

# 恋爱从失恋开始



[恋爱从失恋开始\\_下载链接1](#)

著者:林子

出版者:武汉大学出版社

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9787307104556

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，  
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？

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。

作者介绍：

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。

目录: 目录

网友如是说 001

前言 001

Part One 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 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 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 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  
· · · · · (收起)

[恋爱从失恋开始](#) [下载链接1](#)

## 标签

恋爱从失恋开始

恋爱

自我成长

失恋

心理

林子

励志

生活

## 评论

在爱里念旧也不算美德

自我提升、成熟独立、扩大社交圈、降低需求感；尊重潜意识，不要为了着急结婚而被迫降低对伴侣的标准。最关键的是“断联”，它是在帮助失恋者重新建立自我价值。

适逢感情生活再次遭遇滑铁卢，看这本书时可谓是惊为天人。作者不仅是个男的，可能也只是传说中的网络草根，但在吸引学方面实在是堪称有手段。现在想想，要是能早些读到这本书可能就事不至此。但转念一想，作者反复提倡要和自己的潜意识和解，接纳过去不完美的自己，并力争在未来做得更好。因此，也就欣然接受了恋爱从失恋开始的真意。

健康的爱恋关系是高地位平衡的状态。恋爱长久亘古不变的一点就是永不休止提升内在价值。

内容无法从学术角度给人强烈信服感。且感觉作者是个极度自恋的男子。。。

才24岁就能写出这样的书，可见术业有专攻。就大多数人来说，都没有经历过恋爱教育，最简单的恋爱基础课也是非常有意义的。而且作者有心理学的基础，是下了功夫的，打五星鼓励一下。我确实有受益。

很好的一本书，内容很受用，让我醍醐灌顶。在感情路上每个人都需要不断修炼，感谢林子。

书摘: 你的受伤并不是全部因为他,你的受伤只不过是被自己的投资伤害了而已.如果你让一个男的烦了你就完了.

没预期中的惊喜。还是逃不出ayawawa的pu和mv理论。1.高位低位——就是娃娃提到的提升mv伴侣价值；2驯养对方，适当夸赞——这就是娃娃说的低pu。觉得没太多新东西，不知道特意去购买。

提高技巧，扩大社交圈，提高自身价值

好像很有道理的样子....

在小组里追着看完。难得的让我不反感的情感书。五星。

所以我是看过这本书的

这本书要常常放在床头，常读常新。

失恋的时候病急乱投医，后来听了作者的音频，觉得此作者有些思想不太投契

特别喜欢 几乎每页都有共鸣 受益匪浅

但是不知道自己能做到多少。发现很多失恋的书，都说首先要提升自我！！而且想要成功，不受虐，一定要成为恋爱中高位！！的那个，不能是低位、低价值的那个，否则就一直在追对方，受累、心痛。断联最好三个月以上。长久爱情关系，感动没用，感动只是一时的，必须是靠“吸引”。不能让对方烦，烦你就完了。要更成功或是更开心，两个人才会选择在一起。让对方不断做事，培养对方服从性，让对方在自己身上投资，不能你是哈巴狗啊。扩大社交圈、提升价值和吸引力，分散投资，多些对象。不能被人轻易操纵，记住你是公主，是不断精进，吸引力、价值越来越大，要处于高位的女神！2019.12.31此书应经常拿出来读一读。突然想到别的女的跟G说你累了快睡吧，郭说嗯。可听话了。郭对我都是说，我睡了。然后没了。

其实你都知道

感谢陪我度过一段特别糟糕的失恋疗伤期

写的不错，推荐男男女女来看

真的挺一般的，没读完。

[恋爱从失恋开始](#) [下载链接1](#)

## 书评

《恋爱，从失恋开始》这本书真的很值得已经失恋的和处于恋爱中的女孩去读，它可以帮助已经失恋的人，重新找的自我，更深刻的去理解两个人的恋爱关系是怎样的，帮助失恋的人如何更好地去追寻自己的幸福。它可以帮助正在恋爱中的女孩，如何去让对方更爱你，如何谈一场用不分手的...

请看看现在的你有多狼狈！！！你有多爱他，就有多卑微！

刚分手的时候，你赌气说，看你能忍多久，看你少了我生活怎么过，看你过不了多久就会屁颠屁颠回来找我～所以你等着等着，结果呢，人家没回来找你。  
你看他每天活的有模有样，笑得不比跟你在一起的时候差，你慌张了...

这是一本适合失恋人看的书，也适合将要和正在谈恋爱的人的书。是让人解除失恋痛苦的书，也是帮助我们更好把握住爱情的书。

我想，如果没有这段经历，我不会去关注这么一本书，原因很简单：这本书让没有谈过...

每个人的成长，失恋都是一门必修课。

有些人几天就释怀了，有些人却需要几年甚至更长的时间。明明你很想忘记伤痛，却因那段经历的刻苦铭心怎么也走不出来。其实你无需这样痛彻心扉，在这个世界上没有一个人是离不开另一个人的，你完全可以带着自己的骄傲和自...

谢谢林子教会我怎么去在爱里重生 很好的一本书 当你难过地撕心裂肺的时候  
当你想知道到底哪儿错了的时候 当你想知道和对方为什么想法不一样的时候  
翻开这本书吧 其实算是看着这本书的孕育和成长呢 林子也很细心 哈哈

一个男生站在女生的立场上帮助你捍卫爱情 帮助你在恋爱里成...

