

失恋28天， 慢慢和自己复合

倪 纳◎著



~~自我怀疑~~ ~~否定爱情~~ ~~无助彷徨~~ ~~单身焦虑~~

不要一失恋就变成“疯子”

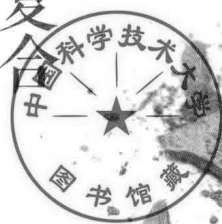
和自己理性对话，重新拥抱完整的自我
实用版自愈指南——28天，4个周期，走出失恋



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

失恋28天，
慢慢和自己复合

倪纳◎著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失恋 28 天,慢慢和自己复合 / 倪纳著. —杭州:
浙江大学出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-308-17586-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 265067 号

失恋 28 天,慢慢和自己复合

倪 纳 著

责任编辑 曲 静
责任校对 杨利军 陈思佳
插画设计 高 露
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8.375
字 数 154 千
版 印 次 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-17586-9
定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式 (0571)88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>



失恋了，该不该和他复合？

分手了，我还爱不爱他？

爱情这笔账，怎样才能算得清？

和前任做朋友，真的是伪命题吗？



每一天,都有人开启一段热恋;每一天,也都有人忍痛分手。如果你想获得一点启发,那么你找对书了。

书店里各种恋爱宝典不胜枚举,可真正写如何面对失恋的书却是屈指可数。人们都喜欢自我麻醉,也都难免讳疾忌医。就像大部分人都不太情愿去做体检那样,也很少有人想去写一本面对失恋的指南。上一次失恋后,我度过了人生最黑暗的一段时光。我曾经疯狂地想找到一本能在失恋时帮助我的书,但都无果。等我从失恋的痛苦中走出来,我做的第一件事就是写下这些文字。

这本书,不求让你能即刻拥抱百花芬芳的春天,只求能陪你一起抵御冬天的严寒。



我记录下来的，不仅仅是对恋爱的想法和感悟。其实，这还是一本关于世界和人生的小记。我对失恋的态度是：与其想把白纸上的一笔黑描白了，不如把这张白纸无限放大，再用思维观念搭建一个多维度的立体空间，到时候，那一抹黑也就显得微不足道了。甚至当你重新审视那一抹黑时，它也不再是黑了，而是变成了一道白云边际处的若隐若现的银灰。

在我看来，失恋是破而后立的艺术。失恋后的“立”，在于重新理解过去的感情，再次审视自己在恋爱中的位置和态度。更重要的是，用“破”来打碎我们对世界既定的认知，用“失他”来“得我”。

对于翻开这本书的你，我感到很抱歉，因为你很可能正在经历着失恋。但不幸中的万幸，在你万念俱灰的时候，这本失恋小册子可以陪伴你左右。我的主意不见得是最高明的，但最起码在这失恋的苦海中，能成为你的一根救命稻草。跟着我漂吧！不管彼岸在何方，总比你自怜自艾地沉入海底要积极些。

失恋如此艰难，请让我陪你一起失恋。



失恋第一周

- 第1天 让眼泪流 / 003
- 第2天 朋友君,看你的 / 011
- 第3天 复合是魔鬼 / 021
- 第4天 你是否还爱他? / 029
- 第5天 算算爱情这笔账 / 039
- 第6天 心有不甘 / 053
- 第7天 镜花水月 / 061

失恋第二周

- 第8天 改头换面 / 071
- 第9天 一个人的旅行 / 079
- 第10天 复仇清单 / 087
- 第11天 找到你爱情的止损点 / 093
- 第12天 细数那些疗愈的食物 / 101
- 第13天 失恋后的买买买 / 107
- 第14天 云备胎时代的自我修养 / 117

