

# 改变自己

# 没那么可怕

爱情复活、感情复合的  
成功法则

〔日〕浅海 著／蔡文娟 译

复活爱的成功法则：  
彼ともう一度恋人になる方法

复合不是坏事

不要轻易给自己划定界限  
把悲惨的过去变成愉快的回忆



让他再次有心动的感觉

什么是回复率高的短信

认可自己会带来好的结果

换个角度，世界大不同



西苑出版社

XIYUAN PUBLISHING HOUSE

# 改变自己

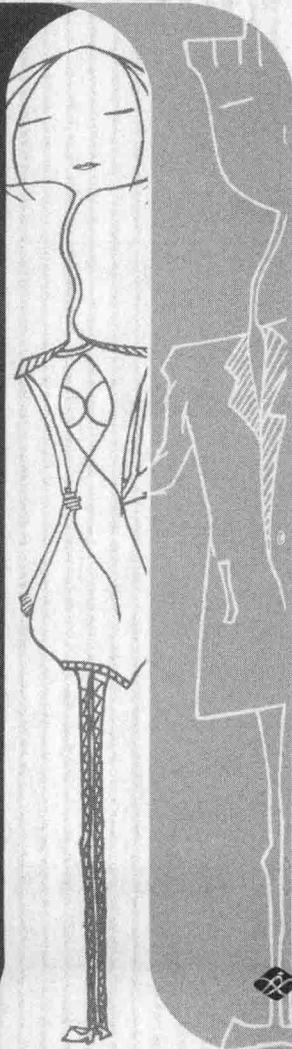
# 没那么可怕

爱情复活、感情复合的  
成功法则

「日」浅海 著、蔡文娟 译

复活爱的成功法则：

彼ともう一度恋人になる方法



西苑出版社  
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

改变自己没那么可怕:爱情复活、感情复合的成功法则 / (日) 浅海著;蔡文娟译. —北京:西苑出版社, 2015.3  
ISBN 978-7-5151-0418-8

I . ①改… II . ①浅… ②蔡… III . ①爱情 - 通俗读物  
IV . ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 309661 号

## 改变自己没那么可怕

——爱情复活、感情复合的成功法则

---

著 者 浅 海  
译 者 蔡文娟  
责任编辑 李 涛  
出版发行 西苑出版社  
通讯地址 北京市朝阳区广泽路2号院 (东区) 14号楼  
邮政编码 100102  
电 话 010-57280420  
传 真 010-88637120  
网 址 [www.xiyuanpublishinghouse.com](http://www.xiyuanpublishinghouse.com)  
印 刷 北京市通州鑫欣印刷厂  
经 销 全国新华书店  
开 本 787毫米 × 1092毫米 1/32  
字 数 200千字  
印 张 6.25  
版 次 2015年3月第1版  
印 次 2015年3月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5151-0418-8  
定 价 32.80元

---

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

*FUKUEN · FUKKATSUAI NO SEIKOHOSOKU-KARE TO  
MOUICHIDO KOIBITO NI NARU HOUHOU* by Asami

Copyright © 2009 by Asami

Original Japanese edition published by Futami Shobo  
Publishing Co., Ltd., Tokyo.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by  
XIYUAN PUBLISHING HOUSE.

This Simplified Chinese language edition is published by  
arrangement with Futami Shobo Publishing Co., Ltd., Tokyo  
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing  
Kareka Consultation Center, Beijing.

All rights reserved.

## 前 言

大家好！我叫浅海，是一名感情复合咨询师。

有许多朋友发来邮件向我咨询“想和前男（女）友复合”的事情，我为他们提供了一些相关思想及行动方面的具体方法和建议。

在过去的七年时间里，我前后接受了两万多位朋友的咨询，也收到了不计其数的“我们复合了！”的令人欣慰的好消息。

我问复合成功的朋友们：“你们复合之后有什么改变吗？”

得到的答复有以下这些：

“比起分手前，彼此之间的关爱和牵挂更深了。”

“更能体谅对方的心情了。”

“相处时，互相之间能保持一种适度的紧张感了。”

