

→ 单亲家庭必备的温情读本



扶起倾斜的

——单亲 Fuqi Qingxie De Tianping
父母的教育心经



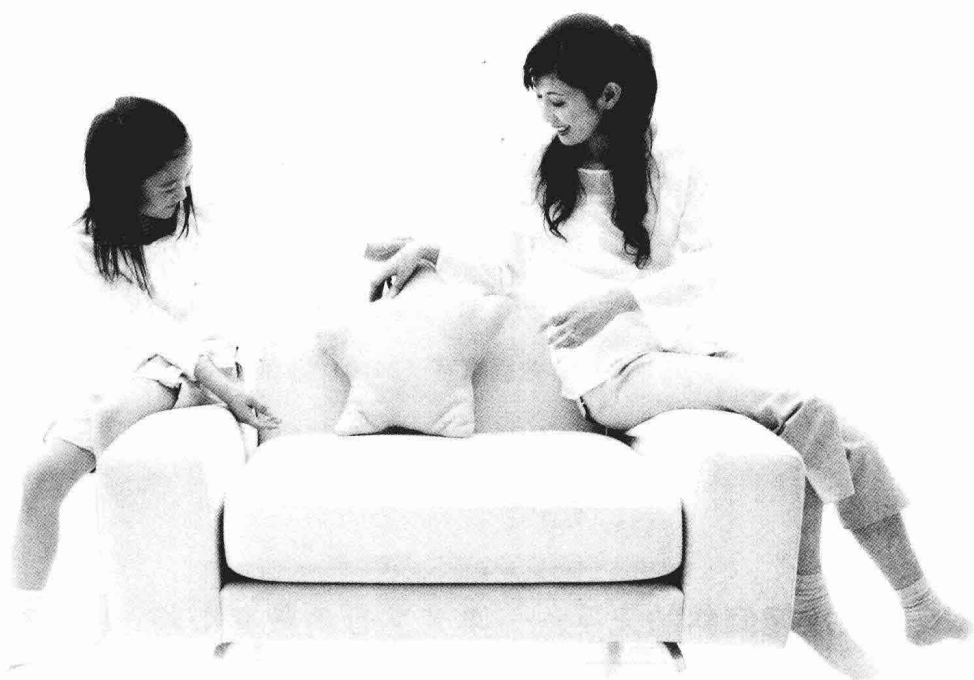
吴学刚 编著



如何告知孩子父母离婚的事情？
如何引领孩子走出家庭破裂的阴影？
如何消除单亲家庭对孩子成长的不利影响
如何做好再婚家庭中的继父继母？……

朝華出版社

→ 单亲家庭必备的温情读本



扶起倾斜的

——单亲父母的教育心经



吴学刚 编著



朝华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扶起倾斜的天平：单亲父母的教育心经/吴学刚编

著. —北京：朝华出版社，2010.5

ISBN 978-7-5054-2398-5

I. ①扶… II. ①吴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078538 号

扶起倾斜的天平——单亲父母的教育心经

作 者 吴学刚

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j—yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 230 千字

印 张 16

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2398-5

定 价 29.80 元

前 言

在当今社会，有越来越多的单亲家庭出现，单亲孩子已成为社会上又一特殊的群体，单亲家庭子女的教育问题，也逐渐成为一个社会问题而突显出来。

2005年，民政部门登记离婚118.4万对，比上年增长13.2%；法院办理离婚60.1万对，比上年下降2.9%；涉外及华侨、港澳台居民登记离婚8267对，比上年增长41.8%；离婚率为2.73‰，比上年增加0.17个百分点。

2006年，民政部门登记离婚129.1万对，比上年增长9%；法院办理离婚62.2万对，比上年上升3.5%。

2007年，民政部门登记离婚145.7万对，比上年增长12.9%；法院办理离婚64.1万对，比上年上升3.1%。

2008年，民政部门办理离婚登记155.3万对（不含法院部门办理的调解和判决离婚），同比增长10.6%。

2009年，民政部门办理离婚登记171.3万对，同比增长10.3%。

离婚时代已经来临？单亲时代如何应对？

上个世纪60年代初，在有子女的家庭中，大约10%的家庭是由单亲父亲或母亲及其子女组成的。那时候，“单亲家庭”这个说法还没有被发明，那些大量的单身母亲和少量的单身父亲还没有意识到他们正在创造一种新的家庭形式。

