

單親家庭

對生活、教育及心理調適的忠告

又怎樣？

卡羅拉·施維厄



要開發更強的自我意識

尋找找到職業與教育矛盾中最佳的解決辦法，並在日常生活中努力貫徹實施

希望與孩子們一起積極塑造美好的生活

【發行】聯經出版事業有限公司

單親家庭又怎樣？／卡羅拉·施維厄著；邵靈俠譯。

初版。—臺北市；國際村，2000[民89]

面：公分。—（愛與關懷文庫；6）

含索引

ISBN 957-754-837-7（平裝）

1. 單親家庭 2. 家庭輔導 3. 親職教育

544.1

89015310

愛與關懷文庫⑥

單親家庭又怎樣？

NT\$200

卡羅拉·施維厄／著

2000年12月／初版

邵靈俠／譯

〈總經銷〉

聯經出版事業有限公司

台北縣汐止市大同路一段367號3樓

訂書專線(02)2641-8661 * 傳真(02)2641-8660

〈出版者〉

國際村文庫書店有限公司

〔林鬱文化事業有限公司·關係企業〕

發行人／陳翠霞 新聞局局版台業字第6218號 * 郵撥17297530

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F * 電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655/2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-837-7

Published originally under the title ALLEINERZIEHEND-NA UND? (Single Parent-So what?) by Carola Schewe

Copyright © 1995 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2000 by International Juvenile & Children

Publishing House Published by arrangement with Gräfe und Unzer Verlag GmbH through Bardou-Chinese Media Agency All rights reserved



單親家庭 又怎樣？

對生活、教育及心靈危機的
忠告和幫助

卡羅拉・施維厄 / 著
邵靈俠 / 譯

引言	4	我的孩子怎麼樣了？	51
		互相交談	52
		培養獨立性	56
	7	從獨立自主中獲益	60
		與父親建立一種	
萬事開頭難	8	可信賴的關係	63
單親也有優勢	8	沒有父親的童年	68
離婚家庭的孩子		青春期中的單親孩子	70
—問題兒童？	11	當孩子們離開家時	73
單身和懷孕	15		
			75
單親並不意味著孤獨	18		
沒有丈夫——但不孤獨	18		
培養友誼	19	職業和家務	76
		單身母親的家務更少	76
承擔決定	21	全日制工作有優勢	77
平等的伙伴式教育	22		
把父親也包括在內？	26	時間檢驗	81
		您需要多少時間？	81
		安排好您的時間	84
	29		
		對重要問題的忠告	86
我怎麼樣了？	30	撫養孩子	86
我的負疚感哪裡去了？	30	金錢和職業	88
立下現實的目標	31		
我的生活屬於我	36	索引	90
一種新的關係	40	參考電話	93
接受挑戰	46		
與歧視打交道	46		
適應您的生活方式	48		

婦女生活 參謀

本書簡介

雖然單親父母要為自己和孩子承擔巨大的責任，但也並非獨自承受數倍於別人的生活壓力。單親家庭不但能獲得更大的自由度和廣泛的社交圈，而且有重塑新生活的機會。

特別說明

本文是由一位單身母親精心撰寫的，文章的素材來自於問卷調查和與單身母親們的交談記錄，以及在單身父母協會工作時的經驗和最新的研究成果。但您仍可以自己做出抉擇：書中的忠告和作者對生活的理解，是否有助於改善您的生活，這完全取決於您自己。

本文作者簡介

卡羅拉·施維厄，教育學專業畢業，1955年出生，現生活在亞琛。她作為新聞記者和時評作家，為報紙、雜誌和其它傳媒工作。她也是一位撰書作家。本文的主題主要圍繞婦女和母親、工作和社會幾方面展開。她是單身父母協會的成員和理事。1989～1993年，她一直擔任北萊茵－威斯特伐倫州單身父母協會主席。從1990年起，她在綠黨的北萊茵－威斯特伐倫州議會黨團中，作為婦女政策的研究人員開展工作。

「我已做到了這一切，我一個人做到了這一切！」一首流行的兒歌是這樣開始的。我們單親家庭也可以運用這麼一首激昂的歌曲來振作自己的精神，因為我們常常會捫心自問：「我到底應該怎麼辦？」

首先，公眾對我們的單親問題議論紛紛，總是說：單親家庭經常依靠社會救濟維護生活。在孩子的教育問題上，單親家庭受到苛求，因為他們的時間太少。富有愛心的政治家和科學家總是帶著同情心對待我們，略有同情心的人看到我們的情況，便會對男人們產生敵意。單親家庭經常被說成是「不完整的」或是「空缺」的家庭。因此，單親家庭需要一份屬於自己的信心，以便適應自己的生活方式。但是，越來越多的單親家庭開始公開表白她們內心的感受：「我覺得和孩子們單獨生活在一起很幸福。」

我在協會裡就碰到過這樣的婦女。8年來，我一直在「單身父母協會」的理事會裡工作。它是德國最大的

單身父母協會。

協會裡也有一些婦女，她們飽受單親生活方式的煎熬，並有難以克服這些困難的感覺。這兩種態度都有一定的市場。經過一段時間後，良好的自我感覺最終取代了痛苦的經歷。

單親是一種遭人唾棄的生活方式，單親家庭的許多問題，首先是由國家和社會給他們造成的，主要表現在以下幾方面：在職位上升遷較難，照料孩子們的公共機構匱乏，在尋找住房上也遭到歧視。因此，我覺得單親家庭應該團結起來，以便盡可能影響公眾輿論和政治家的決定。這些對我們來說是很重要的。如果更多的人能夠把單親家庭作為人們多種生活方式中的一種加以認可並接受，那麼我們的孩子將會更加幸福。

我畢業於教育學專業，對與家庭有關的主題曾進行過專門的分析研究。此外，我作為母親的親身經歷，不僅使我能夠理解，而且能關心單身母親的問題。對所有人都行之有效的解決方法當然沒有，但我在這本書中給

您最重要的忠告是：您得自己拿主意，找準符合您自己的信條的生活準則！我想用這本書幫助您，在您的人生道路上避開一切艱難險阻，勇敢地走自己的路。

本書的第一部分介紹了單親家庭的生活方式。世俗的習慣勢力總喜歡把單親家庭描寫成痛苦不堪的模樣，貧窮和苛求是他們的代名詞。我想向你們說明，單親家庭的生活方式與雙親家庭相比，也有其優勢，單親家庭的實際困難和人為困難也總有解決的途徑。重要的是，應該給自己提出相應的目標，善於利用各種幫助來擺脫困境。

第二部分主要是關於調整心態，創造解決困難的先決條件等有關問題。這些能夠幫助我們真正接受單親家庭這種生活方式。作為單親家庭理事會的成員，需要克服多種困難。負疚感和對自己過高的要求，使許多母親感到生活艱難，但她們能把自信和堅強融合起來。一位自信的婦女通常也是一位好母親。

單親家庭經常問自己：我的孩子怎麼樣了？對孩子的教育方式是否同以前一樣？通過與孩子們的伙伴關係表現出來。母親們比較看重孩子們的需求和意見。當她們的孩子在發展中遇到困難時，單身母親首先傾向於在自己身上尋找錯誤。但外界對孩子們也有影響。她們必須找到一條明確的路線，以便能處理好與學校、孩子的父親、法院和日常生活壓力等幾方面的關係。

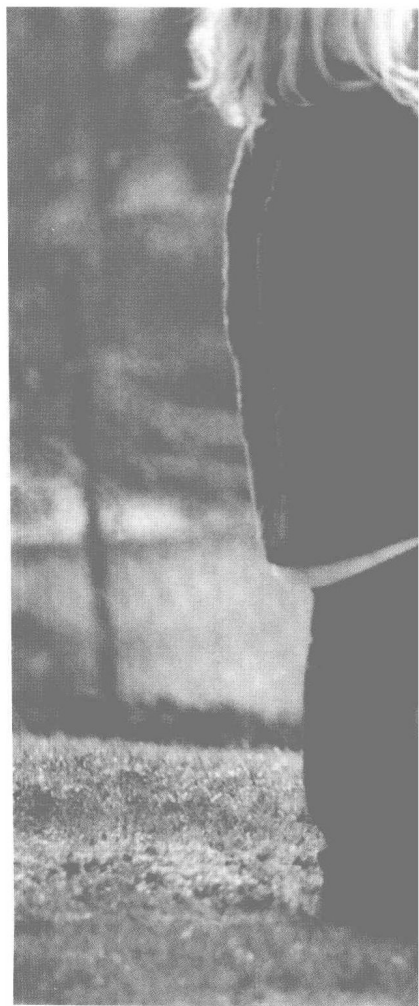
本書的第二部分緊接著介紹了有益的建議和忠告，主要是針對一系列日常生活問題，比如照料孩子、子女入學及尋找住房等。

