

新手父母学院系列



李一慢 著

家有俩宝

二胎家庭
有话说

多一个孩子是幸福加倍还是烦恼翻番？

一个孩子“足够了” VS 两个孩子“刚刚好”

二胎生不生，你准备好了吗？

看到别人家里有俩宝——羡慕

想到自己如果生二宝——彷徨

无需羡慕，也不必彷徨，本书的目的是希望能提供父母一些方向，引导、帮助你们和你们的家人面对家庭的种种改变。



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



家有俩宝

二胎家庭
有话说

李一慢 著

 华东师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

家有俩宝:二胎家庭有话说/李一慢著. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5675-3662-3

I. ①家… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 123241 号

家有俩宝——二胎家庭有话说

著 者 李一慢

责任编辑 姜怡雯

责任校对 汪 芳

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 8.75

字 数 127 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-3662-3/I·1381

定 价 28.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



手足情深的慢道理

认识“超级育爸”一慢老师已经六年有余，刚认识的时候就很惊愕地得悉他居然“金屋藏娇”了“老二”。更没想到，因为生养了一儿一女，还促成他写了这么多关于俩宝的养育心得。我笃定认为这书会畅销，因为我身边拥有俩宝的家庭越来越多，而且这些家庭的困惑还很多，他们急需有一本实践结合理论的实用书提供支持。所以我欣然领命为本书写序！

这六年，一慢老师从一名“故事爸爸”已经成功转型为“全民好爸爸”的代言人物。在此之前，他当过人民教师，服务过大型国企，也做过出版社的营销负责人，做过童书主编，当过我们悠贝亲子图书馆的专家顾问。他还创立了推动儿童阅读的公益组织“爱阅团”，开着咖啡厅经常舞弄做咖啡的手艺，现在还操心着全民阅读领域的专业机构新阅读研究所的一大摊事，最最难得的是他在做这么多事情的同时，还潜心写作，每月要写五篇育儿专栏，出过数本童话集，他的《育儿36计》还成了畅销书。这本书是他的育爸生涯中的第二本书，我用了半天时间一口气读完了——虽然我还没有二宝，心已然飘飘，也许我也有能力迎来俩宝的甜蜜时光。

和一慢老师一家相识这么六年多的时间，葫芦哥哥和一一妹妹的故事经常听到看到，我时不时会被这位超级好爸爸的光荣事迹给镇住，然后狠狠给我家悠悠爸爸抛个期盼的眼神“瞧人家当爸爸的”，在压力和动力的重压下，悠悠爸爸现在继续当事业上的拼命三郎的同时，还能够做到每周带孩子看一部电影、游一次泳，早晨雷打不动牵着孩子的手送她上学，晚上给孩子持续念着《上下五千年》。如今，他也成了超级好爸爸，女儿成了他的跟屁虫，甚至在我忙碌出差的日子里，经常和我对话时把我叫成“爸爸”。瞅瞅，我们家的改变就是从分享一慢老师的育儿故事开始的，我们家已经尝到甜头，这让我很有动力，我真诚希望一慢老师再次开启全国巡讲，让更多的爸爸感受到陪伴孩



子其实比挣大钱更有成就感,爸爸们的深情投入,不仅我们的孩子们更加聪慧更加幸福,而且实在地分担下我们这些妈妈们的压力,这也是家庭和谐的不二法门!

随着政策的调整,“你生二宝吗?”成了已为人父母们见面的口头禅。“再来一个!”我生悠悠后在产床上无比亢奋时曾经这么想的。随着时间的推移,一边是一日无休的妈妈角色,一边是一日无休的创业公司创始人,忙着事业与生活的平衡,再也没有心力提起当年“再来一个”的豪情壮志。但是,身边不时有朋友“又怀上了”、“二宝降临啦”的信息传来,她们的各种甜蜜晒娃、微博微信各种刷屏,确实不时刺激着我。不过,我也经常在想:“哼,瞧你们得意的,日子过得越来越充实吧?是不是碰到各种老大和老二的相处难题呀?是不是不知道如何摆平老大被横刀夺爱的愤愤不平啊?是不是钱包日益干瘪更加期待孩儿他爹赶紧淘金啊?是不是再无时间闺蜜聚齐美个甲按个摩呀?”我相信还有各种各样的难题等着这些拥有俩宝的爸爸妈妈去奋斗,于此我心生平衡,继续在养育唯一的闺女和经营唯一的企业中当个“阅读界的超级丹”,当然,我没有忘记及时向你们传递解惑的好点子,于是隆重向你们推荐一慢老师这本卧薪尝胆七年写下的《家有俩宝——二胎家庭有话说》,相信能够帮助你们从容些面对作为俩宝父母的各种揪心事件。

