

PUA 玩家手册

-----康纳 PUA

《康纳玩家手册》单单一个论坛下载超过数千次，而且实用性好评 5 颗星!!! 在百度文库、新浪、道客巴巴及在 QQ 群中广泛传播目前下载及阅读量约 20 万!!!!

现在我在旧的《玩家手册》的基础上稍作修改，并增加些新的更深入的内容。

而为什么再单独写一本呢？原因大家都知道，《玩家手册》在圈内已经成为了自然流必读之物，而如果我再出续集的话，那可能就会对这本书有所影响，而《玩家手册》之所以能如此火，也是因为它的内在价值，而为什么我不能直接将一些更深入的内容直接加进去呢？

我想这一切，细心的你在阅读过后会有所发现，但那些深入的内容，需要你更深入的练习，我还是那句话，实践出真知，别光说不练，现在还不是你停下练习的时候，加油吧！

康纳 PUA 祝你早日到达理想地！

目录

目录

目录	2
关于我	3
第一讲 成长教程（康纳给的免费教程）	5
第二讲 如何搭讪（认识心仪的陌生女生）	7
第三讲 正确的表白（90%的人都用错了方法）	9
第四讲 挽回女朋友（正确的二次吸引）	10
第五讲 长期恋爱关系之如何为爱人花钱	12
第六讲 长期关系之框架（康纳四重框架定律）	14
第七讲 感觉来源	15
第八讲 自动反应机制（PUA 搭讪练习方法）	18
第九讲 用表达方式提升你的吸引力（成为自然流的读物）	19
第十讲 惯例就是一句话（成为自然流的读物）	20
第十一讲 亲密升级应有的心态（KINO 升级时应有的心态）	22
第十二讲 《康纳互动模型》的第二章文字互动模型	23
第十三讲 精品内容选录	27
第十四讲 康纳感言	35
第十五讲 康纳给你的一封信(网络课程中的内容)	38
第十六讲 成为 PUA 康纳的练习方法	40
第十七讲 康纳送你的礼物	42
第十八讲 思想的层次提升	44

关于我

我曾经是个爱的白痴，我只懂得怎么去吸引女生的注意力，但似乎总找不到与女人相处的奥秘，在 17 岁，我通过死缠烂打，终于得到了一份爱情。在相爱的过程中，我尽我最大的努力去让她成为全世界最幸福的女人。或许你以为我当时很幸福，但事实却是如此，我跟她相处了三年，之后才发现她出轨好几次，我发现甚至我跟她出轨的对象还联系过。嗯，这也没什么，只是她的损失（我当时自信的以为）。但自此之后我不敢再为爱投入，专注的投入到事业当中去。

一年后的某一天，地点：我朋友带着一个女孩来到我办公地点，开始我没留意到，在一个不经意之间，我发现那女孩有着所有我所喜欢的特质，当时我就想着得到她的电话号码，自己却不敢开口，她走了之后，整晚失眠脑子都出现她的画面。第二天，我开始打电话问朋友关于她的一切，发现她没有男朋友，我要问朋友要了她的电话号码。

我开用尽各种讨好办法，带她去 KTV、买花、送礼物、去长隆欢乐世界、浪漫晚餐、宵夜、电影、照顾她、关怀她...

我想，没有人比我对她更好了，起码我有经济能力去支撑。一天晚上，我忍不住去表白，我不想再这样无期限的投入而结果又无法预测。但答案却总是不尽如人意，她只对我说了六个字，“我对你没感觉”，我并没有不开心，起码当时是这样，起码我知道了结果。

没感觉？为什么没感觉？这晚，我再次失眠，我搞不懂，女人不是就需要我这种男人吗？书中所说的，要对女人好，要懂得关怀女人、买礼物、送花、带给她开心...我不是全都做了吗？她为什么会跟我说没感觉？她应该找一个像我一样对她好的男人！通过一切的以往的结论，我当时觉得，嗯，你知道的，这也没什么，这只是她的损失。

在 11 年的一天，我跟一个女生，又幸运的发生了一段关系，也许是太久没恋爱了（或许这是一个借口），我又再次“犯病”！我开始重复之前的错误，尽最大的努力对她好，买礼物、送花、5 点起床送早餐...而结果总是让人意外。我发现她出轨了，跟一个不知道那里比我强的男人，没错，我提出了分手，出轨的理由却又是那六个字“对我没感觉”。我搞不懂我那一点比他差，我自认比他帅、比他高、事业比他成功（那时我之前的公司还在）。什么是感觉？什么是有感觉？难道我还要再经历这种情况？我又再一次彻夜难眠...

失眠的过程中，某一时刻，我终于想明白了，我真的需要认真的学习一下怎么去爱了！我不想再次见到我所喜欢的人又一次因为没感觉而离开我!!! 我讨厌那种背叛我的感觉!!! 我开始在网络中、书中、现实中找寻各种各样恋爱高手（把妹达人）和恋爱知识，在网上的某一次无意点击，我发现了网上一些专门教人把妹的社区，里面充满各种我看不懂的词汇比如“惯例”、“吸引”、“联系感”、“服从性测试”、“目标”、“撩机”、“DHV”、“IOI”、“IOD”（术语区提供介绍），我拼命去将写的不错的资料下载到我的电脑，我开始一篇一篇的看，有两个月时间，我没有做其它事，只为了专注的学习这些内容。二个月后我发现，在没有接触之前，我还能让一些人喜欢我，但接触这些海量知识后，按照下载回来的资

料和买来的书籍按里面的方法去学习反而让我更加迷惘，每种方法都有人宣称成功过，而我却不知道那些才是真实有效的方法。

直到后来，我发现国内有关于这方面培训。我只想着快点学会，我想知道书中那些内容才是真正有效。我当即报名参加。在那三天，我终于知道，原来理论家和实践家的区别所在，从此以后也知道了那些才是正确有效的内容。课程结束后我开始强化练习，后期就被邀请加入了这个组织。我毅然搁置了刚起步的事业，投身到这个领域当中。在北京我跟国内最顶尖的高手一起相处、一起交流，不断的尝试最新总结的方法，见到学员在课程中把到自己所喜欢的女生，在北京的这一段时间里，我的记录不停的刷新。

直到有一天，我发现...我已经不再是以前的那个我，我不再需要这方面的其它知识。

因为 我想要的一切方法我已经得到。
你想知道方法？继续看下去，你将会得到...

游戏开始

如果真有世界末日，那我们将会像没有存在过那样，你不需要担心来自过去的、现在的、未来的种种问题，跟随着心中的那个想法，制定计划去做吧！就算失败了、破产了那又怎样？一切终究会过去，不如留下点什么精彩片段让你我回忆吧！

来到这个世界，如果连自己想做的事，都限制自己，那么又有什么意义？我们需要解开心中的那个自我，然后去跟着感觉走，做一些想做的事，那怕会令你心跳加速，但事后你却绝不会后悔。

看到自己感觉对的人，就应该第一时间走上去认识，那怕是开开口说声 HI，也总比没有跟她对话过要好。起码你上去了，当然，这是第一步，想在第一步吸引到目标，让她上勾，需要你提前做好自身建设。

好了，现在她停了下来，你需要谈点什么能让她有兴趣继续对话？应该怎么样让她上钩？如果你想让目标继续站在那里投入到互动当中，你需要了解一下认识的准备工作。

做好了第二步，现在是时候第三步强化吸引了，你需要了解吸引力的清单，在互动当中增加 IOI 或 IOD、DHV、微调、引导对话走向、服从测试、KINO 升级、引导投资...

当目标给你超过三个的 IOI，这个时候就已经到了第四步建立联系感，让你们的关系自然的升温。随着你们的联系感不断增加，你可以将目标带到私密空间，开始第五步诱惑，当你们发生关系之后，你需要去确定一下你们的关系（第六步），第七步如果你选择跟目标发展长期关系那你就按长期关系去做就可以了。

而这本书，讲的不是全流程的求爱系统，但我有必要先让大家去了解一些求爱的基础及步骤，你知道的，我不想你错得太离谱，我想上面这些内容已经让你对求爱的步骤有了足够的了解了，现在是时候将本书的内容公开了...

第一讲 成长教程（康纳给的免费教程）

学把妹不单单是能学到把妹，其实在学习过程中更多的是一种生活方式的构造。

（不过这句我说的原话已经被圈内无数人引人了）

通过学把妹，你不单单能把到妹，而且你还会更懂得生活。如果这些你还不懂，慢慢的学习，会有你懂的一天。

现在你作的所有改变，都只是为了将来那个更好的自己。

你不能吸引人家，你没办法让她爱上你，你追求不到她.....，其实能怪的人，只有一个，那就是你自己，人家不爱你，最根本的原因是，你不值得人家去爱你。

康纳的意见：

1、做好建设自身

去选购一些服饰精英范的服饰，你可以去参考一下简氏男装(简氏服饰)的衣服和配搭技巧。改变你自己的一些恶习，让自己更值得人爱。

练习肢体语言、面部表情，可以去康纳 PUA 的微博里查找相关的资料。

提升生活品味和质量。

2、坚持改变

其实大部分新手，都是很难坚持下去，我觉得主要原因有一个，就是圈内书籍材料太多，看得人眼花缭乱，新手不知道应该按那一个流程学习并坚持下去，我给你的意见是，你选择你觉得对的知识和内容，然后按照里面的内容去坚持学习练习半年！

3、练习

先看把妹手册三次后，然后再去下载康纳 PUA 惯例手册学习一些话术惯例，去练习搭讪，不要怕失败！当这是一场电子游戏好了。

去练习搭讪，搭讪收到号的，再开始练习短信、QQ、和电话技巧。

把妹目标：尽量找 5 个目标，练习去将她们把到手，不要怕失败，当作是游戏吧。

（把妹目标仅供玩家使用，如果你不想成为玩家，那你可以将练习的对象减少。）

4、思考

过程当中，多总结自己的得失。以求进步。

5、加群

加入我为新人朋友开的免费新人成长群(PUA-M 群（新手教程）QQ 群号：159308856，如果群已满，请看群简介并加入新群)，跟其它新人一起共同成长。如果你已经加了 PUA 群，那就不需要再重复加了，因为群内资料一样。

*进阶中级群的要求 * 50 天的群聊记录 * 因为不想太多 AFC 进去影响了群的质量 *
想要更加好的学习环境,在成长的路上就要付出多些汗水,多发点言对你有好处.
中级群也是免费给兄弟们成长的. (目前级群暂不开放)

另外群里面, 兄弟应该多多交流, 一起共同成长。另外照顾一下新加入的兄弟。

很多人提问怎么发文字信息, 我就在新手教程里简单的给大家一些小技巧:

尽量不要发一些太可爱的表情
不要去发呵呵、哈哈、嘿嘿、 啊! 这样的内容。
然后要学会用多重对话脉络。
另外学会用陈述句代替问问题。
话题走向对你不利的方向时马上切断。
学会推拉。
学下钩收线。
另外要引导对话走向。
然后要表现得自大和风趣
另外要学会价值展示。
(更多的发文字信息的内容你可以看本书的第十二讲)

康纳的联系方式:

<http://weibo.com/vvvvviv> 我的微博 (新浪微博用户名: 康纳 PUA)
微博里会分享一些我每时每刻的总结到的经验, 及生活分享, 玩新浪微博的兄弟可以有空看一下, 或许对你会有一些启示。
另外我的微信帐号是: **pu777**

怎么更快成长

如果你想更快速成长, 那可以看一下这个。想快速成长的兄弟, 可以直接看这个网页这是我
为新手开发的课程, 可免费学习前几课让你对求爱流程和步骤都有所了解下面的是网络连接:
<http://blog.sina.com.cn/puampua>

希望这路上你能坚持下去

康纳祝你早日到达理想地!

