

挽回爱情 技巧

挽救消失的爱情

崔摄铭/著

挽回男友
挽回老公
挽回女友
挽回老婆

专注解决爱情难题
修复关系

提供分手、离婚后挽回技术方案
让爱情不留遗憾

7年挽回分析经验，500个挽回案例总结
只为提升挽回成功率

学习理论
↓
分析原因
↓
化解矛盾
↓
冷冻断联
↓
重新吸引
↓
测试回应
↓
下诱刺激
↓
引导投入
↓
修复关系



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

挽回爱情

技巧

挽救消失的爱情

崔摄铭/著

常州大学图书馆
藏书章



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

挽回爱情技巧:挽救消失的爱情 / 崔摄铭著. --
北京:当代世界出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5090-1212-3

I. ①挽… II. ①崔… 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(2018)第044106号

书 名: 挽回爱情技巧:挽救消失的爱情

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 6.5

字 数: 125千字

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5090-1212-3

定 价: 36.50元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

序

挽回关系是一道爱情难题。

我们常常在失去爱情后才知道珍惜对方，这时候一切都还在，只是爱消失了，这种感觉让人非常心痛。

当恋爱或婚姻出现问题时，我们会不知所措，当家人和朋友亦无能为力时，我们很可能会因一时冲动，做出一些错误的反应让关系变得越来越糟，导致好好的一段感情破裂，最终以分手或离婚结束。

佛洛姆说“爱情是一门艺术”，爱是可以通过学习提升的一种能力，如果我们在成长过程中没有学习过如何爱一个人，成年后很可能在两性相处上出现各种各样的问题。

《挽回爱情技巧：挽救消失的爱情》这本书就是为了化解两性关系矛盾，为提升爱的能力而写。

本书着重从如何挽回爱情，需要掌握的方式方法方面，给你一个系统的解决方案和一些实际建议。

在挽回的认知上，首先你要接受，你们的爱情出了问题。但同时你也要相信，爱情是可以挽回的，只是看你用的方法对不对。毕竟你们曾经爱过，你们是有感情基础的，只是现在关

系出现问题需要你去解决，确切地说，需要你做出改变。但偏偏很多人总是纠结对与错，想尽办法挽留对方，却忘记自己应该做出改变和提升。

爱情的核心是吸引，挽回的核心是改变。你改变了，原来的一些问题就会迎刃而解。这本书并不是灵丹妙药，而是指导读者通过改变自我提升吸引力，通过改变沟通方式来化解矛盾。

退一步来说，即使最终挽回不了对方，但至少你努力了，没有什么好遗憾了，而且你在这个过程中也会提升爱的能力。

因为在实际案例中，留给我们挽回对方的时机，或者说是挽回的黄金时间可能很短，所以我们能做的也非常有限。

挽回是一件复杂的事情，成功挽回的因素会包含很多方面，比如有性格、表达能力、个人修养、社会地位、财富、工作情况等。但因为这些情况很难在短时间内得到改变，所以本书没有详细说明这些情况，不足之处，敬请见谅。而本书主要针对技巧部分，如沟通方式、自身形象和生活方式如何提升。这些技巧对每个人来说都可以在短期内实现有效改变，从而提高挽回爱情的成功率。

我一直认为爱情是美好的，所以我创建了美爱网，有疑问的读者可以到“美爱”公众号进行交流，希望大家都能获得美好的爱情！



目 录

挽回爱情篇 /1

第一章 重新认识挽回这件事儿 /1

第二章 挽回中常见的问题解答 /11

第三章 你被分手的真正原因和挽回策略 /20

第四章 挽回爱情技巧四部曲 /35

恋爱技巧篇 /64

第一章 异地恋 /64

第二章 提升亲密值和伴侣值（女生篇） /75

智斗第三者篇 /94

男人出轨篇 /103

自我形象提升技巧篇 /122

经典案例篇 /128



挽回爱情篇



第一章 重新认识挽回这件事儿

一、为什么要挽回？这段关系是否值得挽回？

相爱的人分手了，不是因为爱情结束了，而是因为一切结束了，爱还在。

我一直认为挽回只有一个原因，就是爱还在。

如果你刚失恋或者离婚，首先应该冷静下来，理性地看待两人到底出现了什么问题，并努力改变自身的缺失，勇敢地挽回失去的爱。

如果你想要挽回对方，在挽回前你需要先思考下面几个问题：

1. 为什么你要挽回对方？

打开你的心扉，问问自己，你到底有多爱他/她？如果他/她是你生命中的真爱，请你义无反顾地挽回对方。因为你可能真心地爱过这一次之后，就再也不会爱得这么深刻、这么彻底了。

