

中国版协妇女读物工作委员会 推荐

中国妇女出版社



单亲妈妈

DANQIN MAMA

* JIAOZI FANGAN

郭阳 木木 饶敏 编著

教子方案

中国版协妇女读物工作委员会 推荐

我是个单亲妈妈，没错，可是对孩子来说，最重要的是，妈妈是快乐的。

——著名歌手 齐 豫

怎样引导孩子坦然接受现实？
怎样在单亲家庭中摆正教子关系？
单亲妈妈怎样调整正常的教养心态？
怎样让孩子学会担当责任？
单亲家庭亲子沟通有什么技巧？
怎样正视各种压力？
怎样避免单亲家庭教育的误区？
怎样为孩子留出父爱的天空？
单亲妈妈怎样寻求支持？
单亲妈妈该不该寻找“心的彼岸”？
重组家庭怎样寻找科学的家教模式？
除了母爱，孩子还需要什么？

.....

告别过去 · 笑对现实 · 母子携手 · 共同成长

上架建议：家庭教育 · 女性生活

ISBN 978-7-80203-511-9



9 787802 035119 >

定价：23.00元

中国版协妇女读物工作委员会 推荐

单亲妈妈教子方案

DANQIN MAMA JIAOZI FANGAN

郭阳 木木 饶敏 编著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

单亲妈妈教子方案/郭阳, 木木, 饶敏编著. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 511 - 9

I. 单… II. ①郭…②木…③饶… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 186796 号

单亲妈妈教子方案

作 者: 郭阳 木木 饶敏 编著

策划编辑: 廖晶晶

责任编辑: 廖晶晶

版式设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15.25

字 数: 207 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 511 - 9

定 价: 23.00 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言 | Preface |

我们一起演喜剧

我曾经做过十几年的女性、家教媒体的编辑和记者，职业机缘使我得以结识不少单亲妈妈和在单亲家庭里成长的孩子，并且渐渐了解他们的人生经历和心路历程。

记得第一次因为采访而接触单亲家庭，是在1999年的夏天——我去北方一座小县城采访一个双喜临门的单亲家庭。这一年，这个家庭中的女儿以全县第一名的成绩考取了北京一所著名的重点大学，母亲则在做了20多年代课老师之后转为公办教师。采访前我了解到，疾病、贫穷、被歧视等阴霾始终交替笼罩着这个家庭，我以为她们的生活肯定毫无快乐可言，她们对生活、对世界肯定充满了幽愤和抱怨。可是出人意料的是，这位妈妈豁达、乐观，孩子则健康、阳光。母女俩各自对我说了一句话，让我印象深刻。

妈妈说：“我们一起演喜剧。”她解释说，“只要你想笑，谁也捂不住你的嘴。春节联欢晚会上，搞笑的小品、相声最受欢迎；家庭教育中，孩子也最喜欢喜剧式的感染和引导。”

女儿说：“山不过来，我就过去。”她解释说，“我们改变不了世界，但是可以改变对世界的态度。在我的成长岁月中，妈妈用她的言行



让我明白了这样一个哲理：对伤害的态度决定伤害对你伤害的程度。你不认为是伤害，那就不是伤害。”

这两句话不仅在当时让我如醍醐灌顶，也让我在以后不断反思人类通常都有的自以为是、先入为主的惯性思维。

在中国社会，许多人（包括单亲家庭的成员）似乎从来都把单亲看做是单纯的家庭模式和生活方式问题，还有些人以貌似公正、负责的态度抛出一些关于单亲家庭和单亲子女的莫名其妙的数据或论断，再加上一些单亲妈妈内心认知的盲点，于是出现了诸多关于单亲家庭的负面且又不负责任的论调。事实真的如此吗？我的采访让我坚信：孩子能否健康成长、顺利成才，和家庭模式几乎没有关联关系。一些单亲家庭子女教育之所以出现了这样那样的暂时性问题，归根结底还是因为妈妈的教养心态出现了问题——这，就是我们写作这本书的初衷。

2

本书所讲述的一切事例，全部来自于对生活真实的采访和记录。只是，为了不使当事人的生活过多被打扰，我们在书中全部使用了化名。写作过程中，我们先后请十几位单亲妈妈和子女通读草稿，他们的肯定、赞誉和建设性意见成为我们最终完成本书的动力之一。希望你通过阅读此书，能够调动、整合自己和别人的资源，从而成长为阳光的、自信的、智慧的单亲妈妈。

