

怎麼辦信箱

說再見好難過

文 / 張晨郁 (禾好心理治療所心理師) 圖 / 宇鄉

畢業快樂!!



再幾天就要畢業，我的心情好複雜。一想到要和親切的老師及朋友分開，以後無法常見面，也沒辦法在熟悉的校園裡玩耍、學習，就覺得好難過。

爸媽對我說，畢業代表我已經長大；升上國中，可以學到更多新知識，還能結交新朋友。聽他們這麼說，我感到興奮又期待，但捨不得的心情令人矛盾。

眼看畢業典禮越來越近，校園裡瀰漫著離別氛圍，讓人五味雜陳，怎麼辦信箱可以幫我排解這種情緒嗎？

感傷的熙熙 敬上

精靈有話說



當人成長，身分轉變，代表你即將告別熟悉的人生階段與環境，過程中感到失落、難過，對未知變化不安，同時伴隨一點期待，都是正常現象。人的情緒本就豐富多變，你的每種感受都十分重要。

很高興熙熙願意說出心裡的想法，勇敢正視離別和負面情緒，這麼做能讓你深刻體會人

與人的情感連結，從中獲得成長的力量。

妥善處理情緒能讓你穩健的邁向下個人生階段

，以下是幾個小方法，提供參考。

道謝：無論如何，人的小學時光只有一次，相信你在這期間受到許多師長及同學的關愛與陪伴，他們造就今天的你。

你可以回憶過去，告訴你愛的人令你印象深刻的事，真诚的表達感謝，這會使你們的感情更深厚。

道愛：失落其實是愛的證明，但請適度的展現對師長及同學的珍愛。你們可以在離別前談天或參與活動，延續溫暖時光，感受彼此真摯的情誼。

道歉：人際互動難免不小心讓彼此受傷。如果離別前你心中仍遺憾，不妨鼓起勇氣，誠懇的告訴對方你的想法與歉意，讓他也也有機會說出心聲。真誠交流能帶來真

精靈心法

心理學有個概念叫「未竟事務」，意思是如果某事在心中沒得到「完整結束」，會留下「未完成」的遺憾，即使事件過去，失落感仍存在，可能悄悄影響人的想法與行為，甚至變為

真正的和解，讓關係更親密，減少遺憾。

道別：關係可能因為時間或環境轉變，但愛的記憶與經驗會留存心中，成為動力，陪伴你繼續前行。你可以透過簡單、有意義的儀式，向珍視的人道別。比方，寫卡片致贈祝福，或給對方溫柔的擁抱。

回顧過去，難免不捨，但別因為害怕壓抑自己。勇敢理解、安放這些感受，讓它們成為你人生的寶貴養分，懷抱祝福，積極迎接未來吧。

成長路上的絆腳石。

「完成」不代表事情發展一定順遂，也可能以「壞結局」收尾。這時，你可以透過「儀式」紀念這段情誼，抒發情緒或反思，當這些經驗被接納，就能釋放心結，帶來「結束」，讓人前進。

