

绅  
女 / 著

# 醒醒吧， 恋爱脑： 为什么你 走不出失恋？

结合心理学、脑科学  
写给你应对失恋的清醒之书



中科院心理所认证咨询师，bilibili知名情感UP主，  
知乎2021年度新知答主、心理学优秀答主——“绅女不迷惑”

从“认知”入手，帮你剖析失恋真相，斩断苦恋执念，重塑全新自我

醒醒吧，恋爱脑：

为什么你走不出失恋？

---

绅女 / 著

◆ 漓江出版社  
· 桂林 ·

作者序

市面上已有很多“相爱之术”“恋爱心得”的书。但回到源头，爱情其实只和我们自己以及所爱的“他”有关，并不存在放之四海而皆准的技巧。

他人实践下来确实有效的“斩男术”，换到你我身上可能只是东施效颦的矫揉造作。

不考虑我们不可控制的命运无常，决定爱情幸福的因素其实只有——相爱的两个人。

如果你们都是心智成熟、人格健全、渴望亲密关系的人，就算没有丝毫感情技巧的积累，仅仅依靠“真诚以待”的原则，你们也能拥有幸福的恋情并在相处过程中自然而然地找到最适合彼此的“相爱之术”。

所以无法拥有理想爱情的根源并不是技巧、经验的缺乏，而是另外两个原因：

一是因为内心有症结，渴望用爱情填补自己内心的黑洞，而不是纯粹地去爱一个值得爱的人。出发点错了，自然难以

醒醒吧，恋爱脑：为什么你走不出失恋？

走向幸福的目的地。

二是因为思维错了，拿错了地图自然会偏离原定的路线，相处中任何一次情绪困扰、矛盾冲突都能让你恐慌不再被爱，开始怀疑身边人是否是对的选择。

不同于其他的恋爱书，我会从“失恋”这个爱情失败样本入手，来帮你梳理出隐藏于内心的症结和思维误区，让你的内心和思维都焕然一新。

只要你的思维是澄清的，只要你的内心足够强大，就能建构自己的小世界。在那里，爱情真的可以很简单。

这才是让你彻底走出失恋的方法——不仅仅是放下一段已逝的错爱，更重要的是拥有幸福的能力。

说句找打的实话，接触了许多失恋后痛苦的女生，我有得到安慰。因为我也曾被黑暗吞噬过。

那时的我，全职身份是一名创始人。创业以后巨大的利益出现在我面前，我的世界天翻地覆。做个靠谱儿的人、对他人真诚以待的简单规则彻底失效了，信用、承诺、体面、原则都可以让位于利益。

除了顺应，让自己的心逐渐变冷、变硬，在那个“黑暗丛林”里成为绝对的强者之外，我没有其他选项。

当我第一次在知乎看到许多女生对于失恋、对于爱情、对于自我的提问，我看到那些问题背后遍布着受伤的、悲苦

的、失望的灵魂。虽和我的缘由不同，但最底层的迷惑是一样的——真心待人注定会被辜负吗？

看到这些痛苦的讲述时，我不再感到孤独。“原来还是有那么多单纯的、傻气的，坚信善良就能得到回应的人哪！”

我开始在知乎答题。商业财经的我不敢答，因为我是那个世界的伤员和逃兵；但在情感领域，我始终有深爱我灵魂的丈夫，随时迎接我、维护我的朋友，在那个新天地里，我的心始终是幸福快乐和温暖的。

