

雄性崛起

两性博弈的真相



[别当好人，当赢家]
雌性永远在筛选，
雄性必须去征服。

当你学会用她的语言谈判时，
你早已输掉了这场战争。



© 社长出品

目录

前言：本书宗旨与阅读指南	4
为什么写这本书	5
本书的核心主题	5
本书的组织结构	6
如何阅读本书	7
关于"挫男"和"阿尔法"的概念	7
常见误解的澄清	8
关于挑战性内容的说明	8
实践的重要性	9
从哪里开始	9
结语	9
第一部分 觉醒之路 -打破限制性信念	10
1. 爱情权力学：为何真命天女症正在毁掉你的关系	10
2. 灵魂伴侣：揭穿爱情神话的真相	13
3. 破解灵魂伴侣的面纱：两性博弈的本质	14
4. 认识限制性信念：挫男的自画像	15
4.1 挫男的特质：	16
5. 杀死挫男心态：蜕变之路	17
5.1 蜕变之路：为何真正的改变必须独自前行	18
5.2 勇者之路：敢于杀死旧我的决断	19
5.3 自主之路：从讨好到做真正的自己	21
6. 权力的真相：掌控自我，掌控人生	23
7. 破除限制性信念：揭开现代两性关系的真相	26
8. 不惧失败：如何突破合理化借口的束缚	27
1. 异地恋	28
2. 备胎	28
3. 柏拉图式网恋	28
4. 键盘侠社交软件	28
5. 只追美女	29
6. 降低难度	29
7. 自我安慰	30
8.1 我们如何为自己的不足找理由	31
第二部分：阿尔法的觉醒 - 重塑男性价值	34
9. 阿尔法男人：超越定义的心态	34
9.1 阿尔法/男性领袖/社会小混混	35
9.2 阿尔法定义：超越标签的真相	36
9.3 回归本能：唤醒压抑的天生阿尔法	38
10. 觉醒之路：破除限制性信念的五个阶段	40
10.1 打扮的艺术：形象的重要性	40
10.2 觉醒的五个前奏阶段	41

11.两性关系中的力量平衡.....	41
12.好男人 vs 坏男人：超越简单标签的真相.....	43
12.1 天平的两端.....	43
12.2 中间地带的真相.....	44
12.3 为什么"坏男人"更有吸引力？.....	45
13.识破友谊区的真相.....	46
13.1 友谊区陷阱：为何"先做朋友"注定失败.....	47
13.2 友谊区的真相：女性拒绝的真相剖析.....	48
13.3 友谊区的选择：化解对抗还是接受对抗.....	49
14.救世主模式：为何帮女人解决问题换不来真爱.....	49
14.1 救世主自测：你是在保护还是在交易？.....	50
15."做你自己":为何是雄性进步最大敌人.....	52
15.1 女性标准的隐形枷锁：谁在定义"真正的你".....	52
15.2 预谋的谎言：揭穿"做自己"的两性陷阱.....	53
15.3 身份革命：成为自己身份真正的主人.....	54
15.4 女人只是生活的点缀，而非生活的焦点.....	54
第三部分:择优而选策略建立丰富心态.....	57
16.择优而选策略：情感自由的艺术.....	57
16.1 择优而选逻辑：为什么不要把鸡蛋放在一个篮子里.....	59
16.2 被争夺的男人：为何择优而选男性更具吸引力.....	61
16.3 择优而选的逻辑：成为女人寻找的奖品.....	62
16.4 择优而选的难点：非排他性立场.....	63
16.5 择优而选方法：稀缺性如何创造你的真实价值.....	65
17.当选择成为优势：情感关系中的主导权回归.....	68
18.择优而选的心态：从追求者到被追求者.....	69
19.女性择优而选的策略：备胎经济学.....	72
20.欲望的动力：你无法协商真正的渴望.....	75
21.想象力：恋爱中最强大的武器.....	76
第四部分:两性互动的本质.....	79
23.女性择偶策略：基因与资源的博弈.....	79
24.优质精子与可靠钱包：为何女人难以兼得.....	80
25.短期激情 vs 长期稳定：女性的两手策略.....	83
26.慕强择偶不在乎：女性择偶的残酷真相.....	85
26.1 价值评估与年龄关系.....	86
27.解析女性的唯我心理和多元性策略.....	87
27.1 为何女性能更好地应对心理创伤？.....	88
27.2 理解女性的"口是心非"行为.....	88
27.3 女性一生中的择偶策略变化.....	89
27.4 女性策略的适应性与"优质女性"的神话.....	90
27.5 不同年龄段女性对男性外表的优先级.....	90
第五部分:两性沟通与相处艺术.....	91
28.重写规则：重塑关系中的真正主导权.....	91

28.1 为了承诺而承诺.....	91
28.2 占上风.....	92
28.3 她的性资格不是权威.....	94
29.走进道德卫士：为何大众抵制真实的两性观点.....	95
30 道德框架：男人与女人的权力游戏.....	96
30.1 要么霸气，要么憋气——男人的死局.....	97
第六部分：两性关系九大铁律.....	98
铁律 1：框架决定一切.....	98
铁律 2：保持神秘感.....	102
铁律 3：亲密关系永远不值得等待.....	103
铁律 4：同居的危险陷阱.....	107
铁律 5：控制生育权.....	108
铁律 6：爱的现实.....	109
铁律 7：重新开始比修复更容易.....	112
铁律 8：打破"段位"思维的枷锁.....	114
铁律 9：永远不要在她面前自我贬低.....	115
结语.....	117
真相往往令人不适.....	117
为何大多数人会选择逃避.....	117
从挫男到阿尔法不是一条直线.....	117
择优而选：从理论到实践.....	118
慕强择偶的冷酷现实.....	118
框架决定一切.....	119
铁律的现实应用.....	119
长期关系中的平衡.....	120
社会压力与真实性.....	120
自我超越与精神成长.....	121
最后的思考.....	121



长按扫码，联系社长

前言：本书宗旨与阅读指南

在你翻开这本书之前，请做好思想准备。《雄性崛起》不是一本为了取悦读者或迎合主流观点而写的书，而是旨在揭示一个残酷但真实的世界。这里的内容可能会挑战你长期以来所接受的"常识"，打破那些看似美好却限制你发展的信念。如果你准备好接受真相，不论它有多么不舒服，那么这本书将为你打开一扇通往真正理解两性关系的大门。

为什么写这本书

我写这本书的初衷并非为了贬低任何性别或煽动性别对立，而是为了探究人与人之间的社会和心理互动为何会以特定方式发展，它们的作用是什么，并利用这些信息开发出改善生活的实用方法。这正是"追女生"和"两性关系"的核心。

在当今社会，关于两性关系的信息充斥着矛盾和混淆。一方面，我们被教导要"做真实的自己"，另一方面，却又不断看到"真实的自己"在现实中碰壁。一方面，我们被告知"只要真心付出就会得到回报"，另一方面，却经常目睹那些不遵循这一准则的人获得更多成功。

这种混乱不仅存在于普通人的认知中，也反映在大众媒体、社交平台和各种关系建议中。结果是，许多男性发现自己处于一种困境：他们想要在两性关系中取得成功，却不知道相信什么，该如何行动。

我的目标是提供一个基于现实观察和心理学原理的框架，帮助男性在这个复杂的两性世界中导航。这不是关于操纵或欺骗，而是关于理解真实的两性动态，以便做出更明智的决策。

本书的核心主题

《雄性崛起》围绕几个核心主题展开：

1. 打破限制性信念

大多数男性在两性关系中遇到的困难，往往源于他们内心深处的限制性信念。这些信念可能包括："只要我对女人足够好，她就会爱上我"，"真命天女在某处等着我"，或者"女人希望我成为一个无私奉献的人"。

这些信念不仅限制了你的行动，还扭曲了你对现实的感知。本书将帮助你识别这些限制性信念，理解它们的来源，并学习如何打破它们的束缚。

2. 理解真实的两性动态

两性关系不是一个童话故事，而是基于进化心理学、社会条件和个人经验的复杂互动。理解这些动态对于建立健康、满足的关系至关重要。

本书将探讨慕强择偶的本质，男女之间的权力平衡，以及为什么某些行为会产生特定的反应。这些知识将帮助你预测和理解两性互动中的各种现象，而不是被它们所困惑。

3 发展实用的关系策略

知识没有应用就毫无价值。本书提供了一系列实用的策略和技巧，帮助你在两性关系中取得更好的结果。从择优而选策略到掌握框架控制，从理解女性沟通方式到建立真正的吸引力，这些工具将帮助你成为一个更有魅力和自信的男人。

4, 实现个人成长和自我价值

最终，成功的两性关系源于个人的成长和自我价值。本书将指导你如何发展阿尔法心态，如何培养真正的自信，以及如何成为女人眼中的"奖品"。

这不是关于假装成为另一个人，而是关于发掘你内在的潜力，成为最好的自己。当你真正珍视自己并相信自己的价值时，你自然会吸引到珍视这种价值的伴侣。

本书的组织结构

《雄性崛起》分为六个主要部分，每个部分都关注两性关系的不同方面：

第一部分：觉醒之路 - 打破限制性信念

这一部分揭露了社会长期以来对男性灌输的错误观念，特别是关于"真命天女"和"灵魂伴侣"的神话。我们将深入探讨这些限制性信念如何形成，为何它们对男性如此有害，以及如何识别和打破这些心理枷锁。

第二部分：阿尔法的觉醒 - 重塑男性价值

在这一部分，我们将探讨什么是真正的"阿尔法"心态，超越简单的标签和刻板印象。我们将分析阿尔法特质的本质和起源，区分真正的男性自信与表面的伪装，揭示为什么传统的"好男人"策略往往失败，以及如何培养发自内心的真实魅力。

第三部分：择优而选策略 - 建立丰富心态

择优而选策略提供了一个实用框架，帮助你从稀缺思维转向丰富思维。这部分详细解释了什么是择优而选策略，为什么同时保持多个非排他性关系对个人成长至关重要，以及如何打破"一夫一妻制为终极目标"的传统思维模式。

第四部分：两性互动的本质

这部分深入探讨两性关系背后的生物学和心理学真相，包括欲望的本质、想象力的力量、男女价值曲线的交叉点，以及繁殖策略的冲突。这些知识将帮助你理解并预测两性互动中的各种现象。

第五部分：两性沟通与相处艺术

这一部分聚焦于实际的沟通和相处技巧。我们将探讨男女沟通方式的根本差异，

为什么女人希望你**自己**领悟而不是被告知，如何通过行动而非言语传达意图，以及为什么所谓的“跨性别友谊”和“异地恋”往往充满陷阱。

第六部分：两性关系九大铁律

最后一部分提供了九条在两性关系中至关重要的原则或“铁律”。这些是经过实践验证的指导方针，可以帮助你避免常见的陷阱，保持关系中的主导地位，并建立健康、平衡的互动模式。

如何阅读本书

《雄性崛起》不是一本应该从头到尾线性阅读的书。每个人的经历和需求都不同，因此我建议根据你当前的情况选择最相关的章节：

如果你是两性关系的新手：从第一部分开始，专注于打破限制性信念。这将为你提供一个坚实的基础，帮助你避免常见的陷阱和误解。然后，转向第二部分学习阿尔法心态的基础，最后探索其他部分以拓展你的知识。

如果你正在经历失恋或关系困难：第七章“破除限制性信念”和第十二章“友谊区的真相”可能对你特别有帮助。此外，第六部分的铁律也提供了重要的指导，尤其是铁律7“重新开始比修复更容易”。

如果你已经有一定经验，但想进一步提升：第三部分的择优而选策略和第四部分关于两性互动本质的章节将为你提供更深入的见解。第五部分的沟通技巧也将帮助你提升现有关系的质量。

如果你处于长期关系或婚姻中：第三十章“重写规则：重塑关系中的真正主导权”和第三十九章“铁律6：爱的现实”可能对你特别有价值。这些章节探讨了如何在长期关系中维持吸引力和主导地位。

无论你的具体情况如何，我建议你保持开放的心态，但也要保持批判性思考。不是所有的观点都会适合你的个人情况，你应该取其精华，去其糟粕。

关于“挫男”和“阿尔法”的概念

在阅读本书之前，有必要澄清两个贯穿全书的关键概念：

“挫男”不是一个侮辱性的标签，而是用来描述一种特定的心态和行为模式。挫男的特征包括过度讨好、缺乏边界、把女人放在基座上、期望通过无条件付出获得爱情等。这些特质不是与生俱来的，而是通过社会化和媒体影响形成的。重要的是，每个男人在某些时刻都可能表现出挫男特质，这不是一个永久的身份标签。

“阿尔法”同样不是一个身份标签，而是一种心态。它不是关于支配他人或表现得咄咄逼人，而是关于自信、自我价值感和不被他人的认可所定义。真正的阿尔法男人不需要证明自己，他们自然而然地展现出自信和魅力，因为他们内心深处知道自己的

价值。

这两个概念代表了一个连续体的两端，大多数男人都在这个连续体上的某个位置。本书的目标之一就是帮助你向阿尔法端移动，不是通过假装或外在的改变，而是通过真正的内在成长。

常见误解的澄清

在深入阅读之前，让我们澄清一些关于本书内容的常见误解：

误解 1：这本书教导如何操纵女性

事实：本书的目标不是教你如何操纵或欺骗女性，而是帮助你理解真实的两性动态，以便做出更明智的决策。真正的吸引力来自于真实的自信和价值，而不是操纵技巧。

误解 2：这本书反对承诺和长期关系

事实：本书不反对承诺或长期关系，而是主张从强势地位进入关系。择优而选策略的最终目标可以是找到一个真正适合你的长期伴侣，但这应该是基于真实的选择和相互吸引，而不是源于恐惧或妥协。

误解 3：阿尔法意味着成为一个“混蛋”

事实：真正的阿尔法心态与表现得粗鲁或不尊重无关。相反，它是关于自信、真实和不寻求外部验证。阿尔法男人可以非常体贴和关心他人，但他们不会为了获得认可而牺牲自己的价值或边界。

误解 4：两性动态是纯粹的生物决定论

事实：虽然本书探讨了进化心理学对两性行为的影响，但它并不主张生物决定论。我们的行为受到生物因素、社会条件和个人选择的共同影响。理解这些影响可以帮助我们做出更明智的选择，而不是被它们所控制。

关于挑战性内容的说明

《雄性崛起》中的某些内容可能会让你感到不舒服或挑战你现有的信念。这是正常的，甚至是期望的。真正的成长往往来自于走出舒适区和质疑我们长期以来所接受的“真理”。

当你遇到让你感到抵触的观点时，我鼓励你不要立即拒绝它，而是问自己以下问题：

这个观点是否与我的个人经验一致，即使它与我被教导的内容相矛盾？

这个观点是否能解释我以前无法理解的行为模式？

如果我暂时接受这个观点，它会如何改变我的行动和结果？

通过这种方式，你可以保持开放的心态，同时也不会盲目接受每一个观点。真正的智慧来自于亲身体验和批判性思考的结合。

实践的重要性

最后，我想强调实践的重要性。知识本身是无用的，除非它被应用到行动中。

许多读者会阅读本书，点头赞同其中的见解，然后...什么也不做。他们会继续按照旧的模式行事，然后惊讶于为什么结果没有改变。

真正的变化需要行动。每个章节后，我建议你至少选择一个概念或策略并付诸实践。开始时可能会感觉不自然或不舒服，但正如肌肉需要通过不适感才能成长一样，你的社交和关系技能也需要通过挑战才能发展。

记住，失败是学习过程的一部分。不要期望一开始就完美执行每个策略。相反，把每次互动视为一次学习机会，不断调整和改进你的方法。

从哪里开始

如果你感到不知所措，不确定从哪里开始，这里有一个简单的三步计划：

第一步：评估你的现状

诚实地评估你目前在两性关系中的位置。你是否经常落入友谊区？你是否发现自己总是过度投入而得不到回报？你是否感到缺乏真正的选择？

通过明确你的起点，你可以更有针对性地使用本书的内容。

第二步：识别并挑战你的限制性信念

阅读第一部分，特别关注那些与你自己经历相关的限制性信念。当你发现自己想"但这不适用于我，因为..."时，停下来质疑这种想法。这可能正是限制性信念在起作用。

第三步：选择一个小的、可行的变化

不要试图一次性改变一切。选择一个小的、具体的行为改变，并在接下来的两周内每天实践。例如，学会说"不"，练习不立即回复消息，或者每天与一个新的人交谈。

小的改变积累起来会产生巨大的影响。随着时间的推移，这些新行为会变成习惯，最终成为你新的"默认模式"。

结语

《雄性崛起》不仅仅是一本关于如何吸引女性的书，它是关于如何成为一个更好的男人——更自信、更真实、更有目标性。这种转变不仅会改善你的两性关系，还会影响你生活的各个方面，从职业到友谊，从健康到幸福感。

记住，真正的力量不在于控制他人，而在于掌控自己。当你掌握了自己的思想、情感和行动，不再被社会期望或他人认可所定义时，你就真正开始了雄性崛起的旅程。

现在，让我们开始这段旅程，探索真实的两性世界，打破限制性信念的束缚，释放你

内在的阿尔法潜力。

祝你好运，愿你成为自己生活的主宰。

—— 社长

第一部分 觉醒之路 -打破限制性信念

1.爱情权力学：为何真命天女症正在毁掉你的关系

什么是真命天女症呢？简单说，就是对某个人不健康的痴迷，总觉得她是你生命中唯一完美的伴侣，伴随着无条件的付出和不切实际的理想化。这种心态会让你整个人都瘫痪，停止成长，无法行动，甚至失去自我。

我要直接告诉你：没有什么真命天女！这只是一个美丽的神话故事。世界上有好女人也有坏女人，但绝对没有所谓的"命中注定的唯一"。任何告诉你"有一个特别的人在等着你"的人，都是在向你兜售他们的观点。

想想那些离婚或丧偶的人，他们不是很快又再婚，然后宣称新伴侣是他们的"真命天子/天女"吗？我们都爱幻想有个完美伴侣在世界某个角落等着我们，等命运安排我们相遇，然后从此幸福快乐。这种想法听起来像电视剧情节，但在现实中？它只会瘫痪你的生活。

这种心态在现实中是怎样表现的呢？想象一下小张，一个典型的"好男人"。他遇到了一个漂亮女孩小美，立刻认定她是自己的"真命天女"。于是他开始疯狂付出——每天接送、买贵重礼物、随叫随到，甚至为了陪她熬夜打游戏而影响工作。小美提任何要求，他都不敢说不，因为他害怕失去这个"唯一"。最终，小美越来越不尊重他，把他当成了备胎，而他却仍然深陷其中，无法自拔。

最有趣的是，这种观念在男性中特别普遍。那些真正懂心理学、生物学和社会学的人，那些真正了解两性互动本质的人，恰恰是最早反对"真命天女"理论的。

为什么人们如此坚信这个神话？因为它已经变成了一种信仰。试着告诉一个深信真命天女的人"这只是个幻想"，就像对虔诚的教徒说"上帝不存在"一样震撼。这种浪漫神话已经深入我们的集体意识，像一种宗教洗脑，甚至融入了许多宗教教义中。

从心理学角度看，当一个人将某种信念完全内化并长期持有时，它就成为人格的一部分。心理学上称之为"自我投资"。质疑这种根深蒂固的信念，实际上就是在质疑这个人的整个存在和人生价值。他们会本能地拒绝、否认甚至愤怒——因为接受这个事实意味着他们的整个世界观和自我认同都要重构，这种痛苦几乎无法承受。

想象你有个朋友老王，相亲七八年都没成功。每次你建议他调整一下择偶标准，他就会说："不行，我在等那个对的人，只有她才能让我感到完整。"结果他错过了许多

潜在的好伴侣，年龄越来越大，却仍然孤独。心理上，他已经对这种“等待命运安排”的想法投入太多，承认错误意味着承认过去几年都是浪费时间。这种认知失调太痛苦了，所以他宁愿继续坚持错误的信念。

我觉得很多人对真命天女症有误解。我们需要区分基于相互尊重的健康关系和基于偏袒的不平等关系。常有学员问我：“一个男人对妻子或女友有真命天女症不是很正常吗？”

但真相是，真命天女症是一种不健康的心理依赖，是社会文化不断灌输给我们的结果。更可怕的是，这种观念已经成为长期关系或婚姻中的“正常标准”——就像彩礼一样变成了默认共识，大家还觉得这是好事！

看看那些相亲节目和婚恋平台的广告语——“寻找您的另一半”、“遇见命中注定的人”。他们利用你的不安全感赚钱，让你相信没有找到“真命天女/天子”就是人生的不完整。

男性作为保护者、提供者的角色是健康的两性动态，而真命天女症则完全相反，它破坏了我们的自然倾向——特别是男性追求多样性的本能。就像小李，他每个月工资一大半都给女友买奢侈品，连基本生活都成问题，却认为“为爱付出是应该的”。这不是健康的付出，而是扭曲的依赖。

真命天女症的核心是不安全感。单身时，你会焦虑地想“为什么找不到另一半”；恋爱中，你又害怕失去“唯一”，甚至不敢结束明显有害的关系。你会想：“没有她我怎么活？”或者“只要我/她改变，关系就会完美”。

这种不安全感会形成一种特殊的心理防御机制——否认。当事实与你的理想信念冲突时，否认让你可以暂时逃避痛苦的现实。否认是无意识的防御机制——如果你完全意识到了真相，否认就失去了作用。

生活中处处可见这种例子。小陈发现女友出轨，却选择原谅；女友再次出轨，他还是原谅；第三次出轨，他仍然舍不得分手，因为他认定“她是我唯一的爱”。为什么？因为承认“她不是我的真命天女”太痛苦了，这意味着他多年的情感投资完全失败，他的自我形象也会崩塌。否认让他能够继续相信“只要我足够爱她，她最终会改变”这种幻想。周围朋友都看不下去了，他却深陷其中无法自拔。这种情况不就发生在我们身边吗？

这种非黑即白的思维特别危险——要么找到真命天女幸福一生，要么孤独终老。这让我们无法真正理解健康的两性关系应该包含什么。很多人花一辈子追求这个幻想，到中年才发现伴侣并非想象中的“唯一”，甚至被背叛，结果整个世界观崩塌。

当一个人花大半生都投入到这种“寻找真命”的信念中，突然意识到真相是多么困难啊！这就是为什么许多中年男性在发现伴侣出轨后会完全崩溃——不仅是因为背叛本身，更是因为整个人生信念系统的崩塌。他们的自我认同建立在“找到了真命天女”的基础上，当这个基础动摇，整个心理结构就坍塌了。

想想那些在街头下跪挽回女友的视频，那些为了“唯一的爱”甘愿净身出户的的中年男性。他们不是疯了，而是被“真命天女症”毁了。

在真命天女症的两性关系中，权力动态总是失衡的。当你认定对方是“唯一”时，你就把全部筹码都交给了对方。心理学上，这种情况下，拥有最多权力的人总是最需要对方的那一个。对女性来说，没什么比确信自己是男人“性和亲密需求的唯一来源”更能建立支配地位了。

就像小张和女友吵架，女友说“不跟你亲热了”，他立刻认怂道歉，尽管明明是对方的错。为什么？因为在潜意识里，他已经接受了“她是我唯一的亲密来源”这一设定，失去了选择权和议价能力。而女友也清楚这一点，所以敢于提出越来越过分的要求。这就是为什么有真命天女症的人往往会被伴侣一步步拿捏。

想想看，如果伤害你的人也是你认为生命中唯一能相处的人，这该多痛苦？这也解释了为什么有些漂亮女孩会一再回到虐待她的男友身边——因为在她的认知结构中，那个男人是她“唯一的依靠”，是她的“真命天子”。即使他伤害她，她也无法离开，因为离开意味着失去“唯一”，这种恐惧比忍受伤害更可怕。

记住，真正的权力不是经济上的成功、地位或对他人的影响力，而是我们对自己生活的控制程度。相信灵魂伴侣神话就是主动放弃这种控制。

想想看，你去相亲，对方要求“彩礼 50 万，房子必须写我名”。如果你心里想“我除了她找不到别人了”，你就只能接受这些条件。但如果你知道世界上有很多好女人，你就有底气说“不，这不合理”，然后寻找更公平的关系。

我认为最健康的态度是：接受世界上有好人也有坏人，但没有什么“命中注定的唯一”。有了这种认知，你才能在两性关系中掌握主动权，避免被情感拿捏，建立真正健康的关系。就像学会对不合理要求说“不”，对不尊重你的行为说“不可接受”，这样才能建立平等互爱的关系，而不是单向的痴迷和付出。

2.灵魂伴侣：揭穿爱情神话的真相

人们普遍认为自己理所当然地应该得到生命中那份重要的爱。从统计学和现实角度看，这种想法荒谬至极，但它就是如此强大！这个观念已经被浪漫化和商业化到了宗教般的地步，甚至那些自称不信教的人也无条件接受它。

想想看，从莎士比亚时代开始，人们对寻找"命中注定的另一半"的渴望就已存在，但如今这种观念被扭曲到了极致。悲剧的是，有些男人甚至会因为失去所谓的"灵魂伴侣"而结束生命。

你们平时有没有想过，为什么社会上有那么多关于"孤独终老"的恐惧？为什么我们对失去伴侣如此恐慌？这些现象其实都源于对灵魂伴侣神话的深度信仰。只有当男人认为某个特定的人是"命中注定"时，失去她的恐惧才会变得如此强烈。

这种"灵魂伴侣神话"如今已经成为控制男性的一种有力工具。当一个男人认定某个女人是他的"真命天女"，这个女人就获得了巨大的权力。但请注意，这并不是什么女性阴谋集团的邪恶计划。实际上，一代又一代的男人，从小就被社会潜移默化地培养成相信这个概念的人，他们自己也在无意识地延续这个神话。

女性同样受到这种观念的影响，尽管表现形式不同。对女性来说，灵魂伴侣代表着一种近乎不可能的完美组合：一个男人既能在关系中占据主导地位（让她感到安全和被引导），又能为她提供长期忠诚的保护，而且只对她一个人忠诚。

这就像投资中的"不可能三角"——收益性、安全性、流动性不可能同时满足。同样，一个男人很难同时满足"有魅力"、"有地位"和"只对你一人忠诚"这几点。你们生活中有没有遇到过这样的矛盾？女性往往被强大男人的控制力吸引，但同时又希望他只为自己一人付出。现实中，真正强大的男人很难被"驯服"成只属于一个人的骑士。

有没有发现身边有这样的例子？一个女生抱怨她喜欢的强势男人不够专一，但又嫌弃对她专一的老实人不够强势？这就是灵魂伴侣神话造成的矛盾心理。

慕强择偶的女性内心其实对"灵魂伴侣"概念很矛盾。一方面，灵魂伴侣意味着"唯一"和"永恒"；另一方面，慕强择偶的本能要求她们不断测试和寻找更好的选择。她们会不断问自己："他真的是我的真命天子吗？真的是吗？"而灵魂伴侣神话则简单地回答："是的，他必须是，而且只有一个。"

这种认知失调会导致什么结果呢？女性可能会在不同类型的男性之间摇摆，一个满足她的安全需求，另一个满足她的刺激需求。男性则可能陷入无尽的付出与失望循环，始终无法理解为什么自己的"无私奉献"换不来想要的爱情。

男性的基因编程是追求繁殖多样性，而不是把所有资源押在一个对象身上。"真命天女症"本质上违背了这种自然倾向，这也是为什么相信这种神话的男人往往会经历巨大的内心冲突。

你们有没有想过，为什么有人会为了一段明显不健康的关系放弃自尊甚至人生？为什么有些人明知伴侣不忠，却仍然不断原谅？这都是因为否认这个痛苦现实比接受"

她/他不是我的真命"更容易。承认这一点意味着多年的情感投资完全失败，自我形象也会崩塌。

在任何关系中，最有权力的人永远是最不需要对方的那一个。当你把某人视为"唯一"时，你就把所有筹码都交给了对方。这就是为什么相信灵魂伴侣的人容易被伴侣控制和操纵。。

下次当你感到非得找到"那个人"不可时，或者害怕失去现在的伴侣时，问问自己：我是真的爱这个人，还是只是害怕孤独？我的感情是基于健康的相互吸引，还是对"灵魂伴侣"神话的迷恋？

真正的爱是选择，不是命运。它是每天醒来后再次选择对方的决定，而不是被"命中注定"的幻觉所困。这种认识不会减少爱的美好，反而会让你的爱更加真实、自由和有力量。

3.破解灵魂伴侣的面纱：两性博弈的本质

不管是男人还是女人，我们都在追求那个"完美的人"？即使条件再糟糕，表达方式再扭曲，我们仍然坚持这种理想化的寻找。

说实话，我们都想把亲密关系建立在灵魂伴侣的理想主义上，希望这样能减轻内心的恐惧、解决现实的问题。但讽刺的是，这种执着常常让我们忽视了明显的警告信号，甚至忍受虐待和可怕的后果。

想想看，对女性来说，那个曾经给她留下深刻印象的阿尔法男性，往往成为她心中理想伴侣的标杆。如果一个女生曾经遇到过一个有魅力、有主见的男人，她以后找对象的标准很可能就被拉高了。

而对男人来说呢？可能是第一个和他亲密的女人，或者是他天真地认为会以他理解的方式爱他的女人。太多男人傻傻地以为只要对女人足够好，无私地付出，女人就会爱上他。这就是典型的"男性定义的爱"——我付出，你回报。现实呢？完全不是这么回事。

你看身边有没有这样的例子？小王认识了一个女孩后，开始疯狂付出——接送上下班、买名牌包包、随叫随到，结果女孩把他当成了备胎，而他还在继续付出，期待着"真爱"的回报。

这些初期经历只是建立灵魂伴侣理想的起点。随着时间推移，我们不断对关系投入——金钱、时间、情感，甚至牺牲自己的生活，希望对方"可能是命运安排的那个人"。我们投入得越多，就越不愿意承认可能选错了人。从心理学角度看，这就是"沉没成本谬误"——因为已经投入很多，所以不愿放弃，哪怕明知道是错的。

有意思的是，面对现实中不完美的伴侣，我们通常有两种做法：要么努力把对方改造成理想中的样子，要么坐等"命中注定的人"出现。从心理学角度看，前者其实更现实。所以我们看到女人试图把一个老实人训练得更有男子气概，或者驯服一个花心

男；而男人则试图把一个玩咖变成贤妻良母。

你们身边有没有这种情况？小李和女友在一起三年了，一直希望能改变她爱花钱的习惯；小张总是抱怨男友不够浪漫，希望他能变得更体贴。这些不都是在试图"创造一个理想伴侣吗？

接受"灵魂伴侣不存在"的现实是很痛苦的。这就像杀死一个老朋友，而这个"朋友"正是我们深信不疑的神话。为什么这么难？因为它动摇了我们的核心信念系统。想象一下，如果你相信了 20 多年"总有一个完美的人在等着你"，突然有人告诉你"这是假的"，你整个世界观可能会崩塌。

这种恐惧也是很多社会现象的基础。如果人们都意识到不需要苦苦寻找"唯一"，不需要为了留住某人而不惜一切代价，很多社会现象可能就会改变，比如那些被哄抬的彩礼、相亲市场上的各种乱象。

但这里有个好消息：不相信灵魂伴侣神话并不意味着虚无主义或放弃爱情。恰恰相反！它能让你建立更健康的关系——一种基于真诚愿望、相互尊重和理解的关系，而不是基于对失去"唯一"的恐惧。

记住这条黄金法则：在任何关系中，权力最大的人是最不需要对方的人。

这不仅适用于爱情，还适用于工作、家庭等各种关系。想想你和老板的关系。为了养家糊口，你每天早起上班，而老板对你的需求远小于你对他的需求。但如果情况变了——你中了彩票，或者提升了自己的能力，找到了更好的工作机会——突然间权力天平就会倾斜。你不再那么需要老板，而他可能更需要你。这时他要么给你更好的待遇，要么接受你离开。

爱情关系也是如此。你可能会问："难道要把关系建立在权力基础上吗？这听起来很冷酷啊！"但事实是，这种动态从最初的吸引就已经开始了。当你遇到一个人，你会评估他/她是否符合你的标准，对方也在做同样的事。这是自然的相互选择过程。

如果你发现自己总是在关系中处于弱势，经常担心对方离开，甚至忍受不合理的要求，问问自己：我是不是把对方视为"唯一"？我是不是因为害怕失去而失去了自我？

真正健康的关系应该建立在双方都满足对方标准的基础上。如果不是这样，这段关系从一开始就注定不平等。就像小美去相亲，对方要求"彩礼 50 万，房子必须写我名"。如果她心里想"我除了他找不到人了"，她就只能接受；但如果她知道自己有选择，就有底气说"不，这不合理"。

破除灵魂伴侣的神话，你不会失去爱情的美好，反而会获得更真实、更健康的关系。真正的爱情不是被命运安排的被动等待，而是每天清醒地选择对方，并为这段关系共同努力。你不觉得这样的爱情更有价值、更坚固吗？

4.认识限制性信念：挫男的自画像

你是否曾经发现自己有以下这些挫男的特质？我敢打赌，至少有几条会让你感到似曾

相识:

4.1 挫男的特质:

- 1.首要也是最重要的——真命天女心理
- 2.盲目相信女人说的一切都是对的
- 3.渴望得到女人的认可——在传统社会观念中,为了追求所谓的"性别平等",女人的地位要提高,男人的地位要降低
- 4.救世主心理——"你跟我谈恋爱,作为回报,我愿意为你解决一切问题"
- 5.自我牺牲心理(无限付出的舔狗心态)——"我为你牺牲得越多,越能证明我对你的真心"

你有没有发现,当你特别喜欢一个女生时,会不自觉地想要解决她所有的问题?会不断地付出而不求回报?这正是典型的挫男表现。

- 6.先从朋友做起——接受"让我们做朋友吧"的提议,把做朋友当作未来发展亲密关系的手段
- 7.完全依赖童年时期学到的约会技巧,缺乏情感能力,没有学习新的情感知识
- 8.经过长期"稳定制"的社会影响,心理产生了强烈的不安全感
- 9.坚信女人清楚知道自己想要什么,并会诚实地表达出来,无论她们的实际行为多么矛盾
- 10.根据自己的逻辑推理来解释女性行为,而不是客观观察。相信女性天生是理性思维而非感性思维

想象一下,当一个女生说"我现在不想谈恋爱",挫男会理解为"她真的不想谈恋爱",而不是"她不想和我谈恋爱"或"她在等待更好的选择"。这种对女性言行的字面理解,而忽略背后真实含义的倾向,是挫男的典型特征。

- 11.害怕被拒绝,过度依赖各种心理缓冲机制
- 12.极度相信"同类相吸"的神话。认为自己与理想女性越相似,或者越能让自己与她相似,就越能吸引并维持关系。相信共同兴趣是吸引和持久关系的唯一关键

你是否曾经为了讨女生欢心而假装对她喜欢的事物感兴趣?比如她喜欢某种音乐,你突然也开始听;她喜欢某种电影,你也强迫自己去看?这正是挫男行为的体现。

- 13.对自己的眼光有蜜汁自信,坚信"这个女人与众不同",即使是在网上匿名聊天也这么认为
- 14.认为异地恋是延长关系的可行选择。坚信"距离产生美"
- 15.盲目自信,不管自己条件如何,都觉得自己配得上任何女人。即使被拒绝,也会给

自己找借口："她与我性格不合"，"她是个绿茶婊"

16.恐惧谈恋爱，恐惧长期关系，恐婚。用不健康的短期关系来逃避和满足自己，这会
对人产生长期影响

17.挫男会在不考虑性别差异的情况下，仍然相信绝对的性别平等。认为男人完全可以
像女人一样，女人也完全可以像男人一样。由于社会压力，他实际上无意识地接受了"
雌雄同体"作为默认状态

以上例子绝不是一份全面的清单，还有更多特质可以列举。但我的目的不是给你提供
一份"如果你符合这些条件，那你可能是个挫男"的标准清单，而是帮助你清晰理解"挫
男"这个术语所代表的基本概念。

显而易见，这些心理模式可能会阻碍一个人的成长，但同时也可能帮助另一个人更新
自己的思维方式。正如我常说的，帮助挫男从固有思维中觉醒是项艰苦的工作。剔除
这些错误观念会遇到很大阻力，因为这些想法是多年社会影响的结果，但重要的是要
知道自己为什么要努力改变，以及你的朋友们为什么一直坚持帮助你。

这是一项吃力不讨好的工作，而且在这个过程中，你经常会面临接二连三的废物测试
(来自女性和女性化的男性)和嘲笑。做好心理准备吧!

