

30+男性必学的恋爱宝典

20250407 情感六处

前言

本文非常干，比压缩饼干还干。6000字长文，建议读两遍，否则你消化不了。学而时习之，没事就拧出来看，当作你爱情的“资治通鉴”。

副标题：给男人的八大恋爱忠告。

先申明一下：我写付费文章，不是为了忽悠你点进去。太多作者，写一些空洞无物的文章骗你，就为了几块钱。真寒碜。亲，我不靠这个活命。

多年来得到的经验教训，如果免费给你，心有不甘，你也不知道珍惜。

作为实战派，我错过了太多女孩子。喜欢白嫖的人请记住：轻易得到的都不知道珍惜。

基于对美好爱情无限的憧憬，以及对写作这种表达方式的最大热诚，我才坚持到现在。

道不轻传，法不贱卖。

想一想，一个男人，30多岁，上有老、下有小或者下有婚育烦恼。中间还有工作事业的压力。你还有功夫去恋爱吗？

每一个女孩子都是上天派到人间的
一个天使。每一段姻缘都会因为一首
歌、一个地方，让你触景生情。

爱情，不就是美好的回忆？

品文之前，先去听五首歌。

一、等你下课。

二、晴天。

三、撕夜。

四、领悟。

五、别怕我伤心。

五首歌对应六个女孩子，每一段感情
都值得被好好铭记。

一、周杰伦的歌居然占了两首，不愧
是跨越时代的歌手。他那种青涩的校
园风确实能让人感到苦涩的爱情。

第一次听《等你下课》我已经 32 岁，
对方 19 岁。

我知道她高中毕业不久，我也知道她
心里可能还住着另外一个男孩。

每次我们眼神相遇时，她总会害羞地
移开。青春是美好的礼物，也许我抓
不紧它，也许我不久就会下车，至少
那一刻我觉得好美。

我不介意她把我幻想成另外的同学，
我也不介意她给我感觉可能只是虚
情假意。我回到了初恋、回到了青涩
的校园，哪怕非常短暂。

我忘不了她穿的百褶裙，也忘不了她
唱那首歌时，眼中充满对爱的期待。
大腹便便的我已经不能再穿着校服
陪她去拍艺术照，但总有那么一刻，

我在等待她下课，等待着把刚买的礼物送给她。

此时下课铃声又响起。

二、晴天。

当时我 28 岁，她 22 岁。她的眼睛很大，瓜子脸。

当时，我刚买了 18 万的大众凌度，那是我第一辆战车(太多回忆，略过)。

车里最喜欢放的一首歌是一路向北。无论是独自或者陪伴，行驶在无边公路，别有一番滋味。

她是我客户介绍的对象，一年没联系，等她来我公司的时候，我已经有孩子了。

记得有一次，下大雨，她说她想学开车，但是她没有驾照。

我说没关系，找一条车少的大道。我骑着她的电瓶车，她开着我的车。她越开越快，我跟不上。她把车窗打开，外面下着雨，我头发全部湿了。

由于惊险刺激，她对我大声呼叫满脸都是笑容，我作为一个男人肯为他冒险，就是对她最大的回应。

一直开到了她家楼下。停车时，车里的音乐切换到了晴天。

我在雨中看着她，歌词正好是：刮风这天，我试过握着你手，但偏偏，雨渐渐，大到我看你不见。

由于过于应景，从她的眼神中，我看到了好感。年轻，就要一起做很多疯狂的事情。

一个男人，没有和女生在雨中嬉戏，没有女生在大雨中等过你。无论你考上复旦，或者挣了一个亿，都是残缺的人生。

此后，每次去 Ktv，她都会唱《晴天》，每当唱到：还要多久？我才能在你身边，但故事的最后，你好像还是说了拜拜。

她总会深情地看着我……

三、撕夜。

小兰是我的租客，01 年的女生，认识她的时候，她 20 岁，我 30 岁。

她喜欢蹦迪、喜欢唱 k。

我当时不明白一个小女孩，为啥会唱阿杜这首老歌？

后来才明白，这首歌是专门为我而唱。

那个人在天桥下，留下等待工作的电话号码，我想问他，多少人打给他。

