

脫胎X換骨

完全挽回手冊(2019新版)



AWE

Chapter0. 前言

0-1. 本手冊的初心

0-2. 為什麼會知道但做不到？

Chapter1. 建立能夠復合的良好基礎

1-1. 了解自己想挽回的原因

1-2. 了解挽回的目的（極重要）

1-3. 什麼是合適與不合適？

1-4. 重建吸引力

Chapter2. 不管怎樣都要先療癒自己

2-1. 分手，是在一起前就決定好的事

2-2. 你其實已經「成癮」了

2-3. 了解自我價值

2-4. 我尋找自我與自我價值的故事

2-5. 他真的不值得嗎？

Chapter3. 如何處理傷痛

3-1. 從「受害者」變成「經歷體驗」的人

3-2. 很多時候傷痛只是需要被看見

3-3. 讓傷痛完整結束的儀式

3-4. 如何處理罪惡感

Chapter4. 挽回，對長久關係來說沒有什麼直接的幫助

4-1. 你無法幫對方完成他的課題

4-2. 技巧手段也擋不住大勢

4-3. 不需要去限制任何的可能性

4-4. 不挽回就是最好的挽回

4-5. 新的對象才有新的可能

Chapter5. 挽回的歷程與指南

5-1. 挽回成功要素：前任的優勢

5-2. 挽回的失敗要素：被恐懼矇蔽眼睛

5-3. 挽回會走過的四個時期

5-3-1. 失戀鬼打牆期

5-3-2. 走出失戀鬼打牆期到A點

5-3-3. 假性高峰期

5-3-4. 混亂搖擺期

5-3-5. 從假性高峰期到B點

Chapter6. 挽回的流程與實際作法

6-1. 檢測自己狀態到哪、身處哪個階段

6-2. 隔離期的開始——寫一封分手信

6-3. 如何執行隔離期？——三不原則

6-4. 隔離期的結束

6-5. 成功建立連繫之後（女挽回男）

【主動破冰的風險】

【對方進你才進，對方退你就退】

【就算對方有動作，也不要急著復合】

【給對方努力來挽回妳的機會】

【千萬不要認為自己可以用「說服」的方式贏回對方的心】

6-6. 成功建立連繫之後（男挽回女）

【分手的原因是什麼？】

【Action Speaks Louder Than Words】坐而言不如起而行

【女人的測試】

Chapter0. 前言

0-1. 本手冊的初心

在開始這個完全挽回手冊的內容以前，我想先跟大家談談這個挽回手冊會提供的內容跟方向，而我想從我個人的故事來說明。

在2018的7月，我跟我交往5年多的前男友分手了，當時我跟拼命想挽回的你一樣焦慮且崩潰，讓我崩解的點並不是分手本身，因為五年間我們分合了不只一次，而是我發現他開始有了「未來不會想繼續」的心情。我不可置信，這也讓我如同溺水一般，直到發現對方有這樣的心情，我才開始感到強烈的失落感，我真的崩潰了。當時我什麼都不想做、什麼都不想吃、沈重的悲傷感、絕望感籠罩著我。

那個時候我就已經完成了舊版的挽回手冊（舊版手冊會放在附錄給大家參考），我自己內心清楚我寫的挽回手冊的理論基礎是對的，只要能夠照著理論去實踐，方向是沒有錯的。但我發現一個問題，那就是我發現「我知道，但我做不到」。情緒的狂瀾、失戀的生存模式控制著我，我突然無法理解我舊版的挽回手冊到底在寫什麼，因為當時的我並沒有經歷過刻苦銘心的分手經歷，所以寫出來的東西冰冰冷冷的，不太有溫度。而且內容也不充足、不貼近人心。

所以我踏上了挽回之路，也購買了其他國內外戀愛教練的挽回課程，我發現跟我舊版的挽回手冊方向其實是差不多的，但我仍然覺得迷惘，不知道該怎麼去面對前男友，該怎麼挽回比較好。這個刻苦的挽回過程歷時7個月，我成功跟前男友復合了。但為什麼我現在仍稱他為前男友呢？因為我們復合半年後又分手了。這段五年多的關係，我們分手三次，復合兩次，第一次復合兩個月，第二次復合半年。但除了這次之外，我們其中兩次的分手都並沒有真的分開，因為當時的我們因為關係的很多問題既無法好好在一起，也無法離開彼此。讓我大崩潰的，是第二次分手。

