标题：教你正确的挽回前任的方法！

开头：教你正确挽回前任的方法！

正文：记住，是简单的联系，像上面说的一个劲的死缠烂打，是会降低你们之前情感值的。既然现在是分手期，适度的你应该给予对方自由，让他觉得轻松无压力。不要在对方对你的烦，对你抵触情绪正大的时候去找他，那你无疑是往枪口上面撞了。因为他这个阶段根本就是听不进去你所有的言语的，你需要破冰。让对方消除对你的一些抵触的情绪过后 在来慢慢的推进感情是非常正确的一种方式。

通过短信，或者是写信，或者是任意一种方式，只要能够联系上对方那么就可以完成破冰操作。当破冰后，就可以开始复联啦！

反省自己，认识到自己的错误，并且努力地去改正。每个人都是有些或大或小的缺点，当然你一个人独处你想怎样都行，但是你现在需要的是另一个伴侣，两个人性格三观家庭学识都是不一样的，想和谐的相处，就必须要找到两个人之前的平衡点，你进一步我退一步。

高效率沟通，就是两个人在互相尊重的情况下（一定是互相尊重，不管你心里有多不满都必须表现出对对方的尊重来），能够清楚地把自己想说的说出来，得保证两个人说的每句话都被重视，这样才能从根源找到她不开心的那个点，找到了那个点才能真的消气，也就不会再提出分手。

结尾：【正确的挽回方法】：简单联系+反省自己+安抚对方+高效率沟通。