雄踞美国亚马逊书店畅销书榜榜首！

被誉为本世纪最值得关注的把妹学圣经！！

男人不可不知的女性心理大揭秘！令人叹为观止的把妹绝活大公开！

Rules of the Game

把妹达人圣经

想要在这场追逐游戏中捷报频传，就要先掌握游戏规则！

想要迅速提升异性缘，让你终生受益的30天速成计划就绝对不可或缺！

【美】美国超级畅销书作家

享誉全球的把妹达人 尼尔·施特劳斯 /著 于海生/译

中国三峡出版社

这本书不是用来阅读的，而是需要实际操作的。不论你的经验是否丰富，不论你有怎样的优缺点，也不论你是青涩男孩还是情圣，舞台已经搭建妥当，只等你隆重出场并倾力演出。

——尼尔·施特劳斯

尼尔是世界上最强的把妹达人！

——《周末夜》杂志

妙就妙在它真的有效！

——《美丽佳人》杂志

“我读过许多有关约会和泡妞的书籍和手册。我认为这本书提供的信息是最实用、最有效的。荣誉归于尼尔！他献出了最好的东西。”

——学员昵称：阿尔比诺

“谢谢你，尼尔……你将会因此被大家铭记。这不只是一本平常的书或一次研讨会，这就是一大笔财富！！有一天，我将会紧握你的手，表达我最真诚的谢意，感谢你改变了我的人生！”

——学员昵称：大满贯

“如果你非常想得到美女的陪伴，却未能有意识地按照尼尔的要求去做，甚至没有读过他的《把妹达人圣经》，那么我必须说，你真的要好好审视自己了！你应该问问自己什么才是你真正想要的。过去从未有人送来过这么好的东西，是尼尔把它送给了我们。”

——学员昵称：爱情邮差

“由于这次训练，我从一个失败者变成了一个成功者。在她的眼中，我是一个优秀得近乎完美的男人，我是她最理想的知己之一。这真是不可思议！谢谢你，尼尔，感谢你的指导！”

——学员昵称：天赐之石

“说实在的，我从未想过尼尔能做到这一点。我的意思是，将把妹训练技巧成功拆解为30个具体步骤可并不容易。但是尼尔很了不起，他的表现证明了一切。一流的材料，一流的人，一流的结果。”

——学员昵称：侠客

幸福人生——从搞定女人开始！

献给至今还为搞不定眼前女人而叫苦连天的兄弟们！

上架建议：畅销书/社科类

ISBN 978-7-80223-446-8

9 787802 234468 >

定价：29.80元



Rules of the Game

把妹达人圣经

想要在这场追逐游戏中屡报频传，就要先掌握游戏规则！

想要迅速提升异性缘，让你终生受益的30天速成计划就绝对不可或缺！

什么学问可以让美国大学生争相投入研究，让医生中途转业，
让社交名流趋之若鹜？是的，就是把妹学！
“把妹”也有学问！你是否期待变身为众人艳羡的把妹达人？
别再当老实人了，让全世界最强的把妹达人来改造你！

享誉全球的把妹达人

中国三峡出版社

图书在版编目（CIP）数据

把妹达人圣经／（美）施特劳斯（Strauss，N.）著；于海生译.—北京：中国三峡出版社，2010.12

ISBN 978-7-80223-446-8

Ⅰ.①把… Ⅱ.①施…②于… Ⅲ.①男性—人际交往—通俗读物 Ⅳ.①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第247309号

RULES OF THE GAME by NEIL STRAUSS
Copyright: © 2007 BY STATELY PLUMP BUCK MULLIGAN, LLC.
This edition arranged with IRA SILVERBERG
(Independent agent working at STERLING LORD LITERISTIC)
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY，LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:2010 San Xia Publishing House
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2010-7401 号

把妹达人圣经

[美]尼尔·施特劳斯/著　　于海生/译

中国三峡出版社出版发行
（北京市西城区西廊下胡同51号 100034）
电话：（010）66112758　66116828
http://www.zgsxcbs.cn
E-mail：sanxiaz@sina.com
ybs5193@163.com
北京旺银永泰印刷有限公司印刷　新华书店经销
2011年1月第1版　2011年1月第1次印刷
开本：710×1000毫米　1/16　印张：19
字数：311千字
ISBN 978-7-80223-446-8　　定价：29.80元

这些游戏规则可以左右我们的生活、我们的成功和我们的幸福。

这些游戏规则充满了感性而非理性。

这些游戏规则在人类历史上始终都是适用的，
不管我们的种族、民族和文化有着多么大的差异。

这些游戏规则是永恒不变的。

这些游戏规则可以使你得到快乐、爱情和婚姻，甚至可以使你名垂千古。

谨慎对待并且合理运用这些规则，今后在同异性打交道时，
你就会感到更加游刃有余，你的人生也将变得与众不同！

参加“把妹达人训练课程”学员的反馈信息

“对于这次训练，我想说的就是：‘哇塞！’在这个月之前，我从未主动接近过任何女人，也不曾有过任何约会经历。如今，我在3天就能搞定3个约会对象，而且根据我目前掌握的电话号码，我还可以联系上更多的美女。”

——学员昵称：恶魔

“这是我目前所经历的最激动人心的1个月。我感觉自己的收获是如此之多！这30天里发生的一切，简直令人难以置信！！！说老实话，在我的生活中，唯一能让我变得无比平静而又无比幸福的事物只有一种：美女！”

——学员昵称：托尼

“由于这次训练，我从一个失败者变成了一个成功者。在她的眼中，我是一个优秀得近乎完美的男人，我是她最理想的知己之一。这真是不可思议！谢谢你，尼尔，感谢你的指导！”

——学员昵称：天赐之石

“这是我参加过的最棒的训练！它改变了我的一生。”

——学员昵称：处男

“这一周向我抛出橄榄枝的女人比过去几年的总和还要多。我认识的人都说我现在像换了一个人，极有魅力。”

——学员昵称：武士

“我已经有女朋友了，我在和女人打交道方面也没什么问题。那么，我为什么还要接受把妹达人训练呢？当然是为了自我提高，我必须这样说。我的自信心进一步增强了，别人看待我的眼光也完全不同了。我做的是侍者工作，现在，那些顾客都会点名要我服务，那些女生也总是主动接近我，给我

的小费也比以前多得多。人们总是邀请我参加他们的聚会。每个人都想和我打交道，并且想加入我的私人小圈子。还有，每个人都会注意到我对自己是多么的自信——这和过去的情形完全不同。”

——学员昵称：宝马

“她送给我的是法式亲吻。她还问我，星期二她回来时可否再和我见面。我都等不及了，她美丽、迷人而多情。要不是因为尼尔的指教，这种事根本就不会发生。”

——学员昵称：阿波罗

“尼尔•施特劳斯给了我一件最宝贵的礼物。我不知道还有什么比这更好的东西。我只想说声谢谢。”

——学员昵称：蜥蜴

“自从我开始接受把妹达人培训以来，每天早晨醒来都是一件乐事。我总是沉浸在某种兴奋中。当我走到楼上的办公室想看看当天的下一项任务是什么时，我就像在圣诞节早晨准备打开礼物的孩子一样。这是我一生都不会忘记的非凡体验。”

——学员昵称：完美风暴

“这是我过去从未有过的最奇妙的经历。尼尔，我太感谢你了，你真的改变了我的一生。”

——学员昵称：男孩

“这是我一生得到的最大的回报之一！我第一次感受到挑战自我的价值，那种感觉无与伦比！我正在享受到越来越多的乐趣！”

——学员昵称：木匠

“我做了许多我过去认为自己绝对无法做到的事情，我为此感到十分庆幸，因为它改变了我对自己、对生活的看法，我第一次觉得自己好像无所不能。我希望我一生的每个月都与把妹达人训练为伴。”

——学员昵称：过山车

“谢谢你，尼尔……你将会因此被大家铭记。这不只是一本平常的书或一次研讨会，这就是一大笔财富！！有一天，我将会紧握你的手，表达我最真诚的谢意，感谢你改变了我的人生！”

——学员昵称：大满贯

“尼尔，太谢谢你了，你让我有了完全不同的生活体验！你的工作对我的一生产生了重大影响。我不但会将你的指导运用到我的恋爱中，也会运用到我人生的其他各个方面。”

——学员昵称：拜伦

“说实在的，我从未想过尼尔能做到这一点。我的意思是，将把妹训练技巧成功拆解为30个具体步骤可并不容易。但是尼尔很了不起，他的表现证明了一切。一流的材料，一流的人，一流的结果。”

——学员昵称：侠客

“我读过许多有关约会和泡妞的书籍和手册。我认为这本书提供的信息是最实用、最有效的。荣誉归于尼尔！他献出了最好的东西。”

——学员昵称：阿尔比诺

“如果你非常想得到美女的陪伴，却未能有意识地按照尼尔的要求去做，甚至没有读过他的《把妹达人圣经》，那么我必须说，你真的要好好审视自己了！你应该问问自己什么才是你真正想要的。过去从未有人送来过这么好的东西，是尼尔把它送给了我们。”

——学员昵称：爱情邮差

序 言

我们为什么会走到一起

我原本不想写这本书。

其实，我原以为我是绝不会写这本书的。

我写这本书，就跟你决定拿起它阅读时一样难为情。不过没关系，因为这意味着我们坐到了一条船上。下面让我来告诉你为什么我会觉得难为情，然后再告诉你为什么你也会感觉难为情。这样，我们才能够协力前进，因为我们是由于同样的原因而坐在了一条船上。

我在青春期以及在20岁刚出头时，大都是与孤独、绝望和悲哀为伴的，因为我不会与女人打交道。我只能沉默地坐在竞技场外围，看着我不以为意的那些家伙如何让女人神魂颠倒。

在经过两年“干旱期”以后，我的约会生涯降到最低点。我开始浏览“外籍新娘交友网”，俄罗斯的、拉丁美洲的、亚洲的，哪国的都有。我甚至用书签标出我也许可以与之相处的那些女孩的个人网页。我觉得自己充其量只能做到这一点了。

然而，一个偶然的机会改变了我的人生轨迹。我在互联网上发现了一个秘密社区，号称当代最强把妹达人的英雄好汉在此分享从全球夜店、街上与约会中学到的心得、故事与战术。

狗急跳墙，我隐藏真实身份，敲开了那个世界的大门，它慢慢展开了。我对那些大师级高手佩服得五体投地，我觉得他们有一把钥匙能够让我走出长期沮丧、恐惧和没有安全感的监牢。

虽然最后我并没有在他们那里找到什么仙丹妙药，但我仍然无比珍惜这趟冒险之旅。它让我知道了我从未意识到的一个事实，倘若仅凭我自己的力量，是无论如何也不会想到：钥匙其实一直都在我身上，只是我不知道它究

竟放在哪儿以及如何使用。

当我根据那些年的经历写成《把妹达人》一书时，我以为那将是我最后一次涉及这类主题，我打算潇洒地离开。尽管在不经意间成了那个秘密社区顶尖的把妹高手，但我更愿意优雅地离开，扮演人生的学生而不是教授。我写那本书不是为了要传道授业，而是因为我喜欢讲故事。

可是这本书讲的不是故事，至少不是字面意义的那种故事，它实际上是一本工具书。真正的故事不应由我来写，而应由你来演出。

这本书不是用来阅读的，而是需要实际操作的。不论你的经验是否丰富，不论你有怎样的优缺点，也不论你是青涩男孩还是情圣，舞台已经布置妥当，只等你隆重出场并倾力演出。

世界上有各种各样的健身和减肥产业，它们提供的数千种修炼计划可以帮助你实现健康目标。与女人的自我成长计划有关的行业庞大而又完备，《时尚》杂志的文章、《欲望都市》中的人物，以及与之相关的数不清的书籍、电视脱口秀节目以及相关企业的存在，几乎都是为了协助女人应对她在这个世界面临的各种挑战。

然而，展现在男人面前的世界完全是另外一番模样。在每一个地方，男人对女人的欲望似乎都可以得到满足。不管走到哪里，男人都可以看到他们梦想中的女人的形象。但是，对于如何吸引这些女人，如何正确地认识以及改善个人生活方式和社交技巧，却很少有实质性的建议。考虑到社交技巧能够影响我们的人生走向——我们的职业、朋友、家庭、孩子和我们的幸福，这显然是一个不容忽视的巨大领域。

所以，尽管我在写《把妹达人》时并无这样的意图，但在空闲时间里，我还是尽自己的力量做了点儿事，为许多时运不济的男人提供帮助。自那本书出版以后，他们就通过电子邮件、电话和普通信件向我求助，我从他们那里听到和看到了无数令人心碎的感情故事。我指点过各种各样的对象：沮丧的青春期少年、30 岁的独身男人和刚刚离婚的商人，甚至包括摇滚乐明星和百万富翁。可是，我帮助过的人越多，从世界各个角落涌来的求助信也越多。寻求帮助的人不断增多，从数百人变为数千人、数万人直至数百万人。他们当中绝大多数人并不是人渣或恶棍，而是地地道道的好男人——就是女人们总是声称要寻找的那种男人，但他们却无法让女人动心。

因此，我决定挺身而出，告诉你该如何去啃这块硬骨头，这块妨碍你真正享受人生美妙滋味的硬骨头。

本书是一种简单而又易于操作的把妹教程，它会告诉你如何主动接触和吸引那些优质女人。尽管这本书最初是为那些最不擅长和女人打交道的男人设计的，但它对那些自认为知道如何结交女人的男人同样有效，至少可以给他们相当大的启示。

我提供的这种把妹教程没有任何深奥的原理、系统或哲理，有的只是经过实践检验，被证明是最恰当、最迅捷的方法和手段。我花了5年时间搜集相关知识，它们已然成为我人生密不可分的组成部分，我也总是欣然将其与人分享。书中的绝大部分技巧已经在具有不同年龄、国籍和背景，总数超过13000位男人那里进行过检验。

结果证明，为期1个月的修炼计划可以显著提高男人的社交技巧，增加他们的个人魅力和约会几率，以及在女人眼中的诱惑力，我称之为“把妹达人训练课程”。

这本教程不单单意味着我即将向你传授一整套技巧，它也意味着我要对你作出一个保证：在30天时间里，让你能够完全掌握把妹达人的本领。

实际上，我并不十分情愿这样做，因为上面那句话听起来好像我就是《把妹达人》中的主要角色，或是某些励志类书籍封面印着的那些咧嘴傻笑的作者。

但是，如果这本书果真对你有所帮助，那我付出的一切都是值得的，更何况在30天之后，你的确可以使自己的人生实现飞跃。

接下来，就让你自己的故事徐徐展开吧！

目 录
CONTENTS

序言：我们为什么会走到一起

上篇：把妹达人的 30 天修炼计划

怎样成为游戏的大赢家 …… 3
第 1 天 …… 7
第 2 天 …… 14
第 3 天 …… 18
第 4 天 …… 26
第 5 天 …… 29
第 6 天 …… 34
第 7 天 …… 44
第 8 天 …… 56
第 9 天 …… 60
第 10 天 …… 66
第 11 天 …… 74
第 12 天 …… 84
第 13 天 …… 92
第 14 天 …… 95
中场培训课程 …… 107
第 15 天 …… 109
第 16 天 …… 121
第 17 天 …… 124
第 18 天 …… 127
第 19 天 …… 133
第 20 天 …… 136
第 21 天 …… 139

第 22 天 …… 148
第 23 天 …… 154
第 24 天 …… 161
第 25 天 …… 168
第 26 天 …… 174
第 27 天 …… 177
第 28 天 …… 184
第 29 天 …… 192
第 30 天 …… 199

下篇：把妹达人告白日志

规则 1　仅有迷恋是不够的 …… 210
规则 2　一招不慎，满盘皆输 …… 217
规则 3　游戏无国界 …… 226
规则 4　鱼和熊掌不可兼得 …… 241
规则 5　付出自有回报 …… 244
规则 6　作最好的准备，最坏的打算 …… 249
规则 7　打破坚冰并不难 …… 253
规则 8　两情相悦比什么都重要 …… 259
规则 9　信任是爱的基础 …… 269
规则 10　不要在网恋中迷失方向 …… 272
规则 11　一个人的游戏未必会持久 …… 283

尾　声 …… 287

鸣　谢 …… 291



上 篇

把妹达人的30天修炼计划



警告：不要这样读！

也许你很想喘上几口气，
就可以把本篇从头到尾快速读完。

书通常是可以这样读的。

但是，本篇不在此列。

你要遵循本篇的指导，
完成当天的任务目标。
研究相关的“任务简报”。
进行实战演练。

还有，不要跳着读，不要急于往前赶。

漏掉任何一堂把妹课程，
错过任何一次把妹体验，
都将会影响到你的战果、你的策略和你的生活。

我已经警告过你了！

怎样成为游戏的大赢家

现在把你目前所知道的关于约会的一切事情都通通抛开。

如果你正在读这本书，那是因为你生活中的某个方面出现了问题。如果某个方面出了问题，只有一个方法能永远搞定，那就是把它完全“拆开”，再一件一件地重新组装起来。只有这样，你才能够让每个零部件的功能发挥到极致，确保它们不会出现任何故障，而且匹配的完全是最新的技术。

所以，倘若你没有胆量接近你心仪的女人；倘若四十好几的你还没约会过；倘若你从未有过女朋友；倘若你在面对女人时过于害羞；倘若你希望走出分手或离婚造成的可怕阴影；倘若你正因个人情感的长期“干旱”苦不堪言；倘若你羡慕其他男人总能随兴寻欢作乐；倘若你想吸引品位更高的女人，或者说，尽管你擅长和女人打交道，但运用的基本技巧仍有待完善，那就请马上阅读这本书吧！

我对你的保证：30天内敲定一次真正意义上的约会。

不管你以前有过怎样的约会经历，在阅读本书过程中，你都可以增长自信，学习到重要的技巧、知识和手段去结识和吸引你所喜欢的任何女人。只要你愿意，你一定可以实现这一目标。

我希望你能够在这一领域如鱼得水。为了确保你能够获得成功，我会随时抓住你的手，带你一步一步地走向目的地。

我为什么能够做到这一点？因为这一切技能和本领都是我在个人实践中总结出来的，就像我在《把妹达人》中所描述的，我在约会方面经历了从失败到成功、从黑暗到光明的过程，我知道如何通过一条捷径把多年的把妹心得“压缩”在30天时间里。这些心得不仅仅对我个人有效，对成千上万的和我当年一样“苦命”的弟兄同样有效——让他们成功搞定女人，也搞定更大的游戏：人生。事实证明，借助于这些心得，你在和女人打交道时就可以“手到擒来”，你的个人生活和事业也能一扫往日颓势，从此蒸蒸日上！

把妹游戏概要

◆游戏目标：在 30 天内敲定一次约会。

◆游戏玩家：任何希望在与异性交往方面取得成功的人。

◆游戏成本：购买本书的价格以及尝试各种新方法的动力。

◆游戏奖品：优质女人的陪伴、同伴们的妒忌以及你应当享有的生活方式。

◆游戏规则：这个游戏包含“30 天修炼计划”。每天至少抽出 1 个钟头（不一定要天天连续进行）完成书中提出的任务，并且阅读补充材料。

修炼计划的行动纲领

给你的指令很简单：每天早晨醒来后，就立刻阅读当天的任务。包括：基本技巧、回答问题、自我改善的训练以及走出家门、主动接近女人的实战演练。随着任务不断增加，你的技能也会不断提高，从基础水平不断过渡到更高级的水平。你可以把它当成是完善社交生活而实施的修身计划。

如果想从训练中获得最大的效果，比如想让你的朋友和家人立刻发现你脱胎换骨，你最好按照本书编排的顺序完成所有任务，不要跳着阅读。有些训练看上去似乎很简单，还有些训练可能和你的本性并不相符。但是，每一次新的训练都要在上次训练的基础上进行，所以你要按部就班地坚持下去。

有些修炼计划需要你阅读某些指导性的建议和文章。在当天任务的分类细目之后的“任务简报”里，你可以找到这方面的内容。在完成相应的实战演练之前，要确保自己首先阅读“任务简报”。

你所需要的其他用具就是纸和笔。在某些情况下，你可能需要用到一面镜子、一台能上网的电脑以及可以记录下你声音的录音机或录音笔，你也可以写日记。

你无需为了成为游戏的胜者而多花钱，但你每天需要花一点点时间做几件小事情，这有助于改变你的人生。没有哪一项任务会要求你拿出超过一个钟头以上的时间，所以，即便你眼下有三份兼职工作，也仍然有能力把它们全部完成。在必要时，你应当把浪费在那些虽然让你垂涎，但却得不到的女人身上的精力省下来（比如浪费在男性杂志上、电视的真人秀节目中、大街上以及在互联网上的精力），并把它们用在学习把可能的女人带进你的现实生活的方法上。

尽管本书的训练手段通常一个人就可以完成，不过，如果你需要同行们的加油打气，就可以登录 www.stylelife.com/challenge，在网站论坛里与其他同仁交流切磋。你可以在上面发帖子，把你的疑难问题、“冒险”经历、遇到的障碍和成功的故事都写在上面。那些在我麾下接受过指导和培训的情感问题专家，以及与你志同道合的各方弟兄，还有我本人，都会为你提供必要的帮助。除此之外，你还能够在这个网站上找到一些影像资料，它们介绍了某些重要的训练方法以及男人如何与女人逐步接近的相关范例。记住，这些可为本书提供补充信息的资料都是免费的。

怎样在游戏中获胜

从第 1 天到第 30 天，只要在此期间搞定一个约会对象，就意味着你是游戏的获胜者。

所谓约会对象，是指那种和你初次见面之后，愿意接受你的邀请，与你再次约会的女人。例如你在酒吧里主动接近过一个女人，彼此交换了电话号码，两天后，再跟她碰面，一起外出喝咖啡，那么，她就是你的一个约会对象。又如你在大商场里同一个女人主动交谈，并约好当晚在某个酒吧见面，而她特地为了见你而准时赴约，这也算是你的一次约会，哪怕你们并没有交换电话号码。

总之，只要是你主动接近并结识了一个女人，而她答应在随后某个时间与你见面并且如约出现，就表明她已然成为你的约会对象。

当你成功地实现了一次约会之后，可以登录 www.stylelife.com/challenge，把你的名字添在“把妹达人生活讨论区”的“赢家栏”里，与

大家分享你的故事。假如你在不到 30 天就成了胜者，你可以继续完成本书的训练任务，执行剩下的修炼计划。它们会进一步增加你的自信心，提高你在这场游戏中的胜算。

如果你已作好充分的心理准备，准备好接受第一个任务，那么，翻开下一页，把妹达人训练课程就开始了。

我对你提出的要求是：放松心情，享受比赛吧！



任务 1：自我评估

健身计划，要求你第一天就称体重。理财计划，要求你必须先列出资产负债表。为了改善你的社交而进行的训练，则要求你首先对自己进行全方位的评估。你的第一项任务是回答下列问题。不要担心别人会如何看待你的回答，你要尽可能地对自己诚实。

1．你觉得别人如何看待你呢？用一两句话把它写出来。

2．你希望别人如何看待你呢？用一两句话写出来。

3．写出你渴望改变的 3 种行为模式或个性特征。

4．写出你渴望拥有的 3 种崭新的行为模式或个性特征。

任务 2：消除成见

在即将进行第 1 次实战演练之前，你必须消除在与女人互动方面的成见。你接下来的任务就是阅读“第 1 天任务简报”的《摆脱自我束缚》一文。

任务 3：主动与人寒暄

今天的第 1 项实战演练任务：和 5 个陌生人寒暄。

不管对方是男人还是女人、是年轻人还是老人，他们的态度是否友好，这都没有关系。这些陌生人可能是大街上的商人、在超市里排队结账的老妇人、餐厅的女服务员或是无家可归的流浪汉。

你的目标只是开启对话而已，用一个问题或一句风趣的话打破沉默。你只需从对方那里听到一句答复和评价就足够了。

如果你想不出该和别人聊些什么，那么在离开家门之前可以浏览一下当天报纸的新闻标题。话题可以包括：

- 天气：“今天天气好极了，可惜我们不得不待在这里。”
- 体育：“你看了昨晚的 _____ 比赛了吗？我真不敢相信。”
- 时事：“你听说过 _____ 吗？不知道他们接下来想要干什么？”
- 娱乐：“你看过 _____ 这部新片吗？我很想知道这部片子到底如何。”

记住：对方怎样回答并不重要。不管你听到的是长篇大论，还是一句带着怨气的咕哝之声，你只要主动开口同陌生人交谈，就算完成了今天的任务。

第1天任务简报
摆脱自我束缚

关于认识女人这件事，我最大的敌人是我自己。

我过去是这样看待自己的：身高1米67，瘦得要命，一个大鼻子，秃头。我觉得自己根本没可能与那些身材高大、相貌英俊的男人竞争，我对自己很失望，以至于曾考虑过去做整形手术。

但是，当我开始跟大街上、酒吧里、夜店和咖啡馆的女人接触时，我发现外表并不像我想象的那样重要。只要能够让自己仪容整洁，展示出宜人的个性特征，就能够赢得我所中意的所有女人的关注。

被媒体封为世界顶尖的把妹达人，究竟能否算是我的一项个人成就固然值得商榷，但有一点我是非常肯定的，那就是：我意识到自己不需要改变本来面目，我现在这样就很不错。实际上，我通常比那些体格魁梧、肌肉发达的男模更有优势，所以也更容易成功，因为我看上去不会对人造成威胁，也不会使他们产生敌意和排斥，我可以躲过雷达的跟踪。归根到底，我的问题不是我的外表，而是我对我外表的成见。

所谓成见，就是你对自己、他人乃至整个世界的消极看法。尽管它未必总是客观的、正确的，但成见本身却会阻碍你参与实践和获得成功。你对自己说，凭我自己根本“没有能力”去做某件事，这就是一种成见。

消除成见非常简单，你只需问问自己：“我是否有过……的时候呢？”然后填入你的成见。例如你要是觉得和美女在一起会让你感觉不自在，那就问问自己：“我是否有过和一个美女相处而感到十分自在的时候呢？”只要回想起一次那样的经历，你就可以消除个人成见。

几乎每一个人都会受到某种成见的束缚，所以在我把你打发到大街上与陌生人攀谈之前，让我们首先集中力量，抛开一些有关约会的最典型的成见。

成见1：如果我同她交谈，她可能根本不会理睬我，或者更糟糕的是，她甚至会口出恶言，说出让我感到无地自容的话。

事实：有个现象可能会让你惊奇——你越是很难主动接近一个女人，

遭到对方粗暴拒绝的可能就越小。

为什么？因为除非感觉自己受到威胁，大多数人所形成的教养，就是要对别人友善和礼貌，而且，一个腼腆的男人不大可能让女人感到害怕。通常出现的最糟糕的结果无非是这个女人会礼貌地说，她正在和别人进行一场私密的谈话，或是以要去洗手间为借口而选择离开。在脑海中想象自己必然会碰钉子的场景，非常不利于你的心理健康。你应该走出家门，主动同女人接触。你会发现自己所设想的各种不利于你的情况，根本就不会发生。

成见 2：人们都会注意我，对我作出评价或是取笑我。

事实：这话只说对了一半。

人们的确会注意你，但他们未必会对你作出评价，因为他们中的大多数人都在忙于另一件事：他们非常关心别人如何看待他们。一旦你意识到大多数人和你完全一样，也在寻求他人的认可，你就很容易摆脱你的社交恐惧症。

而且，大多数旁观者看到你走近一个女人或一个群体，会认为你和对方原本就认识，所以你想做什么就做什么，不要担心别人如何看待你。这样，你就不会因为总是担心别人的评价而感到忧虑，从而让自己在主动和女人打交道时，更加得心应手。

成见 3：男人不坏，女人不爱。

事实：这是关于约会的最古老的神话之一。幸运的是，这并不是事实。

女人理想的约会对象，不是“一刀切”地分为好男人或坏男人，或是好小子或坏小子，而是有弱者和强者之分罢了。女人会被展示出男性魅力的人所吸引——这其中涉及的未必是体力，而是能使她们感到安全的能力。所以，如果你是个好男人，只要保持自己的美德即可。不过，你也必须让自己变成强者而不是弱者。

但是，你必须明白什么样的男人才是所谓的“好男人”。许多男人认为，“好男人”得在言行举止方面表现得规规矩矩，因为他们害怕给别人留下不好的印象。假如你也属于这种情况，请务必摆脱这种观念。不要因为凡事表现得规规矩矩而让自己变成弱者或懦夫。

成见 4：我的外表、金钱或名气，使我没资格和美女打交道。

事实：在和女人打交道方面，明星和千万富翁也会面临与你同样的问题。

我知道这一点，是因为我为他们当中许多人提供过指导。在此过程中我发现，其实金钱、外表和声望（尽管它们有时的确有所帮助，让事情变得更简单）并不是必要的。对我们男人来说，外表远远不像我们的言行举止那样重要。在外表方面，你只需让自己看上去整洁得体，着装打扮能够传达出富有魅力的个性特征即可。至于财富和声望，只要展示出你追求财富和声望的意愿和能力就足够了，它们照样可以使你形同强者。许多女人对拥有目标和潜力的男人着迷。在接下来的 10 天里，我将告诉你如何塑造你的外表和个人目标，以及人人都感觉得到的那种潜力。

成见 5：只有那个女孩适合我，她是独一无二的。

事实：天涯何处无芳草。

如果你每天都为某个女人神魂颠倒，始终无法摆脱她的影子，而你的那种感情她不曾有过丝毫回应，那么你就要意识到，你们之间不存在爱，你对她只是迷恋而已。而且，这种过分的迷恋只会让她远离你。不管是为你自己还是为她，你最应当做的事情就是走出家门，尽可能与更多的女人打交道，直到你意识到，世界上适合你的女性大有人在——她们中某些人能够意识到你的价值，也会重视你付出的情感。

成见 6：有些男人天生就讨女人欢心。有的男人生来就没有这种能力，而且永远都不会在这方面获得成功。

事实：幸运的是还有第三种男人，他可以学会如何讨女人的欢心，我就属于这种人。

只要你知道怎样讨女人的欢心，而且有过与女人主动打交道的成功经历，那你也会成为把妹达人。你目前遇到的问题，并非由你的本性所致，而是你的言行举止或自我推介的方式存在问题。只要掌握了相关的知识，并且经过适当的实践，你就很容易把这些问题一一化解。倘若你能够按部就班地按照本书提供的指导逐步训练，你会表现得更加出色，甚至会超过当初你妒忌的那些男人。

成见 7：我需要做的就是“成为我自己”，我最终会遇到那个既适合我又喜欢我的女人。

事实：只有当你十分了解自己，知道自己的优势和长处，并能够把它们完全展示出来时，上述的想法才会成为事实。

在大多数情况下，上面的陈述只会成为拒绝提高个人素质的借口。我们大多数人展示出来的未必是真实的自我，这是我们多年形成的坏习惯和畏缩心理结合在一起所致。真实的自我很可能会被各种危机感和禁忌掩盖。因此，我们不只是要成为真实的自我，更要集中力量挖掘并持续展示自己最美好的一面。

成见 8：要知道女人想要什么，就必须主动而直接地询问。

事实：这有时可能是正确的，但并非人人都如此。

当我尝试那种看似违背直觉的行为以后，我才发现这个游戏的一个核心原则：女人真正需要的，未必和她们作出的反应完全一致。而且，女人口头上说的那种东西，可能只是她们在婚姻中想要的东西。在男人追求她们的过程中，这种东西未必会对她们产生吸引力。这就是说，大多数女人会向你透露你需要用什么来吸引她们，但她们未必会把这种信息明确地表达出来。你要多花点儿心思，才能够捕捉到其言谈举止的“弦外之音”。

成见 9：如果我主动接近一个女人，她会认为我在打她的主意，而且觉得我很差劲。

事实：这只是部分正确而已——只有当你接近女人的方式不恰当时，对方才会这样想。

在这种情况下，男人的表现可能让女人感到不自在，使她们浑身起鸡皮疙瘩，因此女人会觉得男人心怀不轨。男人和陌生女人打交道时最大的禁忌就是，在女人尚未对他产生任何兴趣时就迫不及待地主动接近对方。尽管这是大多数男人通常使用的老把戏，可是，如果你按本书的指导掌握真正的把妹技巧，就可以避免犯下这样的错误。很少有女人会不喜欢那种和气、风趣、真诚、迷人的男人，因为这样的男人使她们感到轻松自在。她们最讨厌那种一旦和她们搭上话，就喋喋不休地唠叨个不停的男人。

成见 10：女人不像男人那样喜欢性爱，她们最感兴趣的是研究对方是否可以作为自己的结婚对象。

事实：如果你也有这种想法，那说明你和女人的交往很少。下面的事实，或许有助于让你消除这种观念。

首先，和男人相比，女人的生理结构决定了她们更擅长享受性爱带来的乐趣。而且和男人相比，女人的性高潮时间更长（至少可以持续几分钟甚至更久）。多数男人只有一次性高潮，然后他们的激情会瞬间消失，这和女人有着天壤之别。

简而言之，和我们男人相比，女人更容易体验到美妙的性爱所具有的妙处。这难道不足以说明问题吗？

第2天

任务1：确定目标

恭喜你！你已经顺利结束了第一天的训练。

不管你是否已经知道自己的人生目标，抑或是你目前只需要一点点激励，今天的训练项目都将有助于你建立成功的良好意愿，并在心理上为此作好准备。

在此不妨引用连锁百货公司的创建者 Z. C. 潘尼说过的一句话："给我一个库房管理员，我就能让他创造历史；给我一个没有目标的人，我就会给你一个库房管理员。"

你的任务是阅读下面的问题，仔细思考它们，然后写出你的答案。越具体越好，越能展示出你的远大抱负越好（比如在个人成就方面，你可能希望建立一个品牌、购买一栋房子、建立一家公司、成为首席执行官或是让自己在外形上变得更加潇洒）。

1. 实现哪三种成就会让你变得更快乐？

2. 为什么取得这些成就会让你变得更快乐？

3. 你的人生目标是什么？

我想在 _____ 天／星期／年以内成为 _____（最多 4 个字），
　　数字　　我的角色
因为它会使我 _____（最多 4 个字）。
　　我的名声诉求

4. 写下 3 个可以证明你已完成人生目标的特定结果（例如“我将赚到 20 万美元。”“我将减掉 30 磅体重。”或是“我将赢得 5 个奥斯卡金像奖。”）

①我将 _____ _____ _____。
　　动词　数字　方面
②我将 _____ _____ _____。
　　动词　数字　方面
③我将 _____ _____ _____。
　　动词　数字　方面

5. 为什么你现在能够全身心地追求你的人生目标？

因为如果现在不付出努力，我未来数年就会继续吃苦，而且

◆我的 _____ 会减少／恶化／失败。
　　生活构成要素／生活质量
◆我的 _____ 会减少／恶化／失败。
　　生活构成要素／生活质量
◆我的 _____ 会减少／恶化／失败。
　　生活构成要素／生活质量

但是，如果我现在能够为此作出努力，我未来数年就会感到快乐，而且

◆我的 _____ 会增加／改善／实现。
　　生活构成要素／生活质量

◆我的 _____ 会增加／改善／实现。
生活构成要素／生活质量

◆我的 _____ 会增加／改善／实现。
生活构成要素／生活质量

任务 2：自我催眠（非必选项）

还有另一个方法可以强化你的个人信念，激发你的潜意识动机，那就是自我催眠。我已经委托业内的专家设计出一种旨在强化个人信念的训练模式。实践证明，这种训练模式十分有效，你可以登录 www.stylelife.com/challenge 找到它。

当你下载了这种训练模式以后，就去找个不会被别人打扰而且让你感到舒服的地方，把灯光调暗，把鞋脱掉，然后坐下或躺下，放松自己。然后戴上耳机，播放音频，开始享受这段愉悦的旅程。

要确保连续不停地听完全部录音，想象并感受这种经历，比亲眼看到它还重要。在 30 天修炼过程中，每隔几天，你都要听上一遍，因为重复的次数越多效果就越好。

任务 3：看着他们的眼睛

你今天的实战演练是走出家门，主动和 5 个陌生人寒暄。

不过这一次你要多做一件事：看着他们每个人的眼睛。在下面的空格里记录下他（她）的眼珠颜色：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

在第一次主动与他人寒暄的训练中，你的目标是培养自在地与别人主动接近的能力。看着谈话者的眼睛，与对方四目相对（注意不要直视对方

太久），不但能够提高对方作出回应的几率，而且有助于建立起更密切的情感关系。

如果你希望进一步培养这种重要而又含蓄的技巧，这里有一个非常简单有效的训练：在不通过言语和手势交流的前提下，尝试用目光叫一辆出租车；引起一个酒吧女侍者的关注，或者把她叫到你的餐桌跟前。记住，你只可以使用你的眼神。

任务4：为明天作好准备

当你明早醒来时，不要先去淋浴、刮胡子或查看电子邮件，而是要首先阅读当天的任务内容。



任务 1：像穴居人那样处理个人卫生

今天的任务可能会让你觉得有点儿不舒服。不过，这是一件值得做的好事情，明天你会更清楚这样做的理由，而今天，你需要做的是：

不要洗澡。

不要刮胡子。

可能没人会注意到这一点。大多数人都在忙着关注自己的外表，因而无暇关注他人。假如有人注意到你的变化，不妨告诉他你正在和别人打赌，或是在参加某家除臭剂企业举行的一个报酬很高的研究活动。

任务 2：充满自信地与人交谈

当初在我刚刚学习把妹技巧时，很难与陌生女人打交道，因为我说话速度太快、声音太低，有时还吐字不清。在声音嘈杂的夜店里，这种状况使我很难与女人结识。所以，我向一个名叫阿瑟·约瑟夫的发音训练师请教。

“你的声音，就是你的身份，”他告诉我，“它可以告诉人们有关你的一切：你是谁，你如何进行自我评价，还有你有怎样的个人信念。”

所以，今天你需要就你的声音展开训练。

我们在与他人交谈时，经常会犯 5 种常见的错误。在“第 3 天任务简报”中，我列出了这些错误，并针对每种错误给出了相应的校正训练。

你的任务就是阅读这篇文章，至少完成其中的 3 项训练（哪怕你认为自己不需要这样做）。这种训练的实际效果一定会让你感到惊奇。

任务 3：推荐好电影

为了完成今天的实战任务，你需要待在家里。你只能使用你的声音。

你的任务就是随意地去拨本地的几个电话号码。当有人接听你的电话

时，你请对方向你推荐一部不错的电影。就这么简单。

这个训练的要点是：你不需要同更多的陌生人交谈。你需要学习的是如何在不使对方感到别扭的前提下，改变你们谈话的进程。

这种技巧可以帮助你控制你在现实生活中的交谈，把谈话引向你所需要的方向。

具体方法如下：

你可以试着随意拨打本地的几个电话号码，也可以首先浏览一下本地电话簿，随意选择几个号码。或者以自家电话号码前三位数字打头，后面再随意加上几个数字。比如当我进行这种训练时，我与对方有时是这样交流的："嗨，是凯蒂吗？不是？呃，也许这件事我可以问问你……"此时不要停顿，以免给对方表示拒绝的机会，"我很想看一部电影。你最近是否看过什么好片子，向我推荐一下好吗？"

还有的时候是这样进行的：

"嗨！是电影院吗？不是？呃，如果你不介意的话，可否向我推荐一部你觉得不错的片子，而且是今晚放映的？你最近看过什么好片子吗？"

如果对方感到迟疑，或者询问你是否在开玩笑，你要使他（她）确信，你是认真的。你应当使用一个关键词——"因为"。你需要向对方提供一种理由，不管它多么不合逻辑（比如"不，我是认真的，因为我现在忙着赶时间"），这可以对对方的心理产生影响，使他（她）更有可能对你突如其来的要求作出回应。

只要你得到 3 个人的影片推荐，就意味着你顺利完成了今天的任务。

任务 4：再次自我催眠（非必选项）

再听一遍昨天的催眠训练录音。了解你最新形成的个人信念和自我印象，让它们通过这种训练变得更牢固，更持久。

第3天任务简报
声音训练

在几位声音训练师的协助下，我在这里为你提供了5种训练方式，它们有助于消除你在讲话时暴露的弱点，使你的声音达到最圆满、最有力和最迷人的状态。

在开始这种训练之前，你需要作如下准备：

- 一面镜子，最好是那种能够照到全身的镜子。
- 一台录音机，或者是一台配有麦克风的电脑。
- 一个你可以大声讲话的开阔空间。

基本要领

呼吸和姿势是决定一个人能否成为优秀演说家的两个关键因素。

在练习讲话前先做深呼吸，使肺部充满空气，这可以使吐出的每一个字眼充满力量。为了确保你能够准确地做到这一点，请你首先做一次深呼吸。如果你只是胸部扩张，那说明你的呼吸太浅。

反复地做深呼吸，直到你的横隔膜（胸腔下部的那一层肌肉）膨胀为止。要想检验实际效果，你可以把手放在腹部，确认它会随着每次吸气而隆起。

姿势不佳会限制你的呼吸运动，极大地削弱声音的力量。讲话时要确保上半身挺直。如有必要，你可以使用这个技巧：想象有一根绳子从你的脊柱底端延伸到你的头顶，然后把它拉紧。但是不要拉得太紧，要确保整个身体处于舒适的放松状态。如果这让你觉得不自然，不要担心，明天我们会详细考察你的姿势状况。

现在先让我们来看看你平时讲话可能存在的一些问题及其解决方法。

问题一：声音太低或是软弱无力

解决方法：在室内或室外找到一个较开阔的空间。带上一台录音机或一个值得信赖的朋友，或二者兼而有之。

与录音机或是你的朋友保持三步以上的距离（而且是大步）。

做一次深呼吸，使横隔膜开始膨胀。保持这种状态，然后慢慢地呼气。再做两次深呼吸。然后，再吸气一次，接着，当你呼气时，用你平常说话的音量说："我不用大声喊，对方也听得见我说的话。"

现在，听听你录制的声音，或问问你的朋友，你的声音听起来效果如何。

回到原来的位置，把上面那句话再重复一遍。这一次不要对着你的朋友或录音机讲话，而是把讲话目标设定为上方 2～3 米的一个点。想象你的声音是一个足球，它在天空划过一道长长的弧线，并最终破门入网得分。然后再检查一下你的声音质量是否有了改进。

再走出三大步，并且重复同样的话："我不用大声喊，对方也听得见我说的话。"尝试提高你的音量，前提是不要喊叫或改变音质。

再退出三步远。记住，要让你的声音像一条高高的圆弧那样，越过聆听者的头顶。然后听听录音或者了解一下你朋友的反应，对你的声音效果作出评价。你要看看你用正常音量讲话对方仍可清楚听到的最大距离。反复进行训练，直到你能够带着舒适的感觉以较高的音量讲话为止，前提是不要改变你的音质。在此过程中，你会注意到你的吐字也会变得比以前更清楚。

如果你讲话的声音一直很低，那么，你的音量很可能没有达到理想状态，也可能没有意识到有时别人很难听清楚你的话。因此，假如你正常讲话的音量指数是 5，从现在起，你就要把它提高到 7。别担心你的音量会变得过高，你的朋友们极可能会对你表示赞赏，因为在交流中他们能够清楚地听见你讲话了。

问题二：语速太快

解决方法：语速太快是讲话中最常见，也最具破坏力的问题之一。别人不仅很难听懂你讲话的内容，而且会让人觉得你太紧张、没有自信，因此你讲话的价值和重要性也会大打折扣。

平静而沉稳的声音，会让别人对你刮目相看。

为了进行这方面的训练，请你挺直身体，坐在你的录音设备或电脑的麦克风前做一次深呼吸。现在，在不减缓语速的情况下，一口气说完下面这句话："我以后讲话速度不能太快，不能把每一句话都连在一起一口气说完。我过去之所以会这样做，是因为我的大脑里有很多想法，我想把它们

迅速表达出来，而且我担心如果中途停顿，人们就不会听我继续说下去。”

听听你的录音。一口气说完这么长一段话，很可能会使你的表达显得不够清晰，也会出现某些吞字的情况。

现在，做一次深吸气，把上面这段话再重复一遍。这一次，你要有意识地，甚至是夸张地降低你的语速；在任何两句话之间，都要有一定的停顿；认真地读准每一个字眼；尽可能多做几次深呼吸（哪怕你感觉自己没必要这样做）。然后，再听听你的录音。

把这种训练重复 5～10 遍，逐渐提高语速，使呼吸保持正常状态，并且缩短词句之间的停顿时间，与此同时，要确保你的语速仍然相对缓慢，并努力读准每个字。最初，这可能让你感觉不太自然，但你要坚持这样做，直到找到那种舒适的、清晰的讲话节奏为止，因为这样的节奏最能引起他人的注意。

坐在一面镜子前，把上面那段话多重复几次，直到你习惯新的讲话节奏为止。

在你独立完成这种训练之后，回到实际社交场合，你会发现你的语速有时会再次加快。因此，你要对自己进行“监控”，只要发现语速过快，就要做深呼吸，让语速慢下来。

就像提高你的讲话音量一样，让你的内耳习惯这种变化，也可能需要花一段时间。你不用担心语速的变化会让人感到厌烦，因为如果你平时讲话较快，那么即便你大幅度放低语速，但你仍然比其他人讲得快。

问题三：口头语太多

解决方法：不必要的口头语或无价值的赘字，又称“大脑放屁”。你要意识到太多的口头语，是你缺乏自信的表现。

你有哪些口头语？在了解这个问题之前，你可以先录下你和某个朋友的谈话。

把录音播放一遍，仔细记录下开头几句话。要确保写下你说出的每一个字眼，不要有任何遗漏。

现在，看看你写下的内容。映入你眼帘的是否都是类似“呃”或“嗯”这类字眼？“然后”、“比如”之类的字眼又有多少呢？它们就是你最常见的口头语。

我们爱用这些毫无意义的字词，往往是出于几种原因：首先，我们可能会把它们作为“路障”使用，这是为了确保在思考下句话该说什么时，

对方的注意力不至于“溜号”。另外，我们会把它们作为一种声呐系统使用，以确保对方能够理解或赞同我们所说的话。

可是，这些口头语却会向别人传递你不自信的信息。

在说话中间停顿一会儿，并不会影响别人对你的关注。在讲话时，永远都要使自己显得胸有成竹，仿佛你吐露的每个字眼都具有十分重要的价值——尽管实际上可能并非如此。事实上，你讲话的方式比你讲话的内容更容易给人留下深刻的印象。

现在，把你的讲话录音听上 10 分钟，记下你说出的每个口头语，然后大声读出来（除非那张纸上是一片空白。倘若如此，你应该马上去应聘播音员的工作）。不断地重复，直到它们镌刻在你的记忆里。这样，你今后与人交谈时会对这些字眼异常敏感。从现在起，你讲话时要放慢语速，并且有意识地斟酌每个字词。

去掉那些不必要的口头语的秘诀（包括改变其他常见的坏习惯在内），就是要学会自我校正。换句话说，你在讲话时要学会自我倾听。如果你注意到自己经常说某个口头语，那就停下来进行校正，去掉口头语把那句话重复一遍。你也可以把口头语列成一张清单随身携带，这样可以随时提醒你纠正说话习惯。这对你很有好处，因为正是这些口头语让你看上去缺乏自信。

问题四：音调太呆板

解决方法：当你同别人讲话时，你的声音让人感觉你就像教了 30 多年政治课的老师一样缺乏激情；当你讲故事时，听众就会闭上眼睛；当你在作产品报告时，你的同事听到一半就感到厌倦。倘若出现上述情况，那就很可能是因为你讲话的音调太呆板。

下面是一篇儿童故事的片段。现在，对着录音机把它大声读出来：

利奥鲍尔德·埃尔芬有一个让他颇为头疼的问题：他的鼻子总是发出口哨一样的声音，他对此无能为力。他每次通过鼻孔呼吸时，鼻孔都会像吹口哨一样响起来。那种声音不是像年龄大他两倍的那些男人那样，从毛茸茸的鼻孔偶尔发出的轻微的咝咝声，它是那样响亮，很容易让人联想起交通警察嘴里的哨子。当交警阻止某些车辆通行时，哨子就会发出那种尖锐而急促的响声。利奥鲍尔德早就意识到这个问题给他带来的麻烦，但他从来没去看过

医生，他觉得与其说这是一种疾病，不如说是他的生理结构的问题。或许是因为他的鼻中隔发育得不够完善，或许是因为他椭圆形的鼻孔过于窄小，或许是因为他的鼻梁弯曲度太大，才导致他出现了这种社交瑕疵。

现在，把刚才的录音听上一遍。如有可能，把它播放给家人或朋友听，对方可能会给出更加客观的建议。

你是否有一副极具活力、擅长讲故事的嗓子呢？你的声音能否很快把听众带入你所描述的那个世界呢？还是说你的音调总是非常呆板，以至于听众听到一半就会昏昏欲睡呢？

如果属于后者，那就请你打开电视机，找到一个男主持人、喜剧演员或其他播音员（他拥有你所喜欢的那种动听的音调），听听他是如何讲话的。注意使他的声音富有感染力的所有细节和微妙变化。想想看，他在节目中是如何自我表现的，他的声音是否充满活力、温情和友善的意味。

接下来，试着用他说话的音调和方式重复他说过的话。

当你觉得自己的声音也有感染力以后，再回到上面的故事片段中，用你刚刚学到的技巧对着录音设备再朗读一遍。在朗读过程中，可以尝试改变你的音量、音速、音色、节奏、音调和流畅感。试着强调不同的字眼，在个别位置上稍作停顿，把某些字词的朗读时间延长或缩短，使用不同的嗓音和语气，把这个片段多读几遍。不要认为这样做很可笑，因为它能够有效纠正你呆板的嗓音。

在此之后，把那段话再读一遍。这一次，想象你是在为孩子朗读，你需要把一本书录制成有声读物。把这个录音版本同最初的录音版本进行比较，你会发现，你讲故事的天分原本就极高。

问题五：把陈述句说得像是疑问句

解决方法：坐下来，把录音机放到你的面前。

在这最后一种声音训练中，把这台录音机想象成你的朋友。而且，你的这个朋友不喜欢吃鱼。你的目标，就是要说服他今晚和你一起出去吃寿司。

结束录音以后，仔细地把它听一遍。注意每一个陈述句结尾的地方，你的音调是否提高了呢？

果真如此的话，你就会注意到，你的陈述像是充满了疑问。这使你看上去对自己的想法或建议毫无把握。

一个善于说服他人的讲话者在结束发言（或是表明自己的观点）时，他的语气总是带有一锤定音的效果。

如果你的陈述在结束时比在开始时音调更高，那就把同样的讲话内容重新录制一遍。这一次，你的语气要变得坚决一点儿，不要征求对方意见似的询问，而是要以确定不疑的口吻说出你的想法，以此展示你的自信心。而且，要确保你的陈述没有口头语或不相关的废话。你要像领导进行总结发言一样，让陈述变得简洁、有力、充满自信。你的话应当让人感觉到你对自己的想法胸有成竹。

假如你能够做到这一点，恭喜你！你成功了。

但是，你今天能识别并纠正这五个主要的问题，并不意味着你的问题就一劳永逸地得到了解决。对于上述训练，你每周都要进行两次。当你下次同别人交谈时，要注意自己的姿势、呼吸和讲话内容。假如发现自己故态复萌，那就立刻进行自我矫正。用不了多久，你不仅会让那些女人为你说的每一句话感到着迷，甚至能够主持属于你的无线电台“脱口秀”了。

第4天

任务1：好好洗个澡

早晨醒来时，把你的CD机打开并播放一首你最喜欢的节奏明快的音乐，把它的声音尽量弄大。在音乐声中进入卫生间，用香皂和洗发香波把身体清洗干净。如果愿意，你每天可以洗两次淋浴。

往身体上涂抹一些有香味儿的东西：保湿剂、科隆香水或爽身粉。最好使用漱口水漱口。只要是能够散发出好闻气味的东西，你都可以派上用场。

然后，把你的脸刮干净（除非你坚持保留自己钟爱的短髭、小胡子或山羊胡子）。使用剃须刀或小镊子，把那些边边角角的地方探出的毛发（尤其是你的耳朵周围、鼻孔和后脖颈处）清理干净。

穿上一套整洁、合体的衣服，你应该有自己就是一个百万富翁的感觉。

现在，看着镜子，对镜子里的那个人说：

“你很棒。人人都尊敬你、爱你，你很有风度、魅力逼人。你在人群中总是鹤立鸡群。任何人同你交谈，都会倍感荣幸。而且，你的一切付出都会得到最理想的回报。你现在需要的就是走出家门，那个精彩的世界正在等着你呢。”

尽可能把上面这段话多重复几遍（如有必要，可以大声把它说出来），直到你真正感觉到自己就是那个最棒的男人为止。

现在，你要保持这种感觉，让它与你如影随形。

任务2：请教专家

上面的任务，就像是简单的仪式，它会让许多男人进入全新的状态，使他们更自信，更具活力和安全感。你在准备外出去结识女人之前，要花一点儿时间，通过类似的可行的仪式给自己打气。它们可能包括：进行体育锻炼、洗淋浴、不断进行心理暗示、阅读某种具有启发性的资料、在脑海里回顾过去的成功场景、大声播放你最喜欢的音乐、唱歌、跳舞、打扫

房间、给某个容易让你发笑的人打电话等等，诸如此类。

这是你即将去结识那些有望与你约会的女人的第一天。你应该把房屋打扫干净，把自己修饰一新，在自我感觉良好的前提下正式外出，这是你成为把妹达人的第一步。你今天的任务是：向3个女人请教当地是否有某个男装品牌的服饰专卖店。只要你主动开口向3个女人提出这样的问题，并且得到推荐，你的任务就完成了。换句话说，如果你没有得到相应的建议，就要询问更多的女人，直至达到目标为止。

对方向你推荐了一家专卖店以后，你要把专卖店的名字写下来，假如她们知道那家专卖店的地址，你也要把地址记下来。你要把那家专卖店的名字和地址随身携带或记在脑子里。

以下是几点建议：

◆你主动接触的女性，应当是那种看上去大约是住在本地，而且穿着时尚的人。

◆如果你要同大街上的女人交谈，不要给她们一种突然从身后冒出来的感觉，这会吓到她们的。你要么从她们对面走近，要么从后面追上去，和对方并肩走，然后再转过头与之交谈。如果你在与她们交谈时保持一定的距离，仿佛是要赶着去某个地方的话，她们会感觉更加自在。你也可以在咖啡馆、商场或其他任何让你感觉舒服的场所与对方攀谈。

◆需要提醒你的是，在3个女人当中，大概只有一个能够立刻想起某家服饰专卖店。有些女人在面对这样的询问时，大脑里可能会一片空白。

当对方作出回答时，即便她给出的答案是“我不知道”，也意味着你完成了主动与对方搭讪的任务。你要告诉她，“谢谢你的帮助”（即便她们对你的询问一无所知，你同样要表示谢意）。此时，你可以选择马上离开，也可以继续与对方交流，选择权在你自己。

祝你好运！

任务3：抬头挺胸

早在你开口之前，一个女人就会对你产生第一印象。而且在很大程度上，这种印象是以你的肢体语言为基础的。今天，我会告诉你如何通过一种简

单的所谓“墙壁训练法”，使你学会保持正确的姿态，从而把你的自信感传达给对方。

首先，让你的后背贴紧墙壁，使身体保持直立。确保你的脚后跟、臀部和肩膀都接触到墙壁。你的后脑勺也应该靠在墙壁上。

将这样的姿势保持一分钟。把胳膊伸到背后检查一下，确保你的下背部和墙壁之间不会留有太大的空隙。如果空隙过大，就把小腹收紧，尽可能使下背部与墙壁更加接近。

现在，离开墙壁，在不改变姿势的前提下，在房间里走上一分钟。记住这种抬头挺胸的姿态。

将这种训练再重复一遍，如果有可能，在整个 30 天的训练期间每天都要坚持做一次。从现在起，定期检查你的身体姿态，不管什么时候，如果发现自己的样子显得有些萎靡，就要马上矫正，让身体恢复挺拔的状态。

由于你的姿势不仅关系到你外表的美观程度，也关系到你能否给人留下那种充满自信的印象，甚至也关系到你的健康。所以，你可以登录 www.stylelife.com/challenge，我在那里为你准备了一套可以给你带来附加分的视频训练教程。它提供了亚历山大技巧（一种学习和教育技术，其目的在于指导学习者觉察和克服个人活动与思维模式中的惯性限制。——译者注）的基本要领，这些要领既可以改变你的起坐、站立和行走的姿势，也可以改变你的讲话方式和自我感觉。

第5天

任务1：把自己打扮成“新郎官”

今天，你就要做新郎了！人们关注的焦点，都会放在你的外表上。

当男人谈论起把妹技巧时，他们的态度经常让人觉得外表是他们不能控制的唯一因素。他们认为外表是父母给的，所以没法作出任何改变。事实上，这种想法并不正确。

正如女人可以瘦身、丰胸、把头发染成金黄色，以增加男人的回头率一样，男人也可以让自己变得更好看一些。就如你可以学会如何与女人攀谈，如何让自己充满自信以及如何与她们保持交往一样，你同样可以学会如何美化自己的外表。不管你现在如何看待自己的长相，只要你愿意作出几种调整，在别人的心目中，你的外表就会变得焕然一新！

我处理过一些相当棘手的案例，在这些案例中，男人要么过于肥胖，要么是个秃顶，要么脸上长满痤疮，要么戴着像可乐瓶那么厚的眼镜，经过一些现代美容手段的整饬，例如日晒技术、皮肤治疗、隐形眼镜、面部护理、去斑术、补发和植发术以及配上得体的男装，他们就变成了十分潇洒而耐看的男人，他们的言谈举止也流露出强大的自信和力量。

现在，该轮到你了。

你现在的任务是阅读“第5天任务简报”的“新郎须知”，然后至少完成一项任务。因为未必所有的建议都是适合你的，因此，你可以选择与你的关系最密切的一项任务，以便尽可能弥补你目前最突出的弱点。

倘若你有一个值得信赖的女性朋友，你可以问问她：“如果我必须在外表方面作出一点改变，那么它会是什么呢？”你要让她知道你很诚恳，并期待她给出诚实可行的建议，而当对方把真实想法告诉你时，你要确保自己不会把它看成是对你外表的攻击。

任务 2：改变穿着

第一步，你要知道，更好的外表来自更好的装扮。第二步，你要选择理想的着装风格或格调。

从理想的角度说，你当然希望自己的着装风格能够传达出这样的信息：你属于以下三种社会阶层之一——你感兴趣的女人所在的圈子、你感兴趣的女人想进入的圈子、她想参加或探访的某个社群。例如很少有女人愿意光顾穿着肮脏的超大号背心和卡其布短裤的男人所在的圈子，而那种穿着时尚男装甚至刺有文身的摇滚明星所归属的圈子，是绝大多数女人都感到好奇并且希望光顾的。

所以，你今天的任务，就是把自己变成风格自由而时尚的摇滚明星。

为此，你要回顾一下昨天实战演练的效果，并且选择那种推荐指数最高的时装店。如有可能，你没必要去那种大型服饰连锁店，最好选择一家独立经营的小型专卖店。

马上动身，到那家时装专卖店去（假如那里总是人满为患，证明这家专卖店可能正是你理想的选择），同那个看上去最热情、最有可能为你提供帮助的女店员交谈，告诉她你想改变自己的着装风格，让她为你推荐全套着装。假如她希望你说得更具体些，那就告诉她你要去参加一场高水准的时装展览秀、艺术品展览开幕式、电影首次公映式、时髦的夜总会或是其他任何具有时尚气息的假想场合。

把那套新衣服穿在身上，在镜子中观察一下自己的样子。尽管时装的风格很重要，但适合你的服装才是更重要的。

如果你讨厌她推荐的服装，那就对她说明原因，让她为你换另一套。如果对方显得不够热心或有些不耐烦，或者不断催促你掏腰包，那就选择别的专卖店。

如果你喜欢哪套男装而且支付得起，那就买下它。回到家里后，你要把它保管好，要么把它挂在衣橱里，要么把它干洗一遍（尤其是当它变脏时）。假如这套衣服太贵，超出你的购买力，那就记住它的品牌、尺码和样式，这样，你要么以后再购买它，要么到二手服装专卖店碰碰运气，要么在网上以更便宜的价格定购。

如果你决定购买这套衣服，那就问问女店员，你可以到哪里去买一双

好鞋。到了那家鞋店以后，把这套服装拿给店员看，让对方为你选择与之匹配的鞋子。

任务 3：温故知新

再次进行前面的训练（选择其中一种即可）："自我催眠"音频教程、声音训练或是"墙壁训练法"（包括网络视频教程）。在 30 天修炼计划期间，每天至少将训练的重要细节回顾一次。

任务 4：秀秀你的"校服"

如果你今天买了新衣服或相关配饰，那就作好准备明天把它们通通穿戴起来。

第 5 天任务简报

新郎须知

至少选择下述清单的一项内容，并作出相应的改变。在下述建议中，并非每个建议都适合你。有些建议需要你作出很大的调整或校正，还有一些建议只需作出局部的微调。有些建议你在几分钟以后就可以实施，而且无需付出任何代价，还有一些建议可能需要你付出相当多的时间或金钱。你不要去选择那种你最容易对付的项目。只有那种让你感到最不舒服的改变，才有可能使你发生最彻底的改观。

◆**改变你的发型。**翻阅音乐杂志和男装杂志，找到你最想拥有的发型，然后预约本市最好的发廊。带上那张图片或照片。别忘了，你要让发型师为你推荐某种美发用品，以便使你的新发型可以保持更长的时间。

◆**把眼镜扔掉。**去配一副隐形眼镜或者去做激光手术。如果戴一副眼镜才适合你的个人风格，那就考虑配上一副理想的眼镜框。

◆**改变你的肤色。**最简单也是最快捷的方式，就是到一家专业美容店用那种"喷雾枪"把一种特殊的化学液体喷射到皮肤上。你要让他们使用那种

效果自然的皮肤染色剂，比如 Mystic Tan 这样的品牌。

◆**去做个美甲**。到专业美甲店给你的手指甲（包括脚趾甲）做一次美容。你未必要让他们为你的指甲着色，只要让美甲师把你的指甲擦拭出金属一样的光泽，并且修剪得漂漂亮亮就可以了。这可以向女人传达这样的信息——你是一个注重仪表整洁和美观的男人，而且，它也会使你意识到，女人关注这种小细节是因为她们也很关注自己的这些小地方。

◆**去掉多余的毛发**。使用小镊子或鼻毛剪，去掉你的毛孔处、眉毛之间、耳朵后以及后脖颈处多余的毛发。如果你的其他地方显得毛乎乎的，那就刮掉或用镊子拔掉。

◆**仔细照照镜子**。如果有可能，就买一面具有放大效果的镜子。用棉签清洁一下耳孔周围的耳屎，把脸上多余的毛发拔掉，把手指甲和脚趾甲好好修剪一下。另外，看一下你的皮肤是否过于干燥或过于油腻，眼睛下方是否有眼袋，面部还有哪些地方有问题，使用专业面部护理产品解决它们。

◆**修修你的眉毛**。到美容店把你的眉毛修理一番。如果眉毛过浓或过淡，可以考虑用眉彩处理一下。

◆**美白你的牙齿**。购买那种非处方的牙齿美白用品，比如“佳洁士”的美白产品，今晚就开始使用它。假如你有一年多没去看牙医了，那就马上预约。

◆**清新你的口气**。从现在起，每天都要使用牙线。如果你正被口臭问题所困扰，那就到医院去检查原因并进行治疗。你也可以随身携带口香糖或薄荷糖，而且永远都要随身携带。

◆**改善你的皮肤**。到一家百货商店的化妆品专柜，让售货员或美容师为你推荐一种适合你肤质的面部护理化妆品。你可以向他们索要一些免费的样品试用，或者到那种兼售化妆品的药房去购买更廉价的同类化妆品。如果你觉得自己的皮肤是一个大问题，那就到医院的皮肤科去看一下。

◆**别忽视小配饰**。购买一副项链或项圈、戒指、手表，或是其他能够展示出你品位的饰品。记住，你绝不可以选择任何看上去十分廉价或俗气的饰品（哪怕它们的确是你从小商小贩那里买来的）。倘若你不善于搭配这些饰品，那就穿戴得简单些。

◆**参加健身训练班**。预约一个健身教练，让他对你的健康进行评估，同时让他为你制订一套合理的健身计划。这种训练应当有助于提高你的心血管功能，应当能够减轻你多余的体重，同时也要进行增加肌肉耐力的训练。要让健身成为一种让你为之着迷的日常活动。

◆**吃健康食物**。控制身体摄取的热量，检查一下你的日常食谱，控制饱和脂肪、精制糖、盐以及那些含有防腐剂和碳水化合物的食物摄取量。多吃新鲜的水果、蔬菜、瘦肉和低脂食物。如果你的体重超过正常体重的40%，那就去咨询一下医生，看看用什么样的治疗手段可以减轻体重。

◆**确保着装合体**。搜遍你的衣橱，试穿每一件衣物。如果你的马甲会从肩头处滑落，你的牛仔裤会在屁股处松松垮垮地耷拉下来，短袖衬衫的袖子盖过你的肘部，或是西装翻领过大，露出了大半个脖子，那就把它们交给裁缝，或是捐献给节俭购物店（为慈善目的而开设，主要出售衣服、家用物品等旧货的商店。——译者注）。其他所有不适合你的饰品，也要按照这种方法进行处理。别忘了，你必须放弃那种不适合你身材的着装，要用真正适合你的衣服取代它们。

