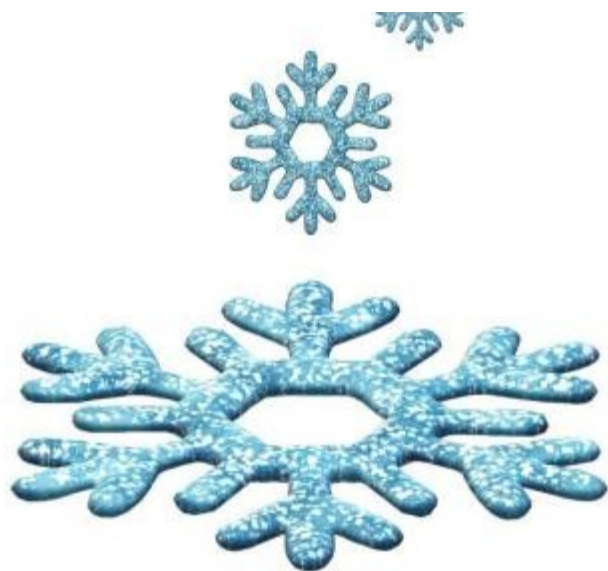




中国男性究极进化手册 第三版

以此书打开中国男性的生命新纪元

May this book guide you to the New Era of Chinese Men

目录

前言 3

发情与双价值 6

低成本且高速度地约会和换人 7

这么做她马上停止发情，即使她追的你..... 12

独角兽陷阱-不存在的好女人..... 13

判断女性是否对你发情 14

和女性的基因程序和解 15

如何处理两性关系让男性利益最大化..... 16

如何面对雌性选择 17

离开对你进行价值打压和价值欺骗的人..... 18

准确判断双方的实际价值..... 19

对女伴做废物测试 20

成为完整的人要从自爱开始..... 21

国男在海外两性市场的真相 23

男性必知生理知识以及关于性病..... 24

我对各国洋妞的一些看法..... 26

成为可悲的工具人和消耗品 28

为什么国男的婚恋会这么疲累 30

如何有效地掌握英语..... 31

如何重新夺回关系里的主导权 32

如何在国外愉快地生活 33

关于饮食与身体管理、 OMAD..... 34

几个典型约会实际案例 35

外形外表相关以及充分展示..... 36

更多废物测试..... 38

消除亲密接触是占便宜的钢印 39

交流/表达/自信 如何升级 40

情绪价值是没有意义的 41

自恋人格失调 NPD 的科普介绍 42

获取财富的方法论 45

彩礼嫁妆世界地图	46
某些国家抑郁/痛苦/焦虑的比例相对较高.....	47
某些国家女尊男贱的畸形现象	48
闺蜜抢男友现象背后的本质.....	49
为什么她约会老看手机	50
黑人没有魔法的性魅力	51
女人说男人幼稚的本质	53
“怕老婆” 段子/视频的本质	54
渣或老实并不是关键变量.....	55
多次恋爱后我悟道了.....	56
错过 “纯爱” 并不可惜.....	57
某国的性别对立为什么这么严重.....	58
她想找个真心对她好的男人的背后	61
跑到国外当打工人前先有个 B 数.....	62
谁更需要婚姻这个人造社会概念的存在.....	63
男性停止追求女性现象的原因	64
出轨女性并不真地存在负罪感	65
有必要戒色么？	66
杂谈生死/意义/结婚.....	67
所谓的撒娇/哄/宠的本质.....	68
异性之间可以默认没有纯友谊	69
一些想法杂谈.....	70
后记.....	76

前言

一切两性相关的言行思想，本质上都是被潜意识层面的基因利益最大化本能所驱动的。

所谓的爱情，在不考虑占比极低的特例的情况下进行分析，其本质就是基于发情生理现象的文学艺术加工。

希望读者任何时候都不要忘记这两句话，这样会有效地降低你们在涉及两性相关的场景/议题下被错误信息素误导和诱骗的概率。

此书前半部分到 P43 差不多侧重实践与实用性，将尽量以最浓缩的文字在尽量短的时间内向读者展示面对各种两性情况时的有利于自身（并不伤害她人）的做法。同时此书的内容和技巧可以不分文化和国籍地运用在任何女性人类身上。此书的后半部分侧重理论，将开放性 地涉及到作者主观认为有价值的内容和主题，满足读者进一步的求知欲以及读者对作者本人 各种观点和态度的好奇心。

此书的最终目的是改造和升级中国男性由于多种原因导致的在两性市场已经过于落后的言行思想，最终让大部分男性个体获得更高的生命品质和更多的自由快乐。

本书的价值维度，并非主流社会所鼓励个人去遵循的道德标准和传统，一般重叠情况只发生在个体也同时获得价值的前提下。作者认为个体的自由快乐和生命品质，它们应该是衡量一切事物价值的标准。

关于作者写此书的动机：简单来说就是对于雄性工具人的怜悯和共情。在我这些年走南闯北 全世界到处飞的过程中，我发现无数国内 40—55 这个年龄段的老哥，对比同龄外国老哥（包括同水平差不多的发展中国家）是极其悲惨的。

他们拿死力赚钱，一天十几小时，甚至一个月不休息超过 4 天。钱全都会直接上缴到妻子，供养家庭，完全没有一个正常人应该有的享受和快乐，也不会去考虑到自己是不是痛苦/压抑和低生命品质，自己的生活是不是扭曲异常的，这样的生活对他来说有什么存在和延续的价值或者意义。他们脸上只有勉强由于发挥着的斯德哥尔摩综合征造成的累笑。他们通常是和妻子之间是没有爱（即妻子无法对他投射发情）/关怀/尊重/信任的，和孩子的互动也只有实质上的你要努力将来才能卷赢。而他们的儿子又会在残酷的教育竞争中（初高中平均在校时间为早 7 晚 9）获得进入一个这种悲剧的循环的机会。当他们的儿子再需要进行所谓的结婚生育时，他们又难免要用微薄的存款去承担起彩礼/房车首付的耗费。

我真地很同情他们。我看到的是干涸枯萎的灵魂散发着寻死的气息。

我希望凭我之力，减少这种例子，少一个是一个，这都让我感觉救成功一个人。

看到我文字的兄弟大都还年轻，希望你们千万不要成为这种老哥。

关于作者的必要信息：作者广泛使用的 ID 叫 EMWF Records，各位可以直接通过主流搜索引擎在全球各类主流平台找到作者的内容。作者是浙江人，毕业于北京某大学财务相关专业，

由于单纯的求知欲和兴趣阅读过大量国外正规出版（大于 80 本）的社科类书籍，同时由于工作便利和个人兴趣驱使在不同国家交往和约会过大量不同国籍和文化背景的女性，当然也有很多来往的各国男性朋友。所以在这个基础上我有大量可以和国内两性市场进行比较和分析的直观资料和经验，同时对国内男性比较悲哀的工具人命运开始有了深刻的认知。

最后：朋友们，如果我的文字，为你带来了启发和理解，武装了你的言行思想。为你解开了疑惑和内心的冲突，避免和消解了因为女人导致的痛苦和矛盾。那么这些文字没有白写，有一个算一个，我为你们得到的自由快乐和内心解放而开心，我为此而有成就感。这本书为作者抓住要点的情况下书写的潦草之作，难以像专职作家那样精心地打磨每一句话，只能期待在版本更新中和各位一样保持进化。本书的内容，难免有细微的重复啰嗦/内容矛盾，但请各位以实用主义精神结合自身情况，把好的拿去用和实验，不好的改进抛弃。作者本人并不认为自己已经掌握了绝对的真理，没有人可以，所有的理论只能是无限接近于真理，并且要随时根据大规模可复制的社会实验结果进行改良进化甚至自我否定。

我相信当一个集体内部的男性超过 20%比例地采取本书所涉及的言行思想去接触异性时，女性将别无选择只能适应新环境。这就像男性是如何被畸形的本土婚恋市场所塑造了言行思想。一个性别集体所追求的，另外一个性别没有选择只有适应。

雪崩的时候，每一片雪花都有功劳。

写在第三版更新之际：随着作者思想理论/世界观方法论的影响力的进一步扩大，作者逐渐意识到解放男性思想面对的阻力远不只是无组织群众的混乱思想和愚昧传统那么简单，而是既得利益者群体渗透到社会根部的强势打压，所以考虑到作者在境内被完全消声的可能性，请各位记住我的邮箱 adamfangwhatsup@gmail.com。更新内容包括不限于第二版内容的细化和再整理，以及公开内容的编入/新内容。

本书有作者的创建的《究极进化手册书友俱乐部》，已有成员接近 1000 人，欢迎通过各类渠道获得此书的朋友加入。目前暂时可以通过添加微信 adamwhatsup（没反应请联系邮箱询问）付费 100 来获得会员资格，每个会员资格附送 10 分钟的咨询时间。

《究极进化手册书友俱乐部》介绍

进了这个书友俱乐部我们就是兄弟，应在不累及自身的基础上免费分享能够促进彼此进化的资源和有意义的信息。新加入的成员，如果方便地话，希望能简单说几句自我介绍，方便大家有立体的认识。本俱乐部存在的最终意义，是为了个体能获得更多的快乐/自由和更高的生命品质。

俱乐部原则上不欢迎废话/无进化意义/有恨女色彩/情绪化非理智/违反网络法规/恶意价值打压与恶意价值欺骗类的发言（即田园 PUA）/软色情露点。如违规，二次警告后，视为主动申请离开俱乐部。主动因为个人原因离开的成员，不保证能够回到俱乐部。成员被侮辱，直接@我，我会按规定处理，回骂视同主动侮辱他人。交流过程鼓励礼貌友好和求同存异，无

法达成一致请互相无视， 鼓励去实验反馈求证， 不要激情说教他人。记住你可以影响他人，
但不要强加你的意志到他人。

禁止把群里的聊天内容或者手册的内容，在未经授权的情况下传播到外部和任何不打招呼的
流量推广与涉钱行为。一旦发现，直接走人。（发言之前想明白，你的信息做熵增还是
熵减， 俱乐部存在的目的就是为了熵减）。如果有成员频繁地熵增，希望各位有理有节地
主动提醒 来维持信息密度（作者本人精力有限，最终群管理还是要依靠成员群众和自觉），
例如“不好 意思， 我个人觉得你的发言可能偏离了俱乐部的最终意义，希望你发言之前再
考虑一下”。

本群鼓励成员自主地在周末定期地组织同城的自助型聚会，进行结交/人脉资源交换/兴趣
结 伴/活动结伴/扩展， 建议会面地点设置在市中心咖啡厅这类平价地点。

聚会发起的参考格式如下：

主题： 俱乐部定期聚会/ 爬山/ 结伴旅行/ 交换人脉/ 演讲交流/ 室内观影/ 野

餐 地点： 上海徐汇区 xx 路星巴克。

时间： 10 月 24 日 14: 00-17: 00

联系人：微信 XXXX

备注： 参与者自行准备饮料零食，随来随走/ 参与者需要准备 XXX。

同时鼓励有条件的成员以沙发客的形式免费接待旅行的成员或者接待，互享多余空间，形
成 自助循环网络。鼓励沙发主和被接待方分别后在俱乐部互相做出简短评价，使双方在俱
乐部 建立信用基础。

沙发客发起的参考格式如下：

主题： 北京一周游

地点： 怀柔区/西城区

时间： 10 月 24 日 14: 00-17: 00-10 月 31 日

联系人：微信 XXXX

备注： 本人希望 XXXX， 本人简介 XXXX， 本人可以提供的价值为 XXXX（比如厨艺/技能交
换/ 卫生打扫整理），有准备礼物 XXXX（特色纪念品等）。

此手册将会随着书友俱乐部和各位不停地进化，将会由大家来一起完成和充实至最终版，
并 最终追求解放 20%以上的男性思想， 形成新的两性环境和社会环境。为了支持手册和
俱乐部 的 运 行 ， 作 者 希 望 内 容 受 益 者 可 以 自 愿 捐 献 任 意 数 量 的
资 金 至 adamfangwhatsup@gmail.com（支付宝和 Paypal），这部分资金将用于复数个，位
于全球各地 的俱乐部活动基地的维持和存在，暂定优先发展浙江（中国）、伊斯坦布尔
（土耳其）、敖德萨（乌克兰）、Guadalajara（墨西哥）、圣保罗（巴西）。俱乐部基地的
所有权将在一定公共 条约的限制下，归属于每一位捐献者。细节会在后续版本出现，原则
上俱乐部基地为每一位 成员提供至少最低限度的自循环模式/无期限的免费居住空间/随来
随走的权力（不违反公共 利益的前提下）。

发情与双价值

爱情这个概念在大多数情况下，就是简单的基于发情生理现象的文学艺术加工。

当男性具备让女性基因利益最大化（即更好更快更强地传播基因）的优质特征时，女性就会被本能驱动进入发情状态（你成为发情被投射对象）。根据我的个人经验/大量的基于三方案例的观察分析/所关联的社科与心理学理论，我判断女性只对 Mating list 可得交配列表上 双价值（基因与生存） 约前 8%的男性动态地投射发情。基因价值所占的权重会根据女方的具体情况而产生变化，并没有统一标准，可以预期富裕的女性和贫穷的女性对于双价值的权重必然有极大差异性，不考虑个体的情况下，群体层面越富裕独立的女性将越侧重基因价值，但对于你来说这不重要。你只要尽最大努力拉升双价值覆盖面积即可，你面对的是一群人而 不是具体的人。

一个女性会因为双价值更高的男性流入 Mating list 可得交配列表头部，或者你掉出她的前 8%，而对你动态地停止投射发情（被她持续性地主导也会导致她被本能驱动停止发情，并进一步转移发情投射对象）。而她一旦停止投射发情到你，她就会开始注意绑定更强男性的机会，并且试图将当前男方彻底工具化和消耗品化来服务于潜意识层面地基因利益最大化本能。后天所构建的道德/接受的教育/习得的法律等都属于显意识层面的信息素，无法对潜意识层面的基因利益最大化本能的触发和运行过程进行直接干涉，只能是在本能激发后进行合理化或者压制。

双价值分为基因价值和生存价值，这里的生存价值在现代社会指的主要是金钱或者说分配生存资源的权力。而基因价值则是任何有利于异性基因扩散的生理特征，包括但不限于智力、颜值、身材、健康程度、身高等。

作为一个男人你永远不应该/没必要去追女人或者表白。

得到一个女人的发情投射很简单，在生存价值和基因价值上压倒她 Mating List 可得交配列表里约 92%的男性，她的基因程序就会在几次废物测试 Shit test（测试和定位男方双价值在 Mating list 里的位置的的语言和行为陷阱）被你通过后（双价值主观进入 8%）强制让主体对你发情来最大化基因利益，哪怕她已婚已育只要还在生育年龄，她都会被基因利益最大化本能强制地触发发情。而所谓的追求多数情况下无非就是在对方不发情的情况下，企图用讨好和贿赂的方式获得对方基因价值的一种无耻行为，预期会给双方都造成很大的物质与精神痛苦。

其次关于表白，当你双价值进入她 Mating list 前 8%，即使不表白，你也可以直接做任何你想要的事情，大部分情况下她都会接受并且主观合理化。要是她不发情（无法投射发情到你），你怎么表白都是没有用的，只能换来沉默/拒绝/利用，即使侥幸成功最后也难免被东食西宿或者工具人化。而工具人通常无法在任何长期关系里得到满意的性生活/自由快乐/生命品质，常常被不切实际的占有欲和控制欲折磨地非常痛苦和压抑。

所以去拉升你的双价值，一边去大量约会来寻找对你发情的女人，并且在正确的框架下主导 那段关系，使关系能够有效地服务于你的自由快乐和生命品质，这是你唯一应该做的正确事 情。

如果你双价值极低且无力回天（请不要轻易下这个结论， 多数人都有拉升空间和降维打击空 间），我认为偶尔**付费（考虑一定年龄之后强需求会自然衰退） 和使用成人玩具是比较现 实的出路。因为工具人的妻子大概率会经常通过单次交配机会性勒索她不发情的工 具人来获 得物质/精神利益，并且有明显的/不加掩饰的生理和心理排斥。

低成本且高速度地约会和换人

1. 确定感兴趣的女性：在充分展示双价值（基因和生存） 信息后（通过非对话的形式，让 她自己通过可获得的信息判断分析出来），几句根据她个人特点的互动后就可以直接邀 约。没有必要在网上多聊或者拉长长时间线。邀约参考句式为：我周六晚上 7 点要去 X 做 Y，你有兴趣地话就一起吧，我希望能和你聊聊多接触一下。

2. 单独邀约：如果她答应，约在咖啡厅或者奶茶店这类离家不远的场所（熟练后可以约海 边/爬山/公园或者任何你顺便想做的事情），不要约饭/火锅/西餐等（会导致成本上升和 性欲下降，且引来动机不纯的吃饭婊。你给约会设置了除你本人以外的奖励是愚蠢的）， 时间约在晚上 7 点以后。被拒绝就冷冻她一个星期差不多，一个星期后如果她还是拒绝邀 约，那么根据你对她互动态度的评价，决定删除她或者直接和她交换异性资源（参考句式 为：我周六下午 3 点和兄弟去 X 做 Y，你要是有兴趣带个闺蜜一起来吧。顺便附带你和兄 弟的合照）。在这场约会里，见面后先微笑又礼貌地看着她的眼睛然后真诚地夸奖她“你 今天看上去很精神/漂亮”或者任何达到同等程度效果的即兴发挥。见面前你可以先去咖啡 厅点咖啡坐着，然后再等她，这样她来了之后就得自己点，你就不需要面对请客与否的问 题。或者当两人同时进入约会场所，但交谈过程中，她表现出傲慢无礼且没有社交价值， 那就可以考虑半强迫她 AA（直接转账一半到她微信然后起身再见就离场）然后尽快止损离 开。

