

# 如何经营 长期关系

泡学网现任 CEO 第六感



我是第六感，此书献给那些跟女人在长期相处中有困惑的泡学兄弟。

在进入泡学之前，我是一个彻头彻尾的挫男，只谈过一次失败的恋爱，被发各种好人卡。08年刚入泡学时，我感觉很兴奋，觉得自己很幸运，因为一扇新的大门已经向我开启。我将各知名PUA的著作逐一阅读，因为当时的我相信，只要自己看了这些秘籍，就能找到漂亮的女生做我的女朋友了。这些书就好像有魔法一般，看到后面，我的心变得越来越不安分；再加上泡学论坛里每天都有新人发帖，说自己如何成功推倒某某7分、8分，时不时地刺激着我敏感的神经。就这样，我渐渐沉迷其中，忘了自己来时的路。我不再甘心于只找一个女朋友，我想要更多，我向往那种可以左拥右抱美女的PUA生活。

于是，我白天街搭，晚上泡夜店。我跟自己定下目标：日行一讪，意思是每天至少搭讪一次，这样一年下来，我累计出手上百次，搭讪收号成功率大大提高，收号无数。为此，我当时颇为志得意满，经常上论坛发我的搭讪贴，和众网友一起交流，真是激情万分。在周末的时候，我常常邀约几个朋友一起泡夜店，实践各种惯例，开场、吸引、转场，感觉自己就像是一个机器人，按照指定的流程作业，而我却乐

此不疲。后来，我进入各大 PUA 群，由于有了群的存在，我对泡学知识的了解得到极大的扩充。我不再拘泥于某一种 PUA 的技巧，开始尝试更多的方法，像冷读、玩魔术、催眠、反撇等技巧都曾被我视为利器。

但我用的最多的还是打压和冷冻，似乎这两项技巧我从一开始就特别喜欢，也许是曾经当老好人当习惯了，看见一个漂亮 MM 就想用这两个武器来一雪当年之耻。群里的兄弟和我的经历大都相同，以至于一提到打压和冷冻，气氛就异常活跃，难怪当年有个兄弟说，“这两个词已经讨论过 1800 遍了，怎么还在讨论。”尽管大家都很爱用打压和冷冻，但效果往往适得其反。打压常常变成了哑火，冷冻一冻就冻成冬天。我自己也常因这两项技巧掌握不好，而让本对自己有好感的 MM 突然不离我了，当时自己还很困惑，不知所以然。

到了 08 年末，我回顾自己那一年的生活，就像一个吸毒的瘾君子对泡学上瘾了，每天的生活仿佛打了鸡血一般变得十分亢奋，遇见一个稍微好看点的美女，脑子里闪现的便是惯例，和她们相处也总是在考虑现在到哪一步了，吸引阶段还是舒适阶段，感觉很不自然。然而，这一年最终交出的答卷让我非常失望，这一年，我街搭上百次，成为京城各大夜店的常客，收号无数，也进行了不知多少次约会，但真正意义上我只推倒过两个 MM，在 TD 她们之后，我满怀期待地想和她们发展成长期关系，但都事与愿违，她们很快就从我的生活中消失

了，我依然没有女朋友，我依然感觉很孤独、寂寞。

09年和10年，是泡学大发展的两年。在这两年里，我几乎认识了论坛里各大知名 PUA，和有些还成为了好朋友。这两年，对我而言也是成长最快的两年，我不再困惑于短期吸引，甚至有很多次我和 mm 仅初次见面就完成了推倒。但我发现，相较于短期 TD，长期关系的维护才是我真正想要的，因为只有在和 MM 长期交往的过程中，我才能真正体验到那种恋爱的感觉，那种幸福的甜蜜感。而长期关系的维护比短期吸引更复杂，更多变，这也是近两年我研究和努力的方向，也形成了一些经验和心得，拿出来和兄弟们分享和交流。

