

忘记爱

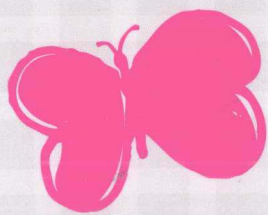
感谢那些

曾经

痛彻心扉的

恋之失

从失恋开始



林子·著

国内首部失恋开导流程和
解码男女关系的秘笈

凝聚爱情正能量

最有效的失恋逆转书

谨以此书献给那些寻爱、

正在爱、曾经爱……的人。

了不起的我们。

来场从失恋开始的爱情大逆袭。



Wuhan University Press
武汉大学出版社

忘·心·愛

林子

从·失·忘·心·开·始



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱,从失恋开始/林子著. —武汉:武汉大学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-307-10455-6

I. 恋… II. 林… III. 恋爱心理学—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第022510号

责任编辑:袁 侠 责任校对:赵 娜 版式设计:林艳玉

出版:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行:武汉大学出版社北京图书策划中心

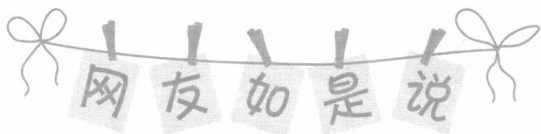
印刷:廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本:880×1300 1/32 印张:8 字数:160千字

版次:2013年6月第1版 印次:2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-307-10455-6/C·343 定价:28.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



我不想被找到：

我会以提升自己的价值为重心的。反正价值提升了是对自己有益的事。他能再看到我的好、爱上我当然最好。时间久了，我的价值提升了，生活丰富了，也许到时候他不回来也没关系了。虽然那句“成功率不到50%”的话，让我有点儿灰心，不过我现在只能抱着逆转的念头努力地好好生活，以后怎么样谁也不知道。还是很谢谢楼主了。

呆子子：

你不可能没心没肺地就把一场恋爱谈好。这话真有道理，恋爱也是个项目，林子理智地分析强过贴心的抚慰。被追的时候不能懈怠、忘记思考，被甩的时候倒得任由他去。下次恋爱一定把心肺智慧都用上。失恋是堂复习课，准备下次再开考。

· 老大：

林子大哥，今天不是来向你求教的，而是代表自己和各位因为“林子理论”而坚持不断改变的失恋者们在这里谢谢你的。我们都是小爱，你助人脱离失恋的苦海才是大爱。

· 米兰妮：

聪明的林子，我是专门来感谢你的，你的失恋流程我全部拜读了，我现在才领悟了我失恋的原因。

· CALLA：

林子，你的帖子对我还是有蛮大作用的，有时候间歇性地反复的时候，我就会跑来再看一下你的帖子。

挣钱、交朋友、出去玩、带父母玩、学吉他、学画画、考托福、考CPA，攒够学费出国读书、减肥、变得更美、看各种心理书，现在有时候觉得每天的时间都太少，要做的可以做的事情太多了。

FFFFOUND:

我觉得你写得太好了，顿时觉得好了不少，简直是神笔，比其他开导性的文字好太多了，膜拜，也谢谢你。

虚荣心小姐:

林子说得很对的，最低智商、最没用的人才是直接去挽回。要想以后不会再发生被甩的事情，就是要把对方重新吸引过来。我现在正在从低位逆转，结交新朋友了，很多以前因为恋爱不参加的聚会现在都参加，有了很多追求者，也建立自己的自信了。

MANISSA:

说得太好了，精辟！我就是一开始处于高位，结果……后来真喜欢上了他，我就傻了，地位变低了，自己把自己搞低端了。谢谢楼主的几句话，拍醒了好多傻姑娘。

SR:

你说得很对，顺其自然在好多时候是最好的解决方式。其实我们交往的后两年半也是分隔两地的。刚开始还好，现在都有些累了吧。我也觉得我们面前困难重重，决定放过自己了，也不想什么非要断联非要当朋友的，不论以后以哪种方式相处，都要自己练习放下，以平常心对待了。走着看吧，毕竟这个年纪，什么都没有自己的前途重要。

愤怒的灵魂:

谢谢你。如果早几天看到你的文章，我们也许就不会分手了。

SUE:

