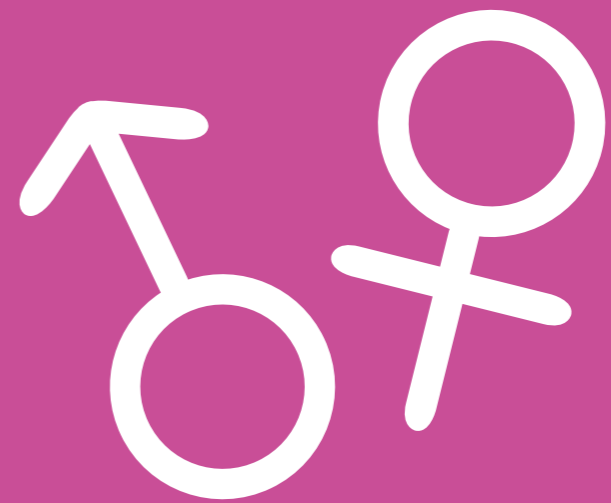


● 指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授  
撰稿：新北市立積穗國中 龍芝寧老師

NO. 6

幸福下一站——  
分手別怕



# 幸福下一站 ——分手別怕

指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授

撰稿：新北市立積穗國中 龍芝寧老師

## 壹、目標宗旨

人與人的相遇不是偶然，曾經是那麼相愛的兩個人，彼此沉浸在甜蜜的感情世界中，感受到愛情所帶來的美好與欣喜。愛情當然需要經營，可是在「一廂情願」或「兩廂不悅」的情況下，或許分離也是種選擇的可能。然而，當愛情走到盡頭時，分手的結局卻常常為人們帶來苦痛，面對分手，沒有人是贏家，不論你是主動或被動的一方，相信都不會很好受。當愛情走遠了，對於一個自己曾經愛過的人，如何不口出惡言的去傷害對方呢？我們該如何從痛苦中走出來呢？如何割捨這份曾經是那麼刻骨銘心的情感呢？該如何找到人生的出口，讓自己的心漸漸得到平靜與自由？如何去正視這份失落的感受，進而從中有所學習與成長呢？



雖然分手的失落是令人傷痛的，令人慶幸的是，若我們能體認到「悲傷是一種過程而非一個事件」，在深刻體驗心痛後，學習賦予傷痛意義，瞭解一段感情的發生與結束，才會對於情感有所珍惜，我們就會有機會從中領悟生命的智慧。因此認識分手是需要學習的，是情感教育中重要的課題。當你能理解形成、維持、結束親密關係的影響因素，並學習尊重他人選擇及失戀調適，幫助自己去度過這段低潮期，讓你思考並認識自己在這些階段中的樣貌，相信會為你帶來不同的觀點與感受，你會發現你比自己想像的更有自信與力量。

情感關係中的性別刻板模式指的是，在社會認知下，不同性別者對情感互動方式固定的期望，例如男性應該要保護女性、女性應該以男性為主等。這樣性別角色情感

互動的刻板印象應更有彈性與調整的必要，才能在面對情感分手時以適切、理性的態度來處理與因應。

## 貳、影片劇情概要

### 一、劇情介紹：

濔子和小麗交往一年多以來，兩人有過不少歡樂的時光。但這幾個月開始彼此互動關係有了變化，包括：小麗無時無刻都在傳簡訊，濔子收到簡訊開始顯出不耐煩；小麗每天在教室外面等濔子下課，兩人要在一起吃飯；濔子和朋友打球，小麗突然出現在球場上，很貼心地遞水、拿毛巾幫忙擦汗……。自從兩人戀愛之後，小麗的生活重心全放在濔子身上，連好朋友星星和阿白都覺得小麗有了愛情，就不要友情了。濔子逐漸地露出壓力很大的感覺，這是因為濔子希望能有自己的時間，可以和同學小鴻自由自在的打球，談戀愛不必時時刻刻都在一起，面對沒有安全感的小麗密集連環 Call，這種關係讓濔子備感壓力，彼此意見不合、爭吵越來越多了。



對於這份感情濔子想清楚了，和小麗再繼續下去只會越吵越兇，濔子抉擇提出分手，但濔子真的不知道要怎麼說，才能讓小麗瞭解，提出分手也不是單一個原因而已，他真的沒辦法接受小麗愛自己的方式。而小麗流淚爭辯，想挽回這份感情，她不明白為什麼自己用情比較深、付出較多，而濔子卻可以這麼冷靜說分手，難道愛就是這樣殘酷？

分手後濔子除了多參加活動來轉移注意力，卻難免擔心小麗會不會一直哭、過得好不好？同學小鴻提醒濔子不要太掛心了，不然會讓對方以為還可以復合，兩個人分手的時候，一定要「溫和理性」，但也一定要「堅定」。而分手後的小麗變得整天魂不守舍的，覺得心好像被割了一樣，每天都哭著睡覺，不知道要怎麼樣才可以不要那麼痛苦？對於分手的打擊，小麗以為是自己不夠好，覺得投入越多，傷害越重，不想要再為情感這麼認真付出。好朋友星星和阿白告訴小麗，除了讓時間來淡化分手的傷心難過之外，需要「朋友」陪伴，所以決定三個人像以往一樣，一起旅遊出去散散心。

在這趟三人行的旅程中，因為好朋友陪伴，小麗發現生活周遭還是有很多事是很美好的，瞭解失戀是回頭來檢視自己的最好時候，不應該失去自我，在情感關係裡自己還有很多功課要學，因為有能力獨立自主，才会有能力去愛。感情的受挫可以是學習成長的開始，不必為了一棵樹放棄了整座森林，因為我們期待每個人都可以「幸福下一站——分手別怕！」