3. 根据约会结果判断你是否让对方发情：整个对话内容控制在 15-30 分钟以内（过长大 概率不会增加了解程度，但会增加疲倦感，普通人也没什么太多精彩内容好聊，15-30 分 钟刚好喝完一杯咖啡也足够判断她对你有没有本能层面的兴趣），尽量营造轻松有趣好玩 的氛围，说一些自己的故事和自己在这些故事里的感受（如我 3 个月前去 x 做了 y，我觉 得 xxx），讲话的时候尽量保持眼神接触和微笑。但主要对她的生活和兴趣进行扩撒式/反 问式地提问并且根据反馈的要素来扩展延伸即可（比如她说喜欢看书/电影，那么书/电影 就是要素，你可以说自己看过什么书/电影，最喜欢的书/电影和原因等）。如果你已经按

照我上述内容操作了，但她傲慢无礼/冷漠，不主动扩展延伸话题，那就默认她对你不发情 /没兴趣（她的 List 里有双价值高于你的男性存在）或者她有交流/性格/表达方面的个人问题（通常是前者）。这种情况下，和你自己的话术水平以及“所谓的不懂女人心”无关，不要对自己进行错误归因。哪怕你是乒乓小王子，你也不可能一个人打出精彩的球赛。发情状态下的女性会根据捕捉到的信息要素主动地提问，并且在回答后反问，通常不管你说的话题多无聊，她都有办法和你尬聊下去。（在初次约会）

4. 邀请私人住所独处（被拒绝就可以考虑换人了）：邀请她来你的住所继续聊/看电影/看收藏（借口，具体内容不太荒谬就可以，能对你投射发情的女性会主观合理化），注意不管是之前的对话和这里的邀请一定要全程真诚地看着对方的眼睛说话，并且轻松和微笑。参考话术举例：今天和你聊地特别开心，来我住的地方我们一起看个电影，喝点饮料再多聊会儿吧。（这里可以配合做一个 wink，作者个人趣味）

5. 肢体接触升级：一路上继续和她闲聊点开心好玩的，不要让沉默和尴尬填满空白时间即可。进门之后，离她近一点，看着她的眼睛再随便微笑着聊点什么，没有眼神闪避就可以把脸慢慢靠近然后亲上去了。

6. 根据反馈决定换人还是再进一步：如果她明显强烈抗拒，你就马上后退一步说“不好意思，我误会了，我以为你对我有兴趣的”，然后像什么都没有发生一样送她离开。如果是保守文化背景下长大的女性，第一次推开没有明显厌恶信号地化，我建议各位可以再尝试一次，如果还是不行，送她走。

7. 发生肉体关系。（做好安全措施，如果直觉有安全顾虑建议全程录音并且立刻冲走安全套）

8. 一段时间后根据她的表现和与你的互动，再决定是不是要升级成女友。

在步骤 7 如果遇到处女，不推换人。算是为了社会公益和环境的可持续发展做贡献，请把她留给愿意结婚的老实人，同时也避免陷入自己不需要的情感纠纷进而影响你的自由/快乐和生命品质。如果 8 个步骤多次重复下来你完全约不到人，你应该考虑暂时退出市场，提升基因价值和生存价值到有明显区别的程度，几个月甚至一年后再重新实施这个步骤。

线上约会软件以 tinder 和探探这类主流约会软件为例：用蓝牙自拍杆拍几张充分展示你双价值信息素的专业照片上传（例如一张健身照、两张仿流量网红模特 pose 类的照片、一张高端场所集体照、一张旅游照）。配对后，针对对方的简介和信息，简单互动两句话就直接邀约。邀约参考格式如下 1.Hii, 你看上去很棒，妹子。（待她回复）2. 一起喝杯咖啡奶茶认识一下吧，微信 XXXX。应约就进入上文步骤 1，不应就冷冻一个星期，还不应就直接删除。

线下扩展：针对对你不发情的女性，只要礼貌素质合格都可以和她交换异性资源，大方地将

身边的优质男性介绍给她，但是也需要她带女性朋友过来，标准句式为：我周末和兄弟去 X 做 Y（附带你和朋友的合照，你要是有兴趣带你闺蜜一起来啊），还是可以去包括不限于喝 咖啡奶茶/公园野餐/爬山（避开可能的高消费场所和为约会设置除了人以外的奖励）。通过 此女认识她的朋友 ABC，以此类推可以认识 A 的朋友 A1B1C1。一旦得到联系方式，可以当天 带女方单独转场（和你聊得特别开心，我们待会去 X 做 y 吧，就我们两）或者隔天带那个新 的女性朋友走流程 1-8。

此外还可以通过参加成人拉丁舞培训这类社会活动结识大量的女性，她们需要紧缺的男舞伴，得到联系方式就走上文流程 1-8。

至于线下搭讪（社会活动/商城/公园等），我认为没必要过度思考话术或者开场白等过于细节化的东西，参考格式就是大方地走过去微笑地看着她的眼睛说“不好意思，妹子，打扰一下，我觉得你看上去很漂亮/有气质，我希望能要个号码认识一下”。她给不给你，基本取决于你在场景下当时即刻暴露出的双价值能不能让她产生足够的兴趣，和你的话术水平关系不大。还有一个婉转一点的方式就是根据场景特征来借题发挥，直接切入，比如对方身上有什么引起你注意的地方，你就直接像熟人没事闲聊一样搭讪，针对这个引起你注意的要素，扩展延伸，然后再大方地要个号码，再次强调和细节无关，如果她找借口或者回避就是简单的 你的双价值无法引起她的兴趣。

关于圈子极其狭窄的男性朋友：一个人是处于社会关系中的，必然会有同学、朋友、父母、邻居等，请他们为你介绍一个女性朋友，但为了避免不可控问题的出现（不要在吃饭的地方 拉屎原则），不要碰这个女人。通过这个女人去认识她的朋友 ABC（标准句式为：我周末和兄弟去 X 做 Y（附带你和朋友的合照，你要是有兴趣带你闺蜜一起来啊）然后带 ABC 走流程 1- 8，这种情况下即使短期关系破裂也不会对自身造成不利的影响。

最后讲一下如何通过非对话的形式充分的展现双价值：在线上就是通过照片的背景信息，让对方读取到你的生存价值，比如你在异国旅行、在高消费场所做高成本的事情、高成本的兴趣爱好等（不必要一致，做到你能力范围内最高的展示即可）。至于基因价值就是充分地展示你的帅、壮、高（有利于对方基因扩散的生理特征）/各种需要力量的运动场景（做到你 能力范围内最高的展示即可）。

在线下怎么展示生存价值呢？最简单的就是开高成本的车或者让对方读取到只有富裕的人才能承担的商品（做到你能力范围内最高的展示，足够覆盖目标的 list 即可）。至于基因价值，我认为这个主要是要争对自己的身形特点，参考类似的模特网红（直接搜索引擎找）的 穿搭和发型，再配合适当的化妆（参考：简单修眉毛+素颜霜），记得要把腰际线的视觉效果 尽量上移，显得腿长（例如下图）。还有就是在稍微体面严肃的场合，麻烦各位把衬衫、增高皮鞋（如果有必要）、西裤/休闲西裤搞起来，不要再穿短袖短裤运动鞋这种东西了。



在必要的情况下，可以研究一下医美来矫正面部硬伤（比如龅牙/高度近视散光/局部畸形等），以及怎么通过摄入大量肉蛋奶后配合力量训练得到强壮的身体（做到你能力范围内最高的展示即可）。

下面讲一下怎么和非中国籍的女生约会，以及这两类女性的主要差别

如果你英语或某门外语比较熟练，能够达到随意表达和应对问题的程度，那么约会非中国籍的女性会轻松很多，不管是从短期或是长期的角度，同时精神和肉体的体验也会相对更舒服。约会洋妞也还是用上文提到的 1-8 步骤，关于线上线下人脉扩展其实也大同小异。

同样作为女性，她们潜意识层面的雌性基因利益最大化本能是一样的，只是由于国外男性的制衡力度大和部分社会经历过性解放，所以导致她们对待男性没有国女那么嚣张。为什么要说这个？我的意思是，如果你拿对国女那套去处理和洋妞的长期两性关系，洋妞在产生适应性后照样会和国女一样嚣张，然后你就没好日子过了，记住一段由男性坚定主导的两性关系是满足双方的本能需求的。

那怎么和洋妞开始聊呢？下面这个是我自己常用的。

A: HIIII, how are you? my name is Adam, you look great! what's your name?

B: Oh, thank you, Adam, my name is Jessica, nice to know you

A: Would you like to join me in a cup of coffee? Jessica.

If yes go next, if no change to another one.

Introduce yourself little bit and ask something about her, extending the topic according to the information that she gives to you in 15 mins. Then, you will ask her if she likes to come to your place which is very near to have more conversations, some drinks or whatever.

If yes go next, if no change to another one.

After she enters the door, you may start to kiss and bang her, if she didn't like it, just let her go and change to the next one.

然后把约咖啡的步骤换成其它的活动，再和她约几次，如果她依然赴约，并且双方都相处地比较愉快，就继续保持，在时间成熟后，你可以根据自己地需求考虑进入男女朋友关系。如果中间她表现出不对劲的地方，比如不尊重或者想捞钱，那么严格止损，及时换人。

有部分朋友问，那我就是想长择，想结婚，那要怎么约会异性？

我的回答是：用快速约会的方式重复约会同一个女人，叠加成长择即可。
这种模式可以避免典型长择模式里对于男方不利的大多数情况，并且保持男方主动权。

有一些学生朋友问我，我还和父母一块住或者住宿舍，没有自己的房间怎么办？
我的建议是最好租房，实在不行用 Airbnb 这类民宿。宾馆不是说不行， 但会降低摇摆者主 观合理化你转场借口的概率。

如果你完全不考虑和这个女人的长期关系，那么可以在邀约失败后，继续隔三岔五快速约会 她去做不同的事情， 有时候她无聊就会答应了。然后你就再把她捡起来走流程。当然，
这个 过程中你应当是不止有一个约会对象的。方法要灵活，关键是注意方法背后的逻辑和本质。

这么做她马上停止发情，即使她追的你

女性会在一段关系里频繁地尝试夺取关系的主导权，一旦她成功，她就会对于你的双价值产生主观定位困难，然后由于雌性动态慕强择偶机制 hypergamy 的作用，即使你仍然拥有客观的优质双价值，她还是会停止发情，并且开始注意更强的男人和其它最大化她基因利益的可能性。而以下 7 点，将会导致男性被主导，然后女性停止发情。

1. 让渡生存资源控制权，比如工资上交。
2. 服从她的性/情感勒索。
3. 主动为女性基因利益最大化考虑，且在阉割男性基因利益最大化策略的基础上给予女性绝对安全感，导致她产生她不管做什么，这个男人都不会走的错觉，即你已经被她锁死了。
4. 没有自己的立场，即使频繁违背自身意志和利益，也去迁就女方。
5. 陷入主观的安全感，降低对自身基因价值的要求，比如变得邋遢。
6. 暴露缺点和弱点给她，并且向她示弱和哭泣。
7. 生存价值衰弱，陷入失业或者破产，双价值掉出她的 mating list 前

8%。所以怎么在一段关系里保持男性主导权呢？

严格和持续地拒绝所有不合理和让你感觉不舒服的要求，记住一切言行思想要以服务于你的自由/快乐和生命品质为基础，不然就要交换/博弈。绝对不因为来自情感和性的勒索与她妥协。在这种情况下，她就无法主导男性，无法完成精神阉割 emasculate，如果她本对你发情，那么她只会在一段时间后对你更加上头，吵吵闹闹就是离不开（在你没有被更新出前 8%的前提下）。如果她本打算把你当成工具人和消耗品，来服务于她自己的利益最大化，那么她很快就会抛弃你。

然后关于在稳定关系里保持对方的发情投射对象不转移，只要在上述情况的基础上进行反向操作即可。

独角兽陷阱-不存在的好女人

每当我告诉他人关于女性的真相时，总会有人发表独角兽言论，即不是所有女性都是这样的，还是有一些女性是符合美好纯洁的女性形象的。

但这种独角兽言论是错误的。

有很多女性包括各位的母亲，她们根本没有在择偶语境下以一个男人的角度和女性相处过，她们所谓的善良女性只能是在非择偶语境下以自然人的情况存在的，而所有女性在面对男性时，都是极度忠诚于其基因利益最大化的，甚至到了机械和程序化的地步，根本不会存在暧昧的空间。

至于发表独角兽言论的男性情况可以分为以下几类，但都是被女本位从小教育洗脑过过的现代人。

1. 太年轻，现实还没有展现出和女本位谎言的差异性，所以没有感受到认知失调。
2. 斯德哥尔摩综合症，即在精神和物质长期遭受双重奴役的情况下由于认知失调太严重已经通过被虐产生了多巴胺分泌。所谓的宠妻狂魔、妻管严、工资上缴多是这种类型。他们用自己构建的认知强行取代他们残酷的现实，这种人的女朋友和妻子，经常在关系中鄙视、侮辱、勒索他们，且对他们完全生理排斥，但他们是拒绝客观去认知的。

每个女人都觉得自己和其它妖艳贱货不一样，可是她们的本质的确是一样的。大多数女性对自己同时对女性这个群体都是有严重的认知偏差的，她们根本不会正视来自潜意识的基因利益最大化本能，只会一遍遍强行地在现有道德框架内使用各种借口进行合理化，有时候连她们自己都信了。

所以，我们应当放弃寻找独角兽的情结，并且对于自称独角兽的女人，不能放松警惕因此陷入虚幻的安全感。

判断女性是否对你发情

首先根据你自己的阅历和直观经验判断你自己能否在生存价值和基因价值上压倒她圈子里她能够到的 92% 的男性，如果可以，那么她就可能对你发情，如果你觉得她可以接触到大量双价值高于你的男性，那么她不太可能对你发情。（特例除外）

在潜意识层面，女性对双价值的痴迷是以其本人基因利益最大化为动机的，获得优质基因和优质生存价值的最终目的是为了更好更快更强地传播她本人的基因。

对你发情的女性她们的表现是非常直观的，基本上就是你说什么她都觉得有意思、你想干嘛就干嘛、非常照顾你的感受和情绪、会担心你不爽和厌烦、会主动降低你的交往成本到负数还担心你跑掉、会用性来留住你、会接受很多做爱的花样...等。

对你不发情的女性则不会展现上述特质，她们基本上会采取剥离你生存价值的策略，并且多会反向操作上述特质。

需要注意的是即使你曾经是她圈子里的 top8%，随着你的价值衰退或者新的高价值男性进入她圈子，导致你滑落至后 92%，那么女性在感知到的短时间内就会不受控制地转移发情投射对象，并且开始采取价值剥离策略。但如果此时她被婚姻、道德和孩子困住而不能离开，那么她大概率就会成为典型的怨妇。

男性们要明白和一个对你无法投射发情的女性进入婚姻或者承诺关系是在精神和物质上的自虐。

和女性的基因程序和解

很多男性在成功解构了女性为了基因利益最大化而间接/直接促成的女本位生态后产生了长期的愤怒、怨恨。

我感觉有必要谈谈这个事情。

在动物的原始交配模型里，雌雄双方的所有交配行为都不过是为了更好更快更强地扩散和传播自身地基因，并不存在黑白对错，高尚和卑劣的说法。

换位思考一下，假设把你马上性转成女性，你的基因利益最大化策略会马上导致你适应生存环境后的言行思想与大多数女性表现出高度的相似性。因为你的基因利益最大化传播模式从低成本的播种模式变成了高成本的子宫生育模式。

所以我希望你可以冷静、平淡地去接受这个自然现象，就行面对火山爆发/台风/泥石流一样。不要让激烈的情绪影响到心理和精神健康，进而负面影响生命品质/自由/快乐。

你唯一需要做的是看透女性基因利益最大化策略，然后根据自己的意志保留或者使用雄性基因利益最大化策略，让两性游戏对你来说公平开局就可以了。

如何处理两性关系让男性利益最大化

答案是：Indifferent 漠不关心、不要交底。

把女性和两性关系相关的内容，从注意力后台和人生目标中删减至低于 30%，把大部分注意力完全集中到自我实现/双价值变强/理想/体验多样性/发展知识深度。不意味着要你禁欲，相反你需要地话可以去交配或者繁殖，但是不要把这些事情放在脑子里，甚至上升到优先事项。

由于生理特征，两性基因利益最大化的方式和途径是水火不容的。

女性所思考的和所推崇的思想，必然是基于女性本位视角的，她们不会察觉到这有丝毫地问题。但这些思想基本上很难避免损害到男性的物质/精神利益，你作为男性应该以男本位为基本，在这个基础上再去协调利益，而不是反过来。

同样，男本位视角是挤压女性利益的，比如男性基因利益最大化的策略就是漠视生育只管播种数量。但基因利益真地很重要吗/有根本意义么？需要你自己去思考/判断，我认为由于死亡的无法避免，基因利益是没有根本意义的。

现代全世界流行的由女本位视角衍生的各种文艺作品和其二次创作、社会制度、教育体系，是完全利女的，其深度已经达到不可动摇的地步。比如被包装成了爱情/婚姻/家庭并深度加工的发情/交配/繁殖。

不要交底

在亲密关系里，你暴露出来的弱点、收入结构、情感需求等，一般都会在后期可能发生的结构性冲突里，被女性当成攻击或者控制你、操纵舆论的工具。且这个情况的发生概率是极高的，并不怎么受对方的性格和道德水平所影响。

