

从一段破裂的感情中走出——20 条应对策略

从一段破裂的感情中走出可以说是我们所做的最难的事情之一，也可以说是情感层面上在生活中最痛苦的经历。失去一个男友/女友或是丈夫/妻子会让你觉得好像心都被撕开了一样。在大学校园中，人们会听到学生在分手之后有过自杀或自残念头。在 UHC（大学健康中心）学生咨询服务处前来寻求帮助的学生中，情感问题常居前三，而这些学生大多都是正在经历分手。

我们并不擅长处理分手事宜，因为很少有人教过我们关于如何在分手之后健康地应对。这份手册旨在提供一些有用的策略来帮助你尽量良性的度过分手期。

这些建议并不会终止你的痛苦或者失意，但是会帮助你尽快走出悲戚哀伤，并协助你最终在将来拥有更加令人满意的感情生活。

1. 不要反抗自己的感受

一次分手通常伴随着包括悲伤、愤怒、迷茫、怨恨、嫉妒、恐惧和后悔等在内的负面情绪，大范围且剧烈。如果你试图忽略或压制这些感受，反而更有可能拖长你本应正常的哀伤时间，甚至有时会完全陷在其中。健康疗愈意味着既认可这些感受，并同时允许自己经历这些感受。但与之同样艰难的是，你不能回避痛苦和失意，而是要亲自去经历这些感受而认识它。这些感受会随着时间慢慢减弱，也会加快结束哀伤的过程。哀伤的阶段通常包括：震惊/拒绝接受、讨价还价、愤怒、失落和最终接受现实。极端的哀伤给人的感觉像是会永远存在下去，但只要我们用良好的方式来自愈，它就不会真的永远存在。

有几种情况会加剧你的负面情绪，包括：

- 你不是那个决定分手的人
- 你没有预料到分手
- 这是你第一段认真对待的感情
- 你的前任是你唯一真正的密友
- 总是会碰见前任
- 这段感情让你感到过完整和圆满
- 你的前任很快找到了新欢
- 去想前任和其新欢的性生活
- 相信你的前任是全世界唯一适合你的人

2. 敞开心扉谈谈你的感受

谈论关于你分手的感受也是一个管理情绪的有力工具。当我们向支持我们的朋友和家人谈论此事的时候，一些新的想法会出现并减弱我们的痛苦。将负面情绪隐藏终究不是办

法，尽管有些时候是有必要的，例如在公共场合、工作场合或班级里。当我们与其他人谈论此事时，我们经常会发现我们的情绪是正常的，并且其他人也曾经经历过同样的情绪。基于以上几点，请不要将自己同支持你的人隔离起来。

3. 把你的想法和感受写下来

除了与其他人谈论，把与分手相关的感受以日记的形式写下来也很有帮助。因为并不是所有人都能在你需要倾述的时候出现，而且有些更私人的感受或想法也许并不适合与他人分享。把自己的想法写出来会是放松的并能给你一个新的角度来看待这段感情。

4. 去理解分手经常是交往的一个不可避免的部分

请记住，许多恋爱都止于分手。这是自然规律。在我们找到完美的另一半之前，我们都会在不同的情感关系中进进出出，所以要提前做好心理准备，这样在分手的时候才不至于悲痛欲绝。一段感情通常因为合适的理由结束，而且如果我们想找到更适合自己的伴侣，那这段关系就该终止。当然，世上没有完美的天作之合，我们同时也要考虑到我们还要继续寻找多久，以及我们究竟想要一个什么样的伴侣。而寻找一个合适的伴侣已经不仅仅是关于爱了，因此这可能需要一些不同的约会经历。

5. 不要将失去一段关系的原因归结在自己身上

分手后的自怨自艾十分正常，但不要让这种情绪持续太久。分手后的许多痛苦都来自于将错误归咎在自己身上，以及后悔当初在恋爱中时做过的决定。这个自我埋怨的过程如果你放任不管，可以无休无止地持续下去。

将分手视作一个双方需求不符，矛盾不可调和的最终结果会非常有帮助。这不是任何一方的错误。在一段感情中，每个人都想去满足自己的需求。有些伴侣能互相满足这些要求，有些则不能。其中一个最大的问题就是伴侣间的相互交流并达成共识，而想做好这些并不容易，所以请不要埋怨自己或埋怨前任。基于他/她的性格和过往，他/她或许也已尽了全力。因为没有人从一开始恋爱的时候就期待着分手或者去伤害别人。

