

11 JUNE 2021 | 109學年度第二學期

# 台中市立文華高中 輔導週報

編輯者：蕭愉鏘

本月主題：生命教育

有時不是受傷，而是失落……  
好好哭，比「不要哭」更重要

節錄自：親子天下 2018-01-03 by 彭川耘

先前台大生被潑酸的新聞經過一個週末沈澱，身為老師或是父母，都還是掛在心上：「關於情緒、生命、感情、負面壓力……似乎還有好多好多要讓孩子從小能夠體會和學習。」

假如你家就有正在談戀愛或是對於愛情憧憬的青少年，你最想讓孩子知道。哪些你還沒有機會分享的生命功課？

小時候的我們，可能有過這樣的經驗：喜歡的玩具被搶走或壞掉了、最好的朋友不理你了、想進的學校卻落榜了，也或是跟爸爸媽媽吵架，他們轉身離去，冷戰一個禮拜，你關在房間內，覺得這世界遺棄你。你傷心、難過、憤恨，覺得自己沒有做錯什麼，為什麼被這樣傷害？心裡的悲憤無法弭平，很想找個誰來算帳……。



THIS MONTH'S  
FEATURED  
ARTICLES

Co-living spaces  
Future-proof home

這樣的場景，你也曾看過，當意外來臨，天人永隔之際，罹難者家屬對著鏡頭呼天搶地、撕心裂肺地控訴：「**OOO**害了他……」很多生命的突然逝去，不一定有可怪罪的對象，但我們仍然需要找個承擔的責難者，因為我們很氣、不捨、拒絕相信，但更多的情緒，其實來自於「失落」。

當情感受創時，我們容易感覺自己是受害者，難過的情緒指向「加害」的那一方，於是有很多的指責。但這樣的執著不但喚不回對方的心意，甚至會兩敗俱傷，但為何我們還會這樣呢？也許從小，我們沒有好好學習面對「失落」。

玩具壞掉、朋友離去、求學落榜、就職失敗、孩子不聽話、情人不再愛你，都是生命中可能會出現的挫敗，更是一種你渴望擁有卻得不到的經驗，因為伴隨著強烈情緒，往往發展成「受傷」、「生氣」。在自己承擔巨大難受之際，想找個出口宣洩，於是轉而處理外在的人事物，卻忽略當下最需要的，其實是「陪伴失落」。

「不要哭」看似安慰的話語，卻無形中壓抑了孩子抒發的情緒。我們從小學習很多的學科知識，卻不見得有「陪伴失落」的經驗。當我們不去面對失落的情緒時，往往會把處理的重心執著於外在的人事物，變成都是別人的錯，情緒愈演愈烈，愈討不到自己要的，就更加責怪。更甚者面對生命的重大失落，例如死亡，就將責怪的對象變成老天爺或命運，而質疑生命的存在，以激烈手段結束自己或報復他人。但從頭到尾都不是要處理別人，而是要觀看情緒。

「好好哭，這並不好受，但卻是生命中必然會面臨的傷痛」，接納這樣的情緒、面對自己的失落，透過呼吸調節、運動或其他人際互動轉移情緒，更有餘力時，好好陪伴自己內在，那個因為失去心頭摯愛，躲在角落哭泣的小孩，當我們願意好好陪伴自己的情緒，才能恢復原有的生活能力，去處理外在事物與情境。



許多孩子，從小沒學過好好陪伴失落，執著在「擁有」，失去了處理情緒能力的機會，然後就長大成人，更不知道如何面對生命的必然。也許下次難過時，先學習感受一下。度過「失落」沒有別的方法，只有陪伴自己，是最好的良藥。