

● 21 世纪社会工作案例教材 ●

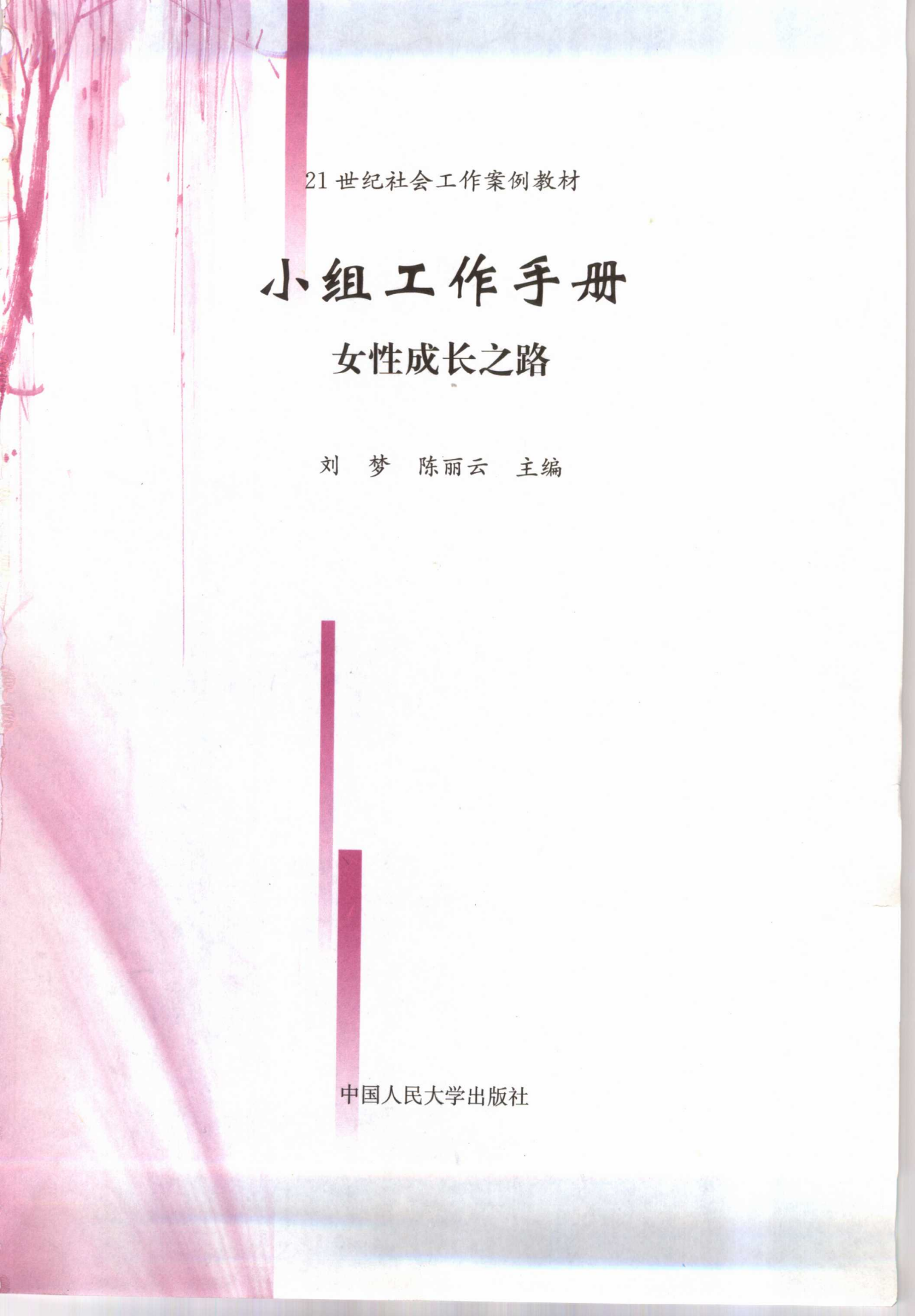
小组工作手册

女性成长之路

刘 梦 陈丽云◎主编



 中国人民大学出版社



21 世纪社会工作案例教材

小组工作手册

女性成长之路

刘 梦 陈丽云 主编

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小组工作手册: 女性成长之路/刘梦, 陈丽云主编.

