

《指男针》简介、自序、目录

《指男针》简介

一般人听见情场指南书，第一反应就是：“泡妞这种事，看书没用，实践最重要。”

这是可以理解的反应，要是在以前，我也会这么不屑于看这些东西。只有在深入地了解和实践了这个圈子里的理论和经验以后，你才会发现你原来的不屑是多么无知。不管你是多么有魅力的男人，不管你的泡妞水平是处在哪个阶段，这圈子里的过来人总结出来的系统的科学经验，可以让你少走很多弯路，要做一个更有魅力的男人、一个更好的自己，那些经验是最最有效的。

《指男针》这本书，在中国第一次系统地把泡妞提升到科学的高度，打造了一本帮助男人全方位提高自己的书。该书综合了作者以及大量过来人在情场上的实践经验。情场与其他方面一样，一份耕耘一份收获，当你用科学的方法来研究它、来实践它，不用多久，你也可以是个高手。

但是，我们的本质的目的不是为了多泡几个妞，从本质上来说，我们是在为成为一个有魅力的、优秀的男人而努力。好女人，到时自然该来就来了。

《指男针》作者自序

这是一本帮助男人全方位提高自己的书。将本书融会贯通后，你的自信、魅力、气质、沟通技巧、对女人心理的了解、面对挫折和失败的能力、面对人生的积极态度……等等，都将得到极大的提高。

也许有些人会有点疑惑，这么专业地研究和剖析女人的心理，运用这么多的方法、技巧和套路，这样的情爱是不是不够纯粹美好呢？是不是背离了爱的原意呢？

为什么真心喜欢一个女人却得不到她的芳心？
为什么鲜花心甘情愿地插在别的牛粪上，而不是我这堆牛粪上呢？
这样的问题困惑过很多男人。

我们真心喜欢某个女人，渴望了解女人是怎么想的，我们运用一些过来人总结出来的方法、技巧和套路，得到意中人的芳心，给自己和她一个美好的恋情，让意中人过得更幸福，这才是我们这么努力的目的。

我们注重生活中点点滴滴的坚持，努力提升自己的素质、修养、气质等等，从本质上来说，我们是在为成为一个有魅力的、优秀的男人而努力。

我们的自信就来自于生活中点点滴滴的坚持。我一直都相信，我可以拥有最好的一切。你呢？
写于深圳和美国康州

《指男针》目录

第一篇透视女人篇

- 第1章女人与男人交往时的内心世界
- 第2章是什么让女人爱上的是你，而不是别人
- 第3章女人在不同年龄阶段的心态变化
- 第4章慧眼识女人之从“外”看v
- 第5章慧眼识女人之从“内”看

第二篇心理建设篇

- 第6章如何从“内”提高自己
- 第7章怎么面对拒绝和冷淡L
- 第8章成为女人喜欢的“坏”男人
- 第9章成功男人与泡妞
- 第10章男人在不同年龄阶段的心态变化

第三篇素质提升篇

- 第11章练眼神
- 第12章练声
- 第13章形象气质
- 第14章男士服饰
- 第15章保持与增强性能力

第四篇方法技巧篇

- 第16章怎么聊能让女人喜欢上你
- 第17章怎么用身体接触来调情
- 第18章制造机会，选择时机
- 第19章接近女人最好、最保险的战术是“润物细无声”
- 第20章什么才是有效的“欲擒故纵”
- 第21章怎么给女人借口和台阶
- 第22章确定关系与表白
- 第23章应对情敌
- 第24章什么才是女人心目中的细心、呵护和宠爱

第五篇实战应用篇

- 第25章生嗑(搭讪)
- 第26章网上泡妞
- 第27章短信
- 第28章电话泡妞注意事项
- 第29章约会注意事项
- 第30章吃饭
- 第31章电影
- 第32章舞蹈
- 第33章酒吧类
- 第34章送礼物和花钱
- 第35章相亲

第 36 章女方家

读《指男针》时的一些小补充

除了标题加黑外，正文中出现加黑的，是我要读者多多注意的，不是印刷错误。

页眉的底色看似模模糊糊的渐变，也不是印刷错误，是一种防盗版处理。

到现在为止，发现的错误为：

(1) P5. 第三段第三行“你也去了让她对你产生好奇心的吸引力”，少了“失”这个字吧，应该是“你也失去了……”。

(2) P58：“当她的开始说话时”多了一个“的”。

(3) 封底的勒口：Eail，少了“m”，应该是 Email.

《指男针》之生嗑(搭讪)

生嗑就是搭讪，有约会目的的搭讪。生活中的任何场合：街上、巴士、地铁、书店、图书馆、Party、餐厅等，都有可能这样的情景——你突然看见让你激动甚至是期待已久的她。不上，机会可能一去不返，只能怅然若失的擦肩而过；上呢，上了该说什么？她不理我该怎么办？多没面子？而且在你喜欢的美女面前，你会变得结结巴巴，这一想，你就更不敢上了。

为什么要学会生嗑

我们要明白，我们这一辈子中（主要是年轻和中年时代）遇到让我们激动的女人的机会不多，不捉住机会，最大的可能是我们再也碰不到她了。而我们想认识的佳人，自然成为我们的同学/同事的机率是极低的，不要傻等缘分。

不要被社会错误的观念所误导，把生嗑当成是一件不正经的事。生嗑是社交的众多方式之一，并无任何不妥，社会越文明进步，搭讪文化越是发达，受过西方进步国家教育的人就不会有这种错误的观念。爱美之心人皆有之，诚实地面对自己想要认识异性的想法和感觉，不要因为社会没道理的束缚压抑本能。不要管他人的眼光，其实，虽然会有人不认同生嗑的行为，但是在他们心里却是羡慕敢做了他们想做但不敢做的你的。和自己想认识的人搭话，是自然而然的事。

生嗑可以锻炼一个人的沟通能力，磨练男人的自信和修养。生嗑是一门高尚艺术，蕴含着勇气和智慧。参阅本书后，当你能够和自己真心想认识的人交往，你会过得开心自在，对人群充满兴趣，生活变得无比阳光。

阅读本章前请先参阅本书的“练眼神”。

如何克服心理压力

生嗑最大的挑战是如何克服心中对失败的恐惧。

面对不在乎的女孩时，即使是第一次接触，你也能谈笑风生。即使她不理你，你也不会自尊心受到伤害，觉得没什么，甚至只会认为觉得对方不“识货”，没有修养。

但当你碰到看起来条件很好的极品美女，你就会犹豫不决，变得结结巴巴。同样的会被拒绝的可能，但你却有截然不同的反应，就因为你害怕失败。对失败的恐惧带给你心理压力。而心理压力会使人无法发挥正常水平，导致实际上的失败。

所以根源就是害怕失败。害怕失败的原因有：自尊心怕受到伤害，对自己不自信，对结果太在乎。请注意，这些都是你自己强加在自己心理的感受，是主观的，跟你要泡的美女无关。

如何克服这个心理障碍？

A. 开始练习生嗑时，会忸怩怕难为情是很正常的，但是时常参考本书并在生活中多练习后，慢慢地就会好起来。

B. 你表现得越自然没有压力，对方会越觉得自然没有压力，所以关键是调整好你的心态。你愈是理直气壮，自以为是地直接把她当成朋友般来说话，她也就愈会顺着你的话来和你交谈。

C. 即使是生嗑高手，成功率也不高，有成功，也有失败的，但生嗑次数越多，显然成功个案就越多。但你要提醒自己，对于成功经历，要多记得来鼓励自己，并总结经验。

D. 对于遇到冷面的经历，要无所谓，要么自我解释对方可能是处在社会底层生活女孩，经常接触乱七八糟的人因而对人有很大的戒备心；要么可能她是来之家庭教育观念封建落后的家庭。

E. 即使失败的经历带给你暂时的恐惧，但等你克服了这种心理障碍之后，你就有一大片森林给你运用，所以你要感谢她这棵树给了你练习的机会，成长为高手。

F. 不要看重结果，而要看重生嗑这个习惯的本身，以你是否养成生嗑习惯为目标。我们养成生嗑习惯的目的，是要培养自己对人生的积极态度，使自己能够在任何场合，对自己充满自信，能够与想要认识的人自信交谈，和她(他)们建立友好的关系。

G. 生嗑时，不要抱着“要上她”的意图去接近她，要像皇帝选妃一样，筛选过后，才去考虑。即使你实际上没有这样的魄力，也要有这样的居高临下的心态。这样的心态可以让你克服心中对生嗑的恐惧，轻松自如地面对生嗑。

总之，不要被打击失掉自信，这样才能保持继续生嗑的动力。要是有一天你成为高手，你就会领悟到：对方的反应已经不再对自己有重要影响，真正的男子汉看重的是有没有对得起自己想认识对方的想法和诚意。

女人对生嗑的心理

通常女人内心都不反感陌生男子的生嗑，因为她们的潜意识里会认为这是自己有魅力的证明。她们记得自己人生中被生嗑的经历，这样的经历常被她们拿来津津乐道，大大满足了她们的虚荣心。所以，不管她是否接受了你，你都是在做一个慈善事业，满足她的虚荣心和呵护她的自信心。为了给女人增加更多带给她们自豪感的经历，我们就辛苦一下自己，努力生嗑！