失恋第三周

- 第15天 封存回忆的仪式 / 127

第16天 恋爱重要的是过程还是结果？ / 135

第17天 失恋后究竟怕什么？ / 141

第18天 何为错过 / 151

第19天 谈嫉妒 / 157

第20天 来场专业的心理对话 / 165

失恋第四周

第21天 移情别恋 / 177

第22天 奔跑吧！失落的你 / 187

第23天 和前任做朋友真的是伪命题吗？ / 195

第24天 孤独可耻吗？ / 205

第25天 失恋必看的一本好书/电影 / 215

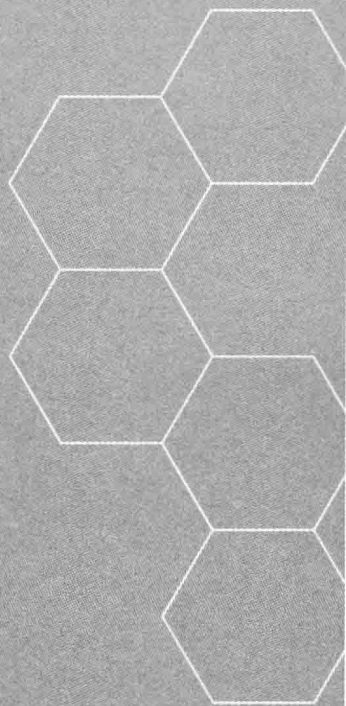
第26天 恋爱观 / 225

第27天 下场恋爱前的准备工作 / 237

后记：轮回

第28天 / 251

失恋第一周



第1天
让眼泪流

灯光熄灭了
音乐静止了
滴下的眼泪已停不住了
天下起雨了
人是不快乐
我的心真的受伤了

——《我真的受伤了》 张学友



早上醒来,觉得胸口闷得作痛,脑袋好像被飞机轰炸过似的,焦土一片。强撑着起了床,转头扫一眼镜子,看到蓬头垢面的自己,自嘲地咧嘴傻笑,想哭却又哭不出来,闷得直让人难受。走到洗手间,浑浑噩噩地拿起牙刷涂上牙膏,放到嘴里才发现涂的是洗面奶,眼泪终于流了下来。

承认但绝不夸大自己的脆弱和失意

哀莫大于心死,如果此时还能流泪,说明心还没死,至少还能感觉到痛。眼泪若是能流得出来就任它流吧,或如潺潺溪水,或如滔滔江海,任它将内心的悲伤宣泄出来吧。失恋第一天,大脑完全无法思考,“理性”如同海中一颗礁石,早就被“感性”的层层巨浪淹没于漆黑的大海。



你会觉得心一抽一抽地疼，就好像嵌在你灵魂深处的一个重要零部件被人硬生生地拔出来，再被摔在地上砸个稀碎；又好像有人把手伸进你的喉咙里，把你的肺捏住，再一下子扯出来，让你气都喘不上来；身体甚至会像得了疟疾一样不停打摆子，不听自己使唤。大脑会骗人，可身体的反应最诚实。失恋有多痛，在头脑想明白之前，身体会先诚实禀告。

除了身体器官，我们的情感世界也是有器官的，如满足感、成就感、期望值、愉悦感、存在感等。缺失了肝脏，我们的身体会彻底紊乱；同样，缺失了一个重要的情感“器官”，我们的神经系统和感官系统也会随之崩塌。大病一场后，我们只要好好地遵医嘱吃药、休养，身体依旧会恢复健康，我们的情绪虽然同样脆弱，但也不失坚韧。

大部分人都是健健康康地来到这个世界的，所以即使生了病，也会慢慢地恢复良好状态。同样，没有人天生就自带伴侣，我们都是一个人来到这个世界上。所以失恋后，我们也会慢慢地自我修复到初始的状态。更何况，克服失恋这个“情绪疾病”绝对要比身体复原来得容易。是的，我确定是容易的。很多人无法顺利度过失恋期，是因为在现实生活中很难找到治疗失恋的良药。失恋这个“情绪疾病”并不可怕，真正可怕的是精神上的讳疾忌医。



