



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

好好愛自己

寫三封信給離婚的你





心理師簡介

洪培芸

臨床心理師、作家。
中原大學心理學臨床組碩士。
目前在養心心理治療所執業。

專長：人際關係、情感議題、親職教養、
關係失落、精神疾患與身心症狀、網路成癮、
飲食障礙、自我探索與生涯發展。



洪培芸的心理觀察



第一封信

疼愛自己，
療癒內心的傷痛



認出心中還有痛

「你好嗎？」

打從你決定離婚，兩個人再也走不下去的那一刻開始，接下來多是身陷地獄般的折磨與心情，忙著應付因為離婚才會出現的各種難題，這些問題你從來沒想過，更不曾學過如何處理。當你忙得焦頭爛額，陷入昏天暗地的官司，無止盡的爭吵，你曾問過自己「你好嗎？」

沒有！因為太忙了，忙著與曾經最親密信任的人撕破臉，甚至是對簿公堂；你忙到沒有時間觀照自己，看見自己裡裡外外都是傷。頭髮莫名就花白，明明沒有減肥，面容卻持續消瘦，家人朋友都感到吃驚，問你怎麼了？是啊！我怎麼了？

離婚的路上多麼辛苦，不是簽字蓋章就好。這條分道揚鑣的路上，不會是順風順水，往往是無數次的反覆折騰。你的內心壓抑及累積的負面情緒，隨著離婚的傷痛啃噬著你。只是大多數的人，都會表現出「我很好」「我沒事」。

你的世界天崩地裂，你的內心是滿滿的淚水與傷痛，有氣憤、有委屈、有不平，甚至是有羞辱…還有好多的捨不得。對於未來的一切，是徬徨及手足無措，你知道嗎？

疼愛自己，療癒內心傷痛的第一個，也是最重要的步驟。就是不要壓抑、不要否認，不要閃躲。開始認出心中的所有傷痛。



修復心中的傷口

無論離婚的原因是什麼，每一位離婚當事者的內心都很痛，都有傷口在流血、在發炎，甚至流膿。因此，每天都要認真地關心自己，不只是心中想，更要化為「行動」。



首先，請你準備一本賞心悅目的筆記本，將它作為你修復之路的夥伴，每當你有強烈的情緒感受及想法浮現時，儘可能寫下來，可以拋開任何社會眼光及束縛，更不用壓抑內心深處的想法及情緒，誠實地面對自己的內心。這麼做的用意，是幫助你知道，現在的自己處在什麼階段？有哪些揮之不去的痛苦糾纏著自己？無論你浮現什麼念頭或感受，都不要自責，只要看見它們，並且好好整理內心的傷痛。

其次，你可以安排在晨起或睡前的二十分鐘，回顧兩人從相愛到結婚，到婚後屢屢爭執、誤解，甚至再也走不下去而離婚的過程，可以進一步檢視，哪些事情是確實發生的？而哪些片段是你推想出來的？換言之，區分出具體發生的事實能幫助你減少多餘也不必要的痛楚，而不是想像著對方肯定在那裡逍遙快活，偏偏自己卻在水深火熱，徒增折騰與怨氣。



接著，不只是書寫，你也可以找信任的好朋友訴說，也可以尋找專業心理師協助自己，讓這段修復歷程走得更安心，更開闊。許多探討親密關係及面臨離婚，自我療癒的書籍，也都可以幫助自己修復傷口。

時時刻刻提醒自己，許多人都面臨離婚，他們都走過來了，沒有道理我卻做不到！不是嗎？

當傷口癒合之後

經歷離婚的你，內心的傷口都好了嗎？不再隱隱作痛了嗎？這是一道無法自欺欺人的考題，唯有你能誠實作答。

許多離婚的人以為自己內心深處的傷口已經好了，然而在夜深人靜時，卻無來由地掩面痛哭，一旦新聞出現名人離婚、外遇、家暴、婆媳問題、財務糾紛等報導時，你心中又升起了熊熊怒火及傷痛，把情緒投射到新聞事件中，只因為傷口其實還沒好，只是倉促地用OK繃貼起來，以為就沒事了。



當你能夠雲淡風輕送出祝福，就是傷口癒合的時候。疤痕依舊在，只是痛已不再了。

離婚的痕跡已成為生命中的記號，你不再深陷內在的負面對話「都是因為我不夠好」、「都是他的錯」、「都是上天不公，命運捉弄」…這些雜音不再喧囂，不再盤踞在你的心頭。

因為你已經真正地放下，放下不是精神口號，每一個走過離婚，能活出嶄新人生的人，他們也體驗過放下好難，以為自己做不到。最後循序漸進地愛回自己。即使不能走到最後，在這段親密關係中學到的領悟，就是屬於你的成長和收穫。

