

国内首部最权威、最实用的分手指导手册
最受青年男女追捧的感情自助术

没有你， 我可以过得更好

最强大的分手指南

王莉◎著

*How to Breakup
with Someone You Love*



学会分手，比学会相爱更重要，因为人人都有可能分手。

分手后，人生才真正开始！！

恋爱时，你永远不知道哪一天会分手，所以从现在开始学习如何面对分手吧！

没有你， 我可以过得更好

最强大的分手指南

王莉◎著

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

没有你,我可以过得更好:最强大的分手指南 / 王莉
著. — 长春:北方妇女儿童出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5385-9145-3

I. ①没… II. ①王… III. ①恋爱—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第309375号

出 版 人	刘 刚
策 划	余 雨
责任编辑	张晓峰
封面设计	李彦生
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	14
字 数	180千字
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷
出 版	北方妇女儿童出版社
发 行	北方妇女儿童出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
电 话	编辑部: 0431-85037512
发 行 科	0431-85640624
定 价	29.80元

目 录

Part 01 每一天，都是放手的练习

Chapter 01 人生若只如初见

- 宁愿坐牢也要分手的李清照 013
- 陆游和表妹难以割舍的情缘 016
- 情感与理智较量的简·奥斯汀 019
- 总统的美女秘书为何会单身 022
- 萧红的爱情生死场 024
- 红色生死恋，陶然化蝶 028
- 因为慈悲、所以懂得的张爱玲 034
- 苦情的三毛 038

Part 01 每一天，都是放手的练习

Chapter 02 关于分手，你不可不知的问题

- 为什么要分手 045
- 分手，实在太普遍 045
- 分手的原因（1）：价值观不同 046
- 分手的原因（2）：性格不合 048
- 分手的原因（3）：爱情跟我当初想象的不一样 050
- 分手的原因（4）：我爸妈不同意我们在一起 051
- 分手的原因（5）：第三者介入 052
- 分手的原因（6）：对目前的爱情感到乏味 054
- 分手的原因（7）：距离是个大问题 056

CONTENTS

分手如何表达	058
共同发表声明	058
各自发表声明	061
微博对话	063
微博对骂	065
最常见的分手时间	067
情人节的第二天	068
愚人节和次日	070
新年到来之际	071
圣诞节前两周	072
寒假和暑假	074
提出分手的途径	075
最浪漫的分手：邮局寄信	075
最快捷的分手：手机短信	077
最方便的分手：QQ 留言	079
最难缠的分手：长篇邮件	081
最常见的分手：避而不见	083

Part 02 如果有一天，我们说分手

Chapter

03

他要分手怎么办

真想分手，还是情感诉求	089
不问，就得不到真相	090
必须避免的三种提问	094

- 如何应对真正的分手要求 096
- 为什么无法挽回爱情 097**
- 友好分手，才可能挽回爱情 098
- 情感勒索的本质是心理绑架 101
- 因为不再爱，所以无法挽回 103
- 坦诚地接受分手 105**
- 认清爱情不可强求的事实 106
- 放手也是一种爱 108
- 要不要分手费 109

Part 02 如果有一天，我们说分手

Chapter

04

你要不要提出分手

- 要不要分手 115**
- 爱情的经营取向 116
- 必须分手的七种恋人 118
- 寻求认同 122
- 内心愧疚 125
- 认知失调是你不愿提出分手的根源 127
- 如果分手了后悔怎么办 129**
- 避免后悔偏误 129
- 走出处置效应的误区 132
- 你为什么不能顺利和他分手 133**
- 如何克服沉没成本效应 134
- 如何克服禀赋效应 135
- 消除忽略偏误 136
- 消除安于现状偏误 138