对我来说，帮助更多人摆脱挫男状态是一种使命——尽可能地拯救那些还有希望
的人，为那些已经深陷其中的人指明出路。

在接下来的章节中，我会更详细地解释这些挫男的特质。

你觉得自己身上有多少这样的特质？更重要的是，你准备好打破这些限制性信念，开
始你的觉醒之旅了吗？记住，认识到问题存在是解决问题的第一步。

5. 杀死挫男心态：蜕变之路

如果杀死内心的挫男真的有步骤，那么第一步必须来自自我教育。

从我们的角度看，想要改变必须先自我教育，这是理所当然的事。

你是否曾试图向朋友介绍一些关于两性关系的真相，却发现他们完全无法接受，
甚至变得敌对？这正是因为这些观点挑战了他们长期以来的信念体系。

一旦开始跳出社会假象的束缚，你的"自我教育"就不会停止。事实上，我认为这对
内化新心态更为重要，因为你现在开始将理论付诸实践。我要提醒那些想不想接受真
相的人一件事：没有回头路了。

很多沮丧的男人发现了追女生技巧，但由于缺乏社交技能，或者他们相信某些方
法是让梦中女孩爱上他们的简单魔法公式，所以他们更倾向于回归到之前对两性社交
一无所知的舒适状态。社交互动、女性主导、他们习惯接受的不公平待遇都被视为"
正常"——所有这些都微妙地提醒他们正在回避的事实，他们讨厌这一点，甚至会对此产

生敌意。

想象一下，你告诉一个舔了 20 年的舔狗，其实是女生应该舔他，他的世界观会彻底崩塌，所以他会龟缩回去，选择回到一无所知的状态。

我提到这点是因为，对于正在内化积极男子气概的男人来说，这非常危险。同样，你现在已经变得（或者应该变得）对追女生的真相和觉醒后的现实更加敏感。看到周围的信息，你可能会觉得它们有点偏离你认为的“正常”。比如：思考大众媒体中的任何与两性有关的话题。

比如当你听歌、看节目时，会思考“这是不是在对男性洗脑，强化他们的限制性信念？”那你就走在了正确的路上。举个例子：有首很火的歌《痴心绝对》，详细描述了一个舔狗的心理状态，但还是有很多失恋的舔狗会觉得它唱到了心坎里。如果你在接收任何信息时开始独立思考，那么恭喜你，你已经在成长了。

5.1 蜕变之路：为何真正的改变必须独自前行

不言而喻，将你所看到的新真理应用到自己身上非常重要。

你要屏蔽互联网上的垃圾信息，真实地测试你学到的理论。这可能意味着在夜店里尝试搭讪女性，或者对妻子采取新态度，甚至是如何对待工作中遇到的女性，这完全取决于你自己。

实践改变最困难的部分是周围人对你变化的质疑。一个最好的办法是搬到一个新城市，彻底改变社交圈，扮演一个全新的角色。

但是，当你在认识你很久的人面前彻底改变性格时，他们会觉得你在装腔作势，因为你“试图成为一个不是自己的人”。所以，蜕变这种事情，最好不要拉着熟悉的朋友一起，而是自己独自前行。

人类需要可预测性——这会给他们一种对他人的控制感。当你改变了自己，或者你的性格因为新知识或力量而变化时，你就失去了可预测性。因此，别人会试图让你回到原来的位置上。羞辱是女性常用的自然策略，但这种策略总是试图把你拉回她们的框架中。其他人也是这么想的：新的你是在抢风头。人们会指责你的新个性是装出来的，是虚伪的。所以在一段时间内巧妙而持久地进行改变，人们会更容易接受。你要坚持改变，但步子不要太快，否则会适得其反。

记住这一点很重要，因为你的朋友将是你转变过程中最大的怀疑来源。他们可能是好意，但要明白，他们更希望看到你保持“正常”，而不是真正为了你的最大利益着想。当你的老朋友第一次把新的你称为“混蛋”时，这对你的信念系统是一种打击。总是有人想把你拉回原来的状态，但你必须忍住不要动怒。

当你前半生都被教导不要冒犯别人，尤其是不要冒犯你想亲近的女人时，要骄傲地说“是的，我就是个混蛋”是很难的，因为这对你的挫男心态来说是违反直觉的。虽然听起来有点过分，但间接冒犯你想交往的女性的能力实际上会带来更多回报，这正是

你内心中挫男部分和新生的阿尔法部分最难调和的地方。这也是大多数男人在觉醒过程中失败的地方，主要是因为他们无法控制情绪。

男性觉醒听起来与女性社会习俗教给你的一切背道而驰，但事实是，男人才是真正的浪漫主义者，女人只是那种很少被人欣赏的浪漫主义的载体。性革命后女性化对男性最大的不满之一是一些预先包装好的观念，认为男性没有接触到他们的"女性面"。

"我们与感情脱节"。上帝诅咒卡尔·荣格的尸体腐烂到地狱，因为他一直在说服大众文化，认为每个性别都有平等的、未表达的女性和男性能量标准。西方文化一直充斥着荣格的理论，以至于我们都不承认它的存在。这个理论认为理想状态是一个无性别、雌雄同体的社会，而这个想法现在已经成为常态。

抛开争议不谈，过去 50 年，事实上，男性在情感方面一直最有自制力。正是这种自制力的保留让男人更受女人喜爱。无论是神秘的诗人和艺术家，还是哲学家，他们对情感的每次表达都传递出男人对情感的一种保留，这让女人对男人更感兴趣。

换句话说，在过去如果一个男人对女人有兴趣，他不会像舔狗一样上来就表白，这才会产生吸引和神秘感。过去的男人很懂追女人的那个"度"。

但在当代社会，男性被鼓励表达自己上来就无脑表白，喜欢就要给她一切要求的東西，以此作为获取女性亲密关系的主要方式——这基本上消除了任何神秘感，让底牌完全暴露。撇开大脑功能的性别差异不谈，我猜想，男性在社交上进化出了一种更为保守的情感表达方式，并不是因为某些青少年的不安全感，而是因为这种表达方式一直在激发女性的兴趣。

但在这个时代不是这样了。在任何情况下，男孩和男人都习惯于认为情绪表达是解决问题的手段。然而，"男孩不哭"这句话是有目的的。

没有防备、轻易就表达出来的情感是一种进化的女性特征。很多舔狗都在朝着这个方向进化。他们无法控制自己对女人的喜爱之情，他们的情感被女人牵着鼻子走，被玩弄，以及被拒绝后显露出的不满和不甘心，这些都是非常情绪化的表达，是一种女性化的特质，很多男人却浑然不觉。

这并不是说男人应该成为一个社交机器人，不表达自己的想法和感情，对所有情感都麻木不仁。只是，过度使用这种不加掩饰、不加保护的情绪化表达会降低这种表达的价值。男人的情感表现应该是一种奖品，给予那些真正欣赏的女人，应该是一种很少被表达出来、需要女性去争取的东西。

大多数女性已经得到了足够多的认可，而一个真正高价值男性最重要的就是他的认可和注意力，这应该很少给予女人，让女人把你的认可和喜爱当做一种奖品，而不是随处可见的免费传单，这才是追女生的真正核心。

5.2 勇者之路：敢于杀死旧我的决断

对于一个挫男来说，很难将这些情绪化的表达关闭，因为长期以来，他们已经习

惯于情绪化了。好消息是，我不建议你这样做。我建议的是，你要忘记自己产生情绪的原因。收到负反馈很容易导致情绪冷淡，但当你真的感觉良好时，把这种兴奋的好情绪控制住，这是一个更高的要求。

我们的情绪让我们变得有人情味，这对人类体验至关重要。但同样重要的是，要知道情绪化是如何轻易地被用来对付你自己的。你需要了解为什么你在女人面前如此容易情绪化。也许这是环境问题，也许这是你成长过程中的一个有意识的条件，但控制情绪的第一步是认识到你的情绪。

控制愤怒的最好办法是，当你生气时意识到自己产生了愤怒情绪，那你的气就会消一大半。对于跪舔这类不受控制的情绪化行为也是一样。

还记得在驾校里，你被教导如何处理车辆打滑吗？当我们开车时发现车在打滑，我们的自然冲动是猛踩刹车或更糟的是，跟着打滑方向猛转方向盘。我们的自我保护本能告诉我们要这样做，但这只会加剧本已危险的情况。然而，当我们被正确教导和练习后，我们知道不能猛踩刹车，也不能猛打方向盘，而是要轻点刹车，然后我们把这个操作记在脑子里作为紧急情况的默认反应，我们发现汽车自己会回到正确方向，从而避免了灾难，安全地继续行驶。

为了纠正你的错误，你必须摒弃旧的行为，调整新的行为。这需要练习和重复——即使面对那些让你冲动想做出某些反应的情况。毅力非常重要。

所以，改变对自己的看法是第一步。这实际上是男人改变自己最困难的一步，因为大多数人不想相信他们需要学习并内化一种新的思考方式。大多数人不想改变的主要原因可能是懒惰。找一些安于现状的舒适理由比批判性地面对和开始真正改变容易得多。

大部分不愿改变的人，都会给自己找借口：“你看那些创业的，90%都失败了，还是老老实实打工就好了，别想那些有的没的”，“你看那个渣男有什么好的，我就不喜欢那样”，“我现在天天玩游戏，没有女朋友也挺好的，多省钱啊！不用改变！”

引用曾国藩的一段话：“天下事，在局外呐喊议论总是无益，必须躬身入局，挺膺负责，乃有成事之可冀。”嘴上说说没用，真正行动的人已经或多或少拿到结果了，不会在这里光说不练。

不幸的是，我不能给你一些标准步骤来帮助你神奇地变成你希望成为的人。只有你自己才能决定这条路，但我要说的是，变成想成为的人需要你采取行动。你对自己满意的目标会不断提高，这是好事。这正是激励我们成长、成熟并培养战胜挑战能力的原因。人生如逆水行舟，不进则退。

然而，所有的一切都需要你行动起来！

你可以吸收所有建议，从这本书、我的课程和整个互联网中筛选出精华，但如果你不采取行动，这些都不会对你有任何意义。我记不清我给年轻人提供过的所有建议，但给他们各种各样的建议，鼓励他们付诸实践，结果却让他们不断抱怨找不到动

力。通常情况下，这需要一些创伤性经历，或者他们必须沦落到一无所有，才能真正改变，变得比现在更强大。

这里就谈到了很多"学课怪"，他们觉得自己看了很多课，学了很多知识很厉害，但一次都没有实践过，这没有任何意义。解决办法很简单，他们需要经历一场巨大的冲击或变故，比如被女人狠狠伤害一次，刻骨铭心，或者穷到不能再穷，穷途末路，才能真正激发改变的决心和意志。

我不认为自己是励志演说家，但在某个时刻，你必须跨越深渊，改变对自己的看法。你必须杀死心中的挫男性格和思维，才能变得更伟大。如果你继续做你已经在做的事，你只会得到你已经得到的结果。

如果你不改变，那你只会保持现状。就像爱因斯坦所说，疯狂就是一直做同样的事，却期待不同的结果。

你准备好杀死内心的挫男了吗？

5.3 自主之路：从讨好到做真正的自己

我认为大多数男人唯一欺骗自己的事情是，他们觉得自己为女人牺牲了那么多，女人一定会感激他。简单来说，很多男性心想："我都付出这么多了，我都牺牲这么多了，你肯定会珍惜我、爱我吧！"

现在知道了这点，你就不应该再这么想了。这种想法是不切实际的，因为女人从根本上缺乏充分认知男人牺牲的能力，更不会感激男人为了满足她而做出的付出。即使是你所认识的最聪明、最懂得感恩的女人，在思考问题时仍然是以自己为中心的。说白了，人都更关心自己的感受和需求。

结婚后，男人要为了道德框架、尊重和爱某个女人而做出必要的个人牺牲和各种付出，在女人看来这是理所应当的。你为了给她提供更好的生活而牺牲了自己的抱负和潜力？这是应该的。你抵制住了诱惑，没有和那个准备与你发生关系的火辣秘书来一发？这是应该的。你维护婚姻、家庭的责任？这也是理所当然的——这是你结婚后分内的事情。但这些付出只有在缺失时才会被真正感激。

这有点像那个给乞丐钱的故事：一个人给了乞丐 1 块钱，乞丐非常感激；但当他连续给了一个月后，有一天没给时，乞丐反而破口大骂，因为乞丐已经认为给钱是理所应当的事情了。

这就是以女性为中心的现实情况。在这种观念中，男人的存在似乎只是为了促进女性的现实，任何对此观点提出反对，甚至只是分析的男人都不算"真正的男人"。女人可能会说："你做这些都是应该的，你还在犹豫要不要为我付出？你还算不算个男人啊！"你不被允许犹豫、分析或提出反对意见。

事实确实如此。即使是男性中最自私、最特立独行的人，也仍然受制于女性的各种期望，因为他会被定义为"叛逆者"，就因为他不符合女人脑子里"男性应该怎样"的标

准。女人可能会觉得"男人就应该这样、应该那样"。

但讽刺的是，正是这个特立独行、有自己想法的人往往会得到女人的欣赏，而不是那些理所当然地遵守，甚至积极推广女性观念的男人。女人实际上更喜欢有主见的男人，喜欢与众不同的男人。

你有没有发现这种矛盾？一方面女人说男人应该如何如何，另一方面她们却被那些不按"规则"行事的男人所吸引。

感激的概念与两性关系的许多其他方面息息相关，所以在继续阅读时请记住这一点。

举个例子，假设一个 40 岁的男人有能力追求年轻女性，但他"做了正确的事情"，和一个同龄的 40 岁女性建立了关系。他会因为给一个年长女性带来新活力而受到赞赏吗？还是人们只会觉得他在做本来就应该做的事？

一个大叔，如果有能力选择年轻女生，那没问题，但如果他有这种能力，他却因为社会规则和各种声音教导他要找个年纪相仿的，就勉强选择了同龄人。他会因为做了社会认为"正确"的事情而受到赞扬吗？不会的。为了迎合别人的期望而活，实在是太愚蠢了。

再比如，一个男人娶了一个离婚带孩子的女人，并帮助抚养另一个男人的孩子，他会因为这样做而受到更多赞赏吗？这会影响到一个女人对他的评价，还是他只是被认为做了一个男人"该做"的事？对那些深受限制性信念影响的男人来说，他们永远搞不懂这个感激的问题。

熟悉确实会产生轻蔑、平庸、常规、平凡、无聊，所以很多婚姻都以失败告终。男人和女人都会自暴自弃。

"维护关系就是工作"这种想法实际上是一种女性社会限制性信念。你多久听到男人说一次这种话？这种观念已经深深渗透到大众意识中，甚至影响了现代男性的思维。

对于正在长期关系中的男性读者，我猜测你们中很多人其实是在为女性"打工"，而女性则给你们的表现打分。在单身男性中，那些认同"维护关系就是工作"观点的人，都相信女性在长期关系中就是这样运作的。这种观念源于一个错误认识：男人的行为和付出永远不会被女人欣赏。

当一个人觉得自己的行为永远不会被女人欣赏，他就会想方设法讨好女人，试图获得她的认可，而女人则成了打分的人。这正是这种观念错误的地方。所以，永远不要觉得自己的行为不会被欣赏，要做你真正想做的事。

那么，让一个男人心甘情愿为女人付出、不辜负她、把她当女神的最好方法是什么？女人喜欢使用"更改目标"的策略。

"如果他愿意做这个、做那个的话，他会是个很棒的人，"或者"我正在为你努力改变。"当目标从"我在为你努力"变成"我们在为我们的关系努力"时，男人就已经进入了女人的框架里。

女人最喜欢说的就是："你难道不愿意为了我们两个人的未来付出吗？"然后，那些没有主见的男人就坐不住了，心甘情愿地按照她的要求行事。女人会说："你不是为了我，你是为了我们两个人的关系。"

这就是"维护关系就是工作"这种错误想法的来源。女人需要多久"工作"一次？如果是女人来定义，维护关系和相关术语就会改变。"工作"代表着男人要更好地做个舔狗，去符合女人脑海中理想的关系模式，更好地适应以女性为权力中心的世界。

没有什么比在心理上让男人自己主动想为女人付出、满足她的理想更好的方法了——甚至在他开始一段关系之前，这种观念就已经被植入他的思想中了。

你有没有意识到，在你的关系中，你可能也陷入了这种"工作"模式？你是在为自己的幸福而活，还是在为满足他人的期望而活？真正健康的关系应该是双方互相欣赏和尊重，而不是一方不断付出却得不到认可。

真正值得你付出的人，会自然地欣赏你的价值，而不是把你的付出视为理所当然。

6.权力的真相：掌控自我，掌控人生

你有没有发现，那些总是大喊"不要谈论权力、不要利用权力"的人，其实正在以另一种方式行使权力？没错，否认权力的作用，诋毁权力的使用，本身就是一种使用权力的手段。

真正的改变是从内心开始的。如果你不改变自己的思维方式，你就不会改变任何事。看看身边的例子吧——女性可以随心所欲地改变外表：染头发、化妆、买新衣服、甚至整容，只要钱够多。但她们很多时候仍然感到不满足。为什么？因为问题根源在于她们的自我认知，而不是别人对她们的真实看法。

这就是典型的"由外而内"的心态：期望通过改变外在来影响内心。其实很多没经验的挫男也是这样的思维方式——他们以为只要穿得帅一点、表现得绅士一点，女生就会喜欢他们。但这根本解决不了问题的本质。

无论是挫男还是虚荣的女人，他们的共同点在于：缺乏真正的自我理解。让一个人进行自我反省和自我批评是非常困难的，尤其是当这涉及到质疑我们根深蒂固的信念和性格特点时。想想看，当别人指出你的恋爱观有问题时，你是不是立即就变得防御性很强？这就像有人告诉你"你的生活方式不对"或"你教育孩子的方法有问题"一样让人难以接受。

更难的是，自我评估这种事情从来不会自发产生，通常需要某种危机来触发——比如分手、被背叛、重大失败。说到这儿，你有没有发现，我们往往是在人生最低谷的时候做出最好的自我反思？那些"醍醐灌顶"的时刻，往往伴随着强烈的痛苦。比如被劈腿后，你突然意识到自己一直以来是多么盲目。

想要真正摆脱社会的条条框框、做回真实的自己，第一步就是认识到：我们把很

多信念当成了自己性格不可分割的一部分。心理学上称之为"自我投资"。当一个人彻底内化了某种观念，并习惯了很久，它就成为人格的组成部分。这时候，质疑这种信念就像在攻击这个人本身。

这就解释了为什么人们对政治、宗教、性别话题的讨论反应如此激烈——他们把不同意见视为人身攻击，即使有无可辩驳的证据表明这些信念值得怀疑。

你有没有试过劝说一个陷入"舔狗"模式的朋友清醒一点？有觉悟的男性经常遇到这样的困难——很难让一个情场菜鸟明白为什么他追不到女生，为什么约会总是无疾而终，为什么总是被"友谊区"。正如我常说的，把傻瓜从错误认知中拉出来是一件脏活累活，当一个人处于完全否认状态时，这就更难了。

当人们意识到真相会摧毁他们珍视的东西时，他们就会采取否认态度。想象一下，当你发现女友可能出轨了，否认让你暂时逃避这个痛苦的现实。除非你亲眼看到铁证如山的证据，否则你总会找借口：可能只是我想多了，她只是和男同事吃个饭而已，我没有直接证据证明她出轨...

关键在于，否认是一种无意识的防御机制。如果你清楚地知道真相却装作不知道，那否认就失去了保护作用。这也解释了为什么很多人明知伴侣不忠，却仍然选择原谅——他们的潜意识在保护自己，让自己相信"这只是一次意外，下次不会再发生了"。

我们都在努力维护自己良好的自我形象。当事实越是打脸，你越可能否认它。这里有个关键区别：如果你有强烈的自我价值感和能力，承认错误虽然痛苦但不会彻底崩溃；但如果你充满自我怀疑（这在挫男身上很常见），承认错误简直是灭顶之灾。

拿日常例子来说：一个自信的人被女生拒绝后会想"也许我的方式不对"或"我们可能不合适"；而缺乏自信的人则会想"一定是我不够好"或更糟糕的是，完全否认被拒绝的事实，继续无谓的追求。自我辩护和否认产生于"相信自己有能力"和"犯错误"之间的认知不和谐，这与完美自我形象相冲突。

解决方案是什么？对挫男来说通常是：否认错误，把问题归因于外部因素。"女人不按规则做事"、"女人不会因为你对她好就爱上你"，而不是进行自我反省："也许我对规则的理解是错的？也许问题出在我身上？"

这就是为什么我们看到很多情场菜鸟顽固地坚持一种不切实际的道德感，这种思维方式通过媒体、音乐、社交 app 和宗教等渠道不断被强化。

举个例子，当女孩要求高额彩礼时，健康的思维是："她是不是在试探我的底线？她是不是知道我没有其他选择？"而不是"也许是我错了，我应该努力凑这笔钱"。

再比如，约会时遇到可能的酒托，正确的想法是质疑这种不合理的情况；而挫男的思维却是："虽然很贵，但可能不是酒托吧？我没有确凿证据...如果我不付钱会显得小气..."这种"傻瓜式道德感"让他们轻易被利用。

说到权力，这个词经常被误解。当我们想到有权势的人，通常会想到影响力、财

富、地位和指挥他人的能力。但这些都真正的权力，而只是权力的表现形式。

真正的权力是一个人对自己环境的控制程度。真正的权力是我们实际控制自己生活方向的能力。

当我们让固有思维、性格缺陷和社会框架来决定我们的决策时，我们就放弃了真正的权力。太多人屈服于社会、婚姻、家庭、职业的"应该"，最终对自己的人生几乎没有任何控制力。听起来熟悉吗？我们被教导要按部就班地读书、工作、结婚、生子，仿佛成为社会机器中的一颗螺丝是唯一的选择。

月亮与六便士的主人公，画家保罗·高更的故事特别能说明问题。中年时，他是个"成功"的银行家，有妻子孩子，表面上看拥有显赫地位和可观财富。但有一天，他厌倦了这种生活，决定去画画。他离开了妻子、孩子和金钱，选择成为一名画家。他抛弃了过去的的生活，开始过自己想要的生活。最终，他在塔希提岛去世，但在此之前，他经历了人生最精彩的旅程，成为了世界著名画家。

你可能会想，他是个多么自私的人，放弃责任追求自己的欲望。但事实是，他有能力做出这样的选择，而大多数人想都不敢想。我们被自我期望和自我限制所束缚，却没意识到我们一直拥有自己"监狱"的钥匙——只是太害怕使用它们。

这种自我掌控的力量，是我们能够自信地告诉那些恋爱菜鸟"女人真正想要什么"的根源。正是这种自己做决定的能力，无论对错，并自信地执行这些决定，将我们与"普通人"区分开来。这种自我引导的力量唤起了一种看似非理性的自信，让一个人能够成为社交高手，坚持自己的原则，无所畏惧地成为"奖品"，而女性正是被这种力量所吸引。

有趣的是，正因为缺乏这种掌控自己的权力，许多社交高手一旦进入长期关系，就变成了可悲的舔狗。他们向女性兜售理想化的爱情观，把控制权交给对方，结果发现这些行为只是在掩盖自己的不安全感。

这并不是在贬低你们所学习的恋爱技巧，而是强调真正的个人改变应该如何发生。积极的男性心态会促进这些技巧的发挥。但很多人本末倒置了，想通过死记硬背那些技巧来掩盖内心的不足，希望通过反复练习，自己会自然而然地改变。这是不现实的。

技巧和心态缺一不可。但真正的改变始于认识自己，掌控自己，然后才能掌控生活。下次当你面临选择时，问问自己：我是在顺从社会期望，还是在做真正的自己想做的事？真正的权力，就在于此。

7.破除限制性信念：揭开现代两性关系的真相

女人得到她们应得的男人——这句话听起来可能有点犀利，但它包含了深刻的真相。

我在研究两性关系博弈时一直尝试强调一点：我们需要从不同角度去理解问题。

我开始写书的目的，是为了探究人与人之间的社会和心理互动为何会以特定方式发展，它们的作用是什么，并利用这些信息开发出改善生活的实用方法——这其实正是“追女生”的核心。但这里面最大的挑战在于，真正想要跳出社会假象的限制、意识到自己如何被洗脑的过程，通常伴随着一种健康但痛苦的幻灭感。

想想看，当你摆脱了“真命天女”的幻想和“从此过上幸福生活”的期望，取而代之的是基于合理可靠、有经验支持的两性理解，你所面对的现实可能看起来像是一种虚无主义。即使对于那些最坚定的现实主义者来说，他们内心深处仍然渴望在与异性互动中找到某种“魔法”，无论这种魔法多么微小。

对某些男人来说，这可能是一种神秘的愿望，希望将关系建立在道德框架、正直或尊重之上；对女人来说，这可能是一种美好的幻想或者随缘的态度。

我并不是说这种将人际关系精神化的想法毫无价值，但它与我们正在学习的自我提升知识的实用性确实存在很大冲突。我们知道像催产素这样的激素会诱导信任感并促进生育。我们发现，与迷恋、欲望和爱的感觉相关的内啡肽和多巴胺在化学上与海洛因非常相似。

是不是有点震惊？没错，爱情在某种程度上就像一种毒药！

当男性意识到他生活在一个对女性更为有利的社会现实中时，这种认知会带来一种非常不舒服的感觉。

那么，男人还执着于什么呢？当然，受到过去“父权制”的影响，我们被教导要为错误感到羞愧，但更重要的是，我们保留了那种“魔法思维”。面对一种尚未完全定义的女性择偶心理，我们仍然希望只要对女性好就能得到、尊重她的动机和她的婚姻目标并答应她的所有要求。

所有这些都成为女性的主导观念所强化，因为女性意识到了自己的时代已经到来，而男人们仍然陷在浪漫主义的幻想中，显得有些滑稽。直到“追女生技术”的出现，女性化的强大力量终于受到了挑战。

你有没有注意到，当有人开始公开讨论女性择偶标准的真相时，总会引来强烈的反对声音？这不是巧合。

多亏了互联网的相对匿名性，我们不再有社会耻辱感，不用害怕讨论如何追女生的话题。我们从女性那里听到的巨大抗议，与其说是出于对社会影响的担忧，不如说是因为30年来的女性主义计划被彻底暴露了它的真实面目。

然而，即使男性看到了“穿着清凉的新时代女性”，他们仍然向往浪漫。男性在意识

到女性择偶倾向如何导致社会女性化之前，一直坚持着那种魔法般的想法。我们听到有人呼喊：“做个真男人！接受你作为丈夫和领导者的责任，但要以对方的需求为主，不要大男子主义。”与此同时，22岁的新一代女性正从手机上传浴室镜子中拍摄的性感照片，寻欢作乐。”

女人得到她们应得的男人。尽管女性独立和女性必胜的口号不绝于耳，但一个值得思考的问题是：为什么现在的男性越来越不愿意在现实中随波逐流，向女性妥协？

你有没有想过，为什么现在越来越多的男人不再盲目追求女性，有相当一部分人开始不愿意做“舔狗”，而是希望觉醒？这个现象背后有着深刻的社会心理原因。

最具讽刺意味的是，尽管男性很难摆脱自己的浪漫主义情结，但在20世纪女性主义的阴影下，女性其实更难接受自己的本性。她们正在收获性革命中父权制所播下的旋风。更讽刺的是，创造了这一代男人的母亲们却在哀叹自己的女儿在35岁时还没结婚生孩子。

社会在变，人在变，但人性的核心往往保持不变。了解这些变化和不变，才能真正理解现代两性关系的复杂性。你认同这种观点吗？或者你有不同的看法？无论如何，打破限制性信念，就是敢于面对可能让我们不舒服的真相。

8.不惧失败：如何突破合理化借口的束缚

“蒙昧”中的男人始终对拒绝充满着恐惧感。想想看，绝大多数没经验的男性之所以在两性关系中陷入困境，核心原因就是他们发明了各种方法和手段来减少被女性拒绝的可能性。

这些方法，我们称之为“合理化借口”，目的只有一个——避免面对那个可怕的“不”字。

老实说，如果你能克服对拒绝的恐惧，你的追求异性水平会有指数级的提升。

当然，男性并不是唯一使用合理化借口的群体——女性也有自己的一套——但对男性来说，认识到这些行为模式，了解它们如何融入自己的心理结构，变成保护自己免受拒绝伤害的盾牌，这一点尤为重要。

让我们来看看最常见的几种合理化借口方式：

1.异地恋

一个男人接受异地恋，因为这建立在之前已经确立的关系基础上。尽管距离让亲密变得不便，他仍紧抓着这段“关系”不放。为什么？因为这是一种合理化借口，可以避免他去面对新女性可能带来的拒绝。比起成熟地接受关系已经结束并重新开始约会，他宁愿抱着这段几乎没有回报的关系不放。

想象一下小张的情况：女友去外地上学后，他拒绝接受现实，坚持这段每月见一次面的关系，尽管女友已经明显冷淡。为什么？因为他害怕再次面对约会市场，害怕被新的女生拒绝。

2.备胎

当一个男人被女生拒绝，被告知“我们做朋友吧”后，他常常会想：“随着时间推移，她可能会接受我”。无论多么误入歧途，他花时间和精力向这个女生证明自己是“完美男友”的行为，本质上也是一种合理化借口，用来避免去追求新的女生可能带来的进一步拒绝。

这种情况你一定见过吧？小李喜欢班上的小美，表白被拒后，却选择留在她身边当“闺蜜”，帮她做作业、陪她逛街、听她诉说对其他男生的喜欢。他告诉自己这是为了“等待时机”，但实际上，他只是害怕再次面对拒绝。

这种合理化借口的另一个变体是“我要拯救这个女人”的心态。你可能看过不少电影，主角总是拯救“迷途的女孩”，但现实中，这往往只是男性避免正常约会过程的一种借口。

3.柏拉图式网恋

长时间跟女生打电话或发消息而不约她出来，也是一种常见的合理化借口方式。实际上，任何看似增加交流但实际上限制了真实人际互动的技术手段，都会成为合理化借口。

表面上的理由是“保持联系”，但本质上这是在避免面对面被拒绝的可能。在文字消息中被拒绝远比当面被拒绝容易接受。

你有没有遇到过这种情况？一个男生跟喜欢的女生聊了几个月的微信，每天早晚安不断，却从不敢约她出来？或者约会后只敢通过短信表白？这都是典型的合理化借口行为。

有人可能会反驳说，短信和即时通讯已经成为这一代人交流的主要方式。但关键区别在于：当电子交流成为你与女性互动的首选方法，特别是用来避免面对面互动时，它就变成了合理化借口。

4.键盘侠社交软件

这点应该很明显了，原因与上述相同——网络约会可能是有史以来最好的合理化借口工具，尤其对那些外表不自信的人来说（无论男女都可以用美颜和 PS 照片）。

事实上，这种合理化借口如此有效，以至于整个产业都建立在人们普遍的不安全感和对被拒绝的恐惧之上。想想看，如果没有对异性拒绝的恐惧，社交软件的会员费和各种增值服务还会有那么多人买单吗？

在线被删好友或被骂，总比面对面被拒绝要容易接受得多。所以，这些合理化借口本质上是一种自我安慰、自我欺骗的方式，它们会阻碍你的成长和进步。

5.只追美女

这种合理化借口通过限制自己只关注某一类型的女性（或者更极端的情况，只关注一个女人——真命天女症）来发挥作用。

逻辑是这样的：如果我只专注于一种类型的女性，被拒绝的可能性就会降低，同时任何真正的拒绝都可以被解释为“她不合格”。被女人拒绝=把她打上“低质量女性”的标签。

有些男人的自我麻痹方式是：“那个女生不是我喜欢的类型，我要是出手肯定没问题，只是我不想而已。分数不够高，不值得我追！”这种心态看似保护了自尊，实际上限制了成长。

有些女性，一些男人实际上害怕接近，因为认为她们的社会价值更高。

想象一个身材火爆的公司主管，她跑马拉松，经常旅行，朋友众多，衣着时尚。一个没经验的男生会想：“哇，我们不是一个级别的，我肯定会被拒绝，因为我需要有 A、B、C 才能匹配她的地位。”

因此，将女性分级是一种有效的合理化借口，防止自己冒险尝试并面对可能的拒绝。你有没有听过朋友说“她太高冷了，不适合我”或“她那种白富美看不上我们这种人”？这都是典型的自我限制。

6.降低难度

有些人对特定年龄或身材类型的偏好，其实也可能是一种合理化借口。这种合理化借口基于这样一种假设：某些类型的女性由于个人情况而不太可能拒绝男性。

比如，有些年轻男性专门追求年长女性，不是因为真正的偏好，而是因为他们认为年长女性更容易接受年轻男性的追求。同样，专门追求超重女性可能不是真正的偏好，而是认为这类女性由于选择有限而不太会拒绝。

当然，对任何类型的真正偏好都没问题，但如果这种“偏好”只是为了避免拒绝，那就值得反思了。

7. 自我安慰

我知道这可能会引发一些讨论，但事实是，色情（对于男性来说）也是一种避免女性拒绝的合理化借口。

色情不会顶嘴，不需要几杯酒来放松，也不需要任何社交技能就能获得回报。它提供便捷、即时的性释放，只需要一台手机或电脑和互联网连接。

对单身男性而言，色情的根本功能就是作为合理化借口。有趣的是，这也是为什么有些女性反对色情的原因——当男人只需点击鼠标就能获得无限多样的性体验时，本应是女性提供的性奖励就贬值了。色情提供了一种无需学习如何从现实女性那里获得性满足的捷径。

以上只是几个例子，但一旦你意识到合理化借口的表现形式，你就会开始发现它们如何以及为什么对拒绝起作用。合理化借口通常会慢慢融入你的“偏好”和行为中，但它们的底层动机仍是对被拒绝的恐惧。

这时你可能会想：“好吧，我不想被拒绝，为什么不能用这些合理化借口呢？”答案很简单：因为拒绝总比后悔好。

回顾刚才提到的那些合理化借口策略，问问自己：有多少问题比短暂痛苦的拒绝更严重、更长期？合理化借口还有自我复合的倾向，一个合理化借口往往与另一个或更多合理化借口叠加，直到你不再意识到它们最初的本质是帮你避免拒绝的，并逐渐将它们与你的真实性格混为一谈。

就像沾染赌博的人往往同时有其他负面行为（如家暴、吸毒）一样，一种合理化借口往往伴随着多种合理化借口。它们逐渐洗脑你，最终你会认为“我就是这样的人”，而不会意识到这些只是帮你逃避拒绝的工具。你已经成为这些合理化借口方法的奴隶了。

最后要记住，经验是最好的老师，尽管它的教导方式可能很严厉。有句话说得好：“人教人可能要 100 遍，事教人只需要 1 遍”。

拒绝是真实的，是原始的，当面被拒绝像巴掌一样刺痛。正因为拒绝如此难以忍受，人类才发明了无数社会和心理结构来避免它。但就像被炉子烫伤一样，有时直接的痛苦才是最好的老师。

作为一个男人，你在生活的方方面面都会面临拒绝，不仅仅是在追求女性时。你在一个领域中学到的合理化借口策略，当转移到生活的其他方面时，也会成为你发展的障碍。

所有这些合理化借口都是你如何自信应对逆境的指标。有些合理化借口会让你显得软弱，有些则是你性格中微妙而令人讨厌的部分，但你对它们的依赖最终会向女性暴露你真实的一面。

所以，问问自己：你是否能够勇敢地接受拒绝，微笑着回来争取更多？还是会逃跑、封闭自己，躲在舒适的合理化借口后面？

真正的成长来自于面对恐惧，而不是逃避它。下次当你发现自己在使用这些合理化借口策略时，试着勇敢一点，直面可能的拒绝。你可能会惊讶地发现，拒绝的痛苦远比你想象的短暂，而你从中获得的成长却是永久的。

8.1 我们如何为自己的不足找理由

我们是如何为自己的缺点和不足找借口，尤其是在两性关系中。

女性对男性有很多身体标准，其中身高可能是最明显的一个。在各种男性受众的评论区里，你总能看到无数讨论如何解决身高问题的发言。不用仔细观察，在现实生活中也能发现这一点。毕竟，人类天生就对不对称和不平衡很敏感。

等等，我知道你可能已经在心里反驳了：“不是所有女生都要求男生必须一米八！”或者“我就认识几个女生，她们男朋友都比她们矮！”

先别急着反驳，今天我不是来辩论女性为什么普遍更喜欢高个子男生，也不是来讨论这种偏好有多强烈。我想聊的是那个臭名昭著的“矮子病”到底是怎么回事。

没错，你知道我在说什么——那种极度自卑后的过度补偿，那个让人又害怕又好笑的“矮子病”。简单来说，就是身高不高的人感到自卑，在与女性互动时总觉得自己低人一等，被拒绝后就会想：“全都是因为我太矮了！我要是一米八就能找到女朋友了！”这种为自己失败找借口的心态。

你肯定认识这样的人（或者至少见过）。那种大约一米六几的矮个子男生，对待别人态度特别恶劣，总是和一群比自己高大的人混在一起，完全放弃了自我，注意力全都被自己的缺陷裹挟，而矫枉过正。是不是很熟悉？

但如果你认为这种“补偿心理”只限于矮个子男生，那就大错特错了。事实上，我们每个人都在不同方面为自己的不足找借口和补偿。

有一次，我在贴吧上看到一个讨论为什么男人爱撒谎的帖子，这让我思考：其实无论男女，我们都会撒谎，为什么呢？

其中一个原因涉及到人们对“改变”的态度。很多人认为性格是静态的、不可改变的，或者怀疑人真的能改变。我觉得这是个可悲的错误。更可悲的是，我们对这种变化的怀疑态度。

你们听过“做你自己就好”这种鸡汤吧？很多人喜欢用这句话作为逃避改变的借口。当他们不知道该说什么建议时，就会说：“做你自己就好啦！”

但想一想，究竟是什么能让一个人的性格真正转变？你可能认识这样的人，他们在人生的某个阶段突然变得不一样了。这可能是因为某种悲剧或创伤（比如创伤后应激障碍），也可能是这个人感到需要改变思维方式，并自愿做出改变。

举个例子，小张一直是个内向害羞的人，但在经历了一次严重车祸后，他突然变得更加外向，更珍惜每一天，开始尝试各种以前不敢做的事。这种重大转变可能源于生死关头的顿悟。

或者小李，他一直是个懒散的人，但在被女友甩掉后，决心改变自己，开始健身、学习新技能，几个月后，朋友们都说他像变了个人一样。

通常在这些情况下，我们可能会觉得这些想改变的人是在装腔作势，试图变成不是真实的自己。当一个人在外表、行为、交友圈等方面发生巨大变化时，对认识他们“以前的样子”的人来说，这种变化常常让人不舒服。

问题的关键在于：我们为什么要怀疑一个人是否真心想改变？如果他们的改变是我们认可的或者看起来无害的，我们通常不会质疑。但当人们的改变与我们自己的利益相冲突，或者与我们对那个人的期望有巨大差异时，我们就开始怀疑他们的动机了。

我们会说：“哥们，别装了，做回你自己吧！”实际上，我们不赞同他们的改变，我们劝他们“做自己”，只是因为别人的改变可能影响到我们的利益或者我们对他的认知。

你有没有遇到过这种情况？一个朋友突然开始健身、学习、改变形象，变得越来越好，而你却感到一丝不适？这可能就是因为他的进步让你感到了压力或废物测试。

在这种怀疑中，我们总是寻找那个人为什么想要改变的原因——从本质上讲，他们在补偿什么？假设有人只是因为某个部位很小，就竖起三根手指狠狠“挖矿”。想通过这种极端方式发泄不满，这听起来可能很荒谬，但做出“补偿”行为的根源往往是我们内心深处感到不舒服的东西。

当一个平时不自信的人突然开始学习追女生技巧时，他周围的朋友可能会开始嘲笑他：“哟，看看谁想变成情圣了？”这种反应背后的心理机制其实是，他们潜意识里认为这个人的改变可能会影响到他们的地位，可能会抢走“本该属于他们”的女性资源，这对他们的利益是有冲突的。

所以你会听到很多类似的话：“恋爱这东西不用学，学那些干嘛？”“那些课程都是骗人的！”“做真实的自己才是最大的必杀技！”这些背后的潜台词往往是在阻止身边的人进步，把想要提升的人拉回来，就像一桶里的螃蟹，有一只想爬出来，其他的都会拽住它。

对一个人来说，批判性地评价自己的性格是非常困难的，没人愿意承认自己有问题，更难的是真正改变自己的性格，但最让人受不了的是别人对你改变的嘲讽和质疑。很多人没有意识到，在我们成长过程中，必然会经历弥补自己不足、克服不满，然后成长成熟的阶段。对于大多数想变得更好的人来说，别人的嘲笑是一个巨大的障碍。

我很喜欢“积极的男性气概”这个概念，但要成为一个真正有男子气概的人，关键在

于做出真正的、发自内心的改变。你得问问自己：我为什么要改变？是为了讨好别人，还是为了成为更好的自己？

有种说法是，普通的“挫男”就像一桶螃蟹。一个人想爬出来，总有一堆人准备把他拉回去。除此之外，社会环境中的自我怀疑声音总是告诉他：“保持原样吧，别追求更多了，人要知足。”令人惊讶的是，任何新手只要稍有进步就能超越大多数人。这被称为“自我限制”。

那些想把你拉回来的人会说：“你这是在补偿什么吧？”在某种程度上，他们是对的，但原因却是错的。恋爱技巧、心理学、积极的男子气概，某种意义上确实是对自身不足的补偿，但它们远不只是行为修正——这才是关键。

当我们为自己的不足做出补偿时，我们在随机应变，我们在“伪装”自己直到成功。但谁来决定我们什么时候应该停止“伪装”呢？我们学了那么多追女生套路来“伪装”自己，但什么时候才是停下来时候？

所以，如果你想提升自己的社交和约会能力，我建议遵循这三个步骤：

- 1.明确理论和技巧的含义（选择正确的学习资源，避免被骗）
- 2.不断大量地刻意练习和实践，反思复盘，循环往复（这是过渡阶段，需要思考和分析）
- 3.形成潜移默化的行为模式，即内化（无需思考，回归自然，但你已不是最初的你）

