

单亲父母 成功教子方案

Successful Single Parenting
on Guidance of Children

钟思嘉 赵梅如 著

 中国宇航出版社

单亲父母成功教子方案

Successful Single Parenting on Guidance of Children

※ 本书作者钟思嘉博士,毕业于美国奥瑞冈大学教育心理学系,是台湾多年从事心理学教育与研究的著名专家,中国健康家庭协会理事长。赵梅如博士,毕业于台湾高雄师范大学教育系博士班,是从事亲职教育的专业人员。此外,北京师范大学教育学、心理学博士及有关学者、专家还为本书博士信箱提供了问题解答。

※ 本书内容分前后两部分,前一部分是台湾以出版心理学和教育类图书而著名的心理出版社的版权书《成功的单亲父母》。原书作者站在心理和教育的角度,以亲切的语言、优美的文字,与单亲父母真情相对、娓娓细述:如何面对单亲生活,如何为自己和孩子的心灵疗伤,如何处理在单亲家庭教育过程中可能遇到的种种问题等;后一部分是博士信箱,针对中国大陆单亲家庭教育中30个最具代表性的典型问题,特聘有关学者、专家给予科学、实用和详尽的解答,并为单亲家庭提供了切实可行的成功教子方案。此外,我们还在书后附上涉及单亲家庭的部分相关法律条文、单亲俱乐部及相关网站,希望能够为单亲家庭提供贴心帮助。

※ 爱嘉父母教室是一个以“爱家”为理念,以家庭教育为主题的图书编辑部。我们将陆续出版一系列国内外优秀的家庭教育图书。家庭教育是一门博大精深的学问,欢迎挚爱孩子的父母们经常到这里做做家教的功课吧。



ISBN 7-80218-002-3



9 787802 180024 >

ISBN 7-80218-002-3

定价: 18.80元

单亲父母 成功教子方案

Successful Single Parenting
on Guidance of Children

钟思嘉 赵梅如 著

 中国宇航出版社

· 北京 ·

©本书系经长春书店有限公司代理,由台湾心理出版社股份有限公司同意授权,中国宇航出版社独家出版中文简体字版在大陆地区发行。

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

单亲父母成功教子方案 / 钟思嘉, 赵梅如 著. — 北京:
中国宇航出版社, 2005.9
ISBN 7-80218-002-3

I.单... II.①钟... ②赵... III.家庭教育
IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005)第 096004 号

策划编辑 王 壮
责任编辑 黄 萃

封面设计 谭卫华
美术编辑 谭 颖

出 版 中国宇航出版社
发 行

社 址 北京市阜成路8号
(010)68768548

邮 编 100830

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900

(010)88530478(传真)

(010)68768541

(010)68767294(传真)

零售店 读者服务部

北京宇航文苑

(010)68371105

(010)62529336

承 印 北京智力达印刷有限公司

版 次 2005年9月第1版

2005年9月第1次印刷

规 格 880x1230

开 本 1/32

印 张 6.5

书 号 ISBN 7-80218-002-3

定 价 18.80元

本书如有印装质量问题,可与发行部调换

作者简介：

钟思嘉

- 美国奥瑞冈大学教育心理学博士
- 台湾国立政治大学心理系教授
- 曾任台湾国立政治大学心理系主任及心理所所长
- 曾任台湾国立政治大学心理学院院长、教务长
- 曾任台湾心理辅导学会第五任会长
- 中国健康家庭协会理事长
- 英泰智心咨询有限公司首席顾问
- 部分著作：《培养有责任感的孩子》、《两代亲》、《二十一世纪的亲职教育》、《做个称职的父母》、《父母与青少年》、《亲职教育》

赵梅如

- 新竹师院兼任讲师
- 高雄师范大学教育系博士班研究生
- 曾任亲职教育讲师

北京英泰智心咨询有限公司

北京英泰智心咨询有限公司是以提供“亲职教育”，进行家庭教育咨询为主的专业性咨询公司，长期致力于“父母效能培训课程”的教育，提供一流的教材以及与世界同行业同步的教学体系，帮助孩子在智商、情商平衡发展的基础上，更具竞争力，更加快乐健康。英泰智心网站特辟“钟老师信箱”，帮助大陆家长解答教子困惑。

