

问题：已经离婚，作为抚养方能为下一代做什么？

最重要的几件事：

1) 证明离婚后也可以幸福。

这首先会用事实证明艰苦、孤独并不是幸福、快乐的不可逾越的障碍。幸福快乐，并不等于完全不艰苦、不孤独。这两面完全是可以结合在一起的，所以也就没有必要对后者过度恐惧和回避。

也同时借此证明一开始就不结并不好过先结后离。因为你离了之后的幸福状态，其实要比结婚前来得必然和稳定，是一种更健壮、自持的幸福状态。这种健壮和自持，其实和有了这一番经历的淬炼必不可分。不经此祸，不得此福，而祸虽大也不过几年十几年，从这之后都是更健壮的幸福，其实是赚了，并没有必要为此哀叹。

更何况，幸福和痛苦并不是一秒对一秒的抵消关系，而是一秒幸福抵不知多少小时痛苦。

所以，还是赚了。只不过还是要总结和学习赚取这么多幸福如何可以让“成本”低一些。

为什么这一条重要？因为这是免除子女对亲密关系的恐惧和对自己是祸因的怀疑的关键。

只有你经过这个事故，不改快乐，而且达到了很大的快乐，才能免除子女对亲密关系的恐惧。

只有你最终是幸福快乐的，子女才不必对着一具怨毒的行尸走肉，内疚、怀疑自己是造成这结果的帮凶之一。

而这两条，对离婚子女来说是最大的隐患，是头号威胁。

所以，你必须认真的学习幸福，认真的幸福。

而这要靠单亲自己把志气过起来，发挥幸福、快乐的能力。

不错，幸福、快乐是一种能力，不是指赚钱的能力，而是指对幸福敏感、培育幸福的萌芽、经营幸福的进程的能力。情绪上的幸福和快乐，只是这种能力的结果。就像同样甜度的果汁，对舌头敏感的人更鲜美，而保持舌头的敏感，本身是一种技能和投入。

这于是引出第二条。

2) 做出化险为夷、转悲为喜的示范。

你是面临巨大的苦难和痛苦，这是不容否认的，但是这并不全是坏事。

疾风知劲草，板荡识忠臣。巨大的危机，才能调动出最大的潜力。而当它被克服，也是能力最无可辩驳的见证。

这中间你有九九八十一难要过，有很多纠结要自己解开，要一个个的排除夺走你快乐的有毒的定势。

不是靠强忍、不是靠自欺欺人，而是靠痛定思痛、自我反思。

靠找到自己的错。

如果你不知道怎么找，把我名下的答案全部看一遍，你会找到不少参考。

这不是指你要去认同这些答案的结论，而是要你了解这类处理是如何操作的。

准确定义、严谨推论、尊重客观规律、敬畏可能，然后你会知道你当初到底犯了什么错、想错了什么，以至于如此。

你认了这个错，你就能凭着改进的方案而拥有希望。

有这个希望，你才能笑得出来，走得出来。

你才能做到 1，才能示范 2。

在 1 里面你治愈了子女的伤，

在 2 里面你还亲手示范了战胜自我与挫折的过程和技巧。

如果你做到了，你会看到这件事对子女而言其实是一笔财富。

ta 会比同龄人更早成熟，更早完成社会化。而这是 ta 将来在一切同侪面前总能领先一步的关键。

借着这些，你将可以释怀最初的肇因——那个造成这些的人。

可以从仇恨中解脱。

至此圆满。

编辑于 2021-07-15

<https://www.zhihu.com/answer/1975431582>

---

评论区：

Q: 我做到了。[赞同]

A: [大笑]

---

Q: 这里集中了答主一些关于子女教育的文章。

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/386253380>

---

Q: 最近找到一个守住自己的心，直面痛苦的小方法：感受到强烈的负面情绪时，不妨问问自己，是在害怕吗，在怕什么呢，在寻找答案的过程中，心会慢慢静下来，思绪也不再像一头受惊的野兽，在奔走逃亡中造成更多伤害，找到答案后，虚妄的痛苦便烟消云散，无可避免的痛苦也没那么难以忍受了。

---

Q: 这个答案里提供的思路对大部分苦难都是有效的：你如何向自己证明，发生了这一苦难的人生，也许反而好过那个没发生这一苦难的人生？

A: 两种都没有证明，所以选择相信那个让自己绝望的版本意味着是你自己选择要让自己绝望。

---

更新于 2023/12/18