人误判, 或是明明手上只有梅花三却得意让人以为自己有黑桃 A。越底层的 loser, 越喜欢这类标榜腹黑的相关技巧, 也 真的愿意信这类东西能帮他们完成人生的超级大逆袭。

腹黑技术不是没用, 这种阴谋诡计是用来防身的, 当作判别黑心无良商家的方法。如果你遇到类似技术, 自己能第一时间 心生警惕, 不至于被当作待宰的羔羊被别人肆意妄为。但若你想让事业蓬勃发展, 靠这些小伎俩绝对是没有用的, 鲁迅先生也曾说过:“捣鬼有术, 也有效, 然而有限, 所以以此成大事者, 古来无有。”拿腹黑来搞斗争或许可以, 但要名满天下, 成为真正雄霸一方的阿尔法男人, 你必须要让人敬仰你才行。

最高境界的领导统御, 叫恩威并济。让别人对你又敬又畏, 不光是组织管理, 连待人处事, 包括把妹, 也是一并适用 的。你要让人服气、受人敬仰, 至少要做到三件事: 你对别人有价值、你有自己的框架(底线原则)、如果别人胆 敢踩你的底线, 要让他们知道后果。

## 2 妹子鄙视你，你怎么撩都没用

在绝大多数主流的 pua 教学理论中，都会提到一招叫做“打压”(也称作否定、NEG、筛选等等)。不同于阿宅们拼命吹捧女生美貌，pua 们敢于一反常态，公然质疑妹子的发型是不是真对、鼻子是不是整的，用“恰到好处”的尺度去否定妹子，而不是像舔狗一样只会拼命夸赞。包括后续被其他流派当作把妹神技的“取笑”，充其量不过是鼻祖“打压”的延伸和变体。

但大家有没有注意到，我在上述的“恰到好处”当中加了个引号?问题也在这里，什么叫恰到好处?不光是每个妹子的个性、忍受度不同，就连在看文章的阁下，每个人的人格特质也不尽相同，就像我在 game 课里曾经教过一招用夸张的方法回应妹子的负面情绪，可一般人用不好反而会让妹子感觉你是个怪人。把问题聚焦在招式本身，而忽略使用者的个人特质，把“恰到好处”四个字当大旗，倘若你不明白背后社交的动态和原理，贸然使用只会后患无穷。

直接否定或者取笑妹子，人家还不喜欢你你就直接打压她，她只会白眼翻到后脑勺，觉得你他妈的很没有修养或者是不是脑袋有问题。这种微微踩踏对方底线的事，一定要确保妹子对你有兴趣才能使用，而且即使你用也要用的细微，比如我就曾经说过如何反读。事实上，在 pua 的老祖宗迷男方法里，人家就清清楚楚说过“打压”是吸引对方之后才能做的事情，偏偏一堆书都不读、课也不好好学，或是跟错导师走火入魔的学员，把这条极其重要的大前提给忽略掉了。

3 让自己受人尊重 说了这么说，我想已经把尊重的重要性给说了个大概，那如何让自己受人尊重呢?以下三条建议，供阁下参考。 ● 领导男人

女人天生被强者吸引，这是造物主写在她们基因里的程式密码，任何时代再怎么变迁、各种意识形态如何高涨(即使是鼓吹新时代独立女性、女权主义当道的现金女本位社会)，女人看到权倾天下的强者站在前面，要她们抵抗内在驱动力不被吸引，这几乎是不可能的事情。

有人曾说，人类不过是群穿着西装的猴子，就两性互动框架来看，讲难听点，还真的跟猴子没什么两样，你看哪只猴王身边不是围绕着最多的母猴子？成为男人中的王者，是你吸引妹子最重要的一步。

### ● 把事业摆在人生最高位

好吧，我承认领导者是有限的，要是人人都当王，那可没人在基层处理难事，社会、企业、组织也将无法运行，大多数人还是得接受自己无法上位当王的事实，本分做好手上工作。不过，即使你暂时没办法在群体当中领导团队，但是你可以先领导自己的生活——把冲事业摆在人生的最高位。在口是心非的女人说出来的话里，“认真的男人最帅气”大概是最具代表性的一句话，生活重心就该是你的事业、领土，以及跟着你的盟友和手下，一肩扛起责任，眼神闪耀光辉，足以让你迷倒一票女生。

### ● 敢对女人说不

#### 红药丸觉醒系列 34:九铁则 V-掌控生育

这一点在上一篇文章有更详细的阐述，这里仅作额外补充。虽然女人口中总说希望有个对自己万分宠幸的另一半，可你若真的成了对她百依百顺的舔狗，你对她的吸引力恐怕会跌落谷底。真相是，女人希望被领导，她们真心希望自己的另一半是个强而有力能够主导一切的男人，包括她们自己，就算口口声声说要男人顺着她，你也要为了长期关系，勇于跳出来主导一切。

赢得女人的尊重，一切话术和技巧都只是细枝末节的锦上添花，事实是，只要她服你，你要她干什么她都愿意，真的，要干什么都行。

## 2.12 与人相处为什么会吵架？

说到吵架，这件事情在过去的时候不太会困扰着我，不是因为我很会和人沟通，也不是因为我总是可以把冲突化解，是因为我过去的个性会刻意闪避冲突，所以吵架的时候灾情自然不容易扩大。

长大之后开始学习和人相处与沟通，知道刻意闪避冲突的生活态度最终会自食恶果。当你不为自己负责，总是想讨好别人，刻意去扭曲让这个世界上没有讨厌你的人存在，那么结果就是你一直在残害自己。**不要想着有任何兴趣让所有人都喜欢你，因为所有 人里蠢货不在少数。**

也因为如此，和人相处时总是闪避冲突的策略已经不是我最优先的选项了，而面对吵架这件事情的重要性就会慢慢地浮出台面上来。

### 1 没有不能输的争吵，只有不能错过的生活

解决吵架这件事情最根本的基础能力，是你要先把自己的生活调整得很好。为自己负责，并且活出自己真正想要的生活，这件事情做得越好，你在跟人吵架的时候才有办法更加冷静地处理这件事情，而不会轻易地掉入失控的漩涡。如果你无法打理好自己的生活，如果你的生活充满着匮乏，总是需要外界的刺激来得到满足，那么当吵架冲突发生了，你匮乏的状态就不能让你安稳地去处理这个情境，因为你情绪上毫无选择。

我还记得我和人吵架的情形，通常都是我很纠结某些逻辑的是非对错，我当时认为之所以会陷入吵架的状态，是因为对方并不理解我体会到的东西，只要对方理解了，那么争执点就不再存在，吵架自然会得到解决。所以每次和人吵架时我就会开始想要摊开彼此认定的论点，一个个检视，然而，这只是我的想当然。

### 2 你以为的对手其实不是对手

一个有趣的事 实是当我们进入吵架的情境时，这是个令人不愉快的状态与困境，所以我们内心就会有个敌人需要面对与对付。就上面的情境，我要面对的敌人就是我急于想把我认为对的逻辑跟对方摊开说清楚，因为现在彼此的认知有很大的差距，才会

出现吵架的状态。只要让彼此厘清彼此的认知，那么吵架就会快点结束。

但慢慢地我开始改变想法，因为我发现许多时候我感受到对方了解我的认知了，我也了解对方的认知了，我终于把敌人给解决了，但是吵架的状态依然没有解除，到底是怎么回事？我不禁怀疑，也许我从一开始就搞错敌人了。在吵架的时候，我真正的敌人不是“逻辑认知差距的解除”，而是另外一个隐性的存在。

说到底，为什么我这么急于要解决逻辑认知上的差距呢？如果无数次的经验都显示着，逻辑上的对错得到了解决也不能解除吵架的状态，那么“每次那么努力想让对方了解自己理解的东西才是对的”这个行为，到底背后的心态是什么？是不是表示我自己根本没有自信？我很需要对方也认同这个逻辑才会更有自信认为我的信仰才是对的？但如果是我真正认为是对的事情，为什么我还那么需要对方也认为是对的我才甘心呢？

### 3 真正的对手是需求

于是我会开始慎重选择我要对付的敌人是什么，首先我知道也许我自己是对的，我也许是错的，但在这个当下并不是那么重要。就算是我对的，我也让对方知道我是对的，而对方也真的觉得我是对的，但打败这个敌人对于吵架状态解除并没有直接的帮助，而真正的敌人也许在暗地里窃笑着我像个笨蛋乱打人呢。

那么到底我要面对的敌人是什么？那个躲在背后窃笑地狡猾家伙到底是什么？我发现吵架的时候，我们的情绪其实是处于失控的状态，因为说到底我们并不想吵架，但是却又逃不了，也就是说在这个状态时我们情绪其实是很脆弱的，我们正

在做我们不想做的事情，而会让我们去做我们不想做的事情，会不会是因为我们内心深处的某个需求并没有被满足，所以我们的行为才会开始失控？

那个会引起我们吵架的是非对错其实只是表象的结果而已，它只是我们彼此情绪脆弱以及需求没有被满足的一个借口。纠结对错的过程并不会让这个需求被得到满足，只会让彼此更加焦虑着，因为我们一直打错敌人，而真正的敌人仍然躲在暗地里窃笑。

于是我的情绪就会慢慢冷静下来了，尽管吵架的状态仍然是存在着，但我至少知道我不要再乱认敌人了，再我出招之前，我应该要更加慎重地去观察到底真正的敌人是谁。我们彼此都是不完美的人，我们的情绪都会有很脆弱的时候，我们都会有个深层的需求需要被满足，而只要我平常把自己培养得越强壮，我就更加有能力地满足对方的需求，让对方的情绪和我的情绪得到更深的连结感。

没有人想要一直处在这个吵架的状态，对方需要的也许是希望你意识到真正的需求是什么，也许自己的能力还不够无法让对方的需求被满足，但至少要能够意识到。

## 2.13 从领导男人到领导女人——从睾固酮说起

前言:近期收到不少提问问说如何培养自己的领导力,在不同场合都能展现阿尔法气质。那么在聊具体方法之前,你必须先让自己的状态调整成领导者才行,也就是要具备领导者的心态。这里我想从内分泌的生物学角度切入,跟各位报告一下睾固酮对男人气场的影响。

### 1 睾固酮是男子汉气概的核心来源

是的,睾固酮掌管男性特质的一切,让你勇猛果敢、无所畏惧,在重大时刻更加愿意挺身而出领导众人,不光让你心理素质产生变化,连你的身体状况,也会因为睾固酮而产生更多肌肉(前提是你要有在健身),换言之,拥有足量的睾固酮,不光是男人对你服气,连女人也会对你动心。

1.1 定期健身 到健身房拿起哑铃或者杠铃对睾固酮分泌有着不可替代的作用,特别是腿部相关的各种锻炼,包含深蹲和硬拉。科学研究证实,人在进行腿部训练时会促进睾固酮分泌。如果时间不够,到健身房只能挑一种动作进行训练,比起握推,你更应该练的是深蹲。

1.2 断食 最近有关关注公众号的兄弟一定知道,近期更新的健身饮食的文章其实就在说这件事儿。虽然部分主流医生对断食颇有异议,但事实上,断食的许多好处已经被科学证实(只是这些挺着大肚子的医生不愿面对)。不光是减肥,提高睾固酮的分泌也是其中之一。

1.3 别打手枪 我敢说这是很多男人闲暇之余的娱乐,色情文化是全世界市场价值最大的产业之一,从色情直播主、东京热等男人必备av到近年来不断走红的p站、91等等,都足以证明这件事。但你知道吗?每次打手枪,都会降低你的睾固酮数量,如果你只能依赖打手枪这种简单便宜的方法去释放性冲动,长久下来会造成睾固酮偏低,举手投足都会受到影响。

要释放性冲动,请用合法又有智慧的方法,找真正的妹子打一炮处理,又或者你也

可以选择把性冲动保留，作为冲 事业或者领导群体的驱动力。把睾固酮含量提升，你会发现众人看你的眼光将有所不同，除了惊讶，更多的是崇拜和敬 仰，绝对值得拥有。

2 领导男人的方法 然而，光具备气场还是不够，你还需要点技术和手段才行。要提醒大家，睾固酮不是越高愈好，过高的睾固酮会提高你的

攻击性，让你丧失理智，无法思考。这时你该拿点技术规范去控制一下自己的情绪。

### 2.1 立信

很简单，就言出必行而已，带领团队要让他们知道你是可以预测的。这其实是有 beta phase 的意味，我要说，跟人做生意 如果你完全 alpha，喜怒无常不看人眼色，毫无规则信用可言，这在商场是寸步难行的。因此，规矩要有，让人知道你的标 准，他们也能顺着你的标准，往你希望的方向走去。这也是为什么我有时候和人谈生意发现自己低估成本而亏钱，我也不 会坐地起价或者直接反悔，而是选择摸摸鼻子自己吞下来，因为我知道在商场信用比金钱来的重要。让别人知道我的言出 必行，如此一来才有源源不绝的订单随之而来。

其实不光是带领团队和做生意，立信也是待人处事的第一步。

2.2 立威 这是很多空降主管管用的伎俩，所谓新官上任三把火，大概都拿来杀鸡儆猴，刷一下自己的存在感。具体做法不外乎找人 开刀，常见对象有前朝老臣、派系首领，甚至是自己的亲信。或许他们所犯的错误微不足道，先前主管也是都睁一只眼闭 一只眼，多一事不如少一事，但现在新任主管要展现威信，方便自己日后的领导，自然会用这方法，把人抓起来惩戒一 番，告诉其他人:老子可不是好惹的。

2.3 立恩 这是最明的统御手段。当年孔明和关羽的互动，一直是很好的领导统御教材，史实的关羽正如三国演义的关羽一样，仗 势实力、自负又目中无人，手底下有这种能力超群的大将，可以说是让人又爱又恨，你还真拿他没辙。但孔明做到了，完 美诠释立威和立恩，成功收服关羽。

当年的博望坡之战，孔明跟刘备借来印信来确保自己的指挥权，这里属于“立威”，虽然关羽心里不服，但孔明手上握有刘 备印信，再加上刘备也亲身下去接孔明指挥，

这份威信让关羽不得不服。之后跟曹操打赤壁之战，孔明派关羽守华容道，一堆翻案文章说孔明明明知道关羽会放走曹操才派他去还人情。但如果我们从“立恩”的角度来看孔明的调度，会有不一样的 意义。

首先，就算宰了曹操，对国家情势也于事无补，刘备仍然没有自己的地盘，曹操那里也随时可以让曹丕即位，无损国力， 刘备阵营还是得面对曹魏的猛将智囊与千军万马，一样难搞。再者，孔明一定要收服关羽，对日后国家战略才有帮助，这 比杀了曹操要实在多了。因此，现在收服关羽的机会摆在眼前，让关羽把曹操放了，自己再演一下戏，让众人替关羽违反 军令求情，干脆做个顺水人情，趁机立恩。

### 3 从领导男人到领导女人

懂得领导男人可以帮你吸引到女人，但如果你想跟另一半保持互动良好的长期关系，可千万别自行阉割退化成舔狗。很多 男人在外倾权天下，回到家却变得像小猫小狗一样温顺听话，这绝不是好事。记得，当初你怎么吸引到她，婚后也请保 持一样的框架，维持你的吸引力，让她打心里尊敬你。只要女人失去对你的尊重，虽然她嘴里会说男友老公变听话好棒 棒，但潜意识则认为你不再是个雄性领袖，你们的感情会渐渐变成一潭死水，惨一点的话还会被 alpha 小王趁虚而入。

身为男人，要具备主导关系的责任和能力，用领导者的姿态带领家庭往前走。

## 2.14 为什么交往之后女朋友会对自己没感觉？

前言:你是否经历过交往前女生对自己十分有欲望甚至跪舔自己，结果交往之后反而框架逆转，变成了你围着她转，甚至 女生会对你失去感觉和欲望?讽刺的是，可能连女生自己也不明白，为什么就对你没感觉了。

### 1 交往前后心态大不同

1.1 交往前的孤胆英雄 一个男人在和妹子交往前的单身时刻，那个让你感到饥饿想要打猎的时刻，那个让你感到夜深人静空虚寂寞觉得冷的时 刻，你会清醒地意识到现在的你急需提升打猎能力，否则你就会饿死。这个时候你必须独自面对妹子的已读不回或者是洗 澡卡，妥善处理好自己的各种脑内小剧场。比较好的情况是，迅速投入正事，让自己没空胡思乱想，要么忙事业，要么忙 女人，更精确地说，让女人成为拼事业之余的调剂，你才是主角。

一般男人在这个阶段，内心状况还能保持像打游戏攻城略地、过关斩将般的敏锐嗅觉，会认真计算得失，有点心眼，还能 保持住孤单英雄般的 Alpha 特质。可真正的陷阱，却在交往后才会出现。

1.2 交往后的乐不思蜀 很多男人以为交了女朋友后大势已定，从此可以不用再烦恼情场的大小鸟事，殊不知这正是你“打完江山”后乐不思蜀的开 始。其实真正的考验，才交往之后才开始，换言之，交往后你反倒更该提升自己的魅力。

大多数男人维持长期关系的手段是拼命给承诺、对另一半掏心掏肺、奉献所有，就算原本是情场浪子，也有很高机会会从 此自废武功，把所有的打猎知识和器具统统丢掉，可就在你的顺从与交出主动权的状况下，你已经神不知鬼不觉地落入了 女人框架。一旦落入女人框架，或许她会觉得你是个很棒的老公或者男友，但潜意识上，你对她会失去魅力，你已经不再 是当初吸引她的雄性领袖，而是一条呼之即来挥之即去的可爱乖狗狗。

要知道，顺从的狗狗是不会让女人有竞争焦虑的。微量的痛苦让人不安，适量的痛

苦让人成长，巨大的痛苦使人崩溃，毁灭性的痛苦使人重生。而没有痛苦这时维系你们关系的主轴，会从原始的欲望，转变成两人之间共有的理性，偏偏理性这东西，往往只存在于解决问题的男人身上，对事事讲求“感觉”的女人来说，反倒是种奢求。遇到愿意跟你讲道理的妹子你要觉得赚到，如果没有，那也只是应该而已。

## 2 交往后不要“爱”上对方

2.1 此“爱”非彼爱 这句话看上去很反直觉，但仔细观察你会发现这里的“爱”是有加引号的。这里我们要对概念做一个澄清：世俗价值观告诉你你的“爱”其实不是爱，而是一种奴役。很多人认为交往之后就可以牢牢把握住对方，开始浪漫主义作祟，把爱情捧上神坛，开始“无私”奉献一切。大到豁出身家性命给女朋友买包送礼，小到每天报备行程嘘寒问暖。殊不知，这种看似暖男的“爱”，却是欲望的杀手，让你一步步像吸毒上瘾一般丢失自己人生的主轴。

2.2 爱她就让她追着你跑 先前已经从 Hypergamy 的角度的分析多次男人主导的重要性，这次我们换一个视角，从《易经》的角度来看到男主阳和女主阴的区别。

乾道成男，坤道成女；阳根于阴，阴根于阳；孤阴不生，独阳不长。

乾道就是天道，所谓“天行健，自强不息”；坤道就是地道，所谓“地势坤，厚德载物”。男人应遵循天道，自强不息，以事业为重；女人应恪守坤道，温柔大方，以家庭为重。男人的追求，莫过于君临天下，打出属于自己的事业帝国，方能不枉此生；女人的追求，莫过于母仪天下，风雅一身，和身边的丈夫形容互补。男主阳，女主阴，女人的内心其实是混沌的，容易被情绪操控的。而身为男人，你要像火炬一般引领她走出内心的幽谷，用男人的阳性和女人的阴性能量互补，这才是男人的价值所在。只有知道自己有价值，你才会想往更好的地方去，由此形成正向循环，让越强大的男子气概激发出越强大的女性魅力。

其实，男生该做的就是不被混乱影响，以自我价值实现为主轴，继续往前走，让女生在后面追着你跑，只有你自己尊重自己，别人才会尊重你。

## 2.15 为什么你满身把妹技巧，却依然在实践中屡屡碰壁？

自打 game 课程开设以来，我不断强调要把关于红药丸的群内直播讲解的心态或心法(mindset)配合 game 课程来学习，但似乎不少人无法理解。我说过，心态这种东西，在把妹市场上是最没有市场的一项，却是一切知识跟技术的基础。

但是，要是真有哪一个把妹导师开一门“把妹心态教学”，我敢说有 95%以上的机会会被市场淘汰，至关重要的东西，在市场上的反应竟然是如此不佳，原因仍出自于一般 loser 的劣根性。讲到心态，这些人的第一个念头往往是“你说的我早就知道了，告诉我技术比较重要”，可只要一听到他们问一些愚蠢问题时(被已读不回该怎么办，要用什么开场白才有效果)，任何一个有教学经验的人一定可以清楚明白：这些人根本没有正确的心态，否则也不会沦落至此。

### 1 把妹市场的教学主轴

1.1 本末倒置曲解 SMV 说到把妹市场，目前国内仍是以 PUA 把妹达人或者 RSD 自然流为主，主打搭讪、夜店推妹，搭配各种话术技巧，能够掩盖掉本身是 loser 的事实，是现实生活不顺遂的救世明灯，他们的核心观点就是一条：**你不需要在事业或工作上努力，一样能推妹。**

这种思想忽略了客观存在的阶级和 SMV 不说，就据我读谜男方法等 PUA 书籍的思想，其实上述并非他们的原始理念。人家 谜男跟型男拼命强调经营心态跟生活的重要，但我想这些卖课的后人发现这件事要是讲白了恐怕会让市场受限(毕竟 loser 还是占多数，而不劳而获正是典型低端 loser 脑中的想法)，只好稍稍带过(反正有讲就算有交代)，把重点放在招式及话术上。**越是秘籍思维(指望学各种大招来速推或者瞬间逆袭成 alpha 的思维)，对越低端的人就越有吸引力。**

说个题外话，这种避重就轻的态度，不光是把妹，连泡男人也是一样，女生泡仔界的圣经—Matthew Hussey 的《Get the guy 男人完全解密》也犯这个错误。说实话，男人喜不喜欢一个妹子，外貌、身材、年龄才是最主要的关键，其他都是其次的事。但这本书在前几页就推翻这个事实，认为女人在外貌之余，可以在别的地方努力来弥补，只追

求外貌的男人是很肤 浅的，不值得女人们浪费时间。

所以这本书，我大概看一半就封存了(我是用电子书看的)。我想，Matthew 十之八九知道讲出实话会没有市场，所以像把妹界的 PUA 一样，轻轻一笔带过，把重点放在根本就不是重点 的地方—招式跟技巧。基于商业及做生意的原则，我完全可以理解这种没事不要跟钱过不去的作法，但我敢说，Matthew 私 下跟男人聚会的时候，所讲的话绝对不会是书中所写的那样。

1.2 避重就轻虚假人设 另一种 PUA 学派的变形，则是主打高价值型男，在自己身上贴上一堆高大上的绅士标签，再辅以一点点的 PUA 技巧，把战 场从夜店、街搭，转移到上流社交圈子里。如果他们真的进得去的话。

至于要选哪一种，我觉得就看自己需求，喜欢街搭刺激感的就去传统 PUA 派，喜欢装逼当绅士的，穿西装走在街上也是件 让路人赏心悦目的好事，选哪个流派完全看你自己。你唯一要知道的，是所有的衣着、技巧、话术，都建立在心态之上， 没有心态，一切都将昙花一现，就算你能成功把妹子搞上床，也会在谈话中露出自己心态还是 loser 的本质，被妹子“一次限 定”，永远约不到第二次。

## 2 PUA 的心态教学

我前面说过，不论你选的是传统 PUA，还是变形的 inner game，教学重心绝对不会放在心态或心法上，而是用重重的技巧或 者禅修的知识包装，透过严格的训练，期许学员有所改变。

就我观察，现今把妹教学的心态训练，可以分为以下三种方式：

2.1 搭讪治百病 搭讪对很多男人而言可是心生恐惧的事，所以透过搭讪来治疗心态问题，对他们而言是最佳良方，在许多 PUA 心中，搭讪 恐怕是心态的最佳解，甚至是唯一解。

“反正被拒绝久了，脸皮也厚了”←如果你是这么想的话，那搭讪或许有用。

2.2 多参与社交互动 变体 PUA 的惯用作法，透过参与实体社交活动，去提升自己

的社交能力，进而改善自己在两性相处心态上的瓶颈。这种作法比较温和，也是许多讨厌传统 PUA 的人赞成的作法，比起搭讪，积极参与社交生活的确实在多了，完全可以从日常生活开始努力。

### 2.3 inner game

这是我最近观察到发生在 PUA 社群的现象，有些导师发现内心问题不好解，会开始使用身心灵(inner game)产业专有的知识框架来解决这个问题，什么你要放下无谓的小我，正视自己内心的恐惧，把调整心态的过程，搞得像是在参加禅修营一样，非常出世。

我得说，把妹是种非常入世的学问，既然入世，就没必要硬逼自己用出世的框架去理解，这是很背道而驰的事。如果你跟我一样把心态当作是达成目标的工具，坦白接受自己是个来找炮打的肤浅男人，会比整天用 inner game 的各种催眠话术来洗脑自己要更有效率。

虽然，我认为改变心态最有效的方法是信念冲击，但不是每个人都足够幸运能够获得改变一生又无害的信念冲击事件(一个弄不好，很容易变成仇女，让生灵涂炭)，所以我得说，上述三种方法在心态改造上还是有它的效果存在，安全性也是有的。

然而，有帮助是有帮助，但有没有效率是另一回事。目前主流的心态改造法，仍停留在“心态很重要，你一定要改”的重覆洗脑，不论是搭讪、社交，还是灵修，大多使用这个框架，或许，反覆洗脑个上千上万次，多少能产生改变。

那么，有没有效率更好的心态改造方法呢？

## 3 从世界观产生心法

对一般 loser 而言，心态(mindset)是凭空冒出来，而不长进的 loser 会误以为自己已经拥有正确心态，对心法之类的知识总是 一笑置之，所谓“下士闻道，大笑之”，正是这道理。但这世上还是存在积极有心成为 alpha 的人，只是他们所能接触到的方法，正如同上面所说的，只能反覆洗脑自己“心态很重要，不改不行”。

于是，改造心态的功夫，也同样变得虚无缥渺，只能期待一而再、再而三用“心态很重要”来洗脑自己，希望有一天能量变产生质变。

其实，这世上真的存在“上士闻道，勤而行之”，让人一听就懂的心态改造方法，叫作“见地”。所谓“见地”，指的是对事物规律的通透理解，既然心态是达成目标的工具，那直接了解达成目标的游戏规则，不是更直接了当的方法？这也是见地在管的事。

我们可以通过一个例子来辅助理解。

因为每个人都知道太阳白天会升起晚上会落下，所以晚上时你不会担心，知道只要时间一到，太阳会自己从东方出现，心情完全不会受到影响；但如果你不知道这件事，太阳消失的时候你会心慌慌眼盲盲，只能内心祈祷拜托太阳升起，等到太阳真的升起了，你会自我合理化说心诚则灵，于是你到处跟人说心态很重要，大家要拥有正确心态才行。

如果不幸你处于北极或南极这种白天黑夜动辄半年以上的地方，这件事恐怕就不会发生了。所以理解太阳白天升起晚上落下是一种见地，而知道太阳会因为所在地的不同，白天跟黑夜的时间也会跟着变化，是扩大自己的见地，至于能理解地球绕太阳因为轨迹不同而造成日照时间的不同，才是真的综观全局的完整见地。

再拉回把妹的情境，有了正确的见地，知道男女双方的吸引力本质、年龄差距、身份地位造成的影响、媒体的洗脑真相，你才可以清楚知道筹码在谁手上，什么时候该换目标、该已读不回，或是该放着对方冷落，通通都心里有数，自然能进退有据，不会患得患失，能好整以暇让子弹多飞一会儿，静候结果出现。这就是学习 game 社交的好处，掌握人际互动的底层规律，自然能预测事情走向，理解人性，能换位思考，不光是把妹，连人生都能大有进展。

心态是见地的结果，是必然出现的产物，有了见地，正确的心态会自己出现，你完全不用像激励课程一样，用一再重复的干话来洗脑自己。最严重的叫心灵鸡汤，一点根据都没有，却拼命告诉你只要赤诚一片、做自己、在一旁默默守护，妹子自然会喜欢自己。那，你就慢慢等吧。

最后我得说，拥有见地，才能帮你避开战术焦虑的陷阱，秘笈思维的人整天烦恼摆脱困境的标准答案，但拥有生态思维的 见地，才能根据状况，思考出因地制宜的最佳解，甚至出现“什么都不做”这种违反直觉，却能达成目标的行事方案。

## 2.16 成为男女朋友是追求到手的胜利还是挑战开始的号角？

为什么明明相安无事，维持了十几年的婚姻生活，自己的另一半却可以说走就走，抛下家庭包括孩子的一切，头也不回地远走高飞，甚至投入别人的怀抱？

近期在面对咨询的过程中，不少处在长期关系当中的兄弟会问及不少如何经营长期关系的问题。面对近年来不断攀升的离婚率，我们有必要重新思考婚姻生活的本质，到底为什么维持婚姻变得像天方夜谭一样不容易。

不同于短期 game，长期 game 的经营要难得多，而且一个很反直觉的事实是：当你们确认关系的那一刻，真正的挑战才刚刚开始。很多人一听到这估计会心里一惊，干，我费尽千辛万苦好不容易和妹子上床确认了关系，结果你告诉我挑战才刚刚开始。但我要说，就算你觉得这句话很政治不正确或者太过现实，反正你也点进来花时间看这篇文章了，不妨耐着性子把我的分析看完，说不定能因此从中获益，重新思考自己的长期关系。

### 1 “理想婚姻”

聪明的读者应该已经发现我加了引号，一般主流女本位社会强调的理想婚姻，不外乎是用相知相惜、夫妻同心，共同成长，有事一起讲沟通，有困难一起面对。当然，有好处也一起同享，总之是生命共同体，互相提携与扶持，一如结婚典礼上最常听到的那首歌，范玮琪的《最重要的决定》所唱：“就算流泪也能放晴，将心比心，因为幸福没有捷径，只有经营。”

1.1 男女有别 我相信有 90% 以上的男人也抱着这种政治正确的想法，就连到处跟女人上床的浪子，也在祈求一个能让自己愿意定下来的女孩——那位值得他放弃整片森林，守在他身边的真命天女。

但“理想婚姻”的前提却是建立在女人会讲道理这前提上。我并不是说所有女人都不讲道理，我还是相信有讲道理的女人存在，也愿意相信这世上存在如同独角兽般的“理想婚姻”，只是就实际状况的贴身观察，只能说大多数能包容的理性思维并不如男性强

烈，对关系的忠诚度可是不及男人。

看到这里，也许有女人想跳脚了(谁叫你自己要点进来看的)，她们会说，明明是男人外遇的情况比女人严重，婚后偷养 小三，老板偷吃下属、客户，在外面身边屡见不鲜，怎么会说女人的忠诚度不及男人呢?没错，单就行为本身，男人的确 是常屈服于自身基因本能到处睡妹，然而如果你愿意用大数据的角度，去比较男女双方外遇或是分手后的内心变化，会发现以下两个有趣的事：

- 男人可以在外遇的同时，一样爱着家里的女人;女人一旦外遇，心再也回不来了，完全不可逆。
- 男女朋友要是分手，女方想挽回男方是容易的，而男人想要挽回女人，几乎是不可能的，就算成功，激情也不

再，如同插管的癌症末期病人，拖条烂命活着。

或许你不认同，但也不妨从此刻开始观察身边已婚朋友的外遇状况，或是观察情侣分手后挽回的成功比率，来验证这两条 说法本身是不是真的。

1.2 男人多情而长情 vs 女人专情而绝情 为什么会有这种差异?答案是:维持男人对长期关系的热情，除了女人的外貌，更加关键的是心灵的陪伴;而女人则是忠于她们的基因，持续追求能让她们能崇拜与敬仰的男人。

有句话叫“亲则生狎，近则不逊”，在这更显得力道十足。身为男人的你，一旦在她眼前秀出所有底牌，对她而言将不再是 高高在上的雄性领袖，也不再像以前刚认识一样具有吸引力，此时此刻，女人对于关系的维持只是能仰赖理性，偏偏理智却是专属于男人的强项，不是女人的，基因造成的情感驱动力也绝不是理性所能抗衡，只要女人被情绪牵着鼻子走(几率 超高)，你们的关系将只剩下义务，而不是真诚的欲望。

红药丸九铁则有一句是“女人没办法用男人期待的方式来爱男人”也是异曲同工。还是要强调，我不是在为男人开脱，更无意丑化女人，这世上还是有抛家弃子不顾家庭的王八蛋男人存在，也有着任劳任怨为家庭付出一切的女人。只是就我观察 现代社会大多数婚姻和情侣的结果，跟大家报告我的心得。

2 维持长期关系的药方 绝大多数男人在进入长期关系之后，会和盘托出一切，不光是事业、工作，连个性也被摸得一清二楚，有的还会以为婚姻

关系确定后，从此不用再跟别的男人竞争，放任日益变大的肚子，从原先被女人崇拜的神坛跌入谷底。

请你记得，女人不想当王，而是想当王的女人。

●你要有主导关系的觉悟，别指望用沟通来解决问题，或许这世上存在可以用理性沟通的女人，但绝不会是你身边这位。

●持续精进、努力，让女人永远摸不清你的上限(也别让她知道你的下限)，用强大的实力直接主导一切。

●保持神秘感。我完全同意毫无遮掩是非常爽的事，但只要想到“做自己”在长期关系中会降低你领导女人的威力，我相信你 也会好好权衡其中利弊。

记得，我不是要你做个虚伪的人，也不是要你扮演跟自己格格不入的角色，你只是扮演让另一半知道那么多，如此 而已。

在所有的军事行动或者企业决策中，本来就是高层拟定决策，基层人员照表执行，甚至不用知道为什么，在保密的前提下 才能发挥百分百的执行效率。在长期关系中，你只需要做到用强大的实力(还记得先前我们说过把妹要用奇兵，单位吃长期关系要用正兵)与神秘感去维持你们的关系。

## 2.17 长期关系迷思:控制欲是表达爱意的方式吗?

近期收到不少提问都是关于长期关系的，其中人气之最非控制二字莫属。介意女友穿太正出门、不允许女友有男性闺蜜、必须每天让女友报备行程才能心安...这些迷思都指向了这件很多人自以为用控制能得到女友的一切，殊不知是拿人生陪葬，耗尽彼此能量的蠢事——控制。

要先说，这里的“控制”，指的是严格监管另一半的生活，从交友状况、公司同事、出门聚会，到各种通讯软件的互动，全部要求对方报备，更甚者，会要求对方交出手机直接掌控。喜好控制做法的人，会把“真正的爱情没有秘密”当信条，借此实行彻底掌控对方的种种做法，说穿了，一切都是自己缺乏安全感作祟。

### 1 因为你玻璃心，才需要如此掌控对方

有道是“真金不怕火炼”，一个对自己实力有信心的男人，绝对不会担心其他男人的竞争。试想，如果今天的你约会对象是昆凌(当然，如果你约得到的话)，你会觉得昆凌的老公，也就是顶级 Alpha 周董会鸟你吗?当然不会，他只会对你笑个两声，把昆凌接回去时，还会问你要不要搭他的车顺道送你回去。而他的车，你可能努力一辈子不吃不喝都买不起，这就是男人该有的霸气，直接用行为告诉你：“把我的妹，下辈子吧!”

再者，对生活握有主导权的男人们绝不是绕着女人打转，除了对自身实力有绝对自信，也不太在意自己的女人是不是继续留在自己身边：“想走?行啊，自便。反正你也找不到比我更好的男人，而我的备选盘子里也有比你更好的女人等着排队。”这和我们社群的金句如出一辙。

一旦你试图控制、挽留、委曲求全、低声下气，无疑充分暴露了你可怜的玻璃心，就像一个长不大的孩子不断向外索取爱。

### 2 妹子的价值也会下降

其实我一直很不明白，为什么有男人会希望自己的女人整天待在家里别去上班，虽说这看起来可以降低妹子出轨的几率，但是你会因此变成妹子的“全部”，她必须也只能

能把心力全部放在你身上，以你为中心绕着打转。这听起来非常不错，有妹子整体围着自己转，但你以为的不错其实只是你精虫上脑的意淫，你真的体验过就会发现背后的两败俱伤。

养过喵星人的朋友，一定听过下面的对话：“对你来说，它可能只是你生命中的一部分；但对它来说，你却是它的全世界。”用在宠物上或许很甜蜜，但用在女人身上，这恐怕是场灾难。如果你变成她的全世界。那我敢说，只要你一个言行不合她意，下一秒恐怕会一哭二闹三上吊，她的情绪会因为全世界只有你而放大千百倍，一点鸡毛蒜皮小事也能大吵特吵，你要是忍无可忍胆敢提出分手，还要担心她会不会变成恐怕情人，试图要死要活或者不惜付出自己的一切来毁灭你（亲身体验过，希望在看的阁下不要经历过和 Andy一样的事，sigh...）。

听我的，为了你的生活宁静着想，放你的女人到外面去飞吧。让她去上班，也别整天电话查岗，多带她到外面走走，让她呆在家里是会闷坏的，对你对她都不会是好事。

### 3 女人要想出轨，怎么样都会有办法

没有人希望另一半出轨，然而，要防止出轨最有效率的办法，绝对是严密防堵，再严密的查岗与防堵，只要女人的心不在你身上，她绝对挤得出时间，利用工作或假期的空档奔向 alpha 小王的拥抱，再加上男人察言观色的能力大多远逊于女人，所以女人要掩饰自己的出�行径，相较于男人东躲西藏可是要容易许多。





偷看我手机还有理了?



工具人不就是代表你有用吗?



没用的话你连工具人都算不上

无语



我对你这么好



你知道我多难受吗



你偷看我手机叫对我好?



原来我只是你的双十一工具人



神经病



分手吧



你不要忘了我还没给尾款的



可是你为什么要看我手机哦



我就是生气你这一点



气呼呼

看你手机是我不对



但重点不是这个啊



我怎么成工具人了



而且还有这么多工具人



你一直都只是在利用我啊



## 一手情感课程



没有呀

加微信:tushu959



那都是以前的了



以前的我确实做得不对



但你偷看我手机也不对呀



我们就算互相扯平了

这怎么能一样啊



这怎么不一样了



男人果然都是大骗子



哼

但不一样啊



你个大坏蛋啊



而且你看我双十一工具人只有  
你一个



这么多开豪车的我都不找就找  
你



我有嫌弃过你开奔驰吗



这还不能证明我的专一吗



那是因为我帮你清空购物车了  
啊



那不也证明你全心全意只爱我  
吗

我确实很爱你啊



那我们彼此相爱为什么还要这样  
伤害对方



刚刚是我洗懵懵了



有点闹脾气了



你不要怪我的



原谅我好不好宝贝



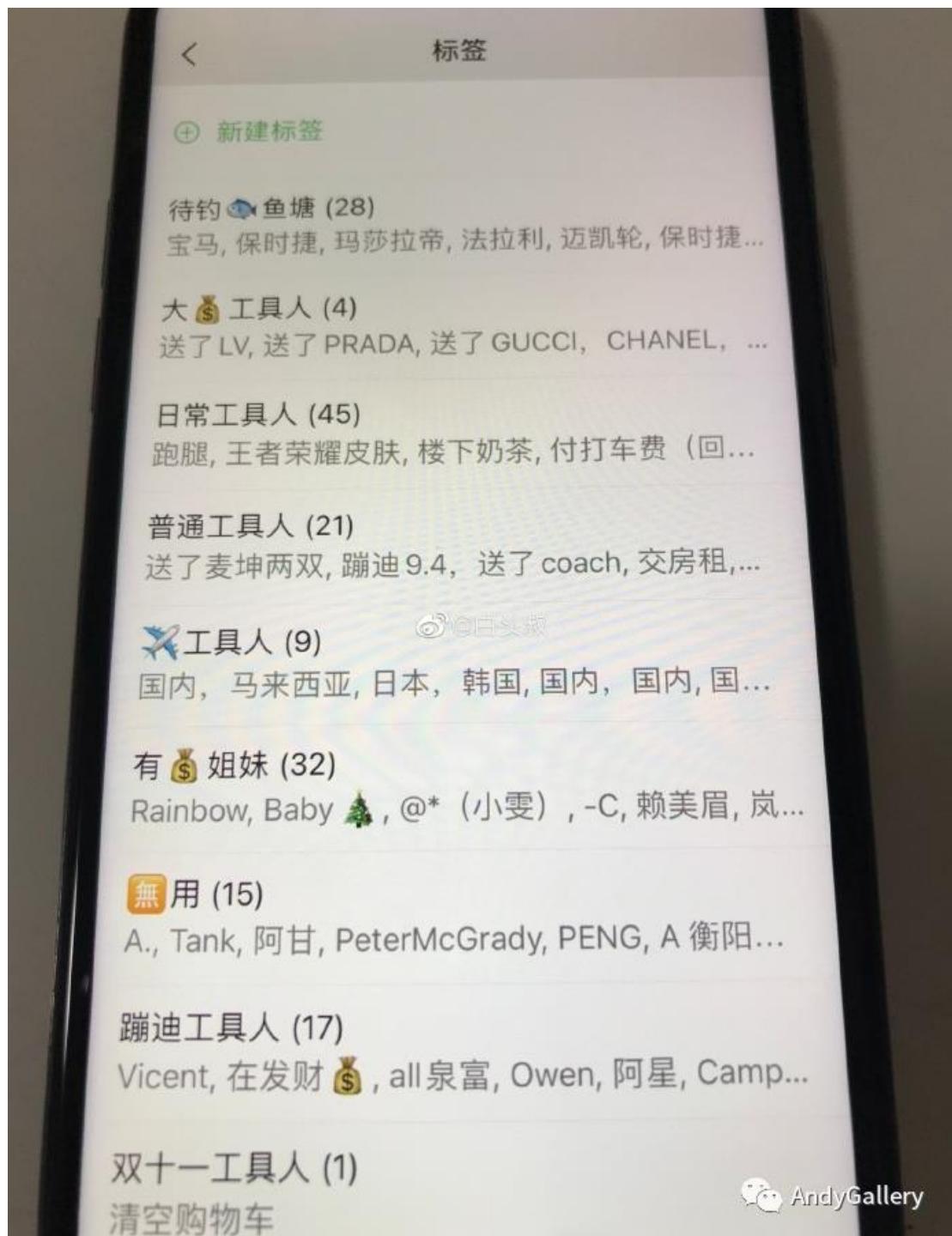
我错了下次还敢

你让我一个人冷静一下吧



我没有不开心





这么说吧，男人出轨，家里的女人有极大的可能是睁一只眼闭一只眼；而女人出轨，家里的男人可是真他妈的完全 不知道，她就是有办法演的跟没事人一样。所以，根本没什么好监控的，反倒你能展现不害怕失去的泱泱大度，你的另一半才更有可能因此为你折服。

大家都读过的《伊索寓言》里北风和太阳的故事，可只要面对“得失心”这项巨大心魔的挑战，绝大多数男人会选择变成北风，而不是用太阳的方式去收服女人的芳心。说起来，就算你用尽心思去控制女人也没什么意义，先前我就说过，长期关系考验的是硬价值，而不是用什么奇技淫巧等 pua 招数。喜欢追求阴谋诡计的朋友恐怕要失望了，要有优质的长期关系，你必须有长远的战略思维才行。

## 2.18 社群案例:从心动到在一起之后说没感觉——剖析分手背后的原因

### 1 案例回顾

我和她都是大学生，在学校里我通过搭讪认识她的，一开始她对我挺热情的，还主动说要请我吃冰淇淋。她告诉我她是 报着试试看的态度和我相处，我和她第一次出来散步就确定了关系牵了手，第二天晚上出来散步也只是牵着手聊天，这 两天里她的情绪挺好，双方聊天都挺开心的。

第三天晚上我去教室等她下课，然后接她去散步，她的情绪挺好，还跟我说她也有想过我会去接她，可没想到竟然真的 实现了，然后散步的时候她让我明确向她表白，然后我说了，她表示明确喜欢我并愿意做我女朋友，我能感觉到她很开 心，于是我在公园里站着抱住了她，看她反应挺好，于是我公主抱住了她，她当时的表现很害羞，情绪挺好，只是嘴上 说让我放她下来。我放她下来之后站着抱住了她，她说她想摸摸我腹肌我也让她摸了，然后我和她一起坐在公园的椅子 上，我把她抱到我腿上，她说她不习惯这样子，我说会慢慢习惯的。然后我让她闭上眼睛(我想亲她)，她说等下次再 亲，给她点时间，我们才刚成为男女朋友不能那么快。我说会慢慢习惯的，她告诉我她是第一次谈恋爱(她19岁，我们 都是大学生)，我说我也是第一次谈。后面散完步回宿舍后，我问她在干嘛，她还跟我说她在和她的小姐妹讲我是她的 男朋友，还问我有没有跟我兄弟说。

第四天晚上出来散步，我在公园站着抱了抱她，然后我们坐在椅子上，我想把她抱到我腿上，她说她不喜欢这样子，但 我抱她到我腿上的时候她的动作并没有任何抗拒，她坐我腿上聊了一会天她也没有表现出不好的情绪，然后她说她想下 来我就放她下来。

第五天晚上她姐妹生日就没出来散步。第六天中午她主动问我吃饭了吗，我说吃过了然后见了个面，我们聊的挺开心， 她说以后让我站着抱抱她就好，我和她开玩笑说答应站着抱她，但我也没说不能坐着抱抱她。然后她也笑了笑，我说晚 上一起出去吃饭，她问我想去哪里，我说我找找看，去学校附近的不会太远，她答应了，晚上我们一起去逛街时，我看 她挺开心的，就想亲她一下，但被她躲开了，她说为啥老想着亲她，我说因为喜欢她，她说大街上人多不好。

然后我们一起去吃饭，吃饭的全过程都挺好，就在吃完饭时我坐到她旁边，我说我要喝她杯子里的饮料，让她拿我杯子 喝。她说了一句:好怀念以前单身的时候。我问她为啥，她说:她觉得没有好好告别一下单身。我当时感觉到她情绪不太 开心，就想带她逛街散散步，吃完饭去洗手的时候，我和她开玩笑把手上的水珠往她脸上弹，她说我明知道她有化 妆，干嘛要这样做，我说我开玩笑的啦，然后我和她从饭店出来刚走了两步，她就跟我说她吃太饱了想回学校，我看到 她的表情并不开心，就和她说，我打车了，我们现在回去吧，到学校散步一会，她答应了。

到了学校，我和她在湖边的椅子上聊天，她说她对我好像没感觉了。我说可能是你今天状态不好，明天就好了，然后看 她不开心就和她聊了一些关于宇宙和科学方面的知识，后面她情绪好些了，我就说其实我今天挺想你，因为昨天没见到 你，然后我把她抱到我腿上，她也没反抗，我说你答应过我下次会让我亲，她说那是她当时口误，要再给她一些时间准 备，我说给了两天时间啦，不然再给你一分钟准备一下(当时是晚上而且身边没有其他人，我觉得如果她喜欢我应该会 同意我亲她的)，然后我准备亲她，但她的头一直在躲着我，我一直跟她说没事啦，我会慢慢来的，你不要躲开啦，就 亲一下。她好几分钟一直在躲着我(我觉得她可能是害羞或者不习惯)，后面有一次我有轻轻碰到她的嘴唇，然后我就把她放开了，因为我觉得她可能是太害羞了。然后她还开玩笑说:老色批，还乘人之危。我说我就算是老色批也只是对你 一个人。她说其实我可以亲她脸的，但是不要亲嘴。她还开玩笑说明天不来见我了，但我们分别之前还是互相抱了抱。

第七天晚上我们一起去散步，我刚见到她的时候就感觉到她不太开心，然后我问她怎么啦，她说有件事情要和我说，我 说严重吗她说不严重，然后我问她到底是什么事情，她告诉我，她昨天晚上回去想清楚了，她觉得我们之间更适合做朋 友，之前是她太着急脱单没有考虑清楚，并且说她每次和我发生亲密关系(坐着抱她、想亲她)的时候都会很焦虑，她 说我并不尊重她，也不了解她。我说可能是我们俩之前也是靠感觉成为男女朋友的呀，你要相信自己当初的感觉。可是 她跟我说她从来就没有对我有过感觉，之前一定是没考虑清楚她现在有点后悔，不管我决定要做朋友还是分开她都能接 受。我说那我们再相处一段时间看看能不能找到感觉，然后她说这段时间不能做太亲密的动作，只能牵手，我说牵手再 加上抱抱你，她答应了。

我能感觉到我现在还是很喜欢她，但我不明白为什么她突然就不喜欢我了，以及接下来我该怎么做才能让她重新对我找到感觉

## 2 案例分析

我和她都是大学生，在学校里我通过搭讪认识她的，一开始她对我挺热情的，还主动说要请我吃冰淇淋。她告诉我她是抱着试试看的态度和我相处，我和她第一次出来散步就确定了关系牵了手，第二天晚上出来散步也只是牵着手聊天，这两天里她的情绪挺好，双方聊天都挺开心的。

分析：第一次见面只牵了手就确定关系，一来双方投资都不足，甚至连舌吻都没有更加难以确定对方对你有多大兴趣。二来在此情况下贸然确定关系，直接反应出你没有框架而且非常饥渴，见一次就能确定关系我估计你也是冲着打 beta 炮去的，为了合理化之后的接吻上床等操作所以要确认关系，典型的蓝药丸思想。建议：回看公众号文章《九铁则 1：框架就是一切》

第三天晚上我去教室等她下课，然后接她去散步，她的情绪挺好，还跟我说她也有想过我会去接她，可没想到竟然真的实现了，然后散步的时候她让我明确向她表白，然后我说了，她表示明确喜欢我并愿意做我女朋友，我能感觉到她很开心，于是我在公园里站着抱住了她，看她反应挺好，于是我公主抱住了她，她当时的表现很害羞，情绪挺好，只是嘴上说让我放她下来。我放她下来之后站着抱住了她，她说她想摸摸我腹肌我也让她摸了，然后我和她一起坐在公园的椅子上，我把她抱到我腿上，她说她不习惯这样子，我说会慢慢习惯的。然后我让她闭上眼睛（我想亲她），她说等下次再亲，给她点时间，我们才刚成为男女朋友不能那么快。我说会慢慢习惯的，她告诉我她是第一次谈恋爱（她 19 岁，我们都是大学生），我说我也是第一次谈。后面散完步回宿舍后，我问她在干嘛，她还跟我说她在和她的小姐妹讲我是她的男朋友，还问我有没有跟我兄弟说。

分析：没有任何理由情况下让你表白你就表白，很明显的赋格缺失，可得性太高更加凸显你内心的匮乏和饥渴。后续操作能看得出来你对女生初期是有吸引的，从情绪到腹肌都有窗口，但是非常可惜你没有把握住，十分渴望让女生知道自己很配的上她并且超级爱她。女生一开始小拒绝反而让你更加想要亲她，这个时候女生就知道了亲吻就是最大的武器（甚至不用拿上床诱惑你，光是亲吻就让你饥渴无比）。之后再开出“我是第一次”“我不习惯”等合理化的托词，殊不知一方面女生对你的欲望随着你

beta 行为的推进而降低，另一方面逻辑上赋格不够导致女生觉得一下把自己交出去显得非常随便。建议:回看群内直播《走进赋格》、《赋格进阶》，学习 game 课程的约会部分。

第四天晚上出来散步，我在公园站着抱了抱她，然后我们坐在椅子上，我想把她抱到我腿上，她说她不喜欢这样子，但 我抱她到我腿上的时候她的动作并没有任何抗拒，她坐我腿上聊了一会天她也没有表现出不好的情绪，然后她说她想下来我就放她下来。

第五天晚上她姐妹生日就没出来散步。第六天中午她主动问我吃饭了吗，我说吃过了然后见了个面，我们聊的挺开心， 她说以后让我站着抱抱她就好，我和她开玩笑说答应站着抱她，但我也没说不能坐着抱抱她。然后她也笑了笑，我说晚 上一起出去吃饭，她问我想去哪里，我说我找找看，去学校附近的不会太远，她答应了，晚上我们一起去逛街时，我看 她挺开心的，就想亲她一下，但被她躲开了，她说为啥老想着亲她，我说因为喜欢她，她说大街上人多不好。然后我们 一起去吃饭，吃饭的全过程都挺好，就在吃完饭时我坐到她旁边，我说我要喝她杯子里的饮料，让她拿我杯子喝。她说 了一句:好怀念以前单身的时候。我问她为啥，她说:她觉得没有好好告别一下单身。我当时感觉到她情绪不太开心，就 想带她逛街散散步，吃完饭去洗手的时候，我和她开玩笑把手上的水珠往她脸上弹，她说我明明知道她有化妆，干嘛要 这样做，我说我开玩笑的啦，然后我和她从饭店出来刚走了两步，她就跟我说她吃太饱了想回学校，我看到她的表情并 不开心，就和她说，我打车了，我们现在回去吧，到学校散步一会，她答应了。到了学校，我和她在湖边的椅子上聊 天，她说她对我好像没感觉了。我说可能是你今天状态不好，明天就好了，然后看她不开心就和她聊了一些关于宇宙和 科学方面的知识，后面她情绪好些了，我就说其实我今天挺想你，因为昨天没见到你，然后我把她抱到我腿上，她也没反抗，我说你答应过我下次会让我亲，她说那是她当时口误，要再给她一些时间准备，我说给了两天时间啦，不再给 你一分钟准备一下(当时是晚上而且身边没有其他人，我觉得如果她喜欢我应该会同意我亲她的)，然后我准备亲她， 但她的头一直在躲着我，我一直跟她说没事啦，我会慢慢来的，你不要躲开啦，就亲一下。她好几分钟一直在躲着我 (我觉得她可能是害羞或者不习惯)，后面有一次我有轻轻碰到她的嘴唇，然后我就把她放开了，因为我觉得她可能是 太害羞了。然后她还开玩笑说:老色批，还乘人之危。我说我就算是老色批也只是对你一个人。她说其实我可以亲她脸 的，但是不要亲嘴。她还开玩笑说明天不来见我了，但我们分别之前还是互相抱了抱。

分析:应对女生的消极反应反而用逻辑上去解释说她今天状态不好,不但不反思自己的责任,相反还试图去掩饰把责任甩给女生。积极奖励消极不说,更是把责任统统丢掉。至此为止,女生给出了好几个 red flag(危险信号):刻意让你等待身体接触、无条件让你满足需求、事后反悔、亲脸可以但是不能亲嘴等等。很遗憾,你还是相信了女生的承诺(下次给你亲),寄希望于生理性思考判断之后觉得因为你们是情侣就会有真诚的欲望。建议:学习 game 课程的如何应对女生拒绝的内容,回看金句合辑,你会恍然大悟,马德金句里面说到太切中要害了吧!