如果你在外表或个人整洁方面，还有上面不曾列举到的其他问题，比如腋臭、脚臭、不雅观的面部雀斑、脖子上留下的前女友名字的刺青，都要马上加以解决。你可以在网上搜索解决方案；可以到前面提到的那个网站上，与那些具有专业水平的网友进行交流；如有必要，也可以使用口碑较好的名牌化妆产品，或者去看医生。

在外表方面，你万万不可对自己姑息迁就。从今天起，别再给自己找任何借口。

第6天

任务1：克服“接触焦虑症”

今天，我们要探讨大多数男人都会遇到的一个最棘手的问题，我们不妨把它称为“接触焦虑症”。所谓“接触焦虑症”，简单地说，就是男人在打算主动接触某个具有吸引力的女人时出现的过分焦虑状态。它甚至会发展成为一种难以治愈的疾病，其症状包括：手掌心冒汗、心跳加速、呼吸急促、喉咙发紧。从心理学的角度分析，这种情况与其说是因为当事者害怕与女人接触，不如说是害怕遭到拒绝。到目前为止，倘若你在实战演练过程中，在主动接触任何女人时都感到过分紧张和踌躇，那就意味着你患上了“接触焦虑症”。如果你目前还没有为此感到紧张，那么，随着你面临的挑战进一步升级，或是碰到让你极度心动的女人时，你还是很有可能感到紧张。大部分男人都会发生这种情况。

所以，趁现在还来得及，你可以阅读“第6天任务简报”中由唐·迪亚戈·加西亚推荐的治疗方案。对了，忘了告诉你们加西亚是把妹达人训练学院的资深培训师。

任务2：学会恭维

今天，你在离开家门前，不要忘了洗澡、刮胡子，要确保自己感觉良好。如果你在第四天的训练中已经形成了一种有助于提高个人自信的行为模式，那就大胆地使用它。假如你昨天购买了一套新衣服或饰品，那就把它们穿戴起来。现在，你可以正式出门了！

你的任务：恰当、自然地恭维4个女人。其中两个女人可以是你认识的朋友、同事甚至是你的母亲。不过，另外两个必须是陌生人。

不要使用老套的恭维方式，比如“你很漂亮”。也不要使用可能引起对方误解的言辞，比如“你很性感”。你恭维的对象应当是具体的、有针对性的，

比如她的指甲、鞋子、手提包或体态。昨天你已经花了不少时间进行过严格的自我审视，因此，你应当更容易注意到这些细节，并由此发出赞美之词。

对方通常的反应会是一句真诚而有礼貌的或是不屑一顾的“谢谢”。无论你受到的是哪种待遇，在对她们进行过恭维之后，你最好都选择适时离开，除非对方愿意继续与你交谈。

特别要注意的是，不能给对方留下这样的感觉：你是在违心地恭维她或你只是想与她搭讪，你的恭维必须是真诚的，要装作你是在不经意间注意到了对方身上某个值得赞美的细节。

值得一提的是，这种恭维方式不见得要运用于所有与陌生女人接触的场合，而且，我们今天的目标，并不是要让你在女人的心目中产生吸引力。这种训练只是为了帮助你消除“接触焦虑症”，改善你的点评技巧，并且使你摆脱因过分注重自我感受和他人的反应而忽视他人的存在及其优点的局面。

任务 3：8 小时睡眠

晚上要睡个好觉，因为明天是修炼计划最为关键的一天。

第 6 天任务简报

消除“接触焦虑症”

唐·迪亚戈·加西亚

在如何建立和发展成功的两性关系方面，专家给出的建议数以万计，我认为其中最最重要的一句是：如果你不参加比赛，就永远不可能获胜。

这是底线中的底线，这也是美国加州彩票中心的名言。如果你整天活在个人世界里，你就永远不可能建立起一种崭新的两性关系。你必须走出家门和陌生女人交往。

“接触焦虑症”就像是你内心深处的魔鬼，既使你没有任何外在障碍，它也会妨碍你同那些有吸引力的陌生女人攀谈。在探讨如何把“接触焦虑症”转化为“接触欢欣症”的方式方法之前，让我们首先探讨两个基本概念：消极心态和自由心态。

消极心态

自从我们来到这个世界以后，两种与生俱来的恐惧使我们远离危险，即对于高度的恐惧，以及对于巨大声响的恐惧。

适度恐惧是一件好事，它会使我们免受伤害。譬如对于高度的恐惧（尤其是恐高症），会阻止我们鲁莽地从悬崖上跳下去；对于巨大声响的恐惧，能够使我们有能力对于一切危险信号迅速作出反应。但是，我们的大多数恐惧感和自我防御并不是先天形成的，而是后天培养起来的。我们之所以会产生各种自我防御和心理障碍，是因为我们在成长过程中，有过许多不愉快的人生经历，抑或是某些权威人物施加了不良影响的结果。

自由心态

生物学意义上的那种自由心态会使我们捕捉到各种生理讯号并作出相应的反应，比如我们感到饥饿了就会去吃东西；我们口渴了就会急于找水喝；当我们产生生殖冲动时，就急于和异性交往。在现代社会中，我们所获取的文化和社会信息，会使我们为满足精神和物质需求而产生强大的驱动力。比如我们会通过职业获取权力，通过游戏获取快乐，通过参与宗教实践而获取归属感等等。

当我们的消极心态和自由心态处于内在的平衡状态时，这必然是一件好事情。此时，我们能够与这个世界和谐共处，我们有能力解决人生出现的各种问题。但是，当我们的自由心态和消极心态处于不平衡状态时我们就会遭受各种各样的打击。

找出你的消极心态

你的绝大多数消极心态，都是在成长过程中，由你的父母、监护人、教师、牧师或你尊敬的其他人一点一点地灌输给你的。尽管查明消极心态的根源具有某些价值，但了解它的内在构成更为重要。消极心态具有一种呈螺旋形下降的发展形态和自给自足的倾向性。把你的消极心态归咎于其他人或归咎于你自己，只会使你更加消极。消除它的最佳方式应当是学会原谅和

忘却，然后继续前进。

要想克服焦虑感，首要的一步是勇于面对现实——承认你目前面临的问题。第二步是让它从潜意识的黑暗状态中走出来，进入意识思维的光明中。只有这样，我们才能够把它分解开来，了解它是如何运转的，并由此创造出对其进行校正的新程序。

当你需要主动接触陌生女人并与对方进一步交流时，你的消极心态一旦作祟，就可能会使你的声音、个人形象或自我感觉产生微妙的变化，确切地说，这种变化会给你带来某种阻碍。现在，我们有必要了解一下这些变化的主要类型，须知正是通过这些变化，消极心态才迫使你产生恐惧感，甚至让你知难而退，中途放弃社交活动。

以下是消极心态的主要心理暗示：

◆**自我怀疑**："我不可能知道该对她说什么。"或者是"还记得你上一次搞砸的事情吗？"

◆**对别人的无端猜疑**："她可能有男朋友了。""她是不会对我感兴趣的。"或者是"她很忙，我会妨碍她的。"

◆**对于周围环境的疑虑**："周围的人都会取笑我。"或者是"声音太大了，她肯定听不见我说话。"

◆**缺乏信心**："为什么要自讨没趣呢？反正我是不会成功的。""我觉得现在时机并不成熟。"或者是"我和伙伴们正玩得高兴，我不该离开他们单独行动。"

◆**虚假的判断**："她的魅力还不足以吸引我。"或者是"我觉得她似乎有些浅薄。"

消极心态的想象包括：被对方忽视、被对方嘲笑或欺负、感到忧伤和孤独、被他人观察和品评、被对方拒绝、被对方指责或辱骂，还有你的眼睛看到的总是更优秀、更成功的男士。

消极心态也会通过身体的感觉表现出来。当你大脑的雷达捕捉到潜在的威胁时，身体就会产生激烈的压力反应，或者是所谓的"战或逃综合征"（指人体在遭遇危险、激动或紧张时的自然反应，包括心跳加快、激素增加和肌肉中的血流量增多。——译者注），这会使你的身体释放出一种叫肾上腺素的荷尔蒙，而这种荷尔蒙会增加你的呼吸和心跳速率，使你肌肉紧张、

血流加快、瞳孔放大、血糖含量上升、免疫力下降。

唤醒你的自由心态

要想消除“接触焦虑症”，就要从逻辑上说服自己相信，你消极心态的“自我暗示”是不正确的。事实上，这样的心理暗示只会让你更消极。在你第一天的阅读任务中，我们已经向你揭示了这样的事实：你的某些成见与事实并不相符。一旦产生了消极心态，你的自由心态就应当作出理性的回应。

举一个例子，如果消极心态告诉你：“她肯定听不见我说话。”你的自由心态就应当这样回击：“如果她第一次听不见我说话，我就会有礼貌地面带微笑把话再重复一遍，而且这一次我会提高音量，也会说得更慢些、更清楚些。”

假如消极心态告诉你，你一定会感到紧张，你的自由心态就会提醒你：“在这种状况下感到有压力是正常的，因为这对于我的确是一种挑战。但是，这不意味着我不可能取得成功。在过去，紧张感会使我获得更大的能量，它可以让我超水平发挥，使我在面对困难时变得从容不迫。所以，这一次我必须知难而上！”

在你准备同女人攀谈之前，花一点儿时间把你曾经的消极想法写下来，然后再把你的自由心态产生的反应写下来。在描述你消极的心态反应时，要使用第二人称“你”；在描述你自由的心态反应时，要使用第一人称“我”，这样就可以使你与你的消极心态划清界限，同时与你的自由心态保持更紧密的联系。

你应当经常性地为你的自由心态灌输积极的、健康的信息，增强它克服困难、坚持不懈直至获得成功的力量。为此，你可以选择最适合你目前需要的三种自由心态的对话版本，让它们取代你在某些方面的恐惧感——不管是你刚刚写下来的，还是本书提到过的消极反应，把它们写在一张纸上。每天早晨和傍晚，你都要胸有成竹地大声读出来，就像是在举行一种“自由心态朝拜仪式”一样，而且在一天的过程中，你要在脑海里经常回顾它们，就像过电影一样。

一旦你感觉到自身发生了可喜变化，就可以根据你的其他需求再换一组自由心态的反应训练模式继续尝试。

转换你的次感元

次感元是一种介质，通过它你的感觉器官可以接收、回忆和加工信息。例如听觉次感元包括音量、音速和音色。

要想消除消极的自我暗示，可以试着去调整消极心理暗示的次感元，让它变得更加安静和微弱；让它像口吃的人那样，只能发出那种结结巴巴的声音；或是让它像老鼠一样发出吱吱的叫声；你也可以使用某个你不喜欢的人的嗓音模拟它。

与此同时，要让你自由心态的声音变得更加深沉、浑厚、有力、平静和清晰。你也可以考虑让它成为某个你尊敬的人说话时的声音，譬如你的心灵导师、某个电影明星，甚至是那个未来变得更加完美的你。

如果你认为这些训练好像是骗人的把戏，那是因为你的消极心态再次占了上风。那些体育教练正是通过这样的训练，才使得他们的弟子在比赛中能够随心所欲地进行自我控制，并最终成为世界顶尖的运动员。同样，它也是心理治疗师帮助病人摆脱恐惧症的重要手段之一。

你也可以在视觉次感元方面采取类似的训练手段。把你大脑中的图像按照同样的方法“过筛子”。首先，用你的成功想象去取代失败想象。将被人忽略的图片变成受人尊敬的图片；将遭人拒绝的影像用另外一种充满明亮色彩的生动画面取而代之，譬如一个美女把她的电话号码塞进你的手里。

现在，改变次感元，改变你的消极想象，使之具有如下特征：画面更小、距离更远、模糊不清、色彩暗淡、移动缓慢，而且都是黑白效果的。为了清除消极想象，你要把它们看成是别人的而非你自己的特征，或者说，你可以把这样的“你”当成是电影屏幕上的形象，而不是现实生活中的自我。

不管什么时候，只要消极的想象跳出来，就立刻用那些能够代表成功的画面取而代之。通常说来，这样的画面尺寸更大，色彩更明亮，对比度更清晰，而且都是彩色效果的。要把它们想象成你的双眼看到的真实景象，这会使你迅速摆脱消极的心态。

进行想象心理训练的最佳时间应当是在刚刚醒来或准备睡觉时，因为这时的潜意识思维更能够配合你作出相应的改变。要尽可能多地重复训练，这样，你就能够在每次主动接触女人之前，自动地拒绝那些试图把你打倒在地的消极想象了。

不要过分看重结果

男人主动与陌生女人打交道最大的问题之一，就是他们会有意识地夸大这种交往的意义，并且过分在意能否取得理想的结果——不管是涉及交换电话号码、相约再见、调情、约会，还是正式谈恋爱。

不要过分看重结果，以理性的方式努力实现你的最终目标，可以在很大程度上减轻你的焦虑。这也是本书提供的训练任务难度相对较小并容易完成的原因。

每个人都有不可预测的一面，当你与他人接触时，你无法预料对方会作出怎样的反应，而且有时他们的实际反应可能会让你感到惊奇，这也是与女人接触能给你带来意想不到的乐趣的原因。既然如此，你为何要把全部希望寄托在某种特定的结果上呢？别忘了，你拥有与不同女人交往的很多机会，你又何必要限制这样的机会呢？

把“失败”从你的词典里删除

“失败”这个词的含义会因人而异。对大多数男人来说，当他们主动接触一个女人并遭到拒绝时，就意味着失败。我对失败的定义是：当你选择中途放弃或是永远不敢主动接触对方，才是一种失败。

拒绝，是另一个容易遭到滥用和误解的词汇。词典上关于“拒绝”的定义是：对于他人的想法和要求不予接受。因此，如果你递给某个女人一块口香糖，而那个女人说 “不，我不要，谢谢！”那么你就遭到了拒绝。你会感觉自己受到了伤害吗？恐怕不会。

如果你邀请某个女人参加一次社交活动，而她说“不，谢谢”。这样的拒绝与上述拒绝没有任何不同，但对大多数男人来说，这是含义不同的两种拒绝，原因是：当对方拒绝吃那块口香糖时，我们会认为她不想吃口香糖。当我们向对方发出邀请而遭到拒绝时，我们会认为她对我们没兴趣。

可是，她又如何能够知道她对我们毫无兴趣呢？她和我们接触的时间相当短暂。对我们而言，她其实是一个地道的陌生人。同样，她也不知道我们是何许人也，也不了解我们的朋友和家庭。我们何以判断她的真实想法和感受呢？我们为什么会因为一个陌生女人的拒绝就让自己背上沉重的

思想包袱呢？很简单，这是我们的消极心态在作祟。

撑死胆大的，饿死胆小的

阅读了上面的内容后，如果你仍然担心在社交场合被人拒绝，那就索性走出去试着让自己遭到拒绝。我所了解的把妹高手都有过无数次被拒绝的经历。这是你为了成就卓越的人生必须付出的代价。

在此，我们不妨引用迈克尔·乔丹说过的话："在我的篮球生涯中，我未能把球投进篮筐的次数不少于9000次。我输掉了将近3000场比赛。有26次比赛，尽管人们相信我能够完成那决定胜负的关键一投，但我却没有投中。在我的一生中，我失败了一次又一次，而这正是我获得成功的原因。"

遭到几次拒绝以后，你就会发现这并不是多么可怕的事，而且，遭到他人拒绝也不意味着你天生就是个倒霉蛋儿，它更像是有人用手指在你的肩膀上戳了一下子。你意识到对方碰了你一下子，但是它不会伤害到你，甚至对你毫无影响。只有不够成熟的人才会把遭拒这件事放在心上。

有一次，我带着一个学生外出，目的是想让我们遭到拒绝，以便帮助他克服内心的恐惧。可结果却出人意料——我的计划未能奏效，因为我们根本没有遭到对方的拒绝。当时的对话大致是这样进行的：

我："嗨！你们在忙什么？把我们赶走吧，我们现在需要被人赶走。"

她们："啊？把你们赶走？你这话是什么意思？"

我："呃，意思很简单。我们想和你们交个朋友，不过发现你们情绪不大对头，我估计你们会很讨厌我们这么没礼貌，所以肯定不想和我们交谈，所以，你会让我们……"

她们（打断了我的话）："哦，我们不讨厌你们。一点儿也不！"

我们愉快地交流了45分钟，最后还交换了联系方式。在主动接触异性的过程中，即便你的攀谈方式有些冒昧，也未必会遭到对方的拒绝，而且，假如你是自信、友善和愉快的，那么遭拒的可能性尤其会被降至最低。

你可以自行证明这一点，而且没必要有任何压力。下一次遇见某个你渴望与之交流的女人时，你可以主动开口，说出脑子里冒出的第一个想法。只要你打招呼的方式不至于过分粗鲁，也没有任何敌意，你就很可能会惊

奇地发现，遭到对方生硬的拒绝，是多么不容易的一件事！

尝试几次之后，你也会注意到每一个人的反应都是不同的。因此，你要调整自己的态度，以不变应万变，正如诗人塞缪尔·哈索所言：

期望过高，所有收获都将不足为奇。
无欲无求，一切结果都是意外之喜。

STOP!

你搭讪过 4 个女人了吗？
你出去选购新衣服了吗？
你宣誓过要完成全部任务吗？
你做过姿势训练吗？
还有，你是否已经向 3 个陌生人提出过请求，
让他们为你推荐最近上映的好电影呢？

对于这些问题，如果你的回答都是肯定的，
你就可以进入到下一页的内容。

如果你实际上并未着手完成上述任务，
而不过是通过阅读得到了相关信息，
那么，你就不要急于进入下一页，
除非你能够就上述问题作出肯定的回答。

只是把练习题从头到尾读一遍，
就像是进入健身房，却只是在看电视。
如果你不进行训练，
就不可能获得真正意义上的进步。



任务 1：学会使用开场白

今天的第一课是：你永远都不要指望一开口就能把对方这条大鱼“钓”上来。

如果有哪句话可以产生神奇的力量，能使女人迅速坠入爱河或对你充满迷恋之情，那么毫无疑问，每一个男人都会使用它。那种据说很容易勾住女人魂魄、具有喜剧效果的俏皮话，未必是“放之四海而皆准”的，也并不适用于与陌生女人主动攀谈的任何时机和场合。

事实上，与女人建立浪漫或密切的情感关系，是一个有针对性的持续努力的过程。而且，这个过程大都是以恰当的开场白开始的。也许，它是你与对方交流的最重要的组成部分。

你现在需要阅读“第 7 天任务简报”，了解有关开场白的实战指南，然后再着手完成下一个任务。

任务 2：准备你的开场白

你的任务是以今天的任务简报为基础，设计出富有新意的开场白。

准备开场白的最简单的方式，就是想一下是否有什么事情是你觉得好奇的、很想知道或是感到困惑的。选择一个有可能引起大多数人兴趣的话题，它可以是有关情感危机或精神危机的主题，也可以是与流行文化、旅游、健康或社会习俗有关的主题。

接下来，不要就这个话题请教某个朋友，或者从互联网上寻找相关信息，而是把它用做与其他人主动交流的由头。例如你如果想不起一首流行歌曲的演唱者是谁，那么，当你今天离开家门后，可以向你遇见的陌生女人请教这个问题，直到得到正确的答案为止，这是你今天必须完成的一个任务。如果你朋友的女友曾试图亲吻你，而你不知是否该把这件事告诉你的朋友，你就可以去听听在街道上遇到的陌生女人的意见。

只要你的问题是真实存在的，那么，即便是那种不太可能成为问题的问题，也是有效的开场白。譬如有一天，我曾就世界上各个大洋的名称与一个朋友展开过争论，但我们并没有急于从“谷歌”上搜索答案，而是在当晚把它作为我们的开场白使用：“嗨，你在高中时的地理课学得怎么样？那好，你说世界上有几个大洲？对，是7个。还有，你说世界上有多少个大洋？OK，是5个。那么，我还想问问你，这五个大洋都叫什么？我和我的朋友一整天都在想这个问题，最后只想出了4个。”

这听上去似乎有些可笑，但我的确不止一次使用类似的方式与陌生人攀谈，而且效果奇佳。

尽管今天的任务简报提到了不同类型的开场白，但就完成这一任务而言，你的开场白应当尽可能简单、轻松，而且绝不能带有任何低俗和龌龊的意味。你提出的任何问题，都应当是健康的、积极的，要避免与女人讨论那种有可能让她对你产生不良印象的事情，比如连环杀手之类的令人毛骨悚然的话题，或是与你有关的、让人觉得你缺乏自信的话题。

任务3：检验你的开场白

梳洗妥当，穿好衣服，抖擞精神。你今天的任务，是主动与3个女人接触，抑或是主动接触有女人在内的群体，然后，运用你设计的开场白或是在今天的任务简报中读到的相关提示。你选择与女人打交道的地点包括：大街上、咖啡馆、酒吧、百货商场和办公接待室，或是你经常光顾的其他任何地方。

在此之后，你没必要将谈话进行下去，不过，如果谈话进展自如，你也可以继续尽情发挥。当你们的交谈顺利告一段落后，你可以使用一句简单的告别语：“谢谢，很高兴认识你。”

今天，你与陌生人的3次互动不一定非得成功，你只需要与3个不同的女人主动攀谈。明天，我们将额外增加几个小技巧，它们可以大大增加你的开场白的有效性和成功率。

任务4：评估你的成果

在下面的空格处，描述一下你今天的三次“主动出击”。

如果你的行动非常顺利，那就根据个人的感觉和判断把你获得成功的

原因写下来。倘若行动的实际效果并不理想，那就写下你遭到失败的理由。

第一次主动出击：

第二次主动出击：

第三次主动出击：

现在，检查一下上面这张清单。对于任何特定的不理想的结果，你是否会把原因归咎于别人呢？比如“她当时走得太快了”、“她太傲慢了”、“她不是我喜欢的类型”、“和她在一起的那个男人是个混蛋”等等。假如是这样的话，就把它们划掉，写上你当时可能犯的某个错误。然后写下你给自己的某种建议或意见，确保你在下次与异性接触时，能够通过另外一种方式提高成功率。

第7天任务简报
关于开场白的实战指南

“你叫什么名字？”

“你做什么工作？”

“你最近看过什么好片子吗？”

无聊！

留心听一下某些男人和陌生女人初次见面时的交谈，他们很有可能把类似上述的问题不停地抛给对方。而且，当女人就这些问题作出回答时，这些家伙还自以为自己的把妹游戏正在取得某种进展。

问问你自己：你觉得那个女人以前有多少次回答过同样的问题呢？

答案是：无数次。

当时的场景，通常都会以这样的方式结束——只见那个女人开始向酒吧四周张望，显然对眼前这个男人失去了兴趣。那个男人在绝望中，孤注一掷地采取进一步的行动：询问女人的电话号码。对方会礼貌地说，她已经有男朋友了，尽管她实际上并没有。游戏结束了。

为什么会有这种结果呢？

喜剧演员兼脱口秀节目主持人克里斯·罗克知道原因。他曾经说过，一个男人对一个陌生女人所说的话，翻译过来无非是：“我们上床怎么样？”

如果你总是向女人问一些俗不可耐的问题，她听到的就是：“我们上床怎么样？”你主动提出要给对方买一杯饮料，她听到的是“我们上床怎么样？”你向她作自我介绍，点评她的项链，向她打听时间，她听到的仍然是“我们上床怎么样？”

作为把妹达人，你的目标就是主动与对方交谈，而且绝不能显示出“我们上床怎么样？”的意图。

你可以通过所谓“间接开场白”做到这一点。使用间接开场白，意味着你可以主动与一个或一群陌生人聊天，而且不会让对方感觉到你心怀不轨。如果你在这方面表现得足够出色，对方很快就会主动向你提出那些常规性的问题。

下面这张清单，囊括了准备和使用这些开场白的基本要领。明天，你

还将学习到两种技巧，它们可使你的开场白万无一失。

开场白的类型

理想的开场白，有以下基本要领：

◆它不具有任何威胁性，不会使人感到不舒适。
◆它会引起对方的好奇心，激发人们的想象力。
◆它是进一步交流的“跳板”。
◆它是你用来展示自己个性魅力的一条途径。

开场白可以分为以下几种：

◆直接开场白。这样的开场白，会让男人立刻暴露出他对于女人的欲望或“性”趣。

◆场景开场白。在这样的开场白中，男人会就他周围的某种事物或场景提出看法或发表意见。

◆间接开场白。在这样的开场白中，男人会自发地引导一场有趣的谈话，而且，谈话的主题不涉及谈话者和周边环境。

所有这些开场白都能够发挥作用，但前两种属于“我们上床怎么样？”的范畴。在某些情况下，你使用它们倒也无妨，前提是对方一开始就对你感兴趣，或是极易被你所吸引。而且，即便如此，它们也未必是有效的。

我主张你使用间接开场白，只要使用得当，它们在95%以上的情况下都会奏效。而且，在这种游戏中，甚至是其他各类游戏中，这种开场白能够大大提高你的成功几率。

大多数间接开场白都需要预先斟酌并打好腹稿。准备好某些需要说的话，似乎显得有些做作和不自然，可是，假如你随时随地都能够知道如何与对方开始一场谈话，那么一旦下次遇到有吸引力的女人，你对于如何与对方主动攀谈，并使出你在言语方面的“杀手锏”，就不会有任何犹豫，你也无需花费心力苦苦思索。

最终，你可以随心所欲地说出任何你想说的话，与陌生女人开始一场

成功的交流。不过眼下，你可以把想好的间接开场白用笔写下来。这是一种提高个人社交能力的有效训练方式，只要坚持不懈，它就会成为你的得力助手，让你在一切情感游戏中都能够所向披靡。

说出开场白之前的准备

在你开口之前，游戏就已经开始了。

由于第一次与对方接触相当重要，从你的肢体语言到精神饱满的状态，你的一举一动，都具有十分重要的意义。当你主动接近一个女人或一群陌生人的时候，请务必记住以下几点：

◆绝对不要把结识女人这件事看得过分重要。只要你开始注视、细细品味乃至色迷迷地盯着你对面的那个女人时，即便对方没有看见你，你也会失去你身后所有女人的青睐。原因很简单，不仅仅是你看上去饥不择食，而且令人毛骨悚然，还因为你并不像是那种思维正常、言谈风趣、值得女人结识的男人。

◆每一个人都想与最受欢迎的人在一起。由于在公共场合下，绝大多数人彼此互不认识，因此你需要做的就是要制造出一种假象，让别人把你当成是眼下最受欢迎的人。从你走进房间的那一刻起，就要神采飞扬地与你的熟人或朋友展开热烈的交谈。你要微笑，要大笑，要风趣，要因为他人的陪伴而显得无比快乐。

◆当你注意到有个女人希望与你结识时，你要及时转头与她谈话。不要有任何踌躇，也不要浪费时间去判断当时的场合是否合适。接近陌生女人的艺术，就是自发性的艺术。如果你等待的时间过长，她就会注意到你在观察和审视她，这会让她心生反感，或者说，还有一种更大的可能性——由于你长时间考虑这样做是否可行，以至于变得格外紧张，最终打消了主动与对方接近的念头。

◆在你初次与对方接触时，不要直接面对面地与她交谈，这会显得过于直接和唐突。你应该扭过头来与对方说上几句，你的目的是要让别人产生这样的印象：你正在忙着别的事情，所以只是利用短暂的间歇期，随意而迅速地与她交谈几句，或是向她提出一个问题。一旦对方产生了兴趣，你就可以完全转过身来，与她面对面地交谈。

◆不要在对方跟前晃来晃去，或弯下身子与之交谈。如果对方是坐在那里的，或是周围声音很大，你只需要挺直身体，并把声音提高一些。如果谈话进行得顺利，你可以趁势坐下来，或者与对方一起坐到某个更安静的角落去。

◆当你与对方接近时，脸上始终都要保持微笑。即使突然做出那种开心的笑容会让你感到不自然，你也要假装出非常开心的样子。这会让对方感觉到，你很随和，愿意与她（她们）进行更进一步的交流。在潜意识当中，对方得到的信号是：你是朋友，而不是敌人。

◆你身上蓄积的精力和活力，应当等同或稍稍多于你与之接触的陌生人。大多数人出来都是为了寻找乐趣的，所以，如果能够给他们增加乐趣，你就会受到欢迎，容易被对方所接纳。

假如你让他们感到失望，或者让他们很难了解你的为人，那么，无论你说什么都是于事无补的，他们只想尽可能提早摆脱你。如果你想让情绪变得活跃起来，由此展示出你的精力和活力，那就提高讲话的音量，善用手势，与那些人迅速建立起情感联系，而且要让自己看上去“眉开眼笑”。当然，你也不能做得太夸张，因为那样会令人生厌。

◆你要确保每一个人都能听见你说话，都能注意到你的存在，而且都愿意加入到谈话中。哪怕只是漏掉一个人，你也可能面临失去他（她）的所有伙伴的风险。因此，如果你感觉到某个人的兴趣正在减退，那就把他（她）拉入到谈话中，方法很简单：你可以直接与之交谈，或是品评对方的某种衣饰或正在做的某件事。

◆你要敢于主动接近有男人的人群。在某个群体中的男人越多，其中的女人被其他陌生男人主动接近的可能性就越小。你会惊奇地发现，在多数情况下，包围在那些女人周围的男人，其实并不是她们的丈夫或男友。

◆你要给予人群中的男人足够多的关注。假如他们感觉你既不喜欢他们，也不尊重他们，他们就会设法结束交谈。倘若你觉得有哪个男人怀疑你正在对他构成威胁，那就迅速提及你前女友的事情，或是描述一下你对某个女演员的迷恋之情。

◆如果你对某个女人或一群女人产生了兴趣，而对方已经多次受到过其他在场男士的“骚扰”，那就不要直接接近她们。你可以同她们旁边的某些人交流。当你们的交谈进行得如火如荼时，可以看似不经意地将那个你最初想结识的女人拉入到谈话中。

该说什么

理想的间接开场白，应当具有三个特征：自然、能激发好奇心、大多数人都感兴趣。还有许多值得注意的微妙之处。比如永远不要把那种逼迫对方作出回答的问题作为开场白。假如你说的是“我可以问你一个问题吗？”而对方的回答是“不可以！”那么你就傻眼了。

你的开场白应当是一种陈述句，比如对对方作出这种评价：“看起来，你们是这方面的专家。”或是请求对方给予协助：“我说不过他们，你来帮我一下吧。”或者是：“我想知道你对这个问题是怎么看的。”然后停顿一下，确保每一个人都会注意到你的存在，接着继续说下去。

即便你提出的是一个真实存在的问题，也未必非要等别人作出回答不可。你可以停顿一会儿，假如没有人发表意见，那就继续说下去。永远不要以类似表述作为开场白：“我很抱歉！”“请原谅！”或者是“不好意思，我想……”。没错，你的家庭教养要求你必须做到彬彬有礼，但以这样的方式开始一场谈话，说好听一点，会让你显得缺乏自信；说难听一点，你看上去就像个讨饭的。就像男人起初会被美女吸引一样，大多数女人一开始也会被有地位的男人吸引，而且，一个有身份、有地位的男人，永远不会为自己的出场表示歉意。

我设计了一种可以广泛使用的开场白，可称为“意见开场白”。在这样的开场白中，你可以就某个私人问题征求一个群体的意见。一个经过巧妙掩饰的“意见开场白”有可能得到长达10分钟以上的热烈回应，在这10分钟里，你也可以趁机展示自己的个性魅力。

我过去曾使用过一种简单易行的开场白，我把它称为“妒忌心开场白”。这种开场白有一个额外的好处，就是帮助你确认你中意的女人是否妒忌心太重，以致不适合作为你正式约会的对象。

下面是范例，我尽可能根据真实发生的情况把它原样复述出来。这样的对话通常发生在酒吧或夜店，所以，如果你当天是一个人出来的，那就假装你刚和一个男性朋友通过电话。

你：“嗨，你们好．我有一个问题想征求一下你们的看法。我想给我的一个哥们儿一点儿建议，不过我们都是男人，所以，我们其实没资格对这种

事发表意见。”

她们：“什么事？”

你：“OK，这个问题其实涉及两方面。假如你和一个男人拍拖了三个月，而他不希望你和你的一个男性朋友走得太近，那么你会作出什么反应呢？假定那个男人只不过是你的好朋友而已，而且你们之间什么也不会发生。”

她们：“我可能会和我拍拖的那个男人分手。”

你：“OK，还有一个问题。如果你和那个朋友以前交往过怎么办？你还会和他继续交往吗？”

她们：“呃，我会和我的个别前男友交往，但其他的我就不再交往了。所以，这要看情况而定。”

你：“嗯，很有道理。我问起这个问题，是因为我那个朋友和一个女孩交往了三个月，那女孩不希望他和他以前交往过的一个女性朋友讲话。他有好几年都没联系过那个女孩了，所以他们其实不过是朋友而已。问题是，如果我的朋友不能和那个女孩讲话，他就会生他女友的气。可是，如果他继续和那个女孩讲话，他的女友就会生他的气。”

她们：“我以前也遇到过这种事，结果……”

如果你是和一个群体交谈，你要确保让所有的人（甚至包括男人在内）发表自己的意见，不能漏掉任何人，因为一旦有人被排除在外，就会觉得被人轻视或感到无聊，这样一来，他（她）就会对其他人施加影响，最终把你排除在外。

更为重要的是，当你使用类似上述或其他的开场白时，你要记住，真正起作用的不是你讲话的实际内容，而是你的态度。你使用这种开场白的目的，只是为了打破坚冰，吸引人们的关注。无论你的开场白如何吸引人，它都不会让一个女人为你神魂颠倒。它不过是要让你学会主动开口，借此与对方进一步的交流，并趁机展示你的个性魅力。

说出开场白之后

一个好的开场白，可以衍生出其他问题或话题。

在多数情况下，你也会被问到对于你提出的难题或困境的看法，你要确保自己能够说出内心的想法。倘若你平时愤世嫉俗或过于消极，那么，你的人生态度或世界观，也许会使某些女人产生共鸣，但不大可能让绝大多数女人对你发生兴趣或者喜欢上你。我之所以知道这一点，是因为我有过切身体验，我过去曾以这种方式同女人交流，结果到头来才发现，吸引人们走近你，而且愿意和你长时间相处的关键因素之一，就是要尽可能展示出你乐观和积极的一面。

因此，你的开场白最好取材于你自己的现实生活。如果开场白谈到的是大学里的某个人，你应当知道那是哪所大学。如果是关于其他国家的某个人，你应该知道那是哪个国家。你要预先弄清楚你使用的开场白涉及的那些人的年龄、职业、他们的爱情和婚姻状况以及其他细节。你的开场白传达的信息清晰而又准确，对方就很可能会更好奇，继而提出与之有关的一系列问题。因此，你要在这方面作好必要的准备。

不过，你无需过多准备。对于讨论的相关话题、有趣的细节和一些常见问题，你自然会作出灵活、睿智的反应。譬如假定你当时使用的是“妒忌心开场白”，而且你的问题引发了那些人热烈的讨论，你可能会不自觉地露出表示惊奇的神色，同时用打趣的口吻说：“哇，你们真的很有思想。这里好像是‘《观点》脱口秀’（一档深受美国女性喜爱的脱口秀节目。——译者注）的现场。”

但是，你要注意避免新手常犯的一个错误，那就是试图把你的开场白“榨干”。只要你发现人们的兴趣开始下降，或是发觉自己把当前的话题进行下去颇为吃力，那么，这个开场白就可以告一段落了。你要把它丢掉，转向另一个话题。

从未来的修炼计划中，你会知道接下去该怎么做，眼下只需要记住：只要你发觉自己费尽心力地试图就那个不再有吸引力的话题继续讨论，你就相当于是在询问对方：“我们上床怎么样？”

一条黄金法则

在酝酿开场白的过程中，你要记住一条黄金法则：不要急于求成。不然，你可能会一败涂地。

如果你急于给她留下深刻的印象，急于得到她的认可，急于唤起她的关注，或者在其他方面都抱着急于求成的心态，那么游戏就结束了。这种游戏的一个悖论就是：你花费的努力越多，你想获得成功的心态越迫切，结果反而可能越不理想。

尽管本书介绍的某些技巧在将来可能变得人人皆知，不过，它们所依据的基本原则始终是不变的。因此，不管到了人生的哪个阶段，你随时都可以登录 www.stylelife.com/challenge 这个网站，去研习由我们的把妹达人和情感专家创造出的最新的、可行的开场白。

随着你的社交技能不断提高，你对于那种预先设计好的开场白的依赖性会越来越小。最终，你可以充满自信地走进任何陌生人群中，随心所欲地即兴发挥各种开场白与他们灵活周旋。只要你的态度是积极的、乐观的、轻松的，而且很容易与对方产生心灵的共鸣，你就会发现，你在酝酿和设计开场白这个问题上，永远都不会出错。

排除故障

明天你将会了解到，在使用开场白的过程中，如何通过掌握两个要点，避免可能出现的一切“意外事故”。

现在，你只需要记住，在说出你的开场白之后的一切意外情况，都可以成为你的经验或教训。假如遭到对方的排斥或拒绝，这不是因为你自身出现了问题，而是你的技巧出现了问题。

如果那个女人告诉你，她已经有男朋友了（而你并未问过她这个问题），这意味着她觉得你正在骚扰她。她说她必须去洗手间，这意味着你让她感觉不舒服了。你要以诸如此类的反应为基础来调整你的跟进策略，并积累更多的变被动为主动的技巧。比如她如果指责你是在没话找话，你可以回答说：“你觉得我是在追求你，对吗？你很聪明，不过，我不认为你能够阻止我。”

不管如何解决任何由你的开场白引起的问题，你都要记住另一个黄金法则：你必须开口！

倘若你从不主动接近对方，你永远都不可能知道，那个陌生女人能否成为你的女朋友、你的好朋友、你的人生知己或者是一次职业机会。我认识的许多男人（包括我的学生在内）都对自己当年没有主动接近某个女孩而感到懊悔。但是，几乎没有人对过去主动接触某个女人的尝试感到懊悔，不管最终的结果如何。

在某种意义上，人生最大的痛苦，莫过于对自己感到失望。

第8天

任务 1：调整你的开场白

恭喜你，你已经迈出了第一步。也许你会发现有时你的开场白很顺利，有时并不十分顺利。当你感觉到你让对方觉得厌烦，对方询问你是不是在调查户口，或者你的样子看上去有些可笑时，并不意味着你做错了什么，这仅仅意味着你需要着手去完成下一项任务。

今天，你要掌握使用开场白的两个关键点。在此基础上，当你下一次与女人主动接触时，你会发现开场白的效果大有改善，你也更容易得到对方的积极回应。

所以，请你阅读“第 8 天任务简报”，了解这两个关键要素，然后接着完成下一项任务。

任务 2：卷土重来

今天，你要主动接近 3 个女人——或是其中包括女人的一个群体——并且使用你昨天使用的开场白。

每一次与对方主动接触，都要加上你的理由并限定时间。

任务 3：评估成果

当你回到家里时，问问你自己，和昨天你主动接触过的女人相比，你今天得到的反应有哪些不同，并把这些不同之处写在下面的空格里：

_____

_____

_____

_____

如果你使用的是自己设计的某个开场白，但效果并不十分理想，因为它无法让你们的谈话顺利进行，那么，在以后的尝试中，你可以使用本书提供的现成版本的开场白（比如“妒忌心开场白”或“五大洋开场白”），或是对你自己的开场白进行审视和调整。

如果你不能确定你的开场白是否有效，那就把它贴到我们网站的留言板上，来自全国各地的把妹达人将会对它进行点评，如果有必要，他们也会为你推荐更有效的开场白方案。

第8天任务简报
使用开场白的两个关键

当你主动接近一群陌生人时，他们通常会产生这两种想法：“这个人想从我这里得到什么？”以及“他打算在这里待多久？”

这种游戏涉及的一个重要原则，就是你一旦加入到游戏中，就要在对方产生某种排斥或敌意之前打消他们的顾虑。如果你在与对方主动接触的最初一两分钟内就能够成功地做到这一点，那么，对方作出消极反应的可能性必然会显著降低。

给出理由

如果一个女人不知道你为什么要和她交谈，她通常都会感到怀疑，直到她从你的口中得知你这样做的理由，或是自己猜到了其中的原因。正因如此，许多人在第一次使用“意见开场白”时，经常被问到他们是不是在调查户口。

为了应对“这个人想从我这里得到什么？”这样的问题，你需要为你的问题提供一个站得住脚的原因，也就是给你的开场白找到一个理由。

例如这个开场白可能是刚刚出现在你生活中的某件事，而且，你需要尽快为它找到一个答案。

要做到这一点，最好的方法就是，在你的“意见开场白”进行到某个环节时，向对方解释一下你征求意见的原因。你可以使用下面的句式来诠释你提出这一问题的理由：“我之所以问起这一点，是因为……”

在“妒忌心开场白”中，你提出问题的理由，是你的好友最近开始和他的女友同居，而他的女友不希望他和任何女性朋友讲话，你打算给他某种建议，却担心自己的建议没有说服力，所以才需要别人的帮助。

你给出的理由绝不可过于复杂。你只需简单地说一句：“我刚刚和我那个哥们儿交流过这个问题，我们需要听听女士的看法。”如果你当时并未和你的朋友在一起，那么你可以告诉对方，你们刚刚通过电话。只要你能够让对方知道你为什么会在这个时候走到她或她们那里，并与之谈起那个特定的话题，那么，一切貌似合理的说法或借口都是可行的。

限定时间

对大多数缺乏经验的男人来说，这种游戏就是主动去接触一个女人，再设法与对方无休止地交谈下去，直到被对方甩开，抑或是将对方带出去。正因如此，女人早已研究出一整套策略对付那些死缠烂打的男人。

这也是为什么从现在起，你需要立刻让她知道，你并不属于那种男人的原因。除非她已经喜欢上了你，否则，从你主动接近她的那一刻起，她就极有可能在想着如何摆脱你。她使用的策略包括：她会告诉你，她正和她的朋友们谈一件重要的事情；以必须去卫生间为借口甩开你；声称自己已经有男朋友了，甚至会暗示她是一个“拉拉”（女同性恋者）。

因此，为了回应“他打算在这里待多久？”这样的问题，你需要限定谈话的时间。

只要限定交谈时间，你就会让对方清楚地知道，你并未打算逗留太久。应该在谈话一开始就强调这一点，这样对方就不会考虑你的叙述将在何时结束。所以，在正式提出你的问题之前，可以首先使用限定时间的策略，比如“我一会儿就得回到我朋友那里，不过，我现在真的需要听听……”在说出你的开场白时，你也可以这样解释：“对了，今晚我要外出聚会，所以一会儿就得离开。”

对于限定时间这一点，你未必需要亲口说出来，你也可以使用肢体语言。比如你可以侧着身体跟她交谈，或是不时地向某个方向张望一下，或是在谈话时故意离开几步，或是通过其他方式使你看上去很忙或得走开去跟别人说话。

当然，能够将口头表达和肢体语言结合在一起，才是让她对你的理由

深信不疑的最好方式。

当你既能够在时间上作出限定，又能够为开场白给出合理的理由时，对方才不会花时间揣测你的动机，也不会考虑如何摆脱你，而是全身心地放松下来，去倾听你说什么。

不过，等等！你可能会想到一个问题：如果你已经对那个女人说过了，你过一会儿就得离开，那么在说完开场白之后，你如何才能够与她继续交谈下去呢？

这个问题问得好！

你与对方交流的下一个重要阶段，可以称为“社交上钩点”，简称“钩点”。这就是说，作为陌生人的你，已经占用了她的一些时间，而且她对你还产生了好感，因此她不希望你马上离开。在这种情况下，你当然可以有些“勉强”地让步，允许她额外占用你的一点儿宝贵时间。

在下周的训练中，我会告诉你如何成为那种善于使用“钩点”，以至于女人舍不得让你马上离开的男人。



任务 1：关键时期

下一周，我们的节奏将要加快。因此，为了确保你能够跟得上进度，并且为下一步行动作好准备，今天就是你的“复习日”。

你的任务是回顾一下过去八天的训练情况，然后问问自己：

◆我是否漏掉过哪一项任务？

◆我是否觉得有哪一项任务还没有完成？

◆我是否对哪一项任务的完成情况不满意？

◆我是否觉得有哪一项任务需要重来一次？

◆我的声音训练、姿势训练、穿着打扮，以及达成目标的决心是否有所动摇？

如果你觉得自己需要在某个方面有所提高，不妨利用这个机会审查或重复过去的这项任务或训练项目。

任务 2：接近男女混合的群体

如果到目前为止，你接触的只是一个女人或一群女人，那么，在接下来的训练中，你要主动接近有男人的“混合群体”。

你的任务是主动接近由两三个人组成的两组目标群体，而且其中既有男人，又有女人。

假如你以前没有这么做过，那么，主动接近有男人的群体，或许会让你感到胆怯，但实际上这通常更容易。那些你主动去接触的人越让你感到胆怯，他们过去“被接触”的可能性就越低。

别忘了，为了让你的初步行动获得成功，你要确保那些男人有机会加入到谈话中，要让他们感觉自己受人尊重，要让他们知道，你并不是要打

那些女人的主意，至少目前还没有。

任务 3：坚持就是胜利

大致说来，自我修炼计划的第 9 天是一个关键期，在这一天，大多数人都会中途退出。你当然不属于这些人之列。因此，你今天的最后一项任务就是阅读“第 9 天任务简报”，看看什么是最有效的学习法则。

第 9 天任务简报
14 项学习法则

当我第一次踏上学习把妹游戏的旅程时，一个名叫查德的大学一年级学生，给我发了一封电子邮件。他声称自己在 6 个月以前，就已经在互联网上找到了把妹达人的“老巢”，并且熟悉了有关把妹的基本概念。但他当时仍旧是一个没什么行情的男人，他只能徒劳地期待着哪个美女一朝现身，陪他度过漫漫长夜。

他在长相上显然比我更有优势。他身材粗壮，有一头卷曲的黑发和一个方下巴。一年以后，我已体验过各种美妙的艳遇，而且我以前从未想过，像我这样一个男人居然能够做到这一点。但是查德就不同了，尽管他非常努力，可到头来还是独身一人。所以，一天晚上，我们坐到一起，我试图帮他找出原因。最终我们意识到学习策略的不同正是导致我们两个不同境遇的原因所在。

从那以后，我陆续总结出 14 个学习法则。它们既可应用于把妹游戏，亦可应用于学校课程、日常工作和生活习惯中。它们可以把一个每天活在沮丧和痛苦中的男人变为一个顶尖的把妹高手。你要确保自己能够理解并真正实践这当中的每一个法则。

1. 一点一点地获取知识并加以运用。

有些男人愿意为获得成功而作好一切准备。在采取行动之前，他们希望搜集到有关行动的一切信息。尽管他们非常卖力，但这其实是一种拖延时间的表现。掌握游戏要领的最好方法，就是每次都要前进一小步。你只

需要掌握进入下一阶段所需要的信息和技巧。如果你不知道如何主动接近女人，你就要首先在开场白上下工夫。掌握了有关开场白的要领之后，接下来，你就要学习怎样将谈话顺利进行下去。只要每次掌握你所需要的一点点技巧和信息，那么长此以往，你将成为本领高超的把妹达人。

2. 只有反馈信息，没有遭到拒绝这回事。

相当多的男人在遇到一次挫折或遭到拒绝之后，就会垂头丧气地选择放弃。他们常常将这种排斥视为耻辱，甚至自卑地认为自己是那种不受欢迎的男人。他们没有意识到，这只不过是关于他们个人行为的反馈信息而已。每当你主动接近他人但却碰了钉子时，都可以得到一次学习和总结的机会，你会反思为什么他们会作出消极反应，你今后应当怎样做才能够避免类似情形再次发生。

假如你有能力从每一次错误中吸取经验教训，那么，你今后遭遇挫折或经受失败的概率就会显著减少，因为每一次拒绝都会使你的技巧和能力变得更加完善。

3. 绝不是她的错。

假如你在主动接近女人的过程中发生了意外情况，你会把责任归咎到谁的身上呢？如果你总是声称时机不理想，那些男人都是混账东西，或那个女人根本就不是个好东西，那么你就错了。错不在别人，而在你自己。永远都是你的错——只有这样想，你才能够取得进步，为今后的社交打下良好基础。

因此，永远都不要指责任何人或任何场合。你应该展示出随时都要进行自我反省的意愿，并且接受一切批评（而不是把它当成对你的人身攻击）。只有这样，你才能够准确地判断出自己是否有能力避免类似的结果再次出现，或是这种结果真的不可避免。

4. 要学会主动而不是被动地学习。

正如你通过看电视转播和在球迷论坛上“灌水”不可能学会踢足球一样，你学会吸引女人的唯一途径，也只能是实践。任何人都可以参加补习班或购买一张 DVD 学习相关的原则和技巧，但是，只有将各种技巧和原则应用于实践中的男人，才能够真正赢得比赛。

5. 不要回顾受挫的场面和感觉。

在与女人的交往方面，男人的最大问题就是，他们总是在脑海里反复回顾那些让他们感到受伤的场景或体验，这些东西会成为他们不再外出尝试新事物的借口。你应该走出家门，继续与女人主动接触，而且，如果那些让人沮丧的场景果然发生在你的现实生活中，你就可以考虑如何采取对策，以及怎样避免这种情况的发生。这种游戏并不是特技跳伞，既使你没有作好准备，也不会受到任何伤害。

6. 了解你大脑的学习方式。

作为心理学领域的一个分支，神经语言程序学提出，大脑学习的模式包括4个阶段。掌握这种模式的构成，对于我们大有帮助，它也可以成为衡量个人进步的一个标准。

◆潜意识思维不成熟阶段：你做了错事，但你并不知道自己错了。

◆意识思维不成熟阶段：你做错了，而且你意识到自己做错了，但你不知道如何改正。

◆意识思维成熟阶段：你知道应该怎样做，而且能够集中精力把它做好。

◆潜意识思维成熟阶段：你无需竭尽全力地考虑应当怎样做，也无需通过学习掌握必备的技巧——你会本能地把它做好。用游戏术语来说，这意味着此时的你已经变成了所谓的高人。

7. 对于“阵痛期”要有充足的心理准备。

这种游戏并不是那种过于简单的小儿科游戏。你所有的情感、行动和信念都要接受考验。有时候，对于接近某个女人、尝试某种新技巧或改变某种行为方式，可能会让你顾虑重重。门外汉和冠军的重要区别，就是看当事人是否愿意克服恐惧感，接受现实的挑战。

阿诺德·施瓦辛格曾经说过：“你必须度过阵痛期，只有这样你才能够成为最终的胜利者。如果你不能度过阵痛期，那你就会成为最终的失败者。大多数人只缺少一样东西——勇气。他们必须拥有接受挑战的勇气，他们必须敢于宣称：‘我务必要像勇士一样接受挑战，至于最终的结果如何，对我而言并不重要。’”

8. 不要谋求朋友或家人的认可。

并非所有的朋友和家庭成员都能够理解你的想法和做法。他们可能会告诉你，他们不喜欢你正在发生的变化。他们可能会取笑你提高个人交际能力的愿望和努力。这没什么，我自己就曾有过这种经历。奥普拉（美国著名电视节目主持人，她主持的“奥普拉访谈节目”是“谈心类”电视节目的最佳范例。——译者注）也有过这样的经历：当她开始减轻体重时，一些朋友也相继离她而去。这最初让她感到惊奇，后来她才知道，她肥胖的体形曾经让那些朋友有了自我安慰的借口。因此，当你能够吸引更多的女人、有了更多的艳遇时，你的朋友们可能会不喜欢，因为你已经成了一种威胁，使他们的自我成见和个人缺点暴露无遗——这是他们的问题，而不是你的问题。

9. 愿意尝试新理念，即使有些理念看上去似乎并不合逻辑。

在我学习这种游戏之前，我认为自己是一个头脑聪明的成功人士。然而，那种可以让我的个人事业一帆风顺的逻辑，在我和女人打交道的过程中根本派不上用场。为了作出改变，我不得不尝试某些新的行为模式，尽管它们似乎并不合乎逻辑。有些话我担心一旦说出口就会把女人吓跑，但事实上，它们却将女人拉到我的跟前。有些衣服我觉得一旦穿在身上，就会让我成为笑柄，但事实上却使女人更愿意主动接近我。我也意识到，我过去之所以在同女人的交往中处处落于下风，只是因为我从未使用过那些新颖的理念，正如某些优秀的科学家所说的那样，在抛弃一种新的假设之前，你有必要把它放到实践中检验一下。

10. 一旦某种方法能够奏效，你就要思考它如何奏效以及为什么会奏效。

有些人能够取得成功，是因为他们遵循了某些法则，而且一再地将它们运用于实践。还有一些人在取得一系列成功之后，就会思考这些法则为什么会奏效，如何才能让它们变得更完善。最终，这些人取得了更大的成功，乃至成为无数人眼中的“超级明星”。最重要的法则只有一个，那就是：没有法则，只有行动纲领。只要你理解了每一种行动纲领背后的原理，你就会知道应当在何时遵循这些行动纲领，以及何时抛弃它们并制定新的行动纲领。

11. 即使你不知道该和对方说些什么，也不要离开。

当你和一个刚认识的女人谈完了一个话题，却不知接下来该说些什么时，也不要轻易地选择离开，因为那不会让你学到任何东西。你要继续和对方交谈，如果实在不知道该说什么，就尽可能把这场对话拖延 5 分钟、10 分钟、20 分钟甚至更长时间——哪怕你不得不为此打破规则，为她买一份饮料，或者像搞民意调查似的提出一些问题。这能让你学到更多的东西，为下一步行动作好准备。

12. 多向高手请教，比一个人“闭门造车”好得多。

这是你取得进步的最简单也是最有效的方法。你需要请教的导师，不一定非得是世界顶尖的把妹专家，只要技巧比你高明一点点就可以。假如你不知道有谁能够扮演起这种角色，那么在某一个晚上，你可以暂时不去结识女人，而是和那些更善于与女性打交道的男人交往。

13. 要为获得更理想的结果而持续地加倍努力。

在学习某种新方法的过程中，大多数人都会首先遭到一些挫折，然后才能把任务完成得更加圆满。这是完全正常的。但是，为实现飞跃而付出更多努力的人却寥寥无几，尽管他们的任务完成情况要么还是老样子，要么只有些微微的改善。所以，你不仅需要增加你的把妹知识，还要提高任务的完成质量。假如没有做到这一点，那就暂时中断一下，回顾你的行动纲领，仔细审视你所做的一切，并且在此基础上付出更多的努力。

14. 要做到善始善终。

浅尝辄止是绝大多数人在学习和实践过程中的通病。因此，他们从未实现自己的梦想。他们要么中途就放弃（而且总能给自己找到一个貌似有说服力的借口），要么在遇到问题时从不考虑如何对个人策略作出调整。在阅读本书的 20 个人当中，大约有 19 个人不会严格遵守我制订的计划将所有训练进行到底。你无论如何也不要成为这样的人。只要你没有选择中途放弃，你就会进入余下的 5% 的成功男人之列。

第10天

任务1：反向操作

今天的课程的重点是“取消资格”，简称“失格”，这是我们的“把妹达人训练”最奇特的技巧之一。你要忘掉你所知道的关于如何吸引女人的一切事情，因为“失格”是一种反向操作（在把妹术语中，用以解除对方戒备心理的台词，通常称为“失格台词”），目的就是在结识陌生女人之后，你需要故意告诉她们：你并不想和她们约会。

到目前为止，今天的训练是所有训练日程中难度最大的一天，但是它也能够给你带来最大的回报。要了解这种训练任务的内容，请阅读“第10天任务简报”，并在后面的空格处描述出你心目中的理想女人。

任务2：欲擒故纵

你今天的目标，是使用你学到的或自行设计的开场白主动接近3个目标对象。

在第一次接触中，使用今天的任务简报提供的“失格台词”。

在第二次接触中，使用另一个“失格台词”。

接下来稍作休整，并且思考一下：还可以使用哪种“失格台词”，以表示“取消”对方与你约会的资格，并把它写在下面：

_____

_____

_____

_____

现在，主动接触第三个目标。在运用你的开场白的过程中，使用你刚刚想出的“失格台词”。

第 10 天任务简报
“不”的力量

关键不在于拥有什么，而在于拥有的过程。

——伊丽莎白·泰勒

不久前我和 6 个朋友去科罗拉多州参加了一次狂欢派对。其中 3 个男人如愿以偿，得以与他们在聚会上结识的女人出双入对，另外 3 个则没有。次日上午，我们讨论这件事的时候发现，那几个顺利得手的男人和没有得手的男人的差别，可以归结为一个因素：他们是否使用了反向操作或欲擒故纵的策略。

那几个空手而归的男人之所以会碰壁，是因为对女人而言，他们太容易到手了。那些抱得佳人归的男人，则全都使用了反向操作的策略。在狂欢派对上，他们敢于主动离开中意的女人，转而与其他女人交谈，这就给对方留下这样一种印象：如果不赶快采取行动，自己就会失去机会。他们了解人性的一个基本特征：越是难得到的东西，人们就越是珍惜。

因此，我们今天的课程就是：在每一次交往当中，你都要保持适度的矜持，而不能成为那种表现得过于迫切而且很容易上钩的男人。

要做到这一点，一种最便捷也是最有趣的方法，就是采用反向操作的“失格技巧”。确切地说，就是在每一次交往之初，你都要装出对对方并不感兴趣的样子。即便你可能很想追求她，“失格技巧”也可以扭转局势，使对方转而主动追求你。例如你可以对一个金发女人说，出于某种原因，你只约会黑发女人，让她“丧失”成为你的潜在女友的机会。

假如你觉得这种概念听上去有些离奇，那就不妨想想这个事实：那些美女永远都不乏追求者。她们会认为，几乎每个男人都想和她们交往。所以，当你充满自信地站在那些追求者的队列之外时，立刻就会变得格外醒目——毕竟，大多数人都想得到他们难以拥有的东西。

这种策略的另一个好处就是，能够帮助你赢得她的男性朋友们的青睐，因为后者总在忙于帮助她挡开无数追求者的轮番“进攻”。

另外，“失格技巧”还有助于建立信任，因为它能够显示出你并不是那

种一心想引诱她的男人。在流露出你对对方的兴趣之前，首先要守株待兔，耐心等待，就可以让对方获得机会，凭借她的魅力、个性和智慧把你争取到手。“失格技巧”并非在任何场合下都适用。有时候，两个人会一见钟情，彼此立刻喜欢上对方。而且，倘若你结识的那个女人对她的个人魅力信心不足，你就没必要使用反向操作的手段，因为她在内心深处已经取消了自己的资格。

一旦能够熟练运用这种策略，你就会意识到，它其实并不陌生、复杂、有悖常理，而实际上，这是一种十分重要的调情手段。绝大多数“失格技巧”，都应当具有一种“开玩笑”、“闹着玩”的性质。当然，你也可以通过这种策略证明你的标准很高，不会随便和哪个女人约会。值得一提的是，你使用的语言或采取的行动，都不应当怀有敌意、吹毛求疵或是显得自命不凡。互相调情和彼此伤害只有一步之遥，“失格技巧”绝不意味着充满恶意或人身攻击。因此，在实施这种策略时，你的脸上应当挂着微笑，而且要发出愉快的笑声，好像只是在善意地捉弄自己的妹妹而已。

筛选

女人也会考察男人。她们这样做是出于多种原因：她们想从众多追求者当中筛选出潜在的最佳伴侣；她们过去受过伤害，所以不想重蹈覆辙；她们需要确认你是否真的具有吸引她们的素质。在你与大多数女人交往的过程中，她们都会当场对你进行检验，想看看你会作出怎样的反应（不管她们自己是否意识到这一点）。

女人的这种“筛选测试”，既包括调情似的揶揄和打趣（比如一个女人会告诉某个男人，对她而言，这个男人年纪太小或者太大了），也包括严肃的提问（比如询问男人为什么跟前女友分手）。男人通常会坐在那里，像参加电视选秀节目一样回答女人的问题，希望自己能够获得更多的积分而被女人选中。他们没有意识到的是，如果顺从地接受这种测试，就意味着他们已经在被扣分了。

当女人对你进行“筛选测试”时，你也可以趁机实施“反筛选”，看看对方是否合乎你的标准。不过，在此之前，你需要确切地了解你自己的标准究竟是什么。

花点儿时间想象一下你理想中女人的标准。然后，把你希望对方拥有

的5个具体特征写在下面的空格里，尤其要考虑一下性格、外表、教育程度、价值观、爱好、知识和人生经历这些要素。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

现在，写出对方身上可能拥有的5个最令你无法接受的特征。它们可能包括：控制欲太强、自恋、吸烟、酗酒、嗑药、妒忌心重、喜欢饲养会让你产生过敏反应的宠物，她会成为你的感情包袱。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

记住，这只是一种训练方式。你在实际约会时要灵活对待各种意外情况。倘若完全按上述标准寻找目标，你甚至有可能会错过那个更符合你的理想女人，因为当她出现时，你可能会因其不完全符合你预先设定的标准，就不假思索地把她淘汰出局。

当然，你还可以制定出无穷无尽的标准，用以取消对方的资格。比如一个最简单的做法就是：你可以问她最喜欢看哪些电影，然后，假装她的回答令你大失所望，于是微笑着说出你的“失格台词”：“你居然这么喜欢那种片子？我明白了。我要回家了，很高兴认识你。”

如果你需要一个喜欢冒险的女人，就问问她：“你做过的最刺激、最疯狂的事是什么？”当她给出答案以后，你可以带着不以为然的微笑对她说：“真有趣。你和我的奶奶肯定合得来。”

在实施你的“失格技巧”时，你可以采用各种各样的方式，把她“排除”在你的考虑范围之外，从她的舞技到她喜欢的冰淇淋的口味，直到她缺少

一块奥运金牌（因为你只约会得过奥运金牌的女人，因此，她最好马上行动，去给自己弄一块来）。

你对女人进行筛选或反筛选的目的，永远都不是要让她感觉自惭形秽，而是为了让她意识到，你和那些随便同女人上床的男人是完全不同的。

“合格”与“失格”

“失格”的反义词是“合格”，即赋予资格或给予认可。将这两种技巧结合起来使用，能够产生更大的作用。

如果她的言行有某种可取之处，就给予她肯定：“我很喜欢你这一点。”她说了一句可以被看成是不大得体的话，就对她进行揶揄：“我需要提醒自己，不能约会你这样的女孩。”以此“取消”她的资格。

在两种角色之间进行转换——惩罚和奖励、赞同和反对、承认或否定、赋予资格和取消资格、“推出去”和“拉回来”，以此控制你和对方的交流，是增强个人吸引力的重要途径之一。

就像玩游戏一样，你应该以戏谑或打趣的（而不是以冷冰冰的）方式实施你的游戏攻略。要使整个过程变得饶有趣味，一种方法就是让她参与到一种打分体系中：如果她表现良好，就给她加分；她表现糟糕，就给她扣分。如果你想把她推到“失格”的边缘，就对她说，她的得分只有达到了某种标准才能够得到相应的奖励：40 分可以碰你的肱二头肌，80 分可以要到你手机号码的前三位。

或许最有意思的欲擒故纵的做法，就是让你们的关系提早进入“成熟”阶段。你可以笑嘻嘻地告诉她，你准备让她成为你的女朋友——仅限星期五这天，或是开玩笑地告诉对方，你马上就准备娶她过门。接下来，在几分钟之后，假装她刚刚说过的什么话或做过的什么事让你感到生气，随即改变你们关系的性质——告诉她，你准备把她降格为你的“星期二女友”，或者说，你会提出离婚起诉，那只宠物猫可以归她所有。

“失格”的 10 种方法

实施“失格技巧”可以有多种方式。下面的这些方法，可以用作你今天的实战演练内容。

记住，如果你带着幽默感和笑容说出这些话，你就会被看成是一个出色的调情高手；你在说出这些话时态度严肃或显得过于认真，你就是一个愚蠢透顶的家伙。

◆**劝说她设法逃离你的“魔爪”**。在相当多的情况下，试图把某个女人赶走，是促使对方更加拼命地追求你的最好方法。告诉她，你就是那种她母亲会警告她“离他远点儿”的男人。或者说：“像你这样一个好女孩，也许应当和一个好男人交往，比如那边站着的那个。”这不但使你看上去像是那种有趣的“危险人物”，而且会激起她更大的兴趣，使她愿意冒险和你待在一起。

◆**给自己“开价”**。假装与你交谈或触摸你的手是一种荣幸、一种特权。如果她握住你的手，就把她的手推到一边，同时开玩笑地说：“喂，不要随便乱摸啊，你要交 40 美元的。”

◆**把她划归你的“朋友区”**。某些女人经常喜欢这样做——声称愿意把对方视为普通朋友——以此“处理”她们刚刚结识的男人，但是，男人极少以这种方式对待女人。出于调情的需要，你完全可以这样做（你可以告诉她，她就像是你理想中的小妹妹），或是以更加严肃的姿态对她说，你会把她看成是一个不错的朋友。

