

# 如何處理分手與失戀

## 一. 理性表達

1. 不控訴對方
2. 肯定對方的優點
3. 承認自己的錯誤、請求饒恕

## 二. 饒恕對方

### 饒恕是

1. 意志的決定
2. 一個過程
3. 放棄因傷害帶來的情緒—放手
4. 不再期待傷害我的人彌補我的損失〈讓上帝來醫治〉
5. 明白不論我如何處罰他，都無法使我得醫治〈讓上帝來審判〉
6. 祝福對方
7. 學習饒恕自己

## 三. 信靠神繼續前進

1. 從錯誤中悔改與成長—讓神成為你的滿足
2. 不把自我價值建立在失敗的感情上
3. 切斷不必要的往來
4. 相信神會預備最好的