

写给单亲妈妈
以及所有婚姻内外的女性

中国第一本全方位观照单亲妈妈
心理、情感、子女教育和生活应对的温情读本

上帝是亲上也单

单亲妈妈快乐心经

孟迁 / 著

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上帝也是单亲: 单亲妈妈快乐心经/孟迁著. —南昌:
江西美术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-80749-390-7

I. 上… II. 孟… III. 家庭教育 VI. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第050262号

责任编辑: 邱建国

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式
抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所。

本书中选用的部分资料及图片, 因无法与作者取得直接联系, 请作者见到此书后与本书作者联系,
以便支付稿酬, 并致谢忱。联系电话: 010-88271101

上帝也是单亲——单亲妈妈快乐心经

孟迁 著

出版发行: 江西美术出版社

地 址: 江西省南昌市子安路66号

邮 编: 330025

网 址: www.jxfinearts.com

发 行: 新华书店

印 刷: 南昌市红星印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.25

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次印刷

印 数: 10000

书 号: ISBN 978-7-80749-390-7

定 价: 28.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时与我社发行部联系调换。

上帝是亲
上也单

单亲妈妈快乐心经

孟迁 / 著

江西美术出版社

目 录

写在前面

单亲ABC 005

CHAPTER ① 午夜散场，自拔与更新

单亲妈妈最需要什么 010

单亲妈妈的10个观念陷阱 016

单亲妈妈不等式 025

单亲家庭的潜在优势 029

链接：让人惊叹的单亲精英群 036

CHAPTER ② 走过雨季，好好做自己

你属于哪种分手类型 040

分手了，给自己一个缓冲 044

阳光单妈修炼心经 051

单亲妈妈自助3阶段 055

链接：母爱，是不会说后悔的 060

链接：女人40—枝花 062

CHAPTER ③ 共同成长，和你在一起

爸妈离婚，就像我掉了一颗门牙 072

我有3个妈妈 076

妈妈，你忘了我一直坐不住板凳吗 079

重新理解我们的孩子 083

单亲家庭最能影响孩子的6大因素 090

链接：陈冠希、郑欣宜成长分析对比 096

- 恰当的教育观 0098
- 单亲妈妈的9条禁语 0106
- 孩子需要什么样的爱 0109
- 怎样给孩子讲离婚的事情 0117
- 如何帮助孩子平稳过渡 0124
- 链接：母女俩的精彩生活 0128
- 前夫坏话说不得 0131
- 探视对孩子的多重影响 0137
- 如何更好地探视 0140
- 如何应对男孩女性化 0144
- 单亲儿童8类消极心理及应对 0148
- 学习一下桑格格 0154
- 单亲妈妈的时间表 0160
- 和孩子一起学习管理时间 0164
- 如何提高时间管理能力 0167

CHAPTER ④

幸福敲门，下楼谈恋爱

- 下楼谈恋爱 0172
- 什么样的单亲妈妈更容易幸福 0176
- 链接：我选择这样的生活 0185
- 链接：睿智女人的30个细节 0189
- 重组家庭后的提醒 0192
- 为人继母的11个忠告 0198
- 幸福后妈宋丹丹实例分析 0202
- 丁嘉莉走过“儿女炼狱” 0209