6. 把最基本的照顾好自己放在第一位

照顾好自己意思是要确保你的基础需求得到满足，即使事实上的你被分手折磨得失落又难过。你或许并没有心情吃饭，但还是要吃，并且尽量选择一些健康的食物。尤其是在入睡很难的时候给自己充足的睡眠时间。短期内使用一些草药或者睡眠药物或许可以确保你能得到所需的睡眠，缺少睡眠只会加剧你的痛苦。开始锻炼或继续保持以前的锻炼习惯同样可以帮助你生理上和心理上更好恢复。记住，锻炼会分泌内啡肽——使你状态更好的一种物质。

7. 回到正轨

尽管度过分手期会在你生活中的许多方面造成混乱和困扰，但是保持原有的生活轨迹会让你回到更加稳定的常态。虽然临时地降低一些期待可以暂时缓解痛苦，但是回到正轨会帮助你平静下来并对自己的生活有失而复得的掌控感。这个过程可以包括规定起床和就寝时间、就餐时间、与学业或工作相关的活动、锻炼以及与其他人相处的时间等等。

8. 放松一下自己

如果要有一个放松一下自己的时候，那就是在分手之后了。你需要做一些能使自己积极地好起来的活动。这样的放纵可以有很多种方式，取决于自己真正喜欢做的事情，包括：去特色餐厅，和朋友去看电影，泡个热水浴，去按摩，参加一个短途旅行，买些新的东西，放空一个周末，做瑜伽或者读自己喜欢的书。

9. 给自己放个假

你要有所准备，你所经历的分手的失落将导致你一段时间内无法专心致志全力以赴，因此给自己减轻一些负担也不是没有道理。这意味着你可以从学习当中喘口气，或者比原来减少一些学习。与之相似，当你非常痛苦的时候推掉一门课或者少做一些兼职也是合情合理的。尽管有些选项听起来有些过火，但它们会给你充足的时间去消化你的失意。但也有可能造成成绩会有一些下滑，不过请不要为此而责怪自己。

10. 不要失去信任他人和一段感情的能力

鉴于你在分手后感到非常受伤，你会很轻易地就将所有的男人（或女人）归为不可靠且不值得信任的。但这并不对。一旦这种观念占据主导，你将会把自己绝缘于未来所有可能发展成感情关系的机会。我们不能用自己有限的感情经历去以偏概全地说将来也再不可能了。再继续逛逛！遇见更多的人，就更有可能找到更合适的另一半。

11. 不要抱有你们会复合的幻想

除非你与前任之间有非常明显的复合迹象，否则就放弃这个可能性吧。如果你对这段关系持续抱着希望，那么这段关系是不可能彻底终止的。也就是说，不要再等他/她的电话了，也不要为了得到一点点微弱的联系尝试去给他/她发邮件或短信，更不要去乞求复合或者甚至去威胁他/她（例：“不复合我就死给你看”）。这样做只会无止境地延长你情感上的失落，并且会使你陷入绝望。而这将会更加严重地影响你本来就已经如履薄冰的自尊心。生命太短暂，没有时间去一直等待一个已经离你而去的人。

12. 不要向你的前任寻求帮助或者试图维系友谊

分手后仍然依赖前任对你并没有任何帮助，尤其期望他/她能帮助你度过分手期的痛苦。如果你持续和前任保持联系或维持友谊，克服这些痛苦会变得出奇困难。在一段时间（例如一个月）中断联系之后，你们或许有可能重新建立友情，但也要等到你在情感上足够强大之后。

13. 避免不健康的疗愈方式

有几种相当不健康的分手疗愈方法，不仅没有帮助，还可能使问题更加严重。这些行为包括过度饮酒（酗酒），吸食毒品，暴饮暴食，自残，沉迷赌博，或者变成工作狂。你或许想去做一切能让你逃避孤独和痛苦的事情，但找到合适且健康的疗愈方式是非常必要的。