## 二、劇中人物介紹：

### 1. 人物關係：

濔子和小麗為交往一年多的男女朋友。

濔子和小鴻為大學同學、好朋友。

小麗、星星和阿白是大學同學、好朋友。

### 2. 角色介紹：

小麗：大學一年級學生，濔子的女朋友，在愛情裡依附著對方、以對方為生活中心。

濔子：大學二年級學生，小麗的男朋友，在愛情中想適度的保有個人空間與自我生活。

星星、小白：大學一年級學生，和小麗三人是無話不談的知心好姊妹。

小鴻：大學二年級學生，和濔子經常一起打球、聊心事的好友。

## 參、建議討論題綱及討論方式

### 第一部分：引起動機——針對影片名稱與主題，提出自己想法

根據影片的名稱「幸福下一站——分手別怕」，配合偶像劇「下一站，幸福」劇照（劇照請參考網址：<http://www.ttv.com.tw/drama09/next/story.htm>），引用劇情前言：

有些人的人生，是直達車

有些人卻是慢車，中間總要經過許多站，經歷許多人……

有人總是下錯站，坐過頭，不是錯失了窗外風景，就是錯過了身旁的人

沒有人知道，能陪自己坐到終點站的人，究竟會是誰……

相愛的人，真的就能一路到達人生的終點站嗎？

教師提出以下問題，引導學生省思以及願意發表想法：

Q1：「你覺得初戀會有結果嗎？」

Q2：「你覺得在找到一位能陪伴自己一生的人前，會談過幾次戀愛？」

Q3：「你覺得身邊每對情侶，都是永遠幸福的嗎？」

### 教學叮嚀

1. 學生如果對於上面任何一個有否定或懷疑的答案，表示認同在戀愛的情感關係中，經歷「分手」是很可能發生的。
2. 情感關係是一個旅程，藉由另一個人去認識自己的旅程，兩個人首先吸引的是一些感官上條件，在從感官性條件進入主觀認知，從了解與互動中慢慢對對方產生更多的感情。（美國心理學家Susan Campbell）
3. 瞭解一段感情的發生與結束，才會對感情有所珍惜，因此，失戀需要學習的，明白失戀不只是情感的切分點，而是一個過程。
4. 當情感走到若是一方無意或不願交往，所謂「落花有意，流水無情」，此時勉強在一起，只會徒增彼此痛苦，那提出分手者要學習如何良性溝通與協商，被分手者要學習如何捨得、放下，多愛自己一點。
5. 雖然大多數的分手是因為彼此相處模式無法妥協與適應，然而現實生活中，相愛的兩人，也很可能因為階級、種族、性別及宗教等因素所帶來外在壓力，因此造成分手的。

### 第二部分：發展活動——針對影片內容進行問題討論，分享自己的經驗與看法

#### 【影片情境一】

小麗：「可是都是我在配合你，不是嗎？你為什麼會覺得有壓力？我給你的空間難道還不夠？」

濔子：「我只是想好好跟小鴻打個球而已，跟妳說好不要跟來，妳……不覺得妳這樣有點誇張嗎？」



→問題討論：

1. 小麗與濔子交往相處與互動的模式是如何？
2. 兩個人來自不同的家庭、文化背景、生活習慣，很多的相處、溝通都是需要一再的協調與磨合的過程，在你的生活中，有類似的經驗嗎？你會如何面處理這些問題？

#### 【影片情境二】

阿白：「太黏不好啦，妳自己也有自己的人生要過，我看妳好久都沒練琴了囉！」

星星：「對啊，妳談戀愛就像變了一個人似的，都不跟我們出來玩了。」

→問題討論：

1. 戀愛後，小麗和朋友的關係變得如何？你認為小麗為什麼要如此改變呢？
2. 有人說：「愛情與友情只能擇一，無法共存！」，你是否認同這樣的說法？為什麼？

#### 【影片情境三】

自從兩人戀愛之後，小麗的生活重心全放在濔子身上，濔子越來越覺得喘不過氣，對於這份感情，濔子想要有所抉擇了。

濔子：「我真的不知道要怎麼說，才能讓小麗瞭解，……我實在忍耐好久，提出分手也不是單一原因，我真的沒辦法接受她愛我的方式……」

→問題討論：

1. 濔子提出分手的理由是什麼？你認為這些理由可以接受嗎？
2. 作家夏霏·戀愛女神曾經整理了十二個「最瞎的分手理由」（參考網站 <http://www.wretch.cc/blog/fay88/9184564>），哪些分手理由、藉口是你最不能接受的，為什麼？
  - 我最近很忙。
  - 我心裡有陰影。
  - 覺得配不上你 / 妳。
  - 我不能再傷害你 / 妳了。

- 為你 / 妳好，所以……，我希望快樂就好。
- 我們適合戀愛，不適合結婚。
- 我們兩個人背景環境差太多。
- 我虧欠你 / 妳太多了。
- 我捨不得你 / 妳跟著我吃苦。
- 我對你 / 妳沒有信心。
- 我要畢業 / 出國 / 當兵了。
- 我得了不治之症。

#### 【影片情境四】

小麗：「你還是你，我還是我，那怎麼算戀愛！」

濔子：「我說不下去了……我們想法差太多，我沒辦法繼續這樣下去。嗯……這段時間我們都很堅持，都不願意讓步，那就只好……分開！」

→問題討論：

1. 影片中濔子選擇面對面方式，向小麗說出自己真實的感受，如果你是濔子你會說嗎？為什麼？
2. 有一天，你發現自己不想要再繼續一段感情，你會用哪一種方式（面對面、寫信、傳簡訊、留 Facebook 或 MSN 離線等其他方式）？與如何開口向對方說分手？

