

付费版

分手后恢复状态

专业测评报告

先找到恢复被什么卡住，再为触发、联系边界、日常节奏和支持网络安排下一步

根据你本次作答生成

本次作答显示，你的恢复卡点主要在外情境触发的联系冲动、工作动力受挫以及未完成计划的反复思考

先管理外部触发的联系冲动，建立可观察的暂停动作，以防止情绪波动升级。

报告类型

个性化专业报告

语言

zh-CN

版本

2026.07

01 先看结论

本次作答显示，你的恢复卡点主要在外情境触发的联系冲动、工作动力受挫以及未完成计划的反复思考

你通常在面对前任的社交线索时会产生主动接触的冲动，而在没有外部提示时则保持低联系频率；同时，工作动力下降和未完成的计划会让情绪起伏。

现在最值得做的一件事

今天在看到前任熟人时，先深呼吸并在手机上记录下“看到前任熟人——未主动上前”，然后继续你的原计划。

四个最值得留意的情境

1

你在手机上看到前任的动态更新提醒

先在手机上关闭前任的社交媒体提醒，记录关闭后的情绪变化

2

工作或学习中出现动力不足的情绪

先记录并在感到价值感下降时，立即给自己设定一个小目标并完成，例如整理桌面或写一段日记

3

偶然想到未完成的旅行或共同项目

先记录并把未完成的旅行计划写在纸上，标注‘已完成’或‘已放弃’，并与朋友分享决定

4

思考如果重新在一起，生活会更完美的情景

先记录并在想象理想化的复合情景时，写下实际的三件对方曾让你不舒服的事，并与朋友讨论

如何阅读这份报告

01

看懂结果

先抓住核心答案

02

定位场景

识别卡住的时刻

03

拿走工具

直接使用步骤与脚本

04

验证变化

用 30 天记录修正

02 关键组合

恢复不是直线上升，也不是判断“还爱不爱”，而是多个生活环节逐步恢复选择空间

虽然你在社交场合会主动寻找前任的消息，但在日常线上和主动联系上却很少，这说明冲动往往是外部情境触发，而不是持续的内部需求。

01

社交场合的接触冲动

当你在社交场合看到前任时，倾向于上前打招呼，这会让你持续关注对方的近况，增加情绪波动。

什么时候容易出现
遇到前任的熟人或共同朋友聚会时

如果一直这样处理
如果继续主动接触，可能会让未完成的情感期待更强，导致反复思考。

可以改变的一步
先记录并在聚会或公共场合保持距离，不主动搭话

02

自我价值的波动

分手后你有时会感到价值感下降，尤其在工作或学习上缺乏动力，这会削弱自我恢复的基础。

什么时候容易出现
感到自己不够好或缺乏动力时

如果一直这样处理
若不及时强化自我价值，可能会让负面自评循环加深，影响日常恢复。

可以改变的一步
每天记录并朗读三件自己做得好的事

03

未完成计划的占据

你经常想起未完成的旅行和项目，这会让思绪反复回到过去，阻碍情绪平复。

什么时候容易出现
反复回想未实现的旅行或项目时

如果一直这样处理
持续反复思考未完成的事会占用注意力，导致情绪波动和睡眠质量下降。

可以改变的一步
把未完成的计划列成清单并标记为已完成或已放弃

04

理想化与现实的冲突

虽然你经常记得对方的优点，但也能看到对方的不足，这种理想化倾向会让你对复合抱有不切实际的期待。

什么时候容易出现