北京: 中国人民大学出版社, 2004

(21 世纪社会工作案例教材)

ISBN 7-300-06026-9/C · 258

I. 小…

II. ①刘… ②陈…

III. 女性-社会团体-社会工作-教材

IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105392 号

21 世纪社会工作案例教材

小组工作手册

女性成长之路

刘梦 陈丽云 主编

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511239 (出版部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

版 次 2004 年 10 月第 1 版

印 张 9

印 次 2004 年 10 月第 1 次印刷

字 数 123 000

定 价 13.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

离婚是人生重大变故之一，也是生活中压力的主要来源之一。国外很多研究表明，离婚会使人们的生理健康受到损害，离婚的人去看医生、住院的比例要远远高于一般人，凶杀、自杀、酗酒和出交通事故的比例也很高。此外，他们的精神健康也受到损害，有些人会出现焦虑、忧郁等症状，他们的自尊心和自我认知水平都会出现下降趋势。在中国，由于离婚率的连年上升，越来越多的人要经历离婚的磨难。因此，如何处理好离婚以及离婚后的单亲生活，是提高人们的生理、心理健康水平的重要一环。在中国，开展离婚单亲妇女的小组工作还处在起步阶段，很多机构（包括非政府的非营利性机构，如一些妇女活动中心和辅导咨询中心；政府行政管理机构，如街道办事处和各级妇联）都积极行动起来，希望能够为改善单亲妇女的生活状况，提高她们的生活质量做出努力。同时，还有很多女性通过自我学习，走出离婚后的困境，实现了自我完善和自我成长。

为了能够帮助这些机构的工作人员，更好地为单亲妇女提供必要的心理辅导和支持；同时，为了方便一些单亲妇女的自我成长，我们编写了这本手册。手册共分四部分内容：

- （1）妇女自强的理念和小组的设计。
- （2）小组的工作程序。
- （3）参加小组的妇女的成长经验的分享。
- （4）主持小组的注意事项和参考资料。

手册的读者群将包括：社区中的社会工作者，妇联工作人员，非政府机构的工作人员，关注离婚妇女状况的研究人员，正在经历离婚和刚刚走出婚姻的妇女以及大专院校的社会工作专业的师生等。作为中国第一个社

会工作实务手册，编者将国外小组工作，特别是妇女小组工作的理论，与中国本土社会工作实务相结合，我们相信这本手册是中国社会工作本土化过程中的一个产物。

主编
2004年6月

第一章	妇女自强的理念和小组的设计	1
	第一节 单亲妇女的心理健康和自我调适	2
	第二节 身心灵疗法	13
	第三节 赋权模式在妇女小组中的运用:北京单亲母亲 自强小组的理念和设计	16
第二章	小组工作程序	27
	第一节 告别昨天	28
	第二节 困境中的崛起	44
	第三节 爱惜自己	60
	第四节 自我升华	73
	第五节 孩子的成长	86
	第六节 迎接新生	103
第三章	小组工作人员的态度和素质要求	113
	第一节 工作人员的态度	114
	第二节 工作人员的素质要求	117
第四章	妇女的心声	119
	第一节 妇女的故事	120
	第二节 给他的信	122
	第三节 我的成长录	130
参考文献		131
后 记		136



第一章

妇女自强的理念和小组的设计

第一节 单亲妇女的心理健康和自我调适

一 单亲家庭：一种日益流行的家庭形式

随着离婚率的上升，越来越多的家庭成为只有母亲或者只有父亲的单亲家庭。有学者预测，在 21 世纪，单亲家庭将成为主要的家庭形式之一。造成单亲家庭的原因基本上有两个：一是丧偶，一是离婚。由于社会文化因素的影响以及男女寿命的不同，大部分单亲家庭是以女性为家长的。1991 年，社会学家李银河发现，在离婚案件中，有 90% 的妇女得到了子女的抚养权，这些妇女将和子女一起建立起单亲母亲家庭，根据这个数据推算，只有 10% 的单亲家庭是由男性当家长的。我们在下面的讨论中提到的单亲家庭，主要指那些因婚姻破裂而由母亲和子女组成的家庭。

