

## 泡学新手指南

本指南首发于泡学网 <http://paoxue.com>

献给所有憧憬爱与幸福的兄弟-冷爱



### 泡学是什么？

泡学是包括了很多方面技术与艺术的综合学科，如：搭讪、吸引、约会、诱惑、恋爱、婚姻、社交等等。其中每个专门的学问都可以单独成立一个子学科，例如搭讪学、约会学、恋爱学、吸引学、社交学等等。

## 泡学网是什么？

泡学网是一家传播泡学文化，集教育、资讯交流为一体的综合平台。我们专注于提高男性魅力，帮助广大男同胞提高约会、恋爱、社交技能，最终获得幸福的情感人生。

泡学网成立于2008年，是中国泡学文化的发起者。迄今为止，已经成功帮助超过50万会员提升约会、恋爱的技能。网站拥有原创帖超过350万，包含内容丰富的约会、恋爱、社交资讯。

## 泡学网的愿景是什么？

想要获得成功的情感人生，是每个男人无法回避的挑战！了解两性关系的本质，掌握吸引女性的技巧 - 是获得幸福的根本。

传统教育里，根本没有约会、恋爱、社交的内容。男性缺乏系统和有效的两性教育和资讯。泡学网将全力帮助广大男性同胞，提高恋爱、社交的综合能力，成为有魅力、受人喜爱的人。

## 泡学达人（PUA）是什么？

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

## 新手指南【插件编号 0001】

## 版本说明：

本指南是《冷爱模型》的插件，完全授权泡学网进行任何形式的复制与传播。其他任何组织与个人，未经泡学网授权前严禁复制与传播，违者必究。

目前你正在使用的是该插件的 2014 版本，本插件的上一个版本是《PUA 新手指南 2011》，最早版本是《PUA 新手简册 2010》也被称为《PUA 新手简册 V1.0》/《冷爱手册》，部分内容刊于《时尚先生》2010 年 6 月刊 Part4“从求爱到分手：男女相处黄金手册”。本插件在冷爱模型体系中的编号是【冷爱模型】【插件编号 0001】。

## 更新说明：

本次更新大幅度增加了多个角度的内容，包括关于峰会以及导师的介绍、解决情感问题的具体方法等。

## 目录

### 前言

- 一、 你是否遇到了问题？
- 二、 如何解决你遇到的问题？
- 三、 选择什么样的 PUA？
- 四、 学习目标与学习内容？
- 五、 泡学简明学习方法举例：

## 附录

## 前言

欢迎你阅读本指南，你不仅可以在这里学到解决情感问题的方法，还可以全面优化你的社交路径，甚至是赚到更多金钱，赢取更多财富、获得创业灵感！

我会尽我所能告诉你，如何去解决你遇到的问题。这源自我所学到的专业知识和长期经验。我希望你可以通过下面的资讯获益。这也正是我的职业态度——为你提供价值。

在下面，你可以看到很多经过验证的真实案例，客户可以证明：我提供的思路和方法是完全有效的。如果你遇到了问题，那么接下来：只要你花一点点时间阅读下面的资讯，就可以找到解决问题的思路和方法。

### 一、你是否遇到了问题？

你是否一直没有找到合适的那个她？

你对一个人有好感，但是不知道该怎么办？

你想约她，但是不知道怎么约，也不知道约出来干什么？

你想和她聊天多沟通，但是和她在一起不知道聊什么？

你喜欢上了一个人，但是不确定她是不是喜欢你？

甚至你找到的这个喜欢的人，但是确定她不喜欢你，该怎么办？

你已经处于一段情感关系中，但是现在你们的关系出现了问题。例如她的前任总来捣乱？有第三者插足？遭遇到了背叛？又或者自己面

临新的选择？甚至是自己喜欢上了另一个人，想分手不知该怎么办？也许，你和她关系已经濒临破裂，甚至刚刚破裂，但是你还想修复你们的关系该怎么办？

等等等等。。。

如上所述，情感世界面临的问题太多太多。

很多时候，出于保护隐私也好出于其他不便也罢，你不能和你的父母、你的朋友去倾诉；事实上，即便是倾诉了，他们大多也无法给你提供正确的意见。

那么，你该怎么办？

## 二、如何解决你遇到的问题？

解决这些情感问题，有很多方法。

如前文所述，你可以去向你的亲朋好友请教；你也可以自己慢慢地在生活中领悟。

除此以外，你还可以浏览各种材料，包括书籍、文档、音频、视频等。浏览它们的意义，除了欣赏和享受之外，更重要的是学习和思考。今天你所遇到的大多数情感问题，在历史上，已经有无数聪明的人已经思考过并且解决过；浏览是汲取这些智慧结晶最佳途径之一。这些材料，在当下的中国几乎是免费的。即便是一些正版的好书，都非常便宜而廉价。