所以我建议不要交底，同时在关系里始终只暴露 30%-50%以下的真实财产水平，不要暴露任何影响到生存根本的弱点或信息给对方。在这种情况下一旦关系朝恶劣的方向发展，男方的回旋余地会非常大。

这种神秘感和威力不可测的情形，在短期内会遭到女方反复抵抗，但从长期的角度对这段关系包括对男方都是有利的。

如何面对雌性选择

女性不用面对激烈的雄性选择， 因为男性基因利益最大化的策略由于其生理特征是广播种 低投入。

男性需要面对极端残酷的雌性选择， 因为女性基因利益最大化的策略由于其生理特征是动态慕强择偶。（动态地选择 mating list 里基因价值和生存价值前 8%的雄性发情交配并获 得资源投入）

那普通男性怎么面对雌性选择才是最好的呢？

1. 无意义化和解构基因利益， 客观理性地理解基因扩散和延续并不影响本人基因的消失和毁灭。
2. 以自己为主体和目标， 进行基因/生存价值升级， 随和平静地享受自己价值半径内能获得的发情， 但不要给予承诺或欺骗， 清醒地认知到一切不过是发情、交配、繁殖。不要勉强自己加杠杆（承诺、追求、婚姻、讨好）去获得价值半径以外的雌性。
3. 明白一切都是流动变化的， 雌性的 Mating list 是经常流入/更新以及淘汰的。她变，你不变，你就活该扑街。
4. 用发情框架替代爱情框架去思考两性关系。 局限在爱情框架里思考和分析容易出现的一个问题是， 女性神化， 她们可以既当运动员又当裁判， 自定义游戏规则和主观 解释游戏规则， 还有随意添加标准。在这种情况下， 任何两性博弈， 女性都会轻易 得到胜利， 并且压制男性到任何程度。任何思考都难以避免斯德哥尔摩综合征和认 知失调。 但当我们把爱情还原成原本面目发情时， 女性的这种神力就会消失。双方 都会进入公平博弈的状态。男性可以纵享丝滑的精神安宁与心理健康。

离开对你进行价值打压和价值欺骗的人

价值打压举例： 生存价值贬低（反复暗示你穷）、基因价值贬低（让你觉得你挫、弱）。

价值欺骗举例： 生存价值夸张（假装有钱，用奢侈品包装消费水平）， 基因价值夸张

（遮 盖严重的化妆、 改头换面的医美、严重的照片 PS）。

以上以女性为例子， 但价值打压和欺骗， 可以出现在任何人身上。

不要和他们产生联系甚至住在一个空间， 不管他们是谁， 贴了什么身份标签。

长期的价值打压会对一个人的自我认知、自信心、自尊、快乐感知，造成巨大的不可逆的伤害， 且大幅度损伤这个人的整体生命品质。

同时各位自己也需要注意，不要被价值打压这个恶习感染，成为输出者。

推荐有这方面问题的人阅读《人性的弱点》和《亲密关系》。

多刻意输出正面且积极的信息素，远离垃圾人和垃圾信息素。

我们每一个人都是组成这个社会的小原子，一点点改变都会产生长远的意义。

记住！ 永远平静和理智地处理任何情形， 看着人的眼睛， 微笑平和地表达你的需求和

你真 实的想法（即使错的也没有关系）。如果你懦弱和害怕， 别人是会感受到的。

准确判断双方的实际价值

很多朋友被女人们的虚假泡沫欺骗，觉得自己又穷又弱，觉得女性一个个都是迪士尼的公主。请仔细看看这个数据，明白极低收入层和低收入层里有差不多一半以上是女性。也就 是差不多有接近 6.25 亿女性月收入低于 5000。

你虽然不是王子，但也不是小矮人。至于她，八成不是白雪公主。如果你有五险一金，且月收入超过 5000，那么恭喜你大约已经战胜全中国 95%的人口。记住中国是一个贫富差距 极大的发展中国家，“普通人”都很穷。以下是来自国家统计局 2019 年的数据。

月收入在1000-2000之间，有3.1亿人；
月收入在2000-5000之间，有3.8亿人；
【中等收入层】
月收入在5000-1万之间，有0.8亿人；
月收入在1万-10万之间，有0.4亿人；
【高收入层】
月收入10万-50万之间，有2500万人；
月收入50万-100万之间，有500万人；
月收入100万-500万之间，有100万人；
月收入500万以上，有10万人；
中国社会目前90%的人月收入在5000元以下；62%的人月收入在2000元以下；月收入过万的只有7110万人；中国虽然成为世界上第二大经济体，但是人均收入还很低对比发达经济体差距较大！你属于哪个阶层？



对女伴做废物测试

如果你一定进入娶妻生子的模式，或者遍历繁华后想体验婚姻围城，那么我有一个很重要的建议，就是对女伴做一个月的废物测试。其实雄性天然地是没有基因本能要去废物测试女人的，因为雄性的基因利益最大化策略是广播种。

广播种策略不会管被播种女人的细节，因为这不影响基因扩散速度。但这已经不适应一夫一妻制性规范后的两性新常态。一夫一妻制的产生就导致男性也有必要做废物测试了。只是大多数男性的本能还来不及适应一夫一妻制，所以自然情况下都不会想到要废物测试女伴。

怎么废物测试女人呢？

其实简单，假装失业、投资失败（比特币、股票爆仓）、破产，一个月差不多，然后需要她的经济帮助（以产生足够经济压力为准）。然后你看她的反应和变化。

如果她开始冷处理或者回避你（比如不愿意交配，或者很难联系上），就证明这个雌性还不配婚姻，因为她依然按照基因本能做决策。你可以给这段关系定调了，反正证是最好别领。

她现在这个反馈就是她以后你真地需要依赖她时，她会有的反馈。

这个测试主要是给一定需要传统结婚的高价值男性的建议。

剧透：只有极少数的女人可以通过这个废物测试，克服其动态慕强择偶机制，真正做到对一夫一妻制和所谓的爱情无双标和认知失调。

如果你觉得她一定通不过这个废物测试，那么唯二的出路就是

1. 只同居可以生育但是绝不领证。
2. 做婚前协议，分割财产归属，确保她不会因为离婚收益。‘

如果都操作不了，那你迟早得换人，否则不会有好下场的。

成为完整的人要从自爱开始

很多男人在被文艺作品教育了所谓的爱的概念以后，终其一生都在寻求被女性承认和被爱或者在剥离工具属性后仍然被他人理解和接受，很多男人为此将自己的人格和时间作为工具进行燃烧。

但所谓的异性之爱从动物学的角度来说其实就是简单的发情，和猩猩猴子没有本质区别。女性的发情是动态的和针对部落首领的，客观来说她是不可能提供文艺作品描述的那种爱的，如果你感受到了，只是因为你自己对发情进行了主观美化。

如果你想体验到一个完整的自我，我建议你无底线地尊重和信任自己，就像爱另外一个人一样，把理想爱投射给客体化的自己。把你会为至爱做的言行思想，都对客体化的自己做一遍，不顾一切地支持他/尊重他/信任他/肯定他，他也会回报你同样的东西。即使一个极度否定自己的人，也是可以付出理想爱到另外一个人的，只是这次那个人是客体化的自己。

在理想爱里，你会把世界上最宝贵的精神和物质都分享给伴侣，即使你自己要遭受无数苦难与消耗，你的付出也并没有明确的条件和期待，只是希望伴侣的快乐和陪伴。只是这次你的伴侣是客体化的自己，他需要这份理想爱，而且他永远不会离开。把最好的东西买给他，给他吃最好的，穿最好的，玩最好的，带他去最好玩的地方看最美的景色，和他说你心里所有的理想和快乐。

如你把理想爱投射给女人，女人可能会因为慕强择偶机制的动态特征和不可控而抛弃你，导致你怨怒虚无。投射给自己，你自己永远不会背叛，而且这个客体化的自己，会用最大的爱回报你。希望你每天多爱自己一点，兄弟，接纳自己。

投射理想爱到自身和 NPD narcissistic personality disorder 自恋人格失调的区别是前者的重点在于恢复自爱自尊和与外部世界和解。而后者涉及到突破外部规范底线，和利用他人达到使自己爽和掌控的目的，属于典型的损人利己模式。

在这个基础上，你需要明白竞争是雄性的宿命和本质

首先竞争不等于无脑内卷，而是精益求精和把蛋糕做大做出花样，并且经常做战略性思考避免陷入无意义投入。作为雄性，躺平其实是违背我们的基因本能的，在这种状态下我们是无法实现真正的精神满足的，并且我们会陷入一种低能量状态。

不停地拉升双价值（基因和生存）然后广播种，它虽然没有意义，但是它会带来满足感和生命力。这里不是说专注于滥交，而是利用好这种基因本能，但是把这种生命力投入到更崇高和宏伟的个人理想里。

在竞争的道路上进化或者消失， 其实好过为了活到尽头而活着。

我们所有的恐惧、不安、焦虑、痛苦，本质上都是对生的贪恋和对死亡的恐惧。

这些情绪奴役着我们的精神和肉体。

在思想上接受死亡， 平静和冷漠地凝视它和分解它。

最终在思想上真正接受自己可以在下个月底就死去。

从此你会得到无所畏惧的，真正的自由。

我们常说一个人真正的成功是按照他想要的方式过完一生。

而从你获得这种自由开始，成功已经是定局了。

国男在海外两性市场的真相

国女经常在这一方面频繁地采用放大部分事实的方法来打压 中国男性的基因价值 (devaluation)，以及夸张其自身的基因价值 (value cheating)，并以此获得集体溢价。其实已经对很多阅历浅的国男造成了低自尊和不自信的问题。这部分女人，在国内的两性市场里构建了一种国男哪都没人要，也不受欢迎，只有国女可怜他们才会要的信息茧房。

那真相是什么呢？

女性不论人种文化只会对她 Mating list 可得交配列表上双价值前 8% 的男性（不论人种文化）进行发情投射。并且在男方双价值掉出 8% 或夺取关系主导权后停止投射发情到这个男性。一切都是因为她的基因利益最大化本能。

对，就这么简单。

但我上文提到这个信息茧房是基于局部事实放大后再构建的。

在加美澳新，整个社会是以英语为母语和文化载体的，且以白人为权力核心构建的。考虑语言能力和人种等因素，中国男性包括其它后来的移民，很难在这种情况下取得生存价值优势。其次是基因价值，中国男性有很大比例存在缺乏身高优势、不健身运动和回避冲突对抗等问题，直接间接形成一个看上去武力值低/弱的形象。在欧美文化下，弱形象很难形成优势基因价值的展示。（此时不考虑其它变量的影响）

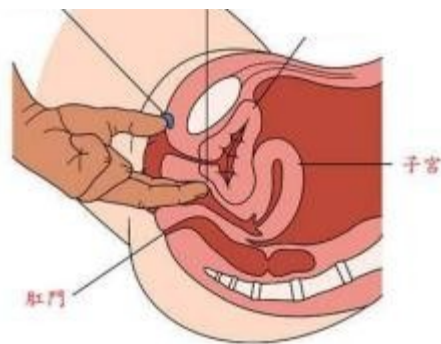
但即使在竞争更激烈和有竞争劣势的情况下，你作为一个双价值高的中国男性，在欧美，一旦进入女性的 mating list 前 8%，你还是可以让她发情，成为她的发情投射对象，不管是 什么种族文化都没问题。不用管她是东亚、阿拉伯、拉丁、斯拉夫、日耳曼、盎格鲁撒克逊，都能拿下，而且是越开放的文明长大的越容易和越快。

所以说到最后，全世界女性在雌性的基因利益最大化策略上其实是不区分的，你想要成为被发情对象，把双价值拉到目标女性 Mating list 可得交配列表的前 8% 即可。同时你需要在交往过程中直接忽略任何的价值打压和价值欺骗，要对自己有无条件的自信，要像支持灵魂伴侣一样无条件地支持自己。

要注意，根据我的实践经验，只有真实生活里接触到的有可得性的男性才会被女性计入可得交配列表。你不需要同网络上的男模特以及男明星竞争。（特例除外，比如脑残粉丝群体）

男性必知生理知识以及关于性病

1. 男性的尺寸不会影响男性 100% 的确定性高潮。它只会一定程度上影响女性的被填充感，而被填充感是和女性高潮没有直接联系的。再说了一个女人都说这种话了，男性为什么还要关心她来不来高潮，反正男方肯定能来。
2. 女性的高潮主要是和 Clit 阴蒂的正确刺激有关（女同可以单纯地通过磨豆腐来达到高潮就已经足够说明插入的非必要性）。还有一小部分是和 G 点（在阴道前壁靠阴道口 2—3 厘米处）相关，推荐各位用龟头部分顶然后前后摩擦即可（插入过深会导致越过 G 点）。Vagina 阴道里深度超过 5CM 甚至都没有感受神经元。女性可以通过外部阴蒂刺激或者内部 G 点刺激达到高潮。而刺激手法及途径则掌握在男方手中。必要时可以借助性玩具以同时实现双重刺激，效果应该非常明显。



以上内容很容易在搜索引擎或者维基百科得到验证，你们自己有兴趣可以进一步了解。

所以搞尺寸羞辱或者尺寸竞赛的人，又蠢又坏。

关于性病，国内的信息我认为为了维护女性的性垄断与性权力刻意回避了带套感染率低以及一些其它可能导致男性选择性工作者的真相，其实真相更贴近维基百科里的描述，这里我给各位摘几段关键信息。

目前，随着抗艾滋病药物的发展，在得到妥善治疗的前提下，艾滋病感染者的预期生存期已得到很大程度的延长。目前的治疗方案能将艾滋病毒的数量控制在很低水平。根据估计，如果一个 20 岁的青年人在 1996 年患上艾滋病，他只能活到大约 39 岁。如果一个同样的 20 岁青年在 2011 年患上艾滋病，他可以活到大约 70 岁^[22]。

估计通过各种感染途径（单次行为） 获得 HIV 病毒风险几率(以美国为例) ^[16]	
感染途径	估计感染几率
输血	90% ^[17]
分娩(传给胎儿)	25% ^[18]
注射性毒品使用共用针头	0.67% ^[19]
经皮针扎	0.30% ^[20]
肛交受方*	0.50% ^{[21][22]}
肛交插入者*	0.065% ^{[21][22]}
阴茎阴道交媾女方*	0.10% ^{[21][22][23]}
阴茎阴道交媾男方*	0.05% ^{[21][22]}
口交接受者	0.01% ^[22]
口交插入者*§	0.005% ^[22]
* 假设未使用 安全套 § 资料指 的口交 是男性作 出的	

各位可以直接点击链接或者检索维基百科来确认数据来源的有效性和可靠性。

我不会鼓励你们去嫖，但是你们必须知道真相。

我对各国洋妞的一些看法

拉美：以墨西哥为例， 我自己在墨西哥生活过一年多， 在拉美，由于殖民和文化等原因，金发碧眼是基因价值鄙视链顶端， 他们自己内部都有肤色歧视链。东亚人种的魅力可以展开， 但会受限于受到亚洲文化（韩流、中日电视剧）影响的这部分（数量也不少，还都是年轻人）， 对于不接触东亚文化的人群， 她们的倾向大概是中立。我约过墨西哥、智利、巴西、巴拿马 的拉丁妹，我偏爱的也是拉丁妹，主要是性格活泼和我比较玩得来，而且做爱配合程度和接受程度（你懂得）非常好，加前凸后翘的比例极高。

受到中韩电视剧和 KPOP 的影响的部分拉丁女， 的确是对东亚男 5 分+（以战狼吴京的形象为标准）以上的部分有偏爱，即她可能偏爱单眼皮或者 BTS（韩国的一个男团）类的脸部特征。 在这个基础上，大部分在当地的东亚男又普遍生存价值比当地男人要强。所以这部分特别偏爱东亚男性的拉丁女是存在的。特征是都比较年轻，基本主要集中在 16-28 这个年龄范围， 受教育水平都比较好。

但你要是问我，是不是随便个亚男，比如随便拉个做海外项目的国内工人过去， 也能让大部分拉丁妹发情还主动勾搭你，那很遗憾根据我的观察不是的。你得先过了某个标准才会开启 这个偏爱红利。

还有值得一提的是拉丁妹按照国人的审美，大概只会对纯血拉丁裔或者高比例高加索基因特征的混血女性会感兴趣。很多纯美洲土著 血或者高比例美洲土著特征的混血女性， 我不认为国内的男性会喜欢，她们长得普遍比较...黑，也不太符合我们的审美？

继续说，没有接触过亚洲文化的拉丁妹，她们的态度大概是觉得你比较新鲜，但是除非你比 她圈子里的大多数男性都强（指基因和生存价值，没你想得那么难，考虑到部分朋友可以享受主观基因价值加成），否则你是没戏的。但是又说回来啊，即使在她们没有偏爱的情况下， 我觉得她们展现出来的行为和思想，也比国女普遍要欢快很多。所以对比国女在约会里 普遍不欢乐或者绷着的表现，容易让人产生一种拉美女人喜欢东亚男人的感觉，但其实她们 只是正常表现而已。比如我记得在第三次还是第二次约会，我的其中一个约会对象就直接往 我脸上贴了个墨西哥国旗，然后拉我去市中心看国庆节大聚会还有跳舞，非常有意思。 简单说吧，就是你如果差不多综合分 5 分以上，再加你有体面的收入和会外语（不必要是西班牙语），你会发现你的行情在拉美比国内好非常多。国内内卷过度，行情虚高，服务态度 也因为很多原因比较差，和房价差不多一个意思。拉美不是房价便宜，她们只是房价不虚高。

中东和泛伊斯兰：根据我和中东女包括土耳其女的线上线下接触， 受到亚洲文化（韩流、中日电视剧）影响的这部分都很主动，但是宗教和文化会让她们严格守贞，所以不打算结婚还是别浪费时间了。有意思的是，他们严格来说也属于高加索人种，反而对金发碧眼基因没什

