



德明科大 舉辦班級座談- 「失去愛情，別失去自我～失戀復原指南」



左圖：「失去愛情，別失去自我～失戀復原指南」班級座談與講師互動
右圖：「失去愛情，別失去自我～失戀復原指南」班級座談活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心於3至5月間舉辦5場次『失去愛情，別失去自我～失戀復原指南』班級座談活動，並邀請長期關注與投入人際關係議題的管珮君諮商心理師、洪念哲諮商心理師蒞臨該校演說。失戀看似在一段關係的最後一個階段，失戀／分手不只是意味著一段關係的結束，也意味著另一段關係也會帶來另一段關係的開始。從戀愛關係回到單身，關注的重點從兩個人回到自己的身上，重新整理好自己，也難怪有人說，學會好好失戀才能再次去愛。

該校學輔中心規劃的失戀復原指南班級座談，將失戀議題擴及所有人際關係的結束，不侷限於戀愛關係的結束，在朋友、親人、同學等等關係中，心理師與同學們一起探討當人際關係結束後，會出現甚麼身心反應以及該如何處理與自我照顧，以及如何調適心情。在演講的過程中，該校同學們與講師們熱烈地回應與互動，管珮君心理師提醒同學，根據丹尼爾·席格(Dan Siegel)的研究指出每個情緒浪潮襲擊並離開的時間大約是90秒。90秒大約可以做8次深呼吸，如果能在回應他人之前做8次深呼吸，就能避免你在衝動之下做出後悔的事情。

洪念哲心理師建議同學們當關係結束時，先從照顧自己開始，再整理關係(愛情)的經營，再整理關係(愛情)的結束，找到分手的原因，並從中獲得重新開始的力量。心理師給同學們自我照顧建議：「慢」-慢慢地呵護受傷的自己、「工」-提升自己功力、「細」-整理自己的感情劇本、「活」-活出新的自己。本次班級座談活動該校學生反應熱烈，回饋包括：「更瞭解如何

面對愛情，以及用自己的方式恢復自己」、「讓我更了解該如何正確面對關係結束」、「感情不能意氣用事，學會調整自己」...等。並期待未來該校學輔中心再度舉辦相關議題的活動或講座。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：（02）2658-5801ext:2230
秘書室 敬啟