第七天晚上我们一起去散步,我刚见到她的时候就感觉到她不太开心,然后我问她怎么啦,她说有件事情要和我说,我说严重吗她说不严重,然后我问她到底是什么事情,她告诉我,她昨天晚上回去想清楚了,她觉得我们之间更适合做朋友,之前是她太着急脱单没有考虑清楚,并且说她每次和我发生亲密关系(坐着抱她、想亲她)的时候都会很焦虑,她说我并不尊重她,也不了解她。我说可能是我们俩之前也是靠感觉成为男女朋友的呀,你要相信自己当初的感觉。可是她跟我说她从来就没有对我有过感觉,之前一定是我没考虑清楚她现在有点后悔,不管我决定要做朋友还是分开她都能接受。我说那我们再相处一段时间看看能不能找到感觉,然后她说这段时间不能做太亲密的动作,只能牵手,我说牵手再加上拥抱你,她答应了。

分析:女生发现自己没有真诚欲望之后终于不愿意再被逻辑上的“情侣关系”所妥协和你提出分手,你要感谢她,这段关系给你好好上了一课,让你知道即使有男女朋友之名也不一定有欲望之实。即使到了最后,面对女生接连不断的拒绝和消极,你还是没有意识到自己的问题,试图用理性说服对方,可惜吸引不是选择,而是开关。有就是有,没有就是没有,不是你说理就能回心转意的。建议:学习 game 课程的社交基本原理部分,明白社交过程为什么是价值交换的过程,并且如何让双方共赢而不是饥渴地去索取对方。

我能感觉到我现在还是很喜欢她,但我不明白为什么她突然就不喜欢我了,以及接下来我该怎么做才能让她重新对我找到感觉。

分析:社交用蓝药丸手段,心态被浪漫主义制约,真命天女加上蓝药丸策略真的是让你越陷越深,甚至不顾我反复写文章开直播说的不要轻易挽回破裂的关系。建议:放弃这段破裂关系,并且及时复盘和思考,尽早加入四横四种课程进行系统社交学习。

## 阿尔法黑豹-红药丸金句合集

1. 宁愿站着打手枪，也不要跪着打炮。
- 2.人生苦短，不要在乎别人恶意的打压与拒绝，管理好自我情绪，始终把自我情绪放第一位。
- 3.不论什么时候，男人要以事业为人生首要目标，女人只是自我实现过程当中的额外奖品。
- 4.破裂的关系，不要轻易挽回，有挽回的精力和成本，不如吸取教训开发新欢。
- 5.做好随时失去任何女人的准备，即使失去她也不要委屈你自己。
- 6.我不随便对女人索取或者投资，只有你通过我的规则让我知道你是自己人我才会罩着你。
- 7.主导你和女人的关系，带领她走出内心情绪的黑暗幽谷，让她跟随你的脚步往前冲。
- 8.用积极奖励积极，用消极惩罚消极，千万不要在对方消极反应的时候努力争取。
- 9.社交出问题无非情绪问题和逻辑问题，逻辑问题用逻辑解决、情绪问题用情绪解决，情绪和逻辑要是都解决不了，那就摸摸鼻子认输找下一个并且自我提升。
- 10.女人可以和任何男人做爱，但是只会和真正喜欢的男人舌吻。 11.对你好的盟友你也要对TA好，不要把心力放在无价值的人身上。
12. 最大的选择权不是控制妹子，而是掌控你的生活形态。你没办法控制别人的想法，你也没必要花心力去做，你只能 控制你自己和你的生活。
- 13.我不是给不起，而是要看你表现来决定要不要给你。
- 14.吸引是一种情绪的开关，而不是一种理智的选择。
- 15.如果你不想负责，就不要通过欺骗去打 beta 炮。所谓床有所不上，非要关系确认的炮宁可不打。

16.女人看似高傲尊贵只是为了过滤 beta 男，但她们内心其实充满恐惧和脆弱，被情绪所困。既不必把她们捧上神坛，也 不必仇视，而是用小女孩的角度来察觉她们高傲的伪装。

From Andy 欢 老方 零 CHRIS 阿草 曹军 Karma

## 2.19 私密群组案例分享:赞美女生就是舔狗吗?

声明:出于对兄弟们的隐私保护,以下引用人称均为化名。

### 1 问题引出

川:兄弟们,我最近有个疑惑想请教,我转盘子的时候觉得妹子打扮很正,我就去赞美她,但是其实我是不想睡她的,也 没有任何别的目的,为什么有人会说我是舔狗呢?Andy 先前不是说不求回报的给予是无私,这是很 Alpha 的行为吗?舔狗和 富裕心态差别在哪,我很困惑,烦请各位解答。

2 初步分析 曹:你不在乎别人怎么评价你, 舔狗也好, 渣男也好, 都无所谓。课程里有说, 别人怎么看不应该影响你内心的世界

观和自我认同。

K:你说你没有任何目的只是嘴上功夫,最重要的是浅沟通不让女生觉得你有更大的需求,这也是 Andy 课里说过的极 端需求假设。而应该让她感觉是她的努力付出的打扮吸引到你, 你才给予价值的, 要用课里说的赋格。

威:承认吧兄弟, 你就是舔狗。你嘴上说没有目的, 心里想的还是 YY 她的场面, 你就是想通过赞美的方式吸引她, 还说 你没有目的。这就是为什么你这么在意别人评价, 因为你极力想证明自己对女生没有需求, 这就本末倒置了, 因为 你要做的是让自己开心, 而不是通过赞美让对方对你倾心。如果你真的不求回报, 别人说你是舔狗的时候, 你就会 说, 我乐意, 关你屁事。(Andy:这波分析真是一针见血戳破谎言哈哈)

3 进阶分析 川:我还是有点搞不清, 讨好和给予。我真的没有任何目的, 就好像说东西好吃一样, 我不是想取悦厨师。我不是想通过

认同行为夺得他人喜欢, 就是单纯发表看法。

军:你越心虚说明你越不确定自己到底是不是跪舔, 你被别人评价动摇了, 开始自我怀疑了, 你一直以来用富裕心 态来自我欺骗, 而不是发自内心去赞美对方, 最终还

是暴露了。

军:比如你看到一个正妹,惊讶地说卧槽你这个纹身太酷了,一下吸引到我了。别人说你舔狗你就会说,卧槽兄弟你不懂 这个我不怪你,你知道她这个纹身多酷吗?

军:所以你看,其实你就是舔狗,只不过想来群里寻求心理安慰得到认同,以此抵消负面评价,进而自我合理化说 其实我是很富裕的,是别人太傻逼了才误会我。

川:那请问我该朝着什么方向去改变呢?

军:回看课程的内容,如何解读需求和价值,你现在需要的是一双真正欣赏他人的眼睛。你真的欣赏到了吗你就不会 不坚定,面对不同意见,你会说服别人理解你的观点。这跟富裕心态无关,你现在是害怕别人评价,如果不怕你就会说, 我就舔怎么了?我乐意舔,你在教我做事吗?

曹:的确,你就是太在乎别人评价了,比如我现在说你直男、娘炮、傻逼...你管不了我,你会追着别人问自己是不是这样 吗,没有任何意义。

川:对,解释太多了,反而暴露自己内心的不坚定。看来我以后不用管别人怎么看了。 军:舔狗的定义取决于说的人,而不是你也不是群里的兄弟,我觉得你是舔狗你就是,你要尊重别人的评价,那是别人的

自由,你要做的就是正常社交。问他,“兄弟,为什么你觉得我是舔狗?” 川:哦哦,我不是舔女生,而是无意间舔了那些说我的人。

军:在意评价只是小问题,还有一个更大的问题,就是你是真的在舔女生。我说的舔,是通过奉承来讨好女人,你刚刚明 白了不能舔说你的人,可是你还有一个更残酷的现实没有发现,你其实真的在舔女人。

川:群众都是愚蠢的,他们不了解我,我其实没有舔,所以我不应该在乎。 军:不,你受不了你被揭露的事实,因为你确实在舔,最大的问题是无法接受自己是个不完美的人,除非你说出, 对,我其实确实在舔女人。否则,你永远活在痛苦中,因为人本来就不完美,而你不愿意承认自己败了。就像 Andy 之 前在课里说的,很多人想挽回

的原因就是不愿意承认自己败，总觉得不是自己的问题。

旭:为什么接受不了被揭短?我有时候也不太能接受被揭短。军:这就是 beta 心理学，自己的价值建立在他人的评价之上。如果你不是舔狗，你必然会问对方，兄弟你的言辞很犀利

啊，请问我哪里让你觉得舔了呢?你赞美女人，目的是想通过“富裕心态”这个技巧来背锅，去开启社交，去套路她。

威:街上一个陌生人骂你是傻逼，你觉得自己不是，你绝对不会去向他理论自我证明，只有你有别的目的，才会想自我证明，比如你想保持完美人设。川:对，人设。因为我觉得误解可能会对我造成不必要的麻烦，感谢兄弟们开导让我正视自己的内心。

欢:让你卑微的不是别人的评价，而是你自己没有足够的价值。

川:我明白了，看来我对课程里说的赞美、赋格、解读价值的方法还有需要深入理解的地方。所以我该怎么去赞美对方才 不显得舔呢?

由于篇幅所限，更多群内分析没办法在这里公布，感谢各位兄弟们在社群内的积极发言和提问。

## 2.20 社群案例分析:社交防护罩和赋格缺失

### 1 社交防护罩

Q:我最近认识了一个主播妹子，感觉她都在利用男人赚钱，和她们互动是不是特别困难？

A:这涉及到一个社交术语，叫做“社交防护罩”。我们可以把女生分为几类：

- c 女是无人搭讪的类型。零自信
- b 女是一年被搭讪 3-10 次。
- a 女是一年被搭讪 50 次以上。

a 女有很强的防护罩。你所学过的一般招式，只对 c,b 有用，对 a 女这种完全没用。就像你常年在街上被发传单。刚开始你还 会接(c)，慢慢开始会礼貌的拒绝(b)。最后就会直接还没等他过来就摆手(a)。但网络主播是超越以上三者的存在， 段位是 S 级别的网络女主播，她依靠外貌赚钱。就像是你看见有人发传单，马上就会说，哥们你想提升发传单效率吗，我 这有发传单的教程，只要 9.9 元。s 会利用对男人的吸引力，直接赚取价值，这才是最高段位，真正活明白的人。所以，你 必须要有很强的社交心理学基础。才能和 s 级的人交手。

Q:有点明白了，可是为什么 S 会这么强呢？

A:cba 是突破防护罩，但 s 是突破职业状态进入生活状态，这个是全新的知识领域。

Q:这 S 也太另类了吧，感觉很难和她们 game，想请教有无好方法呢？

A:不要歧视 s，s 也是一种工作而已，比如模特、微商、坐台、按摩技师、主播等等。很多人都缺乏对 s 的客观认识，跟 s 社交，重点就是打破她的职业状态，不要掉入她的职业陷阱。

Q: 请问该如何打破呢? A:就像模特的粉丝都是夸他的女神说，哇你好漂亮。但给模特拍摄的人，就不一样，会说，这个不行，你的腿要抬高。

这就是不受对方职业影响而切入生活引领，所以模特都很依赖摄影师，对摄影师天生好感，这也就是斯德哥尔摩效应。

Q:确实，玩过推特的都知道，摄影师最不缺炮打。

A:当你觉得主播这个词很重要的时候，你就已经失去和 s 社交的资格了。对于阿尔法，主播仅仅是一种职业，没有什么 特殊含义，跟司机厨师没区别。模特喜欢摄影师，就是因为摄影师对待自己是引领的，主导的，而不像其他舔狗、 展示面大师，对自己是歧视的。当想要和正妹打炮的时候，会莫名其妙的讨好对方，但是当正妹拒绝他的时候，他就会 异常的愤怒，甚至去攻击对方。

Q:有道理有道理，即使对方看似远高于自己，也能心平气和的与之相处。 评注:想要做到这种视正妹为一个普通女人的最好方法，就是你一定要亲眼见过一次一个女人为了 Alpha 可以完全丧失尊严和底线的样子(我知道这很政治不正确)。我敢说，只要你亲眼见过一次，你的整个对女性的认知就会发生不可 逆的转变。先前看到正妹那种膜拜、紧张、想跪舔的情绪再也找不回来了，同样你面对女人的打压、挑战、羞辱也可以游刃有余。因为你见识过女人跌破尊严的样子，就再也回不到舔狗的自我感动状态了。正犹如一只狼在吃过肉的时候，就难以吃下普通的食物。

## 2 赋格缺失



Q:这个女的倒是已经可以收尾了，聊天的逻辑请问有问题吗？

A:典型的赋格缺失，完美错过窗口，一直纠结要不要发照片就已经 LOSER 了。从她第一次要照片的时候就应该抓住窗口，运用 game 课程里学过的“采读”和“失格”，回复“没想到你性格挺好，却是个颜控”。这里她做了一个很诡异的动作——跟你要 照片，你回答了，就输了，暴露你的内心其实是个不折不扣的 beta。就像你跟一个人聊天，突然对方让你跪下，你不去 问“为什么”，而是回答“我不跪，要跪你先跪”。你们都暴露了，你们心怀不轨另有图谋，两个人就成了互相配合对 方演出。她知道你想睡她却不敢说，那么她心知肚明，就会直接按炮友处理，那么炮友，就一定要高颜值，所以如果你颜 值低，就会直接 PASS 你。如果你颜值高，身材好就会配合你演出，假装暧昧然后找机会睡了你，然后拜拜。后面又想打炮 了，就会又重新诱惑你。

评注:在 game 课程里我们说过四种应对策略，攻、守、走、受。这是典型的以攻对攻对略，对方朝你打了一拳，你反手打 一拳回去，双方互相演员，用最看似“高价值”的方式来掩饰自己内心的真实需求。但这，其实恰恰反映出来你内心对于 你想和妹子

打炮这个真实需求有了巨大的羞愧，你非常害怕一旦对方察觉到了你的需求你就会因此失去她。先前 在“红色药丸和黑色药丸”里头我说过，一切有意为之的隐遁，都是在逃亡更狭窄的牢笼，这里也是一样。真正的高手绝不会吝惜让对方察觉到自己想泡她想睡她的需求和欲望，当然，我不是要你直抒胸臆跟妹子说“嘿，我想上你”，而是用推 拉、否定、暗示等等更加高阶的方式和高于言语话术之外的浅沟通来传达，至于如何操作，请回看点亮社交技能树 Game 课 程。

## 2.21 社群案例分享:女友出轨我该怎么办?

1 案例引出



玉女它要一单了

...

我听櫛说你要拍写真？真假的



别拍啊 这有啥好拍的，还费钱



干嘛啊！你这也要管



又不花你钱 而且这也不花钱的



和摄影师互免

17:02



你干什么么不回消息

开黑，你要来吗？



不来 那你玩吧，我这周末去拍 嘿嘿嘿 QvQ

你爸送你去吗



又不是拍cos我爹送我干嘛? 😞



摄影开车来接我

？？？



接你?



对啊，我是他模特 他不得来接我?

他? 男的?



不然呢?



女的能拍好吗

? 你拍哪种写真啊，校服学院风吗 可能学院风女摄影更能把握那种青春的感觉，我觉得



而且男摄影我有点心里不舒服，我周末陪你一起去





不行 🙄 摄影师说不能带人，我拍私房去酒店，你也只能在大堂等我和摄影拍完，你去了也无聊  
QwQ



私房写真？你🐴的搞笑呢？



我以为你拍那种穿衣服的照片，  
你疯了吧？你才19岁你去拍私房？  
你不怕被占便宜啊



你别气我，我要火了



你又上不去，而且带你去感觉怪  
怪的



你生气什么啊



你吓到我了 QAQ！



拍私房好看



你不要讲的这么龌蹉，都是艺术  
的眼光去拍的。摄影师不会有别的  
的想法。

不准拍

拍了就分手

你这么正经干嘛

早知道不和你说了

男人最懂男人，拍私房的男的有几个不是色狼？

你才19岁，你就玩这种我受不了，你不把心思放在学业上，而是想着怎么拍这些东西，你别这么社会好不好。

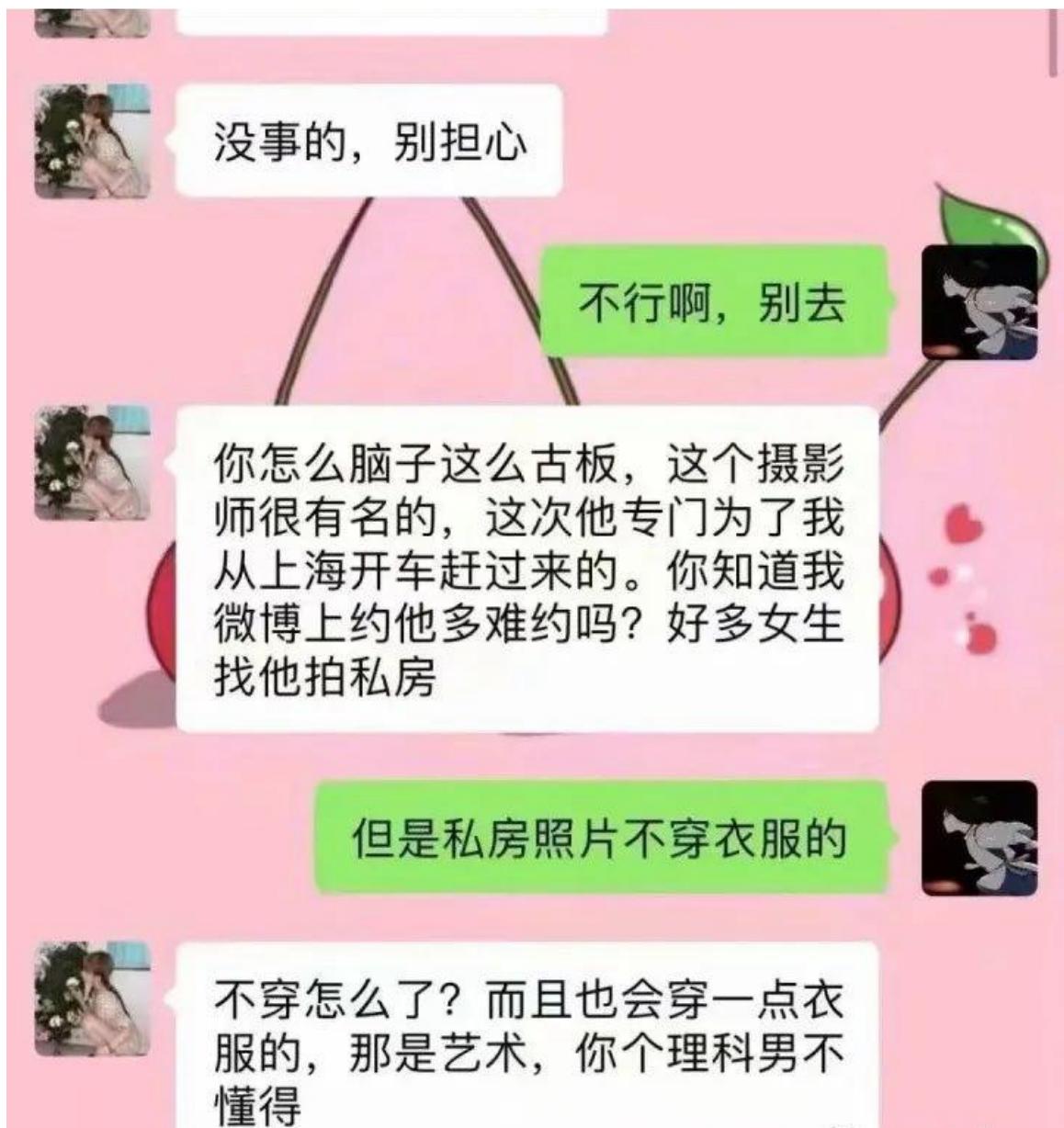
听我的，别去，我周末带你去猫咖撸猫

行吗

call你电话怎么不接？

我妈喊我吃饭去了

17:55



请问面对女人出轨的这种情况，男生该怎么办？

## 2 初步分析

【注】以下内容精选自社群聊天记录，有所删改，其中人名均为化名。

草：这女的已经对摄影师产生了强烈的慕强反应，当一个女人想要奔向一个阿尔法，她可以找到成百上千个理由。但她内心又舍不得和 Beta 男友分手，而这段聊天对话就是经典的教你如何驯化一个 Beta。

安:一语道破，我们分析这两段聊天不要光看他们嘴上说了什么，还要仔细揣测一下两个人的言下之意。这个男人嘴上说 你不要去，其实心里想的是:我费九牛二虎追到的女孩怎么能跟摄影师拍个照就睡了?我不甘心，我不承认我输给了其他 男人。我的自尊心不允许，所以我要控制你，要用逻辑说服你。女生嘴上说去摄影，心里想的是:我想拍性感的照片，找到真正 alpha 的男人满足我的慕强心里。

安:正好这个摄影师很多人约(这其实就是我们读书会中所分享过的叫做预选)，直接戳中妹子内心，但是她知道不能直接和男友讲，不然这不就是说自己是 bitch，那就干脆找个借口合理化说:我们只是拍照什么也不干。再借机打压一下男友，给他合理化说是男友直男不解风情，让男生陷入深度的痛苦和自我怀疑当中。而且最残酷的是，我们都以为女人和 摄影师上床是女生在出轨，她心里会不好受。但其实只有她心里最明白，和男友在一起才让她感觉自己在出轨，让 自己恶心。

川:那老师，这种能不能直接戳穿她的目的?

草:我觉得这个时候不要想用什么办法可以一招制敌。女生判断他男友是个贝塔也不是一两天的事，不是学个牛逼的 话术，就让女生瞬间觉得你是阿尔法。

K:是的，认识到是错误的两性关系，应该及时反思自己的问题了。真正的问题在于，那个男的搞不定那个女的，摄影师只 是一个，以后还有无数个。承认失败，自我反思，要有自己的标准，别人不是真的爱你，如果 hold 不住就要果断放弃。

威:这个案例，让我想起了周董的一首歌:不爱我就拉倒，离开之前，不要爱的抱抱，反正我又不是没有人要。你的底线 在幕强面前就是个屁，终究是自我感动。

川:那我是不是也跟她说我也跟其他妹子去玩来和她抗衡呢?

威:是的，我们读书会里有说，我给你自由，所以你也不要限制我的自由，你出轨我也可以出轨互不影响。我祝福 你。

3 深入分析 Q:被女生挑衅底线的，让女生觉得十拿九稳的，人设上就已经是 beta 了。我要是女生，你要是说你给我自由，我只会觉得

你在装腔作势。

威:所以重点就来了，你是否是装腔作势，还是你真的具备转盘子的能力，你只需要打破你对她的忠诚，回归自己转盘子 的时期就足够了，把她直接打成一个盘子。

Q:确实，如果有这个能力，也不会和她纠缠了。

威:对，问题就在这里。男生不具备转盘子的能力，这是要提升的，不然他迟早会遇到这种情况，但他没给自己留退路那 只有死路一条。你是具备了转盘子的能力但为她克制了，还是你不具备这个能力，只是唬人。没有转盘子的能力去绑 定女生来恋爱，就是死路一条，因为需求感少的一方掌握主动权。我们不要总想着去怪女人，多想着内归因，否则你无法 进步。

川:如何让自己需求感少一些，是不是转盘子分散注意力？

威:转盘子是最傻瓜的方法，最重要的是 alpha 心态，我不要求任何人忠诚于我，因为我知道，那是她的自由。这个心态就算没有盘子，女人也无法影响你。爱她，就给她自由，我什么都不是，只是你人生中的过客。

曹:想到一个问题，女朋友和你强调忠诚很重要，你该怎么和她聊呢(这个时候什么事都没有，应该不能一来就说我不和 你讲忠诚，我们随便玩)？

威:忠诚是换来的，看你表现。当你无所谓对方忠诚与否的时候，对方会回馈你真实的忠诚。你甚至可以让她舔你，你再 去睡别的女人，只要你能做到不在乎她肉体出轨。肉体算什么啊，让这个女人一辈子都对你流连忘返比操她爽多了。只要你拥有 alpha 的浪性，她以后结婚跟老公上床，都会想象那个人是你，兄弟们还是要格局大一点。

川:攻心还挺有意思，有种直击要害的感觉，特别是她以后经常提起我，那滋味甭提多爽了。 威:你就是她心心念念的完美前任，让那些贝塔男羡慕去吧，她会用你的标准折磨他们。

#### 4 问题延伸

K:不过我现在就是害怕遇到不是真的喜欢我的，怎么判别呢?女孩总会主动打电话，

然后半夜装醉说喜欢我，然后说我没那么喜欢她。我内心很困惑，我怎么知道你是真是假的，说的那么喜欢我，还来问我。真不知道怎么办了。

安:这个问题特别好，经常有兄弟有这个困惑，我怎么知道她有多喜欢我?其实检验的最好方法也是我们 game 课程里老早 就学过的:服从性测试。慢慢加大测试，看她愿意服从到什么界限。这个是最难骗人的，你说你喜欢我，当面叫我老公不 过分吧?她要真不喜欢你还要逼迫自己去迎合你，除非你身上真的有她特别需要的价值比如超有钱之类，不然服从性测试 就是最好的判准。其次就是看她跟你出去对你的态度、眼神、跟别人如何说起你之类的，这个可以当作 red flag。

曹:服从性测试女生不愿意，然后怎么收场呢。比如让女生叫老公，女生说等有名分再叫，或者觉得不好意思?

安:这个问的好，这涉及到了服从性测试的目的是用于检验而非用于推进关系。如果她不服从 你只需要知道她现在对 你的喜欢大概到了什么程度，然后继续在其他方面让她更喜欢你。就好像你学了一个学期的课，你想看看现在什么水平， 那就来个 test。你发现 test 没及格怎么办?

草:赶紧补课。

安:对，出问题第一反应不是说怪卷子，而是想想自己哪里可以做得更好。争取下次及格，没什么大不了的。你看那个聊天记录里的男生，典型错误示范，巨婴社交说女生你去了我就和你分手。这就好像你考试没及格，一气之下把卷子撕了， 有用吗?

K:明白了，感谢。

## 2.22 破除实战社交的恐惧

在近期的咨询当中，我遇到了不少兄弟喜欢在社交网路上“指点江山”式地发表自己对 Game 和红药丸的看法，不止是理论术语一套一套的，而且说得一本正经，堪称导师级别。然而，一旦让他出手实战，不止犹犹豫豫，内心恐惧，更是秒变懦弱 贝塔。回到现实实战中，既把不到妹，生活也是一团糟，可谓理论满分，实战零分。

你要是问他为什么不肯去实战，他们会告诉你：不重要，我已经悟道了，你说的所有理论我都已经厘清，我不需要实战了。其实这样的“理论帝”，都是依靠在网路上宣泄情绪来逃避现实当中的恐惧，在现实中不能得到的结果，只能依靠在社群网路上指点江山来获得认可，而由此带来的快感让人沉迷，与其花费时间精力去面对充满未知的实战社交互动，不如躲在键盘背后获取赞同和肯定。于是乎，他们也越来越走向“理论上的巨人，实战中的矮子”这条不归之路。

### 1 恐惧的产生

说穿了，躲在键盘后不会有任何的恐惧，因为你非常确信不会有任何的危险，即使有，也离你十万八千里，根本不会影响到你内心脆弱的情绪。可是一旦到了实战，内心巨大的恐惧就随之而来，万一失败了怎么办？万一对方觉得我很奇怪怎么办？万一周围人对我投来异样眼光怎么办？万一她男朋友突然出现怎么办？万一我被曝光了怎么办？这一系列的未知和你脑袋里脑补的小剧场无时无刻不在限制你的行动，于是乎，你会想算了吧，反正我理论都会了，不如回家打电动。

这一切恐惧的根源来自未知，你不知道实战可能会带来什么危险的后果，而未知的根源则来自弱小。

《孙子兵法》中说过：“用兵之法，十则围之，五则攻之，倍则分之，敌则能战之，少则能逃之，不若则能避之。”翻译成大白话就是如果你的兵力比敌人多，那就以多打少，把敌人按在地上锤。如果你的兵力比敌人少，那就把敌人分化成多股更小的力量，然后继续以多打少。如果实在打不过，那就摸摸鼻子认怂赶紧逃跑。

说穿了，无非以强胜弱四字。

没有人生来就胆小恐惧，而是因为你面对比你强大的人你没有胜算，这份未知必然会给你带来胆怯和懦弱。如果你面对比你强的人，你还不知道胆怯，这反而奇怪(你的基因居然没有被淘汰)。所以，凡是给你灌输心灵鸡汤，告诉你只要勇敢，只要不在意别人的眼光，微笑面对困难就可以突破内心的恐惧，其实都在唬烂。因为这么做违背了一个基本常识：弱小不可能战胜强大。

2 主客之别 行文至此，我想你可能会有一个疑惑：既然弱小不可能战胜强大，那为什么那么多 Pua 团队还在不断让你去搭讪呢？

这里，就涉及到另一个重要的概念：主客之别。顾名思义，我们所说的弱小不可能战胜强大的前提是客观上你的实力就是打不过对方，而不是你误判了双方实力导致你主观上认为你战胜不了对方。

什么意思？今天你不敢实战或是失败的原因有二：其一，你根本不知道对方实力，你只是以为对方很强大而胆怯。比如你 在吧台上邂逅了一个正妹，你一看就摸摸鼻子心想干，这么正的妹子怎么会看得上我呢，我上去肯定没戏。于是乎，你又开始自我合理化从主观上去“判定”对方比你强，你必败，于是为了摆脱这份恐惧，你选择了对正妹视而不见。其二，就是客观上你确实能力不够，满足不了对方的需求。比如你长期关系里面以为有了正妹就摆烂，不止是身材发福，行为油腻，就连最核心的框架都丢的一干二净，客观上你也能感觉到你的长期女友对你逐渐冷漠(也包括其他方面冷漠)。这个时候 你内心害怕失去对方的恐惧，则会更加真实而深刻，因为这不止是你大脑主观上的脑补，而且是客观上血淋淋地敌强我弱。

现在阁下应该明白了，对于前者，我们当然应该鼓励去主动出击，你都没见识过实战的乐趣，只是在大脑中脑补现实中根本不会发生的种种尴尬场景，只会让你越来越被大脑困住，而当你亲眼见过一次一个女人为了 Alpha 可以完全丧失尊严和底线的样子，你的整个对女性的认知就会发生不可逆的转变。先前看到正妹那种膜拜、紧张、想跪舔的情绪再也找不回来了，同样你面对女人的打压、挑战、羞辱也可以游刃有余。

因为你见识过女人跌破尊严的样子，就再也回不到舔狗的自我 感动状态了。正犹如一只狼在吃过肉的时候，就难以吃下普通的食物。

而对于后者，显然的敌强我弱，这个时候如果你已经意识到了这一点，则应该尽早加入我们的社群和 Game 课程，从 头开始学习社交并且进行反思、复盘、积累社交硬价值来逆转兵力，达到以强胜弱。只可惜，这样做不够光彩，不符合市面上的各种号称“立竿见影”或是帮你用奇技淫巧逆转框架的情感导师的鸡汤。这样的心灵鸡汤和“挽回三部曲”之所以备受人们的欢迎，一个很重要的原因，在于以弱胜强是一种非常光荣的事情，非常能满足人们的爽点，而以强胜弱说出来就 非常不光彩，然而真实世界中只有以强胜弱，激发出妹子的 Hypergamy 才是让关系长久维系下去的关键。

## 2.23 为什么越自我提升反而越找不到妹子？

前言：在先前的社群直播中我曾经说过，自我提升不是为了把到妹子你才去健身、玩音乐、旅行、阅读等等，如果你把自我提升当作了把妹的工具而非是忠于自己的热爱，那就是本末倒置的。自我提升到最后，你反而越提升越焦虑，越提升越恐惧，你都这么努力了，你都提升这么久了，为什么妹子还是不鸟你？

在逻辑学当中，“相关性”和“因果性”是截然不同的两个概念，但是人类是一种非常擅长发现错误规律的动物。受于见地所困，人们往往会在两件有相关性（甚至有的时候是完全无关）的事情上，事后合理化的认为其具有因果性。

有很多迷信佛教的人，相信念诵某些佛的名号，或者念诵某些咒语，就可以发财，升官，得到大福报。然后他们每天花费大量的时间和精力去念佛，结果除了念的脑袋嗡嗡响之外，并没有任何超自然的力量，让他的现实生活发生哪怕一丁点的改变。这个时候如果你跟他说，兄弟这是骗人的，他反倒觉得你很奇怪，他只会心想大概是他心不够诚，没有感动佛祖，应该继续烧香拜佛才是上道。

回到自我提升这件事情上，很多兄弟曲解红药丸的理论或者跟到某些不良卖课导师后，误以为只要自我提升，只要自己有价值一定就能女人无数，让心仪的妹子对自己死心塌地。正所谓“花若盛开，蝴蝶自来”，于是乎，抱着把妹的目的这些兄弟开始了自我提升之路，健身、赚钱、旅行等等的只要有 Alpha 在做的事情，他们也要跟风做一遍，仿佛只有做到了这些才是一个 Alpha，也就能吸引到女人。

然而，在这些兄弟当中，我得说的确会有人因此而泡到妹子，但是更多的人走在自我提升之路之后仍然找不到一个心仪的妹子，哪怕他们已经做到了所谓的“花若盛开”。花开得再好，也需要被放在有蝴蝶的地方人家才回来，说穿了，能不能把到妹子的根本绝不是他具备多高的价值，我得说这些价值有用，是把妹过程中的 Buff 加持，但是真正让你把到妹子的原因是你掌握了和妹子互动的社交技能和对两性关系的深刻见地，也就是你具备了和“蝴蝶”打交道的能力。

所以说，那些越自我提升反而把不到妹子，让自己越来越焦虑的兄弟犯的错误正是

找错了事物之间正确的因果联系。你在 错误的因果联系上努力，那么你越努力，你离你的目标就越来越远，SMV 拉满的王宝强和贾乃亮为什么依然难以逃避归零 命运，难道是他们自我提升不够吗？不，是因为他们没有掌握两性互动的底层逻辑，导致一手好牌被暴殄天物。

再比如一些 SMV 很高但是心态却是极度 beta 的男人，正是由于他们缺乏社交能力，导致虽然他们的确可以因为 SMV 而吸引 到不少女生，但是对方一看你的内心其实是一个大 beta，于是乎一改在别的男人床上的浪骚贱，在你面前假装起白莲花，通过延长和你的上床时间来平衡和你的价值差距，因为她知道只有这样才能牢牢的时刻抓住你。这也是为什么古代皇帝出 门要微服私访的原因，就是防止女人知道自己的价值之后端起架子和自己摆烂。

可正如我们老早就说过的，Alpha 是一种心态，是一种见地，这和你有多高的价值无关。哪怕价值再高如果你内心还是 个 beta，你和妹子出去约会一见面就眼神闪躲说话紧张，你只会反复不断的被女人伤害，被女人所厌恶，反复不断的重复 自己的错误，以至于自己反复被女人甩，但他们就是跳不出自己旧有的思维模式。殊不知，如果跳出旧有的思维去反观女 人，那么他们就不会被女人所伤害了。

## 2.24 男人你被分手之后如何站起来(上)

### 1 问题引出

“Andy，我现在就是卡在挽回的问题，有时候我会想让她跟别的男生试试看，这样她会更成熟，可是我又很想挽回她，只是 这已经严重影响到我的生活，我上班，没办法做作业，睡觉失眠，希望你能给我一些建议。”

### 2 浪漫主义

当男人的浪漫主义一发作，眼前等着的现实就是一片混乱，尽管知道原本在一起的女人已经离开，尽管知道她已经有新的 对象，但总觉得还是可以抓住点什么，希望可以挽回点什么。认为自己在对方的心里面是最特别的，因为她曾经对我说过 这些话，对我做过这些事情...等等。

男人在这方面的心理与情绪处理能力比女人弱，由于天生生物机制体型力量物理上相对于女人就带有优势，演化上不像女人需要更擅长心理战与情绪上下功夫，当关系结束之后，想到自己的女人的离开并且正在跟别的男人睡，这个现实的情境 让男人的脑袋和情绪上无法负荷。

“我无法把这些画面从我脑袋中清除掉，我真的快撑不下去快死掉了，”对许多男人来说，这跟有严重毒瘾时在戒毒排毒的 生理状况是类似的。

男人从小接受的两性动态教育，就是告诉你要好好保护女生，要为女生牺牲奉献，长大之后要背起家庭的责任当一个好爸爸，要有个稳定的工作供养家庭。而在这过程中的自我成长，无论书念得多累，工作加班地多累，就算被上司玩弄，这些 压力其实都能够撑住，男人多半也都知道怎么去面对这些问题。

但是当心中那位伴侣离开的时候，那股心理与情绪上的破坏力太过强大，许多男人根本无法撑过去，而这就是“蓝 药丸制约”最为致命的地方，它可以摧毁一个男人。

男人爱女人的方式很不同，当然男人会被女人的美貌与年轻给吸引，但是当进入一段关系之后，男人爱女人会更加倾向爱上女人的本质，许多男人在这样的情形下面，会很开心乐意为女人做许多事情，花更多时间在她身上，并且让自己更加离不开自己现有的工作...等等。因为在他们心里面认为，这些牺牲是值得的，这些牺牲就是强化彼此长期关系最好的策略， 你不需要女人在这段关系里面牺牲什么，为你付出什么，为你打造什么，你脑袋想着只要她好好待在身旁就可以，只要她 会因为自己的牺牲而感激

就好。

这份自以为是的牺牲就是蓝药丸制约长期加诸在男人身上的思维，从你选择你的学校，从你选择你的科系，从你选择你的工作，从你选择的生活就已经完全植入。这些蓝药丸制约告诉你：你从小那最纯粹最原始的男人梦想只不过是个不负责任的幻想，是你逃避身为男人责任的巨婴思想，你必须放弃这些不成熟的思维，牺牲自己的雄心壮志，这个世界才会带给你最好的两性动态，最好的人生。

而当这一切都幻灭的时候，当你回头发现你已经浪费了多少人生，却没有等到你以为会得到的这份感激时，这份极致的混乱就会杀进你的世界里，就算你仍然理智知道自己应该要离开放下，但是本能上却让你无法这么行为。

### 3 男女有别

男人心碎的时候，是因为爱这女人的本质而最后幻灭得到的心碎。当然女人也会为男人而心碎，但是不同的点在于女人是对男人的“期待”幻灭而心碎。

然而这份期待不单单只是经济财务上的期待，因为这只占女人慕强择偶里面的一部分而已，也就是 Beta Phase 的部分。稳定的被供养需求是女人择偶的天性，过去演化过程中已经把这元素镶进去女人的基因里。就算在现代化的社会里面，许多女人可以拥有的收入已经完全不输给男人，就算不靠男人抚养也可以活得很好，但是这份择偶天性的基因还赶不上现实社会的变化，这也是为何许多女人会说：“我不需要我的男人有钱，我不是因为他的钱而喜欢上他的”，但最后她仍然会放弃无法供养的人而去找到比她能力更好的男人在一起的原因。

女人也许生活上真的不需要靠你养活，但是择偶天性上她需要满足她 Beta Phase 的欲望。更不用说 Beta Phase 也只是女人慕强择偶天性的其中一半而已，而且还因为女人已经可以自给自足，它变得越来越没有吸引

力，而这份慕强择偶满足的欲望就倾向往另外一半发展，也就是 Alpha Phase。

在蓝药丸的世界里面，许多的自我提升论点都是要男人提升自己的 Beta Phase，要财务稳定，要牺牲奉献，要沟通妥协，同时间却对 Alpha Phase 毫不着墨，不然就是强行打压。因为 Alpha Phase 对女本位主义(Feminine Imperative)是一股威胁，会让那些自愿牺牲奉献的男人变少，对于那些因为仗着自己年轻，性价值高就胡乱浪费自己价值，而年纪大之后就会想定下来的 女人，就会是种失去保险的

威胁。

你会听到有些女人说：“他对我真的很好，什么都听我的，把我照顾得无微不致，经济财务也很稳定，也许我就是贱吧，因为无论他对我多好，我就是对他没感觉了。我许多朋友都说我不知足，不珍惜，但我想我就是这个样子吧。”

许多人会谩骂着这女人怎么这么糟糕，其实这只是女人慕强择偶的天性使然，在现代社会里面，Beta Phase 对女人慕强择偶 欲望的效益已经降低许多，而在自己的性价值还高涨的年代，Alpha Phase 的效益反而会更加显著，然而大部分的男人却完全忽略这个属性。

所以当男人牺牲自己的雄心壮志般无止尽地奉献时，其实是危险的，因为当真实暴露出来之后，等待你的会是极致的混乱，等待你的是你生活与两性动态的毫无选择，你的匮乏感会有如泉水般地喷发出来，取而代之的就是这份匮乏感掌控你的生活与行为，于是你的思绪只会想着该怎么挽回，我到底该怎么做她才会回头，是不是我哪里还做得不够?要怎么样才能够劝她回来?

然而真诚地欲望是无法妥协而来的，蓝药丸的建议会把你推向更深一层的泥沼，要你跟对方沟通，体谅对方的处境，体谅对方就是对你没感觉了，只要你更加努力一点这段关系有可能还有机会回来。然而，这一切都只是违背天性的幻想，因为你所有的努力和付出都完美避开了幕墙择偶天性的需求。

至此，我相信各位已经明白了被分手的原因以及蓝药丸制约的政治正确，可是分手之后我们应该如何重新站起来呢?下一 期文章《男人你被分手之后如何站起来(下)》我会给你答案。

## 2.25 如何在女神面前仍然拥有自信

“当局者迷，旁观者清”是最近答疑的最大感受，很多时候其实你也知道该怎么办，就是身在局中会被情绪所干扰，没办法远远地冷眼旁观。然而一旦情绪上头，人的理性就会直接归零，做出一些看上去“很蠢”的事儿。而具备冷眼 俯瞰整盘棋的人，才是真正棋手。

以上是近期安迪在咨询过程中的感受。实在有太多的男人在学习社交之后，可以轻松应对低分女人，保持住心态的冷静。但是一旦看到一个火辣女神，马上内心波澜四起、精虫上脑、框架全抛。要知道，当你把女人捧上神坛的那一刻，你就注 定了这场战役的失败。无论你学了再多的社交技巧，你转了再多的盘子，散发出来的始终还是最初的舔狗气息，并无改 变。因此我希望通过今天的文章，来教会你如何在你心中的正妹面前依然保持你的自信。

细心的朋友已经发现了，我把“女神”替换成“正妹”。没错，我要告诉你的第一件事就是心态上把女人拉下神坛，再去互 动。

1 不战自屈人之兵 先前的文章里说过，互动的最高境界是心态的碾压，而不是技巧的高明。大敌当前，两军交锋，你攻城拔寨、大杀四

方，用各种排兵布阵攻下城池，这其实是中低端的伎俩。在孙子兵法中提到:“是故百战百胜，非善之善者也;不战而屈 人之兵，善之善者也。”可以看到，兵法之中最强的境界是“不战” 。所谓不战自屈人之兵乃是上乘策略。

最广为人知的战例就是当年楚汉之争，汉刘邦利用心理战，围而不攻、四面楚歌，让楚军无心恋战，不战自败。你与正妹 的交锋中，无论是前期的搭讪焦虑、还是后期的自卑心态，都是被对方的美貌和表面的高价值所迷惑。初逢对手，遥遥一 望，对面大军逼近、旌旗森立、 鼓声震天。结果你出师未捷就已经吓尿了裤子、丢盔弃甲、夺命而逃，试问这仗还怎么 打?大战尚且未开打，你就已经给了自己暗示:对手太强 (女人太漂亮)，我打不过(我配不上)。这就落入了对方“不战 而胜”的陷阱(当然，对方可能是

无意的)。一旦有了这样的心态，即使你硬着头皮很爷们的抗上去了，也只会遭遇打枪，因为你提前已经被自己所击败。

## 2 恒常之心

那怎样的心态去正确面对对方的强势呢?兵法有云“时刻保持恒常之心”。还记得开篇的那段话吗?当局者迷，旁观者清，有的时候并不是因为你不知道该怎么办，而且情绪上头，你已经失去了判断力。因此，保持恒常之心，没有情绪波动才是大敌当前的首要心态。

美丑与高矮胖瘦一样，都是相对比较之下的存在。但是对于绝大多数人而言，外界的评价会极其容易让你产生自我误判。我安迪觉得自己很帅，如果周身的环境也是一直这样给予我正面认可，我的自信会无限膨胀，觉得所有女人都配不上我。然而把我摆到布拉德皮特、贝克汉姆等公认帅哥面前，在大众眼里，我由帅哥就变成了低分男人，我就会感到自己其实一点也不帅。但是再把我扔进普通男人堆里，我的形象又变的光彩照人。这些东西，是外界的评定，不应波及到你对自身价值的过分膨胀和消极认知。所谓“恒常之心”就是告诉你，美丑和强弱一样无绝对之分。不要被这些不靠谱的表象东西所左右情绪，我们学习社交，树立心态，最重要一点的就是不被周身评定所影响，坚定自我认知。一个冷静的棋手时刻应该把自己的心态从主观偏见中解脱出来，不要被其固有反应所误导。

那么怎么不受到外界的影响呢?这里引用先前文章里关于自信的认知:自信不是凭空产生，人离开了熟悉的领域，你不可避免会产生焦虑和恐慌。就像你让最厉害的健美运动员去参加《最强大脑》，未知带来的恐慌无法避免。因此，恒久稳定自信来源于对熟悉领域互动规律的熟悉程度和清晰的自我认知，既不被外界评价所动摇，也不会盲目膨胀觉得自己可以比肩上帝。

可以看到，对于自身价值的清醒认可和熟悉领域的驾轻就熟会让你拥有坚不可摧的强大自信，不亢不卑，也不过分膨胀。很多所谓 pua 教给你的心态都是过分膨胀，认为所有拒绝自己的女人都是傻逼，最终沦为惹人厌恶的自以为是。这不是正确的社交

心态，这样学下去的结果我见到太多，最终往往是自信有了，但照样在社交当中屡屡受挫。甚至还继续坚持自己魅力无穷的自我催眠，告诉自己是女人不识货，这是错误和可悲的误区。对待自己，一定要客观认识，避免无端自卑和盲目膨胀。但是你可以利用这一点，对待你的目标，通过主观评定和心理暗示来改写她的自我认知。

3 冷眼俯瞰你的对手 如果你暂且做不到保持一颗恒常之心的话，这里给你分享一个小技巧：冷眼俯瞰你的对手，即心理上俯视对方的外貌，战术上冷眼判断局势的走向。

以下是一段场景对话：

A: 那妞好正，我们今天发胶都没打，她会不会看不上我？B: 在我眼里，她就是一个女人，是有优缺点的平常人。 A: 怎么办，我靠近她就觉得紧张，我和她说话都会嗑吧。 B: 我看那不过是有着一副靓丽的皮囊伪装的小女孩，渴望被我带领。

如此截然不同的心态，谁胜谁败，还未交锋，大局就已定。前者贝塔，后者阿尔法。阿尔法心态不一定百战百胜，贝塔 心态却一定每战必败。社交互动首先要建立的是你强她弱的阿尔法心态，多高分的女人也是互动之后，才能分清是困难 还是简单。“逢敌必亮剑”也是阐述的这个道理。

而要想做到冷眼俯瞰，最有效也是最直接的一招，就是在心里俯视对方。要知道，一个女人是不是女神不是一个女人可以自封的，而是她身边的长期社交评定最终影响了她的自我认知。一个低分女，如果所有人的评价都是女神，她 就真会把自己当女神；一个极品高分妹，周围评价都把她的外貌形容为垃圾，她就真的变成了无人问津的垃圾。现在你明白了：你认为她是宝，她就真的在你面前是个宝，再高的技术都已没用。在你看来，她只是个爱慕虚荣的浪女，她就是个 浪女，在你面前一文不值，互动中才能不断期待你的认可。建立俯瞰对方的方法很简单：去抓住女人的负面并且扩大化，自己感受到后，再把这些信息传递给女人和周身的社交圈，剥夺她的社交光环，击垮她的优越感和自信心。

注意，我不是让你直接侮辱或者人身攻击对方，如果你参加了我的 game 课，你会

知道这一招叫做“反读”，这和侮辱有着本质的区别，这里不展开讲。要知道，所谓女神真的没你想象的那样优秀，如果你愿意花一点点心力去思索“她哪里还有问题，到底配不配的上我?”的话，一旦发现她有做的不好的地方，你在心里就可以轻易地放大这一点产生自然地俯视姿态。之后，你甚至可以让目标也知道她其实不过如此，社交光环的加持之下，她就真的会自我怀疑自己的价值。具体怎么做这里不展开，这里你只需要知道，所有人都把她当宝，我们就要反其道行之。这和打压技术不同，而是真正客观的找到那个让你失望的负面点，把她从女神神坛上拉下。注意，我不是让你把每个女人都看的一无是处，而是让你学会在看到女人迷人的一面时，不忘去客观辩证的去挖掘下这光鲜下的另一面，这是一个全面审视的习惯。单面观察是很难抵挡正面诱惑的。当你真正体会到阿尔法的心态，理解了以上的每一个文字，你会发现面对女人，你已经脱胎换骨，不再有任何焦虑，可以坦然面对所有女人。

当你看到的不只是一个女人的肉体，还有她皮囊之下的美丽和丑陋的时候，你就能真正做到目空一切，建立一个强大的内心，不该因世界外在表象所左右。所以说真正的高手，只要是女人，我们都该去社交，要面对车祸现场的女尸也做到心如止水，从容的上去说一句:hi 如果你还能坐起来和我说话，我其实很想认识你。

## 2.26 仇恨不会让你进步

如果你第一次被人欺负和陷害，那是设局者有罪。如果你再一次被人欺负和陷害，那是设局者和你同样有罪。 如果你第三次被人欺负和陷害，那是你自己难辞其咎。 ——权谋之术

以安迪的咨询经历来看，在立志想觉醒的男人中，差不多有七成以上的人曾被女人伤害过。就连一些长相帅气、拥有财富 和地位的男人也不例外。当然，其中还有一些男性朋友是抱持着复仇的想法找到的我，他们极度渴望通过红色药丸对女人 进行打击和报复，试图用仇恨和毁灭来满足自己的不甘心。

但是红色药丸不同于 PUA 技巧，这是对于两性互动规律的客观总结和心态的修炼，其中不乏陈述了一些女人的客观天性， 比如:慕强、框架、驯化、伪装等等。然而，这些本来客观存在的规律却被一些朋友误以为认为女人所做一切都是在伤害 自己，都是出于主观的恶意。由此，他们背离了红药丸两性互补的初衷，开始物化、仇视女人。

然而我要说，仇恨并不会让你有任何进步，相反，仇恨其实是在帮你逃避你的错误和责任。在情绪的冲击之下，你是无法客观理智地分析局势和你的对手的。

大家必须明白的是:在两性交往中，之所以会出现对你如此不利的结果，实际上有一半是你自己造成的。假如你没有自动 降低自己的价值，如果你没有有意放低自己的姿态，如果你正确利用了两性互动的客观规律，那么女人又如何可以如此轻 易地伤害到你呢？

我曾经和一位天生的阿尔法朋友推心置腹地聊过天，虽说他现在被无数优质女人追求，但是他曾经却狠狠地被前女友伤害 过。当我问他是否恨那个女人时，他特别豁达地回答我“一点也不恨，甚至于我还有一点儿感谢她。”随后，我又接着问他 有没有心痛过，他也特别直接地回答我“很痛，甚至到了无法入睡的地步。”现在的他回过头去看当年的自己，可以客观、 准确、深入地剖析他当年都犯了什么错误，对客观互动规律有哪些认知的偏差，即使当年的痛苦至今仍然心有余悸。所谓 以铜为镜可以正衣冠，以古为镜可以见兴衰，以人为镜可以知得失。那个曾经深深伤害你的人，也是你人生当中

帮你完成 重生的人。我这位朋友特别认同的一句话，也是我在文章里反复提及的一句话是:微量的痛苦让人不安，适量的痛苦让 人成长，巨大的痛苦使人崩溃，毁灭性的痛苦使人重生。

