

Misunderstandings About Love

愛情誤區

紙卡闖關

♥ 交友安全
♥ 智慧分手

♥ 告白交往
♥ 走出情傷

♥ 經營溝通
♥ 危險情人

愛情誤區 99749-P

 泰宇出版

如何走出情傷？(搭配課本 P232)

遊戲規則：

- 1 請小組分工合作，將正確的選項填入下方，並討論及分享，還有哪些分手後要做、不要做的事呢？
- 2 完成後，將卡牌翻至背面閱讀【愛情避雷針】，再往下破解下一關卡！

A 給自己時間

B 不要封閉自己

C 勿沉溺傷痛中

D 尋求機構、朋友及家人協助

E 不報復批評

F 分散注意力

分手後要做的事

- 例 定時進食、休息和運動
轉化成自我肯定的力量

分手後不做的事

- 例 不要太快嘗試做回朋友
不要太快投入另一段感情

正確答案

分手後要做的事：A、D、F 分手後不做事：B、C、E

- 1 不要急，給自己一些時間
- 2 停止責怪他人或自責，將注意力轉回自己身上
- 3 隔絕觸景傷情的事物，過好自己的生活
- 4 聆聽自己的內心，分辨悲傷源自哪裡
- 5 轉移注意力，並相信自己真的會好起來

