

二次 吸引

情感修复与挽回指南

让 TA 再次爱上你

小鹿情感
专家组
著



天津出版传媒集团
天津人民出版社

二次 吸引

让 TA 再次爱上你

小鹿情感
专家组
著



天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二次吸引 / 小鹿情感专家组著. —天津 : 天津人民出版社, 2018.11

ISBN 978-7-201-14195-4

I. ①二… II. ①小… III. ①情感—通俗读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第240118号

二次吸引

ER CI XI YIN

出 版 天津人民出版社
作 者 小鹿情感专家组
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 编 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯
策划编辑 梁 潇
特约编辑 张 丽

印 刷 三河市金元印装有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 20
字 数 256千字
版次印次 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷
定 价 49.80元

情感需求来自人类的天性，每个人都不可避免地会遇到这样或那样的情感问题。在没有研究两性情感之前，我也曾经为此苦恼了许久。

网络上有句调侃的话是这样说的——“自古深情留不住，唯有套路得人心”。首先，我得说明，爱情当然是需要真心的，事实上，不用心对待，任何事情都做不成功，更何况感情这种本就是情感支撑起来的东西。其次，我也得承认，恋爱和婚姻都是需要一点“套路”的。

相爱容易相处难。这个观点，想必不会有人反对。

何谓相爱？两个人见面后觉得很合拍，或是认识一段时间后特别聊得来，爱情就这么产生了。相爱的条件很简单，它只需要满足两情相悦这一点，与其他任何因素都无关。

然而，相处却没有那么容易。

当两个相爱的人真正开始决定相守一生后，他们之间的接触会比此前更加频繁，双方各自暴露出来的个性也会越来越多。能不能接受彼此这些个性，就要看双方的磨合。恋爱和婚姻的磨合期，都是最难度过的。因为每个人所处的生长环境不一样，思想和观点很难完全达成一致。而且谈婚论嫁并不仅仅是两个人的私事，其中还牵扯到各自的原生家庭等各种因素。这些复杂的

因素掺和在一起，单靠最初爱的激情，两人能坚持下去的可能性很小。

所以，我们还需要一点“套路”！

这听起来难以理解吗？等你看完这本书后，就能明白我的意思了。

你是不是也在苦恼，为什么明明你们很相爱，矛盾和争吵却从不曾停止？

为什么最初的TA和现在的TA，会变得不一样，以至于让你捉摸不透？

实际上，只要你掌握了两性情感中的技巧，不论遇上谁，结局都是一样的。

在选择开始一段感情之前，我们其实基本可以预想到这段感情的结局，而且在这段感情中，它大多数时候都是可控的。换个简单的说法，当你清楚自己是什么样的人之后，就可以知道你会遇上什么样的人；当你真正学会陪伴自己之后，就能明白该怎么与他人做伴。

长久单身、失恋、出轨、家庭破裂……这些事情都并非可怕到天崩地裂，你只需记住，它们的存在都不过是你生活中的一小部分而已。

在这本书中，我会告诉你：如何拥有一段甜美的爱情，如何经营一段美满的婚姻；还有如何让你的前任重回你的怀抱，如何挽救你濒临瓦解的婚姻，包括解决让你头疼不已的婆媳矛盾、家庭纷争，以及让你气到头昏脑涨的第