离婚是人生重大变故之一，也是生活中压力的主要来源之一。国外很多研究表明，离婚使人们的身心健康受到损伤，离婚的人去看医生、住院的比例要远远高于一般人，凶杀、自杀、酗酒和出交通事故的比例也很高。此外，他们的精神健康也受到损害，有些人会出现焦虑、忧郁等症状，他们的自尊心和自我认知水平都会出现下降趋势。换言之，离婚对人们的生理和心理健康都会带来消极的影响，因此，处理好离婚以及离婚后的单亲生活，是提高人们的生理、心理健康水平的重要手段。

在中国的传统文化中，人们一直将白头偕老当成了婚姻的标准模式。而离婚历来被看成是不正常的，有问题的。在封建时代，男性拥有“七出”的权利，即：不孝顺公婆者，出；无子者，出；淫乱者，出；妒忌者，出；有恶疾者，出；多言者，出；盗窃者，出。据此，婚姻的破裂，是由于女性的过错所致，因此，离婚的女性会受到社会的指责和歧视。这种文化传统，对当今的单亲女性依然产生了很多负面的影响，使她们承受了很大的压力和歧视。

二 单亲女性的心理压力和情绪困扰

在我们的现实生活中，我们常常会看到或听到周围的同事、朋友或邻居的婚姻发生变故，但是，他们到底是怎样经历这场变故的呢？让我们来看看下面的个案。

阿颖是一位中学教师，今年34岁。在周围人看来，阿颖是一位善解人意、温柔贤惠的女性，她和丈夫有一个活泼可爱的女儿。丈夫与阿颖是同窗4年的大学同学，他们结婚9年，生活简朴但很幸福，丈夫在另一所中学任教，收入不高，但比较稳定。3年前，阿颖的丈夫下海办公司，很快就发达起来。接下来就发生了电影和小说中常见的婚外恋情节，丈夫与其秘书之间发生了不该发生的事情。得知这个消息之后，阿颖经不住这个打击，在床上不吃不喝睡了3天，她怎么也想不通，丈夫为什么会有外遇，自己为这个家操碎了心，最后竟换来这个结局。在家人的帮助下，丈夫要求阿颖给他时间来结束这段感情。阿颖答应等待4个月，这期间，阿颖一直神情恍惚，六神无主，上课时常常心不在焉，丢三落四，有几次甚至忘记去幼儿园接女儿。

4个月后，丈夫终于没能断绝与秘书的关系，因为对方已经怀孕了。最后，丈夫提出了离婚，经过亲朋好友的调解，阿颖和丈夫办理了协议离婚，女儿归阿颖，丈夫每月按时提供抚养费。阿颖和女儿搬出了他们一起生活了多年的家，在朋友的帮助下，租住了一套一居室的房子。2001年7月初，他们在街道办事处办理了离婚手续。走出办事处后，阿颖把女儿送到了父母家，将自己锁在家中整整一个星期没有出门，她整夜无法入睡，头发大把大把往下掉，体重迅速减轻。这期间，她想了很多事情，她怎么也无法接受自己婚姻破裂的现实，她甚至想到了死，但是一想到女儿失去了父亲，如果再失去母亲，就会成为孤儿，阿颖放弃了这个念头。整个暑假，阿颖一直在问自己为什么这么无能，无法维持自己的婚姻，无法给女儿一个完整的家。开学后不久，学校安排她和另一位男老师去外校听课，

临去的那天早上，那位男教师突然请病假。事后，阿颖听说这位男教师并非生病，而是不想与阿颖同行，因为怕别人说闲话。阿颖知道后非常难过，自己离婚了，就被同事当成了异类。此后，她再也不参加学校组织的活动，整天除了上班、下班，就与女儿相依为命，过去的很多朋友、同学、同事基本上不再来往。

阿颖的经历具有很强的代表性，从某种程度上反映了离婚的女性所面临的共同的问题。在我们研究和心理咨询过程中，我们发现，她们从发现婚姻出问题，到进入单亲，通常会经历以下五个阶段：