看了那么多教程，我看一段接着看一段，真有不过瘾的感觉，但是想想即使看得再多，也一样找不到重点。反思开来就是一句话——重塑自信，对自己好，建立以自我为中心的心态，踏踏实实为自己的未来做打算，而不是处心积虑想着怎么回去。不过非常谢谢林子，虽然老打错您的名字。我...

看了林子的开导流程，我觉得给我印象最深的一句话大概是这样的：  
为什么你总是低位呢？甚至在友情关系中，总觉得为什么别人对其他人都很好，偏偏对你不太爱理睬，偏偏容易控制你的情绪？答案很简单，因为你本来就易于控制。  
这段话说的一点都没错。在恋爱关系中表现的容易依赖...

说的很有道理。感情的事情就是谁越投入。越在乎。就输得会越惨吧  
那种“托付心理”真是害人不浅啊！

我对他有所求有所期待有所对比，所以才会越依赖越索取越急躁。就比如，在和他在一起的时候，我居然会常常想起之前追过我却被我拒绝的某个人，对比两人，我当时觉得我男友做的...

总的来说，开导流程是有用的。有的人分手了的确是这样。

看了所有流程，总结如下：

1、高地位分析的确在理，人与人相处是一个天平，有高有低，理想的55理论是比较难以实现的。人之所以有近距离接触的需求就是因为双方需求不平衡。物极必反，如果这种需求关系悬殊过大，那么天...

失恋，是我们在人生成长阶段中几乎无法无法避免的经历，很多人在失恋之后酗酒、抽烟、抱怨、恳求、挽回，在这个阶段几乎所有的负面情绪都将在你身上体现，你痛苦，难过，可你有没有想过，你真正要做的究竟应该是什么？

首先，你需要知道，你根本不是真正的愤怒或难过！你所有...

高位低位那个。明明没开始之前是我的选择比较多。

跟他开始了之后真的是全身心投入了。对他太在乎以至于脱离了原来的社交圈子。然后我变成了低位者。然后我被踹了。其实挺有道理的啊。

他现在看见我一个人活得比跟他在一起的时候更好。似乎又开始不淡定了。  
可惜他现...

可是后来我仔细想了一下，上次分析的还不够透彻。这次讲下传说的软弱性格,以及,如何变得强势一些,哪怕是pretend。

没错，为什么有的人总是被“欺负”？是因为你很软弱。

本来我觉得恃强凌弱是人的本性，后来发现这样说也不是完全对的。人与人的相处，气场总和一定是1...

摘录：

作为一个成熟的个体，我有足够的能力照顾自己。同样，你也有足够的能力照顾自己。谈恋爱就是两个人在一起能够产生一些独自一人不能获得的成功和快乐。

恋爱我们可以谈，但是不能迷失自己。退一万步说，迷失自己也不要紧，但绝不能抛弃自己的生活。成长伴随着刺痛，如果...

30岁以上的男人婚恋观与30岁以下的男人相差很大。简单地说，他们累了，谈恋爱并不是为了爱而是为了稳定的生活，风风火火

风花雪月的日子都经历过了，实在折腾不起了。说到这里大家理解了

为什么跟30+或者接近30的男人恋爱 他们很内敛 但是缺乏激情了。那么跟他们一起你贴心...

有人喜欢你，那是他在你身上 照见了他喜欢的特质，跟你无关，  
你淡然面对，并做回自己；有人讨厌你，那是他在你身上 投射到他排斥的自己，  
跟你无关，你坦然面对，并做好自己；有人欣赏你，那是他透过你  
碰撞了内在的自己，跟你无关，你欣然面对，并平静做自己！ ...

我也决定断联了。15日在QQ上发了好多挽回的话，一样没有回应。

以为是准老公的，结果变成准前任。QQ没删，电话什么的都删了。

以前定制的一些业务也取消了。想想，迟早要取消的。迟早要断联的

他的决绝换来了我的彻底。也许他就不是我命中的人，只不过是一个过客。

一天翻完林子的书，照着做。

表示真的很管用……自己不知不觉就用了。EX劈腿，我不知道，纠缠他差不多1个月。

知道他是连环劈腿后，果断放手，不过还是发了煽情的信息。

接着断联两星期内就求复合。前几天朋友和他男人吵架。

她男人竟然边看她收拾东西离开、边嘲笑她孕期呕...

林子分析的太专业太理性，要知道每一个失恋的或者想挽回的人，精神上或多或少的都出现了点问题，都陷在死胡同里了，只有等她平静下来的时候才会用正确的价值观来阅读你的书，但往往那个时候伤痛也基本好了。恩我就是这样长期低位疯了都男友就是那么的高高在上一副死相现...

断联一个周了。其实分手的原因是我不懂事，总在他很忙的时候添乱。他可能厌倦了吧。其实他也有错，就是总和前女友一直暧昧联系着。分手的时候彼此都还有感情的，他也是对我充满了愧疚和歉意，一直说要以朋友的身份在我身边。但是我还是拉黑了他，删除了他的一切联系方式。现...

[恋爱从失恋开始 下载链接1](#)