



用爱为孩子 撑起倾斜的天空

心理咨询师蒙谨
写给单亲家庭的教养建议



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

用爱为孩子 撑起倾斜的天空

心理咨询师蒙谨写给单亲家庭的教养建议

蒙谨◎著



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

用爱为孩子撑起倾斜的天空 / 蒙谨著. — 北京 :
西苑出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5151-0424-9

I . ①用… II . ①蒙… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 018814 号

用爱为孩子撑起倾斜的天空

作 者 蒙 谨
责任编辑 张照富
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼
邮政编码 100013
电 话 010-88637122
传 真 010-88637120
网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 296千字
印 张 17.5
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5151-0424-9
定 价 35.00元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

Preface

这么教育，让单亲孩子也能健康优秀

据一些教育教学资料显示，大多数问题孩子，都有“单亲”这样一种家庭背景。这让后来的单亲家长们非常恐慌，他们不知道等待他们的，是怎样动荡不安的未来。

其实，这种诚惶诚恐的态度是好的。至少，我们已经认识到，单亲会给孩子带来一定的心理影响，甚至会使孩子的各种能力产生退化。有了这种认识，我们就不会再忽视孩子，错失为孩子心灵输氧的最佳时机。

那么，怎么教育，才能让单亲孩子也能健康优秀呢？

蒙台梭利发现，儿童的身心发展，依靠的是自身和环境的互动。这里所说的环境，是指整个和儿童进行互动的所有外在，并不仅指包围孩子的空间。比如，人物、情绪、态度等都是其中的要素，而父母，为孩子创造成长环境的人，本身也是孩子的成长环境。

一个完整的家庭，忽然缺少了一位家长，这种变化，必然会对孩子的心灵产生一定的冲击，进而产生一系列心理问题：自卑、懦弱、恐惧、焦虑、抑郁、妒忌、逆反、自责、自闭等等，以及一些退化性行为。

就像三条线段组成了一个稳固的三角形，忽然有一条线段脱落，那么另外两条线段也将摇晃、变形，甚至互相撞击。

我们可能无法改变单亲这种家庭状态，但我们并非无所作为。既然孩

子的变化是和环境互动的结果，那么我们就可以通过策划一种更高级更具智慧性的环境，来修正孩子的心理，把孩子从退化的道路上拉回来。

要策划这样的环境，我们这些单亲家庭中的大人，首先要武装自己，改变自己的不良状态，学习必要的知识，提高认识。我们不但要策划这个新环境，还要积极参与这个新环境，成为环境的一个重要部分。

说得再直白一点，作为单亲家长，教育孩子的功课，不是从监督、引导孩子开始，而是从自我发展开始。

在面临单亲这种状态时，我们自己首先要打开心扉，用拥抱世界、疼爱自己的态度来开放自我，给自我一个新的成长机会。我们本身的改变，对孩子来说，就是一个上进而有生机环境，这是比任何说教都有意义的教育行为，能让孩子与之进行积极地互动。

为了孩子的未来，我们得有这样的精神准备，我们得把自己打造成孩子永久的大地，永久的依托。即有了我们，孩子走到哪里，都不会一脚踩空。我们的坚定而不动摇，开放而乐观，从感情上稳定了孩子心理的不安，为他进一步消除消极心理做了最好的准备。

当然，最好的稳定，还是“三条线段”共存的状态。如果是因离异而成为单亲家长，那么不管我们和对方的感情如何，都要保证让孩子和对方有积极的互动。血缘亲情，是孩子永久的信仰，一旦剥离，孩子的精神支柱会产生严重的倾斜。再怎么努力修复，也很难恢复原状。

有人说，对方不负责任、不够优秀，甚至品德有问题，如果继续让孩子跟他交流，只会给孩子带来更严重的心灵灾难。关于这一点，我们必须要和对方进行沟通，必要时，可以细化约定。把任何不利孩子成长的环境都排除在外，尽量让孩子享受快乐和幸福的感觉。

快乐和幸福，这是孩子成长最需要的养料。所有的能力增长，都应建立在心灵快乐无忧的状态之上。所以，我们所策划的环境，必须在孩子与其互动时，使孩子产生这样的心理。发掘孩子的潜能，发展孩子的兴趣，培养孩子的社会主义核心价值观，甚至修养品德，也是建立在心灵快乐无忧的状态之上的。所以，本书把这一点作为单亲教育的一个重点内容。

