

欧美家庭心理指导经典读本

[美] Nicholas Long, Rex Forehand 著
尼古拉斯·朗, 雷克斯·福汉德



帮助孩子走出困境的
50种有效方法

离婚与孩子

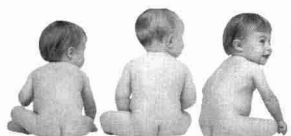
Making Divorce
Easier on Your Child

50 Effective Ways to Help Children Adjust

华纪平 译

四川人民出版社

华纪平 译



欧美家庭心理指导经典读本

[美] Nicholas Long, Rex Forehand 著
尼古拉斯·朗、雷克斯·福汉德 著



帮助孩子走出困境的
50种有效方法

离婚与孩子

江苏工业学院图书馆
藏书章

华纪平 译

四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

离婚与孩子:帮助孩子走出困境的 50 种有效方法/
(美)朗(Long,N.), (美)福汉德(Forehand,R.)
著;华纪平译. —成都:四川人民出版社,2003.8
(欧美家庭心理指导经典读本)
书名原文:Making Divorce Easier on Your Child
ISBN 7-220-06410-1

Ⅰ. 离... Ⅱ. ①朗...②福...③华... Ⅲ. ①家庭
问题—研究②儿童教育—研究 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 053990 号

MAKING DIVORCE EASIER ON YOUR CHILD

50 Effective Ways to Help Children Adjust

Nicholas Long and Rex Forehand, Ph. D.

Copyright © 2002 by Nicholas Long and Rex Forehand, published
by The McGraw-Hill Companies. All rights reserved.

Simplified Chinese character edition, published by Sichuan People's
Publishing House, 2003. All rights reserved.

四川省版权局著作权合同登记图进 21-2002-010 号

离婚与孩子:帮助孩子走出困境的 50 种有效方法

[美]尼古拉斯·朗,雷克斯·福汉德 著

华纪平 译

责任编辑
封面设计
技术设计

王定宇
邹小工
古 蓉

出版发行
网 址

四川人民出版社(成都盐道街 3 号)
<http://www.bookssss.com>
E-mail:scrmcbsf @ mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028)86679239

照 排

成都勤慧彩色制版印务有限公司

印 刷

成都金龙印务有限责任公司

开 本

787mm×1092mm 1/16

印 张

15.75

插 页

4

字 数

177 千

版 次

2003 年 8 月第 1 版

印 次

2003 年 8 月第 1 次印刷

书 号

ISBN 7-220-06410-1/C·333

定 价

27.00 元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

译者的话

本书采用儿童心理学领域的最新研究成果，融入了著名专家独到而新颖的观点，结合作者三十多年的临床经验和科研成果，为离婚夫妇成功地解答了究竟该怎样做才能最有效地减轻孩子遭受的伤害和痛苦，使孩子轻松地适应他特定的生活环境。本书内容全面、态度乐观、语言中肯，处处洋溢着智慧的真知灼见。作者提供的 50 条法则具有很强的指导性、实用性和可操作性。更令人叹服的是，字里行间充满着对孩子们的爱，正是这颗伟大的爱心，一定会使每个读者的心灵感到震撼、受到洗礼、得到升华。

究竟出了问题的婚姻是
该选择离婚还是继续维持，
这并不属本书要讨论的范围。



序

究竟出了问题的婚姻是该选择离婚还是继续维持，这并不属本书要讨论的范围。你若正在考虑这个问题，我们希望你迈出关键的一步之前，先对一切有关的问题认真加以思考。只有当种种努力都无能为力时，才选择离婚。

如果你决定了选择离婚，或已经离婚，阅读本书将对你的孩子有很大帮助。

大量的研究表明，儿童对父母离异的适应性存在很大的差异。有的孩子出现的问题会很多，另一些孩子出现的问题相对较少。孩子因父母离婚而出问题的严重程度又由哪些因素决定

呢？研究发现，有许多因素与孩子适应性有关，针对这些因素，已有不少的建议。这本书的目的就是为你提供这些方面的信息。具体地说，本书以我们的临床经验和研究成果为基础，同时吸收了前沿学者的最新发现和观点，为你提供一系列的方法，旨在最大程度地减少离婚给你的孩子带来的负面影响。许多新发现和新观点曾作为学术论著发表，但阅读对象是相关的专业人士。在本书中，我们把那些学术上的东西作了一些修改，使之更接近大众，具有实用性、可操作性，目的是让你最有效地帮助你的孩子。

