


分手了，該怎麼辦？

心理師您好：

我最近跟女朋友分手了，在一次嚴重的爭吵裡，我們結束將近兩年的戀情。身為一個男人，我總是告訴自己男兒有淚不輕彈，但這次我卻無法克制地哭了好幾天，只要一看到身邊與她有關的東西，就會聯想到與她有關的美好回憶，我幾乎沒辦法接受她已經離開我的事實，接連好幾天都睡不著覺、吃不下飯，也不太想去上課和念書，感覺生命中沒有她，一切都沒有意義。

我曾試著想要挽回，但是她的回應是「不可能」，而且態度非常堅決，又再度把我推到谷底，連一點希望都沒有，我真的不曉得該如何面對沒有她的日子，請告訴我，我該怎麼辦才好？

By 陷入低潮的毛毛

 陷入低潮的毛毛同學，您好：

很高興您在思緒如此紊亂的狀況之下，還願意鼓起勇氣寫信來求助，有這樣的動機與毅力在，相信您一定有機會走出感情所帶來的風暴。

兩年多的感情突然間畫上句點，心頭肯定很像被挖去一塊肉那樣，又痛又空虛；很多曾經兩個人手牽手走過的地方，如今再去，徒剩自己一個人的影子，怎叫人不感傷？無論男生、女生，都是有血有肉的動物，皆同樣會為愛傷心，所以此時此刻的您是絕對有權利難過、有權利流淚，畢竟這是您最真實的感受，不需刻意去壓抑，誠實地表現出來就好。

您和女朋友走過兩年多的歲月，一定有很多時候是兩個人一起度過，突然間回到一個人，身邊多了空間，卻少了一個人的溫暖，想必很不習慣。所以這陣子多找朋友或家人陪陪您吧！別讓自己經常落單，會更容易讓情緒變差的。要記得，您不需獨自承擔所有的傷痛，試著讓自己在憂傷時不孤單，會有助於更快走出情傷。

另外，也趁這個時候多去看看身邊的一切，過去或許所有注意力都放在另一半身上，忽略身旁周遭其實還有很多值得去體驗的事物；愛情是生命中的一部份，卻不會是全部，縱使現在少了它，您的生命並不會因此完全失去意義，反而能藉由這個契機去瞭解除了愛情

之外，您還擁有很多以往不曾去注意的事物，並學著去珍惜。

想像您現在站在危險的懸崖邊緣，有一條繩子繫著以防您跌落，那麼您覺得這條繩子的成分會是什麼？可能是父母、手足、朋友、宗教信仰，或從小到大未曾實現過的夢想，這些全是您還擁有的、您還能去珍惜的，如果您為了在您生命中走過兩年的女孩而拋下這些曾陪您走過十幾二十個年頭的人事物，豈不可惜？也一定會讓愛您的親朋好友們久久無法釋懷，甚至在心底烙下永遠的痛。

或許，您也可以試著將眼前與她有關的物品先暫時收到一個紙箱裡，減少睹物思人的情景，就能降低情緒起伏不定的頻率。最重要的是，千萬別因此否定自己的價值，即使她離開您，也不代表您是個失敗者或沒有用的人，更不表示您未來再也不會遇見另一個女孩。

事實上，沒有人天生就懂如何談戀愛，我們都在錯誤中學習。當您逐漸冷靜下來時，不妨試著整理您從這段為時兩年的感情裡領悟到什麼？學習到什麼？有哪些地方做得還不錯？有哪些地方尚待改進？這些寶貴的經驗皆能成為您經營下一段感情的得力助手。

只要不放棄，幸福一定在未來的某個轉角處等您。

學生輔導組 心理師筆