如果你只想找一位喜欢的女生做自己的女朋友，发展出一段长期美好的恋情，其实，你不一定非要成为 PUA，也不需要顶着所谓 PUA 的光环。在一开始认清自己真正想要的很重要。我曾经在这条路上迷失过，将这段泡学经历写出来就是希望能帮助大家少走弯路。如果你还没谈过恋爱或者恋爱经验很少，我建议你先好好谈恋爱，别刚刚 TD 就想着下床，或者想着做情人、炮友啥的，这样不仅不能给你幸福感，而且还有可能为你带来不必要的麻烦。

## 大部分男人容易忽视的长期关系定位

现在我们进入长期关系的讨论，首先，我们需要想清楚何为长期关系。我觉得长期至少应该在三个月以上，从我和周围一些朋友的经验来看，三个月是一个临界点，所以两个人刚开始相处的前三个月很重要，这时双方正处于观察和磨合的阶段。一般通过这三个月基本就能判断出来双方是否合适，以及对方情况是否符合各自心里的预期。三个月之后，也是激情退却逐渐向爱情过渡的时期，我曾经碰到很多兄弟在TD 之后，撑不到三个月就分手了，那说明你们之间是激情，而不是爱情。

我理解的长期关系应该是恋人及以上关系，One night 及炮友应该不归为此类。这里不谈道德，因为在中国，道德往往成为束缚人心灵的枷锁，我尊重多元化的价值观，所以不管是单重或多重的长期关系，只要男女双方你情我愿，都无可厚非。在刚接触泡学时，看迷男方法里提到一些术语，比如 K-close, F-close, 其实，我并不喜欢用 close, 我更喜欢用 open, 因为 close 代表着结束，而 open 代表着开始。所以，在我的世界观里，TD 只是一段长期关系的开始。反过来讲，一段长期关系也应该以 TD 为开始。换句话说，如果你们之前还没有发生亲密关系，请不要谈长期关系，因为你们还没有开始。

为何说 TD 对一段长期关系来说如此重要，有经验的兄弟都明白，一个 MM 在你 TD 之前和之后，对你的态度可能会大不一样，这是女人逆

向合理化的一个过程，一般来说，ASD 越强的 MM，在被 TD 之后，她的逆向合理化也会越强。但这并非绝对，有些女人即使被你 TD 了，她对你的态度也不会发生根本转变。因为在这些女人心里，TD 就像家常便饭，曾经豆瓣上一位很有经验的 mm 说过一句话：“男人往往以为性是女人的最后一道防线，殊不知其实性是男人最后一道防线。”这也是为什么小姐是最难被征服的道理。

我认为 TD 对长期关系更重要的是，检验是否**性和谐**。如果双方的性不和谐，会非常影响长期关系的质量，这也是很多长期关系最终破裂的一个重要原因。想想，如果两人在还没有发生亲密关系之前，就恋爱结婚，婚后才发现性不和谐，那时就麻烦大了。

TD 是长期关系的起点，也是一个很好的临界点。在两人发生亲密关系的当晚，你应在第一时间检查你的用户体验。如果用户体验不好，可能会给她留下一个很不好的印象，这会影响你们今后的长期相处。这个女人一般不会直接说出来，但她心里会对你减分。所以，如果你的第一次表现不是很好，最好的办法就是立刻再来一次，以证明你自己。关于用户体验再多说几句，所谓用户体验好并不是说一定要让她高潮，只要让她感觉愉悦就算达标。有些女人会很在意性快感和性体验，有些女人却没那么在意。所以，即使你不能每次给她高潮，也无须焦虑或气馁。性高潮对大部分女人来讲是锦上添花的东西，只要你不是特别差，这个东西不会从根本上影响你们的长期关系。