“3 秒法则”（本法则改良于 Mystery 的“3Srule”，比较适应于新手，高手可以不必遵守本法则）

“3 秒法则”是指在看到中意的女孩后，要在 3 秒内采取行动。即使你不能想到任何好方法，即使你不知道下一步该怎么样，无论你决定做什么，永远在 3 秒内行动。

即使你还没想好开场白，她就出现在你面前，你至少应该说“嗨”。建议你预先准备好一些开场白，如“你父母是哪里人，你怎么这么白（或高）？”

如果你在 3 秒内行动，不管她是刚刚从哪里进门，不管你们是如何相遇，她都会注意这点。她将会注意到你的果断气概，这才有利于你进行生嗑的下一步。第一印象才是最重要的。如果你给人的第一印象是自信又自然的男人，她对于你的感觉从一开始就会是积极正面的，那将减少你被淘汰的机会。而且，一个好的开始有助于你在接下来的步骤中保持信心。

如果你等候，犹豫，然后才决定接近她，那从一开始你就处于弱势。犹豫会给本来就缺少自信的你，制造一个想象产生坏结果的机会，让你行动起来更加没信心。依“3 秒法则”，你不需要等候眼神接触，不需要等候到她注意到你，不需要等候到可以表现你自己的机会。你不应该让一个女人察觉你的犹豫不决。你犹豫愈长，给人印象就愈是没有信心。同时，犹豫不决会给她感觉你是个胆小无用、惴惴不安的人。

在三秒中，你没有时间去变紧张、忸怩怕难为情、出汗、动摇。而这些正是呆瓜常出现的症状，他们在女人面前缺乏信心和气概。即使在应用“3 秒法则”之后，你仍然开始出现那些症状，但至少在你开始接触她时，你不是那样的。

呆瓜就会站着或坐着不敢动，想着被拒绝的各种情形，越想越害怕，导致自己变得紧张焦虑，即使他们最后确实行动起来，往往就是一副忸怩懦怯的神态。犹豫等候也等于给其他男人创造机会。你等候愈长，其他男人愈有时间和机会去泡走你看中的妞。

“3 秒法则”也不是绝对的。当她进入你的环境的时候，你可能还没注意到她，或也许有障碍让你接触不了她。“3 秒法则”是从你已经注意到她而且可以自由接近她的时刻起开始计算。从你已经注意到她而且可以自由接近她的时刻起，你真的没有时间去想深的想法，没有时间去揣测：是否她注意到，你没有接近她是因为你手上有要忙的；或是否她注意到，你在

担心你的意图太明显。

有一些环境是不适合应用“3秒法则”的。举例来说，你不要生嗑正在银行存取钱的美女。又如，在一个满是美女的房间中，你就需要时间扫描一下那几个美女是你实际想要接近的。显然在3秒中，你不可能接近俩个在房间的不同位置的美女。

开场白

不要问她只能回答“是或不是”、“好或不好”的开场白，这容易让话题卡在，延续不下去。这类问题有如“可以认识一下么？”“交个朋友好吗？”“你是学生吗？”“聊一聊，好吗？”“一起去吃饭好么？”。

那么生嗑时，第一句话该说些什么呢？最好的是“赞美+问题”套路，请参考本书的“怎么聊能让女人喜欢上你”中的“赞美”。

刚认识她时，要尽量避免去赞美她的外表，即使你就是被她外表所吸引，也要表达不仅仅是被她的外表吸引，要侧重于她的特别的地方，不管这个“特别”实质上是多么的微不足道。例如，“你的鞋跟有多高？……你不像其它女孩一样，穿着这么高的鞋就摇得像个不倒翁。”

开场白的赞美要含蓄，不着痕迹。

赞美她时，切忌有意识地等着她的反应，即使是有这个意识，也不能让她觉察到。比如赞美完她之后不能傻笑着等她回话，要继续说。又如在酒吧中，先赞美她“你的耳环挺好看！”，然后转过身来跟你的朋友聊天，不要去看她；或者赞美后就马上向酒保要一杯酒。如果她没有倒过来跟你搭话，稍后你就直接以“嘿，‘耳环女孩’……”什么的开场。

如果情形是你直接表达了想认识对方，你表达了这个愿望后，不要看着她等着她说是否愿意，你马上接着谈你自己的情况，如你的工作之类的。

好的开场白有如：

- A. “你父母是哪人，你怎么这么白/高？”
- B. “你是日本/韩国人吗？”
- C. “我表坏了，几点了？”（先把你的表调慢或调快）
- D. “我宿舍的人，说你是X系的系花，那么多男孩的追求，那你每天都忙不过来吧？”（不管她本来是不是系花，她必定会来否认一番，而且她对你在知道她有很多追求者的情况下，还有自信跟她搭话，第一印象就很好）。

建议好好体会上面所说的，根据不同的情景发挥和练习你自己的开场白。

肢体语言

接近女孩时要走得稳健，不要快，不要以为表现出急的样子就能给她你很在乎她的印象，第一次接触绝对不是你应该证明你很在乎她的时候。

说开场白时，不宜在她背后，更不宜挡住她去路。如你是从她后面接近她，稳健地走到她左前方或右前方，不要挡住她的去路。可以考虑加上手势，比如，手对着她伸出，手高度与腰部同高，手心向下。这时开始你的开场白。

最好你能让她停下来跟你交谈；而且，最好你能让她转离她原来的方向一些角度（角度大一点较好），比如你一边自我介绍一边绕着她迈一两步，让她自然而然地转身面对你。身体语言的改变，有助于她改变角色：从心中原本赶着去“做A事”，改变为“做B事”（认识你）这样的新事。否则，即使她对你不反感，但她原来就计划着要去做某事，你这一出现，她的思路还没换过来，她已经走离你几步了。

若你们是迎着面，不要完全正对着她走向她，要错位斜对着她，大概是肩膀对着她，慢走着接近她。其他的就跟上面一样。

这些身体语言的处理都是为了减小女性对陌生男性的恐慌，让她更有安全感。你最好能让她觉得你随时都可能要离开，这样她就更会相信你没什么其他企图。

交谈时，如果她往后仰甚至是往后退，你不要向前逼进，保持静立或一边说话一边上身慢慢往后仰一点点，只有当她倾回来时，你才靠近她。要是她明显不愿意听你说话，甚至摆摆手转身就走，你还是放弃吧，要么自我解释她可能是处在社会底层生活女孩，经常接触乱七八糟的人因而对人有很大的戒备心；要么可能她是来之家庭教育观念封建落后的家庭。

生嗑时，不要去碰触她身上的任何地方。

生嗑过程中，如何判断出她对你是否有意思

A. 眼神

从她的眼神以及你们的眼神交流来判断，请参考本书的“练眼神”。

B. 她的回问

一般来说，是你要认识她，你们的对话当然大都是就是你问她答。如果她回问你问题，就是好信息，显示她对你有一定的兴趣。她越是多回问诸如“你做什么工作的/你是哪个专业的？”“你是哪里人？”“你毕业多久了/你大几了？”之类的问题，就越是好兆头。

C. 她回答的详细程度

比如问她是什么专业的，她连哪个系大几的都告诉你，那当然是积极反应。

D. 如果不管你随便聊什么，她都愿意顺着你的话题继续聊下去的，就是好兆头。

E. 下面是女人常用的放电信号：

- a) 头发：对着你摆弄头发。
- b) 嘴唇：对着你涂唇膏。
- c) 下巴：用手托着下巴，带着笑意看着你。
- d) 颈部：轻抚颈部。
- e) 身体：挺胸收腹，凸起臀部，显露身体线条。
- f) 眼神：明亮深情的目光，睁大眼睛，凝望。

如何要姓名和联系方式

当你问她联系方式时，不要用“询问”的语气，要用“吩咐/陈述”的语气。比如，

不要问“可以留下你电话么？”

应该说“你电话是多少？/我记一下你的电话。”

一个好的例子：“我记一下你的联系方式，以后有活动的时候叫上你，也叫上你朋友来，大家一起玩。”之所以补上说可以带朋友，就是让她放下警惕，安心一些。

注意，很多高手证明，先要到 Email，给她写一封简单的 Email，是比先打电话更有效的开始。而且，Email 比较不会牵涉到骚扰的问题，比起电话号码，她会更放心给还不熟悉的你。

有个技巧，如果情形允许，聊天的气氛又很好，你要了她电话号码后，告诉她要跟她演一下打电话游戏。当场打给她，你要她假装很兴奋地接你电话，如让她说：“哇，某某(你)，你打电话来我太高兴了！”最好还让她做出一些夸张的表情。这将为你开了一个意想不到的好开头。

情景模式一

聊天后装作要离开（做出要离开的身体语言，如转身，点头道别），走离开她几步，再回头来自然地要联系方式，比如说：“哦，对了，你有没有 Email/QQ？”

一般她会说有，你就拿出笔和随便的一张纸（不能是备好的纸，笔就只能是自备了），就把她这样的回答当作是她答应给你联系方式，以那样的语气说：“好的，写在这里。”当她正在写的时候，你可以补上说：“把你的电话也写上。”

也可以掏出手机，让她敲下来，当她在写时，你补上说：“把你的电话也写上。”

