

對於出現在我們身旁周圍有這些傾向的人，我們有一份社會責任感，大家多一點的在意及協助，不將這些古怪的行為或想法視為是個人的事情，當視為公共事件，將這樣的關心及協助放在預防的觀點上，立基於這樣的思考使我們跟環境的關係多了些連結，但也不應將有這些傾向的同學標籤化，對他們有成見，視為道德上的一項缺失。你可以這麼關心你的同學：(1) 主動關心對方，瞭解對方遇到的困難，若可以主動提供協助，若在能力範圍外，則協助尋找其他資源。(2) 主動與導師報告討論如何協助同學。(3) 與系所心理師聯繫討論如何協助他們，這些協助開始一定會遇到阻力，但也請相信同時會有很多人幫你的，你從中學到的將是更認識自己。

大家一起來期待我們的校園更溫馨！更安全！！

#### ※參考文獻：

1. Sims, A. C. P. (2003) Symptoms in the mind :an introduction to descriptive psychopathology. W. B. Saunders.
2. Leonard M. Horowitz(2003). Interpersonal foundations of psychopathology. American psychological Association Washington, DC.
3. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edn (DSM-IV). Washington, DC: APA.
4. yahoo 奇摩新聞。



### 心碎的感覺

親愛的輔導老師：

你好！其實，要我寫信來，其實是件很困難的事情！因為很多話想說，卻又不知道怎麼說？在心理困擾的事，我其實也很懷疑不是其他人可以替我解決的，畢竟解鈴還須繫鈴人，不是嗎？

事情是這樣的，我在去年暑假的時候，因為校際間的聯誼而認識了一位外校的女生。她是個很大方、很活潑的女生，我跟她談的很來，幾乎什麼話題都可以聊，百無禁忌！她很體貼，也很善解人意，只要她約我，我絕對不會拒絕她，因為我真的很喜歡跟她一起出門的感覺！雖然總是打打鬧鬧的，可是我還是有很溫暖的感覺！其實她也並不是個外表特別出眾的女生..... 就是想到她的臉，會讓我忍不住微笑就是了.....

唉~ 說到這裡，老師大概也看的出來，我很喜歡她！真的很喜歡！是的，所以我在今年初，二月的情人節時，鼓起了最大的勇氣，對她表白！為了那天，我真的準備很久，真的好希望，好希望她能跟我交往。可是，她沒有！！

她其實不是拒絕我，她只是用她慣用的體貼的方式告訴我：她還沒有準備好，他希望我給她時間！這我了解，我也同意了，我想我要當個紳士，需要尊重她，給她時間。我們之後還是照往常一樣，MSN 聊天，講電話，傳簡訊。她沒有從此刻刻意迴避我，讓我深信她對我也是有好感，只是像她講的，她需要時間準備。我以為，只要

我耐心等待，她會有接受我的一天，只是.... 沒有想到.... 我完全錯了！！而且錯的很離譜！

就在上個禮拜，我發現，她其實有一個從高中就開始交往的男朋友！！當我知道的時候，我整個人都傻了！慌了！完全無法想清楚，怎麼會這樣？我實在無法接受！她怎麼可以這樣欺騙我？怎麼可以？

整個禮拜，我不敢接她的電話！不敢跟她聯絡！我覺得自己好悲哀！她打了好幾次電話給我，傳簡訊給我，問我怎麼都沒有跟她聯絡？哈~ 真可笑！我該怎麼跟她聯絡？用怎樣的姿態來面對她？難道要質問她為什麼有男朋友還給我希望嗎？！我想默默的離開，就這樣再也不要聯絡了，不是最好嗎？可是她還是會打給我，還是一樣無辜的寫 mail 關心我，問我怎麼了？怎麼不跟她聯絡？我到底該怎麼辦？到底該怎麼面對她？我明明很想她，明明很難過，但卻什麼也不能做，什麼也不敢做！我到底該怎麼再面對我自己？我其實，還是很希望，她能夠親口告訴我，「我出局了！我沒有希望的！」或者這樣子，我就能夠認清楚，自己其實不應該再留戀在她的騙局裡了.....

