

如何正确对待失恋

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170824521049716.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月18日发(作者：五一节假日)



如何正确对待失恋？失恋是恋爱过程的中断，它在客观上表现为相爱者的分离，在主观上表现为失恋者体验到悲观、失望和忧郁等消极情绪。正确对待失恋的态度是：

失恋不失德。

即失恋是痛苦的，但不能因此而向对方进行任何形式的报复，不能做出“恋不成，仇相见”的违反道德和法律的事。失恋不失职。即不能因失恋而影响学习和工作。失恋不失命。即不能因失恋而轻生。生命是宝贵的，因失恋

而轻生是不值得的。 失恋不失志。即不能因失恋而失去远大的理想和抱负。失恋后，要善于从痛苦中振作起来，把情感转移到更广泛的领域，倾注到对学业的追求和生活的热爱之中。

一、失恋的概念

失恋是指恋爱的一方否认或中止恋爱关系的结果给另一方造成的一种严重挫折。从心理角度来看，失恋可以说是大学生求学期间最严重的挫折之

一。"它不同于来自社会舆论和家庭因素造成的恋爱挫折。一般来讲，舆论挫折和家庭挫折，难以中断来访者的恋爱意向，相反，由于逆反心理的作用，往往会强化来访者的爱情关系。失恋则不然，这是一方对另一方不满意，不得不分手。它失去了对方的爱情，而这种情感又无法替代，因此，失恋会造成一系列消极心理瓜，如难堪、羞辱、失落、悲伤、孤独、虚无、绝望和报复等。这些不良情绪，如果得不到及时的排除或转移，那么便容易导致失恋者采取自杀、报复或内郁等方式来适应。

恋爱失败和失恋是两个不同的概念。前者是指恋爱关系的否定。它有两种表现：

- (1)恋爱双方都不满意，彼此同意分手；
- (2)恋爱的一方已经提出与对方分手，而另一方却仍然情意绵绵，沉湎于恋爱的怀念之中。

我们通常所讲的失恋，就是指恋爱失败的第二种表现。

1 / 7

目前,在校有恋爱事实的莘莘学子,由于种种原因,平白添了许多忧伤和哀愁。据调查,在经历过恋爱的大学生中,竟半数之众感受了失恋的痛苦。

二、失恋症状

失恋后的挫折感受依来访者的性格、人生观、恋爱时间的长短及恋爱关系的深浅程度的不同而不同。因此,其症状表现是多种多样的,一般来讲主要表现为:

- (1)情绪极度悲伤和绝望。其症状表现强度与失恋者对恋爱对象的满意程度成正比;
- (2)充满着难堪和羞辱感,甚至感到羞于见人,无地自容。自尊心越强者,恋爱公开程度越大者,这种症状就表现的越明显;
- (3)充满了虚无感和失落感。热恋时对爱情的存在越肯定,失恋后的虚无感也就越强烈;热恋是产生的依赖心理倾向越大,得到恋人的温暖和安慰越多,失落感的表现就越显著;
- (4)充满了冷淡和憎恶感。失恋后对平时所感兴趣的事物已感到索然无味,而冷淡等之,而对"薄情郎"或"负情女"则产生出一种憎恶感;
- (5)有强烈的报复,自杀意念,或者内化为自我折磨。

三、失恋原因分析

在许多大学生的恋爱实践活动中，由于恋爱关系是建立在相互完全自由选择的基础上的，因而不稳定的。如恋爱双方不能把感情升华到相当程度，终会因一些原因而使恋爱关系保持不下去。失恋后，之所以产生种种不同的心理反应及其行为反应，这与大学生的个性倾向，即世界观、理想、信念等有密切的关系。另外，单就大学生失恋现象而论，却有一个值得重视的因素--异性爱慕的本能冲动与爱的能力之间的不协调。失恋引起的心理挫折是一个复杂的现象，其原因有多方面的，具体表现在社会心理因素和个体心理因素两个方面：

