



下载APP



10 | 恋爱成功不是只有结婚一条路：分手是我错了吗？

2021-02-22 李一帆

恋爱必修课

[进入课程 >](#)



讲述：李一帆

时长 15:35 大小 14.28M



你好，我是李一帆。

这些年，我被问过最多的情感问题大体上归为两类，一类是如何开始，一类是不想结束。

无论多么艰难的开始，总是伴随着希望和憧憬；但表面再和平的分手，也总伴随着内心的挣扎与伤痛。曾经爱得有多么刻骨铭心，结束之后，就有多么的念念不忘。

感情结束，关系终结，回忆消散。有人开始陷在过去的伤痛中，不知如何走出来；也有人一心想要挽回求复合，天天辗转反侧；也有人选择用大量短期高强度的刺激来麻痹自己。



人生若只如初见，何事秋风悲画扇。

我们当然希望把美好永远定格在初见时心动的那一刻，但越是害怕失去，往往越容易失去。

所以，无论你是单身，还是正处于一段恋情之中，又或是不幸正在分手的阵痛期，这一讲，我都希望和你来聊聊分手这个悲伤的话题。

分手后千万不要干这几件事

为什么我们都不愿意分手？因为，分手不仅仅是和一个人的告别，更是对一种已经习惯的生活方式、一段充满美好的青春时光和一个酝酿多时的未来期许在挥别。

所以，伤心、难过和痛苦都是非常正常的情绪，我们称之为**恢复性悲伤**，不用刻意控制。

但是，如果我们长时间地陷入这种情绪无法自拔，出现以下几种情况，我们称之为破坏性悲伤，这个时候，我们就得有意识地进行调节了：

1. 纠缠

有些朋友难以接受分手的事实，第一反应就是用尽全力去挽回这段感情。

但是，我们要知道，很多事情并非是大刀就能出奇迹的。

一天发一百多条微信，甚至平铺六十秒语音方阵；

一个小时打几十个电话轰炸，不接就一直打；

白天去公司找人聊聊，半夜在人家楼下站着；

通过对方家人朋友去喊话；

.....

我其实完全理解，当一个生命中如此重要的人要消失在你的世界里时，你心情有多么迫切。无论是语音、文字还是见面，只有建立起和这个人的联系，才能够缓解那种无处不在的溺水感。

但是两个人的关系，**不能仅仅考虑自身的情感需求**。当这些做法影响到他人生活的时候，必须加以控制。而且就挽回这件事来说，这样死缠烂打毫无帮助，且会进一步增加对方的

恶感。

2. 跪舔

比纠缠更用力的，恐怕就是跪舔了。

当一段感情终结时，道歉、表态以试图挽回这段感情是很正常的。但是，很多人会把这种道歉表态上升到写万言血书、立生死大誓、斥巨资买礼物之类的行为，就把自己降格了。

自爱者人恒爱之，自轻者人恒轻之。即便没有分手，还处在一段亲密关系之中，两个人关系一旦失衡，也是很容易导致感情破裂的，更何况是已经分手想要挽回？

之前有个新闻，说一个姑娘不远千里从浙江赶到北京，穿着婚纱参加前男友的毕业典礼。结果她前男友连感动都没有，直接拒绝了她。跪舔的行为看似大胆，看似牺牲，其实都是自我感动。

记住，分手后千万不要妄图用诸如“付出”“痴情”“跪舔”来挽回对方，这些事情会让前任看不起你，也会让未来的你看不起现在的你，更会降低你的社会评价，给你未来的对象凭空增加很多包袱。

