

离异单亲母亲的困境、需求及社会支持获取研究

陈 涵, 牟 莹, 赵立仪, 鲁玉蝶, 包思雨

云南民族大学社会学院, 云南 昆明

收稿日期: 2025年9月22日; 录用日期: 2025年10月12日; 发布日期: 2025年10月24日

摘 要

离异单亲母亲是一个特殊的女性群体, 她们有着身份隐蔽、需求多样的特点。随着社会的发展变迁, 人们的婚恋观发生改变, 单亲母亲的数量也日益增多。然而当今社会对该群体的关注较为匮乏。本研究聚焦离异单亲母亲群体, 通过问卷调查以及深度访谈获取群体信息, 运用拟剧论、社会关系网络理论及社会资源理论, 对离异单亲母亲们的困境、需求以及社会支持获取进行研究分析。研究表明, 离异单亲母亲们的困境表现在“前台消耗”与“后台无法修复”两个方面。普遍的困境包括经济贫困、自我空间缺乏以及心理健康问题三个方面。对应的需求则是经济需求、公益托育服务需求以及心理健康辅导需求。此外, 女性在离异后原有的社会关系网络遭到削弱, 社会支持减少, 需要从微观、中观以及宏观多系统的整合来实现她们社会支持的重获。

关键词

单亲母亲, 拟剧论, 社会支持

A Study on the Difficulties, Needs, and Access to Social Support of Divorced Single Mothers

Han Chen, Ying Mu, Liyi Zhao, Yudie Lu, Siyu Bao

School of Sociology, Yunnan Minzu University, Kunming Yunnan

Received: September 22, 2025; accepted: October 12, 2025; published: October 24, 2025

Abstract

Divorced single mothers are a special group of women, who have hidden identities and diverse needs. With the development and change of society, people's concept of marriage and love has

文章引用: 陈涵, 牟莹, 赵立仪, 鲁玉蝶, 包思雨. 离异单亲母亲的困境、需求及社会支持获取研究[J]. 统计学与应用, 2025, 14(10): 218-230. DOI: 10.12677/sa.2025.1410299

changed, and the number of single mothers is also increasing. However, there is less attention paid to this group in today's society. This study focuses on the group of divorced single mothers, obtains group information through questionnaire surveys and in-depth interviews, and uses theodrama theory, social relationship network theory and social resource theory to study and analyze the plight and needs of divorced single mothers and their access to social support. Research shows that the plight of divorced single mothers is manifested in two aspects: "front-end consumption" and "back-end irreparable". Common hardships include economic poverty, lack of self-space, and mental health problems. The corresponding needs are economic needs, public welfare childcare service needs, and mental health counseling needs. In addition, after divorce, women's original social relationship network is weakened and social support is reduced, and it is necessary to integrate micro, meso, and macro systems to achieve their regain social support.

Keywords

Single Mothers, Mimetic Theory, Social Support

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 绪论

1.1. 研究背景及问题的提出

(一) 研究背景

随着从传统社会向现代社会,从计划经济向市场经济的转变,我国的婚姻关系、家庭制度都发生了变化,婚姻不再对两性具有极强的约束作用。据国家统计局数据,2005 年我国离婚登记为 178.50 万对,之后十五年内离婚登记数量逐年增长,至 2019 年达到顶峰 470.06 万对。2020 年受新冠疫情的影响,离婚登记数量稍降至 433.90 万对。为应对持续上升的离婚趋势,2021 年《中华人民共和国民法典》规定婚姻配偶在登记离婚申请之后,需经过 30 天的“离婚冷静期”,2021 年我国离婚登记数量为 283.93 万对。但在此后,离婚登记数量仍然逐年上涨:2022 年为 287.92 万对,2023 年上升至 360.53 万对[1]。

在我国,单亲家庭的主要原因是夫妻离异。离婚数量的不断增长,致使单亲家庭、单亲母亲的数量日益攀升。根据上海市统计局《2021 年婚姻家庭状况报告》,82.5%的离婚家庭由母亲直接抚养子女[2]。2021 年民政部统计数据显示,中国约有 3000 万的单亲妈妈,其中 83%是由女方抚养孩子。

为丰富对特殊女性群体的关注,以及减少社会矛盾,维护社会稳定,促进社会和谐发展,研究离异单亲母亲,是必不可少的。

(二) 问题的提出

在中国传统婚恋观中,离异夫妻、单亲家庭则常被视作异类;且受到性别观念影响,离异单亲母亲可能还会遭到社会的歧视。该群体在现实生活中会遇到各种困境,如单亲母亲容易陷入经济贫困,单亲母亲的情感价值获取不足,单亲母亲与子女的沟通相处存在问题等。但是她们的困境与需求,往往未能有机会自述,即使向外求助,也很少能够接受到有效的援助。客观、全面地了解离异单亲母亲,倾听她们的困境与需求,是本文要回答的问题。

女性婚后成为妻子、母亲,会构建适应其角色的社会网络,从而在社会网络中获取社会支持。而当女性离异后,有一部分的社会网络(特别是与前夫家庭的网络关系)会瓦解,伴随着该部分的社会支持也会

消失。如何重构社会网络,获取社会支持,也是她们面对的问题之一。

传统的社会支持获取来源于线下的社会交往,如家庭、亲友,近年来社区及专业机构也成为获取社会支持的重要途径。而随着互联网的普及,线上社交平台也成为离异单亲母亲们重获社会支持的一种方式。单亲母亲们如何运用好现代网络技术,将社会支持的获取路径由线下发展到线上,并将两种方式融合运用?这是值得思考的问题。

