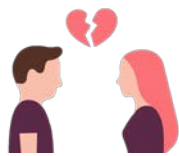


109. 11. 13 發行

* 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. **青年教育與就業儲蓄帳戶方案**: 若同學需要更多詳細資訊, 請上教育部青儲帳戶專區網站 (<https://www.edu.tw/1013/Default.aspx>) 查詢。若有相關問題或有意申請此方案之高三同學, 請務必與英秀老師討論確認。
4. **國立臺北藝術大學學士班單獨招生**: 訊息已公布, 歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊, 報名日期: 109年11月9日(一)至11月18日(三)。

* 性平教育文章



分手，倒過來看就對了!



摘錄自康健雜誌 99 期
作者: 朱芷君

一、 前言

人的一生中, 總是會遇到彼此互相吸引的對象, 有人說: 「相愛容易, 相處難」, 每個人生長在不同的家庭, 有著不同的愛情價值觀, 或是愛情的需求, 透過不斷的互動與溝通, 讓彼此能夠磨合, 找到關係中的平衡點。「人因相戀而在一起, 因了解而分離」, 分手總是令人難受與痛苦, 學習如何與曾經互相喜歡的人說再見, 給予彼此祝福, 並重新找回擁有愛自己與愛別人的能力, 也是同學人生必學的課題。

二、 分手，難道非得這麼傷？

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」, 諮商心理師陳麒說, 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。」

「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」就算是對方變心, 「反而要慶幸自己想愛時有愛到, 擁有相愛的事實, 很多時候你想愛一個人, 對方是一點也不願意接受的。」

「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。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。」

本期小編與大家分享, 4道失戀處方, 將幫你鼓起勇氣說再見, 平復分手的傷痛, 做好準備勇敢再愛!

◆ 處方一、分手潛伏期：讓我們分了吧！

- 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」陳麒提醒。

- 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」陳麒說。
- 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。」
- 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」

◆ 處方二、發作期：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。」「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，逐漸恢復原有的生活，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：

- 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近況
- 寄還屬於對方的東西。
- 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）。
- 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。
- 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。
- 適當的發洩管道。不管是靜坐、散步或打枕頭。



◆ 處方三：誰說一定要有他

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。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/女人一般黑，再也沒有人能欣賞自己。

- 為別人付出、散佈你的愛，幫助需要的人，能讓你遠離煩惱，並且充滿成就感。
- 寵愛自己。送自己禮物、鮮花或計劃一場旅行。
- 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。
- 與關愛你的親友相處。

◆ 處方四：你可以找到更好的他（她）

預防分手很難，不過若選擇的對象有以下特徵，你可能特別容易走到愛情盡頭。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，」陳麒指出，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，如施暴過後又下跪請求原諒等。
- 你追我跑型：這種人恐懼兩性關係，看似要求親密，一旦太靠近他又會覺得窒息退縮，無法給人安全感。
- 猛烈追求型：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。