3. 自虐

比跪舔更用力的，莫过于自虐了。我一般不批评人，但是自虐的确是件傻事。

自虐自伤是自轻的最高级，也是情绪不稳定的最高级，同样还是暴力倾向的一种前兆，基本集合了所有的情感大雷。一旦我们做出这种行为，几乎就直接宣判了感情的死刑。

除了自伤之外，自虐还有一些其他的表现形式，比如借酒消愁、比如一场大病、比如消沉低落。这些广义上的自我伤害可能会引起一些人甚至包括前对象的关注。

当年，令狐冲被小师妹甩了之后就是这个状态，不过丝毫无助于挽回。

但是，就算自虐赢得了对方关注，也不会长久。记住，**怜悯永远换不来爱情。**

4. 甩锅

不愿接受分手现实，除了以上三种企图挽回的思路，还有一种常见的态度，就是甩锅。

比如说，被提分手的时候，勃然大怒，“你还跟我分手，我跟你分手还差不多”；又比如，在分手的时候，指责对方种种不好，四处倾诉自己在这段感情中，受了多少委屈。

这是人之常情，人在失去的时候会本能地进行归因。当这个归因指向外部的时候，才会降低失去的焦虑感。我们都习惯于在一个失衡的环境下，合理化自己的处境，这符合人的天性。

但是，**成年人的世界要讲成年人的法则**，买卖不成仁义在。

如果对方真的是一个一无是处的混蛋，那这种甩锅在旁人眼里，不过是对你自己眼光的否定。所以，只要对方没有犯什么原则性的错误，比如出轨、家暴，还是得饶人处且饶人吧。

特别是男生，如果一个男生在分手之后，能把分手的责任都揽到自己身上，和外人说“是我当时太年轻了，还不懂爱”，会对自己形象有很大的加分。

5. 放纵

还有一种朋友，看似已经走出了一段恋情，马不停蹄地进入了一段新的恋情，甚至日日狂欢，夜夜笙歌，疯狂在朋友圈秀恩爱，其实这都是心里没放下。

宣布新的恋情，亦或是高调宣示自己有的是人追，说白了都是秀给前任看的。

恰恰说明其内心还在乎，但是这种走出恋情的方法，不会让前任觉得嫉妒，反而会让人家觉得自己离开是正确的。同时，这对新恋情也十分不公平，有把新对象沦为工具人之嫌。

而且，还要强调一点的是，如果一个人处于失恋的痛苦中，却迅速走入了一段新的感情，其实也是对自己的不负责任。因为这个时候人的判断能力是受到干扰的，很多人在经历一段爱情长跑分手后，倘若短时间就进入一段新感情并结婚，后面多少会有点后悔。

分手后痛苦是必然，失恋对于大部分人来说，也真的不是一件小事。

你越难受，说明你对这一段感情投入得越多。你曾经为对方不远千里来到一个陌生的城市定居，举目无亲重新开始；你为对方放弃了坚持多年的兴趣爱好，攒下所有积蓄期盼着能买房结婚；为对方主动萎缩了自己的社交圈，从学校风云人物变成街边买菜大叔.....

这哪只是一段感情呀！这是全部过去、现在和未来，这是纯粹的热血、青春和希望。

所以，说没就没了，难受是正常的。可是，就算是难受，我们也不能做上述五件事。**这种坚持，才是给这段承载了太多的感情留一个最体面的落幕。**

同理，如果分手后，你的前任有上面五种行为，我也不建议你考虑复合。

恋爱不是单选题

不知道你有没有发现，越优秀的人越难走出失恋的阴影。

因为他们从自身经历习得了这样一种逻辑：好好学习——考上好初中——考上好高中——考上好大学——找个好工作。只要足够投入、战胜对手，就会赢得回报。

然后这套逻辑在感情里就成了：用力爱 Ta——对象搞起——领红本本——白头偕老。所以，一旦他们和恋人分手，这个逻辑指向就是我肯定有哪里做得不够好，才导致了最终的失败。

所有破坏性悲伤，本质都是自我否定。

一旦进入自我否定，就仿佛进入了一场死循环。自身的行动会反复强化这种自我否定，拼命挽回是希望通过前任的再度认可，来证明自己纠错成功；迅速进入另一段未经成熟考虑的恋情，也不过是希望通过第三人的肯定，来认可自己。这些做法之所以弊大于利，原因在于两点：

第一，我们是在把自身价值寄托于他人的判断之上。这只能是镜花水月、梦幻泡影，以我为主的原则前面已经说过很多次，这次就不展开讲了。

第二，我们对恋爱成功的定义过于一元化了。喜欢一个人并不是只有成为情侣才叫成功，情侣也不是非要结婚领证才叫成功，结了婚也不是非得生了娃才叫成功.....

成熟的重要标志之一，就是认识到人生是多元的。

恋爱不是升学考试，也不是闯关打怪，不存在非要拿了一血才能进入下个地图。生命中出现一个你喜欢的姑娘，如果她恰好也喜欢你，那么很好，你们可以相伴走过一段人生的旅程；如果她并不喜欢你，那么也很好，邂逅了别样的风景，也是为你的旅途增添了一抹亮色。

旅行重在那一刻的心情，重在你内心感受的美丽，不是非要写下 xx 到此一游或者在一块印着超级大 logo 的大石头旁边，打卡拍照发朋友圈才算旅游。

恋爱也是一样，如果每一段感情都得走向婚姻才算成功的话，那表白都应该选在民政局门口。

罗密欧与朱丽叶、梁山伯与祝英台、萧峰和阿朱都没结成婚，但是，你能说这感情不成功吗？事实上，按照平均一个人谈 3 次恋爱才会结婚的标准答案，分手才是常态。

要相信，今天的你我都是由过去的你我经历集合而塑造的。在一段感情中，成功和美好之处在于和这个人走过的独一无二的经历有多丰富，而不是这个人最后的肉身归属。

另外，从现实角度看，相比于和一个并不合适的对象走进婚姻，分手就是巨大的成功。毕竟，分手的成本比离婚可要小太多了。此外，分手还强行赋予你一种能力，一种保持独立生活的能力。

所以从各个角度看，分手仅代表一段感情的结束，并不意味着任何人或者一段感情的失败。当我们走出**成者王、败者寇的内卷思维**后，才能放下自我否定而去真正享受每一段感情。

爱情锦囊

《孙子兵法》有云：昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜。不可胜在己，可胜在敌。

毛主席也教导过我们，要从最坏处着眼，向最好处努力。所以，无论你处于爱情的什么阶段，了解一下分手这件事，总没有坏处。

今天，我们谈到了分手之后感到痛苦是很正常的，但是，我们绝不要做以下五件事——纠缠、跪舔、自虐、甩锅和放纵。

这既是基于现实主义的考虑，对个人社交形象的一种维护；也是基于理想主义的考虑，给一段真挚的感情留下最后的体面。

最后，我们溯源根本，这些破坏性悲伤的本质，其实都是一种自我否定。我们要摒弃一元的价值判断体系，采取更为多元的方法去判断人生。

分手不意味着失败，结婚也不意味着成功，每一段经历都是生命不可分割的色彩。

不轻言分手，但也不害怕分手，才会让你更好地享受恋情的美好。

思考题

你有感受过分手的痛苦吗？有没有试图挽回这段感情？你是如何走出这段感情的？

欢迎在留言区和我讨论、交流你的想法和见解，也可以留下你在婚恋上的困惑。

我会第一时间给你回复，期待你在爱情上的蜕变和成长。

感谢你的阅读，如果你的身边有为分手而伤心的朋友，记得把这一讲分享给 Ta。

提建议

12.12 大促

每日一课 VIP 年卡

10分钟，解决你的技术难题

¥159/年 ¥365/年

每日一课
VIP 年卡

仅3天，【点击】图片，立即抢购 >>>

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 09 | 相亲与恋爱套路不一样：相亲有哪些需要注意的？

下一篇 春节加餐1 | 公主，快放开那只巨龙！

精选留言 (15)

写留言



小呀么小二郎

2021-02-22

有一段谈了3年的恋爱，从大学时期开始，一直到工作，后来分手，没有第三者，就是随着了解的深入，两个人的价值观真的不和，如果抛开价值观，吃喝玩乐很快乐。但是我最终还是提了分手，因为恋爱不止是吃喝玩乐。

难受呀，哭呀，嗷嗷哭，难受是因为两个人真的度过了很快乐的日子，也是因为我必须...
展开 ∨

作者回复: 相濡以沫，不如相忘于江湖

1

9

**进化菌**

2021-02-22

孙子兵法那里没太看懂啥意思，哈哈~

说到分手的痛，大概是放不下沉没成本的心理吧。

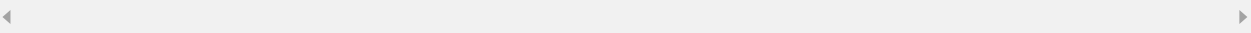
曾经，有个女孩分手后还时常发短信联系，而自己却不敢回复，怕回复会点燃希望。时间真的是最好的药，会治愈那些曾经以为活不过来的念想。

展开 ∨

作者回复: 这个问题问得特别好！

孙子兵法认为，打仗没有包赢的，最厉害的将领最多也就是做到不输，要想赢一定要对面犯错，所以说不可胜在己，可胜在敌。

谈恋爱和打仗的相似之处在于，你只能做到最好的自己，不踩雷区，但是最后两个人能不能走到一起，还要看对方是不是喜欢你。所以说，昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜。



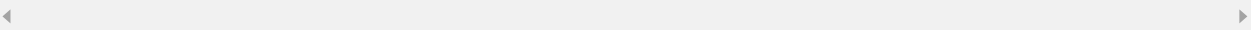
5

**MiaoDX**

2021-02-22

跑着步停下来留言，分手后的自我否定真的是，太伤了☹

作者回复: 是的，所以一定要有意识的摆脱这种负面情绪，跑步就是一个很好的方法^_@



5

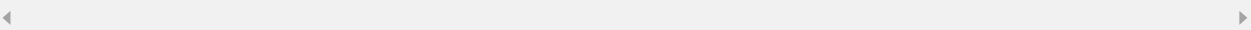
zlxag

2021-03-02

这种确实太过难受，工作好好的突然想起，纠缠解释卑微换来的都是冷淡对待，人家回一条信息舒心很久。太难受了，我也不知道能不能走的出来

展开 ∨

作者回复: 当断则断，长痛不如短痛。



1

**孤鸿傲雪Geek_79dd4b**

2021-03-15

自爱者人恒爱之，自轻者人恒轻之
怜悯永远换不来爱情

所有破坏性悲伤，本质都是自我否定。
成熟的重要标志之一，就是认识到人生是多元的。 ...
展开 ∨



趴趴走的黄小鹭

2021-03-05

我依然没有走出来，还时常梦见对方回来，告诉我他只是出去度了个假，还带了伴手礼给我，梦中的他那么信誓旦旦不会再离开，可终究是个梦。老师说的哪些不该做的，我做了不少。我对以前的前任没有，一向洒脱不回头。唯独对他，不知爱因何而起，不知放不下又是为何，一点都不像我自己。

展开 ∨

作者回复: 谁心头还没有一点朱砂痣和白月光呀，有个内心寄托其实是好事，那是内心理想化的恋爱对象。不要影响现实生活就好，其实就算你放不下在现实生活中再去找他，形象也会幻灭的。



夏尔

2021-03-02

分手后，很难受，没有试图去挽回什么，觉得分了就是分了，也没有感觉特别痛苦，可能是我的自我暗示保护自己，后来大学去咨询心理医师被咨询出来精神分裂症，也就是认知失调，果然谈恋爱分手是必定产生痛苦的。

