


## ♥ 近期活動訊息

1. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期陸續公布，請有意申請的高三同學詳見各大學招生網頁，或至「大學多元入學升學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱(<https://nsdua.moe.edu.tw/#/>)。
2. **【國立臺北藝術大學 - 單獨招生】**：簡章已公布，歡迎有興趣的同學請自行至北藝大網站瀏覽相關資訊，報名日期 112/11/13(一)至 11/22(三)。
3. **【高三青年教育與就業儲蓄帳戶方案說明會】**：輔導處將於 11/7(二)12:20:30，於團體諮商室辦理本方案說明會，歡迎沒有立即想升學，想先去職場體驗或參加國內外志願服務等體驗學習的高三同學報名參加。  
青少年儲蓄帳戶報名
4. **【校系宣導】**：地點為 5 樓演講廳。尚有名額，歡迎同學現場報名，名額有限，請同學把握機會、準時到場。  
(1) 國立臺中教育大學 數位內容科技學系：112/11/07(二) 12：10-13：00  
(2) 逢甲大學 國際科技與管理學院：112/11/14(二)12：10-13：00(預計下週開放報名)

## ♥ 性平教育文章

### 分手，倒過來看就對了！

作者：康健雜誌 朱芷君

#### 分手，難道非得這麼傷？

「中國人喜歡說勸合不勸離，認為分手一定是負面的，」長期觀察台日兩性文化，著有《大分手》的作家劉黎兒指出，「但也有句老話『捨得』，要失去才能得到新的，勉強維持一段關係對雙方都是不健康，」她表示，日本人比較能坦然面對情感倦怠期，對分手也不會羞於啟齒，「其實分手和相愛一樣重要，如果更了解分手，雙方都會好過很多，也比較不會出現分手暴力。」

除了少數惡意欺騙的動機，大部份人戀愛時都希望有個好結果，「激情當下只要相屬，過了之後就會想保有自主，親密關係開始發生衝突，」資深心理諮商師、台灣心理衛生社會工作學會副理事長陳韻觀察，當問題處理不了就會想分手，「即使垂死掙扎想改善，但往往愈努力就愈執著、僵化，注定要失敗。」

如果關係生了病，與其互相折磨，爽快分手反而是一帖良藥，「最怕是走不下去又不承認失敗而劈腿，傷害更大，」陳韻說，而當關係出現傷害，例如暴力、限制行動，危害身心健康時，「絕對要分手，不要死心塌地陷在裡面。」

#### 不要糾纏不清自貶身價

雖然失戀會「broken heart」(心碎)，但在愛情之路上，失戀對自己或未來的真命天子都是珍貴的學習，「透過失戀，才知道自己到底想要什麼，什麼是不可或缺，什麼是多餘，」劉黎兒認為。

當然失戀真的很心酸，尤其被拋棄的人，往往會懷疑過去的相愛是假的，不甘願甚至想報復，「如果因為分手否定兩個人的過去，也等於毀掉自己的一段人生，是很划不來的，」劉黎兒分析，就算是對方變心，「反而要慶幸自己想愛的時候有愛到，擁有過相愛的事實，很多時候你想愛一個人，對方是一點點也不願意接受的。」

「分手其實是一個分號，你並沒有因此失去前面的感情，」她比喻，分了才能有新的邂逅，千萬不要拖拖拉拉，糾纏不清自貶身價。要趕快覺悟緣份已盡，對方已經不懂得欣賞自己，在一起只會受傷害，分開才有機會認識替自己打高分的人，就像蟲蛀的大衣，如果不丟棄，只會害一櫥子的衣服跟著蛀掉。

不論你是想分手、剛失戀或一直走不出分手，請相信分手絕不是詛咒，「浪費時間在孽緣上真的是浪費生命，還不如用來尋覓那個真命天子」影集〈慾望城市〉顧問，《你其實可以找到更好的他》作者葛瑞哥·貝倫特一針見血地結論：**「一切取決於你夠不夠愛自己，是否愛到願意面對戀曲已經走入死胡同的事實，拉自己一把，把握住眼前更好的機會。」**