这就像学开车一样，刚开始你需要刻意思考每个动作，但开久了，一切就变成了肌肉记忆，你不再需要想“我该踩油门了”或“我该打方向盘了”，一切都变得自然而然。

你们觉得呢？我们是不是都有为自己的缺点找借口的时候？当你看到朋友想要改变自己时，你是支持他们，还是不自觉地想把他们拉回“舒适区”？或者当你自己想要改变时，是否也面临过来自他人的质疑？

承认自己的不足并不可耻，为弥补它们而努力更是值得尊敬的。真正的成长始于接受真实的自己，然后朝着更好的方向改变。

第二部分：阿尔法的觉醒 - 重塑男性价值

9. 阿尔法男人：超越定义的心态

下一个话题是阿尔法男性。我知道，这个话题可能不会让一些人感到不舒服，因为任何关于阿尔法特质的讨论都会触发我们的认知偏差，尤其是当我们觉得自己可能不属于这类人的时候。

当我们不直接讨论"阿尔法"这个概念时，它其实是个很有用的说明工具。但一旦我们试图给阿尔法男性下一个普遍定义，问题就来了。所以，在继续阅读之前，我想请你先思考一下：在你心目中，什么样的特质构成了一个阿尔法男人？

想好了吗？好的，现在请你把这些想法暂时放到一边，假装你对阿尔法男人一无所知，然后继续阅读下面的内容。

一个真正的阿尔法，一种没有任何伪装、事后思考或自我内耗的状态。

阿尔法是一种心态，不是一种固有的人物标签。

这就是关键所在：阿尔法就是阿尔法，不是我们定义的那样。有高贵富有的阿尔法男人，也有无赖贫穷的阿尔法男人。区别在于他们如何运用自己的阿尔法特质。

想象一下你认识的不同类型的有魅力的人。有些可能是成功的企业家，有些可能是街头艺术家，还有些可能是运动员。他们的社会地位和财富可能完全不同，但他们身上都有某种特质让人忍不住被吸引，对吧？

人们总是从道德角度来定义"阿尔法男人"。因此，每个人对阿尔法的定义往往反映了他自己的价值观。在很多人心目中，阿尔法应该是那种赢得道德框架、遵守规则、被上帝眷顾的人，理所当然地受到大家（尤其是女性）的尊重。

然而，残酷的现实是，监狱里满是阿尔法男性，他们只是将自己的阿尔法能量引导到了破坏性和反社会行为中。同样，也有许多无恶不作的阿尔法例子，你绝不会称他们为道德楷模，但女人们却为了跟他们亲近而争得头破血流，因为这些男人散发出一种天生的阿尔法气质

9.1 阿尔法/男性领袖/社会小混混

阿尔法男人包括顶级毒贩头目，也包括模范丈夫、好父亲和行业领袖。这些人都在阿尔法的范畴内。成吉思汗是个阿尔法，是男人的领袖，但在他的时代，别人可能认为他是个残暴的侵略者。

所以当人们看到一个公然违反他们认为的"规则"的阿尔法男人却得到了意想不到的奖励（比如女生反而更喜欢他们），他们就会愤愤不平。

面对这种不一致性，普通男人的自然反应是重新定义"阿尔法"一词，使它符合自己的成就和价值观，并排除那些不符合这些标准的人。

比如，有些人会坚持认为那些"坏男人"不是真正的阿尔法，只有正直的领袖才算。这就导致不同人对阿尔法的定义大相径庭，这也是为什么我在开头让大家暂时忘记所有对阿尔法的先入为主观念。

人们的挫折感来源于一个事实：他们对阿尔法的重新定义（例如"只要我有钱有房努力工作就是阿尔法"）不仅没有带来预期的奖励，甚至没有得到应有的赞赏，更没有自然而然地获得阿尔法态度。这个死循环一直在继续。

你或其他任何人对阿尔法的看法，与一个人是否真正拥有阿尔法思维无关。三次失败的婚姻或超过 100 次的性经历，都与一个人是否有阿尔法思维无关。有很多受人尊敬的挫男从未想过出轨，也有挫男可能有 300 次嫖娼经历，或者因为名气或出色外表而自然吸引女性。

重点是：你不是因为取得了成就才成为阿尔法男人，而是因为你拥有阿尔法心态，所以才获得了这些成就。

你需要的是一种心态，要么是你必须培养的，要么是你天生就有的。我经常回答年轻男性的问题，他们问我某些行为是否足够"阿尔法"。真正的答案是：阿尔法行为只是阿尔法心态的外在表现。思考某件事是否阿尔法，这本身就不是一个真正阿尔法会考虑的问题。

你几乎需要一种孩童般的理解才能真正明白阿尔法的本质。孩子们天生拥有阿尔法心态。即使是那些性格内向的儿童，也比大多数成年男性能更好地理解阿尔法，因为成年人缺乏理解阿尔法所需的抽象思维能力，他们总是试图用自己的价值观来合理化阿尔法的定义。

你有没有注意到孩子们那种无忧无虑、活在当下的状态？他们不会过分思考后果，不会担心别人的看法，他们只是做自己想做的事。这种纯粹的状态，就是阿尔法的本质。

大多数男人随着时间推移，在社会化过程中，不同程度地失去了这种天生的阿尔法心态。

所以，阿尔法不是你做什么，而是你如何做，以及为什么做。它是一种内在的信

念系统，一种看待世界的方式，一种对自己足够自信以至于不需要不断寻求外部验证的状态。

你怎么看？在听完这些后，你对阿尔法的理解有没有改变？你认为自己是天生具有这种心态，还是需要后天培养？或者，你是否认为这整个概念都被过度神话化了？

无论如何，了解这种心态的本质，可能比试图符合某个特定定义更有价值。因为归根结底，真正的阿尔法不在乎自己是否被称为阿尔法。

9.2 阿尔法定义：超越标签的真相

我们更喜欢把这些概念放在主观的理解中，因为一旦客观地看待它们，我们就会忍不住怀疑自己在这个定义里处于什么位置。客观术语太接近绝对化了，而这又取决于谁在定义。

从广义上讲，我认为“阿尔法”和“贝塔”这两个术语是不错的参考工具，可以用来评估女性在短期和长期交配策略中被吸引的男性特质。但我觉得，除了这些方便的标签外，男性需要更现实地看待自己的自我形象，而不是过分关注女性如何解读男人展示的阿尔法或贝塔信号。

我想坦白一点：在我生命的不同阶段，我曾经是个糟糕透顶的贝塔，也曾是个混球阿尔法浪子，还当过一名坚强（但不那么强大）的阿尔法父亲和丈夫。考虑到这点，我认为男人们不应该相信自己的“命运已经注定”，认为自己永远达不到某种“标准”。

你有没有注意到，对阿尔法定义最着迷的人，往往是那些不太符合这个定义的人？这不是巧合。因为当我们不符合某个标准时，我们往往会通过改变定义来保护自己的自尊——这是一种完全合理的心理防御机制。

想想看，这跟“长相重要还是恋爱技巧重要”的争论完全一样。长相不出众的人会强调技巧的重要性，而天生好看的人则更看重外表。同样，“阿尔法是什么”的个人定义往往会变成任何一个男人自己的强项，而不欣赏这些强项的女性则被贬为“低质量女性”。

这就像伊索寓言里的那只狐狸，够不着葡萄就说葡萄是酸的。从心理学角度看，这完全可以理解——我们都想成为我们“知道”对女性 and 他人有吸引力的人。你知道吗？最糟糕的贝塔男也会认为自己是阿尔法，因为他周围的女性都向他确认了“贝塔特质才是女人真正想要的”。

举个例子，小王从小被教育要对女生好，要体贴，要当骑士。他认为这些特质会让女生喜欢他。当他发现那些“坏男人”更受欢迎时，他不是反思自己的策略，而是认为那些女生“不懂得欣赏真正的好男人”。

问题的关键在于如何客观地看待阿尔法这个定义。从客观角度看，我们很难承认自己与理想的阿尔法形象有很大差距。所以第一反应往往是质疑整个阿尔法概念的合理性，认为这只是不成熟男人之间的斗气比赛。

但事实是什么呢？有大量可观察、可证明的证据表明，许多所谓的阿尔法特质确实能在女性身上引发非常可预测、有利的反应。从进化心理学角度看，阿尔法特质和它的对应面——女性的慕强择偶倾向——一样不讲原则，同样冷漠无情。

女性有慕强择偶的基因倾向，而男性则有展现阿尔法特质的倾向，这两种机制相互对应。这就导致女性一生都在寻找强者，而阿尔法男人恰好是那种强者。当他们相遇时，结果可想而知。但同时，阿尔法特质也像女性的慕强择偶一样，会冷漠地筛选掉那些不符合标准的人。

你有没有注意到，在你的社交圈里，总有那么几个人自然而然地成为焦点？不管是在学校、职场还是聚会上，他们似乎不需要努力就能获得他人的关注和尊重。这就是阿尔法特质的日常表现。

这就引出了一个模糊的道德问题：成为或扮演阿尔法男人是否道德？成为阿尔法意味着你必须在某种程度上超越平庸，这取决于你的环境——不管你是像街头混混那样，还是像完美绅士那样，这都无关紧要，因为你仍然把自己定位在“其他普通男人”之上。

在某种程度上，这是自私的，或者说暗示着自我重要性。但我还要补充一点，女性从来不会因为在性市场上超越自己的竞争对手而产生道德怀疑——她们会悄悄地这样做，带着礼貌的微笑，没有任何道德上的迟疑。慕强择偶本身就是其合理性的证明。

想想那些在社交媒体上炫耀自己美貌的女性，她们很少会因为“可能让其他女性感到自卑”而犹豫不决。同样，展示阿尔法特质的男人也不必为此感到道德负担。

这就引出了定义阿尔法的主观性问题。在自然界中，每个性竞争者都试图剥夺对手的繁殖机会。大多数动物为领地或后宫而战。人类虽然更文明，但在心理上也在进行类似的战斗。

我们经常通过质疑竞争对手的性信誉来取消他们的资格。比如，“是啊，他长得很帅，但这可能意味着他是个渣男”，或者“你觉得那个大胸女很性感？穿成那样的女孩通常都很随便”。这些既是心理战，也是性竞争的表现。

这种心态也适用于那些在性方面明显成功的男性，比如能同时吸引多个女性的男人。挫男可能会想：“他一定是个道德败坏的人，才会如此明目张胆地脚踏几条船，对吧？”

想象一下这个场景：小李是个循规蹈矩的“好男人”，他相信真爱和一对一的忠诚。然后他看到校园里那个叛逆的小张同时约会几个女生，而且这些女生都知道对方的存在却仍然愿意和他在一起。小李的第一反应很可能是：“这些女生怎么会喜欢这种渣男？他一定有什么问题。”

作为性竞争对手，小张的成功与小李心目中的“阿尔法定义”相冲突，因为在小李看来，阿尔法应该拥有他认为重要的那些品质。这时，小李面临两个选择：要么基于主

观（道德）理由否定小张的性竞争资格，要么被迫改变自己对阿尔法的定义，从而调整自己的自我评价。

每个人都有自己的恋爱方式和思维模式。有趣的是，几乎每个人都认为自己是阿尔法。即使是那些一生都被女性拒绝的最惨的挫男，也会认为他的跪舔示好或“我来拯救你”的心态是赢得女性亲密关系的最佳方式。

挫男常常认为自己在如何最好地与女性建立关系方面有独特见解。同样，对于他们来说，阿尔法特质是个可以随意调整的目标，可以根据个人情况方便地使用或贬低它。

举个例子，当一个社会地位不高的混混有很多女人追时，挫男可能会说：“他不是真正的阿尔法，只是那些没品位的女人喜欢他。”而当他自己通过持续付出终于获得一个女生的青睐时，他可能会觉得：“这证明我是个真正的阿尔法男人，因为我知道女人真正想要什么。”

9.3 回归本能：唤醒压抑的天生阿尔法

就我个人而言，我相信阿尔法特质确实有一个具体、客观的定义。但问题出在当客观的阿尔法特征与主观的阿尔法想象发生冲突时。

因此，我们看到成为阿尔法的各种可能因素——他可能是个品德高尚、雄心勃勃、正直的人，同时也可能是个自命不凡的家伙，同时与妻子和情人保持关系。他们都可以是阿尔法。

所以，我认为阿尔法的客观定义是与个人背景相关的，但它不局限于一个人的社会地位或道德品质，而是一种明确表现出来的态度。

这些态度可能是天生的，也可能是后天习得的，但阿尔法的定义不取决于道德基础。一个街头混混和一个行业冠军在他们自己的圈子里可以同样表现出阿尔法或贝塔特质。

这就是说，我们不应该用主观的道德标准来评判一个人是否阿尔法。一个人可能是个乞丐，甚至品行不端，但如果他表现出阿尔法态度，那么从这个角度看，他就是阿尔法。相反，一个成功的 CEO，善良且具备各种优秀品质，如果缺乏那种态度，也可能是个挫男。

一个穷人和一个富豪可以同样表现出阿尔法特质，尽管在彼此眼中，对方可能一文不值。这就是为什么我说，阿尔法应该是一种超越主观评判的态度。

你们怎么看？你认为阿尔法更多是一种客观存在的特质，还是一个我们根据自己的需要随意定义的概念？或者，也许真正的答案介于两者之间？

无论如何，了解这些概念的本质比纠结于标签更重要。因为最终，真正的魅力不在于你如何定义自己，而在于你如何生活和行动。

想想看，你小时候是不是也有过这样的经历？毫无畏惧地爬上高高的滑梯，或者在泥水坑里尽情玩耍，根本不在乎衣服会弄脏？那种无忧无虑、只关注当下的状态，就是最纯粹的阿尔法表现。

在各种情况下，这个小“阿尔法”总是想要探索周围环境，喜欢冒险，想看看什么可行、什么不可行，即使后果可能危及自己或者破坏他刚拆开的玩具，他也想了解它是如何运作的。这种好奇心可能表现为一个男孩尝试骑自行车，或者一个孩子摆弄父亲的电脑，但这种看似粗糙、不理性的自信和阿尔法气势，其实是男性特有的先天特质。

你有没有注意到，小男孩们通常比小女孩更容易冒险？比如在游乐场上，男孩们往往更愿意尝试那些看起来危险的游戏设施，而不太担心可能会摔倒或受伤。这不是后天教育的结果，而是一种与生俱来的倾向。

当一个男孩还没有发展出成年人那种复杂的抽象思维能力时（这个过程大约从3岁持续到21岁），他天然就是阿尔法状态。他是无可争议的阿尔法，但可能在漫长的时间中和整个女性化的社会环境中，被抑制甚至粉碎他的阿尔法活力，最终将他转变成顺从的贝塔（挫男）。而这种转变，正是女性为了确保自己的社会主导地位所必须推动的。

你是否曾经羡慕过那些似乎天生就很自信、无所畏惧的人？他们仿佛不在乎别人的看法，做事只凭自己的意愿。其实，这些人很可能只是保留了更多童年时期的阿尔法特质，没有被社会规范完全“驯化”。

想象一下，小时候的你有多么无所畏惧。当你想要什么东西时，你会直接说出来；当你想做什么事情时，你会毫不犹豫地去做；当你不喜欢某个人或某件事时，你也会毫不掩饰地表达出来。你不会过度分析别人的反应，不会担心被拒绝，也不会因为害怕失败而止步不前。

这就是为什么很多男性自我提升的核心，实际上是一个“回归”的过程，而不仅仅是学习新技能。我们不是在学习如何成为阿尔法，而是在重新发现我们曾经拥有但后来失去的那部分自己。

你有没有发现，当你完全投入某项活动，忘记了自我意识和社会期望时，你往往表现得最好？那种“心流”状态，很像孩子们玩耍时的状态——全神贯注，不受外界干扰，完全沉浸在当下。这正是阿尔法状态的一种表现。

所以，下次当你看到那些所谓的“天生阿尔法”男性时，别以为他们拥有你永远无法获得的特质。事实上，你也曾经拥有过同样的特质，只是在成长过程中被社会规训和个人经历逐渐削弱了。好消息是，既然这种特质本来就是你的一部分，那么你完全有可能重新唤醒它。

你觉得自己还保留了多少童年时期的阿尔法特质？又有多少已经在成长过程中被社会规范所磨灭？重新连接那个无所畏惧的五岁小男孩，可能是找回真正自信的关键。

10.觉醒之路：破除限制性信念的五个阶段

对于一个刚刚觉醒的人来说，最困难的事情之一就是他们容易走向极端。老实说，你真的不能责怪一个长期渴望亲密关系的男人，他只想学习一些立竿见影的技巧和方法来解决最紧迫的问题。

"好吧，我该怎么做才能吸引女孩？穿这个？说这个？这样做？..."正是这种过于字面化、非黑即白的思维方式，让大多数还未觉醒的人对追女生技巧持怀疑态度，进而质疑追女生本身的真实性。

理解"打扮"和拥有自己风格之间的区别是这些主要纠结点之一

10.1 打扮的艺术：形象的重要性

有一个好的形象确实很重要。身体吸引力的基础对任何女孩来说都是有条件的，但要记住，一个好的形象是有上下文含义的。带有纹身和格斗气质的典型"坏男人"是一种形象。带着眼线、黑色指甲油和紧身牛仔裤的风格是另一种形象。穿三件套阿玛尼的商务男人也是一种形象，还有几十种其他形象，但关键是，女性实际上就像选角经纪人一样，在寻找合适的演员来扮演她生活中的角色。

但是，这是否意味着任何形象都可以吸引女人？其中一些男人的装扮看起来相当古怪，很难想象他们会符合特定女性群体所追求的理想角色。那么，怪异本身能成为吸引女性的有力支点吗？

记住，在某些人眼里很奇怪的衣着在另一些人眼里可能完全正常。在任何一天，任何一种情况下，每个人都在按照某种角色定位来打扮自己。在我工作的地方，虽然我可以自由地穿牛仔裤和T恤，但我选择穿得更时髦，为什么？因为它能赢得一定的尊重，即使这种尊重不一定完全合理。

想想看，你在不同场合是不是也会调整自己的着装？在俱乐部和商务会议上，你的角色和服装肯定会随着环境变化而变化。夜店风格和西装风格各有各的适用场合。

每个人都会在某种程度上打扮。在某个场合选择一条特定的领带或一双特别的鞋子可能看起来微不足道，但在潜意识里，你会做出选择，并在某些情况下对某些物品产生偏好，因为你认为它们会改善你的外表，从而增加吸引他人注意的几率。

想想你买了一套新衣服时的感受。你是不是会更自信，更期待别人的反应？这就是打扮的一种形式。

炫耀背后的意图更多是：与他人形成微妙的区别，或者创造一个能把女人吸引到你的对话范围内的话题。有趣的是，我发现漂亮昂贵的鞋子似乎对一些女孩来说是一种天然的吸引点。考虑到大多数女性对鞋子的痴迷，这并不奇怪。

需要记住的一点是，女性对隐蔽的潜沟通、肢体语言、外表、非语言暗示等非常敏感。在最简短的一瞥中，她们会互相评估，判断自己或其他女人处于什么样的地位

和级别。因此，她们也会用同样的思维方式来评估那些她们觉得有吸引力的男人。

你的打扮并不是目的本身，它只是一个华丽的诱饵，让"鱼"来咬钩。一旦"鱼"上钩了，你就可以展示真正的自己了。

10.2 觉醒的五个前奏阶段

1.否认——仍然处于沉睡状态："这些追女生高手都是一群小丑，这些技巧对女性不可能有效。女性又不笨。真是一群厌女主义者。"你是否曾经也有过这样的想法？认为那些学习两性技巧的人都是在耍花招？

2.愤怒——"这太荒谬了！为什么我必须为了吸引女性跳过所有这些圈子？我只想做我自己。为什么我不能天生就是个阿尔法男？我怪我的父母/兄弟姐妹/老师/自由主义者/女权主义者/媒体/社会，也许那些因为得不到女人而走极端的人并没有那么疯狂。"

3.纠结——开始觉醒："好吧，也许这些理论确实有一些道理...但是，算了吧，那些美女远远超出了我的能力范围。如果这些技巧能帮助我用普通方式追到女孩，我愿意试试。"哇，女人真的会对这种夸张的行为做出反应吗？那些有钱男人花大钱却依然是舔狗的例子竟然这么多？而我刚刚加入了这个行列？世界很残酷，我感到很沮丧..."

4.接受——追女生意识觉醒："也许这就是事情真正的运作方式。我想我应该放弃我一直坚持的性别关系神话...嘿，你觉得我想出的这些调情话术怎么样？"

5.厌烦——："去他妈的学习所有这些规则。性不值得，女人也没那么有趣。我最不想做的就是学习什么追女生的五个阶段。网上信息太多了，我读得太多了，记不清了，更别说整理了。反正谁有那么长时间出去和女人聊天呢？我在工程公司根本看不到任何40岁以下的女人。电子游戏和色情片更有趣，也更容易获得。我只要保持自己看起来不错，让女人们主动来找我就可以了。"

你现在处于哪个阶段？是刚开始质疑社会灌输给你的关于两性关系的观念，还是已经接受了现实并开始学习如何在这个现实中取得成功？或者你感到厌倦，想要完全放弃？

记住，形象很重要，但它不仅仅是外表，而是你传达给世界的整体印象。找到适合你的风格，让它成为吸引力的基础，而不是你全部的身份。真正的魅力来自于内外的和谐统一，以及对自己和他人的真实理解。

11.两性关系中的力量平衡

两性关系中的力量平衡。这个原则其实很简单——在任何关系中，权力最大的人，就是最不需要另一方的人。

这不只适用于恋爱关系，在家庭、职场、朋友圈里都一样有效。想想看，为啥我们每天早上不得不起床去当社畜？因为我们需要老板给的工资来养活自己和家人，而老板对我们的需求程度显然小多了。公司里像我们这样的"螺丝钉"一抓一大把，我走

了，后面排队等着进来的人多得是。

但假设情况发生变化——比如你中了彩票，或者你偷偷考上了公务员，又或者你提升了自己的能力，找到了更好的工作机会。突然间，你对老板的需求就没那么强烈了，你可以选择离开。这时候如果老板真的很需要你，他就会被迫重新评估你的价值——要么给你升职加薪，要么接受你离开的事实。

你有没有遇到过这种情况？一个一直被老板压榨的同事突然收到了更好的 offer，老板立刻给他涨薪挽留？这就是力量平衡的转移。

说到两性关系，你可能会不舒服：“难道感情也要建立在‘权力’基础上吗？这听起来好冷酷啊！”但实际上，这种评估从你们第一次见面就已经开始了。想想看，当你遇到一个人，你不是下意识地就在判断“这个人符合我的标准吗？”对方也在做同样的事情。这是双方自然而然的相互筛选过程。

这个原则与其说是关于“权力”，不如说是关于“控制”。别误会，我不是说一方必须完全主导另一方——那是极端的二元思维。我们常常用黑白、非此即彼的方式理解权力：“不是我控制你，就是你控制我”。但现实世界是灰色的，远比这复杂得多。

在健康的关系中，控制权是流动的，会根据双方的需要和意愿不断转移。就像今天你请客吃饭，明天我来买单一样，是动态平衡的状态。但在不健康的关系中，一方会不平衡地操控另一方。

当一方开始不断妥协，而另一方习惯了提要求时，关系就变质了。

想象一下小张和女友的情况：每次吵架，无论对错，他都会先道歉；女友想买贵重礼物，他会咬牙答应；女友心情不好发脾气，他只会忍气吞声。为什么？因为他害怕失去她，害怕她不给他亲密关系，而她清楚这一点，所以变本加厉地提要求。这时，谁掌握了控制权？当然是女友。

很多找我咨询的年轻人误解了这个原则，认为我是在鼓励他们牺牲伴侣利益来维持自己的主导地位。不是这样的！我真正主张的是，特别是对年轻人来说，要培养健康的自我价值感，更好地理解自己在关系中的真正位置和价值。

培养自我价值感的核心是什么？就是“自己大于对方”的思维方式——先投资自己，先考虑自己的利益，先问自己“我真的想这么做吗？”这是快速建立自我价值感的有效方法。

操控行为在男女两方都存在——被家暴的女性常常回到虐待她们的伴侣身边；同样，懦弱的男性也会为了满足女友的不安全感而妥协自己的人生目标和尊严。

我分享这个原则，就是希望那些已经习惯了贬低自己，把女人当成人生目标而不是把自己视为奖品的年轻男人能够觉醒。

妥协本身不是坏事，它是任何关系的必要组成部分。但关键在于，当妥协变成被操控的结果时，你需要有信心说“不”。和女友吵架时偶尔让步没什么问题，但如果你是因为“害怕她不和你亲密”而不断屈服，那就大错特错了。

这就是所谓的“废物测试”——女人有时会故意发起争吵，测试你是否会轻易妥协。如果对方明明有错，你却一味认错，这就像对方打了你一巴掌，你还说“打得好，请再来一下”。下次她只会变本加厉。

没有任何女人的亲密关系值得你无原则地妥协，因为这样做只会降低你在她眼中的价值。想想看，你妥协的真正目的是什么？不就是怕失去她的亲密吗？但这种妥协并非你真正的意愿，而是一种心理测试，目的是确定谁更需要对方。

许多男人不知道的是，一旦建立了妥协的先例，女人对你的尊重就会逐渐减少。

这与流行观念正好相反——认为女人会感激你的妥协并给予奖励。事实恰恰相反！你有没有发现，那些总是对女友百依百顺的男人，往往被对方吃得死死的，甚至最后被分手？

所以，作为一个男人，你的自信应该建立在这样的信念上：我知道自己不会为操控而妥协，因为我相信自己过去有好的女人喜欢我，未来也能找到更好的伴侣。这种“开明的利己主义”才是通过废物测试的男人应有的态度。

你有没有发现，那些在关系中最自在、最受尊重的人，往往是那些有底线、敢说“不”的人？下次当你面临是否要妥协的选择时，问问自己：这是我真心想做的，还是因为害怕失去对方？真正健康的关系，是建立在双方相互尊重、而非一方不断妥协的基础上。

12.好男人 vs 坏男人：超越简单标签的真相

给“好男人”或“坏男人”这样的概念下主观定义太容易了。标准的极端反应通常是：“所以，我必须一直是个十足的混蛋，女孩们才会被我吸引？去他妈的，我不喜欢这一套。”

我总是告诉年轻人“要与他们内心的强势面联系”。然而，在我的书里，我从来没有说过要成为一个彻头彻尾的混蛋。

12.1 天平的两端

我最常被问到的两个问题是“为什么女孩们这么喜欢坏男人？”和“我该如何摆脱友谊区？”这两个问题其实代表了同一个天平的不同末端。

试着这样想吧——在天平的一端，有一个完美的混蛋，他令人讨厌，是个恶棍，几乎是暴虐的，但女人们却成群结队地涌向这个家伙。

在天平的另一端，有一个终极的好男人，他体现了任何女孩告诉他为了获得亲密关系而需要成为的一切，并将这种讨好特质内化为自己的个性。这个男人会花无数个小时在微信上和女孩做“朋友”，或者为了赢得女孩的认可而花很多钱给她买礼物。

你是否也见过这样的场景？一个女生抱怨她的“混蛋”男友，同时一个对她百依百顺

的好男人却只能当她倾诉的肩膀？

我认为重要的是要看看“坏男人”和“好男人”这两个词的根源。我们不要忘记这些特征的存在，是因为这两个分类名称是女性根据自己的普遍评价所定义的。女人定义了这些术语——男人只是简单地将它们联系起来。我们现在倾向于将这些视为戏弄、殴打、讽刺或虐待伴侣的坏男人，或者是讨好、忍让的好男人。这是天平的两个极端，当坦率评估后考虑它们时，错误就变成了二元对立，要么就是好男人，要么就是坏男人。

“所以我应该更像一个坏男人？……嗯，我不是那样的人。”挫男很懊恼自己跟女人的口是心非言行几乎一样，但这并没有抓住重点。

12.2 中间地带的真相

问题是，如果你在思考坏男人和好男人之间的一个中心点，那么大多数人都倾向于好人那一端。这是绝大多数男性的默认状态——“与女人想法相似，相信女性的话而不是行为”。女性习惯于这种情况，因为它太常见了，而女性支持这一点只是因为它最适合她们的性别利益。

真正极端的坏男人和真正极端的好男人一样罕见，所以在这方面有必要按好坏的程度来看待。

想象下一个 10 分制的量表，其中 1 是极端好男人，10 是极端坏男人。你觉得大多数男性会落在哪个范围？可能是 3-4 分，偏向好男人一侧，对吧？

大多数男人都是贝塔男人，或者说绝大多数人都把自己投资于贝塔男性身份。他们选择了天平中友善、包容、恳求的一面——对大多数人来说，他们在社会上已经习惯于抑制自己天生的男性冲动，而倾向于包容和认同女性的需求，或者至少是被女人引导理解的需求，并冒着被亲密关系拒绝的风险。正是这种贝塔男性默认的“好男人”一端，约 85% 的男性都认同，这才使得倾向于“坏男人”端的男性显得很有吸引力。

是的，自信和适度冷漠是阿尔法特质，在一个充斥着准备给美女点奶茶点外卖的好男人的世界里，女人把“相对冷漠”的男人标记为性吸引力高的。正是在过去 50 多年里，这种条件作用使天平中好男人的一面成为默认的。这并不意味着所有的“好男人”都是可怜的角色，没有尊严，在他们生命中出现的任何一位女神面前卑躬屈膝。但相比之下，因为“好男人表现”的压倒性倾向是默认的标准，所以即使稍微倾向于坏男人一侧的人，都会变得引人注目，多少都会有些吸引力，这还只是单纯的从一群好人中脱颖而出。

你有没有注意到，那些不总是讨好女性的男人，反而往往更容易获得女性的青睐？

12.3 为什么"坏男人"更有吸引力？

这样的男人在两个层面上都很有吸引力：

第一个是基本的阿尔法特质，体现为果断、有控制力、自信、不过分关心女人的男人。这是生物学层面的吸引力，因为他意识到在某种程度上，自己作为"商品"的价值来自于他的选择权，然后就表现出这样的态度。

第二个层面是独特性。那个有些像坏男人的家伙就像是一头紫色奶牛在平淡无色的奶牛群中。他引人注目，这也使他成为一个值得女性竞争的男性，进一步增强了他的选择权意识。他不是一个施虐者，也不是一个操纵者，但他倾向于把自己放在被他吸引的女人面前，有时天真，有时冷酷无情。

举个例子：在一群总是点头附和、急于讨好的男性中，那个敢于有自己立场、不害怕说"不"的男人自然会脱颖而出，成为女性注意的焦点。

具有讽刺意味的是，挫男认为这种情况正好相反。他们认为"好人"才是一群混蛋中所稀缺的。当然，他们相信这一点，因为这是他们所有女性朋友谈论的话题都是——她们的"坏男朋友"，以及她们作为好听众是多么的好。因此，他们的自我形象得到了验证，他们相信自己是独一无二的，有价值的，因为他们"不像其他人"，他们的耐心和敏感最终会得到回报——但挫男痴迷的女人和坏男人玩得非常开心，甚至可能已经跟他们发生了亲密关系。

从定义上讲，好男人很难有效地表现得像个混蛋，更不用说真正地将他们的个性转变为混蛋了。

如果没有道德限制的话，大多数男人更愿意向坏男人的一端靠拢，我也敢假设他们会开始意识到事情并不像他们以前相信的那样。贝塔男性更常见的心态是，希望女性应该欣赏他们。作为一个"好的"、可靠的、自我牺牲的男人，自从他母亲告诉他应该是这样的人以来，每个女人都对好男人如此定义。

相信世界应该为你而改变，要比接受一个事实还要容易得多。真相是你需要提高自己才能得到你想要的东西。但是在懒惰者的路径，他会取消自己的资格，或贬低自己迫切想要的东西，同时缺乏改变自己的动力。因此，他以前想要的那个性感的"优质"女孩，在拒绝他后，就在心里将她变成了"荡妇"。在他看来，真正有素质的女孩应该无条件地爱他/渴望他，"因为他觉得自己就是配得上"，而不是要求他实质的提高自己，在这种情况下，他必须成为他被教导要憎恨的那种坏男人形象。大多数人都抗拒成为他们讨厌的人，即使这是一种更好的改变。

想想看，你是否也有过这样的经历：被喜欢的人拒绝后，开始在心里贬低对方，而不是思考如何改进自己？

我们不应该担心把好男人变成坏男人的社会影响，而应该从一开始就让男人有自我意识。在这样的努力中创造一个真正的坏男人的风险即使很大，但最终都是一个不错的结果。

真正的解决方案不是成为一个极端的坏男人，也不是继续做一个极端的好男人，而是找到自己的平衡点，一个既有自尊和边界感，又能展现真诚和关怀的位置。不是所有女性都被“坏男人”吸引，但几乎所有女性都被自信、真实和有主见的男人吸引。

所以你不需要成为一个混蛋来吸引女性，但你确实需要有自己的立场，知道自己的价值，并且不害怕为自己设定边界。这不是关于成为好人还是坏人的问题，而是关于成为一个真实、自信的人。

13. 识破友谊区的真相

女人有男朋友和女性朋友。如果你不跟她发生亲密关系，那你就是她的女性朋友。

我该如何走出友谊区？”

我的回答很简单：永远不要让自己陷入其中。

一百多年来，女性一直使用“让我们做朋友吧”来拒绝男性的追求，因为这对她们来说是一种自我保护机制。女性在不同程度上都需要关注，她们获得的关注越多，在个人和社交层面获得的认可就越多。“我们还是做朋友吧”这种拒绝是一种传统的世俗约定，它确保女性既能拒绝男性，又能继续享受这个男人的关注。更妙的是，它还让男人承担了被拒绝的责任——即使男人主动拒绝了这种“友谊提议”，责任也落在了男人身上，而女人则毫无压力。

你有没有注意到，当一个女生对你说“我们还是做朋友吧”时，如果你接受了，你就成了被拒绝的那个；如果你拒绝了，你又变成了“只想上我”的坏人？这种巧妙的设计让女生在任何情况下都占据上风。

当然，这种策略有时会适得其反，因为没经验的男生的本能反应是接受女人的我们还是做朋友吧，愿意“从朋友做起”，错误地希望通过成为完美的“备胎男友”来“证明自己配得上她的亲密关系——满足她所有的关注和忠诚需求，却不期望任何回报。

女人本想通过“做朋友”来委婉拒绝这些男生，结果这些舔狗不在意这种拒绝，反而热衷于做备胎。

还有一点值得说明，这种情况类似于男人把女人当“床伴”——满足她所有的性需求，却不期望对方做出关系的承诺。女人把新“朋友”定位为提供情感支持的挫男，而不是她经常抱怨的冷漠阿尔法男——这种情感支持者也被普遍称为“情感垃圾桶”。

想象一下这个场景：小美刚和男友吵架，立刻给“好朋友”小王发消息倾诉。小王放下手中的一切，耐心倾听并安慰她几个小时，甚至半夜跑去给她送奶茶。但当小王想约她周末看电影时，小美却说“我们还是做朋友比较好”。这就是典型的情感垃圾桶现象。

我们还是做朋友吧对女人来说也是一种自我保护，因为她在拒绝的同时也向男人伸出了“友谊”的假橄榄枝，让自己没有任何心理负担。毕竟，她主动提出还能做朋友。

如果她仍然想和你保持友好关系，她既可以没有任何负罪感，也不用对你的爱慕之情负任何责任。

有一种男人最容易收到“我们还是做朋友吧”的拒绝，可以称之为“友谊万岁”男。这种男生非常热衷于在女人孤独时陪伴她，或者等她心情好时，试图升级为亲密关系。但女人最习惯用我们还是做朋友吧来拒绝男人，因为太多男人都这样做，所以她们已经形成了这种条件反射式的应对方式。

13.1 友谊区陷阱：为何“先做朋友”注定失败

所有被“我们还是做朋友吧”的拒绝过的人都有一个共同点：他们心理多多少少都有一个奇怪的想法

他们耐心地盯上一个目标女性，放弃所有其他女性，认定这个女人是“真命天女”，然后不断尝试证明自己值得这个“特别的女人”青睐。他们选择用最安全舒适的方式与她交往，努力先成为好朋友，再升级到恋爱关系。

你有没有看到身边有这样的例子？小张喜欢班上的小丽，但不敢直接表白，于是选择先做她的好朋友。他帮她做作业，陪她逛街，听她倾诉对其他男生的感受，希望有朝一日她能“发现”自己的好。这就是典型的狙击手心态。

从本质上讲，这些男生相信“先交朋友再谈恋爱”会让自己更有吸引力(因为他们不想像“其他男人”那样过早涉及性话题以及男女之意，认为那样有损道德)。他们接受了这样一种观念：女人必须先和他们建立关系，然后才能开始亲密接触。当挫男觉得女人“应该”足够欣赏他，并考虑接受他做男友时，他才会鼓起勇气行动——比如表白

这个过程的问题在于，它绕过了情感吸引的基本阶段。亲密关系需要一些必要的不舒适感和面对性的紧张感。直接跳到温暖熟悉、舒适的融洽关系(忽视了最诱人的暧昧阶段)，这是反人性的，尤其是违背了人们对性的幻想和本能。

从性的角度考虑，这种心态就像是直接跳到性高潮之后的阶段——女人想要拥抱、一起喝热咖啡，被催产素诱导进入安全舒适的感觉。这与睾酮刺激、出汗、焦虑、不舒适感和性交阶段完全相反。

你能想象一场没有前戏的性爱吗？同样，没有调情和紧张感的感情发展也是不自然的。

因此，那些坚信“友谊优先”心态的男生实际上跳过了两性关系中最紧张刺激的部分，直接想进入甜蜜温暖的情感阶段。在女人眼里，这就像是一只毛绒玩具熊，她可以拥抱你，然后把你放回床头。

所以，当某天这只柏拉图式的毛绒熊突然改变态度，甚至直接表现出性趣说“看看腿”时，她会认为你之前所做的一切都是一个大骗局，你是个伪君子。

“天哪，你一直想和我发生关系？”

她最可能的反应就是我们还是做朋友吧

我们还是做朋友吧对她来说只是一个非常简单的步骤，让她在拒绝你的同时保持模糊不清的舒适感——“我们就不能做朋友吗？”然后不断用模棱两可的借口搪塞你。

你是否注意到，女人经常不说确定的话？这是因为“悬而不决”本身就有吸引力，太确定了反而给她带来压力。所以女人会不断用模糊的话来搪塞你，既不彻底拒绝你，又不真正接受你。

而挫男会把女人说的“做朋友”当真，认为这不是拒绝，然后又回到狙击手心态。他认为自己没有足够说服力向女人证明自己的价值，因此会再次尝试证明自己是个完美的男友人选，直到过一段时间后再次强调自己的亲密意图。

这样的循环不断重复，直到女人与另一个“真正的”男朋友确定关系，或者挫男意识到自己对这个友谊区女孩的努力毫无成果，转而寻找新目标。

13.2 友谊区的真相：女性拒绝的真相剖析

关于女性提供的“友谊区”，问题在于很多人怀疑我们还是做朋友吧到底是真正的拒绝，还是真诚的友谊邀请。对此，我要说，“友谊区”之所以成为男女之间如此普遍的问题，持续了这么长时间，唯一原因就是它被反复使用，结果几乎不用思考就知道——这就是拒绝。

女人的行为是衡量她意图的唯一标准。当女人在相似情况下用“我们还是做朋友吧”的拒绝男人(正如数百万男人的类似经历所证明的)，男人唯一需要做的就是谨慎地对待这种结果和行为。

