

國立交通大學教育研究所

碩士論文

時間是最好的良藥？—無法從失
戀中順利復原者之困頓經驗研究

指導教授：許韶玲 博士

研究生：吳宣瑩 撰

中華民國九十七年六月

中文摘要

本研究的目的是瞭解無法從失戀中順利復原者的困頓經驗。本研究採用深度訪談作為資料收集的方式，使用敘說研究之「整體—內容」分析法，藉著故事敘說，呈現無法從失戀中順利復原者的情感失落經驗。並且使用「類別—內容」分析法，找出無法從失戀中順利復原者在分手事件中共有的主題類別，包括困頓經驗內涵、困頓經驗中的自我特徵，及無法從失戀中順利復原者的困頓特徵，作為分析的主題。研究結果如下：

- 一、困頓經驗內涵包括：敏感的勾動與觸發、揮之不去的痛心畫面、陷入尋找答案的循環歷程、心理的空虛、持續與對方保持連結感、試圖掙脫困境的生存姿態、心裡上的孤單，以及認為只有自己才能幫助自己。
- 二、困頓經驗中的自我特徵包括：搖擺的自我、負面發展的自我、虛無的自我、防衛的自我，與孤立的自我。
- 三、無法從失戀中順利復原者的困頓特徵包括：理智知道但情感上尚未接受關係的結束、被剝奪的悲傷、使用逃避為本質的因應方式，以及沒有從找答案的歷程進一步覺察並重整自我。

最後，本研究根據上述研究結果做進一步地討論，並對未來相關研究，與諮商實務工作人員提出具體建議。

關鍵詞：分手、失落經驗、敘事分析

英文摘要

The purpose of this research is to explore the suffering experience of people who are unable to recover from the heartbreaking experience. The researcher conducted in-depth interviews to collect data. Their loss experience of love were presented as stories, adopting the “holistic-content” of narrative study. In addition, adapting “categorical-content” to analyze the subject category of breaking-up events, including the meaning of suffering experience, self-characteristic of suffering experience, and suffering characteristic.

The results of data analysis are as follow:

1. The meaning of suffering experience including : sensitive moves and triggers, the haunting grieved appearance, fall into the circulation course of finding answers, the emptiness of heart, sustain and keep the linking sense with the lose object, the existence posture to getting rid of the difficult position, the loneliness of heart, and they consider nobody can't help except themselves.
2. Self-characteristic of suffering experience including : swaying self, self of negative development, unreal self, self of defending, and isolated self.
3. Suffering characteristic including : they know romantic relationship had been over in the rational aspect but not in emotion, disenfranchised grief, the coping is avoidant for essence, and have not further reformed and aware oneself yet from the process of finding answers.

Finally, the study discussed the above-mentioned findings and offered suggestions for further research, and counselors.

Keyword: breakups; suffering experience; narrative analysis

誌謝

三年前，從商學領域跨到諮商領域就讀，很幸運的來到交大。從一開始的懵懵懂懂，到現在終於生下我的第一個孩子。看到這一百多頁的文字，有種不可置信的感覺。因為自己過去的經驗，讓我對親密關係的議題產生興趣；在此議題下，又帶著朋友、自己的生命觸動，投入了「分手失落」領域的研究。浸泡當中，心情隨之起伏，情感的更迭流動，不時的在我的寫作歷程中出現。一度遇到許多生活事件，阻礙我的思緒；對於自己是否能如期完成它，相當沒有信心。經驗過不斷的挫折及自我懷疑後，決定在最後半年全心投入。身上還有實習工作的同時，下班後的晚上和週末，努力跟我的論文培養感情。這一路的辛苦總算沒有白費，看著這份心血的出爐，代表著我完成投入此研究領域的承諾，也意味著我要邁向另一個人生旅途。

首先，我要感謝我的家人。感謝你們信任我、包容我，讓我在四年前大學畢業時，勇敢做了這樣的選擇。謝謝你們三年來的精神和物質支柱，默默的站在身後，是你們給我最大的禮物。

感謝我的指導教授許韶玲老師，感謝妳一路陪伴我，走過學習的每個階段。我是何其幸運，在研究的路上，有妳細心、耐心的指導。妳不厭其煩的反覆跟我討論每個細節；即使再忙，也都定期關心我的進度；並且在高壓和焦慮之下，不斷鼓勵我，讓我能夠順利走過辛苦的研究階段。感謝修慧蘭老師與王慶福老師，很阿莎力的答應我的邀請，來擔任論文口委。仔細閱讀我的論文，提供相當多的寶貴意見，讓我的論文內容更完善與周延。由於你們的鼓勵與照顧，讓我的論文能夠順利過關。

再來，謝謝我的朋友，一路給我支持和鼓勵。玫英，謝謝妳陪我度過這些日子的快樂與難過，和你嘖嘖喳喳聊不停，是我最快樂也最痛快的事情。小秉，謝謝你在實習這一年的陪伴，妳給我安心的力量，因為你在旁邊，讓我的心更穩定。謝謝妳那天的午餐時間，和你談完之後，對我論文卡住的地方很有幫助。淑惠，

你是個超可愛又率真的學姐，我真的很幸運能夠跟妳一起在這條研究路上，互相切磋、彼此鼓勵，攜手前進。因為有妳一起投入親密關係的議題，這兩年的meeting時間，激盪出的火花以及生活事件的分享，是我最難忘的時刻之一。慧君，雖然我們不常有時間碰面，但是每次見到妳，都好喜歡跟你聊天。與妳互吐苦水後，就更有力量回到論文上。你對朋友的義氣、熱心，及在妳身上看到的專業自信光芒，一直是我所崇拜和想望的。

最後，要謝謝我的男友。你陪我度過最難熬的研究所考試，那是我生命中很重要的轉折；又和我一起走過研究所三年、實習，以及生產論文的過程，你是我最大的精神支柱，謝謝你帶給我歡笑及力量，讓我能夠一關接著一關走下去。你的愛與包容，是我最大的幸福。

謝謝所有曾經在論文寫作幫助過我的人，或是閱讀過這篇論文的人。謝謝你們!!



2008.7.4 宣瑩

目錄

第一章 緒論

- 第一節 研究動機與目的 1
- 第二節 研究問題 6

第二章 文獻探討

- 第一節 愛情結束相關理論 7
- 第二節 情人分手相關研究 13

第三章 研究方法

- 第一節 研究方法 26
- 第二節 研究對象 31
- 第三節 資料蒐集方法 34
- 第四節 研究工具 36
- 第五節 資料整理與分析 40
- 第六節 研究嚴謹度 44
- 第七節 研究倫理 46

第四章 三個困頓在分手失落中的故事

- 第一節 我是盤中飧—婷的故事 48
- 第二節 無窮迴旋—小毛故事 57
- 第三節 走不出的迷宮—筑的故事 65

第五章 研究結果與討論

- 第一節 困頓經驗內涵 78
- 第二節 困頓經驗中的自我特徵 99
- 第三節 無法從失戀中順利復原者的困頓特徵 108

第六章 結論與建議

- 第一節 研究結論 121
- 第二節 建議 127

參考文獻

中文	132
英文	136

附錄

附錄一	141
附錄二	144
附錄三	145
附錄四	146
附錄五	147



附圖目錄

圖 2-1	承諾的投資模式	8
-------	---------	---



表 2-1	分手歷程表	21
表 3-1	研究參與者的基本背景說明表	33
表 3-2	資料分析編碼表	41
表 3-3	資料分析範例	43

第一章 緒論

本研究旨在探討無法從失戀中順利復原者之困頓經驗。本章包括兩節，第一節是研究動機與目的，說明研究者選擇此主題之緣由與目的，第二節研究者則依據研究目的形成研究問題。

第一節 研究動機與目的

戀愛是人一生中，甜蜜而美麗的階段，古今文豪極力歌頌讚揚愛情，數不清以戀愛為主題的詩歌、小說、論文出版。至今，愛情故事仍往往最能打動人心。愛情，難以捉摸卻無所不在，它賦予了生活色彩、意義與滋味；愛情，常常是快樂的泉源，同時也是痛苦的來由。有句話說：愛的有多深，傷的就有多重。愛情，如此令人又愛又恨。根據台北市生命線96年的求助個案統計資料顯示，男性的求助問題中，感情問題排名第二；女性求助問題，感情問題則是排名第三（台北市生命線網頁）。感情問題的普遍性與重要性確實顯而易見。

電子佈告欄系統(BBS, Bulletin Board System)的設立，在網際網路上建立起一個快速、即時、開放且自由的言論空間。目前國內最大的BBS站台為台灣大學設立的批踢踢實業坊(Ptt)。目前在Ptt/Ptt2 註冊的人數有一百萬多人，擁有超過兩萬個不同主題的看板，每日有上萬篇的新文章被發表以及閱讀，並且擁有前輩朋友留下數量可觀的資料文件。現今，BBS漸成為不可忽視的大眾聲音來源。研究者在閱覽Ptt文章的過程中，發現關於兩性問題的看板就多達40多種，其中多是和男女感情有關的議題。在當中研究者也發現，「分手議題」常常在不同的角落上演著。分手的取捨、失戀的悲傷、分手的調適、分手後的藕斷絲連等，對很多人來說，都是揮之不去的困擾來源。

愛情不是永恆不變，它有賞味期限；只要一段愛情開始，分手就可能來臨。無論分手的原因、方式為何，分手似乎是多數人在一生中都會碰到的經驗(黃君瑜，2003)。張老師月刊於1998年進行一項「情人再見問卷調查」，回收有效問

卷 802 份，其中具有一次分手經驗者有 39.3%，比例最高；其次為具兩次分手經驗者，有 24.1%；而完全沒有分手經驗者僅佔 5.5%（張老師月刊編輯部，1998）。此結果確顯示與情人分手的經驗並不少見。

蘇格拉底說：如果失戀了沒有悲傷，戀愛大概就沒有什麼味道。無論是和平的說再見、撕破臉的決裂分手、下定決心的主動分手，亦或是不情願的被迫接受分手，只要認真用心經營過感情，分手勢必對雙方造成一定層面的影響。感情的失落，Satir 將之比擬為心理的大開刀。Weiss（1975）觀察剛分手的人通常在情緒上會經歷沮喪消沉、孤單寂寞，且充滿負面的想法。分手後心理精神上的反應包括有：罪惡感、不安全感、害怕、憤怒、憎恨、拒絕、自憐、空虛、自信心減少及失落感（Chung et al., 2002）。根據相關研究顯示，這種感情的失落將會深深地影響到一個生命在各方面的運作，甚至會影響後續的戀愛經驗及婚姻的選擇（吳麗雲，2001）。此外，對青少年來說，分手也是可能導致憂鬱症的危險因子（Tashiro & Frazier, 2003）。但分手的經驗並非全然負面，隨著調適的過程，亦逐漸有轉移重心、恢復與走出傷痛、認清需要，更有美好回憶、學習成長，以及肯定自己等正面經驗（王慶福，2005），有些人則在分手後會經歷短暫的解放感（Weiss, 1975）。

兩性情感失落的議題近年來逐漸受到關注，研究對象依身份區分，包括青少年（林嘉梅，2006；許雅凱，2005；趙慧敏，2005）、大學生（徐珮瑜，2004；陳勤惠，1999；羅子琦，2005）、外島役男（邵懷平，2003）、義務役男（崔樹芸，2006）、成年人（林姿穎，2003；陳俐瑾，2006），和已婚女性（曾淑鳳，2004）等；依特徵區分有主動分手者（蔡聖茹，2006）、移情別戀者（黃敬婷，2006）、戀情受家人反對者（蘇佳鈴，2003）、戀情分分合合者（張瑋倫，2006）、焦慮依附者（陳勤惠，1999）等；探討的主題則有分手歷程（林秋燕，2004；邵懷平，2003）、分手經驗（陳勤惠，1999；蘇佳鈴，2003；羅子琦，2005）、分手後的因應（林嘉梅，2006；許雅凱，2005）、影響適應的因素（徐珮瑜，2004；黃君瑜，2002）、調適歷程（陳俐瑾，2006；蔡聖茹，2006）、對婚姻初期適應之影響（曾淑鳳，

2004)，以及在諮商中的改變歷程（孫兆均，2003）等。隨著「復原力」成為一個熱門的主題，也開始有人以復原力的觀點來探討分手議題（林姿穎，2003；林秋燕，2004；崔樹芸，2006）。「意義追尋」也是近年來探討關係失落後調適的重要概念（黃君瑜，2002）。

上述研究，多是乘著時光機，回到過去那段糾葛的情愛故事中，敘說愛情的開始與結束。從這些故事，跟著當事人再次走一遍愛情的開始與結束，一窺他們的心理歷程，試圖去了解人與故事的面貌；用問卷、訪談整理了一些過來人的經驗，嘗試找出促進分手後適應的因素。不論是以何種年齡、性別為對象來討論，「已經走過」是所有研究的特徵。如是之故，本研究要看的是「未能走出來」，即現在正飽受情傷之苦，離開愛情之後卻停滯不前者；或正在努力朝復原之路前進，但卻非常吃力，而成效不彰者。研究者將上述這群人定義為「無法從失戀中順利復原者」。

愛情分手者需要相當長的時間，來度過分手的悲傷，平均是11.9個月（Weitzman & Robak, 1998）。雖然林秋燕（2004）指出，失戀是相當傷痛的過程，且大多數人都能從中痊癒。但我們仍然看到有許多人花了比平均復原期11.9個月更長的時間來度過失戀時期，而至今還無法走出分手陰影者更不在少數。修慧蘭與孫頌賢（2003）也指出，並非每個人皆會經驗分手歷程的四階段，其中一位受訪者就並未能在第三階段衝破自我浮沉的難關，而僅停留在第二階段的幻滅痛苦與責怪對方。在痛苦探索的歷程中，也有可能再度走向之前自我的被否定、被壓抑、甚至削減的歷程。的確，研究者在BBS文章當中，也看到這些為數不少而卻鮮少被討論到的族群，即長期在分手痛苦中，無法自拔，走不出來的這群人。在輔導工作中，也發現很多個案，對已逝的戀情，情緒仍深陷其中，分手的傷痛在歷經不短的歲月中，仍然以各種不同的方式，干擾著他們的生活。無論是有形亦或無形，此種縈繞心頭的結，至今尚未解開。相較於走過失戀悲傷期的人而言，這些人花了更多倍的時間，但卻仍苦無出口。

一般人對無法從失戀中順利復原者的樣貌常會有些想像，可能是鬱鬱寡歡、

痛不欲生的哀怨者，自我放逐、遊戲人間的消沉者，或是偏激思想、暴烈攻擊的毀滅者。但他們的真是樣貌如此嗎？這群人雖然確實清楚的存在著，但卻是被模糊的定義著。研究者希望用細膩的筆觸，靠近他們的世界，聽聽他們的聲音，用他們的觀點呈現出其真實存在的樣貌。究竟這些人，在結束關係後這段期間，失落困頓經驗為何，這是本研究想探究的。

愛情關係，是一種雙方的連結關係，強調的是彼此的互動，當兩人在一起時會有愉快的情緒；而在分離時，則會感覺到痛苦。行為上是互賴，情感上是互相牽動的，這樣的特徵和我們小時候與父母親所建立的依附關係是很相像的（吳嘉瑜，1996）。修慧蘭與孫頌賢（2003）指出，個體失戀過程中的痛正是「自我的失落與消逝」。因此，當愛情結束，關係從有到無，失去了猶如依附關係的伴侶，個體的自我不免受到衝擊。

愛情發展與結束歷程中，自我的轉化是透過與環境脈絡、重要他人的互動中，呈現出動態循環，包含了不同層次的自我主題與內涵（賴逸琳，2005）。兩性交往從衝突發生、預備分手，到分手後調適心情、展開新生活這段期間，自我在時間、事件、環境的影響下，呈現出不同樣貌。修慧蘭與孫頌賢（2003）的研究發現分手者在分手歷程的四個階段，會有不同的自我感受：階段一的關係衝突期，經驗到自我被壓縮與被否定；階段二關係拉扯期，經驗到自我懷疑；階段三自我浮沉期，經驗到自我瀕臨崩解，和自我閉鎖中捍衛自我；階段四起飛期，經驗到自我新的詮釋與定位。從修慧蘭與孫頌賢提出的分手歷程來看，無法從失戀中順利復原者困頓在第三階段的自我浮沉，在階段裡反覆來回或停留的這些年，他們所展現的自我特徵，是本研究所要了解與探討的。

有失戀經驗的人應該能夠體會，時間彷彿停在那個令人心碎的時刻。而有些人一停就是好久好久，時間好像停止不動了。林秋燕（2004）以復原力的角度來看分手後的適應，在失戀的歷程中，保護因子和危機因子會不斷交錯出現，隨著時間的進展，最後所有的危機因子逐漸減弱，並轉換成為正向部分的時候，也就達到了復原的狀態。的確，經驗上總認為多數人可從失戀中痊癒。「時間可以治

癒一切」這句話耳熟能詳，但真的只要隨著時間過去，每個人都可以從失戀中復原嗎！？

情侶分手為一種關係的失落，O' Leary與Ickovics (1995) 指出，失落事件發生後，個人的功能可能會下降，經過一段時間後可能會恢復到原先的狀態，也可能一蹶不振、或是比原先狀態更好。修慧蘭與孫頌賢 (2003) 也指出，在痛苦探索的歷程中，也有可能再度走向之前自我被否定、被壓抑、甚至削減的歷程。的確，分手療癒的歷程中，情緒起伏與想法感受是多變的，可能在某個階段停留很久，或在各階段反覆來回。並非每一個人在分手後，隨著時間過去，都能夠有良好的適應。過去有許多研究，探討影響分手後狀態及適應的相關因素，像是性別差異 (Mearns, 1991；Smith & Cohen, 1993；Frazier & Cook, 1993)、依附類型 (Dahlstrom, 1995；Sprecher et al., 1998)、愛情基模 (Hatfield & Rapson, 1996)、以及所採取的因應策略 (Seldman, 1993) 等等。整理影響分手後心理適應之因素，可區分為幾大類，如心理特質變項、關係變項、分手情境變項、壓力調適變項等。這些變項皆可能對分手後的心理適應造成直接或間接的影響 (引自黃君瑜，2003)。無法從失戀中順利復原者，為分手後適應狀況不好的族群，究竟他們在這些日子遭遇什麼樣的經驗，而這些經驗如何影響其適應狀況？研究者把影響這些人分手至今仍適應不良的經驗，稱為「困頓特徵」。研究者欲透過這些人的分手故事，及目前的生活經驗，分析整理出無法從失戀中順利復原者的困頓特徵。藉由困頓特徵的了解，能夠更了解造成他們分手適應不良的相關經驗，進而給助人工作者相關的實務建議。

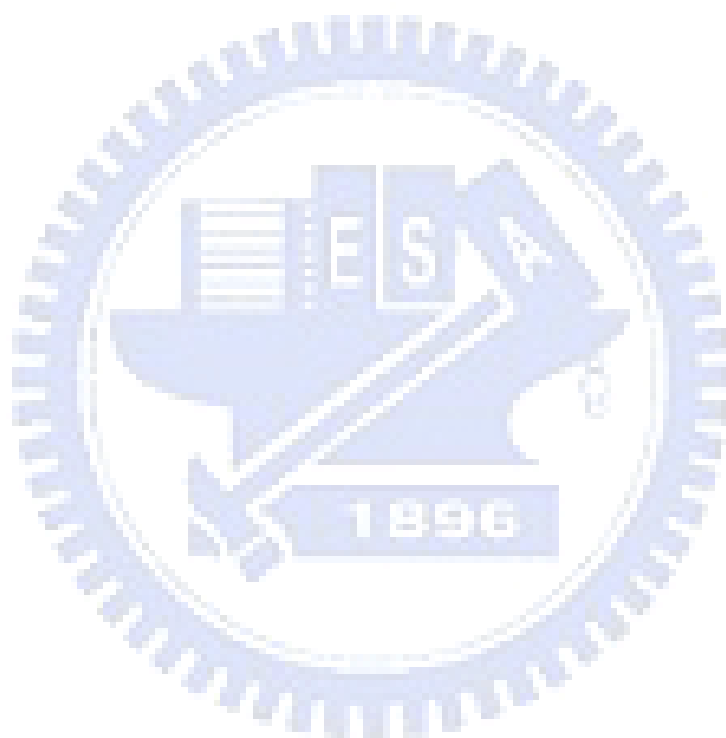
綜合以上所述，本研究的研究目的如下：

- 一、 了解無法從失戀中順利復原者之失落困頓經驗
- 二、 了解無法從失戀中順利復原者在困頓中展現的自我特徵
- 三、 了解無法從失戀中順利復原者的困頓特徵

第二節 研究問題

基於前述的研究目的，本研究所要探討的問題如下：

- 一、 無法從失戀中順利復原者之失落困頓經驗為何？
- 二、 無法從失戀中順利復原者困頓期間展現的自我特徵為何？
- 三、 無法從失戀中順利復原者的困頓特徵為何？



第二章 文獻探討

愛情結束的內涵與歷程，已有學者專家投入心力研究，發展成相關理論，以及各種關於情人分手研究的貢獻。因此本章將依序針對愛情結束及分手相關理論與研究，做文獻的分類與整理。共分為二節來說明，第一節為愛情結束的相關理論，第二節為情人分手的相關研究。

第一節 愛情結束的相關理論

愛情結束的理論，以下以四個觀點來探討：社會交換理論與公平理論、投資模式、關係中的依賴理論、愛情三元論。

壹、 社會交換理論與公平理論

「社會交換理論」認為人類的社會行為就如同市場上的交易行為，人與人之間的交往和吸引程度，與此有關。其中包含兩個主要概念：「成本」和「酬賞」。酬賞是個體從人際互動中所獲得任何有價值的東西；反之，成本是指與他人交換過程中的付出，或產生的負面結果。社會交換理論認為，人際間的關係與互動，是在交往過程中，酬賞與成本的估算及運用（丁興祥、李美枝、陳皎眉，1988）。兩性交往即為一種人際吸引的過程，劉惠琴（1995）的研究中整理出兩性交往過程中的酬賞與成本，酬賞包括條件的擁有、被寵愛、外表的吸引力、陪伴、社會性的支持、分享、成長的感動、莫名的愉快；成本包括自由受限、對方的負面情緒、性別角色期望的不符、父母的不支持、對性的投入、對方的不給承諾、負擔。以社會交換理論的說法來看，男女交往過程中，雙方都會在心裡估算在這段關係中的得與失，即付出的成本與得到的酬賞，是否能讓彼此滿意，若都沒辦法得到滿意的結果，就沒有繼續交換的必要，並走上分手一途。有可能其中一方對交換結果覺得滿意，但另一方覺得不滿意，就形成主動分手者與被動分手者的差別。

Levinger 於 1979 年嘗試以社會交易理論為基礎，提出愛情分手可能的解釋，認為一段關係的結束，與三大因素有關（陳皎眉、王叢桂、孫蓓如，2002）：

1、關係本身的吸引力：一段關係所能提供的種種快樂與滿足，減去其中不能獲得的滿足與不愉快，決定了關係本身吸引力的多寡。當我們在這段關係中獲得的越多，感受越正向，那麼這段關係的吸引力越高，反之，則吸引力越低；2、關係的障礙：所謂的障礙意指可能遇到的困難，例如：經濟的考量、家人的反對等，當障礙越大時，關係終止的可能性越大；3、其他可能關係的吸引力：其他可能關係意指第三者的存在，當第三者越能提供我們情感的支持或滿足，我們越會感受到第三者的吸引力，那就越傾向終止這段關係。

延伸社會交換理論的概念，公平理論假設個人在與他人交換的過程中，重視其交易酬賞是否公平。在兩性交往中，若付出和獲得相等，關係就會增進，也覺得滿足；反之，包對自己付出太多或對方獲得太多，則會感到生氣及不安。因此根據公平理論的說法，不平衡的愛情、不對等的關係很難維持，付出太多者會憤怒，付出太少者會愧疚，親密關係在此情況下就會終止。值得注意的是，兩人關係的公平與否並沒有一定的公式與標準，而是一種個人主觀的知覺。

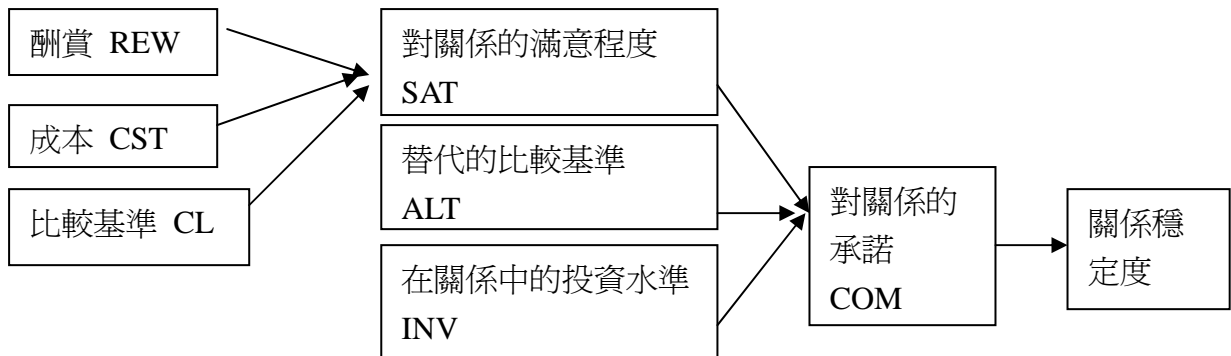
貳、 投資理論

什麼因素影響約會中的男女對關係的滿意度？而什麼因素會影響約會男女留在某段關係的意願？持久的關係和面臨著分手的關係，其中的差異為何？Rusbult (1980) 提出投資理論，解釋關係的滿意度與承諾度。

影響關係滿意度的因素、關係滿意度和對關係承諾的關係，及影響關係承諾的因素，將以下列投資理論的核心公式和承諾投資模式加以解釋，如圖2-1：

$$\text{SAT} = (\text{REW} - \text{CST}) - \text{CL} \quad \text{公式 (1)}$$

$$\text{COM} = \text{SAT} - \text{ALT} + \text{INV} \quad \text{公式 (2)}$$



$$\text{COM} = (\text{REW} - \text{CST}) - \text{ALT} + \text{INV} \quad \text{公式 (3)} = \text{公式 (1)} + \text{公式 (2)}$$

圖2-1 承諾的投資模式

資料來源：余伯泉、李茂興譯（2003）。E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert 著
 社會心理學，頁469。台北：弘智。

公式中簡寫語詞中文名稱及其定義如下：

SAT (satisfy)：個體知覺的關係滿足感

REW (reward)：因關係而得的利益

CST (cost)：因關係而產生的損失

CL (comparable level)：與其他人的關係做比較後評定自己關係的好壞水準

COM (commitment)：對某段關係的承諾度，即願意留存在某段關係的意願

ALT (alternative)：個體是否具有更佳於此段關係的其他替代性親密關係

INV (investment)：個體對這段關係的付出

由圖2-1可知，人們對該關係的滿意程度、對其他可能選擇的看法和對該關係的投資水準，三個指標可以判定一個人是否會繼續維持原有的親密關係，即對這段關係的承諾度。除此之外，其他可能選擇的品質，與個體對現有關係的投資，也會影響對關係的承諾。

若簡化成公式來說，公式（1）對這段感情的滿意度，取決於在感情中得與

失的差距，扣除掉與其他人的關係做比較後評定自己關係的水準，即為對這段感情的心理滿足感。公式（2）指出，對這段感情的承諾度，則是隨著對此段感情的滿足感的提高而增加，隨著其他可能的替代關係變多而減少，並隨著這段感情付出的投資量變多而增加。而這樣也意味著公式（3）中所指的，承諾度將隨著對這段感情的投資變多而增加，隨著損失的增多而減少。

劉惠琴（1995）以60位大學生為研究對象，研究結果整理出兩性交往時，其對關係所做的投資、對關係的滿意度和對關係的認定與否是如何決定的。關係的投資包括：1. 社會性投資、2. 心理性投資、3. 物質性投資；關係滿意度的決定有：1. 成本轉投資，進而影響酬賞，而影響滿意度、2. 忽略成本只用酬賞決定滿意度。承諾感的決定有：1. 結婚的可能性、2. 看他怎麼說/看媽媽怎麼說、3. 套牢其中，無力跳出。

投資理論運用在友誼關係與工作關係上，也得到相當好的支持（Farrell & Rusbult, 1981；Rusbult, 1980）。但投資理論卻有其限制，劉惠琴（1995）整理了不同學者對投資理論限制的一些批評，如Rusbult於1983年指出，每個人對於酬賞和成本等需求的知覺不同，投資理論並未從感情經驗的內容再做深入的探討；Rusbult又於1992年指出，投資理論太強調個體層次，關係中的承諾不該只是個體單方的決定，還要考慮雙方依賴程度的相互性；Strauss在1978年則提到，性別角色的認同及親密關係規範的認定等，都會影響每個人對其關係的知覺。投資理論未顧及社會規範層面和所在的關係結構對個人知覺的影響。

投資理論在國內是否適用呢？劉惠琴（1995）在其研究中，對投資理論是否符合本土化做了檢驗，以探討不同的文化觀點。研究結果發現，本土年輕人在關係成本的估計上有相當大的困難，且關係承諾受到文化規範影響，因此關係滿意度較難預測對關係的承諾。在成本估計方面，受到重視集體主義的文化影響，很多人會期望自己在親密關係中應該要「不計較」，因此個體面對關係中的「成本」時，會努力將「成本」改變為「投資」，或是忽視「成本」的存在，產生成本估計上的困難。其次，在關係承諾的預測上，除了個人對關係的滿意度外，關係的

投資量、其他可能的選擇，和社會網絡、社會支持系統都會影響個體對關係的承諾度。在我國文化裡，父母、同儕、人際網絡對個體的影響都很大，因此對本土的人們來說，影響關係承諾最深的是社會文化規範，其次是關係結構，個人層次的關係滿意度影響最小。由此可見，不同文化觀點對關係歷程有著一定程度的影響，投資理論並無法解釋至此。

參、 關係中的依賴理論

投資理論似乎無法解釋感情關係的持續或結束。遭遇家暴的婦女為何忍氣吞聲，終究不肯離婚？兩性交往發生約會暴力，但為何這些人卻不肯離開關係？Drigotas與Rusbult (1992)發現親密關係中的分與合並不能全然以親密關係中的得與失來預測，於是他們對關係的分合提出新的解釋。

相互依賴模式比投資模式更考量到關係結構的相互依賴特性，也較能預測分手與否。Drigotas與Rusbult (1992)以相互依賴理論為基礎，指出重要需求的滿足，及社會網絡的支持對親密關係中個體的去留有重要的影響。當個體認為在低報酬的關係中尚可滿足重要需求，而此需求卻無法在其他替代性關係中得到滿足，個體就會對關係產生依賴，此依賴加重了對關係的承諾，並進而降低可能的替代關係之吸引力，或合理化伴侶的惡劣行為，因此會留在不良的關係中。

劉惠琴 (1995) 也指出對關係較依賴的一方，可能會因為依賴關係的緣故，因此自己降低其他替代性親密關係的可能性，同時也覺得其他的替代關係會比現有的關係更差，因而為了讓自己留在目前的關係中，不得不繼續提高對此段關係的投資量。為何會認為其他替代關係是更差的呢？這可用自我效能理論來解釋。自我效能理論認為成功經驗帶來對相關經驗的高自我效能，失敗經驗會使相關經驗的自我效能降低，害怕出現更大的挫敗。依此推論，當個體在高投資報酬的親密關係中時，會預期即使失去這段關係，也可能會有相同或更好的替代關係可做選擇；相對的，若個體已處在投資報酬很低的挫敗親密關係中，會使他擔心失去

這段關係之後，可能只有更差的替代性親密關係。的確在經驗中看到，身處在不良關係的當事人，常會說：「離開他，如果遇到更爛的人怎麼辦？」、「哀，我的感情都不順，將來也不會遇到多好的人吧！」。

綜合上述，整理關係依賴理論和自我效能理論所提出的觀點，重要需求是否被滿足，和社會網絡支持的情況，是影響個體決定去留的主要因素。舉例來說，身陷三角關係的當事人，他認為劈腿的伴侶最了解他且最能夠陪伴他，「了解與陪伴」對當事人而言非常重要。在他的社會支持系統裡，他認為沒有人是能夠了解他與陪伴他的；同時當事人也認為，付出那麼多還是會被劈腿，那麼就算離開目前的伴侶，也還是有可能會有同樣的下場，那不如就繼續待在這段早已失衡的關係裡，在關係中還可以滿足被了解與陪伴的需求，因此越來越依賴這段關係，更無法分手。

肆、 愛情三元論

Sternberg (1986) 認為愛情的主要元素有三：親密 (intimacy)、熱情 (passion) 及承諾 (commitment)。親密意指彼此相連及親近的感覺，是關係中情緒的元素，強調感情層面。熱情指混合著浪漫、外表吸引力、和性驅力的部份，強調動機意向層面。承諾是有愛並和所愛廝守的決定，強調認知層面。這三個愛情元素會隨著時間與關係，有不同的路徑變化，以成功的愛情來說，親密會隨著時間而增加，激情則是在認識初期隨著時間快速達到高點，即所謂的熱戀期，承諾是隨著兩人交往時間增加，達到高峰後漸漸走入高原期。這三元素組成完美的愛，若缺少其中的某元素，雖不必然會分手，但多少會影響對這段關係的滿意度，容易讓維繫關係的心受到動搖。如缺乏親密與熱情，可能會使感情較枯燥乏味，此時若遇到令人怦然心動的對象，就很容易被其吸引，但若對此段感情已有承諾，這段關係或許還會持續，但對關係的滿意度會下降；若是缺乏承諾，則彼此的愛情關係傾向不穩，可能隨時會發生變化。

整理上述四種理論，社會交換理論和公平理論以成本和酬賞的概念，解釋人際交往間的關係與互動，進而提出愛情分手可能的解釋。投資理論則是以對該關係的滿意程度、對其他可能選擇的看法和對該關係的投資水準，這三個指標來判定一個人是否會繼續維持原有的親密關係。而關係中的依賴理論，則進一步解釋離不開關係的情況，指出需求的滿足以及社會脈絡的支持對親密關係中個體的去留有重要的影響。最後，愛情三元論說明親密、熱情和承諾這三元素，對愛情關係的影響。

由於本研究的研究對象為無法從失戀中順利復原者，對於「失戀」，即與分手有關的議題需要更進一步的探討。因此在對個體何以留在關係和離開關係有初步的了解後，下一節將對情人分手的相關研究做更詳細的整理與說明。

