

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄



發布日期：114-11-12

分手了，我何去何從？好好陪自己的一段路

本文作者為陳弘茂實習心理師

談戀愛的時候會體驗到與他人合一的快樂與美好，可是相聚有時，離別有時，失戀很有可能是生命裡最痛苦的經驗之一。從兩個人回到一個人，那種與曾經深愛的人的斷裂感，讓人無法言喻的震撼和痛楚，這種情感上的挫折不僅讓人心碎，還可能損害自我價值，覺得自己不夠好，也可能會影響到身心健康。不論在一起的時間長或短，失戀往往伴隨著焦慮、憂鬱、孤獨、自我懷疑，同時也會對未來感到迷惘與不安。雖然失戀帶來的痛苦不可避免，但是學會如何支持自己、陪伴自己，便能慢慢的走上自己的復原之路，找回自己。

失戀的反應

失戀不僅帶來情感上的痛苦，也對心理健康產生深遠影響。當一段關係結束時，心理反應往往是多面向的，以下是常見的心理反應：

1. 悲傷與絕望

失戀最初的反應通常是悲傷，因為對方的離開讓人感覺失去了愛情、陪伴或共同的未來計劃。這種悲傷可能會讓人感到絕望，對未來的關係產生懷疑。

2. 自我懷疑與自卑

有些人在失戀後會開始懷疑自己，認為自己不夠好或不值得被愛，這種自我否定可能引發焦慮或憂鬱。

3. 焦慮與不安

失戀帶來的情感空虛會讓人感到焦慮，對未來感到恐懼，且難以適應單身

生活。

4. 憤怒與恨意

失戀可能會引發憤怒，不論是因為無力、失落、背叛、自我價值受損時常見的反應。

5. 孤獨感

失戀後會感到孤獨，曾經與一個人連結，如今卻一個人身處於世。

支持自己的復原之路

1. 允許悲傷並給自己時間

面對失戀，接受悲傷情緒是療癒的第一步。不要壓抑情感，讓自己有時間去悲傷和反思，這樣能幫忙理解自己的需求，為未來的自己做好準備。

2. 有意識的自我照顧

在失戀的歷程當中，對自己給予愛與關懷，支持自己重建對自己的認識，例如：寫日記、畫畫、與信任的朋友傾訴、足夠的休息、深呼吸、音樂、冥想、瑜珈、散步、健身、旅行等，或是做自己喜歡的事情來放鬆自己。

3. 不要急於尋找新戀情

失戀後，很有可能會想要趕快讓「空」的感覺得到安撫，但是這麼做可能會沒辦法真正的回應和理解自己的狀態和需求。

4. 保持社會連結

社會支持對於失戀歷程來說非常重要，與朋友和家人至少維持基本的聯繫，或是拓展交友圈，可以獲得情感支持與減少孤獨感。尊重自己的感受與節奏，投入社交生活要為自己設下健康的界線。

5. 反思過去

失戀是一個反思自己的機會，反思不是為了批評自己，而是透過回顧和整理過去的關係，了解自己在愛情中的需求與盲點，在未來能夠為自己做出更適合自己的選擇。

6. 建立新的生活模式

原本的生活方式，很可能會有很多部分與前任息息相關，要為自己建立新的習慣，這個過程稱為「去依附」。讓自己不再依賴對方，拿回自己的掌控感。

7. 練習自我疼惜

失戀本身就是一種痛苦的經歷，不要對自己過於苛刻，練習用友善、溫柔的態度面對自己，記住自己不是孤單的，每個人可能都會犯錯、或是有這些經歷，透過正念來接納自己的感受。

8. 尋求專業幫助

如果情感痛苦持續影響日常生活，可以尋求諮商專業協助自己，在一個安

全自在的空間裡情緒調節，並且用自己的步調進行自我成長。

重新出發：積極轉變

雖然失戀痛苦，但它也是一個自我成長、理解愛情的過程。學會調適情感，接受過去，並給自己機會重新認識自我，將會慢慢地走出這個幽谷。

失戀是常見而且深刻的情感經歷，結束絕對是好痛苦的，但只要積極面對，調整心態，給自己時間療癒，就能從中成長。學會疼惜、愛自己，走出情感的幽谷，將會看到屬於自己的生命之路。

[回上一頁](#)

展開/收合

校址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

陽明校區

地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號

電話：+886-2-2826-7000

交大校區

地址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.