得到解脱的破解方法是，默认接受对方的拒绝。当女人说“我们做朋友吧”时，你应该表示理解并适当疏远，而不是死缠烂打，这样才能跳出友谊区。

这样做的原因是，无论女人是在测试你还是真心拒绝你，这都符合你的最大利益。如果你对自己有足够自信，那么就能够摆脱这种尴尬环境，证明自己足够果断，不会被“玩弄”。最终，你给女人留下的印象是：你是奖品，你可能与更好的女性有联系，你有足够自信从她身上转移注意力，从而通过了她可能隐含的任何废物测试，同时将重新联系的责任推给了她。

如果她真的改变主意(这是她的特权，还记得吗？)，并且只是用我们还是做朋友吧作为暂时拒绝的手段，你也会从上述所有反应中受益，并在她心中埋下“怀疑的种子”——她可能错估了你的价值，你其实并不那么舔狗。即使她真的对你不感兴趣，你也可以“站着”离开而不是“跪着”离开，不用继续玩“朋友”游戏，浪费本可以用在更有价值事情上的时间。

对一个男人来说，当遇到“我们还是做朋友吧”的拒绝时，完全收回自己的注意力真的是为数不多的双赢局面之一。女人非常清楚我们还是做朋友吧的拒绝如何给男人施加社会压力，让他接受相当于负面社交压力的最后通牒。无论女人的真实意图是什

么，这都是一个残酷的考验。如果男人拒绝了女人的友谊，那么“坏人”就是男人，不是女人。但如果男人能做到泰然处之，该干嘛干嘛，那么对于这个女人、其他女人还有他自己都是一种成功。

13.3 友谊区的选择：化解对抗还是接受对抗

人类的自然本能是避免冲突。当男人向女人表达亲密意图时(例如表白)，这就形成了一种对抗。如果女人不确定是否接受这个男人，她必须从社会心理和道德角度学会一些方法来化解这种对抗。

对女人来说，最好是提前准备好拒绝这些男人的能力，并证明这些方法能有效化解冲突。因此，我们还是做朋友吧成为了在许多不同文化中几代女性验证有效的方法——简单又高效。

你也可以将此应用于“男友免责声明”；有些女人会在谈话中不经意提到自己有男朋友，从而先发制人地打消潜在追求者的念头。这基本上是一种主动的“我们还是做朋友吧”的拒绝——她察觉到你的意图，并阻止你进一步约她出来。

那些不愿接受这种约定俗成拒绝方式的男人，往往给女人留下最持久的自信印象。这违背了社会规训对我们的要求——避免冲突，不要掀起波澜，做她的朋友等等。通过不接受“我们还是做朋友吧”的拒绝，强调你能够应对对抗，你了解她的动机，你会展现出自信。这不仅给她留下深刻印象，也暗示了你对未来的信心。

但大多数人都面临这个问题：当我们的生物本能想要避免冲突，而不是参与一个可能损害自己利益的社会互动时，接受友谊区的拒绝就成了一种默认行为。

你曾经被“我们还是做朋友吧”过吗？你是选择接受这个“友谊”并继续吡溜吡溜舔，还是果断收回注意力去寻找真正欣赏你的人？记住，真正的吸引力来自于自信和清晰的边界，而不是无限的付出和等待。

14.救世主模式：为何帮女人解决问题换不来真爱

男性对女性表现出的善意，往往暗含着潜在的亲密期望。当一个男人格外殷勤时，他内心可能隐藏着想要建立更私密关系的愿望。这种表面的无私帮助，实际上可能是一种隐晦的情感或亲密关系投资，希望通过这种方式获得对方的好感与亲近。在他的潜意识中，这种帮助可能是一种无声的表达，暗示着自己愿意成为对方生活中更亲密的一部分。

这直击了所谓“救世主模式”的核心——就是那种男性帮女人解决问题后，都期望得到亲密感，通常是性方面的作为回报的心态。

你有没有注意到身边有这样的男生？他们总是第一个冲出来帮女生搬东西、修电脑、提供资源，然后期待着某天女生会“幡然醒悟”，发现他是多么的好，进而爱上他？这就是典型的救世主心态。

这种行为其实是进化而来的，源自男性本能地倾向于通过逻辑推理寻找解决问题的最理性方案。这实际上是一个线性逻辑：

我需要亲密关系 + 女人可以给我亲密关系 + 我必须知道女人想要什么 + 我会执行/实现/认同女人所说的要求 = 女人会用亲密关系回报我

当然，这是极度简化的版本。但从中我们可以看出大多数男性对女性不满的根本原因。男性倾向于相信女性会像他们一样，希望女人理性地表达她的需求。我的抖音评论区里到处都是这样的男人。出于多种原因，事实并非如此，但可悲的是，这些男人仍然认为女性应该履行并尊重他们脑补出来的隐含“协议”。

想象一下这个场景：小王每天给小美买咖啡，帮她做作业，听她吐槽前男友，然后心想：“我这么对她好，她迟早会意识到我比那些渣男强多了！”几个月过去了，小美不仅没有爱上他，反而和一个她常常抱怨的“坏男人”在一起了。小王感到愤怒和背叛，但他从未明确表达过自己的感情或意图。

救世主模式的根本缺陷在于，它本质上是想要通过协商交易来获得亲密关系。但是，通过协商得来的亲密从来都不是真正的感情。

你可以给一个女人修车，帮她摆脱经济困境，给她做一桌子美味佳肴，给她一个完美的肩膀让她哭泣，照顾她的孩子，听她在电话里聊几个小时，但她仍然会去和那个行为像个法外狂徒的男朋友上床，因为她和他的亲密关系是真诚的、不设条件的、不受约束的。她想和他在一起，而且她不欠他任何东西。

没有经验的男生无法理解的是，他为女性提供的所有经济、情感和可靠的支持都无法替代女人原始的、从未消失的生物本能激素吸引。那些不负责任、不可靠、甚至穷困潦倒的“坏男人”反而比那些尽职尽责、忠诚的“好男人”更能吸引女性，这正是因为女人没有义务进行情感“交易”。

你是否也曾疑惑过：为什么那些看起来对女生不太好的男生反而更受欢迎？这是因为他们从来不把关系视为交易，而是自然流露的吸引和欲望。

14.1 救世主自测：你是在保护还是在交易？

在原始社会，互惠和公平交换的规律非常明显。大多数高级社会动物天生就懂得交换资源。实际上，你可以说，伴侣关系、家庭结构和社会集体在很大程度上起源于这种共同交换的原则。

因此，在人类进化过程中，我们也发展出了这种与生俱来的心理，把情感关系与交易联系起来，使得男性将其视为从“我们拥有的”到“我们想要的”之间的最短路径。

(用我想给的，换我想要的。而不是用对方需要的换我想要的)

当一些聪明的女性理解这种天然的交换心理时，想要在社会群体内秘密进行等价交换时就会遇到困难，因为传统社会框架只给了她们很少的资源，几乎没有交换优势。因此，女性塑造了一种社会规范，反映了这样一种现象：虽然男性天生就有不可

替代的地位，但女性将她们的关注和亲密关系视为无价之宝，如此珍贵，以至于男性的任何努力都不足以换取。

所以当一个人认为可以用晚餐和电影换取亲密关系时，女性会感到非常震惊。这种社会观念就是许多男性感到被侮辱的根源。

你有没有听过女生抱怨说：“他以为请我吃顿饭就能上床吗？”或者男生抱怨：“我花了这么多钱约会，她连手都不让我牵！”这些都是源于对关系本质的不同理解。

与等价交换思维相对的是保护者动态，指的是一个男人想要为伴侣提供保护的天然倾向，这不是通过语言协商的，而是自发的，与互惠互利有本质区别。

在我们的进化史中，某些生物心理学行为被证明对物种生存有益。在特定的环境反馈下，特定的荷尔蒙释放会引发不同的情绪和行为反应。

例如，女性会产生更高量的催产素和雌激素，从而产生一种天生的幸福感，并促使她养育孩子（有趣的是，这种幸福感也会在女性高潮后释放）。男人也是如此。由于通常身体更强壮，睾酮水平是女性的 12-17 倍，男性会进化出自己独特的生物化学反应，在特定情况下本能地产生保护欲。

救世主心态的等价交换源自于从古至今的社会演变和文化意识。而保护者心态则源于特定情况下的激素反应，这两者是有本质区别的。

当缺乏经验的男生将保护者动态与救世主模式混淆时，就会陷入严重的自我矛盾。他体内自然产生的生物化学反应只会强化他的救世主心态，并将其固化为个性的一部分。他会产生许多本能的直觉，比如：认为女人想要通过交换亲密关系来寻求帮助，或者觉得女人渴望他的保护。

当这些直觉与女性的实际行为相矛盾时，他只能通过救世主模式来合理化，认为“这个女人是个例外，和大多数女人不一样”。这就是为什么你会看到一些男生反复帮助同一个女生，尽管她从未表现出任何情感的兴趣。

这就是这个模式产生的根源：期望用保护女人来换取亲密关系。而且，一如既往，女性聪明地、几乎是下意识地利用这种现象来安排对自己有利且不平等的资源交换，比如向“舔狗”提出各种要求。

你有没有见过那种对女生百依百顺的男生？他们会为了女生放弃自己的时间、金钱、甚至尊严，却从未得到真正的感情回报。这不是因为他们特别“善良”或“尊重女性”，而是因为他们陷入了救世主模式的思维陷阱。

那么，如何避免落入救世主模式？首先，要明白真正的吸引力不是通过交易得来的。其次，你应该帮助他人是因为你想这样做，而不是期待任何回报。最后，真正健康的关系建立在相互吸引和尊重的基础上，而不是债务和义务之上。

你是救世主模式的受害者吗？还是你已经学会了如何建立真正平等、基于真实吸引力的关系？无论如何，理解这些潜在的心理机制都能帮助我们在情感世界中做出更明智的选择。

15."做你自己":为何是雄性进步最大敌人

你认为每天化妆的女人都是在"做自己"吗？

那个植入假胸的女人呢，她是在"做自己"吗？穿高跟鞋让身高提高 8 厘米的女人又如何，她还是在做自己吗？你在社交软件上看到那些只发妆后精修照片的女孩，她们是在做自己吗？

换个角度看，一个穿西装的女人，夹克里有垫肩突出她的肩膀，她是在"做自己"吗？如果她染了头发，这会让她显得不那么真诚吗？

说到底，如果"做自己"只是一种美好幻想的状态，那么我是不是也可以合理地幻想一个完美的男神速成计划？即使我最大的爱好是瘫在沙发上，搞上一瓶可口可乐，摆一茶几垃圾食品，同时在深夜里刷抖音。没有生活，没有社交，也没有谈资。我也能变成被女人追逐的奖品，对吗？毕竟，我只是"做我自己"——这就是真实的我啊。

听起来荒谬吗？但这正是很多人的思维逻辑。

15.1 女性标准的隐形枷锁：谁在定义"真正的你"

外表的改变与"做你自己"最大的区别在于个性的可塑性。个性总是在不断变化的。今天的你已经不是两年前的你，也不会是两年后的你。某些特质和特征可能会伴随我们一生，但它们也会随着环境而改变。只有认真考虑你的个人条件和所处环境，才能明确定义自己在任何特定时刻如何"做自己"。

你认为你的性格在过去五年有什么变化吗？或者更简单地说，你在不同的场合是否会表现出不同的一面——在工作中的你和在朋友聚会中的你是一样的吗？

那么你要在哪里划定界线呢？在性格改变合理的时候去划线，而不要觉得这是"低端"、"肤浅"或"你不是这样的人"。这些只是几个世纪以来女性，以及太多的随声附和者使用的说辞，男性已经默认自己在女性那里不受欢迎，但却从未准确定义过自己。相反，女人所做的解释也只是表面上故意保持模糊的态度，而她们的行为却清楚地表明了真实动机。

你就是你所相信的自己，你就是她所认为的你。

对任何人来说，无论男女，最难听到的就是有人告诉他们："你需要改变自己的生活方式。"这意味着站在他们目前状况的角度，告诉他们"做自己"是错的。这类似于告诉别人他们的生活不"正确"，或者他们养育孩子的方式不对。

想象一下这种情景：如果我有一个朋友一天要抽好几盒香烟，我积极鼓励他停下来，努力帮助他戒烟，社会会称我为英雄或救世主。当我鼓励我的朋友在她患癌症之前戒烟时，我是一个真心的好朋友。

但是，如果我告诉一个朋友，他需要改变对待女人的方式，提醒他过得不快乐的原因是什么，告诉他需要转变自己的观点，让自己在对待女人时看起来更好或感觉更好，那么他潜意识里就会认为我是一个“肤浅”的混蛋，我不懂他的“问题”。更让他排斥的是，我想要以尽可能积极的态度提出建设性的批评，告诉他一个人可以通过改变自己的观点和改变自己的行为来改善自己。

为什么当涉及到两性关系时，“做自己”突然成了不可触碰的雷区？

15.2 预谋的谎言：揭穿“做自己”的两性陷阱

人格不仅具有可塑性，而且在特定条件下也会发生巨大变化。

这方面的一个简单例子是患有创伤后应激障碍的退伍军人。这些人暴露在创伤环境中，从根本上改变了他们的性格。虽然这是一个极端的例子，但它明确表达了一点：成为一个“不同的人”是需要特殊条件的。

如果我的情况是这样的：我喜欢坐在家里吃一整只炸鸡，用六罐可口可乐把它冲下去，然后在周五晚上看动漫，我真的能只靠幻想，就能让健身房里那个火辣的健身妹子过来然后被我吸引吗？

有的人会说：“为什么不呢？毕竟，我只是做我自己，她应该‘因为我是谁而爱我’，对吧？”但以我的情况来说，定义我个性的条件与吸引与我不在一个档次的人保持关系，这是不协调的。

你能想象一个从不锻炼、不注重外表、没有社交技能的人，仅仅因为“做自己”就能吸引到社会精英吗？现实是残酷的——我们的行为和价值决定了我们能吸引到什么样的伴侣。

“做你自己”是一种有效的限制性信念，能有助于满足女人的择偶心理。女性非常乐意支持和强化做自己的信念，因为它“听起来是正确的说法”。

这是一个几乎不可撼动的立场；毕竟，谁会不想让你成为你自己呢？但如果只是说“遵循自己的内心”，那么任何告诉你改变的人都一定是出于自私的原因在操纵你。这很好地契合了流行的“没写就是0卡”，“冰可乐没有热量”的自我妥协咒语。

不论如何，在潜意识层面上，培养男性做自己的社会习俗的潜在目的，是另一种性选择过滤机制。事实上，这更像是一种社会设计，因为社会要求普通男性保持真诚，以保证女人在对男性的性评估更准确更安全。而让所有的男人都“做自己”，并被鼓励成为“真正的自己”，又有助于女性确定哪个男人最能满足她的择偶心理。

举个例子：两个男人追求同一个女人，一个是“做自己”的普通人，坦诚展示自己的弱点和不安；另一个则努力改变迭代自己，变得更自信、更有魅力。你觉得女人会被谁吸引？答案是显而易见的。

正如我在之前的许多文章中所说，女性表面上声称希望男性诚实，但没有女性希望完全公开地说出这一点。从一般意义上说，我推崇做自己是因为它有助于维持男人

的神秘感，只有对男人有适当兴趣和反应的女人会逐渐发现和追逐他。然而，有些女性默认男性就应该“做自己”，所以为了保持神秘感要故意模糊立场。

想要让女性作为主要的性选择主导者，就需要保证女性在社会中更重要且必要。这意味着，女性的性策略需要她处于自己能力允许的最佳状态，让她从现有的最佳男性中进行选择，以满足这一策略。

做自己是一种工具，可以将女权作为社会的核心。此外，做自己有助于择偶心理，帮助女性评估男人，让她更有安全感地选择最符合她择偶标准的男人。

讽刺的是，一旦稳定制的关系建立起来，女性会着重“修复”伴侣的焦虑感，这会颠覆做自己的动态。曾经女人让男人“只做他自己”就变成了伪装的真实感，被“我要改造他”所取代，目的是让他成为一个理想的男人，得到她择偶心理的认可——从而暴露出做自己一开始就是有预谋的胡说八道。

你有没有注意到这种现象？刚开始约会时，女人说“我喜欢你本来的样子”；但关系稳定后，同一个女人却开始试图改变你的穿着、朋友圈、甚至性格？

15.3 身份革命：成为自己身份真正的主人

我们可以改变自己的性格，通过自身的条件或两性的任何组合来改变自己，但认为性格是静态不变的是错误的。

一个常见的陷阱是，认为改变性格无论如何都是虚伪的。有很多“演员”或“装腔作势者”在包装自己，当我们面对这种人时，我们会感觉到甚至知道，他们做到极限，也不会得到自己想要的结果。但“在你成功之前，先假装自己成功”的理念是有道理的。

只有当我们对以前的一系列人格行为有概念或了解时，我们才会认为包装自己是“虚假的”、“肤浅的”或“试图成为你不想要成为的人”。如果你这个周末在同城社交群的露营活动里遇到了一个可爱、自信、风趣的家伙，如果你从来没有见过他，你怎么知道他是否一直如此，或者他以前是很没有自信的人呢？

重塑自己 不要接受社会强加给你的角色。通过塑造一个新的身份来重塑自己，一个吸引眼球、永远不会让观众厌烦的身份。做自己形象的主人，而不是让别人为你定义。

所以，下次当有人告诉你“做你自己”时，问问自己：我是谁？我想成为谁？然后朝着那个方向努力。真正的自我不是固定不变的，而是不断进化、不断成长的过程。不要让“做自己”的口号限制了你成为更好的自己的可能性。

你准备好重新定义自己了吗？

15.4 女人只是生活的点缀，而非生活的焦点

女人只应该是对一个男人生活的赞美，而从来不应该是生活的焦点。

在今天这个社会，在我们还没有意识到自己的潜力之前就结婚或嫁人，这种现象太普遍了。我看到的很多文章都在抱怨我们是多么无精打采的一代，是像“没长大的孩子”一样的男人，但这与我所咨询的年轻男性来访者的现实情况相去甚远。不，他们想要的只是掌握足够的追女生知识，从而与他们喜欢的女孩建立良好的两性关系，然后麻痹地躲进稳定的幸福茧房里。他们渴望对女人进行关系绑定。他们一生的挫男心态使得“对女人进行关系承诺”成为他们当下最迫切的愿望。

你有没有遇到过这样的年轻人？他们口口声声说要独立，但却急于为了一段关系放弃自己的梦想？

当我与这些十几、二十几岁的年轻人聊天时，我总是感到惊讶。他们在生活的其他领域表现出强烈的独立性，但恰恰是他们，准备阉割掉这种独立性和野心，只为换取与一个女人的稳定亲密关系。他们太渴望戴上名为幸福的镣铐了，却没有意识到，如果他们把自己培养成一个有野心和激情的男人，女人会自然而然地希望与他们建立关系。

然而，事实是，你保持不渴求关系的时间越长，你可以获得的机会就越多。

想想那些经典电影中的情节吧。男主角要出国或者去大城市寻找更好的机会，而女方更希望他留下来陪伴她。于是，为了“爱情”，男人奋不顾身地放弃了潜在的机会，选择了留下。谁知道他本来可能会有怎样的成就呢？这就是为什么有人说女人是“梦想杀手”的原因。但大部分责任应该归咎于男人自己，因为最终做出决定的是他。别人的意见当然可以影响你，但最终拍板的是你自己，负主要责任的也是你，而不是因为女人有什么邪恶阴谋要限制你的发展。

事实上，你不能因为各种各样的理由就轻易对女人做出关系承诺。我知道这听起来很反直觉，但如果你太容易妥协和承诺，由于你太容易得到，你在女人眼中的价值就会降低，她们就不会珍惜你。稀缺性增加了价值，尤其是当这种稀缺对他人有利时

举个例子，在营销中这种现象很常见：某个服务只限3个人可以购买，因为提供者“精力有限”。这样，稀缺性就增加了价值，并且这个稀缺的价值是为客户的利益服务的。在两性关系中也是一样。这就是为什么我一直强调，成为女人眼中的“奖品”如此重要。

想象一个20多岁的年轻人，他可能想成为律师，或者在医院实习，梦想成为一名医生，但由于维持稳定一段关系所需的种种条件和限制，他的发展受到了阻碍。他的时间和精力本应用于实现目标，成为一个更高价值的人——不仅是经济上的成功，还有自我启迪和自信。维持稳定关系所需要的限制和义务——包括时间和情感投入——让这些年轻人实现理想变得更加困难。

我倾向于提倡这样一种观点：男性在30岁之前应该在性、情感和关系上保持非排他性，但30岁只是最早的建议。我认为35岁对男性来说可能更合适。重要的是，随着一个男人在职业生涯、抱负和激情、个性、判断性格的能力、对行为和动机的全面理解等方面成长和成熟，他对最受欢迎的女性来说变得更有价值，因此在伴侣选择上

有更好的机会。女性的性吸引力会随着年龄增长而下降，在这一点上，胜利的天平会倾向于成熟的男性。如果一个男人很早就意识到这一点，并明白现在改善自己在未来会有更好的回报，同时仍然享受（并从中学习）非排他性关系带来的机会，这会让他成为女人们长期争抢的对象。（请辩证性看待，希望这点拙见能改善你的现实生活。）

你有没有想过，为什么成功的中年男性对女性的吸引力往往比年轻时更大？这正是因为他们在职、心智和判断力上的成熟。

在你 20 多岁的时候，你正处于人生潜力的顶峰，你将影响自己的生活走向。我知道说这话可能不会交到朋友，但让大多数“连续进入稳定制关系者”感到愤怒的是，在他们真正理解，更不用说实现个人潜力之前，他们就承担了稳定制所要求的责任和义务，这是一种不言而喻的遗憾。

如果你在 35 岁时单身，并且个人取得了一定成功，那么你就是其他男人羡慕的对象。因为你拥有两种最有价值的资源——根据统计，你这个年龄或更大的男人都没有的东西——那就是时间和行动能力。我羡慕你。你不受大多数同龄男人在婚姻、长期关系、有孩子或离婚后恢复中每天必须面对的责任和约束。在没有任何特别意图的情况下，你处于这样一个位置：你可以朝着你选择的任何方向前进，而不必考虑你的选择对除你自己之外任何人的影响。对许多其他男人来说，即使在最理想的长期关系中，也没有这种奢侈。

当你想到当今现代生活中大多数男人和女人所需要承担的所有责任时，你简直就是中了彩票！有一次，有人问我，如果财务自由，我会买什么，我回答说：时间。权力不是财政资源、地位或对他人影响力；权力是指你控制自己生活的程度。现在，如果我刚才说的你都符合，那么你是强大的。相信我，这已经很好了，而且一切都会变得更好，因为你已经成长到可以理解和欣赏真正的两性关系是什么样子。

女人现在对你来说是残次品吗？那又怎么样？你可以随意选择自己喜欢的。找不到好的长期关系？你为什么这样做？！让她来找你！你害怕自己最终会孤独终老吗？我更担心你会因为害怕孤独去结婚，从而在一段没有激情的婚姻中度过痛苦的一生。

想想看，有多少人因为害怕孤独而结婚，最后却在更深的孤独中度过余生？至少独自一人时，你知道自己是孤独的；但在一段没有激情的关系中，你会感受到一种更加痛苦的孤独——明明有人在身边，心却依然是空的。

在这方面，我是“花香蝶自来”理念的支持者。女人永远只应该是男人生活中的一种赞美，而不是生活的焦点。

到底是选择最省事的方法来获得理想化的、预设的亲密关系，还是选择自我发展并获得同样的亲密关系更好？诚然，这两种情况都将女人置于男人生活的中心位置。这也是为什么大多数女性一开始会觉得你很可爱，但最终你们分手的原因。

女人想要一个她“想要”的男人，而不是一个“想要她”的男人。女人想要一个让其他男人崇拜、其他女人想扑上去的男人。她不要一个奴隶，因为这样她就在关系中扮

演了男性角色。相反，她想要一个果断的成熟男人，这个男人有信心推迟和她的约会，有时候甚至拒绝她，专注于点燃自己的野心和激情，因为这有两个目的。

首先，他把自己的发展放在第一位，控制了关系框架和权威；她和她潜在的孩子将从中受益。其次，这让女人陷入了追求他的情况——本质上，他的合法野心和激情就像是“另一个女人”，这个“女人”必须与她竞争，以获得他的注意力。

有没有注意到，真正有魅力的男人往往对自己的事业和兴趣非常投入，而不是把所有时间都用来讨好女性？

请注意，我说的是“合法”的野心。一名女性与一名有潜力成为律师和医生的法律系学生或实习生交往，是未来安全的可靠选择。一个艺术家或音乐家，无论多么有才华或致力于他们的激情，只有当他们能够证明自己能够选择女性的时候，才会被视为有吸引力的伴侣。

然而，这可以再次被专一的决心所抵消，因为有能力欣赏这种动力的女性是经过挑选的。也就是说，想想那个选择成为水管工或维修师傅的人吧。世界上最好的水管工做到最好也就是个水管工，除非他想要开一家企业。

所有这一切都受限于一个男人对异性的态度。女人是梦想杀手，不是因为她们想这样，而是因为男人会心甘情愿地牺牲自己的野心，来获得稳定的性生活，以及女性为此承担的责任。

所以，是的，与其走最简单省事的路，不如发展自己。这并不是说，在你大学毕业、30多岁、有了自己的职业生涯之前，绝对不要结婚。而是说，除非你足够成熟，能够理解稳定关系的局限性影响，并且你已经根据自己的梦想和激情取得了一定程度的成功，达到了自己满意的程度，否则不要考虑稳定制的关系。也就是说，女人应该赞美和支持你對自己生活的规划，而不是成为你放弃梦想的理由。

记住：我们这辈子最大的危险不是目标太高而失败，而是目标定得太低而成功了。

你是在为自己的梦想而活，还是在为别人的期望而活？你的人生是属于你自己的，不要让任何人成为你放弃潜力的借口。发展自己，追求激情，成为最好的自己——正是这样的你，才会自然而然地吸引到真正欣赏你价值的伴侣。

第三部分:择优而选策略建立丰富心态

16.择优而选策略：情感自由的艺术

“择优而选策略”。这个策略的核心理念其实很简单，但对于理解现代情感关系的动态有着深远的影响。

想象一下一位优秀的人才招聘经理同时考察多位候选人的场景。这位招聘经理需要专业的判断力和灵活的沟通技巧，才能与所有潜在人才保持良好联系，了解他们的能力和特质。是不是有点像你同时与多位潜在伴侣保持互动，并通过真诚交流维持彼此兴趣的感觉？

在这个比喻中，每位候选人代表你正在了解或互动的每一位潜在伴侣。当然，现实生活中会发生各种情况：有些候选人可能主动退出选择过程（有些人会失去兴趣），有些候选人你可能婉拒进一步面试（你决定不再继续某段关系），有些可能需要更长的评估期（关系发展较为缓慢）。

但“择优而选策略”的本质是什么呢？简单来说，一个人拥有的选择和可能性越多，他就能做出更明智的决定，也会更加自信。这就是价值选择思维的精髓——真正的自信和决策能力来源于拥有真实的选择权。

当你有多个选择时，你会更加看重自己的标准和感受，而不是因为选择稀缺而降低期望或勉强将就。这种心态让你能够保持情感自主，做出更符合自己真实需求的选择，最终找到真正契合的伴侣。

择优而选并不是关于操控或者玩弄他人感情，而是关于在找到真正合适的人之前，保持开放和真诚的态度与多人互动，这既尊重了自己的选择权，也给予他人同样的自由。

在实践“择优而选策略”的过程中，你会发现自己变得更加从容、自信，更能展现真实的自我。因为你知道，真正的匹配是双向的——不仅是你在选择对方，对方也在选择你，而最好的关系总是建立在双方自由选择的基础上。

你们觉得这种看待关系的方式，是否能帮助我们在复杂多变的情感世界中做出更明智的选择，找到真正适合自己的伴侣呢？

但择优而选策略的本质是什么呢？简单来说，一个人拥有的选择和价值越多，他就会越自信。这就是富足心态的精髓——真正的自信来源于拥有选择。

你有没有注意到，那些总是围绕一个女生打接触男生，往往表现得特别卑微和缺乏自信？这正是因为他们陷入了稀缺心态。当你认为自己只有这一个选择时，你会不自觉地表现出饥渴和依赖，这反而会让对方失去兴趣。

想象一下，如果你手机里只有一个女生的联系方式，而且你特别喜欢她，你会怎么做？可能每天都担心她不回消息，不断刷新聊天界面，为她的一个可爱表情包高兴半天。但如果你同时在和多个有趣的女生聊天，一个人没回复你还会那么在意吗？

这个原理实际上是解决众多问题的关键，尤其是那些一直困扰着贝塔挫男和正在从挫男状态恢复的人的问题。事实上，我认为这个原则应该成为男人在生活许多方面取得成功的基石，而不仅仅是在吸引和保持女性兴趣方面。

一个拥有选择的人自然拥有力量，从这些选择和力量感中，会自然而然地散发出自信。相反，一个没有选择的人往往会变得过度依赖，这必然导致缺乏自信和陷入稀

缺心态。正如俗话说，穷困潦倒的人永远不会自由。

在讨论这个话题时，我们需要记住关系的一条基本规则：

在任何关系中，权力最大的人是最不需要对方的人

你是否曾经体验过这样的情况？当你某段关系不那么在意时，对方反而更加珍视这段关系。而当你表现得特别在乎，对方却开始冷淡。这不是巧合，而是人类关系中的一种基本动态。

当一个男人同时接触多个女生，当他有很多事情要做，当他同时追求多个女人，当他拥有同样值得探索的选择时，他会自然而然地、潜意识地（但并非刻意地）明白：如果一个机会没有进展，其他机会很可能会有所发展。这种理解会反映在他的行为中，而女人能够敏锐地察觉到这一点。

一个拥有选择权的男人会不经意间展现出某些习惯和态度，这些会被女性解读为他具有“竞争价值”——意味着其他女性也对他感兴趣。这种暗示的竞争反而会提高他在女性眼中的价值。

你有没有注意到，那些总是被女生环绕的男生似乎更容易吸引新的女生？这就是所谓的“预选效应”，当女性看到其他女性对一个男人感兴趣时，她们也会更容易被这个男人吸引。

在各种情感教学中，男性被教导如何模仿这种行为，因为这确实是吸引和保持兴趣的关键因素。比如“骄傲风趣”就是一种训练自信的技巧，本质上是为了掩盖选择的不足。换句话说，对于那些本来就有很多选择的男人来说，骄傲风趣是一种自然的行为方式，而那些缺乏选择的人则需要刻意去培养这种态度。

这就是为什么那些“天然”的阿尔法男性似乎毫不费力地散发出骄傲风趣的气质。

这也是情感技巧技术中“无所谓”心态的基本原则——如果你同时有多个潜在对象，那么保持“无所谓”的态度自然会容易得多。你不会太在意某一个特定的结果，因为你知道还有其他选择。

想象一下，如果你只有一份工作面试，你可能会紧张得睡不着觉。但如果你同时有五份工作面试，你会对每一个都那么紧张吗？很可能不会，因为你知道即使一个不成功，你还有其他机会。同样的原理适用于约会和人际关系。

所以，如果你发现自己总是对某个女生过度投入，或者为了一段关系牺牲太多，也许是时候扩展你的社交圈，多转几个“女生”了。这不是关于欺骗或玩弄别人的感情，而是关于创造一个健康的心态，让你不会把全部的希望和价值都寄托在一个人身上。

真正的魅力来自于丰富，而非稀缺。当你拥有充足的选择时，你会自然散发出那种吸引他人的自信和从容。你们觉得呢？这种丰富心态在你们的生活中有所体现吗？

16.1 择优而选逻辑：为什么不要把鸡蛋放在一个篮子里

择优而选策略给男性提供的一个非常重要的好处是，它能有效抑制“真命天女症”的发生，无论是在长期关系内还是之外。什么是真命天女症？简单说，就是把某个女生视为完美无缺、无可替代的唯一选择。

大多数人应该都熟悉我所说的“吊死一棵树”。这是很多没经验的男生常有的一种状态：他把所有时间、精力和资源都用在耐心等待一个目标，等那个所谓“完美时机”，在最理想的条件下鼓起勇气，向那个成为他全部注意力焦点的女孩“出击”。

想象一下，小明暗恋班上的小红，每天都在远处观察她，记下她的日程安排，研究她喜欢什么，等待所谓的“完美时机”来表白。在最糟糕的情况下，这个追求过程可能持续几周、几个月甚至几年，而这个男生始终在自愿牺牲自己最宝贵的资源——那些可能遇见其他女生的机会和时间。

相比之下，赞成择优而选策略的男人在约会时更倾向于把影响力分散到尽可能广的范围内，接触更多的女性。当那些没经验的男生用一根钓线和一个鱼钩在钓鱼时，择优而选的人是用一张大网在捕鱼，选择值得保留的，把不值得的扔回大海。

你有没有注意到，那些约会成功的人往往不会把所有希望寄托在一个人身上？他们更像是在广撒网，然后从中筛选出最合适的对象。这不是说他们不认真对待每段关系，而是他们不会过早地把自己限制在单一选择上。

在长期关系中，择优而选策略变得更加微妙但同样重要。没经验的男生往往会一味迁就和认同伴侣，因为关系的力量平衡对女方有利，而男方的行为也强化了女方“他离不开我”的想法。我想不出比择优而选更好的解决方法了，因为当一个男人过度依赖女人作为唯一的亲密来源时，他就失去了关系中的平衡。

至少，那些在专业或社交层面上保持一定“选择感”的男性，有其他女性会争夺他的社会证明能够维持这种力量平衡。大多数成功男人对此都有本能的理解，这也解释了为什么他们常常不急于承诺婚姻。

在长期关系中，择优而选策略变成了一种微妙的信号感知，你能够意识到伴侣如何理解你作为有价值男人的社会地位。但不管怎样，择优而选策略可以防止一个男人在长期关系中从自信的状态倒退到“真命天女症”。

简单来说，择优而选策略就像是一个安全绳，当你对某个女人陷入太深时，它能把你拉回来，让你保持理智和平衡，不会因为害怕失去而做出过度妥协或不理智的决定。

择优而选能让你有更多机会从广泛的潜在选择中进行挑选，并在你认为合适的时候决定进一步发展或结束。这两个明显的好处。

首先，择优而选策略提供了宝贵的经验，让你更清楚自己到底想要什么样的女人、需求是什么。俗话说“经验是最好的老师”，尽管有时候学费很贵，但经验越丰富，对一个人的成长越有益。试想一下，谁更容易找到理想的伴侣：是那个有丰富经验、清楚知道自己喜欢什么、想要什么的人，还是那个几乎没有恋爱经历的人？显然是前

者。有了足够的经验，你才能真正了解自己在伴侣中寻找什么，什么样的性格特质和你最合拍。

其次，拥有机会和选择能让一个人真正成为“奖品”。摇滚明星、职业运动员和电影明星之所以对女性有强大的吸引力，并不仅仅因为他们的名气，而是因为他们公开地、以最高形式的社会证明，展示了有无数女人为他们疯狂并相互竞争。这种情况自然而然地在他们身上培养出的自信，是普通人难以模仿的。

当你知道自己有选择时，你的整个行为模式和自信程度都会发生变化。这种变化是潜移默化的，但女性能够敏锐地察觉到。你会不会发现，当你对某段关系不那么在意时，对方反而更加珍视你？

16.2 被争夺的男人：为何择优而选的男性更具吸引力

“女人宁愿共享一个有价值的男人，也不愿忍受一个忠实的失败者。”这句话乍听可能有点刺耳，但它包含着深刻的人性洞见。

最近，一位我曾经的读者分享了他的经历：“我刚开始使用 择优而选策略，老实说，这可能是我一生中做过的最好的事情。有选择的感觉真的令人上瘾！‘不要出于需要而行动’这个理念简直是天才的想法。事实上，你的选择越多，你对女人的吸引力就越强。通过你行为的无意识变化，你吸引的女性越多，你的选择就越丰富。一旦这个正向循环开始，就很难停下来。”

“不过最近我遇到了个问题——我一直在择优而选，确实有些成功，但总有一天，我会面临一个女孩发现另一个女孩的风险。我该怎么处理这种情况而不失去其中任何一个？我应该费心去转一些价值较低的女生吗？”

你知道吗，实际拥有的选择是自信的基石，所以尽量不要从风险的角度思考——比如担心失去“一个好女孩”。很多人在刚开始追女生和择优而选时，第一次尝到了选择的滋味，当一个女生不成功时，他们知道还有其他选择。但问题往往出现在他们成功吸引到足够多的女生时候，当他们认为自己已经用尽了“最佳”选择时，那种稀缺的旧挫男心态又会回来。

实际上，很多刚开始练习择优而选的人从来没真正理解过 择优而选策略的精髓；他们只是把这个理论当作寻找第一段专一关系的捷径。一旦找到了，他们就放弃了继续择优而选，所以从来没有真正内化过富足的心态。

你有没有注意到这种现象？很多人在单身时积极社交，认识各种女生，但一旦找到一个感觉不错的对象，就迅速进入“这就是真爱”的状态，停止了所有的社交努力，慢慢又变回那个缺乏选择的挫男。本质上，他们其实一直在寻求一段稳定的关系，只是暂时使用 择优而选策略作为手段罢了。

择优而选并不一定意味着你要和所有女生发生亲密关系。它更像是将你的注意力分散到更广泛的社交领域。有些女人会回应你的关注，你会继续投入时间；其他人可

能反应平平，对她们你自然会减少投入。一旦你建立了非排他性的心态，这实际上并不像听起来那么困难。

在某个时候，总会有女人试图让你承诺专一关系，这正是考验你决心的时刻。女人喜欢说她们有规则 and 标准，但作为男人，你也必须有自己的规则。这意味着什么？比如不要急于和女人同居，不要太快融入她的社交圈，不要频繁给她打电话安排零星约会，把晚上的大块空闲时间留给那些已经明显对你有兴趣的女人，而把那些兴趣不太明显的女人则少投入些时间、精力。

乍看之下，这些建议似乎需要很多微观管理和经验，但一旦你把理论付诸实践，以适合你生活方式的方式实施，你会发现关于哪些女人值得你投入时间的决定会变得自然而然。

如果你担心和某个特定女人相处会失去其他机会，那你其实并没有真正理解择优而选策略——因为你仍然在用排他性的思维方式看待约会。

"女人宁愿共享一个有价值的男人，也不愿被一个忠实的失败者所拖累。"

你可能会想："这也太直白了吧？"别担心，很多男人（和几乎所有女人）对这句话都有强烈反应，因为他们过于字面理解它。我并不是建议你公开宣称接受多个女人，而是说女人应该隐约感觉到这一点，而不是通过你明确的言辞。

想想看，在现实生活中，你见过那些受欢迎的男生吗？他们往往不会明说"我有很多女人追"，但从他们的行为、自信和社交表现中，人们自然能感觉到他们有很多选择。

每个女人都会以某种含蓄的方式接受这个事实，因为她们不想让自己看起来轻浮。当这种"我有很多选择"的宣言太过直白时，女人自然会反感，觉得这男人太自大。然而，在实践中，非排他性必须是隐晦的，通过暗示而非明说来传达。