第二節 情人分手的相關研究

在情人分手研究上，以下整理了包括分手因素、影響分手後狀態與分手調適的相關因素、失戀歷程，和分手的失落反應的相關研究。

壹、 分手因素

每段愛情都有著獨特的分手故事，關係的結束意味與親密伴侶的分離，相信曾經認真投入感情者皆不樂見關係的結束。到底是什麼原因使得曾經互許承諾、互相依賴的伴侶，走向分手一途呢？國外研究方面，Hill, Rubin和Peplau(1976)以231對戀愛的大學生為研究對象，發現經過兩年後，分手的比率為45%，整理出其分手原因包括：親密性降低、雙方對感情投入程度不一樣、以及雙方在年齡、受教育的企圖心、智商和外表吸引力等方面有較大差異。Burgess與Wallin研究結果指出五個與分手有關的重要因素，包括對對方較少依附、與對方長期分開、父母的反對、文化差異和性格難合（柯淑敏，1996）。Sprecher（1994）則將分

手原因歸類成四大因素，分別有「雙方互動因素」、「外在因素」、「自我因素」以及「對方因素」。

國內張老師月刊編輯部於1998年以失戀為主題做問卷調查，調查結果顯示分手最主要的原因為個性、生活方式和價值觀不同，除此之外，其他原因依序為時空距離、失去了愛的感覺、對方讓我沒安全感、對方的愛使我有壓迫感、家人親友反對、對方愛上別人、誤會、對方控制欲太強、發現對方和別人有過親密行為等等(張老師月刊編輯部，1998)。針對失戀的原因，柯淑敏(1996)也歸納出一些因素，共可分為內在因素(個人因素)和外在因素(環境因素)兩大類。內在因素(個人因素)：包含年齡差異、外表吸引力的差異、投入程度不同、依附程度不同、性格難合、價值觀差異、受教育企圖心不同及智商差異等因素。外在因素(環境因素)：包括父母反對、長期分開(時間)、空間距離、有其他人選及文化差異等因素。

卓紋君(2000)在收集一百個愛情故事中，分析三十五個分手故事，其結果顯示：失戀原因大多涉及兩個以上的要素，且其主要來自於不良的相待品質。而不良的相待品質包含價值觀或想法不合、生活交集越來越少、彼此背景不配、溝通不良、爭吵不斷、彼此誤會、自我無法獲得滿足、在關係中不被信任、對親密行為沒有共識、對方變心等因素。至於其他影響分手的因素包含個人因素和外力因素，個人因素包括自己無法進入狀況、對方用情過深、自己不懂掌握或不善經營愛情等；外力因素則有親友、師長、第三者介入等外力因素，而時空距離被視為是最無法掌握的外力因素。

由於分手事件的產生，會促使當事人強迫性地去回顧和企圖解釋分手的原因(賴逸琳，2005)。了解分手的原因除了可以用來檢視正在進行的感情，也可衡量是否要開始一段感情。另外，從當事人描述的分手原因，也可再進一步了解其對分手事件的解釋與歸因，這種「自我歸因」方式會影響其內在調適歷程，而影響其復原。由於本研究想要了解哪些經驗影響了無法從失戀中順利復原者的適應狀況，因此對於各種影響分手後調適的討論，在下一節會做系統性的介紹，將從不

同面向整理影響分手調適的相關研究。

貳、 影響分手後狀態與分手調適的相關因素

以下將從分手決定中的角色、依附類型、愛情基模、關係裡的依賴和承諾強度、意義追尋與因應和復原力，來探討其如何影響分手後狀態及調適。

一、 分手決定中的角色

Akert(1992)指出，人們在分手決定中所扮演的角色，是預測分手後感受的最重要因素。主動提分手者雖有罪惡感和不太快樂，但他們對親密關係之結束較不悲傷，較少痛苦以及較沒有壓力，而且較無頭痛、胃痛、失眠等生理症狀。Timmerck(1990)指出分手後被遺棄的一方，常出現的情緒反應是被拒絕的感覺、失去自我價值、不信任、憤怒和失敗感，並且會產生一些自我挫敗的行為。被動分手者往往長期停留在自怨自艾的傷痛中，或怨恨憤怒的情緒中而難以解脫(王慶福，2005)。柯淑敏(1996)也提到被動分手的人，最難處理的即是自我存在的價值與自我相處的能力。

二、 依附類型

從依附類型來看分手後的適應。Bowlby(1969)透過觀察兒童與母親分離的一系列研究，提出了依附理論(attachment theory)。依附理論說明基於生存的生物本能，幼小的生命會極力尋求靠近、接觸、和依附成熟的個體，以獲得保護和安全。Ainsworth(1978)則將依附型態解釋歸納為安全依附、逃避依附和焦慮矛盾依附。Shaver 與 Hazan 認為，在人生早期與主要照顧者的依附類型會形成個人的人格特質，延續至成人期，影響各種人際關係，包括愛情關係(引自黃君瑜，2003)。愛情關係為伴侶間情感連結的建立，是一種依附過程，愛情關係的依附風格包括三種：1. 安全依附：容易與人親近，能夠自在的依賴別人，也能讓別人依賴自己；不會常擔心被遺棄，或擔心別人與自己太親近。2. 逃避依附：

與別人親近會覺得有點不舒服，難以完全信任別人，和讓自己信賴別人；當別人太親近時，會感到焦慮，因此當伴侶要求更親密時會感覺不自在。3. 焦慮矛盾依附：發現別人不喜歡和他想要的那麼親密，常擔心伴侶並不真正愛他，擔心伴侶並不想跟他在一起；想和伴侶完全融合，這個要求有時反而會嚇跑對方（Hazan & Shaver, 1987）。

Bugen於1977年發現依附的程度會影響悲傷的程度，依附程度較深的失戀者較悲傷（Weitzman & Robak, 1998）。Seldman（1993）則依據Bowlby提出的三種依附類型，探討情侶分手後的情緒反應與因應。研究結果顯示，與情侶分手後，安全型依附者傾向以任務取向的因應方式（task-oriented coping）來處理分手事件；焦慮型與逃避型依附則傾向採取情緒取向的因應方式（emotion-oriented coping）。逃避型依附者有最多的沮喪情緒，其次為焦慮矛盾型，最少有負面情緒者為安全型依附者。Bartholomew與Horowitz（1991）提出年輕成人依附模式，Dahlstrom（1995）將依附類型分為安全型（secure）、害怕逃避型（fearful-avoidant）、忽略逃避型（dismissing-avoidant）、佔有型（preoccupied）四類，探討不同依附類型與分手後情緒反應的關係。結果顯示，佔有型與害怕逃避型有較多的悲傷情緒，安全型與忽略逃避型則少有悲傷情緒。而佔有型依附者從分手事件中獲得的成長，比其它依附類型者少。

三、 愛情基模

愛情基模也會影響分手後的反應。Hatfield與Rapson（1996）認為早期的依附關係會影響日後的愛情關係類型，進而將依附理論延伸，提出愛情基模理論。「愛情基模」是指個人看待愛情關係的基本認知結構，包含個人對自己在愛情中的期待、對伴侶的期待，及對愛情關係的期待。分手後的情緒反應、因應方式與愛情基模有關。Choo, Levine和Hatfield（1996）的研究指出，安全型（secure）的人，心理狀態較健康、有良好的社交技巧及韌性，容易因應分手，且

比起其他類型者較少有生理上的消沉，如喝酒、濫用藥物；黏人型(clingy)的人，缺乏安全感、焦慮、害怕被遺棄，他們的特徵是低自尊、高度看重他人，分手後最痛苦，且會自我責備；輕挑型(skittish)、漫不經心型(casual)和不感興趣型(uninterested)，分手後最沒有痛苦。不感興趣型(uninterested)在分手後最沒有罪惡感。輕挑型(skittish)的特徵是高自尊、不看重其他人，分手後不會責備任何人，包括自己和別人。

四、 關係裡的依賴水準和承諾強度

從情侶間依賴水準和承諾強度來看分手後調適，王慶福(2005)指出，被提分手者之所以會造成強烈的適應困難，除了一般性的自尊與失落問題之外，對於高度認知互賴傾向者，因為他已經把兩人的關係視作是一個整體，他們的自我概念與伴侶是重疊的，且心裡已經把這份關係視為是最中心最重要的。一旦面臨要失去這樣的關係，其失落與難以調適是很可以理解的。依賴水準或承諾強度較高的分手者，需要較長的時間來調適，若是調適能力較差，找不到情緒的出路，或缺乏分手後較適應的想法與做法，也許就較容易發生自傷或傷害對方的事件。

五、 意義追尋與因應

在失落經驗的處理上，發展存在治療的主要人物Frankl在1959年，以其身處納粹集中營之經驗提出「意義追尋(finding meaning)」有助於緩解人們的受苦經驗，使個人重新獲得生命的希望。近年以失落為主題的研究也顯示，「意義追尋」對於失落後的重新適應具有相當重要的影響。當事人需要找尋此事件對個人生命的意義，使其經驗可被了解及接受，進而獲得對此事件的控制感，且從意義追尋的過程看到未來的希望，幫助個人更適切地因應失落事件(黃君瑜，2003)。黃君瑜研究大學生情侶分手後再適應歷程，焦點放在因應與意義追尋如何影響個人分手後的重新適應，了解因應與意義追尋對情緒適應的作用。研究結果顯示個人是否對分手感到困惑不解以及能否在分手後發現益處直接影響情緒

適應狀態。其它因素如因應、對分手之歸因、愛情變動性信念等不直接影響情緒適應，而是透過影響意義追尋結果影響情緒適應。

六、 復原力

復原力的概念在近幾年越來越受重視，在分手調適過程中，復原力扮演了什麼樣的角色？在林秋燕（2004）研究裡，看的正是復原力是如何從愛情的痛苦中顯現，幫助失戀者不被打倒，並成功適應失戀的痛。研究結果顯示，失戀復原力的展現，分為免疫模式、補償模式、和挑戰模式三部份。免疫模式的復原力因子包括：過去及現在所經歷的成功經驗、他人的成功經驗，與自己以往的幹部經驗。補償模式的復原力因子包括：中等以上的社交能力、正向樂觀、自我認同、相信他人、自我覺察與行動力。挑戰模式的復原力因子，包括：自制力、抽離危機因子、好強不服輸、能學習與回顧。失戀事件，引發了危機因子，而失戀者本身因覺察到這些危機因子，開始激發出應對的方式，即啟動了個體內在特質、外在社會支持系統、與環境等保護因子，使得失戀者得以從負向的經驗走出來，邁向復原之路。林姿穎（2004）探討成人愛情分手復原力模式。研究結果指出，自我省思會促進個人思考原生家庭對愛情關係的影響；幽默感可以化解衝突關係帶來的緊張情緒，學習新的技巧有助於處理衝突；朋友要能提供個人宣洩情緒與支持的內在需求；轉移生活目標以及和他人建立良好關係可減少習慣性的情感依賴；從第三者角度觀點看愛情，有助於將自我與情境適度分離。崔樹芸（2006）探討義務役役男愛情分手後的復原機制。義務役役男對愛情分手復原機制得以減輕失戀傷痛持肯定態度，其中以免疫模式最受肯定，其次是挑戰模式及補償模式。義務役役男之愛情分手復原機制會因不同分手方式和整體適應狀況而有所差異，但與階級、教育程度、入伍時間、分手經驗次數、目前有沒有戀愛對象、分手距今時間較無關。

除此之外，其他相關研究還有：Simpson（1987）歸類了以下變項來預測分手後的情緒困擾，包括：關係的滿意度、親密程度、關係的長短、是否有更好的

人選、是否容易找到其他人選、對性的觀念、是否有性關係等，結果發現關係越親密、交往時間越長、認為無法找到更好人選者，其情緒困擾越高。Sieber(1991)也做了相關研究，發現最能預測分手後悲傷程度的變項有：女性、被拒絕的感受、有性關係、和非預期的分手等原因。在陳月靜(2001)的研究裡中也提到，Brehm於1987年在「如何因應愛情關係的結束」文中歸納出分手後調適佳者所具備的條件，包括：經濟獨立、擁有生活上的各種技巧、有社會支持網絡、對關係可能生變，心中早有準備、認為自己值得被愛、對關係有建設性的觀點。

影響分手後狀態及調適的因素，不是單獨存在，而是環環相扣，互相影響。確實有一些人，分手的調適不是這麼順利，甚至非常失功能。無法從失戀中順利復原者，從分手至今，究竟發生什麼，讓他們卡在這個走不出來的困頓中？除了這些影響分手後的調適因素，到底什麼樣的經驗讓這些人沒有隨著時間的進展，走完分手療癒歷程？

參、 失戀調適歷程

男女從認識到交往是一段戀愛的歷程，同樣的，從分手到復原，也需要一段療傷復原期，這就是所謂的失戀歷程。Weitzman與Robak(1998)指出，愛情分手者需要相當長的時間，來度過分手的悲傷，平均是11.9個月。此外，根據張老師月刊的調查結果顯示分手後並不需時間平復的比例約13.5%；分手後未滿一個月即回復心情的比例約16.5%；經過一到六個月才回復心情的比例有20.9%；需要六到十二個月才回復心情的比例有20.1%（張老師月刊編輯部，1998）。

構成「歷程」的元素除了時間，還有就是階段。從階段來看失戀歷程，可以看到更多資訊，包括各階段的特色或任務等，其內涵更為豐富。

以階段的觀點來看悲傷歷程，Kubler-Ross(1969)經由觀察臨終病人後提出悲傷復原會經歷否認與孤立、憤怒、討價還價、沮喪，與接受事實五個階段。Fisher則依據上述五個階段，提出一個包含十五個步驟的愛情失落中再成長的模式（吳

麗雲，2001)。

1. 否認：無法面對結束一段情的事實與痛苦，且連連自問：「為什麼？」。
2. 孤獨：從人群中退出，在陰暗中躲藏。
3. 內疚：主動提出分開的容易感到罪惡，被動接受分手的容易陷入自責。
4. 哀傷：一直哭且有很深的無力感。
5. 憤怒：十分憤怒，而這些憤怒可能對自己也可能對對方。
6. 告別：主動提出者容易做到，但憤怒或無法面對痛苦的人，則不容易意識到。
7. 自尊：認同自己。
8. 友情：從朋友處得到支持。
9. 殘渣：仍存有對過去一段情的所剩殘渣。
10. 愛：愛人的能力能夠恢復。
11. 信任：在傷口縫合之後，能看到信任原來是健康感情關係的基石。
12. 性：能主動探討對性的看法，再重新定位。
13. 責任：從過去的經驗學習到自己接下來所要扮演的角色。
14. 成長：能告別過去，尋求自我的完整，及對未來的規劃。
15. 自由：海闊天空充滿選擇的自由。

修慧蘭與孫頌賢(2003)於「大學生愛情關係分手歷程之研究」中，依照分手歷程之時間階段，將其分成四階段，並陳述了在這段時間中的關係變化與個人心理歷程。其研究結果整理如表2-1。

表2-1 分手歷程表

階段名稱	階段的時間定義	在關係中的經驗	個人內在經驗
階段一 關係衝突	從關係中發生衝突到個體知覺關係可能結束	<ol style="list-style-type: none"> 1. 差異性過大 2. 用愛束綁彼此、以對方為中心 3. 移情別戀的外力介入 4. 關係品質下降 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無意義感 2. 自我的不平等、被壓縮與被否定 3. 自我的不安全感與消失 4. 自我受到情緒性的傷害
階段二 關係拉扯	從知覺可能分手到真正分手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在期望維持關係的幻夢與現實殘酷間游走 2. 在對關係的罪惡感與自我受傷中拉扯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對反覆拉扯的痛苦感、以及發現夢幻成泡影的痛苦感 2. 罪惡感、創子手情結、以不願傷害對方甚至負起責任的心態企圖為罪惡尋求救贖
階段三 自我浮沉	從正式分手到個體回歸自我時經驗到情緒上的最低潮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過去回憶與現實孤寂間的失魂沉浮 2. 獨吞難過情緒 3. 痛到看到自己 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我的失落 2. 捍衛自我與自尊 3. 為重拾自我而有的反動，進而接納自我的不完美
階段四 起飛	從知覺可以從分手事件中走出到現在	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活事物與人際關係的轉移 2. 關係情結與自我中心情結的平衡 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我的奮力振起 2. 對於關係與自我感受的重新定位

資料來源：修慧蘭、孫頌賢（2003）。大學生愛情關係分手歷程之研究。中華心理衛生學刊，15 卷，4 期，頁86。

修慧蘭與孫頌賢(2003)指出，並非每個人皆會經驗分手歷程的四階段，其中一位受訪者就並未能在第三階段衝破自我浮沉的難關，而僅停留在第二階段的幻滅痛苦與責怪對方。在痛苦探索的歷程中，也有可能再度走向之前自我被否定、被壓抑、甚至削減的歷程。在失戀歷程中，情緒起伏與想法感受是多變的。相較於能夠順利復原的人，無法從失戀中順利復原者，可能在某個階段停留很久，或在各階段反覆來回，並沒有隨著時間過去而逐漸走完失戀復原歷程。修慧蘭與孫

頌賢在歷程裡，看到了當事人從愛情關係結束到重生的自我議題，本研究將探討無法從失戀中順利復原者困頓多年後，至今的自我特徵為何。

肆、 分手的失落反應

現實生活中的失去會產生失落，每個人多少都有過失落經驗，小到丟掉心愛的玩具，大到失去親人。「失落」包括有形和無形，失去青春、離婚、分手、流產、房子倒塌、死亡等，即一種原本屬於自己的重要事物被強行奪走之感。而失落會造成人的悲傷。在眾多的失落事件中，死亡是失落的最終形式。除了死亡事件，其它的失落事件也會引起如親人死亡的悲傷反應，尤其是關係的失落（Toth et al., 2000）。「關係的失落」為「因為死亡、離婚、或分手而結束一段重要關係，使得個人失去所愛」。由此可見，情侶分手是親密伴侶的離開，而失去曾經擁有的一段重要關係，為一種關係的失落，為了對無法走出失戀傷痛者有更多的了解，從「失落」來看分手是很重要的一環。

李佩怡（1996）將大學生可能遭遇的失落事件分為「生命失落」、「實質與象徵的失落」、「關係失落」。關係的失落包括與重要他人的關係疏離、不和、分開，或父母離婚等。研究結果顯示，近兩年發生的關係失落事件，依人數多寡比例前五名為：「與好朋友的關係越來越糟」、「結束男女朋友的關係」、「與同學關係越來越糟」、「與男女朋友的關係越來越糟」、「與家人的關係越來越糟」。若包含兩年前發生的人數，「結束男女朋友的關係」的失落成為人數最多的事件。研究中再請受試者選擇一項影響最久的失落事件，結果以「結束男女朋友的關係」最多。因此對大學生而言，分手的確是在校園生活中，經常發生且影響很深的失落事件。

由上可知，愛情關係的喪失的確是一個影響個體很深的失落事件，且悲傷反應與面臨喪親之痛（bereavement）的反應非常類似（Dahlstrom, 1995）。無法從失戀中順利復原者的困頓經驗，是否包含了各種悲傷反應，相較於分手失落事

件發生後的反應，是否有所區別？Worden和Horowitz皆有提到悲傷反應中正常悲傷和病態悲傷的概念（Worden，1991）。Worden將「正常的悲傷」區分為感覺、身體感官知覺、認知及行為四方面。常見的感覺有悲哀、憤怒、愧疚感與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等。生理感官知覺有胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、呼吸急促有窒息感、人格解組的感覺、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾等。認知上的特徵有不相信、困惑、沈迷於對對方的思念、感到對方仍然存在、幻覺等。行為方面可能會有失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮、夢到失去的人、避免提到對方、嘆氣、坐立不安、哭泣、舊地重遊、珍藏對方留下的物品等。

相對於復原，當悲傷的適應過程受到了阻礙，很可能產生「複雜性悲傷」。「複雜性悲傷」是正常悲傷的延續。正常與不正常的悲傷反應之間是一個程度的問題。Horowitz在1980年指出，所謂病態是反應的強度，或持續時間的長度，而不僅單純只是某一種行為的出現與否的問題（李開敏等譯，1995）。也就是說，當失落事件發生一段時間之後，當事人在生理、情緒、認知、行為等四個向度上的悲傷程度若還很強烈，即可推知其有複雜悲傷的傾向。

Worden(1991)將複雜性悲傷反應分為四類：1. 慢性化的悲傷：指過度延長，而且永未達到一個滿意結果的悲傷反應。慢性悲傷不會因為當事人能自己覺察到而自行結束；2. 延宕的悲傷：指在失落發生的當時情緒反應不足，在日後再度遭遇失落時卻產生了過多過強的悲傷反應。延宕的悲傷不只是個人經驗到續發的失落事件才發生，也可能看到他人經歷悲傷時感受到；3. 誇大的悲傷：經驗到強烈的正常悲傷反應覺得不勝負荷，因而產生不適應的行為。誇大的悲傷反應包括失落後發生的精神疾患，如產生憂鬱症、焦慮到變成恐慌等；4. 改裝的悲傷：指當事人雖有引起生活困難的症狀及行為，但卻不認為自己的症狀或不適應行為和失落有關，會以兩種型式出現，一是改裝成生理症狀，一是隱藏在某些適應不良的行為之下。

Neimeyer等人(2002)整理過去的研究結果，試著從精神病理學的角度，針

對正常悲傷與複雜悲傷做較具體的區辨。他們指出在經歷失落事件後，正常悲傷者與複雜悲傷者都會有強烈的悲傷感覺，並且都會受到失落事件的影響而感覺痛苦。但是，正常悲傷者對於失落並不會有危險性的解讀，因此他們的悲傷程度通常會得到較好的調適與復原，經過一段時間後，悲傷程度自然會漸漸減弱。正常悲傷者傾向於表現以下特點：1. 接受失落、2. 相信生命仍然有其意義、3. 對自我概念保持一致、4. 有自我效能感、5. 維持健康、6. 每天正常的作息、7. 願意相信他人並與他人建立關係、8. 喜歡工作並可找到工作的意義。

相對的，複雜性悲傷者對失落事件會有較危險性的解讀，導致他們的悲傷復原因難重重。複雜性悲傷者會傾向於表現以下特徵：1. 會有與逝者有關的入侵性思緒、2. 殷切的思念逝者與尋找逝者、3. 自逝者過世後有強烈的孤獨感、4. 感覺對未來無望並失去目的、5. 主觀地感覺麻木、與世隔絕或缺乏情感上的反應、6. 無法相信逝者死亡的事實、7. 覺得生活空虛、沒有意義、8. 覺得自己的某部分也跟著死去了、9. 失去安全感、信任感與控制感，覺得整個世界都破碎了、10. 模仿逝者或出現關於逝者的有害行為、11. 對於死亡事件表現出過度煩躁、痛苦與憤怒。藉由「正常的悲傷」和「病態的悲傷」的概念，初步了解了與關係失落息息相關的悲傷反應內涵，以下整理各研究來具體說明分手後的失落反應。

Kaczmarck與Backlund (1991) 研究指出，遭受失戀之痛的人，當這種壓力無法恢復時，行為與認知方面會產生明顯的變化，其徵狀有：飲食與睡眠模式的改變、疲倦、無法專注、覺得自己是毫無價值的人、自殺意念、學業成就和健康出了問題、不打扮、不關心職業責任與家庭責任、退縮行為、需要時間獨處、聽到感傷的音樂常會出神、常想起與以前戀人曾有的夢想、對未來不抱希望且表達不會再去愛任何人、企圖用酒精或藥品自我醫治、對失落毫無反應、立即投入另一個親密關係。

遭遇失落事件會產生悲傷反應，且關係失落中親密關係的結束，沮喪是最普遍的一種情緒。此外，因失落而產生的情緒通常是內疚與自我責備的複合物 (Kaczmarek & Backlund, 1991)。那結束愛情關係的失落反應還包括什麼呢？

李佩怡(1996)指出,在面臨「關係的失落」時,最常出現的情緒是孤單、空虛、思念、生氣,這些情緒可能說明因失去與重要他人的友好關係或戀愛關係,較容易產生孤單與空虛的情緒,同時也有既「想念對方」又「氣憤對方離去」的矛盾情結。而因失落引起的各項生理反應,普遍出現的頻率偏低,可能因回溯性研究,受試者對失落事件發生後造成的生理反應記憶不深刻。在失落引起的認知反應中,面對「關係的失落」較突顯的是「對失落事件充滿疑問,需要知道為什麼發生」及「思緒紊亂、無秩序」;而行為反應方面較突顯的是「有失魂落魄的行為,不曉得自己正在做什麼」。

Weitzman與Robak(1998)以126位大學生與研究生為樣本,發現愛情關係喪失的悲傷反應與面臨喪親之痛(bereavement)的反應非常類似,包括有否認、絕望、憤怒、罪惡感、社會退縮行為、孤獨感、失去控制、思念、去個人化(depersionalization)、身體不適、焦慮等反應。不同的是愛情分手有較強烈的憤怒,而否認反應較小。

分手的失落反應因人而異,但可看出分手的確會造成認知、情緒或行為上的改變。無法從失戀中順利復原者,花了比平均復原期還要久的時間,困頓在失戀傷痛中。有些人可能有較激烈、反應較強的行為出現;或是有與分手失落有關的不適應行為,但卻沒有察覺。究竟無法從失戀中順利復原者的失落困頓經驗何,是本篇研究想探討的部份。

第三章 研究方法

本章共分六節，第一節「研究方法」、第二節「研究對象」、第三節「資料蒐集方法」、第四節「研究工具」、第五節「資料整理與分析」、第六節「研究嚴謹度，和第七節「研究倫理」。

第一節 研究方法

研究者想要看的是在無法從失戀中順利復原者的失落困頓經驗，進而回答各研究問題。這些經驗都相當富有個別性與主觀性，要去深入了解，細膩刻劃，就不可能只是去看這個人外在所呈現出來的特徵，外在的表現常常是從錯綜複雜的脈絡下漸漸形塑而成。許多細密敏感的問題，不是三言兩語能夠解釋清楚，所以不適合用制式的問卷來調查。因此，研究者要從他們的角度來理解其行為及意義解釋，才能進而理解他們具體外顯的行為，因此本篇研究選擇使用質性研究 (Qualitative Research)，以描繪被研究者的豐富經驗內涵。

在資料的蒐集與分析上參考敘事 (Narrative) 的理論概念，以這些無法從失戀中順利復原者為主體，以他們的敘說了解困頓的情感失落經驗。使用敘說分析法中的「整體—內容」與「類別—內容」分析，為每位研究參與者分析一個敘說故事，從各個不同的主題及敘說故事，再找出共通點與相異處，加以統整、比較、分析，以深入了解無法從失戀中順利復原者的困頓經驗內涵、自我特徵、困頓特徵。

接下來探討質性研究方法的內涵，以及敘說研究方法。

壹、 質性研究方法

量化研究強調科學的客觀性，因此在研究過程中，研究者必須透過各種工具、程序、方法、及設計來控制其本身對於研究的影響，以證明其客觀性。量化研究努力排除研究者因素對結果的影響，透過一致、客觀的標準化程序，追求放諸四海皆準的「真實」。相對於量化研究，質性研究不經由統計程序或其他量化

手續，來產生研究結果。探討的是屬於研究參與者所感知的主觀世界，這樣的主觀世界，是由研究參與者與這個世界裡的人、事、物接觸互動而形成的，所以研究參與者生命中的重要事件，往往扮演著相當重要的角色（黃元亭，2000）。

質性研究是以被研究者為本位，重視研究者本身對情境的解釋與闡譯，且不受先前建構所限制，能在研究情境中提供生動、完整的描述，更能夠對所要研究之經驗和情境產生全面性和統整性的描述，具有深入理解經驗或現象意義之優點（吳芝儀，1999）。研究者在當中不是設法排除自己的影響，而是檢視自己的角色與主觀性對資料蒐集與詮釋的塑造，忠實地呈現研究者在整個研究中所扮演的角色及採取的詮釋觀點（丁雪茵、鄭伯璦、任金剛，1996）。

各質性學者對質性研究的解釋，漸漸形成質性研究的典範，形成質性研究共同的特性，這些特性如下（胡幼慧，1996）：

1. 透過被研究者的眼睛看世界：透過被研究者的解釋，觸碰他的真實世界，認識他的認知方式，才能確實掌握其行事動機。
2. 描述：通常會仔細地描繪所研究的場景，因為場景的描繪能提供到底怎麼回事的線索，了解在脈絡下發展的過程。
3. 網絡主義(contextualism)：關心的不只是眼前這個人，還包括和此人、此次事件有關的場景，和被研究者所身處的環境網絡中。
4. 過程(process)：因為社會是動態的、進行的，所以非常重視變遷及其背後的過程轉機。
5. 彈性：因為要採取被研究者的觀點，避免先入為主，或是用不適當的解釋架構強行加諸被研究者身上，所以應採取開放的研究策略，如此很可能有意外的發現和驚喜。
6. 理論及概念的形成：質性研究者通常不預設理論或假設，其研究發現，係來自田野工作的經驗及資料。資料經分析而形成「概念」，然後再形成主題。

貳、 敘說研究方法

一、 敘說研究

敘說研究又稱“故事研究”，是一種研究人類體驗世界的方式。它從講述者的故事開始，以對故事進行詮釋為其主要任務，重在對敘事材料及意義的研究(吳芝儀，2007)。根據 Lieblich, Tuval-mashiach 和 Zilbe (1998) 對「敘說研究」所下的定義是：「任何研究只要是使用或分析敘事的資料則可稱之」。Cochran (1990) 認為敘說取向的研究是從個人的生命故事來產生經驗，進而形成知識。透過故事敘說，個人從其過去與現在的經驗中再現情節，並且以序列的方法來捕捉與組織故事情節中的知識(引自楊淑涵，2001)。敘說研究並無事先的研究假設，通常是在閱讀材料時形成的，亦即在解釋中被帶出，是一動態且需接受不斷的修正。而假設和理論是在不斷循環的閱讀與分析中獲得，越豐富的閱讀越能產生越精鍊的理論陳述，且能促進理解(林金梅，2004)。Riessman(1993)將敘說視為一種經驗再呈現的過程，其層次有五，包括；關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗與閱讀經驗。各層次之間有些部分是相互滲透的，茲將各層次的相關定義整理如下：

1. 關注經驗(attending to experience)：

經驗再現是意識層面的活動，即對原始經驗的產生的意念、或圖像之反射、回憶或重組，是對社會事實的一種建構。每一個人對事件或情景，所選取出來的視框是不一樣的，有些人關注視覺的變化、有些人則在傾聽。經由關注，使現象具有了意義，藉由思考，建構了真實。在研究當中，研究者利用訪談技巧去引導受訪者至其專長之處，並關注在此經驗之中。

2. 訴說經驗(telling about experience)：

「訴說」是一種個人言辭上的表現。在訴說時，受訪者已將事件重新組合，成為其內在的體驗經驗，因此其如何表達、組織順序、訴說過程、以及說給什麼人聽皆有其意義存在。吳芝儀(2003)指出，受訪者會以聽者所能理解

的方式敘說他想要表達的事件，敘說者以其想被聽到的方式來敘說，於是在敘說中也創造了自己。故事因緣際會的訴說給特定的人聽，隨著不同的聽眾，可能呈現不同樣貌的版本。藉由說和聽，共同產生了敘說的第二個層級。

3. 轉錄經驗(transcribing experience)：

不同的轉錄方式，便會有不同的建構意義，轉錄的過程會隨著研究者個人的風格而有不同的詮釋。透過轉錄的過程，我們知道人們是如何說的，之間的停頓、抑揚頓挫、加強語氣、未完成的句子是如何被展現。

4. 分析經驗(analyzing experience)：

研究過程通常會以錄音或錄影的方式加以記錄，研究者除參與對話中，亦經由錄音、轉錄、選擇性節錄成研究資料。轉錄過程，研究者必須考慮何者成為文字加以記錄。此階段是研究者的詮釋實踐。進行分析時，如何收入、捨棄、切割、節錄、凸顯、安放標題，並決定資料的展現風格，在在都要放入研究者的價值觀、意圖、及理論視角（胡幼慧，1996）。研究者對訪談或謄本進行分析，試圖了解其意義，說明發生了什麼事，將個人生命經驗的口述故事之片段段，加以重新拼貼、組合、檢測、澄清。

5. 閱讀經驗(reading experience)：

研究者必須「思考讀者」以及讀者的解讀，這是研究者進行敘說分析不可忽略的一環。因此敘說分析是一種用語言表達深層意涵，並在聽與說、語言與文字之間、文本的理解與作者之間、作者與讀者之間有著密切的關係（，1999）。每個文本都是多重聲音，開放給多種的閱讀方式和不同的建構。當經驗被書寫成報告，不同的讀者可能解讀出不同的經驗，因此必須公开发表，接受評閱。

二、 敘說研究資料分析方法

Lieblich 等人 (1998) 以兩個主要向度將敘說研究中有關如何閱讀、詮釋和分析生命故事或其他敘說資料的不同方式分成四類，這兩個向度為「整體—類別」和「內容—形式」。「整體—類別」代表分析的單位，整體是將文本視為一個自過去到現在的發展歷程，其任何片段的意義都須置於整體文本的意義中加以詮釋。類別則是將文本中的語詞、句子、或段落加以切割置於適當的類別中。而「內容—形式」所指的是閱讀文本的角度。內容取向著重的是故事的內容；形式取向強調的是故事的形式，包括故事的情節走向、事件發生的順序、故事敘說的方式、以及敘事者所採用的敘事風格或表達隱喻的語詞等等，都是形式取向所涵蓋的內容。

依照這兩個向度，敘說分析的方式劃分為四大類：「整體—內容」分析法、「整體—形式」分析法、「歸類—內容」分析法和「歸類—形式」分析法，茲述如下：

1. 「整體—內容」分析法

本取向的敘說分析著重個體完整生命故事的內容，不分割生命為細部，而是把生命視為整體；強調生命的內容，將生命故事的片段置於整個脈絡中，以理解其整體意義，此分析取向很像臨床上的「個案研究」。

2. 「整體—形式」分析法

本取向的敘說分析著重故事情節的分析，或清楚分析出整個生命故事的結構，例如此敘事發展是喜劇或悲劇？或敘事者是朝向現在的時刻或是退回過去的時光？研究者必須找出故事的轉折點或高潮，以強調整個故事的發展。

3. 「類別—內容」分析法：

本取向較類似於「內容分析」。研究主題的歸類是被定義的，而文本分開的語調是被摘錄的、分類於某些歸類或團體。在此種方法中，敘說的資料有時也會用量的方式處理。歸類的類別可能非常狹隘，研究者可能只取其中某個特別事件來作為分析的重點。

4. 「類別—形式」分析法

本取向將焦點放在敘說的抽象文體、特定風格或語言特徵，而不是重故事內容。例如分析敘說者使用的隱喻、或是敘說者採用被動或主動的語調，或敘說者在敘說生命重要事件時，如何呈現情感等。

第二節 研究對象

本節描述「研究參與者的選取標準」、「研究參與者的選取方式」，以及「研究參與者的選取過程」。

壹、 研究參與者的選取標準

本研究欲探究無法走出失戀傷痛者的故事。對「無法從失戀中順利復原者」的第一個反應多是想到，分手至今已經過了一段時間，那到底是多久呢？每個人的認定都不相同，有人認為半年以上就是久，有的人可能認為兩年以上才算久。Weitzman與Robak(1998)的研究中提到，愛情分手者需要相當長的時間，來度過分手的悲傷，平均是11.9個月。根據張老師月刊的研究調查結果顯示，約七成的人在一年之內回復心情（張老師月刊編輯部，1998）。因此，本研究所選擇的研究對象為分手至今一年以上，仍無法復原者。時間只是指標之一，失戀的復原會受到交往時間、投入程度、分手原因、分手方式等影響。分手時間是本研究篩選對象的考量，但為了更清楚定義「無法從失戀中順利復原」，本研究除了從時間軸向來界定之外，佐以歷程的角度來做思考。