第二讲 如何搭讪（认识心仪的陌生女生）

*你有没有过这样的经历：一天下午你在学校、公园、路上、购物广场的上散步的时候，发现一个令你动心的目标。她飘逸着你所喜欢的女性发型，上身是性感的吊带，短短的迷你裙下一双修长的美腿。

*你故意的绕到她的前面，想看看她的脸是不是也像身材那样美丽，你发现她原来...是那么的完美。她就是你梦中情人的样子。你不自觉放慢了脚步，想在她的身前多停留一些时间，好多欣赏一会儿她那美妙的身材和娴静的气质。

* 她稍微抬起了头，好像注意到了你。你正面看到了她那眼睛，像两泓秋水注入到了你的内心深处。你一瞬间感觉到一股难以抑制的羞愧感，不敢再注视她，快步走开了。

*你离开后无比后悔，想折回头上去给她打个招呼，说点“你好！”或者“几天天气不错。”之类的话。但你始终无法、鼓起勇气这样做，你心里在想，“就算去和她打招呼也是没有用的，她这么漂亮，一定有男朋友了。”或者你在想，“我打招呼她会不会不理我，毕竟我们根本不认识。”你甚至想，“她不会在等男朋友吧，如果她男朋友回来看到我在和她说话，一定会很生气的。”。

*等到睡觉的时候，你又想起今天见到的这个女生，她就是你一直在寻找的那个女孩，她叫什么名字呢？她在那里工作？她到底有没有男朋友呢？还有没有机会再次见到她？？

我不知道你是否有过类似的体验。我只知道我从前经常经历这种“失之交臂”的感觉，在没有接触这个之前在每天的公交车上、商场里、办公楼里、小区里、马路边或者其它在这些很平常的地方，我以前经常遇到自己真正心仪的女孩，但以前我不知道如何去和她认识，而且每次心里都有一些消极的想法阻碍了自己尝试的勇气。每次有这样的经历，自己都有种挫败和无能的感觉。后来我了解到这个社区，开始不停的尝试，参加当时最高级的课程。然后成为成长最快的导师，直到后来被邀加入这个当时国内最知名的团队，再到后来自己创立了 PUAOK 团队。

通过一次次磨练，我发现了下面这个简单方法非常适合新人在现场临时用。

康纳 PUA 给你具体的操作步骤是：

一、正面走上去对女孩说，“嘿”或者“HI!”然后停顿。

二、然后说一些与现在无关的话题，然后直接转开课程，找些发生在你生活当中与现场相似又有趣的经历、现场的场景、现场物品再将话题由你们无关再一步步加深至与你们个人相关，再到与你们相关。

三、在女孩没兴趣的时候，假性时间限制说，“和我现在要回朋友身边（停顿 1），不过在走之前...再次插入话题”或者“我现在得回家去喂我的宝贝了，（然后停顿 2）它是我最近刚买的一只小狗，它有着可爱的名字，我看你应该是一个有爱心的人，你应该也很喜欢宠物

吧。”（直接插入多重对话脉络）---停顿 注：停顿的时候然后假装转身打算走。这个女孩一般都会对你如此快就要离开有点错愕，搞不明白到底怎么回事。然后你再次切入话题。

四、在互动过程最愉悦的时候，你可以敲定下一次见面，然后收取电话号码。

五、如果你不想电话号码变成一个无后继的号，那在收取号码后再谈 3 至 5 分钟。

注：这并非是游戏的全部，这仅仅只是整个游戏中，最简单的一个环节。

康纳觉得在对于新手来说，刚开始这一段时间，重点都放在克服自己接近陌生女孩的恐惧感上，对新人来说这也是一个重大的课题，接近陌生女孩是整个流程最简单的一步，同时也是新手学习过程中最难的部分之一。

经过这么久的学习、练习再到现在的内化，我早已可以从容地接近一个女孩并开始谈话，其实和一个陌生的女孩开始谈话是很容易的事情。（如果你内心足够强大的话）

你完全可以和她聊很久谈到很多内容，你需要注意的是，双方谈话的氛围是否友好、有趣，然后通过微调去推拉、提升吸引、补充联系感。只要谈话的氛围令人愉快，结束之前敲定下一次约会然后收取电话号码。

你相信这几句话就能改变你的情感线路？嗯，不相信是对的，现在，你需要清楚的知道，把妹并非我说几句话就能让你学会，把妹也是需要学习的。只能通过系统的学习，你才能更懂得抓住机会之窗。

现在，你的学习开始了，本书为你准备了众多的正确知识，现在在本书中去找那些，你所需要的内容吧！！

康纳祝你早日到达理想地！

第三讲 正确的表白（90%的人都用错了方法）

挫男总喜欢提问，怎么表白？如何表白？怎样表白？。他们总以为一句台词就可以让她轻易的得到目标。表白其实是众多求爱方法里，最简单的一种，也是让对方觉得最随便的一种。

女人为什么不接受表白，是因为在你表白的时候，其实她的压力也是很大的。让她压力大的情况有以下几种：

- *她喜欢你，但她不能显得自己很随便。
- *她想跟你试试，但她不能让你觉得她太容易得到。
- *她不喜欢你，直接说当好朋友。
- *她讨厌你，那就直接说不可能或没感觉。
- *如果她答应了你，你也会觉得她很随便，而且会怀疑她是不是婊子。
- *除非她没有恋爱经验，或者她非常喜欢你，她才会鼓起勇气答应你。
- *另外一种答应你的情况就是她真的非常空虚寂寞冷需要一个男人在身边。（但她又不想自己看起来很随便）

女人跟男人不一样，女人需要保护自己的名声，她们不想让别人觉得她很随便，不想让别人认为她是个婊子，你要知道，没有多少男人愿意跟一个谁都可以上的女人结婚。

另外她也需要自然而然的恋爱，而不是一句话就被搞定了。

同时女人也害怕选择，女人天生就需要男人去带领，无论是多强的女人，内心都需要一个比她更强势的男人。

所以，作为了解女人的男人，我们应该将一段关系自然的升级，而非跳跃式升级。

那我们应该怎么做呢？正确的表白方法是如下：

- 首先你要做的是想办法去吸引她
- 然后让她觉得她吸引了你
- 一边推拉一连补充联系感，然后你们 KINO 升级（肢体语言亲密升级）
- 然后带到床上，确定关系

在你已经吸引她后，这时候，你需要补充你们的联系感，为了合理化你们未来的进展，所以在你吸引了她之后，你就要表现出被她吸引（其实只要你表现出被她吸引那对她来说就是表白）。这样会合理化你们的关系，因为你们两个是两情相悦。

所以说表白最大的问题在于，你喜欢她了，但你不知道她喜不喜欢你，所以你就用最笨的方法去表白，这样看上去很好，但是有可能跳过了你吸引她的那一个步骤，就算她喜欢你，你也让她开启了婊子防护罩。她会因为不让自己看起来像个婊子而去拒绝你。

而我们，总是在吸引她之后，然后再“被”她吸引，补充联系感，带到床上，再确定关系。

这对于 AFC（挫男）来说，这样做很快，而且会让女人觉得自己很随便，但对于女人来说，这却是最自然的。

第四讲 挽回女朋友（正确的二次吸引）

在一段关系开始之后，很多男人开始懒惰，开始放任自己的爱人。女人在这个时候，开始觉得这个男人不是男人，其它强势的男人才是男人。其实每个女人内心都需要一个比她强势的男人。她需要那个男人能驾驭得了她，而非她驾驭那个男人，因为大多数女人天生就不喜欢和不擅于带领男人。

你可以试下问她们，妳想要什么，她们会说无数种需要，那正确的答案却是，她们连自己需要什么都不知道。她们连自己都带领不好，所以就更不要说带领你，或带领你们的关系了。

而大多数的男人，在关系开始之后，就开始慢慢的懒惰，放任她做任何你不想让她做的事。随着你放任尺度越大，她就越觉得你并非是她想要的那个男人。

她会开始抱怨任何事，对你不满，拿其它男人与你比较，裂缝随着时间而扩大，到最后，你们分手了。

而刚开始分手时，似乎感觉很好，随着时间的慢慢延长（你知道的就像 1 分钟变成 60 秒），你开始怀念她，想起过去总总的开心时刻。**你想挽回女朋友，你死缠烂打，她却说你很烦，不要缠着我。**

怎么办呢？这是很多男人需要面对的事情，怎么挽回女朋友。其实挽回真命的方法有很多种，但我不是很推荐去挽回，因为挽回回来，有可能大多数情况都是再次痛苦的开始。因为你的一致性会出现问题，会让女人觉得你不可靠。你或许会说，想爱一个人，真的有那么难吗？我可以很明确的告诉你，爱的确不是那么容易的，不是说爱就能永久爱下去。

长期关系处理，是很复杂的一件事情，但我已经将长期关系管理的方法已经写出来了，本书中也有分享一些基础的长期关系处理的方法。但现在还是先说挽回吧！

但如果你真的想去挽回，那下面我就给大家一个方法具体如下：

- 在分手之后，你需要去改变一下，让自己焕然一新。
- 将自己的生活态度、社交圈、梦想快速转变过来。
- 你需要马上做一些自己以前很想做的事。
- 你需要每天都过得很开心很精彩。
- 每去一个地方，最开心时候，就照一张相，再照一点风景照。
- 认识多一点能异性朋友，跟多一点异性朋友聊天互动调情。
- 照多点一点跟异性的合照。
- 将所有照片放在 QQ 空间、微博、微信、等等网络平台，“无意”的让你前女友看见。
- 将时间填满，不让自己太空闲，填充的项目都是上面的一些事情为主。
- 多点跟老朋友联系，然后再多点跟她的朋友联系，可以一起去玩下，让她们知道你现在的

生活状态。

-不主动联系她，但却经常“无意”的出现在她世界里。

-最后一件事就是等她联系你。

她联系你之后，你可以当作是好朋友那样，聊聊最近的事，比如最近你在忙什么，学习些什么，有什么打算（是你说你的给她听，而不是问她）。最后，再说，好久不见了，一起出去坐一下吧。因为你最近的改变，在约她出来之后，她会感觉到你的变化，二次吸引会启动。你可以在约会过程中转二次到四次的场（按照我的挽回约会流程去约会），然后带回家。

“那事”之后，你们的关系将再次开始。

开始了之后还会再分手怎么办？如果想避免再次出现这种情况，就先学习好长期关系吧！

第五讲 长期恋爱关系之如何为爱人花钱

为女人买花，送女人礼物，请女人吃饭，在圈内，这都是 AFC（挫男）的行为，除非你是奖励她的。

确实，很多没有接触过这个圈子的人，都是这样去把妹的。通过对她们好（给目标 IOI，表现需求感，然后拼命的给目标可得性），到后期再一次抽出，就得到了目标。这是很多没有接触这个社区的兄弟，所用到的方法。这也是一种把妹常用的方法。

我个人认为，把妹的方法有无数种，你只需要精通几种，那你就是一个把妹达人。

如果是我，我不喜欢在关系确定之前，投入太多，不是必须的情况，我都尽量减少投入。因为我需要确定我的投入是否值得，当然投入不只是金钱。而我通常都习惯让目标在一开始的时候习惯性的为我投入，但我通常不会让她投入太大，一些可有可无的投入我都会尽量避免。

而投入分为很多种，在我看来主要的有以下四种：

金钱投资

时间投资

情感投资

身体投资

等等

这些投资不分先后，它们只是用来计算你们谁为这做关系投入得更多而已。

金钱投资

这个比较好理解，就是你对她投入的金钱的多少，她对你投入的金钱多少。

时间投资

就是你花在她身上的时间多少，她花在你身上的时间多少。

情感投资

就是对她的感情投入多少、情感依赖度，她对你的感情投入多少、情感依赖度。

身体投资

这个就不说了，大家懂的。

女人的投入越多，用户体验就越好。

对女人好，并不能增强她的用户体验，就像很多女人总喜欢一个 PUA 或者花花公子那样，她的感觉之所以强烈是因为她的投入太大，而 PUA 或者花花公子投入就很少，所以她在乎他，他不太在乎她。

