

《魔鬼约会学》

图书基本信息

书名：《魔鬼约会学》

13位ISBN编号：9787547711484

10位ISBN编号：7547711480

出版时间：2014-4-1

出版社：同心出版社

作者：魔鬼咨询师

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《魔鬼约会学》

内容概要

你脸皮够厚，你嘴巴够甜，可还是换不来女孩的回眸一笑。使尽浑身解数的献媚堆笑，讨来的却是一句“你去死吧”。但是你死一万次都不明白问题究竟出在哪里？别埋怨你命苦，也别责怪女孩子冷艳高贵，其实问题都在你身上，你真的会搭讪吗？方法，方法懂吗？方法不对，只能是撸的命。本书教你从搭讪一步跨越到约会，让你的1314不再是梦！

《魔鬼约会学》

作者简介

阮琦，网名“魔鬼咨询师”，毕业于北京大学心理学专业。数十年潜心研究男女交往，包括街头搭讪认识，到后续交往。2007年底开始在豆瓣“搭讪学小组”记录自己十余年的搭讪经历，受到宅男宅女的追捧，后成立“魔鬼搭讪培训班”，带领学员在北京街头开始了搭讪陌生人的能力训练，帮助上千名男士成功找到心仪对象。被人颂为“搭讪教父”。

书籍目录

第一章

两性的秘密

- 魔鬼眼中的两性关系 ... 002
- “性”吸引是原动力 ... 008
- 爱情中的“诚意”陷阱 ... 011
- 男人，你了解女人的“为什么”吗 ... 015
- 搭讪并不是“以貌取人” ... 017
- 如何识别女人的邀约信号 ... 019
- “了解女性”与“女性的不可了解” ... 022
- 无处不在的恋爱心理学 ... 027
- 她不是一个人该怎么搭讪 ... 030
- 女同事该怎么追 ... 033
- 收到号无后续究竟为哪般 ... 036
- 女孩的好感信号以及应对 ... 040

第二章

交流的艺术

- 下意识的语言模式 ... 044
- 搭讪常见问题分析及对策 ... 058
- 影响表达的关键词 ... 063
- 坏情绪是怎么被你放大的 ... 070
- 聊天能力的三种境界 ... 077
- 你会跟女人聊天吗 ... 082
- 微信的优势 ... 088
- 魔鬼搭讪班的微信攻略 ... 091
- 微信实战案例 ... 100
- 如何给女孩发短信 ... 106
- 短信的“三三法则” ... 112
- 认可她的情绪，强调你的需求 ... 119
- 我和你妈都掉水里你先救谁？ ... 121
- “我给你介绍女朋友吧” ... 123
- 反向思维的幽默 ... 127

第三章

约会的技巧

- 男追女的分层升级理论 ... 132
- 女人如何倒追男人 ... 143
- 如何识别女孩对你的兴趣 ... 149
- 约会绝招：9小时效应 ... 153
- 当女孩向你求助时 ... 158
- 追女孩的常见谬误 ... 162
- 老师就是这么被气死的 ... 174
- 吃相毁了一个帅哥 ... 177
- 快速找到意中人的学问 ... 180
- 不要落入只强调吸引的陷阱 ... 185
- 交流不仅是聊天 ... 190
- 从高价值说起 ... 194
- 不要每次短信都邀约 ... 199
- 女孩对邀约的常见回应 ... 202

第四章

高手的征途

最怂的学员 ... 208

不要在重大节日约不熟的姑娘 ... 216

回忆在广州的搭讪 ... 218

金秋搭讪 ... 223

最罕见的被搭讪 ... 228

搭讪教练的三天周末 ... 231

第一次看毛片的记忆 ... 238

后记：魔鬼约会学的深意 ...243

《魔鬼约会学》

精彩短评

《魔鬼约会学》

精彩书评

章节试读

1、《魔鬼约会学》的笔记-第172页

学员：但会不会有所谓的集体无意识，人在下意识还是按照过去的行为模式思考，女人从心底还是希望男人强势一点？

我：我承认这种心理效应的存在，下意识的沉积会成为本能的一部分，女人会觉得强势的男人更性感一些，这就如同男人觉得温柔的女人更性感。但说到“性感”，男人是从交往之初就考虑这个要素，但多数女人都是在交往的后期才有心境关注这点，这是因为女人对性的体会需要有安全感为前提，而男人则不需要，甚至对男人来说，越危险越刺激就越感兴趣。男人遇到女人，一上来就会用性去思考；而女人遇到男人，她们一般不会马上联想到性。所以按照魔鬼约会学的逐层升级理论，追求女人，至少要到好朋友以上阶段，男人才可以逐渐表现他的强势。另外还是要记住一点，强势只是高安全感下的催情剂而已，多数时候交往还是平等尊重更稳妥。

2、《魔鬼约会学》的笔记-第34页

因为在最终接受某一个男人之前，女孩子都不愿意让周围人知道有人在追求自己，否则会减少其他男人追求自己的机会。

3、《魔鬼约会学》的笔记-第14页

综上所述，“诚意”可以比喻为男女关系的润滑剂，让彼此能够进退自如，它绝对是不可缺少的，就像机油对汽车的重要性。但是，非常遗憾的是，在爱情路上的追逐与竞赛中，缺乏经验的男人往往把“诚意”作为获胜的手段。女人虽然重感性，但选择男人的机制其实非常理性，这是她们长期进化的结果，能够综合考察的女人在生存中才能获得更多的机会。