1. 惊恐愤怒期

阿颖发现丈夫的婚外情之后，直到离婚问题的提出。这阶段是负面情绪积聚期。由于婚姻出现问题是由于丈夫的婚外情所致，她们会责怪丈夫和第三者的不负责任和道德行为；同时，因为自己在婚姻中的付出和得到之间的比例失调，感到很不甘心。愤怒仇恨和不甘心的情绪会长时间困扰着她们。

2. 痛苦自责期

当婚姻无法维持时，女性会尽自己最大的努力来维持这种关系，她们就进入了痛苦自责期。这个阶段中，她们在痛恨丈夫的同时，会对自己自责，觉得自己是一个不称职的妻子，很多时候，她们将婚姻问题出现的责任放在自己身上，她们认为，如果自己做得好一点，也许丈夫就不会与别人产生爱情。与此同时，她们会把婚姻失败当成是个人的失败，甚至是一生的失败，再加上觉得婚姻失败会使子女失去父爱，使家人蒙受耻辱，从而感到内疚和对自己的愤怒，因此，她们会忍辱负重，尽力保住这个婚姻。

3. 被动无助期

当各种努力之后，婚姻关系仍无法维持，离婚不可避免时，被动无助期来到了。在这个阶段，女性一方面无法接受离婚的现实，另一方面对自己无回天之力改变现状而感到无奈和无助，常会认为自己无能，自我认知形象很低。她们根本无法接受自己离婚单亲的身份；同时，在离婚初期，

由于身份变化带来的一系列生活的改变，使她们难以适应，很多人会像阿颖一样采取退缩政策，她们将自己锁在家庭的小圈子之中，不与外界接触。

4. 问题应付期

进入单亲之后，女性会遇到很多问题和困难，她们会疲于应付，综合起来主要有：

(1) 经济问题。单亲女性的生活水平有下降的趋势。在中国，女性通常会选择上行婚，即女性在选择对象时，常常会找各方面条件比自己好的，如：学历、工作单位和社会地位等，这样就决定了夫妻双方 in 家庭关系中的差距，特别是收入和社会地位上的差距。因此，当夫妻关系结束时，妻子的个人收入就会低于丈夫，相比之下，离婚后妻子的生活水平就会出现下降的趋势。同时，由于在中国没有一个强制执行的赡养费制度，很多夫妻在离异后，不带孩子的一方常常会拒付赡养费，或者拖欠赡养费，从而导致带孩子的一方生活困难。

(2) 子女教育问题。还是有很多单亲女性对子女的教育表现出极大的忧虑：她们会担心孩子因离婚而失去父爱，从而导致人格发展不全，或走上歪门邪道。所以，她们总觉得自己没能够给孩子一个完整的家，对不起孩子。

(3) 住房问题。在现行的单位住房分配制度中，大部分单位规定，分房以男方为主，只给男职工分房，女职工的住房主要依靠丈夫获得，一旦婚姻解体后，女性的住房就成为一个令人头痛的问题。同时，根据购买福利房的规定，离异的职工在购买住房时，工龄只有在婚职工的一半，这样无形中加重了离异职工，尤其是离异的单亲女性的负担，使她们的经济状况更加趋于贫困化。

(4) 再婚的问题。婚姻的失败，使很多人出现“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的状况，一方面，她们担心再婚的丈夫还会离弃自己，另一方面，她们也会对美满婚姻的说法失去信心。再加上年龄和孩子的拖累，使再婚成为一个难以解决的问题。

(5) 社会大众的歧视。国内的很多研究都表明，离婚的女性会受到周

围人的歧视，他们会觉得“好人不离婚，离婚没好人”，“一个巴掌拍不响”。同时，离婚女性被看成对别人婚姻的潜在的威胁。在阿颖的个案中，就出现男同事不敢与她一起去外校听课的事件。其实，在很多时候，人们不仅仅歧视单亲妇女，还会歧视单亲家庭的子女。有媒体报道，某省会的一所中学公开拒收单亲家庭的子女入学，其理由就是，单亲家庭的子女教育有问题，孩子不好管教。这种来自社会大众的歧视，给单亲家庭母亲和子女适应社会都带来了极大的困难。

