标题：男生感到失望，该怎样挽回？

开头：男生感到失望，该怎样挽回？

正文：刚失恋的你，感到焦虑、急躁、痛苦，这些情绪都是正常的表现。你的极端痛苦也是因为落差太大，曾经他对你很好，现在对你爱答不理，你一时难以适应。

情绪调节是重要的环节，也是挽回的基本。调节方法很多，比如，让自己忙起来、多运动、听欢快的音乐，再不济还可以去发泄屋宣泄。总之，找到能够释放情绪的地方，让自己不再沉溺悲伤。

发泄完以后，冷静看待你们的感情。分手，其实对你而言，也不失一件好事。对方喜欢你那么久，也许你从没关注过对方，不明白他的需求。

结尾：失去对方，你心中对他的爱正好被唤醒。你明确了自己的爱以后，坚定挽回，成功的机率将更大。