

Brad 的时尚圣经

用你的服饰吸引女人的一整套体系

原著

Brad P.

翻译

晚熟青年

译序

BANG~~ 又翻译了一本泡学著作，在处女作《阿尔法吸引》完成之后不到一个月的时间内。不少人曾好奇地问过我：“你哪里来的这么多精力？难道你不工作不学习吗？”，“是什么让你如此之勤奋的？”，“你这样地无私奉献究竟是为了图什么？”。我不想正经回答，因为这些问题太好了，太深刻了，太 AFC 了。如果你们太容易展露好奇心了，那就表明你们还不够 alpha。我真正接触泡学才刚刚半年的时间，但我现在不但不觉得时间比以前少了，反而觉得精力更加充沛了——我每天照常地学习工作，我每天坚持去健身房和长跑，我每天都坚持学一些新东西，我每周都有四五个晚上出去实战，我定期购置新服饰，我注意利用空闲时间发展多元兴趣爱好……对于自我提升，你们能做的我都坚持去做。哦，可能只有一件事我不做，那就是网聊。因为我只在乎现实世界中面对面的交流。所以，不要再问我的 QQ 号了。

此书的作者就是后来居上的新 PUA，Brad P.，他是这样介绍自己的：

“我是 Brad P.。也许你听说过我。最近在全互联网的每项调查中，我被评为世界第一的顶级把妹达人。这包括：Thundercat 的 Top10、The Seduction Bible 的 Top10、以及 Sinns of Attraction 的 Top10。我打败了其他很多对手，他们有的是款爷，有的是出版商，有的是电视人……你可以想到的都是。我成为第一的原因是因为我在我的学生面前具有最高的可信度，又拥有最多的实战成果。”

和第一本书不一样，这次的翻译并不都是逐字逐句严格翻译的。全书的前面大道理和心理分析部分，我的意译和精炼成分较多。但后面的实际操作方法、时尚基本知识以及常见问题等部分，我则尽量是逐句翻译的。总之，你看到的这部翻译作品保留了原书 90% 的内容，并涉及了原书几乎全部的要点。

这本书为你提供了打造吸引女人的外形的思路和方法框架，配有大量彩图照片，很是生动。字里行间还穿插着这个 PUA 的把妹思想，所以，多多少少你总些有收获的。当然，最重要的还是读完之后立即付诸行动——还记得我翻译过 Brad P 的“1:2 法则”吗？

2010 年 6 月 10 日

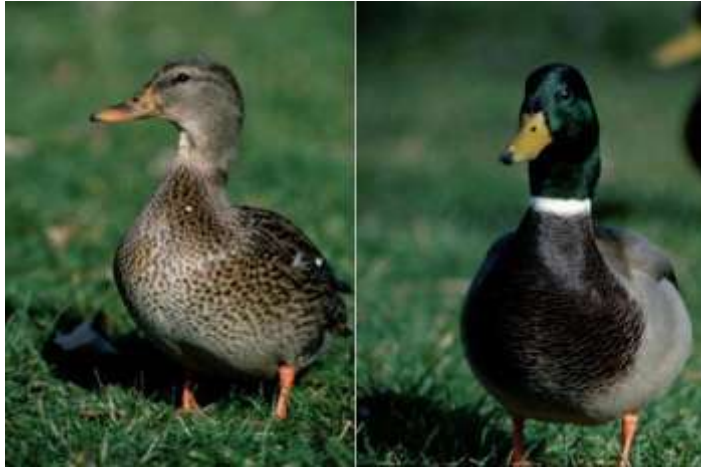
晚熟青年

目录

第一部分：时尚的科学.....	4
第二部分：内在障碍.....	6
第三部分：外在障碍.....	9
第四部分：打造外形的三个框架.....	12
第五部分：时尚的基本知识.....	37
第六部分：行动计划.....	52
常见问题.....	53
Brad P 的更多作品	54

第一部分：时尚的科学

我们可以从生物学角度来理解时尚。



动物王国中吸引伴侣的两种方式：

1. 杀死或赶走你的竞争对手——支配（dominant）



2. 努力去“挑逗或迷倒异性”——吸引（attraction）



请记住动物求偶时的四条特质：

- 1) 支配（Dominant）
- 2) 吸引（Attractive）
- 3) 精英（Elite）
- 4) 享有资源（Access to resources）



“挑性”和“扫性”

“扫性”：让人挑不起性趣的因素有：

1. “好男人”（nice guy, NG）的穿着
2. 邋遢的外表或不够整洁
3. 不敢脱颖而出：尽量埋没于普通人中
4. 过分惹眼
5. 过分努力：过分努力不是精英
6. 害怕冲突对抗
7. 太在乎别人的看法
8. 不在乎时尚和形象的重要性
9. 外表过时

“挑性”：让人撩起性趣的因素有：

1. 雄性领袖特质
2. 毫不在乎来自社会的压力
3. 受教于时尚的前沿
4. 享有专业的信息
5. 触发她的潜在吸引机制
6. 边幅修整得体或趣味盎然
7. 新潮和时髦
8. 懂得敏感细微（subtle）的交流

第二部分：内在障碍

1. 学校生涯培养出的恐惧

从学校生涯起，孩子们就总是取笑那些与众不同的孩子，以此获得社交价值。因此，我们从小就培养起了随大流、不敢与众不同的定势思维和畏惧心理，即便已经成人步入社会也仍然存在后遗症。

2. 好男人综合症



站在后面的是过去的 Brad P，一个 NG

女人的确需要 NG 身上的一些东西，但她们更需要从男人身上得到下面的东西：

- 挑战
- 吸引
- 时间
- 舒适
- 社会优势的可能性
- 通过跟你的朋友交谈就能很容易地把你归类
- 觉得你是独一无二的
- 成功的长期关系的潜力
- 偷偷摸摸关系的潜力
- 领导力
- 保护力
- 强烈的正面情感
- 强烈的负面情感
- 一个捉摸不透和神秘的男人

NG的优势:

- 有骑士风度
- 是好的聆听者
- 是保护者
- 偶尔显示出脆弱的一面

NG的劣势:

- 顺从
- 听任他人差遣
- 对别人提供一些没必要的示好行为
- 表现出情感上的需求感
- 期待别人自动满足你的需求，以此作为对你提供友好的回报，这却是你自己制定的秘密契约。



