

贾晓明 主编

新的理念、 新的生活

单亲的心理社会干预

中国妇女出版社

新的理念、新的生活

——单亲的心理社会干预

主编 贾晓明

作者 (按姓氏笔画为序)

乐 平 李林英 郑 宁

贾晓明 唐文君

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新的理念、新的生活：单亲的心理社会干预/贾晓明
主编. —北京：中国妇女出版社，2003. 1

ISBN 7 - 80131 - 775 - 0

I. 新... II. 贾... III. 单亲家庭—社会心理—研究 IV. C913. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 106357 号

新的理念、新的生活

——单亲的心理社会干预

贾晓明 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码：100010

各地新华书店经销

北京华正印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 6.75 印张 160 千字 插页 3

2003 年元月北京第一版 2003 年元月第一次印刷

印数：1 - 2000 册

ISBN7 - 80131 - 775 - 0/R·74

定价：12.00 元



1998年8月 亲子沟通
夏令营合影

1998年 中秋联欢会



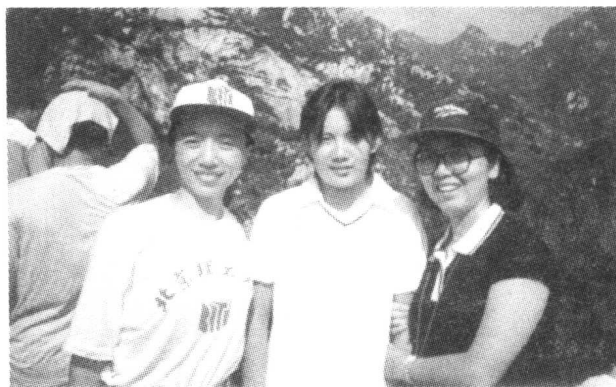
2000年 香港大学著名专家
陈丽云教授到方舟主持“单
亲妇女自强培训班”。左面第
三人为陈丽云

2000年8月 亲子沟通夏令营
小营员们在做“信任跌倒”游戏





澳大利亚儿童心理学家 Jenny Richard
到方舟为会员讲课



方舟家庭中心辅导老师贾晓
明(左)、侯志瑾(右)与小
营员在一起



在首都图书馆举办
的社会公益讲座
杨眉老师的讲堂座
无虚席

2000年5月 方舟家庭
中心成立两周年



序

王 行 娟

方舟家庭中心自 1998 年成立以来，已经历五个年头。几百个接受过方舟家庭中心心理和社会服务的单亲父母如今都以新的面貌出现在人们的面前。他们每一个人都有着过去的和现在的两个不同的故事。前者是忧郁、彷徨，有人形容自己说，刚来方舟时是“两眼发呆，一张嘴就想哭，人像生活在地狱中。”而如今是神采飞扬，“换了一种活法，每天看到的天空都是明亮的。”

帮助单亲的父母，特别是单亲的母亲调适心理，健康成长，这是方舟家庭中心成立的宗旨。

方舟家庭中心是北京红枫妇女心理咨询服务中心开展的一个项目。“红枫”关注到单亲母亲这个群体，这是由于开通了妇女热线。自从 1992 年妇女热线开通以来，婚姻家庭问题的咨询始终占第一位。而在婚姻家庭问题的咨询中，单亲母亲的咨询，她们的诉说和她们的困苦，常常使热线的咨询员动容。我们注意到在社会变革的历史新时期，出现了一个新的弱势妇女群体——单亲母亲。而且由于离婚率的逐年攀高，这个群体的人数在不断增加。我们产生了要了解这个群体和帮助这个群体的愿望。

我们的第一个行动是督导侯志瑾女士和一些热心的志愿者对单亲母亲的调查。1994 年她们对北京城区及郊区的单亲母亲发放了 100 份问卷。从这次调查中，我们了解到单亲母亲有六大困难。头三项困难是经济问题（占 74.4%），子女抚养与教育问题（占 71.1%）和住房问题（占 54.4%），再就是家务劳动，身心

健康与再婚问题。

我们看到，无论是哪一个困难，都不是单亲母亲仅仅依靠自己的力量能够解决的。她们需要来自社会各个方面的支持。首先是政府的支持，从经济上、物质上、住房上得到政府的扶助和政策的倾斜。此外，她们还需要心理的辅导和支持。在单亲母亲的群体中，不同程度的存在着三种心理障碍：

