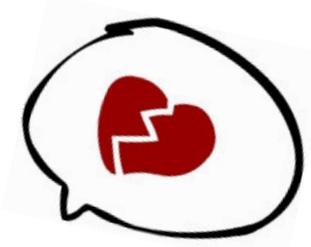


分手



Break up

分手(break up)?多感傷阿!一談起又不免要觸動許多抑鬱、沮喪、抬頭不見天日的情緒,可是,如果不好好看個清楚,萬一遇到了,又糊里糊塗的打一場迷糊仗,受傷受的很慘,又不知道到底是怎麼被傷害的。所以,沒有關係,讓我們一起鼓起勇氣正視它,看它看個清楚,不小心遇見了,也不致於被它驚嚇而不知所措。



情感問題與分手的主因

是什麼原因導致分手呢?根據研究有五個導致親密關係解離的因素如下:

1. 對對方較少依附(attachment)
2. 與對方長期分開(apart)
3. 父母的反對(objection)
4. 文化差異(cultural diversity)
5. 性格難合

這些因素有時是交互作用或互為因果的。

Vocabulary:

1. break up 分手
2. attachment(n.) 依附
3. apart(adv.) 分離、分開兩地
Ex: John lives apart from his girlfriend.
4. objection(n.) 反對
5. diversity(n.) 差異、多樣性

大學生分手的高峰期

還有一個以大學生為對象的有趣研究是研究分手的高峰期,發現大學生分手時間和學校行事曆高相關:

1. 5月6月 學期要結束開始放暑假,有人畢業,有人



- 去當兵，出國、踏入社會。
- 2. 9月3月 學期開始 準備過新生活。
- 3. 12月1月 聖誕節 放寒假。

怎樣分手最好？

1. 沈默式分手(silence)：什麼也沒說，什麼也沒做，兩個人漸漸疏遠不聯絡。
2. 宣洩式分手(explode)：將交往這段時間種種不愉快和發洩出來，告訴對方要分手。
3. 協議式分手(consulting)：約一個合適的時間地點，將兩人不適合在一起的原因說明白，讓雙方有從容的時間處理情緒與未盡事宜。
4. 談判式分手(negotiation)，你的歸你，我的歸我

根據統計，最多的是沈默式分手，最少的是協議式分手，而專家最建議的是採協議式分手，因為理性平和的過程最不容易造成傷害，要提醒的是，這理性平和的



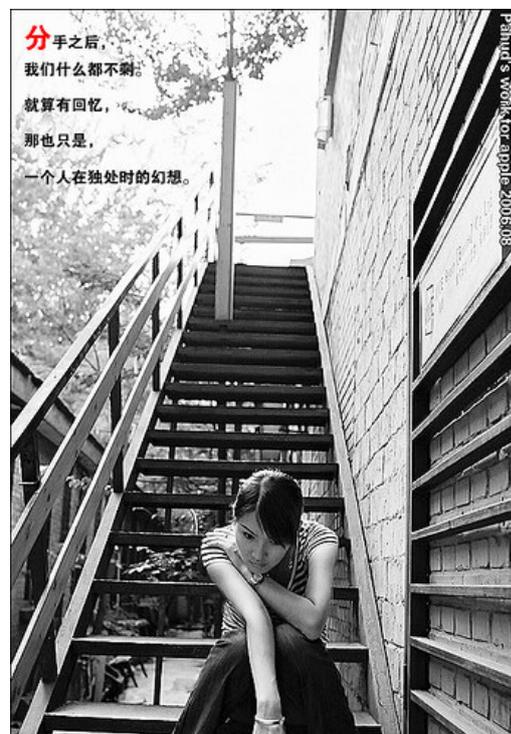
Vocabulary:

6. consult(v.) 協商、商量
Ex: We will consult together about her education.
7. negotiation(n.) 談判、研商