1.2. 单亲母亲困境、需求及社会支持获取研究综述

纵观以往的研究,国内外学术界已对单亲母亲进行了深刻的探讨,揭示了该群体存在经济贫困、心理健康等问题,并指出社会支持对于单亲母亲应对困境的重要意义。以往的相关文献资料为本次研究指明了方向。

(一) 困境

单亲母亲的经济贫困现象是学者们研究的主要内容之一。国外学者卢元乔(Yuan-Chiao Lu) [3] (2020)等学者,对单亲母亲、单亲父亲之间的收入差距进行比较后发现,单亲母亲的总收入低于单亲父亲。我国学者马致远[4] (2003)等人指出,离异女性陷入贫困重要原因在于妇女的就业率及实际收入偏低。苏映宇[5] (2008)提出传统性别角色观念的束缚、职业性别隔离的影响等,是构成单亲母亲就业困境的重要因素。

离异单亲母亲的另一个困境是关于其心理健康的研究。刘媛[6] (2009)等学者指出,单亲母亲面临着经济、社会多方面的压力,容易产生自卑心理;且由于担心受到他人的歧视,她们会更为敏感。邦妮·詹森(Bonnie L Janzen) (2010)等对单身母亲的研究报告指出,单亲母亲的心理困扰水平明显高于非单亲母亲。

在我国,有部分学者还针对单亲母亲与子女关系进行了研究。林岚[7] (2005)认为单亲母亲或存在补偿心理,或过分严格要求子女,这会导致对其子女教育、引导诸多不便。邵琦[8] (2012)指出,由于单亲母亲难以平衡工作与育儿的关系,与子女沟通不畅,导致亲子冲突不断。但也有学者对单亲母亲与子女的关系抱着较为积极的态度,例如郭梦晨[9] (2013)指出,单亲母亲家庭有助于加强母亲与子女的感情。

(二) 需求

学界针对单亲母亲群体需求研究较少,但困境与需求之间存在着紧密联系。当个体处于困境之中时,会产生相应的需求。因此,通过梳理与单亲母亲的困境相关文献,能够明确该群体的实际需求。

第一,单亲母亲经济需求的研究。崔效辉、杜景珍[10] (2014)指出,单亲母亲要兼顾工作和照顾孩子;能够有一份收入高、离家近、工作时间规律且没有太多加班的工作,是她们的确切需求。基于单亲母亲贫困的现象,学者们也提出相关部门和社会组织应加强对该群体的救助。

第二,单亲母亲心理需求的研究。宗兵[11] (2008)等学者研究发现,单亲母亲心理健康状况较双亲家庭母亲差,存在较多的心理问题。面对单亲母亲的心理需求,陈莉洁[12] (2017)、隋志宏[13] (2019)学者都指出以社会工作介入单亲母亲家庭,能够有效满足她们的情感需求,解决现实问题。

此外,也有一些学者从单亲母亲再婚需求进行研究。李洪涛[14] (2000)指出,我国单亲母亲在婚姻市场中竞争力不足,处于下位选择的不利境地。张开英[15] (2006)认为,我国离异单亲母亲再婚意愿比离异父亲低,主要原因是孩子的存在使得离异女性难以再婚。

(三) 社会支持

关于单亲母亲获取社会支持的方式的研究,郭砾[16] (2002)认为在现代社会单亲母亲所获得的正式社会支持非常有限。克里斯汀·哈克奈特(Kristen Harknett) (2006)认为,拥有强大社会网络的单亲母亲工作机会更多。何兰萍、张再生(2007)指出社会保障制度的不健全、对家庭支持社会政策的缺乏,是造成单亲母亲社会支持系统不完善的关键因素。

在问题解决层面,达拉尼(M K Dharani)和巴拉穆鲁甘(J Balamurugan) [17] (2024)等多位学者指出,为

单身母亲提供社会支持，可以缓解单亲母亲的巨大情感压力。陈雅馨[18](2023)也指出在线社会支持有助于单亲母亲的身份认同，许多中国未婚单身母亲将育儿论坛作为社会支持的来源。

虽然许多学者对单亲母亲群体的困境及需求做出了相关探讨研究，但过往学者们未能将单亲母亲群体进行细化；只有少数学者细化出“离异”单亲母亲这一群体。即使存在部分相关研究，研究者们也只是以社会工作的理论视角对个案进行介入，此类研究对解决个体问题有一定的理论价值，但仍未能成为全面地了解该群体的整体困境与需求的工具。

关于离异单亲母亲社会支持获取的研究。许多学者意识到，女性离异后原有的社会网络、社会关系会被削弱，重构社会关系以获得社会支持对她们面对生活困境具有重要意义。但如何重建社会网络，重获社会支持，学者们没有进行详尽地讨论。传统的社会支持获取局限于线下的交往，但随着互联网的发展，越来越多的离异单亲母亲能够在网络社交平台上建立关系、获取支持。目前只有少量学者研究离异单亲母亲的线上社会支持获取状况。

1.3. 研究方法

本次研究的研究对象是在法律程序上与配偶解除夫妻关系，且与其未婚的子女一同居住生活的离异单亲母亲。

研究采用线上与线下访谈相结合的方式，研究者分别在互联网平台上(如“豆瓣”“小红书”)以及线下社会关系寻找到部分离异单亲母亲。再不断采用“滚雪球”的抽样方法，通过每一位访谈对象的社会关系网络，联系到更多的离异单亲母亲。

研究期间，研究者通过向研究对象发放问卷，并且与研究对象进行线上、线下的访谈的形式收集相关的资料消息。在对资料进行归类整理之后，研究者运用比较方法，划分出在不同因素影响下(年龄、经济水平以及受教育程度等)，离异单亲母亲个体困境与需求的不同。此外，本研究也将探究在当今社会中，该群体重建社会网络、获取社会支持的有效途径。

