

单亲孩子也能 幸福成长

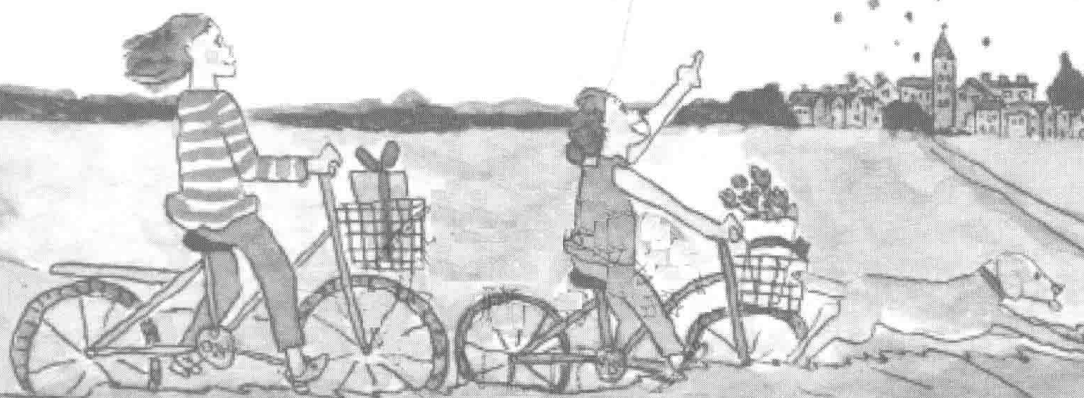
45年儿童咨询经验，上万家庭的心灵疗愈者 **给你答案**

[日] 佐佐木正美 著 王昱 译



单亲孩子也能 幸福成长

〔日〕佐佐木正美 著 王昱 译



图书在版编目 (CIP) 数据

单亲孩子也能幸福成长 / (日) 佐佐木正美著 ; 王昱译.

— 上海 : 文汇出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5496-2156-9

I. ①单… II. ①佐… ②王… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第142307号

HITORIOYA DEMO KODOMO WA KENZEN NI SODACHIMASU

by Masami SASAKI

©2012 Masami SASAKI

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHOGAKUKAN.

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan)

arranged with SHOGAKUKAN through Shanghai Viz Communication Inc.

中文版权©2017上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

著作权合同登记号: 图字09-2017-318

单亲孩子也能幸福成长

作 者 / (日) 佐佐木正美

译 者 / 王 昱

责任编辑 / 张 涛

特邀编辑 / 李 爽 章 喆

封面装帧 / 周丁乾

版式构成 / (日) 山津京子

封面插画 / (日) 本田亮

版式设计 / 陈宇婕

责任校对 / 绳 刚 曹振民

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市龙大印装有限公司

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版

印 次 / 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本 / 710mm × 1000mm 1/16

字 数 / 88 千字

印 张 / 8.5

印 量 / 11500

ISBN 978-7-5496-2156-9

定 价 / 29.90 元

侵权必究

装订质量问题, 请致电010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

家长在亲子关系中满足孩子的需求， 孩子就会幸福成长

我从事儿童精神医学、儿童精神保健的临床医生工作，如今已是第四十五个年头了。除去鲜少的节假日外，我每天从早到晚接待大量的青少年儿童及其家人，此外还屡屡应邀参加各种研修会、演讲。有时我甚至要忙到夜阑人静之时。这样的生活虽然辛苦，但同时我也收获很多。

岁月荏苒，我愈发深刻地体会到两件事：一是孩子的成长因人而异，二是几乎所有孩子的健全成长都面临着一个共同的课题。

其中最关键的一点就是，孩子是通过“依赖”与“逆反”两种行为的不断重复交替，才逐渐学会如何在社会中自立。换言之，孩子是在一而再再而三的“撒娇”与“任性”中逐步成长起来的。

从幼儿期开始，孩子在日益长大、成熟的过程中不断地寻求这种可以“为所欲为”的家庭温暖。归根结底，他们究竟能在多大程度上获得这种满足，对于他们能否培养出适应社会的健全人格，具有决定性的意义。

孩子学会“为人处事”的根本途径，与其说靠学校培养，不如说是根植于家庭内部的亲子关系。亲子关系不但意义重大，而且有

着丰富的内涵。从本质上来说，它与是否父母双全、是否为单亲家庭毫无关系。关于这一点，阅读本书的读者将从字里行间不断体会到。家长能够在多大程度上通过亲子关系满足孩子的需求，才是孩子是否能幸福成长的关键所在。

亲子关系是最具人类特征的生存模式。想要实现良好的亲子关系，父母亲能否在家庭之外，如地域社会^①和职场一类的环境中拥有良好的人际关系极其重要。我们的家庭千万不能自我封闭。