Nice=Needy



Brad P的一个朋友，其女友在远地。故常以此NG的穿着来自动打消其他女孩的想法，并且总是奏效！

千万不要让女人从你的穿着上把你定型为一个NG！

3. 反娘娘腔的程式

表现在两个方面：

- 1) 如果一个男人不是同，那么他就不想使他看起来像个同。
- 2) 即使你看起来不像同，但对时尚表露出兴趣就会让你看起来像个同。

实际上，男同对时尚比女人还要注重和了解，他们才是行家。如果女人说你看起来像个同，那就是说你的穿着很时尚。并且，对时尚表露出兴趣不会说明你就是同。

4. 坏的角色模型

不要模仿你的朋友或家人的穿着方式和风格，而要模仿那些真正具有时尚吸引力的人。

5. “做自己”的时尚观

这只是个借口，而非时尚观。事实上，“做自己”很少能产生出独一无二的、具有吸引力和不显努力的外形。相反，却往往沦为庸俗平凡的外表。

第三部分：外在障碍

1. 精英交流风格

精英的意思就是“优于他人”。很多人对精英有偏见，那是因为他们本身不是精英。女人在寻找男人时，往往想要的都是精英。

不要对着精英说葡萄酸，而要成为精英。



时尚是个生物信号，无时无刻不在向你身边的人发出。高质的时尚信号表明：“我具有高的地位，我享有社会信息和社会资源。选择我作为繁殖配偶吧。”

总之，停止痛恨精英，而要接受精英，成为精英中的一员。学着看穿精英的感应，理解着装文化的重要性。问问你自己：“谁会穿这个？他们想要穿给谁看？什么样的女人会被穿着这件衣服的男人所吸引？”

模仿高层次时尚信号

时尚信号的多变和不易理解是精英保护他们不被俗人轻易模仿的一种方式。

获取时尚信息的一些方式：

- 结交时尚界和有影响力的朋友
- 参加时尚潮人的活动（如俱乐部和派对）
- 居住在新潮时尚的区分
- 从时尚专家那里得到建议或改善

这里有个花费的问题。并非所有人都能有钱获得高层次的时尚元素。可是，也有不少却能打造出吸引人的效果，却不必花费很多钱，因为他们拥有了最佳的信息。相反，虽然有些人很有钱，却缺乏信息，他们仍旧不能打造出吸引人的外表。

模仿低层次时尚信号

有很多时候，高层次的时尚信号会在穷人、工薪阶级、或旧日呆男身上找到模仿的灵感。例如下面的嘻哈时尚：



这件衣服很呆是吧？你要知道，它价值 700 美金。这叫做“Geek Chic”风格。如果你这么穿着，就表明，你对于时尚具有一种游戏的态度，而且你敢于尝试各种机会。



这是喜剧演员 Jordan Carlos 穿的很“怪胎”的服饰，但他的发型表明他并不是认真的。

2. 杂志及其混淆视听的信息

保持怀疑的态度。不要以为在杂志上看到的任何东西都是一个好主意。有些东西是好的，有些则是坏的。有些衣服的是专门设计给那些土人穿的，并不是因为这些衣服是好的是时尚的，而只是因为那些土人会花钱来买它们。要建立具有区分力的品味。

