

单亲家庭教育指南

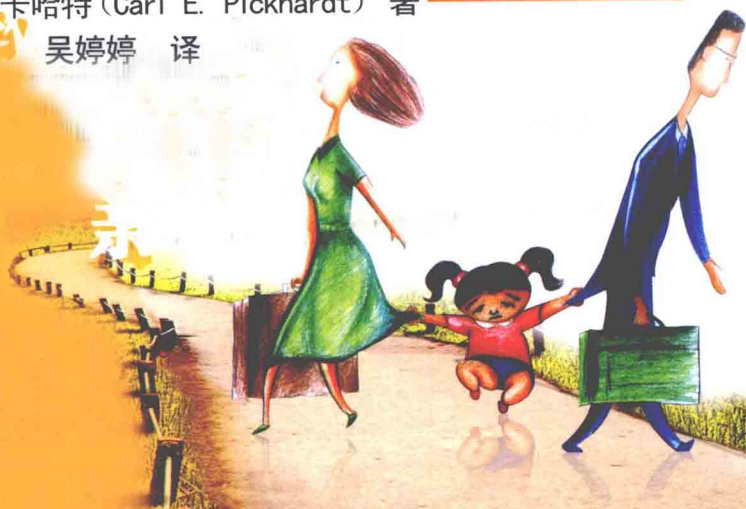
THE EVERYTHING PARENT'S
GUIDE TO CHILDREN AND DIVORCE

美国著名心理学家
儿童与离婚问题专家 倾情力作

在困惑与迷茫的拐角为你点亮一盏灯，和孩子一起平静
迈过人生这道坎儿

(美) 卡尔·皮卡哈特 (Carl E. Pickhardt) 著

吴婷婷 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

单亲家庭教育指南

THE EVERYTHING PARENT'S
GUIDE TO CHILDREN AND DIVORCE

（美）卡尔·皮卡哈特（Carl E. Pickhardt）著

吴婷婷 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BQING

THE EVERYTHING PARENT' S GUIDE TO CHILDREN AND DIVORCE by Carl E. Pickhardt, Ph.D.
Copyright © 2006, F+W Media, Inc.

Published by arrangement with Adams Publishing,a Division of Adams Media Corporation through
Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright ©2011 by Publishing House of Electronics Industry

ALL RIGHTS RESERVED

本书简体中文版由Adams Publishing授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-3091

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

单亲家庭教育指南/ (美) 皮卡哈特 (Pickhardt,C.E.) 著; 吴婷婷译. —北京: 电子工业出版社, 2011.7

书名原文: The Everything Parent's Guide to Children and Divorce

ISBN 978-7-121-13656-6

I. ①单… II. ①皮… ②吴… III. ①家庭教育—指南 IV. ①G78-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第100458号

策划编辑: 张 轶

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15.5 字数: 248千字

印 次: 2011年7月第1次印刷

定 价: 32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

自序

亲爱的读者们：

当我第一次被妻子要求写本关于离婚和孩子的书时，我很不情愿。

但是她说：“谁最适合写这本书？你是单亲家庭长大的孩子。你和继子们生活在一起。你结过三次婚又离了两次婚。前两次婚姻给你带来了两个孩子，你现在就是个单亲父亲，而且你还和我一起抚养我们的两个孩子。至少在这个问题上你知道要说什么。而且别忘了，你是专业人士，就这个问题，你给人做过咨询，发表过演讲，还写过相关专著，所以在这个问题上你有话可说。”

我认为我可以写好这本书。因为这本书旨在帮助父母更好地处理孩子他们在他们离婚后的适应问题。这本书也可以帮助离婚的父母双方在情感上接受自己离婚的事实，扮演好单亲父母的角色，建立和维护两个家庭的结构，这样做对孩子们也有帮助。为什么这本书里面对孩子的问题时这么强调父母的作用，那是因为在离婚问题上，父母的恢复程度及重建自己的家庭生活对帮助孩子们适应家长的离婚具有深远影响。

卡尔·皮卡哈特

前 言

所有的孩子都是他们父母所做选择的受益者和受害者，因为这种混合的表现是父母能给予孩子的极致——坚强和脆弱，健康和疾病，智慧和愚蠢以及体贴和自私。因此，影响孩子们发展的部分原因就是父母如何选择自己的行为。

就父母离异这件事情来说，孩子受到的伤害多于得到的益处。然而尽管父母的决定要永远地改变孩子的生活，但他们还是要继续成长。孩子们接下来要做的就是面对父母离婚所带来的令人烦恼的问题：

- 婚姻中的父母是如何选择放弃婚姻的？
- 如果婚姻的承诺都能被打破，那你还能相信什么承诺？
- 如果父母都能失去对彼此的爱，那他们是否也会失去对孩子的爱？
- 如果父母的一方能离开家庭，那么另一方是不是也会离开？
- 如果爱情不是永远的，那么爱到底能维持多久？