修慧蘭與孫頌賢（2003）於「大學生愛情關係分手歷程之研究」中，依照分手歷程之時間階段，將其分成四階段，其中第三階段「自我浮沉」期，是從正式分手到個體回歸自我時經驗到情緒上的最低潮，突破此階段即會到達「起飛期」，能夠從分手事件走出來。本研究的研究對象即為無法突破「自我浮沉」期，

分手至今仍停留在階段中反覆者。

綜合所述，本研究之研究參與者選取符合下列標準的人：

1. 分手至今已經一年以上的關係。
2. 分手迄今仍停留在「自我浮沉」期，或在階段中反覆來回。
3. 對於無法從失戀中復原的這段關係，研究參與者自己主觀認定確有深刻感受者。
4. 願意透過訪談方式分享個人與研究主題相關經驗，且願意被錄音者。

貳、 研究參與者的選取方式

研究參與者的招募方式有三個部分：其一是研究者在BBS 文章版上，張貼研究參與者招募單，請願意參與研究者自行報名參加；其二是研究者在BBS相關論壇上找尋曾經發表過「走不出情傷」相關文章者，主動寫信聯絡；其三是透過熟識朋友的宣傳與招募，以及請諮商中心老師推薦個案。爾後再透過電話或電子郵件了解此人的失戀經驗，是否符合本研究的要求。確定為本研究找尋的研究對象後，在正式訪談前，透過電話詳細解說研究相關事宜，包括：研究者的身份與背景、研究動機與目的、研究程序、訪談進行方式、資料使用方式、以及保密原則等，在確定研究參與者的意願後，才開始進行訪談。

參、 研究參與者的選取過程

研究者發文在批踢踢實業坊（bbs站台）的相關看板上，第一次發文時間是在2007年的4月中，收到5封信的回覆，女生居多。同時研究者也主動寄信給曾經在版上發表過走不出情傷文章的網友，了解其狀況，並邀請他們來參與本研究。看到徵求訊息而寫信前來者，研究者透過網路通訊，從簡單的訪談初步瞭解其分手經驗；或是透過電子郵件，請有意願參加研究的網友，回答幾個問題，如上段感情分手至今多久、是什麼讓你覺得自己困在過去的感情中走不出來、描述和這

段親密關係結束有關的失落和悲傷經驗等等。第一次的徵選並未找到合適的受訪者。因此在同年5月中，進行第2次招募工作。此次的來信量比第1次多，經過和第一次一樣的篩選流程，確定兩位受訪者婷和小毛。6月開始，陸續與兩位研究參與者進入正式訪談。

為了覓得最後1位受訪者，在6月底左右，研究者考量地域方便性，選擇在清大、交大和竹教大的熱門bbs版上，發出徵求受訪者的公告，此次徵求也沒有下文。同時間也向學校接案的心理師提出邀請，希望能夠推薦個案。爾後研究者進入機構進行全職實習，在接案過程中，接觸到筑。雖然筑的主訴問題並非感情議題，但從諮商過程中，對於她在感情上的狀況也有初步的了解。於諮商關係結束後，研究者向她提出邀請，進一步了解他分手至今的困頓狀況是否符合本研究的篩選條件，確認後並且經由她的同意，邀請筑擔任本研究的研究參與者，並於今年1月進行正式訪談。

研究參與者的性別為2位女性，1位男性。年齡在22-29歲之間，教育程度為大學以上。基於研究倫理的考量，無法詳述3位研究參與者的基本資料，僅列出與本研究較相關的部分資料，如表3-1：

表3-1 研究參與者的基本背景說明表

化名	性別	年齡	教育程度	第幾段感情	交往時間	分手迄今	目前感情狀態
小毛	男	29	大學	3	半年	5年	單身
婷	女	24	碩士	2	半年	3年	單身
筑	女	22	大學	1	5個月	1年半	單身

第三節 資料蒐集方法

本節從「深度訪談」和「研究訪談過程」來做說明。

壹、 深度訪談

「訪談」是研究者「尋訪」被研究者並且與其進行「交談」的一種活動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程。受訪者與訪談者的先前理解（pre-understanding）在敘說與問答的過程中得到溝通與反省，以共同創建一個彼此都能夠理解的資料，所以訪談是一個互動的過程，它不是將在訪談之前就已經存在的客觀事實挖掘出來，而是不斷在互動過程中創造新的意義（胡幼慧，1996）。由於質的研究涉及到人的理念、意義建構和語言表達，因此訪談便成為質的研究中一個十分有用的蒐集資料方式（陳向明，2004）。

本研究資料蒐集的方式採用深度訪談，因為深度訪談可提供各種資訊，使研究者更能了解事件的複雜情況，並從受訪者的詮釋中來了解他們的感覺、思考和意圖（范麗娟，2004）。訪談的目的，並非強加研究者的想法、預設在研究參與者身上，而是藉由面對面的言語互動，以獲得研究參與者對於現象的經驗及主觀看法（吳芝儀、李奉儒，1995）。透過與研究參與者進行深度的訪談和互動，使資料能夠更周詳及完整的呈現。

研究者收集無法從失戀中順利復原者，每位研究參與者詳盡、豐富、以個人為中心的資料，了解此失戀事件和走不出感情困頓的經驗，並探索對他們個人的意義。因此用深度訪談法讓研究參與者感到輕鬆、自在，與研究者能夠在共同建構出的自然情境下，向研究者表達或揭露自己內在的想法與經驗。

貳、 研究訪談過程

進入正式研究的訪談前，研究者進行前導性研究，邀請兩位符合無法從失戀中順利復原的選取標準者，作為預訪對象，進行深入訪談，以增加研究者與研究參與者之間互動與溝通經驗。訪談後徵詢研究參與者的感受，請研究參與者提供

意見，幫助研究者做更進一步地修正、改進。進行前導性研究之後，研究者針對訪談大綱與訪談技巧這兩部分，做了些修改與覺察。透過前導性研究讓我領悟到，訪談大綱像是腦中的知識地圖，提醒研究者可以從哪裡切入，以搜集可回答研究問題的重要資訊。訪談大綱是輔助工具，並非依循的教科書。重要的還是和受訪者互動的此時此刻。研究者的工作在於去判斷，如何在訪談的當下，敏銳地覺察出哪些地方要深入，哪些不用。跟著研究參與者的脈絡來走，若是一定要按照訪談大綱來進行晤談，將會打亂研究參與者的思路，反而無法得到統整的資料。和受訪者一來一往的談話，是一種情感的交流和互動，研究者並非是蒐集資料的工具而已，由於本研究的受訪對象所講述的是正在歷經的悲傷失落經驗，因此在訪談過程中，研究者對於他們的情緒照顧，也相當重要。怎樣的深度是研究參與者覺得自在，有賴於兩個人憑著感覺互相摸索，且研究者需具備某種程度的敏感度及同理心，讓參與研究者感受到被尊重，能夠安心的侃侃而談。

本研究的正式受訪者共有三位。每位皆面對面訪談一次，時間為2~4小時。資料分析過程中，若有任何疑問，或需要受訪者補充說明之處，研究者皆使用信件和網路通訊，和研究參與者聯繫，此為補訪談階段。與受訪者小毛，除了面對面一次的訪談，之後陸續使用3次電子郵件往來，進行補訪談；婷使用1次電子郵件進行補訪談；筑則是使用3次電子郵件進行補訪談。

第四節 研究工具

在質性研究中，研究者即研究工具，進行研究之前須先自我探索，以增進覺察能力並提高研究效度。除此之外，其他研究工具包括訪談大綱、研究同意書、研究札記、研究日誌，與研究檢核函。

壹、 研究者角色

研究者在本研究中兼具訪談者與資料分析者角色，因此在資料蒐集、分析、撰寫過程中，對本研究有不同的影響。以下分為「研究者相關背景」，及「研究者對於研究主題的先前理解與自我涉入省思」兩部份來作陳述。

一、 研究者相關背景

研究者於研究所期間，因為系所開課的限制，並無修習過質性研究這門課。對質化、量化研究初步的了解，來自於準備研究所考試時，接觸「教育研究法」此科目。在碩一上學期，也修了「教育研究法」，對不同研究方法有更多的認識。此時就隱約了解自己未來的研究議題，應該是朝質化研究進行。碩一下學期，正式與指導教授進行討論，更加確定將會踏進質性研究的領域。因此也在此時，選擇到新竹教育大學旁聽「質性研究」課程，此課程偏重在質性研究的實施方法和操作技巧，偏重實務實踐，方法論的部分較少涉獵，因此這部份也是研究者較為薄弱之處。在實施和操作部分雖然已具備理論與知識，但因為尚未有實作經驗，因此如何實際運用與發揮，仍需研究者從做中學，從學中再精進。

研究者在研究所期間，曾修習諮商理論、諮商技術等課程，也參與過與情感、分手相關議題的研習。在實習方面，已完成250小時的諮商實習。從課程與實習累積的經驗，讓研究者具備了與研究參與者建立關係的能力，並對訪談所需要的技巧，有一定程度的熟悉。

二、 對於研究主題的先前理解與自我涉入省思

不諱言「分手」是研究者很重要的個人議題。研究者目前有一段穩定甜蜜的感情關係，在此之前經歷過三段感情，每段感情的結束，都令研究者十分沮喪難過。其中有一段感情，結束至今已經三年多，但仍是研究者最不願意觸碰的記憶。慶幸的是研究者並沒有沉溺過往、陷在傷痛，仍然保持著正常的生活功能，繼續迎向自己的人生。

因為有這樣的深刻感受，讓研究者看到了這群人：「最近忽然想起分手至今6年多了，而我竟然還是經常為了他哭到喘不過氣，我覺得好煎熬，不想再繼續這樣下去了，我應該怎麼辦呢？」；「今天晚上睡不著，心有種痛痛的感覺，看著你的照片，才發現四年了，我們分手四年，沒有人陪在我身邊的日子，四年了。時間真的過的好快，但似乎還是治不好我會想你的毛病」；「只是希望忘掉自己對他的那份情感，時間還不夠久嗎？我好想忘了他」。透過這些人的文字，與自己類似的經驗相連結，我真的能體會他們的心情嗎？我自認為在某方面的經歷，與他們是一樣的，但，真的是這樣嗎？

研究者曾經試圖搜尋這群人，希望藉由聊天對他們有更深入的了解。依著我的想法來搜尋人選時，才發現自己懂的太少，想的太主觀。有人跟我表示，這些傷痛持續至今，不是很激烈的在影響著他們，但卻是慢慢的、漸漸的、隱隱約約的侵蝕著他們的生活。有人說，不是無法自拔，但卻是抽不了身。並非每個人都是那麼具體、激烈的感受到傷痛的力量；對他們而言，真的是傷痛嗎？除了傷痛還有其他嗎？我認為走不出來應該就是傷痛未癒，遺留的傷痛作祟。我以為我懂，到頭來我只能用主觀的經驗與一堆抽象的文字來形容。

分手後，身邊的親朋好友，常是陪伴失戀者走過的最佳支持系統。研究者從自身及觀察他人的經驗發現，剛分手時身邊的人都會非常擔心，因此關心的電話、打氣的郵件、貼心的陪伴不斷；過了幾個月後，臉上還是露出愁容、發出嘆氣聲，不時的還會恍神、陷入沉思，此時這些支持系統還會流露出擔心與關心，過來跟當事人說：「還在想他？不要想了啦，我們去聯誼，去找些樂子」。再過幾

個月，表面似乎一切正常了，但其實心裡仍然隱隱作痛，可能在四下無人時偷偷哭泣，或是從噩夢中驚醒。這時候身邊的人以為、也認為當事人康復的差不多了，因此很少人再去注意當事人的狀況。再過幾個月，發現自己還是在失戀陰影當中，開始告訴自己：「不可以這樣，我不能辜負關心我的人。」、「我要堅強，我好了，我完全好了！」。此時陷入自我催眠與強迫康復的狀態，心底的聲音很清楚，但是卻刻意壓下。時間漸漸過去，無意中被發現還在失戀陰影中的人，可能會接收到類似的訊息：「不會吧！也太久了吧，你到底在想什麼？」、「喂！你該振作了，為了這種人不值得吧！」、「你這樣很糟糕喔。」從此之後，當事人真正的心情可能只會在部落格、日記本裡看到。

我想並非所有無法從失戀中順利復原者都有這樣的經驗，這是研究者從自身經驗出發，加上觀察到的狀況。研究者經驗到當身邊的人無法理解自己時，是非常孤單的，也會伴隨著自我責備。研究者思考，若今天換作是我身邊的朋友，我能替他做些什麼？我能夠不說教、不責備，依然對他繼續付出關心嗎？如果未來個案帶著這樣的議題走進來，他們真正需要的是什麼？

同樣地，對於這些研究參與者，若我不能面對面的跟著他們走一回，光只是藉由主觀想像、文字敘述、從他人聽來，我所能得知的就只是冰山一角罷了。質性研究裡，理解是雙方互動的結果，研究者本身即為一個相當重要的工具。但在與研究參與者互動的過程中，研究者對於研究主題具有以自身經驗為基礎的預設立場，是無法避免的。因此，為了能讓研究參與者的故事，以最真實的風貌呈現出來，研究者在進入此研究前，與在研究過程中，都會對自己的「預設」和「偏見」進行反思。

舊的經驗可以幫助個體在面對新經驗時，很快的做出判斷與分類，但也很容易形成對事物的刻板印象，舊經驗反而成為限制而不是幫助（賴逸琳，2005）。過去的經驗，催化研究者對此議題的探究之心，增加研究者對某些細膩感觸的敏銳度。經過沉澱與反思，研究者領悟到自己仍是所知有限，於是提醒自己要抱著學習、傾聽的態度，與開放的視野，去貼近研究參與者的內在世界。能夠完全尊

重研究參與者的主體性與主觀世界，才能聽到最真實的聲音，看到最真切的故事。

貳、 訪談大綱

本研究蒐集資料的方式以訪談為主，因此訪談大綱扮演著非常重要的角色。訪談大綱內容是與主題有關的大問題引導，為了使研究參與者能夠在本議題之下暢所欲言，且能讓研究者蒐集到豐富、完整的資料，所以研究者根據研究問題擬出初步的訪談大綱，之後經由前導性研究，與研究參與者一同討論、修訂與潤飾，最後再與指導教授討論後，成為正式的訪談大綱。

本研究的訪談大綱如下：

1. 請你談談這段已經分手幾年的感情？
2. 從分手到現在，你整個人的狀況如何？
3. 這些年你的生活狀況有什麼不同嗎？
4. 這段時間有做些什麼讓自己好過一點？這部份對你分手後的調適有什麼影響？對你有什麼意義嗎？
5. 分手之後你對自己的看法有什麼變化嗎？
6. 這段時間，你身邊的人如何看待你？了解你的情形嗎？

參、 研究同意書

基於尊重，以及保護研究參與者的權益，邀請研究參與者接受訪談的同時，向其解釋本研究的主要目的、進行方式，和錄音內容的使用及保密性，減少其焦慮與擔憂。在徵求研究參與者同意，並填寫參與研究同意書後（附錄二），研究者始開始進行訪談。

肆、 訪談札記

在每次進行訪談之後，研究者即針對該次訪談的過程經過、觀察（包括研究

參與者之情緒、非語言訊息等)、與研究參與者的互動、自我覺察，以及非預期之特殊事件，一一描述記錄在訪談札記中，以做為下次訪談改進之依據，而透過訪談札記(附錄三)，亦幫助研究者注意訪談細節，輔助資料的分析。

伍、 研究日誌

研究者在研究過程中、或分析資料時，把各種發現、感想、評論、困難處等，詳實地記錄下來，於研究分析與討論時當作參考。利用研究日誌(附錄四)檢視研究者針對此主題內容，在個人觀念上的轉變，從中獲得研究者個人的成長。

陸、 研究檢核函

研究者完成文本後，使用研究檢核函(附錄五)，請研究參與者檢核故事內容與其經驗符合程度的說明，進一步確認故事撰寫方式，是否貼近研究參與者，與其想修改之處，增加研究資料的信度與效度。

第五節 資料整理與分析

本節以兩部分來做說明，分別為「訪談資料的整理」與「資料分析方式」。

壹、 訪談資料的整理

訪談後由研究者將訪談的錄音檔謄錄成逐字稿，逐字稿謄原則是逐字逐句，並紀錄非口語行為如語氣、聲調、哭泣、沈默等。本研究以訪談逐字稿，輔以訪談札記、研究者日誌做深入分析，將研究參與者陳述的內容按談話順序與以編碼，以利之後文本的書寫與資料分析。編碼分為三組，如表 3-2：

表 3-2 資料分析編碼表

	第一組	第二組	第三組
含義	受訪者編號	訪談次數編號	談話段落編號
代碼	大寫英文字母 A、B.	阿拉伯數字 1~2	阿拉伯數字 001~999

如編號「A-1-012」表受訪者A第1次訪談時，第12段談話內容。「C-1-056」則為C 受訪者第1次訪談時，第56段談話內容。為維護受訪者隱私，研究者將逐字稿中出現之相關人名、學校名、地名，改以暱稱代替。

貳、 資料分析方式

本研究同時採用「整體—內容」與「類別—內容」兩種分析法，分述如下：

一、 故事的敘寫

故事的敘寫是參考Lieblich 等人 (1998)，所提出「整體—內容」的分析方法，本論文的第四章「三個困頓在愛情失落的故事」以此分析法呈現。因為每一位研究參與者的分手故事敘說，由認識交往、關係衝突、分手掙扎，到分手至今，為一完整的情感失落經驗，為能完整呈現脈絡的意義，也使讀者對受訪者的生命故事有深刻的了解，故以「整體—內容」研究法呈現研究者所蒐集的研究資料，分析具體步驟如下：

1. 找出訪談者的模式

將受訪者的逐字稿反覆閱讀，直到找到受訪者所敘述的失落困頓經驗、每個經驗故事所代表的重要性與意義，以及在這些經驗中，其呈現的人際互動態樣與自我樣貌。此過程中需同理地閱讀或傾聽，保持開放的心靈，並相信自己有能力發現文本的意義。

2. 提出對研究參與者初始與整體的印象

將上述反覆閱讀後所了解的焦點，記錄在研究札記，並粗略構思研究者所瞭

解的困頓經驗內涵。除了對文本的整體印象，也發現普遍印象的例外，如故事中不尋常的特徵，或是矛盾、未完成的描述。

3. 在內容中選擇特定主題

從受訪者所提供的許多生活經驗中，依篇幅、困頓經驗的重複性，以及敘述者所提供細節的詳細程度，來擇定研究者所要呈現的故事。

4. 標示故事中不同的主題，然後反覆閱讀

將不同生活經驗中依不同的主題加以標定，並依照每個段落的故事焦點，對生活經驗中所呈現的失落困頓主題，予以標示命名。因此每一位無法從失戀中順利復原者的故事，都是由數個不同的困頓主題故事所串織而成。

二、 類別-內容分析

論文的第五章「研究結果與討論」，採用「類別—內容」分析法，從無法從失戀中順利復原者的敘說中，找出三位研究參與者在分手事件中共有的主題類別，包括困頓經驗內涵、自我主題，及困頓特徵，作為分析的主題。由這些類別分析，可以看出三位受訪者經驗漫長的情感失落時，內心世界之轉折與變化，及三位研究參與者的共通點與相異處。

1. 替代文本的選擇

依據研究問題，文本中所有相關的部分都被標定出來新的答案或替代文本，它可以視為研究範圍中的內容。本研究是探討無法從失戀中順利復原者的失落困頓經驗，故研究者將文本中關於其失落困頓內容，加以劃記標示，刪除無關的內容，有時為使替代文本更為流暢，研究者便保留部分訪談員的對話，以形成替代文本。

2. 內容類別的定義

所謂類別就是不同主題或觀點，它貫穿了整個替代文本，而且提供分類單位的意義。本研究是採開放的態度去閱讀文本，從閱讀中找出所浮現的主要內容類別。這個過程與下一個階段有密切關係—就是把材料分類到各類別當中。它是

一個循環的過程，也就是小心閱讀、找出類別，將替代文本的類別分類到文本當中，產生額外類別的想法或者是已存在類別的再提煉等等。

3. 將材料分配至類別中

此階段是將分割句子或說法分派到相關的類屬。在這個說法可能形成一個故事的同時，這些類別可能也包括了不同個體的說法。而本研究將文本資料分派到相關類別的過程，則以下表3-3所舉之例來呈現。

表3-3 資料分析範例

編碼	逐字稿	概念	較高核心概念	副範疇	範疇	歸類
C1-086	讓我去譬如說以前比較不珍惜的東西，譬如說身邊的人，跟家人，會慢慢想去珍惜本來我有的東西。	從分手後帶來的正向意義來看待	轉換看待受困經驗的角度	認知上的調整	嘗試作為	試圖掙脫困境的生存姿態

4. 從結果中描述出結論

研究者將各類別的內容以描述性的方式呈現，敘述出各類別的屬性、並將各類別的脈絡加以描述、詮釋與探討。

第六節 研究嚴謹度

質的研究真正感興趣的並不是量的研究所指的「客觀現實」的「真實性」本身，而是被研究者眼中所看到的「真實」，他們看事物的角度和方式，以及研究者和被研究者之間的互動關係對理解被研究者眼中的「真實」所發揮的作用。質性研究中的「效度」指的是一種「關係」，即研究結果與研究其他部分（包括研究者、研究問題、目的、對象、方法和情境）之間的一種「一致性」。當我們說某一研究結果是真實可靠的，是指對這個結果的「表述」是否「真實」的反映了在某一特定條件下，某一研究人員為了達到某一特定目的，而使用某一研究問題，以及與其相適應的方法，對某一事物進行研究活動（陳向明，2004）。對此，本研究採用 Lincoln 和 Guba 所提出的質性研究檢核方式（引自周玲玲，2001）。其檢核方式有四種，包括「確實性」、「可轉換性」、「可靠性」、和「可確認性」，茲分述如下：

壹、 確實性

指資料真實的程度，即研究者是否真正收集到所要收集的資料，研究結果是否能忠實反應研究對象主觀感受及經驗。本研究在研究過程中，為降低訪談地點的干擾，選擇較安靜、密閉的空間，像是個人研究室、無人的上課教室。利用錄音設備的客觀記錄，幫助研究者反覆聆聽，以求資料的貼近性。每一次訪談結束後，將訪談當時的重要事件、對受訪者的感受、以及訪談當時對自己的覺察記錄下來，整理成訪談日誌，從中不斷反思，並當作理解研究參與者經驗及資料分析的依據。研究者在研究進行期間，對文獻中的疑問、訪談技巧、資料分析等不同問題或困難，都會與學姊和指導教授討論；實際分析資料時，更是不斷與指導教授和協同分析者進行討論，以增加研究的確實性。

最後，使用研究檢核函，邀請受訪者就描述文做核對，並補充資料中不齊全或是受到誤解之處。研究者使用電子郵件將研究檢核函寄送給三位受訪者，受訪者皆表示需要一些時間完成檢核。等待期間，研究者持續與三位受訪者連絡，確

認他們的檢核進度。但是與受訪者婷連絡兩次之後，她忽然失聯。研究者嘗試各種管道與她連繫，但都沒有得到她的回音，因此本研究無法呈現婷對於其分手困頓故事的回饋。研究參與者小毛，認為分手失落故事跟自己經驗的符合度達 85%；而在讀完描述文的理解與訪談感想部分，小毛表示這個故事會讓他又掉入難過的情緒當中，心情變得很不好，因此他表示無法進一步給予任何文字上的回饋。研究參與者筑，認為分手失落故事跟自己經驗的符合度達 90%。筑表示，看見自己的故事就好像再度經歷那些事件一樣，非常難受。直到提筆寫下回饋，又再隔了一個月，情緒不似剛看完故事時，那樣的起伏與難過，心情較為平靜。筑接受訪談後半年來，生活也遇到一些轉變，她認為時間不能讓傷口癒合，但可以讓自己學習「習慣」；不再想盡辦法去抹平它，或是遮掩它，而是用時間慢慢去學習正視那個傷疤的存在，學習和它共處。藉著訪談和閱讀自己的故事，讓筑重新省視過去經驗，又重新看見以及再一次經歷。對筑來說，過去已經無法改變，但是未來的事情，要靠自己一步一腳印走出來。筑表示，以上的回饋，是過去的事件和現在的自己交錯之後，針對自己的失落故事，如今所能表達出的感受。

貳、 可轉換性

意指研究者能夠將受訪者所陳述的感受與經驗，有效的作出資料描述與轉換成文字描述，即將資料間的脈絡，意圖、意義與行為轉換成文字述敘。因此，研究者除了不斷在逐字稿、文獻、研究日誌之間來回審視，尚與指導教授、協同分析者討論、修改資料的整理等，避免研究者因為個人主觀、過份涉入、或者疏忽而無法確實的轉換受訪者的原始資料。

參、 可靠性和可確認性

可靠性是指內在信度，旨在審核研究過程中設計和方法決定與調整的適當性；可確認性是指內在的一致性（intra-subjective agreement），旨在評

估研究結果的一致性，以及結果是否確實紮根於所蒐集到的資料，而非研究者本身的想法。本研究中，研究者研究前對研究主題的先前理解與自我涉入作省思，以避免主觀想法影響資料蒐集及資料分析過程。訪談前與受訪者詳述研究動機、目的、程序和保密原則，並確定研究參與者是否符合本研究。訪談的錄音資料、訪談札記、研究者日誌，都是幫助研究者更了解受訪者的工具，以及成為分析資料的參考來源。資料分析的過程，除了協同分析者共同參與分析工作，指導教授也一起參與研究分析的討論。

第七節 研究倫理

研究倫理是研究進行中不可忽略的部分，也是相當重要的課題，以下列出本研究主要的倫理原則。

壹、 保密

在訪談過程中，受訪者談及關於自身私密的問題，所以錄音檔、逐字稿及相關資料均予以妥善保存，並對協同分析者明確告知保密的義務。此外，在資料的呈現上，保證在所有的訪談資料中，不會出現任何足以辨識出受訪者個人身份的資料，研究者會做適當的修改，以保護受訪者的隱私。逐字稿亦請受訪者過目。檢核時，可以刪除不願意呈現或可能遭辨識的部分。

貳、 知後同意權

邀請研究參與者前即告知本研究的動機、目的、進行方式，及研究結果的運用，研究過程中有改變和其他需要配合之處，皆有告知並徵求受訪者的同意、認可，而受訪者提出的任何疑問，在與研究者連繫之後，研究者皆已詳細解釋，以示尊重及負責。

參、 資料取用和所有權

在訪談同意書中詳細載明受訪者的權益，尊重受訪者在訪談中的所有決定。

所有錄音資料在研究結束後，已由研究者親自銷毀。



第四章 三個困頓在分手失落中的故事

本章以研究參與者的敘說文本為主，將無法從失戀中順利復原者的失落困頓經驗真實的呈現出來，依次分三節呈現：小毛的故事、婷的故事、筑的故事。每一節的書寫編排又分為兩部分，第一部分是以前述的方式來展現三位研究參與者與另一伴，由認識交往、關係衝突、分手掙扎，到結束關係至今的分手失落故事。故事的呈現，是以第三人稱做敘述，研究參與者在訪談中的談話則以新細明體標示，放入內文中。研究者的工作是將故事的內容予以編排，並為每一段的描述設定標題，以便能夠清楚勾勒出三位研究參與者的分手失落故事中獨特的輪廓。第二部分緊接在每一位研究參與者的故事之後，所呈現的研究者與研究的理解與反思，包括互動過程中的體驗與發現。

第一節 我是盤中飧—婷的故事

一日萬變的愛情：欲加之罪的揹負

三年多前婷與祥兩人是同實驗室的學長、學妹。婷當時是大三的專題生，進入實驗室後由碩士班的學長姐帶領做實驗，因而認識祥。交往半年後，祥對婷開始忽冷忽熱，像是變了一個人，交往初期對婷的溫柔和包容，已不復見。兩人吵架次數越來越頻繁。吵架時，祥都會把錯歸咎在婷身上：「要不是因為你，我現在就不用煩惱這些壓力」、「要不是因為你，我的實驗進度才不會落後」。「要不是因為你…」似乎成了婷甩不掉的金箍咒。婷照單全收所有指控，認為都是自己的關係，所以祥才會有這些壓力；兩人的關係變得不愉快，也是因為自己。婷總是對自己說：「都是我的錯，我要改，我會改」，把所有的錯都攬在自己身上，十分自責，因此不管祥如何對待她，她都忍氣吞聲，默默承受。

那時我會覺得很奇怪，應該說之前…我們後來一直都在吵架，他都會一直覺得，他可能有畢業的壓力，他就會說，要不是因為我，他現在就不用去煩惱那些畢業的壓力。

他覺得他會有那些壓力都是我害他的。(A1-022)

祥一日萬變，翻臉猶如翻書般快的態度，婷毫無頭緒，但仍是選擇退讓與道歉。祥的一言一行隨時牽動著婷，戰戰兢兢的在這段感情裡，只想努力討好祥，不讓他生氣。不對等的關係，婷的姿態渺小又卑微，彷彿向高高在上的祥，祈求一絲的關注，喜怒哀樂如此的被操控著。

我覺得一定是我哪裡做得不好，讓他如此的不滿意。我不知道他是故意還是怎樣，那時候只想到，可能是我不好，我太糟糕了，他才會這樣對我。(A1-067)

承受不住的反覆：分手是兒戲！？

祥第一次和婷提分手，沒有什麼徵兆。那天祥到婷家看電視，也沒有吵架。祥回家後就打電話跟婷提分手。給婷的理由是，覺得婷像小朋友，而且很煩，會影響到他的課業。婷又是不斷的道歉，承諾一定會改，於是這次並沒有分手。但是至此之後，祥對婷更是百般的挑毛病。

就陸陸續續他就開始..恩，怎麼講，就挑毛病。譬如說他來我家睡覺，以往他睡裡面我睡外面，那時候夏天嘛，還沒吹冷氣只有吹電風扇，那時候他就會說，為什麼我要睡裡面被熱，你要睡外面吹電風扇。我就說那我外面的位置給你睡。恩，就像這種他也在講。(A1-036)

婷對祥的行為非常困惑，但仍是繼續忍耐，不斷的檢討自己。試著和祥溝通，但是祥只冷冷的回應：「你若是不喜歡，就走開阿！」。婷的吶喊被鎖住，她的期望被淹沒。淚水、爭執、道歉，日復一日的上演。婷不知道發生什麼事，讓祥變成現在這樣，有太多疑惑與不解，千頭萬緒的無奈和心痛，婷在這場不知道何時

會停止的槍林彈雨中，即使灰頭土臉，也要等待休戰奇蹟。種種跡象都顯示這段感情的岌岌可危，不知哪來的傻勁，婷仍然努力相信著，那些她曾經緊握，現在卻不知道該不該再相信的……愛情。

在實驗室他都做他自己的事情，然後有事才會來跟我講話，沒事就不會來跟我講話。回家的話，就是讓我自己回家。那時後就覺的說，既然你這樣說，我就不吵你，我也不主動找你，你要來找我就來找我，我就不去吵你。(A1-020)

我一直想說，可能是我自己做不好，才導致他…。因為那時候老實說，我沒跟另一個人相處過，是我比較會耍小脾氣，是他在忍受我。我會覺得”可能都是我吧”，所以有點自責。所以那時候他不管對我多過分，我都不會怎麼樣。(A1-024)

錯愕的審判：原來我們分手了

直到有一天，祥到婷家睡覺，睡起來後就走了，再也沒有消息，不接婷的電話，msn 也不上站。婷到實驗室找祥，常等到三更半夜，不過祥都當作沒看見；去祥的住處找他，他不開門，也不理睬。祥用最殘忍的方式，表現的冷漠且無情，把婷當空氣，不在乎她的感受，不理會她的處境。對婷的苦苦哀求無動於衷，就像投入湖中的小石子，無聲無息的沉入，怎樣都挑不起一絲漣漪。婷明白了，這次祥是堅決的要離開。這，就是所謂的分手…了吧！？

那天在我家睡覺完就走掉那次，再也不連絡了。我也沒機會接觸到他。電話不接不回，MSN 不上，在實驗室不理人，寫信也不回，寫紙條他看一看就丟掉。(A1-052)

祥這樣的不告而別，婷陸續又用一些方法，試圖和祥恢復聯繫，但都不了了之。「實驗室」是兩人醞釀愛火的地方，過去有祥的身影，有兩人共事的畫面，

也有祥最漠然和無情的對待；最後，實驗室成為最不願碰觸的傷心地。婷去實驗室的時間越來越少。事情很快傳開，老師隱約知道婷的狀況，能給的只有安慰和鼓勵，但婷心中的大傷口，卻也無法在短時間癒合。離開實驗室，暫時的逃離，婷需要一個喘息和療傷的空間。

到最後我都不太來實驗室，然後補習班學長問我我才講，不小心被我指導教授知道，他都會找我安慰。老師沒有特別講什麼，就是安慰。後來我就覺得他每天把你當空氣，很痛苦，我就離開實驗室一陣子。(A1-053)

感情從什麼時候開始變質，對方如何殘忍的做了這樣的決定？分手了，也想知道這些關於分開的真相。理智上接受了被甩的事實，但情感的依附，該怎樣在剎那間切斷？對婷來說，祥不可理喻的步步逼近，已經讓她節節退讓；她多麼用力的想留在這段關係裡，任何一絲可能都不放過，為何還是換來這樣的結果？委屈求全還是無法挽回祥的心，到底「我做錯了什麼，為什麼要遭受這樣的對待」，婷時時刻刻都這樣問自己。

那時候就會想著說，學長為什麼要降對待我。我到底做錯了什麼事情，讓你如此不滿的事情，你可以跟我講，不用用這種方式來對待我。(A1-060)

孤注一擲的佇立：卑微渺小的乞求對方

分手後，婷為了見到祥，常常去祥的住處等他，一等就是三、四個小時，但是換來的都是一陣罵，不然就是祥的避不見面。發了瘋似的執意，孤單的身影、哭花的臉、狼狽的模樣，持續的佇立在緊閉的門外，守候的是無聲的拒絕。祥不肯出面，沒有任何的解釋，讓婷一度想不開，想用激進的方法讓祥注意自己。

那時候等他不是每天，可能一星期一兩天。持續了一個月。後來是我同學阻止我，他們覺得你不覺得你這樣像神經病，你在外面等人家，人家早就不鳥你了。(A1-063)

其實我有時候，老實說我都會想說，如果我從這裡給他跳下去，他就會出來了吧。
(A1-061)

