

★★★★★ 家庭教育畅销书《正面管教》作者力作 ★★★★★

单亲父母养育孩子的“**黄金准则**”

POSITIVE DISCIPLINE

for Single Parents

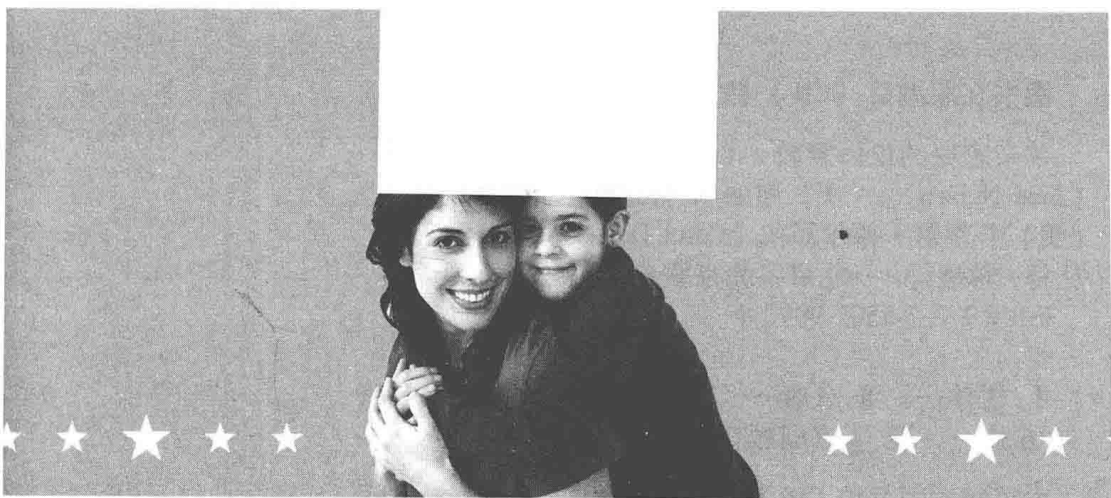
单亲家庭的 正面管教



让单亲家庭的孩子健康、快乐、茁壮成长

[美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 卡萝尔·德尔泽尔◎著
杨淼 张丛林 林展◎译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



POSITIVE DISCIPLINE

for Single Parents

单亲家庭的 正面管教

让单亲家庭的孩子健康、快乐、茁壮成长

[美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 卡萝尔·德尔泽尔◎著
杨淼 张丛林 林展◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

单亲家庭的正面管教 / (美) 简·尼尔森
(Jane Nelsen), (美) 谢丽尔·欧文 (Cheryl Erwin),
(美) 卡萝尔·德尔泽尔 (Carol Delzer) 著; 杨森, 张
丛林, 林展译. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 8
ISBN 978-7-5502-9992-4

I. ①单… II. ①简… ②谢… ③卡… ④杨… ⑤张
… ⑥林… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063480 号

POSITIVE DISCIPLINE FOR SINGLE PARENTS: Nurturing Cooperation, Respect, and Joy in
Your Single - Parent Family —Revised and Updated 2nd Edition

By Jane Nelson, Cheryl Erwin, and Carol Delzer

Copyright © 1999 by Jane Nelson, Cheryl Erwin, and Carol Delzer

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Tianlue Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

单亲家庭的正面管教

作 者: [美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 卡萝尔·德尔泽尔

译 者: 杨森 张丛林 林展

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 管文

特约编辑: 高雪鹏

责任校对: 阴保全

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

(北京联合天畅发行公司发行)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 280 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20.25 印张

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9992-4

定价: 37.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

献给卡萝尔，她让我相信了单亲父母有特殊的需求；献给谢丽尔，她支持单亲家庭不是破碎家庭的见解。她们两位都为自己的孩子提供了一个温暖舒适并赋予孩子力量的家，是单亲父母的杰出榜样。