很多的育儿书着重于探讨父母与孩子之间的关系,会让人觉得俩宝家庭与独生子女家庭没有多少区别。但实际上,家有俩宝的多样化、丰富性和复杂化,会让父母们挠头不已。一慢老师秉持一贯的“道法术”结合的思路,探讨俩宝家庭的手足关系,以及父母应该如何协助两个孩子发展和谐的手足关系,为越来越多的俩宝家庭提供有益参考。作为一位有妹妹的姐姐,我很同意一慢老师在书中所说:“手足关系是生命中的重要关系”,我们姐妹俩的相互影响超出我的想象。由此再看一慢老师的这本书,定会为俩宝家庭提供有趣、有效的家庭教育借鉴,建立和谐的四口之家。

也许有一天我没有那么忙碌时,我再次拜读这本书后,再次把生二宝提上日程,希望自己也能做个幸福的俩宝妈妈。

林丹(悠贝亲子图书馆创始人)



目录

序 1

第一篇 生，还是不生？

第一章

两个孩子——负担还是幸福？ 3

第二章

生老二的益处 5

手足情深 5

陪伴是最好的礼物 8

和谐夫妻关系 9

比三角形还“稳固”的四边形家庭 11

第三章

老大应有的心理准备 15

不只有“一碗水” 15

做通老大的思想工作 16

谈论关于老二的话题 17



第四章

- 当老大遇见老二 21
 - 最佳年龄差 21
 - 老二之于老大的意义 23
 - 第一次见面 25
 - 让老大试着这样做 26
 - 搭建俩宝之间的桥梁 27

第五章

- 老二出生以后 32
 - 考验父母的行为 32
 - 老大“变小”了 34
 - 优先满足老大 35
 - 与老大独处 37

第六章

- 老爸啊老爸 39
 - 爸爸们的困惑 39
 - $1+1<2$ 40
 - 重新看待夫妻关系 41

第二篇 和平时代

第一章

- 长幼有序 47



- 和平大法 47
- 对老大期望高 48
- 互相影响 50

第二章

- 兄友弟恭 52
 - 建立亲密的手足关系 52
 - 别把老大老二分开 57

第三章

- 游戏是最好的老师 58
 - 放手让孩子自己玩 58
 - 适合两个孩子的游戏有哪些? 59
 - 享受分开玩的乐趣 61
 - 从游戏中学习人生的课程 63

第四章

- 玩出有序天地 65
 - 民主:从轮流玩开始 65
 - 建立轮流概念的方法 66
 - 点赞 68
 - 好胜心 69
 - 君子动口不动手 71

第五章

- 俩宝家庭的教育观 74
 - 言教不如身教 74



老大和老二亲密关系的构建 76

建立合作 79

是镜子不是影子 80

让他们自己解决 81

第六章

扬惩的艺术 84

赞美孩子 84

赞美一个,不能伤害另一个 85

物质奖励要不要? 86

家规跟上 87

适当的界限 88

第三篇 战争来了

第一章

稳定能压倒一切吗? 93

第二章

竞争和战争 96

鼓励良性竞争 96

什么事会引发战争? 97

第三章

战争的类型 98

打小报告 98



骂人 99

动手 100

第四章

战争的解决 101

解决之道 101

其他方法 103

父母何时介入？如何介入？ 106

第五章

暗战 108

情绪的排解 108

强化自我 110

不做比较 111

关于偏爱 112

给老大老二各自的小密码 115

另一种不公平：对老大老二完全一样 116

第六章

提升战斗力 119

榜样的作用 119

尊重 120

怎样跟老大老二沟通 123

行动！ 125

和平与战争的间歇 130

第一篇

生，还是不生？



与其说是物质的安全感，倒不如说是对孤独的恐惧感才让家庭与婚姻相结合。要是不考虑各种危机和质疑的话，对婚姻而言，最可靠的基础在于失去时的威胁——孤独感。然而，孤独感并没有永久稳固地守候着家庭和婚姻。孩子成为最后的、不变的、独特而基本的爱情对象。伴侣来了可去，孩子却留了下来，人们在伴侣关系中寻找的东西最后总是在孩子处找到，或许孩子就是他们所找的。

——乌尔里希·贝克，伊丽莎白·贝克·格恩斯海姆

生育本是人类种族延续的重要手段。生，还是不生，本不是个问题，只是在我国实行世界上最严格的限制生育政策后，才慢慢成了社会问题，也成了困扰育龄人口的永恒话题。

第一章



两个孩子——负担还是幸福?

