

情感相談室-愛人之前先要做的作業

對許多人來說，戀愛是一件令人憧憬的事情，而愛人是一個最單純卻不容易實現的心願。愛之所以這麼難掌握，就在於它不是一件可以獨力完成的事情，你可能會愛上一個不愛你的人，沒辦法順利地進入關係中，也可能在交往一段時間之後面對爭執、摩擦、分手。

在處理這樣想要擁有卻不見得能如願的事情時，我們可能常常要面對大量的期待、希望、忐忑不安、焦慮、沮喪、挫折、得失心重…也有可能作出一些與平常的我們不同的事情，例如比較心急、缺乏耐心、給別人的壓迫感比較大、情緒調節速度比平時慢，更嚴重的狀況下甚至有可能出現恐嚇威脅、跟蹤、傷害自己或他人等等遊走在法律和社會道德邊緣的行為，成為他人口中的恐怖情人／恐怖追求者。那麼面對感情的挫折，我們可以怎麼做，才能更順利地度過，對自己和他人的傷害降到最低，並且不讓自己成為他人眼中避之唯恐不及的恐怖情人／恐怖追求者呢？

* 我是誰？ *



你對自己的評價高嗎？是否了解自己是什麼樣的人呢？心理學家 Erikson 認為在成長的過程中，我們需要透過看看自己的成長史、目前的現況，去確認「我是誰」、「我有什麼優勢」、「在團體中的定位是什麼」，當對於自我有明確的定位後，便會對自己的未來更有信心、對生活的挫折較容易復原。應用在感情上，當我們認為自己是一個有價值的人，並且知道自己的優點，在處理感情的過程中，更容易將自己的長處發揮出來，吸引到對方的注意。也較容易在受到感情挫折時，對自我更有自信，而不必過於執著在眼前的低潮中。

* 我在哪？ *



很多人會將情緒視為一個阻礙專心工作的絆腳石，然而在忽略情緒之後，我們的工作效率、生活品質往往也不會變好，反而容易在未來產生更多健康問題。在面對感情受挫的時候，其實我們也正在處理一段情緒上的失落經驗。

學者 Kubler-Ross 認為悲傷有五個階段：否認→憤怒→討價還價→憂鬱→接受。在第一階段的否認時，我們可能會不斷說服自己「一定有誤會」、「這不是真的」、「他怎麼可能不愛我」，從而一直想找對方說明澄清，或是再次確認對方的心意。在這個階段時，容易讓他人覺得受到打擾和威脅，也是造成關係惡化最直接的原因。而進入第二階段的憤怒後，我們可能會有很多的怨念、怒氣，並且抱怨「為什麼是我？」、「你們都不了解」、「我這麼努力，他都不懂！」在這個過程中，憤怒的情緒也有可能讓我們短時間地失去理智，或讓周邊的親友和對方直接感受到恐懼，而造成其他人際關係的惡化。

在第一和第二階段時，要特別注意自己的情緒狀態而衝動控制，以免造成雙方關係更大的破裂或是不可挽救的傷害。進入第三階段的討價還價和第四階段的憂鬱後，情緒是稍微緩和的，並且會有很多針對自己的檢討，例如：「如果當初我能夠…」、「或許…就好了…」，或是對人生感到無望、沮喪、苦惱等等。但危機就是轉機，在這個階段當中雖然我們的狀態經常處於低迷，但也會發現一些對未來有益的改變方向，或是一直在身邊陪伴我們的好朋友，這些都是很珍貴的收穫喔！

每個挫折發生的當下，往往都讓我們很難接受，也可能會動搖我們原有的信念，甚至改變我們的行為、價值觀，但是透過對自己的瞭解和對自己情緒狀態的掌握，我們可以在面對困難的時候變成一個更穩定、更順利度過的人，並且相信在雨天過後，未來的人生仍舊會出現晴天！

在這條路上，你並不孤單！

如果有需要聊聊、討論的話，歡迎來學輔中心坐坐！

地點：學生活動中心二樓

電話：05-6315154

