

離婚停看聽~離或不離？

該離婚了嗎？

要離婚嗎？

離婚會比較好嗎？

對那些正在考慮離婚的人，上述的問句恐怕是日日夜夜、百轉千迴地在腦海裡來來又去去。離婚後一切就會不同，這是真的嗎？我們期待分手了海闊天空，卻忘了離婚後可能的痛苦與風險？在考慮「要不要離婚」的過程中，有幾個方法可以幫助自己：

為什麼要離婚？我在婚姻裡做過哪些努力？

婚姻中的每一件事情都有可能成為誘發離婚的導火線，想想那些引發夫妻關係生變的事件，是真是大到讓您決定離婚，還是只是生活的小摩擦呢？在做決定之前不妨想想：「我在這樁婚姻中要的是什麼、最在意的是什麼？我努力的，有得到我想要的嗎？如果當初我做了哪些改變會讓現在的關係不同？這些事情跟離不離婚的關聯又是什麼？」

世界上真的沒有完全美好、無衝突磨擦的婚姻，問自己「要什麼」是相當重要的事。

不要在情緒激動或過於紛亂時決定

有些人遭遇重大事件的反應是情緒激動、歇斯底里，有的人則是藉由抽離、極度壓抑來面對，不管是哪一種，都表示當下的個人是處於情緒紛擾的狀況，這時候是無法冷靜、理性地思考，因為身心的反應都處於緊急狀況，全力對抗這突發的重大事件。例如，發現配偶外遇的初期。

情緒激動或過於紛亂時，我們很難顧及週全，容易流於賭氣、報復而做出日後反悔的事；因此離婚這麼大的一件事，也不適合在此時處理。

離婚「停·看·聽」

相愛容易相處難，若您現正面臨婚姻續存與否的十字路口，建議您不妨先「停下來」、「看清楚」、「聽一下」，好好與自己對話，才能將可能的傷害降到最低。

停下來：停下來思考一下、想像一下離婚後的生活。

看清楚：看清楚這段婚姻值不值得眷戀。

聽一下：聽一下自己內心深處的聲音，也聽聽大家的意見、聽聽專家的說法。

提醒您：即使無法做夫妻，身為孩子的父或母是無法改變的事實。

請記得「好聚好散」才是當孩子永遠的父母不二的法則。

