



峽客快報

107.04.10

品德德目
生命

106學年度(下)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編輯：楊詩涵老師



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

班級秩序成績

1	717.801.803.805.909
2	702.903
3	707.808.907.917
4	703.710.711.807.810
5	911.919
6	709.812.813

班級整潔成績

1	701.817.918
2	703.816.909
3	705.814.907
4	702.813.906
5	709.815.901
6	704.808.908

失落是什麼碗糕？！

本文由海苔熊及高祺淳心理師共同編寫

失落到底是什麼呢？根據定義，失落其實就是一種心碎的感覺，但這裡的心碎並不是指玻璃心（你才玻璃心！你全家都玻璃心！），如果要具體的說明，其實可以分成下面四種感受：

- **被剝奪的**：本來擁有的一樣東西後來被別人搶走了或者是消失了，例如，失去工作、失去親人、失去愛人、失戀等等。
- **無法做到的**：期待能夠完成一件事情但是後來發現自己因為能力不足、或者是種種原因而沒有辦法達成，例如大隊接力輸了，或者是努力很久但是沒考上理想學校。
- **受到破壞的**：想要維持一個東西的完整，但那個完整性不見了，例如你辛辛苦苦把拼圖或者是模型飛機零式完成，卻被人一口氣踢翻了。
- **減損的、喪失的**：感覺自己的身體或者是心靈某部分正不斷地在退化當中，例如你會發現記憶力大不如前，或者是原本可以走1小時的路都不需要休息，現在爬個一層樓梯就受不了了。——章薇卿譯，2007

被剝奪的

無法做到的



受到破壞的

減損喪失的



章薇卿譯 (2007) 《活在未來的現在-悲傷與遺憾的引導》(原作者Robert A. Neimeyer)
台北：心理。(原書作者出版：1998)

當你歷經了失落，不論這個失落事件的大小，你的身體、心理、情緒可能會有一些影響，可能會有一些哀傷的反應。哀傷不是病，不如說他是翻天覆地的重大失落事件發生之後，對於混亂與解組應運而生的多重適應反應。」——陳增穎譯，2016。

哀傷反應的症狀，可大略由情感、生理感覺、認知及行為等四方面來說明：

- **情感方面**：悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等。
- **生理感覺**：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。
- **認知方面**：不相信、困惑、沈迷對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。
- **行為方面**：失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見逝者、避免會憶及逝者的事物、尋找與呼喚逝者、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜在遺物、珍藏遺物等。

在上述這四大類的反應當中，其實都是我們會常見到的悲傷現象，如果你主觀上覺得這些反應已經影響到生活作息，無法好好上課、無法好好的生活、無法好好的吃飯、睡覺、甚至影響到人際，請務必尋求師長及專業人員的協助，若這悲傷症狀持續六個月以上，可能會變成複雜性悲傷。



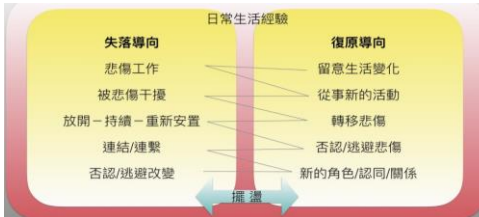
失落的階段理論

其實不論是失去親人，重大災害之後的心理創傷，或者是分手失戀，大部分的人都會想要知道一個問題是：我什麼時候會好？不過，「好」這件事情其實是很複雜的，這並不是一個絕對的狀態，你不會在上1秒還覺得很難過，但下1秒過了之後就突然好了。鑒於此，萬惡的心理學家又提出了他們最喜歡的「階段論」下面分享三個讓大家聞香：

失落的階段理論

Kubler-Ross 五階段論	Worden 哀傷歷程四階段
1. 否認 & 隔絕	1. 接受失落的事實。
2. 憤怒	2. 處理悲傷的痛苦。
3. 討價還價	3. 調適故人不在的世界：協助生者面對失落與處理生活適應的障礙。
4. 沮喪	4. 展開新生活的同時亦與故人建立永恆的連結。
5. 接受事實	

現在為大家介紹第三個「雙軌歷程模式」



面對哀傷事件時也是如此，有時候我們也需要讓自己從哀傷的情感中抽離，好讓自己的心情可以稍作喘息，但有時候，我們也會有其他現實考量，而無法讓自己一直處在哀傷的狀態中，所以會想要從哀傷的情緒中抽離。

從失落當中找回意義

每個人活在這個世界上，都會有一些自己相信的價值觀和信念，然後在這樣過程中，找到不同的意義，進而減少心理的困擾。

記得照顧你自己

「再愛的再疼的 終究會離開
再恨的再傷的 終究會遺忘
不捨得 捨不得 沒有什麼非誰不可
就讓自己慢慢成長
慢慢放下」——李千娜《不曾回來過》