另外，你的投入少，她的投入多，你就更容易引导她，因为你的框架就是你比她更重要。

所以在长期关系里，我们需要保持长期的低投入，不需要很低，用 10 来计分（你们的总投入为 10），你最多只可投入 4.9，目标需要投入 5.1 这是底线。

我喜欢在一开始时就引导女人投入，最开始是时间投资，我会让她为我投入时间，通过约我而去更加她的情感投资。然后再引导金钱投资。

但某些时候，我会顺着现场走，比如最近，我在没 SEX 之前，送花了。因为当时已经确定关系（正常情况我是不鼓励在没有“那个”之前就确定关系），其实是因为情况有点特别，我也感觉到，今晚我会得到她。当时一个小女孩问我们要不要花，我说，不要，因为我要去买东西，所以就走开让目标在等我，小女孩跟着我，然后我开始跟她玩，追逐，然后蹲下，跟小女孩聊一下天，然后再买花，整个过程很开心，我买花只是因为小女孩很可爱。然后我卖好烟和水，叼着花走回去，送给她，整个过程她都能看得到。你能想象得到她的感觉吗？故事在 7 月 26 号晚，但花却现在还在我房间里。（这是当时在 2012 年三亚计划时写的）投入的方式，应该是这样，当然还有很多这样的例子，在些不多分享。

女人主动买单的时候，你需要让她去做。

我们不能那么自私，不能在整个过程当中，只有自己投入而不让她去为这段关系投入。

爱的体验，就在于投入的多少。

你投入得越多，你的爱体验就越强。

我们不应该如此自私的只顾着自己体验爱而让她没有体验爱的机会。

引导她投入，你需要不停的去尝试，而我只能让你有一个方向。

具体方法，不作公益分享，自己总结会让你有更深体验。

关于引导我微博有相关的内容供你参考

康纳祝你早日到达理想地！

第六讲 长期关系之框架（康纳四重框架定律）

为方便新手学习，我故意将一些术语改为通俗文字。

新手注意：框架的通俗解释是原则，就是你对人对事的原则。比如有一些人说我不借钱，这是我的原则。这个所说的原则就是框架。

在旧的理化系统上来说，很多时候，女人的废物测试（测试你是不是废物或者是不是一个低价值的男人）只是为测试你是不是一个值得她全心投入的男人。

我个人完全同意以上观点

在我看来女人总喜欢以挑战你的框架来确认她在你心目中的地位。

一但你妥协，那她就会不断的再次挑战你的容忍度，直到你接受不了，而去跟她吵架等等。

其实，你可以在一开始的时候，就去控制好你的框架，以后，你就减少你们的争吵几率。

你可以先将你的框架定好，然后再合理化你的框架。

让她去接受你，而非你去忍让她。

快速吸引如此，长期关系更应如此。

首先，整体框架定义是四个等级如下四个

- 1 家人
- 2 事业
- 3 兄弟
- 4 女人

你必须定义为你的家人是第一位，因为可以证明你能顾家、重感情。

事业位于第二位，可以证明你的事业心、上进心。

兄弟位于第三位，可以证明你重情重义懂得交际。

女人位于第四位，可以让她知道她可有可无，让她懂得珍惜你。

当错位后的影响

如果你将女人放在兄弟之上，女人会不停的挑战你的事业，通过挑战你的事业去证明她在你心目中的地位，如果你将女人放在第一位，她会去挑战你的所有事，当你完全落入她的框架之后，如果她不够理性你们有可能经常发生争执，而你整个人将被她所控制。

永远要记住，你的框架弱她的框架将会收了你的框架。如果她的框架弱你的框架将会收了她的框架。

所以在一开始的时候，你需要很好的控制你的框架。你能做的不是去改变自己接受她，而

是去让她接受你的框架，让她知道她不能改变你，只能接受你。

如果你能控制好四个等级框架，你会发现，你以往的痛苦经历将不再呈现。（当然，这只是长期关系的一个重要部分并非全部）

康纳祝你早日到达理想地！

第七讲 感觉来源

感觉来源前部分之遗传的感觉

按照进化学所讲在远古时代，我们人类在地球上，只有 40 万。如果按这个数字去解释，一个部落也只有几十到百人之间。在那时候祖先们想要让自己的基因存活下去是极其困难的，在当时他们需要想尽各种办法让自己存活下去，正因为如此所以他们制造一些能帮助他们存活下去的感觉，比如害怕感、焦虑感、饥饿感、妒忌感、失落感、喜悦感、包括被吸引的感觉等等的一切感觉来源。

为什么会有这些感觉来源呢？因为祖先们经过漫长的进化史一步一步形成的，为什么会这样？我打个比方，就像做实验，我们将一只刚出生的猴子圈养在实验室，在成长过程中一吃香蕉就被毒打，在这种条件反射下，它长大后不会去吃，而且只要你一丢香蕉在它面前，它就会感觉到害怕，不单单这样，它还会在将来教育它的孩子不要吃，它会将它这种感觉遗传给它的孩子。我们祖先就是这样一步步演变过来，就像害怕的感觉，如果一个原始人，站在悬崖一点都不感觉到害怕，并且还跳了下去，那他就不是你祖先了，你要知道，所以祖先们遗传下来给我们的感觉，大部分情况是对的，这些感觉会帮助我们更好的存活下去，有了这些感觉才得以让我们的基因免受大自然无情的淘汰。

吸引呢？其实吸引的感觉来源也是一样，因为当时一个部落只有一百人左右，我们按平分算，约共有 50 个男人和 50 个女人，而除去已经结婚了的、年老的、未适合繁殖的，到后或许我们只有 3 至 7 个目标让对方选择。而祖先们是怎么去选择？

按进化学来说，一个女人选择一个男人，大多数情况是去看这个男人的生存能力。而男人选择女人则看重她的繁殖能力。为什么会这样呢？再往下看。

关于女人，女人通常跟一个男的在一起了之后，她会怀孕、坐月、照顾小孩，如果她选择了一个生存能力低的男人，她将有可能会死！因为在当时没有人愿意会收养一个有小孩的女人。按这条理论去解释，你就可以清楚的知道为什么女人会这样选择男人。她需要一个高生存能力的男人，在她怀孕的时候，去提供食物给她和她小孩，一个女人一辈子要做的事，就是去找一个高生存价值的男人，因为，如果她男人的生存价值强的话，她的基因会更好的繁殖下去，她也希望自己的孩子能像他父亲一样，具有很强的生存价值，比如她男人是一个雄性领袖的话，她和她家人就将受益，而且她的基因也健康的会存活下去，当然雄性领袖只是其中一个 DHV（高价值）属性。

关于男人，在远古时代男人选择女人主要是看女人繁殖能力，比如脸蛋、胸部、臀部...，因

为是男人生存下去，他只要跟父辈一起去学习生存技巧即可。他需要让自己的基因更好的繁殖下去，所以他需要选择一个更健康更具有繁殖价值的女人。

你要了解，哪怕是现在，我们其实都一样，存在这个世界上最重要的事只有两件：

1-让自己生存

2-繁殖自己的基因

所以哪怕是现在，当一个女人见到高价值的男人，会情不自禁的被他吸引，而一个男人见到一个长得漂亮的女人也会情不自禁的被她吸引。他们都不能去选择，因为这些感觉是祖先们给我们的。我们需要跟着感觉走，如果你是男人，你想吸引女人，那你就必须先让自己更高价值。如果你是女人，你现在就需要去将自己打扮得更好！可以去参考一下简氏男装的款式与配搭，不为什么，只为了吸引异性！

而为什么会被吸引？为什么会有感觉？原因就在上面。就如“吸引是没有逻辑的，吸引是一种感觉，这种感觉是不被选择的。”

2012.5.28

感觉来源后部分之吸引行为学

（本文由我 2012 年 112 期的学员战零在课程之后发表）

众所周知，男人是理性动物，喜欢使用逻辑分析，而女人是感性动物，喜欢用感觉分析。我想很多朋友在向自己心仪的女人表白的过程中，都会遇到过这么一个理由：我对你没感觉！

对于很多男人来讲，感觉是一种非常虚幻的东西，它没有逻辑，无法分析。所以很多男性朋友就卡在这么一道坎上。因为他们无法分析，也就无法去创造女人所喜欢的感觉！

那么感觉到底是什么？跟前面提到的一样，参加课程之后，我深刻的体会到感觉的一些来源，包括康纳所讲的 1 感觉来源进化吸引及现在 2 感觉来源之行为吸引。我在这里无法给大家分析因为内容太多了。但是，我试试给大家讲讲康纳所提到的行为吸引感觉来源并增加些我自己的看法，希望你有所帮助。

康纳说从行为学的角度如何去创造女人喜欢的感觉并且给予对方一定的吸引，并由此打开一个缺口，让各位能有后续的动作。

康纳说在国内这个女人资源短缺的时代，只要 6 分以及以上的女人都会有为数众多的追求者在其身边围绕着。而这些女人从小就被这么一帮人追捧着，也就意味着从小就开始锻炼她们的社交直觉。当然，女人在社交直觉的这个过程上是有天生的优势，这来自于她们的基因，也就是我们的祖先。因此，从一个男人出现在女人的视野的时候，女人就会开始利用各种方法来判断对方是否具备高生存价值，或者是否能有让她感兴趣（也就是她对你是什麼感觉），这就决定了你前期的一个吸引力。其中，行为判断就占了非常大的一部分比例。

试想一下，一个 6 分及以上的女生，每天都在应付数个数十个甚至数百个追求者，这些追求者早就被她在心中归类了为各种类型，比如想直接 TD 她的玩家或者只懂得关心她的老好人。所以，你所表现出来的任何行为，都会被她归类。也就是说，她会用以前身边的男人的行为来判断你，你在哪个类型里。

这个行为判断的起始时间，就是你出现在目标视野的时候。这个时候，她就已经对你开始做出行为判断。例如，如果你的后续的行为只是不断地关心她，给予她物质上，生活上或者精神上的关心，她就会对你的行为判断为：没有情趣的老好人类型。而这种老好人，在她之前的人生阅历中，已经有上千上万甚至上百万个了。而她既然对以前的人没有任何兴趣，自然就对你不会产生兴趣，自然而然，你就没有吸引力，也就是，她对你没有感觉！

所以，如果你要吸引住她或者引起她对你的兴趣。那么就需要出现在她眼中的那一刻起，你就很特别。也就是说，只有与别的男人不一样（比如不一样的出现方式），她才会对你有兴趣。由此，她会产生好奇心。而一旦她对你产生好奇，她就对你有兴趣了，这时候，你就已经吸引她了，她，也就有感觉了。这个时候产生的吸引点。而这个吸引点就是入口，一个扩大目标对你的兴趣（或者说吸引她）的入口。

由此，你就可以开始接下来的后续动作。

但我需要提醒各位看官：这个时候的缺口非常不稳定，稍有不慎就有可能闭合，这取决于很多因素，比如说你的自我建设，就算你的出现方式十分特别，但是你的发型、打扮、细节、谈吐等等各个因素都有可能直接造成这个缺口的闭合！康纳所讲的三秒吸引将不会产生。

第八讲 自动反应机制（PUA 搭讪练习方法）

在功夫片中，一个武功高强的人在见对手出招的时候，他能很轻松的回应招式并将对手倒。其实学习把妹也一样，如果前期你学习方法用对了的话，你会早日形成这种自动反应机制。

那我们应该怎么做才能掌握这种自动反应机制呢？首先，你不能掉入惯例误区，因为当你掉入惯例误区之后你会在所有跟目标互动的过程中想着此刻该使用那一个惯例比较适合，在这时候，你会觉得自己严重缺少惯例，而且对目标的吸引也会随之而减少，因为你已经开始紧张了，你担心说错话，你担心吸引不到她。

但其实，你需要的并非仅仅是惯例，同时你不应该怪罪自己整理惯例太少，你应该去怪自己用错了练习的方法，你应该去练习一种叫三秒法则的东西，在很多人看来，三秒法则就是三秒就上去搭讪，其实正常的使用方法是在心中倒数三二一，然后在数到一的时候你已经出现在她的面前。

为什么一定要这样练习？因为这样练习你能随意的聊天，同时你也不会去在走上去的时候在心里面想着用什么惯例，随着你越来越多的练习，你会形成一种自动反应机制，去应对各种各样的目标，以后你会见到一个目标直接出现在她面前，直接开始对话，并形成一种条件反射，会见到各种各样的目标用各种各样的开场白地应对，当你达到这种水平的时候，你将会不需要再想，在这个时候应该用什么惯例。

