

如何优雅地 挽回前任

How To Find
Your
True Love

林子——著



LOVE

无论你曾经对爱情有多少恨、多么失望，
当你破译男女完美关系的密码，
你会发现，幸福就在你手中。

非虚构

如何优雅地
「挽回」前任

How To Find
Your
True Love

林子
——
著

图书在版编目（CIP）数据

如何优雅地挽回前任 / 林子著. — 北京：北京时代华文书局，2018.3
ISBN 978-7-5699-2274-5

I. ①如… II. ①林… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第025306号

如何优雅地挽回前任

Ruhe Youya De Wanhui Qianren

著 者 | 林 子

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 曾 丽

特约策划 | 轻读文化

责任编辑 | 曾 丽 石乃月

装帧设计 | 蔡小波 王艾迪

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 固安县京平诚乾印刷有限公司 0316-6170166

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7.5 字 数 | 156千字

版 次 | 2018年5月第1版 印 次 | 2018年5月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2274-5

定 价 | 42.00元

版权所有，侵权必究



序

失恋如同溺水。

为了能让他回来，你尝试去抓住每一根稻草。只要听说某种方法有效，你都愿意去尝试。你身边的姐妹在给你出谋划策，豆瓣上也有很多指导文章。但最终你却发现，你尝试了很多方法以后，却把前男友越推越远了。

他甚至更烦你了。

有女生说：“我跟他在一起这么多年不容易，大家经历了这么多，却在最后的关头要分手，真的好受伤，仿佛天都要塌了。但我要让自己不留遗憾，我愿意做出最大的努力，来挽回我们的关系。只要我们俩能够重归于好，做什么我都愿意。”