◆**明褒实贬**。夸大她的优点，假装是她的崇拜者，并且对她感到敬畏。不过，如果你是以一种讥讽或傲慢的口气说出这种话，那么你实际传达的是相反的意思。

◆**角色置换**。打趣地批评她，说她尽管口口声声说不希望男人做某些事，可眼下却正在你的身上做这些事。告诉她，她显然是在打你的主意，最好适可而止；告诉她，别把你当成是她眼里的一块肥肉，完全受她摆布；告诉她，别再试图把你灌醉，并打算占你便宜，因为你不是那种男人。你的指责越是与当时的情境不符，就越是有效。

◆**让她“成为”你的雇员**。开玩笑地提出雇她当你的助手、你的网络设计师，或是让她去做她从未做过的工作。当然，几分钟之后，你就可以“解雇”她。

◆**装出自命不凡的样子**。在中学时，那些受欢迎的女孩曾经以自负的、不成熟的讲话方式对待你，你现在也可以对她如法炮制。比如：“哦，随你的便。”“不至于吧，你想得太多了。”或者是，“你说得都对，行了吧？”

◆**扮演权威人物**。你的父母、老师当年对你说过的那些令你恼火的话，也可以用作你攻击她的好材料。戏谑地对她说，她让你感到神经紧张，她的麻烦大了，或者是，她刚刚给自己争取到了“留校察看”的处分。

◆**让她产生竞争心理**。威胁着说你准备离开她，去和你的朋友、那个女侍者或“那边比较有趣的女孩”交谈。

◆**向她发出挑战**。告诉她，你还不能确定她是否有资格和你拍拖，因为你不知道她是不是那种成熟、独立、敢于冒险的女人。

这份清单还可以无限度延长。每个追求那个女人的男人所使用的台词，你都可以逆向操作，给出相反的说法。而且，那个女人会对那些试图打她主意的男人说什么，你就可以对她说什么。

就是这么简单。

执行须知

对大多数男人来说，取消对方资格这件事，总是让他们感到棘手。这并不是因为这种做法本身的难度有多大，而在于它有违你一向的原则——你平素所受的教育告诉你，你似乎不该对自己喜欢的女人说出那些话。

你的口吻或语气很重要。除非你确实需要对她进行甄别，想看看她是否能够满足你的要求，不然，你使用的“失格台词”都应当具有打趣或戏谑的特征。假使你在指责她正在骚扰你时显得很严肃，假使你在强调她不符合你的标准这一点时显得有些恼火，那她就会认为你是一个精神病。

在多数情况下，你在运用这种策略时，应当是随意的，似乎既不需要也不指望对方作出反应。如果对方发觉你这样做的意图，那么它的威力就会大打折扣，甚至会从另外一个角度暴露出你对她的觊觎之心。

尽管要赢得这场游戏，成功、财富和英俊的外表通常都会有所助益，但在应用“失格台词”方面，它们则会起到反作用。你使用这种策略的目的，就是要提高你在她心目中的地位，至少要与她平起平坐。可事实上，如果她觉得你的条件远比她优越，那么在使用这种策略时，你所说的某些揶揄和讽刺性的话语就会使你显得无比傲慢而且令人生厌，对方绝不会把你的自命不凡看成是一种戏谑的调情手段。因此，你在决意使用这种策略之前，一定要先评估实际情况。

最后一点，你在“惩罚”对方的同时，也要准备好接受对方的回击。当你试图“取消”对方资格时，对方也可能会反唇相讥地以刻薄的话语挖苦你。如果她果真这样做，不要感到惊慌，这是一件好事，这也是调情的一种极高境界。你只需集中精力，以更加睿智的言辞给予还击。假若你一时想不出怎样回答，只需点头微笑，并且说“佩服佩服”，似乎她已经赢得了你的赞许。



任务 1：确认你的身份

在你成功地与陌生女人结识之后，在多数情况下，她通常都会问到你是做什么的。如果你掌握了“失格技巧”，你最初的反应可能是调侃地对她说，她是不是在“查户口”，并声称你是对付这种问题的专家。但是，假如她坚持提出这个问题，你就需要如实回答了，不然她就会认为你是在隐藏什么东西。

有关个人职业的提问，是你展示个人身份的绝好机会，但绝大多数男人往往会把这样的机会白白浪费掉。我的一个学生过去总是回答：“我是一个工程师。”工程师当然是一种受人尊重的职业，但是他却敏感地意识到，这样的职业会让对方觉得，他很可能是那种乏味无趣的男人。

当我问起他目前主修的专业时，他说，他即将进入某研究所，参与一项最新的手机生产技术的研发。于是，我为他设计了一种回答这类问题的更好的方式。现在，当女人问起他的职业时，他会回答说：“我在设计未来的手机。”瞧，同样的职业，不同的身份。在今天的任务简报中，我们为你提供了一项训练，它可以指导你如何得体地展示自己的身份，如何言简意赅而又充满自信地描述你的职业。你的任务就是填写任务简报中的空格，学会言简意赅地向对方展示你的特别之处。

任务 2：主动接近及后续

主动接近由 3 个以上的人组成的群体，其中至少要包括 1 个女人。使用一种以“限定时间”和“给出理由”为基本特征的开场白。

当你的开场白结束之后，争取通过下列方式将谈话进行下去：

1. 假装你正要离开，但顶多只跨出一步的距离。
2. 回过头来，以好奇的口气询问那几个人：“嗨，你们是怎么认识的？”

3. 准备好用以回应的问题或看法。你的回答无需显得俏皮或过于复杂。如果他们回答是工作上的同事，那就问问："那你们都在哪里工作呢？"他们说他们是亲属关系，那就调侃地回答说："一大家子能聚在这里真是难得。不知道你们当中哪个人是败家子呢？"

4. 如果愿意的话，你此时可以选择离开，并使用一句万能的结束语："很高兴认识你们。"

5. 如果谈话进行得很顺利，你当然可以留下来，继续和他们交谈。如果有人问你是做什么工作的，就用你今天设计出的"身份描述"来回答他们。今天，你至少要在一次主动接触中使用这种描述。

只要你利用前 3 个步骤，主动接近 3 组不同的人群，你的任务就完成了。

任务 3：掌控隐藏的自我

我们有太多的人总是很难控制自己的大脑和心灵。我们不了解自己的情感、需求、思维模式，以及我们做事情的动机。而且，即便是真的了解这一切，我们也常常会发现，我们很难驾驭自己的大脑和心灵。

为了在这方面作出理想的调整，你可以阅读《掌控内在的自我：通向"胡纳"之路》这本书，它的作者是从海军陆战队退伍的塞格·卡伊利·金。

尽管我主张你读完本书，但为了让你完成今天的任务，我建议你首先阅读由我们修炼计划的高级培训师托马斯·斯科特·麦肯锡撰写的一篇报告。这篇报告会告诉你如何通过掌控自我来提高你在别人眼中的魅力。如果你的心灵需要一整套新规则，那么，这篇文章完全有可能改变你的一生。

第 11 天任务简报

身份工作表

1. 你的主要工作、爱好和研究方向是什么？在回答这一问题时，你的着眼点应当基于你平时怎样利用自己的时间，而不是从吸引女人这一点出发。

_____

_____

2 上面列出的那些项目，哪一项最能够描述你的真实身份？

3 在你选择的工作、爱好或研究方向中，那些最有趣或最具刺激性的是什么？列出每一种特征 并写出它会对人们产生怎样的影响。

4 现在，设想你是你选择的这种工作、爱好或研究方向的一个招聘人员。参考下面的范例 写出你的招聘广告，目的是为了吸引那些不属于这一领域、对此所知甚少或一无所知的人。你的目标就是要使这种工作或爱好听上去十分重要而又令人兴奋。

成为 _____，你就可以 _____。
选择职业或爱好的名称　　插入你的广告词

例如：成为一个工程师，你就可以设计新款手机；成为一个吉他手，你就可以举办世界巡回摇滚音乐会；成为一个网站设计师，你就可以协助设计世界级大公司的企业形象。

5 现在，检查一下你写的广告词。去掉形容词、副词和其他不必要的夸张性词汇（比如“令人兴奋”、“最大”、“最好”、“最强大”）。检查你使用的动词，确保它们生动有力而且令人振奋（“创造”比“拥有”更好，“发起”比“做”更好）。然后根据这些提示，以简单、真实和有力的表述重新写出你的广告词，不超过 20 个字。

例如："协助设计世界级大公司的企业形象"，可以变成"重塑企业形象"，甚至是"重塑世界五百强企业的形象"。

6 使用第一人称重新写出你对于问题5的回答（使用"我"这个字眼作为开头）。

例如：我将重塑世界五百强企业的形象。
我正在设计未来手机。

7 这就是你的身份描述。大声把它读出来，直到感觉非常舒适为止。如果你觉得它不够准确和不太有趣，那就重新表述，直到感觉满意为止——或者重复这种训练（从问题3开始），直至最终找到一种既真实又有趣的身份描述。

排除故障

游戏规则的确立，主要取决于你如何看待你们各自的身份，而规则的改变则取决于你在特定的时间对自己身份的感觉。因此，如果你目前的社会地位和身份比她优越，那就要淡化它们，保持低调，而不是进一步提高它们。换句话说，你需要朝着完全相反的方向去做。另外，你还可以让自己的身份变得模糊一些。比如你不必告诉她你是一家大型电影公司的老板或是一个多次获奖的剧作家，你只需要说自己是"搞电影的"。这样，倘若她非常感兴趣，就会设法从你那里套出更多的细节。

读书报告：掌控内在的自我

托马斯·斯科特·麦肯锡

一个人只是他思想的产物。
你想什么，就会变成什么。

——圣雄甘地

我是明星，我是明星，我是明星。
我是一颗又大又亮的明星。

——美国电影《热舞之夜》

无数的事实一再证明，自信可以增添一个人的魅力。自信可以使你赢得同事的赞美、朋友的尊重、女人的青睐。可以肯定的是，没有自信，男人所掌握的一切把妹技巧都会变得无济于事；没有自信，那些你渴望与之接近的女人都会对你敬而远之。

但是，许多男人都因为缺少这种至关重要的素质而大吃苦头。不幸的童年、平庸的外表、微薄的银行存款、没有前途的工作、不入流的汽车、越来越少的头发、腋下散发的难闻气味、几乎为零的约会经历……所有这些，都会使一个有价值的男人变得紧张而怯懦。即便是拥有豪华跑车和多个学位，这样的男人也不敢直视女人的眼睛，底气十足地与对方交谈，因为他那专横跋扈的母亲或他的前妻已经严重伤害了他的自尊和自信。

在《掌控内在的自我》这本书中，作者塞格·卡伊利·金为我们提供了一种解毒药，用来消除自卑带来的危害。金告诉我们，我们不应当受制于大脑的控制而成为无助的牺牲品。事实上，我们能够控制我们的大脑和我们的情感，也能够控制我们的感觉和观念。在古人使用的驾驭心灵的方法基础上，金创造出一种足以改善你的思维模式的新方法，它可以帮助你在生活中更加自信，以饱满和健康的心态去实现你的人生目标。

“胡纳”（Huna）简介

除了世界主流宗教和哲学公认的教义外，历史上的圣人们还掌握了大量神奇的隐秘知识。以世俗知识和神秘知识为基础，“胡纳”（所谓“胡纳”，字面的意思是“秘密”，是一种源自波利尼西亚人的宗教心理治疗体系，主张通过心智的力量促进身心健康和精神成长。——译者注）为我们提供了一种可以使我们走出现代生活迷雾的自我治疗体系。

从本质上说，胡纳强调的是你可以控制你的生活、思想和你的现状。“胡纳这门哲学最基本的理念是，我们每个人都能够创造出属于自己的个人体验，我们需要使用的工具就是我们的信念、理解、行动、反应、想法，还有感觉。”金写道。

按此论点推出的必然结果就是，我们创造的潜力是无限的。“你可以凭借某种方式创造出你能够设想出的一切事物。”金接下来说。这就是我们要用面对现在和未来的自由心态去取代以过去的约会经历为基础的消极心态的原因。

胡纳信仰体系有以下 7 个基本原则：

1. **世界是你信念的产物**：这是胡纳的基础。这一原则强调的是，你可以创造属于自己的真实经历。正如金所说：“只要改变你的思维方式，就能够改变你的人生。”

2. **界限是不存在的**：在你和你的身体、你和其他人甚至你和上帝之间，不存在真正意义上的界限。我们通常所认为的那些界限或障碍，只是我们受到消极心态束缚的结果。

3. **你的能量，总是流向你注意力的焦点区域**：当你沉浸于某种思想或感受时，就等于是在书写你的人生蓝图。你的关注力，是你积极感受或消极感受的“燃料”。因此，假如你因为某个女人忽视了你而耿耿于怀，那就相当于你让她拥有了毁掉你的力量。

4. **当下是你的力量之源**：现在，你不必受制于过去经历的束缚，也不

必履行未来的责任（当然，除了要依法缴税以外）。“当下，你具有改变一切成见的力量，你也可以有意识地种下你所期盼的未来的种子。”金认为，“只要你能够改变你的思维，你就能够改变你的人生。”

5. 爱意味着幸福：人是因为爱而存在的。不管是现在还是将来，承认这一点你就能够生活在幸福中。

6. 所有的力量都来自你自己：如果想改变你的现实状态，你不能只是消极地等待命运的安排。要改变你的现实状况，只能依靠你自己。这一原则也包含了金的忠告，那就是：“除非你自己容许别人拥有那种力量，不然，任何人都不能够控制你和你的命运。”对某些人来说，这意味着他们不应当把失败的原因归咎于朋友、家人、工作和社会，从现在起，他们应当承担起属于自己的责任。

7. 有效性是衡量真理的标准：在任何法庭上，你都会意识到，关于真理有许多版本。金认为，在无限的宇宙空间里，没有绝对的真理，只有“符合个人思维特征的有效真理”。简而言之，你要做那些对你真正有效的事。

消极心态的危害

要实现自我改善，至关重要的一点，就是要认识到消极思想和消极能量的危害性。对此问题，金写道：“总体说来，消极的态度会使你的内心承受压力，这会转化成肌体压力，从而影响到你的器官甚至是细胞。”

把消极心态转变为积极态度的最简单的途径，就是要及时意识到那些消极思想的存在，然后，有意识地把它们转化为积极思想。金认为：“无论你处于怎样的现实环境中，你都能够做到这一点。”

潜意识思维

关于潜意识思维，普遍的看法是，它总是躲在你的思想深处，你永远都不可能了解它，你所能做的，就是需要花上多年时间接受心理治疗，然而到头来却沮丧地发现，你很难摆脱某种不幸的童年经历的阴影。

金并不同意这一点。他解释说，实际上，我们能够控制自己的潜意识。“潜意识并不是一个不听管束的无法无天的孩子，它也不会故意与你作对……假如什么时候潜意识正在与你为敌，那是因为它在执行过去的指令，而这些指令要么是你先前下达的，要么是你的默认使它们继续生效的”。

要训练你的潜意识，一个好方法就是改变你的习惯。大脑的习惯和身体的习惯，是储存在你的潜意识中的信息源，一旦受到外界刺激，这些信息源就会产生相应的反应。胡纳告诉我们，消除某种坏习惯的唯一方式，就是要让你的潜意识掌握一种更有效的处理外界刺激的手段。

训练潜意识的策略之一，就是考虑如何纠正你的讲话习惯。可能你在讲话中总是充满各种各样的废话，尤其是口头语。在人生的某个阶段，或许这些口头语能够使你拥有更多的时间斟酌字句，但最终，它们会发展成为一种习惯。胡纳认为我们不应当对这种坏习惯听之任之，而是要用一种好习惯取而代之。“在这方面，需要牢记的重要一点是，在潜意识思维里不存在真空。”金写道。

所以，你要指示你的潜意识丢弃口头语的方法就是要学习以更缓慢的语速讲话。你也可以这样进行自我训练：每当你想说“哦、哦”之类的口头语时，你可以用手指去敲击某种东西。

你的潜意识总是愿意帮助你，只是没有得到很好的训练罢了。“只要你认定哪方面是你的最大利益所在，它永远都不会故意与你为敌。”金告诉我们，“不幸的是，它对于你信念优劣的假定，很可能是错的。”

金认为，通过与潜意识交流，你就能够了解你的各种动机，并且改变那些无效的动机。他还提供了如何与你的潜意识交流的几种策略。

首先，金建议你给它取一个名字。接下来，你可以尝试两种记忆搜寻模式。第一种可以称为“寻宝藏”。这意味着你只需要同你的潜意识交谈，就像和朋友聊天一样。给你记忆中的某种美好的事物起一个名称，然后看看潜意识能否帮助你把那种事物具体而生动地呈现出来。你也可以让潜意识把它自身最美好的记忆呈现出来。你已经遗忘的那些记忆片段将由此出现，而且与那些记忆有关的感受也会一并找回来。

第二种记忆搜索模式称为“捡垃圾”。通过这种记忆模式，你可以让潜意识把最糟糕的记忆都呈现出来。只要坚持这样做，你就会注意到它的基本运作模式。“这些记忆都和某些主题有关，而这些主题可为你提供妨碍你进步的消极信念的线索。”金指出，“比如你会发现，在某一次训练当中，

一系列糟糕的记忆都和‘害怕遭到拒绝’或‘强烈的控制欲’有关。”而且，在和女人交往方面，我们都有过令人尴尬的经历。如果在我们的潜意识当中这些经历没有得到正确处理，它们就会成为我们取得成功的障碍。

情感自由

金的一个主要观点就是你不必成为潜意识的牺牲品，而是应该学会引导和控制你的潜意识。

要做到这一点的方法是：努力实现金所谓的“情感自由”，别再屈从于“潜意识的情感反应”。金写道：“当我们说‘我很生气’时，就等于是屈从了潜意识的情感反应，这时你就有可能发现，要摆脱生气的感觉非常困难。”

正确的做法是，只要产生了某种新的情感，你就要弄清楚产生这种情感的目的和根源。问问你自己：“这种情感是从哪里来的？为什么我会在这个时候感觉到它的存在？”

诸如此类的问题，可以使你找到你的各种情感的根源。这种自我审视的做法本身，也能够帮助你平静下来。“这个自我分析的过程，常常会消耗情感自身的力量，因为你正在使这种情感的能量进入意识思维过程。”金解释说。

金还把“重新编程”看成是控制你的潜意识的一种技巧。“假如你希望改变潜意识的惯性思维，你就必须有意识地把你喜欢的模式放在你的思维深处最重要的位置，直到你的潜意识把它变成一种新的习惯”。这就是为什么自我暗示尽管有时看上去有些可笑，但却能够直接改善你和女人交往质量的原因。

意识思维

要真正了解意识思维，就要了解意志力的本质。在意识层面，你唯一真实的能力，就是能够将你的认知和注意力导向一种想法或经历，这就是所谓“自由意志”。

我们不能够确保一个女人必然会爱上我们，也不能确保老板一定会给我们加薪或者确保 1974 年款福特“平托”（福特汽车公司推出的一款车型，该车问世后暴露出很多缺陷和问题，多次发生车毁人亡的事故，被评为“历

史上最糟糕的汽车品牌之一”。——译者注)能在第二天早晨顺利发动起来。但是，我们所能做的，就是可以自行决定如何对我们的人生经历作出回应，如何从现在起以及在将来的某个时刻，改变我们自身或我们的处境。

金认为，一个人的意志力可以“长期地、有意识地将认知和注意力导向某个特定目标”。他接着说：“不管表面上的障碍或困难有多大，只要不断修正和调整实现这个特定目标的决定或选择，就可以实现这个目标。”

换句话说，如果经过多次尝试以后，某种方法仍然未奏效，意志坚定的人并不会放弃努力。“他会尝试第二种方法、第三种方法……直到最终找到一种真正有效的方法为止，哪怕这意味着他不得不作出自我改变”。

金的结论是，意志坚强的人和意志薄弱的人的差别，就是前者能够坚持下去，而后者则会中途放弃。在下列场合，记住这一点尤其重要——当那个与你整晚交谈的女孩到头来却给了你一个虚假的手机号码时，或是当你看到刚刚拒绝了你的女人正和一个陌生男人打情骂俏时。失败和挫折是一件好事，决定中途放弃则不然。

目的和目标

金在实现目标和达到目的之间作了区分，他认为，这是你能否顺利完成自己人生之旅的关键。

二者的差别在于，目标是“能够使你的整个人生变得有意义的某种事物”，而目的只是用来衡量你在实现目标过程中的进展状况，比如你就个人使命陈述所写下的具体结果。

“和目的不同，目标不是一种可有可无，而是你必须拥有并将其实现的事物。”金写道，“没有目标的目的，没有任何意义可言；而拥有一个目标，可以使你的任何目的都变得很有意义。”

在这本书中，金还提出了用以改变你的大脑和情感状态的其他多种方法。只要运用你的思维来改变你的人生，你就能够拥有更大的自信心，而这种自信对于你和女人的顺利交往至关重要。

正如金所说的那样，“你要从一切事物中寻找美好的一面。如果你无法找到它，那就要想办法在你的潜意识思维深处孕育它、培养它，并使之长成为参天大树”。

第12天

任务1：描述你的特质

把你希望他人知晓的有关你的8种特质写下来。它们可能包括：个性、幽默感、诚信度、智商、艺术才能，以及其他可以使你脱颖而出的素质。

1. _____ 5. _____
2. _____ 6. _____
3. _____ 7. _____
4. _____ 8. _____

任务2：找出你的故事

现在，你已经知道该向别人传达哪些信息了。但是，你应当如何传达这种信息呢？

你需要学会讲故事。尽管绝大多数女人都会提醒男人，学会倾听很重要，但在交往的初期，学会讲话更为重要。这是因为你有责任向她们证明，你值得她们花大半个晚上与你倾心交谈。

要做到这一点，你可以利用的重要工具，就是你过去的经历。你无需把最优秀的品质和最迷人的小缺点大肆宣扬，因为故事本身就会把它们展示出来。这样可以防止你在和某个女人刚刚结识时，就连珠炮似的向对方提出那些庸俗的问题，比如她是什么地方的人、她做什么工作。而且，你的故事既会对一群听众产生感染力，又会激励他们说出自己的故事作为回报。

你今天的主要任务，就是要学会如何创造和讲述绝妙的人生故事。

也许你已足够幸运，因为你已经是一个说故事的高手了。你能够在无数次聚会上，说起那个足以打动在座许多女士芳心的故事，比如有一次，你不得不在凌晨三点钟打破开罗一家药店的窗户并跳进去，为你的女友弄

回了阿司匹林。

当然，或许你不是那种口才出众的人，你不能够当场想到某些有趣的故事，或者说，你的故事不能够使听众长时间保持注意力。我听到过数百个男人这样抱怨：他们的人生很是无趣，因此，他们没什么值得讲述的故事。其实这只是一种消极心态在作祟罢了。不管你居住的城市有多小、你去过的地方有多少、你的家庭有多么平常、你的年龄有多大，你也一定有无数可以讲述的有趣的故事。你只是需要找出它们而已。

因此，你要回想一下你人生中那些值得记忆的时刻，无论是足以塑造你人生的重大事件，还是一些你愿意与人分享、听上去既可笑又琐细的逸闻趣事。它们可能是：

◆具有讽刺意味而又令人尴尬的糗事，比如你曾经和女友一起去做情感咨询，后来，那个治疗师把她从你手里“抢走”了。

◆具有冒险色彩而且令人兴奋的传奇，比如当你进行水肺式潜水时，你的水下调节器出了问题，一群梭子鱼在你的周围聚集起来。

◆幼稚却又感人的小故事，比如你养的那只小仓鼠死掉了，在长达七天的时间里，你一直以为它在睡大觉。

◆日常但又颇具诗意的小事，比如当你在吃一块汉堡包时，突然领悟到了人生的意义。

◆场面惊险而又凸显英雄气概的冒险，比如在里约热内卢一家夜店的外面，你把一个女孩从几个准备把她毒打一顿的男人手中救了出来。

◆刚刚发生且令人困惑的疑案，比如就在几分钟以前，一个陌生女孩走过来，问你是否愿意把她的妹妹带回家。

◆你喜欢讲述的一切事情——前提是它们不会使你的听众反感，也不会暴露出你身上的消极特征，比如悲观厌世、抠门、抑郁、偏执、容易生气或性行为异常等。

现在，回顾一下你的童年、家庭生活、学校、工作、旅行、娱乐以及约会的经历，其中既包括你的早期童年经历，也包括你昨天晚上经历过的事情。从这些经历当中，挑选出8个私人化的故事，然后分别给它们起个有吸引力的名称（譬如“神奇的汉堡包事件”或“小仓鼠的忧伤记忆”），写在下面的空格里：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

如果你想不出 8 个故事，那就回想一下你最近和朋友以及家人的谈话。试着回顾那些由你讲述的使他们当时感到兴奋、新奇或好笑的逸闻趣事。

如果你仍然觉得有困难，那就设想一下，你现在有机会向电影制片人阐述一部关于你的自传电影的想法。你觉得必须把你一生中哪些重要的个人经历放在里面，才能够引起他们的兴趣呢？

如果这个任务对你而言仍然难度太大，那就给你的父母、兄弟姐妹或朋友打电话，让他们为你讲述你过去发生过的有趣的事情。

任务 3：选择你的故事

你接下来需要做的，就是回顾一下你在任务 1 当中列出的个人特质的清单。然后，再看一下你在任务 2 当中选择的那些故事。用“*”标出每一个能够展示你上述某种特质的故事。注意，这些故事不是为了自我炫耀或自我掩饰，而是要通过诚实、谦虚、幽默和诱人的方式，展示出你的优点和缺点。

在你标示的所有故事中，选择两个你觉得最动人也最有娱乐效果的故事（如果没有任何用“*”标出的故事，那就继续寻找其他故事，或者思考你的其他特征）。把你最中意的两个故事写在下面：

1. _____
2. _____

它们是你今天最需要加工的故事。

任务 4：准备你的故事

找来一张纸、拿出你的日记本或是在电脑上建立一个新文件，把这两个故事完整地写出来。怎样叙述都可以——只要你说的是实话，不然你日后可能会为此感到内疚的。下面是几点建议：

◆**要有一个强有力的开头。**你的故事需要给人留下深刻的第一印象，要做到这一点，最好的方法就是确保你的第一句话要简洁、有力、清晰。它可能是在谈话进行过程中自然产生的一句结论："哦，是的，这让我想起了我那次在冰岛被迫吃变质鲨鱼肉的事。"它可能会采取能够调动起听众兴趣的提问形式："你吃过变质的鲨鱼肉吗？"它也可能是一个有蛊惑力的引子："我在冰岛时，经历过一件最不可思议的事。"

◆**要有一个出色的结尾。**如果结尾处有一个令人惊奇的转折，并就最初提出的谜团给出答案，或是有一个不落俗套的画龙点睛之笔，或是从整个故事中得出一个发人深省的教训，这样的结尾就是理想的。无论采取哪一种方式，你都要确保故事的最后一句话能够使听众大笑、兴奋、震惊、赞叹、惊奇，抑或是使他们产生其他类似的积极的情感。你也可以在结尾处提出一个问题，以便让听众作出回应或者讲述他们自己类似的故事。

◆**设置悬念。**当听众知道接下来会发生某件事，但却不知道那件事是什么，或是不知道那件事将会如何发生时，就意味着故事产生了悬念。所以，要想让你的听众从始至终都保持极大的注意力，或者至少在大多数时间里能够聚精会神地聆听你的故事，你就要尽可能为故事设置悬念，这可以使他们产生更大的兴趣。

◆**要包含生动的细节。**当你叙述你的故事时，要在脑海里回想当时的经历。如有必要，你可以闭上眼睛回忆当时的场面、声音、气味和感受。细节越丰富，听众越爱听。

◆**增加搞笑成分。**观看一下那些优秀的、以说笑为主的喜剧表演，你会发现，在一段叙述和一句妙语之间，他们会额外插入几个笑话——在那句妙语结束之后，他们还会加上一个"包袱"，以便再次让观众发出笑声。你也要尽可能在故事中加上幽默或搞笑成分。你可以使用各种各样的方法，其中包括：拿你自己、别人或全人类的行为开涮，进行喜剧性的夸张，把过去的

经典笑话重新加工，说出与人们预料完全相反的话。

◆**提升个人价值**。当你准备展示自己的优点时，你只能采取正确的方式适度地自我夸耀。错误的方式就是直截了当地用一句话向听众宣布："我刚刚买了一辆新车。"正确的方式是以婉转和随意的口吻，详细地描述与你的新车有关的场景："我开车回家不得不把车窗摇下来，因为新车的气味难闻得让我窒息。"

◆**删繁就简**。在写完你的故事以后，把它重新阅读一遍。你要确保别人很容易听懂，而且要毫不留情地删除一切和主题无关的东西。你或许需要向几个人讲述这个故事，确保你的故事有血有肉、言简意赅，这样才不会使听众中途就失去兴趣。

◆**动机要纯正**。记住，讲故事的意图是为了给听众增添乐趣，使对方发笑，或与其他人产生心灵的共鸣，而不是为了推销自己或炫耀个人成就。为了不让听众产生不好的印象，一种可行的方法，就是寻找你故事中带有"我"的字眼，看看可以去掉多少不必要的成分而不会影响故事的价值。

◆**限制故事长度**。你的故事持续的时间，应当不少于30秒，同时不超过两分钟（这意味着在一张纸上约有75～300个字）。如果故事较短，就增加更多有趣或搞笑的成分。如果过长，就去掉多余的成分。

当你把两个故事都明白无误地写出来以后，就试着从中提炼出主要情节，并列出每个故事的要点。举个例子，如果你描述的是《星球大战》，你需要列出的要点就是：和叔叔婶婶住在一起的青少年、买了两个机器人、发现秘密讯息，诸如此类。不过和《星球大战》不同，你的故事只能有3到6个要点。尽管你可能很想练习复述整个故事，但实际上，你只需要记住这几个要点即可。这样一来，你就不会照本宣科地讲述你的故事，而是可以根据听众的兴趣，灵活地把这个故事进行放大或压缩。

任务5：讲述你的故事

我有一个关于文字的理论。在西方世界，"把盐递给我"这句俗语有一千种含义，它可能意味着"可以给我一点儿盐吗？"也可能意味着"我爱你"，还可能意味着"我很生你的气"。事实上，这句话还可能有更多的含义。文字就像是一颗颗小炸弹，蕴藏着极大的能量。

——克里斯托弗·沃肯，美国电影演员

现在，该是你练习讲故事的时候了。

吸引听众的最佳手段之一，就是要充满激情。要对你的生活感到兴奋，要认真对待你过去的经历，要相信你所说的每一个字。每当你重复讲述这个故事时，你看上去都像是在第一次讲述这个故事，而且要带着初次体验时所具有的好奇、兴奋或困惑的感觉。

从第三天开始进行发声训练，对着录音机复述你的两个故事，你要大声、缓慢、清楚有力地讲述你的故事。为了进一步吊起听众的胃口，你要强调关键字，并且通过适当的停顿来设置悬念或增加幽默感。试着强调不同的字眼，在那些人们意想不到的地方适当停顿，这样就可以改变叙述故事的节奏和旋律。

如果你对自己的复述感到满意，就在每个故事的中间适当停顿，以便与你的听众进行交流，这有助于保持他们的关注力。比如你采取的交流手段可能是询问听众是否有过相似的经历，对于这样的经历有何看法，抑或是借助于他们的配合，进一步唤醒你的记忆。

举个例子，假如你讲述的故事发生在 Chuck E.Cheese（美国一家融快餐、游戏和娱乐于一体的大型连锁家庭娱乐中心。——译者注）的一家必胜客比萨饼店，你可以询问他们："你们去过那里吗？ OK，这样你们就知道我说的是什么了。"如果它发生在机场，你可以这样说："这有点儿像汤姆·汉克斯演过的一部影片，他扮演的那个男子滞留在机场的情形。那部片子叫什么来着？"

假如你想让你的叙述能力达到更高的层次，那就要练习在故事的高潮阶段随意停顿，以便增强故事的悬念。在此期间，你可以喝一口饮料，把一块薄荷糖放进嘴里，如果你吸烟的话，就点上一根。在你成功地录制完你的故事以后，再看看你最初用来写故事的那张纸或电脑文件，把故事再润色一下，增加你与听众的交流，设置更多的悬念，或是调整叙述故事的语气。

任务 6：演练你的故事

现在，你已经进入故事的最后准备阶段了。

站在一面镜子前，或者支起一个小型摄像机给自己录像。

看看你自己是如何讲故事的。

讲故事的关键是要有表现力。你的面部表情是否生动，眼神、手势、肢体语言，还有你全身是否散发着活力，都会影响到你讲故事的效果。你要尽可能让故事的每一句话都释放出最大的能量。

你需要做一个试验：通过不同的方式，强调故事中不同的思想和情感。当你提到故事中的某个人时，可以试着改变你的姿势或嗓音，你也可以利用眼前的东西作为道具——手机、饮料吸管或者是另一个人。

不过，你要注意控制火候。你的手势幅度越小，情感控制越到位，你的故事听上去就越可信。不要过分夸张或太做作，而且要尽可能让听众始终保持兴趣和注意力。如果他们想参与其中，可以在中间偶尔插几句，以便为你的叙述出一份力。不要用互不相关的多个故事连续“轰炸”他们，否则你在他们眼中就不再是谈话专家，而是谈话怪物了。

还有一个重要环节是你在镜子前面无法练习的，那就是不可预测的情况。正如每一个登台表演的人都会告诉你的那样，不管你事前准备得多么充分，一旦聚光灯照在你身上，什么情况都有可能出现。

因此，当你对着一个群体讲话时，不要担心是否正确地使用了每一个手势或措辞。你只需确保自己能够把那些“干货”说出来。如果有人中途提出问题打断了你，或者突然开始讲起他自己的故事，不要慌张，这是一件好事情，因为这意味着他们对你的讲述十分关注。

如果谈话朝着另一个方向发展，那么除非听众希望知道你故事的结尾，否则，不要坚持讲完你的故事。在当天晚上，当你们的谈话进入一个令人难受的间歇期时，你随时都可以把接下来的部分讲完。别忘了，讲故事不是最终目的，而是为了充分展示你的个人魅力。

从另一方面说，你也不能屈从于那些粗鲁的干扰行为。喜剧演员永远都要作好准备去对付那些起哄者。要准备几句现成的措辞，以便应付突发情况。以我的一个朋友为例，假如他发现有的听众显得很不耐烦，或者有意干扰他的讲话，他就会暂时停顿下来，开玩笑地说：“演出到此结束。”

任务 7：分享你的故事

在今天的交流当中，向别人讲述你的两个故事——至少要讲述两遍。你不必把这两个故事都说给同一个人听，你只需要确保在这一天当中，每

个故事至少讲两遍。

不管你是向一个你喜欢的女人、一个同事、一个朋友讲述这些故事，还是向一个陌生人或者是向一个电话推销员讲它们，这都不重要，只要把它们说出来即可。

你完全可以自由发挥。当你讲述这些故事时，可以现场增加新的情节、笑料和用于交流的各种细节。每天成功地讲述完一个故事以后，就对照一下你在纸上、日记本上或电脑上的故事“脚本”，看看是否需要增加、修改或删减某些内容，以便使你的故事变得更精彩。

如果你的故事不能够吸引听众的注意，那就从你的清单上选择其他故事取而代之。假若你的新故事仍无法奏效，那就让在场的某个人就你的表述给予反馈，或者向他们请教，要是换成他们，他们将如何讲述同样内容的故事。如果这两个故事都取得了不错的效果，那你可以再接再厉，着手起草新的故事。

我现在要向你表示祝贺，因为讲故事是人类社会最古老的文明和艺术传统之一，你现在已正式成为传递这一传统的一员了。

第13天

任务 1：准备一个日程表

翻到“任务简报”那一页，今天的“任务简报”其实只是一份日程表，你可以把这一页撕下或者把它复印一份。如果你不想撕掉这一页，而且也找不到复印机，那么你可以登录我们的网站，从上面下载一份并把它打印出来。

任务 2：给自己增加点儿知性

到书店去，最好是那种有咖啡厅或休息区的书店，带上这张日程表，再带上一支笔，如果你有写日记的习惯，那就带上你的日记本。

放松点儿，你今天余下的任务，都将要在书店里完成。

任务 3：借阅报刊和资料指南

借阅那些介绍地方事件或文化活动的读物，它可以是一份免费的周报，一份杂志风格的出行指南，或是一张日报。你可能需要翻阅介绍当地饭店或夜生活的《查格士指南》(Zagat)，或是一份介绍当地景点的旅行指南手册。由于你不会带着这些东西离开书店，因此，你不需要为它们付费。

任务 4：从流行杂志中寻找话题

借阅当期的《大都市》杂志（女性月刊，在美国、英国以及其他许多国家都有各自的版本。它针对现代年轻独立的女性读者，话题涉及时尚、工作、性等。——译者注），从中寻找有趣的话题。

任务5：规划你的夜生活

在书店的某个舒适的角落坐下，比如咖啡厅里。拿出你的日程表，再浏览一下你借阅的报纸或参考资料刊登的相关电影或戏剧节目预告、影视评论和重点推荐。

看看这周有哪些有趣的活动，值得光顾的饭店、音乐会、展览会、读书会、跳蚤市场以及其他活动，为每天都安排出一个活动项目。把每一种活动的信息写在日程表左边一栏里，越简单越便宜的活动越好，免费的当然更好。你要确保你能够参加这些活动——不包括一票难求的音乐会，或是一家你支付不起的大酒店。

在日程表右边的空白面积更大的一栏里，分别用一两句话描述每个活动的引人之处，以便说服别人参与其中。

任务6：了解女人的想法

把《大都市》从头到尾翻阅一遍。

首先，你应该知道女人和男人一样渴望约会，渴望拥有伴侣，也害怕遭到拒绝。其次，你需要找到一个有趣的话题，可以从一篇文章、一个专栏、一封读者来信或杂志的广告中寻找灵感。

如果你选定了一个话题，就同坐在你旁边或从身边经过的某个女人交流（假如她正在走动，而且正朝你这边走过来，就主动同她交谈——倘若你看到的是她的后背，那么打算同她攀谈恐怕是为时已晚了）。把杂志里的某篇文章给她看，把你的想法告诉她，或者就与之有关的问题征求她的意见，比如你可以在此话题的基础上提出有关女性的心理和行为方面的问题。

如果她的反应很积极，那么，就要恭喜你了，你今天已经顺利完成了与异性的第一次接触。如果她的反应并不积极，那就继续阅读，寻找另一个有趣的话题，在另一个女人身上试验，把上述过程重复一遍。

倘若她问起你，为什么你会选择《大都市》，那就对她说出实情：有人推荐你阅读这本杂志，目的是想更多地了解女人。

接下来，你没必要把谈话进行下去，但是，如果她愿意和你继续交流，

你就可以顺水推舟地满足她的要求，并且使用你的某种开场白、私人化的故事或反向操作的技巧。只要你同 3 个女人谈起过这本杂志，你今天的任务就完成了。

当你回到家里以后，把《大都市》带给你的“艳遇”加到你昨天的故事清单上。

第 13 天任务简报

活动日程表

星期日	
星期一	
星期二	
星期三	
星期四	
星期五	
星期六	

第14天

任务1：展示你的价值

当你掌握了主动接近对方的一些小技巧之后，需要牢记的关键点之一，就是你和对方的交流要限定时间，你需要做的就是告诉对方，你一会儿就得离开。你今天的任务既特别又有趣。只要你把这个任务完成得恰到好处，她甚至有可能不希望你离开。达到这一目的最快捷的方法，就是展示出你对她的价值，建立起打动对方的“钩点”，使之愿意与你继续交流下去。想想看吧，她今天有机会认识任何男人，她为什么非要选择你呢？

对某些女人来说，只要你有信心主动接近她们，她们就会对你另眼相看，你也将会在所有男人中脱颖而出。而你的幽默感和特定的外表，都可能使你显得卓尔不群。或许你会让她联想起她的第一个男友，或许你那无所谓的态度以及你具有的某种素质都会使她感到兴奋。但是，有时候（尤其是对那些有多个选择机会的女人来说），你要想赢得她们的芳心，还必须额外多做一点儿工作。要给她留下深刻的印象，一个极为有效的方法就是告诉她与她本人有关的一些事情。

你现在的任务是阅读“任务简报”提供的相关背景资料，了解后面提供的与戴戒指有关的“规则”（简称“戒指规则”），掌握如何凭借这些信息在女人面前展示自我价值的技巧。记住，对你和女人交往而言，类似“戒指规则”这些信息，本身是没有多大价值的，仅当你和对方进一步交流和接触时，其价值才会真正凸显出来。你的目标，就是要让她的这个白天或夜晚变得更美妙、更有趣，因为你的出现改变了一切。

当你记住了如何使用这类技巧以后，接下来就需要完成今天的实战任务。

任务2：握住她的手

今天，你要运用“戒指规则”与陌生女人攀谈！

到咖啡馆、酒吧、公园、博物馆、百货商店等人群聚居的地方，使用你最新设计的某种开场白主动与对方交流。

接下来，正如你在第 11 天学习到的那样，装出你准备离开的样子，然后，你似乎是不经意地注意到了她戴的戒指（抑或是注意到她没戴戒指），随即开始转入“戒指规则”。当你发现对方“上钩”，而且确信她已经被吸引住了之后，便可继续装出随时都会离开的样子。

如果她和朋友们在一起，别忘了让他们也加入到你们的谈话中。

她对你的“戒指规则”作出何种反应并不重要。无论她对你的出现是否感兴趣，你的目的只是为了展示你对她的价值。记住，只有当你带着好奇心和制造乐趣的想法与对方交流时，这种技巧才能够产生奇效。不要指望通过这种技巧她就会对你念念不忘甚至迅速爱上你。在使用这种技巧的过程中，只要对方并没有走开，你就达到了目的。

假如你们的谈话进行得很顺利，那你可以选择与对方继续交流。如果你不知道在这种技巧结束之后该做什么，那么你可以礼貌地请求对方允许自己离开。在接下来的一周里，你将会掌握如何继续深入交流、增进彼此感情乃至最终交换电话号码的方法。

当你在 3 个陌生女人身上运用了“戒指规则”以后，你今天的实战演练任务就完成了。

任务 3：达尔文进化论的启示

以上所有这些，似乎意味着你要做许多准备工作。想到这一点，也许会让你不胜其烦。毕竟，你是一个既独特又出色的男人。你有自己的生活、家庭和朋友，你在这个世界上是自由的，你可以有多种选择。那么，你又何必要下大力气去迎合那些你甚至对其一无所知的女人呢？

答案很简单：那就是生物的进化结果。

归根到底，不管你喜欢还是不喜欢，就我们人类而言（乃至包括绝大多数生物物种在内），男性通常都要为得到女性而展开竞争，而女性会从中选择她们需要的男性。

在今天的“任务简报”中，你会读到托马斯·斯科特·麦肯锡就马特·里德利的《红色皇后》这本书所写的一篇读书报告。你要读完这篇报告，找到你在这个月所做的许多事情背后隐藏的进化论。记住，在我们的行为模

式中，各种文化影响也会发挥作用（尽管研究进化论的生物学家也会指出，文化影响也是自然选择的结果）。

第 14 天任务简报

应急计划

有一次，我看电视时发现，当时正在播放的电视连续剧《迈阿密犯罪现场调查》，有一集的剧情讲述的是一群把妹达人的故事。而这些人一字不差地使用了我的作品《把妹达人》中的材料。这是同时间段收视率最高的节目，在全世界 55 个国家播放，大约有 5500 万人在收看。但是，令人不可思议的是，尽管世界各地的把妹达人仍在继续使用同样的材料，而我却从未听到过有哪个男人因为这个节目的播放而被当场拆穿的报道。

因此，永远都不要低估人们的健忘能力：他们会忘记这些材料来自于何处，以及它们确切的内容。

不过，出于讨论的需要，让我们想象那种最坏的情形：你使用了一个开场白，而那个女人恰恰知道你这个开场白的出处。

这没什么大不了的。

你需要做的，就是准备一个“应急计划”。而且，你运用这个计划的前提，就是你们有某种共同点：你们都读过这本书。在这种情况下，你只需要故作惊奇地大声说：“啊，不！原来你也知道这本书。你觉得这本书怎么样？我今天正要尝试它介绍的技巧呢——而且，这还是我第一次出来泡美女，看来我的计划要泡汤了！”

假如你使用某种开场白的目的就是为了与对方交谈，那么，你现在恰好遇到了这样的机会，因为接下来你就可以大方地与对方谈论最有趣的话题之一：两性关系。

你没必要担心结果。如果你只是害怕出现你设想过的意外情况，那么你可以准备一个“应急计划”，在需要时派上用场。

从大局考虑，你要记住一点，就是你使用的语言或措辞本身，并不像隐藏于其后的动机那么重要。“妒忌心开场白”能够奏效，并不在于开场白本身有多大的魔力，而是在于它能够促成一场有趣的交流，并且你似乎没在打任何人的主意。只要你永远都能做到这一点，即便这些技巧流传得越

来越广，你也没什么好担心的。

知识并不会改变男人和女人彼此吸引的本质。而且，正如你即将读到的那样，自从人类来到这个世界上，这种吸引的本质及其原则就不曾改变过。

接下来，你就可以钻研一下“戒指规则”了，让它成为你主动接近陌生女人的一种技巧。我还要告诉你的是，在这 30 天修炼计划期间，你可以使用其他任何能够吸引女人关注力的手段——不管它是那种老套的预测游戏（不包括使用扑克牌算命），类似“水晶球”这样的视觉游戏，还是像“笔迹分析”这种评估性格的测试，只要能够服务于你要结识女性这个目的，都可以派上用场。

戒指规则

快速启动指南

◆拇指＝波塞冬（希腊神话中的海神，罗马神话中称涅普顿），代表个性、独立和打破传统。

◆食指＝宙斯（希腊神话中的众神之王和宇宙之主宰，罗马神话中称朱庇特），代表统治权、能量和权力。

◆中指＝狄俄尼索斯（希腊神话中的酒神，罗马神话中称巴克斯），代表颓废、玩世不恭和反叛。

◆无名指＝阿佛洛狄忒（希腊神话中爱与美的女神，罗马神话中称维纳斯），代表爱、浪漫和沟通。

◆小指＝阿瑞斯（希腊神话中的战神，相当于罗马神话中的马尔斯），代表冲突、自信和竞争欲。

◆不戴戒指＝赫耳墨斯（希腊神话中众神的使者，罗马神话中称墨丘利），代表友好、乐于助人和喜欢冒险。

表演脚本

你：我走之前想问问你，为什么你把戒指戴在那根手指上？

她：没有特别的原因。

你：有意思。你总是把戒指戴在那根手指上吗？

她：应该是吧。

你：我这么问你，是因为我有一个通灵的朋友告诉我说，每个人选择把戒指戴在哪根手指上，可以反映出与你性格有关的东西。我不知道我是否应该相信她的话，不过她的确说对了我的性格。

如果她没有戴戒指，那就可以这样说："我走之前想问问你，我注意到你没戴戒指。你平时戴戒指吗？"然后接到上面那段话，不过需要稍作改动："她刚刚告诉我，你把戒指通常戴在哪根手指上或者是不戴任何戒指，可以反映出与你性格有关的东西。"

你：在古希腊文化中，每一根手指都代表着一个神。当时人们把戒指戴在特定的手指上，是为了向与这根手指对应的神表示敬意。

现在，你可以帮助她分析她的每一根手指。如果你似乎时间很充裕，那就把她戴戒指的那根手指留到最后再讲，这可以让她的好奇心得到延续。

你：例如拇指代表海神波塞冬，他很独立。他是唯一不住奥林匹斯山（位于希腊北部，是希腊境内最高的山，希腊神话中众神的居住地。——译者注）的神。而且，拇指和其他手指原本就是有些分离的。所以，把戒指戴在拇指上的人，通常都是独立的思想者，他们不喜欢随波逐流，而是喜欢按个人意志做事。

食指代表的是众神之王宙斯，而宙斯代表的是权力和统治地位，父母在训斥孩子时，也总是挥动食指。所以，把戒指戴在食指上的人，通常都有支配他人的倾向。

如果她反驳你对她戴戒指的手指的描述，并不符合她的个性特征，那就告诉她，人们有时选择这样戴戒指，是因为他们潜意识中希望培养起那样的个性特征，或是由于他们喜欢有那种个性特征的人，所以才会不自觉地把戒指戴在那根手指上。

你：中指代表的是酒神和生育之神狄俄尼索斯。他是一个敢于藐视一切权威的神，而且喜欢帮助人们打破一切束缚。所以，如果你把戒指戴在中指上，

这意味着你倾向于做自己喜欢做的事，而不会过多考虑别人的想法。有时候，你是一个鼓动家。因此，有这种特征的人都喜欢把戒指戴在中指上，这还是有些道理的。

另外，无名指代表的是爱神阿佛洛狄忒，这也是我们为什么把婚戒戴在无名指上的原因。有趣的是，在所有的手指中，只有这根手指有一条静脉直通心脏而没有任何分叉。所以，当有人把戒指戴在你的无名指上时，这意味着他会和你心灵相通。

如果她觉得和你在一起舒服自在，并允许你轻轻抚摸她，那么你就可以握住她的手或者抚摸她的手指。假如她没有表现出任何反感，你甚至可以一边沿着手指的那根静脉向上抚摸（一直摸到手臂上端），一边为她讲解。

你：小指代表的是战神阿瑞斯，这就是为什么我们会看到歹徒喜欢把戒指戴在小指上的原因。它代表冲突。在过去，当人们把戒指戴在小指上时，意味着他们内心常常会产生激烈的冲突，或者是陷入自我矛盾之中。如果这个戒指是别人送给他们的礼物，这通常意味着他们与那个送戒指的人在暗地里有某种冲突或竞争。

假若她没有戴戒指，那就可以这样解释：

你：那些不戴戒指的人和众神使者赫耳墨斯有关。他代表的是神奇的旅行和财富，而且，他热爱一切美好的事物。但是他并不贪婪，他以博爱著称，是最乐于帮助他人的神，同时也是最喜欢冒险的神。所以，不戴戒指的人通常思想开放，他们喜欢旅行，也喜欢与别人在一起。

读书报告：两性关系的进化

托马斯·斯科特·麦肯锡

在《掌控内在的自我》那篇读书报告中，我们已经知道每一个人都是他（她）周围的环境、他（她）的经历、信念和愿望塑造的产物。马特·里

德利的《红色女王：性和人性本质的进化》一书告诉我们，我们也是数百万年来人类发展进化的产物。

了解两性吸引和交配的进化本质，以及动物世界的相互关系可以帮助我们了解两性关系的本质。

里德利指出，在与女人的交往方面，我们经过长期进化而形成的强有力的工具，就是我们的大脑。他在书中写道："许多研究进化理论的人类学家认为，大脑更能够增进男人在生殖行为上的成就感，它所采取的方式，就是使其在智慧和策略方面超过其他男人。而且，在过去，发达的大脑可以用来追求和吸引异性。"

为什么男人都喜欢美女

许多男人都以为，不同城市和不同国家的女人是不同的，因此，要想得到她们的芳心，就要使用不同的策略。他们的实践经历告诉我们，这一点并不正确，而且也不符合进化论的本质。事实上，无论你走到哪里，这种游戏大体上都是一样的。

"直到近代，欧洲人的生活和非洲人的生活在本质上仍然是相同的。"里德利解释说，"这两个族群都会外出打猎以获得肉食，他们都要外出采集食物，都使用同样的材料制造工具，都使用复杂的语言，都以相似的方式培养子女。在不到 3 万年以前，这两个族群在冶金制造、农业和书面语言等方面都取得了飞跃，也留下了相当多的彼此十分相似的痕迹…… 因此，不同的民族都有相同的普遍性的人性本质。"

他援引了一项科学研究的结论。这项研究以分布于 37 个国家的 1000 多个男女为实验对象。某研究结果显示，男人更关注年轻美貌的女人，而女人更关注拥有财富和地位的男人。

这种择偶标准之所以具有普遍性，并不是因为世界上的人都很浅薄，而是他们都希望拥有尽可能多的后代，并且让他们的后代顺利地生存下来。因此，根据里德利的看法，男人之所以迷恋美女，与其说他看重的是美丽的形式，不如说他看中的是与美丽有关的实用功能："漂亮是年轻和健康的标志，而年轻和健康是生殖力旺盛的标志。"

里德利进一步指出，有关"绅士更爱金发女人"的说法，可能是源于在人们的印象里，金发和年轻有着密切关系的缘故。

为什么女人更喜欢有地位的男人

和女人相比，男人几乎不需要过多地为自己的相貌担心。两个科学家通过对200个群体进行的调查证实，一个男人的魅力，主要取决于他的能力和勇气而不是外表。

多项研究显示，女人更容易被男人的个性、权力和社会地位所吸引。“在一夫一妻制的社会里，女人之所以会选定某个男人，通常是因为她在很长时间以前，就注意到这个男人能够成为‘首领’。而且，女人要想找到理想中的男人，就必须注意那些能够反映出他未来潜力的线索，而非仅仅考虑男人过去的成就。”里德利说，“冷静、自信、乐观、效率、毅力、勇气、果断、智慧、野心——这些素质会帮助男人顺利到达事业的顶点。这些素质对女人而言，也是极具吸引力的，这并不是一种巧合。”

换言之，如果你展示出的是一个成功男人的特征，大多数女人都会愿意与你接近，哪怕你现在连工作都没有。

成功男人的特征之一，就是完美的肢体语言。里德利描述了一项实验：科学家把一个男演员接受“采访”的场面录制了下来，这种采访是分两次进行的。“在其中一次采访中，他顺从地坐在靠近门边的一把椅子上，垂着脑袋，频频向采访者点头；而在另一次采访中，他显得十分放松，身体后仰，还不停地做着充满自信的手势。”他写道，“在观看这些录像片段时，女人们发现，那个看上去更强势的男演员才是她们的最爱，因为他更有魅力，也更性感，因此适合作为她们理想的约会对象。”

为什么要让自己受欢迎

里德利指出，孔雀是为数不多的群居择偶的鸟类之一，这种群居择偶的一个重要特征就是：一只（或几只）处于中央位置开屏的雄孔雀，通常能够得到更多的交配机会。但是，与其说是雄孔雀的中央位置是获得成功的标志，不如说是其他雄孔雀聚集在它的周围的缘故。

里德利还描述了这样一个有趣的实验：当一条雌孔雀鱼看见两条雄孔雀鱼（其中一条在追求一条雌孔雀鱼，而另一条则没有）的时候，它最终会选择那条有雌孔雀鱼陪伴的雄孔雀鱼，哪怕那条被追求过的雌孔雀鱼已经游走了。

雌鱼会模仿对方的行为，而且彼此之间存在竞争，这种现象在人类世

界里同样存在。

为什么女人习惯于选择

在动物王国里，雌性动物本能的目标，就是找到一个最有可能成为理想的衣食供应者或能成为好父亲的雄性动物作为伴侣。相比之下，雄性动物的目标之一，就是要尽可能多地寻找到适合作为妻子和母亲的雌性动物。

导致二者具有不同目标的原因是“投资”不同。在后代身上投资更多的雌性动物（比如它需要数月时间怀胎），在额外的交配行为中获得的利益最少，因此，它需要的不是更多的交配行为，而是交配对象能够提供给它更多的支持。相反，那个在后代身上投资较少的雄性动物，就有机会把多余的时间用于额外的交配行为。

所以，两种性别所具有的不同目标，使它（他）们产生了不同的行为方式。当一个男人进入一家单身俱乐部时，立刻就会意识到自己的需求：他需要为吸引异性的注意而同其他男人竞争，究其背后的原因，显然与生物进化的本质密切相关。

里德利接着写道：“雄性的目标就是吸引雌性的注意，他会通过各种手段让雌性被他身上散发的魅力所吸引；他会揣测对方的需求，控制对方的思维；受到进化压力的驱使，他会竭力展示自己的优点，让对方对他倾心；他会在性爱方面唤醒对方的性需求，这样，他就能够完成交配。”

里德利围绕孔雀的尾巴、梅花鹿的角、燕子的尾羽、蝴蝶和孔雀鱼的色彩探讨了动物的交配行为，结论就是：“雌性动物习惯于选择，它们的选择倾向是天生的，它们更喜欢那些具有夸张效果的外在装饰物。雄性动物需要竭尽全力地展示这些装饰物的效果。这一点，已经是毫无争议的科学结论。”

对许多女人来说，高跟鞋、可以使身体显得丰满的胸罩、紧身衣服和热蜡除毛技术，是让她们变得更时尚、更性感的重要道具。如果你想和女人成功交往，同样需要在装饰打扮上下工夫。这有时可能会让你感觉不自然或不舒服，但毋庸置疑的是，假如某种装饰物能够使你显得更有信心、更具个性和领导魅力的话，在与别的男人的较量中，你就可以迅速占据上风（前提是你的装束不能让你显得古怪而又可笑）。正如里德利所说的那样：“适当的穿着，能够进一步彰显男性的魅力，这对于几乎每一个男人都是成立的。”

为什么男人比女人更喜欢“一夜情”

里德利认为，男人和女人对于性爱的不同态度，是由性爱可能导致的后果决定的。从历史上来看，对男人来说，那种不正当性行为风险很低，而且有可能带来潜在的巨大回报。“假如这种不正当性行为会给他增加一个孩子，那么，这显然有助于满足他潜意识里传宗接代的愿望。”里德利指出，“他会比那些在性行为上谨慎而保守的男人拥有更多的后代。由于我们的祖先大都是子嗣众多，因此，现代男人在潜意识中，仍然具有发生更多性行为的倾向，而且在这方面，他们都是不折不扣的机会主义者。”

相比之下，在不正当性行为方面（比如一夜情），女性会面临较大的风险。在历史上，尤其是在可靠的避孕措施出现以前，一个已婚女人如果因为婚外情而怀孕，就有可能遭到她丈夫的严惩。假如她是未婚女子，就有可能要承受一辈子也嫁不出去的代价。“这种巨大的风险，并不能通过某种理想的回报而获得抵消。假如她与别的男人有婚外情，那么，她怀孕的概率和她只忠于一个伴侣的怀孕概率一样大，与此同时，由于没有丈夫的支持和帮助，她最终失去孩子的概率甚至更大。因此，那些具有不正当性行为的女人，给自己留下的后代不是更多而是更少，所以现代女性在潜意识中仍相当排斥不正当性行为。”

里德利还援引一项关于滥交行为的有趣研究来证明他的理论的正确性。研究发现，洛杉矶 75% 的男同性恋者都有超过 100 个以上的性伙伴（而剩下的 25% 的男同性恋者中有的性伙伴甚至超过 1000 个），而相比之下，绝大多数女同性恋者一生的性伴侣不超过 10 个。

为什么女人会有不忠行为

人类在本性上都倾向于“一夫一妻制”，然而，他们在本性上也具有对配偶不忠的倾向。

尽管里德利指出，和男人相比，女人并不喜欢不正当的性关系，但这不意味着她们一生都不会出轨。她们的出轨行为常常是基于一种明确的目标。为了形象地说明这一点，里德利为我们揭示了动物世界（尤其是在群居的鸟类之间）的“通奸”现象。

就像人世间的许多女人一样，群居的鸟类中的雌鸟也会把雄鸟分为两种：一种是情人，另一种是养家糊口的人。“一只雌鸟和一只有吸引力的雄

鸟交配以后，雄鸟几乎不需要为养家糊口操心，而雌鸟却要不遗余力地抚养它们的后代，”里德利写道，“这似乎是因为雄鸟觉得，提供优越的基因已经是对雌鸟的一种恩惠了，因此，作为对它的回报，雌鸟必须主要负担起筑巢和捕食工作。当然，这会促使雌鸟找到一个虽然平庸但却勤劳的丈夫的动机变得更强烈，与此同时，雌鸟也会和隔壁的那个‘猛男’发生婚外情，给自己的丈夫戴上绿帽子。”

里德利用近乎残酷的结论，结束了他对这一话题的讨论。他指出，远古时代的两性关系法则，在现代女性的头脑中仍然根深蒂固：“在远古时代，一个女人会嫁给部落中那个出色的单身猎手，同时也可能和那个已经成家的出色猎手发生婚外情，以确保她的孩子得到充足的食物供应（尤其是肉食供应）。这也正是今天的女人都渴望做富太太的原因，因为她们在潜意识当中，都希望自己的孩子能够顺利而健康地成长，只是当孩子长大以后，他们个个长得都不像父亲，反而酷似家里的那个大块头保镖。在此过程中，男人成了女人利用的对象，他们扮演的完全是养家糊口的角色，只是父爱和财富不折不扣的供应者。”

为什么男人比女人更喜欢看色情作品

里德利还提到了一个更有趣的话题——对男女两性的性兴奋所作的研究。

男人通常会因视觉影像而产生性兴奋，这也是色情作品大行其道的原因。那么，刺激女人产生性兴奋的“色情作品”是什么呢？里德利的答案是：在几十年里几乎一成不变的浪漫爱情小说。

那些浪漫爱情小说之所以会让女人产生性爱的冲动，并不是缘于它对于那些有魅力的男子或诱人的性爱场面的描写。里德利解释说，浪漫爱情小说中的性爱，“主要是通过女主人公对某些刺激性举动或行为的情感反应（尤其是在触觉方面的强烈反应）而加以展示的。这类作品很少对男人的身体作细致的描述”。因此，女人的感官变得兴奋，首先是由女人的情感反应导致的，而导致女人产生情感反应的关键，就是言语和抚摸。因此，要想成为征服女人的一流高手，你首先要成为语言和女性身体的专家。

你为什么需要接受挑战？

《红色女王》告诉我们，为什么我们寻觅配偶所采取的种种方式，是千百年来的进化和生物本能的结果。它为我们在此传授给你的那些提高社

交能力的技巧提供了科学论据，比如要重视你的个人形象、要不失时机地展示你的价值、要提高你的社会地位、要展示你的个性特征，还要表现出你的自信等等。这本书还提到了这样的事实：在你提高个人交际能力的过程中，你的朋友可能会以某种方式对你进行干扰，这同样是生物进化的正常结果。你的成功必然会引起其他男人的嫉妒，男人都渴望打败他们的竞争者，哪怕对方是他们暗地里想模仿的对象。

而且正如里德利所指出的，如果你打算提高自信心，那就必须走出去，通过实战演练来提高与异性打交道的水平。

“我们是通过别人对我们的反应来衡量我们的受欢迎程度的。”他强调说，“一再地遭到拒绝，会让我们对自己渐渐失去信心。相反，在主动与陌生女人打交道方面屡有斩获，将会使我们受到激励，从而进一步提高我们的标准。”

中场培训课程

现在，让我们稍稍放松一下，来谈谈人生的本质。

人生的重要本质之一就是成功，而成功的秘密就是：你付出的有多少，得到的就有多少。

为什么现在我要对你说起这个呢？

很简单，就像一家知名网站所说的那样，“人，没有‘失败’二字，只有不再尝试”。

现在，我们的30天修炼计划已经进行到一半左右了。在绝大多数社交训练中，这都是一个危险时期。我要确保你不至于在这即将取得突破的关键时期中途退出。

或许你的任务完成得很顺利，而且急于开始下一阶段的训练。但是，如果你和绝大多数接受训练的男人并无二致，那就意味着在进行实战演练之前或在此期间，你的心里可能早就在打退堂鼓了。

为什么要对那些女人望而却步？为什么要让她们拥有控制你的力量呢？

她们不过是你获取反馈信息的现成资源而已——她们会让你更加了解你自己，她们会教给你如何在下次表现得更好。她们对你的品评次数和频率，恐怕还不及你在这方面过分严苛的自我评价呢！

假使我因为过去多次被退稿就一蹶不振（更不要说我在写作之初的那种乱七八糟的文章架构了），那么，我就不会一直写到今天了。

然而，每一个段落、每一个错误、每一次批评和每一次成功，都能够让我学到更多的东西。

那么，对渴望成为把妹达人的你而言，正确的做法应当是什么呢？

很简单，你应该意识到这是一项挑战，而且你必须敢于接受这项挑战。

这并不困难，你需要做的，就是战胜那些阻碍你成功的坏习惯。

现在，你已经接过了有助于你进行自我校正的橄榄枝。

你是想把它拿在手里并带着它奔跑，还是打算原地不动地站在那里，用它狠命抽打你的脑袋呢？

我所了解的每一个在把妹游戏方面大获成功的男人，都付出了足够的努力才实现了目标。不管他是否愿意承认这一点，他最终都克服了那些似乎是不可战胜的障碍——而且在这当中，最大的障碍就是他自己。

在进行把妹游戏训练的过程中，你经历的所有沮丧（以及成就感），我们都无一例外地经历过。值得一提的是，将成功者和失败者截然分开的分水岭，就是前者拥有更坚定的决心，他们总是立誓要发挥个人更大的能量，要成为比赛的赢家，因此，他们敢于进入社交界，淋漓尽致地展示自己的全部优点。

要想在游戏中取胜，最关键的一点就是要付出努力。不管你在学校或在工作中表现得多么出色，你都要集中精力，以最认真的态度和最明智的技巧与女人周旋。当那个光彩照人的女人在夜店里出现吸引了每一个男人的眼光时，没有哪一个男人能够抵挡住这种魅力的侵袭，人人都心甘情愿地成为她感情的俘虏。这当中既包括摇滚明星，也包括亿万富翁。她可以从中选出她心仪的一个。而且，她也完全有可能选中你，但你必须自己争取机会。

