

好的結束是幸福的開始 ～談分手情傷

日期：102.04.25

報告人：輔導老師 黃國彰

想一想

現在學生們最常用的分手方式？



學生「被甩」的因應方式？



你選擇的分手方式為何？

62.6%的網友傾向以不見面的方式分手

1. 逃避等待自然情感消逝(16.9%)
2. 手機簡訊(15.1%)
3. 電話(13.5%)

18歲以下的網友則有較高比例選擇以「線上即時通」作為分手方式

資料來源：現代婦女基金會（2009）
調查2,1595名網友



Back

大學生對「被迫」分手的因應方法

		百分比
1	找同學解答迷津	30.2%
2	找對方問清楚	26.6%
3	找心理輔導老師解答	14.9%
4	自己調適	6.8%
5	我會胡思亂想	6.8%

資料來源：鄭照順（2011）
隨機抽樣226名高苑科大大二學生

分手過程中常出現的問題



1. 衝突處理



2. 分手方式



3. 情緒抒解



4. 網路使用

小明 VS 莉莉的故事

小明與莉莉是班對，成績好、感情佳

二人相約報考本校研究所

結果小明甄試上中山研究所
但莉莉卻甄試上T大研究所
引爆關係衝突

衝突處理

溝通過程中

小明以**搥牆、撞門**等方式來表達不滿情緒
亦**動手推打**莉莉，至莉莉身上瘀青

戀愛暴力或情殺發生原因

談過戀愛的大學生，有18.6%遭受肢體暴力

前三名分別為：

1. 『對方提出分手』佔65.15% (172件)
2. 『對方另結新歡』佔12.5% (33件)
3. 『雙方口角爭執』佔6.44% (17件)

在面臨**感情變化**或者**關係結束**的時候，可能是最容易引發暴力的危險時刻，因而發生嚴重的分手暴力和情殺。

資料來源：現代婦女基金會 (2010)

迷思

- 只有我可以先不喜歡你，你不能先不喜歡我
- 認為我得不到的，別人也別想得到

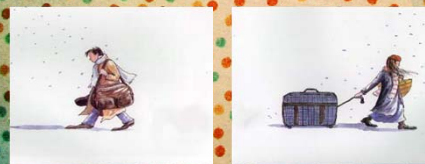
法律問題想一想

- 男女朋友的親密暴力有法律規範嗎？
 - 男女朋友同居適用家暴法
 - 傷害罪
 - 校園性騷擾

Back

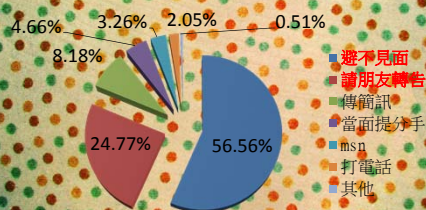
分手方式

- 莉莉決定與小明分手，搬回家去住
- 莉莉的家人擔心其安危進行接送，阻斷二人接觸



未婚民眾最受不了男女朋友提分手的方式

56.55%最受不了「避而不見」的分手方式
也覺得最不負責任



資料來源：曉風傳媒與愛仕特線上民調 (2009) 有效問卷7,209份

- 小明至莉莉上課教室等候
- 不顧莉莉意願，要求其作陪（如吃飯）
- 甚至以公佈二人親密自拍照，要脅莉莉出面

迷思

- 無法接受分手的事實與痛苦，乾脆死纏難打、威脅對方，以挽回戀情
- 我一定要去問對方：「有沒有真正愛過我！」及分手的理由

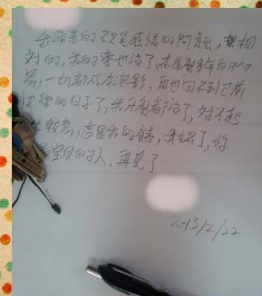
法律問題想一想

- 糾纏、跟蹤等不當追求涉及什麼法律問題？
 - 妨害秘密罪
 - 校園性騷擾、性侵害
- 以親密自拍照要脅對方
 - 恐嚇
 - 強制性交

Back

情緒抒解

- 小明覺得日子過得很痛苦以自傷（殺）要脅要求莉莉陪伴
- 莉莉很擔心但更不敢出面
- 要求同學們協助
- 同學們感到不知所措



分手的經歷裡曾出現的情緒

情緒反應	傷心	悶悶不樂	自責	逃避	釋放	平靜	憤怒	震驚	敵視對方
經常出現、有時出現的人數	161	145	124	110	97	96	96	63	56
百分比	78.7%	71.8%	64.4%	54.5%	48%	47.6%	46.1%	31.1%	27.7%

資料來源：香港基督教女青年會(2011)調查12-26歲202位學生

迷思

- 失戀分手代表我是失敗的。
- 覺得我愛對方，對方就應該也要愛我

Back

網路使用

- 小明在FB上抒發失戀情緒，批評莉莉
- 小明懷疑莉莉另有對象，擅用莉莉之帳密登入其FB及msn
- 莉莉為取回親密自拍照，至小明住處破壞小明電腦

在分手經歷中曾出現的行為或狀況

	行為/狀況選項	有時出現、經常出現的人數	百分比
1	被對方騷擾	65	32.2%
2	被對方用言語中傷	41	20.3%
3	糾纏對方要求復合	39	19.3%
4	自我傷害（如：割手）	37	18.3%
5	用言語中傷對方	37	18.4%
6	被對方以網路中傷	21	10.4%
7	阻止對方發展其他戀情	19	9.4%
8	用網路中傷對方	18	8.9%
9	借助朋友傷害對方	17	8.4%
10	被對方阻止發展其他戀情	15	7.5%
11	企圖自殺	13	6.5%
12	被對方用暴力傷害（如：掌摑）	10	5%

資料來源：香港基督教女青年會(2011)調查12-26歲202位學生

法律問題想一想

- 分手後散佈作愛過程或批評對方，來毀壞對方名聲，涉及什麼法律問題？
 - 散佈猥褻言論
 - 誹謗罪
 - 加重誹謗罪
 - 校園性騷擾
- 盜用帳密查看他人FB、msn、電腦檔案有觸犯對方隱私權嗎？
 - 妨害秘密罪
- 冒用他人之省散發電子郵件等，有何刑責？
 - 偽造、變造文書罪
- 私自入侵他人電腦，竊取其內部資料，有何刑責？
 - 竊盜罪

導師陪伴學生走過情傷低潮的方式

- 「戀前」教育
 - 強化學生自我價值感及情緒管理能力
 - 加強同儕間處理及支援朋友面對分手的技巧
 - 學習預演安全的分手計畫及有效的溝通方式
- 情傷之協助
 - 關心學生的痛與傷
 - 了解學生的問題解決能力
 - 進行危險評估（學生與對方之安全性）
 - 如果導師認為有必要介入處理的必要，徵得學生的同意後，轉介輔導老師

結語

每個人都有自我療傷、心理復原的能力，
人生都難免會碰到生離死別
只要用心處理分手的問題
就有機會再享受另一段新的甜美戀情。

~ 謝謝指教 ~