有感于此，我根据自己的儿童临床实践经验写成此书。

本书的完成离不开撰稿人山津京子女士以及编辑部的半泽敦子等人的多年支持与帮助，兹表谢意。

是为序。

2012年8月

适逢人生七十七度春秋之际

^① 指在一定的地域范围内形成的人们社会生活的总体。既包括作为居住场所、消费场所，以家庭集团为中心的邻里，也包括作为生产劳动场所的企事业单位，以及作为休闲娱乐场所的繁华街区等等。——译者注（本书注释，如无特殊说明，均为译者注）

目 录

前 言

家长在亲子关系中满足孩子的需求，孩子就会幸福成长__ I

PART 1 送给单亲父母的幸福育儿经

第1章 单亲家庭的育儿心得

- 依次、均衡地得到“母性之爱”和“父性之爱”，单亲孩子也能幸福成长__005
- 无论孩子长多大，妈妈都是孩子的“保护者”，而不是“教育者”__009
- 希望您的孩子有爱心，让您的孩子学会自立，家长就要多宠宠孩子__013
- 家长多多创建与他人的“纽带”，带孩子自然会得心应手__017
- 为了孩子忍着不离婚，对家长和孩子都是负担__020
- 如果孩子能得到父母之外的更多人的关爱，他的人格会更健全__024
- 青春期的躁动是所有孩子确立自我不可或缺的过程，根本无须担心__029
- 对于青春期的孩子，父母不提意见，默默守候至关重要__032

- 为人父母，毕生职责就是呵护孩子，并让孩子感受到这份呵护__035
- 与孩子分享喜悦的体验，带给孩子无与伦比的安乐，带给父母巨大的慰藉__038

第2章 如何向孩子讲述离婚与死别

- 告诉孩子父母的离婚消息时，不能向孩子表现出对另一方家长的负面情绪__043
- 不要试图掩饰离婚的原因，应告诉孩子事实真相。这一点非常重要__045
- 孩子想说，就让他随便说，家长只管做一个倾听者__046
- 关于是否去见分开的父母，哪怕孩子还小，家长也要尊重他的意愿__049
- 孩子其实有能力适应离婚带来的环境变化，扭转糟糕的生活状态__053
- 家长要对孩子每天的饮食上心，这是让孩子感受家庭温馨的一大法宝__056
- 如果父母能够维护孩子的自尊心和自豪感，孩子就不会走歪路__058
- 千万不要让小学二年级以下的孩子对“死亡”产生极其不幸的印象__060
- 想要从失去亲人的悲痛中走出来，就必须切身感受到“被人关爱”__063
- 寻找可以倾诉悲伤的地方。与人敞开心扉，是有效疗愈的第一步__067
- 跟孩子在一起时，努力满足孩子的愿望，孩子就能身心安定、茁壮成长__070

第3章 让孩子感到幸福的，是家长的生活态度

- 把握好与新伴侣的依存平衡，是再婚家庭的幸福关键__075
- 建立亲子关系以外的互相依赖关系，是幸福的重要因素__077
- 只要亲子间能够建立相互信赖关系，就不必担心新伴侣与孩子的关系__079
- 让孩子看到父母关心别人和被别人关心，孩子自然就会生活在快乐之中__081
- 想让孩子学会关心他人，就要创造机会让孩子多与朋友们接触__083
- 不必愧疚，只要父母积极面对人生，孩子就会幸福成长__086
- 养育孩子，不仅意味着要爱护子女，更要不断追求自己的幸福生活__090

PART 2 此时怎么办？佐佐木正美的问答时间

第4章 单亲家长自身的烦恼咨询

- 孩子同学的妈妈们，在离婚的我面前总是格外小心翼翼__097
- 离婚后，我可以依赖父母抚养孩子吗__099
- 有时候觉得孩子不可爱了__102
- 我怎么做才能让孩子对未来抱有希望和梦想呢__104

第5章 有关幼儿阶段孩子的烦恼咨询

- 离婚调解期间及离婚后，孩子哪些言行值得特别注意__109
- 孩子问我：“为什么我没有爸爸？”__111
- 离婚以后，孩子从没说过想见父亲__113

第6章 有关青少年阶段孩子的烦恼咨询

- 青春期孩子会不会更难适应父母离婚__117
- 进入青春期后，孩子交了“坏朋友”怎么办__119
- 离婚以后，孩子经常不上学__122
- 作为单亲父亲，如何处理女儿“交了男朋友”的问题__124