万一她回答是没有，可能是她真的没有用 Email/QQ，也可能她还没决定给出联系方式，这时不好直接问电话号码，建议用幽默扭转一下气氛。比如：“21 世纪了，应该有人发明一种东西可以让我们保持联系了吧？”……然后掏出你的电话，说：“哦，好像这个设备有这个功能？！”。又如：“你这不是在逼我要你的电话号码吗？”。

情景模式二

“你真是好……（这里建议是对她外表之外的赞美），真希望我们有更多时间可以聊天。但我必须赶去做……（某某事）”。这时停下来不说话，她可能会主动给你联系方式，但如没有，就接着说：“这样，我记一下你电话或 Email，我们稍后联系。”

A. 如果她没给出联系方式，却请你把你的联系方式留给她，实际上她会倒过来主动和你联络的可能性是很低的。你可以说：“因为主要是我要来想要认识你，不是你要来认识我，还是我来给你发封 Email 吧。”当然同时把你的联络方式也给她。

B. 如果她还是没给，可以再问她：“是不是觉得这样认识人的方式不好？”如果她的意思就是不好的话，那你解析：“我也是没有办法，现在的情形，我只有这样才能认识你。”

C. 如果她说：“没什么不好，但我有男朋友了。”那你赶紧说：“大家做个普通朋友，多个朋友蛮好的，以后有活动一起玩。”你这样的回答听起来没什么力度，但女孩就需要这样的托辞。

D. 如果她最终还是不给任何联系方式，我们还是要保持有风度，有礼貌地道别离开。你又不损失什么，而且要是下次遇到她，情况可能就大为不同了。

天时地利

社会越文明进步，生嗑文化越是发达，西方国家里，很多情景下与陌生人的打招呼甚至是一种应有的礼貌。在中国，生嗑就不大常见。因为中国女人常处在要保护自己、对男人要警惕的状态下，在平常的生活中并没有打算处处施展性魅力，不期待与陌生人有接触的机会。

在诸如酒吧、迪厅和交谊舞厅里，女人来这类地方之前，潜意识里已经有了要施展性魅力的心理准备，她们才会变得容易被生嗑。因此，这类地方是你生嗑的起步练习场。

一般来说，让女性觉得没安全感的地方就不适宜生嗑，如晚上的马路上。在银行里，如你实在不想错过她，就不要等到她出银行才出口，在银行里她会更有安全感。而且最好主动向她表明你知道银行这里不是很方便认识人的地方，但请她放心，解析你也是没有办法，你只有这样才能认识她。

晚上时，你看不清对方的样子，不是辨认美女的好时间。再加上美女最喜欢傍晚出来活动，因此傍晚才是碰见美女和生嗑美女的好时间。

小常识

- A. 要有意识地培养敏锐的观察能力。不仅要不露痕迹地观察她的穿著打扮，背包首饰，气质举止，还要注意她手上提的东西，她正在看的书报，这些在你生嗑她时能提上关系就提，效果不错。
- B. 要想由上往下打量她全身的话，只能在她后面时才可以。否则，你在她视线范围内，即使你再谨慎，即使她没看着你，她都可能觉察到。
- C. 要懂得在恰当的时候结束生嗑，一般来说几分钟到 10 分钟就该道别。但如果她的反应热烈，你就无需拘泥于各种社交守则，不用想太多，只要她愿意就继续聊下去。
- D. 生嗑后即使没什么联系，能幸运再相逢的话，约到她的成功率会很高。
- E. 生嗑熟女时可以直接表明来意，诚实说出你想认识她的意图。

生嗑之后，她笑着跑开

害羞的小家子气女生，遇到生嗑，她可能笑着跑开。这不是什么坏消息，倒显示她对你的印象还好。下次再相逢时，先不提上次生嗑的事，反正你不要把上次的经历当成挫败。直接跟她打招呼，如果她问你是谁（她很有可能是模糊地记得你，但她还是会装不记得），就告诉她你跟她打过招呼，很高兴能再见到她，然后继续聊天下去。你表现得越是自然没有压力，对方会越是觉得自然没有压力，所以关键是调整好你的心态。你愈是理直气壮，自以为是地直接把她当成朋友般来说话，她也就愈会顺着你的话来和你交谈。

怎么生嗑身旁有女性朋友的她

经验不足者常常希望女孩落单时才出手生嗑，认为这样被拒绝也不会在太多人面前丢脸。其实女孩落单不见得是最容易成功的情景。她身旁有女性朋友时，才是最佳状况。

她有朋友在身旁时，她心理更有安全感，更敢面对陌生男人。而且，女孩子们一起逛时，心理有展现各自性魅力的准备，这时你在她的朋友面前生嗑她，比起她独自一个人时被生嗑，她会获得更大的虚荣感。要是她朋友不催，她甚至会为了表现给她美女朋友看，而故意和你多说几句。为了不让她朋友催或拉她走，别忘了也要顾到她朋友，如礼貌地点头问好。

“你们是怎么认识的？”这个问题一定要尽量问起，它可以带给你很多信息，又能顾到她的朋友。

怎么生嗑在逛街的她

看见在逛街的中意美女，建议制造眼神接触的机会，请参阅本书的“练眼神”。如她不是小女生，就可应用你的开场白。还有就是，在人来人往的大街上生嗑，容易被过往路人干扰，所以最好等她站定看东西的时，才开始你的第一话会较好一点。

若是在商场里，你就可以装作无意地和她（们）碰在一起，在同一个摊位前挑东西，然后，比如可以说你正在考虑买某东西给你妹妹，向她请教意见。

怎么生嗑有爸妈在旁的她

这是最考验自信和勇气的情形。要是你有很好的背景，可以尝试先跟父母打招呼。先自我介绍你的职业背景和教育背景。在说完你想要认识他们女儿后，建议不待对方说好或不好，马上就转过去跟你的目标交谈。

有女人在你身边时，怎么生嗑半途出现的另一个女人

如果你是在跟一个女孩约会，最好能把她带离开那个第三个美女的视线后，用突然想起的语气说：“哦，刚才好像见到熟人，你等我一下，我去打个招呼。”要是生嗑的过程被原来的女孩看到，就解释一下原来你们是在某个地方认识的，不管实际上是不是这样。解释完后赶紧转换话题到她身上，比如可以赞美她一下。这样可以打乱她的思路，也可以转入到另外的话题。

怎么在书店生嗑

书店的环境给了女性安全感，而且爱看书的男人给人感觉不错，所以书店其实是个生嗑的好地方。去书店时，先把整个书店快速地逛一圈。要是发现目标，在她附近随便挑挑书，仔细确认一下是否她是你喜欢的类型（这也是书店的优势，给了你足够的时间），比如看她皮肤好不好之类的。如目标确认，你也找一本书，在她的附近看书，找机会观察她看的是什么书。你可以直接就书的内容、书名和作者聊起，开场套话甚至都可略过，就像俩个书友在交流心得一样开始你们的交谈。如果你还看过相关书籍，你还可以推荐几本给她。或者说你对她在看的主题感兴趣，让她推荐几本给你。要是你能跟她交换阅读心得，让她觉得你们有共同的话题和兴趣，那就是太完美了。

怎么在图书馆、自修室生嗑

校园是一个比较单纯的环境，因此女生对异性的生嗑感到比较放心。图书馆/自修室是学生集中的地方，流动性也不强，可以让你好好把握时机。最好不要在她正在看书的时候打扰她，建议等到她在书架找书的时候，或制造在饮水机、厕所旁等地方偶然碰到她的机会。

先找一个在目标附近的位子坐下来，看一会书，再向她借笔或纸。继续看你的书，等她起来出去时，你找一个在教室外面碰见她的机会，向她道谢，这样就可以顺理成章地开始你的生嗑。

也可以在她离座出去时，放张纸在她座位上，写上诸如：你的头发护理得很好啊！想请教护发经验。再附上你的联系方式，建议是写上手机号，她往往会发短信回你。

怎么在公车、火车、飞机上生嗑

旅途中的人大多是寂寞的，在火车上和飞机上，只要你主动搭话，一般她很高兴有人陪她聊天。聊天的内容，请参考本书的“怎么聊能让女人喜欢上你”。

有个泡妞高手说，他在机场办登机牌时，从不急着去排队。先在休息区坐下来，有看见美女佳人时，他才赶紧走过去排她后面。这样很可能他和佳人的座位就是相邻的。

在公车上生嗑是最需要勇气的，因为女人在公车上时的警惕心很强。建议你在熟悉生嗑技术后，才尝试公车上的生嗑。

公车生嗑有个问题要注意，那就是你拥有的时间不多，她随时都可能下车。建议你聊天中先

告诉她你在那个站下车，然后问她是在那个站下车，这样你可以在这有限的时间内，有效把握生嗑的进度，在她下车之前要到她的联系方式。

《指男针》之如何在酒吧泡妞

中国女人常处在要保护自己、对男人要警惕的状态下，在平常的生活中并没有打算处处施展性魅力，不期待与陌生人有接触的机会。只有在诸如酒吧、迪厅和交谊舞厅里，女人来这类地方之前，潜意识里已经有了要施展性魅力的心理准备，自己已经先克服了道德的心理障碍，我们往往是只需按照一定的程序，就会发现，夜店的良缘，其实很简单，很简单。