4、《魔鬼约会学》的笔记-第123页

再进一步分析，情侣之间开玩笑，最好的方式是进行情绪互动，而非比智商、秀学问，更不是价值立场声明。

5、《魔鬼约会学》的笔记-第44页

总之备胎出位的策略不是强调你比主胎性能好，而是安全可靠不犯错以及危难之中显身手。如果你对别人的吸引力确实有限，而缘分又让你们有机会短暂相处，那么就好好活在当下吧！至少尽量避免苦大仇深地破坏气氛，有时候最感性的做法恰恰也是最理性的做法。一个备胎的觉悟和自我修养。

6、《魔鬼约会学》的笔记-第87页

沟通方法错误：1、定义别人的负面情绪，自大的表现；2、习惯性地否定别人，不自信的表现。

7、《魔鬼约会学》的笔记-第135页

要点三：升级之前要有交流，交流时使用女性思维；升级之时要提出需求，提出需求使用男性思

《魔鬼约会学》

维，说白了就是，“先把前戏做足，然后单刀直入”。

有人会质疑，直接提出要求会不会让女方压力过大？其实“压力过大”往往是由于在没有强烈吸引的情况下，我们自己提出了越级要求，或者女方把我们的正常要求误解为越级要求。比如“我想认识你，留个电话吧！”——这是我们自己在越级要求；或者男：“我想认识你。”女：“抱歉，我有男朋友了。”——这是对方误解出的越级要求，但这是没办法的事，所以我说过我只能为理解自己的人而搭讪。

该出手的时候不能软。就像吃饭时候，一桌子人都“随便”“喜欢什么点什么”的时候，不如主动带头下手，哪怕就是随机选一个，能挑头拍板就说明了领袖气质，纯爷们儿，体现男性思维决断力的场景。另外则是也要清楚读出对方的心情状态和理解。技术活儿啊。

8、《魔鬼约会学》的笔记-第62页

b女孩不停地问“你有什么事”，这种情况属于“重复性确认”，原因很可能是你的第一遍回答不能让她完全相信，所以她要再问第二遍第三遍。这时候应对的关键在于你要坚定地重复你的第一遍回答，决不能换答案改内容，否则她会觉得你的每一次回答都不是真心的，你只是个在不断试探的骗子。据说警察审犯人时也经常用这招，原理是人会对重复自己的谎言会有额外的心理压力，被多问几遍就容易露陷。

我们的学员在上过这一课之后果然遇到了同样的情况。

学员：你好，我想认识你。

女孩：你有什么事？

学员：就是想认识你！

女孩：你究竟有什么事？

学员：我就是想认识你！！

女孩：你到底有什么事？

学员：我就是想要认识你！！！！

女孩：那你记我电话吧.....

跟警察审犯人有所不同的是，女孩反复提问说明她对你是有好感的，所以才更需要确认你的动机。这个实在太雷人了.....=.=

9、《魔鬼约会学》的笔记-第23页

明白了这些道理之后，在与女性的交往中，我就只关注对方的反应，以及应该如何应对，俗称“见招拆招”，至于她的反应产生的原因，通常我不会去探究，因为我知道我根本无从推断。而且，这样做还会带来另一个好处，我把犯错误、冒傻气的机会降到了最低。

比如，说好的爬山计划，对方临时突然说：“不好意思，今天不想去了。”由于我明白会有多种可能导致这个结果，所以反而不会纠结那个具体原因，这就是我一向所谓“女人的不可了解”。通常，我就痛快地回复：“好的，周末愉快。”然后呢，隔上三五天再约就行了，并且也不会重提这次爽约的旧事。

因为我知道女人是情景的动物，所以我也只做情景层面的回应，我不会把“她不去了”解读成“她拒绝我”。这样做的原因不是出于理性上的“追求真相”，而是为了感性上的“保持一致”。但是宅男

《魔鬼约会学》

们的做法就正好相反。很多人会分析分析再分析，努力努力再努力，比如“你是不是累啊，那我去你家接你”“你是不是生我气了，那我向你道歉。”“要不咱们别爬山了，看电影也行。”“你看我都出发了，马上就到你楼下了。”“那这周不行咱们改下周？”

总之，狩猎的作风此刻暴露无遗——到手的兔子怎么能让它跑了，必须做点儿什么……

结果就是，本来她的坏心情可能跟你无关，不过现在也算你一份了。

“为什么不行呢——这不科学”……理科思维害死人。

10、《魔鬼约会学》的笔记-第124页

从坏到好的模式：讲道理——玩逻辑——扰动她——感动她。
不是解决问题，是立足问题谈感受

11、《魔鬼约会学》的笔记-第110页

男人说话是为了解决问题，女人说话是为了描述问题中的自己。

12、《魔鬼约会学》的笔记-第78页

追女孩这件事常常也是人性暴露的时候，所以控制情绪、调整心态往往比方法技巧更加重要。高手跟菜鸟的区别也在于此，菜鸟认为事事都该有前因后果，看起来勤于思考，其实只不过是自信以及耐心，总想着马上做点儿什么来改变现状；而高手则懂得见机行事，在时机不到之时不求有功但求无过。

