淡江時報 第 359 期

**瞭 解 相處之道 為 愛 尋 根**

**社論專載**

去 年 一 年 ， 本 校 學 生 因 感 情 問 題 而 跳 樓 結 束 生 命 的 ， 就 有 了 兩 起 。 兩 條 正 值 青 春 年 華 、 前 景 可 期 的 生 命 ， 就 因 為 感 情 挫 折 而 灰 飛 煙 滅 ， 這 是 何 等 的 令 人 惋 惜 、 何 等 的 令 人 無 奈 、 卻 也 不 禁 讓 我 們 何 等 的 震 驚 ： 到 底 感 情 是 不 是 生 命 的 全 部 呢 ？

說 人 不 受 感 情 左 右 ， 那 是 天 大 的 謊 話 ； 說 人 的 感 情 是 生 命 的 全 部 ， 則 又 是 對 生 命 的 錯 誤 認 知 。 感 情 ， 它 就 像 是 一 個 財 貨 ， 使 用 者 對 它 的 喜 好 程 度 是 有 所 差 別 的 ， 也 就 是 ， 感 情 的 心 理 依 賴 程 度 不 是 每 人 相 同 的 。 在 經 濟 學 上 ， 我 們 越 是 依 賴 的 財 貨 ， 則 它 的 需 求 彈 性 就 越 小 ， 也 就 是 ， 我 們 非 得 擁 有 它 的 程 度 就 會 愈 高 。 因 此 ， 一 旦 這 個 供 貨 出 了 問 題 ， 個 人 也 就 跟 著 出 了 問 題 了 。 所 以 ， 學 習 降 低 對 感 情 的 心 理 依 賴 性 ， 是 避 免 被 它 套 牢 套 死 的 唯 一 方 法 。

其 實 ， 與 男 （ 女 ） 朋 友 熱 戀 ， 並 不 是 得 把 兩 個 人 弄 得 什 麼 事 都 非 得 兩 個 人 一 同 不 可 。 如 果 ， 大 大 小 小 的 事 ， 都 得 有 兩 個 人 一 同 去 做 、 一 同 去 出 現 ， 那 麼 這 就 是 所 謂 的 心 理 依 賴 性 很 高 。 這 樣 的 結 果 ， 是 把 自 己 的 生 活 圈 給 越 限 越 小 ， 從 而 也 把 自 己 的 成 長 空 間 給 限 制 死 了 。 大 學 生 是 正 值 生 命 蓬 勃 時 期 ， 是 一 個 學 習 、 拓 展 、 開 闊 、 前 進 的 階 段 ， 大 家 都 拼 命 的 往 前 衝 刺 之 時 ， 個 人 卻 被 這 樣 的 感 情 給 牽 絆 著 。 這 樣 的 感 情 ， 對 兩 者 的 成 長 ， 造 成 了 一 種 負 面 的 影 響 。 當 然 ， 我 們 不 是 說 ， 談 戀 愛 不 好 ， 而 是 過 於 暱 在 一 塊 的 感 情 ， 使 得 感 情 造 成 一 加 一 大 於 二 的 力 量 ， 沒 有 發 揮 ， 卻 反 而 是 變 成 了 小 於 一 的 結 果 ， 這 種 感 情 是 不 健 康 的 。

這 種 過 於 暱 在 一 塊 的 感 情 ， 尚 不 止 如 此 的 缺 點 。 由 於 ， 對 於 另 一 方 的 心 理 倚 賴 過 重 ， 會 覺 得 沒 有 他 (她 )同 伴 ， 什 麼 事 都 變 得 索 然 無 味 ， 這 時 ， 我 們 就 步 上 了 生 命 危 機 而 渾 然 不 覺 。 如 果 ， 因 為 某 種 因 素 而 分 手 了 ， 那 麼 在 已 過 慣 沒 有 他 (她 )不 可 的 生 活 後 ， 突 然 之 間 ， 會 覺 得 人 生 變 得 沒 有 意 義 。 這 個 時 候 ， 我 們 的 危 機 是 已 伺 機 而 動 了 ， 嚴 重 的 ， 就 會 步 向 自 我 毀 滅 的 地 步 。