一周中的哪一天去酒吧比较好

A. 星期天、星期一是酒吧生嗑的最佳日子。

因为有正常情绪和正常上下班上下学的人，一般只是在周末玩。星期天和星期一还出来的人，情绪很可能是哪里不对，需要马上发泄。还有一些极其寂寞的人，她们也会出来玩。这样的情形下，她们的心理准备最好，很容易接受搭讪。

B. 周五周六

这是正常的周末休息时间，出来玩的好多人都是习惯去夜场的人，泡起来就比较难。当然还有一些趁着周末出来见识一下酒吧的人，这类人也是很好的潜在目标，因为她们比较单纯，酒吧经验很少，被搭讪的经验比较少。

C. 周二三四

在这几天出来玩的很多都是夜场丰富的，她们对各种男人的搭讪伎俩熟悉得不得了，甚至在她们固定的场子里面，还有一帮经常一起玩的朋友。她们不会胆怯跟你搭话，甚至接受你的饮料或酒，但你要把她泡走是非常难的。所以你最好观察得久一点，确定她是独自一个人来的。即使她看起来像单独一个人来，如果你发现她熟练地在某个角落跟人打招呼，那你还是换目标吧。

坐和站在哪里最好

美女都比较牛，在哪个场合都认为自己该是全场瞩目的焦点，她们喜欢成为夜场的中心，所以你尽量选择离舞池、表演台近一点的桌子坐。

舞池旁边是最好的搭讪地点。当然运气好的话，如果邻桌有目标，那也是一个不错的选择。如果看见吧台有中意的目标，一定要果断地坐到她旁边，你一犹豫机会可能就被别人占先了。大卡座和包房只适应于一大帮朋友出来玩，很不利于泡妞。有时候，如果你的邻座恰好是中意的目标，那还有一些可能。

去没有舞池的酒吧，你最好找个哥们同去。不管在什么样的情景下，如果你有一个没有任何暧昧关系的女性朋友，和你一起出去玩，都是最完美的搭配。你的女性朋友越漂亮，你越容易泡到妞。

如果你一个人坐在酒吧里东张西望，那明显目的性就太明显了，虽然美女内心也是渴望色男，但是她们还是会抵触性饥渴男。所以有个朋友跟你坐在一起随便聊聊天，是个很好的掩盖，而且有个朋友可以给你壮胆。

聊天

A. 如何和女孩搭上话'

有一朋友是酒吧老手，他经常采用下面两种方法和女孩搭上话：

a)在酒吧里，他经常把手肘张得开开的，这样就会使人容易碰到他手肘。当有女人碰到他手肘时，他就说：“啊，你伤害了我！”往往她就会大笑，他就自然而然跟她聊起来。如果她笑笑，看不出他是在搞笑，向他道歉，他就说：“希望你能雇得起好的律师，因为我准备去法院告你了。”一般她就会哈哈大笑起来。

“嗨，我想问你对这件事是怎么看的。我有个女性好友，她怀疑她的室友跟她的男友有一腿，于是她就偷看她室友的日记。结果她发现真的是如她怀疑的那样。她刚打电话来问我，她该怎么办？”

B. 开始聊天：

酒吧里面一般很吵，开始时，也聊不了什么，随便聊点天就可以，不要太闷就行。但话题最好是跟情感相关，举例如下：

“你会跟一个还跟前女友保持朋友关系的男人拍拖么？”（等她说她的看法）

“我这么问是因为，我有一个好兄弟，他刚打电话来给我。他在跟一个女孩子拍拖，但他跟他前女友还保持着朋友关系，还经常联系。作为女孩子，你是怎么看的？”（一般她就会问他和前女友保持的朋友关系是什么性质，有多亲密。）

“他说，他们就是打打电话，发发短信，偶尔问候一下对方。你是怎么看的？”（等她说她的看法）

“她现在要求我好兄弟不能再跟他前女友有任何联系，你是怎么看的？”

C. 聊开后，

建议大量应用有调情作用、有暧昧暗示的笑话，如下面这个例子：

你：“你知道 90% 的女孩在冲凉时自慰？”

她：“不知道。”

你：“另外的 10% 在冲凉时哼歌。”

她：“哦？是吗？”

你：“你知道她们唱什么吗？”

她：“不知道。是什么？”

你：“那你肯定就是属于那 90% 的女孩。”

她：“哈哈哈哈哈……”

跳舞

跳舞时，通过增加身体接触，可以消除你们之间的陌生感，拉近你们的距离。蹦迪给了你搂搂抱抱的机会，而且你一定要大胆利用这样的机会，但你要注意不能让她觉察到你在故意吃她的豆腐。

喝酒

搭讪之前，自己先喝一点含酒精饮料，酒精有助于你消除紧张感，让你放松，这就是所谓的酒能壮胆。

不要老是拿着酒杯举在胸前，要放底一点，差不多放低到腰部的位置。’

请她喝酒时，如果她说随便，建议点含酒精的饮料，不要点果汁之类的软饮料，道理同上。也不用点一整瓶酒，不仅吓倒人，而且可能给人“土老冒想炫耀”的感觉。

转场

最关键有效的一个技巧就是转场。如果你能当夜带她到别的地方，不管去哪里，烧烤也好，小饭馆也好，或者接着去其他酒吧，转什么场都有助于你们的关系更亲密，因为转场在她心里有暗示作用，转场后，感觉就像她就是跟着你了。

转场过程中，同处一车时，例如在出租车的后座，是发挥身体接触这类调情的好时机，比如，牵手之类的。

如果在这个过程中，女孩提出过分的要求，如要你给她买个手机之类的，一定不能心软，你越心软她越会把你当“凯子”。

要避免的女人，

- A. 避开经常串台、看起来很熟路的女人。
- B. 避开皮肉工作者，不管从钱还是其他角度来看，酒吧绝对不是你与她们有任何关系的地方，不管你对嫖的态度是什么样的。
- C. 提出买这酒买那酒的女孩，可能是老板请来的托儿，尽早抽身。泡

《指男针》之是什么让女人爱上的是你，而不是别人

爱情究竟是什么？女人是怎么爱上你的？除了品质、才华、相貌、财富地位、成长地点、家庭背景、信息素的影响等因素外，是什么让她爱上的是你，而不是别人？

强壮在原始社会是个基本指标，进化到现代，女人可以通过男人的财富、事业、社会地位、人际关系等来衡量男人的“强”。生活交往中，女人往往从男人的眼神、气质、仪表服饰和言谈，来侦测你是否是“强”的男人。你就是要她认为你是个比她强的男人，至少是在某一方面。注意的是，是“要她认为”，而不一定是绝对意义上的强；还有的是“比她”，强不强是相对的，而且是她相关的。

2 女人因为对你有“想法”，才对你有“感觉”，才有可能爱上你

女人因为对你有“想法”，才对你有“感觉”，才有可能爱上你。你要引导或者刺激女人对你有“想法”，并且经常对你有“想法”（就是让她想你很多），这可以是因为对你好奇才对你有想法，可以是因为她想学你比她强的地方而想起你（想起你，就是对你有“想法”），可以是你不时给她发短信而让她想起你，可以是你若即若离、张弛有度的接近而让她经常想去弄清楚你的态度……总之，让她经常对你有“想法”（“想法”可以是各种性质的，不一定是“想念”），才有可能爱上你。

3 两人共同体验的经历，逐渐沉淀出对你的爱。

女人爱上你的过程，一定包含和你拥有共同体验的经历。这样的经历，可以是一起完成一篇帖子，可以是一起排队抢购，可以是一起准备一次野餐，反正，你要尽量制造和她拥有共同经验的机会，这种互动可以拉近两个人的距离，她的心也在不知不觉中感觉越来越和你相映，逐渐沉淀出对你的爱

4 走进年轻女孩的心里世界，可以是简单的过程

走进年轻女孩的心里世界，可以是简单的过程；换句话说来说，让一个年轻女孩爱上你，可以是很容易的过程。下面举例说明（实际情况不一定会这么简单，这个例子只是用来说明概念

第一次见面

你：看见一个中意的女生，禁不住多看了几眼。

她：他在看我？有帅哥注意我，我好激动哦……

第二次见面

你：哇，又看见这个美女，我是不是该鼓起勇气过去和她说话？又禁不住多看她几眼。

她：又是他？他这样看着我，想对我说点什么？是不是对我有意思？

第三次见面

你：这次一定要鼓起勇气跟她说句话，就问她时间好了。

她：他跟我说话！假装问时间。看来我以前可能猜对了。

多次说话接触后，约了她看演出

你：好想拉她可爱的小手啊，她会不会拒绝？拉一下试试看。

她：讨厌，这么多人，居然拉我的手？不要！

你：看起来没怎么生气，可能是害羞了，等一下再试试。

她：又来了，打断人家的兴致！懒得理他，随他好了。

你：总算拉到她可爱的小手，好好摸一下。

她：手都给他摸了，都已经这样了，他可得好好对我啊。

5 爱与迷恋

处在思春发春期的青少年，对异性的心动能力比较强，也就是说比较容易喜欢上一个异性。他们往往不懂得怎么看待荷尔蒙分泌在自己情绪上的影响，常常会暗恋，其实这可以描述为一种“迷恋”，要是一定要把它归类为“爱”的话，那是一种肤浅层面上的、不深刻的“爱”。心理学上说，“迷恋”可以转化成“爱情”，“迷恋”是产生“爱情”的一个重要形式。不知是幸运还是无奈，人对“迷恋”的感受能力会随着感情经历的丰富而减弱。