三者；甚至，让你爱而不得的人主动前来追求你……这些，全部由我来帮你。

但是，重中之重是，我会让你彻底看清你自己……看清你是什么样的人，最想要的究竟是什么。

请相信，只要学会爱自己，爱上谁都是美丽的结局。

目录

contents

01

PART

不被任何东西
打败的恋情

CHAPTER 01 没有什么可怕的 _003

突来的晴天霹雳 _003

幸福崩塌时也要记得找准方向 _010

我们都有不得已的苦衷 _025

一份条分缕析的障碍清单 _031

情感中的高低位 _034

CHAPTER 02 在爱中找到自己 _041

请停止一个人的表演 _041

我们在辩解时，通常是在辩解什么 _047

学会爱自己，准备好回归一个人_054

狠下心，和过去彻底说 Bye Bye_063

纵使凄风苦雨，也要心向阳光_073

爱情里的小心计_079

悄悄拉一把，TA 才是你的啊_086

最好的结果不是依附，而是独立自信_090

CHAPTER 03 邂逅不一样的自己_094

重温获得爱情的正确姿势_094

心急吃不了热豆腐_095

恋爱模式习得大法_096

不作死就不会死_103

不要掉进同一口井里_111

恋爱这场修行，最终是成为更好的自己_119

02

PART

一次又
一次
长久的婚姻，
就是让对方
被你吸引

CHAPTER 01 婚姻是带有烟火气的恋情 _137

先给你打个预防针 _137

只有了解，才有可能掌控一切 _143

恋爱有趣如小说，婚姻枯燥如历史 _152

突然就想离婚了 _155

CHAPTER 02 围城里的一地鸡毛 _164

本为至亲，却成天敌 _164

有时候，只是因为我们懒得说 _167

不能任“性”过生活 _173

殴打带来的身心快感 _178

老习俗打败了新青年 _182

CHAPTER 03 把婚姻慢慢变成自己喜欢的样子 _186

幸福，从转念开始 _186

大家都不会读心术，该说的一定要说出来 _192

私密调节器的神秘力量 _197

你的善良必须有点锋芒 _200

鸡毛蒜皮里的见招拆招 _205

CHAPTER 04 你若盛开，清风自来 _210

断舍离不能解决一切问题 _210

你的脱胎换骨，终获 TA 的回眸 _215

婚姻里最美的状态是彼此改变 _221

只有你，拥有自己命运的主动权 _224

END

特别篇

「宫斗剧」的挟持
纵使格局再大，也免不了

CHAPTER 01 那些“野心勃勃”的人 _230

TA 说他们之间才是真爱 _234

你想要的东西，我偏不给你 _238

你们之前的纠葛，我一点兴趣都没有 _243

不惧怕自己变得强硬 _246

CHAPTER 02 感情的征程里，早就不缺少跌倒和踉跄 _251

原来，今天的一切之前早已暗潮汹涌 _251

错的是 TA，输的人却是你 _254

关上怨恨的阀门 _258

你不知道自己有多好 _261

CHAPTER 03 在无情的世界里，守住内心的不妥协 _268

与其亡羊补牢，不如未雨绸缪 _268

不仅动感情，还要动脑子 _273

你不是一个人在战斗 _282

CHAPTER 04 拼命追逐的，是布满荆棘的枯藤 _289

别拿遇人不淑当借口 _289

握不住的沙，那就将它扬了吧 _294

结语 _300

后记 _302

PART
01

不被任何东西
打败的恋情



R e d e e m O u r L o v e

人的一生中有三种情最重要——友情、爱情、亲情。其中，最关键的便是“爱情”。每个人一生中都会遇到一个甚至多个自己喜欢的人，这并非专情或多情。从医学的角度来讲，这是人体内的荷尔蒙在作祟。通常人们看到喜欢的人，荷尔蒙的分泌会增多，但这是生理冲动而已。至于喜欢一个人的决定性因素，并非这个。一般来说，能否对一个人产生好感，其决定性的因素在对方身上，而不是在你本人身上。

每个人都拥有自己专属的信息素，这种信息素很少，但每时每刻都在向外幽幽地散发。它不会被视觉或者嗅觉注意到，能够发现它的只有人体大脑的潜意识。独一无二的大脑构造，会对特定类型的信息素感到愉悦，通过这种愉悦反馈给我们的意识，便是“爱”的感觉。“一见钟情”即源于此。两个人之所以会一见钟情，是因为其中一个人散发的信息素非常符合另一人的大脑感受。

说了这么多，我无非是想告诉你，所谓的“爱一个人”，包括“失恋”这回事，从根本上说，都不是由你本人来决定的，而是由对方来决定的。所以，当你发现“被甩了”之后，不仅要改变自己，更关键的是，你要让对方为你发生转变。

这就是本书第一篇的宗旨所在。

没有什么可怕的

突来的晴天霹雳

对于那些还陷在悲伤中的人们，我首先由衷地奉上一个拥抱。

其次，我必须要说，失恋，的确是一件大事，你不必为自己因失恋而做出的一切感到羞愧。

不少成年人羞于谈论自己的感情，他们认为对外界剖析自己的内心世界，或是承认自己处理不好一段感情，都是十分丢脸的行为。尤其是中国人，受传统观念的影响，通常人们认为立业为大，对于儿女情长大可放下。当你为了一次恋情黯然神伤时，总会有些自以为是的人跳出来，振振有词地告诉你：想一想那些“正事”，工作完成了吗，论文快到Deadline（截止日期）了；要不然就是干脆拿一个宏大的主题衬托个人的渺小，比如指出比起非洲忍饥挨饿的孩子，你这点事情算什么。

