

## 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几方面原因：

离婚，这是中国形成单亲的主要原因。

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。

长期分居，一方定居国外，或两地工作，或一方入狱服刑。

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。

#### 4) 子女教育的困难

这方面的问题表现为，有的是由单亲承担全部教育孩子的责任，感到压力或力不从心；有的是在教育子女上与离异对方不一致，使教育孩子难；还有的是单亲与子女为同一性别，在对孩子的性别教育、性的教育等方面感到有缺失等。

#### 5) 关系的相处更趋复杂

成为单亲，特别是离异者，有许多关系变得难以相处。如与前夫、前妻的关系，与对方父母、自己父母的关系，双方的朋友关系等。

#### 6) 对未来感到迷茫

成为单亲后，许多人对能否再婚，重新走进新的婚姻生活有许多迷茫，缺少信心，对于女性也缺少机会。

#### 7) 对于性的困扰。

### 3. 社会心理服务的现状

虽然单亲已作为一个实实在在的群体存在，也有着特别的困扰，然而目前，国家还不能在福利、政策等方面给以特别的关注，同时提供心理的服务，甚至存在一些不利于单亲生活与发展的政策、措施。如有的单位因为单亲一方是女性不给分房，或认为单亲家庭不是一个家庭也没有分房的权利。另外媒体对单亲过分进行负面的报道，无形中将单亲家庭、单亲子女视为另类，使他们承受许多压力。社会一些重要的领域如教育部门，也认识到帮助单亲及其子女的重要性，但由于缺乏研究和经验，又不知如何帮助单亲的子女更好地成长。单亲所面临的心理压力和困扰也没有相应的心理服务机构提供帮助。

在一些国家和地区，单亲基本上能得到较好的心理、社会支持系统的服务。以香港为例，单亲能得到特别的福利政策，在经济上得到一定的保障，并且有一个网络帮助系统。

我们还没有专门对于单亲的福利政策，还缺少专为单亲服务

的心理社会服务组织，急需加强关于单亲方面的研究，并且提供好的心理、社会服务。方舟家庭中心的成立，是填补国内在此方面的空白。在其他经济条件所限的情况下，先给予一定的心理和社会的支持。

#### 4. 对单亲进行研究的目的是

我们认为，单亲同样有权利和能力生活得快乐和幸福。现在需要的是该如何客观地看待单亲，如何客观地评价这一群体，探讨和真正了解这一群体的内心世界，了解他们面临的心理困扰；应该探讨如何用科学、积极的态度看待单亲，如何帮助他们挖掘潜能，更好地生存与发展。基于以上的原因，我们将研究的视角对准了单亲，希望通过我们的研究，掌握单亲心理发展的规律，探讨困扰单亲心理的心理社会干预的模式，即如何有效地为单亲提供心理社会服务，以此填补我国在此方面研究和实际服务的空白，切实帮助单亲心理成长和发展。

## 二、研究的方法及特点

### 1. 采取定性研究方法中的行动研究

我们的研究采用的是定性研究中的行动研究方法。行动研究的基本概念是一方面整合理论与实证研究，另一方面直接运用研究发现。HOLTER（1993）认为行动研究有四个特性：1) 研究者与参与者的合作；2) 实际问题的解决方法；3) 改变实际情况；4) 发展理论。最重要的是行动研究是一个循环过程，它不断将研究结果和理论付之于实践，帮助人们解决面临的实际困扰。

HART 与 BOND（1995）订出七个行动研究的标准：

以教育为基础。行动研究早期在美国是以理性社会管理、

再教育、增强参与者自尊的形式出现，随着时间的推移，行动研究由唤起自觉及意识取代再教育。

视个体为社会团体成员。对行动研究者而言，接近团体是相当重要的。行动研究者应着重“研究过程”，而非仅为了达到其学术目的。

以问题为焦点。在行动研究中，有问题存在意味着有改变的需要，行动研究是对问题敏感，以问题为焦点，研究者以立即直接的方式参与问题情境，并吸引参与者发现问题，促进参与者主动解决问题，努力让未来的真实状况接近理想。

包含改变的介入。LEWIN 从团体动态的实验中，发现个人若没有外在介入将不会产生改变。LATHLEAN (1994) 认为行动研究与其他研究的区别在于将行动带入真实世界，并密切检验所采取行动的结果。