研究团队通过与离异单亲母亲们的接触，线上、线下共收集了 36 位单亲母亲填写的问卷(见表 1)，访谈了 7 名离异单亲母亲(见表 2)。

Table 1. Basic information of questionnaire respondents
表 1. 问卷填写对象基本情况

编号	年龄	月收入(包括月薪和抚养费)	最高学历
1	36~45 周岁	3000 元以上~5000 元	高中(含中专、职中、技校)
2	36~45 周岁	10,000 元以上	研究生及以上
3	46 周岁及以上	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
4	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	高中(含中专、职中、技校)
5	26~35 周岁	3000 元以上~5000 元	大学(含本科、专科)
6	36~45 周岁	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
7	26~35 周岁	3000 元以上~5000 元	大学(含本科、专科)
8	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	高中(含中专、职中、技校)
9	26~35 周岁	7000 元以上~10,000 元	大学(含本科、专科)
10	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
11	26~35 周岁	7000 元以上~10,000 元	研究生及以上
12	26~35 周岁	7000 元以上~10,000 元	大学(含本科、专科)

续表

13	26~35 周岁	3000 元以上~5000 元	大学(含本科、专科)
14	36~45 周岁	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
15	36~45 周岁	7000 元以上~10,000 元	高中(含中专、职中、技校)
16	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	高中(含中专、职中、技校)
17	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	高中(含中专、职中、技校)
18	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	高中(含中专、职中、技校)
19	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
20	26~35 周岁	7000 元以上~10,000 元	大学(含本科、专科)
21	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
22	36~45 周岁	10,000 元以上	研究生及以上
23	46 周岁及以上	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
24	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	初中
25	36~45 周岁	3000 元以上~5000 元	初中
26	46 周岁及以上	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
27	36~45 周岁	10,000 元以上	大学(含本科、专科)
28	46 周岁及以上	3000 元以上~5000 元	高中(含中专、职中、技校)
29	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	初中
30	26~35 周岁	7000 元以上~10,000 元	大学(含本科、专科)
31	36~45 周岁	5000 元以上~7000 元	未接受过教育
32	36~45 周岁	5000 元以上~7000 元	未接受过教育
33	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)
34	26~35 周岁	3000 元以上~5000 元	大学(含本科、专科)
35	26~35 周岁	7000 元以上~10,000 元	大学(含本科、专科)
36	26~35 周岁	5000 元以上~7000 元	大学(含本科、专科)

Table 2. Basic information of interviewees

表 2. 访谈对象基本情况

序号	对应问卷填写编号	昵称
1	1	樱桃
2	14	小雪
3	11	豆芽
4	21	柒柒
5	29	迷雾
6	30	文文
7	34	张

2. 角色压迫下的困境

符号互动理论是社会学研究中最著名的理论之一。欧文·戈夫曼(Erving Goffman)作为符号互动论的代表人物,他研究了人们在社会中发生的互动行为,开创了“拟剧论”。戈夫曼将社会比作一个舞台,人们都在里面登台表演。他还对人们表演的区域做了区分:有前台和后台。前台是人们正在进行表演的地

方, 后台则是为前台表演做准备的、不想让观众看到的地方。

个体在前台的行为举止与后台是不一样的。离异单亲母亲, 她们在“前台”需要塑造出一个符合社会规范与期望的角色, 满足社会期待; 而在“后台”她们则需要独自承受角色的压力与疲惫。

2.1. 前台多重角色冲突

(一) 家庭经济支柱

经济贫困是离异单亲母亲在前台演绎中最基本的布景, 是离异单亲母亲们需要面对最共通的问题之一。许多单亲母亲是家庭里唯一的经济支柱, 她们要靠自己独自的收入来支撑自己和孩子的生活开支。在所收集到的 36 份调查问卷中, 29 位被调查者认为自己的主要压力源就是“经济贫困”, 她们普遍面临着低收入、就业不稳定、日常生活开销大的问题。

在访谈过程中, 樱桃女士向我们陈述, 孩子从出生至今的一切费用, 都是自己独自承担, “他爸也从来没有给过一分钱”, 樱桃的家人也没办法提供经济帮扶。“我的娘家很穷, 我们是农村人, 我的姐姐哥哥他们都结婚了, 也有自己的家庭肯定帮不了什么, 我的父母也老了……”樱桃从事销售工作, 月工资不稳定, 有时候开销过大会导致入不敷出, 于是她通过借贷来维持生计, 久而久之便积下大量债务。她非常想要通过寻找兼职工作来增加收入, 但现实情况中她每天已经没有多余的时间“(我的工作)每天固定时间早九晚六, 我是好想增加收入, (但是我)没有兼职, 因为我下班回去做饭吃了饭辅导孩子作业。九点半催孩子睡觉。所以时间好紧张……”

(二) 子女的主要责任人

作为子女的主要责任人, 离异单亲母亲们需要比双亲家庭中的母亲为子女付出的时间精力更多。在问卷调查中, 55.6%的被调查者表示她们需要独自照顾子女。访谈对象迷雾在接受访谈的时候跟我们透露: 自己因工作与接送孩子时间冲突, 希望社会上能够增加托育服务。“*(我)工作忙下班晚, 接孩子时间冲突且体力难兼顾。*”樱桃女士也向我们诉说自己作为离异单亲母亲, 完全失去自己的私人空间“*上班时间就是自己的时间。下班了就是回去照顾孩子。早上六点半起床煮早餐送孩子上学。自己吃早餐就到时间上班了, 没什么私人空间的。*”

