

簡介與鳴謝 /v

作者介紹 /ix

- 1** 從「我們」到「我」：  
從你的哀傷旅程重新發現你自己 /1
- 了解為何我會感到那麼糟——切斷了的連結 /2
  - 面對哀傷所牽涉的一切 /5
  - 運用哀傷過程的目標 /8
  - 成為未婚者：單身意味著甚麼？ /12
  - 我的自尊怎樣了？ /14
  - 我哀傷中的屬靈旅程 /21

## 2 坑洞與火山口：

填補不再已婚的空虛感 /27

我的朋友與親戚可以在我身邊支持我嗎？ /28

我的家庭、工作與財務怎麼樣呢？ /32

現在誰來擁抱我？處理觸摸與親密的問題 /36

我走過坑洞與火山口的屬靈旅程 /39

## 3 決定保持「我」，還是再次成為「我們」：

單身相對於與人約會 /45

我會還是不會？ /46

選擇保持單身 /48

保持單身的好壞之處 /49

他/她只是朋友！異性友誼的益處與後果 /52

決定冒險嘗試：學習在一個不同的世界中約會 /53

約會的三個「P」 /57

我尋找「自己」的屬靈旅程 /64

## 4 「第二次」來到：

關於約會與再結婚，你需要知道的事情 /71

從以往學到的功課 /72

在彼此認真地約會時，你在處理你的過去所需要評估的六件事 /75

在你說「我願意」之前，需要詳談的七件事 /79

我考慮約會與再結婚的屬靈旅程 /89

- 5. 用我們自己的言詞：**  
「第二次來到」之後的事情 /93  
在我們這些喪偶者的眼中 /94  
在離婚者的眼中 /107

- 6. 融合或含小塊：**  
養育孩子和當繼父母的藝術 /119  
第一部分：對融合一個含小塊的家庭的觀察 /120  
第二部分：在家中融合一個有小孩子的含小塊家庭 /127  
第三部分：融合一個有剛成年或已成年子女的  
含小塊家庭 /130  
我養育孩子和當繼父母的屬靈旅程 /134

- 7. 用我們自己的言詞：**  
「融合或含小塊」之後的事情 /141  
在我們喪偶者的眼中 /142  
在我們離婚者的眼中 /154  
總結 /162

- 8. 擁抱你的過去——為你的前途加力：**  
向前行的藝術 /163  
準備揭開新的一頁 /164  
仔細思考從你的個人經驗中學習 /166  
為你的生命訂立新的目標 /168  
我在熱忱與得力方面的屬靈旅程 /174

**註釋 /177**