我们从孩子那里看到了自己的影子,在孩子身上看到了自己的过去,而设计和追求家庭的未来,让我们的生活变得更有意义,努力的方向更加确定。于是,有人生了一个孩子,有人生了两个。在“只生一个好”生育政策的影响下,人们渐渐接受了“我不可以生老二”或“我可以不生老二”的观念,并在社会的快速发展中,找到了让自己心安的理由。

在五花八门的不生老二的理由中,各有各的精彩表述,从国计民生到鸡毛蒜皮,也有人一针见血:不就是没钱养、没人带吗?确实,这是两个很重要的原因。结合我的观察和思考,特别是我自己养育两个孩子的过程和体会,我做了一些总结,大致“不生老二”有如下八项主张:

1. 自己不要:身体因素+事业因素,甚至是“生老大伤心了”。
2. 对方不想:“我,总不能强迫他(她)吧?”
3. 经济不足:“哪里养得起!”
4. 精力不济:“太累了!老公从来不帮忙!老人?还不够沟通成本呢……”
5. 家庭不合:“这都要破碎了啊,再生一个来受苦?”
6. 老大不愿:那也是养育能力有限,没让老大有好的情商。
7. 组合不利:“老大是儿子,要是老二也是个儿子!天哪!不敢想!”
8. 爱心不够:已经把全部的爱给了第一个孩子,没办法分出来给老二。

夫妻二人中的任何一位不愿意生老二,我们无法触及内心,只能慢慢沟通,默默等待。其他的理由其实各个都可商榷。排名最靠前的最为关键的确实是经济基础的问题。

上海近年的调查显示,一个家庭养育一个0—3岁孩子的直接费用为32 719.5元一年,4—6岁孩子的养育费平均为31 943元一年,7—12岁的为31 226元一年,35%的父母认为“养孩子是沉重的负担”。有人粗略计算过,在上海一个孩子从出生到大学毕业,连吃带用加上读书、找工作、结婚,要花费100多万元。北京、广州等一线城市也都需月均花费3 000元以上。即使是县城的数据也超过了月均1 500元。因此,生养两个孩子那还了得!其实不然,生养老二的经济成本的增加不是翻倍,而是在50%以内;兴趣班的学习都是实打实的,不过有了老二后其他的教育支出可以再平衡。

现在越来越多愿意生养二宝的父母具备较为清晰和先进的育儿理念,比如尽量母乳喂养,少隔代看护等等,而这样的养育是需要父母的精力投入的。所以,夫妻二人要商量好工作和养育的家庭分工,保证家里有持续稳定的经济收入。不过,多了一个孩子并不代表花费的成倍增长,我的经验和调查结论是:两个孩子的养育费用的增加在50%左右。一来减少了养老大时“无知”的浪费,二来二宝的出现会让我们有更合理的消费诉求和购买倾向。因二宝而增加的家庭关系的丰富、愉悦的感觉,反倒令人觉得生活很简单、很快乐。所谓的生活质量提高更多是精神上的,没有必要用一个限定的生活品质标准来看待这个问题。

我们家是比较典型的普通工薪家庭。我出生铁路职工家庭,家中兄弟姐妹众多,自己南师大毕业后先当老师,上世纪90年代的老师工资水平很低,只有负积累(这也是我离开教职的重要原因),其后按照我的意愿在长沙、广州、上海、南京等城市“游生”,自由自在,略有积蓄,直至定居北京。那时我太太刚刚工作,两年后我们相识,恋爱、结婚、生娃,两双白手筑起这个家……结婚前她家生变,姥爷去世;孕育老二之时,我家生变,爷爷病重到去世。我放下工作在家陪老人(还瞒着老人,以装修房子的理由赖在家里)数月,我的事业因此停顿,而太太全职在家,毫无收入……我们在最困顿的时候生育了老二。