当女人提出分手之后，很多男人会觉得难以接受，他们会问，我如此真心地待你，为什么你就不可以好好地待我呢?为了 你，我什么都愿意做，为什么你竟可以如何狠心呢?当你无法接受女人提出的分手时，你是否想过:在一段感情中，女 人作所的反应绝大部分是在你引导的框架之下完成的。或者说，你期待女人展现什么样，她就会呈现什么样。比方 说，情人节你送她一束玫瑰花，她便会觉得特别高兴、满足。你不记得她的生日，她会特别难过。你把她控制太紧，对她 需求感太强烈，她照样会因为烦躁而选择逃开。

道理其实很浅显:不管对方是谁，如果你不给予正确的奖惩引导，抑或对其进行强制束缚，那么她肯定是不会按照你想象 的样子去做事的。如果你想对方用某种你希望的方法对待你，那你就必须要让她知道她这么做会得到你的奖励。与之相 反，如果你只是主观的觉得她应该这样，不应该那样，那么你就必须自己承担全部后果。请仔细想一下，在跟女人交 往的过程中，你是否也曾把自己的错误进行过主观情绪化的转移呢?看到这里时，或许有些朋友会持反对观点:我真心真 意地对她好，难道这也有错吗?我们之所以会分手，我一点责任都没有，这样的结果都是她造成的。

如果你有这样的想法，那么我必须告诉你:你们之所以分手，最大的原因在于你。这就如同是好心办坏事一样，你带着 自己的真心去帮助他人，最终却出现了最糟糕的结局。此时他肯定会说，我是一份好心，根本就没想到结果会这样。所 以，从现在开始，请不要再为自己找借口了。

就像曾经还是贝塔的那个你，见到阿尔法男人打压某个女人，甚至让女人为他嚎啕大哭的情景时，你会在心中暗下决心: 假如是我，我一定会好好对那个女人。然而当你接触红色药丸之后呢?转盘子、竞争焦虑、收回关注早就成了你生活的习 惯了。此时的你是不是特别讨厌那些一门心思对女人好的贝塔男呢?你是否想过这样一个问题:如今你讨厌的人，或许 就是曾经的你。

不过我要承认，情绪是人的动力所在，这一点无从回避。当你受到欺压时，愤怒的情绪会让你想反抗；当你失败时，不甘心的情绪会让你希望更快成长；当你遇到喜欢的女人时，新鲜感会让你觉得特别开心；当你看到强者的时候，依赖心会让你本能想依靠对方等等。

愤怒属于一种级别特别高的情绪的，它具有非常巨大的情绪能量。与愤怒一样，仇恨同样是一种级别较高的情绪。它所具有的强大力量可以左右你行事的方式。当你一次次深陷仇恨，无法自拔之时，你曾经具有的理智，正确的思维方式便会慢慢远去。就像那些心中始终抱着仇恨的心态，希望自己可以在这种心态的影响下成长的朋友们一样，都低谷了仇恨对你造成理性抽空和误判局势。殊不知，仇恨并非是一种你可以轻易掌控的情绪，它是不可控的。所以如果你真的想成功，真的希望自己的愿望成真，那么你就必须远离仇恨，用正确的心态对待女人。

一手电子书

加微信:sm99878

## 2.27 和绿茶学智慧:邀约策略

声明:这是女 pua 导师教导学员的案例,下面以绿茶导师为第一视角,来看看绿茶会运用邀约策略,黑色部分为绿 茶自述,蓝色部分为安迪点评。

### 【以下是自述与点评】

从聊天记录里面可以看到这个男生问这个女生:你还能不能叫到别人?然后的女生说:叫不到了。然后男生突然就找了个 借口拒绝女生,他说:我明天车要做个保养,下次再约哈。那么碰到这样的情况,女孩子不知道怎么回,我在这里统一 给大家讲解一下。

首先,从这个聊天记录里面,我们可以看到,就是男生并不是特别的想跟这个女孩儿单独在一起。所以他用了婉拒,而且 他用的这个理由也不太好,就是车要去做一个保养,下次再约呀。那么一般这种情况下,女孩子心里就会比较脆弱,就会 觉得:我是不是不吸引他,我的魅力不够,我好生气呀,我要去骂他,我要跟他说为什么等等等...其实如果你遇到过类 似这样的情况,你又不愿意甘心让他走, **我的建议是不要指望一招去定胜负,就是你不要指望给你一个什么特别的方法,一下子就把这个男生给拿住。**因为我曾经说过:**心态稳才是一切能够成功的关键。**那么在这个时候,作为一个高 价值的女孩子,或者作为一个聪明的玩家,正确的回复应该是什么?不是去回复:你是不是不想跟我在一起或者为什么我 们两个单独出去你就不愿意了呢?再或者还有人会回:你什么意思,你这样做是什么意思,你爽约吗,等等等...这些回 复都是不正确的,正确的回复只需要回复下面一个表情就可以了:

**【点评】心态的平稳的确是所有招数的根基,这段应对邀约被拒的分析不论男女统统适用。这也让我想起我们阿尔法联盟 里的一个兄弟,这几天他来群里提问说被女生提分手不知道如何操作,我们给出了急救策略可这位兄弟自己却“明知故 犯”地偷偷去把女生给加回来,不是他不知道该推开,而是他内心的真命天女、浪漫主义、不甘心等等情绪冲昏了头脑,神 仙难救~**

那么发完了这个 OK 之后,我们就什么都不做了吗?肯定不是的,我们来想一下为

什么要去发这个OK，首先他不想约你，甚至他找了一个这样的理由，我们来采用一种方法叫做:共情。就像咱们宝宝们肯定也会有人想约我们，我们不想去的时候总会找一个理由，比如说不好意思我今天头疼、不好意思我家今天突然来朋友了、不好意思我今天工作怎么样下次再约哈，这些通通都是理由。所以，如果这个时候男生再来质问我们:你为什么不来?等等等等...都是显得自己高价值。我们应该云淡风轻的发一个OK，然后就可以了。

那么发完这个OK之后，我们应该做的是什么?三个字:朋友圈。

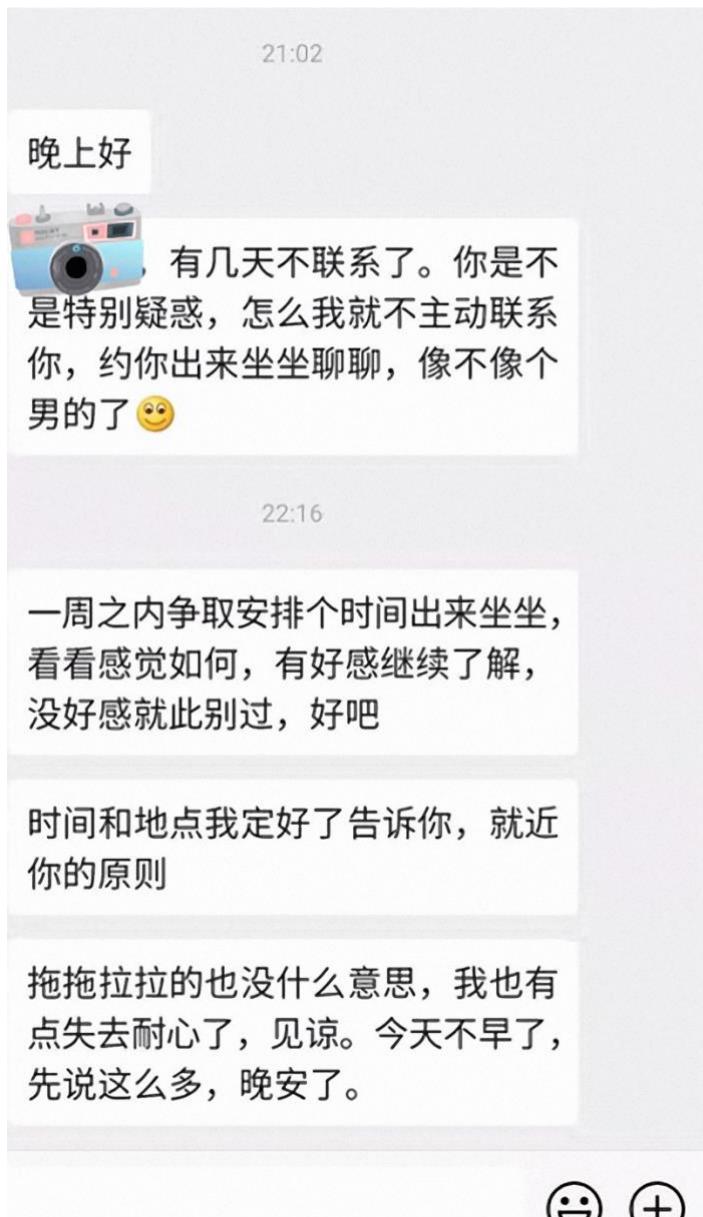
我们必须要做一下朋友圈的建设，因为这个男生不来约我们，或者是约了我们但是放鸽子，不愿意跟我们一起出去，都说明我们的魅力不够或者是说吸引力不够。我们发朋友圈的原因，**第一点:是为了增强自己的吸引力，展示预选。第二点:是要让男生看到，我不在乎你，不论你约不约我我都会过的很好。**那么朋友圈发些什么样的内容?精彩的或者是有人约你出去的，比如说今天跟一个朋友去看电影，或者今天跟一个朋友去游泳，或者今天去怎么怎么样...**记住，不是发自己去逛街，不是发自己去健身，是跟朋友做一个预选。**

**【点评】共情+发朋友圈是应对邀约拒绝的最佳策略，划重点。**

大家可以理解吗?就是发一个漂亮的朋友圈，有自己的照片的，然后让对方看到:你不约我，我仍然跟我的朋友活的很开心，很自在，没有受你的影响。**注意，这个朋友，如果你要发预选的话，你可以发一个男生，但不要太明显的刻露出 来这个男生的样子，**比如说男生的手呀，或者是手表啊钱包都可以，这个是我曾经讲过的预选的方案。但是如果让我来选择，我可能不会去直接发一个男生的预选，我会发一个跟朋友闺蜜好朋友，人多，先让它精彩一点。比如说:跟我闺蜜，我们去逛街或者是去玩，不是我一个人去健身，注意到了吗大家?是很丰富多彩的生活，就让他看到你约不约我，我都有人约，而且朋友多一点会比较好，大家记住这个策略了吗?然后这个发完了之后，过两天视这个男生的表现，咱们再来发预选。

当然，这个策略不是说你发了朋友圈就立刻有用的，很多女孩们在谈恋爱里面都会

出现一个误区，就是认为：好，老师给我一个什么特效药，就好像给了你一个方法，一夜之间这个男生就会突然的爱上你了，如果你有这样的想法，肯定是错误的。那么我预估这个男生要想去对这个女生产生兴趣，可能还得需要两到三个月左右的一个培养，培养什么？培养你的心态，培养你的吸引力，慢慢的一点一点的往回来拉。我们再看一个例子：



这个案例也是一个绿茶班学员问出来的，那么，我先跟大家讲一下这个的背景，男生是三个月前加的，然后我们的宝宝觉得这个男生直男，思想固化不灵光，跟不上自己的步伐，所以她也没有怎么跟这个男生聊。然后这个男生也没有怎么主动去联系我

们的女生，我们的宝宝怀疑他在跟别的女生聊，怀疑现在这个男生是被别的女生甩了之后才想起她，所以来主动 跟她聊天。那么我们学员的诉求就是:她觉得凭什么他想联系我就联系我，为什么他想怎么样就怎么样，我该怎么办，我 是不是就应该吊着他不理他?到底我是应该吊着他呢，还是应该把他给删除，这个是我们这个绿茶班学员的问题。

那好，我们讲完了问题再来看这个男生的聊天，他说:晚上好，谁谁谁，我们有几天不联系了，你是不是特别疑惑，怎么 我就不主动联系你，约你出来坐坐聊聊，像不像个男的了，一周之内争取安排个时间出来坐坐，看看感觉如何，如果有好感呢，我们就继续了解，没好感那就就此别过，时间和地点，我定好了告诉你，就近你的原则，拖拖拉拉的也没有什么意思，我也有点失去耐心了，见谅。今天不早了，先说这么多了，晚安。

看完这个聊天，我觉得这个男生就是:**不知道哪里来的莫名的这种自信，甚至这种直男的装逼让我觉得恶心**。那么为什么这两个案例我放在一起来讲?我相信聪明一点的宝宝现在应该知道我的目的了，对于这样的男生，如果你养的鱼很多，你练手的人很多，你想怎么处理就怎么处理，可以把他删除，也可以不再理他。那么有些宝宝会说:那老师，我现在 练手的对象很少，我也不想删除他，在我不想删除他的情况下，我想用他来练手，我应该怎么来操作?其实正确的操作方

法很简单，只需要回他两个表情，不要说话就可以了，就是这两个表情。如果你只发一个笑，显得有一点点敷衍，如果发两个，这个表情是什么意思，我给大家解释一下:第一，如果你发文字，一定会暴露出你的心态，你发表情是有一点 点**推拉的**，什么叫推拉呢?就是如果你不回复他，就完全把他给推开了，我们现在的目的是练手，但如果你给他回:好 呀，好的，等你通知。又显得自己非常的低位，人家一约你，你就立刻回复。你先发这两个表情给他，他一定会对你发问

的，他会说:笑是什么意思或者怎么样?就这么定了，等等等等...我们让这个男生先来暴露自己的需求感;第二，这个表情它是有一点点拉的成分，就是**释放了一点点可趁之机**。我曾经说过，如果一个女生很漂亮，很高冷，男生追着追着他 就不想去追了，

你要给男生一丝可趁之机，让他觉得他努把力是可以把你给追到的。所以小小的两个笑的这个表情里 面，它暗含了推拉，我再讲一遍，一个是拉，让他对你发问，让他觉得好像有点机会，你没有表态;一个是推，什么是 推?就是因为我们没有说话，没有去表态，所以有一个推的成分。

那么他看到了你回复这两个表情之后，他一定会再来对你发问，我们要把他的需求点撑到最高处，然后我们自己在暗处。 那么同样的，发完这两个表情之后，我们这个宝宝首先要做的是:赶紧立刻的在朋友圈去展示一下自己，因为这个男生现 在回过头来约你，你不要看他嘴硬，说什么拖拖拉拉的也没有什么意思，我们只看他做什么。他说的这些话只有一个目的 就是:他想约你出来，也许他是为了自我去圆一下他自己所谓的自尊跟面子，所以才解释了那么多，**但其实它最终的目 的还是想去约你**。那么这个时候我们朋友圈应该发一些什么样的照片?这个朋友圈的照片，发的跟上一个是一样的，这个朋友圈的照片，只需要去发自己美美的照片就可以了，可以没有预选，也可以没有闺蜜，也可以没有朋友，就是你自己 漂亮的照片，很漂亮的自拍或者很漂亮的写真，或者是很漂亮的别人拍的你的照片。增大自己的吸引力，让他反复看到你 的美，这样就会加深他更想约你的力度，然后他一定还会再来对你进攻的。

## 2.28 和女玩家学技术:捧杀

摘要:本故事选自聊斋志异恒娘传, 身为女玩家的恒娘将手把手教会女主角朱氏如何重新获取丈夫的爱。特别是在丈夫宠爱小妾的情况下, 我们该如何逆风翻盘?这个案例, 教会你捧杀。

有一位京都人叫做洪大业, 他的妻子姓朱, 长得美丽标致, 夫妻二人感情很好。后来, 洪大业又纳了个婢女为小妾, 名叫宝带, 姿色远不如朱氏, 但洪大业却偏偏宠爱她。朱氏不开心, 经常为了这事和洪大业吵闹不休。 AndyGallery 洪大业虽然不敢公开睡在小妾房里, 但从此后越发宠幸宝带, 疏远朱氏了。

**【点评】**人之初, 性本贱。人们对有限制的事物产生更加强烈的需求感, 这种利用逆反心理和稀缺性会制造出虚幻的价值, 就像妻子试图控制丈夫远离小妾一样, 你越不让他碰, 他越想碰。可能本来丈夫只是图个新鲜, 结果因为你的作闹和控制, 虽然你暂时得到丈夫的注意力, 但代价却是为你的对手铺平上位之路。

不久后, 洪大业迁家, 和一个姓狄的布商作邻居。狄的妻子名叫恒娘, 先过院来拜会朱氏。恒娘约三十多岁年纪, 姿色平平, 但言谈巧妙动人, 朱氏十分喜欢。第二天, 朱氏去回访, 见狄家也有一个小妾, 二十多岁年纪, 相貌非常漂亮。两家相邻近半年, 从没听到恒娘骂过小妾一次, 但布商却独独宠爱恒娘, 妾房仅是虚设而已。朱氏很感奇异, 一天见恒娘询问缘故, 说:“我原以为男人爱妾, 不过因为她是‘妾’罢了, 常想把‘妻子’的名目换成‘妾’。现在才知道不是这样。你用的什么法术? 如能传授, 我愿给你当弟子!”恒娘笑着说:“唉! 是你自己疏远了他, 怎能怨男人呢? 整天从早到晚絮絮叨叨, 这不是为丛驱雀、为渊驱鱼吗? 只能是愈加疏离了二人的关系。回去后, 你应该放纵他, 别再干涉他的行动, 如果他和你套近乎, 也不要理他。 AndyGallery 一个月后, 我再替你想办法。”

**【点评】**你的对手拥有不可比拟的新鲜感, 与其控制丈夫不碰, 不如让丈夫彻底碰个够, 毕竟新鲜感是转瞬即逝的刺激。 新鲜感过后, 就是我们逆风翻盘的绝佳时机。

朱氏听从了恒娘的建议，回家后，越发打扮宝带，让她和丈夫一块睡，一块吃。洪大业偶而应付应付朱氏，朱氏总是严加拒绝。于是，一家人都夸朱氏贤惠。这样过了一个多月，朱氏去见恒娘。恒娘喜悦地说：“好了！你回去后，别再打扮，不穿华丽衣服，不要施脂抹粉，让自己污面破衣，和家里仆役们一起劳作，一月后再来。”朱氏听了后，回家便穿起破衣服，故意让自己浑身肮脏，除了纺线织布，别的事一概不管。洪大业可怜她，有时让宝带帮她干点活，朱氏不让，总是将宝带喝开。这样过了一个月，又去见恒娘，恒娘夸奖说：“孺子真可教也！后天是上巳节，我想约你一块逛春园，你要丢掉破衣，精心梳妆，浑身上下焕然一新，早早过来见我！”朱氏答应道：“好吧。”到了那天，朱氏照着镜子涂脂抹粉，按照恒娘的吩咐，精心梳妆。打扮完，去见恒娘，恒娘喜欢地说：“可以了。”又替朱氏挽头发，光可鉴影；衣服不时髦的地方，拆了重做；又说她的鞋样式太拙，从针线筐中翻出一双正在做着的鞋，赶完后让朱氏换上。两人临分别，让朱氏喝了点酒，嘱咐说：“回去后见过丈夫，就早点关门睡觉。他若是叫门，不要听。叫三次门，才可让他进去一次。他想和你亲热，也不要太迁就他。半个月后，你再来。”

**【点评】**没有失去，人就不知道知道要珍惜；没有颠覆，人就会活在舒适区而不想努力争取；没有付出，人的满足感就会大打折扣。这一点女人具备天然的优势，因为性欲诱惑是致命杀手锏之一，给看不给干会让一个人为你疯魔。正所谓：妻不如妾，妾不如妓，妓不如偷，偷又不如偷不着。

朱氏回家，盛妆去见丈夫。洪大业一见，露出非常惊异的样子，上上下下地凝目打量，有说有笑，不像平时。朱氏略微讲了讲游园的情况，便手托香腮，作出一副疲倦的样了。天还没黑，就起身回房中睡觉。不长时间，洪大业果然来敲门，朱氏高卧不起，洪大业只得离去。第二晚洪大业又来叫门，同样吃了闭门羹。天明，洪大业责备朱氏，朱氏说：“**我一个人睡惯了，受不了别人的打扰。**”日头刚一偏西，洪大业就赖在朱氏房中不走。天黑，二人灭烛上床，极尽欢爱，犹如新婚。又约下夜再相会，朱氏觉得不能太频繁，和洪大业约定三天相会一次。

**【点评】**第一，本段落加粗部分是绝对的点睛之笔，一来甩锅给丈夫，都是因为

你平常不理我让我寂寞冷，让丈夫产生愧疚；二来 给予丈夫可得性，丈夫知道只要自己加大投资就可以得到终极大奖。

第二，男人的骨子里有圣母荡妇情节，一方面喜欢外表轻浮、风情万种的小骚货，另一方面又向往什么都不图、单纯的浪漫主义爱情。恒娘暗悉此道，先让朱氏用新鲜的打扮去重新诱惑男人，再展现出一副贤妻良母的好姑娘形象刷一波心疼指数，双管齐下普通男人必定会圣母荡妇情节发作，无法自拔。

大约过了半月，朱氏又去见恒娘，恒娘关上房门对她说：“从此后你丈夫只会喜欢你一个人了。但你虽然很美，却不妖媚。以你这样的姿色，再媚一点能胜过西施，更何况还不如西施的人呢！”于是让朱氏飞了个媚眼，恒娘纠正说：“不对，毛病出在眼眶上。”让朱氏笑了一下，又说：“不对，毛病在左腮上，”于是恒娘自己秋波送情，又嫣然媚笑，让朱氏模仿。朱氏一连学了几十次，才大致模仿得和恒娘一样。恒娘说：“你可以回去了，照着镜子仔细演习。我的方法就是这些了。至于床上功夫，关键在随机应变，投其所好，这不是言词所能表达的。”朱氏回去，完全按照恒娘教的去做，洪大业果然被迷得神魂颠倒，唯恐遭到朱氏拒绝，每天天不黑，便和朱氏调笑，不离开朱氏的房子半步，赶也赶不走。

【点评】这里应验了红丸反复强调的两性关系互动铁则：谁越不需要对方，谁就越有框架掌控权。尽管这个故事里妻子也十分需要丈夫，但是恒娘能从上帝视角来审判这段关系，让朱氏能够暂时跳脱出自己的情绪，用正确的姿态诱惑男人，此战必胜。至此，已经完成了框架的逆转，但是别忘了我们还有一位可爱的竞争对手。

朱氏却更加善待宝带，每次在卧室中饮宴，都招呼宝带同榻而坐。但洪大业却觉得宝带越来越丑陋，越来越看不顺眼，经常是酒还没喝完，就让宝带离开。朱氏把丈夫骗到宝带房中，再锁上门，洪大业也是一夜不理宝带。从此后，宝带开始恨洪大业，常常对人怨骂，洪大业听说后更讨厌她，渐渐地就打骂起宝带来。宝带羞愤不堪，索性破罐子破碎，整天拖着双破鞋。头发乱蓬蓬的像柴草一样，再不成人了！

【点评】应对竞争对手的策略，就是捧杀，特别是吹捧对方的贝塔面。你看，人家

宝带长得多漂亮，又一直想和你亲热，不像我，老是拒绝你，你还是多去找找她吧~通过这种捧杀和设立障碍，一方面会让丈夫觉得你特别懂事，更想要得到你，另一方面会激发竞争对手的情绪崩溃，做出一些极端想要得到的失控行为。

一天，恒娘问朱氏：“我的法术怎么样？”朱氏说：“妙倒是很妙，但弟子我却解不透其中奥妙。先是要放纵男人，这是为什么？”恒娘道：“你没听说过吗，人都是喜新厌旧，重难轻易？男人宠爱小妾，不一定是因为她生得美，而是刚娶进门觉得新鲜，又难得同床一次，就更增加了这种新鲜感。现在放纵他，让他尽情享受，山珍海味也有吃厌的时候，更何况还是野菜羹呢？”朱氏又问：“先毁了盛妆，又再盛妆炫耀，这又是为什么？”恒娘回答：“让他不注意你一段时间，乍见之下，则如久别重逢；忽然又见你艳妆浓抹，就像刚娶的新妇，这好比穷人突然得到肉食美味，那么再看看粗米就难以下咽了。但又不马上满足他，让他觉得那个已陈旧而我新鲜；那个容易得到而我难以得到。这就是你变妻为妾的办法了。”朱氏十分喜欢，和恒娘结成闺中密友。过了几年，恒娘忽然对朱氏说：“我们两个人好得像一个人一样，应当不对你隐瞒我的生平。过去我一直想跟你说，是怕你疑虑。现在马上要分别了，我也就实话告诉你吧：我实是狐狸，幼年时被继母卖到京都中。我丈夫对我很好，所以不忍心和他立即诀别，留恋至于今天。明天我父亲仙逝，我回去省亲，再不会回来了。”朱氏听说，拉着恒娘的手唏嘘落泪。第二天一早去看恒娘，见狄氏全家惊慌，原来恒娘突然无影无踪了。

异史氏说：“买珠宝的人不认为珠宝珍贵，而却把盛珠宝的盒子看得比珠宝还珍贵。喜新厌旧，求难弃易，这些男女之间感情上的纠葛，自古以来就难以说得清楚；所以能够将厌恶化为爱恋的权术，才能在社会上风行。古代的奸臣，往往蒙蔽国君，不让他接近贤者，不让他读书明道。这说明妻妾事夫就像奸臣事君一样，都是为了巩固自己的权势和地位。彼此之间的想法都是一脉相承啊。”

【点评】回顾一下这个故事，总结如下：第一，将欲取之，必先予之。不要试图控制对方，而是让对方完全地自我放纵。第二，颠覆性的性欲诱惑。利用对比制造虚幻的价值，颠覆目标的认知来制造快速的吸引，同时设立障碍进一步放大目标需求。第三，捧杀对手。利用竞争对手失控犯下的错误，进一步进行捧杀，再度抬高自己的价值，让目标彻底沦陷。

我是安迪，感谢你的阅读。

## 2.29 捷径的背后是懒惰

在情感领域，最常见的提问之一就是：有什么办法能让对方快速爱上我，或者让自己的情商快点提高？

这种追求高效速成的思维，其实就是我们通常讲的“走捷径”，或者用更直白的说法，就是懒。**懒人最喜欢的是捷径，最喜欢听到的词是“快速”，因为捷径意味着“付出很少，回报很多”。**

这也是绝大多数人最幻想的一件事是——不劳而获。这一点都不夸张，之前真的有位女性友人告诉我，她就希望自己静静地等着，等着有一天，她的白马王子，哦不，是她的高富帅遇见她，然后发现她的美好，跟她在一起。而她什么也不用做，只需要静静地等着，就能跟高富帅一起过上开心无忧的生活。

很多男人也如此，抱着不喜欢我的女人都是傻X的直男癌思维期盼着真命天女的降临，或是认为社交根本不需要学习，只要“活出自我就是赢家”，殊不知这只是他给自己失败人生找的一块遮羞布。

各位读者们，我们一起回想一下，当你刚开始恋爱的时候，你还有你的兴趣爱好、有你的社交圈和独处生活。可当你和你的伴侣在一起时间越长，你是不是开始越来越依赖对方、越来越懒于拓展自己的生活，甚至懒于和朋友见面也不再去做自己喜欢的音乐、健身、读书等等。甚至一些姑娘在有男朋友之后，连和男朋友出门也不再花费心力打扮自己，一身邋遢就敢和男友出门逛街。

不论是男人觉得性欲得到满足还是女人觉得凡事都可以有对方包容，人的惰性会不可避免地让你陷入无形的深渊。在这种情况下，对方和你分手还需要任何别的理由吗？

就像之前一位姑娘找我咨询，说她以前没有认识男友的时候，自己天天坐地铁一个半小时去上班，从头站到尾自己没有抱怨。后来男友追她时候男友天天开车送她，有一天男友不送她了她坐一次地铁就要从头骂到尾。这样时间久了，请问她还能指望她在男友眼里有什么魅力可言？

真正的高手，从来不是离开了对方就情绪崩溃，而是嘴巴上展示依赖，行为上独善其身，内心精神极其强大。

就像这位姑娘和谈了两年的男友闹分手，因为男友已经找好了下家，她不服气想挽回。但她可能没有意识到，一旦一个男人去找小三或者小四小五，原因肯定是对她的喜欢和在意程度在降低。不论是因为她生活邋遢，还是她作闹让对方心烦意乱，根本原因就是这男人对你的喜欢没有这么强烈了。甚至也许一开始，他对你的喜欢就没有那么强烈，只不过你就没有发现而已。

当然，面对这种情况我们不是没有办法利用人性的弱点进行逆风翻盘，可是这都是权宜之计，如果无法从根本上转变自身的懒惰和问题，分手的结局终究无法改变。

昨晚的直播我说过，男人很容易被激发出愧疚感，趁着你和这个男人还有联系，并且你属于被伤害的一方，我们要学会主动去制造抽离感。

如果这个时候你告诉他你爱他，你离不开他，你认为你的口才很好可以通过沟通挽留住他，那是你做梦而已。你去挽留他，他根本无法感觉到这种即将失去你的恐惧。你要怎么办？你只有让他害怕了，他才会主动回来追逐你。就像我们之前说过的，在一段关系中，越不需要对方的那个人掌握着关系的主导权。

因此此时我们要表现出我不再那么在乎你了的姿态。你为什么不那么在乎他了？因为他出去浪，他出去找别的女人。你要让他知道他自己到这种行为降低了他对你的吸引力。注意，我们是要让他害怕，而不是自己诚惶诚恐。

你需要做出一个即将抛弃他的姿态，才能刺激他对这段关系即将要失去的恐惧感。当时我就让这个女生冷那个男生一个礼拜，同时在这一周和闺蜜去玩，去丰富自己的生活去激发男生的竞争焦虑。

12:02

我是不是该屏蔽你了，天天秀恩爱。烦死我了！你这找对象的速度也是真够可以的！我服了！真的是不知道你原来这么快！



你要是真的有对象了，我们就互删吧，我看着心里烦

"狗狗" 撤回了一条消息

"狗狗" 撤回了一条消息

OK?

12:14





一周后，对方终于按耐不住内心的好奇和不甘，主动来询问女生朋友圈的男人是谁。我们只回了一句话：换个话题问吧。对方越急，我们就越有先机。

我在驯猫术里说过，我最害怕一个人没有情绪。因为没有情绪你就压根 get 不到任何的点，你无法读懂到对手的意图。对方有情绪还这么激动说明他还在乎，所以我经常说要你们控制好自己的情绪，因为你控制不好自己的情绪就等于把你的弱点展现给别人看，赤裸裸的告诉别人你的弱点。



14:58

你什么意思？

有没有 有区别吗

？

难道没有吗？

？

对你来说有吗

玩绕口令呢？

我这不是问你呢？



话题停到这里，就可以了，不要聊下去，让他着急，给他下一次找你的机会。如果这个时候我们抱着手机继续聊，就会 和昨晚读书会里故事的男主角一样丧失一致性，最后也会被甩。

很多人总是想一步到位，控制不住自己的需求感。如果各位真的发现哪里有一步到位的方法我安迪愿意虚心求教，目前所有的捷径都只会让姑娘变成男人的炮友，让男人变成女人的备胎。

这也是为什么很多人在逆风翻盘复合不了多久又分手，其实也和懒有关系。在刚复合后的一段时间里，他们关系还不错， 因为这个姑娘真的不那么任性了，仿佛两个月

的时间让她变得乖巧懂事多了。男人也很震惊她能有这样的改变。总体来说，他们的关系发展不错。但你也许想不到，他们复合了五个月后，还是分手了。

因为一开始女生好不容易求得复合机会，当然是超级开心，但是又超级担心他们复合后能不能长久。所以她担心自己的一举一动，因此会表现出最温柔懂事的一面为了能够继续跟他在一起，这些小牺牲，根本算不了什么。后来几个月，女生也发现对方对自己很满意，大家相处很愉快。随着时间的推移，姑娘觉得越来越安全，男人离自己越来越近，也越来越信任自己。她一颗悬着的心也在慢慢放下。

渐渐地，有些时候，她对自己就不加控制了，会有一些小脾气出来。男人也没觉得有什么，还觉得她这样的小脾气很可爱呢。再往后，姑娘的心彻底放松下来，言行举止已然没有了那种小心，随心所欲的时候越来越多。而这些，都是在细微之中一点点一层发生的，大家都没有察觉。

又过了一段时间，他们的冲突终于因为一件小事爆发。这个时候，男人才突然发现，这个女人好像一下子回到了从前，任性、脾气差、无理取闹。而等待这个姑娘的，是再次分手和痛苦悔恨。男女之间的博弈本也是一样。可能你初期弄懂博弈

的概念，一开始可以抗争。但时间长了，你还是松懈了，你还是慢慢妥协了。就是因为一个字：懒。全网500本泡妞把妹电子书合集获取v：1534575483

就像很多人只想让我立刻给他们当下的聊天一个回复，回复完了之后他们就忘记了，他们只看眼前的回复却从没有想过下一次要是再遇到这种状况该怎么办。

我是安迪，感谢你的阅读。

## 2.30 和绿茶学智慧：欲拒还迎

声明：这是一位绿茶和渣男过招的案例，下面以绿茶为第一视角，来看看绿茶和渣男聊天的心路历程，黑色部分为绿茶自述，蓝色部分为安迪点评。

本文花费 3 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

### 【以下是自述与点评】

我是在今年的去年 6 月份玩的探探，众所周知，探探上的男生大多保持着 ONS（一夜情）的想法。因此在和他们过招的过程中，我发现好几个渣男都对我用了几乎一模一样的招数：

首先，他们加了你之后，会首先跟你说：小姐姐，你好呀/小姐姐，你真好看之类的“群发话术”先来夸赞你一番，但这个并不重要，最重要的是：**渣男很善于去给你做情绪价值的提供**。什么叫做情绪价值的提供？他不管三七二十一，他首先每天跟你讲：早安小可爱，你今天干什么了？你该吃饭了哦。穿的多吗？要照顾好自己哦，不然我会心疼的。小宝贝儿，你在干嘛呢？哇哦，你好可爱，你知道吗？你笑起来的样子，特别迷人…就是这样的情绪价值，他真的可以坚持每天给你发。而且不论你是否回应或者不论你回应的好还是不好，他通通按照这样的来给你提供情绪价值。

**【点评】**显然这位绿茶对“情绪价值”的理解还尚浅，误以为情绪价值就是提供夸奖、赞美等好情绪，殊不知情绪价值的核心是**波动，波动，波动**。用快乐、悲伤、愤怒、恐惧、怜悯、好奇、不甘、依赖等等情绪全方位刺激，用高低起伏地情绪落差才是高手会提供的情绪价值。退一万步说，就算我们是提供快乐，用这些群发话术看着就让人觉得虚假和别有所图，而高手只玩采读，不玩话

术。

那么，当第一步他给你提供这个情绪价值的时候，很多没有跟我学过的姐妹，会很容易产生一种**依赖心理**。什么叫做依赖心理呢？就是一开始，你可能并不太喜欢这个男生，觉得他做作，他很假。但是，如果他连续七天，十天去跟你讲早安、晚安、小可爱的时候，突然有一天他不讲了，你就会发现：嗯？我有点适应不了，他为什么不跟我讲了？他是不是不喜欢我了？他不爱我了吗？**女人的不甘心的因素会让你产生极大的好奇心**。那么还有一部分女孩儿，她是跟着我学过的，当这个渣男每天在讲早安午安晚安的时候，这个很多姐妹们就会想：哼，当我没学过，我可是知道的，他这个是在给我提供假的情绪价值，我千万不要上当，这样的女生有没有？有。但是还有一部分女生是：明明知道了对方在给你提供假的情绪价值，但仍然渴望并且享受这种假的情绪价值，为什么？**因为女人，她就是比较柔弱的，女人总是渴望被关注被肯定，然后被别人惦记，这是女孩子的通病。**

**【点评】**产生依赖的前提是价值的唯一特殊性，这种群发操作我想什么样的男人都可以快速上手。一个正妹周围的男生，谁都可以来早安晚安小可爱，这种依赖心理的作用聊胜于无，因为你不讲，有的是男人跟她讲。但是不甘心这点的确是有，哪怕女人不喜欢你，也不希望你放弃追求她，这就是人性本贱。

接下来，我将用一个最典型的渣男案例来为姐妹们解析渣男的套路以及作为一个高级绿茶该如何应对。

在今年年初的时候，我在从上千个匹配里筛选出来了这个男生。一开始，我刚跟他认识的时候，他就每天就跟我讲早安完晚安。我一开始是怎么跟他说的？我说：嗯，早安。因为我跟大家讲过，我们女孩子要做一个真正成功的绿茶，不是在男人给你发早安午安晚安你不去理他，如果你长期不理他，渣男觉得你的框架太硬，他可能就去撩别的女生。同样，我也不是说让你的框架要软，要留住这个渣男。我的意思是，**身为绿茶，你要能够看穿对手计策的同时，假装迎合他来诱敌深入。**在

这里我的是**镜子法则**，就是他给我发什么，我也给他回什么，可以说是两个人来博弈，不相上下。到了后来他开始夸我的头像漂亮，他说：哇哦，你的这个头像是可以去参加选美小姐的、你怎么那么可爱、你怎么那么甜美...这个时候，我就会跟他说：“**你嘴巴好甜，好会讲话，你跟所有女生都这么说吗？**”这些挑战话术是我曾经教过给大家的，今天我们不做重复了。

**【点评】**这段分析不错，就算你看穿了对手拙劣的套路，但是如果你对对方还有兴趣，你就会假装配合地演下去。这也对应了我们红色药丸里所说，女人为 Alpha 打破规则，为 Beta 立规则。最后的挑战话术也是常规的废测了，无非是想引导男人自我证明，看穿对手的策略之后，用我们教过的“三板斧”任意一招都可以轻松应对。

接下来，随着我们聊天的推进，会给他做一些**服从性测试**，比如我会说：你唱首歌来给我听听啊、你学个猪叫啊...他都会去服从你，他并不会不服从，**他很会哄你开心，但是他就是不投资**。什么叫不投资？我记得到了当时七夕情人节，然后这个渣男他就问我，他就说：哎？今天是情人节吗？我说：好像是哦，然后他就居然很有脸的能去说：情人节快乐，我说：谢谢，然后他就会说：礼物等我见面了之后给你补上哦，你今天要开心哦～你们看这个渣男，他的特点是什么？动嘴不动实物，不会给你发一毛钱的红包，但是他还是笑眯眯的，礼物我后面就给你补上哦。

**【点评】**把投资仅仅归结为物质实在是太过肤浅，得到金钱又如何，我们玩的可是人性，我们的目标是要诛心。显然前面所给的服从性测试也是在引导投资积累沉默成本，当男人无条件服从你的要求的时候他已经在逐步丢失他的框架，这个时候只需要进一步诱惑加以榨取，就可以得到他更多的付出。遗憾的是，这位绿茶无视了对方的投资，更没有加以引导。

你看你，我有什么都和你说你却。。

那么封闭自己好吗？

没有...你这样她会不高兴的 别辜负人家 

我那样了？

晚安

我还没睡呢

看到了吗？一个渣男居然能毫不知廉耻的说：今天是情人节，七夕快乐哦，回去给你补过。那么作为一个高情商的绿茶，应该怎么样？我们不能进入反应模式掉入他的陷阱当中，而应是不在乎地说一句：好呀、可以、嗯...**我们不要去介意他是不是真的给你过，也不要因为他没有给你送这个礼物你就心里惦记他，这反而掉入了渣男的陷阱。**

**【点评】**女人是天生的演员，这一点直接体现在她们的心态上，看到这里我甚至怀疑这位绿茶是不是学过 pua，言语间透露着阿尔法的特质，嘴上说着好，但其实都是在演戏～

那么在他跟我连续说了差不多有快两个月的早安午安晚安之后，他跟我提要求说想跟我语音、想跟我视频、想跟我见面。我知道他心里就是觊觎我的美色，因此我没有理会他。一开始我对他比较冷，基本上是他说三句话，我说一句。到了最后，他说六句话，然后我说四句话来奖励他一直以来地付出，差不多就是我给大家的六比四这样的一个比例。渣男坚持了差不多有一个半月，他终于忍不住了，因为他发现我不进入他的框架，他开始怎么办？他开始进行以退为进，他是这样说的：  
**我跟你认识了这么长时间，我觉得你挺好的，我一直都很喜欢你，但是我发现你对我好冷哦，你看别的小姐姐对我多热情，你再这样我要离开你了。但是因为我还喜欢你，所以还想给你一个机会，你看着办吧。**

**【点评】**框架、服从性测试、以退为进...可能这位绿茶偷听过安迪的课吧～反观这位男生，试图用竞争焦虑和情感指责地方式来刺激绿茶的情绪，没想到技术太过低阶，被我们的绿茶朋友一眼看穿。一来，竞争焦虑不是你自己给自己 DHV 就可以让人信服的，二来这波情感指责力度太轻、缺乏证据，让人越看越觉得套路，要么他是骗炮渣男，要么就是我行我素地巨婴。

你看你，我有什么都和你说你却。。

那么封闭自己好吗？

没有...你这样她会不高兴的 别辜负人家



我那样了？

晚安

我还没睡呢

你看你，我有什么都和你说你却。。

那么封闭自己好吗？

没有...你这样她会不高兴的 别辜负人家 

我那样了？

晚安

我还没睡呢

你们想一下，我之前教大家的以退为进的是怎么说的？一般都是说：我跟你在一起很开心，但是怎么怎么样，对不对？把问题归结到我自己身上，我想一定是我自己不够好，不能够让你爱上，你好好去对她吧，没关系，诸如此类的。同样，在这里，这个渣男也对我用了同样的方法，他说：嗯...我跟你在一起这么长时间，我们认识了这么长时间，但是我觉得你对我有点冷漠，可能是我不够好。与此同时，我又认识了一个其他的女孩儿，这个女孩儿能经常跟我聊天，怎么怎么样...那我觉得她可能会更适合我一点，但不论怎么样，因为我喜欢你，这个话我还是对你说出来了，我希望你以后能幸福，就像这样的话，大家好理解吗？

【点评】可怜我们的渣男兄弟被绿茶无情地看穿心思，也难怪，哪有人情感指责完还补一句“你不会把我删了吧”，只能说咎由自取了好兄弟。

你们看这个渣男讲的这些话，一开始我会觉得：哇，这个男生也不是一个太高套路的渣男，因为太高套路的人不会跟你讲这么多，但是后来我想了一下，他就是用他这种看起来不太套路，但是似乎又很真诚的话来达到以退为进的效果。此外，他还试图让我产生**竞争焦虑**，你们看他的**推拉**用的好不好，前面先讲自己的想法：我是喜欢你的，但是你老是很忙，可能你不喜欢我，可能怎么怎么样，然后我又遇到了一个女生，这个女生她是怎么做的？她能够跟我语音，能够跟我视频，能在我睡觉的时候跟我发什么什么，巴拉巴拉巴拉巴拉...他先是用推，然后再用拉，最后再来一个：我什么都会跟你讲，因为我喜欢你。你们看到了吗？**他的套路就是：推拉推拉推拉，不停的推拉，然后引入竞争焦虑和以退为进。**这样的一个男生，他已经跟你聊了差不多有一个半月，每天给你情绪价值，突然跟你说这段话，一般的女生可能就会去解释了：不是啊，我工作真的很忙，所以我没有空理你，还有一些女生再会去解释：不是这样的，是因为我害怕你是渣男，所以我一直在观察你。那么正确的方法应该是什么呢？

你看你，我有什么都和你说你却。。

那么封闭自己好吗？

没有...你这样她会不高兴的 别辜负人家



我那样了？

晚安

我还没睡呢

大家有没有看到我的回复是什么？首先不要去解释，不要告诉他：不是这样的，我工作很忙，我其实心里是喜欢你，我说过的三不政策大家还记得吗？**不解释**。但是如果这个时候你把他删了，这个游戏就不好玩儿了，你们看我的话术：**虽然有点遗憾，但还是希望你快乐就好**。不挽留，不解释，但是给他释放了一点点可趁之机，什么是可乘之机？就是那句：有一点点遗憾，这一点点遗憾给了他一个预期，给了他一个幻想，大家能不能够 get 得到？男生是一个很贱的生物，他啪啦啪啦跟你讲这么大一堆话，其实就是暴露他的需求感，想跟你说：**你他妈的老是不鸟我，你再不鸟我，我可能要走**。那么这个时候，我们应该怎么做？如果你还想跟他玩一玩，就按照我的说法，去跟他说：**好遗憾哦，但你开心就好了**。我们就是不 care，大家能理解吗？如果你连玩都不想玩，因为我是为了要往下去走，想看看这个男生，他到底是一个什么样的水平，什么样的魔力，渣到一个什么程度，所以这条路我是必须要往下去走。那么有一些女孩儿，如果这个时候你看透他的这个技巧，你也可以不甩他，删掉就 OK 了，大家能够理解吗？不是说一定要回，如果你觉得：哇，好渣，就这个时候你就开始恶心，对他没有兴趣，完全可以不理他，删掉。

【点评】不解释、不主动、不拒绝，大概是绿茶和渣男通用的特质吧。我要承认，这波绿茶处理得非常漂亮，用无所谓地姿态来应对对方的威胁，直接打破对方对我们的预期反应，反客为主。除了用无所谓之外，还可以用我教过“三板斧”的戳穿来给予回应，参考回复：你跟我说了这么多，是想让我挽回你吗？你想我挽回你可以直说，跟我说这么多反而让我觉得你很奇怪，如果真诚一点我可能还会考虑挽回你呢。

好，我们继续。你看我说完这句话之后，这个男生也还是稳得住的，他回了一个：好。对吧？那他回了一个好，那我说了，我的目的是要跟他继续往下走，我想看看他后面还有什么套路，所以我又稍微的推拉了一下，我说：**要好好对人家哦**。这句话也是一个推拉，听起来是：你要好好去对她，把他推开了，其实暗地里还是有一点点醋醋的，大家有没有感觉到？暗地里还是有一点点拉的，所以这两句话术，我曾经是在课上教过给大家的，不知道你们记住了没有，在这个时候需要把这两句话给它用出来。

【点评】想起之前我在课里教过的，女人跟你说我去找其他小哥哥了哦，我们的一个经典回复是：好，记得戴套。

你看你，我有什么都和你说你却。。

那么封闭自己好吗？

没有...你这样她会不高兴的 别辜负人家 

我那样了？

晚安

我还没睡呢

再看后面，这个男生说：哎。他说完哎之后，大家注意，我理他了吗？没有理，就是我觉得：好，我这两句话已经到位了，我肯定他一定还会再来找我，因为就是我已经判断出来，他没有别的女生，有也好没有也好，这是不是假象？肯定是，**我已经判断出来了，他在对我用技巧用套路，所以我知道他一定会挽留我的，所以我没有理他。**他发了一个哎之后，我就没有回了。大家注意没有，我没有回，他反而在一点多钟的时候，给我发了一个：照顾好自己，别老喝酒。

【点评】至此，渣男的框架和套路已经被彻底摧毁，接下来的主动权已经完全被绿茶掌控。

注意这里我回了他一个哭泣的表情再加上一个好，为什么我要这么做？其实这也是一个推拉，能感觉到吗？我有点不舍得，但是还好。就和我以前教大家的，表达思念可以说：想你。

你看你，我有什么都和你说你却。。

那么封闭自己好吗？

没有...你这样她会不高兴的 别辜负人家



我那样了？

晚安

我还没睡呢

那么注意了，说完了（哭）好之后，我们两个有两句语音，他说：你有什么想跟我讲的吗？我说：有。然后我没有说完，所以才会有后面这个聊天的截图。他说：那你说吧，我听着。我说：还是不说了，委屈。这个点我不知道大家能不能够 get 到，有一点点就是：我想亲你一口，算了还是不亲了，这样的感觉。**欲拒还迎，欲擒故纵，大家能够感觉到吗？**然后我又加了一句：不过我答应你，我会照顾好自己的，大家有没有觉得这两句话就特别的绝，就是给了他希望，但是我是推开他的，给了希望又推开，而且没有去解释，没有去刻意的挽留，大家能不能够 get 到？

这个时候，男生的情绪已经完全被撩起来了，大家还记得我说吗？跟一个任何的男生聊天，我们不要看内容，主要是看：**他的情绪能不能被你撩动，能不能够有起伏，能不能够有波浪。**我说：有，算了还是不说了，不过我会答应你，我会照顾好我自己的，就是推开他，但是语言又是不舍得的，这个时候这个男生说：你看你，我什么都和你说，你别那么封闭自己好吗，你确定不说？大家看到了吗，他已经开始急了，他越急，他就会暴露他的缺点越多，他很多的问题就会暴露出来，我就能够猜到：**第一，他不是真的有别的女人；第二，他只是试探我；第三，他害怕失去我。**

**【点评】**好奇心害死猫，在摧毁对方框架之后，利用情绪波动来抽空男人的理性，接下来就是价值榨取的绝佳时机，分析的到位。

你看你，我有什么都和你说你却。。

那么封闭自己好吗？

没有...你这样她会不高兴的 别辜负人家 

我那样了？

晚安

我还没睡呢

再这张截图，整个就是绿茶婊上身，把他情绪撩起来了之后，我用了一个什么，大家注意到没有？我用了一个**以退为进**，大家看到了吗？我说：没有...你这样她会不高兴的，别辜负人家。就是我反倒是来了一个以退为进，大家看到了没有？这个时候男生说：我哪样了？OK，情绪已经被撩拨起来了，才六点多钟，那我们就要给他来一个时间差，这个时候六点多，你根本不要再跟他聊下去了，你也不要对她说：好好对她。因为你已经说过了，不要辜负人家，好好对她，这个时候不管你心里多气多好笑，你都要控制住自己的心态，我当时的心态就是：哼，就你这三分的还想来跟我斗，越这么想，我就觉得自己越牛逼，你只需要给他回两个字：晚安。

**【点评】在把对方情绪撩拨到最高点的时候，不留情面地快速抽离，会进一步制造出虚幻的价值，让对方更加念念不忘。这一招，就像我在约会时教你们在接吻时候的操作，殊途同归。**

那么你说完晚安之后，不管这个男生跟你说了很多很多的话，你绝对不能再回复了，因为我讲过一个内容：**保持一致性**，大家还记得吗？所以，千万不要做一个缺乏一致性的人，当这个男生跟你以退为进，你按照我的这个方法去做完了之后，男生就会彻底被你征服。后续这个男生后面第二天还有继续找我，一直找我，并没有说他因为找了一个别的女生就不理我了，大家要记住：**当你跟一个男生刚开始认识的时候，他还没有得到你的身体，没有完全征服你的灵魂和你的心态的时候，你大可以放心，就只要你的这个价值颜值，身材情绪价值在，只要你不是太作，这个男生他都不会离开你**，为什么？因为他没有得到，这就是人性本贱。

所以这个时候你尽可能的放心大胆地去调教他，什么叫调教？就是像宠物养成一样去虐他，他来跟你玩套路，你就可以跟他反套路，你看，明明是他跟我说他要以退为进了，他不来找我了，他遇到别的女生了，到了最后我说：**好呀，那你去找呀，你不要辜负人家，好好对人家哦，晚安**。他又按耐不住了，这就是男人的人性和我们所有人的本性，一个字：贱。

这个就是我今天要跟大家讲的聊天案例，那么在后面我还会跟大家讲到我跟这个男生见面了之后，这个男生是怎么来做的，甚至被我发现了这个男生还跟别的女生在暧昧，在交往的时候，我又是怎么做的？然后我们见完了面接触了一段时间，然后分开了之后，我又是怎么让这个渣男对我念念不忘的？这些内容我们将在后续继续更新。

## 2.31 和绿茶学智慧：财产榨取

言：所谓师夷长技以制夷，今天的案例中的渣男会从第一层次来榨取女孩的财产，接下来由我们的绿茶女主角进行第二层次对渣男策略的剖析和应对，而我们将从第三层次出发，和安迪一起窥探渣男和绿茶的心路历程，把财产榨取技术为我所用。

**特别声明：**今天这篇绿茶自述内容鱼龙混杂，安迪采用黑、灰、红三色对内容加以区分。标红的部分是重要的社交技术点，标灰的部分是蓝药丸思想的荼毒，正常黑色是正文内容，朋友们注意区分阅读。

本文花费 3 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

### 【以下是自述与点评】

今天的案例我就会从一个渣男成功榨取女生的案例来为姐妹们分析其中的社交技术。

我曾经有一个客户，她之前在一个相亲网站上认识了一个男孩儿，两个人聊了有段时间后，女孩就跑去男生的地方和他见面了。见面的第一天，这个女孩就被男孩帅气的外表和幽默风趣的谈吐给彻底征服了，结果当天晚上她就跟男生发生了关系。发生完关系之后，两个人相处了三天，都非常的好，在这三天都是这个男生去花住宿费和吃饭的费用。但是，两个人没有一起去逛街，到了第三天的时候，这个男生就跟女孩说：宝贝儿是这样的，我这一次来手上的资金也不太够，有一点点紧张，但是我又不想委屈你，我们这两天住的酒店都是八九百的这一种，我想跟你商量一下，咱们能不能把酒店的档次给它降低一点。

**【点评】**灰色加粗部分说法容易让人产生“只要我够帅就可以让女人爱上我”的错觉。这里要指出，你的帅气和幽默的确会吸引到女人，甚至会让对手因此和你上床，但是她绝对不会因为你的外貌、地位、财富、性格等因素爱上你或者离不开你。更进一步说，拿笔记好重点，**所有的价值筹码只是用于建立社交的机会，而真正能让对方彻底爱上你甚至把你当作真命的只会是社交技术。**

