



倾诉热线主持清清小雅  
正在倾听您的心声  
热线: 15169132840  
邮箱: diyaj398@163.com  
QQ: 874273209



◆采访人:小雅  
◆倾诉者:忘忧草 女 29岁

## 采访背景

今天是母亲节,而“忘忧草”被视为我国的母亲花。特意给本期故事的主人公化名“忘忧草”,是因为主持人很欣赏她当下的生活状态和心态。化名我在空间里看过“忘忧草”的相册,她是一个漂亮年轻又阳光的单亲妈妈。“离婚后,千万不要伤害孩子”,这是忘忧草最想表达的心愿。孩子不是父亲婚姻离异的牺牲品,但愿她的经历能给一些单亲妈妈带来启示。



# 从离异婚姻中走出的

# 单亲妈妈和女儿一起成长

聆听咨询师

## 生活是我们自行选择的结果

### 婚后的家庭琐事摧毁了我理想中的婚姻模式

我和前夫子凡(化名)是典型的“毕婚族”。22岁那年,我们前脚刚出校门,后脚就走进了围城。23岁我做了妈妈。当时对婚姻的期望很高,和相爱的人一起生活,想想都幸福。结了婚才体会到“理想很浪漫,现实太露骨”,两个从小被宠溺大的独生子女,都有要强霸道的个性,根本不懂婚姻的相处模式,只要意见相左,一点小事就能大吵起来,“离婚”二字成天挂在嘴边。

我的婚姻完全是被家庭小事所摧毁的。比如,我看不惯子凡把牙膏皮挤得曲里拐弯,告诉他多少次,要从底部挤。子凡很不屑地鄙视我“有病”。他呢,最厌恶我的头发丝满世界飞,说我邋邋不精干,成天催着我剪短发。另外,我俩都不爱做家务,像什么做饭、拖地、洗衣服,诸如此类生活琐事,都是每天从清早争辩到晚上的主

题。再到后来,双方父母也掺和进来,各家护着自家的孩子,日子越过越心烦。

结婚不久,我有了身孕,子凡不同意要孩子,理由是尚未做好当爸爸的准备。我怒斥他自私,不替我考虑,我认为女人早生完孩子,趁年轻也好恢复身材。子凡嘴角一扬,坏坏地说道,“都结婚了,还要什么身材,想什么呢?”原本在探讨孩子的事,话题越扯越远,我火了,朝着子凡的后背狠狠捶了一拳。子凡的反应很另类,拿起手机就给我父母家打电话,正好是我爸接的,子凡的口气很冲,“怎么教育你闺女的,竟敢动手打人?”他的一个电话,顿时把双方爸妈都纠缠进来了。我爸指责子凡没礼貌,婆婆忍了半天,也拐弯抹角地批评我不该动手。这种事情多得不胜枚举,两个人的斗嘴,时常演变成两个家庭的战争。

子凡是搞动漫绘画的,从女儿呱呱落地起,他就把孩子当“模特”,一没事,就在纸上不停地画。女儿的一举一动,就连睡觉时的“千姿百态”,也被他用笔记录在纸上,做成画册,这本画册一直是女儿珍爱的宝贝。然而,带孩子不是画几笔那么简单的事,子凡做父亲的任务除了给女儿画像,其他的一概不管,他让婆婆看孩子,我坚决不同意,这可落下了话柄。

女儿三个月时,有天晚上,因为我喂奶的姿势不对,导致女儿吐奶,孩子的小嘴一张一合,脖子也跟着往前挺。子凡见状,气急败坏地骂我:“让我妈带孩子,哪有这事?”“闭嘴,女儿是我的,我不疼吗?”我边哭边给我妈打电话,子凡也给婆婆打去电话。两个妈妈一来更乱了,这个责备一句,那个埋怨一声。我真崩溃了,婚姻怎么会是这般的鸡飞狗跳呢?

### 离婚后女儿成了我的出气筒

我和子凡的怨气越攒越多,矛盾越来越大,女儿四岁时,我俩离了婚。为争夺女儿的抚养权闹到了法院,彼此像仇人一样针锋相对。女儿根本不懂离婚是什么,看见大人争气,她收敛了平时的天真快乐,低着头,落寞地陷入她不该有的伤感中。女儿最终判给了我。我极端地掐断了女儿和父亲那边所有的关系,连幼儿园的老师我都加以叮嘱,没我的允许,谁也不许擅自带走我的孩子。为此,子凡没少和我怄气,女儿是他的心头肉,看到他不痛快,我就能得到一时的快感。

