

心碎時，癒見愛

本文摘自《悲傷輔導與悲傷治療》

撰文者：黃承旭實習心理師



【輕輕的～我碎掉了💔】

近期在社群軟體《Threads》上掀起了許多流行用語的風潮，其中：「碎力」，更是用於描述人在經歷一段關係的結束時常用來形容心情狀態的用語。

但是...到底什麼是心碎？心碎時的難以自拔又該如何自處？心理學如何看待心碎這件事情？就讓我們跟著本月的心情專輯一起一探究竟吧！

【心碎與失落】

「失落」一詞描述著人原先所擁有的人事物被剝奪、失去，無論是有形的某人某事，或是無形的一段關係、一種身分，當失去了對自己意義越重大的事情，所伴隨而來的失落感也可能更強，甚至影響一個人的身心靈。



【心碎時，我怎麼了？】

當歷經失落之時，我們可能會在以下層面受到影響：

情緒：悲傷、憤怒、愧疚感、自責、孤獨、解脫。

想法：難以相信、困惑、自我懷疑、自我苛責。

身體：失眠、影響食慾、心不在焉、坐立不安、社會退縮。

每個人的失落都有其獨特的樣貌，不見得都會經歷到上述的影響，而大部分的失落反應也會在一段時間的調適後慢慢消退，恢復到原先的生活狀態。



心碎



黏著劑



心碎了，怎麼辦？

心碎成一片一片，會好緊張、好慌張...不過，我們先不著急把心黏回去！
你可以...

按下暫停：失落的感受需要時間與空間經歷，適時給予自己休息的機會，做一些讓自己開心的事，也能避免自己因受失落狀態的影響，而做出衝動的決定。

安全隔離：避免接觸會讓自己難受、傷心的資訊與環境。

情緒表達：透過不同的形式協助自己將情緒釋放出來，如：運動、繪畫。

自我書寫：將心碎的時刻記錄下來，可以放著，也可以想想該怎麼辦，亦或是尋找值得信賴的人，與他分享你的心情。

適應新生活：

假如感覺到自己狀態趨向穩定，
準備好重新適應新的生活，你可以...

回顧與整理：
透過右方的練習，回顧在關係中的想法，
並為投入新生活做準備！

重回軌道：
循序漸進的為自己安排工作、任務，
在自己可以負荷的情況下回歸生活的步調，並思索新的生活目標。

尋求支持：
找到願意傾聽自己、理解自己的人，
向他分享自己漸漸復原的過程，
感受到被支持與鼓勵。

練習寫下：

道謝

道歉

道愛

道別



~~屋頂上的家 學生輔導中心~~
和平大樓 5 樓 (02)6621-5550
週一至週五

早上 8:30-12:00 下午 13:30-17:00