第一个是对单亲身份的认同问题。所谓身份认同就是对自己的社会地位、社会角色和自我概念三步关系的认同问题。一些婚姻业已死亡的妇女，迟迟不敢走出婚姻，一个重要的原因是她们难以接受单亲者的身份。在她们的观念中，仍然存在着“好人不离婚”、“离婚无好人”的落后观念。她们害怕会因此受到社会、家人以及子女的歧视。一些单亲母亲离婚多年都不敢暴露自己单亲的身份，就是因为怕被人瞧不起。有一些单亲母亲则认为，单亲家庭是不完整的家庭，不完整的家庭对子女的成长不利，于是宁愿委曲求全也要去维持一个仅剩外壳的家。至于那些被动离婚的妇女，更是难以接受单亲的身份，她们把单亲与弃妇的概念等同起来，即使离婚多年仍对这个角色、身份难以释怀，仍然怀着深深的怨恨、委屈、绝望和痛苦。

第二个问题是对单亲的生活方式难以适应。从一个夫妻双全的家庭变到自己和子女单过，生活方式的变化是巨大的。她们对这种家庭生活难以适应，首先不是体力上，也不完全是物质、经济贫乏所带来的困难，而更主要的是心理上的那份孤苦与无助。一位单亲母亲说过，离婚前丈夫就甩手不干家务了，家庭的里里外外都是她一个人张罗的。过去虽然觉得累一点，但还不觉得怎样，等到离婚后，一个人将煤气罐抬上楼时，却忍不住双泪长流，那种孤独、无助的心情久久无法平静。

第三个问题是看不到未来，前途迷茫。很多单亲母亲把自己关在家里，把自己的心封闭起来，她们看不到将来，对生活失去

希望，不知道以后的人生道路怎么走。她们中不少人，对再婚和重组家庭不是没有期盼，但在行动上却是踟躇不前，有的甚至是朝着相反的方向行进。她们把过去在婚姻中受过的伤害加以泛化，形成“天下男人一般坏”的错误观念。这种心态使得她们进一步把自己孤立起来。

我们感到，帮人要帮心，要让单亲母亲过上正常的家庭生活，树立健康的心态，必须改变她们的认识，让她们认识到，单亲母亲也同样可以堂堂正正的做人，立足于社会。在现代社会，家庭是一种动态的、多元的概念；家庭有多种形式，单亲家庭是家庭的一种形式，它并不是问题家庭的代名词。另外，母亲也是有多种类型，单亲母亲不过是母亲中的一种类型，是没有配偶的母亲，她们独立抚养自己的子女，她们同样可以成为称职的好母亲。单亲母亲可能会面临更多的艰难，也正因为如此，她们更加伟大，更应该受到社会的尊敬。接纳自己的身份，就会感到自己的责任，昂起头来做人。

另外，从在婚到离婚，这是一个感情上发生剧烈变化的过程。几乎每个人都要经历犹豫、愤恨、绝望到逐渐平复、适应的心理过程。这是一个痛苦的过程，有的单亲母亲形容这是一个经历“由生到死”和“死而复生”的过程。这也可以说是一个人生中的关键时期，是最困难的阶段。在这个过程中，如果得到情感的慰藉，心理的辅导，她们就可以比较顺利地度过这个艰难的时期。当然有的时候，时间可以淡化人们的痛苦，心灵的伤痕逐渐平复，但是如果没有对婚姻深切的反思，对自己过去的角色与现在的新角色有一个认识，仍然会在现实中迷失自我，无法完成角色的转换，并通过角色的转换，促进自身的成长。

因此，对单亲予以关怀和帮助，是社会主义不容辞的任务。

红枫妇女心理咨询服务中心以研究和服务当代女性为其宗旨，特别关注弱势妇女群体的需要。1995年，在中国召开的第

四次世界妇女大会组织的非政府论坛“妇女群体与社会救助”上，我们公布了对单亲家庭的调查结果，呼吁社会要关注单亲妇女群体。我们还决定用行动给予单亲帮助。我们拥有一批优秀的志愿者，她们很多都是心理咨询专业人员，有助人的丰富经验，特别是她们都有一颗热心助人的红心，愿意为单亲服务。我们设计了为单亲家庭开展心理社会服务的新项目，这个项目得到了福特基金会的支持，于是在1998年5月，中国第一家从心理专业的角度为单亲服务的组织——方舟家庭中心正式成立。将这个组织起名“方舟”，是取同舟共济的意思。