让单亲孩子一时快乐很容易，但让孩子永远乐观，永远有幸福感，还得靠单亲家长的生活态度，以及自我开发的积极性。这也是单亲家长们当

下最需要解决的一个问题。作为本书的切入点，它把单亲孩子的教育，切到了源头，使一切问题都变得清晰明了。

很多单亲孩子之所以会走上问题孩子的道路，表面上看，是家长生活艰难、教育乏力。实际上，却还是一个生活态度问题。如果你能把对孩子的所有美好期望，都放进你自己的生活态度，那么孩子的教育，就会变得非常轻松，因为他有了正确的榜样，让他的自我教育有了正确的导向。而且，当你摆正了生活态度，你再去纠正孩子那有些偏激的心理，也会容易得多。

所以，单亲教育的本质，是父母重新开发自我，带动孩子进行自我教育。

最后，希望所有的单亲家长们都幸福，希望所有的单亲孩子们都能快乐、健康地成长，成为栋梁之材！

CHAPTER1

解释、粉饰、诠释，把离婚或者死亡对孩子的伤害降到最低

我能想到最美的离婚解释，不是退场，而是救场 /3

分开了，他可能远在天边，但他的爱却近在眼前 /7

了解孩子的想法，才能给孩子最好的解释 /11

没有“驴象之争”，父母不向孩子拉选票 /15

别让孩子把父母的账算在自己头上 /19

探视权：把水泼出去，记得把盆留给孩子 /23

解释死亡离别：天堂里有关切的注视 /27

CHAPTER2

亡羊补牢：孩子在哪个年龄段受伤，就在哪个心理疗程把孩子扶起

还不懂事的孩子，对别离也非常敏感，父母需要给孩子更多的爱 /33

幼儿的反常，表现为攻击性和行为倒退，别严厉纠正 /37

小学阶段孩子的情绪曲线，上下波动非常激烈 /41

当离异遇上青春期，那么逆反将是一场暴动 /45

最难的是，一边是自己的决裂，一边是孩子的青春性冲动 /49

不要过多、过分刺激孩子稚嫩的天使之心 /53

孩子的尊严不能辱，孩子的底线不能碰 /57

宽容你的孩子，不要苛求孩子十全十美 /61

CHAPTER3 调适好爱的浓度，别为补偿单亲而让爱泛滥

别看不得孩子的辛苦，辛苦之后，就是成长之时 /67

给孩子过多的物质，孩子得到的只是空虚和奢侈 /71

分开了，是两个家，两种爱，却只是一种教育原则 /75

你的过度负责 + 另一方的不负责任 = 二度空间 /79

多操一份心，并不表示多设置了一个障碍 /83

孩子不该是你的最爱，也不该是你的全部寄托 /87

用笑脸面对孩子：微笑是父母和孩子之间的润滑剂 /91

对孩子坦诚相待，做孩子最值得信任的朋友 /94

CHAPTER4 做细心父母：不怕孩子有异常，就怕把异常当寻常

受伤的孩子，总在恐惧中等待另一只鞋子掉下来 /101

孩子还小，不在流言蜚语中暴怒，就在蜚语流言中抑郁 /105

焦虑：双亲忽然变成单亲，孩子会缺乏安全感 /109

疑心、妒忌：最亲密关系毁了，孩子的城堡就是一片灰尘 /112

单亲孩子的任性很特别，要给予理解 /116

没有发泄的通道，乖巧内向的孩子会因单亲而抑郁 /120

别跟孩子说，生活的问题是因为有人离开 /124

CHAPTER5

落单不哀伤，好好爱自己，你的天空雨过天晴，孩子的世界才有彩虹

幸福如清水，无形而无所不至；快乐如月光，有隙即可轻松穿过 /131

人生如风舞，涅槃之后，别忘给自己重生的机会 /135

不向远方寻找幸福，先把身边的快乐存好 /139

当你一个人勇敢地承担，孩子也会坚强地面对 /143

别为了“金宁推论”就不买昂贵的地毯 /147

不要独自承担，否则你会变得心胸更窄 /151

你没有被抛弃，所以也不要孩子在面前做弃妇 /155

CHAPTER6

别把孤立当独立：单亲的孩子早当家，当家得当幸福的家

你已经落单了，就不要让孩子单上加单 /161

把握灾难的正面意义，积极培养孩子独立 /165

创富经不难学，为孩子“心理创富”才难学 /169

自顾不暇时，也要能满足孩子的玩乐机会 /173

多陪孩子：有一种平衡，叫工作、教育两不误 /177

成熟从自我控制开始，帮孩子学会自我管理 /181

不要去碰那些危险的地方，让孩子学会自我保护 /185