展开 ∨

作者回复: 分手肯定是会痛苦的，如果你心理咨询发现有精神分裂症状，还是要去大医院进行诊断治疗，祝你早日康复！

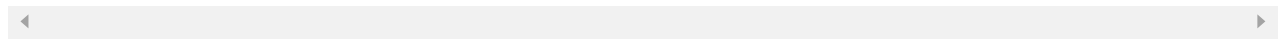


冯将

2021-02-26

真是恍然大悟，恋爱期间大胆的去爱一个人，分手之后挥挥衣袖，不带走一片云彩。以前失恋之后经常会陷于一种自我感动、自我否定的状态，失去了自我，想换回别人的一份怜悯，也许那会年轻吧。

作者回复: 谁都年轻过，只要我们从过去的经历中吸取力量、总结经验，这些经历就有了光彩，我们也能更好的面对明天。



1

1

张洋

2021-02-24

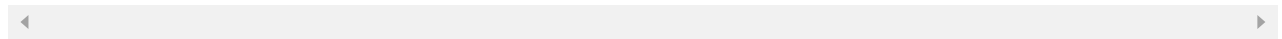
有过两次，第一次就属于老师说的纠缠、跪舔、放纵都有，一年多才放下，期间给对方买礼物什么的感动的都是自己。

第二次也有纠缠，但是很快就想通了。尽力再去挽回一次，即使不成功自己也无悔了。有两个多月也算放下了。虽然偶尔想起还是会走神，也自己主动的删除了一切的联系方式。这是慢慢变成成熟了吗？老师

展开 ∨

作者回复：从结果上来说是的，但是听这个过程有点心疼你。

愿你的成熟是理性思考后的主动选择，而不是伤痕累累后的自我封闭。



...

👍

**山海**

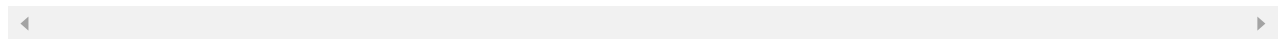
2021-02-23

唉，还没有过到需要做告别的时候，都是不了了之，不见就算做是告别了吧。曾听女孩说起：心存念想，也是好的吧，在人生后来的某个瞬间想起你，也会嘴角带笑呢。我觉得很大程度上受这句话影响了，即使没有能成功，那就做一个让你以后想起也会有一瞬间的嘴角带笑的人。

...

展开 ∨

作者回复：心存念想说得很好，爱过，经历过，存在过，就很好。



...

👍

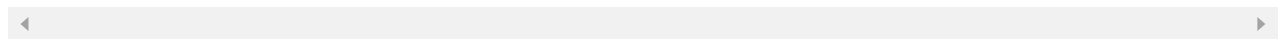
捞鱼的搬砖奇

2021-02-23

老师是《孙子兵法》爱好者吗

展开 ∨

作者回复：哈哈，我是什么都略懂一点爱好者。



...

👍

学习

2021-02-23

问个问题，分手应该清算财产吗？假如对方只是把你当提款机的情况

作者回复: 你这是法律问题，不是感情问题啊。
还好我也看过几天罗翔老师的课，情侣之间经济往来没有特别证据都视为赠与啊，交到人家手上去以后是追讨不回来的。

抽象

2021-02-23

听完这篇突然想起一首歌 《体面》，分手应该体面，谁都不要说抱歉～👏👏

作者回复: 歌以咏志，很多情歌听着都会有一时晃了神的感觉。



追风者

2021-02-22

这种痛苦可能只有自己懂了。当时感觉自己都快失去爱的能力了。后来通过读书，在前辈的指导下，慢慢脱离了苦海。找回了自己。

展开

作者回复: 分手就是非常痛苦的一件事，成功走出来值得庆贺。
凡是杀不死我们的，都会让我们更加强大。

x

2021-02-22

控制对 对方的期待

展开

作者回复: 预期管理确实是很关键的一个环节