#### 【影片情境五】

小麗：「為什麼你可以這麼冷靜，我就知道，是我用情比較深，都是我在付出，嗚嗚嗚……」

濔子：「小麗，很抱歉，我覺得『分開』對你對我都好。」

→問題討論：

1. 你對於小麗是和濔子分手的事件看法是如何？你會認為小麗是「被拋棄的受害者」嗎？濔子是「不負責任的負心漢」嗎？
2. 失戀並不是全然負面的結果，學習理性的想法轉化成人生經驗是很重要的，以下面對分手時的表現，你認為哪些是比較符合理性、尊重的思考？

- (1) 他 / 她是不是有了新歡？
- (2) 難道其他事情會比我重要嗎？
- (3) 他 / 她不再喜歡我了。
- (4) 失去他 / 她，我好像失去的生命中一切機會。
- (5) 不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。
- (6) 天涯何處無芳草。
- (7) 不是路走到盡頭，而是該轉彎了！
- (8) 給對方自由，你會更自由。

## 教學叮嚀

1. 以上前四項是屬於全盤否認、過度推論的不理性的想法。
2. 面對「失戀、分手」的感情變調時，你會正面看待，但還是會有傷心、難過甚至憤怒的負面情緒的。

## 【影片情境六】

小鴻：「該不會又想小麗吧！所以後悔分手啦？」

濶子：「我已經想清楚了，我們再繼續下去，只會越吵越兇。」

小鴻：「嗯……那你幹嘛還那麼落寞！」

濶子：「沒有啦！我只是擔心她會不會一直哭，不知道她過得好不好？」

→問題討論：

1. 如果你是濶子，分手後你會不會關心小麗呢？為什麼？
2. 對於被提出分手的一方，常常試圖挽回感情；而提出分手的一方看見對方的真情告白，可能願意再給對方一次機會，但現實生活中，有許多情侶在這樣的反覆過程中分分合合，你會如何避免自己陷入重複的錯誤？

## 【影片情境七】

小麗：「我覺得心好像被割了一樣，我每天都哭著睡覺……到底要怎麼樣才不會那麼痛苦？」



星星：「小麗，這不能急，這需要『時間』。」

阿白：「除了時間之外，還需要『朋友』，你還有我們啊，我們會陪著你的。」

→問題討論：

1. 小麗是如何調適自己感情受挫的心情？
2. 感情發生變化時，彼此曾經在一起經歷過許多美好的生活，一定相當不捨；當兩人瞭解感情走到該放手的時候，我們應該如何接受分手？如何跟自己相處呢？

## 教學叮嚀

1. 對被迫分手的人而言，失戀最大的傷害不在於「失去一個戀人」，而是自尊與自信心的喪失，情緒上難免會沮喪、憤恨、想要挽回。
2. 強調與說明時間是治療分手最佳止痛良藥共有六招：塑造支持性環境、找尋替代物或方法、分散注意力、自我提醒、改變生活習慣、身心恢復平衡。

## 第三部分：延伸活動——運用多元媒材延伸與補充學習

## 一、失戀講堂

1. 請兩位同學以對話方式唸出「失戀講堂：林懷民與小學生的對話、蘇格拉底與失戀者」的內容。

失戀講堂：林懷民與小學生對話（參考網址：<http://mypaper.pchome.com.tw/vivibell/post/1312609990>）

「……就算是失戀、考不上學校，都應該是好的生命經驗。

講失戀你 / 妳們太年輕，可能不懂。

但是可以想一想，為什麼失戀那麼難過？生命中本來沒有這個人，為什麼要一直去想沒有結婚、沒有結果，一直在給曾經的美好扣分呢？

可以跟一個人很親密地走上一段，即使只有三個禮拜，

對方在你 / 妳心裡所激起的感覺，都是生命中很奇特的經驗。

即使失戀了有點惋惜，可是沒有理由恨對方，

或者因此覺得自己不好，一直在扣分。」

失戀講堂：蘇格拉底與失戀者的對話（參考網址：[http://igt.thhs.ntpc.edu.tw/sections/1008/pages/2562?locale=zh\\_tw](http://igt.thhs.ntpc.edu.tw/sections/1008/pages/2562?locale=zh_tw)）