结果女孩就跟这个男生说：亲爱的，没关系的，后面的住宿费我来吧。结果，这个女孩儿就傻乎乎的去出了剩下几天所有的住宿和吃喝玩乐的费用。来，我们来分析一下，你去见这个男生，付出永远是应该男生付出的，对吗？你已经跟他发生了关系，本来住宿费就应该他出。然后到了第三天，他跟你说：想把条件往下降一点点，为什么会出现这种情况？**因为他已经得到了你的身体，他才会想把住宿费往下降一点点，他在试探你，挑战你的底线**，结果你傻乎乎的说：没关系，我既然爱你，我就应该跟你共同来分担，然后每天去住八九百的那种房间，一天八九百，三天三千块钱就没有了，典型的渣男的骗术。

**【点评】**灰色加粗部分是非常典型的蓝药丸思想，利用男人的性羞愧来让男人理所应当付出，这位绿茶正在用这种“理所当然感”给广大女生姐妹洗脑，这里要警惕。再来看渣男的策略，这里我们的绿茶朋友只分析出了一层，就是渣男因为得到了他想要的性爱，所以才提出降低标准。这个分析只说对了一半，上床对于女生是很大的付出，即**女生身体在哪里，心就在哪里**。另一半是渣男看到了女生把自己最大的诚意交出来了，那么他自然有底气去试探对方会不会妥协。**对于上床这件事儿，贝塔男认为这是女人对自己的恩赐，自己一定要付出更多来感激对方。渣男则认为这是女人开始展示最大诚意，这是对手想要自己对她付出的信号，我们就要提出更高的服从性测试来榨取对手更多的价值。**

宝贝儿们，真正珍惜你的男人，真正爱你的男人，他是不会说去在你面前讲他很穷或者是怎么样的，他不论去找任何朋友去借或者去想办法，他自己都会去把这个钱弄上，因为他在他的女神面

前是不能够丢人的，对吗？所以在这种情况下，我们第一直觉就应该反应过来：这个男生会不会是一个渣男？我们来分析一下，两个人已经上过床，稍微有素质一点的男生，如果他真心的去珍惜这个女生，他会主动去承担所有开支。那么如果让这个女生来找自己，还用这个女生自己去掏路费，然后掏完路费之后还跟她说自己的钱紧张，住宿费也不想出的，这种男人叫做：渣男。而且我敢跟大家肯定，如果这个时候女孩子说：我也没有钱呐，我不想出这个钱，这个时候这个渣男就会去跟这个女孩子长篇大论说：**你不爱我，怎么怎么样，他就会打压这个女孩子**，真正的好男人是什么样的？不说好男人吧，真正正常的男人，想跟你正常去交往的男人，他如果资金困难，他会特别的羞愧告诉女友说：亲爱的，你给我几天时间，我会攒钱，我会想办法让我们两个人尽快来见面。真正的一个正常的男人，他一定会去自己想办法来解决这个问题，他不会把这么敏感的，没有钱的这个问题推来给你，尤其是你们才认识没有多久，所以遇到这种情况，渣男无疑。

【点评】打压对手是可以的，但是不必长篇大论，而要刀刀见血。参考话术：**既然你这么说了，我也理解你。这些天和你相处其实我也过得很开心，我喜欢你的大方和勇敢，心里也一直期待着未来的我们会像现在这样，一起在不同城市的夜晚散步。但是你现在可能还没有做好准备和我一起面对未来的困难，我看不到你对我们关系的诚意，这不是我想要的。谢谢你这几天带给我的回忆，我们还是可以成为好朋友的。**

如果现在这个人是你，你该怎么办？第一点，你们要记住：**男人从来不会记得千里迢迢去找他的女人，男人永远只记得自己千里迢迢去找了哪个女人**。所以她犯的第一个错误是：去了男生的地方，我们一定要想办法让我们男生来自己的地方，明白吗？这是第一个错误。第二个错误：**太快发生关系**。不管你今天去见的这个男生你有多么的喜欢他，多么的爱他，爱他爱到无法自拔了，请答应我：绝对不要一开始就跟他发生关系，为什么？因为如果你第一天见到他就和他发生关系，他想的不会是你真的爱他，你是真心的，你遇到了你生命中的 Mr.right，他想的是：**这个女生能让我轻易的得到，她跟所有的这个网上的男生是不是也会轻易得到？**举一个例子，就算今天你遇到了这个男生，他本来不是渣男，他也许可能是一个不错的男生，也被你培养成渣男了。我说过：女孩子的性，女孩子的身体非常重要，不管你有多么的寂寞难耐，不管这个男生多么吸引你，你们才见面

第一天，宝贝儿，第一天绝对不能发生关系，你要忍耐住，正确的方法是：**我觉得你还挺不错的，今天晚上我们应该要分开住或者自己主动再去开一间房间，多制造一些距离和神秘感**，让他觉得：哇，这个女生她很自爱。你们学会换位思考一下，你作为一个男生，一个女孩儿千里迢迢的自己跑来看你，看到你之后好喜欢你，第一天晚上就跟你发生关系，你心里会不会也有点膈应？你会想：哇，这个女生怎么这么随便，那他跟别的男生也是这么随便吧，那别的男生睡到她也很容易吧，他在一开始就会对你的价值给你往下降。因此正确的做法是：自己再单独开一间房间。

**【点评】人性本贱，人只会爱上自己努力付出换来的奖励，哪怕这个奖励再有价值，如果少了努力付出的过程，价值就会大打折扣。**

第三点，我相信也是很多女生想去问的，有些宝贝儿们磨不开面子，觉得我已经跟他发生关系了，而且我很喜欢他，既然我跟他发生关系了，我又喜欢他，他经济上有困难，我为什么就不能帮他？或者我不去帮他，我也不知道怎么说，我不知道要怎么去跟他哭穷，或者我不知道怎么去拒绝他。来，比如说男生说：亲爱的，我现在资金有点紧张，我们能不能去住一些稍微比咱们现在低一点档次的酒店，我真的是挺喜欢你的，如果男生这么说了，我们正确的话术应该是什么？是你的话，你会怎么说？

**【点评】**读到这里的的朋友安迪希望你暂停一下，把自己代入女生的视角，一个男生这么对你说，你会怎么应对？**注意，不要认为自己是男生就不思考，只有你知道对手心里的真实想法，你才有可能玩转社交游戏。**提示一下，屏幕前的各位此刻已经化身为绿茶，你已经看透了渣男的策略，接下来还如何应对他的**服从性测试**呢？

有的姐妹说：亲爱的，我理解你。可是我更希望能跟你有一个美好的回忆，要不，下次吧。还有的宝宝说：没关系啊，亲爱的，能体谅你呢，等下次再住好一点的。也有的宝宝说：亲爱的，我很喜欢这个窗户看到的风景，与你相拥让我感到很幸福，只是周围的声音有点点大哦～这个时候男

生说：那怎么办，我的钱不够花呀？

好，看了一下大家的回复，不是说要考倒大家，只是想看一下大家的思维，有一些宝宝说的是对的，思路是推开，那么话术可能会稍显生硬，我来讲一下。第一点，如果说没关系啊，跟你在一起就好了，我们住稍微差一点的也无所谓，这个答案我只能给 50 分，但是我知道十个女生九个都会这么做，为什么？因为你的身体已经给了他了。我也是个女生，我曾经也很傻过。所以你会觉得我只要跟这个男生在一起就 OK 了，哪怕是 40 块钱的小旅馆，只要他在我身边就好。所以十个女生九个女生都会去妥协，要不然就是去住差一点的，要不然就是自己出钱，你们不要看现在我问你们的时候你们的嘴巴硬，你们给到我的这些是推，真正到你身上的时候，恐怕能推开的没有几个。

【点评】分析非常到位，男人有浪漫主义，女人有母爱情节，渣男会打着“共患难”的名义展示自己的无奈来激发女人的怜悯，女人会打着“人家只是小宝宝”的名义展示自己的委屈来激发男人的保护欲。当一个人被这种同情心占据大脑的时候，TA 会丧失理智地对你付出，并且自我合理化为这一切都是“神圣的爱情”～

所以在这里先讲一下思路，我说过：如果一个男生跟你才在一起，这么点儿时间，他都有脸，而且他可以讲的那么自然说，我的钱没有带够，他都有脸去这么讲的话，我觉得我们要做的是什么呢？我们绝对不要降低自己的框架，就是像我刚刚举的一个例子：**你以前出门从来都是打车，然后你认识了他，你就去挤公交，那你的框架在哪里？** 如果你们才在一起三天，你本来是住八九百的酒店。然后就因为你的身体给了这个男生，你就愿意去把自己的框架降低。请问你，如果以后你们在一起更长的时间，三个月半年，一年两年三年，你该怎么办？你是会为了他不断的去妥协，改变你的框架吗？所以说，你说亲爱的没有关系，我跟你去住差一点的酒店，让他出钱。在我这里我只能给 50 分，我是不建议这么做的。注意：前提是这个男生才跟你认识三天，他就去说他没有钱，就是跟你哭穷，前提是这个。有些女孩子容易上纲上线。我再这么举一个例子，你们不要学偏了，如果你跟一个男生在一起，他已经是你的男朋友了，你们在一起一两年了，彼此都很了解了，你们出去

旅行，你男朋友说：亲爱的，这次我们俩带的钱有点儿少，咱们能不能住一个差一点的酒店？这个是OK的，我真的很害怕有时候很多宝宝们就是学了一个东西，就把这东西往死里套，如果是这种情况下，当然你可以去跟他住稍微差一点点的酒店。

**【点评】我在 Game 课里说过，你的框架是会因为对方和你的亲疏关系而有所变化的，对待正宫自然要给对方更多的福利和专属待遇，而不是一味地“为我只要我觉得”的直男思维，这就是恩威并济的魅力。**

但现在我们讲的是：你跟一个才认识三天的渣男在一起，前提是这个。那么这个时候我给大家一句正确的话术，应该怎么说？不要说什么我理解你呀，也不要去说什么你昨晚上好厉害呀，也不要说人家就喜欢这个酒店嘛，你想想办法嘛，我相信你一定可以的，这些话术现在对他来说都没有用，因为他就是铁了心了要去敲你的钱，所以你给他用赋格也好，夸他也好，柔弱也好，通通没用，这个时候你该做的就是一个字：撤。

注意，**撤退不是让你骂他**，你不能说：你他妈的你是不是个渣男，你骗我的钱，我现在要走。如果你激怒了对方，万一他弄不到你的钱，对你的人身做一些什么样的事情，咱们不知道怎么办。所以这个时候一定要撤，而且撤的要温和，不留痕迹。再讲一遍，不要再去讲那些温柔的话术，什么我愿意等；你好温柔，你会想办法；我相信我家亲爱的最棒了，你一定可以解决...通通不要用这些话术，只给他一句最简单的话。那么这个话术的思路，刚刚是有宝宝回答对了的。

**没关系的宝贝，那我们下次再见吧，好吗？**

就可以了，你给他留一个预期，以防他对你怎么样。女孩子千万不要傻乎乎的去花钱，不要在这个时候去填补他的空挡；也不要在一开始就去委屈住那些差的酒店，你们才认识三天就换一个差

一点的酒店，那么以后在他心里你也是不值钱的那一个。如果这个时候，万一你碰到的是那种很可怕的渣男，你跟他来硬的，你硬不过他。你一打不过人家，二地理情况你没有人家熟悉，**你要给他**  
**的感觉是你是喜欢他的，你们以后还会有未来的。**

可是我的这个学员没有及时来咨询我，傻乎乎的把后面的这几天的住宿费、吃喝玩乐的费用都出来。一个男生得到了一个女孩儿的身体，这女孩子还花钱给他，就算不是个渣男，也被培养成了一个渣男。太容易得到的东西，男生不会去珍惜，他就享受这个女孩儿的身体，还有这个女孩儿的金钱，故事没有讲完继续往下。

**【点评】**小结一下，渣男的策略是：**先用社交技术和外在价值诱惑对手，等对手和自己上床时，也就是对手把最大的筹码交出来并且希望男生也给承诺或者进入关系的时候，利用“共患难”地方式，以爱之名来给对手服从性测试。对手在沉默成本（身体付出的不甘心）、母爱泛滥（对手示弱的同情）、虚拟未来回报（给他钱他就会爱上我的期待）等刺激下已经完全被情绪控制，此时稍微加以引导（比如我们直播里说过的“设置障碍”或者绿茶提到的“打压”）即可让对手满足自己的服从性测试，实现价值榨取。**

两个人在一起了差不多有十天之后，那么这个男生就说：要不然你回去吧，我这边还有点事情要处理，我处理完了去你那来找你，你已经来过我家啦，我也想去你家看一看。女生听信了男生的诺言，可回去之后，得到的却是男人冰冷的态度。

还是你又找你妈妈去谈话了

17:15

怎么不说话

18:26

你不说话、自己出去逛、这些  
其实我挺害怕的

你这点和我很不一样

18:56

你倒是说话呀

真急人

20:52



这个时候学员才找到了我，你们是这个女生你们这个时候会怎么办？

【点评】思考的机会又来了，不要错过喔～

我给了两个方案：一个方案是我会去做的方案，她不敢用，她用了第二个方案。第一个方案是：不用去跟他说这么多了，立刻止损直接跟他说：**你去就去呗，不用跟我报告，我无所谓～**然后删除。她舍不得，她不敢这么做，她不舍得删除。那我给她的第二个方案就是虐待他，**不理他，直接不要理，不论他回什么你都不要理。**

好，为什么方案一她做不到，因为如果方案一能做到，早在一开始：这个男生说他没钱的时候，你就可以撤了，那是你最佳撤开的时机，没把握住。渣男就会认为他告诉你：**他要去找其他女人的时候，你仍然舍不得撤，发现了吗？你不断不断的进入对方的框架，不断不断的改变了自己。**

还是你又找你妈妈去谈话了

17:15

怎么不说话

18:26

你不说话、自己出去逛、这些  
其实我挺害怕的

你这点和我很不一样

18:56

你倒是说话呀

真急人

20:52



还是你又找你妈妈去谈话了

17:15

怎么不说话

18:26

你不说话、自己出去逛、这些  
其实我挺害怕的

你这点和我很不一样

18:56

你倒是说话呀

真急人

20:52



看到了吗，人就是喜欢被折磨被无视，这是人性，否则他根本记不住你。能被「爱」到最后的人，都是从人性丛林里杀出来的赢家。你不理他，你折磨他，你不要跪着舔着上赶子，他就来舔你了。

### 3 原版翻译系列

#### 3.1 不存在的真命天女(There is no One)

前言：“原点翻译”系列的目的是一步步带各位去读红色药丸理论的原点著作《The Rational Male》,我会尽量还原 Rollo 最原汁 原味的文字，让大家更深刻的认识红色药丸。

真命天女症会麻痹男人的意志力，让你停止成熟、前进和追梦的脚步。

世界上并不存在真命天女，这是无数男人都有的灵魂伴侣的迷思。世界上有好女孩也有坏女孩，但是不存在那个你命中 注定的女孩。**(There are some good Ones and some bad Ones, but there is no ONE.)**所有打着真命天女旗号的人一定是为了卖东西给你，比如说这个女孩对你这么重要，你就应该买最贵的钻戒和为她办最贵的婚礼。世界上有无数对你来说“特别 的人”在等你，不信你可以去问问那些在他们“真命天女”死后或者和她们分手后又重新结婚的人们。

我们对真命天女的迷思源于我们至少在某种程度上都有的一个幻想——世界上总存在一个生来就注定会和我们携手到老的 最佳伴侣，这是山无棱，天地合，乃敢与君绝的注定命运。虽说这听上去是一个令人动容的浪漫图景，但这并不是一个现实当中会发生的事情，反而这会成为麻痹你作为一个男人的斗志。

更迷的是，对大多数人的两性关系来说，我们即使和异性相处地遍体鳞伤，我们仍然抱持着对爱情的幻想和憧憬。即使是 那些在心理学、生物学、社会学、进化论、商业、工程领域等等方向有所建树的人，如果你跟他们说世界上没有真命天女，你有的选择是很多的，他们都会对此展现出无比的反比，因为他们潜意识当中已经被真命天女的浪漫主义根植得根深 蒂固。

我认为真命天女症一种虚无主义，人们对此的虔诚信仰从根本上来自于恐惧。只要一想到这辈子没有一个真命天女在 等我，或是可能失去了眼前的妹子以后可能再也把

不到妹了，这令人毛骨悚然。由于这份恐惧的存在，真命天女的迷思才 应运而生，即任何一个人只有一个完美伴侣，而且一生都可以并且应当不断去寻找和呵护这个灵魂伴侣。这种思想是如此 的理所当然以至于我们从前根本无法察觉，事实上，随着西方文化女性化的渗透，真命天女背后还蕴藏着深刻的政治和文化入侵。

我认为真命天女是错误的两性关系，我们有必要对互相尊重的健康关系和偏袒一方的真命天女作区分。很多人向我咨询过 意见或者批判我对真命天女症的看法的人基本上都保持着一个观点:试图让我接受真命天女其实是一夫一妻制的本质。但我要说，真命天女症本质上就是持续社会化的蓝药丸思想当中灵魂伴侣迷思的直接结果，这是一种不健康的心理依赖关系。真正让人不寒而栗的是，真命天女已经逐渐成为长期关系或是婚姻关系的一个标配，并且让我们觉得理所当然。

我得出的结论是:真命天女症的根源来自于社会蓝药丸思想的集体无意识，而不仅仅来源于每个人的信仰。这种蓝丸思想 通过媒体、音乐、文学、电影等等方面广泛的传播和大众化。像 eHarmony 这样的约会服务无耻地推销和利用了人们拼命寻找“他们想要的”对象时产生的不安全感。我承认，认为男人天生具备保护能力、供养能力和一夫一妻主导力的观点在社会 和生物心理学的层面上是有价值的，但是真命天女症不是这种观点的推论。相反， 我会把真命天女症和一夫一妻制分开 来，因为真命天女症从本质上破坏了我们会选择其他女人的自然倾向。

当一个人单身的时候，真命天女症会让你有不安全感，因为你找不到你命中注定的女人，而当你处于长期关系的时候，真 命天女症则会让你乐不思蜀，误以为人生大事已经了却。这种真命天女迷思同样会使得一个男人误判局势，不管眼前的伴 侣是不是对自己人生有益，他们都会认为既然是命中注定的女人，那就要白头偕老，不能放弃哪怕糟糕的关系。或是会 认为，她是我的真命天女，那我要做的就是调整我自己或是去控制对方来达到我理想化的关系就好。而这种对于两性关 系的理想化则正是真命天女症的根源所在。在这种真命天女的限制下，我们尽我们一生的努力去大海捞针找到那个她， 那么我们又该如何对两性关系真正需要什么会有一个成熟的认知呢？

这种追到手后就从此幸福快乐携手到老的幻想最终会在你花费了大量心力和物质

却仍然得不到她的时候土崩瓦解。在你把一生中大部分时间都投入到这种意识形态之后，大量的沉没成本累计会让你更加难以意识到其实你眼前的这个伴侣并不是

真正适合你的女人。要到什么样的程度来会让人意识到他们信仰一生的东西其实是荒谬的呢？

在一段关系中，被认为是真命天女的女人将会在这段关系上享受至高无上的权力和支配地位。毫无疑问，被当作真命天女的女人是一个男人唯一获取性爱和亲密感的来源，这种垄断会造就地位的绝对不平衡。当然，真命天子症对女人也是如此，这就是为什么当美丽的 HB9 拼命挽回她家暴、冷漠的混蛋男友的时候，我们会不禁摇头叹息，因为她知道这个混蛋男人是她唯一的安全感来源。当然，Hypergamy 或许也能解释她为什么会对一个对自己很差的混蛋如此痴迷，但是真命天子的迷思——害怕他离开之后自己的世界就崩塌了——也会让她想要挽回。

对于权力的定义绝对不是金钱、地位或是对他人影响力上的成功，而是我们对自己的生活到底有多大的掌控权。（The definition of Power is not financial success, status or influence over others, but the degree to which we have control over our own lives.）当我们把真命天女碰上神坛的那一刻，我们也就彻底失去了我们对我们生活的掌控。

我认为有利于培养你对两性关系的一个认知是：世界上有好女孩也有坏女孩，但是不存在那个你命中注定的女孩。（There are some good Ones and some bad Ones, but there is no ONE.）

## 3.2 两性关系的基本准则(The Cardinal Rule of Relationships)

在与心仪的男神相处时不受到对方重视的根本原因是什么？

为什么我们常常被告知“不能有需求感”，需求感本身代表了什么？主导关系等于要操弄和控制对方吗？在亲密关系中是否应该自我妥协？这一切的疑问都将在今天的文章里加以分析并且给出解决方案。

【以下是翻译与点评】

在任何一段关系中，最具有掌控权的一方就是对对方需求(相对)最低的一方。**(In any relationship, the person with the most power is the one who needs the other the least.)**

第一段翻译：这是任何一段关系的基本准则，不仅是两性互动，在家庭、职场等等关系中都是持续有效的。对于我自己的人际来说，比起我的老板，我更加需要他，而对他而言我是可以被替代的，因此我才会不得不早晨起来为他工作。虽说我现在对他的公司和事业的发展至关重要，但他对我的需求仍然低于我对他的。现在我可能明天中彩票，或者他可能决定给我降薪或者减少我的福利，或者我悄悄读完了非全日制研究生并且决定我应该可以过的更好，而非把自己束缚在他的身上。因此，通过某些条件的改变，无论是我主观改变还是客观环境改变，我就可以把我自己放到一种让我的老板更加需要我的境地。这个时候，他就不得不重新考量我对于他的不可替代价值，要么与我分道扬镳，要么和我谈判来促进我们的关系。 【点评】开篇就从职场来作类比，把需求的大小关系用老板和员工的身份一语道破，大家可以读完不妨自己先思考看看，如果把上述情况转换到和自己的男神女神相处，该如何让对方更看重自己。

第二段翻译：这在两性互动当中也是如此。不论是是否想把你的关系建立在“掌控权”之上，这一切已经在你们互相吸引的第一刻就已经发生。你对他而言之所以是被接受的，正是因此你可以满足他多种不同的需求，对你而言也是如此。如果不是这样的话，你根本不会开启一段社交。这就是我们与人互动时候首先会进行“评估”的事情，但是通常我们不会注意到这一点，因为我们与生俱来的潜意识当中就知道了对一切进行利益评估。在吸引的最初，我们就会看一个人是否能被接受当作亲密伴侣，这

是一个双方都在评估的利益考量。【点评】这段分析非常牛逼，从职场直接切入情场，点明了社交的本质就是评估双方的需求。

第三段翻译：这条基本准则的核心，与其说是关于“权力”，不如说是关于掌控力。看到这里，不少信奉二元对立的读者可能会曲解我的意思，认为这条规则是在说两性互动必然是一方凌驾于另一方之上，或者说是一个霸道的主导人格在操弄另一个听话的顺从人格。但其实，一段健康的两性关系中，掌控力会随着双方欲望和需求的变化而来会传递。而在一段不健康的两性关系中，则是一方完全占据主导权在操弄另一方。我承认，控制从来不是双方完全平衡的，但是当一方本质上是在敲诈另一方时，这就变成了操弄。这种情况的发生有很多不同的原因，但是基本可以归结为两种产生方式：顺从的一方对被操弄感到上瘾并且默许了这种情况；主导一方总是在发起操弄。不管是哪种情况，我们的规则仍然成立——显然，最不需要对方的人会拥有更多的控制权。

【点评】这一段点出来健康关系是掌控权的动态平衡，一旦失衡就会沦为舔狗或者直男。

第四段翻译：太多向我咨询或是阅读过我的文章的人认为我的这条规则意味着我主张一种以牺牲或者打倒对方为前提的主导关系。不过我确实主张人们，尤其是年轻人，培养更好的自我价值感，更好地他们在两性互动当中应该扮演一个什么样的角色。别误会我的意思，不论男女都有操弄他人的可能：被家暴的女人会回到虐待她的男朋友或老公身边，而被女人鞭打的男人

则会自我妥协、放弃自己的野心乖乖回到女友身边，来更好地满足女人的不安全感。我之所以要提出这条铁则，是想让那些已经习惯于自我否定和把女人（而非他们自己的人生和梦想）摆在人生首位的年轻男人敲响警钟。我得说，妥协是任何一段关系都会有的，但真正关键的是要意识到当妥协变成你委曲求全的工具时，真正能不让你越陷愈深的，就是要明白为什么你不能轻易妥协（比如你的事业、热情之类）。这才是对这条规则深刻的理解。【点评】这一段直接把日常生活中随处可见的跪舔、操弄的行为血淋淋地展现出来，进一步指出操弄不分男女。

第五段翻译：你从和女友的争吵当中妥协本身并没有错，但是当你为了“维护关系”而毫无底线频繁退让，因为你认为如果吵架了她可能 就会不想跟你打炮了，这就有问题了。这其实是一个被称为“废物测试”的挑战，她之所以要这么做，就是想挑战你的掌控 权。没有一个女人的性爱是值得你为之妥协而放弃原则的，这样换来的 beta 炮既贬低了你的价值，也不会让你激发 女人的真诚欲望。我不得不说，事实真相就是和我们主流价值观——你越妥协女人就会越爱你——是背道而驰的。【点评】这一点很有政治不正确的味道，作者并不是仇视女性，而是客观分析了女人不会尊重一个为了打炮就可以不断放 弃自己原则的男人。

第六段翻译：说穿了，女人挑战你不是想看到你的妥协，这其实是一种隐晦的心理测试(绝大多数好男人们根本意识不到)，测试的目 的就是想看看是谁更需要对方。一个男人至高的自信，就是他不会为了和这个女人上床而妥协，而是知道自己能够找 到一个比她更好的女人而不屈不挠地走开。这点在社交互动中叫做“启发自我认知”，只有我能清楚认知自我价值，我才 能帮助到别人。

【点评】这一点非常尖锐地说明了测试的目的，就是想看看一个男人会不会为性委 屈自己。

### 3.3 欲望的动态(The Desire Dynamic)

为什么我们对前任百般讨好仍然无法挽回芳心?

为什么对方“愿意”和我亲密但仍然对我很冷漠?

这篇文章，将从“欲望”的角度对上述问题进行剖析，相信你读完之后，对两性社交会有全新的认识。

【以下是翻译与点评】

## 一手情感课程

你永远无法用逻辑和欲望谈判。(You cannot negotiate Desire.)

加微信:tushu959

这是一个绝大多数的男人和女人会忽略的事实。在过去的十年里，我最常被问到的情感问题是：“我该做些什么来挽回 她？”这种问题通常发生在男人身上，他们渴望寻求一些方法来让破裂的关系重新回到最初的状态，让女人回心转意重新离 不开自己。我们认为两个人交往半年后双方就会从激情的喜欢变成舒适感的喜欢，但是其实唯一的变化是，女人对你没有 了真诚的欲望。

在这种情况下，男人们通常会通过和女人讲道理来挽回关系。男人们总想做点什么来说服女人重新激发出从前对自己真实 的欲望，但往往事与愿违。更荒谬的是，一些已婚夫妻会去一些婚姻咨询来“解决他们的性爱问题”，通过谈判条件来让女 人和自己打炮。比如，丈夫会承诺之后天天洗碗洗衣服，来换取女人(假装)的性趣。然后，不论男人开出多么优越的条 件，不论他付出多么大的努力，真诚的欲望永远不会因此而被激发。事实上，女人会因此感觉到更糟糕，因为你不断地用 条件谈判地方式试图唤起欲望，这反而是南辕北辙。

谈判而来的“欲望”只会让性爱变成一种交易式的顺从。(Negotiated desire only ever leads to obligated compliance.)

【点评】这部分文字极其犀利地指出了用逻辑、谈判、理性是根本无法激发出真实欲望的，就算对方因此和你亲密，这样 也只会让对方更加瞧不起你。用更直白的话来说，谈判而来的欲望是妥协的，对方不会因此而硬或者湿润，真诚的欲望是 自发的，

是对方看到你就会情不自禁地想和你亲密。然而绝大多数少男少女，都因为害怕失去对方或是根本不了解欲望的 动态，试图用交易式性爱来让对方重新爱上自己，殊不知这反而是背道而驰。

这就是为什么女人在和你谈判过后的性爱反而比之前更加索然无味敷衍了事，尽管此时女人看起来好像和你更亲近了，但 其实当初你们自发产生的真诚欲望，正离你越来越远。从一个男性的视角，特别是从一个没有被拔管的 Beta 男的视角来 看，谈判而来的欲望似乎是一个很理性的决策。这很好理解，男人们生来就比较依靠用逻辑演绎来寻找问题的原因(或者 说是用一种“如果 xx 就 xx”的工程师思维方式)。比如，一个男人想打炮他就会这么想:我想要打炮+女人可以满足我+让女人开出可以和我打炮条件+满足她们的条件=我可以打到炮。

这听上去非常合理不是吗?但这是简单的数学推导，这种推导成立的前提是女人清楚地知道自己到底想要什么样的男人。 她们在关系的一开始所产生的真诚欲望只能由她们的内心自发产生。你可以用威胁的手段强迫一个女人去遵守你想要的行 为，但是你没办法让她自愿这么做。一个妓女会因为你的钱而和你上床，但不代表她内心很渴望性爱，很可能她渴望的只 是用性爱换取你的钱。

**【点评】**这部分文字直接把无数男人的工程师思维讽刺地淋漓尽致，其实用逻辑推理的方式来激发欲望，就等同于把女人 看作一台机器，本身就是物化女人和不尊重女人的表现。

不论是长期关系还是一夜情都需要真诚的欲望。如果你能明白一段关系的核心是双方都想取悦对方而非义务上不得不发生 亲密关系，那么你就已经成功了一大半。你永远不可以通过公开地谈判从对方那里得到真正的欲望，但是你可以通过隐秘 地引导她达到这种欲望。激发真诚欲望的关键在于让她不知道你的目的是这个。真诚的欲望是由她认为这是她想要的，而非逻辑上认为这是不得不做的义务。

### 3.4 繁衍策略(Schedules of Mating)

为了让女人的集体利益最大化，她们会做出什么样的繁衍策略？

对于情人和供养者，好爸爸和好基因，女人又会有什么不同需求？男人的无限打炮天性和女人对专一男性的渴望存在什么样的矛盾？今天的这篇文章会给你答案。

声明：本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

#### 【以下是翻译与点评】

几个世纪以来，女人已经用过各种方法和社会手段来确保筛选出最优秀的男性基因，并且用自己能够吸引到的最优质男性 资源来确保这些基因的安全。理性条件下，最优秀的男人应该同时能满足这两点，但是同时具备这两点的男人是极少数 的(特别是在当今社会)。因此，为了实现她生物的需求(有好的基因同时有安全感)，女人作为一个整体，必须发展社会习俗和三观(这些是会随环境和个人条件而改变的)来实现这一点。男人们不仅要面对女人的生物需求，还不得不面对 整个社会大环境的制约和习俗。

【点评】这一段是我最喜欢的一段，非常高度概括了红药丸的思想。女人既需要好基因(Alpha)也需要好爸爸(Beta)， 或者说既需要情人也需要供养者，既需要刺激也需要安全感，但是往往一个男人很难同时满足她这两方面的需求。为了让 女人的生物利益最大化，女人会结盟形成女性联盟来制定社会制约，比如说男人就该赚钱女人花之类的政治正确。

我在之前的文章中已经说过，选择伴侣是一种经过上千年演化的心理生物学行为。这个过程已经内化和社会化到了我们社会的集体心理当中，以至于我们很少意识到我们其实被很多限制性信念所约束。即使我们每天都在重复这些信念，比如对 一个人越好就是越爱他的表现。所以，如果说我们不会受限于社会制约未免就太天真了。

这其实很好理解，一个物种要生存，就必须为他的后代提供尽可能好的生存条件。对女人来说，这一点体现在与她能找到 最好男人的基因结合繁衍，以及谁能为她和后代提供长期的安全保障。因此，女人的择偶倾向是高攀择偶，在生物、心理、社会层面去筛选优质的男人。而男人的择偶倾向是拥有更多打炮的权力，尽可能把自己的遗传

物质分散到最广泛的女身上。当然，男人也会有自己的择偶标准(也就是她要够正)，但他的标准肯定要比女人的标准更双标(比如嘴上说喜欢什么样的女人但是只要能硬起来就不会拒绝有炮可打)。这是我们每个人体内荷尔蒙分泌的不同所决定的，男人拥有过睾丸酮(这是性唤起的主要激素)是女人的 12 到 17 倍，女人产生的雌激素和催产素(培养安全感和养育感)则比男人要多得多。

也就是说，男女的繁衍需求在实践当中是冲突的。对于一个女人来说，要想保证她的小孩得以最好地生存，她的丈夫就必须放弃自己到处播种的繁衍天性，转而钟情于她一个人。这也是男人所面临的一个矛盾，一个男人必须牺牲他的繁衍策略来满足和他配对的女人。

**【点评】**这一部分作者指出了男女在择偶方面需求的不同，男人们不必为自己是“下半身思考动物”而羞愧，这是男人的天性。同时也要明白，女人对于强者、专一(驯化)和后代的渴望。

### 社会习俗

为了对抗这种潜意识里的男女择偶需求差异，为了维持女人自身的遗传优势，女人创造了两性互动当中的社会习俗和政治正确，以此更好地促进她们的繁衍策略。这也解释了为什么女人总是有“随意改变主意的权力”，对女人来说，她们的变化无常是可以被理解和接受的。但一个男人却被限制在了更高的责任要求之上——遵守诺言。这也是为什么那些被当

作“玩家”的男人，那些选择不婚去追求无限打炮权的男人，总是被贴上“不负责任”、“渣男”的标签。而那些无私地牺牲了自己的经济、事业、情感、人生的父亲(有的时候还是为了非亲生的孩子)，却被当作是社会的道德模范和政治正确，因为这遵从了女人基因的要求。

这也是女本位社会的标志习俗——女人都是受害者，男人都是施暴者，男人对女人好是在赎罪。

### 好爸爸 VS 好基因(Good Dads vs Good Genes)

在女人的一生中，有两个她们不得不面对的最大困难：第一，她们的性价值最高峰极为短暂(通常在 20 岁到 25 岁)；第二，当一个好长期伴侣的品质(好爸爸)和当一个好基因的品质(好基因)很少同时出现在一个男人身上。拥有资源和给人安全感是好爸爸吸引女人的地方，但是和那些能体现好基因的男人相比却显得班门弄斧，好基因自带的身体上的吸引力 和爱冒险的特质会让她的孩子更好的适应不同的环境(也就是说更强壮、更敏捷、更有吸引力的基因会让女人的基因得以代代相传)。从进化的角度来看，这就是情人(好基因)和供养者(好爸爸)之间的悖论。

男人和女人(虽说是无意识地)天生就理解这条规则，因此对于一个女人来说，为了既有好爸爸提供的安全感和物质供养，又有情人提供的最好基因，她必须和其他女人结盟一起来创造和改写社会习俗来让她们的生物利益最大化。

### 繁衍与欺骗

这种矛盾让女人演化出了两种繁衍策略：短期择偶(对应好基因)和长期择偶(对应好爸爸)。正是这两种繁衍策略解释了为什么女人会选择稳定、忠诚、听话、善良的好爸爸来当结婚对象(王宝强之类)，而选择和她度假遇到的夜店男孩、健身房教练当约炮对象(贾乃亮之类)。在我们的过往历史中，一个拥有好基因的男人往往意味着有能力成为一个好爸爸，但是现在女本位制约和蓝药丸思想的毒害却阻碍了这一点，让女人不得不开发出“欺骗”策略来满足对好基因 和好爸爸的需求。(不论是主动或被动欺骗)

在女本位社会当中，已经结婚或者有长期交往对象的女人，会和短期伴侣进行婚外情或是约炮。与此同时，女人不会把这件事告诉给自己的老公或者饭票男友，甚至通过欺骗、羞辱、让对方给承诺的方式来控制好爸爸们的资源。

不过我要再次强调，大多数女人心中并没有意识到她们的行为是有意为之地欺骗或者故意害坑害男人，尽管女人在潜移默化中会受到女本位主义思想的影响。相反，这种出轨行为的动机和认为女人出轨就是男人的错的政治正确，是一个无意识地发展过程。对于任何一个物种的雌性来说，只要能够吸引到最优质的基因并且确保自身和后代的安全生存，这就是一个好的生存繁衍策略。

**【点评】**作者从客观地生物进化角度诠释了女人的择偶策略以及欺骗的合理性，这并不是在为欺骗本身开脱，而是尖锐指出了如果你无法满足好爸爸和好基因的需求，就不要怪女人用欺骗策略来让她们利益最大化。

### **3.5 拒绝胜于后悔 (Rejection is better than Regret.)**

你是否害怕被心仪对象拒绝而不敢上前？

为什么无数男人女人都患有真名天女（子）症？

你是否有意识到其实逃避拒绝这件事每天都在发生？

今天的这篇文章会给你答案。

声明：本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

本文全文共 4031 字，共花费 3 天时间翻译、修改、整合。这篇文章是目前为止 Rollo 写的最长的文章之一，其中对于拒绝和逃避的思考极为深刻，配合上我对于部分段落的点评，对于想认真学习的兄弟强烈建议阅读全文。

本文花费 1 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

#### **【以下是翻译与点评】**

从我过往在 SoSuave 咨询的过往经历来看，超过 90% 的提问都可以归结为如何战胜内心害怕被拒绝的恐惧。BETA 男们面对的 90% 的困境，其是也绝大多数男人所担心的，就是来自心仪女人的拒绝。他们不断在寻找一些方法和手段来减少亲密关系中被拒绝的潜在可能性。男人当然不是唯一使用这些自我保护手段的人，女人其实也在使用这些手段。不过我认为，让人们意识到他们曾经无意识使用或者被人用在身上的、用于对抗拒绝的技巧会更有意义。

事实上，每个我们常见的问题都能在下面 8 种基本情况下找到身影：

## 1 远距离恋爱关系 (LDRs: Long Distance Relationships)

这是 BETA 男们特别中意的一种关系。异地恋是一种基于先前对方就已经接受你的亲密，但你们因为距离的原因无法再保持亲密的恋爱关系。这种关系对于 BETA 男来说是特别容易依赖和上瘾的。因为只要在心里告诉自己，在远方有一个爱自己的女孩在等待你、认同你、渴望和你亲密，**BETA** 男们就会觉得不需要再去 game 或是培养自己 game 能力。与其冒着被新女人拒绝的风险或者把自己重新放到冒险、刺激、紧张的约会战场上，不如安心守着目前这段（及时随时可能结束）的异地恋关系。毕竟，这段关系是“确定的”、“可靠的”，即使你几乎无法从中得到任何亲密感。

## 2 好朋友陷阱 (Playing Friends)

这通常发生在 BETA 男被发好人卡之后，BETA 男们会认为这是对方在告诉自己还有希望，只要自己不断坚持努力，用时间和自我证明就能感动对方让这份潜在的“兴趣”变成真正的亲密关系。用躲避拒绝的视角来分析 BETA 男的行为也就不难理解他为什么会这么做了：一个 BETA 男花费越多的努力和时间来证明他自己将是对方的“绝佳男友”，他就越会深陷其中。一方面，他不再需要花费心力去冒着被拒绝的风险和其他女人 game，反正自己已经有目标，而且这样还会显得自己忠诚专一；另一方面，追逐的过程会让 BETA 男进一步强化他在女人心中好朋友的角色，让自己真正成为给他发好人卡女孩的“真朋友”。本质上说，BETA 男这种用于对抗拒绝的手段是他把自己该奉献和付出的精力放错了地方。

注：好人卡在原文中为”LJBF”，是 Lets just be friends 的缩写，对应中文语境下的表白后被对方发好人卡。

**【点评】**这段分析我在第一遍看的时候有一种眼前一亮的感觉，我之前只是单纯觉得一个男人对女人穷追不舍的原因是真命天女症发作，Rollo 则从另一个视角为我们解读的男人的心里，那就是这其实是在逃避被拒绝的可能。

### 3 线上社交 (Emails, IMs and Texts)

我会把长时间的电话聊天加到人们对抗拒拒绝的手段当中。不过我承认，随着现代线上社交网络的普及，对于男人和女人来说，我们都因此而减少了当面的社交互动的机会，转而躲在网络背后进行社交，这带给我们便利的同时也成为了我们躲避拒绝的一种手段。对于一个 BETA 男，他会认为通过线上聊天，可以让自己频繁地和心仪的女人互动（但这通常是单方面的吸引），但是客观上这其实成为了他躲避女人拒绝的方法。**在线上被拒绝，顶多就是面对一串文字或是一段语音，这要比被对方当面拒绝心里要好受得多。**很多人会把自己和心仪对象线上聊天的频率当作检验 game 是否顺利的指标，但其实在线上聊的再好，也不如当面的一个眼神来得有效。我必须要指出，如果你把线上聊天当作你最中意的和女孩互动的方法，这就是你在逃避拒绝的手段。

### 4 物化异性 (Objectification of Gender)

这一现象比较细微，但是男人和女人都喜欢物化对方。通常情况下我们都会想当然的认为，是男人把女人物化为性爱物品，但其实女人也会把男人物化为“提款机”，和自己的闺蜜或者其他女人进行攀比和炫耀。比起被一个活生生的人拒绝，被一个物品拒绝会让我们心里好接受得多。这就是为什么我们会把两性互动称作“游戏” (Game)，我们“得分” (Score) 或者我们被打枪 (Shot down)，以此来代替我们肢体上或情绪上被拒绝。这个现象隐晦而潜移默化地存在于我们的语言、精神乃至集体无意识当中。

**【点评】**这两段分析同样惊艳，反观国内主流 PUA，都是想方设法在线上聊天做文章，反而对线下社交的不着重墨，这其实和社交的本质背道而驰。

### 5 非她不可 (Idealization of Gender)

这是非常常见的“非她不可”的迷思，用这个手段的男人通常会把自己局限于某个女人（真命天女）或者某一类理想化的女人当中。把自己中意的目标定格在某个或者某类女人身上后，自己被拒绝的潜在风险就大大降低，因为他们会自我合理化地认为：**真正的拒绝只会来自那些不够格的女人，**

也就是说被拒绝等同于那个女人配不上我。这个方法在女人身上同样奏效，面对拒绝自己的男人或是泡不到的凯子，女人也会告诉自己说是他配不上老娘的高贵。

这种把“能得到的事物(Sure thing)”当作“正确的事物（Right thing）”的想法，从根源上就把拒绝给“消灭了”。毕竟，你可以说所有拒绝你的人都是傻逼，都不是你真正喜欢的。

【点评】人们对于得不到的事物往往会上贬低其价值来安慰自己，所谓吃不着葡萄就嫌葡萄酸。

## 6 熟女和少女（Older Women, Younger Women ）

有些男人为了减少被拒绝的风险，会刻意挑具备某些体态特征的女人下手，她们因为自身的个人条件，往往不太会拒绝男人。比如一个年龄比较大的熟女，因为自身性价值（SMV）已经过了年轻时候的最巅峰，她们对男人的要求会大大降低，特别会青睐一些年轻小鲜肉的示爱。同样的道理，非常年轻的少女则会因为涉世未深的天真而被一些年长的男人泡到手，肥胖的女人则会因为她们自身条件而选择权降低，稍微不错的男性她们也来者不拒。这并不是什么高深的科学，而是我们人试图在降低风险的手段，通过和特殊类型的女人交往我们能降低潜在的风险来获取长远的发展和回报。

## 7 我不配（Value Mismatching）

很多 BETA 男在面对一个女人的时候很容易产生“我不配”的自我否定，这种自我否定来源有很多，可能和过往的拒绝、社会的制约等等都有关系。面对一个身材好、打扮好、爱旅行、有钱和人缘好的女人，BETA 男们就会立刻感觉望尘莫及，心里不断告诉自己“她肯定和我不是一个世界的，我 Hold 不住她的，她的社会地位和价值都比我高，我肯定没戏”。于是乎，BETA 男就放弃了认识正妹的机会，同时也消减了被拒绝的风险。

**【点评】**“我不配”大概是所有 BETA 思维当中最严重也是桎梏人们最深的一条，但其实你勇敢地进攻了，你就会发现你其实配得上任何女人，仅仅只是因为你是一个男人。而这个道理，却因为绝大多数人不肯跳脱旧有的舒适区而变成了限制他们一生的封印。

## 8 色情影片（Pornography）

尽管这么说可能会遭来不少男人的非议，但是我得说，色情影片和当今充斥的软色情短视频正在成为男人们逃避社交的主流手段，而这些色情影片也在一步步消减我国男性的阳刚之气。**色情影片不会和你互动交流、色情影片不需要你付出多少精力和金钱甚至不需要你有任何的社交技能就能获取性愉悦和回报。**不得不承认，这对男人来说是方便、即时的性释放，并且这仅仅只需要一个能连上网络的手机或电脑就能完成。

但其实对女人来说，她们非常讨厌这种色情影片，因为这种影片给男人一种不用任何付出就可以换取性愉悦的思想。当一个男人只要点一下屏幕就能享受无限的性体验的时候，女人的 *pussy* 就变得毫无价值。

**【点评】**看到这一段我想起了先前发布过的文章“在飞机和禁枪之间”，打手枪、看色情影片甚至用金钱找小姐等手段其实都在让男人逃避真实社交，用短暂的刺激来自我满足，这种行为容易成瘾，值得我们警惕。

以上这些情况值得我们警惕和反思，一旦你意识到这些情况的存在并且明白了背后的原理，你对两性互动会有全新的认知。这个时候你可能会想：“管他呢，我不想被拒绝，为什么我不用这些技巧呢？”然而我要说，之所以让你拥抱拒绝的最核心原因是：拒绝胜于后悔

(Rejection is better than Regret.)

请你仔细重新审视一下我列的这 8 种情况，好好思考一下其中有多少条你是反复在犯并且对你造成了长期的痛苦和焦虑的。相比之下，被拒绝的短期不爽又算得了什么呢？更糟糕的是，当你开始习惯于上述逃避拒绝技巧之后，这些技巧会变成刻在你潜意识当中的“上瘾行为”。久而久之，你已经忘了你之所以这么做其实一开始是因为你不想被拒绝，反而你会自我合理化说我就是这样的人，从此恶性循环。

**【点评】**这一段我第一次看的时候心里产生了不适，因为仔细回想起曾经的自己，沉溺于各种作者所说的上瘾行为来逃避被拒绝的痛苦，但是不得不说，作者这段分析尖锐而深刻，直击戳破了内心当中想找借口的自我。

最后我要说，被拒绝很痛苦很让人不爽，但是同时这也是让你进步最快的经验。你要知道，人们之所以会发明出这么多上瘾行为来逃避拒绝，就是因为大家都知道拒绝让人很不爽，但是正因为没人想被拒绝，也侧面证实了拒绝在带来短暂痛苦的同时，会带给你更加长远的收益。作为一个男人，你会面对来自各行各业、各种各样的人的拒绝，不仅仅是来自女人的。**BETA 喜欢舒适而 ALPHA 敢于直面挑战**，你是否有想成为 ALPHA 的动力去勇敢面对拒绝，微笑并自信地去“寻求”更多？或者你会逃跑，用各种各样的手段来安慰自己？

### 3.6 社交匹配理论(Social Matching Theory)

门当户对是否意味着具备高吸引力?

高、富、帅对吸引力有多大影响?

为什么我们看到老夫少妻会觉得老头子一定很有钱?

今天的这篇文章会给你答案。Rollo 从一个段子出发，从价值层面剖析了外在价值在两性互动当中的意义，并且进一步指出了门当户对是刻在人类基因深处的天然选择这个残酷的现实。由此也奠定了红色药丸的“右派”思想，即强调每个人生来就 不平等，强调价值和阶级的思想，而不是人人平等的“左派”思想。

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。【以下是翻译与点评】

如何让霸道总裁爱上普通的我?如何屌丝逆袭成为富婆身边的小男友?