生活中总归会存在着很多正面的事实和负面的事实，当我们面临困境，如果再把各种负面的事实之间都建立因果关系时，往往就容易变得悲观沮丧（比如我单身+我穷+我丑）；反之当身处顺境之时，如果再把对各种正面的事实都建立因果关系，往往又容易变得骄傲自大（比如我满分+我勤奋+我聪明）。所以古往今来，那些智慧的人往往愿意以无常的态度来看待生活的起起落落，他们会看中事实，会就事论事，但不会轻易去建立因果关系，这样也就控制住了自己的情绪，不会大喜大悲。反之，那些脆弱的人在被情绪左右的时候，甚至还会主动去寻找相应的事实，结果不是进一步作践自己就是死磕别人。

不会轻易去建立因果关系——不把起落无常找原因扣到自己头上。把能做的和该做的做好，剩下的随波逐流听天由命。很多其他事情也适用吧，毕竟生活里不可控因素那么多，控制欲过剩了，就只有强迫症焦虑症了。

13、《魔鬼约会学》的笔记-第15页

在男性思维中，未来比现在重要，但在女性思维中，现在比未来重要。
男性思维和女性思维是同时存在一个人脑子里的，只不过占比可能不一而已。
所以陌生人交往，由于警戒状态，往往女性思维占主要，所以多谈对方，多从现在开始话题便于交流。而熟稔了以后，对未来的分析就可能多一些，毕竟现在和过去都已经共同拥有了，没有必要再说太多，所以男性思维就占多。
不过即使熟人有时候也需要女性思维，毕竟除非两人特别切合，说一句立马能推出下一句，还是需要女性思维来活跃活跃，最普遍的就是——吃了么……

14、《魔鬼约会学》的笔记-第63页

PS：一个有趣的现象

《魔鬼约会学》

很多男人在搭讪时的默认状态都是男性思维的，比如，当女孩害羞地说：“这样不太合适吧！”，男人会讲大道理：“人嘛都是从不认识变成认识的。”当女孩微笑地说：“为什么要认识我呢？”男人也会笼统地解释：“因为我们很有缘呗。”

但是，当女人强悍地问“你有什么事”的时候，很多男人此刻反而切换到女性思维了，他们不敢明确说出自己的目的，只会唯唯诺诺地回答：“就、就是想跟你聊聊天。”（约会状态的男人经常会说：“就、就是想跟你见见面。”）

这是恰恰反应了人性乖巧阴暗的一面，用一句俗语形容就是“你软我就硬，你硬我就软。”当女孩友好地女性思维时，男人往往就更把自己当爷们了；而当女人强势地男性思维时，男人却下意识地变娘了。看清楚这一点，我们才能更理解不卑不亢的道理，“你强我也强，你软我也软。”这才是平等关系中的交际原则。而“你硬我就软，你软我就硬。”也并不是完全没有存在的理由，或许这是人在更复杂环境的一种生存策略，具体我没有去研究，但可以肯定的是，它不适用于两性关系这种单纯的交往模式。

很深刻啊。面对面沟通里，似乎还是硬碰硬软对软更和谐的样子？否则总是不在一个频道上不掐才怪呢。

15、《魔鬼约会学》的笔记-第21页

但是，只回答“在XXX附近”还不够，再加上一句，“你在哪儿？我去找你吧……”彻底把要求见面的责任承担过来。这时候女孩一般都会答应。然后你再打个预防针，“我收拾一下就出发，顺利的话半小时后见”，最后在路上你再说遇到个交通事故什么的，多堵上半小时。有这样从容的时间，差不多半个北京城内的姑娘你都能赶过去见了。

16、《魔鬼约会学》的笔记-第16页

大家发现了吗？女人喜欢的回答往往不是基于现在跟未来的因果关系，而是对现在本身的描述。换句话说，在男性思维中，未来比现在重要，但在女性思维中，现在比未来重要。相比男人而言，女人更是“活在当下”的动物。

17、《魔鬼约会学》的笔记-第67页

顺便也说明一点，光有“哈哈”不一定就是好信号。如果女孩的回答是——“哈哈，我平时都是中午才起床的，还是你勤快呀！”那么这里的“哈哈”就是缓和气氛的，但如果没有对对你的关注，那个光秃秃的“哈哈”就有可能是在掩饰对你的不耐烦。

果然，几天后学员继续邀约还是被婉拒，自此之后他们就渐行渐远了。

总结一句话：有“我”有气场，没“你”没兴趣。

18、《魔鬼约会学》的笔记-第17页

女人喜欢的回答：

“为什么你要认识我？”——男：“因为不认识你我后悔。”

“为什么你要请我吃饭？”——男：“因为没你我吃不下。”

“为什么要去你家？”——男：“因为没你我睡不着。”

还有一种也不错的答案，属于男性思维跟女性思维的混合体。

女：“为什么你要请我吃饭？”

《魔鬼约会学》

男：“我知道有人也要请你吃饭，所以得先下手为强了。”魔鬼约会学的风格是在前期多谈自己，在后期多谈对方。尽管搭讪时我们主动出击，表露出对别人的兴趣，但却可以通过多谈自己来把握平衡，而到了交往的后期，我们却强调多关注对方，因为这个阶段暴露兴趣已经无所谓了，更重要的是深入MM的内心世界。所以古往今来，那些智慧的人往往愿意以无常的态度来看待生活的起起落落。他们会看中事实，会就事论事，但不会轻易去建立因果关系，这也就控制住了自己的情绪，不会大喜大悲。反之，那些脆弱的人在被情绪左右的时候，甚至还会主动去寻找相应的事实，结果不是进一步作践自己，就是死磕别人。聊天能力的三种境界

