

<<恋爱从失恋开始>>

图书基本信息

书名：<<恋爱从失恋开始>>

13位ISBN编号：9787307104556

10位ISBN编号：7307104555

出版时间：2013-6

出版时间：武汉大学出版社

作者：林子

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<恋爱从失恋开始>>

### 前言

每一座城市，甚至每一个小区，每一天都有一段段感情开始、结束……每天都有人身处男女关系的痛苦之中无法自拔。

每个人都希望自己能够过得好。

要知道，失恋时候的我们过得并不好。

曾经两个人的甜蜜，每晚睡前的“晚安，亲爱的”变成了如今的两人分离，苦涩的“再见，再也不见”，有多少真正爱过的人可以轻松应对？

恨对方吗？

恨对方的自私、冷漠、不近人情，一点儿都不考虑你的感受。

留你一个人孤独地待在原地，自己却狠心地走了？

可是一开始他却是那么温情，对你那么好，接你上下班，细心照顾你的生活，关注你的一切，毫不吝啬地给你足够的爱。

为什么会变成这样？

难道他就不会回来了吗？

你做出了那么多的牺牲，那么多的努力，甚至放下了一个人的自尊去挽留他，这些难道他都看不到吗？

他对这一切都无动于衷吗？

他的心就那么硬吗？

其实爱情不是你怀着一颗真心扑上去就能解决所有问题的，要想经营好爱情，你还需要其他一些东西。

我曾经也亲身经历过这些痛苦，看不懂爱情的种种。

在通过某种不寻常的经历后，我终于看清了男女关系的本质。

我愿意将之分享给六家，因为我也曾失恋过。

通往复合之路的方法不只一种。

本书将教给你除“挽回”以外的另一种方法——逆转。

本书并不认可挽回，甚至大胆地提出“挽回必败”的结论。

本书崇尚相对平衡的男女关系，这样的男女关系才能保持长久。

在恋爱关系中，失恋的人一般处于低位，所以若想获得较为长久稳定的恋爱关系就必须逆转。

逆转关系就是本书的主题。

本书将以男女关系平衡理论为核心，从切断投资、降低需求感、消除托付心态、服从法则、格局思想、扩大社交团、重建自己的生活等多个方面阐述逆转关系的相关原理和具体操作。

通过这本书，我要告诉六家的是：无论你对爱憎有多少的恨，多么地失望，并且扬言再也不相信任何人，再也不相信爱情了。

我相信那只是暂时的，因为那是你在没有弄清恋爱本质的前提下说的话。

我相信，当你弄明白这一切，你会发现，幸福就在你身边。

## <<恋爱从失恋开始>>

### 内容概要

我们每个人都希望自己能够过得好，为感情煎熬的滋味并不好受——曾经两个人的甜蜜，每晚睡前的“晚安，亲爱的”变成了如今的两人分离，苦涩的“再见，再也不见”，有多少真正爱过的人可以轻松应对？

可是一开始他却是那么温情，对你那么好，接你上下班（学），细心照顾你的生活，关注你的一切，毫不吝啬地给你足够的爱。

为什么会变成这样？

你做出了那么多的牺牲，那么多的努力，甚至放下了一个人的自尊去挽留他，这些难道他都看不到吗？

他对这一切都无动于衷吗？

他的心就那么硬吗？

其实，爱情不是你怀着一颗真心扑上去就能解决所有问题的，要想经营好爱情，你还需要其他一些东西……

在这里，林子将为你破译男女关系的密码，提供实现情感逆袭的全方位操作方案。

通过这本书，林子要告诉大家的是：

无论你对爱情有多少的恨，多么地失望，并且扬言再也不相信任何人，再也不相信爱情了，那只是暂时的，因为那是你在没有弄清两性交往的秘密的前提下说的话。

当你弄明白这一切，你会发现，幸福就在你身边。

## <<恋爱从失恋开始>>

### 作者简介

林子，为了方便沟通，网友称之为“林子”，大学毕业后接触到两性吸引的学问，潜心研究男女恋爱关系，颇有心得，后在豆瓣小组陆续写成“林子失恋开导流程”，受到众多失恋以及恋爱不畅的朋友们的追捧。

