
外国心理学专家教你如何挽回一段感情

失恋，会令人难过，但也会让你成长

很多人看不懂男女关系

无论你对爱情有多么地失望

我相信那只是暂时的，因为那是你在没有弄清恋爱本质

当你弄明白这一切，你会发现，幸福就在你身边

目录

● 前言.....	1
● 【三步战略的第一部分】	2
● 【三步战略的第二部分】	6
● 【三步战略的第三部分】	10
● 第一封邮件：你确认要挽回 TA?	13
● 第二封邮件：你仍未从痛苦中解脱出来?	15
● 第三封邮件：强迫症自己转移注意力.....	19
● 第四封邮件：如何跨过感情低潮期.....	21
● 第五封邮件：他已经和别人在一起了.....	23
● 第六封邮件：为什么他离开你?	25
● 第七封邮件：两个吸引力杀手，会让他失去对你的兴趣.....	27
● 第八封邮件：时机掌握的魔力.....	30
● 第九封邮件：当她极度想念你的时候.....	32
● 第十封邮件：断联的真相.....	34
● 第十一封邮件：像 Fonzie 一样酷.....	36
● 第十二封邮件：当她联系你的时候，不要这么做.....	37
● 第十三封邮件：潜意识的行为.....	38
● 第十四封邮件：一点一点来挽回.....	40
● 第十五封邮件：不该做的事情.....	42
● 第十六封邮件：使用 facebook 挽回她（一）	43
● 第十七封邮件：用 facebook 挽回她（二）	44
● 第十八封邮件：打破常规模式（一）	46
● 第十九封邮件：打破常规模式（二）	47
● 第二十封邮件：约她出来.....	48
● 第二十一封邮件：盈余心态.....	50
● 第二十二封邮件：重要的见面.....	51
● 第二十三封邮件：热情和冷漠.....	52
● 第二十四封邮件：分手后的竞争.....	54
● 第二十五封邮件：完美感情	56
● 第二十六封邮件：了解这群谜一样的生物——女人.....	57
● 第二十七封邮件：女生挽回男生	58
● 第二十八封邮件：生物学.....	60
● 第二十九封邮件：男人都一样.....	61
● 第三十封邮件：完全主宰.....	62
● 第三十一封邮件：别的网友回复的女生版.....	64
● 第三十二封邮件：停止说谎.....	65
● 第三十三封邮件：说谎是没有理由的.....	66
● 第三十四封邮件：这是你自己的生活.....	67

● 前言

分手让你觉得很受伤吗？

是否每个你倾诉的对象都告诉你，那已经结束了，让它过去吧，继续前进吧？

但如果这并非一定要结束呢？

如果你想为了这段感情努力，并且赢回你的 TA 呢？

这个 3 步走战略用于帮助你挽回你的 TA，即使你认为你们的情况已经没有希望。

分手是一个糟糕的情感体验。

它使你痛苦、沮丧、生气并且通常让你感到困惑。

这种时候人通常是缺乏理智的。

但如果你想和你的 TA 在一起，你必须保持冷静、不怨恨并且有一个策略。

大部分的分手都是可以挽回的，如果你在正确的时候做了正确的事，那么你就能让你的 TA 回到你的怀抱。

我在这里帮助你设计这个策略。

别担心，这并不是诡计，也不是用在你的 TA 的身上。

如果你想和 TA 有一个长期的健康的关系，那么耍花招并不是一个好主意。

这个计划是基于人类心理学，并使用它的原理使你们有一个快乐的关系。

我建议你读完这 3 个步骤中的所有内容，然后采取行动。

我只能告诉你做什么，但直到你真正采取行动，你不会得到任何结果。

在 3 步走战略的第一部分，我想告诉你分手后人们常犯的最大的错误。

这些非常普遍的错误往往会损害你们和好的机会。

这可能是这个战略中最重要的一部分了!!!

因此，请确保你读了每一条内容，并切实的执行它！

● 【三步战略的第一部分】

#1 乞求、恳求、表现得过于渴望。

在分手之后，人们常犯的最大的错误是乞求 TA 回来，不要离开。

这似乎是分手时必须做的正确的事。

但，这是不对的!!!

实际上，这是那时候你所能做的事中最糟糕的事了。

没有人想要和一个贫乏的人（特指精神和心理）在一起。

恳求和表现得过于渴望是没有吸引力的，这只会让你的 TA 离你越来越远。

并且，这只会让 TA 更加确信，离开你是个正确的决定。

#2 “门垫综合症”。

二人关系中的“门垫综合症”是指牺牲你的幸福和快乐来满足你的另一半。

这意味着无条件的接受你的伴侣对你的要求，而不考虑你自己的任何要求，只为了让 TA 回到你的身边。

如果你发现你自己说了类似的话，

诸如：“请留下来，我会为你做任何事。”