2. 你们适合在一起吗？

理性分析你们两人是否有共同的价值取向，在生活方式、生活态度上能否达成一致。

如果你们在分手之前因为这些问题经常吵架，双方都不曾让步，试想即便两人和好后，是否还会因为类似问题造成双方的不愉快，最终你们仍然会以分手告终。如果一方能够妥善解决类似的问题，并能包容对方在一些行为方式上的所谓缺点，则可以考虑如何挽回。

3. 你有决心挽回吗？

挽回不是一朝一夕就能成功的，它需要你下决心做出改变，所以挽回的过程是漫长而痛苦的，你需要确定你是不是真的有决心挽回对方。

如果你能正面地认识到自己在这段关系中所犯的错误，继而做出改变，哪怕你失败了，但这会成为你生命中一段美好的回忆。

二、挽回操作流程

挽回模式对比：

处于失恋或离婚的人，会有哪些表现呢？

1. 生气，甚至怨恨对方，记忆里都是对方的种种不是；
2. 失落，忧伤，不想吃东西，想找人倾诉或封闭自己；
3. 试图挽留对方，甚至纠缠对方，电话骚扰或干扰对方的正常生活。

上面的行为对挽回有没有作用呢？

1. 生气，发脾气是负面情绪的宣泄，不利于解决问题；

2. 失落，负能量的人通常不在状态，不注重形象，说话无头绪更缺乏吸引力；

3. 挽留或乞求对方没有根本解决问题，存在在两人之间的的问题还会时时引起矛盾，而纠缠或骚扰对方，会引起对方的反感，发生更加激烈的冲突。

所以很多人在出现问题不知道怎么处理的时候，情况会变得更糟糕，最后导致两人彻底分手。

专业的挽回方案又是怎样的呢？我们对比一下：

在这之前，请先思考一个问题，当你提出分手，你希望对方做出怎样的回应？

你绝对不想看到对方做出上面的行为，而是希望看到对方能做出改变和提升。在此我提出一个挽回的核心概念——“重新获得吸引力”。下面先说挽回操作流程：

根据我帮客户挽回的成功经验，我总结出一个简单的挽回流程，共九步：

学习理论→分析原因→化解矛盾→冷冻断联→重新获得吸引力→测试回应→下诱刺激→引导投入→修复关系

学习理论：系统地学习正确的挽回方法；

分析原因：找到你们关系出现问题的原因；

化解矛盾：承认错误，宣告接受分开的现实，主动退让，释放关系压力；

冷冻断联：从对方的生活中抽离出来，不主动联系对方；

重新获得吸引力：提升自我形象，扩展生活方式，改变原有形象；

测试回应：低姿态沟通，开始联系对方并观察对方的回应，以朋友方式相处；

下诱刺激：做一些让对方感兴趣的事情，让对方感到意外，引导对方关注自己；

引导投入：开始互动聊天，不暴露需求感，引导对方在关系上投入更多；

修复关系：踢开最后的围墙，再次确定关系。

当你开始行动后，你也可以通过这个步骤自检挽回的进度，明确现在应该要做什么。

一个专业的导师团队会先帮你做出情况分析，评估挽回的成功率和时间，然后做出详细的挽回方案，并指导你做出自身的改变。

三、挽回常见的错误操作和错误行为

（一）常见的错误操作

有些心理咨询师会提出“要爱自己”“要自信”“要理解对方”“变得更优秀”“要坚强”这样的理念。通常都是些大道理，缺少具体有效的操作方法。

有些人会因为对方又找到新对象拒绝复合而失去理智，甚至威胁恐吓对方，最终结果却是闹得不欢而散，甚至两败俱伤。

这种出了问题不从自己身上找原因并解决问题的方式也是不可取的。

有些女人还会犯另一个错误，就是报复对方，随便找个男



人来弥补失去爱情的心理缺失感。可这种做法一旦让男人知道，便是不可逆的，这是破坏双方关系最严重的做法。

（二）常见的错误行为

相爱的人在一起，当热恋的激情渐渐退去，很容易暴露出彼此的种种缺点。尤其对于女性来说，她们会习惯于你的优点和对她的好，相对的就会把你的缺点放大，矛盾自然也会暴露出来。当出现矛盾时，倘若解决不好，便会出现情感的裂痕，如果裂痕得不到补救，就会越变越大，愈演愈烈，最终导致感情分崩离析……而在意识到问题所在，试图挽回爱情时，除了解决矛盾，心态是至关重要的。