Part 02 如果有一天，我们说分手

Chapter 05 如何才能顺利和他分手

摆脱情感勒索 143

他属于哪种勒索者 144

如何应对情感勒索 145

最好的分手时机 147

选择在最美好的时刻离开 148

神奇的启动效应 151

如何提出分手才能少伤害对方 152

最常用最烂的分手借口：我们不合适 153

最没说服力的分手借口：我们性格不同 154

女人最难容忍的分手：失踪和冷淡 156

最有效的分手：承担分手责任 158

提出分手后，短时间内的注意事项 159

如何让对方死心 160

如何让对方不胡搅蛮缠 161

Part 03 没有你，我仍然会很好

Chapter 06 分手后的心理调适

被动分手者的心理特点 167

被动分手者的心理（1）：我是不是不好 168

被动分手者的心理（2）：我们还可以做朋友吗 169

被动分手者的心理（3）：他真没眼光 171

被动分手者的心理（4）：又被骗了 172

主动分手者的心理特点 173

主动分手者的心理（1）：我欺骗了他的感情 174

主动分手者的心理（2）：我是不是不道德 175

主动分手者的心理（3）：终于解脱了 176

分手后的调适方法 178

错误的调适方法 178

正确的调适方法 180

正面思考调整法 182

交流分析法 183

Part 03 没有你，我仍然会很好

Chapter 07 重新恋爱的注意事项

再出发，开始新恋情 189

还能再爱吗 190

又可以再爱了 191

接纳新恋情 192

如何不让旧恋情影响新的恋情 193

如何选择新恋人 194

如何拒绝不喜欢的人 195

拒绝的第一原则：拒绝需要，接纳想要 196

拒绝的第二原则：拒绝多次甩过你的前任 198

如何避免过去的恋情影响新恋情 199

Part 03 没有你，我仍然会很好

Chapter 08 如何处理前女/男友的关系

处理好你们的前任关系 205

莫让他误会你和前任的关系 206

处理好他的前任 208

处理前任的三个原则 210

处理前任的原则（1）：不拿前任对比现任 211

处理前任的原则（2）：不自我辩护 211

处理前任的原则（3）：切莫强制不去想“白熊” 212

处理前任的艺术 214

错误地对待你的前任 214

分手了就要少接触 215

友好地对待他的前任 217

寻求他前任的帮助 218

部分参考文献 220

没有你， 我可以过得更好

最强大的分手指南

王莉◎著

分手是一门艺术，人人都应掌握

爱情是甜蜜的，也是残酷的。每个处于热恋中的青年男女都有这种感觉：自己和恋人会相爱一生。

但后来的事实多半是：要是早点分手，就好了！

为什么你的想法会有这种180度的大转弯呢？

这是因为热恋会蒙蔽我们的眼睛，使我们产生错觉。心理学研究证实，所有对感觉的自我预测都是极不靠谱的，处于热恋中的你，甚至无法预测未来一周你们的恋情状况。相信你一定知道罗密欧与朱丽叶的故事，但我们估计你没有留心“罗密欧前传”。就在与朱丽叶相遇的当天早上，罗密欧还因为被罗瑟琳拒绝而伤心、绝望，可是到了晚上，他遇到朱丽叶时就一见钟情了。

爱情就是这么让人难以捉摸！所以你们爱得死去活来时，自然坚信一辈子都不会分开。但残酷的是，对于多数人来说，都可能会经历多次痛苦的分手。所以，无论你现在的感情状况如何，你都需要一本关于如何分手的指南。如果你还未初恋或正在初恋，这本《没有你，我可以过得更好：最强大的分手指南》则更是必不可少的，因为你有98%的可能会分手，即使这是你的第二次恋爱，你仍有75%的可能分手；第三次恋爱，也有一半的分手可能性。

因为分手不但是一门技术，更是一门艺术——想要顺利分手，不

但需要技巧，更需要有创意——所以你需要得到权威并且实用的专业指导。

这本权威实用的《没有你，我可以过得更好：最强大的分手指南》分为三大部分。

第一部分：每一天，都是放手的练习，其目的是让你对分手有个全新的认识，属于“认识分手”阶段。这部分内容主要介绍古今中外名人的分手史，以及关于分手的科学知识，内容囊括了七大分手原因、四大分手表达、五大分手时间和五大提出分手的途径。无论你是想甩人，还是担心被人甩，都能满足你的需要，让你分得顺利，断得干净。

第二部分：如果有一天，我们说分手，属于“分手过程”阶段。这部分内容主要帮助你解决三个问题：他要分手怎么办？你该不该向他提出分手？以及如何才能顺利分手？每一种指导方法都有坚实的心理学理论作为基础，保证科学、实用。

第三部分：没有你，我仍然会很好，属于“再出发”阶段。这部分内容首先指导你如何在分手后进行心理调适，然后是如何从失恋中走出来，以及如何不让过去的恋情影响新的恋情，最后是处理与前女/男友关系的态度、技巧和原则。

