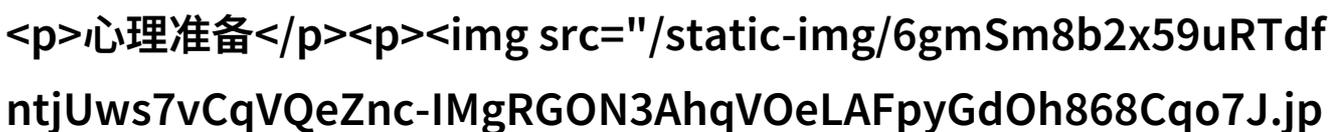
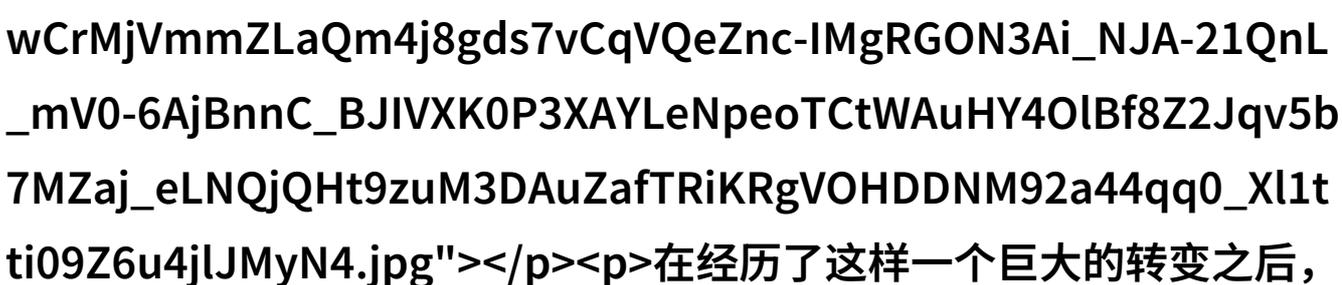


# 离婚的双方心灵的创伤和未来的规划

**心理准备**  


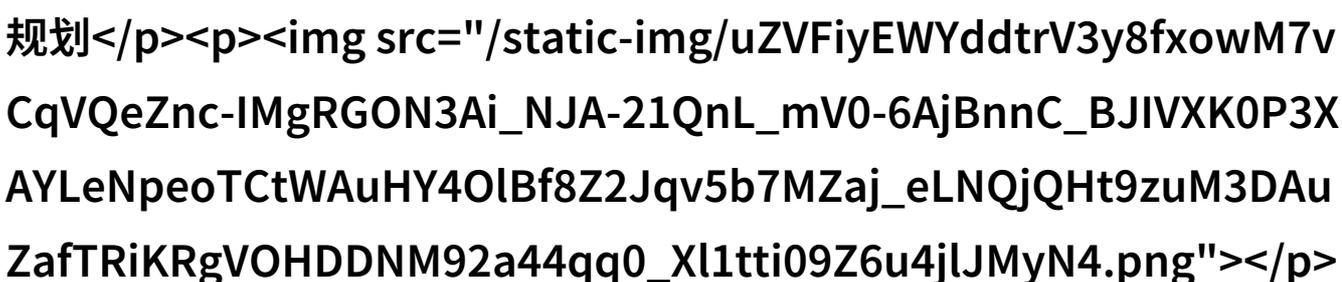
我们已经离婚了，这个事实让很多人感到震惊。尤其是当这次离婚突然来临时，双方可能还没有充分的心理准备。在这种情况下，重要的是要学会接受现实，并给自己一些时间去调整和处理这些强烈的情感反应。

**分享情绪**  


在经历了这样一个巨大的转变之后，人们往往会感到非常悲痛、沮丧或愤怒。分享这些感觉可以帮助减轻负担，不必总是独自一人承受。这可以是与亲友交谈，也可以通过参加支持团体或寻求心理咨询服务来实现。

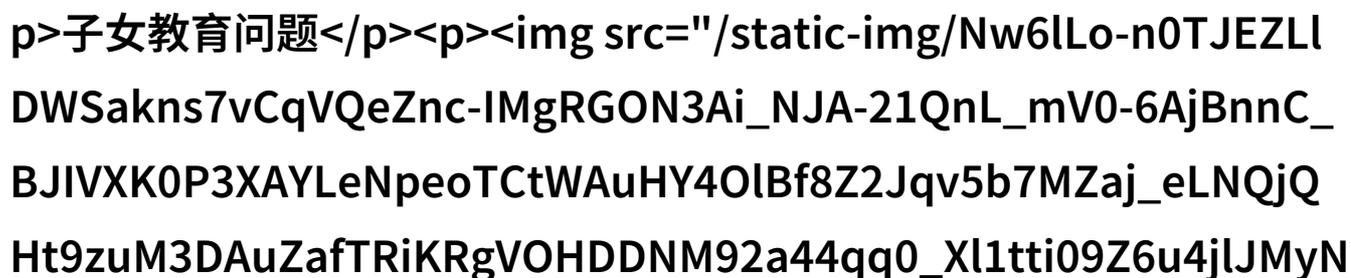
**法律后果**  


我们已经离婚了，这意味着需要处理许多法律方面的问题，比如财产分割、子女抚养权等。了解自己的权利和义务，对于避免未来可能出现的争端非常重要。专业律师的帮助可以为这一过程提供必要的指导和保障。

**新生活规划**  


尽管过去的事情无法改变，但将注意力集中在未来的可能性上，可以带来积极的一面。这是一个重新审视个人目标和价值观念的时候，也许你会发现自己对工作、爱情或者其他领域有新的兴趣和追求。

子女教育问题



如果有孩子，那么如何确保他们能够健康成长，在父母之间的关系变化中找到平衡，是一个重大议题。不论是否能共同抚养孩子，最终目标都是为了孩子们更好的发展，而不是为了复仇或报复。

自我修复与成长

最终，我们已经离婚了，这是一段结束，同时也是新篇章开始的一步。在这个过程中，每个人都有机会进行自我反思，从错误中学习，为未来做好准备。如果愿意的话，可以将这段经历作为一种成长机遇，用它来变得更加坚韧不拔。

[下载本文pdf文件](/pdf/763601-离婚的双方心灵的创伤和未来的规划.pdf)