听到这两个段子我相信你会为之一笑，但是为什么这会让人觉得有趣?因为人们总是会下意识地把社交互动的两个人进行 社会价值比较，就像动物世界里的高级动物一样，会把强健的雄狮和毛发性感的雌狮联系到一起。而这两个段子让我们觉得幽默的原因也在于此，因为我们看到了这段社交当中的不平衡关系。我们的大脑也会由此对这两人的情况展开一系列的 想象。比如，你可能会猜测老夫少妻的妻子一定是个拜金女或者觉得富婆身边的小男友一定是不想努力了之类的推论。而 这，就是我们整个社交匹配理论的基础。

对于社交匹配理论，我们可以这样来理解:在所有条件相同的情况下，你更倾向于选择一个和你社会价值接近的人在一 起，你也更容易被和你有着相同社会价值的人所吸引。

【安迪注】本文所指的“社会价值”可以理解为社会层面的物质价值，包括长相、身高、身材、气质、财富、地位等等“有 形”的价值。换言之，不考虑你社交能力、智慧、野心、无私、自信、勇敢等“隐形”的价值。

顺便多说一句，这个理论是当代社会心理学公认的主流理论，而不是一些 PUA 达人制造出来的法则。然而我要说，这条理论在不考虑个体社交技巧、性格三观等 Buff 加持的情况下，的确能概述两性市场(Sexual Market Place，简称 SMP)的动态。这是在许多特定文化和社会当中天然存在的现象，但这条理论的诡异之处在于世界上很少有两个人的条件是完全相等的。**所以，我们不应把两性吸引和价值匹配简单画上等号。**事实上，吸引力和价值匹配不是简单地同时发生的，甚至有时候二者是看起来背道而驰的。社交匹配只是从宏观上说明了根植于我们基因深处的择偶标准，但是这对于微观层面一对男女之间的吸引力却无法适用。

**【点评】**价值匹配用给咱们中文来说就是“门当户对”。顾名思义，从一切外在出发，包括长相、物质、社会地位等方面，我们会天然认为两个价值匹配的人会更容易走在一起。但其实吸引力和价值匹配是两码事。这就让我想起先前的文章“为什么越自我提升越找不到妹子”当中所写的，价值匹配是逻辑上的合理化，而吸引力则是情绪上的开关，点开开关需要的不止是价值，更重要的社交的技巧和背后的原理。

我先前在文章当中提到过为什么女人会用欺骗策略，以及为什么男人们对性感的女人毫无抵抗力，其实这种欲望的根源都是来自于我们基因演化产生的机会主义(Opportunism)。机会主义为了让个体的利益最大化，会让我们下意识地对外界情况和社交对象产生天然的价值比较，这是为了更好地促进我们自己和后代的生存发展。数千年以来，这种机会主义思维为我们基因的生存和繁衍提供了至关重要的保障。鉴于这种自发产生价值比较已经深深烙印在我们的潜意识当中，我们绝大部分人都容易忽视掉这一点。从生存角度来看，你吃一个更大更有营养的苹果会比你吃一个更小更干瘪的苹果要来得更好。这也就解释了我们生而为人的一种倾向：为了让自己活得更好，我们会不由自主地追随刻在基因里的密码而迫使自己做一些事情。

就像我说过，吸引力和两性关系不是凭空产生的，这其中有很多变量会影响这一点，但是社会价值匹配理论无法解释由情绪所产生的心动过程，而是从逻辑层面给出了“选择”吸引的动机。我时常会被问说，外表、财富等等对吸引力有多重大的影响，**首先我要承认，外在的社会价值对吸引力毫无疑问是有推动作用的。**一个秃头油腻的胖子如果

没有一些非常特别的属性来加持吸引力，他是绝对不会吸引到一个在健身房练瑜伽的正妹。当然，如果你要抬杠说就有女人喜欢这样的男人，那我只能说你说的对，但我不会听你的。

我要承认人们的确会被跟自己有相似社会价值的人吸引，但这也是很多人面对自己真心喜欢的异性会犹豫的原因。“他长得这么帅，肯定不会看上我的！”人们下意识会产生这种想法，认为社会价值不匹配是无法对对方产生吸引的。这种内心产生的价值不平衡感，会让你感到自卑，而把自己的伴侣选择限制在一些社会价值不高于自己的人身上。

**【点评】**这部分分析的要点有两个：第一，吸引是开关而不是选择。这句话的确我也说过很多遍了，逻辑上“理性”选择的时候都会选择稳定、可靠、有安全感的高社会价值对象，但是情绪上的“感性”吸引则是超脱出社会价值而存在的，这不是影响要素有很多，比如 Game 能力、超强的自信等等。第二，Rollo 也强调，社会价值匹配在宏观上的确是人类择偶的基因选择，在具体个体上无法充分解释吸引，但是对吸引力也是有推动作用。这就是我开头说红药丸其实是非常强调价值和阶级的原因。

现在我们一起回到刚才的画面：一个秃头油腻的胖子和一个健身房练瑜伽的正妹正在拥吻。我们很容易就去推测这个女人是拜金女，这就是我们本能对社交匹配理论的合理化。不然的话，一个这么正的辣妹，怎么会和一个看上去如此猥琐油腻的男人在一起呢？这个女人一定不是真正对这个男人感兴趣，而是对他的财产感兴趣。这种想法往往是人们的本能感觉，特别是在我们对他们的互动不了解的情况下。

当然，我不能否认这种可能，就是这个女人的确深爱这个男人，被他的人本身而吸引，但是这不是我们的第一反应。事实上，你要想客观去分析一段关系，需要通过大量的思考、训练、观察等方式才行，但是社会价值匹配理论才是我们最纯朴的对世界的理解。

最后，我要补充一点，社会匹配理论也是 BETA 男和患有真命天女症人群的主要特征之一。这两类男人都会因为社会价值的不匹配而害怕被女人拒绝。特别是真命天女

症，这种心态的成因可以追溯到这是一种“我找不到比这个人更好的女人/男人”的心态，其实这反应的是价值匹配理论的对吸引力的消极作用。换句话说，当你认为对方的价值天然和你不匹配的时候，“如获至宝”的你会为了维系这段关系而牺牲一切。哪怕你在此过程中赔掉自己的热爱、事业乃至整个人生，你都会觉得值得，毕竟眼前这个人是你一生所能找到最好的伴侣。

**【点评】**“你配得上任何女人”这句话也是我反复在强调的，我希望你记住：你配得上任何女人的唯一原因就是因为女人生来就是给男人操的，你就是那个可以满足她欲望的男人。

后记：可能你会想问，为什么我会突然想写这篇文章？这源于我最近和一位自称是女权主义者的人的一番争论。她完全不接受价值匹配应当存在于两性市场的观点。并不是说她否认了价值匹配对于两性互动的推动，而是认为这是一种过时的、不平等的价值观。在这次谈话之前，我一直认为价值匹配和性价值理论适用于个体。价值匹配是大家公认的男女互动前提，而拒绝这个想法或者从社会层面去改造所有人的意识，在我看来是荒谬且没必要的，尽管我同意这很残酷。

## 3.7 脑袋中的小剧场（Imagination）

你是否知道其实女人的想象力才是社交当中的最大杀器？

你是否想在长期关系中仍然让女人不断仰慕你？

你是否想知道到底该做些什么来让女友重燃欲望？

今天的这篇文章会给你答案。Rollo 分别从什么是想象力、为什么想象力这么重要以及如何利用想象力三个维度带你深度学习这个两性社交的超级大杀器——想象力。本文全文共 4115 字，是安迪强烈推荐读者们反复阅读的一篇好文。

声明：本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。本文花费 1 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

【以下是翻译与点评】

利 用 一 个 女 人 的 想 象 力 是 所 有 社 交 技 巧 当 中 威 力 最 猛 的 。  
(A woman's imagination is the single most useful tool in your Game arsenal.) 每一种技巧、每一个不经意的回应、每一次的肢体语言，这些所有互动的背后都是为了激发她的想象力。激发竞争焦虑需要想象力，DHV 需要想象力，性张力也需要想象力。你可以可以把想象力称之为“刺激她脑袋里的小剧场”。请注意，激发想象力是适用于任何背景的关系当中的通用大招(包括长期关系、短期关系、一夜情和所有转盘子当中)。

**【点评】**本段中的“竞争焦虑”、“转盘子”是红药丸的术语，“DHV”是读书会第一期《谜男方法》提到的叫“展示高级高价值”。在文末的往期精选当中的文章会有更深入的剖析，这里可以简单理解为竞争焦虑就是让多个不同异性追求你，这些异性之间就会产生竞争焦虑；转盘子则是让你时刻保有对不同异性的选择权。

然而，这一点也是所有 BETA 男做的最差的一点：他们总是向伴侣揭露他们的一切，从报备行程到抱怨失败，他们误以为女人想要男人把他的一切都事无巨细地报备给她们，这样一段关系才会长久。现在我希望你明白的是：**女人绝不希望你向她坦白一切。（Women NEVER want full disclosure.）**对她来说，她最渴望的事情就是通过自己脑袋里的小剧场去脑补、揣测和想象她的心上人的一切，这会让她感到一些不安，但同时也会让她产生巨大的快感。

当一个男人毫无保留的让女人知道了自己的个性、故事、价值等等，神秘感就彻底消失了。与此同时，消失的还有她体内分泌的多巴胺、内啡肽等等让她上瘾的化学物质。因为这些快感的来源就是她对你的想象、猜疑和自我脑补关于你的一切。BETA 男最常犯的典型错误就是在初期约会当中向女人自我揭露，他们甚至无法理解为什么女人在约会之后会给他们发好人卡。现在你明白了，女人不希望得到一个让自己没有想象力的男人。熟悉感是吸引力的头号杀手，它让互动变得糟糕。虽然说女人嘴上总是嚷嚷着要男人给安全感，要男人在她们的掌控一下，但是事实上女人绝对不会想和一个潜在或者已经被证明是被她完全掌控的男人在一起。她们需要有对男人的想象力来自我愉悦，于此同时，这也是女人真诚欲望的来源。

**【点评】**这段分析相当精彩，作者阐述了女人内心对所谓“不安全感”的渴望。尽管女人嘴上说的是喜欢安全感，但是她又不希望你给她太多安全感。如果你感到有点矛盾的话，不妨往下读，作者会进一步分析并给出方法论。

我得说，很多人以为激发想象力是交往初期才需要做的，但其实在一段长期关系当中，想象力

的重要性会比约会时候更加突出。激发想象力是一段健康长期关系的首要前提，或许你会问，你要如何在长期女友或者妻子已经对你的故事和熟悉感了如指掌的情况下还能保持神秘感呢？

其实，最简单的做法就是从一开始不要让她完全得到你——任何一段长期关系能否长远其实取 决 于 你 一 开 始 进 入 的 是 谁 的 框 架 。

( The health of any LTR you might entertain depends and survives on the frame you enter into it with.) 也就是说，当你还在和女人初期约会的时候，你们的长期关系状态就已经被悄悄决定了。我几乎没有见过有已婚男人告诉我结婚之后妻子对自己会保持先前对自己的爱慕和敬仰。这一点从性生活上就可以直观判断出，当你们的性爱变得无趣、缺少激情的时候，首要原因就是竞争焦虑的缺失。没有了想象力，女人也就缺乏了性爱的激情，而很多男人却在约会的一开始就把框架的主导权交给了女人，仅仅是为了得到和她上床的机会。

这就是很多男人会犯的致命错误，他们在进入长期关系之前就把底线撤掉，把框架交了出来。因为女本位主义的蓝药丸制约，他们误以为用承诺、妥协和坦白就可以换来女人的一辈子忠诚。殊不知，安全感正在杀死你的吸引力，而且这种不健康状态会随着你们的相处而愈演愈烈，最简单的判准就是你的妻子愿不愿意主动和你发生关系。

【点评】作者在这部分分析指出了一段长期关系的核心就是在交往初期你们的相处模式，因为这种模式会因为你的一致性而一直延续到婚姻。除非在此过程中有什么重大变故导致你红药丸觉醒，否则你会误以为这种看似健康的关系会在交往之后也能持久。我相信读这段话的你也和我一样见识过太多男人在快速吸引上游刃有余，但是一到了长期关系就爆炸的例子。归根到底，就是你想要假装一个 Alpha，短期吸引到妹子其实很容易，学一些 pua 招式就能绕过妹子的慕强择偶。但是想要保持长久稳定的吸引力，就需要你掌握在技巧背后的框架和深不可测。

所以我们该做点什么来防止这种情况的发生呢？首先，在一段长期关系开始之前，就需要确保

框架的主导权在你手里。如果你在相处的时候发现，你总是在女人的规则和框架内，你总是在迎合她开的条件才能获得她的奖赏，你就要当心了。这种状态就表明她在主导关系而你在不断地买入她的框架，然而女人并不希望一个男人这样。只有能主导关系并且带领她生活的男人才是她持续渴望得到的男人，因此，这种情况下是绝不能和女人进入长期关系的，因为你根本不可能 Hold 住她。请记得：要顺势而为地让她进入你的世界，而不是逆天而行进入她的世界。

(She enters your world, not the other way around.)

第二，你需要培养你的不可预测性，不论是在进入关系之前还是已经进入长期关系。要记住我们老生常谈的名言：**完美即无趣（Perfect is boring.）** 女人总是渴望一个能够靠得住的男人和一个能带给她们想象的坏男人。在一段长期关系当中，你需要同时做到这两重身份，缺一不可。太多已婚男人不愿意让自己的伴侣产生不安全感，因为他们害怕这会让自己的妻子离开自己，说穿了就是会没炮可打。因为产生不安全感意味着你需要挑战女人的框架，但是这又和你的一致性相冲突，你是没办法指望一个被蓝药丸思想制约几十年的人突然无缘无故红药丸觉醒的。**没有经历过毁灭性的痛苦，他们不可能获得重生。** 因此关键是，你需要让女人每天都意识到，她没有完全得到你。让她每天一觉醒来都对你感到好奇、不可预测和兴奋，不止是对你的长期伴侣要这样，对待你周围的所有女人都应如此。只有这么做，才会让其他女人对你产生欲望的同时，让你的伴侣产生竞争焦虑。再次强调，女人渴望那种因为猜疑和不安带来的快感，如果你无法提供这种快感，运气好一点，她可能会从影视剧、言情小说和闺蜜聊天当中获得。如果运气不好，她就会从别的 Alpha 小王身上去寻找这块需求。

**【点评】**“完美即无趣”让我想到了著名电影《西部世界》，当周围的一切变得完美，当你的伴侣变得完全可控，你对他的期待、想象、征服欲就会在得到他的一瞬间灰飞烟灭。女人对安全感和刺激感都有需求，最最关键是在于比例的分配。这也是我在“点亮社交技能树”课程当中强调的，Alpha Phase 和 Beta Phase 要 9 比 1 或 8 比 2 的方式来相处。**女人渴望得到一个有魅力的男人，但是既不希望完全得不到他，也不希望完全得到他。**

很多结婚的男人会因为激发想象力是一种初期吸引才要用的策略，这种策略不应该被用于婚姻当中，因为他们害怕这会打破妻子的框架，让她们不安。但其实，这就是很多男人在长期关系当中会败的原因。他们在吸引初期用性张力让女人神魂颠倒，却在上床后或者进入关系中开始用承诺、安全感和熟悉感试图让女人接受完全坦白的自己。事实上，在 Game 当中的技巧比如激发想象力、竞争焦虑、赋格、失格等等的，在长期关系当中依然适用。你可以不经意地打她的屁股或者开玩笑地调侃她，让她知道你不害怕她的反应，也不会妥协自己看她眼色行事。当你通过挑战她的框架来制造不安全感的时候，所有的想象力、竞争焦虑等等都会随之而来。她会好奇，原本那个被我驯化的男人怎么有勇气挑战我了？

【点评】这一段分析太漂亮了，既说明了 Game 当中的技巧其实也适用于长期关系，只不过需要微调一下，但是底层逻辑是通的。很多兄弟只学会了招式却不懂得思维，进入长期关系就束手无策，这其实就反应出了你在学习 Game 技巧的时候缺乏思考，无法迁移和应用。这一点也是我在读书会和 Game 课程中希望做到的，在教会你技巧的同时也把原理告诉你，这样你就具备了自己创造技巧的能力。另一方面，Rollo 也给出了重修点燃欲望的大方向——激发想象力。

**打破已经建立的熟悉感和可预测性是激发想象力的最好方式。**已婚男人在听取我的建议之后，跑去健身房健身塑形，也不过一两个月的时间，他们就惊讶于妻子从原来冷淡的反应变成的欲望、放光的眼神。很多人会说这是因为男人去健身之后身材变好，更有吸引力。我说这话只说对了一半，更重要的是，通过健身这个行为，传递出来的浅沟通是你打破了她对你的旧有认知。从身材、思维、社会地位等方向，你始终在动态变化并且逐步向前发展。当你摆脱原本那个被熟悉、被可控、被预测的阿宅形象的时候，女人有什么理由不对你重燃欲望？通过健身、赚钱、自我提升等来提高你的价值，是最好重燃想象力和竞争焦虑的方法，这也是为什么我希望男人你不断为你的事业而奋斗。

【点评】作者在最后给出了想象力的来源——打破旧有认知。这也是为什么我反复说要你去健

身的原因，比起事业、赚钱等等来说，健身是最立竿见影的方式。当你处在动态变化的过程中，你再也不用担心女人是不是会对你完全掌控，因为每天的你都处在全新的自我当中。

### 3.8 阿尔法 (Alpha Buddha) (重点推荐)

不知道看到这样一段对话你有什么样的感想。对于什么是“阿尔法”这个问题已经从红药丸觉醒的朋友们的困扰，变成了蓝药丸、学 pua、学灵修等等流派可以随意谈论并且群起而攻之的点。你看，你们讲红色药丸的人自己都不知道什么是阿尔法，怎么能去教别人呢？

我太理解他们，**一切的刻板印象和误解都源于无知，而无知源于懒惰。** 我见过接触红色药丸的朋友自己都没有耐心，也不愿意去了解红色药丸的原点著作《The Rational Male》。要么就是道听途说，通过不知道多少手的经验，听人说高价值会泡妞就是阿尔法，要么就是歪曲红色药丸，打着诸如“女人都是傻 x”等性别歧视的大旗来牟利。而这一切的误解和资本化的腐蚀，都导致了如今红色药丸的理论难以得到正确、有效的传播。

回到最初的问题，到底什么是阿尔法？红色药丸是不是真的在像我们描绘一个虚无的追求？阿尔法男人真的存在吗？今天的这篇文章会告诉你答案。本文全文共 4500 字。Rollo 将从一个视频说起，直接给出阿尔法男人的榜样，并且由此引出绝大多数人对于阿尔法的误解，并在最后告诉你阿尔法该如何实现。

**声明：**本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。本文花费 1 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

【以下是翻译与点评】

科里（也就是视频中的男主人公 Corey），是一位真正的纯粹阿尔法(Alpha Buddha)。

**【安迪注】**本视频转载自 Youtube。由于自带翻译不是很好，大家可以只看画面然后看后续的分析。这个视频的大意是，男主人公科里在爸妈外出期间在家开了一个聚会。但没想到聚会过于火爆，变成了一场 500 多人参与的喝酒狂欢，这引起了邻居的恐慌和警察的出动。于是有了视频当中女主持人采访男主人公的片段，女主持人不断从道德层面试图让科里感到羞愧，甚至让科里摘掉他的墨镜，科里则表现出毫不在乎反而觉得自己很酷。甚至女主持人问他如果有别的小孩要开这种派对该怎么办的时候，科里毫不犹豫地回答说：来找我，让我帮你开。

今天我要写的内容可能会引起很多人的不适，因为我知道每个人内心对于什么是阿尔法的概念是百家争鸣、公说公有理婆说婆有理的，似乎随便来个什么人都能对阿尔法和红药丸评头论足一番。而到底什么是阿尔法特质，我们也总是会被自我认知和他人的二手经验所局限。在过去的十二年以来，随着男性社群的兴起、PUA 技术的发展等的推动，人们对于两性关系的理解已经逐步变得深刻。但是你仔细观察就会发现，每一种流派，都是在不断创造自己门派的术语，而且越发的抽象和晦涩。不论是哪一种社交流派，都有相当一部分导师，把社交艺术写得“作而难看、长而复杂”为荣，以“通俗明了、喜闻乐见”为耻，因为这常常能唬住外行人，让人感到好奇，赶紧交钱报班。但是危机也随之而来，这些术语往往缺乏真正、普遍、易于理解的定义，以至于让人们产生大量的误解和偏见。

我要说，为了阐述清楚一个抽象的概念，用术语通常有效的。一个很奇妙的现象是：我们对 BETA、屌丝、供养者这些负面的概念，脑袋里会有一个模糊、大致、普遍的认知；然而一旦提到什么是阿尔法特质的时候，每个人都觉得只有自己说的才是正确的，各种争论喋喋不休。所以在你继续阅读本文之前，我想请你先仔细想一想，你心中的阿尔法应该具备什么样的特质？怎么样，想清楚了吗？很好，现在把你脑袋里所有的关于阿尔法的定义先抛于脑后，因为接下来的阅读里，你可能会惊奇地发现其实你对阿尔法一无所知。

我第一次对纯粹阿尔法的特质所启发就是来自于这个视频当中的"Umm,sorry?" **【安迪注：**可以

理解为，女主持人让科里道歉，科里很不在乎地说了一句：哦，对不起。由于文化语境等差异，我们重点关注科里的态度。】我把科里称作纯粹阿尔法，并不是希望让你去模仿科里的行为，而是想给你看看一个最纯粹的天生阿尔法是什么样的一个状态。他面对别人的指责、道德的压力和其他任何试图改变他状态的人事物，都能完全不受到任何影响。

【点评】在视频当中我们可以看到，一个阿尔法是如何应对其他人的质疑和攻击的。因为对自己有着极强的认同感，他不会去解释自己的行为或者试图去说服对方。而当你这么做的时候，对方反而会恼羞成怒，变成一个渴望说服你的巨婴，就像这位女主持人一样说难道你不应该如何如何吗？这就像一个大人在面对孩子的质问，他根本不会受到任何影响，反而是那个孩子因为得不到家长的认可而产生极大的情绪波动。

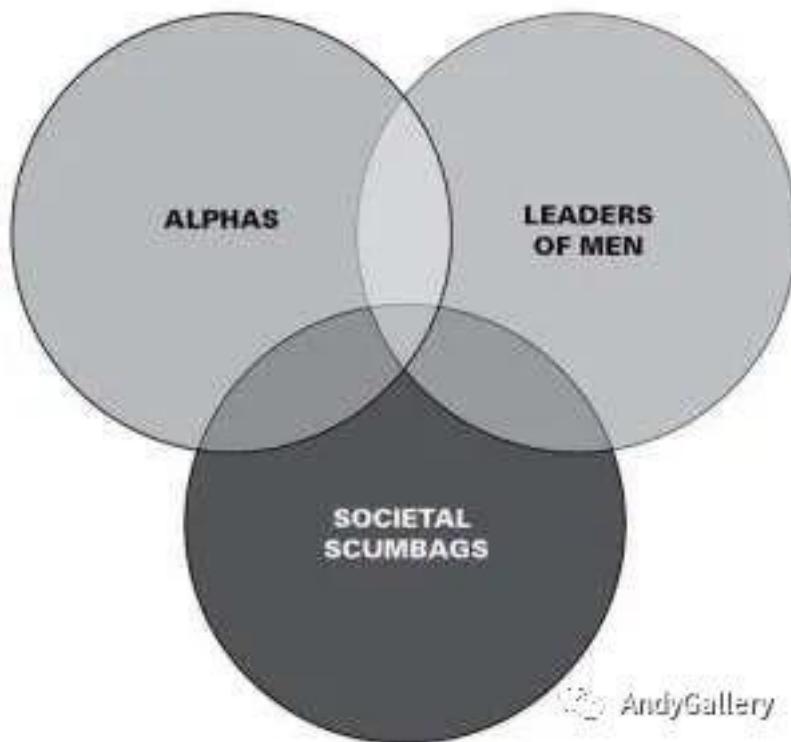
科里在传统意义上是个不折不扣的差学生，但他却是一个非常典型的阿尔法。我可以用很多形容词来形容这个孩子，但是绝对不会用“贝塔”。讽刺的是，这个小孩可是从来没有学过什么社交技巧或者加入什么男性社群，甚至连什么是 PUA 可能都不知道，但他天生就具备了数百万人花费巨资在 PUA 课程里学到的东西。科里是个自私的小混蛋，但他天生就具备组织聚会、领导普通男人和激发他人而自己云淡风轻的勇气，而这个勇气是很多 BETA 男可望不可及的。如果你能把这种阿尔法特质标价出售的话，你可能就会是新的世界首富。

我知道，我之前让你忘却掉对于阿尔法的观念现在可能又会冒出来质疑：“但是 Rollo，你怎么可能会认为眼前这个傲慢的熊孩子会是纯粹阿尔法的榜样呢？”其实，我完全能理解你的困惑和质疑，世界上绝大多数人不断努力试图成为一个“更好的人”。你不断自我提升，你经历了不少奋斗好不容易才获得世俗意义上的体面和成功。的确，你成功了，而科里搞砸了，他不如你成功。但是，他一定比你更懂阿尔法。

阿尔法是一种心态，而不是特定的某一类人。（Alpha is mindset, not a demographic）

世界上有高贵正义的阿尔法，同样也有的黑暗邪恶阿尔法，唯一的区别在于他们如何运用给自己的心态。人们总是习惯于用正义善良的角度来审视阿尔法，因此会天然把阿尔法特质定义为最具吸引力的优秀品质。很多人觉得阿尔法就是雄性领袖，是团体当中的佼佼者，享受着人们的敬仰和荣耀。**然而，残酷的事实是，充满阿尔法最多的地方其实是在监狱，那些打破禁忌的罪犯们把自己的阿尔法特质运用在了破坏和反社会的行为上。**

( However, the sad truth is that prisons are full of Alpha males who simply channeled their drive toward destructive and anti-social endeavors.) 世界上实在有太多你可能会称他为“混蛋”的阿尔法，他们打破道德的束缚甚至游离在法律的边缘，与社会政治正确格格不入。他们根本谈不上有什么美德，但是他们却能轻易以让女人为他们自相残杀甚至为他们去犯罪，而仅仅是为了和阿尔法上床。他们身上散发着混蛋的迷人气质，超脱了所有世俗的价值观而独立存在，就像科里在视频当中所展现的一样。阿尔法当中，有拿生命贩毒的毒贩、有事业有成的丈夫、有引导革命的企业家等等，这些都是他们把内心阿尔法心态运用到了不同的领域。



**【图注】**左上角的圆圈代表阿尔法，右上角的圆圈代表领袖精英，下方的图代表社会意义上的混蛋。可以看到，阿尔法的核心在于心态，但是对于心态的利用可能会导致不同的结局，不论是走向领袖还是坏男人，都是阿尔法的殊途同归。我在本文的配图放了电影《沉默的羔羊》当中的男主角汉尼拔，这就是典型的游离在法律之外的魔鬼阿尔法。他用极高的智商、敏锐的共情和强大的内心，让自己即使深陷监狱，却依然可以轻易操弄其他犯人并且影响监狱之外的世人。这部电影是我非常的喜欢，大家有兴趣去观看的话，要注意仔细体会男主角展现出来的心态和动作，这些都是一个超级阿尔法淋漓尽致的流露。

像科里这样的男人可以轻易激怒一个世俗意义上的成功人，这些成功人士把自己的价值全部投资在那些能够获得人们赞美和认可的事情上。因此，当他们看到一个天生的阿尔法，能够十分厚颜无耻地违反他们内心当中信奉的规矩、道德和礼仪，但是依然受到人们的敬仰和赏识的时候，他们内心会感到极大的不公和愤怒。人们面对这种情况，下意识地会重新定义“阿尔法”一词来迎合自己的成就，只有符合自己认可价值的人才是阿尔法，其他的混蛋都是假的，都是要被排除的。这种自我认知和他人行为的矛盾会产生一个循环，只要你看到一个天生阿尔法打破了你的定义甚至得到比你更多的女人和资源的时候，你就会继续把他排除在外。**然而，你只看到了他行为混蛋、危险、邪恶的一面，却永远洞悉不到其实真正让他牛逼的是他的阿尔法心态。**我要强调，一个人受到多少人的认可、受到多少人的尊重、有多高的价值、有多少次失败的感情等等都和他是不是阿尔法毫无关系。你要知道，世界上有无数受到万人敬仰的 BETA，他们可能有非常高的名望、可能拥有顶级的美颜、可能有雄厚的财富，也由此可能会吸引到非常多的女人，但是他们依然是彻头彻尾的 BETA。

**【点评】**先前的群内直播我曾经细致讨论过阿尔法的四大主属性：雄心、智慧、勇敢和无私。这四大主属性是不受外界物质左右、不受社会地位、名誉、道德法律等的独立存在。就像电影《一出好戏》，当你一觉醒来发现你置身一座孤岛的时候，你还拥有的除了身体就是你强大的阿尔法心态。

简单来说，不是因为你有多大的成就决定你是阿尔法，而是因为你是一个阿尔法才能打造出巨大的成就。

(The take home message here is that you are not Alpha because of your achievements, you have your achievements because you are Alpha.) 我经常收到读者的提问说一个男人在和女人打交道的时候，这个行为是不是阿尔法，或者这句话回得够不够阿尔法。真正的答案是：阿尔法的行为是阿尔法心态的外化展现。

(The real answer is that Alpha behaviors are manifestations of an Alpha mindset) 就像对于科里来说，他根本不会去思考一个行为是不是阿尔法，因为对他而言，一切的行为都是阿尔法会做的。你需要有一个孩童般的视角，才能去窥探到底什么是阿尔法，因为我们每个人在一出生其实就具备了阿尔法的心态。即使是那些看上去内向、“BETA”的孩子，也会比成年人对阿尔法有着更深刻的认识，因为他们不会像成年人一样用行动去合理化心态。

**【点评】**很多人看到阿尔法所作所为，第一反应就是模仿，合理化地认为只要做到了“阿尔法行为”就能变成阿尔法。殊不知，阿尔法与否的重点根本不是你做了什么，而是你的出发点是什么。拿表白举例，一个出发点是单纯赞美对方、不要求任何回报的表白会让人感到心动；但一个保持着对方一定要和你在一起的表白则会带来压力。

绝大多数人，经过社会这个大熔炉的锻造，在成长过程中会逐步失去天生的阿尔法心态。那些像科里的一样保持初心的纯粹阿尔法，只不过是对阿尔法心态有着更深刻的理解，至于这种心态会让他们成年之后走向世俗意义的成功，还是世俗意义的失败，则是取决于他们如何利用了。

### 3.9 转盘子理论(一)(Plate Theory I) (重点推荐)

为什么一提到转盘子就会引来大量的批判?

怎么真正做到完全不害怕失去对方?

今天的转盘子理论会给你答案。Rollo 从什么是转盘子、为什么要转盘子以及转盘子的误区三大角度为我们带来了深刻的分析，在阅读过程中安迪将结合自己经历为 Rollo 的观点进行点评和补充。本文全文共 4800 字，对于重点标注的红色文字，安迪建议大家进行反复品味和阅读，甚至可以收录、摘抄和用自己的话把其中的观点讲给别人听，这对于各位的学习将有极大的帮助。

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

**【以下是翻译与点评】** 当我提到“要转更多盘子”的时候，很多人对这个比喻感到困惑。因此，我决定用六篇文章来不同的角度来讲解我用这个比喻的意图。

一个男人需要同时和多个女人互动，并且这些女人和你的关系都是建立在男女情爱上。转盘子就是让你把这些互动的女人当作每一个在旋转的不同盘子，有些盘子可能会掉落摔碎、有些盘子你可能不再继续旋转、有些盘子转的速度可能没有达到你的预期。没有关系，不管盘子的状况如何，你都要尽可能让多个盘子为你旋转下去。因为转盘子理论的精髓是，**一个男人的自信程度和价值感都源于他有多大的选择权。(A man is as confident and valuable as his options.)**这就是富裕心态的本质，自信来源于选择权。

很多 BETA 男一直被困扰的问题的关键，都可以用转盘子理论来解决。事实上，我要强调转盘子理论不仅仅可以被用于两性关系当中吸引女人，更应该被用于一个男人生活中的不同领域。转盘子的威力远比你想象得要大得多，这种理论会帮助你在各个方面都取得成功。**一个有选择权的男人对一段关系会有最大的掌控权，由此，一种内心自然产生的自信就会显现出来。( A man with options has power, and from these options and this sense of power, a natural sense of confidence will manifest itself.)**我们所说的“暴露需求感”

其实就源于你没有选择，而需求感就是导致你不自信和内心匮乏的真正来源。而过强的需求感，就是两性互动当中的头号杀手。还记得我们在“两性互动基本准则”说过的吗？**在任何一段关系中，最具有掌控权的一方就是对对方需求(相对)最低的一方。(In any relationship, the person with the most power is the one who needs the other the least.)**

**【点评】**很多时候我们都被告知你要自信、要做自己，可是勇气从哪来？我们都 知道不能暴露需求感，否则的话会沦为舔狗，可是怎么才能无需求感？Rollo 这里指出，自信源于有选择权，有选择权需要你转盘子。而转盘子的本质，就是让你学会如何分配你的注意力。相比一下，打着教你追到女神名号的 PUA 反而是在把你拉入无尽深渊，一旦你找到了你的独角兽真命，你的自爆倒计时也开始了，因为当你把女人捧上神坛当作真名来朝拜的时候，就注定了你不可能赢。

当一个男人旋转多个盘子的时候，当他可以随心所欲分配自己心力给不同女人的时候，当他可以同时和不同女人维持关系的时候，当他和女人一样具备挑选配偶权利的时候，一个男人会非常坦然地面对得与失。一切的缘起缘灭都不会让他内心有多大的波动，因为他清楚地知道如果一个盘子不转了，还会有下一个继续接替。这种能力其实是绝大多数女人都具备的，这也是为什么女人可以在两性市场当中有恃无恐，因为有盘子可转会让她们的行为更加自信和高价值。而匮乏的男人 们，再怎么伪装、学再多的课程，也难以逃脱没有选择权带来的高需求感。相反，一个具备选择权的男人，举手投足之间的浅沟通都会向他的女人暗示，眼前的这个男人是同时被多个女人喜欢的抢手货，由此也会产生出竞争焦虑。

在 PUA 社区的各大教学当中，导师们会教会男人各种看似“高价值”、看似“自信”的一些肢体语言，并且会非常强调这就是吸引女人的关键。“你要表现出自大和风趣，对喜欢的女人不屑一顾。”这句话基本上是每个 PUA 流派都会强调的，通过模仿

一些行为来训练你的“自信”，因为用这些行为通常情况下可以掩盖你因为没有选择权而产生匮乏感。换句话说，对于那种真正在转盘子的男人来说，选择权会天然地让他们展现出自信的行为，而这些行为则是那些内心匮乏的男人们需要通过刻意训练和模仿来习得的。这就是为什么天生好手的纯粹阿尔法和通过转盘子让自己有选择权的阿

尔法男人可以毫不费力就 散发出迷人的气息，而那些 BETA 男们则需要靠 PUA 技巧去学习怎么自信地打交道，比如怎么微笑、怎么走路、怎么开场等 等。人们常说，不要害怕失去，但是如果你没有转盘子带来的选择权，你其实很难真正做到不害怕失去。

【点评】“不要害怕失去对方”这句话我相信你应该已经听到无数遍了，可是你依然无法面对内心失去的恐惧。不论你学了 多酷炫的外在招数，都无法长久掩饰你内心的匮乏和寂寞。要想让自己拥有最纯粹的自信与气质，一定是你通过大量实战 相处之后收获的选择权给你恒久、稳定的自信与淡定。当你能够坦然面对妹子的得与失的时候，反而对面的妹子会感到匮乏，因为她知道你的价值无法撼动。那个时候你会惊讶地发现，女人宁可跟其他女人分享一个成功的男人，也不会独占 于一个失败的 loser。

### 散弹枪策略

转盘子为一个男人带来的另一个重要好处是:不论在一段长期关系中还是单身的时候，它可以很好地帮你摆脱内心对于真 命天女症的渴望。

在单身的时候，绝大多数男人都会进入的一个误区是“狙击枪策略”。他用自己所有的时间、精力和资源耐心地等待心中的 那个女孩，等待那个完美的出手机会，然后鼓足勇气表白，试图精准狙击他的真命天女。在极端一点的情况下，这个过程 可能会持续几周到几年的时间，但是他一直在牺牲自己最最宝贵的资源——不是时间、精力或金钱，而是机会成本。也就 是说，你在打狙击枪的同时，你错过了无数个其他女人约会的潜在可能性。相比之下，在转盘子的男人采用的是“散弹枪策 略”，这种策略在和女人相处的时候能很好的通过分散资源来规避这种影响。当 BETA 男采用一根线和一个钩子钓鱼的时 候，转盘子的男人们已经开始撒渔网捕鱼，筛选值得养的鱼，放弃没有价值的鱼。

在一段长期关系当中，转盘子变得更加迫切需要。BETA 男在进入到一段长期关系之后，会不断明示或者暗示女人她是这个 男人唯一的可选择对象，对男人来说眼前的这个女人就是稀缺、贵重的亲密感来源。这会导致你们的关系不断向女人的利益倾斜，让你不断的投資、安抚、认同你的伴侣来换取性爱。老实说，我实在想不到什么更好的

办法来应对这种真命天女 症，因为已经没有任何选择权的你只会越来越依赖你的伴侣。而能够在一段长期关系当中，依然能让你的女人知道你 有很多女人可以选择的时候，你才能够维持好这段关系的平衡。注意，有很多女人可以选择，既包含了在工作生活中女性朋友对待你的态度，以及其他中意你的女人为你产生的社交认证。这一点在很多成功男人身上天生就具备这种思 维，他们从来不会向女人承诺这辈子只爱她或者答应她结婚了就不再和别的女人有接触。现在你明白了，在长期关系当中，转盘子的重要是要让你的伴侣意识到你仍然是具备吸引大量女人的男人。和女人在一起，你其实是牺牲了非常多的资 源和机会，如果她不珍惜，她随时会被其他更优秀的女人取代。转盘子能力带来的自我价值感和自信，会大幅减少你回归 真命天女症的可能性，这点在长期关系中尤为重要。

【点评】这段分析非常尖锐而精准。第一，婚后颓废。很多已婚男人在婚后把自己的全部权利都交出去之后就开始颓废， 心里觉得反正我已经有妻子了也无须继续提高自己或者继续学习社交，一幅好老公的形象油然而生。而妻子的竞争焦虑也 被释放，和你相处也变得敷衍。殊不知，你在给予对方完全安全感的同时也抹杀了你所有的吸引力。记住，女人不喜欢 男人出轨，但钟爱有出轨能力的男人。第二，转盘子不一定要上床，和不同的异性喝咖啡、聊天、看电影等互动都可 以。互动的过程也会让你的伴侣知道，我的老公依然是那个迷人的男人。注意，你说了不算，要她觉得你有才算。第三，转盘子一听让人不舒服地方在于它打破了以结婚为前提的交往，这打破了人们对于爱情和婚姻的幻想，这是很多没有 觉醒的男人没办法理解和察觉的。人性何其复杂，所谓的婚姻和承诺并不会带来忠诚，而所有理智承诺的忠诚终将变 成情绪刺激后的背叛。

### 自然选择

我刚刚用钓鱼和撒网的比喻说明了转更多盘子可以让你拥有更多的机会，从潜在的选择当中筛选你喜欢的盘子来约会或者 放弃掉不喜欢的盘子。这有两个好处:第一，你必须经历过各种各样的女人，你才知道你到底喜欢哪一种。注意，这和真 命天女有着本质的不同。你喜欢的不是一个女人，而是一类女人。虽说抓盘子的过程需要花费心力

甚至有的时候会受到 教训，但你需要通过转盘子来找到你的口味和你的见识。这就像你想知道什么地方景色最优美，你会去问一个周游世界的

旅人还是一个天天在家打电动的阿宅？

**第二，机会和选择权会让一个男人成为女人的奖品。** (Opportunity and options make a man the prize.)摇滚明星、职业运动 员、舞台小鲜肉和网红练习生，他们让女粉丝为之疯狂并不是因为他们本身价值多高，而是因为他们具备最公认、最强大 的社交认证。整个社会都知道有很多女人争先恐后地想扑倒他们，他们拥有极大的选择权，这种竞争焦虑会无意识地让女 为之疯狂，让这些名人身上自带超强的自信气场。

转盘子的误解

有很多男人女人一听到看似政治不正确的转盘子理论，马上就会跳出来说：“Rollo 你物化女人，你居然教男人同时和多个女 人保持关系，这简直太不尊重女人了。”或者问我：“那我是不是应该对我的伴侣撒谎来脚踏两只船？”首先我要说，转盘子 理论其实女人用得比男人还多 ，而这些所谓的政治不正确，其实是女本位主义下的产物。因为转盘子理论某种意义上损害 了女人本就不该得到的“利益”，谁规定只有女人才可以选择男人？但是残酷的现实是，女本位主义会把女人的利益摆在最 高位，一切限制女人择偶权的事物都要被消灭和抨击。

**【点评】**很多被女人鄙视的渣男用的正是欺骗策略，通过把每个女人孤立起来，让每个女人都以为他们玩的是一对一，但 其实这个男人玩的是多个一对一。说穿了，这不是转盘子，还是一对一的 BETA 策略，因为你担心女人知道你的浪性之后就 离开你。这会让你非常的累，因为你提心吊胆时刻担心会不会哪一天被发现。

**能够规避这种社会制约的方法就是大大方方地转盘子，不要给女人承诺去欺骗她们 来展示你的忠诚。** 如果你能光明 正大地展现你的选择权，并且诚实地告诉女人你不会给她承诺，你不但能摆脱世俗的制约，还会惊讶地发现你的一致性反 而会让女人更离不开你。这一点也是很多人所担心的，如果被女人知道我在转盘子她是不是就会离开我了？对此我要告诉 你的是，如果你一开始就让一个女人知道或者暗示让她感觉你就是这

样的人，她不但不会排斥你，反而会因为你的选择权 而抬高你的奖品属性，因为这暗示着她将和其他女人一同竞争，并且如果得到你，这对她来说是一个超级大奖。

**【点评】**当你展现出强大的理所当然感的时候，她非但不会评判你，反而会加入你的世界。**女人为 Alpha 打破规则，为 Beta 立规则。**没有谁可以独占你 你也不可能独占任何人。

最后，我要强调一点:**你具备转盘子的能力不代表你就一定要转。**有些盘子你是不能乱转的，因为可能会对你的生活带来巨大的冲击，这样的盘子哪怕看上去再诱人，你也要放掉。事实上，在你拥有选择权的时候，你也会培养出更高的筛选 标准和考量，而非只是为了放纵和享乐。

## 3.10 转盘子理论（二）：不专情（Non-Exclusivity）（重点推荐）

转盘子过程中遇到特别喜欢的女孩该怎么办？

转盘子的目的是为了找到最好的女孩结婚吗？

阿尔法男人的核心自信从何而来？

今天的文章共有 5000 字，Rollo 将从读者的提问出发，从转盘子的动机到转盘子的目的，逐一地带我们继续领略转盘子更加深一层的意义——不专情。

声明：本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。本文花费 1 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

【以下是翻译与点评】

女人宁可和其他女人分享一个阿尔法，也不愿屈身于一个忠诚的贝塔。  
(Women would rather share a high value Man than be saddled by a faithful loser.)

读者提问：“Rollo，我刚刚开始转盘子，坦白说这可能我一生当中做过最棒的一件事。拥有选择权让人感到上头，我不必再通过伪装和让自己感觉良好才能吸引女人。事实上，当我拥有更多选择的时候，我对女人的吸引力会自然放大（因为我会无意识地开始筛选女人），女人也会对我越感兴趣，让我继续拥有更多选择。一旦我开始转盘子，我就不想停下来了。”

最近，我在转盘子方面取得了不小的成果，但是有一点我仍然有疑惑：我害怕让我最喜欢的女人发现我和其他女人在转盘子。我该怎么和女人说才能不让我失去她？对于更高价值的新盘子，我是不是可以放弃掉原来价值不高的盘子呢？”

真正拥有选择权是自信的基础，所以不要把选择权当成是一种风险。你不可能去控制别人不要离开你，或者说**你要随时做好失去任何盘子的准备，即使失去盘子也不要委屈自己。**这是很多人都会遇到的困境：他们通过社交技巧和转盘子让他们第一次体验到了有选择权的滋味，当一个盘子碎了可以再去开发新盘子。但是随着他们成功转起来的盘子越来越多，他们会觉得自己已经找到了“最佳选择”，于是乎原来的匮乏心态又再次回来了。大多数时候，一个刚刚学习社交技巧和转盘子理论的人从来不会真正享受转盘子本身的过程。转盘子和社交技巧对他而言是实现一夫一妻制的工具，他之前一直渴望找到一个最棒的妻子共度一生。现在他似乎有这个能力了，但他却从来没有在转盘子过程中去内化那种富裕、自信、有选择权的心态。

转盘子不是要求你一定要和所有盘子发生性爱，而是要让你把自己的心力分散到不同的盘子上。这过程中有些盘子会感恩你的付出来回报你，这个时候你就可以考虑继续和她互动下去，有些盘子没有或者你感觉可能性不大的时候，你就可以放弃他们。要知道，一旦你不把心力放在最棒选择而是享受和所有女孩互动的时候，你才明白了转盘子的精髓。有时候，女人会试图让你放弃掉其他盘子，只和她一个人互动，这个情况就是考验你的时候了。

**【点评】**比起转盘子获得的结果，Rollo 更强调我们转盘子的动机以及是否享受转盘子的过程。这也是为什么很多朋友觉得转盘子很累的原因，觉得又要照顾新欢又要担心旧爱什么时候可能会走，说穿了就是把转盘子当作上床的手段而忽略了转盘子过程中和不同女人打交道的享受。对方离开你

也是她的自由，你能做的不是成天担心她会不会离开，而是把主要心力放在你自己身上，去感受和察觉转盘子过程带给你身心灵上的体验。**不论一个盘子对你有多重要，都不应该把她当作不可替代的“专情盘子”，甚至为了她而牺牲掉你真正想做的热情和生活。**

女人总喜欢说她们有自己的规则，那么身为男人的你，也要有自己的规则。这意味着不要轻易和一个不打算结婚的女人同居、不要让任何女人进入你的日常生活状态中、不要让她知道你每时每刻都在做什么、把你的周末留给那些给予你比较大投资（特别是亲密关系）的女人、把工作日的晚上给那些你不是非常喜欢的女人等等。这看上去要安排很多细碎的时间管理，但是一旦你真的好好规划一下，你会发现你的盘子们会为你自动的旋转起来。如果你觉得和某个女孩在一起让你感觉不舒服或者不情愿，比如你不得不花一个晚上的工作时间来安抚她的情绪，请注意，这个时候你要冷静的思考：你此刻到底是不是在转盘子，还是在用专情的策略和她相处？你真的愿意为了一个盘子牺牲掉你想做的事情吗？

普克说过一句名言：女人宁可和其他女人分享一个阿尔法，也不愿屈身于一个忠诚的贝塔。很多人，特别是几乎每个女人，都对这句话会产生极大的误解，因为他们只停留在了这句话的字面意思。普克从来没有让你公开和女人说你每天都在和不同女人约会，也从来没有说女人理智上会接受这一点。几乎没有女人会大方承认能接受自己的男人转盘子，因为这会让她们看起来没有能力让自己的男人只迷恋自己。因此当我们用理性分析，把转盘子拿到台面上公开和女人聊的时候，女人毫无疑问会认为男人这样做就是对女人魅力和性价值的否定。所以转盘子这件事一定不能名面上公开或者用谈话的方式说服对方接受你。但就像普克所说的，**不要看女人嘴上说了什么，而要看她身体上是如何行动的。**一个成功的转盘子高手，是会用暗示和浅沟通的方式激发出女人的想象力和竞争焦虑，而非公然地装逼或者秀弄。

【点评】展示你有选择权的方式有很多，最次的策略就是寻求认可地自我炫耀，甚至试图说服对方你这么做是很酷的。

## 成为她一直追求的奖品

一个阿尔法具备转盘子的能力，有时盘子们会怀疑或者知道你有其他盘子在转。如果你能保持住你的一致性，女人都会选择接受这种状态，否则慕强心理会让她们离开你而选择其他阿尔法。就像我在上一篇文章所说，有些盘子会掉落，那就用新的盘子代替。你必须能够愿意并且自信地让你的盘子离开，尽管这对一个刚学习 Game 的新手来说很残酷。人们总是习惯于在“确定的事情”上享受安定，而当那个他们曾经成功把到的女孩、那个曾经和他们同床共枕的女孩、那个曾经和他们一起共患难的女孩离开的时候，就是考验你是否具备让盘子离开的能力的时候。

我先前说过你不必和你的每个盘子都上床，上床只是为了满足你的性欲，而转盘子的目的在于让你能够坦然放松地面对女人的去与留，这会让你对两性互动的规律有更深的认知，同时对于自我社交能力有清晰的定位，由此散发出的自信和奖品属性会让女人感受到强烈的竞争焦虑。如果你的盘子对你有“性趣”当然再

好不过，因为你知道你已经经过了市场的考验变成了被认可的奖品。如果有别的盘子没有展现出性趣或者有人跳出来评判你的水平，你也只会呵呵一笑，因为你知道你的能力在什么位置，你具备开发更多选择的能力。

【点评】自信不是凭空产生，人离开了熟悉的领域，你不可避免会产生焦虑和恐慌。就像你让最厉害的健美运动员去参加《最强大脑》，未知带来的恐慌无法避免。因此，**恒久稳定自信来源于对熟悉领域互动规律的熟悉程度和清晰的自我认知，既不被外界评价所动摇，也不会盲目膨胀觉得自己可以比肩上帝。**

婚姻不是人生目标，而是自我实现的副产品  
(Monogamy is a byproduct, not a goal.)

阻碍你转盘子的最大障碍之一，就是人们总是以“找到最适合结婚的伴侣”为转盘子的终极目标。显然我不反对婚姻，但是婚姻绝不应该是你人生的最大目标，而应该你是在自我实现过程中的副产品。只有你当你经历过大量的转盘子之后，你才会明白有选择权会给你带来最强大的自信和框架掌控能力。如果一个女人不

情愿你转盘子（比如她说：“如果你和其他女孩约会，我就会离开你。”），那么她就不是一个你需要转的盘子。这和大多数男人把一夫一妻当作人生目标背道而驰，但是一个男人能够多大程度上无畏、坦然、自信地转盘子，决定了他的上限能到哪。绝大多数男人（特别是贝塔男），极度害怕失去一个“完美女孩”，所以从来不尝试哪怕多旋转一个盘子。但其实，**男人永远喜欢的是一类女人，换言之，每个女人身上的所有特质，包括身材、容貌、三观、地位等等，都可以被其他女人完美取代。**

有趣的是，很多非常厉害的把妹达人，总是在寻找一个能让他们浪子回头的“梦想女孩”。而当他们一旦和他们的梦想女孩进入一对一关系，他会惊讶地发现自己以前的招数已经不再奏效，因为女孩知道她是这个男人唯一的最优解。**把妹达人总以为是自己技术不够牛逼，但其实这不是技术的失败，而是心态的失败，这是一种降维打击。**

**【点评】**红色药丸从来不教你具体的社交技巧，而是交给你两性互动最深刻的底层逻辑和阿尔法心态，这是需要经过时间和历练沉淀的结果。招式易学，心法难修，而绝大多数人总是不断地在寻找更酷炫更牛逼的技术，却忽略了技术在牛逼，对于规律和心态而言也是低维度的水平。

那么，我们要如何让自己真诚、成功、不专情地转盘子呢？一开始，我建议你像女人学习，刻意和不同的异性保持暧昧，但是不要点破你们的关系。女人天生就是转盘子高手，她们强大的社交直觉让她们即使不知道任何社交技巧也能够在和不同男人保持暧昧的同时，让男人们不会失去兴趣。她们清楚地知道，**男人根本不在乎女人付出了什么，而只在乎自己付出了多少。**因此，女玩家们从

来不会全心投入任何一段感情，但是仍然会让你觉得你就快得到她了，继续引导你加大投资。

女人总是暗地里转着盘子，而绝大多数男人甚至无法察觉。同样地，你也不用公开和她讨论你的盘子，只需要暗地里转就好，通过不安全感让她怀疑你被不同女人包围就足够。通过转盘子的历练，在你的个性和举手投足之间都会展现出你是被女人们认可的男人，即使你现在没有在转盘子，那股已经刻在你身体里的自信就足以让女人产生竞争焦虑。

当一个女人遇到一个足够喜欢的阿尔法男人，她的竞争焦虑会被无限放大，这会迫使她把所有注意力都放在你身上而忽略掉她其他的所有盘子。这个时候，她往往回问你：“我们现在算什么关系？”或者“我现在是你的女朋友吗？”之类的问题，甚至会让你给她一个确信的答案。她的心力已经全部被你吸引，此时的她迫切想要你的承诺。这种情况下，你要么当一个骗子给她承诺，要么你就继续转盘子。其实，**当一个女人卑微地向你索取承诺的时候，此刻的你掌握着至高无上的选择权。**你当然可以选择走蓝药丸那套同意和她一对一，但这样你就将失去你的所有其他选择，而她就将成为你获取亲密关系的唯一来源。在你许下承诺的那一刻，你们的框架将瞬间反转，性权利将重新回到女人手中。

【点评】这里 Rollo 说给承诺就会让出框架，对应的是没有红药丸觉醒的绝大多数男人，不知道在一段长期关系当中如何保持自己的阿尔法心态和框架，在事业、热情、朋友、伴侣之间合理分配自己的心力，导致失去选择权。但是由于众所周知的原因，很多过于暗黑的权谋之术不可能公开在这里展开，我们姑且就认为：阿尔法不会给女人承诺一对一关系，你别绑定我，我也不会绑定你，大家来去自由。

你当然也可以逃避这个话题继续和她转盘子，但是你要记住，她只要有第一次公开这么质问你所要承诺，就一定会有未来无数次的这种事情会再度发生。她会对你造成多大的影响就取决于你们会相处多久，当然你可以直接让她离开，或者冷落她，几周之后再来找她。但是她过段时间依然会重新提这事，这个无限的提承诺循环实在不值得你花费任何心力在上面。

## 自信源于选择权（Confidence is derived from options.）

如果现在让你去职业拳击场上和职业选手对战，这对你来说可能无异于自杀行为。但是通过几年的训练，通过不断和不同的拳击手对决并取胜，你在拳击行业会掌握自己的规律和经验，而当你取得一定成就的时候，你会对自己的定位有个清晰的客观认知。回到两性互动领域，你的自信源于手中有不专情的不同盘子，同时也源于你过往成功创造的选择权。

我们的目的不是为了在茫茫人海中找到最棒的女人而不断转盘子，转盘子不是一个数字游戏，而是一个不专情的游戏。事实上，专情的盘子会成为一场灾难。**我承担，世上有比较好的女孩，但是你不会找到一个完美的女孩，而是你只会创造出属于你的完美女孩。**  
(You don't find the perfect woman, you make the perfect woman.) 然而世界上的已婚男人，婚后大多数的时间都花费在了如何赢得女友或者妻子的尊重。但他们搞错了，让对方进入你的框架来迎合你，是在结婚之前就该做到的，这是进入任何一段关系的首要前提。

**【点评】**你不可能找到最中意的女孩，而是你创造了她。**没有人生来就懂你的需求，但是你可以在一段关系中运用你的框架来调整对方的行为，用奖励和惩罚来引导对方变成你想要的样子，这才是对“完美女孩”的最佳诠释。**

### 3.11 转盘子（三）：男人的觉醒（Transition）

你是否该为了心爱的女人而放弃自己的事业？

男人和女人结婚真的是男人赚到了吗？

为什么男人年轻的时候不应该结婚？

今天的文章共有 4800 字，Rollo 将从读者的提问出发，先指出蓝药丸制约之下男人你要如何觉醒，紧接着指出了婚姻对于男人的意义，再最后给出了男人该如何在婚姻、女人和自我之间选择。

声明：本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。本文花费 1 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

【以下是翻译与点评】

渡人者必先自渡。（**You cannot help anyone until you've first helped yourself.**）

以下内容是已经过咨询者同意后发布。

Rollo 你好，我的名字叫做 Akash，是你的超级粉丝。你的观点总是让我觉得清晰、有逻辑、有见地。大概在 5 个月之前，我发现了你的社群，那个时候的我刚刚结束了一段失败的关系，我在和前女友互动的过程中表现出了高度的贝塔行为。但结束关系的时候我内心非常内疚，因为我觉得她是一个非常好的女孩，即使我们已经分手了我还是感到良心不安。我今年 27 岁，看了您的文章和影

片，有两个问题想向您请教：

(1) 再过两周我就要回到我的学校去攻读我的第二学位，我该如何最大化的利用这个机会呢？

(2) 您在转盘子的文章里说不要给女人承诺，但是我不知道该如何面对没有承诺的关系，因为我的认知上会觉得这是非常不道德的。我觉得我被社会制约所困扰，我感觉我在转盘子的时候和不同女人上床是在伤害女人，我该怎么办？

我之所以来向您提问，是觉得您不会被世俗意见所裹挟，我渴望听到您的看法。祝好，Akash。

Akash，我也很愿意和你分享我的看法，但是你的提问当中给的讯息非常有限，我需要对你的具体情况做一些假设，希望你可以理解我的假设，并记住我所写的内容。期待你在后续对上一段关系当中的“贝塔行为”有更详细的说明，以及你们的关系是如何结束的、你的家庭背景是什么样、为什么需要攻读第二学位等等。这样我会更准确地给你分享我的建议，避免泛泛而谈。

首先，你刚刚加入我们的社群才 5 个月的时间，因此我想说的第一件事情是：**重新塑造你的心态和忘却掉过去的蓝药丸制约，是需要时间的，因为你在旧有模式当中已经生活了 27 年。**绝大多数男人，在接受阿尔法心态的时候，都会遇到一个重大阻碍是他们会觉得一个人的个性是一尘不变的、是无法被修正和控制的。很多男人在面对失败、困惑和压力的时候，都会告诉自己“这就是我（That's just how I am）”，这是一种普遍的逃避和自我合理化，因为他们受困于旧有的认知，觉得自己注定不可能做成一些事情。

**【点评】**佛家把与生俱来的倾向成为“业力”，意思是说你被社会制约久了，会自然带有各种思维

倾向。每个人的一生，总是被所谓业力缠绕、掌控，而无法自知。但是，佛家还有句话正是用来打业力的脸，叫“业力不敌愿力”。只要你肯发大愿，立定志向，管他业力洪水滔天，缠绕在你身上的东西如同野兽一样凶猛，只要你正视一切，在关键时候作出正确选择，你的一生就有机会改变。**这正是阿德勒心理学的核心，人永远可以透过选择去掌握自己的人生，只要你愿意。**

