

好姑娘的 爱情升级手册

正确与形形色色
的男人相处，
你需要一本说明书！

Handbook for identifying men

讲的是方法，看了马上就能用，迅速俘获男人的心！
在恋爱中比爱对方更重要的，是成为更好的自己。



男人来自火星，女人来自金星。让你更好地理解男女的差异，并给你解决问题的实用方法。

本书会告诉好姑娘们那些她们想要知道的关于“男人”的一切。

a

b

c

辛香兰◎著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

好姑娘的 爱情升级手册

辛香兰 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

好姑娘的爱情升级手册 / 辛香兰著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5594-2160-9

I. ①好… II. ①辛… III. ①女性—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106644号

书 名 好姑娘的爱情升级手册
作 者 辛香兰
出 品 人 柯利明 吴 铭
特 约 监 制 郑心心
选 题 策 划 郑心心
责 任 编 辑 姚 丽
特 约 编 辑 白亚洁
出 版 发 行 江苏凤凰文艺出版社
出 版 社 地 址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出 版 社 网 址 <http://www.jswenyi.com>
印 刷 三河市文通印刷包装有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 120千
印 张 8
版 次 2018年9月第1版, 2018年9月第1次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5594-2160-9
定 价 42.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



第一章

技术篇

- 瞧，对面有个帅哥！\ 003
- 吸引帅哥的技术\ 007
- 这样做，帅哥就会来追你\ 010
- 这个雷区，千万不要踩\ 013
- 旺桃花的模糊邀约术\ 016
- 45 公分的秘密\ 020
- 巧妙的身体接触“Kino”\ 023
- 约会法则\ 028
- 如何扩大交际圈\ 033
- 学会“鱼池管理”\ 036
- 设置追求门槛，筛选出自己的真命天子\ 040
- 如何判断他是不是喜欢我\ 046
- 如何判断单偶特质男\ 050
- 如何在社交活动中保持淡定的心态\ 053





A good girl knows a man's manual



如何拒绝不适合的追求者 \ 057

如何在约会中聊天聊到对方的灵魂中 \ 061

如何成为提供情绪价值的高手 \ 064

恋爱中更“高级”的情绪操控是如何实现的 \ 074

推拉 \ 081

延迟满足 \ 085

如何获得宠爱 \ 090

做充满神秘感的女人，让男人欲罢不能 \ 098

增加神秘感的实战技巧大汇总 \ 101

最毁神秘感的行为有哪些 \ 105

撒娇的女人最好命 \ 108

促成升级，巧妙化解追求者不够热情的问题 \ 114

这样做，可以获得表白 \ 125



- 服从框架——高低位逆转，这样做 \ 130
- 治愈“打压怪”的妙方 \ 135
- 如何平稳度过平淡期 \ 139
- 为什么你喜欢的人不喜欢你，喜欢你的人你不喜欢 \ 143
- 如何激发男人对你长久的爱 \ 148
- 激发男人保护欲的话术大全 \ 154
- 这样和男人沟通最有效 \ 158
- 主控位、被控位逆转——后撤（1） \ 161
- 主控位、被控位逆转——后撤（2） \ 165
- 主控位、被控位逆转——后撤（3） \ 168
- 如何实现华丽的逆袭，推动你和他之间的复合（1） \ 171
- 如何实现华丽的逆袭，推动你和他之间的复合（2） \ 176
- 单身及断联期提升伴侣价值的注意事项 \ 179



A good girl knows a man's manual

目录

CONTENTS

关于断联的一些小问答 \ 183

我们从争吵、分手到最终走入婚姻——断联复合大案例 \ 187

为什么不能给男朋友买贵重的礼物 \ 196

如何应对男人的三妻四妾容忍度测试 \ 199

见家长时，应该注意什么 \ 207

婚前如何谈婚房加名的事情 \ 210

第二章

进阶篇

如何治愈玻璃心 \ 215

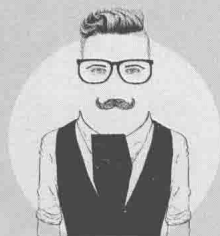
如何做好人生选择题 \ 224

附录 1：菲比福恋爱话术全收藏 \ 232

附录 2：旺桃花的眼神训练课 \ 239

A good girl knows a man's manual

第一章
技术篇



好姑娘的
爱情升级手册

好姑娘的
爱情升级手册



瞧，对面有个帅哥！

我们先来想象一下：

有一个你喜欢的男生。

你不知道他有没有女朋友。

你和他不太熟。

但貌似他是你的心仪对象。

我们应该如何去做呢？

跑去表白？

不不不，也许我们有更技巧一点儿的方法。

最高级别的吸引帅哥技，可以吸引他来主动追求你。

在第一阶段，可能需要学习如何诱惑、吸引，打入对方内心，制造愉悦气氛。

如何判断对方有无女友。

当然，在这之前，你需要去做的事，就是先探探底，看看你的心仪对象有没有女朋友。

【话术】

“呀，今天的领带/衬衫/鞋子很漂亮呀，不是单身男审美呀，女朋友给挑的吧。”

“呀，衬衫熨得很工整呀，女朋友给熨的吧。”

“今天没有和女朋友一起来唱歌/打球/上自习呀？”

如果对方对你有意，会第一时间辩白：“我可是黄金单身男哦。”

如果你想做得更隐秘一些，也可以先派出自己的好朋友去探底。接下来，你就可以开始着手撩汉了。

激动不？

如何和帅哥搭讪

食堂搭讪帅哥的方法：1. 打扮漂亮；2. 准备好一瓶饮料；3. 排队排在帅哥后面；4. 打一份和帅哥一样的饭菜；5. 坐到帅哥对面；6. 开瓶盖、开瓶盖、开瓶盖、开瓶盖、开瓶盖……