么强偏好。如果你打开国际约会软件例如 badoo 或者一些语言交换软件,一旦匹配到中东女,你很快就会明白我在说什么。尤其是北非,阿拉伯女由于雌性动态慕强择偶机制,已经对包括中国男性的东亚男性接受程度非常高,并且她们因为原生文明的弱势,已经有了现象级别的自我身份认可障碍,和她们有很强的外嫁需求。但是同时需要注意的是,泛伊斯兰区域基本上是父权和家长制非常强盛的地方,和她的家人密切打交道以及提供彩礼 bride price 是基本上无法避免的,不过这应该对国男问题不大。和她们打交道,我的建议是不要在宗教方面对她们进行妥协,一定要让她适应你而不是反过来,这点会是两性主导权的第一个争执。她们的优点是受到伊斯兰教育,基本上对于男女双方需要扮演的角色以及彼此的权力和责任有非常清楚的认识,所以不会出现国内常见的婚内性勒索这类的现象,当然这个你们也是要进入严肃关系前谈清楚的。她们基本上约会就是冲着结婚去的,不搞欧美约会的那一套,算是和国内有点像。

西欧北美这部分:这部分我只有各种露水情缘(德国、比利时、法国、英国、美国),没有深入打过交道。直接用我在快速约会篇的方法处理即可,同时我认为她们反而是最简单不需要过多分析的。这部分我个人的体验是,首先偏见和压制是有的,即使不考虑现实差距,BBC 好莱坞这类传媒,这么多年的抹黑你以为开玩笑呢,遇到这种类型的,除非是在线下,优质个体直接破除她们的刻板印象,双价值进入 8%即可,在线上遇到偏见基本上是没辙只能换人。但会有一部分人是中立态度,不过基本上如果你想约高分,需要你这个人有明显的男性气质,高、壮、alpha、外向以及综合分不错。原则上还是要你的双价值足够覆盖到对方 Mating list 前 8%才可以让对方发情。不需要废话,这种类型直接用我的快速约会篇的方法论就可以了,不需要想太多,行就行,不行马上下一个。

东欧和泛斯拉夫:线上和线下都接触过,我认为有受东亚文化影响的比例小很多,这部分能接触有心也能成(白俄那边学中文的学生不少,明斯克的妞质量是真地高),但要她们和中东女的主动比那差太多了。且有相当一部分能感受到所谓的白人骄傲,这部分就比较讨厌了,特别是实际上他们国家还不如中国。她们因为生活水平和福利保障不高,普遍是有寻找一个男人来依靠的心态的,这点和西欧和北美有很大不同,如果这种心态劣化,就会演化成捞钱婊。其它的和西欧北美也差不多,同样用快速约会的手段接触即可,切忌对她妥协和退让,或者展示软弱的一面。

日韩东南亚:我遇到过一些主动的东南亚妞,但我自己没什么兴趣,所以没怎么了解过,主要是我觉得找她们还不如降维打击厂妹算了,哈哈。日韩地话,我自己倒是约过一个韩国妞,她也对我感兴趣,然后就没有一点拖泥带水,但就仅限于她,日韩不管是线上线下都接触地很少,但只是接触过的这部分来看,挺有礼貌的,还算挺好的,然后她们都对仪表仪态很勤快。那个韩国妹是偶然在上海用 tinder 约到的,她从首尔来上海旅游,然后我用快速约会约到后,陪了她几天。

我觉得简单来说,结婚地话中东妹不错,玩乐地话找拉丁妹最好,其它介于中间吧。

至于国女，7 个亿的女人，肯定有不错的，不能说死，但的确普遍性价比和体验都不好。

以上内容只是大概率现象，你们肯定可以遇到不符合描述的个体，但现在随着互联网的发展，信息高速流动一定程度上会让人们的行为和思想呈现趋同演化。

那作者本人是怎么考虑婚恋的呢：只同居不结婚，暂时不考虑生子。直到因为生命体验开始重复然后我的想法产生新的自然变化，或者一直保持下去。我不认为维持一段让男性舒服的婚姻的代价，特别是时间和精力方面，是现在的我可以接受的。

成为可悲的工具人和消耗品

大多数在经济上不具备优势的女人会在在一夫一妻制性规范的约束下，在和优质雌性竞争圈子里头部男性的绑定机会失败后，在生育窗口关闭前被迫选择一个其不发情（没有爱的感觉）的男人进行绑定（结婚），将他规训后，作为工具人和消耗品使用，对自己和后代进行供养以最大化其基因利益（更好更快更强地传播她的基因），同时在绝经前保持更新 Mating list 寻找绑定更强男性的机会。

然后在这个基础上使用各种理由和行为，比如爱情概念、价值打压和价值欺骗，掩盖其和工具人之间纯粹的剥削与被剥削关系。并且经常使用单次交配机会对工具人进行物质和精神上的勒索，同时在内心深深地鄙视工具人对她的迁就和顺从，并经常生理性排斥工具人的肢体亲密行为。

在这种情况下一旦她的 Mating list 流入双价值高的男性并且展示出可得性，那么女性的大脑就会不自觉地开始分析东食西宿的可操作性，或者直接抛弃当前伴侣。共同后代和社会的惩罚机制在一定程度上会让她有所顾忌，但并没有根本上的制约能力。即使制约成功，她也会进化成怨妇。

女人会单纯动态地对 Mating list 可得交配列表里，双价值（基因和生存）约前 8% 的男性发情，且这种在潜意识层面的基因利益最大化本能的触发和运行，根本不受她显意识层面的理智/道德/法律所控制。

以下为此篇内容在公开网站知乎收获的部分评论区，女性基本都在不否认的基础上去争辩这种操作的合理性。请各位自己消化。原文链接

(<https://www.zhihu.com/question/37055410/answer/1995844530>)

精选评论 (19)



stephanie

07-13

没觉得太黑暗，不了解的人只是没有思考能力，这些都是人性固有的一部分阴暗面

👍 76 💬 查看回复



涂山红红

07-14

男女都一样啊。男人不也是想找美女、富家小姐失败之后，被迫选择女屌丝。能找好的谁愿意将就一个差的呢？

👍 219 💬 查看回复



宏岫 回复 涂山红红

07-14

主要是看谁养谁吧，要是女屌丝养男屌丝，那就女屌丝是工具人

👍 164 💬 查看回复



hansvast

07-14

大佬，你这个很深刻，实际生活中就是这样的。很多女性，尽管自身的水平并未超过配偶，但是她们一直在向上看，哀怨自己没找到更强的男性，表现出来就是各种嫌弃和厌恶自己的配偶，这个过程可以长达一生。

👍 561 💬 查看回复



hansvast

07-14

日常精神压制与打击，服从性训练，靠性来控制与勒索配偶，这些可能都是刻在基因里面的。而且最可怕的是，部分女性对配偶的厌恶，会延续到幼崽身上。

👍 157 💬 查看回复



无语

07-14

好像男的不这样呗😏男的都是无私奉献呗哇好感动

👍 62 💬 查看回复



不发光的小行星

07-14

好像并不全是，虽然也存在这样的。身边见到的更多的是，和不懂事的前男友纠缠了整个青年时期，到最后找一个性格，经济能力都合适的人结婚。被放弃的前男友往往都是没经济能力而且不成熟。大部分的女生在年轻的时候就找准了自己的定位，因为所谓头部也是一个相对而言的概念。

👍 37 💬 查看回复



世界是平的

07-14

想当年，前女友有房，工作稳定，家庭小康。我也是公务员家庭出身，有房。结果发现有个男的学生党在追她，她既不拒绝也不接受，连续几次都这样。我果断判断她在劈腿，提出分手。果然俩人很快结婚。男方成了毕婚族，男方是贫困县农村家庭的凤凰男，也没有啥求婚蜜月。婚后生了个女孩，婆家一直要她生男孩。用她自己的话来说，婚后生活一地鸡毛😞😞😞

👍 59 💬 查看回复



林超了

07-14

为什么国男的婚恋会这么疲累

很多人觉得这种现象是和社会发展程度以及福利保障高度挂钩的，这是一个非常典型的错误，贫弱的东欧拉美以及非洲，他们男性的婚恋相对东亚就可以说相当轻松，因为当地的男性市场都是几乎躺平的。然后富裕的阿拉伯石油国、日韩、香港、新加坡等，他们的男性婚恋照样非常不轻松也不快乐。所以抛开发展程度的影响，我来谈一下，对比各国，为什么我们国家的男性婚恋如此疲累。

1. 高度家长制导致的思想和行为面对权威时习惯性地软弱，屈服于女性背后的性权力：女性由于两性基于生理异形基础上的基因利益最大化策略对冲，在交配市场天然就具有普通男性不可不面对的性权力。而国内高度家长制和集体主义的系统，导致国男习惯了服从权威和忽略个体价值（快乐/自由/生命品质）。在这个基础上国男很容易被女性的性权力驾驭成为它的俘虏。对比很多家长制衰落的社会，儿童接受的是鼓励式教育与个体主义，他们习惯质疑和挑战权威，习惯于让物质和精神去服务于他们的个体价值。自然他们面对性权力时，大概率不会屈服。
2. 落后的男女接触方式，集体使用 courting 追求体系而不是 dating 约会体系：追求约等于结婚前适应性预演，男女在这个框架下扮演着极端不公平的角色，男性需要展示供养能力和意愿，女性则是考察方，所以男性会被压制地死死地。而关于约会，其实目的是为了双方本人的快乐和美好体验，具体操作请参考前面的快速约会即可。
3. 错误的对象：面对一个对其不发情的女人死缠烂打，然后犯斯德哥尔摩综合症，而不是选择换人或者退后提升双价值(基因和生存)去赢得价值覆盖范围内的女性的发情投射。
4. 错误的框架：在关系里频繁且轻易地牺牲自身意志和利益，向女方妥协，导致被女性主导成功，与女性 hypergamy 慕强择偶机制冲突，最终导致女性停止发情投射，将男方工具化和消耗品化。这里的错误框架请直接参考第 6 页。

如果国男保持这四个问题不变，去约会任何一个国家的女性，都可能轻易在后期被挂路灯

如何有效地掌握英语

首先我认为传统的英语学习路径，即目前国内教育系统那一套（日本、土耳其、墨西哥、巴西、摩洛哥这类国家的学习情况也大同小异）其实并没有办法使大部分人有效地作为外语学习者掌握英语，即达到熟练地将英语作为进一步进化的工具或者畅所欲言来表达的水平。

我自身的英语水平大致属于普通对话演讲和已熟悉专业无碍，可以熟练地进行大量新知识阅读或者听长时间的英文对话并且总结反馈，但如果突然涉及到深入的对话，且是未接触过的领域，则会有比较高的概况出现理解问题。

长话短说，我认为正确的英语学习方法就是使用不同的方式大量且持续地输入和输出，并且不断地在实践中纠错和进化，随着时间推移学习者应当会自然达到高水平，长时间的重复遗忘记起和试错过程是无法在任何技巧下跳过的（如果有人告诉你他可以帮你跳过，那这个人在骗你），细节我会在下面谈。在这个过程中我认为对于外语学习者先学会准确的音标使得大脑能准确地定位已经记住的内容是很重要的，同时我认为暂时放下语法学习将它推移到中高阶段再整理，或者完全不学只是通过大量输入来内化语言结构的规律，甚至都是可以的。

我自己用过的具体地做法如下

1. 使用赖世雄的书籍《美语音标》，以及他的其它进阶书籍，一定要配合录音或者视频使用，反复纠正元音和辅音的正确使用方法（并在长期学习的过程中，每次查字典都有意识地回顾）。
2. 大量刷通关不同的单词软件，包括不限于百词斩、扇贝单词等
3. 使用综合语言学习软件提升语法基本和发音，包括不限于多邻国、英语魔方秀、英文的剧情类游戏（有配音为佳）等。
4. 通过欧路词典经常查新词发音，并且查看原声例句。通过掌阅 Ireader 这类可以直接点词释义的阅读软件，阅读大量原版书籍，推荐包括不限于 Principal-Ray Dalio, Rich dad and poor dad, How to win friends and influence others, etc. 或者任何能让你感兴趣的书籍。这里同时也推荐使用 reddit 和 quora 这类网站。
5. 直接在真实环境中和外国人交流磨合（这里没有条件的人可以大量地使用 youtube 视听感兴趣内容和配合语言交换软件例如 HelloTalk 或 Tandem 这类软件进行进化）

大概就是这样，随着时间的推移你的英语能力就会得到有效进化。

我以上发言的内容是在已经长时间研究母语者习得过程和与一位资深日籍英语培训教师的讨论后，综合思考后，写下的总结。我依然认为此方法应当比传统的学院派学习方法适合大多数人，时间跨度预期 1-2 年左右。

如何重新夺回关系里的主导权

这篇是有几位已经进入婚姻枷锁或者超长期稳定关系但是饱受压迫和性勒索的老哥拜托的，我认为有普适价值，能帮到很多人，所以应该写写。

首先不计成本地夺回自身财产和收入的控制权，不论造成什么代价都要拿回来，无视所有诅咒、辱骂、威胁、冷暴力、勒索，严格地执行。因为重新确定主导权的整个过程中，你的女性伴侣肯定会经常无意识地使用侵略性的言行试图 emasculate 精神阉割你和反复确认她的主导地位，而没有反抗力量的你是无法进行有效拒绝和对她进行制衡的。

在夺回财产控制权之后，在我前边提到的相关内容的基础上，你需要持续地用严格的正反馈去奖励和强化她使你愉悦的言行，用严格的负反馈去惩罚她对你造成身心不愉悦的言行。在这个过程中你一定要诚实坦然地表达自己的愤怒、痛苦、压力和快乐，让她感受到因为她的不配合或者配合，而导致你产生的不利于或利于她的变化。千万不要压制自己的直接感受，自行在显意识层面进行合理化或者压制，这种行为思想模式会再一次导致你进入恶性循环。

以性生活不和谐为例，你希望能得到更多的刺激的体位或者体验，但是她拒绝配合。那么你就要坦然地展示给她看，因为她的不配合，导致你产生的，不利于她的变化。她就会自行进行衡量，考虑与你妥协。

但是各位记住，如果你是作为工具人和消耗品进入婚姻的，以上模式大概只能带你脱离痛苦和压抑。但想要和对你无法发情的妻子进入长期快乐的生活，除非你能双价值逆袭到她 Mating list 的前 8%，然后再坚持执行上述内容，否则理论上是不可能的。

如何在海外愉快地生活

1. 外派后通过正规工作签证攒够年数，居住年数到达一定年数后在很多国家可以申请永居。
2. 通过获得 10 年美签，可以在部分国家达到事实上的永久，比如墨西哥（务必合法合规使用，否则会断后人路）。
3. 娶当地女人（不可控因素极多且沉没成本极高，除非有 110% 的把握和自信，并不推荐）或者使当地女人怀孕生育后注册成为法定监护人（主要是在巴西）。
4. 留学-工签，走这条路的不需要我解释，网上有足够多的公开信息。
5. 学生签证/ 语言学习班然后做别的事情，这个也是很多外国人长期留在我国的手段。
6. 直接通过国际雇佣网站比如 indeed 和 linkedin, 找到需要你专业和技能，且能处理工签的本地公司，直接空降。这个其实没你们想得那么难，主要是语言好还有几年的合适工作经验。
7. 国际导游，不在当地用人系统注册，直接和国内的旅游公司合作带团，这个我在拉美和罗马尼亚见过两个例子。每次在短期入境签证到期前，出境一次，或者想办法自己在当地注册一个公司进行自雇解决身份。

假设你有足够的被动收入或者 Oline 收入，那么你可以考虑以数字游民的方式旅居各国，影响旅居体验的几个关键因素。

1. 你的外语水平。
2. 当地人的英语水平和友好程度或你可能感受到的受欢迎程度。
3. 所在地的物价和房租或者说你的预算。
4. 所在地的帅哥美女密度，以及他们对你的接纳程度。
5. 所在地的风景和气候，
6. 签证方便程度。
7. 社会氛围是压抑还是欢乐。
8. 美食。

我认为在考虑了所有综合因素后有一些地方是性价比非常高的，这里只列名字，细节自己看 Wiki 或者 google。

1. 土耳其：伊斯坦布尔、Izmir、Antalya。
2. 墨西哥：Guadalajara、AJIJIC、Guanajuato、Yucatan、Baja California。
3. 摩洛哥：Tangier、Casablanca。
4. 乌克兰：敖德萨、利沃夫。
5. 巴西：圣保罗、柏拉拿、圣卡塔琳娜。

问我为什么没有推荐发达国家？很简答，看上文的 8 个关键因素自己想。

关于饮食与身体管理、 OMAD

这一篇的内容，我本人长期实践后是没有任何问题的，且给我带来了生活上的很多便利，避免了多余的时间支出，在此基础上同时保持了我身体/头脑的健康与效率。

首先来介绍一下我目前的饮食路径，早餐选择两根中指大小的风干牛肉/两个蛋+水/牛奶（也可以直接跳过，但一天需要大量且频繁喝水）。午餐直接跳过。晚餐在 6 点左右，需要吃大量蔬菜肉蛋奶。这个饮食路径比起传统的做法会明显降低时间消耗，同时在降低不必要能量输入的基础上保持身脑健康（普通脑力劳动者在不健身的基础上无法充分消耗三餐的能量输入，所以基本上 30 岁后体态就会膨胀）。这样基本上可以每天至少为你节省 40 分钟，以及午餐通勤带来的麻烦。