因此，女人的行为将证明这一点（不要听女人说什么，要看她做什么）。想象力、竞争焦虑加上隐晦暗示的非排他性，这些是成功实践择优而选策略的基石。

你可以给女人一些微妙的线索，让她感觉你很受欢迎。这也是为什么很多人喜欢在社交媒体上展示自己被女性环绕的照片——这就是隐晦地传递"我有很多选择"的信息，能激起其他女人的好奇和竞争意识，创造"这个男人这么受欢迎吗？"的想象空间。当然，暗示自己有选择的方法有很多，不仅限于照片。

16.3 择优而选的逻辑：成为女人寻找的奖品

一个高价值的人可以择优而选，有时这些"女生"会怀疑或察觉到这个男人还有其他选择。从两性市场价值的角度看，只要这个男人保持足够高的价值（或有效地展现出这种价值感），女人通常会容忍这种情况。如果做不到这点，女人的慕强择偶天性会让她转向另一个高价值男人。

简单说，如果你只是装作有很多选择，或者面对女人的测试就慌了，没能传递出

真正的高价值感，女人很可能就会离开。而如果你确实展示了高价值感，女人其实能够接受你同时关注多个人。

就像我在前面说的，一些女生会离开，被新的女生取代。你必须有足够的意愿和自信去放弃一些女生。对于追女生新手来说，这一点很难接受。长期的缺乏经验让挫男们习惯于紧抓住一个"确定的事"不放，特别是当这个女生恰好是他们用新学的技巧成功吸引的第一个女人，或者比他们以前约会过的任何人都漂亮时，就更难放手了。

想象一下，如果你好不容易通过努力，终于约到了一个比你以前女友漂亮的女生，然后她突然对你有些冷淡，你会不会特别恐慌，害怕失去她？这正是缺乏选择的心态导致的。

就像我前面提到的，你不必和你正在接触每一个女生都发生亲密关系。关键在于你知道你能做到，或者你知道还有其他女人随时可以约出来，这种自信会让女人更重视你的注意力，甚至引发其他女人的竞争意识。

如果你对正在接触一些女生特别感兴趣，那就更好了，因为你知道她们是经过验证的对象。如果其中一个没有如你所愿表现，你潜意识就会知道还有其他人愿意（你不做，有的是人做），或者你有被证实的能力可以为自己创造更多选择。

16.4 择优而选的难点：非排他性立场

实践择优而选策略最大的困难之一就是打破"以长期关系为目标"的心态。

显然，我并不反对稳定的亲密关系，但它本身不应该成为目标；它应该是择优而选策略的副产品。只有当你正确筛选了足够多的女生，真正理解选择权如何影响你的自信和关系框架后，你才能从强势地位进入一段稳定关系，这对维持健康关系至关重要。

这有点像成功与金钱的关系：你不应该直接追逐金钱，而是专注于提供价值。当你提供了足够的价值，金钱自然会作为副产品而来。同样，当你建立了足够的选择和自信，一段优质的长期关系也会自然而然地出现。

如果一个女人不愿接受你的非排他性立场（比如"你敢看其他女人一眼就完了"），那她就不适合作为你的女人。这对于有长期关系目标的人来说似乎违反直觉，确实如此，但只有那些能无所畏惧、诚实地坚持自己立场的人，才能在自己的框架内接触更多女生

大多数男人，尤其是挫男都非常害怕失去一个"完美"女孩，以至于他们甚至不敢同时接触多个女人，更不用说让其他女人有机会与这个"完美女孩"相比了。我甚至见过一些追女生高手也会这样，他们因为某个新技巧的成功而沾沾自喜，满足于一个"梦中情人"，却发现随着时间推移，自己的关注对女人来说变得毫无价值，因为女人感觉自己是这个男人的唯一选择，于是角色反转，男人被边缘化了。这不是技术上的失败，而是心态上的失败。

那么，你如何建立自己的亲密关系，并真正成功地与女性保持非排他性呢？最初，我建议做大多数女性大半辈子都在做的事情——内化对女性有意思的暧昧技巧。

女性在默认情况下就会使用择优而选策略——她们会保持神秘感，表现的她们是很难得到的，她们知道如何与男人保持暧昧，让自己的选择保持开放，同时又不会让男人彻底失去兴趣。她们很自然地明白，我们只会追逐得不到的东西。所以她们从不全力以赴地追男人，但会不断在你面前晃动那根胡萝卜，保持你的兴趣。

你是否注意到，那些最受欢迎的女生往往都很擅长保持这种“若即若离”的状态？她们既不会明确拒绝你，也不会完全投入，总是让你感觉“还有希望”。

女人们会通过隐晦的手势、眼神和含蓄的暗示来交流——你也必须学会秘密地表达你的非排他性意图。永远不要公开告诉一个女人，你除了她还有其他“女生”。让她通过你的言行举止、行为方式以及你对她的可得性来感受这一点。

你要通过稀缺性创造价值，不要对她过分热情也不要她提什么要求你都满足，但要足够让她保持兴趣，让她感觉你可能还有其他选择，即使实际上你没有。当你真的有更多女生可接触时候，制造这种竞争感会成为你的有力工具。即使只是过去经历带来的自信，也会在你的行为中自然流露，引发女人的竞争意识。

当女性的隐晦交流方式不奏效时，她会选择直接沟通。这通常发生在焦虑变得难以忍受的时候，安全感的需求会迫使她公开与你摊牌。

在这个阶段，她通常会直接问一些问题，比如“我们现在到底是什么关系？”或“我是你女朋友吗？”甚至可能会给你下最后通牒。看清这背后的本质吧——她感到无力掌控局面，这是向你施压要求承诺的表现。此时，你要么被女人视为“前后不一致”而高开低走，要么会继续保持择优而选的状态。

在这种情况下，你其实有很多选择，比你 and 任何一个女人专一时都多。当然，你可以选择妥协，同意与她保持排他性，就是承诺你的世界只有她一个女人，但这样做你就失去了所有选择权，因为她会努力成为你唯一的亲密来源。她成为了你选择和她亲密接触的“裁决者”，而你在能控制自己的吸引力之前就失去了主导权。

你也可以继续和她交往但保持现状，请记住，她已经公开质疑了你们的关系，这不会是最后一次。根据你们在一起的时间长短，你也可以选择结束关系。或者，你可以暂时冷静一下，让她几周后再来找你。这似乎违反直觉，但你的注意力要么会大大增加她对你的重视，要么她会彻底离开，这种情况下，她本来就不那么值得你追求——你没必要把时间浪费在兴趣度和渴望度低于 100% 的女人身上。

择优而选策略与其说是一种筛选机制，不如说是一种增强自信的方法。想象一下，如果你现在和一名职业拳手选手进入擂台，你可能会被打得落花流水。但是，如果你经过几年的训练，与其他拳手交手，赢过几场比赛，你可能会因为过去的成功而充满自信，知道自己能在擂台上保持水平。同样，自信不仅来自于当前拥有的非排他性女性选择，也来自于你过去成功创造这些选择的经历。

择优而选策略并不是说你约会的女人越多越好，而是关于保持非排他性思维。我们的目标不是让自己被尽可能多的女人包围，然后从中挑选出一朵"金花"。事实上，这种想法正是问题所在。没有所谓的"完美符合你标准的梦中情人"，这只是一种理想化。

当然，有些女人比其他人更适合你，但你找不到完美的女人，你只能通过自己的框架来塑造完美的关系。"大海捞针"是一种稀缺/真命天女思维方式，关键是要把任何与你交往的女人带入你的框架。

这个过程应该在你承诺排他性之前发生，而不是之后。世界上到处都是那些试图在进入长期关系后才争夺、控制框架的男人。他们花大部分时间努力证明自己值得女友/妻子的尊重，而他们本可以在进入关系前就通过健康的竞争意识让她得出这个结论。

简而言之，在对女人做出承诺之前，先建立起关系中的主导地位，让女人进入你的框架，否则一旦进入长期关系，框架慢慢就会被女人掌握。

你有没有发现，那些一开始就被女友追求的男人，往往能在关系中保持更多主导权？而那些苦苦追求才得到女友的男人，常常在关系中处于弱势地位？这就是为什么建立选择感如此重要——它不仅影响你如何开始一段关系，还决定了这段关系的整体动态。

16.5 择优而选方法：稀缺性如何创造你的真实价值

择优而选策略是为你好，不是为女人好。

这句话听起来可能有点刺耳，但事实就是如此。择优而选策略本质上是一种提高你自身价值的方法，它在两个层面上发挥作用。

首先是外在层面——通过真诚、非排他性的约会方式，你向潜在的对象传达出你是有需求的。我甚至建议男性培养这样的习惯：周五到周日晚上不要随叫随到，即使没有其他安排也是如此。这样做是为什么呢？因为当你展示出"我很忙，我的时间很宝贵"的状态时，自然而然就增加了你的价值。

想想看，你是不是注意到那些总是秒回消息、随叫随到的男生往往不太受女生青睐？而那些有自己生活、不是随时都能约出来的男生反而更有吸引力？这不是巧合，而是一种社交动态。

当男人过于渴望与女人相处时，他们的关注就会变得毫无价值，女性的兴趣也会随之下降。没有什么比让 3 到 4 个女人竞争一个男人的唯一注意力，并以尽可能微妙和隐晦的方式培养女性的竞争意识，更能提升男人的价值了。别搞错了，女人在自己的两性互动中对这套玩法太熟悉了，这是一门真正的艺术。女性是天生的择优而选高手，她们只是利用自己不同程度的魅力来安排这些"女生"。

其次，择优而选策略更重要的是为了一个人的内在收益。如果一个男人真的不在乎，他就不会表现得在乎。如果你潜意识里知道至少还有三个女人会很高兴得到你的

关注，那么在没有需求感、保持相对冷静的状态下与一个女人互动，就容易多了。

你有没有发现，当你真的很喜欢一个女生，很害怕失去她时，你往往会表现得不自然，甚至做出一些平时不会做的事？相反，当你知道还有其他选择时，你会更加轻松自如。

男人之所以没有通过女人给他们的大多数废物测试，正是因为他们潜意识里对单一女性太过在意了。基本上，女性会使用废物测试来确定几个关键因素：

1.自信——首先也是最重要的

2 选择权——这个男人喜欢我是因为我"特别"，还是因为我只是他唯一的选择？

3.安全感——这个男人能为我提供长期的安全保障吗？

通过实践 择优而选策略，你的心态将自然转变，你会基于这种实践轻松通过大多数废物测试。

丰富思维是 择优而选策略的根本。关于从丰富状态与女性互动（以及生活的其他方面）已经有很多讨论。人们常常错误地认为，拥有多样化的选择会降低商品的价值（也就是你自己的价值），这在某种程度上是对的，但它也让人更好地了解哪些选择是普通的，哪些是高质量的。

就像逛超市一样，如果你只见过一种品牌的面包，你怎么知道它是好是坏？但当你尝过多种后，你才能真正明白什么才是优质的选择。

这时候可能很多朋友会发问了：社长，我平时太忙了。我生活的节奏没法给多位女性投入时间精力。我什么时候应该停止择优而选？

这可能是你能遇到的最好的问题！你可能已经成功地反转了剧本；如果你已经到了女生会主动寻求你注意力的阶段。这表明你已经成功地通过稀缺性创造了价值。

你问什么时候该停下来？你多大了？如果不到 30 岁，建议继续保持继续择优而选。如果超过 30 岁，也继续择优而选，但可以偶尔放慢节奏——男人唯一应该认真考虑稳定亲密关系的时候，通常是在在经历了足够丰富的选择之后。当然这一过程也有办法加快。只不过这不是本书的主题，感兴趣的朋友也可以和我一同交流或者咨询。

另外，不要害怕没有时间和多位女性社交，你完全可以在你想的时候，和朋友一起出去玩或做其他你感兴趣的事情。记住，稀缺会增加价值。太多人认为择优而选是需要不断付出努力的事情，但事实并非如此。事实上，如果你试图在所有活跃的"女生"上均匀地分散你的注意力，只会让你更接近于最终只专注于一两个女人。

这听起来是不是有点矛盾？实际上不是。当你同时和多个女性互动，并试图平均分配你的注意力时，你最终会发现自己自然而然地和某一两个人互动更多，而且不想再把精力分散出去。所以没必要太刻意地去维持所有关系。

大多数人以为必须不断地主动择优而选，其实不需要；如果你做得正确，她们会自动围着你旋转（女人会主动来找你）。当然，令人焦虑的是，如果你不持续关注某

个"女生", 她可能会失去兴趣并和你渐行渐远。比如你好几天不联系一个女生, 她可能就对你冷淡了。

有时确实会这样, 你必须准备好接受这个事实, 有些女生必须离你远去, 你才有机会邂逅更多, 这没关系。但通常情况下, 你的稀缺性会创造价值和神秘感, 因此她们会主动追求你来获得你的认可。

你有没有注意到, 那些不轻易给予关注的人往往更受欢迎? 那些总是神出鬼没、生活丰富多彩的人往往更能吸引异性? 这正是稀缺产生价值的体现。

择优而选策略当然可以成为发展长期关系的一种手段, 但请记住, 你必须足够长时间有效地实践 择优而选策略, 才能真正确定自己想要什么样的优质女性, 以及你如何认识她。

就像买房子一样, 除非你有一位专业的房产顾问, 如果你只看过一两套房子就急着下定金, 很可能会后悔。只有看过足够多的选择, 你才能真正知道什么样的房子最适合你。

与大多数追女生技巧一样, 新手也能利用这些方法取得一定成功, 直到他找到理想化的"梦中情人", 然后进入一段自我毁灭的长期关系。为什么会自我毁灭? 因为他的理想化往往基于青少年时期的幻想印象, 而不是基于对优质女性特质的成熟理解。

实际上, 这是实战经验不足导致的结果。经验越少, 对女性的看法就越理想化; 而实战次数越多, 就越能分辨出真正优质女性的性格特质。经验不足的人更容易被绿茶拿捏, 更容易接盘。这都是缺乏具体经验造成的。

我建议尽可能长时间地择优而选, 因为一旦你承诺进入长期关系, 即使在最激情的关系中, 你也会失去一种竞争意识, 而这种意识正是使你的关注对任何女人来说都有价值的关键。

想象一下, 当你进入一段稳定关系后, 你可能会觉得"我暂时不需要竞争了", 于是开始放松警惕, 你的吸引力水平和男性特质也会随之退步。就像肌肉一样, 不用就会萎缩。

这就是为什么很多男人发现, 他们约会时曾经有过热情如火的亲密关系的女人, 在确定关系几个月后变得更加保守甚至回避了。为什么? 因为她的竞争焦虑得到了缓解, 亲密关系的频率和质量不再是她需要努力争取的东西。

这并不是说在长期关系中没有办法激起这种竞争意识, 但是, 与单身相比, 当双方都明白这女人是你亲密关系的唯一来源时, 谁占据主导地位就不言而喻了。

长期关系有可能会让你失去动力, 你可能会变得懈怠, 因为亲密关系对你来说变成了"确定的事情"。而结束一段长期关系后, 你的竞争力可能会低于那些一直保持单身并在与其他男性竞争女性的男人。

最后要认清一个事实: 在一段忠诚的长期关系中, 你根本无法择优而选。这就是为什么理解并实践 择优而选策略, 在决定进入长期关系前体验丰富状态如此重要。

你现在处于什么阶段？是否曾经因为缺乏选择而过度投入到一段关系中？或者你已经体验过丰富状态，知道自己真正想要的是什么？无论如何，记住择优而选策略的核心：创造价值的最好方式就是展示你自己的价值，而不是追逐他人的认可。

17.当选择成为优势：情感关系中的主导权回归

择优而选策略的批评者往往采取非黑即白视角，认为“出于对女人的尊重，男人不能同时和多个女人交往”，或者质疑“那我是不是应该对女人撒谎，偷偷见其他女孩？”

对此，我认为这些观点其实是社会层面的限制性信念，试图限制男性的选择，以确保女性在两性关系中保持主导选择者的地位。

如果社会规范让男性觉得同时认识多个女性是“不对的”，或者在关系未确定前就要求排他性（比如“我不想你和其他异性来往”），这实际上会进一步强化女性在择偶中的主导地位。

虽然女性天生就是亲密关系的筛选者，但本质上男性也在进行选择。“女性主导性选择”这种常见说法其实是有误的——真实情况是，男性在性选择过程中的主动选择权受到了社会规范的限制，这反而突出了女性在这方面的传统主导地位。

（简单讲：当社会要求男性在追求阶段就表现得专一时，实际上是剥夺了男性的选择权，让女性成为了唯一的“选择者”，而男性只能被动等待被选择。这种现象被误解为“女性天生主导性选择”，但实际上是社会规范造成的结果。）

现代社会中那些限制男性选择的社会习俗，其潜在目的是将关系的选择权放在有利于女性的条件上。只要男性被这些习俗洗脑，女性就会维持一个默认的优势地位。

那么，如何避开这种不平衡的动态呢？答案是坦诚相待，对你正在交往的女性保持真实的、非排他性的态度。

如果你公开你的选择，并对任何一个女人（也对你自己）诚实地表明你目前不寻求排他性关系，你不仅能化解这种社会限制性观念的威力，还能强化自己作为有选择之人的形象。

举个例子，当你刚认识一个女生，与其急于承诺“我只喜欢你一个人”，不如诚实地表示“我现在正在认识不同的人，想找到最适合我的”。这种坦诚反而能增加你的吸引力，因为它传递了你是有选择权的人的信息。

批评者可能会说：“如果我对女人这么说，她肯定会马上离开！”但我要反驳的是一——如果你从一开始就保持诚实，情况不会如此。大多数已经接受了“女性优先”社会观念的男性都太害怕尝试这种方式，或者根本没考虑过这是一种可行的策略。

让一个女人知道，或者隐约感觉到你不会为她排除所有其他选择，反而会提升你的价值，意味着她需要与其他女性竞争你的注意，而且她有可能在这场竞争中胜出。这种适度的竞争感实际上能增强她对你的兴趣。

但需要明确的是，择优而选策略绝对不是鼓励没有标准地乱撩女人，见一个撩一个。有些女人根本不值得你花时间和精力，一个有选择的人应该毫不犹豫地放弃那些不值得的选择，去寻找更好的。事实上，拥有多个选择应该让你变得更加挑剔，因为你可以从众多选项中挑出最适合你的。

你有没有发现，当你真正有选择时，你反而会更加谨慎地做决定？这正是择优而选策略的精髓所在——它不是关于数量，而是关于质量和自由选择的能力。

最后，择优而选策略的核心不是教你如何玩弄他人感情，而是如何保持一种健康的心态，不要过早地、在缺乏足够了解的情况下，就把全部的希望寄托在一个人身上。它是关于保持选择和自信，直到你找到真正值得你投入全部感情的那个人。

18. 择优而选的心态：从追求者到被追求者

每当有人第一次接触择优而选策略时，通常的反应就是本能地拒绝这种理念。为什么？因为它直接挑战了我所说的“稳定亲密关系为目标”的思维方式。

这种挑战对任何仍然被困在传统两性观念中的男性来说都非常艰难，但别误会，这不仅限于他们——即使是那些天生擅长与女性相处的人也会感到不适。为什么这么多男人会本能地抵触择优而选策略呢？因为男性特有的“以稳定亲密关系为终极目标”的心态不仅符合女性的需求，它还深深植根于我们对安全感的自然渴望。这就使得任何涉及“择优而选”的理念都变得难以接受。

想想看，从小到大，我们听到了多少关于“找到对的人就要珍惜”、“好女孩不多了”这类的说法？社会从各个方面向男人灌输这样的信息：稳定的爱情会治愈你的孤独，让你变得负责任，提供稳定的性生活，以及其他种种好处，让男人们坚信快速找到一段稳定亲密关系是“正确的选择”，并且符合他们自身的最佳利益。

这导致了更多缺乏选择权的人相信（因为社会已经这样告诉他们）女性需要他们来实现稳定关系——仿佛这就是人生的终极目标。你有没有注意到，很多男人从青少年时期就开始幻想“找到真爱”，而不是先发展自己、探索和不同类型异性的关系？

当男性采用非排他性原则——即同时与多个女性互动，并且以理性、成熟的方式（而非那种通常被人嘲笑的轻浮方式）来处理这些关系时，这种做法与传统的“通往幸福的稳定道路”形成了直接冲突。理论上，任何男人在人生中拥有更多选择都会过得更好，这个道理本身是成立的。但对许多人来说，这种想法似乎很陌生，甚至难以接受。

面对这种“择优而选”的策略时，那些在情感方面不太成功的男性（挫男）往往会编造各种理由和借口，来解释为什么这种策略对他们不适用或者行不通。

我想问问你，有没有想过为什么我们社会如此强调“找到真爱”的重要性，却很少讨论如何成为一个有足够选择权的人？这是否反映了某种深层次的社会控制机制？

如果你能以健康、直接、非排他性的方式择优而选，这其实根本不是问题。与大

多数男性相比，擅长择优而选的男性能在一周内同时管理 4-5 个不同的女孩，而不会让她们占用所有的休闲和工作时间。我不建议你通过不诚实的方式，比如对女性隐瞒你还在撩其他人来实现这一点，这本质上是欺骗。然而，他们之所以能做到这一点，是因为他们已经有效地完善了自己的"异性社交系统"，有自己一套系统的择优而选模式。

相比之下，大多数没经验的挫男认为，他们必须不惜一切代价，为每个遇到的、可能会失去的"好女孩"付出不懈的努力。你能想象他们有多累吗？每遇到一个稍微有点兴趣的女生，就投入全部精力，生怕失去这个"难得的机会"。

之前那些反对 择优而选策略的想法，除了表明"灵魂伴侣思维"根深蒂固外，还反映了他们对失去女生的担忧，因为他们不习惯同时有多个选择。这是典型的稀缺心态，是他们"以稳定亲密关系为目标"的大脑提前做出的反应。

择优而选策略需要一种无所畏惧的态度——不是粗心大意，而是真正的无所畏惧。当你正确实践 择优而选策略时，你的"女生"应该主动联系你。你是奖品，你是时间宝贵、值得追求的那一方。你应该成为女人争相追求的目标。

当然，这并不意味着完全忽视她们。你必须注意到她们，不要让女人感觉被无视，并让你的关注始终对她们来说是有价值的。但这一切都必须建立在"你是奖品"的态度上——即使某个女生对你失去兴趣，你对自己有其他选择或创造新选择的能力充满信心。

"我只是不喜欢那样。我不想被人认为是个'玩家'，是个渣男。我永远不会对女人那样做。怎么会有人那样做？！！"

这是一个常见的拒绝择优而选的理由，不仅限于缺乏经验的人。还有很多自信、阳刚的男人，他们仍然认为自己"欠"女人什么，让女人在没有任何竞争压力的情况下为两人关系设定框架，从而被女人掌握关系的主导权。

你有没有发现，许多看似"绅士"的行为背后，实际上是一种隐性的期待——"我对你这么好，你应该回报我"？这种思维方式恰恰是导致很多男人在关系中处于被动地位的原因。

真正的玩家是不诚实的人——他们不是在择优而选，而是让每个女人都不知道其他女人的存在，以进行欺骗。显然，如果你想协调各个女生之间的关系，担心她们会相互发现，你就找不到时间做其他事情了。

真正择优而选的人不需要撒谎，因为他从不暗示任何女人自己只认定她一个。要么她们接受这一点，要么她们就不是这个男人考虑的对象。如果你能以坦率、诚实但间接的方式让女人明白这一点，你就不会成为一个"玩家"，而是会成为一个值得女人竞争的男人。（需根据你们的关系阶段把握好分寸感）

"女人宁愿分享一个成功的男人，也不愿背负一个忠实的失败者"——这句话完美地总结了"择优而选策略"与"稳定亲密关系的目标心态"之间的冲突。

总的来说，男性严重低估了雌竞的力量（女性之间的各方面竞争）以及它的实用价值。女人天生就是择优而选的高手——她们从小就习惯于平衡多位对他们感兴趣的异性，并且制造焦虑。她们只是学习如何在自己的“择优而选”过程中平衡间接交流并且让男性更投入、更需要她。

你有没有注意到，女性在约会初期往往会同时与多个男性保持联系？她们自然而然地创造竞争环境，然后从中选择最佳选项。而大多数男性却本能地将全部注意力集中在一个女性身上，这正是导致力量不平衡的根源。

让女人也感受到这种竞争带来的焦虑感对男人有好处。即使男人们不努力利用它，或者即使他们知道它有用，也常常不会考虑如何应用。而事实上，女人每天做的几乎每件事都带有竞争焦虑的色彩。

想想化妆、衣服、鞋子、与男女的间接交流、社交策略、比较评估约会对象和潜在追求者——所有这些行为都源于一种竞争欲望：与最优质的男人在一起获得安全感，并确保其他女性不会抢先一步。

这种焦虑类似于男人对被拒绝的极度恐惧，为了避免被拒绝，他们会创造无数理由或缓冲方式。请记住，稳定制关系本质上是女性强制的社会契约。在这个充满不确定性的世界里，女性最终需要一种机制来平息她们对安全感的持续渴望。当你倾向于以稳定制为目标思考，或试图打破这种思维时，要明白这本质上是女性设定的规则。

这并不是要贬低稳定制的价值，而是要让你意识到，男人的文化是如何被“提供稳定关系是你的责任”这种观念慢慢渗透的。那些发现自己正在纠结要不要放弃“稳定制为目标”思维的男性，实际上正面临着他们两性关系模式的彻底转变。

很可能在接受择优而选策略之前，这个人几乎没有女人青睐；而觉醒之后，他发现自己不再缺乏女性的关注。这种转变不仅仅是技巧上的提升，更是心态上的根本变化——从“追求者”变成了“被追求者”，从“缺乏选择”变成了“拥有丰富选择”。

你现在处于哪个阶段？是仍然被“稳定制为终极目标”的思维所束缚，还是已经开始理解拥有选择的真正价值？记住，择优而选策略不是关于玩弄女性，而是关于建立一种健康的自我价值感和选择意识，最终让你能够从强势地位选择是否进入一段稳定关系。

19 女性择优而选的策略：备胎经济学

我经常提到女性天生就是择优而选的高手（她们周围从不缺异性），但很少详细讨论这个话题。

首先，我必须说明，我完全不同意“女人一次只和一个男人发生亲密关系”的观点，这种想法早已过时。我可以从我认识的女性身上总结出一些行为模式，这些行为对大多数男性来说都是可预见的。当然，我承认女性确实倾向于寻求稳定制，也受到社会的鼓励这样做，但在很多事情上，女性说的话往往与她们的行为不太一致。性是女人最有力的筹码，即使是外表最不出众的女性也明白这一点——哪怕她们只是在抱怨其他女人利用这点。

你有没有注意到，有些女生口头上说“我不随便”，但实际行动却很开放？或者相反，有些看起来很保守的女生，在特定情况下却出人意料地主动？这种言行不一是很常见的现象。

基本原则是，女性的首要任务是寻求安全感。即使面对女性多元化性策略的双重性，我们在评估她们的行为动机时也应该牢记这一点，因为她们的行为往往充满矛盾。

在这方面，人们的困惑是可以理解的。一方面，女性总是表现出害怕被认为是“随便的人”（即同时与多个男人亲密），这关系到她们的自尊和社会形象。然而，这必须与体验各种类型男性的欲望（生理和心理的）相平衡，以确保能够从最优质的男人那里获得安全感和物质保障。

因此，为了协调这两种需求，女性必须进行一种“刻意的表演”，这种行为在社会上得到了女性群体以及某些男性的支持和强化。这些男性通常是那些为了获得女性青睐而无原则地原谅女性一切行为的人，或者是那些习惯性忽视这种双重标准的人。

女人公开地“择优而选”（同时与多个异性接触并保持模糊关系）在社会上是被接受的。这听起来很夸张吗？但大多数有一定魅力的女性都会在暗地里维持一个随时准备上场的追求者和备胎。

想象一下这种场景：小美刚和男友吵完架，立刻就能找到三五个男生聊天解闷；或者小丽虽然单身，但手机里永远有几个“好朋友”随时等待她的信息。这不是巧合，而是精心维护的社交网络。

这些备胎为女人提供关注，他们是“潜在”的男友人选。就她在任何特定时间可以选择的对象而言，这些备胎之间几乎没有什么区别。事实上，有五个人同时追求她，这足以提升她的自我价值感，提高她在同龄人中的社会地位，让她有信心在任何时候放弃任何一个男人。无论出于何种原因，她知道还有两三个（或社交软件上的无数个）男人随时准备填补空缺，不会问任何问题，并且随时准备为她的决定找理由。

此外，这种择优而选的做法在社会上得到了加强，因为女性之间相互支持这种行为，社会观念也会为此辩护。比如，社会会告诉你：“女生接触很多男生很正常，她只

是在观望对方的条件；但你要是同时接触多个女人，你就是个花心的渣男！”

这是女性特权的潜规则之一：女人总能随时改变主意，而不会受到严厉的道德谴责。

择优而选对女性来说是一个强大的工具——在任何情况下，如果一个女性不是自愿的，那么亲密关系必然被视为被迫的（或出于义务），即使是事后反悔也算。要么是某个“混蛋”强迫她，无论是身体上还是情感上；要么是女人原以为自己想这么做，但后来又改变了主意——在社会看来，这没什么区别。

在几乎所有社交场合，默认的做法是站在女性这一“弱势性别”一边——女性这样做是出于同情或同理心，而男性这样做往往是因为潜意识里希望与她们亲近。你有没有注意到，当一个女生向你抱怨她前男友有多么糟糕时，你本能地会帮她说话？这很可能是你潜意识选择的结果，希望通过支持她来增加亲近的机会。

在这两种情况下，女性的特权都得到了社会的强化。理解这一点很重要，因为即使我作为一名男性指出这一点，我的动机也可能被质疑。这就是这种动态（女人默认可以公开择优而选）如何根深蒂固地嵌入我们思维的——质疑它就有被社会排斥的风险。

然而，我也明白，对于大多数女性来说，这种择优而选的行为并不是有意识的策略。事实上，我认为大多数人已经完全接受女性会自然而然地这样做。此外，这是权力第一原则的绝佳例子——当你拥有权力时，你往往会假装自己没有权力。

你有没有注意到，那些最有社交影响力的人往往表现得最无助？或者那些有最多选择的人常常说“我真的找不到合适的人”？这不是巧合，而是一种潜意识的权力策略。

因此，女人往往坚信自己的行为在很大程度上是可以理解和原谅的，因此，她们可以自由地实践择优而选策略，而不必担心社会谴责。然而，女性的择优而选不仅仅关乎亲密关系。

请记住，关注是女性社交领域的货币。吸引关注的能力决定了一个女人的自尊、在同龄人中的地位、择偶选择性以及女性生活中的一系列其他元素。所以择优而选不仅仅是“今晚我要和哪个男人约会”的问题。这种动态和这些因素使女性成为天生的择优而选高手。

即使一个女人无意与某个“备胎”发生亲密关系，他的关注对她来说仍然有价值。它满足了她对安全感的长期渴望，这是一个在她潜意识中持续运行的程序。这也是女性倾向于被强者吸引的基本原理。

想想看，为什么有些女生即使有男朋友，还是会保持与其他男性的暧昧关系？为什么有些人会在社交媒体上保持活跃，享受各种点赞和私信？这些行为本质上都是在满足安全感和获得关注的需求。

现在，将这些现象与女性天生擅长隐蔽交流的特质结合起来思考。男性往往会天真地认为，女性每次只会与一个男性保持亲密关系。

这种认知误区有助于让男性保持在一种"等待状态"中。如果男性相信女性只有在感到安全舒适、并得到关系承诺的前提下才会进入亲密关系，那么女性就可以在做出最终选择之前，自由地进行"择优比较"——本质上就是在多个选项中权衡利弊，最终选择那个最符合自己择偶标准、价值最高的对象。

这就像那个经典的胡萝卜和大棒的比喻：如果胡萝卜看起来足够诱人，男人会耐心地拉车，直到有更好的胡萝卜出现。无论如何，他都处于一种停滞状态。如果男人看穿了女人在社交和心理上的策略，他可能就不会轻易投入——因此，让男人相信亲密关系总是需要男人付出给出对方确定性的，即使女人的行为直接与此相矛盾，这对女人来说是最有利的。

核心逻辑是：女性通过让男性相信"专一等待"的必要性，为自己争取了充分的选择时间和空间，而男性在这个过程中往往处于被动等待的不利地位。

这种社会动态也成为女性之间相互竞争的有效武器。女性之间的竞争焦虑本来是男性可以利用来进行择优选择的因素，但它之所以有效，恰恰是因为女性很容易用它来攻击彼此。

当一个女性说另一个女性"太随便"时，她实际上是在公开背叛女性群体之间隐蔽交流的社交规则。本质上，她在传达这样的信息："游戏规则是女性需要通过矜持来获得男性的承诺，但这个女人永远配不上任何男人的承诺，因为她不遵守你们这些男人以为她会遵守的规则。"

这样一来，被贴标签的女人在男性眼中就不符合承诺的条件，至少在批评她的女性看来如此，这样她在竞争中的优势就减少了。她在这场游戏中暴露了自己，因此失去了男人的关注，从而失去了社会地位和个人尊严。

这对男人来说可能看起来微不足道，但实际上是女性内部的一场战争。想想有多少次，一个外表吸引人的陌生女性，甚至还没介绍自己，就仅仅因为她的着装或外表而被你身边的女性评判。

"看她穿得像什么样子！"或者"她化的什么妆，太浓了吧！"

有趣的是，这些同样的女人会批评男人把对女性的评价建立在外表上。这正是女性竞争焦虑的体现。如果你请一位女性说出她认为最有魅力的女演员，答案很可能是一个对她构成竞争威胁最小的人，而不是客观上最吸引人的那个。

兄弟们，正如我常说的，女人会发生亲密关系。她们可能不会选择你，也可能不会选择我，但她们一定会选择某个人。那个在社交局上遇到帅哥五分钟就满眼星星的女人，正是那个想让你相信，她们一次只会和一个男人亲近，而且必须在此之前要认真专一的女人。

所有女性都有欲望，你只需要在合适的时间成为合适的那个人。了解这些社会动态不是为了评判女性，而是为了理解真实的两性互动规则，这样你才能做出更明智的决定，而不是被社会的表面现象所迷惑。

你们觉得呢？你是否也观察到过类似的社会现象？或者你有不同的看法。理解这些模式的目的是为了操纵或欺骗，而是为了建立更真实、更平衡的关系。

20.欲望的动力：你无法协商真正的渴望

女人对你真正的欲望是无法通过协商和付出得来的。这个道理虽然简单，但大多数男人和几乎所有女人都故意装作不懂。

我被问得最多的一个问题是：“我怎样才能挽回她？”通常情况下，男人们都在寻找某种神奇配方，希望能让关系回到从前——那种女友恨不得时刻黏在他身上的热恋期。他们以为问题出在时间久了，熟悉感取代了兴奋感。但实际上，真正消失的是发自内心的欲望。

说到这儿，你是不是也曾经历过？一段关系变得平淡，然后你开始尝试各种方法想“修复”它？

到了这个阶段，男人通常会开始跟女人“谈判”。

有时候，这种谈判很微妙，比如他开始有计划地为她做一些事情，期待她能以热情的亲密行为作为回报。你有没有发现自己也在想：“如果我多做家务，多关心她，她是不是就会像以前那样对我有感觉？”

更直接的例子是，一些夫妻会去婚姻咨询，试图“解决他们的性问题”。男人可能会承诺更频繁地洗碗、洗衣服，希望换取女人对他的性趣。想象一下这个场景：小王发现妻子对亲密生活越来越冷淡，于是开始主动承担家务，每天做饭洗碗，希望妻子能“回报”他。

但问题在哪里？无论他提供什么条件，无论他多么努力，多么值得回报，她都没有真正的欲望。更糟糕的是，在男人屈尊做出这些努力后，她反而感到更加压力山大——她的“欲望”变成了一种义务。

想象一下：你洗了一周的碗，然后期待地看着她，她勉强同意了亲热，但你能感觉到她只是在应付你。这种经历对双方都是糟糕的。女人感到被迫，男人则因为得到的只是敷衍而更加沮丧。

协商的结果只能是义务性的服从。这就是为什么“谈判”复合后的亲密体验往往平淡无奇。女人可能会勉强同意恢复亲密关系，但这种三心二意的体验永远比不上他们刚认识时那种自然而然的吸引力。想一想，你们第一次约会时，有谈判吗？没有，只有对彼此发自内心的渴望。

从男性角度看，尤其是对缺乏经验的男性来说，协商似乎是个合理的解决方案。男人天生就倾向于用“如果——那么”的逻辑思考问题：

“我需要亲密关系 + 女人可以给我这种关系 + 如果我问她需要什么条件 + 满足她的条件 = 我就能得到我想要的亲密关系”

听起来很有道理，对吧？简单的演绎推理。但这个逻辑有个致命问题：它建立在“女性能准确评估自己想要什么”的假设上。实际上，真正的欲望建立在一组完全未知的变量之上。很多时候，女人自己都不清楚什么能真正激发她的欲望，这就使得男人的简单公式从根本上行不通。

公开表达对价值交换的渴望，只会产生义务感，有时甚至变成最后通牒。“如果你爱我，就应该跟我亲热”——这样的话听起来像是命令，而不是诱导欲望的方式。

真正的欲望必须是自愿的，是被引导而非强制达成的。你可以用命令的方式强迫一个人做某事，但你无法强迫她想做那件事。就像妓女会和客人发生关系，但这并不意味着她有那个欲望。

无论是在婚姻中、长期关系还是一夜情，你都需要争取的是对方真正的欲望。你应该和一个想取悦你的女人在一起，而不是一个觉得取悦你是义务的女人在一起，这认识就已经让你赢了一半。

小李和女友分手后，不断给她发信息说：“我会改变，我会对你更好，我会做任何事让你回来。”结果女友勉强同意复合，但关系再也回不到从前。为什么？因为小李把对方的感情变成了一场交易。

那么，该怎么做呢？关键在于：你永远不会通过公开方式索取对方对你的情感需要，但你可以悄悄地引导她产生这种欲望。让女人对你有欲望的诀窍就是——不让她知道你想要激起她的欲望。

想想看，当你明确表示“我希望你对我有欲望”时，这本身就破坏了欲望产生的自然过程。真正的欲望是由她内心自发产生的，是她认为自己想要的，而不是被迫必须做的事。

就像你不能命令一个人爱上巧克力味的冰淇淋，你只能创造条件让她自己尝试并爱上它。同样，在关系中，你能做的是创造条件，让欲望自然而然地产生，而不是通过讨价还价来获取。

你有没有发现，那些总是主动表白、追求的人往往失败，而那些保持一定神秘感、让对方产生好奇心的人反而更成功？这就是因为前者试图用他想给的换来对方的爱，而后者则在引导爱情自然产生。

真正的“欲望”不是你能买到的东西，也不是通过谈判能得到的回报。它必须是真实的、自发的、发自内心的。下次当你想要挽回一段关系，或者提升现有关系的热度时，不要去问“我该做什么来换取她的欲望”，而是问“我该如何成为能自然激发她欲望的人”。

21 想象力：恋爱中最强大的武器

女人的想象力，在吸引力中扮演的关键角色。实话实说，女人的想象力可能是你恋爱武器库中最有力的工具。想想看，每一个恋爱技巧、每一个不经意的反应、每一

个小手势和暗示，它们的有效性都取决于一点——能否激发女人的想象力。

竞争焦虑？依赖想象力。展示高价值？依赖想象力。性张力的产生？还是依赖想象力。你可以叫它“推进关系的动力”，但无论如何，激发女人的想象力是你能培养的最强大的恋爱能力，没有之一。