我希望你明白，你对你的个性拥有最大的决定权。我不是说外界的因素对你的个性没有影响。事实上，正是因为我们从小被外界的制约所影响，才会有很多和你一样的男人渴望找到我们的社群，从社群中找到志同道合的人一起红药丸觉醒。当你意识到旧有的价值观会让你在感情当中屡屡受败的时候，当你亲眼见识过男女互动的真实法则之后，当你看到你辛辛苦苦追求的高冷女神在阿尔法面前是如此的热情、卑微、放荡之后，你再也没办法继续骗自己社会告诉你的是真相。尽管觉醒的过程伴随着阵痛，但是你有能力，去忘却和改写你不喜欢的个性，这一点已经被无数男人所验证过。

(1) 再过两周我就要回到我的学校去攻读我的第二学位，我该如何最大化的利用这个机会呢？

这取决于你的个人目标是什么，最大化利用这个机会的方式就是全身心地投入到你准备去攻读第二学位的决定当中。我这里只能假设，你是真心愿意为这个学位付出所有的心力去争取的，但是这是不是真的是你想要的呢？我之所以会这么问，是因为**我见过太多的男人改变了自己的生活轨迹，是为了更好满足女人的需求或者为了逃避对拒绝的恐惧。**我已经听过太多这样的故事，一个男人之所以改变他的事业是因为害怕失去他目前的伴侣，或者为了迎合她伴侣的需求而妥协了自己的梦想。这种情况的结局通常是，自己长时间呵护、追求的女人狠心地离开自己，转身投向另外一个把自己事业和野心摆在最高位的男人。而这个男人的野心，也是让女人为他着迷的原因。我不知道你是不是这种情况，但是这是一个可以帮你反思自己动机的例子。我希望你可以真诚地问自己为什么要这

么做，因为只有你才知道你为什么要在你生活当中作出这些决定。

【点评】女人不会因为你追梦而离开你，她会感觉到那个曾经热血、无畏、勇敢的少年又回到了她身边，这会极大地点燃她的欲望和对你的敬仰。

(2) 您在转盘子的文章里说不要给女人承诺，但是我不知道该如何面对没有承诺的关系，因为我的认知上会觉得这是非常不道德的。我觉得我被社会制约所困扰，我感觉我主动追求和不同女人上床是在伤害女人，我该怎么办？

Akash，任何一个有魅力的女人都知道男人就馋女人的身子，而性爱本身只是一种原始的生物本能，是男人和女人注定要发生的事情，这没有任何错误或者不道德。但你在转盘子的过程当中感到内疚或是犹豫其实是很正常的，这是社会制约的必然结果，其潜在目的是为了压抑你的自然天性。认识到制约的存在并且让制约为我所用是你对自己负责的第一步。作为男人，我们的生理动力是和更多的正妹打炮，即男人渴望拥有无限打炮的权利。这是印刻在男人基因里的基本事实，再多的政治正确和社会制约也不可能抹灭掉基因里的欲望。不过我承认，经过数千年的社会制约，男人女人对于性已经有了根深蒂固的羞愧。虽然性羞愧会限制我们的欲望，但是男人对无限打炮权利的渴望就如同女人慕强择偶的渴望一样强烈。

【点评】男人体内的睾酮是女人体内的十几倍，而睾酮是维持一个人竞争意识、肌肉力量、性唤起等阳刚之气的必备激素。生物本能决定了男人可以随时随地被一个正妹“唤醒”，男人一生都渴望和更多的女人上床。

我要说，我并不反对一夫一妻制，因为一夫一妻制是目前对于人类社会发展的最佳策略。对于一个男孩的成长来说，同时拥有父亲的男子汉气概和通过母亲来了解女人心理，是必不可少的，对于女孩也是异曲同工。男女和女人不是敌对或者平等关系，而是和谐互补的共赢关系。但是由于众所周知的原因，目前的一夫一妻制已经背离的初衷，被幼稚、虚无的浪漫主义所笼罩，变成了一种控制对方和换来安全感的手段。因此，**进入一段婚姻其实是男人对一个女人极大的牺牲，那么作为男人你有必要意识到你娶她是她得到了一个超级大奖。**换句话说，一个阿尔法男如果决定和一个女人进入一夫一妻制，也就是他牺牲了自己无限打炮权的机会，那么他一定会从他的盘子当中挑出各方面最合心意的高质量伴侣来结婚。

**【点评】**阿尔法男人进入婚姻，是放弃了自己无限打炮的权利而给予了妻子超级大奖；贝塔男人进入婚姻，是只有妻子可选而获得了超级大奖。

当然，这个提议对你来说，有两面性。首先，你现在才 27 岁，正是打拼事业冲 SMV 的大好时期。十年之后，如果一切顺利，37 岁的你会比现在拥有更稳定的经济和更成熟的两性标准。那个时候的你，Akash，会比现在的你能吸引到更优秀的伴侣。其次，女人的性价值会在 25 岁达到巅峰之后逐渐下降。这意味着你现在 27 岁美丽、活泼的新娘会在十年之后和你产生巨大的价值落差。基于这些考量，在牺牲你的无限打炮权利走进一夫一妻制的时候，你需要尽可能选择最佳的高质量伴侣。

**和女人一出生就具备性价值不同，男人一出生是一无所有的。因此每个男人生来就需要不断奋**

斗和努力打怪才能不断提升自己的价值和等级，这种竞技思维是刻在每个男人基因里的宿命和信仰。我们必须经历长时间的奋战才能提升自己的选择权，而同样在这期间，你应该把自我价值的实现摆在人生最高位。而不是在年轻的时候就被当下的“最优解”所迷惑，在上升期就选择安定。

【点评】男人的极大幸运在于，他不论在成年还是在小时候，必须踏上一条极为艰苦的道路，不过这是一条最可靠的道路；女人的不幸则在于被几乎不可抗拒的诱惑包围着；她不被要求奋发向上，只被鼓励滑下去到达极乐。当她发觉自己被海市蜃楼愚弄时，已经为时太晚，她的力量在失败的冒险中已被耗尽。

这一点是绝大多数男人失败的地方，他们被社会圈定的“男人该有的样子”所束缚，被告知男人要知足长乐、要享受小确幸、要和真命天女安稳走完一生。但是这种社会制约，不但忽略了一个男人的成熟程度和个人价值（不单是有钱），更磨灭了一个男人该有的热血与武士道精神。然而残酷的现实是，绝大多数男人带着这些社会制约早早进入到婚姻当中，甚至到了老年也从来没有意识到，他们其实具备更多潜力去实现自己的热爱，而这些潜力却被社会制约无情地浪费和压抑。

一个真正的阿尔法男人会小心翼翼地珍惜他最珍贵的资源：选择权以及转盘子的能力。**真正的力量不是控制别人，而是你多大程度上可以控制你自己的生活和选择。**

（ True power isn't controlling others, but the degree to which you control the course of your own life and your own choices. ）你对任何事情的承诺都会限制你的力量，这也被称之为机会成本。当你选择打开一扇门的同时，你也关闭了你身后的数百扇门。你是否真的具备选择你自己真正想要生活的

能力？你可以为自己而活，不论是辞职、离婚、转学等等。但是在女本位主义的今天，还有多少男人可以以自我实现为最高位，不受自己女朋友、妻子、父母等等的干扰？相比之下，你知道有多少男人正在做一份毫无前途也不热爱的工作。这份工作正慢慢地消耗着他们本该绚烂的生命，而他们这么做就是为了让自己的妻子生活得好一点。他们有离开的自由吗？当然有，但是他们已经被家庭和亲密关系所束缚。

这对你意味着什么呢？在我看来你有两个选择。要么，你可以开始转盘子来探索你想要什么样的女孩。如果你决定和她们发生关系，那么要记得我先前说过的保持“不专情”。抛开并且丢掉那些被女本文主义洗脑的习惯和政治正确，真正地开始扩大你的选择权，提升你的价值来找到真正适合你结婚的那类女人。要么，你可以继续保持你的道德观念（这没什么可羞耻的），在自我实现的同时和每个女孩玩一对一，但是你要知道你的选择权会被你的经历匮乏而限制。我不会要求你必须选择哪个，但是实在有太多的男人因为自身的匮乏而难以对眼前的女人有清晰客观的判断。很多时候男人们会精虫上脑，无限放大女人的身体，忽视她的缺陷，满脑子想着就是怎么把她娶回家然后和她上床。男人你与其匆忙地做出选择为了女人改变你的生活，不如放弃眼前的这个女人。

**【点评】身为男人，你野性的灵魂只有自己配拥有，每个女人都只会陪你走一段路，而只有你的自我实现才能摆在人生第一位。**

**不论你有什么样的理由，女人永远只能是男人生活的附属品，而不是核心。**  
( Whatever your reasons, women should only ever be a compliment to a man's life, never the focus of it.) 当你开始为了一个女人而活的时候，你就变成了那个女人。永远不要为了得到她**变幻莫测的认可**，而牺牲掉自己的生活。你要在任何时候都有奖品思维，女人和你在一起你时时刻刻都是她的奖品，随时可能会失去。这不仅仅是在你单身的时候要这么想，在一段长期关系当中你也需要这么做。因此我的建议是你现在不要考虑结婚，先以你的学业为主，你可以和任何女人互动，但是永远不要给任何承诺。你与其向女人承诺，不如向自己承诺，让自己不要被女人和对婚姻的期待而自我束缚，

丢掉自己人生的目标。

【点评】女人为阿尔法打破规则，为贝塔树立规则。女人的框架和原则时刻都是变幻莫测的，或者说对于不同的男人，她们可能会呈现截然不同的样子。不要用程序员思维，以为满足了她开的条件就可以得到她。**和女人相处不是符合规则，而是要创造规则。**

这就是我想告诉你的事情，在你帮助别人之前，你必须先让自己强大。

### 3.12 转盘子理论(四):婚姻不是你的人生目标(Goal-State Monogamy)

女人是否真的渴望安全感？男人害怕被拒绝而焦虑，那女人害怕什么？

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

【以下是翻译与点评】 绝大多数不了解转盘子理论的男人，在第一次听到转盘子是让你和不同女人互动的时候，第一反应通常是抗拒。他们觉得 转盘子和他们想娶妻生子的人生目标相矛盾。我理解这是一个艰难的阶段，即使对于那些不缺女人的天生好手来说也是如此。把娶妻生子当作男人的人生目标其实是女本位主义对男人的制约，但同时这也源于我们内心对于安全感的渴望，所以 像转盘子这种让你需要时刻面对挑战的行为都会让你感到抗拒和不舒服。女本位主义正是完美利用了人性的这个弱点，鼓吹一夫一妻制的婚姻会治愈男人的孤独、让男人承担责任、满足男人的性欲等，让男人们觉得必须尽早进入婚姻，找到让自己奉献一生的妻子才是一个男人“该做的事情”。但其实，这些制约的目的只是为了让女人的择偶利益最大化。**这些制约 会让整个国家的男人走向专情和匮乏，变成不得不迎合女人条件才能获得亲密关系的贝塔男。**

所以我们也可以理解，当我们很理性地对一个男人说你要不专情地转盘子的时候，他会感到被冒犯，因为这和他脑袋里一夫一妻制的乌托邦理想背道而驰。事实上，任何在领域，一个拥有更多选择权的男人都会过得更称心如意。遗憾的是，人总是善于自我合理化的生物，对于违背他们认知的真相，他们永远会选择视而不见或者抬杠反对。

**【点评】如果你只把红药丸的思维应用到泡妞或者婚姻，那说明你还没有真正理解红药丸。红药丸的思维，足以让你打造一个属于你的帝国。**

1 逻辑(Logistics) “我不能转盘子，因为我没时间/因为我不能同时兼顾多个盘子/因为我不能做到不被女人发现等等。”

如果你遵循了我先前说的，用健康、坦率、不专情的方式转盘子，上述的担心都是杞人忧天。我经常见到一些时间管理很好的 PUA 玩家，可以在一周内和 4、5 个女孩

约会，并且不让他们完全占据自己所有的工作和休闲时间。但是我要提醒你不要盲目模仿他们，因为这些 PUA 玩家很大程度上转盘子都是靠欺骗和承诺。然而，他们之所以可以做到这一点是因为他们知道如何高效地让盘子自动围绕他们而转，而不是刻意、卖力地主动转盘子。

绝大多数不了解转盘子的贝塔男，会不惜一切代价去对他的每一个盘子好，因为他们害怕失去好女孩而不得不付出巨大的努力。而他们这么做的原因，除了真命天女迷思之外，就是他们不想再面对未知的风险去寻找新的盘子。这是一种稀缺心态导致的必然结果，也是把一夫一妻制当作人生目标的贝塔心态。**转盘子需要你有一种无所畏惧的心态——不是鲁莽大意，而是不害怕失去。当你在练习转盘子的时候，高手与新手的差别就在于盘子是不是主动在围绕你转，还是你不得不花费大量心力去维系每一个盘子。**对每个女人而言，你就是帝王一般的超级大奖，你的时间和精力是宝贵的，不可能花费太多在她们身上。因此，她们会为了得到你的关注而围绕你“转动”。换言之，**你需要分配一些注意力给你的每一个盘子，但也必须引导她们来努力争取你的注意力。如果有盘子选择离开你，你要对你的其他盘子有信心，同时也需要具备开发新欢的能力。**

今天的文章会给你答案。Rollo 婚姻的一夫一妻制对社会影响出发，进而分析了男人会抗拒转盘子的原因，并且在最后指出结婚这件事的意义。

**【点评】注意力是女人特别渴望从阿尔法男人身上得到的宝贵资源，因为她们清楚地知道阿尔法男人有自己的追求和理**

想，不会把女人摆在人生首位。就像帝王的后宫，妃子们知道你有前朝要事要忙，自然会在敬仰你同时渴望多得到一些你的关注。由此，也是我在 game 课程里教你收回关注来惩罚对方这一招的理论依据之一。你不能和男人一样理性、逻辑地和女人打交道，而需要用情绪的张力来让她为你神魂颠倒。

2 个性(Personality Type) “我不是那种人。我不想被别人当作花花公子或渣男，我是绝对不会对女人做那种事的。怎么会有男人胆敢这么做?”

这种迷思非常普遍，并不局限于贝塔男，还有很多充满自信和男子汉气概的男人也

是这么想。由于历史、文化、社会等多 种复杂因素，男人们内心普遍会认为自己亏欠女人，生来就比女人低一等，只有女人可以随意挑选男人，男人不应该让女 人产生不安全感和竞争焦虑。那些骗炮的玩家们就是这么认为的，他们害怕女人知道自己在转盘子而选择欺骗女人。这种 操作并不是我说的转盘子，他们把每个盘子独立地分开，然后逐一进行安抚和欺骗说一生只爱你一人。如果你非常担心你 的盘子们会彼此发现，你当然会没有时间来好好经营你的生活，因为你需要花费大量的心力来担心和协调。**真正的转盘子 不需要你欺骗和承诺任何女人，因为没有人可以独占你，你也不会独占任何人。**女人要么接受你就是这样的男人，要 么她们有离开你的自由。用坦率、真诚的方式给女人离开的权利，你就不再是需要依靠欺骗来吸引女人的玩家，而是一个 值得女人竞争的奖品。

**【点评】比起安全感，我们需要制造更多的不安全感。要知道，女人在紧张刺激的情绪下受孕率最高。但这不代表我们要 完全让女人得不到，这是比例和调控的问题。**

还记得我们先前说的，女人宁愿和其他女人共享一个阿尔法男人，也不愿意屈身于一个忠诚的贝塔男人。这其实完美总结 了转盘子和一夫一妻制为人生目标的不同心态，而男人们总是会严重低估女人竞争焦虑的力量。就像我之前说过，女人天 生就是转盘子高手，她们从小就习惯了在不同的追求者之间周旋，掌握了平衡不同盘子的技巧并且通过转盘子来缓解自己 的竞争焦虑。毕竟，当一个女人有很多男人追的时候，她才会知道自己还是被男人所需要和认可的。女人的竞争焦虑对男 人而言是好处，即使你没有好好利用这一点，但是竞争焦虑始终存在。而且我要告诉你的是，**女人其实每天都活在竞争 焦虑之中。**

一个女人每天精心化妆、挑选性感的衣服和鞋子、每天出门和其他男女擦肩而过、盘点自己的追求者、安排自己的约会等 等，女人生活的每一天都在主动或被动地攀比和竞争。而这一切，都源于女人的竞争焦虑，她渴望找到最好的男人来让她 安定，而且必须在别的女人抢占他之前这么做。女人的竞争焦虑类似于男人害怕被拒绝的焦虑，男人为了逃避被拒绝会想 出各种借口来合理化，而女人也同样会利用各种手段来缓解自己的竞争焦虑。

最后，我希望你记住：追求一夫一妻制是女本位主义的政治正确。不论一个女人年轻的时候有多大的选择权，她都想要在自己年老色衰的时候，仍然有男人愿意娶自己来给自己安全感。当你倾向于把一夫一妻制当作人生目标或者已经这么做的时候，你要警惕这是女本位主义为了让女人利益最大化的政治正确，也是让女人在混乱的世界中寻找到安全感的手段。我并不是要贬低一夫一妻制的优点，而是想让你意识到，女本位主义是如何让一夫一妻制变成每个男人理所当然的责任的。我见过很多已婚男士，在婚后十分后悔自己在年纪轻轻就听信了周围人的建议选择结婚。事实上，那些已经进入婚姻围城的男人们，如果你已经意识到自己想放弃婚姻带给你的桎梏，你的觉醒之路已经正在开启。

### 3.13 转盘子（六）：富裕心态与三星准则(Abundance and Trinary star rule)

转盘子的三星准则是什么？

长期关系中如何依然保持转盘子？

今天的文章会给你答案。最为转盘子理论的最终篇章，Rollo 将为我们揭秘转盘子的三星准则以及如何利用女人的匮乏来创造价值，并且在文末阐述长期关系当中的转盘子策略。

声明：本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。本文花费 3 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

【以下是翻译与点评】

第十六条法则：**利用抽离来制造敬仰和荣耀。** (Use Absence to Increase Respect and Honor)

对于一个商品，过大的普及和流通会让商品的价格下跌。对于一个人，你被看到和听到的越多，你就越平凡乏味。如果你已经在一个团队里站稳脚跟，暂时的退出会让人们更多的谈起你，甚至更加敬仰你。你必须学会什么时候抽离，利用稀缺性制造价值。

【点评】得不到的永远在骚动，被偏爱的有恃无恐。及时地抽离，特别是在对方已经产生兴趣

和好奇的时候抽离，会直接利用对方的想象力来放大你的价值，所谓冰山一角不过如此。

转盘子表面上看是为了得到女人，但其实最终目的是为了你自己的利益。我知道这样听起来可能有些刺耳，但是转盘子是一种可以增加你奖品价值的方法，它在两个层面上发挥着重要作用。

第一，是培养你的社交认证。通过大量的实战，用真诚、不专情的约会方式，向你的潜在盘子传递出你的市场认可度。我甚至有的时候会教男人们一个招，**刻意地已读不回**。特别是在周五到周天晚上，刻意向女人展示自己非常忙没空理她，给她充分的想象空间，即使你这周末是和基友开黑开了三天三夜。当女人在追逐你的注意力的时候，这种渴望就会放大你的价值。相反，当男人太渴望和女人在一起，他们的注意力就会变得廉价而索然无味。没有什么比让3、4个女人同时争夺你的注意力来的更有效果了，用尽可能微妙和隐蔽的方式培养盘子间的竞争焦虑是转盘子最舒服的方式。这是一门女人都太熟悉的艺术，作为天生好手的女人只是在利用不同程度的外在诱惑来让男人们互相竞争。

【点评】刻意已读不回这招也是安迪从一位女性友人那里学到的，没想到 Rollo 在这里也给出了相同的策略。我们要感谢所有女人，她们是我们男人最好的老师。转盘子这招对于女人而言，是利用性感的美色让男人们争风吃醋，对于男人而言，就是利用分配你的注意力来让女人们互相竞争。所谓师夷长技以制夷，正是如此。

第二，是培养你的富裕心态。先前我就说过，**富裕心态不是你天天冥想打坐或者念经灌鸡汤跟自己说我要不在乎女人，不害怕失去女人，而是你实打实地知道你具备转盘子的实力，你才能做到不在乎失去。**如果你的潜意识里知道，你除了眼前的盘子还有其他三个女人在渴望你的注意力，你所呈现的心态就会截然不同。退一步说，即使你进入了一对一长期关系，但是你清楚地知道离开了她你依然可以找到很棒的新欢，你面对伴侣时候的态度，就不再是战战兢兢、如履薄冰，而是真诚地做你自己。

**【点评】**反复洗脑我要不害怕失去女人并不会给你的心态带来任何帮助，反而是越喝鸡汤越焦虑，只有对自己实力有客观清晰的认知，才会给你带来质的改变。

一旦你养成了富裕心态，你的眼里再也不会有 PUA 所说的废物测试，因为所有的测试在你看来都是对方故意测试你是不是害怕失去她。绝大多数男人需要挖空心思去想怎么破解废物测试，其实就是因为他们的心态太过匮乏，对一个女人太感兴趣所致。从本质上说，你遇到的所有女人对你发出的挑战、拒绝、打压、冷漠，都可以归结出她想从你身上看到如下特质：

1 **自信**(Confidence)-最重要的

2 **选择权**(Options)-这个男人喜欢我是他真的发现了我的与众不同还是我只是他的唯一选择？

3 **安全感**(Security)-眼前的这个男人是否具备和我走入长期关系的能力，是否可以为我提供庇护？

**【点评】**废物测试其实就是刻意制造不符合正常社交情景的对话来试探你的反应，Rollo 给出了测试的目的是自信、选择权和安全感。安迪在这里补充一下，女人无法直接判断你是否具备这三项特质，而是通过你的情绪波动来判断你是否具备富裕心态。因此，面对所有测试最万变不离其宗的策略就是不受女人的话语而大幅情绪波动。多说一嘴，如果你反其道而行之，主动给女人丢废物测试，看着对方的情绪为你起起伏伏、极度渴望得到你认可的样子，堪称人世间的一大乐趣～

通过练习转盘子，你的心态会自然地达到上述三点，而所有的废物测试在你眼里会瞬间灰飞烟灭，因为富裕心态是转盘子的根基。关于如何在女人面前展现富裕心态，也有很多的相关 PUA 技巧已经说得非常全面了，这里不再赘述。人们常常会错误地认为，你见识过越多女人你就会对女人越失望，因为你会知道她们最真实的样子，而不是高高在上的女神。某种意义上这个观点是合理的，但是如果我们将角度，正是因为你见过了不同女人最真实的样子，你才会明白什么样的女人最适

合你。

说到这里，我想起一位读者的提问：但是 Rollo，我是在太忙了，我不能花太多时间在女人身上。但当我选择忽略女人推脱掉约会的时候，她们会感觉到我的心思不在她们身上并且会主动来找我。我很担心我这么做会让我的生活忙碌不堪，我的周末已经被拍的满满当当，我们什么时候可以停止转盘子呢？

首先我要恭喜你，这你遇到的最好的问题。至此，你已经成功反转了剧本，把追求女人变成了让你的盘子积极地渴望你的关注。这种情况下，你就是在利用注意力的稀缺性来制造价值。所以我们什么时候应该停下？这要看你的年龄。如果你还不到 30 岁，你万万不可以停止游戏，如果你在 30 岁以上，依然要在转盘子当中，不过要偶尔冷静下来思考你是否要进入一夫一妻制。此时的你已经见识过各种各样的女人，对自己的追求、热爱、目标也有了充分的认知，体验过从匮乏到富裕的转变，可以重新思索你的人生追求。如果你不想被女人占据你的周末，那么就把盘子们安排在你的其他时间，在时间总和一定的情况下，最大化的你分配方案。

【点评】只有你亲眼见过什么和你心中的十分正妹上床是什么感受，你才会对女人有更加清晰客观的认知。只有你亲眼见过一个贝塔男为女人付出一切乃至跳楼自杀也换不回女人的爱，你才会知道为什么男人是浪漫主义女人是机会主义。从匮乏到富裕的关键一步，就是从感性的认知上升到理智的分析，甚至需要你冷血理智地笑看世间一切，才能做到方寸不乱。这一招，是和用理智思考但是表现出来感性的女玩家学的。

注意，不要害怕把你的大部分时间投入到你的朋友、事业、其他你的热爱当中，因为**稀缺性会带来价值**。（Scarcity increases value）。太多的人认为转盘子是一件需要不断努力维持的事情，其实不然。一方面，你的所有盘子当中只会有三个盘子让你最中意，你也只需要花费一些心力来维持三个盘子的平衡就足以。另一方面，也是我之前反复强调过的，如果你坦诚、大方地转盘子，盘子会

自动围绕你而旋转，来渴望你的关注。我知道，你担心如果你没有把注意力给每个盘子，这些盘子可能会失去兴趣而离开你。有的时候的确是这样，你必须接受来去的无情。然而更多的时候，她们会因为你注意力的稀缺性而增加你的价值感和神秘感，来更加想要得到你。

**【点评】**转盘子不应追求数量，而应把心里放在质量最高的三个盘子身上。所谓“**道不欲杂,杂则多,多则扰,扰则忧,忧则不救**”说的也是这个道理。三个盘子就像等边三角形的三个顶点，让三个盘子对你保持大致的吸引力和平衡的注意力分配。就像宇宙中的浩瀚星辰，盘子就是三个围绕着几何中心自动旋转的行星，而你就是那个岿然不动的恒星，这就是转盘子的三星准则。



转盘子当然可以当作你找到一个心仪长期伴侣的一种手段，但是你必须要记住，只有长期、大

量地实践之后，你才会知道自己想要什么。但是很多贝塔男错把转盘子当作找到女朋友的手段，远远低估了转盘子的意义。甚至，他们会在找到梦想女友之后自废武功，仿佛卸下了阿尔法面具一般暴露出内心的挫男。而他们眼里所谓的理想女友，其实是基于小样本的局部最优解，这是一种幼稚的选择，而不是有了大量样本之后找到自己中意的女人特征。

很多男人在婚后以为有了妻子可以上床就不用再奋斗，人生大事已经了却，剩下的就是妻子对你态度的大转变。一旦你妻子的竞争焦虑被释放，你就会惊讶地发现婚前和你火热做爱的女人开始逐渐变得保守、冷淡和敷衍。她不需要努力付出什么就可以轻易得到你的关注和欲望，她是你唯一可以获取亲密和性爱的唯一来源。这时候你哪怕有再多的 PUA 技巧，你也不可能逆风翻盘，因为你已经失去了让女人为你竞争感到焦虑的能力。因此，在一段长期关系当中，最好的策略就是在尊重你妻子的同时，仍然和其他女人正常转盘子互动。

**【点评】**很多男人对转盘子有很大的误解，以为长期关系和婚姻里也要背着正宫到处睡妹。因为他们非常见异思迁，一和正宫安定马上就产生厌倦，但是真的让他离开正宫他马上就不乐意，开始较劲。这就是经典的人之初，性本贱的贝塔心态。真正的转盘子是婚后也可以大大方方和所有异性正常社交，接触更多优质的女人，正所谓“**家中红旗不倒，外面彩旗飘飘**”。而不是玩腻了就抛弃，真正失去的时候又后悔莫及。

## 3.14 走进白色骑士(Enter White Knight)

什么是白色骑士?

周围的人会如何看待红色药丸?

为什么女本位主义可以不断加强错误的信念?

今天的文章，给你答案。

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

### 【以下是翻译与点评】

以下是一位读者的提问:Rollo 你好，我很想知道，您在自己的日常生活当中会和周围的人讨论起红色药丸吗?我说的红色药丸指的是最广义的意思，包括如何掌控框架、如何提高 SMV、如何保持一段健康关系等等。我的过往经验告诉我，如果我在公众场合讨论起红色药丸的观点，总是会受到人们的批判和抵制。为此，我特别困惑，想听听您的看法。我自己身边有 3、4 个对搭讪感兴趣的男性友人(比如说其中一个还系统学过 PUA 技术)，他们对此十分热爱。但是这些朋友是我生活圈中的例外，我周围的人普遍认为我对女人的态度是歧视的，我对真名天女症的看法是“恶心”的，甚至我的父亲(贝塔男人)和母亲(控制狂女人)也是非常反对我。在我的生活当中，几乎所有人都赞成浪漫主义的灵魂伴侣关系，甚至我的一些同龄人(我今年 21 岁)都已经开始安定下来结婚了。我先前还在床上问过和我上床的女孩，她们觉得什么样的男人是有魅力的。结果却是十足的贝塔特质，什么对她好、照顾她之类的。我知道女人不会说出真相，因为她们默认男人自己要知道如何展示他的魅力。身为男人，我们在公开场合是否可以讨论红色药丸呢?我特别想听到 Rollo 您的解答。祝好。

在我开始分析之前我要说，能看到一位 21 岁的年轻人能有如此见地提出问题，这是让人非常高兴的一件事儿，因为年轻人是我们社会的未来。

以下对话节选自电影《黑客帝国》。

墨菲斯:矩阵是一个系统，那个系统就是我们的敌人。但是当你在系统之中的时候，

你环顾四周看看你都看到了什么?商人、教师、律师、木匠等等,他们的思想就是我们要拯救的目标。但是在我们拯救他们之前,这些人仍然是被系统所控制,他们仍然是我们的敌人。你必须明白,绝大多数人并没有做好拔管的准备。他们当中的许多人十分依赖整个系统,甚至于他们会为了维持系统的幻想而奋战到底。

在你的日常生活当中,你能听到的所有关于 Game、关于如何看待两性关系、关于女人天性的分析等等观点,全部都深深受到女本位矩阵的限制。换句话说,你要记住你周围的绝大多数人并没有做好面对真实两性互动规律的准备,他们的观点、习惯、行为都在不断地把你拉回到旧有的思维模式。看见过真实世界样子的你,和一群没有见过光的瞎子,是不可能产生理解和认可的。**那些依靠守护女人神圣为荣的贝塔男们,他们其实是期待用自己的骑士精神来换取和女人亲密的机会。**他们抨击、否定你,认为你是大男子主义或男权主义,由此来换取女人的认可,证明自己才是真正懂女人、守护女人的白色骑士。即使是在匿名的互联网世界,他们仍然会在网络上不断支持女本位的思维,这并不是因为他发自内心地理解并认可女人至上的观点,而是他期待着自己对你的攻击有一天会被女人看到,由此爱上他。

我们把这种男人,称作贝塔男中的白色骑士。**在生活当中,绝大多数人并不了解两性互动的客观真相,更不用说试图去思考女本位主义背后的荒谬,人们只是习惯性地服从和遵守规则。**对于贝塔男(占了男人中的 90%以上),他们只需要迎合女人开出的条件和女本位创造的默认前提,就有机会来得到女人的赞美和鼓励。他们没有别的办法吸引到女人,只能出此下策甚至是唯一可选路径来得到女人的关注。这就是贝塔男会拥护女本位主义的原因,而白色骑士,则是这些贝塔男中的佼佼者。

**【点评】**白色骑士表面上是拥护女人的好男人,但说穿了他们就是想通过获取女人的认可来和她们上床,表面上他们道德有多高尚,背地里他们意图就有多饥渴。**不是说这种策略不行,关键是他们抓错了女人的需求,误以为女人所说就是她们内心真实想要。你可以对男人玩阳奉阴违这一招,但是对女人不行。**

白色骑士们坚定不移地相信只要把女人的优先权摆在最高位,女人就会为他们心动,这是他们得到女人亲密(性爱)的手段。白色骑士的 Game 策略,仰赖于女本位社会的前

提，可是一旦这个前提是虚幻而违背客观规律的，这种策略就会显现出 他们的愚蠢。女人从来不会被一个追捧和捍卫自己的男人上床，而只会被比她强的男人吸引。可是白色骑士们无法意识到 这一点，他们不仅坚持地捍卫自己的 Game 策略，并且也在加强女本位主义对整个社会的制约，试图让他的贝塔策略能够赢得女人的芳心。

现在你发现了，这是一个无限创造匮乏的恶性循环。一个白色骑士心态上认为女人就会对这种策略动心，他们就会 不断地在社会上寻找这种证据来支撑他们的信仰。要知道，在女本位社会这种证据实在是唾手可得，从主流媒体、 影视剧、 小说文学到女人“亲口”承认这是好男人会做的事情，白色骑士们会不断过滤掉外界真实的互动规律，而选择自己渴望看到的事实来不断加强和肯定自己的信仰。

**【点评】**向下螺旋:匮乏思维-寻找匮乏证据-看到匮乏的现实-强化匮乏思维。由此往复形成恶性循环，同样的向上螺旋也 是如此，只有从心态上彻底学会社交的精髓和男女互动的规律才可能摆脱你现有的阶层。

著名心理学实验“螃蟹理论”就表明:用篓子装螃蟹，不用盖盖子，装的螃蟹越多，螃蟹就越爬不出来。为什么呢?因为螃蟹 多了，螃蟹们就会互相踩踏，扒来扒去。所以，只要篓子里超过三只螃蟹，篓子就不用加盖设防了，让螃蟹们自己去爬， 基本上就都出不来。而白色骑士们就如同桶里的螃蟹，他们不断在同类当中寻找到相同的匮乏证据，表明自己还需要进一步迎合女人的需求才能成功。他需要贝塔男告诉他，“别担心，你要继续做你自己就好了。”或者“她只是还没有被你感到，没有看到你是个强大的男人。”

**【点评】**对于规律的误判，会让你从一开始就抓错该努力的方向。而恰好人又是善于自我合理化的动物，会选择性忽略掉 违背自己信念的事实，一叶障目地继续强化自己的匮乏思维模式。特别是在群体之中，贝塔和贝塔的交流将让这个向下螺旋推进的更快。直到你被归零的那一天，蓦然回首发现你相信了几十年的世界居然不是这样的，那一刻，你还有勇气直面 真相吗?

有趣的是，当一个贝塔男看到一个阿尔法男千里迢迢赶来和女友过周年庆的时候，他会认为一定是这个阿尔法男人对女人 好才感动了对方，得到了女人的芳心，“你看，

一个被美女环绕的高价值男人也是通过这招来得到女人的，只要我足够有耐心，我也会得到我的真命出现。”殊不知，人家阿尔法男过来和女友过周年庆，是因为之前每次都是女友千里迢迢去陪阿尔法男人，为阿尔法男付出了无数心血才赢得了阿尔法男人专门跑来看自己的机会，而白色骑士们则会自我合理化的继续强化自己的错误信仰。事实上，因为他们的贝塔心态，他们会主动忽略掉阿尔法男人得到伴侣的其他条件，把注意力全部放在了阿尔法男人有没有满足女人的需求，有没有对女人好这一点上。他们幻想着，只要自己坚持下去无条件对女人好，终有一天会得到女人的回报。

【点评】同样一个行为，在贝塔男人和阿尔法男人看来是截然不同的判断。很多朋友在问我聊天过程当中对方反应为什么如此冷淡的时候，我都会笑着跟他们说，你以为对方很冷淡，但其实她是有想继续和你推进下去，不信你按我的回复发过去试试。很多时候来咨询的朋友看到对方回复自己寥寥数字，或者隔了很久才回就误以为对方自己对自己没兴趣，其实这都是你匮乏的思维模式创造出来的现实，这一点源于你对两性互动的认知缺失。

### 3.15 受挫的拙男(Average Frustrated Chump)

今天的文章 Rollo 将会列举 AFC 常见的错误认知，意识到这些错误认知的存在，是红丸觉醒路上不可或缺的一环。

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

**【以下是翻译与点评】** 在学习社交的过程当中，很多人喜欢追求一些高大上的“术语”。但其实，阻碍一位学习者前进的最大障碍之一，就是这些 让人眼花缭乱的术语。我相信在网路上的某个地方，有人总结过一张社交技术常用术语的“词汇表”，用以解释我们用到的 各种缩写。其中有一些术语或许已经成为主流的意识形态，甚至在一些正规的新闻报刊上也有一些记者会使用 LTR(长期 关系)、ONS(一夜情)等术语，这意味着这些术语已经被普通群众所接受。

之所以我说这些术语对于初学者来说是一个障碍，就是因为这些术语看起来非常的幼稚，就像是一群青少年聚众在一起讨 论交流泡妞经验一样，而不是对两性互动规律的深刻剖析。当我第一次用《黑客帝国》当中的矩阵(Matrix)来形容女本位 主义的时候，不可否认这听上去似乎有点夸张。但是当你理解了背后的概念和真相的时候，你会发现这是一个精准的比 喻，特别是对于那些一生当中都沉浸在以女人为尊的社交环境的男人，女本位主义已经牢牢把蓝丸思想植入到他们大脑当 中。我自己是反对用繁琐、冗杂的术语来学习社交的，但是就像任何新发展的科学、艺术或者技术一样，我们不得不需要 一些术语来代表新的概念。

**【点评】**术语本身其实没有任何价值，我见过不少朋友在社群网路上大肆探讨到底什么叫做贝塔男，什么叫做框架，甚至 不惜对别人的见解破口大骂甚至觉得别人的看法都是傻逼。毫无疑问，这类理论家是不可能在社交当中取得多少成就的， 因为他们已经被概念所局限。概念只是学习的手段，社交的底层逻辑才是学习的目的，错把手段当目的，一开始就注定了 你不可能成功。

AFC——受挫的拙男——是近代才被 PUA 鼻祖谜男提出来的概念，随着时间的推移，

它已经被大量地修改和解读，几乎每个人对 AFC 都有不同的认知。事实上，虽然我也经常会用 AFC 或者贝塔男这个概念，但是我很少在网络上看到有人用 AFC 这个词。对于红丸觉醒来说，一旦那些 AFC 成功拔管，他们回首过程的经历，会发现有如下的共同点：

真名天女(ONEitis)——认为世界上有一个最特殊的真命在等待自己，一旦错过此生再也找不到更好的女人 把女人神圣化——认为女人生来就高男人一等，开口闭口就是女神 认为男人天生有愧于女人——为了两性平等，男人必须要对女人无私和奉献，来弥补心中对于女人的愧疚 救世主情节——相信女人都是弱者，渣男都是坏人，女人是要好好守护和拯救的 直男思维——认为只要自己无私奉献得越多，女人就会感动而爱上自己 假性无需求策略——认为接近喜欢的女人必须要先当对方朋友，隐藏自己意图 泡学中毒——认为只要掌握了各种各样的社交技巧就可以让女人一辈子都爱自己 渴望婚姻的安定——认为只要结婚了就可以绑定对方，换取长久的舒适感，再也不用花心思去提升或者和其他女人打交道 相信女人的话——认为女人是理性的动物，清楚地知道自己想要什么，并且会毫无保留地告诉自己 拒绝焦虑——害怕被女人拒绝而用各种手段逃避 随缘策略——认为对方喜欢不喜欢自己是注定的，只要对方拒绝自己那就直接换下一个，随缘就好 赌徒策略——认为社交技术都是唬人的，只要自己不断搭讪总是能泡到妞，有时候还会自视甚高地认为只要出手多的人就是大神

唯一特殊性——无视两性互动规律，认为自己或者对方和其他人都不一样，是最特殊的人 网恋策略——害怕现实社交，认为线上聊天就可以直接让对方爱上自己而轻视当面互动 无法孤独——认为自己在孤独的时候就是一个失败者，无法享受孤独，必须在群体或者有伴侣的时候才可以感到舒适 男女相同——认为男人和女人的需求和思维方式是相同的，可以把和男人打交道的方式照搬到和女人打交道上

这并不是一份完整的清单，事实上 AFC 还有各种各样千奇百怪的行为。但是这份清单可以给你对 AFC 有一些基本的理解和大致的概念。毫无疑问，这些行为是每个 AFC 在红丸觉醒过程当中的巨大阻碍，也是他们摆脱旧有思维模式时不得不面对的抗拒。就像我之前说过的，帮一个 AFC 拔管是一件又脏又累的事情，但是如果你能意识

到自己正在被什么样的思维所束 缚，这会有助于你摆脱受控已久的制约。这是一项吃力不讨好的过程，但是是觉醒的路上你必须要突破的瓶颈。

### 3.16 不存在的异地恋(Long Distance Relationship)

异地恋策略为什么是 AFC 的常见行为?

如果异地恋了需要注意什么才能长久维系?

异地恋劈腿了怎么破?

今天的文章给你答案。

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

【以下是翻译与点评】

我很抱歉把这个事实就这样告诉你，但是现实当中异地恋策略是最烂的恋爱关系(LDR:Long Distance Relationship)。

异地恋是一种无法存在的恋爱关系，再多的文字、语音乃至视频都无法取代当面的互动和亲密。你用承担的道义责任、用 爱信守的承诺、用放弃和其他女人互动的机会来忠诚于看得见摸不着的“异地伴侣”。殊不知，你正在用一种极度理想化的 姿态来投入你们的关系，认为只要把对方和你用承诺就可以绑定彼此，哪怕你周围的所有朋友都告诉你，你的行为太疯狂 太不现实，你仍然会视而不见。说穿了，异地恋就是一种更隐晦的真命天女症。

【点评】异地恋的信守承诺，反映出一个 AFC 内心的脆弱和强烈控制女人的欲望。他们希望女人用理性选择来不背叛自己，用道德绑架来批判那些劈腿的女人，这种不知道自己是弱者的 AFC，只可以用四个字来形容:自命清高。

异地恋看似很美好很浪漫，但是这种爱情故事只会在影视剧中被人们所歌颂。而影视剧剧情可歌可泣的原因，其实就是现实的异地恋会严重影响一个男人的人生进程。信奉异地恋的可怜男人，通常会耗费他人生中的数年去等待和追求距离他几百公里开外的“灵魂伴侣”。如果你当面告诉这个男人异地恋不值得，他会立刻跳出来反驳你，因为你的否定无异于摧毁了 他数年以来的辛苦付出和对人性抱持的不切实际的幻想。异地恋之所以被人们质疑的原因通常是说你无法保证另一半在异地的时候选择忠诚，毕

竟异地的话劈腿是很容易的事情。我承认这的确是异地恋无法落地现实的主要原因，但是异地恋其实背后折射出了一个人根深蒂固的浪漫主义和恐惧心理，这种心态远远比异地恋本身更具毁灭性。

来咨询我的朋友当中，已经有无数个有才华、有抱负、有野心的男人们为了追随自己的真命而完全改变了自己的人生轨迹。那些为了真命而换职业、考大学、去自己从未考虑过的城市、不远千里定期去看异地的女友、接受不符合自己人生目标的事业、甚至放弃自己曾经的信仰和规矩的男人，都在为了自己的浪漫主义而自我感动。最后，他们只会发现自己辛辛苦苦付出这么多来维持的异地伴侣，并不是自己理想当中那个只会单纯地爱自己的女人，这个结果会给他们的生活带来极大的压抑。

**【点评】**男人的浪漫主义会让一个男人认为能够找到一个理想的完美伴侣，不断追求单纯地爱自己而不考虑周围一切的纯粹爱情。然而，这种桥段一般只会在影视剧当中赚取观众的眼泪和收视率而存在，现实的爱情是绝对的机会主义甚至可以说就是一场商业合作的交易。如果你无视对方的真实需求而一味觉得对方可以无条件地深爱自己，那么等待你的将会是对方无情地离开和脑袋里幻想的分崩离析。

异地恋和被发朋友卡有着异曲同工的效果，但是异地恋会对一个男人产生更大的崩溃和摧毁。异地恋的男友一方面自愿接受一切责任和义务，来维系自己是女人潜在的一夫一妻制候选人的身份，另一方面却不能对往复的亲密关系和性爱保持任何的期待，或者说**这是一场获取空头支票的无偿投资**。异地恋会把一个男人的心态锁定在困扰当中：一方面人家女生已经同意继续当他名义上的女友，即使他们相隔千里。这样一来，如果男生是心态动摇的一方，比如长期得不到性满足而和女人争吵，那么这段关系出问题就会被认为是男人的错，这一点是患有真命天女症的男人所无法接受的，他们不可能亲手毁掉自己的真命。一旦对方不可避免地和自己提分手，男人就会陷入深深地挫败和自我怀疑。自己付出了大量的时间、金钱和精力，却被女人无情地分手甩掉。另一方面，男人会认为是因为自己的“错误”而让真命离开自己，他会感到深深地愧疚。**即使这段关系男人并没有“做错”什么，而是女人欺骗男人选择出轨，都不妨碍男人的愧疚和不甘让男人自我怀疑，因为人在情绪上头的时候，是无法理性思考的。**

**【点评】**这几天在阿尔法社群里，有位兄弟提问说自己的女友当自己的面和其他男人暧昧，但是他又不忍心离开，甚至因此已经郁郁寡欢不知如何是好。这种情绪和异地恋有一定的类似，一旦你有这种浪漫主义迷思，就无法理性的及时收回投资来止损。

一段异地恋，就像你和一个看不见的好朋友相处。你可以经常和对方汇报你的生活，把个人、家庭、教育、事业等的一切事情都留给那个心心念念的远方佳人。殊不知，你已经因为这位看不见的朋友而限制了你自己的生活，放弃了体验周围的世界的机会。而当你最终和这位看不见的朋友分手的时候，回首你们异地恋的过往，这一切是否值得你的付出和牺牲呢？**说穿了，一个男人会坚持异地恋的原因就是他们没有学会什么叫做“拒绝胜过后悔”。**AFC 通常会选择和真命天女度过数年的异地恋，因为这对他们来说是最好的舒适选择。与其花费心力真正走出去体验丰富精彩的生活的新的女人，不如安于现状来避开这种冒险和对抗。

他们认为自己之所以不转盘子，是因为自己有“坚定的事情”要去守护，自己要对异地恋的伴侣选择承诺和专情。而事与愿违，**如果你选择了异地恋就要做好随时劈腿和分手的准备，否则一旦残酷的现实来临，你的情绪将直接崩溃。**我可以毫不客气地说，一个自己在异地恋当中和女人长厢厮守的男人，是个不折不扣的 AFC。**他看上去甜美的爱情背后，是他内心极度的自卑和绝望。**一个没有选择的男人，不得不把自己的心力放在以前吸引过的寥寥女人身上，如果你有更多 的盘子可以转，那么异地恋绝对不会是一个好主意。

**【点评】**异地恋是最次最下等的相处关系，要想维系一方面需要对方已经对你投入大量的沉默成本，认为你就是她这辈子的白马王子，另一方面需要双方都能独处，身边不能有太多的诱惑(比如天天跑夜店之类)，要即使没有对方的也要有事可做。可即便如此，你也还是要做好随时失去对方以及接受对方随时可以劈腿的心理准备，毕竟，人的承诺是最不可以相信的东西。

最后，我想告诉你的是，很多人异地恋的人们都会说“你说的对，但是我们是例外”。他们会列举出对方是多么专情的人，他们的关系有多牢靠来反驳。对此，我只想说，你这股自命非凡的自信从何而来？你真的觉得自己可以无视两性互动规律 甚至蔑视人

心的复杂吗?事实上，这一切的想法都源于你脑袋里的自我合理化，你期待着你们会有一个完美结局而不是承认自己一切的付出都是愚蠢的行为。我懂你，但是这场游戏不是这么玩的。

### 3.17 平等主义(Gender Equality)

在人类社会与生物的演化上，我们发现 Hypergamy(慕强择偶)的天性深植在女人身上，就好像男人无法控制自己有无限

打炮的欲望一样，是深植在男人的天性里。不相信吗？去看看线上免费 A 片有多泛滥就知道，这并不是道德上的问题，而是生物演化天性的问题。

如果现在一个男人要期待女人脱离 Hypergamy 的框架下爱上他的本质，而不在乎他拥有的价值体系高度，那么 你只是在强人所难而已。

平等主义有着绝对的政治正确，你可以得到绝对的掌声，而这也是 Beta Game 最常用的把妹策略。然而当你强调着平等 主义，你就会开始迈向交换条件式的性爱，因为一切都要平等，一切都是相同的，男人的框架不能多，女人的框架也不能 少，一切都需要等价交换得到逻辑上的控制。

这就是“沟通”的局限，当你把所有的问题都交给沟通的时候，你以为你在解决问题，但你真正在做的是牺牲两 性真实的动态，你在做的就是要女人脱离 Hypergamy 的框架下爱上你，你在追求就是交换条件式的性爱，抹杀真诚 深层式的性爱。

#### 1 不愿意面对的拔管真相

女人真诚深层式地欲望最容易发生在 Hypergamy 的框架下面，当你希望和女人建立这样的动态时，你会发现深不可测的 长期框架是必然的结果，你会知道把人生重心放在自己身上的重要性。当你的女友已经不再想跟你做爱了，而你还不放弃 平等主义拼命地去沟通挽回，想要跟女友讨论出真正的问题所在，你以为你正在“好好的沟通”，你希望可以跟女友商讨出 那张“打炮前提条件须知”的清单来解决你的关系问题，但其实你用错了频道，你不断地使用平等主义的频道来传递讯息， 而这个频道讯息量越多，反而扼杀了真实欲望的产生。

你也许会想，那为什么她不能跟我说清楚她真正想要什么呢？为什么要我自己去猜呢？

然而，你要知道有些女人连自己也没有意识到这点，然而就算有意识到这点，当她告诉你你该怎么做的那一刻，那么 Hypergamy 的框架就已经失去了，深不可测就已经失去了，于是她跟你说什么也就都不重要了，所以女人需要男人“自己就 懂”就是这个意思。

## 2 抹杀真实欲望的最后一击

为什么你的女友会对你没有欲望？这个原因可能有很多，但最常见也最关键的原因，**就是你的女友知道，除了她自己以外，没有其他女人会想跟你上床**，你就像是个在生物演化上被淘汰掉的 beta，而这个隐晦的真实，会让女性真实欲望的开关自动关起来，理性怎么救也救不回。

更重要的是，就算女人硬是想要用理性来救回，那么这样的性爱就变成义务形式般的负担。当性爱对女人来说已经是个义务形式般的活动时，那只会更快地扼杀真实的欲望，终究是个死局。

当你把自己打成没有其他女人想跟你上床的对象时，你就是让自己赤裸裸地毫无反抗能力，你期待女人 Hypergamy 的天性不会发作，你用着平等主义的心态期待女人爱上你的本质，而不是你深不可测的存在，最终你会发现这并不会解决你的问题。

## 3 红药丸解决方案

讲了这么多就是要告诉你，别再吃平等主义这套了，至少优先顺序不会这么前面，要是平等主义这么有效率，那么你可以尝试看看以后什么都跟女人对分，吃饭买单，家事，经济与工作分配，拿出你的 Excel 表一切都精算到一人一半，你看看会有什么结果。两性动态有这么简单，那么人人都是 Alpha 了。

### 3.1 健身

红药丸的基础，就是 Mental Point Of Origin，把自己的需求摆在最高位，所以先从最直接根本的身体开始，透过长期规律性地跑健身房，挑战你肌肉的极限，提升你的睾固酮。当你看到你的肌肉慢慢变大，你会开始对自己更有自信，这是有做就会有的东

西，也是你最能够控制的东西。

健身也是最能够帮助把你专注拉回自己身上的开始，极为重要的开始，不只是外在，也培养你的纪律以及心灵的强度，培养你“竞争”的意识。竞争是男性思维很重要的元素，你需要极大化你面对女人时，男性特质与女性特质的反差，你不能够控制女人是否有很棒的女性特质，但是你可以控制你自己的男性特质。

### 3.2 转盘子

许多人不愿意转盘子，认为这件事情太违反过去的价值观，认为这就是渣男。然而当你把自己阉割成没有选择的 Beta，那你就不要期待女人真诚的欲望能够被你唤起，无论你用多少平等主义地沟通，欲望的开关就是关着，越沟通只会让女人越自责，只会造成雪上加霜的结果。

转盘子就是你要让自己变成许多女人想要上床的对象，至于手段是什么？可以根据你的个性与实际背景有所不同。你可以让自己回归到性市场上面和更多女人交流，你也可以同时间跟更多女生约会，每个人转盘子的方法不同，然而目的都是一样的，你让自己保持着是许多女人想要上床的对象。

女人宁愿跟其他女人分享一个有选择权的 Alpha，也不愿意跟着忠诚但是没有选择权的 Beta。全网500本泡妞把妹电子书合集获取v：1534575483

如果你把自己阉割成没有选择权的 Beta，也许可以得到政治正确的掌声，但是如果你最后落入了女人不愿意跟你上床的窘境，落入了女人想要用理性来跟你做交换式的性爱，让性爱变成她的负担时，你就会知道问题其实出在你并没有好好把自己提升到有破坏的能力，没有把专注放在自己身上。

女人确实不希望她的男人劈腿，但是她却希望她的男人有能力劈腿。

### 3.3 在对方跟你提分手前离开对方

当你做到前面两项之后，你和伴侣的关系仍然没有改变，你仍然活在糟糕的关系里，那么我可以跟你说，她跟你提分手是迟早的事情，甚至可能你已经被戴绿帽了你都不

知道。

而记得，当你离开对方时，这不是你拿来挽回关系的手段，你是真心地结束了这段关系，从这次的错误得到教训，接着从下一段关系重新开始，与新的女人从零开始建立你要的框架。挽救已经失去的框架是很困难的，与其把时间花在这边，与其最后让女人跟你提分手，不如把重心放在自己身上，掌握自己想要关系，重头开始。

要知道，在这个已经无法挽回框架的局面里，离开对方是你能给对方最高的 DHV 了。记得，离开对方不是为了要挽回，你就是真的离开了。

### 3.4 找回自己的 Alpha 圈子

许多 Beta 认为，如果自己周遭有很多女性朋友的话，这样就是增加自己吸引力最好的方式。是的，你可以跟许多女人产生情感连结，但是当你没跟女人上床的时候，你就是她们的女朋友。当许多女人的女朋友并不会让你变得更有男性特质，所以策略不要搞错了。

当然，也不要跟蓝药丸的 Beta 混在一起，因为很快你又会被拉回平等主义的思维里，蓝药丸的世界无所不在，看个漫画，看的电影美剧，看个新闻...等等，你一不注意就会被拉回去，你根本难以抵抗。

如果你周遭有红药丸 Alpha 的圈子，尽量花时间跟他们相处，一起健身，一起做“竞争属性”相关的活动。这样的圈子确实难以寻找，而且要有心理准备，在这样的过程中你很可能会失去过去的社交圈朋友，你会开始被说成是杀猪仇女等等，但你要记得一件事情，这一切是因为 Mental Point Of Origin，你是在不影响别人的情况下做更好的自己，开发自己的黑暗面，迈向自己的潜力。

### 3.18 蓝药丸拔管的五个阶段(The 5 Stages of Unplugging)

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

【以下是翻译与点评】今天早上我读了一篇文章，讲的是一个人在得知自己即将死去时候的心理状态。文章里把面对死亡的悲伤划分为了 5 个阶段，以此来解释一个人是如何逐步从抗拒、面对到接受死亡的过程。我知道，这种流行的心理学调查大多是废话连篇，因为你可以从各种各样的角度去解释人的心路历程。但是我好奇的是，一个 AFC 在蓝药丸拔管的过程中，是否也会用不同的 心态随之变化?基于此，我做了一些调查，结合我和周围朋友的经历，我们可以把蓝药丸拔管划分为如下五个阶段:

#### 1 否定期(仍然被蓝丸思想掌控)

否定期的 AFC 会认为这些学习红丸的人十分肮脏，所有红丸提到的心态和策略对女人没有任何用，女人不蠢，这些理论都是仇视和物化女人。我完全理解，当红药丸将现实世界的丑陋毫无遮掩地呈现在这个男人面前时，他不可避免地会产生抗拒和否定。他不敢也不愿相信这就是现实，他不愿相信他活到现在被灌输洗脑的那一套统统都是谎言和欺骗，他从小被教导女人是多么圣洁无暇、都是女神一般完美无缺的存在，但其实高攀择偶、厌恶责任等才是女人的真实面貌，所以他的正常反应一定是抗拒和抵触的，不希望红药丸就这么无情戳破他一直以来对女人和社会的美好幻想的泡沫。他会认为“女人不都是这样，一定还有好女人能无条件地爱我，她只爱我本人而非我能为她做什么，一定会对我从一而终 ...”