浴火重生了嗎？邁向新生了嗎？

但願有朝一日，你能笑著對我說：「我很好。」
眼角不再有淚光，而是能夠帶著微笑。





與另一半好好說分手

「好聚好散」這四個字你聽過嗎？

以前的你也是告訴自己「如果婚姻走不下去了，當然要選擇好聚好散！」然而直到你面臨婚變了，走到了離婚的當口，才發現「好聚好散」這四個字真是難如登天。

必須爭個輸贏把他告上法院，讓他知道我是不好惹的；必須吐出這口怨氣，沒道理要我吞下去…然後引發更多摩擦與爭執。是不是很熟悉呢？或者這就是你現在的日常，讓你每天心煩意亂、焦慮易怒的困境。曾經的濃情密意已不復見，圍繞你的都是對方的臭臉、怒氣、難聽的話語。當然，有些時候你被惹毛了，也嗆回去，形成惡性循環，距離好聚好散，與對方好好說分手的方向偏離得更遠了。



怎麼會變成這樣呢？夜深人靜時，你一邊掉淚，後悔自己被激怒，也說出傷人的話語，然而這卻不是你的本意。原本你只是想要好好溝通，想要討論孩子的權益及後續的安排，而不是引發又一次的爭執。

這才明白，好好說再見並不簡單，好聚好散原來如同打怪。要先看清自己內心深處的妖怪，在傷痛未癒時，常常一不小心就跑出來張牙舞爪，抓傷了對方，也抓傷了自己。



放下衝突之前

你生氣嗎？你的內心深處有怨懟嗎？你的心在淌血嗎？

放下衝突之前，我們都需要好好整理衝突的細節，尤其要釋放出負面的情緒。你可以準備好幾張信紙，一五一十地寫下關係衝突的細節，把你內心深處的委屈、不滿、怨憤、羞辱、鄙夷、失落、傷心…誠實地寫下來。



這麼做的目的，是希望你能透過這些整理，看見衝突的細節是如何地困住你。明明發生在過去，卻持續影響著現在的你。這些衝突帶來排山倒海的負面情緒，讓你吃不好，睡不著，原因就在於沒有時間及心力，也不懂得如何轉化及處理。

請把衝突細節寫下來，完成自己的告解及情緒抒發。看似簡單的步驟，卻能把心中所有的不愉快送走。

此外，你也可以回想及檢視，自己曾經對前任伴侶說過哪些具有殺傷力的話？同時請書寫下來。這麼做的用意，是讓你提醒自己，不要再陷入相同的反應模式，不要打造日後的懊悔及罪惡感：「早知道當時不該這麼說！」、「要是時間能重來，我就不會這麼做。」

因為這些都不是你的初衷，不是嗎？

放下衝突之前，我們都要先好好面對自己內心深處的痛楚及不滿，明白這些情緒不能光是壓抑，也不能放任他們肆虐，而是能用更好的方法處理，才有更好的未來。

**放過彼此，是最好的禮物
放過對方，很難；放過自己，更難。**

對於多數離婚的人來說，祝福很難。因為，你很難去祝福傷害你的人；你很難去祝福撕毀婚姻承諾的人。然而，你並不需要現在就做到祝福；你此刻需要前往的方向，是放過對方，尤其是放過自己。



你可以試著想像一個畫面：你使出全身的力氣去拽著對方的手臂，不讓他走，要討回一個公道，要論一個是非黑白。然而，在你拉住他的同時，你全身的肌肉是多麼僵硬緊繃，你的眼中看不見其他對你而言也很重要的人事物…你付出了全部的自己，試圖去挽回一個讓自己持續負傷的人。

確實，放過對方很難；然而，放過自己更難。因為離婚讓你的生命彷彿有了瑕疵。如果你能明白，離婚並不是你人生上的污點，也不代表你的人品有問題，那麼你就不會執著於過去。

真正的重點從來不是放過對方，而是放過對方的同時，你終於也放過了自己。放過了為婚姻付出所有的你，放過了早已身心俱疲的你。終於你能好好休息，將所有力量用來愛自己，這正是生命遭遇挫敗後的大禮。



第三封信

擁抱孩子，
開啟嶄新的未來

合作式父母：如何跟孩子說離婚決定

你們「已經」是合作式父母了嗎？希望你時時放在心底，提醒自己往後的道路，即使不再是親密伴侶，你們仍可是合作夥伴，讓孩子成長在愛與支持的環境。

離婚早期的最大挑戰就是，彼此還不是合作式父母。總有一方因著自己內心還過不去、無法接受…而傾向逃避，不願意溝通，即使先前都談好了，後續也不願依照談妥的條件履行，讓你無奈又生氣。

