标题：情侣分手后该不该互相揭短

开头：分手后揭短，是因为内心的委屈、不甘、愤怒。

正文：但感情里的事，如果细细揭开来看，都是一笔烂账。各自所处的位置不同，心理需求不同，感受也就不同。

举个例子。假设男生觉得自己做的很好，付出了很多，一直讨好她，可她始终没把自己放在心上，最终俩人分手，说“对方是喂不熟的白眼狼”，自己白付出了这么久。但对于女生来说，她的感受是不爱另一半，很难去付出，但因为他对自己好，凑合了一段时间，最后还是发现不合适，及时止损。

在这样的感情里，各自的感受不同，都有正当的理由，说不上谁对谁错，更论不上好坏。因此，这种揭短毫无必要。

再来看，揭短没有用。当你表达自己的愤怒时，既不能让你开心，也不能让你挽救这段感情，更不能让对方意识到他的错。

你揭短，无非只是在抒发你的情绪，获得别人的认同，觉得自己被别人理解了一些，让自己心理好受一点。

但是，这种揭短的行为，全都把问题归结到对方身上，你不会反思自己的问题，更不会理解分手的实质，若是下一次遇到一个人，很可能还会以为自己缺点没有补足而再次分手。

对于分手的问题，我们要先想清楚：你是想复合，还是想放下。

如果想复合，就更不能揭短，这样只会让两个人关系更难堪。好的做法是找到感情的真正问题，了解他的分手动机，去找解决方案。

如果要放下，揭短也是无效行为，意识到彼此真的结束了，把注意力放在其它东西上，尽快走出来，开始新生活，不要和情绪较劲。

成年人的成熟做法，是做有效的事。揭短这件事，让自己失了体面，也把自己在感情里的付出否认地一文不值，它不是有效的行为。

结尾：专注自身，克己、成长。让自己获得爱，才是我们在爱情的征途里的首要目标。