每当你放弃与对方主动接触的机会时，每当你放弃尝试时，每当你中途退出时，每当你只是装装样子走过场时，每当你说服自己不要自讨没趣、不要让自己再次品尝遭拒的苦果时，这当中唯一的失败者不是别人，正是你自己。

我们不妨引用韦恩·格雷兹基（加拿大著名冰球运动员。——译者注）关于冰球的一句名言："如果不尝试击球，你错过进球的几率就是百分之一百。"

现在，该是你击球的时候了！

第15天

任务1：冷读术

今天，你将学到使自己从其他男人中脱颖而出的最快捷的技巧之一。运用这种技巧，你可以很快“进入”陌生人的内心，说出恐怕连他们的知己都不知晓的事情。

你现在需要阅读“任务简报”，了解有关“冷读术”的基础知识。

任务2：为自己占卜（非必选项）

你现在的任务，是去找一个擅长通灵术或占卜术的人，让对方预测一下自己的命运。

如果你有一台便携式录音机，那就带上它，请求他们允许自己录下整个过程。

这个任务之所以是非必选项，是因为你恐怕得为此花钱，通常从5美元到40美元不等——你不需要支付更多的钱。不过，我力荐所有参加把妹游戏训练的人都来完成这个任务。

在大多数社区的商业门店、连锁书店以及街头集市那里，你都可以见到占卜师或通灵师的身影。你要是不知道如何找到那些会看手相的人、塔罗牌占卜师以及其他能够预测命运的人，那就注意一下刊登这方面广告的当地报纸，也可以登录“谷歌地图”去查找。

我要提醒你的是，尽管绝大多数通灵师都是真实的，但有的身份并不真实。因此，不要透露你的财务、信用卡或身份信息。而且，你最终支付的费用不应当超过原始报价。假如他们在为你占卜之后，要求你继续付费，以便换取你最近可能发生的所谓“意外事件”的忠告，那你千万不要上当。你要做的就是对他们的占卜表示感谢，随即离开。

任务 3：自我点评

下面这个任务，是为所有受训者准备的，无论你是否做过占卜（如果没有——比如出于金钱或时间上的原因，那就登录 www.stylelife.com/challenge，把你的出生日期、出生时间和出生地输进去，由此得到属于你的“占星图”，阅读一下有关你的命运的信息）。

以你今天阅读的关于冷读术的文章为基础，花几分钟时间，分析一下你在接受占卜的过程中获得的信息。思考下列问题：

◆你觉得此占卜与你的实际情况是否相符？它是否真的有价值？为什么？

◆你觉得那个占卜师是在用以不变应万变的常规说法应付你，还是真的与你心灵相通？为什么？

◆你觉得那个占卜师与你的知己相比，是更加了解你还是不够了解你？为什么？

◆你觉得占卜师真的具有超感觉能力吗？为什么？

◆你会再去拜访那个占卜师吗？为什么？

好好考虑一下上述问题，以及你从别人那里了解到的有关冷读术的基本特征。如果你觉得在对你进行预测的过程中，那个占卜师说了哪些令你印象深刻的措辞，就把它们写在下面的空格里：

_____

_____

_____

_____

当你自行练习使用冷读术时，考虑一下如何使用这些措辞。

第15天任务简报
冷读术的秘密

尼尔·施特劳斯 唐·迪亚戈·加西亚 托马斯·斯科特·麦肯锡

大多数把妹技巧受训者，都具有某种特定的性格特征，我们不妨把具有这些特征的人笼统地一概称为“探索者”，而且，你很可能也是其中一员。如果是这样的话，下列分析或许与你的情况十分相符：

探索者都承认自己具有某些性格缺陷，但他们会尽可能与陌生女人打交道，以此弥补自己性格上的缺点，这是因为在他们的外表下隐藏着有待挖掘的巨大的个人潜力。他们习惯于通过与不同异性接触以寻找新鲜感，而且，假如他们需要被迫接受太多规则的限制，就会感觉自己像是笼子里的老虎一样狂躁不安。

探索者有时会对自己要求很严格，他们也可能会在社交场合碰壁，但他们知道如何自我安慰。与此同时，他们以自己的独立品格为荣，绝不会盲目地接受别人的意见。然而，这并不意味着他们不希望得到（甚至不需要）别人的爱戴。

随着探索者的年纪不断增大，他们将会有更多的个人秘密。尽管他们会不断努力，力争取得更大的进步，但有时候，他们也会停下脚步，回顾一下自己对人生的决定是否都是正确的。在不远的将来，他们的某些梦想或许可以实现，但还有一些却似乎只能变成纸上谈兵。

如果你发现，你在读到上文某处时频频点头并表示认可，那说明你已经感受到了冷读术的力量。简而言之，冷读术的奥秘，就是让一种老生常谈听上去像是一种解密，一种天启。当某人对你实施所谓“冷读术”时，所谓“冷”，指的是那个人原本对你一无所知；“读”，指的是对方仿佛是在翻阅一本载有你的全部个人信息的“奇书”一样，能够把有关你的经历、想法、愿望和未来的情况统统告诉你。

上述文字就是一段典型的“冷读”，每个时代的占卜师都学过这种技巧。

性格测试的秘密

1948 年，心理学家 B. R. 弗勒对他的学生进行了一次性格测试。不管学生作出怎样的回答，弗勒后来对于每个人的性格轮廓的描述都完全相同。然后让那些学生评价描述的精确性。5 分是满分，表示接受测试者认为描述十分正确。

最后，全班的平均评分是 4.26 分。

由此可见，尽管每个人（他们的个性各有差异）得到的是同样的性格描述，他们却觉得这种描述与其实际情况几乎完全相符。结论就是：人们很容易接受那种措辞模糊而又具有普遍适用性的性格描述，并由此认为与他们的实际情况完全一致。再进一步说，这种描述越符合他们所期待的结果，就越容易被他们所接受。

这就可以解释为什么那些看手相的人能够保住饭碗，为什么很多人喜欢根据占星术算命（尤其是在英美国家，许多人每天都会从报纸上看自己的星象），还有，为什么那种“通灵热线”会长期存在。

冷读术与吸引力

如果说每个人最喜欢探讨的话题就是他（她）本人的话，那么你就可以想象，假如他们遇见的一个陌生人对他们的了解程度，似乎丝毫不亚于他们对自己了解的程度，他们会感到多么兴奋！

这正是冷读术能在社交场合占有重要的一席之地的原因。显然，这是因为你一旦擅长“冷读术”，就可以迅速增加你在别人眼中的吸引力。下面就是使用冷读术的几个范例：

◆ **“冷读开场白”**：做出一眼就能看出对方具有哪些特征的姿态，或者暗示你能够直觉地感觉到对方是个怎样的人，这可以迅速激起陌生女人的好奇心，使她停下脚步与你交谈。在你对她作出点评之前，可以使用如下措辞：“直觉告诉我，……”“我一眼就能看出，……”或者是，“我刚刚注意到，……”

◆ **“冷读钩点”**：在与陌生女人的交流中，你需要向她证明，你与她打交道的方式与其他男人完全不同。倘若在谈话正式开始之前，你就能够说出

有关她本人情况的极具洞见或观察力的话，她就会惊喜地发觉：她今天真正遇上高人了。

◆ **“冷读放大镜”**：昨天，你已经学习了“戒指规则”，也掌握了如何通过某些小知识来展示个人价值的方法。不断积累关于“冷读术”的知识，同样可以有效提高你的社交能力，你不仅仅会让对方感到愉快，而且，就像拿着一枚放大镜一样，它能够让你产生出洞悉对方心扉的力量，从而使对方产生与你心灵相通的感觉。

冷读的禁忌

你对她的评价应当是积极的，而不能是消极的。

永远不要对她的性格作出消极的评价，也不要对其命运作出悲观的预测，因为这会给她带来伤害。如果你需要指出对方某种性格弱点，即便你的结论是客观的，也要以委婉的方式把它表达出来。

不要对她说：“你是一个缺乏安全感的人。”你应当说：“在这些人当中，你可能不是那种最有自信的人，但在内心深处，你非常清楚自己的价值。”

不要以一种冷漠的、居高临下的姿态使用“冷读”脚本，尤其不要把它作为一种花招而哄骗女人相信你真的具有某种超自然的能力，她们必须与你建立起一种紧密的、形而上学层面的联系。事实上，你应当只把冷读术作为一种理想的开场白使用，和对方在情感上变得更接近或更密切，换句话说，它充其量只能用来展示你对于人性的洞见，仅此而已。

归根到底，在传统上，冷读术是在师徒之间传承的一种秘密技巧。不要在你主动接近的女人那里使用“冷读术”这个词，也不要与她们交流这方面的信息。

工具、道具和系统

在多数情况下，你的“冷读术”只能由一两句话组成，涉及的就是你对她的认识和评价。当然，你偶尔也可以花半个钟头的时间，将你对她的“冷读”发挥得淋漓尽致，以此展示你的价值。

你可以带上某种道具或者其他带有工具性质、与你的“冷读术”有关的某种具体的东西，这样可以使你看上去更加可信，也更具权威性。与此

同时，这也有助于你找到一种借口，根据实际需要延长与对方交流的时间。通常说来，只有在相对安静的环境下，或是在你后来开始与群体中的某个女人单独交流的情况下，才可以使用那种时间至少长达几分钟的冷读术。

不管你使用哪种道具，都可以为你的“冷读”赋予某种权威性。那些常见的道具通常包括：塔罗牌（一套算命用的纸牌，共78张，其中22张写有象征意义的话。——译者注）、如恩石（又称神谕古文石。如恩是北欧古文字母，即斯堪的纳维亚文字，如恩石就是将这些文字刻在石头上或宝石上的一种占卜工具。——译者注）、《易经》（中国古代的一本书。有些人认为，它可以帮助人们解释生活中发生的事，卜测未来的命运。——译者注），以及其他使用水晶石或骰子进行更加神秘的占卜形式的道具。如果你不想随身携带这些东西，可以采用其他多种多样的“读心术”形式，比如看手相、数字命理学占卦术（在西方，这种占卦术通常可作为一种游戏或娱乐使用，比如说明某个人一生中的某些日子有什么意义，或是利用其姓名中所含字母的数目来解释他们的性格或占卜未来。——译者注）、占星术以及你昨天学到的“戒指规则”。在使用这些占卜手段时，你不需要携带任何道具，你需要“携带”的只是头脑中有关它们的专业知识。

当你在酒吧或夜店与女人结识时，可将当时交流过程的某个片断或眼前的某种物品作为“跳板”，由此迅速进入你的“冷读”环节。例如在与一个女人握手之后，你可以凭借她的握手方式和力度开始“冷读”试验。你甚至可以根据她喝的鸡尾酒、她的饮料杯中吸管的位置，甚至是根据她的口红末端的磨损形状，来评估她的性格特征。

你基于心理学知识而对她所作的性格描述，以及在此过程中使用的专业术语，会使你的“冷读”技能显得更具权威性和可信性。比如你可以根据人们处世的果断性和灵活性，将他们分成4种“社交人格类型”，具体的做法是：

为了评估她的果断性，你可以问问她，当她和朋友们一起外出时，她通常会询问她的朋友们准备做什么，还是告诉他们应该做什么。为了评估她的灵活性，你可以问问她，当她感到生气时，她会就自己的感受与别人沟通，还是藏在心里不让别人知道

接下来，你可以根据她的回答，将她归入到相应的“社交人格”类型中：

◆如果她在制订计划时会询问别人的意见，而且情感一向不外露，那么，她属于分析型人格。

◆如果她在制订计划时会把想法告诉她的朋友，而且情感一向不外露，那么，她属于进取型人格。

◆如果她在制订计划时会询问别人的意见，而且会与别人交流她的情感，那么，她属于随和型人格。

◆如果她在制订计划时会把想法告诉她的朋友，而且会与别人交流她的情感，那么，她属于表现型人格。

与以上每一种人格相关的其他行为特征，都可以在互联网上搜索到。其他可以使用的人格测评体系，还包括“九型人格学”（也称性格形态学或九型性格学，据说由两千多年前的印度苏菲教派所创，它浓缩了不同人格归类的原则，被视为是能有效揭开人格类型谜底的一个心理学分支。——译者注）和“MBTI 测试法”（一份性格自测问卷，也是当前十分流行的一种性格自测系统。——译者注）。

“冷读术”的规则

记住这个黄金法则：永远都要与对方谈论他（她）想听到的话题！

——雷·海曼：《冷读术指南》

“冷读术”具有一系列标准化的法则和纲领，其中有许多已经流行了几个世纪之久，下面是几个典型的范例：

避免绝对化表述

施展你的“冷读术”的关键原则，就是不要像强调那种确凿无疑的事实那样去描述你对对方的印象。更稳妥也更可靠的方法，是要使用限制性措辞，避免一切绝对化表述。

如果你说“你是一个害羞的人”，对方的反应就很可能是：“不，我不是那样的人。”但是如果你说：“你有时会很害羞。”那么对方就不会去否认了。

如果使用限制性措辞，你在施展“冷读术”的过程中所说的每一句话，

实际上都会变得无懈可击。在你对她下结论之前，你要尽可能首先使用某些限制性措辞，比如：有时候、偶尔、在某种程度上、在很多情况下、时不时、每隔一段时间、倾向性、个别时候。

如果你对对方的性格或气质已经有了某些概念，或者说，如果你的表述内容具有普遍适用性，就不妨使用某些接近于绝对化的措辞，比如：通常、经常、极少、很少、许多、几乎从不、正常情况下、经常性地、几乎没有。

除非你确信你提供的信息是准确的，不然就要避免使用一切绝对化的措辞，比如：永远、完全、总是、一贯、百分之百地、从不、绝对不。

貌似“明确”的表述

尽管你要避免使用绝对化措辞，但这并不意味着你在预测对方性格的过程中，不可以使用某些会让你的表述貌似“明确”的措辞。

要做到这一点，一种方法就是使用类似“因为”这样的过渡性词汇，因为你建立的这种因果关系会起到限制性的修饰作用，尽管这种因果关系事实上可能并不存在。

让你的“冷读”显得更具体、更明确的另一种方式，就是把对方的性格特征与绝大多数人的性格特征进行对比，以此断言她的显著的个性特征。通常可以采用这样的句子结构：“尽管许多人 _____，但你通常是那种 _____。”

自信

你要表现得非常自信，似乎你坚信自己所说的每一句话都是事实。即便是你犯了错误，或者是某句话并不完全属实，但是，假如你是带着不容置疑的口吻把它说出来的，那么，绝大多数人仍然会相信你的说法。从另一方面说，倘若你说话的口气不那么肯定，听众的大脑里就会产生问号，从而对你的说法感到怀疑——哪怕你说的完全是事实。

肯定对方的价值

假如人们听到的是好话，即使并不符合事实，他们也更愿意认同这种肯定性的评价。相反，人们大都不会认同那种否定或是消极的评价，哪怕这种评价是正确的。

当你和一个陌生女人交流时，将这两种原则结合起来加以运用，就更

容易达到理想的、有益的效果。换言之，你应当把别人乃至于她本人对于自己的消极评价转化为积极评价。

譬如如果她过于害羞，就对她说："尽管有些人觉得你是一个羞涩的人，但其实你只是需要多花一点儿时间熟悉新朋友而已。"

如果与你谈话的那个美女似乎有点儿冷淡，你可以告诉她："有些人觉得你很傲慢，但这并不是事实。你只是不太习惯和陌生人说话而已，而且，由于你的美丽，人们更误将你的羞涩看成是高傲。"

适当停顿

这是一种简单而有效的技巧，它能够在很大程度上影响女人对你的结论准确度的判断。只要一有机会，你就可以适当停顿，"迫使"她态度明确地赞同你刚刚说过的话，或是以类似"是的"、"对"这样的字眼作为回应。她愈是更多地给出这种表示赞同的回应，她的潜意识思维就愈是认同你的结论的权威性。

使用对比

"冷读术"最重要的技巧之一，就是在对对方的性格进行评价时，可以将两种完全相反的特征进行对比。例如："你有时活泼外向，有时却更喜欢独处。"

把这种话写在纸上，看上去可能毫无意义，但是不妨尝试亲口把它说出来，看看效果如何。当你带着善解人意和不容置疑的姿态把它说出来时，听起来就显得极有说服力。

当你的性格评价包含两种相反的特征时，还可以使用另一种技巧：用两只手进行比较，即当你描述第一种人格类型时，顺势抬起一只手，描述第二种人格类型时，再顺势伸出另一只手。当她考虑自己属于哪种人格类型时，她的眼睛和鼻子通常会不自觉地朝向她比较认同的那只手。

注意观察

当你使用"冷读术"时，应当仔细观察她的反应和面部表情。从她的肢体语言中，你可以看出她是赞同你的话，还是否定你的话。

例如当人们同意你的说法时，大家都会不自觉地上下点头，而当他们不同意你的说法时，就会不自觉地左右摇头。当你说出一种结论时，他们可能会脸红，而当你说出另一种结论时，他们可能会皱起眉头。

下面的表格提供的一些线索，可以用来判断他们是认同你的说法，还是否定你的说法：

认同性的反应	否定性的反应
上下点头	左右摇头
扬起眉毛	眉毛低垂
睁大眼睛	眯起眼睛
微　笑	皱　眉
身体转向你	身体转向别处
表情活跃	面无表情
两臂张开	两臂交叉

学会倾听

在多数情况下，当你对人们施展“冷读术”时，他们会同时与你交谈。这时，你要保持安静，留神倾听，还要点头和微笑，仿佛他们所作的自我评价完全符合你的看法。他们往往会提供你需要的全部信息，这样，你就可以确保自己的“冷读”变得更精确。

其他线索

当你同她面对面交谈时，你无需拘泥于事先准备好的“台词”。你的耳朵和眼睛可以捕捉大量信息，这有助于你进一步使用“冷读术”。密切关注她所说的话、她的举动，以及她选择交往的那些人。

一个女人的年纪、种族、讲话声音、着装样式、发型和首饰是最明显的个性征兆。你可以注意一下她的手指甲，看看它们是否干净，是长还是短，是否涂抹了指甲油。你要注意她讲话的方式，她的腰板是否挺直，她有着怎样的手势，她的言行举止透露出一种自信还是一种不安全感，她内心的真实感受与她表面的样子是否一致。

甚至包括她来自何处——尤其是她居住的城市是否与某所大学、某家公司或某种行业有关——也可能使你获得极有价值的线索。你的观察越是细致，你的“冷读”就越是具体而精确。

排除故障

你也很可能会遇到这样的情况：你对对方进行“冷读”之后，发现那个女人抱起双臂，不以为然地摇摇头。出现这种情形，你就需要及时调整。

你只需要坚持一个原则：巩固你的自信心，并且使用限制性措辞。只要使用“但是”这个词，你就能够全面扭转局势。

例如你告诉她：“你有时会对自己很苛刻。”而她并不认可你的判断，这时你无需感到惊慌。你可以继续说下去，好像你的话还没有说完，就被她打断了。你可以说：“但是在大多数时候，你对自己抱着宽容的态度，而这正是你和其他人不同的地方。”

不过，我要预先提醒你，你可能会遇到那种根本不会“上当”的人。我们可以把这种人称为“个性一族”。不管你如何预测“个性一族”的性格，他们都会表示异议。当你声称了解有关他们的某些特征时，他们甚至会感到恼火或愤怒。

譬如你对她说，她一向性格腼腆，她就可能回答说：“我其实很有自信。”如果你接下来使用限制性表述，顺势肯定她自信的一面，她却可能改口说：“我并不总是很自信。”

为什么呢？因为“个性一族”不喜欢被别人定性。他们有着独特的、不妥协的品格，而且通常喜欢与别人争论，以此来显示他们与众不同的个性特征。

要想对这种人实施“冷读术”，就像是试图用手去抓一条电鳗一样。最终，你恐怕不得不使用一张网才能够将其捕获。因此，与这种人打交道，你必须采取灵活的手段。你可以微笑着问：“看来，你是那种不希望被别人归入某一类别的人，对吗？”

在这种情况下，她除了同意你的说法，不可能给出其他任何回答。当你看到她蹙起眉头开始疑惑时，你只需要陪她一起笑，告诉她你刚才不过是在开玩笑，然后迅速转入不涉及“冷读术”的另一个话题。如果她的个性实在不怎么讨人喜欢，你就应当及早脱身，用那句万能的措辞同她礼貌道别：“很高兴认识你。”

培养直觉

你可以把自己的“冷读”能力提高到新的水平。

想象一下，你走到一个完全陌生的女人跟前，对她说：“我对你感到好奇。我想知道，你是在军人家庭长大的吗？……对，我也是这样认为的……还有，你可能在家里排行老大……果然被我猜中了！”

在不断实践“冷读术”的过程中，你在洞悉他人方面会形成强有力的直觉。最终，你根本无需照本宣科地使用这里介绍的“冷读术”原则，只要与对方打个照面或简单交谈几句，你就能够相当精确地猜测出，对方在兄弟姐妹中排行最大还是最小，那个女人是做什么工作的，她是在怎样的家庭环境中长大的，以及有关她本人的其他诸多事实。

即便你不小心说错了，也可以通过“冷读术”的其他技巧自圆其说。或者不妨采取她所认可的某种方式，来解释你为何会猜错，让她最终对你的能力表示认可。

也许你感到怀疑：我真的能够做到这一点吗？答案是肯定的。而且，当你进入第 28 天的训练时，就会掌握到与之相关的更多知识。

第16天

任务：不可缺失的环节

你今天只有一项任务。

对于这场社交游戏而言，它也许是你以前从未读到过、听说过甚至从未想象过的一个环节。它是那样隐晦，以至于很容易被你忽视，它需要你首先掌握目前学习过的各种社交技能和“冷读术”知识。

它是导致一些男人在这种游戏中失败，而另一些男人却能够获得成功的原因——即便二者在和异性打交道时，说的可能是完全相同的话。

它可以使你彻底走出为提高个人社交能力而偶然进入的某种误区。

它很简单，而且属于基础性知识。另外，它也是我在最近几年总结出的最大的教训之一。

当我第一次举办情感关系研讨班时，我注意到自己只要看一眼某个学员，就能够说出他是不是受女人欢迎的那种男人。而且这和他的衣着、长相以及他说的话无关。这是某种抽象的东西，是他身上散发的某种能量透露了他的秘密。我当时就意识到，很多失败者之所以会遭遇挫折，是因为他们忽视了某种东西，但我在数月之后才想通那种东西究竟是什么。

当时有这样一件事：我的一个学员曾花了多年时间，悉心钻研把妹技巧。他是一个性格温和、心地善良的男人，他熟悉每一种把妹技巧（甚至不断地听 iPod 复习），而且几乎每晚都会外出“泡妞”。但是，他从未获得真正意义上的成功。

于是，他决定乘飞机来到洛杉矶，接受一对一的专门指导。他希望我检查一下他的情况，了解他致命的弱点所在。我最终找到了那个弱点，并且发现，这个弱点也是其他许多男人在社交场上一无所获的原因。

下面就是成功者和失败者的主要差别：

◆那些社交场上的失败者之所以会失败，是因为他们一走出家门，就把全部注意力放在女人身上，并指望通过赢得女人的芳心而使自己感觉良好。

◆那些社交场上的成功者之所以会成功，是因为当他们与别人打交道时，知道如何让别人感觉良好。

没有人愿意和第一种类型的人在一起。这种人缺乏安全感，永远都希望别人把注意力放在他的身上，总是过分关注别人的反应。他不遗余力地谋求别人的认可和肯定，这会让每一个和他相处的人感到疲惫。

第二种类型的人更容易赢得别人的欢心。这样的人令人感到愉悦，他的身上散发着那种使人愿意与之接近的能量。女人都希望得到这种人的陪伴，她们的朋友也是如此，而且希望长时间与他在一起。她们信任他，和他在一起感觉很舒服，甚至在他家里一直待到早晨五点钟，她们也不会感到疲惫，反而会觉得时间过得太快。

这两种男人说的是同样的话，做的是同样的事，然而，女人对他们的印象却完全不同，这是由于他们的社交动机完全不同。

等一等！你可能会想，“失格技巧”怎么办？它难道不是与让别人自我感觉良好的观念相矛盾吗？

你再好好想一想。

假如你使用绝大多数男人使用过的方法与女人“套磁”，她就会对你的话置之不理，或者认为你之所以说那种话，是因为你想和她上床。因此，你应当“捉弄”她，你要向她证明，你不会沦为她的美貌的奴隶；你要暗示她，你并不是她的铁杆“粉丝”。当她不遗余力地想要赢得你的青睐时，你最后可以对她表示认可，以此作为对她付出的回报，当你们由此形成了某种亲密关系时，她就会自我感觉良好——就像是你们之间刚刚经历了一场奇迹，而且，她遇见的是一个知道如何欣赏她、重视她的价值的人，她将会为你们存在某种心灵感应而感到兴奋。

简而言之，“失格技巧”可以使你首先赢得对方的信任，在此基础上，她才更容易接受你随后对她所作的真诚的恭维。

因此，我们今天的任务，就是要学会放弃从别人那里获得认可的需求，而是要满足他们对于自我感觉良好的需求。因此，假如你今天进入酒吧，就不要把寻找那些容易接近的女人作为唯一的目的；当你走进咖啡馆时，也不要只盯住形单影只的女人。你今天的目标，就是要为别人带来快乐和幸福的感觉。今天，你至少要让3个以上的人因为你的出现而自我感觉良好。

这是你的使命。

今天，你也许需要告诉你的父母，你是多么爱他们；在今天的聚会上，你也许可以让那个受到冷落的客人感到振奋，觉得自己也是受欢迎的；你可能需要对那个花大钱做了新发型或买了新衣服的人说，这个新发型或这件新衣服是多么适合他（她）；今天，你可以面带微笑地看着那个流浪汉，塞给他五美元；当你在超市排队时，可以让那个急于赶时间的人站到你前面。

记住，当你进行这种训练时，要注意观察人们的需求，不要只是随口恭维对方。而且，不要担心这样做会提高还是降低你的相对身份或社会地位。比如当你看见一个男人从那辆崭新的、车身还挂着经销商标识牌的黄色兰博基尼跑车走出来时，不要想着那个人有多讨厌，因为他居然想通过这种方式来炫耀自己。你应当想到的是，他花了很多钱才买下了这辆兰博基尼，因为他希望得到别人的认可。所以，你可以这样对他说："嗨，老兄，这辆车好酷，真叫人羡慕。"

在这 3 个需要你与之交流并使其自我感觉良好的目标对象中，至少要有一个是陌生人，而且，只有一次交流是可以在电话中进行的。

你的目标，就是不再过多考虑别人如何看待你或评价你，你也需要逐渐形成一种本能，能够一眼看出别人的精神需求和情感需求。只要坚持训练，你一定会对自己的能力感到惊奇。

经过在洛杉矶的周末培训，并且与我探讨了上述理念之后，那个过去在社交方面有着致命缺陷的学员，后来给我寄来了这样一封电子邮件："前晚我度过了我的 26 岁生日。我运用我们讨论过的那些方法，与好几个陌生女人进行了交流，其中有个女人迷上了我，还主动抚摸我的胳膊。我第一次经历了那样火热而美妙的调情！"

因此，你必须放弃过去那种仅以自我为中心的做法。要想在社交场上所向披靡，你就必须掌握一种更明智、更理性，也更成熟的原则：要让对方自我感觉良好，让她觉得与你心意相通。

第17天

任务1：别犯错

在过去的16天里，我们已经涉及了多个训练内容。

现在，让我们暂停一下，确保你能够跟上进度。

今天是复习日。

你现在需要阅读“任务简报”，它涵盖了男人在初次接触女人时常犯的11种错误。

你要确保自己不会犯这些错误。

任务2：审视你的核心竞争力

回顾前8天的情况，总结其中涉及的每一项任务。

把那些你觉得尚未熟练掌握的技能列成一张清单。

接下来，你需要把那些你觉得不十分擅长的任务重新过一遍。

到了这个阶段，你应该有能力主动走到一个女人或一个群体跟前，顺利地说出你的开场白，再平稳地过渡到展示价值（比如“戒指规则”）的阶段。与此同时，要确保没有放松对你的肢体语言、讲话方式和外表的关注。

任务3：重温“戒指规则”

你的最后一项复习任务是走出家门，主动接触一个女人和一个群体，并且再次实践“戒指规则”。

花上一点儿时间，预先准备好开场白，别忘了把在第15天学习的有关“冷读术”的内容加进去。试着“捕捉”与你交谈的那个女人的个性和自我印象。

你可以根据在第15天掌握的“冷读术”的现成脚本，也可以基于自己对于那个女人的判断，无论怎样，你要保证至少在一个方面对她进行“冷读”，

注意观察她的反应。

只要你在两个不同的女人或是在两伙陌生人那里成功使用了“戒指规则”，并且实施了“冷读术”，你的任务就完成了。

第 17 天任务简报
男人的“十一诫”

1. 不要等到她落单时，才主动接近她。即便她对你很有兴趣，她的朋友们也会很快把她拉走。

2. 在你主动接近她之前，注视她的时间不要超过 3 秒钟以上。长时间犹豫不定地看着她，会让她感到紧张，也会使你自己显得很心虚。

3. 不要因为那个群体中有男人就不敢接近。和她在一起的男人有可能是她的家人、朋友或同事，不一定就是她的追求者。

4. 不要一上来就向对方表示道歉。使用“请原谅”、“不好意思”和“我很抱歉”之类的措辞，会使你看上去像是一个讨饭的。

5. 不要用最老套的方式恭维她。你应当使用有趣的问题或小事与对方交谈，例如你可以请求她们为一只仅有 3 条腿的猫起个名字，或者问问她们：哪家商店出售 20 世纪 70 年代的纪念品。虽然这些问题听起来平淡无奇，但人人都愿意给出建议或意见。

6. 不要给她买饮料。你没必要通过为她付账来引起她对你的关注。

7. 与她交谈时，不要与她的身体贴得过近，更不要急着抚摸她的手。如果她主动抚摸你的手，你可以带着微笑说：“嗨，高级商品，请勿乱碰。”

8. 不要把身体靠过去或弯腰同她说话。要抬头挺胸，如果她是坐在那里的或是音乐声音太大，你只需提高音量即可。

9　不要一上来就问她叫什么、做什么工作、是哪里人。她已经厌倦了同遇见的每一个陌生男人都讲同样的话题。

10　当她和其他人在一起时，不要把全部注意力都集中在她的身上。你能够“搞定”她的朋友们，就能够“搞定”她。

11　只要你能够理解把妹技巧的本质及其原理，你就完全可以在必要时适当打破规则，即兴发挥。

第18天

任务1："串联"对话

到目前为止，你已经掌握了一系列把妹技巧。你现在需要知道，如何把该说的话和该做的事"串联"在一起，以便对她产生更大的吸引力。

在着手完成下一项任务之前，你要阅读和了解"任务简报"中有关交流的4个秘密，让你和陌生女人的交谈变得煞有趣味。

任务2：快速思考

在即席发挥的喜剧表演中，有一项练习称为"接龙"。演员会让观众随便说出一个词。观众说出某个词以后，那个演员就会根据这个词，随机讲出一段真实的人生故事。

事实上，这个故事不见得和这个词有关，也许它只是起到了某种提醒或启发作用，使演员联想起某件事。例如观众说的是"小丑"，演员可能会向观众说起他第一次去马戏团的故事、高中时在班上扮演一个小丑的故事，或是某一天让他感到极其快乐或悲伤的事。

接下来，其他演员会根据他的故事，登台表演相关的场景。其他演员也可以根据他的故事中的某句话或某个细节随机表演，或是根据故事的主题概念即兴表演。

你的任务，就是在家中尝试同样的"表演"：随便以某个词为出发点，开始讲述与之相关的真实的人生故事。

你可以通过两种方式完成这一任务：

◆和一个朋友一起训练，彼此在对方提供的某个词的基础上讲述自己的故事。而且，你应当在尽可能短的时间内开始讲述，顶多不要超过10秒钟。

◆登录www.stylelife.com/challenge。我在那里列出了一种"词汇索引"。你可以根据"词汇索引"产生联想，并讲述你真实的故事。记住，要大声地

把故事复述出来。

坚持做这种练习，直到你确信自己可以以任何指定的词为基础，当即讲出一个故事，而且有明确的开端、过程和结局。如果在这方面仍然感到有困难，就请复习第 12 天有关如何讲故事的建议。

你的目标，就是要培养起这样的能力：不管与你谈话的那个女人提到过哪些事，或是使用过哪种材料，你都可以毫不费力地将谈话进行下去。她所说的每一个词都是一个“钩点”，你可以根据需要把它们连接起来，组成一个新故事。

任务 3：拉出“连线”

在把妹术语中，所谓“连线”，就是有助于双方继续交流的故事或话题线索。今天的实战演练，就是要尝试设置多重“连线”。首先，你要以一种理想的开场白主动接近对方。不过，在结束与开场白有关的话题之前，要迅速找出一条新的“线索”。

比如你是以“妒忌心开场白”与对方展开交流的，你想增加一个新的话题，那你不妨随意提及与对方有关的某种事物，或是作出容易诱发对方好奇心的某种暗示。你可以突然打断她：“对了，我想知道，为什么你把戒指戴在那根手指上呢？”你也可以说：“对了，你恐怕永远也想不到，我在来这里的路上发生了什么事。”

你的“连线”可能包括：你在第 12 天的训练中设计出的某个故事，其他类型的开场白，对与她有关的某种实物或现场环境的看法，她的话让你联想起的某个故事，类似“戒指规则”或“社交人格类型评估”的自我价值展示等等。

也许你担心这样做，可能会让你感觉很别扭，也害怕她会怀疑你患有“注意力缺损综合征”。这种担忧是多余的，你会发现，只要聚精会神地聆听对方的谈话，注意观察周围的每一件事物，你很快就能找到另一条“连线”，由此开启新的话题，而且能够做到天衣无缝。

你只要主动接近两组目标对象，并在每一个开场白当中插入另一条“连线”，你的任务就完成了。

记住，在绝大多数交谈中，在开场白中间加入其他“连线”，并不是一

种必须采取的手段。但是，你今天有必要进行这方面的实践。

第 18 天任务简报

让谈话变得有吸引力的四个秘密：“圈套”、“钩点”、“连线”及其他

“圈套”

阿拉伯故事集《一千零一夜》（又名《天方夜谭》），是以国王山鲁亚尔发现他的妻子不忠开始的。他杀掉了妻子并宣布，他不会再相信任何女人了。从那时起，他每天都娶一个女人为妻，和她睡过一夜之后，次日上午就把她处死。这样一来，那些“不忠”的女人就再也不可能欺骗他了。

国王的暴行持续了很长时间，直到有一天，一个叫山鲁佐德的女人出现，她改变了这一切。当国王娶她为妻时，她知道国王第二天就会杀掉她。于是，她当晚开始为国王讲一个故事。在故事将近高潮时天就亮了，她没有继续把故事讲下去，而是告诉国王她需要休息，并向国王保证晚上将会继续讲这个故事。国王很好奇故事接下来的发展，他很想听到故事的结局，所以决定暂时不杀她。就这样，在每一个晚上，山鲁佐德都会在故事的扣人心弦之处停下来，等到第二天晚上再继续向国王讲述。日子一天天过去，最终她给国王生下了三个孩子，也使国王相信，他的这个妻子是忠诚的。山鲁佐德由此赢得了国王的心，也让无数女人的性命得到了拯救。

山鲁佐德所应用的原则，在神经语言程序学体系中就被称为设置“圈套”。

简单地说，设置一种“圈套”，就是要恰到好处地暂时中止陈述一段故事或一种想法。这就是《迷失》等悬疑类电视剧能够大获成功的原因。它们的剧情总是不断增加新的“圈套”，这会使观众永远保持好奇心，他们天天都会准时打开电视机，直到剧情涉及的一个又一个谜团被相继解开。

当我第一次学习如何吸引女人的技巧时，如果想得到对方的电话号码或电子邮箱地址，我会使用“戒指规则”等技巧来证明自己的价值。不过，在我结束运用这类技巧之前，我要么会故意告诉对方，说我要去见别的朋友，要么是让一个朋友故意把我拉走。这样一来，假如她想知道，她戴的戒指对她而言究竟有怎样的意义，就不得不再次同我交谈。

“钩点”

当你同那个刚刚结识的女人交谈时，只要她开始讲话，你就要把她说的那句话看成是一条延长的水平线。然后想象一下，构成那句话的每个主要词语都是一个“钩点”，你可以选定其中任何一个，由此拉出一条新的故事或话题“连线”。

即便是一句普通的“我做过6个月的法务助理”，也能够提供你所需要的多个“钩点”。你可以对她说起你所知道的与法律有关的事情；了解她在做这项工作之前还做过什么工作；打听她的工作单位的情况；询问法务助理究竟是一种什么样的工作；说起一个与你做过的最好或最坏的工作有关的故事；就最近的一个重要审判事件询问她的看法；或者索性让她放弃这份工作，因为你可以在你弟弟开办的负责修理草坪的公司为她找到一份工作，比如担任法律顾问。

即便她没有提供多么有价值的信息，你也可以在交谈中发现许多可以利用的“钩点”。你可以把它们转化成各种各样的故事，或者是让它们变成你的“欲擒故纵”策略的一部分。要想成为能够赢得主动的谈话者，你通常都要抓住那个最不明显但却最有价值的“钩点”。

你也可以把“钩点”派上相反的用场：你不是向对方提出问题，而是引诱对方向你提出问题。比如你可以有意隐藏某些具体信息，迫使对方主动询问有关你的事情。譬如你可以这样说：“要是在我的老家，我们是不会做那种事的。”她必然会问你的老家在哪里。假如你说的是“哦，你说的也许是对的，除非你做的是我们这一行”，就会使她不由自主地询问你做的是什么工作。现在，她似乎是在主动“追”你了。

“连线”

从本质上说，一条“连线”就是一个单一的话题。譬如你主动接近一组目标对象，而且使用了“妒忌心开场白”，那么“连线”就是有关那个妒忌心强的女朋友的话题。不过10分钟以后，这条“连线”就可能被“磨损”得撑不下去了。假如你为了让谈话进行下去，而情急地询问对方：“那么，和前男友继续交往的那些女孩后来怎么样了呢？”那你看起来就像是在没

话找话。

要避免这种情况，一个重要的方法就是：不要把谈话只集中在一个主题上，直到把它完全“榨干”为止。应当立刻把几个话题或故事“串联”在一起，这样，你就会和山鲁佐德一样，让你的听众被牢牢地吸引住，并且想了解更多的情况。与此同时，在一场谈话中同时使用多个“圈套”，会制造出这样一种氛围：你和对方有很多共同话题。

下面是以你和同事的一次争论为出发点，在开场白进行中拉出第二条“连线”的范例：

你：嗨，也许你可以帮我们解决这场争论。在“村民组合”（一支成立于20世纪70年代的美国著名男子演唱组合，其成员分别装扮成警察、印第安酋长、建筑工人、士兵、摩托车手和牛仔。——译者注）中有消防员吗？

她：我不知道。我只知道他们当中有建筑工人和一个开摩托车的。

你：是的，里面一共有6个人。不过，我们现在只能想出5个，里面还有一个警察、一个印第安人……对了，打断一下，我刚才注意到，你戴的那副手镯很好看。我姐姐买了一副一模一样的，送给自己作为生日礼物。

她：谢谢。其实，这也是别人送的礼物。

你：呃，我觉得，一个人给自己买生日礼物是很滑稽的事。我的意思是，这没有多大意义。比如有一次，为了庆祝我的20岁生日……

瞧，你并没有花上10分钟时间去讨论“村民组合”，而是在开场白进行中开始了新的话题。这样一来，当你谈论起手镯和礼物的事情时，还可以回到关于“村民组合”的那个“圈套”上，由此就可以避免让谈话陷入令人尴尬的沉默。

要想为谈话增加一条新的“连线”，最自然的方式就是貌似不经意地注意到其他某种事物，然后做出颇为感兴趣乃至暂时忽略了最初那个话题的样子。

这听上去似乎有些做作，好像人为制造的痕迹很明显，但在现实生活中，这种情形是经常发生的。也许你正在同朋友谈起你在银行结识的一个女人的事情，但是，你刚刚提到那家银行的名字，他立刻就打断你，说他曾迷恋过那家银行的一个女出纳员。或者说，你的故事刚刚讲到中间，你的一个前女友突然从旁边经过，你会立刻停下来，把她指给你的朋友看。

你要是知道怎样有效使用这些“圈套”、“钩点”和“连线”，就能够进一步提高你和别人交往的能力，你们的谈话将更加令人兴奋，你们的心灵也会更加贴近。它们有助于让对方立刻产生积极的反应，它们可以防止谈话可能出现的致命中断，而且，它们也能够给对方留下这样一种印象：你们俩有很多共同语言。

第四个秘密

不要忘了“一千零一夜”的寓意。我们人类需要故事，需要悬念。所以，你要多作这方面的尝试。不要把你的开场白一口气说完，不要把故事的扣人心弦之处过早地告诉对方。还有，要在故事即将进入高潮之际戛然而止，要让那些悬而未决的问题继续在她的脑海里盘桓。

你甚至只需简单地说一句：“我通常会被陌生人的三个方面所吸引，不过我还不能把这第三个方面告诉你，因为我还不十分了解你。”

你可以选择在谈话即将结束时揭开“悬念”，或者等以后通电话或再次见面时再做这件事，你甚至可以一劳永逸地把它永远丢到爪哇国去。我的意思是：永远都不需要揭开这个“悬念”。你越是让她保留更多的好奇心，她就越是渴望再次见到你。

对了，或许你在想：那么，让谈话吸引人的第四个秘密是什么呢？嗯，我很愿意告诉你。改天吧。

第19天

任务1：填好你的日程表

拿出本书附赠的那张活动日程表，将它打印或复印一份。

在日程表上，填上你在今天以及接下来6天的活动安排——包括每项活动的“看点”，以及你安排这些活动的理由。你选择的项目或项目地点可能包括：饭店、音乐会、聚会、露天演出，或是你在第15天的主要活动——找人算命。

你要熟记活动内容、活动日期，以及你选择这些活动的理由。

任务2：“播种”

现在，你需要为顺利得到那个女人的电话号码作好准备。

首先，你要阅读“任务简报”，了解关于“播种”的事情。

任务3：在实战中“播种”

将今天的3次谈话与你的日程表中的某项活动联系在一起。

其中两次谈话的对象，可以是你已经认识的某个女人或某些人。不过，你要确保至少和一个女人进行过交谈，而且应当是你使用某种开场白主动接触过的那个女人。

你没必要在谈话结束时，当即邀请她去参加那个活动。你今天训练的目标并不是为了得到她的电话号码，也不是安排与她的下次约会（如果你果真在这方面如愿以偿，这当然是一种不错的结果）。你的目标，就是要练习如何在随意的交谈中为以后再次见面播下种子。

第 19 天任务简报

何谓“播种”

向对方索要电话号码，也许是你在与刚认识的女人的交往中最困难的环节之一。倘若她拒绝把电话号码给你，或者只是索要你的电话号码（她声称从不把自己的电话号码给男人），那么，你先前为了与她建立联系而付出的一切努力都将付之东流。

即便她喜欢你，当你第一次索要电话号码时，她也很有可能拒绝你的请求。这是一种本能或自发的反应：在过去，那些男人一再向她提出类似要求，而且采取的方式总是显得笨拙而无趣，这让许多女人感到厌烦，因此出于本能，她们往往会礼貌地拒绝男人索要电话号码的要求。

那么，该如何解决这个问题呢？

你完全不必索要电话号码。

今天和明天，你将掌握在无需提出请求的情况下，就可以与对方交换电话号码的两个关键要素。

第一个关键要素就是“播种”。这种技巧意味着你只需提及某项有吸引力的活动，但不必马上邀请她参加。譬如你可以随意地提到自己准备去赴一场聚会。你可以描述这个聚会多么有趣，然后就转移到其他话题上。在你们的交谈将近结束时，你在与她分手之前，可以顺便邀请她参加聚会。

我和刚认识的那个女人的谈话进行到某个阶段时，可能会提起我最喜欢的一个本地厨师：

“你记得《宋飞正传》(一部有名的美国电视连续情景喜剧。——译者注)中关于‘汤品纳粹’那一集吗？老实说，这个厨师就是‘寿司纳粹’。他的菜谱只有 3 个字：‘相信我’。而且，他只为你提供他喜欢做的寿司。如果你不能一口气把它吃完，他以后就不会再为你做寿司了。如果你不听他的话，往寿司里倒酱油，他就会翻脸。如果你胆敢要求他为你制作‘加州蛋卷寿司’之类的美式寿司，他就会严厉地指责你，说不定还会把你赶出去。但是，他完全有理由这样做，因为他做的寿司的确美味。这家伙简直是艺术家。他不苟言笑，满脑子想的都是如何做出世界上最好吃的寿司。这是他唯一的动力。”

在我说起这件事以后，我甚至有可能提到：我在星期四晚上，会和几个朋友去那家寿司店。通常，接下来似乎就应当邀请她同去。可是，由于这样做意图过于明显，所以我会放弃这种做法。我会转移到其他话题上，让她自己猜想我为什么没有邀请她。到了谈话将近结束时，我才会对她说："嗨，如果你有时间，可以在星期四和我们一起去看看那个'寿司纳粹'。"

当然，我在第一次提到那家寿司店时，也许可以当即邀请她，也许她立刻就会表示同意。不过，这场游戏的关键就是，在与女人的交往中，你要尽可能消除一切类似"也许"这样的字眼。

这种"播种技巧"，有助于增加对方答应你的要求的概率，倘若你在提到那项活动时，马上便提出邀请，对方就可能会感受到某种压力，而这通常会引发消极的自发性反应。你应当首先提及你计划中的某项活动，在谈话即将结束并对她发出邀请之前，留给她更多的时间思考，并且根据她的个人意愿作出最终决定。尤其是在此期间，假若你能够继续展示你那富有吸引力的个性、价值和独立性的话，你获得成功的机会就会大大增加。此外，正如你以前学到的"失格策略"一样，你在第一次提到活动安排时并未邀请她，这反而会增加她参与这种活动的愿望。

为再次见面并实施某项既定计划找一个理由充分的借口，也可以大大降低遭到对方拒绝的可能性。即便她不十分确定你的意图，她也很可能答应你的要求，哪怕仅仅是为了体验那样的经历。跟着几个有趣的男人去品尝这个世界上最最美味的寿司，去欣赏迄今为止最滑稽的喜剧表演，或是到本市那一家超酷的廉价酒吧体验一回，要比"一起喝杯咖啡吧"或"见个面聊聊天吧"这类事情诱人得多。另外，对于许多女人来说，与被某个别有用心的陌生男人缠住听他东拉西扯相比，和你一起去参加那种或许十分有趣的活动，显然是一种更具诱惑力的选择。更何况你提出的要求也不就会让她产生多大压力。

记住，你选择的那种可以共同参与的活动，不要太过复杂、距离太远或耗时太久(通常不要超过两个钟头)。因为如果参与某项活动的代价过高，就会大大减少对方接受邀请的可能性。

只要你在谈话中开始"播种"那些富有吸引力的活动计划，就可以不费力气地与对方交换电话号码，并且安排好下一次见面的时间——尤其是在你完成明天的任务之后。

第20天

任务1：获取电话号码的途径

你今天唯一的目标，就是要掌握获取电话号码的第二种方法。你可以阅读“任务简报”，学习这种有价值的而且通常无需过多浪费口舌就可以与对方交换电话号码的技能，然后再转入下一个任务环节。

任务2：主动接近——实施“播种”——交换号码

运用你目前学过的技巧，主动接近陌生女人。

就像昨天所做过的那样，将你的活动日程表中的某项计划“播种”到你与对方的谈话中。

如果你们的谈话进行得非常顺利，而且感觉到对方愿意与你继续接触，那就在谈话即将结束之际实施既定计划。

只要你弄到了一个电话号码，抑或是主动接触过5个女人，你今天的任务就完成了。

第20天任务简报
交换电话号码

对于每一个把妹达人而言，他应当永远都随身携带4样东西：

◆能够使口气保持清新的口香糖或薄荷糖。
◆一支用来记录重要信息的笔。
◆纸——最好是名片，哪怕是拿别人的名片也无妨。
◆安全套——因为如果你想继续留在游戏中，你就必须确保“安全第一”。

很多人都有用手机记电话号码的习惯。假如你能够要过对方的手机，自行把个人姓名和号码记在她的手机里，也是一个相当不错的选择，因为你有机会使这一过程变得更加有趣。比如当你将个人信息记在对方手机里时，可以输入一个有趣的称谓来代替你的姓名。这样，当你给对方打电话时，她的手机显示出的就可能是“疯狂辣妹”。不过，对于交换电话号码而言，使用传统的纸笔记录方式有许多优点。你昨天已经学习了如何在谈话中“播种”你的某种活动计划，接下来，在谈话即将结束之前，你可以再次回到有关这一计划的话题上。

举例来说，在谈话进入高潮之际，你可以不失时机地准备离开，并且装作刚刚想起来似的补充一句：“别忘了，你以后要是有时间，不妨去体验一下那个‘寿司纳粹’的手艺。”短暂停顿一下，再说：“其实星期四你可以和我们一起去，到时我也可以顺便把我们刚才讨论的社交人格类型讲完。”

注意，你补充的另外一个信息，可以强化对方答应你的要求的可能性。“到时……”是一个很好的借口，它可以表明你的另一个友善的动机：完成那个被中断的有趣的话题。这将会进一步降低你遭到对方拒绝的概率。

接下来，你可以对她说：“对了，我把我的联系方式告诉你。”当男人主动提出索要她们的电话号码时，女人可能会产生某种本能性的抗拒反应，不过，她们极少会拒绝接受你的联系方式。

你需要这样做：从口袋里取出笔和一张名片（或者是其他小纸片，比如一张收据），把它撕成两半，在其中半张上写下你的姓名和电话号码。

然后，把写有你的联系方式的那半张纸握在手里，把另外半张空白纸片还有你的钢笔交给她。她一定会接过去的——如果拒绝，那可是一种相当不礼貌的行为。

在80%以上的情况下，她都会写下她的姓名和电话号码。在极少数的情况下，她可能不会那样做，而是会问：“我拿它做什么？”你只需要把写有个人联系方式的那半张纸向她展示一下，随即便一声不响地注视着她，而且要做出不以为然的表情，似乎是在说：“切，你以为你拿着它还能做什么呢？”

现在，你的手里握着写有你的个人信息的半张纸片，她的手里拿着写有她的个人信息的半张纸片，你们只需把这两张纸片彼此交换一下——非常公平。

在脑海里想象整个过程，并且多练习几次，直到你对整个过程感觉非常熟练为止。这好像很简单，事实上也的确很简单。

交换电话号码并不是一种多么了不起的技巧。它不可能使那个对你毫无兴趣的女人立刻就把她的联系方式送给你，它只是有助于让你顺利完成那些敏感而又重要的社交环节，仅此而已。我在实践这种技巧的过程中，从未遭到过拒绝，也从未得到过虚假的联系方式。究其原因，未必是这种技巧本身有多么高明，而是因为我总能把握理想的时机。

要想达到这一目的，关键的一点就是要学会“见好就收”。假如你那出色的谈话才能和个性已经深深地吸引了她，你却突然选择离开，而且没和她交换电话号码，她必然会感到失望。因此，只要你看上去随和而且可靠，只要在她眼里你比其他男人更风趣、更有魅力，也没有过早流露出要与对方交换电话号码的意图，你最终弄到她的电话号码，几乎就是板上钉钉的事。

如果你想做得更绝一些——而且我推荐你这样做——那么当她写下电话号码以后，你可以对她说：“把你的样子画出来，免得我忘记你长得什么样子。”你可以从她的自画像中，了解到更多与她有关的信息，而且这样做也很好玩。

把电话号码弄到手以后，不要马上离开，再继续交谈几分钟。如果你随即就匆匆离开，她会觉得，你只是对弄到她的电话号码感兴趣，而她就有可能产生上当受骗的感觉。所以，在你们交换电话号码以后，你可以再为她讲一件有趣的事，让她感到放松和舒适。假如你不知道该说什么，那就拿她刚为你画的自画像打趣：“这个东西应该是什么呢？胳膊？呃，没错，我猜也是胳膊。”

最后一点，你要记住：弄到一个电话号码，并不是你的把妹技巧的终点。这只不过是一个中途驿站。在某些情况下，你甚至不需要立刻要到电话号码，因为她可能决定当晚和你去约会。在其他情况下，你也许可以在最初的一刻钟就会弄到电话号码，而在接下来的几个钟头里，你都要和她待在一起。有时候，你和对方约定在当天晚些时候再次见面，这时，你们之间甚至不需要交换电话号码。尽管男人往往会把弄到电话号码看成是某种重大胜利，但归根到底，它不过是起到一个书签的作用而已——确保你可以随时恢复你们被中断的交流。



任务1：为自己配备“僚机”

今天的任务很简单。

今天的任务也很重要。

因为你今天将会把迄今为止获得的信息综合起来，使你的把妹技巧变得更加系统和完善。

你今天的“任务简报”，包含一份你掌握的每一种把妹技巧的清单——从如何主动与对方进行交谈，直至如何弄到对方的电话号码。你需要把你掌握并使用过的所有有价值的材料填写到空格里。在此基础上，你可以增加你打算使用的其他任何技巧。然后把这张清单撕下来，或是复印一份，或是用正规纸张把它重写一遍。

它既是你的“把妹测试”的“小抄”，也是你的那架沉默的“僚机”（对了，在把妹术语中，所谓“僚机”就是指把妹达人的伙伴或助手，主要任务就是帮助你顺利达到目标）。

任务2：让“僚机”配合你行动

当你完成了那张“把妹小抄”之后，就把它叠好，放进内衣口袋里。

你今天的目标就是主动接近一个陌生女人（或是一个包括女人的群体），把“小抄”从头到尾演练一遍。

只要能够顺利达到“交换电话号码”这一步，你就不一定要用到“小抄”的全部内容——甚至只需要使用其中的一小部分材料。别忘了，它只不过是你的一张“安全网”。

你掌握了核心策略以后就会发现，那些规划好的或现成的材料只是一种备份。只有当你们的交流开始变得不那么令人激动，或者很难进一步促进你们的情感关系时，这些材料才有可能派上用场。要想真正掌握把妹游戏的技巧，最好的方法就是尽可能储备更多的材料，换句话说，如果你总

能所向披靡，就可以减少你的“小抄”的项目，在不影响实际效果的前提下，你能够减少的项目数量越多越好。你使用“小抄”的目的是为了更好地练习和实践，这样，终有一天，你可以完全摆脱它，因为所有的技巧你都已烂熟于心了。

任务 3：“万能计划”

为了系统掌握常规的把妹技巧，你也许需要一份“万能计划”。我接下来就会告诉你，如何制订这种“万能计划”。

如果你不知道要去哪里，就不可能知道怎样到达那里，到达那里的最好方式是什么。为此，你需要阅读“任务简报”的第二部分，以进一步了解和掌握这方面的内容。

第 21 天任务简报

你的沉默“僚机”

自我暗示

我很放松，我很自信，我很有趣，我临危不乱，我乐观开朗，我不以自我为中心，我不会过分计较成败得失，我是女人眼中的“情圣”。每个女人都愿意和我在一起。我从每个刚结识的陌生人那里都能学到有价值的东西。我现在要对女人进行考察，看看她们是否符合我的标准。我有资格赢得最好的女人的芳心。

开场白

使用开场白的理由

限定时间

转折点

“你们彼此是怎样认识的？”

失格台词

展示个人价值

冷读术

身份描述

故事背景

需要“播种”的活动计划

交换电话号码的技巧

深度分析：如何赢得她的芳心

从前，我主要的把妹技巧之一，就是硬着头皮坚守到最后。因此，我

需要确保她能够不停地谈下去，或是我自己能够不停地谈下去，然后，我希望在几个钟头的交谈（最好再加上酒精的刺激）之后，我有机会采取进一步的行动。

但是，当我最终鼓起勇气凑过去亲吻她时，对方却一脸恐惧地掉过头去，说她不想毁掉我们的友谊。每次遇到这样的情形，我的心就像是被刺进了一把匕首般疼痛。

我不知道自己哪里做错了，只是觉得自己魅力不够，抑或是自信心不足。而且，每当我有机会与一个新结识的女人外出时，尽管我希望她会真正喜欢上我，希望摆脱“友谊区”而进入“恋爱区”，但是，我采取的把妹技巧经常无法奏效。

当我通过更多的学习和实践，最终掌握了如何赢得对方芳心的技能时，我意识到一直以来，我忽视了一个重要原则：每一个爱情故事都需要“剧情”。要想让两个陌生人彼此建立起一种密切的或浪漫的情感关系，他们就需要共同经历一系列特定的活动。而且，不管这一系列活动是经过有意识的努力而实现的，还是凭借某种内在的动力自然产生的，最后几乎必然会形成亲密的两性关系。

我过去一直以为，两个人能够做到心有灵犀，就意味着一切皆可万事大吉，这正是我过去总是很难使彼此变得更亲密的原因。我关注的仅仅是培养友谊的阶段，尽管我也知道，彼此的信任与理解以及共同利益，是建立情感关系的关键。我当时并没有意识到，形成亲密关系其实也可以很容易，但前提是需要使用多种技巧，并且与对方共同经历一系列“剧情”。

当我了解到这一点以后，一切都发生了改变。

最终，随着我和女人的交往不断地由普通朋友变成亲密情人，我得以把整个过程演变成一张“地图”，并且可以准确地在地图上标示出这种关系发展过程的路径。而且，一旦我知道她在图中的哪一个位置，以及如何把她带向下一个“检查点”时，我就无需担心这一幕再次发生：当我试图亲吻她时，她面露恐惧地掉过头去。

这张地图上只有5个“检查点”：

1. 敢于开口：每一段浪漫故事，都是从两个陌生人相遇开始的。我们的父母当初也是这样从陌生走到了一起。而且，我们之所以要在前9天的训练中，使用大量笔墨描述你与对方接触应该关注的种种细节，是因为这可以使你打破坚冰，将你遭到拒绝的可能性降到最低程度。

2. **展示你的价值：**一旦开口讲话，你的目标就是要尽快让别人对你产生兴趣。根据那个女人的情况、她的偏好、她的兴趣以及性格特征，你要按照适当方式展示自己的价值：你可以简单地向对方打个招呼，或者使大力气吸引对方的关注，让对方觉得，你是所有这些人当中最受欢迎的人，而且，你使用的那些能充分展示你的个人价值的技巧，不仅能够让她感到着迷，也能够让她的朋友们感到着迷。

3. **建立情感联系：**毫无疑问，你是一个很特别也很有趣的人。但是，你可以和房间里的任何人交谈，你为什么偏要选择和她交谈呢？所以，你必须证明，你们两个非常投缘。你们有共同语言，能够彼此理解，并且大有相见恨晚之感，甚至注定会走到一起。

4. **“迫使”她采取主动：**她喜欢你，但并不意味着她会和你同床共枕。你们的关系当然有可能变得更亲密，可是，如果你希望她鼓起勇气，捅破这层窗户纸，就必须让她产生即刻采取行动的强烈动机。在多数情况下，你需要通过交谈或不经意的触摸唤醒她的激情。时机、信任、舒适感和无拘无束的笑声，都可能起到相应的辅助作用。但有时候，她需要为自己找到一个强有力的理由，实现这种关键性的跨越。让她产生妒忌心，作出你有可能喜欢上别的女人的暗示，或是故意消失一时半刻——诸如此类的技巧都会让她意识到，假如她不能够迅速采取行动，就会失去和你交友的机会。

5. **以恰当的方式唤起她的激情：**如果她对你着迷而希望和你进一步发展关系，你需要做的，就是不犯任何有可能使她突然改变主意的错误——你要稳打稳扎，继续运用你的其他策略，帮助她打破最后一道心理防线，从而心甘情愿地与你在一起。如果你采取的方式不当或急于求成，就有可能使她产生不舒服或被利用的感觉，或者使她产生其他消极的自发性反应。

你要记住，你未必要在一开始就对对方采取攻势。有时候，假如她一开始就对你着迷的话。你们真正意义上的交流，反而有可能出现在整个过程的后期。将来，你的把妹技巧甚至可能达到这样的层次：你径直走到一个陌生女人面前，在几分钟之内，就可以和她达到打情骂俏的程度。你的

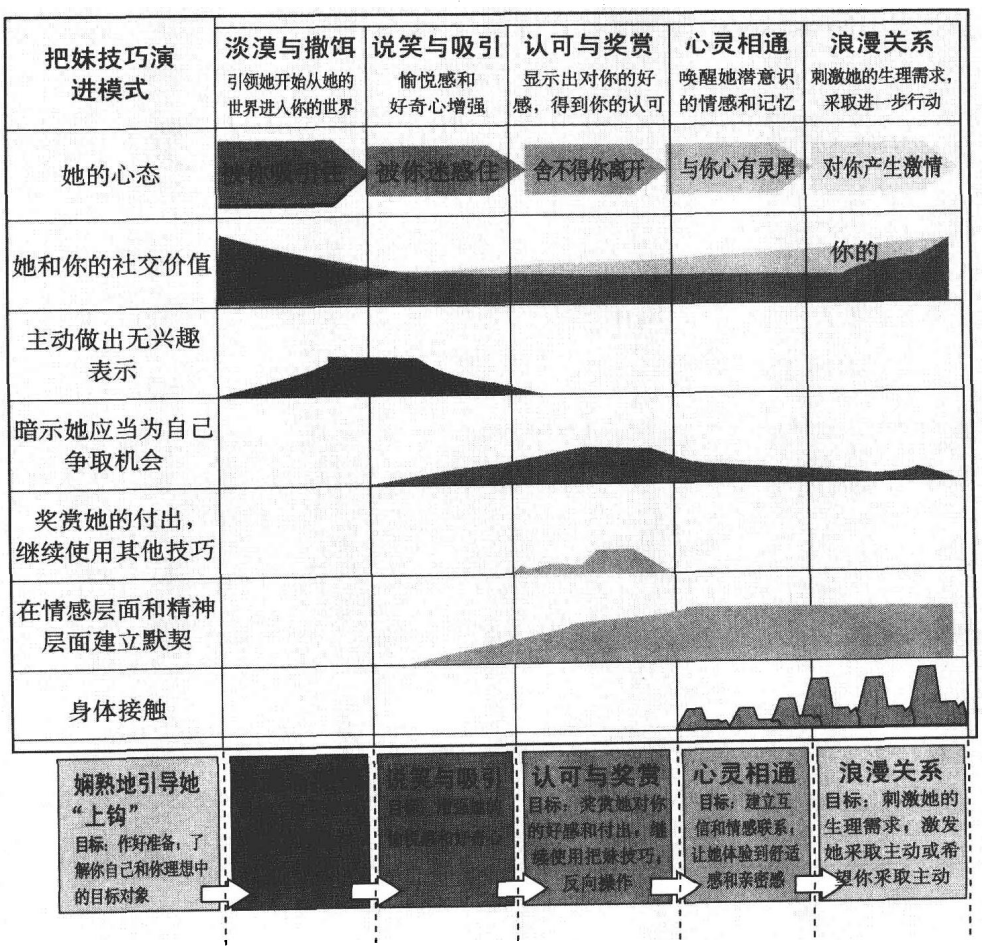
技能越是娴熟，就越是能够与对方迅速建立起密切关系。

近距离审视你的技巧

上述所有这些步骤，曾引领我完成了几乎与陌生女人的每一次主动接触。不过，我们还可以通过其他方式来展示整个过程。而且，将这一过程更直观地表现出来，也许更适合你的口味和需求。

因此，我和我的团队的其他训练师一道工作，为你设计出了一个更加详细的把妹技巧版本。如图所示：

把妹技巧演进模式（简版）



这张图表既适合于男人主动接近女人，也适合于女人主动接近男人。每一个阶段都可以成为一个重要转折点或“里程碑”，从而使你们的情感关系逐步变得更加密切。

尽管了解把妹游戏过程的各个阶段对完成把妹游戏大有助益，但更重要的是应该知道，如何将情感关系稳步而顺利地推向更高层次。所以，我要求我的团队进一步展开工作，把这些阶段进行更深入的剖析，将它们分别拆成一个个细节，并针对每个环节应采取的行为与态度提出具体建议，如图所示：

把妹技巧演进模式（详版）

把妹游戏过程演进阶段	目标描述	具体策略
自我想象：你能够娴熟地引导她“上钩” 目标：作好准备，了解你自己和你理想中的目标对象，以及整个把妹游戏计划的轮廓。	你对自己充满信心	挖掘你的优点，提升个人身份。 确认你所需的潜在目标对象的数量。 针对个人情况，深入研习把妹技巧。 掌控内在的自我，增加你的男性魅力。
阶段 1：淡漠与撒饵 目标：激发她对于你的想象力，使她开始思考这种可能性：你或许正是适合她的理想对象。	她被你吸引住	以“万人迷”姿态出现，但对她态度淡漠。 不带威胁性地主动接近她，限定谈话时间。 装出随时都会离开的样子，主动做出无兴趣表示，使用“失格台词”。 让她产生好奇心和好感，使她乐于和你交流。
阶段 2：说笑与吸引 目标：增强她的愉悦感和好奇心，增加你的吸引力。	她被你迷惑住	展示你的社交价值，激发她的热情和积极性。 同她打趣和说笑，使用其他技巧，继续展示你的魅力。 使用“钩点”、“搞定”她的朋友。 继续展示或证明你的社交价值。 制造机会，和她愉快地独处。
阶段 3：认可与奖赏 目标：奖赏她对你的好感和付出，让她继续在你身上“投资”。	她舍不得你离开	认可她的价值和潜力，激励她继续为自己争取机会。 赋予她继续和你交流的资格，施展更多的把妹技巧。 奖赏她的付出，建立共同点，表示出对她的兴趣。 冷读术；控制性架构；必要时重组架构。