什么时候才能达到这种水平？先去按照这个方法去练习吧，每次搭讪都去练习三秒法则，在心里默数三二一，当一的时候就出现在目标面前，然后在去练习自动反应。当然可以看惯例，但是一定要在晚上回去的时候看，在去的时候就不需要看。你需要练习的是 PUA 的自动反应机制而不是一个背惯例的机器。

康纳祝你早日到达理想地！

第九讲 用表达方式提升你的吸引力（成为自然流的读物）

很多新人，都觉得自己需要海量的惯例，以求得让自己在跟目标交谈中更好的建立吸引。但在实战当中，他们总是在说惯例说到一半，目标就已经没耐性继续听下去了。而他还相信继续用这些惯例可以起死回生。

其实，在这个时候，你已经走进了惯例误区。我之所以这样说，是因为你太过于注重惯例的内容，而忽略了表达方式。一个好的惯例，不一定每个人用都有同样效果，但一个表达方式很有技巧的人，用什么惯例都会有一个非常不错的回应。

现在，你需要注意一下你的表达方式。去尝试一下，去调整你的表达方式，将同样的话说出来，你会惊奇的发现，每种表达方式所得到的回应都是各不相同的。因而在泡学的过程中不能过于僵化死守教条，要根据惯例的具体内容结合当时的环境采用正确的表达方式，把惯例所要达到的目的充分地体现出来，因此一定要注意表达方式的选择。

而在表达方式，分为以下几种：

1、眼神

一个自信的人，在与交流的过程中，总是跟对方保持眼神保持。这是一种自信的表现，也是一种对别人的尊重和认同。另外，眼神主要分为两种：第一种是无兴趣指标的，就是单纯的眼神交流、傲慢的眼神、等等。第二种是有兴趣指标，比如：全神贯注、深情对视、微笑的眼神、柔情的眼神等等，使对方有一种心有灵犀的感觉，更多的时候达到心照不宣的更高境界。

2、语调

快节奏的语调，会让你的听众觉得你很急促同时也是一种不自信的表达方式。如果一直慢节奏会让听众觉得很烦躁。

你一定要学会控制好你的语调，在适当的时候，或者是重要的点上，放慢节奏，会让你的听众，全神贯注的听你讲话。同时，在推拉、IOI、IOD、调情的过程中，如果掌握得好，能直接升级你对她的吸引。

3、肢体动作

平常的肢体动作，你可以去看一下一些好的影片如 007，他的肢体动作就非常好，又或者汤姆-克鲁斯。等等然后对着镜子模仿他们的动作。虽然我们并不是要求达到站如松坐如钟的刻板，但是端正的肢体动作就是态度端正的开始，手足无措与手舞足蹈都不可取，肢体动作的表现应该是自然得体，是自己内心的真情表露。

肢体动作也有分为有兴趣指标和无兴趣指标。

4、面部表情

微笑、友善、笑容、等等表情，你需要去多对着镜子练习一下。

其实这并非单单只是 Pick-up，这也是我们生活的一个成长过程。

康纳祝你早日到达理想地！

第十讲 惯例就是一句话（成为自然流的读物）

很多时候，在这个社区里有非常多人鄙视用惯例的人，他们将自然流放在了首位。

在这里我想说的是，其实每一个自然流，都会使用惯例，只是他使用的惯例都是经过自己筛选、经过自己总结以及经过自己内化而保留下来的。

而惯例又是什么，在课堂上，我常说“我个人觉得，惯例就是一句话。最常见的惯例就是“你好”。你也不必担心，惯例的泛滥，你也不需要担心重复使用惯例，因为我们都在习以为常的使用一些惯例。”

自然流与惯例流最大的区别是，自然流不觉得自己使用惯例因为他们已经将惯例的核心内化，在表达的时候是自然而然的表达出来而非刻意呆板的表达，而惯例流却只注意到自己在使用惯例却忽略了表达方式与惯例所传输的个性。

其实每个惯例流，当他懂得内化这些内容的时候，自然而然就是一个自然流了。

而怎么将惯例内化？

你不单单需要去收集惯例，你还需要了解，当时这个惯例最初应用的时候，要知道使用这个惯例的当时的场景、状态、环境、气氛以及当时的表达方式。

你需要了解的是在什么时候，用这个惯例最好，而这个惯例传达了你的那些个性以及怎么样会能让你更自然的将惯例表达出来。

比如照片秀惯例

每个人都应该有，而且就算你重复都没所谓。

你应该在你的手机里面，加入一些以往精彩的生活特写(DHV 相片)，再加入一些自己的真实写照（不是 DHV 的）。

每张照片都有一个相应的故事，但你不能去强迫目标去听你讲故事，你只是以一种有趣的而且不经意的方式对她说出来。很自然，仿佛你真的不想说话不想讲给她知道，但好看到照片非常想知道是怎么回事，而你见到照片只能是无可奈何又得不说。

但如果你只将照片拿给目标看，她并不会觉得你很高价值或者被你吸引。

如果你想放大她的好奇心，你可以在手机里，放一些会引起她妒忌的相片。比如你跟一个比你高分的女人在亲密等等。在表达的时候，你可以故意的快速一下子转到下一张，假装不想让她看到这些。

这样往往会让她更加好奇。然后你想将她引导到什么状态，你就用什么样的表达方式去表达吧。

康纳祝各位早日到达理想地！

第十一讲 亲密升级应有的心态 (KINO 升级时应有的心态)

今天在整理以往写的文件时，发现以前写过关与肢体亲密升级的心得，我发现圈内大部分的新人（刚接触的朋友），在 Game 的时候，总是害怕 KINO（肢体亲密升级）升级。在合适的时机，总是心跳加速，一个大男人偏偏在这重要的时候婆婆妈妈，非常无奈。今天，我就将这篇文章贴出来。让新手朋友能更好的了解 NINO（肢体亲密升级）升级。

在很多时候，你们在互动过程中，话术上的吸引已经做够了。但你一触碰她，她却闪开了，你一定会想到，这一定是因为你的吸引没有做够，于是你继续吸引她继续触碰她。一下子几个回合下来，你发现你一直在不停的来回转。其实有时候这并非单单是因为你的吸引力未够，只是很多时候，**是因为你的 KINO（肢体亲密升级）升级不自然，而女人对于明显的 KINO 升级都有相似的自然反应。**

其实 KINO 升级在我看来，就是关系的亲密升级，它代表着你们之间的关系。**你不需要担心她接受不了，你也不需要想国内的女人没国外的女人开放，我要告诉你的是 - 这个女人只是对你不开放而已。**当你觉得 KINO 很正常的时候，女人也会这样认为。如果你都觉得 KINO 很不自然，那她也会这样认为。**你要知道，跟女人在一起的时候，咱们男人一定要带领女人，不单单是话题上带领，在思想上我们更需要带领她们。**当你觉得无所谓的时候，你只需要用一个适合的她无法拒绝的方式去表达出来就行了，她会接受的。

想要你的 KINO 升级，你必须放开自己，让自己的思想得到解放，你需要接受以前所不能接受的东西。比如说快速 TD（推倒就是“那个”的意思），在自己的 MLTR 面前带着新女朋友进房间等等，你需要解开你思想的枷锁，不要觉得什么摸摸她、亲亲她是多了不起的事情。**如果你觉得她不开放，那好，我就再告诉你一次，她只是对你不开放而已。在背后，总有一个男人，跟她一起疯狂，表演各种你所接受不了的动作。**

而从技术上来说，KINO 跟吸引是保持一致的，她一开始对你没有吸引，所以你也不需要急着升级，这样只会让她很不舒服。**但随着你 Game 的慢慢深入，产生的吸引力慢慢增加，KINO 也需要跟吸引力同时上升。**在这样的环境下，她会慢慢的习惯你的 KINO。到了最后面，在 TD 的时候也就没什么 ASD 可言。

怎么升级 KINO 呢？你应该让你的 KINO 一步步走得非常自然。要让她觉得，这只是你生活当中的一部分，你不单单对待她这样，你对待其它人也是这样。简单的肢体接触（如拖手）是最基本的 KINO。TD 就是高级的 KINO。当然还有更加高级的，这不在我们这次的讨论内容里，我想大家都应该想得到，一步步上去是什么。所以就不一一介绍了。

还有就是其实你不需要担心你的升级太早而搞砸你的 Game。记住一句话“想得一个女人，就要冒着失去她的风险。”另外，你也不需要给自己太大的压力，**其实 KINO 升级没你想得那么复杂，它只是用来衡量你们关系的一个工具而已。**

康纳你祝早日到达理想地！

第十二讲 《康纳互动模型》的第二章文字互动模型

本章仅作案例分析，关于整体的康纳互动模型与互动原理及互动注意事项将会在《康纳互动模型》的第五章及第四章公布，因为我觉得有必要先提供一些实用性强的案例，给予大家使用，然后再慢慢引导大家了解原理，本章将会分析一些实战过程中的案例，如果没有达到目的，我也不会将下面的互动内容公布。而在我看来，每次的互动都有一个目的，达到了当时你想要的目的，那才算是一个成功的案例，康纳祝你好运。

当你收了目标（你喜欢的对象）的号之后，你需要即时就开始补充你们的联系感，并及时的建设你们的和谐感，你需要让目标习惯你收到你的文字信息（即短信、QQ、微信、陌陌、飞信等等），并让她一点也不感到唐突。或许很多的 PUA 导师会说，这样需求感太强了，而我要告诉你们，需求感不在于你什么时候发文字信息，而在于你文字信息的内容。或许很多 PUA 导师又会说，康纳你发的文字信息内容太长了，而我要告诉你的是，我不介意我的文字信息回复内容比目标更多字数内容更长，为什么？因为我一直都是在分享我的生活，即我在提供价值给目标而非向目标索取价值，我希望你们都能真正的去应用它，而非看一次就算了。

当你刚收到目标的号码时，这只是刚刚开始，并不意味着什么，你知道的收到她号码的人多着呢，你只是其中一个，而通过收到号码之后得到她的绝对是少数中的少数，怎么在如此之多收到她号码的人当中俘获她，你需要的是做得比他们更优秀，不需要担心，你有我在身后，首先，你需要了解你当时收到号码时的环境，并先从环境当中，找出共同点，即你跟目标都有的感觉，比如你们在当时都在购物、紧张、等车、跟朋友一起出去玩、不熟悉环境等等共同拥有的因素，从这个因素中，去跟目标拉近距离，同时并建立联系感与和谐感，让她在跟你交流的过程中并不感觉唐突、不舒服...

假设你在收她号码时，你采用的是直接开场白（我通常限制线下学员使用直接开场白，因为对后继有很大的影响，而且在直接开场之后第一条短信话题的插入也是需要提高数量，因为这是直接开场的“好处”），那你通常是怎么发第一条短信的？可能是这样：

这是某某（你的名字），我喜欢惊喜的生活，很开心在这里认识了你。
或者其它等等

但这样并不能提升你们的和谐感及联系感，你应该这样发第一条短信：

其实连我自己也觉得唐突（先讲自己，而非去讨好她），我觉得你也会有这样的感觉（让她跟你一样，而非你跟她一样并已经插入了第一个话题），但其实当时我也不知道我去跟你说话的理由（交流感觉），但我还是选择了上去（做自己想做的事），希望当时不理智的我，没有吓到你（懂得关心人并插入了第二个话题），现在我正赶去参加我们的庆功宴会（事业展示价值并插入了第三个话题），没想到今天会发生那么多好的事情，特别是遇到你之后的另一件事（生活态度并插入了第四个话题）。

在刚开始第一条短信，一定要选择让大家有更多的话题，你我都知道，如果没话题继续下去，才是最可怕的，一切都将结束，更不要说你们之间的未来发展。而我个人推荐为了提升你的成功机率，第一条短信，最好插入 2 到 4 个话题，不可以只有一个话题，也不能有超过 4

个以上的话题，话题一多，就显得刻意。你可以按上面的互动模型去更改一下，不要全部套用，如果你愿意思考那你一定会发现比这更好的。

在第一条文字互动信息的话题铺垫，当她对你有兴趣的时候，你可以放开一点，慢慢聊，最好每一条信息，都要插入至少一个话题，可以是你感兴趣的，也可以是她感兴趣的，比如：

她问你，你是做什么工作的？
你可能会这样回复：
我是搞 IT 的。
我是做小生意的，你呢？

其实你应该这样回复：

其实每个都有喜爱自己的工作，不过我做的工作是我所选择的同时也是我喜欢的(展示价值)。我现在是从事与你生活相关的行业（建立联系感），如果你有上网习惯的话（巧合需要磨合一下）诶，对了（像你突然想到了，这样会降低你的需求感），你呢，平常工作当中你都做些什么（插入话题），我也了解一下你（变被动为主动）。