目的在于改进和参与。改进并不仅在于研究结果的公布，其重点应该在于改变的方向、改进的意义是什么，由谁来界定。所以改进的价值与目的，在于让参与者、决策者、研究者弄清要提供给哪些人哪些服务，如何提供服务以及为什么提供这一种服务。

⑥研究、行动、评估相互连结，是一个循环过程。CARR 和 KEMMIS 认为行动研究是一个螺旋的周期，并非一个线性的过程。在任何一个研究计划中，评估均扮有重要的角色，没有评估，将无法衡量研究的进展或重新定义问题，甚至会得出错误的结论。

⑦建立研究的关系，参与者包含在改变的过程中。行动研究合作的原则包含参与者与研究者的互动。CHAMBERLAIN (1988) 提出三个模式来区分不同的合作程度与参与本质：

合作模式：属于专家与非专家的合作关系，传统上区分为施予帮助者及接受帮助者。

支持模式：非专家与使用者有相同的专利，专家扮演外在角色。

分离模式：排除专家，由使用者彼此提供支持，直接融入一改变情境的参与。

## 2. 我们的行动研究

依据行动研究的理念、原则和方法，我们将单亲作为研究的参与者，基于研究、行动、评估的循环过程，总结出理论，并且不断指导实践，切实为单亲提供有效的心理社会服务。

### 1) 建立方舟家庭中心，作为行动研究的基础

1998年5月，方舟家庭中心成立，它是专门为单亲家庭服务的心理社会服务组织，隶属于北京红枫妇女心理咨询服务中心。红枫妇女心理咨询服务中心是个社会公益组织，方舟家庭中心也具有同样的社会公益性质。“方舟”取的是共渡难关之意。它为单亲家庭之间提供一个相互联系、相互支持、相互帮助的机会，旨在提高单亲家庭自身的适应和成长能力，挖掘有利于单亲家庭发展的各种资源。每个星期日是方舟专门为单亲举办各种活动的时间。方舟是单亲们的家，在这里他们没有压力，感到轻松，有彼此间的认同感和深深的相互理解。

方舟不但给单亲提供一个心理社会服务的场所，同时也使我们得以从事对单亲的心理困扰的研究，以及探讨如何对单亲进行心理社会干预服务。找出服务的规律，建立起新的、健康的关于单亲、单亲家庭的理念，并形成一套心理干预的模式，不断付诸实践。边研究，边实践，边探索，也就是本书的成果。

### 2) 方舟会员，行动研究的参与者

凡离异或丧偶的家庭，可自愿申请在“方舟”家庭中心注册，填写会员登记表，交纳会费（每年20元），即可成为会员。中心对会员的个人资料保密。每位会员将可定期得到会员通讯，优先参加本中心组织的各种活动。

### 3) 循环行动

我们对单亲的心理社会干预服务，经过这样几个循环阶段。

第一阶段，1998年5月至1999年12月，建立方舟家庭中心，并在一定理论研究的基础上建立起帮助单亲的一些基本理念，设计一些活动，在方舟会员中实施，即提供实际的心理社会服务。

第二阶段，2001年1月至2001年12月，通过以往的帮助工作，与方舟会员的实际接触和了解，总结出单亲的一些心理发展规律和一些特别的困扰，重新研究和提升我们关于单亲的理论探讨，分析以往理论与实践上的不足，进一步制定和完善对方舟会员有针对性的、有实效性的心理社会服务，使关于单亲的理念更为清晰，活动更有针对性和连续性，并成为一系列。