但林子要告诉你的是，分手以后，努力也许并不重要，做正确的事才是复合的关键。

分手后，正是因为你做了许多错误的事，才让你们的关系越来越糟。做错误的事，你越努力，也只是在拼命撞墙而已。

或者说，分手后，最重要的不是努力，而是少犯错。

失恋的所有问题都可以归结为一句话——你搞不定你的前男友。

而解决失恋问题，其实也是一句话——如何才能搞定你的他？

你不可能没心没肺就谈好一场恋爱。

要想搞定你的他，除了你的努力，还需要学习很多恋爱知识和恋爱技巧。

在这本书中，林子用七年的失恋咨询经验告诉你——

分手后常犯的错误是哪些？

前男友已经特别烦你了，你该怎么办？

男人分手的时候，心里到底在想些什么？

男朋友最近总是对你冷暴力，他是不是想分手？

失恋了，你为什么会不服气、不甘心？

到底怎样才能做到“断联”，“断联”的目的究竟是什么？

“断联”一段时间以后，对方如果来联系你了，你应该怎么表现？

为什么有的人复合后，没过一个月又再次分手了？真正意义上的复合是什么样的？

父母反对的时候，你该怎么办？

……

总之，你最关心的问题，在本书中都能找到答案。

为什么我们的书名是《如何优雅地挽回前任》？

因为失恋以后，很多女生不顾一切地去挽留对方，反复纠缠，百般折腾，各种哭闹，结果弄得大家都不好看。

所以我们要优雅地挽回前任，不再那么卑微，不再那么委曲求全。

关于复合，林子的理念是——唯有刮目相看，复合才有可能！

希望在这本书的带领下，你能够走出一个月瘦十斤的失恋阴影，重新获得爱的力量——搞定你的他。

目录

/
/
/

序 / 1

第一章

我们究竟为什么会分手？

失恋——源于恋爱需求的不同 / 003

低位的真相——“好人思想”太重 / 012

林子再谈“高低位”——做一个提供价值的人 / 017

失恋了，你为什么会不甘心、不服气？ / 021

你们真的是因为性格不合分手的吗？ / 026

在恋爱中，我们到底在博弈什么？ / 032

男朋友为何看不惯你跟其他男生来往？ / 038

男朋友不愿意秀恩爱，他到底是怎么想的？ / 043

有条件不错的男生追你，为什么你总是看不上？ / 048

男朋友老是说他穷，要不要跟他分手？ / 051

Chapter 第二章

分手后，你可能也做了这些傻事

做一个不让人烦的姑娘 / 059

人性的弱点——害怕失去 / 065

对于他，最好的做法是什么都不做 / 070

分手后，之前的约定就都不算数了 / 074

分手后，要不要写一封长信给他？ / 078

你会表达你的爱吗？ / 082

真正的爱情毒药——懒 / 089

不要胡乱采用闺密的建议 / 094

两个人闹矛盾的时候，男人最忌讳什么？ / 100

男朋友太爱打游戏不理我，我该怎么办？ / 104

Chapter 第三章

这些错误观念，让你无法复合

挽回必败，逆转为王 / 111

林子再谈“挽回必败”——低位必被甩 / 115



- 与“冷暴力”无关 / 118
- 被误解的“择偶标准” / 124
- 父母为什么要反对你们？ / 127
- 可笑的“因果报应” / 130
- 所谓的“假性分手”，就是扯淡 / 133
- 男人哭了，是一个危险的信号 / 137

第四章

断联，你真的做到了吗？

- 恋爱技巧的本质是——控制 / 143
- 很遗憾，“断联”可能是错的 / 148
- 我跟前男友没有任何交集了，怎么办？ / 153
- 断联的时候，他把我拉黑了怎么办？ / 156
- 断联VS后撤，两种完全不同的概念 / 159
- 分手了，再碰面还要打招呼吗？ / 161
- 不做恋爱中的“机器人” / 165

Chapter

第五章

唯有刮目相看，复合才有可能

男人到底喜欢什么样的女人？ / 171

男人跟你暧昧的时候，你该怎么办？ / 175

一个正在追你的男生突然冷了，是怎么回事？ / 181

如何敲定一次约会？ / 189

怎么判断男生对自己有没有意思？ / 194

恋爱这件事，你开窍了吗？ / 198

你是男人眼中的奖品（理论篇） / 204

你是男人眼中的奖品（技巧篇） / 209

想复合吗？有“怨念”就无法复合 / 218

分手后，男人有一种情绪叫勉为其难 / 222

分手后，还有一种纠缠叫发朋友圈 / 227



第一章



我们究竟为什么会分手？



失恋——源于恋爱需求的不同

我们做任何事都是有目的的。

吃饭有目的，打牌有目的，旅游有目的，交友有目的。

有的时候，你去问一个人：“你为什么要这么做？”他会回答：“我没有目的，我只是这么做了。”

其实，他这么做依然是有目的的，只是他没有跟你说，或者说他自己都没有意识到自己的目的。

同样，我们谈恋爱也是有目的的。

有女生会说：“我们的恋爱是纯洁的，是没有目的性的。”

我会对她笑笑：“你那是感性的说法，而理性思考，恋爱也是有其目的的。”

那么，恋爱都有哪些目的呢？

简单说，谈恋爱是因为怕一个人孤单；是因为需要别人的爱、别人的关心；是因为想要找一个自己喜欢的人，然后跟他在一起，享受两个人的甜蜜时光；是因为想要找一个自己真心爱的人共度一生（结婚），等等之类。

由此衍生出一个词——恋爱需求。

在这个世界上，人与人是不同的，必然就导致了每个人的恋爱需求是不同的。

也正因为恋爱需求的不同，导致了无数的爱情悲剧。

其实不仅是恋爱关系，所有人际关系，也是要讲究需求的。

有点社会阅历的人都知道，要想跟一个人交好，你就要给他需要的东西。要想得到穷人，你要给他钱；要想得到富人，你要给他权；权钱都充足的人，你要给他面子，还可以投其所好给他古玩文物、名茶奇石。

