

爱是一种可以被学习的能力
所谓挽回，其实是在成为更优秀的自己

花镇◎作品 冷爱◎监制

如何挽回 你的爱



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

你如何挽回
的爱

花 镇◎作品

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

如何挽回你的爱 / 花镇著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017.7

ISBN 978-7-115-46039-4

I. ①如… II. ①花… III. ①情感—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第116018号

内 容 提 要

心爱的 TA 走了,留下的只有痛苦与眼泪,用尽一切办法挽回,却导致关系更加恶化,爱情是否还能挽回?本书围绕性格不合、父母反对、长期争吵、沟通不顺、对方变心、矛盾升级、异地恋情等造成的感情破碎,给出挽回复合、修复婚姻及解决情感问题的方案。本书适合彼此性格难以磨合、经常吵架、产生矛盾冲突;存在沟通障碍、常常理念不同、各执己见、冲突不断;父母反对、如父母看不上对象,坚决反对,矛盾激烈;感情逐渐退热,失去激情,渐变陌路;长期异地恋爱,导致情感淡薄,不能沟通;彼此了解不够充分,观念分歧,经常吵架等存在情感问题的读者阅读与学习。

◆ 著 花 镇

责任编辑 赵 娟

执行编辑 冯 欣

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.5

2017 年 7 月第 1 版

字数: 160 千字

2017 年 7 月北京第 1 次印刷

定价: 58.00 元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号



冷爱

花镇联合创始人，情感专家

不管你是在好奇、担心、焦虑、痛苦还是其他什么情绪下，只要你打开了这本书，都可以看到花镇团队正在努力为你提供的价值：情感修复、关系挽回。

当你继续往下读，你会发现这本书凝聚了花镇团队的心血。从2008年3月至今，我们已经帮助了万千在情感中迷茫的人。这本书全部基于真实案例，原汁原味地呈现了每个案例的情感修复过程。甚至，为了保障这种真实，我们对于阅读的乐趣都做了一定程度的牺牲。但是，我们坚持这样做，因为我们认为，保留真实过程才能给你呈现最大的价值、最多的启迪、最好的帮助。原汁原味，这才是这本书最难能可贵之处。

在这本书面世之前，回顾前面所有华语读物，我没有看到过关于情感修复、关系挽回与维系的普及读物，更没有基于案

例实战的百分百真实的专业书籍。所以，无论你是对情感关系感兴趣的普通读者，还是情感咨询行业的专业人员，这本书都将是对你有极大价值的参考读物。

下面，请允许我为你介绍两个方面的话题，一方面能加强对情感咨询的初步了解，另一方面方便你更好地使用这本书。

首先，谈谈情感咨询。2008年我们团队只有寥寥数人，2017年我们团队已有上千人。然而，情感咨询在中国仍算是新生事物。所以，我想简单介绍一下情感咨询。严格来说，情感咨询有一个更正式的名称——婚姻家庭咨询，情感咨询师的正式名称是“婚姻家庭咨询师”。婚姻家庭咨询师的职业定义很简单，就是为在恋爱、婚姻、家庭生活中遇到各种问题的求助者提供爱情、婚姻咨询服务的人员。2007年，国家劳动与社会保障部组织专家，初审通过了婚姻家庭咨询师国家职业标准。之后，各省市开展婚姻家庭咨询师培训与考试，于是有了今天从事婚姻家庭咨询的持证专业人员和机构。

虽然婚姻家庭咨询师的工作在中国开展才短短10年光景，但是这个职业在国外并不是新鲜事。20世纪50年代，受控制论和系统论的影响，婚姻家庭咨询作为一个全新的方向开始萌芽。在接下来的几十年里，国际上出现了大量专门开展家庭治疗的专业机构。截至2017年，据不完全统计，仅仅在美国，持证的相关从业人员就有十几万人。不过，相比之下，在中国，婚姻家庭咨询作为一个新兴事物，持证的从业人

