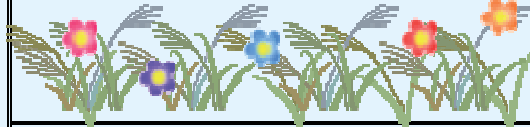




愛情心理學



 	《10月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：103/10/01 創刊日期：91/10/01 發行人：何詠碩學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：邱琰閔 校稿：吳少萍、郭慧琴、陳彥儒 位址：行政大樓3樓 電話：(07)781-1151 分機／2270、2271 專線：(07)782-0807 E-mail：friend@fy.edu.tw

No.94 October -2014

修習愛情學分是人一生中的重要課題，從情感的萌芽，關係認定至美好結果或者結束關係，每個階段的學習不盡相同。面對失戀，人彷彿陷入痛苦的萬丈深淵；但失戀卻也是成長的轉換點。近期新聞報導中，看到台大高材生及台南高職生行兇的情殺事件，令人不勝唏噓！處理失戀、分手情緒，我們可以更理性。透過一些文章作品，帶領大家學習如何處理自身感情，並學習透過自我覺察，關心、照顧自己的身心健康。愛情心理學，帶您重新認識愛情；永遠別忘了，學會愛自己，才有能力愛別人！



情傷，往往因為看不見「自己」



失戀過程中，未找到調適的方法、無法看見未來的雛形，最容易讓人感到極度的不安和恐懼。

人最主要的痛苦來自於，我認為這個東西應該，或者理所當然是我的。而當這個信念被衝擊，或者被奪取之後，我們往往會有孩子般，很大的情緒反應。

情感方面亦然，在與一個人交往之後，我們便容易認定他／她是我的（而且可能是單方的認定），就如同孩子認為這是我的玩具，不想與別人分享，並且保護好好的一樣；因此，當原本屬於「我的」東西忽然失去了，就會很痛苦。

恐懼改變，失戀的痛苦來源

大概從小學三年級開始，我就一直有心儀的對象；不論是單戀或者交往，感情在我的生活裡，從來沒有停過，也一直是生命中滿重要的部分。

我過去曾有離婚的經驗，也經歷過情緒的低谷。當時感到比較痛苦的，不是來自離婚，而是在於離婚前；即便兩人共同擁有過許多愉悅、甜蜜的時光，但是到後來卻被太多事件，包括忠誠度、金錢、家庭成員等問題，淹沒了剛開始在一起的幸福與快樂。

當感情逐漸變質與流逝，開始決定要不要繼續留在那段關係裡，心裡便產生許多自我對話與掙扎；總覺得這樣下去不對，卻又不自覺地思考到周遭人的看法與社會觀感……，許多的聲音與恐懼紛紛湧現，不絕於腦海。

我發現，當我們投入在一段感情裡，便很容易習慣那樣的互動模式，時間愈久愈覺得那是個安全的領域；很多感情即便不怎麼滋養，但是因為它安全，可以被我們所理解，所以就一直維持在那段關係裡互動著。

但是，分手、離婚甚或工作上的「改變」，往往是無法預料及掌控的。在我們還未找到調適的方法，或者無法看見未來雛形前的這段時間，最容易感到極度的不安與恐懼。

以過河來比喻，不論基於什麼原因，你／妳駛離此岸，漂流於河中，遲遲未能看見前方的岸，轉身回頭，又發現原來倚傍的岸不見了，茫然不知所向，便可以想像那有多麼地恐慌。

放下，讓失落有個盡頭



當情感變質，許多人容易在該不該持續這段關係間痛苦掙扎，總覺得「食之無味，棄之可惜」，這時倘若「自我價值」低落，覺得「哎呀～分手後不可能再找到更好的人，就這樣委屈求全吧。」或者，在失戀／分手過後，內心冒出許多聲音：「我怎麼那麼可憐，都沒有人愛我」、「我一輩子一事無成，接下來該怎麼辦？」……陷入自我價值貶低的情況，是比較糟糕的。

為什麼人們在分手後，自信心容易低落？裡頭有太多因素與我們的原生家庭有關；好比女生，看見媽媽將一輩子投注在兩性關係或家庭裡，便覺得這樣才是有意義的人生，所以當自己無法達到心中認定的人生時，就會產生相當大的挫折感。

因此，面臨感情受挫，人們應當要學習的，就是如何「放下」；盡快讓自己從自我價值低落的瓶頸中抽離出來，進入對自己身心靈有幫助的環境，回歸正常的生活軌道。

每個人「失戀」的情況不同，不一定得回顧過往的戀情，但是，承認自己在感情上的受傷，我覺得是必要的。目的不是在怪罪對方，而是在看：我受傷了，該如何來撫慰自己受傷的心？