阶段 4：心灵相通 目标：建立互信和情感联系；让她体验到舒适感、亲密感和一见如故的感觉；你们的相遇是命中注定的。	她与你心有灵犀	用故事与其他技巧取悦她。 更换地点，制造新的体验。 表示出对她的信任和喜爱。 让她逐步暴露出核心价值观，与你分享她的人生故事。 让她有机会展示出更多优点。 强化你们的默契和情感关系。 故意对她进行考验，并提升考验级别。 与她保持若即若离，促使她主动追求你。
阶段 5：浪漫关系 目标：刺激她的生理需求，激发她采取主动或希望你采取主动。	她对你产生激情	制造出一种令人陶醉的气氛。 刺激感官机能，诱发生理欲望。 继续挑逗但随即按兵不动，让她的欲望增强。 观察那些能让她变得兴奋的手段，并作出回应。 大胆行动，间接进行感官刺激，直至发生亲密关系。 不要让她留有遗憾，让她对自己的决定感到满意。 就今后如何交往作出进一步决定。

你无需记住全部阶段和相关策略，而只需要意识到一点：吸引力不是靠运气，诱惑和激情是不会凭空发生的。你如何运用你的智慧和技巧，才是决定你的把妹游戏计划能否成功的关键。事实上，世界上的确有一种可行方案（无论其他男人是不是在有意识地运用它），它能让极少数精品男人在爱情道路上一帆风顺，在人生征途中所向披靡。

现在，这个可行方案就在你的手中。

第22天

任务1：了解架构的本质

今天是“架构控制”日，你将要学习如何控制谈话的技巧。这种技巧不仅可以在几乎所有的社交场合中派上用场，甚至有可能改变你看待世界的方式。

你的第一项任务是阅读“任务简报”，获取有关架构和架构控制的全部概念，再着手完成今天的其他任务。

任务2：架构重组

你今天的另一项任务是：至少要找到一次机会，将一种消极架构重新组建为积极架构。

当你听到一个朋友、同事或陌生人发出抱怨或说出消极的话时，就要设法给它装上新的架构，使之变得具有积极性意义。例如一个朋友说他在某件事情上力不从心，那就告诉他，他只不过想把事情做得最完美罢了。

如果某个朋友说“我的女友简直要把我逼疯了”，那就回答说：“为什么你觉得她是在唠叨呢？那是因为她关心你。她不关心你，她就不会唠叨了。”

你要不断进行架构重组，直到对方接受你的积极或肯定性的结论为止。

如果你一天里没有听到任何负面言论，那就给一个朋友或亲戚打电话，询问他（她）在这一周最不开心的事是什么，然后把它架构重组为某种积极的东西。

任务3：使用架构重组调情

通过下面的训练，练习如何通过架构重组与别人调情（这可以使你在与女人的交往中变得更加主动，而不会受制于一些不必要的心理包袱的束缚）。只要你成功地进行了一次“调情”，你的任务就完成了。记住，当你

与对方交流时，你要面带微笑，要让对方一眼就能够看出，你只是在和她打趣而已：

1. 把一次小意外架构重组为一种动机：到一个人多的地方，比如一家受欢迎的酒吧或商店。当某个女人不小心和你撞个满怀，或是碰到你的身体时，你可以假装生气地开玩笑说："你刚才是不是摸我的屁股了？你知道，我可没那么容易被人得手的。你至少得请我吃顿饭或看场电影才行。"

2. 把友善的举动架构重组为私心作祟：到一家音像店，同一个女店员或女顾客交谈。请对方为你推荐一张好听的CD光盘，因为你即将举行的一次餐会需要背景音乐——你想选择那种新颖而时尚的音乐。当她向你推荐了一张CD时，你可以打趣说："你真的认为我该买这张CD吗？你该不会为唱片公司做事并且从中拿回扣吧？比如只要帮他们卖出去100张，就会送你1台洗衣机什么的？"然后考虑把这张CD买下来。在第24天的训练中，你会知道为什么要这样做。

任务4：当你的进展不大顺利时

如果你尚未顺利地与对方交换电话号码，那就研究一下你那沉默的"僚机"。把它放在你的内衣口袋里，确保你的这张日程表是最新的，然后主动接近4个以上的女人或群体，这是你今天的另一项任务。

第22天任务简报
改变架构即改变思维模式

托马斯·斯科特·麦肯锡

画家会给一幅画设置架构；木匠会给一座房子安装架构；项目经理为了完成工作，会建立起一种时间架构；罪犯会给别人安设架构，就是通过陷害他人使自己逃脱牢狱之灾；电影导演会给一组镜头装上架构，即为这些镜头赋予某种背景而使其更具震撼力；在板球比赛中，投球手可以把比赛架构为10局，通过合理安排和调整战术而赢得比赛。

关于架构这个词有多种含义，它们大多都与一种结构或一种体系有关。在阐述有关神经语言程序学的经典著作《神经语言程序学入门》当中，作者约瑟夫·奥康纳和琼·塞缪尔这样诠释架构的定义："它是我们把事物放到不同背景中，从而使其具有不同意义的方式；它会使某种事物在特定时刻具有特定的意义或价值。"

换句话说，架构是一种特定的背景，通过这种背景，我们可以感觉到一个人、一种事物或一种环境具有的某种特征。你可以通过安装架构的方式，来控制你和别人的交流，旨在取得理想的结果。你可以改变你自己的或别人的架构，甚至可以捏造架构，让某些对话与情况看上去似乎真的存在。

所谓架构重组，就是改变原有架构，或是提供一种新的观点或视角。"架构重组实际上意味着围绕某种印象或经历而设置一种全新的或不同的架构。"在谈到这个问题时，罗伯特·迪尔茨在他的著作《诡辩》中写道，"从心理学层面说，为某种事物进行架构重组，就是要建立起一种全新的架构或背景，从而改变这种事物的意义，由此改变外界对于它的看法和印象。"实际上，绝大多数调情行为本质上都属于架构重组。例如一个女人和你撞了个满怀，而你问："你刚才是不是摸我的屁股了？"你就相当于是给一次意外的碰撞进行架构重组，为当时的局面赋予某种调情的意味。

我们也可以从架构的角度出发，思考和诠释绝大多数社会现象。譬如那种所谓的强势男人，就是在特定场合下具有某种控制性架构（或观点）的男人。不过，我们不应当把这种强势同固执或控制欲混为一谈。正如迪尔茨所说，"只有那种最灵活、最具弹性的人，才能够引导交流的进程"。

当你初次预见一个女人时，你要有一个强势架构，这一点很重要，因为这会让她感觉到，她需要得到你的认可，而不是恰恰相反。这就是你需要用各种社交活动填充你的训练日程表的原因之一——让她走出她自己的世界而进入你的世界。从另一方面说，当你主动接触对方时，那些你本不应当做的绝大多数事情——带有恳求性的言行，抑或是为引诱一个女人和你交谈而主动为她买饮料——可以反映出，你要么拥有一种弱势架构，要么是不得不屈从于他人的架构。

架构重组技巧

尽管架构重组的技巧可谓不计其数，不过罗伯特·迪尔茨在《诡辩》当中，重点介绍了4种主要技巧。

改变架构大小

迪尔茨以电影《酒店》为例，来说明架构的大小如何影响我们的感受。他写到，影片有一幕是一个长着天使般面孔的男孩用动听的嗓音演唱的特写镜头。不过随着镜头拉开，观众发现他原来穿着军装。当镜头继续拉开时，观众看见了他的那条胳膊——胳膊上戴着纳粹党党徽标志的臂章。

“随着架构越来越大，我们最终发现，那个男孩原来是在纳粹集会上唱歌。”迪尔茨得出了这样的结论，“这个影像所传达的意义和感觉，由于架构大小的改变导致信息变化而发生彻底的改变。”

所以，当你和那个女人交流时，设想你有一部摄影机，可以控制架构大小。现在，让我们假定你希望那个女人离开酒吧，同你一起回到家中，但是她感到不安，她不知道她的朋友们会怎么想。关于她的形象的架构就像是电影的一组镜头。你可以把镜头拉开，告诉她人生苦短，让她刻骨铭心的一段美妙经历正在等待着她。如果她总是太在乎别人的看法而使自己受限，那么，她将不会受到生活的眷顾。你也可以把镜头拉近，给她一个特写，把她的朋友们从画面中“切除”，在她的内心愿望上面聚焦，由此描绘出一个她不愿离开，而且只属于你们的亲密二人世界。

背景的架构重组

为背景进行架构重组的含义是：根据所处的环境和当时的条件，同样的活动或事件可以具有不同的含义。“例如对于一群长期遭遇严重干旱的人来说，下雨会被看成是一件无比美妙的事情，但对于一群遭受水灾的人来说，或是对于一群计划举行室外婚礼的人来说，它就会被看成是一件令人极其沮丧的事情。”迪尔茨写道，“下雨本身无所谓好坏。对于它的评价，是和它在特定背景下造成的后果联系在一起的。”

这一点，对于你如何看待和使用你的把妹技巧非常有价值。举个例子来说，你在社交场合尝试使用了一种新的开场白，但那个女人只是露出了

一副奇怪的表情，然后就走开了。在试图弄到一个电话号码的背景下，你会把这样的交流看成是一种失败。然而，如果你对于这种背景进行架构重组，即你的目标不是得到电话号码，而是要确认新的开场白是否有效，那么，这样的交流就是一种成功。

内容的架构重组

对内容进行架构重组的出发点是：由于人们的个人态度、偏好、需求和价值观不同，他们看待同一事物的角度和立场也不同。迪尔茨以一大片空旷的草场作为例子：农民会把它看成是种庄稼的一个机会，建筑师会把它看成是可以用来盖一座哥特式建筑的空地，一个燃料即将用光的小型飞机驾驶员则会把它看成是一个可以紧急着陆的飞机跑道。

我们看待事物都有各自的角度。对内容进行架构重组，意味着我们可以从不同角度看待他人以及隐藏在其表面行为背后的动机。

所以，假设我们现在又回到了那个酒吧，你正打算把那个女人带回家中。但是，她的女友不断提醒她："你最好不要离开这里。你为什么非要去别的地方不可？你不应该跟着一个你刚认识的男人走。"

你很容易把她女友的做法看成是自私和专横的，从而对她的话嗤之以鼻。可是，你也应该探究她的做法背后是否有良好的动机。或许她只是担心她朋友的安全；或许她认为，你是什么变态杀人魔也未可知。

也许她的劝阻会让你感到沮丧，但是，她的行为的出发点在本质上却是合理的。你越是了解她的动机的架构，就越是能够消除她的反对意见。比如你可以花时间同她交谈一会儿，让她更加信任你，然后把你的电话号码交给她，这样就能够预先排除她可能产生的反对意见。因为这样一来，假如她为她朋友感到担心，或是想知道她在哪里的话，就可以选择给你打电话。

批评的架构重组

当你遭到别人的批评时，你面临的问题是：他们不但会指出你做错了什么，他们也会经常指出你为什么做得不对。

为了应对这些批评，首先，你要摆脱这些批评对于你的心理造成的负面影响；其次，你应当意识到，他们的评价通常都是基于良好的动机和意愿。

这一点也适用于你对他人的批评。例如当一个朋友提出一种想法时，

你要避免作出那种带有消极意味、有可能导致一场争论的回应，比如："那样做根本不管用。"相反，你应当提出一个积极的、具有建设性的问题，比如"那么，你打算怎么做到那一点呢？"这样，对方就不会把你的回应看成是对于他（她）的一种人身攻击。

这种架构重组的做法，也可应用于你的自我批评。比如你可能习惯于找各种借口，为自己没有实现某些目标开脱，譬如你会说"我没有时间"，不妨通过架构重组，把它转化为一个可以解决的问题："我并未有效地利用时间。"然后把这个问题转化成一种提问："我应当如何更加有效地利用时间，以便实现我的目标呢？"

对各种各样的批评和限制进行架构重组，使之转化为"如何"的问题，可以把一条死胡同转变为一扇敞开的大门。

架构你的把妹游戏

在工作和社交生活中，你越是了解如何架构你的生活和把妹游戏，就越是拥有更大的弹性、乐趣和成功。在同女人的交往中，你至少要牢牢记住以下三个方面：

1 永远都要保持一个强有力的架构。让她去适应你的风格，而不是为了适应她的风格而改变你自己。相比于金钱和外表，这种态度更有助于提高你的个人身份。

2. 无论你想说服她还是想与她调情，架构重组都是一个不可忽略的关键因素。它能够使你有效地控制一场谈话，使你有能力让你们的交流变得更有趣、更积极，也更令人兴奋。你要尽可能多做这方面的练习，这样，你不但更懂得如何与女人打交道，也会成为一个有水平的谈话者和一个有深度的思想者。

3. 你要掌握使用这种技巧的分寸，善于自我控制，不要在每一次交流中，都自始至终竭力控制交流的架构。有时候，适当放弃对于交流的架构的控制，反而可能意味着成功。

第23天

任务1：自我评估

欢迎进入你的最后一个复习日。

下面列出了迄今为止我们教过的一些主要技巧及其涉及的相关内容。现在，你要做的是按照从1到10的分数范围，就每个项目的实际情况给自己打分。用笔把你对自我的评估分数逐项圈起来，1分代表不及格，5分代表一般水平，10分代表完美无缺。这样一来，你就能够看到自己的特质或掌握技巧的情况。

姿势	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
音高	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
音调	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
去除赘字	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
仪容整洁	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
着装风格	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自信度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
眼神接触	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
积极能量等级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
主动接近陌生人	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
使用开场白	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
限定时间	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
开场白理由	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
失格台词	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
显示独特身份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
展示个人价值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
不以自我为中心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
讲故事水平	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

冷读术	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
灵活对话	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
“圈套”	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
“播种”	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
交换电话号码	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
架构	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
架构重组	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

选出得分最低的那些项目，并在今天展开训练。使用前文提供的相关资料和训练手段。

下周，你就要进入最后冲刺阶段了，如果你打算顺利实现敲定一个约会对象的目标，就要确保跟得上训练进度。

任务 2：寻求帮助

如果你还没有弄到任何电话号码，那也没关系。导致这种结果的原因可能有两个：

首先，你可能缺乏足够多的经验。如果属于这种情况，你可以寻求我们的帮助。登录 www.stylelife.com/challenge，进入“学员论坛”。选择“疑难问题”这一项，通过发帖子的方式，说出你遇到的具体问题，交代得越清楚、越详细越好。我们的培训师和互联网上的把妹达人，都会为你提供相关建议，你可以利用这些建议完成 4 次主动接触。

第二种可能性是，你只是读过了本书，但从未进行过实战演练。你应当为此感到羞耻。

如果你已经拿到了电话号码或正在和对方约会，你不能只是志得意满地坐在家里。你还是要走出家门完成 4 次主动接触。你需要更多地进行自我训练！记住：熟能生巧。

任务 3：探索技巧的本质

你现在已经知道，哪些技巧对于你结识女人大有帮助，你需要了解这些技巧为什么会起作用，唯有这样，你才有能力更好地应对各种社交场合

下可能发生的意外情况。所以，你需要阅读“任务简报”中有关罗伯特·塞迪尼的著作《影响力：说服心理学》的读书报告，然后在空格处填写相应的内容。

第 23 天任务简报

读书报告：增强你的说服力

在《影响力：说服心理学》这本书中，心理学教授罗伯特·B. 塞迪尼深入分析了人们用以作出各种决定的捷径，并从各种说服技巧中提炼出 6 个关键性的心理学原则。

塞迪尼重点探讨了销售学和广告学的原理。不过，他总结出的这 6 个心理学原则，不仅可以解释人们购买特定品牌的汽车或香皂的驱动力，而且也有助于解释人们在社交场上是如何作出特定的决定的。

在下文中，我将塞迪尼的心理学原则作了简单归纳。在社交场合，你可以将这些原则通过几十种方式加以运用，以便提高自己在他人眼中的吸引力。例如“模仿”这一原则，可以解释女人为什么更容易被那种有其他女人陪伴而不是那些落落寡合的男人所吸引。在以下的每一种原则之后，至少要写出一种你将其在实践中加以运用，从而改善把妹技巧的方式。

给你一句忠告：以下这些都是极其重要的心理学原则，而且，你应当使用它们唤醒人们的良知，使他们展示出自身美好的一面，而不是着力突出他们的弱点。你要引导和帮助人们实现他们各自的迫切需求，而不能考虑你的个人需求。

模仿原则

人人都有竞争心理，从而形成习惯于模仿他人的做法——尤其是模仿大多数人的做法的倾向。假如有很多人都在做某件事，那么别人往往会认为，他们做的那件事一定是正确的。正如塞迪尼所解释的那样：“我们用来确认什么是正确的一种方法，就是去了解别人认为什么是正确的。”

他指出，当某个需要作出决定的人感到犹豫，或处于一种不确定的情况之下时，别人（尤其是大多数人）的决定往往是最具说服力的。另外，

假如我们所注意或观察的对象与我们是熟人或属于同类人，我们也同样很容易模仿他们的做法。

应用：_____

_____

_____

_____

好感原则

在各种心理学原则中，“好感”的原则或许是最明显的一个原则，言下之意就是，我们更容易答应某个我们认识而且对其有好感的人提出的要求。

塞迪尼列举出了容易让人产生好感的几个因素。当对方与我们有相似的时尚感觉、个人背景或兴趣时，当某人给予我们恭维时，当某人的外在形象令人赏心悦目时，当某人经常和我们保持接触时（尤其是因为追求共同利益而需要彼此合作），我们就很容易对对方产生好感。

对于这种原则，塞迪尼还增加了一个有趣的“注解”：“经常发生在我们身上的事情——不管是好事还是坏事，将会影响到人们对于我们的感觉。”他补充说：“假使我们总能跟有关成功的事物为伍，哪怕只是一种表面现象，我们的个人声望也会提高。”

应用：_____

_____

_____

_____

互惠原则

塞迪尼写道：“如果别人帮我们做了某件事，我们就会觉得应当报答他们，甚至是那些我们平素不大喜欢的人也不例外，只要他们在提出要求前给了我们某种小小的恩惠，我们满足其要求的可能性就会大大提高。”

他补充说，由此导致的一个必然而有趣的推论就是：要想让某人答应

你的一个小小的要求，正确的策略之一，就是要首先提出一个难度较大的他（她）有可能拒绝的要求。

应用：_____

_____

_____

_____

承诺原则

当人们决心做某件事时，他们通常不会改变主意——尤其是当他们通过某种行动或誓言来显示个人决心时。即便是遇到了不利的情况，他们大多也不会改变个人的决定或信念。

“一旦我们作出了某种选择或采取了一种立场，”塞迪尼解释说，“我们就会承受来自个人和他人的压力，这会迫使我们表现得与我们的承诺相一致。”

由此即可产生许多必然会有的推论。一种推论就是，人们习惯于让其行为来决定自己的信念，而非让信念来主导自己的行为。另一个推论是，如果你能够让人们承诺购买某种物品，但在购买之前价格上涨或规则发生改变，他们还是渴望买到它。最后一个结论是，要想让人们承诺购买某种大宗物品，你首先可以让他们购买某种售价较低、价值不大的物品。这是一种相当简单而有效的营销技巧。

应用：_____

_____

_____

_____

权威原则

简单地说，这个原则的含义就是：我们更容易服从权威人物的要求，哪怕他们的要求可能并无实际意义，或是与我们的个人信念彼此冲突。

塞迪尼强调说，这种原则所具有的一个副作用是：就像我们容易受到真正意义的权威人物的影响一样，我们也很容易受到那些仅仅具有权威符号的人的影响。那些我们通常会对其表示顺从的符号包括：专业头衔、制服或正规着装、贵重的地位象征物，以及具有控制力或说服力的讲话声音。我们甚至会把那些只是身材比我们更加高大的人视为权威。

应用：_____

_____

_____

_____

_____

稀缺原则

根据稀缺原则，倘若某种事物不易得到而且数量稀缺，或是正在变得稀缺，人们就会觉得它更有价值，也更希望得到它们。塞迪尼指出："当我们得到某些机会的可能性受到限制时，我们就会把这些机会看得格外宝贵。"

由此出发，塞迪尼得到了最重要的结论之一："有可能失去某种机会的概念，在人们的决策过程中具有重大作用。"因此，当我们得到某种事物的障碍有所松动时，我们获得它的愿望会变得更强烈。而且，为了证明这种愿望的合理性，我们会为这种事物赋予更多的优点而不是缺点。

"因为我们知道，那些很难得到的物品比容易得到的物品通常更有价值。"他写道，"我们也经常根据获得一种物品的难度大小，帮助自己对其质量作出迅速的和自以为有效的判断。"

他补充说："和那些一向稀缺的物品相比，假如获取某种物品的机会突然受到限制，我们得到后者的愿望会显著增加。"

应用：_____

_____

_____

_____

_____

怎样利用更有效

当我们将不同的说服原则一起运用时，它们的效力将会格外明显——例如将模仿原则和稀缺原则合并使用，就可以产生更加非凡的效果。“我们不仅会因为某种物品稀缺而渴望得到它，”塞迪尼指出，“当我们因彼此模仿而产生竞争氛围时，我们想得到它的愿望就会分外强烈。”

在最后一项练习中，你需要写下这样一个例子：如何将两种不同的原则结合在一起，使女人的心理产生强烈刺激，从而让她们把你看成是那种极具吸引力的男人。

应用：_____

_____

_____

_____

_____

第24天

任务1：举办派对

你最大的错误之一，就是很想为那个女人安排活动，但你自己却没有任何明确的计划。“我不知道该干什么。你打算做什么呢？”这恐怕是你最糟糕的一种提问方式。

同样糟糕的是，你有可能提出这样的问题：“你星期六打算做什么呢？”然后就请求对方允许你加入其中。

你不应当试图模仿她的生活方式，而应当拥有一种更为理想的架构。你应该提醒自己：她从个人生活中并未得到她所需要的东西，所以，她希望进入别人的世界，进入一个更加令人兴奋的世界。而且，也许那样的世界恰好就是你目前的世界。

你接受把妹游戏训练的目的不只是为了追求女人，你也要让自己拥有一种时尚的生活方式。如果你能够建立起一个有趣的、令人兴奋的小圈子，你们经常举行各种活动，也会出现在各种场所，而且人人都因为羡慕你们的小圈子而渴望加入其中，那么，你和陌生女人结识的机会必然会自动增加，你在那些女人的眼中也必将产生更大的吸引力。

因此，在结束你的把妹修炼计划之前，你需要在第30天筹办一次派对，你要从“任务简报”中找到这方面的诀窍，然后再转入任务2。

任务2：为聚会作准备

你今天的任务，是要为举办理想的聚会作准备。

运用你已经学到的技巧主动接近陌生女人。不过，这一次，你需要让她们参加的不是日程表上的其他活动，而是你举行的晚餐聚会。你可以同她谈谈这次聚会的主题和地点，并且提及那些和她有某种共同点的聚会参加者。但是，你不要马上向她发出邀请。

只有当你们的交谈即将结束时，而且到了应当交换电话号码的时刻，

你才可以邀请她参加聚会。

你可以对她说："你知道吗，你应当来参加这次餐会。我觉得你一定会喜欢某些来宾。而且，我们也需要一个持外卡选手。"

如果她问起何为"持外卡选手"，你可以这样揶揄她："持外卡选手就是那种让人捉摸不透的人。"你也可以为了恭维她而这样诠释："持外卡选手就是那种有趣的新朋友。"至于究竟应当选择哪种解释方式，这完全取决于她的自尊心的情况。

除非她真的想去参加聚会，不然就不要当场把有关聚会的细节告诉她。这很容易暴露你的意图，她会觉得你邀请她参加聚会的愿望过于强烈了。应当等到你们第一次通电话时再说。这样，她就不得不为了获得具体信息多花一点儿力气，比如她需要证明自己是一个值得信赖的人，她能够和你的朋友们打成一片。

只要你今天弄到了一个有可能参加聚会的女人的电话号码，抑或是完成了5次主动接触——无论哪种情形首先发生，你的任务就完成了。不过，你起码要弄到一个电话号码。

明天，你将会用到这个电话号码。

第24天任务简报

你的"时尚派对"

你知道举行派对有什么特别的好处吗？

它可以成为你向那些刚认识的陌生女人索要电话号码的一种借口，它也可以使你给一个久未联系的朋友打电话。只要你坚持举行这样的聚会，你的私人电话簿的所有号码都会得到最及时的更新。

对于把妹达人而言，所谓聚会是以获得快乐、娱乐以及建立两性关系等为目的，召集6个或6个以上的人，在某个私人地点或公开场所举行的联欢活动。

意图

通过举办一次餐会，你可以让某个女人出现在你的"领地"上，而且她必须同其他女人竞争，才能得到你特别的关注。这样，即使不必花出太

多努力，你也能够轻易地把她发展为一个约会对象。在聚会的场合下，由于大家聚在一起彼此攀谈，这就会使你们产生这样的期待：在聚会期间或在聚会结束后找机会单独相处。

除此之外，定期举办聚会还有其他好处：扩大你的交际圈、增加潜在的女性朋友的数量、培养你的社交技能、提升你的领导素质。那些世界级美女不是只约会男演员、音乐家、电影导演、亿万富翁和体育明星，她们也约会夜店老板和派对主办人，这是因为人人都想被那样的小圈子所接纳。你应当为她们创造这种机会，所以要建立起这样的小圈子，让她们加入其中。

推介

你无需为你的餐会准备请帖，更不能为了你的聚会而散发小广告。这是一个小型的而且具有排他性的活动，你必须对参加者精挑细选，刊登小广告意味着大规模、低门槛和不加选择的邀请。

不过，举办这样的聚会的确需要一个充分的理由。你的理由不需要过于复杂。你在向女人介绍这样的聚会时，可以把它描述成是一种每周举行的活动，你会把你结识的一些最有趣的人召集起来，目的是一边交流一边品尝美食。

当然，能够每周或每个月都举行这样的聚会就再好不过了。你可以把它称为“星期一马蒂尼酒之夜”、“星期二手势字谜游戏（西方人喜爱的一种游戏，借动作等把词的音节逐个表现出来，使观看者猜出整个词。聚会时大人、小孩都玩该游戏。——译者注）大赛”或“星期三国际露天野餐”。如果想让你的聚会显得更气派一些，甚至可以称它是一种沙龙。

还有一种办法：你可以借着为别人举行庆祝活动的名义举办餐会。如果你的某个朋友做了某件值得庆祝的事情——灌制了一张个人 CD 唱片、发表了一篇文章、开设了一家网站、收养了一只小狗、购买了一件新衬衫或是需要庆祝自己的生日——你都可以为他举行一次聚会。然后，在聚会上播放那张新唱片，阅读那篇文章的节选，或是让他自豪地登场“秀秀”那件新衬衫。

你还可以把它变成一种“节日”。你的日程表上的每一天，都可以用来庆祝某件事情：国际兄弟日或姐妹日、男声四重唱日、某某偶像的生日。你不妨通过举办聚会的形式，来迎接这些你美其名曰的所谓“节日”。

地点

你的聚会可以在多个地点举行。

最佳地点是在你的家中或私人公寓，抑或是在你朋友的家中或私人公寓。你只需提前准备好几件事：把房子打扫干净、备办食物、选定理想的背景音乐。倘若你和客人都到了法定年龄，也可以预先备齐足够多的含酒精饮料。

如果烹饪不是你的特长，举办餐会就可以成为你学习烹饪的借口。如果你认识的某个女人喜欢烹饪，那就可以说服她来帮助你。由于客人们都知道，你这次举办餐会是为了让自己学会烹饪，所以，当那只火鸡加工到一半突然起火燃烧时，他们也不会介意，他们只要有酒喝就可以了。

如果你没时间亲自下厨，或是没有学习烹饪的动机，那么你可以从外面定购食物，把它从一次性包装容器里取出来，在客人们赶来之前，将它放在烤炉里慢慢加温，然后放在日常使用的盘子里端给客人享用。如果没有人问起，你就不需要告诉他们，这份食物是你从附近街巷的那家希腊餐馆里买来的。

如果聚会参加者不超过 10 个人，你要提供一个大家可以围坐在一起的空间，以方便彼此的交流。如有必要，你可以买一些那种廉价的折叠椅。如果你对于如何做好东道主缺乏经验，可以在聚会开始或结束时，同大家一起欣赏某个受欢迎的电视娱乐节目，也可以玩“手势字谜游戏”之类的互动游戏。永远不要低估这种游戏的吸引力，一个 7 岁的孩子喜欢的游戏，你们照样会玩得津津有味。

另一个理想的地点，就是那种有雅座的大型酒吧或饭店，那里会有足够大的桌子或长椅，供你们大家舒适地围坐在一个房间里。你要提前预订，并在聚会当天打电话确认一下。另外，大家分摊举办聚会费用，也是完全可行的做法。尽管这样的聚会和定期外出聚餐没什么不同，但是，由于你是以庆祝某种活动或事件的名义举办的这次聚会，因此，它听上去就显得更加名正言顺。

其他理想的地点还有公园和海滩，在那里可以进行野外聚餐或烧烤；你也可以选择那种普通的酒吧或俱乐部；甚至是一个保龄球场、一个旅馆房间或游乐场。在这方面，唯一可能对你造成限制的，是你的想象力和法律的约束。

选角

你没必要举办那种大型啤酒节似的聚会，除非你真的想那样做。在大多数情况下，你只需要举办一个由少数人参加的小型餐会——你也应当向与你交谈的那个女人这样描述你的聚会特点。你的聚会越是具有排他性，对于参加者越是挑剔，它听上去就越是诱人，也越是容易得到对方的积极回应。

例如你要做的不是告诉对方，你正在邀请更多的人参加聚会，而是要对她说，你正在为这次餐会“选角”——你的选择标准很苛刻，因为你需要考虑对方是否有讨人喜欢的性格、受欢迎的个人兴趣乃至职业。而她可以作为“特邀角色”加入其中。毕竟，每个聚会都需要一个“持外卡选手”。

把她称为“持外卡选手”可能只是一种打趣或揶揄的说法，实际上，你应当有一个“局外人”前来助兴。所以，你一定要邀请一位言行有些古怪而活泼（但不能讨人厌或过于偏激）的朋友参加聚会。这有助于减轻你作为东道主的压力，因为客人们需要一个健谈的人、一个善于制造娱乐效果的人。

你至少要邀请一个健谈而且受欢迎的男性朋友、一个女性朋友或一对夫妻，以及你在接受把妹修炼过程中结识的或需要结识的女人。还有一点很重要：要确保不止一个女人来参加你的聚会，这样，你感兴趣的那个女人就不会觉得别扭，或因自己是唯一的女性而感到有压迫感。

假如你在受训过程中结识的两个或两个以上的女人都来参加这次聚会，并且彼此交流各自与你相识的过程，你不必为此感到担心。你只需要让你的架构变得更加强大：你是一个社交型的人；你喜欢外出结识新人；你脑子里有什么就会与她们讨论什么；你也会把她们集中在一起，以便建立起属于你们的小圈子。在这种情况下，你会尤其受到她们的欢迎，她们通常也将为得到你的关注和青睐使尽浑身解数，甚至不惜展开竞争。

倘若她想把她的一个朋友带来，你也用不着感到惊慌，你可以允许她这样做。若能博得她朋友的欢心，你也很有可能博得她本人的欢心。即便她带来的是男性朋友也没有关系，你毕竟还邀请了其他女人，那些女人就会让他难以脱身。尽管你并不鼓励她把她的朋友们都带来，但如果她那样做了，你也不妨借此扩大你的交际圈，并且让下一次聚会变得更精彩、更

有趣。

假如你是在家中举行的餐会，在酒足饭饱之后，你们交流的热度可能会有所下降。要避免这种情形的发生，一种方法就是邀请另一队人马（4到8个人）随后赶来品尝鸡尾酒。新的面孔、新的激情和活力，会使聚会的热度再次上升，让气氛变得更加活跃，从而变得令人难以忘怀（你要注意时机：在大多数情况下，可以让他们在聚会开始后半个钟头左右赶过来）。

每一个接到你邀请的人，你都要以风趣的措辞把他（她）介绍给众人（就像你在社交场上为自己所作的身份描述那样），你要协助他们完成自己的身份描述。你越是让你的朋友们看上去很受欢迎，你自己就越是容易受到大家的欢迎。

交流

在聚会开始、结束以及进行过程中，你都可以通过做几件事与你感兴趣的那个女人进行交流，以便加深你们的感情。

如果聚会是在你家中举行的，可以让她事后留下来帮你清扫残局。假如聚会是在别人家中举行的，你可以考虑事后同她去别的地方单独交流。

有时候，请她协助你举行派对，可能会很有意思。如果你为了充分展示自己的好客，始终只有自己一个人在忙忙碌碌，到头来可能只会让你苦不堪言。所以，你可以为她分配一些任务，比如下厨或把做好的食物端给客人。

我的一个男性朋友会和他的约会对象一起制作桑格利亚汽酒（一种由红葡萄酒、果汁等配制而成的西班牙冷饮。——译者注）。这项工作很简单，而且很适合两个人一起做。具体过程是：事先准备好1瓶西班牙红葡萄酒、2个酸橙、2个柠檬、2个橘子、1个芒果，还有半杯糖。把葡萄酒倒进1个罐子里，在空气中暴露10分钟，然后放糖。把1个酸橙、1个柠檬和1个橘子榨汁并倒进葡萄酒里。让她把剩下的水果切成楔形小块儿，再加到饮料中。如果有可能，把饮料放在冰箱里冷藏1个小时后取出来，放入大约一个盘子容量的冰块，再把它倒给你的客人们（这份含酒精饮料可供5个人享用，所以，你要是有10个客人，就把它的量增加1倍）。

你们可以共同进行的其他活动，还包括一起外出采购食材（同去超市可能会成为你们的第一次非正规约会），你们也可以自己动手做寿司。假如

你们为了做寿司把厨房和身上弄得乱糟糟的，这反而可能是一件好事。

你要注意，不要把心思完全放在她的身上，或者一味取悦她而忽略了其他客人。另外，如果聚会上的其他男人与你的约会对象交谈，你也不要心生妒忌。作为东道主，你是最受瞩目的人，没有人会真正对你造成威胁。倘若你有一个值得信赖的朋友，那就让他知道你的意图，这样，他就能够在你喜欢的那个女人面前美言几句。

你举行聚会的目的，是为了让自己过得更充实，建立起有趣的生活方式，让彼此谈得来的朋友聚到一起。如果能够做到这一点，你要增加自己的吸引力，就会是一件水到渠成的事情。

第25天

任务1：打电话的规则

交换电话号码的下一步就是打电话，这也是让某些男人感到头痛的事情。事实上，通过电话进行沟通的规则很简单，那就是不要出错。她只不过刚认识你，你在任何一个环节上出现问题，都可以被她用作从此不再和你见面的借口。

你当然不希望发生这种事。所以，你现在的任务就是阅读“任务简报”，了解打电话的技巧。

任务2：筹划你的聚会

如果你还没有为第30天的餐会预先作好准备，那么现在就来做这件事。

把你准备邀请的客人名单写在下面（最好是6到10个人），其中包括你与之交换过电话号码的任何女人。把每一个人的名字写在左边一栏里，把他（她）的身份写在右边一栏里。对于每个人的描述应当简洁而诱人，让人一看到这份清单，就觉得这次聚会很特别。

姓名	身份描述
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____

任务 3：让你播种的种子结出硕果

给在最近几周你索要到电话号码的女人打电话。练习使用你在“任务简报”中学到的技巧。

邀请她参加你在第 30 天筹划的聚会或其他活动。你要让她知道具体地点和时间，还要强调指出，这次活动只有少数人参加，而且都是精挑细选的，这样她就会知道，她得到邀请是一种荣幸，而且她的出席对大家很重要。

与打电话让陌生人为你推荐电影相比，这应当是小菜一碟。

如果你还未弄到对方的电话号码，那么你今天要完成 5 次以上的主动接触，而且脑子里要始终想着为聚会“选角”这个目标。你要确保首先复习你的“小抄”。

假若你已经敲定了理想的约会对象，那就别忘了把你的名字加到我们的网站“把妹达人生活讨论区”的“赢家栏”里，并且把你的故事与大家分享。

第 25 天任务简报
打电话的技巧

你知道的，我过去总要等两天才给她们打电话，但是现在好像全世界都要为此等上两天。所以，我觉得等过了三天再打应该更可行。你觉得呢？

——引自电影《全职浪子》

现在，想必你已经完成了与你喜欢的那个陌生女人的主动接触，而且和她交换了电话号码，那接下来呢？要是她把你忘了怎么办？要是你在电话里太紧张，以至于把你们的关系搞砸了怎么办？要是她当天很忙没空见你怎么办？要是她在接听你的电话时，正在做一件更重要的事怎么办？要是接电话的是一个男人怎么办？要是她给你的是一个假号码怎么办？要是加利福尼亚沉入了大海怎么办？

不管是哪种情况，你都无需为此担心。

你只要放松下来，第一次给对方打电话就是一件非常简单的事。

该等多久

你弄到电话号码以后，该等多长时间再打电话呢？

有人说应当在第二天就打电话，还有人说应当在三天后再打。

他们都说错了。因为在这方面没有固定的时间跨度。

事实上，你能拖多久算多久，这都无所谓。

换句话说，如果你结识了那个女人，而且沟通得非常顺利，她也请求你给她打电话，你可以等上一个星期再打。因为在这一个星期内，她是不会忘记你的。

但是，如果你遇见了一个陌生女人，你和她交流了几分钟并交换了电话号码，而你很快就发现，包括你在内，她整晚都在和不同的男人交谈，在这种情况下，你就必须在第二天给她打电话。这是因为，如果你没有和她进行深入的交流，或是未能给她留下深刻的印象，她很可能在 48 小时以内就把你忘得干干净净。

关于打电话的次数，通常的原则是：保持你们之间的热度即可。你要趁她对于你们的交流还留有新鲜感时给她打电话，不过，你给她打电话不能太早，也不能过于频繁，不然的话，她就会把你看成是一个动机不纯的男人。

要不要“来电显示”？

许多所谓的专家都建议：你给那个女人打电话时，要隐藏你的电话号码。他们也建议说，倘若她没有接电话，你也不要在她的电话语音信箱里留言。

关于这样做的原因，他们解释说，如果你坚持给她打电话，最终她将会接听你的电话。一旦你和她搭上话，就有机会说服她和你见面。

我并不建议使用（我自己也不会使用）这种“强盗行径”，除非你是一个电话推销员。

原因是：如果她没给你回电话或是没有接听你的电话，问题不是出在你打电话的技巧上。那可能是你最初主动接近对方的技巧出了问题，因为你并没有让她看到你有多么吸引人的优点，以至于未能让她产生再次与你

见面的愿望。事实上，你在与对方交往过程中出现问题时，通常可能意味着你从一开始就犯了错误。

因此，你绝不要隐藏自己的电话号码，而且必须要给对方留言。为什么呢？因为它显示的是你的自信。如果你展示过你那诱人的个性，证明过你的价值，而且让人觉得非常可靠，那么在你与对方第一次接触时，就会给她留下极好的印象，这样，当你给她打电话时，她就会变得很兴奋。

你的目标应当是：每一个与你初次接触过的女人都会有这样的担心——“他要是不给我打电话怎么办？”

如果你已经恰当地播下了有关你的活动计划的“种子”，当你给她打电话时，她就会知道你打算对她说什么，她拿起听筒时也会感到舒服自在。

该说什么

在第一次打电话时，你应当遵循如下通则：

1. 避免以自报姓名的方式进行自我介绍。你应当使用与你们先前谈话有关的内容开始交谈。譬如你在第一次见到她时，使用的是“村民组合开场白”，那么当她拿起电话时，你可以缓慢而又有把握地说：“我已经弄清楚了，在‘村民组合’当中没有消防员。”她立刻就会知道你是谁。如果你最初为了取笑她而把她称作“淘气鬼”，那么当她接电话时，你只需要说：“嗨，淘气鬼。”这样一来，你所做的就不是在提醒她，你是一个陌生人（尤其是在她凑巧忘记你的姓名的情况下），而是让她迅速想起她第一次和你交谈时的好心情。

2. 在她同你打招呼之后，你要避免出现那种令人尴尬的停顿，要尽快说出你的生活中发生过的有趣的事。选择你在学习讲故事那天创造出的某个恰当的生活片断，或是撷取你的“故事库”中最新增加的故事，你可以这样开头：“今天，我发生了一件极其有趣的事情……”你的故事一定要简短，而且，你讲故事的目的不是为了显示你自己，而是为了让她发笑并感觉舒适。

3. 你应当以平静、沉稳而且令人舒适的嗓音讲话，同时要展示你的活力和幽默感。你的故事的基调，应当是积极的而非消极的，你说话的速度不能

太快，也不能过于亢奋。你要在电话里发笑，她也会听到你的笑声。

4. 在把你那简短的故事讲完之后，要让她有机会说话。在大多数情况下，她会对你说起她一天的情况，或者向你提出一个问题。如果她没有那样做，那就由你将谈话进行下去。

5. 说出你这周的主要活动计划。有些专家建议，你可以首先告诉对方，你在哪几天会比较忙，这可以向对方展示，你的生活是充实的，而且只能抽空见她。假如结合你在接触“失格台词”那天学到的欲擒故纵技巧，你就可以这样说：“我星期五和星期六会很忙，不过我星期天将举行一个小型餐会。我正在计划邀请一些有趣的人参加这个派对，我觉得你也应当来。我们需要一个制造麻烦的人。”

6. 如果你邀请她去参加别的活动而不是你的聚会，那就不要把它架构为一次约会。你可以邀请她“出去转一转”、“加入”到你和你的朋友中间，或是“跟着”你们一起行动。

7 如果她说自己会如约前往，那当然很好。要是她没有时间，那就让她知道你的日程表上的其他某个活动计划，而且只能提到一个。除非她对于这个计划表现出极大的热情，不然你就应当提醒她，她可能会很喜欢这次活动的，要是还有名额的话，你会打电话通知她的。

8 不管她是否答应你的要求，你都不要在邀请她外出之后，马上说“再见”并且挂断电话。正如你在交换电话号码时所做的那样，你要继续和她交谈一两分钟。再同她简短地说笑一会儿，或者给她讲一个简短的、相关的小故事。

9 在即将挂断电话前要高调一些。你要首先说再见，说你很忙，说你有事情要做。

虽然上面介绍的方法很简单，而且一直为成千上万的男人所使用，但它们并不是第一次打电话的全部通则。当你对于整个过程越来越娴熟和自如时，你可以做到首先给对方打电话，很快把话说完，然后就去打下一个

电话，继续实施你的计划，这样，你就能够把其他男人比下去。

如果你更愿意发短信，在第一次同对方进行电话交流时，你要尽可能不给对方发短信。从另一方面说，你在第一次同对方进行电话交流之前，很容易掉入“电话捉迷藏”（指两个人轮流在对方的电话留言装置中留言，因为他们俩从未同时待在家中。——译者注）的陷阱，假如你想及时和对方取得联系，那么还是发短信吧。

如果她总说太忙

如果她对于你的邀请总是含糊其辞，或多次拒绝你的邀请，你就应当审视一下自己的策略。在你们交往之初，你可能在某个环节上犯了一个错误。或许是因为你没有充分展示出你的社交价值，或许你过于迫切地渴望得到她的欢心，或许你要求交换电话号码的时间太早。当然，也有可能是因为你的时尚感觉（抑或是缺乏时尚感觉）与她的约会标准并不相符。你要找出你的弱点所在，并想方设法予以校正。在极少数情况下，你在每一个环节上都万无一失，但是她仍然不买你的账，那么可能她已经有男朋友了，或是尚未从上次失恋的阴影中走出来。

通常说来，永远都不要接受对方总是以“太忙”为借口拒绝的做法。设想一下，如果安吉丽娜·朱莉给你打电话，邀请你到她的私人豪宅参加一次晚宴，而且和 U2 摇滚乐队主唱波诺、著名歌星 Jay-Z、比尔·克林顿和乔治·卢卡斯共进晚餐，那么你能够及时赶到吗？

你当然没问题。你会放弃你先前的一切计划，你会把工作扔到一边，而且如果有必要，让你手脚并用地爬着赶过去你也乐意。

你要确保策划的每一次可以增进感情的活动都是有趣的，而且令人感到无比新奇，这样，她永远都不会以“太忙”为借口拒绝你的要求。设想一下，假如你遇到了那个可以给她打满分的完美女人，你还会推说自己没空吗？你难道不会为见到她而设法抽出时间吗？

所以，你要首先成为那个可以给自己打满分的完美男人。

第26天

任务1："清空"你的大脑

这可能是迄今为止最具挑战性的一天，也是对于把妹游戏的直觉理解最有帮助的一天。你的第一项任务是：忘记你目前为止学到的所有技巧。

任务2："赤手空拳"地上场

今天，主动接近3个女人或3个群体——不使用你以前掌握的任何现成材料。

不要通过征求意见或建议的方式开始一场谈话，不要使用现成的"失格台词"，不要讨论戒指和古希腊诸神，不要把名片撕成两半。

通过即席发挥的方式——它也许涉及对方的穿着打扮，或是你们附近的某个人，或是你脑海里突然冒出的某个念头——开始这场谈话。你只需要与对方闲聊；询问有关工作、电影和旅游的一些常规问题；倘若你们是在酒吧或咖啡馆，你甚至不妨为她买一杯饮料。一句话，你要打破先前所有的规则。

坚持与对方谈话，直到她找借口脱身为止，或是坚持到她显然想离开为止。这可能会让你觉得有些别扭，但你一定要这样做。

若有可能，你可以将谈话限制在一定的时间范围内。你的目标就是在不使用任何技巧的情况下，与对方至少交谈10分钟以上。

如果一切进行得都很顺利，你可以邀请她参加你的餐会，抑或是你在日程表上列出的某项活动。

任务3：体会差异

回顾一下你今天与别人主动接触的情况。你是否注意到，使用材料和

自由发挥有什么区别？你是否注意到，你接受培训前与现在的情况相比有何区别？把你比较后的结果写在下面。

任务 4：如何过渡

你今天的最后一项任务，就是阅读如下有关“如何过渡”的建议：

到了这个阶段，有些接受培训的学员会遇到一个难以解开的症结。他们会主动接近一个群体，使用事先准备好的开场白，证明自己的价值，运用冷读术——他们做了该做的一切。但是，他们内心里却感到紧张而又尴尬，因为他们不知道，在所有这些技巧之间应该做什么、说什么、怎样衔接。怎样从一个技巧过渡到另一个技巧呢？怎样顺利发展到可以与对方交换电话号码的阶段呢？

当然，这种恐惧感是毫无必要的——何况他们有过和陌生女人言谈甚欢的经历。你要克服对于现成材料的依赖性，还要意识到，你可以使用各种话题去填补技巧之间的“空隙”，这也是你今天的重要实战演练任务之一。

你可能很容易忽略这样一个事实：与那些把妹游戏材料相比，你那诱人的个性才是使她希望再次见到你的主要原因。你可以借助多种材料和技巧展示你的个性和才华，把其他男人全部比下去。在日常生活中掌握的各种有趣的信息，比如“戒指规则”，也可以作为你进入谈话下一环节的跳板。另外，你也无需为各种技巧之间出现短暂中断感到不安，因为你没必要把整个谈话变成一场大型表演秀。你当然不希望那个女人把你看成是音乐盒上的小猴子——它戴着一顶滑稽的小帽子，不知疲倦地去旋转音乐盒的曲柄，仿佛要为了博得他人欢心而不停地忙碌。

要让整场谈话顺利地进行下去，你只需了解最新发生的娱乐、文化、社会事件，以及本市的各种逸闻趣事。你要提高观察别人的言谈举止和穿着打扮的细节的能力。你不但要掌握基本的社交艺术，而且你的内心永远都要充满乐观和自信的感觉。在这一前提下，如果你仍然对各种技巧的衔

接问题感到头痛，那么可以去参加某个即兴表演训练班，以便进一步提高即席发挥的能力。

前面介绍的各种策略，都有助于你的自我进步，因此只要坚持练习，它们必然会让你受用一生。经常进行实战演练，对于你尤其大有益处。

第27天

任务1：制造熟悉感

设想一下，你遇见的那个女人最喜欢的音乐家和电影，恰恰也是你所喜欢的，而且她和你有着相同的人生观和世界观。不仅如此，你发现她成长的地方离你只有一个街区的距离，尽管你们从未见过面。你是否会觉得，你们的相识是那样美妙，美妙得有些不可思议呢？

这就是熟悉感的力量。你一定希望在你感兴趣的每一个陌生女人身上，都能够体验到这种似曾相识的感觉。所以，你可以阅读“任务简报”有关这方面的内容，然后再转入今天的其他任务。

任务2：将你的日程表填满

下载打印或复印出一份新的“活动日程表”。

填写每一天的活动计划（其中当然包括你的聚会）、它的“看点”以及你选择这种活动的理由，时间跨度是从第一天到最后一天。你要让自己熟悉这些活动，以及你计划完成它们的具体日期和你选择它们的理由。

任务3：制造熟悉感的训练

在下面三种制造熟悉感的练习中，你至少要选择其中的两种进行实践。为了顺利开展这种训练，你固然可以和同事、出纳员、某个熟人甚至是网友进行交流，不过，如果在你主动接触过的某个陌生女人或陌生群体那里进行练习，你就可以得到更大的收获。倘若你们的交流进展顺利，就要向你感兴趣的那个女人发出邀请，参加你的餐会或是你在日程表上列出的某项活动。

当你增加或降低你们之间的熟悉感的程度时，你要密切观察对方的反应。

制造和打破熟悉感

通过下面的训练，你可以在霎时间创造出熟悉感，然后将其迅速打破。在此过程中，你要注意观察对方的反应。

譬如你们的谈话有可能这样进行：

你：你是哪里人？

她：（随便哪个城市）。

你：天啊，不会吧！那是我的老家。你上的是哪所高中？

她：（随便哪所高中）。

你：有没有搞错？我也是上的那所中学。

她：真的吗？

你：假的。我其实从未去过那个地方。（然后，使用那种单调的、毫无激情的口吻）你不会生气吧？

熟悉感测试

在下面的训练中，主动打破熟悉感，看看对方是否会重新建立这种熟悉感。

你：我很想知道，你最近买过什么 CD 或下载过什么歌曲没有？

她：（说出某个歌手演唱的某首歌曲）。

你：真的吗？不敢相信。我不怎么喜欢他（她）的作品。

假如她改口说，她其实也不大喜欢那个歌手，这意味着她在试图与你建立熟悉感。如果她告诉你她为何喜欢这首音乐，或是对你的说法表示反对，那么，这要么是因为她无意与你建立起熟悉感，要么是她对自己的品位和意见很自信。

肢体熟悉感

这个训练能够提醒我们，你的肢体语言会影响到别人的感受。

当你同某个女人言谈甚欢时，你可以双臂交叉，把身体转向别处。假如你是坐着与对方谈话的，那就跷起二郎腿，同样把身体转向别处。将这种姿势保持一两分钟。

你可以注意一下，那个女人是否开始觉得紧张、烦躁或是不自在（她甚至会有些不高兴地质疑）。然后，放下你的胳膊，把身体再次转向她，恢复先前的肢体语言。如果与你交谈的这个人是你的好友，那就问问对方是否注意或感觉到，当你打破肢体语言的熟悉感时，你们之间的气氛有何不同。

把这种训练在另一个人身上再重复一次。

第27天任务简报

制造熟悉感

制造熟悉感，就是要在互信、舒适、亲近和具有共同话题的基础上，与对方培养感情的过程。对于许多男人而言，这是与女人结识并建立密切关系的最简单也是最自然的手段。

在你与那个女人交流的过程中，假如你们之间突然有了熟悉感，那就意味着她可以注意到，你有时很想掩藏你的某些小细节，比如你的笨拙、滑稽可笑，你对于超级英雄（指故事中具有超凡本领，与邪恶势力作斗争的人物。——译者注）连环画、另类音乐或是“老爷车”比赛的热爱，而且，她会发觉你的这些特点其实很可爱。从她的角度来说，一旦你们有了熟悉感，她就会向你说出她内心深处的想法、她的人生经历和感受，你也会非常理解她，也许比她认识的其他任何男人都更加理解她。一旦你们有了熟悉感，你们就会不约而同地一起大笑，甚至是在同一时间突然说出同样的话。

简而言之，所谓熟悉感，就是两个人之间会产生一见如故的感觉，你们会感觉到，你们原本就应当相遇、相识和相知。你们会感觉自己无比幸运！

与此同时，熟悉感是“乐高玩具公司”（一家著名的丹麦玩具公司，该公司制作的一种“乐高玩具”广受欢迎，由各种形状和大小的彩色塑料模块组成，可以拼搭成各式各样的建筑物和车辆。——译者注）建立的一座城堡。它可以在瞬间被拆毁，也能在几秒钟以后重新组装起来。知道在何时以及如何搭建和拆毁“熟悉感”，将有助于推进你与对方的交流，从而建立起一种浪漫或充满激情的两性关系。在所有的爱情故事里，两个彼此相爱的人真正走到一起之前，他们首先会丧失熟悉感——或是因为他们之间产生了误解，或是一方父母极力反对，或是“第三者”试图插足，或是一方犯了错误而受到惩罚。他们都会为此感到痛苦。接下来，活在忧伤和哀

愁中的他们会意识到，自己其实是多么喜欢对方。他们只有重新找回当初的熟悉感，倾诉彼此的感情，才会为再次拥有对方而产生莫大的幸福感。

许多“好男人”都会犯下这样的错误：他们只是竭力和一个女人建立熟悉感，却忽视了构成吸引力的其他要素。以自然、得体的方式制造熟悉感，与违背对方感受、过于做作地谋取熟悉感之间，通常只有一步之遥。

而且，掌握正确的时机，对于熟悉感的建立也很重要。如果你过早地谋求制造熟悉感，你们的关系反而有可能被迅速打入“友谊区”。你制造熟悉感的努力来得太晚，她可能会觉得，你是一个对感情并不认真的男人，并且对她抱着无所谓的态度。当你遇见一个女人时，建立熟悉感的最佳时机，是在到达“钩点”阶段之后，但要在你们的肢体互动太过频繁之前。此时，她已经对你产生了兴趣，愿意与你深入交流，你甚至可以提出那些你在与她刚接触时似乎不便提出的私人问题。

为了帮助你制造那种能够为你带来奇迹的熟悉感，我让我们的把妹教程高级培训师唐·迪亚戈·加西亚对它进行深度剖析。

他答应了我的请求，并将熟悉感拆解为两种类型：主动引导和同步跟进。

主动引导

在最近一二十年里，父母们都会放心地把孩子“交给”弗雷德·罗杰斯，因为他主持的儿童电视节目《罗杰斯先生的好邻居》给孩子们带来了无限的乐趣。每当节目开始前，他都会态度温和而友好地说上一句：“嗨，好邻居！”

注意，他没有说“嗨，陌生人”，他把你看成是他的邻居。尽管你也许从未住得离弗雷德很近，他却让你觉得，你们好像真的做过邻居似的。罗杰斯先生能让你和他之间有一种邻居似的亲密感，看他的节目，你就会感觉自己就像是他的老朋友，而且就坐在他的起居室里和他聊天。正因如此，他主持的节目才红透了半边天。

尽管你不打算像罗杰斯先生那样有些夸张地展示你的友善，但是，你的确需要按照同样的原则，在你和女人之间建立起熟悉感。为此，你只需问自己这样的问题：“如果这个人是我一生的朋友，我会有怎样的反应呢？”接着，再把你的答案用社交礼节的过滤器过滤一下，你就会知道该怎样主动接近她。

从她第一次见到你或听见你的声音那一刻起，你就应当为建立起熟悉感作好准备。设想一下，在当地超市的乳品销售区，你见到了一个你很想结识的女人。如果你想让你的主动接触变得正式些，你可能会伸出一只手，说出自己的姓名，进行自我介绍。

不过，假如你想让你的做法具有熟悉感的意味，你采取的方式就会完全不同："脱脂牛奶和全脂牛奶实在让人很难选择，脂肪差 2% 我还能理解，但是差 1% 呢？ 2% 跟 1% 之间真有那么大的区别吗？"

另外，人们会自然地靠近那些似乎值得信赖的专家一类的人物，因为后者可能具有各种美好的品质：自信、礼貌、诚实、具有某种权威性和鉴赏力、容易让人产生安全感。只要培养起这样的素质，你就不大可能成为那种盲目寻求熟悉感的人，比如低声下气地提出恳求、丧失个人架构、困在"友谊区"，抑或是变成她的治疗师而不是情人。

同步跟进

瑞士著名的心理学家卡尔·荣格，喜欢以"同步性"来诠释那些带有巧合性的事件。我把主动创造"巧合"的过程称为"同步跟进"。

同步跟进，并不是要照搬或模仿对方所做的每一件事。同步跟进是为了与对方保持同一节奏，并且建立共鸣而采取的一种更加微妙的方式。一个群体中的人会无意识地做到这一点。当你能够准确无误地同步跟进时，与你交流的人会在情感、精神和能量方面与你变得更加亲近，智力方面倒在其次。现在，让我们来看看你可以在哪些层面上与你感兴趣的那个女人形成同步跟进的局面。

视觉层面

为了在视觉层面同步跟进，你需要观察那个女人的姿势、面部表情、呼吸频率、手势甚至是眨眼的速率，并且与之保持一致。在此过程中，你要保持放松和平静状态。如果你能够准确无误地跟上她的节奏，她也会开始下意识地模仿你的肢体语言。

听觉层面

如果你注意到，她经常使用几个特定的词汇，抑或是某些词语似乎对

于她有特别的意义，那就权且把它们视为热门关键词并记在心里，以备以后使用。你也可以模仿使用她的职业行话、地方俚语，以及能够反映出她的特定身份的字眼。

在听觉层面同步跟进，也意味着你要关注那些能反映出讲话者偏重于特定感官类型的措辞。譬如在讨论个人想法和愿望时，偏重于视觉的人会经常使用类似“聚焦”、“显示”、“看见”和“反映”之类的词汇。生活在个人感觉中的人，经常使用诸如“意识”、“感觉”、“察觉”、“触摸”之类的词汇。听觉型的人会偏爱类似“听上去”、“听起来”、“动静”之类的描述。仔细倾听她的措辞风格，遴选出她最常使用的描述个人感受的词汇，然后用到你自己的谈话中。

你也可以在其他方面模仿她的讲话方式，例如她的音高、音量、音速或音质，你甚至可以仿效她不用言辞表达的发音方式——她的嘟哝声、笑声和中间停顿。这听上去也许有些怪怪的，但它的确具有现实意义，譬如一个讲话慢的人和一个讲话快的人碰面，在交流上往往会有一定的难度。讲话慢的人很难跟得上讲话快的人的速度，而讲话快的人也会对那个讲话慢的人感到不耐烦。你和她的交流风格越是具有相似性，你们就越是有可能合得来。

逻辑层面

在逻辑层面保持一致，意味着你要发现你们共有的兴趣、审美、道德、感受或个人背景的方方面面。采取“模仿原则”是制造熟悉感的一种常见方式。用于“模仿原则”的谈话主题可能包括：教育经历、旅行故事、职业目标、娱乐方式、个人脾性和择偶标准等。

要在逻辑层面同步跟进，通常可以首先使用那些较为轻松的话题：她来自哪里，她为何外出，她对什么感兴趣。随着谈话的深入，你接下来可以使用多种沟通手段，比如谈论与道德有关的复杂问题、进行性格测试、讲述温馨的故事、吐露自身的某些弱点、讨论人生目标和梦想等等，所有这些，都可以让你们之间产生更大的共鸣。

一句话，相似点愈多，就愈能产生亲近感。亲近感愈强烈，心灵就愈契合。

情感层面

你与你感兴趣的那个女人交谈时，要全身心地关注并理解她的想法和

感受。你要站在她的立场上思考问题，由此与对方变得更加亲近。在这个庞大而陌生，甚至常常让人觉得有些冷漠的世界上，我们都渴望遇到那个能够理解我们的人。

我们 VS 他们

制造熟悉感的最有效的方式之一，就是要建立起具有排他性，仅由你们二人共同实施的一种“合谋”。换句话说，你们要给人这样的印象：在某个方面，你们具有百分之百的共同点，而其他人与你们没有任何相似性。譬如你们可能信奉一种其他大多数人都不会认同的特定观念，或是热衷于“角色扮演”游戏（心理学术语，指有意或无意地模仿对方的行为举止。——译者注），甚至宣称你们是青梅竹马的一对，抑或是已经订了婚。最后一种策略尤其具有“杀伤力”，因为你们创造的这种身份本身会使你们产生更多的联想，从而进一步增强你们的熟悉感和亲密感。

排除故障

在使用这些性质微妙的技巧之初，你可能需要刻意地或有意识地努力，但最终定会达到“习惯成自然”的境界。掌握它们的最好办法，就是每次只练习一种，直到你完全理解每种技巧的原理和本质为止。譬如你会注意到，模仿她的呼吸节奏，会在不知不觉中改变你们周围的气场，这会让你们走得更近，而其他人则被你们排除在外。

在多数情况下，建立真正的熟悉感的最大障碍不是别人，正是你自己。如果你过于谨慎，以至于把自己掩藏得很深，或是从不暴露你那脆弱的一面，那她通常也很难当着你卸下她的面具。换句话说，你们彼此都会保持戒心。熟悉感是一条双行线，没有信任和坦率，熟悉感就不可能存在。

因此，假如你觉得很难建立熟悉感，不管这是由于你戴着面具或设置障碍的原因，还是出于她的原因，你都应当考虑放松你的戒备心，忘掉所有学过的技巧，完全怀着一颗坦率的心与对方交流。可以想象，由此取得的实际结果，大概会让你感到无比惊喜。

第28天

任务1：你的“心海罗盘”

我们的把妹游戏训练技巧有个关键要素，绝大多数人都从未提及、传授或意识到它的存在。即便你不再使用你学过的“戒指规则”，放弃你的架构理论，你仍然离不开这个要素。

这种要素也是你应当掌握的一种技能，它不但有助于增强你对于女人的吸引力，也会影响到你人生的各个方面——不管你是面试、升迁，还是因被人持枪抢劫而处于性命攸关的险境中。

阅读“任务简报”中有关“校准训练”的内容，然后着手完成今天的其他任务。

任务2：你是“大仙儿”还是“神经病”？

为了完成下面的训练，你所选择的目标对象，最好是那些看上去为人随和、坐在那里聊天的两个或两个以上的人。

你的任务是猜测出他们彼此是如何相识的。他们是亲戚？是室友？是同事或校友？是在谈情说爱？是在约会？是在共同探讨一门课程？

运用你的理性判断进行猜测。然后走上前去，提出你的疑问，看看你是否猜对了。

你前面学到的预测他人性格的技巧，不但有助于你的猜测结果的准确，也能够帮助你恰当地提出问题，这就不至于使对方觉得，你是要对他们进行一场严谨的科学实验。

譬如你可以说：“我得请你们帮我一个小忙，解决我和我的朋友刚才的争论。我们已经注意到你们在这里交谈，他说你们可能是同事。我猜你们是大学同学。”

如果他们露出了一种奇怪的表情（有时的确会出现这种情况，其发生

几率大约为两成），为了打破这种令人有些尴尬的局面，你可以这样解释："我知道我的问题很冒昧，但他酷爱研究心理学。他老是在干这类事，我也不得不替他跑跑腿儿，做这种没人愿意做的差事。"

你要确保脸上始终挂着微笑。你要让对方知道，你与他们主动接触，完全是正常的好奇心所致，而不是无事找事，另外，你也要限定谈话时间。

无论哪种情形首先发生，只要你主动接近了3组目标对象或是猜对了一次，你的任务就完成了。

如果你们的谈话进行得很顺利，乃至和他们交流了很长一段时间，那就利用这个机会提出邀请，为你举办的派对多增加几张新面孔。

任务3：获取对方对你感兴趣的证据（非必选项）

如果任务2看上去过于简单，或是你今天想做更多的校准训练，那么你在完成上述目标定额的同时，可以多增加一个目标。

你的次要任务，就是从你主动接触的目标对象中，至少获取1个女人对你感兴趣的证据，也就是你的"兴趣指标"。从"任务简报"中了解有关"兴趣指标"的相关信息，熟悉你的吸引力发生效力的信号。