(三) 正常家庭维护者

离异单亲母亲们承担维持家庭正常经济开支的需要, 她们的经济来源要用于自己和孩子身上。在访谈中, 部分受访者透露, 孩子的生父并没有承担应有的义务, 不提供必需的抚养费。豆芽表示, 自己的前夫没有尽过经济义务“*(前夫和他的家庭)不会(给抚养费), 因为一些原因无法实现*”。小雪的前夫正在服刑, 她自述在婚姻期间“*一直(被前夫)骗钱骗感情, 坑得倾家荡产孩子都养不起了*”, 如今她的前夫, 以及前夫的家庭也未能向她支付应有的抚养费“*(前夫家里)没有任何帮助, 他们也在替儿子还债。*”问问女士也没有从前夫获取抚养费“*(前夫)有了新家庭, 没给他要过抚养费了*”……

出于保护子女的目的, 在子女年龄较小时, 母亲不会向孩子完全透露“父母已离异”的事实, 她们通过编造虚假消息来向子女构建出“完整家庭”。张女士告诉我们“*孩子还小, 现在不打算说(离婚的事情)*”, “*有时候(孩子)会问我他爸爸呢? 我会跟他说, 爸爸在外面工作忙*”。无独有偶, 作为独自抚养孩子的单亲母亲柒柒, 也向孩子隐瞒其父亲的去向“*有时候(孩子)会问我(爸爸为什么不在), 我也不好意思说, 暂时骗孩子说是去打工吧, 也没办法说*”。

在“前台”的角色扮演中, 离异单亲母亲要承担家庭经济支柱、子女的主要责任人以及正常家庭维护者三重角色, 三重角色交错融合的, 也就导致不同角色之间会有竞争与冲突。

经济问题上, 离异单亲母亲作为子女的主要责任人与家庭经济支柱产生冲突, 为了更好地照顾子女, 离异单亲母亲们不得不舍弃一些工作时间长、高薪的工作。例如张女士便是在成为离异单亲母亲后, 为

照顾孩子辞去了原本的工作。柒柒也透露最让自己头疼的问题是经济问题“孩子学费问题呀以后升学啥的，还有我们这里这些消费也不低，压力大”。作为家庭内的唯一经济支柱，离异单亲母亲们的收入不足，而作为家庭的维护者，她们又要消耗经济维持家庭正常生活需要；这也便是容易离异单亲母亲容易陷入经济贫困的原因。

有着经济贫困问题，想要通过兼职来增加收入，单亲母亲重视并期望工作，但难以与承担母亲角色相协调。作为子女的主要责任人，她们几乎要把自己除上班以外的所有时间都投入到育儿中，这两者角色便形成冲突(详见图 1)。

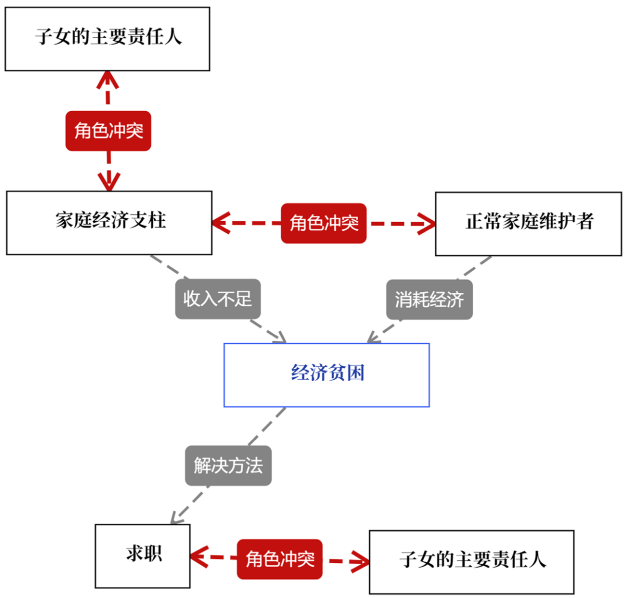


Figure 1. Frontline role conflict—economic dilemma
图 1. 前台角色冲突——经济困境

此外，离异单亲母亲们为了保护孩子的心理健康，通过谎言来构建出“完整、正常”的家庭，这要求她们必须塑造一个与双亲家庭母亲无异的形象；但作为家庭内唯一的经济收入者、作为子女的主要负责人，她们展现的形象必定会与双亲家庭的母亲有差别。她们需要不断地进行自我调节，以平衡各种角色(详见图 2)。

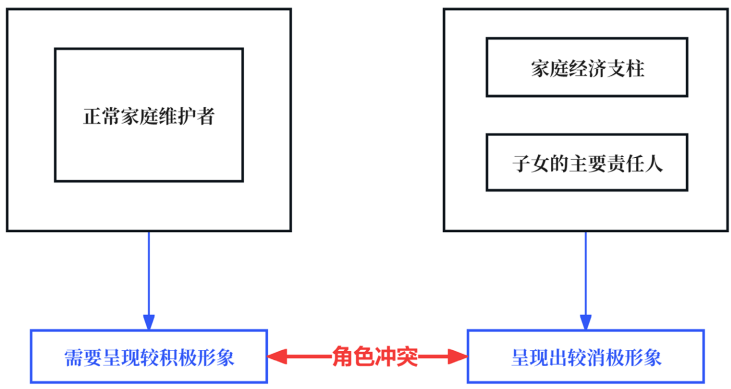


Figure 2. Frontline role conflict—psychological dilemma
图 2. 前台角色冲突——心理困境

2.2. 后台负面情绪的积压

离异单亲母亲们在前台表演时扮演各种角色，面对经济压力要隐藏焦虑，身为子女的完全责任人要压抑愤怒情绪，在维系家庭完整的表演时要掩饰内心孤独；多重角色的冲突使得她们持续性消耗能量，长期处在负面情绪之中。

