

XINSHIDAI
HAONANREN

曹杰圣·编

新时代

“拖油瓶”爸爸必读宝典

好男人

单亲家庭实用手册

身为单亲家庭的父亲，
该如何兼顾孩子与职场的工作呢？
在开始的第二春里，旧爱新欢加孩子，
一碗水怎样才能端平？
或许你从未考量，
本书给你贴心帮助，
设计美丽新人生。



成都时代出版社

XINSHIDAI
HAONANREN

曹杰圣·编

新时代

“拖油瓶”爸爸必读宝典

好男人



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

新时代好男人/曹杰圣编著. - 成都: 成都时代出版社, 2002

ISBN 7-80548-798-7

I. 新... II. 曹... III. 男性-家庭生活-通俗读物

IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073931 号

责任编辑: 张宏兴 骆美辰 责任校对: 蒋雪梅

封面设计: 魏 伟 版式设计: 戴雨虹

新时代好男人

成都时代出版社出版

四川新华出版公司策划制作

总发行人: 王 庆

总策划人: 陈大利

总监制人: 文 龙

选题策划: 王 益

四川省卫干院印刷厂印刷

四川新华书店集团有限责任公司经销

*

880×1230 毫米 32 开本 7.25 印张 160 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-80548-798-7/Z·6

定价: 16.00 元

社址: 成都市庆云南街 19 号(东区) 邮政编码: 610017

成都市二道桥街 72 号(西区) 邮政编码: 610072

电话: 87760936(棋牌类) 86619530(综合类)

电话传真: (028)87766860 87742297(发行部)

四川省版权局举报电话(028)86636481



第一章·相信你自己，你绝对做得到 /1

身为父母 /2

身为入父 /5

离婚和孩子之间的关联：疑惑、现实、不确定 /11

面对事实的阴暗面 /17

你值得这么做 /21

建立你自己的基准点 /23

第二章·开始新生 /27

告诉孩子——爸爸和妈妈离婚了 /28

如何规划共同抚育 /37

凡事起头难 /44

生活实践家 /47



第三章·从自己做起 /57

认识自己 /61

探索过去 /63

男性特质 /66

先天或后天之争 /71

男人心，海底针——男人的情绪表达 /72

男性与亲职 /77

罪恶感 /77

如何掌控愤怒 /78

焦虑 /80





悲伤 /81

了解自己的弱点 /83

第四章·同心合作 /87

以实际问题为出发点 /88

扭转乾坤 /94

抛开过去 /95

交接孩子的技巧及会面的艺术 /97

对沟通负责 /101

妥协 /107

有效合作的正面影响与优势 /109

第五章·当我们同在一起 /113

孩子的处境 /115

孩子是敏感的 /115

孩子是忠诚的 /116

孩子的反抗心 /117

孩子的烦恼 /117

孩子的责任 /118

孩子的物质需求 /118

孩子的适应力 /119

孩子对权威的反应 /119

孩子的期盼 /120

录



- 真诚地关心孩子 /121
- 如何回答有关离婚的问题 /127
- 一家之主 /130
- 与孩子相处的原则 /134

第六章·旧爱新欢 /135

- 时机 /136
- 新伴侣的加入 /137
- 何时开始拟定计划、付诸实行 /141
- 告诉孩子你的第二春 /144
- 帮助她 /149
- 妈妈的男伴 /153
- 两个爸爸——左右为难 /156
- 对继父的态度 /158



第七章·再组家庭 /162

- 最特殊的挑战 /163
- 现成的再组家庭 /167
- 再组家庭中的新生儿 /171
- 未雨绸缪、事先计划 /176
- 给祖父母（继）的话 /181
- 后续婚姻及后续再组家庭 /182
- 迈向成功再组家庭以及自我检核表 /183





第八章·有备无患 /185

坦然面对离婚 /186

不必要的包袱心态 /189

罪恶感与权威 /194

面对其他的挑战 /197

离婚后遗症 /199

爸爸，我可不可以搬到你这里来？ /204

孩子的秘密 /206

应对技巧的自我检核表 /208

第九章·回顾与前瞻 /210

不一定有答案 /211

顾好自己 /213

负面的期望 /214

再回顾：父亲的角色与男性特质 /215

复原与重生 /216

尾声 /220

录



第一章

相信你自己， 你绝对做得到

身为父亲的意义到底何在？或许你从未好好地想过这类的问题，直到你面临离婚的那一刻；或许你总是以乐观而按部就班的态度，来思考父亲在亲职角色上的意义，因为你认为自己绝对不会步上离婚之途；或许你心底认为自己长久以来对家庭的付出，足可与孩子们的母亲配合，和母亲角色功能的限制互补；或许你身为已经离婚的父母，正在犹豫着应该如何向孩子们介绍你的亲密伴侣；或者不知道应该如何解决“再组家庭”所面临的问题；或者随着孩子们迈入不同的成长阶段，衍生出各种相应的需要，引发你对自己身为父母的角色重新再做一番审视。也或许，是某个贴心的朋友把这本书交给了你。