聊天时，当一个陈述具备事实、认知、情绪三个要素时，一个好的回应也应该具备以下几个标准：

事实回应：解决问题的男性思维。

认知回应：找到事实与评价之间的逻辑关系，要客观准确。

情绪回应：共情，或者传递更加积极正面的情绪。情侣之间开玩笑，最好的方式是进行情绪互动，而非比智商、秀学问，更不是价值立场声明。跟女孩聊天，从坏到好的模式：讲道理—玩逻辑—扰动她—感动她。亲密感是在好朋友关系和男女朋友关系才有的感觉，排列在安全感和熟悉感之后。亲密感不等于亲昵行为，而是一种心理上的感觉，就是当她习惯了你的存在之后，她会不习惯你的不存在。在把友情变成爱情的过程中，亲密感是非常有用的，因为女人更害怕失去。可惜很多男人只想跟女人做男女朋友，而不愿跟女人做好朋友，因此也就少了一个可以利用的因素。女追男

你最好不要太直接，最佳策略就是9：1法则，你释放充分信号，完成升级所需的大部分铺垫，而把最后一步当成一个需要解决的问题抛给男人。比如，你可以说“这太有趣了，回去我一定要好好研究一下，对了，如果以后我还不明白该怎么办呀？”聪明的好人是如何修电脑的呢？首先可以告诉MM，修电脑很复杂，时间不好估计，自己平时也很忙，所以最好找个周末的下午，时间充裕，一次搞定。到周六时提前告诉MM，自己上午要加班，下了班就去找她，这样能保证下午早点开始。等到见了面再主动请MM吃中饭，尽显一下男士风度。午饭优雅地吃上两个小时其实很正常，吃完之后找一家咖啡厅（如果是台式机去她家更好），然后就边修边聊，边聊边修，格式化时谈童年，装驱动时谈人生，下更新时谈理想，仔细修慢慢修，欲修还羞，欲羞还修，修它三四个小时。等快7点时任务圆满完成了，MM能忍心让你走吗，再说午饭还是你请的呢，所以这时她基本上是要提出请你吃饭的，你就大方地答应下来吧。而且一定要允许让她请，要给MM这个面子。当然，真等吃完晚餐，根据心情和气氛你再抢过账单也未尝不可。晚饭吃完一般也就快10点了，9小时效应开始体现。这么一天耗下来，感觉像一起过了小半辈子似的，只要你没干特别差劲的事，没说特别差劲的话，MM对你的安全感、熟悉感、亲近感都会大幅度增加。时机合适，你甚至可以来个真心大胆小表白，一手拉住她，一手指着自己的脑袋对她说：现在请你也帮忙修修我的电脑吧，最近他一显示你的头像就会死机……”什么是交流呢？魔鬼约会学的定义是：交流是不断交换彼此的状态+感受，从而寻求共鸣的过程。

19、《魔鬼约会学》的笔记-第162页

当女孩向你求助或是抱怨时，最好的慰藉方式就是把你自己放入那个困境陪她共同面对。至少，你应该说出来。

情境代入，共同面对和解决，而不是喝点水。

20、《魔鬼约会学》的笔记-第90页

搭讪留了微信之后，可以马上把对方的朋友圈看一遍，找出有趣的内容加一两个评论，这就算是一个话题了，相比“认识你很高兴”要自然很多。有人会说这样翻看人家的朋友圈会不会显得猥琐，其实完全不必担心，因为既然是你主动认识人家，人家也通过了你的微信，那么看一下对方的朋友圈就是正常的好奇行为。但是，也只有马上做这事才自然，要等到一两周以后再对女孩几个月以前的某个状态突然评论，那反倒就奇怪了。

等进入后续阶段之后，微信朋友圈也是找话题的有用工具。微信朋友圈看起来跟QQ空间很相似，但有一个关键不同就是微信的及时性。人总是更在意自己刚刚发出状态有没有得到别人的回应。所以没事多刷刷微信，看看女神有没有新状态，但切记一定要言之有物！只是白痴点赞或者人云亦云，很快就会让女孩对你失去兴趣，还不如沉默是金。话不在多而在精，评论的目的是给你们没有交集的生活

《魔鬼约会学》

寻找个好话题，而不仅仅是为了提醒姑娘她又多了一个追求者。那些在女孩微信下面每帖必跟的男人，十有八九都是恋爱菜鸟。

21、《魔鬼约会学》的笔记-第133页

在现实生活中，适合自己的人跟不适合自己的人混杂在我们的周围，预支的情感常常让我们把有限的精力浪费在错误的对象身上，扰乱我们的心智，消耗我们的人生，而我们却还自以为是在为爱情克服艰难险阻。其实，我们只需要以正常的方式多接触不同的人，如如果感觉不好就去交往下一个对象，这才是最有效效率的策略。不要忘记我们原本的目的——去找到那些能匹配自己的人，而不是去证明自己有多匹配。

22、《魔鬼约会学》的笔记-第67页

有“我”有气场，没“你”没兴趣
我表示自信，张扬，但是一味我也意味着不在意对方
你表示关心，表示在意，但是一味你也显得自己没地位，被动
前期我，展现自己；后期你，关系对方

