

浙江省社会科学界联合会社科普及课题成果

国家科技支撑计划课题（心身疾病常见心理问题的识别与干预）成果



我还是天使

青少年自助手册

何金彩 李长瑾 主 编

杨漫欣 蒋 索 副主编

浙江省社会科学界联合会社科普及课题成果

国家科技支撑计划课题（心身疾病常见心理问题的识别与干预）成果

我·还是天使
——离异家庭子女自助手册

何金彩 李长瑾 主 编

杨漫欣 蒋 索 副主编

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我还是天使：离异家庭子女自助手册 / 何金彩，
李长瑾主编. — 天津：天津大学出版社，2014. 4
ISBN 978-7-5618-5044-2

I. ①我… II. ①何…②李… III. ①离婚—家庭—
心理影响—青少年读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第085442号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路92号天津大学内 (邮编：300072)
电 话 发行部：022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 182mm × 196mm
印 张 9.5
字 数 93千
版 次 2014 年6月第 1 版
印 次 2014 年6月第 1 次
定 价 35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请与我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

每个孩子都是父母的天使。

哪怕没有父母共同护航，天使，还是能展翅飞翔！

致天使

亲爱的孩子，当你翻开这本书时，我猜，也许你的父母已经分开了，或者他们正准备分开，或者你预感到他们可能要分开了。你可能不愿意听到“离婚”这两个字，但是看起来，这好像是一个不可回避的事实，他们真的“离婚”了！

这个世界很大，缘分让你的父母在茫茫人海中相遇、相知，并且因为相爱孕育了生命，于是这世界上有了你。我相信，你绝对是父母爱的结晶，是父母心中的天使！你相信吗？也许这又让你生气，相信有什么用，他们还是分开了，早知现在，何必当初！有的时候真的是想不通，甚至痛

恨，为什么生下了你，最后他们却要分开！是啊，世界这么大，大人的世界真的好复杂。

原本相爱的两个人变成了陌路，甚至反目成仇。虽然，父母无意，也绝对不愿意伤害自己的孩子，但是，我也相信，他们离婚了，你一定受到了影响，甚至伤害。也许，你时常感到迷茫和彷徨，他们到底怎么了，他们的离婚又给你带来了什么，你该怎么办呢？

这本手册中的“我”是和你有着共同经历的孩子，我试着把“我”发生的故事和你分享，如果你愿意，你可以来看看“我”都发生了什么，你和“我”是不是有过共同的体验，你也可以试试“我”的方法，也许会对你有帮助。如果真的能帮到你，那将是我的荣幸，也是我的心愿！

