《好好告別筆記》

從備胎心理學中清醒，拿回妳的人生主導權

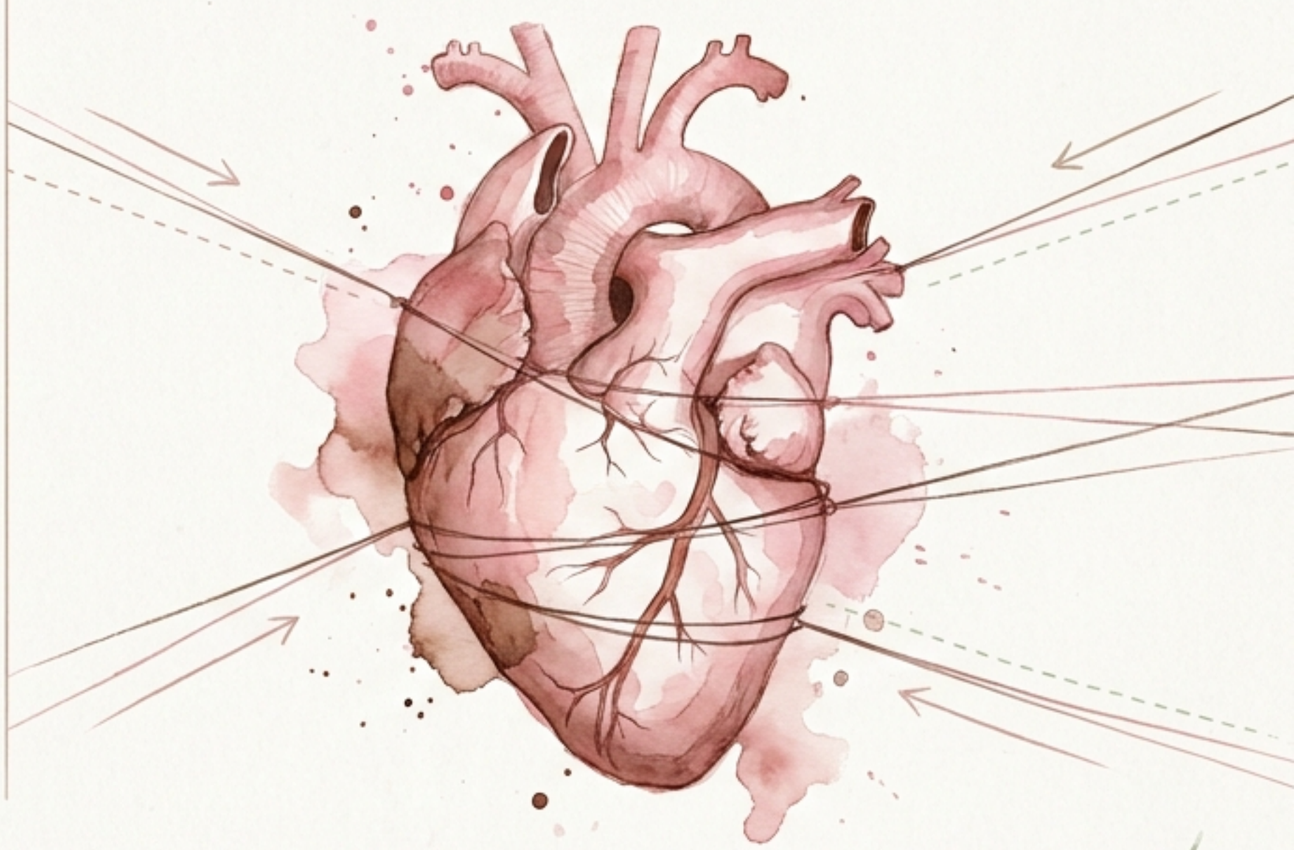


「這是一份專屬筆記——獻給在愛情裡受了傷，卻被『朋友』二字困在原地的妳。」

NotebookLM

「我們還能當朋友嗎？」

分手後想繼續當朋友，往往不是餘情未了，
而是不用負責任的溫柔。



「這是一場殘忍的『備胎心理學』。妳的善良與不捨，成了他自私的溫床。」

NotebookLM

覺醒地圖：
告別的兩個階段



【溫柔自救】

有效離開上一段感情的5個處方籤。



【看清迷局】

拆解前任的「備胎心理學」學術真相。

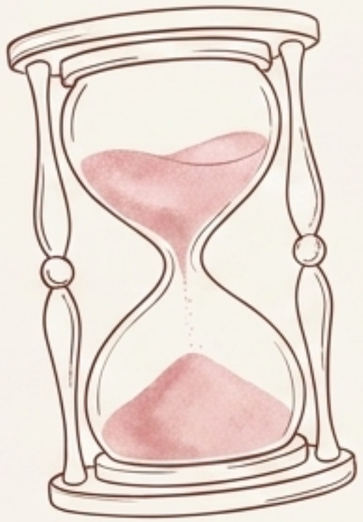
NotebookLM

他的溫柔陷阱 vs. 心理學真相

他說：「偶爾一起吃個飯吧？」	關係投資理論（捨不得沉沒成本歸零）
他說：「最近好嗎？在幹嘛？」	情緒安全毯效應（找尋備用安慰與保底底線）
他說：「我們還能像以前一樣聊天嗎？」	心理抗拒理論（確認妳是否還在控制範圍內）

