标题：作死分手后教你如何挽回前任？

开头：作死分手后教你如何挽回前任？

一般作死分手时，对方基本上处于比较冷漠的状态甚至不想要跟你沟通，因为反复的作，对方已经对你失去了最基本的信任，感觉无论怎么样，这是你的本性，你是不可能会有改变的，你说的会改，也只是暂时哄骗TA回来而已。

那么当对方对你很冷漠的时候，你需要做的不是去表示你会改，希望不要分手或者死缠烂打，甚至一哭二闹三上吊，这样只会让对方更加厌恶你，你这个时候就要学会去降低你的需求感，当然你做错的事情你还是需要去认识到并且承认的，但是无需反复的去说，有些东西说多了反而会显得假了。

不要频繁的去联系对方，但是也不能完全断了联系，感情长久不联系是肯定会变淡的。给他一个冷静的时期，也给自己一个思考的时期，也降低对方对你的防备心理，让他感觉你不会纠缠他，慢慢降低戒备心。

其次的话，你在同时是需要去做自我提升的，联系与自我提升是需要同步进行的。

结尾：如果等到你提升完成之后再去找对方，也许就错过了最佳的挽回时机了，而且感情不可能在原地等你，到时候对方有新的对象之后，那么无疑是雪上加霜了。