(一) 自我空间缺失

离异单亲母亲们，日常生活已压缩为“工作-育儿”的二元循环，很少拥有自己的时间空间。在访谈过程中，几乎所有受访者都提到“没有自己的私人时间”。豆芽表示自己“大部分时间自己带小孩，工作的时候是家里老人帮忙带”。迷雾说“每天除了孩子就是工作，没啥自己的时间。”樱桃则是更直接陈述自己没有私人空间，每天除了上班就是照顾孩子。

(二) 多重压力导致情绪失控

单亲母亲们长期接受来自多方面的压力处于低落状态，容易导致情绪失控。在调查问卷的数据中，65.7%的问卷受访者都明确自述存在心理压力。豆芽认为自己的压力来源多方面，关于孩子教育是最大的压力源“生活压力来自多方面，孩子教育，陪伴孩子的时间(最头疼)”。问问的压力，同样也来自多方面“心理压力，爸妈催我找对象，有时候也会有一些闲言碎语，宝宝也快上小学了，想给他找个好点的”。樱桃叙述道因为压力大而情绪失控的现象：“有时候工作压力很大。孩子又不理解你赚钱养家不容易；所以就会控制不住情绪波动，向孩子大发雷霆”。

(三) 孤独感

离异单亲母亲不免会产生孤独感，张女士直言自己有孤独感：“偶尔可能有点孤独感”，虽然她通过社交平台认识其他的单亲妈妈，也曾一起出去活动聚会，但仍然未能很好化解情绪“很少(跟其他单亲妈妈活动)，跟群里面的人也不太熟”。问问则是坦言“希望可以举办一些相亲节目”。

从问卷以及访谈所收集到的资料来看，离异单亲母亲们在后台往往呈现出较为消极的态度，由于前台扮演的需要导致她们后台自我空间缺失，并且在前台扮演各种角色之间的冲突使得她们充满各种压力，最终的结果便是容易情绪失控。

本章节运用戈夫曼的拟剧论对离异单亲母亲们在角色压迫下的困境进行深度探讨。原本个体受到来自前台压力时，需要通过后台进行修复，以此符合社会印象。但在现实中，离异单亲母亲们不仅要做好“前台表演”的多重角色，解决不同角色带来的冲突；在后台却失去“疗伤”的机会，这无疑在不断加深她们的困境(详见图3)。

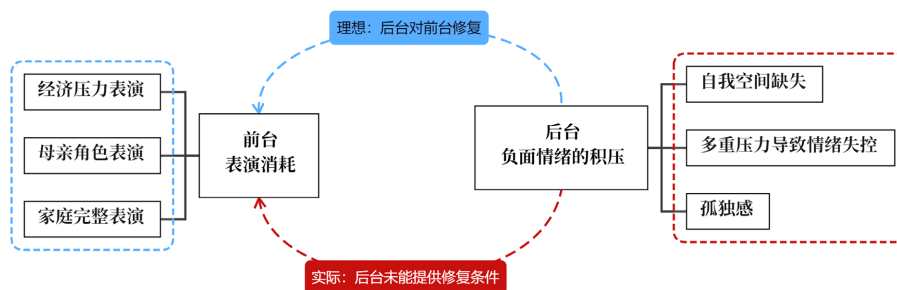


Figure 3. Logic diagram of front-end and back-end for divorced single mothers

图3. 离异单亲母亲前后台逻辑图

3. 离异单亲母亲需求

个体的需求与困境紧密相连，第一章中已经对离异单亲母亲的困境进行剖析，离异单亲母亲们面临

最普遍的问题有三个方面：经济贫困，自我空间的缺失以及心理健康问题。针对这三重困境，在此章节中将叙述其对应的需求。

3.1. 经济需求

贫困是绝大多数离异单亲母亲需要面对的首要困境，问卷数据显示 82.9% 的受访者将“经济困境”视为首要压力源。前文的分析中可以看到，离异单亲母亲们想要增加收入，也愿意通过自身努力来获取收入，但在现实中她们往往“有心无力”。在育儿时间的挤压下，她们很难再有空闲时间兼职。

我国目前没有专门针对单亲家庭的全国性统一补贴政策。离异单亲母亲如果在经济上有困难、有需求，可以向居住地政府提出申请救助；但可能由于宣传力度较小，大部分单亲母亲都没了解到。迷雾透露她接受了来自政府的补贴：“政府通过低保，临时救助等形式会发放现金补助，不过很少。属于一次性的需要申请，2000(元)”。可以看出，从单亲母亲们的视角出发，政府的补贴力度较小，对她们来讲只是杯水车薪。

现在社会上已存在着一些关怀、帮助离异单亲母亲的公益组织，例如文文讲到她自己发现了相关的公益组织并加入，组织成员会在过节的时候，带着些物资进行上门慰问。“会有一些公益组织来上门做一些慰问什么的，比如过节呀什么的，带点米带点面粉来。”迷雾也提到“公益组织偶尔会帮扶但有限，(组织成员)会上门，大部分是给物资，很少给钱。”社会上的公益组织能够为单亲母亲们提供短期的援助，但由于其组织性质，无法提供经济补贴。并且，能够接受到公益组织的帮助人员也只是小部分，在访谈中，更多的访谈对象未能接受到公益组织的帮扶。