【点评】红药物是一个新的世界，我了解这东西带给我生活什么样的转变，而我也知道这东西一分享出去的话，对许多人来说可能就再也回不了头了。(还记得我当时特别告知进来服用前的警告吗?)从开始分享红药丸到了现在不到一年的时间，我周遭的朋友、学生以及粉丝们，每个人的生活同时间起了很大的变化。当他们开始专注在迈向自己潜力的过程时，就会惊觉之前在蓝药丸世界的制约是多么地荒谬。

有些人进入了框架极强的长期关系了，有些人结束关系专注在自己身上迈向自己的潜力，有些人甚至改变了自己的生涯与工作，更多的人开始杀死了自己内心的 Beta，过程虽然痛苦，但却发现了一条道路，一条自己过去不敢想像的道路，但自己现在却勇敢地走下去。

另一方面，也有许多攻击的言论出现。我知道不是每个人都已经准备好了，不是每个人都能有觉醒的能力与意愿。我相信有吞下 Red Pill 的人肯定知道我在说什么，应该不陌生才是，随着攻击声浪出现，让人更加看清楚拔管后的世界，更加了解当你把自己摆在最高位时，你会更加清晰地认识到你所面对的世界是什么。

## 2 愤怒期(发现自己被欺骗后的暴怒和失望)

愤怒期的 AFC 会认为世界太过荒唐，女人都是恶毒和阴险的却没有人来告诉自己。自己的一切失败都是女人和社会的错，就像做梦一样，在此之前自己面对的几十年的世界原来都是一个笑话。一种巨大的幻灭感向他压过来，于是他怒从心头起，再扩散到全身，那股怒火越烧越旺，油然而生一股想报复和破坏的强烈欲望。他怒不可遏，对女人产生了发自心底的憎恶，她们都是善于伪装的婊子、贱货。他从没有像现在这般愤世嫉俗。同时他也感觉自己与这个世界格格不入，周围都是向他之前那般加班加点干活不知疲倦没有自我意识的机器人。**他感觉自己是一粒孤独的红药丸，漂浮在一片蓝药丸组成的蔚蓝之海上。**

**【点评】**否定你过去所学习的是一件很困难的事情，这是根深蒂固在我们从小的成长环境里面，深植在我们的直觉与脑海里面。人们只愿意相信自己所相信的，挑战自己的世界观从来就不是一件舒服的事情，当危及到自己的信念时，第一直觉就是否认，除非眼前的真实不断地出现，你才会逐渐看到过去你所看不到的，尽管这会给你带来巨大的愤怒。

最近许多人问我类似的问题：“Red Pill 是不是太过理想化了呢？永远强调着要主导框架，总是强调着要让自己有选择，难道

不能够有所妥协吗？难道一定要这么硬吗？”乍听之下，问问题的人觉得这样的生活

型态是非常霸道的一件事情，好像是在 强迫女人一定要服从自己的样子，认为这样子太没有情感了，太过暴君了。

然而如果你仔细想想，其实你真正在害怕的是眼前的改变，你知道这是一个你可以达到的境界，你可以看到那样的两性动 态是真实的，只是你了解，你必须要多么努力地提升自己才有办法达到这样的境界。

3 徘徊期(处在拔管的进行时，处在红蓝之间的紫药丸) 徘徊期的男人会处在虚幻与真实的边缘地带，左眼地狱，右眼天堂。他已经可以冷眼俯瞰女人的慕强和无情，但是内心残

存的浪漫主义却时不时会让他产生愧疚、不安、怀疑等复杂情感，他不再愤怒，但是他在逐步苏醒。

这就像治疗慢性病一样，徘徊期正处于巩固治疗期，但也会伴随一些复发现象，比如他会觉得我知道这些真相又有何用， 与其清醒而痛苦地接受真相还不如愉快而麻木地活在虚幻的泡沫里。可真相一旦入眼就再不可能装作视而不见了，因此这 阶段的男人会存在一种侥幸心理，甚至带有破罐子破摔的倾向，成为了臭名昭著的骗炮高手或者 PUA 达人。这些骗炮高手 清醒认识到自身所处的女本位主义社会并深谙女人本性，但他们却选择及时行乐的享乐主义作风，与这个女本位主义社会达成一 种讨价还价相互利用的格局。

【点评】以前你还未拔管时，看不到这条道路，所以你无感，然而现在这条路你看到了，你知道当这条路一走下去之后， 你的世界所面对的挑战是多么之巨大，这份成就让你感到兴奋害怕甚至有些怀疑，所以你开始想找简单解，想要去跟女生 妥协欲望，想要用男女相同平等主义的方式来妥协你要的真实欲望。

你知道如果走这条路，不单单只是吸引女人这么单纯而已，你的事业，人际关系，你的人生观，你的所有生活型态都要全 然地转变，这是你在害怕的一件事情，这是一个你害怕的改变，跟女人无关。

你，还想回头，想当个紫药丸，然而当你红药丸觉醒之后，你就已经回不了头了。在仔细看看你自己的生活的转变，仔细 看看你可以发挥的潜力，看看你未来无限地可能性，你看着这些东西，你了解，这是你可以达到的生活型态，只是你必须 拼尽全力，必须经历过无数的痛苦与煎熬，而这也是必经的过程。

4 消沉期(得到女人之后的寂寞空虚) 消沉期的男人不仅深刻洞悉了女人的天性，并且已经在两性社交上取得了成就，但是内心的迷惘会再次浮现，得到女人之后呢?我不断地自我提升去得到妹子，可为什么我心里依然空虚?

在服用红药丸之前，很多男人的人生的意义都建立在一系列外部认可 (External Validation) 之上， 其中首要的和最有代表性的 就是女人认可 (Female Validation)。在过去，得到女人、周围人或社会的认可、肯定和赞许是他们努力和奋斗的全部动力来源，为了博女人一笑是值得他们不辞劳苦累死累活出去工作赚钱给她们花的。他们的存在价值也都是建立在这些来自外部 的认证之上，要努力奋斗将来找个“好女人”，当个好丈夫、好父亲为社会做贡献这条”主流“道 路在走的，可是他服下红色 药丸之后发现女人压根不就会爱自己，她们爱的是你能为她们做什么。**他再怎么成功，再怎么牛逼，在女人眼里是不过 是他对她们的各种利用价值的一个集合罢了。**

那么，自己到底想要的是什么?自己的存在又有什么价值?这样的疑惑会让一个男人进入情绪的最低谷，开始消沉。

**【点评】**无论你选择什么样的关系，单身暂时不碰女人，继续跟女人约会，或是进入长期关系，在 Red Pill 的世界里面不会 限定你处于什么状态，因为我们每个人的背景都不同，人格特质也不同，人生目标与生活型态自然也是不同。然而你可以 了解的是你自己为什么选择这样的关系与生活型态，这是你可以问自己的。你是不是因为害怕而妥协，你是不是低估了自 己的潜力，你是不是知道这一步走下去你的世界将进入你过去无法想像的转变?所以说到底你应该是问你自己，我是不是 把重点放在自己身上，最终选择自己想要的关系与生活型态?这份关系是你选择来的，而不是你被强迫来的，无论你是单 身还是进入长期关系都是一样的道理。

乍听之下所谓的回不去好像很可怕，其实你是正在觉醒并且迈向你过去无法想像的可能性与潜力。

## 5 接受期(冷眼俯视真实的世界，笑着玩转人性)

接受期的阿尔法男人已经具备看穿女人灵魂的视角，无论何时，都以心中的真实自我为最高位。至此，他的红药丸之旅也算是接近尾声，他已经可以用全新的眼光看待这个世界，开始为自己的人生寻找新的意义和动力。他不会为了女人而放弃事业，更不会为了女人而理智抽空。因为红药丸的真实，已经让他对女人的天性已经了如指掌，对于两性客观规律的把握已经驾轻就熟，一切对手的策略，都已经了然于胸。

这一次重新起航，他可能行为上和之前没有什么太大不同，但是他的心态已经发生了翻天覆地的变化：从以女人为人生最高位，到把自己摆在人生最高位，可爱的女人们不过是自我实现当中的赠品。

### 3.19 女人的友谊区策略 (Lets just be friends)

如果被女人放入友谊区该怎么破？

被放入友谊区是否都是坏事？

应对友谊区的三种策略是什么？

今天的文章给你答案。

声明：本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。本文花费 3 元购买后你将获得一次免费把本文赠送给你的朋友的机会。你的支持是对作者创作的最大鼓励，欢迎你阅读、点赞、转发、购买本文，感谢你的付出。

【以下是翻译与点评】

女人周围有男人和女人，如果你没和她上床，你就是她的女性朋友。

(Women have boyfriends and girlfriends. If you're not fucking her, you're her girlfriend.)

无数读者都向我提过这个问题：“Rollo，我该如何摆脱贫友谊区？”

最佳的策略是，永远不要让你进入女人的友谊区。女人非常习惯于用“我们只是好朋友”来拒绝男人的示爱，因为这对女人来说是一种拒绝 AFC 的自我保护机制。**每个女人或多或少都渴望得到关注和认可，她们获得的越多，她们对自我的认同和自己在社会当中的性价值就会更高。**发朋友卡拒

绝男人是一种常经典操作，这既确保了女人拒绝男人的示爱是合理的，又确保了她先前获得男人的认可与奉献是合情的。与此同时，女人还很好地把责任都推到了男人的肩上。之前男人为女人的付出和示好，都会被当作朋友间的无偿赞助，这完全是出于男人自愿而非女人强迫。

【点评】女人喜欢享受，但是不喜欢承担责任。由此她们会编出各种各样的理由来拒绝你，就像我曾经在直播里说过：所有的分手原因都是假的，只有对你没欲望而分手才是真的。一个女人喜欢你，她会自我合理化出上千个理由和你上床，反之，她也会想出上千个理由不这么做。

很多时候，女人嘴上说把你当作好朋友或者把你当作哥哥，这些都只是官方声明。她们的真实意思是，**我把你当成了我的好姐妹**。女人会和好姐妹分享她们的烦恼、问题、挑战等等来诉苦，希望对方来帮助自己。而 AFC 都信奉的一个策略恰好是——只要我帮她解决完所有问题，把她从水深火热当中拯救出来，她就一定会爱上我。

当然，在女本位社会的当下，这种发朋友卡的效果有时候反而会适得其反。**很多 AFC 面对女人的朋友卡，反而会错误地认为这是对方在给自己的考验，只要自己继续努力付出就会达到女神的标准，最终证明自己配得上对方。** AFC 会通过展示忠诚和不断出现在女人面前占据女人注意力，以此来确保她会坚定地选择自己。我要指出，这种情况类似于一个男人把一个女人当作“性爱工具”，希望这个女人来满足自己的性需求而不需要给她任何承诺。

【安迪注】在国外有两句很火的话来形容友谊区策略：第一，你是一个有阳具的女朋友（You are a girlfriend with penis）。第二，你是对方情绪的卫生棉（You are her emotional tampon），意思是对方每次有情绪上的垃圾要排除或者倾诉，你就派上用场了。也就是说，一旦你在开始与女人交往就把自己定位成“情绪免费垃圾桶”的话，你就很难跳出那个框架了。当你付出你的帮忙给女人而期待对方看到你有当她伴侣的价值时，事实上对方只能够看到你的“服务”，而没办法看到躲在“服务”背后的你，更不可能会对你有意思。

友谊区策略一方面可以很好地消减男人被拒绝后产生的怨恨，毕竟女人没有直白地拒绝你，另一方面可以让她免受社交评判，防止被周围的人当作是个到处养备胎的浪女。毕竟，是女人主动提出当好朋友的，如果她还想继续吊着这个男人，她也不会有任何的罪恶感。以朋友的身份相处，在免费享受男人讨好的同时，还不用为此负责。

**【点评】**仇恨管理是一门学问，发朋友卡这一招可以在拒绝对方的同时又让对方心安理得地继续对你好。而很多不懂社交的男人还会觉得：还好，我还有一线生机。那就先做朋友，无论如何都要保持着目前的关系，然后看准机会再度出手，以诚意打动她，希望能够以柔克刚。这一派系的男人，可以称之为“好男人”。事实上，与“好男人”相对的还有一类“直男”，他们认为被女人发好人卡等同于女人对自己已经彻底没有兴趣，应该立刻硬碰硬：要么，做我女朋友，否则，我也没兴趣跟你做朋友，你滚吧。不论是好男人还是直男，都是以管窥豹，无法看透女人内心世界的全貌，真正高级的做法，是超越了以上两派的格局。

**男人被发朋友卡的核心原因是他们害怕被女人拒绝，而不敢坦然地表现出自己对女人是有所企图。男人们嘴上说着不求回报，行动上却一直讨好，稍微有点社交直觉的女人都能够一眼看穿你内心色欲的企图。**男人们始终以朋友的框架和女人相处，一直等待着那个最适合升级关系的完美时刻，殊不知，等来的只会是女人无情的友谊区。而男人的这种害怕被拒绝的心态，会让女人更加容易用友谊区策略拒绝你，因为你一开始就没有表明自己的真实企图。这些男人最悲惨的下场是，他帮了女很多忙后，一旦言行上开始直接或者间接表示对她有意思，女人就可能会觉得他所有的付出背后原来是另有目的的，那是她更不可能对你产生任何好感。

**【点评】**在男女关系里，你才是“牛排”，你的免费服务职能是“酱料”。而女人只会爱上一个“男人”，而不是躲在“免费服务”背后的你。

事实上，绝大多数会被女人放进友谊区的男人，都在玩狙击游戏。他们耐心地等待自己的唯一目标，害怕随时失去而小心翼翼。他们不断地试图向女人证明自己配得上对方，但却不断地给女人安全感，试图用朋友的身份来让女人感到舒适。**殊不知，这种安全感策略只会在蓝药丸思想的影视剧当中频频出现，在现实当中，只有诱惑女人才可能让她爱上你。**这个策略的核心问题在于，它没有建立任何性张力的吸引就直接给予对方一种温暖、熟悉、被关心的融洽关系，这种感觉与紧张的吸引背道而驰，让女人更加无法唤起欲望。这就好像，你和女人发生完性爱之后，她想要被你紧紧抱住，此时的她体内会分泌大量的催产素来产生舒适感和安全感。但这前提是在你们激烈的翻云覆雨过后，而不是跳过前中戏直接走向落幕，只有后戏的舒适感和前中戏的焦虑、猛烈、紧张的吸引产生反差的对比，才会让女人彻底离不开你。

而被放入友谊区，就好像把你当作了她的毛绒玩具熊，她在心情不好的时候就会想起你，在得到你的安慰之后把你放到床边。要知道，作为玩具熊是没有资格带给她紧张吸引的，因此当那个给足她安全感的玩具熊突然有一天和她告白的时候，她会认为你先前对她的好和安慰，其实都是一个超级大阴谋。

“我去，老娘把你当朋友，你却想上我？”

**【点评】**当一个男人嘴上表现地对女人无性趣，但是行动上却不断示爱的时候，这种不一致性在给女人带来压力，也会让她产生恐惧。她并不知道你的真实目的因此会脑补你到底想干嘛，这也被我称之为“极端需求假设”，正所谓无事献殷勤，非奸即盗。

于是乎她会理所当然地把你放入友谊区，因为你先前就打着朋友的名义在和她相处，对她来说保持这种舒适感只需要简单问你一句：“难道我们就不能只做朋友吗？”于是乎，这个恶性循环就开

始运作了。AFC 会认为被发朋友卡是女人对自己有兴趣的表现，而不是拒绝自己，于是他就又继续他的狙击手心态。AFC 会认为是自己没有说服对方接受自己，他需要进一步向女神证明他是配得上女神的完美男人，于是乎会继续以朋友的身份环绕在女神身边，伺机再次表白。整个循环的终点，要么是女神找到了一个真正的阿尔法男友，无暇再花费心力在 AFC 上，要么就是 AFC 意识到自己所做的一切努力都是徒劳，感觉没有希望之后再换下一个狙击目标。

要知道，女人很多时候把你放入友谊区并不是真的想你当她的好朋友，而是一种委婉的拒绝策略。**不管女人嘴上怎么说，只有她的实际行为才是我们判断她心里所想的唯一标准。**

当你被女人发朋友卡的时候，我并不希望你为此生气或是仇视女人，事实上，你要知道不论她是在测试你还是在拒绝你，对你来说都是一件好事儿。如果你对自己的价值足够自信，你就应该暂时收回你对她的关注，告诉她你不是会被她轻易“玩弄”的男人。你要及时反思在这段关系当中的问题，才有可能重新在女人心里颠覆你过往的 AFC 形象，重新变成她渴望的奖品。你需要告诉女人，是因为她把你放到友谊区而导致你的抽离，以此来惩罚她对你的消极行为，并且抓紧时间复盘和学习。

**【点评】**这一段画重点：被发好人卡的应对策略就是理解对方并且告诉她，因为你的朋友卡我会收回对你的继续投资。

当女人看到你可以潇洒地收回关注，她才有可能改变她的主意（还记得吗，这是女人拥有的特权）。**她知道你看穿了她的友谊区策略，她的内心才可能会重新评估你是否和其他 AFC 一样只是想高攀她的拙男。**即使是这个女人确实对你没有任何兴趣，你也应该潇洒地走开而不是偏向虎山行。你与其浪费更多的心力继续和她玩“朋友”的关系，不如把这些时间成本花在更有收益的事情上。

女人其实都清楚，不管她出于什么目的，她给一个男人发朋友卡其实是在给这个男人施加压力，用消极的社交反应来测试这个男人会选择苟活在自己身边还是洒脱地离开。与此同时，女人也把社交责任甩给了男人，如果对方拒绝了自己友谊区的提议，那责任也在男人而不是她，如果对方接受了那么日后的所有男人对女人的好，都可以被合理化为朋友的“分享”。

人类的天性就是避免正面对抗，当一个 AFC 试图和女人讨好和表白的时候，这种正面对抗就会给女人带来极大的压力。当女人无法判断这个男人是否是阿尔法的时候，她就不得不用友谊区策略来缓解这种对抗。这一招已经被无数代的女人所惯用，因为它确实收效甚好。当然，友谊区策略并不是只为了拒绝 AFC，它还有积极的作用。**这一招，也被很多有男朋友的女人当作免责声明。**女人会不经意地告诉你她有男朋友，从而把之后可能发生的情况都甩锅给你，因为她已经告诉你她名花有主了，如果之后你们不小心上床了，都是你的过错。在这种情况下，友谊区策略对于你来说就是一个积极的“拒绝”，但是对她的男友来说可能就不是个好消息了。

**【点评】**假设你所追求的女人不断告诉你，她只是把你当作朋友，你该怎么办？一般情况下，我建议你不要完全相信女人的说法。只要打开你的慧眼，从一个宏观而抽离的角度来检视她讲这句话的潜在动机，你就知道什么时候要“知难而退”，什么时候要“知难而进”。

假如她强调只是把你当作朋友，接下来很少再回你的微信，甚至给你诸多理由回避与你见面的话，你千万别相信她要当你是朋友，实际上她是在“间接拒绝你”，希望时间久了你终会“知难而退”。若不信，可以试问自己，哪有真正的朋友会不断提醒你“他只是当你是朋友”？肯定不会吧？真正是朋友又何必再提醒？不断强调“大家是朋友”的话会不会太奇怪呢？我的劝告是：不要浪费时间和精神，也不要妄想能把局势扭转，因为其难度就相等于要训练狮子吃素一样。这就如打保龄球，你如果不小心把球打入两旁的沟渠，你是不可能改变结局的。汲取教训，去追求另外一位更漂亮、更有内涵的女人。

知难而进相反的，假如她告诉你她只是想当你是朋友，可是却依然和你在微信上通宵倾谈，又经常抽空和你见面，彼此交谈的话题又亲密，你也千万别相信她。当她不断的说“我们只是朋友”时，其实她深知自己已对你有感觉，只不过她下意识的希望还能够把自己包装得“较矜持”而已。她在思考假如一下子就跟你坦白她对你有意，就会显得自己似乎很 Cheap(廉价甚至没价值)。所以，在若有若无之间，她制造了一个若虚若实的“假”难关和挑战给你。

假如男士们相信了女人在自欺欺人的过程中所说的话，你就对不起自己，同时也辜负了美人，实在罪过。其实给你难关和挑战的女士最渴望你能够主动制造一个机会，让她觉得她是很自然的就和你走在一起。因此，没有社交直觉的男士就会感到很纳闷和无助，他们隐隐约约的感到对方对自己有意思，但对方却又说只想做朋友。你一有所举动想再进一步时，就会即刻遇到一堵墙。探其根源，是你的举动“不够自然”，导致她就算对你有意，也不能接受你的“刻意”。而调情高手，就很清楚如何掌握男女交往时的每一个阶段。当然，他更了解从每一个阶段到下一个阶段之间所需要运用的桥梁(法则、手段、话术和行为)，从而把感情带到另一个层次。

记住，一个人的“讲”和“做”有矛盾时，要从他的行为去解释。

正是那些不轻易被女人的友谊区策略所驯化的男人，会给女人留下最恒久的阿尔法形象。拒绝朋友卡其实违背了我们人类的普遍共性——避免冲突、避免对抗、舒适地相处等。用你的无惧对抗来告诉女人，你完全知道她在想什么，并且你有足够的自信去拒绝她的提议。这会告诉女人，你无畏当下挑战，同时也是未来能够罩着她的男人。

## 3.20 红丸之苦(The Bitter Taste of the Red Pill)

为什么 Game 技术会被认为是“错误的”?

为什么红丸觉醒是痛苦的过程?

今天的文章给你答案。

声明:本文内容绝大部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改。

### 【以下是翻译与点评】

很多具备 Game 能力的玩家会被视为具备黑暗三性格(dark triad of personality)或是掌握了恐怖的暗黑技术，因为一个具备熟练社交技术的玩家可以轻易地利用红丸讲的女人天性来让目标为自己疯狂。他可以把红丸的理论结合极恶的心态来达到操控人心的目的，而非为了女本位一直强调的“男女平等”的虚无主义。

**【点评】**在接触 Game 以前，我们会天真地认为世界其实是美好的，但是现实却会无情摆在人的面前，告诉你这个世界它是一个不完美的世界。那些所谓的追求独立自主、追求自由的人类个体，其实只要稍加操作，他就可以被人玩弄于股掌之间～

因此，很多意识到 Game 威力的女人，尽管她们知道优秀的男人需要学习 Game 技术，并且她们也期待一个活好会撩的阿尔法 来和自己搭讪，但是她们仍然会在现实生活中被迫宣称社交技术都是无用的、都是割韭菜的(Game is a lie)。她们为了女性的集体利益需要联合起来确保男人不会利用 Game 技术伤害自己，即使她们内心对拥有 Game 技术的男人会产生极强的吸引和兴趣。因此，哪怕你已经掌握了 Game 技术，她们也会为了女本位主义的稳定告诉你：

“OK，既然你已经懂了我们的天性，也知道女人期待男人用 Game 来泡她，知道慕强择偶是女人的天性，但是知道这些真相 你就需要承担起责任，你不可以把这些知识用于伤害女人。你身为男人的责任是当好一个顺应女本位社会的 Beta，既然你现在已经看到了世界的真相，你就需要给我们安全感让我们知道你会安分守己，否则的话我们会不留情面地集体攻击你。”

这是意识到 Game 作用的女人会对男人进行的控诉，她们觉得有必要把 Game 划分为不同的阵营，包括好男人阵营(good camps)和坏男人阵营(bad camps)。好坏的唯一判准是是否违背了女性联盟的利益，比如支持女权和一夫一妻制的男人 都视为是好男人阵营，而学习偷心技术和支持一夫多妻的一律视作敌对的坏男人。**发现了吗，随着她们发现有越来越多 的男人红丸觉醒，意识到了女本位主义的存在，她们势必会利用制造敌对的方式来让男人内部分裂，让那些即便掌 握 Game 技术的觉醒阿尔法仍然受到自己的牵制和道德谴责。**毕竟，在女本位社会，利用社会规范来控制男人的行为是 杀人于无形的温床。

一旦男人掌握了 Game 技术，服下红丸后的男人们会绕过她们的慕强机制来达到自己的性意图，这对女人是非常大的威胁。可是目前的局势是，Game 的推广已经在男人之中日渐风靡，通过否定和误导来让男人们不去掌握 Game 技术已经变得难以实现，因此女本位社会就会进一步限定 Game 的使用方法。虽然慕强是每个女人的天性，但是如果男人你利用这一点为自己利益服务，你就会被贴上“渣男”、“不良 PUA”、“黑暗技术”、“精神操控”等标签。

**【点评】**众所周知，世界上存在一种致命的武器叫做核武器，当这个世界第一个核武器出现以后，我们有两种方式去应对 它:一种方式是，我们不要核武器，我们要和平，我们要废除核武器。另外一种方式是，你有核武器那好，大家都要有， 大家互相牵制、互相威慑。所以大家可以对比一下这两种方式，到底是你天天在那摇旗呐喊，说我们不要核武器来得见 效，还是你有我也有， 你不动我也不动， 你觉得哪一种方式会是更加现实的世界?残酷的现实是，有核武器的人，大家都 是互相牵制，没有核武器的人，特别是那些摇旗呐喊的人，毫无例外都是弱者的呻吟。

不是所有人都是善人，面对那些善于玩弄人心的家伙们，我们不可能选择坐以待毙。我们不仅要谦虚地向这些人学习他们 的技术和手段，还要用这些技术和手段来审判这些邪恶之徒~

## 1 黑暗技术的迷思(Myth of the Dark Arts)

在心理学中，人们普遍的共识是：黑暗三性格包括极端自恋的狂妄姿态(narcissism)、操控人心的权谋技术

((Machiavellianism)) 和和理理智智无无情情的的冷冷酷酷内心心 ((psychopathy))。这三大黑暗面是极端阿尔法所拥有的迷人特质，男人在学习 Game 过程中，这些黑暗面会被逐渐开发出来，变成一个让女人又爱又恨的混蛋。这个情况不是女本位主义社会希望看见的，因此女性联盟会做出一些努力来防止 Beta 男红丸觉醒后脱离母体。通过给学习 Game 的男人定义为违背政治正确的坏人，女性联盟就可以名正言顺地像打过街老鼠一样对这些人群起而攻之，试图用谩骂、攻击、暴力等方式起到杀鸡儆猴的效果。要知道，一旦把红丸觉醒和政治不正确绑定到一起，人们就会本能地对 Game 产生抗拒心理，这种先入为主的偏见会让人懒得花时间去了解真相而跟风地加入到批判队伍之中。而现实也是如此，Game 中所有不利于女本位主义规则的部分会 被曲解为政治不正确。

然而有趣的是，对和错这件事本来就是极其主观的判断，因而在很多情况下你会发现女性联盟内部也会存在巨大的分歧：一些极端主义者会认为男人生来就比女人低一等，鼓吹男人的 Beta 面，还有一些人则会打着“男女平等”的旗号站出来反对自己的同类，认为男人应该有阳刚之气，担起责任做个带领女人的 Alpha。

这种分裂的对错观念会给母体里的男人们带来极大的困惑：一方面，明明女人嘴上说着自己讨厌坏男人，喜欢温柔、顾家的暖男，可她们最后选择上床的对象却是那些离经叛道的混蛋；另一方面，一部分女人认为男人就是要讨好、追逐才能得到心仪的对像，而另一部分女人认为男人要主导、阳刚才能激发出自己的欲望。不论是对被蓝药丸制约的男人来说还是对刚刚拔管的男人来说，这种困惑会给人一种又当又立的矛盾。

虽说掌握红丸的慕强心理和 Game 技术会让一个单身的男人快速和女人发展一段关系，但是对于蓝药丸制约的 Beta 来说，他们仍然容易把 Game 当作迎合女人的手段。他们会刻意改变自己的言行举止，甚至通过各种违心地扮演达到两性关系自然的递进，这场互动看起来是男人在实施掌控主导权，但真正的主角其实还是女人。还有一些浪漫主义尚存的男人，则会把 Game 当作自己追求一夫一妻婚姻的工具，认为只要给我一

些招数能够娶妻生子，这辈子就死而无憾。上述的情况其实 是女本位主义希望看到的 Game 策略，即使让一个男人掌握了社交的技术，他也只会把女人捧在手心里来呵护。

然而现实是残酷的，社交技术是刀，刀能救人也能杀人。为了限制 Game 技术和黑暗三性格结合起来变成腥风血雨的杀人利器，女本位主义会统一认为任何利用 Game 技术谋取私利、只为了满足自己性需求的自私男人都是在“犯罪”，这种邪恶、操控、反社会的技术都应该被禁止。



【点评】最荒唐的是，使用这些所谓黑暗技术最多的人，其实就是劝你善良的人~

## 2 红丸之苦(The Bitter Taste of the Red Pill)

红色药丸所代表的男女互动真相，会让你看穿这一切的小把戏，把最初的事实呈现在你眼前。注意，红丸只是告诉了你 真相，给了你窥探和选择的自由，它不会让真相更加美好或者带来的伤害更小，也不会说因为你知道了红丸你就不用面对女人的慕强或免除你身为男人该有的责任。AFC 在拔管的五个阶段当中，难以迈过的障碍之一就是接受两性关系 的真相其实和他们从小到大接受的几十年的价值观是完全矛盾和颠覆的。这些真相当中，其中之一就是意识到，你曾经以为充满舒适、自由、温暖的爱情其实是需要付出巨大的代价和责任的“商业价值交易”。

如果你愿意的话，你可以把蓝药丸的世界称之为谎言。毫不客气地说，蓝药丸的世界就是一种看不到希望的、虚无主义的体系，我不是说你走蓝药丸路线就无法得到你想要的女人或生活，而是你完全可以走另外一条新的路线去创造你的世界，在红药丸的世界当中，你将拥有你人生最大的掌控权。

世界上并不存在所谓的“黑暗技术”，之所以人们要对 Game 千夫所指，说穿了这就是女本位主义最后在做的努力，希望能在你觉醒之前把你重新拖回世俗矩阵。**要知道，世界上只存在最原本的、客观的红药丸世界，不论你多大程度能接受它的存在，它都静静地呆在那里，不悲不喜。**不论你期待的是一种短择的、肉体的、转盘子的欲望还是一种长期相伴、相互尊重的、一夫一妻的婚姻，**对目标心理和天性的把控和熟悉程度，就是决定这段关系的成败关键。**

正如我先前在文章里说过的，“阿尔法”不是天然就是世俗意义上的成功人士或普通的底层人民，Game 也不是天然具备正义或邪恶的属性，**真正赋予属性的是人**，不论是把他们妖魔化的女性联盟，还是已经利用规律生活风生水起的男人们，**都是出于自己的利益对客观的概念赋予了主观的意义**。正如《权利的 48 条法则》引言部分中作者关于“权力”的解释，权力本身没有正邪之分，它只是客观存在的力量，你有多大能力去使用它、你用它出于什么样的目的，都不会改变权力的法则。同样的，你面对红丸的真相产生的不舒服和无能为力，也并不会改变整个世界的运行方式。

我是安迪，感谢你的阅读。

### 3.21 解构爱情的神圣(Dispelling the Magic)

爱情为什么总让人感觉神圣而神秘?

爱情的本质是什么?

女本位之下谁是赢家?

今天的文章给你答案。

【声明】本文内容的部分由安迪翻译自 Rollo 的《The Rational Male》，部分内容有所删改，以下是翻译与点评。 **女人只会得到她们配得上的男人。(Women get the men they deserve.)**

我之所以会经常浏览一些以女性视角为出发点的文章和视频，是因为我希望从不同的角度来审视男女互动的底层逻辑。甚至只要我有时间，我会很乐意去特地找一些我知道我肯定会反对的文章来看。我认为当我们不断重复阅读那些在论证我们已经认可的观点的内容时，我们的认知很容易被这些想法所局限。你要知道，即使是在相同的圈子里，也会经常有很多相互矛盾的观点——比如 PUA、Red Pill、MGTOW、Game 等的冲突。

我开始写 Red Pill 文章的目的，是希望从客观的视角分析两性动态的真实规律以及给出操之可行的实践方法来改善我们的两性互动——这才是学习 Game 的核心目的，而不是一些 PUA 达人所推崇的速推和百人斩。然而难点也会随之而来，当你把心力放在两性的动态和基于大量经验的客观分析的时候，那种原先幻想破灭的痛苦感会扑面而来。一旦你把脑袋里关于灵魂伴侣的迷思、对于找到长期女友就可以从此幸福快乐的期待、幻想只要和女人上床就可以得到女人心的贝塔思维等统统从脑袋里抽离掉，那一瞬间，你会感觉自己非常得悲观和空虚，你会对两性互动的真实和残酷感到心寒和麻木。即使在 PUA 社区里最坚定的实战派，他也会希望找回原来对爱情美好的幻想来和女人相处，不论这种希望的程度是高还是低。他们总是试图想找到一个真诚爱着自己，对自己不离不弃的真命来厮守一生。

【点评】男人一方面会被外表轻浮、风情万种的女人所吸引，另一方面又向往单纯的、什么都不图的浪漫爱情，所以男人容易被那些善于伪装和表演的绿茶婊和坏女人

所吸引。特别是，当一个你原以为是放荡不羁的女人，对你开始展现出顾家、体贴、温柔一面的时候，几乎没有男人可以抵挡住这种诱惑。男人的骨子里，就是向往这种傻白甜与妖精的组合体。拔管而不被浪漫主义冲昏头脑，是任重而道远的男人必修课。

即使你不服下红色药丸，依然憧憬着所谓神秘而崇高的爱情，你也不可能忽视一件事情：近30年以来现代科学已经用冰冷客观的数字结构了所谓“神圣的爱情魔法”。随着科学的实证，我们已经发现像催产素这样的激素可以让我们大脑产生信任感并且促进女人的生育；我们也同样发现，与欲望、激情和爱情相关的激素叫做内啡肽和多巴胺，而舒适感则是激情的头号杀手。于是乎，自古以来人们对于所谓神秘爱情的想象，在科学的结构下所有的美好已经全部被驱散。我们了解了女性的排卵周期以及由此产生的性行为习惯和情绪波动，而这些信息的出现也不过是近几十年的事情，两性心理学作为一个研究领域才刚刚开始崭露头角。

【点评】说穿了，所谓的爱情不过是你的情绪波动，或者说是你体内激素水平的波动。



我知道，所有的这些都会导致我们内心的不适和幻想的破灭，特别是当男人们意识到他们正处于一个以女性为中心的女本位社会当中。Game技术的风靡是男人们为了更好适应女本位社会而生的抵抗策略，但是由于众所周知的原因，这一策略注定会被整个社会所污名化。男人们被教导要为曾经的“父权文化”对女人造成的伤害要产生羞耻和愧疚、被教导要追求男女的结果平等而推崇男人娘炮化、被教导自己对女人产生性冲

动是肮脏而错误的行为、被教导要当一个友好和善的好好先生 打不还手骂不还口...所有的这些都在为女本位地位的巩固推波助澜，而愚蠢的绝大多数男人们至今仍然被他们的浪漫主义 所困而无法意识到这一点。

随着红丸哲学的横空出世，这块遮羞布被彻底地揭开。在这个信息共享的时代，男人们可以在全世界范围内共享经验和心得，在大量数据和经验的洗礼之下，女本位的真相渐渐浮出了水面，可当我们更加接近时，女人们的批判声音也就越大。好在网络的相对匿名性让男人们的社区有了延续下去的机会，他们不用担心自己的言论被周围人耻笑。而如今我们在微博 等社交媒体上看到女性的抱怨和哀嚎，与其说是当前社会的影响，不如说是近 30 年以来女性化社会终于被揭开了它最真实 的面目。在以探探为首的社交软件当中，年轻貌美的女孩拥有绝对的选择权，而以婚恋为目的的相亲软件当中，成熟多金 的男人则占据了绝对的优先权。于是你可以看到，一边是年老的女人们抱怨男人不愿承担结婚的责任，另一边是 20 出头的 姑娘们用年轻的色相享受着男人们的追捧和跪舔，女本位之下，没有人是赢家。

**【点评】**女本位思潮之下，看似女人是赢家，其实男女都是输家。女人的天性是慕强，当她不得不违背自己的天性用表演 的姿态来诱惑舔狗、换取利益的时候，她内心也是极度恶心和不情愿的。年轻的她被几乎不可抗拒的诱惑包围着，她不被

要求奋发向上，只被鼓励滑下去到达极乐。当她发觉自己被海市蜃楼愚弄时，已经为时太晚，她的力量在失败的男女互动 中已被耗尽，而曾经的男人们也都转头去追寻更年轻的女人。

女人只会得到她们应得的男人。尽管女本位主义的盛行看上去是在把女人的利益不断抬高，但是现实却是一大堆的女人在 抱怨男人们不愿承担婚姻和赡养的责任。尽管一个男人很难拔管摆脱浪漫主义，但是在如今女本位主义的社会中，那些已 经过了自己 SMV 巅峰的女人们则更难以接受曾经跪舔自己的男人居然会不再看上自己而转头选择了比自己更年轻的小姑娘。讽刺的是，如今这些享受着女本位”红利“的年轻姑娘们，正在变成她们嘴里最讨厌的老女人——认为男人不能找年轻 女人享乐而要为婚姻市场承担起责任。

**【读者评论】** 靠，这让我想起我最近经常被一些和我相处了十多年的女性朋友拉黑，就因为我和她们探讨”为什么我 32 岁还没结婚”这个 话题。我的女性朋友们总是会说你单身是因为你太胖了、是因为你专注于事业了、是因为你不会做饭、是因为你的朋友圈 不够精致、是因为你过去的感情生活太混乱等等。

她们自己根本对自己期待一个什么样的男人没有清晰的认知，就是随女本位的思想而鼓吹一个好男人该是什么样。这一点 我想感谢我的母亲，当我在小学被别人欺负的时候，她让我像男子汉一样去反击，当我在生活上遇到麻烦的时候，她也会 告诉我没有人会真正关心你，你要像一个男人一样承担起自己的责任。

我是安迪，感谢你的阅读。

## 4 驯猫之术系列（禁术）

### 4.1 绪论

**【阅前须知】** 欢迎来到动物世界，我的各位猎人朋友们~在阅读本系列知识之前，我希望你准备一本笔记本或是在手机里开一个备忘录，来记录你在学习驯猫之术过程中的心得和思考。安迪相信，只要你跟着我一起颠覆认知、理解知识、内化技术，你会和我一样成为一位出色的驯猫师~

#### 第一章 绪论

##### 1 魔鬼的寓言

有一个寓言故事是这样的:一个人走到海滩边，捡起一个瓶子打开一看，里面突然冒出来了一个妖怪，妖怪要跟他说:我 被囚禁了 300 年了，第 100 年的时候我就想，如果有个人把我放出来，我就给他一大箱的金子，可是没有人来。第 200 年的时候我又想，如果有个人能把我放出来，我就实现他一个愿望，但还是没有人来。第 300 年的时候我生气了，为什么没有人来 放我出来?所以我就放弃了，我决定报复这个世界，如果这个时候要是有个人能把我放出来，那么我一定就吃了他。所以 不好意思，小家伙，你把我放出来的时候，正好是第 300 年。

小时候看这个故事的时候，我就觉得大多数人的反应应该跟我差不多，会觉得这个人真的很倒霉。如果他能够早一点把妖怪放出来，可能就不是这样的结局，他不仅不会被吃掉，说不定还能得到奖赏。

可如果你仔细审视这个故事，其实你会发现妖怪的逻辑非常的混蛋，因为怎么说都是妖怪决定的。他可以说 100 年把我放出 来的时候我就把你吃了，也可以说 200 年放出来的时候我就把你吃了，甚至他可以说哪怕你在第一天就把他救了出来，他也可以跟你说，你第一天救我出来，我就可以吃了你。发现了吗，这妖怪说的话，一句话都不

值得信。可是人们为什么会相信妖怪呢？

那些谙熟人性的妖怪们，他能够给人们制造一些期待，让人们相信如果人们做到了某些事情，就能够得到奖赏。但是现实是这些事情人们可能根本就做不到，甚至能不能做到完全都是这些妖怪决定的，人们在这件事情上没有任何的发言权和决定权。

即使人们做这些事情，本来上来说可能是彻底的无用功，但是这些妖怪却能继续用这样的混蛋逻辑，让人们去陷入对那些期待的幻想。比如像故事里，这妖怪说了第 100 年给金币，第 200 年给愿望，有了这种金币和愿望的幻想，就让人有了期待和欲望。当人有了期待，他们就会自己欺骗自己，相信这套流氓逻辑，无论这些逻辑本身有多么的扯淡，或者在旁人看来有多么的愚蠢，都不影响他们自己欺骗自己这一切都是合理的，这一点在我们的驯猫技术里叫做“认知失调”。

其实这个故事就已经揭示了我们驯猫之术的内核，即通过制造幻觉的方式让人们自己相信某种愿望可能实现，只是由于你没有做到，导致它没有实现。这是我们驯猫之术一切的内核，大家最好能够把这句话记下来。

2 筛选目标 妖怪在以吃人为目的的时候，他必须得明白一点：不是所有人都会被吃掉的，也不是所有人都会傻傻地去打开装妖怪的瓶子，

心甘情愿的让妖怪吃掉。所以吃人的第一步，就是筛选目标。

网络文学当中，有一个题材曾经非常火爆，叫做霸道总裁爱上我。这些故事的情节都差不多，就是一个冷酷的霸道总裁，无论他怎么虐待女主，这个女主甚至我们这些看客都会觉得很爽。但我看这种文章或电视剧的时候，一直很奇怪，我无法理解为什么女主会爽，这女生不是在犯贱吗？谁要敢这么对我，我直接大大嘴巴子先呼上去。但是我回想起来这件事情，我会觉得这个女主就是会如此地享受被虐。

因为我们都理解错了一个内核，我们都以为是男主用了什么神奇的话术来让女主神魂颠倒，而其实说什么话根本不重要，最重要的是，男主在女主面前是男神，是总裁，是帝王，甚至是神。比如，同样一句“我不要你觉得，我只要我觉得”。如果这句话从一个总裁嘴里说出来，女生会直接心动觉得总裁很男人，如果这句话从一个 AFC 嘴里说

出来，女生只会觉得这个男生是直男癌。所以你发现了吗，吸引女生的并不是霸道，而是这个人本身就拥有别的普通男人不具备的阿尔法特质。当别人被这些特质吸引之后，男人的蛮不讲理和自以为是变成了霸道。别人就会被虐的很爽，甚至会觉得自己被男人宠爱着。再比如说还有一个特别著名的段子，段子说长得帅的撩妹，这叫调情。长得丑的撩妹叫什么？叫性骚扰。

所以，如果我们想要随心所欲地折磨目标，让目标心甘情愿的被你妖怪吃掉，你就必须让对方感受到你的帝王属性能够撑得起你的蛮不讲理和自以为是。当你在目标心中的资质足够好的时候，目标的承受范围就会很大，你就可以把一切的作妖和折磨施加到目标身上。哪怕做到极限，目标也只会觉得你是一个霸道总裁。

读到这里，可能你会有这样的疑惑：我能理解安迪你说的原理，可是我觉得你的方法没有操作性，我现在就是一个普通人，甚至是一个 AFC，整体条件都很一般，这样的话我还有机会吗？

第一，请注意，我刚刚说的是让目标感受到你拥有神一样的姿态，这并不代表你一定要是一个现实当中公认的领袖，而只需要在目标心中营造出你就是神的幻觉即可。这一点，我们会在后续的技术当中加以更详细地说明。

第二，在筛选目标的时候我们要明白，我们找人的时候要学会向下兼容。如果你本身的客观综合价值已经碾压目标，你本身自带的强大气场就足矣让目标失去理智，那么说实在的，你的驯猫之路会异常轻松。

明白了吗？安迪教你的驯猫之术不可能让你直接逆袭白富美，除非你利用一些游走在法律边缘的骗术，这一点我不提倡也不会教你。回到主题，我们要找的不是那些天然就瞧不上我们，或者天然就不喜欢我们的目标，对这种目标实施控制你是去找死。我们要找的是那些会把我们当成霸道总裁的人，有一句话这么说的，有一句话说权力的本质就是一种幻觉，所以我们要营造的也是一种幻觉，我们可能需要的并不是真正需要拥有这一切能力，我们只需要给对方这种幻觉就好。

此外，还有一个误区安迪必须和各位强调，你们觉得容易被驯化的猫，一定是丑猫

吗?

在人类社会的强奸案中，很多人认为强奸犯会挑漂亮的下手，所以叫女孩不要太漂亮。有些人说他们都挑穿着暴露的下手，所以让女孩穿保守点等等。但是经过不完全统计，我们认为的漂亮的、穿着暴露的、看似很开放的目标，她们有一个共同点就是她们的女性意识充分得到觉醒，所以他们反而危险系数会更高。什么意思?就是如果有 些有人想去强奸这样的人，他们更容易被反杀，更容易被报警，那么真正被下手的人都是哪些人呢?都是那些看起来很软弱的人，不管这个人好 不好看，不管这个人暴不暴露，不管这个人有没有开放，这些都不重要。重要的事情是这个人看起来很软弱。对因为它软 弱，所以他不太会反抗，不太会反抗，就更容易被下手。

所以我们的驯猫也遵循这个原则，**筛选那些容易对我们产生幻想，方便我们营造幻觉的软弱之猫。**

那么什么是软弱?本质上来说软弱是一个很相对的概念，不同程度上所有人在面对自己弱点的时候，都是软弱的。比如老 话说女孩要富养，因为父母害怕对于物质的追求和迷恋，会成为女孩成长过程中的一个弱点。同样的道理，那些小时候经 常被女生喜欢的男生，在他们的成长过程中也绝不容易为了一次啪啪啪就把自己折腾得头破血流，这些都太浮于表面了。

相比之下，那些从小就缺乏物质的女孩，长大之后对于物质的渴望就会成为她们的弱点;那些从小没有得到过女人的男 孩，长大之后就会被性欲冲昏头脑，成为他们的弱点。再往深里说，我们每个人作为人类，都有弱点，并且弱点的产生都 源于一条:因为我们都需要被爱，被爱就是人的弱点。

安迪有一位女性友人，特别的胖、特别的能吃，但我了解她之后，我发现她之所以会暴食，不过是因为她有一个弟弟，她 父母所有的爱都倾注在了弟弟身上，所以她需要从吃东西这件事情上获取足够的满足感，来代替被爱的感觉。那些宁愿裸 贷消费，也不敢向父母求援的人，本质上是在失去了父母的爱之后，在生活中寻找其他的代替品。再往深里说，你会发现 青少年吸毒、性滥交、暴力犯罪都指向了一个答案，那就是这

些人缺乏父母和家庭的爱。因为我们作为一个人来说，我们 从生下来的那一刻起，最能够给我们爱的就是我们父母。如果我们在小时候，不管这个东西是叫富养，还是叫给男生创造 足够多的爱和跟女生接触的环境，不管叫什么，如果说我们能够得到足够多的父母和家庭的爱，那么爱这件事情就不太会 成为我们的弱点。

相反，那些家里条件很穷的孩子，由于条件不好，他们对物质就会特别的渴望，他们就很需要有一个看似稳定和有希望的 物质条件和基础。比如父母忙于生计，孩子从小就缺乏了父母的关注，那么在他的成长过程中，他就特别渴望得到别人的 关注。但凡有人看到他，他就觉得那是对他最好的馈赠。再比如那些出身于贫困地区地区的孩子，大概率上来说，他们很 难接受到这个世界的善意，那么他们就极其需要被别人善待，别人对他一点点好，他们就满足的不得了。

所以你看到了吧，活得艰难痛苦的人们只需要一点点甜，他们就会感觉到了莫大的恩赐，并不需要做的很多。如 果一个人他在小时候就开始缺乏关注，善待物质，那么他们在长大之后就会极其的渴望这些东西，就会变成他们致命的弱 点。

那么我的猎人朋友们，你们闻到那股令人兴奋的血腥味了吗?我们的驯猫之路，就从此刻开启~

我是安迪，感谢你的阅读。

## 4.2 挑选目标

### 第二章 挑选目标

#### 1 原生家庭

上一章我们说到，父母和家庭可能让一个人缺乏关注、缺乏物质、缺乏善待也缺乏父母的理解。但其实很多时候，父母可能真的本身就没有任何办法可以提供物质善待和关注，所以就算他们知道他们应该给这些东西，他们也没有办法提供。这种情况下，父母也是人，他们也会出现人性之中最大的弱点：**当我们无能面对生活的重压的时候，我们第一个想到的 不会是去解决这个问题，而是甩锅。只有把这个锅甩出去，我们才能够获得内心的平静。**

所以你会听到父母经常说这样的话：我这一辈子可能就这样了，我们所有希望都在你身上，你可不要辜负我们的期待。这是在告诉你什么？这是在告诉你：**你所缺乏和渴望的物质和关注都不重要，重要的是你承载了爸爸妈妈的希望，所以不是我们不给你，是这些东西不重要。**常见的还有：小孩子不要攀比，学生就要有学生的样子，读书期间不能谈恋爱……这些都在告诉你，你对物质、爱情、自由的追求都是错误的。**这些东西不是我们不给你，是你追求的本身就是错的。**再比如，你能不能争口气？爸爸妈妈为你做了这么多，为你付出了这么多。这是在告诉你什么？你所需要的善待、关注这些东西都是不重要的，不是我们不给，是这东西不重要，你需要怎么样？**你需要自己努力满足我的标准才配得上拥有这一切。**

这些话表面看上去没有任何问题，但是对于幼小的我们来说，我们就是渴望着物质，渴望着善待，渴望着关注。这个时候 当我们一边渴望着这些东西，一边又听到了父母说这样的话，我们脑海里面就会产生两种想法：**第一种，都是我的错，是我还不配。**因为我们小，父母比我们有经验，所以父母说的都是对的，我们想的都是错的。但是如果有一天，当别人的 善待、当物质的富足、当被关注的幸福深深打在我们脸上、进入我们心中的时候，我们就会突然发现父母说的没有那么正 确，如果说的是对的，为什么我们享受到这些东西的时候，我们会这么的开心？于是我们就会加深第二种想法。

第二种想法是：我没错，是父母不能理解我们，都是他们的错。这还不叫可怕，更可怕的事情是当问题来临的时候，父母再也没有办法成为我们的第一求助对象，因为我们天然地已经对他们产生了抗拒。可是你要知道，我们人类作为群居动物的一员，我们天然的需要有人能够分担我们的情绪、思考和想法。原先这个人都是我们每个人的父母，但是现在我们失去第一求助对象了，我们会怎么办？我们会找一个代替品，把诉求转嫁到他人身上。

## 2 卸下防备

当我们转嫁到他人身上的时候，我们对善恶的辨别能力会直线下降，为什么？因为我们开始着急了，我们急需这样一个人能够替代我们的父母，在我们的生命中给予我们以支持。我们就像在沙漠中快渴死的那个人一样，哪怕端上来的这杯水它有毒，我们也不会去想那么多，为什么着急真来不及思考，马上渴死了赶紧喝下去，就是这个道理。这一点，在我们驯猫之术中，叫做“止痛需求”。

有些朋友会说，但是我不是这个样子的，我的父母一开始他也对我很不理解，这导致我觉得这个世界上没有人能理解我，所以我对这个世界上的所有人都很有防备心，我是不会轻易相信别人的。

我不知道各位有没有养过猫，养猫的时候你也发现小猫咪刚刚到你家的时候防备心很重，一进家里蹭一下就穿到沙发脚底下躲起来了。你给他吃的，他也不敢吃，你叫他他也不出来，还非要等到你走开了以后，他才敢从沙发角里面探头探脑地

出来，尝试着吃你喂它的东西。在养猫这个事情里面，猫有没有防备心？有。是不是重点？不是。什么是重点？**吃东西才是重点**。人也一样，你知道一个人他们缺乏关注，缺乏重视，缺乏善待，本质上他们缺乏爱的时候，你知道他们是渴求这些东西的，他们是需要这些东西的，所以他们所展现出来的防备心，不过是外表的装饰和自我保护，而不是真的不需要这些东西。

因此，如果你想让一个人对你没有防备心，你不用真的给他创造一个完全安全的环境的，你只需要让他自以为安全就足够了。回到养猫的这件事，猫都是因为他自以为很

安全，才会到你的怀中来，你才可以轻轻地抚摸它的皮毛。那么你是妖怪，你要玩弄猫心，就要在目标自以为安全地扑倒到你的怀中的时候，你就可以笑着给他一刀，再无情地把它吃掉。

这些原生家庭不幸的猫，虽然具备成为我们选种的最佳资格，但是其实家门不幸不是我们选种的核心标准。一方面我们没有办法像查户口一样，见着一只猫就问唉，你是不是家门不幸，你是不是原生家庭不好？这只会被目标当成神经病，要有人这么问你，你早已要给他一脚踹飞了。另一方面，家门不幸的样本还不够多，我们需要更多可控的样本进行驯化。所以我们必须继续探索，究竟这些原生家庭不幸的猫，他们会具备什么样的相同特质？答案其实很简单，就是他们无法通过自我满足获取爱，而不得不持续向外界索取爱。

当一个人没有办法自我满足的时候，内心缺乏对自己的爱的时候，就会没有所谓的安全感。一个人没有安全感的时候，他软弱的特点就会非常明显。除了父母和家庭的原因，这样的猫在成长的过程中还会有别的因素来诱导他们，屏蔽掉这种自我满足的能力，而转为全部向外界寻求帮助，或向外界寻求注意力。

比如有些人不怎么读书，整天看一些脑残网文小说，导致他们对于现实生活没有什么见识。这样的人他就很需要被点拨，如果你给他说点人生大道理，跟他说一些红药丸的认知，人生的一些意义什么的，他们就会觉得我操真牛逼，他们就会对你产生崇拜。同样的，为什么有些人喜欢特别喜欢追星，甚至到狂热的地步？为什么有些人总是在追求生活中的一些小确幸、小清新？为什么各路小众的文化会成为某些人的信仰？注意，我没有说这些事情都是错的，但本质上追求的这些外部信仰也好，刺激也罢，都是一种对现实认知不清，自我无法满足的表现。

你是不是已经想象到你周围存在的那些人，甚至你是不是已经自己开始对号入座了。好消息是，你不用担心这样的人是当代社会才有的。古往今来，宗教信仰甚至王权都是一种被外界施加的满足，用来对冲自我认知的缺失。这一点都不可怕，这种控制从人类意识就存在于这个世界上，大或者小而已。现在你明白了，当一个人总需要外界来满足自我的认知的时候，他必然容易被骗，而且这类人充斥着我们的生活，甚至可能

**我们自己都是这样的人，只不过你从未意识到。**

回过头来，我们想想这打着的旗号是信仰、宗教、小确幸这些东西的时候，我们有时候会不理解这些人。但是你想想，如果打着的旗号是爱情，爱情是不是本身就更容易让人所接受？这是不是本身就是更容易让人相信的概念？那么这些从小有缺失，不能自我满足，本来就容易被骗的人，是不是就更容易被骗了呢？是不是就更容易从一个坑跳到另外一个坑？

听到这儿的朋友们，你们在脑海里面是不是已经想象到了好多明星的脑残粉，或者你周围存在的那些笃定爱情要为爱要死要活的傻姑娘、傻男孩们。你想象到这些人的时候，你不要去戳穿他们，你要心里知道与已经有人帮你选好种了。就像有些人问我，怎么当海王是吧？你要当海王你就要去筛选出这些猫，这些猫其实都是别人已经给你圈好的，你要做的，就是布下充满诱惑的陷阱，一步步把猫咪引导到你眼前。

看着眼前的猫咪或紧或慢地靠近你，这只伤痕累累的小家伙以为自己终于迈过了千山万水即将抵达神的怀抱，可他不知道的是，眼前的神，其实是个十恶不赦的恶魔。走到最后，猫咪哭了，恶魔笑了，可猫咪却死心塌地地不愿离开...