“单亲家庭”这个概念最初起源于70年代后期。

有关资料表明，目前全国约有上千万的单亲孩子，并且每年在以50



万~60 万的数量递增。

提起单亲家庭，人们似乎总把它与双亲家庭进行比较，并且得出它是不完整的、有缺陷的、不正常的等等结论。这使得单亲父母和这种家庭的孩子比别人多了许多的压力和痛苦。随着现代社会的发展，随着因离异或丧偶等单亲家庭的不断增多，那些有关单亲的传统观念正在接受挑战。

几代同堂的家庭叫大家庭，父母外加一个子女的家庭叫核心家庭，子女与一方父母同住的叫单亲家庭，还有如再婚家庭等等，所以单亲家庭只是家庭的一种形式。

离婚不是失败而是失败的结束，单亲家庭随时有重建幸福的机会。单亲孩子一样可以健康成长，甚至出类拔萃，关键在于如何应对单亲的现实。

如何告知孩子父母要离婚？如何引领孩子走出家庭破裂的阴影？如何消除单亲家庭对孩子成长的不利影响？如何做好再婚家庭中的继父继母？……本书对单亲父母心理、情感，单亲子女教育以及再婚家庭孩子教育等问题均有深入分析和具体建议，希望能为单亲妈妈、单亲爸爸，以及无辜的单亲孩子提供一个家庭自助的平台，用自己的双手扶起内心深处那架倾斜的天平！

目 录

第一章 单亲家庭：痛并快乐着

曾几何时，爱情在人们的心中是如此的神圣。当我们走上婚礼殿堂的那一刻，没有人会想到爱情的天平会在生活的风雨中倾斜，曾经信誓旦旦的另一半，在还没有跑到爱情终点的时候，已经因种种原因而悄然离去，留下孤独的你依旧守着那份心中的信念！分手不一定是谁有错，而是双方感情的问题。离婚不是什么好事，但也不见得都是坏事。

- ◎ 单亲家庭是家的一种形式..... (3)
- ◎ 离异家庭的五种类型..... (7)
- ◎ 单亲也有其独特的优势 (10)
- ◎ 单亲孩子同样可以健康成长 (14)
- ◎ 单亲生活让孩子更懂事 (19)
- ◎ 走出单亲家教的误区 (23)
- 个案解析：80后，从结婚主力变为离婚大户 (30)
- 单亲家庭问卷调查：让婚姻破裂的罪魁祸首是什么 (35)



第二章 单亲妈妈：快乐阳光地生活

离婚不代表失败，女人也不是弱者。一旦走出不幸，找回自我，靠自己同样可以撑起一片灿烂的天空。为自己，也为孩子！妈妈的脸色，就是孩子的天空。妈妈用怎样的眼光看孩子，孩子将来就用怎样的眼光看世界。作为单亲妈妈，在孩子面前，没有悲观的权利，即便是伤痕累累，即便是心灰意冷，也要隐藏起自己的眼泪和叹息，快乐阳光地生活。

- ◎ 告诉孩子你离婚了 (41)
- ◎ 单亲母子如何相处 (45)
- ◎ 把个人感情与孩子的感情分开 (50)
- ◎ 单亲妈妈所遭遇的问题 (54)
- ◎ 单亲妈妈学会给自己减压 (58)
- ◎ 做个会理财的单亲妈妈 (62)
- ◎ 单亲妈妈如何担起教育重任 (67)
- ◎ 单亲妈妈如何对孩子进行性别角色教育 (73)
- ◎ 做个快乐的阳光单妈 (77)
- 个案解析：最完美的单亲妈妈——罗琳 (82)
- 单亲妈妈综合情况自测 (87)

第三章 单亲爸爸：想说爱你不容易

同样是男人，单身男人的潇洒和单亲爸爸的窘迫形成强烈反差，而这些单亲爸爸最大的牺牲，就是失去了很多重新获取爱情和婚姻的机会。爱情很美好，亲情很伟大，当鱼与熊掌不能兼得



的时候，这些单亲爸爸，能够坚持给孩子撑起一片父爱的天空，不容易，不简单。

◎ 离婚对男人也是一种打击	(97)
◎ 如何为单亲爸爸“减压”	(102)
◎ 单亲爸爸不要“谈性色变”	(106)
◎ 单亲爸爸打造家庭凝聚力	(111)
◎ 单亲爸爸的理财课	(115)
◎ 单亲爸爸的教子良方	(124)
◎ 单亲爸爸要建立新的社交生活	(127)
◎ 父亲的教育作用不可替代	(135)
个案解析：单亲网站创始人——周学军	(141)
单亲爸爸心理自测	(146)

