

2015 年 1 月

## 本期焦點

- 戀愛過程的分手因素
- 分手調適歷程
- 如何走出分手陰霾

## 當愛已成往事—分手調適歷程

「想念是會呼吸的痛 它活在我身上所有角落  
哼你愛的歌會痛 看你的信會痛 連沉默也痛

遺憾是會呼吸的痛 它流在血液中來回滾動  
後悔不貼心會痛 恨不懂你會痛 想見不能見最痛」

—梁靜茹《會呼吸的痛》

一段愛情關係的開始充滿著甜蜜，怎麼會預期幸福的日子竟有結束的一天。分手是那麼突然、令人措手不及，是什麼原因讓愛情變調了？失去愛情所帶來的痛苦緊緊束縛著自己，該如何一步步爬起，走出分手的陰霾？



圖片來源：[http://www.legame.tw/backendtool/upload/images/News/c8f51a747267a940\(1\).jpg](http://www.legame.tw/backendtool/upload/images/News/c8f51a747267a940(1).jpg)

### 戀愛過程的分手因素

分手看似突然，但往往不是一個衝動所致。在關係中存在的問題若無法克服，長久累積下來，最終就會走向分手一路。分手的因素有很多，以下列出常見幾種：

#### 1. 價值觀、期待不一致

對經濟、教育、工作、家庭等的價值觀不同，對未來的期待不一致，找不到交集，時間一久，彼此容易因了解而分手。

#### 2. 個性不合的衝突

兩個獨立的個體有自己的特質、生活習慣與興趣，當彼此差異太大，又不能互相包容時，就容易爆發衝突。

#### 3. 更好對象的介入

愛情是自由市場，每一個人均有選擇幸福的權利，更好對象的出現是自由競爭的常見現象。

#### 4. 時間空間等疏遠因素

畢業後，各自有不同的未來，不再只是單純的學生生活。當時空有了很大的變遷，多年感情容易起變化。

#### 5. 家人反對

愛情雖是一對一的關係，但若有雙方父母的同意支持，比較容易得到長輩祝福。父母的反對往往會澆熄雙方的熱度與繼續發展的

意願。

## 分手調適歷程

從熱戀到不得已分手，都會帶來情緒上的極大變化。自己明明還愛著對方，但對方卻離你而去。面對分手事件，從一開始震驚到後來接受、重新生活，個人內在的心理調適歷程可分為四個階段：

### 1. 震驚與否認的交錯時期

「為什麼要跟我分手？」當對方提出分手時，內心充滿震驚，否認也伴隨在其中，往往會期待再複合，想要試著挽回對方。這段時間可能會出現食不下嚥、缺乏活力、悲傷、負面思考、失眠等狀況。

### 2. 承認分手的困頓時期

在期盼復合卻沒有轉機之後，只好承認分手為不可逆轉的事實，這段時期是分手後最困難的一段日子。

### 3. 全然接受的涵容時期

個人的特質以及周遭的支持系統開始發揮作用，開始能夠接納因為分手產生的情緒與想法，同時也開始學習面對分手後的生活。

### 4. 再建構的行動時期

真正接受分手事實後，開始能夠重新建構離開關係後的自我認同，重新省思關係中的自己、對於愛情的期待，以及所期待的自己樣貌為何。

## 如何走出分手陰霾

愛情是那麼美好，以至於分手後，難過、痛苦、後悔、無助、失落...各種的情緒夾雜在其中，生活彷彿失去重心。在難過之餘，有什麼能幫助自己走出分手陰霾，重拾往日歡笑？



圖片來源：<http://www.meimeidu.com/Article/Details/4204/0>

1. **時間**：分手就像是在心裡上開大刀，需要時間癒合。需要多久時間，視交往的時間與投入的深度、人格特質、以及人際支持資源等有所不同。
2. **投入生活**：在允許自己悲傷的同時也尋找生活的重心，維持生活的正常運作。也許被動接受分手的你，無法改變這個事實，但分手後的生活以及未來的生命，是你可以選擇的。
3. **支持系統**：朋友和家人的支持陪伴會讓你知曉，自己仍是值得被好好珍愛的，是向下墜落時撐住你的力量。
4. **心情日誌**：可以試著寫日記抒發自己內在的情緒，透過書寫來細細經驗並接納心情點滴。
5. **尋求幫助的資源**：你也可以嘗試透過校內心理諮商輔導中心的個

別諮商，給自己一個安全的訴說空間。透過心理師的引導與陪伴，一同經驗並覺察愛情與自己的關係。

電影《臥虎藏龍》中有句話：「握緊拳，什麼也抓不到；鬆開手，擁有一切。」放下需要時間，在這過程中容許自己悲傷難過，沈澱自己然後重新出發。雖然關係結束了，但生命仍繼續向前進，你擁有主導權，可以決定這段分手經驗如何存在於你的生命中。

**【參考資料】：**

黃政昌主編（2008）。你快樂嗎？大學生的心理衛生。臺北市：心理出版社。

鄭照順（2011）。大學生心理衛生與輔導。臺北市：心理出版社。

(心理諮商輔導中心實習心理師 吳宜真編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：http://www.pcc.ndhu.edu.tw

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

