



# 搅拌机中的生活



父母指导手册

《搅拌机中的生活》小册子的设计有两个目的。

首先，我们盼望引导你的孩子或青少年对你的重组家庭，以及随之而来的各种情绪，有一个健康的了解。我们希望给你和你的孩子提供一个共同的语言，可以描述他或她的经历，你们可以互相理解。

第二，我们盼望以一颗平常心看待这些情绪，尽管这些感受有时会不利于重组家庭的融合。孩子的内疚感或悲伤感会让他们难以接纳这个新的重组家庭和其中的家庭成员。以一颗平常心看待这些情绪，并根据我们所提供的指导，学习面对这些情绪，这将对你和孩子们都会有益处。你的孩子需要能够与你分享这些难以胜过的情绪，而不用担心害怕你的反应。家长如何回应这些情绪至关重要；在与孩子谈论你们的家庭时，他们需要知道自己是安全的。



因此，我们建议你用这本小册子开启讨论，而不是当作“幸福的大棒”。实际上，这意味着在和你的孩子谈论这本小册子时，要有一个开放的姿态。对他们的反应表现出真正的兴趣，放下自我的防御。父母采用“幸福的大棒”方式来提问，就会对孩子的回答争论不休。父母与孩子沟通的议题是为了促进家庭和谐，这是一个不错的目标，但当父母试图说服孩子，让他们觉得自己其实很幸福时，结果就会变得很消极了。

“你不会有那样的感觉的；你只是以为你有。难道你真的不愿意这样想吗？”这种方式永远不会对孩子产生正面的影响。事实上，这破坏了关系。相反，你要敞开心扉，用心倾听。你的目标是倾听你的孩子，与他或她的心相连，并向孩子肯定你对他或她的爱。这就是你获得正面影响力的方式。



## 步骤

1

在将小册子分享给孩子之前，亲生父母和继父母最好提前阅读这本小册子。这样做正是设身处地地替孩子着想的体现。试着从孩子的角度去理解和感受他们的生活。（请注意：因为重组家庭的孩子会经历各式各样的缺失感，这本小册子里的全部内容不一定都适用于你的儿女。）

## 步骤

2

你们夫妻俩最好一起沟通，看看谁最合适把小册子递给孩子，然后和孩子进行对话。如果你们双方都觉得你们与孩子的关系足够牢固，无论哪一位都可以参与到关于这本小册子的对话中，那就去做吧。但是，若你们当中有任何一个人有顾虑，那就谨慎行事，让孩子的亲生父亲或母亲进行一对一的沟通。目的是为了让孩子感到很安全，这样他们就可以无所顾忌地分享自己的感受并寻求指导。如果孩子不愿意同时对你们两个敞开，那就让亲生父亲或母亲单独做这件事。今天安全的对话可能会为继父或继母打开后续谈话的大门。

最后提醒一点，如果是单独谈话，在对话前，告知你的孩子，你可以保留与继父或继母所讲内容的权利。你有权不把全部的谈话内容分享给继父或继母，你也不会跟孩子交谈他/她应该对继父或继母说什么，彼此不隐藏秘密。

## 步骤

3

把小册子交给你的孩子，并邀请他或她阅读。你可以这样说：“我想知道这本小册子是否真实描述了你对我们家庭的感受。你能帮我看一下吗？大约需要15分钟。我会在[日期/时间]和你谈一谈，看看你有什么想法。”

## 步骤

4

在你们约定的日子和孩子一起交谈。问一个开放式问题，然后静默：“我很好奇，这本小册子的哪些部分是你可以产生共鸣的？”耐心等待孩子的回应。

一开始，不要试图暗示孩子的感觉，只是倾听。

一旦孩子开始吐露自己的一些心声，顺着问他或她：“能和我详细说说吗？”或“这对你来说是什么感觉呢？”

仅仅在必要时提出具体问题，以便了解某个特定话题的更多信息（请参阅下一页的可选问题）。

记住，你的目标是为你的孩子创造一个安全的环境，让他或她能够敞开心扉，表达对你的家庭的真实感受。想要了解更多，我们建议你阅读下面这篇关于情感辅导的文章：

<https://jiatingshenghuo.com/main/blended-family/default/cope-with-loss>

结束对话之前，向你的孩子或青少年表达感谢，感谢他或她与你分享。询问他或她，是否有什么事情需要你们两人告知其他家庭成员的；如果有的话，商议如何去做。为你们的谈话做结束祷告，让你的孩子知道，你盼望将来能再有这样坦诚交流的机会。



以下是基于小册子的部分内容列出的可选问题。

- 第1页——当你知道旧约圣经中的大多数家庭都是重组家庭时，对此你有什么感想吗？
- 第3页——你认为以实玛利在继母试图把他从父亲身边赶走后感受如何？你在什么时候会觉得自己没人要，或者和你爱的家人失去连结？
- 第4页——当你和你的继兄弟姐妹相处不好时，你是什么感觉？
- 第10页——如果我或其他人（其他亲生父母、继父母或法官）做出决定，调整你和你所爱的人共处的时间，你觉得如何？
- 第10页——在请你分享你的一、两个缺失之前，你介意我来分享一下我的缺失吗？我感到难过的事情包括……你会为哪些事情而感到难过呢？
- 第11页——让我们再读一遍约翰（John）、苏珊（Susan）和兰迪（Randy）说过的他们担心会发生在他们家里的事情。对于这些担忧，有哪些你觉得你也有？
- 第13页——当你发现自己陷入内疚之中时，我们家当时是什么状况？
- 第16页——我们家有哪些方面让你感到困惑，让你感觉既好又不好？

- 第20页——当你知道，对继父或继母是否有爱的感觉取决于你时，这对你会帮助吗？与此同时，让爱指引你的行动意味着什么？
- 第22页——为什么有时顺服继父母这么难，是什么因素导致的呢？
- 第23页——你是否有时会在我们家和另一个家之间的价值观方面犹疑徘徊，不知道如何抉择？我知道这感觉就像一个是永不会赢的局面。我能提供什么帮助吗？
- 第24页——告诉我你会在什么时候觉得自己被冷落，或嫉妒我与其他重组家人共处（请列出）。

欲了解更多关于重组家庭的内容和其他资源，  
请访问网站：[jiatingshenghuo.com/main/blended-family](http://jiatingshenghuo.com/main/blended-family)