女性偏过去和现在，男性偏未来
一个着眼当下感悟，一个着眼解决未知
双方要了解对方，需要调整思维配合

23、《魔鬼约会学》的笔记-第14页

我们可以把诚意理解为一种态度，对所爱对象的尊重——当她对我好的时候我会持续自己的爱，而当她不对我好的时候，我会克制自己的爱，诚意的本质应该是“我不会骗你”而不是“我不能没你”，让双方在交往中保持自有和平等。
博弈论一样，以牙还牙，以眼还眼才是持续的王道。当然感情可以稍微吃一次亏再以牙还牙，谁让你有需求呢。你若不爱，我还多的事去做呢，没那个闲工夫去讨好。

女人虽然感性，但选择男人的机制其实非常理性，这是她们长期进化的结果，能够综合考察的女人在生存中才能获得更多的机会。作为正常的女人，当她疏远一个男人的时候，只有极小的概率是因为这个男人真的只是“诚意”不够

爱的死去活来，会大量消耗爱情的能量，后期容易出现疲乏甚至厌烦。
人与人的选择终归是要回到现实的，不适合就是不适合，标准不一样，所以不适合，何必感动不感动，累不累，难道一辈子都要去感动？

24、《魔鬼约会学》的笔记-第121页

认可她的情绪，强调你的需求。
男性思维在这种时刻往往会进入讲道理的程序，但这恰好是非常错误的。因为男女之事本来就没有对错可言，辩论只会疏远你和她的关系。而认可她的情绪则是为了拉近跟她的距离，拉近距离之后不妨再次强调一遍你的需求，也许此时对方就会重新考虑。但是记住，只坚持一遍即可，她要是继续拒绝就算了

25、《魔鬼约会学》的笔记-第155页

《魔鬼约会学》

这里先说个题外话——关于单独相处。在我的约会经验中发现这样一个现象，我称之为“9小时效应”，意思就是当两个人连续单独相处9个小时以上时，彼此之间的心理距离会突然大大拉近。大家都知道，普通一次约会的平均时间在3小时左右，在这段时间之内，约会的双方都尽力保持着自己最好的一面，但副作用就是不够放松，不能真正进入状态。当相处时间到了5小时的时候，人会开始松懈，而超过9小时，本性基本就开始暴露了。当然，9小时效应的前提是她愿意跟你待9个小时，你要是太无趣的话人家也就走了，所州这个经验只对那些能够顺利相处的男女如何快速进入下一阶段有用。

26、《魔鬼约会学》的笔记-第62页

b女孩不停地问“你有什么事”，这种情况属于“重复性确认”，原因很可能是你的第一遍回答不能让她完全相信，所以她要再问第二遍第三遍。这时候应对的关键在于你要坚定地重复你的第一遍回答，决不能换答案改内容，否则她会觉得你你的每一次回答都不是真心的，你只是个在不断试探的骗子。据说警察审犯人时也经常用这招，原理是人会对重复自己的谎言会有额外外的心理压力，被多问几遍就容易露馅。

我们的学员在上过这一课之后果然遇到了同样的情况：

学员：你好，我想认识你。

女孩：你有什么事？

学员：就是想认识你！

女孩：你究竟有什么事？

学员：我就是想认识你！！

女孩：你到底有什么事？

学员：我就是想要认识你！！！！

27、《魔鬼约会学》的笔记-第32页

大家记住，只要被问到这些就是好事，基本上之后妈妈都会同意让你们认识。所以搭讪母女组合，形象非常重要，形象不过关的都直接被PASS，而且妈妈们会用诧异的表情说——“不用了吧”，估计心里想说的是——“癞蛤蟆怎么还想吃天鹅肉”。

在实践中我发现只要是形象过关的学员，搭讪母女组合的成功率甚至高过落单目标，不得不说这是个令人深思的现象。在一次又一次目睹妈妈对着或犹豫或害羞的女儿，淡定地说出“那你们就认识一下呗”，我突然明白了这样一个事实：那些青春已逝的女人，对搭者的态度比我们想象中宽容许多。也许她们看透了男人，知道不搭讪的男人并不比搭讪的男人更可靠多少。而对于女人自身，当你青春尚在的时候，重要的就是在欣赏你的男人中去多认识一些你也看着顺眼的男人。还是那句老话所说，只有失去了才懂得珍惜，男人女人莫不如此。

原则依然是首先要硬碰硬，先对话气场强的那个。另外阿姨们好大方啊~

28、《魔鬼约会学》的笔记-第80页

生活中总会存在着很多正面的事实和负面的事实，当我们面临困境，如果再把各种负面的事实之间都建立因果关系时，往往就容易变得悲观沮丧（比如我单身+我穷+我丑）；反之，当身处顺境之

《魔鬼约会学》

时，如果再把对各种正面的事实都建立因果关系，往往又容易变得骄傲自大（比如我满分+我勤奋+我聪明）。所以古往今来，那些智慧的人往往愿意以无常的态度来看待生活的起起落落，他们会看中事实，会就事论事，但不会轻易去建立因果关系，这样也就控制住了自己的情绪，不会大喜大悲。反之，那些脆弱的人在被情绪左右的时候，甚至还会主动去寻找相应的事实，结果不是进一步作践自己就是死磕别人。