离婚导致的问题，有的使人感到特别的痛苦，或者处理起来特别的复杂，有的极为罕见，这类问题都不是本书要讨论的。对这类问题，我们建议你向有经验的专业人士寻求帮助，他们会对你的具体情况予以分析，然后给予相应的指导。所幸的是，大多数离婚所涉及的问题以及离婚后的问题，都不属于这一类。本书针对的问题是大多数正在离婚和已经离婚的父母所面临的问题，这些问题影响着孩子，而且，就问题本身而言，是有办法解决的。

近 50 年来，我们一直开展对父母的教育与评估。我们工作的重点，就是要教会为人父母者如何当好父母。同时，我们也研究正在离婚和已经离婚的家庭中，孩子的适应性问题。本书的内容也有一些是我们为人父母的经验。我们深知，为人父母并不是一件容易的事，即使对父母双全的家庭来说，这也是一项艰巨的工作。正在离婚和已经离婚的家庭中，做父母的所面临的困难更是可想而知。我们编写本书的目的，就是为了把父母养育孩子的工作变得更容易一些，效果好一些，使你为帮助孩子适应你们离婚所作的努力能取得更好的效果。

在你开始阅读之前，我们简要地向你介绍一下本书的内容安排。全书在导言中概括了与离婚和孩子有关的一般性问题。接下来，为你提供了 50 个有指导性的方

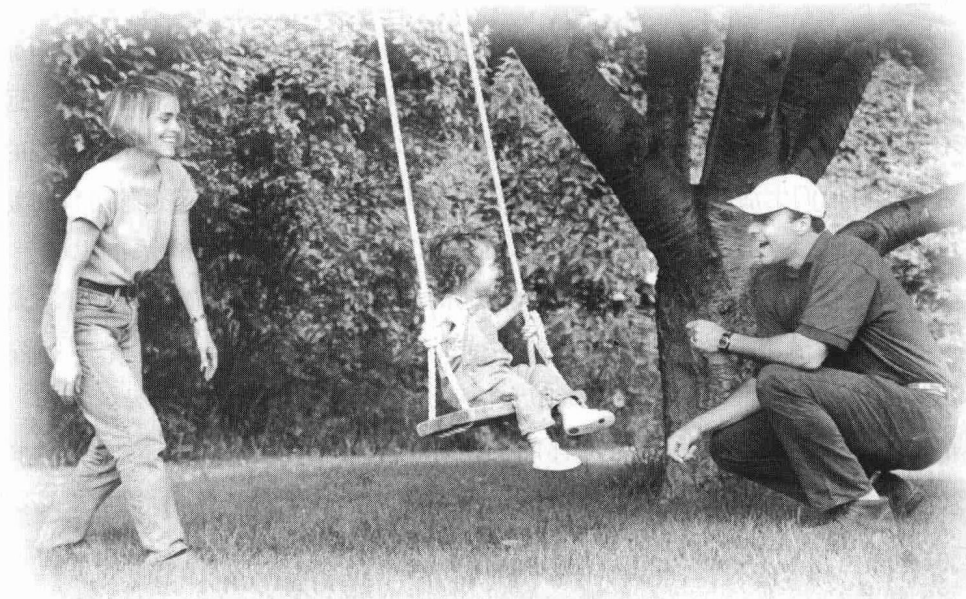


法，帮助你的孩子适应父母离婚。这些具体方法被归入八个章（例如，在第一章，所有的方法都是关于如何作计划和如何把大人离婚的事告诉孩子）。放在第八章之后的参考书目，列出了本书参考过的专家的著作，以便读者进一步了解这些专家研究的内容。书末的补充资料部分，提供了一些有用的书刊、组织和网站。