皇帝什么都不缺，你要给他什么？

你要给他阿谀奉承，热情地给他挑选秀女，出了问题给他出谋划策，解决他的烦恼。

相反，如若你不能满足对方的需求，那么对方就会远离你。

因为对于他来说，你没有价值，或者价值有限。

恋爱中，你的需求对方满足不了，也会导致问题重重。

（P.S.满足对方的需求不是让你一味去讨好他，注意区分。）

尽管恋爱需求有很多种，导致失恋的原因也不尽相同，不过我们可以从下面两个方面来谈恋爱需求的不同。

第一，恋爱在生命中所占比重不同；

第二，恋爱目的不同。



※ 1. 恋爱在生命中所占比重不同

生活中，有的人很有趣。

你会发现，有的姑娘谈恋爱吓死人，成天和男朋友黏在一起，吃饭在一起，学习在一起，出去玩在一起，仿佛世界上只有他们两个人。

你也会发现，有的姑娘很奇怪，很少看到她跟男朋友在一起，她只热衷于一件事——玩。拼命地玩，打电玩，打游戏，爬山游水，上蹦下跳，不亦乐乎。

有的姑娘也会很烦恼，她的男朋友总是很少顾及她。打电话给他，他不是在游戏，就是在和哥们喝酒，要么就是在拼命工作，为事业忙活。

是的，人与人是不同的。

每个人，在他的生命中，爱情占的比重是不一样的。

那种小女生，成天和男朋友黏在一起的，也许在她的生命中，爱情占据了80%，成天风花雪月，柔情蜜意。

还有那种女强人，工作起来不要命。我曾经的一个女同事，每天夜里两三点回家，第二天早上十点准时到公司，而且毫无怨言，主动积极，好像公司是她家的一样。也许在她的生命中，事业占了80%，爱情只是一小点，一小点。

而你的那个令你头疼的男朋友，也许在他的生命中，爱情占据40%，哥们占据20%，事业占据30%。

现在，我们来想象一下：那种喜欢黏人的小女生一旦跟一个事业狂男人在一起恋爱，会怎样？

晚上十点，女生打电话给男朋友：“老公，你怎么还不回来？我在家等你啊，我好无聊啊。”

男生这边手上忙着收拾各种文件：“宝贝乖，今天老公工作忙，可能要加班到两三点，你自己先睡啊。”

“我不，我就要你回来陪我，我不管你忙不忙，你是我老公，你就要回来陪我，不然我就不开心，我就生气了。”

“唉，你怎么就不懂事。明天就要跟客户见面了，方案还没弄好，我怎么能离开？”

“我不管我不管，你老是敷衍我，你是不是不爱我了？”

这个时候男人就无语了，也很无奈。

我们还会经常看到另一种画面——

女生给男朋友打电话：“你在干吗呢？”

“哦，我正忙着呢，今晚要打城战，一会儿回给你。”

本来女生一肚子甜言蜜语想要诉说，却不得不黯然放下电话。

男人自私吗？也许是吧。但问题的根源往往就是我们说的恋爱需求不同。

我的生命中爱情占80%，而对方的生命中爱情只占40%，我要怎么办？

这时候，你就会发现，找一个合适的对象是多么重要。

合适体现在很多方面，而恋爱需求的大致相等就是很重要的一



部分。

如果你评估出自己的生命中爱情占80%，那你就应该尽量去找那种生命中爱情占60%、70%、80%的男朋友。尽量不要相差太大，相差太大就会酿成悲剧。

那生命中爱情比重不同的人是不是就没办法谈恋爱了？

其实也还是有办法的。

两种方案——

其一，降低自己生命中爱情占的比重，比如从80%降低到60%、50%。

其二，提高对方生命中爱情占的比重，比如从40%提高到60%、70%。

对于第二种方案，聪明人都知道，我们其实是很难改变别人的。所以往往我们能够做的就是第一种方案。

所以，林子以后的文章中会提到降低需求感，学会独立，学会自己照顾自己，扩大社交圈，丰富自己的生活，让自己有事做，让自己忙起来，等等，这些都是为了降低自己生命中爱情占的比重。

林子并不是认为生命中爱情所占比重高的人不好，只是说，这样的你会给对方太多压力。你会过多地索取对方对自己的爱、对自己的关怀，而对方不一定有像你这么高的恋爱需求，所以你要的对方给不了，到最后难免吵架多多，折磨多多。

写在这儿，第一部分内容就完了吗？