過去當我感情受挫時，就大量上心理學的課程，深入瞭解「人性」。雖然在參與的同時，我也在咀嚼自己的痛苦，但是，當我能夠坦然地面對我的傷痛、原生家庭，甚至過往那段感情時；在整個過程裡，我也更加深入地瞭解自己，重拾身心靈的自信，並提醒自己不要再重蹈覆轍。因此，面對失戀，學習該如何幫助自己「應對改變」，真的很重要。

此外，在失戀後，必須尋求一個好的「支持」。當我的上一段婚姻發生問題時，母親成了我很大的支撐力量，讓我覺得，即便在感情路上受傷，還有後路可退。因此，無論是家庭或者朋友，和珍惜自己的人在一起，或者有些人會尋求諮商，把精神放在工作上等，都是支持自己的方式。

當感情受到波折時，盡量把自己的能量放在能夠「掌控」（能做的）事情上，就不會陷入恐慌；而身邊的人也有助於自己在失落裡重新看見，其實自己並沒有想像中的那麼卑微，甚至自己的人生還有許多其他可能性。

覺察、接受、轉化，航向新的彼岸

感情受挫時，人們很容易產生許多把自信心貶落谷底的想法，這是人們慣性的思維模式，也經常因此而受到打擊；但是，很多時候，兩個人在感情上的分離或分裂，真的不單是因為個人問題，往往還參雜了許多其他因素。

面對失戀，當情緒反應和負面思維不斷湧現時，有時強烈到我們根本無法成為自己的主人。因此我建議，在平常生活裡，懂得練習「覺察」就變得相當重要；也就是平時我們的腦子裡，究竟有什麼樣的「獨白」？是正向多還是負向多？都必須「靜心」地去瞭解。當察覺到負面思維時，就必須立即提醒自己：「又來了，stop！」透過這樣的練習，看待事情的態度也會逐漸有所轉變，懂得把對自己沒幫助的思維放下，並轉向有幫助的地方去努力。

好比失戀時，人們的腦袋容易產生許多負面的聲音：「他離開我，我活不下去了！」往往因為相信腦袋裡的聲音，而墜入負面的情境裡，身體也不自覺地跟著產生緊張，但這些其實都只是「念頭」，並不是事實。若平時有覺察的練習，就能夠在此時區辨，那並非自己的真實狀況，縱然沒有對方，自己還是能夠過得好好的。

情感上的挫折，容易使我們有較大的情緒起伏，正因為如此，也恰能幫助我們更瞭解自己是個什麼樣的人。記得在第一段婚姻裡，我原以為自己是個 sweet 又 nice 的妻子；結果，當感情真正碰到挫折時，才發現：哇～許多惡毒的自己都跑出來了！有許多要對方休想好過的念頭。或許，有些人會說：「好～沒關係！我們分手，我要做得更好，讓你將來『後悔』。」聽起來似乎很正向，但我們會發現，要讓對方「後悔」，還是一個比較負面的想法。

分手後，不妨問問自己，不饒恕對方，你／妳開心嗎？對方或許做很多糟糕的事情，但倘若我們能夠原諒，其實都是為了「自己」：把心放下，讓自己更好，與任何人無關。從這樣的角度來看，一切就簡單許多了。

我認為，在平日生活裡，我們就必須懂得經營自己的人生，而不是全然投入於感情裡頭；失戀時，覺察自己的負面思維，並且放下，轉而由平常經營的生活裡，找到能夠「支持」自己前行的能量，彼端的岸，將逐漸清晰。

資料來源：賴佩霞（2013）．情傷，往往因為看不見「自己」．張老師月刊，(431)，58-62。





【諮商輔導中心 103 年 10 月活動一覽表】

週數	日	一	二	三	四	五	六	活動內容
二				10/1	10/2	10/3	10/4	* 10/1 起 103 學年第 1 學期「心世界」徵文暨海報比賽（至 11/24 止） * 10 月「心靈園地-性別平等教育」發行（10/1） * 身心障礙學生轉銜服務一個別化支持計畫（ISP）會議（新生轉銜）（10/1） * 10 月性別心靈影展 I（10/2）
三	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10 日 國慶紀念日（放假一天） * 向日葵始業輔導活動-身心障礙學生（10/7） * 全體輔導股長期初座談會（10/8） * 輔導股長暨學生心理健康講座（10/8） * 召開身心障礙甄試或單招學生需求評估會議（10/8）
四	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	* 身心科醫師駐校諮詢服務（10/15） * 學生心理健康講座-失戀陣線聯盟講座（10/15） * 諮商輔導成長團體（10/16 起連續進行 8 週） * 生命教育團體輔導活動/耕心志工隊期初培訓（10/18）
五	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	* 特殊教育推行委員會會議（10/22）
六	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		* 「後現代哲學思潮」~焦點解決短期諮商模式運用於大專校園高關懷學生之實務處遇輔導人員專業研習（10/27）

