

『愛』的練習曲 一畫一個完滿句點

給正處在拉扯及傷痛的你/妳

- 「這麼晚了，我還醒著.....」仿佛整個世界都已入睡，只有我被困在回憶的漩渦裡，輾轉難眠！
- 「我這麼愛她，為什麼他依然離我而去.....?」
- 「為什麼我們要分開?為什麼他要跟我分手?為什麼我們會變成這樣?」
- 「一開始並不是這樣的，當時跟你約會是多麼的開心...」
- 「從什麼時候開始，我們看不見對方、不再牽手?」
- 「要怎麼跟他說清楚講明白?」
- 「我們再試試看，好嗎?」
- 「我們真的無法再在一起了嗎?」
- 「無法專心的做任何事情，滿腦子只想著過往...」
- 「什麼東西都吃不下...」
- 「每想一次我就心痛一次，只要閉上眼睛就會想起他，想起我們，想起那曾經的美好，也想起我們已經分手的事實...」然後，一天就這麼過去了，雖然很累，但就是遲遲無法入睡！



上面的情境，你熟悉嗎？

在戀愛的過程中，你是否也曾出現過這些情緒、感受呢？

或是現在的你正經歷這樣的歷程呢？

近年來媒體報導中，大學生情侶分手後自傷或傷人的社會事件時有耳聞。根據董氏基金會(2005)針對台灣地區大學生主觀生活壓力與

憂鬱傾向之調查研究發現，「與異性交往關係」為大學生的壓力源之一。依據心理學家 Erikson(1986)提出的心理社會發展理論，大學生剛好處於人生建立親密關係的階段，於大學期間開始追尋、交往可以相互依偎的對象，但並不是每一段戀情，都如童話故事般有幸福的結局，對多數大學生而言，當他們所依附、信賴的對象離他們遠去時，那種椎心之痛，常令他們難以忘懷及承受(陳月靜，2001)。

大學生面臨戀愛關係的結束是相當普遍的個人經驗，不論是國內外學者的研究或實務經驗中皆發現，戀愛關係的結束對大學生心理健康、學業表現、生活作息的影響(如：心情低落、失眠、沒有食慾、無法集中注意力等)，且失戀分手後的失落感，部分症狀與「喪失親人」、「離婚」相似。但人是感情的動物，一生都處在情與愛的關係狀態中，一旦相遇，也可能遇到關係的分離。相愛容易相處難，如何在愛與被愛間找到一個平衡點，如何在感情關係的挫敗中，好好面對與處理，將會是一個重要的人生課題。但要如何協助自己好好面對與處理呢?現在就讓我們透過文章一起面對，給正處於傷痛的自己一點溫暖的擁抱吧！

畫一個圓滿的句點

情侶分手的原因包含著許多因素：個性、個人或家庭價值觀的差異、社會期待不同，遠距離等因素。但不管是什麼原因提分手，相同的是，其實心裡可能都不好受，也不想再帶來更多的傷害。但如果這一天真的到來，該怎麼好好談分手、說再見呢?這邊協助大家整理出幾個方向：

1. 事先反省這段關係：

思考雙方**不適合的原因(個性或是價值觀不同)**，整理思緒，於過程中向對方**誠實的敘述自己的看法及心路歷程**，也聽聽對方的想法。

2. 時機：

分手過程最好「**盡量緩慢**」，不要突然消失或提分手，應給對方**心理準備**，且最好沒有第三者出現，以避免被分手者陷於被害的心境而受傷更重。此外，提分手的**時間**最好選在**白天**，因人在夜晚特別容易受情緒影響，較易做出失控行為。**避免在重要節日**(情人節、交往紀念日、聖誕節等對你們有意義的節日)**提分手**，因在重要節日分手，會讓痛苦的感覺更加倍。

3. 地點：

別透過電話或訊息分手，面對面、誠懇對談，一起在一個安靜舒適的地點見面，最好在公開的場所如：咖啡館、餐廳，人多但不吵雜的地方，並請朋友在附近等候，以便狀況發生時隨機接應。

4. 保持合理的距離：

還可以做朋友是好的結局，但情人和朋友關係並不同，請找到適合自己的相處模式和距離，但不勉強彼此。例如：保持友好，見面還能打招呼，或者進行一段淺對話，尊重對方的邊界，有所不為，也防止對方突破自己的邊界，才能盡量不傷害任何一個人。

5. 柔性的溝通技巧：

以『我訊息』的角度切入(我覺得我們的個性不適合，因為...)，態度溫和而堅定，絕不要口出惡言，數落別人的不是，千萬不要用「因為你...不好，所以我要跟你分手」的方式，讓他人覺得在攻擊他。