那我一定是做对了一些事，发现了一些规律。我想把这些统统告诉你们。

于是在饱含最多眼泪的“失恋”问题里，诞生了“绅女”，也有了我的第一本书。

爱的信任和美好的彼岸，需要拥有完整的人格和强大的内心才能抵达。在这趟旅程中，从伤痕到疗愈，从脆弱到坚强，从失去到拥有，恰好我都有经历过。

在走出迷茫必经的暗夜，也许我可以做你的那点微光。



目 录  
Contents

**第一章 | 是什么在让你痛苦? 3**

认知魔法 7

感受不是事实 10

悲伤会消失吗? 14

绅女的心理课堂 16

---

**第二章 | 把你困在失恋中的十大执念 19**

我真的很爱很爱他, 我放不下 21

失去了他, 我失去了爱的能力 22

再也不会有人像他那样爱我了 22

我教会了他什么是爱, 他却拿来爱别的女生 23

失恋让我觉得很挫败, 我很怀疑自己 25

我连恋爱都谈不好, 更别谈其他了 26

他怎么可以这样对我! 为什么啊? 27

我知道错了, 我一定改, 再给我一次机会 28

男人都不是好东西! 29

道理我都懂, 但是我真的控制不住自己 30

---

**第三章 | 失恋是成长的契机 35**

痛苦的意义 36

创伤后成长 40

从失恋中受益 42

痛是爱的必经之路 44

情绪风暴 46

反刍 49

绅女的心理课堂 52

醒醒吧，恋爱脑：为什么你走不出失恋？

#### **第四章 | 失恋后你可以做的事 55**

行为的影响 57

失恋后行动指南 59

你不该做的 65

多巴胺陷阱 70

自我对话 73

心理学里没有“挽回” 77

绅女的心理课堂 82

---

#### **第五章 | 为什么你走不出失恋？ 85**

苦恋的真相 90

被辜负的真诚 91

孤独 92

低自尊 94

那些谈不好恋爱的漂亮女生 97

缺乏安全感 102

逃避现实 103

假想的爱人 105

当恋爱结束以后 106

绅女的心理课堂 108

---

#### **第六章 | 原生家庭不幸的人能拥有幸福吗？ 111**

请先在精神上离开父母 115

别拿原生家庭当借口 117

对自己负责 120

不要期待爱的治愈 122

爱是什么？ 125

我的第一场失恋 128

绅女的心理课堂 135

---

## 第七章 | 总是担心他不喜欢我了

——告别自卑 145

一个自卑者的童年案例 147

自卑的根源 148

为什么总觉得自己比别人差? 150

修正错误认知的书写练习 151

影响自尊的三大因素 155

一事无成的人如何告别自卑? 156

拒绝精神内耗 161

从自卑走向自我接纳 166

---

## 第八章 | 一心动就降智，一恋爱就上头

——超越“恋爱脑” 173

“恋爱脑”的神经学解释 175

弱者思维 177

超越“恋爱脑” 179

失恋后的开挂 182

强者思维的行为训练 183

---

## 第九章 | 一定要漂亮才会被爱吗?

——走出外貌焦虑 187

漂亮与被爱 190

走出外貌焦虑 192

醒醒吧，恋爱脑：为什么你走不出失恋？

## 第十章 | 为什么恋爱后还是感到孤独？

——理解孤独 197

孤独的本质 200

与孤独和解 201

---

## 第十一章 | 对他越好，越不被珍惜？

——停止讨好 205

讨好的爱注定是悲剧 207

讨好者的择偶风险 209

停止讨好 211

---

## 第十二章 | 消极情绪急救指南 217

我与情绪困扰 219

书写和正念 222

情绪急救药箱 223

让内心强大的书写练习 228

---

## 第十三章 | 缺爱者的恋爱学习建议 233

有害的恋爱技巧 236

恋爱学习纲要 237

经验分享 241

缺爱者亲密行为训练 242


非暴力沟通 244

---

后记 | 有多少爱可以重来？ 253



你准备好了吗？  
让我带你走出人生至暗时刻



## 第一章

# 是什么在让你痛苦？

决定我们自身的不是过去的经历，  
而是我们自己赋予经历的意义。

——阿德勒

醒醒吧，恋爱脑：为什么你走不出失恋？

他提了分手，你的生活凭空缺了一大块儿。原来每天都会出现的聊天头像，不管你查看多少次，如今只是安静地躺在通讯录里；原来你喜欢的餐厅、喜欢的街道、喜欢的公园，都不能再去了，去一次你就会回忆一次，回忆一次你就会痛苦一次；原来的夜晚是你最喜欢的时间，但现在看到床的另一边空空荡荡，只会让你感到心痛难熬；即便勉强睡着了，那个人还是执拗地钻进你的梦里，强迫你哭着醒来……