婷孤注一擲的等待，還是無法換得對方的一眼注視。在 msn 上對話，祥說出非常難聽的字眼，擊潰婷的最後一絲尊嚴。不敢相信眼前這些話，是曾經深愛過的男人說出來的話。

他就會覺得我在毀謗他，我要怎麼賠償他，然後我就說，那你把我騙上床，你要怎麼賠償我？然後我記得，那時候他就跟我說，我把你騙上床，難道你沒有爽過嗎？他就說，要不然我這裡有四萬元，你要不要，就當我出錢找人陪我睡覺好了。(A1-074)

混亂、不可置信、糾結的心情，掏空的思緒只能不斷重複問自己：究竟自己是和怎樣的人交往？過去那些纏綿悱惻，只是單方面的一廂情願嗎？這些日子衝撞的粉身碎骨，只為了一求感情真實存在過的痕跡。只是誰也沒想到，越是用力靠近，越是看到人性的醜陋。翻閱愛情的輪廓，讀到的是骯髒和虛情假意，再也無法蒙蔽雙眼，假裝與祥的這段感情，仍是美好的存在於過去：「原來，我只是他的”盤中飧”」。

老實說…，該怎麼說呢？我也只是他的食物之一吧！可能他覺得這個學妹還蠻好欺負，可以下手。學長們就說，他都會去看這個女生能不能欺負，好不好騙，單不單純。整個實驗室的人都知道他是怎樣的人，可是沒有人跟我講。為什麼沒有人願意救我？怎麼可以眼睜睜的看著學妹淪陷。(A1-018)

那時候，真的很，就覺得可能受到那些話的影響吧，我就會跟我同學講，我怎麼覺得我很髒。(A1-075)

耽溺與沉淪：眼淚與酒精

”哭”成為家常便飯，除了上課，婷就把自己關在家裡。清醒是痛苦的；醒著，回憶一幕幕倒轉，關於那些日子與這些日子的，歡笑和淚水，殘忍與漠然，執著與心痛，交織。婷用酒精麻痺自己，不願意再去感受。無法理解過去，無法認清現在，更無力面對未來。如果，要那麼茫然的醒著，不如耽溺在酒精，漂浮、脫離…。

每天上完課回家，眼睛睜得大大的，要不就是看電視，覺也不睡，餓了隨便吃，要不然就喝酒。那時候我朋友就說你真的很像酒女，因為看到你無時無刻就是在喝酒。然後我就說，除了喝酒我也不知道要幹嘛。(A1-081)

婷的朋友課餘時間都會去陪婷，即使再忙也要先確定婷的狀況穩定，才會回去休息。婷不想再讓朋友擔心，怕打擾到朋友的生活。外表堅強是她在傷痛之餘，為朋友做的努力。白天在學校，婷不會流露出傷心的樣子，仍是努力的把份內的事情做好。但是獨自回到家後，常常恍神、哭泣。在不開燈的房間，無聲靜默的氛圍，是婷獨自舔拭傷口的角落。人前和人後，婷彷彿是兩個不一樣的人。

上課的時候，就好像沒事一樣，跟一般學生沒兩樣，就上課很認真做筆記，考試的時候，考前一週還是很認真的在念書，一考完就把自己關在家裡，像神經病一樣，又是一樣的事情。(A1-085)

好像表現出兩種不一樣的人。白天那樣大家都覺得我沒事了，走過了，他應該已經

好了。晚上的時候，我都等到同學出門後才敢哭。他不出門時，我都不敢，我就把燈關掉，他都以為我在睡覺，其實我沒有，我可能在恍神發呆，然後就躺在床上。(A1-086)

墜入另一個噩夢：新戀情的再度折磨

前幾年，婷仍是守著一個希望，或許哪一天祥會回來，跟她道歉，然後挽回。想像也好，自我安慰也好，深深相信也好，這是支撐婷的力量。直到知道祥退伍後就結婚了，婷搖搖欲墜的心，終究是重重的衰落。

老實說在他結婚以前，我都想說他會回來找我，他會覺得他做錯了，來挽回我。他要結婚了，我才知道這是不可能的事情了。(A1-094)

時間不知道過了多久，婷將祥深深的埋葬在心底，但她知道，自己不再是過去的自己，逝去的單純與天真，不會再回來了。之後，婷接受了另一段感情，但在这段感情中，婷也是飽受煎熬，男友的情緒起伏很大，動不動就以分手相逼，還會拿婷與祥的過去刺傷她。

後來跟另一個男生在一起，從學長那件事後，我就覺得我要找一個溫和一點的男生，乖一點，比較單純。可是後來才發現那也只是假象。不吵架的時候或是沒生氣的時候，他真的很好；但一吵架，他會想盡辦法來攻擊我。(A1-094)

好不容易將過去埋葬，不想去觸碰的傷口，在這一刻殘忍的被剝開。婷又掉入那場惡夢當中，重演相同的悲劇。現在男友的話，一字一句的摧毀著婷修補好久的自我。婷陷入了分裂與挫敗，不明白自己為什麼會掉入同樣的感情模式中？到底該相信什麼？是我遇人不淑，還是我有問題？婷找不到說服自己的說法，於是更加認同祥與男友的負面評價與嚴苛指責，轉而成為對自己的不滿與攻擊。

他會講說，就是因為你這樣子，學長才會拋棄你。我一直懷疑，是不是自己有問題，還是有什麼樣的特質，會吸引不好的人，越想越自責。有時候想說，你沒那麼糟的，只是遇到不好的人；但有時候就會想說，對，你就是那麼糟，才遇到那麼糟的人。好的人怎麼會遇到糟的人呢？一定是糟的人才會看到糟的人。(A1-101)

跌入萬丈深淵：灰色與負面的世界

婷的想法越來越悲觀，對自己很沒有信心，任何經驗都會讓她聯想到自己的差勁，「都是我不好」成為婷對事情的歸因方式。準備論文口試期間，婷的負面語言更多，認為自己的表現不夠好，當聽到他人的批評指教，就非常的沮喪，認為自己很糟糕。祥和現在男友對他說的話，不斷湧上心頭，婷似乎逐漸認同也內化了那些評價，將所有矛頭指向自己。懷疑自己有吸引“壞人”的特質，害怕靠近自己的人，都是有所圖的。婷變得比以往封閉和沉默，武裝自己以避免再度受傷害。

每次上台去講都講不好，回家後就會想說，你看連你擅長的東西都做不好，難怪你兩個人相處你也處的不好，所以你才會被如此的對待。然後我就想說，應該是我長得醜了點，要是我像誰誰一樣，我就不會被這樣對待，我就有更多的選擇，應該就不會選擇到那些人，就不會被這樣對待。(A1-099)

一天，婷走在路上，忽然淚如雨下，她想起了與祥的過去，想到現在的自己：「是的，我是差勁的，才會被如此的對待……。」婷的自我，在歷經感情的創傷後，消失殆盡。

走在路上走到一半啪就哭了。想到學長以前……。我心裡想說，我會被這樣對待，是因為我有問題，所以我事情也都做不好，才會被如此的對待。(A1-097)

《研究者的理解與反思》

婷是我的第一位正式受訪者，心情特別的緊張。在與她見面前，透過電話、msn 和電子郵件與她聯繫。婷相當客氣、有禮貌，對我提出的研究需求，都相當配合，讓我安心不少。第一次見面，婷騎機車下山接我到訪談地點，還買了好吃的豆花招待我。訪談前發現錄音筆壞掉，正當手足無措時，婷馬上幫我向其他同學借，因而度過危機。婷的種種舉動，都讓我感到十分窩心，她是個體貼、善解人意的女生。

從婷描述的感情故事裡，我聽到好多不可思議的情節，心裡常常是一陣驚呼，有好多聲音冒出：怎麼有那麼糟糕的男生、妳真是太傻了、怎麼不主動離開等等。婷說故事時，展現了生動和真實，聲調會隨之起伏。不過，多數時候她的臉上都是掛著笑容的。我不確定笑容裡究竟有多少心思，好像有無奈、感慨，也有心酸和隱藏。我替她覺得不值，也相當心疼。很想拉他一把，堅定的告訴她：這真的不是妳的問題，別再這樣貶抑自己！

反覆閱讀逐字稿，婷的故事主軸逐漸形成：貶抑。關係中的貶抑、對自己的貶抑，婷的自我和關係樣貌相當突顯。婷無論是外表或談吐，都很不錯。從她的敘述中，也覺得她應該是個人緣不錯的人。像這樣的一個女孩，怎麼會對自己有那麼多負面評價？真的都是被這兩段感情所影響嗎？這是我心中的疑惑。我相信愛情對人的影響，是從準備進入親密關係時就開始，而且是持續不斷的。而這個影響深淺、影響方式，又因人而異；而我認為這個”異”，可能包含許多個人議題。婷在人際中獲得的回饋是”很好的人”；我與她短短幾次的互動中，讓我印象最深刻的也是她的善解人意和熱心。一個「好人」特質和形象，與接連兩段的貶抑關係和失落過程，當中呈現的意義是什麼？如果婷有機會接受諮商，或是接觸一些成長團體，做更多的自我探索，我相信對她走出這兩段感情陰霾，會是有幫助的。

第二節 無窮迴旋—小毛的故事

甜甜的相戀：當友情變成愛情

五年前，小毛在百貨公司任兼職工作，認識在同一間百貨公司工作的工讀生小草。「跳舞機」是媒人婆，讓原本不認識的兩個人開始有了互動。小草當時已經有護花使者，兩人之間僅只於友情。

其實那時也沒想很多阿，就是喝飲料而已。後來就有留電話，但也沒常打給他。只是在 bbs 會聊天而已，後來就有找出去吃飯。我記得那時候他有告訴我，他有男朋友。那時候聽了也沒啥感覺，完全不把它當一回事。(B1-014)

直到小毛去金門當兵後，他越來越依賴小草，兩人寫信和通電話的次數也越益頻繁。四個月後的第一次返台，小毛迫不及待的去找小草，興奮之情溢於言表。在小毛返台的這段期間，小草與男友在一次爭吵中分手了，小草難過的去找小毛吐苦水。那一天，小毛帶著小草在大學校園散步，兩人的友情似乎起了化學變化。之後的假期，小毛與小草愛苗滋長，共度了許多甜蜜時刻。

那時候回台灣不久，他後來就跟她男友吵架，她男友要跟他分手，就把她趕出去。他那時候打電話給我，叫我去載他，然後就去中興大學附近走一走。之後跟她就越來越好。(B1-018)

15 天後小毛準備收假回金門，小草也到松山機場送行，離情依依的小倆口不得不面對心痛的分離。愛火蔓延，回到軍中的小毛常常收到小草寄來的信和包裹，小毛沉浸在幸福中，也讓軍中同袍相當羨慕。

那時他有去松山機場，就離情依依。之後回去寫信，內容就越來越豐富了，就很期

待收到他的信。每次他都會寄一大包，別人都是薄薄一封。那時候同袍都會說：你怎麼回事，怎麼兩三天就一大包，那是什麼東西阿！？（B1-019）

等待答案的煎熬：愛情何時變了調！？

過年前小毛打算幫小草訂機票，讓小草來金門懇親。小草原本答應卻又反悔。自此之後小草的態度越來越冷淡，小毛急著想探問原因，但小草只淡淡的說，一切等回台後再談。距離休假還有一個月，等待的每一天都是煎熬。

那次過年嘛，我想幫他買個機票，看他要不要過來看我。他本來答應了，但後來又不要了。打電話就是愛理不理的，變的冷淡，就覺得很奇怪，不問還好，問了心更慌。（B1-021）

回台後，小毛當天就去找小草，在電話中由於心急加上疲勞，所以語氣不是很好。見面後看到小草哭腫的雙眼，小毛自責闖下大禍，不斷向小草道歉。但是小草似乎是心意已決，堅持要分手，怎麼挽留都沒有用……。

終於撐到放假那天，放假一定先找他。那時候電話裡跟她說我快到，態度不是很好，後來去找他的時候，他整個眼睛都腫了。後來我跟她賠罪也沒有用，他就說要分開，問他為什麼他也不說。（B1-021）

對於分手原因，小毛相當困惑，怎麼可能只是因為電話中口氣不好，就弄到分手的地步呢？小毛百思不得其解，心中湧出好多的問號。事情來的太突然，還來不及釐清思緒，也無暇傷心，還是愛著小草的他，一心只想做些什麼來挽回這段感情。分手後幾天，小毛去找小草，希望能夠複合，但小草只是不斷的哭泣。小毛仍然不放棄，特別去買了花，再約小草出來。這天，小毛看到小草帶了一條

新項鍊，因為造形特殊，讓小毛心中起疑，追問小草卻也不了了之，讓小毛的疑惑更多了，並且更加認為「態度不好」的分手原因，只是小草的藉口罷了，覺得自己因此被貼上壞人的標籤。面對小草一切的解釋與回應，小毛只是面無表情的接受，震驚、生氣、傷心、不捨…，自己概括承受所有的混亂，任由他們在心中蔓延。

之後去找他最後一次出來，然後問他項鍊的事，他說是同學送給他的。當時也只是聽一聽，也沒再去問他，因為我還是覺得之前那個態度不好，自己也很不對。但是心裡也想，態度不好也不至於嚴重到分手，除非真的有什麼外力影響。只能那應該也是他一個藉口。恩，就是壞人給我當。他應該早就有不要在一起的意思，但也知道該找什麼理由提出來，剛好看我態度不好，然後就算你的拉，壞人給你當。(B1-023)

男兒當自強：獨吞與壓抑的軍旅

服役中的小毛終究要獨自回到金門，因為在服役，鮮少和朋友往來，小毛的朋友對於他的情變，並不知情。回到軍中，面對軍中繁忙的業務，也讓小毛無暇面對分手的傷痛。太過忙碌與冷靜，沒有時間沉澱，也沒有情緒出口，看似一如往常的他，從此埋下憂鬱的種子，是壓抑、內隱的，是從此獨自承受的。

當時在當兵，連長喜歡晚上十點之後交代事情，交代完後就說明天早上要看到，然後我就拼命做。那時候就有很多事情，沒有時間去想，也沒空去發洩。(B1-101)

填不滿的缺口：工作與感情的陷落

退伍後就找份工作，這應該不是件難事，甚至是很順理成章的事，至少小毛以前是這樣認為。但退伍至今，五年來小毛換了四個工作。工作並不順利，此刻的他很希望有人陪伴、支持他；感情上沒有歸屬，工作又不如意，讓小毛更容易

陷入這段深埋心中的傷痛回憶裡。對他而言，就像掉入無窮循環。無法從工作上獲得慰藉，原想要視而不見的感情缺口便不可遏止的浮現；悼念這段逝去的愛情，排山倒海的情緒，又耗盡他很多的能量，使他更加無力於工作上。

就隨便找個工作，就做一做阿，然後就覺得沒信心阿，就不想做了。就隨便亂做阿，工作本來就不是很喜歡阿，沒信心能做好。然後覺得始終少一點東西。越是想要填補那部分，越覺得很空。(B1-035)

這幾年來，小毛在感情上變的退縮。遇到心儀的對象，在一切還沒開始之前，很容易就因為不安感而打退堂鼓。小毛害怕又掉入一樣的模式裡：交往，然後開心的在一起，自認為一切都很美好，卻突然的被宣告結束，只剩自己帶著所有的困惑，面對這無解的感情課題。面對尚未開始或是還在萌芽的感情，小毛總是會出現失敗預期。上段感情無預警的結束，不但使小毛陷入模糊渾沌，腦中盤旋的，都是這個讓他感到錯愕與無解的結束。同時也讓小毛變得很沒信心，覺得自己不是很好，不好的自己怎麼能給人幸福？因此對感情更加敬而遠之了。

工作期間有遇到好像還不錯感覺的，但始終在不錯感覺上，後面都沒有行動。因為只要打電話給對方的話，只要第一通電話說，他最近沒時間，我就...就放棄。然後就開始想，自己是...不是...，算了，自己不是很好。(B1-038)

盤旋腦海裡的拉扯：抽絲剝繭一求分手真相

這段感情對小毛來說是剪不斷，理還亂。想忘了小草，但卻又不是那麼想忘記。很想只記得過去小草對他所有的好與溫柔，但是又難以接受為何這樣的她會對自己如此殘忍？想保留兩人甜蜜的回憶，但是小草堅決分手的畫面深深烙印在腦海。這些矛盾的情緒，讓小毛不斷的被拉扯；各種和分手及小草有關的詮釋，

不斷在腦海浮現。小毛想要分手的真相，即使真的是變心，也想要小草親口對他說。寧願小草把話說破，一針見血的痛，也不要像現在這樣，不斷抽絲剝繭只為了得到一個”答案”。

不要跟我講什麼原因都沒有，只是因為要分手，然後其他原因都是我事後自己在那邊想。然後有時候會想壞，有時候會想好的。想好的就是只是因為我當時打電話時太兇，因為是算我的錯。想壞的就會想到根本只是因為她有其他人，故意來這樣子製造一個事端，把責任推給我。我寧願聽到她說她喜歡上別人，給我一個事實，不是沒有答案的，只是要結果。(B1-093)

四年來，小毛不是沒有想過找小草，小草曾說過分手後還可以做朋友。但事實並非如此。分手後小草變得冷漠，對小毛相應不理的態度，讓小毛很受傷，無法接受曾經親密的伴侶一夕之間變了個人。小草一盆冷水，澆熄了小毛僅剩的勇氣；如果這是小草要的，即使有再多的想念，有再多的話想跟小草說，為了不打擾小草，也不想再自討沒趣，小毛也只能選擇不再和小草連絡。

有想要找阿，可是又覺得是不是很多餘阿！？他現在過著自己的生活阿，我這樣子去…，該用什麼樣的心態去面對？明明分手的時候還說要做朋友，這根本是個屁。根本沒有阿！（B1-089）

墜入無底的黑洞：愁雲慘霧的生活

小毛的笑容變少了，生活中似乎沒有能令他開心的事。即使與朋友聚會，那種開心是短暫且不真實的。總是有種說不上來的落寞和沉重。不似滂沱大雨般的狂瀉，爾後有雨過天青的清新舒暢；像是一片烏雲壟罩，空氣中濕濕悶悶的味道，像是有化不開的陰鬱氣息。縈繞心頭的糾結，是一種擺脫不了的跟隨。沒有喜怒

哀樂的強烈情緒，只有一股淡淡又沉沉的哀傷，不知道糾結在心中的那團混亂是什麼。

跟朋友出去那一段時間，是那種ㄍ一ㄣ出來的開心，之後又整個意志消沉起來
(B1-071)

常常都感覺無精打采，然後不知道自己在盤旋什麼東西？常腦子一片空白，然後就
又掉進去… (B1-060)

這段過去，就像個有強大吸力的黑洞，只要靠近，就會毫無招架之力的被牽引。一旦掉入，那強大的力量會將小毛不斷往下拉，一不小心，就會回到那個時空；想起小草的溫柔與殘忍；想起過去的甜蜜和痛苦；假設無數可能的分手理由，但卻永遠得不到答案。想到這些，彷彿又再度經歷一次撕裂，耗損的是無可算計的能量。小毛小心的不讓自己掉入這回憶黑洞中，「放空」是他最熟悉的姿態。腦袋放空，日子得過且過，沒有期待，就不會失望；對工作、對生活、對未來都變得冷感，沒有目標，找不到生命的意義。雖然那麼努力的控制自己的思緒，盡量過著簡單無所求的生活。但遇到挫折與不開心時，經常還是會掉進這段回憶裡。這股無形又無可抵擋的力量，緊緊拉著小毛，無法掙脫的捲進這無窮迴旋中。

遇到不開心的事情阿，就無緣無故，那個場景就會冒出來，回進去那個不高興的事情裡面，然後就一直往下沉往下沉。我常會這樣子，然後想不起來任何事情。如果沒有拔一下，可能就這樣持續發呆了。(B1-065)

就也不想出去走走阿，就沒意思阿，自己一個人出去晃晃幹嘛，沒有那種快樂的感覺阿。就一個人在家裡看電視阿，然後上網，睡覺。工作的話也是提不起勁。” 乏味”
兩個字形容，乏味！ (B1-077)

《研究者的理解與反思》

小毛是我的第二位正式受訪者，雖然已經有訪談經驗，但這次卻是第一次和男性做訪談，心裡有點忐忑不安。一開始和小毛聯繫時，從他信中的文筆，感覺他是一個溫和、細膩的男生，字裡行間透露出一種平靜的哀愁。而當我見到他時，幾乎可以與信中的他連結起來：外型斯文，談吐溫和，整個人透露一絲憂鬱氣息。訪談過程中，小毛的口吻總是平平淡淡，音量偏小。描述剛交往過程時，雖有透露出較愉悅的神情，但那樣的神情稍縱即逝。

寫他的分手故事，是件非常不容易的事，是三位研究參與者中，最難下筆的一位。當時不確定是什麼阻礙了我，只是覺得為何這個寫作歷程特別無力和無方向感？！我反覆閱讀逐字稿，回想在訪談過程中與他互動的點滴，想趕緊動筆描繪出小毛的故事主軸。當我越是投入其中，越覺得有一團迷霧在身邊環繞。聽著錄音檔，小毛的聲音隨著描述失落經驗，顯得越來越微弱，詞彙也越來越少。而另一頭的我，好像也越來越不知道該如何問下去。我把這些感覺串聯起來，似乎漸漸能理出頭緒。為何跟他談完，會覺得精疲力盡；為何寫作過程中，會感到無力和無方向感；為何讀他的逐字稿，會有種濛濛、茫茫的感覺。沒錯，這正是小毛的故事，不斷再告訴我的：無力感。也是小毛整個人的談吐和氣質，散發出的哀愁和憂鬱。有一股強大吸力，把我也帶到小毛的愁雲慘霧世界裡。我跟他一起往下沉，跟他一起無力、無頭緒。終於，我對他的故事主軸，有了初步方向。

但接著困難的是，我要將它寫出來。寫了又改，改了又再改，實在很難將我收聽到的訊息，具體的描繪出來。對於他的經驗，我浮現了好多畫面，像是黑洞、大片烏雲、潮濕的空氣等。最後我決定，將這些畫面加進去。心中有很多擔心，因為小毛故事的篇幅最短，而且也描述的不是很具體，我害怕是自己資料蒐集不足。做了簡短的補訪談後，我更加確定，我要這樣呈現他的故事。如同小毛在訪談中說的：「恩…（停三秒）..放空中…（停五秒）。我常會這樣子，然後想不起來任何事情（停五秒）。如果沒有拔一下，可能就這樣持續發呆了…。」這就是

小毛和他的分手失落故事，這就是他目前的狀態，我盡我所能的將它呈現。

小毛給我很強烈又模糊的感覺。這段感情在訪談時，已經結束五年了，若再加上到這篇論文完成，已經結束六年了。實在很難想像他是這樣的浸泡在當中。也許他可以看似正常的與人互動，也能夠表面無事的工作、過日子，但是心裡那沉重的悲傷，誰看的見？即使看到了，能夠被理解嗎？小毛的故事，讓我想到愛情散文中會出現的「你是我心中永遠的缺口」、「愛情本有遺憾和未了」、「就讓他隨風而逝吧，即使想起來還會隱隱作痛」，有時候我也會這樣認為。是阿，愛情的傷痕就像一個印記，不管走不走出來，有沒有復原，深刻的愛戀，會永遠刻在心上，想起他時，心頭總是會揪一下，這就是愛情阿！這個沉重的包袱，小毛還要背多久呢？背著它，還可以走多遠？

希望小毛能夠找回自我，重新建立自己的價值，積極的面對往後的人生。即使他一輩子將小草放在心底，即使想起時仍會隱隱作痛，我想我會跟他說：「這就是愛情。你真幸運，這輩子有個人可以讓你這樣思念，你的情感曾經這樣熱烈燃燒過……」。加油吧！小毛。

第三節 走不出的迷宮—筑的故事

愛情到底是怎麼一回事：朋友變情人再變朋友

筑和漢是透過朋友介紹認識的，漢第一次看到她，是在筑的朋友相簿裡，漢看到相片中笑的燦爛的筑，因而產生好感，希望朋友能夠居中牽線。兩人開始在msn上談天說地，變成不錯的朋友。正式見面是在認識的一、兩個月過後，那次之後，兩人常會一起相約吃飯、出遊，對彼此的感覺越來越濃，很自然的就開始交往了。

一開始只有利用 MSN 聊天而已。大概這樣子聊了大概一兩個月吧！突然他就找我出去，結果那次出去之後滿開心的，接下來就陸陸續續有再出去。漸漸的從跟他的接觸，我才覺得真的開始認識這個人，慢慢的開始有了感情…。(C1-001)

一切看似美好，但王子和公主並沒有從此過著幸福快樂的日子。還沒交往之前，筑就知道漢過去有一段刻骨銘心的感情，漢跟前女友一直有連絡。筑心裡雖然擔心，但也相信漢深思熟慮過兩人的交往，因此她決定先放下猜測與不安，好好珍惜兩人在一起的時光。沒想到這天來的那麼快，漢的前女友打電話要求復合，讓漢動搖了。從此刻起，這段感情像是缺了一角，隨時都有崩塌的可能。漢最後決定還是留在筑的身邊，拒絕了前女友。但筑明白，一切已經和從前不一樣，漢的心有一半早已不知飄向何處。果不其然，最後漢還是跟她提出分手。

我讓他決定他的去留，他說他不想傷害我，也想跟我在一起。想了想之後他說他會留在我身邊。雖然如此，但我感覺的到，他的心已經不是完全在我這裡了。所以過沒多久，他就決定跟我分開。回到前女友的身邊。(C1-004)

雖然分開，但漢還是會關心筑的生活，筑也努力調整自己的心態，跟漢回到朋友的關係。她以為自己的成全，可以讓心愛的人快樂，沒想到漢跟前女友最後還是沒有開花結果，筑知道這樣的消息，心情五味雜陳，有錯愕、喜悅、生氣、惶恐，還有很多不知道怎麼形容的感覺，全部摻雜在一起。對漢仍有特殊的感情，但並沒有期待漢回到自己身邊，反而是以朋友的立場，陪伴漢度過低潮。

沒多久他又告訴我，前女友沒有要跟他複合了，我又再次嚇傻了，這樣的消息真是五味雜陳，對他的感情也還沒消失，所以不想看他傷心，就以朋友的角度陪在他身邊。

(C1-006)

一波未平一波又起：他的心有別人的影子

漸漸地，兩人都越來越忙碌，筑想讓時間沖淡對漢複雜的感覺，她認為這段時間的陪伴對彼此應該都足夠了，以後開始忙碌，彼此的感受，一切都會過去。這些日子的反覆、牽扯、糾葛……，總總風波應該可以畫下句點。因此決定跟漢道別，能夠陪漢走這麼一遭，即使還有期待與不捨，但對筑來說，已經是足以細細收藏的美好的回憶。但漢似乎不這樣認為，又再度向筑提出交往，漢的真情告白讓她心軟，對漢還有感情的筑，相信漢的坦白與承諾，於是又再次投入漢的懷抱。筑希望這次，兩人能夠重新開始，好好對待彼此。

就這樣一段時間過後，後來我有跟他講，以後我們都忙，應該會很少見面…，我想跟他道別。只是分開了之後，當天晚上他卻說了一些讓我已經下好的決心又動搖的話…。(C1-009)

只是，事情並不像筑所想像。複合之後，她常在漢的臉上讀到複雜的表情，漢總是心事重重，也越來越沉默。她常告訴自己不要想太多，只要耐心等待，時

間久了，漢的心一定會回到自己身上，不安的感覺一定會過去。筑靠著這樣的”相信”，努力在這段搖搖欲墜的感情裡站穩腳步。

我總是一直告訴自己，再撐一下就好，在我還有力氣的時候…。那時候覺得能看見他，還能陪在他身邊，跟他並肩一起走，總有一天一切都會值得，那些不安的感覺會過去的…。(C1-010)

曇花一現的愛情：喚不回的結束

這樣的妥協和忍耐持續一段時間，筑終於無法忍受漢忽冷忽熱的態度，鼓起勇氣跟漢攤牌，將這段時間的感受傾洩而出。漢要筑給他一點時間好好想想。漢的心猿意馬不斷傷害筑的全心守候，而她還是不放棄，願意給漢時間去思考兩人的關係。但終究，筑還是得到一個最不願意聽到的答案。始終忘不了前女友的漢，決定跟她分手。至此之後，漢的態度一百八十度轉變，變的十分冷漠，說了很多令人傷心的話。五個多月的感情，就此結束。

這次真的很受傷，因為突然之間，他開始對我非常冷淡，或是說一些讓我聽了很傷心的話。承受著所有前面跟後面的一切，那時候終於體會什麼叫做痛徹心扉跟傷心欲絕…。(C1-013)

漢堅決又冷淡的態度，筑決定不再主動找他，兩人好一陣子沒有連繫。筑其實很想見他，但沒有理由也沒有勇氣再去找漢。直到有一次，筑知道漢的家裡發生一些事，很想關心漢目前的狀況，同時也希望藉這個機會能夠見他一面。某天，筑忙完學校的事情，天色已晚，於是憑著一股衝動跑去漢的住處，當時漢還沒回家，筑不顧又冷又晚，一直站在外面等漢回來。直到漢回家後，筑打電話給他，表明想關心他過得好不好，希望能夠見面聊一下，但卻被漢一口回絕，怎麼都不

願意見她一面。那晚，心的溫度比冷颼颼的冬夜還要寒冷。那是筑最後一次跟漢聯絡，而這晚所有的情節、畫面，到現在都無法忘記，仍常會在腦海中不時的出現…。

已經滿晚了，那時候他還沒回家，我站在外面等了很久。他到家了之後，我打電話告訴他我在外面，我跟他說我只是擔心他想過來看看他，他聽了很生氣的把我趕走，也不願意見我。他說以後他的事情我不需要過問，我只要做好自己該做的就好了。那是最後一次跟他連絡，直到今天都沒有再有接觸，因為我想我已經承受不起他再給更多的傷害了。(C1-014)

真實與幻夢交錯：揮之不去的紛亂思緒

分開後，筑變的很狼狽，做什麼事都提不起勁。常常一個人躲起來哭泣。常常在想為什麼結果會是這樣？為什麼對方變的那麼冷漠？究竟做錯了什麼？漢對她說的那些話，一直在腦海裡繞呀繞。他的身影、兩人的相處畫面，就像跑馬燈在腦中，不停歇的穿梭和移動。爭執、退讓、哭泣，每個等待的夜晚太過深刻，那些傷心的畫面、尖銳的對話、絕情的舉動，不受控制的盤旋在腦海，幾乎占據了大部分的記憶版圖，讓筑幾乎快忘記相處的美好。

那些不好的都把那些好的都忘記了，而且我都覺得那是假的。真的要去回想他哪裡好，我要很用力的想，都想不太起來了。不好的畫面太深刻了，把那些好的都沖散了。我已經忘了跟他相處好的感覺是什麼了。(C1-021)

時間跑的太快，快到畫面還來不及更迭。過去就像一場夢，很不真實。記憶裡還有他，還有兩人在一起的畫面，但身邊已不見他，感情彷彿在開闔眼中，就消逝了。衝突的聲音一直在筑的心中沒有停過，明明知道感情已經結束了，但又

好像在等待些什麼；無論怎麼告訴自己要面對現實，但好像就是不能百分之百接受分開的事實。筑幻想著漢哪一天會主動找他，但下一秒又告訴自己，這是不可能的事。常想著漢當時為什麼這樣、為什麼那樣？筑被模糊、無解的感受包圍，想要尋找答案，但心中早已預設的不好答案，讓她遲疑退步，選擇不再去觸碰。一直困在這種反覆、矛盾當中，爾後不斷告訴自己，事情都已經過去，再想也是多餘。筑努力轉換自我語言，期望能夠將事件合理化，不再受到這些思緒影響。就這樣，常陷入理智和情緒的拔河，掙扎於現實和回憶中。分手以來的這些日子，複雜的思緒、衝突的詮釋，各種快樂與悲傷的畫面，成為筑用力去逃避，但卻也無力阻擋的包袱。

因為它真的沒有結束，我一直覺得它沒有結束，可能沒有我要的結束，其實它已經結束了。每當覺得還沒有結束，就會有另外一個聲音跟自己講說，早就結束了，是你不讓它過去，就是過去早就過去了，但是你讓它過不去，是只有你跟他過不去。(C1-116)

存在中的不存在：與他連結的渴望

筑現在仍會去查詢漢的狀態，去看漢的部落格，觀察漢在 bbs 上的動態。就像被制約一般，一開電腦第一件事就是查詢他。如果漢在線上，筑就感到安心；但若是找不到他，就開始心慌意亂。一心想要與漢有所連結，上網查詢漢的動作，成為戒不掉的習慣，因為只要看到他的 id 顯示在螢幕上，就彷彿這個人跟自己還在同一個時空當中，這是能夠感受到漢依然存在的方式。

我又覺得他不見了，我到現在還會去查，可是我沒有讓他知道，然後可是他又不在這個地方，然後會想他去哪裡了！？(C1-122)

很想要跟這個人有個連結，透過上網或是一些儀式，讓你自己知道說，我至少還可

以了解他存在。(C1-158)

有時候筑會羨慕朋友，跟前男友糾纏不清，因為至少還可以看見對方，但是筑卻沒有辦法。與漢的分手，對筑來說，最難面對的是，這個人是客觀的存在，但主觀上自己卻跟他完全沒有交集了。漢就像消失一樣，這是多麼可怕的感覺。筑常在想，這五個多月對漢來說到底是什麼？在漢的心上，是否有給她一個位置？明明真實的發生過，但現在怎麼消失的無影無蹤？這段感情就這樣迅速又輕易的結束，之後對方就消失不再出現，彷彿在漢的生命中，不曾有自己的存在。一年多來，筑無法擺脫這樣的想法與感受，這讓她感到很無力及沮喪。

我會覺得我被他否定了我的存在，就在他生命中。我覺得很恐怖，那種感覺很奇怪。
(C1-048)

爲什麼我的消失了？他已經走了，他就不見了？其實有段時間我很難過，我很羨慕他們可以再看到他。我的就真的是走了就是走了，就不再回來的感覺。(C1-158)

筑至今還留著許多漢的東西，縱使對方已經把她的帳號封鎖且刪除了，但筑還是保留著他的帳號。電話也沒有換，這個電話有可能是漢能夠連絡她的唯一方式。對筑來說，這是僅存的一點點幻想和期待。筑非常掙扎與矛盾，漢留在這裡的東西，就像是漢的替身，筑覺得應該要有一個”丟掉”，或任何”處理它們”的動作，就像一個告別的儀式，不再讓這些東西干擾自己的生活。但每當下定決心，在最後一刻，卻又下不了手。丟掉這些東西，似乎就像丟掉漢、丟掉過去。而筑似乎也知道，即使不看這些東西，還是會想到對方，這早已變成一種無形的牽制。

雖然說，他揮之不去，可是我覺得連儀式上，我都要把他弄掉，所以我才會想丟掉他的東西，但就是下不了手，不知道該怎麼辦。但又覺得他一直影響我，就很矛盾。其實我不會看到那些東西而想到他，因為我不看我就會想。我不知道怎麼講，我就是想要讓自己，不管是現實告訴我結束了，還是怎樣，就是我要讓自己真的結束了。有一天我就真的突然想這樣做，那一天我就很難過，因為我要做一個很難過的決定。(C1-135)

