

分手的藝術

林水見

小君和小傑交往了兩年多，剛開始小君為小傑斯文的外表，以及體貼入微的心思所吸引著。慢慢的，小君發覺在小傑俊逸的外表下是一顆相當脆弱的心，缺乏主見，優柔寡斷；芝麻大的事都要尋求她的意見，起初覺得小傑相當尊重她，慢慢覺得有點厭煩了。甚至小傑要求兩個人做什麼事都要在一起，讓小君感覺兩個人愈來愈缺乏屬於自己的生活圈子。小君是一個個性相當獨立的女孩子，這樣的感情實在不是小君所期待的。經過幾天的考慮，小君終於決定忍痛和小傑分手。剛開始兩個人都經過一段痛苦的煎熬，然而經過一段冷靜的時日之後，他們發覺這是一個正確的選擇。

「愛情」是人人所嚮往的，然而它卻是最複雜的一種人際關係，沒有一定的法則可以遵循。因此在感情追尋的長跑裡，並非每個當事者都能眉開眼笑的陶醉在你儂我儂的情懷中。這個時候，如何處理感情受創後的心境，使正常生活不致錯了方針，亂了步調，就成為很重要的課題了。誠然，每一對情侶揮手道別的緣由各有不同，感情觸礁後的心態亦因人而異，但大體上對每個人來說，這都是一種心靈上的創傷。

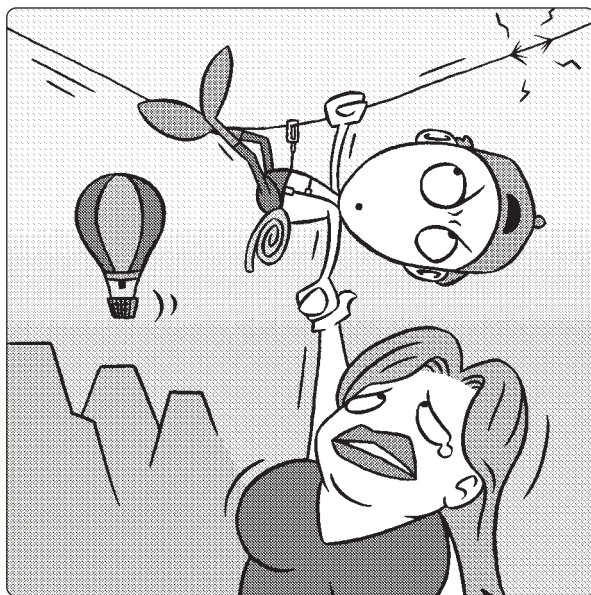
不管分手原因為何，當事情面臨到自己身上時，無可諱言的都是大打擊。也許有些人會一直沉醉過去，追憶往日的時光，而有些人會再做些努力，企圖挽回。更有人會出現失眠、注意力不集中、心神恍惚，或者激動暴躁，甚至覺得自己是個失敗者等等。然而，對大多數的人來說，時間是最好的治療者。有一天，這種痛心的感覺終歸是會過去的。事實上，分手的經驗，不見得對每個人會造成負面的影響

。初戀是最美的，但卻不一定是最好的。分手的體驗會帶來一些積極的影響，因為它會帶來一些成長。例如能使人再與異性交往上得到體認、學習如何控制情緒穩定、了解獨立的重要、學會如何選擇朋友等，也許在下一次的感情交會中，你有較好的能力處理感情問題。

在感情的追尋歷程中，總難免愛恨交替、苦樂參半，因此不管是圓滿也好、殘缺也罷，總不須有任何悔恨。當感情受挫後，首先必須保持原有的生存方式，淡然處之，或不妨以「完整的愛是幸福，殘缺的愛是美」來看待，不要讓此「經驗」常駐心頭，因為「如果你非常喜愛一樣東西，最好讓它自由，如果它能回到你身邊，那它就永遠屬於你，如果它終究不回來，也不必太傷心，因為它本來就不屬於你。

」

— 節選自宇宙光出版社，林水見著作《走過青色年代》—



親愛的，你不是說我這樣有點厚度很可愛？……
你一定要在這個時候談分手嗎？

蕭言中工作室

也不要以為彼此之間，是處於非友即敵的關係上，也不要以為世間的價值、觀念都是建立在非善即惡的基礎上。

與你談心

你養過蠶寶寶嗎？當它成長到須破繭而出時，你會把它關在有限的空間裡，還是讓它自由？有時候，過程本身就是目的。談戀愛的感覺似乎很美，但當彼此必須面臨分手時，也應冷靜溝通，理性面對。好聚好散，才能讓彼此保有好的回憶，及遇見更適合的朋友之機會。只要在懂得尊重他人、保護自己的原則下，踏實地體驗每一個過程，至於最後的結果就順其自然吧！

學習單

一、想一想

1. 從小到大，交過不少朋友吧？有哪些人可以稱得上是你「肝膽相照」、「如膠似漆」的好朋友呢？記錄下他們的名字，並寫出原因。

_____，原因是 _____

_____，原因是 _____

_____，原因是 _____

_____，原因是 _____

2. 你所交過的朋友中，有哪些人已經跟你絕交了呢？記錄下他的名字，並寫出絕交的原因。

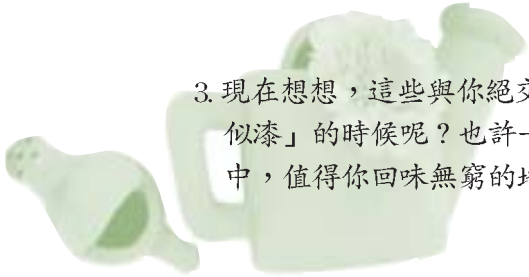
_____，原因是 _____

_____，原因是 _____

_____，原因是 _____

_____，原因是 _____

也不要以為彼此之間，是處於非友即敵的關係上，也不要以為世間的價值、觀念都是建立在非善即惡的基礎上。



3. 現在想想，這些與你絕交的朋友中，是否也有與你「肝膽相照」、「如膠似漆」的時候呢？也許一位，也許兩位。努力回憶一下你們交往的過程當中，值得你回味無窮的地方，並記錄下來。

4. 如果有機會讓時光倒流，一切重來，你還會不會與你的朋友絕交？如果不會，你將會如何維持你們的友誼？如果還是會絕交，你如何在不傷害到彼此的情況下，好聚好散？

5. 如果現在有一支電話在你面前，上面有一個與你原本是好朋友，但現在已經絕交的朋友之電話號碼，你會不會打電話給他？如果會，你會說些什麼？如果不會，為什麼不會？

家長的話

青少年對朋友的重視往往大過於對父母的重視，對異性的好奇心也比以往加重，但常因不知如何與朋友好好相處，容易有衝突，請引導孩子們與朋友相處的方法。

老師的鼓勵

也不要以為彼此之間，是處於非友即敵的關係上，也不要以為世間的價值、觀念都是建立在非善即惡的基礎上。