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。