

<<上帝也是单亲>>

图书基本信息

书名：<<上帝也是单亲>>

13位ISBN编号：9787807493907

10位ISBN编号：7807493909

出版时间：2008-5

出版时间：江西美术出版社

作者：孟迁

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<上帝也是单亲>>

### 内容概要

离婚不失败而是失败的结束，单亲家庭不是残缺而是正常家庭的一种，单亲妈妈随时有重建幸福的机会，单亲小孩一样可以健康成长，甚至出类拔萃，关键在于如何应对单亲的现实..... 本书对单亲妈妈心理、情感、子女教育以及再婚家庭都等问题均有深入分析和具体建议，系国内首部写给单亲妈妈们的全方位自助读本。

<<上帝也是单亲>>

作者简介

孟迁，中国家庭教育专业委员会理事，中国终身教育研究会理事，中国首届家庭教育文化展编创者，中国首部家庭教育私人热线开通者，人力资源和社会保障部高级育婴师资培训师，《前程导报》2003年度风云人物，《母子健康》、《孩子宝贝》、《家庭育儿》、《好家长》等杂志顾问专

## &lt;&lt;上帝也是单亲&gt;&gt;

## 书籍目录

写在前面单亲ABCCHAPTER1 午夜散场，自拔与更新 单亲妈妈最需要什么 单亲妈妈的10个观念陷阱 单亲妈妈不等式 单亲家庭的潜在优势 链接：让人惊叹的单亲精英群CHAPTER2 走过雨季，好好做自己 你属于哪种分手类型 分手了，给自己一个缓冲 阳光单妈修炼心经 单亲妈妈自助3阶段 链接：母爱，是不会说后悔的 链接：女人40一枝花CHAPTER3 共同成长，和你在一起 爸妈离婚，就像我掉了一颗门牙 我有3个妈妈 妈妈，你忘了我一直坐不住板凳吗 重新理解我们的孩子 单亲家庭最能影响孩子的6大因素 链接：陈冠希、郑欣宜成长分析对比 恰当的教育观 单亲妈妈的9条禁语 孩子需要什么样的爱 怎样给孩子讲离婚的事情 如何帮助孩子平稳过渡 链接：母女俩的精彩生活 前夫坏话说不得 探视对孩子的多重影响 如何更好地探视 如何应对男孩女性化 单亲儿童8类消极心理及应对 学习一下桑格格 单亲妈妈的时间表 和孩子一起学习管理时间 如何提高时间管理能力CHAPTER4 幸福敲门，下楼谈恋爱 下楼谈恋爱 什么样的单亲妈妈更容易幸福 链接：我选择这样的生活 链接：睿智女人的30个细节 重组家庭后的提醒 为人继母的11个忠告 幸福后妈宋丹丹实例分析 丁嘉莉走过“儿女炼狱” CHAPTER5 妈妈都在，孩子慢慢来 单亲小孩要自立 警惕“好心”做坏事 培养孩子自立的6个建议 作家海岩的教子经 如何帮助孩子应对贫穷 向罗斯福学习感恩 孩子青春期的恋爱课 单亲孩子更容易患网瘾吗 患上网瘾如何戒除追记两则 插页单亲妈妈语录 未婚妈妈变王妃 遗腹子总统克林顿 听妈妈的话——周杰伦送给妈妈的歌 齐豫：为女儿营造宽松的成长环境 妮可·基德曼：“随身携带”很重要 韦唯：离婚让我变得成熟 单亲妈妈J.K.罗琳的10个人生细节 孙俪：成长于没有显赫背景的家庭 梅格·瑞恩：为了孩子我们必须友好 姜文：女儿让我重新思考 《两个人的芭蕾》：单亲母女的美丽乐章 周星驰：单亲家庭没带给我阴影 F4：都是单亲家庭长大的穷孩子 苏芮：我不会去害怕爱情 单亲妈妈再婚难的个原因及分析 纪伯伦论婚姻