失败是成功之母，提高孩子的抗挫折能力 /188

CHAPTER7

性别角色学习：那些生理心理上的真，别掺杂多余的弄假成真

太阳不在家，孩子会染上偏阴人格：懦弱、自卑、多愁善感 /193

月亮不亮了，偏阳人格现身了：孤僻、冷漠、无爱心 /197

孩子社会能力退化，是因为摆不正自己的位置 /201

单亲家长喜欢抱怨，孩子就无法确定自我角色 /205

当你觉得孩子最贴心时，他已经改变角色，做了承担者 /209

营造孩子的内心满足感，而不是强迫孩子低头 /213

延迟满足欲望，让孩子懂得珍惜身边的幸福 /217

生气很伤身，引导孩子学会如何发泄不良情绪 /221

CHAPTER8

错误的教育扼杀孩子，那些单亲父母一定不能犯的教子错误

教育切忌放任自流，不懂方法绝对教不好孩子 /227

调整对孩子的期望值，过大的压力会摧毁孩子 /230

尊重孩子的兴趣，不要强迫孩子报各种培训班 /233

过度指挥会让孩子丧失主见，也会剥夺孩子自我发展的机会 /236

金钱不能代替妈妈的爱，滥用经济奖励会让孩子情感冷漠 /240

不能唯分数至上，忽视孩子的全面素质 /244

你不容易，孩子也不容易，请别整天对着孩子唠叨 /248

CHAPTER9

谨慎再婚：新城堡，对孩子可能是新的保护，也可能是新的伤害

离婚后的每一次变动，都会使孩子的伤口重新破裂 /255

复婚，如果没有了争吵和伤害，将是最美好的未来 /262

面对孩子和爱人之间的矛盾，你的天平怎么倾斜 /266

CHAPTER 1

解释、粉饰、诠释，把离婚或者死亡对孩子的伤害降到最低

凡是单亲的孩子，都经历过恐惧、焦虑、担忧等不良情绪的侵袭。一个完整的家庭忽然之间不复存在，这对于孩子来说，是一个很难接受的事实。孩子特别需要知道，到底发生了什么事情，他在里面扮演的是不是一个破坏者的角色。这就需要父母在孩子必须要过单亲生活之前，给他解释一下他为什么要面对这样的生活，以及如何应对，这样才能对孩子的伤害降到最低。



我能想到最美的离婚解释，不是退场，而是救场

虽说离婚对孩子始终是伤害，但如果有一个合乎情理的说法，对孩子可能就不会有太大的影响。

不管父母怎样小心呵护，离婚对孩子始终是一种伤害。家庭结构的变化，让孩子心理安全感迅速降低。这时候，如果父母能给孩子一种合理而又美丽的解释，而且能让孩子接受，那么就能把离婚对孩子的伤害降到最低。

水月是我的一个朋友，在离婚之前，她就到处咨询，怎样才能让孩子理解并能接受离婚这件事情。

我给她的建议是，能不离婚就不离婚，并把我五岁丧母的孤单和郁闷告诉给她。她低头念叨着：“五岁，五岁，五岁……”忽然，她抬起头问我：“那你知道你母亲去哪里了吗？”

“我不知道，我爸爸说去一个特别好的地方了。我不理解，还恨她，认为她应该带着我。后来我三姑偶然对我说：‘咱们家，就你最最有出息了，不然你妈也不会放心地离开……’”

“你会后悔你的有出息吗？”水月问道。

“有那么一点点，但他们都夸我有出息，对我比原来好，我就稍微好点。”

水月连连点头。

一个月后再见水月，她已经离婚了，自己带着五岁的孩子生活。她的精神状态还好，唯一纠结的就是离婚对孩子的影响。



我问她：“你怎么跟孩子说的？”

她微笑了一下，说：“这个，算是这场不幸当中最有意思的事了。我告诉她，每个小天使出生的时候，都会有两个守护神，但当天使太多，守护神不够用的时候，有的守护神就会保护两个或者更多的天使。”

“哦，你是说孩子爸爸做了别的孩子的守护神，可这对你女儿太不公平了。她现在这么小，可能根本不理解分享，也不愿意让别人和他一起分享爸爸。”

“我是这么说的：天神会根据小天使的能力来决定，当小天使能力强，她的守护神就可以不用时时刻刻都围着她转，而只在她应付不了的时候才来帮助她。”

“哦，你称赞她能力强，这对她算是一种心理弥补。”

“嗯，目前，她的感觉还行，反正她爸爸也经常来看她。每次她爸爸来，她就会笑着问：‘你在别处的任务完成的怎样？’她爸爸会说：‘嗯，还好，但最好的天使还是你，因为你太聪明了。’”