并且，我在这里赠送你一条很重要的建议：五个影响你解决问题的重要元素

## 1、信念

你想要什么样的生活？你想要什么样的情感关系？你需要的究竟是什么？这一定要想明白。只有想明白了，树立了信念，你才可能有解决问题的动力。情感上的痛苦是如此广泛的存在，而大部分人却只是被动地承受。真正有勇气去解决的只是少部分人有信念的人。而爱情，正是属于这少部分人的。

## 2、良师

无论是在线上还是线下，你需要找到一个老师。这个老师并非名气越大越好，他必须是适合你的。他可以是你的父母、你的朋友、你的同学，只要他比你成熟，并且已经拥有了你认可的知识。当然，最好是一个情感领域的专业人士。你需要考虑你的实际情况，最重要的是，你和他在世界观、价值观等层面必须要有共鸣。这样一个老师，可以给你出谋划策，可以观察、修正你的行为，即时给予建议，让你少走很多弯路。给你勇气，给你能量，让你可以继续支持下去。

## 3、益友

这些人可以是你生活里的朋友，也可以是一群跟你共同学习的同学；你需要找到这样一个或者一群人，互相分享一起成长。还记得小时候做暑假作业拖拖拉拉总也做不完的时候，我们怎么办吗？对，找到几个小朋友，在一起写，会快很多。这就是氛围的重要性。跟不幸福的人在一起，只会让你更不幸福。

## 4、记录

记录你自己学习的过程，解决问题的过程。一定要把你持续见到的点

滴改变记录下来。不仅可以反复回头检查过去曾经犯过的错，更是为了建立正向回馈的激励机制，鼓励自己进步。你可以不用长篇累牍地记录，那样很容易坚持不下去。你可以有一点感悟就写到微博上或者记事本里。哪怕是简单的几句话，几个字，也可以让你回忆起当时的场景。

## 5、方法

这是最后，也是最重要的一点。无论是解决情感问题还是任何其他的问题，你都需要找到一套适合你自己的方法。可惜的是，完全适合你的，量身订做的方案一定是很昂贵的。比较合理的是，找到一些现成的解决方案，然后根据自己的实际情况做调整。你需要考虑这些方案对你来说，是否行之有效，是否能够让你持续下去。最后，必须要最关注的点是：这些方法是否是可重复验证的？是否是可以被证明有效的？这世界上玄之又玄的理论和方法太多太多了，也许有些人也能从那些东西里获益，但我更倾向于认为那是运气或者安慰剂效应。

这五个元素是非常重要的。你不仅可以把它们运用到解决情感问题上，在对待工作、学习等其他问题上，它们一样有效。

当然，上面说的这些方法，包括阅读与思考、自己不断学习、尝试解决问题的提升是缓慢的。特别是在具体的实际操作层面，你可能要犯很多错，才能找到适合你的正确路径。这些错误的代价是极其庞大的——也许是你一生的幸福。

也许，对你来说，更合理的选择是，你可以向专业人士请教问题。你可以想想，你从事的专业学习或者工作，是否是别人并不了解的呢？别人能解决你专业里的问题吗？那么，既然遇到情感问题，为什么不向那些情感方面的专业人士请教呢？

**向专业人士求助通常是解决某个垂直类别问题的最快方式。**各类专业人士的存在意义之一，正为了提升在人类庞大芜杂的知识体系寻找答案的效率。正因为人类的知识结构早就已经太庞大太复杂，在信息爆炸的今天，专业化显得越来越重要。你不必也不可能懂得所有的知识，知道所有问题的答案，你只需要掌握能找到这个答案的方法或者找到正确的适合你的人，而不用再去费劲心力想方设法去从零开始解决问题。