赛场搭讪帅哥的方法：在球场，坐在离该男45公分的距离内。记得带上润喉糖、创可贴、驱蚊水、无比滴、小药盒、针

线包、湿纸巾什么的，也许有机会用得上呢。当然，看球赛，最好提前买好小旗子、喇叭什么的。男生一般没那么细心，你就可以把自己的一份给他用了。然后，在万人狂欢的时候，你就安静地在旁边喝矿泉水就好。咕咚、咕咚、咕咚、咕咚……

这个时候，他的肾上腺素会让他有种类似坠入爱河中的体验。当然，健身中心的跑步机上跑起来，在集体活动中找到和帅哥一起坐跳楼机的机会，都是棒棒哒。

当然，如果你足够漂亮，装作不经意地撞到对方，也是不错的方法。没错，就是那种硬生生地撞。砰！大家可参照日剧《失恋巧克力职人》第一集，女主角撞到男主角身上的那种方式。

要帅哥电话号码的方法：“我手机找不到了，麻烦借你手机打一下，谢谢！”这样你的手机里就有他的号码，他的手机里也有你的号码了。

要帅哥微信的方法：你的苹果7/华为P9，听说拍照很厉害，帮我/我和我的闺蜜拍一张好吗？等对方拍好了，自然是要用微信发给你的，对不？这不就要来了？

好了，小方法讲完了，下面我要讲讲，吸引帅哥的终极奥义了。

那就是：不能只吸引一个。

要知道，择偶行为通常都是由雄性主导的。为了将择偶风险降到最低，男生在追求女生的时候，通常也都有一个基本的预选池，如果只追一个女生，那么，他们就会把精力过多地放在一个女生身上，会患得患失，需求感会特别强。而这种患得患失会让他们看起来不自信、不从容，高的需求感，会让他们

看起来价值低，女生也会有压迫感。

所以，追女生，在确定男女朋友关系之前，不能只追一个。

同理。

吸引帅哥，在确定男女朋友关系之前，不能只吸引一个。

你需要找到至少五个符合你标准的帅哥。

然后，同时吸引。



吸引帅哥的技术

除了同时吸引五个帅哥，在吸引帅哥的过程中，你还需要学习以下这些技巧。

特别是加了帅哥的微信以后，如何在自己的朋友圈，优雅地暗示一下自己单身呢？

其实，网络上有很多类似的段子，比如：

1. 今天我妈问我：“以后找到男朋友会不会不要妈？”我严肃地摇摇头：“妈，你把我当成什么人了！我是那种能找到男朋友的人吗？”

2. 阿拉丁神灯：“××节到了，你想要什么礼物？”“我

想要一条龙。”“现实点儿。”“我想要一个男友。”……

“好吧，你想要什么颜色的龙？”

3. 最近想和男朋友一起看电影，万能的朋友圈……有男朋友推荐给我吗？

4. 给你1天时间好好考虑要不要和我过情人节，如果你喜欢我……对不起，那也没有用，情人节是星期二，我只喜欢工作，工作使我快乐。

5. 求推荐一家广州比较浪漫的餐厅，情人节要去……门口卖花。

6. 情人节你们缺电灯泡吗？就是坐着吃饭不说话，特别可爱的那种……吃完我就走，真的。

其实，女生只要稍稍留意一下自己朋友圈的单身姑娘们，便会非常快地搜集到很多类似的单身暗示小段子，在适当的时候发一发，你的单身身份很快就会被别人知道了。

然后，你就可以躺在家里，安静地等着帅哥主动来追你了。

然后，你就真觉得帅哥会主动来追你了吗？

哈哈哈！

就这些当然还不够哦。在安静地等帅哥追你的这段时间里，你还需要再认真检查一下自己的微信朋友圈有没有构建好。

简单讲，一个人不会因为你对他好而爱上你，他爱上你的唯一动力就是：你足够吸引他。在被你吸引的过程中，他会逐渐加大对你的各项投资，这样他就会变得越来越爱你。而对他好，相对于你对对方的投资，会提高对方相对于你的价值，会

让你越来越爱他，而不是他越来越爱你。所以，吸引帅哥，非常重要的就是诱惑并吸引他。那么，你需要通过你的朋友圈来展示你的高价值。

简单讲，人都会被美好的事物所吸引，在恋爱学领域，高价值展示也有一个相关的术语，叫DHV（Demonstration of High Value）。常见的，女生需要具备的高价值包括容貌、性格、智商、情商、学历、工作、家世、经济能力（被感知到）、负能量消解能力、男性话题、男性活动参与度、性魅力（如调情能力）、健康体魄、家务能力、营养学知识、琴棋书画、自控力、责任心、协作性、细心体贴、教育子女的能力、可以兼顾工作和家庭的能力、统筹协调处理亲朋好友关系的能力、人脉（夫人外交能力）、理财能力……

当然，不是说这些强项你都必须具备，而是说，你需要尽可能多地拥有这些高价值，并学会适度地展示它们。



这样做，帅哥就会来追你

当你具备了足够多的优势条件后，你需要先在你的朋友圈展示你的高价值。

具体的做法，我们来举些例子。

简单讲，我们的重点是让自己先获得一个充满喜悦、惊喜的环境，然后再把这种喜悦、惊喜的状态传递出去。

让别人看到就会大叫：“天啊，好奇妙！快，也带我去！”

“你的那些朋友好赞，也带我认识认识！”

当你拥有了这样的魔力，你的高社交价值也就体现出来了。

具体怎么做呢？让我们一起学习“如何构建充满吸引力的