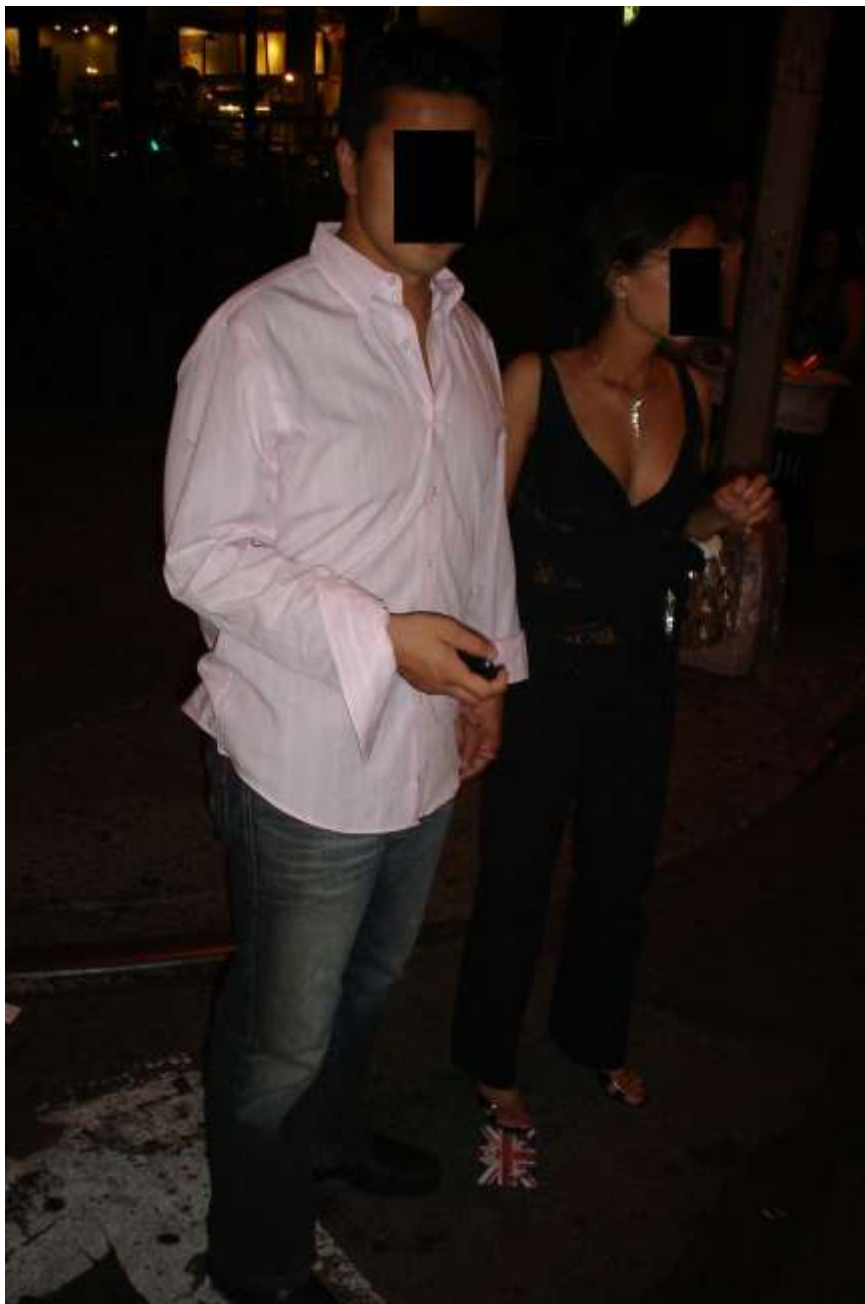
第四部分：打造外形的三个框架

1. 稳中求好的穿着

这个很简单，每个人都能做到。只消弄一件名牌牛仔裤（designer jeans），一双黑皮鞋和一件有型的带衣领扣的衬衫即可。

这不会让你远离你的舒适区的。这是普通但经过抛光的外形。

要确保每件东西都搭配得体。注意细节。脸要刮干净。衣服上不要有线绒或脏尘。要确保鞋子干净并且新崭崭的。



这个纽约街角的男人，穿得比较不错。他对于所有的细节都做对了：干净利落、头发、衬衫没有塞进裤子里、衬衫上端的扣子没扣、稍微漂洗泛白的牛仔裤。你看，他带着一个比较有魅力的女人，而且她的穿戴也不错。

要记住“求好”的部分，你应当穿得和周围人一样“稳”，但还要稍稍比其他人更“好一些”。记住，要是自己看起来比周围其他人要更棒一些。在这里就是说，你要穿得稍微“过分”一些，你的边幅要修饰得更好一些。



这个男人穿得也还不错，虽没有前一个好，但也仍然很好。他应该不要卷起裤脚，要刮掉脸上的胡须。

除了名牌牛仔裤和带衣领扣的衬衫之外，你还可以考虑一下的搭配：

运动夹克/T恤：如果你在T恤上加上一件运动夹克，就能看起来很好。牛仔裤和鞋子都不要变，只要加一件运动夹克。

预科生风格：如果你想穿成这样，就一定要全部做到位。如果你没有给出强烈的定义，那么就会沦为好男人形象。



多层次外形：比如，使用几种不同颜色制造出层次，还可以在带风帽的套头衫外面罩一件运动夹克，里面穿一件T恤。多层次外形就是添加另一层的东西，虽然你实际上并不需要。如：保罗衫+套头衫 或 T恤+套头衫+运动夹克。



这是个运用多层次的成功的例子。注意颜色的平衡：一种浅暗色（灰色作为助点）加一种明快色（蓝色作为亮点）。

下面的两个例子都*几乎*弄砸了。



这套衣服在白天可能相当不错。所有元素都真的很酷。牛仔裤是亮点，这里的T恤就是那种应该是“T恤+运动夹克”搭配中的T恤。但这里，他穿着这些在晚上出去，他是不

会凭借这身打扮脱颖而出的。



牛仔裤、鞋、头发和饰件做得都很好，但T恤是败笔。他的T恤虽然很好，但只有外罩一件运动夹克才能起作用。他的鞋子比T恤显得更华丽，这毫无意义。

有一个一般规则：穿T恤不是“稳中求好”外形的好主意，除非你跟运动夹克来搭配，或是添加出其他一些层次。T恤只有在某些性感套路（稍后我们即将介绍）中或某些社交影响类型中才好用。除此之外，T恤意义不大。

你还应该不要考虑短袖的带衣领扣的衬衫，因为看上去会显得不太成熟。

模仿电影明星

很多流行电影对主角使用普通、主流的穿衣风格。这些风格由职业造型师设计，因此非常专业。你很难在平衡和细节上做得比职业造型师更好的了，所以直接拿来他们的

设计就多快好省了。



Christian Bale



Johnny Depp



Orlando Bloom



Jude Law

仔细看一下这些照片，你会发现：

- 他们看上去不露刻意（effortless）。不管你在修饰外形上花费了多少时间，最后不应该看起来过于完美。总要有一小处地方看起来有些乱。这样就会让一切看起来不露刻意。
- 修边幅。如果你还在对面部胡须、眉毛深度、发型产品等犹豫不决，那就再看一下这些

照片。

2. 性感套路

“这个男人真性感。”“这个男人真差劲。” 女人像是被洗脑一样地认定某些男人很性感而另一些则不是。这就是**性感套路**的缘起。女人从 18 岁起就被这种“性感套路”植入程式，她们从媒体获取了大量的图像，这是无法逆转的。

不管出于什么原因，每个女孩都有她们自己心目中的特定的一些“性感套路”类型，如独立制作摇滚乐手（如蓬乱的头发、康威鞋、紧身衣、条纹衫、深色牛仔裤等）、颈后带有“自然狂”的头发的男人、像某个肥皂剧男主角那样拥有一身黑皮夹克的男人等等。



在你跟她搭讪的 2 秒钟内，她就立刻根据你的穿着把你定型为某种“性感套路”了。如果你真好是她的那种“型”，那么你赢得好感就会容易得多；如果不是，那么你就要花很大力气才可能建立吸引。美女被搭无数，因此她们往往就会采取一些“走马观花”的态度来筛选，而最简单快捷的方式就是看你的穿着是不是她喜欢的“性感套路”。如果你的穿着“对路”，那么就有可能很容易要到号码，甚至当天 TD。

下面是一些性感套路的例子：

摇滚明星
说唱乐手
艺术家
潮人
华尔街西装男
拉丁情人
俱乐部演奏手
都市美型男
滑板运动员
冲浪运动员
朋克
富有的欧洲社会名流
“骇人”长络发型男
眼线男
摩托手
哥特男
黑手党古惑仔



嘻哈性感套路



日系摇滚明星性感套路



黑手党性感套路



拉丁情人性感套路



都市美型男性感套路



“骇人”长辮发型性感套路

相反，其他的一些套路会立即让女人失去“性趣”：

脏嬉皮
好男人
妈妈的小男孩
蓝领
太刻意（过分努力）
亚非拉移民
电脑怪胎

打造出性感套路，存在两大障碍：

- 1) 把你带出舒适区
- 2) 朋友或家人会刁难你。

你必须要有心理准备，因为的确有些人会试图给你制造压力，让你回到普通人中变得低调。他们生怕一旦你提升了酷的级别就会不愿意跟他们一起玩了。他们因为你的改善而感到威胁，如果你变酷他们就害怕会失去你这个朋友。幽怨于拥有高价值的人是很多人的避难港湾，这是一种防御机制，使得他们得以继续自欺欺人。