PUA 也是这样一种专业人士，他们致力于研究情感问题，并提供解决方案。对于一个职业的 PUA 而言，太阳底下无新事，通常你遇到的情感问题，绝大部分已经被他遇到并且成功地给出了解决方案。

当然，向 PUA 寻求建议之前，你得先确认你遇到的是情感问题而不是法律问题或者精神疾病方面的问题。例如自己或者对方试图自杀、关系中存在暴力问题甚至有重大伤害涉及刑事犯罪的问题、又或者双方存在共同财产、子女抚养的争议问题等等，这些你应该向精神科医生、律师等专业人士寻求帮助。如果你没有这方面的可信赖渠道，也可以联系我，我会向你推荐靠谱的专业人士。



如果你确认你遇到的是情感问题，那么一定要注意，我们大部分人都是正常人，我们找的不是“医生”，我们寻找的是“老师”或者说“教练”。大部分人并不是病了，而只是需要更好地活着。

你正在考虑向一个 PUA 咨询问题的话，那么，接下来你主要面临的的就是如何选择适合你的专家。

### 三、选择什么样的 PUA？

到底该选择谁？他是否适合你？他到底能不能给你解决问题？

中国有句古话，一日为师，终身为父。这句话也许是用来形容尊重老师的，但也从一个侧面反映了慎重选择老师的重要性。一个老师对你的影响，可能是一辈子的事儿。所以一定要选择一个对你来说合适的老师。

在这里，我们先要详细向你介绍一下，泡学是什么，PUA（泡学达人）又是什么？

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

什么是 PUA（泡学达人）？ PUA（泡学达人），全称 Pick-up Artist，

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

一个好的 PUA 必须具备下面三个最基本条件：

1、自身经历足够复杂，体验过各种情感生涯中的酸甜苦辣。

因为这不是一项纸上谈兵的工作，就像你可以想象一个从来没有游过泳的人来当你的游泳教练吗？这正是很多所谓学院派专家所做的事情。

2、广泛深入学习各种相关理论，并有自成体系的解决方案。

这个人光是有复杂经历还不够，他必须接受过良好的教育。这世上最好的扎实科研材料基本上都是英文写成的，他必须有钻研世界上最前沿相关理论的基本能力，才能熟悉本领域里最新的进展。这样，他有机会可以通过国内外的材料，结合自己的思考，给出自成体系的解决方案。

3、介入各类实际案例，并且有相当数量的帮助他人成功案例。

光是有经历，有理论还不够，也许一个人游泳很棒，而且也看了很多

游泳方面的材料，发明了一套属于自己的游泳方法。但是，还记得我们前面讨论过的观点吗？最合理的方法必须是可以被证明的方法。只有能接受检验的方法，才有学习的价值。所以，他还需要在实践中检验他的教学与建议是否有效。教与学，基本上是一回事。一个高手，不代表他有能力让别人也同样成为高手。

以上仅仅是介绍了最基本的要素。在此基础上，你可以选择跟随那些与你价值观、人生观、世界观一致的 PUA。

#### 四、学习目标与学习内容

##### **学习目标：**

通常学习泡学的人有两大类学习目标，而这两大类目标的学习方法是不同的。

第一类，只是想通过学习泡学，摆脱宅男/矮男的困境，找到属于自己的那份爱，找到一个女朋友乃至妻子。第二类，想通过学习泡学，成为一个 PUA，游戏人间，甚至进一步成为一个职业 PUA，从事 PUA 方面的工作；这个第二类目标，不仅仅是解决情感问题，甚至是赚到更多金钱，赢取更多财富、获得创业灵感！