离婚后,我过着混沌沌沌,不知晨昏的颓废生活,女儿也成了“出气筒”,尤其在我心情烦躁的时候,更是将无名火撒在孩子身上。有一天,我去幼儿园接女儿,看见她怀里抱着一个漂亮的芭比娃娃,就知道准是子凡又来偷看女儿了。女儿正喋

声喋气地讲述小朋友的糗事,忽然察觉出我的愤怒,立刻噤声不语,将芭比娃娃藏在身后。我粗暴地夺过她手中的玩具,顺势扔进了垃圾桶,并警告她,“如果再和他家人来往,妈妈永远也不要你了。”女儿最怕我不要她。

后来,女儿学会了主动交代,“今天爸爸来幼儿园了,我没理他。”听着女儿清脆的童音里掺杂着讨好的口吻,我觉得自己非常冷酷变态,她还是那个睡觉尿床的小丫头,却学会了看人脸色,知道说什么话会让妈妈高兴。我一直感激那次愚蠢的自杀行为,倘若不是这件事让我有所触动,女儿会被我继续伤害着。

去年春天,传出子凡再婚的消息。没想到他会如此绝情,离婚无非是赌气,他却不顾及我和女儿的存在,竟然再婚。我难以接受现实,一气之下用刀片割伤了手腕,那天的

情形我一辈子都忘不掉,手腕处不停地流血,或许下手不狠,我的意识还算清醒。女儿被吓得哇哇大哭起来,可这孩子第一反应是边抹泪,边跑进卧室,拉开抽屉,拿出创可贴,也不知道撕开贴纸,直接就按在我的手腕上,颤抖地问,“妈妈疼吗?”

那一刻,我百感交集,泪流满面。女儿像个小天使,本应是我保护她,我却让她目睹如此恐怖的血腥。求生的欲望促使我抓起手机拨打了120,女儿也跟着上了救护车。女儿不停地抽噎,还不忘把死的小手贴在我的脸上,孩子不懂生死,但我能感觉到女儿很害怕我要离开她,她只是通过抚摸的传递,来证明我没事。记得当时身边一位护士说:“这个妈妈真不懂事,看把孩子给吓成啥样了。”是啊,我任性到忘记了母亲是有职责的。还好,我及时醒悟,否则,会成为愧对女儿的罪人。

### 从低谷中走出,我和女儿一起成长

经过自杀事件之后,我明白了这个道理,无论双亲还是单亲,一定要让孩子在健康快乐的家庭中成长,就像我和子凡,成天吵架,同样不利于女儿的成长。我加入了一个单亲妈妈的微群,这个群最大的特点是,妈妈们都很阳光,积极向上,从不贬损前夫,也不抱怨生活,母亲的能量和努力,给了孩子们完整的快乐与幸福。耳濡目染,我开始调整并反省自己,用宽厚的慈心和责任心,细心呵护我的单亲家庭。

有一次,我看见女儿趴在地板上,翻看子凡画的绘画本。我问她,“是不是想爸爸了?”女儿起身,用小手上绘画本,摇摇头,说,“不想。”女儿违心讨好的回答,让我很是羞愧。我不想给女儿种下仇恨的种子,

子凡是她的爸爸,血浓于水的亲情谁也无法改变,如果因为离婚,而硬生生地割断父女情,我不仅自私也是失职。我对女儿说:“想爸爸就打电话,让他来接你出去玩。”“真的吗?”女儿兴奋地瞪大眼睛,满脸喜气,好像发现了令她惊讶的宝贝。这才是孩子该有的天真烂漫,此刻我感到无比庆幸,没有让她的童年继续蒙尘。

后来,我保持着顺其自然的状态,子凡随时能来看女儿,这是属于女儿独享的爱,她也可以被爷爷奶奶接到身边,尽享天伦之乐。多一份爱,女儿的幸福就会更完整些。今年,子凡和他的妻子有了一个女儿。如今,我已经能坦然接受离婚的现实,也没有了当初的恨意,生活磨平

了我不懂事理、自私强硬的棱角。我告诉女儿,那个小女孩是你的妹妹,你又多了一个至亲的人。女儿未必能听懂我的话,但从她清澈明朗的脸上,我知道孩子的幸福是丰满的。

有一天,幼儿园老师对我说,你女儿特别阳光活泼,一点也没有单亲家庭的影子。老师的话令我欣慰,也有点小小的成就感。都说80后是被宠坏的一代,可我们也在慢慢成长,好比自己,学着做母亲,学着勇敢承担自己的责任。母亲节,大都是孩子们在叙述母亲,可今天我想说出自己的故事,也要对女儿说一声,“单亲家庭只是一种生活方式,你得到的爱,绝对是完整的。谢谢你,我亲爱的宝贝,是你让我真正长大。”