你有没有发现，很多刚入门的菜鸟们最大的错误就是：一见面就把自己的底牌全部亮出来？他们向女生倾倒自己的一切——从小到大的经历、所有的爱好、家庭情况、未来规划...错误地以为女性渴望了解“真实的他们”，并以此作为建立亲密关系的基础。

但我要告诉你一个残酷的真相：女人从来不想你把所有底牌都给她看。对女人来说，没有什么比用她那“神奇的女性直觉”（实际上就是她的想象力）来判断一个男人是否值得交往更能给她满足感了。

想象一下这个场景：小王第一次约会就迫不及待地告诉女生他的一切，从小学成绩到上一段失败的恋情，从家庭状况到未来五年规划。结果如何？女生礼貌微笑，然后再也没有下文。为什么？因为神秘感荡然无存，她从想象、猜测中获得的那种生物化学的刺激完全消失了。

这就是为什么很多男生第一次约会后就莫名其妙进入“友谊区”的原因。记住这一点：熟悉感是阻碍你进行诱惑的。没有什么比舒适的熟悉更能扼杀性张力和欲望。尽管女性可能会用各种策略阻挠你（比如说“我们先做朋友吧”），但事实上，她们并不想与潜在伴侣相处得“太舒服”。她们需要那种激发想象力的刺激，让自己兴奋、期待并渴望与一个有吸引力的男人在一起。

你们有没有经历过这种情况？刚认识的阶段，女生对你充满好奇，总是想了解更多；但随着时间推移，当她“看透”你后，那种兴奋感就逐渐消失了。

那么问题来了：在长期关系中，当你的女友或妻子已经对你熟悉到不能再熟悉了，你该怎么办？

简单的答案是：从一开始就不要让它发生。你的长期关系能否健康发展，很大程度上取决于你一开始建立的相处模式。健康长期关系的基础实际上是在你单身和非排他性约会阶段就奠定的。我从未见过哪个男人告诉我，在确立长期关系或结婚后，他的性生活变得更频繁、更激情四射了。

这主要是因为竞争焦虑的消失。在约会阶段，女生可能会担心“如果不抓紧他，别的女人会把他抢走”，这种焦虑会推动她更主动地与你亲近。但一旦关系确立，这种竞争压力就减轻了，而这时很多男人会为了维持关系而妥协让步。

这是很多男人失败的关键：他们在承诺长期关系前就放弃了自己的立场。他们以为，承诺和妥协就等于让女人来掌控关系的走向。当这种情况与日益增长的熟悉感结合，再加上女性可能因为不断有追求者而觉得自身价值提升，你就能理解为什么她对你的兴趣会逐渐减弱了。

那么，如何防止这种情况发生呢？

首先，也是最重要的，要清楚谁在主导关系的基调。如果你一开始就进入了“这是女人的世界，我们男人只是活在其中”的思维模式，如果你默认认为承诺就意味着屈服，那么甚至别考虑长期关系了。正确的心态是：她在进入你的世界，而不是你在迁就她的世界。

你有没有注意到那些长期受伴侣爱戴的男人，通常都有自己鲜明的生活方式和价值观，而不是完全围着对方转？

第二，在进入长期关系前和关系中，要培养自己的不可预测性，保持一定的神秘感。记住：完美是无聊的。女人可能会因为想要一个男人而哭泣，然后又为了得到他而全力以赴，但这种情绪波动正是她们需要的刺激。

太多已婚男人害怕在与妻子的相处中玩一些“危险”的游戏，因为他们的性生活似乎悬在“安抚她”和“维持现状”之间的细线上。但事实是，你需要每天提醒女人为什么你是个有趣、不可预测、令人兴奋的男人——不仅对她如此，对其他女人也是如此。

这需要你巧妙地、隐晦地暗示：其他女人也觉得你有吸引力。女人渴望那种来自于怀疑和（适度）愤怒的生化冲动。如果你不提供这些刺激，她们会很乐意从电视剧、言情小说或别的地方获得。

比如说，你可以偶尔开玩笑地提到一个女同事夸你今天的衬衫很好看，或者和朋友聚会回来时提到有人问你是否单身。这些小小的刺激能保持她的想象力活跃。

已婚男人常常在结婚前就“投降”了，他们不认为恋爱的元素适用于婚姻，因为害怕打破妻子设定的框架。但实际上，当你保持幽默和自信时，很多恋爱技巧在婚姻中同样有效。有时候，仅仅是拍拍她的屁股或者调侃她一下，就足以传递出“我对你的反应无所谓”的信息，这能有效打破她的框架。

打破既定的、可预测的熟悉感，通常是激发女人想象力的好方法。很多已婚男性报告说，在他们开始健身、或者换了工作后，妻子突然变得更加热情了。表面上看，这是因为你变得更有吸引力了（确实如此），但深层原因是打破了既定模式。

只要你保持肥胖、懒散的状态，你就变得可预测、可控制——有哪个女人会对一个整天躺沙发看电视的油腻男人保持性趣呢？但当你开始改变生活模式，开始健身、赚更多钱、提升自我，以某种可见的方式展示更高的价值时，她的想象力和竞争焦虑就会重新被唤醒。

“这个突然开始健身的男人，是不是有了新目标？是不是有其他女人对他产生了兴趣？”这些问题会在她脑海中浮现，重新点燃她的欲望和好奇心。

保持女人的想象力活跃不是要欺骗她或玩弄她的感情，而是要保持关系的活力和吸引力。在长期关系中，双方都很重要，但不能以牺牲自我为代价。通过保持一定的神秘感和不可预测性，你不仅能让关系更加健康，也能让双方都享受到更加满足的亲密体验。

那么，你准备好激发她的想象力了吗？

第四部分：两性互动的本质

23. 女性择偶策略：基因与资源的博弈

几个世纪以来，女性一直在使用各种方法和社会世俗，确保能够得到两件事：最优秀的男性基因，以及最可靠的资源保障。理想情况下，当然是希望这两样东西都来自同一个男人。但现实呢？这两种特质很少同时存在于一个男人身上，尤其是在现代社会。

想象一下这个场景：一边是那个帅气、自信、充满魅力但不太可靠的男人；另一边是那个踏实、体贴、经济稳定但不那么令人心跳加速的男人。这种两难选择是不是很熟悉？

为了满足生理需求和安全需求，女性作为一个整体，发展出了各种社会层面限制性信念的制约和方法，随着环境和个人条件的变化而调整。这意味着男性不仅要面对女性基因选择的挑战，还要应对那些已经存在了几百年的社会习俗——这些习俗早在人类能够确定谁是孩子的父亲之前就已经形成了。

你有没有想过，为什么在某些文化中，女性会被期望保持“贞洁”直到结婚？为什么传统上男性需要向女方家庭证明自己的“价值”才能娶到她？这些都是社会为了解决上述矛盾而发展出来的机制。

择偶是一种深植于我们心理和生物学中的功能，经过数千年的进化已经融入我们的集体无意识。这个过程如此内化和社会化，以至于我们很少意识到自己受到这些因素的影响，即使我们不断表现出相同的行为模式——比如，为什么有些女性会反复被“坏男人”吸引，甚至与他们生育孩子？

从生物学角度看，这是一个简单的逻辑：一个物种要想生存，就必须为后代提供尽可能好的条件。要么提高质量，要么增加数量。对女性来说，最明显的策略是与她能吸引到的最优质伴侣共同投资养育后代，寻找能为她和孩子提供长期安全保障的人。

因此，从生物学、心理学和社会学的角度看，女性是自身生殖的“过滤器”——重质量；而男性的生殖策略则是尽可能地将基因散播到最广泛的女性群体中——重数量。你们有没有注意到这种现象？一个女人通常会非常谨慎地选择伴侣，而男人的标准往往更为宽松。

就像那句老话：“晚上 12 点后酒吧里没有丑女。”虽然有点粗俗，但它反映了一个现实：男性的交配标准确实往往比女性低。这一点在我们的激素生物学中也得到了证明：健康男性的睾酮含量（性唤起的主要激素）是女性的 12 至 17 倍，而女性则产生

更多的雌激素（促使性谨慎）和催产素（培养安全感和养育感）。

现在问题来了：这两种策略在实践中存在冲突。想想看，对于一个女人来说，为了最好地确保后代生存，她需要一个男人放弃自己的“广撒网”策略，转而接受她的“精挑细选”方法。这就为男性设定了一个矛盾的要求——他必须牺牲自己的欲望，以满足伴侣的需求。

我们生活中经常看到这种矛盾，对吧？一方面，很多男人理论上理解承诺和忠诚的重要性；另一方面，他们又会被多样性和新鲜感所吸引。这不只是道德问题，更是深层次的生物冲动。

在这种情况下，男性面临的风险相当大。他不仅想确保女人是养育后代的最佳人选，还想确保自己的孩子能从父母双方的投资中受益。这就是为什么在传统社会中，男性会如此看重女性的“忠贞”——从生物学角度看，这是确保基因传承的重要保障。

有个有趣的研究发现：男性能够比孩子的母亲更快、更准确地在一群其他孩子中认出自己的孩子。想象一下，在一个挤满穿着相同校服的孩子的房间里，父亲往往比母亲更快找到自己的孩子。这再次强调了基因传承在潜意识中的重要性。

这些择偶模式是人类性选择和生殖的基础。当然，还有许多社会、情感和心理因素与这些基本动机交织在一起，但这些都是影响我们性选择的潜在因素。

你们有没有发现，理解了这些基本动机后，很多看似复杂的男女关系问题突然变得清晰了？比如，为什么女性更看重“稳定性”，而男性更看重“多样性”？为什么社会会对男女有不同的期望？这都可以追溯到我们的生物本能和进化历史。

24. 优质精子与可靠钱包：为何女人难以兼得

男女观念如何悄悄地影响着男女关系的运作。实际上是女性为应对生物本能冲突而发展出来的一系列规则。

想想看，女性面临着一个进化上的难题：如何既能获得最优质的基因，又能确保长期的资源和安全保障？为了解决这个问题，女性群体逐渐形成了一些社会习俗和心理模式，这些规则往往有利于她们的繁殖策略。

你有没有注意到，在社会上，女性“特权”被广泛接受？即使是相当反复无常的行为，也常被形容为“女人心海底针”，变得可以理解和原谅。与此同时，男性的行为却被约束在更高的责任标准上，总是要求“做正确的事”，而这个“正确的事”往往恰好符合女性的利益。

这种双重标准在日常生活中处处可见。举个例子，当一个男人放弃家庭责任，追求自己天生的多样化繁殖冲动时，他会被贴上“渣男”的标签，被社会唾弃。而那些在财务、情感和生活决策上无私牺牲的父亲，甚至愿意抚养非亲生子女的男性，则被视为社会楷模。

你身边有没有这样的例子？小王因为出轨被全社会谴责，但小李的妻子变心后，

大家却常说"她一定是受了很多委屈才会这样"。这种不对称的道德判断不是偶然的，而是社会习俗长期演化的结果。

这种社会动态还体现在其他方面，比如"让我们做朋友吧"的友谊区拒绝，以及女性在关系中常表现出的受害倾向。女性本能地知道，这些策略会激发男性的"救世主模式"——那种"我要拯救这个女孩"的心理，进一步促使男性投入资源。甚至婚姻制度本身，从某种程度上说，也是这种动态的制度化表现。

说到底，女性在繁殖策略中面临两个主要挑战：首先，她们的生育高峰期相对短暂，通常在20岁出头；其次，作为好爸爸（提供资源和安全）的品质和作为好基因提供者（身体吸引力和冒险特质）的品质很少同时存在于一个男人身上。

想象一下这种矛盾：一边是那个稳定、可靠、会赚钱的"好男人"，另一边是那个长相出众、充满魅力但可能不那么靠谱的"坏男人"。前者提供安全感和资源，后者提供优质基因。在理想世界里，女性当然希望找到兼具这两种特质的男人，但现实中这种"完美男"非常罕见。

这就是所谓的"混蛋与好人"悖论在进化尺度上的放大版本。我们日常看到的"为什么女生总是喜欢坏男人"的现象，本质上是这种进化困境的表现。

男人和女人都本能地（尽管大多数时候是无意识地）理解这种动态。因此，为了既能获得"好爸爸"提供的物质保障，又能利用"好基因男人"的优质特征，女性必须发明并不断调整社会习俗，以保持对她们生理有利的优势，并适应她们的多元化性策略。

这就解释了为什么你会看到一些看似矛盾的现象：一些女性即使已经有了稳定关系，仍然会与不同类型的男人保持联系，进行比较和筛选。有些人甚至在恋爱中仍然活跃于社交软件上。从进化心理学角度看，这些行为是她们多元择偶策略的表现，是基因驱使她们寻找最佳组合的结果。

如果无法同时拥有理想的资源提供者和理想的基因提供者，一些女性可能会采取所谓的"东食西宿"策略——找个稳定可靠的伴侣提供生活保障，同时在情感或身体上被那些更具吸引力但可能不那么可靠的男性所吸引。

你们有没有见过这样的情况？一个女生公开的男友是个老实稳定的"好男人"，但私下却对那些叛逆、有魅力的"坏男人"表现出明显的兴趣。或者那些在社交媒体上大谈特谈"找个对我好的男人"，但实际交往的却总是那些对她不怎么上心的男生。

理解这些社会习俗和背后的进化心理学，不是为了批判任何人，而是为了更清晰地看清现实。男性和女性都受到进化本能的影响，都在按照自己的"剧本"行动。

那么，知道了这些对我们有什么帮助呢？对男性来说，理解这些动态可以帮助你避免盲目追随社会习俗而忽视自身利益；对女性来说，认识到这些无意识偏好可以帮助你做出更明智的长期决策，而不只是被短期的生物冲动所主导。

最重要的是，无论男女，理解这些隐形规则都能帮助我们建立更真实、更平衡的关系，一种基于相互理解而非相互欺骗的关系。你不觉得，知道游戏规则的人，才能

真正享受游戏的乐趣吗？

社长

25.短期激情 vs 长期稳定：女性的两手策略

为什么会这样呢？简单来说，短期计划能让女性获得那些拥有“好基因”男人的遗传优势，而长期计划则确保她们能得到“好爸爸”型男人提供的稳定和安全。这种双轨制就解释了为什么有些女性会嫁给一个稳定、忠诚、条件优越的“好男人”，但同时可能会被那些帅气、有魅力但不那么可靠的男性所吸引。

想象一下这个场景：小丽嫁给了老实稳定的医生小张，享受着物质上的安稳生活。但在一次单独旅行中，她遇到了帅气的冲浪教练，一时冲动发生了关系。从进化心理学角度看，这并不奇怪——在我们的基因历史中，好基因往往也意味着好的供养能力，但现代社会的分工让这两种特质经常分离，于是我们的基因不得不“创新”，发展出新的社会和心理模式来应对。

你有没有注意到，在流行文化中，“好男人”和“坏男人”的对比无处不在？从电影到小说，从电视剧到歌曲，这种矛盾一直是创作的核心主题。这不是偶然的，而是反映了深层的生物学和心理学冲突。

为了同时享受这两种男性特质的好处，女性可能会采取一种我们可以称之为“欺骗”的策略。注意，这种“欺骗”可以是主动的，也可以是被动的，大多数时候甚至是无意识的。

被动的“欺骗”是什么样的？典型例子就是已经有了长期伴侣的女性与短期对象发生关系——也就是出轨。这并不意味着这个短期关系不能发展成另一段长期关系，但出轨行为本身可以看作是一种获取比现有伴侣更好基因的尝试。

你有没有想过，为什么有些看似幸福的婚姻中，妻子仍然会被外面的男人吸引？这不仅仅是道德问题，还涉及到深层的生物学驱动。

主动的“欺骗”则表现为“单身妈妈现象”。这种形式依赖于一个女性与拥有好基因的男性生育孩子，然后分手（或被抛弃），之后寻找一个稳定可靠的“好爸爸”类型男性来抚养她和前任的孩子。在现代社会，我们看到越来越多的二婚女性带着孩子重新组建家庭，而许多单身男性依然愿意接受这种情况，甚至愿意抚养非亲生子女。

这里我要强调一点：大多数女性并没有故意设计这种“骗局”。相反，这种行为模式及其合理化的社会理论大多是无意识过程的产物。女性通常并不意识到这种动态，但仍然受到其影响。从进化角度看，对任何物种的雌性来说，既能与最佳基因伴侣繁殖，又能确保自己和后代与最佳供养者一起生活，这是一种自然的生存策略。

就像我们看到的许多自然现象一样，这种策略不是关于道德对错，而是关于生存和繁衍的最大化。女性既想要高大威猛帅哥的基因，又想要稳定的物质保障，这并不矛盾，而是基因进化的自然选择。

在某种意识层面上，男性能感觉到这种状况有问题，尽管他们可能说不清为什么会有这种感觉。有些男性可能会被社会压力所影响，被要求“做正确的事”，羞耻地成为所谓的“救世主”或“接盘侠”，假装自己愿意承担这些责任。

想想看，有多少次你听到朋友说：“虽然她有个孩子，但我真的很爱她，愿意接受她的一切”？这种说法背后可能隐藏着复杂的心理动机。

在这种关系中，男性往往扮演着被动或主动的“绿帽角色”。他可能永远不会享受到与伴侣的短期对象同等程度的热情和即时性。同时，他还要面对抚养非亲生子女的压力。可以说，他从抚养这些孩子得到的意义可能最小，但无论是在情感上、身体上、财务上还是教育上，他都会为另一个男人的基因储备做出一些努力，以换取有限的亲密关系。

这位“接盘侠”实际上在分享自己的资源，而这些资源本应该由生物学父亲承担。他贡献了时间和精力，尽管他本可以找到一个更符合自己利益的伴侣。

然而，尽管男性在这种关系中可能处于不利位置，但只要女性愿意提供亲密关系，大多数男性就不会考虑分手或离婚。这对女性来说是双赢的——既有了基因上理想的后代，又获得了稳定的供养。但从男性自身利益来看，这显然是不理想的。

此外，通过接受这种安排，“接盘侠”无意中强化了对男女双方的社会限制性信念——“只要我足够好，足够包容，她就会爱上我”这种想法其实可能适得其反。

你有没有发现，那些过度迁就伴侣的人往往得不到同等的尊重和爱？这正是因为在两性关系中，无条件的付出并不总是能换来对等的回报。

重要的是要记住，在现代社会，女性最终要对自己选择的伴侣和生育决定负全部责任。毫无疑问，男性也要为自己的行为负责，但最终是女性的决定和判断决定了她和她孩子的命运。

理解这些繁殖策略的差异不是为了批判任何人，而是为了让我们能够更清醒地看待关系，做出更符合自己长期利益的决策。无论你是男是女，了解这些潜在的生物学驱动力都能帮助你避免盲目跟随可能对你不利的社会习俗。

你觉得呢？这些观点是否帮助你更好地理解了一些以前困惑你的关系现象？记住，知识就是力量，而在两性关系这个复杂的战场上，了解规则是取得成功的第一步。

26.慕强择偶不在乎：女性择偶的残酷真相

慕强择偶不在乎你对孩子来说是多么伟大的父亲。

慕强择偶不在乎你如何换你的大学专业和工作，以更好地去迎合她。

慕强择偶不在乎你作为一个全职爸爸有多开心或满足。

慕强择偶不在乎你为了去找你的异地恋而跨越4省。

慕强择偶不在乎你是否一直"支持"她的决定，也不在乎你是否认同"男性女权主义者"。

慕强择偶不在乎你的宗教信仰或崇高的目标。

慕强择偶不在乎你在婚礼上说的那些一生一世的话。

慕强择偶不在乎你如何赚钱让她读研究生或者专升本去寻找更有价值的职业。

慕强择偶不在乎你帮她养了她和别人生的孩子，不在乎你是一个多么伟大的人。

慕强择偶不在乎你有多善良，不在乎你为她"年轻时的轻率行为"（例如跟小混混约炮）开脱的神圣和宽容。

慕强择偶不在乎你在你结婚后为她还债还贷款的宽宏大量。

慕强择偶不在乎"他是你最好的朋友"。

慕强择偶不在乎你带给她床头端的咖啡，也不在乎你的厨艺有多棒。

慕强择偶不在乎你和她一起看的那些声称喜欢的浪漫言情电影。

慕强择偶不在乎你做家务的能力有多强。

慕强择偶不在乎她的家人或朋友有多喜欢你。

慕强择偶不在乎你是否认为自己是一个"好人"，也不在乎你的论点对你的道德框架感有多有说服力。

慕强择偶不在乎孩子在生理上是否是你的。

慕强择偶不在乎你有多贴心、多有趣或多聪明。

慕强择偶不在乎你是否"从未想过它可能会发生"。

慕强择偶不在乎你痛苦不痛苦。

你读完这个列表，感觉怎么样？震惊？不安？还是似曾相识？这些就是许多男人不愿面对的现实。

换言之，男人们好像觉得，只要投资的够多，就可以防止女人慕强择偶，改变她们的天性。你是否也曾经这样想过？

男人们感到震惊和难以置信的原因是，他们的精神状态源于这样一种假设，即：女性是完全理性的人，在与更好的未来男性交易之前，应该考虑到他们所有的努力、

所有的个人优势和对女性生活的所有参与。有一种普遍的错误观点认为，如果男人们的所有优点都足够的话，就应该证明女人可以对抗自己的慕强择偶天性，从而选择这个所谓很优秀的男人。

对于男性来说，这是一个合乎逻辑的想法。所有这些投资都构成了他们对于关系公平的概念（只要我无脑付出了，你就应该跟我在一起，这才符合交换，关系才公平）。

因此，对于男性来说，一想到所有这些公平（各种无脑付出）对一个前景足够好的慕强择偶女性来说实际上毫无价值，他们会变得非常的不安。

想象一下这样的场景：一个男人为他的女友支付了所有生活费用，帮她还了助学贷款，甚至放弃了自己的职业梦想来支持她的选择。然后突然有一天，她说她“需要空间”或者“我们不合适”，转身投入了另一个更高价值男人的怀抱。这种情景是不是听起来很熟悉？

这并不是说，如果女性是单身，那么在决定要不要跟男人在一起时，她们完全不会考虑到男人的这种投资付出。但她们的操作起点总是慕强择偶。很明显，女性可以控制自己的慕强择偶冲动，来保持忠诚（否则世界就乱套了），就像男性可以控制他们的性欲一样，但女人总是知道，在做出跟谁在一起的决定的那一刻，她理性考虑的不是男人付出投资了多少。

这种动态（觉得我只要投资的够多，付出够多，女人就会选择自己）正是一只舔狗，一个完美的备胎所为。他投入了大量精力来取悦自己的梦中情人，但是女人却选择某个性感的黄毛时，他会如此愤怒的原因。她没有根据他为这段关系所做的投入而做出合乎逻辑的决定。（女人不会觉得，付出的多，就应该跟你在一起）

恰恰相反；她用自己的亲密关系来奖励那些基本上不会进行巨量投入的混蛋，从而从经验上证明了舔狗的投资是毫无价值的。舔狗不明白慕强择偶不受你的投入数额影响。

你是否曾经看到或者自己经历过这样的情况：一个男人对女孩嘘寒问暖，送礼物，当她情绪低落时陪伴她，但最终她选择了一个几乎没有付出任何这些努力的“坏男人”？

这对男人来说是一个很难接受的事实，因为知道慕强择偶天性是如何运作的必然会贬低他们对于两性关系的理解，他们的理解是：只要我付出的多，出于公平，女人应该跟我在一起。男性的关系公平概念源于一种心态，即用我想给的来换取我想要的（而不是唤起对方对你真正的欲望）作为关系安全的有效手段。这正是大多数夫妻来找咨询关系失败的原因——它的运作起源于一种误解，即慕强择偶天性可以被。

26.1 价值评估与年龄关系

慕强择偶并不关心男人投资了多少。如果男人的付出是女性决策过程中的一个考

虑因素，那么女人只会在评估由慕强择偶引发的可能的怀孕风险时，把关系的投入和怀孕的风险做一下比较。有时，这种风险会出现在决定是否接受求婚，有时，一个身体健康的遗传基因好的男人和一个供养者相互竞争时，这种风险就会出现，但在所有情况下，慕强择偶仍然是女人最原始的天性。

所有这些听起来都像是我在为男人开脱，但不是。当男性逐渐意识到自己的性市场价值时，他们评估某个女人值不值得自己长期投资的能力就越强。这种模式目前的问题在于，男性刚刚意识到自己对女性真正的长期价值的阶段（通常在男人 30 岁左右），几乎正是女性希望将不知道自己的性市场价值的男性，纳入长期供养舔狗模式的阶段（可以理解为女性 30 岁之后竞争力就逐渐下降，所以 30 左右是一道分界线）。

所以说有很多男人，经验不足，不知道自己 30 左右才是花期，而遇到了一个花期要结束的女人，这女人不希望男人知道自己其实花期才刚开始，于是把他变成长期供养的舔狗。所以说，你对自己两性市场价值越清晰，你就越容易判断你要不要跟一个女人长期下去，这女人值不值得你付出。

你是否注意到，很多三十多岁的男性突然发现自己比以前更受女性欢迎？这不仅是因为成熟和经济条件的改善，还因为男性和女性在不同年龄段的市场价值曲线是不同的。

由于这与男性有关，大多数人在十几岁和二十岁的大部分时间里都在追求女性，遵循他们的生理冲动，并在不同程度上从经验中学习女性的口是心非。因此，对于一个普通的男人来说，这种女人是一股清流，他终于遇到了一个他认为是“脚踏实地”的女人，并且在这位 29 岁的女人似乎真的很关心家庭。她过去的性格，她的本性，甚至她离过婚带孩子，都可以被忽视和原谅，因为他发现了他认为如此罕见的宝藏女人。

27 解析女性的唯我心理和多元性策略

“进化在很大程度上选择了，有能力形成自我利益心态的人类女性，否则这些来自男人一厢情愿的投资会使她们遭受衰弱性焦虑、内疚和压力，这些压力是由于持续、有意识地意识到自己的行为不协调而产生的。进化选择了那些幸福的以自己的利益为中心的女性。”

总而言之，女性的唯我论倾向其实是一种心理进化机制。换句话说，它帮助了女人应对过去残酷的生存现实，培养了更集中的自我利益感。

要真正理解这一点，你需要了解女性的大脑功能和化学反应。我不想对此做太详细的介绍，但大量研究表明，女性大脑在情感反应和沟通能力的层面上比男性更复杂。我认为这对我的读者来说是一个既定的观点，但如果你不同意，可能我会在其他的书或者内容里详细论述这一点。

你有没有注意到，女性似乎更容易从情感创伤中恢复过来？或者在关系结束后更

快地"向前看"?这不是巧合,而是进化心理学的产物。

27.1 为何女性能更好地应对心理创伤?

考虑到自旧石器时代以来女性不得不面对的残酷生存现实,她们最好在心理上进化出一种自我意识,这种自我意识对她可能遭受的残酷变化更有抵抗力。想想以前的女性在养育一个孩子时需要投入的情感投资,这个孩子可能会在一瞬间被别人带走或杀死。

焦虑、恐惧、内疚、不安全感都是非常让人衰弱的情绪,但正是女性天生的心理使她们更能承受这些压力。从统计数据来看,男性在应对心理创伤(创伤后应激障碍 PTSD)方面比女性困难得多。

为什么会这样?

从表面上看,你可能会认为男性理性地将自己从感情中抽离出来的能力更强,但事实恰恰相反。女性似乎有更好的能力接受情感上的牺牲并继续前进,要么忽略这些压力,要么把压力完全挡在她们的意识之外。女性明显更有同理心,这无疑有助于我们这个物种培养年轻人并理解部落社会动态,但这也是她所处的环境发生敌对变化时的一种负担。

想象一下原始部落时代,一个女性的伴侣在狩猎时死亡,留下她和孩子。如果她无法迅速调整情绪,适应新环境(可能包括接受新的伴侣),她和孩子的生存几率会大大降低。从进化角度看,那些能够快速情感调整的女性更可能存活并传递基因。

27.2 理解女性的"口是心非"行为

很多男人抱怨的女人口是心非的漠不关心行为,实际上都植根于这种天生的女性"唯我独尊"的心理。

我意识到,这是一个大胆的说法,但我认为,男人在分手或无情的废物测试中认为女人的不体贴和冷漠,实际上是一个女人利用了这种天生的、自我保护的唯我论。将慕强择偶与过去长期危险的环境结合起来,最终会得到现代的女性唯我论。

再加上女性权利的文化适应感,为这种"口是心非"的行为开脱的社会习俗,以及女性自身不断误导的意图,你就会成为现今社会里被设计好的男性的样子。就好像这还不够一样,再加上慕强择偶的因素和生育率和长期供养方面的倒计时,所以女人在撞上即将到来的30岁大关之前必须处理好这一切,现在你对这种唯我独尊本质所必需的条件和压力有了更全面的了解。

有没有想过,为什么一个女人在和一段你觉得"坚如磐石"的感情中分手后,会这么快"忘记你"?有没有想过她为什么会回到那个虐待她的男朋友身边,她希望这个男朋友能为她改变?看看女性唯我论就知道了。

看完所有这些之后,如果有人认为这是一个非常虚无主义的观察,我也能理解。

让我明确一点，这种动态对于女性个体来说是真实的。一个女人的情况可能就是这样的，但她永远不需要动用这种（刻在她基因里的）储备。

此外，我们在这里说的是女人性格中的潜意识，所以女性唯我论对大多数女性来说是不可认知的——因此对她们来说是冒犯和想要否认的，这也不足为奇了。我并不是要所有人都接受这个观点，只是这些点确实非常可预测地联系在一起。

说白了，女性不能说出她本性是什么样的，因为这意味着她降低了自己的生存概率（暴露了底牌），这不符合自然进化的规律，所以她只会觉得被冒犯然后否认。

27.3 女性一生中的择偶策略变化

帅哥更愿意到处追女生而不是全身心投入一段关系，而相对不那么帅的男人更愿意对一个女人和孩子投入全部精力。

从女性的角度来看，理想的做法是吸引一个既能带来长期投资效益又能带来遗传效益的伴侣（说大白话就是，既长得不错身材健硕，健康，又有钱有实力）。然而，并不是所有的女性都能吸引到长期投资的伴侣，同时这些伴侣也表现出可遗传的健康线索。因此，女性在择偶时面临着权衡，因为她们可能被迫在表现出健康指标的男性，和帮助照顾后代并成为长期伴侣的男性之间做出选择。接下来最直接的预测是，当男性对后代的唯一贡献是提供基因时，寻求短期伴侣的女性应该比寻求长期伴侣的女性更喜欢肌肉发达的男性。

你有没有注意到，年轻女性似乎更被健壮、英俊的男性吸引，而年龄大一些的女性则更注重稳定和经济能力？这不是巧合，而是她们择偶策略的转变。

在女人的一生中，她对“合适”伴侣的优先考虑和标准会随着她所处的条件而变化。当女性处于生育高峰期时，短期伴侣的标准更容易符合标准，因此这些先决条件高于她认为更适合长期伴侣的条件。短期策略的外在男性特征先决条件（帅、身材好）优先于长期关系需要的资质，只要她在性方面足够有活力，足以吸引男性即可。

因此，当一个女性认知升级、更加社会化之后，她的优先事项就会转移到更内在的男性品质上。比如女人可能大学毕业，有了一定的社会经验了，所以找男人肯定也看脸，但不会只看脸了。对于短期策略来说，快速的冲动和令人满意的感觉，这样的男人是会优先考虑的。对于长期策略来说，当她退出两性市场的竞争阶段时，缓慢的洞察力、谨慎、熟悉和舒适感，这样的男人会满足了她对安全的渴望。

这一切的肮脏小秘密是，尽管一个女人可能会根据她所处的人生阶段而放弃某一种策略，转而选择另一种，但大自然可以确保她永远不会完全放弃其中一种。正如她的环境所保证的那样，她可以很容易地重新考虑亲密关系的条件，以实现性战略的平衡。例如：东食西宿。

这对当代女性来说是一个非常令人不安的事实，因为它暴露了许多女性化社会习

俗的基础，这些习俗旨在误导男性，以保持女人在性选择方面的优越性，并影响这些策略。男性开始意识到慕强择偶的多元化本质是对女性使命的最大挑战。

对女人来说，没有什么比一个意识到自己对女人的价值的男人更有挑战同时又更有吸引力的了。

27.4 女性策略的适应性与"优质女性"的神话

我想说的是，男人对于"优质女性"的错误认知。对女性所处的性策略环境完全是主观的。和往常一样，男人们希望将女人的当前性策略的一些有利于他的点拿出来，并且把这个女人定义为理性化的好女人。但他们不会去不考虑促成这种情况的因素，或者如果这些因素改变，这所谓的优质女人，从根本上，她的那些优点也会改变。

比如当你遇到二八九岁的单亲妈妈时，你的第一个想法不会是"我想知道她是不是一个有素质的女人，她的品质如何？"可能更多的是想其他方面。当时的现实条件因素对她来说在不同的因素下，她的性格反映了她对这些条件的适应。

比如说，男人遇到一个单亲妈妈，只会想，"哇，这个女人好棒。"但他不会去想促成这些情况的因素，例如为啥这个女人会离婚？为啥单亲了？这个女人真的有这么好，是不是性格有问题？他只会把当前的情况定义得非常美好和理想化，觉得这个女人"优质"。

那个女人离婚还带孩子，所以想找一个稳定的人，那么她的性格肯定是跟她二十多岁没生孩子没离婚时不一样的，她表现出来的听话善解人意，有可能是她适应自己现在条件的结果，以求找到更好的男人，毕竟如果带个孩子脾气还不好性格还差，那可能真的没男人要了。女人真的很会调整自己来适应当前状况。

那么，这会给男人留下什么启示呢？我认为这取决于你在生活中的位置以及你对自己的期望。如果你还年轻，刚刚开始两性市场中站稳脚跟，那么我建议你先多交往几个对象，尽情享受，但要明白你正在从经验中学习。也许这是你想（负责任地）走的路，也许你在某个时候接受了稳定的亲密关系的想法，或者遇到另一个真的很不错的选择。当然，我甚至不建议任何 30 岁以下的男性尝试选择谁作为你这辈子的合伙人，除非你确实有经验，或者真的了解两性市场和慕强择偶是如何运作的。

在稳定的亲密关系中，你能从自己的决定和框架中获得的最宝贵的智慧，是理解女性的性多元化。在任何时候都要接受慕强择偶作为女性的默认状态。

刚离婚的男人说的最常见的话就是"我从没想过会发生这种事，我们结婚 20 年了，我们有 4 个孩子，她怎么能这么快就抛弃我另找新欢？"对慕强择偶的基本知识缺乏了解正是男人们迷茫的原因。

27.5 不同年龄段女性对男性外表的优先级

根据女性的生活阶段，她们对男性外表的重视程度也会变化：

14-24 岁：外表几乎是一切。虽然浪漫情调和技巧有帮助，但主要吸引因素是生理式的。当遇到既有魅力又有外表的男性时，女性会愿意忽视他的性格缺陷或经济状况。

25-30 岁：外表仍然重要，但随着女性意识到自己的竞争力即将下降，其他因素开始变得同样重要。虽然她仍然足够有吸引力，但她开始更关注男性的长期供养潜力和父亲角色潜质。接近 30 岁时，野心、性格、资产、幽默等开始变得更加重要。

30-35 岁：这一年龄段的单身女性在两性市场的价值，往往有不同程度的贬值，但在某种程度上，她们意识到自己的价值在下降。让一个足够好的男人对她进行关系的承诺变得越来越困难。外表让位于资产和地位。约会技巧和个性变得更加重要，但主要关注点是她在 28 岁左右做出的（或应该做出的）选择。此时，虽然男性的身体素质仍然重要，但如果男性能提供其他价值，她会更愿意在外表上妥协。

35-45 岁：她已经接受了自己价值下降的现实。任何关于“必备条件”的概念现在都成了美好的回忆。她可能会采取“熟女”策略。这可能看起来她回到了最初状态，专注于短期关系，但她意识到年轻男人与她互动只是为了短暂的体验。奇怪的是，这个阶段的女性也希望找到一位离异的中年男性，他至少有一些资产。如果这个男人还有外表，那是额外加分，但供养能力比约会技巧或社交智慧更重要。

第五部分：两性沟通与相处艺术

28. 重写规则：重塑关系中的真正主导权

女人宁愿共享一个优质男人，也不愿选择一个忠实的失败者。

如何保持婚姻的新鲜感？”

一段好的关系应该是毫不费力的”

标准答案完全和很多人的认知相反。

所有那些“婚姻是一项需要长久努力经营的事情”的说法其实都是胡说八道，说这些话的目的只是为了让丈夫保持对妻子的长久关注，维持亲密关系，防止男人随着时间推移对身材走样的妻子失去兴趣。

处于婚姻和长期关系中的女性希望克服那种挥之不去又复杂难分的情感焦虑。

她们想要的安全感不仅是经济上的，还有情感上的，以及坚定的承诺，因为这样她们就知道自己的配偶或伴侣是自己唯一的亲密感和性的来源。

你有没有注意到，很多婚姻关系中，男方似乎总是在追逐、讨好和迁就，而女方却掌握着亲密关系的主导权？这并非偶然。

28.1 为了承诺而承诺

女性在男人的浪漫承诺后性生活减少的一个重要原因是，将性作为长期关系中的奖励或强化物，消除了两人在男人给到关系确定性前的性紧张感。在单身、不进行确定性的关系承诺、不排他的生活中，性虽然非常愉快，但却成为大多数女性的试验场。

从本质上讲，就像是在“购买前免费体验，但是你体验后，却不一定买”，这种性紧张感不仅是由女人幻想中真正的性吸引力和性唤醒所推动的，而且因为潜意识中女人知道她正处在竞争的性市场中。这是人生中为数不多的女人必须得到男人认可的时候之一。

诚然，大多数男人在早期都缺乏性经验，所以对女人来说，“推销自己”获得性通常并不难。然而，在某种程度上，即使成功地把自己“推销”出去了，她也意识到自己可能会被更好的竞争对手取代。男人一夫多妻的本能驱使女性必须维持潜在男性对她的兴趣。

这就是这就是关系承诺前后性的对比。（承诺：男人对于这段关系给到女人确定性的行为）现在，这种动机在承诺前后是发生变化的。性仍然是令人愉快的，它仍然可以是激情四射的，女人肯定想要它，但动机发生了根本性变化。

想象一下这个场景：一对刚开始暧昧的情侣，女方积极主动，充满热情；同一对情侣结婚几年后，性生活变成了“奖励”或“交换条件”——“如果你乖乖听话，晚上我们可以做爱”。看到这种转变了吗？

如今，性成了一种工具。在女人无拘无束的单身生活中，这是一种验证男人资格的工具；在她的长期关系中，这变成了让男人服从她的工具。很明显，这可能或多或少有些极端，取决于女性的性格因素或某个对她来说重要的特殊情况，但毫无疑问，这个星球上没有一个女性在与她的长期伴侣或丈夫打交道时不考虑自己的性本能。与她所配对的男人的两性市场价值相比，依据她的长相、举止、性行为等因素，这或多或少都是有意义的。

