

♥ 重要訊息

【高三審查資料攻略講座】：輔導處於 114/1/21(二)所舉辦之審查資料攻略講座，因報名人數踴躍，地點更換至「禮堂」，請報名同學當天 09:50 準時報到，並請攜帶手機及筆。

♥ 性平教育文章

思念總在分手後 轉身離開，如何好好說再見？

作者：旭立文教基金會諮商心理師胡綺祐

分手後，我才知道沒那麼容易，熟悉的問候不再，身邊少了你的陪伴，也找不到人分享。最難的在於，彷彿你的氣息卻仍在我的周圍，看到的還是你的身影，每個事物還是都有你的溫度。覺得你的好，知道你的好，思念你，在分手後開始……

「我的心好痛，好像被硬扯開來，就這麼撕裂了，連呼吸都有點吃力，」曾經有位來談的個案，揉著胸口這麼說著。那是一種頓失依靠的心碎，空蕩蕩的感受，讓他分手後的每一天過得恍惚，懷疑自己還有沒有力量走下去，時而哀傷對方的離去，時而又期盼著可能的聯繫，起伏伏的心情，只要一不小心想起那曾經擁有的美好，又再次潰堤。

關係的結束，帶給人們的是一段失落的歷程，更是內心世界的動盪。原本，有個人陪伴在你身邊，有什麼事情，總是第一個想跟他分享，可能還有很多你們為彼此的規劃、還沒能一起完成的事，但當轉身離開後，好像所有的一切，都落得自己一個人承受。在這狀態下，許多人會失眠、情緒不穩定、思緒很混亂，甚至不知所措，該做什麼、或不該做什麼，卻什麼都做不到，好像自己失去了安頓的能力。

陷入失落狀態，我們可以怎麼辦？

1. 允許自己情緒流動，不強迫馬上好起來

分手後的情緒波動是非常正常的，從空虛、空洞般的恐慌感，到突然湧出的思念、觸景生情的悲傷感，也許交雜許多懊悔、憤怒、哀傷、絕望，這些都是正常的情緒流動。接納此時此刻的感受，並好好梳理這些情緒，這些都是感情中愛的痕跡，也是你願意為愛付出的證明。

如果你願意，也可試著在情緒滿溢的當下，為自己進行書寫：

「現在的我感覺到了_____（情緒），因為我
想起了_____（事件），我知道會有這樣的情
緒是很正常的，我也知道現在的自己的確不好受，辛苦
了，我們慢慢來。」

2.重新建立自己的生活重心，漸漸替代轉移

從兩個人的生活回到一個人的日子，一定會有很多的不習慣，心裡曾經住著對方的位置空了下來，此時可試著重新安排自己的生活模式，為自己慢慢找新的目標投入，例如：運動、學習新事物、參加有興趣的社團等。

不少人可能因一時的空虛寂寞，使用交友軟體，或太急著進入下一段戀情，這對還在療傷期的你是不太合適的，唯有整理好失落經驗的自己，才能更勇敢地再次去愛。

3.調節思緒，留意非理性信念持續地折磨自己

分手後，難免會去想：「是不是我不夠好，他才選擇離開？」就在這樣反覆的想法中，漸漸失去了自我價值感，結束一段感情，好像也丟掉了自己。其實，兩個人沒有辦法走下去，並非你或他的不好，而是存在著「不適合」的因素，以及沒能再有機會去修復它。

道別一段關係，也是一次機會，讓人們成長，不再把價值感與分手捆綁，而是回顧想想：在這一段感情中，有哪些部分做得很好，又有哪些部分值得調整改進？才能帶著失落淬煉出的滋養擁抱新的關係。

4.連結人際圈，尋求朋友的支持與陪伴

身旁好友的陪伴，在分手後更為重要。試著說說自己的心情，或安排跟朋友聚聚、外出走走，都有助於自己有新的視野。亦可尋求專業心理諮商，協助自己用客觀及深入的角度，探索自己的感情態度，整理過往的戀情，為新的感情進行準備。若發現已影響到睡眠、飲食，或持續性難以克制的低落、哀傷長達 1 個月，並影響到自己的日常活動，則可至身心科就診，幫助自己穩定下來。

關於分手後的復原，沒有絕對的時間表，每個人都可以用自己的速度走過這段哀傷，正因在過程中好苦、好痛，所以更需要溫柔地對待自己，接納自己的感受，持續地自我安撫，放下非理性信念的束縛，不再讓自己陷入困頓，我相信每個人都可以慢慢地重拾生活的重心，整理好自己，擁抱下一段美好的關係。