訴說離婚決定雖然很不容易，但可以換位思考：如果你是孩子，希望父母訴說離婚決定時，會是什麼樣的方式、情緒或語氣？

是歇斯底里、劍拔弩張？還是和顏悅色、平鋪直敘？是威脅孩子選邊站？還是依孩子的個別狀態，給予更多的時間來回應，尤其是尊重孩子的決定。



要直接地跟孩子說出父母離婚，並不容易。但是你可以循序漸進，透過故事比喻及討論的方式，幫助年齡幼小的孩子明白，往後的生活方式會產生變化，會有新的組成形式。爸爸和媽媽將不會住在一起，你和兄弟姊妹可能會跟著爸爸或媽媽分開居住，但你們仍舊可以見面，保持親密而不斷裂的聯繫。

最重要的是，讓孩子感受到「尊重、關心及安心」，而不只是父母離異產生的親情剝奪及失去。





尊重

就是充分告知，沒有刻意隱瞞。把孩子視為平起平坐的一份子，不因為他們是你的孩子，而認為一定不懂，肯定無法承受，反而失去了「知」的權益。

關心

就是關心孩子的情緒及需求，一開始可能無法接受，或者情緒產生彘扭都是正常的。只要能適時回應與同理，孩子反而從中學到更多。

安心

就是讓孩子明白他們仍然擁有父母雙方的愛，沒有任何減損，只要你想找爸爸或媽媽，我們各自都會在。



離婚可能對孩子造成的心理變化

離婚之後，最大顧慮及掛念就是你們共同的「孩子」。

竭盡所能，你想要當個不只能養家，還要能談心的好父親；你願意付出一切，哪怕不再談感情，只要以孩子為優先的好母親。

即使是大人，即使身為父母，都會在意、擔憂或畏懼外界的眼光，孩子何嘗不是。尤其當孩子面臨父母離婚後，可能會產生無法言說的心思：同學怎麼看我？老師怎麼標籤我？另一邊的爸爸/媽媽是不是比較不愛我？不然為什麼是哥哥/弟弟、姐姐/妹妹跟著他？……



也因此帶來許多的自我懷疑：我是不是不正常？我是不是不夠好？我是不是要更乖巧、聽話？努力表現得更好？

或者相反的，我要更吸引爸爸/媽媽的注意，哪怕調皮搗蛋，刻意使壞，我只希望他們能夠多看我一眼，回來看我，打電話關心我的近況，至少不會忘了我…

離婚對於孩子的心理狀態影響，可以說是千變萬化，因人而異。我們必須看見他們缺乏的安全感，不希望被別人當成異常，還有對於被父母關愛及陪伴的渴望。

我們不能只看見孩子表現出來的外在行為，或者只看到問題行為；而要看穿各種行為背後的情緒及深層原因，理解出他們內心深處，真正想要你們聽懂的話。



離婚後如何與孩子相處

跟孩子相處，你可以做的是「用愛陪伴，用心溝通。」這個大原則與離婚之前無異，是希望減輕你無謂的想像、責任及負擔：必須母兼父職，或者父兼母職，彷彿必須把自己活成像超人一樣。

孩子會有他們的青春期議題要面對，會有同儕相處、課業壓力、師長互動等課題要磨練，你可以做的是嘗試去瞭解他、同理他；而不是批評他，尤其是過度容許他。

許多單親爸爸或媽媽深怕失去孩子對他的愛，孩子的內心會投靠另一位父母，因此想盡辦法地拉攏孩子，或者束縛孩子。

前者是過度容許，乃至於縱容孩子的行為，擔心自己的任何反對，會讓孩子不悅；後者則是想要控制孩子的一切，介入孩子的選擇、掌控孩子的意向及行蹤，讓孩子感到萬般束縛，喘不過氣來。



你必須領悟到，想要和孩子平等交流及互動，必須放下父母的權威，表達出內心深處的柔軟，放下任何監視及掌控孩子的念頭，尊重孩子的想法及判斷。

孩子的想法不一定成熟，判斷不一定正確，但這是他們的學習過程，我們不能剝奪。用更多的信任與尊重與孩子相處，孩子會感受到你給予的自由，而不是壓迫，以及恰到好處的包容。