同时话题要由浅至深慢慢转变，第四章互动原理会详细介绍。

在短信互动过程中，你需要正确的使用标点符号。

比如：小蓉其实我不知道应该怎么说但我的确对你变了并不是因为我变了而是我觉得你并非我所喜欢的类型记得那天我胃有点不舒服你却不懂得上前关心一下还有其它的你你知道吗？你知道的我最讨厌那种不懂得关心人的女人希望你以后快乐。

小蓉，其实我不知道应该怎么说，但我的确对你变了，并不是因为我变了，而是我觉得你并非我所喜欢的类型。记得那天我胃有点不舒服，你却不懂得上前关心一下，还有其它的...，你知道吗？

你知道的，我最讨厌那种不懂得关心人的女人，希望你以后快乐！

标点符号的妙用，降低你的需求感。

如果你们已经有了和谐感，那你可以直接发一下问，因为她已经习惯了你的短信。

但不能这样发“你在干嘛？”

你应该这样发“你在干嘛，我刚才在世贸天阶发现了一样很有神奇的东西，我猜你肯定会喜欢它。”

将问号去掉，以降低你的需求感，然后再插入话题。

以后每次联系时的第一条信息你只需要抓住目标的好奇心即可，你应该发一些她一定会回复的内容，比如：

“在，？”

“你猜我在做什么？”

“你不会想到我在那里。”

“哈哈，在这城市里我发现了一样很棒的东西。”

你要记住，你只是在分享你的生活，而不是因为想自己的生活跟她一样。

在短信互动中，要懂得使用陈述句提问。

比如如果你想知道她在干什么时，你不能说，“你在干嘛呢？”

你只能说，“我刚才做了一件一直很想做的事，我猜你一定想知道是什么。对了，你在干嘛呢？”

在短信互动过程中，你需要懂得展示你的 DHV，和怎么去正确邀约。

比如她问，“你在干什么？”

你不能说，“我在煮饭，等会再跟你聊。”

你只能说，“不知道为什么，今天我很想煮点东西奖励下自己，我买了些自己最喜欢吃的菜，现在准备去煮了，你懂的，我需要专心，真可惜今天的晚餐没你的份，下次早点联系我，说不准还有机会。”

在短信互动过程，你需要去推拉。

当你邀约之后，她说“我不确定我到时会不会去。”

你不要回复“来吧，我很希望你来的，真的相信我会很有意思的。”

你应该“嗯，如果是这样我约其它人了，我挺想去再体验一下，因为那次的感觉让我一直回味，我也搞不懂为什么第一个问的人是你，或许我想跟你一起去体验那种感觉。那我约其它人吧，不过挺遗憾的。”

在短信互动过程中，你需要懂得正确的主动切断这次交流。

当你聊着聊着，感觉快到结束的时候，你需要主动的切断话题。

你不能回复，“我要去忙些工作了，下次聊。”

你应该回复的是“对了，刚才公司打电话来，需要我去处理一些小事情，你懂的，男人事业为重，我先去忙，完了再告诉你我忙的是什么“小事”你绝对猜不到。”

在目标反应差时，你需要给 IOD（术语：无兴趣指标）。

在刚开始，她如果只是嗯、哦、呵呵的话，你可以直接给她 IOD。

康纳：我刚才在回家的路上，发现了一间新开的咖啡厅，看上去感觉很正，下次一定要去试一下，你喜欢去咖啡厅坐坐吗？

她：还好

康纳：哦。（直接 IOD）

康纳：我觉得你挺好的，而且很懂得生活，我觉得我们应该多点出去聚聚。

她：呵呵

康纳：嗯，这样子，我就可以介绍多点朋友给你认识了。对了，我觉得你跟我一个兄弟应该很合得来，改天介绍你们认识一下，事成之后，记得给我个红包。

在目标反应好时，你需要给她间歇性 IOI(术语：有兴趣指标)。

目标：我觉得跟你聊天很舒服。

康纳：哦，很多人都这样说。(如果已经奖励过她很多了，你就不给奖励也不惩罚她)

目标：今天怎么不发信息给我。

康纳：我还一直在等你发信息来呢。今天你都经历了些什么事？(如果很久没给奖励的话)

目标：昨晚我们去的那个地方挺不错的，我还想去，你什么时候再带我去呢？

康纳：先不跟你聊。(之前奖励太多，所以惩罚一下)

为什么要这样做？第四章互动原理会作详细的介绍。

读懂女人心之文字调情案例。

你需要了解女人话背后的含意，第九章会详细教你怎么读懂女人心，但在这之前还是需要给点调情的案例给你。

目标：你好坏哦，老是这样欺负人家。

康纳：我才不欺负人家，猪，只是喜欢欺负你而已。

目标：你怎么老是这样，都不理会我的感受？我讨厌你这样，我觉得你不关心我。

康纳：宝贝，又开始胡思乱想了，你知道的，一切都为了后面的惊喜，很快你就知道了。

目标：你太霸道了，想让我对你不那么排斥，就给我足够的时间，而不是一味的索取，这样更让我离你越远。

康纳：嗯，我理解你的不习惯，但你要知道，我在你前一步等你，你要向前走一步就好了，我想跟你享受放松在一起，像那天你走之前那样，我很喜欢那种感觉。

目标：嗯，我尽力。能问你个问题吗？而且要老实回答。(然后这时候我就打电话过去了。)

不存在的没话题

在任何你想说的话之前，加入一段描述，后再加入一个话题。

你想发的文字内容：

我想带你去看海。

你应该这样发：

今天没想到做了那么多想做的事情，我很开心，不过还想做多一样，你今天都忙了些什么呢？

第十三讲 精品内容选录

康纳平衡法则

众所周知，平衡就是两边对等，但在一段关系里，永远没有两边对等，如果我能给你什么对等的方法，那就是康纳平衡法则，在我之前所讲的长期关系之框架中，我第一次提到我所创立的平衡法则，但众多兄弟对此都不是很了解，为什么要这样。

康纳平衡法则：

你 4.9 : 她 5.1

平衡如果以十分制的话，即 5: 5 两边都是 5，但一段关系中，这样的情况会变得不可控制，因为你们都不知道明天是谁带领谁，所以最好的方法是，将你们的平衡值定为 4.9: 5.1，即你是 4.9 她是 5.1，尽量都不要超过这个值。如果你是 4.9 她是 5.1 的话，你还是掌握着主动权，我并非是说一定要掌握关系的主动权，但作为男人，我觉得我们更应该这样做。

康纳平衡法则可以应用到需求感、金钱投资、时间投资、身体投资、等等领域上面。

拿需求感来打比方：

假设以十分制评分，1 是需求感的最低分，5 是需求感的最高分，你们两个的总需求感为 10，所以当你的需求感是 6 她的需求感是 4 的时候，你就不能过多表现需求感。

你要懂得平衡，要按照康纳的平衡法则，去平衡你们的需求感，（康纳平衡法则，4.9: 5.1，即你的需求感是 4.9，她的需求感是 5.1，这是对你最有利的平衡法则）

当你需求感比她强时，她会厌烦你，觉得你太粘人，太容易被她吸引到。

所以在刚开始把她（追求她）的时候，我们的需求感应该控制在 1 至 3 之间，而我们应该尽量让她的需求感去到 7 至 8 之间，让她尽可能的对你需求感更强一些，这样能保持她对你的兴趣。

陷阱七步

爱神陷阱

如果一个人在一件事上迈出一小步，他更可能在同样的事上迈出更大一步，这就是我所说的参与性与持久性。当他们在做某件事的时候会有这种意识：我已经做了这件事，还可以再做一次。所以他们的参与性会越来越强。

有很多方法可以让女人为你做一些小事，使你对女人产生磁力，她对你的事参与性会越来越强，这时我们可以将难度稍微提高，让她做进一步投资。人都有自我解释的倾向，他们在某件事上越努力，那么和这件事的情感联系越强。

最主要的是服从性的提升，而我设计的方法就是让女人快速对你投资。一旦女人对你投资，即使她当时没有被你吸引，她所做的投资也会在潜意识里增加你的魅力。比方说，她对你投资的原因可能是因为好玩，或是由于你的主导，或是因为你为她做的某件事，或是为了满足自己的好奇心，或是想要了解你制造的某个悬念，最后可能是她曾经已经做了相关投资。

注意，不要让她做一些无关紧要的小事，要提升投资。很多时候人们在努力地做某件事，即使这件事没有益处，但人们仍然不愿放弃。这种事经常发生在股市投资者身上，他们投入大量金钱但股票却在下跌，他们固执地认为股票会反转并且越来越好，直到股票变得一文不值，自己的投资化为泡影。

当女人为你投资时，人性最有效的开关就会开启。女人会和那些对她们很糟糕的男人在一起，只是因为她们做了很大的投资。我不提倡任何虐待行为，不过如果你想让女人对你着迷，爱神陷阱就是最好的方法。

这个方法我屡试不爽，非常简单，即使是初学者也能很快上手。

你可以让女孩帮你照看一下东西，比如公文包、背包。当你进入咖啡店时，看到心仪的女孩，不管她是独自一人还是和朋友一起，你走上前去坐下，把公文包放下然后对她说：“可以帮我看一会吗？”点完自己的拿铁咖啡后，回来对她表示感谢。这时你已经对她有了一些吸引，因为她做了一些对你有益的行为。

有很多小方法可以让她增加对你的投资，你可以让她拿着你的饮料、让她和朋友陪你一起到酒吧的另一边，或是玩一些游戏，什么方法都可以。

当你和女人正式约会的时候，此时女人已经在为你做一些小事的框架中，你想再次使投资升级。最佳的方法是一起做饭，你让她准备水果，或是带一瓶好酒。当你和她真正建立起联系后，不断提高对她的要求。比如，有一场你们都很喜欢的音乐会，让她去买票(或是等票)。

不要做一些约会中很平常的事情，这偏离了本方法的核心。比如我喜欢让她陪我一起洗衣服，即使是出去散步的好天气，我也会让她陪我去电子用品店买一些东西。

让她为你的梦想投资是本方法的最高境界，如果你没有很高的梦想，个人爱好也是可以的，

比如说旅游。我有一个客户，他的梦想是变得很健美，当他和女友一起健身时，他们的目标一致，不仅身体健康，性生活质量也提高了。在一起度过的几个月里，女友的参与度变得非常高。

念念不忘

本方法用于社交广泛的人，而且有可能一次搞定许多女孩。如果你只喜欢和女孩一对一交流，这个方法对你可能不是最好的，但仍然值得尝试一下。

念念不忘就是让目标女孩的朋友不断地讨论你或传播你的消息，所以需要你有广泛社交的性格，喜欢参加派对、结识新朋友、组织朋友聚会等等。你可以直接和女孩的朋友交流互动，也可以间接和目标女孩互动以使她向自己的朋友谈起你。她们谈论你的方式可以是好的，也可以是坏的。

这个方法是我很久以前因为惹怒了一个女孩发现的，当时我在一家夜店里拿到了她的电话，很不幸也破坏了她和另一个更高更帅的男人的谈话，之后我给她打电话时，她因为这件事责怪我，我也粗鲁地回应了她：“听着亲爱的，那是你吸引男人有问题，和我没有关系。”她听后大怒，冲我大叫让我以后不要再找她。两个月后，我又给她打了电话，表现得对她很友好。在这个期间，因为我对她的生活造成如此大的影响，所以她把这件事告诉了同事、朋友甚至是她的表妹，这使她的交际圈在某种程度上都在讨论我：“噢，最近有那个混蛋的消息吗？”这成了她们的谈资。当她上班时，同事会问到我；当她到家时，她的家人会问到我。她的家人和朋友替我做了大量工作，使我经常出现在她的潜意识当中，经常感觉到我的存在。所以最后我给她打电话时，交谈变得很顺畅，并成功地把她约了出来。我也确实进行了一点言语上的安慰，说要补偿她，但真正起到作用的还是她的家人和朋友，她们的讨论使我在目标女孩的脑海中变得非常真实。