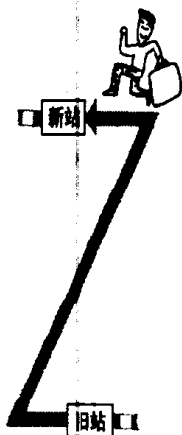


即使当下的你正深陷于婚姻关系破裂的打击，面对随之而来的诸多挑战——尤其是单亲爸爸们，多花些心思重新审视亲职教养及父职角色的问题，对你自己与孩子们都有莫大的好处。本章的宗旨，是要帮助你善用因离婚而造成的多重改变及其带来的挑战，鼓励你以正面而积极的态度面对崭新的生活，指导你检讨并改进对于为人父母这份天职的体认。孩子们到底需要父母为他们做些什么？因为父母离异的缘故，导致他们有哪些特殊的需要？随之而起有哪些父职角色的功能，对身处这个情境中的孩子是不可或缺的？还有离婚对孩子们会造成哪些影响？借助对以上问题的较佳应对模式的归纳，我们可以得到许多事实的根据，参照实际的状况并加以设身处地考虑，从而改变你自己的想法，以全新的观念重新出发。

身为父母

除了供给食物、住所、教育、社会化方面的训练及医疗保健等最基本的需要之外，还有一件礼物是只有你才能赋予孩子们的，那就是：帮助孩子在成长过程中，建立自尊自重的意识与习惯，让孩子在有尊严的情境中成长，这才是身为父母最重要的任务。

惟有父母，会无怨无悔地付出时间与心力陪伴孩子，在孩子需要的时候，在成长路途中陪他一段，用心与孩子们真诚地



沟通，做孩子的好朋友。父母对于孩子们的自我认同具有关键性的影响力，而且只有父母能持续影响子女自我认同的方式。惟有父母，才是孩子们最想亲近、讨好的人。得到父母的认同与接受，这是孩子们最为需要的。

在孩子的成长过程中，他们是否能体会到自我的价值，这是非常重要的，能据以决定他们是否能善用可得的机会与资源，更将影响到孩子们成年后谋生的能力、他们是否能成功地追求卓越的生涯发展。也就是说，无论周遭环境是如何的恶劣，他们都能安然地度过这些难关，例如：贫穷、疾病、离婚、死亡或缺乏正式受教育的机会。

父母必须为孩子经营出一个安全、气氛一致而和谐、充满爱与温暖的环境。在孩子的成长过程中，慢慢地放手给孩子们机会，以安全为前提，让他自己去体验外面的世界，与各形各色的人们相处，自在地表达自己的观点与感情，接纳劝诫与赞美，认清自己的责任并坦然承担，把握机会接受新的挑战。如此，孩子们才会站在最佳的立足点之上，对自己有清楚的认知，对自己的优点引以为傲，明了自己的弱点并知道如何驾驭自己，从而对自己信心十足。相反地，在成长过程中，孩子们如果感觉到父母并不在乎自己，甚至被忽视，父母也从未创造与孩子单独相处的时间，亲子间缺乏亲密的沟通，孩子甚至认为自己在父母的眼中只是个多余的麻烦、是冲突的根源，那么，这对于他们本身的能力、人生观，甚至人际关系都有非常

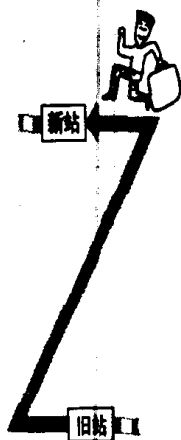


严重的冲击，很可能形成梦魇般的阴影，直到成年都挥之不去。

许多得不到父母亲认同的孩子们，常常存有错误的自我概念，他们认为如果自己不够聪明可爱的话，一定是自己哪里出了差错，他们根本没想到可能是父母的教养方式出了问题；另一种类型，是对父母依赖成性的孩子们，他们通常也不会认为父母可能是不完美的，他们将所有的缺点及过错都归咎到自己的身上。这些孩子对自己的感觉是负面的，而且在他们的成长过程中，将会一直笼罩在这种阴影里面，造成更多连带的影响与副作用。

至于其他负面的教养方式，如父母在教育上过度关切及要求孩子，或者在生活上让孩子们感觉父母对自己过度照顾及保护等，虽然父母是出自于善意，其实却等于阻绝了子女建立独立的自我意识，同时也剥夺了他们自我表达的机会，使得孩子们无法体认到自我的价值，无法确认自己的优点及自己与众不同之处。在这种教养方式的运作下，即使孩子的成长脚步一刻也不停留，他们也可能一直认为自己是微不足道、毫无可取的；他们永远是被动的；他们采取行动的原因，只是基于完成别人的指令，即因别人采取的行动而被激发出的反应。可悲的是，这些孩子在成年后也不知如何为自己定位，甚至不知道自己应该如何自处。