5. 单亲适应期

经过长期的痛苦的挣扎，女性在离婚后1~5年内，会度过上述五个阶段，进入适应期，这时期，女性开始接受自己的单亲身份，开始自己的生活。

三 单亲女性的应付策略

从国内外的研究来看，有些女性能在较短的时间内度过上述五个阶段，有的则需要5年甚至更多的时间。因此，总结过来人的经验，对正在经历或将要经历离婚的人来讲，具有重要的借鉴作用。下面是我们总结的单亲女性常用的应付手段：

1. 积极向外求助

正在经历离婚或已经办理离婚手续的女性，在整个过程中，可能会受到很大的伤害，不要将痛苦和问题埋在心里，要学会向外界求助。求助的主要途径有：1) 家人和亲朋好友；2) 同事；3) 社会服务机构。通过向亲朋好友倾诉，可以缓解负面情绪，在与别人沟通过程中，可以得到情感上的支持和宣泄。另外，可以向社会服务机构求助，在中国，社会服务系统还不够完善，但是，初步的服务机构已经建立。在北京地区，有妇女热线，妇女与婚姻家庭咨询中心，妇女法律援助中心等，这些机构会针对求助者不同的情况给予不同程度的心理和法律方面的援助和支持。据统计，这些机构接待了成千上万的面临这类问题的女性，给她们提供了极大的帮助。

2. 在经济上和心理上做好离婚的准备

一旦发现自己的婚姻出现了不可逆转的问题时，要做好心理和经济上

的准备。

首先,要调整好自己的心态,将离婚看淡一点。随着时代的发展,婚姻的基础越来越重视内涵,而非外在的形式,离婚率将越来越高,白头偕老将是一个理想,选择离婚也将成为一种生活方式。

其次,离婚并不意味着子女会失去父爱或母爱。婚姻关系的结束,只是夫妻之间的事,父母与子女之间的血缘关系,不会随着婚姻的解体而结束。作为一个负责任的成年人,不管是父亲还是母亲,都应该明白这一点。正确认识这个关系,离婚后,双方就不会把孩子作为自己的财产,或是打击报复对方的工具。

再者,离婚不是一个失败,它是人生的一种特殊的经历。婚姻不能维持,也可以充分体验这段历程,化悲痛为力量,将不幸转化为成长的动力,在困境中每个人都将获得一种成长,它丰富了我们的人生,教会了我们了解生活。

经济上的准备包括:掌握家庭的经济状况,尤其是家庭存款、房产、债务等,为经济分割做好准备。

3. 学会善待自己,顺其自然

离婚是一个痛苦的过程,双方不可避免地都会受到伤害,解决的方法之一就是要学会善待自己,不要埋怨自己的过失,不要过分自责和内疚,这些都无助于问题的解决,相反,只会使自己更加痛苦和失落。要学习积极地看待自己,学会欣赏自己的长处,关注自己的需要,学习如何总结过去的经验,为未来的生活提供教训。我们无法控制生活,婚姻的结束我们不可扭转,但是,我们可以调整自己,控制自己,坦然接受生活的变故。这种心态有助于我们尽快走出离婚的阴影,很快过渡到单亲生活中来。

四 单亲女性支持小组:帮助单亲女性走出阴影

一个偶然的的机会,阿颖从报纸上看到了有关单亲妇女支持小组的消息,她抱着试试看的态度,报名参加了支持小组。在小组中,阿颖结识了一批和自己有同样经历的女性,她们在小组中互相支持,共同分享各自不

同的经验，在专业人员的帮助下，有机会冷静地整理自己的情绪，将自己的负面情绪转化为积极的情绪，正视自我，正视现实，使自己很快从离婚的阴影中走出来。阿颖很快成了支持小组的志愿者，从这项活动中，看到了自己的价值。

