達人之路

一個幫助你在情場上，真正轉變為高手的唯一做法

簡介

這本電子書最大的目的，是希望幫助各位朋友們，
以最有效率的方式在情場上進步，不再茫然無頭緒的去嘗試：
花了不該花的時間，去吸收一些對你或許是沒有幫助的想法。
做了無所謂的事情，去練習一些對你或許是沒有用處的行動。
希望大家看完這本電子書以後，最終有那麼一天，都能成為厲害的達人。

獵愛學分　www.huntluv.com

很久以前，我剛踏進這個領域。看完一些西方的經典把妹書籍之後，我總是都在想，到底怎麼做才能變強？怎麼樣才能變的更厲害？怎麼做才能變成書中那樣等級的人物？變得不再會因為女人而受傷、變成心目中的社交超人...。

一直到現在，我已經成為眾人口中的「老師、大大」，指導過的學生也已經多到無法計算，這個問題還是常常出現在我腦中：

到底要怎麼才能變的更強？

如果只到看我現在的身份，你可能會忽略掉我的過去。

這從來就不是一條簡單的路...在不斷自我成長的過程中，經歷了不少痛苦、教訓、和學習；我曾經試著不斷的搭訕、去了不下千次的去夜店、記了數不清的慣例和話術...最後我才發現，只有當有個方向走對了，進步才是明確的。

這個結論，我希望分享給今天有緣讀到這本電子書的你。在未來成長的路上，幫助你也能更快的達到目標，成為自己心目中的社交達人。

想成為高手達人，唯有提升自己的內在。

這是唯一，也是不變的一條路，沒有其他捷徑！

什麼是 內在 ？

在開始討論如何變強之前，我想先讓大家瞭解，什麼是內在（內功）？

Log我也稱它作「自然深度」 - 指的是一個人內化在自己身上的能力、深度。通常，如果這個人安靜不講話，就會看不太出來他的內功如何。

內在很抽象，一般來說，它屬於一種「感覺」：不容易描述、很難被量化、更無法被瓢竊。因此每個人都有屬於自己獨特的內在，越認識自己的人，就越瞭解自己內在的優點並且能善用它。

內在，包含的範圍非常非常的廣：知識（話域）、觀念、反應速度 / 幽默、談吐表達、肢體語言、分析解析能力、認識自己 / 面對自己的程度、自我反省能力、客觀程度、價值觀是否清楚、...等。

一個人的內在，會忠實的反應出他的外在行為 - 或許直接，或許間接。例如：

- 知識不足：話域（能聊的話題）就少。
- 反應不快：回話就慢，幽默感也下降。
- 分析能力差：概念就都糊在一起，因此講話也不夠精確。
- 價值觀不清楚：不知道自己真正要的是什麼。做事情到最後結局往往都是亂七八糟。
- 不夠客觀：遇到事情時，就會總覺得這不是自己的問題。因此不太會去改變自己，也很難有所進步。

還有很多...各位可以試著思考前後的關聯性。有的關聯性甚至需要認真想過才能理解。

對於這一類不好的結果，一般我們都比較容易只看出直接的影響，而忽略了比較不明顯的間接影響，也因此更不會去注重。

行為背後的意義

比如說，炫耀，常常是一種本身就缺乏自信，想要尋求別人認同的「反行為」。

註：反行為 = 表裡不一的行為

我有個從很小就認識的朋友。他是個不錯的人，不過他過去有很長一段時間一直交不到女朋友，苦苦處於單身的狀態。最近呢，他終於交到了一個女朋友。自那時起，他開始很愛自以為低調的在大庭廣眾下高調炫耀。

有一次，我聽到他在一群男生朋友面前說：「唉！我其實很懷念以前和兄弟一起去把妹的時光。可是沒辦法，我現在都忙著約會打炮，實在沒空多陪陪兄弟...」。

他講這些話的時候，他用自以為低調的方式去論述（一副老生常談口吻，通常用來描述一個「這沒什麼」的經歷）。可是，在別人的耳中聽起來，卻覺得高調的令人刺耳。當然，他並不知道別人的觀感，反而還沉浸在「自己真是一個既成功又謙虛的人」的感覺之中。