第三阶段，2002年1月至2002年12月，对新的帮助理念和服务活动进行实施，并最后总结对单亲进行心理社会干预的模式。

### 3. 研究的特点

我们认为对单亲心理困扰和心理社会干预的行动研究，具有以下特点：

在理论指导下的研究。婚姻家庭理论、心理学理论、社会工作理论以及其他学者的研究成果，都是我们的理论基础，并指导我们的行动研究。

付诸行动的实践研究。将我们的理念、方法付之于行动。

深入的、长期的研究。四年的时间，既是我们的研究历程，也是方舟会员成长的历程。

既注意形成新的干预理念，又有实际的干预行动。

## 三、研究的基本成果

### 1. 单亲的心理发展过程

关于成为单亲的心理发展过程，一些有关单亲家庭的研究和社会学的理论显示，单亲从刚离异至重新组织一个稳定的家庭，其间可分为三个发展阶段，即悲怆期、过渡期及发展期。悲怆期，是面对成为单亲和刚刚成为单亲的时期，这一阶段是单亲最痛苦的时期。过渡期，逐渐接受单亲的角色，开始适应单亲的生活。发展期，积极主动地生活，并尝试新的生活，如再交异性朋友或再婚，或在其他方面很好地发展自己，如事业有成等。

在与方舟家庭中心的单亲朋友们交流的过程中，经过深入思考和研究，我们对单亲的心理发展过程有了新的进一步的认识。通过理论和实践的研究，我们觉得，单亲的心理发展过程有五个阶段，而且我们的心理社会服务工作也就是从这五个阶段展开。

|     |      |
|-----|------|
| 阶段一 | 婚姻危机 |
| 阶段二 | 成为单亲 |
| 阶段三 | 单亲生活 |
| 阶段四 | 个人成长 |
| 阶段五 | 走向再婚 |

第一阶段，婚姻面临危机，也面临可能的离婚而成为单亲。危机表现为冲突升级，感情彼此疏远或深深的伤害，不能用恰当的方式解决彼此之间的冲突，考虑用分居或离婚的方式解决夫妻之间的问题。

这个阶段因每个人的情况不同，时间上有长有短。有的是长时间的拉锯战，一直有冲突，互相多次提及离婚，然而并没有付诸实施，但冲突矛盾并没有化解。有的可能是只经过几个月、几

个星期的直接冲突，如发现某一方的婚外情感，一方不能忍受，马上提出分手。

第二阶段，是实质性地走向单亲的过程，即有的开始长时间的分居，有的办理离婚手续。然而此过程常成为再次彼此伤害的过程。由于不甘心，或者愤怒，或者痛苦等种种情绪，以及实际的分割财产、孩子的抚养问题，致使法院成为许多离婚者的又一个战场。

也有不少人认为分居或者离婚就解决了问题，然而并没有真正充分的心理准备，即自己已成为一个单亲。在刚拿到离婚证书时，突然的角色的丧失、家庭成员的改变、来自各方面的压力，使得以为通过离婚可以解决问题者面临新的危机与痛苦。

丧偶者也会面临着非常大的痛苦，他们常常是没有心理准备，突然失去亲人，常不能接受现实。

第三阶段，经过刚成为单亲的危机后，开始慢慢接受单亲这一事实，开始去适应单亲的生活。然而有的人可能一直不能自拔，深陷痛苦之中。有些丧偶者一直抹不去哀伤。有的离婚者一直不能摆脱离婚的影响，甚至还纠缠在与前配偶的纠葛中。一些特别的实际问题也必须去面对，如教育子女的问题，经济上的问题，性的问题，与前配偶的关系问题等。

第四阶段，许多人开始平静的单亲生活，接受了现实。但有些人比较认命，还是抬不起头，内心很不愉快。这实际牵涉到单亲个人的成长与发展问题。

第五阶段，如何重新走进双亲生活。有不少单亲是一朝被蛇咬，十年怕井绳。也有的对自己失去信心。后面三个阶段有时是相互交叉进行的。

## 2. 提出和倡导有利于单亲心理成长与发展的积极理念

我们的干预主要是从心理的角度帮助单亲成长。目前，我们无法在经济、政策、社会福利等方面给予单亲实际的帮助，单亲

的生活条件可能没有改善，工作环境没有改善，家庭结构没有改变，但是我们认为随着他们的心态改变，观念改变，行动的改变，生活同样可以发生变化，可以有更好、更高质量的生活。单亲生活带来的不全是负面的影响，不要对未来失去信心。

单亲所面临的各种心理困扰，许多与如何看待婚姻的冲突以及冲突的解决方式，如何看待离婚，如何看待单亲、单亲家庭、单亲子女等观念有关，即属于认知方面的问题。认知的偏差常导致严重的心理困扰，所以我们提出了一系列提升单亲心理成长的理念，作为我们心理社会干预的口号，也是我们帮助单亲的指导思想。这些理念主要归结为三个：单亲是一个正常的社会角色；单亲家庭可以是健康快乐的家庭；成为单亲是自我成长发展的一个契机。