## &lt;&lt;上帝也是单亲&gt;&gt;

## 章节摘录

CHAPTER1 午夜散场，自拔与更新 单亲妈妈最需要什么 2007年8月初，中国教育电视台《父母大人》栏目的黄主编邀请我参加一期讨论单亲母子沟通问题的节目。

《父母大人》是一档可以自由放谈的栏目，我又正好一直在做单亲现象的追踪调研，自然是欣然前往。

在录制节目之前，我从编导那里了解到简单的背景：母子俩来自江苏常州，母亲已离婚多年，近来儿子突然说要搬出去和父亲住，妈妈不允许，于是母子之间产生了激烈的冲突。

老实说，这样的背景并没有给我太多的触动。

然而，当我真正和母子两人面对面坐到演播厅录制节目时，母子间那压抑而紧张的气场，一下子就让我揪了起来。

妈妈说孩子不懂事，儿子说妈妈神经病。

妈妈三句话没说完就流下眼泪，儿子也十分怨怼，连个正脸都不给母亲，提到母亲时，用手往身旁边指说“她”。

相较于这些，那句“做好你自己，别管我”的节目主题词，已经算比较“客气”了。

究竟是什么样的遭遇和误解，让这对至亲之人成了“冤家”呢？

或许，下面这张表格可以让我们窥见一斑。

很显然，这对母子处于冲突的漩涡和深度的怨怼之中，两人都已出现轻微的神经质表现，如果情况继续恶化，这对亲人极有可能面临崩溃的危险。

读者朋友，请停下来为他们想一想，如果要改善这个现状，出路何在？

而这也正是我一直在思考的问题。

从表面来看，仿佛妈妈的过失更多一些。

她没有完成好作为主导者的任务，孩子出现的很多问题都与妈妈直接相关。

妈妈对孩子管得太紧，妈妈的负面情绪影响了孩子的状态，妈妈自相矛盾的言行降低了在孩子心中的威信，妈妈对爸爸的评价和态度让孩子产生道德的困扰，等等。

问题是，妈妈愿意这样吗？

这是妈妈的本意吗？

如果这不是妈妈的本意，那么，妈妈为什么这么做呢？

让我们试着来解读江苏的这位母亲。

一个生于20世纪60年代的女性，丈夫移情别恋、抛家弃子。

遭遇这样巨大的打击，一段时间内天天以泪洗面，这难道不是人之常情吗？

遭遇这样的失败和伤害，难道对人生和他人产生怀疑和恐慌不是大多数人的反应吗？

于是一系列的想法随之而来：这一切都源于对方的不负责任，这口气怎么咽得下？

！

你既然离开了这个家，又想见孩子，没门儿！

孩子是你生的，你凭什么不负担抚养费？这一肚子的苦水又有谁能知，别人不好意思给人家讲，自己的孩子总该知道知道吧！

于是就天天对孩子讲。

讲得孩子受不了要离开她，然后就抱怨：辛辛苦苦把你养这么大，居然要离开我，真不懂事。

想想我们自己吧！

当巨大的愤怒、怨恨和伤痛交织于胸时，心中理性的声音还能有多大分贝？

我们多么容易在苛责、自伤中浑然不觉！

而最危险的莫过于此。

只有觉察到我们所处的状态，我们能避免因为一件坏事带来一连串的坏事，才能避免进入恶性循环的漩涡不能自拔！

我并不想对这位痛苦中的母亲进行一点点指责。

她和孩子一样都是无辜的，何况我们整个社会对于单亲群体的关注、认知、理解和支持也是近乎空白

## &lt;&lt;上帝也是单亲&gt;&gt;

我只是想强调，我们不能对自己总是率性而为，不能总是对我们的遭遇展现自然反应。对于自己的状态、言行，我们应该有适当的觉察和反观。更好的自知，方能趋利避害。

假如江苏的这位妈妈能够冷静地想一想：“我为什么总感觉有口恶气出不来？难道真的都是别人的错么？即便真的都是别人的错，又怎么样呢？怨恨除了带给自己更大的不平衡让自己的生活更糟外，让对方难过了吗？这种吃力不讨好的事还要维持多久？”

她的内心会不会更平衡些？假如她能够想清楚：“我这是怎么了，我最大的困扰和担心是什么？那隐隐的忧虑背后是什么？我如何才能快乐起来？怎样才能让自己获得安全感？究竟有哪些习惯和想法自己需要改变？要多久才能让自己现在的生活从“黑白”过渡到‘彩色’？”

这样是否更利于她对于离异后生活的适应？

假如她能够觉察到“我带给了孩子什么？”