员并没有那么多，其承载的工作内涵也不仅仅是家庭治疗。

我依然清晰地记得，第一次邀请恩格老师来中国参加“美中高级婚姻家庭咨询师连续培养项目”授课的时候，她直接接触了大量存在情感困惑的客户，然后问了我好几个问题：“为什么这么多人被逼婚？”“为什么这么多人如此焦虑？”“为什么这么多人都要寻求挽回一段感情？”

我想，这些问题的产生不仅因为东西方文化存在大量的冲突，还因为中国和美国的发展进程存在明显的差异。因此，在中国，一位婚姻家庭咨询师不仅要解决家庭治疗的相关问题，还要解决很多其他的本土化问题；不仅要学习家庭治疗的相关专业知识，还要学习自我提升、法律常识等其他相关专业知识。

所以，从这方面来说，情感咨询在中国的发展还有更加广阔的前景；消费者的复杂需求，也对从业人员与机构提出了更大的挑战。只有对中国文化拥有洞察能力的本土化团队，再去结合国际化的婚姻家庭咨询视野，才能充分满足消费者需求，提供一站式解决方案。

其次，我想谈一谈如何更好地使用本书，获得最大的价值和回报。

这本书由一系列真实个案构成。我建议你可以先把这本书当作一个故事集，通读一遍；遇到不感兴趣的部分可以略过，只要知道这个

部分的案例结构、大致主题和发展过程就好了，以后再遇到类似情感经历的时候，再回过头来重读；然后，在感兴趣的部分做个标注，等到通读完毕之后，再展开进行精读。在精读过程中，如果你遇到有任何不理解的地方，可以在微信搜索公众号“冷爱”，然后就可以找我们一起讨论这些个案。当然，你还可以订阅我的情感问答专栏，我每个工作日都会推送真实案例解析；在你喜欢的任何客户端上，包括但不限于微信、微博、今日头条等，都可以找到我们。

关注我们，获得的不仅仅是讨论，更是验证。因为当你读完这本书之后，已经获得了初步的理论知识，你可以再通过我每一次的专栏推送，反复检验和提升你的能力。每一次案例推送都像一场考试，你可以先不看我的回复和答案，先想一想，你的意见是什么，然后再看看我的答案，也许会有新的启发。

使用本书的最佳方式：

1. 学习理论，构建属于你自己的认知体系；
2. 实践检验，通过在我这里看到的新鲜案例，不断检验你的认知体系。

这样，理论和实践联系起来之后，就会不断发生奇妙的化学反应。

最后，作为开启中国情感修复、关系挽回的原创作品，我为本书感到骄傲，更为花镇感到骄傲！在此，感谢广东省婚姻家庭咨询师协会、湖南省婚姻家庭咨询师协会；感谢我的老师，美国婚姻家庭治疗

协会 (AAMFT) 康涅狄格州分会主席希瑟·麦克莱奇·恩格 (Heather MacLetchie Ehinger)；更要特别感谢花镇团队、出版团队里每一位对这本书有帮助的小伙伴。正在读这本书的你，期待与你在微信上再次重逢。

冷爱

20170511 @ 花镇

我本来是想挽回前任，
结果前前任回来找我了



CONTENTS

001

我本来是想挽回前任，结果前前任回来找我了

014

再深的爱情也经不住你一而再、再而三地作死啊

026

想不到，到了 21 世纪，分手的理由居然是“六冲”