NotebookLM

真相一：關係投資理論 (Investment Model)





他只是不甘心「沉沒成本」歸零。

在心理學中，過去投入的時間與情感就是他的投資。

繼續當朋友，等於保留一張「隨時可以進場的入場券」。
他不需要再承擔男友的責任，卻能繼續享有妳對他的好與照顧。

NotebookLM

真相二：情緒安全毯效應 (Security Blanket)

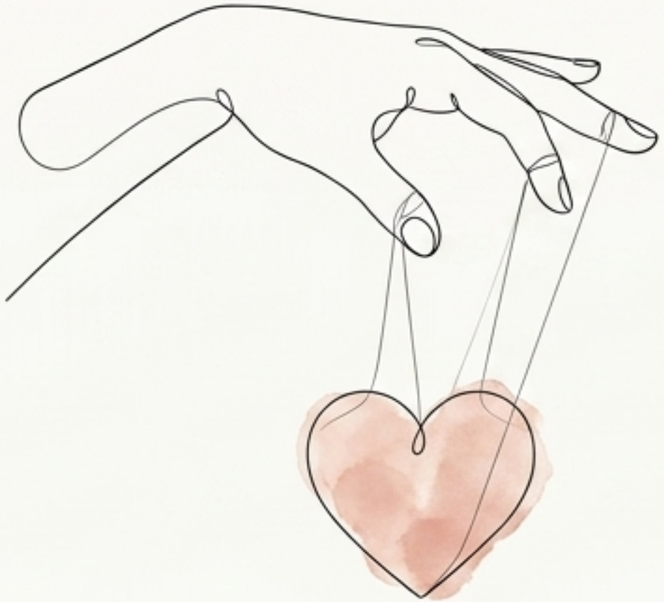


妳成了他探索新世界的「底牌」。
外面的世界充滿被拒絕的風險，而妳是絕對安全的。

當他在外受挫、寂寞時，只要發現妳還在，焦慮感瞬間撫平。
妳不是他的唯一，只是他不用花力氣維持的「保險底線」。

NotebookLM

真相三：心理抗拒理論 (Psychological Reactance)



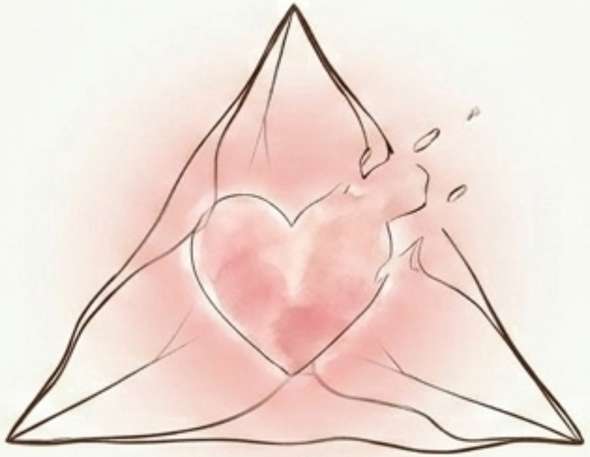
他只是想確認，妳還在他的「控制範圍」內。
當擁有物物徹底失去時，人會產生強烈的喪失感。