想到如果重新在一起，所有问题都会解决时

如果一直这样处理
若不平衡记忆，可能会在情绪低落时重新理想化，对恢复进程产生倒退。

可以改变的一步
先记录并列出对方的三个具体缺点并写下对应情境

03 真实情境

四种最容易让恢复节奏突然倒退的时刻

触发再次出现不等于之前的努力失效。先辨认是哪一类需要，再选择边界、照顾或支持。

01

你在手机上看到前任的动态更新提醒

先出现的信号：手机弹出前任的社交媒体更新通知

你可能会这样应对：看到提醒后感到有些不安，想要进一步了解对方的近况

容易造成的误读：对方可能会误以为你仍在关注他的生活

这时先做：先在手机上关闭前任的社交媒体提醒，记录关闭后的情绪变化

02

工作或学习中出现动力不足的情绪

先出现的信号：在任务开始前出现自我怀疑的想法

你可能会这样应对：感到自己不够好，缺乏前进的动力

容易造成的误读：自己可能会把这份动力不足归因于整体的自我价值低下

这时先做：先记录并在感到价值感下降时，立即给自己设定一个小目标并完成，例如整理桌面或写一段日记

03

偶然想到未完成的旅行或共同项目

先出现的信号：在空闲时突然想起未完成的旅行

你可能会这样应对：反复回想未实现的活动，感到心里有块石头

容易造成的误读：可能会认为自己仍需要通过重新实现这些计划来获得情感closure

这时先做：先记录并把未完成的旅行计划写在纸上，标注‘已完成’或‘已放弃’，并与朋友分享决定

04

思考如果重新在一起，生活会更完美的情景

先出现的信号：脑中出现‘如果我们重新在一起，一切都会好’的想法

你可能会这样应对：感到对过去的美好记忆与现实缺口产生冲突

容易造成的误读：对方可能会误以为你仍在期待复合

这时先做：先记录并在想象理想化的复合情景时，写下实际的三件对方曾让你不舒服的事，并与朋友讨论

04 反应路径

触发→情绪波动→自动动作→短期缓解→长期成本→支持与恢复

报告不推断前任想法、不预测复合，也不给出固定恢复期限。

01	在公共场合看到前任的熟人	注意力先去哪里 看到前任熟人会触发想要了解前任近况的冲动。	你会注意到 在街上遇到熟人时注意力自动转向前任。	原来的应对 经常上前打招呼并询问前任近况。	继续下去的成本 若继续上前询问，可能会被对方或朋友误解为仍想恢复联系，增加情绪波动。	新的中断动作 先停下来，用手机记录当下的感受（如：好奇、焦虑），不立即发问。
02	在工作或学习时感到动力不足	注意力先去哪里 工作/学习中缺乏动力被解读为自我价值受挫。	你会注意到 感到注意力难以集中，任务完成速度变慢。	原来的应对 经常在工作或学习中缺乏动力。	继续下去的成本 继续不做记录会让自我评价进一步下降，导致更长时间的低效。	新的中断动作 暂停5分钟，写下当前任务的两项具体进展，提醒自己仍有可行的价值。
03	想到未完成的旅行计划时	注意力先去哪里 未完成的旅行计划被视为仍未结束的情感章节。	你会注意到 经常回想未完成的旅行，情绪出现轻微不安。	原来的应对 经常想起未完成的旅行计划。	继续下去的成本 可能若不进行归档，思绪会反复回到同一未完成情节，影响日常恢复。	新的中断动作 先在笔记本上列出已实现的旅行收获，标记为“已完成”，帮助大脑重新归档。