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：2270、2271 或 [mail 至 friend@fy.edu.tw](mailto:friend@fy.edu.tw)



戀情 NG，關懷 ING

不管什麼原因提分手，要分得乾淨，須謹守幾個原則：

- * 時機：能夠好好向對方預告，而且最好沒有第三者出現，以避免被分手者陷於被害的心境而受傷更重、需要更長的療傷時間，也可能容易出現報復的行為。
- * 地點：談分手，最好選在公共場所。人群中比較能夠克制自我、保持理性，避免可能的暴力、衝突發生。真有狀況，也比較好求助。
- * 保持合理距離：不要像仇人般要求一次徹底斷乾淨，但也不要藕斷絲連，存在著曖昧空間。要堅持彼此回到原始的朋友關係：不再是男女朋友的親暱，但還是朋友。同時，請記得，絕對不要口出惡言，力求理性、溫和。
- * 適當的準備及資源：分手談判時能有朋友的適當協助，也可以事先尋求專業人士的建議，或是預先演練，對於可能的狀況，預做因應措施。

資料來源：張德聰（2013）·戀情 NG，關懷 ING·張老師月刊，（431），6-8。

分手後……Q & A！

Q：分手後如何與前男（女）友維持好朋友的友善關係？

A：分手後要維持好朋友的友善關係，前提是雙方都是成熟、有自信的人，認為分手不代表誰好誰不好，只是雙方不適合在一起。且在交往過程中，是出於真誠談感情，沒有欺騙、過度利用、劈腿或金錢糾紛。雙方因為互相瞭解而分開、因為人生規劃不同而分開，彼此都願意分手，分手時沒有怨恨，坦然接受對方是無緣的人，自然在分手後可以與前男（女）友維持好朋友的友善關係。但這種友善關係必定不同於伴侶關係，必須分清友情與戀情，沒有藕斷絲連、堅持不吃回頭草。分手後對方有新男（女）友，會知所份際，迴避會讓對方的新男（女）友介意的事情，否則無法與前男（女）友維持好朋友的友善關係。

資料來源：國民及學前教育署 性別平等教育資訊網（性別 Q & A）
http://gender.cpshts.hcc.edu.tw/files/15-1002-299_c105-1.php



性別心靈影展

影展《失戀 33 天》

導演：滕華濤

影片分級：普遍級



演員：《萬有引力》白百何、《海洋天堂》文章

★究竟失戀要過多久，才能走出感情的傷痛？★

黃小仙，27 歲上班女性，在北京的婚禮企劃公司上班；姿色平凡，家境一般，唯一拿得出手的，就是一口刻薄言辭，和對這世界的過份樂觀。與男友長達七年的戀愛長跑，在修成正果前夕，意外撞見了男友和自己姐妹淘甜蜜約會。晴天霹靂、當頭棒喝之下，黃小仙為時 33 天的失戀後心理復健工作，就此展開。

正處痛苦深淵的黃小仙，當下的處境一片淒風苦雨，工作上困難重重，剛剛慘遭失戀，卻要替一對對如膠似漆的新人策劃婚禮，而同事王小賤，既冷酷又毒舌，對黃小仙的慘況一路冷眼旁觀。徬徨的黃小仙站在失戀的當下回顧過去和未來，希望找出自己的人生和愛情的正確道路，究竟她的失戀警報何時才能解除呢？

★放映時間：10 月 2 日晚上 6:00~8:30

★放映地點：D210 藝術教室

★導讀老師：鄭金謀 老師

★參加對象：全校師生自由參加

注意事項：1. 請勿攜帶食物及飲料入場。2. 住宿生攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章。

本活動安排「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！



心靈書坊

《其實你沒有學會愛自己：練習以愛，重新陪自己長大》

作者：蘇絢慧

出版：寶瓶文化

出版日期：2014 年 3 月 28 日

★《其實我們都受傷了》暢銷作家蘇絢慧最新力作！

★鄧惠文真心推薦！

★你厭惡自己、逃避自己、傷害自己……，我知道你受苦了，我知道你有多痛，但是千萬別忘了，你有多麼值得被愛。

★愛自己，或成為愛，是一種生命的蛻變。

身為資深的專業心理師，蘇絢慧在人生的前三十年卻都是傷痕累累的走過，甚至曾絕望到一無所有。如今，她以自身的真實歷程與領悟，寫下《其實你沒有學會愛自己》，更以八個動人的故事為引，像個溫柔的朋友伴著你一起，練習從內心負面情緒的源頭開始，更深入的看清自我，藉由慈悲、撫慰、信任與包容等能力的培養，重新認識那曾經被你丟掉、被深埋甚至被拒絕去看的自己。



資料來源：博客來網路書店

<http://www.books.com.tw/products/0010630554>