6. 感謝對方付出的愛並祝福對方：

「儘管我們要分手了，我仍感謝這些日子有你的陪伴。」，由衷感謝對方與你共度許多甜蜜時光，並肯定及重視過去戀情對你的價值，若能讓他明白這段戀情對自己的重要性，對方或許更容易接受分手的事實。給予對方祝福，讓曾經深愛過的人及自己可以繼續追尋幸福。



7. 適當的準備及資源：

分手談判時可事先尋求專業人士(長輩、老師、相關輔導人員)的建議或尋求朋友的協助，並研擬分手時任何可能發生的狀況(對方是否會能接受、是否會有衝動行為發生)。

分手後的心理調適，找回自我

- 1. 盡量讓自己維持「正常」的生活作息：**

不論是什麼狀況下分手的，理解並接受自己會有各種複雜的情緒，我就是會覺得難過、想哭、想念對方，這是正常的。剛分手時也許不容易，但**盡量讓自己照舊工作、飲食、睡眠**。除了有機會讓自己與他人互動即將心力放在其他事物外，更重要的是，可以**讓自己有「世界仍在運轉」、「我仍活著」等感受**。
- 2. 讓好友知道自己失戀了：**

告訴好友「我失戀了」，**從他人的安慰中不僅可以獲得精神慰藉**，也找回戀愛時所失去的好友相聚時光。
- 3. 獲得普同感：**

藉由其他親友分享的失戀經驗，從中獲得回饋，發現不只是自己經歷過傷痛，**其他人也和你一樣，曾有相同或不同的經驗**。
- 4. 轉換環境和心情：**

可**透過唱歌、運動、創作宣洩自己的心情**，或是來場自助旅行，暫時遠離觸景傷情的地方，重新整理自我，找回活力、找回自信與自我控制感。方法的有效性會因人而異，可以回想自己過往都是以什麼方法排解情緒有效，及可嘗試什麼新的方式，試著去做，找出分手後不同階段適合自己的調適方法
- 5. 退一步，海闊天空：**

給自己一些療傷時間，不要急。離開了這段感情以後，重新整理自我，或許那個「適合的伴侶」，正等著你一起打造真實的幸福。將自己的心態與狀態調整到最好的樣子，等到那一天，我們也能遇到自己的真命天子/女。



分手後的學習

情感上的挫折，使我們容易有較大的情緒起伏，正因為如此我們才有機會重新檢視自我，幫助我們了解自己是個怎麼樣的人，以下提供幾個方向供大家參考：



1. 尋找感情破裂的真正原因：

為了尋找下一個新戀情，做出更好的修正、調整和準備。

2. 虛心檢討自己的優缺點：

除了了解自己在互動上的盲點與缺點之外，**同時也要找到自己在這段情感中，有那些優點、正向的成功經驗**。也許問問不同人的想法或意見，像是家人、同學、長輩...等，聽聽不同角度對於自己的想法，了解自己的優缺點，進而調整自我。

3. 肯定這份感情：

失戀並不等於世界末日，更不代表自己很差。肯定自己在這段感情的付出，從中也有獲得和成長，甚至因此能更清楚自己較適合交往的類型和互動方式。

分手沒有對與錯

分手是兩個人之間的磨合出了問題，並沒有對與錯。當情人提出分手，也許你曾認為：「你不要我了」、「是我那裡不好嗎？」，或是自責：「我是不是管太多？」、「我不夠貼心？」過度沉溺於這些疑問，會讓自己承受不了壓力。唯有接受彼此就是合不來，沒有對錯！人擁有選擇伴侶的權利，心平氣和地分手，也是為了讓自己走向更適合的伴侶唷！

祝福對方，也是祝福自己！

參考資料：

陳月靜(2001)。大學生愛情關係分手的研究。通識教育年刊，第3，29-42。
董事基金會(2005。)大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。線上檢索日期：2018年2月1日，檢自：
<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66&Page=2>

圖片來源：

<https://www.pinterest.com/pin/16395986115982098/>
https://www.google.com.tw/search?biw=1536&bih=759&tbm=isch&sa=1&ei=oQFfWr3AGMai0gSF66vgCQ&q=%E6%94%BE%E9%AC%86&oq=%E6%94%BE%E9%AC%86&gs_l=psy-ab.3..0l10.45716.47834.0.48277.11.11.0.0.0.72.492.10.11.0....0...1c.1j4.64.psy-ab..0.7.322.0..0i24k1.31.dkxbr1kdHpU#imgrc=aEnd5emJay82CM:
https://www.google.com.tw/search?biw=1536&bih=720&tbm=isch&sa=1&ei=0gFfWsDEKYGx0ASzplLYAg&q=%E5%AD%B8%E7%BF%92&oq=%E5%AD%B8%E7%BF%92&gs_l=psy-ab.3..0l10.536591.538719.0.539073.9.8.0.1.1.0.87.337.6.7.0....0...1c.1j4.64.psy-ab..1.7.339.0..0i24k1.36.5dU2CahEBtQ#imgrc=cUvcZHClQSqdjM: