

中国当代心理学泰斗张厚粲

著名幼教专家张澍

联袂推荐

冯颖 / 著



二孩时代，妈妈一定要懂的那些心理学

首部融入心理学的二胎养育、亲子、手足关系温情读本

二孩时代

TIME FOR 2 KIDS

两个宝宝的家庭究竟什么样？
当孩子吼出“这不公平”时，妈妈怎么办？

妈妈如何分配现在倾注于大宝一人身上的爱？
大宝能不能接受生命中突然闯入的小家伙？

为何妈妈的情绪会失控？如何破解这个魔咒？
孩子们谁更优秀？妈妈是否可以这么比较？



化学工业出版社



悦读名品
read things read

冯颖 / 著



二孩时代，妈妈一定要懂的那些心理学

首部融入心理学的二胎养育、亲子、手足关系温情读本

二孩时代

TIME FOR 2 KIDS



化学工业出版社

· 北京 ·

自从怀上第二个宝宝开始，我就一直对两个孩子的生活充满好奇：“爸爸妈妈该如何分配现在倾注于哥哥一人身上的爱？”“哥哥能不能接受生命中突然闯入的这个小家伙？”“我们的生活将发生什么样的变化？”“两个宝宝的家庭究竟是什么样的？”作为第一代独生子女的我们，几乎从没有过这样的经历和体验。而从网络、书店，几乎都找不到关于二孩家庭的育儿书籍。那我就自己来写！

在这本书中，我特别真诚地与二孩父母们分享我作为两个孩子妈妈的成长心路。同时全面展现二胎家庭会面临的、不同于独生子女家庭的生活场景和真实困境，并用最新的心理学研究成果加以解读。希望这本书能帮助二孩父母们度过角色转变的最艰难时期，并带着广大父母共同感受孩子们带给我们的成长！

图书在版编目（CIP）数据

二孩时代 / 冯颖著. —北京：化学工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-122-23475-9

I. ①二… II. ①冯… III. ①儿童教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第064295号

责任编辑：罗 琨
责任校对：程晓彤

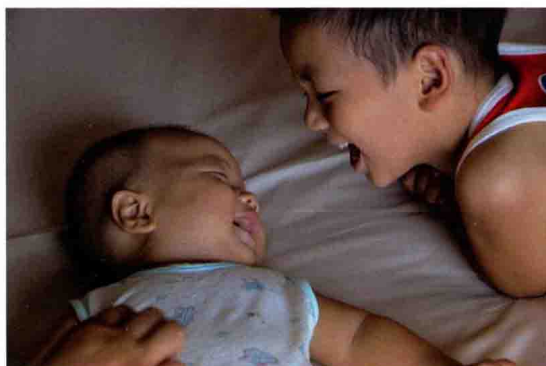
封面设计：吴晓莉
装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市双峰印刷装订有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张15 彩插2 字数131千字
2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.00元

版权所有 违者必究









推荐序

在我们这代人成长生活的年代，多子女家庭是常态，是再正常不过的现象了，哪个孩子不是在兄弟姐妹的簇拥下热热闹闹地长大？然而随着时代的变迁，经历了计划生育、独生子女政策，兄弟手足成了越来越稀有的“奢求”。殊不知对如今的孩子来说，“伯伯”“姑姑”“舅舅”“姨妈”已开始成为陌生名词。所有的男性亲朋都称之为“叔叔”“爷爷”，所有的女性亲朋都称之为“阿姨”“奶奶”，而“妯娌”“联襟”等称谓俨然成为了现代年轻人不会读、不会写、不会用的历史词汇，甚至成为专考外国人的生僻词汇了。如此伦理人常的断层，文化传统的缺失，不仅让我们这些老一辈扼腕叹息，也是现代年轻人的一大遗憾！

如今国家逐渐放开双独、单独家庭的二胎政策，是一件让人欣喜的事情！它从一定程度上挽救了文化的传承，也让我们社会的生育观、亲情观回归到了一个相对自然、相对合理的水平。

