**臺中市立文華高中輔導週報**

108.11.29發行

【活動資訊】

* 家庭弱勢免費營隊~國立暨南國際大學「2019管理學院－大學體驗營隊」

活動日期:108/12/7(六) 08:50~17:00。報名日期: 108/12/2 (一) 18:00止。

【升學資訊】

* 教育部近期已公布109學年度各大學科系在各管道的招生名額，輔導處將此資訊再進行簡要整理，列出各校系甄選入學所佔之招生比例(不含外加名額及單獨招生），歡迎高三同學至輔導處網頁生涯規劃大學招生名額瀏覽相關訊息。

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

**戀愛乾麻醬－我想分手了**

 知名部落客「宅女小紅」在《道別好難啊》這篇文章中寫道：「分手是門高深的學問，相信有戀愛過的人都能了解，以前我總以為被提分的才是痛苦的那個，你想想看，在自己覺得也沒做錯什麼的情況下被情人提分耶，是不是說多慘有多慘？而且影響應該頗深遠，未來的人生只要對方說『寶貝，我有事想跟你談一談』都會膽戰心驚吧。

 後來年紀漸長見識多了後，才覺得其實提分手的人壓力搞不好更大，畢竟想分不會是5分鐘內發生的事，他可能想了很久一直說不出口，每天懷著這份心思但還是要假裝沒事跟另一半約會，這樣想來被提的還比較開心沒什麼心理負擔吼，然後提不好還要擔心對方起肚爛做出什麼可怕的事，很多社會案件都是這樣來的呀。」

 舉這個例子，就是想要讓你知道，「分手」不是壞事，真的不能在一起了，不要勉強。但是，跟提出「我們在一起吧？」的時候一樣，要謹慎、誠懇、好好講。

　 當愛已成往事，我們該如何有智慧的說分手，盡量不傷害彼此。但往往愛有多深，傷就有多深；分手，確實是一門不容易，卻需要學習的課題。當我們一起為了彼此的關係，做出了最大的努力和付出後，還是無法繼續前進、也失去共同的目標時，或許是關係畫下句點的時候。好好處理分手，是善待對方，也是在保護自己。

讓我們來看看，想要順利分手，提分手前要有哪些準備：

**準備一：分手方式**

 你準備用什麼方式跟對方分手？打電話？傳LINE？請朋友轉告？封鎖臉書？很多人選擇用沉默的方式分手，不聯絡、不見面、不給理由，不．了．了．之，讓對方措手不及。
 但你可能不知道這樣反而更會激起痛苦的情緒，讓對方一直要追著你問清楚，換個位置想，如果你是被分手的人，不明不白地被網路、手機分手，會不會覺得一頭霧水？覺得「我到底做錯什麼」、「你憑什麼這樣對我」呢？

  **最理想的狀況當然是雙方都能夠在一個明亮安全的公開場合好好談一談，**假使對方指定了某個特定情境談分手（如：對方家中、深夜的公園、車上），務必要提高警覺或拒絕。然後，**將你要談分手的情境細節告訴你的親朋好友**（談分手的場合有誰、什麼時候要談、在哪裡談、雙方要做什麼事情）。**在分手談判的時候，記得盡量溫和堅定地表達自己的立場，不要用言語或者行動去激怒對方。**

 2016年出版的《學著，好好分》主打標語是「分手，此生最該好好學的一件事」，雖然見面談分手很難，但也是一種學習，學著面對面好好談一談，不在心裡留下遺憾，好好有個結束。未來雙方在認識新對象時，心裡也不會因為過去的事而有疙瘩。

**準備二：分手理由**

 準備好分手方式了，你該不會打算傳一句「我們分手吧！」就算分手了吧？不論你用什麼方式跟對方提分手，都一定要把理由說清楚，**真誠地把無法走下去的原因說出來，千萬避免人身攻擊，也不要諷刺挖苦對方，更不要為了讓對方死心就用假的理由矇騙對方**，例如「我喜歡別人了」、「我要出國唸書了」，到時候謊言被戳破，對方完全不再相信你說的話了，結果更難收拾

**準備三：分手時機**

 **想跟對方分手了，可以慢慢的漸行漸遠，減少見面次數和聯絡時間，讓對方有心理準備**，正式提分手的時候會比較好接受，避免在重要節日（例如情人節、紀念日、聖誕節等對你們倆有意義的節日）提分手，在重要節日分手，會讓痛苦的感覺更加倍。
 也不要突如其來地提分手，比如說昨天才甜甜蜜蜜約完會，今天就提分手，對方心裡一定會很困惑「奇怪！明明還好好的啊，怎麼突然提分手？」，這種方式會讓人很難理解，也很難接受，情緒上過不去，就更難順利分手，如果是遠距離的分手，例如其中一人在當兵、在國外，更要好好地談分手，把話講清楚。

 分手後，有些人害怕去愛，害怕受傷害；但每次的失敗是下次成功的開始，在分手的過程中，我們會得到智慧，了解自己需要調整和學習的面向，也會更了解自己的需要，讓身心更成熟、健康，更有能力去愛人。

**「失戀不是Game Over，人生的Next Level正在等著你，讓我們繼續為愛情而奮鬥！」**

**－《學著，好好分》孫中興(台灣大學社會學系教授)**

**【文章摘自**<https://reurl.cc/GkgWZd>】