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

## 学习内容:

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

对于泡学学习者来说，对于必读部分需要先选择自己喜欢的风格，再进行选读即可。

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

**必读部分**(我们建议从把妹达人这本书开始看起,这是一本小说,容易读进去。其他书籍请按照你的个人口味选择):

把妹达人

迷男方法

杂耍人方法

成真·迷上我

但丁·禁忌的力量

冷爱模型

猎手体系

墨菲斯理论

## 蓝色答案方法

### 国外选读部分：

Revelation

Magic Bullets

October Man Sequence

The Art of Seduction

How to Meet and Connect with Women

### 五、 泡学简明学习方法举例：

我们建议新手将泡学优秀书目推荐里的必读部分至少选择其中三本，看一遍然后做一定的摘抄，记住主要内容。

学习泡学最好的方法是**理论与实践相结合**。我们在下面给出一个理论结合实践的学习方法案例。本学习方法的主要理论基础是冷爱模型。

本实践指导主要分以下五个部分：

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

## 5、分手指南

### 1、如何认识她

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

| 认识渠道                        | 结识策略  | 阶段性目标                      |
|-----------------------------|---|----------------------------|
| 安静场所<br>（咖啡厅、清吧、酒廊、麦当劳或肯德基） | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推荐<b>间接开场</b>。间接开场比较稳妥。安静场所不至于吵得听不见，人也处于放松状态，这意味着，你有机会跟对方来一些充分的交流。</li> <li>2. 利用<b>假性时间限制</b>。明示或暗示你马上要走。不过对方显示兴趣之后，你就可以灵活选择，是否真的要马上离开了</li> <li>3. 图书馆等地点属于极安静场所。这里不是因为太吵，而是因为太安静的气氛，妨碍了谈话。利用这点——我们推荐你用纸条或卡片搭讪。共享秘密的感觉，可以为<b>互动</b>增添张</li> </ol> | <b>#-close + 首条短信</b><br>或 |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
|                               | <p>力</p> <p>4.技巧并非欺骗，你当然可以用技巧，但技巧背后，更重要的，是你的真诚。她们不会介意你用技巧，即便已经看穿；但会介意你根本态度的不真诚</p>  |  |
| <p>喧闹场所<br/>(酒吧/夜店/迪厅/舞厅)</p> | <p>1.对单人——直接开场：在这些吵闹到对倾听造成困难的场所，你可能没有太多时间和机会，去展开长篇对话。试试直奔主题吧</p> <p>2.对组合——间接开场：组合会对你的目标造成社交压力。稳妥起见，还是采用间接开场吧，参考我们在注释中提供的范例。另外，先把注意力放在组合中的男性或目标以外的女性身上，搞定他们，会减少你遇到的阻力</p> <p>3.同上一格中所说，真诚一些</p> | <p><b>K-close</b><br/>或<br/><b>F-close</b></p> |
| <p>学业往来</p>                   | <p>1.尝试 <b>AMOG</b> 路线。群体领袖</p>   | <p>#-close + 首</p>                             |

|      |   |                         |
|------|---|-------------------------|
|      | <p>的杀伤力是成片的。成为班长或学生会主席，或某项活动的实际领导者</p> <p>2.如果上一条做起来有困难，或不合你的性格，那就做一个特别的人。挖掘你个性中的积极面，挖掘你的兴趣爱好，将它们发展到极致。无视 AMOG 们的价值。是无视，不是抱怨或愤世嫉俗。后者说明你还没有做到真正的无视</p> <p>3.有趣一些。让你的生活丰富多彩些，让你的表现自然灵活一些。事实是，大部分中国男性都太枯燥呆板了；事实是，大部分美女都痛恨无聊；事实是，有趣可以让你脱颖而出</p> | 条短信                     |
| 工作往来 | <p>1.表现职业素养。工作时，你的职业素养，是你的第一吸引</p> <p>2.展示工作以外的立体的精彩生活，但不要刻意表现，尤其是在工作时间。自然而然，</p>   | #-close + 首<br>条短信<br>或 |



|      |  |                |
|------|--|----------------|
|      | <p>半含半露，效果更好</p> <p>3.我们不推荐你吃窝边草。我们不推荐你把本公司女性或业务往来公司的女性当作目标。我们尤其不推荐同一办公室的恋情</p> <p>4.同上一格中所说，有趣一些</p>  |                |
| 网上认识 | <p>1.建立你的网志/博客。通过照片和日志，立体展示你的生活。能用这些表现的，就不必再 <b>blah-blah</b> 说。这样可以缩短吸引时间</p> <p>2.网志不建议使用 QQ 或者 MSN 空间。这一类的互动性太强，容易让她们互相结识。除非，你是个偏爱挑战非线性社交难题的家伙</p> <p>3.在 SNS 或聊天室等强关联场所，采用 <b>AMOG</b> 战略。保持活跃。如果可以，尽量做管理员或主持人</p> <p>4.转场到即时聊天场景。凡是</p> | #-close + 首条短信 |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | 通过网络认识的异性，一律转到 QQ、MSN 等一对一互动场景中，这可以 <b>孤立</b> 她。 |  |
|--|--|--|