蘇格拉底：孩子，為什麼悲傷？

失戀者：我失戀了。

蘇格拉底：哦，這很正常。如果失戀了沒有悲傷，戀愛大概也就沒有什麼味道。可是，年輕人，我怎麼發現你對失戀的投入甚至比對戀愛的投入還要傾心呢？

失戀者：到手的葡萄給丟了，這份遺憾，這份失落，您非個中人，怎知其中的酸楚啊。

蘇格拉底：丟了就是丟了，何不繼續向前走去，鮮美的葡萄還有很多。

失戀者：等待，等到海枯石爛，直到她回心轉意向我走來。

蘇格拉底：但這一天也許永遠不會到來。你最後會眼睜睜地看著她和另一個人走了。

失戀者：那我就用自殺來表示我的誠心。

蘇格拉底：但如果這樣，你不但失去了你的戀人，同時還失去了你自己，你會蒙受雙倍的損失。

失戀者：狠狠地傷害她，我得不到的別人也別想得到。

蘇格拉底：可這只能使你離她更遠，而你本來是想與她更接近的。

失戀者：您說我該怎麼辦？我可真的很愛她。

蘇格拉底：真的很愛？

失戀者：是的。

蘇格拉底：那你當然希望你所愛的人幸福？

失戀者：那是自然。

蘇格拉底：如果她認為離開你是一種幸福呢？

失戀者：不會的！她曾經跟我說，只有跟我在一起的時候她才感到幸福！

蘇格拉底：那是曾經，是過去，可她現在並不這麼認為。

失戀者：這就是說，她一直在騙我？

蘇格拉底：不，她一直對你很忠誠。當她愛你的時候，她和你在一起，現在她不愛你，她就離去了，世界上再沒有比這更大的忠誠。如果她不再愛

你，卻還裝得對你很有情誼，甚至跟你結婚，生子，那才是真正的欺騙呢。

失戀者：可我為她所投入的感情不是白白浪費了嗎？誰來補償我？

蘇格拉底：不，你的感情從來沒有浪費，根本不存在補償的問題，因為在你付出感情的同時，她也對你付出了感情，在你給她快樂的時候，她也給了你快樂。

失戀者：可是，她現在不愛我了，我卻還苦苦地愛著她，這多不公平啊！

蘇格拉底：的確不公平，我是說你對所愛的那個人不公平。本來，愛她是你的權利，但愛不愛你則是她的權利，而你卻想在自己行使權利的時候剝奪別人行使權利的自由。這是何等的不公平！

失戀者：可是您看得明明白白，現在痛苦的是我而不是她，是她在為她痛苦。

蘇格拉底：為她而痛苦？她的日子可能過得很好，不如說是你為自己而痛苦吧。明明是為自己，卻還打著別人的旗號。年輕人，德行可不能丟喲。

失戀者：您真會安慰人，可惜您還是不能把我從失戀的痛苦中引出。

蘇格拉底：是的，我很遺憾自己沒有這個能力。但，可以向你推薦一位有能力的朋友。

失戀者：誰？

蘇格拉底：時間，時間是人最偉大的導師，我見過無數被失戀折磨得死去活來的人，是時間幫助他們撫平了心靈的創傷，並重新為他們選擇了夢中情人，最後他們都享受到了本該屬於自己的那份人間之樂。

失戀者：但願我也有這一天，可我的第一步該從哪裡做起呢？

蘇格拉底：去感謝那個拋棄你的人，為她祝福。

失戀者：為什麼？

蘇格拉底：因為她給了你份忠誠，給了你尋找幸福的機會。

2. 請幾位同學分享在蘇格拉底與失戀者對話中，哪些是你覺得要失戀時最重要的想法。
3. 也可以作為課後作業，請學生將文本帶回閱讀，寫出對於「失戀」感情受挫時候看法。

## 二、分手心情頌

### 1. 全體學生朗誦席慕容著作〈一棵開花的樹〉：

如何讓你遇見我 在我最美麗的時刻  
 為這 我已在佛前 求了五百年 求祂讓我們結一段塵緣  
 佛於是把我化做一棵樹 長在你必經的路旁  
 陽光下慎重地開滿了花 朵朵都是我前世的盼望  
 當你走近 請你細聽 那顫抖的葉是我等待的熱情  
 而當你終於無視地走過 在你身後落了一地的  
 朋友啊 那不是花瓣 是我凋零的心

### 2. 討論與分享

- (1) 主角如何表達愛意以及對方是如何回應的？
- (2) 對於主角被拒絕（失戀時），試想他的心情是如何？
- (3) 如果你是提出拒絕者（提出分手），你會如何向對方溝通說清楚呢？