另一次，我在波士顿教授一个训练营，内容是每周末组织学员出来演示一些技巧，教他们如何练习和改变自己的生活。我们到了一家时髦的餐馆，招待我们的是个很有魅力的女服务员，当然我也得到了她的电话。几周后，我和她还有另一个约会的女孩发生了 3p。这里首先应该了解的是，餐馆里的男女服务生、酒吧员、经理等工作人员相互勾搭是很平常的，它是一个封闭、关系密切的交际圈，也就是说，信息总是保持在一个流入而不流出的状态。比如说，酒吧员和一个美女服务生上了床，其他女服务生很快会发现，并且也想与这位酒吧员发生关系，或许是由于嫉妒或是想证明自己也有魅力。因为我和一个女服务生上了床，所以我的信息开始在餐馆交际圈内传播，两个月后，其他的女服务生也开始联系我。其中有一位超级性感的女服务生，从我们开始交谈起，她对我的接受度就非常高，只因为她的同事经常谈论我。

这就是为什么女孩喜欢在自己交际圈内挑选男友的原因，她们在潜意识里更相信圈内人，尽管信任的不一定是好人，但对她们来说相对更加真实。从女孩的朋友渗透，你的成功率会高许多倍。

很多人只喜欢与女孩独处，在我看来这是一大劣势，大家时不时对你的谈论会不断地提醒女孩，你才是最真实的选择。

追梦情人

本方法是针对人生目标明确的女孩设计的，她们通常具有高价值，或事业比较成功，做事有激情，勇于追逐梦想。

你可以将自己与对方的梦想联系在一起，以一个类似于专家的姿态去支持她，帮助她实现自己的梦想。使自己与她的日常奋斗紧密相连。这样会产生一种心锚，她做的事每天都在提醒她你的存在和你对她人生的影响。

我最近在和一个画家女孩约会。由于在艺术方面有一些优势（有几幅画作），很多年轻女人都对我印象深刻。我自己也对艺术家之路的专注和付出很有感受，所以会和那个女孩分享一些我自己的书，谈论一些能提升她艺术品位的東西，并对她的艺术生涯给出自己的看法。

勾引比我年轻十岁的女孩，我有社会阅历的优势，这对于女孩的吸引力是很大的。在这种优势下，你可以对她们的人生目标提供建议和支持，这是很有必要的。

比如，我要把一位想成为护士的女孩，但我对如何成为一名护士的细节一窍不通。通过对人性的理解，我知道想要成为护士的女孩通常有同情心、善解人意、性格外向，所以她对与外界的交流更感兴趣，那么我会称赞她的同情心和友好的性格，并不断告诉她一定会是个好护士，具体告诉她如何选工作，如何成为最好的护士。如此以来形成了强有力的心锚，即我也成了她的目标，我对她来说是一个很棒的家伙。

这也是为什么很多模特都和摄影师搞在一起，摄影师了解模特的一切。

我有一个朋友专门和脱衣舞娘约会，而且已经 15 年没和平常女孩约会过了。他甚至开发出了一套系统，只需几周就能和一家新俱乐部的所有脱衣舞娘亲密。他告诉我这个秘密后，我毫不犹豫地掏出身上所有的钞票来学习这套系统。有趣的是，他用已知的脱衣舞娘知识来结识新的脱衣舞娘。因为他知道脱衣舞娘台前幕后的生活，知道如何在这一行获得成功，所以也就成为了很多脱衣舞娘的目标。他知道如何从顾客那里得到更多的小费，和她们讨论脱衣舞娘应有的生活方式，完全就是一个圈内人。

不过很多人却做得很逊，他们会毫不掩饰地张口就说。举个例子，如果我的朋友说：“我能帮你成为一个好的脱衣舞娘。”“我知道脱衣舞娘是什么感觉。”“我和很多脱衣舞娘都有联系”…这样说显得非常庸俗。你必须从对话中隐晦地带出这些内容，让她慢慢地了解你的价值和地位。

你不必成为她们追逐的专家，而只需简单地做好两件事：一，了解对方的梦想，以及为什么她会有那样的梦想；二，在她实现梦想之前，你有可能和她分手，即使她为了梦想和别人走在一起你也毫不在乎。这种淡定的态度会让她为你着迷。

爱情可卡因

这个方法是最简单也是最有效的，能让女人为你的出现而上瘾。它如此简单平常，当我说到它的细节时，你就会知道如何去利用。

在实际生活中，本方法时常发生，但有两点：1.没有人策略性地应用；2.没有人去发挥它的长处。

当你心情愉快时，你会把这种感觉与周围的环境联系起来，这称为心锚（参考 NLP）。最著名的心锚实验当属“巴甫洛夫的狗”。巴甫洛夫是俄国著名的心理学家，也是经典性条件反射之父。巴甫洛夫的条件反射实验的程序是：在喂狗食前几秒钟，发出铃声，接着再将食物送入狗的口中。开始时，狗听到铃声只加注视，并不流口水，只是吃到食物时，才流口水。但这种操作经过若干次后，只要一发出铃声，即使没有食物，狗也会流口水。很显然，狗对声音做出了反应。这种本来和唾液分泌无关的铃声，由于它们和食物出现的时间接近，现在则可以引起唾液的分泌。

在 NLP 的解释中，铃声成了狗流口水的心锚。使用爱情可卡因的结果就是，你成了她好心情的锚。也就是说，当你在她周围时，你的声音和出现会自动地、无意识地启动她的某些感觉和情绪，她的心跳会加速，并被你的出现深深吸引。

在详细分析这个方法之前，你需要特别注意：千万不要错误地使用本方法！如果对方有一些不愉快的事发生，她需要你的时候，我不认为你应该过多地和她接触，以防止她的坏情绪和你联系在一起。一定要牢记。

本方法的基础是：在积极的状态下和对方见面，在你愉快和兴奋的时候和对方见面最有效。这样对方会感受到你的热情，期待与你再次相见，因为她的好心情已经和你联系在一起，更有助于提高性张力。所以我会在这个时候同女人见面：她们过生日、和另一个男人约会的同一天、上完舞蹈课后、度假中…这些只是举例，不过很多时候其中的因素是不能控制的。但只要记住，一定要在女人开心时同他们见面，她们美好的感觉便会和你联系在一起。她们会不断地同你约会，以便找回那些美好感觉。这是男人们通常忽视的一大优势。

同样，当你度假时，阳光明媚心旷神怡，这时你爱上最近见面的女孩几率更大，不是女孩有什么特别，而是你度假的好心情转移到了她身上。

所以，如果你要同对方见面，那么就要有策略地安排一下时间，以便让她感受到你的积极一面。如果你发现她最近工作取得重大成绩，这便是和她吃饭庆祝的最佳时机；如果她在外多年的好友要回来了，那么和她谈谈她要对朋友做什么有趣的事，这真是绝好的时机。

另一方面，如果你发现她的祖父母或其他亲人去世，那么你就要限制与她相处的时间了。当我年轻还是个挫男的时候就发生过这样的事：我大学女友的祖父去世了，作为一个好男人我在那段时间一直陪着她。没多久她的外祖父也去世了，我还是在她伤心的时候陪伴左右。你们猜发生了什么？她熬过了那段时光，然后开始对我失去兴趣，更多的和她的女性朋友一起出去玩，而且她想要我变成一个全新的人，给她的生活带来改变。

可能她想要一个更好的男人的因素有很多，但培训了好几百人、收到了好几千封求助邮件之后，我发现这绝不是巧合。从道德上她会承认我是个好男友，但也只是说说而已，言辞苍白

无力。

通常女人在低落的时候都需要你，如果你顺从的话就再糟糕不过了，她们通过转移自己的悲伤心情到你身上来疏导自己。

这种事在处于友谊区的兄弟身上经常发生。女孩被混蛋伤害了，她们向自己的男性朋友哭诉，男性朋友也无微不至地常伴左右，实际上所有的负面感觉都转移到了男性朋友身上，他们变得越来越没有魅力。

还有另一种情况，女人在低落时会刻意找一个男友，通常是找可靠稳重、善解人意的。但要注意，女人这时追求的是一种稳定，她们以后可能会追求更好的、有挑战性的人，所以你也变得有一定挑战性。

一些人会批评我的这些建议，但我不是来教授思想道德的，我只告诉你什么最有效。在女人痛苦的时候，你可以策略性地找些借口来回避，工作和家庭上的比较有效。

特别提醒：一旦你用了这些技巧，分手也变得很困难，你将成为女人正面情绪的源泉，很难逆转，所以叫爱情可卡因。

亦幻亦真

本方法的依据是，人脑无法分辨自己所想是真实还是幻想；也就是说，你可能对两种事物做出同一种反应。

比方现在，我让你想象你的初吻，当时你们在什么地方？她的嘴唇什么感觉？发生在几点钟？即使那件事现在没有发生，但只是问这种问题，你就会得到情绪上的回应。也就是说，虽然想象的感觉比真事要弱一些，但我们仍然可以用一些方法放大这种感觉。

本方法就是要创造那种对方心中无法拒绝的场景；或者对方会想象已经爱上你，所以在潜意识中已经与你分享了那些情感。这种方法主要建立在角色扮演的基础上，即假设你们就是谈话内容中的那个角色。比如说你扮演老师她是你的学生，或者她是秘书你是老板。

女人喜欢这样的游戏，她们是想证明自己聪明伶俐，并且有能力和你互动。

在我的谈话节目《拯救谈话》中，我详细介绍了主要的几种角色扮演方式。而在本方法的应用中，你应该致力于将对话切换到假期框架中，这样能更有效产生吸引和性张力。在假期框架中，你和女孩置身于夜场、商场等场所之外，而处于异国情调的假期之中。这样做有一个特别的好处，就是让她分心而不会过多地对你本身进行判断，而且能避开一些在酒吧和咖啡馆约会的坏处。

下面这点你需要特别注意。大家在角色扮演中犯的最主要错误是：做作。比如：“嗨，假如我们正在度假！”这不是正确的方式。应该说：“哇，亲爱的，你选的酒店太棒了！”“喔，这让我想起了七年前在巴黎的第一次约会，太美妙了！”“宝贝谢谢你帮我整理皮箱，连浴衣都

准备好了，在我工作繁忙的时候有你照顾真好。”

来看看她接受角色扮演的基本原则：她会高兴与你开玩笑，期待给你留下好印象；如果做到这些，你可以更进一步，详细地描述各种情况，让她停留在你的意境中。你完全控制着幻想的强度。

因为想象比实际体验的效果差一些，所以我们要创造一些更有趣、更时尚的意境来超过她的预期。例如，你可以说：“哇，这个餐馆的菜谱太棒了，你看这个用纸是不是很熟悉，好像你给我的情书用的也是这种纸。”或者你可以这么说：“宝贝，你看到那人穿的衬衫样式了吗？就是你给我亲手做的那种，为了让我穿的合身，你好几周都早晨五点钟就起床，我记忆犹新。”或者你可以说：“多美的景色！我们每天晚上都能从窗户里欣赏到，太浪漫了。”

这种情景描述的方法让曾经和我交往过的女性都对我十分着迷。一旦你把她带入角色扮演的意境，她便不得和你一起想象、共同体验。在开始阶段，这些对话就像是种子，接下来几周，这些种子就会产生极强的情感。

当我和你一起笑、玩耍，甚至主动和你玩角色扮演时，你就真正驾驭了这种能力。你不需要很频繁地使用这种方法，我个人每 45 分钟使用一次，然后坐等它发挥作用。

把妹达人之知音难觅

每个人都有疯狂的想法，我们总有些想法大多数人不能支持和接受，所以羞于启齿，怕遭到他人的讥笑。本方法的原理就是获取她一个疯狂的想法并且回应支持她。

有一点需要特别提醒大家：不要看起来一副瞎扯淡的样子，如果你这么做了，会有相反的效果。

我来举一些例子。我曾经交往过一个令我印象深刻的女孩，她属于比较害羞的，她的家庭也比较保守，她佩戴假胸但怕家人反对所以不敢和家人说。她现在住在麻省，可不像洛杉矶那样一半的女人都佩戴假胸。我也隐约察觉到她对自己胸部尺寸不自信。有一次她假装开玩笑来刺探我的反映，我郑重地回答：“这没什么，佩戴假胸看起来棒极了。”她马上露出了微笑：“真的吗？”然后给了我一个热烈的拥抱。我不仅表面上支持她的想法，并且表现出了热情，所以她对我有了独一无二的感觉。