如果你发现自己的用户体验基本 OK，接下来你需要考虑的是对这段关系的定位。圈子里流行一个对期待管理的打分：“一百分算是满分的话，如果你在女孩心中的评价到了 60 分，你将有机会推倒她；70 分以上，她愿意和你发展更长期的关系；80 分以上，她会考虑让你做她男朋友，并把你介绍进她的社交圈；90 分以上，她会将你作为她的老公人选。”所以，一个 MM 即使被你 TD 了，有可能你在她心目中只有 60 分，而你却想着让她做你的长期女朋友，表现出太强的需求感，结果 MM 从此不再理你，你却困惑了：为何我已经 TD 她了，她还不想做我女朋友？这就是定位失败的一个常见例子。

还有一种情况，也容易造成长期关系的困扰，那就是定位不清晰。曾经一个兄弟告诉我，他刚 TD 一个 MM 后，想和对方发展成情人关系，于是还继续用一些所谓 PUA 的方法对她不冷不热，后来 mm 心凉了不理他了，他才发现原来自己很喜欢她，想和她发展成男女朋友，但这时已经晚了。所以，如果一开始你定位不够清晰，在之后想慢慢再去调整彼此的关系，这会非常难，付出很大的代价也未必能成功。所以，在最初特别是 TD 之后的那个晚上，对你们之间的关系有个清晰的定位很重要。当双方对彼此的定位都符合自己的预期时，一段长期关系便有了一个好的开始，接下来便是如何去经营这段关系了。（注：定位处理源自冷爱模型 L7 流程）

## 长期关系的“道”与“术”

冷爱说过，好的两性互动流程，一共就在处理两件事：建立和分享你的世界；发现和拓展 TA 的世界。这句话说得再通俗一点，就是发现你自己的价值并为她持续地提供价值。所以 **TD** 不是结果，恋爱也不是结果，甚至婚姻都不是结果，因为人生只有一个结果，那就是死亡，在此之前请享受过程。

所以在这里我非常强调“持续”二字，很多兄弟在长期关系里困惑的原因往往是忽视了这两个字，不管前期你通过怎样的方法和技巧追到了这个女人，TD 了，和她恋爱了，甚至后来结婚了，你以为万事大吉了，不再花心思在这段关系上，结果突然有一天东窗事发，女人要和你闹分手，或者她在外面有了新的男人，这时你才悔之晚矣。也许有兄弟会觉得这样累，可以换个角度思考，我相信大部分兄弟都希望自己成为一个有魅力的男人，其实持续地为她提供价值就是一种魅力提升的表现。对男人而言，女人是一所很好的大学，要想成长为一个成熟而有魅力的男人，离不开女人这所大学。

积极心理学认为“愉悦感”和“幸福感”是有区别的，“愉悦感”是一种快感，来得快去得快，K 歌很 high 是一种愉悦感，TD 也能带来一种愉悦感，但这样的感觉往往不持久，而且次数越多，衰退得越快；幸福感是经过努力之后获得一种成就感，不会轻易得到，但得到之后持续的时间会很长。比如你通过自己的辛苦努力，通过了一次重要的考试，多年后你还会因此而沾沾自喜。因此，**在长期关系里我们应该追求幸福感，要想获得幸福，就必须要有付出**，至于应该通过怎样有效而合理的付出，收获一段美好的长期关系，我在后文中会做详细介绍



绍。

这里再谈谈价值，从论坛刚成立之初，圈子里就一直存在着价值流和技术流的争论，价值流认为只要价值够强大，没有搞不定的妞，技术流则坚持说，只要技术够牛 B，就没有敲不开的逼。对长期关系来说，这两种观点都容易让人产生误解。我所理解的价值包括两部分，硬价值和软价值。硬价值跟一个人的外表、社会地位及所能驱动的社会资源有关，高富帅是典型的硬价值比较高的人；软价值主要跟一个人内在的优势和品行有关，有些软价值是生来就被注定的，例如智商、某些犯罪倾向之类，另外大部分软价值是可以被学习、提高的，比如幽默感、沟通的技能、社交直觉、TD 的技巧等等。