## 三、謝謝你曾經愛過我

### 1. 教師摘要說明鄭愁予〈錯誤〉：

東風不來，三月的柳絮不飛  
 你的心如小小的寂寞的城  
 恰若青石的街道向晚  
 我達達的馬蹄是美麗的錯誤  
 我不是歸人，是個過客……



### 2. 提問學生回答：

美麗的錯誤真的是個錯誤嗎？生命中的過客也許更能讓人體會愛情與珍惜愛情，想想你生命中也曾有過哪些過客帶來美麗的經驗。

## 四、完美句點——分手三部曲

### 1. 教師引言：

如果不幸被你遇到了「失戀、分手」，你該怎麼辦？，可以藉由學習理性思考，轉

個想法與賦予不同解釋，人生也許會是「柳暗花明又一村」，才是真正愛自己、尊重他人的表現。

### 2. 學生根據「分手三部曲」情境，寫下自己的想法：

（參考來源：劉青雯主編，2010。健康與護理 II，頁204）

#### 分手首部曲

當對方想要和我分手時，可能出現那些徵兆？如果提早了解，也許可以讓自己有心理準備去面對，或是找出問題癥結而溝通協商，甚至避免分手的發生。

徵兆一：多次找理由不想見面，電話、mail 留言不回等。

徵兆二：

徵兆三：

#### 分手二部曲

當發現戀情變成一杯走味咖啡，分手可能是必然結局，決定說再見時，我如何用婉轉的表達方式，讓對方接受我想法，以下合宜的方式與大家分享：

方式一：將鄭愁予的新詩〈錯誤〉送給對方，說明為何這是個美麗的錯誤。

方式二：

方式三：

#### 分手三部曲

令人心痛的分手發生時，心情該如何調適？腦力激盪如何將負面情緒轉化成成長的能量，展現正面行動喔。

正面行動一：找好姊妹、好哥兒們，訴說分手後心情，或大哭一場宣洩情緒。

正面行動二：

正面行動三：

## 五、看廣告，學分手

1. 播放〈分手篇：信義房屋—獨立幸福〉廣告影片（影片參考網址：[http://www.youtube.com/watch?v=9C\\_S4HNtYkY](http://www.youtube.com/watch?v=9C_S4HNtYkY)，1分30秒），教師簡略說明影片內容：某房屋廣告，描述女主角在結束戀情後，由剛分手時的悲傷落寞，到習慣一個人獨立活的自信樂觀，以為在也不會相信（愛）任何人，卻發現還是有些人值得信任（愛）。呈現面對失落絕望深淵，要相信自己有重新出發的能力，找回自信與成就感。
2. 請學生分享影片中主角分手後是如何調適的？
3. 播放〈Pay Easy：期待下次、不如靠自己〉廣告影片（影片參考網址：<http://www.youtube.com/watch?v=o9HkbP91tfo&feature=related>，1分15秒），教師簡略說明影片內容：面對日常生活中情侶間的相處，許多人期待下一次會更好，但事實上並非如此順遂。女主角面對男朋友一次又一次的敷衍行事，最後女主角與一群朋友在機場，打電話跟男朋友說：「我要去日本了。」男朋友說：「不是說了，下次帶妳去嗎？好了，我先忙！」，女主角掛了電話，朋們友說「要走囉！」畫面出現：「期待下次，不如靠自己！」。
4. 提問學生回答：你覺得在愛情要如何獲得快樂呢？依賴別人給予，還是自己尋找，何者比較重要？
5. 綜合活動—幸福要靠自己尋找，教師總結回饋：
  - (1) 分手靠智慧，學生們的戀愛學分，在千迴百轉的分合聚散之間，自有其智慧的無限成長空間。
  - (2) 甜蜜的戀愛情愫，戀愛的一開始，總是滿腔熱情，想要和對方天天分秒守護在一起，於是兩個人一起找到以為可以永遠在一起的「愛的小窩」，然而，當有一天，兩個人無法在一起走下去時，有一方，終究得提起行囊離去。
  - (3) 許多人在談戀愛的過程中，都會期待下一次會更好，期待下一次會不一樣，其實這些期待不是都會實現的，重要的是應該勇敢一些，靠別人不如靠自己，保持自我完整性，友情、愛情和親情總是會有散離的時候，雖然心情總是難過，但還是要做出對自己最好的決定—獨立自主。
  - (4) 分手後的調適是很重要的，失戀一開始，那種仿佛真的要自己墜入深處的絕望毀滅，但調適後也可以是不斷強化自信，要自己重新站立出發，回歸幸福的原點。
  - (5) 分手後的方法，如同影片中提到「要學習不再哭泣，要學習獨立，要學習很多

事，一個人生活，也會很幸福！」可以找一個自己喜歡的目標投入，如學習樂器、運動休閒、參加社團，甚至擔任志工等，都是很好轉移注意力，找回自我的很好選擇。

- (6) 分手後周圍親友的相互支持與關懷也很重要，有時藉由與家人、師長、朋友同學的傾聽、陪伴，或許更能客觀而深入的探索自己的愛情態度，有助於分手調適。
- (7) 分手後勿須匆匆再投入一段感情作為替代品，這是對對方不公平的，且對自己也極可能是另一次傷痛的開始。告白悲情以及「曾經滄海難為水」的無畏執著與自虐情緒，懷抱「感謝曾經擁有」，然後為對方獻上深深祝福，相信「下一個會更適合」，將是重新出發的起點，為自己的人生目標努力，讓自己在感情中贏回自信與成就感。

## 肆、引導重點及疑問處理

### 一、交往與親密關係

#### (一) 宰制與屈從的性別關係

有人說：「談戀愛的女人最美麗，談戀愛的男人最神勇」。在追求的階段，男生的表現可能是非常積極的，之後一旦關係穩定，蜜月期過後呢？原先在約會時會為女朋友披上外套擋風，或是送上熱飲的男生，現在可能變成因小孩哭鬧不休而家暴的加害人。做太太的一定想不到，當婚前看似有主見可依靠的良人，怎麼搖身一變成為家中的暴君，稍有不順就動輒咆哮呢？真的是這位女性婚前沒有看清楚嗎？其實這就是社會所給予的位置不同，各有其角色扮演。一般來說，在談戀愛期間，女性慢慢發展出「長髮為君留，短髮為君剪」百依百順的態度，以男性為中心。在感情穩定之後，本來兩條平行線要走在一起，就必須協商，多數的女生會開始規劃兩人未來共同的生活，因此，多半會放棄自己的發展，而以男生事業為主。難怪在結婚之後，多數的人會因缺乏伴侶的語言親密而感到挫折，而他們的伴侶恐怕還茫然不知所以為然。兩性的溝通模式也常採用男主動/女傾聽的方式，或是大男人/小女人的配合，所以男女朋友的交往模式也常常是文化建構出來的，「男追女隔層山，女追男隔層紗」這是非常貼切的描述。他們的行為，就是「男生女生配，男生女生 play」的性別角色扮演。



以上說明可以了解，為何女性常會使用性別刻板印象的手段來影響男人。這往往不是單純因為性而起，主要是因為權力和地位不同所造成的。女性要示弱、撒嬌，然後「柔能克剛」，但是這樣的作法，對女性而言，其實是陷入了所謂的「柔弱招致危險，危險造成柔弱」的惡性循環而不自知。

莎士比亞戲劇「哈姆雷特」裡的奧菲莉亞（Ophelia），為王子而活，也為王子而死，她自我存在的價值必須靠別人來決定。奧菲莉亞會死，是因為她無法成為有主體性的人，只是別人生命中的客體。失去了主體性，或是認同自己是次等的，是很難與人平等的協商。也就是說，要喜歡自己之後，才有可能進一步喜歡別人，才能夠學習互為主體（inter-subjectivity）的人際關係，而不是「宰制-屈從」的關係。因為當知道有人喜歡我時，整個人充滿活力，好像喝了神奇藥水一樣，也甘願為愛人做很多的事，但一不小心就可能失去平等的關係。容我審慎的說：「若說戀愛可以改變一個人，那麼改變的部分一定不是本性！」（陸偉明，2011，載於性別教育與生活，頁 158-159）