不要被日常生活的困難所嚇倒，而要自己創造新生活。在單親孩子的教育上，也給母親們提供了施展才能的良好機會，你們應該充分把握好這些機會。

卡羅拉·施維厄

母子家庭可能是許多生活方式中的一種。她們能夠克服碰到的各種困難，如果她們能夠做到：

- 把新的局面看作是積極的挑戰。
- 用自信去面對周圍環境。
- 給自己建立一個互助聯絡網。



單親家庭的 生活方式



您可能想像不到，在您的生活中會出現單親家庭。出現單親家庭這種局面後，您可能會懷疑，是否具有獨自與孩子生活的能力。

社會上總認為，婦女天生具有撫育孩子的本能，許多母親認為這是對自己的苛求。教育子女是一項繁重而艱苦的工作，大多數父母親都通過不斷實踐和嘗試，學會了如何培養、教育子女。單親家庭也是如此。此外，許多單親家庭擔心經濟上的困難會影響生活水平。在照料孩子、維持生計和工作事業上是否都能如願以償？這確實不同尋常。

我們的社會對母親們有偏見，認為一個和孩子一起

獨立生活的母親總會受到能力的限制。

如果社會能給我們提供更多的幫助，肯定會更好。如果不是把子女們的負擔全部壓在我們的肩上；如果在教育諮詢處沒有數星期之久的等待；如果我們能夠賺到足夠多的錢；如果找得到免費照料孩子的機構；如果有與教育孩子相聯繫的工作崗位——那肯定會更好。但事實上並非如此。

即使經常面臨難以解決的問題，單親家庭也必須經常考慮可能會遇到的各種困難。當然，他們可以逐步減輕這方面的壓力。

以下三種認識，有助於幫助他們解決困難。

單親也有優勢

單親家庭的生活方式與其它各種生活方式相比，也有優勢。

第一種認識

研究員安妮塔·海爾迦通過對單身母親們的訪談，發現她們身上具有單親生活所賦予的獨立性，這種獨立



性在現實生活中卻是難能可貴的。如果她們單獨與孩子生活在一起，沒有受到外界的干擾，自己的過失由自己妥善解決，沒有別人來加以責難，那麼她就有機會自己塑造新生活。

如果您不把「單親家庭」生活方式看成是更劣一點的生活方式——而是把它看成許多其它生活方式中的一種，那麼您已經前進了一大步。

第二種認識

您對全新而陌生的單親家庭生活方式，可能早已了如指掌。

您曾經在假期裡到過一個陌生的國度嗎？您曾經布置過一套住房嗎？您曾經就職於某個新的工作崗位嗎？您是否曾和另一個人合作過？現在，您肯定已克服了各種類似的困難。單親家庭中的離異者也許在婚姻中早已飽嘗單親生活的痛苦。許多婦女在與丈夫分開後就開始了單親生活，她們感到孤立無援。在婚姻生活中，她

們主要承擔教育孩子的責任，因此她們也逐漸獲得了教育子女的能力，這種能力在結婚之前是不曾擁有的。單身父母為什麼不能培養其它方面的能力呢？您可以再回憶一下，您過去是怎樣適應新環境的。您也許會回憶起來，那時是什麼幫助了您，當時您是怎麼處理好各種問題的。

當您回憶起克服生活中各種困難的優勢時，您已前進了第二步。

第三種認識

單親家庭出於不同的目的聚合在一起，這和其它生活方式相類似。

單親家庭與雙親家庭的區別大致有以下幾個方面，您應該獨立地看待它們：

- 單親家庭在經濟上是獨立的，她們自己是家庭的主宰。這就意味著她們必須自主地關心家庭的經濟狀況，也就決定了她們可以按自己的意志花錢。
- 在教育問題上，單親家庭



另一方面，她們還更具有獨立生活的能力。

這三個方面您應該仔細研究：如果您能統籌計劃好財力，合理地安排您的家庭生活，處理好自己的感情世界，那麼您就可以舉杯慶賀自己每一個細小的進步，在各方面穩步發展。三個首要問題是「金錢和職業」、「照料孩子和合理安排日常生活」以及「感情生活和子女教育」。對此應該區別對待，不要「鬍子眉毛一把抓」，應該各個擊破。