无数人受其影响，开始研究两性吸引的学问，探究在男女交往中两性关系的秘密。

现今，林子创办了“林子工作室”，希望可以帮助更多恋爱不畅的人走出感情的阴霾，重新获得美好的爱情。

## <<恋爱从失恋开始>>

### 书籍目录

网友如是说001前言001Part One第一部分 恋爱的那些秘密002男女关系平衡理论 011投资学——究竟什么是感情021神秘的“吸引学” 030最糟糕的恋爱模式 043秘密：他为什么离开你Part Two第二部分 失恋，遇见更好的自己058男人烦了，你就完了065消除“托付心态”——你要独立075生气吗？你只是在生自己的气082认清自己，我们都是弱者086番外篇：我和畅畅的故事Part Three第三部分 失恋，逆转的艺术096失恋逆转整体操作流程106“断联”的有效原理是什么117逆转的两个前提条件132逆转法则之一：服从法则142逆转法则之二：降低需求感147逆转法则之三：扩大社交圈154逆转——找回“生活的盼头” 160番外篇：林子的故事Part Four第四部分 恋爱，从失恋开始170人都是花心的176恋爱中的“一个巴掌拍不响” 183“吸引”是两个人的情不自禁188挽回必败——“格局思想” 194男人是需要调教的 202番外篇：《爱情公寓》的启示恋爱那些事 209从失恋开始 220后记 241

## &lt;&lt;恋爱从失恋开始&gt;&gt;

## 章节摘录

男女关系平衡理论 大家好，我是林子。

在这里，我将为大家揭开男女关系的秘密。

无论你现在有没有恋爱，恋爱的状态如何，这部分内容对我们以后的生活都很有帮助。

因为在男女交往过程中，我们都会有困惑、烦恼的地方。

了解男女之间的秘密，对我们每一个人都有益处。

一、恋爱投资学：失恋了我们为什么难过失恋了，人就会难过。

我相信那种痛到心碎的感觉一定是每一个失恋人都终身难忘的。

我们先从恋爱投资学的角度分析失恋为什么会让人难过，恋爱投资学贯穿整个恋爱过程，因此掌握恋爱投资学非常重要。

我们绝大多数人都会有这样一种想法：有投资，就应该有回报。

结合到恋爱中就是：有投资，也就是付出，就希望能收获相应的果实。

我所说的投资，不是狭隘地指金钱上的投资。

我们在恋爱中的投资包括情感、精力、时间、金钱等，特别是情感上的投资。

比如说：一对恋人在一起相恋了4年，到最后分手了，那肯定是要难过的。

为什么？

你想想看，在这两人共同度过的4年中，他们投入了多少的情感、时间、精力、金钱？

闭上眼睛，满脑子都是两人一起去过的那些地方，发生过的那么多事情，快乐的、难过的、温暖的、遗憾的……想都想不完。

特别是初恋，一般人都是非常认真、非常投入的，所以付出（投资）也是非常多的。

那么，请思考这个问题：分手意味着什么？

分手是一件很严重的事，因为分手意味着你什么都没有了。

4年的感情，你投资了那么多的情感、精力、时间、金钱，可是到头来呢，你们分手了，你什么都没有了，你之前所有的投资都打水漂了，除了回忆，没有其他任何回报。

人往往就是这样：对于一些事物，自己在上面做了大量的投资，但到头来却一无所获，这时候人就会失落，就会伤心、难过。

恋爱也是如此：我们为之付出了那么多的情感、精力、时间，还有金钱，但是一旦分手，除了回忆，什么也没有了——这真是很令人伤心、难过！这样一来就有一个问题：失恋了，我们难过，可我们究竟是为什么而难过，是因为失去了那个人，还是因为自己的付出全白费了？

