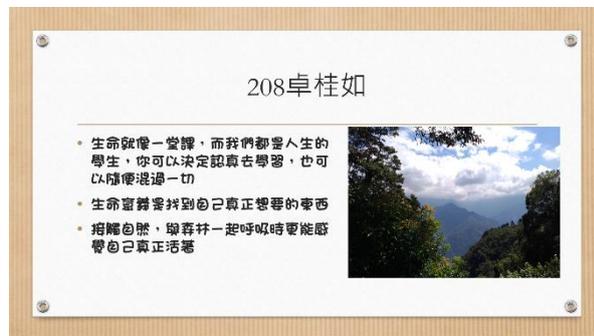


【活動訊息】

- ◇ 各大學寒假營隊訊息已陸續上網公告，請同學把握機會踴躍參加!相關訊息可至本校社團活動組【文華高中>學生事務處>社團活動組>最新消息】或輔導處網頁查詢【文華高中>輔導處>大學營隊】。
- ◇ 為協助大家認識大學校系，將於 12/6(四)12:10~13:00 邀請政治大學企管系(商管學群)辦理科系導覽講座，請同學踴躍報名參加!
- ◇ 輔導處將辦理「大家話生命」徵稿活動，請有興趣的同學於 11/30(五)晚上 11:59 前寫下您對生命的想法，上網投稿。



◇ 東海大學工學院體驗營(免費)

1. 活動時間：108 年 2 月 16 日(六)
2. 活動地點：東海大學校園內。
3. 活動名額：100 名，名額有限，依報名順序，額滿為止。
4. 報名日期：11 月 15 日至 12 月 31 日
5. 網址：<http://event.ithu.tw/2018100041>

◇ 請有興趣同學把握機會報名參加!

【升學資訊】

- ◇ 【108 大學繁星推薦與個人申請】招生簡章已公告，請同學上網查詢參考!【可至輔導處>最新消息，或是大學甄選入學委員會>校系分則查詢】
- ◇ 暨南大學、嘉義大學、宜蘭大學、實踐大學、中原大學、聯合大學、逢甲大學、東海大學等校特殊選才已開始招生，相關資訊已公告於輔導處網站，請同學自行上網【文華高中>輔導處>升學資訊>特殊選才】查詢及報名。



歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

乾淨分手的3個階段

撰文者海苔熊(Hanason)PanSci 泛科學網

分手之後究竟要間隔多久才適合聯絡？一週打一次電話會太多嗎？如果是兩通呢？

我還可以繼續寫信給她嗎？我該繼續買東西送他嗎？

朋友不是也會做這些事情？我這樣做應該不過分吧？

對於這些問題，我們無法提供一個固定的答案，因為牽涉到的因素太多太複雜了，可能和你是男生是女生、你們的互動方式、分手的狀態、是誰提分手等等有關。可是如果你還在問自己這些問題，至少表示你對他的感情還太濃太深，還需要更多時間來調淡一些。

鄧惠文醫師在「非常關係」一書曾提到分手的3階段：三個月內安撫且不要責怪彼此，六個月內逐漸減少接觸，六個月後如果對方比較能放寬心，可以偶爾聯繫，如果一年內對方還無法釋懷，最好是拉長冷淡的時間。過去的關係研究者總是認為，一段關係發展的最後階段就是「終止」這段關係，但是他們卻忽略了，這個終止可能只是「中止」，也就是說，可能會讓兩個人的關係以另一種姿態重新開始。研究調查131位有分手經驗的大學生後發現：在一起的時候越開心滿意的人，越可能在分手後還是朋友，而那些曾經的歡樂與滿足，可能會促使他們更願意去經營、去努力、去維繫分手後的友情，進一步讓分手後的關係更為美好。

也就是說，如果你們只是感覺消逝了，但是當年相愛時的回憶仍然能量滿滿，也不是因為一些可怕的因素分手，那麼當時的甜蜜在一段時間之後，可以成為友誼的養料。而且，你們也可以透過分手後的努力，重建朋友關係。Bullock 等人的重點並不是擺在「努力」，而是在於「你們」。就像我常常喜歡說的：不論是什麼關係，不可能「一個人」付出100%的努力就可以挽回任何東西或讓愛延續。因為人際關係本來就是雙向的。

如果從開始到現在都是你一個人癡心絕對地想退回當朋友，如果從分手到今天都是妳自己在調整

步伐希望能走回從前，如果離開那段感情後只有你在想著該怎樣才可以重建關係，

如果她從來都不願意、不考慮、不想要繼續任何形式的關係，你又何苦緊緊相逼？

如果退出是她獨自療傷的方式，你又何必讓雙方重新站在容易受傷的位置？

維繫關係的策略固然重要，但如果只有一個人一頭熱地做，效果往往比一半還少。

或許，真正的事實是：只是因為你還沒找到感情應放置的新地方、新對象，所以你會用對方無法接受的頻率，持續跟對方聯繫。沒有伴侶的一方，總是花更多時間和心力在這段分手後的「友誼」上面。好事總多磨，過去彼此背負的故事輕重、交往時的快樂多寡、分手時採取的方式、分手後朋友家人的支持、甚至對方現在的情感狀態，都是這段關係能否維繫的一環。或許我們該在乎的並不是「能不能」繼續當朋友，而是這個「朋友」，是否和我們所想像的相同？兩人相處品質好嗎？跟對方走在一起的時候，會覺得不自在嗎？

沒有任何關係能退回任何地方，我們能做的就是不斷的認識自己、調整關係，一段時間過後，對方或許會發現他原先喜歡你的那部分並沒有改變，他不喜歡的部分也可能依舊存在，但是因為兩人都在這段時光裡面有所成長和體會，於是逐漸能以朋友的姿態接受這些好與壞。

成為朋友，最大的改變是我們對彼此的要求減少了，用偶爾的提醒取代時時的關心，以三五成群代替雙雙對對，能聆聽對方的心事但不再聊到天亮、會參考對方的想法但不再奉為圭臬，這些角色的調整都需要時間，去習慣、去接受、去細細品嚐，在單身之後如何彼此陪伴。如果這些不是你所期待的，那很可能你要的不只是朋友。對於分手後的關係，我們都很清楚需要時間。可是關鍵並不是時間本身，而是在這段時間裡面，我們究竟產生了什麼改變。如果無法調整彼此的期待，延續關係只是一種持續的傷害。

資料來源：本文節錄自商業週刊網站 2012.07.30