

(上接 A29 版)

# 供失恋者疗伤免得做傻事 心理咨询师也帮手救感情

一段刻骨铭心的恋情结束了，受到伤害的一方总是很难摆脱心情的阴霾，更有人因为心情压抑，而做出傻事。怎样才能让自己走出这段痛苦的日子，开始另一段人生？

## 一场分手，诞生了分手网

分手网的创办者是一个名叫卢孙荣的大四学生，他目前就读于南京航空航天大学。

卢孙荣创办这个网站源于他的一段恋情。2005年10月，卢孙荣刚刚跨入大学，遇到了一个女孩。2007年4月，经过一年半艰辛的爱情，他们分手了。那个女孩叫珊，在扬州上学，卢孙荣一直昵称她为“狗狗”。

分手后的很长时间里，卢孙荣陷入了极度的痛苦中。南京和扬州的每一个景点，都留下了他们爱情的足迹。卢孙荣不敢出门，他担心睹物思人，情难自禁。一天，他冒着大雨从南京来到扬州，痴痴地等在他们经常散步的那条马路边，而那个名叫珊的女孩没有来，此后也一直没有来。他拨打她的电话，爱情却已呼呼叫转移。

伤心欲绝的卢孙荣把自己对女友的思念写成了心情故事，并发布在西祠、天涯等国内知名论坛上。但是，他很快就发现，由于这些网站版面众多，他的文章很快就被别人更新后的文章淹没，连自己都很难知道。怎么办？怎样才能让自己一样的人走出情感的泥潭？他萌发了创办一个分手情感网站的念头。

今年3月5日，卢孙荣的分手网成立了。当天晚上，他把自己写的那些对女朋友思念的文章发在网站上。第二天，他打开网站，居然发现有了很多回复，都在诉说自己的失恋之苦，有的还是凌晨回复的。这让他感慨万千。

随着网站知名度越来越高，来到网站发帖和跟帖的人也越来越多。后来，卢孙荣搜索发现，自己的分手网居然是全国首家专门为失恋的人提供情感交流的网站。现在，网站每天点击率达到上万，注册人数达到2000多人，大多是在校大学生和公司白领。网站公布了几个QQ群的号码，群里的人数也高达300多人。

为了能够给网友提供更好的服务，网站还给失恋的人们提供心理咨询服务，让人们能够正确对待失恋，振作起来，重新开始新的生活。

网站的每个工作人员都有自己的伤感爱情故事。总设计师明明是天津美术学院大三学生，她在学校图书馆的一本杂志上看到了关于分手网的介绍，就应征来做设计。此前，有一个男孩子疯狂地追求她，那个男孩子模样平常，她一直没有答应。半年后，她终于动心了，两人建立了恋爱关系，然而，一年后，那个男孩突然莫名其妙地提出了分手。明明痛苦不堪，“爱情为什么会这样脆弱？”后来，明明来到了分手网，才发现，每个人都有一段伤心地爱情往事。

“我想让人们理性地对待分手。”卢孙荣说，“不愿看到有人因为分手而做出傻事来。”

## 网友支招，化解失恋痛苦

失恋后，有人折磨自己的肉体来减轻心中的痛苦，网名为“砒霜”的网友说：“我一个人爬到最高处静坐一个下午。”这样就能忘记那个伤害你的人吗？下了山后还能不能想起来呢？一名男网友说：“大口抽烟喝酒，然后拼命踢球，虚脱了就没事了。”网名为“紫风”的网友说：“在大雨中奔跑，让自己很累很累，累得爬不起来，在雨中嚎啕大哭，然后回家睡觉。醒来后就什么都忘记了。”

也有一些网友有一些别具一格的办

法，“淘气女友”说：“写信，给那个留给你伤害的人写信，写一封长长的信，不管什么话都写上面，想写什么就写什么，只要能泄火，写完后就不会生气了，然后将这封信烧掉。”

“wenyang999”则是一个受伤很深的女孩子，和西安的“一个人走”一样，多年后，她还是无法忘记自己的那段恋情，然而，她已经学会了用平静来面对往事。“我们这里有海，习惯了海边的味道，我喜欢一个人在海边走，夏天在海边一个人，冬天在海边也是一个人，想好了就回家。”在另一个帖子中，记者看到了她是青岛人。

“我知道我会静坐一个小时，痛哭两个小时，怀想三个礼拜，然后，一切就好了。”网名叫“媛”的网友说，“过去的，终究是会过去的。”

有网友建议说，最好的发泄方式是旅游。世界这么大，去你想去的地方，回来后就会忘记一切。这个建议受到很多网友的热捧。据说，恩格斯当初失恋的时候，就采用旅游的方式排遣痛苦。

“只要不伤害到他人，也不给自己造

成过多的伤害，适当的发泄有助于从失恋中走出。”著名婚姻学家张功和说。

“来分手网的，都是曾经付出真爱的，现在受到伤害的，却还依然相信爱情的人。”卢孙荣说。尽管如今每天都有20多位网络求助者，但卢孙荣仍在诉苦，网站由于缺乏资金支持，难以持续。