很多时候，失恋后我们难过，不一定是因为我们有多么喜欢那个人，说真的。

也许真没想象中的那么喜欢，更不是离不开他，只不过是为我们为之付出的太多了，“不愿意放手”就是这个意思。

很多时候，我们不放手，并不是舍不得那个人，我们只是舍不得那些投资罢了。

二、男女关系平衡理论男女关系平衡理论是两性和谐交往中的一个核心思想。

男女关系平衡理论，是指在男女关系中，总有一个人是处于高位的，另一个处于低位。

在和谐的男女关系中，这种高低位大体上应该是平衡的。

然而，在现实中两个人的关系是很难完全平衡的，这就好比在玩跷跷板，一端坐着男生，另一端坐着女生。

有时候，男生翘在上边，女生沉在下边；有时候，女生翘在上边，男生沉在下边。

总是一端高些，另一端低些，只是这种高位和低位的悬殊程度不同罢了。

那么，怎么从表现上理解高位和低位呢？

从表现上来看，就是“迁就”。

说得通俗点儿，就是看谁总“让着”谁；谁总说上句，谁总说下句；谁是个最有话语权的人。

通常的情况是：高位者有什么需要，低位者总会想办法满足他的要求。

虽然在恋爱中两个人应该相互照顾、相互关爱，但低位者会比高位者更想博得对方的欢心，使其满意。

## &lt;&lt;恋爱从失恋开始&gt;&gt;

如何让男女关系高低位保持相对平衡是两性和谐交往的关键！

低位者比高位者更需要对方。

很多女孩会说“我离开他就活不下去了”，而男孩不一定会有这样的感觉。

这种情况下，男孩往往处于高位，女孩则处于低位。

以上这段描述是指那种高位者和低位者相差比较大的情况。

如果高位者和低位者相差不是很大，那么，以上的描述程度就会比较轻微一些。

不过，道理是相通的，我们可以闭上眼睛回想一下自身以及身边人的案例，是否或多或少都有类似的情况？

从投资学的角度来讲，低位者在恋爱中的投资比高位者多很多。

可以说，低位者是以一种仰视的角度来看高位者的，因此高位者比低位者更具有吸引力。

这也就迫使低位者不断投资，去讨好高位者。

除去性格因素，在恋爱关系中，谁投资多谁相对就会陷得越深，分手的时候就会越难过。

所以在男女关系中，是高位者在主导这段关系。

大家知道主导关系什么意思吗？

也就是说，这段关系，什么时候开始，什么时候进入热恋期，什么时候开始纠结（震荡），什么时候要分手了，是谁提出分手，都被高位者牢牢控制着。

低位者始终处于被动状态，毫无反抗能力。

简单地说，必定是高位者来开始关系，发展关系，最后结束关系。

有些时候，表面上是低位者主动提出的分手，但从根本上分析，分手还是被高位者主导着，只不过是

他不说，而是让你先提出来罢了。

如果我们发现自己已经处于低位了，也不必灰心。

因为这种高低位是可以逆转的，尽管这种逆转很难，需要付出非常大的努力。

我所欣赏的恋爱关系，或者说最正常、最健康的恋爱关系，应该是高低位相对平衡的恋爱关系，这样的恋爱关系才能长久下去。

三、恋爱的价值理论恋爱，来自男女之间的相互吸引。

你吸引我，我吸引你，然后两个人之间才会渐渐产生爱意，最后确定关系，两人在一起。

吸引，是由个人魅力所决定的，而个人魅力在很大程度上是由个人价值决定的，价值大的人，吸引力就强，价值小的人，吸引力就弱。

对于人的价值，我把它分成两个方面：外部价值和内部价值。

外部价值，是指外部的一些东西，或者说比较客观的东西，比如这个人的经济基础、家庭背景、社会地位等。

内部价值，是指个人的内涵，是比较主观的东西，比如个人的相貌、言行、性格、品德、知识、能力等。

我们这里提到的“价值”，主要指的是内部价值。

因为一个人的外部价值很难在短时间内发生改变。

而且我觉得，真正的恋爱更多地是受人的内部价值影响的。

有时候我们聊天，可能会说到某某有点儿配不上某某，实际上说的就是这两个人的价值不对等。

人都是喜欢有价值的东西，讨厌没价值的东西；喜欢价值高的东西，抵触价值低的东西。

高价值的人对低价值的人具有吸引力。