透過溫柔的陷阱來測試影響力。妳的每一個按讚、每一次回覆，
都在滿足他的虛榮心，卻把妳牢牢困在原地，剝奪了妳前進的機會。

NotebookLM

綜合覺醒：備胎心理的黃金三角

沉沒成本



情緒依賴

虛榮控制

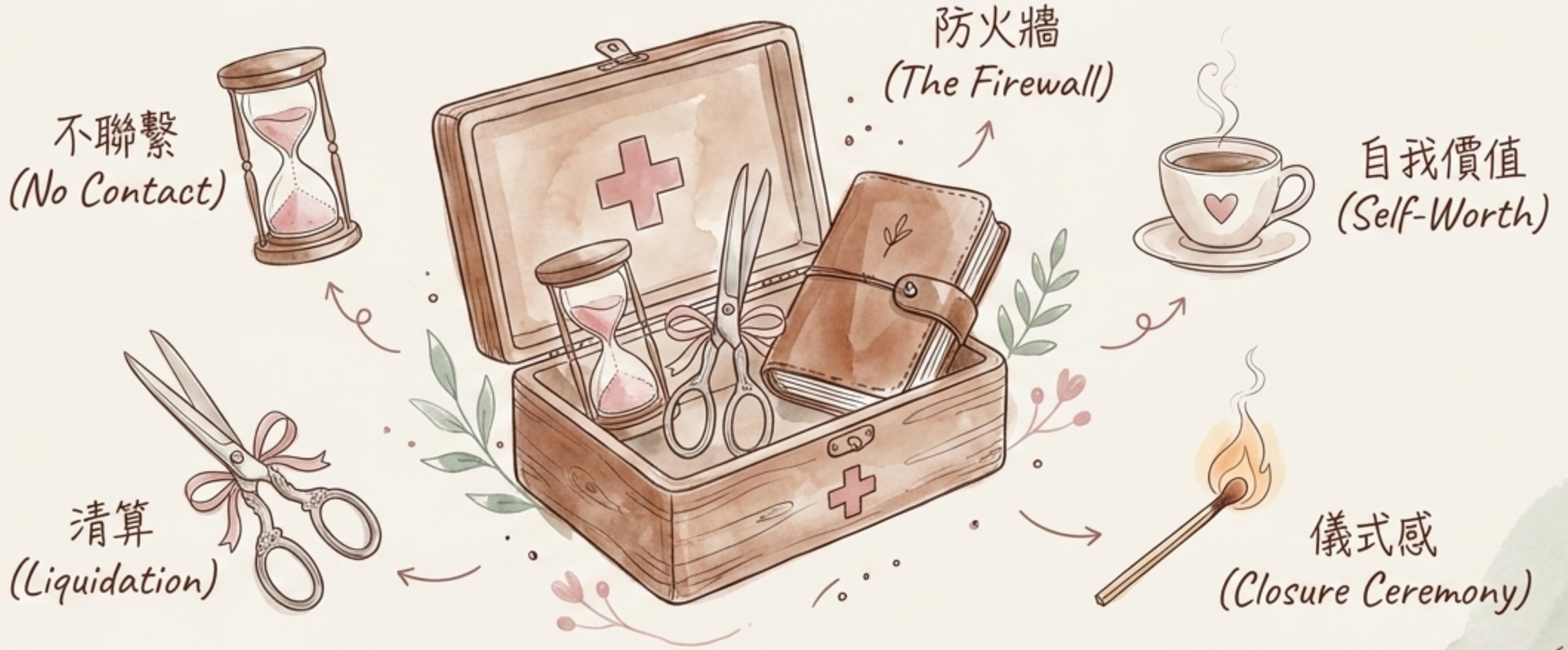
這三種心理機制交織，形成了一張看不見的網，
將妳困在「朋友」的假象裡。

「痛過之後要記得清醒。他要的從來不是友誼，
而是那個『永遠都在的妳』。」

NotebookLM

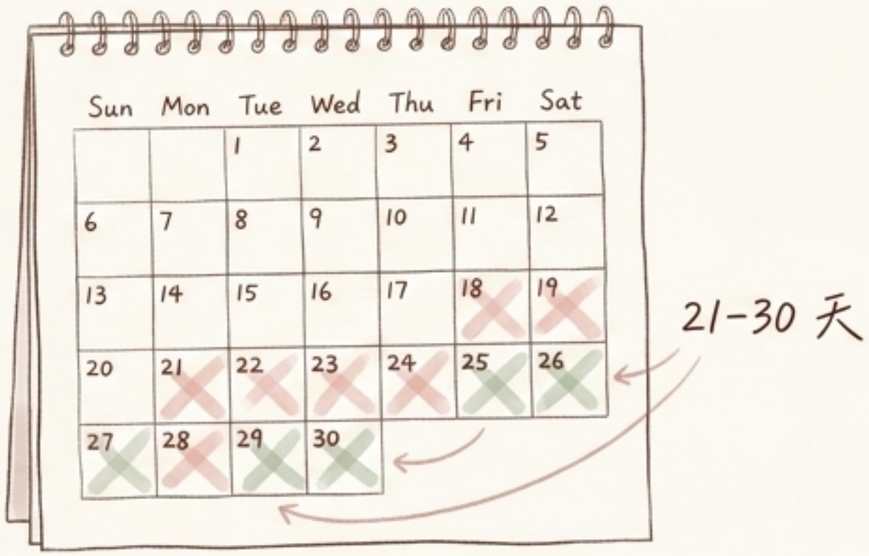
破局之道：溫柔而堅定的 5 個急救處方

明白真相後，我們要開始動刀了。這是幫助妳打破魔咒、好好告別的實踐指南。



NotebookLM

處方一：嚴格執行「斷聯期」 (No Contact Rule)





行動：刪除或封鎖社群軟體、隱藏聊天室，維持至少 21 到 30 天完全零主動聯繫、不看動態。

原理：打破大腦對前任的「多巴胺依賴」。這就像戒癮，唯有切斷刺激源，理智才能重新上線， 奪回生活控制權。

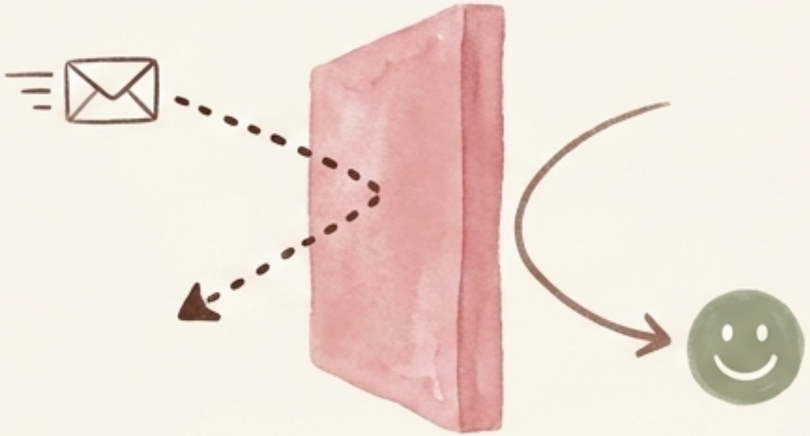
NotebookLM

處方二與三：止損與建牆