离婚是让生活发生改变的事件。离婚干扰了孩子们对信任的基本理解，因为父母的离婚破坏了两人的契约：（1）他们的父母因为婚姻将永远在一起。（2）父母将因为他们创建的家庭而永远在一起。所以对很多孩子来讲，离婚意味着多重损失——父母的爱，对爱持久承诺的信仰以及对父母的信任，孩子们认定父母是那种把自我利益放在家庭责任之前的人。

这并不是说，当父母亲离婚，他们也和自己的孩子“离婚”了。离婚对父母来说也许是必须的和正确的选择，但是孩子们则感觉很糟糕，他们或多或少会觉得焦虑、被伤害、被背叛、被抛弃和被拒绝。当父母的一方或者父母双方想通过离婚改善自己的生活时，孩子的感觉则是背弃的承诺、家庭的破碎、无望的未来和个人的迷失。

离婚是如此的平常（曾有数据估计现今有50%的婚姻将会以离婚而告终），但绝不意味着离婚是随意发生的。这个影响深远的决定通常是由父母们为了自己的利益，并以子女们的幸福为代价做出的。当然这也不是说父母亲离婚是为了伤害自己的孩子，只是父母离异无可避免地会给子女带来伤害。这也不意味着父母不能结束一段不成功的婚姻，同时在离婚后开始另一段幸福的婚姻。他们可以这样做。另一方面，父母继续保持不幸福的婚姻关系也不意味着就会让孩子们远离不幸福的结局。他们无法办到。

但是离婚对家庭来说是一个外部打击，它切断了一个家庭的纽带。它让一个家庭一分为二。对孩子们来说，这种和父母的分开是永久性的，当孩子和父母一方住在一起时就不能同时和另一方待在一起。“当我和一个在一起时，我就失去了另一个。我永远不可能在同时和他们两个人在一起了。”对于单亲母亲和单亲父亲来说，离婚带来了一种新的孤独感。变成了单亲父母后，他们不再和配偶一起照顾孩子、不再互相理解对方、不再一起工作和承担责任。“我孤身一人，一切都要自己来承担了。”

对于处在离婚阴影中的父母及子女，《单亲家庭教育指南》都能满足其对情感影响和需求调整方面的要求。

- 本书描述父母离婚后对孩子造成的一些情感影响和需求调整的变化。
- 本书描述了在成为单亲父母后的常见角色和责任的转变。
- 本书还描述了从一个家庭到两个家庭生活的转变以及如何给孩子这一全新的安排。

父母的离婚有时候是会带来创伤的，但它很少长时间“毁灭”孩子的生活。当然它会影响孩子的生活，也会造成诸多伤害，但是这种伤痛会过去，它不是永久的。这种伤害会对孩子的过去造成影响，但那不是孩子的

全部。孩子在生活中还会遭遇更多的不幸（比如贫困、被忽视、暴力、灾难或者父母一方去世）。大多数的孩子足够坚强，可以适应父母的离异并过好自己的生活。

目录

第一章	婚姻生活怎样结束，离婚生活就怎样开始	1
	婚姻失败的常见方式.....	2
	婚姻幸福的关键.....	3
	警惕！婚姻不幸的四阶段.....	6
	四种原因导向离婚.....	10
	过早的离婚.....	12
	为了孩子“重新结婚”.....	14
第二章	离婚造成家庭的变化	16
	变化的本质.....	17
	帮助孩子适应改变.....	18
	帮孩子放手.....	19
	继续新的生活.....	21
第三章	弄清变化带来的需求	24
	离婚是复杂的改变.....	25
	辨别两种变化.....	26
	如何向孩子们说明变化.....	29

帮助孩子们应对痛苦.....31

帮助孩子恢复.....36

第四章 离婚的过程.....39

接受离婚.....40

极具争议的离婚.....40

离婚中的角色与恢复.....43

幸福婚姻的“破裂”.....44

保持良好关系的离婚.....46

第五章 良好的沟通.....49

与孩子分享心情.....50

大声说出来.....52

闭口不谈的危害.....55

如何对孩子说离婚.....57

正确应对孩子的情感反应.....59

第六章 童年与离婚.....63

孩子的年龄问题.....64

应对迷失造成的恐惧.....65

麻烦的迹象.....68

“我恨你！”.....70

自杀声明.....72

第七章 当青春期的孩子遭遇父母离婚.....75

新的挑战.....76

如何辨别青春期已经来临.....76

青春期的三大要素	78
父母的离婚如何影响青春期孩子	81
为青春期孩子的行为负责	83
第八章 离婚和青春期的各个阶段	86
了解青春期的四个阶段	87
青春期早期	87
青春期中期	91
青春期后期	94
尝试独立阶段	96
第九章 独生子女与离婚	99
“双亲/独生子女”型家庭	100
当父母婚姻出现裂痕时	101
令人不悦的矛盾	103
别拿孩子当枪使	104
逃避会让事情更糟	105
面对父母之过	105
第十章 建立单亲家庭	108
离开前配偶	109
分开，不代表拒绝	110
让孩子成为新家重要的一员	111
处理兄弟姐妹间的冲突	113
管理电视	115