CHAPTER ⑤

妈妈都在，孩子慢慢来

- 单亲小孩要自立 0218

警惕“好心”做坏事 ②22

培养孩子自立的6个建议 ②26

作家海岩的教子经 ②30

如何帮助孩子应对贫穷 ②36

向罗斯福学习感恩 ②41

孩子青春期的恋爱课 ②45

单亲孩子更容易患网瘾吗 ②53

患上网瘾如何戒除 ②58

追忆两则

②62

插页 单亲妈妈语录 ②22 ②28 ①13 ①33

未婚妈妈变王妃 ②15

遗腹子总统克林顿 ②18

听妈妈的话——周杰伦送给妈妈的歌 ②33

齐豫：为女儿营造宽松的成长环境 ②50

妮可·基德曼：“随身携带”很重要 ②50

韦唯：离婚让我变得成熟 ②58

单亲妈妈J.K.罗琳的10个人生细节 ②66

孙俪：成长于没有显赫背景的家庭 ②77

梅格·瑞恩：为了孩子我们必须友好 ②92

姜文：女儿让我重新思考 ②99

《两个人的芭蕾》：单亲母女的美丽乐章 ①23

周星驰：单亲家庭没带给我阴影 ①47

F4：都是单亲家庭长大的穷孩子 ①53

苏芮：我不会去害怕爱情 ①75

单亲妈妈再婚难的8个原因及分析 ①84

纪伯伦论婚姻 ②04

写在前面

单亲ABC

A 1300多年前，也就是我国的北宋时期，曾展开过一场“琴声之辩”。有人说“琴声在琴上”，有人说“琴声在弹琴人的手指头上”。大诗人苏东坡不赞成这两种说法。为此，他写了一首很有意思的《琴诗》：

若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣？

若言声在指头上，何不于君指上听？

那个年代，物理学不够发达，人们还不知道声音的原理，以至于这个争论现在的人看起来有点小儿科。不过，苏东坡的逻辑却适用于今天的我们。

我始终认为单亲的问题归根结底都不是因为单亲，而是单亲者的个性和应对。如果说单亲生活是一把琴的话，这把琴发出什么样的曲调，

取决于我们对琴的弹拨。最重要的不是什么时候能换一把“好琴”，而是我们自己如何才能拥有一双“妙指”。

B不知道为什么，下面这个小故事，自己总也忘不了。

有一只狐狸，它看到树洞里有很多果子，就钻进去吃。结果吃饱了，肚子大得出不来。但是它不着急，等果子消化了，再出去。

没有人是为了离婚而结婚的，所以，离婚必然是一个失落的过程。这种失落非亲身经历而不能体会。有的单亲朋友说像进入一个漩涡，身不由己、越陷越深；有的单亲朋友说，像没有帆的船，不知道如何前行；有的朋友说，自己仿佛被掏空了，走在大街上像是一具空壳……

我只想说，不要急，不要慌，看似不得了的事情，其实只是时间问题。那个“树洞”我们既然进得去，也一定出得来。

C我是个孤儿，幸好婚后丈夫关怀体贴，孩子聪明懂事，我总算甩掉了童年的阴影。然而一场车祸从天而降，我成了没有经济来源的单身母亲。不想一辈子靠救济金生活，我决定重返大学校园。有了学位我才能找到更好的工作，抚养儿子长大。然而没有亲人的鼓励和支持，我很快发现这条路异常艰辛。

一天晚上，对着学校的催款信，我最后的防线崩溃了。付账单、照顾儿子、兼职、上课考试……这么多事情要应付，可我只有一孤零零的一个人！眼泪不争气地落了下来。

宝贝儿子看我流泪，丢下玩具跑过来，一脸关心与焦急。“没关系，妈妈就是太孤单了，”我语无伦次地解释，“有好多事情要做，却没有帮手……做单亲妈妈好累。”

他走近一步，用明亮的大眼睛看着我：“上帝也是一个人造了亚当和夏娃，原来他跟你一样，是单亲家长！”他的话闪电一般击中了我。“你说得太好了，儿子！”我搂住儿子，“妈妈要把这句话告诉所有人！”

第二天，我借钱买了100只咖啡杯，印上儿子的名言：“上帝也是单亲家长！”我在网上打出广告，杯子立刻被抢购一空。有个单亲家庭协会打电话来要预订1000只，那个学期的学费就这么解决了。每当我看到案头的咖啡杯，也总能鼓起勇气，笑一笑说：“怕什么，上帝也是单亲家长。”

这是一则真实的故事，主人公是美国的蒂娜·芬斯女士。当我们面临生活中的严峻挑战，我们需要智慧也需要勇气。当我们有了勇气，静下心来，智慧也就离我们不远了。

多想想那些独特的咖啡杯吧，也对自己说上一句：怕什么，上帝也是单亲！生活中那点儿问题，我们有的是办法。



平静地祈祷，

上帝准许我，

平静地接受那些我不能改变的事物，

有勇气改变我能够改变的事物，

以及有智慧去了解两者之间的差异。

——Reinhold Niebuhr

CHAPTER 1

午夜散场， 自拔与更新



单亲妈妈最需要什么

2007年8月初，中国教育电视台《父母大人》栏目的黄主编邀请我参加一期讨论单亲母子沟通问题的节目。《父母大人》是一档可以自由放谈的栏目，我又正好一直在做单亲现象的追踪调研，自然是欣然前往。