《指男针》之女人内心深处想从男人身上得到什么安全感！

女人都说喜欢能给她安全感的男人，那么，怎么能给她安全感呢？安全感到底是什么？比如，有些女人说，身材高大的男人能给她安全感，高大身材象征着有能力保护她，不管是在原始社会还是在现代社会，女人内心深处都想从男人身上得到被保护的、可依赖的感觉。从进化论的角度看，女人希望找到一个“强”的男人，给她带来优良的后代，并且能有效地保护和维持她和她后代的正常生活，这样她优良的基因可以继续延续下去。

强壮在原始社会是个基本指标，进化到现代，女人可以通过男人的财富、事业、社会地位、人际关系等来衡量男人的“强”。生活交往中，女人往往从男人的眼神、气质、仪表服饰和言谈，来侦测他是否是“强”的男人。

因此，安全感是一种女人她自己认为“强”的男人给她带来的“放心/塌实”的感觉，跟男人的可依靠能力直接相关。

注意，男人的“强与弱”才是“安全感”的关键词，不是男人的“好与坏”。“好人”对女人的百依百顺、必恭必敬，在女人看来却是“弱”。

所有的女人都需要安全感。但经济条件的不同，决定她们的侧重点不同。

经济条件比较差的，经济上的安全感比较低，她首先要解决的就是提高经济安全感。例如，一个贫穷的农村姑娘在城市里生活，她找对象时往往把经济条件放在首位，她要找的能给她安全感的男人，首先就是能有效地提供她城市生活的男人。

经济条件好的，她寻求的是提高精神安全感，更在乎能有效地提供她丰富精神生活的男人。

所以，要理解为什么女人看重男人的金钱财富，不要笼统地以为金钱财富吸引过来的女人就不值得珍惜。金钱财富可以反映男人的可依靠能力，反映男人的“强”，直接影响男人在女人眼里的地位。金钱财富可以是女人爱上你这个人的因素之一，“爱财”跟“爱你这个人本身”可以不矛盾，“爱财”可以是“爱你这个人本身”的条件之一。

如何给女人安全感

A. 关键的是要让她看到你的上进心

男人不要误把事业成功作为追求优质美女的必要条件。女人喜欢有上进心、有事业心的男人，请看仔细，不是在说你现况是否事业成功。

男人事业有成当然好，但我们年轻时，工作时间不长，一般是“成”不了的。你可以没钱，没房，没高大的身材，甚至没有一个好的工作，但是，你绝对不可以没有上进心。连上进心都没有，她跟着你，一生还有什么希望啊？

与女孩在交往时，要让她看到你的上进心，给予她梦想。你要让她知道，你不满足于不顺利的现状，但你在努力改变（最好还有个合理的人生计划），你对未来充满信心。

当然，没有哪个女人不希望自己的男人取得事业上的成功，但除了极小一部分肤浅的女人只傍大款外（这样的女人离你远点，对你更好），大部分优质美女更看重男人能否有潜力带给她安全感，不会简简单单因为你现况事业不成功而不给你机会。

补说一句，如果你已经进入而立之年，你就应该有东西可以给人看了。要是你还处于青春期，记住这句话，时刻提醒自己。

B. 有责任心

你要让她知道，你是个有责任心的男人。你要让她觉得，即使你本来懂得怎么去沾花惹草，但你为了她，也可以抵住诱惑。你平常说话要算数，做不到就不要乱承诺。

C. 她无助的时候，你在她身边

女人在她无助的时候，最需要男人给她安全感。例如，出外旅游时，要是碰到意外（没有意外，你也可以创造出来），比如走散了，那可是好机会，好好陪着她，安慰她。

再如，带她去玩高空绳桥、索桥（要做得不留痕迹，不要让她看出你是专门带她去玩的），扶着过绳桥，女人在高空一般会无助害怕，她会对你产生依赖心理。

《指男针》之如何辨别女人乳房的大小、真假

《指男针》之如何辨别女人乳房的大小

平胸或乳房小的女人，往往会用塑身内衣、厚垫胸罩来混淆视线。女人在没有成为你的女朋友之前，你又不能乱碰她的胸部，那么，如何辨别女人的胸部真实状况呢？

- A. 看她本身的胖瘦，身材纤细的、非常骨感的女孩是不太可能拥有大的胸部的，如果她的胸部看起来高耸，则可能是垫了衬垫或假胸。
- B. 有真正 B 杯及以上的，她动起来时，能看到她胸部有晃动、波动，乳房越大，越明显。如果她的胸部看起来高耸，但晃动的幅度很小，则可能是垫了衬垫或假胸。A 杯是晃动不起来的。
- C. 如果她前倾时，乳罩的轮廓突现，乳罩的肩带倾斜或像是要滑落，则可能是戴了大一号的罩杯，或可能是穿着劣质的乳罩和内衣。
- D. 上衣在胸前那个位置有蕾丝或皱褶的，或露出肩膀却看不见有任何肩带的，通常这个女人是乳房不大的（A 杯）。
- E. 在她穿薄上衣时，观察她胸部的锥度，要是外观看起来锥度较高而底面积较小，则很可能是有钢圈收拢设计的乳罩挤出来；要是外观看起来是非常圆的球，非常挺，则很可能是塑身内衣的作用。塑身内衣或钢圈收拢设计的乳罩，都可以让乳房看起来大很多。
- F. 在她穿薄上衣时，如果她没用塑身内衣或钢圈收拢设计的乳罩，目测看起来：
 - “山尖”形：一般是 A 杯。
 - “半球”形：很可能是 B 杯及以上的。
 - “橄榄”形：乳房不小但下垂。
- G. 邀她去游泳，她穿泳衣时一般看起来就明显多了。

真胸：有点垂掉（地球引力作用），呈水滴形。乳房越大，下垂就会稍大些

假胸：完全浑圆和非常笔挺。即使没有强的托撑物，却依旧保持浑圆球状，垂直朝前。

真胸：她躺平后，乳房会变得扁平 and 缩小，乳房两侧有肉可以用手掌托起来。

假胸：躺平和站着时，胸部看起来差别不大。

真胸：裸胸时，她动起来时乳房会左右上下都晃。

假胸：裸胸时，她动起来时乳房一般只是上下晃，没有左右晃。

真胸：摸起来是一种软绵无力的、软塌塌的感觉。

假胸：摸起来是一种紧实的、硬挺挺的感觉。

《指男针》之如何从“内”提高自己

把自己当作奖品让女人来赢取，女人才会被你吸引

注意，本节是本书的重点。

一谈起追求女人，一般男人的第一反应就是要迎合和讨好女人，把她赢到手。这就是高手和一般男人的最大区别。是时候该抛弃这种落后理念，来个大转变了。

当你寻求她的肯定时，或是想把她赢到手时，或是想讨好她时，你的地位就不再是奖品，不再有居高临下的气概，她也不再会以引起你的注意为荣。举例来说，向她炫耀自己的成就和财产，就是一种想赢取她的表现（另外，还会被她认为是显摆而产生反感）。

把女人当作奖品来赢取，女人不会被你吸引；要是反过来，把自己当作奖品让女人来赢取，女人才会被你吸引。

但是，不管你是什么样的心态，本来就是你被她吸引才打算要泡她的，那如何倒过来让她认为你是她想赢取的奖品呢？

因本节有大量插图和文本圈，请参阅该书。

《指男针》之舞蹈

为什么要学跳舞

交际舞会是认识女孩子最容易的地方，效率最好。

跳舞不仅可以强身健体，还可以陶冶情操。

生活中，男女一般是授受不亲，交际舞给了男女合理肌肤相触的机会，解决了我们皮肤饥渴的问题，溶化了人与人之间的隔阂和冷漠。

常跳舞的人，心态比较平和，待人接物更显修养和风度。

没学过舞的男士不用担心，一张白纸画起来才容易，报一个舞蹈班，多加锻炼，谁都可以跳得像模像样。学跳舞应该从一开始找好老师学。不好看的跳法习惯一旦养成，改起来就很不容易。

舞者的心态

跳舞最重要的是开心，跳得好不好、熟不熟练倒是其次。跳舞，只要开心，就是最好的舞。不管是处于初学者阶段还是高手阶段，我们都要提醒自己这一点。对于没有什么舞蹈经验的女伴，我们要把这样的心态跟她分享，让她知道你并不在乎她会不会跳，你只在乎她愿不愿意配合你跳。这一点很重要，常常是她决定跟不跟你跳的关键。

即使在舞厅不跳舞，或者请不到舞伴，也不要沮丧。在舞厅最大的享受之一就是，听到自己喜欢的歌曲在大声地放着，看着人们热闹地舞着，这是对自己很好很好的放松。大部分人都没有环境可以震耳地放心爱的歌曲，即使有，也缺少那种氛围。