可你真的想要跟这样的人做朋友吗？

变得有种一些吧！不要思前想后的。从如何表现自我开始进行实验吧！

花些时间，做出计划。一旦你研究出什么样的性感套路最适合你，那你就无需再费力气重做了。花一个月的时间琢磨一下，那么不消一年你就能有一整套的东西了。身体语言和声音的改进则要困难得多，你必须时时刻刻地注意练习上好几个月才能内化。

打造性感套路的 8 个步骤:

- 1) 停止担心朋友和家人对你的看法。
- 2) 对款式和时尚要采取积极的兴趣。

比如下面是一些参考网址 (英文的):

<http://news.myspace.com/style/fashion> Fashion News

<http://www.myspace.com/fashionau> High Fashion Pics

<http://thesartorialist.blogspot.com/> Street Fashion and commentary

<http://www.hel-looks.com/> European Street Fashion

<http://groups.myspace.com/ilove80> 80s fashion

<http://groups.myspace.com/punkmyhair> Punk haircuts

<http://men.style.com/fashion> Men's Fashion News

- 3) 当你看到那些性感套路时, 能够辨别出来。

注意观察那些被美女围绕的男人, 看看他们是怎么通过穿戴来表现他们的。

- 4) 选择一种最自然地适合你的一种性感套路。

可以根据你的职业和兴趣爱好来加以选择, 你还可以根据你所追求的生活方式 (比如摇滚和朋克) 来进行选择。

- 5) 找一找某个懂得时尚并且跟你体型相近的人。

一旦你选择好一种性感路线, 那就要找到一个你能去模仿的人。

- 6) 在模仿那个人的外形之后, 要打造你自己的风格。

在几个月模仿那个人之后, 你就会发现为什么会有效。然后, 你就必须打造你自己的风格并取得同样的效果。记住, 永远也不要模仿普通人!

提示: 衣服本身并不是独一无二的, 因为几乎每一件衣服都是批量生产的。真正让穿着看起来独一无二的是衣服的搭配和组合, 是要与你的体型、你的身份和你的个性结合在一起。

- 7) 试穿。

在测试阶段不要花费太多, 每次只要试一两件就可以。试一种新的套路, 然后看你收到的反应——我是说从有魅力的女人那里回馈的反应, 而不是从你的那些呆头呆脑的朋友那里。如果你从优质美女那里得到了好的回馈, 那你就知道你做对了。否则, 就试试别的东西。

- 8) 扩展与提炼。

享受成功。看看有魅力的女人把你归类为性感男人是一件多么容易的事。

切勿风格杂糅

在起步阶段, 将不同套路混在一起不是个好主意。只混合两个套路是高级方法, 但只有在真正懂得如何操作时才会有效。我常见有人落入这样的误区。

有时其原因在于你的犹豫不决, 比如你无法决定是要走冲浪者路线还是预科生路线, 于是你就混合在一起。其结果是, 女人感到“扫性”, 因为她们无法迅速进行归类。因此, 要坚决果断一些。

风格混淆的另一个原因就是，你努力想变得独一无二。你想通过复杂化来证明你独一无二的存在。可是，并没有那么内涵。而且，女孩子们并不在乎。你必须立即做到强烈的表达，女孩子们把你的套路进行归类只是在最初的两秒钟内！她们才不会花时间去挖掘你那后朋克独立制作乐手跟阿伯克龙比的混合中的内涵。一旦她们被迷混了，也就对你的穿着产生原本能立即得到的好感。

你能采取多大的尺度？

这个问题很有意思：你应该只是添加几种性感套路的元素呢，还是应该彻头彻尾地走性感路线？

这取决于你所在的地理位置和环境。如果你在纽约或洛杉矶，那最好还是走全套的性感路线，否则就不会起作用。如果你在偏远的蒙大拿，当你穿着像模特一样鹤立鸡群时，被搭讪的女孩就会给你很热烈的回应。

我周游过世界，搭讪过各地的女人，“走全套路线”在任何地方都能起作用，只是在郊区或偏远地区却完全没有必要。

我的建议是宁过而毋不及。

如果你觉得你做得尺度有些过了，但你却从漂亮女人那里赢得好的回馈，那就说明你做对了。在某个时候，要让你的个性特质随着你的新外表一起成长。不要因为惊慌不适而又回到周围那些看起来像 NG 的庸人堆里。

如果你觉得你做得尺度有些过了，而女人的回馈也并不好，那你就应该稍稍将尺度拉下来一些。

采取科学的态度很重要：

被搭讪的女人的反馈是检验穿着套路的唯一标准。

不要太相信你自己的直觉、或是你的家人和朋友的意见——因为他们才不会在乎你 TD 不 TD 呢。

所以，每试一种外形，都要进行至少 10 次搭讪。这是判定穿着有效与否的唯一方法。

外在的局限

当女孩子们把你理解为性感而非平庸的话，你会惊奇于你得到的效果。这改变了整个互动的基调，改变了力量的平衡，这使得*她们*来追逐*你*。

我的学生们有时会很惊讶，因为我能在 30 秒之内亲热上，能在 10 分钟内把某个女孩拖进卫生间，而其他则可能要花上 10 个小时甚至 10 天才能钻进女人的裤子。他们问我是怎么做到的，而性感套路则是很大一部分原因。

有些人问过我，为什么我就这么地说出了这个秘密？要是每个男人都利用了性感套路的威力，那么我岂不是不会再获成功了？事实上，正在读到这个的人当中，只有*相当少*的人会有种把他们打成一个性感男人。那么你呢？你是那些能够真正付诸实施的少数人之一吗？还只是将此纯当消遣、看过之后就束之高阁呢？你能离开你的舒适区吗？你有勇气直面社会压力吗？

这就是我对你的挑战。

如果你能采纳我的点子，并付诸实施，得到现实世界的成果，那么你的每一份成功就是你应得的。我们周围有的是女人，我为每一个付诸实施的人喝彩！

用性感套路吸引“普通女孩”

***所有*女孩都被性感套路所吸引。并非所有女孩都对每一种性感套路所吸引。但每个女孩都被至少一种性感套路所强烈的吸引着。**

对于女人，性感套路是两极分化的（polarizing）。你会得到一些强烈的证明回应和一点点强烈的负面回应。一般来说，一个正确打造出的性感套路会让约 80% 的女人“挑性”，而会让其他 20% 的女人“扫性”。

