

单亲妈妈从找到平衡开始

专家支持：廖丽娟
采访：朱砂

刘伟
林紫心理咨询中心 主任咨询师
上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
国家二级心理咨询师

【专家调查档案】

在中国社会，单亲妈妈常常会和无奈、牺牲等关键词联系在一起。在无数剩女恨嫁的城市里，单亲妈妈们想要开始一段新的感情或者婚姻，似乎难上加难。作为个体，我们无力改变大环境，但是，审视自身，单亲妈妈们是否不小心踏入了某些误区？改变自己，也许可以离幸福更近一点。

【事件回放】

今年3月，单身母亲林女士来美政桥社区免费相亲会所登记。至今已经陆续相了两名男士，结果都不尽如人意。在美政桥社区当了三年多志愿者的徐阿姨为记者提供了一组数据：三年多来，他们已经配对成功了400多对，但其中离异后再组家庭的仅是个例。

(来源：今日早报)

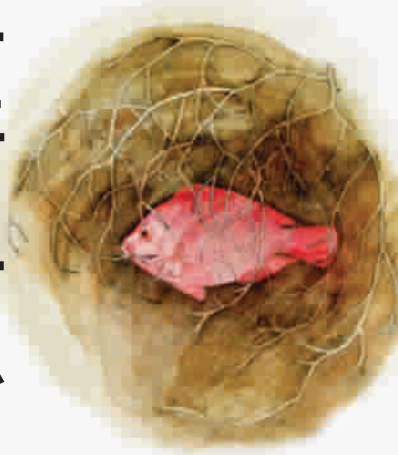


插图 孔雀

A 心理误区绊住了追求幸福的脚步

同样是单亲妈妈，在中国和在西方国家，当事人的状态可能完全不同。刘伟在国外读书时，班里有一个德国同学未婚生子，这个女孩要完成学业，又要打工，还要养育一对双胞胎孩子。“我的那位德国同学却并没有掉进人生的低谷。虽然她很辛苦，偶尔也会抱怨几句，但她有足够的安全感，也有内在的信心——将来还会遇到新的爱情。”刘伟说，

B 孩子的健康成长不需要母亲牺牲全部

相关研究发现离婚会对孩子有影响，但是如果夫妻双方调适得好，这样的影响，两年以后可以减少到很少。也有研究认为在孩子的成长中，父母的角色并非总是那么凸显。“一个幼儿阶段的孩子，如果母亲的角色太少，会对孩子造成巨大的心理缺失；可是一个高中阶段的孩子，如果母亲的角色太重，反而会影响孩子的发展。换言之，在孩子心理发展的过程中，父母的角色往往是越来越不重要，逐步淡出孩子的人生，对孩子的发展可能更有利。”廖丽娟说，“作为母亲需要意识到，孩子并不如

“社会环境对于单亲妈妈的接纳——她不会因为这个身份被‘另眼相看’；相关法律执行到位——孩子的生父会按照法律规定承担经济责任和对孩子定期的探视照顾；来自家庭的支持——她的父母给了她一部分经济上的帮助。这些分担了她的压力，也缓解了她的焦虑。”

而在中国，单亲妈妈们往往容易成为被贴上标签的人，不论是工

我们想象得那么需要我们。”

0-6岁的孩子，可能会希望母亲整天围着自己转。这个时候，单身的母亲如果要分身去谈恋爱，孩子容易有很多不适应。6-12岁的孩子需要增加的是更多的视野，他们希望和更多的人交谈，接触更宽广的世界，这个时候如果孩子接纳另外一个成年男子，可能会有点不适应，但是，花一些时间可能就会相处得比较融洽。而青春期的孩子，会希望父母更多理性干预，和更多的理解、接纳。这个时候母亲其实很需要有一个理性的角色来帮助自己平衡

C 在不同社会角色间找到自己的平衡

对于单亲妈妈来说，如何在各个生涯角色中不断取得平衡是个挑战。廖丽娟说：“生命的成功，并非是某一个角色的显著发展，而是根据自己内心的需要，在各个角色之间寻找到一种平衡。真正的幸福和成功来自于怎么画出自己内心的六个角色之间的色带，形成绚烂的彩虹。”

