

俩宝都出色 妈妈这样做

二孩妈妈高效^的幸福养育课

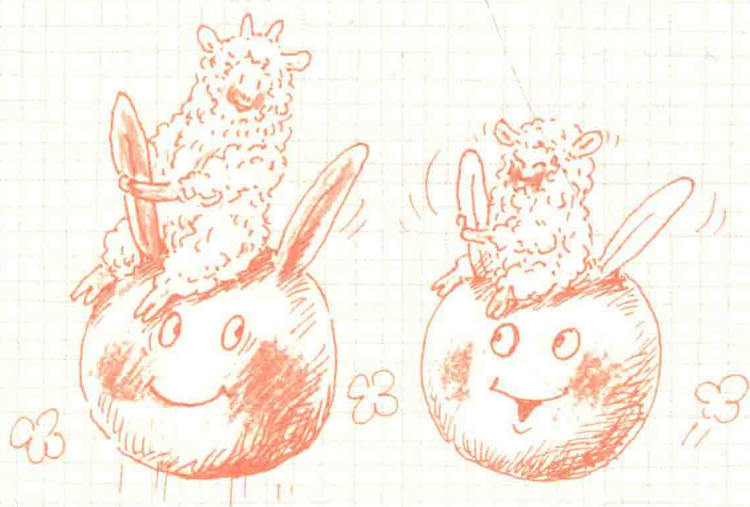
石沧琼 / 著



如何同时养好两个孩子，又能活出光彩照人的自己？

{ 俩宝：从“手足之争”到“手足情深”
宝妈：从“焦虑保姆”到“自在辣妈” }

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



俩宝都出色 妈妈这样做

二孩妈妈高效^的幸福养育课

石沧琼/著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

俩宝都出色, 妈妈这样做: 二孩妈妈高效的幸福养育课 / 石沧琼著. —北京: 北京理工大学出版社, 2019.1

ISBN 978 - 7 - 5682 - 6481-5

I . ①俩… II . ①石… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 266846 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 194 千字

版 次 / 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任编辑 / 秦庆瑞

闫风华

文案编辑 / 闫风华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



何时可谓一朵花最美的时刻？

这本书是石沧琼的首部作品。通读书稿之后，我欣慰、喜悦、感动、赞叹，也有微微的急切。

书中她自己两个孩子的故事最打动我，这一点，结识她以来未曾改变，也是我鼓励她尽早把这些美好汇集出版、分享给大家的原因。

在此之前，石沧琼就记录了很多养育两个孩子的点点滴滴。这些露珠一样晶莹的故事以及她的感悟，触动了很多人心底的柔软，她也因此成为很多人欣赏羡慕的“女神”。

“女神”云者，无非是集智慧和美貌于一身的意思。

于我而言，智慧是做事情的善巧，更是不做某些事情的定力。

养育两个乃至更多孩子，可以说全程都在考验父母旧有的经验，也全程启迪着父母的觉醒。

孩子是天然纯粹、完整、无染的。面对成长中的孩子，很多时候，停下来什么也不做，仅仅给予他们探索和成长的机会，可能是最大的爱护、滋养。

石沧琼和她两个孩子的故事，有意或无意间正合乎了这样的节奏。

于我而言，美貌既是天赋的水润，更是觉醒之后的自爱自怜自打扮。

所谓自己买花自己戴，爱恨多自在，是也。

养育孩子经常被认为是一种单纯的消耗，还有的母亲以为必须自己形容枯槁才能换得儿女灿若云霞，甚至有的母亲认为儿女俊俏挺拔是因为把母亲祸害得人老珠黄。

石沧琼在带她的两个孩子的过程中，在和她先生互相砥砺支持的过程中，在自己穿越谷底走向自由的过程中，展示了这样一种新的可能：先爱自己、先

美自己。

这本书让我稍微着急的地方是，它在很多地方并不圆熟工稳、严丝合缝，一些理论的借鉴、概念的运用还存在着缺欠。

也正因如此，我希望石沧琼虚心接受读者的反馈，继续成长，得到滋养之后，把更多的美好回馈给更多的读者。

何时可谓一朵花最美的时刻呢？

是为序。

如其

（非暴力沟通资深专家）

2018年4月19日

本书作者石沧琼请我帮忙写序，对此我是诚惶诚恐的。我对她说，你可以找相关领域的专家、教授、学者或社会名人帮你写，他们的知名度和影响力或许对本书的出版发行更有帮助。

看过书稿之后，我明白这是一本实用型的工具书，有关系的处理、情绪的疏导、自我的成长，可以说这是二孩妈妈手中的养育宝典。根据多年的媒体传播经验，我预估此书一定会走红，数以百万计、千万计的二孩妈妈都会受其影响，从中得到启发与教育，让那些正在迷茫中揪心抓狂的妈妈如获至宝。

