

如何做成功的離婚父母

作者: 李維榕博士

日期: 2025 年 7 月 5 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

離婚後，如何做成功父母？這個問題一直壓在我心上。

因為我們有一個離婚孩子的項目，收集了很多孩子的心聲和表達，也製作了不少有關這個題目的繪本和文字。孩子的資料我們收集得相當充足，相同經歷的孩子看了往往引起共鳴，很多甚至願意加入自己的故事或繪圖。

在孩子的故事當中，最常被引用的一段是一對小姐弟寫給父母的信：「爸爸媽媽，如果我們選擇跟你們任何一人生活，不要以此作為個人的勝利，否則我們不能選擇。」而當父母為了爭取撫養權而告上法庭時，孩子大都認同繪本中另一孩子的一幅畫；畫的是一個孩子被放在煎 pan 上與一只雞蛋同煎，而控制火候的正是父母的雙手。

總括來說，除去一些偏幫父母某一方的孩子。大部分孩子的心聲，都是不希望自己最愛的父母，變得反目成仇；這對他們是最大的煎熬。

當這些孩子有機會向父母坦誠表白時，父母都會很被感動，甚至即時對彼此友善一點、包容一點。但是到了緊要關頭，例如決定撫養權時，所有的進步都會打回原形。

可知有些決定實在不容易被當局者接受。孩子跟誰？這個決定其實意義深遠，對敗訴的一方甚至可以造成難以排解的創傷。遇到這種情形，很多法庭都會問孩子的意願，但是孩子要做這個決定也是同樣困難。因為無論孩子怎樣深思熟慮，落選的一方都會覺得失望和很不服氣，都會認為孩子受了別人的支使。在絕望之餘，找律師打官司，仍是唯一的最後掙扎，即使他們知道這樣做就是把孩子放在煎 pan 上。這是一個三敗俱傷的局勢，就像一幕希臘悲劇，很難阻止它的發生。

歸根究柢，有些父母在婚姻破裂的震撼中嚴重受傷了，讓他們把所有的負面情緒都歸究於對方。孩子的爭奪戰，更是成為全部情緒的歸依和爆發點。這些父母雖然愛孩子，卻把自己的需要與孩子的需要混為一體。他們不知道忠心的孩子為了取悅他們，會把父母的需要，變成自己的需要。父母的創傷，也成為他們的創傷。而這些嚴重壓制自己的孩子，最容易產生情緒問題，成為兒童精神健康的一個重要考慮。我們所接到的很多離婚個案，都是因為孩子出了行為或精神狀態，而這種情況如果沒有改善，也會成為成人的精神問題。

所以怎樣做成功的離婚父母，是個非常重要的問題。這裡指的不只是技巧的考慮，父母也要先為自己療傷，而不是心中充滿恨意。很多共同撫養孩子的父母，連坐在同一空間也難以容忍。最好對方不要在自己視線內出現，不要呼吸

同室的空氣。而最有趣的是，他們也往往承認，一見面就會腎上腺上升，一聽到對方聲音就會五臟翻倒。這種狀況，只會讓孩子擔憂，又如何成功做父母？

其實這種情況也不是沒有解決辦法。一般來說，既然雙方勢不兩立，就應該界線分明。反正分手了，父親有父親的親子理念，母親有母親的；河水不犯井水，互不言惡，彼此尊重。孩子也容易適應由一個家庭變成兩個家庭，這是一般離婚家庭的典範。

但是道理永遠都對，執行起來才知道多難。太多的前因後果，太多的是非恩怨。有些高度矛盾的離婚父母，他們無法相處，又無法真正分開。如果能夠界線分明，又怎會長久為各種小事而傷神？

因此，我把這題目還給父母，每碰一對在瓜葛中糾纏的父母，我都邀請他們參加這個話題：「離婚後，怎樣做成功父母？」

我這並非尋找一時的答案，只是希望把他們從互相攻擊的惡性循環中停下來，騰出一點尋找出路的空間。

其實並非只有父母需要思考這個問題，孩子也同樣關注。因為父母成功，孩子才有好日子過。

那個十三歲的青少年，聽到我們與父母討論這個話題，立即紀錄下來，圖文並茂。

在她筆下，不成功的父母，是兩個面目哀愁的大人僵在那裏互相指責，兩人都是一頭煙，孩子夾在當中就像電腦失靈、hang 機；成功的父母，是兩個面帶笑容的大人，他們頭頂上有一只和平鴿，孩子在中間望着，也笑得燦爛。

謝謝青年人，她畫的是離婚父母的浮世繪，把父母的成敗描寫得淋漓盡致。其實道理很簡單，生活中可以有無數個選擇和不同方式，但是結果只有兩個，一個是成功的，一個是失敗的。成功的就是大人和孩子都可以和平共處，失敗的就是每個人都困在忿怒和悲痛中，不得安身。

爭取孩子的父母都說愛孩子，要做成功父母。也許第一步要學的，就是有一種愛，叫做「放下」！