但真相是，我從這個故事的背後，看出他其實是個相當缺乏自信的人。

或許是因為和同年紀的人比較起來，他的過去一直交不到女朋友、也一直都沒有性經驗。說起來，這其實也沒什麼大不了的；但是在他的心中，他價值觀的標準判定這種狀況是悲慘的。因此，這單身處男的情節，隨著時間越拖越久，他內心深處的自卑感也越來越強化。

這負面的感覺強化到後來，甚至每次聽到或講到女朋友、性愛話題，他會有種被鄙視的感覺 - 儘管這都是他自己加在自己身上的。

這深層的感覺，只有自己知道。儘管人往往都會用反行為來包裝自卑或其他負面情緒，但終究是騙不了人的，因為內心的想法很快的就會流露在外在的行為上。就像是紙包不住火，這是藏不住的。

所以，在他終於交到女朋友、突破處男的情節的那天起，他巴不得全世界都知道，他再也不是處男、再也不是以前那個他。他已經可以駕馭女人、駕馭性愛了。

另一方面，我們從小都被教導，謙虛是一種美德，高手往往是謙虛的。我這個朋友，他也接收到這個訊息，但卻不明白真正意境。所以他總是試著以謙虛的方式去表示他認為值得炫耀的事情。

在這兩個事實的交互影響下，最後扭曲出他外在的行為，才說出「我其實很懷念以前和兄弟一起去把妹的時光、我現在都忙著約會打炮，實在沒空多陪陪兄弟...」這樣的話。

若沒有特別去思考的話，一般很少會有人察覺到，原來「沒自信」常常會被包裝在「炫耀」、「憤怒」...等其他用來證明自己、保護自己的行為之中。

因為不瞭解行為背後的意義、忽略了間接的影響，所以我這朋友他錯過了改變自己的時機，也拒絕了提升自己的機會。

內功的深度

從上面的例子我們可以發現，正因為內在的範圍如此廣泛，要注意的地方有各個方向，而且說實在，大部分的項目和把妹這個主題還不完全相關，更有些是隱含在行為內的...。也因此自我提升是一件很困難、很緩慢的事情。

所以今天！我要告訴各位一個大家可能都知道，卻從來沒有認真去正視它的秘密：

內在 / 內功，就像是基本功。想要達到某個境界，你一定會有非常扎實的基本功。

同樣是揮出一拳，沒有基本功的人，就只能發揮肌肉表面的力量，揮出不怎麼有力的一拳。有扎實基本功的人，腰馬合一，力量從腳底到拳頭，全身瞬間協調，運勁發出 - 就像是李小龍的「吋勁」一樣。

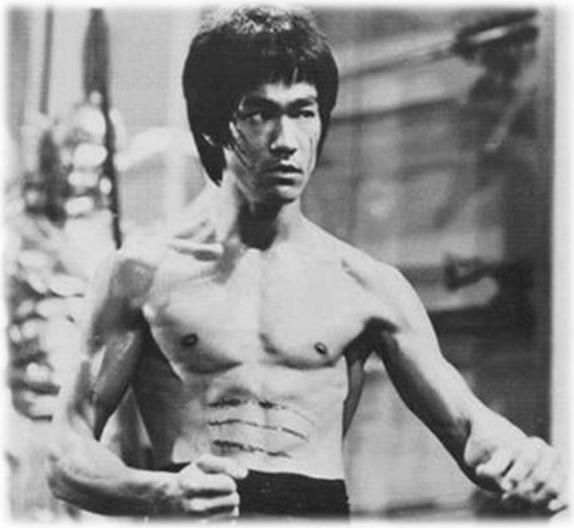
很多人會說，我靠著外功的不斷著練習（慣例、話術、招式等），也進步很多啊！憑什麼說內在才是唯一進步的方法？

