

我的

董思阳·著

畅销书《21岁当总裁》作者
青年企业家董思阳**最新力作**

二胎时代

TWO-CHILD PERIOD IN MY LIFE

“85后”美女总裁育儿方法大揭秘

二胎宝妈的**机器人早教**和**国际游学**

积极探索风靡欧美的**STEM教育**

随文附赠董思阳独门**瘦身秘诀**

河北出版传媒集团

花山文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的二胎时代 / 董思阳著. — 石家庄: 花山文艺出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5511-3365-4

I. ①我… II. ①董… III. ①纪实文学—中国—当代IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 103594 号

书 名: **我的二胎时代**
著 者: 董思阳

责任编辑: 梁 瑛

责任校对: 李 鸥

美术编辑: 苏洪涛

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

销售热线: 84249363 84827588

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 20

字 数: 307 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-3365-4

定 价: 58.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

谨以此书献给我的MC宝贝们
愿他们健康、平安、快乐！

推荐序一

行，成于思；长，益于阳。这就是思阳，一位能独立思考、性格如阳光般灿烂的幸福女人。

大概九年前，思阳回国后，我们就已相识。思阳智慧、善良、能干，而且我们都具有狮子座的热情。一见如故，相处甚洽，情同兄妹。思阳的先生是美国硅谷华人、知名的风险投资家。我们颇多往来，有时还一起打球。在工作中，我非常欣赏他的睿智和能干，他投资了很多知名的企业，回报率都很高，但为人低调、谦和。在一次投资酒会中我介绍他俩认识。

一切都非常完满。他们情投意合，结婚，生子。思阳和他的先生生活上举案齐眉，工作中默契配合，相互支持，是一对志同道合的美满伴侣。

可以说，我是一路看着思阳从一个活泼可爱的小女孩到现在成为“二胎宝妈”的，我为她的幸福感到高兴。

生活处处有机遇，人生时时需太美。

我是纯粹的梦想控，也是痴迷的手机控。从一名建筑设计师和大学老师转变为一位商业探索者和造梦者，得益于一次次的机遇，并有幸带领自己创造的三家公司成功在内地、香港和纳斯达克上市，也因此我创立了“机遇 App”，期待能通过开放、互助、共享的人脉价值平台，去助力和成就更多创造者，联结价值，发现机遇，实现梦想。我和思阳及其先生的相

识相交，思阳与其先生的相互恩爱，这一切，都源于机遇。

所有的这些人生经验告诉我，有时，或许是一次聚会，或许是一个饭局，或许是一场活动，或许是一次搜索，或许是让两个陌生的心灵彼此走近一些，我们的人生就可以创造出无限可能。

让我们把握和感恩生活的点滴，那里真的孕育着一切幸福的可能。

思阳的这本《我的二胎时代》讲述了她和她先生的爱情故事，很多科学育儿宝典都是非常有价值的。前不久刚参加完他们的两个可爱的宝宝 MC 的生日 Party，一家四口其乐融融，全家欢声笑语，我真体悟到这就是思阳书中讲述的一个女人的幸福……人生可以如此太美！

胡世辉

太美集团董事长、机遇 App 董事长

推荐序二

思阳是我复旦一台大 EMBA 班课堂的学生之一，她笑容甜美，优雅地坐在教室的一角，很难把课堂上的她与女强人联系起来，甚至也不能让人想起她是一位专注的 Mommy。然而，《我的二胎时代》这本书，却真真切切地叙述了她从少女转为人妻，又成为母亲的一个历程。

在我看来，这本书就是在服务宝妈嘛！其实在现代社会中，类似思阳这样的女生，是越来越多了，她们在事业上扮演着积极的女强人角色，同时又在家中扮演温柔的妻子与母亲的角色，因此，如何把雷厉风行的女强人跟充满爱心的母亲融合起来，就成了凸显她们伟大价值的关键。

思阳的背景，包括她书中所叙述的经历，融合了西方的科学精神以及东方的人文精神，让我们看完本书有许多感悟。如书中所言，不管一个人在事业上的能力有多强，到最后其实还是要回归到爱与家庭中的。她在书中提到，人生的幸福只能源于爱。再强的女人，事业做得再大，也不过能享受片刻的喜悦及荣光，也未必能得到终身的幸福，她们骨子里还是向往着家庭，需要感情的滋润。“女人会明白人前的万千风光终究抵不过累了时可以依靠的肩膀，爱情和家庭成为她们辛苦打拼之后，心灵停泊的港湾和终极的归宿。”

这本书描述了许多“80后”优秀女性的共同心路历程。在这本书里，

思阳不仅将她的人生经历写了出来，更重要的是她通过本书延伸出一个线上平台——二胎宝妈 MC 平台——汇集了国际育儿知识、保健卫生常识、音乐、绘本分享等优质教育资讯。

我相信她心中之所以有着这样的一个梦，一个与宝宝们一起努力探索、共同成长的梦，不仅因为她有两个可爱的小朋友，还因为她得到的爱，所获得的那份满足感。所以这本书不是专业的育儿书籍，却充满了各种育儿智慧；这本书也不是一本励志的书，却处处充满着人生中的互相扶持及爱的分享，能够感动父母，与读者进行心灵沟通。

我相信每一位读者在看完这本书之后，都能够从思阳的心路历程中有所感、有所悟。愿每一位读者都能跟思阳一样，在育儿的过程中，在生命的旅程中，一起付出、一起享受、共同成长。