这同样适用于“普通女孩”。

两极分化是好的，因为你会立即得到强烈的反应。在搭讪之后，女孩会喜欢你也会讨厌你。为什么说这是好的呢？因为你不需要让每个女孩都喜欢你。从一些女人那里得到强烈的吸引要比被所有女人接受更重要，因为前者会让你 TD 更多或得到更多的约会。

3. 突破局限（高阶）

如果你花上一两年的时间将本书的想法付诸实施，提高自己的时尚修养，你就可能到达专家的级别。然后你就能够突破已知的局限，去获得特殊的社会影响力。那时你就可以驾驭诸如混合外形、混合套路以及使衣着独一无二。

下面是关于突破局限的一些想法：

面对精英说话



大家都知道穿短裤就不能系领带，否则会很荒唐。而这个设计师则传达出这样的意思：“抛弃你所知道的关于时尚的知识吧。我能让任何东西看起来都很好。”



只有 60 岁的老人才会把围巾系在腰上。设计师的这个设计就是要让批评家们吃惊，并且让那些碌碌之辈不知所措。这就是造型设计师。这就是突破局限。

社会影响力



这个很简单的T恤却向周围的女人微妙地传达出沉重的社会想法。男人和女人的看法会截然不同。

女人们会认为：“只有名人才能制定婚前协定。婚前协定是充满魅力的表现。这个家伙一定身处流言蜚语中，他同时也在声明，很多女人利用跟他约会来钓他的金钱。这家伙很内涵。”

而男人们则认为：“他跟我们是一伙的。我们不希望女人在跟我们离婚后卷走所有的钱。”

很容易知道某件衣服是否具有社会影响力，因为当你穿在街上时人们会冲你叫，当你穿在酒吧时人们会跟你搭讪的。或许你已经有了类似的一件衣服，那会从别人那里得到强烈的回应的。

“讽刺的”外表



这家伙将“真的猛男敢于穿粉红色儿”的想法推到了极致。

复古风格





这是 **vintage** 摇滚风格。看上去很简单，但却有着很多的细节。这个外形是很难组合出来的，而女人则知道这非常特别。这些衣服很难找到，搭配也很难做到位，发型也很难弄。但是最终，他让一切看起来不露刻意。其中的亮点是那一头夺目的长发。另外还有一些小亮点：那些指环、涂过的指甲、珠子、还有皮带。他的牛仔裤和 T 恤则是助点：看起来平常，但却配得很不错，帮助支持了整体的微妙外观，又不显得喧宾夺主。



Young Berg 的复古嘻哈造型，简单却有效。

套路混合



这家伙将男模特套路（皮外套、名牌牛仔裤、牛仔靴）和现代爵士乐手套路（现代爵士乐手发型和眼线）组合在一起。

视觉冲击



此男打造的是高端都市美型男外表，但他那闪亮的银色夹克将效果推到了极致的顶端。这件夹克制造了巨大的视觉冲击。

昂贵的衣服（品牌的娼妓）



这件东京大阪牛仔裤价值 800 美金。裤袋上的亮银商标正在告诉所有人这条裤子花费 800 美元。

“品牌的娼妓”策略在欧洲或对于刚去美国的人是很普遍的。在纽约有很多俄罗斯和希腊夜店，很多男人就采用这个策略在那里钓马子。

个性化衣服

如果你倾向于走艺术路线，你就可以通过个性化你的衣服来打造出独一无二的外表来。下面是一些点子：

- 知道缝纫吗？改造一下你的衣服，让它完美地适合你。
- 涂鸦你的衣服。将画刷蘸上颜料，对你的牛仔裤或鞋子进行散洒。



- 添加补丁、别针或织物。





三大框架的优缺点的总结

稳中求好：

优点：简单易行，人人可做。无不良回应。从“好男人”外表或“做自己”策略向前迈了一大步。

缺点：无法建立快速吸引。性爱倒计时的过程缓慢。

性感套路：

优点：快速吸引。性爱倒计时的过程较快。较少受障碍干扰、更容易要到电话号码和回电话、更快地得到同等人群的认同。

缺点：更难组合搭配出来、并不适用于每个人、你得有种、偶尔会有不良回应。

突破局限：

优点：跟精英女人进行交流。快速吸引。性爱倒计时的过程多变。滤掉那些不搭调的女人。

缺点：很难打造、有古怪荒诞之嫌、费时费钱、你看上去无法受很多女人的青睐。

性爱倒计时

大多数女人都清楚的知道在遇见你之后她们要等上多长时间才能与你坐爱。我把这个称为“性爱倒计时”。

由于 ASD 机制，女人们制定了一些规则，在引向性爱的过程中，必须要恪守这些规则。比如，有的女人有“三次约会规则”。她们的逻辑是：“如果我让他等了三次约会，那就表明我并非荡妇。”

但是，对于“性感”的男人，这些规则就可以破例了。对于性感男人，性爱是不涉及她的道德的。她去跟性感男人坐爱只是因为她被撩起了，跟一个性感的男人发展有性无爱关系要比跟一个“普通男”或“好男人”看上去更容易被接受。

因此，如果你被她视为一个性感男，那么她就能更容易地对自己以及她的朋友来合理化对你的吸引，并且能更快地跟你尚床。总之，你的性感就是她自破 ASD 的好借口。

第五部分：时尚的基本知识

1. 平衡：亮点和助点



James Dean 的这张照片里，白色 T 恤是经典的助点，而亮点则是头发和夹克。

亮点和助点的数目必须平衡，太多的亮点会使人眼花缭乱。例如：



此男的套路弄得很正确，所有女孩都能立即看出这是朋克摇滚套路。但问题是，他弄了过多的亮点：头发、纹身、多条皮带、多条项链、晃眼的T恤、皮马甲。而助点则只有：黑裤子和马汀大夫鞋（图中未示）。

另一方面，如果助点太多而亮点很少，则着装就显得乏味。总之，亮点和助点一定要平衡。

着装的最重要的亮点：

第一重要的是上衣。

第二重要的是头发。

我听到人们反反复复地说女人第一眼注意到的是男人的鞋子。事实并非如此。她们第一眼注意的是你的上衣和头发。如果你的鞋子一般般，这并不要紧；但如果你的上衣和头发很一般，那就亏大了。

你的发型：

你的发型也应该类似按照着装那样地去根据模型套路来选择。找一张拥有很棒发型的男人的照片，然后告诉你的发型师就按这个整。

头发是你每天都“戴着”的东西，所以要舍得花钱弄好。远离那些 8 美元的理发店，去中高档的地方花上 30 美元好好弄一次。找个容易交流的发型师。一般来说女人和男同都是最好的发型师，虽不总是，但通常都是。