很少與周圍鄰居交往，內部事務都在母親與單親孩子之間進行——而很少在成人間進行。這樣，單親孩子在自己的母親習慣思想的影響下，常常在較寬鬆的氣氛中成長。

- 由於有公共機構，譬如幼兒園、幼兒托管所、日間托兒所等，以及眾多朋友的幫助，單親家庭覺得生活自在，精神愉快。她們與其他母親相比，由於有外界的支持，更具優勢；

如果您一樣看待單親教育和常規教育，那麼您已經前進了第三步。

離婚家庭的孩子 問題兒童？

關於離婚家庭的孩子，已有各種議論，社會學家和心理學家都在研究他們的行為舉止。同父母親生活在一起的孩子不會一開始就受到社會的負面評價。如果一個孩子的行為古怪，幾乎沒有人會把它歸咎於父母親的婚姻關係，寧可猜測，其因在於他們在學校裡壓力太大，或是與兄弟姐妹、親朋好友之間互相惱氣。

飽嘗父母離異之苦的孩子不僅要克服家庭搬遷，失去父親或母親，以及轉學的痛苦，而且要和母親或父母一起克服外界對其單親家庭的歧視。他們必須在各個方面同常人一樣，取得優異的學習成績，善於與其他伙伴搞好關係，和睦相處——否則馬上會有人在背後說：「因為他的父母離婚了。」

外界輿論對孩子們和單身母親產生了巨大的壓力。

相反，沒有人研究雙親家庭的孩子也會在教育問題上遇到挫折。一般認為，在

雙親家庭中，其成員雖然也會走一些彎路，但家庭的生活方式當然不成問題。

可以肯定：父母離婚的孩子和其他與父母和諧地生活在一起的孩子一樣，需要學會其它生活本領。但是，哪些父母是長期和諧地生活在一起呢？每兩個孩子中就有一個在童年有過與母親單獨生活的經歷，正如羅斯瑪麗－娜佛·赫茲(Rosemarie Nave-Herz)論文中所闡述的那樣：即使美滿生活在一起的雙親家庭，也未必能成功地教育好孩子。

我們應該像看待其它教育問題一樣，看待離婚孩子的教育問題。如果我們要為此做點什麼，就不應該忽視這一點。

容忍悲哀

〔例證〕

海迪與其男友，即她十歲女兒萊娜的父親分手後，努力使孩子堅強起來。她覺得萊娜受苦了：因為萊娜總是以自我為中心，不願獨處，常常糾纏在母親周圍。

分手後，母親和孩子仍住在原來的房子裡，萊娜仍

然繼續上同一所學校。所以海迪已做好了準備，以便控制住女兒的情緒，不要因為失去父親而悲傷。當孩子用裝小、撒嬌的方式吸引母親的注意時，她就順其自然：她經常以煮粥的方式撫慰(knuddelte)女兒，降低對孩子的要求。過了一段時間後，萊娜又重新變得更自信、更開朗了，行為舉止逐漸與年齡相符。

海迪明白，孩子因失去父愛而顯得略有悲傷，但傷感不會持續很久——當然，人們也不可能迴避這種現實，只能默默地承受這種悲傷，獨自走過令人傷感的短暫時期，最後逐漸恢復到平



靜的生活。

〔例證〕

與海迪相反，施蒂芬妮遇到了更多的困難：離婚前一年，她丈夫的工作崗位發生變化，全家隨他到了一個新的地方生活。孩子們思念自己原來熟悉的生活環境。當父親離開他們之後，他們的精神世界完全崩潰了，家庭陷入四分五裂，生活亂了套，兄弟姐妹間經常發生劇烈的爭吵。此外，母親情緒低落，從而影響了正常的家庭生活。大約過了三年，整個家庭才恢復平靜。

孩子們認為，父親不是離開了母親，而是離開了自己。他們覺得一切都完了：老房子、舊的社交圈、故鄉、家庭等。施蒂芬妮試圖用過去的友情、鄉情、親情打動孩子們，到頭來卻是白費勁。

施蒂芬妮很難獨自排解離婚的煩惱，因為家庭的破裂已使她身心交瘁。直至今天她仍認為，父母俱全的家庭才是完整的家庭。她的孩子們肯定會有同感。他們不僅悲傷，而且與母親一樣，

覺得家庭不完整。施蒂芬妮通過心理治療，逐漸擺脫自己的家庭困境：外出工作。這些情況對於許多單親家庭來說是較為普遍的。如果母親認識到，不依靠男人也能很好地生活，那麼孩子們也會這樣認為。孩子們通過觀察認識到：儘管我們缺少父親，但也不必永遠痛苦。