坚持价值流的人往往太强调一个人的硬价值忽略了软价值，而坚持技术流的人往往太强调一个人的软价值忽略了硬价值。试想，如果一个男人连基本的温饱问题都不能得到解决，即使他的煽情能力和 TD 技巧再牛逼，除非他靠吃软饭，否则一个女人很难跟他一辈子；同样，即使一个很有钱的男人如果他不懂女人，不能给她除了物质之外的精神享受，这个女人很有可能会把他当凯子，最后红杏出墙。因此，硬价值和软价值必须齐头并进，缺一不可。硬价值就像是门槛，从温饱到奢华，如果你迈不过这道槛，你很难找到高质量的女人，所以好好努力工作挣钱是必要的。软价值更像是助推器，当你跨过硬价值的门槛后，你需要靠你的智慧、品格以及精神修为来持续吸引她，直到你离开这个世界的那一天。

以上的介绍提到了很多概念，可以看作是“道”的部分，接下来我将主要讨论具体的操作，并补充一些小案例，可以看作是“术”，希望能给大家更多启发。

## 长期关系的两个误区，关于需求感与付出

先谈谈我失败的两段恋爱经历：

09年初的时候，江湖上流传着一个传说，说第六感有次和冷爱一起坐地铁，在地铁里碰见一个MM，冷爱说这个MM你可以去搭一下，于是第六感立刻快步上前收号，当晚这个MM就被TD了。传说毕竟有些夸张，真实的故事更加曲折，我将这个故事的完整经历记录在了《冷爱模型》的案例集里，仅对参加冷爱模型学习计划的内部学员开放。我对那个女孩的印象很深，叫她婧吧（化名）。婧是第一个我在地铁里收号后主动给我发短信的MM，我还记得当时她发的第一条短信是“你要了我的号码，为什么不和我联系？”

这里讨论的是长期关系，我简单分享一下TD后的那段经历吧。在我们发生亲密关系之后，婧对我表现出很强的需求感，每天对我各种查岗，电话短信轰炸不停，内容大都是“你在干嘛”，“有没有想我”之类的，但我从不主动给她发短信和打电话，她给我发的信息我总是隔

几条才回一条，显得我很忙碌，以此来彰显所谓的 DHV。一开始，我很享受这种高高在上的感觉，我觉得一个 PUA 就该让女孩多投资一点，让她总是牵挂着我，这样她就会越来越离不开我。

然而，这样持续了不到一个月，有次我和婧在飞信上聊天，我还是照常地保持骄傲风趣的口吻，突然婧那边发来一句，“我觉得你不爱我。”若是现在的我看到这句，我会意识到这可能是个危险的信号，我会思考为什么她没有感受到我的爱？是她要求太多还是我给的太少？但当年的我却把这句当成了一个废物测试，我觉得应该保持住自己的框架，于是我们的聊天越来越糟，那天我们就在网上分手了，至今再也没见。

和婧分手后，我虽难过了一小阵儿，但那时我并没有认真地反思她说的那句话，“我觉得你不爱我。”我很快便又开始了自己的 PUA 征程。那一年，一个又一个女孩走近了，又离开了，来也匆匆，去也匆匆。我在 PUA 这条路上虽然斩获颇丰，但感觉很孤独。一年之后，我遇见了瑶瑶（化名）。

瑶瑶是我的新同事，见她第一眼我就对她有一种感觉：我们之间肯定会发生一段故事。当时我已经形成了一套属于自己的约会流程，不到两个礼拜，我便顺利 TD。也许是在 PUA 这条路上走得太久，第一次我产生了想安定下来的感觉。和瑶瑶相处的时间越长，我对她的需求

感也与日俱增。我让自己变成了一个纯 AFC，天天电话短信问候，而瑶瑶她每次和我在一起时，都表现得很好，我们相处很愉快，但不在一起时，她却很少主动联系我。我当时很困惑：明明我已经 TD 了，而且在我们共同的圈子里，我的价值也不算低，为何她就不粘我呢。这种状态让我渐渐陷入其中，无法自拔。