经济补贴不应被视为单纯的福利支出，打破“时间贫困 - 经济贫困”恶性循环才是实现经济收入增长的关键点。访谈过程发现大部分单亲母亲都面临着就业与育儿之间的矛盾，渴望获取一份时间灵活的工作。迷雾目前从事服务业，她觉得目前的工作“压力大，因工作量多，体力消耗大。”她也直接表达了作为单亲母亲，希望社会能够支持单亲母亲们灵活就业的需求。张女士成为离异后辞去以前的工作，目前处于失业状态，“(独自带小孩)不能正常去工作”；她在考虑工作时，也是考虑时间较灵活的工作。“朋友在我家附近开了一个店，考虑过去她店里面帮忙”。如果能够为离异单亲母亲提供灵活就业的岗位，使得她们兼顾职场与育儿，便能够有效缓解其困境。

除了实现直接的经济帮扶，相关的制度的完善也同样重要。樱桃讲到自己作为单亲母亲独自带着小孩在异地的难处：“一个人带着孩子在外地因为条件不允许，上不了公立学校，一个人就好难，学费、生活费、房租。”她希望社会能够对离异单亲母亲们，在经济教育上可以帮助。也有其他的单亲母亲建议“法律应该提高抚养费标准或者增加对单亲家庭的经济补贴和社会福利”(详见图 4)。

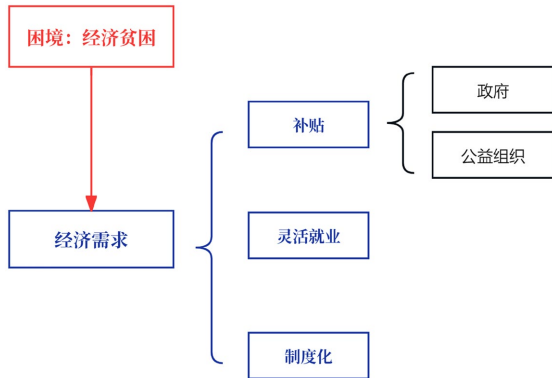


Figure 4. Economic demand mitigation path
图 4. 经济需求缓解路径

3.2. 公益托育服务需求

离异单亲母亲们需要将绝大部分时间精力投入育儿过程中，特别是子女年龄较小的时候，她们的自我空间更是稀缺。而面对这个困境，单亲母亲们也提出自己的需求：希望能够有(公益性的)互助托管机构来帮助她们承担起部分育儿责任。例如豆芽提出自己内心的疑虑“假设自己是朝九晚六的工作，如果没有家里人帮忙带孩子，就幼儿园五点放学这个情况，一个人是无法独立带娃的，因为赶不上接孩子，或者需要额外给孩子报延时班才行。”迷雾也讲到自己“工作忙下班晚，接孩子时间冲突且体力难兼顾，希望完善托育服务”。

从问卷及访谈资料获取地信息可知，目前离异单亲母亲们考虑托育服务地主要原因是：自己的工作与育儿相冲突，如果有托育机构帮助她们承担部分责任，她们便能减少不同角色之间的冲突；此外，单亲母亲们将部分育儿责任转接给托育机构，她们也能获取到属于自己的空间。

目前市场上存在着的托育服务机构大部分为营利性机构，许多离异单亲母亲们在经济拮据的困境下，会放弃这项服务。如果社会能够有公益性的托育机构帮助单亲家庭，便能够较好地解决她们自我空间缺乏的困境。

3.3. 心理健康辅导需求

离异的女性会陷入“婚姻不幸”、“婚姻失败”的自我怀疑，她们在现实中面对来自各方面的压力，难免会感受到无助、失落；她们需要社会的包容和理解，但是却时常没有合适的倾诉对象，无法抒发自己内心的苦闷。樱桃便是一位苦于承担巨大压力而无处宣泄的单亲母亲，“有时候工作压力很大。孩子又不理解你赚钱养家不容易”，“我是好希望社会可以对单亲妈妈友善一点。比如我们外地的可以免学费可以上公立。可以在一个城市安顿下来，像我一样。一个人带着孩子在外地因为条件不允许。上不了公立学校。一个人就好难……”文文也提到自己的心理压力“心里压力大，爸妈催我找对象，有时候也会有一些闲言碎语，宝宝也快上小学了，想给他找个好点的”。

由此可见，离异单亲母亲有着巨大的心理健康辅导需求，若能够为她们提供这方面的帮助，可以让她们得到倾诉和宣泄的途径，缓解她们的部分心理压力。例如豆芽参加了一个公益组织帮助单亲母亲心理健康辅导的项目，“公益组织会有线上的、是免费的，比如心理讲座之类的”，“比如有那种正念打卡，会组织大家打卡看到一些生活中和自己向上的一面。会(让自己的心理)得到一些开解”。

4. 社会支持的获取

4.1. 原有社会关系资源遭到挑战

(一) 社会网络受损

阿尔弗雷德·拉德克利夫-布朗(Alfred Radcliffe-Brown)主张以动态的社会关系视角理解社会。1940年，布朗在论文《论社会科学的功能概念》中提出“社会关系网络”(Network of Social Relations)的概念，社会关系网络是社会行动者之间关系的集合。社会行动者(个体、群体、组织等)在社会互动中形成各种社会关系，构建社会网络。

“嫁女之家，三夜不息烛，思相离也。”^[19]在父权制度与传统婚恋观下，女性出嫁后便会被原娘家视为“客人”、“外人”，失去了部分原本在娘家的地位和权利，与娘家的社会关系网络也会有所削弱。即使女性在离异之后，也难以重新回到自己的娘家。如樱桃所讲述的“你知道结婚的女人是没家的，娘家回不去，婆家已经不是自己的家。”

根据布朗的“社会关系网络”理论，婚姻不仅是两个个体的结合，而是双方家庭网络、亲友圈子的

联结。在我国的传统文化理念中，夫妻双方离异后便退出对方的家庭及好友社交圈。女性离异后，原来的姻亲关系(如婆媳、岳婿、姑嫂等)断裂，她们从前夫社交圈退出，必定有损其原有的社会关系网络。