“单亲是一个正常的社会角色”，这一理念是要打破传统的对单亲负面的定义，以客观的态度来看待单亲。单亲是人生中的某一社会角色，尽管成为这一角色有自然（如配偶病故）和非自然（离异）的原因，但是角色本身并不存在好与坏，是一个正常身份。现实中不少单亲很怕别人知道自己的身份，怕别人另眼看待自己，同时也不能认同自己这一角色，甚至会自我贬低，自我否定，这会直接影响到他们建立发展新生活的自信心。“单亲是一个正常的社会角色”这一理念是鼓励单亲客观地看待自己，认同自我身份，有稳定的自我确立感。

还有一些理念会帮助单亲对婚姻的态度有一个恰当的认识，对自我有一个更好的认定，像“单亲是一种选择的结果”，“婚姻的改变是一种自然的现象”，“完美的婚姻是不存在的，需要做的是接受婚姻的不完美，去积极地建设婚姻”，“婚姻是人生命中重要的部分而不是全部”，等等，这些理念更进一步帮助单亲客观地认识婚姻，看待离婚，明确单亲是人生中的一个角色。

“单亲生活可以是快乐的”这一理念，帮助单亲对单亲生活

重新定义。成为单亲后，许多单亲与他们的子女组成的家庭经济水平下降了，以往的生活习惯与方式都要改变，单亲在教育子女等方面承担更多的责任。然而我们觉得存在这些困难，并不等于不能有快乐的生活。单亲家庭也是家庭的一种，可以实施双亲家庭的同样功能，也可以是快乐健康的家庭，单亲子女同样可以健康成长。单亲生活不是凄惨、悲伤的代名词，单亲家庭不等于问题家庭和缺陷家庭。关键是单亲以什么样的心态、什么样的行动去生活，快乐和健康是一种心理感受，每个人都可以拥有它。

“成为单亲是自我成长发展的一个契机”，这一理念帮助一些单亲不要沉浸在自己特别倒霉、不幸的情绪中，而是从更积极的角度看生活所发生的变化。积极的角度是成为单亲，可能会使自己以前没有发挥的潜能得以挖掘出来，更加独立；成为单亲，心灵的震动促使对自我的反思，重新认识自己，更好地走以后的路；成为单亲，可变成新的生活起点。

### **3. 形成一套单亲的心理干预模式**

#### **1) 分阶段的心理干预**

来方舟寻求心理社会支持的人中，每个人所处的心理状态是不一样的，即处于不同的心理阶段。有些人面临婚姻的危机和冲突，是准单亲；有的已分居多年，是事实上的单亲；有的正在面临婚姻的解体，正在打官司，处理离婚事件；有的刚刚因离婚、丧偶等成为单亲，处在非常强烈的情绪状态中；还有的虽然已成为单亲多年，但是还没从离婚或丧偶的情绪中走出来，单亲生活不快乐而且压抑。

为了使帮助更有针对性，更能满足求助者的心理需要，我们对处于不同心理阶段的求助者分别进行帮助。对处于婚姻危机的求助者，根据他们的具体情况提出解决方案。有的可能要准备以离婚的方式解决，有的可以化解矛盾。不同的阶段涉及不同的主题进行心理干预。

对于婚姻的危机主要运用辅导小组的方式。我们共成立了五个辅导小组，如为刚刚成为单亲者组成心理危机干预小组，对已经成为单亲多年，并且基本调整好心态，愿意考虑个人如何发展、走入再婚者组成的单亲成长小组等。小组一般进行 20—40 个小时的活动，比较深入地帮助单亲解决他们的心理困扰。

## 2) 对一些共性问题在观念和理念上进行探讨与帮助

虽然来求助的单亲朋友处于不同的心理阶段，但是他们出现一些心理困扰的根本原因有些是共通的，比如对婚姻的看法，如何解决婚姻中的冲突，对离婚怎么看，对单亲怎么看等等。我们运用讲座、工作坊、小组讨论等形式，探讨性别问题、教育子女问题、婚外情问题以及离婚、家庭暴力、个人成长等问题。我们更尝试一些前瞻性和挑战性的工作，比如由处于婚外情中的第三者与第二者（妻子）在一起讨论婚姻问题，力求建立一个平等沟通的机会，加深对婚姻的认识和理解。

