



第978期

恋爱的伎俩

本报记者 杨杰

有学者估算，在过去的34年间，中国大约多出3000万男性。

15年后，每100个20岁的女孩周围，将环绕着118个同龄的追求者。

中国的出生人口男女比例已经连续30多年超过107：100的最高警戒线。据此估算，1990年出生的男性，将有六分之一始终单身，2000年出生的男性，会有七分之一孤独一生。

年近30岁的中学教师老周，很怕自己成为光棍中的一个。他此前一直情路不顺，“相过几次亲，然后不知道为什么就没有然后了”。眼瞅着老家的表弟表妹们纷纷找到人生伴侣，老爸老妈催婚的分贝日益升高。

终于，在经历过几次无疾而终的约会之后，这名一板一眼的数学老师，开始了自己的恋爱“求学”之旅。

女孩不是靠“追”来的，而是要“有态度”“有框架”，吸引女生自觉来到自己身边

走进这间烟雾缭绕的房间时，老周有些拘谨。他拖着箱子从安徽来到北京，希望在约会女孩这件事上上个一招半式。

130平方米的房子挤着十几个人，团队里有3名导师，1名助教，1名后期，剩下为学员。

这个手把手教男人如何约会女孩的爱情培训班，7天的学费是7000元。

这样的恋爱培训团队，在一个“专研约会艺术”的在线平台上有220个。在这个网站上，入驻的导师们像淘宝店家一样售卖自己的课程。课程分为线上和线下两种，类型囊括情感诊断、找女友/找男友、找老婆/找老公、挽回爱情、阻击真命和外形建设。根据类型不同，收费少则几百元，多则两万元。网站上显示，已经有3.8万人为此付费。

老周战战兢兢，掏出一个厚厚的笔记本，坐在沙发的一角。在他旁边，有开宝马来上课身高1.85米的大个子，浓眉大眼，鼻梁高挺，声称“终极目标就是要泡女明星”；有来自澳洲和美国的留学生，切换着中英文探讨如何成为social butterfly（交际花）；也有一筹莫展的农村小伙子，想要知道此前苦苦追求的邻家姑娘为什么不给自己一丝机会。

导师梵尘在黑板上画下一道波浪，说：“在操作当中，你们要善于制造情绪焦虑，然后将它释放掉。”

培养恋爱达人的流水线开始了第一道工序——吸引。培训师首先告诉老周一个概念，女孩不是靠“追”来的，而是要“有态度”“有框架”，吸引女生自觉来到自己身边。

“病了送药，饿了送饭，马不停蹄地一味对她好，你最后只能收获‘好人卡’。”一个名叫浪迹的恋爱培训师自称相过300个姑娘，教过6000名学员。他把前来求学的男人分为3类：80%的人是因为家里催婚，想要找个女朋友；10%感情受挫，需要医治；剩下的10%想成为“武林高手”。

“我研究这个好长时间了，理论都知道，但是实战不行。”阿亮是个27岁的北京小伙子，上过4个对象，最长的1年，最短的3个月。“线上聊得恨不得都是我媳妇了，线下却离我八丈远。”阿亮有几次从线上约女孩到线下的经历，每次都“吹了”，“白花钱”。

“有可能是我形象不行。”阿亮总结“见光死”的教训，他说现在在交友软件上就是“刷脸”，人们把修图修得最夸张、最好看的照片放到网上，姑娘轻轻滑动手指，几秒钟，决定了一段关系是否开始。

老周身高1.8米，却总爱弯腰，他穿一件白色的鸡心领T恤衫和一条淡蓝色的牛仔褲，没刮胡子。

第一天的教学内容就是形象改造：做发型、买衣服和拍照片。

在一家理发店，老周先是花280元理了头发，原来像锅盖一样扣在头上的长发在几分钟内变了样——两侧削薄，中间高高耸起，依赖大量发胶让头发保持直立，像一只随时准备投入战斗的野兽。

形象改造完成了一半，下一步是换一身行头。导师的建议是，年轻人要穿潮牌，没钱就买制作精良的仿货；年纪大一些的则一定要体现精英元素，例如衬衫袖子上不起眼的袖扣或西服口袋里折叠妥帖的方巾。

老周脱下白T恤和牛仔褲，在尝试了一件胸前有夸张印花的卫衣之后，选择了一件黑色的套头衫，带有星星点点的图案。导师给他的建议是，多穿黑色，显得酷。

“中国女孩喜欢钱和帅，但你抱着一沓人民币，拍照秀个方向盘，她们会喜欢吗？不会！”