## （二）新男人、新女人、新關係

和交友一樣，兩性交往或有性意涵的交往，都先要有友誼的成分，信賴、支持、分享、體貼，進一步的交往更意味著責任與安全感，性更應該建立在感情之上。雙方也會因了解而漸行漸遠，一般來說，先提分手的人比較不會沮喪，但被告知的對方比較不會有罪惡感。雖然發展親密關係還是要自己做功課的，所以要先做好心理準備：

1. 知道愛人與被愛是學習認識對方和自己的過程，不以成敗論英雄，不論失戀與否都是正向學習經驗。走過愛情之後，不僅學到如何跟別人相處，更會重新探索和認識自己，知道哪種人適合自己，而且看清楚，不必把自己寄託在另一個人身上，也不用靠對方來肯定自己。
2. 「自由戀愛」早已經不是問題，但是「好聚好散」的分手卻是需要學習。「我有追求幸福的權利，別人也有拒絕的權利。」談分手是「人際危機處理課程」，修得好一起成長，修不好可能一起毀滅。愛得濃烈時，情人眼裡出西施，反之，可能一夕之間就變成「恐怖情人」，最是需要我們警惕的。
3. 隨著社會的日益多元變遷，維持愛與親密感都是雙方所需要的，共同成長的兩性關係更是不易，所以放棄刻板印象以過去的「男大女小」性別腳本，彼此共同參與、付出關懷，毋須以愛情控制對方、限制自己的人，才有資格談情說愛。AAUW（美國大學女性學會）的 Allen Smayth 就說：「A man of

quality will not be bothered by a woman of equality」（有品質的男性不必擔心具平等意識的女性）。而女人（不論是已婚或單身），也不要想在男人的身上找到完整的自我。平等溝通、包容差異、相互欣賞，不論在同性或異性之間，這都是相處的不二法門。（陸偉明，2011，載於性別教育與生活，頁 161-162）

## （三）分手之性別分析

許多人都渴望擁有一份令人欣喜與幸福的感情，也盼望擁有談戀愛浪漫美好，於是在談戀愛初期，取悅對方，改變自己是小事，然而在變成情人的「另一半」之後，思考與行為就會開始強烈地呼喊自由，甚至親密的伴侶也開示產生疑問：「當我不願意為你改變，就表示我不再愛你了嗎？」對方可能會說：「請相信我，照我的方法去愛，做個我希望的人，而不是你原來的樣子。」

社會教化的標準，會讓相愛的雙方努力讓自己成為別人認為「應該是這樣」的人，自己自然的情感表達都要壓抑，最後大嘆「個性不合」！談戀愛應該是反省自己的最佳時刻，因為親密關係的追尋和經營，是建立自信與自尊的來源之一。當我們學習尊重自己、相信自己時，生命才會變得完整。（蘇芊玲，2012，載於性別教育與生活，頁 153）

伴侶之間的相處，常因個性差異與性別刻板價值觀限制，而讓情感面臨考驗，如果彼此能在戀愛當中就實地檢視這些差異或是性別偏見，那麼我們就可以減少一些虛幻的童話浪漫與性別間情感互動的迷思，多一些真實的反省。

## （四）學習分手之理論基礎

英國社會學家 Giddens 曾經表示現在這個「分手的社會」，其實是匯流愛的，結果。為什麼這樣說呢？到底匯流愛的特質是什麼？足以減弱人們尋找一個「特別的人」、「惟一的人」的想法。可能的原因是，匯流愛追求親密關係中當下的美好，不一定是一對一的愛情模式，而是一種隨機變化的愛情，強調了解彼此的特質，即使是男性脆弱感情的一面。在這樣的愛情中，兩個人必須協調溝通，並以平等為基礎，可以很坦白地表露自身的需要和關切，在互相表白的過程裡產生信任，進而達到 Giddens 所提的純粹關係。

而這樣的關係，和你是「永遠」、「唯一」的浪漫愛情特質有點距離；浪漫愛往往是「一見鍾情」，雙方第一眼就看對眼了！這是對另外一個人的直覺認知，也可以說是被某一個人所吸引。浪漫愛更提供人們一個長程的生活想像，預期兩人愛情具有高

度的可塑未來，創造兩人「共同的歷史」，並且認為對方可以使人生變得「完美」。也因為浪漫愛讓人有這麼多的期待與想像，當親密關係轉變時，雙方沒有好好的調解、協商，就讓原先說好的幸福都變了質。

這時如果一方，選擇以激辯和情緒化的譴責，面對關係的轉變，即有可能因為分手問題而引發情殺、互砍、潑硫酸等暴力，來報復對方。張小虹（1998）曾經在〈愛情硫酸學〉一文中指出，在親密關係中常常有「自我邊界不確定」的情形發生，以及「互為主體性」不被重視的文化情境，讓「你是我的」的獨佔方式，成為親密關係的互動模式，以致愛情常輕易被毀容成為暴力事件。

若是一段感情以匯流愛平等的方式付出與接納，就有可能讓一段親密關係向好聚好散的方向發展，而非暴力事件。匯流愛的架構，提供親密關係轉變時變得民主的可能，Giddens 認為親密關係轉變的過程，唯有保持自我的主體性以及自我價值，才能讓自己在面對過去時，有能力向前走；而有了這樣的認知，才會具有尊重他人的能力，而這正是民主的必要素質。（游美惠，2010，載於情感教育資源書，頁 95-96）

## 二、在「愛」中成長——被拒絕的調適

「邀約對方被拒絕了，怎麼辦？」、「情侶提出分手的要求時，該如何面對情感的挫敗感以及不被接受的自我價值呢？」這是青少年兩性交往時，必須學習的感情課題——培養情感挫敗的自我能力，並且轉化成成長的砥礪與契機。