那么，你已经患了“门垫综合症”。

你并不想这样。没有人想要那个，TA 也不需要这样的你，因为：

a) 这并不能吸引人。没有人会被一个没有主见、没有自己的需求和爱好的人吸引。因此，成为一个“受气包”通常对于挽回是于事无补的。

b) 即使它有效，你将会换回一个不幸福、令人窒息的感情，并且通常，这不会持久。我相信，这不是你想要的。

#3 信息骚扰和酒后电话。

这又是一个常犯的错误，并且会对挽回 TA 有不利影响。

失恋后，人们出去喝点小酒，试着去享受美好的时光。

接下来的事就是借着酒劲打电话给 TA，让自己像个傻瓜。（有木有中枪的？）

请不惜一切代价的避免这种情况！

如果你想让 TA 回到你的身边，那么你必须使你自己变得珍贵、稀有（物以稀为贵）。

不断的发短信、消息、打电话给 TA，仅仅说明你很渴望 TA 回来或者你确实游手好闲。

就像上面所说的，表现得过于渴望是缺乏吸引力的。

要不惜一切代价的避免这种状况。

#4 令人窒息的感情。

从逻辑上来说，为了让 TA 回到你的身边，

似乎你需要尽可能快的告诉 TA，你有多关心 TA，你有多爱 TA，赶在一切都变得太迟之前。

但，请相信，这不是一个好主意。

你的另一边知道你爱跟 TA，TA 知道你有多么关心 TA。

实际上，如果你们还没有分手，那么 TA 也是关心你的。

但是，现在 TA 下定决心分手了，不是吗？

“我爱你”和“我真的真的关心你”不是 TA 这时候想要听到的。

这种令人窒息的爱往往只会把 TA 推离你的身边，越来越远。

#5 给 TA 所有的权力。

在这一点，即使是你的另一半提出的分手，你也不会想给他们所有的权力。

你并不想成为 TA 的备胎、和应急计划。

表现得好像失去了 TA，你的人生就完了，只会让 TA 失去对你的尊重。

在已知的分手中，没人会出于怜悯回到对方的身边。

因此，这种做法只会损害你挽回的机会。

#6 当 TA 开始接触其他人时感到害怕。

在分手之后，你感到沮丧、生气、困惑、心烦意乱和受伤。

在这个时候，如果 TA 开始和其他人约会，这将会让你更加的难过、伤心，你会感到更加的沮丧和困惑。

并且，通常的，当 TA 处于这样一段关系中时，往往显得太快太亲密了，这会让你觉得更加的糟糕。

举个例子，比如之前 TA 可能用了 5 个月才和你有身体接触，

现在，却只用了一个星期就和其他人同床共枕。

在这种情形下，别崩溃。

分手之后，发生这样的情况是非常非常正常的。

好消息是，这样的关系并不会长久。

使 TA 如此轻易的与其他人产生亲密关系是由于，对于人类来说，很难从与某人亲密的状态返回到完全单身的状态。（曾经沧海难为水）。

那也就是为什么大部分人会和其他人很快的产生亲密关系。

因为 TA 想要从其他人身上获得与和你在一起时相当的亲密关系。

但，通常的，这种关系来得快也去得快。

TA 很快就会发现，这个人并不适合 TA。

而一旦 TA 发现这一点，分手也就在所难免。

因此，如果 TA 和某人约会了，你需要保持冷静。

就是这样了，冷静。

有时，TA 开始和某人约会只是为了告诉你 TA 没有原地停留，TA 已经在前进了。

这个时候，你不应该表现出 TA 在犯错的反应，不应该告诉 TA，TA 不应该与某人约会，不应该这么做。

这是因为，如果你告诉某人不要做什么，那么你可以放心，他们一定会那么做的。（逆反心理）

实际上，如果你这么做了，往往 TA 的新关系将得到延长，

这可能仅仅为了证明你是错的。

反之，如果你做出相反的举动，表现得对 TA 的新关系漠不关心，

仅仅关注你自己的生活、兴趣爱好等等。

TA 的新关系也会很快结束。

上面提到的错误可能看起来无害，但实际上对于你能否成功挽回却是致命的。

因此，请确认你没有犯错。

上面提到的建议很多都是反直觉的，但它确实是行之有效的。

现在，也许你会想，如果我已经犯了错误怎么办？

如果你已经犯了这些错误中的某些也请别担心。

就像我说过，这些错误是很常见的，因此你犯过的可能性也是极大的。

这并不算太晚。

你仍然有机会让你的另一半回到你身边。

但是，千万不要再犯任何错误了！

到目前为止，我们已经讨论了什么是你必须避免的，现在，我们可以继续前进，看看哪些是你需要做的。

接下来将是 3 步走战略的第二部分，继续之前，请确保你已经完成了第一部分。

● 【三步战略的第二部分】

那么，现在你已经知道为了挽回 TA，什么是你不应该做的。

在这一步，将要告诉你，什么是你应该做的，如果你想挽回的话。

挽回的第一步，也是最重要的一步就是断绝与 TA 的一切联系

你是不是在担心：

如果 TA 继续前进了呢？

如果 TA 和其他人约会了呢？

如果 TA 忘了我们的关系，而我还记着我们的甜蜜呢？

问得好。可以明确的告诉你，所有的答案都是，TA 不会！

忘记某人并不容易。

分手后继续前进也不容易。

这对你来说不容易，对 TA 来说也不会容易。

即使，TA 可能看起来很冷静，并且从表面上看表现得很淡漠。

但事实是，TA 可能跟你受到了同样程度的伤害。

TA 也许可能会和某人约会，

但别担心那个，就像第一步里说的，这样的关系并不会长久。

当然，没让你和 TA 永远的断绝联系。

你将会再次和 TA 谈话，再次和 TA 约会；

但是必须经过一段特定的时间。

这段时间可能是一个礼拜，两个礼拜，甚至是一个月，从你断绝与 TA 的一切联系之后算起。

当然，你不会嫌它短的。

你不需要告诉 TA 你要和 TA 断绝联系。

不需要通知 TA，不需要征得 TA 的同意。

如果你们在同一个办公室并且无法避免接触，那么碰面的时候打个招呼就够了。

保证除非绝对需要，否则绝不和 TA 交流。

一个短暂的随意的对话是允许的，但别太长。

对于某些人来说，一个月可能已经过去了。

你可能想跳过这些步骤，直接到下一个步骤。

但，别那么做，在你前进到下一步之前，这一步还有些事你必须做。

因此，在前进到下一步之前，确保你完成了这个月的功课。

那么，这个月你该做些什么呢？

#1 停止恐慌。

首先，你必须停止恐慌。你需要冷静下来并保持镇静。你必须开始理性的思考，是否要挽回 TA。

深呼吸。走出门，呼吸新鲜空气，做些你喜欢的事。

你必须意识到，恐慌于事无补。你不可能挽回 TA，除非你掌控自己的情绪并且能理智的思考。

冷静下来，集中精神。

在第三步的末尾，我将告诉你一些能使你冷静下来的技巧。

#2 开始理性的思考。

接下来你需要做的是，考虑清楚，你为什么要挽回 TA。

在分手之后，大部分的人都处在一种困惑和情绪化的状态，这个时候你告诉自己的事往往不是真的。

就像：

如果 TA 不回来，我会死的。

我再也找不到任何像 TA 那么好的人了。

我再也不会爱了。

上面提到的都是错误的。

你必须意识到，生活还将继续，即使没有 TA。

即使，最后你无法挽回，你还会再爱，并且过上幸福的日子。

我并不是说你应该放弃挽回 TA。

我只是想告诉你，你的生活依然美好，即使没有 TA。

成为一个热爱生活的人，那么人们就会开始爱上你。

现在，你已经重新掌控了你的情绪，考虑了你们的关系。

你是否依然觉得你和 TA 能有一个长期健康的关系？

用你的大脑思考，而不是用心！

回想起你们之前相处时的样子。

这种情况下，你是最好的裁判。

如果你判断你们的感情是值得保留的，那么，继续吧。

#3 指出哪里出错了。

你需要找出你们的感情中哪里出错了，并且致力于解决它。

如果你自身没有提高、改善，

那么，任何导致 TA 离开的原因，终将再次带 TA 离去。

每个人分手的理由总是独一无二的，

但大多数时候，导致分手的真正原因在分手的时候并不会体现出来。

有时，你的另一半会给你一个蹩脚的理由，

就像“我只是不再爱你了”

或者“这段感情已经没有意义了”。

即使分手的理由是由于 TA 的不忠，

那么，想想为什么 TA 要对你撒谎吧。

男人和女人在一段感情中有不同的需求，如果你想要拥有一段长期幸福的感情，你必须明白你的另一半的渴望。

当一个男人放弃一段感情，这是因为他没法从她身上获得他想要的。

当然，这不是指性。

同样的，女人放弃一段感情也是因为她无法获得她渴望得到的。

当然，如前所述，男人和女人的渴求是不一样的。

需要注意的是，

不应当使用诸如

“我已经为你改变了”

这样的理由来挽回 TA。

逻辑在这种高度包含情感的情况下对所做决定的影响是微乎其微的。

#4 恢复体型、社交，开始享受你的生活。

-你必须恢复到你的最佳体型。

每天半小时的锻炼有助于减压，

使你感到轻松，

还能保持体型。

忌化悲愤为食欲。

-你需要开始和你的朋友出去外面坐坐了。

社交是很重要。这是个和你的老朋友联系上的好机会，

同时，是时候做些能使自己乐在其中的事了。

-你必须开始做些你喜欢的事了。

你曾经的爱好，或者可以发展一些其他的兴趣。

当然，建议是有益的，或者说，至少是无害的。

沉溺于游戏和烟酒不是个好主意。

上面提到的可能看起来很琐碎，但它们确实很重要。

这些将提醒你，生活是多么的美好。

一旦你开始欣赏你的生活，对 TA 来说，你将变得更加具有吸引力。

另外，这些也将使你保持健康，并且获得足够支持第三步的自信。

在第二步的最后，你将理性的而非情绪化的思考，

你将决定，是否想要给你和 TA 的感情一个机会。

(并不是所有的感情都值得挽回的！所以，请认真用脑而不是用心考虑清楚了。)

接下来第三步了，继续前，请确保你已经完成了第一步和第二步的内容。

● 【三步战略的第三部分】

好了，现在，你是平静的、不怨恨并且你确信，你想要挽回 TA。

在至少一个月的断绝联系后，这一步是教你，你需要做什么。

当然，前提是你已经做到了步骤 2 中所提到的事。

#1 恢复接触。

现在，你需要重新获得和 TA 的联系。

请记住你不是要告诉 TA 你想和 TA 复合，虽然你确实是这么想的。（这点很重要，不要一下就暴露了你的企图）

你必须提醒自己，你仅仅是想要获得和 TA 的联系。

有很多方式可以达到这个目的。

你可以打电话、发短信、发邮件、或者在微博上留言等等。

但是，最好的，最有效的重新联系的方式是通过写信，手写的。

你看，这会显得很特别，别具一格，独树一帜。

在现在这个世界，一封手写的信将比 10 条信息更让人觉得感动。

试着想想这种情况，

如果你现在收到一封来自你朋友的手写的信，你会是怎样的感觉？

你是不是会很感激他们？

感激他们花了那么多的时间写信给你而不是在你的微博上面留言。

你是不是会被触动？

一封手书会在 TA 心里产生一种真空状态，有时，仅仅这个就能挽回 TA。

但是，请注意，你所说的和信中所写的，将会有正面或负面的效果。（千万注意）

我将会告诉你该写些什么，在最后的忍者技巧里。

#2 会面。

一旦你成功的联系上了，你可以约 TA。

但不是共进晚餐或者看电影这类情侣间应该做的事。

你需要保证这是一个简短的温馨的会面。

实际上，你甚至不能称之为约会，

也许仅仅是叫 TA 出去坐坐、喝杯咖啡。

这次会面将是你重新在感情上和 TA 联系上的机会。

你不应该尝试去解决你们的问题或者讨论之前哪里出错了。

如果你成功的完成了这样一次温馨的充满热情的会面，

那么它的效果会比长达两个小时的讨论为什么分手更好。

#3 成为 TA 会爱上的人。

一旦你完成了上述的会面，

你需要向 TA 展示你的变化，当然是好的方面的。

你必须成为 TA 曾经爱上的那个人。

别谈论之前哪里出错了。

如果 TA 想谈论，听着就好，不要答复。

如果 TA 坚持讨论它，告诉 TA，你现在不想谈论这个，也许可以以后谈。

有一个关于人类心理学的非常重要的事你必须知晓。

我们的大脑通过物体、事件、味道和其他人来联系我们的感觉。

比如，一个馅饼的味道会让你回想起童年的美好回忆。

类似的，在一段感情中，大脑通过那些坏印象来联系一个人。

如果你们有一个不愉快的分手经历，

那么 TA 脑中就会将这段不愉快的经历与你联系在一起。

所以，无论何时，TA 看到你，都会产生类似的不愉快的感觉。

你可以使用一个简单的策略来打断 TA 的这种坏印象的联系，这点将在最后讲。

#4 做出正确的行动。

会面应该是短暂而温馨的。

但你可以在这短暂的会面中做很多小事，让 TA 想到要回到你身边。

每个人的情况不尽相同。

如果你在恰当的时刻采取正确的行动，那么没有什么能阻止你挽回 TA。

● 第一封邮件：你确认要挽回 TA？

你好：

很高兴你加入到这里。因为这将给我一个和你真正交流的机会。

我知道自己能够在接下来的数周里帮助到你。从分手中恢复镇定确实需要一段时间。

并且，重新控制你自己的生活，成为一个快乐的人是绝对势在必行的。

我知道，现在你脑中考虑得最少的就是幸福。没有 TA，你可能觉得你永远不会再快乐。

但，那是不正确的，是吧？你自己也知道，那是不对的。

但是，随之而来的问题是，如果那是不对的，那么为什么你真的想要 TA 回来呢？你的却能够跳出这段关系，并且找到另一个伴。

这是什么状况？

哦，你们曾经确实很快乐。

哦，你真的确信你们两个都能幸福、快乐，并且长久的在一起？

那么……

你认为 TA 就是你那个“对的人”？

好吧，这个想法很好。但是，如果这是真的，那么我不认为你的目标应该是挽回 TA。

挽回 TA 仅仅是个开始！我认为你的目标应该是挽回 TA，并且保持你们的关系直到永远。

但，实际上，你们之间肯定出了某些错。而且，如果你没有致力于解决这些错误。它们还会发生。TA 也会再次离开你。

我相信你不会想要再经历这样一次失恋，对吧？

为了确保 TA 回到你身边后能长久的保持你们的关系，仅有少量的事你必须做。
现在，记住，你的终极目标不是仅仅挽回 TA。而是和 TA 长久、幸福的在一起。

P.S: 我知道，很多人都告诉你，你应当忘了 TA，然后继续前进。

我不会让你去做这种事。因为我知道你的感受。

你所听到的每首歌都会唤起你和 TA 经历过的美好；

你所到达的每个地方都会提醒你，你和 TA 的甜蜜。

你无法把 TA 从你的脑海中剔除。

我知道，因为我曾经也经历过。

有一些小技巧可以在分手后让你立刻感到舒服些。明天我将告诉你这些技巧。

好吧，第一封就这样完了，没啥内容。

只是告诉大家，挽回不是目的，目的是挽回要能幸福的在一起。

如果你没有自信你们两个能够再一次幸福的话，挽回是没有意义的。

所以，请考虑清楚，你们的关系还有必要挽回吗？

● 第二封邮件：你仍未从痛苦中解脱出来？

我知道，现在对于你来说，集中精力在某些事上是困难的。

我知道，现在在你脑中，有许多关于分手，关于 TA 的事。

在接下来数天的课程中，我将和你讨论现在出现在你脑中的所有的事。

包括：

-如何从分手的痛苦中解脱出来

-为什么 TA 会离开

-TA 仍然会在意这段感情吗？

-“我需要空间”的真正意义

-“我只是想和你做朋友”的真正意义

-分手后的第一次会面

-如果 TA 和其他人约会，你需要做什么

-为什么我们一会觉得 TA 很好，一会觉得 TA 卑鄙？（What it means when an ex is “nice” one minute and “mean” the next）

-分手后的 XX

今天，我将和你分享如何从分手后的困惑和痛苦中解脱出来。

因为，记住，你首先要做的就是能够冷静的思考，对吧？

接下来就是你所需要做的了：

打开你的笔记本电脑，写下你的感受。当然，如果你喜欢写在纸上，那么拿出一支笔和一张纸，写下你现在的感受。

写下你确切的感受，不管是什么，写下一切在你脑海中浮现的。

别读它，别检查语法错误或拼写错误，仅仅写下来，随性的写。

如果你不喜欢这样写下来，你就不会想要和他人分享它。

这是一个很好的练习，因为书写强迫你用左脑思考。而左脑是大脑主管逻辑思维的部分，相对的，右脑是主管情感思维的。

好的，现在，你写完了吧？保存文档，关掉它。记住，千万别读!!!