本书的编写凝聚了许多人的辛勤工作。威廉·格兰特基金会不仅在经济上资助我们在离婚家庭中开展工作，而且还积极地支持和鼓励我们。执行副主席龙尼·谢珞德博士总是尽力地满足我们提出的要求。

我们的代理人，艾梅·戴尔女士，给了我们大量的鼓励和支持。她耐心地倾听我们提出的问题，积极为我们寻找答案。当代出版社的朱迪思·麦卡锡也给予了我们大力的支持、帮助，并积极地提供反馈信息。我们还要感谢当代出版社的其他员工，特别是迈克尔·佩朱迪，他们为本书的出版做出了许多贡献。

还有些人为本书的出版做了很大的贡献。桑德拉·加里非常耐心，其工作令人鼓舞，我们多次修改的手稿，都是她一遍又一



遍地打出来的。我们感谢她出众的敬业精神和高质量的工作。安妮·谢弗女士和玛米·约翰逊女士认真阅读了文稿，提出了宝贵意见。她们工作主动，做了许多超越其工作范围的事，我们也在深表谢意。本书的第一作者尼古拉斯·朗特别感谢阿肯色州大学医学院儿科系和阿肯色州儿童医院对其工作的支持和鼓励。高效养育中心(Center for Effective Parenting)的全体工作人员和参加培训的无数家庭不断地鼓舞我们，支持我们的工作。

本书第二作者雷克斯·福汉德感谢理查德·杰索博士和科罗拉多大学行为科学院。正是由于他们这支优秀团队利用休息日对本书的校改，才有了本书的面市。同时要感谢佐治亚大学的科研副校长乔·克伊博士和教务长卡琳·霍尔布鲁克博士为这支团队的工作提供资助。

全书都在强调不能低估家庭的相互支持、关爱和学习。这一点对两位作者也不例外。

尼古拉斯·朗感谢他家人给他的无尽的爱和支持。“我的父母，约翰和琼，告诉我他们是如何关心孩子们的利益胜过关心自己及对他们做出的牺牲，我永远感激不尽。我的孩子亚历克斯和贾斯廷教给我许多为人父母之道和什么是无条件的爱。希望我对他们生活的影响能像他们对我的影响那么大。最后，还要感谢我的妻子莎伦，她不仅给了我支持和爱，还启发了我对生活和人与人之间关系的思考”。

第二作者雷克斯·福汉德表示，他的父母雷克斯和莎拉，妻子丽，孩子劳拉、莱特和格雷格，给了他极大的支持，让他学到了许多宝贵经验。“感谢你！我的经历可能是惟一的，一年级堕入情网，有幸喜结良缘，享受爱的滋润。丽，是你托起我奋飞的翅膀。谢谢你的爱，你的友情，还有你的一颦一笑，举手投足。这次是我们第二次携手为天下父母们著书。我们第一次合作写《关爱犟娃



娃》(Parenting the Strong-willed Child)时,体验了相互的支持、鼓励和灵感的激发。此次再度合作的经历,同样获益匪浅。说真的,我们是非常幸运的,彼此既是同事又是挚友,还有一起著书的经历”。

—— 原书注

尽管在全书中,我们提到孩子时用了“他”和“她”,但我们所提供的这些法则,是没有男孩或女孩之分的,完全适用于所有的孩子。在谈及父母中的一方时,我们用女性代词多一些,只在某些常以父亲为主的情形下,我们才用男性代词。比如非监护方常常是孩子的父亲,我们就用男性代词“他”来指代。尽管如此,书中的建议同样既适用于孩子的父亲,也适用于孩子的母亲。在谈到“你的孩子”时,我们用的是孩子的单数名词,而实际上多数人不止一个孩子。不管你有几个孩子,我们的建议也完全适用。谈到离婚的各阶段、离婚的双方以及再婚,我们也用了一些新词,比如,用“实施养育的时间”代替“探视”,用“养育责任”代替“监护”,用“非同住一方”代替“非监护方”,用“意外母亲”代替“继母”。有时为了便于区别,我们也用一些术语,如用“监护方”指父母双方中履行主要监护责任的一方,也就是孩子经常与之相处的一方,用“非监护方”指另一方。如此措词,只是为了避免让人联想到离婚的阴影。