如果你从今天主动接触过的3组目标对象中，没有获得一项"兴趣指标"，那么你就要使用标准开场白，再完成两次主动接触。

只要你今天得到了一项"兴趣指标"，抑或是主动接近过5个女人或群体，你的任务就完成了。

倘若你从主动接触过的某个陌生女人那里，的确得到了她对你感兴趣的证据，那么你要与她交换电话号码，并且邀请她参加你的聚会。

第28天任务简报

校准训练

为了掌握吸引女人的技巧，你只需在三个方面进行自我完善：

◆你是谁

◆做什么

◆何时做，怎么做

关于“你是谁”这个问题，在我们的把妹技巧训练的最初几天，你应该已在个人目标、任务陈述和身份确认方面做过练习。明天，你需要集中精力，进一步完善你的个性特点。

至于“做什么”这个问题，你也不在话下。在最近这段时间里，从开场白到个人价值展示，你几乎每天都在完善把妹技巧的各个环节。

关于“何时做”和“怎么做”，即你选择的时机和选择方式的问题。事实上，到了现在你应该已经了解了与对方主动接近的技巧和程序，并且知道应该如何从全局上进行把握。不过，把妹技巧还有一个重要方面：能够带来显著效果的校准训练。

从技术层面说，“校准”的本意就是调整或修正一种测量仪器的精确性，通常采取的方法，就是根据某种标准而确定仪器的偏差。在吸引女人的注意力方面，这个定义同样适用，只不过此时仪器是你，标准是她。

了解“校准器”

当你主动接触女人时，校准训练这种技巧，可以使你弄清楚那个女人或群体的心理状态，从而确定该如何采取下一步行动。

譬如在酒吧里，一个女人步履款款地走到你跟前，抚摸你的胸膛，说你很可爱，那你接下来该怎么办呢？

如果你试图使用“意见开场白”，你就会让她感到厌烦。展示自我价值的技巧，也会让你看上去显得过于刻意了。借助于校准技巧，你就会知道你可以跳过大多数步骤，先考虑如何面对她的当前需求。随着你的校准技巧进一步展开，你能够确认她是打算马上和你打情骂俏，还是希望你把她带回家中。当然，你也许会发现她的目的，其实是为了让周围其他男人产生妒忌。所有这些评估的结果——通常只需在一两秒内完成——将有助于你确定下一步行动计划。

在你和对方交流的整个过程中，校准技巧始终都是必备的手段。将你的肢体语言、目光接触或讲话声调进行微调，都能影响到你与之交谈的那个女人的行为、反应和对你感兴趣的程度。试着站得离她近一些，观察她的反应，再站得离她远一些。试着将身体向前倾，再往后仰。你在与她交谈时要仔细观察，当你们的目光直接接触，你的眼睛盯着她的嘴，抑或是

越过她的肩膀向对面看去，她会分别产生怎样不同的反应。

学会“阅读”她的反应，然后调整你的行动，让她产生你所需要的特定的情感，是这种把妹技巧的核心。

设定“校准器”

尽管校准技巧是把妹技巧最重要的内容之一，但它也是一把双刃剑。要是你的测量工作做得过头，而且太在意从对方那里获取的每一个小信号，你就有可能变得紧张不安，这也会给你们的交流带来严重损害。

当你遇到一个陌生女人时，各种各样的想法和近乎仓促的判断——不管它们是积极的还是消极的——会瞬间出现在你的脑海里。为了避免犯错而暴露出你的意图，你在评估她对你究竟有怎样的感觉时，可以把“校准器”定在“+2”（她对你产生了一点点兴趣），而不是定在“0”（她尚未对你产生兴趣）这个标准上。这就是说，当你与对方交流时，要抱着这样一种态度：那个你感兴趣的女人很快就会对你产生兴趣。如果你不知道怎样诠释她做的某件事或说的某句话，那么你要往最好的方面去想。这样就能激励你更加自信地继续前进。

给“校准器”贴标签

当你通过上述方式设定了你的校准器时，接下来，你应该弄清楚她目前对你是什么感觉，你接下来应该怎样做，才会让她对你产生更大的兴趣。

你随时都要注意她的三种反应：

◆绿色信号灯——正面反应，意味着你可以继续前进。
◆黄色信号灯——中性反应，意味着你要小心翼翼地前进。
◆红色信号灯——负面反应，意味着你要停止目前所做的事。

红色信号灯属于“损害控制”的范畴，它表明你得到的校准结果是错误的，或者是越过了某条警戒线，或者是在使用把妹技巧方面犯了一个错误。出现了这种情况，你就要退回到上一个黄色信号灯那里。

你在多数情况下遇到的都是黄色信号灯。这是一个关键点，它意味着什么结果都可能发生，而最终的结果如何，取决于你能否确认她目前对你

感兴趣的程度，接下来你想把她引去哪个方向，你想通过什么手段把她带到那里。这样你就可以知道，她可能需要从你那里获得更多的信任和舒适感，或是需要你进一步展示自己的吸引力或个人价值，或者说，她也许只是需要更多的时间与你交流。

你要尽可能在完全不被对方察觉的情况下完成上述评估。在运用把妹技巧的过程中，男人有时会有一个坏习惯，就是把注意力都放在观察对方的反应上。记住，假如她突然感觉到，你所做的一切只是为了让她作出某种特定的反应，那么你的技巧就会大打折扣，你也会显得别有用心而且饥不择食。

这种技巧的使用，关系到各种具体细节的问题，而且有许多微妙之处。譬如在某种程度上，对方会有意无意地对你进行评估。而且，绝大多数女人拥有的那种校准能力和直觉，要比我们男人精确得多。

判读“校准器”

有些人的校准器仿佛总是处于关闭状态。他们无法判断出，什么时候自己会让对方感到不舒服，也不知道女人什么时候会对他们着迷。

不管你目前的状况如何，只要密切关注并认真分析那个女人给予你的反馈信息，你就能够积累起足够多的经验和战果，从而自动修正你的校准器。你的直觉最终将会变得无比发达，以至于你在对她进行校准时无需使用任何规则。你会本能地知道她对你的感觉。

与此同时，只要你注意到几个明显的信号，就能够判断出那个女人是否喜欢你。这些信号很微弱，所以，要想让自己见到绿灯并继续前进，你不能仅仅依赖一个信号。在判定对方对你感兴趣，希望你对她变得更亲近以前，你要确保自己看到了3到4个明确而且积极的信号，才可以进一步展开行动。主要的“兴趣信号”包括：

◆她主动询问你的姓名、工作、家乡、年龄。

◆你将上身向后仰，她却将身体朝你的方向靠过来。

◆她没有跷起二郎腿（抑或是朝你的方向跷起二郎腿），身体朝你的方向倾斜，而且没有将双臂抱在胸前。

◆她会根据你的观点，改变她对于一首歌曲、一部影片或某个当前事件

的观点。

◆你说了一个笑话，在那几个人当中只有她发笑。

◆你牵着她的手，把她带到别的地方，她抓得很紧；当你放开手时，她会继续抓紧你的手。

◆在你主动询问或是显露出你的意图之前，她就说“我不会跟你上床”或“我不会跟你回家”。

◆她戏谑地用拳头捶击或用手掌拍打你的胳膊或手。

◆当她的朋友打算与她交谈或想要离开时，她对他们完全不加理会。

◆你不再说话，与她目光对视，她也作出了回应，时间至少在一秒钟以上。

◆你转头同别人说话，她会等着你转过头来。

◆她下意识地展示出一系列对你表示迷恋的动作：舔嘴唇、用手指缠绕头发、瞳仁放大，甚至是鼻翼翕动。

◆她讲话时调整自己的衣装或仪容，露出更多的肌肤。

◆她心不在焉地抚弄某些东西，比如吸管、手机或珠宝佩饰（如果她把那件东西抓得紧紧的，或是有些烦躁地摆弄它，那就不是好现象）。

◆你不再说话，而她试图将谈话进行下去，并通常会使用诸如“那就是说……”之类的字眼。

◆她会模仿你的动作——当你抚摸头发时，她也抚摸头发；当你用吸管喝饮料时，她也用吸管喝饮料，甚至用做鬼脸的方式回应你做的鬼脸。

就像发送一种声呐信号并且等待它返回，以便测定一段距离一样，你也可以发出信号测定她对你的兴趣。为此，你需要做出小行动并注意她的反应。例如你可以开玩笑似的（而且是轻轻地）用拳头捶打一下她的肩膀。如果她也打了你一下作为回应，这就是好兆头；要是她面无表情或是有些退缩，这就不是好兆头。

我要预先警告你的是，有些女人一遇到你就会变得很敏感，因为她们会从男人那里寻找对方追求她们的证据，她们喜欢控制男人并从中得到满足感，或者说，她们同你打情骂俏，可能只是向周围其他人炫耀。对于这些女人，你不要考虑如何从她们那里获取“兴趣指标”，除非你确切地知道，你已经赢得了她们的芳心，或是有理由证实这一点。在通常情况下，你只需要微笑着告诉她们，她们每碰你一下，你就要收取20美元的报酬，而且她们已经负债累累了。

给“校准器”升级

我们已经讨论了如何使用校准技巧来确定你的行动方向。不过，还有另一种可以给你带来更大乐趣也更加有效的校准技巧，它包含了冷读术的内容。如果你使用了“失格台词”的策略，它能够断定出这些“失格台词”是否恰当，另外，它也有助于你们之间产生熟悉感。

就像使用一种 X 光透视镜一样，这种更加高级的校准器，能够使你深入了解女人内心的想法、需求和愿望。为了在这方面进行自我训练，当你下次同对方交谈时，你要问问你自己：

◆她的性格是属于什么类型的？
◆她是否有很强的自尊心？
◆她在性爱方面是开放的还是保守的？
◆她是做什么工作的？
◆她正在谈恋爱吗？
◆她是姐姐、妹妹还是独生女？
◆她和母亲还是和父亲更亲密？
◆她大体上是运动型、情感型还是知识型的女人？
◆她最容易为男人的哪些素质所吸引？
◆她有什么需求？
◆她的生活状态如何，当前的目标是什么？

就像使用冷读术一样，你可以通过许多线索找到你所需要的信息。这些线索包括：她的衣服、化妆、姿势、手势、目光、讲话方式，以及和她在一起的那些人的情况。

精通“校准器”

要想熟练应用你的校准技巧，只有一条途径可走：获取反馈信息。

在这方面进行练习的最简单的方法，就是播放一部肥皂剧，并在观看它时把声音关闭。然后尽自己最大的努力，试着猜测剧中角色之间的相互

关系。再把声音打开，检查一下你猜测的准确性。

还有一种不错的中级训练方式，就是针对与你交谈的每一个陌生人，做个有礼貌、有根据的猜测。试着判断他们的主要谋生手段，他们是在怎样的环境中长大的，他们在学校时是否受欢迎，还有，他们在兄弟姐妹中排行老几。接下来，当谈话进入某个阶段时询问对方，看看你的猜测是否正确。

当你在这方面变得更加熟练后，在和朋友们外出时，你就可以观察一下有两个或两个以上的人组成的群体，并且尽你的努力去猜测他们的情况。除了上述细节以外，你还可以猜测他们的关系，他们是本地人还是外地人，还有，他们大致有着怎样的人生经历。

然后，你可以径直走过去询问他们，看看你的猜测是否正确。你要确保自己面带微笑，你的发问应当是出于好奇心。不要使他们感到不自在，或者让他们觉得，你好像是在取笑他们或是对他们品头论足。这种训练不但会使你获得必需的反馈信息，以便改善你的校准技巧、你和对方的熟悉感以及冷读术技巧，而且它本身也是一种十分管用的开场白。在今天的实战演练中，你一定会发现这一点。

第29天

任务1：给自己“过过秤”

你在昨天已经学习到，把妹技巧主要涉及三个方面：你是谁、应该做什么、应该在何时做以及如何做。

今天，我们将进一步探索有关“你是谁”的概念。持续改善自己的个性特质并不容易，可是一旦开始了这一进程，你就会自动朝向你的约会和人生目标迈进。你无需借助“戒指规则”来展示自我价值，你的存在本身就是自我价值的充分体现。

只要在8种主要的个人属性方面作出较大的自我改善，你对于女人的吸引力就会显著提升。现在，你要阅读“任务简报”中有关这方面的内容，按照从1到10的分数范围，就每个项目的实际情况给自己打分。

如果一直以来，你都是和朋友一起从事我们的把妹技巧训练的，你对别人说起过你的计划，抑或是在我们网站的“把妹达人生活讨论区”找到了一个本地“僚机”，那么在你给自己打完分之后，让上面提到的某个可靠的熟人针对这所有8个方面，诚实而客观地给你打分。

任务2：冲刺阶段

如果你在这个月还没有和别人约会过，或是没有完成任何一项约会计划，那你现在必须完成这一目标。假如你还没有从刚结识的女人那里得到是否参加你的派对的明确的答复，那么今天是你该走出家门主动接近对方的时候了。明天，我们的把妹课程将正式结束。

你已经掌握了成为一个获胜者所必需的各种技巧。你需要做的，就是把它们在实践中加以应用。

为了确保你在训练中不致被甩到后面，我特地保留了一个专门用在今天练习的技巧：瞬间启动谈话技巧。

你可以先找来一个笔记本或是一张纸。在顶头处用大字写上“10部最

佳影片”，再写下从 1 到 10 的编号。

你今天的任务，就是完成有史以来 10 部最佳影片的清单。这些影片将作为背景在你的派对上使用，你在未来的每一个派对上都要播放其中的一两部，只是记得要把声音关掉。当然，对于这样一项重要任务，你需要得到一些帮助。

因此，你要去以下 5 个场所之一（随便哪个都可以），你在这些地方最有可能遇到友善的、思维开阔的女性：

1. 以销售健康食品为主的食品杂货店。
2. 酒店大厅和休息区、有雅座的酒吧或是一家大型旅馆的泳池区。
3. 书店、图书馆、自助食堂或大学里的学生活动中心。
4. 另类咖啡屋、心灵书店或瑜伽训练馆。
5. 当地报纸介绍的一些主要活动场所，比如那些常常吸引一些单身美女前去参加品酒或选美活动的场所。

你要随身带上上面那份清单和 1 支笔。任意在清单的 5 个位置填上影片名称。但是，你要把编号 1 和编号 2 的位置留出来，这是供对方提出宝贵建议而使用的。

你可以这样对她说：“嗨，你好像很了解电影吧？我想列出有史以来 10 部最佳影片的名称，准备在这周举办一个电影欣赏会，不过我的脑子现在一片空白，只能想起来这么几部。”

然后把那份清单拿给她看，让她帮助你把剩余的填写出来。如果你想使用“失格台词”，就可以揶揄她，说她选择的都是没多少价值的或是过于普通的片子；如果你想制造熟悉感，可以对你最喜欢的片子表示认同。当谈话的热度开始下降时，你可以拉出一条新的“连线”，方法就是使用“意见开场白”、“戒指规则”、你的档案库中的故事，或者是你这个月学到的其他任何技巧。

当然，你的目标是要为你的聚会“播种”——邀请她参加派对，并同她交换电话号码。由于这是我们把妹达人修炼计划的倒数第二天，所以，你应当不计时间成本地与她交流，直至弄到一个可靠的电话号码为止。

第 29 天任务简报

你是谁：L.A.S.V.E.G.A.S（拉斯维加斯）打分体系

按照从 1 到 10 的分数范围，就每个项目的实际情况给自己打分，1 分代表不及格，5 分代表一般水平，10 分代表完美无缺。不要按照你如何看待自己的标准自我评价，而是要按照你认为别人如何看待你而自我评价。要尽可能做到诚实和客观，并把答案写在后面的空格里。

外表（Looks）

在我们的把妹教程训练之初，你已经知道，与其说外表与你的实际长相存在关联，不如说它与你如何展示自己更加息息相关。想想看，你是如何化妆打扮的，你的言谈举止的姿态怎样，你如何与对方目光接触，当你出现在人群中时，是否会让人眼前一亮，还有，你的风格能否吸引那些你感兴趣的女人，然后对自己作出评价。

打分：_____

改善建议：研究并执行第 5 天的任务，找到你欣赏的“角色榜样”，和你认识的女人一起外出选购衣服、鞋和其他化妆用品。

适应性（Adaptability）

你是否注意到，那些拘谨的男人往往很难得到女性的青睐？这是因为他们缺乏适应性。根据你的冒险性、自发性、独立性、灵活性、社交能力以及处理危机的能力进行自我评定。

打分：_____

改善建议：写出你这一生想要做的几件事。焦点不要集中在职业或两性关系方面，而是要集中在你的休闲活动和冒险精神方面，如学习水肺式潜水、参加狩猎旅行、自行组装汽车或是参加一次铁人三项赛等。然后选定其中的

一个项目，把它增加到你的日程表上，并在未来6个月内作出务实的努力。6个月结束的那一天，就是你自己拍摄的这部个人电影的“杀青日”。

力量（Strength）

力量，是你保护一个女人，使她获得安全感的能力。有些男人是通过金钱或肌肉来展示自己的力量的，但它们都不是必需之物，而且常常不足以展示男人真正的力量。所以，你要针对以下这些方面进行自我评价：你是否善于沟通，是否拥有强大的个人架构，是否按照个人意志生活，还有，你照顾他人的能力如何，你在个人决断力、领导力、勇气、忠诚和自信方面的情况怎样。

打分：_____

改善建议：从上面选择出一项你需要加强的品质，为你的“力量”这一项加分。然后，在社交场合展示自我价值，比如在一家饭店帮朋友们点菜，以此显示你的果断性，或是在商店打烊前说服老板延长关门时间，以此显示你的沟通能力。

价值（Value）

正如你在第14天学到的那样，当人们为自己选择同伴时，对方的社交价值是他们的重要标准之一。价值实际上由3个要素组成：你如何看待你的价值，对方如何看待你的价值，没有倾向性的第三者如何看待你的价值。针对以下方面的情况进行自我评价：你在多大程度上是某个社交圈的领袖、你是否受欢迎、是否有能力教给人们很多东西、能否自然地展示出代表较高社会地位的行为方式。其他检验标准还包括：你的智力水平、你制造喜剧效果的能力、你的才能、你的幽默感、你在事业上的成就、你的生存能力以及你的创造力。

打分：_____

改善建议：一个陌生女人在与你相识一刻钟以后，是否愿意再次见到你？写出她愿意见到你的5个理由。这张“理由清单”，应该以你向她展示

的个人价值为出发点。要立志学习某种新的技巧或策略，发掘你在某个方面的特长，以便扩充你的这张清单。

情感联系（Emotional Connection）

它是建立熟悉感的源泉，也是无法用常理和科学来解释的抽象概念。形成情感联系的前提是：你要具备那种使对方感到兴奋和舒适、与你心心相印，而且能够得到你的理解的素质，似乎她遇见的是最好的朋友或知己。根据你在以下方面取得成就的情况进行自我评价：你找到你们之间的共同点的能力，你与人们建立熟悉感的能力，你理解个人感受的能力，你聆听他人心声的能力，还有你的同情心、乐观精神、公正无私，以及你与他人形成心灵共鸣的能力。

打分：_____

改善建议：恐惧感、不安全感以及自我意识的缺乏，会妨碍你在情感上与他人沟通的能力。试试看，每天都抽出部分时间，用一颗开放的心灵与他人沟通，用你内心最真实的感受（无论这对你而言究竟意味着什么）去品味和享受生活。卸下你的面具，丢掉你的自以为是，打破那些妨碍你与他人交流的铜墙铁壁。

假如你与别人不能达成一致意见，不要一味强调你的立场，而是要站在对方的立场上体会他们的感受。如果你不是那种经常作冥想的人，那就暂时离开你的安乐窝，去参加一个冥想训练班或选择远离尘嚣的僻静之所，好好体验冥想的本质和妙处。

目标（Goals）

我们在第 1 天已经探讨过，如何给目标定义，并不取决于你做的事，而是取决于你的雄心以及你做事的能力。根据你的目标、梦想以及热爱生命的程度进行自我评价。你可以自我审视，看看自己是否具有效率性、稳定性、耐久性特征，以及是否具有快速学习的能力，在此基础上衡量你实现目标的潜力。

打分：_____

改善建议：回顾你在第2天为自己设定的目标。在一张纸上，写下你实现每个目标的准确期限，要有明确无误的进度标准。要把财力上的要求或潜在的复杂性考虑进去。每年都要根据你形成的新见解、获取的新信息以及实现的新成就，对你的计划进行调整。让你制定的这些目标伴随你一生。

真实性（Authenticity）

一个真实的人既对自己感到满意，也会承认自己不完美的一面。想想看，你是否是一个真实的、表里如一的人？你呈现给这个世界的表象，与你内心深处的真实自我是否一致？你要在此基础上进行自我评价。记住，你的性格中有矛盾的一面，不代表你是一个不真实的人。作为一个有血有肉的人，你在某些方面存在的双重性、矛盾性或复杂性，会使你变得更有趣、更迷人。但是，虚假、做作或不真诚，却对你有害无益。

打分：_____

改善建议：把你准备向世人展示的那些品质写在一张纸上。按照从1到10的分数范围，根据每一项品质与你内心的真实自我的近似度，给你自己打分。如果你的哪一项品质低于7分，那就把妨碍它未能达到10分的原因写下来。例如你希望别人认为你充满自信，但你只给自己的自信评分打了5分，那么你的障碍就是不安全感。如果你的“财力成就”这一项得分较低，那么你的障碍就是缺乏财富。你要展开实际行动，设法清除这些障碍。你的自我救助方式包括：阅读有关自我改善的励志著作、参加研讨班或心理治疗、应聘一份新工作、培养一种新的爱好、扩大社交圈，以便实现人生的转变。这并不是一条平坦的道路，但你一定不会为选择它而感到懊悔。

自我价值（Self-Worth）

这也许是这里所涉及的最重要的品质，它也是其他大多数品质的基础。根据你的自信感和价值感，以及克服恐惧感和不安全感的能力进行自我评价。你要问问自己，你在多大程度上希望在这个世界上占有一席之地？你能否心安理得地接受别人的恭维？能否从容面对别人对于你的关注？还有，

你是否认为自己有资格得到高素质女人的垂青？你是否真的认为，你有理由享受这个世界为你提供的最美好的事物？

打分：_____

改善建议：到头来（你只剩下 1 天了），自我价值是我们这次训练的核心目标。结束 30 天修炼计划以后，不要放弃学习和改进的努力。要继续坚持严格的自我审视，克服自己的缺点和不足，消除一切障碍，提高战胜困难的能力，与那些思维开阔、情绪乐观的人密切交往。当你取得越来越多的成功时，你就会认识到你的自我价值，你将为此欢欣鼓舞，你的自我价值也将与日俱增。

总分（8 项合计）_____

L.A.S.V.E.G.A.S 分数（总分除以 8）_____

在未来几个月，你的长期任务就是提高你的“拉斯维加斯分数”。当你真正成为优秀的男人时，那些优秀的女人也会自然而然地向你靠拢。

第30天

任务1：你的“派对日”

今天的任务对于你而言，是一项重大而又具有关键意义的挑战。你要力争举办一次成功的派对。如果你想了解如何为派对进行最后的安排和准备，请先去阅读第24天的“任务简报”。

如果你没能邀请到任何女人，或者说，你不能确定是否会有足够多的人参加派对，那就提前抽出几个钟头时间，完成与陌生女人的几次主动接触。

到附近的大商场、咖啡馆或女人经常光顾的其他场所，尽可能多地与女人们主动接触。假如你中意的某个女人或群体对你产生了兴趣，你要见好就收，并邀请他们参加你的派对。即便你空手而归，也不要取消你的派对。不管实际人数有多少，这种聚会都是你扩大社交圈和提高个人影响力的一次良机。

当聚会时间到来时，如果客人们大都姗姗来迟，你也不要感到惊慌。迟到总比不到好，要好好享受聚会带给你的乐趣。你要确保在聚会上，你感兴趣的那个女人不致被人冷落，但你也不能因为过多地关注她，而忘了扮演那个慷慨、好客、讨人喜欢的东道主的角色。你要保证每一个来宾的杯子总是满的。

派对结束后，如果你和她相处甚欢，而且她也没什么别的事，那就请她留下协助你收拾残局。倘若聚会地点是在一家饭店或某个公共场所，你要事先想到你们在派对结束后，可以一同前往的第二个地方——有意思的酒吧、咖啡馆，或是你在日程表上列出的某项活动的场所。如果你们俩都是开车来的，那就建议只开一辆车前往。这样一来，你就会有更多的时间和她单独相处。

你可以考虑每周或每个月都举办这类聚会，这样，你就能够建立起一种理想的生活方式，它也必然会吸引更多值得你与之交往的女人。

任务 2：恭喜你自己

恭喜你！你已经进入了我们的修炼计划的最后一天。

如果你完成了前面提出的所有任务，并且感觉自己在这个月的确有所进步，那么你就是赢家。有些人一辈子都是在黑暗中度过的。

假如你成功地敲定了一个约会对象，你要为自己感到骄傲，因为你实现了我们训练设定的目标。如果你愿意分享自己的经历，或者希望得到反馈信息，那就登录 www.stylelife.com/challenge，把你的名字添在“把妹达人生活讨论区”的“赢家栏”里，并且描述你与对方相识和约会的细节。

从另一方面说，如果你并没有找到约会对象（尽管你完成了所有任务），那么，你今天需要多做一项工作：登录 www.stylelife.com/challenge，聆听题为《继续努力》的音频讲座。你也许能够从中找到摆脱个人困境的某种解决方案。

任务 3：追求更高境界

在第 31 天以及在此后的所有日子里，你准备做什么呢？

看看你自己在这个月取得了多大进步。现在设想一下，如果你在未来的 3 个月内继续努力，不断完善自己的把妹技巧，你将会取得怎样的成果。

你还有很多需要学习的方面：在约会时该做什么；获得异性青睐的基础；挑逗和嬉戏的技巧；如何面对不同的环境；如何把朋友变为情人；如何在与异性交往中永远占据主动；如何让对方产生爱情的感觉；如何进一步应用说服技巧；如何成为他人眼中的“领袖”；如何调动起一个群体的情绪；如何把握若即若离的分寸；如何接吻；如何为自己寻找“僚机”；如何快速阅读肢体语言；另外，还有几百种展示个人魅力的技巧和理念。你目前所学到的只相当于起步而已。

学习和使用社交艺术，与参加健身颇为相似：如果你不再去健身房，你的肌肉就会松弛，回归到原来的状态。因此，你今天的任务 3 是登录 www.stylelife.com/Day31，获得一份未来的把妹修炼计划。

这可能是我们的 30 天修炼计划的终点，但它也是一段新的旅途的起点。

我将在这新的旅途上与你相遇。

任务4：揽镜自照

你的最后一项任务：看看镜子里的你。

你看见了谁？

虽然为了实现自我提升，我多年来付出了不懈的努力，但有时面对镜子里的自己时，我看到的却依然是高中时代那个既不受欢迎也从未有过约会对象的男人，他正在可怜巴巴地看着我。尽管我的形象与言行与过去相比，已经有了翻天覆地的改变，但我有时还是会以他的眼光看世界。

同样，我认识的某些学员都经历了彻底的转变。他们看上去很有风度，他们有一份理想的工作，都约会过美女，而且很有人缘，可是，当他们面对镜子时，也会看到过去的自己。

所以，假如你不喜欢、不重视和不珍惜从镜子里看着你的那个男人，你就要换换自己的“眼镜”了。我并不是要你从镜子里看到真实的自我——我们很少有那样的洞察力。我想告诉你的是，借助于你新换的那副“眼镜”，你需要看到的不是过去的自己，而是要试着看到你正在成为的那个男人，你一定会分外喜欢这个男人。

记住：感觉意味着现实。如果你看到的自己是那个完全不懂得社交的男人，那么别人也会以那样的眼光看待你，而你在社交场上也必然会一塌糊涂——不管你具有怎样的外表和价值。

但是，如果你在镜子里看到的是你正在变成的那个全新的男人——乐观、积极、幽默、风度翩翩、八面玲珑，而且你也能够通过这个男人的眼睛看世界，那么，别人看待你的眼光也会全然不同——因为你刚刚打赢了一场攻坚战，你击败了你过去设定的“个人程序”。

因此，你现在要整饬一新，好好看看镜子里的自己。回忆一下在第4天的训练中，你面对镜子自我审视的情景，思考你从那天起学习和实践的每一种技巧，回顾你取得的每一次进步。

当你看着镜子时，你要注意你的姿势、微笑和活力，回想那次最为成功的接触经历，以及那个女人如何因为结识你而感到满心欢喜。当你注意到那个完美的自己——那个所有女人都渴望与之接近的男人——正在意气风发、充满自信地注视着你时，马上在脑海里给他拍一张“快照”。不管走到哪里，你都要携带这张留在你脑海里的照片，因为那个男人就是你。

欢迎来到你自己的新世界！



下篇

把妹达人告白日志



亲爱的读者，我即将为你讲述的故事，是我生活的真实记录，里面记载的是我的真实经历。我确信，这样的故事不单单是有趣的，它更极具实用性和教育意义，这也是我创作本书的初衷之一。同时，我必须对我的行为表示歉意，因为我即将打破无数英国人引以为荣的那种过分谨慎而又矜持的原则。我们极少会将自己的错误和弱点公之于众，而且据我所知，英国人最反感的事情，莫过于有人不顾他们的感受，强行将他们的道德弱点或伤疤赤裸裸地暴露在他们面前。

——托马斯·德·昆西：《一个英国瘾君子的自白》，1821 年

下面的对话发生在几年以前，也就是我成为很风光的把妹达人后不久。

“你的目标是什么？”他问。

“我的目标？”

“是的。除非你知道，你准备去往哪里，不然的话，你不可能知道如何到达那里。”

“我想，我的目标是数量、质量，哦，还有品种。是更多地结识让我心仪的女人，是艳遇，无数次的艳遇，它是我个人生活的头等大事。”

他静静地坐在那里聆听，于是我接着说下去。不管是对自己还是对别人，我过去从未把这种想法清楚地表达出来。

“我想让年轻的女子们对我着迷、为我倾倒，”我激动地说，“我想帮助寂寞的家庭主妇找回消失已久的激情。我想引诱女明星、女大学生、杂志上的封面女郎、商界的成功女性，还有那种看上去趾高气扬的女模特——或者被她们引诱，然后从她们当中选择一个我爱的女人。”

“你如何知道谁是你的真爱呢？”他问。

“我当然知道，因为到时候，我只会和她一个人拍拖，而不再和其他女人来往。”

“嗯，这个想法听上去很不错，在某种意义上，也很合乎逻辑。”我等待着他说下去，我知道他即将指出我的逻辑的漏洞，“但是，过了一两年之后会怎么样呢？当你们激情不再的时候，你该怎么办呢？如果你和她有了孩子，而且不管在情感还是在性爱方面，她都很难再满足你时，你该怎么办呢？如果你们矛盾重重、冲突不断，那你又会怎么样呢？”

“如果是那样的话，我当然可以去找其他女人。”我看着他把双腿从地板上抬起来，交叉着放在长沙发上，显得悠然自得，“不过，这只是假设而已。到时候，我会尽可能控制自己的欲望。我可以把其他女人看成是香烟，尽管我很想得到她们，可我不会让自己上瘾，因为我知道这不利于情感关系的健康发展。”

接着，我等待着他的提问。我知道他会提出那个关键性的问题，那个无数男人都无法回避的问题。

他是一个非常勤奋的音乐制作人。此时，我是在他位于马里布海滩（美国加利福尼亚州的一处海滩，以适宜冲浪运动而著名。许多富翁和名人，尤其是电影明星，都在那里居住。——译者注）的家中同他见面的。我们花了好几个钟头讨论生活的意义，在此期间，他的印度男仆不时地给我们端来瓶装水和一盘盘的素食食品。

“在接下来的50年里，每天只和一个女人同床共枕，你接受得了吗？”

他触及到了我理想生活的弱点，是的，这可能是大多数男人的困境。我爱女人的笑靥如花，我爱她们的嘴唇、她们的臀部、她们的皮肤，我爱她们的抚摸、她们在激情时刻的面部表情，我爱她们的细腻和柔情，我爱她们不计回报的关心和体贴。我爱各种各样的艳遇和激情，这会给我带来无与伦比的快乐感受。

“是的，这对于我来说，的确是一个难题。”我只好坦白，“我觉得最理想的结果是既能够吃到蛋糕，又能够拥有它。”

“这当然是一个合理的要求，”他说，“毕竟蛋糕就是用来吃的。有谁会订了蛋糕却又不打算碰它呢？”

“那么，你的意思是说，我们在和一个女人谈情说爱乃至谈婚论嫁的同时，还可以和其他女人在一起吗？”

“我没有那样说。我想说的是，你既可以吃掉蛋糕，也能够拥有它。”

“这怎么可能呢？这如何做到呢？甚至一夫一妻的婚姻模式本身都面临着某种挑战。这就是为什么25%的犯罪都和家庭暴力有关，这就是美国人的离婚率为什么高达50%的原因，这也是大多数男人和女人互不忠诚的原因。或许社会强加给我们的这种婚姻模式，原本就是有悖人性的。”

他不以为然地看着我。我接着说：“即便你在这50年里忠诚于你的妻子，但你仍会留神注意从你身边经过的女人。你会忘情地品味色情杂志上的那些性感尤物，或者是在某天半夜爬起来从互联网上搜索黄色图片。这些举动，也势必会让你的伴侣觉得她没有满足你的需要。”

“你说得对。如果你的伴侣没有安全感，那你们就不可能拥有健康的情感关系。”

“的确是这样。既然如此，考虑到男人的这种本性，如何才能让女人在情感关系中获得安全感呢？”

“唯一的办法是，不要指望既可以吃到蛋糕，还要拥有它。”他说。

“可是这并不合乎人性。你刚才也说过，蛋糕就是用来吃的。”

“嗯，是这样的。”他说，“因此你必须找到一种方法，确保你在吃下它的同时，不会伤害到你所爱的人。”

在接下来的几天里，我在脑海里不断回想这次谈话，试图找到答案。不管我走到哪里，都会和遇到的男人和女人交谈，并且向他们提出同样的问题：“如果你根本不打算要孩子，而且等你以后变老了也不需要别人来照顾你的情况下，你还会选择结婚吗？”

大多数男人都说“不会”，大多数女人都说“会”。我意识到，传统的婚姻关系的模式，是由女人的需求而不是男人的需求决定的。

接下来，我又提出了一个新的问题：

“假设你遇到了某个人在各个方面都符合你的要求，于是，你打算和这个人约会。但是对方却告诉你，两年以后他（她）就会从你的生活中消失，永远都不会再次出现。而且，不论你如何努力，都无法改变这种结果。在这种情况下，你还会和对方谈恋爱吗？”

大多数女人都说不会。大多数男人都说会——有些男人甚至说，这才是一种最理想的局面。

既然如此，那么“执子之手，与子偕老”是否只是一种童话呢？构成这种童话的基础又在哪里呢？显然，它是建立在一种不平衡的基础上。男人的本性会使他们在一段时期内渴望爱情和婚姻，而在另一段时期内又会向往快乐的单身汉生活，而在婚姻关系发生变化的过程中（这是人类进化中不可避免的现象），孩子往往是最大的受害者。

后来，当我再次见到我的那位音乐制作人朋友时，我把上述结论告诉了他。

“按照这样的方式过完一生，的确是有点儿不幸。”他说。

“是的。这也正是我现在面临的问题，只是还没有涉及孩子的问题罢了。将来，我不想给孩子带来伤害，所以我一直都在等待可以找到答案，真正走出情感关系困境，使男人和女人的需求都能够得到满足的那一天。”

“你会成为一个出色的政治家的，”他说，他并不是在故意恭维我，“你是那种不会亲自动手杀死苍蝇、蜜蜂或蟑螂，却会雇保洁员来把它们消灭的家伙。”

“这话是什么意思？”

“我的意思是，”他把手里那瓶矿泉水放下去，“你是一个很善于狡辩的人。你明知道自己不可能解决这些棘手的问题，但你并没打算让它们影响你的泡妞事业。”

我们生活在一个喜欢对一切都要作出是非判断的社会里——什么是好的，什么是坏的，什么是正确的，什么是错误的，什么是成功，什么是失败，但这并不是宇宙的运行方式。宇宙是不会进行判断的。从它诞生的第一天起，它就只是按着两种原则运行：一是创造，二是毁灭。我们总是屈从于我们创造性的冲动——毕竟这是我们来到这个世界的原因，然而，我们也生活在毁灭的恐惧中，因为终归有一天，我们都会离开这个世界。

我并不打算仅仅为你提供一本励志读物，我必须告诉你，即使你全部按照本书推荐的方法去做，你的人生也不会因此变得无比圆满。因为人生这场游戏，总是还有另外的一面：毁灭性的一面。而且，从某种角度说，男人越是成功，就越是可能走向毁灭（这似乎是一种悖论），尤其是因为男人的性冲动本身总是包含着创造性和毁灭性两种因素。

本书这一部分的创作灵感，是来自前面进行的一系列交谈。它们指出了男人和女人在生理需求和情感需求方面存在的无法调和的差异性——尽管我们不愿意承认这一点，并且总是羞于说出口。它们也强调了两性之间的共同点：害怕孤独。这也是表现情感关系的喜剧和悲剧作品不断问世的原因，就像雷纳·法斯宾德（1946—1982，德国作家、演员和电影导演，以制作政治和社会题材的影片著称，其影片包括《佩特拉的苦泪》和《玛丽亚·布劳恩的婚姻》等。——译者注）所说的那样：“我们生来就是彼此需要的，但我们始终没有学会如何相处。”

我即将讲述的故事，都是我的切身经历，其中有些经历发生在多年以前。那是我全身心地沉浸于艺术亚文化群（所谓亚文化群，是指社会中具有独特性、其行为经常难以获得多数人认同的群体。——译者注）生活的那段时期，我在以前的作品中也约略提到过这一点。不过，和那本书不同，这些故事不是指导你成为把妹达人，而是展示人的本能的需求和欲望。它们如实记录了一个男人和许多女人约会的经历，并且暗示性地向所有男人提出了这样的问题（在我遇见的所有把妹达人当中，没有人能够回答这个问题）：当你的艳遇告终、高潮退却时，你有什么样的感受呢？你接下来又该怎么做呢？

小说家是幸运的。他们总是隐藏在他们创造的那些具有某种缺陷，因而并不讨人喜欢的角色背后，从而不必暴露出本人的真实面目。而在这本书中，唯一有缺陷的、容易引起非议的角色，只有我本人。在为了掌握把妹的游戏规则，也为了真正了解自己而同成百上千的女人打交道的过程中，促使我的行为模式得以运转的三个动机——与生俱来的本能、家庭教育和社会力量——每每都会发生激烈的冲突。因此，不管我多么擅长和女人周旋，毫不讳言地说，我毕竟伤害过别人的感情，做出过错误的选择，我也有过危险的艳遇、错过重要的机会，也犯过无法挽回的愚蠢错误。

当然，我也有过浪漫的邂逅和令人喜悦的性爱，尽管它们未必都有完美的结局。

我试图从每个故事中吸取教训，总结经验。不过，这并不容易，因为有些故事原本就不应当发生。

规则 1
仅有迷恋是不够的

我坐在她的长沙发上，她正在等待我的答案。

她是我的法语课老师——南希。

她至少已经 50 岁了。

她坐得离我那样近。她说话的声音那样低沉而柔情。她的手背不时有意地碰上我的膝盖。

这是一种再明白不过的暗示。

而且，我也不由自主地产生了与她同样的渴望。

我熟悉这些症状：头晕目眩、注意力无法集中、房间似乎正在融化、血往脸上涌。

我看着她：她上了年纪，而且很显老，甚至颇为憔悴。她那并不浓密的、纤细的灰白色头发凌乱地堆在头顶上，脸上的毛孔仿佛有豌豆粒大小，身材臃肿得就像是装满碎石子的大口袋。她的高血压也许随时都会发作，她的腿还有些静脉曲张，她的鼻梁上架着老花镜，对了，她的上唇和鼻孔之间，竟还有一圈淡淡的短髭。啊，我的天！

我必须离开这里，趁现在还不算太晚。

“我得回去写点儿东西……我觉得，嗯……法语课可以……我不确定……可以等下次……请代我问候乔什……也谢谢您。”

天啊！我竟然如此语无伦次。

六个月以来，我和南希都住在帕萨迪纳市同一座公寓楼的同一层。我们无数次在走廊过道里擦肩而过。她和患有孤独症的儿子乔什住在一起。我很同情她。她是一位单身母亲，为了照顾她的儿子，培养他的音乐天赋，她几乎牺牲了大半生。乔什知道甲壳虫乐队每一首歌曲的名字、歌词、和弦、唱片的录制时间和编目数字，他很喜欢向陌生人炫耀自己懂这些。他从来不会忘记他见到的每一张面孔或经历的每一件事。他是个天才，可是他使

他的母亲过早地衰老了。

很明显，南希完全不符合我的把妹对象的标准。但是，不知道为什么每一次在门厅或电梯里遇见她时，我都会感到激动。她身上似乎有一种无形的力量，那种力量会把我迅速吸过去，使我犹如被催眠一般。那种感觉只可意会，不可言传，那是一种强烈的吸引力。我想亲吻她，是的，亲吻。

这似乎不合逻辑。我之前唯一与之有过肌肤之亲的上了年岁的女人，是个所有孔武有力的男人都会无限向往的尤物：长长的腿、经过长期锻炼而成就的完美身材、一头散发着香波气味的棕褐色波浪卷发。我以前从未被南希这样的女人吸引过，我自己都觉得匪夷所思。

我住在洛杉矶，每天都会看到这个世界上最动人的女性。你随处可以看到她们的身影：她们抱着娇小的宠物犬，在某个星期二的下午，独自坐在星巴克咖啡店里。因为她们那样美丽、那样光彩照人，所以根本无须去做那种全日制的工作。她们也会经常在海滩上散步，瞧她们的步伐和神态，仿佛是在为全美最顶尖的模特杂志拍摄封面照片。

她们当中，有很多人都是我钟情的对象。我也完全可以施展我的把妹技巧，让那些人间尤物进入我的生活。可是这次为什么我偏偏对一个患孤独症孩子的母亲念念不忘呢？我自己也说不清楚。

两天后，我和达西坐电梯到车库取车。达西很性感，但身体有些瘦弱。她常在马萨诸塞州的家中举行狂欢聚会。当初，我正是在一个朋友（他也是达西的朋友）举办的聚会上与她相识的。

“嗨，尼尔。”当我们走出电梯时，有人大声和我们打招呼，还带着浓重的鼻音。

原来是乔什，旁边站着他的母亲南希。大约 3 周前，乔什在这座公寓楼里曾遇见过达西。他刚刚 15 岁，脸上开始长出青春痘，他对于各种类型的女孩子都有无法解释的好感。他喜欢和我谈论他的事情，以及他如何讨厌他的妈妈。

“嗨，达西。你26岁，家住马萨诸塞州的牛顿市，对吗？”他知道他是对的，他这样问无非是再次炫耀罢了，“你很漂亮。”

南希有些难堪地对我们笑笑：“我很抱歉。乔什，我们走吧。”

我看看达西。她有着因为涂抹过特殊液体而变成浅褐色的皮肤，她的胸部因为经过贝弗利山（加利福尼亚州洛杉矶的一处高级住宅，是许多著名影星的聚居地。——译者注）附近一位医生的整形而变得异常丰满，她

的身体因为服用了过多的美沙酮（一种解除毒瘾的药物。——译者注）而显得十分消瘦。这个早已与我打得火热的女人，就像是一个年轻、性感，同时又散发着死亡气息的瓷娃娃。

我注视着南希。由于整天待在家里，室内灯光的照射使她的皮肤显得苍白，她的面颊因为年龄的缘故而变得松垂，她的身体因为缺乏锻炼而长满疙疙瘩瘩的赘肉。她已经放弃了活力，放弃了性感，也放弃了自我。她的这个患有孤独症的儿子，就像是一个让她背负了多年的巨大十字架，她的精力被耗尽了，她的人生被毁掉了，她的生活没有任何乐趣和色彩可言。

“嗨，尼尔，《漫长之路》是一首好歌。你喜欢那首歌曲吗？”

“相当不错。”我对乔什说。

“它和《本色》是在同一天写的。”他说，“它的作者不是比利·普莱斯顿，而是保罗·麦卡特尼，是他用钢琴演奏并录制的唯一一首歌曲。你说，他唱的‘为那一天哭泣’有什么含义呢？他要为哪一天哭泣呢？”

这是乔什的不幸。他固然知道细节，但他不懂得艺术性的暗喻，他很难理解这种修辞手法。

“它指的是更美好的一天。”

“你不觉得他说的那一天，可能就是指昨天或前天吗？”

他过于死抠字面意思了。他并不知道，如果词语代表的只是词典提供的解释，那我们就不可能借助它们表达出内心真实的情感。如果是那样，我们就不会有甲壳虫乐队，就不会有文学，也不会有诗歌。每一个词语背后，都可能隐藏着一种特殊的事物，这种事物就叫做情感。无论是乔什还是达西，都没有能力体会到这一点。

“乔什，快放尼尔走吧。”南希从电梯里轻声说道。她的手指按在“开门”按钮上，又对我说：“他太激动了，因为他今天整晚都可以和他的钢琴老师待在一起。”

门关上了。我很想知道她后面这句话的意思。她仅仅是为儿子的表现感到歉意吗？还是说，她想让我知道，今晚只有她一个人？

虽然我甚至不敢确定她可曾如同我每每想起她一样想起过我，但是，可以肯定的是，在她见到达西以后，不可能指望我真的对她有兴趣。

刚才发生的一切的确很可笑。不过，我毕竟看到了乔什的潜力，我希望他在音乐上做出一番成就。我也很高兴自己能够在他需要时，成为他无话不谈的朋友。

那天晚上，我手里拿着一张“僵尸”乐队的CD走到南希的房间门口，我不断地提醒自己：“你只是要顺便送给乔什一张CD而已，因为你认为它将为乔什打开一个新的音乐世界。”但我知道自己到这里的真正原因：我想看看会发生什么事情。

即使有机会，我也并不打算那样做，我只是想满足自己的好奇心。她似乎是一个很有趣的女人，而且很有修养。我想了解她的过去：在没有乔什以前她是一个怎样的人，是靠什么生活的；还有，她从哪里学的法语，诸如此类的方面。

南希好像并没有对我的出现感到惊奇。她穿着一件走了样的黑色连衣裙、一双跑了线的米色长筒丝袜，面颊上涂着一些不大均匀的胭脂，连衣裙的半截袖口盖住她的肘部，露出的那一段胳膊，让我联想起一种意大利香肠。

她把门打开后，就把身体闪到一边，哪怕是出于礼节，我也必须走进去。

“这是我送给乔什的。”我对她说。她从我手里接过那张CD，手指并没有碰我的手。

“你想喝茶吗？”她说，“我刚刚沏好一点儿茶。”

“谢谢。”我坐在长沙发上。它是粗麻布做成的，覆盖着一张黄白相间的编织毛毯，散发出檀香木和栲木混合而成的味道。

不知为什么，我的呼吸开始变得急促，我的胸部感到发紧。我看看房门，它似乎离我很远。

南希递给我一杯茶水。我对她说：“谢谢！”

“Je vous en prie.（法语：别客气。——译者注）”她回答说。

我喜欢听她讲法语，她的发音很标准。

我们说起乔什，这是我们所能找到的最理想的共同话题。

乔什正加紧练习，在为一场钢琴独奏会作准备。他能够用耳朵辨别出任何一首歌曲，他的老师非常欣赏他。

我无法集中精力。是的，不管她说什么，我压根儿就无法集中精力。

她拿来了一个白色封皮的相册要给我看一些照片。她坐到我旁边，把相册放在她的膝头上，用纤细的手指打开相册，封皮落到我的左腿上。

“这是乔什和他的老师在舒恩伯格音乐厅外面的合影。”

我什么也没看见，我什么也不知道，我才不在乎她说的那些事情呢。

我的鼻孔充斥着她的气息，我的心脏怦怦直跳，房间仿佛在旋转。

我必须做点儿事情，来改变这一切。

我抬起手，想把一缕散乱的头发从她的脸上移开。可不知为什么我的动作变得笨拙，我觉得这缕头发就像是烟斗的通条一样牢固地紧贴在那里。

她不再说话，抬起头看着我。类似檀香木的浓烈气味扑到我的脸上，我不能自持地把嘴唇轻轻地贴到她的嘴上。我的脑海里悠扬地响起一曲交响乐的最后一段和弦——那是标志胜利的声音。

我知道自己不该失控，我意识到自己已经跨越了那条道德的底线。

“我们到卧室里去好不好？”她问。

我没有感到吃惊，这的确是个好主意。

她走在前面，我跟在后面。当她的身体在前面移动时，我看到她那略显臃肿的、没有哪一处称得上是性感的体态，心头瞬间掠过一丝不快。

在那一刹那，我完全可以选择离开。但我没有那样做。

一旦开始，就要把它结束——我被这种本能驱使着。也许，我根本就没有离开的机会。

在接下来的几天里，我没有怎么想到南希。我自己也对此感到惊奇。在那以后，我和她通过几次电话，这样做只是为了让她相信我并没有刻意避开她，尽管我实际上是这样做的。不知道为什么我不再对她感到迷恋。也许我只是人为地把她想象得如何性感、如何动人，但其实这不过是自欺欺人而已。或许是她那缺乏弹性的臃肿身体原本就无法唤起我身体潜藏的全部激情。

一个月以后，我搬出了那座公寓楼，不是南希的缘故，是因为我在帕萨迪纳感到孤独和无助，我向往充满无限活力的环境。在那里，人人都在努力奋斗，人人都渴望出人头地，而我也想成为他们当中的一分子，这才是生活的意义所在。而且，只有在那样的环境中，你才能够找到更迷人同时也更有激情的女人。

我给南希打了电话，向她告别。我承诺会和她保持联系，也会去参加乔什即将举行的钢琴独奏会。

故事讲到这里，似乎就应该结束了。可是，它并没有结束。也许它根本就不应当开始。

七个月以后，当我去那座公寓楼的管理员那里领取我的邮件时，我又

一次看见了南希。她苗条了很多，至少减掉了30磅的体重。她染黑了头发，看上去很整洁，还在头顶上盘起一个好看的圆形发髻。她涂了口红、眼影和睫毛膏，显得容光焕发。

一个男人挽着她的手臂。这个男人和她的年纪相仿，个子不高，有些秃顶，长得并不难看。他神采奕奕，目光里充满自信。

“嗨，您看上去相当不错。”我对她说。

“Merci.（法语：谢谢你。——译者注）”她显得很愉快。

“乔什呢？”

“我让他住到别的楼层了，”她用那种曾经让我感到痴迷的低沉的嗓音说，“他现在住502号房间，我给他找到了新的老师。”

她沉吟片刻，冲着我颇有深意地微微一笑。她把嘴唇上边的短髭漂白了。

“Merci.”她再次轻声说道。

南希就像是换了一个人。她的身上有了一种前所未有的活力。从她的目光中，我没有看到丝毫引诱的意味，只是单纯的感激之情。我觉得自己为她做了一件好事，帮她打开了一道锁，将她从长期压抑和遗忘中解放出来。或许我在当初认识她的时候，就已然感觉到她渴望解放：这个原本充满生机的女人，早就渴望挣脱那个自从儿子降生以后就使她深陷其中的牢笼。

我见识过许许多多这样的女人，因为各自不同的原因，她们已经放弃了自己对于性爱的需求。有些女人宁可无欲无求地得过且过，也不敢同不忠诚的丈夫分道扬镳，尽管后者对此心安理得。有些妇人无暇他顾，只是一门心思地忙着照管那些不知感恩的孩子，因为后者完全不懂得如何照料自己。有些女人坐在24小时营业的餐馆的某个角落里，借着酒精的刺激，舔舐着大概在几十年前就已出现的婚姻裂痕的疮口，同时还带着憎恨的目光，注视着那些20来岁的女侍者，心想：“等着瞧吧，终归有一天，你们也会和我有同样的下场。”

她们都年轻过，都曾拥有过18岁时才有的青春、激情、活力、美丽和性感，她们有过无数可供选择的机会，也有过无数潜在的追求者。但是，她们当中很多人都无谓地耗光了精力，失去了魅力，变得不再动人。然而，也许有一天，仅仅是一次美丽的邂逅，就可以让她们再次年轻，再次回到18岁的年纪。她们的性感、她们的激情、她们的自我都会再次苏醒，她们会意识到全新的生活其实就在眼前。她们会发现，即便是18岁也未必是人生最幸福的时光。

当我离开那座公寓楼，坐进我刚买的那辆二手 SUV 汽车，开着它回到我在好莱坞的住所时，我突然冒出了这样的想法：或许当初并不是我引诱并拯救了南希，而是她引诱了我。她使我对人生的看法发生了改变，她让我变得更加成熟，也更加了解女人——这个世界上最美丽的物种。

那个应该心怀感激的人也许并不是别人，而恰恰是我自己。

规则 2
一招不慎，满盘皆输

凯文几分钟后就会赶过来，他想约我出去寻找艳遇。

我还穿着平角短裤。我的天，我有好几天既没洗澡也没刮胡子了！当我看着镜中的自己时，仿佛看见阿拉法特的鬼魂正在密切地注视着我。

我正在创作的一本书，还有 14 天就到交稿的截止期限了，因此，我真的不应当外出。可是，长时间盯着电脑屏幕苦思冥想，让我不胜其烦。我已经接连工作了 3 个星期，该是再次和活生生的人打交道的时候了，不然我那些把妹技巧都要生锈了。

我必须先把自己好好捯饬一番。那块有点儿破损但总能给我带来好运的前苏联生产的“瓦斯托克”军用表，不知是何时溜到了厨房，头朝下地躺在案板上，上面沾满了花生油。我该打扫一下厨房了。要是有人在这时光顾寒舍，我会感到无地自容。

我应该把这件事记到我的清单上。我首先需要找到那张清单，它可能就放在我钟爱的那条“李维斯”牛仔裤的裤兜里。那条牛仔裤夹在一大堆衣物当中。我要穿的东西都放在那里，它们散发的气味，还没有难闻到让我无法收拾的地步。那一大堆东西，就像是一个我每天用来确认自己的身份、感受自我存在的祭坛。

我昨晚想到过要买一本书，我也应当记到那张清单上。可是，那究竟是一本什么书呢？好像是一本关于如何在一年时间里，即使不上班也能够快乐生活的书。

“见鬼！”手机响了一下，是凯文的短信。我忘了凯文马上就要到了。“振作起来，尼尔！凯文需要你做他的灯泡，配合他同南加州那些漂亮女人搭讪和攀谈呢。”

我抓起那条“李维斯”牛仔裤，闻了闻它的味道。那种味道就像是澳

洲坚果和麝香混合在了一起，就这样吧。

当我打开门时，我正要套上牛仔裤的另一条裤筒。凯文一脸坏笑地看着我："嗨，你就打算这样出去吗？"

我没时间和他瞎扯，我还需要找到一件衬衫。那是一件很酷的衬衫。它应当不在我的那堆衣物中，因为如果它很酷，我上个月就可能穿过它。如果我上个月穿过它，它就肯定还没有洗过。

我终于找到了那件黑色衬衫。黑色永远会让我显得很酷，它是时尚男人的标志之一。

我抓住以前去伦敦时买的那条领带的一角，把它从那一大堆衣服当中抽出来。领带看上去有些起皱了，可能在上个月我凑巧把它洗了。

只剩下一条腰带了，我不得不再次搜遍那堆衣物。我的每一件衣服都有一个故事。那件浅黄色的T恤衫，是7年前我在波士顿一家储存代售商品的货栈那里买到的，当时，只要一美元就可以买一磅重的衣服。

"哥们儿，如果我们不能早点儿过去，那里就会人满为患，哪里还有我们的地方？"凯文说。他来得很晚却要对我不耐烦，好像我是一个拖油瓶。

权且把这条宽大的灰色领带当腰带用吧。可是，总应当在脖子上挂点儿东西。那种带有缀饰的项链如何？太花哨。鞋带呢？太细了。那种用来包扎圣诞节礼物的红绸丝带呢？不错，它就像是天然去雕饰的绸布领带。

"准备好了吗？"

"好了。"

"就这个样子？"

"这样就可以了，把妹靠的是个人魅力。"

凯文是我的朋友，但不是真正意义上的朋友。要是我的车坏了，可别指望一个电话打过去，他就会开着车过来接我。只有当我们一起外出把妹时，我们才会显得十分亲近。

"你还记得我前几天晚上给你打电话说起过的那个女孩吗？"当我打开车门时，他问道。我的驾驶座位上堆满了可口可乐的瓶子和红牛饮料的罐子。"我昨晚把她带回家里，就在我们打算一起洗鸳鸯浴的时候，我妈突然从亲戚家里回来了。"他说。

还有一罐宝贵的红牛饮料。我需要补充能量。

"她把我们的好事都搅黄了，真倒霉。"

同样倒霉的还有那剩下的唯一一罐饮料，因为凯文一屁股坐到了它

上面。

我感觉头昏脑涨的，我得让自己清醒一下，越快越好。我用力拍拍手掌，摇摇脑袋，清清嗓子。

“快，快！”效果不错。

“你在干什么呢？”凯文问。

“热热身。”

我们行驶了 2.3 英里的路程，赶到了詹姆斯海滩酒吧。我把钥匙交给管理车位的服务员，一脸微笑地走进酒吧。

在那里，女人充斥了每一个角落，她们一边饮酒一边说笑。每一个女人都是独特的，你能够感觉到她们对于吸引异性的强烈渴望。

两个 20 多岁的女孩坐在酒吧的一角，显得百无聊赖。

我必须找人聊天，不然，我的大脑一晚上都会昏昏沉沉。我感觉凯文在后面推我，他想把我推向她们。我真应当把凯文的这只手砍下来打包，邮寄给那些不敢主动接近女人的男人。

“你们认识我的朋友凯文吗？”我问，“他是这个世界上唯一具有真正的犹太血统，同时又是天主教徒的摇滚乐队成员。”

“他是什么？”一个女孩问。她有着模特一样修长的身材，一头浓密的金发，海胆一样的肤色，穿着一件缀有花哨的彩色纽扣的白色夹克衫。她会让你联想起在某家书店的结款台附近，负责向顾客发放推荐最新图书出版目录的女孩。

“他是乐队的。”我再次说道。

“是吗？那么我也是。”她说完，就咯咯地笑了起来。她很友好，还有几分温柔之气。我倒是没指望她会把我当一回事，只觉得她的友善可能完全出自职业习惯。

她的朋友穿着一件紧身白色长外套，身材很结实，留着长长的黑发，长着瘦削的面孔，就是你在健身房会经常遇见的那种女孩。

我需要再次到健身房锻炼了，还要吃更健康的食物。而且，每天晚上都要用洁牙线清洁牙齿。我已经丢掉了这些好习惯。

“你的手表上是什么？花生油吗？”那个书店女孩摸着我的手表问。

“不要这样粗暴地对待它。是花生油不假，可这是一块老牌子的前苏联军用手表。它值一大笔钱。”

当我们开始和书店女孩还有健身房女孩交谈时，自然而然就形成了两

对。为什么我讨厌写作？因为把妹比那有趣多了。

“你只有一辈子好活。”我对书店女孩说。这句废话其实不是我说的，它出自约瑟夫·坎贝尔那个已故的研究神话学的教授之口。“马克思告诉我们，我们的一切弱点都应当归咎于社会；弗洛伊德告诉我们，我们的弱点应当归咎于父母；而占星学家告诉我们，我们应当将弱点归咎到宇宙身上。”我接着说。

我脑子里的那团朦胧的雾气已经散了，很快就找到了昔日的那种感觉，这让我十分欣慰。我总是忘记一件事：初次见面时，你应当让自己显得更礼貌、更含蓄些，不然的话，她们会认为你有所企图，想从她们那里得到什么——还用说吗，我当然想从她们那里得到点儿什么。“但是，真正应当受到指责的人是你自己，因为你没有勇气去展示一个完整的、真实的自我，因为你没有按你的愿望行事，也没有利用摆在你面前的机会，并且选择那种你潜意识中最最渴望的生活。”我继续说，她听得热泪盈眶。

“谢谢你，约瑟夫·坎贝尔。”我在心里暗想。我抓住她的手，她也把我的手握紧了，我感到很温暖。我忘了剪指甲，必须把这一点也增加到清单上。我的口袋里总是放着一张清单，我会随时把想到的事情写在上面。

“这正是我需要听到的话，”她又喝了一口啤酒，“因为我怀孕三个月了，我现在有很多问题要问。”

出于某种原因，她的这种问题一点儿也不会吓着我。我看看那个健身房女孩。凯文正在揉捏着她的肩膀，一边在她的耳边低语着什么。我可以想象，他正在试图从这个女孩身上找到机会，为昨晚被破坏的“鸳鸯浴”得到补偿。

书店女孩告诉我，她现在和男友同居，她非常爱她的男友。她又补充说，她的男友已经结婚了，有两个孩子，他很爱他们。

夜色渐深。

记得有一次，经人推荐，我在一家酒吧结识了普林斯（一位美国歌手、吉他手及歌曲作家的原名。他喜欢用衣着和表演来让听众感到兴奋和震惊的效果。他是20世纪80年代最成功的歌手之一。——译者注）。普林斯曾问我是做什么的。我告诉他，我是写书的。他问我是写哪方面书的，我说我写的是关于人生的黑暗面的。“为什么要写黑暗面呢？”他问。

“因为这更有趣，”我对他说。

“但是，光明的一面也很有趣。”他提醒我说。

我希望普林斯现在就在这里。他会发现他说错了。在这个酒吧里，每一个令人兴奋的艳遇，本质上都属于黑暗面的范畴。那些自称向往光明的人现在正睡大觉呢，而且正梦见黑暗面。因为你愈是压抑黑暗面，它就愈是变得强大，直到它为自己找到出路为止。我也会做梦，会梦见天使，梦见松糕，还会梦见大狗熊。我只有在睁开眼睛时，才会看见黑暗面。在今天晚上，那个黑暗面似乎就是眼前这个女人，这个生活在崭新时代的高大而又强壮的孕妇，正在和她挚爱的已婚男友同居。

“把我们送到我们的汽车那里好不好？”当酒吧即将关门时，健身房女孩问，“这么晚了，我们俩害怕走夜路。”

“那要额外收费的。”凯文打趣道，她们并未发笑。

“等一下，我们得和我们的朋友打个招呼。”我们在这里当然没有朋友，这是凯文准备单独和我商量鬼点子的方法。好极了，因为我一向就喜欢搞点儿策划什么的。

“这样吧，”我开始和他密谋，“我们就对她们说，朋友把我们扔在这里了，我们需要搭她们的车回家。”

“好主意。那你的车怎么办？”

“把它交给服务员照管就是了，明天我再来取。”

那两个女孩毫不犹豫地答应送我们回家。你既可以独自回家，也可以和别人一起回家——只要一个简单的计划，就可以决定最终的结果。

于是，我们手挽手地沿着街道向前走。我们保护她们免受野兽的袭击，她们使我们不必亲自驾车回家。这是一个公平的交易。

“哇，我们简直就像两对情侣。”书店女孩说。她太高大了，我的脑袋只好靠在她的肩上。既然她并不在意，我也不在意。

她们的车是一辆宝马跑车，这意味着她们肯定有能力留给那个服务员足够的小费，说不定她们也有一个与我们相似的计划呢。

书店女孩想为我展示她的音乐才华。我心里并不十分情愿，但这可以让我有更多的时间，好好酝酿下一步的计划。

“好啊。”我对她说。不过，这会儿听她唱什么歌曲真是太傻了，这让我感到闹心，于是我接着说：“但现在风太大了，没法听清楚歌词，还是等回到家上楼以后再唱吧。在安静的环境下，我们可以更好地欣赏它。”

她同意了。女人才不傻呢，她知道她答应的是什么。

我们停好车，手拉着手走到我的房间门口。空气里散发着欲望的气息，

四周漆黑一片。

我把手伸进口袋里去抓那串钥匙。

没了?!