心碎的人 筆



## 這位心碎的同學，您好：

從您的來信裡，老師看到了濃濃的心酸與難過，也看到了您的迷惘與迷惑！我可以感覺到，您真的對這位女孩子很牽掛，很在意，但是卻讓您發現她似乎並沒有用同等的方式在回應您。以為自己找到生命中那遺失的一塊了，卻又發現事情似乎並非自己原本所期待的，那是一種很深很深的失落，很沉很沉的心痛……

老師很心疼您，在您的信裡我看到了您對自己苛責！看到了您的不知所措！很多時候，當我們感覺到自己被騙了，我們都會陷入一種很複雜的情緒。也許會責備自己，也許是對別人憤怒，也許我們只會感覺到自己的無助，而不知該怎麼反應！老師想問問：「您呢？」

這件事情對您有這樣大的打擊，而他帶給您的情緒反應，到底是什麼？是因為心有不甘而生氣了？還是覺得自己好像被愚弄了，所以受傷了？還是因為無法名正言順的呵護自己心愛的女孩子，所以感到遺憾？感到憂傷？您說，「您心碎了！」是因為她的沒有坦白讓您心碎？還是什麼？

老師知道現在的您無法多想，也不想再想了！可是，現階段來看，就算您不想再想了，這件事情還是在您腦海裡揮之不去，不停地打轉，影響您的情緒，您的生活。那麼，如果可以的話，是不是可以先沉澱下來，問問自己，此時此刻您的感受，您的情緒，究竟是什麼？而又是什麼想法，使您有這樣的情緒反應？這樣的想法，究竟真實度又有多高？

您的信裡提到，您在上個禮拜發現了女孩有男朋友。老師其實不太確定，您是從何處得到了這樣的訊息？看起來，似乎不是女孩親口對您說明的。那麼，這件事情的真實性又有多少呢？在二月的時候，您對她表白。他說她還沒有準備好，會不會又是指她需要時間來處理自己本身的感情問題呢？有沒有可能這件事情分成兩部分來思考：「她對您的真正心意是什麼？」、以及「她是否刻意隱瞞自己有男朋友這個事實？」

老師並非是要為她說話，或是又重新燃起您的希望。老師只是覺得在這件事情上，有許許多多的問題點似乎沒有釐清。就在這個時候自己下結論，並且沉浸在這結論的痛苦裡，似乎無法帶

給您任何的幫助。

您當然可以選擇就這樣離開她的生命，再也不與她聯繫，默默的背負著自己的心碎與難過。或許些許時日之後，難受會減少，心痛會淡化，這件事情從此變成您內心的一抹淡淡的疤痕。

同樣的，您也可以選擇找機會與她澄清您所有的疑問，讓她有機會向您表達她的想法，讓自己有機會獲得真相的可能。就算知道真相後，心痛依然，但至少能夠像您所說的一樣，親耳聽到她所說的，讓自己看透，使自己勇敢離開。更何況，事情的真相，未必如您所猜測一般，不是嗎？

「愛情」這件事情，總是來的很快、很突然，使我們措手不及，來不及準備，而無力抵抗；而當愛情要離開的時候，卻又是千迴百轉的，讓我們不停擺盪不守。我們總在「愛情」裡體驗到許多複雜的滋味。因為「愛」的甜美，我們留戀、我們回味；卻也因為「愛」的苦澀，讓我們痛徹心扉。

您與這個女孩的愛情，還沒有真正的開始，卻可能已經要結束了，難免會遺憾，會心碎。然而，這樣的心碎與遺憾，如果可以藉由理智的對話與澄清，而變得淡一點、輕一點，那麼為何不去試試看呢？我們都是在愛情裡跌跌撞撞的學習著，因為這次痛了一點，所以下次會更懂得珍惜一點。如果這次的傷痛可以轉化為成長的力量，那麼您將會獲得更多的收穫！這份收穫，也會永遠跟著您、陪伴著您，使您更加豐厚，更加強壯。

同學，加油！～

願您在心碎的同時，仍獲得修復的力量！老師相信您可以渡過的！

學生輔導組 心理師筆