学舞一定会有枯燥单调的时候，请坚持下去。有一天你成为高手，舞蹈会让你爱上一辈子的，特别是偶尔感受到的“行云流水”、“庄周化蝶”的意境是值得你所有的努力和付出的。

交际舞种类与交际舞曲的识别

要学会辨认乐曲的节拍，识别交际舞曲。乐感的培养需要多听音乐，听多了，就能识别各种交际舞曲。除了从速度和节奏来识别舞曲，从舞曲性格上加以识别就更精确。

四步就是“嘭嚓嘭嚓”节奏型：

A. 慢四”

最简单易学，它是初学者学习的第一个舞。舞厅中最流行的、也是泡妞最有效的跳法，就是慢四中的一拍一步跳法，这种跳法，在所有的四拍子音乐中都能跳，只需按一个拍子踩一步

去走就行，可以跳得很简单，这样你就可以分出足够的注意力跟她聊天了；也可以跳得花样百出，你可以把你学的所有舞花套路都应用到这种简单的舞曲中。

B. 中四/快四/水兵舞/北京平四/吉特巴/三步踩/拉手舞

不用去担心要去区分这些舞种，它们的套路舞花都可以是相通的，只是速度略有不同，甚至用“三步踩”就可以跳所有的四步。有个小技巧，第三步中的左脚，可以放在前左侧方、后左侧方或左侧方，这样就多了很多变化。

三步就是“嘭嚓嚓”节奏型：

A. 慢三

感觉很慢的“嘭嚓嚓”节奏型的舞曲就是慢三/华尔兹，开始阶段学会慢三就够了，到了一定程度后，可以考虑学一些华尔兹。

B. 中三

它的速度介于慢三和快三之间，舞步跟慢三相似。

C. 快三

快三和维也纳华尔兹都是同一种节奏型的舞曲。建议从一开始就不要学交谊舞的快三跳法，学习维也纳华尔兹的跳法。快三不好跳，容易转晕，不容易控制步子；维也纳华尔兹步子比较符合动力学原理，跳起来也好看。熟悉维也纳华尔兹的男士也带得起来只会跳快三的女士。

拉丁舞（如没时间，先学好上面的舞种）：

A. 伦巴

建议舞厅伦巴和国标伦巴都学。

B. 恰恰

建议学国标恰恰就可以了，会国标恰恰的轻易就可以带起只会舞厅恰恰的女伴。

C. 牛仔

建议学国标牛仔，比较好看。

D. 桑巴

国标桑巴舞的初级套路，一般男步和女步很相似，故男士熟悉一套初级套路，就可以教教不会跳的舞伴。

以上是舞厅最常见的舞，其他的舞种，如狐步舞，快步舞，探戈舞，斗牛舞，建议你熟悉了前面的舞种后，再考虑。

基本姿势要求

下面简略版本的跳舞基本姿势要求，不仅对于跳好交谊舞是最基本的，也是你生活中修炼站姿和走姿的很好参考。初学者的你，切忌跳舞时和她离得远远的，切忌弓腰，不可低着头看着脚下，不用担心要踩着她的脚。

A. 站立时，上半身往上伸拔，下半身往下松沉，背肌往上伸展，脊柱保持中正不偏，以中腰为界，感觉上下有一种对拉的抗衡力，就像你双手下垂在提两桶很重的水时的挺拔状态。

B. 两肩松垂，两肘微微向下松沉，使身体重心不至提升。

C. 收小腹，胸部感觉舒舒畅放松。

D. 腰胯放松，膝部保持微曲和松弛

配合与领舞意识的培养

交谊舞中，男士始终处于主导地位。默契配合的先决条件，就是男士能准确地对女伴进行引

导和暗示。

交际舞中，领舞主要是靠你的双手来实现的：

- A. 准备起舞：右手指轻点一下女伴左肩下方。
- B. 男进女退：右手放松，使她的后背失去托扶感，左手前推。
- C. 男退女进：双手同时回拉。
- D. 向左转身：右手指尖轻回压，左手回拉。
- E. 向右转身：右手掌根轻回压，左手前推。

要是她是初学者，教一下她：让她发现你身后有人时，用左手点压或轻拉一下你作为暗示。两个人配合得来，即使是迈着简单的动作，也可以跳得很开心。

对于陌生的舞伴，刚开始时，带她跳她会跳的、容易跟得上的舞步。不要为了在她面前表现你的水平，一开始就跳复杂花哨又难配合的舞步。要是她配合不上，在舞池中难堪，她会觉得跟你跳不舒服，即使你真的很会跳舞。跟她跳一会后，看看她的水平，再适当调整套路。

舞花套路

每种舞都有自己的舞花套路，样式繁多，但只有那些我们能引导陌生舞伴跳起来的套路，才是我们要首先熟练掌握的。基本的舞步，才是我们要经常练习的。

对于交际舞来说，开始是有必要熟练掌握一些套路，一旦学到一定程度，最好有自己的风格，不要被他人的套路所束缚，所谓的套路都是别人发明来帮助你踩着音乐的，我们也可以发挥出适应我们自己的舞步。舞的本意是自由，只要我和舞伴配合得来，又能合着音乐，就是舞步。

找舞伴

进了舞厅后，看情形，慢慢逛一下舞厅各个角落，看看有没有合适目标：

- A. 有的话，就站在她附近，等待合适舞曲请她。
- B. 没有的话，要是在光线较暗的舞厅里，建议站在出入口附近，便于及时发现目标。没发现合适目标时，眼睛看舞池就可，不要太过于东张西望。除了是明显恋人关系的男女对，不管是她跟另一个女的老是在一起跳，还是她有明显固定男舞伴，她都可能是你的舞伴。

邀舞

第一次邀她，你要给她自信又有修养的感觉。稳健地走到她面前（切忌从旁边拍她肩膀），清澈无邪地正视她的眼睛，带一点点的微笑，伸出右手，礼貌地请她。

- A. 要是她说：“我不会。”你说：“不要紧”。一般她就会接受你的邀舞。要是她接着还是说：“我真不会。”你可以说：“真的不要紧，我来教你”。
- B. 要是她笑着说：“我累了，想歇一会。”你可以笑着说：“累拉？！怎么，还要我把你抱上去吗？”这样，好像要是她起来跟你跳舞，就避免了她在众人面前出丑，这就给了她心理一个跟你跳舞的理由，她可能乖乖答应你的邀舞。
- C. 要是她明确表示她不愿意，例如摇摇手什么都不说，你礼貌地点头说谢谢，然后就离开她。一定不要再站在她附近，要么去请下一个女孩，要么就站在离她远的地方。等下一曲你再去请她，一般她就会改变态度了。如果还是一副不大理你的样子，建议就不要浪费时间和她身上。
- D. 要是你和目标都在和另外的人跳舞，你可以有意地转到她面前点头致意，下曲去请她往往容易多了。

一曲终了时，送她到原来起身的地方，向她表示感谢或赞扬她舞跳得真好，再顺便跟她聊聊

天（这时大家都在等下一曲响起），这样你就可以自然而然地请她跳下一曲了，别人也没机会去邀她。

注意事项

- A. 去舞会前请不要吃韭菜、大葱、大蒜等有强烈气味的食物，身上尽量不要有酒味或烟味。出门前漱一下口，再嚼片口香糖或吃点水果解味。跳舞时，我们和舞伴可是面对面离得近近的。
- B. 舞会是正装和优质休闲装的用武之地。即使是夏天，男士也得穿长裤去。切忌穿短裤、沙滩裤、背心、拖鞋进入舞厅。
- C. 共舞时，如你某个动作跳得不准确、不小心踩了她的脚或让她和他人相碰，应马上说“对不起”（即使是别人先撞了她，你也该说“对不起”，她会觉得你与众不同）。注意一下自己有没有因为紧张把她的手握得太紧，不要捏疼了她的手。

《指男针》之网上泡妞

理想的网上交友方式

某男刚毕业不久，生活圈中合适的女人几乎没有，他又比较内向，不善于搭讪。唯一能带给他与女人接触的机会的就是家里的电脑了。本章介绍的就是这类男人总结出来的网上泡妞的经验，其实，聊天室之类的网上泡妞，只是一小部分男人在特殊的环境和特殊的情绪下的行为，正常情况下，下面的才是比较理想的网上交友方式：

加上同学或同事的QQ/MSN，或在生活中生嗑到女孩的QQ/MSN，再上网联系聊天。

现在很多人都有博客，很多女人也喜欢上各大型网站（例如，天涯，猫扑，新浪，腾讯，等等）的时尚、旅游、娱乐版块等，你要有发现目标，多用点心回她的贴，再向她要QQ/MSN，发展起来就容易多了。

聊天室

有效的方法主要有两种：

等鱼上钩法：起个特别的名字，要有品味，不要太露骨，挂在聊天室，等着鱼儿上钩。如果出差在外，可以考虑取比如“一个人在某某酒店”。

迂回前进法：选择多个目标后，主动试探她们，可以直接一点。弄清楚她们的上网目的，了解她的背景，尽可能试探出她现在所需要的。如果在这个过程中，你们话不投机，她拒绝再继续和你聊天，这种情况下，换一个名字重新与她联系，根据你已掌握的有关她的情况，投其所好或同病相怜，比如：如果她是异地分居的，你可以换名为“异地分居男”；如果她抱怨过男朋友出轨的，你可化名为“感受红杏之苦”；如果她透露过喜欢阳光又有才华的男人，你可以起名为“书中自有阳光男”。进聊天室后，先不要急着找她聊，可以先等一会或者用公开聊天功能，如果她没有主动回应你，你再考虑随便跟她打个招呼即可，一般来说，只要你们能搭上话，效率都会很高的。