很多单亲妈妈在经历过不如意的婚姻后，面对感情会有更多的迷

茫。有位单身母亲曾对廖丽娟说：“经历了一次婚姻的变故，我现在就想找一个情绪比较稳定，个性比较踏实的男人，过平淡的日子。”她的要求不算高，但是，却总也找不到符合要求的人。原因是她并不清楚怎样是情绪比较稳定、个性比较踏实，她提出这个要求是在比较前夫的基础上的。

“经过一番内在自我的探寻，我们发现，她追求的并不是那样一个人，

作还是生活中，都会有人戴着有色眼镜看待她们，她们往往给自己也画出了一些条条框框。最常见的就是她们会担心孩子的成长：“只要孩子说不接纳，我就会立即放弃！”“那位男士我感觉不错，但是看到孩子有些不适应，我想想还是算了，接下来的日子就和孩子太平点过吧，将来的日子将来再说。”大环境也许我们无力改变，但是对自己可能存在的心理误区，我们真的可以做些什么，让自己离新的幸福更近一点。

和孩子之间可能发生的矛盾。

廖丽娟曾接到过这样一个个案，那位单亲妈妈为了孩子无条件牺牲，最后导致孩子的人格有很大的问题。当他在咨询室里和廖丽娟理性交谈的时候，他感叹：“其实我很早就希望妈妈去旅游，去谈恋爱，去结婚，别把目光总是聚焦在我身上，我只要她一天关注我一个小时就够了。”

孩子的这番话，不无道理。如果，单亲妈妈的牺牲是为了孩子的健康，那么可能要先看看孩子的健康发展最需要的是什么，而非先认定自己需要做出这样那样的牺牲。

而是那样一种相处的氛围和关系状态。然后我们来分析她的个性和情绪特征，最后得出一个大致性的结论，当她情绪平和的时候，和什么个性的人相处，都能获得那种平和的感觉。但当她内心比较不稳定，和什么个性的人相处，都感觉浑身不舒服。所以，重要的是自身情绪的不断调适，而不是期待另外一个人来改变自己的情绪、人格甚至人生。这个世界并不存在那样一个人。能让我们变得祥和安定和成熟理性的，其实是我们自己。”

《新民晚报》分类广告总代理：上海立鑫广告有限公司

广告投放热线：62775877 62779998

个人房产抵押

咨询

64277539 18917991533

旺铺招租

虹口区新

13641884267

厂房出租

浦东三林镇林浦路

18918612398

闵行经济区

快速注册各类公司

64682438

个人投资咨询

方便快捷

52910229 13917273452

办公楼招租

枫林路龙华中路

13701992534

厂房出租

亭林工业区南亭公路

13806552118

环影装饰—上海分公司

装饰一级 幕墙一级 设计甲级

15389419185

二手车源 全国供货

货源稳定 车型众多

4009198888 4009198888.cn

厂房、仓库、4S店出租

沪南公路、虎林路各3万m

13501669698

招服装、箱包、鞋、饰品、美甲等

每间铺位7m 月租1200元

65857188 65414791

漕河泾松江新兴产业园

办公、研发、厂房租售、招商

57686690

合欢

招聘信息

13901951916

寻人启事

唐山路300号黄小妹(阿姨)

18868750933

寻找孟仲法老先生

原上海中医药大学附属曙光医院

18868750933

遗失声明

上海建科结构新技术工程有限公司

231001220481

个人征婚

男56年未婚独居真诚觅偶

18301953448

婚介信息

女78岁丧偶骨科医生退休

13681846260

时代佳缘特别推荐

女78岁丧偶骨科医生退休

13681846260

欣欣婚介

女44岁离异浙江商人有车有房

13761445619

上海蓝天经济城

沪宁城际铁路第一站 商务办公新高地

69125111

上海徐行经济城

G2B 企业·天下

69991111

上海徐行经济城

G2B 企业·天下

69991111

上海中佑肛肠医院

联系电话 65863999

就诊地址：上海市康定路359号 就诊时间：8:00-21:00