如何正面看待分手？

給主動提分手的人：

1. 找個地方靜靜想清楚自己為什麼要分手？分手有什麼好處，有什麼壞處？可找專業諮商人員謝助你整理與澄清紛亂的情緒。
2. 在談分手之前，先做好沙盤推演，考慮對方的個性兩人交往的深度，對方可能的反應等，準備好自己說的方式、態度和理由。
3. 調整好情緒再出發，以說『我訊息』的角度切入，態度溫和而堅定，別數落別人的不是。
4. 慎選談分手的時間和地點，時間最好是白天，因晚上人的情緒較難控制，地點最好使是公開、安靜有旁人但不會干擾你們談話的地方。
5. 告訴親近的人你要去談分手的『人、時、地、事、物』，及何時回來；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生，保護雙方安全。
6. 分手後保留一段情感的真真空期，讓彼此有更清楚的



情感界線，也沈澱自己的情感。

給被動分手的人：

1. 在對方提出分手後，要先保持冷靜，衝動會搞砸許多事，先聽完對方怎麼說，別從『我被甩』的角度看事情，而從『瞭解對方是怎樣不快樂，在事件中的我是怎樣的心情』，來看可能轉圜的空間、來瞭解事情；及『留一個心不在我身上的人，兩人會不會幸福？』來看感情的未來。

2. 痛苦別往自己肚裡吞，找親近的人分擔你的悲傷和壓力，找專業的諮商老師幫助你整理情感經驗，抒發內心感受和找到情感的定位。

3. 也讓自己有一段情感的真空時期，避免在混沌、雜亂的情緒中，讓新情人無形中成為替代品，避免自己分不清楚自己喜歡的是前任的影子還是現任的情人，一筆糊塗帳，永遠找不到真正自己要的情感歸宿，故事重演。

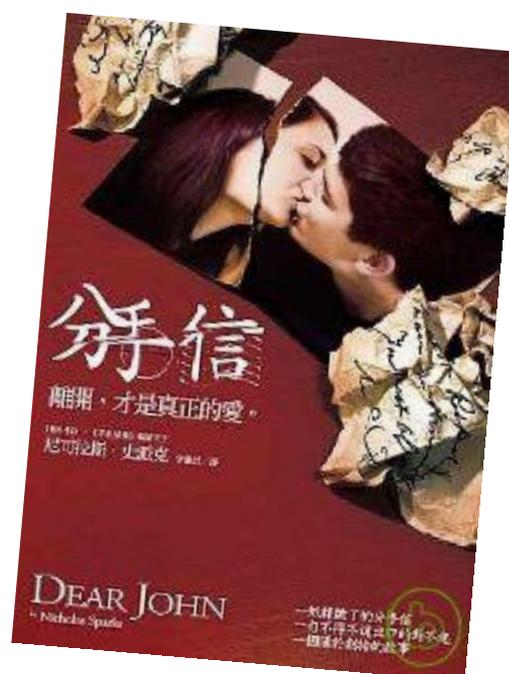


分手後的調適

分手後有心情低潮期是自然的事。一般而言，提議分手的人，能夠說出多個分手的理由，分手後的情緒餘波較少，分手後的調適較好。而被動分手的人，因事先心理準備期都較短，分手後的調適相對就需較長的時間，抑鬱、沮喪、失眠、不知不覺流淚、生活步調變混亂、觸景生情等是常有的現象。何時會恢復？因人而異，一般是分手後約三至六個月的時間，視兩人情感深度、個人在情感中的投入程度、個人對情感的回顧及省悟程度、個人擁有資源及善用身邊人際及心理資源的程度而有所不同。

從分手中我們可以學到…

分手不見的都是帶來不愉快的情緒，許多人也體會到分手帶來的成長與學習：



1. 男生更懂得控制表達情緒，女生了解獨立的重要。
2. 認清自己對感情的真正需要。
3. 更能體諒別人，更能和別人溝通. 更懂得愛。
4. 了解以前對異性要求的不實際。

將眼光放遠一點, 你會發現, 我們不是天生就是談戀愛的高手, 如何享受親密關係又能保有自己, 這需要時間學習與體驗。每一段的分手都教會我們許多事, 這麼一來, 分手可以視為人生過程中深刻的經歷, 也是迎接另一段美好感情的開始喔!



Question:

1. What are the reasons cause break-up?
2. When is college students' climax period of break-up?
3. What are the ways of break-up?
4. What should be taken into consideration when someone proposes break-up?
5. What can we learn from break-up?