网址：<http://www.iccfamily.com>





导 读

献给渴望教子成功的单亲父母

亲爱的单亲父母，也许您还沉浸在离婚或丧失生命中的另一半的痛苦中；也许您还在众人面前掩饰“离异”、“丧偶”这样的词汇；也许您正为如何面对单亲家庭孩子的教育问题而苦恼、无助……当您选择本书时，您找到了一个能够走入您的内心世界，帮助你排解忧愁、孤独、痛苦的知心朋友和温馨伙伴。读了我们的书，相信承载您内心的将不再是失落、迷惘和彷徨，而是您和孩子两个人共同的快乐、坚强和成功！

生命因爱而精彩

天下父母都是爱孩子的，身为父母，“爱”孩子并不难，这是一种人人应当具备的本能。在单亲家庭里，父母都想给孩子一个更完整的爱。有些单亲父母为了孩子甚至宁愿失去自我，长期以来，单亲家庭在教育子女问题上的特殊性就突显出来，这也是困扰许多单亲父母的迷思。事实上，一个人一生的幸福在很大程度上并不取决于他（她）经历过什么，而取决于他（她）对生活的态度。只有爱自己并心存快乐的单亲父母，才能把这份愉悦传递给孩子，才能给孩子一个爱的、快乐的环境；只有“会爱”孩子并掌握科学的爱的方法，才能让孩子成为您生活的另一半，才能让单亲之爱变得更博大、更有力量，才能让孩子像在双

亲家庭里一样健康成长，才能让自己和孩子的单亲生活变得更加精彩！
请相信通过阅读这本书，您的生活态度改变了，您生存的世界改变了，
您和孩子的生命改变了，这一切正是爱的力量——生命因爱而精彩！

阅读本书您会学到什么

读我们的书吧，相信单亲父母读此书会有如下收获：

- 如何进行自我疗伤
- 如何帮助孩子疗伤
- 如何调整新的家庭内部关系
- 如何同孩子一起建立与周围世界的新型关系
- 如何对待离异后的另一半
- 如何让孩子帮您分担家庭责任
- 如何与孩子一起成长
- 如何处理作为单亲父母在教子过程中可能遇到的各种问题

本书第一部分是爱嘉父母教室从台湾心理出版社购买的版权图书《成功的单亲父母》一书内容。心理出版社在台湾以出版心理类图书和教子类图书而闻名。这本《成功的单亲父母》在台湾常卖不衰，一本书改变了许多单亲家庭的生活，成为指导单亲家庭成功教子的经典之作。本书第二部分内容为博士信箱，是我们根据大陆单亲家庭的实际情况，从北京师范大学从事心理及社会问题研究的博士生所开设的心理咨询电话和网站信箱中，精选出30个颇具代表单亲家庭教育的典型问题，并聘请大陆教育学、心理学博士及相关学者、专家，对这些问题给予科学、实用、详尽的解答，为每个单亲家庭提供成功的教子方案，我们的书名也由此而来。

我们还在书后列出了涉及单亲家庭的相关法律条文，以满足单亲家



庭对法律的需要，进而拿起法律的武器。此外，我们还为单亲家庭推荐了国内部分单亲俱乐部和相关网站，为的是让所有的单亲父母彼此沟通，尽快走出单亲的阴霾，成为真正意义上的“单亲贵族”。

好的书是一堂课，是一本教材，是一所学校，在这本书中，我们希望您会有终生都体会不完的收获。在此，我们特别感谢北京师范大学心理学系孙嘉卿女士为博士信箱提供单亲家庭常见问题解答。

我们的“爱嘉父母教室”

作为人之父母，我们每一个人都曾经为了有一份属于自己的事业，能够自立自足而经历了多年的苦读，其实，教育孩子更是一项伟大的事业。可仔细回想，为了这份事业我们又付出了多少时间用来学习呢？家庭教育是一门博大精深的学问，为了我们的孩子，请您腾出一些宝贵的时间和我们一起学一学为人父母的功课吧！我们的“爱嘉父母教室”将以“爱家”为理念，围绕家庭教育这一主题，陆续出版一系列国内外优秀的家庭教育读物。

衷心希望有更多的读者能够通过来信，来电或E-mail为我们出谋划策，提出问题。我们将竭尽全力，为天下父母和儿童教育专家之间搭建一座沟通的桥梁，探讨和解答每一位家长在家庭教育中遇到的困惑和问题。

