

# 分手後該怎麼療傷？

客觀地分析事情並寫下你的想法，可以幫助你有力量繼續向前走。

## 步驟 1 想想分手的原因



如果分手不是由你提出的……

對方有說為什麼要分手嗎？

有  沒有

如果有，不論你是否同意對方的理由，請將原因寫下來。

---

---

如果沒有，你覺得分手的原因可能是什麼？

---

---

還有其他導致分手的原因嗎？

---

---

---

如果能重來一遍，你會不會做些什麼，讓事情有不同的結果？

會  不會

你會做些什麼呢？

---

---

---

## 如果分手是由你提出的……

你給對方什麼理由？

---

---

你是怎麼提分手的？

當面談

通過電話

發短信 (傳簡訊)

其他：  
\_\_\_\_\_

當時有更好的方法來提分手嗎？

有  沒有

如果有，你會用什麼方法？為什麼？

---

---

---

對方對分手有什麼反應？

---

---

---

你當時可以更清楚地表達自己的想法和感受嗎？  
你會怎麼說？

---

---

---

這個經歷怎樣讓你更了解自己？

---

---

---

你看出自己在屬靈和感情方面，有需要進步的地方嗎？  
請寫下來。

---

---

---

關於異性，你從這段感情學到了什麼？

---

---

---

下次談戀愛，你會怎麼做？

---

---

---

「回想那段感情，我腦海閃過的  
都是*甜蜜*的畫面；不過，當我仔細  
寫下自己的想法和感受時，才發現  
分手果然是*正確*的決定。」

——珍妮特





當你痛苦到快受不了時，可以找誰傾訴呢？

---

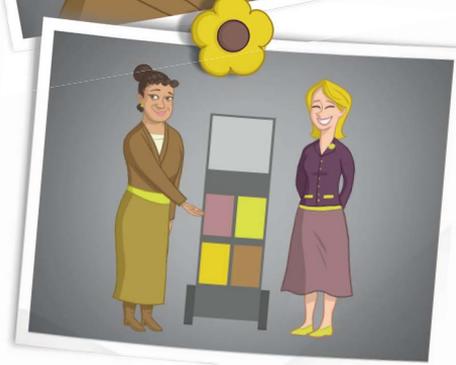
---

在這段時期，你可以怎樣好好照顧自己的身體和心情呢？

---

---

---



你打算立下什麼目標，讓自己忙於有意義的事呢？

---

---

---

你可以具體地為哪些事向耶和華禱告，讓他幫助你復原？

---

---

---



「寫下自己對這段感情的想法，真的能療傷！我能好好整理自己的情緒，不再拘泥於一些小細節，而是客觀地看待整件事。」——史蒂文

