



學大明陽立國

經 Google 技術強化 搜尋

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



快訊

【校園焦點】深入偏鄉，關懷弱勢——107年陽明寒假服務隊

山腰部落格

性平講座：在失戀中長大～失戀與分手後處遇與心理重建

失戀是生命中的失落經驗，甚至可能造成心理創傷，失戀後伴隨而來的複雜情緒、行為以及生活上的改變，更是讓人覺得痛苦。

本次講座的主講人李介文臨床心理師，是精神科診所兼任心理師，也是「失戀花園」與「哇賽心理學」網站的專欄作家，同時也是演唱歌手。講座過程中，他邊彈奏一首首目前膾炙人口的流行歌曲，像是〈小酒窩〉、〈暖心〉、〈你啊你啊〉、〈擊敗人〉、〈可惜不是你〉、〈你好不好〉、〈開始懂了〉等等，透過吉他輕快的旋律，帶大家體驗愛情從初戀到分手的酸甜苦辣與不同樣貌，一步步帶大家整理失戀過程中所帶來的混亂，細細品味在治療室裡所經歷的每一個故事；也分享失戀後想法的轉折，帶著大家從失戀中走出來，找到成長的力量。



李介文心理師在講座中邊講邊唱，帶大家體驗愛情裡的酸甜苦辣

「你以為你最愛的是他，但其實讓你痛苦的，是失戀後，你不知道要怎麼再做回原來的自己……」「有時最傷人的，並非事實是怎樣，而是……事實跟我們想的不一樣。」

是呀，在經歷失戀的痛苦後，我們都希望自己可以好起來，都希望自己不要再想起對方或依靠他……但有時我們再怎麼努力，似乎都擺脫不了對方的影子，不僅無法接受對方的決定與想法，也想不起在談戀愛前，自己原來的模樣……

在面臨分手的情況時，很多時候說出口的理由都是言不由衷、不一定是真實的，甚至被分手者容易將對方曾說過的話都記下來，認為那就是導致分手的「真相」，但可能卻連對方真實的動機和原因都不清楚。事實上，對於失戀者來說，真實的「真相」，往往不一定是他們最在意的事情，但可以肯定的是：「被甩的人，是需要承接痛苦的那一方。」因此，隨之而來的痛苦感受就會不斷影響當事人，而使得他陷入恐懼和悲傷的迴圈裡。

其實，不論讓你感受到痛苦的原因是什麼，都是很真實的感受，也是失戀中必定會經歷的過程。然而我們需要了解，這些痛苦帶給每個人的感受都不一樣，是非常私人的，但我們同樣都要嘗試在失戀的迴圈中，學習「面對」與「理解」自己的痛苦是怎麼回事，然後選擇一條適合自己走出失戀的道路。



失戀時需要慢慢去接受自己難過的事實

或許，你可以選擇把自己的感受寫成日記或回憶錄；或是暫時離開傷心地，展開一場復原的旅行；也可以找家人或朋友訴苦，出去唱歌或認識新的朋友。總之，做一件能讓你別具揮別意義的儀式，慢慢接受自己難過的事實；也在過程中，漸漸去體會和認識自己的悲傷與痛苦。畢竟這些感受也是自己的一部分，你需要「練習勇於面對」自己真實的情緒感受，與自己相處並找尋解答和意義；因為從這裡是最容易認識自己的，也更能使自己和生命相戀，然後照亮自己也幫助別人。

曾經失戀過的人，都會明白其中的滋味與痛苦。自己也曾經在這條路上反覆徘徊過，但是從走出來的過程得到的體會，是更希望告訴大家：如果你希望能從失戀中變得更堅強，並且更認識自己與對方，請先學會理解和接受別人的「真實」，而不是躲回「自己認為的真實」。



失戀時不妨去重新發現什麼讓自己覺得快樂

如果你現在剛失戀（分手至今一年內），可以參考下面14種急性失戀因應的方法，選擇一兩個自己覺得目前可以做到的方法去嘗試看看：

1. 不論是在什麼狀況下分手，都試著理解並接受自己會有各種複雜的情緒。
2. 照顧好自己，盡量睡好、吃好、做運動。
3. 避免酗酒、濫用毒品和亂性。
4. 不要去跟蹤或威脅前任情人。
5. 和可以提供正面能量的人在一起。
6. 別怕尋求專業心理師的幫助。
7. 覺得自己沒有靈魂是正常的，感覺「自我價值遺失」是療傷過程中很自然的一部分。

8. 重新認同自己，重新發現什麼讓你覺得快樂；在沒有前任的狀況下，找出什麼可以定義你自己的價值。失戀經驗其實是一個讓你重新審視自己、成長蛻變的機會。
9. 專注在失戀分手所帶來的好處，比如說重啟人生，你可以重新做自己喜歡做的事情。專注於正向積極的感覺，比如：放鬆、自由、樂觀（明天有無限可能）。
10. 試試練習寫作或練練談吐，幫助自己清楚表達內心深處的想法，對結束的關係也較能夠正面看待。
11. 要是身邊有「有緣人」可以馬上開始一段新的關係，不要害怕被人家講話、勇敢跨出去！不過一定要深思過，確定你接受這個新戀情的理由是有正當性、有道理的。
12. 如果前任已開始和其他人約會，請給他們空間，尊重他們的新戀情。記住：前任曾是你很關心過的一個人；也許仍然很關心，所以你應該像對任何其他朋友一樣，給予最好的祝福。
13. 儘管還有很多精神層面的感覺要克服，依然要正面看待自己對自己所付出的努力。
14. 給自己一些時間來療傷，不要急！

< 文 / 心理諮商中心 高翊宣全職實習心理師；圖 / 心諮中心、秘書室 >

參考資料：

1. 失戀花園：14種急性失戀因應 (<https://inbound.tw/>)
2. Dvorsky, G. (2015), The Best Way To Recover From A Break-Up — According To Science (<https://goo.gl/wGsYBi>)

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：郭旭崧 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