一个人价值的高低，社交是最直观的体现。

在生活中，我们经常能看到，高价值的人身边总是簇拥着一群人，而低价值的人身边总是很落寞。

大家试想这样一个场景：在一个很多人参加的晚会上，大家的目光是不是总会被这样的人所吸引？

这种人一进来就跟所有人亲切地打招呼，在一堆人中谈笑风生，侃侃而谈，仿佛整个世界都是在围着他转。

这个人就是整个晚会上个人魅力最大、综合价值最高的那个人，所有人都会被吸引。

如果反过来，一个人的社交能力得到提升，那么他的个人价值也会获得增值。

应用到恋爱中就是：有很多朋友的个人价值相对要高，这样的人也更有魅力。

## &lt;&lt;恋爱从失恋开始&gt;&gt;

社交能力强的人身边总是有一堆朋友，在恋爱中他可以选择的空间就大。

选择越多的人，价值越高；选择越少的人，价值越低。

四、把恋爱投资学、男女关系平衡理论、价值论结合起来看男女关系 在男女关系中，价值相对高的人往往处于高位，价值相对低的人往往处于低位，而且被高价值的人所吸引。

为了博得高价值者的欢心，低价值者不断地讨好他，不断地在这段关系中投资。

你一旦投资，就会陷入其中，因为你期望获得回报，并且害怕之前的投资全部付诸东流。

为了避免到头来竹篮打水一场空，你需要持续讨好那个人，你只能追加更多的投资。

而对于高价值的人来说，他会认为不断讨好自己的人是低价值的人。

结果就是，低位者投资越多，高位者与低位者之间的悬殊程度越来越大，关系也越畸形。

低位者会越来越迁就高位者，最终会被折腾得疲惫不堪，直至关系破裂。

再次强调：在恋爱关系中，是高位的那一方在主导关系，低位的一方则一直处于被动状态。

这就是男女关系的秘密。

所以我说，最正常、最健康的恋爱关系应该是高低位相对平衡的恋爱关系。

只有在恋爱关系中双方价值大致相等，这才是恋爱长久的王道。

正如我之前所说，恋爱中男女的高低位是可以逆转的。

要想逆转关系，努力提升自己的价值是必须要做的。

下面是本人自己总结的几句话，希望大家细细体会：1.对他好是应该的，但是凡事不能过分，可以宠爱，但是不能溺爱。

2.不要一味地迁就，要有原则，对于自己做不到的和不能做的，要学会拒绝。

3.不要妄想你一直付出，他就会记起你的好。

他喜欢你，不是因为你付出了这么简单。

4.相互吸引是整个恋爱过程中最关键的东西，吸引的基础是价值。

5.没有谁会离不开谁，嘴里说出的“离不开”，其实更多的是舍不得。

6.爱一个人需要付出，但恋爱，是两个人的付出。

最后送大家一些警言，以防大家误入歧途。

我们绝大多数人都是善良的。

他那样对你，不是他真的坏，是人性使然。

就像有时候你越是一味地迁就他，他反而越是不在乎你，这就是人性使然。

不是他想忽视你，也不是他故意想操控你们的感情，或者说他不是真的那么“坏”。

这只是人性的规律。

投资学——究竟什么是感情 通告有很多姑娘向我咨询的时候会问：“我真的很爱很爱他，我对他用情很深，我们之间的感情很深，我感觉自己离不开他。”

我通常都会问她们这样两个问题：1.你有没有想过自己为什么会爱他那么深？

2.你有没有想过感情到底是什么？

相信这两个问题困扰了很多朋友，那么现在林子就从恋爱投资学的角度来深入剖析一下，帮助大家理解男女关系的本质。

同时，投资学贯穿恋爱的始终，甚至贯穿我们生活的全部，所以掌握投资学非常重要。

在这里林子主要解析以下几个问题：1.“感情”是什么？

2.投资学与“受伤”的关系。

3.怎样让一个人爱上自己？

4.失恋后，为什么要“断联”？

一、“感情”是什么 我们都有感情：我们会对自己的恋爱对象有感情，也会对使用了5年的随身听有感情，会对养的小狗产生感情。

那么，感情到底是什么？

当然，首先得有一定的好感，即喜欢。

一开始你喜欢他，然后你开始花时间和精力在他身上，比如和他一起出去游玩，关注他，想念他，每天晚上发短信给他，每天早上喊他起床，一天又一天，每一天你们之间都会发生这样或那样的事。

