

情傷 掰 掰，迎 向 未 來

-談分手調適輔導

發行人：學務長

總編輯：游淑娟主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：1/5

著名廣告台詞：「愛情恆 久遠，一顆永流傳」雖然僅是商人的生意行銷噱頭，卻道出了世人對愛情的渴望。誠如時下流行語、偶像劇、小說及童話故事中對愛情的詮釋，我們總將愛情想像得如此美好，但當愛離去的時候，我們是否有勇氣面對接下來的生活及往後的人生呢？

大學生正值建立親密感的人生階段，對愛情有許多困惑與憧憬，透過愛情學分的修習，學習建立健康穩定的親密關係。從交往前的追求、表白，交往中的溝通、相處，到交往的結束、分離，都面臨到許多的挑戰與挫折，如何經營愛情或是面臨愛情的分離。許多同學是開始談戀愛後，才開始學習如何去愛，學習與另一個人相處，若順利面對挑戰，則會獲得親密感，否則話會產生疏離感。本期的導師報，將與老師一起探討如何幫助同學面對失戀的痛苦，並鼓起勇氣走過悲傷。

心靈交流道

當關係消退、開始萌發是否該分手的想法，經過內心掙扎與反覆思考後，如果發現關係中的衝突或是不滿無法消除或修復，通常會導致關係的破裂的加大，

此時，身邊的親友也可能開始發覺兩人關係的變化，面臨到該如何將關係中的問題與外人訴說，也會加速關係的終止。關係結束需要一段哀悼的歷程，紀念關係的開始到結束，並為這段關係賦予在自己生命中的意義，充分的哀悼有助於接下來的單身階段做準備，並能展開新的關係。

但不是所有人都能順利走到最後階段的，面對感情漩渦，可能會有悲傷、愧疚、憤怒、絕望、退縮、孤獨等反應，又特別是未預期分手、認為無法再找到更好的關係等的一方，可能會經驗到被拋棄、自我懷疑與想要努力挽回感情的心理歷程。導師如果發現班上同學有類似情形，可以針對以下的重點輔導：

1. 協助同學接受關係已經結束的事實：同學會經歷到熟悉的兩人世界崩解，而非一再希望回到的時光，美化關係活在幻想中，此時如果能幫助同學認清會分手的原因，會有助於同學接受分手的事實。
2. 協助同學體會與適當表達情感：有些同學習慣以壓抑情緒的方式表現，不敢面對自己的真實感受，假裝自己已經不在意了，或是馬上投下下一段關係以逃避空虛感，都有可能讓沒有得到抒發的情緒在未來可能以失控的方式爆發，故協助同學以適當的方式接觸自己的情緒，是在失戀的歷程中非常重要的一件事，可以告訴同學失戀時的痛苦與悲傷等情緒都是非常正常的反應，而平均需要約7個月的時間來渡過悲傷。
3. 檢視過去對愛情不切實際的想法與覺察挫敗行為：包括視伴侶為拯救者、白馬王子等，把愛情當作是避風港等，可能是不健康的親密關係，可以幫助同學釐清，從感情結束所帶給自己的正負面影響，並幫助同學從中學習，例如避免重覆先前不良的互動方式、想法、行為等，重新自我整理後以更理性的方式經營下一段愛情。
4. 持續提供關懷：在感情上遇到挫折的同學，可能因此產生退縮或是自我保護的行為，可能將自己封閉起來，老師可以協助其將能量與時間轉移到其他的關係當中，並從中獲得新的支持與陪伴，再一次看見自己的獨立性與自我價

值。而每個人在面對悲傷時，會有不同的反應時間，因此很需要導師持續追同學調適的狀況。如果發現同學經過長時間的輔導後，仍有無法從挫折中學習與重新獲得力量，甚至是出現較嚴重的症狀如憂鬱、自傷時，就需要將同學轉介給專業人員。

如果愛情是人生必經的課題，那分手便成了一門重要的學問，愛情的關係結束也是大學生相當普遍會遇到的狀況。其實，分手並不代表逝去，而是讓自己在相愛的過程中尋找更適切的未來。「相愛容易相處難」，和平的分手，能讓愛情停留在回憶中的甘醇，也同時，透過理性的思考與抉擇，使愛情的價值得以延續，並且劃下完美的結局。面對一段感情的逝去，我們難免憤怒、落寞，適時地保護自己、肯定自己，讓愛情就算短暫，也能力留下曾經擁有的美麗光彩。

校內轉介資源：

歡迎老師向學輔中心諮詢，或邀請學生前來學輔中心找老師晤談。

電話：2311-3040#4331-4335。

校外轉介資源：

台北張老師－諮商專線：(02)2502-5858

台北市生命線協會：諮商專線：(02)2505-9595

台北社區心理衛生中心：(02)3393-6779

參考資料：

陳自靜(2012)。大學生愛情關係分手的研究。通識教育年刊(3)，29-42。

吳麗雲(2001)。男女分手後的調適與輔導。諮商與輔導，186，40-42。