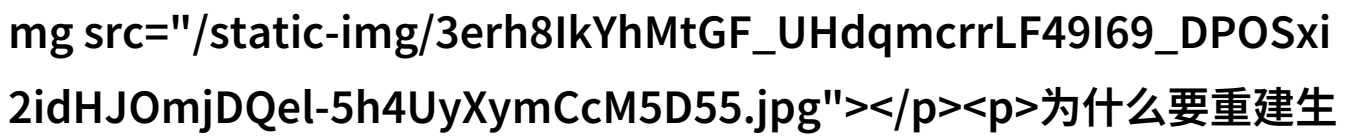
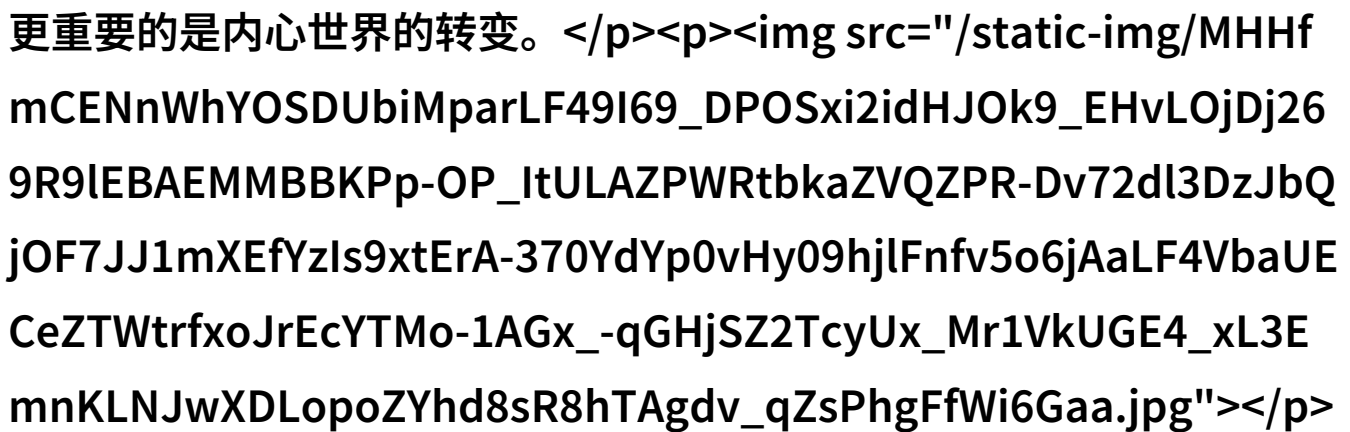