## &lt;&lt;恋爱从失恋开始&gt;&gt;

经过一段足够长的时间（视个人情况而定）以后，你们之间就会产生比较深厚的感情了。

也就是说，感情的产生源自对某一项事物在时间和精力上的投资，用一个公式粗略表达，就是：感情=时间×精力的大量投资。

下面，我再具体举例，帮大家深化对投资学的理解。

举例一：普通粉丝跟“骨灰级”粉丝有什么区别？

比如说，我喜欢萧亚轩。

一开始我喜欢她，成为她的粉丝。

那么，这个时候我还是萧亚轩的普通粉丝，也就是听听她的歌，看看她的MV、照片、写真什么的。

那么，要想成为萧亚轩的骨灰级粉丝需要怎么做呢？

我需要开始疯狂地收集一切关于萧亚轩的资料：她的兴趣爱好，她喜欢的颜色，她喜欢吃的零食，她的兄弟姐妹，她的成名史——她是怎样从一个普通的女孩变成一个大明星的；每次一见到各种娱乐杂志，闲时翻翻的时候都要留意有没有萧亚轩的新闻；每一次她出新专辑就立刻跑去买回来听；听说未来十天她要来自己的城市开演唱会，会激动兴奋得几天几夜都睡不着觉……在这样的状态中维持三四年的样子，我就是萧亚轩的骨灰级粉丝了。

普通粉丝要是见到萧亚轩会很兴奋，会很激动，而骨灰级粉丝要是见到萧亚轩就会疯狂，就会尖叫了。

看到了吧，其实萧亚轩本人并没有为我做什么事，我却能成为她的骨灰级粉丝，能大声疯狂地喊出来：“ELVA，我爱你，我爱你！”

因为我在相当长的一段时间内做了大量的投资。

这样看来，我就对萧亚轩产生了很深厚的感情了。

举例二：为什么现代人觉得过年越来越没有“年味儿”？

很多人都在讨论，为什么如今我们觉得过年越来越没有“年味儿”？

我们可以回想一下自己脑海里那些有“年味儿”的年都是在什么时候，那时候的年是怎么过的。

我感觉，最起码10年前或者15年前的年还是很有“年味儿”的。

但是，现在为什么“年味儿”淡了？

还是因为投资。

以前过年的时候，在过年的前1个月大家就开始做准备工作了：打面粉做团子，有豆沙团子、肉团子；做年糕；腌鱼、腌肉；打肉末做肉圆；灌香肠腊干……总之，整整1个月都在为过年忙着。