从1998年到2001年，先后有侯志瑾、贾晓明、李林英、唐文君主持过方舟的工作。她们都是在大学从事心理咨询和教育工作，前三位还是妇女热线的督导。在她们的指导下，对单亲开展了系列的、多种形式的心理干预活动。这项工作，得到了社会各界尤其是心理学界的支持。一些心理学专家不计报酬，前来开办讲座，个别咨询，组织成长小组，对单亲倾注了热情，这些辅导对促进他们成长起到了很好的作用。

这是中国大陆首次运用心理辅导的方式对单亲给予帮助，没有现成的经验可参考，港台的经验，国外的经验当然可以借鉴，但它有一个本土化，也就是适合大陆社会状况和大陆单亲父母特点的问题。因此，可以说，方舟这几年的工作是一个探索、实践和积累经验的过程。

我们认为，方舟心理辅导员的工作是极富创造性的。她们已经逐步形成了一套对单亲心理干预的模式，他们把它总结为：分阶段的心理干预，对一些共性问题在观念和理念上进行探讨与帮助等等，都是极具理论价值的。他们还总结了一套实际干预的方式方法，为单亲们所喜欢和接受。我们觉得这些经验，不仅对方舟今后工作的开展有推动作用，而且为我国单亲家庭的心理咨询工作积累了经验，在一定程度上填补了理论空白。它的意义是深

远的。这也正是此书出版的初衷。

参加此书写作的人员全部是方舟心理咨询工作的组织者和实践者，他们是怀着崇高的使命感，在百忙之中编写这部书稿的。要把干预的行动提升到理论的高度去认识，寻找出它的规律性，不是一件容易的事情，这是一个不断学习和提升自己的过程。写作组的人员一面实践，一面学习，通过集体的讨论来不断深化自己的认识。仅写作提纲他们就进行过多次讨论，几次推翻重来，而每一次改变都达到一个新的高度。书稿也是几易其稿。这部书稿可能还有很多的不足与疏漏，但它凝聚了所有写作者的智慧和心血。作为书稿主编的贾晓明，担负起书稿组织、协调与最后统稿的工作，付出了更多的辛劳。书稿能够达到今天的水平，与她的不懈努力与执著的追求有密切的关系。

这部书稿最终能付印出版，得到了福特基金会的资助，在这里表示深深的谢意！

最后，我们期待得到社会各界人士的指正。

先后在方舟参与工作的志愿者：岳燕鸣、柯本忠、何宇丽、时乐，都参与了收集和整理资料、组织访谈等工作。我向为此书付出过心血的所有朋友，表示衷心的感谢。

2002年10月

目 录

序	王行娟 (1)
---------	---------

第 一 部 分

我们的行动研究——单亲的心理社会干预

一、研究的目的	(2)
1. 单亲——我们特别关注的群体	(2)
2. 单亲普遍存在的心理困扰	(3)
3. 社会心理服务的现状	(4)
4. 对单亲进行研究的目的	(5)
二、研究的方法及特点	(5)
1. 采取定性研究方法中的行动研究	(5)
2. 我们的行动研究	(7)
3. 研究的特点	(8)
三、研究的基本成果	(9)
1. 单亲的心理发展过程	(9)
2. 提出和倡导有利于单亲心理成长与发展的积极理念	(10)
3. 形成一套单亲的心理干预模式	(12)
4. 单亲的成长与发展	(14)
5. 良好的社会效益	(16)
小结	(17)

第 二 部 分

婚 姻 危 机

一、婚姻危机	(19)
1. 婚姻危机出现后的心理变化过程	(23)

2. 对婚姻危机的认识误区	(25)
二、心理社会干预	(29)
1. 情绪情感支持	(29)
2. 开展心理辅导	(31)
3. 提供知识和信息	(42)
4. 利用成员互助网络	(42)
三、对婚姻危机的思考	(44)
1. 完满的婚姻不存在	(44)
2. 婚姻需要学习和建设	(47)
3. 婚姻危机的原因	(52)
小结	(53)