自 殺 果 真 是 解 決 了 困 擾 了 嗎 ？ 這 麼 多 的 宗 教 告 訴 我 們 ， 人 自 殺 死 後 的 處 境 與 痛 苦 是 更 加 嚴 厲 的 。 無 論 如 何 ， 死 後 是 一 個 不 可 知 的 世 界 ， 為 了 一 個 現 世 的 挫 折 ， 而 把 自 己 拋 向 一 個 不 可 知 的 世 界 ， 把 週 遭 親 朋 好 友 連 同 的 帶 入 愁 雲 慘 霧 之 中 ， 這 是 一 個 極 為 不 智 的 決 定 。 當 然 ， 它 也 是 最 愚 昧 的 作 法 ， 因 為 ， 這 種 人 生 索 然 無 味 的 感 覺 ， 是 起 因 於 對 另 一 方 依 賴 太 深 ， 突 然 失 去 之 後 的 一 種 嚴 重 失 落 感 ， 如 果 能 夠 降 低 這 種 心 理 依 賴 度 ， 自 然 就 可 以 減 少 內 心 的 傷 害 感 覺 。 這 方 面 ， 現 代 的 心 理 輔 導 ， 已 能 夠 做 到 百 分 之 九 十 的 幫 我 們 們 重 建 ， 還 復 熱 戀 前 的 心 理 狀 態 ， 幾 乎 可 以 完 全 彌 合 受 傷 的 心 靈 ， 而 重 新 多 彩 多 姿 的 生 活 。 放 著 這 麼 一 個 可 以 解 決 困 擾 的 途 徑 不 用 ， 卻 去 尋 找 不 可 能 解 決 痛 苦 的 自 我 毀 滅 ， 白 白 的 賠 上 一 個 蓬 勃 璀 璨 的 青 春 生 命 。

這 種 結 果 的 產 生 ， 是 因 為 對 一 個 人 的 心 理 依 賴 太 大 ， 因 而 無 法 面 對 劇 變 。 其 實 ， 感 情 可 以 是 熱 戀 ， 但 不 一 定 得 搞 得 、 暱 得 只 剩 下 兩 人 世 界 ； 感 情 可 以 是 甜 美 異 常 ， 但 是 也 不 一 定 得 是 弄 得 非 得 時 刻 不 可 分 開 。 過 分 的 心 理 依 賴 ， 就 是 心 理 最 脆 弱 的 狀 態 ， 它 是 自 我 毀 滅 的 原 因 ， 也 是 各 種 感 情 困 擾 的 主 因 。 擺 脫 它 ， 我 們 就 能 擁 有 一 個 健 康 、 甜 美 、 幸 福 的 愛 情 世 界 。 因 此 ， 學 習 降 低 感 情 世 界 的 依 賴 度 ， 對 個 人 的 感 情 路 途 是 絕 對 有 益 的 。 簡 單 的 做 法 是 ， 在 熱 戀 中 ， 各 自 都 能 留 著 一 扇 與 外 界 接 觸 的 門 窗 ， 都 能 夠 有 自 己 的 朋 友 群 、 有 不 同 於 兩 人 世 界 的 知 識 成 長 ， 這 樣 ， 彼 此 的 空 間 會 更 大 、 迴 旋 餘 地 也 就 大 、 成 長 就 會 越 大 ， 處 理 劇 變 的 能 力 與 助 力 也 相 形 的 大 。 這 麼 一 來 ， 是 熱 戀 、 是 相 許 ， 也 是 一 加 一 大 於 二 的 生 活 方 式 。 這 種 愛 情 ， 我 們 敢 說 不 喜 歡 嗎 ？ 為 什 麼 要 把 自 己 弄 得 世 界 只 容 得 下 兩 個 人 的 狹 小 空 間 呢 ？

當 然 ， 感 情 之 事 ， 豈 會 沒 有 挫 敗 、 苦 澀 ， 不 過 ， 不 要 把 自 己 弄 得 很 心 理 依 賴 ， 就 可 以 把 自 己 從 自 我 毀 滅 的 決 定 中 拉 回 ， 在 回 復 心 理 的 過 程 中 ， 也 會 比 較 快 些 。 我 們 學 校 有 學 輔 組 這 樣 的 專 業 心 理 輔 導 人 員 ， 只 可 惜 ， 很 多 同 學 們 不 知 善 於 利 用 ， 徒 讓 悲 劇 上 演 ， 也 不 過 走 了 人 生 的 四 分 之 一 ， 就 如 此 的 結 束 ， 我 們 實 在 是 嘆 息 、 實 在 是 惋 惜 ！ 現 在 我 們 所 衷 心 盼 望 的 ， 就 是 我 們 親 愛 的 同 學 們 ， 好 好 的 學 習 珍 愛 自 己 的 生 命 真 正 知 曉 愛 的 根 在 那 裡 。 留 著 青 山 在 ， 不 怕 沒 柴 燒 ！