我开始犯真命天女症，将瑶瑶视为我的真命，对她各种好，送花送礼物，还暗自计划为了她放弃自己之前出国的打算。但这并没有改变现状，反而让我越来越不开心。后来我求助冷爱，冷爱一语中的：“你对她的需求感太强了。”这一句话，仿佛晴天霹雳，让我突然清醒过来。我开始思考：我是因为爱她，所以才需要她，还是因为需要她，所以才爱她。如果因为爱一个人而失去了自己，那这样的爱是病态的，也是不能长久的。半年之后，当瑶瑶再次找到我，要求和我复合时，我能感觉到，当初她其实是爱我的，只因我对她的需求感太强，让这段爱变得扭曲。但那时的我，已经有了新的女朋友，所以我拒绝了。正所谓我们的爱，去了就不会再回来。

和大家分享这两个小故事，无非是想说**需求感和付出**的重要性。在一段长期关系里，保持需求感的平衡是一件不易的事情。**不愿意付出的人，不配拥有爱，而因为付出而失去自我的人，会成为爱情的奴隶。**

**男人该如何疼爱女人，引导女人付出与投资**

我认为一段好的长期关系，需要双方共同付出和努力，引导对方付出的前提是，自己懂得该如何付出。付出可以简单地分为**金钱投资、性投资、感情投资和社会关系投资**。

双方在这四个方面付出的多少，决定着一段关系的稳固程度。我觉得男人在一开始不必太在意女人在金钱、感情和社会关系方面的付出，但要让她在性上有所付出。这就是我强调的 TD，张爱玲说，阴道是通往女人心灵的通道，所以快速完成 TD 是引导女人投资的一个捷径。如果你们已是男女朋友，但还没发生亲密关系，一定要想办法尽快完成。比如利用一起旅游的机会制造单独私密相处的空间，不要担心女人的 ASD，关键时刻一定要表现得男人一点。**做了，她也许口头上说你是禽兽，不做，她会在心里觉得你连禽兽都不如。**女人天生就喜欢依附强大的男人，关键时候的强势会提高女人对你的服从性。

感情上的投资通常是日积月累。因此，疼爱女人十分必要，在一个女人为你付出了性之后，她会慢慢习惯你的疼爱，习惯的力量很强大。随着她对你感情投入的增多，她会逐渐增加对你社会关系的投资，将你介绍给她的朋友、同学、亲人甚至父母。这也是判断你俩关系发展到何种程度的一种方法，她愿意将你介绍进她的社交圈，说明对你是认可的，进入的社交圈越核心，对你的认可度越高。这时你如何表现就很重要了，她的社交圈认可你，特别是她的父母认可你，会为你们

这段关系的持久增加重要的砝码。至于金钱投资，我觉得是水到渠成的事情，如果一个女人爱你，她自然会舍得为你花钱。

下面我重点谈谈该如何疼爱一个女人。大体原则是，用心去发现她的需要，然后去满足她。这个满足并不是她一要你就给，而是你想给的时候，你才给。我还是用小故事来说明吧。

阿飞（化名）是我的一个好朋友，我刚毕业时经常和他一起玩，当时还没有接触泡学这个圈子，在我眼里，阿飞是个天生好手。阿飞有次他去家附近的银行取钱，看到其中一个女柜员特别心动，因为她是她最喜欢的类型。于是他就在排号单背后写了一行字：“想和你认识，告诉我你手机号”，趁办理业务时悄悄递给了那个女柜员，当时那个mm的脸刷一下就红了，说了一句，“我在工作呢。”阿飞也没有纠缠，办完业务后便离开了。

但阿飞并没有放弃，他向朋友借了一辆车在那家银行门口等着，直到下班后那个mm走出来，他一踩脚车停在她面前。据阿飞说，当时他感觉那个mm有点慌张，但他没有犹豫，立刻摇下车窗，只说了一句，“下班了，把你手机号码给我。”mm愣了一下，最后还是给他了。后来，这个mm做了阿飞的女朋友。