全书引用了不少父母和孩子们的话,这些是我们长期收集起来的。为了不暴露他们的身份,我们虚构了其姓名、年龄及相关信息。

关于父母离婚与孩子的关系，
人们有很多荒谬的说法，如：

1. 为了孩子，
父母应该尽力维系在一起，
不要离异。



导 言

关于父母离婚与孩子的关系，人们有很多荒谬的说法，如：

1. 为了孩子，父母应该尽力维系在一起，不要离异。
2. 父母离婚，总会给孩子带来可怕的、不可弥补的伤害。
3. 孩子长到某个年龄后，才能较好地适应父母的离婚。
4. 我们的离婚挺简单，没那么复杂。
5. 在帮助孩子适应父母离婚这个问题上，做父母的是无能为力了。

这本书会告诉你，为什么这些说法都是荒谬的，并同时教会你 50 个行之有效的方法，帮助孩子适应你们在离婚期间和离婚后的生活。

接下来，我们将提供一些反映美国离婚状况的数据。你如果正在办理离婚或已



经离婚，看了这些数据，你就不会感到太孤单了。

—— 关于离婚的统计数据

在美国，约 40% ~ 50% 的家庭都以离婚告终，其中约 60% 的要牵涉到孩子，也就是说，每年有逾百万的美国儿童要经历父母的离婚。

由于婚姻生活的初期阶段离婚的发生率最高，所以父母离婚时，孩子通常还很小。父母离婚后，孩子多数与母亲住在一起，过着一种单亲家庭的生活，而这种单亲家庭的生活，往往是暂时的，因为跟离了婚的男人一样，多数离了婚的妇女，又会有新的婚姻生活。

从 20 世纪 60 年代起，特别是在 1970 年到 1980 年期间，美国的离婚率迅速攀升。这种势头到了 1980 年才有所收敛，离婚率不再继续上升，最近几年还有所下降。尽管如此，美国的离婚率仍高于其他任何一个工业化国家。

在美国，人们对离婚已是司空见惯，不足为奇了。

—— 我们是否该看在孩子的份上，继续生活在一起？

这可能是每对打算离婚的夫妇考虑得最多的问题。是维持婚姻对孩子好呢，还是结束那种打打闹闹的婚姻对孩子更有利？对这个问题的回答，我们认为不会那么简单。

不容置疑，在一个夫妻相亲相爱、孩子被视为掌上明珠的家庭里，孩子是最幸福的。但我们也确实看到，有的夫妻甚至当着

孩子的面，恶语相向，让孩子不知所措。这种情形确实令人遗憾。如果离婚能减少夫妻冲突，特别是当着孩子面的冲突，那么，对某些孩子来说，父母离婚也不是什么坏事。但如果夫妻离婚后，激烈的冲突照样发生，且将孩子也卷入其中，那么，孩子将承受你们离婚所带来的，以及被卷入你们两方冲突的双重痛苦。对孩子来说，那无疑是最可怕的事情。

夫妻离婚后，双方的关系可能发生种种变化。南加利福尼亚大学的康·阿龙斯和不列颠哥伦比亚大学的罗伊·H. 罗杰斯指出，有下列五种可能的情形：

朋友型	保持朋友关系，共同决策和承担对孩子的养育
合作型	不存在朋友关系，但为了孩子能做到互相配合
积怨型	彼此的积怨影响到现在的关系，也影响到相互配合
敌对型	彼此积怨太深，互相敌视，不再有任何配合
绝交型	离婚后不再往来

为了孩子，选择维持还是离婚，就要看离婚后你们的关系会如何发展。我们已经列出了可能出现的至少五种可能。当然，你不可能准确地预计，离婚后你们的关系会怎样发展。但有一点可以肯定，“朋友型”或“合作型”的关系，更有利于孩子的成长。