“他（她）比以前更关心和珍惜我了。”

“开始考虑结婚的事了。”

总之，认为比分手之前两人之间的关系变得更好的占绝大多数。

同时，通过这次复合过程中的努力，很多人都认为，“对自己有了全新的认识”，“学会体谅对方了”，“心智更加成熟了”……

谈及“复合感情、复活爱情”，似乎很多人都抱有负面印象，但事实上并非如此。我反而觉得，这是一次学习如何好好地与男（女）朋友相处的绝佳机会。

这也是我为什么支持复合以及想成为感情复合咨询师的理由和初衷。

本书收录了我至今所有成功案例中最重要且值得参考的部分。这既不是某位伟大教授的心理学经典，也不需要具备特殊能力才能做到。本书所提供的一切方法，都是取自于和你同样的平凡女士们赢回心爱男士的成功经验。

我的写作初衷虽然主要针对想和前男友复合的女士们，但对于“想拯救失去激情的感情”以及“想挽回即将终结的爱情”的朋友们，书中的方法和建议，也有一定的参考价值。

感情复合需要的是“决心、心理准备”和“具体行动”。

在本书中，尤以第一、二、七章所写的“决心、心理准备”部分最为重要。如果你想认真地挽

回他，那么这些内容是无论如何都要传达给你的。我甚至可以说，仅仅靠学习这三章的内容，就有可能帮助你们复合成功。因此，请你一定要重点阅读这些部分。

等你真正理解了这三章的内容后，再按照第三至第六章“具体行动”部分所提供的建议行动，相信必能事半功倍。你们的复合之路就不远了。

如果你现在有一个真的很喜欢却又难以忘怀的人，请记住，你们还有复合这个可能！

是的，非他不可！

从今天开始，不要再欺骗自己了，也不要再假装不在乎了。

总有一天，你会微笑着对他大声喊：“我真的很喜欢你！”

希望有更多的人通过感情复合之路，走向幸福和快乐的未来。

在你们重获幸福的路上，有我一路同行。

# 目 录

## 前 言 / I

### 第一章 如果你真的无法忘怀他 / 1

- 一、你们是有感情复合的可能的 / 3
- 二、复合不是坏事 / 6
- 三、写给经历分手后失去自信的你 / 9
- 四、结果会如愿以偿的 / 11
- 五、换个角度，世界大不同 / 14
- 六、喜欢是复合的基础 / 17

### 第二章 重归于好最重要的要素 / 19

- 一、不要轻易给自己划定界限 / 21
- 二、你是受害者吗 / 23



- 三、提出分手的他其实也很心痛 / 26
- 四、分手后的关心说明复合有望吗 / 28
- 五、你的笑容会变成他的笑容 / 30
- 六、把悲惨的过去变成愉快的回忆 / 33
- 七、不强加理想，不要求过多 / 35
- 八、要想复合，就不要发牢骚 / 37
- 九、为了复合，要学会舍弃 / 39

### **第三章 向着复合之路，开始行动 / 41**

- 一、刚开始是否应该保持距离 / 43
- 二、最好不要保持距离的案例 / 46
- 三、复合的第一步：打消他的戒备心 / 49
- 四、搜集信息是关键 / 51
- 五、和他谈话投机的秘诀 / 53

- 六、让他愉悦回应的说话技巧 / 55
- 七、如何把拒绝变成机会 / 58
- 八、复合的关键，摸清他心情的两个“关键” / 61
- 九、最初的第一步，失败了也没关系 / 64
- 十、积极行动会不会让人讨厌 / 66
- 十一、不必过于小心翼翼 / 70
- 十二、道歉和反省要等稍微亲近一些之后 / 73
- 十三、让他愿意为你出谋划策的求助方式 / 76
- 十四、让他再次有心动的感觉 / 79

#### **第四章 推进复合的短信技巧 / 81**

- 一、什么是回复率高的短信 / 83
- 二、并不是什么问题都可以提 / 86
- 三、回复晚了也不要太在意 / 88

- 四、应该提他没回复短信的事吗 / 90
- 五、第二条短信最关键 / 93
- 六、容易让人烦躁的不合拍的短信 / 96
- 七、下一步，分享彼此的烦恼 / 98
- 八、回复最佳短信，迅速捕获他的心 / 101