29、《魔鬼约会学》的笔记-第154页

所以，就如同男人应该像个男人去说话做事一样，当女人像个女人的时候，对我们来说才是可爱的，而处于不安全感中的女人往往会像男人一样思维行事。比如：“你是做什么工作的”和“你工作时都做什么”，作为男人当然更愿意选择后一种说话方式的女人。因为前者关注的是社会角色（这是男性思维方式，就像我们小时候喜欢英雄排座次），而后者关注的是你的状态（这才充满女人味道），也就是对你有兴趣。

30、《魔鬼约会学》的笔记-第168页

学员：为什么长时间低频率的坚持比短时间高步频率的坚持更好？

我：因为你追求的人拒绝你，有一部分原因不在你自身而在她自己的状态，时间长就可以让对方的状态有更多发生变化的可能，而高频率的邀约和拒绝则会增加双方的社交压力。当然，更为重要的一点，感动本身就是个“日久见真情”的事情，所以，短时间高频率的坚持只是男性的原始本能，但要让异性接受你，更要考虑到对方的反应。

31、《魔鬼约会学》的笔记-第3页

我们给备胎起了个更学术点的名字，叫潜在抚养者（即：女方觉得你还行，但由于种种原因不能让你当她男友的人，这种人有着成为她男友的可能性，但在当前几乎没有可能）。女人需要异性的友谊，但这友谊的源动力还必须是对自己的爱慕，如果真的是百分百纯友谊，比如这男的跟她就只是聊得来哲学，那么将来需要后爸的时候，这种交情肯定是靠不住的。所以潜在抚养者表现形式是友谊，动机是情爱，二者缺一不可。男人如果想挖墙脚的话，完全可以明着告诉女人，哥就是喜欢你，但也甘愿做你的朋友，这种大义凛然的态度女人一般很难拒绝，然后只需保持联系伺机而动即可，那边主胎一犯错，你的机会就来了。

一个女人，有个满意的老公，外加几个潜在抚养者，这才是她的最佳生存模式。在结婚之前，或者说在她确定最佳伴侣之前，对女人来说最有利的择偶模式就是有尽量多的追求者，追求者越多，她的选择余地就越大。所以那些大张旗鼓地追求，从一定意义上是给女人断了后路。看起来感天动地，想一想非常自私。求婚跟求爱有本质区别，一个要高调一个要低调。欲擒故纵。赞大义凛然的备胎！

32、《魔鬼约会学》的笔记-第22页

其实，单凭这一句话，就已经折射出宅男们的思维模式，他们往往认为——在两个人的交往中，自己的表现是影响对方行为的重要因素。

但事实上，这只是男人的想法，而女人则跟我们有本质不同。

比如，男人约女人周末去爬山。那么只要这个男人的生活中没有重大突发事件出现，他都会把这个约会作为周末必需的事情。但女人却不然，只要还没接受这个男人，那么她生活中的任何小事（来例假了、跟同事闹摩擦、接了个前男友的电话、昨晚没睡好……）都可能影响她去赴约。按她们自己的话

《魔鬼约会学》

说，就是“没心情了”。这就是男女的差别。

33、《魔鬼约会学》的笔记-第19页

女人爱纠结，稍微情绪化一下就没心情见面了“你在做什么？”多数是聊天信号，偶尔是邀约信号……纯聊天+试探+邀约

“你在哪儿”这是百分百见面信号，而且要立即马上……赶快进入正题

不骄不躁：不情绪化，不由于一个信号就激动或者随意

见招拆招：问什么，答什么，不说多余的话；判断意图，采取有效应对

借力打力：回答完以后，随口邀约。

34、《魔鬼约会学》的笔记-第74页

当我们被负面情绪控制时，我们自己会再去寻找更多负面的事实，然后把负面事实再建立因果关系，我们的负面情绪则会像滚雪球一般越来越大。

下意识往往不顾这些，只要能够找到因果关系，管它是什么都可以，因为下意识的目的是为了把压抑的负面情绪爆发出来。

悲剧往往源于那些我们不能坦然面对，但在内心深处却又相信的东西。这正是有些人动辄对外界的刺激表现出强烈攻击性的原因，并且这些攻击性往往会打着道德或者主义的大旗。但本质上，过激的反应往往都源于内心的不强大。

原则是就事论事即可，没必要上纲上线。

对于有自信的领域，就容易做到就事论事，因为事实并不会令他有强烈的不愉快；对于没自信的领域，就容易上纲上线，因为需要一些抽象的东西来保护自己。

菜鸟认为事事都该有前因后果，看起来勤于思考，其实只不过是没自信以及耐心，总想着马上做什么来改变现状；而高手则懂得见机行事，在时机不到之时不求有功但求无过。

为了增加自己的观念，很容易找到理由来支持，背后只是不自信罢了。所以多体验，多尝试，如果对各项事务都有所理解，自然就不会由于无知和幼稚而冲动。

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。

静以养神，以静制动。后发制人，不动方动

35、《魔鬼约会学》的笔记-第1页

对于那些彼此合适的人，只要有正常交往的机会，他和她自然就会走到一起，不需要任何技巧，也不会有任何误会，但在现实生活中，适合自己的人跟不适合自己的人混杂在我们的周围，预支的情感常常让我们把有限的精力浪费在错误的对象身上，扰乱我们的心智，消耗我们的人生，而我们却还自以为是在为爱情克服艰难险阻。其实，我们只需要以正常的方式多接触不同的人如果感觉不好就去交下一个对象，这才是最有效率的策略不要忘记我们原本的目的—去找到那些能匹配自己的人，而不是去证明自己有多匹配。约会其实很简单，关键是要控制住自己的心魔，但是在爱情之路上，多数人并不是在寻找跟自己合适的另一半，他们只是在追逐自我情感的投射以及欲望的满足

