

告別那些年的幸福時光—分手之調適

曾經有人說過，分手之所以令人悲傷失落，在於你們曾經一起經歷、創造了許多共同的回憶，此外，你們的興趣、價值觀彼此影響，身上都存在著對方的影子，因此與對方分手，也意味著與部分的自己告別…。

在東方社會中，對生離死別的創傷經驗常常隱而不談，因此我們很少有機會學習如何好好說再見。近年來，因感情問題而自傷或傷人的社會事件層出不窮，這些報導提醒了我們，我們應該要學習如何好聚好散、如何能在感情結束後再度開始一段新的旅程，因此，學習如何在關係結束後自我調適，是一門非常重要的生命課題。你可以給自己一段時間來：

一、接納自己的負面情緒

因為關係的結束而感到悲傷、害怕、甚至憤怒，都是很正常的情緒反應，不需否認、壓抑它。心情的修復是一個漸進的過程，你需要一段時間讓負面情緒釋放，你可以設定一個調整恢復心情的時限，不需急切地要求自己回歸正常作息，否則反而壓抑了情緒，累積更多的負面能量。

二、肯定自己的價值

分手經驗可能讓你產生自我懷疑，有些人會認為自己不值得被愛，但其實過度輕視自己會導致心情調適上的困難。所以，學習接納自我、肯定自我是很重要的。此外也要學習等待，等待自己重新找回欣賞別人、喜歡自己的能力。

三、從失去的戀情中學習

談戀愛可能會讓人因為親密關係的過度融合而變得盲目，因此分手的你可以藉此給自己一個從失落中學習的機會，重新省視自己在愛情中的模樣、探索導致關係產生變化的因素，同時也能從中發現自己在感情中需要的是什麼，思考自己投入感情的方式。此外，分手經驗也可以作為往後親密關係的借鏡，盡可能避免重覆不良的溝通與互動，或從相關書籍、課程中學習有效的人際關係能力，例如：認識兩性的價值差異、學習溝通技巧、情感的表達等。

四、尋求他人協助

當感覺傷心難過時，不妨找朋友或信任的師長談談，有時候向別人傾訴也是一種療癒的方式，你也可以尋求專業心理師的協助，陪伴你一同走過這段失落。

在分手的當下，我們常常會覺得整個世界都隨之崩潰了，認為自己從此失去愛的能力。的確，失戀是令人痛苦的，因為你曾經如此投入在一段關係中深愛著，沒有人天生就懂得如何經營好一段關係，我們都需要時間體驗與學習。每段關係都將教會我們一些事，慢慢你會發現，分手是人生一個深刻的經歷，而不是無

法承受的末日。

參考資料：

楊珮君。整裝心情·再出發－談分手後的調適。

<http://tinyurl.com/7kp2f4d>