——简·尼尔森

献给我的儿子菲利普，他给我带来了那么多快乐；献给汤姆，他的勇于改变使得这本书成为可能。

——谢丽尔·欧文

献给我女儿杰西卡，感谢她给我的所有灵感；献给她的父亲，感谢他为了帮助我做好一名单亲妈妈所给予的合作。

——卡萝尔·德尔泽尔

引言

单亲家庭：启程

在本书第一次出版以来的这些年中，单亲养育的一些情况已经发生了变化，然而，很多事情没有变。统计数据没有变：大约一半的婚姻仍然以离婚收场，而且，美国人口普查局的数据显示，约有 59% 的美国儿童都会在一个单亲家庭中度过一段时光。

拥有孩子们的监护权的单亲爸爸比以前更常见了，一个评估报告声称，从 1996 年到 1999 年，拥有监护权的单亲爸爸的人数增加了 25%。像朱迪·福斯特^①和罗茜·欧唐内^②那样的名人们让人们注意到了这个事实，即，有些成年人选择做一名单亲父母——并且，喜欢这样。

电视中的单亲父母更多了。曾经有一位美国副总统对一个倡导健康、快乐的单亲家庭理念的电视节目（还记得电视剧《墨菲·布朗》^③吗？）公开表达愤慨，并且不感到有什么不妥，这样的日子似乎已经很遥远了。正如美国家庭生活的很多方面一样，

① 朱迪·福斯特（Jodie Foster），美国影视明星，分别于 1989 年凭借《暴劫梨花》和 1991 年凭借《沉默的羔羊》两次捧得奥斯卡最佳女主角奖杯。——译者注

② 罗茜·欧唐内（Roise O'Donnell），美国影视明星，代表作有《少年狗仔队》《西雅图夜未眠》《人猿泰山》等。——译者注

③ 《墨菲·布朗》（Murphy Brown），美国经典情景喜剧。——译者注

我们对单亲养育的看法正在改变，但是，对单亲养育的某些恐惧和其他情感并没有变。

当一群单亲父母被问到作为一名单亲父母的感受时，我们很可能会受到各种情感反应的轰炸。“我感到不知所措。”一位单亲妈妈说。“内疚。”一位单亲爸爸说。并且，其他一些词语会倾泻而出：“孤立无援”“筋疲力尽”“痛苦”“恐惧”“没有安全感”“脆弱”“孤独”“抑郁”“焦虑”“极度悲伤”。

导致单亲养育的原因有很多。有人因为配偶离世而成为单亲父母；有人则根本就没结婚，要么是因为自己选择了不结婚，要么是因为被爱人抛弃；还有一些人是因为离婚。无论是何种原因，一旦你踏上了这条路——也就是一旦你发现自己成了一名单亲父母——然后怎么办？

在我们这个复杂的世界里，做一名单亲父母是一个巨大的挑战。单亲养育是一种“养育+”：你要面对养育孩子的所有日常事宜，外加独自承担那些本应由两人共同完成的事情。

此外，许多单亲父母心怀疑虑，并形成了一些会削弱他们有效养育（和生活）能力的看法。单亲父母可能已经变得更常见，但他们仍然会质疑自己成功养育孩子的能力。像朱迪斯·沃勒斯坦的《第二次机会：离异十年后的男人、女人、和孩子》^①这样的书，已经使很多成年人相信孩子必定会因为拥有一个单亲父母而受到伤害，而且，对于一个双亲不生活在同一屋檐下的孩子来说，他成功和幸福的前景注定黯淡无光。

做一名单亲父母当然不容易。本书的三位作者都曾作为单亲妈妈养育过孩子，我们永远不会低估困难——也不会低估回报。尽管许多成年人开始单亲养育的旅程是出于他们自己的选择，但

^① 英文书名为 *Second Chances: Men, Women, Children a Decade After Divorce*，作者是 Judith Wallerstein。由 Ticknor&Fields 出版社于 1989 年出版。——作者注

更多的人不是。伴随着离婚或丧偶而来的悲伤和痛苦使得独自养育孩子这一现实更令人畏惧。当你因失去而痛苦时，需要时间去疗愈，而且许多单亲父母还在忍受仍然疼痛的伤口。悲伤、痛苦和被抛弃的感觉有时候会让人不知所措，并且会让你很难自信而乐观地开始单亲养育的旅程。