孩子们渴求父母的接受与认同，他们需要肯定自我的价



值，即使成年之后也是一样。其实，回头想想我们自己走过的路，我们和父母之间的关系不也是这样的吗？或许你认为父母从未给你完全的肯定与认同，甚至从来不曾重视过你，所以你必须一路跌跌撞撞地自己摸索，通过成就或努力、各种危机与挑战等经验获得教训，并学习如何肯定自己，建立起自我认同的意识。也或许，你早已经学会了如何伪装自己，在工作上以完美主义的理念为借口，你容纳不了丝毫的瑕疵，或以支配、指使的态度，对别人强加要求，这些假面具只是为了掩饰你内心深处的不确定。你这么做的目的是想逃避自我批判所带来的痛苦，所以你选择承担较少的责任，不愿意接受挑战，保护自己不至陷于失败、被批判或自我剖析的情境中。

暂且不论我们本身自我概念是否健全，如果你了解性格是可以教育与培养的，你就可以给予孩子这个无上的礼物，一种最丰富的无形资产，让他一生受用。做法一点也不困难，只要花一些时间陪他，真心地倾听他的心声，利用种种在身边的机会与资源，引导他发掘自己到底有哪些优点及才能，在安全的前提下，让孩子享有自由活动与发展的空间，而不要一味为了安全而限制他。

身为人父

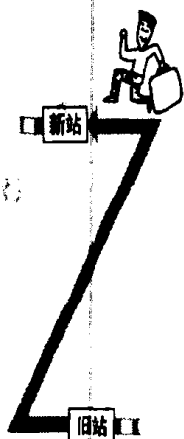
在每个人的内心深处，对“自己”都有自我概念的建构，



借此判定自我的价值和发展智能，确切地知道自己身为男性或女性的身份，并认同自己的性别角色。大多数的人都是幸运的，有爱他的父母伴随成长，父母乐于和孩子们相处，和孩子们玩在一起，并以耐心及智慧带领着孩子探索这个世界。父亲的一举一动都是男性特质的实例示范，男孩们认同并模仿这些特质，女孩们则经由父母的引导，进一步了解并体验这个不同的领域。父亲的身教提供了一个参考架构给孩子，让他们在日后能根据这个基本的架构模式发展出个人对性别角色的定义与认同性别差异的方式。

但是，很多人在成长的过程中，几乎连父亲的影子都找不到。虽然孩子们还是可以经常地看到父亲，但是只有在早上及晚上，与父亲相处的机会如昙花一现，共处的时间也非常短暂，所以家庭生活的重心仍然是以母亲为主，由母亲主导日常作息。父亲就好像陌生人一样，回到家里又匆匆离开，他或许改变了家中的气氛，但是他与家中最实际的生活状况似乎不能相容，他无法深入家庭结构的情绪层面。孩子们感觉到和妈妈在一起的时候，才是正常的起居生活；当爸爸在家的时候，家里的状况是不一样的，气氛是特殊的。

在孩子成长过程中缺席的父亲，不论是本人不愿陪伴在孩子身边，还是在情绪方面的疏离，对孩子们都会造成严重的影响，甚至莫大的伤害：在男孩们追求自我认同的关键期，将会因为缺乏父亲的指引而迷失，而女孩们则因此丧失了借以了解



并体会男性特质与男性角色的机会。女孩们通常并不会产生自我认同的问题，因为她们有母亲在旁边，但是她们无法理解母亲（或女人）与男人间的微妙关系。而男孩们为了要了解自己存在的价值与意义，及自己身为男性的角色特质，他们知道自己必须脱离母亲的庇荫，拒绝承袭大多数的女性特质，才能学习如何成为一个真正的男人。但是他们的父亲不在身边，或者与父亲相处的时间太少，他无法从父亲那里获得男性特质方面的角色典范。没有父亲伴随成长的男孩，在寻求男性角色认同的成长阶段，势将无可避免地在情绪上感觉到空虚与无助。

值得庆幸的是，我们可以观察到很多转变正在发生。基于时空背景及思潮普及化等因素，许多思想观念较现代化的新一代，及某些对使命感有特殊而强烈体会的父亲们，逐渐重视他们与家庭、子女之间的关系，并且以不同的角度思考这些问题。稍后我们将会对此作讨论。即使如此，因为大多数的父亲们仍然是在母系为主的教养环境中成长，受限于本身的经验，虽然他们在内心感受到亲子关系的需求，想要与孩子们建立真正的、亲密的亲子关系，也往往不知如何着手，在心有余而力不足的情况下，他们倍觉无力与无助。

