

超值 书中赠送  
“脱单第一步”视频课程

一堂来自知乎情感专家宏桑的公开课  
手把手帮你解决恋爱中的各种难题



# [脱单] 修炼手册

宏桑◎著

**脱单**

怎么解决圈子单调，身边异性少的问题？

如何摆脱聊天中的“查户口”？

**聊天**

**约会**

每次都是吃饭逛街看电影，烦不烦？

婚前必问的15个问题，是什么？

**婚姻**



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

# [脱单] 修炼手册

宏桑 著



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

脱单修炼手册 / 宏桑著. —北京: 中国铁道出版社, 2018. 8(2018. 8重印)  
ISBN 978-7-113-24460-6

I. ①脱… II. ①宏… III. ①恋爱心理学—通俗读物  
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 095858 号

书 名: 脱单修炼手册  
作 者: 宏 桑 著

策 划: 巨 凤  
责任编辑: 苏 茜  
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: **MX** DESIGN  
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)  
印 刷: 三河市兴达印务有限公司  
版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 2 次印刷  
开 本: 880mm×1 230mm 1/32 印张: 8.125 字数: 220 千  
书 号: ISBN 978-7-113-24460-6  
定 价: 49.00 元

### 版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

## 前言 PREFACE

三年前，大刘找到我，满脸泪痕。他被相恋的三年的女友抛弃了，他们熬过了异国，熬过了家长的反对，熬过了周围人诧异的目光。但是他万万没想到，他没熬过女友的背叛。他一个人在异国他乡想女朋友想到失眠，为了让女朋友有安全感，主动减少了和周围异性的互动，甚至正常的社交都被割舍。他在学校里认真真地规划着两个人的未来，努力考证书、努力实习、努力进名企，就想着将来两个人的生活能少点经济负担。但是有什么用呢，当大刘付出太多，将自己底牌用尽时，他面对的是女朋友的恃宠而骄。

他只要一忘了和女友道晚安，哪怕只有一天，女生就会指责他变心；

他只要买不起女友想要的东西，女生就会指责他不上进，顺便转给他一个《好看的女孩都自带烧钱属性》的文章；

他不善于表达，喜欢做出实际行动，但是女朋友却认为大刘是情商低下，不走心。

大刘哭着问我，他做错了什么。我看着他，想了想，对他说：“跟我学习吧，以后没人能这么对你。”大刘成了我的第一个徒弟。而我说出这句话的底气，是复盘了上百份的恋爱教学案例，是我多次指导学员实战的经验。这一年內，我手把手教他，从心态建设到聊天沟通，再到失恋挽回和反击第三者；手把手教他挑衣服。现在的他，已经成为

了一个被我亲手塑造出来的恋爱达人，他的追求者不计其数，他的女朋友对他照顾的无微不至，最近他还在问我有什么靠谱的婚纱摄影推荐。

我骄傲吗？我很骄傲。

但是我内心深处，更多的只有两个字：不爽。

大刘有错吗？他没有错，他爱前任，愿意为前任赴汤蹈火，也把他们的未来列入了规划。

但是在前任看来，他只不过是一个“没用的好人”：很体贴，很踏实，但是不能让她觉得“他懂我”，不能吸引到她。

大刘不是唯一一个这样的男生，也有很多男生，本质上是一个特别踏实正直的老实人，却迟迟收获不了爱情。

甚至，大刘身上的故事，每天也在不少女生的身上上演：

她们付出了真心，却因为不懂得筛选、鉴别而耽误了自己宝贵的青春；

她们暴露了自己的柔弱面，却因为遇人不淑反被利用和操控；

她们想好了和另一半未来生活的城市，想好了和另一半孩子的名字，甚至想好了几十年后白头偕老的生活，到最后却换来了虚假的承诺，空头支票上写满了对她们的嘲笑；

有时候看着他们，我就像看着当初的自己，会十分不满，甚至带着愤怒的表情问出一句：

“为什么？”

为什么？大概是因为不懂。我们不懂爱情其实也有一套自己固定的规则，爱情游戏也有一套正确的玩法，所以在求爱的路上，我们碰的头破血流。

我一直认为，爱情这个东西，需要我们去留住，需要我们去守护。而我不爱说“经营”，因为我感觉这两个字太过温和。

我享受恋爱这件事，甚至潜心研究它的原因，是因为我在这里找到了博弈的快感。

每次给学员指导时，我都感觉我在和对面的人下一盘棋，一盘充满了博弈的棋局。

而我，总能算到对手的下一步。

我从不爱等待，我的学员也不爱等待。我们会用力去争取属于我们的爱情，我们会想办法争取到我们想要的伴侣。

我从不爱示弱，我的学员也不爱。我们不管单身还是恋爱，都永远是掌握主动权的一方，没人可以操控我们的情绪，没人可以把我们当做备胎。

我永远不会大意，我的学员也不会。我们会精准把握对方的情绪，我们会准确地筛选、鉴别我们的目标，我们会巧妙地应对恋爱中出现的危机。

我们知道，这是一条注定被误解的道路。

会有人来指责我们，但我听到的不是指责，我听到的，是一句又一句的：“何不食肉糜？”

