

說再見的勇氣 與失落悲傷共處

為心靈開啟明亮之窗
讓生命散發耀眼光芒

心靈櫥窗

要畢業了！代表著即將與共處三年的同學說再見了。

說再見！是關係中無可避免的事情，
例如：喪親、分手、轉學、搬家、畢業等等…
都是一種與關係說再見的形式。

說再見時，人會產生**失落感**，因為原屬於我的人事物被剝奪了。
而失落感常引發我們**悲傷**的感覺，該如何**面對**這份悲傷呢？

● 感到失落：你常會經歷五個階段 ●

震驚
否認

無法接受即將離別的事實，於是
用否定來逃避。

明天就是畢業典禮了！
怎麼可能這麼快！

憤怒

對於失落事件產生
生氣、憤怒等
情緒。

就這樣混了三年，
我這個※※！

討價
還價

不禁想著，如果
當初能做 / 不
做什麼，也許就
不會發生了。

再給我一次機會，
我要好好把握高中時光。

沮喪

感覺到難過、無
意義，認為自己
應該對失落負起
責任。

失去這群班上好友，
人生還有意義嗎？

接納

接受事實，但不
代表就不會悲傷
難過唷！

雖然分開了，
也改變不了友誼。

● 走過悲傷：你需要做到四大任務 ●

接受事實

真的畢業了…
要跟好朋友分開了

經驗
悲傷的痛苦

跟他們分開很難過也
很不捨，不需要假裝
自己不在意。

適應舊關係
不存在的環境

雖然不能一起上學，
但還有其他方式能聚
在一起。

將活力
重新投入新環境

在大學/工作場合找到
像他們一樣的知心好友。

● 面對道別：好好地說再見，好好的愛 ●

每個關係的開始與結束都是一趟旅程，一種不同的禮物。
給人生不同階段的禮物，把握每段關係的當下，不留下遺憾。