孩子真正的需要是什么？

孩子发生这么大变化的根本原因是什么？

作为母亲我有没有让孩子感到紧张、束缚和不安？

是否该听听孩子对自己的看法？

她对孩子的期良好的自知，必然利于自我的调节以及我们对生活的应变，但这并不容易。

想法来去得那么快，真实的自我隐藏得那么深，有那么多的情绪和外在的刺激不停地干扰，而自我觉察需要耐心、时间和安静。

但是，这却是我们最可靠的改变自己的途径。

我们对自己了解得越多，就越有办法。

假如具备了充分的自知，我们就能克服自己的弱点，超越自己的局限，避免自己的愚蠢，实现自拔与更新，从而拥有更多自由，拥有更让我们珍惜的生活！

其实，何止这位妈妈，我们每个人又何尝不是如此呢？

未婚妈妈做王妃 梅特·玛丽特曾经是挪威著名的派对女郎，高中毕业后开始过起不羁生活，曾与“瘾君子”同居并生下一个孩子，成为20出头的“未婚妈妈”。

有了孩子的梅特突然变得有责任感，她找了一份女招待的工作抚养儿子，同时也开始在奥斯陆大学注册深造。

1999年，因为成熟而更加妩媚的梅特在故乡克里斯蒂安桑的一次音乐会上再次巧遇哈康王储，双双堕入爱河。

2001年8月，两人举行了盛大的婚礼，梅特看着当花童的4岁爱子和身边的哈康王储，拿着白手绢几次擦去自己的喜泪。

主持婚礼的主教也说：“梅特王妃，你没有选择最容易的道路，但最终爱情战胜了一切。

今天你的人生翻开了新的一页。

目前，梅特和哈康王储又有了两个孩子，而坦诚、勇敢、聪慧的梅特王妃也获得了挪威大多数国民的认可，在她访问途中，很多陌生人为她献上祝福并给她的私生子带礼物。

单亲妈妈的10个观念陷阱 两年前，我听到过这样两件事：其一，上海某小学五年级把来自单亲家庭的孩子全部编在一个班级，认为这样一方面利于管理，另一方面利于相似经历的孩子沟通和交流，学校里的孩子便把这个班叫做“单亲班”。

其二，在成都，一个叫做“星星”的幼儿园拒收来自“破裂家庭”的孩子，并要求入学孩子的家长承诺在孩子上学期间的三年内不离婚，理由是学校的教学质量要有健康的家庭环境作为后盾。