作者告诉我，她最初并没有想过写书，只是被生活和命运推着一步一步走了过来，觉得需要写出来与更多人分享。她说书里有自己和很多二孩妈妈的经验和教训，或许这些二孩妈妈所亲历的教训对读者更有借鉴意义。

作者说，她是“生活在生活里”的，正是这句话，深深地打动了我。

（一）

我上中学的时候，特别喜欢写诗。

我所写的诗歌里面，很多是以大海为主题的。每次写完大海，心情都激动不已，不由得陶醉在那些自以为美的诗句中，仿佛自己正畅游在大海里，像一朵真正的浪花那样任性地翻舞。

直到我读第一所大学时，初到海边，见到了真正的大海。

我做的第一件事，就是双手捧起海水，咕咚喝了一口。

我是如此深爱大海，我写过那么多关于大海的诗句，所以无论如何都要先尝一尝海水的味道，并且要让真正的大海永驻我的心底。

我“成功”了。一瞬间，差点儿把胃吐到沙滩上，最后浑身颤抖，无比虚弱地退回到岸上。

凡是尝过海水的朋友都知道，海水入口到底是个怎样的感受！

从那以后，我再也没有写过大海。

（二）

离开南方都市报后，我对传统文化的热爱开始落地了。四年前，创办网易佛学频道；一年前，又到佛学院任职，主讲佛教传播学。

工作之余，我创办松坡书院，传习儒释道经典文化。在开办国学经典诵读班之初，有一对兄妹最早报名。读二年级的哥哥聪颖敦礼，读幼儿园中班的妹妹冰雪静慧，我邀请他们的妈妈也跟着一起听课。我的用意，一是妈妈来了闲着也是闲着，不如一起学习；二是让家长切实体验感受一下我的教学状况与风格；三是家长回家后也可以继续教孩子。

按照我的设置，国学经典课的学习内容很多，如《三字经》《孝经》《幼学故事琼林》《笠翁对韵》，还有《大学》《中庸》和《道德经》。涉及佛教的一般不讲，因为有专门针对成人的坛经文化课。

一次偶然的情况下，我给孩子们简单讲了几句《心经》，并且背诵了几段。课后，这兄妹俩的妈妈告诉我，听我诵《心经》，她都要流泪了，这让我莫名地感动。

因此，我记住了这位学生家长，她就是本书作者石沧琼。

（三）

在我讲传统文化课的时候，尤其是讲《六祖法宝坛经》时，常常举的一个例子是“吃蜂蜜”。

如果你从来没有吃过蜂蜜，你只是听别人说蜂蜜多么甜，就算你能把别人写吃蜂蜜的心得文章背得滚瓜烂熟，甚至还可以到处演讲告诉别人蜂蜜是多么甜——事实上，你都不知道蜂蜜到底什么味，因为你从来没有亲口品尝过。

等到有一天，你吃了哪怕一点点的蜂蜜，你就真正知道蜂蜜是什么味道了，不必再照着书本上的说法到处宣讲了。

别人的说法都是别人的感受，甚至是转述其他人的感受，到了你这里，可能已经是二手、三手、四手的知识了。

这些知识不是我们生活的经验，不是我们内心的感受。所以，真正来源于生活的东西一定是亲身经历的、亲自感受过的，唯有这样才叫“接地气”。

本书作者石沧琼是两个孩子的妈妈，有了二孩之后亲历了各种酸甜苦辣，她所写的所有案例，都来自真实的生活，而绝非闭门造车、凭空臆造。

在我看来，再好的文学作品都比不过生活本身。真正的美好愉悦，真正的汪洋恣肆，都在生活本身。无论怎么写，都真实不过生活本身，美好不过生活本身，复杂不过生活本身，苦痛不过生活本身，诡异不过生活本身。

