

分手擂台之武功秘笈

撰文/許凱傑

第一式 評估

對於情感的評估:究竟~要繼續走下去?還是就此分離對彼此才是最好的選擇?都沒有絕對的答案，每段戀情也都有它不一樣的發展，但若你在那交叉路口不知所措的話，可以試著想想下面的方法

特質互補重要 or 特質相似重要

你們互補嗎?	你們相似嗎?
喜歡說話的人 vs 喜歡聆聽的人 喜歡照顧別人的人 vs 喜歡被照顧的人	兩種重要相似的特質 a.價值觀 對感情的看法、對未來的規劃、金錢規劃、男女朋友角色、對子女教養規劃 b.生活習慣 生活作息、喜愛乾淨整潔的程度
最重要要有	
良好的溝通習慣	

如何評估

- 1.多探索自我，真正認識了解自己，知道自已的需要。
- 2.在真實的環境中交往，多觀察對方的情緒與行為，彼此常做意見溝通分享，藉此了解對方觀念思想。
- 3.從上述兩點去評估你們究竟合不合適繼續或分開。
- 4.當以下念頭浮現腦海時，就該慧劍斬情絲：

你想脫離這段關係的念頭比維持關係還要強烈。

雙方都想脫離關係，而不願下功夫維持關係。

第二式 分手理論

分手階段學

1. 分手潛伏期

分手的禮儀：

將心比心，但不要婦人之仁。

提分手，一定會傷到對方的自信心，要體貼對方錯愕、難過的情緒，但不能因而哄他又說不分，態度要堅定，別暗示或期待對方自動領悟你的意圖。

2. 發作期

不管是提分手或被分手，痛是很自然的，不痛表示你根本沒愛過，不要覺得自己很沒用，老老實實承認失戀了，好好大哭一場反而有益健康。

記住：你不會因此無法再墜入愛河或虛度往後的情人節，你仍然擁有愛的能力，沒有人可以奪走。

這時最需要「肯定自己的朋友」向知心朋友傾訴、吃吃喝喝，逐漸恢復原有的世界，發現真正的自己，「就很容易開始新的衝刺。」

3. 療癒期

重新充電，勇敢再愛的方法：

- 為別人付出、散佈你的愛。
- 寵愛自己。
- 準備一本日記。寫下你所學到的經驗，及在這段破裂的感情中你所扮演的角色。
- 花時間與關愛你、能沖淡你寂寞的親友相處。
- 設定這段時間將是人生全新的一章。探索你的熱情，找出你遲遲沒追求的梦想，擬出計劃執行。

4. 重生期

進入新的生命階段

分手方法學

分手的5個W

What 為什麼分手？	Why 為何分手？	When 何時分手？	Where 在哪裡分手？	Who 和誰分手？
→用愛心跟對方說誠實話	→事先反省這段關係	→盡量選在白 天	→公共場合是 保護盾	→一定要告知 親朋好友

分手風度學

第一節 忍住

→提出分手時，眼睛得放亮點，講話、態度都別惹惱了對方

→被提出分手時，不管你當場如何生氣、如何想罵他髒話、如何讓他難堪，都一定要忍住這些想法。

→別再傷害那個你曾深愛過的人.....

第二節 報復

分手後報復的重要性→如何轉換“為自己”

『妳太胖，我新交往的阿花身材可是很棒的說！』→努力減肥

你正在為朝一件能讓自己變得更棒的事情努力中。

你也因此改正了可能讓下個情人同樣難以忍受的缺點。

讓自己成功地脫胎換骨，就是面對情人無情地要求分手之後，最佳的報復。

誰說~~報復一定不好呢~~但請別傷害自己、別人

第三式 分手之後.....

調適

何時會恢復？

→ 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。

分手後有心情低潮期是自然的事，但是如果持續超過半年情況未見改善，可能需要有所警覺，走出來請專業的人協助。

方法

1. 替代法：找一個自己喜歡的目標投入，但別找另一個人作為感情的替代品，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。
2. 認知改變法：告別悲情以及「曾經滄海難為水」的無謂執著，輕唱「分手快樂」，然後為對方獻上深深祝福。
3. 諮詢法：好友的相互支持與陪伴固然重要，但有時藉由與諮商老師的心理諮詢，或許更能客觀而深入的探索自己的情愛態度。

第四招 結語

有人說：「相愛容易相處難」，一語道盡了戀愛的真相！」更有人說：「相愛總是偶然，分手卻是必然，只要彼此誠心誠意相對待，不也是人世平常？」說來容易，做來還真是很難。但換個角度想想，所有受苦的戀人，誰不是在受傷裡學會成長？誰不是在悲傷過後，重燃希望？

君不見，淚流過後的容顏，自有一份了悟！

分手學 附錄 求助管道

性侵害防治專線：080-000-600

婦幼保護專線：080-024-995、(02)2722-9543

心理諮詢諮商：國立台灣師範大學學生輔導中心 (02)7734-5363

參考資料

陳若雲(1998)。分手藝術。杏陵天地 2 月號。

朱芷君(2007)。分手，倒過來看就對了。康健雜誌第 99 期

葉青凰(2001)。不是情人，就是仇人？---分手風度學。皇冠雜誌 第 569 期