那时小兰刚出社会，无依无靠。她也想问我，留了多少电话给租客，留了多少电话给其他女孩。

她知道自己只是一个过客，不久后就会离开。小兰经常会靠在飘窗台发呆，月光打在她脸上，胶原蛋白溢出的感觉。纤细的长腿露出来，只一层薄薄的睡衣。

而我呢，沉浸在男欢女爱的入定时刻，根本没发现她的心思，根本不在意，也根本没有时间去发现美好。

那时月供搞得我焦头烂额，又要面对太多诱惑，不知道该如何选择。整个

人飘在半空中。

等过了几年再回看，发现自己做了一个失败的选择。

那种痛苦，那种失去，比你买错一套房，做错一次投资还要更深刻。刘若英说，有些人，一旦错过就不在。

每当撕夜的旋律响起，我总会想起小兰。

四、《领悟》和《别怕我伤心》之前已经写过了。年轻时候的爱情了，前面一个追着汽车跑，求她不要去苏州；后面一首，感动了两个女孩子，第一个叫我把原声关掉，第二个直接因为一首歌爱上我。

好了，说了很多，并不是为了炫耀，而是为了告诉你一个道理。

人的身体就是一团糟糕的屎山代码，亿万年来，上帝对它缝缝补补，有成功的地方，也有很失败的地方。比如阑尾这个器官，就是上帝的烂尾工程。去年，我有个朋友走了，很突然，最后几个月，癌细胞直接将 35 岁的他变成了一个 70 岁老头。

有时候，人的衰老会加速。基因不关心你的生老病死，它只关心一件事，这幅糟糕的身体是否延续后代。它给你设计的一切奖励都是在诱导你：多巴胺、内啡肽，负责爱情方面的奖励叫做荷尔蒙。

浩子给 30 岁以后的男性的第一个忠告：**谈恋爱、结婚，尽量不要找同龄**

人。

重要的事说两遍：谈恋爱、结婚，尽量不要找同龄人。

年纪越大卵细胞越不活跃，身体结构注定了大龄女性经不起折腾。然而，大龄产子并不是最致命的，毕竟还能生。

重点是一个 30 多岁的女人，眼里已经没光了，她不再相信爱情了，她心里只有算计。

你让 50 岁的周迅去演少女，她真的会演砸。

也许她已经有过一段婚姻，她把最好的感情已经给过另外一个男人。她的心里只有孩子，你不过是一个供养者的角色。

也许她还没有结婚，但是屎山代码的身体，长年累月，已经积累了太多毒素。

尽管她看起来还年轻，尽管她每天坚持锻炼。最近看张静初阿姨的直播，冥想、打坐、锻炼、瑜伽，每天不断重复，太无聊了。

岁月在张静初脸上留下深刻的痕迹。明星尚且如此，更别说普通女性，长期的生活折磨，她给不了你最青涩的爱情。

一段感情最好的时光就是 18~22 岁。一旦过了这个年纪，她尝过爱情的苦以后，就会由少女蜕变为少妇。少妇除了经验什么都不能给你。

而男性，就是要去卡爱情的生态位，做她第一个爱上的男人，让她把第一次给你。注意，这里的第一次不是特指处女。

第一次深爱的人，你会占据她的灵魂。多年以后，你给她的永远是满满的回忆。

女人就是这么神奇的动物，一旦你给到她无限的回忆，就能起到阵痛作用。将来，无论她吃了多少苦头，美好的回忆就是她最好的阵痛药物。

这也是很多女性不愿意离婚的原因。浩子给你的第二个忠告：**钱不是万能的，没钱是万万不能的。**

钱就像游戏里的作弊道具，它在关键时刻能够给你带来加成效果。

对于青涩的爱情来说，钱不是最重要的。重要的事我已经说过了，你要在她心里占据生态位。

第一次淋雨、第一次哭泣、第一次烛光晚餐，第一次旅游、第一次等你到深夜。很多、很多……

钱起到的作用不过是一个 buff 叠加。只有捞女，或者 30 多岁的女人，才需要你不停为爱情充值。少女需要的充值是陪伴，钱只是辅助。吃个饭，旅个游，开个好点的酒店，买个礼物，花不了多少钱。