林子，认真看了你所有的帖子，受益匪浅，无论是精神上还是技巧上，给自己在失恋后在挽回的道路上（准确的说，不能说是挽回，而是提升和逆转关系）很大的支持。

前言 PREFACE

每一座城市，甚至每一个小区，每一天都有一段段感情开始、结束……每天都有人身处男女关系的痛苦之中无法自拔。

每个人都希望自己能够过得好。要知道，失恋时候的我们过得并不好。

曾经两个人的甜蜜，每晚睡前的“晚安，亲爱的”变成了如今的两人分离，苦涩的“再见，再也不见”，有多少真正爱过的人可以轻松应对？

恨对方吗？恨对方的自私、冷漠、不近人情，一点儿都不考虑你的感受，留你一个人孤独地待在原地，自己却狠心地走了？

可是一开始他却是那么温情，对你那么好，接你上下班，细心照顾你的生活，关注你的一切，毫不吝啬地给你足够的爱。

为什么会变成这样？

难道他就不会回来了吗？

你做出了那么多的牺牲，那么多的努力，甚至放下了一个人的自尊去挽留他，这些难道他都看不到吗？他对这一切都无动于衷吗？他的心就那么硬吗？

其实爱情不是你怀着一颗真心扑上去就能解决所有问题的，要想经营好爱情，你还需要其他一些东西。

我曾经也亲身经历过这些痛苦，看不懂爱情的种种。在通过某种不寻常的经历后，我终于看清了男女关系的本质。我愿意将之分享给大家，因为我也曾失恋过。

通往复合之路的方法不只一种。本书将教给你除“挽回”以外的另一种方法——逆转。本书并不认可挽回，甚至大胆地提出“挽回必败”的结论。本书崇尚相对平衡的男女关系，这样的男女关系才能保持长久。

在恋爱关系中，失恋的人一般处于低位，所以若想获得较为长久稳定的恋爱关系就必须逆转。

逆转关系就是本书的主题。

本书将以男女关系平衡理论为核心，从切断投资、降低需求感、消除托付心态、服从法则、格局思想、扩大社交圈、重建自己的生活等多个方面阐述逆转关系的相关原理和具体操作。

通过这本书，我要告诉大家的是：

无论你对爱情有多少的恨，多么地失望，并且扬言再也不相信任何人，再也不相信爱情了。

我相信那只是暂时的，因为那是你在没有弄清恋爱本质的前提下说的话。

我相信，当你弄明白这一切，你会发现，幸福就在你身边。

目录 CONTENTS

网友如是说



前言



Part One

第一部分 恋爱的那些秘密



男女关系平衡理论



投资学——究竟什么是感情



神秘的“吸引学”



最糟糕的恋爱模式



秘密：他为什么离开你

Part Two

第二部分 失恋，遇见更好的自己



男人烦了，你就完了



消除“托付心态”——你要独立



生气吗？你只是在生自己的气



认清自己，我们都是弱者



番外篇：我和畅畅的故事



Part Three

第三部分 失恋，逆转的艺术

- 103 失恋逆转整体操作流程
- 106 “断联”的有效原理是什么
- 111 逆转的两个前提条件
- 132 逆转法则之一：服从法则
- 137 逆转法则之二：降低需求感
- 147 逆转法则之三：扩大社交圈
- 153 逆转——找回“生活的盼头”
- 160 番外篇：林子的故事

Part Four

第四部分 恋爱，从失恋开始

- 171 人都是花心的
- 176 恋爱中的“一个巴掌拍不响”
- 181 “吸引”是两个人的情不自禁
- 188 挽回必败——“格局思想”
- 194 男人是需要调教的
- 200 番外篇：《爱情公寓》的启示

恋爱那些事

209

从失恋开始

220

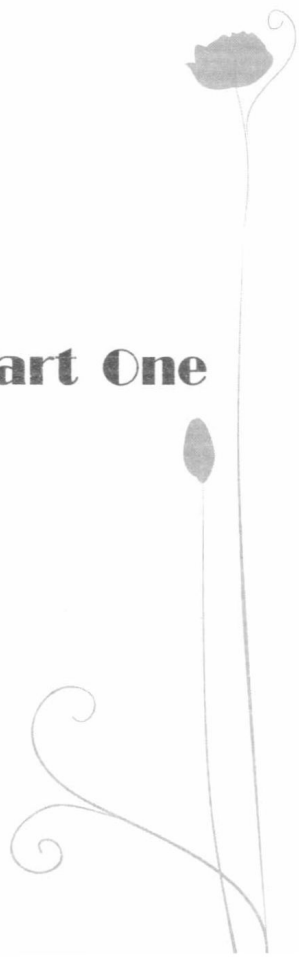
后记

241

002

< 恋爱的那些秘密 >

>>> **Part One**



♥ 男女关系平衡理论 ♥

大家好，我是林子。在这里，我将为大家揭开男女关系的秘密。无论你现在有没有恋爱，恋爱的状态如何，这部分内容对我们以后的生活都很有帮助。因为在男女交往过程中，我们都会有困惑、烦恼的地方。了解男女之间的秘密，对我们每一个人都有益处。