不想等待漢主動來聯繫，因為這只會讓自己再度承受著期待落空的打擊。若留下漢的東西，未來似乎就有理由能夠主動去找他。因此，曾經想將東西還給漢的念頭，也暫時打消了。筑想到漢也許早已把自己遺忘，而自己卻仍困在這枷鎖裡，期待見他一面，這卑微又渺小的自己，讓筑不禁悲從中來。這段期間，筑不斷自問：如果再也見不到漢，有沒有辦法好起來？如果時間可以讓自己復原，為何一年多過去了，還是沒辦法放下？矛盾、疑惑、衝突及拉扯，時時刻刻在筑的身上展現。

想要跟他講一些話，但就真的沒有那種勇氣，我都覺得只要他給我一點點好一點的回應，我就會真的馬上好起來。但又會很害怕，會有不好的結果，真的不敢去找他，沒辦法阿。但又會想，如果他永遠不回來，我好得起來嗎？(C1-162)

原地踏步：設限的愛情

一直以來，筑對感情就十分謹慎，很明白自己要什麼、不要什麼。過去對感情也很瀟灑，不適合就不會有開始。大家眼中的筑，都是如此率性、瀟灑的人；而筑對自己的了解也是如此。筑不明白，對感情如此小心翼翼的自己，這次怎麼會栽的那麼重！？這讓筑有點自責，是不是在哪個地方沒有把關好，才會讓自己身陷其中？從此之後，筑對感情的設限越來越多，對感情的投入也有所保留了。

剎車會踩更緊吧！我同學聽完阿，就說我覺得你不可能再百分之百投入感情耶，我就說：對，不會！就是…我不知道我會不會，可是我這次會防得更緊，這是一定會的。
(C1-101)

看到朋友不斷有新的感情，筑也想將過去放下，再投入另一段感情。但發現在茫茫人海中，仍是不斷在尋找漢的影子。但影子終究不是他，馬上感覺就不對了。筑心裡有數，自己根本沒有放下，而如果因為影子跟別人在一起，豈不就傷害到真心對待自己的人？就像當初漢對自己一樣，因為身上有漢前女友的影子，最後這樣不歡而散，筑不想重蹈覆轍。也因此分手到現在，筑在感情上仍是繳了白卷。

我一直在找他的影子。其實我後來又再遇到別的男生，也有曾經想過，可是我就..突然就發現，那不是他，然後我沒辦法接受，然後我那當下是…就是我至少知道我還是沒有放下，然後我也不能去傷害別人。(C1-110)

面具下的臉孔：藏起來的悲傷及強裝的快樂

筑與漢的交往，不是一段公開的戀情，只有少數幾個好朋友知道。筑不喜歡被看穿，不想顯露脆弱的一面，但又是個難以隱藏情緒的人。因此，在大家面前強顏歡笑，很累；盡情發洩，又不似筑的作風。筑不知道究竟要用何種姿態出現在朋友面前？這些壓抑、彆扭、武裝，是筑在面對失去的失落與痛苦之外，另外一個辛苦的歷程。

我那段感情沒有給很多人知道，見到不知道的人，還是要強顏歡笑阿！很難過，ㄍㄟㄎㄟ了一整天回到家，就大哭，崩潰！就覺得好累！（C1-017）

有時候筑會在大家面前，表現的異常快樂。這些快樂、輕鬆的態度，是筑的武裝，將手中的盔甲拿牢，不讓關心、好奇、八卦的耳語入侵，以免在大家面前癱軟崩潰。只要看起來若無其事，就不會被探問；如果表現心情不好，會惹來很多關注，一定會被詢問，但筑不想再談這些話題。對她來說，這是個死胡同，是個繞不出的迷宮，縱使談了再談，談了再談，都沒有用。

他們有時候都會覺得我講話很好笑，但有時候其實我那樣子的時候，其實是故意在隱藏我的難過，但人家就是會看不出來，但我後來習慣那樣子，這樣子我才能裝，不然我就會崩潰。因為我不太喜歡人家看到我脆弱的樣子。(C1-118)

朋友間的男女情事話題，不經意就會觸動筑。她對這段感情有很多困惑，對漢有著不敢面對的期待。和朋友聊天時，大家常會講一些很直接的話，目的想讓筑能夠快點想通，走出失戀的陰霾。筑原本就需要花很多力氣去擺平心中各種衝突的聲音，外界的聲音此時又不斷闖入，這讓她更加無所適從。

我很害怕他們再跟我講，我不知道是不是實話的一些話，我很害怕，所以我就都不講了。就有一天我就想說，好，我都不要講了，他們也都以為我好了。(C1-073)

一個人的囹圄：遠離朋友間話題耳語

即使話題不是圍繞在自己身上，是聊朋友的感情狀況，筑仍是感到坐立難安、五味雜陳。因為沒有餘力照顧朋友的悲傷，也沒有心情分享朋友的幸福。這段時間，沒有辦法給朋友任何回應，也無法擺脫自己頭上那片烏雲，不想再因為朋友間的話題，碰觸到那塊暫時封鎖的感情禁地；也不想再強顏歡笑，明明心裡很痛，卻又要裝做若無其事跟大家談笑風聲。於是漸漸地，筑開始刻意疏遠朋友。從前很依賴人的筑，開始獨來獨往，學著自己獨力完成事情。不是不怕孤單，但

想要學著習慣；或許只要把自己藏起來，就可以避免碰到這敏感的感情話題。

我也很害怕跟他們講到任何有關感情的事情，就是愛情。跟我沒有關係的，我也不想聽到的。而且我沒辦法安慰他們，我沒辦法跟他們分享他們現在過得好，也沒辦法承擔他們的痛苦。強顏歡笑一樣，很累。我是沒辦法隱藏的一個人，這樣子做我會覺得好痛苦，我會變得不是很開心，就會一直想逃避。所以後來我會比較想自己唸書，因為我會害怕跟他們有所接觸，然後聽到…。我常常想要一個人，就是至少我一個人可以逃開這邊，我也不想要接觸可能讓我不舒服的事。(C1-084)

一個人的時候，筑常想到過去的事情，只要一想到，淚就無法控制的滑落。疏遠朋友後，筑常一個人上圖書館，一個人吃飯，一個人做很多事情。有時候看到路上的情侶很開心，心就會一陣酸。心情週期起伏非常大，到了某些重要的節日或時刻，都會讓她觸景傷情，悲傷的感覺油然而生。

有時候就邊吃邊哭泣，看到路上的情侶很開心，就會很心酸。我會常這樣阿。我已經很久沒哭了，那段時間我就覺得我很白癡，常哭，好像把我一生的眼淚都哭掉了。

(C1-138)

失衡的天秤：欲振乏力的生活：

筑的學校生活很忙碌，要面對排山倒海而來的例行工作，兼顧系學會、系上課業等等。分手影響筑的生活腳步，很難專心眼前的事情，只能硬著頭皮做能力範圍內可以應付的工作。原先準備研究所的讀書計畫，也因而耽擱了。被情緒駕馭，只要情緒一來，就很難做其他的事情，筑要花好大的力氣讓自己不要掉入這悲傷的漩渦中；很想趕快振作，但腦袋不聽使喚，越想專注，越是憶起。

這件事情影響太大，其他事情都停擺，然後我只能把我現在此時此刻該做的事情先做好，譬如系學會的事情，跟我的課業。然後我研究所的事情就先丟一邊，就沒有心思放在那裡。(C1-060)

逃避準備研究所的日子，終究得因為未來即將逼近，而不得不面對。筑硬著頭皮去上補習班的課，看似振筆疾書的抄寫板書，可是心卻不知飄向何處。白天上課，夜晚又是一場奮戰。過去能夠倒頭就睡，但現在幾乎每天失眠，能夠好好的睡上一覺，變成一件奢侈的享受。晚上睡不好，白天自然精神就不好。因此這段時間的讀書進度，一直沒有上軌道。心有餘而力不足，眼看未來一天一天的逼近，筑實在不知道該怎麼辦才好。

身體狀況不是很好，每天失眠耶！我不知道為什麼，真的很累！我覺得我能每天去上課，就已經很神奇了。在那邊聽老師上課，我只能做筆記，但也不太能思考，可是我沒有辦法，因為真的好累，我也不知道為什麼會這樣子。(C1-061)

尋尋覓覓迷宮出口：緊握一絲從困頓中解脫的可能

筑對研究所考試，從原先的無心兼顧，到現在的孤注一擲，這樣的轉變來自於想要”掙脫”。筑好像在走迷宮，一心想要趕快找到出口，但卻迷失在這段找尋的歷程中，不斷繞圈，在同樣的地方卡住、過不去。不管怎麼跑、怎麼躲、怎麼闖，「過去」還是緊緊跟隨，揮之不去。筑試過很多方法想讓自己從感情枷鎖裡掙脫，甚至常自問：能不能按個消除鍵讓過去都消除呢？

什麼方法都用了，任何方法都用了。就是現在我能用什麼方法讓自己好，都會去試。但是…就是慢慢試，好像沒有所謂特效藥。而且，大家都會覺得…時間…對阿..哀！到後來..也會覺得，恩…不想講了。(C1-083)

現在，筑很希望能考上研究所，離開這個環境，因為筑覺得只要到一個新的環境，一切就能夠重新開始。受夠「回頭」帶給她的無限惆悵與痛苦，筑告訴自己要往前看。考研究所成為現在最重要的目標，也成為最大的壓力來源。考研究所這件事，乘載了筑滿滿的期待，似乎決定了筑未來的快樂與否：考上就有新的開始、考上就會有勇氣面對過去、考上就可以好好做個結束，考上就可以…。筑生活在現在，但將希望全都寄託在未來，而且是一個未知的結果上。鞭策她前進的同時，這個壓力也大到讓她可能一不小心，就會失足掉落更痛苦的深淵。

會覺得說，我到了一個新環境、新的開始，所有的人都不知道我曾經…，我可以講過去有一段感情，可是就不用去訴苦，他們也不知道那個過程。我也是到一個新環境重新開始，我覺得會改變。所以會讓我這麼想能有新的開始也是因為這樣。(C1-136)

這段期間，筑正處於一個轉換階段，要面對許多不確定。快畢業即將接受現實的考驗，生涯還未明朗；而感情中的等待和寬容，卻換得無情的結束。所在意的，卻都無法掌握。以前筑認為，只要努力就會有收穫，但現在的親身經驗卻不是如此。好像事情隨時會有變化，沒辦法預期；即使是現在很努力念書，也不一定能夠順利上榜。現在的筑，心像懸在空中，不知道下一步會走到哪裡？會遇到什麼樣的人？會有什麼樣的考驗？不知道在這迷宮中，穿越這道門，會不會通往想要的出口？背著過去、現在，還有未來，筑 的腳步越來越沉重。

我覺得我一直繞圈圈，一直沒有找到出口，所以我不想要再繞了。我想往別的方向走，可是我變成帶著那個圈圈跑。就變的很辛苦，變的很重阿！覺得我背著過去、然後現在承受的，還有未來要走的，就是扛著很累，一直在努力。(C1-162)

《研究者的理解與反思》

筑看起來是個開朗的人，以外型而言，應該會是受歡迎的女生。散發出的氣質讓人覺得她是有自信和主見的。訪談中她所呈現的樣子，比起其他研究參與者，還要有力量。若比起其他兩位受訪者的負面語言，筑算是較少的。而跟她談話，有一個深刻的感覺，我會把他形容成”暈”。這段期間，筑就像在闖迷宮，感覺是有力量的在拼命往前衝。每開一扇門，每轉一個彎，就抱著「那應該是出口」的心情，但卻都一直碰壁。繞到最後，筑也開始筋疲力盡，但是因為仍抱著一線希望，所以力量還是不時的在展現，希望能夠繞出這個迷宮。而現在，筑在迷宮中，遇到一個旋轉門，筑的處境就好像卡在這個旋轉門，不斷在原地轉，轉的頭暈目眩。迷宮還沒跑完，卻卡在這個旋轉門，筑非常擔心和挫折。

那個旋轉門，就像筑心中相當多的困惑，包括對自己、關係、對方、以及對愛情。每一個困惑都想尋求解答，但是找不到答案，因此開始倚賴別人的詮釋，所以筑常常會看書，或是問朋友、問我的看法和經驗。而那個「問」有相當多的重複，顯見她仍然在困惑的狀態。這些所謂她在找的答案和解釋，並沒有讓她放下，甚至有時候反而讓她更加混亂。其實我對筑有著一份認同，我想那是因為投射了自己的經驗。在她身上看到過去的自己，所以特別會跟著她一起陷入那個旋轉門當中；但同時又會急著想要告訴她些什麼，讓她可以趕快從迷宮中裡掙脫。在筑的認知中，有相當多根深柢固的信念，一方面也是這些信念，讓她對這段關係和失落經驗，有好多的疑惑。過去我曾經和筑走過一段時間，看到她的辛苦和努力，希望不久的將來，能夠看到筑越來越好，自我更加重整、統合。相信有一天，這段經歷會讓她變的堅強和茁壯。哪一天她也能帶著自己的故事，去關懷和理解他人的處境。加油！

第五章 研究結果與討論

第四章已呈現各研究參與者的故事敘說，本章採「類別—內容」分析法，從無法從失戀中順利復原者的敘說中，找出三位研究參與者在分手事件中的主題類別，包括困頓經驗內涵、自我特徵，及困頓特徵，作為分析的主題。其中第一節將回應本研究的第一個研究問題，依此類推，第二節回應第二個研究問題，第三節則回應最後一個研究問題。每節都將依訪談所蒐集到三位研究參與者的資料，進行分析與討論，並與現有文獻及理論作對話。

第一節 困頓經驗內涵

以下呈現三位研究參與者在分手後的漫長的日子中，所遭遇的困頓經驗，試圖歸納、統整他們所呈現的狀態。茲分成「敏感的勾動與觸發」、「揮之不去的痛心畫面」、「陷入尋找答案的循環歷程」、「心理的空虛」、「持續與對方保持連結感」、「試圖掙脫困境的生存姿態」、「心裡上的孤單」、「認為只有自己才能幫助自己」來說明。

壹、 敏感的勾動與觸發

研究參與者經驗的分手失落事件，皆已超過一年以上，離開親密關係的時間都不算短，但至今仍是很容易在某些情境的催化下，引發各種悲傷反應。以下茲分成「與失落對象相關經驗的勾動與觸發」和「其他外在媒介的勾動與觸發」予以說明。

一、 與失落對象相關經驗的勾動與觸發

從這段感情經驗中的元素，直接獲得的觸動。從失落和創傷經驗中復原，是個長期奮鬥的歷程，這條路起起伏伏，也許在一般日子看似適應漸好，但在各種重要的時日，像是假日、生日、忌日等，可能會發現功能性的再度退化（章薇卿譯，2007）。與漢交往時，筑最期待星期五漢的來電及兩人的約會。但現在只要到星期五，那些回憶就會壓也壓不住的浮現。「我很怕星期五。恩…會想到很多以

前的事情，有一種說不上來的感覺，感覺會特別難過，所以那天我都會找很多事情來做，但是…那天還是很難熬…很可怕。」(C1-166)。兩人回憶中有的任何元素，如足跡所到之處的某個景點或餐廳；對方喜歡的品牌、愛吃的東西等，也會勾動當事人，使之掉進過去回憶。「像這是他喜歡的牌子，亦或是我們曾經逛過這邊，都會讓我做連結」。(C1-173)。

二、 其他外在媒介的勾動與觸發

並非直接從失落經驗中的元素，勾起傷痛回憶，而是透過媒介呈現的相似內容，間接連結到自己的經驗，因此有所觸發。茲分成「音樂催化感傷情緒而陷入回憶」、「電視劇勾起傷痛經驗」，和「從朋友間談天話題連想到失落經驗」。

(一) 音樂催化感傷情緒而陷入回憶

歌詞的意境，加上動人的旋律，常常讓這些有故事的人，感同身受。小毛無意間聽到一些歌曲，情緒就不可遏止的被引發出來，和過去有關的回憶，又一幕幕湧上心頭。「下班後就會突然聽歌就眼淚就噴出了...星光大道那個楊宗緯你知道嗎?? 人質、雨天、可惜不是你...等等好幾首。唉！楊宗緯唱的太哀傷了...痛徹心扉!非常催淚...那時候腦子就想了一拖拉庫的事..」(B1-170)。

筑聽到情歌，也會被歌詞中的深刻的描述感染，彷彿字字句句都在反映自己的感情遭遇。「有時後聽到一些歌，就會覺得這首歌怎麼跟我情形這麼像..」(C1-173)。

Kaczmarek和Backlund (1991) 列舉了15項失戀者會呈現出的認知和行為改變，其中包括「聽到感傷的音樂常會出神，並想起與以前的伴侶曾有過的夢想」。感傷的音樂容易觸動失戀者，把他們帶回過去的情境中。小毛和筑都因細膩歌詞和悠悠旋律，而掉進回憶。

(二) 從朋友間的談天話題連想到失落經驗

朋友間的感情話題，即使不是談自己的事情，也會讓筑連想到自己的遭遇，

而不禁悲從中來。「到後來我也很害怕跟他們講到任何有關感情的事情，就是愛情。就是包括他們的，現在的，跟我沒有關係的，我也不想聽到的。我常常想要一個人，就是至少我一個人可以逃開這邊，我也不想要接觸可能讓我不舒服的事。」(C1-084)。

(三) 電視劇勾起傷痛經驗

電視上播放的愛情劇，常常會讓婷回想到過去那些傷痛的回憶，因而淚流不止。「每次看到電視上的愛情劇都會想到自己之前的事，會一直哭。」(A1-155)。

經歷創傷性壓力後，會對象徵性或類似的事件，感到強烈的心理不適。悲傷反應會發生在日後再度遭遇失落、在看到他人經歷悲傷時，或是看電影、電視或是其他媒體上的失落事件重現時，感受到強烈悲傷(引自李開敏譯，1995)。研究參與者，所經歷的分手挫折，對他們而言是一個相當大的打擊，往後的生活中，失落經驗常會被勾動及觸發，而產生不舒服的感受。

貳、揮之不去的痛心畫面

張老師月刊(1998)調查指出的分手行為，其中有一項為「沉醉在往事美好的回憶中」。但在本研究的困頓經驗裡，研究參與者並沒有呈現此行為；相反的，他們經驗到的是不斷浮現痛心畫面。這與經歷創傷性壓力後，而產生的某些特徵相似，如再度體驗到此創傷事件，包括反覆及干擾性之回憶等(引自蕭麗玲，2000)。

婷在生活中，也會無法控制的去回想當時學長和男友是如何罵自己。「我真的就會掉入，就一直在想學長的事情，跟之前男友相處的情況。會想他們以前是怎麼罵我的。」(A1-129)。

經過這麼多年，小毛仍是無法忘記。遇到不開心的事情，當時讓小毛很痛的分手場景，就會突然冒出來。那些畫面和感受，此時此刻又回到身上，彷彿正在

發生般的深刻經驗著。「遇到不開心的事情阿，就無緣無故，那個場景就會冒出來，回進去那個不高興的事情裡面，然後就一直往下沉往下沉。當時那場景已經出現了，印在腦海裡了。」(B1-097)。

分手後漢的堅決和無情，深深的印在筑的腦海裡。漢對筑說的話、他的態度，讓筑在往後的日子，不時的憶起。尤其是那天筑在對方家樓下等待的畫面，當時的情景，刺骨的寒風、無人的夜晚、冷漠的話語、心痛的感覺，都成了她揮之不去的夢魘。「我第一次這樣子，我也沒辦法抑制不想這些，想要好好做自己的事情，但真的做不到耶。那些畫面就一直跑進來，一直想、一直想，就連到現在還會。」(C1-023)。

參、 陷入尋找答案的循環歷程

研究參與者歷經關係失落，無論是對自己、對方，亦或是分手失落的發生，產生相當多疑惑。這段期間，他們從關係互動，以及自己或對方身上，反芻思考以尋求答案，但仍是無法滿足對事件所做的歸因，因而繼續被層層的無解感受包圍。為了合理化經驗，研究參與者歸咎自己，但同時仍繼續反芻思考尋找答案，陷入循環。

研究參與者從兩人的互動中找答案。婷不懂為何兩段感情都遭受如此的對待，因此常常回想交往時的點滴，他們對自己的評價，想要弄清楚究竟問題在哪裡。「我真的就會掉入，就一直在想學長的事情，跟之前男友相處的情況。會想他們以前是怎麼說罵我的。就一個人在那邊一直想一直想。反反覆覆的回想，一下子會覺得一定他們的問題，一下子又覺得是自己的問題。」(A1-129)。小毛回想與小草互動，想找出關係出問題的關鍵。「我想幫她買個機票，看她要不要過來看我。她本來答應了，但後來又不要了。打電話就是愛理不理的，變的冷淡，就覺得很奇怪，不問還好，問了心更慌。後來終於撐到放假那天，那時候電話裡跟她說我快到，態度不是很好，後來去找她的時候，她整個眼睛都腫了。後來我跟她賠罪也沒有用，她就說要分開。」

(B1-021)。筑回想兩人間的相處，是否有蛛絲馬跡可循。「許多問號在我心裡很

大很大，我無法問他，只能自己找尋答案，從過去自己和他相處之間發生的事情找答案。」（C1-170）。

研究參與者也回到自己身上找答案，試圖理解分手和對方行為改變的原因。婷回想剛交往時，自己比較任性。「一直想說，可能是我自己做不好，才導致他……。因為一開始我們在一起時，是他在忍受我。因為那時候老實說，我沒跟另一個人相處過，是我比較會耍小脾氣，是他在忍受我。」（A1-038）。小毛回想可能是自己在電話中態度不好。「那時候電話裡跟她說我快到，態度不是很好，後來去找他的時候，他整個眼睛都腫了。後來我跟她賠罪也沒有用，他就說要分開，怎麼挽留也沒有用」

（B1-021）。」筑不知道為何漢要封鎖自己，不斷回想自己究竟做了什麼。「我就想說，我到底做了什麼，會讓你願意做這種動作阿！？但不知道為什麼阿，我真的什麼事情都沒有做。我一直想，我一直想，我想不到阿。我還回去找網誌，我是不是寫了什麼嗎？」（C1-038）。

除此之外，研究參與者也從對方身上找答案。婷和研究室學長聊過後，對祥的為人更加了解，歸因一個說法來解釋對方為什麼會做出如此傷人的事情。「他高中有交女朋友，然後被拋棄了，所以他之後可能，我也不知道為什麼他會這樣想，他就想著說以後只有我拋棄別人，沒有人拋棄我。」（A1-010）。小毛看到小草身上佩戴的項鍊，覺得分手原因很有可能是小草移情別戀。「然後我就發現她脖子掛一個項鍊，一般項鍊我不會那麼注意，剛好那是一塊拼圖，感覺好像就是有另一條項鍊會跟她合起來。然後就更起疑了。之後去找他最後一次出來，然後問他項鍊的事，他說是同學送給他的。當時也只是聽一聽，也沒再去問他，因為我還是覺得之前那個態度不好，自己也很不對。但是心裡也想，態度不好也不至於嚴重到分手，除非真的有什麼外力影響。」（B1-023）。筑認為漢刪除自己的舉動，是一種暫時的逃避。而漢那麼堅決，是擔心再給自己希望，會讓她傷害更深。「他這個舉動我明白，因為他怕我的暱稱會影響他吧！他就想先逃避，可是他只有刪除我的話，我還是看的見他，我還可以找他阿，他可能是這樣想吧！」（C1-037）。

不論研究參與者從自己、對方，或是兩人的互動中找答案，這些歸因都無

法滿足他們，仍是被無解的感受層層包圍。婷的心中充滿問號。「我真的很想跟他要一個答案。但老實說至少到現在，我還不知道。反正就是..恩..無緣無故就是…這樣子了」(A1-068)。小毛這幾年都糾結在分手困惑和無解當中。「會覺得情緒常常很低落，只要稍為不順，就覺得低落。不開心的事情…無解、覺得那是無解的事情…。」(B1-028)。筑對漢的態度改變，仍然無法理解「我很不喜歡這種事情，我會很希望能夠有個答案，因為我可以接受不好的，但我不喜歡他是個謎，可是又沒辦法可以解開，沒有人可以解開。」(C1-032)。

研究參與者充滿無解的感受，為了合理化其經驗，將問題歸咎於自己。婷在兩段親密關係中，遭受相當多的貶抑，她更加認為問題是出在自己身上。日後生活中，婷常常做出許多連結，將分手歸因於自己外型、能力等。「我每次上台去講都講不好，老師就會念一下，其實自己知道這次自己真的講的不好，回家後就會想說，你看連你擅長的東西都做不好，難怪你兩個人相處你也處的不好，所以你才會被如此的對待。然後我就想說，應該是我長得醜了點，那時候我就會想說，要是我像誰誰一樣，我就不會被這樣對待。如果我跟某某一樣可愛，我就不會被如此對待，我就有更多的選擇，應該就不會選擇到那些人，就不會被這樣對待。」(A1-099)。小毛有時候會想一定是當時跟小草講電話時，口氣不好，所以才會造成兩人走上分手一途。雖然這個歸因似乎不能夠完全說服小毛，但是小毛卻寧願這樣認為。「那時候電話裡跟她說我快到，態度不是很好，後來去找他的時候，他整個眼睛都腫了。後來我跟她賠罪也沒有用，他就說要分開，怎麼挽留也沒有用」(B1-021)。「因為我當時打電話時太兇，然後他就是受不了。這樣的理由算是好的。」(B1-093)。筑找不到原因解釋漢的改變，只好歸因於自己。「當我無法為這個事件的結果找到滿意的理由的時候，我只能從自己身上下手。」(C1-170)。「只有認為自己哪裡錯了，才能讓自己把這件事情合理化。從過去自己和他相處之間發生的事情，可能自己做的不夠好的部分做思考」(C1-170)。

無法從失戀中順利復原者，對失落經驗有很多的問題，從自己、對方和關係互動中去尋找答案。但似乎不論怎麼反芻思考，都無法滿足對於事件的歸因，因此仍是充滿無解的感受。當事人最後將問題回到自己身上，歸咎於自己。他們一

方面責怪自己，但一方面仍是繼續尋找答案，反芻思考關係中的一切。反芻思考的行為和無解的感受，並沒有因為歸咎自己而減少。尋找答案的歷程，是一個動態循環，各種反應交織出現。這個過程就像在繞圈圈，一直走不出去。「我覺得我一直繞圈圈，一直沒有找到出口，所以我不想要再繞了。我想往別的方向走，可是我變成帶著那個圈圈跑。就變的很辛苦，變的很重阿！」(C1-162)。

王慶福(2007)的研究指出，關係結束的失落，會讓當事人在關係和自我中沉思反芻，像是：對自我價值的質疑、想著分手的對方、對關係結束的原因尋求解釋，以及了解失落發生的過程。三位研究參與者為了尋找答案，也經驗同樣的反芻思考。他們認為自己需要的是一個分手理由，想要知道對方離去的原因，但是所有的回想及歸納，仍然是無法消除其心中的疑惑。再多的思考和尋找，對他們而言那些歸因和理由，都是不合理、無法解釋和無法接受的。分手失落事件，讓當事人被迫面對與其既有信念不一致的處境。此種不一致的處境讓他們感到無所適從，對於突然的改變充滿困惑，不斷問「為什麼」，並且開始尋找答案。藉由不斷的反芻思考，試圖在失落事件帶來的失序及混亂狀態下，找出一條不悖離原有信念及價值體系的較合理、可接受的解釋。但他們並未覺察自己尋求分手事件解釋背後更大的重整及找回自我之企圖，停留在事件的思考上原地打轉。

失落事件之當事人往往無法滿足於對事件結果之歸因 (Davis et al., 2001)，若沒有進一步探索靈性、哲學或個人成長上的意義；沒有回歸到自我，產生新的自我覺察，而是去執著於尋求解釋與答案，反而會更加陷入紊亂、無秩序的思緒。就如同三位研究參與者，即使再努力反芻沉思，仍然是陷在無解氛圍當中。

肆、 心理的空虛

當事人失落了情感歸屬，同時也失落了心中的那個依循。自我變得不完整，缺了一角的空洞，即便照常工作，刻意填滿生活，但心中仍是感到有填不滿的缺口。這是一種心靈找不到「思緒」，對現實又感到無奈的感受。即便有外在刺激的接觸，但是卻沒有為「心靈」帶來實在的訊息。茲分成「對生活經驗的不確定感」和「對生命全然的無力和無意義感」。

一、 對生活經驗的不確定感

筑一心一意將目標放在研究所考試，但是心中仍有種不踏實的感覺。分手事件抨擊原有的信念，她擔心就算現在努力準備，會不會最後也是一陣空？「自從這段感情後，我就發現，不是所有事情努力，都會有用。所以也有點影響到我考試，會不會努力後還是一陣空！？」(C1-053)。有時候也會懷疑，究竟自己這麼努力想考這個系所，是因為自己喜歡，還是只是為了轉移分手傷痛，而暫時抓住的浮板？對於所做的一切，將會把她帶到哪裡，感到相當茫然和迷惘。生活看似有目標的筑，心裡對生活仍是有種不可言喻的空虛感。「覺得自己好像漂浮，就是沒有定位，還蠻空虛的，而且連…可能心..都沒有什麼支持系統」。(C1-091)。

二、 對生命全然的無力和無意義感

小毛這幾年的生活，處在一片低氣壓籠罩。對生活沒有期盼，整個人無精打采，充斥無力的語言，和對生活的無意義感。工作和感情都陷入無可選擇的無力處境。「找不到生活的意義和重心。做什麼事情都覺得沒有意義，對我來說生活沒有什麼意義。覺得過一天算一天，不用再去計畫什麼，反正就一個人阿，有工作，吃飽睡飽就好，也不必為誰擔心。」(B1-125)。這樣的心態，也讓小毛沒有心在工作上，工作一換再換。「隨便找個工作，就做一做阿，然後就覺得沒信心阿，就不想做了。就隨便亂做阿，工作本來就不是很喜歡阿，沒信心能做好。」(B1-035)。想要用工作來填補空缺也填不滿，感情也跨不出去，越是想填補，越是感到空

虛。「覺得始終少一點東西。越是想要填補那部分，越覺得很空。」(B1-035)。

過去研究中談到，失落帶來的反應包括感到空洞 (emptiness)、對生活喪失興趣、缺乏精力、抑制個人的愉悅感、失魂落魄的行為等。(LaGrande, 1989; Toth, 1997; Worden, 1991)。本研究看到，研究參與者中，小毛在生活、工作和感情都展現了無力感。雖然生活依然忙碌，但卻有不知為何而忙、不知何去何從的空虛感。

伍、 持續與對方保持連結感

「持續與對方保持連結感」也是失落造成的悲傷狀態。研究參與者在理智上都表示知道對方已經離去，似乎是處在現實中，表現的完全接受；但情感上並未接受這個事實，依然用不同的方式，在無形中建立與分手伴侶的連結。茲分成「保存和對方相關的東西」、「搜尋對方的線索」和「心理位置的保留」來做討論。

一、 保存和對方相關的東西

小毛保留著當兵時，小草寫給他的信，這些信件代表著和小草共度的每個曾經，丟掉照片就像丟掉過去，小毛捨不得丟掉，但也不敢再開啟，靜靜的將它們擺放在角落。就像這幾年來，小毛雖然幾乎絕口不提對小草的感情，但一直都把小草擺在心上最重要的位置。「留著她寫給我的每一封信，當時我在當兵，當然，每每收到信的那種心情是高興的，無法形容那有多高興，累積起來厚厚一疊好多好多..，後來我不敢再看任何一次，那是我不能承受的重，有時會想要將這些信消滅，但只是消極的把信收在最角落裡！她應該也收到同樣一封又一封的信吧，只是不知道還留著嗎...她還會再某些時候想起這個曾經嗎？」(B1-169)。

筑至今還留著漢的東西，好幾次下定決心要把那些東西丟掉，但在準備丟掉之前，席捲而來的巨大悲傷和不捨，讓她遲遲無法下手。經歷幾次的反反覆覆，都沒有成功。筑有時候會想，或許這些東西留著，將來可以當作見他的理由。這

樣的想法也讓筑更加無法丟掉那些對她來說，甚有意義的物品。「因為我覺得我在捨不得什麼，人家都這樣做了，可是我就是很下不了手！但有一天我就突然覺得我應該這樣做，然後那一天我就很難過，我就把他東西拿出來，正準備要丟掉他了，後來又沒丟成功。」(C1-071)。

二、 搜尋對方的線索

筑一開電腦就會去查漢的網路動態，或是去看他的部落格，這已經成為一個戒不了的習慣。即使只是一個沒回音、沒有生命的網路帳號，但是那個帳號就像漢的化身，就算只是這樣默默看著他的帳號，也能讓筑感到安心，至少漢沒有消失。「我又覺得他不見了，我現在會去查，可是我沒有讓他知道，然後可是他又不在這個地方，然後會想他去哪裡了！？」(C1-122)。

三、 心理位置的保留

雖然小草離開五年了，小毛在理智上認為小草不會再回來，但是心裡似乎有條無形的線，另一端牽引在早已離去的小草身上。小毛不想鬆開手中的線，還在等待另一端的小草，會忽然出現。就算遇到心儀的對象，小毛也遲遲無法跨出去，小毛似乎還沒準備好將感情上的空缺交給另一個女生來填補。「他們是利用多采多姿的生活，爲了是想忘掉吧！然後…恩，他們那樣應該比較容易找到其他的戀情…可是我想說，會不會在突然某個場景，他又會出現。」(B1-083)。

祥對婷種種惡劣的行為，讓婷度過好久的煎熬歲月，但心中仍然幻想，祥有一天會回來找自己，直到婷知道祥結婚，才完全死心。「我一直就覺得說，因為學長已經結婚了，他當完兵回來馬上就結婚。老實說在他結婚以前，我都想說他會回來找我，他會覺得他做錯了，來挽回我。他要結婚了，我才知道這是不可能的事情了。」(A1-094)。

分手一年多來，筑也有遇到新的對象，但筑都是以漢的形象做標準，來看待認識的人。對她來說，心裡那個位置仍然是留給漢。不管再多像漢的人出現，那

些人永遠不是漢，不能夠替代他。「他們覺得我一直在找他的影子。其實我後來又再遇到別的男生，也有曾經想過，可是我就..突然就發現，那不是他，然後我沒辦法接受，然後我那當下是...就是我至少知道我還是沒有放下，然後我也不能去傷害別人。」(C1-110)。

Lindemann(1944)的研究中有提到，悲傷反應包括無意識的認同模仿逝者的姿勢或走路的樣子，並無意識想與逝者有情感上的連結(引自 Volkan & Zintl, 1993)。不斷搜尋離去者也是遭遇失落事件後常見的行為反應之一(Stroebe & Stroebe, 1987)。接受失落事實，不僅是一種理性的接受，也是一種情感的接受(李開敏譯, 1995)。三位研究參與者中，特別是小毛和筑，對這段關係的眷戀，那種心中的情感連結，更是特別深刻而強烈。