大多数男人对于佩戴假胸的女人会这样回应：“亲爱的，你本来看起来就很好，你应该做你自己。”但大多数女人都能听出这是扯淡。

每个人的境遇都不同，虽然我们生活在同一个世界，但每个人的观念都有所不同，所认为重要的事也不一样。只有很少的人能与你保持一致，与你具有相同感知的人更是寥寥无几，所以我们有时会感觉非常孤独。

我最近做了一个女性心理实验项目。通过与几十个女人的深度对话，我发现孤独是女人常有的感觉，无论她们是单身的、有男友的还是结婚的。造成这种状况的原因是她们没有把自己的感知与他人分享，所以如果你能理解她的感受与境况，对于她看重的事与她看法一致（特别是大多数人不同意的观点），你便会成为拯救她的骑士。

再举一个例子，我曾经和一个上班族的女孩约会，她在一家汽车公司工作，她的家人思想传统，认为她应该本分地上班，过安定的生活，但她的梦想是经营自己的网上商务公司。根据本方法的原则当然要支持她的梦想并投入热情，虽然她的梦想还只是个想法，但我的关注与热情让她采取了实际行动，我与她日思夜想的事联系在了一起。

人的认知环境基础是认同，即认为一些事重要而另一些不重要。如果你能深入理解这一点，做到与女人认识一致，那么你就可以从内心深处抓住女人。

宗教信仰也是一个方法，不过我不是让你改掉自己的信仰。你只要明白，那些越是被人抛弃、非主流的宗教，信徒对其的忠诚度越高。同理，越是难以接受的观点，你在接受时给人的印象就越深。

情意绵绵

这个奇妙的方法是由我的助教布莱恩佩蒂特发明的。他已经在 DVD 中深入地讲解了一些内容，我在此再陈述一遍。

我一直用这个方法肯定女方在 TD 中所做的努力。就像吸引阶段那样，你可以让女人在 TD 时作出投资和努力，即使是短期关系。布莱恩把这个方法提升到一个新的高度，无论是在话术还是肢体交流上。

本方法的目的是让对方在 TD 方面对你上瘾，效果显著，所以我把它放在最后讲解。

本方法主要有四条：1) 触摸 2) 引导 3) 强化 4) 互相操作

在讲解具体步骤之前，有一些事项需要说明：

一，要相信女人一定是享受性的，而且要比男人更加享受。一定不要有向女人要求性的思想，不要因此去讨好女人。如果你无法纠正自己的思想，那么多看看浪漫的爱情小说。你知道爱情小说占到所有书籍的一半销量以上吗？像《我的秘密花园》、《奇妙的星期五》都是很有用的书。所以要想知道女人对性的理解，就要先了解她们喜欢去幻想什么。

二，你需要以正确的方式谈论性。在约会中谈论性是很重要的，但是永远不要摆出一副向对方央求性的样子，而是给予对方性和快乐。我的一贯做法是在对方做了我喜欢的事后才升高情绪。比如，她为我买饮料，那么升高；她赞美我，我更要升高…记住要充满热情并微笑。

如果掌握以上基本原则，就可以进入下一个阶段了。

第一步，抚摸

在这里我指的是让她抚摸你，具体有三种方法。顺便提一下，如果你发明了另一种方法，不要忘记告诉我。

最好让她抚摸你喜欢的地方，比如脖子、肚子。你也可以和她嬉戏打闹，比如对她说：“你会打架吗？能打到我吗？”

第二步，引导

在互动的过程中适度地引导她的行为，让她抚摸你的时候更自然更有自信。大多数时间女人都喜欢抚摸男人，只是不知道男人会作何反应。女人通常比男人感受到更多排斥，所以你要引导她去做。比如你可以说：“哇，这样真舒服！”，或者给出一些细节，比如她正在你身上按摩，你可以说：“再往下点使劲点就更好了！”

第三步，放大反应

当她抚摸你的时候要给予回应。比如她按摩你背部的时候，你要说：“感觉棒极了！”当她打你的时候，你捂着被打的部位说自己被打伤了，需要爱的抚慰，让她亲吻被打的部位。这些行为都是在提高她抚摸你的信心。

第四步，假意拒绝

当她做的很好的时候，要适时阻止她一下。比如她抚摸得你很舒服，你要说：“好，太棒了！停一下…”

以上这些方法要不断地去做，它们会产生神奇的效果。我和我的学员都深有感受，即使是最害羞保守的女孩也会在性方面变得开放，只要你按照这些方法引导她。

第十四讲 康纳感言

按我理解，宇宙的最后，就是静止的，世间万物，都将停止活动当然，目前没有任何证据表明这是正确的同时也没有任何的证据表明这是完全错误的。就算错了又怎样？我只知道人老了是这样，植物老了也一样，没有什么永远不会改变的事物也没有什么永远都会存在的事物，或许只有说过的话和已经过去的一切才是真正永远的成为过去。

我并非不相信任何的一切定律，只是我觉得一切定律本身就是一个错误，如果没有那一切，我之前或许活得会更加，当然你我都不知道这是错还是对。

结果会告诉我，等我死的那一刻，我想我会知道。但并不重要，因为我终究会成为过去，而我发现了什么？我发现我知道了我来这世界的使命，我知道我来这世界是为了什么！

我想说的是，你所见到的都是表象，事物本身无论如何都没有好坏之分，如果一朵花你知道它无论如何都会谢，为什么你还会尝试让它开得更长久？你需要放开这些不合理的要求，同时你也需要像放开它那样，解放自己的内心。让自己的内心控制着未来发展，给自己些自由，这本身就没有对错之分。当你想做的时候就去做一下，这样或许没有现在好，但终究你不会后悔，因为这是你内心的想法，正确与不正确本身并不重要，重要的是你内心想怎样？

内心真实的想法，很多时候我们都会去限制它，因为我们害怕，害怕现在的一切会失去，也害怕内心的选择是错误的。众多的书籍资料和长辈的经验，告诉我们需要克制内心的想法，说你需要去学习耐性、说你需要更按我的方法去做，因为我比你更有经验，不！不！不！！你现在这样做是错的，你以后不可以这样做...

从小就身边就有了种种限制让我们无法跟着自己内心的感觉走，难道让人去尝试内心想做的事这也是错误？

我现在很好，因为我早已知道这些，我随心所欲，同时我也知道什么是真正对的事，也知道什么是伪装成对的事，也知道那些才是真正错误的事，而这一切来源于什么？我的经验，在过多次尝试失败，我发现大多数的人无法真正的面对失败，他们担心自己在笨拙尝试中错误了，他们担心下次也一样失败，在以往的生活当中他们身边总会有人提醒他那些是对是错。

他们已经忘记了，忘记了去跟随自己内心想法，做自己真正想做的事，当你跟随内心的想法时并且去行动的时候，哪怕真的错了，最终你还会去回味这过程。错误本身没有对错，对的是你有没有跟着内心去走？有没有让自己去成为儿时的那个你。

小孩永远没有错，因为他总会去争取自己内心想要的一切，哪怕被惩罚。而在他成长的过程中得到的经验却是可怕的，因为从他有了经验那一刻起，他知道怎样做父母才不会去打他，骂他给他可怕的面色...

这些可怕的经验使得他不再敢跟着自己内心的感觉走。如果这就是经验？那我想你需要将这些马上抛开，因为现在你已经不在是那个儿时的你了，那时你对这世界什么都不懂，或许你

父母是对的，但现在你已经知道了当地法律，也知道做那些事情会让你失去生命，你也会学习正确的东西让自己过得更加好...。我不是让你去做一些错误的事，我只想告诉你应该去做内心想做又符合法律同时又是对的事情，我只是想告诉你，你需要将自己回归儿时的那个心态，去追求自己内心想要的一切！

如果以往的经验让你不敢做真实的自己，那经验又有何用？为经验而活？现在起去为自己而活，去为自己做些事吧！

为了不让你迷失我还需要告诉你，如果你当你内心想要改变的时候那你就得去坚持了，这是对的，因为你内心真实的自己想要改变自己！

第十五讲 康纳给你的一封信(网络课程中的内容)

首先，我要告诉你，我并非什么 MPUA 或是什么无情玩家，你要懂得区分开来。你知道的，我只是一个懂爱的男人，女人跟我在一起能享受到真正的沟通，她们跟我在一起的时候，总会想在我身边多待一会，我也很喜欢她们的陪伴。我不会突然提出任何非分要求，但我想要的一切，总能得到。而且她们很乐意这样做，因为那样能让她们很开心，如果你懂的话。

我很专一，在跟她们任意一个在一起的时候，我不会去想其它的人，我会很专一的对她，我可以说，我对每个女人都很专一。而且我不会说谎，当有玫瑰印留在我颈上，我会能坦诚的告诉她，我跟其它女人发生过关系。如果她要我以后不要再联系之前上过的女人，我会告诉，“不可能的，因为你知道，我不是一个冷血无情的人。”

但我喜欢现在的自己，我不为我所做的任何事后悔，如果再来一次，我也是同样，毫不犹豫的选择来到现在的路，我知道在开始的时候有多少困难多少磨难，你也许会就这样放弃，但希望你能坚持下去。我想你以后身边的那个，会喜欢以后那个懂爱的你。而现在你想要一个月改变你几十年的习惯，大道理我不想多说，我希望你能明白，那是很不现实的，我只想说，你需要慢慢来培养自己的细心。

现在，课程已经结束，但我觉得现在也只是刚刚开始，论坛是个好地方，但哪里找不到任何能帮助你成长的内容，我能告诉你的是，我一开始也是着迷于论坛，但我现在的所有，都不是在论坛学到的，你需要知道正确的知识，课程系统里为你准备了足够的内容，而且，我还会继续去完善它，我不允许任何不正确文章及一些未经过实践的理论出现在论坛里。我会继续去增加内容，我真心希望能做到在任何时候你出现问题后，第一个想到的是学习系统。当然如果你提出意见，我会很开心。

你需要坚持，无论多有天份，如果你无法坚持下去，结果都是半途而废。想要成为全新的你，你需要一步步去坚持下去。不要在意别人的眼光，也不用在意他的话，只有当你想做一件事并坚持下去的时候，你才是真正的你。现在的你不是你，因为你还没有成为你想成为的那个人，其实在把妹的很多时候，你只需要做真实的自己就能吸引到目标，理由不需要多，只要你有样优点，你就能吸引到她。但什么是真实的自己呢？每个人都有自己的看法，而我要告诉你，当你成为你想成为你内心想成为的那个人之后，你才是真正的自己。

真实的自己，其实不是以往的你，也不是过去的你，你要知道我们每个人，每一时刻都会变，没有一成不变的人，而那么多的变化，变到什么时候才是自己呢？其实在你确定要做内心真实自己的时候，而且你坚持去改变的时候你就已经是真实的自己，你需要享受你改变的过程，结果是垃圾，过程才是我们最值得回味的一切。我真想和你说说我的成长过程，你知道吗，那真的很传奇。有机会一定要参加线下课程，那时候我会有很多话说，而且你还能感觉到我的热情，看得到的我肢体动作面部表情，如果是在不录视频的时候那我会讲得更开放性一点。

学习把妹？其实我觉得这并不单单是把妹的学习过程，也是我们学习做人、生活、为人处事等等的一门课程，我很开心我能学到这里面的一切，而且还能成为你的老师，但我需要让你知道，在学习过程中，其实不单单是你的把妹水平上升了，而且你的生活质量、为人处事甚

至对我们的事业也有一定的帮助。说说我吧，我在这过程中收获了很多非常要好的兄弟、学会了为人处事、更好的享受生活、将技术应用到事业上当然还有就是跟异性互动。

如果能跟之前的自己沟通的话，我想他见到现在的我，会觉得很不可思议。我记得那时我觉得女人如果能跟上迷男发生关系的话，会感到非常幸运。但现在，我更喜欢说，那个女人能跟我在一起，就是她这辈子最幸运的事。

