

对于很多想挽回爱情的朋友，最大的疑问无非就是，她是怎么想的？

今天我们就给大家讲下分手后女生到底是怎么想的，让大家在挽回中有一个清晰的思路。

分手后，根据分手原因中矛盾的不同程度，女人的心理活动一般有三种类型：

### **1 轻度抵触的负面情绪**

这类矛盾一般出现在假性分手，比如，两个人吵架了，或者女生觉得你不在乎她而导致分手，这种情况下女生心里更多的是生气，她生气的是你的不解风情，生气你不懂她的感受，生气你没去哄她，这种情况，你要做的就是哄，哄，哄，重要的事说三遍。

### **2 中度抵触的负面情绪**

反感度升级，女人对你的印象在短时间内处于不想见面，不想沟通或者是沟通的时候她会说一些非常狠的话，在行为上也会抵触你，但如果不谈感情，她会和你沟通。

这个阶段，女生沉浸在你给她带来的伤害中，她需要一点时间去修复自己的伤口，这个阶段你也要表达自己的态度。

很多人就是在这个阶段患得患失，操作失误，所以造成了挽回的难度越来越大。

### 3 重度抵触的负面情绪

反感度已经达到顶点，对方逃离你的生活，微信电话等联系方式全部拉黑，有些甚至像仇人一样反目，更有因为纠缠对方惊动了公安局。

这个阶段女生心里没有爱，更多的想法是希望你不要打扰她的生活，她已经累了，而这个阶段要做的是为重建吸引力做准备，而不是一味的纠缠。

俗话说女人心，海底针，我们有很多人在挽回过程中，总是想要清晰的了解对方的想法，其实造成**这种心理的原因有几点**：

#### 1 不自信

通常不自信的人会经常处于一种焦虑状态，根据心理学研究表明，焦虑状态下的人更容易做出很多冲动的决定，喜欢胡思乱想，所以在指导过程中，很多人经常会提出五花八门的问题，也有很多奇怪的想法，比如求神拜佛，找算命大师帮忙算姻缘。

#### 2 自以为是

很多人误以为只有了解了对方的想法后，才能知道怎么去搞定对方，这句话看似没有毛病，毕竟有句古话：知己知彼百战不殆。但关键是很多人明知道自己身上有很多问题，有很多不足的时候，还想着通过语言来说服对方，而不是少说话多做事。

总之，对于想挽回的朋友的心情，我们都很理解，但是，往往很多人因为这种急切的心情坏了事，我们所见过最奇葩的事是找大师开光一个玉佩戴在脖子上，以为通过佛祖保佑就可以让对方回心转意。

但事实上，这些没有任何用，你想要挽回，要做的就是两个字：改变。

很多人会问，我知道要改变，**那我到底该怎么改变？**

## 1.思维上的转变

什么是思维上的改变？

思维上的改变指你对恋爱的看法，对恋爱的理解，更深层次一点就是你对世界观和爱情观的理解能否比以前更加优异，更加符合主流价值观。

为什么我们会把思维上的改变列在第一条，原因在于：**思想决定了行动。**

如果你在思维上还处在以前的屌丝思维，老好人思维，还有不断犯错的泡学中毒思维，没有本质上的核心变化，哪怕你只是通过一些作弊手段暂时让女生对你有好感，但时间长了，她还是能感受出来，那样的结果就是你可能再也没有机会。

真正意义上的改变必须是有一种精气神上面的变化,这种变化可以体现一个人的气质,有一种类似脱胎换骨的感觉,这种变化会带给旁人很直观的感受,因为改变后你的一举一动都会和以前不一样,浑身充满着魅力。

## 2.细节决定成败

改变是一个痛苦的过程,有些人听了一些录音什么的就高喊我改变啦,我改变啦,但当他真正站在女生面前的时候,他还是会很怂。

改变必须要从细节做起。

以前你从不做家务,现在你可以尝试自己做下家里的清洁卫生;

你从来都是衣来伸手饭来张口,现在你可以自己下厨给亲人做几道可口的饭菜;

你以前很拖拉没有规划,现在你会给自己定计划定目标;

这一列的改变,也许很多人会觉得,这不都是小事吗?

对,是小事,但小事积累多了,就会成为一个大事。

## 3.学会社交

我们研究了很多案例发现很多人被分手,其实是社交能力欠缺导致的。

50%的人连最起码的人际交往都不知道如何进行,这类人朋友稀少,而且在恋爱思维上异于常人。

一般接待这种客户，我们首先不是让他去学习怎么谈恋爱，而是先去结交新的朋友，而我们很多时候发现，当客户真正的去敞开心扉结交到新的朋友后，整个人社交直觉的灵敏度提高了好几倍。

当你做到这一点后才是学习怎么和女生接触，毕竟和女生相处也是社交的一部分，而当你成为一个社交高手后，你和女生的相处也会变得很和谐。

导师结语：以上所说是挽回中的一些常态话问题，但问题出来了，还是要靠人去解决，很多人有一个共性：懒 ！

**道理讲太多，自己不去做，再好的感情也会散掉！**