36、《魔鬼约会学》的笔记-第154页

所以，就如同男人应该像个男人去说话做事一样，当女人像个女人的时候，对我们来说才是可爱的，而处于不安全感中的女人往往会像男人一样思维行事。比如：“你是做什么工作的”和“你工作

《魔鬼约会学》

时都做什么”，作为男人当然更愿意选择后一种说话方式的女人。因为前者关注的是社会角色（这是男性思维方式，就像我们小时候喜欢英雄排座次），而后者关注的是你的状态（这才充满女人味道），也就是对你有兴趣。

魔鬼约会学跟其他流派最大的区别就在于注重观察对方的状态。因为培养出的好感往往是有限的，而发掘出的好感却常常充满惊喜。在短暂的人生之中，总有一些懂得欣赏我们会擦肩而过，不去错过她们才是我们最大的幸福。

哪怕文字聊天的时候，差一个字差一个表情，感受大大不同。可惜有些人不懂哎。

37、《魔鬼约会学》的笔记-第3页

我们给备孕起了个更学术点的名字，叫潜在抚养者一个女人，有个满意的老公，外加几个潜在抚养者，这才是她的最佳生存模式。

38、《魔鬼约会学》的笔记-第1页

39、《魔鬼约会学》的笔记-第144页

男女在一起最终靠的是吸引，但吸引是变数，吸引大的话怎么都可以，吸引不够的话就要遵循一定的方法，遵循方法的目的是等待增大吸引的机会，而交流则是方法中最为关键的部分。

40、《魔鬼约会学》的笔记-第26页

回到本文的主题，在我的个人经验中，越来越发现情绪感知能力在约会中的重要性，跟女人讲逻辑肯定是行不通的，向她们展示高价值也得你真具备才行。因此，在两人互动的时候，真正可以努力的地方就是去感知她的情绪，而人的这种能力，却正随着网络生活的蔓延而退化。

41、《魔鬼约会学》的笔记-第82页

另外，在我们以往的教学，经经常提醒男士不要轻易地关心和送温暖，比如女孩说：“我出门只能打车，我是路痴。”如果男士这时候回“我是活地图，有问题可以找我”，那么就犯了各说各的错误，因为女孩只是在强调自己不认路这个特点，但并没有遇到实际困难，更没有情绪特征；反之，当女孩遇到困难，并且表达出明显的情绪特征时，那么男士不仅应该表达帮助意愿，而且最好要把自己带入，比如女孩说“感冒了，在家，很难受”，男士就应该问问：“需要我陪你去医院吗？”而不能仅仅回复“多喝水”，也不要自言自语地说：“我上周也感冒了，确实很难受。”

42、《魔鬼约会学》的笔记-第100页

情感过度，主要指在情绪和抒发情感时说了不符合你和女孩子当下关系的话语，或者你的情绪情感过于夸张。而下切过度主要指你和女孩子的短信聊天，信息交换量过于不平等。情感、信息过量，增加交流障碍，给其中一方造成压力。

43、《魔鬼约会学》的笔记-第66页

所以，对于一个敢于描述自己的人，用“我”字开头的这种陈述方式本身即会传递出他的安全感

和自信心，也就是所谓的“气场”。

许多时候我们都是抽象地谈论自信以及内心强大，但魔鬼约会学希望找到一些可操作性的东西。比如在赞美的时候，把“你很有气质”改成“我觉得你很有气质”，就会让对方感觉更自然一点，同时也能让自己显得更坦然一些。

现在大家可以明白，“我想认识你”是一句多么好的开场白了吧。同样，我们也可以从这个角度来理解为什么假装熟人形不好。

44、《魔鬼约会学》的笔记-第162页

再讲一个例子，据说是用来检验男朋友是否懂女孩心思的有效方法。

女孩：“好难受，好像发烧了。”男孩：“发烧了？小可怜，发烧还上班，要不要我去接你……”——这是懂女孩儿的。

还有个不懂女孩儿的——“多喝点儿水！”

“每次听见这句话不知道为什么都很上火！喝你妈的水啊喝水……”——女孩的心声。

综合这两个例子，可以得出一个傻瓜操作模式——当女孩向你求助或是抱怨时，最好的慰藉方式就是把你自己放入那个困境陪她共同面对。至少，你应该这么说出来。

喝你妈的水啊喝水！！！！~~~~~

我妈每次看到我从冰箱里拿东西出来去微波炉热，总是条件反射一样“饿了吧？要不要我给你烙个鸡蛋饼？”一次两次我也就“不用”搪塞不搭理回去了，时间长了难免也烦：每次跟你说“不用”你都下次还跟复读机一样又问来问去，再说除了鸡蛋饼你不会说点别的吗？虽然我知道你是好心好意，但是你就说一句“饿了吧”就够了，关心一下，不要管别人具体打算怎么做，别人又没开口求助就不用乱插手。知道什么时候表示情绪关心关怀，什么时候实打实顶不住了需要真的出手干预，也算一种眼力劲儿吧。