忙着一年的喜庆。

最后是年夜饭，“年味儿”在全家其乐融融的气氛中被推向高潮。

而现在呢，很多人，无论是上班的，还是做生意的，回家过年团圆的时间越来越少。

春节七天长假，很多人实际上只有五天的“年假”，或者更短。

大年三十的前一天才回来，大年初三就得走了，你当然感觉“年味儿”在变淡。

因为在整个过年的过程中，你也只是吃了年夜饭，然后亲戚朋友喝喝酒、打打牌，走街串巷，四处拜访拜访。

你对过年这个活动的参与变少了，因为你参加不了那些过年前的准备活动了。

过年需要酝酿，但是如果你没有机会酝酿，大年三十的前一天才到家，那你一定感觉不到“年味儿”。

过年前一个月的酝酿实际上就是对整个过年活动进行的投资，然后产生对过年的感情，于是过年才有了“年味儿”。

现在没有了“酝酿”，那么大家对过年的感情就慢慢变淡了，当然就感觉不到“年味儿”。

二、投资学与“受伤”的关系很多人在形容自己失恋时，都会说：我在这场恋爱中受伤了，那个人狠狠地伤害了我。

你有没有想过，真的是对方伤害了你吗？

我举我同事的一个案例：我同事在上大学的时候想去法国留学。

于是，他在考试前的半年时间里每天读书都到深夜一两点。

宿舍熄灯后就打小电筒在被窝里看书，然后第二天早上6点起来继续学习。

## <<恋爱从失恋开始>>

天冷天热，一直如此，那么刻苦，那么执著，令人感动。

后来，他通过考试了。

你能想象他的激动吗？

他终于要去法国了。

他的理想是做建筑设计师，这个理想终于就要实现了。

留学回国后的他肯定是个牛哄哄的建筑设计师，前途如此光明！

但是很遗憾，这件事发生在2008年，因为“家乐福”事件，导致中法关系降至冰点，很多合作都无法进行，签证更是难办。

虽然有极个别的几个学生通过一些途径搞定签证，但是绝大多数学生的签证都没有办下来。

你能想象当他听到这个消息时是什么心情吗？

无异于晴天霹雳！

梦想近在眼前，居然因为这个不可控的事件而破灭，那才叫真正意义上的“心都碎了”。

之前那么多的努力，那么多天的奋斗，多少个日日夜夜的煎熬，最终的结果又是什么？

于是，这哥们儿就“受伤”了，消沉了半年，同时这件事也成为他一辈子的伤痛。

感情上的伤很多时候是自己进行了大量的时间、精力等投资，但到最后却几乎没有什么回报而导致的。

这种投资与回报的巨大落差让人难以接受，这就是打击，这就是受伤。

所以说，感情上的伤很多时候并不是全部因为他，你的受伤很多时候是被自己的投资伤害到了而已。

根据投资学的理论：人往往做一件事，有投资就想有回报。

明白这些，更有利于你明白自己内心的感受。

三、怎样让一个人爱上自己从产生感情的过程来看，首先你要具备能够吸引他、能引起他的兴趣的价值，这是最基本的，至少你的个人价值不至于低到让对方讨厌，甚至不屑一顾。

如果你们之间的价值差距实在太太大，那么我有两个建议：1.努力提升自己的价值，缩小差距，甚至超越他；2.直接放弃。

然后，你要做的就是在他面前展示你的价值，特别是他感兴趣的那一方面。

你这么做的目的，是引起他的关注。

他在关注你，实际上就是在对你进行投资。

但仅仅是简单的、初步的关注还不够。

记住，感情是建立在时间和精力投资的基础上的。

你需要想方设法地让他持续对你进行投资。

实际上，他在想你，他关心你，他对你嘘寒问暖，他关注你的QQ心情，关注你的微博……这一切，都是他在对你进行投资。

你需要创造使他对你进行投资的机会，而且是对这种投资有所期待的那种。

而一旦这种投资持续到足够的时间或者积累到一定的量，那么他就会对你产生感情。

时间越长，积累的量越大，这种感情就越深厚。

所以，回答这个问题：怎样让一个人爱上自己？

答案就是：先让他对你有兴趣，然后想办法让他对你进行持续的投资即可。

他对你投资越来越多，也就会对你用情越来越深。

四、失恋后，为什么要“断联”所谓“断联”，是指切断联系。

很多人失恋后还是会偷偷地看着他的QQ每天上线下线，看着他的微博动态，想着他怎样。

一句话，就是继续在关注着他。

要知道，关注的本身就是投资。

你继续关注他，就意味着他放弃你了，而你还在对他进行投资，而且是毫无回报的投资、“绝望”的投资。

这种投资如果不切断的话，就意味着你对他的感情在持续，所以我可以肯定，你在短时间内是很难走出失恋的阴影的。

## <<恋爱从失恋开始>>

随着时间的推移，如果这种“绝望”的投资仍在持续，很容易让自己越陷越深，也越来越痛苦，甚至比刚刚失恋的时候还要痛苦。

所以说，失恋后断联是尤为重要的。

无论你是想走出失恋的阴影还是想逆转，你首先要切断自己对他的投资，删除一切联系方式，不再关注他，那么你的投资就会慢慢减少。

你要把时间和精力投资到如何重建自己的生活上面，让自己的生活变得丰富多彩。

你需要做的是拓展自己的社交圈，跟朋友一起出去游玩，做自己喜欢做的事……总之，就是过属于自己的生活。

这样有利于你重新建立自我价值，增加自身魅力。

无论你是想彻底走出失恋的阴影，或者是还希冀那个人能够回心转意，这都是你必须要做的。

另外插一句，有些朋友失恋后一直想去挽回这段感情。

我在这里想说的是，如果两人的价值不对等，在对恋爱的投资平衡的情况下，就算你成功地挽回了这段感情，把他留在你身边，也只是暂时的胜利，因为你们之间的矛盾并没有从根本上解决，很容易重蹈覆辙。

