

讓愛自由-情傷療癒 專題演講 活動分享

時間: 102.05.21 晚上 20:00~21:30

地點: 伯苓五樓良知堂

主講: 台中市教育局學生諮商輔導中心 林佳霖 諮商心理師

承辦: 終身教育處與諮商輔導中心合辦

我們生來都只有一只翅膀，好不容易找到另一半願意與我們攜手飛翔，
離開之所以難耐，在於一方要把這緊緊相依心與翼硬生生拆開 say goodbye--村上春樹

愛一個人，是一種感覺；不愛一個人，卻是事實。
事實容易解釋，感覺卻難以言喻。
當愛遠離時了 該怎麼辦？



我們往往會有一些分手迷思
沒有他(她)，我的生活就沒有意義、生命也沒有任何價值…
跟他(她)分手之後，我一定沒有辦法一個人過日子…
分手表示個人的失敗、條件不好或能力不足…



分手的具體指標就是心「痛」，不管是提分手或是被分手，「痛」是很自然的因為沒有一顆心是永遠堅強的，偶爾脆弱一下，又不會有人笑你

佳霖老師 提供同學 三階段療癒計畫~

第一階段-分手發作期

- * 自救指令: 拿起整包衛生紙 準備好好大哭一場
- * 搭配歌曲: 可不可以不勇敢
- * 自救方針: 多和肯定自己的朋友在一起，發現真正的自己，接納自己的情緒
- * 療癒時間: 需要時間-可能需要 3~6 個月(每個人狀況不一)
- * 自救行動:
 1. 向前走，斷得乾乾淨淨
 2. 新氣象，新生活-剪個新髮型、換個環境
 3. 正常作息，養成運動好習慣
 4. 最後一封情書(不要寄出去喔)
 5. 每天寫下 3 件值得感謝的事
 6. 找出適當的發洩管道



而在**第二階段-失落-療癒期** 佳霖老師也提供學生一個很好作戰計畫

* **自救指令**: 誰說一定要有他

* **自救方針**: 重新充電，勇敢再愛

* **自救行動**:

1. 為別人付出，散佈你的愛
2. 寵愛自己
3. 養隻寵物、種種花草、做做手工藝
4. 準備一本日記本，寫下你學到的經驗
5. 花時間與關愛你. 能沖淡你寂寞的親友相處

最後 進入**第三階段-分手快樂-重生期**

○ **自救指令**: 你可以找到更好的他(她)

○ **自救行動**: 避開不長久戀人(自戀型、暴起暴落型、你追我跑型、猛烈追求型、完美主義型、萬能拯救者)

○ **自救信念**:

1. 靠近自己看見自己的價值
2. 不是要做好事，而是真實的人
3. 在關係中，先從自己改變起…
4. 看見需要. 及時給予. 走在一起



有結束，才有開始，用心處理和陪伴自己，有機會享受另一段甜甜的戀情
祝福各位在愛的旅程中，發現自己，找到夥伴，
如果彼此方向不同了，也能順利地跟夥伴說再見…

諮商輔導中心 與大家一起分享