我们的电话：010-68767774 010-88530010

我们的电子信箱：aijia805@163.com

爱嘉

2005年8月

序



记得曾有人问我对单身贵族的看法，我的回答是心存快乐的人才称得上贵族。他紧接的第二个问题是：“那么，有孩子的单亲如何成为贵族？”当时的建议记不清楚，但是确定的是他的这个“如何”引发了我在《父母亲》月刊里开辟“成功的单亲父母”专栏的动机，并且陆续发表了十余篇的系列文章。事隔多年，直到梅如和我聊起想给单亲父母一些阅读的资料，才有此结集出书的意愿。感谢梅如重新增添和修饰原作，尤其令我激赏的是新取的篇名、篇首小诗和最后的一些建议父母可以采用的行动，使这本书更充满了生命活力。

当然，成为单亲父母的原因和情况各有不同，本书的内容仍主要针对对父母离异的单亲家庭，特别是当台北市某私立小学的一位老师告诉我，她班上的学生有一半以上是来自单亲家庭。在惊讶之余更加促成了这本书的诞生。我们出这本书的本意，绝对不是鼓励读者一遭遇到婚姻上的难题或困境时便轻言与配偶分手或自立门户，因为此刻最明智的做法是寻求婚姻咨询人员的专业协助。至于其他由于配偶去世、夫妻一方长期在远地工作或触法身陷牢狱等原因，这些的单亲们仍可以从本书中大部分的内容获得助益。

本书的书名虽标示“成功”二字，并不意味着单亲父母必须追求完美无缺，我们所称的“成功”是由衷地祝福单亲父母成为一位称职愉快的



父母。亦即，如同双亲家庭的父母一般，虽然会有犯错疏失的时刻，但大多时仍肯定自己拥有智慧和能力；虽然有情绪上的生气或难过，大多时仍保有愉悦和自信。因为，这种成功是为了自己和孩子的福祉，这种成功是没有过度压力或焦虑的，也不是为了证明给别人看的。

本书以单亲父母心理成长和问题解决为经，以单亲家庭的亲子关系和孩子问题为纬，探讨的主题包括父母和孩子的心灵创伤和治疗，以及父母面临的日常生活作息、经济、社交、监护、与前夫（妻）的关系、再婚、亲子互动等。站在心理和教育的观点，不敢奢言包罗万象，但至少涵盖了该有的主题（除了法律上的问题，非能力所及）；我们也无法做到各项问题巨细无遗的描述，但至少呈现了原则和重点。因为，毕竟形成单亲家庭的原因和发展是这么样的不同。书中举出一些实例，如与您家中情况有雷同，它们不是“纯属虚构”，它们表示“您并不孤独”。虽是如此，我们仍强调个别差异，所有的文字说明和例子都是提供参考，有待您开放心灵接纳后，智慧判断和选择性地采用，进而修正和创新。

再次感激梅如的热诚和爱的行动，对于本书的问世当居首功，也敬佩心理出版社一秉关怀社会、关心教育的精神，不计较成本和销售状况而毅然地答应出版，共同来实现助您一臂之力的心愿。