陸、 試圖掙脫困境的生存姿態

人們應付各項內在、外在環境要求及壓力的心理過程，以期與環境達成平衡，這個歷程稱為適應(吳明純, 2005)。適應包括主動和被動的因應行為，是個體對自己、對他人、對環境事物的反應(張春興、林青山, 1989)。因應行為是面臨壓力情境，為避免焦慮或受傷而表現出的某些反應，多半循著自己認知上的一套原則，所以也可稱因應策略(洪冬桂, 1986)。人生是一種適應的歷程(楊國樞, 1986)，當個體遭遇環境壓力與困境時，會尋求一些可行的途徑來因應，即其所呈現出的生存姿態。

三位研究參與者，都歷經一年以上的分手困頓歷程，為了能夠應付關係失落帶來的悲傷處境，讓自己能夠在困境中存活下來，小毛、婷和筑，都發展出一套生存法則，展現其生存姿態。茲分成「嘗試作為」、「逃避行為」、「武裝行為」來做討論。

一、 嘗試作為

研究參與者主動採取某些行動，希望能夠讓自己好過一點，進而能夠掙脫困境。茲分成「寄託未來」、「尋求人際支持資源」、「接觸讓自己開心的事」、「認知上的調整」、「鼓勵自己」。

(一) 寄託未來

婷認為只要離開這裡的人事物，回到自己的故鄉，有家人陪伴，或許就可以重新開始，也不會再觸景傷情，新的人生就可以展開。「老實說我想快點畢業，離開這個環境，我想或許離開這個環境，回到南部我會好一點。至少看到我爸媽、我家人，會好一點。」(A1-133)。

筑為了不讓自己再掉入回憶的糾纏，試圖向前看，抱著離開原有環境，一切就可以重新開始的心態，將心思放在考研究所上。「有時候就會覺得說，我到了一個新環境、新的開始，所有的人都知道我曾經...，我可以講我可能有一段感情，可是就不用去訴苦，他們也不知道那個過程，我也是到一個新環境重新開始，我覺得會改變。」(C1-133)。

(二) 尋求人際支持資源

研究參與者尋求人際支持資源，像是從「專業助人者」和「家人及朋友」。

1. 專業助人者

小毛這幾年，心情都很低落，曾經去看過心理醫生。「我真的有去看過醫生，他就是開藥。就是客套阿，看了之後那個感覺很不好。然後會笑阿，他就說：你還會笑阿，那沒問題阿！那只是表面的假象，並不是真的快樂。然後開個藥，吃完就很無力。本來是心理上的無力，吃了後是四肢上的無力。」(B1-147)。

筑在朋友面前強顏歡笑，不再提自己的處境，壓抑許多心情，於是筑主動前去尋求諮商中心的協助。「後來我也很害怕再聽到那些話，所以我就也不講了。就自己承受。所以也是因為這樣，後來我才會去諮商中心吧。」(C1-075)。

2. 家人及朋友

婷為了避免家人擔心，不會主動跟他們說自己的事情，但此次分手的打擊，影響婷很深。婷主動向家人傾訴，也獲得家人的關心與支持。「我從以前到現在，不管發生什麼事情，我也都不會回去講給家人擔心，只有學長這件事情我有打電話跟他們說，還跟我爸媽說，要不要休學。」(A1-134)。「這件事之後，他們變得更關心我。可能之前我有沒有打電話回去都沒有關係，可是後來要是我一兩星期沒打電話回去，他就會打電話來。」(A1-137)。婷也主動找朋友哭訴，宣洩情緒。「我找兩個同學，那兩個同學剛好也失戀，就三個人抱在一起哭。」(A1-050)。

(三) 接觸讓自己開心的事情

無法從失戀中順利復原者，在悲傷的困頓中，嘗試去做讓自己開心的事情。即使開心的情緒不一定能持續很久，但做這些事情的過程中，悲傷情緒獲得短暫釋放。婷跟朋友在一起時比較開心，所以有空會跟朋友吃飯逛街。「有空的時候就會跟以前的同學吃吃飯，下山逛街。跟朋友在一起時會比較開心。」(A1-144)。小毛和朋友在一起，心情會變得比較好。「朋友出去那一段時間有較多的開心」(B1-071)。筑會去購物「有時候就買東西就會開心阿，就買阿。」(C1-078)。

(四) 認知上的調整

為了掙脫困境，讓自己好過一點，研究參與者調整其認知，試圖用不同的角度來詮釋分手失落經驗，以獲得心裡上的安慰。努力讓自己產生替代性觀點，以幫助自己盡快走過悲傷失落經驗。茲分成「轉換愛情觀點」、「轉換看待困頓經驗的角度」、「轉換對失落關係的看法」。

1. 轉換愛情觀點

筑過去認為努力就有收獲，對愛情的看法也是。對愛情有自己一套的想法，但這次分手經驗似乎打破她過去對愛情的想像。筑試圖重新為愛情定義，以解釋她經驗到的不一致。「感情好像沒有辦法照著計畫走，一定是一定是在變化」

(C1-154)。「我覺得我們對感情都會有個憧憬，應該要怎樣怎樣，自己設了限，才會它變得有點不如意，你就會受傷，有時候是自己給自己寫了很多劇本，就希望照著劇本走，你希望人家來演，那是你自己導的阿，但別人的劇本不是這樣。」(C1-159)。

2. 轉換看待受困經驗的角度

茲分成「從分手帶來的正向意義來看待」和「從相對於其他人的處境來看待」。

(1) 從分手後帶來的正向意義來看待

分手後，婷感受到朋友和家人的關心，尤其是家人雖然口頭上沒有說太多，但透過打電話等方式，默默的關心婷的狀況，這讓她很感動。「說真的以前跟家裡也沒那麼親，不太會跟家人說自己的事情。但經過這次分手…他們雖然有時候講話比較直，但我知道他們都是為我好。就像人家常說的，家人永遠都是在背後默默支持我們的。分手後我更了解家人的好。」(A1-160)。漢帶給筑許多傷痛，讓她都記不起這段感情美好的部分，常有不真實如夢一場的感覺。筑嘗試從發現益處的角度出發，讓自己能夠看到負面影響外的其他收穫。像是自己變得會認真規劃、努力該做的事情、珍惜身邊的人等等。「我覺得至少我有成長，我以前還蠻任性，做一些事情還蠻直覺的，不會去想那麼多，不會想說要怎麼規劃，就想說順其自然，都很隨便。也是因為真的現在會去認真想自己的事情，也是認識他之後才學會的」(C1-152)。「會讓我去譬如說以前比較不珍惜的東西，譬如說身邊的人，跟家人，會慢慢想去珍惜本來我有的東西。」(C1-086)。

(2) 從相對於其他人的處境來看待

研究參與者用他人的經驗跟自己做比較，以安慰自己，希望讓自己情緒上能夠舒服一點。婷從學長那裡聽到關於祥的事情，覺得比起祥之前的女朋友，自己算是幸運了，沒有在一起太久，處境比那些前女友們算起來是好多了。「我覺得我是最慶幸的，他的前女友們我是最慶幸的，就覺得跟他的前女友們比起來，我算是最

不糟糕的。所以那時候可能就覺得幸好，那時候知道他的真面目，趕緊拔出來，沒有再繼續投入。」(A1-090)。

筑想像其他人談感情也會有相同辛苦的處境，甚至比自己還要糟糕。「很多人都在承受，應該還有人比我還辛苦。然後，我都會把他想成，自己沒有那麼糟，就是遭遇沒那麼糟，就是跟別人比較。會比較舒坦一點」(C1-078)。

3. 轉換對失落關係的看法

筑用不同角度去看待對方和檢視關係，透過思考關係現實面，試圖讓自己接受分手是有益或遲早的事情。「爲什麼我自己會那麼放不下？他是怎樣的人？繼續跟他在一起我會開心嗎？就是我會去把事情想通，讓自己能夠慢慢的一點一滴好起來。」(C1-149)。

(五) 鼓勵自己

筑用書中的正向思考觀點，勉勵自己。「後來念焦點，我還蠻喜歡的是他的正向，我覺得正向是有幫助的，我真的相信自己是自己的專家，就是你真的是可以去做到一些事的，你要相信自己，盡量不要去看不好的地方。」(C1-151)。也不斷跟自己加油打氣，「一直跟自己講說，事情都過去了，不管是什麼，要好好過日子比較重要。」(C1-034)。在這樣的困頓中，又面臨到研究所考試，心情更加忐忑不安，筑也會一直鼓勵自己。「不管結果怎麼樣，都不要這樣子，因爲還是要好好自己過，因爲知道我有實力的。」(C1-094)。

二、 逃避行為

有意識或無意識之中，逃避那些令人傷痛的情緒與思想，讓自己不去回想分手情境，避免引發後續不可抵抗的龐大情緒。這是種抽離威脅情境，避免經驗當下的方式。茲分成「迴避心中的經驗記憶」和「避免真實的人際接觸」。

(一) 迴避心中的經驗記憶

包括「發呆和放空」、「填滿時間」、「避免翻閱過去信物」。

1. 發呆和放空

為了不掉入像黑洞般有強大吸引力的痛苦回憶，小毛常常陷入發呆和放空狀態，不回到過去，也不經驗當下，就像遊魂般抽離這些時空，對周圍和自己都無感。「我常會這樣子，然後想不起來任何事情。如果沒有拔一下，可能就這樣持續發呆了。」(B1-142)。

2. 填滿時間

婷不想讓自己有空閒時間想到過去的事情，因此特別去找事情來讓自己轉移注意力。「像看電視阿，睡覺阿，看韓劇阿。要不就逛b b s，讓自己轉移注意力。或讓自己很累！原本在想這些事情，可能去做一些很累的事情，像運動阿，或是做實驗阿，或是幹嘛之類的，讓自己回家根本沒時間去想這些事情就睡著了。」(A1-127)。

3. 避免翻閱過去的信物

分手五年多了，小毛仍是小心翼翼的收藏過去小草寫給他的信，但再也不敢去翻閱。是甜蜜的回憶，但也是沉重的包袱，只是讓它靜靜的躺在角落裡。「留著她寫給我的每一封信，當時我在當兵，當然，每每收到信的那種心情是高興的，無法形容那有多高興，累積起來厚厚一疊好多好多..，後來我不敢再看任何一次，那是我不能承受的重。」(B1-180)。

(二) 避免真實的人際接觸

包括「人前刻意表現快樂」、「退出人際」。

1. 人前刻意表現快樂

筑在人前有時會表現的異常快樂，跟人家開玩笑。「我異常快樂，然後他們就覺得我現在很好，就是好了。」(C1-119)。多數人都不知道她尚未走出情傷，因而

也不會去探問她關於感情的事情。這樣筑可以避免因為別人的好奇或關心，而去聊這段感情，又再度掉入過往回憶，引起不舒服的情緒。「你心情不好人家會問你怎麼了，我也不想去講。可是你要是好好的，人家就不會去覺得你怎麼了」(C1-120)。

2. 退出人際

和朋友聚在一起，不免會談到感情話題，這都會讓筑連想到自己的遭遇，而不禁悲從中來。若要繼續強顏歡笑也很辛苦，為了尋求一個寧靜，逃開任何可能的觸動，筑漸漸獨來獨往。「因為我會害怕跟他們有所接觸，然後聽到…。我常常想要一個人，就是至少我一個人可以逃開這邊，我也不想要接觸可能讓我不舒服的事。」(C1-084)。

三、 武裝行為

研究參與者為了保護自己，避免日後再度受到類似的傷害而採取的武裝方式。茲分成「在感情上小心翼翼」和「對生活全然的不抱期待」。

(一) 在感情上小心翼翼

害怕再度受感情的傷害，因此格外保護自己，避免受傷。包括「人際中的武裝」和「面對新感情裹足不前」。

1. 人際中的武裝

為了保護自己避免受傷，婷很小心翼翼的與別人互動。擔心展露真實的心情與樣子，會讓人看穿，覺得自己好欺負「因為我也不知道為什麼會這樣子，所以與其會去招惹一些人，那我不如把自己封閉起來。」(A1-113)。婷過去是搞笑、活潑的，但現在變得很不一樣「跟我不熟的人會覺得你這個人怎麼那麼沉默、安靜、不好動，那麼死板。」(A1-110)。

2. 面對新感情的裹足不前

研究參與者害怕未來再受到感情傷害，因此變得小心翼翼，進入感情前會考

慮很多，因而顯得裹足不前。茲分成「選擇對象的設限」和「容易放棄」做討論。

(1) 選擇對象的設限

筑一向很謹慎、小心翼翼，不輕易委身於一段感情中，但沒想到第一次就傷那麼重。她不想再經歷這樣的事情，因此決定以後要防的更緊，也不再百分百投入感情。「我這次會防得更緊，這是一定會的」(C1-101)。「很難進入感情，像我同學就說你的 range 真的很窄耶，怎麼會這麼窄啊！」(C1-109)。

(2) 容易放棄

小草的離開，帶給小毛相當多問號，是個無解的習題。小毛對親密關係，顯得沒有信心。擔心就算交往，有一天也會無預警的結束，爾後又要經歷同樣的痛苦。因此遇到不錯的對象，小毛也很難跨出去，很容易就因為對方的某些反應而打退堂鼓。「工作期間有遇到好像還不錯感覺的，但始終在不錯感覺上，後面都沒有行動。因為只要打電話給對方的話，只要第一通電話說，他最近沒時間，我就……就放棄。」(B1-038)。

(二) 對生活全然的不抱期待

研究參與者中，小毛抱持著無欲無求的心態，幾乎不再進行任何嘗試，即使曾經試著在感情或工作上跨出去，但很快又會退縮、輕易放棄。他的改變是對於生活全然的不抱期待和希望，不花心思追求。「無趣、單調。無欲無求是盡量保持這種心態，然後就過那樣子的生活，然後自己看那樣的生活就是無趣、乏味、單調。」(B1-079)。如果能抱持著這樣的態度過生活，沒有期待就不會有期待落空的失望，沒有獲得就不必承受失去帶來的失落。「很想要東西時，就會很想要去得到他阿，後來就逼不得以阿，你越在乎一件事情的時候，如果他沒讓你如所願的話，就會覺得…就會覺得..，哀..」(B1-068)。「到不如乾脆沒有抱什麼期望，那是不是自己就不會失望。」(B1-069)。

柒、 心裡上的孤單

研究參與者的分手失落困頓經驗超過一年以上，因為外界眼光的壓力、不想讓身邊的人擔心、害怕受到觸動，覺得沒有人能夠理解等，因而隱藏其真實情緒，不談自己的處境。婷覺得事情過去很久，現在說感覺很奇怪。「然後因為又沒跟我同學講，因為怎麼講，因為這個事情已經很久了，是大三的時候，現在碩二了，講也很奇怪，也不想讓他們擔心，所以說我沒跟他們講。」(A1-002)。小毛跟朋友提到這段經驗，都是打鬧、互虧和開玩笑的輕鬆帶過，從未在朋友面前表達其真實情緒，談論其受傷的心情。「也不太會跟家人講，跟朋友只會講好笑的片段」(B1-117)。筑害怕從朋友那裡聽到尖銳又直接的評語，也不想一直因為談論這個話題受到影響，因此決定不再跟朋友說自己的處境。「就有一天我就想說，好，我都不要講了。」(C1-073)。雖然周圍有朋友或家人環繞，但卻是很少人真的了解他們的處境，內心深處是相當孤單的。

為了想要得到別人認同、保護自己免於受傷而採取的行為上或認知上的逃避，在孤立的感覺中不自覺的走向「扮演痊癒」，悲傷者會讓自己和別人一樣相信自己已經沒事了(聶慧文，2005)。但這樣的隱藏和壓抑，反而會讓他們更加孤單，無助與無效能感不斷累積。如同無法從失戀中順利復原者的孤單心境，當事人有意無意的隱藏其處境，朋友無法覺察其需要幫助，又加上時間過了那麼久，因此很少主動去過問；或是知道他們仍困頓其中，急著要開導他們，說出來的話，讓當事人覺得不被了解又深感壓力，因此更加封閉自己的情緒。

捌、 認為只有自己才能幫助自己

研究參與者分手後，有朋友和家人的支持，自己也嘗試很多方法，想要掙脫困境，發展出自己一套的生存模式。但可見的是，幾年下來他們仍然困頓其中，復原受到阻礙。研究參與者對於未來的處境，認為除了靠自己想通，沒有人能夠

幫助自己。

婷對於向專業人員求助，並沒有太多的期待，認為即使有人想幫助自己，如果自己沒有想通，也是沒有用。「這種事真的只能靠自己吧！我不會期待有誰來幫我，感情這種事情，還是得靠自己想通…，或許時間吧，讓時間去沖淡。」(A1-150)。筑認為在這個分手經驗中的疑惑，只有漢才能解開，但是漢不可能再回來，因此剩下的就是靠自己才能走出來。「我覺得世界上有兩個人可以幫助，一個就是他，一個是我自己。我後來變成學著去聽別人說，我會想，可是要不要改還是我自己決定，因為我這樣的個性，我才會覺得只有我可以幫我自己。」(C1-147)。「但我也怕，如果永遠好不了怎麼辦？」(C1-170)。

無法從失戀中順利復原者之所以有這樣的心情，跟他們在復原歷程中，嘗試許多方法卻碰壁有關。也許那些因應行為是無效的，或是要再調整的；但他們認為那是唯一或最好的選擇，既然那麼多管道都幫不了自己，證實了只能靠自己哪天想通，才可以走出來。至於對他們而言的「想通」是什麼，也說不上來，因此又會回歸到或許時間可以給自己答案。因此這些人現階段求助意願更少，多是獨自承受，這讓他們更加感覺到無助與孤單。即使是認為或許時間可以帶走一切，但同時仍害怕，自己會長久處在這種困頓當中，心情相當矛盾。

無法從失戀中順利復原者，他們的悲傷工作(grief work)尚未完成，以悲傷任務來看，其多是停留前兩階段，對於分手事實，尚在理智上接受，未跨到情感上的接受。婷和筑有較多經驗悲傷的時刻，但小毛缺乏悲傷經驗的表達。其它像是經驗到孤獨、失去控制感、覺得空虛、生活沒有目的和意義、心理上的孤立、想要尋找和對方的連結、和失落經驗有關的思緒和畫面侵入、失落部份自我等，都和Neimeyer整理出的「複雜性悲傷」反應相似。複雜性悲傷者對失落事件比起正常性悲傷，會有較危險性的解讀，導致他們的悲傷復原困難重重。複雜性悲傷

者傾向表現的特點，像是會有與失落對象有關的入侵性思緒；殷切的思念、尋找失落對象；有強烈的孤獨感；感覺對未來無望並失去目的；與世隔絕或缺乏情感上的反應；無法相信失落事實；覺得生活空虛、沒有意義；覺得自己的某部分也跟著消失了；失去安全感、與控制感等等（Neimeyer, R. A., Prigerson, H., & Davies, B, 2002）。無法從失戀中順利復原者的困頓經驗，和複雜性悲傷反應相似，並且從復原時間來看，他們都經歷比一般失戀復原期還要長的困頓。從以上困頓經驗的分析與整理，可見無法從失戀中順利復原者具有複雜性悲傷的傾向。

小結

無法從失戀中順利復原者，在某些情境的催化下，容易受到勾動，再度引發不舒服的情緒。像是重遊故地、聽到情歌、看到某些電視劇情，或是和前情人共度過的特別節日等等。過去兩人的甜蜜相處，對無法從失戀中順利復原者而言，是相當不真實的，很難想起回憶中美好的部分，取而代之的多是揮之不去的痛苦畫面。他們對失落經驗有很多的問號，但不論怎麼反芻思考，都無法滿足對事件的歸因，即使歸咎自己，但反芻思考的行為和無解的感受，並沒有因此減少。這幾年來，他們陷入一個尋找答案的循環。生活依然忙碌，但卻有不知為何而忙、不知何去何從的空虛感。對於前段感情，特別是小毛和筑，理智上接受感情結束，但是心裡仍然抱著期待，用不同的方式，像是保存對方的東西、搜尋對方線索、尋找對方的影子，建立與前情人的連結。為了能夠應付關係失落帶來的悲傷處境，無法從失戀中順利復原者發展出一套生存模式，以應付關係失落帶來的悲傷處境，嘗試做些努力，獲得較多力量；當中也包括一些防衛行為，保護自己免於傷害。而其心裡是相當孤單的，身邊雖然有朋友或家人，但幾乎沒有人知道他們走不出來的處境，情緒相當壓抑及內隱。現階段的他們，對於求助的意願甚低，認為只有靠自己才能走出困境，認為或許隨著

時間過去，終有一天能夠撫平傷口；但同時也會擔心，如果永遠走不出來該怎麼辦。心情相當複雜矛盾。

第二節 困頓經驗中的自我特徵

三位研究參與者，在這幾年困頓失落經驗中，展現的自我特徵，包括「搖擺的自我」、「負向發展的自我」、「虛無的自我」、「防衛的自我」和「孤立的自我」。

壹、 搖擺的自我

分手失落經驗，影響個體自我概念，在與他人、環境的關係，及對處理事物的經驗上，展現出不一致和衝突，因此常有不同的聲音和想法出現。研究參與者經驗到內在的矛盾，呈現擺盪狀態，這是重新找到安定位置的過渡表現。研究參與者至今還未從失戀中順利復原，他們的搖晃就像鐘擺，時而左時而右，為了在晃動中站穩腳步，不難想像，這是多耗能量的事情。茲分成「自我形象的擺盪」和「理智和情感的擺盪」。

一、 自我形象的擺盪

從前的婷認為自己是天真、單純、好相處的人，沒想到在兩段感情中，竟然受到相同的嚴厲批判，婷穩定一致的自我概念，受到衝擊。婷對此感到困惑，常有不同的聲音會冒出來，但卻不知道要遵從哪一個自己，婷擺盪在兩極想法中。「就一個人在那邊一直想一直想。然後就只能，變成兩個聲音出現，一個天使，一個惡魔。有時候說想說，你沒那麼糟的，只是遇到不好的人；但有時候就會想說，對，你就是那麼糟，才遇到那麼糟的人。好的人怎麼會遇到糟的人呢？一定是糟的人才會看到糟的人。就常這樣反反覆覆的想，一下子會覺得一定他們的問題，一下子又覺得是自己的問題。」(A1-101)。

分手後，漢的態度讓筑感到困惑，因而懷疑自己「他那樣子真的讓我很自卑，

會覺得我真的是很不好嗎？不然你怎麼會這麼狠，這麼堅決」(C1-106)。筑仍是無法完全接受”自己是不好”這樣的想法，一直以來她不是沒自信的人，對自己的評價也不低「不會覺得自己不好阿，我其實…基本上不太會覺得自卑」(C1-106)，自己是不是很不好，還是並非如此，筑的自我形象在擺盪。

二、 理智和情感的擺盪

筑擺盪於依循情感、忠於感覺的自我，及害怕傷害、理性分析現況的自我。「就很想再見見他吧！可是就覺得我沒有那種勇氣。」(C1-026)。筑理智上知道感情早已結束，但情感上仍是無法接受，兩個聲音不斷出現。「又覺得沒有結束，但現實是已經結束了，所以又會有另外一個聲音跟自己講說，早就結束了。」(C1-116)。

親密關係的結束是很重要的失落經驗，研究參與者在哀傷歷程中，經歷自我的翻盤到統合。這是一個需要轉換的過程，也是一種改變個人內在世界觀的歷程（引自王慶福，2007）。這樣的改變，並不像由東到西的彼岸跳躍，而是一個起伏伏、前進後退的歷程，因此自我此時呈現出搖擺不定的狀態。

貳、 負向發展的自我

經歷親密關係的失落，研究參與者自我呈現較負向的發展，覺得自己很差，沒有價值，甚至是過分的否定自己。其自我負向發展的原因，因個人進入關係前的自我、關係中的自我，及關係過程和結束後所遭遇的對待，而有所不同。負向發展的自我，影響其對自己、對他人行為，和各種生活經驗的詮釋，形塑他們現在的生活樣貌。以下就三位研究參與者的負向發展自我做討論，茲分成「失落理想自我後的低自我價值」、「內化關係貶抑後的負面自我」和「合理化及價值崩解後的低落自我」。

一、 失落自我後的低自我價值

過去從未有像小草對自己那麼好的女生，這個獨一無二的對待，就像自己是一個有價值的人，值得被如此的愛著和重視著。小草給予的感情，證明小毛的價值。隨著小草離開，小毛自我的一部分也跟著失去。日後小毛對工作沒有信心「就隨便找個工作，就做一做阿，然後就覺得沒信心阿，就不想做了，沒信心能做好。」

(B1-035)。認為差勁的自己也不能夠帶給別人幸福「自己沒那麼好，不要害人阿！」

(B1-052)。小毛的低自我價值，困頓的幾年中，展現無遺。

美國心理學家瑞克曾說：「愛源自於自我的驅策 (ego-drives)，也就是說愛情源自於對自我的不滿足，且是達到一個人理想自我的突然行動。」這也就是說他相信愛是一個人理想的影像，在他人身上的投射(彭懷真編, 1989)。Lofland (1982) 指出失落是失去自我的一部份，自我是由與他人互動的過程中形成，與某人互動所形成的自我面向會隨某人的失去而失去(引自黃君瑜, 2003)。小毛在小草離去後，失落了倚靠小草建立的理想自我，而造成自我價值低落。

二、 內化關係貶抑後的負面自我

婷在與祥的親密關係裡，自我備受到貶抑，而她的態度都是忍讓與委屈求全，將問題都歸因於自己不好「可能是我不好，我太糟糕了，他才會這樣對我。」

(A1-067)。之後交往的一個對象，對婷也是相當多的指責和批判。雖然離開這兩段關係，但接二連三的貶抑，已經影響到婷的自我概念，自我相當低落「我就是那麼差，我就是那麼不好。」(A1-106)。低自我價值的婷，日後遇到挫折，都會過度的負面詮釋「回家後就會想說，你看連你擅長的東西都做不好，難怪你兩個人相處你也處的不好，所以你才會被如此的對待。」(A1-099)。很多方面都會連結到分手經驗，進而不斷歸咎自己「應該是我長得醜了點，那時候我就會想說，要是我像誰誰一樣，我就不會被這樣對待」(A1-099)。

三、 合理化及價值崩解後的低落自我

這段感情筑投入相當多，交往時儘管漢反反覆覆，但她仍在身邊等待和陪伴。分手後漢的態度堅決又冷淡，說很多傷人的話。發生的一切打擊筑原有的認知，心中的疑惑，只能自己找答案「許多問號在我心裡很大很大，我無法問他，只能自己找尋答案，」(C1-170)。回想交往期間沒有做過對不起漢的事，分手後也非難纏之人，筑找不到理由，只好回到自己身上「當我無法為這個事件的結果找到滿意的理由的時候，我只能從自己身上下手。」(C1-170)。此事件超出婷的理解範圍，只能用原有的認知來詮釋「我從來沒有覺得感情需要勉強，只是我從來不覺得感情…就是不要去傷害一個…他們怎麼會想去傷害這樣…後來就覺得他們根本就是不在乎吧…」(C1-107)，並且嘗試去合理化事情「只有認為自己哪裡錯了，才能讓自己把這件事情合理化。從過去自己和他相處之間發生的事情，可能自己做的不夠好的部分做思考」(C1-170)。除非是自己哪裡不好，否則怎麼會被漢這樣對待？將自己定義成不好的，幫助筑理解這件事情；筑面對價值觀崩解，對過去持有的認知變的沒有自信「不管是外在的外型或是內在的認知都有，以往很有自信的方面也都變的很沒自信。」(C1-168)。

由以上可看出，小毛、婷和筑負向的自我，有其發展歷程，因此負向自我特徵的內涵也不盡相同，而他們的困頓經驗中也隨之有相同或相異的展現。過去研究整理出的分手後自我認知，包括失去自我價值、覺得自己很失敗、自我否定和懷疑自己等。無法從失戀中順利復原者展現如同過去研究整理出的負向自我特徵，但是研究者也發現其負向自我內涵不盡相同，這有助於對於他們的困頓經驗和困頓特徵的探索與了解。

值得一提的是，研究者發現，無法從失戀中順利復原者，除了分手的失落悲傷困頓經驗裡的自我，呈現負向的發展外，在其親密關係出現問題和面臨結束時，其自我即呈現負向特徵。所以從分手前的關係經驗和分手後的失落經驗這兩階段來看，無法從失戀中順利復原者，其自我的負向發展有階段性。小毛當時怎

麼道歉也無法挽回分手事實。婷在關係中忍氣吞聲，委屈求全，最後還是被拋棄。筑在關係中很努力扮演女朋友的角色，全力付出，但最後還是分手，而且被冷漠的對待。研究參與者在親密關係中，經驗到「再怎麼努力也沒有用」，其自我概念和核心價值受到影響。而後進入分手調適歷程，這幾年的困頓生活，他們不斷嘗試為失落經驗帶來的困惑，找到可接受的歸因，但卻怎麼都想不通，陷入反芻思考，落入尋找答案的循環歷程。而研究參與者也發展許多因應行為，克服失落帶來的不舒服感受，努力想讓自己走出來，但進展有限。這些嘗試過後的挫折，形成次級壓力，當事人的歸因方式，會再進一步影響當事人的自我概念和自我效能。Abramson 等人（1978）指出，若是內控、穩定、全面的歸因方式，會形成所謂的習得無助感，造成個人的低自我概念，而失去信心（引自吳美玲，2000），此時又會進一步造成無法從失戀中順利復原者負向發展的自我。

本研究參與者對自我定位、生活選擇的困惑，焦慮、沮喪和抑鬱情緒，對很多事情都感到不可測、失去掌控，不太敢去嘗試，這和習得無助感造成的情緒、認知和行為反應，有許多共同點。吳知賢（1998）認為習得無助感，是指個體面對環境中的挑戰，不論採取何種方法，結果都是失敗與挫折，由於完全無法控制局面，以致心灰意冷，不再進行任何嘗試，此情況長期延續，縱有一線生機，個體也會放棄一切努力，陷入絕望的心理困境。無法從失戀中順利復原者是否在關係結束前和結束後，遭遇習得無助感，而不斷加深其負向自我概念？失戀後的負向自我發展，是否可以從習得無助感觀點來理解，有待進一步了解。

參、 虛無的自我

Lofland（1982）指出「失落」切斷了人與人之間的聯繫：如與某人共享的生活隨之逝去、失去自我的一部份、失去維持現實的訊息、失去未來的某些可能性等（引自黃君瑜，2003）。小毛經驗到部分自我的失去，筑的核心信念受到打擊，在這些落差之間產生虛無感，即「自我的虛無」。以下茲分成「失去掌控感

的空虛自我」和「失落一角的空無自我」來做說明。

一、 失去掌控感的空虛自我

分手事件擊垮筑原有的相信，對原本的認同產生衝擊。「我一直都相信說，事情努力都是可以有好結果的，我都這樣相信。自從這段感情後，我就發現，不是所有事情努力，都會有用。」(C1-053)。同時又要面對未知的將來「又很多事情，譬如說現在要畢業了，要準備研究所，」(C1-091)。這個階段的筑，新的認同尚未成形，沒有依循的標準，失去自己與環境的掌控感。心漂浮在半空中，找不到的定位。「就會覺得自己好像在漂浮，就是沒有定位，還蠻空虛的。」(C1-091)。

二、 失落一角的空無自我

小草過去是小毛的生活重心，兩個人常一起規劃未來。對小毛來說，現在和未來，有個人跟自己的生命是持續的交會與共構，讓他生命變的完整而有意義。小毛的現在因為小草而存在，他的未來因為小草的承諾加入而有意義。而這些與小草共構的現在與未來，小草離開後忽然空掉「找不到生活的意義和重心。做什麼事情都覺得沒有意義，對我來說生活沒有什麼意義。」失落一部分的自我，怎麼做都覺得不夠「始終少一點東西，」(B1-035)，想要抓住些什麼填滿這個缺口，但這無頭緒的拼命抓取，反而更加空虛「越是想要填補那部分，越覺得很空。」(B1-035)。

無法從失戀中順利復原者，困頓中展現了「虛無的自我」，而其虛無自我內涵有所差異。小毛的部分自我隨著親密關係的結束而失落，發現自己的存在沒有核心，沒有自我，沒有內容，是一種對自我的無認識、無目標和無意義感。分手帶來的信念崩解，讓筑在落差之間經驗失控感，處於空虛自我的狀態，是一種對現在和將來的無法掌握而形成未知焦慮。

肆、 防衛的自我

研究參與者為了逃避令人傷痛的情緒與思想，不去回想分手情境，避免引發後續不可抵抗的龐大情緒，因此選擇抽離會觸發其不舒服感受的危險情境。小毛為了不掉入像黑洞般有強大吸引力的痛苦回憶，常常陷入發呆和放空狀態，不回到過去，也不經驗當下，就像遊魂般抽離這些時空，對周圍和自己都無感。「我常會這樣子，然後想不起來任何事情。如果沒有拔一下，可能就這樣持續發呆了。」

(B1-142)。除此之外，小毛雖然保留過去小草的信件，但也避免去翻閱。「留著她寫給我的每一封信，當時我在當兵，當然，每每收到信的那種心情是高興的，無法形容那有多高興，累積起來厚厚一疊好多好多..，後來我不敢再看任何一次，那是我不能承受的重。」(B1-169)。

婷不讓自己有空閒時間想到過去的事情，因此特別去找事情來讓自己轉移注意力。「像看電視阿，睡覺阿，看韓劇阿。要不就逛 b b s，讓自己轉移注意力。或讓自己很累！原本在想這些事情，可能去做一些很累的事情，像運動阿，或是做實驗阿，或是幹嘛之類的，讓自己回家根本沒時間去想這些事情就睡著了。」(A1-127)。筑害怕和朋友在一起時，聊到感情話題時，會連想到自己的遭遇而悲從中來。因此選擇獨來獨往，逃開任何可能的觸動。「我會害怕跟他們有所接觸，然後聽到...。我常常想要一個人，就是至少我一個人可以逃開這邊，我也不想要接觸可能讓我不舒服的事。」(C1-084)。在人前有時會表現的異常快樂，因為這樣可以避免因為別人的好奇或關心，而去聊這段感情，又再度掉入過往回憶，引起不舒服的情緒。「你心情不好人家會問你怎麼了，我也不想去講。可是你要是好好的，人家就不會去覺得你怎麼了」(C1-120)。

經驗分手挫折，當事人害怕日後再度受到類似的傷害，因此將自己武裝起來。只要是靠近的人，婷都用盔甲式的眼光看待，將他們都視為會傷害自己的人。「那之後我都會覺得，要靠近我的人都是要什麼企圖的，有某一個目的的，一定是覺得我這個人好欺負。」(A1-077)。小毛對感情相當害怕，因此只要對方的一些小反應，