回头再看,当时的这些压力、苦楚,现在被一家四口的幸福覆盖,偶尔拿出来晒晒,全家人忆苦思甜想当年,别有一番情趣。

第二章



生老二的益处

目前,我们家有俩小学生,说到兄妹俩互相之间的关系,虽然三不五时互相拆台,但更多的是互相帮助;虽然偶尔互相排斥,但更多的是互相依赖;天寒地冻的时候,两人在家里看书练琴玩游戏;天气暖和起来,他们俩就下楼运动玩耍,哥哥骑车,妹妹滑板,然后交换,再交流一会儿心得经验,全无几年前只知争抢的气焰。我们夫妻俩早已开始乐得清闲,筹划着更多有趣的,可以和孩子一起参与的生活、学习活动呢。

老二的诞生,才让独生子成为老大,才让老大有了可以包容的对象,让他们俩都不再孤单,因为血浓于水,骨肉相连,这就是手足之情。



手足情深

手足关系是一生中持续最久的关系。超过父母——父母一般先于子女离开;超过配偶——在配偶出现前就存在,而且不可变换,并影响着选择配偶的角度、原则和标准;超过后代——时间更长久且影响更深远,是对人生最重要的童年阶段的唤醒和塑造,并对成长和生命模式产生重大影响。

手足的亲密关系,不仅深刻影响他们各自看待自己与他人的态度,也会影响各自生命中的重大抉择,如兴趣爱好、事业、交友、恋爱,甚至是婚姻,甚至对成年后的家庭生活持续发挥影响。我至今对我的一位兄长和一位好友抱有遗憾和歉意,因为他们在各自的婚姻出现问题的时候,来征询过我的意见,而那时的我并无处理家

庭纷争的经验，只是凭借直觉给予意见，并且我当时坚信着“劝分不劝和”的观点——这在现在看来是多么的浅薄和无知，以及对他人复杂关系的简单化和不尊重。

都说父母能够影响择偶观念，如果还有兄弟姐妹的伴侣作为参考，则更容易了解婚姻——在多子女的家庭，很容易形成评判配偶“好坏”的家族标准，而且这种标准很容易通过家长里短的议论，达成自己的标准——最低标准。因为有了这样的标准，更容易接触、接受和接纳伴侣，增加幸福指数。

没想到，这样的几句推导，就能得出一个很吓人的结论——有手足的人将来更容易获得幸福！

说到手足之情，这也是汉语中的一个成语，流传久矣。可是当代的某项国策让很多人无法体会到这个成语的含义。这个成语的一个出处恰好完美地体现了其内涵，苏轼在湖州做知州的时候，他写的《湖州谢上表》中有这样几句话：“……皇帝陛下，天覆群生，海涵万族。用人不求其备，嘉善而矜不能。知其愚不适时，难以追陪新进；察其老不生事，或能牧养小民。”宋神宗元丰二年（1079）八月，有官员用这些话来断定他诋毁变法，对朝廷不敬，并从苏轼其他的诗文中发掘出六十多处所谓“汕上骂下”、“公为诋訾”的词句，上奏皇上，苏轼因此下狱，史称“乌台诗案”。事件一发生，苏辙迅速作了一篇《为兄轼下狱上书》呈交神宗皇帝，“乞纳在身官，以赎兄轼”，即想用所在的官职赎兄长苏轼。其中有云：“臣窃哀其志，不胜手足之情，故为冒死一言。”也就是说，他们是手足之情，所以他愿意冒死为苏轼（向皇帝）进言。

我们家当然没有文字狱可下，但两个孩子基本上也能做到为对方着想，特别是哥哥——这可不是天生的，在享受了两年多“唯我独尊”后，现在能够做到包容和迁就妹妹，是十分难得的。在家庭之外，我们常常发现哥哥也时刻记挂着妹妹。他们都还很小的时候，哥哥外出机会多，参加活动什么的，总是要向人家多要一份礼品，“再给我一份吧，我家里还有妹妹呢。”

最近的一个让我印象深刻的例子是，妹妹在旅途中闹肚子了，开车途中一天忍着没有吃饭（不知道这样的方法好不好，这是妈妈胃痛的经验）。到了下午，实在是饥饿难当，念叨着各种她爱吃的美食来转移，特别是牛肉面，一遍又一遍。哥哥在另外一辆

车上,从对讲机中听到了后,没一会告诉我们,前方某地有牛肉面,并且连续三次问妹妹好些了吗。

老大老二的手足情深是纯天然的亲密关系,即便有时阴云密布、雷电交加,也改变不了最终会云收雨散、晴空万里的结果。