孩子跟你相處就能感到安心與靠近，孩子的內心就能更敞開，經歷到的挑戰、難題及心事，也就更能對你說。



開啟嶄新的未來，始於擁抱自己 不只擁抱孩子，更要擁抱自己。

親密美好的親子關係，你必須把重心放到自己的身上。不是要你自私，而是希望你持續處理內心深處對於離婚，有關前伴侶的各種情緒…無論悲傷、羞辱、憤怒及怨恨。

纏鬥多年的官司，那些傷人刺耳的話語，還有相關人等（包含雙方父母家人…）所帶來的撕裂及傷心，都必須好好地修復，持續不斷地疼惜自己。

逐漸地，你內心深處的圓餅圖會有更多的比例是「愛」，而不是憎恨；會有更多的比重是「諒解」，而不是糾結；尤其，有更多的心思是「祝福」，你會發現，原來你能夠無怨、無悔亦無恨。



你從離婚的所有悲痛解脫，不是因為你忘了一切，而是你從這麼漫長又痛苦的旅程中，逐漸發現離婚帶給你的人生智慧和生命意義。

當你能夠擁抱孩子，擁抱自己，嶄新的未來已經在等你，未來的時光裡，無所畏懼地追求真心想要的一切，無論是搬到新城市、嘗試新工作、開展新事業；或是迎接下一段感情，甚至是願意進入下一段婚姻。

你不再因為過去的傷心印記而害怕，你終於能好好地修復自己，明白未來仍有大好時光，過去的傷痛是完成生命挑戰的里程碑，如今的你用不同於過往的視野，迎接嶄新的人生。



• 給一年後的自己 •

憤怒莫名，愛恨交織，同時身心俱疲的你，請給自己十五分鐘，開始寫一封信，送給一年後的你：

你想跟他說哪些話？也許是「安慰」，也許是「鼓勵」，也許是「打氣」…即使要宣洩怒氣，也沒有關係。我們不需要活得像聖人，而是要活成一個完整的人，也就是接納每個面向的自己。



• 給三年後的自己 •

走在修復自己的道路上，請給自己二十分鐘，想像三年後的你會是什麼樣子：

三年後的你，將會住在哪裡？圍繞在你身邊的，又會是哪些人？你的工作型態是什麼模式？…盡可能地寫，請放心，沒有人會來打分數，你只要寫下來，持續地面對自己。



• 給十年後的自己 •

已經越來越好的你，請給自己三十分鐘，寫一封信給十年後的你：

請寫下這十年來，你所努力及經歷的點點滴滴，要相信自己值得擁有美好的生命，感謝自己一路走來，多麼堅持，也多麼不容易。

新北市政府衛生局-社區心理衛生中心

週一至週五 08:00-18:00

提供本市民心理健康資訊諮詢、輔導及心理師諮詢服務。

專線電話：(02)2257-2623

衛生福利部男性關懷專線

每日 9:00-23:00

提供給想解決家人關係衝突、家庭暴力困擾或想促進家人關係的男性朋友之協助。

專線電話：0800-013-999

衛生福利部1957福利諮詢專線

每日 8:00-22:00

提供單一窗口之社會福利諮詢與通報轉介服務。

電話或手機直撥「1957」

婦女新知基金會婚姻家庭免費法律諮詢專線

週一至週五 9:30-12:30 13:30-16:30

提供家庭、婚姻相關法律諮詢及其他資源轉介。

專線電話：(02)2502-8934

生命線 24小時服務

提供自殺防治、危機處理、婚姻家庭、法律或健康、精神心理協談之協助。

電話或手機直撥「1995」

113保護專線 24小時服務

如果您或家人、朋友遭受家庭暴力、性侵害或性騷擾的困擾，或是您知道有兒童、少年、老人或身心障礙者受到身心虐待、疏忽或其他嚴重傷害其身心發展的行為。

電話或手機直撥「113」

相關資源



童心協力合作 法律諮詢服務

服務時間

每週二 18:30-20:30

需先預約，每位民眾每次諮詢時間20分鐘

服務對象

育有未成年子女，有離婚/分居
相關法律諮詢需求民眾

預約專線

02-25505959 #2

法律諮詢地點

台北市大同區長安西路43號8樓

父母分開後，
子女監護權適合誰擔任？
扶養費與探視安排又該如何協調？
在決定分居/離婚過程中，
您是否也有家事相關法律的疑問？

兒福聯盟×法律扶助基金會，
辦理免費分居/離婚家事法律諮詢服務，
提供您家事相關法規資訊，
以助於瞭解法律規範與權利

辦理單位：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會

家庭教育諮詢專線

412-8185

(手機請加02)

夫妻相處 | 伴侶相處 | 子女教養 | 親子溝通
人際關係 | 自我調適 | 情感交往 | 家庭問題
週一至五 09:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00
週六 09:00-12:00 14:00-17:00



平台資源



想知道~
親子如何正向互動與有效溝通嗎？
另一半親密關係如何維繫與經營嗎？
中年子女跟老年父母如何相處與調適嗎？



「新北家庭教育平台」Line社群