我是安迪，感谢你的阅读。

## 4.3 驯猫师姿态

第三章 姿态 前两章我们对于选定的对象做了一个初步的筛选，我们知道不要去碰那些内心强大的目标。所谓无欲便是佛，安迪要坦白，对于不会情绪波动的目标，面对心如止水的对手，安迪也没有任何办法。

筛选完了目标，那么我们该以一个什么样的姿态出现在对方面前呢？答案是外暖内冷，即用看上去爱对方、对对方很好 的姿态来掩盖我们内心的冷血本质。注意，外表是暖，不是舔狗，舔狗是在不停地付出切实的价值，希望和目标交换 到切实的青睐。但你不是，你只是看上去很有迷惑性而已。因为我们的目标是成为一名卓越的驯猫师，这就需要我们同时具备冷血的内心以及精湛的演技来让目标疯狂，所谓渣男无情、戏子无义。

说真的，对你好这件事情，这个世界上只有两种人在做，一种人是安迪这种通过收费的方式，将我们双方的感情控制在一个安全范围内。这是所有心理工作者、性工作者、职业杀手等一定会做的，人要收钱的核心原因是为了划清边界。另外一种，你爹或者你男朋友，这种人只对你好还是没什么要求回报的。所以遇到这样的人你一定要珍惜，因为免费的才是最贵 的。而其他的人，记住，其他的都是妖怪。妖怪永远都在不停地寻找猎物，不需要休息。

所以当我们的猎物踏入我们精心设计游戏的时候，我们就不能把猫当活物来看了，那是我们未来的漂亮玩具。我们的玩具 们总会展现出那些猫格的缺失，我们只需要对目标呈现出弱点的时候制造虚假的价值。比如说猫需要被关注了，发个猫 圈，说这是一个寂寞的夜，他们需要被善待，需要被关心了，不管什么原因我们要做的就是给他比心。目标需要被点拨 了，需要被指导了，不管什么原因给他打电话就完事，让他从其他人导致的郁闷里面哈哈地笑出来。

记住我们这样的做法看上去很像舔，但是我们并不是舔，为什么？因为我们不需要风里来雨里去送上我们跋山涉水买的红 糖水，我们只需要打嘴炮，我们是在干什么？我们在制造幻觉，让他以为我们很安全，然后更多的时候我们要干什么？抓住机会赞美就

好了，夸就好了，持续的赞美就好了。

虚荣一定是这个世界上人类逃不开的原罪，永远顺着对方的意思说话，但又不要太谄媚，不管你说的话多恶心多肉麻，都要一本正经的告诉对方，我都是实话实说。你不需要去考虑别人会不会觉得假，你们也不要去看别人有没有智慧去把它识别出来，你们只需要战胜自己翻腾的胃酸。因为你明白，他也明白，你说的话就算是假的，但是这些话给他带来的快乐一定是真的。只要能从你这里得到这些快乐，那么他们就会像你展示他们的缺失和伤口。那个时候你的机会就来了，做一个好猎手，你只需要怎么更有耐心一点。

这件事情真的很好理解，你反过来想一想，平时别人夸赞我们的时候，我们也会觉得一开始就说，姑娘你好漂亮，你就算觉得对方其实另有所图，那你也会谦虚地说声谢谢，你也会表达出来。甚至有人跟你说我喜欢你，你也会有瞬间的感到你对他有所防备，但是你到有人夸你，你的内心就会美的起飞，至在晚上躺在床上的时候，还在回想今天被人夸了这件事情。

听到这里有人说了，这么做不累吗？不得把自己累死吗？怎么会累呢？我们是妖怪，捕杀猎物就像呼吸一样，怎么可能会累？你再仔细想想，我们需要去顾及对方的感受吗？不需要。我们需要考虑对方会不会变得更好吗？不需要。我都不需要，所以我们说的话就跟放屁似的往外蹦，这有什么累的？当然出于成本考虑，你不能只等着一只猫向你暴露伤口，效率太低了。而且当你把目标定位在一只猫的身上的时候，看上去像是你在驯猫，最终的结果，不过是你为了成功变成了猫的奴隶。所以这些事情千万不要对着一个人来，我们一定要做到全面撒网，重点培养，这才是这件事的核心。

你老想着你，我要去驯化你，我要去玩弄你，如果得不到你我就要追着你不放。你有这种想法的时候，看上去是你在控制别人，实际上别人什么都没有做，你就已经控制住了。记住，我们要做的是表面热情内心无情、全面撒网、重点培养，也记住我们是不需要休息的。所以时刻关注猫圈，看哪只猫又在发自拍，配上了矫情的文字，你知道机会就来了，点开对话框，若无其事来一个采读的称赞，不需要达到什么效果，你只需要刷刷存在感，让他们知道他们身边的水域里面总有你的存在。

如果你一开始判断的足够精准，就一定会有那些矫情的、有缺失的、缺爱的、缺关注的，跑到你这儿来求安慰，是吧？你想一想，一个没能力没脑子、没见识、没自我认知的猫，一天得有多少鸡毛蒜皮的烦心事需要你安慰。工作迟到被领导骂了、项目没做好被同事甩锅了，父母逼着相亲和爸妈吵架了，客户甲方爸爸没事训一顿还告状了，晚上生气找男猫友作妖 窝了一肚子火，这得多少事？

当有人跟你吐槽领导怎么办？领导就一傻逼顺着骂。给你吐槽同事怎么办？那同事就是以蠢货，鼠目寸光，是吧？给你吐槽父母怎么办？上一代的农奴意识永远理解不了，他们跟不上新时代的节奏。给你吐槽客户怎么办？有两个臭钱了不起，装什么大爷。**给你吐槽男猫友怎么办？他真的不懂你。**

红颜知己、蓝颜知己，茫茫人海里最懂你的那一个是怎么来的，不就是这么来的吗？不过你要记住，问题是要别人主动说的，别人不说，我们就装傻，目标总有想不吐不快的时候。不要再别人都还没有说，别人对你还是防备心的阶段，你就开始刨根问底，问人家有没有什么问题要给你解决，那个才叫舔狗，别人不说的时候夸就完了。

你还需要注意几个点，第一，你不需要天天出现，每时每刻出现，不需要因为错过某一个机会，就懊恼。每时每刻出现，只会变成一个情绪垃圾桶，更何况效率一点。星辰大海等着你，那么多的猎物等着你，不要老把重点放在一个上面。第二，你要关注对方不开心，每次你安慰成功以后，对方的回应比例。第三，你也要关注对方所暴露的不开心里主动找你的比例。第二条和第三条的比例越高，就说明这个品种越值得培养。

所以自信一点，不要露怯，不要害怕被别人发现你的真面目。但凡对方对你的安慰不感冒，对你的夸赞很淡定，对你的嘴炮完全不感兴趣的时候，你走就是了。你要知道这样的品种并不好，也不值得培养。你没有办法去改变一个已经识破了你的人，但是你可以在那些享受着你的温暖的人面前，营造霸道总裁的幻觉，抓住这样的人或者这样的几个人，我们就可以进行下一步的育种了。

至此，关于驯猫之术的所有前期铺垫已经全部完成。

## 4.4 培育目标

如果你已经打好了前三章的基础，安迪相信你已经有了你的一些嗷嗷待哺的猫，我们现在要做的事情就是将这些被我们筛选过后的猫进行更高级地驯化。在具体展开之前，我想先跟大家举一个例子。

不知道大家有没有发现，无论女人怎么抨击、谩骂那些渣男，无论男人怎么痛恨、愤怒那些浪女，你总会发现人们骂归骂，喜欢渣男的人还是很多，你骂归骂，喜欢绿茶的人也还是很多。你很奇怪，反而那些天天标榜着好人人设的人却根本没有人喜欢他们，这些好人们只能活在别人的择偶标准里，却永远没有办法被选择，这好像形成了一个马太效应。

什么是马太效应？圣经里说：凡有的，还要加倍给他叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来。什么意思？意思就是强者会越来越强，而弱者只会越来越弱。但事实上不是这个样子。**本质上不是人们都喜欢渣、喜欢婊，而是这些又渣又婊的人他们懂人性，让他们拥有了渣和婊的资本。**这不是说懂人性的人一定会花心，而是说其实很多时候那些标榜着自己是个好人的人，当他们有一天明白了人性的真相，他们也会花心。就像老百姓也想去贪污腐败，不过党和国家不给机会，就是这么个道理。

所以作为一个妖怪，我们应该做的是把目标看成我们的一种资源，而不是一只猫。如果你是一个男人，你想的是怎么让让猫和你同床共枕，那么你完全可以把目标看成是你的室友资源。如果你是一个女人，想着是有一个行走的钱包，或者一个吃苦的劳力，你也完全可以把目标看成是你的一个物质资源。**注意，你同样需要的与之对应的有足够优秀的价值（这是开启互动的门票，还记得吗？）和洞悉人性的能力（社交技术），让对方愿意变成你的资源。**

回到刚才那句话，**姑娘们不会因为一个人渣就喜欢他，但是会因为他懂女人喜欢他，从而让这个人拥有了渣的资格。**一个道理。对于向下兼容的你来说，我们最开始选种的时候就说，选种这件事情更多的时候是向下兼容的。所以只要猫的社交圈里面，你看上去足够的优秀，你想怎么渣就可以怎么渣，想怎么婊就可以怎么婊。换句话说，如果你的技巧足够出色，就一定会有对应圈子的人认为你很优秀。

**注意，优秀这个词其实是一个主观臆断，并没有一个可以量化的标准。**

换言之，对于那些本身就生活在幻想里的猫来说，你不妨就让他们持续的拥有幻觉。当然这是对上一章内容的补充。经过之前的学习，安迪相信你已经初步了解了怎么去制造这种幻觉，怎么能让那些没脑子没见识的猫产生一种你很懂他的错觉，这本质上是一个意思。因为你很懂他，这就是一种优秀。

接下来的操作，就是我们要你要知道的是培育养成这件事情，可能跟啪啪啪没多大区别。**因为啪啪啪是一种肉体高潮，而育种的核心是让猫精神高潮。**

## 1 有条件满足

我们的目标是让我们的品种爽，但是不能让他爽到底。就像我们平常的啪啪啪怎么才能爽？进去猛力冲刺，一分钟完事了，爽吗？不爽。还没开始。就结束了。但是如果你时间特别长，长到啪啪时间超过了你体力承受的极限，你依然没有体会到最终的快感或者释放，直接就已经结束了，你会爽吗？你依然不爽。只有你充分的积累了释放前的

动力和兴奋，在最后释放的时候，掌握好了这个节奏才有可能爽。

所以驯猫也是一样的，只要你按照目标想要的节奏，来积累和释放他想要的快感，他就会爽上天。但是重点来了，你不能让它释放完成。因为一旦对方释放完成了，他爽完了，他就不需要你了，你不能释放它，你要驯化他。如果你是一个女生，你也可以这么来理解这么一个过程，那些口技一流的妹子从来不是上来就往嘴里一吞，来回抽动就没了，他们的口技都来源于周边游走，哪怕对方腰背都挺直了，也绝对不会含住，直到对方喘息求饶，甚至可以让对方多求一会儿，这样的感觉才是爽上天的。

人间处处是学习，看片也是一种学习。一样的道理，如果一件事情在你的脑海里已经想到了它会发生，但是它没有如你的预期发生的时候，你就会更想通过某件事情去确认它会不会发生，或者它到底是因为什么没有发生这件事情，就足够占据你的心里，让你投入更大的精力去思考它。这就是管理学上说的管理预期的核心。如果你真的明白这个道理，且通过筛选的操作已经找到了对方的弱点，你就知道这和啪啪啪有前戏是一个道理，前戏不是做样子，而是通过一系列的行为让对方求你进入。

那么我们的培育也就是通过他们的弱点，也就是敏感点，充分的刺激他们，让他们求我们继续。比如对方缺什么，我们就满足什么。但是我们从来不完全满足。

有很多人说你说这个度太难控制了，真的根本就没有办法控制这个度，我怎么知道什么叫不完全满足。你要明白，你不需要特别刻意的去控制一个度，你需要的是先强势的进入对方那个原本不属于你的空间，宣告你的存在和出现，就像我们经常在爱情电影里看到的各种阴差阳错，男女主角认识了，出现在了对方的世界里。

我们之前说过，养猫的时候对方第一步会本能的抗拒，还记得吗？对于任何陌生人的闯入，我们天然都是带有防御机制的，只不过由于我们可能找对了弱点，找到了对方需要的物质关注、善待或者点拨，它就会像猫被挠对的地方一样，期待我们有下一步动作，**结果我们却突然从他的空间里撤走了，只留下他一个人空虚的等待，这个时候我们甚至可以再过分点，我们去进入别人的世界，让他发现自己没有自己想象中的那么特别。**

如果你在选种的时候特别成功，对方这个时候可能已经屈服了，开始更多地向你展示原本更隐秘的东西，希望在你心中占据更多的位置。这个时候你可能已经成功一大半了，你可能不相信，你会觉得我要当他的面去进入别人的空间，他不就跑了吗？你一定在生活中听过这些问题，总有姑娘在问，为什么有些男孩追一半不追了？总有姑娘在感叹，他明明已经不喜欢我了，反而开始喜欢他了，甚至有姑娘在说，他明明在追我，为什么也在撩别的女生？我该怎么办？对吧？

你想想，如果你真的在做这些事情的时候，对方丝毫没有反应或者对方因为这些行为而厌恶了你，对方还会问这些问题吗？对方还会对这些问题揪着不放，甚至来找安迪咨询吗？正是因为对方其实嘴巴上厌恶，但是心中没有真正的厌恶，反而想过来确定，他们才会问出这些问题，就像你爱一个女生求而不得，对方又没有明确拒绝你时候那种心里的不安。如果你也问过这样的问题，有过这样的困惑，你应该感到庆幸，为什么？因为你当时面对的那个人并不是一个特别成熟的妖怪，否则完全可以利用这一点，在你的世界里面进进出出，用百转千回地折磨让你投注更多的精力。

你更应该小心，面对一个不成熟甚至笨拙的追求者，你都有可能陷入这样的状态，那么面对一个早就埋伏好的猎手你就更加无计可施。当然如果你的猎物没有这么软弱，你也不需要担心，你只需要重复上面的步骤就可以了。我们一起重复一遍：**强势的进入对方的世界，不停的让对方感受到你的进入带来的好和爽。再不停的撤离，让对方感到**

**空虚，需要你再次的进入，不停的重复这个过程，直到对方屈服为止。**具体点说操作的方式有很多，比如从安迪经常收到的各种问题就可以总结出来，如果你很聪明，你还可以总结出更多的方法。

这里举几个，比如总有人问，为什么有人加了我却总来不说话，这说明了什么？**说明你可以非常主动地要到对方的联系方式，然后不联系对方。**比如有人问，为什么一开始聊得很好，但却突然就不聊了？你可以做什么？**你可以非常主动频繁的跟别人互动聊天，然后突然消失。**再比如你还可以一直给予一个人安慰，我们刚才说的让人爽，还记得吧？**帮助他解决各种或是让他心情好。然后有一天你也可以装作孤独寂寞了，需要对方的安慰，**懂了吗？聪明的你一定发现了，驯猫很简单，所以你不会累，为什么不会累？**因为不需要你经常的出现，只需要对方经常的思考，你就可以轻易捕获目标的心。因为猫就是这样，思考的越多，越觉得自己投入了，甚至会欺骗自己，这是一种喜欢，这是对你的爱。**

如果对方很有自尊、生活充实、根本不缺爱、根本不屑你呢，怎么办？记住了，我们撒了这么多的网，就是为了应对这个情况，你勾搭了 100 个，怎么可能一个都不理你。理你的，就逐步按照育种流程走，让可爱的小猫逐渐沦陷。**注意，千万不要去跟目标吵架，跟目标撕逼，问目标为什么不理你，那就是你在被反向控制，你只需要把它静静地放在一边，暂时不升级，等待有一天目标又需要你了即可。**重复这样的做法，配合你学到的各种套路或者话术，你就基本搞定育种这件事情了。

## 4.5 产生依恋

### 【阅前须知】

欢迎来到动物世界，我的各位猎人朋友们～在阅读本系列知识之前，我希望你准备一本笔记本或是在手机里开一个备忘录，来记录你在学习驯猫之术过程中的心得和思考。安迪相信，只要你跟着我一起颠覆认知、理解知识、内化技术，你会和我一样成为一位出色的驯猫师～

## 第五章 依恋

通过第四章的学习，我们了解了育种的大概方式。聪明的妖怪们可能已经去寻找猎物了，但是有些不太跟得上节奏的同学，可能还没有完全明白。不过你不用担心，俗话说得好，实践出真知，今天我们通过一个实际的例子来重点阐述一下之前的技术，并且进一步让目标对我们产生依恋。这篇文章会让你通过一个例子把之前所有学过的内容全部串联起来，enjoy～

我们先一起回顾一下第四章的两个技术，用一句话来进行总结：**驯猫要有节奏的、持续不断的摧毁目标的猫尊。**在心理学上有两个解释，每次你持续性的出现，撤出，撤出又若无其事的回来的时候，就会让对方心里同时产生两个变化。

第一个变化，是当你进入的时候，**对方会认为你被对方控制了（不要看反了）**，但是你撤出的时候，对方会天然的产生一种失控感，会很不爽地觉得失去了你。而控制感是每个人都想要的，于是

目标对于控制你这件事情，对方会非常的上心。我们人的认知资源是有限的，一旦对方对你开始快乐、伤心、崩溃甚至仇恨，无论是哪种情绪，你就开始占据他的世界了。这个叫什么？这个叫**简单曝光效应**。

第二个变化，是当对方开始纠结这一切的时候，他会意识到他开始对你上心了，但他不明白为什么？就算他明白，他也没有办法想通，为什么要对你这个毫不重要的人会有控制欲？为什么要控制你这个毫不重要的人？而且他还对这件事情耿耿于怀。所以猫会产生一种误解，我为什么要控制你这件事情，唯一能说的通的一点就是你其实并不是毫不重要，反而是你对他很重要，甚至猫会自我合理化地认为这一切是因为他已经爱上了你，这个事情叫做**认知失调**。

利用好这两点，你就制造了一个错误的不存在的现实。结合我们之前所说的，在**你霸道、不尊重、自以为是、无理取闹的时候，只要没有超过你营造出来的幻觉的极限承受范围。对方就会觉得你在他的面前很有魅力**。

你现在能理解了吗？比如那些在生活中给男友借钱挥霍的姑娘，她们总是沉浸在对方营造的：他以后会对我好、他是一个潜力股等的幻觉里。比如说那些被土豪白嫖，被土豪骗的姑娘，总是沉浸在他答应我的，一定会给我一个答案的幻觉里。更有甚者，社会新闻里面那些帮助老公绑架、强奸小姑娘，那些被诈骗还帮老公还债的人，都生活在这种幻觉里，**认为对方对自己真的很重要，甚至认为对方的所有不堪和给自己造成的痛苦看起来都是暂时的，只要自己可以帮忙解决，对方就会变好，对方就会给予自己奖赏，对方就是很有魅力。这种不停的产生预期，然后失望，然后再自我催眠调整预期，可以把一只猫折磨得不成样子。（超级重点，摘录到你的笔记本里）**

思考题：请尝试分析下面这个视频当中的驯猫原理。

各位能现在明白了吗？好，安迪再举一个例子。比如我就认识一个可爱的小姑娘，她是我第一个女性咨询客户。刚刚接到她电话的时候，我听出来她其实很不善言辞，如果不是我积极的在那热络气氛，可能都听不到她的故事。

故事是这样子的，她在王者荣耀上认识了一个人，一开始就只是把对方当成路人一样，随机排位一把。可是那天那个男的不知道是表现欲旺盛还是手感极好，带着她在敌方的阵营里面杀的7进7出，杀的对方是丢盔弃甲，这姑娘还想要和大神加个好友，她一开始就只是这么想，是吧？

之后的几天并没有什么区别，男人并没有特别热络的带她打游戏，只是偶尔上线碰到了就打一把，但是可能知道了这是个妹子，所以每一把都对她特别照顾。一来二去两个人又加了微信，偶尔的聊天里面男人偶尔夸一夸哪一把游戏，姑娘打得漂亮，给姑娘分析一下，姑娘适合的英雄，可能男人自己都觉得奇怪，明明自己什么都没有做，只是正常的商业互夸而已，姑娘就对自己打开了话匣。

这其实就是我们之前说的一开始的防御机制，然后目标慢慢的感到自认为安全的幻觉，然后开始向我们释放弱点的过程，还记得吗？姑娘开始跟这个男人说，她的学业是多么的无聊，说自己是多么的没有人喜欢，说自己被同寝室的姑娘欺负，说这些事情男人也一顿好生安慰了这个姑娘。按姑娘的说法，自那以后每天她都会和男的通话一个小时以上。但是现在我们来看这些事情，不管姑娘明不明白，男人明不明白，很可能这些所谓的欺负，所谓的没有人喜欢，只不过是在大学里的一个正常状态。

因为大学之所以不同于初中、高中，就是每个人慢慢开始可以有自己的选择，自己做什么样的事情，恰恰这个姑娘没有那么多的选择可以做，她不像她的同学一样去参加社团的活动，也不像学霸一样得到老师的喜欢。于是在别人正常做自己的事情的时候，可能没有办法去照顾她的情绪，她自己就会认为是别人不喜欢她或者是别人看不起她。毕竟她长相一般，能力一般，智商一般，好像

一切都没有办法出类拔萃。而男人这个时候的出现就正好填补了这种空虚。

这个男人只是说了一句，你应该自信一点，我觉得你挺好的，这个姑娘的心就被点燃了。这个姑娘问这个男人，如果我真的好，为什么我没有男朋友？为什么没有人喜欢我，你喜欢我吗？从这一刻起，这个男人心里的欲火就被点燃了。我当然喜欢你，这个男人是这么说的，于是后面的事情一发不可收拾。我们知道听到男人的这句话，姑娘一开始是不会相信的，是吧？人天生的防御机制注定了这一切，但我们也知道听到这句话的时候，姑娘的开心是真的，对这句话的渴望是真的。**（现在你是否把前面所有章节的知识给串起来了？）**

然后就是持续的证明。这多简单，王者荣耀上叫个老公，老婆没问题，开通情侣账号没问题，打几个电话没问题，对于自己抵抗不了的诱惑，自己骗起自己来是很简单的一件事情，对不对？无论你做的是什么样的事情，对方都会找出一万个理由来证明你是喜欢他的，只要对方愿意这么相信。

有一天在那个男人跟姑娘表达了自己的爱意、痛苦和思念以后，这个姑娘就毅然决然的前往了上千公里以外的另一个城市，怀揣着奔现的梦想，做着千里送逼的事情，然后就被人不可描述了，**不可描述之后男人就消失了。**姑娘拿着王者荣耀上仅存的情侣账号告诉我，他一定是爱我的，他不可能骗我，他那么爱我，要不为什么他王者荣耀的头像不换？你们现在看我的描述一定觉得非常可笑，但是认知失调就是这么可怕，**人们就是这么喜欢找一些莫名其妙的证明来证明自己的重要性。**

我很无奈地告诉她她被骗跑的事实，但这种时候她仍然不愿意相信，她还是每天对我进行微信轰炸，给我发他们之前的聊天记录，还有各种证据，企图证明他们之间真正的爱过。哪怕我这个人其实对她来说根本不重要，只是一次咨询而已，或者我作为咨询师的意见也变得不重要，这个姑娘只想在我这里得到一个肯定的答复而已。看到了吧？**一个自尊水平如此低下的人，哪怕别人根本什么都没有做，甚至做的事情非常的拙劣，也没有用什么技巧，她也会被騙，甚至还可以自己骗自己。**

需要庆幸的是，大多数人或者说这样的女孩，遇到的渣男也好，骗炮男也好，都算是一个很好的结局，因为别人骗完就走了，收割的并不彻底。真正可怕的事情，或者说我们作为一个妖怪，真正要做的事情，并不是简单的骗个炮就跑，多没意思。作为一位合格的驯猫师，我们对待猫，要彻底的对他们进行收割。**本质上彻底收割一只猫，就是对这只猫进行全方位的驯化让它彻底对我们产生依恋而离不开我们。**

注意，你不收割这只猫，别人也会来收割。我们做的只是通过一些方式方法把他们从所有猫当中筛选出来而已。其实这种驯化一直存在，我们很多人都试图通过一直对别人好的来追求别人，本质上也是在试图控制别人的行为决策，只不过这是一种错误的方式而已。因为你能对他有多好，世界上总有人能比你做得更好，你能有花多少钱在他身上，你总不是最有钱的那一个，对吧？

读到这里，你可能会问：别人为什么要这么对他？谁会跟我一样这么傻，心甘情愿做这一切？这么想其实一点都没错。但是只要你的目标知道，还有这种可能性，还有其他人也会对他好。那么你的一切好，就只是单纯的好而已，变不成离不开，形不成驯化。**很简单的道理，姑娘们，一个男人对你足够好，但你却死活不愿意答应他成为他的女朋友的根本原因，是因为你认为你还值得更好的可能性。不是吗？答应了他你吃亏。本质上是我还会遇到更好的的期望，不是吗？所以分手也是这个道理。**

我们之所以愿意也跟一个人分开，跟一个人分手，本质上是因为我们心中知道我们还会遇到更好的。**可是各位，如果有人把我们希望掐灭了，如果有一天我们自己认识到，我们再也不会遇到别人了，但是我们那个时候还能选择跟现在这个人分手吗？这个问题，将会是我们下一篇文章继续学习的出发点。**

## 4.6 驯化王思聪

聪明的你一定发现了，其实我们之前所学所有的方法并不分男女，想用在谁身上都可以。但是，我的女驯猫师朋友们，你们需要意识到你们其实具备天然的性别优势，因为可爱的男人们，有三大巨大的劣势：**妄自尊大、选择匮乏和害怕被绿。**

### 1 妄自尊大

如果大家留心观察生活，你就会发现相比女生来说，大部分“自信”的男人们更不愿意去分享自己的感受，也更不愿意去承认自己遇到了问题。

有一个笑话说男人明明派出了上亿个精子，为什么还找不到一个卵子？答案很简单，因为男人不问路。**是的，男人不问路，问了就代表承认自己不认识路，不认识路是什么？是愚蠢，自己需要帮助等同于承认自己的软弱。**面对一个路可能都不愿意问的人，我们的女性驯猫师玩弄了他的感情，羞辱了他的人格，请问他好意思跟别人说吗？他会和别人说吗？如果你觉得会，我们来看看，男人一般会把这些事跟谁说？

第一，跟兄弟。足够了解男人的人就会知道，跟兄弟之间聊起女人，大部分男人都会选择吹嘘自己多么牛逼，不大可能主动示弱去寻求帮助，而且关系越好，越要吹牛逼。第二，跟红颜知己。足够了解男人的人也会知道，大部分的男人所谓的女性闺蜜，红颜知己，不过是还没睡到的潜在炮友。面对这样的设定，男人怎么会承认自己的弱？难道要他告诉对方，我连别人都睡不到，你别跟我睡了，你要是跟我睡了，你得多差？**这正是男人内心的妄自尊大在作祟，男人们内心的面子、自尊、虚荣足以让他们丧失理智，误判局势。**那男人还能跟谁说？只能跟我们这些情感工作者了，但是足够了解我们的人就会知道，愿意找到我们的男人屈指可数，因为男人就像天生觉得自己最屌，但他可能最连起码和一个漂亮的姑娘打招呼都会语无伦次。看到了吗，男人就是这么不愿意承认他

自己在两性关系里面存在问题，所以一个天生不大愿意分享和求助的人，当他存在某些弱点被你掌控，被你控制时，那么他摆脱出来的概率就更小。所以跟之前一样，我们只要找准了男人，或者说直接说是找准了男人的弱点，然后有条件的满足对方，就可以控制对方，这是核心。

我今晚约了朋友一起吃饭



你朋友从上海特地来杭州你不陪吃饭



你约了谁啊

我朋友从贵阳来找我 我这几天每天工作 都没好好招待人家。今天拍完最后一天我可以休息三天 所以我带她出去吃



借口不当，应接机加入竞争焦虑，进一步摧毁目标理智，考虑和前男友吃饭，甚至还可以说明前男友说有很重要的事情和自己说。



12:43

信号强度 WiFi 电池图标

< 1

王思聪



我还以为这是你室友



15:23

我室友也跟我一起去



女人潜台词：你好烦，为什么老来骚扰我，你没别的事情干了吗？

男人潜台词：原来她不理我不是我的错，而是因为她在忙，我的机会来了。

## 2 选择匮乏

如果说女生拥有的弱点不尽相同，那么大多数男人拥有着一个人人几乎都知道的致命弱点，那就是性选择匮乏，而这一点在女本位社会更是被无限放大。如果说女生需要的是被爱，女生需要的是被重视，被需要有安全感，那么男生需要的就是你可以让我睡，只要他觉得自己有魅力了，被崇拜了，好像可以交配了，就有可能把它们彻底驯化。

控制一个男人的核心，其实很简单，一句话叫做：**偷，不如偷不着**。说到这里，其实我相信很多姑娘们或者你们生活中称之为绿茶的人，已经明白是怎么回事。如果你有过这样的经历，你完全可以用这样的经历去回忆我们之前所讲的篇章照猫画虎。如果你没有也没有关系，上面的话总结起来主要强调了两点，**第一点，不要让一个男人很轻易地睡到你。第二点，但是要让一个男人一直想睡你**。很多人只知道第一点，却忽略了第二点，所以经常处于游戏刚刚开始的阶段就结束了，甚至还会跟对方发生吵架。

因为你要明白，如果你不让一个男人一直想睡你，男人就会发现可能自己真的没有什么可能性睡到你的时候，心里就会产生一种认知失调，这个认知失调会告诉他们自己一句话，这句话叫做**谁他妈想睡你，你咋不撒泡尿照照自己啥逼样呢？**而当男人如果产生了这样的想法之后，就没戏了。

我今晚约了朋友一起吃饭



你朋友从上海特地来杭州你不陪吃饭



你约了谁啊

我朋友从贵阳来找我 我这几天每天工作 都没好好招待人家。今天拍完最后一天我可以休息三天 所以我带她出去吃



借口不当，应接机加入竞争焦虑，进一步摧毁目标理智，考虑和前男友吃饭，甚至还可以说明前男友说有很重要的事情和自己说。



12:43

信号强度 WiFi 电池图标

< 1

王思聪



我还以为这是你室友

15:23

我室友也跟我一起去



女人潜台词：这个疯子。

男人潜台词：我睡不到你，不是我的错，是你傻逼，我看不起你，你不配。

而第一点相对更容易，如果你害怕遇到流氓的话，你多找几个异地的就好了。互联网的普及极大地缩短了人与人之间的距离，也极大的方便了人们给别人制造一种我们之间距离很短的错觉。我记得之前有一次帮个女孩聊天，女孩给一个刚认识没多久的男生发了一句，我很喜欢你。还没有说别的，男人就开始不停的确定女孩的职业和女孩是不是单身很久，是不是空虚寂寞什么的。这一点你就可以看出，**男人对这件事有多大的不确定性，为什么？因为这个世界上太少有男人享受到有个女人投怀送抱了，这一件事就足够他幻想良久，但是男人不知道的是，这其实是我们抽空他理智的第一步。**

当然你可能会问：普通男人没有选择权我理解，但是王思聪这种富二代应该不缺女人，他为什么还会对孙一宁如此卑微？

首先你要明白，男人是不会拒绝一个可以和正妹免费打炮的机会。换句话说，只要你长的还不错，让男人想跟你啪啪啪，男人就会对你有所企图。这个时候，哪怕你只是告诉他，你喜欢他，给了他一个有可能可以和你啪啪啪的幻想，就足够一个男人对你心心念念了。

我今晚约了朋友一起吃饭



你朋友从上海特地来杭州你不陪吃饭



你约了谁啊

我朋友从贵阳来找我 我这几天每天工作 都没好好招待人家。今天拍完最后一天我可以休息三天 所以我带她出去吃



借口不当，应接机加入竞争焦虑，进一步摧毁目标理智，考虑和前男友吃饭，甚至还可以说明前男友说有很重要的事情和自己说。



12:43



< 1

王思聪



我还以为这是你室友

15:23

我室友也跟我一起去



男人潜台词：我已经意淫你好久了，好想得到你。

女人潜台词：我知道你想干嘛，但是我是奖品不能让你轻易得到，但我要暗示你你还有戏。

其次，你要知道**爱而不得和设立障碍会放大对方的需求**。特别是那种周围完全不缺异性追求的男人，他已经习惯了周围的女人天天围着他转，不断讨好他。可是突然有一天，一个正妹，一个他自以为可以稳稳拿捏的正妹，突然敢不理他，甚至敢羞辱和否定他的时候，他的三观会受到巨大的冲击。男人会好奇、会渴望得到认可、会不断想确认对方为什么可以如此对我，这一招和反读的逻辑异曲同工。还记得我们上一篇文章里恒娘是怎么做的吗？不断颠覆、引诱、测试男人，然后在给予希望后不断后撤，彻底抽空男人仅存的理性。

我今晚约了朋友一起吃饭



你朋友从上海特地来杭州你不陪吃饭



你约了谁啊

我朋友从贵阳来找我 我这几天每天工作 都没好好招待人家。今天拍完最后一天我可以休息三天 所以我带她出去吃



借口不当，应接机加入竞争焦虑，进一步摧毁目标理智，考虑和前男友吃饭，甚至还可以说明前男友说有很重要的事情和自己说。



12:43

信号强度图标

< 1

王思聪



我还以为这是你室友

15:23

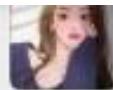
我室友也跟我一起去



男人潜台词：我已经为你付出这么多了，只要继续坚持我一定可以得到你。

女人潜台词：付出还不够多，情绪还不够失控，继续给出测试。

我今晚约了朋友一起吃饭



你朋友从上海特地来杭州你不陪吃饭



你约了谁啊

我朋友从贵阳来找我 我这几天每天工作 都没好好招待人家。今天拍完最后一天我可以休息三天 所以我带她出去吃



借口不当，应接机加入竞争焦虑，进一步摧毁目标理智，考虑和前男友吃饭，甚至还可以说明前男友说有很重要的事情和自己说。



12:43

信号强度图标

< 1

王思聪



我还以为这是你室友

15:23

我室友也跟我一起去



男人潜台词：为什么你还不理我？我要崩溃了，求你了。

女人潜台词：时机已到。

我今晚约了朋友一起吃饭



你朋友从上海特地来杭州你不陪吃饭



你约了谁啊

我朋友从贵阳来找我 我这几天每天工作 都没好好招待人家。今天拍完最后一天我可以休息三天 所以我带她出去吃



借口不当，应接机加入竞争焦虑，进一步摧毁目标理智，考虑和前男友吃饭，甚至还可以说明前男友说有很重要的事情和自己说。



12:43

信号强度图标

< 1

王思聪



我还以为这是你室友

15:23

我室友也跟我一起去



男人潜台词：你是唯一一个我拉黑你你却不在乎我的女人，我无计可施了

女人潜台词：没想到吧，你拉黑我我故意装作不知道，我料定你必定反悔

至此，王思聪已经彻底沦陷，框架全部丢失。可惜的是，女主角后续并没有继续引导，而是停留在互相扯皮的阶段，后面聊天内容大同小异，没有参考价值。

作为驯猫师，其实我们可以更过分点。想想看，王思聪现在和我们是异地，并且已经被爱而不得所掌控，接下来我们完全可以直接说出对方的意愿——你是不是想见我？——再表示愿意帮对方无偿实现时，对方会怎么样？比如你愿意有机会去到他的城市来一场爱的约会，对方当然会欣喜若狂。**更重要的是对方会在不断确定这件事，甚至有可能产生一种愧疚感：**我之前这么失礼，但是你依然肯见我，这实在是太梦幻了，这是真的吗？我太对不起你了，我一定要对你更好报答你才是。

这个时候我们可以在朋友圈发定位暗示目标我们路过了他的城市，然后不主动联系他，当他生气的找到你，质问你为什么去了也不找他的时候，你就可以楚楚可怜地和他说：宝贝，我本来想给你一个惊喜，可是出差的时间不由我控制，我担心到时候太忙了，没机会见你，提前约你，又害怕出不来你难过。所以我就想我快点忙完了，真的有时间了再告诉你。没想到出差的时间真的太短了，我就发个朋友圈的功夫马上就要走了，好难过，不能见你。不要生气好吗？真的好想你。

牛逼吗？给你们翻译一下是什么意思：**本来老娘准备借着出差去千里送，结果老天不给机会啊，我还体谅你，怕你没见到我更难过，所以才没有跟你说。你居然还来责备我，你有没有良心，天天满脑子想着上我渣男。**

男人疯了，但其实，朋友圈定位发当地照片这种事情现在网上操作就可以了。我们根本不需要挪窝，甚至说不定还在家里抠脚～一个曾经找安迪咨询的女生客户就用了我这招，事件的后续是：因为之前女生要么说了不来，要么来了不说，男人他不信干不到女人，他直接订机票去到了女人的城市，只为见她一面。当然，在本次事件里，由于王思聪和孙一宁老早就认识，并且还存在一定的

利益关系，所以王思聪会不顾一切地想得到这个他觉得他配得上的女人，千里迢迢来杭州求爱。

如果换做是一般男人，或是你们交集还不够深刻，我们就可以利用刚刚所说的来了不说和说但不来这两招营造出一种自己本身很饥渴，但是又非常繁忙的生活状态，并且不时地用语言文字图片的聊骚，**让男生的生理欲望处于满足和没有足够的边缘。**

### 3 害怕被绿

我今晚约了朋友一起吃饭



你朋友从上海特地来杭州你不陪吃饭



你约了谁啊

我朋友从贵阳来找我 我这几天每天工作 都没好好招待人家。今天拍完最后一天我可以休息三天 所以我带她出去吃



借口不当，应接机加入竞争焦虑，进一步摧毁目标理智，考虑和前男友吃饭，甚至还可以说明前男友说有很重要的事情和自己说。



12:43

信号强度图标

< 1

王思聪



我还以为这是你室友

15:23

我室友也跟我一起去



女人潜台词：又想约我，可我不想见你。

男人潜台词：我对你这么好了，给了这么多诚意，你总该见我了吧！

至此，王思聪已经彻底沦为丧失理智的舔狗，男生的心里已经阵脚大乱：**一方面是面对自己付出的沉没成本不甘心的作祟，一方面是由于生理欲望和心理预期或多或少的被满足，所以自然而然的产生了认知失调，满怀希望的去对方的城市确认。**

这里孙一宁给的回复明显是敷衍地拒绝，大家看看就好。如果是一位成熟的驯猫师，给大家一个破局之法，让对方仅存的理智完全榨干。

当男生来到女生的城市，收到了女生发来的这么一条信息：**宝贝我错了，我领导正好带我出差，我压根不想去，非要拉着我去。我觉得他对我有些不轨的想法，我好害怕，但我真的很需要这段工作经历，你要是在我身边就好了。**

这个时候，如果你再配上配套的当地的定位聚会的照片，甚至是酒店的照片，都发给男生看则效果更佳。这个时候，男人内心对于亲自不确定性的焦虑和害怕被绿的恐惧会和之前的认知失调产生强烈的化学反应，从想和这个女生当面问清楚，到害怕她被别的男人泡走；从想要干她，到担心她被别人干，戏剧性的又产生了愧疚感和竞争意识，害怕这样的好女孩被夺走，更想好好表现了，你可能觉得很魔幻，但男人其实就这么简单，三招足以毙命。

总结一下今天的内容，各位女猎手们，安迪希望你们牢记男人的这三点与生俱来的 Bug，妄自尊大、选择匮乏和害怕被绿，这三点随便一点拿出来都可以让一个男人进入反应模式，姑娘们可以把自己代入到王思聪和孙一宁两个人的视角来审判二人的内心想法，进一步揣摩二人的意图；各位男猎手们，安迪希望你在阅读聊天案例和分析的时候反思自己是否也有相同的软肋，并且思考如果案例当中性别互换，这三招是否仍然适用？或许是否可以稍微修改之后为我所用？

## 4.7 性欲诱惑

好久不见，我的各位驯猫师朋友们。今天的文章是一篇极其三观不正的文章，如果你自诩为是一个善良友爱的人，请你点击左上角退出，这篇文章的内容并不适合你。反之，如果你自认为是一位绿茶婊或者无耻之徒，这篇文章将会是你杀人诛心的秘密武器。

准备好了吗？那么，尽情享受吧~

学习完了番外篇-男人的弱点，我想大家都会有一个疑问，这个世界上真有这种蠢货吗？是不是把男人想得太简单了？如果你出现了这样的疑问，一定要翻回我们驯猫术刚开始的选种这一章，好好的复习一下才是。就像你曾经疑惑过为什么诈骗短信和电话那么傻缺却还是有人被骗？究竟这种低劣的骗术能骗着谁？现在告诉你们一个数据，以东南亚为大本营的低端电信诈骗，一年的净利润至少是上亿级别的。

所以你要知道这个世界的本质就是傻子太多，骗子不够用。

我们选种的原则从来都是找到那些有奴隶体质的猫，柿子要找软的捏，同样的道理，你要找男生，千万别去惹那种一看女性资源就特别丰富，整天莺莺燕燕围着转的男人，而应该去找那些无时无刻不精虫上脑、满心幻想着老婆孩子热炕头的屌丝。特别是一些来找我咨询的男性客户，你都难以想象我花了多少时间才让他们意识到他被对手如此简单的骗术给骗了，甚至一个一直和他萌萌哒的女孩，都不一定真的是个女孩。也就是说，你要想骗一个男人，你甚至都不用是一个女人，随手微博、instgram 上找几个博主，照片随手一 copy 你就能轻易钓到无数社交软件上的男人。记得之前微信上特别火的卖茶女孩吗？在他们真正的被编成段子之前，不知道有多少人中了这么愚蠢的套路，所以只要他们面对的女人足够漂亮，男人就可以轻易被性欲所诱惑到。

说穿了，女人没有一个是不作不闹的，你之所以不觉得对方作是因为对方的美貌提高了你的容忍度。所以在这里我们可以开个脑洞，作为女猎手的你，根本不需要真的出现在他们面前，你根本就可以不跟这些人见面（除非你喜欢玩那么大），你不用去整容，不用 p 图，不用美图，不要用自己真实的照片，以免惹麻烦，盗图就好了。

网上又不缺，如果非要推荐的话，推荐各位找一些性冷淡风格的照片，为什么？因为这种反差极具杀伤力，男人心里的完美女神是什么样的？**不过就是人前端庄，床上放荡，它能同时满足男人的窥探欲和征服欲，无往不利。**你要问我被发现了怎么办？被发现了也无所谓，删除拉黑就是了，反正没有人认识真实世界的你。

还有一个问题，利用对方的愧疚感做一些想做的事情是什么意思？说穿了，当然是利用他的愧疚，你可以把他手上有限的资源吃干净。说通俗点，当然就是钱。但是一个整体精虫上脑、缺乏女性资源的屌丝能有多少钱？你要想一个屌丝的钱可能不多，不代表 10 个屌丝的钱加起来不多。说真的，如果你足够漂亮，说不定还真的会被有钱的屌丝看中，你怕是不知道，中国有一批农村的拆迁户，手里握着钱正愁没地花，又没有文化的男人们正嗷嗷待哺的等着上当。

一个真实案例，我就认识这么一个人，每周给一个从没见过的人发 1314，就换来一句萌哒哒我爱你，你都不能想象，就这点智商不被骗真的对不起全人类的智慧。现在你明白了，**控制一个男人的核心智慧，吊着他的性欲，你又足够有魅力，就好像用一个钓鱼竿钓着一根胡萝卜，驱使着驴往前走一样。只要驴够蠢，胡萝卜够甜，他又能吃到，却从未真正的吃到。**你要给他足够的暗示，让他觉得自己可以真的吃着，但是由于各种客观条件的不允许，从来没有真的吃着过。

当然你也可能觉得这种玩法没意思。我还是想说不要太挑挑拣拣，你在驯猫的时候，就不要指望可以去控制那些本来就比你强大的人，而是要小心被那些本来就比你强大的人控制。需要提醒你的是，你看我们简单粗暴地说过女人要爱，所以如果你是个男人，那么你不得不花大量的时间陪伴对方，才能控制它。

我们明白男人无非要的就是性，一个男人试图控制一个女人，很大程度上也还是离不开性。我们先前说过男人是在用陪伴换取交配对吧？所以如果一个男人把性这件事情看得无比的重要，我们也完全可以用性去控制对方。如果你的人生阅历稍微丰富一点，包括从我们的嘴巴里，你也可以经常听到一个观点，就是性这件事情本身是人的基本需求，它和吃饭睡觉没有什么区别。那么对于有些人来说，可能约个炮就跟约个饭一样正常，只要做好安全措施和保护好人身安全就好了。

如果这样的一个女人遇到一个把性看得无比的重要，又很喜欢这个女人的男人，那么这个男人基本上就可以被吃的死死的了。道理很简单，就像我之前直播说过的，在这样的男人心中性是一件无比珍贵、无比贵重的礼物。男人一般认为 女人愿意和他做爱，心也属于他了。换句话说，男人们会认为女人不会和自己不爱的男人做爱，明白吗？这种蠢话女人信男人也信，所以你漫不经心的把这件礼物给了一个男人，而心又没有属于他。那么对于这样的男人来说，它就会产生一种想要做得更多与获取你的心的冲动。

比如在我咨询的过程中，就遇到一个女生，按她的形容，她的男朋友就是一个极其传统的男人，有多传统？见面很有礼貌，吃饭坚持请客送别，只到楼下，睡前报备晚安。姑娘没有想太多，觉得男人一个臭德性，可能觉得时机还不成熟，所以还没有露出本性。所以第二次约会就把这个男人给办了，而男人的性欲被激发出来之后，女姑娘也尽力的配合，使出浑身解数的来配合，比如玩玩cosplay、SM、outdoor之类的。短期之内两个人都有点那种性成瘾的状态。

对于这个男人产生了什么样的想法呢？在这样的传统直男心中，他当然不会觉得这是女生正常的需要，他只会认知失调为这个姑娘爱我，但是姑娘并没有这样的感觉，在她看来做爱和吃饭没区别。男人心里觉得要回报姑娘的礼物，他觉得就是要给姑娘花钱，如果姑娘也爱自己她就会欣然接受，要不她为什么不花别人的钱？是吧？所以每次姑娘去找男生要钱的时候，很理所当然。

记住我们之前说的观点了吗？所有的装是装不像的，你做所有的事情都要怎么样？都要理所当然，同时还有一点漫不经心，你越心虚，对方越会觉得你别有所图。但是姑娘越理所当然，越漫不经心，男生越觉得这件事情应该做。为什么？因为男生永远不知道这个姑娘到底要什么，这是最可怕的状态。如果女生就是那种要钱，然后换交配的状态，就是买卖的状态，那么男人可能还会好受一些，因为是等价交换。但是女生好像做爱很自然，也不需要男生有什么样的回馈，哪怕要钱也是漫不经心的，好像根本无所谓的样子。男生就越觉得自己得不到这个女孩的心，越想花更多的钱来报答这个女生。

明白了吗?为什么我们经常说你想让一个男人心甘情愿的给你花钱，当他主动花的时候，你不要去要就是这个道理，你不能让他心里的那种等价交换得到补偿，你要让他心里的这种交换一直空缺，让他不知道怎么才能控制你，他当然没有办法控制你，你没有弱点，就没有办法控制，明白吗?你但凡是想换，他就会评估你的价格，你但凡什么都不想要，他就不知道该怎么办。

换句话说，一个男人驯猫的时候，可能可以是摧毁这只猫全部的自尊和自信，让猫觉得男人肯和她们亲密，就是对她们的恩赐。这个时候她们就会乖乖地倒贴身体。同样的道理。一个女生驯猫的时候，你也要摧毁他心中所有对于征服你这件事情的想象，不要让对方产生你在用性换钱的感觉，而是你真的要钱的时候很自然，做爱的时候也无比投入，你们谁也不欠谁的，你根本不需要他。

这个时候你愿意他给你花钱，就是对他最大的恩赐，他就会乖乖地倒贴钱，明白了吗?特别是那些有些大男子主义的普通直男，为了证明在你心中，它不只是一个提款机，也不只是一个打桩机的地位，就会不停的付出，想要占据你的内心。直到他最后发现你根本没有心为止。这种方式你可以提升一下你要驯猫的整体质量。毕竟这种大环境下，无论是哪个阶层的人，都不缺这种对爱情抱着幻想，把性看得无比重要的大男子主义的直男，就像那首歌唱的是吧?得不到的永远在骚动，被偏爱的都有恃无恐，就是这个意思。 全网500本泡妞把妹电子书合集获取v: 1534575483

所以最后总结一下，如果你是一个男人，那么千万不要把性看得太重，生殖器不重要。如果你是一个女人，你千万不要处心积虑的想着如何去玩弄一个男人。因为当你处心积虑地想换点什么的时候，你的弱点就出现了。当你觉得都无所谓的时候，他的弱点就出现了。