淡江時報 第 404 期

**折 翼 單 飛 ─ ─ 談 情 侶 分 手 問 題 　■ 黃 明 慧**

**專題報導**

最 近 的 報 章 雜 誌 不 斷 出 現 警 察 因 女 友 分 手 而 出 現 自 殺 問 題 ； 也 有 高 中 生 因 感 情 問 題 的 不 順 利 而 尋 短 ， 由 於 當 事 人 的 處 理 均 造 成 多 數 人 的 傷 害 ， 足 見 感 情 問 題 的 處 理 是 一 門 值 得 學 習 的 學 問 。 而 在 兩 性 關 係 中 ， 我 們 更 能 體 會 分 手 往 往 是 最 令 我 們 感 到 棘 手 與 苦 痛 的 ， 因 此 ， 分 手 的 EQ更 是 我 們 該 學 習 的 。

分 手 ， 是 每 一 對 情 侶 都 不 願 面 對 的 ， 然 而 ， 感 情 並 不 能 保 證 都 能 有 圓 滿 的 結 局 ， 因 此 ， 分 手 是 每 對 情 侶 應 有 的 心 理 準 備 。 然 而 ， 如 何 才 能 度 過 分 手 的 痛 苦 時 期 呢 ？

首 先 ， 接 受 自 己 會 有 難 過 、 失 望 、 不 甘 心 、 寂 寞 、 無 法 接 受 等 種 種 的 情 緒 ， 適 度 地 尋 求 朋 友 或 向 學 生 輔 導 機 構 訴 說 ， 紓 解 情 緒 。 往 往 同 學 們 會 認 為 會 干 擾 別 人 ， 或 害 怕 別 人 如 何 評 價 自 己 ， 事 實 上 ， 我 們 會 發 現 ， 好 朋 友 真 心 想 關 心 我 們 ， 是 很 願 意 來 傾 聽 ， 接 納 我 們 的 。 也 唯 有 情 緒 得 以 適 當 宣 佈 ， 自 己 才 能 較 為 理 智 地 面 對 問 題 。

其 次 ， 在 兩 人 世 界 裡 ， 彼 此 互 贈 禮 物 、 紀 念 品 ， 甚 至 信 件 是 極 為 平 常 的 事 ， 但 分 手 之 後 ， 睹 物 更 能 傷 情 ， 因 此 ， 重 新 整 理 環 境 (包 括 桌 面 、 牆 壁 等 )， 短 時 間 收 拾 起 來 ， 如 此 才 能 讓 自 己 不 輕 易 因 此 而 再 引 起 情 緒 波 動 。

當 然 ， 重 新 安 排 自 己 的 時 間 ， 也 是 重 要 的 方 式 之 一 ， 在 情 侶 階 段 ， 兩 人 相 處 時 間 多 ， 自 己 也 習 慣 了 兩 人 一 起 共 度 時 光 ， 一 旦 分 手 ， 時 間 突 然 多 了 許 多 ， 往 往 讓 自 己 更 感 到 孤 單 、 寂 寞 ， 甚 至 容 易 鑽 牛 角 尖 ， 因 此 ， 想 想 自 己 曾 經 想 做 或 想 學 習 的 事 情 ， 可 藉 此 時 好 好 安 排 ， 讓 自 己 活 得 充 實 些 ， 將 可 以 減 少 無 謂 的 不 理 性 想 法 。

最 後 ， 特 別 要 提 醒 ， 許 多 人 分 手 時 總 認 為 自 己 不 甘 心 投 注 時 間 、 心 力 ， 到 後 來 一 無 所 有 。 事 實 上 ， 雖 然 分 手 ， 但 這 是 「 彼 此 適 不 適 合 的 問 題 」 ， 不 是 「 誰 好 、 誰 不 好 的 問 題 」 。 因 此 ， 不 必 因 此 對 感 情 的 處 理 感 到 沒 有 信 心 ， 反 而 ， 因 為 這 段 過 程 讓 自 己 更 瞭 解 自 己 ， 更 明 瞭 異 性 ， 更 認 清 愛 情 的 本 質 ， 由 於 這 成 長 ， 相 信 下 一 段 戀 情 我 們 將 更 能 處 理 。 因 此 ， 失 戀 並 非 全 然 損 失 ， 它 雖 然 帶 給 我 們 辛 苦 ， 卻 也 引 領 我 們 在 愛 情 中 成 長 。 因 而 ， 並 非 下 一 個 男 人 (或 女 人 )會 更 好 ， 而 我 的 情 感 EQ增 加 了 ， 下 一 段 戀 情 也 將 會 更 好 。