## 注释：

**#-close**：即 number-close，收取对方的电话号码

**K-close**：即 kiss-close，接吻或爱抚收场

**F-close**：即 full-close，完成性行为，完全收场

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

**目标**：你想认识和吸引的女性

**单人**：社交场合中单独出现的人

**组合**：社交场合中的一群人，如两人组合、三人组合

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

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

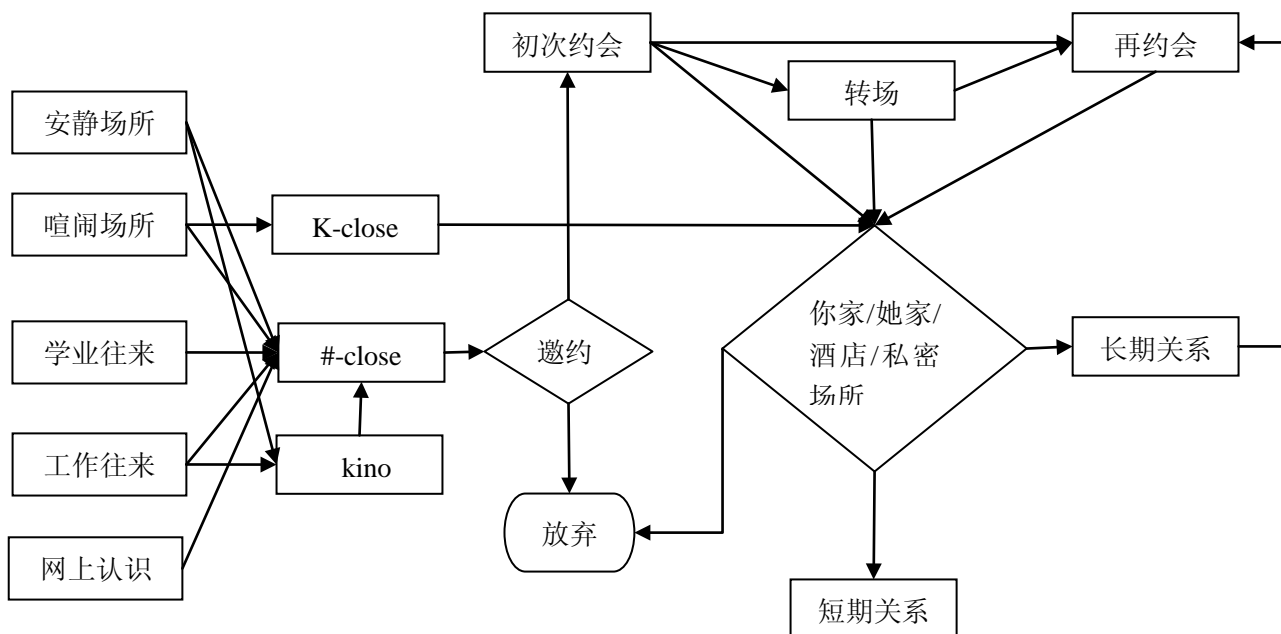
**直接开场**：直接显示对方的兴趣，可以展现自信，但对气场、声调、肢体语言乃至外形等因素要求较高，通常也需要软性调节来调节，避免从展示兴趣变成单纯的恭维。软性调节是用不生硬的方式暗示，我欣赏你，不过只是欣赏而已，不至于到花痴的程度。一个结合了软性调节的直接开场范例如：大方地走到对方面前，打个招呼：“Hi，我想如果不过来 say hi 的话，今天晚上我会很遗憾。虽然北京很大，美女很多，但我觉得，你的确很特别。而且，你有一张友善的面孔。”除非她是神经病或者你的肢体语言太猥琐，否则谁会回答“去你哥的，我不友善”？