我什么也没有摸到。

我又把口袋掏了一遍，仍然一无所获。我不免焦躁起来。镇定，一定要镇定！我预感到一个美妙的夜晚就要化作泡影了。

现在，两个女孩有些不信任地看着我。随着时间一分一秒地过去，她们体内的酒精越来越失去了作用，她们也会变得越来越清醒。她们也许会改变主意的！

稳住，一定要稳住。没必要惊慌，我再次提醒自己。很显然，我一定是带了钥匙的，因为我是开车去的那家酒吧。或者是因为……

该死！我真是个傻瓜。我把车交给了停车场的服务员，他还拿着我的钥匙呢，而我现在被锁在外面了。

我眨巴了一下眼睛，立刻就想到了一个办法。是的，我总是有办法的。

“我把钥匙留在楼上了，”我对他们说，“不过这不是问题。我可以爬到阳台上。我经常这样做。”

其实我从没这样做过。

“你住在几层？”健身房女孩问。这个问题问得好。

“三层。你们在这里等着，我一会儿就能搞定。”

我跑到楼房的侧面，抬头看了看。可以爬上去。这不过是小菜一碟，我能搞定的。

我必须马上行动，不然就会失去这个天赐良机。

我相信我能做到，没问题。要是我摔下来，那就死定了。

那两个女孩也走了过来，抬头看了看楼房的这一侧，脸上露出怀疑的表情。

“我有些累了，”书店女孩说，“我该回家了。”

我觉得她说得对。毕竟，她现在怀着身孕呢。我原本就不应当打她的主意。

“只需要一会儿就可以了，”我对她说，“你们还是回到门口等着吧，我一会儿爬上去，就可以打开门，让你们进去。不要担心。”

该是采取行动，挽救这个浪漫之夜的时候了。

我抓住了一层的窗户围栏。它有些松动，我感觉脚下直晃悠。我以前

可是从未想过自己会以这样的方式上楼。我必须加快速度。

转眼之间，我就攀住了二层阳台的底部边沿，我试图翻身爬到上面，但我的胳膊在发抖。我真不应该停止健身。我的两条腿拼命蹬住下面的栏杆。我开始大口喘息。紧绷的“李维斯”牛仔裤，大大影响了我的攀爬速度。

好了，我现在必须把上半截身体挪上去。动作一定要轻，如果弄醒了别人，他们会报警的，也有可能朝我开枪。

我现在已经登上了二层的阳台。一切都在我的掌握中，只需要把刚才的过程再重复一遍。这样，我就可以到达第三层阳台，进入我的房间，和那个女孩共度良宵。

我伸开双臂，抓住三层阳台的底部边缘处，然后把上半截身体提到上面，两只脚用力蹬住二层的窗户围栏。我就快到家了。只要把整个身体完全提上去就大功告成了，我可不想让我的双腿长时间悬在半空中。

但是，好像出了一点小状况：我无法向上移动。我的腰带代用品——那条领带好像被什么东西钩住了。目前的这个姿势，使我无法看清那是什么东西，可能是一颗钉子。

我只能使用蛮力了。我狠命地抓住阳台的栏杆。我的胳膊感到酸痛。栏杆开始朝我这边弯曲了，这可不是什么好事。

伦敦生产的领带果然坚韧耐用。

想想办法，尼尔，快想想办法啊。你比那颗钉子聪明多了。

街道对面是一家旅馆，也许我应该向站在窗口处的人求助。可是他们又会怎么做呢？他们可能会给消防局打电话，结果鼓捣出一个很多人围观的大场面。

我暂时只能下撤，没法继续往上爬了。

我退回到二层，我的领带也终于摆脱了那颗可能是用来挂花盆的钉子。

我站在二层阳台上，解下那用作腰带的领带，把它塞进裤兜里。牛仔裤从我的屁股上滑下去一半儿。如果不把它们脱掉，我就不可能继续爬上去。我得先把它完全脱掉。

我脱下皮鞋，紧接着又脱下牛仔裤，身体倚靠在围栏的边缘处，瞄准了方向，想把它扔到三层阳台那里。它却落到了下面的人行道上。

当我俯身朝下看，想知道我的牛仔裤是否安然无恙时，我注意到了街道上闪烁的汽车前灯。是那辆敞篷跑车。姑娘们正要离开。这个美妙的夜晚就要被毁掉了。

唉！我原本应当留在家里写作，为什么要让自己被凯文说服，去做这些吃力不讨好的事情呢？

“没关系，”当我正在穿皮鞋时，凯文对我喊道，“那个结了婚的女孩一会儿就回来。”

他的声音太大了，会吵醒整座楼里的人。

“我认为，我们有她一个就够了。”他大声叫道。

“嘘——”我提醒他。

我眼前这个房间的灯亮了起来。我就站在他们家的阳台上，而且仅仅穿着一条平角短裤和一只长筒靴子。

要摆脱这种尴尬的处境，只有一个办法。我抓住上面的围栏，爬到围栏顶上，然后跳上三层的阳台。这一切进行得如此之快，加上我又那样惊慌，以至于我都不知道，自己是如何做到的。或许这足以证明进化理论的可靠性。当然，可以肯定的是，假如我真的拥有我的远古祖先——那些猴子的攀爬基因，即使不写书，我也能够生存下去。

这真是一个糟糕的夜晚。我的房间凌乱不堪，衣服丢得到处都是，我的心脏还在狂跳不止。我还得考虑如何把另一只靴子从二楼阳台上捡回来，对了，还有那条掉在街道上的牛仔裤！我还要把汽车和钥匙从 2.3 英里以外的地方弄回来。

我必须把这些记到我的清单上。但是，我首先一定要查看一下邮件。说不定有哪个重要的邮件需要马上处理呢。电脑屏幕的光亮和硬盘驱动器发出的“嘶嘶”的声音，可以让我的神经安静下来。这是我的领地，这是我的丛林。

克里斯汀就要进城来看我了，她说，她想我想得要命。我的朋友梅格努斯，想介绍我认识几个挪威籍的说唱乐歌手。还有，演员斯蒂芬·林奇希望我把我写的关于他的那篇文章的剪报寄给他。

我的那本书两周以后就要交稿了，我眼下不可能做其他任何事情。所以，我给克里斯汀写了回信，告诉她我正在写一本书，不过，她可以在本市多住一段时间，希望她能够理解我的苦衷：我首先必须把书写完。我告诉梅格努斯，我正在写书，不过我可以和那几个歌手一起吃顿饭，我也需要吃饭。我还得告诉斯蒂芬·林奇，我现在太忙了，没时间给他寄剪报。

我还得修剪指甲。我现在就得把这件事记到清单上，免得又忘了。

有人给我发来了短信。谁会在这个时候给我发短信呢？

“你在上面干什么？”

“我这就下来。”

凯文坐在楼前，他对我很不满。如果他的汽车出了问题，也许我同样不是他可以求助的那种朋友。

“把那根带子从你的脖子上解下来吧，”他没好气地说，“你看上去太可笑了。”

我们等了好久，健身房女孩终于回来了，她告诉我们她很累，想回家。我觉得这样很好。毕竟她已经结婚了，我们的确不应当同一个有夫之妇胡来。

有时候，出错只是因为一个小小的原因。无论怎样，我得抓紧时间写完我的书。只剩下 14 天的时间了。不对，现在只剩下 13 天了。

而且，写完一本书并不容易，需要长时间的艰苦工作，需要大规模的构思和策划。好在这些都是我所擅长的。

规则 3
游戏无国界

我写这部分内容，是为了以防不测。

如果我突然失踪了，那么，我的失踪说不定和下面这个人有关。

他的名字叫阿里·拉赫，是一个魔术师。不过，他背地里也许干着某种不合法的勾当。据说，他和孟加拉国总理的儿子过从甚密。我可以再次打破某种禁忌，让你知道我在此前不久经历的事情。

我说过，我喜欢艳遇。而且，我觉得自己对此很上瘾。我从未想过，有的艳遇足可改变我的一生。在高中和大学期间，我的伙伴们在结束寒假或春假返回学校时，常对我描述他们在假期“钓”到的靓妹。而我自己在假期通常无所事事，更多的是把时间花在晒太阳和吃东西上。我那时并不懂得如何让自己好好放松和享受，我总是过分在意别人对我的评价。

但是，一旦掌握了艳遇这种游戏的规则以后，一切都发生了改变。不管我走到哪里，似乎总是艳遇不断。我到过克罗地亚，在海水中和一个19岁的姑娘亲热了大半天，尽管她甚至连一个英语单词也不会讲。为了给《纽约时报》撰写一篇文章，我坐飞机赶到美国中西部的一座小城，和当地的一个贵妇打得火热，后来又和她的侄女坠入了情网。还有一次，到瑞典旅行，我到那儿的第一天晚上，就结识了一个漂亮的当地女孩，她跟着我回了酒店。

现在，我到了孟加拉国。这里没有夜总会，没有酒精饮料，也没有我熟悉的女人，但并不会影响我给自己创造艳遇。

但是，我并不了解这里的规则。我担心自己或许会因此而丢掉性命。

我住在孟加拉国首都达卡的一家喜来登酒店（全世界许多城市都设有分店的一家豪华大酒店。——译者注）。我在这里唯一认识的人，就是我的旅伴、魔术师弗兰茨·希拉里。这个男人有着一头长长的金发，穿着一件胸部有着鼓囊囊的口袋的黄衬衫，言谈举止总是显得温文尔雅。这种人总

是这副德性——想一想魔术大师雅尼的做派吧。

他以为我生病了。

其实，我留在酒店房间里，只是为了等待特丽普蒂的到来。但愿首先赶来的，不是阿里·拉赫和他的那个心腹。

现在，我有必要把此间发生的一切快速回顾一下：

希拉里是受到阿里·拉赫的邀请来到这里的，准备在“首届国际音乐节”上进行魔术表演。我来到此地，则是为了创作一部我尚未对任何人说起过的作品。我满世界飞来飞去的目的之一，就是为了去研究那些拥有科学无法解释的力量的人。我想了解真正的魔术乃至魔法，找到那些看上去十分可信但又无人了解其奥秘的魔力存在的证据。而且，在达卡的郊区有一个村庄，那里有一个上了年岁的盲人，据说，他能够运用自己的控制力制造出令人无法解释的奇迹。

不管是魔术节还是那个村庄，都令当地的政府部门不快。孟加拉国基本上是一个伊斯兰国家，魔法被认为是在制造邪恶。根据严格的穆斯林法律，从事这些活动的人，将会遭到严厉的惩罚，甚至会被判处死刑。将世界各国的魔术师介绍到本国进行表演，是一件难度极大的事情，只有像阿里·拉赫这种不仅富有，而且和政府高层关系密切的人才做得到。

我们在机场报关时，才第一次见到阿里·拉赫本人。他身体清瘦，留着梳理得整整齐齐、好似几簇羽毛似的黑发，穿着一身深色的职业套装，让我联想起一尊斗牛士的蜡像。他很少说话，总是被一大群魔术师、保镖、亲属，以及浑身散发着古龙水味、自称是搞贸易的人簇拥着。他带领我们去参加在机场休息厅举行的新闻发布会。

记者们把希拉里团团围住，只见他在摄像机跟前，瞬间就让一个可口可乐瓶子——美国的标志物之一——消失得无影无踪。记者们大感惊奇，阿里·拉赫却不为所动。他对一个心腹——那个屁股上拴着一个腰包、长着胖面孔的人点点头，那人便宣布新闻发布会到此结束。

拉赫的手下簇拥着我和希拉里以及其他魔术师，坐进了一辆小型客货两用车。当我们穿过达卡市人头攒动的街道时，一些掉光了牙齿、露出血红色的牙龈的女人，脸上长着拳头大小的肿瘤的男人，还有长着畸形足的衣衫褴褛的孩子，在每一个红灯处围上来，向我们讨要零用钱。

尽管这里的贫穷景象令人震惊，但街道上的普通的人们却似乎比美国

大多数中产阶级人士显得更快乐。我觉得，只要你从来不曾得到过什么东西，你也就不会失去什么东西。对于他们来说，活着本身就是一种幸福。在美国，真正的幸福不是活着本身，而是能够拥有巨额财富，身居高官显职，拥有越来越多的奢侈品。

我第一次见到特丽普蒂，是在喜来登酒店的大厅，那是在我来到此地的第二天清晨。当时我刚刚吃完早饭，正准备回我的房间。她能够很快引起我的注意，并非因为她是唯一进入我眼帘的女性，而是因为她穿着一身一尘不染的洁白的纱丽，脖子上还恰到好处地围着一条缝着无数金属小圆片的披肩。她有一头长长的黑发，名模一样饱满而性感的嘴唇，那高耸的胸部像一对大柚子。

她和阿里·拉赫站在一起，我猜想她一定是拉赫的妻子。所以，我不应当长时间目不转睛地注视着她。

像往常一样，拉赫并没有说话。

“希拉里呢？”特丽普蒂问。她的嘴唇真是动人。

“他在房间里，正在准备那个让直升机消失的魔术表演。”我告诉她，拉赫把我的话翻译给她。

我们一起走进电梯。

“我喜欢。”她轻轻地碰了一下我的耳饰说。

这是一对银质耳钉，我戴上它们，完全是因为入乡随俗。它们可以使我像孟加拉国的许多男人一样，变得孔雀开屏似的格外引人注目。换句话说，就像雄孔雀张开彩色的羽毛可以吸引雌孔雀的注意一样。在孟加拉国，男人要想让自己很快引起异性的注意，就要在穿着上下一番工夫。尽管我起初对于它的实际效果将信将疑，但尝试以后（尽管这有时会让我觉得自己看上去相当可笑，甚至怀疑别人会把我当成“同志”），我发现了它非同寻常的作用。

她指着我剃光的脑袋，问：“我可以摸一摸吗？”我还未及答话，她就在我的头顶轻柔地抚摸起来。在孟加拉国，女人极少当众对男人这样亲近。她如此对待我的耳饰和脑袋，就相当于在美国，一个女人在电梯里突然抓住你的裆部一样。

我把他们带到希拉里的房间。当希拉里向阿里·拉赫提出他表演需要的道具时（一架直升机、一个飞行员、一个停机坪，和一个能够遮蔽住直升机的幕布），我就告辞了。

在这天接下来的时间里，特丽普蒂坐在酒店大厅的一张桌子旁边，和阿里·拉赫带领的这个团队的其他成员一道推销魔术节的表演门票。每次我从她身边经过时，她就会趁人不备，长时间凝视着我。我从她的目光中感觉到了一种暗示，甚至是挑逗的意味。

我决心抓住这个机会。

“你为何不休息一会儿，和我共进午餐呢？”我提出建议。

她微笑着而又略显茫然地看着我。

她的意思是：你把英语说得简单点儿，我听不懂。

“午饭。”

她用蹩脚的英语向我解释着什么，但我不知所云。正在这时，一个穿着红色衬衫的黑头发孟加拉国男人走了过来，他手里端着从街上买来的食品，食品放在两个可降解的纸盘里。我作了自我介绍。

“老兄，我是拉什德。”这个个子不高、一脸横肉的男人回答说，“我是特丽普蒂的堂兄。”

“你也为阿里·拉赫工作吗？”

他肯定地点点头，人人都在为阿里·拉赫工作。

我提议到楼上吃饭。如果我不能和特丽普蒂单独相处，至少我可以争取赢得她的堂兄的信任。这是孟加拉国，我不能操之过急，必须慢慢地争取机会。

我们来到希拉里的房间，坐在长沙发上。特丽普蒂的堂兄很有礼貌地把大米食品递给我品尝。我吃了一勺，感觉到那盘热乎乎的东西就像某种致命的毒素一样，灼烧着我体内的器官。

“你喜欢吗，老兄？”他问。你不是他的朋友，对方却一再称你为“老兄”，这既让人感到有趣，又叫人有些不安，似乎在对方的话语中隐藏着某种不可告人的邪恶动机。

“很不错。”我含糊地说。

这时，那个带着辛辣味道的食物使我的胃感到难受。我忽然想起，每本旅游手册都会提醒游客：不要吃孟加拉国街上卖的食品。我不由得为自己的健康担心起来，再加上坐在我旁边的特丽普蒂浑身上下散发着的女性魅力，让我的额头不由得滚下大滴的汗珠。想到自己大有机会和特丽普蒂开始一场真正的艳遇，我不禁感到心旌摇动。仅就性爱观念而言，美国人和孟加拉国人有很大的差异。我们的国家在婚前就可以有性行为，而他们

国家倾向于婚后才能有这方面的事情。

我不再胡思乱想，决定先回房间睡个午觉。要是在接下来的几天，我不得不经受腹泻之苦，那可就糟了。

当我起身准备离开时，特丽普蒂却转过身，在她的堂兄耳边低声说了几句。只见他点点头，特丽普蒂随即站起身，表示要和我一起离开。

当我就要走进自己的房间时，她快步跟了上来。因此，我只好让她进入我的房间，我不知道她有什么想法或意图。

当我们进入房间时，我有意识地敞开房门，以免让她感到不自在。我想向她证明：我完全理解这个国家的规矩。

我刚在床边坐下来，她就坐到了我的身边。她和我的距离如此之近，我不禁心跳耳热起来。霎时间，我完全忘记了腹泻的事情。

我看过印度宝莱坞拍摄的许多电影。在那些电影当中，一个令人惊奇的基本特征就是：男女主人公很少有过真正意义上的接吻。实际上，他们从头至尾，顶多只会做出貌似亲昵的动作而已。有鉴于此，我觉得她们这些南亚女人是不会主动示好的，所以，我开始抚摸特丽普蒂的头发。她没有退缩。我注视着她的眼睛，开始亲吻她。她的脸上发出一种淡淡的、奇特的香味。

她突然挣脱开来，站起身，朝门口走去。或许我太冒失了，误解了她的意思。然而，她并没有离开，只是关上了房门。

“我喜欢你。”她又走回床边，一边说，一边拉住我的手，又闭上了眼睛。

很显然，与其说她是宝莱坞的影迷，不如说她是好莱坞的影迷，真正的影迷。我于是抱住她，躺到床上，长时间地亲吻和爱抚她。

整件事的进展，真是叫人不可思议。我知道它已经足够令人惊奇的了，但是，接下来的事情更让我吃惊。

她抱住我的脑袋拼命亲吻着，嘴里还不停地说着不成句的孟加拉式的英语。她的喘息声使我更难分辨她的意思，我最终只能听清楚两个人的名字：“比尔·克林顿”和“莫尼卡·莱温斯基”。

这让我十分困惑，因为我不知道她是希望我们按照那两个人的方式亲热，还是打算和我交流一下她对美国政治的看法。

我宁愿往好的方面去想。于是，我决定脱下她的纱丽。我以前从未脱过哪个女人的莎丽，所以不知道该从哪里动手。

当我的手在她的脖颈上摸索时，她的身体不禁颤抖了一下，随即抬起

胳膊，把我的手挪开了。“我，好女孩，”她说，“请不要。我喜欢你。”

她的意思是：“你知道我喜欢你就行了，请你适可而止，不要做我不想做的事情。”

然后，她挣脱了我的拥吻，站起身来，整理了一下她的纱丽，似乎什么事情也没发生过。

“没有人。”她说，并且把手指放到唇边。

她的意思是“别告诉任何人”，或者是：“我们现在已经订婚了。所以，我不会再亲吻别的男人了。”

紧接着，她又说出了那个会令我心生恐惧的名字——“阿里·拉赫”，还做出了一个拿刀抹脖子的动作。

“我，好女孩。”她又重复了一遍，然后就离开了。

我知道，这场艳遇会让我身处险境。但是，我不打算就此放弃。内心深处的某种力量，使我渴望进行更大的冒险。这种不可遏止的冲动，甚至会使一个孩子铤而走险，更不要说像我这种把妹达人了。

于是，我决定在魔术节开幕的那天晚上，再次设法接近特丽普蒂，我想了解她的真正意图。我不知道她是担心我们的不轨行为被拉赫发现而被送上绞架，还是愿意冒着生命危险将这场艳遇进行到底。在潜意识中，我当然希望是后者。

那天晚上，在魔术表演地——那个剧场的四周，站满了警察和记者。剧场在一所大学的旁边，这里多次遭到过炸弹的威胁。每当有人携带着包裹、骑着自行车从旁边经过时，我就会想，明天的报纸可能会打出这样的标题：《恐怖分子使魔术师们消失了》。尽管如此，我还是走了进去。有谁想生活在一个没有魔术的世界里呢？

我恰好看见特丽普蒂正要穿过门厅，于是便赶上去，和她一起坐到表演厅的后排位置。当一个名叫胡安·梅欧拉尔的西班牙魔术师走上台，装模作样地向一个金属丝做成的模特假人求爱，使其相应地做出各种动作时，特丽普蒂紧紧地抓住了我的手。

我不自觉地向四面张望，周围都是孟加拉国人，其中还有几对带着孩子一起看表演的夫妇。每一个人都正襟危坐，全神贯注地看着魔术表演，我却无心观看，脑子里只想着如何离开这里，和特丽普蒂单独相处。

就在这时，拉赫的心腹——那个屁股上拴着腰包，曾在那次新闻发布

会上出现过的男人走过来，坐到我的旁边。特丽普蒂马上松开了我的手。

“你结婚了吗？”他问。他显然注意到了我和特丽普蒂的亲密举动。

“没有。”我对他说。

“你会娶她吗？”

“我们才认识不久。”

我不知道他是出于妒忌而故意搅局的人，还是某种计划的实施者，比如他们可能为了协助特丽普蒂嫁给一个美国人，正准备采取某种带有逼迫性的手段。

在魔术表演进行到中间时，我决定找一个僻静之所和特丽普蒂幽会。我知道，这个剧场有各种各样的楼梯井和后台休息室。可是，我们刚刚站起身，“腰包”就和我们一道站起来，紧跟在我们身后。

“老兄。”当我带着这位新的随从走进剧场门厅时，我听见有人这样向我打招呼。原来是特丽普蒂的堂兄。我的敌人，所有的男人都是我的敌人。

他把右手放到我的肩上。“他是美国作家。”他对跟在他旁边的其他三个男人说。这些人要么是一家人，要么是阿里·拉赫的亲信，要么二者都是。他们围住我，所有的人都开始和我寒暄。

我抻起脖子去寻找特丽普蒂的踪影。他们却不给我这样的机会，迫使我不得不将注意力转移到谈话上：“你是第一次到孟加拉国吗？”“你喜欢孟加拉国吗？”“你一定要到我家来做客，我会请你尝尝传统的孟加拉晚餐。”

我终于看到了特丽普蒂。她似乎没有注意到为她提供保护的这些男人的存在。也许只是假装没看到罢了，目的是为了保全她的名誉。

我走过去，带着她匆匆走回剧场。这些孟加拉国男人排成密集的队形，紧紧地尾随上来，他们有的走在我们的前面，有的夹在我们中间，有的和我们并肩而行。

当我们坐下来时，他们也三三两两地围坐在四周。“腰包”示意特丽普蒂坐到他的跟前，还把他的腿伸开，把膝盖靠在我的腿上。他这样做，不免会让人觉得，这可能是出于一种恶意。但是，看他们的架势，似乎又不像挑衅或者找茬打架，而是一种表示亲密关系的姿态而已。

“那么，你喜欢特丽普蒂吗？或许你可以见见她的父母？”

这时，我感到腹部像是被人狠踢了一脚。我的腹痛加剧了。

那个辛辣的大米做成的食物，已经对我的胃部造成了某种伤害。

那天夜里，我垂头丧气地回到酒店。接下来的一个钟头，我躺在浴缸里，思考着我在孟加拉国的奇遇。第二天早晨，我起来得很晚。我需要养足精力，因为在当天晚些时候，我还要和希拉里一起造访那个所谓的“魔法村”。

在大厅里，我看见特丽普蒂还是像往常一样坐在那张桌子后面售票。这一次，她身上穿的是一件缀满珠子的黑色的纱丽，这使她看上去别具韵味。

“阿里·拉赫不允许我离开这里。”她有些紧张地悄悄提醒我。

这些男人竭力避免让我们单独接触，这让我感到困惑和郁闷。我们似乎就像是一部史诗般的爱情故事中的两个悲情角色：一对异国情人即将被一种可怕的家族势力——尤其是那个邪恶的魔术师——活活地拆散。

这些障碍，反而激起了我要把她弄到手的欲望。就像是一条被饥饿所迫，即使冒着生命危险，也要吃到鱼钩上的蚯蚓的鱼一样，我大胆使用了我泡妞时使用的一种老套的手段：

“今天晚上，不看魔术，”我比比划划地对她说，“到我这里来。我等着。”

“但是，阿里·拉赫……”她提出异议。我再也不想听到这个名字了。

“没有阿里·拉赫，”我说，“你，我。今晚，最后的机会。”

我的语气听上去不像是在引诱她，更像是在和她进行一次重要的商务谈判，而且发出的是最后通牒。

她想了一会儿，终于缓慢而又严肃地说：“OK，我来。”

为了让她在去找我时有一个站得住脚的借口，我故意把我的遮阳镜放到那张桌子上，这是一个庸俗而又不失浪漫的小伎俩。

然后，我就走出酒店，和希拉里坐上了那个要带我们去参观魔法村的小型货车。由于此行的一切事务都是拉赫安排的，所以，车上坐满了我不熟悉的人。我觉得，我唯一可以信任的人，是一个友善的老魔术师，他穿着一件与他的身材极不相称的大号聚酯纤维面料的外套。他叫埃克巴尔。

“你睡得好吗，我的朋友？”

“很好。”我嗫嚅着说，我想远离这个家伙。我一听到他说“朋友”这两个字，全身就像起了一层鸡皮疙瘩一样难受。

“这是什么？”“腰包”边问边把另一只手伸过来，去摸我的牛仔裤拉链。

“老兄，你有病吧！”我跳起来，坐到埃克巴尔旁边的一个座位上。我理解什么是故意破坏别人好事的搅局者，但我没法理解那种主动抚摸男人裆部的男人。

“如果现在是在美国，我就会把他的脸打个稀巴烂！”我对埃克巴尔说。

这些人对我的无理举动，让我心头冒火。

“这些男人喜欢控制女人，”他耐心地对我解释说，“泼硫酸在孟加拉国比其他国家都盛行。”

“泼硫酸？”

“是的，男人会朝那些拒绝他们的女人的脸上泼硫酸。由于实行了严格的法律，这种情况眼下才好转了许多。”

孟加拉国成功地击败了我。它显然是在要求我远离这个国家的女人。无论如何，我都不能为了将特丽普蒂发展成为我在此地认识的一个美丽多情却永远不可能再次见面的女朋友，而使她面临被人毁容的危险。我没有心情将这场艳遇进行下去了。而且，我的胃痛也不见好转。等回到酒店以后，我需要找到她，取消今晚的幽会。

又经过了一个半钟头的颠簸（颠簸的程度足以让人呕吐），我们终于到达了魔法村。映入眼帘的，是一些涂抹着花哨的油彩的简陋棚屋，周围的泥土地面光秃秃的。没有一户人家安装了数字卫星电视天线或是订阅过时尚杂志。所以，我们就成了这里的一种娱乐品——尤其是因为希拉里还特地带来了一个拍摄纪录片的团队，后者需要用镜头捕捉到他和当地人亲密相处的场面。

女人们都打扮得花枝招展的，从头到脚都挂满了珠宝首饰。当我们在周围走动参观时，我注意到一群十三四岁的女孩子跟在我后面，目不转睛地看着我。有几个女孩鼓起勇气，走到我跟前，指着我的耳饰、戒指和剃光的头顶议论着，然后又跑开了。

我让埃克巴尔去和那些女孩聊聊天，问问她们想干什么。

“所有的女孩都喜欢你。”他回来后对我说。又指指两个光着脚、全身缀满首饰的女孩说：“她们都想嫁给你。”

“她们为什么不想嫁给希拉里呢？他是所有的摄影师都在跟踪的对象。”

埃克巴尔又和她们聊了一会儿，然后转过身，微笑着说：“她们就是喜欢你。”

刹那间，我突然意识到，这身孔雀开屏式的打扮帮了我的忙，使我成为这些女人的宠儿。我的这种装束，能够让她们联想起某种更加令人兴奋的生活方式，虽然在某些国家和地区的人们看来，这样的装束也许有些不合时宜。看来，为了吸引更多女人的注意，我今后在外表的修饰方面，有必要格外下一番工夫了。

当我们见到那个据说擅长魔法的村长时，我发现他的所谓的魔法和世界各地的魔术大同小异。他不过是能够灵活地使用鸡骨头，变出各种令人新奇的花样。然后，我们又观看了一个耍蛇的人如何挑逗一条蛇，它显然被拔掉了毒牙。接着，我们又看到一个男人如何吞下一根绳子，随即又把它从腹部那里拽出来。这是印度教苦行者擅长的老把戏。

这些人，其实并不具什么魔力。这不过是一个生活着许多魔术师的村子，在这个村子里，人们把变魔术的技巧一代代地传下来——他们还在其他村庄挨门挨户地上门表演，并且向观赏者讨取报酬。换句话说，我们拜访的这个村庄，好像是一个精通各种魔术的乞丐聚居地。

当我们回到酒店时，销售魔术节表演门票的桌子已经撤掉了，特丽普蒂也不知去向。我没法联系上她，并告诉她取消我们的约会。

所以，眼下，我只好在孟加拉国首都达卡市的这家酒店房间里，耐着性子等待特丽普蒂的到来。此时是晚上 8 点 25 分，为了打发时间，我通过互联网在“谷歌”上浏览有关男人朝女人脸上泼硫酸的信息。通过搜索我发现，在孟加拉平均每年泼硫酸的事件多达 341 起，其中绝大部分被害者都是女人。施暴者通常都会把一块汽车电池的硫酸倒进杯子里，然后泼到女人的脸上。由此造成的毁容的程度，比我在恐怖片里看到的任何场面都要丑陋和恐怖。而且，相比之下，这些女人还算是幸运的，因为有些女人还会被迫喝下硫酸溶液。

当然，我也完全有可能对阿里·拉赫和他的那一班人马产生了误会。或许他们其实是站在我这边的，目的是要保护我免受特丽普蒂的“侵害”。或许他们只是想让我离她远一点儿，免得掉入她精心设计的“婚姻陷阱”。

又或许他们并不是故意搅局，破坏我和特丽普蒂的好事，而是要对我进行骚扰——我说的是性骚扰。我从网站上了解到，5% 的孟加拉国男人都是同性恋。

我希望特丽普蒂马上赶来。在一个性格多疑而且需要打发时间的男人的手中，互联网会变成一种危险的工具。

当我在“谷歌”进行了 5 次搜索以后，我听见走廊那里传来了脚步声，声音越来越近，随后响起了敲门声。为什么她不使用我交给她的门卡呢？

我听见了特丽普蒂的声音，还有一个男人的声音。她是和别人一起来的，这可不是什么好兆头。

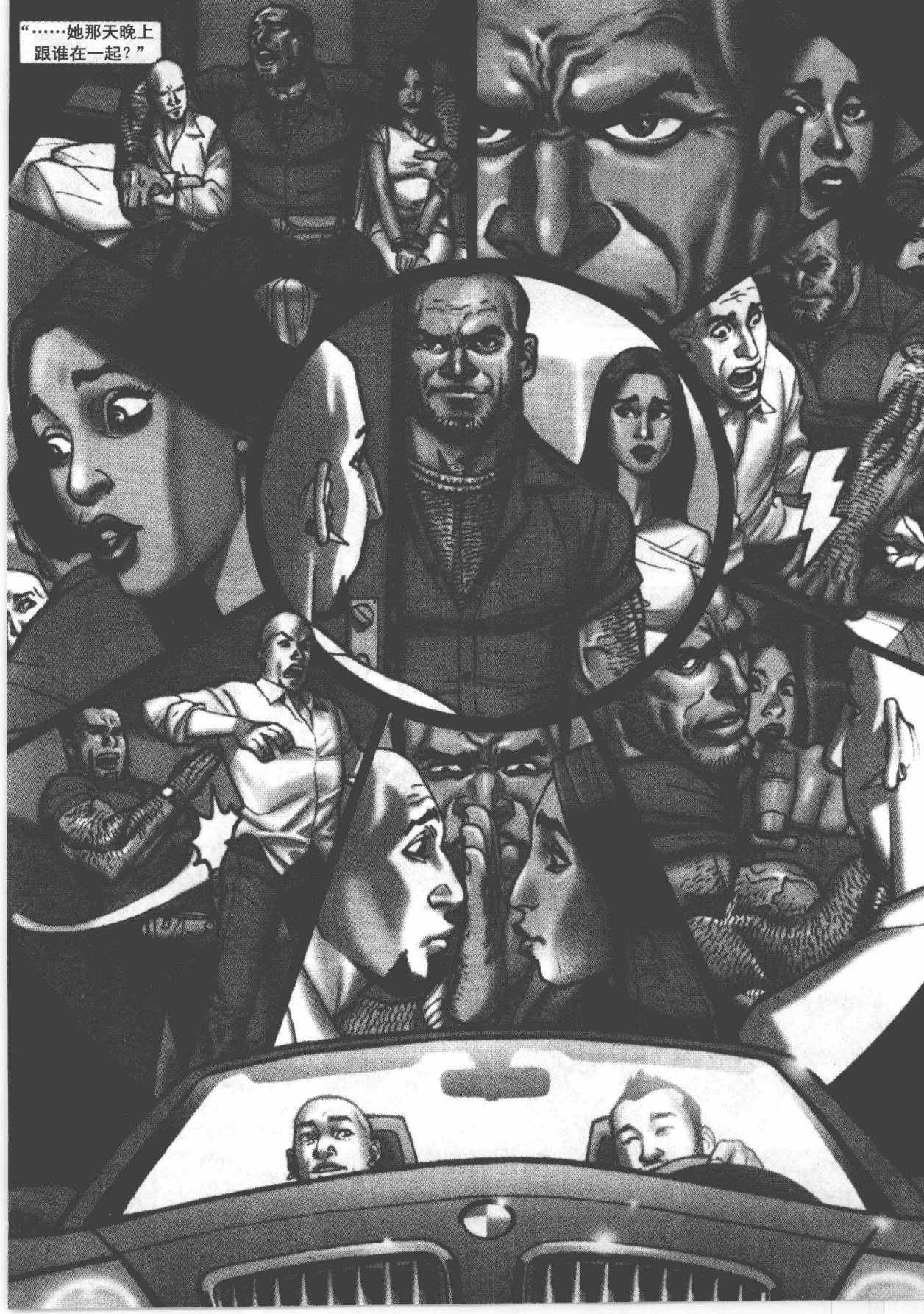
“等一下，我这就来！”我大声说。

不过，我首先要给我自己发一封邮件。但愿有人会查看我的邮箱，看看我到底发生了什么事。或许为了以防万一，我应该马上报警。

祝我好运吧，或者索性祝我倒霉吧。不管发生怎样的结果，我完全是咎由自取，怨不得别人。

…后续…


欢迎回国，
你好像毫发无损嘛！
嗨，伯纳德！
2
我看到了你的那封邮件。
你是不是
觉得我疯了？
那倒没有，
我早就习惯了
你的风格。
你的速写簿完成了吗？
还差 4 页。
把当时发生
的情况跟我
说说吧……


“……她那天晚上
跟谁在一起？”


真叫人毛骨悚然。
那你们当时到底干吗了？
我们就是聊了一会儿，
聊得忒费劲了。
然后，她就离开了。
就这些？
不完全是。
这是有人让我交给您的。
嗨，尼尔！你好吗？
你是不是生我气？但是别
人知道，我会害怕。我，
好女孩。我喜欢你，我爱你。
我的爱和吻给你。
特丽普蒂
那是什么？
一个女的
写给我的。
可以看
看吗？
没问题。


嗨，胡安！你好吗？你是不是生我气？但是别人知道，我会害怕。我，好女孩。我喜欢你，我爱你。我的爱和吻给你。
舒拉
舒拉是什么意思？
就是小宝贝的意思，这是我叫她的昵称。
这就是说，她还和一个魔术师上床了？
其实，他们也没有发生关系。
我当时忙着寻找真正的魔法。
不过，我一直都觉得她在设局引诱我。
听上去你遇上同道了，而且也是个高手。
是啊，男人可不能上女人纱丽的当啊！
大画家，想进来坐一会儿吗？
不了。我还要再找一个故事，才能完成我的速写簿。

规则 4
鱼和熊掌不可兼得

玛吉

玛吉从游泳池里爬上来，身上滴着水，头发散发出栀子花和公共游泳池中的氯气混合在一起的味道。她优美的脖子、裸露在外的小腹的皮肤以及减掉大量脂肪的大腿，都挂满大颗闪闪发光的水珠。

她大步走向我，脸上挂着喜悦的笑容。我带她走到楼上，脚步在那白色的长毛绒地毯上踩踏出沉重的声音。我竭力掩饰自己的激动心情。玛吉那波西米亚式的无拘无束的生活方式让我感到妒忌，同时，我又对她心怀感激，因为她可以使我感觉自己更加年轻、自由、快乐。

琳达

琳达是一个漂亮的女孩。她的身体就像是芭蕾舞演员一样修长而富有弹性。浓密的深褐色头发遮盖住她宽大的额头，她的鲜红欲滴的嘴唇显得十分性感而诱人。我每一次和她约会，都能感觉到她浑身上下洋溢的那种年轻女子特有的青春和无穷无尽的活力。

我不知道，她们究竟想从我这里得到什么：一个比她们大十多岁的男人，身体已经略显发福，而且天天都在为即将到来的下一个交稿截止日而饱受折磨。或许她们需要的是我的接纳，尽管她们没有意识到，这种需求不但是难以满足的，而且是许多人的人生错误的根源。或许她们需要的是

成熟，只是她们没有发觉，男人的成熟对不谙世事的女人来说，意味着更大的陷阱，因为一旦她们跌落其中，就再也没有逃脱的可能。她们是那样无忧无虑，也许除了付出，她们并不想从你那里索取任何回报。

选择

现在，我正和她们俩坐在一起。穿着夏装的玛吉坐在我的左边，穿着绒面革短裙的琳达坐在右边，她们都在握着我的手，她们都认为自己可以整晚和我待在一起。

从她们握住我的手中，我就可以感受到她们此时的心境：玛吉柔软的手随意地握住我，没有任何焦虑或是迫不及待的感觉，因为她以为她以后有足够多的时间和我亲近。但是她错了。就在两英尺以外，她的妹妹的手正紧紧地抓着我，她抓得那样有力，就像是在与我进行一场心照不宣的合谋。

此前，玛吉幼稚地怂恿她的妹妹陪她一起过来同我约会。此时，我们并排坐在电影院里。在影院的坐席上上演的这一幕情节，比屏幕上的那个情节更加紧张而且激动人心。两个女孩被一个一钱不值的男人左拥右抱。而且，就像以扫和他的弟弟雅各、亚伦和他的弟弟摩西（以扫、雅各、亚伦、摩西都是《圣经·旧约》当中的人物。——译者注）一样，最终的胜者，必然是更年轻的那一个。这是规律。

我虽然自认为是把妹高手，眼下却不得不面对这样的事实：尽管我同这对模特姐妹都有过肌肤之亲，像吸血鬼一样啜饮过她们的青春和活力，但现在，我充其量不过是她们的一个玩具而已。

琳达曾经对我说："是我们俩先好上的，而且关系已经很深了。在这之后，玛吉才开始疯狂地追求你，我当然不会让她得逞，就这么简单。"

我不清楚琳达是真的不知道还是假装不知道，在我和她认识很久以前，玛吉和我就已经是情人。或许像我一样，琳达也同样忌妒玛吉的自由和随意，所以，她想从姐姐那里抢走某种东西。或许在潜意识中，她最想抢夺的就是她姐姐拥有的东西，她为此作了最坏的打算。然而，当爱情之火开始在她的心中燃烧，让她的脸上浮现出更多的笑容，眼神变得更加天真无邪时，与她相比，她的姐姐就差远了。

年轻是强大的武器，它的火力不是精力和体力，而是情感。现在，我身不由己地陷入了情感的陷阱。我必须扮演好自己应当承担的角色：玛吉有过很多男朋友，我只是她的一个过客。

然而，我是琳达的一切，她将自己完整地交给了我。我必须使她牢记那美妙的时刻，并将这记忆长久地保留在一个玻璃罩里。如果这个玻璃罩破碎了，那些玻璃碎片就会刺伤她的心灵，而且这种伤害将是永久性的。在这种情况下，哪怕仅仅是出于良心的考虑，我也绝不希望给她的人生蒙上不幸的阴影。因此，我没有别的选择：如果今晚注定要有人受到伤害，我很清楚谁更能承受这样的打击。

我本以为玛吉永远都不会原谅我和琳达。尽管那天晚上，当我最终选择和她的妹妹在一起时，她从她的前男友那里寻找到了安慰。但是，显然我自作多情了。

一个月以后，当我再次见到玛吉时，她脸上挂着微笑，眼神也比以前天真了很多，完全是一副沉浸在爱情中的模样。琳达告诉我，一位男士在疯狂地追求玛吉，而玛吉心动了。三个月以后，玛吉和那位男士变得如胶似漆；一年以后，一再受到虐待的玛吉和那个男人分道扬镳；两年半以后，玛吉已不再是当年从我的游泳池里爬上来，全身挂着水珠的那个无忧无虑的年轻女子，她嫁给了那个男人，变成了一个地道的家庭主妇。

毫无疑问，那晚的决定就像嵌在混凝土里的气泡一样，将永远萦绕于我的脑际，让我终生都难以忘却。

规则 5
付出自有回报

她说，她会开着一辆破旧的小汽车来接我。

“你老远就会听到它发出的那种震耳欲聋的声音。”她有些歉意地说。

我一见到那辆汽车，立刻就对它产生了莫名其妙的好感。

它是 1972 年生产的，看上去的确有些破损不堪。车身坑坑洼洼地布满大小不一的凹痕，底漆多处剥落，保险杠锈迹斑斑，而且似乎经历过多次撞车事故。由于长期使用而且缺少保养，车内的皮革也已经破碎得不成样子。

不过，它的流线型车体倒是非常漂亮，就像是一个体态婀娜多姿的少女；它的前轮几乎完全隐藏在弧形的发动机机罩下，你从座位上根本看不到它们。当这辆破损严重而又造型别致的小汽车驶出菲尼克斯飞机场时，人们都会转过头看它。

“这款克尔维特跑车，是厂家生产的最后一款。”她说，“1972 年以后，它的保险杠就换成了塑料保险杠。”

她叫莱斯莉，据说是一个职业模特。在此之前，我从未见过她。是我的好友贾斯汀介绍我们认识的。莱斯莉是他的堂姐，住在菲尼克斯市。“你会喜欢她的，说不定她会成为你真正的女友。”他说，“而且，她接受过良好的教育，她是研究印度房中秘术的专家。”

贾斯汀的话激起了我的兴趣，我迫不及待地想要见到这位莱斯莉小姐。当然，我对贾斯汀的有意撮合也心怀感激。

所以，在这次因私事而到菲尼克斯旅行之前，我就按贾斯汀提供的号码给莱斯莉打了电话。对方竟然主动提出她会开着她的那辆破车来机场接我。

时间已近中午，莱斯莉便邀请我到当地的一家酒店共进午餐，我自然是欣然应约。

“我现在和父亲住在萨多纳，”当我们驾车赶往那家酒店时，莱斯莉打开了话匣子，“有时也住在斯科茨戴尔市的赞助人那里。不过，他最近变得

愚蠢而又讨厌。”

我心里很想问问她说的赞助人是什么意思。那个人是准备帮助她实现超级名模梦想的导师，还是那种惯于在年轻女人身上花大把银子的老色鬼？但是，才认识就提出这种隐私问题，似乎并不合适。当然，我还有其他问题想了解，譬如我很想知道，我们的这场约会将如何进行，是不是会成为我的又一次艳遇？

莱斯莉和我以前认识的其他模特并不相同，这尤其体现在她的外表上。她的脸有一种奇特的、类似绯红的颜色，这并非因为长时间暴露在太阳下的缘故，而是某种特殊的化妆风格造成的效果。她长着一口齐整而又细小的牙齿，与她宽大的脸庞似乎不成比例。不过，这种搭配反而使她的微笑别具魅力。

她的身材更是显得出众。并不是肥胖，而是健壮，甚至可以用“硕大”来形容。她的两条腿不仅粗壮而且肌肉发达，令人印象深刻。她整个人看上去孔武有力，我甚至相信她能够像男人一样完成建筑工地上所有类型的工作！

尽管我总是对女性朋友们说我的体重至少有 140 磅，但实际上，不管我怎么吃或怎么锻炼，我实际上从来都没有超过 126 磅。在此之前，我约会的女孩在体形上都是属于“中号”或“小号”的，因为高大的女人会让我倍感压力。而眼前的这个女人，是一个真正的亚马逊女人（在古典神话中，亚马逊是一个强悍、好战的女族，她们高大强壮而且爱好运动。——译者注），这不禁使我为自己与她交往的前景感到好奇而又忧虑。

当我们来到莱斯莉说的那家酒店时，找了一个靠窗的位置坐下。侍者送来了菜谱，我们各自点了喜欢吃的食物。

“那么，你现在还在做模特吗？”吃饭时，我随意地问道。

“我现在只是偶尔做做兼职模特，主要为服装公司或汽车企业宣传和销售新款产品进行表演。我对模特已经厌倦了，我想去做其他类型的工作，比如在公司里做产品策划或产品销售。”她说，“不过，虽然我觉得自己在这方面很有天分，可是做起来却不大顺利。”

随着谈话的深入，我从她那里了解到了更多的情况。她在大学毕业后，曾在一家大企业做过宣传和策划，后来因为某种原因而选择跳槽，进入了模特行业。在我的一再追问下，她才告诉我，她之所以选择离开，是因为实在不堪忍受上司或同事对她的性骚扰。

“也许你明天就会找到一份称心的工作。”我对她说。

“但愿如此。”她微微一笑，“不过，即使明天就得到了我喜欢的工作，说不定后天就会跳槽。我是个不幸的人，因为我喜欢的事情太多了，好像始终都处于摸索阶段。”

后来，她还对我谈到了她的家庭。她告诉我，她的父母很早就离婚了。她起初跟着母亲生活，但她母亲是个酒鬼，每次喝醉了都会打骂她。后来，母亲把她留在姨妈的家里，自己跟着一个意大利男人跑了，从此再也没有回来。她的父亲知道情况后，就把她接过去一起生活。她说她很爱自己的父亲。

她还说起了她的爱情，那也是一场悲剧。与她拍拖了十多年的男友突然另结新欢，而把她抛弃了，这再次给她的心灵带来了不小的伤害。

难怪她始终没有找到理想的定位，我暗自猜测，这极可能和她容易受伤的心理有关。她爱过的人要么离开她，要么虐待她。我对这个亚马逊女孩的敬畏开始转为同情。

我给她讲了我个人发生的一些有趣的故事。有些经历是典型的黑色幽默，把莱斯莉逗得大笑不止。

正在这时，突然有人叫了一声：

“嗨，莱斯莉，想不到你也在这儿！”

话音刚落，一个身材娇小的女孩快步走过来。她留着一头黑发，小小的鼻子，脸上有一些雀斑。从肤色来看，她像是位拉美裔女孩。

“这位帅哥是谁呀？哦，抱歉，我没有打扰你们吧？”她笑嘻嘻地说。

莱斯莉站起身，把她介绍给我。

“她叫迪，是我的大学同学。这是我的朋友尼尔。”她为我们介绍完，又对迪说：“你怎么会在这里呢？”

“我和汤姆约好了一起吃午餐，我在这里都等了半天了，他刚才却突然打电话通知我，说中午必须要陪一个重要客户吃饭。”她有些气呼呼地说，“竟然放我的鸽子，这个混蛋！我正要离开呢，刚起身就看见了你。”

我们于是邀请她共进午餐。由于窗口处的这张桌子太小，侍者就把我们带到酒店大楼天井处的一张餐桌跟前，对面墙壁上还挂着一台电视机，正在播放影片《巴黎最后的探戈》。

为了活跃气氛，我要了一瓶葡萄酒，给每个人斟了一杯，还表演了我最近刚学的一手绝活儿——把一个纸团从餐桌上弹起来，然后把它准确地

击打在电视屏幕上。

两位女士拍手叫绝。

不知不觉中一瓶葡萄酒就被我们享用完了，可是迪余兴未尽。“我还想再喝点儿。谁能帮我把侍者叫来吗？”她似乎有些醉意，“见鬼，我好像有些偏头痛。”

我心里暗暗着急，莱斯莉的脸上也露出一丝不耐烦的神色。两个人原本私密的空间，就这样被这个不速之客破坏了。而且，这位不速之客丝毫没有要离开的意思。

更让我抓狂的是，不管我们谈到什么话题，她那倒霉的神经官能症总是把我们的注意力拉到别的方面。如果我们说起电视机正在播放的那部影片，她就会抱怨她家里的电视天线早就出了问题，而修理工却迟迟不来。如果我们谈到男女交往的事，她就会抱怨她的男朋友近来对她越来越冷落了。当我们说起国内最近的示威游行时，她就会长篇大论地攻击她的哥哥——她的哥哥是一个高级销售经理，经常到国外出差而总是忘记给她带回异国的礼物。

听她一味滔滔不绝地说这些事情，我不禁感到头痛，莱斯莉更是忍无可忍。

“你注意到你的谈话模式了吗？”她终于脱口而出，“修理工不来、男朋友冷落你、哥哥没有满足你的要求，也许问题并不是出在别人身上，而是你自己的责任。”

迪的脸阴沉了下来。她愤愤地瞪了莱斯莉一眼，随后又垂下眼睛，不再说话。

在接下来的时间里，大家都陷入了沉默。我可以肯定，迪那张写满不幸的个人清单上，又增加了新的一笔。

莱斯莉也有些懊悔和沮丧，我从她的表情上可以清楚地看到这一点。对于我们来说，今天似乎注定是一个不幸的日子，因为就在这时，莱斯莉的手机突然响了起来。

在对方说过几句话之后，她显得焦虑不安起来。

“啊，怎么会这样……现在住哪家医院？……好，我这就赶过去。”

我的心猛然沉了下去。

原来，她即将退休的父亲在上班时突然晕倒了，已经被送到了医院，正在抢救。电话是她父亲的一个同事打来的。

我和迪都站起身，要陪她一起去看望她的父亲，她婉言谢绝了。她显然不想给我们增添麻烦。

“对不起，竟然出了这种意外。”她握着我的手，一脸歉意地说，“我相信，我们还会再次见面的。”

第二天，我给莱斯莉打了电话，她说她的父亲已经苏醒了，不过仍未脱离危险。她的父亲患的是心肌梗塞。

眼下，她哪里也不能去，只能寸步不离地守在床边照顾父亲。我安慰了她几句，又按照她的要求，把我的电子邮箱告诉了她。

几天后，我办完了在菲尼克斯的个人事务之后，就悻悻地离开了这座城市。

不知为什么，我始终无法摆脱莱斯莉的影子。我每天都会想起她，哪怕是在睡梦中。

两个星期后，我突然收到了莱斯莉发来的电子邮件：

对不起，最近一直没有和你联系，因为我需要全身心地照顾父亲，他是我最亲的亲人，我好害怕失去他。

他已经脱离了危险。医生说，如果一切顺利，只要再过两周左右，他就可以出院了。你可以想象，这个消息是多么让我高兴啊！

我希望能够再次见到你。上次和你聊得很愉快，虽然中途被打断了。

我觉得，你是一个善解人意的男人，也是一个非常有趣的男人。我希望和你成为亲密的朋友，非常非常亲密的朋友。

请给我打电话或者写信。

当然，如果你有时间，我更希望你哪天能专程来看我。我渴望早点见到你。

我很孤单，需要你的陪伴。

请原谅我的冒昧。

这是一种再明白不过的暗示，我的心开始激烈地跳动。我当然不会有任何犹豫。明天，我就会坐飞机赶到菲尼克斯。没错，就是明天。

规则 6
作最好的准备，最坏的打算

亲爱的斯塔西：

你的电子邮件令我无比激动，你的关心和体贴令我难忘。我有时会情不自禁地想象亲吻你的感觉。你的吻，一定像你的邮件一样充满温情。我期待与你见面的日子。在那一天，整个世界都会为我们的再次相逢而陶醉。

晚安，斯塔西。祝你一切顺利。

——尼尔

附：很高兴听到你的姐姐订婚的消息，请转达我的祝福，同时也请转达我对你姐姐和她的未婚夫约翰的谢意，是他们介绍我们相识的。

亲爱的尼尔：

我也期待和你见面的一刻，期待你的拥抱和亲吻，那种感觉一定就像阳光一样温暖。

不过，我要提醒你一件事：在拥抱和接吻方面，我还是一个新手。

这些年来，我一直在治疗我的厌食症，而且，由于我在一段时期内体重过轻，所以我在性爱方面的经验几乎是零。只是在最近几年，随着身体逐渐恢复到健康状态，我才再次感受到体内潜藏的激情和渴望。28 岁的我，就像是晚熟的果实，我期盼着瓜熟蒂落的时刻。

下次见到你时，我的体重可能会比上次在芝加哥时有所增加。我觉得自己摆脱厌食症的折磨了。比如说吧，我最近已经能够吃下一大堆巧克力了！

这就是我要告诉你的事情。我不想让你对我一无所知。我是一个懂得真爱的女孩，我也渴望付出更多的爱。

我每天都在想象和你接吻时的美妙感觉！我们什么时候能够见面，实现这种美好的愿望呢？如果你没有时间过来，我可以到洛杉矶去看你。不过，

这首先取决于你是否愿意在那里见到我。

多多保重，希望很快收到你的回信。

想念你的斯塔西

亲爱的斯塔西：

我现在正在澳大利亚给你写这封信，我是昨天抵达这里的。我要感谢你与我分享的故事。我知道，你很想了解我现在的想法。所以，我一刻也不敢耽误。

从认识你的时候起，我就非常欣赏你的率真和坦诚。我的这种感觉一直没有改变。因此，你完全不必多虑。如果你能够坚持治疗，我会从澳洲给你带回更加可口的巧克力派。

我始终都在期待你的光临，当然，这要等我回到洛杉矶以后。我还会为你讲述我在这次旅途中经历的一切有趣的事情。2 月 21 号到 24 号，这几天你有时间吗？

把你的地址告诉我，我会给你寄去一张明信片，让你看看我今天玩过冲浪的黄金海岸。我也想念你。呵呵，我们上次接触的时间虽然只有 90 分钟，现在却已经变得如胶似漆，这是多么有趣的事情啊！

——尼尔

亲爱的尼尔：

给你写这封邮件，并没有任何特定的理由，所以，我只能和你随意地闲聊。我想告诉你的是，我很喜欢你（在某种程度上，我不得不承认，我爱你）。现在，我正在凝视屋檐上挂着的冰柱，它们就像手术刀一样锋利。我也不禁想象着你此刻在黄金海岸的幸福生活。我希望有一天能和你一起在海边嬉戏玩耍。给我写信吧，把你全部的快乐、爱，以及你所有的故事都告诉我。我愿意分享你的一切。

我对你的迷恋和想念一天比一天强烈。当我们在 21 号那天见面时，你将会充分感受到我对你的爱和激情——它们就是我为你制造的“黄金”，它们会让你浑身上下都燃烧起来。就让我们共同来完成那种炼金术吧，希望你不要介意哦！

爱你的斯塔西

亲爱的斯塔西：

原谅我回信有些迟了。谢谢你又给我写了一封如此美妙的邮件。我期待你的到来，而且，我必须承认，你的爱与激情的力量究竟有多大，我完全没有把握，我只是希望，我届时能够以最饱满的状态迎接它们。我等待着下个星期的到来，希望我在机场就可以见到你。对了，我已经给你准备好了最可口的澳洲巧克力派。

——尼尔

亲爱的尼尔：

谢谢你一回到洛杉矶，就带我参观了格蒂博物馆（美国实业家格蒂建立的博物馆，那里藏有大量珍贵的油画以及其他艺术品。——译者注），这段经历会永远留在我的记忆中，你教我学习冲浪的经历，更让我无比激动。

尽管期待中的结果并未完全实现，这让我略感失望，但是，我会永远珍惜我们共同创造炼金术的那种体验。至少，我充分感受到了你的亲吻带给我的美妙感觉。

当然，我也感觉到，你好像正在疏远我。我要向你道歉，我的爱和激情也许让你望而却步了。另外，由于我的身体状况，我对自己的表现很不满意。

你是一个很特别的人，我的心里永远都会想着你。再一次感谢你，你让我知道了不一样的人生。

我很难过，但我会为你祈祷。

爱你的斯塔西

亲爱的斯塔西：

我很高兴再次见到你。我也无比感谢你为我付出的一切。你写给我的邮件，是我收到过的最动人的邮件，我会永远珍藏它们。

在通过那么多次邮件以后（而且，每一封邮件都使我们的感情进一步加深），能够在机场再次见到你，我感到格外兴奋。我也必须承认，当时我很紧张。

当我们回到我的住处时，我认为，那一刻真的就要到来了。可是，当我发现你还是处女时，我意识到你并不是那种普通的女孩。这么多年来，你始终保留着自己的贞洁，并且一心一意地追求真正的爱情，这让我自惭形秽。这也是为什么我当时没有答应你，非要将那种“炼金术”进行到底的原因。因为在我看来，你应当将自己交给某个更适合你的男人，而不是一个独身主义者。

我不知道，我是否有能力满足你的期待，是否能回报你对于我的爱和激情。因此，我宁可后退一步，选择与你做好朋友。也许我将来可以成为你的情人，但我并不适合做你的爱人。我不知道这是不是因为我崇尚的不是婚姻而是独身主义，抑或是我有严重的心理问题，还是因为我们的世界是如此不同——你每个周末都会去教堂做礼拜，而我唯一关心的事情就是写作。

你有一颗充满爱的心和善良的灵魂，我很高兴你能够把你的感情世界与我分享，哪怕只是其中的一点点。

你熟悉良宽（日本高僧和诗人，他在68岁时和一个29岁的名叫太奇的尼姑彼此爱慕，这段爱情在历史上被传为佳话。——译者注）的诗歌吗？下面这首诗歌的前一部分是良宽写的，后一部分是太奇写的。我认为，这首美妙的诗歌非常适合在夜晚阅读，你一定会充分体验到诗中传达的那种微妙的情感。

良宽的情诗（大意）：
遇见你，
是我生命的奇迹。
在没有色彩的岁月中，
你让我第一次感到心旷神怡。
但愿这一切不是梦，
假如是梦，
我也愿自己永远活在梦的世界里。

太奇的回复（大意）：
不管梦的世界如何朦胧，
不管梦的亦真亦幻，
梦中曼妙而绮丽的色彩，
总是那样令人惊叹。
就让我们携手梦中，
就让这梦的世界永远和你相随，
与我为伴。

晚安，斯塔西！

——尼尔

规则 7
打破坚冰并不难

“我到一个朋友家中去做客，回来的路上突然遇上了风暴。啊，只见天空中那大朵大朵的乌云，就像是一条条直立起身子的毒蛇。”他低沉的嗓音在酒店房间里回响，“在我的汽车内放手套的小隔间里，正好有一台照相机，我于是赶快拍了几张照片。当我把照片取回来时，我看见了上帝，他就站在风暴中，他的胡子在随风飘动。”

他是本世纪最知名的音乐家之一。经过几周的努力，我终于说服他坐下来接受我对他的两个小时的采访。采访进行得很顺利——直到最后 10 分钟，情况发生了变化，因为他的孙女在那时走进了房间。突然之间，我就再也无法集中注意力去聆听他说的每一句话了。

她有一头浓密的黑发，额头很突出，双腿修长而结实，丰满的乳房把她的针织套衫高高地顶起。她的侧面形象更是美妙绝伦，简直可以用模子做出来，作为一种漂亮的装饰物印在汽车的挡泥板上。你从她高傲的姿态和谈话风格就可以看出，她似乎非常清楚，在任何男人眼中，她都具有一种摄人魂魄的魅力。但是，她当时好像显得百无聊赖，这对一个如此动人的女孩而言，的确是一件不幸的事。

她倚靠在床头，漫不经心地拽着长枕里的羽毛。想必在她看来，我就是那种擅长写八卦新闻等专栏的俗气作家，此刻正在迫使她的祖父把 50 年前那些陈芝麻烂谷子的往事抖搂出来。

我必须改变她的这种印象。

“我认为上帝是存在的，而且也有喜怒哀乐。我们目前的生活方式让他感到愤怒，这是他出现在风暴中的原因。他不希望我们人类每天钩心斗角、彼此较量，他希望我们和谐共处、彼此爱戴，直到我们走完人生旅程。”音乐家总结说。

“既然您如此了解人性，我想问一个问题。”我说，我想把他的孙女拉到这场谈话中来，“我希望您能够对这种不合逻辑的现象给出解释……”

她慵懒地抬起头，看了我一眼。显然，她对我即将开始的提问产生了兴趣。“您知道，人人都说女人更容易被男人的权力和地位而不是他们的外表所吸引。”我接着说（这是我最近几年在同女人攀谈时，经常使用的一种有些可笑的开场白），“在前几天，和一个朋友谈起人们的这种看法时，他随即提出了一个很好的问题：‘果真如此的话，那么，为什么大多数女人更愿意和托马斯·李，而不是和小布什过夜呢？小布什难道不是世界上最有权力的男人之一吗？’”

“托马斯·李是谁？”音乐家问。

“一个重金属打击乐手，他和女影星帕玛拉·安德森拍过一部色情录影带。”他的孙女解释说。

“呃，其中的道理很简单。”他说，“那是因为摇滚乐更能触动人的心灵，尤其是女人的心灵。它可以让你产生醍醐灌顶的感觉，它会让你远离那些肮脏政客的胡言乱语。”

“那是因为小布什长得太丑了，”他的孙女开始发表意见，她的嗓音真是太美了，“这就是没人想和他睡觉的原因。”

蹩脚的开场白，蹩脚的回答，但我还是达到了目的：音乐家开始将话题转移到她的身上了。

“她搬到我这里来，是希望有朝一日可以成为模特。”他解释说，“她可不像那些当着别人也会毫不顾忌地剔牙缝的女孩。那些皮包骨头的模特也没法让我激动。模特界需要像艾丽莎这样的女孩，只要你看看她的身材就知道了。”

他在口袋里摸索了一通，找到了一块薄荷糖，把它塞进嘴里。

“等着瞧吧，有一天，她会成为T型台上最耀眼的明星。”他咳嗽起来。

这似乎提醒了艾丽莎，她走过去给祖父肩膀按摩，又帮他捶背。等他恢复平静以后，便提出了自己的要求：“爷爷，您别忘了，您答应过要带我去购物的。”

“这是她第一次来纽约，”音乐家接着说，“可是她老是这么缠着我。真不该带她到这里来。”

模特、购物、初来乍到、祖父不愿外出购物，这些都是线索。在我使用这些线索之前，还需要知道一件事。于是我问艾丽莎：“你以前从未来过

这里？那你今年多大了？”

“21。”她回答说。

她的回答突然提醒了我。

“那你应该去21世纪购物商城，”我说，我需要设法和她单独相处，“那里有各种品牌的时装，即使你不打算购买，也一定愿意在那里逗留几个钟头。”

采访结束以后，音乐家决定睡一会儿觉。我颇有风度地提出，我可以代他陪艾丽莎外出逛逛，还可以顺便陪她到21世纪购物商城去。

艾丽莎在我的陪伴下，走遍了纽约的大街小巷，我们去了博物馆、剧院、音乐厅、写字楼，到处都是熙熙攘攘的人流和震耳欲聋的喧闹声，她很少说话，我也很少看到她露出笑容，她就如同是在梦游一般。她好像过去一直生活在一个与世隔绝的玻璃瓶子里，我得帮她把这个瓶子打碎。

记得几年前，我给我的一个小侄女讲过睡美人的故事。“王子怎么会爱上一个睡觉的女孩呢？”她后来问。

“这个问题问得好。”我回答说，“她或许长得很漂亮，可是，那个王子甚至还未和她交谈过，居然就爱上她了。假如她是一个妓女怎么办？”

这也许正是我的亲戚们不允许我接近他们的孩子的缘故。

当时，我并不知道该如何正确回答她的问题，现在我知道了：王子之所以会爱上她，是因为他有能力唤醒对方。

在21世纪购物商城，我试图和艾丽莎逗趣，就选择那种最难看的服装让她试穿。但是，不管我怎样努力，都难以让她丢掉她的矜持。她仍然把我看成是一个“古董收藏家”，一个打算搜遍她祖父大脑“柜橱”的“奸商”，仅此而已。

两个钟头以后，她带着一件深红色缎面女装、一条带有花边的连衣裙和一件超大号的男士马球衬衫离开了那里。她说，那件衬衫是她给男朋友买的。

这不禁让我的心头泛起一股醋意。

第二天晚上，欣赏完艾丽莎的祖父在纽约大都会音乐厅的表演之后，我到后台向这位音乐家表示祝贺，并且邀请艾丽莎参加当晚在特里贝卡大酒店举行的舞会。她有些勉强，好像是被强迫去做一件苦差事似的，但最终还是答应了：“好吧，等我把爷爷送回去以后，你到我住的酒店去接我吧。”

由于这是我在纽约的最后一个晚上，再加上我此前并不确定艾丽莎在音乐会结束以后是否会答应和我一起外出，所以，在当天早些时候，我已经邀请了一个女伴到特里贝卡大酒店参加舞会。她名叫罗克安妮，是一个服装设计师。她大约高 158 公分，是我见过的最性感的女人之一。我们是在朋友举行的一次家庭聚会上认识的。当时，我们仅仅交流了 5 分钟，彼此也未留下任何联系方式。后来，她在互联网上看到了我的电子邮箱地址，就给我写了信，邀请我出来和她喝咖啡。“你就像毒品一样。”她在见面时这样对我说，“也许我不该接近你，因为我发现，自己好像已经坠入爱河了。”

演出结束一个半钟头以后，艾丽莎从她临时居住的酒店里出来了，穿着她刚买的那件紧身缎面女装。出租车司机、走在街道上的大学生，还有骑自行车从旁边经过的某个男人，都会忍不住多看她几眼。

“我刚才和我男朋友通了电话，”她对她的拖延表示歉意，“因为我们大约有一周没讲过话了。他那个人太乏味了。”

现在，是尼尔王子唤醒睡美人的时候了。我不需要再把那件马球衬衫的事放在心上。

当我们抵达特里贝卡大酒店时，罗克安妮正在大厅等着我，她穿着一件条格状镂空女上装，裸露出后背的大部分肌肤。

当我们三个一起走进酒店的地下舞厅时，看到几十个年轻人正在疯狂的舞曲声中大跳迪斯科和摇摆舞，还有十来个男女正在酒吧旁边攀谈，手里端着不含酒精的饮料或葡萄酒。罗克安妮首先冲进人群，跟着一道跳了起来。我也拽着艾丽莎加入其中。