此外，如第三章所提到的：女性离异后，通常要独自承担起维系家庭与育儿的责任。她们需要把大部分时间和精力都投入到工作与家庭中，没有多余的时间进行社交。迷雾坦言，自己虽然认识一些同为离异单亲母亲的女性，但她们之间并不经常互动“偶尔约但不多，大多数没时间”。

(二) 社会支持削弱

社会支持网，指个人能藉以获得各种资源支持(如金钱、情感、友谊等)的社会网络[20]。根据林南的社会资源理论，社会支持与社会网络紧密相连，社会支持本质上是嵌入在社会网络中的资源。制度是提供社会支持的结构保障。女性离异后，婚姻制度关系被打破，原有的社会网络受损，社会支持便失去了保障。

经济来源方面，传统文化中女性出嫁后便被娘家视为“外人”，现实生活中只有少数离异单亲母亲能获得娘家人提供经济帮助。在与前夫的关系网络中，我国法律规定“离异后不具有抚养权的一方，每月按其固定收入的百分之二十至三十的比例给付抚养费，若负担两个以上子女的抚养费，比例可提高，但一般不超过月总收入的百分之五十[21]”。但现实里许多夫妻在离异时没有申请法律介入，单亲母亲没有主动要求另一方支付子女的抚养费，只凭借着自己的工资维持着自己和孩子的生活。

情感支持方面，女性在离婚后，会感到身份的落差：以往婚姻身份带来社会认可，现今作为单亲母亲会遭到歧视。许多离异女性的娘家人会希望其重新找对象、再婚，这会增加她们的心理压力。例如访谈对象文文讲到，她感受到的压力来源于父母“我爸妈就想让我再找一个(是一种压力)，(我)有时候看见别人的时候也会考虑，但是一想想怕再出现什么矛盾就又不想”。同时，女性离异后，与前夫的姻亲、朋友的关系网络削弱，导致家族聚会、社交圈活动减少甚至消失，使得单亲母亲们丧失了归属感。虽然离异单亲母亲们会去找寻与自己身份相同的群体组织，与其他单亲母亲互动来获取认同，但很难完全弥补原先缺失的孤独感(详见图 5)。

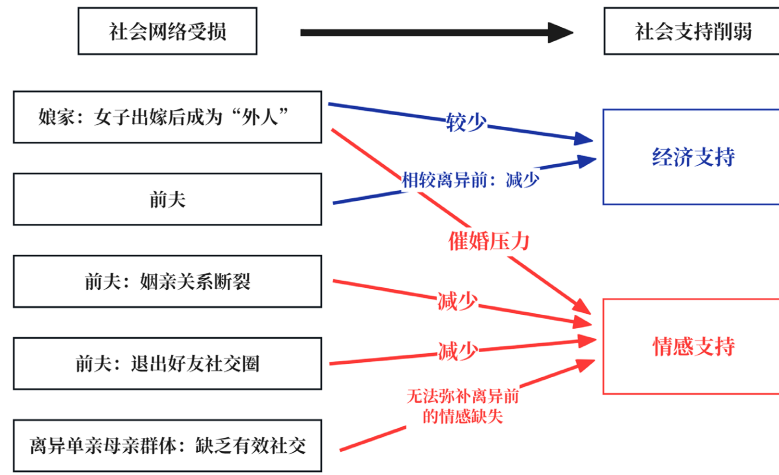


Figure 5. Diagram of social resources facing challenges
图 5. 社会资源遭受挑战示意图

4.2. 多系统整合社会支持的重获

李强指出，社会支持在缓解个体压力、消除个体心理障碍、增进个体心理健康等方面具有重要的影响作用[22]。对于离异单亲母亲多系统整合社会支持的重获，可以从微观、中观、宏观三个层级进行分析。

(一) 微观：个体

女性在离异后，应该接纳身份的转变以及原本社会资源的流失，积极重建社会关系，获取社会支持和情感支持。

在访谈中许多访谈对象都表示自己离异后有主动去认识其他单亲母亲，加入社交群聊，增强与同类群体的联系。豆芽表示自己加入的单亲母亲群聊“群里交流挺多的，有时她们还会吐槽一下前夫，或者交流一下溜娃有哪里好玩的。”迷雾也表示她加入了类似的群聊“遇到问题会在群里讨论分享，没有问题的时候也经常在群里分享日常聊聊天，大家互帮互助打气”。可以看出，这类群聊在一定程度上能够安抚到单亲母亲的情绪，她们通过与同类群体构建新的社会关系网络，获取到情感支持。

此外，单亲母亲们可以积极探索帮助离异单亲家庭的公益组织，获取外界的支持。豆芽表示自己通过加入关怀单亲母亲的公益组织后，心态能够得到部分开解，文文也表示自己接受到过来自公益组织的帮助。

(二) 中观：社区

从中观视角分析，单亲母亲所在的社区可以为其提供部分公益性的帮助。比如针对单亲母亲们有着托育服务的需求，可以由政府出资，社区设立相关组织机构，在社区内利用闲置空间(如社区活动中心、废弃校舍)设立“专属托育点”，招募志愿者，当单亲母亲们因为工作无法照看孩子时为她们提供相应的帮助。社区还可以为离异单亲母亲们提供定期的心理健康辅导，缓解她们的心理压力。