每个孩子都是父母心中的天使，虽然父母彼此不再相爱，但是他们一定都还爱着自己的孩子！我相信，“我”还是天使，你，也一定要相信！

编者

目 录

第一章 他们要离婚

我眼红别人真实的幸福。
为什么他们离婚了不告诉我？
他们居然一直在骗我！

3\ 离婚是怎么回事

7\ 都是谁的错

14\ 他们怎么了

第二章 世界都变了

不知道从什么时候开始，
我变得心胸狭窄、偏激，并且容易生气，
我觉得自己的样子很难看，
同学们都不喜欢我了。

23\ 这是怎么了

31\ 为什么会这样

37\ 我的坏心情

第三章 我要我们在一起

为什么要有离婚的存在呢？

如果没有离婚，那我就还是以前那个幸福的小女孩。

是离婚彻底地改变了我的生活。

离婚真可恨！可恨！

49\ 离婚真可恨

57\ 妈妈的家，爸爸的家

63\ 请别丢下我





第四章 我是幸福的天使

我的好成绩最终也没能左右爸爸妈妈的婚姻，他们还是离婚了。

那一刻，我也更加相信妈妈离开时对我说的话，

他们离婚了，不是我的错，我还是他们完美的天使！

我好高兴，我想爸爸真的还是爱我的。

77\ 他们分开了，我还是我

84\ 我的新生活

91\ 大家的爱陪伴我

97\ 我会掌管我的情绪

109\ 大姐姐的来信

118\ 爱情不再，亲情在

127\ 我被保送上大学

后 记



第一章 他们要 离婚

离婚是怎么回事
都是谁的错
他们怎么了

离婚是怎么回事

我眼红别人真实的幸福。

为什么他们离婚了不告诉我？

他们居然一直在骗我！

我的故事

在父母离婚之前，我有一个令人羡慕的家庭。

我的父母不仅有固定的工作，还有第二职业，家里比较富裕，父母对我的要求也几乎有求必应，同龄人有的东西我一样不缺，我感觉自己是在蜜罐里长大的。

原来的我，很乐观，也很开朗，无忧无虑地享受着父母无微不至的关爱。

但是后来，爸爸因为生意的缘故辞去了原来的工作，开始长年在外奔波。三口之家经常只有我和妈妈在家，爸爸妈妈偶尔聚在一起，总是吵个

不停。

家里的氛围让我伤心又寂寞。

孩子的心是敏感的，我知道他们感情不和，我总担心他们会离婚，但是我不敢去证实这个问题，我怕那会变成真的。

对于外人，我还得假装我的家庭很幸福，我总和同伴们说，“昨天我的爸爸妈妈带我去看电影了”“周末我们全家去郊游了”，等等。那样说的时侯，我想让自己以为事情真的发生了，其实爸爸很多时候不在家，我只是在周末接到了他打来的电话。

我眼红别人真实的幸福。

这样的日子一直持续着，我也慢慢习惯全家只在为数不多的节假日团聚。随着我年龄的增长，父母的争吵似乎也少了，他们开始变得客气，我一度以为幸福要重新来临了。直到有一天，我在妈妈的柜子里发现了他们的离婚证，原来他们已经离婚两年多了！

我不敢相信这是真的，为什么他们离婚了不告诉我？他们居然一直在骗我！



知识链接

什么是离婚？

离婚是指夫妻双方通过协议或诉讼的方式解除婚姻关系，终止夫妻间权利和义务的法律行为。按照《中华人民共和国婚姻法》的规定，如感情确已破裂，调解无效，应准予离婚。夫妻“感情确已破裂”是判决离婚的法定条件。



离婚有哪些途径？

离婚有两个途径，一个是登记离婚，另一个是诉讼离婚。登记离婚，前提是双方协商一致，然后去民政局进行离婚登记。诉讼离婚是在双方协商不成的情况下，只能通过法院诉讼裁判，来达到离婚目的。

（引自广东专职律师网问答精选）

离婚会有什么法律后果？

离婚的法律后果包括人身关系、子女抚养关系和财产关系。

父母离婚了，他们的配偶身份关系就解除了，同时他们也都恢复了结婚自由的权利。但是子女仍是父母双方的子女，不管子女是由父方还是母方抚养。父母对于子女仍有抚养和教育的权利和义务。

离婚证是什么样子的？

离婚证是法律文书，证明男女双方合法地解除了夫妻关系。夫妻关系解除的日子就是领离婚证的日子。



都是谁的错

他们一直没有来找我，
一直没有……
我时常觉得是命运和我开了个天大的玩笑，
我觉得不公平，
我愤怒！
只是我不明白，
这都是谁的错……

我的故事

以前，我可以肆无忌惮地在父母面前撒娇，
现在，连看到他们都是一种奢望；
以前，我是父母眼中的唯一，
现在，我也许就是一个被人遗弃的洋娃娃；
以前，我很喜欢和爸爸妈妈讲我的小秘密，

现在，我把秘密越藏越深。

以前……

这都是谁的错……

有的时候，我觉得我的天空是灰暗的，我也不知道这是从什么时候开始的，大概是从爸爸妈妈告诉我他们离婚了才开始的吧。有的时候，我喜欢把自己锁在小柜子里面，虽然柜子里很黑，但是让我觉得安全，让我觉得不再恐慌。躲在柜子里，我还会为自己留一条缝，一条希望能让爸爸妈妈来找我缝的缝。然而，他们一直没有来找我，一直没有……

这都是谁的错……

爸爸妈妈，我还是很乖的啊！每天，我都想这样对他们呐喊，但是我没有勇气，虽然他们对我依然很好，但是看到他们视彼此如陌生人，我的心总是隐隐作痛，这不是我要的家呀！

爸爸妈妈，你们可以回来吗？如果我做错了什么事情，请你们告诉我，我可以改，我一定改！只要你们能回来，我什么都能改，你们不喜欢我睡得晚，我以后九点以前一定上床睡觉；你们不喜欢我多吃零食，我以后一定不买零食吃，爸爸妈妈，你们可以回来吗？我真的好想你们啊！

爸爸妈妈，我不会再怪你们不给我买玩具、不给我买游戏机了，我只要你们能回到我身边，可以吗？我多么希望每次开家长会的时候，我可以自豪地说，这是我的爸爸妈妈；我多么希望每次和同学聊天的时候，告诉