而这一切，课程里都有大概的内容，你可能要花几个月时间专心的一步步提升。当然，很多东西没有标准，你知道的，比如衣着、打扮、音调、语速、肢体动作、面部表情等等的一切，我都很想在网络课程当中让你学会，并让你成为最好的自己。但事实上，这些需要当面传授，我期待能够在我停止授课之前见到你！

祝：早日到达理想地

你的导师，康纳。

2012 年 09 月 11 日

第十六讲 成为 PUA 康纳的练习方法

很多人都觉得我是一个天才，学任何东西都很快，而且悟性很高。我完全认同，我喜欢别人以这种态度注视我，但事实真是这样吗？跟他们不同的是，我同样觉得，如果我是天才那大部份人都算是天才的其中一个，因为我其实并非他们想得那样，所有内容看上一次，就能全部都内化掉。

我想，如果我真是天才，那我只是因为懂得了以下几种方法：

1 选择对的方法

在这个学习过程当中，刚开始，我下载了海量的资料、书籍、视频、音频等，然后我一次次的看，但却越看越乱，一些人不鼓励这个做，而又有些人鼓励这样做，后来我选择了参加国内最优秀的线下课程、参加课程之后却发现所有的内容都在书中看过，但我并没有觉得半点不值，因为我找到了正确的方法。这个系统将会给你最系统的方法。

2 努力

很不好意思，让你们失望了，因为我比大部分人都要努力，在刚接触 PUA 社区的时候，我用了近半个月时间去将所有我觉得有效的资料下载到电脑上，另外，我还用了两个月时间看所有的资料。在我加入了当时国内第一的 PUA 团队后，我还去坚持看 PUA 相关的书籍。其中把妹达人看了超过 10 次、迷男方法超过 6 次、迷男启示录超过 3 次、杂耍人方法不低于 4 次、大卫 X 方法不低于 5 次、还有其它书籍等...

3 付出

在一开始的时候，我专门去参加当时社区内的活动，从一个城市到另一个城市。我还参加了当时最好的 PUA 线下课程，在加入当时国内第一的 PUA 团队后，我将身上的所有钱都花在了自身建设及 GAME 的过程当中（门票、车费、学舞、等等）

4 坚持

在一次次的打枪、坠毁之后，我总是在总结自己错失，并没将任何责任放在其它人身上。在那过程中，我失落过、失败过无数次、失望过、曾经质疑过 PUA 的所有方法，但结果我还是选择了坚持下来，当时心中我只有一个信念，他们行我一定也行。结果告诉我，一切都是值得的，我的收获是，我得到了我想要的生活。

5 信任

在当时国内是顶尖的团队里，我很信任他们，我在他们身上学习他们所擅长的方法，在跟他们一起的时候，我尝试着吸光他们的技巧，尝试着听他们每位给我意见，直到最后，我已经不再想听他们的技巧了，因为我已经完全了解...

再到后来，是我给意见他们，因为我已经将他的一切了解透了。

6 不断升级

我觉得 PUA 并非生活的全部，在一开始的时候，我试着让自己成为一段关系中最重要的人、尝试着不在乎她的想法、尝试着去按照心中的想法去做，直到后来我也在一直的提升自己的一切、我直接拒绝一些我不喜欢的事、我让自己更加懂得做自己...

7 学无止境

在我创造了几个记录之后，当时我自大的认为，我已经不需要再去学习任何内容了，但确实并非如此，我反而意识到自己更加无知，在这方面，似乎还有很多，是需要我继续去研究，但我不会花我所有的精力去做，我会在我空闲的时候、在我去 GAME 的时候，我会尝试着用一些新方法，比如在一次我用新的妒忌方法让一个女人在我面前扔杯、在三亚的时候让一个不喜欢我撩机的朋友被我吸引，我再让她妒忌，她为了让我妒忌而和我撩机在一起、及一些新的微调方法和新的吸引方式等等，我不介意搞砸，我只是在享受这个过程而已。但我还是在尝试其它的方法。

8 怪罪自己

在开始的时候，每一次搞砸、打枪、坠毁，我都在总结经验，我没有说其它，我只知道一点，“她的反应不好，是因为你的表现不好”

9 总结

在我刚开始的时候，似乎每次的实战我都有将所有的细节写下来，我不喜欢公布，因为我觉得我的实力无需要去证明给谁看。但我还是将一切给写了下来，因为我需要自己知道那些地方可以做得更好、如果我那样做的话会怎样、如果我不那样做又会怎样...

10 相信自己

在一开始的时候，我似乎觉得自己真的无药可救，我不懂得怎么跟女人交流会吸引到她、我也不知道怎么调情、有时我连自己都觉得自己不能吸引到她，但内心我却还是相信别人能做到的我也能做到，结果却总与我想的一样，我成为了那个我想成为的人。

最后，我相信你也能成为你想成为的那个人，如果你按以上方法去做话。

康纳祝你早日到达理想地！

2012.9.30

第十七讲 康纳送你的礼物

你比她更自我的时候，也就是你处于优势的时候——康纳

解释一下最近为什么在圈内很少出现

最近一直在忙于全国巡回、线下带课及我目前情感生活的滋润，以致导致很多学员及粉丝都抱怨我太少在圈内出现及未能安排太多时间带课。为此我最想说的是：“嗯，这是我的问题，让大家久等了。”

在三亚、深圳、广州、南宁、重庆、西安等地的巡回我很满意，也很感谢所有参加分享会或课程的学员及为分享会作出付出的所有兄弟，谢谢你们。

嗯，费话太多了，现在应该说说给大家的礼物了，如果大家看过我的《康纳玩家手册》和《康纳互动模型》这两本书或许对我都有不少了解，但如果你没有看，那请先看一下，然后再往下看，我觉得这样对你更有帮助，如果你已经在看了，并想在这里得到什么东西，那你可以先往下看，可能第一次看你不会完全内化，但我相信总会对你思想有些帮助的...至于多少帮助？就看你对我的信任度了，祝你好运！

康纳给你的“礼物”

你知道吗？仅仅是你的存在及有健全的四肢，就足以证明你能吸引所有的女人了，你身上总有一个发光点，别人难以超越，在此刻希望你已经发现。

许多参加过分享会或课程及见过我的朋友都会毫不犹豫地相信我不怎么使用圈内技巧就能吸引到目标，每当他们问我的时候，包括我的撩机，我总会说，因为是我。但他们总会笑着说，又开始了，你又开始自我行事了。我会笑着解释，其实答案确实就是，**因为是我**。

而为什么会这样呢？其实确实是这样，如果一个人的思想去到主观意识行事的时候（也就是我经常在课程当中所讲到的足够自我强大的时候），他所做的一切行为都具备吸引力，问题是他能不能在关键时候，将这种意识这种状态展示出来。不知道你有没有发现，当一个人女朋友最多的时候或许他在跟他的真命在恋爱时，他的吸引力就是一生中最强的时候，他精神所释放出的自信能感染他人，而他的个人主观意识和他当时的状态也是对女人吸引力最强的时候。

作为一个未达颠峰的你，需要知道这种状态并记住这种状态，并在你需要的时候回想起这种感觉，闭上眼睛将状态带到现场。嗯，如果你没有过这种状态，那你首先需要去现场练习，并在你状态最好的时候，闭上眼睛记住这种状态。

当这种状态回想到一定的次数，你会越来越习惯这种状态，以至于你已经不再需要回想，在大部分情况你都已经具备这种状态行事了。

而在你有这种状态的时候，一切都会变得非常自然，你的一言一行都会充满吸引力，但如果你自身建设、正确的求爱系统知识、经验不足、互动及交流升级过程不了解又或你不懂得正确的 KINO 方式及流程，我想那会让你在最关键时候失败，所以在练习这个之前，先将基础打好。最后我希望你能理解如果对些不了解，我推荐你先看以下资料一步步进阶：

第一步 《康纳玩家手册》

第二步 康纳感言

康纳 PUA 祝你早日到达理想地！

第十八讲 思想的层次提升

事先声名，在圈内我继续保持中立，想怎么说就怎么说，我继续不回应，只中立！希望三大论坛都有一个良好的可持续发展的未来。

-----康纳

这是我 2012 年 6 月 29 日写的内容，因为从 2012 年 10 月起一直巡回授课，所以就一直少发帖，现在，发表此声名的时候也顺便贡献些内容给大家，希望能对大家有所帮助。

在 12 年 6 月的某一次觉悟，我将层次问题写了下来，此后，自己一直按照这个层次和自己的练习方法让自己的思想向上爬升。

层次，在我看来，就是认识自己思想处于那个位置的一个说明书。本书可让你知道自己处于什么层次，从而让自己更清楚的知道自己应该往那方面去提升，而本文章一直保留的原因，是因为此文章有可能会让人更迷惘，同时会让那些被别人思想影响的兄弟，醒悟！

而吸引女人的众多价值展示中，高的思想层次总是吸引女人的最好方法之一，试想她们会喜欢一个比她思想层次还低的男人吗？

在我们生活中，每个人的思想都处一个不稳定的层次，在正常情况下，思想只会上升，不会下降。我将人所有的思想层次分为七个，而最低层次的是儿童时期。

第一层、自我思考问题的层次

幼儿时期（多数人为约 5 岁前），我们见到自己喜欢的事物会争取，会努力尝试得到，而不会过多考虑其它问题。

第二层、被教育时的别人主观思考层次

儿童、青年（5 岁至结婚），被家人老师长者等等干扰自我思想，这个层次有可能在结婚终止，有可能更长，但当然这个层次是我们需要早摆脱的，因为这个层次代表幼稚、不成熟、无思想、不独立等等。

第三层、反叛思考层

大部分在这个层次的人，都是在约（12 至 24 岁），因为自我意识没有被第二层给压住，所以出现了反叛的情况，这个时期，任何被强压在身上的事自我都会尝试去挑战，被我称为反叛思考层

第四层、个人主观思考层

这时候，你已经经过了反叛思考层，你已不再是那个乱反对一切的你，你开始有意识主观的去思考问题，但不算公正，有些时候，你思考的事情会出现“意外”的问题。

第五层、社会正确观思考层

过了第四层次之后，就步入了第五层次，你的思想将社会的正确观纳入到你的思想当中，处理问题会比上一层次减少很多问题的出现，你会在各方面都考虑在社会大众看来是否合理。

第六层、理性正确思考层

这个层次，已经将社会正确观给去除了，你知道如何更改的正确的去思考问题，将一些非正确的内容去掉，同时保持理性

第七层、

作为一个对自己负责的男人，你需要清楚明确的去提升自己的层次，并去一步步提升自我，别因为一些初级的内容，而忽略了重点，大部分女人不会喜欢一个思想层次比自己低的男人。而当你的思想到达一定层次的时候，你会感觉一切的自然，同时你会庆幸自己因提升层次而得到的一切，包括你的后代，会因为你的层次而利益，我（康纳 PUA）能给你的，只能那么多了。

我知道，你想跟我当面沟通，嗯，其实我也与你一样，期待我们面对面交流，去谈一些更高级的内容。现在先从关注我的微博开始吧，我的新浪微博用户名：康纳 PUA

康纳祝你早日到达理想地！

（全书完）

哦！！对了，我想这个你应该挺感兴趣的，你想不想 100 元参加我 3.5 万元一个月的重庆计划呢？

现在，又是新的一年了，而今年跟往年一样，我会选择一个城市搞一个计划，就像去年的三亚计划那样。

当时共培训了 6 位学员，参加完课程之后有 3 位学员成了知名导师，有 1 位挽回了真命，现在还在恋爱（计划今年结婚），1 位成了国企里的花花公子，而最后 1 位则在课程中破了记录的同时也找到人生的方向，现在他在为他已经设定好的事业在铺垫着。

而现在，今年的计划将有所不同，为了让一些愿意付出渴望改变但资金又有所困难的兄弟能参加课程，我将第一个推出国内首创的免费培训一个月计划，但这个计划不是全部免费，而是只有两个人免费，其它人费用不变。