文/知尘



知尘

心理咨询师  
擅长情感方面咨询  
博客: <http://huixinre-xian.blog.163.com>  
电子信箱: [zhichench@163.com](mailto:zhichench@163.com)

看完这篇倾诉,心里很难过。因为,忘忧草原本不必成为一个单亲母亲,她完全能够给予自己及家人更好的生活。生活在很多时候,是我们自行选择的结果。

当初,在忘忧草面前至少有两种积极的选择,一种是用心学习如何经营婚姻,如何做妻子做母亲;一种是理性放弃不愉快的婚姻而学习做一个愉快的单身妈妈。但忘忧草却选择了最消极的做法,那就是赌气离婚,然后让生活变得浑浑沌沌,且在颓废中心怀仇恨,并迁怒于幼小无辜的孩子。虽然,天使般的孩子最终使她苏醒过来,但是,她其实完全不必让自己和亲人付出这样沉重的代价啊。曾奇峰先生是中国精神分析的

领路人,他说,“所有的父母,尤其是母亲都应持证上岗。”忘忧草的经历让我更加体会到这句话的深意。像忘忧草这样的80后,大多是独生子女,娇生惯养,多多少少都有些自私,缺少对别人的体谅和包容。这些年轻人,如果婚前能得到相关培训,学习一点经营婚姻和为人父母的基本知识,就能让生活少一些痛苦,多一些幸福了。

“理想很浪漫,现实太骨感”,如果婚前能有点功课,就会明白,婚姻生活是柴米油盐酱醋茶的一地鸡毛构成的,双方因为成长环境的不同,生活的理念和习惯也会有诸多不同,需要彼此体谅和包容,并学习以并存的方式来适应婚姻生活。“我的婚姻完全被家庭小事所摧毁。”其实,摧毁忘忧草婚姻的并不是家庭小事,而是她和前夫对待这些家庭小事的态度和方法。说到底,是他们的不懂包容和让步导致了婚姻走向毁灭。

导致他们婚姻灭亡的另一个重要因素是,他们不懂得如何处理矛盾。他们的方法大抵有二,争吵和求助父母。学习型的夫妻会在每一次战事后停下来思考:这样处理矛盾可行吗?如果不可行,他们会及时改变方法。比如,放弃求助家长转而求助于其他长辈、同事或婚姻咨询师。而忘忧草夫妻,却一次又一次地向父母告状,导致了两个人的矛盾演变成两个家庭的战争,最终完全失控。希望年轻人记得一句话,“夫妻矛盾最好在两个人之间解决,实在解决不了,求助于婚姻咨询师。”

“我真崩溃了,婚姻怎么会是这般的鸡飞狗跳呢?”不知此刻的忘忧草是否明白,是自己处理矛盾的方式让婚姻成为鸡飞狗跳。如果不明白这点,下一次的婚姻依然会问题重重,也依然会以失败而告终。

要孩子是件大事,两人必须统一看法。在没有做好充足的心理准备和必要的物质准备前,要做好避孕,这是对孩子也是对自己的负责。有了孩子后,应多看一些育儿方面的书,学会在身心两方面照顾孩子,知道哪些食物不能给孩子吃和知道哪些话不能对孩子说一样重要。

“如果再和他家人来往,妈妈永远也不要你了。”这种话,绝对是伤害孩子的利刃。对离异夫妻来说,最重要的就是把对孩子的伤害减到最小。“爸爸妈妈因为一些原因而不适合在一起生活了,但我们对你的关爱永远不会变。”这是离异夫妻应该给孩子树立的一个观念。

“你的女儿特别阳光活泼,一点也没有单亲家庭的影子。”老师的这句话也未必就是孩子真实的样子。许多孩子,是带着人格面具而生活的,忘忧草和孩子的父亲都需要更多地关注孩子内心真正的需要。

最好让孩子的父亲固定来接她,而不是想来就来,要保证给予孩子充足的爱和关注,这对孩子的健康成长至关重要。忘忧草也应积极地寻找合适的伴侣,建立家庭。快乐的妈妈才能带出快乐的孩子。

最后,我也想对80后的父母说,千万不要过多地卷入孩子的婚姻生活,尤其不要护犊子,否则非但帮不了孩子,反而害了孩子。为人父母,的确是一生的功课。

祝天下所有的妈妈节日快乐。