(四)

感谢本书的作者表达了充分的敬意与真诚，我作为她和她两个孩子的国学老师，为此书写这篇序言。

我非常庆幸的一点是，这本书的提要都清清楚楚地列在了目录里，这本书的精华都琳琅满目地分布在正文里，我欣赏并且诚意地向大家推荐这本实用、接地气的二孩养育宝典。

最后，祝愿更多的读者有福报遇到这本书，祝愿更多的二孩家庭不再鸡飞狗跳、你哭我闹，从此走向幸福与喜乐！

是为序。

明觉居士宋慕新

于松坡书院

2018年5月9日



十指连心，家有多个宝，每个都养好

大宝出生时，我希望他成为世界上最快乐的孩子，要给他“百分之百”的爱。

二宝呱呱落地时，我不想委屈任何一个孩子，希望给他们每个人“百分之百”的爱。

可是，这给我带来了很大的挑战。

当我给不出、分不均或者定不住神的时候，可真会催生一曲此起彼伏的哭喊吵闹；而面对一团糟，凝视孩子纯净而委屈的眼神，我常常又会陷入无比的自责中：孩子的要求一点儿也不过分啊！这样的场景，屡屡上演。

究竟该怎么办？

他们之间的界限到底在哪里？

他们长大以后会不会手足情深，互相帮助？

如果两个孩子打架，我是管还是不管呢？管，会不会让孩子产生依赖，而不会自己解决问题？不管，会不会让孩子缺失安全感、漠视规则？管要什么时候介入呢？要如何介入呢？是两个分别都骂一顿，还是护小不护大？或者还有什么办法，可以让孩子们学会带着爱和平共处？

如果一味地让大宝让着二宝，大宝会不会觉得委屈？长大以后会不会不懂得维护自己的利益？二宝会不会恃宠而骄？会不会不为自己的行为承担责任，成为那个永远长不大的孩子呢？

可是，如果允许大宝不让着二宝，那大宝会不会没有担当，没有“长兄”风范呢？二宝会不会因为没有得到兄长的呵护和爱，而不懂得尊重兄长呢？

这中间的分寸要如何拿捏呢？

.....

内心的迷茫，导致我对两个孩子的教养产生迷茫，无形中给自己增添了很

多烦恼，觉得向左不对，向右也不对，很多精力都消耗在这迷茫的困惑中。

当时，我有一个非常强烈的意愿，就是要搞明白“两个孩子之间的关系的本质”，让每个孩子都清清楚楚、明明白白地长大，不要因为有了兄弟姐妹，而让他们的生活失去了原本的独特性。作为他们的母亲，我不想因为我自己对生命认知的局限，而错失孩子们最关键的成长时光；也不想让他们在生命刚刚开始的时候，就在迷茫中挣扎。

吾爱真理，更爱吾儿女。我们希望孩子们从小就尽可能地在真理的光辉中茁壮成长。

十指连心，任何一个孩子的“不好”都会疼在娃身，痛在娘心。我们没有退路，只能真实地面对内心所有的迷茫，去一点点看清楚自己所有担心与害怕的背后所隐藏着的让我们内心挣扎的过往。和这些“过去”的生命故事和解，而后方能与“当下”的生命力量共舞。

当时我们在美国生活，绝大多数美国家庭都有多个孩子。我向很多美国妈妈请教养育多个孩子的教养规则以及她们的体会，她们说得最多的一句话就是：

“当时我的父母就是这样教我的，所以我现在就没有多想什么，就这样自然而然地养育孩子们。”

这让我深知做这件事的意义，这是可以益于一代又一代的父母和孩子们的“育儿传家宝”。

我在美国参加了很多种类型的父母训练班，可是我找遍了美国，几乎没有发现专门针对“两个/多个孩子关系的培训”。后来我也在中国、新加坡寻找相关的培训，也没有找到。“做就是最好的学”，于是我决定，开创一个这一领域的父母培训课程，边思考，边分享，边成长。从2014年开始至今，我们的“养育两个卓越的孩子”网络课程已经支持了全球数万个家庭成长，包括来自美国、加拿大、澳大利亚、欧洲以及我们中国大陆和香港地区的父母们。并且我们于2015年在中国开办了面对面的线下家长培训课以及讲师班，已经有近百名讲师活跃在全国各地的育儿教育一线，支持二孩父母们的成长。