我们希望这本书能帮助你做出正确的分手决策，调整你分手后的心理，帮助你重新恋爱，最终找到能和你相爱一生的理想伴侣。

目 录

Part 01 每一天，都是放手的练习

Chapter 01 人生若只如初见

- 宁愿坐牢也要分手的李清照 013
- 陆游和表妹难以割舍的情缘 016
- 情感与理智较量的简·奥斯汀 019
- 总统的美女秘书为何会单身 022
- 萧红的爱情生死场 024
- 红色生死恋，陶然化蝶 028
- 因为慈悲、所以懂得的张爱玲 034
- 苦情的三毛 038

Part 01 每一天，都是放手的练习

Chapter 02 关于分手，你不可不知的问题

- 为什么要分手 045
- 分手，实在太普遍 045
- 分手的原因（1）：价值观不同 046
- 分手的原因（2）：性格不合 048
- 分手的原因（3）：爱情跟我当初想象的不一样 050
- 分手的原因（4）：我爸妈不同意我们在一起 051
- 分手的原因（5）：第三者介入 052
- 分手的原因（6）：对目前的爱情感到乏味 054
- 分手的原因（7）：距离是个大问题 056

CONTENTS

分手如何表达	058
共同发表声明	058
各自发表声明	061
微博对话	063
微博对骂	065
最常见的分手时间	067
情人节的第二天	068
愚人节和次日	070
新年到来之际	071
圣诞节前两周	072
寒假和暑假	074
提出分手的途径	075
最浪漫的分手：邮局寄信	075
最快捷的分手：手机短信	077
最方便的分手：QQ 留言	079
最难缠的分手：长篇邮件	081
最常见的分手：避而不见	083

Part 02 如果有一天，我们说分手

Chapter

03

他要分手怎么办

真想分手，还是情感诉求	089
不问，就得不到真相	090
必须避免的三种提问	094

如何应对真正的分手要求 096

为什么无法挽回爱情 097

友好分手，才可能挽回爱情 098

情感勒索的本质是心理绑架 101

因为不再爱，所以无法挽回 103

坦诚地接受分手 105

认清爱情不可强求的事实 106

放手也是一种爱 108

要不要分手费 109

Part 02 如果有一天，我们说分手

Chapter 04 你要不要提出分手

要不要分手 115

爱情的经营取向 116

必须分手的七种恋人 118

寻求认同 122

内心愧疚 125

认知失调是你不愿提出分手的根源 127

如果分手了后悔怎么办 129

避免后悔偏误 129

走出处置效应的误区 132

你为什么不能顺利和他分手 133

如何克服沉没成本效应 134

如何克服禀赋效应 135

消除忽略偏误 136

消除安于现状偏误 138

Part 02 如果有一天，我们说分手

Chapter 05 如何才能顺利和他分手

摆脱情感勒索 143

他属于哪种勒索者 144

如何应对情感勒索 145

最好的分手时机 147

选择在最美好的时刻离开 148

神奇的启动效应 151

如何提出分手才能少伤害对方 152

最常用最烂的分手借口：我们不合适 153

最没说服力的分手借口：我们性格不同 154

女人最难容忍的分手：失踪和冷淡 156

最有效的分手：承担分手责任 158

提出分手后，短时间内的注意事项 159

如何让对方死心 160

如何让对方不胡搅蛮缠 161

Part 03 没有你，我仍然会很好

Chapter 06 分手后的心理调适

被动分手者的心理特点 167

被动分手者的心理（1）：我是不是不好 168

被动分手者的心理（2）：我们还可以做朋友吗 169

被动分手者的心理（3）：他真没眼光 171

被动分手者的心理（4）：又被骗了 172

主动分手者的心理特点 173

主动分手者的心理（1）：我欺骗了他的感情 174

主动分手者的心理（2）：我是不是不道德 175

主动分手者的心理（3）：终于解脱了 176

分手后的调适方法 178

错误的调适方法 178

正确的调适方法 180

正面思考调整法 182

交流分析法 183

Part 03 没有你，我仍然会很好

Chapter 07 重新恋爱的注意事项

再出发，开始新恋情 189

还能再爱吗 190

又可以再爱了 191

接纳新恋情 192

如何不让旧恋情影响新的恋情 193

如何选择新恋人 194

如何拒绝不喜欢的人 195

拒绝的第一原则：拒绝需要，接纳想要 196

拒绝的第二原则：拒绝多次甩过你的前任 198

如何避免过去的恋情影响新恋情 199

Part 03 没有你，我仍然会很好

Chapter 08 如何处理前女/男友的关系

处理好你们的前任关系 205

莫让他误会你和前任的关系 206

处理好他的前任 208