14. 给前任令人讨厌的特质列个单子

如果你因为将大部分精力放在过度思念你的前任或单方面认为你们依旧很适合而感觉越来越糟，那就将他/她那些令人厌烦的特质列个单子出来。尤其当你不是那个提出分手的人的时候，你的注意力会更容易桎梏于那些前任身上令人怀念的特质，从而加重你的痛苦。如果你花些时间用来反省，你或许会发现这段关系里存在一些不可调和的问题，从而能更容易地从这段感情里走出来，并认识到还有更好的人在等着你。

15. 避免意气用事采取报复

向你认为伤害了你的人采取报复是个十分诱人的想法，但是这个选择有很多不可预知的后果。你的愤怒程度可能会让你面临刑事控诉，比如，如果你做了类似于追踪他/她的车，跟踪他/她或毁坏他/她的个人财产的事情。这些事情在你当时的激动情绪中或许还算可以接受，但这也只会让你更加失控。把任何形式的接触都最小化可以让关系的结束更加容易。

16. 审视自己从这段感情中学到了什么

我们可以从过去的情感经历中学到很多东西，尤其是那些痛苦的感情。在一段感情结束之后，花些时间来思考一下，并写出你从这段关系中学到的能用来改善未来的情感关系的经验，这会更有帮助。但不要让这成为打败自己的机会、也不要让这演变成你们没能一起走下去的自我声讨大会。学习使人成长，而自怨自艾（即：感觉自己无可救药）只会加深痛苦。

17. 给单身的好处列个清单

尽管重获单身并不一定是个令人欣喜的事情，如果你不是那个选择分手的人，请常常提醒自己，单身绝对是有一些益处的！以下若干供参考：

- 你现在有更多的精力来把自己的需求当做首要任务了。
- 你很快就会有激动人心的新约会对象了！尽管现在听起来还有点吓人。
- 你可以更好掌控自己的生活轨迹，而且不用和其他人协商。
- 你可以用更多的时间来陪伴曾经被忽略了许久的家人和朋友。
- 你可以出去旅行，去那些你没有和曾经的伴侣去过的地方。
- 你可以在邻近地区之外选择工作了，因为没有人再来干涉你的选择。
- 你可以随意吃东西，任何时间任何食物。
- 你可以按照自己的安排来起床和就寝
- 你将可以结识很多新人，因为你现在有更多时间可以这样做了
- 你再也不会被人批评了
- 你拥有了大量的个人时间
- 你可以自己霸占整个床
- 你现在有更多的时间用来学习了
- 你可以随心所欲不修边幅了

18. 办一个结束仪式

在慨叹失意和决意放手的时候，办一个结束仪式不失为一个好办法。如果认真设计考虑并在合适的时间进行，这种象征性的仪式同样可以意义深远。这个仪式可以包括：给自己或前任写一封告别信，写下自己对于这段感情的最后言语；删掉所有你和你前任的合照；或者烧掉一些会令你想起与前任有共同回忆的物件。

19. 要记住，自己一个人同样可以生活的很好

分手后很重要的一点就是要时刻提醒自己，在拥有这段感情之前你是自己生活的，所以即使这段关系不复存在，你还是可以很好的生活下去。一段感情关系不能够、也不应该是一个人的全部，即使他们曾经是我们生活和幸福的一部分。我们都需要靠自己的能力站在这个世界上，并满足自己的需求，无论我们的情感状态如何。要记住，最健康的情感关系是两个人都能得到自己想要的。

20. 重新开始约会吧

尽管何时开始重新约会经常很难决定，但不要马上就投入新的约会，也不要一直等下去。你的确需要一些时间来慨叹失意，并总结你在上一段感情关系中学到的东西，但你也需要向前看，即开始新的约会。将这段新的约会先保持在日常非正式的形式就很好，而不是马上就进入一个深层次的、意义重大的、长期的情感关系。如果你愿意打开内心，约会可以帮助你发现其他的潜在人际联系。更多的约会意味着更大的风险，但这也没有其他选

择，除非你觉得一个人过一辈子也挺好。有些人只要有家庭和朋友的陪伴就会觉得很满足，但大部分人都需要一个更加使人感到愉快和圆满的关系。

Written by Dr. Kim Maertz, R. Psych.

Counselling & Clinical Services

University of Alberta

www.mentalhealth.ualberta.ca