做完了？

好的。

你应该感觉好受了点吧。

现在，我希望你走出门去散散步。如果你喜欢慢跑，那么就稍微跑会。如果你有一条狗，那么带它出去遛遛。

关键就是要走出去。走个 15 分钟吧。

在散步的过程中，我希望你能想想那些让你心生感激的事。

别想 TA 和你的分手。

你总是能找到让你心生感激的事或人。

找不到吗？

感谢这天气如何？

你的小狗狗？

这条你走过的路？

你身体的健康？

关心着你的朋友？

你的家人？

想想生命中美好的事物吧。

如果你能找到某个地方做个短暂的停留，那么做做下面的练习吧。

（这个练习可以在你感到难过、有压力或者困惑的任何时候做）

-闭上你的双眼，把你的注意力移到你的心脏所在区域。

-想象从你胸口感觉到一股暖流。

如果可以的话，把你的右手放在你的心脏位置。

如果你在人群中或者在驾车，那么就想象你把你的右手放在了你的心脏位置。

想象那个位置变得温暖，保持这种想象 1 到 2 分钟。

-现在，开始集中注意力在你觉得需要珍藏和感激的事物上。

就像之前提到的那些事物，当然也可以是其他的，让你触动的事物。

集中精力在那些确实值得你感激的事物上是很重要的。

如果你真的感激你所想到的那些事物，那么你会立即感受到你胸口变得温暖了，并且会展现出无意识的微笑。

你可以在你觉得有压力或者困惑的时候尝试这个练习。

还记得上面让你写下的你的心情感受吗？

你可以在过几天后，或者你觉得你好多的时候，打开它，读它。

当你情绪低落的时候，这个练习通常是有效的。

但有时候，你还是无法抑制地想 TA 在干嘛，TA 在想些什么。

你开始“检查”TA 的微博更新状态，

努力着想要找出 TA 微博中某些内容的所谓的“真正的含义”。

当 TA 朋友在微博或说说上问 TA 过得如何时，

如果 TA 回答“还不错”。

那么这就好像一把重剑狠狠的扎进了你的心里。

然后，你就不可抑制的觉得，

没有你 TA 过得很快乐，

你对于 TA 来说是没有任何意义的。

听起来似曾相识？

好的，在明天的邮件中，我将会告诉你，当你觉得对于 TA 来说，你没有任何意义并且 TA 没有你也依然很快乐的时候，你真正需要做的事。

现在，我希望你集中精力在刚才那个练习上，保持一颗感恩的心，发现在你的周围，你的生活中，你需要感激的事物。

至此，第二封结束。。。。

● 第三封邮件：强迫症自己转移注意力

在昨天的邮件中，我告诉你为什么有时候集中精力考虑其他的事物会特别的困难。别被它打败了。。。

但是，有一点你必须清楚，如果你想挽回 TA，你必须停止纠缠于 T A。

真正停止无时无刻的想 TA 是非常重要的，
因为只有这样才能真正的快乐、自信、镇定，
并且变得对 TA 有足够的吸引力，
这样才能真正的挽回 TA。

那么，你该做什么呢？当 TA 说在分手后 TA 过得挺好的时候。

过去的这段感情真的对 TA 没有任何意义吗？

为什么 TA 能这么快的前进呢？

好的，无论何时，当你开始犯贱的时候，我希望你对自己说下面这句话：

“TA 仍然还在想着我的事！”

现在，你可能想骂我，

在 TA 的微博上，TA 看起来真的很快乐，而且好像 TA 已经开始了新生活。

但是，我还是会告诉你，

TA 仍然还没越过这个坎，

仍然还在想着你。

而且，不止一点点！

虽然并不会是无时无刻。

而且，所有的微博更新看起来让人觉得 TA 很快乐，那只是 TA 在演戏！！

事实上，这正是我要你做的事。演戏，让 TA 觉得你过得很好。

千万别让你的微博更新内容显现你的难过和无助，即使你真的这么觉得。

实际上，如果某人在微博上问你过得如何，你的回答应该是“挺好的”。

没有人想要和一个活得痛苦的人在一起。相反的，人们通常喜欢和总是很快乐的人在一起。

我可以向你保证，TA 也会像你“检查”TA 的微博一样“检查”你的微博。

而之所以 TA 在微博上表现得很快乐，就是因为 TA 知道你在“检查”TA 的微博。

TA 所做的事只是为了迷惑你的大脑。如果你掉入 TA 的陷阱里，你将会为 TA 发狂。

因此，下次你觉得自己又犯贱的时候，记住：

“这只是个表演”

“TA 仍然没有跨过这个坎”

“TA 仍然在想着我”

相信我，如果你们曾经拥有过一段即使短暂，但有意义的时光，那么 TA 仍然会想着你，仍然会爱着你。

TA 没法这么轻易的从一段感情中逃离出去。就像你一样。。。

P. S: 如果你的 TA 和其他人约会怎么办？

当 TA 和其他人约会的时候，确实很难控制住，真难不胡思乱想。

明天，我将会和你探讨那个时候你应该做的事。

● 第四封邮件：如何跨过感情低潮期

你知道这种感觉，当你觉得世界上已经没有任何事物能让你感觉好点的时候。

你所能做的就是想着 TA？

当你的大脑开始重复之前你们之间发生过的事的时候，你会想，如果再给你一次机会的话，会有什么不同？

然后，你就会开始想象，如果你们和好了……

你会开始想象，如果 TA 再给你一次机会，一切都会变得更好的。

当你不愿意和你的朋友们出去，当你什么都不想做，仅仅是坐在那，感受着你心中的痛苦时，这种想法就会出现。

即使你知道自己应当出去走走，应当去享受生活，但是你却没有足够强烈的意愿去做。

那么，你怎样才能跨过这个低潮期呢？

你让它自愈，时间能治愈一切。

如果你现在正经历这样一个低潮期，那么我希望你知道

一切都会过去的。

这样的低潮期不会一直伴随着你。

总有一天你会感觉好受点，然后你会想要到外面走走，享受生活。也许可能是明天，后天，或者是一个星期之后。

一切都会过去的。

一切都会变好的。

并且，如果你承受住这个痛苦，你将会赢回 TA。

当痛苦过去，当你想要走出去的时候。我希望你走出去，享受你的生活。

因为，这是你应得的！

● 第五封邮件：他已经和别人在一起了

这在分手后是很正常的事。TA 和你分手后，在你还没能恢复之前，TA 找到了另一个伴，享受 TA 自己的生活。

那么，你该怎么办呢？如果 TA 已经和其他人在一起了。

首先，我想说，TA 并没有真正的享受自己的生说。

相信我，实际上，你们的分手，给 TA 带去了同样的伤害，即使不比你受到的多，也不会少。

TA 和其他人之间的关系只是反弹关系，就像我们之前说的，这种关系是短暂的，不会持久的。

好的，那么为什么 TA 能这么快的决定和某人在一起呢？

其实，只是因为 TA 还无法完全接受从“和你有关系”到“完全的单身”这样的突然的变化。

完全的单身是困难的，尤其是在和你有一段很长的感情之后。

TA 为了掩藏这样的空虚感，迅速的投入到另一段感情中。这样的反弹关系来得快去得也快。现在，有个好消息。在这样的情形下，你是有优势的，现在就让我们来分析下。

-这样的反弹关系是空洞的。他们没有基础，TA 只是在寻找着你的影子。

-统计学证明，这样的反弹关系是不会长久的。

-你们两有一段很长的，在一起的经历。你们有属于你们的回忆，属于你们的秘密。而新欢却不知道这些。如果你和这个新欢为了争夺 TA 来场比赛，你觉得谁会有优势？

-在大多数情况下，TA 很快就会意识到这个新欢并不是 TA 想要的，并且很快的，他们就会

分手。

现在，你必须确保在这样的情况下你没有做出以下的行为。

-别告诉 TA，这个新欢并不适合 TA。就像你告诉小孩他不能吃那个草莓糖一样，你可以打赌，他们一定会去吃的。

-千万别想着让新欢在 TA 面前出糗。保持酷酷的状态，这样会让 TA 觉得你成熟。另外，表现得冷酷，漠不关系会无形中给新欢压力。

在这个阶段，你的目标不应当是想办法让他们分手。

他们分手几乎是必然的，如果你按照这个已经在世界各地被证明的方法来执行的话。

● 第六封邮件：为什么他离开你？

嗯, 对我来说很难准确说明 TA 为什么离开你。

这是因为每个分手是独一无二的。

但是有某些事情是共同的, 如果你不能满足 TA 的渴求, 那么 TA 就会离开你。

最重要的就是无法给予安全感。

这里有一些缺乏安全感的特点, 可能就有你

——嫉妒

——缺乏主见

——控制欲

——黏人的

无法给予对方安全感是最大的杀手, 因为它只是意味着你觉得你配不上 TA。

另一方面说来自信是极具吸引力的, 这让 TA 觉得 TA 和你在一起是幸运的。

如果你嫉妒, 缺乏主见, 黏人, 控制欲极强。那么这可能导致分手。

如果分手时 TA 给你一些整脚的借口, 就像

“这不是你的错, 是我”

“我只是觉得没有感觉了”

“我不再爱你了”

那么你就可以肯定是缺乏安全感的一个特征让你失去了吸引力。

在某些情况下,TA 甚至不知道自己为什么不爱你了。

这就是你要仔细分析的了。

你必须找出是什么改变了,

是什么让你失去了吸引力。

但有一个好消息。如果 TA 给你一个蹩脚的理由来分手,那么再次吸引 TA 将会非常容易。

在这种情况下,让 TA 回来是非常容易的事。

事实是 TA 之前是被你的某些特质吸引了,这就是为什么 TA 愿意与你在一起的原因。

所以你应该相信,你可以再次燃起 TA 的兴趣。

这并不是那么困难的事。

但在你试图再次吸引 TA 的时候,你需要处在“干净”的状态下。

这意味着你需要删除之前建立在 TA 心中的那个缺乏安全感的形象。

一旦你这样做了,你可以轻易的挽回 TA。

● 第七封邮件：两个吸引力杀手，会让他失去对你的兴趣

过于渴求和缺乏安全感。

你知道的,也许是很清楚它们。

他们都很烦人。没人喜欢他们。

就像一个谁也没邀请的“朋友”，却仍然出现在你们的派对中！

(你知道我在说谁的,你认识的人中一定有这么让人讨厌的家伙!)

所以,如果你想赢回 TA 的心,并且想比以往任何时候都更有吸引力。

那么,你怎么做呢?

看视频,我喜欢你。。。

我只是想告诉你,我真的很喜欢你。你读了我的邮件,你总是听着我的咆哮。

但,我事实上之所以喜欢你的原因是,你像我。你没有放弃。而大多数的人都是过早的放弃。

他们放弃了他们的梦想,他们放弃了他们的目标,最重要的一点是,他们放弃了世界上最重要的事——他们放弃了爱!!!