想要挽回对方，要先改变自己的态度，调整自己的心态，选择最适宜的时机，绝不能打没把握的仗，而在这之前一定要意识到挽回中的错误行为和心理误区。

错误行为 1：辩解，试图说服对方

遭遇分手，头脑混沌一片的你，出于本能的反应，一定会想：我没错，为什么跟我分手呢？

抱着这种心态，你一定会去证明自己是对的。于是不停地辩解，和对方争论恋爱中的谁对谁错，以此证明不是自己的问题，希望借此让对方回心转意，可惜这种行为除了火上浇油，再无意义。

当对方提出分手时，他/她对你的印象已经变差了，你越是争论，试图用所谓的大道理证明对方是错误的，越会让他/她觉得你连起码的认错态度都没有，这又怎么可能挽回对方呢，这只会让对方庆幸分手的决定是正确的！

错误行为 2：不停地给予承诺

当恋人提出分手，有的人会觉得可能自己哪里做得不对，于是用承诺来弥补情感的漏洞，不停地做出爱情许诺，企图留住对方。

可惜，若是和以前一样吵架，低头认个错，撒个娇，是很容易挽回关系的。可是现在对方不是生气，是做出了彻彻底底地离开你的决定，所以再多的承诺，也只会让他 / 她觉得你虚伪，这种方法根本不会奏效。

错误行为 3：死缠烂打，厚着脸皮求他

对方提出分手，女性的第一反应是：他生气了，说分手只是气话。

于是为了让他消除愤怒的情绪，女性会采取各种纠缠的方式，软磨硬泡，不停地说“我爱你”，不断联系对方，约对方见面……可惜既然对方已经下定决心，那类似下跪的行为必然毫无效果。

甚至从另一层面分析，在对方处于极度否定你们两人关系的心态时，你的这些行为，会给他一种你正在逼迫他的感觉，对方处于抵触心理的作用，必定想方设法摆脱你的纠缠……这种火上浇油的行为，还是快点停下吧！

错误行为 4：情绪低落，甚至自虐

有时候分手会对人造成很深的心理创伤，这一点恋爱中的男女都得承认。但有些人会一味地沉浸在分手的打击中，陷入无休止的悲观情绪里，不仅厌食甚至厌世，患得患失。

更有甚者，会产生自虐倾向，试图用极端行为让对方回心



转意，但这只会让提出分手者躲得远远的，并庆幸自己的决定是正确的！

请你们一定要记住，情绪化的反应给不了对方想要的感觉，这种悲观心态只会像一颗随时可能爆炸的弹药。

（三）两个错误的挽回案例

近期我的微信平台收到了不少关于如何挽回爱情的咨询留言，其中两个案例引起了我的关注，他们的情况让我想到，可能太多人在挽回的路上走了弯路……

挽回案例分析一：

粉丝留言：

老师你好，看了不少关于你讲的如何挽回爱情的文章，按照你讲的思路，我告诉自己的前男友，我愿意心平气和地接受事实，现在已经开始新的生活了——当然了，这些都是挽回的方式。

我想用这些挽回技巧让他回心转意，但实际上于事无补，可能他误解我的意思是不再联系了吧，于是在四天里他还是没联系我，我想还是微信告诉他我的真实想法吧，但发过去之后仍没有得到对方的回信。

看起来他是真的放弃了，我该怎么办？是放弃，还是继续挽回？我好矛盾啊！

小安

导师回复：

你好，在你的来信中，我能读出你的焦虑，以及你内心的矛盾。

很明确地告诉你：既然你选择挽回，那就要坚持，但坚持不代表可以莽撞行事。越矛盾，失去得越多。

在很多失败的例子中，冲动、胡思乱想和矛盾，永远是挽回路上的大敌。有的姑娘明白挽回的技巧流程，但真正做起来，却因为外在因素的影响而随意更改挽回技巧。

比如在冷冻期之后，某位姑娘看到男友一点也不在乎自己，于是毫无营养地威胁道：干脆彻底分手吧，我也不想和你在一起了！虽然姑娘的内心独白是：我怎么舍得你呢，你回来吧，好不好？可是，由于暂时得不到自己想要的结果，于是冲动之下说了狠话。

