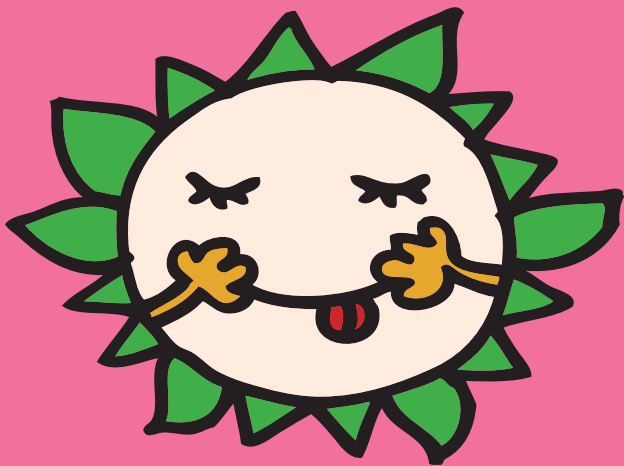


感情篇

失戀並不是結束
而是新的開始



感情篇

兩性交往的過程中難免會遇到分手的問題。因此對分手有一個正確的認識和健康的態度來面對是有需要的。

Q1 失戀分手代表我是失敗的，因此我無法接受失戀的事實？

A 分手代表的是兩人在價值觀、生活方式、興趣態度、甚至人生目標的不同。如果可以欣賞彼此的差異、相互接納，則愛情應當可以繼續發展。反之，如果無法去欣賞接納對方的不同、長期爭吵衝突、批評對方，只會讓雙方更加受傷與心理不健康。因此，分手是另一種覺察與新的開始。所以失戀或分手，並不代表自己是一個較差或失敗的人，把自己都否定掉了。





Q2 失戀好痛苦！我撐不下去，甚至出現自殺念頭？

A 失戀分手對大多數人來說，是非常重大的一個壓力事件，可能導致心情低落、悲傷難過、睡眠不佳、食慾不振、不愛講話、蹺課不想出門等等現象。如果發現自己處理不了、撐不下去，不要死撐或強忍，一定要找同學、朋友、老師或家人來分擔悲傷和壓力，透過他們的支持與陪伴，讓自己的情緒得到抒發與瞭解。千萬不要把痛苦往自己肚裡吞。其次，如果發現連續二週以上都出現明顯的嚴重憂鬱或自殺念頭，請尋求輔導機構或專業單位的協助。



感情篇

Q3 我一定要去問對方：「有沒有真正愛過我！」，甚至死纏爛打、威脅對方，以挽回戀情？

A 很多時候分手是不愉快的。被動分手的一方總想知道自己是否曾經被愛過，以為這樣就可以平息內心的受傷與憤怒。事實上，這是沒有必要的。在交往過程中雙方都是真心交往、全力付出，只是深入交往後發現，彼此真的有許多的差異無法接受。倘若分手後憤怒的追問主動分手的一方，而對方為安慰而回答「有」；就真的可以不再受傷難過嗎？還是承接更多的不捨與失落！萬一對方一氣之下回答：「沒有」，可能導致惱羞成怒、被動攻擊對方、死纏爛打，甚至做出傷害對方的衝動行為。結果只會令對方變得更加討厭自己。





Q4 為了減低痛苦和克服孤單寂寞， 趕快尋覓另一段新戀情？

A 有時被動分手的一方自恃甚高、意氣用事，為了要報復、示威，分手後立刻就找個條件更好的異性交往，表示自己沒有受傷，“你看，你不要我，我找個比你更好的！”其實這種行為非常不理性，於事無補。分手後，最忌諱馬上展開另一段新戀情，因為十之八九都會出現前一段戀情的陰影，加上還無法從前次失戀經驗中重新瞭解自己，新的戀情只會讓自己的情緒更加混亂，因而無法全心全意再談另一戀情。



感情篇

其實，談戀愛，本來就有可能會分手，因此不要怕分手。每個人都有自我療傷、心理復原的能力，人生都難免會碰到生離死別，所以分手不是世界末日，有失敗才會有進步，有結束才會有開始；換個角度來看，只要用心處理分手的問題，就有機會再享受另一段新的甜美戀情。役政署輔導科關心您！