读到这里，有些读者可能会问：“我的生活如此不如意，我怎么能快乐、阳光地生活，心平气和地教养孩子？”这样的问题，我们曾经在采访中咨询过多位单亲妈妈，其中一位天津的单亲妈妈的答复最让人难忘。当时，她什么都没有说，而是把我带到她家的小厨房，让我们看斑驳墙壁上贴着的那张发黄的剪报。看完剪报，我顿时明白了关于快乐的种种哲学。下面的文章就是我从那张报纸上一字字抄录下来的：



在美国阿拉斯加地区，有一个小镇叫格鲁特吉伦。这里靠近北极圈，全年平均气温只有 4°C ，冬天最低气温可达零下 40°C ；一年四季，该镇都笼罩在皑皑白雪之中。由于气候严寒，居民生活来源有限，因此该镇失业人口众多，生活极为艰苦。不少人悲观失望，郁郁寡欢，一些人甚至打算背井离乡，前往他处谋生。

为了驱散格鲁特吉伦的悲观气氛，鼓励当地居民积极生活，2005年2月1日，格鲁特吉伦镇委员会制订了一条在全世界都堪称独一无二的法令，该法令规定：每天傍晚6时到7时为“快乐一小时”时间。在这60分钟里，镇上所有居民，包括前往该镇旅游的客人都必须快快乐乐，不得吵架生气、悲观失望、愁眉苦脸、郁郁寡欢。如果违反了这一法令，轻者将处罚金，重者强制学习，学习的内容是观看喜剧电影和诙谐有趣的电视脱口秀节目。

这一奇特的法令颁布后，每到傍晚6点至7点，那些面带微笑的警察和执法人员便走街串巷观察人们是否正在“快乐”。如果发现不快乐者，执法者将微笑着对其处罚。渐渐地，在每天的“快乐一小时”期间，格鲁特吉伦镇就成了快乐大本营，无论男女老少，无论平民富商，大家都聚在一起开怀大笑、相互逗乐。随着法令的执行，小镇居民相继认识到，无论一个人心底的忧伤有多沉重，只要不放任自己在忧伤中沉溺，只要努力去寻找快乐，创造快乐，快乐就一定会常驻心中。

慢慢地，格鲁特吉伦镇重又充满了活力与欢笑。

“快乐一小时”，这是一个多么睿智多么富有人性温暖的法令啊！在那些皑皑白雪覆盖下的寒冷日子里，能够与心中浓重的阴云相对抗的，唯有心灵的阳光；拥有一颗快乐的心，就



能不断散发出温暖明亮的光芒，驱散心中的严寒。

我们的生活远离北极圈，我们拥有蔚蓝的天空和鲜美的花朵，可我们的心灵同样有阴云密布的时候。不经意间，情感的失落、经济的窘迫、疾病的纠缠都能使我们的人生落入低谷，心灵也随之笼罩在阴云之中。当失落、沮丧、焦虑、厌倦等种种负性情绪紧紧包围我们时，我们就容易忘记这个世界原本还有欢乐。

这样的时刻，“快乐一小时”不但值得我们借鉴，甚至值得我们仿效。忧伤之中，我们也可以尽量抽出一段时间来，去看一场幽默的小品，去听一首欢快的歌曲，或是和无忧无虑的孩子做一次游戏，或是独自一人在鸟语花香的林中小路上走一走……当我们接近别人的快乐、分享别人的快乐时，自己心中的阴云也在一点点地散去、散去……直到有一天，我们恍然大悟，快乐就这样重回我们心中了。

4

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。等你初步达到这种境界，你很可能就会惊奇地发现，阳光妈妈、阳光孩子，原来是如此简单。

