

## 當愛情離開～陪伴大學生走出分手困境

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：105/01/20

### 本期主題簡介

“ 雨都停了 這片天灰什麼呢  
我還記得 你說我們要快樂  
深夜裡的腳步聲 總是刺耳  
害怕寂寞 就讓狂歡的城市陪我關燈  
只是哪怕周圍再多人 感覺還是一個人  
每當我笑了 心卻狠狠的哭著

給我一個理由忘記 那麼愛我的你  
給我一個理由放棄 當時做的決定  
有些愛 越想抽離卻越更清晰  
而最痛的距離 是你不在身邊 卻在我的心裡 ”

擷取自歌曲《給我一個理由忘記》歌詞

上述兩段歌詞，取自於臺灣歌手 A-Lin（黃麗玲）的經典代表作《給我一個理由忘記》，描述的是愛情關係生變、分手時的心情寫照。依據心理學家 Erikson 提出的心理社會發展理論（psychosocial developmental theory），大學生剛好位處人生建立親密關係的階段，他們在大學期間開始追尋、交往可以相依相伴的對象，然而並不是每一段戀情，都能像童話般有個幸福的結局，對多數的大學生而言，當他們所深深依附、信賴的對象離他們而去時，那種椎心之痛，常常令他們難以承受和忘卻。

大學生面臨戀愛關係的結束是相當普遍的個人經驗，且不論是國內外的研究與實務經驗，皆看到戀愛關係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、上課分心、不吃不喝等），因此，本期電子報將帶領各位老師瞭解「被分手的大學生面臨戀愛關係結束的可能反應」與「陪伴大學生走出分手困境的原則」，以及認識「校內外可使用的輔導資源」。

## 心靈交流道

### 一、被分手的大學生面臨戀愛關係結束的可能反應

#### (一) 情緒反應

當被分手的大學生面臨戀愛關係的結束，除了可能感受到**孤單、空虛**的情緒，同時也可能感受到既「**想念對方**」又「**氣憤對方離去**」的**矛盾情結**。其次，伴隨分手事件的浮現，大學生還可能感受到以下的情緒：**挫折、懷疑、震驚、無助、失去自我信心、罪惡感、希望能挽回感情、不能相信、震驚、悲傷、失落、生氣、檢討自己是否做錯了什麼、受欺騙不甘心、想要追究分手的原因與責任、深感歉疚、輕鬆與解脫**等。

#### (二) 認知反應

當大學生面臨戀愛關係的結束，失戀的大學生可能會對分手事件**充滿疑問**（尤其是被分手者），**想要知道為什麼發生**，在思緒上也會較為**紊亂、無秩序**。其次，失戀也可能引發大學生對**自我認同、自我價值感**的懷疑，使得大學生懷疑自己是不是不夠好，甚至對未來不抱希望且表達不會再去愛任何人，嚴重的，還可能會產生**自殺意念、自傷或自殺行為**。

#### (三) 行為反應

而在行為表現上，被分手的大學生在面臨失落與悲傷期間，在**飲食及睡眠方面**可能會有所變化（如不吃不喝、暴飲暴食、失眠等），並可能**容易感到疲倦、無法專注**，影響他們在學業和生活作息的表現。其次，失戀的大學生也可能會出現一些退縮行為，**變成需要較多的時間獨處**，暫時不與人接觸，或是在聽到感傷的音樂時出神，想起與以前的伴侶曾有過的**夢想、一起相處的畫面**等。另外，也有部分的大學生可能在結束一段感情關係後，**馬上投入一個新的親密關係**，企圖從中得到慰藉。

### 二、陪伴大學生走出分手困境的原則

#### (一) 建立接納與支持的師生關係

導師不需要一味地安慰失落的大學生：「不要難過，難過是沒有用的」、「天涯何處無芳草」，也不需要和他們一起罵失去的一方，**接納及同理他們的心情**對他們來說是更重要的。

#### (二) 協助大學生適當地宣洩情緒

大學生在分手的初期難免會產生許多不同的負面情緒，導師可以讓他們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，而非壓抑這些情緒。其次，導師可以透過跟學生的討論，**幫助學生體會自己的情緒並表達出來**，以及**鼓勵學生找尋適當的情緒抒發管道**（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)。

### (三) 允許大學生的個別差異

面對愛情關係的結束，每個人有其獨特的悲傷反應及調適的時間，建議導師允許大學生以自己的速度與方式去經歷失戀及重新適應一個人的生活。

### (四) 鼓勵大學生維持平日生活的正常運作

導師可以鼓勵學生盡力維持平日生活的正常作息，並同時鼓勵學生可以透過運動、看電影、聽音樂、寫日記來減緩悲傷、轉移注意力；導師也可以鼓勵學生把生活重心放在課業、社團、朋友、親人身上，甚至一些自己想做，但礙於之前談戀愛使得自己無法去做的事情上面。