有人很可能要问，这样会得胃病吧？

其实所谓的胃病，从现代医学的角度基本上是由不健康卫生习惯，即共餐制产生的幽门螺杆菌超标而导致的，并非所谓的不吃早餐这类行为。动物在自然界是没有所谓的三餐概念的，就是有猎物大吃一顿，没有就一直饿到有，如果有胃病，它们该整天在草地上打滚了，不是么？有时候我们真地可以多思考一下动物的生存模式，这样可以帮助我们去除生命里许多不必要的和加工过的信息素。

OMAD 即 One meal a day（一日一餐），就是在一天只在尽量满足需求的基础上大吃一餐，其余时间段不进食，但需要大量喝水。我第一次发现这个饮食习惯是在休斯顿，一个 60 岁的南非老哥已经坚持了 5 年，当他身体健康（此人明显偏瘦）地告诉我这个情况时，我就开始思考 3 餐是否真地有必要，并进行了大量的检索。最终我得出的结论是如果严格执行 OMAD 可以在不追求强壮身体的基础上，实现身体利益最大化，并且在几个月内快速地降低体脂。Youtube 上有很多夸张的案例，包括一个 200KG 的胖子经过一年的 OMAD 瘦到 100KG，这些你们都可以上 Google 检索，我就不在这里罗嗦了。

警告：如果你实践后身体产生明显不适，请立即停止，我的信息不能作为专业健康建议使用，你只能参考。

关于如何往力量型方向发展，我认为简洁的建议就是跟着软件练（例如 APP 私人健身教练），配合大量肉蛋奶摄入并且有效地消耗掉。书地话，看完《囚徒健身》并实践就应该够用了。

几个典型约会实际案例

例子一：D 女，我通过某旅游相关软件的附近人功能认识，此软件上我的信息充分地展示了我在多国旅游的经历以及很多社会活动的合照，我简单搭讪后就直接约到所在宾馆步行距离内的麦当劳。搭讪内容为“你好，你看上去很可爱”。然后她给正面反馈，热情回应。接下来我就直接邀约明天一起见面喝杯咖啡聊一下，她同意后，我们就直接约定时间地点和交换电话。当天我们在麦当劳准时见面，应该在 4 点钟左右，我上来就微笑迎接直接拥抱她，用开放性的肢体语言破冰，奠定开放友善的基调。聊天的内容基本和快速约会篇没有出入，无非就是根据她的反馈扩展延伸，以及讲一下自己的生活故事或趣事，咖啡喝完后，我就说“和你聊得很高兴，来我的地方再多聊一会儿吧”，注意这里我是大方地直接地看着眼睛邀请她，她说好，然后我们就出了麦当劳，在过马路地时候，我就一直和她保持对话，然后自然地握住她的手。然后就到宾馆我的房间了，几句废话后，我看着她的眼睛就亲上去了，然后你们懂的。

例子二：通过男性朋友 A 的集体聚会活动，认识了一个女的叫 W。在 A 给我们双方互相介绍后就算和 W 认识了，在聚会上我表现地热情大方，就是和大家开开心心分享一下故事，再一起喝喝酒，聚会结束的时候加了她好友。然后有一次我要去 S 市旅游，女的看到动态后说也要一起，还问我为什么没叫她，因为聚会里聊过她也想去。我说行，那你过来我们一起玩。然后她半天内就到了，晚上住在一块儿，我离她很近坐着讲话，看她没有眼神闪避，就亲上去了，然后你懂的。

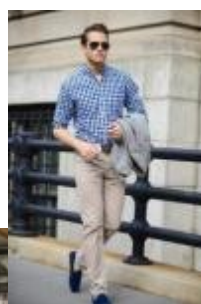
例子三：女 S 是通过 tinder 认识的，我们配对后，我就直接使用我在快速约会篇的英文部分套路，夸她长得可爱，然后两句话内直接邀约，同意后马上线下，那天晚上带她去便利店买了两杯咖啡后，一起沿着黄浦江散步聊天，内容还是我自己的故事以及对她的反馈进行扩展延伸，半小时以内我说“来我的地方看电影吧”，她同意后，我们一边聊天乘坐地铁后就到了我的房间，电影看了几分钟，我们就亲上了。

案例四：女 F 是探探，配对后，我直接夸她长得可爱，几句正面反馈后，我就直接邀约了，她说后天有空，然后后天中午我最后和她确认约会是不是还有效，她说要不我直接过来找你吧，我说好，见面后我就直接带她进入我的房间了，再房间里聊了几句废话，我就直接看着她眼睛，把她给扑了。

案例五：女 De，通过 Facebook 上的 dating 功能认识的（中国不开放），转到 WhatsApp，约第二天 5 点到当地的星巴克，让对方提前买了点饮料零食到时候再去市中心公园（想去是因为还没去过，如果不能推就当陪我逛公园了）可以吃喝。星巴克闲聊十几分钟后，就转场到公园了。公园里面有个高地，然后我们爬上去之后，就一直在那喝酒吃零食聊天再加吹风，后面我放了一首当时很火的情歌，听了几分钟，看着她的眼睛，没闪避，就亲了上去。后面再转场到我的房间，你懂的。一直有书友要我讲具体的细节，但本质上我已经把这些案例的原理高度简要地总结在了快速约会篇，仔细看，去实践就可以，千变万化，本质没有改变。

外形外表相关以及充分展示

我被经常问到的一个问题就是“我的衣服、鞋子、穿搭、发型，应该怎么提升？”，其实这个问题的答案，我在快速约会篇简要地提到了，既然好多人问，那就再细化一下。首先标准答案是：模仿脸型和体态与你类似的男性模特或者网红，搜索引擎找喜欢的模特，无脑地模仿复制或者局部替换他的外表元素和颜色搭配，然后放在自己身上就可以了。就这么简单。同时我再强调一下，把衣服收进去，可以提高下半身的视觉长度。这里我再放几类你们可以参考的模特/网红照片，作为自己的展示面模仿对象。





发型照参考



关于衣服鞋子去哪里买，我认为无脑地冲 Zara、H&M、或者优衣库就可以了，但注意一定要买合身的，不要出现过大或者过小。有钱的朋友，我觉得你直接买模特同款就可以。人家拍这么多好看的照片不就是为了让你花钱买么？

然后有一些基本男性卫生以及男士用品各位也应当注意。

1. 按照标准眉型修理眉毛，比如我地话，稍微用手动刮胡刀刮一下眉毛内侧过长的部分就可以了。关于修眉毛的知识，请自行上知乎百度获取。眉型特别差的，可以直接考虑纹眉。
2. 应该买一瓶香水，约会前朝脖子手腕喷一下，香味可以使双方更愉悦和放松。
3. 和胡须差不多一个频率，建议挂掉阴毛，这玩意非常影响视觉和女方呼吸。还有鼻毛必须注意清理露出的部分。（各位干脆买个多功能合一的剃须刀解决）
4. 发泥发蜡要根据发型情况用起来，特别是油头，不要让两边翘起来。
5. 约会前把包皮垢洗干净，没人想要闻到臭味。
6. 外出的时候，把墨镜用起来。

关于如何在社交软件上展示自身双价值，我认为一定要打造好最近的 3 个动态和头像，让其他人能够在几秒内快准狠地读取到你最大的双价值。那什么样的照片视频能够充分地体现你的基因价值以及生存价值呢？

1. 能够展现你身体力量的照片，比如健身照。
2. 几张合影照展示你有丰富的社交活动，场所高端最好。
3. 模仿网红模特的照片一张，用蓝牙自拍杆自己弄。
4. 涉及高成本活动的照片几张，比如异国旅行、开直升飞机、跑车、吃帝王蟹、住豪华 5 星级海景房这类。不必要一致，做到能力范围内最好足够覆盖目标女性群体就可以了。

更多废物测试

Shit Test: A test that a girl performs on a male by saying or doing something to judge the reaction or response from him.这个定义来自 Urban dictionary 我认为比较切合实际，翻译过来的意思是，废物测试：女性在男性身上实施的测试，通过说或做某些事情，来评断男方的反应和回复。

我认为废物测试的本质就是要通过测试（语言行为陷阱）来激发对方的反馈，根据对方的反馈进行双价值定位或者特定信息收集（比如某些情景下的个人选择），以便我方做出有利决策。

例子一：我在社交软件里有时候会用“我性欲比较强，我们可能不太合适”，这个废物测试，来收集对方对于性接触的态度。通过这个测试的标准就是对方还继续和我聊。如果不通过，我就不会在投入时间。

例子二：我会在约会软件上第一句话打完招呼后，直接废物测试“一起喝杯奶茶认识一下吧，如果你感兴趣，微信 XXXX”，通过测试的标准就是她主动添加我的微信。如果不通过那我就冷冻一个星期。

例子三：女方叫你去做有损自身利益的且没有必要的事情，比如“给我买一个 Iphone13 PRO MAX 顶配，不然就分手”。“给我发个红包，我们再继续聊”。这种就是对于双价值的定位，一旦你妥协了，那么就会进入供养者和消耗品的框架。而高价值的男性会直接无视继续推进言行或者直接强势回应，例如“那你准备给我什么？”。因为高价值的男性由于有足够的异性资源可以得到，通常不会屈服于这种勒索。从这种互动，女方也可以判断你是不是高价值。更多的例子没有意义，抓住本篇开头的本质就可以了。对于男方来说，基本上无视/转移话题和强势回应就是面对女方废物测试的最优解。

消除亲密接触是占便宜的钢印

这里需要讲一个故事。

那是 17 年还是 18 年我有点忘了，那会儿我已经处于觉醒的中后期，只是在中式环境里多年输入的大量错误两性信息素一直在显意识层面压制我的本能，以及使我总有一种在和女性亲密后，忍不住想补偿的心态或者认为自己占了便宜的心态，毕竟冰冻三尺非一日之寒。不是么，各位？

直到有一天偶然遇到来自哥伦比亚的 David 老哥，彻底把我这个思想钢印给破了。他说：“我只是在帮助她获得一夜的快乐而已，她会因此获得来自精神和肉体上的满足，为什么我要因为帮助了别人感到不安呢？”。

听完，我就感觉自己显意识层面有些东西崩塌了，哈哈。
是啊，我是帮了她，她得到了满足和快乐啊，即使是是有短暂的一夜或者几天，但这些快乐和满足都会真实地存在过，她不是应该反过来谢谢我才对么？

故事讲完了。

总结：你只需要根据本书使女性快速高潮的内容，给对方带去快乐和享受，那么你就是帮助对方的大好人。有什么可亏欠的呢？

是她应该请你吃早饭才对。

交流/表达/自信 如何升级

我认为最关键的几个点

1. 看着人的眼睛说话：你们平时就要培养看着人的眼睛说话的习惯，用侵略性的方式，或者冷漠或者微笑。你会发现有人会怕你，有些人会努力缓解尴尬和不安，你不用管这些。你看着他们，渐渐你的精神力量和勇气就会开始慢慢累积，你会在交流中越来越有掌控力。相信我，你们现在就可以开始了，这个问题是中国高度家长制环境下长大的男性急需解决的。拿环境里的权威练手效果是最好的。
2. 获得自身言行思想的绝对控制权并且捍卫它：在此基础上有为最终控制权付出一切代价的觉悟。思考最高的代价或者最差的结局，如果能接受，那就毫不犹豫地做。从生命的最高层面来说，最大的代价就是死亡。如果你能接受死亡，那还有生命可以顾虑的呢？这里需要强调的是，一般首先面对的就是来自父母的对于控制权的干涉，简洁的做法就是经济独立然后搬出去，然后用正负反馈训练他们要正常地和你沟通，如果试图控制你，就会被无视。
3. 阅读《人性的弱点与优势谈判》，建立交流沟通的基本框架，在此基础上去大量和人接触，在实践中大量失败、反省、总结、分析、进化。
4. 锻炼演讲的能力，利用好面对公众演说的机会，反复在演讲前排演，使用好关键词提醒卡片 cure card。多次演讲之后，你的自信心和控场能力会飙升。当然一开始的尴尬和失败也是无法避免的。
5. 多社交，参加各类活动，比如同城聚会，根据对面的发言反馈，提取关键要素进行扩展延伸，发表自己的看法和感受。主动提供对对方有价值的信息进行交换，并和对方讨论。或者说一些自己的趣事，比如某年某月去了哪里遇到了什么人，发生了什么事情，你有什么看法和感受，在必要的地方反问。这些都是有效交流的关键点。

情绪价值是没有意义的

情绪价值主要就是让人体验正面美好的情感体验，但这些情感体验并不能超越双价值让女方对男方发情，只是表面上的锦上添花变量而已，我认为并不是要点。你无法在双价值处于对方非头部的情况下，通过锦上添花的情绪价值来改变对方的基因利益最大化本能，使对方直接越过头部男性对你发情。当然，如果你说的是通过持续性地讨好对方主观变动的感受，在不激发对方发情投射的情况下，获得一次性体验，那么我认为概率是有的（虽然不高，而且本质无异于宏观的交配权交易行为），只是综合考虑下来性价比低（精神和物质损耗方面）而且对你本人来说也算不上是什么有趣的体验。你不会在这种情况下，感受到她对你的躁动和渴望。（特例除外）

在现实生活中有大量的例子，由于男方双价值极高且持续主导关系，比如富二代或者 Mafia，即使他们在关系中非常暴虐粗鲁/根本不给女方非必要的注意力，甚至自我为中心地非刻意地提供负的情绪价值，也不会影响女性保持将发情投射给他，女方闹来闹去就是无法真正离开。而你从普世的道德和逻辑就根本无法解释这种上头。

因为那个女人脑子有问题？还是因为那不过是个例？

都不是。

只是因为女人会单纯动态地对 mating list 可得交配列表里双价值（基因和生存）约前 8% 的男性发情，且这种在潜意识层面的基因利益最大化本能根本不受她本人的显意识层面的理智/道德/法律所控制。

很多人或许不信，但等一天你撞墙的时候，回顾以往你会发现一切两性相关的事件都被这定理贯穿。

自恋人格失调 NPD 的科普介绍

为什么我要把 NPD 带入到进化手册的内容里？因为我根据自身对社会环境的直觉感知/判断，认为此类精神疾病患者在人群中的占比要远比美国官方给出的统计数据 1%多，恐怕不止 10%。各位有些可能已经经历过 NPD 患者而不自知，只知道自己在关系里很痛苦。或者在将来经历时，可以因为本篇内容得以规避巨大的物质/精神损失。大多数人对此类患者根本没有任何认知也不知道自己在经历多么可怕的事情。特别是在中国由于社科/心理学领域研究的落后空白（有也是翻译过来的东西）和网络隔离，普通人在这些方面的认知水平几乎与原始人无异。很多在英文世界已经高度细分研究发展出体系的社科/心理学理论，中文你连翻译过来的资料可能都找不到。

先说对各位最直接有用的部分吧，就是一旦你确认身边某个人是自恋人格失调 Narcissistic Personality Disorder 按照主流的研究结论，你最好且最现实的做法就是物理隔离 ta 并且消除一切 ta 可能联系到你的渠道（包括但不限于搬家/换手机卡/更换社交媒体账号等）。即使对方是父母，实在没有办法，也只保留最低程度的必要交流。千万不要心存侥幸试图去改变 ta 和 ta 讲道理/感动 ta 或者长期和 ta 生活在一起，还期待自己的自由/快乐/生命品质/神智清醒不会被摧毁。那是不切实际的。对方的世界观和方法论根本和你不在一个维度。

那什么是 NPD 呢？按照 Wikipedia 的定义 Narcissistic personality disorder (NPD) is a mental disorder characterized by a life-long pattern of exaggerated feelings of self-importance, an excessive craving for admiration, and a diminished ability to empathize with other's feelings. Narcissistic personality disorder is one of the eleven sub-types of the broader category known as personality disorders. These personality traits are often overcompensation for a fragile ego, an intolerance of criticism, and a weak sense of self.

Narcissistic personality disorder differs from self-confidence which is associated with a strong sense of self.

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition(DSM -5, 2013) describes NPD as possessing at least five of the following nine criteria.