根據發展心理學家 Erikson（1963）的心理社會期發展論，青少年的發展危機是「自我統合」對「角色混亂」，此時期的自我認同與統合主要是藉由人際關係的肯定。青少年希望受到同儕的歡迎、發展友誼，並進一步約會發展成情侶，因此，當青少年面對情感挫敗時，對其自我價值感的否定是受傷的主因，也就是「自尊心」受傷。依據心理學家 Festinger 的「認知失調理論」，當一個因內在有兩相矛盾或衝突的認知時，為化解此種不愉快的感覺，正視自我觀念、態度改變的契機。

事實上，真正自尊 / 自我肯定是不會受傷的，只有虛假的自尊 / 自我肯定才會受傷，因此當情感受挫時而這也是面對自己，學習成長的轉機。導入 Ellis（1965）理情治療理論（Rational Emotive Therapy）的觀點來說明：造成我們「情緒」反應的，不是外面發生的「事件」，而是面對這事件的「看法」。因此，學習一個「理性想法」來面對情感挫敗的「自我調適」，且提出有別於傳統的思考方式（破除性別刻板的情感互動關係），更具原創性與革新觀念，使我們能適應生活情境的能力之「創意性思考」

——「不愛反而是真愛」。學習正確正向的「愛情觀」，體會「自尊」的涵意，進而建立完整的真「自尊」。

【情境思考】：當邀約被拒絕或是男女朋友提出分手要求時，我們的感受如何？是難過、傷心、自卑或是憤怒呢？這些「情緒」反應是如何產生的呢？

【回應重點】：

- （一）Ellis（1965）理情治療理論（Rational Emotive Therapy）的觀點來說明：造成我們「情緒」反應的，不是外面發生的「事件」，而是面對這事件的「看法」。
- （二）面對邀約受拒或情侶分手事件，根據 Ellis 觀點導致我們受傷難過的不是「分手事件」本身，而是你個人對分手事件的看法 / 信念。普遍存在的人們在對男女愛情的「非理性信念」是：對方提出分手，拒絕我的感情，就是我這個人不好；失去了愛情，我的一生就完了！等等誇大、不切實際、以偏概全的「自我貶損」想法。
- （三）面對失戀事件的自我調適之道，首要在「駁斥」對情感交往「非理性信念」，進而「重建」一個新的「理性信念」。面對失戀的理性信念：不是路已經走到盡頭，而是該轉彎的時候；是彼此不適合當男女朋友，不是自己「條件」不夠好；結合靠緣分、分手靠智慧；給對方自由，你會更自由；不愛反而才是愛。
- （四）引用當代心理學家佛洛姆的〈愛的藝術〉一書對「愛」的詮釋，說明「愛」(love) 就是關懷 (care)、責任 (debt)、尊重 (respect) 及了解 (understand)。指出尊重的意涵是把對方視為獨立的個體，用對方能夠接受的方式來愛對方，才是「真愛」。就連對方現在不能接受我對他的情感，我都能以「愛」相待，「尊重」其當下的意願，「成全」對方的選擇，而坦然面對。弔詭的是，此刻更能彰顯你對他的愛是「真誠」「無私」，對此刻反而更能感受到「你是真心愛著他 / 她！」
- （五）「非理性信念」產生其根源則來至內心「虛假的自尊」 / 低自尊 (low self-esteem)，對方便以拒絕的方式激發我們成長，面對自我「自私」「自卑」的生命幽暗面，一個「自尊」沒問題的人，才有能力去愛人。



(六) 如何提升自尊呢？首先要釐清自尊 (self-esteem) 與他尊 (other-esteem) 是不一樣的，「自尊」是自己對自我價值的判斷，基於每個人都是獨一無二 (unique)，其存在本身即有價值，無須靠別人的肯定，誠如西方存在主義哲學家祁克果 (Kierkegaard) 所言「存在先於本質」，每個人只要有意願，其就具有「自尊」。

(七) 肯定自己「獨一無二」的存在價值 (先建立無條件的自尊)，再者根據自己的優勢，透過自己的努力，將自己潛能發揮出來，天生我才必有用，對社會做出貢獻，了解自己的興趣、性向等客觀條件，突破刻板與限制來造就自己，就是有條件的自尊。(高松景，2006，載於愛情重補修——全人發展性教育理念與實務，頁 186-190)

### 三、愛情走了，怎麼辦？

當愛情走遠了，我們該如何從痛苦中走出來呢？如何割捨這份曾經是那麼刻骨銘心的情感呢？分手後該如何找到人生的出口，讓自己的心漸漸得到平靜與自由？並從中有所學習與成長呢？對於一個自己曾經愛過的人，如何不口出惡言的去傷害對方呢？你可能會選擇用很多的方式，幫助自己去度過這段低潮期，但不妨試試下列的方式，相信會為你帶來不同的觀點與感受。

#### (一) 思考愛情的真義

當愛情走到盡頭時，試著去「了解對方在這份感情中是怎麼樣的不快樂？」，及「當他的心已經不在我身上了，兩人在一起還會幸福嗎？」來看看自己及對方在這段感情中，彼此還適合走在一起嗎？或許，自己的心裡就會有了答案。

#### (二) 疼惜自己，看到自己的好

若你能看到自己在愛情中的真心付出，也能看到那個在愛情走遠了之後，處在傷心與痛苦中的自己，請你對這個時候的自己說說話吧！疼惜一下自己，你可以這樣對著自己說：「我深愛並接納自己，即使分手後我到現在仍然很難過，我依然深愛並接納自己。」送給自己這樣的一句話，疼惜著這樣的自己，分手若能讓你學會更加地接納自己，它豈不是一份珍貴的禮物呢！