最后，感谢我的两位合作伙伴以及提供信息帮助的多位朋友。当然，更要感谢每一位随手或认真翻阅了这本书的读者。

郭 阳

2007. 11. 23



目 录 | Contents |

1》前 言 我们一起演喜剧

1》第一章 调整心境，跨越眼前这道坎

齐豫微笑着说：“我是个单亲妈妈，没错，可是对孩子来说，最重要的是，妈妈是快乐的。”单亲妈妈经营单亲家庭最重要的第一步就是——调整心境，保持微笑。

1

3》一、告别往事，让心灵重新起航

✱ 和往事说再见 / 3

✱ 微笑是母亲最好的化妆品 / 8

✱ 善待自己，让心自由呼吸 / 13

17》二、引导孩子，坦然接受现实

✱ 其实孩子什么都懂 / 17

✱ 回避会令孩子更困惑 / 21

✱ 快乐妈妈带出阳光孩子 / 25



31》第二章 笑对现实，点亮心中一盏灯

如意之事不常有，不如意之事常八九。命运把我们安排成“苹果”或者“橙子”其实都不重要，重要的是要正视现实，有勇气做好自己——聪明的单亲妈妈始终都是这样行动的。

32》一、家庭变化，只是一种经历

✱ “孩子，你什么都没有做错” / 32

✱ 不会改变的父母之爱 / 38

44》二、婚姻有变，生活还要继续

✱ 危机即契机：家庭变故是妈妈和孩子成长的新起点 / 44

✱ 分出一半爱心爱自己 / 48

52》三、母子携手，重建亲子关系

✱ 引导孩子了解和接受新的家庭模式 / 52

✱ 帮助孩子建立周全的支持系统 / 57

✱ 协调多方关系，消除感情冲击波 / 61

65》第三章 逆风飞扬，迎接生活的挑战

对孩子来说，单亲家庭变化的只是家庭结构，而不是爱和责任。只要妈妈有正常的心态，家庭结构的缺失并不会对孩子的教育和成长造成不良影响，甚至还会激发出妈妈和孩子刚强、坚毅、进取的精神。

66》一、母爱导航，奏响人生晨曲

✱ 单亲妈妈，有勇气做好自己 / 66

✱ 调整正常的教养心态 / 70

77》二、适度放手，让孩子学会担当

✱ 多给孩子当家做主的机会 / 78

✱ 和孩子一起决策家事 / 83



87》三、未雨绸缪，正视各种压力

✱ 住房压力和经济压力 / 88

✱ 舆论压力和亲情压力 / 92

95》第四章 播种阳光，塑造健全的人格

寓教于爱，是一切成功的家庭教育的相似之处。可是，除了母爱，孩子还需要什么？这是单亲妈妈必须经常考量的问题。

96》一、爱教并重，摆正教子关系

✱ 尊重孩子的想法 / 97

✱ 母爱不是孩子的全部 / 99

103》二、爱而不娇，着力培养独立

✱ 让孩子学会担当责任 / 103

✱ 培养孩子自信、自强的人格 / 106

110》三、再忙再累，不能忽视沟通

✱ 单亲家庭中的沟通之道 / 111

✱ 没有平等就没有沟通 / 114

✱ 亲子沟通的技巧 / 118

122》四、晓之以理，为孩子计深远

✱ 鼓励孩子融入社会 / 122

✱ 帮助孩子处理好同学关系 / 124

✱ 教会孩子笑对偏见和误解 / 127



129 第五章 心海导航，为孩子人生扬帆

想让孩子在未来写下青春的光荣与传奇，首先要帮他锻造一颗坚强的心。
只有帮孩子打破那些自我设置的成长障碍，孩子才能完成人生的跨越。

130 一、问题孩子，折射家长的教养误区

- * 宽严失度 / 130
- * 过分关注，也是负担 / 133
- * 期望值太高 / 137
- * 重学习督促，轻人格教育 / 140
- * 无限度满足孩子的要求 / 142
- * 拿孩子当出气筒 / 144

146 二、走出误区，海阔天空

- * 客观分析孩子制造的“麻烦” / 147
- * 不是单亲的错 / 149

153 第六章 保持合作，父母应联手教子

在家庭教育中，父爱是一种强大的精神力量。单亲妈妈如何面对现实，为孩子营造父爱的天空，让孩子始终沐浴父爱的阳光，不仅需要爱心和胸怀，更需要智慧和策略。

154 一、离开父亲，不能脱离父爱

- * 为孩子留出父爱的天空 / 154
- * “他”对孩子很重要 / 158
- * 帮“他”提高爱孩子的质量 / 164
- * 尝试双方“轮流”抚养孩子 / 169