—— 如果离婚，会给孩子带来什么样的影响？

我们首先要承认，离婚给孩子带来的是压力。离婚破坏孩子的生活，就像破坏你的生活一样。离婚给孩子造成的最痛苦的问题是什么呢？亚利桑那州立大学



的莎琳·沃尔茄克与她的同事一起，就这一问题，对8~15岁的儿童进行了调查。下面列出了10个孩子们感到最痛苦的问题，本书会经常提及这些问题，使你从各方面避免这些问题的发生，从而减轻给孩子造成的压力。

离婚给孩子造成的10个最痛苦的问题

1. 爸爸妈妈说他们是因为我才离婚的。
2. 爸爸妈妈老是打架，互相伤害。
3. 我的亲戚们当着我的面说我爸爸妈妈的坏话。
4. 爸爸不喜欢我和妈妈在一起。
5. 我妈妈和爸爸老当着我的面吵架。
6. 爸爸说妈妈的坏话。
7. 我不得不抛弃我喜欢的小动物或小玩具。
8. 妈妈老是不高兴。
9. 爸爸总向我打听妈妈的私事儿。
10. 周围的人说我爸爸妈妈的坏话。

离婚给孩子带来的影响往往超过人们的想象。离婚会给孩子造成哪些影响呢？对这个问题的分析，既要看到短期影响和长期影响，还要像弗吉尼亚大学的罗伯特·埃默里说的那样，一方面要看到对孩子生活适应能力的影响，另一方面，还要看到父母离婚给孩子带来的创伤。孩子的适应性与孩子经受的痛苦可能完全不一样，有的孩子适应了父母的离婚，并且在以后的

成长过程中表现得也很好，但父母离婚给他们带来的痛苦，却可能多年后都还消除不了。

就短期影响来说，来自全美的研究表明，离婚总要给孩子带来一段艰难的适应过程。孩子会出现抑郁、焦虑、发怒、行为过激（如好斗、不服从、甚至违法等）、成绩下降而留级等，自尊心和自信心也会受到影响。但并非所有的这些表现都会发生在每个孩子身上，因为对某些家庭来说，离婚使孩子从一个争吵不断的家庭中摆脱出来，融入到一个和睦美满的家庭之中，在这种情况下，孩子在父母离婚后几乎不会发生什么问题。宾夕法尼亚州立大学的艾伦·布思和保罗·阿马托的研究证明了这一点。孩子对父母离婚所作出的反应是多种多样的，而决定孩子适应性的因素，是你们采取什么方式离婚，以及离婚后在养育孩子方面如何做，而不是离婚本身——不再在一起生活。本书中的所有建议，就是为了给你一个指南，让你帮助孩子，提高他（她）对你们离婚的适应性。

接下来，我们看看离婚对孩子适应性的影响程度有多大。我们说过，许多孩子在短期内都会出现难以适应的表现，但大量的研究资料表明，从程度上讲，离婚对孩子的影响并不太大。经过对大量的离婚家庭的孩子的调查，发现不管从哪个方面来考查孩子的适应性，离婚对孩子适应性影响的平均水平并不算太大，相比之下，孩子在适应性上所呈现的变异性更为突出，有的孩子会出现很多的问题，有的孩子出现的问题很少。这个现象，再一次提醒人们处理好离婚问题的重要性。

父母离婚给孩子带来的这种短期的程度不算大的影响会不会持续很久呢？对这个问题已有很多研究。研究发现，在离婚家庭长大的孩子多年后甚至到了长大成人都比一般家庭的孩子有更多的问题。弗吉尼亚大学的马维斯·赫瑟林顿的研究发现，离婚家庭中长大的孩子，更难完成大学学业、更容易失业、经济来源更



少、更难与他人建立持久的朋友关系，但同短期影响一样，这种长期影响的程度相对说来还是不算大。这些孩子与一般家庭中长大的孩子相比，他们日常生活中的差异度不大。比如，从所占比例上看，一般家庭的孩子能顺利念完大学的，同离婚家庭的孩子相比，也高出不多。但很值得注意的是，离婚对孩子适应性的长期影响表现出巨大的差异，尽管多数人适应得不错，但有的却出现很严重的问题。