## 网上心理咨询师挽回感情

卢孙荣的分手网中活跃着8名心理咨询师，他们都具有丰富的的工作经验，最长的从事这种工作已经10年。他们都是义务提供咨询服务。

张舸今年5月和女朋友分手了，怒气冲冲的他来到了分手网，找到了网站上的心理咨询师。心理咨询师通过了解后，感到他们还有挽回的可能，于是就找张舸要来了女朋友的联系电话，倾听女朋友的诉说。于是，那些天里，心理咨询师苦口婆心地做完了女朋友的工作，又做张舸的工作，一个月后，两人和好如初。今年十一，两人就要结婚了，为了表示对分手网的感激之情，张舸答应将自

己的结婚照放在这家网站上。

很多分手后伤感的人来到分手网，都得到了解脱。也有人在网站上找到了新的朋友。由于有了一次失意，所以，他们对来之不易的爱情都异常珍惜，小心呵护。“此后，我不会耍小脾气，会好好爱她宠她，让她成为世界上最幸福的女人。”广州网友“皮皮”说，他现任的女朋友在惠州，他们就是在分手网上认识的。

一位在分手网上注册的不愿透露名字的广州男子说：“我觉得分手网挺好的。”然后，他向记者讲述了自己的故事。今年7月，相恋6年的女友离他而去，嫁给了一位千万富翁。他气愤难平，多次怀揣匕首来到女友家的小区门口，多亏那段时间没有找到女友。后来，在别人的推荐下，他来到分手网，向心理咨询师讲了自己的经历，看了别人发表在网站上的文章，寻找到了很好的发泄方式——出外旅游。他向单位请了一个月的病假，然后坐着火车去了西藏。西藏天高地阔，风景苍凉，个体的生命在天地间显得异常渺小，个体暂时的痛苦又算得了什么？一个月后，他回到了广州，重新开始了自己的生活。“不属于你自己的，失去了又有什么可惜的？”

## 并非只怂恿别人分手

“很多人对分手网有误解，以为分手网就是怂恿别人分手。”卢孙荣说，“我们的分手网是，让遭受伤害的人从伤害中走出，理智地对待自己的过去。为心情郁闷的人提供一个合理的发泄情绪的渠道，千万别做什么傻事。不管因为什么原因而分手，振作起来，从头再来。如果每个人都能像我说的这样做，我们网站就达到了目的。”

分手网里经常有这样的帖子，询问自己该不该分手，问这样问题的都是一些小女生，斑竹们和心理咨询师们结合“案例”，该分手的时候，就劝这些小女生果断分手，不留后患。一位女孩子爱上了一个有妇之夫，自以为这就是爱情，还让人家离婚。还有一名小女生，喜欢上了一个吃喝嫖赌五毒俱全的男子，常常为这个男子伤心……心理咨询师们都劝这些小女生赶快离开这段所谓的“爱情”。

“我们劝那些情感出现暂时危机的恋人，也会让那些误入歧途的人分手。”心理咨询师安藤英说。

## 义务咨询 帮助走出困境

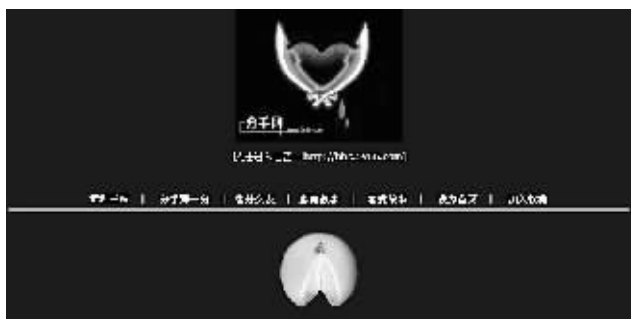
卢孙荣介绍了这些义务的心理医师们采用的安抚方法，指定某一名心理医师与某一名失恋后需要心理辅导者建立一对一的关系，通过邮箱、QQ、电话等方式进行沟通，心理咨询师会推荐一些针对性强的书籍和影片，让失恋者首先树立健康向上的正常心理，然后通过角色互换等方式，让失恋者站在旁观者的角度来看待这个问题，“心理咨询是‘助人自助’，心理咨询师帮助你看清问题，启发、疏导你的症结，解决问题的主动权在你自己的手中。”

心理咨询师LEE说，失恋者都有一种很压抑的心理，我们应该让他们把悲伤、痛苦、甚至是攻击情绪发泄出来，想哭就哭个痛快，想骂人就去一个没有人的地方骂个痛快。告诉他们这是一种正常的情绪反应。

让每一个意志力薄弱的失恋者走出阴影，都要花费心理咨询师大量的心血和精力。他们经常要和失恋者聊天到深夜，苦口婆心，“最长的，一直劝了两个多月，几乎天天晚上陪她说话，必须要有耐心，最后终于帮她走出困境。”LEE说。

做这一切，心理咨询师都是义务的，在全国恐怕也是绝无仅有的。

(下转 A31 版)



在卢孙荣创办了分手网(上图)后，又陆续有其他的分手网(下图)出现。



将现实的苦恼放到虚拟世界里解决，也许不失为一种抚慰失恋心灵的出路。  
时报记者 郭柯堂 摄