停止「沉沒成本」

將禮物合照裝箱斷捨離。別因為「付出太多」而耗費青春。「過去付出是體驗，現在放手是止損。」



建立「情感支持防火牆」

想找他時，立刻將情緒引流到閨蜜、家人或日記裡。別把脆弱送給會傷害妳的人踐踏。

NotebookLM

處方四：重新定義「自我價值」



行動：列出清單，去上一直想上的課、去運動、去旅行、投入工作。

原理：把焦點拉回自己身上。妳的價值不該被他「隨叫隨到」的態度貶低。透過生活中的微小成就，找回不依附任何人的自信與魅力。

NotebookLM

處方五：專屬的「告別儀式」(Closure Ceremony)



行動：寫一封「永遠不會寄出去的信」，倒出所有委屈、憤怒與感謝，然後燒毀或撕碎。

「我把過去留給你，現在，我要帶自己走了。」

原理：給大腦一個明確的結束信號（Closure），騰出心的空間去迎接下一段更好的感情。

NotebookLM

視角轉換：從備胎到主角

過去的妳（備胎）	現在的妳（主角）
等待對方訊息	專注自我成長
害怕失去關係	勇敢接受失去
配合對方步調	掌握人生主導權

轉身離開，不是因為妳不夠好，而是因為妳終於懂得珍惜自己。

NotebookLM

結語：妳值得被放在第一順位



把最好的自己，留給值得的人。

NotebookLM