令我特别感动和欣慰的是，生二宝的前前后后，自己的学习和探索、体会和印证，现在已经回馈给我满满的收获，而在传播二孩养育课程的过程中，也见证了无数父母的成长、孩子的欢笑。念及这些来自育儿一线的妈妈和孩子鲜活真切的故事，我每每都会激动到手心微汗、嗓音微颤，急切地想分享出去。

我特别希望父母们在面对养育二孩的诸多问题之前，就已经有了自己的准备。给孩子的关爱和给孩子的安全感越早、越足，孩子就越幸福、越成功、越幸运。我也特别希望已经有了两个孩子的父母们，有机会尽早读到这本书，并且多学习和练习，因为“现在”永远是开始一段美好旅程最合适的时刻。

每当安静地看着自己的两个孩子，特别是看着他们之间的互动，我都会深深地感叹自己的幸运和幸福，感叹他们的幸运和幸福。

这些二孩家庭的孩子，他们不仅各自滋养于父母的爱，还彼此联结，创造乃至传承着一份手足深情。这份爱既是父母之爱的见证，又是他们学习和练习爱的全部记录，不断积淀，又不断刷新。在绝大多数时候，这份爱陪伴的时间比父母所给的陪伴时间更长。还有什么比这更令人欣慰的呢？

作为本书的作者，我从来没有创造过什么，只是作为一个渠道，让这些多子女教养的智慧经由我，呈现给更多的千千万万个多子女家庭的父母，支持孩子们的幸福成长。

本书适用于：

- 多子女家庭的父母，参考如何养育多个孩子。
- 犹豫是否要生二宝的父母们，参考多子女家庭养育状况。
- 曾经在多子女家庭长大的成人，深度解构自己的成长历程，疗愈自己。
- 对“关系”“界限”感兴趣的自我成长探索者。
- 亲子教育的讲师、专家、研究学者。

本书大量、深度的个案剖析，会给读者带来生命能量层面的冲击和启迪。

本书分为七章，也就是分为七步走，清晰明了地勾勒出了一段从“手足之争”到“手足情深”的旅程：

第一步 妈妈作为家里的女主人，是家庭幸福的主要推动者。本章剖析了妈妈如何面对二孩养育的压力，如何利用身边的资源，让困难转化为家庭和孩子迅速成长的阶梯——包括妈妈如何激活爸爸的育儿热情，让如山的父爱成为孩子们战胜生命挑战的铠甲；如何智慧地处理好婆媳关系，家族母爱的力量叠加，使孩子们的生命之树稳稳扎根；如何了解自己忙、累、烦背后真正的原因，为自己的生命注入新鲜活力，放下“女仆”心态，“女神”归来。

第二步 支持大宝的心理过渡，让大宝自然而然地爱上二宝。父母都希望大宝能够接纳二宝，首先要确保把二宝的到来对大宝的冲击降到最低，让大宝真实感受到是多了一个“二宝”来爱他，而不是多一个孩子来分割他的领地以及本来属于他的爱。理解大宝的情绪变化和困惑以及行为的退步，这所有的一切都是大宝内心在做积极的自我调整和整合，父母要明白这样的机会是多么可贵，同时可以借助这个机会弥补对大宝教养中的疏忽和不足。

第三步 要同时带好两个孩子。母爱最好不要假手于人，尤其在孩子年幼的时候，要尽量把两个孩子都留在爸爸妈妈的身边，这是他们一辈子安身立命的底气：“我也是有爸爸、有妈妈的孩子！”这是一句来自生命最深处的呐喊。同时养育两个孩子的妈妈还需面对以下问题：妈妈如何同时带两个孩子睡觉；如何解决年龄差距小的孩子同时要吃母乳的需求；如何陪孩子穿越恐惧，让孩子顺利分房睡等。

本章的一些方法和案例会给二孩妈妈们很多启发和信心，让我们坚信妈妈是有力量、有能力同时带好两个孩子的，不推开、不抛弃任何一个孩子。越早承担做父母的责任，父母就越早享受养育孩子的快乐和自由，同时这也是最省力的育儿之道。