# 离婚后的生活重建处理分手后的心理与法

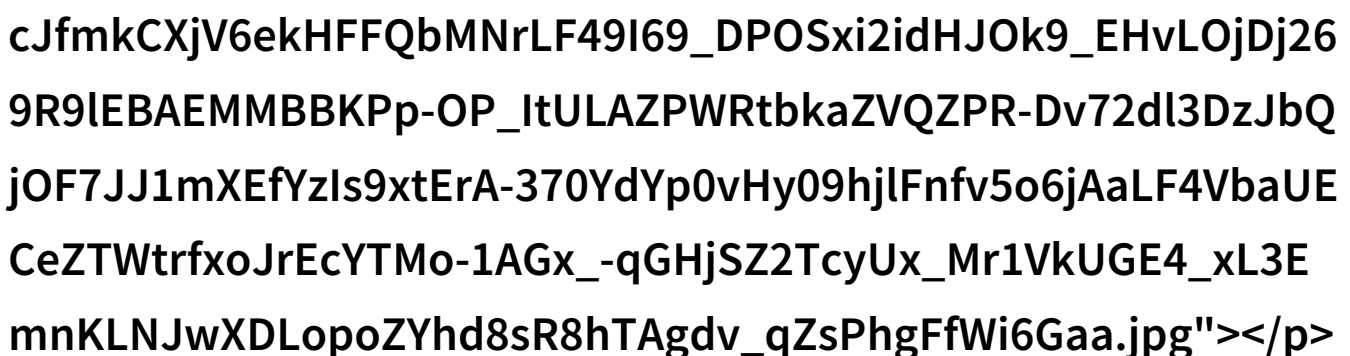
我们已经离婚了，接下来该如何处理分手后的生活呢？

为什么要重建生活？

在一段关系结束时，许多人可能会感到空虚和迷茫。失去伴侣的陪伴、共同的记忆和未来的计划，这些都需要时间来接受和适应。但是，如果我们不积极地重建自己的生活，我们可能会错过重新开始的机会。这不仅仅是关于物质上的改变，比如搬家或改变工作环境，

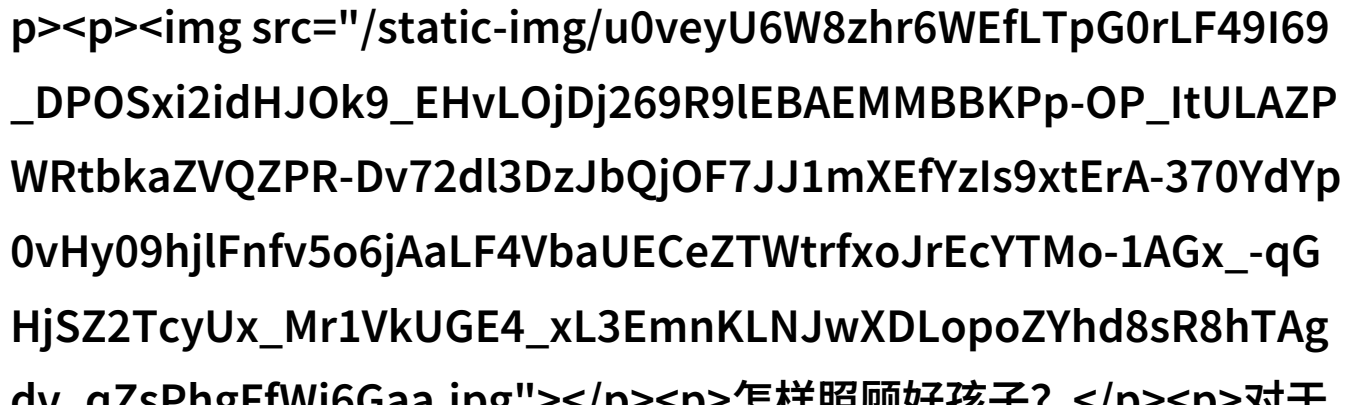
更重要的是内心世界的转变。  


如何面对心理挑战？  
面对离婚带来的心理挑战，首先要认识到这是一个正常的过程。每个人都会经历悲伤、愤怒甚至是自我怀疑，但关键在于如何有效地处理这些情绪。可以通过与朋友亲近、参加支持团体或者寻求专业的心理咨询帮助自己走出这段艰难时期。此外，不断地进行自我反思，找出那些能让你感到快乐和满足的事情，也是一个很好的方式来帮助自己走向前方。



