



后花园网文

这里专注于经典文章收集



当前文档由后花园网文自动生成，更多内容请访问 [HTTP://WWW.HHYWW.NET](http://www.hhyww.net)

离婚必经的路，一步也不会少走

来源于：心灵深处艾闻

作者：艾闻（情感自媒体人）

就算当初离婚的念头多强烈，离婚后有那么一段时期是比较难熬的。身处其中，你会有强烈的无助感，如果不能较好地应对，不但离婚后自己没法过好，而且还会质疑曾经离婚的决定。



首先，离婚一定会有深深的挫败感。

虽然说离婚并不是失败，但离婚一定会让一个正常人有挫折感。毕竟这份婚姻当初也是自己选择的，并且自己在这份婚姻上曾经投入了那么多感情。

一个人最大的失败感其实不是来源于外在，而是来源于自己。

结婚是一个选择，离婚也是一个选择，而这两个选择虽然都是自己做出的，但毕竟是两个方向，换而言之，离婚就是对当初结婚正确性的一个否定，所以，一定会有挫败感。

其次，离婚后一定不适应。

婚姻或感情，其实也是一种习惯。越是婚姻长久，这种习惯形成也越是深，而人对于习惯有本能的依赖，更何况是婚姻这种融入到生活每分每秒的习惯。

离婚，就是结束这种习惯，而习惯的改变一定会给人不适应、不舒服的感觉，这其实再正常不过。从这个角度而言，为什么很多人怕离婚，其中很重要的原因，就是他们怕改变已经固有的习惯，虽然这个习惯也让他们不舒服，但至少他们已经适应。

习惯有依赖性，但是习惯也是逐渐养成的，也就是说，面对这种不适应，其实你无需焦虑，等着时间帮你解决问题就好，最终，你会养成新的习惯

，那时候也就慢慢习惯了，慢慢好起来了。



第三，急于证明自己。

离婚是一种挫败，也是一种打击。内在自尊比较强的人，离婚后一定急于证明自己，这个证明未必是证明给对方，更多的其实是要证明给自己，证明我并不差，证明我离婚后过得更好。

但是，所有的改变或者进步，其实都是需要努力+时间的。而事实上，一个离了婚的人，对自己生活的期望，一定远高于现实中自己的成长，换言之，你的理想和现实一定有差距，所以就会开始质疑自己、质疑生活，对未来可

能就会陷入悲观。

其实，每一步的前进，都是一个过程，不能急于求成，要学会与时间交朋友。当然，最关键的是，自己要加倍努力，不能放松自己。离婚后彻底过不好的，只有一种人，就是放弃了自我成长，自暴自弃、得过且过的人。

如果你足够努力，那么剩下的就交给时间，你要保持平和的心态。



再换一个角度，回忆起离婚前的种种，就算现在再难，其实都好过于曾经，不然你也不会当初那么坚定地要离婚——所以，能够“好过于曾经”，你就要对自己有信心，相信自己一定会过得越来越好。

有的人这时候思维所限，主要原因就是只关注远方，没关注脚下。

就像你面对的是一座高山，有千尺台阶，你现在走了100级台阶，如果你抬头看，距离还那么远，觉得没有信心，就会很沮丧，但这时候不妨转移一下注意力，看看自己，不是已经走出了100步了吗，这就是自己的进步啊，哪怕很慢，哪怕很小，哪怕微不足道，但这些就是自己努力的结果啊！

当你能够这么想，看到自己的进步的时候，你内在就会有力量，也会有自信，然后，振奋精神，继续前行。

<!--viewpoint-->

本文由程序自动生成，格式和排版可能和原网页有不一样的地方，如需查看原版内容，请点击[此处](#)访问本文的WEB版本，也可以直接用手机扫描下方的二维码，会自动跳转到当前网页的手机版本