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

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

## 2、如何展开后续流程

我们用一幅图来说明我们对后续流程的看法。



### 3、如何顺利完成第一次约会

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

#### a 邀约

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

她说“不忙”，好，给她打电话。她说“忙”？好，可以不用回复，或者简单回复她“下次再联系”。

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

她同意，好，敲定细节。

她表示不方便，好，说一声遗憾，然后说“下次再联系”。

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

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

## **b 约会内容设计**

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

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

## **c 出门前的准备**

准备你的整体造型。

剃掉一切没有必要显露的毛发，修饰你的发型，挑选一套得体的衣服。

收拾一下你的家。也许你会要用到这个温馨场所。

备好安全套。你一定不想大半夜一边怨天怨地，一边找这该死的小雨伞。

如果你有车，记得把车内其他女孩的痕迹清理一下。

确保你对约会的环境已经预先熟悉。如果还没有，这是你最后的

时机——立刻去查。

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

#### **d 接与送**

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

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

不要过多地嘘寒问暖，太多的男人那样做了。

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

不建议你送她，特别是，如果对方迟到，你已经耐心等待了她，所以，你就没必要再送她了。

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

#### **d 约会现场**

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

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

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

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

## e 肢体接触

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

怎么做？

循序渐进，自然而然，非持续性。

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

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

## f 转场

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

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

## 4、如何保持后续良好互动

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

逗她笑是一种常见的迷思。你为什么一定要逗她笑？为什么要你主动去逗她，而不是她主动来逗你？在你的世界里，你是主人，她只

是个过客——主人为什么要去逗过客笑？你不是小丑。

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

所以，我们提倡：保持良好互动，而非简单逗笑。

良好互动，路有千条，冷爱模型的原则却只有阴阳平衡两个：燃烧似火、上善若水。

**燃烧似火原则。**生命短暂，你我皆不是恒星。珍惜彼此的生命，不要浪费。这里我们强调四个关键词：美好、快乐、独特、有趣。

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

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

——**独特：**大好的约会时光，为什么要耗在毫无个性的人那？

——**有趣：**大好的约会时光，为什么要浪费在无趣的事情上？

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

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

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



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

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

**珍惜时光，无害对方**。如果你觉得关键词太多，那就只记这两句话。我们希望教出的，是翩翩情圣而非吁吁种马，是妇女之友而非流氓祸害。所以，只有确定你记住原则之后，我们才肯向你介绍几套具体策略：

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

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

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

**奖品**：我们向美国人 Swingcat 致敬。“浪子猫”老师教导我们：停止那种追求的游戏，让你自己成为奖品，让美女来追求你。冷读、

讲故事、亲和、圈套、剥夺、推拉、筛选、测试、角色扮演.....还记得你的启蒙、你的初恋、你的那位勾到你又把你抛弃的大姐姐，是怎样逗你的吗？你发现了，原来大姐姐是跟猫老师学的。

**框架：**我们向 Richard Bandler 和 John Grinder 两位催眠大师致敬。这两位神经程序语言学（NLP）的创始人，他们的牛刀时不时被我们借来，用于吸引女人的杀鸡工作。尤其是“框架”一词，已经成为各派职业爱情艺术家们公认的圣城。

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

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

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

诚实回答，而是借机自抬身价。这种经验，是只有爷们儿才会跟你分享的。

当然前提是，确定她已经被你吸引。我们认为你早已过了自作多情的年纪。

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

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

## 5、如何分手

### a.如果你俩只是短期关系：

想分手，就告诉她。

告诉她，你交了女朋友，想认真地恋爱；

告诉她，你要放弃这种不稳定的生活了。

### b.如果你俩是长期关系：

第一步不是想办法分手，而是仔细考虑。

你是真的想分手吗？为什么？

你们的问题是什么，出在谁那里？如果出在你那，先尝试解决问题。

如果不是任何一方的问题，是否真有让你们无法继续的不可抗力？是什么？

你是否真的能够容忍，一辈子再也见不到她？你是否真的能够容

忍，从今以后，她在另一个男人的床上？

把这些想清楚先。不要回头再问，如何挽回她。那不是男人该干的事，也不是男人该回答的问题。

如果你真的已经想清楚，并且坚持分手，下面几条原则是我们推荐的：

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

让我们列出在我们国家常见的无厘头但却很有效的分手理由：

1. 我要出国读书/工作了。
2. 我是家族的长子长孙，父母让我必须回到他们的城市。
3. 我的前女友又来找到我，并且怀着我的孩子。
4. 我决定皈依我佛，你知道的，我前段时间就开始吃素了。
5. 我妈一定要让我们分手，她找师父算过，说我们八字不合。唉，

没办法，她迷信得很。