失恋之所以折磨人,有很多原因,有爱的剥离、人生的不确定性、自我否定、存在感缺失、挫败感激增等。失恋第一天因自我否定而产生的以下焦虑情绪都是很正常的:

- 没人要我了,我要孤独终老了
- 没了他,我该怎么办
- 我再也找不到这么好的人了
- 和家人、朋友怎么解释

与失恋的斗争,绝不是与前任的斗争,而是重新认知和接纳自我的过程。换言之,失恋是一个重新接受和拥抱自己的旅程,就如同当初你接受你的伴侣那样,你们有过磨合、有过争吵。如今,你要和自己重新磨合,和自己的意志争吵。在这个自我修复的过程中,一旦前任卷进你的情绪里,你很可能会失去重拾自我的机会,并且失去对方对你最后的尊重。

无论你是学生党还是工作狂,无论借口是病假还是事假,此时请休假。在这个时候,千万不要强颜欢笑,去应付你要面对的那些人和那些事。

请不要上演“人生如此艰难,我还苦苦支撑着”的琼瑶戏码。女人都是演戏的好手,你我都清楚。有时候内心戏演多了,自己如同被角色附身一样,很难认清自己本来的面貌。在刚刚失恋这个节骨眼上,你有



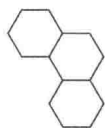
权放肆袒露你所有的软弱，“死撑着”既战胜不了自己，也感动不了别人。真实地面对自己的脆弱，承认它，接受它，最后才能用海纳百川的心境来接纳它。

人啊，如果在最脆弱的时候不宠爱自己，那么也难赢得别人的宠爱。爱如同尊重，没有自爱自重，即没有赢得别人的爱和尊重的立场和条件。

所以，把自己锁在家里，关上门，播放各种失恋必备情歌，让眼泪流吧。想让自己痛彻心扉地大哭一场的，可以听张惠妹的《原来你什么都不想要》《听海》；想要安静地自舔伤口、默默流泪的，可以听听陈奕迅的歌。

总之，让情绪如瀑布一般直冲而下吧，任由它流经你身体的每一个角落，试着用你潜在的韧性去感受它、忍受它并接纳它。

世上任何事物都是有利有弊。失恋确实让人痛苦，但仔细想想，你也曾从上段恋情中获得过不少快乐。如果用蛮力和这股内在的情绪抗衡，你可能会和练功的庸手们一样，随时有走火入魔的危险。你会产生怨恨、愤怒、不平、抑郁等情绪。换个方式，尝试着去疏导情绪，而不是奋起反击，你才会有机会去深刻地感受和认识自己情绪的脉络。等暗涌过后，你将会用更广阔的心胸和更坚韧的心性来面对以后的人生。



再坚强的女人都有脆弱的一面，这句话好似在暗指天底下的男人都是无坚不摧的。实际上，随便一个男人，你灌个两斤二锅头，看他脆弱不脆弱。这里有两个很容易被混淆的概念——“我是个脆弱的人”和“我有时很脆弱”，这完全是两码事。千万别因为自己在人生这个节点走入了脆弱的状态，就马上得出“我很脆弱”这个结论。

直视脆弱，迎接脆弱，感受脆弱，最后战胜它并缅怀它。女人如丝，貌似易弯易折，但其实经久不断。脆弱是韧性的磨刀石，在我看来，能够脆弱是能者的天赋。

通常在失恋第一天，整个人都毫无食欲，肚子空空，却感觉不到饥饿；也有女生会是另外一个极端，抱着一桶冰激凌大口大口地吃，怎么都停不下来。这里有一个小建议，此时的你，不如就大口大口地享受冰激凌或者薯片吧，因为两者都是可以刺激感官的食物。冰激凌彻骨的冷意会像 CPR 的电流那样，激活你麻木的心脏；而薯片这种吃起来“咔嚓咔嚓”的小零食，能从听觉上刺激你的神经。