（一）小组工作与单亲女性支持小组

社会工作是一项帮助有需要的人士发现自己的潜能，提高个人的社会适应能力的助人性的职业，这个职业在中国正处在一个起步阶段。小组工作和社会工作的一种工作方法，它借助小组工作者的协助，引导小组成员在小组活动中互动，促使成员彼此建立关系，并以个人能力与需求为基础，获得成长的经验，旨在达成个人、小组、社区共同发展的目标。小组工作的功能主要有：1) 康复，指针对有问题的个人，帮助其在情绪、行为、态度和价值观等方面恢复到原来状态的过程。2) 建立，指促进个人成长和发展的过程，是一种教育和技能培训的过程。3) 矫正，指协助违反社会秩序、道德规范或侵犯他人利益的违法犯罪分子改正错误的过程。4) 社会化，指协助个人学习社会规范和人际关系技巧的过程。5) 预防，对可能发生的困难做预测，并提供人们所需要的环境支援。6) 倡导社会运动，通过鼓励成员参加社会运动，使个人学会领导、服从、参与、决策等，并承担社会责任。7) 问题解决，协助成员作出决定并解决社会问题。8) 社会价值，鼓励成员实现其社会价值。在西方以及中国香港、中国台湾等地，社会工作者普遍将小组工作运用到单亲女性的社会服务之中。

（二）单亲女性自强小组

2000年5月，中华女子学院社会工作系、香港大学社会工作及社会行政学系与北京市崇文区龙潭街道办事处一起，开办了单亲女性自强小组。这个小组对帮助单亲女性获得自强自立能力，走出婚姻失败的阴影，重新开始新的生活发挥了重要的作用。

本次单亲女性自强小组共设计了5节课，每次课程的内容分别为：1) 崎岖中的成长：人生的挑战。2) 爱的释放：释放与宽恕。3) 爱惜自己。4) 自我升华：推己及人。5) 与孩子一起成长。课程的设计注重从

身、心、灵和社会层面的介入去协助单亲女性重建自尊，做到自立、自强和自爱，从而开始新的生活。课程的内容中贯穿了“身体”的运动、呼吸练习、按摩活动，“心”情及情绪的表达和管理，“灵”性反省及生命的重塑，“社会”关系和互助精神的培养与训练等。

小组的目的在于：1) 在小组过程中，女性能够对自身处境重新认识，实现自我提升，释放潜在的能力；通过小组活动，单亲女性可以学会肯定自己对家庭和社会的付出，发现并欣赏自己的优点。2) 鼓励单亲女性说出自己心底的声音，并从与其他姐妹的分享中吸取经验，例如，如何改善与子女的关系，如何处理负面的情绪等等。3) 在小组过程中，建立单亲女性互助和维护自己权益的意识，培养向社会提出自己的要求和需要的勇气。

经过5次活动后，组员们普遍反应变化很大。她们开始将自己的注意力从过去转向了未来，学会了利用积极的情绪来对付负面的情绪，学会了宽恕别人，宽恕自己，放下包袱，计划未来。小组结束时，组员们起草了一份单亲女性住房问题要求书，希望政府给离婚的带子女一起生活的单亲（特别是女性）在计算工龄时，将前夫（妻）的工龄包括进来，以减少他们（她）们的经济负担。这份要求书通过政府部门，递交给了有关职能部门，希望政府在立法和修改法例时，考虑单亲家庭的特殊需要。

五 我们的倡导和建议

（一）圆满离婚

国外很多婚姻研究和辅导专家指出，既然婚姻的缔结是一件美满的事情，那么，婚姻的结束也应该是理智的、平和的，他们提出了“圆满离婚”（good divorce）的口号。这个口号传递了这样的信息：既然离婚正在成为一种婚姻状态，我们就要学会坦然面对。一方面，我们要学习如何保持美满的婚姻，另一方面，当婚姻不能维持时，也要学会怎样才能安然、平和地面对离婚的过程，接受单亲的生活。学习维持美满的婚姻，学会圆满离婚。所谓圆满离婚指的是，离婚的夫妻双方要明白，不能做夫妻，但

仍然要做父母，可以做朋友；不能保持夫妻关系，但仍然可以继续沟通和交往。在离婚过程中，不要向孩子灌输憎恨和报复的思想，要让孩子明白，父母虽然不能做夫妻，但依然会做好父亲和母亲的角色，父母依然会关心和爱自己的孩子，并会尽最大的努力为孩子提供一个安全成长的环境。