174 二、消除怨恨，保持健康心态

- * 不能老是活在怨恨里 / 174



✱ 要不得的“教唆效应” / 178

✱ 监护权和探视权的博弈 / 183

✱ 决不在孩子面前肆意诋毁“他”的形象 / 187

✱ 损人不利己的“痛恨教育” / 191

195》三、隔代教育，单亲妈妈便捷的支持系统

✱ 隔代教育确有弊端 / 195

✱ 想方设法，扬利抑弊 / 199

✱ 借助亲人的力量淡化单亲家庭的“残缺” / 205

211》第七章 重组家庭，家教更需要科学

单亲妈妈该不该寻找“心的彼岸”？到底什么时候再开始新的浪漫之旅？单亲妈妈再婚后一定要注意营造和谐的家庭氛围，融洽家庭成员之间的关系，寻找科学的家教模式。

5

212》一、再婚，未必会伤害孩子

✱ 孩子不是单亲妈妈寻找感情驿站的障碍 / 212

✱ 如何告诉孩子你有了新的“他” / 216

220》二、协调关系，继父也不输亲爸

✱ 消解孩子对继父的偏见 / 221

✱ “后爹”难当，也要迎难而上 / 226



第一章 《》《》

调整心境， 跨越眼前这道坎

齐豫微笑着说：“我是个单亲妈妈，没错，可是对孩子来说，最重要的是，妈妈是快乐的。”单亲妈妈经营单亲家庭最重要的第一步就是——调整心境，保持微笑。



我不知道这个小孩怎样凭空而来，
他可能让我告别长久以来的摇摆，
带他回来给他一个温暖的家，
每天晚上散一个小小的步。
慢慢地有人说那个小孩长得像我，
跟我一样需要爱，一样的脆弱，
跟我一样害怕孤独和寂寞。
我不知道这个小孩是不是一个礼物，
但我知道我的生活不再原地踏步，
陪他长大给他很多很多的爱，
让他拥有自己的灵魂和梦。
因为一个小孩是一个神秘的存在，
跟星星一样奇异，一样发着光，
跟水果一样新鲜，花一样芳香。
像我这样的一个女人，
以及这样的一个小女孩，
活在世界上小小一个角落，
彼此愈来愈相像，愈来愈不能割舍。

当著名歌手齐豫带着女儿齐洁轻吟浅唱这首《女人与小孩》时，所有的喧嚣都沉寂了，天地间只有这位单亲妈妈和她的女儿天籁一般的歌声流淌；华美的舞台瞬间黯淡了，世上再没有什么比一颗母亲的心更晶莹更美丽。

作为一个经历两段婚史、独立抚养女儿成长的单亲妈妈，齐豫无疑是成功的。她从来没有放弃过自己的事业和追求，同时她让女儿也享受到了



亲情的温暖，并且成长为独立坚强的孩子。

当记者采访齐豫是怎么做到这一点的时候，她微笑着说：“我是个单亲妈妈，没错，可是对孩子来说，最重要的是，妈妈是快乐的。”

可见，对每一位单亲妈妈来说，对每一个单亲家庭的孩子来说，家庭结构破碎、丈夫与父亲角色缺失固然不幸，但最不幸的却是因此失去快乐的能力。

这一章里，我们将和单亲妈妈一起探讨经营单亲家庭最重要的第一步——调整心境，保持微笑。

一、告别往事，让心灵重新起航

假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！不顺心时暂且克制自己，相信吧，快乐之日就会到来。

家庭的离异是不幸的，但是对于那些在感情旋涡中挣扎的女人来说，离异也是万幸的，是生活新的开始。在大多数人看来，离婚是婚姻的悲剧，可是换一个角度来看，对于有梦想有理想的女人来说，离婚可能是女人的第二次生命的开始。对于单亲妈妈来说，只要你坚信人生没有跨不过去的坎，只要你善于顺应变化、经营生活，你依旧可以拥有也许不完美，但是绝对无限光彩的人生！

是和往事说再见的时候了，是整装重新出发的时候了。

和往事说再见



杨晨没有想到，俗套的电视连续剧中最俗套的情节也会出现在自己身上：丈夫柯易在她怀孕时发生了婚外情。女儿珊珊3个月大时，杨晨无意