## &lt;&lt;上帝也是单亲&gt;&gt;

单亲的孩子真的这么与众不同，以至于需要单独编排吗？

单亲家庭真的不如双亲家庭健康吗？

这是两年前的事情了，我不知道上海那所学校和成都那所幼儿园的做法和规定是否有所改变，但是我相信，即便再过10年，单亲妈妈们也依然有机会碰到或轻或重的偏见甚至歧视。

固然，他人的成见让人讨厌，但重要的是我们自己心中有没有类似的成见呢？

人生最大的束缚来自于观念，最大的局限在于性格。

生活怎样，不仅在于我们遭遇了什么，也在于我们如何看待我们的遭遇，因为我们对自己的看法影响到我们如何对待自己和自己的处境。

我们头脑中的观念充满了陷阱。

根据我的经验，我把常见的10种消极心理整理如下，姑且称之为“单亲妈妈的10个观念陷阱”。

请小心！

很多人一生都戴着墨镜，自己却不知道，即便跌倒了很多次，也不知道问题出在哪里。

这是前世造的孽，都是我命不好 命由天生，运由己造。

同样一种遭遇，有的人叫苦不迭，有的人觉得没什么，继续上路。

同样一种打击，有的人一蹶不振，从此消沉；有的人痛定思痛，东山再起。

最终决定人命运的是自己的性格和选择。

苦命意识比苦命本身更可怕。

祥林嫂的悲剧不仅在于她坎坷的遭遇，更在于她性格的软弱和顾影自怜。

一切都是我的错 离婚这种事情从来不是一个人的错，有时候甚至说，都并不是什么错。

每个人之所以犯错误，是因为当时的智慧和能力不足够。

如果能够判断，又能做到，谁还会犯错呢？

总以为什么都是自己错，不仅于事无 遗腹子总统克林顿 美国第53届总统克林顿是个遗腹子，在他来到人间前3个月，他的父亲去世。

克林顿的母亲弗吉尼亚是通过上夜校成为一名护士的，她下决心要使儿子不但有个好职业，而且要上升得很快。

她一心扑在儿子身上，让克林顿住大房间，在他3岁时就开始教他读写。

克林顿上小学时，弗吉尼亚每天接送他上学，为此克林顿被同学们讥笑为“胆小鬼”。

上高中时，克林顿是同学中第一个拥有汽车的学生，那是他母亲从小给他存钱买的。

后来克林顿到牛津上学时，弗吉尼亚要求他每星期给她写一封信，并审查他结交的新朋友，叮嘱克林顿“永不停止学习，永远不要说‘我做不到...’。

补，而且这种意识是人思想的重重大包袱。

一切都是他的错 如果认为都是他的错，那你就犯了一个更大的错，即“看错了人”。

再者，夫妻之间的关系是相互的，一方犯错，另一方也必有责任。

以责人之心责己，以恕己之心恕人，就会消除很多的怨气。

怨愤的情绪实际上受害最多的是自己，假如和孩子生活在一起，那么孩子受害更甚，因为他正处在一个成长期，你传递了一种可怕的价值观念。

有的单亲妈妈将孩子视为自己的私有财产，对孩子与父亲的感情加以限制，天天向孩子灌输怨恨，以阻止孩子与父亲见面来报复对方。

这个过程中，受伤最大的是孩子尚未成熟的心灵。

别人帮助我只是在可怜我 这种想法是过于敏感了，太把自己当“弱势”看了，自尊心过强以至于到了自卑的程度。

其实大可不必，只要做到能自己解决的事情不要向别人求助、得到帮助时懂得感恩并量力回报即可。

男人都不是好东西 这么不好，为什么当初还做人家的老婆？

做人不可这样走极端。

“好人”身上也有不好的地方，“坏人”身上也有好的地方。

这种不宽容的偏激看法，不仅陷自己于“怨愤”的沼泽之中，还将向孩子传递一种危险的价值观念，使孩子无法建立对异性的信任，影响到孩子将来正常的婚恋。

## &lt;&lt;上帝也是单亲&gt;&gt;

别人会瞧不起我 如果一个人自己都瞧不起自己，别人怎么瞧得起他？

孩子好可怜 顾影自怜不好，而把孩子置于“可怜”的状态去看待，更加不好。

认为孩子不能生活在一个和睦、温馨的三口之家是自己的责任，以赎罪或补偿的心态来满足孩子精神上和物质上的要求，结果很有可能促使孩子形成孤僻、自傲、任性、自私等性格缺点，结果走上“宠出败儿”的误人误己的道路。

另一方面，这种想法是对孩子的消极暗示，很容易使孩子也认为自己是不正常的。

本来单亲没什么，若是从意识深处总觉得是一种缺憾，就自己给自己下了“绊马索”，不跌到才怪。

我真对不起孩子 许多单亲妈妈因为不能给孩子一个“完整”的家庭而深深负疚，她们总感到对不起孩子，总觉得对孩子还不够好，结果补偿导致娇纵，孩子的个性变得任性、自私、狭隘、暴戾。

其实，这种负疚心理是没有必要的。

因为我们不是为了伤害孩子才离婚的，恰恰相反，离婚是为了让孩子的生活脱离纷争和痛苦。

对于婚姻的失误，那并不是我们能够避免的，了解一个人不是一件容易的事情，它不仅需要时间，还需要足够的成熟，这并不是当初的我们所具备的。

说到底，婚姻也是一次“赌博”，谁也没有绝对的把握。

这样的结果是我们命运的一部分，也是孩子命运的一部分。

不要为打翻的牛奶哭泣，对于既定的现实，我们的责任是坦然而乐观地面对它，而不是怨天尤人。

那个“莫须有”的“负疚是我们的包袱，而不是我们的善根。

孩子是我的累赘，没有孩子我可以活得更好 首先这是一种自私且不负责任的表现。

固然，孩子的存在会为再婚造成一些困难，但是假如连这点困难都不能克服，那么你们的感情基础也坚固不到哪里去。

这样自私和不负责任的人，谁愿意跟他走到一起呢，他跟谁在一起能幸福呢？

婚姻也是需要彼此负责和体谅的，缺乏必要的责任感和公正心，是无法建立健康的婚姻关系的。

假如父母双方都这样想，相互推卸责任，谁也不管子女，孩子就让人担心了。

这种情况下，孩子成绩下降乃至因此自暴自弃的几率是非常高的。

孩子是我的唯一，没有孩子我活着没意义 这样想非常自然，很多人都这样想，但这不足以证明这种想法是合理的。

这种想法极容易导致对孩子的过分保护和依赖，以及对孩子期望过高。

这也是自己给自己“下套儿”，期望越高，束缚越大。

有的妈妈为了孩子放弃自己重新选择新生活的机会，认为：还结什么婚呀，只要孩子好就行了。

这种牺牲一方面会给孩子带来极大的心理负担，另一方面忽略了孩子对妈妈的体谅和支持，也是不对的，应该抱持这样的心态：“他整个成长的过程中，我从来都不会因他而放弃自我，再深厚的感情，也不能使我允许我们之间彼此依赖着存活。

” 单亲妈妈不等式 虽然单亲是一件再正常不过的事，单亲群体也在不断壮大，并用自己的生活来证明单亲同样有幸福和希望，但是，客观地讲，在很多时候，单亲和离异还会被人们躲在角落里“窃窃私语”。