042

讨好型女生如何得到真爱

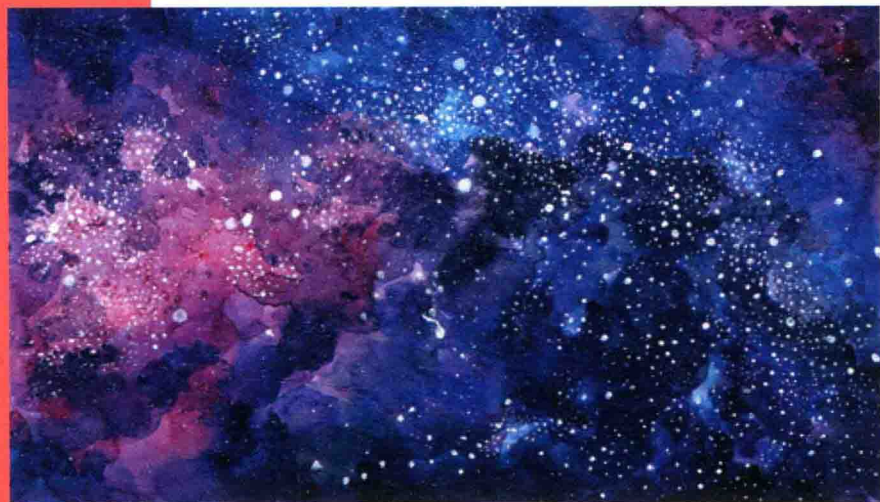
054

十年爱情长跑最终修成正果

066

听妈妈的话，乖乖女的婚姻也会坎坷吗

retrieve your love



retrieve your love



082

婚前意外怀孕，丈夫新婚出轨

094

摊上这么奇葩的婆婆就算了，居然还被丈夫家暴

110

如何正确地让“小三”原地爆炸

122

前夫竟想放弃我与鼠雀之辈结婚



136

亲爱的，请当我抱着其他女人睡了一觉

160

心机“小三”屡次挑衅，坚强独立原配力挽狂澜

174

后妈难做，丈夫只想给女儿找个完美继母

192

丈夫移情别恋，无爱的婚姻何去何从

208

特别篇：现身说法之真假性分手——一位咨询师的情感挽回经历



梁诗敏

花镇情感咨询师

A女士今年29岁，城市户口，正到了谈婚论嫁的年纪。目前有两个男士在追求A女士，按理说A女士占有绝对的主动权，只要挑一个合适的就行了。可是A女士却很烦恼。原来这两个男士都是A女士的旧相识：一个是已经分手的前任B男士，正在挽回A女士；另一个是A女士前前任C男士，从分手到现在一直都在挽回。

A女士苦恼的是虽然B男士比较符合自己的要求，但是双方在结婚这件事情上产生了很多矛盾，尤其是在彩礼、买房、酒席上都产生了较大的分歧。B男士想要从简，理由是B男士的三个姐姐结婚时并没有大操大办。另外，B男士的家长不太喜欢A女士，觉得A女士有点公主病。至于C男士，倒是很愿意为A女士花钱，自分手以后不停地给A女士送礼物，想挽回与A女士的这段恋情。只是C男士的相貌不甚出众，A女士不太喜欢。A女士不知道该做什么选择，另外也觉得自己缺乏情感经营维护的能力，万般无奈之下向我咨询。



鱼与熊掌如何取舍

找到我的时候，A女士已经和B男士闹僵，互相屏蔽了朋友圈。C男士还是一如既往地送礼物。B男士在恋爱期间就一直说要送A女士礼物，直到A女士提出分手，才真正把礼物落实。至少在送礼物这件事情上，C男士远比B男士真诚得多。其实A女士与B男士的冲突本质是双方价值观不一致。B男士的家人想要把婚礼办得简单一些，这是无可厚非的，因为B男士的几个姐姐也是这样的，至少B男士没有双重标准。但A女士作为一个女生，对婚礼有一些美好的向往，认为是一辈子只有一次的事，所以想办得隆重一点。双方都不愿意退让。