就會被他解讀成拒絕，並且去合理化這樣的退縮。「恩，對…被莫名其妙結束之後，才那麼怕…我現在想到不如當一輩子很好的朋友阿。」(B1-049)。「就覺得被拒絕後，搞不好也很好阿，如果真的交往之後阿，可能會分手，到不如當朋友就好。」(B1-048)。筑對感情的設限更多，付出也有所保留。為了保護自己，感情上變得殘忍。「我同學就說你的 range 真的很窄耶，怎麼會這麼窄啊！」(C1-109)。「對於感情的付出，變的謹慎也變的殘忍，害怕自己受傷害，但卻變的容易到傷害別人」(C1-176)。

當我們遇到一些讓我們感到很焦慮的事情時，我們的自我會產生一個防衛機制，用來保護自我避免受傷。由上述可知，無法從失戀中順利復原者，歷經一年以上的困頓歷程，為了應付關係失落帶來的悲傷處境，不讓自己掉入傷痛回憶而感到不舒服，同時避免未來再度受到傷害，其自我相當具有防衛性，這是他們的保護機制，讓自己能夠在困境中存活。

伍、孤立的自我

研究參與者隱藏其困頓處境，自我十分孤立。婷擔心時間過那麼久，還沒走出情傷，會遭受別人的異樣眼光，而且也不想讓朋友擔心，因此選擇自己承擔。「然後因為又沒跟我同學講，因為怎麼講，因為這個事情已經很久了，是大三的時候，現在碩二了，講也很奇怪，也不想讓他們擔心，所以說我沒跟他們講。」(A1-002)。

小毛跟朋友提到這段經驗時，都是以打鬧、互虧和開玩笑的方式輕鬆帶過「也不太會跟家人講，跟朋友只會講好笑的片段」(B1-117)，從未在朋友面前表達其真實情緒，談論其受傷的心情

「後來是有跟他們說之前發生的事情，他們就笑笑的回應。因為我都把之前的事情，故事化來形容，當作笑話講。我沒講分手事情，只是淡淡帶過。」(B1-100)。

筑擔心朋友的回應，會讓自己更難受；而且覺得不斷提這件事，就像一直往後看，沒辦法有所突破；加上筑不想被別人看到脆弱的一面，因此壓抑自己的真

實情緒。「他們有時候都會覺得我講話很好笑，但有時候其實我在那樣子的時候，我其實是故意在隱藏我的難過。」(C1-118)，隱藏自己的困頓處境，「就有一天我就想說，好，我都不要講了。」(C1-073)。

人們都知道自己根本不需要別人的允許才能夠悲傷或哀悼，但卻常常會為了需要或渴望別人的肯定而為難自己（李淑珺譯，2004）。外界的眼光、壓力和期待，及當事人本身的習慣，和隱藏情緒以抽離危機的想法，使得他們的自我呈現孤立狀態。在人際互動中，小毛、婷與筑，就像隔起一道牆，隱藏真實的自我，未說出口的情緒累積在心中，相當孤單。

小結

無法從失戀中順利復原者，經驗到內在的矛盾。自我形象的落差，產生不一致和衝突，對於自己是怎樣的人，感到疑惑。理智和情感的交戰，讓他們常在跟不同聲音和需求對抗，自我相當搖擺。經過分手失落事件，他們的呈現負向的自我特徵，而每個人進入關係前的自我、關係中的自我，及關係過程和結束後所遭遇的對待不同，因此其負向自我發展的內涵也有所不同。親密關係的失落，切斷人與人之間的聯繫，落差之間產生的虛無感，他們展現出的是虛無的自我。除此之外，面對分手這個壓力事件，這些人的自我產生一個保護機制，保護自己避免受傷，其自我相當防衛。而外界的眼光、壓力和期待、當事人對困頓的處理方式，他們對外界隱藏其困頓處境，因此他們的自我呈現孤立狀態。

第三節 無法從失戀中順利復原者的困頓特徵

探討無法從失戀中順利復原者的困頓特徵之前，研究者先描繪三位研究參與者的困頓脈絡，再進一步探討其困頓特徵。小毛和筑曾經擁有一段不錯的關係相處經驗，對關係很認真投入，但最後卻面臨情人想要結束關係，而不得不接受此分手失落事實。失落意味著與某人共享的生活也隨之逝去、失去維持現實的訊息、失去未來的某些可能性、失去一個角色夥伴等（引自黃君瑜，2003）。分手後伴隨而至的是失落帶來的空虛、悲傷、思念、疑惑、難以接受等等反應。小毛和筑這幾年困頓其中，試圖與前情人保持連結、充滿空虛感受、分手帶來的疑惑迫使其不斷尋找答案。而婷在一個充滿貶抑的關係中，委曲求全但對方卻步步進逼，且又莫名其妙的與其分手，說了許多讓婷感到被羞辱的話。婷在關係中，自我不斷遭受打擊，而後遇到另一段關係，也讓她遭受相同的貶抑。關係中的貶抑，轉而成對自己的全盤否認。這幾年婷處在一個充滿防衛和自我貶抑的困頓中。小毛和筑的困頓主要來自於失落本身，而婷的困頓則是來自於關係的相處經驗。

了解三位受訪者的困頓脈絡，有助於理解的困頓特徵。無法順利復原的困頓特徵，包括「理智知道但情感上尚未接受關係的結束」、「被剝奪的悲傷」、「使用逃避為本質的因應方式」，以及「沒有從找答案的歷程進一步覺察並重整自我」。

壹、 理智知道但情感上尚未接受關係的結束

研究參與者離開關係蠻長一段時間，看似接受關係結束的事實，但其心理仍抱著對關係的期待。情感上的連結並沒有隨著關係結束而消失，當事人難以接受分手事實，心中仍抱著一絲期望，但眼看關係隨著時間過去沒有回來的跡象，因此更渴望能夠透過某種方式和對方有繼續保有連結。

筑習慣性的在電腦前搜尋漢的線索，無論是他的部落格或是網路帳號，只要能知道對方的消息，就感到安心，至少漢沒有消失。「我又覺得他不見了，我現在會去查，可是我沒有讓他知道，然後可是他又不在這個地方，然後會想他去哪裡了！？」(C1-122)。對筑來說，心裡的位置仍是留給漢，茫茫人海中尋找熟悉的

感覺，但不管遇到的人有多少，那畢竟不是漢，仍舊無法代替他。「他們覺得我一直在找他的影子。其實我後來又再遇到別的男生，也有曾經想過，可是我就..突然就發現，那不是他，然後我沒辦法接受。」(C1-110)。無論是小毛還是筑，其心裡仍然在等待對方，不想忘記對方，因此尋覓新感情上，也受到阻礙。「他們是利用多采多姿的生活，爲了是想忘掉吧！然後，恩，他們那樣應該比較容易找到其他的戀情。」(B1-083)。「可是我想說，會不會在突然某個場景，他又會出現。」(B1-084)。「又覺得沒有結束，到現在會很想見他，就是..因爲樣子吧，所以才會想要找一個很像的人...」。(C1-115)。小毛和筑的困頓經驗，充分展現此種內心衝突與矛盾的心情，想忘記但又不是那麼想忘記，知道結束但又覺得還沒結束。「想忘掉，可是又不是那麼想忘掉。」(B1-085)。「我一直都知道阿，它結束了，我認知上知道，但我情緒上不能接受，我想接受，但是還是沒辦法去控制」。(C1-137)。

親密關係實質上已離去，但仍然存在於當事人的主觀世界中。如同完形心理學「形與景」的概念，個體會選擇將焦點放在所關心的部分，而這個焦點就會顯現出一個突出的形象，經過注意和處理，此一形象不再受注意，不再深刻影響個體的生活，就會退到模糊的背景當中，由另外一個當事人有興趣的焦點成為形象。個體之所以產生情緒或是心理上的困擾，主要是因爲形象、背景之間的轉換發生了困擾，個體無法成功的將痛苦的形象轉換為較不具威脅性的背景，而在生理和心理產生了不舒服的感受(Perls, 1976)。

無法從失戀中順利復原者，困頓在無形的關係連結，逝去的親密關係裡未滿足的需求、被壓抑和阻斷的情緒，及親密伴侶的離去，使得當事人無法釋懷或說再見。這些未完成的完形，禁錮、干擾了當事人的能量，未解決的哀傷、各種愛恨交織的情感，成爲其困頓狀態。長期的不平衡，最後讓生理與情緒出現防衛甲冑(physical and emotional armor)，使人變得僵化。扭曲的知覺使得當事人出現自尊上的問題，或情緒上的隔離，同時也引發各種人際上問題(Paivio, 1993)，如同研究參與者在困頓經驗中的各種人際防衛行爲、負向自我特徵、心理的孤立和壓抑的情緒等等。

分手乃是關係失落的經驗，會產生悲傷反應。若以 Worden(1991)的悲傷復原任務觀點來看，失落當事人須完成的任務有：接受失落事實、經驗悲傷痛苦、重新適應失落對象不存在的環境、將情緒投注在未來的生活上。Kulber (1969) 提出失落悲傷歷程，將經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪及接受事實五個階段。失戀歷程即是在經驗一個悲傷復原歷程，包含許多階段，這些階段都各有其任務，並不是每位失戀者都會經歷這些階段，而這些階段也未必都有順序可言。但一般來說，任務工作的完成，關係到每個策略的促進適應。

無法從失戀中順利復原者，在情感上尚未接受關係結束的事實，未能逐步超越失落悲傷的階段性任務，因此在困頓歷程中，反覆來回或是停滯不前。他們難以回到現實處境，接受分手失落，去適應沒有對方的生活。在接受與不接受之間擺盪，心裡仍期待著前情人；分手事件打擊其自我認同，尚未修復重整，這對於重新投入一段關係，重新建構和發展其新生活，是很大的阻礙。而新的戀人是幫助失戀者復原更為徹底的重要部分。不論新戀人是在何時出現，他能夠幫助失戀者更加修通以往的失戀經驗。當出現新的愛人或伴侶時，轉換心力與目標也是一個克服失戀的因應策略（林秋燕，2004）。研究參與者，在感情上尚未跨出去，這部分的經驗也相當缺乏。的確，每個悲傷工作任務間都環環相扣，互相影響。

無論以未竟事務的觀點，或是悲傷階段論來看，當事人是否能夠和重要他人道別，安放逝去的親密關係，不讓它成為生活焦點，相當重要。這也是無法從失戀中順利復原者所存在的困頓特徵，是他們面對分手失落經驗的重要課題。

貳、 被剝奪的悲傷

Doka (2002) 提出被剝奪的悲傷 (disenfranchised grief)，強調各種文化中有些人，由於不具有被社會認可的角色、權利或能力，所以即使有失落或悲傷，也不能公開的表達出來。我們如何悲傷-指我們經驗與表達悲傷的方式-是在實行社會的期望。社會提供了悲傷規則 (grieving rules)，規定何種失落可以悲傷，

以及悲傷的方式，違反這些規則的悲傷，是不被接受與支持的。被剝奪的悲傷，也可能出現在分手後的悲傷反應中。相較於死亡和重大疾病問題，分手失落似乎顯得微不足道。而社會上也普遍認為其重要性不如婚姻關係，情侶關係不具任何法律上的效力，而且分手並不涉及家庭成員的死亡或失去，因此輕忽分手對心理適應的重要性；也有些較年長的成人認為談戀愛沒什麼，根本無法體會真正的依附與失落的強烈感受（黃君瑜，2003）。

無法從失戀中順利復原者，背負社會大眾對分手悲傷經驗的期望，包括悲傷時間、悲傷表達方式等，而這也影響他們的因應行為及適應狀況。以下茲分成「缺少情緒經驗的覺察與表達」和「無人理解的孤單處境而缺乏心理支持系統」來做討論。

一、 缺少情緒經驗的覺察與表達

研究參與者小毛，對於悲傷經驗的體驗與表達，相當缺乏。「好像就是因為太冷靜的接受這件事情，沒有得到一個…我覺得是沒有發洩這個情緒…。」(B1-026)。和小草分手後，小毛就回到部隊中，一頭栽進忙碌又辛苦的軍中生活。家人、朋友和同袍，對他的情況都不甚了解。後來小毛和朋友聊起這段感情經驗，也都只講相處過程中好笑、好玩的事情。「後來是有跟他們說之前發生的事情，他們就笑笑的回應。因為我都把之前的事情，故事化來形容，當作笑話講。我沒講分手事情，只是淡淡帶過。」(B1-100)。平常小毛用放空和發呆，隔離自己的悲傷情緒。當受到挫折或是被某些情境勾動，小毛陷入過往的回憶中，最多是默默掉幾滴眼淚，不曾盡情的宣洩；為了不讓自己再往下經驗這些痛苦，就用恍神、放空趕緊去抽離。「要一直把自己放空，導致現在就常常恍神」(B1-066)。充滿深深的無力感，認為即使現在想要去宣洩情緒，因為過了那個當下，所以也沒辦法再做些什麼了。「沒辦法發洩了。」(B1-103)。

小毛對於情緒的表現和體察，相當缺乏，這和性別角色對於悲傷歷程的研究結果有吻合之處。Kenneth指出男女在失落表所表現的反應不同，這樣的悲傷反應被稱作是「男性化悲傷」(masculine grief)。男性化悲傷經常藉由能量轉

向，來包容極端情緒（引自許玉來等譯，2002）。如同小毛分手後，沒有跟任何人訴說他的狀況；回到軍中，馬上投入軍中事務，而後也都沒有跟任何人談到自己的悲傷感受。

性別本身並非差異的來源，而是社會對兩性角色有不同的期待和規範，使兩性選取不同的因應策略，導致不同的復原狀態（聶慧文，2005）。男性常經歷到的性別角色衝突，其中包括壓抑的情緒（O'Neil et al., 1986）。男子氣概的性別角色意識，賦予男人的性別議題，使其過度規範自己的行為要符合男子氣概規範下應該表現出的樣子。男人被告知，控制自己的感情是很重要的。在社會化過程中學到，不能表現太多情緒的一面，尤其是脆弱的一面（Harris, 1995）。男人遵守著傳統男子氣概對性別角色的認定，使他們很難表現脆弱的一面，也不知道如何描述他們的情感或情緒。因此面臨分手後的傷痛，男性在悲傷表達上，顯得較為壓抑，可能會表現較多的憤怒、自責、否認等，這些可能會對個體的悲傷復原程度造成影響。

男性化悲傷缺乏情緒經驗的體察與表達，若以Worden(1991)的悲傷復原任務觀點來看，失落當事人在哀悼歷程中，第二項需要完成的任務即是經驗悲傷痛苦。小毛用放空和發呆，不去感覺，也不去表達，這樣的方式往往會阻礙第二項任務的完成。承認和解決這種痛苦是必須的，越是逃避和壓抑這些痛苦，反而會延長痛苦。

分手失落帶來的悲傷和痛苦，是經驗悲傷的主要感受，除此之外，還有其他可能會有的情緒需要被覺察和處理，如憤怒、孤單、空虛、思念等。情緒經驗的覺察與表達，對遭遇分手失落者來說，相當重要，否則可能會長久都背負著這種痛苦。Bowlby於1980曾說，逃避悲傷的人遲早會崩潰，通常是感到憂鬱（引自Worden, 1991）。個體壓抑的行為與複雜性悲傷、憂鬱與復原因難都呈現高度相關。當痛苦累積到一個地步而幾近爆炸時，個體開始失眠、感覺痛苦不堪、迷惑不已，最後開始感到孤立、退縮，也遠離了在悲傷復原歷程中必須面對的真實情感（聶慧文，2005）。小毛目前呈現出來的困頓狀態，充滿無力的處境、喪失對

生活的興趣、充滿負向的自我語言、人際退縮等，這和憂鬱狀態十分相似，有待進一步探討。

二、 無人理解的孤單處境而缺乏心理支持系統

隨著困頓時間的拉長，三位研究參與者的支持資源逐漸減少。雖然身邊仍是有朋友陪伴，但是朋友們多不清楚研究參與者還未復原的狀況，而他們也會刻意表現出“我很好！我沒事”的樣子，不讓人察覺，婷提到：「會跟他們出去逛街吃飯，但是回去後，就又變得落寞起來。她們也不知道這些，現在都不會說。」(A2-002)。漸漸的，朋友們能提供的支持越來越少，與人的心理距離越來越遠，情緒更加內隱。看似正常的生活狀態背後，有許多不為人知的壓抑情感和封閉處境。

心理上的孤立就像一個惡性循環，當事人基於某些原因，刻意隱藏真實情緒，可能是怕朋友擔心、遭異樣眼光、不擅表達情緒、不習慣分享心事、覺得沒有人能理解等。這當中包含外界對性別角色、悲傷過程與悲傷表達等議題的期待。「然後因為又沒跟我同學講，因為怎麼講，因為這個事情已經很久了，是大三的時候，現在碩二了，講也很奇怪，也不想讓他們擔心，所以說我沒跟他們講。」(A1-002)。朋友無法覺察其需要幫助，加上時間過那麼久，因此很少主動去過問；或是知道他們仍困頓其中，急著要開導他們，說出來的話，讓當事人覺得不被了解，又深感壓力，因此更加封閉。「我就說你們可以安慰我一下啊！然後其實我都知道啊，只是他們可能就覺得應該是清醒的時候了。我不知道耶。後來我也很害怕再聽到那些話，所以我就也不講了。」(C1-075)。

研究參與者的分手失落困頓經驗超過一年以上，這些人除了失落帶來的困頓處境外，同時還背負著社會文化對於悲傷的期望，尤其是社會態度將失戀當作沒什麼大不了的人生經驗，這讓失落者對於失戀悲傷的時間，受到來自更多的外界有形或無形的眼光壓力。面對這些壓力、不想讓身邊的人擔心、害怕受到觸動，覺得沒有人能夠理解等，因而隱藏其真實情緒。有意無意的隱藏其處境，朋友無法覺察其需要幫助，加上時間過了那麼久，因此很少主動去過問；或是知道他們

仍困頓其中，急著要開導他們，說出來的話，讓他們覺得不被了解又深感壓力，因此更加封閉自己的情緒。為了想要得到別人認同、保護自己免於受傷而採取行為或認知上的逃避，在孤立的感覺中不自覺的走向「扮演痊癒」，悲傷者會讓自己和別人一樣相信自己已經沒事了（聶慧文，2005）。這樣的隱藏和壓抑，反而讓他們更加孤單，無助與無效能感不斷累積。

獨吞傷痛的處境，無法獲得他人安慰與陪伴，也沒有機會與別人討論自己的想法及感受。在人際互動歷程，可能可以幫助個人澄清內心的疑惑、更了解如何看待分手事件、釐清自己對愛情的態度、對自己、愛情與愛情對象產生新的見解，有助於個人理解分手事件對個人生命的意義（黃君瑜，2003）。Wethington 與 Kessler（1990）指出，面對高威脅性的壓力事件，社會支持的尋求與適應之間是否有正相關，取決於個人是否能從支持系統中找到正向意義。所以研究參與者身邊即使有朋友環繞，但真正了解他們，可以給予適時支持的人，卻是少之又少；他們能夠從人際支持中找到力量，獲得洞察的機會也越少。柯淑敏（2001）也提到，身邊人際支持資源的多寡程度會影響失戀恢復期。因此無法從失戀中順利復原者呈現此困頓特徵，影響了他們的分手調適。

參、 使用逃避為本質的因應方式

本研究困頓經驗內涵中的「試圖掙脫困境的生存姿態」裡可見，三位研究參與者在失落困頓中所採取的因應方式，包括嘗試作為、逃避行為，和武裝行為。這些因應方式讓他們能夠在困頓中生存，但進展卻也有限。無法從失戀中順利復原者，在一個失衡的平衡當中。

「嘗試作為」看似主動積極的因應方式，但其中卻隱含了避免面對問題和隔離情緒的心態，以致於獲得的輕鬆和愉悅感皆是短暫的。像是「寄託未來」，研究參與者一心想要往前看，離開舊有的環境，但越是將所有的焦點和重心放在此，越是感到虛無和害怕。「我現在把重心都放在考研究所上，希望能到一個新的地

方重新開始。不過我也很害怕，要是沒有考上怎麼辦？現在什麼事都沒辦法確定，我很怕整個翻盤。」(C1-134)。視「未來」為脫離困頓的唯一方式，除了要承受這個“唯一”之外無可選擇的壓力外，還得面對“未來”不可掌控的本質。當未來不如預期時，其失落更是不可言喻。

在嘗試作為中的「接觸讓自己開心的事情」上，研究參與者並非是打從心底的追尋快樂，為自己而過生活，多是為了打發時間，避免去面對失落而發展出的行為，如逛街、買東西、聚餐等。「有空的時候就會跟以前的同學吃吃飯，下山逛街。跟朋友在一起時會比較開心。」(A1-144)。「有時候就買東西就會開心阿，就買阿。」(C1-078)。這是一種外在和物質的填滿，並非是內在的滿足和充實。情緒低落時，這些行為的確能讓自己獲得短暫的快樂，但此種感覺卻無法持久。若是能夠從這些行為中，找到歸屬或成就感，滿足內在需求，那就有機會發展成穩定長久的喜悅和踏實感受。

調適過程中經由認知上的引導，讓當事人不再受限於失戀的受困僵局。此想法的轉變是個體從傷痛與失落的經驗中，自行體會出對於分手可以較釋然且合理化的解釋，讓在痛苦中原地踏步的自己，可以有勇氣邁向前去(許雅凱，2004)。嘗試作為中的「認知上的調整」，雖然研究參與者嘗試用不同的角度詮釋失落經驗，但以他們現在的狀況而言，目前多停留在安慰自己的自我對話，以及理智上要求自己朝向正向思考的狀態，均尚未能真正產生替代性觀點。「我覺得至少我有成長」(C1-152)。「我覺得我是最慶幸的，他的前女友們我是最慶幸的，就覺得跟他的前女友們比起來，我算是最不糟糕的。」(A1-090)。「很多人都在承受，應該還有人比我還辛苦。然後，我都會把他想成，自己沒有那麼糟，就是遭遇沒那麼糟，就是跟別人比較。會比較舒坦一點」(C1-078)。

除了嘗試作為外，其他像是逃避行為和武裝行為，是一種逃避的因應方式。研究參與者，特別是小毛，多是用很消極的方式像是恍神、放空、發呆來隔離情緒；也不再做任何嘗試，對生活全然的不抱期待和希望，抱持著這樣的態度過生活，沒有期待就不會有期待落空的失望，沒有獲得就不必承受失去帶來的失落。

「我常會這樣子，然後想不起來任何事情。如果沒有拔一下，可能就這樣持續發呆了。」(B1-142)。「到不如乾脆沒有抱什麼期望，那是不是自己就不會失望。」(B1-069)。小毛一直迴避任何跟失落有關的經驗，不回到過去，也不經驗當下，就像遊魂般抽離這些時空，對周圍和自己都無感。

從林秋燕(2004)描述失戀歷程和復原力的展現來理解因應方式，分手事件引發了危機因子，像是負向情緒、思念煎熬、無人陪伴的空虛、睡眠飲食失調等，當事人覺察到這些危機因子，激發出應對的方式，啟動了個體內在特質、外在社會支持系統、與環境等的保護因子。個體在悲傷首要階段常使用迴避來主動抽離危機因子。短期來說，迴避的因應方式能夠暫時緩解分手所帶來的失落情緒和變動，但在此歷程中，失戀事件也會引發其他的危機因子，例如：負向自我概念、無法信任他人等，若是繼續使用逃避的因應方式，不能改變其困境與負面情緒，短暫的逃避之後，負面的想法與情緒會重新來襲，再次侵入個人的心理；而面對接踵而來的危機因子，不斷地逃避，沒有機會去面對和解決困境，會不斷地陷入負面情緒中(Miller, Rodolletz, Schroeder, Mangan, & Sedlacek, 1996)。

無法從失戀中順利復原者，面對的是對他們而言很重要的親密關係失落事件，無論是嘗試作為、逃避和武裝行為，其本質都是讓他們隔離情緒，暫時擺脫痛苦的逃避方式。Boelen, Van den Bout 與 Van den Hout (2003) 指出不論悲傷者採取行為上或認知上的逃避策略，都會增加失落帶來的痛苦與悲傷，並延遲其復原。每當一種失落未獲解決，無助與無效能感就不斷地累積著。長久的逃避不去面對和處理，很容易陷於更深的憂鬱或冷漠(引自黃君瑜，2003)，影響分手後的適應狀況。

肆、 沒有從找答案的歷程進一步覺察並重整自我

無法從失戀中順利復原者陷入找答案的循環歷程，不斷回想關係經驗、事件細節，做出過於簡單的歸因，甚至全然的歸咎自己，導致自我低落，產生對親密

關係和異性扭曲的認知。而其獲得的歸因，也無法解除其心中的疑惑，於是又再回到關係和事件裡反芻思考，陷入無盡的循環。

婷困頓在貶抑的關係經驗中，內化關係的貶抑，轉而成為對自己的全盤否認。自我概念受到打擊，自我相當低落。即使從實驗室學長那裡聽到關於祥的背景，而對自己被祥貶抑的對待，有一套理由可以解釋，但婷仍是無法遏止的去回憶事件，繼續找答案。「就常這樣反反覆覆的想，一下子會覺得一定他們的問題，一下子又覺得是自己的問題。」(A1-101)。這樣的理解仍是無法重拾婷的自我認同。「我就是那麼差，我就是那麼不好。」(A1-106)。「回家後就會想說，你看連你擅長的東西都做不好，難怪你兩個人相處你也處的不好，所以你才會被如此的對待。」(A1-099)。「應該是我長得醜了點，那時候我就會想說，要是我像誰誰一樣，我就不會被這樣對待」(A1-099)。

小毛對於小草的離去充滿困惑，無法釋懷。他回想過去，試圖尋找關係結束的原因，不斷的回想、歸因，來來回回的歷程，並沒有解除他心中的困惑，反而陷入了一個迴旋當中。「好像一直陷入無窮迴旋中。」(B1-007)。小毛仍舊困頓在失落帶來的空無、空洞中，感受到自己的存在沒有核心，沒有自我，沒有內容，是一種對自我的無認識、無目標和無意義感。「找不到生活的意義和重心。做什麼事情都覺得沒有意義，對我來說生活沒有什麼意義。」(B1-125)。生活像行屍走肉，遊走在過去、現在和未來的虛無縹緲間。小毛失落的一角，在這幾年尋找答案的歷程中，尚未重新拼湊起來。

分手失落事件，擊垮筑的核心價值體系，對失落事件中的對方和自己，產生相當多疑惑。「長久以來價值觀的崩解。我一直相信，也認為只要努力，事情一定會有不錯的結果。但這個感情讓我一直相信的這個信念整個崩毀了。」(C1-168)。筑困頓在自我認同落差而產生的自我懷疑以及擺盪，對自我以及所處環境失去安全感和掌控感。「自從這段感情後，我就發現，不是所有事情努力，都會有用。所以也有點影響到我考試，會不會努力後還是一陣空！？」(C1-053)。這段期間，筑不斷反芻思考找答案，回想、自問、問他人，有時候覺得好像想通了，但下一個念頭又把她帶往

疑惑。筑在尋找答案的歷程中，尚未重新建立依循的標準，重建其自我認同。「就會覺得自己好像在漂浮，就是沒有定位，還蠻空虛的。」(C1-091)。即使很努力做些什麼想要掙脫困境，但仍是困在當中，筑形容像在繞圈圈。「我覺得我一直繞圈圈，一直沒有找到出口」(C1-162)。

修慧蘭和孫頌賢(2003)的研究結果指出，受訪者在「獨吞傷痛」的階段中，是一段可以回歸自我的機會。個體重新思考自己要什麼？自己是什麼樣的人？這會是一種成長的契機。但在這之前的經驗中，受訪者最常出現「從分手事件找答案」的行為，就像林秋燕(2004)和張老師月刊(1998)所說的，分手後會「不斷思量分手的原因並加以歸因」、「不斷追究分手的原因和責任的結果」。

從本研究也可以看到，研究參與者分手後至今，仍然在找答案，思量關係中的事件，試圖加以歸因。小毛面對的是較突然的關係變化，婷和筑在分手之前，關係都已經發生問題。而雖然小毛表示不知道分手的真正原因，但從一些蛛絲馬跡，小毛幾乎可以斷定小草有其他對象。由此可見，分手發生的時機和原因，並非影響三位研究參與者困頓經驗的主要因素。他們所要面對的是更深入的「自我課題」。婷困頓在貶抑的自我，重建正面的自我形象和自我效能感，是重要的失落課題。小毛困頓在空無的自我，找回失落的一角，成為關鍵性的經驗。而筑困頓在信念崩解後搖擺的自我，需要重新建立彈性且符合現實的準則。

在困頓中浸泡那麼久，三位研究參與者有面對自我議題的需求，但他們卻未正視尋求分手事件解釋背後更大的重整及找回自我之企圖，而未去逐步超越階段性任務。其需要的是對自我和關係的沉思，光在事件細節上搜尋，並不是一條能夠滿足其需求的路徑，未獲得此覺察的研究參與者，只能不斷在原地打轉又碰壁，無法突破失落困頓，持續的困惑帶來更多的混亂，又花更多精力從關係中尋找答案。這種外求行為往往會讓他們更慌、更痛苦，不管答案為何，總讓他們感受到不確定感、不安全感、幻夢與現實間的差距。除非當他們面對自己的傷口，從自己身上找答案，才有機會可以回歸自我(修慧蘭、孫頌賢，2003)。如同Janoff-Bulman 與Frantz(1996)所說，若個人無法解釋失落，須將探索解釋

之任務擺到一邊，將焦點轉移至探索失落對個人之價值上，導引出某些益處與成長，否則會陷落在尋求解釋上。

以上是無法從失戀中順利復原者，在其全部的困頓生活經驗中，會影響其分手後適應的相關經驗，即其困頓特徵。然而本研究只訪談3位受訪者，因此針對3位受訪者分析出來的四個困頓特徵，可能並未涵蓋所有的困頓特徵，也許其他人還有其他的困頓特徵。此外，影響分手後調適的因素相當多，在個人因素包括人格特質、依附形態、愛情基模等；關係因素則涵蓋關係裡的依賴水準和承諾強度等(王慶福，2005)，因此了解與解決這些困頓特徵是否就能走出分手困頓，可能還需要考慮到當事人及其親密關係的獨特個別因素與環境脈絡因素等。

然而對這些困頓特徵的了解，的確能讓我們瞭解部分無法從失戀中順利復原者的阻礙因素。而如何協助面臨分手失落事件的當事人，調整這些阻礙因素，朝向較有助於適應的狀態邁進則是諮商實務可以努力的方向。

小結

無法從失戀中順利復原者看似接受關係結束的事實，但心理仍抱著對關係的期待。情感上的連結並沒有隨著關係結束而消失，心中仍抱著一絲期望。眼看關係隨著時間過去沒有回來的跡象，他們更渴望能夠透過某種方式和對方有繼續保有連結。這樣的心情，也讓他們難以回到現實處境，接受分手失落，重建生活重心與秩序，無法將力量重新投入新對象和生活。接受分手失落事實，若太過強調理性上的接受，可能會忽視情感接受的重要性，而遲遲未能打從心底接受失落事實，復原歷程受到阻礙。

其次，分手後的悲傷反應，可視為被剝奪的悲傷。無法從失戀中順利復原者，背負社會大眾對分手悲傷經驗的期望，包括悲傷時間、悲傷表達方式等，而這也影響他們因應行為及適應狀況。社會對兩性角色有不同的期待和規範，使兩性會

選取不同的因應策略來面對悲傷，導致不同的復原狀態。男性很難表現脆弱的一面，也不知道如何描述情感或情緒，因此面臨分手後的傷痛，男性在悲傷表達上，顯得較為壓抑，缺乏情緒經驗的覺察與表達。而這對遭遇分手失落者來說，相當重要。若沒有去克服，可能會長久都背負著這種痛苦。社會態度將失戀當作沒什麼大不了的人生經驗，這讓失落者對於失戀悲傷的時間，受到來自更多的外界有形或無形的眼光壓力。面對這些壓力、不想讓身邊的人擔心、覺得沒有人能夠理解等，因而隱藏其真實情緒。為了想要得到別人認同、保護自己免於受傷而採取的行為上或認知上的逃避，在孤立的感覺中不自覺的走向「扮演痊癒」。這樣的隱藏和壓抑，反而讓他們更加孤單，無助與無效能感不斷累積。

面對分手失落，無法從失戀中順利復原者使用逃避為本質的因應方式。無法從失戀中順利復原者，面對的是對他們而言很重要的親密關係失落事件，無論是嘗試作為、逃避和武裝行為，其本質都是讓他們隔離情緒，暫時擺脫痛苦的逃避方式。對於改善問題或調整情緒沒有幫助，反而會延宕重新適應的歷程。短期來說，這些因應方式或許能夠暫時緩解分手所帶來的失落情緒和變動；但逃避不能改變其困境與負面情緒，短暫的逃避之後，負面的想法與情緒會重新來襲，再次侵入個人的心理，使得個人得不斷地逃避、卻又不斷地陷入負面情緒中，未來會陷於更深的憂鬱或冷漠對健康具有不利影響，阻礙當事人從中復原。

最後，無法從失戀中順利復原者在困頓中浸泡那麼久，需要的是對自我和關係的沉思，光在事件細節上搜尋，並不是一條能夠滿足自我重整需求的路徑，未獲得此覺察的研究參與者，只能不斷在原地打轉又碰壁，無法突破失落困頓，持續的困惑帶來更多的混亂，又花更多精力從關係中尋找答案。這種外求行為往往會讓他們更慌、更痛苦，不管答案為何，總讓他們感受到不確定感、不安全感、幻夢與現實間的差距。除非當他們面對自己的傷口，從自己身上找答案，才有機會可以回歸自我。

第六章 結論與建議

本研究的主要目的在瞭解無法從失戀中順利復原者的失落困頓經驗。本章的內容主要是根據三個失戀故事、研究結果與討論歸納出的結論，並針對結論提出建議。

第一節 研究結論

本研究主要是以敘說研究之「類別—內容」分析模式，進行資料的整理與歸納。並藉由故事敘說，來探討無法從失戀中順利復原者在結束關係後的這段期間，所遭遇的失落困頓經驗、在失落困頓經驗中的自我特徵，及無法從失戀中順利復原的困頓特徵。茲將研究所獲得的發現，提出以下的結論：

壹、 困頓經驗內涵

無法從失戀中順利復原者分手至今，皆超過一年以上，其所遭遇的困頓經驗，包括：「敏感的勾動與觸發」、「揮之不去的痛心畫面」、「陷入尋找答案的循環歷程」、「心理的空虛」、「持續與對方保持連結感」、「試圖掙脫困境的生存姿態」、「心裡上的孤單」和「認為只有自己才能幫助自己」。

一、 敏感的勾動與觸發

在某種情境之下，接觸到象徵性或類似的事件，容易受到勾動，陷入回憶當中，而再度引發悲傷反應，感受到強烈的不舒服。像是特別節日、音樂催化、電視劇情、朋友間的談天話題、兩人一起去過的地方等等。

二、 揮之不去的痛心畫面

在這段時間，腦海中常會浮現關係中那些令人傷心難過的片段，就像跑馬燈一樣，想要克制不去回憶，但畫面卻不受控制的跑進來，擺脫不了。兩人之間美好的回憶，往往因為這些揮之不去畫面，而被覆蓋或