父亲通常担负着家庭中财务的支柱，扮演着供给家庭经济来源最主要的角色，在这种心态下，将亲子关系之类的问题交给母亲，他觉得放心而且是理所当然的。就他与自己父亲间的亲子关系而言，他心知肚明自己从未真正了解自己的父亲。



但是，当他发现自己与儿子之间的心灵距离竟是如此的遥远，他完全无法了解儿子，甚至连对儿子表示亲近也无能为力，这个状况也让他不知所措。因为他没有处理的经验，所以，当面临状况发生在自己与儿子间时，他感到陌生、不安、不能适应。

目前有相当多的事实可以做为根据，证明上述的现象已经有所改变，这些证据显示出很多的男性发觉到这个问题的存在，并且更加用心地投入家庭生活中，以预防这个断层会发生在自己的孩子（特别是男孩）身上。同时，因为女性出外工作的比例增加，母亲们逐渐减少照顾孩子的时间，她们花在孩子身上的心思比较少，也没有多余时间留意孩子的情绪问题。此外，工作职场的组织重整，例如：弹性工时及工作连贯性的改变（包括失业）等，让男性比较能够掌控自己的时间，投注更多的心力在家庭生活之上。这些男性的观念改变了，他们以主动的心态出发，与家庭维持更密切的关系，并从这种亲密关系获得回馈，这样男性们才能体会如何和家人分享彼此的情绪，成为情感上相互支持的共同体。

但是，在上述种种积极的转变之外，统计数字也显示出一个令人扼腕的事实——相当多的男性在离婚之后与自己的孩子完全失去联系。造成这个事实最主要的原因之一，是因为这些男性们对于离婚后的亲子关系感到不确定，他们害怕去面对这个难题，不知道如何与孩子维系感情，所以他们主动选择了退



出这个家庭。表面上看来，他们这么做似乎能够避免造成孩子们的困惑及不稳定性，并且还能够让已经离异的配偶享有充分的空间，可以好好整理自己、重新出发，但是在他们的内心深处，这些父亲们是多么地希望能够继续与孩子们重叙前缘。

有部分的实例显示，离婚后父亲是否持续地在孩子的生活中占有一定的分量，父亲是否伴随孩子成长，将影响孩子们自我调适的能力，及是否能够妥善地适应父母分居后的生活。较少与父亲联系的孩子，相形之下通常无法面对父母离异的事实，对于生活上的转变也有调适方面的困难。离婚造成孩子与挚爱的双亲之一渐渐疏远及传统家庭结构改变，绝大多数的人都将焦点集中在这两个因素之上，认为这是造成负面影响的最主要来源，但是大家却忽略了另一个关键问题——家庭中男性角色特质，在分居后的生活中能否持续运作。

此外，父亲能否伴随孩子成长这个主题，因为与当代男性角色有密切的关联，已经渐渐受到大家的关切与重视。许多离婚父亲们受到了这个思潮的影响与激励，因此更加主动而持续地维持亲子关系，或许比离婚前还要积极地投入，这是个可喜的现象。

已经离婚的你，面对自己身为父亲的角色，是否正在坚持与放任间犹豫不决，不知道父亲的职衔到底是否值得你挺身而出，或者你现在才发现要做一位好父亲真是困难重重。如果需要任何参考，就想想你自己的父亲吧。你希望自己的父亲能给



你什么？换成你和孩子之间，你又能给孩子些什么？惟一的不同是，你或许无法和他们朝夕相处，但是你是否能够将分离视为一种挑战，并以更积极的方式，重新思考并规划身为人父的意义到底在哪里？回头想想你自己，也想想你生命中出现的男性角色，在不同的文化背景中，男性角色对于不同的男性个体而言，都具有其特殊的意义。

身为父亲对我而言到底有何意义？每当我想到这个问题，就会有无数的思绪涌现，其中有许多并未与男性特质（当然是以当下社会的标准来判定）有绝对的相关，但是却对家庭中的角色分配有相当重要的影响：像是决定权、领导能力、安全与福利的保障（作为家庭与外在世界间的桥梁）、男性特有的坚毅与威严、主导家庭的成长、主动实行并采取行动、决定家庭发展的先后序位等等。

在家庭生活中，身为父亲对我的意义在于：支持我的亲密伴侣，在教养孩子的时候做她的发言人，帮助她在孩子心中树立权威及地位，有时要扮演黑脸；每天还要跑腿打杂，做粗工或苦力，做冒险犯难的冲锋队、房子修理工人、司机兼业余的机械工人；承担养家活口的责任；提供孩子们学习的典范，以身教让他们了解男性特质及成人间的亲密关系（包括健康快乐的性生活）。当然，现在家中的实际情况并非确实如此，因为我的妻子也分担了一些上述的任务，但是我想这是我应该要做到的，也是我自我期许要做到的目标。