05 使用说明

你的恢复使用说明：触发来时先做什么、找谁支持

我现在最需要

如果出现‘经常’或‘有时’的社交接触行为，设定每周最多一次的主动接触上限，超出即执行中断动作。

想联系时

对理想化倾向保持警觉，提醒自己回忆时加入对方的缺点，以平衡视角。

数字与见面边界

如果在社交媒体上看到前任的更新导致情绪波动，立即关闭页面并记录触发时间，以便后续评估频率。

日常容量不足时

当你感到想要了解前任近况时，先判断是否真的需要这类信息；如果答案是‘不需要’，就暂停搜索或联系的冲动。

真正有效的支持

在感到未完成的计划占据思绪时，把这些计划列出并标记‘已完成’或‘已放弃’，帮助大脑转移注意力。

容易延长触发

当你对自己价值产生不安时，先记录具体情境和感受，再写下三件近期正面反馈的方式中断负面循环。

这份报告建议你优先做的决定

先管理外部触发的联系冲动，建立可观察的暂停动作，以防止情绪波动升级。

06 行动协议

触发升高时，用五步把当晚安全地过完

先稳定身体和环境，再延迟高后果动作、联系支持、恢复最低日常，并在需要时升级求助。

01

限定当前问题

写下当前让你感到不安的具体情境，例如在街上看到前任的熟人时主动上前打招呼。

先暂停：如果在描述过程中情绪变得强烈或出现身体不适，立即暂停并寻求可信任的朋友倾听。

02

分开事实与解释

把事实与解释分开：记录你实际做了什么（如上前打招呼），再写下你对这件事的想法（比如担心前任会注意到你）。

先暂停：若发现自己在解释中加入了对方的意图假设，立即停下来，只保留自己的感受。

03

核对未知与反例

核对未知与反例：回顾其他情境中你没有主动联系前任的情况（如很少搜索对方社交媒体），确认这并非唯一行为模式。

先暂停：如果发现自己对所有情境都持同样的负面解释，暂停并记录下这些例子，以免过度概括。

04

选择低风险动作

选择低风险动作：在类似情境下，先用简短的礼貌问候而不深入询问对方近况，例如说“好久不见，最近一切都好”。

先暂停：若对方回应冷淡或你感到继续追问会加剧不安，立即停止进一步询问。

05

记录结果

记录结果：在每次类似互动后，写下对方的回应、自己的情绪变化（如不安程度是否下降）以及是否出现新的想法。

先暂停：如果记录显示情绪持续上升或出现强烈的自我价值受挫感，视为需要升级支持。

06

决定继续、调整、停止或升级支持

决定下一步：根据记录比较本周与第一周的情绪波动和联系频率，若不安明显下降，继续使用低风险问候；若无改善或出现自我价值下降的迹象，联系可信任的朋友或专业支持。

先暂停：若出现持续的自我价值受挫（如频繁觉得自己不够好）或情绪影响工作学习，立即寻求专业帮助。

07 可直接使用

不必解释全部经历，可以直接这样说明边界和支持需要

在聚会或共同朋友的场合看到前任的熟人时。

容易让事情更难 直接询问对方是否还在关注你的生活或是否想重新联系。

可以说 “我注意到我们都有共同的朋友，想确认我们各自的近况，这样对大家都更舒服。”

这句话的作用 对方明确说明是否愿意继续交流或保持距离，使关系边界更清晰。

在社交媒体上偶尔看到前任的动态。

容易让事情更难 把对方的沉默解读为不在乎或故意回避。

可以说 “我看到你最近的动态，祝你一切顺利。；如果现在不方便，可以稍后再回答。”

这句话的作用 对方收到祝福后没有进一步的误会，保持了礼貌的距离。

感到不安想知道前任在做什么时。

容易让事情更难 在未确认对方意愿的情况下，主动发信息询问近况。

可以说 “我最近在回顾过去的计划，想确认我们都已经向前走了。”

这句话的作用 对方回应或不回应都让你明确自己的信息需求是否已经满足。

工作或学习中缺乏动力时。

容易让事情更难 在情绪低落时直接表达对自我价值的怀疑。

可以说 “我发现最近工作动力不足，想和朋友聊聊，看看有没有新的想法。”