但是你和我没有放弃。我们是勇士。我们没有放弃。我们在战斗。并且,我们会赢。虽然有时候我们也会输。但,我们知道,失败是生活中重要的一部分。

失败仅仅是一种学习,是一种经验。如果我们一开始就放弃,那么我们得到的就仅仅是失败的结果,连经验都没有了。

所以,从另一方面来说,你和我都没有失败。因为我们未曾放弃。

我很高兴你已经通过了最艰苦的时光。

也许你可能在感情上受过挫折，也许不止一次。

但，失败仅仅是一种经验。生活不会永远只有快乐而没有失败。

我知道你还没有放弃 TA，我很高兴你为了挽回 TA 做出了努力。

如果你跟随着我的建议，你应该已经在逐步的提高自己的，而不是纠缠着 TA，让 TA 回来。

如何写那封魔法信。

手写信比短信和邮件更为强大的效果。

别迷失在过多的短信和邮件中。如果你想给 TA 带去更多的触动，你应该写封信，手写。

然后，你必须非常小心，注意信的内容。

不再废话，下面这些是你必须写在信中的内容：

-同意分手，或者说，表达出 TA 做出分手的决定是正确的。

-让 TA 知道，你认为你们彼此需要空间

-如果你有在做些什么积极的事，让 TA 知道。这是为了勾起 TA 的兴趣，并且树立起你在 TA 心目中正面的形象。千万别撒谎。寻找些你觉得很幸运的事，但是别在信中提及。这是因为，在 TA 回复你的时候，你需要一些积极的事来展开话题。

-真诚的道歉，如果你分手后表现得绝望、疯狂。保持简短，不要超过两三句话。

下面举个例子。

Jane,

简，

Just wanted to drop off a short note to let you know that I am totally okay with your decision to split up.

只是想让你知道，我完全同意你分手的决定。

Saw it coming for awhile.

之前就想告诉你了。

I wanted to also let you know how sorry I am for acting like I did after the breakup. It was totally disrespectful to you. I apologize that I hurt you.

我还想向你道个歉，为我在分手时的那些做法道歉。那对你来说太失礼了。我很抱歉我伤害了你。

Oh! Some good news! I had a fantastic change in fortune and luck the other day.

Funny timing...huh?

喔！有一些好消息哦。……………

Love to fill you in...but in the future. You and I both need some space right now.

现在，你和我都需要一些空间

-John

-约翰

有很大的可能 TA 会回复你，所以，你必须在精神和情绪上做好准备，准备迎接和 TA 的再次对话。

别太轻率的写信给 TA，每件事情都有个最佳时刻。如果你的情绪还不够稳定，写信给 TA 只会让事情更糟糕。

明天，我们将讨论这个合适的时间点。

● 第八封邮件：时机掌握的魔力

嗨，朋友，

时间可以治愈一切。这句话你听过，我听过，爱斯基摩人听过，而且我们都知道，它是真理。

但我们该怎么利用时间治愈的魔法呢？我们都知道，你希望挽回你的前女友，我们知道，如果你等太久，时间会治愈她的伤口，她就会继续前行。

然而，我告诉过你好几遍，要断绝和前女友的联系。

但如果你不去每天联系她、告诉她你有多沮丧，难道她不会忘掉过去，继续前行吗？

答案是，不会。

分手之后，有两个层面的时间治愈，第一层是治愈不愉快的记忆，而随后才是“继续前行”的部分。

就像你自己一样，你的前女友也因分手而受到伤害。谁提的分手并不重要，我可以向你保证，你们两人都会受到伤害并且都需要从痛苦中恢复。

不过，那不意味着你俩都会继续前行，那需要时间。我的意思是，很长时间。时间确实是治愈一切的良药，但它需要相对较长的时间来收到效果，比你预想的时间要长。

这就是为什么你需要理解时间治愈的过程，并且在时机成熟的时候主动出击。

下面是时间治愈的流程：

分手痛苦的治愈 → 不愉快回忆的治愈 → 对对方极度想念 → 继续前行

你必须精确地掌握住出击的最佳时机，在最有把握的时候联系你的前女友。

你能猜出那个最佳时机吗？

明天，我们将逐一讲解每一个阶段，并且告诉大家什么时候主动去联系对方。

—— 凯文-“时机掌控大师”-汤普森

好了，第九封就是这样，不知道明天有没有邮件过来，如果有，我会继续翻译出来。大家就等等吧，没看过前面内容的可以去一楼的那个地址看看。

把现在该做的事做好，不要太沉迷于这些类似的文章，毕竟一定程度上，只有你从失恋的痛苦中走出来了，不那么执着了，你才更有可能去吸引前女/男友，赢回她/他的爱。生活中还有很多重要的事要去做。

● 第九封邮件：当她极度想念你的时候

上次，我们聊了时机掌握的重要性和分手后的时间治愈阶段划分。

显然，如果你要得到最好的效果，应该在第三阶段，她十分想念你的时候主动联系她。

我们先来逐一讨论一下那四个阶段。

1. 分手伤痛的治愈阶段

分手对每个人来说都是艰难的。在大多数时候，分手都是丑陋的，通常伴随着吵架、乞求、争辩，甚至是辱骂。

但当分手之后，时间开始治愈分手带来的伤痛。

在这一阶段，每个人都会表现得情绪化、脆弱，因为刚刚经历分手之痛，这一阶段想要挽回是基本不可能的。

2. 不愉快记忆治愈阶段

有可能你们的分手是因为你们的感情出了一些问题。可能是你欺骗了她，要不就是她对你撒谎了。或者她就是对你没感觉了。

不管分手是什么原因，我们都可以确信，只要那个原因还存在于她的心里，她就不会对你有感觉。

不愉快记忆的治愈，会让这个原因在她的印象中慢慢淡化，她不会完全忘记，但她经历这一阶段之后，这一原因就不会阻碍你了。

3. 极度想念你

这是时机成熟的阶段，你这时候要做的就是，主动出击！幸运的是，这一阶段持续的时间是

最长的，在大多数情况下，这一阶段会持续几个月之久。下一阶段何时到来，取决于你们相距多远。

4. 继续前行

这个烦人的阶段要比你预想的来得晚得多得多。通常一个人都需要几个月的时间才能开始继续前行，几年的时间才能彻底忘记你。

那么，分手后多久她会进入第三个阶段呢？

这要看情况，几周到几个月不等，但以我的经验，一般是分手后一个月左右。

但具体的情况还是要你自己把握、判断，这取决于你们的分手带来多少伤痛、多少不愉快的记忆需要被治愈。

再说一遍，一定要牢记分手后四个阶段的次序！因为你必须依照这一点，参考具体的情况，做出最终的判断！短至两周，长至两三个月，都是有可能的。

在这之前，你必须停止和她的任何联系。与此同时，尝试着去治愈你自己的伤痛也很重要。

断联的要点，在于把专注度从她的身上转移到你自己身上。

明天，我们将聊一聊断联需要注意的事项，以及怎样让它起到效果。

—— 凯文-“不要继续前行”-汤普森

● 第十封邮件：断联的真相

这就像一个瘾君子要戒毒一样。当你习惯了每天都和某个人在一起，和她聊天的时候，不联系他们是一种煎熬，特别是长时间不联系。

但我之前强调过很多次，弄明白断联的注意事项是非常必要的，你必须要做到。

你们俩都需要时间来治愈伤口，她要经过一段时间才会开始想念你。她在这时也会感觉到你可能继续前行了，她可能会永远失去你。

她在断联期间有可能会主动联系你。她如果这么做了，你可以正常地和她交流，完全没问题，只是要注意，不要表现得太殷勤，聊一聊你的近况。

在断联期间，把她当成一个关系不错的熟人就好。别太殷勤，也别太冷漠，如果某些场合你必须和她交谈，温和友善地交谈就好，别聊私人话题。

断联期间你的主要目标是，治愈自己，并且某种程度上“忘记”她。

我说“某种程度上忘记她”，是因为我知道完全忘记她非常困难，而且你也不会情愿那么做。但是，你确实需要这样做来去除在分手后你心理上所有的不安和消极情绪。

为了达成这一目的，你必须暂时忘记她，然后集中精力在你自己身上。

记住，你不必继续前行，这一刻你想继续前行是基本不可能的。你得少一些依赖和贪婪，成为一个自信、有吸引力的人。

为了成为这样的人，你需要“某种程度上忘记她”。

一旦你做到了，你会立刻变得自信、有吸引力，她在你们下次见面的时候就会忘记过去的你了

你完全有能力做到那么自信、有吸引力，那会让你的女友觉得你极具诱惑力。老实说，这并

不困难。

你只需要按部就班地完成一些事情，你的女友就会像小孩被糖果吸引一样，被你吸引。（这是一个广告，介绍一个什么什么系统的，需要购买……所以我也不知道，到底要做什么来让自己变得有吸引力）

明天，我们将讨论一下，如果你女友故意做一些事情气你，让你嫉妒，你该怎么做。

——凯文-“某种程度”-汤普森

● 第十一封邮件：像 Fonzie 一样酷

记得 Fonzie 吗？Fonzie 是 80 年代最酷的电视演员，在任何方面都很酷。

那么当她联系你的时候，你该怎么样“某种程度上忘记她”来最终挽回她呢？

像 Fonzie 一样酷，就行了。

如果你在和朋友购物的时候偶遇她，表现得酷一点。你一定想让她在你离开之后想你。

不要问私人的问题，不要情绪化，不要嫉妒，不要试图让她嫉妒。酷一点就好。

如果她半夜的时候突然给你打电话，要和你随便聊聊怎么办？酷一点就好。和前面的情况一样，不要问太私人的问题。如果你们是在断联期，原则上你就不应该和她交谈但如果她主动联系你了，你可以和她交谈，只需要遵守一些规则就可以。下一封邮件我会详细说明这一点。

我只是想让你知道，如果她表现得很疯狂，想办法让你嫉妒，跟你玩心理战，那只是因为她还是很爱你，并且在分手后很煎熬。

如果你能像 Fonzie 一样，你不仅能帮助你自己，其实也同时在帮她。这会让她想念你，帮她解决心中的困惑。

她和你一样，也在经历着很多。我会在另一封邮件里告诉你，她这时候在想些什么。

现在，你要做的就是让自己酷一点。

—— 凯文-“Fonzie”-汤普森

● 第十二封邮件：当她联系你的时候，不要这么做

有时候，她可能突然联系你。她可能会说，她就是想知道你最近怎么样，或者就是想和你聊聊，或者她会和你聊起她最近遇到的事。

但如果你在和她断联期间遇到这种情况该怎么做呢？

你不应该和她们聊，也不能对她太粗鲁或者直接忽视她。

你应该自私一点，多考虑自己。这是你留给自己的时间，而她在做的，是要把这段时间从你手里夺走。

别让她这么做。

然而，也别太粗鲁。你绝对不想让她觉得你是个混蛋。如果她在断联期间联系你，你对她的态度应该像对一个关系不错的远方朋友一样。

你不会希望和她走得太近，也不希望伤害她。

别像对待最好的朋友那样对待她，更不要像对待爱人那样对待她。

友善一点，若即若离。

以下是一些你在断联期间和她聊天的基本原则。

1. 谈话要简短。最长 10 到 15 分钟，然后优雅地终止谈话，就说你有什么急事要做。
2. 表现得开心、乐观。
3. 别太友好，谈论的话题停留在普通社交层面就行。