1、社会心理因素。

(1) 来自家庭关系中的阻挠；

2 / 7

(2) 由于不良的社会舆论与风俗的压力。

2、个体心理因素。

(1) 对方缺德，见异思迁；

(2) 功利主义，动机不良；

(3) 个性不合，观点分歧；

(4) 意志薄弱，毫无主见；

(5) 地位变化，顾虑产生；

(6) 行为轻浮，形象受损；

(7) 一见钟情，时过情移；

(8) 考验不当，弄巧成拙。

四、大学生失恋的心理调节方法

1、采用认知疗法，冷静分析失恋原因。

2、适度采用宣泄法，促进理智状态的恢复。

3、转移法是摆脱失恋痛苦的有效方法。

4、将失恋的痛苦化为动力，促进自己“升华”。

爱情只是一时感觉，有的时候这个感觉并不完全是从别人那里来的，一部分是来自自己对爱情的一种憧憬和幻想。

自己学习从沮丧的情绪中抽离出来，冷静的分析自己哪里不好，不要一味的怪别人。

很多时候，对别人不满，根本原因是对自己不满意，太容易依赖造成现在的局面。

3 / 7

好好的反省自己是不是有一个独立的健全的人格，然后再学着去爱别人。这样下一次才不会犯同样的错误。才不会伤害别人伤害自己伤害美好的爱情。

25岁以前的爱情不用太过在乎。但是一定要看清自己想要什么。

其实你自己好好想想，你其实爱的不是他或她。你最爱的是你自己。

如果他离开了你，也说明他不能从你这里得到她想要的东西，所以才离开。

同样也说明他没有很爱你，这样你也不用太难过，你失去的不过是个不爱你的人罢了。

就算他给你回忆再甜美，如果他在那个时候遇到的那个人不是你而是别人，他也同样会去爱，你不是特例。

其实

失恋是件好事情，当一个人占据你心里太久，你的心会满的容不下任何人。

当他离开了，你的心就变空了，这时候就像一杯水一样，倒出了水，剩下很大的空间可以去吸纳别的思想，很多时间去重新反省，很新的眼光去看待事物。就像重获新生一样，你会发现原来没有他，你一样可以很好的爱自己，过自己爱过的生活，去做自己喜欢做的事，和更多喜欢的朋友一起疯，一起享受生活。

爱情路上如何分手

在爱情路上并非总是一马平川，很多人都会经历失恋。失恋不一定是坏的事，它可能帮你避免了未来的悲剧与更多的伤痛，也使你对自己有个更清楚的认识，对你的人生起到正面的作用。失恋的处理，也是一个非常有意义的学习过程。

当爱情不在了，彼此该怎样分手呢？下面这14条供大家参考。

一、

4 / 7

你要认识到，失恋时伤心难过是难免的。尤其是男性，不要否认、压抑自己的情绪。人们常说“男子汉大丈夫，流血不流泪”，但就是因为男性不容易面对自己的失败，该哭时不哭，有人就长久地被情感折磨着，损耗自己的生命。失恋了，就痛痛快快哭，这种哀伤是需要一定时间和措施去处理的。

二、

分手要选择适当的时间提出。

我曾经辅导过一个失恋的男大学生，他和女朋友当天晚上仍有约会，女朋友什么都没说，回到宿舍却打电话来说分手。第二天他就要大考，而且事先没有任何的信号，所以他一下就崩溃了。因此，假如你要和对方分手，千万不要这么残酷。

三、

分手之前要有周详的考虑，尽量给对方一些准备的信号，让对方有充分的时间进行心理的适应并参与决定。

单方面决定就宣布，对对方来说是不公平的。

四、

主动提出分手的一方，要勇敢地面对，不可逃避责任；也不要说“我们从来没有爱过”来自欺欺人。这是非常不负责任的，也让对方受到的伤害更重。

五、

在顾及对方感受和尊严的情况下，真诚地、具体地讲出为什么要分手。不过千万不要用批评的态度，不要把对方的毛病都挑出来，比如说“你就是没有男子气”、“我忍受不了一个女孩这么主观，说话这么凶”。

分手时，仍要尊重和体谅对方。

六、

既然做了决定，不要出尔反尔，行动不要拖泥带水。有些人喜欢说：

5 / 7

“我虽然不再是你的恋人，还可以做你的哥哥”，这将会使痛苦延续下去，而且反映了他们的优柔寡断和不成熟。

七、

被动的一方，不要拒绝沟通。比如有些人，在对方提出分手时就说“我不听”，电话也不接，想以此逃避。

这是非常不成熟的做法。相反地，要勇敢地争取机会做坦诚的讨论。八、被动的一方，不要死缠烂打。有人说“你不爱我我就去死”，如果对方还不“感动”，就真地去自杀了。

这是非常软弱、非常可怕的一种行为，因为生命太宝贵了。而且，死缠烂打，结果令对方变得更加讨厌自己，使自己更难受与痛苦。

九、

被动的一方不可以义气用事。有些人“自尊”过高了，就要报复、就要示威，比如头一天女朋友提出分手，第二天他就找个更漂亮的、大家都追求的女孩子，表示自己没有受伤，“你看，你不要我，我找得比你更漂亮！”其实这种行为非常幼稚，于事无补，还会给自己带来更多的伤害。

十、

被动的一方千万不要因此自卑，失恋只是生命中碰到的一个失败，不要以偏概全，把自己整个否定了。在感情上受伤，很容易自暴自弃。

十一、"

分手的初期最好不要见面。常见面时，情绪就容易被挑起来。如果是在一个教室上课，要尽量找看不见对方的角落。倘若自己主动找机会去“见”对方，实在是在折磨自己。

十二、"

短期的退隐行为可以接纳。比如你是学校学生社团的头儿，你失恋以后觉得自己不行，可以告诉朋友，这两三个星期你不能再来。我们要承认自己在一 6 / 7

个很大的情绪创伤中，需要休息，需要冷静。但退隐不能很长，要尽快地调整自己的情绪，重新站起来。十三、"

男女都可以提出分手，并非只有男的或女的主动。十四、"

如果你处理不了，不要死撑下去，可以找朋友，找老师，找心理咨询，找任何一个人。不要让懊恼、痛苦长期地损耗你的生命。

7 / 7



要想飞得高
就该把地平线忘掉

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发