钱最重要的功能是帮你节省时间，打怪升级不如买作弊道具。

如果你是马斯克就完美了，第14个娃的妈妈疑似是模特，他直接给250万美刀，再去做亲子鉴定。

如果你不是马斯克，只要你走完整个流程，他也仅仅比你领先半年达到彼岸而已。钱确实能帮你节约时间，帮你加速。

浩子给你的第三个忠告：**时间管理很重要。**

众所周知：一个三十多岁的中年人，很忙，事业也好，积累资产也罢，都是非常痛苦的事情。

为了将来过得好一些，现在压抑一下自我。你可能没有时间精力去体验美好的爱情。

我想告诉你，时间都可以抽出来的，就像牙膏，挤一挤总还有。你可以用碎片化时间来应对。

总之，你一定要赶在其他男人之前，把一整套流程给走完，给她很多愉快的、永生难忘的第一次。

前前后后也花不了太多时间，最多半年。这半年我抽出时间陪你耗，一次旅游最多七天，一次晚餐两个小时，你本来就要吃饭。

最难的就是陪她聊天和逛街。聊天还好，你有空就回呗。回个消息，花不了多少时间。

有人说，会影响你专注。这个咱们下文继续讨论。

浩子给你的第四个忠告：**不要参考他人意见，做回自己。**

有一个男人，抽烟、喝酒、生活节奏很乱，有时候睡地板，有时候就在实验室旁边睡，他还喜欢泡妞；

还有一个男人，不抽烟、不喝酒，生活规律，平时喜欢看书，不泡妞。

前一个叫马斯克，后一个叫张一鸣。

请问，中美两位完全不同的生活规律的男人们，为啥都成了首富？

如果有人告诉你，男人就应该不抽烟不喝酒不泡妞，做清教徒才能成为人上人。

请直接标注傻逼，**男人发财和生活规律没有半毛钱关系。**

两位首富都有一个共同特点，他们极其专注，能够迅速思考出商业社会的核心本质，并且能够落地。

这种非常了不起的能力，反而花不了他们多少时间。他们有很多剩余时间用来消遣。看书和泡妞不都是消遣？

你告诉我哪个高尚，哪个低贱？

看书阅读和泡妞都很费时间，原来首富们都不忙，牛马才忙，因为牛马只能出卖时间。

凡是说不抽烟不喝酒不泡妞的男人们才是优秀男人，才是好男人的都是底层牛马。

因为他们只能通过不断重复贱卖自己，以获取金钱报酬。一辈子在底层打转。

你的爱好与你的事业没有半毛钱关系。

当然，从科学的角度看：抽烟喝酒要适度，否则会影响寿命。

不要做粉耳朵，意志坚定，我就是我，颜色不一样嗯烟火。更不要放弃主动权，不要女生说你两句，你就认错。你要有个性，你的个性就是驾驭她的法宝。

更关键的是你要时刻警惕她的 PUA，女人天生就擅长 PUA：某某男人对她女朋友真好，你看别的情侣怎么怎么样，你应该怎么样？

她会像你妈一样，从小灌输你，给你洗脑。

记住：做自己，不改变，你的归途只能是有钱。

浩子给你的第五个忠告：**要结婚，尽量不要领证。**

第一：领证就是把你的资产给她一半，领证就是激发人性之恶，给她合法伤害权。

我可以和你拜天地，可以办酒席，可以度蜜月。但我不可以把一半资产给你，因为你驾驭不了。我是在对我俩的未来负责。

为什么要循规蹈矩，为什么领证才意味着结婚？如果你真的爱我，不领证也可以一直爱我。

当然，如果你没有资产，那么赶紧结婚，求着她结婚，反正也没有可分的东西。

第二：现代婚姻默认的是永久制，完全不合理，合同制才合理，一段婚姻7~10年才是合理。

没有人敢提出来，也没有人觉得不妥。所以去年只有600万对夫妻进入围城。你却不知道有264万对夫妻离开围城。

婚姻制度已经事实解体了，无可挽回。14亿人口，每年只能维持300多万对夫妻，已经不能代表大众的需求了。一段感情，没娃最多两年，有娃就是十年，几乎很少例外。很多人之所以不离婚仅仅是因为没钱，混得很失败，得过且过而已。

浩子给你的第六个忠告：**赶紧生娃、赶紧生娃、赶紧生娃。**

秋刀鱼有保质期，爱情也有保质期。爱情的保质期在6个月~2年。两年内，你们没有生娃，很大概率就不会生娃了，这个概率我感觉有90%。超过2年依然生娃的情侣最多占比10%。

