

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