她有的时候反倒是思维很纯爷们儿。

我上一次住院的时候，有几个实习护士在病房给我们扎点滴，到我这儿的时候我妈总是在一遍“别着急慢慢来”，殊不知家属守在旁边看着才让实习生感到压力大。后来我说了她一顿，再等来扎的时候把她远远轰到窗户一边去，然后伸直胳膊对妹子说“你就当这是个萝卜随便扎”，妹子反而笑了。太积极想着去鼓励去帮助反而效果是try too hard，倒不如撒手不管让别人自己轻松管好自己的事情，就像看到老太太远远走过来，就守着把门禁挡好开着，看似省了老太太开门的力气，实际效果倒等于是催着老人家赶紧三步并作两步急急忙忙赶过来解放“帮忙”的人。好心好意，适得其反。这种好心，实属添乱，还常常觉得冤枉“明明我是好意啊，怎么就不理解我的苦心呢，分不清好赖人太不像话”。

估计港剧里的“要不要给你下碗面”重放多了也得类似效果吧。我觉得这一条不管男女都适用的。

就“喝热水”的这个例子而言，答者显然没分清楚寻求方案和寻求倾听的区别。就像医疗一样，哪怕无计可施，“总是去安慰”也是好的。

45、《魔鬼约会学》的笔记-第24页

《魔鬼约会学》

比如，说好的爬山计划，对方临时突然说：“不好意思，今天不想去了。”由于我明白会有多种可能导致这个结果，所以反而不会纠结那个具体原因，这就是我一向所谓“女人的不可了解”。通常，我就痛快地回复：“好的，周末愉快。”然后呢，隔上三五天再约就行了，并且也不会重提那次爽约的旧事。

因为我知道女人是情景的动物，所以我也只做情景层面的回应，我不会把“她不去了”解读成“她拒绝我”。这样做的原因不是出于理性上的“追求真相”，而是为了感性上的“保持一致”。但是宅男们的做法就正好相反。很多人会分析分析再分析，努力努力再努力，比如：“你是不是累啊，那我去你家接你。”“你是不是生我气了，那我向你道歉。”“要不咱们别爬山了，看电影也行。”“你看我都出发了，马上就到你楼下了。”“那这周不行咱们改下周？”

总之，狩猎的作风此刻暴露无遗——到手的兔子怎么能让它跑了，必须做点儿什么……

结果就是，本来她的坏心情可能跟你无关，不过现在也算你一份了。

46、《魔鬼约会学》的笔记-第14页

如果境界再高点，我们可以把诚意理解为一种态度，对所爱对象的尊重——当她对我好的时候我会持续自己的爱，而当她不对我好的时候，我会克制自己的爱，诚意的本质应该是“我不会骗你”而不是“我不能没你”，让双方在交往中保持自由和平等。要平等，不要从属或者依附，独立的生活能力和自我意识是健康关系的地基。不能为了表现所谓的“爱”就丧失自我、放弃人格。行就行，不行就各走各路，两不亏欠，很公道。

47、《魔鬼约会学》的笔记-第23页

女人受情绪左右，男人靠欲望支配；而情绪又受环境影响，欲望则指向具体目标……我们只需要了解女人的情绪状态就够了，到了心理学的领域，才有必要分析女人情绪状态产生的原因。无非是不卑不亢，被放鸽子前提前有备选方案就是了。突发因素不纠结，不在意。一句，“好的，周末愉快”即可，不深究，避免自己陷入死胡同，也避免让对方纠结。

48、《魔鬼约会学》的笔记-第162页

再讲一个例子，据说是用来检验男朋友是否懂女孩心思的有效方法。

女孩：“好难受，好像发烧了。”男孩：“发烧了？小可怜，发烧还上班，要不要我去接……”——这是懂女孩儿的。

还有个不懂女孩儿的——“多喝点儿水！”

“每次听见这句话不知道为什么都很上火！喝你妈的水啊喝水……”——女孩的心声。

综合这两个例子，可以得出一个傻瓜操作模式——当女孩向你求助或是抱怨时，最好的慰藉方式就是把你自己放入那个困境陪她共同面对。至少，你应该这么说出来。

49、《魔鬼约会学》的笔记-第55页

应对的关键在于你要坚定地重复你的第一遍回答，决不能换答案改内容，否则她会觉得你的每一次回答都不是真心的，你只是个在不断试探的骗子。据说警察审犯人时也经常用这招，原理是人对重

《魔鬼约会学》

复自己的谎言会有额外的心理压力，被多问几遍就容易露馅。
不卑不亢，以牙还牙，以眼还眼

50、《魔鬼约会学》的笔记-第70页

要点1：未来时通常是解决问题的语言程式，过去时和现在时是描述问题的语言程式。因此，当预感双方不能顺利达成一致的时候，通过“向后退”来引导谈话方向，是缓和气氛寻求共鸣的一个有效方法。

要点2：当女性的对话中出现过去时的时候，往往是对你有关注、有兴趣、有安全感的象征。

要点3：只有当对方的谈话围绕于你过去的“状态”才代表对你有兴趣，但如果仅仅是通过你去了解屋里世界的因果关系，则另当别论。

当解决问题进入瓶颈的时候，可以退一步回顾过去，缓和情绪

《魔鬼约会学》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com