從垂死、捨棄到新生，以下 4 道失戀處方，將幫你鼓起勇氣說再見，平復分手的傷痛，做好準備打開心、勇敢再愛！

## 1. 分手潛伏期 - 自救指令：讓我們分了吧！

一段感情會走到分手，其實早有蛛絲馬跡，「當你知道感情已經無可救藥，不論花多少時間等待都是白費的，」資深心理諮商師，《分手療傷手冊》作者諾曼·萊特指出，這樣只會延誤自我恢復，以下念頭浮現腦海時，就該慧劍斬情絲：**「你想脫離這段關係的念頭比維持關係還要強烈。」**、**「雙方都想脫離關係，而不願下功夫維持關係。」**

為了能好好分手，避免成為彼此心中永遠的痛，遵守分手禮儀是必要的：將心比心，但不要婦人之仁：「提分手，一定會傷到對方的自信心，要體貼對方錯愕、難過的情緒，但不能因而哄他又說不分，」陳譔提醒。態度要堅定，不要暗示或期待對方自動領悟你的意圖，也不要說「我們還可以是朋友」這種誤導的話。

客觀、不落井下石：不要把分手的責任全推給對方，以自己的意願為訴求，而非攻擊對方的缺點，例如：因為你怎樣所以我不能接受。「要把原因放在兩人無法相處下去的事實，否則對方會覺得自己可以改變，落入討價還價的狀況，」陳譔說。

萊特建議，不管是當面說分手或打電話、寫信，最好直截了當講出重點，切忌猶豫不決。例如：「你有很多很棒的特質，我們的關係也還算可以，但我總覺得少了什麼。」「謝謝你所投入的時間，但我不想再繼續這段關係了。」

如果你的伴侶易怒或有攻擊傾向，提分手時可請長輩或好友在場，以維護自身安全，或報警處理。一旦說出口，就自動隔離：不要為了讓自己好過而主動關懷，加深對方迷惑，「給他需要的空間，可以盡情怨恨你提分手的膽量並忘掉你，」葛瑞哥建議，「那麼有一天也許你們仍會是朋友。」

## 2.發作期 - 自救指令：準備好大哭一場

「不管是提分手或被分手，痛是很自然的，不痛表示你根本沒愛過，」劉黎兒強調，所以不要覺得自己很沒用，老老實實承認失戀了，「好好大哭一場反而有益健康。」

「試著把注意力放在當下，」著有《改造親密關係》的心理治療師柯奈爾提醒，「接納你的負面  
■設定這段時間將是人生全新的一章。探索你的熱情，找出你遲遲沒追求的梦想，擬出計劃執行，不管是創業、回學校唸書、寫一本書或自己的部落格。

情緒，但不要相信它，」他表示，「你不會因此無法再墜入愛河或虛度往後的情人節，你仍然擁有愛的能力，沒有人可以奪走。」

這時也是最需要「分手護法」的時候，「尤其是肯定自己的朋友，」劉黎兒說，戀愛時往往會遷就對方失去自己的世界，分手後便覺得遭到全盤否定，如果能向知心朋友傾訴、吃吃喝喝，逐漸恢復原有的世界，發現真正的自己，「就很容易開始新的衝刺。」