父母们通常能意识到自己在单亲家庭中生活的感受，但是，有时候令他们惊讶的是，他们的孩子也有很多相同的感受。如果一位父母去世了，孩子会有自己的悲伤。如果他们只知道一位父母，他们可能想知道为什么那个缺席的父母不在身边。而且，如果他们目睹了自己父母的离婚，无论离婚的原因是什么，这些孩子都必须学会接受他们的新处境，并接受他们自己的愤怒、内疚、困惑和被遗弃感。

只有时间才能治愈由于一个配偶或父母的死亡或由于离婚而失去一个配偶或父母所带来的伤痛。然而，当离婚的父母双方能够为了孩子的利益而以一种尊重的方式合作时，与婚姻破裂相关的创伤就会显著减少。很多离婚的父母选择继续积极参与共同养育他们的孩子，这就使得那些孩子们拥有两个家（和两个家庭），每一个家里都有一位爱他们的父母。将一种亲密关系重建为一种共同养育的工作伙伴关系（在本书里，我们会探究完成这种转变的方式）需要时间和大量的付出，但是，孩子们将不仅能够在一个与社会定义的“正常”不一致的家庭环境中生存下去，而且还能茁壮成长。

无可否认，单亲养育是一种充满压力的生活方式。经济上的压力似乎是不可逾越的。平衡一份工作、一个家庭、充足的陪伴孩子的时间以及给自己留出的时间，是一件棘手的任务。如果向那些单亲父母们提起他们的社交生活，他们可能会嗤之以鼻。“什么社交生活？”他们会说，“谁有那闲工夫？”

作为一名单亲父母，有可能既幸福又成功吗？那些在单亲家

庭里长大的孩子们会受到伤害吗？当他们长大后，他们会有属于自己的稳定的两性关系吗？一位父母真的能提供一个孩子健康而完整地成长所需的一切吗？这些问题时常困扰着所有的单亲父母。

然而，当单亲父母们聚在一起，并探究过所有的恐惧和挫折后，一件有趣的事情就会发生。“等一下，”一个爸爸可能会说，“现在我们都靠自己，我的家里更平静了。”大家可能会开始点头，慢慢地，一些美妙的事情发生了。尽管有时候可能需要花点时间才能意识到这一点，但是，做一名单亲父母也有好的一面。

无论你是如何成为一名单亲父母的，你可能会发掘出你从未意识到的自己所拥有的力量。你一定会遇到学习新技能、运用你的创造力，并增强你对自己和孩子的信心的机会。还有其他的好处。许多单亲父母发现，他们喜欢自己家里没有冲突——没有另一个父母在事后批评他们的决定和行动。单亲父母往往能够更具有自发性，并且会发现他们更喜欢自己的孩子了。

电影《克莱默夫妇》^①是说明一位父亲在成为一名单亲爸爸后如何与儿子建立亲密关系的一个好例子。如果这位爸爸沿着他雄心勃勃的职业轨迹前行，把所有的养育责任都留给孩子的母亲，他就会错过这个美妙的机会。

一些单亲父母发现，他们的新的生活方式是一种解放；他们喜欢自己的独立、出现的新机会，以及从独自掌控一个挑战中获得的满足感。而且，感觉到自己可以随时约会是很开心的事！

孩子们也能够在一个单亲家庭里茁壮成长。知道你不仅能够从一次痛苦的经历中坚持下来，还能够从中学习——甚至可能从中受益——会赋予孩子力量。由单亲父母抚养的孩子们有机会为

^① Kramer vs. Kramer, 1979 年上映，由达斯汀·霍夫曼和梅丽尔·斯特里普出演。反应了 20 世纪 70 年代单亲家庭中遇到的各种问题。中文译名《克莱默夫妇》。——译者注

他们的家庭做出真正的贡献，并且会对他们自身的价值和能力有更多的了解。

如果你正在读这本书，你很可能是（或者即将成为）一名单亲父母。你将发现识别潜在问题的方法并且发展出预防它们的技能，这是新版《单亲家庭的正面管教》的目标——也是作者们的希望。我们希望你能发现你面临的问题的解决方案。尽管我们认识到，并不是所有单亲父母都经历过离婚，但到目前为止，这仍然是单亲养育最常见的原因。如果你没有经历过离婚，那就庆幸吧——并且在我们与那些离婚的人们分享想法和信息时，要有耐心。在这些讨论中，你会发现许多事情也适用于你自己的情况。

