

# 走過失戀

講員：屈偉豪博士 (Ph D. Ca M.F.T.)

## 戀愛序言

- 自然又必然的戀愛
- 傳媒與群眾的壓力
- 金魚缸內的聚與散
- 言行更謹慎負責任

## 戀愛的目的

- 知己知彼，選擇配偶
- 交流共聚，建立關係
- 學習交往，預備婚姻
- 分享歡樂，豐富生命

## 健康的階段

- 彼此吸引，表示興趣
- 濃情蜜意，浪漫激情
- 評估關係，一生扶持
- 深度相交，目標追尋

## 失戀的種類

- 單戀的失落
- 相愛後失望
- 矛盾後分手
- 熱戀後變異

## 錯誤的選擇

- 陰差陽錯
- 忽略負面
- 過份自信
- 證明自己
- 必須結婚
- 盲目心軟
- 過份樂觀

### 有心無力

- 個性與成長傷痕
- 原生家庭的傷害

### 好心分手

- 依賴幼稚
- 嚴重分歧
- 病態沉溺
- 不肯委身
- 無法專一

### 常有心態

- 失望傷心，抑鬱低沉
- 自卑自恨，無力無助
- 震驚不甘，感被出賣
- 勉強忍受，不智行爲

### 單戀的失落：前望仰望

- 反省選擇，反省期望
- 準確認識，還是理想
- 學習放手，仰望等候
- 接受現實，海闊天空

### 失望與矛盾：反省評估

- 認清爭執矛盾的性質
- 了解爭執背後的原因
- 反省其意義與嚴重性
- 寬恕調解適應或疏遠

### 分手的抉擇

- 神的心意
- 主觀感受
- 過份分歧
- 難改錯誤

### 分手的意義

- 美善的尋索
- 勇敢與成熟

- 權利與選擇
- 自愛的堅持

#### 熱愛後變異：醫治傷痕

- 正面質詢，坦誠討論
- 敢於放手，不容妥協
- 慶幸能及早認清對象
- 不作強求，配我不起

#### 重建的態度

- 勇敢承擔，迎接明日
- 堅持幸福，自愛自重

#### 心理情緒

- 康復需時，忍耐等候
- 認清情緒，注目現實
- 投入生活，管理情緒

#### 強逼的思念

- 認清事實
- 社交運動
- 身心鬆弛
- 彈膠皮圈

#### 生活安排

- 重定方向，重拾主權
- 作息定時，保重身體
- 保持交際，歡笑愉快

#### 屬靈覺醒

- 與神親近，讓主作王
- 健康生活，兩性相交
- 裝備自我，追求理想
- 支持網絡，豐盛人生

#### 健康分手

- 自我反省，不吭不卑
- 堅持自愛，壯士斷臂

- 成熟公平，不用手段
- 清楚交待，互相保護
- 接受現實，消化傷痛
- 規劃空間，加速康復

#### 醫治傷痕

- 悔罪求赦，釋放自我
- 糾正錯誤，堅持自愛

#### 安靜的協助

- 不過份關心，做成壓力
- 不勉強挽救，影響決定
- 不替天行道，指責批評
- 小心批評，適當提醒
- 真誠詢問，尊重私隱
- 給予空間，倍伴代禱

#### 好好戀愛

（選自 MMP 發行《一生一世》）

主 唱：王祖藍 / 彭家麗

作曲填詞：陳立怡

編 曲：John Laudon

我的天父，  
可否讓我好好地談戀愛，  
不再流淚，不再傷痛，  
不再聚合又要分開。  
我的天父，  
我只想要安穩地找個人來愛，  
請讓我知道，那個人是否在。

我的孩子，  
難道你忘記了我就是愛，  
學懂愛我，學懂愛你自己，  
你就懂好好戀愛。  
我的孩子，  
何不嘗試安靜的慢慢去等待，

你就會知道，那個人在不在。

你是否願意相信，  
每時每刻都在我手裡，  
沒有事情 是太早或是太遲。  
愛我的主，我願意相信，  
萬事萬物都在祢手裡，  
請教我順服，祢的旨意。  
我教你順服，我的旨意。