第 三 部 分

走出离婚阴影

一、离婚，一场情感的“战争”	(54)
1. 离婚方式	(54)
2. 离婚过程	(55)
3. 离婚过程中的心态反应	(55)
4. 离婚过程中的心态变化对当事人的影响	(60)
5. 影响离婚应激状态的相关因素	(62)
二、对离婚危机求助者的心理干预	(63)
1. 离婚危机者心理干预的重要理念与原则	(64)
2. 婚姻辅导小组——重要的心理干预方式	(68)
小结	(76)

第 四 部 分

快乐单亲生活的建立

一、心理困扰——我们是单亲，所以我们的生活 “必”痛苦	(79)
1. “我们已被社会认定为是有问题的家庭和残缺的生活，	

我们是社会里的另类”	(79)
2. “我没有经济条件过快乐的生活”	(82)
3. “生活在单亲家庭中的孩子缺少完整的爱, 问题比一般的孩子多”	(84)
4. “孩子是生活的惟一, 孩子的快乐就是我的快乐”	(85)
二、我们的心理干预: 建立单亲家庭的新理念	(86)
1. 单亲生活也是一种生活方式, 也是正常的家庭形式	(87)
2. 快乐是一种心理感受——对快乐生活的重新界定	(88)
3. 单亲也可以过健康快乐的生活	(91)
三、我们的行为干预: 建立快乐生活的具体实施途径	(102)
1. 设计、规划自己的生活, 确立新生活的目标	(102)
2. 学习、充实、提升生活的感受力, 挖掘自己的潜力	(104)
3. 正确、恰当地处理与过去婚姻相关的各种关系	(106)
4. 自我空间的建立	(114)
5. 丰富社会生活, 拓宽社会交往的范围	(119)
6. 建立自己的社会支持系统	(120)
小结	(123)

第 五 部 分

单亲与个人成长

一、心理困惑: 我是谁	(126)
1. 不知道自己是誰	(126)
2. 角色的丧失感	(127)
3. 对自我的不满与否定	(128)
4. 不能接纳单亲的身份	(129)
二、心理干预	(129)
1. 观念与行动的改变: 危机变转机——成为单亲是自我成长的机会	(131)
2. 成长小组——对个人生命历程的探索	(140)
3. 自我成长的重要课题——羞耻感的克服	(145)

4. 母亲成长带动孩子的成长	(150)
小结	(158)

第 六 部 分

单亲母亲面对再婚

一、再婚难于上青天	(159)
1. 渴望建立一个新家庭	(159)
2. 还能建立一个新家庭吗	(163)
3. 单亲母亲再婚难	(165)
二、再婚的误区	(167)
1. 我要找个更好的	(169)
2. 后妈难当	(170)
3. 已没有了激情	(170)
4. 后面还有更好的——麦穗效应	(170)
三、心理干预	(171)
1. 正视内心的需求	(171)
2. 对第二次婚姻应持有一种真实性的期待	(173)
3. 重拾自我，恢复自信，我们仍有机会	(174)
4. 孩子不是再婚的主要障碍	(176)
四、结束单亲生活的多元化选择	(179)
1. 复婚——好马也吃回头草	(179)
2. 再婚的天空依然美丽	(181)
3. 周末夫妻	(184)
4. 财产公证	(185)
5. 单身女人的性生活	(186)
小结	(187)
参考文献	(188)
方舟组织的部分团体活动	(190)
方舟活动大事记	(200)
作者后序	(205)

第一部分

我们的行动研究 ——单亲的心理社会干预

我们有机会参加了北京电视台一个青少年节目的录制，比较特殊的是这次节目的嘉宾是离异后的父母及他们的孩子。父母和孩子分坐在两边，进行了一场对话。节目是感人的，因为他们讲了从来没有机会说的一些话。和父亲一起生活的女儿一次听到父亲讲“你不好好学习，就出去，这个家不要你了”，她说当时她的心都碎了，因为她觉得父亲不想要她了，而她不知道可以去什么地方。爸爸妈妈离婚时她才几岁，然而以后就再也没有见过妈妈。和妈妈一起生活的儿子给开出租车的父亲买了一个按摩器，希望离异后一直睡在车上的父亲保养好身体，也希望妈妈不要总在他的面前讲父亲的不是。对于父母，孩子都是爱的，虽然他们已经分手；对于孩子，父母都是疼的，虽然他们常在教育子女时显得束手无策，甚至伤了孩子。台上坐着的离异后的父母及孩子在流泪，台下的我们也在流泪。内心充满了压抑，但也欣慰地看到孩子和父母之间，离异的夫妻之间有了一次很好的沟通，彼此多了些理解，愿以积极的心态去面对自己、他人以及今后的生活。