有一次，阿飞和他女友一起逛街，当时他女友看上了一款mickey的

mp3，死活要让阿飞给她买，虽然一个 mp3 并不贵，但阿飞觉得那天他们已经买了不少东西，不能再这样乱花钱，说什么也没答应。她女友因此而生他的气，不过阿飞一点都不担心，用他的话说，“女人嘛，哄哄就好了。”

不久之后，阿飞女友便离职了，去英国留学深造。当时我问阿飞，“异地恋很艰难，你考虑好了吗？我的初恋就是败在异地上了。”不过阿飞却一副很有信心的样子。有次，女友打电话让阿飞将她家里的娃娃寄给她，女人嘛，大都喜欢床上有些可爱的娃娃什么的。阿飞不仅邮寄了娃娃，还将之前她看中的那款 mickey mp3 一并寄上，而且那款 mp3 有个带子正好可以挂在娃娃的脖子上。据阿飞说，她女友收到这份礼物时，在电话那头都感动得哭了。

一年之后，她女友回国，阿飞去机场接她，手里抱着一大束玫瑰。之前阿飞和她女友交往的这两年，从来没有送过一次花，连情人节、圣诞节、生日都没有送过，因为这她女友不少向阿飞抱怨。阿飞私下告诉我，“我就偏不送，这些节日大家都想到送花，我也送多没新意啊，而且过节时花的价格还挺贵，不划算。”但机场这次，阿飞的那束花再一次让她女友感动得哭了。用阿飞的话说，“当时和我女友同一航班回国的有她好几个同学，当大家看到这一幕时，都很羡慕我女友，那一刻我让她成为了公主。女人，多少都会爱慕虚荣，况且再让她的好姐妹帮我这样一传，说她有个疼人的好男友，她在其朋友圈里就下

不来台啦。以后，我俩要真有什么，她们也会为我说好话。”

现在，阿飞和他女友快结婚了，他们恋爱了有快六年。关于阿飞的故事还有很多，我挑选的这几个片段无非是想说付出是必须的，但需要有条件。人的欲望无止境，一味地满足对方的要求只会让自己变得廉价，还会激起对方新的欲求，所以，我们应该学会调控。而这个调控就需要有一套属于自己的标准，有了标准才能掌握好自己在一段关系中的尺度。关于标准，我会在以后的更新中详细展开，今天先更新到这里。

## 框架与细节

在圈子里混了这些年，经常听到身边的兄弟说我应该保持自己的框架，所以我要打压她，所以我要冷冻她。在一段长期关系里，我几乎不会打压对方，也很少冷冻对方，我觉得两个人在一起的那种舒适感很重要。所以，我会花很多时间来营造彼此的舒适感，但这并不意味着不需要框架。

我理解的框架内核是一种标准，或者说是我坚守的底线。如果将它看作一个图形，这个图形里面是个正方形，外面是个圆。这个圆就是之前提到的舒适感，和她在一起的时候，应该尽量让她感觉舒服，至



少不觉得别扭；而这个正方形代表了那些必须坚守的底线，这些底线不会因为她而改变。

举个例子，比如我和女友在一起，我很不喜欢吵架，因为我觉得吵架破坏了这种舒适感，人在情绪激动时说出的某些话有时会像刺一样伤到对方，她可能会因为你吵架时说出的某句话在心里记很久，某一天突然爆发出来。另一方面，语言往往很苍白，她不会因为你吵得很凶就听从于你，比语言更有分量的是行动。

