

哀悼的任务

接受失落的事实。

经验悲伤的情绪痛苦。

重新去适应逝者不存在的新环境。

能将情绪活力投注在其他关系。

根据华尔顿 (1991) 提出的哀悼任务

Worden, J. W. (1991). *Grief Counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (2nd edition). London: Springer.