聊天室的情缘，最常见的就是与激情相关的短期关系。既然是这样，就要速战速决，避免持久战，要不失时机地在无意间提出见面。如果有什么不行的，建议赶紧换目标。

交友征婚之类的网站

从时间和效率的角度来看，采用大面积撒网法，交友网站是个比较好的平台。搜索一下你感

兴趣的候选女 ID，简单写几句话，不用写太多了，给所有这些女 ID 发信，反正发几十封甚至上百封信也花不了多少时间，有几个回应的，就是大获丰收。如果你有明确的目的，如找临时关系的，最好在这封信中暗示一下，这样即使只有一个回应的，也差不多算是大功告成了。

网上聊天聊什么？

不要一开始就问她的个人信息，如职业、年龄、家庭状况等等，像查户口似的。这会给她一种老套的感觉，要问这些信息，以后在接下来的聊天中，间接地问出来。

尽量把话题扭转到与情欲相关。女性都是有矜持的天性的，做男人的你要主动挑起暧昧的话题。

有一个小技巧，你可以同时跟她聊暧昧的话题和不暧昧的话题，这样目的性就不明显，她会更容易接受。

多列举身边的一些对你有利的实例，让她感觉现在很多人都需要情人之类来点缀生活，让她感觉很多人都知道寻求激情来满足自己，让她感觉你这么想也只是跟身边的很多人一样而已，没什么特别和大不了的。

注意，不要去鄙视传统道德观，不要去鄙视忠贞不二的人，而是要理解传统道德观但你自己又做不到。你向她摆明你想要快乐，希望你和她交往的快乐可以点缀生活。一定要向她强调新鲜感的重要性，强调只有新鲜感才能激发男女之间的激情。

女人对网上陌生的你，肯定是充满警惕的。你一定要让她知道，你不会威胁到她的安全和利益。如果你要的就是激情的关系，那你就明确表示，你要的就只是性，别无他求。这点看起来很平白，但对于后青春期的女孩及熟女来说，你这样的坦白，是打开她们心结的关键。

如果你长得好，建议主动传照片给她看；如果你长得差，建议用图片处理软件加工一下你的照片。出国旅游时的照片，是个不错的选择。

向她要照片时，可以对她说，跟她聊天很开心，不过对她的印象还是有点模糊，没有现实感，再问她有没有照片。如她几次三番拒绝给你照片，就把她删掉吧，她很有可能就是丑女，反正你还不不如开发下一个。

男女关系的发展，从陌生到激情，或是从陌生到相爱，中间一定要有暧昧的阶段。女性都是有矜持的天性的，做男人的你要适时主动挑起暧昧的话题（前提是她对你有些好感了）。恋爱过程中，网络给了很多原本很羞涩的男人，一个大胆表达暧昧和情欲的很好的平台。

你可以同时跟她聊暧昧的话题和不暧昧的话题，这样她会更容易接受。

如何挑起暧昧的话题

A. 看情形，用下面的例句发给她。

a) “你现在穿着什么样（什么颜色）的内衣？”

b) “我希望睡前最后看到的是你……”

“每天听听你的声音，看看你的短信，我烦躁的心会平静很多。”

“你真的是好特别，可爱又简洁。好在我们是同事，要不真的会出乱。（本来不“乱”，她看了会想让“乱”发生）。

“最好的丰胸方法：找一个男人，（女人就不行），经常按摩女人的乳房，女人一动情，就会

加速女人雌性激素的分泌，刺激乳房的充分成长。不过你可不要告诉别人，否则我们男人的手可就危险了，估计大批的太‘平’公主会到处去打劫‘男人手’。。。。。”

B. 用下面这个来测验她，括号里的是给你在最后解释给她听的。当然这些解释是没科学道理的，但它们可以起挑逗和暗示的作用。

“我们来玩个游戏吧。”

“想象你一个人去一个草莓农场。想象现在这个有很多令人垂涎欲滴的草莓的农场，就在你面前。”

“农场有个门，现象它多高？”（她对性的开放程度有多高）

“你想要摘多少草莓？”（她想要多少男朋友）

“想象你把它们都吃了，你对农场主的感觉怎么样？”（她跟男人做爱后的感觉）

C. 把下面这个流传于网上的“八个让女人喜欢做爱的理由”发给她。

(一)做爱有助舒缓压力。做爱有助于释放主导人类愉快感觉的荷尔蒙，俗称脑内啡的 B-endorphin，因而有助于舒缓压力。如果恶女们觉得最近工作压力大，除了做做 SPA 之外，也可以找我们的小乖乖来服务喔！

(二)做爱有助睡眠。一方面是压力减缓的关系；另一方面是做爱时，肌肉兴奋而紧张，事后就会倍感放松，因而有助睡眠。如果还不够放松，做爱后再找小乖乖马杀鸡一节，还有什么不够松的，也会全松啦！

(三)做爱有助免疫力高升。当脑内啡分泌提高之后，会产生愉快与放松的情绪，顺带促进免疫蛋白的分泌。看来做爱堪称有病治病，无病强身喔！

(四)做爱可以保持美丽。做爱时，性荷尔蒙与肾上腺素会加速分泌，而性荷尔蒙可以增加恶女们的女性魅力，肾上腺素则会让皮肤看起来更加光亮、透明。所以多做爱，连 SKII 都不用了，钱钱也就不会被萧蔷赚走。

(五)做爱可以提高自信心。深情的做爱过程让自己感到被爱、被宠、被需要、被重视，因而让自己觉得很有吸引力，也更有自信心。而谁能拒绝被爱与被宠的诱惑呢？

(六)做爱可以延年益寿。根据统计显示，婚姻美满的人比单身很离婚者更长寿。而美满的婚姻也包含美满的性生活在内。多做爱就让恶女和小乖男，幸福地白头偕老过一生。

(七)做爱有助于心脏与循环系统。由于做爱会提高心跳与血压，可以刺激与活化自己的心脏、血管机能。虽然跑步与打球等剧烈运动也有此效果，不过看起来都没做爱有趣。

(八)做爱有助维持身材。一个热吻燃烧 12 卡路里，十分钟的爱抚燃烧 50 卡路里，即使最和缓的做爱每小时也消耗 200 卡路里。吃过大餐后，别忘了快来做爱一下，消耗多余热量。

《指男针》之接近女人最好、最保险的战术是“润物细无声”
接近意中人的开始阶段，怎么做才是最好、最保险的呢？

A. 过分的关心和体贴会让她怀疑你有意图，“黄鼠狼给鸡拜年”。

B. “死缠烂打”会给她压力，容易使她产生对你的抗拒心理。

C. 从一开始就老是对她“鞍前马后”，她自然会腻，好像这是你应该做的，得到你的好是自然就有的事。长久下去，她甚至不会珍惜你的好，也就不会珍惜你这个人

不能太“淡”了

从生理和社会的角度上看，女人总是被动的。美女更是很少会有征服欲，一般不会主动去征服对自己毫无欲望和兴趣的男人来满足自己。

如果你老是装冷淡，装酷，她最多就是心理好奇一下你怎么这么酷而已。矜持也不行，女人比你更矜持，你还矜持？

总之，太淡了，让她感受不到你很欣赏她、你对她有某种程度的兴趣，就“纹”不出效果来了。

“润物细无声”才合适

接近意中人的开始阶段，要掌握好平衡点，既不能太“浓”了（不能一扑而上），也不能太“淡”了（不能让她对你一点注意和兴趣都没有），这就是困难的地方。怎么办呢？

本书前文阐述过，女孩对于追求有着欲拒还迎的心理。在认识女人的第一个月左右，只要情形允许，接近她的最好、最保险的战术是“润物细无声”。“润物细无声”的关键词是“若即若离，张弛有度”（最好你的一即一离都能牵动女人的芳心），而不是“忽冷忽热”。

接近女人的开始阶段，要“润物细无声”，最好不要让她一眼就能看出你在追她。在还没有得手之前，情况越朦胧对你越有利。不知不觉间，生米最容易被煮成熟饭。

怎么做才是“润物细无声”呢？

A. 经常给她发个短信，打个电话，但要做得很随意，随便聊聊而已。例如，偶尔一次，聊天半途对她说“有事要忙，下次再骚扰你”，果断地挂断她电话。还有，不要给她感觉到你有刻意安排时间和地点跟她联系的痕迹。你要让她感觉到（而不是让她听到）你很欣赏她，你对她有某种程度的兴趣，但是你并没有决定追她（否则你会很被动）。所以，开始接近女人阶段，聊天时切忌出现“我想你”“我真的好喜欢你”“我爱上你了”“我对你是一见钟情”等话语。