一、恋爱投资学：失恋了我们为什么难过

失恋了，人就会难过。我相信那种痛到心碎的感觉一定是每一个失恋人都终身难忘的。

我们先从恋爱投资学的角度分析失恋为什么会让人难

过，恋爱投资学贯穿整个恋爱过程，因此掌握恋爱投资学非常重要。

我们绝大多数人都会有这样一种想法：有投资，就应该有回报。结合到恋爱中就是：有投资，也就是付出，就希望能收获相应的果实。

我所说的投资，不是狭隘地指金钱上的投资。我们在恋爱中的投资包括情感、精力、时间、金钱等，特别是情感上的投资。

比如说：一对恋人在一起相恋了4年，到最后分手了，那肯定是要难过的。

为什么？

你想想看，在这两人共同度过的4年中，他们投入了多少的情感、时间、精力、金钱？闭上眼睛，满脑子都是两人一起去过的那些地方，发生过的那么多事情，快乐的、难过的、温暖的、遗憾的……想都想不完。

特别是初恋，一般人都是非常认真、非常投入的，所以付出（投资）也是非常多的。

那么，请思考这个问题：分手意味着什么？

分手是一件很严重的事，因为分手意味着你什么都没有了。

4年的感情，你投资了那么多的情感、精力、时间、金钱，可是到头来呢，你们分手了，你什么都没有了，你之前

所有的投资都打水漂了，除了回忆，没有其他任何回报。

人往往就是这样：对于一些事物，自己在上面做了大量的投资，但到头来却一无所获，这时候人就会失落，就会伤心、难过。恋爱也是如此：我们为之付出了那么多的情感、精力、时间，还有金钱，但是一旦分手，除了回忆，什么也没有了——这真是很令人伤心、难过！

这样一来就有一个问题：失恋了，我们难过，可我们究竟是因为什么而难过，是因为失去了那个人，还是因为自己的付出全白费了？

很多时候，失恋后我们难过，不一定是因为我们有多么喜欢那个人，说真的。也许真没想象中的那么喜欢，更不是离不开他，只不过是我们为之付出的太多了，“不愿意放手”就是这个意思。

很多时候，我们不放手，并不是舍不得那个人，我们只是舍不得那些投资罢了。

二、男女关系平衡理论

男女关系平衡理论是两性和谐交往中的一个核心思想。

男女关系平衡理论，是指在男女关系中，总有一个人是

处于高位的，另一个处于低位。在和谐的男女关系中，这种高低位大体上应该是平衡的。

然而，在现实中两个人的关系是很难完全平衡的，这就好比在玩跷跷板，一端坐着男生，另一端坐着女生。有时候，男生翘在上边，女生沉在下边；有时候，女生翘在上边，男生沉在下边。总是一端高些，另一端低些，只是这种高位和低位的悬殊程度不同罢了。

那么，怎么从表现上理解高位和低位呢？

从表现上来看，就是“迁就”。说得通俗点儿，就是看谁总“让着”谁；谁总说上句，谁总说下句；谁是那个最有话语权的人。

通常的情况是：高位者有什么需要，低位者总会想办法满足他的要求。虽然在恋爱中两个人应该相互照顾、相互关爱，但低位者会比高位者更想博得对方的欢心，使其满意。

如何让男女关系高低位保持相对平衡是两性和谐交往的关键！

低位者比高位者更需要对方。

很多女孩会说“我离开他就活不下去了”，而男孩不一定会有这样的感觉。这种情况下，男孩往往处于高位，女孩则处于低位。

以上这段描述是指那种高位者和低位者相差比较大的情

况。如果高位者和低位者相差不是很大，那么，以上的描述程度就会比较轻微一些。不过，道理是相通的，我们可以闭上眼睛回想一下自身以及身边人的案例，是否或多或少都有类似的情况？

从投资学的角度来讲，低位者在恋爱中的投资比高位者多很多。可以说，低位者是以一种仰视的角度来看高位者的，因此高位者比低位者更具有吸引力。这也就迫使低位者不断投资，去讨好高位者。除去性格因素，在恋爱关系中，谁投资多谁相对就会陷得越深，分手的时候就会越难过。

所以在男女关系中，是高位者在主导这段关系。

大家知道主导关系什么意思吗？

也就是说，这段关系，什么时候开始，什么时候进入热恋期，什么时候开始纠结（震荡），什么时候要分手了，是谁提出分手，都被高位者牢牢控制着。低位者始终处于被动状态，毫无反抗能力。

简单地说，必定是高位者来开始关系，发展关系，最后结束关系。有些时候，表面上是低位者主动提出的分手，但从根本上分析，分手还是被高位者主导着，只不过是他说，而是让你先提出来罢了。

如果我们发现自己已经处于低位了，也不必灰心。因为这种高低位是可以逆转的，尽管这种逆转很难，需要付出非常大的努力。