第十一章 建立规则	118
离婚改变旧规则.....	119
离异双方规则和价值观的差异.....	120
教导孩子三思而后行.....	123
建立权威.....	125
第十二章 称职的父母要有原则	129
同意的原则.....	130
指导：称职的父母不会沉默.....	131
监管：称职的父母不会放弃.....	132
惩罚：称职的父母不会退让.....	134
交换目的：称职的父母不会给孩子们所有的礼物.....	136
第十三章 压力与单亲家长	138
了解压力.....	139
缓和跃跃欲试的需求.....	141
限制性压力.....	144
自我修复的重要性.....	146
修复VS变化.....	147
急于改变意味着压力.....	148
第十四章 支持的重要性	150
不要独自承担.....	151
单亲家长要尊重自己的角色.....	153
朋友的支持.....	156
给予支持的代价.....	157
孩子所提供的帮助.....	158

寻求支持要适度	159
第十五章 教育管理	161
全面发展	162
为孩子的学习提供家庭支持	164
学校里的伤害	166
青春期早期成绩下降	171
解决成绩下降的方法	172
第十六章 性别作用对单亲家长的影响	175
家长和孩子关系的特质	176
家长早期的影响	177
同龄人的早期影响	178
单亲家长性别角色的拓展	179
缺失父亲的问题	180
第十七章 性别	182
简单的心理性别影响	183
母亲和女儿：相同和疏远	185
母亲和儿子：区别性和亲密感	187
父亲和儿子：接受和比较	189
父亲和女儿：贬低和肯定	191
第十八章 与前伴侣的关系问题	194
有效的沟通	195
积极地坚持细节	196
把前配偶当成盟友	197

预定“体谅条款”	197
差异的四个类别	198
管理差异	200
“好时光”家长的不满	202
对前配偶采取强硬立场	204

第十九章 两个家庭的生活

子女探视期的调整	208
针对单亲家长的探视适应期	211
当你的孩子表现得像你的前配偶时	212
青春期——探视时间的敌人	214

第二十章 再尝试一次婚姻吧

约会与孩子	218
处理和前配偶的新关系	219
作为单亲家长的角色冲突	221
再婚家庭的调整	223
再婚家庭常见的紧张和冲突	226
帮助再婚家庭的工作	228
再婚家庭中能做和不能做的事情	230

第一章

婚姻生活怎样结束， 离婚生活就怎样开始

每个离婚的结局都是由破裂的婚姻造成的。就像没有两段婚姻是相同的一样，每段婚姻的结束也不同。父母的婚姻影响孩子们的成长——他们所形成的关注，主导的情感，以及照料自我的行为。

婚姻失败的常见方式

失败的婚姻多种多样。我们只谈几种常见的方式。首先是关系疏远型的婚姻。一对夫妻结婚，相互开拓各自的职业道路，生孩子，忙里忙外养育孩子再加上工作上的竞争，夫妻间没有足够的时间来培育自己的婚姻，于是变得不再关心对方，两个人之间有了隔阂，于是双方决定结束这段婚姻。

接下来是抛弃型的婚姻。夫妻结婚后，双方都各自有工作，直到他们有了孩子，妻子放弃自己的工作回归家庭照顾孩子们，丈夫继续工作以负担家庭的各种开支。但是夫妻双方都不能理解对方为家庭做出的贡献，于是越争吵不断，夫妻双方越渴望分开，丈夫花在工作上的时间更多了，甚至背叛婚姻，留下没有工作的妻子独自照顾孩子。

最后还有暴力婚姻。结婚后的夫妻因为个体的差距发生意想不到的冲突，强烈的控制欲、酗酒和糟糕的脾气产生的冲突变成辱骂和虐待并给对方带来伤害，这种婚姻关系给夫妻一方和孩子带来了不安全因素，受害的一方和孩子们出于安全考虑而逃离这个婚姻，为此申请离婚并以离婚告终。

☆ 真相

婚姻的瓦解就是离婚的开始，所以妥善的结束婚姻预示着离婚后还能保持良好的关系——和前任配偶保持充分的交流，情感上互相谅解、相互合作、持续不断的支持、尊重对方、继续履行父母的责任。离婚初期面临的挑战是，父母虽然离婚但为了孩子仍旧要合作照顾好孩子们。

