

轉身之後，我們都有更好的路——談分手調適

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：106/03/15

本期簡介

在愛情中的感受跟體會是我們人生中相當珍貴的一部分，在戀愛的過程中，我們經驗到愛人與被愛的美好，也體驗到了其中的酸甜苦辣。由於愛情的甜蜜以及刻骨銘心，也使得一段關係的結束格外的令人傷心、難受。

在充滿自由氛圍的大學校園中，除了學業、社團之外，戀愛學分的修習也是被鼓勵的。然而，不是所有的愛情都會有美好的結局，在戀愛的過程中也可能經歷磨合、衝突，甚至分手失戀。學生們在戀愛中除了要學習如何經營關係之外，學習如何好好面對分手的挫折、調適自己的身心也是十分重要課題。本期導師電子報提供給導師們有關分手的歷程、影響以及輔導失戀學生時可參考的方向。

心靈交流站

一、愛情分手歷程

戀愛需要慢慢相互熟悉的過程，但愛情關係中也可能會面臨分手的議題，**分手雖是一個當下的結果，但分手後也需要一段關係失落的適應期**。羅子琦、賴念華(2010)的研究結果指出面對失戀分手的失落情緒反應主要包含：震驚、麻木、絕望與沮喪等等，其研究也顯示經歷愛情分手者，從經驗困頓而走出困頓的歷程可分為四個時期：

階段一：震驚與否認的交錯時期

分手的初期對於分手事件感到**震驚與否認**分手事實的發生。

階段二：承認失落的困頓時期

是分手**最困難的一段日子**。個體自我價值感越高，也越能接受分手的事實。缺少社會支持的人，更容易產生負面情緒或是對自我價值的質疑。

階段三：全然接受的涵容時期

當經歷困頓甚而接受自我目前的狀態之後，便是個體試圖掙脫困頓，為**自我再決定的契機時期**。

階段四：再建構的行動時期

是一個動態的過程，**透過行動策略重新建構自我**。閱讀書籍產生反思行動、將自己投入生活中、順應時間、親情的滋養，或是藉助於心理諮商。

二、分手後可能會有的身心狀況

分手後需要一段時間適應失落以及調適身心狀態，但在這期間內，失戀者在情緒、認知等方面可能都會有所影響，魏郁潔、江承曉(2009)提出分手後對身心的影響包括：

(一)情緒方面

伴隨分手與失戀常出現的情緒有沮喪、生氣、空虛、孤單、挫折、震驚、無助、失去自我信心、罪惡感、傷心悲哀、憤怒生氣、受欺騙不甘心、歉疚、輕鬆與解脫等。

(二)認知方面

在分手後常會不斷思考分手原因並加以歸類、或是檢討自己是否做錯什麼、不知該如何向他人說明分手事實、希望能挽回感情、負向自我概念、無法信任分手的結果、自責、想隨便找個新對象等，甚至產生自殺意念。

(三)生理方面

分手後，除了在情緒上較為低落外，在生理上，常有一些身體狀況的變化，例如：失眠、食欲不振、精神恍惚、胃痛拉肚子、身體常感不適，以及容易生病等反應(鄭照順，2011)。

三、分手調適的方式

由於愛情關係的結束對個體而言是一個壓力事件，因而促使其必須採取一些方法來因應這個壓力源。黃毓萍(2012)整理出陪伴失戀者的方式，希望能提供一些方向給導師們做為參考。

(一)協助失戀者找出適合自己的情緒宣洩方式

在分手的初期可能會產生許多不同的負面情緒，必須讓失戀者了解**這些情緒都是很正常的反應，並且協助他們接納自己的情緒狀態**，不必刻意壓抑或否認自己的這些情緒。導師可以透過與失戀者的討論，找尋一個適當的管道將這些情緒宣洩出來，例如：可以找信任的朋友談、從事自己喜歡的運動、寫下自己的心情或者聽音樂…等方式，為自己的情緒找一個出口。

(二)協助失戀者接受分手的事實

在分手初期可能很難接受戀情已經結束的事實，然而，**承認自己已經結束了**

一段關係，是踏上復原之途的第一步。因此，一方面可以同理失戀者要接受分手這個事實真的非常辛苦，然而，另一方面，也可以讓他們知道：我們可以在痛苦中學習和成長，只要重新整理、好好看待自己的經驗，痛苦可以成為激勵自己成長的動力，而不是成為心口永遠無法癒合的傷口。