後來我又在網路上找了各式各樣關於失戀、挽回的資料，加上我自己的體驗與領悟，我發現復合其實是容易發生的（除非對方對你喜歡程度一直都不高），而且在數據上，大概有一半以上的人會跟舊情人復合。但是可以維持下去、修成正果的，卻是少之又少。因為分手一定有它不可被忽視的原因，而能夠彼此都有能力意願解決彼此的課題，而且解決後還願意跟對方再試試的，真的不在多數。因為大部分的人對於感情都會選擇比較容易的選擇，換一個新的人比起重回一個曾經有過問題的關係更簡單。

在挽回的路程中，就算看了一大堆不管是免費還是付費的挽回的內容，不論是具體的方法還是沒那麼具體的心態操作都有了，我還是有好多好多的疑惑，因為我總覺得那不是我要的最終答案，因為復合成功之後我仍然有很多不安，在關係內仍然覺得很累。或成功放下找下一個更好的對象，好像也無法解開我心中的那個結。

我發現市面上很多關於失戀的指導心態，都充滿著仇男的思想，雖然它可以使我有暫時的紓解。但心中總有某個怪怪的感覺，直覺告訴我我該找的答案並不是那些大部分的人會給的答案，因為每當我想要接受那些答案的時候，我心中反而覺得被束縛住而且更沒有力量。在大量與我的本心相違的網路、親友建議的圍繞之下，我還是找到了使我心中充滿愛的力量的答案，那使我走出失戀，更使我更懂兩性關係。

在這個旅途上我發現關於看待舊情人的三種觀點：第一種觀點採取「會過去的關係本質就是為了留在過去」，認為分手了就是分手了，過去讓它過去，不要回頭看。第二種觀點則是採取天下無難事，只要有恆心、毅力，讓自己變得更好並且遵守各種宇宙法則（或是使用一些手段來操弄對方這種），一定能夠吸引對方回到自己身邊。第三種則是要妳趕快放下，強摘的果實不會甜，是你的就是你的，你需要做的只是好好過自己的生活，讓自己精彩、讓自己選擇更多就不會一直留戀，其餘的交給宇宙或緣分。我發現這三種觀點在不同層面都能給我一時的慰藉，但我仍然會感覺到不穩定與不安感。因為我不知道什麼是對的，到底是要採取哪種觀點面對這件事？到底哪個才是最正確的？

在接收這個領域的不同訊息時，我發現大部分的人對於舊情人大多採取兩種不同的態度：一是覺得自己值得「更好的」，因此把對方定義成「不好的」產生討厭的心情。第二種則是覺得對方是最好的，而產生無法放下的執著。

對我來說，這兩種態度好像都有點不太對勁的感覺。如果拿第一種態度來說，這樣的態度並不會使我的人生感到更輕鬆。因為我曾經深深愛過這個人，怎麼會一旦對方感覺淡了，做出了自私的選擇，就定義對方是「不值得」的人呢？我在這整個關係的過程中也做了很多自私的選擇，也傷害了對方，只是以世俗的眼光看起來比較冠冕堂皇罷了。那是否也代表著我是一個「不值得」的人嗎？當我覺得對方不值得，深深愛過他的我又算是什麼？第二種態度也有點不對勁，對方怎麼會是「最好的」？如果對方不繼續愛你了，無法繼續提供你那些「妳認為好的待遇」那怎麼會能夠被稱作「最好的」？

我隱約認為這兩種觀點都不是我想要的，那些，都不是關於「愛」的答案。最終我發現屬於我能接受且讓我感覺到幸福，並且讓自我穩定、快樂的解套方法，其實都不在這兩個觀點之中。這種非黑即白的二元觀點使得我們無法脫離困境，並且更加深對愛情的恐懼，也永遠無法為「舊情人」找到一個圓滿的答案。

到現在寫這個新版挽回手冊的我，走這個歷程已經將近兩年多，新版挽回手冊我改了又改，我非常煩惱。因為我一直在思考到底是要給大家一個跟別的機構差不多的，有一些可以操弄對方的技法的產品？還是我要寫我成功挽回時的體悟，比較「健康」的挽回教程？但

我最後發現這兩個其實都不是我認為最重要的事，真正重要的，在挽回成功又分手後我才領悟到，而我只想針對知道自己是渴望學會愛的族群寫出內容。不同於其他機構真的就是在講「挽回」的產品，我更想讓大家知道每個觀點的出發點，每個挽回方法的有用的原因跟核心是什麼，而不是看到什麼有道理就信什麼，因為每種觀點都有它自己的道理，也因此你才會如此迷惘。

而指引我做出這個選擇的，同時也是指引我活出自己人生，真正學會愛自己的那個源頭，我要做出我的靈魂所要的選擇，符合我天命的選擇，而不是做出「策略上比較好」或「比較賺錢」的選擇。

我所體悟到的東西遠遠超出我的想像，並且帶給我的人生真正的快樂與安定，我才發現啊原來這才是我想要的東西。所以如果你想要的是「復合」這個形式結果而已，不管復合是否感情好、問題有沒有解決、還是能維持多久，我可以在這裡預告的是這本挽回手冊可能不適合你購買，你買了可能也會不太滿意。我會建議你可以去買其他機構的失戀挽回產品，肯定對你比較有幫助。

如果你清楚你自己的目標，是想讓自己擁有真切、自己能夠掌握的快樂（不是那種「單身也很好」那種自我催眠的快樂喔）與滿足感，想要療癒自己，面對自己與生俱來的課題，那這本挽回手冊可能才是適合你購買的產品。

因為這本挽回手冊目的，並不是要教你不屈不撓，抱有對挽回100%的信心，也不是要你趕快讓自己的生活變得「更好」，也不會把重點放在教你如何用小手段來操弄對方，當然也不是要你趕快放棄挽回。而是讓你更明白妳該怎麼做選擇，屬於妳自己的選擇，並且幫助妳更明白如何藉由這個傷痛，讓自己能夠學習「愛」這件事。如何跳脫出二元對立，這種「誰比較投入誰就倒霉」、「誰有價值誰沒價值」的觀點，讓自己獲得自由。如果藉由我告訴你該做什麼不該做什麼，妳就無法獲得真正的自由。

我希望這本手冊，可以幫助妳藉由失戀這個最珍貴、最容易讓你轉化昇華的經驗，找回自己，找回人生中對你真正重要的事，而不是為了挽回而更失去了自我價值、更委曲求全、更加深對異性與愛情的恐懼。讓你能夠對自我、自己下的決定（不論這個決定是不是繼續愛對方）、自己選擇的觀點產生信心，進而去創造自己真正想要的人生。

接下來的內容，你們可以藉由我提供的試讀篇章，以及目錄來決定這個產品是否是你所需要的東西。

0-2. 為什麼會知道但做不到？

我剛剛有提到，我明明知道挽回的道理跟原理，可是我仍然被情緒跟不安全感控制，所以仍然「無法做到」。這個狀況在挽回的案例裡面非常常見，因為挽回需要達成的境界，

都不是用日常生活中的事情可以「揣摩」達到的，因為日常生活體驗很少觸碰到我們最深層的恐懼。

無法做到的原因，在於我根本不了解自己，我以為自己「知道」但其實我並不「知道」，我只是透過語言的概念去想像那個狀態。例如溺水時要獲救，要做到的是放鬆不要掙扎，我沒溺過水，我只知道躺在床上的「放鬆」，藉由那樣放鬆來模擬到底要怎麼做，但卻不知道具體在那個狀況裡面要如何執行。

而在水裡面要能夠不掙扎，需要的是對「不掙扎才不會溺水」這個事實的信心。我們無法在沒有實際經歷過的狀況下，去想像在水中腳下沒有任何支撐點的時候，我們會有什麼樣的體驗，而在水中放鬆，也不是語言上說「放鬆」就能理解的事情，我們必須用身體去「體會」。因為言語其實是很貧乏的，他只能呈現出概念，卻無法呈現出體驗。概念是平面的思維，體驗卻是一個球體，可以有無限多個平面。

也就是說，我必須搞清楚在水裡，當我無法踩到地板時，我內心那種恐懼從何而來，並且了解這個恐懼想要告訴我什麼樣的訊息，我才能知道要如何超越它。我發現我不能藉由挽回對方來逃避自己的恐懼，以為只要「在一起」事情就解決了。但事實上事情完全沒有解決，只是暫時貼了一個ok蹦，讓我眼不見為淨而已。

