

## ♥ 近期活動訊息

1. **【高一同儕輔導-微笑天使招募】**：邀請有服務熱忱、熱心特質，或對助人工作感興趣的高一同學踴躍報名，加入同儕輔導員的行列，幫助未來的學弟妹學習及生活適應，報名至 6/1(四)中午、面試甄選：6/9(五)下午，歡迎有意願的同學至輔導處領取報名表~
2. **【高三申請入學-網路登記志願說明會】**：輔導處將於 5/31(三)中午 12:25-13:00 在五樓演講廳，說明志願選填注意事項，請個人申請有正備取的同學務必上網報名參加，避免填錯志願影響自己的權益！
3. **【高三審查資料與甄試心得傳承】**：各位高三同學，本週開始有許多學校陸陸續續開始口試，祝福大家都能夠一切順利，也請口試結束後，將你寶貴的經驗、學習歷程自述、多元表現綜整心得、學習歷程、多元表現、自我介紹講稿等相關資訊，記錄下來留給學弟妹們參考，【每個同學的資料和經驗都很寶貴喔，沒有好或不好，請大家踴躍分享】。上傳路徑為「文華高中 > 線上服務 > 大學備審資料」，謝謝大家~

## ♥ 性平教育文章

### 分手後只有自己念舊？練習漸進式放下，慢慢前進也很好

作者：海苔熊

關係終結、情感猶存，看著前任已經邁向了新的生活，甚至結識了新的對象，讓你飽受「二次失戀」之苦嗎？試試海苔熊分享的「漸進式放下」五方法，幫助自己慢慢往前吧！

許多的書籍都會跟你說你要練習接受和放下，可能會誤解釋一次就要把對方放下，然後在每一次每一次無法完全放下的過程當中又自我責備。其實都好有一種相形之下比較溫和的方法叫做「漸進式放下」，在這裡列出幾個步驟讓大家參考：

#### 1. 反覆意識到他已經離開的事實

比方說，你可能還是很習慣用「我男友」、「我女友」來向別人稱呼對方，你可以在每一次表達的過程當中意識到這樣的狀況，然後逐步改變你對他的稱呼。

#### 2. 心靈圖像

想像在你內心的深處有一個巨大的袋子，裡面有好多好多有關於他的東西，與他有關的回憶。你可以一點一點的拿出來一些，今天放下兩個人一起去某個地方吃飯的記憶，明天放下第一次約會的時候他明天的笑容，再隔一天輕輕的放下他和你大吵的那個夜晚……。

#### 3. 接受你會把東西撿回來

你可能還是會想起跟他有關的事，去兩人相遇的地方看能不能夠再巧遇，喝他喜歡喝的飲料，好像又把一些東西重新再撿起來，這些是很正常的，不需要在這個時候責備自己。隨著時間的掏洗，你會慢慢流下一些真正想要留下的回憶在袋子裡。在每次放下一點點，放下一點點，放下一點點，但有些時候捨不得就把它撿回來，那放一點、撿一點的過程當中，這個袋子有一天

終究會空下來。

#### 4. 真正的死心，然後一次又一次的死心

儘管你做的前面好多步驟，但仍然有一種可能是，你內心的最底層可能沒有辦法接受他離開，所以當他跟別人在一起的時候，你才開始承認：「啊！以後的人生還有另外一個人陪伴他」。你開始相信，他就沒有你也沒差，此後他的生活再也與你無關。

原本你還可以用「我們還可以是超級好朋友」、「我們還是可以聊天」等等來說服你自己，但等到他有對象之後，你可能就沒有辦法再以這樣的身份自居了。

#### 5. 放別的東西進來

還有一種想像是，你可以不用把袋子裡面所有東西都拿出來，你可以在心中保有一小塊是不要放下的。這個「不要放下」，是你可以還是想著他，或是在需要的時候還是可以看著他的照片，妳可以先放一些其他東西進來，使得你的「人生包包」不是只有你跟他回憶而已，還有其他的東西。如果你跟他的那些回憶是「烏龍茶」，你可以不需要把這杯茶倒掉，你可以加珍珠、牛奶，它就有不同的風味。

如果你也經歷過二次失戀，我相信你在這段關係當中應該有一段很美好的經驗，所以你會想念跟他的那些愉快的日子，甚至你會想著我當初到底是做了什麼，所以關係才沒有辦法持續。**但我好想告訴你的是，有些時候並不是你做錯了什麼，就是兩個人的情深緣淺，沒有辦法真實的在一起**，那這裡的真實的在一起，是他沒有辦法真正地投入全部在這段關係當中。

相反的，或許你也是一樣。可能你們曾經有一段時間非常投入，但卻稍縱即逝，自此之後，你們花非常多的時間去吵架，然後花非常多時間去溝通彼此價值觀。每次都很累，每次都很疲憊，每次都在想：「算了啦，這應該就是最後一次了！」，可是每一次你還是都不放棄。**如果，現在的你跟當時也沒有太大的轉變，再復合，也還是會遇到一樣的結果。**

一個失落的發生，可能來自於這個人的離開本身，但也有一種可能是，第二次、第三次的失落，會跟前面的失落有點不一樣；不會再像之前一樣有這麼強烈的情緒，而且因為你過往有過走出第一次失戀的經驗，所以你可以利用這些成功經驗，協助你再去越過同樣的坎。

妳記得上次發生這件事情的時候，你是怎麼面對、因應跟解決的嗎？二度失戀的過程當中，你會有一點擔心自己在掉下去，但因為你已經掉下去過一次了，所以我相信現在你可能已經是自己失戀的「專家」。當時你透過什麼方式走出來的呢？那現在你有沒有可能透過類似的方式，讓自己再一次地走出來？

你已經俱足現在你需要的東西。不去強求把他從記憶裡完全抹去，這個不強求本身，反而可能可以帶來心靈的自由。