并不是每一个人，都可以顺利地找到自己的另一半。

也不是每一个人，可以刚好碰到喜欢的人喜欢自己。

我们也试图把缘分交给上天，终日在“也许他明天就来”的自我欺骗中度日。

但是有一天我们突然发现，等待那个人可能明天会来，也许永远都不会来。

当诉诸命运不能解决实际问题时，诉诸行动，是聪明人的选择。

我只知道，当诉诸命运的人还在苦苦等待时，诉诸行动的学员们，已经陆续找到了属于自己的温暖怀抱。

这本书，集合了我和团队成员长期指导和研究的精华内容，从恋爱误区、恋爱心态、获取资源、形象改造、聊天方法、约会方式、两性关系维护、长期矛盾这8个方面入手，总结出了一套系统的、可复制性强的恋爱流程。书中所有人物形象照片均由作者本人或公司团队成员拍摄。

我希望，你能在这里学会怎么建设自己的心态，怎么筛选出最适合自己的伴侣，怎么把你的爱情争取到手，怎么维系长期关系，怎么处理感情中的危机。

这是我能教给你的手段，在此之外，我还希望你能怀有一颗真心。

当你遇到你的心上人，并且将她留在身边时，我希望你能用心去感受爱情中美好的点滴，享受和爱人度过的每一个瞬间。

我希望，在学习技巧的同时，你不会丢掉自己的初心。

曾经的我也一度怀疑过，将纷繁复杂的恋爱抽象成为具体的公式，是不是过于冷血；

我也曾经迷茫过，当心动这件事都可以被量化创造时，我们到底是在学习恋爱还是在学习套路？

现在我懂了，我们所做的一切，都是在增强我们爱的能力。

我们过去都是一个“没用的老实人”，怀着一颗真心，但却不知道如何表达、如何维护，到头来发现自己的真心在对方眼中一文不值。

而现在，我们要夺回爱的主动权，这场游戏，我们要说了算。

我们不是坏人，我们值得有更好的结果，我们要为这个理想的结果付出不懈的努力。

我理想中的爱情，是使霹雳手段，怀菩萨心肠。

书中超值赠送“脱单第一步”视频教程，旨在帮助读者巩固所学知识，扫描下方二维码即可观看。



(1)



(2)

想从网页端观看的读者，可以通过下面网址进入：

<http://upload.crphdm.com/2018/0517/1526566558499.mp4>

<http://upload.crphdm.com/2018/0517/1526566562736.mp4>



## 第一章 恋爱误区 / 1

### 1.1 恋爱中的六个误区 / 2

1.1.1 自我设限 / 2

1.1.2 不懂两性思维差异 / 3

1.1.3 无条件为对方付出 / 5

1.1.4 查户口似的聊天 / 6

1.1.5 不及时升级关系 / 7

1.1.6 不合时宜的表白 / 8

### 1.2 情感中的硬价值和软价值 / 9

1.2.1 恋爱中，什么是吸引力 / 9

1.2.2 “硬价值”和“软价值”的区别 / 10

### 1.3 如何增加恋爱中的情绪价值 / 14

1.3.1 保持主见和适当的强势 / 14

1.3.2 聊天是分享感受，不是解决问题 / 15

1.3.3 懂得进退，学会控制自己的需求 / 18

1.3.4 学会制造情绪反差 / 19

### 1.4 女生，为什么你单了下来 / 20

1.4.1 强 / 21

- 1.4.2 宅 / 22
- 1.4.3 懒 / 23
- 1.4.4 乖 / 24
- 1.5 追求女生，要有分寸感 / 25
  - 1.5.1 要吸引，而不是炫耀 / 25
  - 1.5.2 要主动，但不要迎合 / 26
  - 1.5.3 要强势，但不要猥琐 / 27
- 1.6 恋爱中的这些冷知识，你知道吗 / 28
- 情感答疑 / 31