跳了 20 分钟左右，满脸大汗的罗克安妮到吧台买了三瓶可乐。她把我们拽到一边，从口袋里掏出一个橘红色的药瓶，“我带了一些‘狂喜’（迷幻药的名字，毒品的一种。西方青少年尤爱吸食，特别是在夜总会和舞会上，以取得愉悦、兴奋的感觉。——译者注），你们要来点儿吗？”说着就把一个白色药片倒在手心里。

我并不喜欢这种具有迷幻效果的药物，因为我讨厌那种头昏脑涨的感觉，也不喜欢在那种感觉下做任何事。所以，当罗克安妮把一个药片递给我时，我摇头拒绝了。艾丽莎也没有接受这种危险的馈赠。

罗克安妮耸耸肩，露出了轻蔑的表情。

她将药片掰成两半，把其中一半塞进嘴里，又喝了一大口可乐。然后，不由分说地强行把药片塞进了我的嘴里，又用力拍了一下我的下巴，我猝

不及防地吞了下去。

我试图让自己保持清醒，但我还是惊恐地睁大了眼睛，就像看到了魔鬼。我得赶紧把药片吐出来，但又不能吐得到处都是。我快步走到洗手间，先是喝下几口饮料，然后用手指拼命地抠嗓子眼。功夫不负有心人，我终于把那该死的玩意儿吐了出来。

当我从洗手间回来时，看到罗克安妮和一个长着一脸横肉的男人搂抱着跳得正欢。艾丽莎正在他们旁边独自起舞，她见我回来，脸上立刻露出了笑意，并抓住我的手和她一跳了起来。激烈的舞曲节奏和人们陶醉的姿态感染了她，那个把她封闭起来的玻璃瓶正在慢慢破裂。

这天夜里，我们足足跳了一个半钟头。她最后跳得筋疲力尽，甚至紧紧抱住我的脖子。我不失时机地亲吻了她。她并没有拒绝我，反而把我的腰搂抱得更紧了。她的体内压抑已久的激情在这一刻终于得到了尽情的释放。就在这样的激情中，我和艾丽莎度过了美妙的一夜。

从那以后，我和艾丽莎一直保持联系。我们经常煲电话粥，她似乎对我越来越迷恋了。那个超大号马球衬衫的男朋友，仿佛早已被她抛到脑后。

“我爷爷很喜欢你，”一天晚上她在电话里说，“他希望你能再次到我们家中做客。”

两周以后，我受一家娱乐杂志的委托，再次赶到纽约对那位音乐家进行采访。艾丽莎专程开车到机场来接我。

“并不是人人都可以对我进行连续采访的，你是一个例外。”当我赶到时，音乐家大声对我说。

白天，我先是在音乐家的工作室观察了一番他的工作情况，然后按照那家杂志的授意对他作了采访。当天晚上，艾丽莎悄悄地爬到了我的床上。

第二天早晨6点钟，艾丽莎的祖父——我亲家的音乐家先生，突然闯进了我休息的客房。他看了一眼蜷缩在床单下的我们，对他的孙女说：“我早就知道你想拿下尼尔了。”

接着，他发出一阵欢快的笑声，对我说：“到外面来，我想让你看一样东西。”

我跟着他走出了屋门。

我们站在草坪上，他指着黎明的天空。

“在那儿，”他说，“你看到了什么？”

“云彩。”

“再好好看看，年轻人。你在云彩里看见了什么？”

那些云彩看上去，不过就是一团团的烟雾罢了，但他显得那样兴奋，我并不想让他失望。

“是上帝？”我问。

“对，是上帝。”他指着最远处天空中那一大块厚厚的云朵，“你永远不可能知道，他会在何时降临。他的出现总是那样不可思议。”

“是的，”我对他说，“的确不可思议。”

规则 8
两情相悦比什么都重要

我犯下了一个可怕的错误。

几天前的一个晚上，我在醉酒的状态下和某个女人缔结了婚约。

现在我很担心也许再也不会见到她了。或许，我担心的是自己会再次见到她，因为我不知道哪一种情形更糟。

当时我不知道她的年龄、她的住址，甚至连她的名字也不知道。

不过，现在我已经摆脱了宿醉的感觉，我可以回忆起她的名字了。

我不是那种爱把自己的错误归咎到别人头上的人，可是，倘若这次一定要我说谁对整件事负有不可推卸的责任的话，那么我会认为，这个人是雷格纳尔·卡尔坦森。关于这个人，你只需要了解两件事：首先，他是冰岛的国家级摇滚乐队的主唱。其次，他是休斯马德拉斯考琳家庭主妇学院的第一个男性毕业生。

当然他更是我在冰岛首都雷克雅未克旅行的向导，但是我要毫不客气地说：他实在不是一个好向导。

那个可疑的夜晚，是从一家名叫“茨威尔—费斯卡尔”的饭店开始的，这个词的意思是两条鱼或是三条渔船，至于究竟是哪一种意思，要取决于你是在哪一天询问雷格纳尔的。它是冰岛为数不多的专门供应烤鲸鱼肉和鲸鱼寿司的几家饭店之一。这里还提供变质的鲨鱼肉，最好的吃法是把它们切成碎块，就着白兰地喝下去。前者的味道就像是医用棉布，后者则像是喝了玻璃清洁剂。

“人生太不幸了，”雷格纳尔把第三杯白兰地递给我，口齿不清地说，“我们只好灌醉自己。酒才是最好的东西。”

自从女朋友离开他以后，他连续几个月都在借酒浇愁。他对我说，他每天都在想念那个抛弃他的女人。

“我当初真应该早点儿娶她。”他像一只乌龟一样，把脑袋伸到我这边喃喃地说，“在你的一生当中，完美的爱情只能有一次。”

吃过晚饭以后，雷格纳尔吃力地把一件红色羊毛衫套到身上，说：“我们换个地方喝酒吧。”

“难道我们这一晚除了喝酒，就不能做点儿别的事情吗？”

“这不是一般意义上的喝酒。我会告诉你是怎么回事。完全是冰岛式的喝酒。”

很显然，雷格纳尔所谓冰岛式的喝酒，就是意味着在餐桌下呕吐、在公共汽车上小便、和一个小青年打架，或者是醉倒在人行道上不省人事，因为这正是他在接下来的半个钟头做的事情。

“快起来！你在这里会被冻死的。”我推推他。现在已是北方地区寒冷的十月份，而他只穿着一件羊毛衫。

“不要管我，你快去吧，”他口齿不清地说，“雷克雅未克的酒吧需要你。”

尽管他醉成了这个样子，却还是努力地和我说笑。我把他背起来，带到人行道边。这时，我看见了在当晚成为我妻子的那个女孩。

她当时和二十个左右的旅行者结伴而行，他们一起来参加“冰岛激浪”音乐节。而我来到这里的主要目的，就是为了撰写与这个音乐节有关的文章。我认出了这个团队的一个摄影师，便和他攀谈起来。

他把我介绍给了他的那些朋友。我唯一记住的就是那个女孩的名字：“维罗妮卡”。她让我想起了我在20世纪80年代十分迷恋的那些女歌手。她长得小巧玲珑，长长的黑色头发，一双会笑的眼睛周围涂着深蓝色的眼影，丰满而性感的嘴唇。我一见到她，立刻就如遭到电击一般。

“他没事吧？”她指着雷格纳尔问。

“没事，他只是有些心碎。”

“我真希望我也能像他那样心碎。”

“是的，对一个失去了真爱的男人来说，他这个样子已经很不错了。”

“我从来都没有过真爱，”她说，“我甚至不知道，该怎样识别真爱。”

“你不需要去识别也能懂得真爱。”

和雷格纳尔的摇滚乐队一起旅行，让我学会了怎样在一辆行驶的公共汽车上踢足球，怎样在连续七天不洗澡的情况下照样过活，以及怎样和五个连续七天不洗澡的人挤在一起睡觉。此外，我也意识到一个事实：和一个团队一起旅行，意味着你总得按照团队中那个移动最慢的人的速度前进。

而且，考虑到维罗妮卡的大多数朋友此时都是醉醺醺的，不管去哪里，他们的行动速度都不可能很快，所以我建议维罗妮卡和我一起溜出来，暂时去找别的有意思的事情做，等一时半刻之后，再加入到这个队伍当中。

“这个不幸的男人怎么办？”她指着雷格纳尔问。

“他可以当我们的电灯泡。约会总是需要电灯泡的。”

她看了看她的朋友们，然后微笑着表示同意。我们悄悄地离开了他们，雷格纳尔蹒跚着跟在我们后面。

“遇到真爱是多么难。”雷格纳尔开始唱起来，“宝贝儿，我是个不懂得珍惜的人。”

“难怪他的女朋友会和他分手呢！”维罗妮卡笑了起来。我很喜欢这个女孩，我想和她单独相处，我必须甩开那个不幸的旅行向导。我知道他会理解的——或者说，他会很快忘记这件事的。于是，我拦了一辆出租车，把他塞到车里。

当我关车门时，雷格纳尔一把抓住了我的夹克衫的衣襟。“不要对爱情说不，”他含糊不清地说，“不然你会像我一样可怜的。”

“我很同情他。”当我的向导坐着出租车离开以后，维罗妮卡说。

“没必要同情他。对他来说悲伤只是一种完美的艺术形式。他来自一个相当成功的家族，因此，为了在这个家族中显得另类，他让自己在所有的方面都显得很不幸：最可怕的酒鬼、最糟糕的歌手、最倒霉的男友……呃，还有最失意的主妇。”

“他应该给自己保留一点儿尊严。”她说。

在周末的夜晚，雷克雅未克的市区就像是一个战场：酒瓶子被摔到墙上，汽车在马路上歪歪扭扭地行驶，成群的酒气冲天的青少年在大街上游荡。人们并非有意识地要做坏事，就像在英国一场重要的足球赛结束以后的骚乱，他们只是暂时失控而已。

我和维罗妮卡在一家酒吧门口的餐桌旁坐下。她是捷克人，过去的一年都是在纽约度过的。我刚刚了解到这些信息，就看见一个穿着没有口袋的外套、留着一头棕色长发的男人走到我们旁边，不由分说地坐了下来。他长时间步履蹒跚地跟在我们后面，寒冷的空气把他那张光洁的脸冻得通红。他的肩膀上挂着一个背包，脸上露出那种喝醉的人才有的笑容。

“OK，OK，”他不请自来地加入到我们的谈话中，“你们是哪国人？”

“美国。”我生硬地回答。

“那是一个幅员辽阔、风景优美的国家。”他认真地说。他的语气充满自信，似乎坚信，他那一本正经的恭维一定会赢得赞赏。“那么，我冒昧地问下，你们是男女朋友吗？”

“哦，实际上我们今天晚上刚刚订婚。”我希望这样说就可以让他彻底放弃打维罗妮卡主意的企图。

“这是一个多么令人振奋的消息。你们恋爱多久了？”他满脸笑容地说。在雷克雅未克，许多人都能讲一口近乎流利的英语。不过，他的英语似乎是从技术手册、明信片或政府文件当中学来的。

“7 年，”维罗妮卡显然要把这种恶作剧进行下去，“你能相信吗，他用了这么长时间才正式向我求爱，他害怕承担责任。”她的配合真是天衣无缝。

“这是因为她老是在抱怨我，说我邋遢，说我吸烟不是个好习惯，还说我有着不光彩的过去。”

“我可以帮忙，”那个男人说，“我可以帮忙。我姓托尔。我可以为你们主持婚礼。”

“那太好了！”我对他说。这也许是让我和维罗妮卡变得更亲密的绝佳机会。

“OK，OK，我需要一个主持仪式的戒指。”托尔说着就从肩上取下背包，开始在里面翻找起来。“你确定吗？”他又问维罗妮卡。

“我一直梦想着这一天。”维罗妮卡叹了口气说。

“好，”托尔絮絮叨叨地说，“很好。”

他从背包里拿出一瓶伏特加，拧开了瓶盖，又使尽力气，试图取下瓶口处的金属圈儿。但是，可惜那个金属圈“啪”的一声断裂了。

“等等，等等。”他并没有灰心。只见他又从背包里取出一只手机，卸下了那个似乎是钥匙圈的金属环。

他显得那样认真、那样投入、那样兴奋。我们都津津有味地看着这场表演。他似乎是上帝派来的，他承担的使命就是要扫除两个一见钟情的年轻人在初次约会时很容易出现的心理障碍，帮助他们卸掉身上一切不必要的伪装。

他转过身去，用冰岛语对坐在他身后餐桌旁的两个男人说了些什么，只见他们立刻站起来，一左一右地站在他的身边。然后，他清清嗓子，说：“各位，我们今天聚集在此，是要以上帝之名来见证这对彼此深爱的年轻人步入婚姻的圣殿，对，对，就是这样。年轻人，我祝愿你们永远幸福安康。

你们的爱情就像早晨初升的太阳，会照亮整个世界。”

起初，我以为他只是故意逗我们开心。但是，随着仪式的进行，他的态度变得越来越庄重。他竭力使自己保持清醒，并且搜肠刮肚地寻找一切最恰当的词汇，旨在使这一时刻变得更加神圣。

在郑重其事地宣讲了 5 分钟以后，他悄悄地把那个钥匙圈塞到我的手中，对我说：“你愿意让这个女人成为你的妻子吗？你愿意作出保证，你会一生一世爱她、尊敬她、保护她，直至死亡把你们分开吗？你愿意作出保证，你会和这个女人同生死共患难，而且把她当成你的生命中唯一的女人吗？”

“我愿意。”

“你愿意让这个男人成为你的丈夫吗？你愿意按照我刚才对这个男人提出的要求作出同样的承诺，并且一生一世只爱这个男人吗？”

“我愿意。”

“我现在宣布，你们是夫妻了。”他大声说，“新郎可以亲吻新娘了。”

开始和维罗妮卡亲吻时，我对托尔充满感激，而他此时正忙着从背包里翻找另一样东西。

“请容许我送给你们第一件结婚礼物。”他说。然后，他送给我们每人一块小小的、用蓝色锡箔纸包裹的弦月状的巧克力，又叽里咕噜地说了一大串充满浪漫色彩的祝福的话语。

我们对他为我们主持的这场美妙绝伦的婚礼仪式表示感谢。他大为高兴，显然对自己的表现颇为自豪。紧接着，他又从背包里掏出了一支钢笔和一个记事簿。

“请把你们的通讯地址写给我。”他说。

我们都照做了，因为我们觉得他可能只是要和我们做笔友。

“一定要把你们的全名拼写正确。我会把结婚证书通过邮件寄给你们的。”他把那张纸折好，揣进他的口袋里，然后兴奋地点点头，对我们说。

我吓了一跳，但很快又意识到，他可能只是想给我们寄一张明信片，因此，他大有把这场恶作剧进行到底的意思，仅此而已。

“你是什么意思呢？”我想要确认一下。

“我是一名牧师，”他不无骄傲地说，“我是教会的正式成员，我们承认所有宗教的合法性。”

我和维罗妮卡面面相觑，脑子里不约而同地产生了这样的想法：天啊，我们刚才做了什么！

然而，令人不可思议的是，我们都没有阻止他，都没有劝说他别去准备什么结婚证书。他是那样自豪，我们不忍心让他失望。而且，如果他真的是一个牧师——就像他自己宣称的那样，那么一切都太晚了，我们无法改变既成的事实。

我们走进酒吧，给他们分别买了一杯啤酒，作为对他们提供的这种好意的感谢。然后，我们又溜到酒吧楼梯口的角落处，在那里忘情地亲吻。这是我一生中最浪漫的约会，这种美妙的感觉将会永远留在我的记忆里。

继续在这家酒吧逗留，已经没有多大意义了，因为我们没有心情和其他人继续交谈。所以，和牧师匆匆告别后，我们就走了出来。

当转过街角时，我们看见维罗妮卡的那些朋友仍然站在人行道边，就是我们离开他们的那个地方。我们同他们聊了几分钟，谈话进行得很枯燥。就在我们刚才发生了那种奇遇的这段时间里，他们一直站在这里无所事事。他们并不知道，在这段时间里，我和维罗妮卡的人生已经发生了彻底的改变。我们再一次悄悄溜了出来。

我紧握着她柔软的手，就像一对度蜜月的夫妻一样，走进了雷克雅未克市著名的鲍格大酒店，登记了一个房间。当我们在床上缠绵时，似乎这一切都是再正常不过的事情。

“这是我生命中最美好的时光。”她在和我接吻的间隙说，“今晚太完美了，我无法相信这是真的。”

我的心怦怦直跳。我也有同样的感觉。

我们再一次接吻。

“我该走了。”

很显然，这个夜晚维罗妮卡第一次感到了几丝紧张：“我们这样做，是不是不太合适？”

随后她又说：“我早就知道你对我不怀好意。”

我理解她的感受。她害怕自己被一个陌生的男人伤害，就像大多数女人一样。所以，在把自己彻底交给我之前，出于女人的本能，她需要确认这个男人对她是否真诚、是否尊重她，这个男人能否给予她同样的回报——不管是一个晚上还是一生。事实上，许多女人只有在确认她们的爱情不会给自己带来伤害之后，才会义无反顾地投身到爱的火焰中。

但是，在科学家发明出情感的安全套之前，男人应当在整个过程中（包括之前、期间和事后）扮演起恰当的角色，那就是要让对方相信，她作出

的是正确的选择。不应当使用逻辑，而是要动用情感的武器。

“在你离开之前，”我对维罗妮卡说，“我想给你讲一个故事。”

这并不是我自己的故事。这是关于一个男人和一个女人的故事：

有一天，他们偶然在街上相遇。他们都直觉地感觉到，对方就是自己生命中的另一半。于是，在似乎是某种神奇力量的驱动下，他们都鼓起勇气，同对方交谈起来。

他们边走边谈，几个钟头很快就过去了，他们相处得非常融洽。然而，他们的内心渐渐产生了不安和困惑的感觉，因为似乎一切太过完美，以至于令人无法相信这种感觉是真实而可以永远延续的。因此，为了确认他们是不是天生的一对，他们决定在分别时不给对方留下任何联系方式，而让命运来决定最终的结果。如果他们以后会再次相遇，他们就会确信，对方就是自己生命的另一半，那时他们就立即结婚。

一天过去了，一个星期过去了，一个月过去了，几年过去了——他们都没有再见到对方。最终，他们有了各自的伴侣，尽管对方并不是他们的意中人。许多年以后，他们终于在那条街道上再次相遇，然而，由于时间间隔得太久，他们竟然没有认出对方。

“你看，”在讲完这个故事以后，我对维罗妮卡说，“那对彼此相爱的人本来很幸运，因为命运使他们不期而遇。可是他们怀疑这种感觉，而采取了赌博的方式。这就相当于是撕碎一张中了大奖的彩票，等待下一次中奖，而他们这样做的目的，只是为了确认他们的中奖是命中注定的。”

听完我的话，维罗妮卡陷入了沉默。这个寓言式的故事对她的心理发生了作用。整个晚上，我们都在谈论一些有趣的话题，我们也彼此亲热，但并未发生性关系。我感激托尔为我带来的这场婚姻，我也感谢日本作家村上春树，是他创作出了上面这个寓意深刻的故事。

第二天一大早，在我还处于半梦半醒的状态时，维罗妮卡同我吻别。雷克雅未克是一个小城市，而且，我们都要去参加在这里举行的音乐节。于是，我们彼此承诺在第二天晚上再见。

整个白天，我的心里一直都在想着她，想着我们不可思议的结合。

晚上，我去了“高卡斯通”酒吧——冰岛最古老的酒吧之一。就像在这里度过的每一个夜晚一样，令人陶醉的音乐、容易上头的酒精、清新的空气、形形色色的富有魅力的青年男女，很快让我变得心旌摇动，我不由自主地开始了另一场猎艳。

我独自坐在吧台前，要了第二杯“爱吉尔”啤酒时，一个女人的声音从我的右侧传来：“你是美国人吗？”

我转过身，眼前站着一个脸上长着淡淡雀斑的年轻女子，她有着浅银灰色的头发，穿着一双高筒皮靴和高过膝盖的透明丝袜，上身套着一件镶有“耐克”标志的黑色圆领长袖运动衫。

话题很快转向了我们各自的艳遇。她毫不避讳地说起她最近的性爱经历。显然，她这样做的意图不只是为了分享，更是为了引诱。这一招对我很灵验。

正当我们在吧台旁亲吻时，一个女人拍了一下她的肩膀。我抬头一看，只见维罗妮卡站在那里。

“我要回去了，”她冷冷地对这个女子说，“你要和我一起走吗？”

“当然。”那个女孩说着就从吧台上抓起她的坤包。然后又对我说：“我的朋友平时不是这样无礼的。很抱歉。很高兴认识你。”

事情发生得如此之快，又如此突然，我甚至来不及向维罗妮卡解释自己的行为。我并不知道，她当晚也来到了这家酒吧。同样，她也不知道我在这里——直到她看见我和她的朋友调情、亲吻为止。我觉得，她一定对我大失所望。也许她是对的，因为她说过，遇见我这件事太过于完美了，完美得叫人难以置信。而我显然已经伤害了她。

她放弃了她的承诺。第二天晚上，我们没能再次见面。

坐在从雷克雅未克飞往洛杉矶的飞机上，我脑子里一遍遍地回顾着过去发生的事情。我不知道怎样找到维罗妮卡——或者说，我是否真的娶了她。现在，放在我的夹克衫口袋里那块用蓝色锡箔纸包裹的巧克力，是这次艳遇留给我的唯一一件看得见、摸得着的东西。

几天过去了，几个星期过去了，几个月过去了，而我再也没有听到她的任何消息，但我始终无法忘记她。我给她讲述过的那个寓言式的故事，居然无比真实地发生在我自己的身上，我也越来越相信，我们的际遇恰恰是村上春树笔下的故事在现实中活生生的体现。

我试图在网络的博客空间找到她，可是，在纽约叫维罗妮卡的人太多了，而且绝大多数人都没有提供照片和详细资料。我又设法联系上当初介绍我们相识的那个摄影师，想从他那里打听维罗妮卡的下落，但他也不知道怎样联系上维罗妮卡。那个叫托尔的牧师，也从未给我寄来结婚证书，与其

说这一点让我感到失望，不如说它让我悬着的心终于放松下来。

我把那块巧克力放在办公桌上，它会提醒我牢记自己犯下的错误。我恼恨自己极易屈服于个人冲动的糟糕的自制力。它也会提醒我铭记一个事实：是我（而不是她）亲手撕毁了我们得到的那张中奖彩票。

在一年后的某个晚上，我在纽约看见了她——我心目中的那个意中人。在曼哈顿下东河区（指纽约市曼哈顿东南部地区，属于该市的贫民区之一，主要居民为劳工阶级，其中包括大量西班牙以及其他种族的移民。——译者注）一家有名的酒吧里，当时她正坐在一张桌子旁边和其他朋友饮酒。

“她是我的妻子。”我脱口而出。正在桌旁交谈的人们都停下来，扭头看着我。

“老公！”她惊叫起来，笑靥如花。

我加入到他们当中。

几个钟头以后，只剩下我们两个人单独交谈。

自从认识她以后，我又约会过其他女人。她也告诉我，她现在已经嫁为人妇了。不过，我们像过去一样言谈甚欢，没有一丝陌生感。

“我很抱歉，”我说，“我说的是当初和你的朋友调情的事。我当时真是太愚蠢了。从那以后，我每天都在为这件事后悔。”

“你不过是一个男人。”她叹息着说。

“这是否意味着，由于我的性别的缘故，所以我的行为是可以得到原谅呢？还是说，因为我的种种表现完全是那种典型的男人所为，因此让你感到失望？”

“我想，二者都有。”我看着她喝下一口伏特加，“我应该告诉你，当我们相遇时，我已经有男朋友了。”

“他就是你现在的老公吗？”

“是的。不过，他并不是真正适合我的人。”

“既然如此，你为什么还要和他在一起？”

“我想……”她停顿了一下，想了想，最终鼓起勇气说：“因为我需要结婚。”

一个钟头以后，我们来到我临时租住的公寓。我还给她看了我的房东陈女士用保鲜膜包好、保存在冰箱里的那条死去的金鱼。后来，由于疲劳和微醉的缘故，我们在沙发床上睡着了。

第二天早晨，我们发生了亲密关系，非常完美。接着，又彼此搂抱着

睡了过去。

当我再次醒来时，她已经不见了。我搜遍客厅、厨房和卫生间，想看看她是否给我留下过字条之类的东西。可惜什么也没有。我又一次和她失去了联系，我感觉到这似乎正是她希望的结果。

一个月后，我回到了洛杉矶，开始埋头写作。有一天，我工作到很晚，忽然觉得很饿，而家里的东西都吃光了，我别无选择地揭去了托尔送给我们的那个结婚礼物的蓝色锡箔纸。已经褪色的巧克力碎片纷纷洒洒地掉落到地板上。由于存放的时间太久，巧克力早已变得十分松脆，不但变形了，颜色也从褐色变成了灰色，显然已经无法食用了。继续保留它已无任何意义可言，它只会招来更多的蟑螂。

规则 9
信任是爱的基础

“我感到恶心，想吐。”凯西说。

“你昨晚吃了什么不卫生的东西吗？”我问。

“没有，我吃的都是你吃的东西。你感觉怎样？”

“很好。”

“呃。”

我突然意识到，这并不是她发出的要求我给予她更多关心和体贴的某种信号。这很可能是每一个未婚男人的噩梦——它也是某些已婚男人的噩梦：怀孕。

“会不会是食物中毒呢？”我问。我很难把另一个字眼说出口，它的冲击力太大了，大得叫人很难承受。

“我不知道。”

“我出去给你买催吐药好不好？”我说。

“现在？好吧，谢谢。”停顿了一会儿，我们都在等待着什么。“你能顺便给我买一张验孕纸吗？”她终于开口了。

没有哪一个男人愿意做这种事，但又不得不做。

在药房，我把饼干、姜味汽水和一种催吐药放进购物筐。然后，我又认真查看了摆放着各种早孕试纸的货架。大多数试纸的使用方法都很简单：把尿液滴在白色的测试棒上，再等待一会儿，看它是否会发生某种变化。如果显示的是减号，这就意味着我们会逃过一劫；如果显示的是加号，这就意味着大事不妙。当然，有的试纸是以不同的颜色变化来检验测试者是否已经怀孕。我选择了一种有两个测试棒的套装试纸。凯西也许需要通过两次测试来验证结果的准确性。

在收银台那里，我此行的目的变得再明显不过了。这比买安全套还叫

人尴尬，尽管我知道这里还出售一些更叫人尴尬的东西：各种成人用品。

不过收银员对此恐怕早已司空见惯了。

我赶到凯西的住处。当她打开门时，我看见她只穿着一件绿色T恤衫。她那小小的面孔有些苍白，她的一头金发未经打理地披散着，苗条的身体浸满了汗珠。她看上去气色不错，真的，相当不错。

我打开购物袋，她首先把那瓶姜味汽水抓到手里。

我开始仔细阅读早孕测试的说明，想看看她是否适合使用。凯西却不由分说地把它和催吐药一起拿到了卫生间。或许她想过一会儿再进行测试？我完全理解：既要服用催吐药，又要使用试纸，总得一样一样来。

她并没有提起这件事，我也没有。她已经对我说过许多次了，她害怕流产，她绝不可能去做任何流产手术。因此，我们现在讨论这件事没有任何意义。结果已经是注定的了，我们就像一条线上的蚂蚱，命运被拴在了一起。

当她继续她的房间清扫工作时，我开始琢磨应该如何安排这次测试。也许我最好和她一起走进卫生间，就像是一个公司里的团队一样。我会站在她的身边，当她把尿液滴到那根测试棒上的时候，我应该有礼貌地转过脑袋。然后，我们会把它放到盥洗台上，等待着最终的结果。不管发生什么情况，我们都要肩并肩地站在一起。

我觉得我应该娶她，让她成为我的妻子。当我们第一次约会时，我就认为她就是我的另一半。人们总是说，当适合你的那个人出现时，你会本能地感觉到，我同样如此。我记得，在我们第二次约会的过程中，当我和她在长沙发上亲热时，我心里就在想：我爱这个女孩，我也知道，我至少还应该等上一个月，再把我的想法告诉她。我记得，当我看着她睡觉的样子时，我心里就在思忖：我会永远爱她！是的，永远！——不管她将会变得何等苍老，甚至皱纹密布。

但是，最近她的忌妒心变得越来越强了。她不喜欢见到我在聚会场合和其他女人说话，哪怕我早就明确地告诉她们，她就是我的女朋友。当我和她在一起时，她不希望我接听手机，哪怕我们此前已经连续相处了72个钟头，哪怕我接到的是一个工作电话。还有，当我们躺在一起，而她注视着我的眼睛时，假如我的脑子里突然闪过别的念头，譬如我应该抽个时间到干洗店把我的衣服取回来，她就会非常不满。她的理由是，在那样重要的时刻，我居然会想起别的事情而没有想到她。连我的思想都要受到监控

和钳制，这是我难以接受的。我不希望我的一生在这样的状态下度过。

所以，我由衷地希望测试的结果显示的是减号。

她走到电视机前，把一张《欲望都市》（第三季）的DVD碟片放进影碟机里。这部连续剧，她已经看了不下10遍，她经常对我讲起里面的情节。

她总是对我说，她会永远爱我，可是，如果没有信任，爱又能够持续多久呢？

焦虑感就像啤酒一样刺激着我的膀胱，于是我走进卫生间。当我在盥洗台前洗手时，我注意到测试棒就放在那里。她已经按照早孕试纸的说明进行了测试，而且显然知道了结果。啊，这可真是体贴！

我拿起测试棒，认真地观察起来。我以前从未研究过这玩意儿。我看到显示的是一个小小的“－”。我的第一个念头就是：她没有怀孕。我如释重负。第二个念头是：她为什么不需要我的陪伴，就独自完成了测试呢？

我走出洗手间时，凯西正躺在电视机前的地板上。她在看夏洛特和特雷决定分居的那段剧情。

“你为什么没有告诉我，它显示的是减号呢？”

她抬头看看我，耸耸肩：“我不想给你添麻烦。”

然后，她又扭头去看电视。我知道这段剧情的结果，我知道每一个人最终的命运。他们会分手，然后又走到一起，接着再次分手。有些事情，就是这样不可思议。

规则 10
不要在网恋中迷失方向

她叫金伯利。

她的额头留着黑色的刘海儿，她有一双大大的、纯真的眼睛。她的样子，让人很容易联想起诺薇娜·赖德（美国女演员，主演过的影片有《幻海奇缘》、《浪漫俏佳人》以及《妒焰飞灰》等。——译者注）。

这是在她博客空间的那张照片给我留下的基本印象。

金伯利是纽约人，很健谈。我越是了解她，就越是喜欢她。我们都喜欢收集“甲壳虫乐队”的唱片，也都喜欢在商场购物时将自己的购物车和别人的购物车推来撞去的感觉。而且，她还是我接触过的最体贴、最真诚的女人之一。最近，我每天早晨醒来都会想起她。在白天，我会不时地查看手机短信，生怕错过了她发来的任何信息。

她只是我的网友之一，却不是一般意义上的网友。她就像是我未曾谋面的情人。我一直很想知道她对我是否怀有同样的感觉。这天晚上，一切终于真相大白，因为我收到了来自她的如下短信：“我想你，非常想你。我这样直白，希望你不要介意。”

我告诉她，我并不介意，我很高兴她对我承认这一点。我们又接连互发了十多条短信，语气亲热得就像一对热恋中的情侣。

“我希望你有一天到纽约来看我，最好就是明天。”她在短信中说。

我心里很清楚，一旦我们从虚拟世界中离开，回到现实世界，我们的关系极有可能发生变化——要么冷淡下去，要么更加火热，乃至于发生肌肤之亲。

假如是后者，我刚刚开始的一项计划就会破灭。我不希望自己中途失败。我早已下定决心，一定要将这项属于我的伟大的计划进行到底。我把这项伟大的计划称为：

30 天禁欲计划。

第1天

收到金伯利短信的时候，我的禁欲计划刚开始。朋友们知道我要施行这项计划后，一致认为我的脑子一定是出了问题。

“你为什么要这样折磨自己呢？你这不是自我摧残吗？”他们问。

“为什么一个男人会攀登一座高不可攀的山峰呢？为什么他会勇敢地在火炭上行走呢？为什么他会硬着头皮坚持阅读《为芬尼根守灵》（詹姆斯·乔伊斯的作品，以文体和语言奇特、内容晦涩难懂著称。——译者注）呢？”我回答说。

目前，我正在实施这项计划，我是第一次义无反顾地实施一项计划。我要看看自己能否成功。

来自威茨尔市的歌手和吉他演奏家李弗斯·科摩，第一次在我的脑海里灌输了“禁欲”的概念。他对我说，作为佛教冥想训练计划的一部分，他几年前就决定了过独身生活。这意味着他必须戒绝一切性行为。他说这给他带来了难以想象的好处，因为他第一次感觉自己如此充满精力、活力和创造力，他对个人事业的关注也变得前所未有的集中。

当时，我并不觉得这是多么高明的建议，只认为这不过是他特立独行的个人风格的真实写照。但是，在几周以后，“科迪熊”乐队的比利·克尔根告诉我，在每次举行音乐会的当天，李弗斯绝不容许他的乐队成员有任何性行为，因为只有这样，他们才能够把体内的能量在舞台上完全释放出来。

在接下来的一次晚宴上，我偶然谈到了这个话题。和我一同就餐的一位著名电影导演说，当初，正是通过连续一个月的禁欲，他才成就了职业生涯中最好的一部电影作品。

正如我的一个编辑经常对我说的那样，三个人的经验，足以证明一种理论的可靠性。由于这三个家伙的事业比我成功得多，也辉煌得多，所以我决心学习他们进行三十天的禁欲实验。我要通过亲身经验来验证他们的话是否属实。

第2天——第3天

两天时间似乎很容易就过去了。

第4天

12乘以12等于144。

18乘以18等于324。

23乘以23等于529。

只要是25以内的两个相同的数字相乘，我马上就可以给出结果。我已经成了一部活计算器，这是三十天禁欲初步计划带给我的意想不到的妙处之一。

当我把这项计划告诉金伯利后，她在电话的另一端大笑起来："真是想不到，你居然会实施这种计划。好吧，我倒是很想看看，你最终能否实现你的目标。"

后来，她又有些好奇地问我："除了让你的数学水平有所提高以外，禁欲计划还给你带来了哪些变化？"

"嗯，我觉得，我的精力比过去变得更加充沛了，我不需要再像以前那样，每天都得睡很长时间的觉。"

接着，我向她描述了我认识的那些成功人士从禁欲计划中获得的好处。她想了一会儿，问道："我们女人也可以这样做吗？"

第5天

到了禁欲计划实施的第五天，我加大了体育锻炼的强度，这可以削弱禁欲带给我的不适感。我过去很少做俯卧撑，现在，这种锻炼形式成了我

每天的必修课。我的臂力也似乎增强了，这使我体验到了这项生理实验带给我的更大好处。

与此同时，在我的心里，金伯利也占有越来越重要的位置。每天我都期待着能和她在网络上见面，或者在夜深人静时煲电话粥。当她向我坦陈了她对我的感觉时，我一点儿也没有感到紧张。

“我想看到真实的你，”她说，“我想看到你的每一张照片、每一件衬衫，或是每一把牙刷——只要是你的东西就行。我真的很在乎你，我想知道发生在你身上的所有的事。我想了解你的感受。”

我告诉她，再过些日子我会到纽约参加一次研讨会，那时，我会趁便争取在纽约多住些时日，以便留出更多的时间和她单独相处。

她听了非常高兴，她说，她早就期待这一天的来临了。

她又问起我的训练计划的情况。我有些沮丧地告诉她，禁欲对男人是一种折磨，我生怕自己会中途失败。

“我有一本励志书，名为《找到隐藏的自我》，作者塞尔格·卡伊里·金说，改变一种习惯，需要的不仅仅是毅力。”我对她说，“当你突然中止了某种习惯以后，你在潜意识中就会感到空虚。这种空虚必须通过某种新的活动方式得到补偿。这就是有的人在停止吸烟以后，需要天天咀嚼口香糖的原因。”

但是，禁欲带来的痛苦，是无法通过咀嚼口香糖来化解的，俯卧撑之类的体育锻炼也无法长时间起作用。“等我过些天见到你时，”我半认真而又半开玩笑地对她说，“也许我会当即把这该死的禁欲训练抛到一边，你觉得怎样？”

“那可不行！”她的话音刚落，我的心就凉了半截，只听见她咯咯地笑着说：“因为我现在也在实施 30 天禁欲计划。”

我很高兴有位女士能和我分享禁欲心得，我试图告诉金伯利一些有用的经验。

“我要是想入非非的话，就会做俯卧撑，你呢？你有什么好的调节办法吗？”

“我会做仰卧起坐，好像很管用。我准备在接下来的时间里，每天都坚持做仰卧起坐。”她踌躇满志地说，“我还想去玩冲浪呢，我很久都没有去冲浪了。”她接着告诉我，自从最好的朋友在水里淹死以后，她有两年没有玩过冲浪了。“我应该改变这种局面，重新恢复过去的那种健康的、有规律

的生活。啊，感谢你提供的禁欲计划。我认为只要坚持下来，我也能够和你一样，找到隐藏的自我。”她兴奋地说。我真想狠狠地抽自己两个耳光。

第6天——第14天

在对金伯利的幻想和禁欲的挣扎中，我终于又熬过了9天的时间，马上就是我禁欲计划的第15天了。

第15天

这天，金伯利打来电话，说她发现了一个重要信息。

“我查了谷歌搜索，说是长时间禁欲对健康不利。”她说。

“我知道。我也担心将来会得前列腺癌或是别的什么病。”

“听着，”她一本正经地说，“你应该通过更好的渠道去释放精力。不要在身体里筑起一道堤坝，把能量挡住而使它们无法释放。你应该让它们在体内自由地流动。”

“可是，怎样释放能量才是最合理的呢？”

“很简单啊，”她笑嘻嘻地说，“你应该马上给自己找个女朋友。”

当天夜里，她再次给我打来了电话。她喝醉了。她说，她很想念我。

我也想念她。令人匪夷所思的是，我们甚至从未见过面，此刻却像一对彼此爱得刻骨铭心的恋人。

“我想告诉你，”我再一次鼓起勇气，“再过4天，我就要在纽约见到你了。我希望一切都将在那一刻发生改变。我觉得我们一起来结束这场禁欲实验，将是一件无比美妙的事情。”

“可是，你原计划不是要持续30天吗？只剩下不到两周了，难道就要这样放弃了吗？”她问。

听上去，她的语气更像是如释重负，而不是感到焦虑不安。

去他的30天。我愿意为了爱情提前终止这场实验。实际上，不管为结

束这场实验使用何种借口，我都能够确保它站得住脚。还有 5 天的时间，我就能见到我的金伯利了。为了她，我要把禁欲计划坚持到见她的那一天。

第 16 天——第 19 天

在爱情的激励下，5 天的时间似乎并不难过。

第 20 天

明天我就可以在纽约见到金伯利了。

我的内心充满期待。我觉得我们好像以前就见过面，我们曾经拥抱过、亲吻过，也曾在商场里推着购物车彼此推撞。我时不时地感觉到，我是爱她的，我真的很爱她。

当然，我也知道，自己的这种感觉不过是吸引力、好奇心和迷恋结合在一起的产物，我确信她也同样如此。所以，我产生了一种不祥的感觉。

我担心的事情终于发生了。金伯利在当晚主动给我打来电话，说她明天下午要到迈阿密出差，没法在纽约和我见面了。

“我没有选择，”她说，我从她的语气中听到了某种不满甚至是敌意，这是我以前从未听到过的，“我真的需要赚钱。我不想丢掉我的工作。我在银行里的存款可能不到 3000 美元了。”

我感觉自己好像被泼了一头冷水。这么多天以来，我是那样渴望在纽约见到她，我无法想象独自待在那里却没有她的陪伴。我不加掩饰地说出了我的想法。

“别这样，”她很快打断了我，“我真的无能为力。请你别生气，好吗？”

“我不生气。”我说——其实我很生气，“不过，我真的没想到会是这种结果，但这并不是世界末日。也许我可以在离开纽约以后，专门到迈阿密去看你。”

“我可能需要消失几天，”她说，她的恼火变成了泪水，“我需要好好考

虑一下我们的事情。”

我们谈得愈多，她就愈动情。她愈是动情，就愈是想避开我。

“那么，你既不打算在纽约和我见面，也不希望我到迈阿密去找你，是这样吗？”我觉得她好像正将一把刀子戳进我的胸口，“我需要确认一下我是不是真的很爱你，所以我非要见到你不可。”

“你不要逼我了！”现在，她几乎是在冲我喊叫了。我面对的是一个感性的女人，我的理性一无是处，我的愤怒也丝毫不起作用。现在，我身体的每个细胞里剩下的只是沮丧、怀疑和痛苦。我期待的 30 天禁欲计划的提前终结和一段浪漫爱情的开始，居然会以这样的局面收场，这显然是我无法接受的。

“如果你一定要消失几天，”我开始对她施加压力，“那么你首先得告诉我，我究竟什么时候可以见到你，这样我也好有个盼头。不然我会认为我们之间不过是一种虚拟的关系。”

“虚拟的关系？”她叫道。显然，我说了不该说的话。“我非常渴望见到你，你是知道的。我想做你的女朋友，”她不再抽泣，但她接下来的话又触痛了我脆弱的神经，“请不要把责任推到我的身上。你其实并不希望让我做你的女朋友。你已经暗示过我，说你是独身主义者，你也从不否认这一点，难道不是吗？既然是这样，即便见了面，又有什么意义呢？我们是不会有任何结果的。”

放下电话，我颓然地坐到卧室的地板上，心里就像打翻了五味瓶。

“虚拟的关系，虚拟的关系……”我不停地喃喃自语。

过去发生的一切，就像是一场梦。

第21天

第二天下午，我从洛杉矶国际机场飞往纽约。与此同时，金伯利从肯尼迪国际机场飞往迈阿密。前一天晚上我们都没有睡觉。我们整晚都在争论，都暴露了各自最糟糕的一面，而现在，我们正在用手机给对方发一封最绝情的分手短信：“祝你一生幸福。”

在飞机上，我就像是一个奄奄一息的病人：胡子拉碴、面色苍白、睡眼惺忪。在整个旅途中，我将脸埋在两个手掌中，脑海里不断回想着我们

前夜的对话。我懊悔自己说的那些蠢话，而且也在想金伯利是不是在故意破坏这种关系。也许她害怕和我见面，担心她会让我失望，或是担心我会让她失望。也许她在迈阿密有一个男朋友，所以从一开始，她就没打算和我见面。她经常说很想见到我完全是谎言，是假装出来的。也许她只喜欢在网络上，或是在电话里和男人谈情说爱，而她博客上的照片也许并不是她本人。

不管是哪一种原因，都无法缓解我心痛的感觉。我以前从未想到一个我没见过面的女人竟然能使我如此伤心。

我居住的酒店房间空荡荡的，似乎像是一种诅咒。我花了如此多的夜晚，幻想着和她见面的情景，想象着我们如何在房间里点起蜡烛，甚至想象我们如何盖着同一床被子，一直聊到很晚，直至相拥而眠。我觉得自己活像一个傻瓜，居然那样信任她、迷恋她，又花了那么长时间和她通电话，去构建她从一开始就知道的那种并不存在的未来。

此时此刻，我早已摆脱了禁欲的不适感，可是却无法摆脱孤独的感觉。

当我伸手把床头柜上调成震动状态的手机拿过来查看时，突然发现金伯利给我发来了一条短信。我的心抽紧了。我感到兴奋、紧张、好奇、恐惧，当我看见短信的内容——“你现在能和我通电话吗？”——的时候，顿时感觉如释重负。

我拨通了她的手机。

“嗨。”她说。我喜欢听见她的声音，它甜美而又富有磁性。我以为再也听不到她的声音了。

“我很高兴你给我发来短信。”我很想告诉她，我希望她马上赶回纽约，或者允许我到迈阿密和她见面，但我知道，这只会让她感到恼火。“我昨天的表现很不好，我向你道歉。我只是想让你知道，我很想见到你。”

“我也是。我原来以为我们迟早会见面的，也以为我们可以长久地相处。可是，昨晚发生的事改变了一切。我看到了你的另一面。”

“是的，我理解。我原来也以为，不管我们的关系发展到何种程度，我们至少可以做普通朋友，至少可以在电话里或者在网上彼此交流。我从未想过会是这种结果。”

电话的另一端，是令人难受的长时间沉默。

“其实，这种结果从一开始就注定了。”她抽泣着说，“你只能带给我一时的快乐，却不可能向我作出一生的承诺，我需要的是后者而不是前者。”

沉吟了一会儿，她又说："原谅我，尼尔，我是一个非常现实的人。我更看重真实的东西，虚拟的关系不但会给我，甚至也会给你带来伤害。对不起，尼尔，请你忘掉我吧，就当我这个人在你的生活中从来就没有出现过。祝你幸福——我是真心的，我希望你可以永远幸福。"说完，她就把手机挂掉了。

我知道，她需要的就是这样一种结局。我应该尊重她的选择。仅仅是在电话里，我们就已经几乎完成了一对情侣需要完成的一切：谈情说爱—吵架—分手，尽管我们甚至不曾见过对方的真面目。

很显然，我们再也不可能见面了。就像我的30天禁欲计划可能只是一种痴心妄想一样，我们虚拟的感情，到头来也不过是一个美丽而又易碎的肥皂泡。

但是，从另一方面说，二者有着本质的不同：后者是我不能控制的，前者则不然。我不想赔了夫人又折兵，我痛恨满盘皆输。我不能放弃，我要将禁欲计划坚持到底。

第22天——第24天

爱情的挫折使我灰心丧气，我就这样无欲无望地度过了三天时间。

第25天

现在已到了我实施这项计划的第25天了。再过几天，我就大功告成了。

当我无意间醒来时，发现吉娜躺在我的身边，她双手紧紧地搂着我的脖子。我十分吃惊，看看表，是凌晨3点半。她的到来让我感到惊喜。不过，我想到了自己的计划，加上这时候又累又乏，因此，尽管她极力扭动着身体，试图调动起我的情绪，但我只是敷衍性地亲吻了她，在她裸露的肌肤上爱抚了几下，就闭上眼睛继续睡觉。

她使尽浑身解数，也没法唤起我的激情，因为我始终无动于衷。

她显然是受到了伤害。

“你是怎么回事？你开始讨厌我了吗？”她在早晨醒来后问我。

“你这是什么意思？你是抱怨我没有和你做那种事吗？对不起，以后再说吧，我现在对那种事没有兴趣。”我反驳道。尽管我非常清楚她的意思，可是她并不知道我已经发过誓，一定要完成我那未竟的事业。因此，我必须抑制我的“里比多”（指弗洛伊德心理学描述的人的生理本能，尤其是性冲动。——译者注）。另外，和金伯利交往带给我的负面影响并未消失，我无法找回那种久违的激情和真实的自我。

“你说什么，尼尔，什么叫以后再说？为什么我离开你仅仅一个多月，你就发生了这么大的变化？告诉我，你是不是已经不爱我了？”

“我当然爱你。”

“爱我？你真的爱我？看看你的表现吧，这就是你爱我的证据吗？”她的声音开始哽咽，“你知道，不管你爱不爱我，我是爱你的，可我不想因为爱你而受伤。”

在床头上方的墙壁上，挂着一个小小的油画框，那是在我们相处的那段快乐时光里，她去芝加哥完成她的研究生实习任务之前为我做的。她把油画框从墙壁上取下来，放在膝头。我直起身子，看着她的下一步举动。她用颤抖的双手使劲揭开画框的衬背。那用以固定衬背的划片不仅太小，也太坚固，她抖颤的手有些不大听使唤。

她终于把划片拨到一边，取下了画框的衬背。不过，她没有取出那幅油画，而是按住衬背，捏住里面的那张黑色衬纸，把它拽了出来。我这才注意到，在那张黑色衬纸上粘着一张纸条，这显然是她在第一次把画框作为礼物送给我时留下的。我以前并不知道，这里面居然藏着一张纸条。

她把那张衬纸揉成一团扔到我的胸口上，然后就走出了房间。我把它展开，抚平，只见上面写道：

“有一天，当你作好了寻找意中人的准备时，你会成为一个好丈夫的。你也会成为一个出色的父亲，会生下一大堆聪明可爱的小尼尔。我注定会受到你的伤害。但是，我还是会永远爱你。”

我觉得自己的脸开始肿胀，我的眼睛、鼻子感到温热和充血，我的泪水忽然夺眶而出。

半个钟头以后，洗漱完毕的我驱车赶到了她的住处。

站在门口，我的心怦怦直跳。

门开了，吉娜穿着一身粉红色的睡衣，一脸惺忪之态，她用诧异、困惑、恼恨而又夹杂着几丝喜悦的复杂表情看着我。此时的她显得格外孱弱、娇美、动人。

我一把抱住她，一面亲吻她，一面语无伦次地向她做着解释。

她脸上的阴云逐渐散去，露出了笑容，并紧紧搂抱住我的脖子。

将近中午，当我们一起外出吃饭时，看着街道上车水马龙的景象，呼吸着沁人心脾的空气，沐浴着暖融融的阳光，我感到自己比以往任何时候都要轻松和喜悦。

此时此刻，要说在我身上还发生了什么其他变化的话，那就是：我那伟大的 30 天禁欲计划已经提前破产了。

这似乎有些遗憾，但我并不为此自责和懊丧。我没有赔了夫人又折兵，而且，我感到通体舒畅、无比幸福。

规则 11
一个人的游戏未必会持久

有时候，爱情是一座丝绒监狱。

这是达娜在紧紧搂抱住我的那一刻，我的脑海里产生的想法。

她的眼睛熠熠闪光，她的唇边洋溢着别有意味的笑意。她没必要把那三个字说出口，但她还是说了出来：

“我爱你。”

就在那一刹那，我觉得自己被无数根栏杆团团包围，它们都是由丝绒做成的。我有足够的体力挣脱它们，但我在情感方面的力量却十分匮乏。因此，在我看来，这种丝绒栏杆比铁还要结实，我的脑袋可以将铁栏杆撞弯，却没办法将丝绒栏杆撞碎。

她注视着我，充满期待地等着我的回答。我无法作出同样的表白，我不允许自己的自由受到束缚，她的感情现在成了我的负担。

可是，此时此刻，如果我的表情、姿态和言语出现任何差错，就会像通红的烙铁一样灼烧她的心灵。

她还是那样紧紧地抱着我，她的目光紧张地在我的脸上搜索着，仿佛要自行找到答案。即便她没有从我的脸上看到任何爱情的证据，她的内心也会怀着希望。因此，我正在陷入困境。我被囚禁在这丝绒监狱中。

2

“如果那个该死的臭女人再打来电话又马上挂断的话，”吉尔恼火地说，“我就会杀了她。”

“你们刚才说了什么？是谁给你打的电话？”此时，我正要出门。我不知道，她为什么这么生气。

“是一个臭女人！”她叫喊着说，“她说她打错了，然后就把电话挂断了。”

“难道你没有想过，她可能真的打错了吗？”

“拜托！她当然知道，”她啐了一口，“她知道那是我的号码，那条母狗。”

我走出家门，坐进汽车，开着它沿着太平洋海岸公路行驶。我以前就见识过吉尔有多么痛恨和我交往过的女人，她对她们充满了忌妒和仇恨。她的反应非常强烈，总让我不寒而栗。

我过去常对女人说，如果爱情是漏斗，我希望我生命中的女人会陪伴我在这个漏斗中间一同穿行，朝着它越来越宽敞的地方前进。我以前从未想过，这个比喻并不准确。直到今天，当我驾车在这条公路上行驶时，我才第一次意识到，爱情的漏斗只是一条单行线，不管你如何前进，它只会变得越来越窄。

3

你在一个街区以外，就能够闻到罗杰身上的味道。他总是睡在波士顿的大街上，常常对着路边的灯大喊大叫。附近一家书店里负责照顾他的人告诉我，在20世纪70年代初期，他曾参加全国棒球联赛。那时候的他，可谓前程似锦。有一天，有人恶作剧地在他的啤酒里放入了毒品，从那以后，他的人生就完全改变了。

20世纪60年代后期，罗兰德是一个美国颇有影响力的摇滚乐队的成员。他因为藏有毒品而被逮捕，不过，他后来以精神错乱为由逃过了牢狱之灾。

他顺利地进入了一家疗养院。在那里，通过几年的电击治疗，他的思维发生了改变。1981 年，他在一张宣誓书上签字，声称一个火星人完全占据了他的身体。54 岁那年，罗兰德俨然在体力和智力上都成了废物，只能由他的弟弟负责进行监护。

我的祖母在 70 多岁后患上了中风。从此以后，她的思维和记忆发生了严重退化，退化到了 32 岁的年龄，她再也认不出我和我的弟弟究竟是何许人。她每天都会守在电话机旁边等候她的母亲从一家医院给她打来电话，她的母亲 40 年前死于那家医院。

人生好像有一条细细的丝线，把我们每个人和现实连接起来。我最恐惧的事情之一，就是有一天它会突然断裂，而我将得到罗杰、罗兰德或祖母那样的下场。

只是有一点我和他们不同：到那个时候，没有人会守在我的身边照顾我。

尾 声

“结尾有点愤世嫉俗了，你不觉得吗？”

“我并不觉得这是愤世嫉俗。这只是有点忧伤、有点恐惧罢了。”

“你和这么多女人有过亲密关系，到头来却几乎两手空空，你认为我会同情你的遭遇，或者为你感到遗憾吗？”

“这是我最不希望得到的，尤其是从你那里。”自从上次见到他至今，已经过去了好几年时间，但当时的场景似乎没有任何改变：音乐制作人、男仆，还有那只狗，他们看上去好像都没有见老。我的这位音乐制作人朋友的爱好之一，就是喜欢指出我的逻辑不一致的地方。

“你会同情你自己吗？”

“我更多的是对自己感到困惑。在经历最近的两次夭折的爱情之后，我写下了你刚才读到的这一系列故事。从那以后，我同数百个婚姻不幸或陷入情感关系困境的男人和女人交谈过。我只是想集思广益，选择正确的人生。”

“我理解。”我的书稿就放在他用毛毯裹缠的膝盖上面，看上去就像是小学生交给老师的一张令人恼火的绘画作业，“那么，你的这两次爱情为什么会失败呢？”

“我认为是那些女人后来的表现让我对爱情的前景感到怀疑。我不认为，我们的爱情可以持续一生一世。”

“我觉得其实是你不知道如何回应她们，也没有在这方面作过任何努力，对吗？”他再次将问题提升到了道德层面。

“我当然知道如何回应，也作过尝试。但是，这毕竟是双方的事情，一个巴掌拍不响。”

“看来你已经准备去打一辈子的光棍了？”

“我当然不希望是这种结果。事实上，我已经使尽了气力，想让我的爱情开花结果。”

“你究竟作过怎样的努力呢？”

“我很积极，也很虔诚。我不再和其他女人交往，我不说谎话，也没有背着她们和别的女人调情或是去做那种见不得人的事。”

“这就是你让爱情开花结果的办法吗？只是不再和别的女人有风流韵事？这就等于是说，你认为只要自己待在水中，就可以学会游泳。你这完全是消极的做法。”透过他身后的那一大块玻璃观景窗，我看见阳光像利剑一样刺进海水中。

“你是否想过，也许你并未真正作过努力？”

“你这话是什么意思？”那个男仆把一个盛满樱桃的大瓷盘端到他的眼前，又点上了一根印度产的焚香。我隐约感觉到自己正在掉入他设置的某种陷阱。

“你只是在如何完善你的泡妞技巧方面花费了很大力气。你读过所有这方面的书籍，你满世界跑，结识这方面的专家，只是把时间花在如何博取女人的欢心，如何成为把妹达人的各种方法上面。”

“呃，我知道你这话是什么意思。”

“那你说说看，我想表达的是什么意思呢？”

“你是想告诉我应当像研究把妹游戏那样，去研究如何使爱情变得持久而巩固。”

他颇为得意地点点头，又俯下身去，从枝茎上摘下一粒樱桃，说：“归根结底，你必须在人生的某个阶段作出选择。或者说，这意味着你需要作出一项重大的人生决定：你是打算找个女人和你组建家庭并共度一生，还是继续为了满足生理冲动去追求更多的艳遇，同对方保持或长或短的关系，直到你有一天气衰力竭，再也无力做这种事情为止？”

“这听上去不大像是选择，而是没得选择。”

他把那颗樱桃放进嘴里，又一脸惬意地倚靠到沙发上。我过去一直以为他那一向慢吞吞的动作和有些夸张的沉稳之态只不过是装腔作势罢了，是故作矜持和冷静而已。然而，不知从什么时候起，我开始妒忌他的这种宠辱不惊的姿态。

“所以，打个比方说，假如我选择和某个女人永远生活在一起。”我接着说，“那么你的意思是说，我应该把这种关系当成一个项目，然后把过去那种用来创造艳遇的力量都用在这上面，使它变得更加稳定而持久。”

“是的。”

“接下来呢？”

“很简单，接下来，你需要做的就是要找到一个你爱的女人，她不但会像你爱她一样爱你，而且也愿意和你共同完成这个人生项目。”

“这话说来容易做起来难。你如何知道，你找到的就是适合你的人呢？”

“当你和她共处了一段时间之后，你们的关系只会变得分外亲密，而不是彼此疏远，这就表明，她必然是适合你的女人。”他说，“许多男人在维系情感关系的过程中，都会犯下致命的错误。我认为，男人应当坚守自己的目标，那就是：要把长期的而非眼前的幸福放在第一位。不管他作出怎样的选择，都不应当放弃这个目标，哪怕这意味着需要牺牲一定程度的自由。”

“牺牲自由？我的天，那未免太可怕了！”在这场辩论中，他开始占据上风了，这让我感到恼火。我难以接受他如此轻视自由的价值。我也不能接受他提供的解决方案中包含的悲剧性的一面，那就是：只要你作出这样的选择，就势必会关闭更多美妙的人生经历或其他机遇的大门。

“那未必是可怕的，也许最终的结果令人兴奋也未可知。在你与对方相处的过程中，随着时间的推移，你们的关系必然会出现这样或那样的困境。但是，你最终一定能够学会如何克服它们。你也能够从中获得更大的力量和自信，而这是任何一夜情都不可能提供给你的。”

“你的话也许是对的，但这当中有一个问题。”他开始专注地倾听，解决问题是他的兴趣和特长，“在交往了几年之后，如果生理本能驱使我产生了那种愿望怎么办？就是说，倘若我每天都想着如何结识别的女人怎么办？我怎样控制这种想法或行动呢？你又如何让我不至于对她感到不满和怨恨呢？——因为她会妨碍我的想法和行动。”

“依我看，”他耐心地说，“这是一件好事，因为你开始正视这样的问题：究竟怎样做，才不会影响你为之付出过大量心血的那个人生项目。我想告诉你的是，在银行工作的人，通常都不会去偷银行的现金。尽管他们很想得到更多的钱，但他们更看重自己的未来。”

在这些年里，我询问过许多已婚或是有正式女朋友的男人。在他们当中，有很多人都会屈从于自己的生理冲动，背着伴侣和别的女人发生关系。这种行为就像情感关系的定时炸弹，即便对方永远都不会发现，然而谎言、隐瞒、偷情、不得释放的内疚感等等，所有这些最终都会破坏两个人曾经拥有的爱情。他们会变得互不信任，他们的爱情也会名存实亡，在多数情况下，他们貌合神离而又彼此依存。不过，即便如此，也可以有别的选择。

“如果我仍旧希望自己既能拥有那块蛋糕，又可以把它吃下去，那么，

我就会作出这样的选择——去找一个和我有着相同想法和需要的女人，或者去找一个对男人和女人都感兴趣的女人。”

“如果她果真能够答应你的条件，满足你的要求，你也不妨尝试一下。不过，”他停顿了一下，一只手开始抚摸下巴，我看见他的眼睛突然亮了一下，“你首先需要澄清一个结论。”

“什么结论？”

“我刚才在回顾我们的讨论时，发现了一个问题。”他喝了一口水。我知道，这并不是因为他感到口渴，而是他的自信使然，他认为接下来的话可以进一步显示出他的睿智和我的愚蠢。他接着说：“既想拥有蛋糕，又想吃掉它，不管是这种想法还是这种表述，它们本身都是错误的。正确的结论应当是：你不可能在吃掉蛋糕的同时，还指望拥有它。”

“我不明白你的意思。”

“我的意思是你应该感到满意，因为你已经幸运地拥有了那块蛋糕。所以，你不需要一边盯着它，一边却暗自担心：如果你想继续拥有它，是否就会因此而失去什么——你只需要品尝它，享受它带给你的快乐和幸福。这就足够了。蛋糕是用来吃的，不是用来收藏的。”

有时候，他真的让我感到恼火，因为他说得很对。

鸣 谢

本书以作者数千次与陌生女人搭讪的经历为蓝本，通过与世界各地顶尖的把妹达人多年的密切交流吸取经验教训，是集世界各地学员的反馈、数百部相关著作和研究报告的精华以及“把妹达人训练学院”培训团队贡献于一体的集体智慧的结晶。

其中有两个贡献最大的人尤其值得一提，你在“任务简报”中已经读到过他们的作品了：

有着一颗金子般心灵的唐·迪亚戈·加西亚是圣弗朗西斯科的把妹达人训练学院的高级培训师。他设计完成了几十种极受推崇的训练任务和相关电子书，它们改善了几千个学员的社交技能。另外，他也协助我完成了本书的校对工作。

托马斯·斯科特·麦肯锡是美国中西部地区培训基地的高级培训师，他也是一个一流的作家，是多家杂志和电视媒体（从深奥的《当代观察》到粗浅的《娱乐时代》）的撰稿人。除了协助完成“任务简报”以外，他还参与完成了把妹达人训练学院的多媒体资源的编辑和整理工作，并将资源的精华部分提炼成短短几页的内容。

我还要感谢把妹达人训练学院的组织者和高级技术顾问戴茜、哈泽尔以及流行音乐主持人朱莉·考尔德和麦塔什；我尤其要感谢菲尼克斯和洛克，他们做了大量幕后工作，协助我完成了本书的基本理念设计。训练中心的培训师伊沃尔弗、汤米·D、吉普赛和布拉沃，对于本书的问世同样功不可没。网名为“Exception”的把妹达人提供了关于“村民组合”的开场白（见第18天的训练任务），在此向他表示感谢。还要感谢鲁克和迈克尔·格雷古斯也提供了相关资料。

我要特别感谢那些不仅影响了我的生活，也影响了本书创作的亦师亦友的把妹大师们，其中包括：有着“魔术师”绰号的谜男，他现在是舞台表演专家和影视红星；戴维·德安杰罗，他已开始涉足商业领域；罗斯·杰弗里

斯，他是公认的“把妹潮流之父”；斯农卡特，一个很少公开露面的娱乐界怪才；还有现在已婚的大作家查格勒。

我还要感谢两个人，他们的名字我现在不便提及。他们帮助我进一步完善了有关把妹达人的基本理念。你将在我以后的作品中读到他们的故事。但是，假如我没有给予他们应得的补偿，我就会为自己的失职而倍感内疚。因此，我要谢谢这两个男人。

参与本书校对工作的，除了前面提到的团队成员以外，还有安娜·G.、艾欣·普尔坦、M. G.、托德·施特劳斯、M. J. 博士、尼科尔·蕾妮、艾米·莫斯、凯莉·格威茨、劳伦、伊夫琳·Ng和萨拉·道林。索乔和克里斯汀·哈兰做了材料查证和研究工作，为本书涉及的各种技巧（从“限定时间”到“拉斯维加斯打分体系”，到“微笑搭讪原则”）找到了心理学和社会科学的理论依据。

我要向哈珀·柯林斯出版集团的企划小组表示最由衷的感谢，这个团队的成员包括：嘉莉·卡尼娅、迈克尔·默里森、戴维·罗斯伊、利萨·盖拉尔、雷切尔·罗马诺、蔡斯·博蒂、卡西·琼斯、布利塔尼·汉布林，以及美国东部地区效率最高的编辑人之一卡尔·摩根。我还要感谢当初建议我将把妹达人训练课程的内容撰写成书的朱迪丝·里根。

最后，我还要向你说声谢谢，因为你完成了本书的全部训练任务，并由此翻开人生新的一页。对我而言唯一比你取得的无数把妹战绩更令人振奋的，就是看到你在受训前和受训后的显著变化。你现在是名副其实的把妹达人了，好样的！

我要向你致敬。

[General Information]
书名=把妹达人圣经
作者=（美）施特劳斯著
页数=292
出版日期=2011.01
SS号=12762672
DX号=000008040783

丛书名=
形态项=292
ISBN号=978-7-80223-446-8
原书价=29.80
出版社=中国三峡出版社
主题词=
内容提要=想要在这场追逐游戏中捷报频传，就要先掌握游戏规则！想要迅速提升异性缘，让你终生受益的30天速成计划就绝对不可或缺！什么学问可以让美国大学生争相投入研究，让医生中途转业，让社交名流趋之若鹜？是的，就是把妹学！“把妹”也有学问！你是否期待变身为众人艳羡的把妹达人？别再当老实人了，让全世界最强的把妹达人来改造你！他独创的把妹技巧和术语，嘉惠全球男性同胞。

网址=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000008040783&d=5C747A1ED5BF8F52DAE445FE4867CDD4&fenlei=03100301 31