除非你的价值得到提升，彼此对恋爱的投资大致对等，这样的复合才有意义。

我一向不主张挽回，而是提倡逆转，就是这个道理。

逆转，就是说你的价值已经发生改变，你能够重新吸引他，让他再对你进行投资，这样的复合才有意义。

## &lt;&lt;恋爱从失恋开始&gt;&gt;

## 后记

2010年7月的某一天，我突然心血来潮，感觉自己可以写一个帮助失恋的人的东西。

当时自己已经对男女关系有了初步的认识，然后花了3个小时时间，在一台古董笔记本前完成了“林子失恋开导流程”，也就是流程1.0“理论篇——男女关系平衡理论”。

几个月后我把流程1.0相继发布在百度贴吧、天涯、猫扑、豆瓣上，在豆瓣上得到了不错的反馈，不少豆瓣朋友提出了很多问题向我咨询。

在解答的过程中，我感觉流程1.0的内容还远远不够，接着写出了全面具体操作指导的流程2.0“实践篇——走出失恋及逆转”，得到了更多人的支持。

就是在这样的模式下，我陆续写成了流程3.0“案例篇——林子亲身案例分享”、流程4.0“致命的‘托付心态’”、流程5.0“投资学——究竟什么是感情？”

”，一直到流程25.0“《爱情公寓》给我们的启示”。

在这里，我要感谢这两年来所有咨询过林子的朋友(不论是QQ咨询还是电话咨询)。

在跟你们的沟通中我得到了不少启发，特别是流程8.0“认清自己——你就是一个弱者”、流程11.0“高低位的逆转——降低需求感”、流程12.0“我所不认可的恋爱模式”、流程13.0“我和畅畅的故事”、流程18.0“男人烦了，你就完了”，这几篇的写作灵感都是来源于豆瓣网友的电话咨询。

同时，李中莹的《重塑心灵》与《爱上双人舞》、古典的《拆掉思维里的墙——原来我还可以这样活》以及《亲密关系》这几本书也给了我不少帮助，林子在此表示感谢。

流程25.0“《爱情公寓》给我们的启示”写成后，不少网友建议我出书。

在这样的推动下，我开始了出书之旅。

幸运的是，在很短的时间内我就跟武汉大学出版社北京图书策划中心确定了合作意向。

在此，我要感谢武汉大学出版社的领导们，是你们让本书有了出版的机会。

同时也是在武汉大学出版社的编辑们的精心策划下，本书的质量才得以保障。

希望本书的出版可以帮助更多失恋人得到有效的指引，从而更快更好地走出失恋，开始新的生活，重新获得美好的爱情。

最后，为了达到更好的效果，林子已计划出书后在北京、天津、上海、广州、深圳、南京、合肥、杭州、武汉、长沙、成都、重庆等城市举办免费讲座(此前在上海已经举办过一次了)，具体情况请大家关注豆瓣“林子失恋开导流程”小组。

## <<恋爱从失恋开始>>

### 编辑推荐

《恋爱从失恋开始》编辑推荐：国内第一本以具体操作方法写成的失恋开导书，手把手传授情感逆袭之道，非隔靴搔痒的治愈系美文。

真正健康的恋爱讲究的是平衡，平衡的男女关系才是恋爱长久的王道。

“挽回”必败。

拯救失去的爱情不是靠“挽回”，而是要“逆转”——从被“分手”到被“求复合”。

从恋爱投资、需求感、托付心态、服从法则、格局思想、社交价值、生活重建等全方面提供恋爱不畅的解决方案，实现爱情大逆袭。

## <<恋爱从失恋开始>>

### 名人推荐

你不可能没心没肺地就把一场恋爱谈好。

这话真道理，恋爱也是个项目，林子理智地分析强过贴心的抚慰。

被迫的时候不能懈怠、忘记思考，被甩的时候倒得任由他去。

下次恋爱一定把心肺智慧都用上。

失恋是堂复习课，准备下次再开考。

——呆子子聪明的林子，我是专门来感激你的，你的失恋流程我全部拜读了，我现在才领悟了我失恋的原因。

——米兰妮谢你。

如果早几天看到你的文章，我们也许就不会分手了。

——愤怒的灵魂 林子说得很对的，最低智商、最没用的人才是直接去挽回。

要想以后不会再发生被甩的事情，就是要把对方重新吸引过来。

我现在正在从低位逆转，结交新朋友了，很多以前因为恋爱不参加的聚会现在都参加，有了很多追求者，也建立自己的自信了。

——虚荣心小姐我觉得你写得太好了，顿时觉得好了不少，简直是神笔，比其他开导性的文字好太多了，膜拜，也谢谢你。

——Ffffound受益匪浅，无论是精神上还是技巧上，给自己在失恋后在挽回的道路上（准确的说，不能说是挽回，而是提升和逆转关系）很大的支持。

——Sue

<<恋爱从失恋开始>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>