「學者們一致認為，幾乎所有的孩子對父母的分離多多少少都會感到不幸，而且這種反應——可以表現為一籌莫展、黯然神傷或暴跳如雷等行為方式——在大多數情況下，這種行為可以持續幾個月，甚至幾年。通過仔細深入的觀察和調查研究，孩子們的短期反應大多不同——即使是同一個家庭中的孩子也不太一樣。」美國的研究學家符斯滕堡和查琳（符斯滕堡／查琳 1993）也這樣認為。這就意味著：一個孩子的反應如何是難以預測的，每個孩子的反應都各不相同。

從海迪和施蒂芬妮的例子中，我們並不能簡單地推導出解決離婚家庭孩子問題的良方，但我們可以從中學到：如果我們積極地解決這些問題，結果就會令人滿意；相反，若是絲毫不關心孩子們的反應，這是極端錯誤的。

我的忠告

請您冷靜地觀察您的孩子，並設身處地地為他著想，與他保持聯繫，和他耐心交談，認真傾聽他的意見，努力創造較為舒適的環境，使他能夠信任您。

請務必擠出點時間給您的孩子！

重要的是，您應該努力尋找，您孩子的心病在哪裡。單身母親應該經常告誡自己：您應該工作，處理好自己的家務，給孩子提供娛樂的機會。此外，她還應取代父親原來的地位。如果她想成為女強人，那麼就會很容易忽視，孩子們是否還有其它需要解決的問題。孩子們也許會認為，自己對父母的離婚有過失，並且還要忍

幸運的單親家庭有可能成功

如果孩子們能夠很好地克服父母離婚所帶來的困難，這對於單親家庭有何裨益呢？美國研究學家符斯滕堡和查琳提出了幾個不同的因素。

至關重要的是：

- 母親應有良好的心態。一個憤懣或沮喪的母親不可能很好地教育孩子。沒有男人，她們也有權力過幸福的生活，但她們不能等待上帝的恩賜，所以一開始就應該為自己考慮！
- 有足夠的金錢。有錢才可能受到良好的教育；才可能得到一套更大更好的房子；才可能去吃一頓而不必自己烹飪；才可能給您帶來社交的時間和機會。父親也應

撫養孩子，不要輕易放棄自己的權利，應該提出自己的合理要求，並努力實現之！

- 未來會更美好。如果父親脾氣暴躁或是個酒鬼，對母親和孩子來說，離婚後的日子總會比以前更好。如果家庭經常爭吵，到處瀰漫著「火藥味」，那麼離婚同樣會帶來益處。
- 離婚使父母不再爭吵。離婚可避免雙方心力交瘁，將不愉快的雜念統統拋至腦後，心境平和！這不是讓您在孩子們面前掩飾雙方的矛盾，而是讓您理智地處理好與這個男人（孩子的父親）的關係！

受孤獨和寂寞，以及被母親冷落的痛苦。

克服離婚後的困難

雖然您不能維持孩子與父母一起生活的關係，但是您可以安慰您的孩子；您可

以幫助他適應新的環境；您可以告訴孩子，新的生活也有其美好的一面；您可以同孩子一起開始新生活。

慕尼黑德國青年研究院的女科學家阿妮塔·海里迦在她的研究論文中指出：如

果母親認為能夠單獨撫養孩子，而且始終認為自己是一位好母親，那麼她重新生活就不會有太大的困難。

單身和懷孕

單身孕婦在懷孕期間總是很難控制自己的感情，沒有人和她們一起分享胎兒第一次胎動後的喜悅，沒有人晚上給她們捶背。很多人在懷孕期間經歷了與情侶分手的痛苦，這打亂了她們一生的安排。

單身母親的數量越來越多。阿妮塔·海里迦調查了許多在懷孕期間經歷過與其情侶分手的單身母親、單親母親，她們中的大部分人都想要孩子，男人們的反應卻引發了各種矛盾：他們大發雷霆，翻臉躲避，很少能處理好新的現實問題。這樣一來，所產生的後果是，婦女們不僅必須準備面對越來越大的肚子，獨自承擔分娩前的焦慮，自己計劃好將來與孩子的共同生活——此外，還必須與自己的男人深入研討，以切實解決遺留下來的生活問題。



阿妮塔·海里迦發現，懷孕期間，與男人討論離婚事宜對婦女生育沒有好處。她告誡孕婦們，與伴侶的關係要盡早在懷孕的過程中解決。若與男人關係緊張，要盡早果斷地與他分手，這更符合婦女的切身利益。

準備分娩

如果您已經解決好了離婚的問題，接下來就應該全身心把精力集中到分娩孩子的事情上。

〔例證〕

卡特琳娜在一次假期旅