但這整件事困難的點是，我們並不知道我們不知道什麼，有時候要出來之後才會發現我們自己被困在什麼東西裡面，也就會造成「當局者迷」的狀況。在「局」裡面時我們就以為這個「局」成立的假設等於是全世界，而不知道這個「局」外面其實還有東西，經過某些經歷你才會發現。例如當我復合成功時，我並沒有發現自己的問題沒有完全解決，直到復合又分手之後，我才恍然大悟，並且發現自己真正的課題是什麼，我就不糾結在一定要盡快復合這件事上。在復合成功前我一直以為自己的課題是復合，再度分手後才發現我真正的課題是「自愛」。

做不到的原因在於我根本沒搞清楚課題是什麼，我根本沒真正去處理過它、面對過它，我當然做不到。而且我也沒有知道，我只是誤以為我知道。

有可能是因為這個職業的副作用，我要覺得自己有資格告訴別人什麼、教別人愛自己就得自己做到才行，所以自我催眠自己有做到，但事實上我根本還沒學會自愛，但還未失戀、遭遇挫折以前，我根本沒有發現我不懂自愛。我不知道原來我只知道概念，能夠解釋概念，執行上卻沒有做到。

三番兩次的失戀，逼著我必須不斷地面對自己，深入一層又一層。越是曾經美好的愛情，失去時越是讓人痛苦，而越是痛苦的，越會讓我們有大幅的成長。痛苦使我們學習，迫使我们必須去檢視一直深藏在心中關於自我價值與安全感的問題，我們在失戀中看見自己的依附議題，更了解到過去的自己不曾懂過愛，了解自己不懂愛，才是學習愛的最基本的開始。也是妳終於認識有機會認識自己、處理最深層的課題的最棒的機會。

2-5. 他真的不值得嗎？

當我們仍然無法放下前任時，我們總是會在網路上滑到一些讓我們感到迷惘的「感情指引」。例如它會告訴我們天下男人女人這麼多，為什麼要執著一個已經離開的人？要找一個愛你的人，而不是一個需要懇求才會回來的人？等等。這些言論都沒有錯，我們的確不該等待一個沒有意願回來的人，因為感情要長久，開始跟維持若有其中一項是單方面的都會變得困難。

我這邊並不是要鼓勵大家認為「前任是唯一」這件事情是正確的。而是我們要拿什麼樣的態度去面對前任對我們造成的傷害。如果我們的前任是個從頭到尾都沒有對我們好過、付出過，在一起的時間如果大部分都只有痛苦的人，那還好說，當然他就是那個「不值得你繼續喜歡」的人。但是現實是，我們的前任大部分都是「有好有壞」的。我個人覺得「為了要走出去，去用憎恨的角度，將對方視為垃圾、「不值得」的人是一件非常奇怪的事情。

雖然用「我看走眼了」、「以前腦子進水」這種方式來解釋一段結束、失敗的感情，的確可以讓人更容易走出來（這也是大部分的人走出來以前的必經過程，尤其是女人。我在網路上看到街頭訪問「想對前任說什麼」的影片，很多都是具敵意的訊息，例如「乾我屁事」、「去死」、「希望你過得不好」等等），但對我來說總覺得哪裡怪怪的。

對我來說，前任曾經帶給我的美好是真實不虛的，沒有他就沒有今天的我。但他最後傷害我也是真實不虛的，所以我一直以來對於該怎麼看待前任都一直感到很困惑。但最終我想到，我想要如何看待我自己的善與惡。因為我也不是一个完美的人，我們也不可能在一關係裡完全站在道德上的制高點（當然如果你想騙自己是做得到啦）。當然對方也不是完美的，我們在交往的期間各自都有彼此不成熟的部分，也傷害了對方很多。如果是我，我並不希望對方看待那些我過去不成熟的部分，是用「她就是這樣的人」、「她不會成長」、「她沒救了」、「她不值得我愛」來作結。

對於我傷害對方的部分，光是不去否定我未來擁有可以給予對方幸福的潛力，對我來說其實就是一種足夠的安慰，並且讓我有想要變得更加懂得愛人的一種力量。所以站在對方的角度想，應該也是希望自己能夠不去否定對方能夠愛人的可能性吧。