然而，经历了30多年的独生子女时代之后，重新开放的二胎政策让广大的独生子女父母开始面临一个新问题——两个孩子怎么带？这些自己本就是独生子女的爸爸妈妈们，这些自己本就是独生子女父母的爷爷

奶奶们，猛然面对两个活蹦乱跳的孩子，不知所措了，无所适从了！一个中国人千百年来自然而然的多子女养育现象忽然成为了一个问题！

而我，作为4个孩子的母亲，5个孙辈的奶奶，当我们喜迎我的重孙时，似乎也忘了当年是怎样把这一大堆孩子养大的了。

如今的手足冲突为何如此之频繁？孩子们为何都想独占妈妈？如何处理孩子们的嫉妒情绪？手足亲情又是如何在打打闹闹中越来越深？二孩父母、二孙祖辈，他们面对的问题该如何破解？

冯颖女士适时地推出的这部《二孩时代》，对如今已成为或正要成为二胎父母的家长们是个好消息。她从自身作为两个孩子母亲的角度出发，深入剖析了自己为人母的成长历程，并结合了大量心理学经典理论与研究成果，为广大二胎父母展现了一幅较为全面的二胎家庭生活画卷，我非常乐意将它推荐给广大读者！

首先，这本书具备深厚的心理学底蕴。作者拥有七年的心理学学科功底，从书中我可以感受到作者对心理学学科的尊重与热爱。书中引用了大量的心理学经典理论与国内外研究成果，这是一种严谨的科学治学态度，为本书的科学性奠定了强大的根基。而从作者的自我剖析与心路历程中，我也能感受到她对精神分析、人本主义及认知心理学的钻研与热爱。所有这些也都将传递给读者！正如作者所说，“做一个有心理学底蕴的父母是一件幸运的事情”。读者也必将受作者感染，在读完这本书后，你已然能够成为一名幸运的、拥有心理学底蕴的父母了。

其次，作者从自身的角度出发，从自己两个孩子的生活琐事入笔，

为读者营造了一个轻松的阅读氛围。并将众多枯燥晦涩的心理学知识用通俗轻松的话语娓娓道来，让几乎所有文化程度的父母都能读懂，这是极为难得的！心理学不应只是象牙塔中的玩意儿而被束之高阁，在我60多年的从教生涯中，我也一直在宣扬心理学的应用价值并致力于它的普及化。因此我特别高兴地看到作者能在这样一个历史时刻让心理学有机会走进越来越多的家庭，并使之受益，我十分欣慰！

再次，这不仅是一本育儿书籍，它更是一本帮助父母成就自我成长的书籍，我相信这在中国国内的亲子书籍市场是十分难得的！所谓父母的自我成长，是指为人父母经由陪伴子女的成长，发现自身成长中隐藏的危机、问题，进而解决这些问题，以达到自我的真正成长与成熟。我们从孩子身上看到的问题已经太多了，市场上教家长去纠正孩子问题的书也已太多了。但收效甚微，原因何在？从心理学角度来看，孩子们的问题几乎都是父母问题、家庭问题的投射。因此要从本质上解决孩子的问题，根源就在于解决父母身上的问题！这一真理已为越来越多的人知晓。但广大家长不愿、不敢面对，他们宁可花大把力气、大把金钱去折腾孩子，也不愿承认自己身上有问题！本书作者以她的勇气和乐观的态度为广大家长展示了一条新路。自我剖析没那么可怕，它甚至可以是温馨的、动人的。她为大家做了一个好榜样，从她身上你可以看到，找到了自己的问题根源，孩子的问题就迎刃而解了。这一力量贯穿全书，相信读完全书，你会更有面对自我、剖析自我的勇气。这也很好体现了作者“助人自助”的心理学者精神。

我特别希望，不仅是二胎父母及即将成为二胎父母的读者能从这本书受益。我将这本书推荐给所有为人父母或即将为人父母的读者，也推荐给相关的祖辈们！因为你能从这本书中体会到为人父母的责任与义务，也能感受到为人父母的幸福与动力，更能从中获得为人父母而收获的力量，一种孩子带给你的力量！

