

臺中市立文華高中輔導週報

107.11.16 發行

【活動訊息】

- ◇ 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。



大家話生命

班級: 110 姓名: 白佳旌

第一話: 對你來說生命是什麼呢?

我的回答是:

像抽籤, 可以自己決定要不要抽, 卻不能決定抽到什麼。

大家話生命

班級: 112 姓名: 張庭禧

第二話: 對你來說生命的意義是什麼呢?

我的回答是:

將自己的才能發揮到極致、幫助自己&他人、完成每一階段該做的事、談幾場戀愛。



◇ 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】
- ◇ 中興大學、暨南大學、宜蘭大學、屏東大學、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

面對分手的心理學方法：承認結束，才能擁抱開始

「忘記」，是我們最想得到的超能力。如果可以忘記悲傷、忘記回憶、忘記一起走過的路，這樣自己會不會好點呢？

我一直以為時間會沖淡我與他之間的回憶。為什麼已經三年了，我還是如此在意。朋友說，停止追蹤吧！刪除好友吧！幹嘛讓自己活受罪？我說，為什麼分手了不能繼續當朋友？

如果往事可以輕快如煙，如果大腦有個快速遺忘的機制，是不是人生可以更輕盈美好呢？親愛的，我們大腦的功用，在於儲存記憶，也讓我們在深刻的經驗與學習後，難以忘懷某些人事物。所以妳問：「那忘不掉嗎？」親愛的，是的！妳很有可能忘不掉，妳很有可能一輩子記得。

妳無法讓妳的往事如煙，但妳有辦法讓自己在重提往事時，不再感到痛苦與折騰。越是不願去想，越是極力掩蓋的過去，它越狡猾地用各式各樣的手段重回妳的生命。

我遇過太多女人，在結束戀情後，或者已經步入婚姻，對於這一段曾經用心經營的關係，或者深情付出無法獲得回應的單戀，仍有著無法承受的悵然，仍在夢中不斷出現他片斷的身影，仍渴望著有一天對方可以想起自己，有機會重溫舊夢，或者突然告訴妳他對妳的思念，請妳再給他一次機會。

當愛情已經結束，當妳已經知道對方不愛妳時，就好好地哭上一場，讓所有的心碎釋放，妳感覺自己進到孤單的世界裡，被他遺留的世界，滿地心碎的殘骸，無比荒蕪。

該怎麼辦呢？妳一定很害怕吧！妳不知道要多久才能走出來，妳不知道妳未來還能不能遇到真命天子，妳也不知道妳還有沒有能力在去愛與被愛。親愛的，只有當妳受的傷所載的痛，不再是傷痛時，妳就能無懼地去愛與被愛了。（親愛的：**給自己一個機會，再次相信愛**）

1. 心理上的結束：

如果妳覺得你們並沒有好好結束，妳知道妳還在等待他的電話，或者妳們根本莫名其妙斷了聯繫，那麼去進行一場儀式讓妳在心理上結束。

- (1)、**妳可以寫一封分手信，把所有想說的話，一字一句寫下來**，然後不用立即再看一次，過幾天等妳有多一些精神時，拿出來在對自己說一遍，最後別忘了，感謝，道別。
- (2)、妳可以點一盞蠟燭象徵愛情哀悼會，邀請妳信任的好友給予妳支持，**見證妳已經具備勇氣面對這段愛情已經離開妳的生命。**
- (3)、妳可以計畫一趟旅程，**去妳們曾經去過的地方，感謝妳們曾經擁有過的美好記憶**，並留下自己美麗倩影，告訴自己，接下來的旅程也不會有他的陪伴。

2. 去看見妳對他的情緒：

記住，情緒的累積和壓抑，是心理疾病的來源，然而很多人都會告訴妳趕快走出來，卻沒有人有辦法承接妳經歷失落的種種情緒，所以如果已經確定分手：

- (1)、**去嚎啕大哭一場，讓自己的悲傷流動，允許自己悲傷**，是對自己最大的慈悲，沒有人應該要求妳在失去所愛時，還應該堅強無法的面對。
- (2)、**去感受妳的憤怒**，這股憤怒向外會讓妳傷害別人，向內會傷害自己，但妳可以到山裡嘶吼，讓大自然的寬宏承接妳所有負面情緒，悶著棉被尖叫，或到大魯閣去揮出妳的每一吋憤怒。
- (3)、去看見妳的不甘心，不甘心會讓妳更用力與耗能地證明自己，可能是配得上他，或者是擁有更多護花使者來讓對方覺得自己錯了，而回來向你低頭乞求。但這股不甘心卻將妳送入一個妳不愛的人懷裡，還不停回頭巴望著對方有沒有追上來。**妳該做的是去面對妳的自我價值，妳覺得羞愧與不堪的感受，去溫暖地接納她們的存在，而非摒棄她們讓妳失去這個男人。親愛的，請給自己一點時間，去好好結束，好好感受。**

你們的往事不會如煙，但它可以變得沒有重量，它會像天使的羽毛一般，輕拂過妳的臉頰，妳可以真心真誠地漾起微笑送出祝福，它已經化做妳生命裡滋養的土壤，成就妳為更美麗和睿智的女人。受過的傷，成為你的智慧與勳章！

資料來源：因版面有限，本文僅擷取部分內容，全文請參閱女人迷網站文章 2014/10/02