你不应该做的事：

1. 谈论你遇到的问题和你感受。
2. 提及任何消极的话题。
3. 聊 15 分钟以上。

如果她问了情感上和个人的问题，回答得模糊一点。如果她坚持要问，你就让她了解，你觉得现在最好你们彼此都给对方留一些空间。

——凯文-“基本原则”-汤普森

● 第十三封邮件：潜意识的行为

她疯了吗？

我以前说过这句话，现在我再说一遍。

她没有忘记你，她仍然想着你，没错，她仍然爱着你。

但她选择保持分手的状态。

即使你告诉她千百次，你有多么爱她，你们曾经有过多么美好的时光，你们是多么合适。

那为什么她不跟你和好呢？难道这不是最符合逻辑的选择吗？

的确，在你们的感情中，你是存在着一点问题，但你愿意改变，也告诉过她，这一次情况会变得不一样了。你也确信，如果你们这次和好了，你们会永远在一起的。

继续这一段感情难道不比从伤痛中开始新的感情更好吗？

对于你们来说，找到比彼此更适合自己的人都很难啊？难道她不明白吗？

而且人们都觉得你还想挽回是疯了？

如果你从以上的话里找到共鸣了，大声吼出来。

你一定知道为什么她不理解这些。

当情感占据上风的时候，逻辑是没什么影响力的。

当然她没疯，但实际她只是努力让自己看起来没疯。

在这背后，是一个巨大的心理学现象。

它被叫做……………

连续性。

还记得我们在讨论为什么我觉得她没疯，但却也没有做最符合逻辑的事——和你和好——吗？

那是因为一旦她做出了一个决定，她必须坚持。她需要坚持自己的决定。

不然的话，她就会看起来疯了，不仅在其他人的眼里如此，更重要的是她自己也会这么想。

百分之九十的女孩会这么跟你讲：

一旦我做了一个决定，我不在乎别人怎么想，无论如何我会坚持的。

即使她会觉得她在这方面很特别，她没准也属于这百分之九十。

作为人，我们需要坚持自己的决定，只有这样我们才会看上去正常。

因为如果我们不坚持自己的决定，我们的情绪可能不太稳定。

这是一个潜意识的行为。

所以，即使她已经重新被你吸引，也想跟你和好，她也可能会找一个完全不合逻辑的借口拒绝你，比如：我已经不爱你了；我觉得这没有用；我觉得我们还是做朋友比较好。

但实际上，唯一阻止她回到你身边的原因是：连续性。

她的潜意识编造了那些荒唐的借口，因为它想坚持之前做的决定。这就像在她心里有一堵墙，把你挡在外面。

明天，我们将讨论一下怎么越过这堵墙。

——凯文-“非常有连续性”-汤普森

● 第十四封邮件：一点一点来挽回

熬过断联的时期，这本身就是一个巨大的成就。如果你经历这段时期的时候，没有犯一点错误把事情弄砸的话，我对你表示尊敬，因为你很有耐心也很有勇气。

在这封信里，我会跟你聊一聊安全度过断联期的一些策略，以便能让你在这段时间别做蠢事。

首先，你需要弄清楚为什么要断联。

断联的首要任务

把自己变得更好，成为一个快乐、自信、有吸引力、所有女生都梦寐以求的理想男友。

断联的次要任务

让你的前女友想你。（当然，没有首要任务重要）

正如你所见，断联期的意义更多的是在你自己，而不是你的前女友。

你所有的能量、所有的思维都应该集中在你自己身上，而不是她。

那怎么才能提升自己呢？

怎么才能让自己变得更好呢？

怎样让自己变得自豪呢？

首先，你得把你身边所有能让你想起她的东西挪走。

我不是说你要把她给你的所有东西都丢掉，但你至少应该把它们装到盒子里，一个安全的地方，这样你就能在未来的某个时候重新找到它们。

但现在，让它们从我们的眼中和脑海里消失。

完成这一个任务之后，想想你空闲时间能够做的事，这绝对会让你感觉好一些。

最通常的事情就是去健身房了。保持健康，保持好的体形不仅仅会让你增加自信，也能让你对异性更有吸引力。

如果你有什么爱好，现在就是提升它的最佳时机。吉他？钢琴？鼓？学一种乐器吧。

记住，现在是你一生中拥有很多空闲时间的一段日子，你可以利用这段时间学到很多，所以，好好利用它。

说到空闲，你为什么不去尝试一下约会呢？这会让你信心急剧增加。一旦你意识到，还有许多别的好女孩，你就不会为分手太伤神了。反过来，这也会帮助你挽回她。

到户外去，和朋友一起玩，结识几个新女孩。

如果你能注册一个在线约会网站，来几次约会的话，那就更好了。

如果你想开心一点，没什么比一个有趣的约会更好的选择了。

你的生活中还有一部分，需要你去提升。那就是 facebook（对于我们，可以是人人什么的），我们明天再说。

—— 凯文-“去户外玩得开心点”-汤普森

注意：别太痴迷 facebook。就像我之前说的，你需要看起来开心快乐。下一封信，我们会讨论一些细节。

● 第十五封邮件：不该做的事情

你的公众联系告诉我，你还在想她

发生了什么？

今天，我想说一些关于公众联系的事情

facebook

facebook 和其他网站相比，直接导致了更多的分手。这一次，我们要用它来挽回你的女友。

其实很简单，你只需要让自己看起来很开心就行了。

好吧，可能做起来不那么容易。

在告诉你你应该做什么之前，我想先让你知道一些不该做的事情。

（然后作者给了一个网站，里面内容我就不逐一翻译了，都是一些比较普遍的建议，我就列一下条目）

1. 更新自己难过的状态
2. 回复她的状态，或者给她留言
3. 别把自己的感情状态改成单身
4. 彻底封杀你的前女友（比如删 QQ 删人人什么的）
5. 不停地去看你前女友的资料、空间

明天，我们会讲一些你可以用来增加挽回把握的事情。

● 第十六封邮件：使用 facebook 挽回她（一）

昨天，我们讨论了在 facebook 上不应该做的事，除非你想让挽回她的希望破灭掉。

现在，如果你愿意，你可以武装起 facebook，让它发挥巨大的威力。

facebook 就像大学，如果你做了什么，你和你女友的所有朋友都会看到。

现在，这不一定是件好事，但如果你能正确地选择和你的朋友，你女友的朋友，还有你女友分享些什么东西，那它就会在某种程度上帮助你。

比如，如果你心情比较差，而且很想念她，那你可以选择留一个消极的留言或者更新一个消极的状态，也可以选择不分享这种心情。

在 facebook 主页的顶端，你总能看到那个输入框里面写着“你心里在想什么”，但你不用总把心里所想的分享出来。

现在，如果你想让她开始想你（而且是你的好），你需要表现得积极一些，在她的心里刻画出一个积极向上的形象。

我们将用两封信来说明这一点，因为在 facebook 你该做的事非常多。好，我们这就开始。

1. 头像图片：可能分手之后，你一直在用同一个头像。换一个新的头像，是让她注意你的一个很好的办法。实际上，你应该每周都换一个头像，这让它能够看上去很新鲜。而且，不要老是重复地用同一组图片，用一些新的图片，去一些新地方，并且照一些照片。对了，如果你有和你女友一起拍的照片，千万别用那个。那会让你显得很绝望。

2. 状态更新：你的状态应该保持积极，一点消极的东西都没有。因为就算你心里觉得很痛苦，你也没必要让全世界都知道。

“如果你对世界微笑，世界也会对你微笑；如果你伤心哭泣，那你就一个人哭去吧”

如果你做了一些事，很开心，去和别人分享吧；如果你找到了一些好玩的东西，去和别人分享吧；如果你听到一个好笑话，分享吧；如果你很想前女友，自己想就行了。

3. 评论：如果你评论了别人的照片或者状态，你所有的好朋友都会看到，包括她。评论朋友的照片和状态更新是个好主意。别做负面的或者不相关的评论，评论要短而温馨，多鼓励你的朋友，祝贺他们，让他们觉得开心，那么反过来你就会讨人喜欢。

还有几件事你应该在 facebook 上做，我们明天再说。

——凯文-“对世界微笑”-汤普森

● 第十七封邮件：用 facebook 挽回她（二）

嘿，这是昨天邮件的延续。

昨天，我们讨论了三个策略，今天我会列出更多你能用的策略。

4. 添加更多好友：任何一个路人看你 facebook 资料的第一眼，都会看到你有多少好友。你的好友越多，意味着你越受欢迎，也意味着你越有魅力。好吧，如果你刻意去添加好友，这条结论是不成立的，但其他人从你的资料中得出的结论就是这样。

另外，如果你一直关注她的资料的话，我敢说你一定去看她的好友列表。她加了谁？他长什么样？

嗯，我要告诉你，她也在做同样的事。

所以如果要利用好这个条件，你需要去认识更多的人。就像我唠叨了很多次的那样，你得走出屋子去享受生活，你得去认识更多人。把你能想到的人都加为好友，不管是你朋友的朋友，你认识的人，还是同事，都加上去。

5. 爱好：facebook 让我们可以分享我们的爱好。嗯，利用一下这一点怎么样？

通常情况下，你可能会太投入一份感情，以至于忘记了当初的激情，还有你当初喜欢的到底是什么。很多时候，这些事情就是你最初吸引她的关键所在。通过这些事情，facebook 上散发出的激情，你就能让她忆起当初你们在一起时候的感觉。

6. 相册：一张照片能抵得上千言万语。你要做的，就是走出屋子，开心地玩，照一些照片，然后上传到 facebook 上。这些照片会在挽回她的过程中扮演重要角色，她会发现，你其实过得很好，并没像她想象的那样很伤心难过。在你能力范围内，照尽量多的照片，并且如果你真的想收到成效的话，和尽可能多的女孩去照相。这不仅会让你对她更具吸引力，也会让你对很多女孩有吸引力。女孩都喜欢被很多女孩簇拥着的男孩，她也不例外。（译者注：这一条后面的内容最好慎重执行，因为东西方文化有别，如果你要挽回的人是一个嫉妒心较强的人，更要慎重。前面的文章也提到过，让对方产生嫉妒是很不明智的做法。）

如果使用得当，这些简单的策略确实会收到神奇的效果。你在 facebook 上表现得越开心，越活跃，她想你的次数就会越多，她开始想念你就会越多。

记住，她如果很想念你，她很可能会主动联系你。这时候，你最好已经做好了被联系的准备，做好了和她见面的准备，做好了重新点燃她热情的准备。

因为如果你没准备好的话，她会觉得分手的决定是明智的，她就会继续前行。在那之前，你

只有有限的时间和有限的机会去改变。

今天就做好这个准备吧。

——凯文-“准备好了”-汤普森

PS: 你真的一定要做好她联系你的准备，否则你很可能把事情搞砸。这个险不值得冒，对吧？

是的，千万别冒任何不该冒的险！

● 第十八封邮件：打破常规模式（一）

今天，我想聊聊消极的联系和积极的联系

你知道烤派的气味能让人想起儿时的美好感觉吧？

我们的大脑跟记忆、感觉、事件联系的最主要方式，就是气味。

夏天泳池氯的味道，葬礼上百合花的味道。

如果你是第一次闻到某种味道，这种联系就更加密切。就在那一瞬间，你的大脑就把那种气味和那件事、那种感觉联系在了一起。

那这跟你和她有什么关系呢？

是这样，在分手期间，有可能她会把你和很多不好的感觉跟你的气味联系在一起。如果你现在和她见面，很有可能她会重新感受到这些不好的感觉，于是她脾气就变得很暴躁，可能连她自己都不知道为什么。

