标题：分手后该怎么做，才可降低需求感？

开头：分手后该怎么做，才可降低需求感？

正文：分手了就该说分手后的话，说只有普通朋友才会说的话，这是为了降低需求感。同时还要给对方一个无法拒绝你的理由，增加对方把你加回来的可能性。比如，工作的事情请他帮忙，放在他那里的东西你想找时间拿回去等等，只谈事情，不谈感情。让他相信你不会再打扰他的生活。最好这个事情不是很快就结束的，在复联后要留后路。可以说，这个事情可能后面还要麻烦你，拿东西的时间后面还不能确定等等，增加联系的机会。

结尾：需要明确的是：加回并不等于复合，联系的初期，对方并不会一下就放下心中的芥蒂，要进一步促进关系的提升，还需要做更多的努力，这时切忌急躁冒进，仍然要控制好需求感，做好吸引和缓和，千万不要重蹈覆辙。