我一直覺得「他不值得」這個詞彙非常奇怪，其實說真的也無法真正的療癒在情傷之中的人（我覺得硬是讓自己走出來其實並不一定等於療癒），甚至在我還沒療傷完成之前，聽到「你值得更好的」鼓勵，其實反而會讓我更加受傷。因為如果曾經真心的對待過彼此，我們會開始懷疑自己，在一起很快樂那時候的時間又算是什麼？就因為後面感情變調，甚至有了傷害，整段感情就突然變成100%壞的嗎？否定了這段感情，不就等於否定了那時候那麼快樂幸福的我？

「他不值得」就代表「我值得更好的」嗎？老實說我覺得「我值得更好的」這句話是一句很危險的話，因為這句話讓我們容易逃避責任，更是難以去認識真實的關係、認識自己與對方的真實。這意思並不是我們不值得更好的，我們每個人的確都值得最棒的關係跟對

待。但是這些傷害，並不是來告訴我們我們不值得，也不是因為我們不值得才得到的，反而正好相反，這些傷害的到來讓我們學習如何得到我們真正值得的。就像是當我們小時候考試，考試扣分並不是在否定每個人考高分的潛力，而是在告訴我們對這個主題哪裡不理解，哪裡需要再學習。

如果我值得，那為什麼對方不值得？因為我是一個「比他好的人」嗎？我們又是用什麼基準去衡量誰是一個比較好的人？當我們開始比較誰比較好的時候，「值得與不值得」又變成什麼樣的概念？一個「完美的人」才值得被愛嗎？如果不是完美的人才值得被愛，那對方又為什麼「不值得」了？

我認為，對方值不值得，跟我要不要繼續待在會傷害自己的關係裡，是兩回事。我發現並不是對方不值得，而是此時此刻，彼此沒有能力給予對方所值得的對待，沒有能力給予信任也沒有能力回應信任。我不想要否定對方成為一個給予我值得的對待的潛力，但同時也要接受「他現在就是不行，未來也不見得可以」。當我接受現在就是如此，同時未來也不是我能控制的，我就能理解現階段自己能做的就是依照自己的步調盡快走出來，並且讓自己越快能夠得到幸福越好（不論有沒有他甚至是有沒有另外一半，我都需要從生活中感受到幸福與自身的美麗。）

在這個過程中，一定會遇到很多人告訴你「我覺得他不好」、「他不值得」，這些人肯定打從心底關心你，並且希望你趕快好起來，他們的出發點是好的。但對你來說，可能這樣的言論反而會使你更加的迷惘跟痛苦。因為這些會說這樣的話的人的出發點，是為了「讓你不要受傷」、「讓你只接收好的對待」（不管你是否需要成長的層面，反正不要受傷、不要難過就好了）。

那就像是，為了讓你好過一點，不論你在測驗中寫錯多少答案，都給你打滿分的概念。但這種模式至少對我來說並不舒服，因為我並不想要活在假象裡。我自己的歷程就是如此，因為別人說「你值得更好的」而感覺到更加受傷。最終我發覺，我會被這樣的言論大大的影響，同樣是因為我對自己的判斷並沒有信心，對於我在這段關係裡感受到的東西沒有信心。並且同樣為了不要受傷，拼命的去尋找那個「以自己的利益為中心」而不是真正對我學習愛人有幫助的看法。

當我在這個狀態裡，我的內心是充滿恐懼的，不論這個恐懼是藉由是過度膨脹希望的形式，還是過度擴張絕望的形式，對我來說都很難過，而且會動不動就很恐慌，在極端正面跟負面之中擺盪。兩種切入角度都不接近真實，只是為了不繼續受傷保護自己的一種策略而已，但療癒一直以來都不是以「保護」為主體，而是更接近世界與愛的真實，是讓自己能夠脆弱，並且用愛接納所發生在自己身上的事。沒有受傷，我們就不會懂得去面對自己自身需要去面對的課題。沒有這個失敗的感情，我們就不會知道，過去我們對待自己的方式，才是發生傷害的真正原因。我們會得到被傷害的結果，其實從頭到尾與對方無關，並不是我值得