第四章 单亲孩子：你在想什么

面对破碎的家庭，最感到无助的就是孩子。处于单亲家庭中的孩子内心会有什么感受？单亲家庭作为家庭形式的一种，并不会对孩子造成灾难性的伤害，但前提是父母双方能够把离异后的关系处理好，继续给予孩子关爱，单亲孩子也会和其他孩子一样健康成长。

◎ 单亲孩子在想什么	(155)
◎ 单亲孩子情绪变化的六个阶段	(159)
◎ 单亲孩子为何少了自信	(164)
◎ “心理单亲”易出现心理危机	(168)
◎ 单亲不是孩子的错	(171)

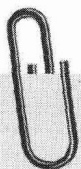


- ◎ 单亲孩子要树立健康心态..... (175)
- ◎ 单亲孩子应控制好自己的情绪..... (180)
- ◎ 单亲孩子未必是“受害者”..... (184)
- ◎ 将单亲孩子的减负进行到底..... (188)
- 个案解析：单亲家庭走出来的好孩子——张子仲..... (193)
- 单亲孩子心理自测..... (198)

第五章 再婚家庭：重建幸福生活守则

有人说，人生的第二次婚姻，就好像一种富含多种矿物元素的伴生矿，蕴涵着更多的复杂关系和矛盾。可以说，再婚和第一次婚姻有很大不同，再婚者面临着心理、人际关系、家庭经济等各方面的问题和压力，再婚家庭如何把原来各自不同的爱像魔方一样融合在一起，是再婚双方必须攻克的难题。再婚家庭人合，则家兴。只有家兴，才能给孩子提供一个良好的教育和生活环境。

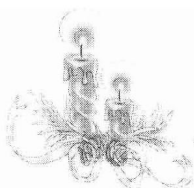
- ◎ 再婚家庭五条幸福守则..... (207)
- ◎ 如何当好“前父亲”..... (212)
- ◎ 怎样当个好“后妈”..... (216)
- ◎ 再婚家庭如何给孩子完整的爱..... (223)
- ◎ 离异夫妻，能否破镜重圆..... (227)
- ◎ 再婚家庭理财“基本原则”..... (232)
- 个案解析：“韩国第一妈妈”——张炳慧..... (237)
- 再婚家庭情感重心测试..... (244)



第一章

单亲家庭： 痛并快乐着

曾几何时，爱情在人们的心中是如此的神圣。当我们走上婚礼殿堂的那一刻，没有人会想到爱情的天平会在生活的风雨中倾斜，曾经信誓旦旦的另一半，在还没有跑到爱情终点的时候，已经因种种原因而悄然离去，留下孤独的你依旧守着那份心中的信念！分手不一定是谁有错，而是双方感情的问题。离婚不是什么好事，但也不见得都是坏事。



单亲家庭是家的一种形式

上个世纪 60 年代初，在有子女的家庭中，大约 10% 的家庭是由单亲父亲或母亲及其子女组成的。那时候，“单亲家庭”这个说法还没有被发明，那些大量的单身母亲和少量的单身父亲还没有意识到他们正在创造一种新的家庭形式。

“单亲家庭”这个概念最初起源于 70 年代后期。

提起单亲家庭，人们似乎总把它与双亲家庭进行比较，并且得出它是不完整的、有缺陷的、不正常的等等结论。这使得单亲父母和这种家庭的孩子比别人多了许多的压力和痛苦。随着现代社会的发展，随着因离异或丧偶等单亲家庭的不断增多，那些有关单亲的传统观念正在接受挑战。

几代同堂的家庭叫大家庭，父母外加一个子女的家庭叫核心家庭，子女与一方父母同住的叫单亲家庭，还有如再婚家庭等等，所以单亲家庭只是家庭的一种形式。而不同形式的家庭有他们各自不同的特点和问题，所以，不应该唯独单亲家庭受到歧视。

在别人眼里，康倩是一个坚强的职业女性，作为公司总经理办公室的高级行政主管，她从来都是把公司上下的事情安排得很好，从没有因为自己的情绪影响工作，以至于康倩和丈夫离婚很久以后同事们才知道。