2 父母们不同的婚姻让孩子们习惯于不同家庭生活的现实，子女是可以体会到父母的感受的。在疏远的婚姻中，孩子和父母有很多交流以及情感上的分享，甚至多于父母之间的交流与分享。在被遗弃的婚姻中，父母们待在一起的时间非常少，当他们在一起时就是无休止、无意义的争吵，导致摩擦不断并给家庭生活带来很大的压力，孩子们就是在这种环境下成长起来的。而暴力婚姻给孩子的成长带来的是，因为父母一方成天生活在恐惧中，所以自己每天也惊恐不安。

婚姻失败的方式有很多种。重要的是去理解你的婚姻是如何土崩瓦解的，因为，过往的经历会在离婚的初期制造压力，你和你的孩子必须开始调整。父母和孩子们不得不在感情上慢慢恢复，和前配偶的关系也要重新建立，孩子必须适应父母双方的变化。父母一方给予的关怀程度都受到其婚姻的本质和婚姻结束时的状况影响。在你的婚姻当中还有很多事情要做，这关系到你和你的前配偶及子女如何开始早期的离婚生活。

尽管孩子们仍然有一段痛苦的调整期，但是父母在离婚时处理得越妥善，给孩子造成的伤害和影响就越小，孩子面对离婚带来的问题也越少。

婚姻幸福的关键

那么为什么人们要离婚？这个答案可以在人们结婚的原因和和谐婚姻的本质中找到。下面举个简单的例子来帮你理解你的婚姻和人们离婚的原因。理解婚姻的失败可以帮助你走出离婚的阴影，基于子女的原因继续生活下去，就是成功。

结婚通常是因为两个人相爱——一种情绪和心态的变化。魅力，着迷和浪漫让人产生欢欣愉悦的感觉，让彼此的好感与日俱增，而对方的缺点则会被忽视。“爱情是盲目的”这句话是真实的写照。当爱情来临，我们在心中描述这个我们所爱的人，我们只相信心中所想，看不到与事实不相符和让人不愉快的现实。高于一切的欢聚，如胶似漆的共性，和风细雨的分歧，信手拈来的誓言，形单影只的离别，以及失去爱情时所爆发的可怕冲突。

注意!

当离婚的父母再婚，要符合的基本条件是必须要建立一个与从前不同的幸福家庭关系，所以本书的第一章就在谈一段婚姻是如何结束的，而本书的最后一章则是关于如何让再婚幸福。

随着时间的流逝，恋爱时那种感觉慢慢消失，取而代之的是对这段感情更清醒的认识。两个人的关系由熟悉到默契，互相信任并欣赏，这让他们开始考虑生活在一起，通过婚姻选择向对方做出承诺。

婚姻中的让步

但是他们的承诺是什么？两个人开开心心地结婚？没完没了的蜜月？破坏不了的和睦？当然不是，理想不代表现实。承诺必须具有现实意义。两个人的相处不会是完美的，妥协和让步才是成功的婚姻所必须具备的。如果他们在婚姻中相互关心和宽容，那么幸福的婚姻会滋润他们的爱情，日久弥新。

那么什么是婚姻中的妥协宽容呢？这就是夫妻在婚姻中必须学会处理的三种组成部分：收获、付出和风险。人们结婚是以两种收获（或者是酬劳）为乐的。也用自己的方式给予回报——例如相互提供支持、解决问题、分享感受、照料信赖对方且倾诉情感。他们也有用自己的方式获得回报——如获得伴侣关系、来自伴侣的欣赏理解、和伴侣分享个人兴趣、和伴侣进行亲密的性行为以及产生的共鸣。但是其实在婚姻中，伴侣们是没有报酬的，因为要得到上述提到的好处，我们总是要先有付出。当人们在婚姻中，必须有两种成本付出，首先是人们为了负起责任必须放弃一些个人的自由（婚姻中不存在自由的爱情）。其次，两个人还要相互承担义务，都有必须为这段关系所做的事情——例如对对方充分的了解，承担家务或者赚钱养家或者两者兼而有之，当一方生病另一方提供关心照顾。两个人还有因为这段关系所不能做的事情——打击对方的自信心，外遇和未经对方同意欠债。但是在婚姻中，夫妻双方不能仅仅是平衡收获和付出，因为在这种平衡中总是会有风险发生。

在婚姻中，人们会经历两种风险，两个彼此相爱的人会因为对方的行为受到伤害，例如某些霸道的表现，某人气急败坏时恶意中伤亦或在冲突中黯然离去；又如某些不作为的表现，某人心不在焉抑或承受压力，也就不再相信，或者忘掉承诺。

☆ 必须要了解的事情

任何婚姻中的宽容让步都是一种收获，这种收获让人心满意足。婚姻中的付出让人们自由受到限制，而婚姻中的风险让人受到伤害。所以成功婚姻的目标是收获最大化，风险最小化以及适中的付出。