你试过转移注意力——去看书，去运动，去旅行；可本该陪你的人不在了，这些事情你也再提不起兴趣。生活中的每时每刻、点点滴滴、细枝末节似乎都少了些什么，让你痛苦不堪。你想要拯救自己，你试着去理解为什么失恋让人痛苦。你发现失恋的痛苦犹如毒品戒断，你要戒掉大脑对恋爱催生的多巴胺、催产素等神经递质的瘾。在戒断过程中，你的每一次思念，发给他的每一条微信，花在社交媒体上“视监”他的每一分钟都是一次破戒，只会加重你的瘾。

可是知道这些并没有什么用。你很迷茫，如果恋爱是上瘾，分手是戒断，那为什么有的人症状那么轻，换作你要走

出失恋却那么艰难？明明有的朋友恋爱时间更久，投入也更多，可是分手以后她哭过几回、醉过几场也就云淡风轻了，为什么只留你在悲伤里翻涌？

面对相同的失恋遭遇，有的人洒脱，有的人淡然，有的人耿耿于怀，有的人悲恸失控。到底是什么差异，让人的情绪各异？在回答这个问题之前，让我们先做一个情景想象的练习。

有两个女生咪咪和莉莉：咪咪自卑敏感，总是担心男友会因为自己不够有魅力而变心；莉莉从小就备受父母宠爱，对自己的异性吸引力绝对自信。她们最近都遇到了一件糟心事，她们的男友都突然提出了分手，而且分手不到一星期，她们就从朋友那里听说，前任迅速有了新女友。请问，咪咪和莉莉听到关于前任的最新消息，分别会有怎样的反应呢？

自卑敏感的咪咪从消息里证实了自己的担心，男友果然移情别恋了，新欢肯定比自己更好看，身材也更好，说不定连工作都要比自己优秀不少。她甚至会推测：也许男友根本没有爱过自己，只是暂时没有更好的对象，一时寂寞就先和自己将就着相处；也许他在没有提分手的时候已经出轨了，等到新恋情快瞒不下去了才匆忙和自己提出分手。于是咪咪在分手的震惊和痛苦之外，又徒增了强烈的挫败情绪，“自己果然比不上新欢”。过了几天，咪咪刷到了前任和新女友

醒醒吧，恋爱脑：为什么你走不出失恋？

的合照，伤心之余又被愤怒笼罩——前任既然看不上自己，为什么当初还要招惹自己？一时悲愤交加，她忍不住发了微信质问对方，讨要一个说法。可是前任正忙着和新女友两情相悦，面对旧人咪咪的质问也就是敷衍了事，冷冷回应了一句“你想太多”。咪咪内心的挫败感再次得到印证，愈发觉得自己全然比不上别的女生。同时，自尊受到伤害的咪咪对前任感到无比失望和愤怒，觉得自己的真心被辜负和践踏了。

那莉莉呢？对自己的魅力绝对自信的她听到消息后，很好奇为什么前任眼光突然差到要找比自己丑那么多的女人，但心里禁不住一阵暗喜：“渣男再也找不到像我一样的女人，迟早后悔。”她找闺蜜吐槽前任的新欢，闺蜜分析这种长相不行的女人一般都很懂绿茶招数，估计前任就是这么被勾搭走的。“这种眼光、脑子都不行的渣男，幸亏自己跑了，否则太膈应了！”莉莉还是觉得心里有点堵，决定和闺蜜去KTV尽情唱一场，唱完《分手快乐》就让那段糟糕的恋情在心里彻底翻篇。过了几天，莉莉刷朋友圈看到了前任和新女友的合照，确认了新欢果然比自己丑，认定前任就是丑人多作怪，他刷存在感还妄想她会妒忌，真是太好笑了。

时光流逝，情绪逐渐平复的咪咪，对新的恋情依然感到恐惧，不敢再轻易进入亲密关系，怕自己会再次被人抛弃和伤害；而莉莉呢，早就接受了新的追求者，在新恋情里春风得意的她，有时还忍不住感叹：多谢前任不娶之恩。咪咪和

莉莉的后续剧情大概率如此。

从这个情景练习里，咪咪和莉莉所遭遇的失恋是完全一致的，可恶的前任不仅提了分手，还无缝衔接。但她们的情绪反应却完全不一样：咪咪陷入了自卑挫败的情绪深渊；莉莉洒脱霸气，失恋对她只是“下一任更乖”的小烦恼。