康倩的哲学是既然选择了，就要面对，只要自己尽力，结果如何一切顺其自然。现在康倩已经很习惯一个人和女儿生活了，尽管这中间经历过自己几乎不能承受的所有困难，但康倩告诉自己，生活终归要继续，与其愁苦哀怨，不如快快乐乐。



最初，只有两个女人的生活确实让康倩不习惯，家里不只是少了一根支柱，重要的是缺少了一个男人。但是康倩明白，单亲妈妈的生活注定要辛苦一些，假如自己积极地应对，两个女人同样可以把日子过得精彩幸福。

第一个圣诞节，为了不让女儿孤单，康倩把家里上上下下好好布置了一番。温馨的圣诞气氛从每一个角落恣意弥漫，康倩邀请了好多自己的朋友参加，还邀请了很多女儿的好朋友，并且亲自开车把这些小朋友一个个接来。那个飘雪的夜，女儿留在脸上、刻在心里的欢乐，化解了康倩作为一个单亲妈妈的所有辛酸和疲劳。

在很多人的意识里，单亲妈妈的生活是无助的、可怜的，康倩觉得这是先入为主的成见。她努力保持着自己一贯舒缓的生活节奏，及时化解那些不必要的担忧和焦虑，在别人看来就是康倩从来不着急。康倩喜欢一个安逸干净的家，喜欢跟朋友们在一起，所以现在的家就成了朋友经常聚会的据点，而这带给康倩和朋友的快乐是实实在在的。

康倩现在的家住得较以前远了，但为了不让女儿觉察出生活的变化，不失去最爱的同学和伙伴，康倩坚持不给女儿转学，宁肯自己辛苦，每天多开上几十分钟的车去接送女儿。康倩要让孩子在属于她自己的圈子里生活，保持先前的轨迹。

一直敬业的康倩坚持不让私生活打扰工作，从普通员工到高级主管，她觉得女人不仅属于家庭，更应该属于工作，属于自己，属于所有爱自己的人。女人所有的空间都可以相互关联，但却又相对独立。居家的女人柔美温婉，工作的女人坚韧独立，二者合一，才能构成一个完整的立体女人。

为了让女儿多接触社会，不让孩子感觉和别的小朋友有什么不同，每逢周末，康倩一定带着孩子和朋友约好出去玩。一次，女儿对康倩说，他们班上也有一些同学是像她这样的。女儿这样说了，康倩记在心里，却仍旧带着孩子去朋友处玩，或者让朋友来自己的家。女儿在和大小朋友的交往中，看到妈妈开朗的笑容和镇定友好的态度，以及叔叔阿姨们对待妈妈



的友好，慢慢地感觉出生活似乎没什么变化，妈妈依旧是可爱的妈妈，小朋友们也仍然和自己玩得很好。女儿终于打消了顾虑，恢复了从前的平静和快乐。

就这样一路走来，康倩觉得自己和一个三口之家的妈妈没有什么特别的分别，甚至比那些并不和谐的三口之家强得多。当然，作为一名单亲妈妈，拥有一颗平和安详的心很重要。真能做到时，也就觉得无所畏惧了。日子依然在流淌，康倩觉得这样的节奏无论从心境上，还是其他方面，已经被自己全盘接受并悉心消化，在生命的这个特殊阶段，康倩终于向自己证明，只和女儿分任主角的生活竟也可以过得如此满足。

“单亲家庭”也是家的一种类型。我们可以从几个方面来论证这个问题：

第一，单亲家庭同样可以完成各种家庭功能。

我们一般所称的家庭功能包括经济功能、文化功能、教育功能等。

从经济功能的角度讲，由于一般的单亲父母包括已成年的子女都有一定的职业，因此同样为社会、家庭创造着经济财富。而尊老爱幼的优秀伦理文化传统的传递、生活习惯的延续等等无不体现着文化的功能。至于教育功能更是如此，家永远是孩子的第一课堂，父母是孩子的第一任老师。单亲父母一样能够承担起上述家庭和社会责任，因而单亲家庭在担当社会角色和完成各种家庭功能方面完全可以和双亲家庭一样。

第二，单亲家庭面临的一些问题其实一般家庭也都存在。

比如，有些单亲家庭觉得子女教育方面的问题令人头疼。像孩子不爱学习，有的早恋，有的情绪抑郁，有的逆反心理很强，不听家长的话等等。事实上，这些问题双亲家庭也一样存在。