但她可能会把这当做一个信号，更加觉得分手是正确的选择。

另一方面，如果你能把这个常规模式打破，给她建立一种新的联系，一个新的开始，她可能就会觉得很开心很高兴。

那应该怎么做呢？

很简单，你要做的就是换一种新的古龙水（女生就是香水），一定要确定，她以前没闻过这种味道。

很简单，是吧？

现在你是不是在想：你就是让我买一种新的香水？你肯定是在开玩笑吧？

哈哈，就我所见，如果我没有这么郑重其事地给你这个建议，你一定会直接忽略它了，或者没准买了新的古龙水，然后就把它放在一边了。

但我要告诉你，这是很重要的一件事，因为我们要做的，是跟她开始一段新的、愉快的感情。我们不是要去修复原先那段在痛苦中结束的感情。

而对于这段新的感情，你需要新的记忆和新的感觉。而如果你把那些不好的感觉带回来，你肯定会失去她。

还有一些事，可以保证你和她见面的时候，她只有开心的感觉而没有消极的感觉。

我们明天再说。

——凯文-“新的感情”-汤普森

● 第十九封邮件：打破常规模式（二）

昨天，我们聊了一些关于中断不好的联系和打破常规模式的小技巧。

今天，我想让你学会怎样在她见面的时候树立一个全新的形象。

在她眼里，你会变得熟悉而又陌生，当然，变得更好了。

这会给她对你的感觉带来巨大的改变。首先，她会感觉和你在一起很舒服，因为她早就认识你了。但接下来，你会树立一个新的形象，让她感到好奇并且希望更多地了解你。

我不是要你去改变你的性格。

你是一个好人，你不需要变成另一个不是你的人，来挽回她。

你只需稍微做一些调整，就不仅能让她重新被你吸引，还能让你自己也感觉很棒。

在她见面之前，有两件事是你一定要做的。

1. 换一种发型。不用花太多钱，就去一个合适的理发店，问问现在流行什么发型。选一种适合你的发型，改变一下你的外表。

2. 新衣服。购物是和朋友一起度过愉快时光的一个好办法，也能让你感觉好一些。去尝试一些符合你一贯风格，但却有一点不同的衣服。

我建议你在和她见面的前几天再买新衣服。你看起来越新鲜，你的自信就会越多。

当然，你还有一些其他的事情可以去做，比如把牙刷干净，做个面部护理。如果你这段时间坚持去健身房了，可能你会看起来更新鲜。

这回迫使她重新认识你，同时也能让你更自信。

——凯文-“从未如此新鲜”-汤普森

PS：千万千万别忽视这些小建议，这些小事确实很重要，如果你运用得好的话，也能爆发出惊人的能量。

● 第二十封邮件：约她出来

约她出来（在做这一步之前请确保你需要的断联期已经结束，切记）

好的。她有一定几率会在断联期主动联系你，甚至是约你出来。

如果她没有，别急。这不是一个谁主动约谁的游戏，结果才是最重要的。

所以如果她在断联期结束时依然没联系你的话，你应该主动联系她，约她出来。

以下是我给你的一些建议。

1. 一定要在她不忙的时候打电话给她。
2. 别谈论任何跟分手有关的事情。（否则，她可能就会对你有所戒备）
3. 打电话的时候一定要表现得轻松、愉快。在你高兴的时候打给她最好了。如果你由于某种原因觉得不太高兴，那就先别打这个电话，留到明天再打。

对我来说，每次我去完健身房，都会觉得特别开心呢，所以如果是我要打这样一个电话的话，我就一定会在那时候打。

你有没有类似的一些爱好呢？如果有的话，就在那之后打电话吧。女人总是对你说话的语气非常敏感，如果你给她打电话的时候心情不好的话，她就会觉察到，然后想到分手这件事。另一方面，如果你心情不错，她也会觉察到，她就会变得好奇，想知道你是不是已经看开了，想继续前行了。

现在如果你要约她出来，别用“约会”这个借口。就以朋友的身份约她出来，而且记住，你们不是要复合的（最起码得让她这么觉得）。

你只是想……把她擒住。

别让她觉得你是要让她回到你身边，让她以为你就是以朋友的身份跟她聊聊。

至于要约她干什么，什么都行，只需确认，这是一件能让她感到舒服的事情，而不是你强迫她去做的事。

比如，约她喝杯咖啡，啤酒，或者购物，这样不会占用很多时间的事情。

这样，她可能会答应你，因为她觉得如果她想离开，她可以随时离开你。

而且这对你也有利，因为如果约会进行得不顺利的话，你也能够随时抽身，给她留下一个比较好的印象。也就是说，你可以在事情变糟之前离开。（当然，你必须事先感觉到）

如果你一直严格遵守着计划，也一直集中精力在自己而不是她的身上，那这次约会很可能会顺利进行的。

接下来的几封信里，我们将聊更多关于会面的事。

——凯文-“捕获她”-汤普森

● 第二十一封邮件：盈余心态

盈余心态（重要！）

今天，我们聊一聊心态。通常我们可以把它分为两大类：盈余心态和亏损心态。

它们的意思是显而易见的。怀着盈余心态的人总是觉得，对于每个人来说，机会都是充足的（比如钱，爱情，事业，等等）

另一方面，怀着亏损心态的人觉得，机会是有限的，我们需要和其他人竞争，来夺取一些机会，因为机不可失不再来。

在大多数情况下，分手之后的人们倾向于在爱情方面表现出亏损心态。他们认为，如果他们不去把前女友追回来，他们就不会再得到爱情，也永远不会快乐了。

但事实是，我的朋友，机会多得是。你得接受这个事实。

你知道吗？有着亏损心态的人总是活在恐惧中。他们惧怕失去他们拥有的任何东西。因此，他们从来没有享受过生活。

另一方面，有着盈余心态的人们则活得很充实。他们知道，如果他们失去了什么，他们完全能够找到一些别的东西来替代。

当一扇门关上时，另一扇门就会打开。但我们经常惋惜地看着关上的门，以至于都没发现另一扇门已经为我们打开。

我的意思是，当你去和她见面的时候，你应该怀着盈余心态。否则，她一定会注意到这一点。她会注意到，你还是想要和她和好，你还是害怕会永远失去她。

你必须接受你有可能永远失去她这样的可能性。你也必须看到，机会永远都是充足的，你随时可以找到新的爱和新的快乐。

只有你接受了这些事实，你才是真正做好了见她的准备了。

——凯文-“接受并拥抱这一事实”-汤普森

● 第二十二封邮件：重要的见面

好的，首先，我得告诉你，这次见面并没有之前你做的那些事那样重要。

你必须集中精力在断联期上面，并且不断提升自己。

事实上，在你读到这篇文章的时候，你应该已经“某种程度上”忘记她了，并且你应该已经接受了你可能永远无法挽回她的事实。（我知道，这很让人不舒服，但这就是事实）

你也应该感到高兴，因为开心幸福的机会是无穷无尽的。

简言之，你应该像 Fonzie 一样酷~

记得吗？你如果没有这种心态，肯定是因为你太想挽回她了。如果你有了这种心态，那肯定是因为你已经对生活有了新的看法。你改变是为了自己，不是为了她。

好的，如果你已经做到这一步了，我们就谈谈这次会面。

第一条，不要把这次会面称作约会。

第二条，不要谈论分手的事情。

千万别给你们的谈话带来任何负面的东西。如果你谈论了分手的话，她就会戒备你。如果她谈论了分手，就顺着她好了，不过别责备她，冷静一点。

如果你有什么关于分手的事情问她，以后再说。如果你想知道她分手时候说的一些话是什么意思，以后再说。现在不是问这些问题的时候。也许不久的将来，你根本不会在乎这些事了也说不定呢。

选一个对你们都方便的地点。

主导这次会面。

如果见面后，她问你，现在我们该干什么呢？你应该准备一些回答。比如说，如果你和她去逛街，你们可以随后去打保龄球。或者你们是去喝点什么，你可以之后和她共进晚餐。

不要去反过来问她该做什么。主导这次会面。

还要记住，别花太多钱，选一个你能轻松承受得起的地方。

记住，在整个会面过程中，你都要散发你的吸引力。如果你还是表现得很依赖她，毫无吸引力，她一定会一找到机会就开溜的。

——凯文-“有吸引力”-汤普森

● 第二十三封邮件：热情和冷漠

这都很正常，比你我想象中的都还要正常。

有时，她可能对你态度非常好，然后突然，就对你非常差非常冷漠，甚至想要揍你，即使你什么都没做。

就像她们头脑里有一个开关，能自由切换一样。

这是为什么？当我的前女友这么做的时候，我以为她就是这样的人。疯狂，不理智。我以为这就是她性格上的瑕疵。

但我错了。

我后来意识到，这是非常常见的，尤其是分手之后。

她很迷茫。她喜欢你，她喜欢和你在一起，但她也想坚持分手的决定，也可能是她也对另一个人有感觉。她只不过是太迷茫了，很难想清楚。

那你能做点什么呢？

你可以在她生你的气，可能马上要跟你发生争吵的时候，去问问她有什么烦心事。

所以，首先，如果她变得冷漠刻薄，跟你争吵，不要挑起任何话题。你能做的就是，不要还击。就算你的每个神经细胞都想让你吼她，你也得忍着。

为什么？

因为她在为一些事感到很烦，她想解决这些事。如果她解决不了，她会希望找个人倾诉。当然，那个人就是你。在一段良好的感情里，你可以和伴侣倾诉任何事情。但记住，你们现在并不处在那个状态。即使你们和好了，你们的感情也不会马上变得很牢固，所以她现在还不能跟你倾诉这些事。因此，清醒点，你没有权力知道她的烦心事，或者她为什么感到迷茫。如果你也跟她争吵了，或者在她表现冷淡的时候变得不冷静，你只会让她更加确信，你不是那个她能够倾诉的对象。

