

与现任谈论前任 你学会正确的方式了吗?

你肯定最不想从现任的口中听到他(她)前任的名字,但是谈论并不代表他们就会旧情复燃,谈论一下前任有时可能还会加固你和现任的感情呢。

但是在和现任谈论前任的时候,你必须掌握好角度。和现任好好谈论一下前任,下面7个方面需要你注意。

- 1、回顾错误以防重蹈覆辙
科学家指出,当你“被分手”之后,大脑里与成瘾机制相连接的区域和身体上的痛苦会被激活。在形成恋爱关系之后,人类的大脑进化为他人的“附加”。当恋情结束后,这种“附加关系”的服务器就会受到生理和心理上的巨大打击。那时,大脑就如同灾难现场。
失恋之后,人们在很长一段时间里都会问:“为什么我会这么做?我得到了什么?我怎样才能再次得到?”大脑记住了这个,并且会永远记住。所以你会记得自己为什么失败,并且在下次你会做得更好。
- 2、让现任更加了解你
谈论你的前任,可以让现在的恋人了解你是怎样成长为今天的你,了解你的兴趣和需求。反思过去的恋情,甚至可以帮助你找回已经错过了的或破碎了的自己。
心理学家认为,“每段经验都会对性格形成产生影响。每段恋情更是如此,你和对方有那么多时间共处,恋爱会比其他任何事情都更能塑造你的性格。”



- 3、坦诚地对话
在分手之后,应关注积极的方面和结果,而不该完全逃避谈论过去。在进入一段新的感情之前,最好先解决你之前的情绪遗留。具有和恋人坦诚对话的能力是很重要的。
- 4、掌握谈话的度
有些细节可以不谈,只要简单地解释下,与前任发生了什么,你学到了什么,你现在的怎样想的。当然,每对情侣的状况都是不同的,要考虑到你的恋人的好奇心和舒适度。不要无意中让对方觉得你是在以前任为标准衡量他(她)。
- 5、掌握好时机
在一段恋情刚开始时,不要一上来就谈论前任。什么时机合适并没有硬性的规定,但是在第一次约会时最好不要提到前任。人们不会愿意和一个只谈论前任的人再次约会的。
如果你想开展新的恋情,就应该先把过去的感情暂放一边,这样你才能和对方拥有共同的

- 的经验 and 目标。
- 6、感知可能和现实不同
不管需要多长时间你才能放下前任,不管你怎样跟现在的恋人谈起前任,只要你还在为过去的恋情伤心不已,就一定会影响到现在的感情,因为这代表着你并没有放下。如果你谈起前任的口吻并不是漠不关心的方式,而且那个人已经不在你的圈子里,这表示你并没有忘记那个人,你不打算开始新的恋情。你当然可以保留与前任的美好回忆,也可以偶尔提及,但是不要投入太多时间去回忆过去。
- 7、前进而不是后退
你和现任在分享了过去的恋情之后,请继续了解对方,让双方形成新的纽带,创造新的记忆,不要让你当前的恋情停滞。现有的感情才需要更多的关注,所以你要尽可能地珍惜眼前人。
专家指出,“你必须建立一段新的恋情,最好的方法就是从你们两个人的现在开始。”

【恋爱学堂】

复合前你最好想清楚的几件事

- 俗话说“好马不吃回头草”,但在爱情中,分手后复合的例子却屡见不鲜,在决定和前任重新出发前,你最好先想清楚以下几件事。
- 1、你们分手的原因是什么?
不忠、价值观不和、生活习惯差异太大、双方家庭介入……分手的原因多种多样,认清问题所在,能够帮助你们在感情重新开始之后调整对对方的心理预期,并着手解决这些问题。
 - 2、你们有信心去面对感情中的难题吗?
如果你们曾经经历过一次不太和平的分手,彼此之间或多或少都会存在一些对对方的怨恨。复合会让你们的防御和警戒心态调整到一个新的阶段,分手的痛苦也会对这段重新出发的感情带来一些负面影响,需要你们用足够的信任和耐心去面对。
 - 3、你周围的人支持这个决定吗?
旁观者很多时候反而能够感知到你们之间的问题,决定复合前,不妨先问问你的家人或朋友,看看他们怎么说,或许能给你好的建议。
 - 4、你只是出于依赖?
你是不是无法适应没有他的日子?分手后因为感到孤独才决定和他复合?你了解自己内心的真实感受吗?不要让这个错误的决定浪费你的时间。

