

開南商工性別平等教育宣導

分手的藝術

元智大學兼任輔導老師 曾素梅

有人說：「戀愛不只是一種休閒活動，更是人格教育。」也有人說：「相愛靠機會，分手靠智慧。」可見大學生們的戀愛學分，在千迴百轉的分合聚散間，自有其人格與智慧的無限成長空間。

劉墉的一首詩寫道：

美經不得長久的凝視 因為美常在凝視中凋零
生命經不得長久的相思 因為死亡總橫在相思的盡頭
英雄經不得時間的考驗 因為許多英雄都是老來失節
童話禁不住往下猜想 因為王子與公主常常是兩個世界的人

甜美與激情過後，常因個性與價值觀的不同、第三者介入、時空距離……等因素而讓感情面臨了考驗。倘若王子和公主們能在戀愛當中就誠實地檢視這些考驗，那麼我們就可以少一些虛幻的童話結局，而多一些真實的反省了。

畢竟，牽手走入婚姻固然美麗，了然於心的分手與道別則更是一門必修的智慧呢！

牽手變分手該如何調適

- 一、 替代法：找一個自己喜歡的目標投入，如學樂器、學語文、參加社團，甚至擔任義工等，都是很好的選擇。但千萬別匆匆跌入一段感情作為替代品，因為這對對方是不公平的，對自己也極可能是另一次傷痛的開始。
- 二、 認知改變法：日本人在離婚辦事處寫著：微笑的離婚。美國人在夫妻諮商處寫著：我們離婚，所以我們成長。那麼，聰明的你，你該有怎樣的分手情懷呢？告別悲情，告別「曾經滄海難為水」的無謂執著，輕唱蔡琴的「謝謝你曾經愛我」，然後為對方獻上深深祝福。當然，相信「下一個會更好」（其實是更適合啦！）將是你日後重新出發的起點哦！
- 三、 勵志法：有人說：「分手的最佳報復良方就是一自立自強，然後證明自己可以過得比對方好。」因此，想想自己還有那些有待努力的人生目標，讓自己在其中贏回自信與成就感。
- 四、 諮詢法：好友的相互支持與陪伴固然重要，但有時藉由專業人員的諮詢（或諮商），或許更能客觀而深入的探索自己的情愛態度。如此一來，除了有助於分手後的情緒調適，也有助於以健康的

心態進入下一場戀情呢！

可以不愛，不要傷害—如何避免分手過程的傷害

長庚精神科張學齡醫師曾提出幾點避免分手傷害的中肯建議，經筆者整理後提出如下：

一、戀愛時：

- 1 避免讓對方在金錢上作過多投資
- 2 觀察對方有無暴力傾向
- 3 體認對方的佔有欲是否過強
- 4 瞭解對方有無精神疾病的傾向
- 5 避免自己成為別人的第三者

二、分手或談判時：

1. 避免在言語或行為上刺激對方
- 2 談判 ” 二不 “ 與 ” 一要 “

* 不要獨自前往 * 不宜在密閉的空間 * 要看清對方攜帶的器物

分手前的教育，主要內容是「三不和三要」。

「三不」是：

- 一、不要在三更半夜談分手，因為我們知道人在晚上情緒控制的能力大大下降，如果要理性平和的談分手，不要挑晚上的時間。
- 二、不要挑沒有旁人的祕閉空間，因為我們知道這樣的空間容易讓人不顧形象和失控。
- 三、不要用分手當手段來操控對方，這不是處理感情中困境的好方法。

「三要」是：

- 一、要做分手的沙盤推演，依據彼此的感情深度、個性，選擇適當的表達分手的方式和措詞。
- 二、要將談分手的時間和地點，告訴自己信任的人。
- 三、要「溫和但堅定」的耐心處理，控制情緒、尊重彼此的權益和心情，聽完雙方的話。