您可能还会对以下文章感兴趣（随机显示）

- 01、 面对感情的背叛，你真正害怕的，其实并不存在
- 02、 当初原谅了对方的背叛，为什么后来又选择了离婚

- 03、 经历背叛的婚姻，只有三种结局
- 04、 外遇是对是错，这根本就不需要争论
- 05、 感情的背叛，会对婚姻造成永久的伤害
- 06、 三番五次背叛感情的人，还有没有可能回头
- 07、 只有自己善良，才会遇到同样善良的人，这就是选择善良最好的原因
- 08、 遭遇背叛后，如何度过最艰难的那段时光
- 09、 永远不要试图去教育一个背叛感情的人
- 10、 把余生交给一个背叛自己的人，这是最可怕的事情
- 11、 该为修复感情负责的人，并不是遭遇了伤害的你
- 12、 人生最大的可悲，就是舍不得、放不下一个带给自己无尽伤害的人
- 13、 舍弃一个不爱你的人，失去的并不多
- 14、 面对出轨，你是否能够真的原谅
- 15、 那么长时间没有发现ta出轨，只是因为你对ta信任太深
- 16、 面对感情的背叛，你该如何原谅
- 17、 对孩子最深的伤害，并不是离婚
- 18、 失去尊严的婚姻，永远不可能幸福
- 19、 感情的背叛，是永远无法偿还的债
- 20、 孤寂的单身，好过于伤痛的婚姻
- 21、 为什么我不看好经历过背叛的婚姻
- 22、 背叛感情的人，往往没有因果报应
- 23、 你能感动天，感动地，却未必感动得了一个不爱你的人
- 24、 人生没有偶然，所有的一切都是注定
- 25、 感情的背叛，带来的那些二次伤害
- 26、 婚姻是幸福的锦上添花，而不是痛苦的致命一刀
- 27、 不能齐头并进的婚姻，就一定要背叛感情吗
- 28、 一个遭遇背叛的女人，在婚姻中的绝地反击
- 29、 外遇后的婚姻，无论怎么选，都很难再完美

- 30、 背叛感情的人，才是婚姻真正的逃兵
- 31、 从遭遇出轨，到重获新生
- 32、 遭遇感情的背叛，不要只纠结于该不该离婚
- 33、 背叛完全是ta的错，伤害却彻底由你来承担
- 34、 对背叛者最好的惩罚，是让ta彻底失去你
- 35、 如何才能修复，遭遇了背叛的感情
- 36、 多少人因为一段感情，而彻底迷失了自己
- 37、 婚姻，是两个人的圆舞曲，不是一个人的独角戏
- 38、 缘分散尽的时候，就是自我修行的开始
- 39、 当一个人选择背叛感情的时候，就意味着，ta已经无法为你负责
- 40、 离婚必经的路，一步也不会少走
- 41、 怎么可能不恨，背叛了自己的人
- 42、 感情的背叛，很难真正原谅
- 43、 面对出轨，这样的错误绝对不能犯
- 44、 只要还在婚姻当中，配偶就是你唯一对的人
- 45、 面对感情的背叛，自己的选择，到底是原谅，还是妥协
- 46、 原谅感情的背叛，并没那么简单
- 47、 令人畏惧的，并不是背叛，而是背叛后面的人性
- 48、 婚姻，最怕遭遇这样的人
- 49、 经历感情的背叛，选择离婚的人，后来过得好吗
- 50、 错误的时间遇上的，怎么可能是对的人

所属分类:精美网文

内容来源:心灵深处艾闻

发布时间:2019年02月24日 18时13分34秒

生成时间:2020年05月28日 02时45分01秒

浏览次数:89

网站地址:HTTP://HHYWW.NET

微信公众号:hhyww_net

<http://www.lovehhy.net/News/View/1403122>

本文来源于后花园网文，图文版本请点击[此处](#)进行访问

重要声明:本站所有的内容均转载自其他网站，涉及的一切版权都归注明的来源媒体所有，本站在进行转载时已注明出处，本站不发布任何带有自主立场的内容，如本文涉及侵权，请通过上方网址进入，在底部的不良信息举报入口告之我们，我们会在24小时内给予回复



用微信扫描上方的二维码即可加入本站的微信公众号 (hhyww_net)