

## 青春不變調——面對挫折 建立正確愛情觀

社論專載

在充滿自由、活力的大學校園中，大學生有幾個必修學分：課業、愛情、打工、社團活動等，有些人順利修畢，有些人跌倒受挫。近日報載許多大學生因為課業壓力、分手衝突而自我傷害，本校亦有同學因感情困擾等因素，選擇自我了結生命，讓青春畫下休止符，令人惋惜。董氏基金會調查58所大學院校，在2007年的研究中發現

65.2%的受訪學生曾出現兩週以上持續性情緒低落、失眠；且每4人至少就有1人因嚴重的憂鬱情緒而須尋求專業協助。這讓我們不禁思索：什麼原因造成了變調的青春？生命果真是如此沉重而脆弱？

感情困擾是大學生常見的議題，多數學生嚮往愛情帶來的歡愉、幸福美滿的感覺，但是很少人會思考熱情的背後還有什麼？事實上，愛情的本質裡，除了親密關係，還涵蓋許多承諾與責任，例如：在愛情中，雙方的特質和價值觀有哪些契合或有待調整？許下的承諾中，哪些是可以達到？哪些只是激情與甜言蜜語？談戀愛時，常無法認真思索這些問題，而產生許多非理性的想法，例如：愛情可以天長地久、愛情要有絕對的甜蜜與純真、愛情不容許任何衝突與背叛等。然而，這些想法反而可能成為戀愛過程中困擾的來源。

從國小到高中，教育著重在修習課業，沒有教導我們如何擁有戀情？分手時又該如何處理？其實愛情就像生活，過程中有甜蜜，有幸福，也會破裂，許多大學生在面臨情感裂痕時，容易產生自我懷疑與自我否定，例如：都是我的錯才會得到這樣的報應，失去這段戀情代表我是不好的人，不值得擁有感情……等。其實每個人都一直在追求雙方的完美，以為完美就會擁有幸福、天長地久的愛情，但得到幸福及情感的歸屬，並非取決於他是否完美，而是他能在談感情的過程中學會珍惜與欣賞，欣賞別人、欣賞自我，欣賞彼此的付出及擁有；如果分手，也感謝分手的挫折所帶來的歷練與經驗，重新審視自己在戀情中可以擔負的責任與付出，嘗試思考分手伴隨而來的壓力如何承擔。

當我們用不同的角度，以內在省思的方式看待每段戀情時，也許會看到不一樣的人生風景，畢竟談戀愛是一件值得分享的喜悅，相信朋友、家人都會欣然祝福與尊重。然而碰到感情挫折時，千萬不要鑽牛角尖，可以找同儕好友或學校裡值得信任的導師、教官，向別人討教經驗和策略，同時向他們宣洩情緒，獲得支持。如果遇到更難解的感情習題，也可以考慮使用學校專業心理諮詢的系統，透過專業輔導老師幫助我們用不一樣的角度，看待愛情的挫折、失落、衝突與痛苦，學習以對自己有益的方式重新

面對，以減輕壓力。當然也希望同學能發揮同學愛，如果好友碰到感情低潮，或正面臨一段不被祝福的戀情，可以用更包容、更接納的角度，協助他走出感情幽谷，尊重他的選擇，減輕他的非理性信念，提昇他在愛情的EQ與智慧。如果發現好友因感情困擾，呈現失眠、情緒低落、食慾不振，而且看事情的角度愈來愈悲觀，請即時轉介心理諮商老師，透過專業協助，可避免同學因為感情挫折而產生身心不適應，甚至憂鬱症的狀況。

擁有與失落本來就是生命中重要的課題，嘗試經由不完美而學會欣賞完美，經由失落而學習到擁有的幸福，這些是學校老師無法教授，卻是很深刻的人生體驗，我們可以用健康的角度，看待這一個蛻變的過程，看待認真投注在愛情中的彼此，讓我們擁有更健康的愛情態度，成為愛情EQ高手。