



臺中市立文華高中輔導週報

109.11.20 發行

*活動訊息

1. **110 學年度大學繁星推薦、個人申請招生簡章公告**: 請高三同學上網查詢參考! 今年簡章與去年略有差異, 建議同學多加比對, 以了解各科系在檢定、篩選倍率的變化, 以及審查資料的相關規定。(甄選入學請至大學甄選入學委員會→選擇繁星推薦或個人申請→**校系分則**查詢。)
2. **特殊選才**: 各校已陸續公布特殊選才簡章, 請高三同學主動掌握資訊, 並留意各校報名日期, 詳細資料可至 **大學多元入學升學網--特殊選才招生專區**查詢。
3. **大學營隊**: 大學營隊之相關資訊可參輔導處網頁最新消息, 或自行至各大學網頁查詢。

*性平教育文章

致剛分手的人:想著對方多差勁, 不會讓你好起來

摘錄自 [Irene Lei](#) (108/03/29)

◆ 關係心理學: 更有效的療傷, 是轉移注意力

Suzanne Lachmann Psy.D. 指出, 在療傷的過程裡, 渴望曾深愛的前任, 是相當正常且無可避免的。她建議, 除了讓時間沖淡對另一半的情感, 和前任保持距離, 也有助於你在分手後的狀態愈來愈好。

在 “Down-Regulation of Love Feelings After a Romantic Break-Up” (2018) 研究中, Sandra J.E. Langeslag 和 Michelle E. Sanchez 測試如何減少受試者對前伴侶的感情。他們將「愛情調節」(love regulation) 定義為: 利用行為或認知策略, 來改變受試者對前伴侶「愛的感覺」。他們分別嘗試兩種方法, 一是讓受試者對前伴侶做負面評價; 二是讓受試者分心, 將注意力轉移到其他事物上。根據實驗結果, 他們發現:

對前伴侶做負面評價, 雖然降低受試者對前伴侶「愛的感覺」, 但卻讓受試者的心情更加不悅。將注意力轉移到其他事物上, 不影響受試者對前伴侶「愛的感覺」, 但受試者的心情變得愉快。這個結果指出: 分手後, 「轉移注意力」對療傷和培養正面情緒, 有一定程度的幫助。當你不斷和自己說「我討厭他」、「我要放下」, 其實就是一而再、再而三地提醒自己「他」的存在。更好的方法, 其實是讓自己移開目光。當你的目光不再聚焦前任, 你的視野中, 才可以容納世界的廣袤與風光。

◆ 承認吧! 你們的愛, 曾經存在

其實, 你無須將前任指責或批評得一無是處。你終究喜歡過那樣的他, 你們終究曾經彼此相愛。無論你們因為什麼緣故分手, 無論你現在覺得他多壞, 那段過去的愛, 都真真切切存在著。

想念他? 沒關係, 就想念吧。不必逼自己把他從腦海中徹底擦去。記得用鉛筆寫錯字的時候嗎? 你拿起橡皮擦, 在紙上不停來回擦拭, 但即使看似擦掉錯字, 也還是留下一些淡淡的筆痕。

那段愛存在過, 但他走了, 你要繼續前進了。前進, 不一定是蓄滿勇氣的乘風破浪, 也可以是平波緩進, 順著水流慢騰地推移。你們在這段感情裡的溫度已然不同。分手時, 他冷淡瞧妳最後一眼, 對妳告別, 就離開了。你的心還滾燙, 卻無處安放, 差點讓自己灼傷。

珍惜你仍持續跳動的心臟, 有一天, 它會為更值得的人沸騰。

他有他的嚮往, 無所謂。你有你的燃點, 你的熾熱, 你的遠方。

文章出處: 致剛分手的人: 想著對方多差勁, 不會讓你好起來 (民 108 年 3 月 29 日)。女人迷網站。108 年 3 月 29 日。取自: <https://womany.net/read/article/18547?ref=wr-article-2>。