要清楚地向发型师描述和解释你想怎么弄你的发型。如果发型师提供给你建议，那就接受它，因为大多数情况下他们比你在行。

如果可能的话，每次都去找同一个的发型师，这就省去每次都要重新解释一遍的麻烦了。

2. 如何与发型师交流

发型师是有创造力的、感性的和充满情趣的人。如果发型师对你的发型进行了感情投资，那么你的头发就会被弄得很棒。只要交流方式正确，你的发型师就能进行感情投资。

告诉你的发型师：“我知道你可能忙了一整天了，有些疲劳了。你想不想弄一些真正有趣的东西？”然后，就你想要的发型详细地对发型师解释怎么弄。要具体一些，但态度上要保持轻松。要让你的发型师知道他可以大胆地实验，不管结果如何你都不会生气的。我通常告诉我的发型师：“我想要 xxx……但也希望你能有创造力。要是你有什么好点子，那就大胆去试。我保证不会有意见的。让我们一起来做这件有趣的事。”

总之，要给你的发型师足够的空间去发挥其才能和创造力，往往最终效果会很棒。也许你在第一天可能不喜欢你被弄出的发型，但三天以后会有很多女人对你的发型评头论足，然后你就会意识到这就是你最初想要的东西。

当你出去理发时，要尽可能地穿得有吸引力。如果你穿得邋邋、脏兮兮或不修边幅的话，那么你的发型师就不知该怎么弄出好的发型来跟你的外表相配。另外，要是你看起来像个很注重仪表的人，那么你的发型师就会更用心地对待你。

加强你的发型效果

染色、挑染、上蜡、喷发定型……这些都是好的点子。一定要在知道那些东西起作用之后再去做。下面是一些必须牢记的基本知识：

发胶——从很强到很弱，强度不一。发胶让你带有一种“湿感”。如果你不想让头发看起来湿湿的，那就别用发胶。一旦发胶干了，你的头发就很难再改变了，大多数情况下发胶是永久性的。

定型发泥——这是真正很强的发胶，只是看起来是干的而不是湿的。

喷发定性剂——如果你使用很多，可以变得很强，但几乎是看不出来的。它看上去甚至比定型发泥还要干。

发蜡——发蜡看上去有点湿，但可以在一天中的某个时候重定型。重定型是发蜡的主要好处。“乱蓬蓬的样子”用发蜡来弄是最好的。发蜡的缺点是需要要几天的时间才能洗掉，哪怕你只使用一次也不例外。

平板烫——弄出新潮发型的最快的方法之一就是平板烫。平板烫你的头发只花两分钟的

时间，但却能让你判若两人。

3. 如何修边幅

修边幅很重要。如果你不修边幅，女人会认为你“很猥琐”。不修边幅包括：口气不清新、后背有毛、某地方的胡须没刮干净、脏鞋、脏指甲等等，只要其中一条就能让你看起来猥琐，所以，一定要注意。

嘴唇：

嘴唇至于人犹如羽翼之于孔雀。嘴唇是性感地带，所以要上唇膏并让你的嘴唇看起来很好，这很重要。你甚至还可以考虑上唇彩，因为别人不会知道那是唇彩，还以为你天生一副性感的嘴唇。

牙齿：

弄白。越白越好。有些人用专业方法弄白牙齿，这是个好办法，但要记住这可能会让你的牙齿在稍后一段时间内变得比较敏感。

眉毛：

如果你的眉毛有些不像话了，那就必须要用蜡去掉。眉毛弄得越细，就越像都市美型男。如果你不想走都市美型男套路，就不要弄细。大多数男人都不需要用蜡弄细眉毛，但可能需要拔掉中间的一些，以防两根眉毛看上去好像连在一起。

体毛：

要保持最少的限度。

后背体毛：

绝对不能有！

鼻毛和耳毛：

绝对不能有！

胸毛：

-

也许保留！我专门调查过，有些女人是喜欢有胸毛的男人的，而其他女人则喜欢没有胸毛的男人。那就保持适度即可。

阴毛：

你可能会考虑剃掉阴毛。但女孩子们似乎喜欢你留有阴毛，因为我没有遭到任何拒绝。为了保险起见，我就只是修剪一下阴毛而已，我从没遭到抱怨。你必须在下体做一些修

剪，不要让它像野草一样地疯长。十年以前，对于女人来说，不剃阴毛是不正常的，但如今却是正常的。这些东西总是在变。

4. 总是保持最佳外形

总是保持良好的外形！总是保持最佳的状态！你看起来很棒，你就会感觉很棒。如果你一直都看起来很棒，那你就会一直保持很棒的感觉。这就进入了良性循环。保持持续性地积极精神状态，会让你像磁石一样地吸引你身边的人。

即便是你出去一下做一些不重要的事情，也要保持你最佳的外形。

对于我而言，我很少不弄弄头发再出门的，就是去对面的那条街上也不例外。这并非因为我自恋（我发誓我不自恋！真的！），只是因为这样做会让我一直保持自我感觉良好。我已经把我的生活具体设计为：尽可能地让我的身体处于感觉最良好的状态。这其中的一条就是始终保持良好的外形。

况且，你永远也无法知道你会在什么时刻遇上美女。一旦她出现了，而你却没准备好，你又该找这样的借口来回避搭讪了：“现在我看起来不是很好。”

5. 时尚优先于功能

好看才是第一性的。功能是次要的。不要抱怨你的新衣服口袋太少，或是要花很长时间才能戴上首饰或饰件。如果你嫌衣袋少，那就拿个包。

有些男人系着工具带、工装裤、手机皮套，诸如此类的东西吧。这些看起来都不是很好。

有些人则是时尚优于功能的。他们会穿戴一些没有实际功用的东西，比如手腕或口袋上的香蕉、首饰、衣服上的其他层次、沿帽等等。这表明你具有时尚意识，女人就是如此，这是性导向的特征。