最后，我也希望这本书引起我国广大心理学者的关注。冯颖女士的工作或许是一种模范，展示给我们心理学者可以如何通过自己的专业积淀和生活探索，通过自己的勤勉研究和细致观察，通过自己的科学思维和深情文笔，把美妙的心理科学带给热爱生活的人们，为人们的生活带来启迪、温暖，甚至光亮！

北京师范大学心理学院教授

中国心理学会常务理事

国际心理科学联盟副主席

许厚桢

推荐序二

筑巢

——幸福是什么，幸福在哪里？

燕子筑巢经历千辛万苦，只为孵化哺育幼雏，人类世代传承，靠的是生生不息的繁衍。生儿育女在当下变得不再单纯，多元化复杂的因素影响家庭的形态。但人生幸福是什么？永恒不变的话题是家的幸福——温暖有爱的家，儿女健康的家！感谢冯颖女士《二孩时代》为我们真诚、真实地呈现了她辛苦但不乏快乐的二孩家庭生活。透过字里行间，我们看到了她的幸福是什么，她的幸福在哪里。

手捧冯颖女士的新作《二孩时代》，我似乎同杭杭睿睿一同经历了三年的珍贵时光。我的内心亦在澎湃，我也是两个孩子的妈妈，事业女性。八年前，正准备前往美国访学的我发现自己意外怀孕了。当时，儿子14岁，44岁的我正处于事业发展的巅峰时期，毅然放弃了职位，迎接新生命。恰逢我和先生婚姻二十年，我坚信这是上天恩赐的礼物，孩子是家庭的无价之宝！伴随女儿的出生与成长，我实在庆幸自己有勇气做了一个人生正确的重大决定。感谢先生的鼎力，还有许多友情的支持！

与杭杭睿睿的养育不同，我的孩子年龄差异较大，养育中就像对待两个独生子女。我的精力稍能兼顾分配，事业也能不间断发展。好儿好

扫一扫
跨介质阅读
更多精彩



女当然招来朋友们的羡慕，两个孩子虽不是玩伴，但无处不在的血脉亲情还是会将俩人紧紧相连。妹妹崇拜哥哥，而哥哥，绝对是妹妹永恒利益的捍卫者！

《二孩时代》是一本展现美好生命与家庭幸福的书，有幸读到也是一种享受！作者用难能可贵的真诚，为我们展现了二孩家庭的真实生活、真实思考和真实成长。书中所展示的父母的烦恼、困惑以及纠结，的确是新一代父母们最真实的感受。书中所涉及的手足关系、亲子关系、家庭关系，更是每天上演在每一个家庭的真实情景。这也是一本相当有勇气的书，作者将冲突、嫉妒这些我们不愿展现在众人前的隐私做出了自我剖析，让人共情，让人释然！本书的可读性还在于，作者以一名心理学家的敏锐、觉悟及勇气，为广大父母一一揭示了真实生活片段的意义，并亲身示范了父母与孩子共同成长的真谛源自于真诚的自我反省。

我当了十几年的幼儿园园长，深知父母对养育孩子的投入无论是时间、精力还是财力都十分具有挑战。当我看完这本书，我欣喜地看到，作为一名80后妈妈，作者能够对孩子如此忘我、如此全情投入，这让我对80后父母这个群体有了全新的认识！当整个社会在物质化洪流中日趋浮躁、年轻人洒脱度日之时，作者让我们放下了这颗心！她所代表的这新一代的父母让我们相信，他们有更丰沛的知识底蕴来接纳新的教育理念，他们有更充足的勇气去反省自己的行为，他们有更多的包容鼓励孩子的自主成长！

在不久的将来，我们将迎来一个广泛的二孩新时代，祝愿年轻的父

扫一扫
跨介质阅读
更多精彩



母们能从冯颖女士呈现的养育二孩经历、经验与智慧中获得启示与裨益，
规划与建设属于自己的幸福家庭！

红黄蓝教育集团副总督学红黄蓝教育研究院副院长

原北师大实验幼儿园总园长 幼教专家 张澜

扫一扫
跨介质阅读
更多精彩



推荐序三

在我最纠结的时候，遇见了你

有了宝宝以后，我读了大量的育儿书，有国内的，有国外的，有方法论，也有心灵鸡汤。在读《二孩时代》之前，我印象最深的一本书是尹建莉的《好妈妈胜过好老师》，一个个育儿的小故事穿在一起，非常的简单舒服。那本书一直位于当当育儿榜的榜首。