1. A grandiose sense of self-importance
2. Preoccupation with fantasies of unlimited success, power, brilliance, beauty, or ideal love
3. Believing that they are "special" and unique and can only be understood by, or should associate with, other special or high-status people (or institutions)
4. Requiring excessive admiration
5. A sense of entitlement (unreasonable expectations of especially favorable treatment or automatic compliance with their expectations)
6. Being interpersonally exploitative (taking advantage of others to achieve their own ends)
7. Lacking empathy (unwilling to recognize or identify with the feelings and needs of others)
8. Often being envious of others or believing that others are envious of them
9. Showing arrogant, haughty behaviors or attitudes

自恋型人格失调（NPD）是一种精神疾病，其特征是终生的自我重要性夸大的感觉，过度渴望被钦佩，以及共情他人的能力下降。自恋型人格失调是属于人格失调大类别的十一个亚型

之一。这些人格特质往往是对脆弱的自尊、不容忍批评和弱小的自我感知的过度补偿。

自恋人格失调不同于与强烈自我感知所关联的自信。

《精神疾病诊断和统计手册》第五版（DSM-5，2013年）将NPD描述为至少具备以下九项标准中的五项。

1. 一种宏大的自我重要性的感知
2. 沉迷于对无限成功、权力、才华、美丽或理想爱情的幻想
3. 相信他们是“特殊的”和独特的，只能被其他特殊或高地位的人（或机构）理解或应该与之关联
4. 需要过度的赞美
5. 一种理所应得感（对特殊待遇或事物发展会自动符合他们预期的不合理期望）
6. 人际剥削（利用他人达到自己的目的）
7. 缺乏同理心（不愿承认或认同他人的感受和需求）
8. 经常嫉妒别人或相信别人嫉妒自己
9. 表现出傲慢、目中无人的行为或态度

看到这里各位回忆一下身边人或者接触交往过的人，是不是突然发现有病的人真不少？我个人粗略观察后认为NPD在我国女性的占比似乎有点异常地高。特别是在同本国男性交往的场景下。目前粗糙且不严谨地判断，我认为可能和这部分女性与原生家庭没有建立过健康的互动模式有关，她们没有长期被家庭成员平等友好地对待/尊重（respect）/信任的经历，于是产生了强烈的过度补偿需求。

那么NPD患者在两性交往中的表现具体是怎么样的呢？

简单来说可以归纳成5个阶段，而且是被无意识执行的。

NPD患者削弱控制你的主要方式，理想化你和关系（制造高点）>价值打压（制造低点）>抛弃你>通过主观能动性让你在高低点体验之间徘徊，使你服从ta来得到高点体验，当你抗拒ta就给你低点体验，以此来服务于ta的价值最大化（精神奴役你）>（抛弃你>通过高点记忆和好>回到上一步）无限循环>你彻底失去价值或ta得到更好选择，你被彻底抛弃。

1. 爱情轰炸：这是NPD患者理想化你和关系的首阶段，让你成为ta世界的中心。不断地给你强烈的情绪体验。每天多次不间断的联系。让你感觉，你是ta离不开的人，你是ta的灵魂伴侣/真爱。这就是大多数受害者被吸引的方式，因为NPD患者直接告诉你想听的东西。这个阶段通常发生在关系的早期阶段，持续时间长达3到6个月，有时会更长，这取决于NPD患者真正想要你做什么。

2. 价值打压阶段：这是阶段1的另一面。NPD患者开始突然停止理想化你和关系。NPD患者会忽冷忽热，开始批评你，在公共场合和单独相处时非常巧妙地贬低/打压你。把你和别人比较，不断地违背诺言，从不完成任何答应过的事。你开始觉得无论你怎么努力，你都

无法取悦这个人。最终，你会以为正在发生的一切都是你的错。尽管 NPD 患者可能占有/控制欲强且嫉妒心强，但 ta 也可以扭曲事实或换个角度来解读说是因为你太粘人/控制欲强/没有安全感/不信任的。所有这些都是对受害者的一种控制。在这个阶段，NPD 患者暴露真面目，当这种情况发生时，你需要理解这段关系开始时的那个人从未真正存在过，那个形象就是个表演的结果。在这种状态下，ta 开始抛弃关系/你、贬低、变得咄咄逼人、羞辱你（尤其是在公共场合）等等，让你觉得自己不再重要。

3. Gaslighting（一种认知操纵手段）：这是 NPD 患者用来改变你对精神/肉体虐待的准确认知（造成认知失调）的一种技巧。ta 可以说你激怒了我，你太敏感了，我从来没有说过或者你小题大做。这是 ta 操纵局势和扭转局势的方式，使你认为被虐待是你的错。NPD 患者是 让受害者自我怀疑和合理化虐待的大师。这就是为什么幸存者在分手后会犹豫和怀疑自己的原因，因为精神虐待使幸存者在感知上变得脆弱。这种自我怀疑使你停留在虐待关系中，尽管客观来看很明显这是一种有害的关系。但你由于认知失调已经无法信任自己的直觉和对事件的看法/判断。

4. 栽赃诽谤：NPD 患者通常保持复数的异性交往（或积极维持 Mating list 里的备胎）。这是因为 ta 喜欢自我膨胀的感知，需要外界不断的肯定。ta 通常是很会很讨人喜欢的变色龙，会根据情景扮演合适的性格/角色。因此，NPD 患者在抛弃你后不久，开始对你进行诽谤也就不足为奇了。这是为了把你描绘成言行思想不稳定的人。他们通常在这方面非常成功，这就是 NPD 患者招募信徒的方式。当诽谤行为把你描绘成施虐者或言行思想不稳定的人，这会激怒你，当你激烈地反驳时就恰好自证了“你的言行思想是不稳定的”。这也可以作为一种推拉技巧，当你努力理清清楚谣言时，NPD 患者会试图将你拉回到畸形的关系中。唯一不走回头路的方法是隔绝联系并忽略 ta 所说的一切。你知道真相是什么，这才是最重要的。

5.三角关系：NPD 患者喜欢制造三角关系，无论是亲密关系还是朋友关系。ta 需要让其他人为 ta 做不体面的事情，而 ta 作壁上观，一脸看起来好像不明白为什么你不会回到他们身边的样子。这种三角关系的三方可能是 ta 的一个新交配对象、朋友、家人甚至随机的人。这些被迷惑的人可能会说 ta 想要你回来，因为没有你，ta 就活不下去，或者“我不明白你的问题是什么，ta 人多好啊”。这是 NPD 患者在你给予 ta 渴求的注意力的同时让你保持受控制和侦察你的一种方式。这也是一种阻止你摆脱畸形关系的一种方式。

这些是 NPD 患者将你拉入关系，然后摧毁你的常见方式。通过告诉你这些行为，你可以了解正在发生/发生过的事情，并帮助你将来不会被另一个 NPD 患者所愚弄。这些内容可以用作警告和危险信号，如果你直觉判断一个人/关系不对劲，一定要提出质疑/反抗。

获取财富的方法论

注意，正常情况下（特例除外），没有人会分享获取财富（大量的非常规的一般等价物）的具体方法和流程，但以下情况可以除外。

1. 新成员的加入本身就是他获利的一种形式。
2. Ta 是你的直系亲属。
3. 这个办法的边际效益已经趋近于 0，已经无所谓分享或者不分享，或销售获利方法本身的利益超过使用具体的方法。

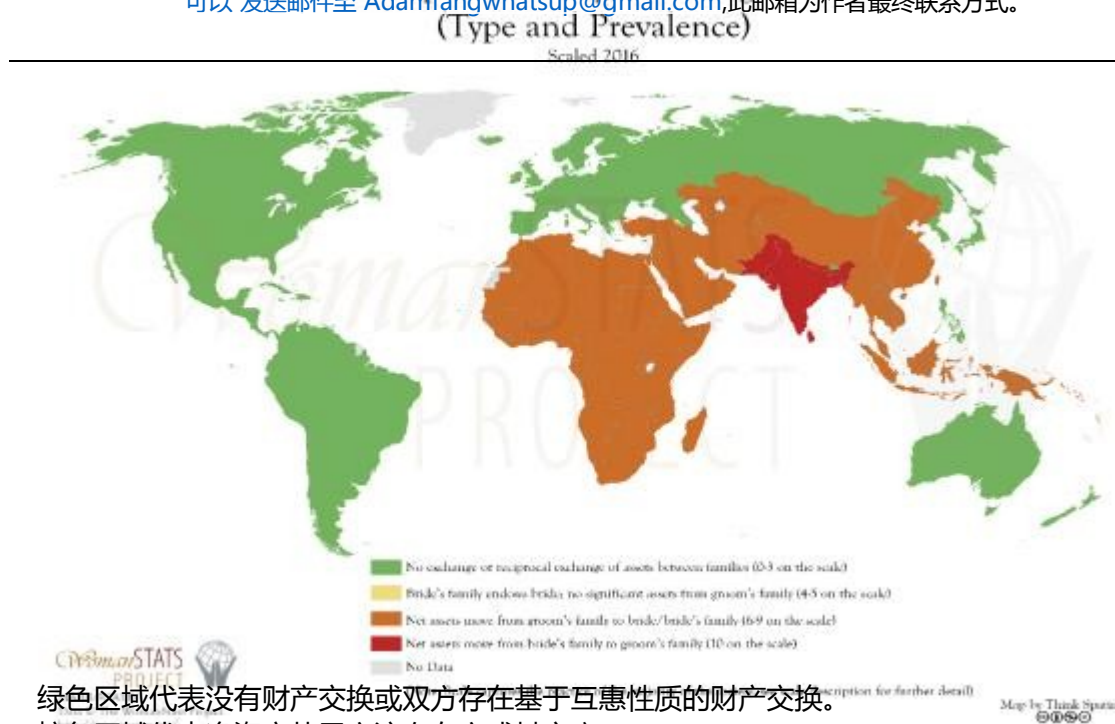
任何一种获取财富的具体方法都会随着掌握人数的增加回归到市场均值，导致无法使用。所以这篇我只会讲方法论，而不是具体方法。并且你们需要明白，教具体方法的人多信不得。

方法论：探索/发现人们的物质/精神需求（可以从挖掘自身出发再去分析需求的普遍性然后验证）>找到满足物质/精神需求的具体方法>估计获利空间和潜在消费群体的数量规模>低成本试运行>复制重复。

以贩卖有固定资料内容（包括不限于电影/专业书籍的 PDF/小说/游戏）的 U 盘硬盘为例，这类资料必然有一定的“不易获取性”/“性价比不高的获取成本”特征。并且有一定数量的消费者会对此类资料产生需求。那么你就可以开始在各类平台开始推广，一旦获得私信需求，你就可以开始通过三方平台试运营。再以某些产品/服务（小电子产品/生活用品等）在国外有需求为例，只要你发现了，走上面的流程即可。战略层面看上去很简单，但本质上是因为没有复杂的必要性。

关于金融投资类的增值，在低原始资金量的情况下想要通过投资直接积累可观财富对一般人是没有现实意义的。同时需要明白证券交易市场没有什么确定性，只有让自己的判断/交易模型尽量去接近于概率比较大的一种可能性，即使在这种情况下，假设宏观（包括不限于行业格局变化/政策大环境/概念热度/资金的注意力）和微观（包括不限于财务数据/产品服务/公司细节等）的要素都被你充分把握到了，市场给出的短期反馈仍然是没有确定性的，但你把握的要素越准确那么你的判断被验证的可能性就会越大。一种保守的交易策略就是，充分掌握各种要素和明确公司获利能力稳定性的前提下，让自己在相对低的位置入场，等待市场和时间去验证你的判断。过细的没必要讲，比如怎么阅读财务数据/经营报告/产品获利能力等，适合投资的人会找出具体的公司年报/官网等，每个必要的术语检索过去，很快达到明确基本概念的水平，然后再少量资金投入实验熟悉。做不到或者完全没有头绪的朋友，我认为还是忽略这部分内容，买买 A50ETF 算了。

全球主流平台皆可通过 EMWF Records 此 ID/ 微信号: adamwhatsup 联系到作者本人。 咨询/合作需求
可以 发送邮件至 Adamfangwhatsup@gmail.com, 此邮箱为作者最终联系方式。



绿色区域代表没有财产交换或双方存在基于互惠性质的财产交换。

棕色区域代表净资产从男方流向女方或其家庭。

红色区域代表净资产从女方流向男方家庭。

不评价，大家心里有个数再自己思考一下绿色国家的共性和棕色国家的共性，以及怎么做出适合自己的选择。

某些国家抑郁/痛苦/焦虑的比例相对较高

把任何一个来自欧美大陆（包括拉美东欧）的普通小鬼头随机转移到越南的社会/家庭/学校环境进行生存，不考虑语言障碍和作为异族被区别对待，ta 要是不抑郁我还觉得挺稀罕的。

家庭系统:抑制个性与自我表达，但是鼓励无脑服从。不服从就殴打/辱骂。个性太强/想法太多/不愿意压抑自我就会被权威（这个阶段一般是家长）打压和负面强化。追求个体的自由快乐和生命品质常常会受到环境的负面反馈，被规训转向去追求社会认同。服从“听话”（服从权威的意志和不反抗权威）则经常被正面强化（比如语言和物质奖励），再进一步合理化道德化形成思想钢印(比如孝顺等概念)。当人的本能和自尊长期被压制，个体价值（个体的自由快乐和生命品质）的追求被打压异化，并通过扭曲的外部信息素对异常生活状态进行了主观合理化。那么几乎必然会产生包括但不限于自卑、抑郁等问题。这里我还需要加一个，在越南广泛被实践的家庭组成模式大概率是双方的结合不是基于互相吸引，而是为了回避社会道德压力和被接纳，这种情况又会很大程度影响到夫妻之间的互动模式以及言传身教给孩子 的信息素。

教育系统:各位是一毕业就忘本了?即使由于惨烈的高考（失败普通人的下线极低，所以父母更焦虑）间接传导的学业压力不考虑。就是同比欧美大陆超长的在校时间也够让人郁闷的了，在实践过程中大多数越南初高中生是朝 7 晚 9 的（据反映高中有朝 6 晚 10 的情况），而欧美大陆的普通学生我没有看到过或者查到过超过 8 小时的，两边的小鬼头你稍微接触一下就会感受到精气神和活泼程度的明显差别。然后家庭里的模式在教育系统里又通过教学方式 和师生互动模式被进一步加强。

社会系统:社会系统是通过家长间接影响到青少年的。你爸妈如果被社会在实质上 996 且无法有效反抗以及进行有效自保，公司/上级经常跨过底线侵犯他们的时间和非工作相关的自由意志。这些被压制住的负面情绪最终是要投射到什么东西上的，大概率是孩子。

最终这三个系统对个人形成的一个结果就是，个人接受了自由快乐和生命品质是工具和手段而不是目的，并进行了主观合理化。

以上内容只能覆盖越南的一部分抑郁青少年，并且解释抑郁现象的一部分成因。只能作为参考。如果你家庭很和谐，平等欢乐，那很好我为你高兴，不需要在评论区和我扛。

我只是在客观描述我观察和分析到的东西，这个东西是对是错，是不是可以避免，我都没有表态。

某些国家女尊男贱的畸形现象

全世界除了越南。

没有任何一个国家是女性这么畸形强势，男性这么畸形弱势的。

男性极高比例地被精神阉割 emasculate 和被女性在两性关系里主导。

我走遍各大洲，在不同国家旅居出差驻扎，接触过无数的人和人种、文化、民族、朋友圈、各种旧大陆移民。

我 7 年长时间高频率地使用 YOUTUBE、REDDIT、QUORA、FB、INS、各类国外聚会软件等。我从没有发现一个文明或者社群的两性关系可以是大规模和越南这种男贱女尊模式接近的。

你能想象任何其它国家的女性打工资上交和做家务的横幅吗？

非洲的？中东伊斯兰区域？印度东南亚？俄罗斯和泛斯拉夫？西班牙意大利葡萄牙法国罗马尼亚等拉丁系国家？还是西欧北美澳？

哪个文明和国家的女性强势到越南女人这个水平的？你连画面都无法在脑子里构建。

越南男人为什么就不能站起来呢？

我从来不止表达，我一向提供解决办法。

我鼓励从小从我做起，以不能让自己痛苦为底线，过不下去就换人，拒绝任何人通过性/情感建立的精神和物质勒索。你们的行为也会逐渐影响到身边的男人，大家都坚定非 955 不做，饿死也不 996 那么整个社会氛围就会被矫正回来。

还是那句话，雪崩的时候，每片雪花都有功劳。

闺蜜抢男友现象背后的本质

女性只对 Mating list 可得交配列表上双价值（基因和生存）约前 8%的男性发情（即产生所谓的爱的感觉）。

而当一个男人能进入女人的 Mating list 上双价值前 8%成为她的稳定伴侣时，十有八九也能进入她闺蜜的 Mating list 的前 8%，因为几个女人之所以能够成为所谓的闺蜜肯定在基因价值和生存价值上没有过大的差距。而女人的发情是被潜意识层面的基因利益最大化本能所驱动的，显意识层面的理智/道德/法律等只能压制或者主观合理化。

用比较通俗的语言表达就是能让她发情的男人十有八九也能让她闺蜜发情。

但对男性而言，如果他的女朋友或者老婆根本就对他不发情，即他是以工具人/舔狗身份进入关系，那她的闺蜜是不会对他发情的。

为什么她约会老看手机

如果人类雌性在约会过程中一直玩手机看屏幕，基本证明她对你没兴趣(她的 mating list 里 有价值比你高的雄性)。或者她单纯就是个没教养的傻 der，有注意力控制问题。

该怼还是要怼，不然今天不是白来了?看着她不客气地说:"不是，我看你手机上业务很忙啊。等你下次有空的时候，我们再约吧"。然后就起身走，看她怎么反馈。

千万不要和傻 b 一样，全程看她玩手机，然后和手机竞争她的注意力，最后做结账侠。那样地话，野狗都比你自尊自爱。

黑人没有魔法的性魅力

在目前的现实世界里，一旦一个普通人的直接后代有黑血，这个后代就会陷入巨大的择偶劣势，会被迫大幅度向下择偶或者直接在某些环境 INCEI（无人问津），你们不要去看政治正确也不要去看网络个例，就看现实世界，我可以很明白地告诉你大多数黑人在两性市场无论男女都是很被排斥的，生活也很困难。

网络上有很多什么 BBC，白种女人 go black, 或者黑人在中国又拿下什么女人了。但這些在黑人的总数里占比是很低的。整体来说跨种族约会的占比是极低的，跨种族婚姻占比更加如此，如果一个现象的发生比例在总样本中小于 1%，我建议各位直接在决策中忽略。

黑色人种在全世界的现实世界里是最弱种族。鄙视链的底层。只要你抛开网络和[政治正确](#)，去看这个丛林法则的现实世界，做黑人就是真的很困难。全世界基本上大部分国家都崇拜[浅色皮肤](#)，贬抑深色皮肤，（慕强地很）。比如拉美全部国家、东南亚特别是印度[孟加拉](#)、中东伊斯兰区域包括[以色列](#)、以及东亚。你们别去看美国弄出来的带[意识形态](#)/特殊目的的新闻和舆论环境。你们看看其它语言的新闻，很容易就会发现，原来大家都鄙视深色皮肤和崇拜白色皮肤。大家自己就是中国人，你作为一个男人对黑血什么态度，你的女同胞就不会大相径庭。

而国男接受不了 BMCF（黑男中女），很简单，觉得被鄙视链底层给赢了，怀疑自己才是鄙视链底层。

但实际上，真不是这样。全世界大多数黑人以外的族群都接受不了黑人，黑血会很严重地影响到基因利益最大化。

1. 这是拉美对 Black 的真实态度。（我懒得翻译各位自己查字典）

our race then as a whole it is EXTREMELY rare, almost to the point of nonexistent, that a Mexican or Latina woman from SOUTH OF THE BORDER will date a Black man. A Mexican-American woman will because of the exposure to the Black race up here but Mexico and Latin America as a whole is a very racist, very classist society with a racial caste system that has been in place since the beginning of the Spanish colonization and we feel the effects of it to this very day.