沒有錯！進步 - 內功外功，當然是兩者都有幫助。

但是！想要的不只是進步，而是成為「達人」的時候，那麼你更需要內功的深厚累積。

當進步到一個階段，卻感受到自己一直停滯不前，很有可能就是因為**沒有足夠的內功來呈現所施展的外功**。

造就一個高手和普通人真正的差異，正是內功的深度。



自我提升

想要變強？那麼就增加內功的深度吧！

這時候，你只能透過自我提升。不囉唆！自我提升只有兩個重點，分別是方法和心態：

方法：種下種子，長出森林。

心態：認識自己 / 面對自己。

在這一本電子書中，我會著重在**方法**的說明。至於心態的部分，由於這也相當重要，而且抽象不易解釋，所以之後我會再推出第二本電子書，來專門說明**心態**的部分。

有把以上這兩個重點放在心上的人，一年過去，再回頭來看，你會發現你已經變得很不一樣，這是一個自我提升都必定歷經的過程。接著，隨著一年一年的過去，慢慢的，你就會成為一個非常有魅力的人。雖然緩慢，卻非常踏實，而且這屬於你的進步，沒有人可以拿走。

現在，我就來告訴大家自我提升的細節。

種下種子，長出森林

看到這邊，大家應該會覺得奇怪？什麼種子和森林？

在解釋之前，有個觀念要先讓各位知道：**知道**和**悟道**的差異。

想要明瞭一個道理（或技能），若沒有經歷「知道」和「悟道」兩個階段，那是不可能將這個道理學會內化的。尤其是觀念類、抽象的事物，更是如此。

為了讓大家能更清楚的瞭解這裡要表達的是什麼，我透過以下兩個例子來跟各位說明。

這兩個例子，我舉了男人在認識女生時，應該具備的兩個基本觀念。不知道的人，可以順便當作學習。

<Example 1>　觀念：認識女生的時候不要有得失心

上面這觀念，有的人連聽都沒聽過，心想：「什麼是得失心啊？」

這些人便屬於第一階段：他們需要學習，從**不知道**到**知道**。

至於那些已經「知道」的人，雖然本來就知道有這件事情，但在實際和女生互動時，或做不到，或不知道該怎麼做。

因為不完全明白，結果最後還是出現了比如說奪命連環摳、搭訕就非得要到電話不可的心態、邀約不出來就一直盧淡...等等。事後，他們回頭來看，有發現自己還是在做不對的行為。雖然不知道怎麼改，不過起碼已經開始注意這件事了。

這樣的人便屬於第二階段：他們正在思考、體會，從**知道**到**悟道**。

<Example 2>　觀念：搭訕時，要當作本來就認識、理所當然。大家都是好朋友。

同樣的！有些人可能第一次聽到這個觀念。不過既然聽到了，現在他們就從不知道變成**知道**了。

已經知道的人呢，也需要努力去體驗這個觀念的精神和感覺，到最後便能真正做到成功的搭訕，讓女生不知不覺就認為自己跟你好像已經很熟了。這時候，你便**悟道**了。

現實生活中，你有多少觀念、技巧還不知道，又有多少正在悟道呢？

自我矇騙

我這邊要分享的是，依照過去帶學生的經驗，大部分人都沒有把知道和悟道區分開來。也就是說，大部分人都以為「知道就等於會了」。更切確的說，**他們以為他們已經做到了**。

就像上面得失心的例子，很多向我諮詢的學員，他們都告訴我，他已經不在乎那個女生怎麼樣、他已經沒有得失心了。但是在我聽完他的問題之後，我發現大部分的人其實都在欺騙自己。像是「我還能怎麼做才可以吸引到她的注意？」、「我前天看到她FB裡面有個動態好像在說我。」...等等，不勝枚舉。各位應該也不難看的出來，心中會提出有這樣的問題，到底是沒有得失心，還是有得失心呢？

這樣的情形，主要是因為**沒有面對自己**。嘴巴上講的，和實際做出來的行為不一致。而沒有面對自己，正是讓自己無法悟道的主因。

因此，在教學過程中，雖然我很常聽到學員給我的回饋是：「啊這個我本來就已經知道了，你講一些我不知道的」。但其實，我真正在做的是：透過讓他們面對自己，幫助他們更快**悟道**。

我能諒解他們的心情，因為我自己也是這樣過來的 - 悟道通常都是困難的。因為除了面對自己之外，你還需要認真去**體會過程**以及**感受其中的精神**。

如果沒有一個真正想悟道的心（永遠覺得自己是不足的，求知若渴。那是一種謙卑的感覺），那麼很容易就會犯下普遍的錯誤，誤以為：知道 = 學會了！

<Example 3>　觀念：知道和悟道的差異。

現在，各位你們已經**知道**我在說什麼了。

接下來，試著去體會然後**悟道**吧！

開始改變

現在，回頭來談什麼是**種子**。

簡單的說，種子，**就是你希望能夠改進的明確事項**。

比如說，最近你被一個非常喜歡的女生罵不夠體貼，甚至還因而失去了在一起的機會，所以你心裡受了傷。從此你對於男人要懂得體貼這件事，印象非常深刻。因此接下來，時時刻刻都會去注意、你都想要變的體貼。只要有機會跟女生互動，不管是言語、動作、還是時機，這些關於體貼的問題，都無時無刻出現在你的腦海裡：我剛剛那樣講會不會不夠體貼？我剛剛是不是應該順手幫她提袋子才算體貼？想要給人體貼感覺的話我還應該做些什麼？什麼時候做會給人更體貼的感覺？...等等

若今天有件事情，你一直很在意，你就會不斷提醒自己。做到這樣，那麼你就是有在照顧這個種子，有去幫它**澆水**。如此一來，過陣子它便會發芽、茁壯。那麼總有一天，它會長成一棵大樹。

從知道到悟道，為什麼兩者有程度上的差異？關鍵就在於你對於種子的照顧程度。

這時候，可能有人會說：「種了種子，可是我還是不知道怎麼做啊？比如說，我想要變得很會跟女生聊天，但是我還是不知道怎麼聊天啊！？」

會不知道怎麼做，這是再正常不過的一件事了！如果你連眼前的第一步都不知道要跨在哪裡、也不知如何跨出去的時候，怎麼可能會改變呢？

比方說，你想要變的有錢，難道錢就會突然從天上掉下來嗎？當然不可能。所以，想要完成一個大方向的主題，首先你必須先**將你的問題格式化，轉變為你可以執行的細項**。要變的有錢，那好！我就要開始制訂賺錢的計畫、培養金錢觀念。計畫的細節有哪些？需要學習的觀念有哪些？從哪裡可以得到這些資訊...等。格式化就是不斷的細分，把眼前的問題不斷明確化下去。最後，整件事情（成為有錢人）的第一步該往哪走，就會有個清楚的概念。

同樣的，想要變的會聊天，首先就要先把自己想改善的地方找出來。比方說，我講話不怎麼有趣，而且我也不知道要怎麼才能變的有趣。那麼眼前第一件功課，就是弄清楚「怎樣才算是講話有趣？」。

因此，想了一想，我發現眼前能做的第一步就是，從今天起，我每天記錄三件生活中會讓聽者覺得有趣的表達方式，也可以是好笑的事。等蒐集一定的數量之後，就能交叉比對，慢慢抓到其中的精神了。這時候，我就能定義「有趣」。

只有這樣，知道什麼是有趣之後，我才能安排第二步：取得「讓自己變有趣」的元素。這些元素就是種子。找到種子之後，接著持續的去幫它們澆水，最後我才能成為一個有趣的人。這，就是**格式化**。

不經過格式化的人，是不可能改變的。那些常常抱怨不知道怎麼開始改變，卻又不實際去做的人，我要送給你們一句話：「成功絕對不會是一個按鈕，按下去一切就會改變。而像是一顆種子，種下去還必須持續照料，成功才會到來。」

假如已經訂出格式化的細項，那剩下的，就只要把這件事放在心上，隨著時間經過，改變就會自然發生。

「啥毀！？有這種事，什麼都不用做？」

沒錯，就是這麼簡單，一點也不唬爛。我來分享一個故事給各位吧：

完美的關門

我住在一間公寓裡，每次通過樓下大門的時候，我都想要節省時間 - 用跑的通過，然後把門用甩的關上。這樣一來，我就可以不必浪費時間停下來關門。

為了確保門有確實關上，我總是很大力的去甩門。結果「碰」一聲！製造出很大的聲音，就開始有住戶在抗議。於是，我只好開始調整力道，甩小力一點。結果反而變成老是沒關上，害我又要折回去乖乖關門。

大概過了一個月之後的某一天，一如往常我回到家奔跑通過然後甩上門，我忽然發現在我快速通過門之後，發出完美的關門聲。那是不大不小，恰到好處的聲音：門有關上，而且一點也不吵。

那一天，我才發現，不知道什麼時候開始，我已經自動修正，完成關門的學習了。

上面的故事我想告訴大家，其實那一天我學到的，當然不只是學會怎麼關門這種無聊的小事；而是我瞭解到，**原來人都有一個自動修正的機制**。只要找出種子，並且很用心的去照顧、注意它們，就算不知道怎麼做，最後身體還是自動會找到正確做法的。

對照這個的例子，我來幫各位複習一下我前面所講的：

首先，我找到一個想要成功的大方向：想知道怎麼完美關門，所以我必須先進行格式化。透過經驗和教訓，我觀察到，關門： 1. 不能太大力　2. 不能太小力。此時，格式化完畢，我細分出兩個明確的方向，這就是我的種子。接下來的一個多月，我每天都注意著這兩件事，細心照顧這兩個種子。因此最後，我獲得了成功。

雖然上面講的這個關門，只是一個極為簡單又無聊的例子，但也正因為這樣，我想告訴各位，這真的一點都不困難，別被專有名詞嚇到了。什麼格式化、什麼種子…。那只是我為了方便描述，所以才不得不把這個概念取出一個名字，如此而已。

所以，想要提升自己的人，第一步，現在就開始尋找自己該種的種子。

不知道種子怎麼找？那麼你就已經找到了你的第一個種子：

➔ 想知道哪些種子對於提升自己是有幫助的？

記住，這就是你的第一顆種子。比起那些覺得自己都不用修正的人，他們連什麼是種子都沒概念，更不用提還去找種子出來修正自己，你已經領先了一大步了！

最後提醒大家，種子不是種下去就好了，你還要澆水、照顧它：當你很飢渴的想知道自己有哪些點該去改變，你就會變得越來越客觀、謙卑，而且永遠覺得自己不夠。那麼，你就會不斷的觀察並記下你身邊值得學習的案例，不斷找到新的種子。

種下一個種子，你會得到一棵大樹。

種下很多種子，最後就會長出一片森林。

而這片森林，是屬於你的個人魅力，造就了你的個人特質！

自然派

講求透過最自然真實的自我內在，使自己徹底提升成為一個有魅力的人，來達到吸引異性的效果。稱為自然派。

這個派別，透過不斷的啟發，和自我內在的提升，使自己成為一個更優質、隨時散發正面、積極、活潑能量的人。

不只是在感情、認識異性層面；職場、交友、親子關係等，所有人際互動相關範疇，都會有顯著的進化。自然派，不單只是認識異性的門路，而是建立一種高品質的生活方式。

我是 log

祝賀大家，都能達到這個能量的狀態。成為 深功內藏，內斂外放的強者 -

Jan / 2014 log

如果你看完這本電子書之後，還有任何男女互動各階段問題，歡迎你透過一對一的諮詢服務與我聊聊。
有任何問題、想法，都可以和log討論。參考網址：
http://www.huntluv.com/consult.html

獵愛學分 © 2013 - 2014

網站： www.huntluv.com **論壇：** Qman.cc **粉絲專業：** http://www.facebook.com/huntinglovecredit