父母离婚会使孩子在适应性上出现问题，这一点并不值得怀疑，但却不像媒体上说的那么严重。在一些大众杂志上，读到关于父母离婚的文章，常见到这样一些标题：“父母离婚——孩子永不愈合的创伤”、“噩梦中的孩子”、“离婚，孩子经年不愈的伤痛”。这些标题，只是为了吸引读者，并不是对多数生活在离婚家庭中的孩子的准确描述。

读到这里，你会不会想到，“既然对孩子的影响不大，那我为什么不离”。在对这个问题没有了解透彻之前，请别忙着下这样的结论。尽管大多数孩子都能适应父母的离婚，但对多数孩子来说，那是一种揪心之痛，会留下一段不堪回首的记忆。弗吉尼亚大学的罗伯特·埃默里认为，离婚是有代价的，即使对适应性很强的孩子来说也是如此。孩子的痛苦表现为：悲伤、自责、希望父母能重新和解、愤怒、对父母的担心、对自己与父母的关系担心等等。莉莎·劳曼比林斯和罗伯特·埃默里针对离婚家庭孩子的痛苦做了一个调查，研究对象是刚刚步入成年的离婚家庭的孩子。约一半的孩子反映，父母离婚仍然在给他们带来麻烦，他

们有的担心父母遇到一起，有的认为自己的童年不如一般家庭的孩子幸福。请注意，有这些痛苦的孩子，多数是看起来还不错的大学生。

我们对经历过父母离婚的少年做了一次调查（结果见下表）。他们中大多数人一开始是痛苦（如悲伤、愤怒），但两年后，尽管痛苦还在，但他们对父母的期望、对他人的感情、对未来的想法都变得现实起来。而且，他们当中的大多数人都相信，父母就像没离婚的时候一样，依然爱他。

青少年对父母离婚的感受调查（对各题回答“是”的百分比）

当初父母离婚时，我感到：

难堪：3%

悲哀：50%

解脱：11%

气愤：22%

两年后，对待父母离婚，我的期望、感情和想法：

父母会重新回到一起：2%

他们离婚是我的错造成的：5%

他们离婚，我生母亲的气：6%

他们离婚，我生父亲的气：9%

他们离婚后，母亲不如从前爱我了：8%

他们离婚后，父亲不如从前爱我了：7%



我们说过，父母离婚对孩子的影响是很复杂的，归纳上述观点我们可得出下面这些结论：一般说来，离婚家庭的孩子无论是在短期内还是从长远看，同一般家庭的孩子相比，很多方面会做得差一些，但相差的程度并不大；单就离婚家庭的孩子来说，他们之间在适应性上表现出的差异很大，这说明父母处理离婚的方式至关重要；对大多数经历了父母离婚的孩子来说，不管他们对父母离婚适应得多么好，伴随着父母的离婚，他们会感到一种痛苦，而这种痛苦很可能长时间存在。

父母离婚对孩子造成的影响的确是复杂的，但如果你拿定了离婚的主意，本书会教给你许多方法，帮助孩子度过你们离婚时和离婚后的那些艰难岁月。

在继续下面的讨论之前，我们提出两个值得注意的问题。第一个是所谓的“休眠效应”。就是说，孩子看起来对父母离婚适应得很好，但其深藏的情感问题可能在多年后才突然表现出来。对这个问题虽然还存在某些争议，开展得较好的研究也不多，但你能从中得到这样的启示：不要一门心思地去考虑孩子会不会在将来的什么时候突然出现问题，而要在此时此刻给孩子以帮助，让孩子适应好，只有现在适应好了才能保证孩子将来也能适应好。本书的目的也就是要在这方面为你提供帮助。第二个是，有的问题看似离婚带来的，甚至有些科技文献和大众读物上也这样认为，但实际上是一些离婚之前的因素导致的这些问题。典型的例子就是那些离婚之前已发生的严重婚姻冲突，离婚之前就在孩子养育方面存在问题的家庭。关于这个问题的科技文献不多，结