但如果你能始终保持冷静，她就会有不同的想法了。

让她自己决定，是否对你说这些事吧。

你问的越多，她就越不想回答你。

只要跟她一起，开开心心的，就够了。给她一些时间，也许她会自己想清楚，或者会把一切都告诉你。不管发生什么，冷静。还有，要记住，如果她自己没想清楚，也不希望你帮她，

还是有很多机会去得到爱和快乐的。

——凯文-“不要那么冷淡”-汤普森

● 第二十四封邮件：分手后的竞争

我刚刚读了一封订阅我邮件的人给我写的信，并且陷入了思考。

信是这样的：凯文，我很希望他能回来，然后我就可以伤他的心，报复他了。因为他之前真的伤我很重。

嗯……

我的第一反应是，她能这么想，肯定是一个性格很差的人。

但接下来，我又想了想，意识到这是一个非常非常自然的反应。

分手以后，人们希望知道发生了什么。是谁先离开的呢？

如果你跟人说：我女朋友/男朋友主动离开了我，那肯定很尴尬。

如果说：我的前任跟别人跑了，那就更尴尬。

就好像说：我不够好。

但我们都明白，这两者没有必然联系。

谁提的分手，并不重要。大多数人都明白，感情很复杂。如果一段感情破裂了，那并不是谁的错。

如果你的朋友和家人不断跟你讲，你不够好什么的，那你真的需要交几个新朋友了。

几个感激你、尊重你的朋友。

我尊重你，我知道，你是最棒的。

为什么？

因为你希望去学习。你愿意改进自己，你愿意成长。

在我的字典里，那就是一个人能拥有的最好的品质了。

这样的人能够摆脱困境，能够对生活充满信心，能够在一些技巧上变得更出色。

但对于那些不愿意学习的人，他们是没有指望做到这些的。

不管怎样，我只想告诉你，你不应该想办法去赢得你和她直接的这场竞争。

因为，其实根本就不存在竞争。如果你的女友表现得好像真的有这么个竞争似的，随她好了。

谁能更洒脱不重要；谁更开心不重要；谁在 facebook 上有更多好友，也不重要。

唯一重要的是，你能够享受自己的生活，愿意把生活变得更好。

如果你觉得你的境遇很绝望，那请你记住：有志者事竟成。

[我知道你听过这话无数遍了，但记住，这是因为它就是真理]

明天见

——凯文-“足够出色”-汤普森

● 第二十五封邮件：完美感情

什么是完美感情？是电影里面那样的吗？

一个男孩遇见一个女孩，互相凝视。他们历经周折才能够相恋，最终他们战胜了困难，幸福地生活在了一起。

或者，真正的完美感情要比这现实一些？

当你遇到了一个让你倾心的姑娘，一个让你愿终生相伴的姑娘，一个你愿意为她付出生命的姑娘，一个理解你、包容你、也被你理解和包容的姑娘，一个你愿意跟她共建一个家庭的姑娘，这就是完美的感情吗？

或者，你遇到了一个你理想中的完美伴侣，在每一个方面都无可挑剔，让你觉得像做梦一样，这才是真正的完美感情？

但我们还是清醒点吧，找到“完美”的伴侣，这样的概率有多大呢？我不是说你应该适应喜欢你的每一个人，但你应该明白，完美的女孩是不存在的。

但完美的感情，是存在的。

因为完美感情并不意味着两个人都是完美的，即使两个人不完美，它依然存在。甚至某种程度上来说，正是两个人的不完美，造就了完美的感情。

关键的问题是，要互相理解。因为只有你理解了她的不安，她的问题，她的心态，她的性格，才能接受这些。

如果你不能理解并接受这些，那反过来，她也不会接受你。

记住，你不能强迫别人理解、接受你，但你能试着去理解和接受别人。在一段感情中，每个人都尝试去理解对方。但是，通常这些尝试都没有效果。

我在接下来的几封邮件里，会谈谈怎么理解女人。我过去几个月一直在探索相关的问题，现在我很乐意把我的心得分享给你。

——凯文-“分享就是关心”-汤普森

● 第二十六封邮件：了解这群谜一样的生物——女人

男人不了解女人。这一事实让我们很不开心，让她们更不开心。

你肯定不止一次听到一个女人说：我就是想要一个能理解我的人。

这是真话。女人想要理解她们的人。有趣的是，通常情况下，这些女人甚至自己都不太了解自己。

所以，她们就需要另一个人了解她们，让她们觉得，有人了解自己。

如果你了解女人，那你就对她们极具杀伤力。你会让她们觉得，她们是世上最幸运的女孩，因为她们遇见了你。

如果你了解这些谜一样的生物，你们的感情就要好百倍。

不只对于你，对她也一样。

她越开心，你也就会越开心。

即使你还是在努力挽回她的过程中，一旦你获得了这种能力，你就会散发出一种自信，她一定会注意到。

了解女人并不容易。如果你谈过恋爱，你就会明白，她们是一种复杂的动物。但好消息是，一旦你掌握了基本原则，事情就变得容易多了。

明天开始，我们就会开始讨论了解女人的基本原则。

——凯文-“谜一样的动物”-汤普森

● 第二十七封邮件：女生挽回男生

好吧，我是个男人。

老实说，没有什么更多的，我想在我的生活比有一个女人 谁理解我。

我知道女孩子都几乎相同。

他们还希望有人谁理解他们。

他们还希望在生活中与男性同样的事情。

一个幸福的关系，充满了爱和理解。

我们都希望让对方开心。

它不是复杂的是我们想要的生活。

但究竟是什么使得它如此困难了解男人吗？而对于男人了解女人？

我最近参加了一个程序，它真的变深进入这个困难的心理。

我会在第二谈论它。

现在让我们来看看主要的原因是所以很难理解这些神秘生物所谓的男人。

嗯，这是很简单的其实。

男人和女人根本的不同在许多方面。

我们思考人生的方式，对关系，关于小东西，约谈话，讲感情。

一切。

即便如此，我们一般都希望在同样的事情的关系。

这是一些本质的东西出问题。

而问题就出在所谓的“投射同情”。

正如我的朋友迈克尔解释说，它只是意味着我们认为世界上每个人是和我们一样。

假设人的想法和感受就像他们在很多方面。

所以，我们只是假定他们在想什么，以及他们如何感觉。

当然，当我们意识到这是不是这种情况，失望如下。

就像当一个男人无法理解的微妙迹象和情感，一个女人显示，她得到失望。

我知道我在说什么这是很明显的。

你可能现在会想“什么鬼凯文？我知道男人都是不同的。告诉我一些新的东西。”

好吧，这不只是知道。你知道它自觉。

但在潜意识层面上，大多数妇女感到失望的时候，男人在某种程度上他们是行动程序行事。

很多女性，上火的人时，像男人。

他们没有意识到，这不是我们的错。

这不是一个理想的世界一样，他们表现出的电影。

这是冷酷的事实，但没有白马王子在现实生活中。

男人是男人。他们不是白马王子。但他们可以伟大的丈夫。他们可以刷卡，你把你的脚。他

们可以让你觉得最幸运的女人在地球上。

它们可以是你们的王，如果你知道如何成为他们的王后。

当你清楚地了解你的男人。当你明白为什么他做的事情，他做什么，他为什么就在于有时，

他为什么不分享他的感受，他在想什么有关；你会成为谁真正了解的唯一女性他。

而当他意识到这一点，他会想尽一切办法让你。

任何东西。

你会像拥有超能力的女孩。

我们将继续了解一切关于男人在接下来的几封电子邮件。

但在那之前，我婉，你看看这个视频。

我的朋友迈克尔已经做了一些令人难以置信的在这里。

我不会毁了惊喜给你。所以干脆去点击下面的链接。

-Kevin “神秘生物” 汤普森

● 第二十八封邮件：生物学

我们从最基本的东西开始，先了解男人和女人的基本差异。

大多数男人觉得男女的主要差异是男人理性，女人感性。

表面上看，也许是这样没错，这是最简单的描述。但它是错的。

女人也像男人一样理性，她们处理自己的情绪比男人处理得还好。不同的是她们的生存策略。

男人和女人的生存策略在生物层面、生理层面都是不同的。

从进化角度讲，我们男人有一个共同目标，就是和尽可能多的女人繁衍后代，以保证我们的基因能传承下去。

另一方面，女人需要经历痛苦的过程孕育新的生命，并且把孩子养大直到能自己照顾自己为止。

女人的目标也是为了自己基因的延续。

但她不能像男人那么粗心大意，她必须谨慎地选择孩子的父亲，保证自己的孩子最大限度地存活下来。

当然，由于现在的计划生育和先进的医疗，这些东西不一定都适用了。现在，不管对于男人还是女人，都可以毫无顾虑地享受性生活。

问题是，这样的情况会让女人在很多方面跟男人产生不一样的思维。

比如，她需要确保她的孩子能够活下来。因为她的孩子在一开始不会说话，只能哭，为了解孩子需要什么，女人的直觉进化得十分发达，这样她就不需要语言交流就能明白她的孩子的感觉。这种直觉在大多数女孩身上都有，依靠它，她们能够对别人的痛苦感同身受。

这就是她很擅长读懂你表情和眼神的原因。

这个技能不仅对母亲很重要，对选择伴侣也很重要。如果她能感受到同伴的感觉，并跟他建立牢固的关系，她就会知道他会不会是一个合适的伴侣，他的基因是否良好，他会不会在孩子出生后还那么爱她。

这都是女人的心理进化的结果。这个话题还能更深入地探讨，但以上这些，我觉得就足够了。

你应该明白，女人的进化不是对女人的定义。一个女人的生活中有很多事可以对她产生影响，影响她的思维方式，她的需求，她的感受，什么让她兴奋，什么让她厌恶。

进化对一个女人的生活经历是没什么影响的，而生活经历正是决定她性格的关键。

我们明天再谈这方面内容。

● 第二十九封邮件：男人都一样

也许你听过女人这么评价男人的，也许你听过之后想了想自己，觉得她错了。

你知道男人并不都是一样。没错，我们在某些方面是相似的，但我们成长的过程，我们的生活经历，更重要的，我们对生活的想法，都是不同的。

那么你想过女人是否都相同吗？

她们为什么会相同呢？

每个女人都是与众不同的。可以说，每个女人都“有点”复杂。

但不是说她们都一样。每个女人的复杂都是不一样的。

她们的生活经历、情感经历都不一样。

如果所有女人都一样，那理解她们就变得简单多了，理解了一个，就理解了全部。

但事实不是这样。你觉得你已经理解女人了，但当你遇见一个新的女人，一切又得从头开始。

我昨天跟你提过我的一个朋友，他在这方面做了很多研究。

他的理解女人的方法非常令人难以置信。我觉得如果我跟你分享一下的话，他不会介意的。

首先，女人的心里有三种不同的矛盾。

接下来几封信里，我们会一种一种地讲。

下封信里，我也会把我的朋友和他的研究工作介绍给你。

老实说，我都等不及要给你写下一封信了。我等着跟你分享这件事的这一刻已经等了太~~~~~久了。

前面我卖了几个关子，但现在时机已经成熟，我终于可以跟你分享这个令人震惊的消息了。

相信我，你一定会很喜欢的。

——凯文-“极度兴奋”-汤普森

● 第三十封邮件：完全主宰

那么什么我们必须做的呢？好吧，我将立刻进入这个话题。

首先，让我们来谈谈女性内心的矛盾。这些矛盾定义着她的性格类型。如果您了解这些基本的矛盾，你将领先 98% 的男性。当吸引一个女孩时它会带给你巨大的优势。

第一个大的矛盾是时间。对于一个女孩来说，最终的目标是找到一个生活中的伴侣。而对于妇女，她们的生物钟已经没有了。她们只能到了一定年龄拥有孩子，她们美丽的容貌在一段时间后开始消退。

对于男人来说，这不是什么大问题。男人随着时间的推移会变得更加成功，甚至可以老年得子。因此，一个女人与男人交往的方式跟她如何处理她的生理时间这个矛盾有密切的关系！有两种方式，一种是试着交往尽可能多的男人，直到她发现她理想的男人。

另一种方式则是在一个男人身上投资，试图把他变成了她理想中的男人。对于前者（tester 试验者），它只是个不把所有的鸡蛋放在一个篮子里的问题。对于二十出头的年轻女孩，这是很常见的。女孩子只是希望在她们还不是很担心自己的生理时间（年龄？）的时候有一些乐趣。

另一方面，仅仅在一个男人身上投资的年轻女孩。这并不是说他们担心自己的生理时间。只是她们一直认为比起试验很多的男人，在一个男人身上投资是更好的策略。这并不意味着一个试验者（tester）是一个不好的女朋友。事实上，当测试者属于你时，她比投资者承诺将更加忠诚和坚定！因为她会真正的觉得你是她一直在等的那个最真的人。

这给我们带来了这封邮件的主题。完全主宰！

我的意思是什么呢？这很简单。如果有一个你觉得是你真爱的女孩。一个你感觉你永远希望拥有的女孩。你会想从她身上得到什么。性？你想让她喜欢你？或者你想让她完全的献身于你？

完全主宰。有一个女孩愿意为你做任何事的女孩。愿意长久的在你身边。愿意会为你放弃所有。在一个女孩身上有这样的权力是很大的责任。所以，当你拥有时，请谨慎使用。

昨天我告诉你，今天我会给你分享一些惊人的东西。我会的。那就是给你完全主宰你选择

的那个女孩的力量。 同样，我要提醒你的是你应该小心谨慎的使用。因为你要对你的行为负责！如果你伤害了一个女孩，爱神卡玛会来咬你了（也就是说你会遭到来自爱神卡玛的报应吧。。）.....

-凯文“主宰”汤普森

PS: 要搞清楚。我是一个崇尚快乐和理解的关系的人。两个合作伙伴一起成长的关系。可以通过这方法来实现。

● 第三十一封邮件：别的网友回复的女生版

我相信，在你的生活中你觉得这一点。

也许你遇到了一个人，你认为他从来没有骗你，后来才发现他是就像其他人，当谈到说谎。有时候，男人撒谎没有任何理由。有时候，男人撒谎的小东西。有时候，男人撒谎的大事情。有时候，男人撒谎的事情，无所谓的。他们是否有病在他们头上？还是我们所有的病理骗子？当然不是这样。正如我刚才所说，大多数男人只是希望有利于他们的合作伙伴在一个（恋爱）关系中。

有时候，男人自己都不知道他们在撒谎的原因。这不是因为他们有一定的心理 problems。这是因为从很小的时候，他们的关系与女性（甚至是他们的母亲），使他们发展妇女的模式。有很多原因，男人撒谎。但最主要的原因被她们是女人而不是物理地害怕。我们不害怕女人会击败我们达美绑在椅子后。（虽然这是一个方法可行）。男人都害怕的情绪。这只是太多的人来处理所有的情绪是比较容易妇女来处理。据约翰·高特曼博士在华盛顿大学的女性既可以进入和极端恢复情绪状态快了很多比人能更容易。我不知道，如果你作为一个女人意识到这一点，但我注意到了许多妇女泪流满面一个时刻，并完全好了 5 分钟后。所以我们都怕女人的情绪？还等什么，这就是没有理由撒谎。除非有什么不对，有没有理由对任何人吵架或难过。对不对？那么，它不是那么简单。你看，男人也不喜欢撒谎。他们只是认为这是一个更好的选择说谎。让我们看一个例子来说明。丈夫晚归，才发现她的妻子看着心烦的东西。最后一次，她是这样的，他们有一个 argument 他只好睡在沙发上。他绝对不要想尽一切办法使她心烦这个时候。她问他“你为什么迟到？”他可以告诉她真相（他有一个啤酒与他朋友）和风险使她心烦意乱。或者，他可能只是撒谎说，他的老板让他上班迟到和夜会过了。他做了一点数学在他的头部和明显的解决方案是说一个小的白色谎言，结束它。我不是说所有的人都是这样的。我不是说每个人都会选择在上面的例子中相同的选项。我只是想说明，如果一个男人的谎言，这是因为他有一个理由。一个原因，很多人可能会不理解。一个原因，他自己可能不完全理解。但是有原因的。即使是小的善意的谎言。迈克尔·菲奥雷去比这更深刻在他的新课程你现在应该考虑的问题。明天，我会讲一点点的男人说谎主题，以及如何最小化。但现在，我希望你能看到这部影片的理解男人。我仍然用这个东西感到惊奇，我相信你一定会喜欢它。

● 第三十二封邮件：停止说谎

这将是错误的说法，你可以让别人

停止说谎，直到永远。你根本就没有。但是你可以做的是让他觉得足够安全他从来不觉得需要撒谎。如果你可以让他觉得你了解他更重要的是接受他，因为他是，他会从来没有觉得有必要骗你什么。特别的事情说事。如果你接受了他，理解他，他会要敞开心扉，告诉你如何的真相他觉得什么都不用想两次。不管你想什么的人，但事实是多数男人在他们的关系也需要安全。

他们还希望爱与被爱多还要别的吗。但问题是，大多数女人在生活中有这个习惯来看他们反应的时候一个人真正打开。作为这样的结果，他们认为它只是更好地保持自己的感情自我，也许只是撒谎的东西，可能让他们的女友不高兴。男人想分享自己的感受。（尽管社会另有说。），并根据女孩的反应，以他的诚实，他将决定他是否应该完全诚实的未来。所以每当一个人分享他的想法，不审判他不生气，在他认为有另一个女孩是热的，不要生他的气，如果他有时幻想对其他女孩。当一个男人告诉你真相，不要生气。别是疯了，在他得到一个啤酒与他的朋友后，工作。如果他喜欢几瓶啤酒比看吉利在家里，这是他的选择。它不应该让你发疯。听着，我不是说他可以做他想做什么，而你刚刚成为无需任何和尊重受气包。如果他不尊重你，你应该马上离开他。如果他是在骗先手在你的裤子，不要老是叫他回来。但是，如果他爱你，尊重你，但仍是给你，因为他是害怕你的情绪，你应该试图消除他的恐惧。你如何消除他的恐惧？首先去除你的恐惧。它发生缓慢。如果他们是不安全的关系，它不能走过夜。但可自行消失。一旦你删除你的不安全感，你的伴侣的不安全感也消失缓慢。当你长大了，你的伴侣也生长缓慢。我希望你能开始工作的不安全感关于男人今天。以及用于使第一步骤会要了解男人。即使你认为你知道的一切的男人，你不要停止学习。也许你错了出头。也许你错了的事情了。嘿，我是一个人，连我自己都不明白的男人 completely。

哎呀，每当我得到一个机会，了解男性女性心理学，我就可以马上跳。而且我越学习，越没有安全感，我觉得有关我自己。我越长大个人而言，我更关系变得。

-Kevin “少一些不安全” 汤普森

● 第三十三封邮件：说谎是没有理由的

她是对的。在这里，我试图解释为何男人谎言。我从我的用户之一，收到一封电子邮件它是如此简单，但它让我三思这整个事情撒谎。没有任何借口说谎。我同意。答案是没有。无任何责任。不管是什么原因。即使男人认为说谎可能会使您受到伤害。哎呀，即使女性说谎有时，甚至他们有他们的理由。但事实是，这个世界，因为它是。男人都是这样的。男人习惯于像这个。有在试图把责任推给一些没有意义的。我们可以说，这是他们的错，是害怕对类似的情绪。我们可以说这是女人的世界谁拥有各地的故障做男人害怕自己的情绪。我们可以说这是他们的母亲的过错谁令他们心惊的情绪在很年轻的时候。谁的错是，无所谓。只要你了解背后的原因，他们的撒谎，并试图解决问题，而不是把怪，事情应该开始变得更好。惹毛了他，当他的谎言，或当他不想要分享他的感受，绝对不会解决问题。相反，如果你告诉他，你正试图了解他。如果你告诉他，你明白为什么他的谎言。你明白为什么他有时喜欢把自己的感情遮遮掩掩。他会慢慢变得更加舒适与自己和你在一起。试图抢东西只会让事情变得更糟。听着，卧谈大事情（不忠，欺骗等）绝对的东西，不应该被纵容。但不要给他约小东西很难。

才明白，这是他的性格。这是空调一生的结果。给他一些时间和空间来发展自己。

如果你强迫他长大，他只会觉得压力，再次认为说谎和隐瞒他的感情是一个更好的选择。事实是，男人撒谎。没有任何借口，说谎但是这是怎么回事。是女人，他从来没有觉得有必要骗。而且你会惊奇地发现自己多生活和关系改善。

-Kevin “没有借口” 汤普森

● 第三十四封邮件：这是你自己的生活

今天，我想借此从关系的突破的东西，谈谈你的。每过一段时间，我想借此从休息我平时的生活，花一些时间来考虑在一切关于我的生活。有时候，在一个关系，你变得这么绑起来你不要去想其他的时间部分你的生活。你没有得到的时候要感谢其他的事情。尤其是分手后，当一切都感觉就像一个悲伤的玩笑，就很难真正考虑上的东西。但无论如何，你应该花点时间去思考你的生活。不只是发生的事情在你的生活，现在，但大画面。我坚信每个人都应该有目标生活。享受是生活的重要组成部分，但没有在生活中的任何目的，你只是觉得有点失落你内心。有一个目的是很重要的。但是，不要愚弄自己以为你们的关系是你的生活的主要目的。它不应该是。简单明了。如果是，则有一个很好的机会，你会仅仅过分析一切都在你的关系，并最终成为受气包或驾驶自己疯了。

而从长远来看，你只会毁了你认为事情是对你最重要。正如我之前所说的，关系是重要的，但他们仍然只是生活的一部分。如果你有一个家庭，小孩的话，那是可以理解的使他们的首要任务。但即使是他们，你应该有一些其他的目标在生活中不仅仅是家庭等。这可能是你的事业，一个爱好，志愿工作或任何事情，你觉得是很重要的。如果您认为唯一重要的是你是你的男友或前男友，那么你真的需要开始做一些新的东西。生活中充满了令人惊奇的事情，启发性的活动，和美妙的机会。如果你还没有找到一些让你觉得你想这样做多了，你需要找到它。这可能是一些简单的玩视频游戏，或演奏乐器，或跳舞，或画甚至是班子建设。但不要忘记你的关系不是。感觉完整的人生，你需要相信你的关系。你应该珍惜它们。你应该好好珍惜它们。我不是在谈论你的浪漫关系。我 talking 你所有的关系。花一点时间来考虑他们。你的朋友。你的家人。

你的父母。你的同事。花点时间想想你是如何进行的你的人际关系。你一直是很好的朋友你收的？

如果是你说你的父母最后一次时间或访问它们？

您的朋友可以依靠你，如果他们需要帮助？我是坚决反对保留差劲的公司在你的生活。

如果他们是谁家的有毒（坏朋友，坏男友等），你应该从你的生活，尽快将其删除。但是，如果有一个人在你的生命珍惜，你应该感谢它。你应该让他们知道，偶尔你是多么感激他们。

还有就是在这段时间开放一次，让无伤害你收的人知道你是多么感激他们。不管怎么说，没有一点这封电子邮件。只是考虑生活。我想我会写信给你。

-Kevin “凝视” 汤普森