可能有些兄弟会觉得这个不好理解，那么我再举一个自己的例子。曾经我的一个女友刚和我好的时候，特别黏我，每天都要给我来很多电话和短信，有时候我忙起来就忘了接，短信也不是每条都回。刚开始遇到这样的情况，她会生我的气，见面时还会质问我，我只会简单地提一句没看到之类的话，就不会再提这件事儿，接下来可能会哄哄她，带她吃好吃的，反正一如既往地对她好，因为我不想破坏这种舒适感。但下次她来电话或发短信时，如果我在忙，我照样不会接，短信也不会立即回，因为这是我的标准，我喜欢自由，所以我不喜欢总被人查岗，也不喜欢总去查对方的岗。刚开始我这个女朋友还会为此和我闹，时间长了，她就明白了我就是这样的人，不会因为她而改变，渐渐她就适应了。因此，标准是用行动来坚守的，而非语言。

再补充说一下，两人在相处时，如果对方犯了什么错，只要不涉及到你的底线，比如约会的时候迟到之类的事情，不必斤斤计较，学会宽容，男人嘛，本来就该大度一点。但一旦触碰到你的底线，就绝不能

退让。比如，我其中一条底线是未经我允许，不能偷开我的短信、qq记录等隐私。我一旦发现她这样做，第一次会严重警告，如还有第二次，就坚决出局。所以，涉及到底线的东西最好在一开始就跟她说明，同时也询问她有哪些底线是不容触碰的。

## 细节

有句话叫，“细节打败爱情”。我回顾了一下，刚开始的几段感情就是因为一些细节没有处理好，导致没能长久。以前的我，有点大大咧咧，觉得喜欢一个人付出真心就好，没有那么多事儿。经历过几段恋情，我才发现女孩子大多敏感心细，尤其注重细节，细节做得不好，她们就感受不到你的真心。

记得曾经刚和一个女友同居，这个MM很爱干净，甚至有点洁癖。有一段时间我很忙，晚上回来后很困，于是没有洗脸洗脚就亲密睡觉。结果就是那么几次，在她心中留下了很不好的印象，认为我是一个不爱干净的人，而这样的印象一旦形成，便很难改变了。另外一次是，我一个女朋友刚刚买了一双高跟鞋，一般新鞋都会有点束脚，走路会有点别扭，但当时我没有意识到这一点。因为平时我一人走路比较快，所以那天牵着她的手走路时，也有点快，没有考虑到她的脚可能会不舒服。结果，我这个女友走着走着突然将我的手甩开了，我当时还有

泡学网—中国 PUA（泡学达人）文化发源地 <http://paoxue.com>

点莫名其妙。还有一次，是个周末的上午，女友在我旁边化妆，我正坐在床头看书。突然女友不小心将化妆液挤多了点，衣服上溅了一些。我在听见她“啊”了一声后，看了一眼觉得没啥大事，就随口说了一句，“这旁边有纸，拿纸擦一下就没事了。”当我说完这句时，她的脸色立刻就变了。如果换作现在的我，会毫不犹豫地立刻拿起纸为她擦拭，没有那么多废话。这些都是细节。

我曾经是一个不太注重细节的人，直到某一天有个女孩子对我说，“如果你连这样的小事都做不好，如何证明你爱她；如果你足够爱一个人，就应该能在细节上想到她的需要。”所以，兄弟们，如果你想成为一个有魅力的男人，如果你想收获一段美好的恋情，从做一个心细的男人开始吧。

## 爱与安全感

最后，谈谈我认为长期关系里最重要的两个概念：**爱与安全感**。

什么是爱？这是仁者见仁智者见智的问题。就我个人而言，现在的我认可《爱的艺术》里提到的一种观点：**爱不是一种选择，而是一种态度。如果你能爱一个人，就能爱全世界**。因此，爱不是一个对象，而是一种能力，既然是一种能力，就可以通过学习和实践得到提升。从这个角度来讲，没有真正的天生好手，那些所谓的 nature 只是因为他们更早地开始了与女人互动，更早地开始了爱的实践。

如果你还在纠结于那个追不到的真命天女，纠结于那个离开你的前女友，纠结于那个错过的曾经，那么请你仔细想一想，那个她真的对你那么重要吗？那个她真的无可替代吗？也许这些只是表象，真相是你想通过那个她体验一种爱与被爱的感觉，因为只有爱才能让你体验到生命的活力，也只有爱才能让你的生命感到完整。如果你也认可这一点，那么你需要的是获取一种爱的能力，而跟她究竟是谁没有关系。