而这种糟糕的舆论和落后的价值观，给单亲部落带来了很多的烦恼和压力。

要想做一个幸福、成功的单亲妈妈，必须对自己和现状有一个健康、科学的认识，对那些舆论中的偏见有一定的过滤能力。

在此，我把几种常见的偏见集中讨论一下： 离婚不是失败 失败的不是现在的离婚而是当初的选择。

离婚不是感情的失败而是失败的结束。

相反，离婚意味着觉醒和坚强，只有拥有健康人格的人才不会无原则地委曲求全，离婚意味着对自己的尊重和对自由的追求。

摆脱婚姻的惯性、打败内心的妥协、忍受别人的议论、独自担起生活的重担，做到这些决非易事，离婚需要勇气和决心。

所以，离婚其实证明了我们不将错就错的觉醒和坚强，即便它不能让我们为此自豪，也至少让我们为

<<上帝也是单亲>>

此更有尊严。

那些早就应该离婚，而始终没有勇气改变现状的人，才是最可怜的。

她们不仅是糊涂的，而且是懦弱的。

## &lt;&lt;上帝也是单亲&gt;&gt;

## 编辑推荐

中国第一本全方位观照单亲妈妈心理、情感、子女教育和生活应对的温情读本。  
8000万单亲族的快乐心经。

新浪网、摇篮网、《女友》、《孩子宝贝》专题推荐。

《北京晚报》、《新京报》、《南方都市报》、《今晚报》、《中国妇女报》、《新民晚报》、《钱江晚报》、《金陵晚报》、《都市女报》、等全国200余家主流媒体联袂荐读。

《上帝也是单亲》告诉我们站在婚姻围墙的里面还是外面并不重要，关键是要清楚自己是个什么样的人，自己想要什么以及如何达到目标。

这是一本非同寻常的女性之书！

——《优品·Trading up》 2007年的家庭教育类图书选题浮躁、攒书成风，令稍有独立阅读趣味的读者沮丧。

在这种情势下，《上帝也单亲》给市场注入了一针强心剂。

——《钱江晚报》 中国单亲部落有8000万之众，但对这一问题进行探讨的凤毛麟角，现在，《上帝也是单亲——单亲妈妈快乐心经》填补了这一空白。

——《出版商务周报》 在这个谁都可能离婚的年代，这是一本写给所有人的书。

——《女友·家园版》 孟迁想通过这本单亲自助读物告诉众多处在艰辛中的单亲父母，单亲只是众多家庭状态中的一种。

单亲也不是残缺，单亲家庭未必对孩子不利，单亲家长并非与幸福无缘，重建温馨的家庭也不是没有机会，关键是我们如何把握自己，如何应对好当下。

——《孩子宝贝》 周杰伦 歌手、演员：父母离异对我并不会负面的影响，他们能做各自喜欢的事，负担压力都变得比较小，不管是父亲也好母亲也好，都变得比较自由，所以离婚有时也不见得是坏事，很多事是无法分清谁对谁错的。

胡因梦 演员、作家、身心灵导师：首先我必须神志清明地接受孩子的父亲缺席的事实，而没有任何责难、内疚和不平衡，因为上述的反应都是愚蠢和多余的自虐。

为了孩子的幸福，我必须治疗自己的身心，只有当我健康时，孩子才能直接受惠。

洪晃 出版人：我向父亲抱怨他们的离婚让我这辈子不能愉快，他说：“其实你自己活好了就行了，干吗老想父母的事儿。”

那时我才15岁，别人都说这句话不负责任，我倒是觉得它救了我，以后我真的活得挺好的。

宋丹丹 演员：离婚到再婚的过程就像补牙，不同的是它会疼得更久，几个月，乃至几年。

相同的是都有那么一天，我们永远不再疼。

麦尔·克兰兹勒夫 婚姻咨询师、作家：我们并不认为结婚“好”过离婚，我们同样也不认为离婚“好”过结婚。

离婚和婚姻只是社会的组成形式，而不是解决方案。

它们既可以是有益的组成形式，也可以是有害的，关键在于你如何对待他们。

据初步统计估算，我国目前共有“单亲族”近8000万人，其中单亲妈妈和单亲家庭的孩子占了绝大部分比例。

越来越庞大的单亲家庭部落和单亲子女的教育问题，已成为一个普遍的现实存在和社会课题。

《上帝也是单亲——单亲妈妈快乐心经》，由知名单亲问题研究专家和家庭教育专家孟迁先生在长达五年的研究、咨询和跟踪调查的基础上撰写而成，是我国第一本全方位观照单亲妈妈心理、情感、子女教育和生活应对的温情读本。

<<上帝也是单亲>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>