以下行動將有助於你度過最難熬的分手初期：

- 儘可能保持正常作息。雖然可能吃不下睡不著沒力氣工作，但愈脫離生活常軌，愈讓你有機會想起他（她）。現在正是建立新的行程表和安排活動的好機會。
- 向前走，斷得乾乾淨淨。不要打電話、寫 e-mail、發簡訊，或像個跟蹤狂想知道他的近況，「既然是他提出分手，你也毋須裝出殉難者的樣子想把他要回來，這只會讓你感到更悲哀，」《分手圖存記》作者黛芬妮·赫許指出。
- 寄還屬於對方的東西。將照片、情書、禮物等紀念品打包收起來。
- 當你有「當他做.....時真是可愛」的念頭時，立即轉換成「當他做.....實在可恨」。
- 最後一封情書：寫下你所有的想法和感覺，對著空椅子把它唸出來，但別寄出去！
- 每天寫下 3 件值得感謝的事，不要重複。你會發現自己的人生仍充滿美好。
- 開始運動課程，不管瑜伽、騎腳踏車、上健身房都好。運動能緩解緊繃的情緒，轉移注意力，使身心更有能量對抗失落。
- 找出適當的發洩管道。不管是靜坐、散步或打枕頭（或乾脆開始你的拳擊有氧課！）。
- 改變造型。換個新髮型，買幾件新衣服。
- 換手機門號或搬家：不但能有新氣象，還能藉著通知新門號或地址開啟新的機緣。
- 如果出現藥物濫用或飲酒過量等失控行為，立刻尋求專業醫師協助。

## 3.療癒期 - 自救指令：誰說一定要有他

現在你已不再歇斯底里，逐漸承認一切不能回頭，心底卻還希望改寫你倆的劇本；或者擔憂找不到真命天子而後悔甩了他。

通常會覺得分手慘痛，往往是因為依賴對方太深而沒有自己，「一定要體認分手後世界真是海闊

天空。」劉黎兒指出，反而該勇於嘗試沒做過的事，建立新的價值觀和自信，也有益日後的愛情路，以免因為傷痛就認定天下男人一般黑，再也沒有人能欣賞自己。

「要真愛來臨，不是只靠認識異性就可以，必須靠你自己，讓你的生活豐富有趣，」黛芬妮認為，享受獨處、探索自己的生命願景，「你會變得更寬容也更有智慧，未來絕對會比現在更好。」

以下是重新充電，勇敢再愛的秘訣：

- 為別人付出、散佈你的愛，例如到醫院、非營利組織做義工。幫助需要的人，能讓你遠離煩惱，並且充滿成就感。
- 花時間與關愛你、能沖淡你寂寞的親友相處。
- 寵愛自己。不管是做 SPA、送自己禮物、鮮花或是計劃一場旅行。
- 準備一本日記。寫下你所學到的經驗，及在這段破裂的感情中你所扮演的角色（即使深信自己是無辜的，你仍有需要負責的部份），如此可避免未來重蹈覆轍。
- 養隻寵物。寵物能給人無盡的愛與重視，如果你住的地方無法養寵物，可以當朋友的寵物保母或到動物保護組織當義工。

#### 4. 重生期 - 自救指令：你可以找到更好的他（她）

分手雖可提升戀愛力，卻也沒有人願意一而再地經歷失敗。預防分手很難，不過如果選擇的對象有以下特徵，你可能特別容易走到愛情的盡頭。

哪種戀人不長久：

- 自戀型：這種人是和自己戀愛，「找個對象來配合演出這場愛自己的戲，」陳韻指出，他們通常很自傲，習慣操控別人，甚至會使用暴力、威嚇手段不准對方離開。
  - 暴起暴落型：情緒不穩定，很容易發怒，好壞可能判若兩人，例如施暴過後又下跪請求原諒等等。
  - 你追我跑型：這種人其實是恐懼兩性關係，看似要求親密，一旦太靠近他又會覺得窒息而退縮，無法給人安全感。
  - 猛烈追求型：他們會死纏爛打，曲解對方的訊息，遭到拒絕反而更加緊追求，並衍生強烈的佔有欲。
  - 完美主義型：他們會在親密關係中設定高不可攀的標準，像個糾察隊希望把對方變完美，和這樣的人在一起，很容易動輒得咎、如履薄冰。
  - 萬能的拯救者：這種人老是對弱者有興趣，會傳達訊息：「我比你行。」
- 當你發現伴侶並非你所期待的那一型，不要自以為能感化對方，記住你不是上帝！愛情不可能徹底改變他的人格特質，除非他自己願意。