## 3) 付诸实际的干预行动

### a. 讲授心理调整方法

我们请一些专家，专门帮助大家学习如何进行心理调节，如音乐心理治疗的运用，合理情绪疗法的运用等。学习用一些科学、简单的方法调整自己，改变一些不合理的信念和消极情绪，积极地去生活。

### b. 举办各种有益身心健康的活动

我们在方舟组织了许多有益身心健康的活动，如举办夏令营、联欢会、重大节日的庆祝活动等，使单亲们有很好的归属感。我们举办了一期亲子夏令营，由单亲父母和他们的孩子一起参加，整个夏令营的所有活动都事先计划和安排好，增加他们之间的沟通，也给单亲之间彼此沟通和建立关系的机会。

### c. 帮助单亲建立社会支持系统

我们鼓励单亲之间彼此的支持。方舟给单亲提供一个家，他

们在方舟相识，彼此理解，也彼此学习接纳，并且相互支持。老会员带几个新会员，经常沟通和互相帮助。

#### d. 方舟园地

我们出版了一个内部通讯《方舟园地》，内容包括婚姻家庭的专家论坛，特别是对离异、单亲等新的理念的探讨；《会员心声》刊登大家学习、参与活动后的收获体会。为大家探讨单亲生活等提供一个阵地。

#### 4. 单亲的成长与发展

近四年的对单亲的心理社会干预行动研究，促进了接受帮助的单亲朋友的成长与发展。每一次聚会与活动都看到他们一天天地成长，感受到他们的精神世界的变化，并为他们充满自信的心态，得体、漂亮的衣着，以及神采飞扬的容貌所感染。谁能相信他们是单亲，他们比许多人也许有着更乐观的心态和健康的生活，他们以自己新的形象改变着人们对单亲传统的看法，独立、自信、平和、豁达，这是他们最为崇尚也逐渐具有的品格。

我们对 20 个单亲朋友做了深入访谈，对访谈的结果分析显示，通过接受心理社会服务，他们在四个方面有很大的成长与发展。

##### 1) 对自我的深入探索，更加认识自我、接纳自我、欣赏自我

没来方舟前，许多人觉得一直处在怨天尤人的状态中，总是抱怨外界，抱怨他人对自己不好。但现在却把视角转向了自己，重新看自己，重新看自己的成长历程，看自己的性格特点，看自己的内心世界。许多单亲朋友觉得，方舟的各种讲座、工作坊、讨论，特别是成长小组，给了他们一个重新自我探索、重新认识自己的机会。有些朋友讲，很长时间他们甚至不知道自己是谁，不清楚生活中发生了什么，只是有很多的情绪，不满、哀怨、愤怒、后悔充满了内心。看不清自己，不知怎么走到今天这一步，不知道自己是否还有能力、还有机会再去爱，再开始新的生活。

探索和剖析自己是一件痛苦的事情，然而这给了单亲朋友一个反思和探索的机会。不要总埋怨别人。“我越来越了解自己了”，“我知道自己的婚姻哪出问题了”，“我了解了我对婚姻的态度与自己的幼年经历有关”，“我知道自己最想要的是什么了”，“我越来越喜欢欣赏自己了”。对自我的了解、接纳和欣赏为单亲的自我成长打下了重要的基础，也是他们重要的收获。

### 2) 积极人生态度的建立

单亲朋友们建立起积极乐观的生活态度，美容、健身、购物、旅游，他们主动努力建设快乐的生活。

许多会员讲，他们似乎已经很长时间没有为自己活着，她们不知道自己是谁，自己的快乐是什么，爱好是什么，乐趣是什么，她们总担心失去什么，却缺少去创造什么。而现在她们开始学习如何得体的打扮，会花不多的钱却能买到心爱的衣服和饰品。不少人买了美容卡、健身卡，定时去健身、美容，他们要活得充实快乐。