正面管教养育技能可以帮助你和你孩子一起快乐地工作和生活——至少大部分时候是这样。本书提供的所有正面管教养育工具，都旨在帮助父母们教给他们的孩子那些获得人生幸福与成功的重要技能，给单亲家庭提供一个令人鼓舞的关注点，否则他们可能会一直沉湎于悲伤和失败。我们与你们分享了一些单亲父母的磨难和成功，希望你们能从中得到鼓励和一些观念，从而让你们自己的旅程更加顺利。

园丁告诉我们，没有偶尔肆虐的狂风，一棵树就不会形成强大的根系。正是风的力量使得树木钻进地里，深深扎根，牢牢抓住，并且坚持不懈。著名的加利福尼亚海岸边的柏树，一直历经风雨的洗礼，但它们牢牢地扎根于岩石中，而且即使在最猛烈的狂风中，它们也不会放手。它们的美丽是从塑造它们的风中得来的。

做一名单亲父母可能不是你的选择。你可能常常想知道你和你的孩子们是否能够熬过去。在这个复杂的世界里，做一位父母通常是很困难的，但是，做一名单亲父母会更难。然而，单亲家庭是有可能培养出有责任感、尊重他人、充满智慧的孩子的。如果你身心开放并愿意学习，你可能会发现，单亲父母的生活中蕴

含着你从未想到过的——给你和你的孩子的——机遇。

在这个特殊的时刻，无论你发现自己身在何处，你想要的，很可能和大多数父母想要的一样：一个让所有成员受益的家庭，一种丰富而充实的生活，以及一群即将成长为满足的、有能力的大人的孩子们。不，这并不总是很容易；但是，是的，这是可能的。

目 录

引 言

第 1 章 为单亲养育做好准备

没有哪个家庭是破碎的，而且，即使已经破碎的事物，也能够修复……无论你的家庭是什么形式，学习有效的养育技能，建立健康的情感关系，并且赞美你们的特别的形式，将帮助你家里的每一个人做到最好并感觉最好……

单亲养育：谎言与现实 / 2

你能做到！ / 9

第 2 章 改变你对单亲养育的看法

你可能已经相信，与单亲父母一起生活的孩子们自然而然地会有所缺失，但是，事情完全不是这样的……

孩子们会跟随你的指引 / 12

为了未来而养育 / 12

欣赏优点 / 15

单亲养育的优势 / 16

共担责任并共同做出贡献 / 18

- 共同做决定 / 19
- 增进亲密感 / 19
- 需要记住的几点 / 20

第3章 处理感受： 你的和孩子的

对于单亲父母来说，感受可能是一个令人特别烦恼的问题……学会从一个孩子的角度去理解感受——而不仅仅是从我们自己的角度——能帮助我们解决问题，而不是使问题恶化……

- 什么是感受? / 24
- 愤怒呢? / 26
- 认可孩子的感受 / 30
- 积极的倾听：沟通的关键 / 32

第4章 沟通的艺术： 解读能量的线索

沟通有多种形式。大人们习惯使用语言沟通……但是，我们相互“说”的很多东西，都不是通过语言……

- 如何积极地倾听 / 36
- 对待失去：时间和耐心的奇迹 / 38
- 我自己的感受怎么办? / 40
- 走得太远了：如果我失控了怎么办? / 42
- 是我们控制感受？还是感受控制我们? / 44