他人更好的對待，而是我值得自己更好的對待。而他人給我們「值得」的對待，只是當我們願意給予自己所值得的對待之下的附屬品罷了。

如果妳頭腦真的不清楚，不知道自己是不是在幫對方找理由，可以透過以下幾個問題來問自己確認一下：

一、對方做傷害我的事情，是他有意的嗎？

先從對方有傷害我們的具體事件開始看起，我們會會質疑自己是不是在幫對方找理由，就是因為對方做了某些讓妳很傷心、破壞關係的事情。對方選擇做傷害你的這些事，是一直以來都在做，只是你以前沒發現？還是因為兩人關係中發生了某些衝突，所以對方才變成這樣的？如果並不是一直以來都這樣，妳可以20%確定妳不是在幫對方找理由。

舉一個普遍來說傷害程度大的例子：「劈腿」。劈腿的涵蓋範圍可能很廣，是只要跟別的異性聊天就算？還是跟別的異性曖昧？還是單獨出去？還是上床？但不論妳怎麼定義，我本身並不覺得，劈腿這件事情就一定代表劈腿的人一定是「渣男」或「渣女」。有時候這只是逃避去處理關係但又可以滿足自己需求的一種懦弱的手段，出發點也許並不是想要傷害你。

二、對方有投入全心全意在對待我的時期嗎？

面對傷痛，我們很容易把注意只放在破壞關係的部分，覺得好像被背叛了，以前曾經有過的好都不算數。我們也許會很容易忘記以前對方曾經為自己努力過、付出過、甚至也在我們沒注意到的時候被我們傷害過。如果對方曾經有對你投注過很多心力、精神、金錢跟時間，對這段關係有真的很用心過，那麼妳有50%可以確定，妳並不是在為對方的過錯找理由。

三、親朋好友會勸退的原因是什麼？

親朋好友會勸我們趕快走出來，找到「更好的」的原因可能有很多，也許是因為妳自己喜歡抱怨而不喜歡稱讚另外一半的好的壞習慣，（像我就有這種壞習慣，我不太習慣在別人面前說男友的好或稱讚他，我以前比較喜歡損他或批評他，我好像必須顯得我在這段關係裡面是比較有價值、比較值得被愛的那個人一樣。）讓親朋好友對他已經有一個先入為主的負面想法。或是他對你有多用心、多好的時期，你的親朋好友們並沒有看過他這一面。

四、對方在這段關係把我當成什麼？是當成一個人尊重，還是當成「所有物」？

這個項目也許是三個問題裡面最重要的，如果對方真的對你有動過真情，他一定會非常尊重你的感受，也不會想要透過任何方法控制你，更會竭盡所能的讓你活得更快樂。如果一個人把你當成「所有物」的話，也許他會花很多心力、精神、金錢跟時間，可是這並不算是「動真情」，因為也許他投注這些東西，只是為了想要讓自己開心，並不是想要讓你開心。

你真的需要冷靜下來，摸摸自己的良心問自己：「在這段關係裡面，我有真的有曾經感覺到開心、感覺到被愛的幸福嗎？」因為也許對方表面上對你不錯，可是妳卻很懼怕他。或是在這段關係中充滿了不安全感，即使偶爾對方對你好你就欣喜若狂，這並不叫真正的開心跟幸福。

如果妳看到這邊有內心覺得被戳到或刺痛的感覺，妳可能真的要好好考慮一下挽回這件事情到底是不是妳想要的東西。不要因為一時失去的不安全感而做下了會讓自己後悔的決定。判定是否是正確選擇這部分真的是自由心證，我只能說，裝睡的人叫不醒，協助你看清楚是否該挽回，我也只能做到這個程度而已。

回到面對勸退言論這個主題上，我們內心要有一個堅定的聲音，叫做：「自己的決定，我自己會負責。」今天我們要持續花心力在這個人身上，對這段關係抱持著想要繼續的想法，不論結果如何，我都會去承擔做這樣決定的後果。其實跟我們前言所說的概念相同，只要妳有了接受這個選擇所有好與壞的結果的覺悟，妳就不會被親朋好友的言論影響。畢竟，真正跟前任花時間相處過的人是你，並不是他們。

當然這過程之中，妳還是會因為親朋好友的言論而內心有所擺盪，這是再正常不過的事情，因為某部分的妳也很想要讚同親朋好友所說的觀點，那的確會使自己輕鬆一些。如果妳在途中突然可以因為親朋好友的言論，覺得他們說得真對，而往前走了，那也很不錯。只要能走出來，不管什麼方法都很棒。