

分手的藝術

曾素梅 著

可以不愛，不要傷害—如何避免分手過程的傷害

長庚精神科張學嶺醫師曾提出幾點避免分手傷害的中肯建議，經筆者整理後提出如下：
戀愛時：

1. 避免讓對方在金錢上作過多投資
2. 觀察對方有無暴力傾向
3. 體認對方的佔有欲是否過強
4. 瞭解對方有無精神疾病的傾向
5. 避免自己成為別人的第三者

分手或談判時

1. 避免在言語或行為上刺激對方
2. 談判「二不」與「一要」：不要獨自前往、不宜在密閉的空間、要看清對方攜帶的器物

分手後的調適方法

1. 替代法：找一個自己喜歡的目標投入，如學樂器、學語文、參加社團，甚至擔任義工等，都是很好的選擇。但千萬別匆匆跌入一段感情作為替代品，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：日本人在離婚辦事處寫著「微笑著離婚」。美國人在夫妻諮商處寫著「我們離婚，所以我們成長」。告別悲情以及「曾經滄海難為水」的無謂執著，輕唱蔡琴的「謝謝你曾經愛我」，然後為對方獻上深深祝福。當然，相信「下一個會更好」（其實是最適合啦！）將是你日後重新出發的起點哦！
3. 勵志法：有人曾說分手的最佳報復良方就是「自立自強」，然後證明自己可以過得比對方好。因此，想想自己還有那些有待努力的人生目標，讓自己在其中贏回自信與成就感。
4. 諮詢法：好友的相互支持與陪伴固然重要，但有時藉由與輔導老師的心理諮詢，或許更能客觀而深入的探索自己的情愛態度。如此一來，除了有助於分手後的情緒調適，也有助於以健康的心態進入下一場戀情呢！