三、 陷入尋找答案的循環歷程

對失落經驗有很多疑惑，但不論怎麼反芻思考，都無法滿足對事件的歸因。即使歸咎自己，但反芻思考的行為和無解的感受，並沒有因此減少。滿滿的問號再度促使其去找答案。這幾年來，持續在一個不斷尋找答案的循環。

四、 心理的空虛

失落情感歸屬，同時也失落了心中的那個依循。自我變得不完整，缺了一角的空洞，即便照常工作，刻意填滿生活，但心中仍是感到有填不滿的缺口。有不知為何而忙、不知何去何從的空虛感。

五、 持續與對方保持連結感

一種情感和理智的糾結與拉扯，理智上知道對方已經離去，但對這段關係還有情感上的依戀。理智上接受分手事實，但情感卻還沒有完全接受，依然用不同的方式，在無形中建立與分手伴侶的連結，像是保存和對方相關的東西、搜尋對方的線索，和心裡位置的保留。

六、 試圖掙脫困境的生存姿態

為了能夠應付關係失落帶來的悲傷處境，無法從失戀中順利復原者，發展出一套生存模式，試圖掙脫困境，讓自己走出分手陰影。他們會主動採取某些行動，希望能夠讓自己好過一點，像是將希望寄託未來、尋求人際支持資源、接觸讓自己開心的事、認知上的調整，和鼓勵自己。也會在有意識或無意識之中，逃避令人傷痛的情緒與思想，不去回想分手情境，避免引發不舒服的情緒，像是迴避心中的經驗與記憶，和避免真實的人際接觸。除此之外，也會將自己武裝起來，像是在感情上小心翼翼、對生活全然不抱期待，避免日後再度受到類似的傷害，

七、 心裡上的孤單

無法從失戀中順利復原者，有意無意的隱藏其處境，朋友無法覺察其需要幫

助，又加上時間過了那麼久，因此很少主動去過問；或是知道他們仍困頓其中，急著要開導他們，說出來的話，讓當事人覺得不被了解又深感壓力，因此更加封閉自己的情緒。即使有朋友在身邊，但他們心裡仍感覺相當孤單。

八、 認為只有自己才能幫助自己

無法從失戀中順利復原者，認為要走出情傷困頓，只能靠自己，沒有人能夠幫助自己。因此他們現階段求助意願更少，多是獨自承受，這讓他們更加感到無助與孤單。即使認為或許時間可以在帶走一切，但同時仍害怕，自己會長久處在這種困頓當中，心情相當矛盾。

貳、 困頓經驗中的自我特徵

無法從失戀中順利復原者，在這幾年困頓失落經驗中，所展現的自我特徵，包括「搖擺的自我」、「負面發展的自我」、「虛無的自我」、「防衛的自我」和「孤立的自我」。

一、 搖擺的自我

分手失落經驗，當事人經驗到內在的矛盾，自我形象的落差，產生不一致和衝突，對於自己是怎樣的人，感到疑惑。理智和情感的交戰，常在跟不同聲音和需求對抗。自我統重整的歷程中，展現自我的搖擺不定。

二、 負面發展的自我

關係失落至今，自我呈現一種負向發展，覺得自己很差，沒有價值，否定自己。自我負向發展的原因，因個人進入關係前的自我、關係中的自我，及關係過程和結束後所遭遇的對待，而有所不同。無法從失戀中順利復原者，其負向自我發展的內涵包括失落理想自我後的低自我價值、內化關係貶抑後的負面自我，和合理化及價值崩解後的低落自我。

三、 虛無的自我

是一種自我的完全失落，隱含著落差之間帶來的虛無感。自我隨著親密關係的結束而失落，發現自己的存在沒有核心，沒有自我，沒有內容，是一種對自我的無認識、無目標和無意義感。而分手帶來的信念崩解，在落差之間經驗失控感，也使的自我呈現一種空虛狀態，是一種對現在和將來的無法掌握而形成未知焦慮。

四、 防衛的自我

無法從失戀中順利復原者，歷經一年以上的困頓歷程，為了應付關係失落帶來的悲傷處境，不讓自己掉入傷痛回憶而感到不舒服，同時避免未來再度受到傷害，其自我相當具有防衛性，這是他們的保護機制，讓自己能夠在困境中存活。他們迴避傷痛經驗、在人際中武裝自己、合理化自己的退縮、對其付出有所保留。

五、 孤立的自我

由於外界的眼光、壓力和期待、當事人對困頓的處理方式，無法從失戀中順利復原者對外界隱藏其困頓處境，他們的自我呈現孤立狀態。未說出口的情緒累積在心中，與人的心理距離越來越遠。

參、無法從失戀中順利復原者的困頓特徵

無法順利復原的困頓特徵，包括「理智知道但情感上尚未接受關係的結束」、「被剝奪的悲傷」、「使用逃避為本質的因應方式」，以及「沒有從找答案的歷程進一步覺察並重整自我」。

一、 理智知道但情感上尚未接受關係的結束

無法從失戀中順利復原者離開關係蠻長一段時間，看似接受關係結束的事

實，但其心理仍抱著對關係的期待。他們透過某種方式和對方繼續保有連結。這樣的心情，讓他們難以回到現實處境，接受分手失落，去適應沒有對方的生活，重建生活重心與秩序，無法將力量重新投入新對象和生活。接受分手失落的事實，需從否認到智性上接受，最後到情感上的接受。而無法從失戀中順利復原者，在情感上尚未接受關係結束的事實，未能逐步超越失落悲傷的階段性任務。接受分手失落事實，若太過強調理性上的接受，可能會忽視情感接受的重要性，而遲遲未能打從心底接受失落事實，復原歷程受到阻礙。

二、 被剝奪的悲傷

我們如何悲傷-指我們經驗與表達悲傷的方式-是在實行社會的期望。社會提供了悲傷規則 (grieving rules)，規定何種失落可以悲傷，以及悲傷的方式，違反這些規則的悲傷，是不被支持與接受的。被剝奪的悲傷，也可用來形容分手後悲傷反應。無法從失戀中順利復原者，背負社會大眾對分手悲傷經驗的期望，這也影響他們因應行為及適應狀況。社會對兩性角色有不同的期待和規範，男性很難表現脆弱的一面，也不知道如何描述情感或情緒，因此面臨分手後的傷痛，男性在悲傷表達上，顯得較為壓抑，缺乏情緒經驗的覺察與表達。而這對遭遇分手失落者來說，相當重要。若沒有去克服，可能會長久都背負著這種痛苦。社會態度將失戀當作沒什麼大不了的人生經驗，這讓失落者對於失戀悲傷的時間，受到來自更多的外界有形或無形的眼光壓力。為了想要得到別人認同、保護自己免於受傷而採取的行為上或認知上的逃避，在孤立的感覺中不自覺的走向「扮演痊癒」。這樣的隱藏和壓抑，反而讓他們更加孤單，無助與無效能感不斷累積。

三、 使用逃避為本質的因應方式

「嘗試作為」看似主動積極的因應方式，但其中卻隱含了避免面對問題和隔離情緒的心態，以致於獲得的輕鬆和愉悅感皆是短暫的。其他像是逃避行為和武裝行為，都是一種逃避的因應方式。無論是嘗試作為、逃避和武裝行為，其本

質都是讓他們隔離情緒，暫時擺脫痛苦的逃避方式。對於改善問題或調整情緒沒有幫助，反而會延宕重新適應的歷程。短期來說，這些因應方式或許能夠暫時緩解分手所帶來的失落情緒和變動；但逃避不能改變其困境與負面情緒，短暫的逃避之後，負面的想法與情緒會重新來襲，再次侵入個人的心理，使得個人得不斷地逃避、卻又不斷地陷入負面情緒中，未來會陷於更深的憂鬱或冷漠對健康具有不利影響，阻礙當事人從中復原。

四、 沒有從找答案的歷程進一步覺察並重整自我

在困頓中浸泡那麼久，無法從失戀中順利復原者有重整自我的需求，但他們卻未正視尋求分手事件解釋背後更大的重整自我之企圖，而未去逐步超越階段性任務。其需要的是對自我和關係的沉思，光在事件細節上搜尋，外求行為找答案，並不是一條能夠滿足自我重整需求的路徑，未獲得此覺察的研究參與者，只能不斷在原地打轉又碰壁，無法突破失落困頓，持續的困惑帶來更多的混亂，又花更多精力從關係中尋找答案。若個人無法解釋失落，須將探索解釋之任務擺到一邊，將焦點轉移至探索失落對個人之價值上，導引出某些益處與成長，否則會陷落在尋求解釋上。除非當無法從失戀中順利復原者面對自己的傷口，從自己身上找答案，才有機會可以回歸自我，從覺察和重整自我中，邁向復原。

第二節 建議

壹、 研究結果在諮商實務的應用

一、 耐心陪伴當事人在困頓經驗中的反覆來回，接納其各種狀態

無法從失戀中復原者仍在悲傷歷程中，但長時間的困頓，使他們的悲傷表現方式更為隱微。分手失落的悲傷，在不同議題的包裝下，很容易會被忽略。而當事人自己也很難將這樣的感受和經驗具體的表達出來。無法從失戀中順利復原者內心相當脆弱，看似安慰鼓勵的話語，像是「分手沒什麼大不了」、「你還年輕，機會還很多」、「把失戀當成一個人生經驗就好啦，還有更重要的事等著你去做」，反而會讓當事人對自己的處境難以啟齒，覺得自己現在還沒走出來，似乎有很丟臉、沒有用，感到不被理解，讓他們更加孤單和無助，再次躲到他們封閉的世界中。不自不覺的走向「扮演痊癒」，讓自己和別人一樣真的相信自己沒事了，反而錯過處理悲傷的機會，身邊的人也忽略了可提供的協助。無法從失戀中順利復原者有時感覺很好，有時候感覺不好，在歷程中來來回回，諮商師需要有耐心的陪伴，了解他們矛盾的心情。很重要的是讓當事人覺得被接納，無論什麼心情和處境，都可以分享，不用擔心這個想法有多荒謬，這樣的情緒有多誇張等等。有一個空間是能夠讓他們盡情的宣洩，盡情的說。在這樣的歷程中，當事人能夠較舒坦、較坦然的去面對自己不願承認，或是刻意壓抑的部分，擴展覺察。

二、 了解其困頓脈絡和特徵，協助當事人處理最主要的受困課題

無法從失戀中順利復原者，和伴侶相處的經驗及不同的分手遭遇，影響他們分手後的困頓狀態，受困之處有所異同。若是受困在親密關係所帶來的負向經驗，諮商師要留意的是負向經驗中，當事人對自己的觀感，包括自我感受和自我形象為何，而這些認知是否成為穩定、一致、全面的自我概念，又是如何影響他的生活功能，這都是諮商師需要注意的議題。若是受困在失落經驗本身，諮商師除了陪伴當事人經驗各種悲傷狀態之外，更重要的是不同當事人悲傷經驗裡，最

突出的困頓特徵。如親密關係結束，自我也隨之消逝，生活充滿無意義感，無論在工作或人際上，都可見其無力、消極的表現。若這是當事人當前最主要的失落課題，協助他面對並且處理此種自我空無感，是相當重要的諮商目標。除了自我的消逝，分手後面臨自我價值體系崩塌帶來的不一致感和混亂，也是其中一個重要的分手課題。此困頓特徵有賴諮商師協助當事人重新建構彈性且符合現實的愛情信念，重整自我價值體系。

三、 跳脫從外在事件尋求解釋，引導其回歸自我

無法從失戀中順利復原者的經驗中，有很多類似的形容，像是「迷宮」、「無窮迴旋」，他們將焦點放在對方或是事件，要找出事實或是答案；但是總是會有種種理由讓當事人不滿足這樣的解釋。在充滿疑惑之下，將問題歸咎到自己身上。歸咎自己引發了對自己各種的負面評價，但同時仍是無法解除其對失落經驗的種種困惑。這樣來來回回的過程，就彷彿陷入一個循環，不斷的繞呀繞，想闖出一條出路，但卻又回到原點。因此，諮商工作者要留意，避免與當事人一起落入檢視事件、歸因誰對誰錯，只為尋求分手的原因。當當事人談論事件和互動情節，諮商師的工作是要引導其看到影響親密關係變化的各種因素，並協助當事人探索此問題背後的愛情信念。最後要回歸到自我，協助當事人關注在關係中的自我感受是如何運作改變，並從自我、親密關係，以及人際關係各方面，去探討當事人在當中的各種發現和體會。就像是「架新框」的歷程，讓他們跳脫出受傷、貶抑、充滿困惑的過往關係中，能夠給自我一個新定位。

四、 協助當事人檢視其人際防衛，鼓勵他們建立人際支持網絡

無法從失戀中順利復原者，為了不讓自己掉入傷痛回憶、避免未來再度受到傷害，並且為了逃開外界的眼光、壓力和期待，他們將自己武裝起來，甚至從人際中退出。雖然身邊有朋友或家人，但很少人了解他們走不出來的處境。人際支

持對失落創傷經驗的人來說，相當重要。人際的支持、關心與陪伴是幫助失戀者復原的重要力量。因此諮商過程中，諮商師要敏察當事人的防衛狀態，尤其是人際武裝和退縮部分。進一步了解當事人現今的人際支持資源，探索他們壓抑真實處境的原因，同理背後擔心和顧慮，並且鼓勵當事人在人際中，選擇能夠讓他信任、感到安心的對象，傾吐心事，獲得安慰與陪伴，並能夠討論自己的想法及感受。人際資源除了讓當事人能夠抒發自己的情緒、打發空閒痛苦的時間外，也能從人際中獲得學習和成長。諮商師可協助當事人建立人際支持網絡，讓他們在諮商室外也能夠獲得支持，不再是壓抑、孤單的。

五、 協助當事人從理智到情感上都能接受失落事實

部份無法從失戀中順利復原者，受困在心理切不斷的關係。理智上知道感情已經結束，但心中仍抱著期待，有意無意的透過某些途徑，維持和前伴侶的連結，緊抓不放這段已逝的戀情。諮商師並非催促當事人和前段感情做完全的切割，而這也不是對無法從失戀中順利復原者最好的方式。諮商過程，諮商師敏覺當事人是否有這個無形或有形的連結舉動，其背後的期待、擔心是什麼？這個連結對他的意義在哪裡？同理並做澄清，協助當事人面對情感失落的事實，切斷心理上的依附，但也能夠在情緒找到和前情人的一個新關係，為前伴侶或前段關係，找到新的位置。這不代表要他們去忘記、否認這段感情和這個人對他們的重要性和特殊意義。在心理上與前情人和前關係保持舒服、適當的關係，讓他們能夠繼續前進，將生命活力重新投注在新對象與新生活。「知道他在，但不會再受那麼深的影響」，諮商工作者帶著當事人去轉換和體驗。

貳、 對未來相關研究的建議

一、 相關主題

1. 無法從失戀中順利復原者在諮商歷程中的體驗與改變

本研究主要看的是無法從失戀中順利復原者的困頓經驗，並且了解其自我特徵和困頓特徵。未來可進一步探討他們在諮商歷程中的體驗與改變。藉由諮商歷程研究，了解阻礙這些人順利走情傷的困頓因素，探討對這族群的人而言，諮商中的療效因子是什麼？他們的感受和想法，隨著諮商的進展，有何改變？透過這樣的研究，也更能夠了解無法從失戀中順利復原者，他們的改變脈絡為何，提供實務工作者或當事人身邊的人更多了解和協助他們的資訊。

2. 無法從失戀中順利復原者從分手至今的歷程發展

本研究可看出無法從失戀中順利復原者現在的狀態，對於他們這幾年的樣子，有個大輪廓的理解。但他們走到這一天，中間究竟還經過什麼樣的起伏和轉折，周圍的人事物，是如何隨著這段期間更迭流動，本研究並沒有做細緻的了解。分手後至今的經驗，是否可以再切割出階段性，當中影響的因素又是什麼？自我特徵如何轉變？他們的困頓狀態是分手後直線下降至今，或是呈現什麼樣的曲線？未來可進一步探索了解。

3. 無法從失戀中順利復原者未來的發展

本研究受訪者的分手失落困頓經驗，皆超過一年以上，甚至長達五年。訪談結束至論文完成，又經過一年的時間，這段期間由於研究檢核的需要，因此與研究參與者保持連繫。研究者對於他們現在的生活，沒有太多的涉入與了解，但從幾次簡單的書信往來，發現分手的失落悲傷經驗，仍然在其身上展現。本研究已對無法從失戀中順利復原者分手至今的困頓經驗、自我特徵，及困頓特徵，做分析與探討，然而未來這些人會有怎樣的發展，值得繼續關注。

二、 研究對象

本研究共有兩女一男受訪者，經資料分析發現，困頓經驗中，男性受訪者的

情緒壓抑最多，而其目前的狀態也最為內隱，困頓的時間也最久，及使在剛分手時，他沒有跟朋友訴苦，情緒發洩的經驗很少。性別角色會影響面對悲傷經驗的方式，有相關文獻理論可支持，男性對情傷經驗的處理，是否多是和小毛一樣壓抑且內隱？而這又是如何影響分手後採用的調適方法，與至今呈現出來的困頓狀態和自我特徵？因為本研究只有 1 位男性受訪者，所以無法對性別在悲傷經驗上的差異，有更多的了解，所以未來研究可再豐富研究對象在性別上的差異。



文獻參考

(一) 中文

- 丁雪茵、鄭伯璦、任金剛(1996)。質性研究中研究者的角色與主觀性。本土心理學研究, 6, 354-376。
- 丁興祥、李美枝、陳皎眉(1991)。社會心理學。台北: 國立空中大學。
- 王慶福(2005)。認知互賴、承諾、分手型態與分手認知對報復衝動及自傷、他傷傾向之影響模式研究。國科會專案研究計畫, NSC-88-2413-H-040-001。
- 台北市生命線網站: 全球資訊網: <http://www.lifeline.org.tw/> 台北市生命線協會/life new千里一線/個案統計分析。檢索日期: 2008.05.30。
- 李佩怡(1996)。臺灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊, 9, 27-54。
- 李淑珺譯(2004)。T. Menten 著。道別之後(After goodbye: How to begin again after the death of someone you love)。台北市: 張老師。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯(1995)。Worden, J. William 著。悲傷輔導與悲傷治療(Grief counseling and grief therapy)。台北市: 心理。
- 余伯泉、李茂興譯(2003)。E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert 著。社會心理學。台北: 弘智。
- 范麗娟(2004)。深度訪談。載於謝臥龍(主編), 質性研究(83-126頁)。台北: 心理出版社
- 林金梅(2004)。中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程—三位傷友的故事。南華大學生死學研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。
- 林姿穎(2003)。成人愛情分手復原力模式之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文, 未出版, 南投縣。
- 林秋燕(2004)。失戀歷程及復原力展現之分析研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。

- 林嘉梅(2006)。台北市高中職學生愛情態度、憂鬱情緒與分手因應之相關研究。
國立政治大學行政管理碩士學程碩士論文，未出版，台北市。
- 邵懷平(2003)。變調的迷彩戀曲—外島役男分手歷程之研究。政治作戰學校軍事社會行為科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 卓紋君(2000)。臺灣人愛情發展的歷程初探兼論兩性輔導之重點。諮商輔導文粹，5，1-29。
- 吳芝儀、李奉儒(譯)(1995)。Patton, M. Q. 著。質的評鑑與研究(Qualitative evaluation and research methods)。台北：桂冠。
- 吳芝儀(1999)。諮商研究方法與現況。教育學研究方法論，中正大學教育研究所主編。高雄：麗文。
- 吳芝儀(2003)。敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫(主編)：質性研究方法與資料分析(頁143-170)。嘉義：南華大學教社所。
- 吳明純(2005)。堅毅特質、社會支持對家庭不利條件兒童適應之影響。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班，未出版，新竹市。
- 吳知賢(1998)。習得無助的探討(上)。國教之友，50(1)，46-52。
- 吳美玲(2000)。國小學童父母管教方式、教師期望與習得無助感相關之研究。
國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 吳麗雲(2001)。男女分手後的調適與輔導。諮商與輔導，186，40-42。
- 吳嘉瑜(1996)。衝突原因、處理方式及對愛情關係的影響—以焦慮依附型大學生為例。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文，未出版，彰化市。
- 洪冬桂(1986)。我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究。
國立台灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 柯淑敏(1996)。親密關係分手的研究。學生輔導通訊，43，108-115。
- 胡幼慧(1996)。質性研究—理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 孫兆均(2003)。情傷經驗者在完形取向諮商中的改變歷程研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。

- 翁寶美 (2006)。父母癌逝青少年之悲傷歷程研究以正向影響為焦點之探討。南華大學生死學系碩士論文。未出版，嘉義縣。
- 修慧蘭、孫頌賢 (2003)。大學生愛情關係分手歷程之研究。中華心理衛生學刊，15，4，71-92。
- 徐珮瑜 (2004)。影響大學生親密關係分手調適因素之研究 - 以北部地區為例。國立台灣師範大學人類發展與家庭學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 崔樹芸 (2006)。義務役役男愛情分手後復原機制之研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所，未出版，南投縣。
- 許玉來、成蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書倫、呂嘉惠 (譯) (2002)。K. J. Doka 著。與悲傷共度—走出親人遽逝的喪痛。台北市：心理。
- 許雅凱 (2004)。高職生愛情分手失落反應與因應策略之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 章薇卿 (2007) (譯)。Robert A. Neimeyer 著。走在失落的幽谷-悲傷因應指引手冊 (Lessons of loss : a guide to coping)。台北：心理。
- 陳月靜 (2001)。大學生愛情關係分手的研究。通識教育年刊，3，29-42。
- 陳俐瑾 (2006)。成年前期失戀者情緒調適歷程之質性研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 陳皎眉、王叢桂、孫蒨如 (2002)。社會心理學。台北縣：空中大學。
- 陳向明 (2004)。教師如何作質的研究。台北：紅葉。
- 陳勤惠 (1999)。焦慮矛盾依附型的女大學生之情傷經驗研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 張老師月刊編輯部 (1998)。「情人再見」問卷調查分析報告。張老師月刊，251，61-65。
- 張瑋倫 (2007)。情侶間分分合合的初步探討。實踐大學家庭研究與兒童發展研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 曾淑鳳(2004)。已婚女性愛情分手經驗對婚姻初期適應之影響。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 黃元亭(2000)。不要破壞我的家—被認定為施虐父母之當事人對強制處遇介入經驗之探討。東吳大學社會工作學系碩士論文，未出版，台北市。
- 黃君瑜(2003)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響—以大學生為例。國立政治大學心理學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃敬婷(2006)。情侶關係中的背叛：面臨愛人移情別戀之分手經驗分析。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班，未出版，新竹市。
- 楊淑涵(2001)。選擇非傳統學習領域之四技女生生涯決定歷程之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 楊國樞(1986)。家庭因素與子女行為：台灣研究的評析。中華心理學報，28(1)，7-28。
- 趙如錦(2000)。心理劇發展歷程之研究—以三齣心理劇的過程研究為例。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 趙慧敏(2005)。青少年分手後的個人因應、社會支持與心身健康之關聯性探討。東吳大學心理系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡聖茹(2006)。主動提分手者的分手決定與分手後調適歷程之研究。國立台南大學諮商與輔導研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 蕭麗玲(2000)。兒童創傷事後壓力症候之研究：九二一地震的衝擊。國立屏東教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 潘淑滿(2003)。質性研究—理論與運用。台北：心理出版社。
- 劉惠琴(1995)。大學生“分手”行為研究—結構因素與歷程因素。國科會專題研究，NSC84-2413-H-031-004。
- 賴逸琳(2005)。愛情發展與結束歷程中自我的轉化。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 謝怡珮(1999)。國小一年級同儕衝突研究—一種述說分析。台北市立師範學

院國教所碩士論文，未出版，台北市。

蘇佳玲 (2003)。成年早期受家人反對而分手之情傷經驗研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

聶慧文 (2005)。大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。

羅子琦 (2005)。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

(二) 英文

- Akert, R. M. (1992). *Terminating romantic relationships: The role of personal responsibility and gender*. Unpublished manuscript, Wellesley College.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: v1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic breakups. *Journal of Social Behavior and Personality*, *11*, 143-160.
- Chung M.C., Farmer S., Grant K., Newton R., Payne S., Perry M., Saunders J., Smith C., & Stone N. (2002). Self-esteem, personality and post traumatic stress symptoms following the dissolution on dating relationship. *Stress and Health*, *18*(2), 83-90.
- Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling*. Australia ;Brooks.
- Dahlstrom, C. J. (1995). Response to the loss of a romantic relationship: Differences by time since the loss, gender, and attachment style (Doctoral dissertation. The University of North Dakota,1994). *Dissertation Abstracts International*,

56(1), 504.

- Dawis, R.V. (1987). Scale construction. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 481-489.
- Doka, K.J. (2002) Disenfranchised grief : New directions, challenges, and strategies for practice. Malloy Litho graphing, Inc.
- Drigotas, S.M. & Rusbult, C.E. (1992). Should I stay or Should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 62-87.
- Farrell,D., & Rusbult, C.E. (1981). Exchange variables as predictors of job satisfaction, job commitment, and turnover. The impact of rewards, costs, alternatives and invests. *Organizational Behavior and Human Performance*, 27, 78-95.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44, 69-74.
- Frazier, P. A., & Cook, S.W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55-67.
- Harris, I. M. (1995). *Messages men hear: Constructing masculinities*. Bristol, PA: Taylor and Francis.
- Hatfield, E. & Rapson, R. P. (1996). *Love and sex: Cross-cultural perspectives*. New York: Allyn & Bacon.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Pshchology*, 52, 511-524.
- Kaczmarek, M. G., & Backlund, B. A.(1991). Disenfranchised grief: The loss of an adolescent romantic relationship. *Adolescence*, 26(102), 253-258.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. N. Y. : Macmillan.
- LaGrande, L. (1989). Youth and the disenfranchised breakup. In K. Doka (Ed.),

- Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow (pp.173-185).
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research*. Thousand Oaks: Sage.
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 327-334.
- Miller, S. M., Rodoletz, M., Schroeder, C. M., Mangan, C. E., & Sedlacek, T. V. (1996). Applications of the monitoring process model to coping with severe long-term medical threats. *Health Psychology*, 15, 216-225.
- Neimeyer, R.A., Prigerson, H., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46, 235-251.
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy*, 1, 121-142.
- O'Neil, J. M., Good, G. E., & Holmes, S. (1995). Fifteen years of theory and research on men's gender role conflict: New paradigms for empirical research. In R. E. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp.164-206). New York: Basic Books.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park, CA: Sage.
- Rusbult, C.E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Seldman, R. S. (1993). Coping with adult romantic relationship loss: An

- attachment-theoretical perspective (Doctoral dissertation, University of Florida, 1993). *Dissertation Abstracts International*, 55(7), 3001.
- Sieber, C. (1991). *College student loss experiences and grief reactions*. Dissertation Abstracts International, 51, 4608.
- Simpson, J.A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 683-692.
- Smith, H. S., & Cohen, L. H. (1993). Self-complexity and reactions to a relationship breakup. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 367-384.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular theory of love. *Psychology Review*, 93,119-136.
- Strauss, A. (1978). *Negotiations : varieties, contexts, processes, and social order*. San Francisco : Jossey. Bass.
- Tashiro,T.,& Frazier, P.(2003). I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Timmerck,T.C. (1990). Overcoming the loss of love: Preventing love addiction and promoting positive emotional health. *Psychological Reports*, 66, 515-528.
- Toth, P. L., Stockton, R., & Browne, F. (2000). College Student grief and loss. In John H. Harvey & Eric D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives*. PA: Brunner-Routledge.
- Weiss, R. S. (1975). *Marital seperation*. New York: Basic Books.
- Weitzman, S. P.,& Robak, R. W. (1998).The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*,

3, 205-216.

Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy : A handbook for the mental health practitioner*. New York : Springer.

訪談邀請函

「時間是最好的良藥!?!—無法從失戀中順利復原者之困頓經驗研究」

時間無法療癒，只會留下未癒的疤痕

會再次裂開而你再次覺得，完全像剛受傷時那樣悲傷。

~Elizabeth Jennings

您好：

我是交通大學教育研究所教育心理與諮商組碩士班研究生吳宣瑩，目前在指導教授許韶玲博士的指導下，著手進行一項關於「走不出分手傷痛」的議題研究。本研究想要看正飽受情傷之苦的人，離開愛情之後卻停滯不前者；或正在努力朝復原之路前進，但卻非常吃力，而成效不彰者。對已逝的戀情，情緒仍深陷其中，分手的傷痛在歷經不短的歲月中，仍然以各種不同的方式，干擾著這些人的生活。這些人確實的存在著，卻被模糊的定義著。藉由這篇研究，我期待能走入這些人生活中，了解他們真實存在的樣貌，及在這段時間的困頓經驗中，所呈現的自我特徵和困頓特徵。因此需要徵求目前正處於此經驗階段的朋友，一同參與我的研究，也整理個人的故事。

在此研究中，我想邀請正處於走不出來歷程的人接受訪談，如果您符合下列狀況，非常期待您可以參與本研究：

1. 分手至今已經一年以上的關係。
2. 分手迄今仍停留在「自我浮沉」期，或在階段中反覆來回。
3. 對於無法從失戀中復原的這段關係，研究參與者自己主觀認定確有深刻感受者。

4. 願意透過訪談方式分享個人與研究主題相關經驗，且願意被錄音者。

由於這一篇研究將著重於經驗的了解，因此在研究中我需要您協助的部份如下：

- 1、 進行的方式需要與您做面對面的訪談 1 次，每次約 1-2 小時。
- 2、 訪談時間與地點將以您的方便與個別狀況做彈性調整。

為求資料的完整，訪談過程將全程錄音，在資料整理完畢後，資料將予以銷毀。所有訪談內容僅供本研究之用，受訪者個人資料、經驗及想法將會以匿名的方式謹慎妥善的處理，而受訪者所提供的訊息資料也將在保密的原則之下妥善的使用，除研究及分析的相關人員之外，不對外開放。在資料內容的呈現上，將會請您協助確認，您有權修改或刪除任何您覺得不符合或不適合的部份。研究結果將會寫成論文，在結果呈現中，任何與您隱私有關，或能辨識您身份的資料，我們也將予以刪除或以代號的方式處理。

如果您或您所認識者的經驗與本研究符合，且有意願接受訪談者，敬請與我聯絡，謝謝您的協助。

聯絡電話：0910-860318

e-mail：shining0716@msn.com

期待您的參與，衷心感謝您！

謹此 敬祝

平安 喜樂

國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組

指導教授：許韶玲 博士

研究生：吳宣瑩

參與研究回函

一、參與本研究的意願

願意(請續填下列資料)

不願意

二、基本資料

姓名：_____ 生日：_____年_____月_____日

聯絡電話：_____ e-mail：_____

目前身份：_____ 曾有幾次戀愛經驗：約_____次

距離無法復原的戀情經過幾年：_____年

三、每週可以接受訪談的時間(請照您的優先順序選擇三個以上的時段，並以數字標明)

時間 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

備註(若非完整的時段，請註明!例如：星期三 10：00~12：00)

四、需研究者澄清的疑問

謝謝您的填答!

研究參與同意書

本人 經研究者詳細說明研究目的及性質後，同意參與「時間是最好的良藥！—無法從失戀中順利復原者之困頓經驗研究」，且同意下列事項：

1. 我已經瞭解此研究的目的，我將透過與研究者的訪談互動，依真實經驗分享失戀故事，以供研究者對此歷程的瞭解，但同時於訪談過程中，本人有權利決定訪談的深度及內容。
2. 我知道這是一項學術研究，研究者會遵循諮商研究之保密原則，對訪談內容保密，不在任何書面或口頭報告中揭露可辨識我身份的資料。
3. 我將接受一至二次，每次一至二小時的訪談，過程中我有權利決定揭露隱私的程度，也有權利可隨時向研究者提出疑慮，或在任何階段終止訪談。
4. 我同意訪談過程中錄音，錄音資料的轉錄部份，本人同意研究者謄為逐字稿，以便進行研究。
5. 在資料內容的呈現上，我有權修改或刪除任何我覺得不符合或不適合的部份。

受訪者簽名：_____

研究者簽名：_____

日期： 年 月 日

訪談札記

一、訪談日期：

二、訪談時間：

三、訪談地點：

四、受訪者：

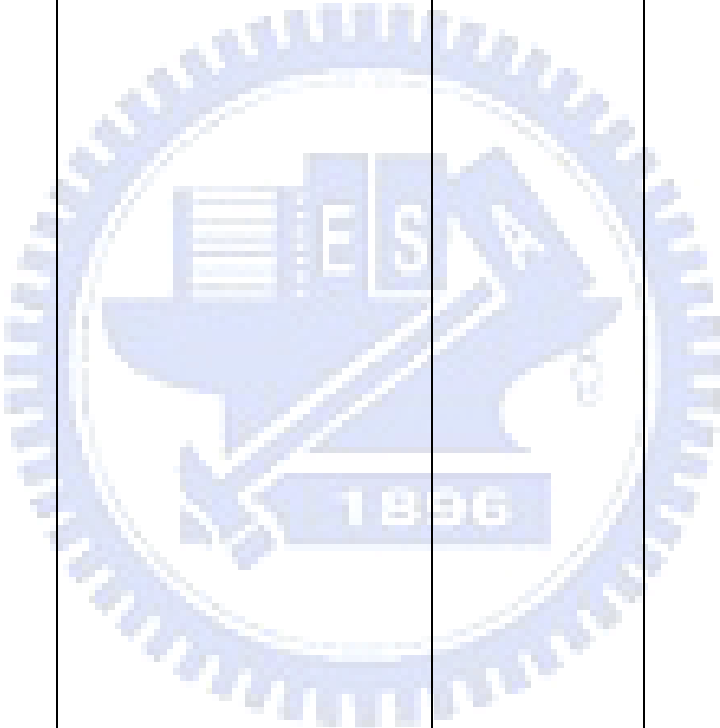
五、訪談者：

訪談前準備	
訪談地點描述	
受訪者描述	
訪談過程與特殊狀況	
訪談過程出現的想法與自我覺察	
訪談的心情與感受	
下次訪談提醒	
備註	

(附錄四)

研究者日誌

時間	標題	研究過程的思想紀錄	重要發現	省思	備註



研究檢核函

_____您好：

很感謝你參與此次研究，你的支持與協助，讓研究能夠順利進行。目前我已經將訪談的結果整理出來，現在仍需您的協助，對失戀經驗描述做最後的確認，請您幫忙檢核，在描述的內容上若有任何不妥的地方，您可以直接修改在旁邊。並請您給此篇內容一個回饋，再次謝謝您的協助！

1. 我覺得這份資料能將我的分手困頓經驗描述的程度約為：百分之_____
2. 對於研究訪談，我還想說的是（訪談過程的感受、建議或是影響）
3. 讀完此份資料後，我的感想為：

謝謝您的參與和協助！

交通大學教研所諮商組研究生

吳宣瑩