当然，单亲家庭具有自己的一些特殊问题，比如由于一方父母长期不在孩子身边，在性别教育上需要特别注意，如是妈妈抚养儿子，就要更注意如何培养孩子的阳刚之气。

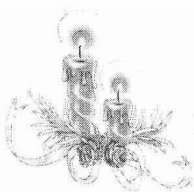
但是，这类特殊问题并不等于就是问题家庭，因为这些问题在单亲家



庭同样可以很好地得到解决。而且诸如性别教育等问题在双亲家庭也是同样重要的，同样需要父母重视。

第三，单亲家庭同样可以培养出健康快乐的孩子。

单亲家庭同样可以幸福快乐地生活。已有学者对单亲子女进行过研究，结果表明，单亲子女的学业成绩、心理健康状况等并非如人们普遍认为的那样，其实他们的各方面并不比双亲家庭子女差。



离异家庭的五种类型

离异后的夫妻仍然有着千丝万缕的联系，这种关系会不同程度地影响其各自后来的生活，尤其是对孩子的影响。

美国的婚姻咨询专家康斯坦·阿荣斯提出，夫妻离异后，双方的关系大致分为五种类型：

第一种，理想搭档型。

这一类型的特征是高交往，高互助。在她的观察范围中，这一类型约占12%。前配偶双方相互信任，彼此关心对方的生活甚至内心的感受，愿意听取对方的意见，像朋友一样互相帮助，与原配偶的家庭、老朋友保持密切联系。对孩子实行联合监护。监护时间虽不相同，但双方都要承担照顾孩子的责任，并且尽可能多地与孩子相处，逢节假日都要和孩子一起吃饭、一块活动。

这是一种较完美的关系，但只发生在少数人中，特别是发生在离婚的早期阶段。随着时间的推移，新关系的加入，理想搭档的离婚夫妻还想保持密切关系就变得非常困难。

第二种，合作伙伴型。

特征是适度互助，高度交往。这种类型的离异夫妻约有45%，双方不认为相互间是亲密朋友，但在涉及孩子的问题上，总是能尽量合作。平时接触不多，只在特殊情况下，如过生日、家长会，他们才聚在一起。除了孩子的话题，他们还谈论共同的朋友、各自的工作或一些相关的事，但涉及自己的生活则很少。双方对孩子负有共同监护的法律责任。孩子通常与



母亲住，父亲只在周末的晚上去看望孩子。

合作伙伴型的人具有区分不同关系的能力，把夫妻关系和做父母的责任作不同的处理，为孩子提供更好的成长条件的愿望压倒了婚姻问题上的恩恩怨怨。

第三种，互相指责型。

这一类型的特征是适度互助，低度交往。每次交往都要相互指责，交往的唯一目的就是讨论策划孩子的事。不能把夫妻的恩怨同做父母的责任分开，反而把矛盾扩散到相关甚至是不相关的问题上，把相互间的关系搞得很紧张，充满了敌意，并且从不掩饰他们的恶劣关系，经常使冲突公开化。

对孩子都有某种单独监护的协议，不与孩子居住的父母（多为父亲）花一定的时间与孩子呆在一起，通常是每周一到两天，也有少到一个月一天的。双方对离婚后的状况感到不满。

第四种，势不两立型。

这一类型的特征是低度交往，低度互助。这种类型约占 25%。双方很少联系接触，一旦接触就会爆发一场争执，其矛盾不得不求助于法律。

双方为孩子的事争吵不休，每次问题都需要有第三方、律师或朋友调解，才能使问题得到解决。他们彻底忘掉并抛弃了婚姻中的美好，专挑对方的缺点和错误，甚至夸大这些错误以便伤害、报复对方。其实他们仍需要对方，但都否认。并且不愿意放过对方：我好不了，他也别想好。

第五种，家庭消失型。

离婚后双方从此不再接触，其中一方从原居住城市迁出，或是突然不知去向（通常是男方），把离婚后的重担留给另一方。由于原来的婚姻关系就很紧张，解决的唯一办法就是其中一方彻底离去，使另一方在心理上也努力抹去对他的记忆。这样的才是真正的单亲家庭。

父母离异后采取的交流方式对孩子的影响是不同的。生活在理想搭档