爱这个命题过于庞大，我在这里就不详细展开了，有兴趣的兄弟推荐翻看《爱的艺术》这本书。接下来我谈谈如何表达爱，从而让对方感觉到被爱。

《爱的五种语言》作者查普曼博士发现人们基本上有五种爱的语言：**肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触**。每一个人都有一个情绪的爱箱，只有当这个爱箱被填满的时候，对方才能感觉到被爱。然而，不同人的爱箱需要用不同的语言来填满。所以在一段长期关系里，应该去努力发现对方的主要爱语是什么，给予她真正想要的。

比如有些女生喜欢收礼物，那么你就可以根据自己的经济能力，适当地多送她礼物，礼物不是越贵越好，关键是要特别。我有篇博文专门写了重要节日（生日、情人节、圣诞节等）可以送的礼物，无需贵重，

但要特别，能起到浪漫的效果。博文地址：  
[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_55fff5fc0100zflx.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_55fff5fc0100zflx.html)

又比如精心的时刻，我的理解就是**瞬间**。记得以前群里有次讨论，某位兄弟说 XX00 要注意九浅一深，其实长期关系也类似。大部分时候是平淡的，即所谓的“浅”，爱情越长，越象亲情。所谓的“深”，就是每年能让她经历那么几个值得回忆的瞬间。曾经我认识的某个兄弟，他其实挺懒的，和他女朋友在一起几乎不做家务，都是他女友照顾他。但他有一个很小的举动，让她女朋友能记他一辈子。那就是他会亲自为她女朋友洗脚。就好像我们经常说的，你不一定要十全十美，但你得有点“绝活”，这个“绝活”让你显得与众不同。

## 安全感

你若问十个女人两人谈恋爱，对女人来说什么最重要，有八个女人都会说安全感。每个人都需要安全感，每个人都在寻求安全感，女人只是对此表现得更加强烈罢了。和女人相处的时间久了，你会发现女人对你的那些要求，不管是物质（如房子、车子）还是精神（如上进心、同情心），归根到底都是在寻求一种安全感。一个女人越成熟，她越能意识到这个社会的复杂、环境的险恶，因此她要寻找一个男人来保护她，让她免受伤害。**她的种种表现最终都是为了筛选出那个能给她安全感的男人。**

前两年，我和女人相处时，会试图去控制对方，偷偷查看她的 QQ 聊天记录和手机通讯记录，我想知道她是否对我是忠诚的，但就是因为这些事情，女人和我吵架甚至闹分手。后来我意识到当我试图去控制对方时，就已经表现出一种不安全感，因为只有内心缺乏安全感的人才会从外界去寻求确认，寻求答案。而真正的安全感来自自身，对自我深度接纳，从而表现出一种自信的状态。我们每个人都是不完美的，但这并不影响我接纳自我，比如我个字不高，块头也不大，无房无车，但这并不影响我接纳自己，也不影响我享受生活。所以，不需要那些外界的东西赋予自己安全感。

一个男人有没有安全感，女人感受得到。一个自身缺乏安全感的男人，是很难真正给予女人安全感的。所以在一段长期关系里，如果你能让对方感受到你会一直保护她及她的后代，那么你已经达标了，这个女人会长时间依赖你，和你在一起。如果你仅仅是想让一个女人离不开你，这已足够，但你若想要一个女人发自内心地感激你、深爱你，那么，你还需要激发出她自身的安全感。

激发出她自身的安全感，需要发现她心底的灵魂，让她觉得自己活在这个世界上有意义，帮助她找到人生的方向和使命。这时，你在她心里不单单是一个能保卫她的骑士，更像一个能指引她的导师。因为你的出现，这个世界对她而言，从此不再一样。她会因此而记住你，记住你一辈子。

全文终