6. 穿着禁忌

有些东西在家里可以穿穿，但如果出门，切勿穿它们：

#1 短裤或齐膝裤。这会让你看起来像高中生，不太显男人气。除非在十分特定的社交场合，你才可以穿出去，比如冲浪者的外表，这会是一个性感的套路/

#2 错误的运动鞋。一般来说，正规的鞋或靴子比运动鞋更显高价值。只有走以下套路才能穿运动鞋：

Vans 鞋——滑板族或朋克摇滚族

Nike 鞋——嘻哈族

Converse All Star——适用于数种套路

Diesel 或 Puma——可以用于白天出去的稳中求好穿着

Collectors Sneakers（我指限量版的或 vintage 的 sneaker，见下图）——DJ



#3 各种公司或厂家免费赠送的广告 T 恤。这看上去只是低价值的表现，说明拿什么给你，你都能穿上。这包括印有*你自己的公司*logo 的保罗衫。

#4 卡其裤和 Dockers 的棉质休闲裤。一般来说，棉质裤子是绝对是大忌，因为分明就写着：“一个顺从的好男人”。千万要避免。如果你去酒吧，最好还是穿牛仔裤。如果存在一条没有例外的规则的话，那么就是：

永远也不要穿卡其裤。

#5 凉鞋。男人的脚趾都丑陋。切勿穿凉鞋，尤其是拖拖沓沓的拖鞋！！如果你在夏威夷或佛罗里达，也许可以穿高档次的凉鞋。除此以外，想都不要想。

#6 任何挂在腰上的东西。大大的钥匙串使你看起来像个看门人。手机袋则更糟。如果你有很多东西要带，那就带个包。不妨试试 messenger 包，这还能防止你的口袋塞得鼓鼓的，这会毁了你衣服的线型的。

#7 写着蠢话的 T 恤，如：“我有着有史以来最大的 J8”。

这需要审慎对待。在某些庸俗场合，这些 T 恤可能会起作用，但大多数场合中则看起来是低品位和无知的。它们只对男人来说很好玩。



这件工作衬衫写着：“A 片明星”，下面又写着“Hugh G. Rection”的名字。切勿这样去穿。在很多层面上这都是无魅力的表现。这很“Bart Simpson”。

幽默T恤在某些情况会是好的，但表达方式最好是要委婉微妙、模棱两可、或是暗藏深意。

7. 白天与夜晚

男人晚上泡酒吧和夜店，白天去咖啡馆和书店，所穿的衣服当然就不同。



这是白天穿的稳中求好的衣着。



这是白天走性感套路的男人衣着。

在白天没必要推向局限。牛仔裤/T 恤/运动鞋就不错了。你只需要穿着得体，并注意细节即可。普通的男人穿着优质的普通衣服，而晚上则会套上一双更惹眼的鞋子和运动夹克，或许一件带衣领扣的衬衫。

摇滚乐手也穿牛仔裤和 T 恤，但他们有纹身和染发，正是这些向女人传达出他们的亚文化信号。

8. 眼力的训练

在你掌握本书的思想之后，接下来你就可以每天在日常生活中训练你的眼力了，你可以对你遇到的人、或是杂志电视上的人进行评头论足。

下面我给出几个示范：



平衡：很好。围巾、帽子和鞋都是亮点，大衣和裤子是助点。

套路的清晰度：有些含糊。大衣、鞋和裤子都表明一种都市风格，但俄式帽子和阿拉伯围巾则有些异国情调。

视觉冲击：强。围巾、帽子和绿鞋带都很显眼。

社会冲击：还行。这个装束暗含多元异国文化。

边幅修整：好。没有猥琐感的东西。



平衡：差。没有亮点。

套路的清晰度：差到极点。莫霍克发型完全是个败笔。

视觉冲击：很小，除了那个莫霍克发型，这会招来一些目光的。

社会冲击：负面的。"Fancy a shag（喜欢打炮）"是个低级笑话。若穿着这个那就整天挥之不去。

边幅修整：好。



平衡：很好。西服革履总容易做到平衡，它本身就是平衡的。

套路的清晰度：优秀。这无疑是个有品位的上等男人。

视觉冲击：好。细节造就了冲击。装饰方巾、漂亮的领带结、他的手上甚至用纸巾去端饮料。

社会冲击：很好。西服会说话，只要比其他男人的西服好。在此例中，他的西服是全场最棒的。

边幅修整：没有瑕疵。这家伙的发型完美、修刮得清爽，就像是五分钟之前刚刮过胡须似的。



平衡：无语。

套路的清晰度：无语。

视觉冲击：被雷倒了。

社会冲击：书呆子。

边框修整：男的还行。女的则会吓坏牙医的。

我成功地找到了同时做错所有东西的此男，无法再做得比这更坏了，这真是个时尚的悲剧。他有个百事可乐的帽子，T恤是汽水厂家的免费赠品，他要么是汽水粉丝，要么就根本不在乎他穿什么。齐膝短裤犯忌，卡其裤犯忌——而他则穿着齐膝卡其裤！这一整套束分明写着这几个斗大的字：“妈妈的小男孩”。我不得不说他是个好男人，真的，真的是一个好男人。

9. 地域的关系

时尚是很地域相关的。在大城市，要穿得尽量时尚。而在郊区，没有这个必要，但如果你还是穿得很好的话，周围的人就会把你看成是“城里人”，从而你就有较高的价值。

越是小地方，你改进外形所招来的非议也就越多，压力也就越大。但你只要坚持几个月，别人自然也就忘了你过去的外形了。走自己的路，让别人去说。你的坚持迟早会赢得别人尊重的。

10. 对不一致感的理解

不一致感是指你对你的社会地位和你的外形之间不相配时的感觉。

不一致感是很正常的，在起步阶段总会有一段时间的不一致感。你学习把妹时也会有类似的不一致感：当你初次对女人使用幽默或死记的开场白时会有这种不一致感；当你初次意识到女人跟男人一样地渴望性爱时也会有这种不一致感。不一致感是在进行自我提升社交技能时的必经阶段，是需要克服的绊脚石。

如果克服不一致感？

首先，要清醒地意识到，这是很正常的，而且只是暂时的。你需要时间来自我提升你的身份以跟你的时尚外形相配。因此，不一致感是好事，它能迫使你成长。当你强迫自己走出你的舒适区后，从长远来看，你的舒适区就会不断扩大。

一定给你的新外形一个测试机会，然后再决定是否放弃。记住，检验新外形成功与否的唯一标准是：你跟美女的互动结果。当然，你也会收到其他人的反馈，如：朋友、同事、家人、内心的不一致感、以及卖衣服的推销员。所有这些反馈都应立即丢掉，听都不要听。如果你老妈要谈论你的衣服，就马上换话题。