#### (三) 原諒對方

我們的人生，我們自己負責；我們有著不同的選擇權利，也就是說我們可以去選擇「原諒」或「不原諒」。當然我們可以選擇「不原諒」對方，但這也等於我們選擇了自己的位置，繼續讓自己陷在原有的困境中，如此心靈就比較不易得到釋放與自由。若我們可以選擇去「原諒」對方，我們的心就較能得到平靜與自由，當然這很不容易，但我們可以試著去做做看。

#### (四) 原諒自己

如果我們想要試著重獲心靈的自由，我們可以試著做的是去原諒他人，但在做這個選擇之前，我們可能需要先學會去原諒自己。而原諒自己的方式，就是要去面對並原諒那個無法寬恕對方的自己，這就是自我接納。當你能夠做到自我接納之後，就請再回到內在去檢視自己，對於這個帶給我痛苦的人，自己是如何深信不疑的去看待他與發生的事件，這就是所謂的執著 (例如：這一切都是對方的錯，都是因為他才會讓我如此難過)。

這份深信不疑的執著，可能會屏障了自己想要去原諒對方的心，持續為自己的內心帶來紛擾。唯有當能夠做到自我接納之後，才能逐漸地產生原諒對方的心境。

#### (五) 避免儘快尋求另一段新感情

避免在渾沌、雜亂的情緒中，去找一個新情人來成為替代品，這樣對自己不夠真誠，同時也對新情人不甚公平。當自己的心漸漸平靜下來之時，一份新的感情才能真正的進駐。

#### (六) 尋求外在的資源

分手後會有一段痛苦期，有的人需要較長的心理適應和恢復期，如果自己悲傷時間比較長，千萬別責怪自己，也千萬別一個人獨自承擔，可以去找專業的諮商老師，協助自己整理這段感情的經驗，抒發內心的感受，重新找到自己對於情感的定位。(田明珠著，載於國立臺灣師範大學 學生輔導中心輔導專頁 No.83，參考網址：[http://www.ntnu.edu.tw/dsa/newdsa/07/htm/right/right\\_03.htm](http://www.ntnu.edu.tw/dsa/newdsa/07/htm/right/right_03.htm))



#### 四、分手快樂？淺談分手的四個階段

愛情，是世間上最讓人摸不透的經驗，它什麼時候在你身上萌芽，你可能不知道，它什麼時候從你身上蛻去，你可能也不知道，但你會知道開始是喜悅的，而結束卻總帶著一個人走的悲傷……。

因此有人說：「相愛容易相處難」，真是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，做來真的很難。但換個角度想，所有在戀愛中成長的人，誰不是在分手後才更認識自己？誰不是在悲傷過後，重燃希望？

愛情當然需要經營，可是在『一廂情願』或『兩廂不悅』的情況下，或許分離也是種選擇的可能。面對分手，沒有人是贏家，但如何去正視它，去認識分手階段，進而讓即將分手或可能未來面臨分手的我們，能有更多的成長與渡過分手的能量呢？這是我們要去努力的。以下的描述與介紹，或許你經驗過、或許你正在經驗、或許你從來都沒經驗過，但重要的是，讓你思考並認識自己在這些階段中的樣貌，才是最重要的。

##### 第一階段：分手潛伏期

通關密語：將心比心，但不要心太軟。

一段感情從熱戀到分手，或多或少都有些徵兆，當你發現，想脫離這段關係的念頭比維持關係還要強烈或是雙方都想脫離關係，而不願下功夫維持關係。或許就該揮劍斬情絲。

分手不是為了要踐踏另一個人的心，而是要讓彼此能更了解自己的需求，因此分手禮儀是很重要的：將心比心，但不要心太軟。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（朱芷君，2007）。因此提分手時，切記態度要堅定，不要有暗示性的語言或是期待對方會知道你的言外之意。「說清楚，講明白」，在分手時是很重要的功課。當然，被分手的一方或許會有情緒反應，或許會很痛苦，或許你會感到不捨，但千萬別因此哄他而又說不分手，我們可以體貼對方的難過，但要站好自己的位置，搖擺不定的態度，只是讓彼此更痛苦的開始，用溫柔而堅定的語氣與態度去表示你的想法與做法，或許是不錯的選擇。

##### 第二階段：發作期

通關密語：情緒的釋放是有益處的，但絕不要傷害自己或傷害別人。

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。」

##### 第三階段：療癒期

通關密語：恢復，是需要時間的，就像雨總有停的一天

何時會恢復呢？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，可能可以找專業老師聊聊囉！

恢復也有些方法可以試試看，像是找一個自己喜歡的目標投入，但千萬注意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。另外找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。

##### 第四階段：重生期

通關密語：帶著微笑，進入新的生命階段。

當分手後的某一天……

你發現，你可以自然的在朋友前談笑風生，即使一個人回到家中，也不覺得孤單。

你發現，看到或聽到或聞到過去曾有的美好回憶，而不會淚流不止或悲傷不已。你發現，你可以看著他離去的背影而不哭的話。

相信……你一定痊癒了。並且可以帶著微笑，走入下一個生命的階段。

（許凱傑著，載於國立臺灣師範大學，學生輔導中心輔導專頁 No.82，參考網址：

[http://www.ntnu.edu.tw/dsa/newdsa/07/htm/right/right\\_03.htm](http://www.ntnu.edu.tw/dsa/newdsa/07/htm/right/right_03.htm)）



## 伍、參考文獻

蘇芊玲主編（2012）。性別隨身讀。臺北：教育部。

陸偉明著（2011）。性別教育與生活。臺北：雙葉書廊。

游美惠主編（2010）。情感教育資源書。高雄：國立高雄師大性別教育研究所。

劉青雯主編（2010）。健康與護理 II。臺中：育達文化事業。

高松景著（2006）。愛情重補修——全人發展性教育理念與實務。臺北：幼獅文化。