感受只是感受 / 47

第5章 平衡、兼顾以及单亲养育的其他技巧*

做一名单亲父母，可能是人生中最棘手的一种平衡艺术。有太多的事情要做，而很多时候又没有多少时间去做……

将需要优先做的事情排序：最重要的到底是什么？ / 51

客观地看待事物 / 56

你怎么办？ / 57

离开我自己的孩子会怎么样？ / 58

平衡工作与家庭 / 60

选择优质的儿童看护 / 64

保持平衡 / 65

第6章 征服高空钢索：

平衡的技巧

单亲父母可能比大多数人更容易变得难以承受和精疲力竭。他们可能会感到孤独和不堪重负，没有人帮助，也没有财力——一个人孤零零地站在没有安全网的高空钢索上……

应对经济压力 / 68

让你的孩子参与做预算 / 72

期望与现实：学会在现实世界中茁壮成长 / 73

你的心态是关键 / 75

学会依靠别人：建立一个支持网络 / 76

无需完美 / 82

第7章 与单亲妈妈或爸爸一起生活： 你与自己孩子的关系

所有的单亲父母都不时地想知道他们的选择对孩子造成了怎样的影响。与父母们一样，孩子对自己的处境会有各种各样的感受——而这些感受会塑造他们的很多行为，以及他们与你的关系……

进入你的孩子的内心世界 / 84

应对混乱的局面 / 85

归属感的重要性 / 86

建立信任 / 88

过于亲密的问题 / 93

性别问题 / 96

危险还是机遇？ / 99

第8章 单亲家庭不是“破碎的家庭”： 运用合作与鼓励

毫无疑问，单亲养育对于涉及到的每个人来说，都是很有挑战性的，而且，我们和我们的孩子在成为单亲家庭时，可能背负着沉重的感情包袱。但是，单亲父母和他们的孩子的生活是完全有可能很美好的……

让孩子参与 / 102

- 合作的价值 / 103
- 家务活：机会还是烦恼？ / 103
- 如果孩子不合作怎么办？ / 105
- 花时间教孩子 / 108
- 把孩子与其行为分开 / 108
- 鼓励独特性 / 110
- 鼓励的魔力 / 112
- 成为善于发现的人 / 112

第9章 家庭会议：

让你的家庭成为一个团队

对于单亲父母和他们的孩子来说，家庭会议是作为一个家庭建立一种新的身份认同、学会相互欣赏并发现单亲家庭不是“破碎”家庭的一种极好的、赋予人力量的方式……

- 家庭会议 / 117
- 如何召开家庭会议？ / 118
- 但是，这真的管用吗？ / 120
- 家庭会议可以包括每个人 / 122
- 作为一个家庭的改变 / 124

第10章 理解不良行为：

不只因为你是单亲父母！

许多刚离婚的父母都相信，自己孩子的所有不良行为都直接与离婚有关，而事实可能完全不是这样……

理解密码 / 133

行为背后的信念 / 134

所有人的首要目标 / 134

当孩子感觉不到爱与归属时，会发生什么？ / 136

帮助你识别错误目的的线索 / 139

密码信息 / 140

第 11 章 进入你的孩子的内心世界： 正面管教的实际运用

进入你的孩子的内心世界，就是建立一种理解、爱和信任的关系。而这只会对你和你的孩子作为一个家庭的旅程有好处……

要当心是什么在“起作用” / 146

目的揭示法 / 148

创造亲密关系——并做出改变 / 154

第 12 章 非惩罚性管教： 单亲父母的有效工具

所有的父母最终都必须问问自己认为管教是什么……如果我们相信管教的目的是要教给孩子为他们自己的行为承担责任，是找出解决问题的办法，并避免以后再出现同样的问题，结果将会大不一样……

管教就是教 / 160

- 惩罚性管教的危险 / 161
- 预防问题的发生 / 163
- 决定你怎么做 / 163
- 了解你的孩子 / 165
- 花时间教孩子 / 166
- 日常惯例表 / 167
- 给没有监护权的父母的话 / 168
- 运用自然后果和逻辑后果 / 168
- 逻辑后果 / 170
- 让孩子参与制订计划、后果和解决方案 / 171
- 需要记住的重要事情 / 173
- 决定你怎么做——并坚持到底 / 174
- 什么是坚持到底? / 176
- 积极的暂停 / 183

第 13 章 超越单亲：

照顾好你自己

要成为健康、有效的父母，我们首先必须是健康、有效的人……照顾好你自己是你最重要的工作之一……

- 找到改变的勇气 / 186
- 自尊？什么自尊？ / 188
- 疗愈你的自尊 / 190
- 装满你的水罐 / 198
- 去做吧！ / 200
- 为成长留出空间 / 201