这样看起来，C男士是比较适合A女士的，但是A女士并不这么认为。原来，C男士还有一些让A女士顾虑的地方。

第一，C男士虽然对A女士很好，但是两人有一些肢体接触的时候，C男士根本没有生理反应；

第二，A女士一开始嫌弃C男士的外貌，后来才慢慢有了好感，A女士害怕双方在一起后，C男士想起之前的事情会与A女士起冲突；

第三，C男士不愿把手机给A女士看，A女士觉得他有什么事瞒着自己。

A女士对C男士还是有些好感的，对于检验对方是否有生理问题，我给出以下建议。找个借口说灯坏了，邀请对方来家里帮忙修理一下，可以准备一次烛光晚餐，从对方朋友圈中发觉对方的喜好。建议A女士打扮并化妆，双方吃晚餐时，诱惑对方，观察对方身体、表情、语言是否有反应，注意：不能发生关系。

对于害怕今后与对方有冲突以及 C 男士不让看手机的事，可以和对方好好说一下这些事，编辑一条这样的短信：“宝宝对不起，我可能一时间说错话，让你感觉不舒服了。其实我想说，我们之前接触过，说真的，我刚开始确实不太喜欢你，所以提分手了，我不想拖下去，否则对你我都不好。但是慢慢接触以后，发现你这个人其实挺好的，我也挺崇拜你，因为你的各个方面都让我很欣赏，而且也在考虑我们还有没有机会继续发展下去。但是我也发现一些细节，例如，你好像很担心我看你的手机，我不知道你是不是要瞒着我、给我更大的惊喜。但是你这样瞒着我，让我心里很不安。我心里想得比较多，因为我是女生嘛。而且我之前做过一些伤害我们之间感情的事情，这也是我的顾虑之一。亲爱的，我说这些是因为我想知道，你到底是怎么想的呢？”



冷战破冰并不难

A 女士按这样的方法做了，双方也解释清楚了之前的一些误会，双方的关系推进了不少，可是新的问题又出现了——冷战。双方曾经在一起的时候也出现过冷战，因为某些小事闹得不愉快，拒绝交流，有一次冷战一个星期都没有联系。而且 A 女士发现，对方结束冷战的方法也很特别，他会花钱买礼物进行弥补。

冷战其实在两性关系中是很常见的，往往是因为某一方不擅长沟通表达造成的，如 C 男士。但他其实也害怕因为冷战被分手，所以会做出一定的补偿行为。冷战实际上也是一种沟通模式，出现冷战，往往是双方的责任。如果一方懂得如何应对和处理，稍加引导，给对方

一个台阶，问题就迎刃而解了。冷战发生后，男生往往更看重结果，他会想办法解决，如主动送礼物；而女生看重的是过程。男女思维的差异容易产生误会。

我建议奖罚分明。A女士可以对C男士说：“你三天不联系我，让我很伤心，我接下来三天也不理你了。”同时也要说出自己的感受，“我真的希望以后不要再有冷战这种事了，因为这样很伤感情，并不是你送我礼物就能够抵消的。你给我再多的礼物也不如你在我身边。”

不搭理对方指的是仅做简单的回应，如“哦”“嗯”。之后需要给对方提供情绪价值，提供情绪价值不等于让对方开心，而是引起对方的情绪变化，让对方知道冷战是不正确的。例如，对方顶着40℃的高温来找我吃饭的时候，可以适当给予奖励，可以说：“亲爱的，你顶着大太阳来看我，我真的好开心啊！我去买雪糕，一起吃吧！”奖罚分明有助于关系的发展。



好好说话的重要性

A女士和C男士之间的大多数问题都是由沟通不足引起的。衡量一个人的沟通能力不是看他说话多不多，而是看他能不能建立起沟通的桥梁。

举个例子：有个女生在S市上班，她母亲经常催促她找男朋友。她开始会答应，后来母亲还是经常催她，两个人常争吵。她找到咨询师，咨询师就让她按以下五步与母亲沟通。

第一步，先肯定对方的善意。“妈，我知道你是为我好，希望我找个好男友，让我过得很幸福。”

第二步，描述事实。“但是我的这个项目真的很重要，如果做不好，