PART 1

送给单亲父母的幸福育儿经

第1章 单亲家庭的育儿心得



依次、均衡地得到“母性之爱”和“父性之爱”， 单亲孩子也能幸福成长

对于独自抚养孩子的家长来说，最为担心的，莫过于孩子因为家庭中缺失父亲或母亲，而无法顺利地长大成人。

为什么这么说呢？因为人们普遍认为孩子的成长离不开“母爱”和“父爱”，而这正是单亲家庭及失去双亲的家庭所欠缺的。

然而，即便是母子相依为命，抑或是父子孤独度日，也绝没有道理断言孩子不能正常长大。我希望有此担心的单亲妈妈和单亲爸爸们首先要认清这一点。孩子只要依次、均衡地得到“母爱”和“父爱”，就能茁壮成长。

我从小学三年级到高中一直待在滋贺县的农村。那时我有一个同学，他父母双亡，是他奶奶独自一人把他拉扯大的。他不但学习成绩好，而且家里家外都算得上一把好手。在我幼小的心灵当中，他一直都是我默默崇拜的偶像。

成年之后，即使是现在，我仍对他怀有敬佩之情。在我65岁那年的同学会上，大家久别重逢之际，我依然由衷地认为他是一个拥有崇高人格的人，人生之路充满辉煌。

在我看来，他在成长过程中，一定是从奶奶或周围其他人身上

获得了成长必不可少的东西。

话说回来，孩子成长过程中，不可或缺的“母爱”或“父爱”，它们究竟是什么呢？

正如动物有雌雄之分一样，双亲也有母亲和父亲的分别，他们存在着生理上的差异。

比方说，妈妈在声调高低、语速快慢、皮肤触感、脂肪厚度等方面是与爸爸迥然而异的。因此，孩子对母亲和父亲的情感自然有所不同。

缘于这种差异，人们一般认为“母爱”应该来自母亲，而“父爱”应该来自父亲。

然而事实上，无论是男性还是女性，我们每个人身上都存在着不同程度的母性之爱和父性之爱。

想要孩子幸福成长，首先要给他足够的“母性之爱”，然后在此基础上给予相应的“父性之爱”。

所谓“母性之爱”，是指“认可孩子本来面目”的力量，即包容孩子、认同孩子的力量。我们不妨用略显极端的话来形容一下——

母性之爱的本质就是无条件地疼爱自己的孩子。

相反，“父性之爱”是指教会孩子自律自觉、遵守规则、言而有信、勇于承担责任的力量。我们用同样的话对“父性之爱”加以总结——

父性之爱的本质是让孩子懂得如何在社会上生活。

基于这一点的爱便是父性之爱。

对于孩子的健康成长来说，得到母性之爱、父性之爱的顺序及

程度相当重要，孩子只有在充分享受到母性之爱之后，才能接受父性之爱。

近四十年来，我一直坚持与保育园的老师们举办学习会，这个经历让我强烈地认识到“母性之爱”与“父性之爱”之间的关联。

例如，那些充分享受到母性之爱的孩子，因为时常沉浸在父母及身边大人贴心的关爱之中，所以对自己非常有自信，而这种自信能帮助他们培养出接受他人的能力。

在保育园里，老师会讲解一些集体要求和规则，这属于父性之爱。那些充分获得母性之爱的孩子，马上就能记住老师说的话并认真遵守。父母及周围的人认可自己、接受不够完美的自己，所以孩子对自己的一切充满自信，自然就会萌生出自己也要关心他人的愿望，也就不会去做惹人厌烦的事情了。

相比之下，缺乏“母性之爱”的孩子，无论怎样教给他属于父性之爱范畴的社会规范，他都会当作耳旁风，常常一而再再而三地违反社会规则。

究其原因，根源就在于这些孩子没有得到他人的充分认可，对自己的存在无法形成自信心，因此变得很难接受他人。

在定期举行的育儿咨询会上，我向保育园的老师们建议，针对个别屡教不改的孩子，我们要努力给予他母性的关爱。比起一般的孩子，对他要更加关心、更有耐心、更舍得花时间。等过一段时间，感觉已经和孩子建立起信赖关系之后，老师再逐渐给予孩子父性的关怀，向他讲解保育园的规章制度等。

这么做之后，不听话的孩子终于开始遵守规矩，融入了保育园的生活。这件事意味着保育园的老师能够为孩子重塑健康的心理。

如上所述，给予孩子母性之爱和父性之爱的先后顺序及比重是否均衡非常关键。只要做好这两点，哪怕是单亲家庭的孩子也能健康成长。

相反，一旦搞乱了顺序，失了平衡，那么即便是双亲家庭的孩子也会出现问题。此类事例不胜枚举。