对这样的人，你可以告诉他们一句话：我能够接受你对我的人生进行指点，但这并不代表我允许你对我的人生指指点点！

失恋，是属于我们自己的人生大事情。

但是也有很多人，将失恋当作生死存亡一样的大事。

有一部分人，在谈恋爱的时候过度投入了自我，将自己的情感和精力毫无保留地给予了他人，失恋时无疑会经历一次宛如“天塌了”的危机。

因为失恋，他们吃不下、睡不好，不分昼夜地陷入对先前恋爱的追思中，无心工作，抛弃生活。他们痛苦、焦虑，或是没完没了地寻求他人的安慰，或是无法控制地跌入悲伤的漩涡。他们歇斯底里地抓着前任问分手的原因，摆出可怜的姿态寻求复合，甚至采取极端的手段想要对方回头，得不到便愈加消极低落，继而否定自己，怀疑人生。

在此，我只想问一句：你到底是太爱TA，还是只是不甘心曾经的付出？

你的所有情绪，都不过是自己的潜意识为保护自己而做出的判断而已。

每个人都可能失恋

正如每个人都有得到爱情的资格，每个人也都有失恋的风险。

人心变幻莫测，生活中的每一分每一秒都充满诱惑和不确定性，它们影响着我们的决策。在两性关系中，男女之间的吸引磁场尤为微妙，平衡很容易被打破。没有人可以预测，自己千辛万苦追求来的感情，会不会下一秒就被一句“分手”轻而易举地收回去。

事实上，地球上每分每秒都有人恋爱、分手，每段恋爱开始时的甜蜜都如出一辙，但分手的过程却千奇百怪，只有很少一部分是以和平无害的方式结束的。大多数人恋情的终结都如同一场刀与戟的较量，一方背叛、抛弃，另一方不甘、纠缠，然后两败俱伤，不欢而散。

失恋为何会如此痛苦

倘若将这一切交给科学理论来解释，可以这样说：当我们进入恋爱的状态时，大脑中的一个叫腹侧被盖区的区域会源源不断地分泌“兴奋剂”多巴胺，让我们感觉到快乐。但遗憾的是，这个区域还不够“聪明”，它不太有思维能

力，所以当我们失恋的时候，它依然保持着活跃的状态——大脑意识不到我们已经失恋了！

换个通俗的说法就是，虽然你被甩了，但是你的大脑并不能很快地调整状态，它让你误认为自己仍旧处在恋爱的状态中，并会为对方甩了你而更加觉得其具有“不可得性”，从而对其更加迷恋。这也就应了那句歌词，“得不到的永远在骚动”。

值得一提的是，这个“不可得”是可以人为来创造的，这也是你可以给对方造成“二次吸引”的重要因素。关于这个，后面我们会有详细的讲解。

接下来，我们回到刚才的话题。

一提到“失恋”这个词，大部分人联想到的另一个词即“心痛”。

诚然，失恋的确会给人造成很严重的心理影响。尤其当你是那个被分手的人时，你的大脑中会不断地浮现你们在一起的点点滴滴，从而把那个人幻想得比TA本人还要美好。失恋的冲击，会让你丧失部分分析能力。失去理性后，甜蜜的“回忆冲击波”会一点一点地引导你做出错误的判断，让你认定这个人就是你的唯一，失去了TA，你就再也无法遇到与你如此契合的人了，再也不会爱了。

正是因为我们自己不放过自己，所以才会把自己带入一个个的漩涡里。我们不断地回想，给自己施加“不能失去TA”的压力，让自己进入失恋的死循环中，无法自拔。

女人比男人失恋更痛苦？未必！

有人说，女人的情感比男人丰富，女人更会联想，所以失恋才会更加难以走出去。其实不然，男女都是一样的。

导致失恋痛苦最根本的原因是你当初对这份恋爱成本的付出。

打个比方。你在商场千挑万选后买回来的昂贵礼服，与你在商业街大减