

# 當愛消逝~談分手

諮商輔導中心

諮商心理師 郭婷如

102年3月5日

## 近期活動

「話總說不清楚 該怎麼明瞭 一字一句像圈套 舊帳總翻不完 誰無理取鬧 你的雙手甩開剛好的微妙 然後戰火再燃燒 我們背對背擁抱 濫用沉默在咆哮 愛情來不及變老 葬送在烽火的玩笑」~林俊傑 背對背擁抱

愛情是人生中相當珍貴的一部分，愛情讓我們有機會經驗到關心對方及被關心的美好感覺，也感受到強烈的情緒(興奮、忌妒、失落等)，我們都希望一段感情能長久走下去，直到步入婚姻仍幸福美滿，然而並非每個人都這麼幸運，大多數的人都會經歷過情感上分手的挫折，其實一旦談了戀愛，就同時冒了分手的風險，所以面對分手也是談戀愛中相當重要的課題。

通常分手對戀愛中的兩人都是一種衝擊，也需要相當時間的調適，尤其是被動分手的人更有難以調整自己情緒的狀況，常見有震驚、憤怒、不平、傷心、無奈、沮喪、憂鬱、否認、怨恨、想挽回、觸景傷情、生活步調大亂等狀況，也會有失眠、頭痛、注意力無法集中等

### 愛的大聲公—

2013 愛你一生系列活動宣傳週

時間：3/11-13(一-三)12:00~13:00

參加對象：全校學生自由參加

地點：東校門口

### 期初輔導會議

時間：3/14(四)11:10~12:30

參加對象：專兼任及義務輔導老師

地點：團體研討室

### 心靈探索影片欣賞與座談(一)

時間：3/14(四)17:30~20:30

片名：第一次

主持人：林育如、徐宜君 老師

參加對象：自由報名

地點：團體研討室

### 心靈探索影片欣賞與座談(二)

時間：3/20(三)17:30~20:30

片名：男朋友、女朋友

主持人：徐宜君、王文沁 老師

參加對象：自由報名

地點：團體研討室

生理反應，甚至會引發個人對自我能力的否定或懷疑、對他人及愛情帶有偏激負面的看法。

如果你/妳正面臨分手的傷痛，需要接受有上述負面情緒及反應都是正常的，容許自己需要時間來復元傷痛，也可運用以下的方法協助自己：

### (一)接受自己的情緒，尋找讓自己好過的方式

分手後的所有情緒都是屬於你的真實感受，試著接受這些滿溢的情緒，否認或忽略它，只會讓你

對傷痛視而不見而無法減輕或消除，想哭的時候就哭吧，你可以大哭一場，也可以選擇唱歌、運動、寫日記等紓解情緒的活動，放鬆自己也讓情緒有機會宣洩。

### (二)尋求人際支持

讓家人和好友知道你的狀況與心情，在這階段讓他們關心、陪伴你，可以適當提出自己的需求，讓他們成為你走過情傷最好的支持。

### (三)不要強迫自己很快忘記

在一段感情裡互動的時間越久，依戀和習慣越根深蒂固，我們常為了要趕快從傷痛中復元而要求自己趕快忘記對方，但往往發現越強迫自己快忘記，腦袋越容易盤旋著過去的記憶裡，每天還是可以給自己一段時間去回憶關於你們之間的美好與心酸，再回到現實中做你該做或想做的事情。

### (四)不要急於投入下一段戀情

在經歷失戀後，我們的心靈是脆弱、孤單的，也因此較無法理性判斷，最好能有沉澱期，以平穩、調適情緒，並思索這段戀情無

#### 班級輔導 (一)

時間：3/21 (四)10:10~12:00

參加班級：

四訊二甲、四訊三甲

四景二甲、四景三甲

四英二甲、四英三甲

四資二甲、四資三乙

地點：各班教室

#### 團體心理測驗 (一) — 生涯測驗

時間：3/27 (三)15:30~17:30

參加對象：自由報名

地點：團體研討室

#### 輔導股長培訓講座(一)

時間：3/21 (四)10:10~12:00

講題：如何做個有效的同儕助人者

講師：李泰山 老師

參加對象：各班級輔導股長

地點：圖資館 6F 國際會議廳

#### 班級輔導 (二)

時間：3/28 (四)10:10~12:00

參加班級：

四電二丙、四機三甲

四化二甲、四化三甲

四冷二甲、四冷三甲

四訊二乙、四訊三乙

地點：各班教室

#### 輔導股長培訓講座 (二)

時間：3/28 (四)10:10~12:00

講題：情感教育

講師：蘇真以 老師

參加對象：各班級輔導股長及

四文一甲、四化一丙、四電一丙

地點：圖資館 6F 國際會議廳

法延續的原因，在未來的戀情裡可以避免重蹈覆轍。

#### (五)尋求專業協助

如果發現一直走不出來或是低落情緒影響日常生活，甚至有傷害自己或對方的想法時，可以與專業輔導人員談一談，除了可以抒發情緒，也可以藉由客觀第三者的角度與你一起思索分手的問題，討論你所經歷的歷程與想法，並藉此讓自己有新的學習，讓自己更知道如何經營下一段戀情。

#### 心靈探索影片欣賞與座談(三)

時間：3/28 (四)17:30~20:30

片名：遇上塔羅牌情人

主持人：王文沁、林育如 老師

參加對象：自由報名

地點：團體研討室

#### 自我及親密關係探索工作坊(一)

時間：3/30-31 (六-日)9:00~17:00

參加對象：自由報名

地點：團諮室

分手是愛情關係中相當重要的一部分，分手同樣讓人成長，分手也是讓自己有機會把投注在他人身上的好，轉而好好照顧自己，有些被動分手的人會出現自傷或傷人的行動，希望藉此挽回感情，卻沒思索即使對方勉強留在關係裡，但彼此關係卻被傷得更重，甚至釀成悲劇。兩人曾是相愛過的人，當愛情無法延續時，學習好好說再見，並感謝對方在我們生命中留下無法替代的回憶，並努力為自己生活，為下一段美好戀情做好準備。