【火眼金睛】

恋爱中小小口头禅 泄露恋人大秘密

- 在日常生活中,想要更深入地了解眼前的男人,与其单纯停留在肤浅的花言巧语上,倒不如多个心眼留意他的口头禅,因为此时他已不知不觉地泄露了自己的内心秘密。
- 1、“说真的、老实说、的确、不骗你”
说这话的人,有可能是谎言说多了,使得别人不大相信自己,总会怀疑自己。于是,导致了日后生活中时常出现这样的口头禅,希望增加自己言语的可信度。
 - 2、“应该、必须、必定会”
此人自信心极强,显得很理智,在没有确认一件事情之前,不会贸然做出结论。他为人冷静,

- 自认为能够将对方说服,让别人信服自己会使之产生强烈的被认同感和喜悦。
- 另一方面,“应该”说得过多也反映了他有“动摇”心理。动摇不是因为他对自己没信心,而是他内心的寻求认同的感性所致,他不希望由于自己的一次错误导致日后没有威信。
- 3、“听说、据说、听人说”
也许这种人对所说的内容很相信,但却不想让自己没有转弯的余地,因此会使用此类口头禅。这种人的见识虽广,决断力却不够,不适合做领导。但是他的处世圆滑,善于保护自己却值得大为提倡。

- 4、“可能是吧、或许是吧、大概是吧”
这种人在待人处事方面冷静,工作和人际关系都不错。但他自我防卫本能甚强,不会将内心的想法完全暴露,你很难走进他的内心世界。
- 5、“但是、不过”
这类人有些任性,因此,在旁人指出他的失误的时候,总是提出一个“但是”来为自己辩解,而这又是为保护自己而使用的。
他性情温和,说话很委婉、没有断然的意味,不致令人有失落感。与这类人相恋,你会发现你们什么都有商有量,不会发生剧烈争吵,他会有绅士风度般让你、护着你。

【恋爱禁区】

5 种恋爱强迫症 小心逼疯男友

- 大事,无论对方是否有正当理由,都会质问不休。
- 3、恋人接到任何电话,都问一句:谁打来的?
可能升级症状:慢慢发展成会登录对方邮箱,偷看他的手机通话记录、收发件箱。一旦发现是异性打来的电话或者短信,有可能越俎代庖自己回过去,并盘问关系等等。对方要是和别人很亲近,就会感到不满、失落。
- 虽然没有任何证据,仍总怀疑对方有第三者,并且坚信自己所谓的“第六感”,甚至有跟踪对方的行为。
- 1、每天查一次岗,关心对方行踪
可能升级症状:每天查岗的电话或短信超过个位数。“现在在做什么?”“今天几点回来?”……
不管身在何处,一天24小时、一年365天,只要你想,都会立即主动联系对方。甚至索性给对方买一个你们联络专用的手机,每天在固定时间电话、短信。有些人即使分了手,也会持续打那种沉默电话,或者发空白短信等等。
 - 2、恋人没有立刻回电时,心里隐隐冒火
可能升级症状:夺命连环call。即便没什么

- 4、要求一一见过对方的朋友、同事
可能升级症状:根据自己对那些人的印象,逐渐发展成干涉对方交友。比如限制对方和你不喜欢的某个人继续交往下去。
- 5、喜欢写博客、发照片晒幸福。
可能升级症状:发展下去会成为“汇报癖”:“现在我起床啦”、“我现在坐上地铁了”……把自己的行动事无巨细地以短信方式汇报给对方听,即使对方不回复还是乐此不疲。分手后,则会报复性地把对方所有不宜公开的照片示众。