这就是两性关系基本规则的作用所在。这是男女在相互竞争谁更依赖对方。在过去的 50 多年里，女性一直在疯狂努力，并利用社会习俗，将自己的性价值确立一种权力。“阴道=权威”，这就是太多男人鹦鹉学舌地向他人炫耀和自我鼓励的原因。

他们会让自己迎合女人的一切需求。比如说女朋友每次生气都不理他，他不断地用行为告诉女人他是多么可靠。从表面上看，这些男人“保持专一”并完成她的各种要求，其目的似乎很直观，就是希望女人能恢复到她热恋状态或暧昧状态时的欲望状态，哪怕只是一小部分，因为在那时，两人没有孩子，约会后她会在车里给他口交，迫不及待地想快点回家与他亲热。

你是否也有过这样的经历？关系初期的激情四射，到后来变成了例行公事？

28.2 占上风

长期关系中的先生们，我在这里要告诉你们，是的，如果你们毫无畏惧，愿意行使自己的权力，你们在这方面确实占据了固有的上风。就像我在上一段中描述的，我们只是像在生活中处理其他事情一样，本能地推演问题以求得解决方法。这是男人最直观本能的解决方案——照她说的去做=得到性爱。

因此，这个问题的答案是违反直觉的，这并不令人震惊。你必须找到方法，巧妙地让她回到她一开始的雌竞焦虑状态，巧妙地改写规则。我特意强调“巧妙”，因为和大多数其他女性一样，公开明显地想要回到最初状态会遭到敌意、怨恨，最好的情况也只是被迫打回原形。

所以，为了获得更多的性生活，为了保持框架，为了激发她更多的尊重，你必须从她那里抽离出自己。这并不意味着你要变得傲慢冷漠，或像个孩子一样生闷气，或立刻成为混蛋；这些方式都太过明显了。我们需要的是逐步重申自己的重要性，让她明白她的性本能是欢迎你的。但核心动机并不是由你来决定的。

我喜欢说，不要在一棵树上吊死，但这正是大多数男性认清自己的地方，因为他们要么不愿意，要么无法动摇阴道对他们的控制，要么放不下，要么没能力挽回。他们不明白女人的想象力是一个“渣男”工具箱中最强大的工具。

但你最好别那么极端地去做，比如不经思考地直接脱口而出：“看，婊子，你的阴道不是金子做的，如果你不撅起屁股，还有很多其他女孩准备对我撅起屁股，明白吗？”当然，这会遭到她的抵制或羞辱。对一个男人来说，更好的方式是做出渐进的改变，让她慢慢感觉到你对别的女人很有吸引力，她自己就会有紧迫感。

举个例子，如果你开始更加注重自己的外表，开始健身，穿着更得体，女性本能的雷达会立刻察觉这些变化，并开始思考：“他为什么突然这么注重自己？是不是有其他女人？”

记住这句话：如果别的女人都想睡你，如果别的男人都想变成你，那么你就成为了女人最喜欢的那种男人。

这是双向的。如果你变得越有力量，身体状况越好，取得的职业成就越多，获得的社会认可和地位就越多，自己就变得越有价值，女人产生的焦虑就越多——这是一种女性思维无法反驳的常见竞争焦虑。

我告诉陷入女人框架的男人的第一件事是去健身房，努力训练，看起来更有型。这两个影响：首先，她的性冲动会增加；其次，激发了她的想象力。

“他为什么这么做？他这些天看起来真的好多了，我看到了，其他女人也一定看到了。也许我需要开始锻炼了？天哪，健身房里的那些女孩看起来真的很好性感。”

她无法反驳你对于更健康的愿望，即：看起来更好、身材更好，更加健康。保持更好的身材是你能实现的最简单、最直接的改变。你在工作中可能很难快速升职，但你现在就可以改变你的身体习惯。女人，作为一个精打细算的性别，如果她在分手前几个月突然开始去健身房——那么很明显，她不是为你保持身材，而是已经准备好和

下一个她想睡的男人一起跑步了。女人很清楚这一点，所以当你表现出同样的行为时，这将对她们产生强烈影响。

你有没有注意到，当你开始关注自己，提升自己时，伴侣的态度也会随之改变？

28.3 她的性资格不是权威

不要把她的性资格理解为这段关系的权威。（性资格：允许你获得她的性资源）你越是让自己臣服于这样的权威，你对她的退让就越多，你所拥有的权威和尊重就越少。

女性需要听到“不”，事实上，她们希望听到你说“不”——尤其是对她的性本能说不，就像是拒绝让他和一只大猩猩发生关系。当一个女人用阴道控制长期关系框架时，就一定会影响你与她的交往。这不是一种健康的生活方式。这就变成了一种永远存在的、不言而喻的妥协，最终她可以随便拿性来要求你做任何事，而你只能遵守。

虽然妥协可能在短期内让她满意，但从长远来看，你会失去她的尊重。哪怕你知道她不会抛弃你，但她还是想被人拒绝，听到“不”。这是对她性本能的终极否定——“如果男人说‘不’，并预先知道自己不会得到女人的任何性回应，女人就会觉得自己的性价值贬值。”如果女人的性本能受到质疑，就会留下怀疑的空间，并再次为雌竞焦虑的卷土重来打开大门。

正如我之前所说，婚姻并不能与两性市场隔绝，女人非常清楚这一点，因为社会会鼓励女人认清这一点。现在就利用这一点为自己谋利吧。

对于女人来说，没有什么比她曾经怀疑的男人开始对自己的价值有自我意识，更能同时激发欲望和唤起恐惧了。这正是为什么女权文化必须不断地混淆男人，不断地引发怀疑并羞辱男人；女权会让男人无法了解自己的真正价值和潜力。

最后，如果你一个星期都睡不到女人，又能怎么样呢？你又不会死。主动拒绝是值得的，因为女人会越来越尊重你这个商品，越来越尊重你的权威。如果你想让女人始终保持一定程度的焦虑，你必须让自己成为女性将要争夺的商品，即使是在承诺的稳定亲密关系的社会范围内。

你准备好重写你关系中的规则了吗？记住，真正的权力不在于控制对方，而在于掌控自己。当你开始关注自己的价值和成长，而不是一味迎合对方时，你会发现关系的动态开始发生奇妙的变化。

29.走进道德卫士：为何大众抵制真实的两性观点

你有没有遇到过这种情况？当你谈论追女生、你看待两性关系的"另类"方式、你对女性特质的客观观察时。总会冒出一个跳梁小丑——这个人似乎每天都在等待机会，在公共场合以他力所能及的方式"纠正"你。

那个觉得自己道德品质最高尚的挫男，想要通过他独特的骑士精神来赢得女性青睐；那个跳梁小丑，渴望有机会通过公开纠正像你这样的"恶棍"的"性别歧视"观点来证明自己的优秀品质。即使在相对匿名的环境中（比如互联网），小丑仍然会坚持证明自己的独特性，期待着某个女性会读到他对别人的抨击，并被她致命地吸引。

想象一下这个场景：你在朋友聚会上说"女人更看重男人的社会地位和自信，而不仅仅是外表"，立刻就会有人跳出来"这是性别歧视！每个人都是独特的！真爱不看这些肤浅的东西！"——这就是贝塔白骑士赖以生存的东西。

大多数人只会随大流，更不用说公开讨论这些理论了。默认情况下，他们都会站在女性一边。对于用传统方法追女生的人（也就是说，90%的男性）来说，这是一个绝佳机会：既可以认同女性立场，又能使用女性惯用的批判和羞辱语言来攻击其他男人，还不用有任何心理负担。最好的情况也不过如此了。

这就是白骑士心理的运作原理，但背后隐藏的东西比表面看起来要深得多。对于我们尊贵的白骑士如此投入的"挫男游戏"来说，他依赖于一个社会道德标准。他依赖于不断重申他对如何最好地获得女性亲密关系的假定理解。他必须反复强调这一假设，为其辩护，并寻找机会表明他坚持女性设定的规则，或者他自我洗脑后相信的规则版本。

你有没有注意到，那些公开抨击"渣男"、声称"女人需要被尊重"的男性，往往是那些在两性关系中最不成功的人？这不是巧合。

他的追女生方式，他的自我投入的身份，实际上是依赖于这个社会道德系统的。因此，他不仅在捍卫自己的追女生策略和自我认同，也是在捍卫让他的挫男式追女生成为可能的整个社会系统。

很不幸，在当今时代，很多舔狗追求女人的方式就是跪舔，如此多的挫男式追女生已经成为现实，并且成为社会系统不可或缺的一部分。

你看，当一个挫男坚持构成挫男心态的心理模式时，他需要不断地自我洗脑，肯定自己并强化自己的信念，特别是考虑到他在坚持这种心态并据此行动的同时，他还明显缺乏与女性相处的可验证成功经验。

挫男就像桶里的螃蟹——一旦一只螃蟹要爬上顶峰，其他螃蟹就会把它拖回来。挫男需要其他挫男陪着他一起当"屌丝"。他需要其他挫男告诉他："别担心，做你自己就好"，或者"她不是一个好女人，因为她看不出你有多优秀。"

你身边是不是也有这样的朋友？当你尝试分享一些真实的两性互动原则时，他们会立刻反驳："那些都是骗人的！你要尊重女性！做真实的自己才是最重要的！"

因此，当一个挫男最终获得了和女人的第二次约会，然后终于有了亲密关系时，他就更加确信自己的心态和观点是正确的。他开始变得夸夸其谈，抛弃了所有积极的男子气概：“看，你只需要成为一个耐心的好人，真正对的人就会出现。”

这时，他就进入了自以为是的阶段，开始把他的情感认知分享给朋友，“自己的追女生理念”确实有效，他现在“得到了女人，成功了”。实际上，他把自己的成功过程完全合理化了。他被一个“愿意和他亲密”的女人接受了，不再是零经验，感到满足了。但这并不能阻止他继续追求那些所谓的崇高道德标准。他漫长的等待结束了，他终于彻彻底底地变成了一名白骑士。

想想看，那些总是在社交媒体上抨击“劣质男性”、高呼“尊重女性”的男人，往往是那些在两性关系中最缺乏真实经验的人。他们不是因为真正理解和尊重女性才这样做，而是因为他们相信这是获得女性青睐的唯一途径。

你觉得呢？在你的社交圈中，你能公开讨论真实的两性互动原则吗？还是你也发现自己必须小心翼翼，避免被贴上“性别歧视”的标签？记住，真相往往不受欢迎，但这并不意味着它不值得被了解和讨论。

30 道德框架：男人与女人的权力游戏

在一开始，男人的道德框架概念就是为女性服务的。

毫无疑问，道德框架原则可以追溯到人类文明史的很早时期，遍布各个文化。但就像男人建立的许多其他社会基础一样，女性也会悄悄地利用道德框架原则来实现自己的目的。

我们可以回顾古代文明，那时女性基本上被视为一种商品。她们在肉体力量方面没有明显优势，很难控制自己的命运。但女人在暗处的心理战术方面表现出色（现在仍然如此），这一点在男女沟通方式中能充分体现。女性主要的生存策略一直是利用性吸引力和各种巧妙手段来增加自身影响力。

想想看，在古代社会，一个女人如何在没有物理力量的情况下获取权力？她利用的就是男人对她的渴望和男人对道德框架的追求。

两性交流的每个场景都是如此，女性在两性领域互动的方法也是如此。作为男人，我们信守诺言，为有价值的事业牺牲自己（甚至为了事业玉石俱焚），在理性解决问题时受到尊重，我们的信任是我们的社交货币——这些品质让我们受人尊敬，获得道德框架的认同感。我们必须公开和光明磊落；所以当我们遇到一个在互动中不坦诚的人时，我们会称他为“狡猾”，并认为他不可信。

男人即使出于最崇高的目的去使用一些不那么光明正大的手段，也不会被尊重——至少在公开场合是这样。正是这种明显的男性处事本能，让女性非常乐于利用。结合她们的性吸引力和影响力，她们利用男性直爽的社会处事模式，把自己放在间接使用权力的位置上。（男人征服世界，而女人征服男人）

你有没有注意到，历史上有多少强大的女性通过操控男性的道德框架感来获取权力？

最明显的例子就是这两个社会道德准则：“女人要矜持”和“男人别出格”。成为一个“好男人”已经变成了女权的指令，这种指令巧妙地伪装成了男性的道德框架。“只要你成为一个好男人，你就是最棒的人”——这样的口号听起来多么振奋人心啊！但实际上，这并不是女性创造了道德框架，而是她们为了达到自己的目的而重新定义了道德框架。

在儒家礼制中，强调“夫妇有别”，要求男子不得觊觎他人之妻。但在古代，一夫多妻（如“一妻多妾”）却是常态，甚至是权贵彰显地位的方式。

那么，为什么一夫多妻制在现在被视为一种社会变态行为呢？是什么发生了变化，使一夫多妻制成为了一种极其邪恶的禁忌？

随着语言和文化的发展，社会道德也在不断演变。我们今天所认为的“道德框架”是几个世纪积累的结果。人们很容易将人类道德框架至高无上的时代浪漫化，然后哀叹当今社会的可悲状况，但这样做是不明智的。道德框架本来就是男人的基础，但只有把道德框架理解为实现自己目的的工具时，它才有用，才会有攻击性。

30.1 要么霸气，要么憋气——男人的死局

道德框架是女性对付男性的主要方式之一。在合适的时候，女性要么融入传统男权理念，要么要求性别平等。

在过去的60年里，女权已经完美地把男人困在一个社会道德的死局中。既期望女人可以像男人一样霸气，同时又诋毁男人霸气的优势，让男人把气憋着。只要符合女权目的的，都是男性的责任；而任何不符合女权目的的，都被贴上“父权、强权、男权或反女权”的标签。

你有没有注意到这种双重标准？当女性在职场上表现强势时，她们被称为“有主见”和“领导力强”；而当男性表现出同样行为时，却被批评为“专制”和“霸道”。

从本质上讲，这种框架使得挫男永远处于宠物狗追逐自己尾巴的状态，原地转圈不知所措，陷入死局。让他们在一生中，今天认为男性霸气是邪恶的，自知则知之是父权、强权、男权，而明天当女人喜欢硬汉“霸气”风格时，他们又要肩负起“霸气”的责任。

称之为死局，其实有点夸张。但事实上，即使做“霸气”的人会被视为独裁者、反女权者、男权主义者，男人仍然需要在合适的时候霸气起来，以满足女性的潜在需求。

想想那些电影中的英雄形象：白天被视为普通甚至弱勢的男性，危机时刻却必须挺身而出，展现霸气和勇敢。社会一方面要求男人变得温和，另一方面又期待他们在需要时展现力量。这不就是一个完美的矛盾吗？

在当代社会，道德框架对我们来说意味着什么？初衷又是什么？不同的人有着截然不同的理解。我在大多数挫男的潜意识本能中看到了一种强烈的、自以为是的奉献精神，他们对道德框架的理解非常扭曲。最典型的体现就是，他们默认尊重女性的特权，本质上是因为女权把这些特权包装成了"应得的道德框架"赐给了女人。

我们从小就被教导"永远不要打女孩"。当然，自改革开放以来，这句话会受到女性的强烈追捧，因为在潜意识中这说得很对，直到要求女性节育的观点被提出，这成了女性专属的权利，进而引发了性革命。

你有没有发现，很多男人认为自己必须"保护"女性，即使在女性根本不需要保护的情况下？这种过时的"骑士精神"实际上可能是另一种形式的轻视。

时至今日，这个错误依旧存在，女性为了符合自己利益而利用男性的道德框架感，但这与重视性机会主义形成了鲜明对比。比如，一个男人的责任应该是"尊重"她也有"公平的性权力"，同时承认她的"独立性"。挫男们狼吞虎咽地接受了这些观念，为了更好地认同女权理想，他开始说服自己，认为自己是独一无二的，因为他比"其他男人"更能体现这种虚假的美德，比其他男人更能体现女性定义的道德框架感。

你是否也曾经陷入过这样的思维陷阱？认为自己比其他男人更尊重女性，因此理应获得特殊的待遇？但实际上，真正的尊重来自于平等对待，而不是盲目崇拜或屈服。

真正的道德框架应该是什么样的？也许是诚实面对自己的欲望和需求，同时尊重他人的边界和选择。它既不是盲目服从社会期望，也不是无视他人权利的自私行为。在这个充满矛盾和双重标准的世界里，找到自己的道德指南针比以往任何时候都更重要。

你觉得呢？我们现代社会中的"道德框架"是否已经被扭曲得面目全非？男性是否真的陷入了一个无法摆脱的道德困境？或者，我们是否可以重新定义属于我们自己的道德框架观念？

第六部分：两性关系九大铁律

铁律 1：框架决定一切

框架就是一切。永远要在潜意识中意识到是谁在掌控框架。永远控制框架，但不要给别人留下你在控制的印象。

从心理学的角度来看，框架通常是一种潜意识的、相互承认的个人叙事，在这种叙事下，人们会受到影响。我们的个人决策能力、幸福选择能力、情感投资能力、宗教信仰能力和政治说服力（以及其他许多方面）都受到心理叙事"框架"的影响和偏见，在这个框架下，我们最容易接受并且将一些事情视作常态。

你有没有注意到，在某些关系中，你总是感觉在迎合对方的需求？或者有些人和

你相处时，你总是不由自主地顺从他们的想法？这就是框架在起作用。

框架的概念涵盖了我们日常生活的很多方面，其中一些我们清楚地意识到，另一些我们没有，但无论如何，我们都被动地受到框架的影响。然而，在两性关系方面，我们关注的是框架如何设置环境、氛围和“现实”，在这种方式中，我们既与酒吧里刚认识的女人互动，也与我们一起生活了 20 年的伴侣相处。

在我详细介绍之前，需要考虑的一个重要事实是，要明白框架不是力量。对一些人来说，控制框架的行为可能是一种权力的行使，但让我从一开始就明确一点，框架的概念是你在跟女人的关系中，选择进入了谁的“现实”。两性内化的框架概念都受到我们个人的文化适应、社会化、心理条件、教养、教育等的影响，但要清楚，你要么在自己的框架中运作，要么在她的框架中运作。还要明白，框架的平衡经常发生变化。框架是流动的，当意志不足或增强时，框架就会发生变化。影响意志的不足或增强的力量是无关紧要的——只要知道一个有效框架的条件会因它们而改变即可。

为了方便更好理解，可以把框架看作是言行当中的潜在含义。谁能提出更有利的潜在含义，谁就掌握框架主动权。

就好比女人有可能会挑战你：“啊你之前都答应过我，你会给我买这个那个，你答应我不会怎么样怎么样的，但你看你都没有做到，你就是在骗我，你是个骗子。”

这个时候你要是说“哎对对对，我就是这样行了吧”，你就会进入女人的框架里面，她就有足够的理由来贬低你的价值，甚至把你传到她的闺蜜那里给你贴一个渣男的标签。但是当你掌握框架，你可以提出比她更合理的建议（潜在含义），你就不会再陷入被动。

你可以说：“是我确实有些没做到，但你是不是就只看着我那些没做到的东西，你也不看看我为你做了哪些东西？我现在每天晚上加班到 11 点，脑子想的就是当初我答应你的承诺，但是你看看你做的都是什么，对我有一点点温柔，有一点点理解吗？你做的就是在我最累的时候，最难过的时候，在我背上再背刺一刀。你根本也不理解我，你只关心你有没有得到你想要的。好我受够了，你走吧。”

那么如何提出更有利的建议主导框架呢？关键在于：清楚女人说这句话的目的是什么，背后的动机是什么，然后你该怎么办？如果你理解了这些，很多问题你都可以回答了。

例如女人问：“我和你妈掉水里你救谁？”

本质是不安全感，她想要看自己在对方心目中的地位。你可以说：“如果你爱我，就别问我这个问题。”

她可能会说：“那我不爱你了”，你可以回答：“那你都不爱我了，我还救你干嘛？”

再举个例子，女人问：“你是不是对每个女的都这么说？你这么会撩怎么还没有女朋友？”

她害怕你是一个花心男，对每一个女人都这么说。她的核心原因是没有安全感。

那这个时候我们就可以提出一个更有利的潜在含义对她说："抱歉，我没有你想的那么随便。"

那么如果你已经丢了框架，该怎么把它夺回来？

很多时候，男人认为，因为一个女人最初给了他们兴趣指标，或者一开始"真的很喜欢"他，所以他们就有了"框架"。这是另一个关于框架的不幸误解——我部分归咎于pua文化——但框架不是兴趣水平高不高。仅仅因为一个女人被你吸引并不意味着她已经准备好"进入你的现实"。她进入你的框架可能会成为这种吸引力的副产品，但这并不能保证这一点。事实上，在当今的社会环境下，我期望一个女人会竭尽全力避免进入男人的框架。这就是为什么女性在心理上进化出了一种下意识的废物测试倾向；以验证一个男人的框架的稳固性。

你有没有经历过这样的情况：开始时一个女孩对你非常感兴趣，但随着时间的推移，你发现自己越来越迎合她的需求？这正是框架转移的典型例子。

大多数两性关系的不协调都是围绕着一个男人无法建立框架，而进入了一个女人的框架来发展的。（没有自己的底线，没有自己的标准、边界、小头控制大头、讨好型人格、性格懦弱.....）具有讽刺意味的是，一般来说，我们本能地理解框架失衡。如果你觉得自己被女人牵着走，或者被要求等待亲密关系，你就是在她的框架里。你是否接受了"让我们做朋友"的拒绝？这也表明你在她的框架里了。

理想情况下，你希望一个女人进入你的现实。她对你真诚的不讨好的产生情欲，这取决于你暗中为她建立的这种框架。有名气的男人、拥有显著财富和地位的男人，以及拥有压倒性社会道德框架的男人，在建立框架方面几乎没有什么困难——他们只需要将自己的真实自我表达出来。一个女人就已经想进入那个世界了。她想和一个毫无疑问是公认奖品的男人轻松交往，这满足了她的慕强择偶。而且这也是一种高度的个人肯定，成为一个这样的男人会选择的女人把其他竞争对手踩在脚下。

想象一下，为什么有些名人即使外表平平，依然能吸引无数美女？是因为他们的框架如此强大，女性自然而然地想要融入他们的世界。

不幸的是，你和我不是那种女人眼里的梦中情人。然而，重要的是要了解慕强择偶是如何在建立框架中发挥作用的。一个冷漠地不为所动的接受女人的慕强择偶的男人，从一开始就更容易建立框架。你或我可能不是那种能让女人迫不及待服从你的框架，渴望进入你世界的男人。但我们可以根据我们的个人条件和我们选择交往的女性的条件，在不同程度上建立框架。

默认情况下，男性倾向于接受女人的框架，这是默认女人的框架是唯一的框架的直接结果。对于大多数没有觉醒的男人来说，他们很难意识到他们可以而且应该施加框架控制，以建立一种健康的未来关系。考虑到他们对性别框架的社会理解的方方面面，在他们一生的大部分时间里总是默认为女性的框架，这并不奇怪。无论这是受大众媒体的影响，还是他们的贝塔父亲的影响，对于中国文化环境中的大多数男性来说，女性的现实是正常化的默认框架。

为了建立一个健康的男性框架，第一步是摆脱女性默认控制框架的先入为主的观念。挫男们没有自己的框架，老实说，他们也不想有。

你是否注意到，从小到大，我们被教导要“尊重女性”、“倾听女性的需求”、“满足女性的期望”，却很少被告知如何建立自己的标准和框架？这种社会化过程为什么会导致男性默认进入女性的框架？

在大多数当代婚姻和长期关系安排中，女性倾向于成为事实上的权威。男人们寻求妻子的“许可”。我的已婚朋友告诉我，他们是多么“幸运”，能娶到一个如此善解人意的妻子，她会“允许”他偶尔在他们的客厅电视上玩 ps5。

你有没有听到过这样的对话：“老婆，今晚我能和朋友出去喝一杯吗？”或者“我得先问问老婆能不能买这个”？这些看似无害的表达背后，其实隐藏着谁控制着关系框架的线索。

这只是几个男人在妻子牢牢控制下结婚的例子。他们生活在她的现实中，因为任何事情都可能变得正常。这些人没有意识到的是，框架和权力一样，在缺乏框架安全的情况下，女性自然会向男性寻求安全，这种安全需求迫使她为自己提供安全。因此，在中国文化中，被戴绿帽子和顺从的男人的共同点是，等待女人负责账单、赚钱、做决定、授权丈夫的行为并给予惩罚和奖励。而这名女子正在寻求与她结缘的男子无法或不愿提供的安全感。

在任何正式承诺得到承认之前，一个男人将自己的框架作为他们共同生活的基础，这对任何长期关系的健康都至关重要。正如我在开头所说，框架是流动的，条件会影响平衡，但你们关系的整体主题需要由你们来引导和塑造。

即使是非常有影响力、专业、理智的女性，仍然渴望合适的男人在她的生活中建立他的框架。他们可能会激烈地斗争，但最终他们将能达到一个最佳健康平衡。中年女性质疑和后悔自己过去决定保持单身到老想法的越来越多。尽管她们在晚年进行了种种合理化，但她们仍然拒绝接受的一件事是承认一个男人的框架，而她们“强烈的独立性”所不允许他们承认男人的框架。但正是她们的自尊心在以后的生活中迫切想要的慰藉。

你有没有注意到，那些宣称“不需要男人”的独立女性，随着年龄增长，往往会变得越来越怀疑自己的选择？这不是巧合，而是内在矛盾的表现。

同志们，你们一定要在任何稳定制的关系中建立框架。你要去制定对你们关系双方都有利的框架和规则，不然她就会让你进入到她的节奏。

所以，框架控制的关键是什么？它是关于明确自己的边界和标准，同时保持足够的灵活性和开放性。它不是关于强制或操控，而是关于创造一个两人都能茁壮成长的环境，但这个环境的基调和方向是由你设定的。这需要自信、一致性和真实性，而不是表演或强迫。

最好的框架控制方式是无形的——它不应该感觉像是一场权力斗争，而是一种自

然而然的领导。当你真正掌握了自己的框架，对方会自愿地想要加入你的世界，而不是感觉被迫这样做。

你准备好开始建立和维护自己的框架了吗？记住，这不是一次性的事件，而是一个持续的过程。给你一个小作业：从今天开始，开始注意谁在控制你关系中的框架，并有意识地采取步骤来建立健康的平衡。

铁律 2：保持神秘感

永远不要诚实或不诚实地透露你睡过多少女人，或者向你现在的爱人解释你之前性关系或者亲密关系的任何细节或经历。

一个男人能做出的最灾难性的挫男举动是公开描述过去的性经历，给出一个数字，说明在和她交往之前，他和多少女人在一起。

无论是你主动提供的信息，还是她从你那里诈出来的信息，这种简单的行为，往往是情绪怨恨雪崩的催化剂，如果不是来自一个没有安全感的女人的直接情感勒索的话。这是一个很新手的错误，只需要你一次就能长记性。

想象一下这个场景：你告诉一个女孩你有过 10 个前女友，接下来几个月里，每当你们争吵，她就会说：“你也是这么对你那个前女友的吗？”这就是为什么保持神秘感如此重要的原因。

如果一个女人直接向你询问这些信息，让你陷入困境，那么一定要回避这个问题。骄傲风趣法（保持骄傲自大的同时风趣幽默）在这种情况下创造了奇迹，并能够使你始终保持着神秘和挑战的气氛。

她：“那么你和多少女孩在一起了？”

你：“实际上你是我的第一个”

她：“认真的，你和多少女孩在一起过？”

你：“你是说今晚？”

她：“来吧，你和多少女孩在一起过？”

你：“50 个之后我真的记不清了”，或者有些离谱的话。

当一个女人问你这个问题时，她是在寻求对她已经怀疑的事情的证实——永远不要给她这种满足感。

请记住，当一个女性开始求助于公开、直接的交流方式时——要知道隐秘、间接的沟通本来是她的默认交流模式——这通常意味着她在对于言外之意交流方面已经耗尽了耐心。对于一个缺乏安全感的女性来说，转向直接沟通往往是一种绝境下的策略。这表明她的常规“隐秘操作”已经无法达到预期效果，被迫采用更直接的方式。

虽然这种情况可能充满潜在的灾难性后果（因为直接沟通可能暴露她的真实意图

和需求)，但这也为男性提供了一个机会，可以激发她的想象力，引发雌竞焦虑，或者利用她的不安全感进行策略性回应。

她：“你和多少女孩在一起过？”

你：“我有个主意，让我们亲一个，然后你可以告诉我你认为我和多少女孩在一起了过，怎么样？”

很多两性技巧新手认为，既然他们一生中只和一两个女人在一起过，那么公开、诚实、全面的披露有什么害处呢？和大多数挫男一样，他们很久以前就认同了“开放的沟通是良好关系的秘密”的想法，所以坦率的冲动是他们默认的回答。他们往往看不到保留这些信息神秘感的效用，或者对此含糊其辞的作用，这其实会埋下雌竞焦虑的种子，激发她的想象力。当她知道她是你的第一个女友时，你就已经在任何关系中把框架让给了她。

你有没有注意到，一旦你承认自己的经验不足，女性对你的态度往往会有微妙的变化？她会更容易对你发号施令或测试你的底线？

第二，如果她是你的第9个妹子，你还诚实地跟她说了，那么每个之前的女孩都会成为她吵架的素材，以及不安全感的来源，在你跟她的每一场吵架中用来对付你。每次你带她约会，她都会想“他也曾经带了他的6号小宝贝来过吗？”就好像你和她之前的每个女孩都出轨过了。

铁律 3：亲密关系永远不值得等待

任何让你等待亲密关系的女人，或者通过她的行为暗示她在让你等待亲密都不值得；亲密永远不值得等待。

当一个女人故意让你等待亲密关系时，你并不是她的首选。注意这里说的是故意啊，本来就没谈过恋爱，保守的女生拒绝你亲密，这很正常。但是一看就有经验，一看就不是没谈过，非常保守的那种，对别人很亲密，唯独对你各种推脱，延长亲密时间，这个叫做故意。

亲密是双方之间自发的化学反应，而不是谈判的过程。首先是亲密，然后是两性关系，而不是相反。一个想亲近你的女人会想办法亲近你的。她会飞越全国，翻越小区防盗门，从你卧室的窗户爬进去，把你搞得溃不成军，即使你妻子早点下班回家，她也会耐心地在你的衣柜里等着——想亲近的女人会想办法亲近的。首先想要一段感情的女孩可能在社交局里，半个小时就与帅哥暧昧。

如果一个女孩对你如此着迷，她无论如何都会想和你亲近。不管是有反荡妇机制还是在聚会上有一些她的朋友在哪里看着。所有的女人都可以是放得开的，你只需要成为合适的男人，就可以在她们身上展现出来这一点，而这一切都会在你回到她的家之前发生。

想想看，当一个女人真正对你着迷时，她会找各种理由与你单独相处，甚至在最

不可能的情况下也会想方设法接近你。相反，当她对你不感兴趣时，即使是最简单的见面都变得困难重重。你有没有经历过这种强烈的对比？

我可能会在这里激怒一些学 pua 的人，但我从来都不是与女性一起打破最后一分钟抵抗 (lmr) 的支持者。但在某个时候，我得出的结论是，与一个被我深深吸引的女人亲密，总是比一个需要我绞尽脑汁让她和我亲密的女孩体验上好得多。

现在不要把这件事推向二元极端，我的意思不是——你唯一的好亲密体验就是和一个无法闭上腿的女人刚认识第一天就发生关系。我的意思是，如果你还在想办法说服某个女孩，她应该在约会 3 次或更长一段时间后亲近你，那么你就是在试图用理性勾起她对你的欲望。你在浪费时间，限制了与更有发展机会的女性相处的机会，你永远等待一个不到 100% 真正想与你亲密的女性。亲密永远不值得等待。如果你非要等待，那特殊服务会是更好的选择。

真正的情欲是无法通过理性说服激起的

一旦你在等待中度过了某个阶段，曾经有机会的一种吸引就会被消磨，这时你的等待变成了身体行为的协商谈判。就好比说，你追了你的女神三年，前三个月她是被你吸引的，而你也因为前三个月感受到的温柔而苦苦坚持。到最后即使你们在一起了，也只是表明她没有更好的选择了。同时你的付出换来了她的亲密行为，比如牵手。但是事实是，她对你并不发情。

正如我所说，除了生理和心理上的无感，这几乎总是因为她有一个未提及的理由。这可能是因为她有一个同时交往的男朋友，可能是一种天生的内在谨慎，可能是你的约会过程正在向她发送“挫男”信号，也可能是她在等着看另一个更受欢迎的男人是否会选择她然后拒绝你。然而，如果她真的想跟你亲近，这些都是可以克服的。很多出轨的男人知道这是真的。

你有没有注意到，一个女人可以为了那个她真正想要的男人打破所有自己设定的“原则”？这就是真正的情欲的力量。

在任何情况下，与你亲密对她来说都不是当务之急。如果她认为你的价值很高，她不会犹豫超过几次约会才跟你亲密——她当然不会告诉你她很慢热，受过伤没安全感，或者是慢慢来。慕强择偶不会让女人有太多时间和一个她认为优秀的男人在一起。

我经常遇到的一种更令人沮丧的情况是，男人们被公开告知，他们要被迫等待亲密，直到满足女人的某些情况或标准。标准的阻挠者（或关系的裁决者）通常会提出这样的理由，即在与男性亲密之前，她“需要感到舒适”。更让人痛心的是，即使你们已经确定关系，但是也可能收到“你这不好那不好，我是不会和你 xx 的”。（被挑剔被审判的博弈模式）如果你发现自己处于这两种情况中的任何一种，都有几件事需要记住。

首先也是最重要的一点，发生亲密本质上是令人不舒服的。亲密是出于相互的、真诚的欲望，是一件紧张的事情，由荷尔蒙、焦虑和紧迫感推动。当两个人聚在一起

跳第一支舞时，这很少是慢悠悠的舞步。而是激情四溢的舞蹈，它是热烈的，带着热量和汗水。它不是令人舒服和熟悉的。

别误会，在发生亲密关系之前，女性确实会对你进行各种测试。这是必然的过程。在她的内心世界里，你需要被认为是一个有魅力、有吸引力的男人。如果你公开表示愿意等待她准备好发生亲密关系，这其实是反效果的。这样做等于向她证明了你在她眼中并不是一个有魅力的男人——因为真正有魅力的男人不会苦苦等待，她心里很清楚这一点。更糟糕的是，你的拒绝等待会让她觉得自己的“性市场价值”被贬低了，因为这个价值竟然还比不上你最迫切的需求。

其次，要永远记住女性为什么会采用直接、公开的沟通方式（用男性的语言模式。女性的语言模式是潜沟通，靠的是言外之意）因为这样她的信息不会被误解。如果一个女人直截了当地说：“在你做到 xxx 之前，我不会和你发生关系的”，她告诉你什么？对她来说，有一个先决条件比用真正的、无法控制的激情亲近你更重要。

你希望她对你如此着迷，以至于愿意为你打破自己的规则。理想状态下，她对你的真正激情应该是无法控制的，强烈到让她愿意放弃自己的一些信念，把自己的原则抛到九霄云外，只为了和你在一起。这听起来可能有点戏剧化，但你应该明白这个道理。现在好消息是，当她开始直接沟通时，这意味着她已经耗尽了进行隐秘操作的耐心，她暴露了自己的真实意图（也许是想让你买包包或者满足其他要求）。假设你还没有绝望到要欺骗自己，那么你就可以果断地寻找下一个目标，继续前进了。

许多“舔狗”发现这是一条艰难的道路。他们想坚持到底，看看事情是否“可能会往好的方向发展”，在花了这么多时间建立他们认为融洽的关系后，通常他们会因为沉没成本而不愿意离开这个女孩。通常情况下，这是因为这个家伙没有其他女生可以选择。然而，请记住这一点：等待亲密并不能建立融洽的关系。（同时，沉没成本不参与重大决策。沉没成本本不是投入投资，而是测试这人的品行，测试出结果本身就是你的回报。）

你有没有发现自己一段关系中投入了大量时间和精力，却发现亲密程度并没有相应增加？这种“沉没成本谬误”让很多男人陷入无效的追求中。

人们对融洽关系有很多困惑，其中大部分是因为 pua 将融洽关系与舒适混为一谈。这是一个相当深奥的术语，但融洽关系是一种联系和链接；这是两个以前从未见过面或对彼此了解有限的人之间的隐含信任。你也可以与动物建立融洽的关系——这是出于本能的。

舒适来自于熟悉和可预测性；所有这些都是明显的和吸引力、诱惑、暧昧朦胧、性张力这些词是相反的。虽然舒适在人际关系中有其自身的优点，但它并不是真正激情欲望的基础。对于那些参与婚姻或长期关系的人（包括我自己）来说，让自己相信，当你和伴侣在一起时，对方对你有真实的情欲，体验会更好，这符合我们的长期最佳利益，然而，现实却唱着不同的曲调。

这里有一个简单的例子：这些情况中哪一种会引发最激烈、最难忘的亲密体验？

当一对情侣计划并安排一个浪漫的"约会之夜"来"保持新鲜感"并重新建立联系时？还是在可怕的分手后的"角色扮演亲密"，或者侥幸避免的分手，让长期休眠的雌竞焦虑再次成为现实？

如果你说分手，那你是对的！一种情况是舒服的，另一种情况则是不舒服的。一种具有可预测的确定性，另一种是混乱和不确定的，然而在这两种情况下，肯定存在着——在两性关系技巧中，男性需要认识到一个关键平衡点：一方面是在某个特定女性身上过度投入时间和精力风险，另一方面是继续对这个女人盲目付出而错失其他潜在机会的代价。

女性，尤其是在她们自己的两性策略中，天生会对男性评估女性价值的能力产生怀疑，无论是从长期关系还是满足度的角度来看。这种怀疑是女性安全机制中的一种本能反应，相当于在说："如果你能再有耐心一点，如果你能多投入一点，你就会得到回报——一个好母亲和最好的伴侣——现在可别搞砸了！"

简单来说，男性同时拥有多个女性选择的情况并不符合女性的最佳繁殖策略利益。女性的性策略存在一种内在矛盾——理想情况下，女性想要一个受其他女性欢迎的男人，但为了评估他的真实价值，他必须展示出有其他女人可选，让她产生竞争感，或者至少展示出社交证明。因此，她既需要限制他的选择范围，又需要确认他确实有这些选择。

除此之外，女性保持一个合理的潜在追求者池也是出于择优而选的需要。由于对自身价值的不确定性，她需要确定哪个男性最适合提供短期满足和长期安全保障。简单来说要激起女人的雌竞焦虑，这样她会怀疑自己的魅力，从而重新考虑你。你有没有注意到，当一个女人感觉到有其他女人对你感兴趣时，她会如何调整自己的行为？

择优选择策略和有效的两性技巧可能看起来缺乏人情味，但那些否认两性技巧重要性的人没有意识到，他们其实已经在一个缺乏人情味的环境中运作了——正是女性主导的社会条件让男性相信两性技巧是不人道的，因为在这种社会条件下，女性被塑造造成了"人性"的代名词。

慕强择偶并不在乎你是否是一个伟大的、富有诗意的灵魂。慕强择偶不在乎是否是他最好的男人。慕强择偶不在乎你是否是孩子们的好父亲。最重要的是，慕强择偶是实用的，因此，真正的浪漫主义者——也就是男性，必须成为实用主义者，才能制定出有效的性策略。