可惜，说再多的狠话，也起不了任何作用。

这个例子本质上和你的情况也是一样的，在冷冻期之后，还没来得及耐心地等待一段时间，就开始患得患失，害怕彻底失掉挽回对方的机会，于是开始写道歉信，说明自己的意图。

可惜男生怎么能明白你的想法呢？一会儿这样一会儿那样，谁又能明白你到底是想挽回，还是想彻底放弃呢？

假如你愿意用真情挽回对方，那告诉他你内心的真实想法；若是你愿意用冷处理的方式唤回他的情感，那坚持做下去，只要操作到位，相信会有所成效。

永远别矛盾，千万别言行不一。希望你能明白这个道理。

挽回导师

挽回案例分析二：我能把前女友抢回来吗？

粉丝留言：

老师，我和女友分手两个月了，在此期间我一直尝试挽回对

方，但可能是我的方式不对，一直收效甚微……最近更令我崩溃的是，我发现前女友可能有新的男朋友了，因为在她的微博留言中总看到一个男性 ID 留有一些暧昧的话语。

我挺崩溃的，其实在一开始我给自己定下的挽回限期是一个月，但在一个月之后毫无进展，我又觉得放弃太吃亏了，又把限期延长到两个月、三个月……

难道是我一开始挽回的方法就不对？我怎么才能把前女友抢回来呢？我这种行为不算是挖人墙脚吧？！

Tony

导师回复：

你好，干脆我管你叫小 T 吧！

首先说说你的挽回方式，其实给自己约束挽回限期是没错的，提升自我的执行能力，但完成目标不光靠你的执行力，还要看对方的态度，况且设定期限，类似于工作计划，主观能动性自然是主要的，但不可忽视的是各项客观因素的制约。

做事要有分寸，不能急于求成，在一开始设定期限是一个月，再后来才发现很难达到，于是一改再改，但你的心理预期还留存在一个月，于是你的心态变得越来越糟，甚至你的行为都开始变得冲动起来。

越不冷静，越是在给挽回对方的道路上制造路障。

至于是不是要放弃，我建议再给自己合理的规划一个时间点，千万别着急，更别表现出一副自暴自弃的样子，学会调整内心，既然选择挽回对方，那永远不要动摇，做足充分的准备，但也要学会做最坏的打算。

学会接受现实，才有敢于面对现实的勇气。保持足够的耐心，不要给自己施加压力，改变自己，即使对方已经有伴侣，你可以尝试恢复你们的朋友关系，这点对你来说真的不难，在她慢慢修复情绪的同时，表现出你更有魅力的一面来。

在内心深处告诉自己：自己喜欢，又有过曾经，抢过来又何妨呢？其实你正在经历的事，要比追女生更复杂一些，因为追求女生只需做到“脸皮厚”“多花心思”“打持久战”这三点，不出意外的话，水到渠成的概率很大。但挽回对方更多需要的还是消除对方的负面情绪，利用新的吸引力+旧温情来挽回关系。

保持思想稳定，与此同时，集中精力，克服内心中的矛盾，最大程度地让自己向着一个方向前行。虽然可能在你看来，前任选择和另一个男性在一起了，但这么快能走到一起，只能说明一个问题：她寂寞了。

但她的寂寞又是出于什么原因呢？很大程度上源自于和你分手后，内心的空虚寂寞，但碍于各种情绪，不愿意找你，所以想在其他男性身上找到同样的温暖。

可是，带着对你的思念，怎么可能真正地爱上另一个人呢？而你所要做的，一方面要清晰地了解对方对自己的不满原因，并做出最大程度上的改变。即便因自身的原因很难达到对方的要求，但也要让对方能从自己身上看到变化；另一方面去消除她的各种负面情绪，自然而然地接受现在的你。

假如一开始你的挽回方式用对了，那你的挽回限期也就不成问题了，明白了吗？

最后祝你成功，希望早日听到你的胜利消息！

挽回导师

第二章 挽回中常见的问题解答

爱情挽回的路上是迷茫的，因为独自面对的你是孤独的，但这种孤独情绪又不止源于孑然一人，更表现在面对各项突如其来的挽回问题和困难时，措手不及的无助感。在我们的挽回咨询中，经常会遇到客户提出的各种问题，而有些问题是棘手且具有一定的共性特征。为了提升咨询效率，让客户在短时间内得到想要的答案，这篇文章我们就专门讲讲爱情挽回中的几个常见问题。

一、我不知道这段感情要不要挽回，值不值得挽回？

这两个问题归结到底是一个概念，同时可以很明确地说，这纯粹是个人的问题，因为答案就在你的内心深处。若你的心里一直有这样的疑问，那只能说明你对待这段爱情根本没有想清楚。

仔细剖析，若总是产生很消沉的情绪，其实还是挽回方法不当，又或者是对方的态度强硬造成的。关键你要做出判断，两人是否还有感情基础，如果答案是肯定的，那你一定要调整心态，坚定信念。困难和挫折肯定会有，但也只是一时的，虽