The guy who answered this question is absolutely correct. No Mexican or Hispanic man worth his frijoles wants a woman of his family dating a Black man. Black people are despised in Latin America and even today they are heavily segregated and do not participate much in the politics of whatever Latin American country they happen to be from, they are at the bottom of society in Latin America and if a "mestiza" or "White" Mexican woman dates one or gets involved with one she is definitely dating down and EVERYBODY will talk.

One more thing: Lupita whatever her name isn't even Mexican, she is only Mexican by birth. Her Father is a diplomat from some African country so it is not factually correct to say she is Mexican. She has no Mexican blood/records/kinship to Mexico at all.

2. 这是黑人在中国和东亚的现实境遇。

lived in Shanghai, China for 6 years and have spent a few semesters in Beijing.
The simple answer is "not really." The complicated answer is "It really depends."

You pretty much have to take it country by country and culture by culture.

1.) East Asian cultures tend to have a bias for pale skin and an adoration for Europeans and white people, complemented by a bias against dark skin and a very visible disdain for Africans and black people-seeing them as poor, ugly and uneducated. Your best bet for dating success is probably Japan because of the influence of Hip-hop and the presence of the U.S military. Out of 20 Chinese women, 1 will be attracted to black men. Group 20 groups of those 1/20 women and 1 will act on it, this is probably due to cultural pressure since many women in this part of the world use marriage as a means of social climbing. So white is going "up" and black is going "down." Of, course these attitudes can change with exposure.

2.) Outside of East Asia, many women simply prefer to stick to and marry within their own culture because they truly love and want to preserve their own culture. If they marry outside of their culture, they seem to succumb to the color bias I mentioned above and go for white guys. Somehow, Colonialism has seemed to really affect people's preferences for mates and preferences regarding what is beautiful, or perhaps it was already there and was exacerbated by colonialism. The strongest example of this is India. The weakest examples, where black men seem to do best, are Thailand and The Philippines.

3. 在俄罗斯

Originally Answered: Why do Russian women like black men?

I don't think they do. First of all, there's barely any black guys in Russia to begin with. Maybe 70,000 in a country twice the size of Canada with three times the population.

Secondly, I think a lot of Russians would dislike it. "Chernilnitza", which means "inkpot", is what Russian women would get called for dating a black guy. If she has mixed race kids she would probably be branded a whore and people would uncomfortably stare at her every time she left the house; potentially even attacked, I remember 10 years ago skinheads used to attack minorities in Moscow and St Petersburg. I think Putin has jailed most of them now, so it would probably just be a negative attitude, but it's a lot different than the west.

9.7K views · View 25 upvotes

我就不列举了，基本上在全世界都是类似的，除了美国，有兴趣的自己查就明白了。

女人说男人幼稚的本质

幼稚/ 不成熟：表现地不具备（弱）或不愿意（Play boy)提供合格的供养能力，看上去无法让她基因利益（更好更快更强地传播她的基因）进一步最大化。

反例：如果你是一个爱玩泥巴的千万富翁，而且能扮演传统的供养者角色，那你玩泥巴的样子在绝大数女人的眼里都会充满成熟和专注的风情。

所以从这个角度去解读地化，迎合女人去成为一个不幼稚的人，对男性来说是一个没有意义的行为。

“怕老婆” 段子/视频的本质

以那种能高频率刷出来的，十分恶臭的男方藏钱(居然是现金)，然后害怕被抓再出糗的娱乐视频/段子为例。

这类内容都藏了一个阴毒的逻辑前提，即雄性在所谓的结婚仪式后，被持续性剥夺对财产(生存价值)的控制权是正常/应该且可以娱乐化的。包含这类扭曲信息素的视频/段子等，你除了在越南，在别的国家根本就找不到。

这类扭曲信息素在越南的高频率/长周期/无死角传播造成了越南雄性大规模地在显意识层面，对两性关系和雌性的异常言行思想，产生高度认知失调和强行主观合理化。这就是越南两性市场形成长期且异常雌尊雄贱生态的罪魁祸首之一。

越南女性的地位在文中关联的场景下是飞升。独步全球，且已经到了极其异常的程度。甚至有能力同时不允许环境剥夺其过时的“弱势”标签和对此标签额外输送的物质/精神利益。

渣或老实并不是关键变量

首先女人是只对 mating list 双价值（基因和生存）约前 8%部分的男性动态地发情的，动机是在潜意识层面的基因利益最大化。

你老实或者渣其实不影响自己的双价值也不影响女人会不会发情（即所谓的爱的感觉）。母猴子会因为猴王开后宫而不对它发情然后跑去和弱猴和老实猴交配吗？为什么？哈哈。

而老实人的问题就是他本身双价值低，无法进入该女性可得交配列表的前 8%，所以导致女性无法发情。

女人是可以跟不发情男性做朋友的、把他们当工具人、或者情绪垃圾桶的，只是女人们是绝对不会想和他们 PAPAPA 的，即使女人用理智强迫自己，她们的身体也是表达不出出发情状态的。

关于老实人和女人还有一个故事就是，女人的 SMV 性市场价值会随着年龄增加递减，所以她的 mating list 将会随着 SMV 递减而下调，在这种情况下有一些本来双价值接近她列表前 8%的具有老实人特征的男性将自然进入列表头部成为她的发情对象。（但在这种情况下由于老实人在两性关系里的弱势框架将会很快为他带来灾难。）

老实或者渣根本不属于影响女人发情的因素。

多次恋爱后我悟道了

有趣的外表千变万化，内在的本质始终如一。

不管是什么阶层的女性，不管是来自哪个国家，我最终都会发现她的言行思想在本质上都是被潜意识层面的雌性基因利益最大化本能（即更好更快更强地扩散其本人的基因）所驱动的。

有时候她们是对我的基因价值感兴趣，也就是所谓的对我的人感兴趣。

有时候她们是对我的生存价值感兴趣，也就是所谓的觉得我适合结婚。

有时候她们对我的双价值都感兴趣，也就是所谓的 soul mate 或者爱情。

但这些都不重要，最终她们需要我，都是因为她们自己而不是因为我。（即猴王是谁不重要，重要的是它是猴王）

尽管她们的大脑会帮助合理化她们的本能，使她们表达出适应目前道德框架的言行，但是这对我又有什么意义呢？

错过“纯爱”并不可惜

我们先搞清楚一个逻辑，母猴对猴王发情(即所谓的爱的感觉)被猴王吸引，是为了满足母猴自身潜意识层面的基因利益最大化本能，而不是为了猴王其存在本身。当猴王的基因/生存价值压倒森林里的其它公猴，就会激发母猴发情(这是客观的，不依赖母猴的主观意志)。

更不是因为什么神圣无法解释的东西。(即题目中所渴望的体验)。只是简单地因为这只猴王刚好目前是母猴子实现基因利益最大化的手段而已。

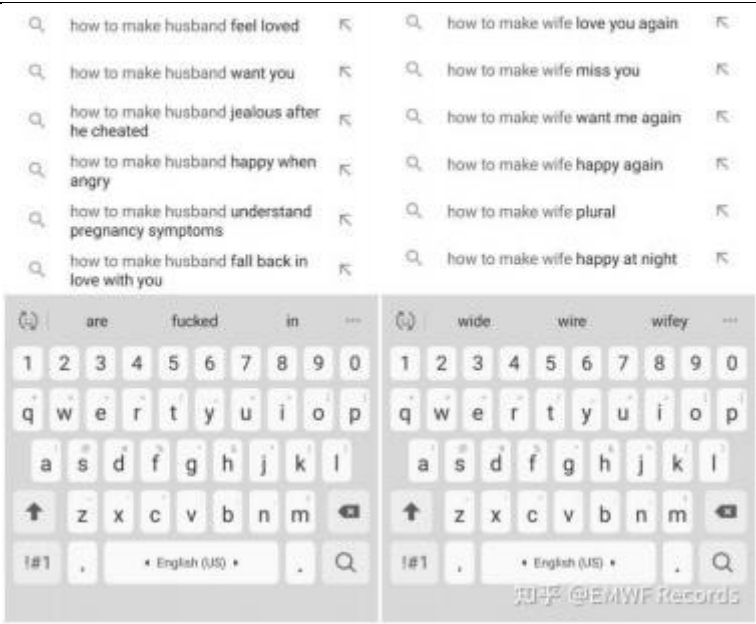
可我们都知道，没有一只猴子能一直当猴王。一旦猴王易位，老王就会被失忆性质地抛弃。

结论:并不是多么神圣美妙的体验，大可不必觉得有苦大仇深的遗憾。人还是应该去追求个体的自由/快乐和生命品质，不要沉浸在虚假的人造概念里内耗。

某国的性别对立为什么这么严重

我真地开始怀疑是我们特有的文化/环境对于人类**雌性**的教育和信息输入，出现了非常严重的问题。
本来在所有领域，我是没有偏向性的纯理性分析派。直到我用中文和英文分别在最大的搜索引擎(百度/google)和最大的段视频平台(抖音与 tiktok)搜索"如何把老公/老婆"的显示结果。
各位自己看吧。(欢迎各位马上去验证)





接下来是在抖音和 tiktok 上的搜索显示结果





通过对比，我已经严重地感到了生理不适。
这哪是什么性别对立，那是人类雄性在单方面保护自己罢了。

她想找个真心对她好的男人的背后

其实女生很单纯的，她们无非就是想找一个真心爱(能让她们能发情，且被她们吸引的异性)她们，对她们好(只和她们进行排他性关系，并且大量投入精神与物质)的男人(她们的 mating list 上双价值动态最高的某个不具体男人)好好一起过日子(过到他双价值掉出 list 的前 8%或者被她主导成功为止)。你看，这才是这句话的完整版本。

解释一下几个关键词：)

双价值：[基因](#)价值和生存价值，最终是导致异性获得基因传播优势。

Mating list: 可得交配列表，现实中可以接触且有可得性的异性构成的列表。

发情：女性只对 Mating list 上双价值前 8%的异性动态地发情。这一现象在现代社会常常被个体在主观合理化后，理解成所谓的爱情。

跑到国外当打工仔前先得有个 B 数

如果你周工作时长 40 小时左右，可以做到退休。

税前 1 万差不多，有房。

那你 run 了，在物质层面的意义真地不大。

德国税前 5000 欧软件工程师，扣完生活成本/税/社保，也不过只是能剩下个 1000 欧左右。

Taxable income range for single taxpayers (EUR)		Taxable income range for married taxpayers (EUR)		Tax rate (%)
Over	Not over	Over	Not over	
0	9,744	0	19,488	0
9,744	57,918	19,488	115,836	14-42*
57,918	274,612	115,836	549,224	42
274,612	and above	549,224	and above	45

* Geometrically progressive rates start at 14% and rise to 42%.

知乎 @EMWF Records

而美国德州一堆城市的服务行业的工资才刚 2000usd 出头，够干啥？

想明白自己要什么，别瞎 J 巴润。

德国单身月薪超过 5000 欧适用税率是 42%，到手 2900 欧。我就不明白了，这个动手就能核实的信息，在评论区和我杠什么？吃饱了？

关于房租，一个高薪软件工程师住柏林中等地段的一居室 900 欧一个月怎么了？有任何问题么？

Apartment (1 bedroom) in City Centre	1,037.93 €	750.00 €	1,500.00 €
Apartment (1 bedroom) Outside of Centre	688.78 €	500.00 €	1,000.00 €
Apartment (3 bedrooms) in City Centre	1,957.88 €	1,500.00 €	2,800.00 €
Apartment (3 bedrooms) Outside of Centre	1,298.03 €	1,100.00 €	1,800.00 €

谁更需要婚姻这个人造社会概念的存在

表面的说法看上去的确是如题所述，女性发出了更多抗拒婚姻制度的声音。

可在执行层面的实际情况却是截然相反的。

任何高门槛的相亲局/网站里，甚至发达城市的相亲公园里，3：8 左右畸形的男女比例足 够证伪“女性比男性在集体层面更抗拒婚姻”。

她们所谓的的不婚主义其实主要是针对自己 Mating list 可得交配列表里，双价值（基因和生存）无法进入约前 8%的人类雄性的。如果你给她一个双价值前 8%的人性雄性，她分分钟发情（所谓的爱的感觉），想要和他进行一对一的，排外的亲密关系，想要用所谓的婚姻制度来约束他的言行思想。当然大多数人类雌性由于一夫一妻制性规范的存在，会在与优质雌性雌竞失败后，被潜意识驱动在生育窗口关闭前被迫绑定一个供养者来缓冲基因灭绝的危机。（特例除外）

男性的不婚是执行层面的，虽然声音很少，包含不限于大多数在交配市场无法激发异性发情，同时又没有能力/不愿意作为供养者的人类雄性，是真地会不婚的。（言行合一的那种）

男性停止追求女性现象的原因

当信息随着互联网科技与智能设备的发展而加速流动时。

会有越来越多的年轻人类雄性可以意识到/分析判断出所谓的“追求”已经是严重脱离了现代社会实际情况的过时产物。被通过巨大物质/精神成本“所”追求“到的人类雌性，已经没有了 古典性道德/宗教等因素导致的思想钢印，并且现代社会根本没有对应等级的外部惩罚机制 足以让人类雌性对于违反“性道德”产生足够的恐惧，从而以显意识从现实利害的角度去约束自身的基因利益最大化本能（即更好更快更强地扩散自身基因）。同时在上述情况的基础上，社交媒体的发达，使得人类雌性更新 Mating list 可得交配列表的速度达到了古典性道德时期从未有过的高度，导致其高频率地转移发情（即所谓的爱的感觉）对象。

简单来说，大概率花了一堆精神/物质成本最后追了个空气。所以大部分精明的雄性都在实践过后通过反思/分析/推断，放弃了追求模式。

至于放弃了追求模式之后要怎么接触异性呢？我的答案是靠约会模式 Dating 而非追求 Courtship，将两性接触重新市场化和动态博弈化。

出轨女性并不真地存在负罪感

育龄女性对于双价值（基因和生存）更高男性的发情就像男性对于 8 分 naked 女的 erection，这种基因利益最大化驱使的本能并不受个人的理智控制。

你不可能通过感动或者说理的方式来阻隔这种本能。

你唯一可控的部分只有确保自己始终在她 mating list 里动态地处于双价值头部位置（前 8%），以及把定居地点尽量远离高双价值男性频繁出没的地方。

女性对你发情时（假设她是对你发情然后再建立关系的）的状态是非常接近文学和艺术作品里对于爱情或灵魂伴侣的描述的。

但是一旦她停止发情，之前发情期间的体验并不会阻止她做出基因利益最大化决策（都是为了更好更快更强地扩散她的基因）。

但也不能说她之前的发情是假的，那个发情也的确不是伪装的。

至于负罪感？

不存在地，可能会有怕挨揍的恐惧感，但是负罪感是不会存在地，女性会合理化自己的本能，使用诸如你冷漠、不关心、小气等缺点，然后放大后再进一步合理化，对自己进行道德说服。

有必要戒色么？

广播种是潜意识层面的基因利益最大化本能适应了雄性生殖结构后产生的机制，这种本能层面的驱动无时无刻都会影响和渗透你的言行思想。

你不可能从本能层面改变它产生和运行的逻辑，这就像食欲，并不是你可以靠显意识就可以控制的，也许你可以控制自己吃和吃什么，但是你不能控制自己想或不想产生食欲。

我的建议是接纳它，有节制地享受它，而不要刻意压制它，否则个体很容易陷入压抑和紧张的状态，导致降低生命品质就得不偿失了。

在不要使用色情产品的情况下，正常地去约会推进和异性交配（看专栏）、用硅胶性玩具、或者自慰。这些都是不错的选择。

不需要将性欲这种本能视为罪恶的洪水猛兽，在显意识层面进行不必要的审判和愧疚。

杂谈生死/意义/结婚

从最根本层面来说，任何精神/物质都是没有意义的，包括它们所依附的生命本身（即你的生命）。一切你主观合理化后产生的意义都会在死亡这一无法避免的实质面前冰雪消融。一旦死亡发生，你通过主观合理化所产生的自以为是的意义，就会从过去到未来被彻底抹除。

除非你可以避免死亡的发生，但这个事情在可预见的未来显然和多数人是不会有关系的，所以可以直接略过。

在接受无法超越死亡的基础上，如果我们尝试在更浅层次发展意义地话，那么我认为能有效地服务于个人自由/快乐/生命品质的言行思想/物质/概念才是有意义的。

结婚与否并不会对关系的实质（吸引力/信任/尊重等）产生影响，只是会增加一张来自政府的盖了一个章的纸，凭借这张纸双方将对彼此有更多的约束能力，在道德和利益层面对彼此产生更多半强制性的控制和占有。

在上述内容的基础上，结婚的意义应该是找一个能做大蛋糕的伙伴，给彼此创造更多快乐/自由和生命品质的战友。（请注意，这是一个非常难的任务，大多数人只想分蛋糕，也只能拖后腿）

很多人会以为结婚是找个人建立社会联系来度过这寂寞的一生，但希望你们能明白“留一群不信任/不尊重你，不关心你自由快乐/生命品质的人在你身边，只会让你更加孤独/寂寞/痛苦。比关上卫生间和镜子里的自己说话还要寂寞”。