## **第五章 距离复合只有一步之遥 / 103**

- 一、发挥“洞察力”，不错失良机 / 105
- 二、套出他的真心话的“提问能力” / 107
- 三、非“YES”即“NO”，二选一会阻碍复合 / 111
- 四、自然地赞美，讨好地赞美 / 114
- 五、让“我喜欢你”听起来不像心里话的方法 / 117
- 六、“试着复合吧”的效果 / 120
- 七、以“OK”为前提的提议 / 123

- 八、给他和新女友的感情泼冷水的一句话 / 126
- 九、别错失复合的机会 / 129
- 十、提出复合的时机 / 131

## **第六章 因人而异的复合方法 / 133**

- 一、性格不同，复合方法也不同 / 135
- 二、如果他非常忙碌的情况 / 138
- 三、分手后还保持亲密关系的情况 / 141
- 四、他想谈很多场恋爱的情况 / 144
- 五、在相亲网站或联谊会上结缘的情况 / 147
- 六、他已有新女友的情况 / 150
- 七、分手已有很长一段时间的情况 / 153
- 八、他讨厌你到连看一眼都不愿意的情况 / 157

## 第七章 改变自己，没那么可怕 / 161

- 一、我是容易积累压力的类型 / 163
- 二、改变外表的效果 / 166
- 三、是否应该为了复合而改变自己 / 169
- 四、复合只不过是你的选项之一 / 172
- 五、认可自己会带来好的结果 / 174
- 六、复合成功之后呢 / 176

## 后 记 / 179

## 第一章

### 如果你真的无法忘怀他

这比较伤我。  
—ZCC





## 一、你们是有感情复合的可能的

“我们真的还有可能重归于好吗？”

你现在一定最想知道这个问题的答案吧？

我的结论是，完全有这个可能。

我至今接受过的咨询已经有两万多件了，也收到了许多感情复合成功的朋友传来的喜讯。

其中有如下案例：

被拉入手机黑名单之后的复合；

从“再也不想见到你”的状态中走出来的复合；

他已经和其他女士订婚后的复合；

和离婚后的前夫的复合；

从备胎的关系走向复合；

完全成为朋友后的复合；

.....

许多都是看似很难实现的案例。

虽然每个人的情况各不相同，但不管是什么状况，都不能轻易断言“没有可能走向复合”。

但是，要想复合，主要还得靠自己的实际行动。如果不知道对方的联系方式、住址、工作地点，也没有朋



友知道他的下落，在这种完全无法和他取得联系的情况下，要想复合绝非易事。当然，如果对方已经结婚，就道德伦理上来说，我也不能提供支持。

除了上述那些例子以外，谁都有可能复合。

话虽如此，可是很多人的心里还是会很纠结，还是会认为自己复合的可能很小。对于这种担忧，我表示十分理解。

但是，请你想一想，如果你迈不出这第一步，恐怕永远都不会有复合的可能。因为你给自己一开始就设定了“不可能”这个前提。

相信大家都在小学体育课上玩过跳木马游戏。跳木马的成败，更多的不是取决于“运动天赋”的好坏，而是“自己行不行”的信念。相信自己一定能跳过去的孩子，通常在助跑和起跳时就会用尽全力，因而最后都能成功地跳过去。

相反，认为自己可能跳不过去的孩子，会在助跑途中因为害怕而放慢速度，不仅速度不够，而且起跳时也没有力气，结果当然就跳不过去了。觉得自己可能跳不过去的这种念头，会对身体造成各种影响。

同样，如果你一边想跟前男友复合，一边又抱着“恐怕不行吧”的念头，就无法果断采取行动。这样一来，自己也就变得消极，甚至面对他时也会畏手畏脚。

只有坚信自己一定能够复合成功的人，才能在关键时刻果断采取行动，也能够大大方方地与对方相处，最终的结局往往会皆大欢喜。