节目中离异后与孩子生活在一起的一方父母，我们称之为单亲。人们常会不自觉地将不幸、不完整、有缺陷等词与单亲连在

一起，似乎只有双亲才是正常的、完整的。单亲确实要面对独特的心理困扰和生活压力，然而他们愿意并且可以过幸福快乐的单亲生活，培养出健康成长的单亲子女。人们该用怎样的视角来看待这一社会群体，真正走进他们的内心世界，了解他们的喜怒哀乐、酸甜苦辣，给予他们真正的理解和人文关怀，同时提供有效的心理社会服务，这是一个亟待研究和付诸行动的重要课题。从1998年5月开始，我们将单亲作为特别关注的群体，开始我们的行动研究。

一、研究的目 的

1. 单亲——我们特别关注的群体

目前单亲的存在已不是个别现象，而是在社会中已形成了一个无形的群体。一般来讲单亲的形成有以下几方面原因：

- ①离婚，这是中国形成单亲的主要原因。
- ②丧偶，包括由疾病、交通事故、意外、灾难、人为因素（自杀、他杀）所导致的死亡。
- ③长期分居，一方定居国外，或两地工作，或一方入狱服刑。
- ④未婚生育或领养，有的独身但领养孩子，有的未结婚而有了孩子。

随着这些年来我国离婚率的逐渐上升，离异几乎成了形成单亲的主要因素。20年来我国离婚率呈上升趋势。自1981年1月1日《婚姻法》实行以来，首先从1980年至1990年，离婚案件平均每年递增11.6%。其间出现了1981年和1987年两个高峰期。其二是1991年至1999年，平均每年递增4.4%。1998年我国总人口离婚率（离婚人数对总人口数比）是1.91‰。1998年，黑龙江省、上海市离婚率较高，分别是4.05‰和4.03‰，超过

了日本。离婚率的上升，必然带来了单亲群体的不断增加。

2. 单亲普遍存在的心理困扰

心理学研究表明，在影响个人压力指数的量表上，离婚排在首位，亲人死亡排在第二位。也就是说离异和丧偶是对人心理产生重大影响的重要生活事件。离婚和丧偶是一种痛苦的经历，而且当成为单亲后又确实面临现实生活所带来的各种心理困扰。

1) 心理压力的增大

压力首先来自于生活压力。一般来讲，单亲与成为单亲以前的生活相比，生活水平普遍下降。一是家庭收入的减少，以前由两个人承担的家庭支出，现在主要由单亲一方来承担；二是一些具体的生活困扰，比如有的单亲离异后没有房子，只能居住在父母家里或兄弟姐妹家中。

其二承受着各方的社会压力。由于人们对单亲还存在许多偏见，特别是对因为离异而成为单亲，觉得离婚者一定有问题，离婚是一件不好的事情。加之人们对他人隐私的好奇心，离婚经历常会成为人们茶余饭后的谈资，这无疑使一些单亲在婚姻解体带来的痛苦上雪上加霜，承受着更大的社会压力。

2) 强烈的负性情绪体验

虽然成为单亲的原因各异，但当事者较多体验的是强烈的负性情绪和情感。丧偶者的内心体验是痛苦、遗憾、无奈、绝望等，离婚者体验的是强烈的失败感、无助感、压抑、愤怒等。这些负性情绪困扰他们的时间较长，甚至在成为单亲多年以后仍然给他们的身心造成许多不良影响。

3) 角色的丧失感

成为单亲，使一些单亲者承受一种重要的角色丧失，如妻子、丈夫的角色。这使一些人无法确认自己的身份，无法向自己新的单亲身份认同，一些女性甚至觉得失去存在的价值。