

<<单亲家庭教育指南>>

图书基本信息

书名：<<单亲家庭教育指南>>

13位ISBN编号：9787121136566

10位ISBN编号：7121136562

出版时间：2011-7

出版时间：电子工业

作者：卡尔.皮卡哈特

页数：248

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>

## <<单亲家庭教育指南>>

### 前言

亲爱的读者们： 当我第一次被妻子要求写本关于离婚和孩子的书时，我很不情愿。

但是她说：“谁最适合写这本书？”

你是单亲家庭长大的孩子。

你和继子们生活在一起。

你结过三次婚又离了两次婚。

前两次婚姻给你带来两个孩子，你现在就是个单亲父亲，而且你还和我一起抚养我们的两个孩子。

至少在这个问题上你知道要说什么。

而且别忘了，你是专业人士，就这个问题，你给人做过咨询，发表过演讲，还写过相关专著，所以在这个问题上你有话可说。

” 我认为我可以写好这本书。

因为这本书旨在帮助父母更好地处理孩子们在他们离婚后的适应问题。

这本书也可以帮助离婚的父母双方在情感上接受自己离婚的事实，扮演好单亲父母的角色，建立和维护两个家庭的结构，这样做对孩子们也有帮助。

为什么这本书里面对孩子的问题时这么强调父母的作用，那是因为在离婚问题上，父母的恢复程度及重建自己的家庭生活对帮助孩子们适应家长的离婚具有深远影响。

卡尔皮卡哈特

## <<单亲家庭教育指南>>

### 内容概要

对于家长来说，离婚最困难的部分是对孩子的影响。如何向孩子解释离婚的原因，如何让孩子知道他们不需为父母的这个决定负责，避免他们的内疚和自责情绪。本书将教会你离婚时：如何与你的孩子开放地沟通离婚问题；如何在情感上支持你的孩子；如何管理好一个单亲家庭；如何帮助你的孩子自在地与同学和朋友相处……

<<单亲家庭教育指南>>

作者简介

卡尔·皮卡哈特博士，执业心理医生，著名心理学家，儿童与离婚问题专家。著有《如何正面约束孩子》和《如何对待倔强孩子》等书。

## <<单亲家庭教育指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 婚姻生活怎样结束，离婚生活就怎样开始

婚姻失败的常见方式

婚姻幸福的关键

警惕！

#### 婚姻不幸的四阶段

四种原因导向离婚

过早的离婚

为了孩子“重新结婚”

#### 第二章 离婚造成家庭的变化

变化的本质

帮助孩子适应改变

帮孩子放手

继续新的生活

#### 第三章 弄清变化带来的需求

离婚是复杂的改变

辨别两种变化

如何向孩子们说明变化

帮助孩子们应对痛苦

帮助孩子恢复

#### 第四章 离婚的过程

接受离婚

极具争议的离婚

离婚中的角色与恢复

幸福婚姻的“破裂”

保持良好关系的离婚

#### 第五章 良好的沟通

与孩子分享心情

大声说出来

闭口不谈的危害

如何对孩子说离婚

正确应对孩子的情感反应

#### 第六章 童年与离婚

孩子的年龄问题

应对迷失造成的恐惧

麻烦的迹象

“我恨你！”

”

自杀声明

#### 第七章 当青春期的孩子遭遇父母离婚

新的挑战

如何辨别青春期已经来临

青春期的三大要素

父母的离婚如何影响青春期孩子

为青春期孩子的行为负责

#### 第八章 离婚和青春期的各个阶段

## <<单亲家庭教育指南>>

了解青春期的四个阶段

青春期早期

青春期中期

青春期后期

尝试独立阶段

### 第九章 独生子女与离婚

“双亲/独生子女”型家庭

当父母婚姻出现裂痕时

令人不悦的矛盾

别拿孩子当枪使

逃避会让事情更糟

面对父母之过

### 第十章 建立单亲家庭

离开前配偶

分开，不代表拒绝

让孩子成为新家重要的一员

处理兄弟姐妹间的冲突

管理电视

### 第十一章 建立规则

离婚改变旧规则

离异双方规则和价值观的差异

教导孩子三思而后行

建立权威

### 第十二章 称职的父母要有原则

同意的原则

指导：称职的父母不会沉默

监管：称职的父母不会放弃

惩罚：称职的父母不会退让

交换目的：称职的父母不会给孩子们所有的礼物

### 第十三章 压力与单亲家长

了解压力

缓和跃跃欲试的需求

限制性压力

自我修复的重要性

修复VS变化

急于改变意味着压力

### 第十四章 支持的重要性

不要独自承担

单亲家长要尊重自己的角色

朋友的支持

给予支持的代价

孩子所提供的帮助

寻求支持要适度

### 第十五章 教育管理

全面发展

为孩子的学习提供家庭支持

学校里的伤害

<<单亲家庭教育指南>>

青春期早期成绩下降

解决成绩下降的方法

第十六章 性别作用对单亲家长的影响

家长和孩子关系的特质

家长早期的影响

同龄人的早期影响

单亲家长性别角色的拓展

缺失父亲的问题

第十七章 性别

简单的心理性别影响

母亲和女儿：相同和疏远

母亲和儿子：区别性和亲密感

父亲和儿子：接受和比较

父亲和女儿：贬低和肯定

第十八章 与前伴侣的关系问题

有效的沟通

积极地坚持细节

把前配偶当成盟友

预定“体谅条款”

差异的四个类别

管理差异

“好时光”家长的不满

对前配偶采取强硬立场

第十九章 两个家庭的生活

子女探视期的调整

针对单亲家长的探视适应期

当你的孩子表现得像你的前配偶时

青春期—探视时间的敌人

第二十章 再尝试一次婚姻吧

约会与孩子

处理和前配偶的新关系

作为单亲家长的角色冲突

再婚家庭的调整

再婚家庭常见的紧张和冲突

帮助再婚家庭的工作

再婚家庭中能做和不能做的事情

## &lt;&lt;单亲家庭教育指南&gt;&gt;

## 章节摘录

婚姻失败的常见方式 失败的婚姻多种多样。

我们只谈几种常见的方式。

首先是关系疏远型的婚姻。

一对夫妻结婚，相互开拓各自的职业道路，生孩子，忙里忙外养育孩子再加上工作上的竞争，夫妻间没有足够的时间来培育自己的婚姻，于是变得不再关心对方，两个人之间有了隔阂，于是双方决定结束这段婚姻。

接下来是抛弃型的婚姻。

夫妻结婚后，双方都各自有工作，直到他们有了孩子，妻子放弃自己的工作回归家庭照顾孩子们，丈夫继续工作以负担家庭的各种开支。

但是夫妻双方都不能理解对方为家庭做出的贡献，于是越争吵不断，夫妻双方越渴望分开，丈夫花在工作上的时间更多了，甚至背叛婚姻，留下没有工作的妻子独自照顾孩子。

最后还有暴力婚姻。

结婚后的夫妻因为个体的差距发生意想不到的冲突，强烈的控制欲、酗酒和糟糕的脾气产生的冲突变成辱骂和虐待并给对方带来伤害，这种婚姻关系给夫妻一方和孩子带来了不安全因素，受害的一方和孩子们出于安全考虑而逃离这个婚姻，为此申请离婚并以离婚告终。

真相 婚姻的瓦解就是离婚的开始，所以妥善的结束婚姻预示着离婚后还能保持良好的关系——和前任配偶保持充分的交流，情感上互相谅解、相互合作，持续不断的支持、尊重对方、继续履行父母的责任。

离婚初期面临的挑战是，父母虽然离婚但为了孩子仍旧要合作照顾好孩子们。

父母们不同的婚姻让孩子们习惯于不同家庭生活的现实，子女是可以体会到父母的感受的。

在疏远的婚姻中，孩子和父母有很多交流以及情感上的分享，甚至多于父母之间的交流与分享。

在被遗弃的婚姻中，父母们待在一起的时间非常少，当他们在一起时就是无休止、无意义的争吵，导致摩擦不断并给家庭生活带来很大的压力，孩子们就是在这种环境下成长起来的。

而暴力婚姻给孩子的成长带来的是，因为父母一方成天生活在恐惧中，所以自己每天也惊恐不安。

婚姻失败的方式有很多种。

重要的是去理解你的婚姻是如何土崩瓦解的，因为，过往的经历会在离婚的初期制造压力，你和你的孩子必须开始调整。

父母和孩子们不得不在感情上慢慢恢复，和前配偶的关系也要重新建立，孩子必须适应父母双方的变化。

父母一方给予的关怀程度都受到其婚姻的本质和婚姻结束时的状况影响。

在你的婚姻当中还有很多事情要做，这关系到你和你的前配偶及子女如何开始早期的离婚生活。

尽管孩子们仍然有一段痛苦的调整期，但是父母在离婚时处理得越妥善，给孩子造成的伤害和影响就越小，孩子面对离婚带来的问题也越少。

婚姻幸福的关键 那么为什么人们要离婚？

这个答案可以在人们结婚的原因和和谐婚姻的本质中找到。

下面举个简单的例子来帮你理解你的婚姻和人们离婚的原因。

理解婚姻的失败可以帮助你走出离婚的阴影，基于子女的原因继续生活下去，就是成功。

结婚通常是因为两个人相爱——一种情绪和心态的变化。

魅力，着迷和浪漫让人产生欢欣愉悦的感觉，让彼此的好感与日俱增，而对方的缺点则会被忽视。

“爱情是盲目的”这句话是真实的写照。

当爱情来临，我们在心中描述这个我们所爱的人，我们只相信心中所想，看不到与事实不相符和让人不愉快的现实。

高于一切的欢聚，如胶似漆的共性，和风细雨的分歧，信手拈来的誓言，形单影只的离别，以及失去爱情时所爆发的可怕冲突。

注意！



## &lt;&lt;单亲家庭教育指南&gt;&gt;

当离婚的父母再婚，要符合的基本条件是必须要建立一个与从前不同的幸福家庭关系，所以本书的第一章就在谈一段婚姻是如何结束的，而本书的最后一章则是关于如何让再婚幸福。

随着时间的流逝，恋爱时那种感觉慢慢消失，取而代之的是对这段感情更清醒的认识。两个人的关系由熟悉到默契，互相信任并欣赏，这让他们开始考虑生活在一起，通过婚姻选择向对方做出承诺。

婚姻中的让步 但是他们的承诺是什么？

两个人开开心心地结婚？

没完没了的蜜月？

破坏不了的和睦？

当然不是，理想不代表现实。

承诺必须具有现实意义。

两个人的相处不会是完美的，妥协和让步才是成功的婚姻所必须具备的。

如果他们在婚姻中相互关心和宽容，那么幸福的婚姻会滋润他们的爱情，日久弥新。

那么什么是婚姻中的妥协宽容呢？

这就是夫妻在婚姻中必须学会处理的三种组成部分：收获、付出和风险。

人们结婚是以两种收获(或者是酬劳)为乐的。

也用自己的方式给予回报——例如相互提供支持、解决问题、分享感受、照料信赖对方且倾诉情感。

他们也有用自己的方式获得回报——如获得伴侣关系、来自伴侣的欣赏理解、和伴侣分享个人兴趣、和伴侣进行亲密的性行为以及产生的共鸣。

但是其实在婚姻中，伴侣们是没有报酬的，因为要得到上述提到的好处，我们总是要先有付出。

当人们在婚姻中，必须有两种成本付出，首先是人们为了负起责任必须放弃一些个人的自由(婚姻中不存在自由的爱情)。

其次，两个人还要相互承担义务，都有必须为这段关系所做的事情——例如对对方充分的了解，承担家务或者赚钱养家或者两者兼而有之，当一方生病另一方提供关心照顾。

两个人还有因为这段关系所不能做的事情——打击对方的自信心，外遇和未经对方同意欠债。

但是在婚姻中，夫妻双方不能仅仅是平衡收获和付出，因为在这种平衡中总是会有风险发生。

在婚姻中，人们会经历两种风险，两个彼此相爱的人会因为对方的行为受到伤害，例如某些霸道的表现，某人气急败坏时恶意中伤亦或在冲突中黯然离去；又如某些不作为的表现，某人心不在焉抑或承受压力，也就不再相信，或者忘掉承诺。

必须要了解的事情 任何婚姻中的宽容让步都是一种收获，这种收获让人心满意足。

婚姻中的付出让人们的自由受到限制，而婚姻中的风险让人受到伤害。

所以成功婚姻的目标是收获最大化，风险最小化以及适中的付出。

处理回报 为了维持婚姻的幸福，夫妻需要看管好这些回报，故在多数时间里对于夫妻来说回报要远大于必要的成本和偶尔发生的风险。

在运作良好的婚姻中保持交换回报的重要性不应过分夸大。

也许对爱的承诺是无条件的，但关怀却不然。

当给予及得到的回报减少时，主动关怀的感觉也会减少。

回报的交换使婚姻感觉值得。

在婚姻中共同承担付出责任的重要性同样不应过分夸大。

婚姻中的责任是指为了彼此的幸福和婚姻关系的长久心甘情愿的牺牲一些个人自由，且必须共同承担。

一方拒绝承担平等的责任，结果就是另一方做得太多，由于这个原因没有贡献的一方会心生怨恨，责任的付出制定了许多为支撑和谐婚姻而做的事。

婚姻中的安全感也是很重要的——在婚姻这样亲密的关系中，精神伤害的风险是最大的。

你爱一个人越深，受伤越重。

这是因为你爱的这个人是如此重要，非常了解你。

经营婚姻就像行医，首要规则就是“不要造成伤害”。

<<单亲家庭教育指南>>

”婚姻中的伤害虽然总是存在，但考虑周到也是可以让伤害降低的。

尽管不能完全避免伤害，但伤害应该是无意的，不是故意为之。

所以每对夫妇都要面对婚姻中的妥协、成本、风险和收获。

这些是夫妻关系中所必需的。

“我们并不奢望得到一切，但是我们两人应该倾尽所能来维护我们的爱。

”夫妇两人应该做些力所能及的事情让彼此感觉满足，这是婚姻幸福的关键。

P2-5

<<单亲家庭教育指南>>

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>