

發現有關的負面情緒揮之不去，
可考慮尋求專業輔導。

憤怒 是離婚過程中最常見的一種情緒，憤怒背後是對自己的
折磨。

憤怒的真相：

- * 憤怒是你的選擇
- * 憤怒會引來苦毒怨恨，影響心靈
- * 憤怒也可以正面方法來表示
- * 憤怒也會引發其他情緒如抑鬱
- * 憤怒會破壞你的人際關係
- * 憤怒會影響你日常心情

然而，只要你願意.....

憤怒，是可轉用正面方法來疏導或處理

B. 孩子也要面對父母離異的失落：

面對父母的離異，孩子經歷兩方面的缺失：

- (一) 失去一個完整的家庭
- (二) 失去雙親 (父母) 陪他 / 她一起成長的經驗



孩子經歷父母的離異，跟本身是夫婦離異的 失落一樣的痛苦：

接納離婚極不容易，縱使父母已異離多年，有些孩子仍幻想父母有朝一日會復合。容易誤信自己做錯了事，引致父母離婚；父母必須幫助孩子接受父母離婚這事實，這完全不是孩子的錯或責任。

根據研究，面對父母離婚的孩子或青少年，在欠缺父或母照顧下，易生行為問題；經常面對父母爭吵的孩子同樣受負面影響；無數的調查顯示，面對父母離異的孩子心理適應、社交能力和學習表現，大多數比生活在完整家庭的孩子偏低。

要使孩子從父母離異的陰霾中復原，需要協助子女達成：

1. 明白父母離異的決定及掌握離異後對自己生活的影響
2. 能欣賞自己在適應周遭改變所付出的努力
3. 能把感覺表達出來而不傷害自己或別人
4. 能分辨離婚是大人的問題，不歸咎自己
5. 同時可自由愛父及母，不感到為難
6. 能接受父母不會再復合
7. 能以平常心面對父母再找新伴侶
8. 感覺並不孤單及自憐，能與他人建立友誼

