

::: 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄



發布日期：115-05-27

沒說出口的喜歡-走過暗戀與失落

本文作者為饒允為諮商心理師

你是否曾經有過，因為不屬於自己的人或不屬於自己的關係，在無人知曉的夜晚裡，偷偷地獨自落淚呢？

那時候的他，對於那時候的你來說，是如此的耀眼，他不經意的一個微笑、一句話，甚至只是一個眼神，都能夠牽動你的一舉一動。你總是會在意他的一言一行，也總是會對他抱有期待，這患得患失的感覺，甚至讓你一度覺得，你不像曾經的那個自己了。

但不知道從什麼時候開始，對他的感受，從期待轉變成了失落，可能是在看到他和別人有說有笑的時候，可能是盯著手機等待他回覆訊息的時候，也可能是你發現如果你不主動，你們就不會有互動的時候，所有的一切似乎都在告訴你：嘿，其實他沒有那麼在乎你。

當「喜歡」變成無法說出口的秘密，暗戀所帶來的悲傷便來得有些措手不及。感覺在胸口總是有一種悶悶感覺在擴散，好像身體裡的某個重要的東西被抽離，卻來不及抓住也沒辦法阻止。甚至你會不斷的回想起曾經相處的片段，一起去過的地方、一起說過的話語、一起吃過的餐廳，那些曾經讓你開心的事件全都變成了讓人揪心的畫面。

在確定這段暗戀無法有你所期待的結果後，有時你會懷疑自己，是不是哪裡不夠好，是不是說錯話了，是不是要求得太多了。但其實，一段關係無果不一定有誰對誰錯。有時候是兩個人的價值觀不再一致，有時候是生活的重心逐漸沒有交集，時間、距離也會拉遠彼此之間心裡的距離。

有時候你可能會不斷質問自己，這樣真的值得嗎？為什麼要因為一個不屬於自己的人，把自己困在一場沒有結果的期待和無止盡的失落裡呢？但你也需要明白的是，某些暗戀，就像是一場無聲的旅程，雖然你們無法一起抵達終點站，但能夠證明，你曾經因為某個人而付出了真心就足夠了。

在面對這段失落時，請記得，允許自己哭泣、發呆、失眠，也允許自己想念對方。這些情緒，並不是軟弱的展現，而是人之常情，也是一段必經的路程。

多去找你信任的人傾訴吧，哪怕只是說「我好像還沒放下」或哭泣，都沒關係。你需要為自己的情緒尋找一個出口：寫日記、出門走走、聽音樂、運動、聊天，讓自己在失去某個人的同時，同時試著在生活中找到其他的重心，也嘗試找回自己，不再圍著他人轉，而是慢慢回到「我」身上。漸漸地，你會發現，其實生活中還有很多事情值得期待，還有很多人願意陪伴你、了解你、重視你。而你，也還是能夠笑著，能夠為別人打開心扉，也能夠再度相信別人。

或許在未來的某一天，當你再想起這個人時，不再會有崩潰想哭的感覺，或許還是會失落、還是會惋惜、還是會覺得自己做得不夠好，但你也能夠慢慢接受這樣的自己，不再執著於一定要有一個讓你滿意的結果。

[回上一頁](#) >

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [📍](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

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



[隱私權及安全政策](#)