在相同的失恋和咪咪与莉莉截然不同的情绪反应之间存在一个看不见的“处理器”，它的名字叫认知。两个女生不同的认知，决定了她们如何看待前任向自己提出分手并很快找到了新欢这个事实，也由此激发了截然不同的情绪反应。

所以让咪咪痛苦不堪的，并不是失恋，而是她的认知。

## 认知魔法

让我们继续情景想象。感到挫败的咪咪始终无法接受凭什么自己还心如刀割，前任却能在分手以后迅速有了新欢。她在网上不停地刷着情感视频，想要找到一个解释。很巧，她刷到了我的一集视频。在视频里，我告诉她，觉得自己比不上新欢，认定对方没有分手就已经出轨，怀疑对方从头到尾都在玩弄自己，这些念头都是受到挫败情绪影响的推测。面对相同的事实，如果是一个非常自恋的人反而会带着骄傲的心态做出完全不同的推测——“他找别的女人是为了气我，让我妒忌；他找新欢说明他真爱我。”

醒醒吧，恋爱脑：为什么你走不出失恋？

如果我们排除掉所有情绪的影响，在已确定的事实基础上进行分析，一个人从一段关系迅速进入另一段关系，不留任何空窗期，这样的行为只能说明这个人对于感情没有反思。不管多么难熬和痛苦，咪咪分手以后至少花了很多时间在复盘和总结，希望能对逝去的爱情做一个总结。但是她的前任并没有，他匆匆开始一段新关系，用甜蜜的恋情避开了反思。

亲密关系是人生重要的课题，并不是一门轻轻松松就能通关的学科。一个不对感情进行反思的人相当于一个从不复习的学生，咪咪的前任其实也很难在爱情的考试里拿高分。看起来他一头扎进了新的恋情，春风得意，但其实与不复习功课、刷抖音刷得兴高采烈的学渣也没有什么不同。最后我还告诉咪咪，在感情里被分手的那个人不需要承担后悔的风险。但是她的前任，那个主动放弃关系的人就要一个人承担选择的全部后果。在未来漫长人生路上的每一段失落和低谷中，他都要扪心自问是不是自己选错了。可悲的是，对于这样连反思都不敢、急着用新关系麻痹自己的人，后悔的概率是极大的。

看完这集视频的咪咪，情绪会有什么样的变化？她会因此得到不少安慰，原来的懊恼、羞愤以至卑微的情绪都缓解了不少，甚至还暗暗生起了一些骄傲的情绪。因为比起自己，前任根本没有足够的自身能量进行反省和成长，他只能不断依靠新欢来肯定自己的价值。

你看，一样的咪咪，因为对于所经历的事得到了正面的开导，她的情绪就立刻出现了积极的转变。

这并不是我假想出来的例子，“无缝衔接的真相”的视频是真实存在的。实际上，我也的确收到了很多失恋女生的留言，说我的这集视频让她们的情绪顿时得到好转——

“我本来当时都裂了，看了之后却一下子舒坦了不少。”“心里舒服多了。”“换个逻辑思考这个问题，瞬间成人上人了。”“你这么一说，我心情突然好多了。”

迅速带来情绪积极变化的就是认知的白魔法。我在这些女生的思维里植入了新的认知，而新的更接近事实的认知催生了更合理的情绪，女生们的心情也得到了好转。

但如果你一直困在错误的认知里，那你能体验的只能是认知的黑魔法；与白魔法正好相反，它会不断制造负面甚至失控的情绪，失控的情绪又进一步刺激你采取无效的行动。你不断地给前任发消息、打电话，你找前任身边所有的亲朋好友求助，甚至抛下原则和尊严去苦苦哀求，希望他不要和你分手，而这些行为又强化了你的错误认知：“原来自己果然是个爱而不得的废物，我的人生实在是太卑微和可笑了。”

错误的认知给你带来了糟糕的情绪，情绪刺激行为，行为强化认知，三者相互作用，形成了循环往复的恶性怪圈。不久你就会发现，分手以后你好像真的成了废物，对生活里