在孩子还不理解社会意义上的离婚时，父母可以用童话的方式，给孩子描述一种甜美安乐图，把离婚对孩子的伤害降到最低。



陶京的朋友朱立军因为事业心太强，在妻子最需要他的时候，他总是无法现身，妻子不满，于是决定离婚。

离婚后，这个事业心强的男人，却不得不分出大半精力来照顾他那淘气顽皮的十岁儿子。在生意场上呼风唤雨的朱立军，对于儿子的顽皮，却总是束手无策。

朱立军于是雇了两个保姆，一个专门收拾房间做饭，还有一个是男保姆，专门陪儿子玩。

只要朱立军的儿子在家，收拾房间的保姆就永远停不下来。因为刚收拾好的东西，马上又被弄乱了。保姆就像希腊神话中不得不推石头上山的西西弗斯一样，永远做失败的尝试。

关于雇佣男保姆，朱立军认为，能让儿子玩痛快了，他就不会问自己关于离婚这件事了。

朱立军的儿子看似比原来快乐很多，但他总是玩着玩着忽然就停下来，问道：“你和我妈妈为什么离婚？”让朱立军措手不及。

每次朱立军都说不出所以然来，只好支吾了事。他也越发感慨，终于明白妻子这么多年对这个家对孩子做出的贡献和牺牲。

当儿子再次问朱立军关于离婚的事情，朱立军坦诚地对儿子说：“你知道，有两个上帝，一个男上帝，一个女上帝。男上帝给女人上课，女上帝给男人上课。”

“啊？”

“以前，我不愿意听女上帝的课，你妈妈就离开了。现在，女上帝就利用这件事给我们两个男人上课。”

“什么课？”

“我得理解女人的辛苦。你也是，你给女人添了不少乱。你看咱家的小保姆得不停收拾你乱扔的东西。”

“那女上帝是告诉我以后不能玩了？那我宁肯不听这课，我又没有媳妇，没人会和我离婚。”

“不是不是，你可以玩，玩得再疯也没关系，如果你能自己照顾自己，能照顾房间里的人，你以后肯定不会有这么痛苦的事发生。”

离婚虽像魔鬼，从头到尾都渗透着灾难，但是这个魔鬼却有一个点石成金的魔棒。如果你能找到这个魔棒，并能把这个魔棒递给你的孩子，那么他受到的伤害会减少很多。



这是我见过的一对艺术家夫妻关于离婚的解释。

男人喜欢旅行，喜欢音乐，喜欢摄影，居无定所，入不敷出是常有的事情。而女人是画家、作家，她喜欢安静和稳定的生活。

当他们的双胞胎女儿十五岁的时候，两个人宣布离婚。



面对同样是迷茫、痛苦的两个孩子，父亲先说道：“如果这个地球南极和北极在一块，你们觉得怎么样？”

“磁场乱了。”一个女儿沮丧而漫不经心地说。

“对，你看，我就像是南极，你妈妈就像是北极，我们生活在两个端点，却给你们俩制造了整个地球。”

“你爸爸说得没错。现在，你们想要享受大自然，欣赏美妙的音乐艺术，那么就可以跟随你们爸爸的脚步，不用考虑我的感受。同样，你们想要过安静的生活，那么就和我一起享受心灵的禅悦。”

看，有人认为离婚，是散场，但有人却看到，离婚还是扩大场地。有哪个孩子不喜欢更多的生活空间。当然，使用这种解释之前，得确保孩子有足够的安全感。



男人和女人编故事的方式和角度不同，不论蹩脚还是有趣，对孩子有益就是好的。坦诚也罢，诙谐也好，甚至自嘲，只要你给孩子一个明确而又让孩子有安全感的解释，那么离婚对孩子的伤害，就会降到最低。当然，解释只是向前迈了一小步，你还需要配合更多的教育方式，使孩子的心灵早日从离婚的阴影中解脱出来。



分开了，他可能远在天边，但他的爱却近在眼前

什么都可以带走，但爱不能。不管你人在哪，不管你以什么方式，都要告诉孩子，你爱他。

没有爱的孩子，永远长不大。单亲孩子最怕的，就是没人再爱他了。所以，不管你在不在孩子身边，都要确保向孩子表达你的爱，确保孩子能收到你那另一半的爱。

我五岁丧母，虽然那时候还不理解死亡的意义，但看到别人都能够“妈”“妈”地叫着撒娇，我就会特别难过。

我爸爸不善言辞，从来不和我说我妈妈的事情，以致很长一段时间，我想妈妈的哭泣，都变成了一种没来由的耍赖。

我三姑最爱说，她虽然不疼我，但却可怜我，看见我就会抱着我，说：“可怜的没妈的孩子。”

这话让我以为我是一个有很大缺陷的人，当然，我不是没胳膊、没腿，我是没妈。

有一次，我放学后去同学家玩，爸爸四处找我。当他找到我时，夜已经深了。他非常生气，几乎要咆哮了，但他只说了一句：“为什么不告诉我一声？”

我忽然脱口而出：“有什么关系，我是没妈的孩子。”

这话让爸爸非常震惊，我甚至看到爸爸的身子抖了一下。我吓坏了，觉