## 第二章 情场装备 / 35

- 2.1 情感规划，你做了吗 / 36
  - 2.1.1 明确自己的价值 / 36
  - 2.1.2 明确自己的需求 / 39
- 2.2 别把恋爱谈成短期关系 / 42
  - 2.2.1 短期关系和长期关系 / 42
  - 2.2.2 如何判断对方来意 / 44
- 2.3 个人形象，你的头号招牌 / 46
  - 2.3.1 个人卫生 / 46
  - 2.3.2 发型和身材 / 48
  - 2.3.3 服装搭配 / 57
- 2.4 To 女生，如何激发保护欲 / 60
  - 2.4.1 第一要诀：保持柔弱 / 60
  - 2.4.2 第二要诀：默默付出，最后被发现 / 60
  - 2.4.3 第三要诀：死扛 / 61
  - 2.4.4 第四要诀：让他喜欢你 / 61
- 2.5 To 男生，不要再送妹子这些礼物了 / 62
  - 2.5.1 实用 / 63

- 2.5.2 性别感强 / 64
- 2.5.3 “贵” / 65
- 2.6 大学恋爱红宝书 / 66
  - 2.6.1 男生篇 / 67
  - 2.6.2 女生篇 / 69
- 2.7 Ta 不喜欢你, 会有哪些信号 / 71
  - 2.7.1 不喜欢你的那些信号 / 72
  - 2.7.2 Ta 喜欢你, 会有哪些信号 / 74
- 情感答疑 / 77

### 第三章 转角遇到爱 / 83

- 3.1 建设你的“鱼塘” / 85
  - 3.1.1 感情中的马太效应 / 85
  - 3.1.2 如何找到适合自己的“鱼塘” / 86
- 3.2 社交软件该怎么用 / 88
  - 3.2.1 现阶段的社交软件 / 88
  - 3.2.2 个人资料的设置 / 93
  - 3.2.3 社交软件的展示面建设 / 94
  - 3.2.4 社交软件的开场白 / 98
- 3.3 社交场合 / 99
  - 3.3.1 熟人圈 / 100
  - 3.3.2 同好圈 / 100
- 3.4 聊天 / 102
  - 3.4.1 心态 & 语气自然 / 103
  - 3.4.2 先请求对方给你表达空间 / 103
  - 3.4.3 说感受, 别说目的 / 104
  - 3.4.4 最佳聊天时机 / 105
  - 3.4.5 最佳聊天地点 / 105

3.4.6 最佳聊天伴侣 / 105

3.4.7 如果女生身边有闺蜜怎么办 / 106

情感答疑 / 107

## 第四章 聊天技巧 / 109

4.1 为什么对方总是对你无话可说 / 110

4.1.1 营造安全，良好的聊天氛围 / 110

4.1.2 不要“查户口”式的聊天 / 112

4.1.3 不会“讲故事”的聊天 / 114

4.1.4 “情感过度”式的聊天 / 116

4.2 聊天的三个法则 / 116

4.2.1 策略1：相关性要高 / 116

4.2.2 策略2：话题引申 / 119

4.2.3 策略3：虚假陈述（false statement） / 121

4.3 聊天不冷场，用这些话题 / 121

4.4 快速拉近关系的36个问题 / 123

4.5 恋爱中，好好说话的重要性 / 128

4.5.1 女方视角 / 128

4.5.2 男方视角 / 129

4.5.3 宏桑分析时间 / 131

4.6 女人负责引导，男人负责表白 / 133

情感答疑 / 137

## 第五章 约会秘术 / 141

5.1 三板斧约会法（男生版） / 142

5.1.1 前期铺垫：通过聊天确定约会 / 142

- 5.1.2 第一斧：培养联系感，安全感 / 144
- 5.1.3 第二斧：积极互动，肢体接触 / 146
- 5.1.4 第三斧：亲密接触，确立关系 / 148
- 5.2 三板斧约会法（女生版） / 151
  - 5.2.1 【三板斧起手】——诱导邀约 / 151
  - 5.2.2 第一斧：培养联系感，释放可得性 / 152
  - 5.2.3 第二斧：培养亲密感，激发保护欲 / 154
  - 5.2.4 第三斧：亲密互动，引导表白 / 156
- 5.3 除了吃饭逛街看电影，约会还能做什么 / 158
  - 5.3.1 约会目标 1：超出预期 / 158
  - 5.3.2 约会目标 2：创造互动 / 161
  - 5.3.3 约会目标 3：注重细节 / 162
- 5.4 约会加减分 / 164
  - 5.4.1 约会加分项 / 164
  - 5.4.2 约会减分项 / 167
- 情感答疑 / 172

## 第六章 长期关系 / 175

- 6.1 爱情的三个阶段 / 176
  - 6.1.1 亲密，承诺和激情 / 176
  - 6.1.2 爱情的开始 - 愉悦 / 177
  - 6.1.3 爱情的进阶 - 包容 / 178
  - 6.1.4 爱情的升华 - 守护 / 180
- 6.2 你们表达爱的方式相同吗 / 180
- 6.3 异地恋，如何维系 / 184
  - 6.3.1 没有安全感 / 185
  - 6.3.2 沟通没话题 / 186
  - 6.3.3 对未来缺乏预期 / 188