思嘉于政大



目 录

脱茧篇

自我疗伤时刻 /2

走出离婚阴影
学习了解自我
采取建设行动
主动安全出航

帮助孩子疗伤 /8

同理了解支持
爱心耐心沟通
接纳分享情感
寻找快乐欢笑

化蛹篇

新关系调整 /16

面对真实的自我
了解对方的痛苦
对自己和孩子诚实
亲子新关系 /19

引导孩子了解新关系
帮助孩子建立新关系

新亲子关系 /24

建立家庭规范
维护孩子旧爱
建设孩子新爱
了解个别差异
沟通倾听彼此

匍进篇

探访 /32

有监护权的一方
没有监护权的一方
有监护权的单亲之心理调适
没有监护权的单亲之心理调适

跃动篇

让生命鲜活 /48

结交旧雨新知
注意异性交往
发展真正兴趣

孩子与社交生活

开源节流 /52

不以金钱衡量价值

收支力求平衡

记小账立大功

善用储蓄保安定

孩子与金钱

与孩子一起成长 /56

与孩子同乐

不过度保护孩子

留给自己独处的空间

适度的放手与支持

做个称职愉快的父母

蝶飞篇

孩子与家事 /62

让孩子参与家事

共同安排家事

弹性和实际

关上门策略

孩子与学校 /67

注意、心安

旧熟悉、新秩序

鼓励孩子描述学校生活

让老师同行

孩子与麻烦 /72

麻烦的征兆

内疚陡增问题严重性

找出真正的问题

寻求社会支援

展翅篇

自我实现的习题 /80

习题一 一种脚印

习题二 自由派

习题三 经纪生活

习题四 “赞”的印记

习题五 希望之城

习题六 如意圆筒

习题七 情绪气象台

单亲家庭常见问题解答

1. 离异后，前夫不履行抚养孩子的义务 94

离异后，前夫渐渐不履行抚养孩子的义务，也不再给孩子支付抚养费，我该怎么办？

2. 如何从失败婚姻的记忆中走出来 97

离异后，我的心情变得很坏，经常会将无名火发到女儿身上，我该如何从失败婚姻的记忆中走出来？

3. 想再婚，又怕伤害孩子 100

经人介绍，我认识了一位新女友，我想再婚，又怕伤害孩子，我该怎么办？

4. 对孩子有愧疚感，不忍心拒绝孩子提出的任何要求 103

离异后，我的内心总有愧疚之感，对孩子提出的任何要求，哪怕是无理要求，也不忍心拒绝，孩子变得越来越不讲道理，我该怎么办？

5. 想告诉孩子爸爸已病故，又怕孩子承受不了打击 105

因孩子太小，我一直未将他爸爸去世的消息告诉他，现在孩子老要找爸爸，我想将事实的真相告诉孩子，又怕孩子承受不了这个打击，我该怎样跟孩子说这件事？

6. 帮助孩子度过失去爸爸的心理不适期 107

自从孩子的爸爸病故后，孩子就像换了一个人，整天情绪非常低落，也不说话，我该如何帮助孩子渡过这个艰难的心理不适期？

7. 想给孩子找继父，又怕继父对孩子不好 110

离异后，儿子跟我一起生活，性格变得胆小、孤僻，我想给他找一个继父，又怕继父对孩子不好，我该怎么办？

8. 孩子觉得自己是“问题”家庭中的孩子，有自卑感 113

自从我们离异后，儿子变得无精打采，总觉得自己是“问题”家庭中的“问题”孩子，有自卑感，学习也下降许多，我该如何与孩子进行沟通？

9. 如何调解女儿与继母之间的关系 116

我再婚后，女儿似乎总对继母怀有敌意，甚至经常无故大发脾气，我觉得她们俩谁也没有错，我该如何调解女儿与继母之间的关系？

10. 想与前妻复婚，又怕前妻不同意 119

离异后，我时常想起前妻的好，为了女儿，我想找前妻复婚，但又怕前妻不同意，我该怎么办？

11. 想给孩子找一个临时爸爸 121

离异后，儿子与我在一起生活，性格中的阳刚之气少了，我很着急，我想给儿子找一个临时爸爸，不知这样是否会对儿子的成长有所帮助？

12. 我不愿孩子与前妻见面，可孩子并不理解我 123

离异后，我挺恨前妻的，有时甚至想将仇恨的感觉告诉孩子，更不愿孩子与他妈妈见面，可孩子非常生气，并不理解我，我该怎么办？

13. 想出去找一份工作，又怕女儿一人在家无人照顾 126

离异后，家庭经济状况较离异前下降很多，我很想出去找一份工作，又怕女儿一人在家无人照顾，我真的很矛盾，我该怎么办？

14. 单亲爸爸如何与处于青春期的女儿进行沟通 129

我是一名单亲爸爸，女儿现正处于青春期，我该如何与她沟通，怎样对她进行青春期教育？

15. 孩子情绪非常低落，甚至敌视双亲家庭的孩子 132

儿子近来情绪低落、沉默无语，还不爱去上学，同学关系冷漠，甚至对双亲家庭的孩子有敌视情绪，难道离婚真的错了吗？

16. 单亲母亲如何对儿子进行“性”教育 136

儿子进入青春期，一人关在房间里偷看黄色网站，作为单亲母亲，我该如何对他进行正确的“性”教育？

17. 帮助女儿不再害怕别的孩子对她的嘲笑 139

女儿从学校回来，说其他小朋友欺负她，笑话她没有爸爸，女儿为此很伤心，我该如何帮助女儿再也不怕别的孩子的嘲笑呢？

18. 前妻总以各种借口，不让孩子与我见面 142

前妻总是以各种借口，阻挡儿子与我见面，我时常想念我的儿子，我该怎么办？

19. 前夫教唆女儿说她有一个坏母亲 145

前夫教唆女儿说她有一个坏母亲，致使女儿与我疏远，甚至仇恨和厌恶我，我该怎么办？