当我读到了《二孩时代》，那种感觉又回来了！没有大篇幅的教导，没有强调敏感期或是发展心理学的那种刻板。书中只是在描述一位母亲和两个孩子的成长，他们一起经历错误，不断调整，用一颗充满爱的心去拥抱这世界！《二孩时代》中，杭杭和睿睿一步步的成长牵动着我，他们为了玩具的争吵，他们互相谦让时的友爱，睿睿崇拜哥哥时的那种可爱，还有杭杭像大哥哥一般对睿睿的照顾……

除了一个个串在一起的小故事外，《二孩时代》最大的特点是作者运用她的专业——心理学，去观察两个孩子，反思自己的行为。她用非常浅显的心理学术语为我们解读孩子每个活动背后的成因。读过《二孩时代》，我受益特别大！以前，我虽然知道弗洛伊德，阿德勒，皮亚杰这些大师级的人物对心理学、教育学有着深远的影响，但

是我真的无法把他们的理论运用于我的家庭教育中。这些知识离我太遥远了，让我无从下手。但是这本书用非常简单的方式对这些经典论进行了阐释，并把他们分散在一个个育儿故事中，那么平和而自然！

当然，我还要特别谢谢作者的无私分享！在书中，我看到她在努力把自己实践过的好方法、好习惯向大家推广。看了睿睿妈妈写的“一念之转”那么神奇，我真是跃跃欲试！

其实，关于是否要老二，我一直处于犹豫加纠结的状态。

从我内心而言，我是很想给我的孩子添个伴的。因为我也是独生子女，这么多年走过来，内心一直很孤单。回想自己的童年，特别盼望着自己能有个同伴，哥哥姐姐弟弟妹妹都可以，只要有个人能陪我一起玩一起打闹就够了。所以我真的不希望我的宝宝也像我一样只能用“孤单”两个字回忆自己的童年。我特别赞同《二孩时代》中“终身伴侣”的说法。人是群居动物，只有经历过与同龄人的共同成长，才能真正地长成一个“人”。此外，我还有个美好的愿望，那就是当我们变老的时候，当我们的孩子在社会上打拼的时候，我希望他们能有一个血缘上的亲人，让他们彼此能够互相帮助，相互依存！

可是，我并没有百分之百生二胎的决心。看着宝宝已经越来越大，我非常担心如果两个孩子的年龄差距太大，会不会起不到互相陪伴的作用？并且，经济压力、精力不济、家庭成员意见不统一，都是摆在眼前的问题。最最关键的是，我强烈怀疑自己是否有能力带好两个孩子！

都说我们这一代是照着书本养孩子！目前市面上几乎没有任何书是讲述如何养育两个孩子的。养育两个孩子对我们这代人而言真的就是摸着石头过河，中间夹杂着太多的恐慌！在读《二孩时代》之前，关于老二，我心里只装了李跃儿的一句话：“如果你不能给孩子生个伴，那就养只宠物吧，这代孩子太孤单了！”

读了《二孩时代》之后，我终于开始释然了！孩子需要什么样的教育？妈妈要多能干才能抚养两个孩子？这本书都会给你想要的答案！纠结中的父母们，请听从你们内心的声音，去静静地感受生命的完整吧！就像有了第一个宝宝之后我才发现自己的人生重新开启了，第二个宝宝将同样会是老天送给我、送给我的第一个宝宝、送给我家庭的一份最大的礼物！

最后，感谢作者！感谢《二孩时代》！就像《秘密》那本书里的吸引力法则一样，在我最犹豫最纠结的时候，我遇到了这本书，感谢《二孩时代》给了我方向！谢谢！

熊元媛，米沙（男宝3岁）妈妈