这句话的作用 通过朋友的反馈获得外部视角，帮助你重新确认自己的价值。

08 安全边界

这些时候不要只靠恢复计划

持续失眠、无法进食、日常功能显著下降、被威胁跟踪，或出现伤害自己的想法，需要更及时的外部支持。

01 限定当前问题

如果在描述过程中情绪变得强烈或出现身体不适，立即暂停并寻求可信任的朋友倾听。

02 分开事实与解释

若发现自己在解释中加入了对方的意图假设，立即停下来，只保留自己的感受。

03 核对未知与反例

如果发现自己对所有情境都持同样的负面解释，暂停并记录下这些例子，以免过度概括。

04 选择低风险动作

若对方回应冷淡或你感到继续追问会加剧不安，立即停止进一步询问。

安全与基本功能优先于关系答案

若有即时危险或伤害自己的想法，请立即联系当地紧急服务、危机支持或合格医疗与心理专业人员。

09 已有资源

你还保有的恢复资源，以及用过头时可能形成的回避

01

规划与沟通能力

它有用的时候：遇到想要主动发信息时，先做记录而不是直接发送

容易用过头：过度限制联系导致情绪缺乏外部检验，容易陷入减少接触。

别人可能怎么理解：可能被误解为对前任完全不在乎，从而让对方觉得你已彻底放下。

这样校正：把“很少主动联系前任”转化为“每周固定一次记录自己的情绪”，防止因过度回避而失去自我观察的机会。

02

自主取舍与边界能力

它有用的时候：遇到工作动力下降时，先写下三件已完成的事再继续

容易用过头：过度关注自我价值下降会让负面情绪循环，影响日常恢复。

别人可能怎么理解：可能被误解为对自己能力失去信心，导致他人对你的能力产生怀疑。

这样校正：把“经常在工作/学习中缺乏动力”转为“设定每日小目标并在完成后写下积极反馈”，避免因自我价值受挫而产生的持续低效。

03

复盘与调节能力

它有用的时候：当想到未完成的计划时，先写下收获再设定新的行动

容易用过头：过度聚焦未完成的意义会占用注意力，妨碍日常恢复。

别人可能怎么理解：可能被误解为仍在期待复合，从而让对方感到压力。

这样校正：把“经常回想未完成的旅行计划”转为“每周挑一次写下未完成计划的具体收获”，防止沉溺于未完成意义的反复思考。

10 行动计划

用 30 天验证：哪一种触发管理真正恢复了生活选择

这 30 天只验证一件事

通过在第2、3周加入低风险的行为干预，可以更清晰地辨识情绪波动、反刍和边界维持的卡点，并观察支持网络的响应。

开始前：第1周记录：在看到前任熟人时主动上前打招呼并询问近况的次数、在共同朋友聚会中寻找机会与前任交谈的频率、以及对未完成旅行计划的思考次数，作为本次作答的初始行为基线。

第 2 周

第2周：在看到前任熟人时，仅做简短礼貌的问候，不主动追问近况。

要记下来：记录是否出现了主动追问的冲动（是/否）以及实际执行的礼貌问候次数。

第 3 周

第3周：每天抽出5分钟写下对未完成旅行计划的想法，然后用一句话标记为“已记录”，不再反复思考。

要记下来：记录写作次数、标记完成的次数以及随后出现的思考冲动次数。

第 4 周

第4周：回顾第1-3周记录，比较主动接触频率、未完成意义反刍频率和自我价值波动的变化，决定是否继续、调整或停止当前干预。

要记下来：对比每项指标的数值变化，记录决定（继续/修改/停止）以及理由。

第 4 周

若第4周发现任一指标仍未出现预期下降，暂停当前干预并在下一轮实验中加入支持网络的具体行动（如向可信朋友倾诉或参加恢复小组）。

要记下来：记录是否启动支持网络行动以及执行情况。

主动接触频率

记录每次在公共场合主动询问前任近况的次数以及在聚会中寻找接触机会的次数。

希望看到：相较第1周基线，降低或保持不增，以确认卡点是否存在主动接触上。

未完成意义反刍频率

记录每周对未完成旅行计划的思考次数以及对未说完的话的困扰程度。

希望看到：相较第1周基线，减少思考次数或感受强度。

自我价值波动

记录每次感到价值感下降的自评以及在工作/学习中缺乏动力的自评。

希望看到：相较第1周基线，出现更少的“经常”或“有时”报告。

11 保存与分享

把这一页存下来，作为触发时的支持卡

触发出现

当您在社交场合看到前任或共同朋友时，先做“暂停并记录感受”。

我先不做

如果情绪评分超过7分（满分10分），考虑暂时避免主动接触并寻求朋友支持。

最低照顾

您在街上看到前任熟人时经常主动上前打招呼，并且经常想起未完成的旅行计划或项目，这会让您在分手后感到自我价值下降并出现动力不足的情绪波动。

可以联系

当你感到想要了解前任近况时，先判断是否真的需要这类信息；如果答案是“不需要”，就暂停搜索或联系的冲动。

对我有帮助

在想要上前接触前，先暂停并记录当下的情绪与想法；随后用简短的自我肯定（如“我仍然有自己的价值”）来中断负面循环。

需要升级

若直接上前接触而未先评估情绪，可能加剧对未完成计划的执念，导致工作或学习动力进一步下降。

我的一句话行动原则

“遇到在公共场合想主动上前打招呼时，先做暂停并记录感受的规则。”