### (五) 辨識大學生特殊的反應並轉介

分手之後，每個人走出分手困境的所需時間不同，一般而言，大約三到六個月，當導師發現學生仍無法從分手事件中調適過來，甚至出現一些較特殊的反應時（如：持續曠課與缺交作業、作息不正常、心情一直處於憂鬱狀態等），建議導師轉介學生到學生輔導中心尋求心理專業的協助。



## 心靈領航員

### 一、校內可使用的輔導資源

#### (一) 個別諮商

每個人的生命都是在書寫屬於自己的故事，有時遇到壓力、困難或低潮，會使得我們不知道該如何繼續寫下去。個別諮商是透過一對一的陪伴，由學輔中心的心理師陪著學生一同展開一段自我了解與探索的旅程，重新為學生注入能量，讓學生更有力量繼續書寫屬於他/她自己的獨特故事。

博愛校區學生輔導中心

地點：勤樸樓 C304

電話：02-2311-3040 分機 4331-4335

#### (二) 班級輔導活動

學輔中心為了增進同學們大學階段之生活適應能力，接受以班級為單位的申請（由班代或導師代表班上向學輔中心報名），提供有關感情、人際、情緒管理、家庭、學習等主題的心理衛生講座，或是團體心理測驗的施測及解釋。

有關分手困境的議題，學輔中心推薦各位導師申請下列心理成長講座：

#### 1、為戀愛加分，把愛傳出去—親密關係探索：

協助大學生區辨喜歡與愛，尊重差異與處理交往的困擾與分手藝術。

## 2、刺蝟的愛情—親密關係衝突與處理：

協助大學生瞭解與覺察自己面對親密關係衝突時的因應模式，學習適當的衝突處理與溝通。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知)：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

臺北市立大學 博愛校區 學務處學生輔導中心-班級座談申請表	
【班級座談目的】 協助同學瞭解與覺察自己面對親密關係衝突時的因應模式，學習適當的衝突處理與溝通。	
【活動時間】 2014年 月 日 ( 時 ) - ( 時 )	
【活動地點】 博愛校區學生輔導中心-班級座談室	
【活動對象】 博愛校區各系所學生	
【活動名額】 每系所限額 10 名	
【活動費用】 無	
【活動報名】 即日起至 2014 年 月 日 止	
【活動查詢】 盛秀明心理師 4332	

心理測驗	
【測驗目的】 協助同學瞭解與覺察自己面對親密關係衝突時的因應模式，學習適當的衝突處理與溝通。	
【測驗時間】 2014年 月 日 ( 時 ) - ( 時 )	
【測驗地點】 博愛校區學生輔導中心-心理測驗室	
【測驗對象】 博愛校區各系所學生	
【測驗名額】 每系所限額 10 名	
【測驗費用】 無	
【測驗報名】 即日起至 2014 年 月 日 止	
【測驗查詢】 盛秀明心理師 4332	

臺北市立大學博愛校區學輔中心「班級座談」申請須知	
申請資格	博愛校區各系所學生
申請時間	即日起至 2014 年 月 日 止
申請地點	博愛校區學生輔導中心-班級座談室
申請名額	每系所限額 10 名
申請費用	無
申請方式	填妥申請表後，請將申請表寄至：博愛校區學生輔導中心-班級座談室
查詢電話	4332

◎小叮嚀：除了以上中心提供的輔導資源，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！

## 二、校外可使用的輔導資源

教育部「iLove 戀愛時光地圖」互動學習網站

網址：<https://ilove.moe.edu.tw/>

國立臺灣大學開放式課程「愛情社會學—愛情的過程 (3)：結束」

授課教授：孫中興 老師

網址：<http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/cou/101S116/8>

國立臺灣師範大學開放式課程「性教育與輔導—分手的藝術」

授課教授：樊雪春 老師

網址：<http://ocw.lib.ntnu.edu.tw/mod/scorm/view.php?id=1881>

程威銓：這才是分手的心理學 (演講精華片段)

日期：2013 年 3 月 30 日

片長：7 分 16 秒

講者：PanSci 熱門專欄作家程威銓 (海苔熊) / 台灣大學心理學碩士

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=fi0vuACDGI>

## 參考資料：

- 吳麗雲 (2001)：男女分手後的調適與輔導。《諮商與輔導》，186，40-42。
- 呂坤政 (2007)：逝去的愛情—分手的失落與悲傷。《諮商與輔導》，262，56-60。
- 修慧蘭、孫頌賢 (2003)：大學生愛情關係分手歷程之研究。《中華心理衛生學刊》，15 (4)，71-92。
- 陳月靜 (2001)：大學生愛情關係分手的研究。《通識教育年刊》，3，29-42。
- 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。
- 鄔裕康 (作詞) (2010)：給我一個理由忘記。蒐錄於寂寞不痛【CD】。臺北：愛貝克斯 (Avex Taiwan Inc.)。
- 趙君 (2014)：關係中的危機—分手事件之處遇。《諮商與輔導》，337，44-47。
- 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。
- 羅子琦 (2008)：當愛情不再來敲門—分手的調適歷程。載於黃政昌 (主編)，你快樂嗎？大學生的心理健康 (247-259)。臺北：心理。
- 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。
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