做了发型，换了衣服，这是为拍出有质感照片做准备。

来之前，老周的微信上没有头像，也没发过一条朋友圈。这在导师眼里是不可想象的，无论生活现实的样貌如何，他们总能在朋友圈里营造出一种繁华景象。

照片背景的选择至关重要，导师带着这些来自农村或是城市的学员，来到装潢考究的咖啡馆、文艺气息扑鼻的艺术区、五星级的酒店甚至正在开派对的游艺园，用单反相机拍出背景虚化的照片。

在照相机面前，老周的四肢更加僵硬了。他表情极不自然地望向镜头，助教走上前去，摆弄了一下他的姿势，让动作尽量显得漫不经心一些。回去之后，专门负责后期的导师帮他给照片磨皮、液化、加滤镜，上传朋友圈。

“女人的社交直觉要比男人强很多倍，她对你的判断全部来自这些细节。”导师告诉学员们，外形和朋友圈是留给女孩的第一印象，而要达到“吸引”，接下来更重要的是高价值展示。



一名恋爱培训师在街头成功搭讪一个女孩。CFP供图



恋爱培训师浪迹正在给学员授课。

曾经的他与许多大学男生一样，恋爱没有任何经验和技巧可言，全凭本能和心头燃烧的一团火焰。他们不会发段子博美人一笑，也不会玩欲擒故纵的把戏，他们若喜欢谁，就一股劲儿地发短信、发微信、发QQ，穷追猛打，约不了午饭就约晚饭，约不上晚饭就约夜宵。他们还没有学会占星相、变魔术、煮法式大餐这些追女生的绝招。

而经过恋爱培训班的洗礼，此后的恋爱，在他看来就像打一场真的战争那样见招拆招。说最恰当的话，做最得体的事，时时都给自己留好后路，永远都充满戒备。他们的关系理智、恰当、独立、自由、各取所需。



助教正在为学员拍摄用于形象展示的照片。本报记者 杨杰/摄

喜欢班上的一个女孩，被老师发现告诉了家长。

回到家，爸妈毫无悬念地对他进行“批评教育”，过年的时候，把这事当作笑料说给亲戚听，他“感觉非常自卑，从那时起就认为恋爱是可耻的事”。

后来宏生考上了大学，一夜之间，父母告诉他，可以恋爱了。

但父母并没告诉他该怎么恋爱。大学生活丰富多彩又充满刺激。宏生在一个公开活动上邂逅了一个姑娘。红着脸，像挤牙膏一样说出了搭讪开场白，虽然对方表现出一些不耐烦，但还是给了他联系方式。

第二天，宏生火急火燎地约姑娘出来见面。他在男女生宿舍之间徘徊良久，终于等到心仪的妹子，他将自己买的礼物递了过去，直愣愣地问对方你家哪里的，你学啥专业，一边紧张地挠头，一边绞尽脑汁地想着下一个话题。

对方有些失望，没有接过宏生递来的礼物。他又进一步邀约，一起在校园内逛逛，姑娘一口拒绝了。

“这两项她哪怕接受一项，我都不那么灰心。”那种沮丧的感觉令宏生刻骨铭心。

自从那次被女孩拒绝，宏生有点“恼羞成怒”，他先花了半年时间在网络上学习如何与女孩相处的课程，然后利用暑假来到北京，旅游的同时，向恋爱培训师倾诉自己的难题。

在导师眼里，宏生暴露了太强的需求感，给对方造成压力，让女孩觉得不舒服。其中涉及恋爱培训的第二步：建立连接。连接不是无止境无底线地对女孩好，而是要“推拉”，先把对方否定掉，再肯定回来。

比如，一场即将开始的约会前，突然告知女孩自己来不了了，女孩肯定很失望，然后在几分钟内，拿着玫瑰出现在姑娘面前。恋爱培训师自信地告诉学员：“这就是给对方制造情绪焦虑又消解掉的过程，感情会在其中共振升级。”

宏生如今已经能够口若悬河地在微信上与姑娘聊天了，他会自然地叫对方“宝宝”，得到“我才不是你宝宝”的回复时，能继续嬉皮笑脸地接话：“怎么，这么快就想当我女朋友啦？”

“以前要是妹子没有及时回复我的微信，你知道我这一天会有多烦恼吗？”他现在学会了丛林法则——当你只有一个目标的时候，你是小心翼翼的；当你有10个交往对象时，就能谈笑风生了，一个聊不下去，大不了换下一个。

他们管女孩叫“资源”，每一个恋爱培训师的微信好友都有上千个，他们认为女孩在最终选择伴侣的时候会考虑三个因素——价值、可得性和自己的投入，说白了，那些与男人互动的的时间、精力和金钱，都是女人的沉没成本。

在寝室舍友打电脑游戏升级的时候，宏生已经悄悄成长为一个中等级别的恋爱

达人了。这个原本青涩的大一男生，在北京的旅途中，第一次牵起了女孩的手。

之所以能够“得逞”，是因为恋爱培训师的一套话术。在与搭讪成功的女孩稳步升温感情之后，宏生对她说：“你知道两分熟的牛排什么样吗？”对方摇头。宏生淡定地牵起女孩的手，摇晃了几下，捏了捏手掌的边缘，对她说：“就是这样。”整套动作一气呵成。

“牵手的时候，我感觉她就是我的女朋友。”宏生仍然处在兴奋中，这些屡试不爽的法则和技巧，让他成为恋爱培训师的忠实信徒。

他将以前秉承的观念统统抛掉。许久以前，他认为牵手是一种神圣的仪式，证明一场爱情的存在、起点或是发生。牵手时，心跳、呼吸可能都会加速，直到脸蛋憋得通红。现在的宏生，展现出一种无所畏惧的轻蔑态度：“大半个青春期，我都沉浸在自已编织的想象之中，以为最美的牵手，不过是个样子了。”

这个1994年出生的男孩不再相信真爱。“真爱？电影里拍得都很美好，都是童话。你会发现学习好的、漂亮的都在隔壁班，离你非常远。真爱只会发生在别人身上。”

宏生的要求开始变得实际：“我现在想开了，我要的是恋爱，不是真爱。”

他再也似从前了。曾经的他与许多大学男生一样，没有任何经验和技巧可言，全凭本能和心头燃烧的一团火焰。他们不会发段子博美人一笑，也不会玩欲擒故纵的把戏，他们若喜欢谁，就一股劲儿地发短信、发微信、发QQ，穷追猛打，约不了午饭就约晚饭，约不上晚饭就约夜宵。他们还没有学会占星相，变魔术，煮法式大餐这些追女生的绝招。

而在他看来，此后的恋爱，双方就像打一场真的战争那样见招拆招。说最恰当的话，做最得体的事，时时都给自己留好后路，永远都充满戒备。他们的关系理智、恰当、独立、自由、各取所需。

课程的最后一步是诱惑。恋爱培训师

已经30岁了，不能用7天时间改变习惯和行为方式。他们来这儿不是解决问题，只是找点慰藉，花了钱也不一定会真的努力

7天的培训眼看就要结束，对老周来说，最难的考验来了。

在街上和夜店里搭讪，是培训实战部分的重头戏。导师做了示范，他从目标身后45度的位置追上目标，用手背而不是手心轻触她的上臂。“你好，我注意你很久了，我没有恶意，只想认识你一下。”导师的嘴角扬起恰当的弧度，从容地掏出手机，“我的朋友还在等我，能加个微信吗？”

老周这个习惯了站在讲台上的人，当起了笨拙的学生。在导师的要求下，他迈开沉重的步子，机械地走到女孩面前，要了电话扭头就走，更为重要的后续“寒暄”一句也没有。

这个教学严厉的数学老师第一次面临更为严厉地质问：“让你收号你就光收号，为什么不聊天？”

老周半晌没吱声，他用力地搓了搓手指关节，紧张得像是参加期末考试的学生。

这是他这辈子第一次去夜店，深深地感到与周围的环境格格不入。他有很多担心。比如“不够帅，衣服不够好看，又没有钱”。导师教他们一些适合在夜场玩的游戏逗女孩开心，比如掷骰子，老周鲜少接触这些玩意，水平远不及身旁浓妆艳抹的姑娘。

但夜场的古怪迷离为他打开了一个新世界。除了想学会怎么与女孩相处，老周此行的第二个目的是想改变无趣的生活模式。在老家，日子总是在学校和家的两点一线上重复，平静得荡不起一丝波澜。但这个开启的新世界是天堂还是地狱，他还说不清楚。

课程的最后一步是诱惑。恋爱培训师

们讲究效率和结果，擅长利用一些伎俩留住女生。在他们的家里，通常有四件东西必不可少：一条全新的高品质毛巾、一件棉质宽松的男款T恤、隐形眼镜护理液以及卸妆油。

志浩扳着手指数着导师嘱咐的物件，忙不迭地记在笔记本上。他是个沉默寡言的人，在北京打工多年，曾有过心仪的女孩，却不知道为何她最终选择了别人。

“我觉得自己不比别人差，但不知道为什么她没有跟我。”志浩的普通话带着乡音，他说自己是能够持续对女孩好的人，但现在的女生没有耐心“考察”他，在心目的女神接二连三的“速食爱情”里，他总是沦为“备胎”。

“他们不喜欢自己。”浪迹说，“大多数人很木讷，他们不知道自己想要什么，你跟他说什么，他都点头‘好好好’，自卑得很。”

这类男生常常有一些通病：头发乱蓬蓬，胡子不会及时刮，脸上总是泛着油光，穿着褶皱的衣服，佝偻着背，看不出一点自信。

最重要的是，他们不会聊天。一与女孩接触，就是盘问式地语气：“你叫什么？你干什么的？你家住哪？”

“有些人穿得很土。他们没有自己的想法，没有和女人相处的经验，活到30岁还是浑浑噩噩，事业心也没那么重。这是中国最普通的男人，用半年或是3个月的积蓄来上课，有30%上完课还是那个样子。已经30岁了，不可能用7天时间改变习惯和行为方式。”浪迹说，他们来这儿不是解决问题，只是找个慰藉，花了钱也不一定真的努力。

90%的男人来这儿并不是为了认识很多女生，他们只想让自己具备寻找另一半的能力。他想学一套武功秘籍，并不是为了杀人，可能只想保护自己

老周可以称得上某种意义上“社交白痴”。瓶底厚的眼镜和邋遢的胡子无时无刻不提醒着别人，对面是个乏善可陈的数学老师。

“25岁之前，根本就没想到结婚的事。”当老周缓过神来，办公室里那些漂亮的女教师早已嫁做人妇，孩子都好几岁了，甚至连他的学生都比他更懂得感情的事。“现在的小孩成熟得早，他们只找漂亮的女老师聊天。”老周气呼呼地说。

“所有人看见我都说我是老实人，但女孩子不喜欢老实人。”老周说他跟女孩说话，心就绷得很紧，表情也很紧，生怕留给对方不好的印象。

在7天的训练中，老周鲜少主动参与交流，当别人问起他时，他总是用一种过于干脆的语气回答：“是的！”尾音咬得很重，像是一个按程序说话的机器人。

老周读了16年书，没有一门课教他怎样恋爱。

“年轻时没人教我们怎么跟女生相处，没人告诉我要尊重她们、理解她们、承担责任，要真实，提供价值。”浪迹总结道，“这些本来是男人该做的，但没人教你正确的恋爱观。”

当激烈的恋爱竞争开始时，爱情上的“低龄儿童”开始着急了，他们想要寻找一条爱情的捷径，不管它是否存在。一位社会学专家曾说过，“剩女是个伪命题，剩男才是个真问题”。按照男女多少的性别比例，“剩女”是有选择地主动剩下，而很多“剩男”是被迫剩下，这两者有本质的不同。

“90%的男人来这儿并不是为了认识很多女生，他们只想让自己具备寻找另一半的能力。他想学一套武功秘籍，并不是为了杀人，可能只想保护自己。”浪迹说。

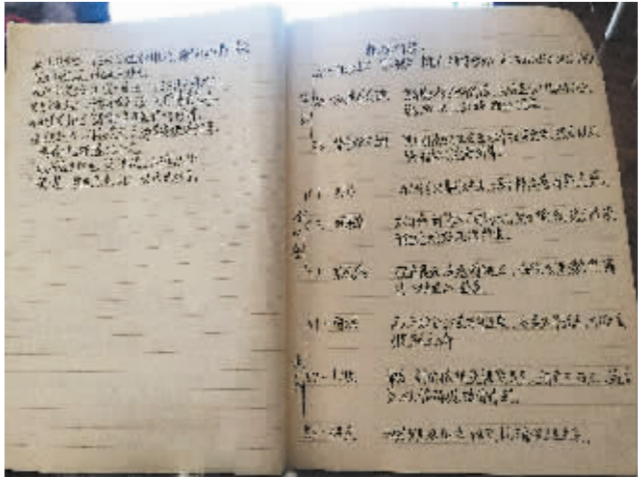
浪迹在微信上加过很多学员，他们寻求在外的指导。“如果有一天，你突然发现他把你删了，那他一定是去结婚了，不想让别人知道他的老婆是通过上课找到的。”

“把妹是一门黑暗的艺术。它的秘密是有代价的，而我们都付出代价。无论是智、学业、工作、时间、金钱、健康、道德或自我迷失，在夜店里我们或许是超人，但我们内心正在堕落。”国外早期恋爱培训师尼尔·施特劳斯在《把妹达人》中记下了这段感受。

7天线下培训的最后一天，学员们回到房间总结前几天的战术和战果。老周坐在沙发上一言不发。“现在改变不太大。我应该回去先把线上课程看一下，进行大量的实战，再来这边学习。”老周总结得煞有介事，一板一眼的态度逗乐了旁人。他怕别人不信，正色道：“现在我回去敢在街头搭讪女生了！”

别人开玩笑逗他：“那你怎么搭讪呢？”突然，老周不带一秒停顿地，如同智能语音一样，说出了这句在心里背诵了一百遍的话：“嘿，你好，我跟我朋友在那边吃饭，感觉你特别有气质，想认识你一下，大家都是年轻人，聊得这么投机，加个微信吧？”

(文中均为化名)



老周的恋爱培训笔记。本报记者 杨杰/摄



导师梵尘正在为学员答疑。本报记者 杨杰/摄