B. 让她感觉到你似乎对她有意思，但她自己也不确定。女人会被你呈现的这种不确定性所吸引。要是你对她的关心或帮助是很明显的，她问起时，例如她问你“你为什么对我这么好啊”，建议你口头上轻松地否认一下。

C. 对于刚认识不久的女生，要约她时，可以这样说：“去不去某某活动，但我还要去某某地方，我们顺便去？”反正要让她觉得你的约会不是完全针对她的，你约她是本来你就打算要做某事，你顺便约她的。

D. 请她帮个小忙，然后顺理成章地请客感谢她。

E. 不要无缘无故送她东西。俗话说“无功不受禄”，你一上来就送她东西，太明显了，她会觉得心理有压力。

F. 要把握好火候。例如，哄女孩只有在你们关系暧昧化之后才能哄，关系还没暧昧化就开始哄，就是没有掌握好火候的表现，还可能让她怀疑你是轻浮的花花公子。

《指男针》之练眼神

《指男针》第 11 章练眼神

怎么锻炼形成迷人的眼神

通常来讲，深层心理中的欲望和感情，首先反映在眼神上，视线的移动、方向、集中程度等都传递不同的心理状态，女人可以透过眼神辨人心。女人会迷上自信/坚定/犀利，沧桑/忧郁/深邃，真诚/清澈/无邪的男人眼神。眼神通常和自身条件和经历有很大关系。但是，对于各方面条件都比较平庸的男性，通过本书的训练，可以让你的眼神人见人爱。眼神训练实

属男女交往和其他社交最基本的功夫，应该长期注意。

怎么锻炼形成迷人的眼神呢？

A. 真诚/清澈/无邪

如果抱着一种玩玩而已的态度，你的眼神会暴露你的内心。很多时候女人突然会对本来好感的你态度大变，就是因为，你对她仅仅有肉体的欲望时，你的眼睛里，会不自觉地浮动出一种淫光，不经意让她捕捉到了。

你一定要真诚，从眼底要表达出来“真的很喜欢你的容貌”。只有在你的眼睛里面读到了这样信息，女人才会应你而心乱。有人会想：我本来就是对某女孩只有肉体的欲望，怎么真诚起来？错，至少你是真诚喜欢她的身体，这本身是一种爱。你对爱的理解还太狭义。

平时要多看看小朋友的眼神，模仿他们清澈/无邪的眼神。建议配合这样的心理活动：想象一下你在看自己很尊敬的人(父母亲、老师、偶像)。

电影《宝贝计划》中的宝贝

B. 自信/坚定/犀利

这类眼神本来自男人优越的自身条件，但若是没有的那种内蕴的自信的话，请想象你是“女人的猎物”，想象好多女人都以得到你为荣。多想象你的优点。具体请融合贯通本书的“把自己当作奖品让女人来赢取，女人才会被你吸引”的相关内容。眼神要有种舍我其谁的气概，或许你自己感觉不到，但女人会看得出来。人心底深处都有眼神交流的渴望，但有些不自信的男人会习惯于看自己不在乎的那一类女人的眼睛。尽量不要看她们，这样有利于沉淀出吸引美女的神秘男人特质。建议多模仿 BruceWillis 在电影《Hart'sWar》里的眼神。电视剧《越狱》中的 MichaelScofield 沧桑/忧郁/深邃

多模仿梁朝伟的眼神，多思考一些悲天悯人的话题，想象在空谷幽兰中思考：生命是什么？人可不可以通过科学实现永生？死亡与生命？

第一眼的眼神

通常，当你第一次发现一个中意的女人时，用自信、犀利、真诚、清澈、无邪的眼神注视她。

A. 不要两眼发光盯着她看。不要眨眼，不要放弃。

B. 保持完全无表情，不要微笑，不要说任何话。

心里想象她是与众不同的女人一样看她，或是心里想象在跟她说“我能够读懂你”一样看她。想象想要对她说什么又不说出来，欲言又止。

D. 你正在告诉她你对她感兴趣，而且你有自信可以大胆欣赏她的美丽。

补充说明如下：

A. 不要看她的朋友。如果正在接近二个美女，你从一个看到另一个，两个你都会失去。

B. 如果她微笑，你就微笑。如果她说嗨/你好，你就说嗨/你好。也许你想比她先微笑，然后等候她向你微笑。虽然有时这样确实可以（特别是年龄小的男生，微笑就有用），但是对于成熟的男人，通常她们会认为你性饥饿。初次见面，后青春期以及更成熟的男人最好是保持完全无表情除非她们首先微笑。

C. 用眼神生嗔美女的前提是你要有平均水平以上的外表。

D. 你穿着愈好，效果会愈好。

E. 对于有男伴在旁的女人，效果会更好。

F. 如果你是坐着时用此法，效果不好。

G. 如果你走着，她坐着，效果跟你和她同时走路时一样好。

H. 即使你的一瞥很迅速隐蔽，她都能觉察你的目光在扫过她的胸部。最好不要冒这个险。

各种情形下的眼神应用

A. 初次见面，以后会自然进入你生活圈的美女(如成为同学/同事)，或别人介绍认识的美女如果你不习惯看她眼睛或觉得盯着她眼睛看有压力，可将视线自然地看着她耳朵一带，当你们眼神接触时，再将目光转向耳朵，如此来回。而当她的开始说话时，视线可以转移到她的嘴唇，使她觉得你很专心地在倾听。

B. 不熟的同学/同事间

在眼神接触有过几次后，如果你在等一个机会开始你们的关系，那么眼神是最好的开路。如当活动快要完时，如快要下班了/快要下课了/快要散会了，顺着对方的眼神走向，想着想对她说什么，如想对她说一起吃饭这类，看她一两秒钟。等到下班/下课/散会后，在她抬眼四顾的时候，接触她的眼光，略微张嘴，想象想要对她说什么又不说出来，欲言又止。如果她视若无物，做出完全看不见的神态，那就等下一次机会吧。如果她不是，那不论什么神态都可以继续下一步，你走到她身边(这时你看她不要太有神，不要有任何的意味深长的眼神，否则会给她压力)，像个老朋友似地跟她说话，直接约她吃饭都可以。

C. 可以给你们多次眼神接触机会的场所

例如在酒吧、舞厅、教室、会议厅、公司里，在你初步用眼神跟她交流后，可以用下面的眼神进一步调情。先接触她的眼光，不要看其他部位，当她看回时，你心里想着：“你是个特别的女人，因为你拥有的某个部位很吸引男人，下面我来告诉你那是那部分”，然后以她能够跟得上速度移动视线，速度不要快，移动到她的某部位(要选择她最引以为傲的部位，除非她是大胸，要不要选择看胸)。然后，用清澈无邪的眼光看几秒钟，再回过来和她的眼神对视，这时最好是心里想着很欣赏她的表情，不要有夸张过分的表情。她会为你心乱的，至少可以拉近你们微妙的距离。

D. 对着面走过来的情形

可以在相距十几米的时候开始注视她。在擦肩的瞬间做出小幅度的转头动作，让她能感觉到就可，然后在背后转头注视几秒钟，女性这时很敏锐，能够感觉到你的眼光对她的不舍。这主要适应于你们都生活在同一个固定区域里，如是在校园里，小区里，看见一次以后还可以再见到她，你可以多次运用。

多次后，如果她脸红、羞涩、不敢对视、低头、似笑非笑、微笑点头等等的话，就是对你也感兴趣的信号，大胆的上吧，你在她心理已经与众不同了。如果多次运用后，她看到你还是略略偏头，视若无物的话，可以参考本书的“生嗑(搭讪)”最后试一下。

对于碰到一次以后可能再也见不到的美女，如果她们对你的眼神没有微笑等积极反应，那就只好例外，在你和她要擦身而过时跟她打招呼，一般反应很好，具体参考本书的“生嗑(搭讪)”。

E. 遇到极品美女，甚至一见钟情的女人时，你的眼神会出卖你的不自信，或会给对方太大的压力。专家解读：“瞳孔放大时，目光就会变得炯炯有神。而当你看到你喜欢的人时，你的瞳孔就会轻微放大。这对坠入爱河的人来说很有益处，因为这使他们看到的爱人面容总是模模糊糊的，笼罩在一团光晕之中。这时脸部的小缺陷便消失不见了，难看的人变得还算可以，

还算可以的人变得漂亮出众，而漂亮出众的人简直就美若天仙了。恋爱中的人看到的并不是真实的对方，而是自己心目中想象出来的对方，是自己内心幻觉的投影。难怪‘情人眼里出西施’”。

所以当你看到她时，心理就马上岔开原来她留给你的第一印象，转为想象你在看小朋友，建议配合这样的心理活动：想象一下你在和小朋友交流。这样你的瞳孔就不会放大，不会变得炯炯有神而给对方太大的压力。这样你就有一个好的开始，奠定了你以后可能追到她的基础。

眼神接触小技巧！

A. 当她讲完一段有条有理的话后，当她讲完一句寻求你肯定的话后或者当她做完一件寻求你肯定的事后，当她笑后，当你和她同处一个教室或者一个办公室，等等，你意味深长地看她一眼，心里想象她是与众不同的女人一样看她一眼，或是心里想象在跟她说“我能够读懂你”一样看她一眼。偶尔这样看她一眼，她会对你有异样的感觉，觉得她自己在你心目中很特别。

B. 不要老是盯着她，不要总是试图用你的眼神来引起她的注意。

C. 当她和很多朋友在一起时，你说话时不要总是盯着她一个人，眼神要顾及到她朋友，跟每个人都要有眼神接触。

D. 不要用等着她笑、寻求她反馈的眼神看着她讲笑话，最好讲笑话时不要看着她。E. 初次要触摸她时，不要看着你要触摸的部位。