(三) 宏观：社会

社会上应该营造对单亲家庭更加包容、接纳的范围，比如通过媒体进行宣传，破除人们“离异即失败”的刻板印象，减少离异单亲母亲们自我的异类感。同时，政府部门可以制定相关制度，为离异单亲家庭提供相关支持和帮助。例如鼓励公益组织(如中国妇女发展基金会)与企业合作，在企业园区内设立托育点，为企业内的单亲母亲员工提供免费或低价托育服务；对参与合作的企业，给予“家庭友好型企业”认证加分。

5. 结语

5.1. 结论

随着从传统社会向现代社会，我国的婚姻关系、家庭制度都发生了大局变化，离异单亲母亲的数量也越来越多。即使单亲母亲规模庞大，但隐蔽、分散的特点使她们容易被忽视。本研究从角色冲突、社会支持等理论视角出发，通过对 36 位离异单亲母亲进行问卷调查以及对 7 位单亲母亲进行深度访谈，了解她们的现实生活，获取第一手资料信息。

离异单亲母亲们的困境，通过戈夫曼的拟剧论进行剖析，其困境表现在“前台消耗”与“后台无法修复”两个方面。单亲母亲们在“前台”需同时扮演家庭经济支柱、子女主要责任人与正常家庭维护者三重角色，不同角色之间的冲突导致她们陷入经济贫困、自我空间缺失以及心理健康问题的困境。而在“后台”，她们长期积压着负面无法得到缓解。

离异单亲母亲们的困境对应需求，经济是最普遍的需求，尽管社会存在着相关的公益组织为她们提供了一定支持，但碎片化的救助难以从根本解决问题，打破“时间贫困 - 经济贫困”的闭环，才是实现经济救助的根本途径。同时完善相关制度提供、提供灵活就业的机会，也是较好途径。此外，建设公益托育服务以及对单亲母亲们的心理健康辅导，也成为她们较大的需求。

在分析离异单亲母亲们的社会资源中，布朗的“社会关系网络”理论与林南的社会资源理论得到双重验证，婚姻制度的解除导致女性的经济支持、情感认同受损。离异单亲母亲要重获社会支持，需要从微观、中观以及宏观多系统的整合来实现。

5.2. 不足

从样本规模看,本次研究的问卷与访谈案例的总量较小,难以覆盖我国离异单亲母亲群体的整体特征。未来的研究将致力于扩大样本量,并采用分层抽样等方法,以覆盖不同地区、不同社会经济地位的单亲母亲群体,增强研究的普适性。

基金项目

本文为2024年云南省教育厅科学研究基金研究生项目“离异单亲母亲的困境、需求及社会支持获取研究”(2025Y0717/101520250000166)成果。

参考文献

- [1] 国家统计局[EB/OL]. <https://data.stats.gov.cn/easyquery.htm?cn=C01>, 2025-04-16.
- [2] 上海市民政局[EB/OL]. <https://mzj.sh.gov.cn/>, 2025-04-16.
- [3] Lu, Y., Walker, R., Richard, P. and Younis, M. (2019) Inequalities in Poverty and Income between Single Mothers and Fathers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**, Article 135. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010135>
- [4] 马致远, 张蓉. 透视弱势群体——中国离婚妇女的生活状况及其权益保障[J]. 长安大学学报(社会科学版), 2003(3): 56-63.
- [5] 苏映宇. 社会性别理论视野中单亲母亲的就业困境及政策选择[J]. 湖南文理学院学报(社会科学版), 2008(4): 23-25.
- [6] 刘媛, 姜潮, 林媛, 等. 单亲家庭子女心理健康的研究现状[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2009, 32(3): 56-59.
- [7] 林岚. 单亲家庭母亲及其子女成长之研究[J]. 广西教育学院学报, 2005(2): 42-45.
- [8] 邵琦. 社会工作视野下单亲母亲家庭子女教育探究[J]. 社会工作, 2012(2): 83-84.
- [9] 郭梦晨. 社会工作视角下单亲母亲的子女抚育方式研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西北大学, 2013.
- [10] 崔效辉, 杜景珍. 就业促进/社会融合促进: 贫困单亲母亲服务需求研究——以南京市 K 区“彩虹项目”为例[J]. 中国社会工作研究, 2014(1): 149-169.
- [11] 宗兵, 任智刚, 沈毓鸣, 等. 上海金山石化地区单亲母亲心理健康状况调查[J]. 中国心理卫生杂志, 2008(7): 550-551.
- [12] 陈莉洁. 小组工作介入单亲母亲心理互助的实务探索[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2017.
- [13] 隋志宏. 城市离异单亲母亲自我重塑的个案工作介入研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西财经大学, 2019.
- [14] 李洪涛. 社会性别视角的解析: 单亲母亲现状研究[J]. 妇女研究论丛, 2000(2): 18-22.
- [15] 张开英. 城市离异单亲母亲再婚影响因素分析[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东大学, 2006.
- [16] 郭砾. 女户主单亲家庭的社会支持问题[J]. 学习与探索, 2002(6): 52-53.
- [17] Dharani, M.K. and Balamurugan, J. (2024) The Psychosocial Impact on Single Mothers' Well-Being—A Literature Review. *Journal of Education and Health Promotion*, **13**, 148. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1045_23
- [18] 陈雅馨. 在线社会支持对单亲妈妈群体身份认同的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2023.
- [19] 《礼记》·《曾子问第七》[EB/OL]. <https://www.shidianguji.com/mid-page/7426111907922477093>, 2025-04-16.
- [20] 张文宏, 阮丹青. 城乡居民的社会支持网[J]. 社会学研究, 1999(3): 14-19, 22-26.
- [21] 最高人民法院关于适用《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编的解释(一), 第四十九条[EB/OL]. <https://flk.npc.gov.cn/>, 2025-04-16.
- [22] 李强. 社会支持与个体心理健康[J]. 天津社会科学, 1998(1): 66-69.