圆满离婚还意味着，夫妻离婚后还可以做朋友，还可以互相挂念，互相关心，还可以经常交往接触。离婚等于夫妻反目成仇的现象对当事人及其子女都是一个不幸。

（二）单亲也精彩

单亲的生活，很多时候是一种无奈的选择，既然迈出了这一步，我们就应该顽强地走下去，活出一个精彩的单亲生活。与过去不和谐婚姻生活相比，单亲生活有这样的优点：1) 可以容易地根据自己的意愿安排生活。2) 可以考验自己的独立能力。3) 可以有更多的时间和精力去做自己想做的事情。4) 子女可以接受一致的管教。5) 无需面对婚姻冲突。

同时，单亲也面临这样困难：

(1) 身兼父母两职，管教孩子时压力较大。有很多研究报告和新闻报道表明，单亲家庭的子女在情绪、行为、智力和学习能力上都会因缺乏适当的照顾和不协调的亲子关系而受到不良的影响。但是，在另一方面，也有很多单亲家庭的子女出色的成长的事例。其实，孩子是否能够健康的成长，并不在于家庭的形式，而在于家长如何引导。对单亲女性来讲，要解决这个问题，可以采用的对策有：学习如何照顾子女的需要，建立良好的亲子关系。同时，与子女的父亲取得联系，分担照顾子女的责任和义务，使子女可以有机会和父亲相处，并从父亲身上学到应有的性别角色的责任和规范。如果得不到前夫的配合，需要安排一些代替性的性别角色，如叔叔、姑姑、舅舅、阿姨、外公外婆等等，使子女在感情和人格发展上能够得到全面的培养。

(2) 心灵空虚，缺乏和配偶之间爱与被爱的机会。寂寞和孤单是单亲生活中最大的问题，爱默生说过，人们之所以寂寞，是因为他们不去修

桥，反而筑墙将自己围起来。因此，解决寂寞的办法就是：将自己从围墙中解放出来，与关心你的友人恢复交往。结识一些与自己情境相同的朋友，他们会较容易地明白你的心境，给你感情上的支持和鼓励。给自己分别制定一个长期目标和一个短期目标，并切实执行，使生活过得有意义，这样能使自己感到有个人成就以及存在的价值，寂寞和空虚就自然会离你而去。缺乏性爱，是每个单亲都要经历的，未必是立刻可以解决的，要学会接受事实，用转移注意力或其他替代性方法来解决。

(3) 担心别人对自己的看法。很多人成为单亲之后，自信心受到打击，会对周围的事物敏感，觉得受人歧视，别人的同情、怜悯或好奇，都会令人感到不舒服。的确，社会上对单亲家庭存在很多误解和偏见。但重要的是我们要接受自己，挺起胸膛，构造自己的正常生活，正常与人交往，愿意开放自己与别人沟通，走出自己营造的围墙，自然会改变别人的偏见。

在整个过程中，需要有冷静的头脑和坚定的自信心，这样就可以逐步建立起一种自我接纳的生活方式，从个人的角度来看，单亲生活是一种成长，因为它使我们学会了自我了解和认识，提高了处事的能力，更懂得去体谅和关怀别人。从这个意义上来讲，单亲生活比双亲生活更加精彩，因为它使我们得到了锻炼，获得了成长。

(三) 建立支持网络

单亲的道路漫长而又充满了艰辛，单亲女性在这个艰难的旅行中，需要有勇气和自信心，同时，还需要有一个支持性的社会氛围，为这个旅行提供一个良好的环境，帮助单亲女性完成这个过程，实现自我成长。我们建议，社会要在下列方面作出进一步的努力：

(1) 大众传媒要宣传积极的单亲家庭的形象，宣传那些自强自立的单亲女性以及她们的子女健康成长的经验，改变那种认为单亲家庭子女成长有问题的刻板印象，逐步改变大众对单亲的负面看法，为单亲家庭创造一个宽松的社会环境。

(2) 政府应在社会政策方面作出适当的调整，加大对单亲家庭，尤其