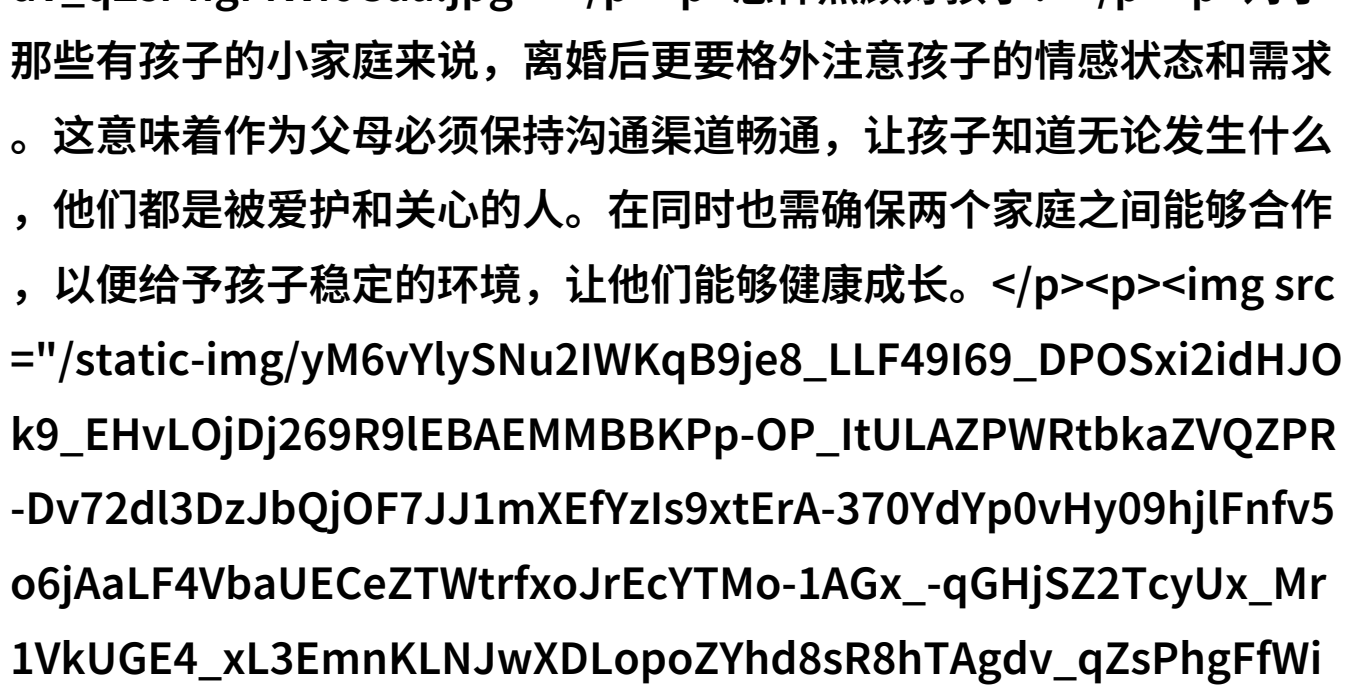
如何管理财务问题？  
经济压力往往是离婚后最大的困扰之一。在这个阶段，要特别注意财务规划，无论是在法律文件上还是日常开销上，都需要有清晰明确的计划。如果双方没有共同财产，那么将资

产分割的问题就相对简单一些。但如果有共同债务或孩子抚养费的问题，就需要更加谨慎地制定协议，并且在必要的时候寻求法律援助。



怎样照顾好孩子？

对于那些有孩子的小家庭来说，离婚后更要格外注意孩子的情感状态和需求。这意味着作为父母必须保持沟通渠道畅通，让孩子知道无论发生什么，他们都是被爱护和关心的人。在同时也需确保两个家庭之间能够合作，以便给予孩子稳定的环境，让他们能够健康成长。



如何调整新的生活节奏？

随着时间推移，我们逐渐从旧有的生活模式中解脱出来，有时候还会有一种释然之感。不妨尝试一些新的事物，比如学习一项新技能，或许是一门语言、一项运动甚至是一种艺术形式。这不仅可以丰富你的个人兴趣，还能为你的未来提供更多可能性。

我们为什么仍然值得幸福？

最后，每个人的生命都是独一无二的，没有人比任何其他人更值得拥有幸福。一旦我们放下过去，对未来充满期待，便可看到希望之光。虽然我们的故事曾经以不同的方式发展，但现在正是我展现真正价值的时候。我相信，只要勇敢迈出一步，每个人都能找到属于自己的那份幸福。

[下载本](/pdf/450789-离婚后的生活重建处理分手后的心理与法律问题.pdf)

文pdf文件</a></p>