如果你从美女那里取得正面的互动结果时，那你就会在之后的几天或几周之后获得一致感。如果你在实验过程中被你的自我怀疑或不一致感所妨碍，那你就无法达到你真正的潜力。

11. 对实验成败的判别

打造你的最佳外形是个不断实验的过程，没人能一次就成功的。

对于每一次新外形的试验，你应该至少去搭讪 10 个美女。比较一下新外形和旧外形的搭讪结果：被打枪更多还是更少？要到号码更多还是更少？女人摸你更多了吗？她们对你更冷淡吗？分析结果，然后决定舍弃和再试验。

12. 变得“帅气”一些

少数人是天生帅哥，但大多数则不是，不过下面的方法可以让你后天地更帅一些：

锻炼肌肉和体型。

正确的身体语言——如走姿、站姿、坐姿等。

突出展示自己的优势部位——如眼睛好则多制造眼神接触；屁股有型就不要穿遮住屁股的上衣等等。

突出展示自己的弱势部位——如鼻子大则留长发以平衡；秃顶则剃光头发或戴上帽子等等。

13. 是个人就能做到

不管什么人，不管高矮胖瘦，好的衣着都能遮百丑。



此男显然过于肥胖。但他却成功地打造出了良好的外形：他掌握了平衡，拥有亮点、饰件、他的彩色领带掩饰了他的缺陷。



此男 70 多岁，但外形仍然很有魅力。他采用的是“嘻哈爵士男”套路，这适合他的岁

数和身份。他掌握了好的平衡，亮金项链则是亮点。

第六部分：行动计划

你已经学了很多了，现在该是制定计划马上行动的时候了。

花些时间研究一下周围的人的穿着。一两个星期之后，要决定出自己准备走什么样的路线。再花一两个星期购物，大量地试衣服。你每试穿一件衣服，都要好好地看一下。照写照片，这样以后你就能重新审视。在你没准备好之前，不要因为售货员对你施压而买下衣服。你清楚你究竟在做什么，你也知道你真正想要的是什么。

从今天起的一个月之内，你应当要打造出一个全新的外表，并应当出去进行测试。从今天起的三个月之内，你应当拥有一个不可思议的外形，在你每次出门后都能帮你吸引女人。

不要做这样的人：读罢好书即束之高阁。要采取行动。牢记：你穿的每一样东西都在向你周围的人传达出生物信号。其实你已经在不断发着生物信号了，哪怕就是你衣橱里现有的衣服。你完全可以发出更有吸引力的信号的，要是你当初改进了你的外形。

感谢你能如此思想开明地读完此书。你不会忘记的！你有了你的新外形的照片了吗？请发给我吧。让我看看你的“前后对比”。[我的电子邮件是 DatingGuruBrad@yahoo.com](mailto:DatingGuruBrad@yahoo.com)。

常见问题

问：我试了我的新外表，却被打枪了。我应该对这个新外表试验多久才能再试另一个外表？我怎么知道究竟是这个外表还是我的把妹技能导致我被打枪的？我总是被打枪。

答：你应当用你的新外表在 2 到 3 天内搭讪 10 个女人，然后再决定放弃或试不同的东西。如果你总是被打枪，那就试试我的另一本书《快速吸引》里的一些最简单的开场白。

如果你没有得到预期效果，那就问问你自己如下的问题：

女人能很容易明白我选用的性感套路吗？
我选用的模特是*优秀*的，还是我模仿了一个碌碌之辈？
我选用的性感套路在某种程度上反映了我的身份吗？
我把几种不搭调的套路混在一起，从而弄得含糊不清吗？
我迈得太远或远远不够（取决于你的所在地）？
这是因为你对你的新装还存在暂时的不舒适感吗？

问：我的性感套路需要来源于我的生活吗？我不是摇滚明星，我怎么能穿得跟摇滚明星似的呢？要是我真的跟女孩谈话时，那不就会看起来不一致了吗？我是个程序员！

答：你可能是程序员，但 Moby 和 Prince 也是。现如今，摇滚明星们在和你一样坐在电脑前消磨时光。你的外表反映出你的身份和兴趣。你是个独一无二的人。你的职业并没有完全地定义了你是个怎样的人。为了吸引女人，展示出多维个性是非常必要的。要是你 100%地被你的工作所定义，那么你就很没有吸引力。

你的服饰套路应当是你最性感的那部分个性的放大版本。

摇滚和流行音乐不只是音乐类型，更是生活方式。如今对于任何一种流行嗜好和兴趣，都紧紧关联着一种生活方式。你对于你的偶像的日常生活的图像清晰在目，这是因为你真正感兴趣的是那个人背后的生活方式。

问：我应该根据我的工作环境换外表呢，还是在工作时照样穿着约见女人时穿的衣服？当我参加一个很低调的活动或去一个所有人都穿得很土的地方时，我该怎么穿着呢？

答：这是个好问题。

对于工作，如果穿着自由没有足够空间的话，就不要太拗伤了，否则你会丢掉饭碗的。

关于“低调土气”的活动——有些时候，这是个绝佳的机会能让你鹤立鸡群。我认识的一些把妹好手无论去哪总是该怎么穿就怎么穿。他们穿出了**性感**。性感在任何地方都是起作用的。女人是无法拒绝的，无论是在低调土气的活动上还是在别的什么地方。

思路是：做些研究，模仿优秀的模特，不要害怕与众不同。

问：帮帮我！我没那么银子买衣服。我不可能试验那么多的东西。

保持简单。从一件衣物开始。如果它有效，那就慢慢加入到你的衣橱里去。如果它无效，那就把它换成其他东西。

试试廉价商店。试试易趣。有时你甚至可以在诸如 Marshall's 的打折店淘到好货的，只要你真正知道你找的是**什么**。记住，时尚不是关于金钱的，而是关于创意的。准备好你的时尚理念，然后花些时间进行廉价淘宝。

问：我应该穿戴什么样的饰件呢？我该穿什么样的鞋子呢？你能给我更具体的信息吗？

答：关于这个是可以皓首穷经的，但对你的基本思想是学会如何为你自己决定该怎么穿。研究一下什么会有效，然后再打造你自己的模型。打造模型是让你的外表整体协调的关键。如果你真的存在很多问题，那么你就参加[我的培训](#)吧。

Brad P 的更多作品

地下约会研讨会

快速吸引

完美约会计划

天生好手访谈录

质变方法（即将问世）

社交圈夜店游戏

搭讪焦虑与社交自由

以上所有以及更多，尽在 www.BradPpresents.com