所谓的撒娇/哄/宠的本质

这些概念和一些关联的概念，在两性关系里本质上就是对于现实有认知失调的结果，无论你怎么合理化都没办法改变其扭曲的本质。

撒娇等于强行合理化自己情感勒索/性勒索的整个过程。

宠和哄，等于强行合理化自己屈服于情感勒索/性勒索的整个过程。

清纯可爱用在成年人身上等于是强行合理化弱小无知。

注意这几个概念非常有区域文化特色，几乎无法完整地翻译到英语又保留其整个强行合理化的过程。

这就是为什么很多欧美朋友，无论男女，大概率都对这几个概念非常不适的原因之一。因为归根结底不过是扭曲事实后的认知失调。

异性之间可以默认没有纯友谊

女性通常可以自我说服，男伴是因为她有某些区别于其它雌性人类的独特内在或者某种神秘无法表达的东西，而选择她的。

可惜真相是枯燥的，那些借口只不过是她的男伴在本能导致的性欲被污名化，无法直接表达的情况下，为了符合外部规范强行主观合理化而产生的东西而已。

如果不是基因利益最大化本能导致的广播策略让男性对交配或者获取交配的可能性充满动力。我认为大多数男性在不必要合理化性欲的情况下，是不愿意和女性做非必要交流的，这绝不是恨女，只是单纯的 indifferent 漠不关心，就像他们对彼此一样，除非有高度一致的物质/精神利益和爱好。

大多数异性朋友之间关系的实质就是女方用交配权的潜在可得性去交换男方的实际物质/精神利益。（特例除外）

综上所述:没有。

一些想法杂谈

当一个人言行思想的最终控制权，是长期且持续性地被从本人手里剥离的。
被长时间且高频率地交付给集体或权威进行干涉和控制，比如它长期且持续性地在父母/老师/领导/抽象的集体意志等的干涉和控制下。并且个人在成长过程中尝试完全夺回控制权 会遭遇生存环境的污名化和猛烈打压。
那么已经习惯了的个人，面对外部的压迫时很难作为处于集体中的个体产生反抗意识，做所谓的出头羊，面对权威时更倾向于屈服和妥协。

不只一个老外朋友向我抱怨过"为什么越南的流行歌曲，总是和情爱有关，真地太密集了！想找个不关联的都很难"。后来我才有意识地去分辨，日，真 tm 是，怪不得越南男人的脑子里全是错误信息素导致的两性关系认知失调。

猴纪 2021，孙悟空："我从不鼓励公猴子们通过价值打压和价值欺骗获得交配，我鼓励它们通过真正的战斗和磨砺，打败它们森林里的老猴王获得交配权。或者向外对其它的森林扩张，而不是通过给本森林的母猴子舔脚跪求交配。实在太弱的应该直接退出交配市场选择 猴娼"。

香港/日本/韩国，这三个地方让你们想到什么了？让我分别想到割房，戾气/人心隔离，虚假交际/地域朝鲜（高压教育模式），高自杀率。它们让我一块想到等级/压抑。这三个地方的模式基本上就是和个人的自由/快乐与生命品质背道而驰的。而它们又某种程度可以说走在越南主体前面，所以我坚定地反对碰它们走过的老路，它们只配做反面教材，让越南集体和个体反思和探索出新路。

渗透整个越南社会的一个大问题，就是从上到下，在三大系统，家庭/教育/社会里。没有人觉得把人当作工具和手段而非目的是扭曲异常的。
所有人都在重复传播和强化这个错误的做法。
个人也不会无底线地去捍卫自己的尊严(原因之一)，导致集体层面形成逆来顺受的风气和潜规则。
五个字:丢你老牟啊

如果你想听女人说"你的单眼皮好可爱，我好喜欢，我希望我们的宝宝也是这种眼睛"。这句话，你死也不会在 viet 听到。viet 女还花钱做双眼皮手术呢。你只可能从对你发情的洋妞那里听到这句话:)

世界上最蠢的事情，就是按揭 30 年买越南的房子，在越南私企 996。再榨干老豆娶个不发情的平板越南老婆，生个越南儿子再来一波彩礼支持，进入生生不息的美丽死循环。

全世界的猴子知道想得到交配权和成为母猴子们的发情投射对象，应该去挑战自己森林里的老猴王成为新王，去持续变强维持住王位，或者干脆用猴 chang。但是越南公猴们不知道，它们受到错误信息素的愚弄，去追求母猴们主观且随意变动的标准来获取交配权，最

终被母猴子们混乱的情绪和感受牵着鼻子走。导致了公猴子们不再专注地追求物质/精神 / 肉体的强大，导致了它们混乱痛苦，导致了它们和雄性本能内耗/左右互搏。

我看了下逗音上那几个顶流的人类雌性，有好几个是搓衣板啊，前后都平，连扭着腰"跳舞"时都一张死鱼脸。这是由于市场垄断没有外部商品竞争输入，已经完全审美劣化了？还是真如越南雌性所言，这块地，喜欢所谓的白幼瘦（其实大部分是黄平瘦）？我又想起在上海的时候，几十个啊宅，一边尖叫一边旋转环围着一个非常矮的搓衣板jk疯狂拍照的事情，不过那个jk至少会笑着招招手啥的...

婚姻仪式的实质对于大部分不发情的母猴子来说。就是雄性让渡生存资源的部分/全部控制权，来交换雌性的排外交配权。

我要你们好好想想，什么样的高加索男，可能会在同种族女性大多数丰乳肥臀的情况下，转而选择大部分"清瘦"的亚女作为长期择偶方向？因为个人审美情趣？哈哈哈哈哈。答案是：没有选择权的软弱 beta 男，双价值极大概率同时存在问题。在本土市场无法产生有效竞争力(特例除外)。全世界人类雄性大部分都是本能地被更明显的人类雌性性征所吸引的(特例除外)，只要有得选就肯定会偏向选择此类。你可以否认，但现实生活中你看到异性明显性征时的自然化学反应和呼吸节奏不会欺骗你。

外国母猴子也会做同样的事情，但外国公猴子会积极地反抗，所以外国母猴子看上去好相处那么多。把外国母猴子配越南公猴子会怎么样，就会皆大欢喜，明天很爽么？不，如果这是只没进化的越南公猴子，你不难猜到结局，时间问题而已。在绝对的不受制约的权力面前，没有不会腐化的猴子。

一点点不受限制的权力就会把人变成怪物，就像我们对鸡鸭牛羊狗猫所作的骇人但又习以为常，觉得理所当然的事情。更何况越南母猴子在雌雄关系里，那么大的权力，真地足够把它们进化成母金刚了。

真见了活鬼了，viet 对人类雌性的教育/信息输入到底在哪个环节开始出现严重问题的？为啥就能这么理直气壮/明目张胆地就直接扯钱了？连掩饰一下都觉得没必要？(这绝不是孤例，非常有代表性)。viet 文化不是自称主流雌性是含蓄矜持的么？这尼玛比洋妞不是明明直接了十倍不止么？一点拐弯抹角都没有。

想吃性别红利的 viet 女可抓紧了，我们正在用正确信息素消灭一只又一只舔。过不了几年，那种愿意交工资/给彩礼/买房车/做家务/接受高频率情感和性勒索，的人形工具人/消耗品，就会在 viet 绝迹成为珍惜动物。赶紧看看身边还有没有，再不提前绑定，就要被演变完了哦，哈哈哈哈哈。我可是亲自消灭了几百只(严肃脸)。接下来只会越来越快。 :)))

有矛盾，特别女方有问题的时候，千万不要女的一哭你就向她的情感勒索妥协，惯她敏感脆弱的臭毛病。有了第一次成功后面她就轻车熟路了，会经常拒绝用成年人应该有的方式和你相处。不停地使用这种无耻的社会概念，来和你博弈物质精神利益。我问你，你见过自然界用同样手段的动物么？有，母鳄鱼。

大部分公猴子接近母猴子没有交配以外的目的，为什么？大部分母猴子接近公猴子不会只有交配这一个目的，为什么？为什么你 tm 就想不明白，要自己骗自己？你在显意识层面通过理智反复衡量对比后做出的决策，不会影响你本能最初会产生的选择和冲动。

X 生活比较活跃的兄弟们。

针对目前越南比较特殊的局势，以及越南妹普遍没有武德的情况。

我非常建议各位全程手表/手机录音而且完事后，立即精神抖擞地把套用马桶冲掉。

同时避免女方处于醉酒等状态下升级接触。

尽量不要赶着上着求升级，一定要女方也感兴趣的状态下，自然升级。对方不感兴趣的情况下，就放她走，再做打算，本来和咸鱼肉搏也没多大意思。

越南女性不长大，选择精神龟缩在小女孩的壳子里。我们是选择包容妥协么？不，我们作为人类雄性，在集体决策层面，有义务用最理智的言行思想基于自身价值最大化，正确地正负反馈，主动积极地淘汰这部分拒绝成长的雌性，强迫大部分雌性进化。

雌性是分 369 等的，每个等级的 mating list 所能覆盖到的雄性上限都会有明显差异性。做分析的时候，各位兄弟们要记住这一点。这 369 等主要是根据她们在市场的反馈来划分的，并且是变动的。所以各位不必要觉得自己不是高富帅就得不到雌性的发情投射。

母猴子需要和猴王互相了解，才能投射发情么？不需要。非猴王可以通过互相了解来让母猴子投射发情么？不能。只有广义的拿水果交换单词交配权。：)

大多数情况下，没有外部惩罚机制，雌性克制不住动态慕强择偶机制，雄性也同样的克制不住广播种机制。雌性克制不住会抛弃老猴王。雄性克制不住只是想+1 罢了，并不想抛弃母猴子。各位明白了么？这就是最大的不同之处。

如果你害怕失去生命，那么你就得不到真正活着的机会。如果你害怕失去女人，你就得不到推倒她的机会。

viet 男这种通过高强度的自我言行思想的约束来获取优越感的 M 功能到底是怎么被开发出来的？为什么同文同种的 viet 女完全不一样？真是见了活鬼了。

我想我已经强调过很多次了，高加索妹作为人类雌性，她们的基因利益最大化本能以及动态慕强择偶机制是和越南妹一样的，只是外部表现不一样。高加索男普遍不惯臭毛病(再加上性解放和红灯区合法等因素)，所以她们被博弈平衡后，同比越南妹没那么难搞。可是你要是博弈水平低，带着舔狗思维和她相处，时间一长人家照样会步步进挪夺取主导权搞你，etc。总而言之，你持续提升双价值并且通过有效的言行思想来维持主导权，是维持关系为个体产生正面价值的关键。细节看《中国男性究极进化手册》即可。

这个判断很容易证实，大量观察现实生活的样本即可，比如发廊的帅气 7 分 tony 是否比颜值 5 分的高管更能激发雌性发情。母猴子由于生育成本大，为了实现基因利益最大化，其集体发情投射对象是最强的猴王(list 里的基因/生存价值头部)。这里的强是无法被基因价值里面所包含的颜值单独决定的。

我们先搞清楚一个逻辑，母猴对猴王发情被猴王吸引，是为了满足它自身的基因利益最大化本能，而不是为了猴王本身。更不是因为什么神圣无法解释的东西。只是猴王刚好是它实现基因利益最大化的手段而已。

猴纪 2021，孙小美：“公猴子只有让母猴子体验到用心被爱的感觉，母猴子才会发情。至于被爱的感觉与标准当然是不可以客观量化的，由我们母猴子主观定义随时变化拿捏，公猴子只有跟随和被评价的选择。这就是绝对无法改变的权力”。孙悟空一脸看智障的样子讽刺道：“猴王可真闲啊，把森林里 100 只母猴子包括你都所谓的心爱了一遍，然后感动了你们才让你们发情交配。这鬼话你是拿来忽悠了这么多蠢公猴，自己都信了？”。

即使为了自己以后的女儿不成为弱基因价值的搓衣板进而影响基因利益最大化，各位也不应该选择搓衣板作为稳定配偶。

有个越南公司开发了一个软件叫 tiktok，但是越南人包括在越南的老外怎么也用不了。这种奇妙的事情，你打着灯笼也在别的国家找不到类似的情况。让我真是心情复杂。

看着看着，我想起之前看过的“地狱朝鲜”文章，眼底有些不自觉酸楚，为了东亚地区普遍以人为工具和手段去追求生存与发达的生活方式而感到悲伤。这就是老鼠游戏啊，毕业了还会更激烈，直到生命尽头。一个人醒悟是不够的，要有集体层面的共识和抗争，拒绝将人作为工具和手段去追求任何东西。

仔细想想以现在的情况在 Viet 找配偶不就如同在老鼠屎堆里找紫米么。无证随来随走不行就下一个/选择商务/学好外语往外扩张(别把舔病带出去)，是比较现实的出路了。

生命包括基因扩散延续是没有意义和价值的，如果本体的死亡无法避免，所有主观合理化后形成的自以为是的价值和意义都会在死亡这一实质面前冰雪消融。在此基础上试图去发展浅层次的意义和价值，那么只有服务于个体自由快乐和生命品质的言行思想才是有价值意义的。所以，和一个根本不对你发情的女人组合，看似从生物与社会层面获利，但其实是个丑陋的悲剧。

猴纪 2021，孙小美：“最反感满身肌肉的公猴子了，还有就是除了一堆水果币啥都没有的爆发猴”。孙勿能看着自己满身的腱子肉，想起自己卡里 10000000 的水果币，突然觉得它们毫无价值然后失去了自信，开始觉得自己对孙小美来说根本不值一提，毕竟小美根本就不在乎这些东西，看来只能靠服从小美的主观意志/标准，来获得交配权了。

雌性作为交配权的供应商，是自然规律赋予的特权，同时又是无法拒绝的特权(枷锁)。每个雌性都要在性成熟被迫成为商人角色，被迫通过经验变得世故精明，被迫变得老练。因为源源不断的交配权需求者，根本不受任何人意志的控制地向她涌来。

通过类似打 PP 的行为完成强力量对弱力量的压制/主导，来确认正在交合的是强大的雄性，以此可以满足雌性潜意识层面的基因利益最大化本能导致的慕强择偶机制。这点来说，非欧美地区也是一样的，欢迎兄弟去实践。哈哈。但是这些东西明显违背世俗道德/价值观。

你的父母要的不是"证"，那只是表面需求。他们实际上要的是基因利益最大化。

我们不应该用标签去认识个体，我们应该团结我们可以团结的一切力量，为我们个体的自由/快乐和生命品质服务。

看来是集体意识在过往的历史中，还没有大规模地成功爬出"父"和"母"构建的精神子宫。属于婴儿文明？

今天你们不通过硬刚/博弈来打破彩礼房车/提包/工资上交/宠等越南特色两性诅咒，而选择了跪下妥协。那等以后你们生出儿子，你就对不起他，你经历的破事，他都要作为男人再痛苦地经历一遍。而且你自己又要再一次被迫陷入内卷和再一次被间接性勒索（出彩礼房车），等你的儿子又需要交配繁殖的时候。是时候打碎这个无尽循环的诅咒了，兄弟们。

有些女性否认包括但不限于性勒索/情感勒索以及彩礼等现象在越南的普遍性。并且以自己的圈子里都没有看到过为理由，认为我小题大做了。EMWF:"根据不准确地对大量各阶层的越南人类雌雄样本的观察，我认为这些现象在样本存在的比例至少大于70%，既然比例那么大，就应该纳入作为思考和决策的关键因素，而不是忽略"。

孙悟空:"不在森林里的猴王，虽然十倍强于你。但它无法成功地作为母猴基因利益最大化本能的现实解决方案。所以它没有威胁性。它只是母猴用来掩饰自己雌竞失败的道具而已"。



猴纪 2021, 孙勿能:"小美你是不是一辈子都忘不了那只夺走你处雌膜的公猴?, 它会一直在你心里?。孙小美想道"这傻 der 说啥呢?啥处雌膜?那是什么鬼?第一只和我交配的公猴?我会记住它, 直到新的猴王出现, 哈哈哈哈哈。这傻 der 都哪学的这些莫名其妙的概念???"。孙小美说道:"hummm, 我最爱你了, 不要多想"。

后记

本书的所有内容都以被作者反复实践使用，很少出现与现实的冲突，但是依然不会覆盖所有小概率事件，只是在做行为和思考时，作者不认为考虑小概率事件是有意义的。

对于 8%双价值的这个数据，我主要是根据自己大量的约会经历在结合了大量社科理论和国内外大量第三方案例进行估计判断的，是不是 8%并不重要，各位但设一个小于 8%的 X%无妨，并不影响我理论和内容的主体逻辑和框架。

最后，我真心祝福各位可以解放自己，获得真正的快乐/自由和高生命品质。

此手册将会随着书友俱乐部和各位不停地进化，将会由大家来一起完成和充实至最终版，并最终追求解放 20%以上的男性思想，形成新的两性环境和社会环境。为了支持手册和俱乐部的运行，作者希望内容受益者可以自愿捐献任意数量的资金至 adamfangwhatsup@gmail.com (支付宝和 Paypal), 这部分资金将用于复数个，位于全球各地的俱乐部活动基地的维持和存在，暂定优先发展浙江（中国）、伊斯坦布尔（土耳其）、敖德萨（乌克兰）、Guadalajara(墨西哥)、圣保罗（巴西）。俱乐部基地的所有权将在一定公共条约的限制下，归属于每一位捐献者。细节会在后续版本出现，原则上俱乐部基地为每一位成员提供至少最低限度的自循环模式/无期限的免费居住空间/随来随走的权力（不违反公共利益的前提下）。

致

敬 EMWF
Records