郭瑞祥 教授

台湾大学管理学院院长

自序

感恩是我生命的永恒主题。

本书的成功出版，我要真挚感谢为我拨冗作序的机遇 App 董事长胡世辉先生和台湾大学管理学院院长郭瑞祥教授，他们是我人生和事业上的良师益友。他们的序言，不但使本书更添光彩，而且许多真知灼见，也让我受益匪浅；我也要感恩父母、公婆、两个孩子和家人朋友们，他们的爱，是此书的无穷源泉，是我不断前进的最大动力；我还要感谢出版人刘志则先生及其同人，没有他们的支持和鼓励，我难以完成此书！同时我还想感谢游读会的赵春善先生及其同人给予我的帮助与支持！最后，我想感谢先生给予我的爱与包容，遇见他，是我今生最大的幸福。再次感恩！

之所以想在《21 岁当总裁》后，再出这本书，是因为这期间发生了许多有趣的事，也想通过写作这种方式记录下宝贝们成长中的点滴幸福，并与大家分享。

在这期间，我恋爱、结婚，先后生下两个可爱的小宝宝……从大家心目中的“思阳姐姐”晋



升为了“MC 妈咪”——“MC”即我的两个孩子名字 Mitchell 和 Chelsea 首字母的缩写，同时“M”的另一层含义是“Mom”，是你，是我，是我的闺蜜们；而“C”还代表了“Cares”，即宝宝和家庭，以及我们所关心的一切。岁月荏苒。我当年的粉丝们也和我一样长大成熟了，她们中的绝大多数人也成为幸福的一胎或二胎宝妈了。我在此过程中积累了许多有关怀孕、生产、养育、早教及其他方面的心得经验。“美美与共”，这些经验就像自己珍藏的宝藏，如果能够拿出来分享给她们或者更多的人，实在是一件很有意义的事。

“事非经过不知难。”说心里话，我以前耽于事业，看不到家庭主妇的不易，总觉得养育孩子并不是一件特别困难的事，自己也感觉不到妈妈有多辛苦。现在，为人妻，为人母，在养育孩子的点点滴滴中，我才发现需要学习和亲力亲为的事太多了，真真切切感到做妈妈实在太不容易了。“谁言寸草心，报得三春晖。”所有的这些难忘经历，让我更理解、更心疼、更爱自己的父母了。我想通过此书把这份感恩的心态传递给所有宝妈宝爸们，和他们一起，重新认识、感受父亲母亲的深沉的爱！

成为 MC 们的妈妈后，我更愿意从内心深处去认识自我、探究自我。因为我知道，妈妈的内心有多强大，就能在多大程度上影响宝宝们的心理成长。这期间，我有非常多的感悟想和宝妈们分享——或许我们会有分歧，或许我们有相同的感悟，但在爱的前提下，我相信这些感悟都能带给大家一定的收获。

在养育孩子的过程中，我特别注重从国际化的视角来审视家教，积极探索风靡欧美的 STEM 教育理念，带着孩子们一起体验机器人早教……本书在尊重传统的基础上，强调以一种更科学理性、更人性化的理念来培育健康快乐的孩子，以满足“80 后”“90 后”这些新生代潮妈潮爸们的实际需求。

教养孩子之余，我联合了许多早教专家和在国际育儿方面颇有心得的学者们，共同打造了一个二胎宝妈公众号——二胎宝妈 MC 平台。双语故事、Case Study 视频、Mommy 游学、MC English Song、MC 互动活动……都会在平台上一一展现。二胎宝妈 MC 平台为读者们提供全世界最科学的教育理念和最 IN 的宝妈资讯。在这里，我们可以畅所欲言，共同分享早教心得。

每当看到我可爱的宝宝时，我的内心爱意涌动，总想为宝妈们做些什么。希望本书的出版和二胎宝妈 MC 平台能为大家的育儿提供更多的参考与方向。

感谢大家一如既往的支持，思阳愿意和你们携手前行！

董思阳

2017.2.28

chapter 1

目 录

CONTENTS

CHAPTER 1

家庭：我的选择

走遍天涯觅不到自己所需要的东西的人，回到家里就发现它了。

——英国政治家、《乌托邦》作者 莫尔

Crazy/2

邂逅爱情 /8

巧妇不易 /15

幸福生活首重品质 /22

孕前保健怎么做 /26

CHAPTER 2

哥哥：小骑士如何“练就”

幼小时所得的印象，哪怕是极微小，小到几乎觉察不出，都有极重大、极长久的影响。

——英国教育家 洛克

- 突如其来的礼物 /30
- 宝贝，感恩你的到来 /35
- 母乳是孩子最甜美的滋养 /43
- 小小骑士的体能训练 /46
- 我让 Mitchell 早入托 /59
- 培养孩子的独立意识 /70
- 让孩子做事“有始有终” /74
- 培养孩子的数理逻辑 /78
- 和孩子一起烘焙幸福的味道 /87

CHAPTER 3

妹妹：小公主的养成

儿童心灵上的许多烙印，都是成人无意间烙下的。我们对儿童所做的一切都会开花结果，不仅影响他一时，也决定他一生。

——意大利幼儿教育家 蒙特梭利

小公主意外降临 /98

和 Chelsea 一起“考试” /106

低幼婴儿的早教课 /115

感悟语言之美，徜徉音乐殿堂 /122

多管齐下防雾霾 /128

CHAPTER 4

Goodfriends: 生活即教育

唯一有说服力的教材是榜样教材，生活比学校更能提供这种教材。

——法国思想家、文学家 罗曼·罗兰

辅食调理 DIY/134

蹲下来倾听孩子 /141

两宝和谐，爱意丰盈 /152

孩子的美德是做人的基石 /160

培植 EQ，培育和谐 /171

刚柔“谈判术” /177

徜徉在知识的海洋 /181

和机器人一起学习 /192

健康点滴不容忽视 /199

1+1>2/203

父爱是深沉的滋养 /211

夫妻和谐之道 /220