在录制节目之前，我从编导那里了解到简单的背景：母子俩来自江苏常州，母亲已离婚多年，近来儿子突然说要搬出去和父亲住，妈妈不允许，于是母子之间产生了激烈的冲突。老实说，这样的背景并没有给我太多的触动。

然而，当我真正和母子两人面对面坐到演播厅录制节目时，母子间那压抑而紧张的气场，一下子就让我揪了起来。妈妈说孩子不懂事，儿子说妈妈神经病。妈妈三句话没说完就流下眼泪，儿子也十分怨怼，连个正脸都不给母亲，提到母亲时，用手往身旁边指说“她”。相较于这些，那句“做好你自己，别管我”的节目主题词，已经算比较“客气”了。

究竟是什么样的遭遇和误解，让这对至亲之人成了“冤家”呢？或许，下面这张表格可以让我们窥见一斑。

事 件	母亲的角度	儿子的角度
关于日常状态	无具体对应描述。	一回家就看到她躺在床上哭，她整天处在一种恐慌状态，总把别人想象得很可怕，这让我也变得紧张。
关于儿子搬出去和父亲住的原因	哪里好就到哪里去，这孩子真没良心。	我实在受不了她了，只要不天天看见她就好。
关于儿子搬出去和父亲住的可行性	他现在搬出去，怎么可能？他一点自理能力都没有！	我现在的自立能力还不如五六年前，但是我可以学，最重要的是我不需要用天天看到她。
对孩子父亲的评价	他父亲不负责任、两面三刀，生活能力差。	爸爸做事很有尺度，本来很有事业心，被妈妈烦扰才成了今天这个样子。
关于去爷爷家讨抚养费	我不是让你去管你爷爷要钱，我是带你去让他们看看，孩子都这么大了，他们应该尽点责任。	你从前要求我断绝和爸爸那边的关系，现在又带我去见他们。 你不是让我要钱，可我总是感觉我是你的筹码。
关于孩子失眠	他失眠是因为他胆小。	我现在状态很差，失眠、抑郁、成绩下降、思考能力变弱，不能集中精力。
关于对孩子的期望	男孩子，这么大了，总该为我分担些什么吧。	要求我分担，却又不告诉我具体承担什么，然后又说我什么也不承担。
关于妈妈送小人书给别人	来者是客，我把你的小人书送给人家有什么不对？你自己都不要了。	小人书是不要了，可你总该先征求我的意见吧，那毕竟是我的东西呀。
关于平等的争议	上门是客，人都是平等的，不能分高低贵贱地势利看人。	你说人都是平等的，可那次民工向我们问路，你理都不理，脸上的表情分明就是瞧不起人家。
关于妈妈再婚	我不找，是怕那个人会对孩子不好。	我巴不得妈妈找一个对象，这样她就不会天天把全部精力放在我身上了。

很显然，这对母子处于冲突的漩涡和深度的怨怼之中，两人都已出现轻微的神经质表现，如果情况继续恶化，这对亲人极有可能面临崩溃的危险。读者朋友，请停下来为他们想一想，如果要改善这个现状，出

路何在？

而这也正是我一直在思考的问题。从表面来看，仿佛妈妈的过失更多一些。她没有完成好作为主导者的任务，孩子出现的很多问题都与妈妈直接相关。妈妈对孩子管得太紧，妈妈的负面情绪影响了孩子的状态，妈妈自相矛盾的言行降低了在孩子心中的威信，妈妈对爸爸的评价和态度让孩子产生道德的困扰，等等。问题是，妈妈愿意这样吗？这是