(三)協助失戀者看見分手事件中的學習

失戀固然令人痛苦，但能在經驗中有所省思、體悟也是十分重要的。導師可以鼓勵失戀者，誠實的面對自己，給自己一個從挫敗中學習的機會，重新省視自己在愛情中的模樣，可以嘗試去思考分手事件對個人帶來什麼樣的成長、在人生觀上有怎樣的改變，以及了解自己和他人之間的關係等，也能幫助失戀者以較正面的態度來看待分手經驗。

(四)協助失戀者發展新的自我認同

面對分手的衝擊，失戀者可能會出現許多的自我懷疑、無法肯定自我的價值；然而，對自我的觀感是可以再學習的。首先，可協助失戀者相信自己是成長與改變的；其次，協助失戀者試著以不同的方式看待自己，學習找出自己的優點、拋開負面的自我觀感，並且欣賞自己的美好；最後，鼓勵失戀者採取具體的行動，例如：分享自己的優點、敞開心胸接納別人的讚美、學習表達自己的想法、增進與他人之間的溝通，透過諸如此類的方式協助其感受不同的自己，並且重新愛上自己、建立自信。

上述有關分手歷程、協助失戀者調適的做法提供導師們作為參考，相信有師長的陪伴，對學生會有很大幫助。若發現學生因分手失戀一直走不出來，或是情緒低落已影響生活功能，也可以鼓勵學生運用其他資源，例如學輔中心或是校外相關諮商機構，協助學生渡過分手的失落。

心靈領航員

105 學年第 2 學期 學輔中心(博愛校區)活動看板



星光電影 18:00-21:00 地點:C205

- 03/23 (四) 丹麥女孩(配合性別意識培力)
- 04/25 (二) 愛上變身情人
- 05/18 (四) 薩利機長:哈德遜奇蹟

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題(如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等)設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知)：

<http://advisory.utaipei.edu.tw/files/15-1026-53929,c2777-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明 心理師

校內分機：4332



105學年度第二學期
主題輔導活動看板

星光電影院
時間：18:00-21:00
地點：C303教室
3/23(四) 丹麥女孩(性別意識培力)
4/25(二) 愛上變身情人
5/18(四) 薩利機長：哈德遜奇蹟

活動宣傳周
宣傳週
每天都會有趣味活動
時間：05/03(三)-05/04(四)
12:00-13:00
地點：學生餐廳
主輔活動
時間：05/09(二) 18:00-21:00
地點：C205
舒壓的香格里拉-香氛生活講座
時間：5/22(一) 18:00-20:00
地點：C305 大團輔室

成長團體與工作坊
「解壓雜貨店：尋找我的舒壓良品」
-壓力探索與調適團體
時間：04/26-05/31(每週三) 18:00-20:00
地點：C305 大團輔室
「Body Whisper 傾聽身體的聲音」
-身體意象探索工作坊
時間：05/06(六) 09:00-17:00
地點：C305 大團輔室

性平申訴專線：
(02)23113040轉1201
(02)23113042

校安中心(24小時)：0920-300456
學輔中心專線：(02)2389-4865
生命線：1995

主輔活動集點趣
再參加指定活動，(有打)
蓋章集點，集滿三點，有機會抽
中價值500元之精美小禮。
須參加指定活動，(有打)
再參加指定活動，(有打)
蓋章集點，集滿三點，有機會抽
中價值500元之精美小禮。

*所有活動以學輔中心網頁上公告為主

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！

參考文獻：

- 黃毓萍(2012)。在愛情畫下句點後—談分手調適。《諮商與輔導》，324，41-44。
- 鄭照順(2011)。大學生戀愛心理與分手諮商之研究---以一所科技大學為例。《高苑學報》，17(2)，135-147。
- 魏郁潔、江承曉(2009)。大學生分手調適能力之團體成效研究。《嘉南學報》，35，367-381。
- 羅子琦、賴念華(2010)。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。《家庭教育與諮商學刊》，9，1-32。