如何在保质期内生娃是门学问，也是我得到最痛苦的教训。

我现在流着痛苦的眼泪给你们写文，每一个字都是血与泪的融合。

上面提到的六个女孩，我都曾经深爱，可是没有与其中一个留有后代，我非常痛苦。

反思复盘：我还是太纠结，并没有规划好以后孩子的路线。

我找女朋友除了颜值，从不看任何条件，导致很辛苦、很累。

所以，我总觉得下一个会更好，蹉跎了很多时间。

浩子给你的第七个忠告：**不要错过了黄金6个月保鲜期。**

这个非常重要，一旦没卡住，她就变成了别人老婆，很疯狂的，竞争激烈，总有人排队等待爱的号码牌，我的优势并没有那么大，只是比别人领先半个身位。只是比别人优先体验而已。没有人会一辈子等你，忘掉你很简单。如何去卡契机呢？你要学会营造氛围感。很多人不会，一辆好车就是为了偷懒。让车子代替你说话。她坐到车上，是不是创造了机会？

契机还有很多，就是你们共同经历的美好瞬间。你要根据她的个人喜好，去营造环境。

任何道具都可以拿来给你你营造氛围。

浩子给你的第八个忠告：**女人都非常善变。**

这种变其实比男人还要厉害，男人花心是有现实利益追求，他们想尽可能

多地传递后代，就像蒲公英一样，种子随风传遍世界。

而女人的善变就是一种单纯的心态。她喜欢化妆品、包包、美容，她需要每天换不同的衣服、美甲、睫毛。无论你贫穷还是富有，结果都一样。你富有，她只会在一开始尊重你，等到了一定时间，她就会上房揭瓦，她就要做董事长，参与决策，参与整个资产的分配，当家作主，翻身农奴把歌唱。

你把一个女人从底层拉上来，早晚有天她都会不满足，都会蹬鼻子上脸。这是人性，不以个人意志、以及美好幻想为转移。

如果你贫穷，她就会嫌弃你，或者出轨，或者逃离。

怎么办？

既然人性不变，那么你只有去卡她最好的年纪。这个年纪既包括恋爱年纪，也包括生育年纪。

好了，总结一：从认识一个女生开始，到你们有过一次眼神交流起，如何在有限的时间填满她的整个生活？

注意，我说了眼神交流，不要动不动就相亲，线上聊天也不好。公园相亲角贴一张纸，在纸海里相亲的，我真的看不懂，有病就去治。

眼神才是心灵的窗口，要线下见面，面对面交流。线上聊不出未来爱情。

确认了眼神以后，再用以上八个方法，在单位时间内迅速走完流程，不要做过多停留。

以上，8点忠告，希望你记下来，没事多看，看了要去多练习。

总结二：如果你看到最后只看到了幼稚，说明你完全没看懂。

再给你加餐巩固一下，即：人生不过就是一场戏剧。而你不过是导演兼男主角，你就是在拍一部青春偶像剧。你一个30多岁的大男人可能觉得搞笑。

是的，一个30多岁的女人大概率不会信这一套，她们在乎的只有钱，只在乎现实的利益。

但是一个20岁的女孩她就信，她对爱情有坚定的信仰，她需要男朋友给她营造这种氛围。她要的就是戏剧的冲突性。

在你看来很神经的事，比如半夜起来数星星，比如说走就走的旅行。一些很傻很稚气的行为，就是爱的释放。电影电视剧都这么演，不丢人。女性情窦初开都一样。对你而言，这个惊天的秘密就是极大的收益。

咱们回到第五个忠告：韩国财阀三星企业的长公主，依然逃不过爱情剧的套路。义无反顾跟保镖大叔结婚领证。结果过了两年保鲜期，保镖反手就把公主给起诉了。官司打了很久，保镖

要 1000 亿韩币加各种房产，根本谈不拢。

近水楼台先得月，三星董事长千防万防，特么的家贼难防。

很多成功的套路为啥屡试不爽？为什么你会点链接，点广告，点文章？为什么你会爱上一个人？

因为有一个人性的框在包罗万象。

如果，我说了这么多你还说做不到，那只能自求多福了。

纸上得来终觉浅 觉知此事要躬行，祝你好运。

全文完