他们认识到快乐是一种心理感受，快乐不是因为你是谁什么人，有没有很多的钱而决定。单亲不是压抑、消沉、有问题、不健全的代名词，不是一个负面的标签。单亲首先是人，同样可以创造快乐的生活，有健康的生活方式，体会到幸福感。他们不再封闭自己，愿意多学习，多参与，多接触人。更可贵的是，以前他们很怕别人知道自己是单亲，怕别人对自己另眼相看。而现在他们敢于面对媒体，谈自己的体会，展现单亲的积极的精神面貌，让社会对单亲有更多的了解和认识，对他们有更客观的认识和必要的关注，用新的视角来看单亲、接纳单亲。

### 3) 健康人格塑造

方舟的会员们在一些人格上的改变非常突出。

一是越来越独立，不依附别人。虽然成为单亲面临许多挑战，有的单亲母亲要自己修电器，有的单亲父亲要对女儿进行青

春期教育。但他们把这些作为一个机会，自我潜能开发的机会。以前少做或不会做的，现在也做了，他们更感受到自我的价值。

二是更有责任感，在困难面前敢于承担责任。一次方舟的一些会员参加了一个自助的团体旅游活动，并负责费用的管理。因为缺乏经验，最后亏了一些钱，她们几个人就平摊了损失。她们特别自豪骄傲，遇事不惊慌，不怨天尤人，敢于承担责任。

三是积极的进取精神。有的单亲参加北京师范大学心理硕士班的学习，在专业知识上提高自己；有的参加妇女热线当志愿者，学习去帮助别人，奉献爱心，做公益事业。有许多人主动帮助方舟做许多服务工作。他们给自己不断提出新的追求目标。

四是开放、求知。许多单亲朋友通过方舟的讲座和各种活动，接受许多新思想和观念，也打开了眼界。他们变得愿意学习各种新的知识和理念，愿意扩展自己，他们利用周末听各种有利于身心健康的讲座，不断提高自身素养。

#### 4) 社会支持系统的形成和学会有效利用社会资源

会员觉得他们不再孤独，会走出个人狭窄的生活空间，会主动去建立支持网络。有的朋友以前总担心别人看不起自己，也觉得性格内向不太愿意交往。方舟提供了更广阔的空间，他们现在主动与别人交流，参与活动，遇到困难会主动求助。前妻、前夫、朋友、家人、社会服务组织、广播电视，都是他们社会支持网络的一部分。

#### 5. 良好的社会效益

方舟家庭中心得到了社会各界的支持，中央电视台、北京电视台、《中国妇女报》、《北京日报》、《北京晚报》、《工人日报》等媒体报道和介绍了方舟家庭中心的心理社会干预研究以及方舟单亲会员的成长与变化，这使社会对单亲这一社会群体有了更多的了解和关注。

## 小 结

1. 单亲已是社会存在的普遍现象，随着离婚率的增加，单亲呈不断上升趋势。
2. 单亲普遍存在着心理困扰。
3. 单亲缺乏一定的心理社会支持。
4. 单亲心理社会干预研究是为了掌握单亲心理发展规律，探讨对单亲心理困扰的心理社会干预的模式，填补我国此方面研究和实际服务的空白，切实帮助单亲心理成长和发展。
5. 本研究采取定性研究方法中的行动研究。
6. 行动研究的特性：研究者与参与者的合作、实际问题的解决方法、改变实际情况、发展理论，最重要的是行动研究是一个循环过程，不断将研究结果和理论付之于实践，可以帮助人们解决所面临的实际困扰。
7. 我们的行动研究包括：建立方舟家庭中心，行动研究的组织保障；方舟会员，作为行动研究的参与者；组织一系列心理干预行动；总结理论和方法；进一步实施。
8. 我们的研究特点：在理论指导下的研究；付诸行动的实践研究；深入的、长期的研究（四年的时间）；既是我们的研究历程，也是方舟会员成长的历程；既注意形成新的干预理念，又有实际的干预行动。
9. 我们的研究成果探讨了单亲心理发展的五个阶段：  
阶段一 婚姻危机  
阶段二 成为单亲  
阶段三 建立快乐的单亲生活  
阶段四 单亲的个人成长  
阶段五 面向再婚
10. 提出和倡导有利于单亲心理成长与发展的积极理念：