分手后怎样忘记TA

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://www.xiaorob.com/shuoshuo/fenshou/2595.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

分手后怎样忘记TA

我总是跟失恋后痛苦不堪的伙伴们淡然的说一句话。忘记是一种潜质，就像学习是一种潜质一样。

我不愿意说什么忘记他你自然就会找到新的感情。忘记这件事，你的生活就会变得无比完美这样的看似正确却没实际价值的话语。对饭团我来说，更重要的是给你忘记的潜质。这篇文章来源于给予一个网友的回复，期望对于期望忘记的你有用。

忘记其实分五个期。

一，如何忘记ta

二，忘记ta

三，忘记

四，ta？

五，ta。

一，如何忘记ta

你昨日提出了分手，这天却泪流满面，抓耳挠腮的想要联系。或许是正因自尊，或许是正因无奈，你已经放下了挣扎，打算恢复正常的自己，忘记这件事。如果你处在这个时期，恭喜你，你已经开始思考“如何忘记ta”。

你已经打算开始遗忘的过程。这种对于遗忘的探索一向在你的心里绕之不去。那么此时，回忆一下老师教你背单词的时候，如何才能记住，她就应讲过一个曲线？是的，遗忘曲线。这个曲线告诉你，你只有不停地重复，按照必须的规律重复，你才会认真的记住。那么遗忘呢？很简单，反过来使用遗忘曲线。你只有不去重复，不再去理解任何关于ta的刺激，那么才会遗忘。忘记一个记得很深的人其实很难，尤其是第一步。

你可能会持续着迷茫，不知道ta为什么放下。也可能纠结，如何才能挽回。但是这些都是可怕的不良刺激。因此你要做的第一步就是绝望，让自己尽可能的绝望。你能够说狠话，你能够让ta恨你，你能够让自己跪下去挽留。但是目的只有一个，断了自己最后的念想，绝望。忘，意思即为心亡。当你绝望了，你就真的进入了第一步：如何忘记ta。

删除一切联系方式，删除电话，删除微博，删除纪念品。删除一切属于你们之间的东西。不去窥探ta的生活，ta的以后与你无关。无论ta是否幸福，无论ta是否有别的情人，无论ta是否还对你心疼。准备好隔离这一切关于ta的东西然后给自己打气。彻底离开ta的第一天，你绝对会痛不欲生。你会抓耳挠腮的想去联系ta，想去加回ta的微博，微信，

想去了解ta的这天。请忍耐，正因这时候记忆曲线告诉你，你之因此痛苦，是正因你此时的记忆最深。如果你把ta当成了毒品，此刻就是你戒毒而引起的戒断反应第一天。

而后看看记忆曲线，基本上能够确定，你会在这一个月里，不停地想起ta。但是只要你真的隔绝了ta，那么回忆虽然会不停地涌来，但是每次间隔的时刻会逐渐增长，“发病”也会逐渐减轻。第一天，想起六次。第二天想起四次。第三天想起两次。第四天想起一次。第六天想起一次。等等等等。

你问我心痛怎样办。心痛就哭，就看喜剧。你问我没食欲怎样办。那就喝奶，权当减肥。

当你熬过了第一关，你已经发现了“发作”的规律，然后并且这种发作只会让你觉得孤单难耐，而不是痛哭流涕。那么恭喜你，你基本上战胜了失恋。而后，你就进入到第二步，“忘记ta。”

二，忘记ta

你会开始新的生活，去试着和新的朋友在一齐，去试着了解他们。你要让自己没时刻去想这件事。这就是忘记ta。只是这时候你还会经常提醒自己，我这么做只是为了忘记ta。你自认为做的足够好，但是你却忘记一件事，当你提醒自己的时候，话语中依然有个ta。但是此时再提起ta，你也许依然有迷惑，依然心会咯噔一下，但是已经能够谈笑风生，过自己的生活了。也许此时你会偶尔的感触，单身的日子真的很自由。

三，忘记

随着时刻的'推移，也许此时你已经和新的女友或者男友在一齐了，也许你依然享受着你的单身。但你已经进入了第三步，忘记。那个时候ta已经不在你生命中占有多大的部分，反而已经淡化了。你不会再正因ta的事情而流泪挣扎。提到ta你会明白你们之间当时出现了什么问题。你会更加成熟，更加明白如何应对未来的生活。期望你能一向停在第三步，而后让另一个人慢慢的走进你的生活。

四，ta？

但是有些朋友可能会出现第四步，那就是“ta？”

这时候其实是现任的女友男友或者生活巧合的让你回忆起ta的存在，或者你们重新联系上了。此时你也许见面后会突然泪流满面。也许会迷茫。但是我想说的就是，ta永远只是那个过客，而此时你还有珍惜的人。就算没有珍惜的人，你还有珍惜的生活。你还想重新会到那个让你以泪洗面的日子中吗？重新来一遍？你已经冷静了足够长的时刻，也独自走过了不一样的世界。你们还能回到以前的那份感情中吗？

五，ta

当你真的能想通这一步，并且做出了选取。你已经能够清楚地看到ta身上的优点和不足，也清楚的明白了ta对于你来说代表着什么。你更加成熟的思考了你们之间的感情后。这就是第五阶段，ta将会是谁？陌生人，普通朋友，重新爱上的人，还是别的什么？一切都源于你自己的选取。你已经不再是以前的那个你，你已经更加的独立和自信。坚信我你挑战了世界上为数不多的巨大痛苦之一。失恋。无论结果如何，你至少战胜了自己。

是的我只是在教你忘记，我只是期望你能更清楚的度过失恋的那段日子。正因一切痛苦都来源于——爱。而坚强的经历那段难忘的时光，是为了——更美的爱。

更多 分手日志 请访问 https://www.xiaorob.com/shuoshuo/fenshou/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发