作者（右二）参加《父母大人》节目的录制。

妈妈的本意吗？如果这不是妈妈的本意，那么，妈妈为什么这么做呢？

让我们试着来解读江苏的这位母亲。一个生于20世纪60年代的女性，丈夫移情别恋、抛家弃子。遭遇这样巨大的打击，一段时间内天天以泪洗面，这难道不是人之常情吗？遭遇这样的失败和伤害，难道对人生和他人产生怀疑和恐慌不是大多数人的反应吗？于是一系列的想法随之而来：这一切都源于对方的不负责任，这口气怎么咽得下？！你既然离开了这个家，又想见孩子，没门儿！孩子是你生的，你凭什么不负担抚养费！这一肚子的苦水又有谁能知，别人不好意思给人家讲，自己的孩子总该知道知道吧！于是就天天

对孩子讲。讲得孩子受不了要离开她，然后就抱怨：辛辛苦苦把你养这么大，居然要离开我，真不懂事。

想想我们自己吧！当巨大的愤怒、怨恨和伤痛交织于胸时，心中理性的声音还能有多大分贝？我们多么容易在苛责、自伤中浑然不觉！而最危险的莫过于此。只有觉察到我们所处的状态，我们才能避免因为一件坏事带来一连串的坏事，才能避免进入恶性循环的漩涡不能自拔！

我并不想对这位痛苦中的母亲进行一点点指责。她和孩子一样都是无辜的，何况我们整个社会对于单亲群体的关注、认知、理解和支持也是近乎空白。我只是想强调，我们不能对自己总是率性而为，不能总是对我们的遭遇展现自然反应。对于自己的状态、言行，我们应该有适当的觉察和反观。更好的自知，方能趋利避害。

假如江苏的这位妈妈能够冷静地想一想：“我为什么总感觉有口恶气出不来？难道真的都是别人的错么？即便真的都是别人的错，又怎么样呢？怨恨除了带给自己更大的不平衡让自己的生活更糟外，让对方难过了吗？这种吃力不讨好的事还要维持多久？”她的内心会不会更平衡些？

假如她能够想清楚：“我这是怎么了，我最大的困扰和担心是什么？那隐隐的忧虑背后是什么？我如何才能快乐起来？怎样才能让自己获得安全感？究竟有哪些习惯和想法自己需要改变？要多久才能让自己现在的生活从‘黑白’过渡到‘彩色’？”这样是否更利于她对于离异后生活的适应？

假如她能够觉察到“我带给了孩子什么？孩子真正的需要是什么？孩子发生这么大变化的根本原因是什么？作为母亲我有没有让孩子感到紧张、束缚和不安？是否该听听孩子对自己的看法？”她对孩子的期

望、要求和评价是否会更合理些？

.....

良好的自知，必然利于自我的调节以及我们对生活的应变，但这并不容易。想法来去得那么快，真实的自我隐藏得那么深，有那么多的情绪和外在的刺激不停地干扰，而自我觉察需要耐心、时间和安静。但是，这却是我们最可靠的改变自己的途径。我们对自己了解得越多，就越有办法。假如具备了充分的自知，我们就能克服自己的弱点，超越自己的局限，避免自己的愚蠢，实现自拔与更新，从而拥有更多自由，拥有更让我们珍惜的生活！其实，何止这位妈妈，我们每个人又何尝不是如此呢？

未婚妈妈做王妃

梅特·玛丽特曾经是挪威著名的派对女郎，高中毕业后开始过起不羁生活，曾与“瘾君子”同居并生下一个孩子，成为20出头的“未婚妈妈”。

有了孩子的梅特突然变得有责任感，她找了一份女招待的工作抚养儿子，同时也开始在奥斯陆大学注册深造。1999年，因为成熟而更加妩媚的梅特在故乡克里斯蒂安桑的一次音乐会上再次巧遇哈康王储，双双堕入爱河。2001年8月，两人举行了盛大的婚礼，梅特看着当花童的4岁爱子和身边的哈康王储，拿着白手绢几次擦去自己的喜泪。主持婚礼的主教也说：“梅特王妃，你没有选择最容易的道路，但最终爱情战胜了一切。今天你的人生翻开了新的一页。”

目前，梅特和哈康王储又有了两个孩子，而坦诚、勇敢、聪慧的梅特王妃也获得了挪威大多数国民的认可，在她访问途中，很多陌生人为她献上祝福并给她的私生子带礼物。



2007年梅特王妃全家福