6.4 女人想要的安全感，到底是什么 / 189

6.5 适不适合结婚，一次旅行就知道 / 191

情感答疑 / 196

## 第七章 矛盾处理 / 201

7.1 婚前必问的 15 个问题 / 202

7.2 “备胎”如何转正 / 205

7.2.1 第一步：重塑吸引 / 206

7.2.2 第二步：形象反转 / 207

7.2.3 第三步：扣动扳机 / 208

7.3 挽回方法论：二次吸引 / 211

7.4 情商高，就是控制情绪 / 214

7.5 恋人出轨了，我该怎么办 / 219

7.5.1 紧紧地握住你的筹码 / 221

7.5.2 沉得住气，不要授人以柄 / 222

7.5.3 你心里的话，要靠中间人说出口 / 222

情感答疑 / 224

## 第八章 情感碎碎念 / 227

8.1 深夜不要找喜欢的人聊天 / 228

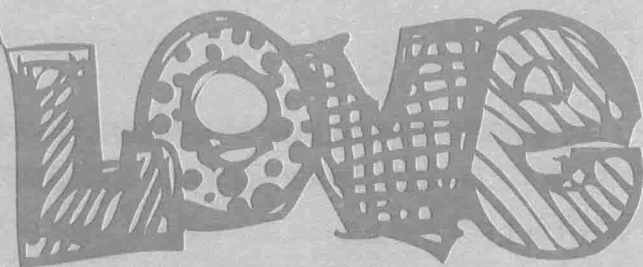
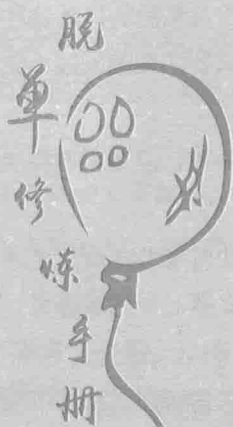
8.2 我可以不物质，但必须很现实 / 231

8.3 真实故事：自卑的我，是如何找到真爱的 / 235

第一章

恋爱误区

*Lianai Wuqu*



## 1.1 恋爱中的六个误区

很多恋爱中焦虑的男男女女，都会有一种错误的感觉：因为我没有采取一些行为，结果跟喜欢的人渐行渐远；或者跟一个人短暂相处后发现对方对自己没有兴趣，就急于去表白袒露自己的真心，结果连朋友都没得做。

实际上，对于大部分恋爱关系的失败，往往不是因为没做什么，而是因为做错了什么。

在追女生 / 男生或者是恋爱过程中，对的行为和错的行为往往是不能相互抵消的，即便你做对了很多事情，但是只要在关键问题上犯一次错误，就足以让对方默默在心里把你“拉黑”。

有时候你倾心付出很多，也觉得自己表现不错，但是对方淡淡地回复了你一句“没感觉”，让你好生抓狂。

拜托，觉得我不够高，你可以说自己只找身高在 180cm 以上的；觉得我不够美，你可以说想要高圆圆那种颜值的女孩。一句没感觉，的确让人费解。

但实际上，很少有人愿意直白地把你的误区告诉你，那么下面就来剖析一下，恋爱中的那些致命误区。

### 1.1.1 自我设限

很多时候我们在情场中失利，不是因为对方看不上我们，恰恰是因为我们看不上自己。自我设限的人会为自己的胆怯和不作为寻找各式各样的借口。



例如因为自卑心理：

我不够帅 / 我不够美 / 我不够高 / 我不够有钱，ta 应该看不上我吧。

或者设想种种不顺利的理由：

如果我约她明天共进晚餐，她拒绝我怎么办？

如果我现在尝试牵她的手，她推开我怎么办？

如果我现在主动跟他聊天，他在忙工作没空回复我岂不是很尴尬？

其实所有的这些借口，包括没有钱，不够美，都是我们不敢改变现状的借口。

改变很难，破茧很痛，所以我们宁愿躲在一个舒适圈内，更有甚者把所有失意的借口，都归咎于外在。比如下面：

现在女人太拜金了，我没有钱，你让我怎么办？

周围圈子太小了，根本没有适龄男性，我也没办法呀。

不敢承受失败，从而丧失了去主动追求和探索的勇气，一味幻想等待着某个救世主的出现，搭救陷于单身的自己，从而在单身路上越走越远。

### 1.1.2 不懂两性思维差异

美国心理学家约翰·格雷，有一本享誉全球的情感指导书籍《男人来自火星，女人来自金星》，整本书可以浓缩成一句话：

由于生理构造的不同，男人和女人基本上就是来自不同星球的两种