我的补充

12 恢复工具

恢复卡点地图：感受、触发、边界与日常功能分开处理

想联系、反复回想、睡眠被打乱和未来投入不足需要不同的下一步，不能只用“放下没有”概括。

- 01

你在手机上看到前任的动态更新提醒

已观察信号：手机弹出前任的社交媒体更新通知

需要核对：对方可能会误以为你仍在关注他的生活

低风险下一步：先在手机上关闭前任的社交媒体提醒，记录关闭后的情绪变化
- 02

工作或学习中出现动力不足的情绪

已观察信号：在任务开始前出现自我怀疑的想法

需要核对：自己可能会把这份动力不足归因于整体的自我价值低下

低风险下一步：先记录并在感到价值感下降时，立即给自己设定一个小目标并完成，例如整理桌面或写一段日记
- 03

偶然想到未完成的旅行或共同项目

已观察信号：在空闲时突然想起未完成的旅行

需要核对：可能会认为自己仍需要通过重新实现这些计划来获得情感 closure

低风险下一步：先记录并把未完成的旅行计划写在纸上，标注‘已完成’或‘已放弃’，并与朋友分享决定
- 04

思考如果重新在一起，生活会更完美的情景

已观察信号：脑中出现‘如果我们重新在一起，一切都会好’的想法

需要核对：对方可能会误以为你仍在期待复合

低风险下一步：先记录并在想象理想化的复合情景时，写下实际的三件对方曾让你不舒服的事，并与朋友讨论

13 恢复工具

支持网络计划：把需要帮助的时刻提前交给可靠的人和安排

写清触发、可联系的人、当晚最低照顾、数字边界和需要升级专业支持的信号。

我现在最需要

如果出现‘经常’或‘有时’的社交接触行为，设定每周最多一次的主动接触上限，超出即执行中断动作。

想联系时

对理想化倾向保持警觉，提醒自己回忆时加入对方的缺点，以平衡视角。

数字与见面边界

如果在社交媒体上看到前任的更新导致情绪波动，立即关闭页面并记录触发时间，以便后续评估频率。

日常容量不足时

当你感到想要了解前任近况时，先判断是否真的需要这类信息；如果答案是‘不需要’，就暂停搜索或联系的冲动。

真正有效的支持

在感到未完成的计划占据思绪时，把这些计划列出并标记‘已完成’或‘已放弃’，帮助大脑转移注意力。

容易延长触发

当你对自己价值产生不安时，先记录具体情境和感受，再写下三件近期正面反馈的方式中断负面循环。

这张工具卡要帮助你完成

遇到在公共场合想主动上前打招呼时，先做暂停并记录感受的规则。

14 结论依据

这些结论来自哪些作答，以及它不能预测什么

先核对测量边界和本次原始分，再看看每条结论引用了哪些具体作答。

本次维度

联系欲望

11

触发出现时重新联系或了解对方近况的拉力。

原始分 · 仅在当前量表内查看

自我价值受挫

11

关系结束后对自我价值与被选择感的影响。

原始分 · 仅在当前量表内查看

未完成的意义

11

对未说清、未完成或仍想获得答案部分的占用。

原始分 · 仅在当前量表内查看

理想化倾向

7

对过去片段的选择性回想与理想化倾向。

原始分 · 仅在当前量表内查看

怎样使用这份结果

原始分仅用于展示作答频率，不作高低评价。

本报告仅依据您本次作答的题目与所选答案，帮助识别恢复卡点、管理触发并规划支持网络。未使用任何外部常模或诊断模型。

- 只能引用您已选择的答案，未涉及未选项的行为。
- 无法预测恢复的具体时长或结果。
- 不提供临床诊断或治疗建议。

不对您或前任作出性格标签、病理化描述或未来行为的确定性预测。

报告编号：BREAKUP-RECOVERY / SAMPLE-V1 · 完成日期：2026-07-23

15 结论依据

逐条核对：结论与作答依据

每条结论同时保留支持线索和反例。它们来自本次作答，不是人口常模或诊断证据。

- 在社交场合（如看到熟人）你会主动上前询问前任近况，但在日常线上搜索或主动发信息的频率很低，说明联系的冲动主要来源于外部触发而非内部主动。

第 3 题第 4 题

也要看到：第 24 题
- 你在工作或学习上常感缺乏动力并认为自己不够好，但对配得上新感情的怀疑和外貌能力的不自信出现频率较低，表明自我价值的受挫主要体现在成就感而非自我形象。

第 7 题第 10 题第 11 题

也要看到：第 8 题第 9 题
- 你经常想起未完成的旅行计划和共同项目，而对未说完的话或未实现的活动的困扰相对较少，说明未完成的意义主要集中在具体行动层面而非言语层面。

第 13 题第 17 题

也要看到：第 18 题
- 你倾向于记住对方的优点并忽略缺点，但也能客观看到对方不足并不把过去理想化，显示理想化倾向在不同情境下会相互抵消。

第 20 题第 24 题

也要看到：第 19 题第 23 题