当我最初提出第三条铁律时，我受到了很多指责。作为回应，我从一开始就遭受了可预测的女性怀疑主义的冲击。我预料到了这一点，但要更明确地回答这个问题，关键就是要务实。

这么说吧，仅仅是一般的两性技巧，在3次约会中你就应该能确定她的欲望水平是否高到想亲近你。通过社交直觉，判断这个女人值不值得继续接触下去，一般来说三次以内你就可以做出判断了，她到底喜不喜欢你？

在3次约会中，你会知道她的情欲是真实的，还是被其他东西缓解了——比如有

另一个男人也在和她接触，心理问题，拖延，她正处于月经周期的激素下降阶段，等等。在3次约会中，你应该就会有亲密接触，或者你会听到女人“慢热/慢慢来是一种诚意”的鬼话。

如果你在第一次约会就跟女人亲密或者同床共枕，很有可能她真的很想和你亲近，而且这仅仅是基于你的性吸引力。如果你在第二次或第三次约会时和女人亲密，她喜欢你。她可能想要一段感情，但她不想让你认为她是随便的。如果她在第四次约会以后才开始亲近你，你就是她的备胎一号。

如果你在5-6次约会后也没有进行没有亲密接触，甚至可能已经超过6周了，找下一个女人吧。

这里的次数并非绝对，不要理解的过于死板，例如你和一个女人已经约会的很开心，但是第三次约会本来可以发生关系，但对方来例假了，没有办法那只能约下次约会了，这就不符合上面说的情况。这里指的是女人不喜欢你，但还跟你出来约会把你当提款机饭票的那种情况，那具体怎么判断这女人到底喜不喜欢你，可以带着你们的具体情况找我聊聊

铁律 4：同居的危险陷阱

永远不要和女人同居，如果你不打算跟她结婚或者6个月内不打算结婚。千万不要和女朋友同居，千万不要和女朋友一起签租房合同。永远不要同意搬进她的家，绝对不要把一个女人搬进你自己既定的生活安排。

我坚决反对“同居”，这是太多男人让自己陷入的陷阱。我对此的反对热情不是基于道德问题，而是简单的实用主义。

当今时代，如果你和一个女人住在一起，你就跟结婚了没什么区别了，因为一旦结婚，婚姻的所有责任和义务都将生效。你不仅失去了部分自由，你还要承诺，在法律上，无论你们的关系如何恶化，都要对你们生活安排的延续负责。

你有没有注意到那些同居的朋友们，他们的生活变得多么复杂？一旦签了合同，想要分开就变得异常困难。

我还应该强调一点，当你决定与女朋友同居时，你会注意到她的性欲和吸引力明显下降了。关于如何重燃一个女人的欲望，我最常听到的抱怨是，这个男人已经和他的长期伴侣同居了。所有的雌竞焦虑和随之而来的让你的情感体验如此美好的性张力都从她的肩膀上消失了，她可以舒服地放松下来，因为她知道她是你亲密关系的唯一来源。把你的名字放在了和她的契约上。这就类似于为她签一份保险单：

"我，在下面签名的人，保证这一年内不亲近任何女人，除了这个女孩。"

她想，"如果他对我不是认真的，他就不会签契约"。而现在，所有让她与你进行爱情长跑式亲密关系绝对必要的动力和能量都放松了。她控制着框架，并且她已经锁定了那个契约至少一年的时间。

所以别同居。当你交往多个女性，或者至少和对方彼此保持一定距离时，关系会持续得最好。

同居，就像婚姻一样，给女人一种合理的舒适感。当她独自生活，和一个至少还有不知道多少选择的男人约会时，同居至少成为她不得不忍受的雌竞焦虑的一个避难所。同居并不意味着半只脚迈向婚姻。

正是这种生活在一起的确切性让她放松下来，变得松弛起来，之后，就可以主宰自己的亲密关系了。换句话说，她处于一个完美的位置来定量她的性欲；谈判她想要的条件以换取生活的安排。

想象一下这个场景：你们刚开始暧昧时，她对你的热情几乎无法控制。几个月后，你们决定一起住，突然她的热情开始冷却。“我今天太累了”、“明天早上要早起”成了常见的借口。这种模式是否似曾相识？

基于同样的理由，大多数缺乏吸引力的男性（挫男）认为同居是一种理想的安排。他们中很少有人真的拥有其他选择，更不用说去锻炼自己的意志力了。他们把同居视为一种退出性市场竞争的绝佳方式——既能避免被其他潜在女性拒绝的风险，又能锁定一个稳定的亲密关系来源。

相反，那些有选择权的男人、有野心的男人，很少把同居看作是他们生活的阻碍。在某种意识层面上，女性理解这种动态差异：真正有选择权的男性（她们更偏爱的阿尔法男性）通常不会主动考虑同居。

因此，当一个男人同意或建议同居时，女性会得出两种印象之一：要么他是一个完全被她征服的阿尔法男性，已经准备好与她保持专一关系，要么他是一个贝塔男性，除了满足于与他认为是自己“稳妥选择”的女人生活之外，没有更好的机会。

对女性来说，令人不安的是，她可能在开始同居安排时，以为自己已经找到了那个难以捉摸的、准备承诺的阿尔法男性，但后来却发现他只是一个聪明的贝塔男性。在他们签署契约后，他又回到了以前那种舒适的、缺乏进取心的状态。

既然如此，还有什么更有意义呢？独立生活，享受与女友不受阻碍地生活的选择，还是让她搬进来，在她醒着的每一刻都要与她打交道？与女人同居意味着承诺，无论何时你做出任何承诺，你都会失去两种最宝贵的资源：选择和行动能力。

你是否愿意为了短期的便利和舒适，牺牲长期的自由和吸引力？这是一个值得每个考虑同居的男人认真思考的问题。

铁律 5：控制生育权

永远不要让女人控制生育。

之所以有词叫节育，是因为有人在‘控制’生育。

目前市面上有 41 种不同类型的避孕方法供女性选择使用，而对于男性来说，只有

两种选择——输精管切除术或者避孕套。避孕套是你抵御女性"生育选择权"的唯一防线。换句话说，一个男人是否会面临改变其整个人生轨迹的决定（意外怀孕），与他是否会与一个掌握生育决定权的人产生一生的纠葛（而不仅仅是 18 年的抚养义务），这两种截然不同的人生走向之间，唯一的区别就是一层薄薄的乳胶。

你永远都要做保护措施。有太多的男人反驳我了，他们含蓄地相信他们的女朋友在事后吃药或她"不想要孩子"，只是在"事故"发生九个月之后，他们成为了一个毫无准备的爸爸。他们唯一的意外是没有控制生育。事实上，我认为男人在长期关系时需要格外小心，因为和她在一起很容易变得太放松警惕。

你是否曾经听过朋友说："她说她在吃避孕药"，几个月后却迎来了一个"意外"的宝宝？这种情况比你想象的要普遍得多。

意外怀孕现在实际上发展成为了一个产业。对于一个没有受过教育、没有经济能力的女性来说"意外"怀孕可能是一个很好的改善生活的方式，尤其是当所有法律和社会期望都对她有利时。

这些都是"职业"妈妈。2024 年我的一个来访者，他是上海一家公司的老总，但是他娶了一位有三个孩子的女人，这三个孩子来自两个不同的父亲，而自己是第四个孩子的爸爸。她是一位"职业猎人"，几年时间，打一场离婚官司就赚了上海三套房产。（专门盯着这帮有钱的老哥，创造意外怀孕，离婚，然后讹诈抚养费以及资产）

很多人都想把这件事作为一个道德问题，但这不是对错的问题，而是处理我们今天所处环境中的事实。事实是，除非男性事先行使自由裁量权，并对生育"控制"负责，不允许女性单独负责，否则他是 100%无能为力的。这意味着带上你自己的避孕套，自己冲洗，是的，甚至（尤其）在长期关系或婚姻中。这意味着即使她说"把那个套套拿下来，我在吃药，我想真正'感觉'你。"你也要坚定你的立场。

母亲想成为母亲，否则她们会决定不成为母亲。单亲妈妈太常见了，以至于你不能用你的余生来打赌。

铁律 6：爱的现实

女人永远不会有能力用一个男人期待被爱的方式去爱他。

——男人相信爱是真的为了爱而爱。而女人喜欢机会主义。（简而言之，男人的爱往往没什么限制条件，女人的爱往往有条件，看情况）

"我真的，真的，真的希望女孩是无可救药的浪漫主义者的想法尽快从你们的脑子里删除掉。

每个人都需要认识到，男人是'假装现实主义者的浪漫主义者'，女人是假装浪漫的现实主义者。"

我发现这一点特别发人深省——男人是被迫成为现实主义者的浪漫主义者，而女人是利用浪漫主义来实现其使命(慕强择偶)的现实主义者。

你是否曾经体验过这种感觉？期望得到某种形式的爱，却发现对方似乎在用完全不同的语言表达爱？

简单来说，这充分说明了人类的状况。它准确地表达了一种无处不在的虚无主义，人类要么必须面对和接受这种虚无主义，要么在无法接受这种幻灭的情况下，在余生中被逼疯。

女人没有能力以男人理想化的方式去爱男人，而男人认为她应该有这种能力。

同样，女人不能欣赏男人为了满足自己的需要而做出的牺牲，女人也不能实现男人想要的被爱方式。因为这不是女人的自然状态，当男性试图向女性解释自己理想中的爱情时，这种理想反而成为了女性的负担。

我们身边的女性——女朋友、妻子、女儿，甚至母亲——都无法实现男性理想化的爱情模式。尽管放松、信任、脆弱、坦率、理性和开放都是美好的品质，但最大的鸿沟在于：女性天生缺乏以男性期望的方式去爱男性的能力。

对于那些在感情中屡屡受挫的男性来说，这种认知上的"觉醒"是痛苦的。即使面对不断的、往往是创伤性的现实冲击——关于男性需要付出什么才能换取女性的爱和亲密——这些理想化的观念依然根深蒂固。它们之所以难以撼动，并非因为正确，而是因为符合我们内心的期待（就像偶像剧中"霸道总裁爱上我"的桥段，美好却不现实）。

明智的做法是接受这种理想化爱情的不可能性，并在现实框架内生活。如果她能给予，那就接受；如果不能，那就算了，不必强求。

女性并非不会爱，而是她们无法以你期望的方式去爱。她们不缺乏建立联系和情感投资的能力，她们缺乏的是你认为最适合与你建立联系的那种特定能力。

你有没有发现，当你为女人做了很多事情后，期待她能以同样的方式回应你的爱，却常常感到失望？这是因为男女对爱的理解和表达方式本质上是不同的。

基于对理想化爱情不可能性的理解，以及对男性角色的重新认知，我们可以重新定义什么是真正适合长期夫妻关系的爱情模式。男性一直是、也应该是更占主导地位的性别。这种主导地位的根源并非来自某种想象中的神权或单纯的体力优势，而是基于一个基本的心理现实。

在最基本的心理层面上，我们必须认识到：女性的爱取决于男性维持这种爱的能力。换句话说，女性的爱不是无条件的，而是建立在男性持续调控关系的基础上。

女性天生具有"慕强择偶"的倾向——她们会被更强大、更有价值的男性所吸引。这种择偶机制按照等级顺序运作，直接决定了一个女性会爱谁、不爱谁。换句话说，女性的择偶选择取决于两个因素：她自身的机会和条件、她吸引高价值男性的能力。这意味着女性会根据自己能够"够得着"的男性等级来做出选择。她们会在自己的吸引力范围内寻找最高价值的男性，而这个过程本质上是一个等级匹配的游戏。所以实际上，

男性需要持续维持和提升自己的价值，而不是期待无条件的爱情。

曾经有一位女性在评论中向我提出了一个看似简单的问题："男人真的分不清女人什么时候不爱自己吗？"

不出所料，男性对这个问题的反应呈现出明显的层次性：从对她天真想法的轻微不满，到对她提问动机真诚性的怀疑。然而，我认为她最初提出的这个疑问——男人是否真的能够察觉女人不爱他们——比大多数男性（甚至包括那些自认为很了解女性的男性）所意识到的更具分量和深度。

正因为这个问题触及了两性关系中一个核心而复杂的议题，我将在这里重新阐述我当时的评论，并对此进行更深入的讨论。

这个问题之所以重要，是因为它揭示了男女在情感感知和表达方面存在的根本性差异，以及这种差异可能导致的误解和痛苦。

女人不爱男人，男人真的分辨不出来吗？真的分辨不出来。

想想看，有多少次你见过一个男人对一个明显不再爱他的女人痴迷？他继续付出，继续努力，似乎完全看不到对方已经情感撤离的迹象？

为什么男性无法察觉女性不爱自己？因为男性内心深处想要相信，他们可以仅仅因为"自己是谁"就获得快乐、性满足、被欣赏、被爱和被女性尊重。实际上，男性才是真正的浪漫主义者，而不是女性。但男性却相信女性是浪漫主义者——这正是慕强择偶机制的巧妙设计。男性天真地认为女性会单纯因为喜欢这个人本身，而抛开所有的金钱、背景、长相等外在标签来爱他们。但这种纯粹的爱是不可能的。

慕强择偶本质上是用机会主义的术语来定义女性的爱，让男性成为判断"什么是爱"的唯一主观仲裁者。正因如此，男性无法分辨女性什么时候不爱他们，因为他们固执地相信女性能够以他们期望的方式来爱他们。假设这个女人真的很困惑(我半倾向于认为她是)，这正是她困惑的根源。女性的自我利益为中心的心理，使她们无法意识到男性对爱情的理解会与女性对爱情的理解不同。因此她的问题是："男人真的看不出女人什么时候不爱他们吗？"

我不认为这是一个"恶意的谎言"，这只是两种性别在爱情观上缺乏互通性的表现。如果说这是一个"谎言"，那也是男性更愿意自欺欺人的结果。

有人可能会问："如果这超出了女性的能力范围，那么即使女性认识到自己的这种局限性，难道没有办法进行补偿吗？如果一个女性真的想要超越这种局限呢？"

她可能认为这是一件没有希望的事情，什么都不做。也可能不断努力，希望至少能向男性理想化的爱情模式靠近一点。也可能接受现实，承认这对她来说可能太难理解了。

你有没有想过，如果男女确实对爱有不同的理解，我们能否通过更好的沟通和相

互理解来弥合这种差距？或者这种差异是如此根深蒂固，以至于我们只能接受并适应它？

两种性别的爱情观都缺乏相互性。关于“男人是否能确定女人何时不爱他”这个最初问题，比提问的女性意识到的要深刻得多。我认为男性在那些充满挫败感的日子里所经历的一切——沮丧、愤怒、否认、被剥夺感、觉得没有女人做过好事——所有这些都植根于一个基本信念：在这个世界上的某个地方，有一个女人（任何女人）知道他需要被爱，而他所要做的就是找到她，并对对方体现出他被告知的、当他这样做时她会对他产生的期望（比如说无条件的偏爱，坚定地选择，因为你是你而爱你）。

于是他找到了一个女人，这个女人向他表明她爱他，但不是以他一直期望的方式。她的爱是建立在慕强择偶和表现基础上的，比他被引导去相信或说服自己的“爱应该是什么样子”更加有条件。她的爱似乎是表里不一的，暧昧不清的，而且与他这么长时间以来一直被教导的，当他找到她时，一个女人会如何爱他相比，似乎太容易失去了。

因此，他花费了大量持续的努力，试图将他们的关系“重塑”成一种她按照他的理念来爱他的关系。但这从来没有发生过。

这变成了一个无休止的过程：一方面要维持她的感情，遵守她的爱情观，另一方面偶尔努力把她吸引到自己的爱情观中。不断安抚她以维持她的爱，与他希望被爱的根本需求相冲突。这是一场注定失败的灾难。所以当女人对这个男人不感兴趣时，他真的不知道她不再爱他了。然后，他的逻辑反应是试图恢复他们第一次在一起时她对他的爱的旧条件。他会说：“你之前不是说想要 xxx 吗？我给你买，你回来吧。”但现在这些说法都不起作用了，因为它们是基于义务感，而不是真正的欲望。爱和欲望一样，是无法通过协商获得的。它们要么存在，要么不存在，无法通过交易或承诺来创造或维持。

我花了很长时间，当我终于接受我对“爱”的看法时，这是我自己觉醒的一个非常艰难的时期，以及它是如何在性别之间传达的。这是一个非常痛苦的现实，但我想我现在对它有了更健康的理解。这是我不得不忘记的最矛盾的事实之一，但它从根本上改变了我对我与妻子、女儿、母亲关系的看法，以及我对过去女朋友的理解。

如果这超出了一个女人的能力，那么即使一个女人认识到自己的这种无能，难道没有办法补偿吗？如果一个女人真的想要超越这一点呢？她只是认为这是一件没有希望的事情，什么都不做吗？

对于这个问题，我不认为改变是完全不可能的，但这需要一个女性具备足够的自我意识，能够认识到男性和女性从一开始就对理想爱情有着不同的概念。然而，这种认知的出现是极不可能的。

最大的障碍与其说是女性能否认识到这一点，不如说是男性能否自己认识到这一点。换句话说，男性的觉醒比女性的理解更加困难和关键。

假设你确实能够认识到男女的爱存在本质差异，问题就转变为：这种刻意产生的

爱情和情欲是否还具有真实性？

爱，就像欲望一样，只有当它是自由的、不受束缚的时候，才是真实的。一旦爱被刻意塑造或强迫产生，它就失去了本来的意义。

男性相信爱情是为了爱情本身——纯粹、无条件、理想化。而女性的爱则在浪漫的外衣下潜藏着有投机性质——基于价值评估、条件权衡、现实考量。这并不是说任何一方都认同完全无条件的爱。实际上，两性的爱都是有条件的，只是条件的性质和标准完全不同：男性的条件更多基于情感和理想，女性的条件更多基于现实和价值。

理解这种差异的存在是第一步，但更重要的是接受这种差异的合理性，而不是试图改变对方或强迫对方按照自己的方式去爱。或许真正的智慧在于在承认差异的基础上寻找平衡点。

铁律 7：重新开始比修复更容易

花费时间去和一个新的女性建立一段新的关系，远比试图挽回一段已经失败的关系要容易得多。

这个道理看似简单，却是我在学员咨询时最常遇到的盲点。“我如何让她回心转意？”这个问题出现的频率之高令人惊讶，背后反映的是一个普遍的心理误区——在人生的某个阶段，几乎每个男人都会错误地认为被拒绝比后悔更糟糕。

我年轻时也试图找回我过去的一两个旧情人。无论分手的原因是她的背叛、我自己的错误，还是在确立长期关系后重新陷入了那种缺乏吸引力的心态，这都是你应该经常参考的一条铁律。

你是否曾花费大量时间和精力试图挽回一段已经结束的关系，却发现自己在原地打转？或者看到朋友经历这种情况？

一旦垃圾被拖到路边，就千万不要在垃圾堆里乱翻。你的邻居会看到你把垃圾桶翻得一团糟，并且你认为值得翻找回来的东西，从来没有你想象的那么有价值。

即使你能回到从前，你和前任的任何关系仍然会被导致分手的原因所影响。

想象一下你最喜欢的花瓶摔碎了。即使你能把所有碎片粘回去，裂痕永远都在，它永远不会像原来那样坚固。关系也是如此，这就是破镜难圆。

你或她可能会承诺不再做某事，你可能会承诺“重建信任”，你可能承诺成为另一个人，但你不能保证导致分手的问题没有可能再次出现。怀疑是存在的。你可能已经结婚 30 年了，但总有一次你们两个分手了，或者她和另一个男人好上了，你这些年来你和她建立的一切都会因为对她的怀疑而受损。

你永远也摆脱不了这顶绿帽子给你的阴影，你是如此的没有选择，以至于你不得不乞求她回来，重新点燃她与你的亲密关系。你需要付出大量的努力才能让她回来，但这种努力最好未来花在一个和你没有交集的新的女人身上。

这些铁律可能听起来冷酷无情，尤其是第六条和第七条，但它们不是为了让你变得冷酷或玩世不恭。相反，它们是为了帮助你理解两性关系的现实，并在这个理解的基础上做出更好的决策。接受这些真相，不是为了放弃爱或亲密关系，而是为了以一种更健康、更实际的方式追求它们。

你可能不同意所有这些观点，这完全没关系。重要的是思考它们，挑战它们，然后决定什么对你有用。最终，你只需要拿去实质改善你的生活的观点，你的生活经验将是最好的老师。

铁律 8：打破"段位"思维的枷锁

很多兄弟都困惑的问题：为什么总觉得自己配不上那些高分妹？

你有没有这种感觉？刚开始学习情感技巧，取得了一些小成功，但看到那些特别吸引人的女生时，心里就默认："算了吧，她太高分了，不是我能搞定的。"

这种想法可不是凭空出现的！这其实是社会给你设下的一个巨大心理陷阱。

我们社会有个潜规则：女人是选择者，男人是被选择的一方。很多兄弟潜意识里都接受了这个设定。

更要命的是，我们还被灌输了"段位理论"——就是那种"我是 5 分男，只能配 5 分女"的想法。你想过没有，这种思维模式的本质是什么？

它实际上是鼓励男人自己过滤自己！想想看，这多方便女性筛选啊，她们甚至不需要拒绝你，因为你已经自己把自己拒绝了！

当你对着漂亮女生犹豫不决时，你脑子里其实在想："我够幽默吗？够自信吗？够有钱吗？穿得够帅吗？"然后得出结论："还是算了，聊个普通点的妹子安全些。"

这时候我要问你：我们最大的风险不是因为目标定得太高而失败，而是因为目标定得太低却成功了，你想过吗？

重点不是质疑外表、能力这些客观条件的重要性，而是要问问自己：你对自己的评价真的准确吗？还是你只是乖乖接受了别人告诉你的"你只配得上这个层次"的想法？

这个"段位"思维的真正目的是什么？一方面，它让男人自动给自己排序，方便女性挑选；另一方面，它还人为抬高了女性作为整体的市场价值。

想想看，如果所有女人都被默认为"黄金做的"，那么作为对比，男人的价值自然就低了。这就是为什么很多普通男人面对普通女人时，也会产生"她太优秀了"的错觉。

最讽刺的是，这种思维方式要求男人必须比女人高 1-2 分才能维持"健康关系"。再加上现在社交媒体和美颜软件、化妆工具让很多女生对自己的评价严重膨胀，你说，这不是把男人往死路上逼吗？

如何打破这个框架？当你接近一个女生时，如果完全不考虑什么"段位"，你传递的信息是："我有些东西是你的世界观解释不了的。"

这种态度本身就具有强大的吸引力。想想看，当你理所当然地接近一个“段位很高”的女生时，她反而会好奇：“这男人凭什么这么自信？他看到了什么我没看到的東西？”

怀疑是个强大的工具。“段位”概念就是建立在人们自我怀疑的基础上，现在是时候把这个工具为己所用了。

铁律 9：永远不要在她面前自我贬低

记住这条铁律：如果你想和一个女人亲密，永远不要在她面前严肃地自我贬低。为自己缺乏魅力道歉本身就不是有魅力的表现！

很多男人都有这个通病，他们以为通过贬低自己，能激起女生的同情心，从而获得她的好感。这就像是在说：“看，我多有自知之明啊，我知道自己有多糟糕，所以请给我一次机会吧！”

我给大家看一个真实的例子。有个男生在被女生拒绝后，发了这样一封邮件：

“实际上，我本想今晚打电话和你谈谈，但我今天刚搬进新家，忘记了时间，现在已经过了午夜。不管怎样，上次我们谈话时，我表现得像个十足的工具人。我想了想你对我说的话，我最近真的很无聊。我回想起我们最初的几次‘约会’，我意识到我是多么的无聊。与其说是约会，不如说是我太努力想给你留下深刻印象，而不是做真实的自己...”

这位兄弟接着承诺以后会喝酒放松，不再发“像小作文一样的长长的消息”。

你们听出问题来了吗？这就是教科书般的自我贬低案例！他希望通过承认自己是个“彻头彻尾的二代卵子来获得女生的“没关系，我理解你”的同情回应，期待她会因为他是个“有缺陷但有自知之明的男人”而给他第二次机会。

这种做法其实是男性社交习惯的直接体现。很多男人习惯于认识并承认自己的弱点，幻想着这样做能让自己显得“与众不同”、“真诚”。他们潜意识里在说：“你看？我真的是个敏感、善于反思的真诚人，愿意承认自己的缺点，请爱我吧。”

任何情况下都不要自我贬低！

为什么？因为自我贬低就是在自掘坟墓，它和奖品心态完全相反。一旦你接受了自己的负面定义，并把自己描述成一个“彻头彻尾的撒币”，你就再也无法让一个女人对你恢复信任了。

记住这一点：永远不要试图引起女人的同情。女人的同情心是她自愿给予一个强者的心疼，从来不是别人乞求来的的怜悯——怜悯之余女人会对这种乞求同情的行为产生鄙视。

没有什么比怜悯更能扼杀激情了！即使你不真心认为自己可悲，把自己描绘成可悲的形象也绝对对你来说没有什么好处。自我贬低是那些缺乏魅力的男人常用的一个被误导的工具，而对真正有魅力的男人来说，这种情况根本不会发生。

有人可能会疑惑：那幽默的自嘲是不是也不行呢？

这里需要澄清一下。我不是建议你把自己看得太重，不能开自己玩笑。实际上，一个聪明的策略是展现出一种成熟的严肃感，然后能够轻松地嘲笑自己的小错误。没有什么比一个看似严肃的男人突然展现幽默感更吸引女人的了——仿佛只有她能打破你的外壳，让你在自己身上找到笑点。

但真正的自我贬低和幽默的自嘲有着明显的区别。不是那种“哈哈，看我踩在香蕉皮上滑倒了”的轻松感，而是那种“我是个彻头彻尾的衰小孩，但我真的值得你花时间”的忏悔感。这两者天差地别！

我并不是说男人永远不应该承认错误。在特定情况下，你应该根据具体情况明智地、适当地道歉。但自我贬低完全是另一种心理模式。

谦逊确实是一种美德（在某种程度上，尤其是对于强者），但它不会以你想象的方式被女人欣赏。事实上，错误的谦逊常常传达了与你意图相反的信息。但是要注意再高明的谦逊也代替不了真正的自信。

当你已经和一个女人建立关系后，她可能会对你的谦逊表现出一种社会性的欣赏，但这只是你用她对你自信的评价来换取你解决自己过错的能力。当女人测试你，而你试图通过自我贬低来通过这个测试时，造成的伤害往往难以挽回。

请记住：承认错误并不能激发女性的好感，但也要注意不要成为那种唯我独尊，活在自己世界里出不来的人。认识到自己的错误是必要的，但千万不要相信女人会因为你承认错误而更看重你。

现在的问题是，自我贬低的行为已经无处不在了。当代男性已经被大众媒体中的男性贬低和嘲笑所包围，以至于这似乎变成了吸引女性的“标准方式”。

这种错误信息告诉我们：“女人喜欢能嘲笑自己的男人”。因此，你必须高度警惕这种倾向，甚至要在说出自我贬低的话之前就意识到并制止自己。当你公开承认对自己缺乏信心时，你实际上可能是在为自己写下“只能做朋友”的判决书。

这会给女人留下深刻的负面印象，你很难再扭转局面。女人从一开始就想要一个能干、自信、果断的男人，而不是一个自我形象是“彻头彻尾的衰小孩”的男人。那种内向自卑的家伙打动女人心的刻板印象可能适用于浪漫喜剧，但在现实世界中并不管用。

如何正确面对自己的错误。所有这些并不是说你不应该认识到自己的弱点或承认错误。关键在于你如何着手解决问题。承担过错责任的方式有很多，但你不应该自我贬低。

最简单的方法是始终保持这样的态度：你“一直在变得更好”。这种心态培养自信，展示进取心，而自我贬低则像是把你的脸埋在泥里，说：“无论如何，请爱我吧？”

结语

在你翻完这本书的最后一页之前，我想再次强调一点：没有什么比掌控自己的生活更为重要。你可能觉得自己现在对两性关系有了全新的认识，但知识本身毫无价值，除非你将它转化为行动。

我见过太多男人，他们读了无数关于两性关系的书籍，记住了所有的理论和技巧，但在现实中仍然一事无成。为什么？因为他们永远停留在理论阶段，从不真正实践，或者在第一次尝试失败后就放弃了。这就像学习游泳却不愿下水一样荒谬。甚至是活在自己的世界里出不来，而无法社会化，更别说心智成长了。

真相往往令人不适

当你开始实践这本书中的原则时，你可能会遇到强烈的抵触，不仅来自外部，更来自你内心深处。这是正常的。

如果接受真命天女不存在的事实让你感到痛苦，那是因为它动摇了你多年来的信念基础。如果理解女人永远不会用男人期待的方式爱他让你感到沮丧，那是因为这违背了你从小被灌输的童话故事。如果认识到框架控制的重要性让你不安，那是因为它要求你改变长期以来的行为模式。

但请记住，不适感是成长的标志。就像健身时肌肉的酸痛一样，思想的不适表明你正在突破旧的限制，建立新的神经连接。拥抱这种不适，而不是逃避它。

为何大多数人会选择逃避

我们生活在一个充斥着"舒适幻觉"的社会中。电视节目、电影、歌曲都在告诉你："做你自己就好"，"总有一天会有人爱上真实的你"。这些信息之所以如此普遍，不是因为它们是真的，而是因为它们让人感到舒适。

听着，我不是说你需要变成另一个人。但如果"做你自己"的结果一次又一次地被拒绝，一段又一段失败的关系，那么也许是时候审视一下"你自己"究竟是谁，以及是什么塑造了今天的你。

大多数塑造你的影响——父母、学校、媒体、社会——都不是为了让你在两性关系中取得成功而设计的。事实上，它们往往适得其反，创造了大量的挫男，这些男人被教导要无条件付出，却不知道如何真正吸引女性。

面对这个现实需要勇气。因为承认你被社会和媒体洗脑意味着承认你多年来的信念可能是错误的。这是一个巨大的认知失调，让许多人宁愿继续生活在舒适的谎言中，也不愿面对可能导致成长的痛苦真相。

从挫男到阿尔法不是一条直线

如果你认为阅读完这本书后，你就会立即变成一个充满魅力的阿尔法男性，那你就大错特错了。这种转变是渐进的，充满起伏的。

你可能会有所进步，然后遇到挫折，然后再次进步，如此循环。在这个过程中，你可能会面临自我怀疑：“也许我就不是那块料？也许我天生就是个挫男？”

这些想法是正常的，但它们不是真相。没有人天生就是挫男或阿尔法。这些都是后天形成的心态和行为模式，可以通过有意识的努力来改变。

想象一下在健身房锻炼。第一天去健身，你可能会感到筋疲力尽，第二天浑身酸痛。你可能会想：“也许我就不是健身的料？”但我们都知道，如果你坚持下去，肌肉会逐渐适应并变得更强壮。

培养阿尔法心态也是一样。最初，保持框架控制，不过度迎合女性，展现真正的自信可能会感到不自然。但如果你坚持下去，这些行为会逐渐变成第二天性。

择优而选：从理论到实践

让我们谈谈择优而选策略。这可能是本书中最容易被误解的概念之一。

很多人听到“择优而选”就想到了玩弄女性感情，或者假装自己有很多选择。但这完全错过了核心要点。择优而选不是关于欺骗或操纵，而是关于培养一种真正的丰富心态——知道即使某段关系不成功，你的生活仍然充实且有价值。核心不是心态，而是关于如何让自己的生活真的充实起来。

实践择优而选的第一步是扩大你的社交圈。这不仅意味着认识更多女性，还意味着丰富你的整个生活——发展爱好，追求事业目标，培养友谊。当你的生活变得丰富多彩，你自然会散发出一种不需要某个特定人的气场，这反而会增加你的吸引力。

其次，学会设定和维持健康的边界。当女性提出不合理要求或测试你的底线时，能够说“不”是实践择优而选的关键。记住，在任何关系中，权力最大的人是最不需要对方的人。

最后，培养真正的自信——不是基于外部验证的自信，而是基于内在价值感的自信。这种自信来自于知道自己是谁，相信自己的价值，不需要别人的认可来证明自己的存在。

慕强择偶的冷酷现实

理解慕强择偶的本质对于导航现代两性关系至关重要。这不是关于指责或怨恨女性，而是关于接受一个基本现实：女性被生物学和社会条件引导去寻找最有价值的伴侣。

慕强择偶不关心你有多好，多么体贴，多么努力工作。它只关心你在两性市场中的价值——你的外表、社会地位、自信水平、领导能力等。这听起来可能很残酷，但

自然选择本身就是残酷的。

接受这一点并不意味着你应该变得冷酷或不道德。相反，它应该激励你提升自己的价值——不仅仅是为了吸引女性，更是为了成为最好的自己。真正的价值来自内在，从你的性格、诚信、智慧和勇气中散发出来。

记住，慕强择偶是双向的。就像女性有选择伴侣的权利一样，你也有选择自己想要交往的女性类型的权利。不要为了一个不欣赏你价值的女人而降低自己的标准或牺牲自己的原则。

框架决定一切

在所有两性关系原则中，框架控制可能是最重要的一个。谁控制了框架，谁就控制了关系的方向和动态。

框架不是关于支配或控制对方，而是关于坚持自己的原则和标准。当你有明确的价值观和边界，不会因为害怕失去她而轻易妥协时，你就在控制框架。

许多男人在关系中失去框架控制是因为他们太渴望讨好对方。他们认为，如果他们足够配合、足够体贴，女人就会爱上他们。但事实恰恰相反——女人更被那些有自己原则，不会为了讨好她而改变自己的男人所吸引。

想想那些“坏男人”为什么总能吸引女性？不是因为他们“坏”，而是因为他们有强大的框架——他们有自己的规则 and 标准，不会因为一个女人的认可或拒绝而动摇。

学会控制框架并不容易，尤其是当你长期以来一直在女性框架内运作时。但随着实践，你会发现自己越来越自然地建立和维持自己的框架，而女性也会越来越尊重和被你吸引。

铁律的现实应用

我们在书中讨论了九条铁律，这些原则旨在指导你在复杂的两性关系中做出明智的决策。但原则没有应用就毫无价值。

铁律 1 告诉我们框架决定一切。在实践中，这意味着你需要有意识地注意谁在控制对话、约会和互动的节奏。如果你发现自己总是迎合她的时间表，总是根据她的反应调整自己，那么你已经失去了框架控制。

铁律 2 强调保持神秘感的重要性。这并不意味着你应该刻意隐瞒信息或撒谎，而是要明白，过度分享会破坏吸引力和好奇心。实践中，避免在初期约会时详细讲述你的整个生活故事，保留一些让她猜测和想象的空间。

铁律 3 指出亲热永远不值得等待。这意味着，如果一个女人故意让你等待亲密关系，她可能不是真正被你吸引。实践中，学会识别真正的欲望和义务性服从之间的区别，不要浪费在不真正想要你的女人身上。

铁律 4 警告同居的危险。在实践中，这意味着慎重考虑同居决定，明白一旦你搬到一起，关系动态可能会发生变化。如果你确实想同居，确保这是基于积极的理由，而不是出于便利或节省成本。

铁律 5 提醒我们控制生育权的重要性。实践中，这意味着永远不要将避孕责任完全交给女方，即使在长期关系中也是如此。

铁律 6 揭示了爱的现实：女人永远不会用男人期待的方式爱他。接受这一点并不意味着放弃爱或亲密关系，而是调整你的期望，理解男女对爱的理解和表达方式有根本差异。

铁律 7 指出重新开始比修复更容易。实践中，这意味着当关系已经破裂时，通常更明智的选择是向前看，而不是试图修复无法修复的东西。

铁律 8 教导我们打破"段位"思维的枷锁。在实践中，这意味着不要自动假设某些女性"不在你的段位"，而是有勇气接近任何你感兴趣的女性。

铁律 9 警告永远不要在她面前自我贬低。实践中，这意味着即使在面对挑战或失败时，也要保持自尊和自信。自我贬低从来不是吸引女性的方式。

长期关系中的平衡

虽然本书的许多原则都适用于吸引和初期约会阶段，但在长期关系中应用这些原则也同样重要——甚至可能更加重要。

随着时间的推移，舒适感和可预测性会逐渐侵蚀最初的激情。这就是为什么许多长期关系和婚姻最终失去了性张力，变成了友谊或室友关系。

要保持长期关系的吸引力，你需要定期打破常规，保持一定程度的不可预测性。这不意味着你应该表现得不可靠或不稳定，而是要避免陷入完全可预测的模式。

同时，保持个人成长和发展至关重要。继续投资于自己——无论是身体健康、事业成就还是个人爱好。这不仅使你保持高价值，还为关系带来新的能量和话题。

最重要的是，即使在长期关系中，也不要放弃你的框架控制。太多男人在结婚或长期交往后变得过度顺从，失去了最初吸引伴侣的特质。记住，她爱上的是那个有自己原则和标准的男人，不是那个迎合她每个要求的"好"丈夫。

社会压力与真实性

在应用这些原则的过程中，你可能会面临来自朋友、家人甚至是你试图吸引的女性的社会压力和批评。

当你开始设定边界，不再无条件迎合，拒绝进入友谊区，人们可能会说你变得"冷酷"或"自私"。当你保持多个选择而不急于承诺时，他们可能会说你害怕承诺或玩弄感情。

面对这种压力，最重要的是保持你的真实性。真实性不是指固执地坚持你过去的行为

模式，而是与你的核心价值和目标保持一致，即使这意味着违背社会期望。

社会上充斥着"道德卫士"和"白骑士"，他们急于告诉男人"正确"的行为方式——通常是那些导致挫男心态的行为。不要被这些声音左右。相反，专注于你的结果和体验。什么样的行为模式为你带来了尊重和吸引力？什么样的行为导致了拒绝和友谊区？让现实，而不是理论或意见，指导你的决策。

自我超越与精神成长

虽然本书主要关注两性关系，但真正的雄性崛起远不止于此。它是关于成为一个完整的、自主的个体，一个能够在生活各个方面都取得成功的人。

真正的自我超越意味着超越对外部认可的需求——无论是来自女性还是社会。它意味着发展内在的价值感，知道自己是谁，相信自己的价值，即使没有外部验证。

这种内在安全感不会一夜之间出现。它需要时间，需要实践，需要面对恐惧和不确定性。但随着你逐渐摆脱对外部认可的依赖，你会发现一种新的自由和力量。

记住，你的价值不依赖于你吸引了多少女性，或者社会如何看待你。它来自于你如何看待自己，以及你如何根据自己的价值观和原则生活。

最后的思考

当你合上这本书，准备将这些原则应用到现实生活中时，请记住：知识需要通过行动才能转化为智慧。

不要试图一次性完美地应用所有原则。选择一个或两个最相关的概念，并有意识地在日常生活中实践它们。随着这些原则变成习惯，再添加新的。

也不要期望即时的结果。真正的改变需要时间，特别是当你试图重塑多年来形成的思维和行为模式时。给自己犯错和学习空间，但也保持问责和自律。

最重要的是，记住这不仅仅是关于吸引女性。这是关于成为一个更好的男人——更自信、更真实、更有力量。当你实现这种转变时，提高的吸引力只是一个副产品，而不是主要目标。

那么，你准备好接受挑战了吗？准备好打破限制你的信念，培养真正的阿尔法心态，掌握自己的命运了吗？

雄性崛起的旅程就在眼前。它不会容易，但它值得。每一步都会带你更接近你想成为的那个男人——一个自信、有魅力、真实的男人，一个掌控自己生活并创造自己想要的现实的男人。

现在，闭上这本书，走出去，开始行动吧。世界在等着那个更强大、更真实的你。