第四步 二宝相争，引导孩子们面对和处理冲突。孩子之间的主要冲突包

括打架、抢地盘、抢玩具、抢父母的爱等。冲突是孩子内心的不明朗带来的外在彼此的冲撞。我们需要扪心自问：我们自己的内心是否清晰？让我们抓狂的不是孩子之间的冲突，而是我们内心对孩子之间的冲突不清晰的无力感。爱不可度量，永远无法平分，但父母的心和爱要扩容，容得下两个孩子对爱的需求。

本章分享了面对孩子的冲突，何时、如何介入冲突的具体方法步骤，让每个孩子都在冲突中凯旋高歌，不断地成长进步。让两个孩子都赢，赢出他们美好的人生。

第五步 让俩宝快乐、自主合作。孩子的天性是给予无条件的爱且乐于积极互助的，只是在孩子的成长过程中，我们成人的恐惧、焦虑、担心、比较等行为激发了孩子内心的焦虑。如果我们清醒地看到成人的行为对孩子们的影响，避免刺激人性中恐惧、匮乏的那一面，而是用教养的智慧去激发孩子们生命中善美的一面，那么孩子之间的合作将会是自发的、快乐的。而这一切，都会成为孩子未来人际关系中情商教育的预演。这是二孩家庭教育的难点，也是优势。

第六步 妈妈为孩子们设定清晰的互动界限，带着爱和规则放手。随着孩子慢慢长大，父母会逐渐退出他们的交流互动，而这些界限就内化成了孩子们身体中的“内在父母”。即使父母不在身边，它们也可以自动地规范孩子们的行为，指引孩子们的心灵。

本章主要包含：爱的界限，如何从争抢爱到学会自爱；身体的界限，如何从爱惜自己的身体，推己及人到爱惜他人的身体；物品的界限，如何让孩子既能保护自己的物品，同时又懂得尊重别人的物品，如何共享公用的物品等。二孩父母们可以借鉴并且结合自己家庭的实际情况，延伸出自己家庭的界限。

第七步 用生命示范爱，是给孩子们最好的生命教育。育儿是个系统工程，没有展开自己的生命画卷之前，我们是无法引领孩子们的人生的。这里分享了二孩妈妈们成长的真实的心路历程。当我们成了两个孩子的妈妈，我们要学会的不是去改变孩子，而是改变自己，让自己成为榜样，让爱唤醒爱，让

生命影响生命。

当我们成了两个孩子的妈妈，我们不是学会如何分配有限的爱给两个孩子，而是让我们的心扩容，让爱变得无限。

十指连心，家有多个宝，每个都养好。在同时养好两个孩子的路上，妈妈们一路向前，千锤百炼地让自己成长。让自己从无忧无虑、无所畏惧的女子，成长为左宝右贝，心有牵挂无数，却又举重若轻、能屈能伸的二孩妈妈。真可谓“何惧百炼钢，化为绕指柔”。

谨以此书献给我的两个孩子。这是一份纪念，更是我们彼此之间珍贵的生命礼物。

是为序。

石沧琼

于广州

2018年4月13日



第1章

二孩好妈妈，“家”是修炼的道场

- 003 1. 这样养两个孩子，我们很欣慰
——我们为什么要生两个孩子
- 012 2. 生两个孩子，我们不后悔
——如何坦然面对生二孩的得失
- 016 3. 生命的呼唤，二孩爸爸的担当
——爸爸缺位，妈妈如何面对困难
- 022 4. “二孩好爸爸”是被支持的结果
——如何支持爸爸参与育儿
- 032 5. 放下“女仆”心态，“女神”归来
——妈妈要敢于满足自己的需求
- 036 6. 婆媳关系，是孩子内心力量的纽带
——如何智慧地处理婆媳关系
- 045 7. 妈妈的感恩之心，激活全家的爱
——如何温柔地化解与家人的矛盾

目录
Contents



第2章

二宝来了，如何让大宝接纳并爱上二宝

- 051 1. 生二宝，大宝没有决定权有知情权
——如何让大宝的安全感坚如磐石

- 054 2. 为什么总要我照顾妹妹
——如何尊重大宝的权利和自由
- 056 3. 大宝总是和二宝抢妈妈怎么办
——如何安抚好“失宠”的大宝
- 058 4. 不要因为精力有限忽略了大宝
——大宝的哪些需求千万不可忽略
- 060 5. 二宝来了，大宝的行为退步有原因
——如何给大宝更多的爱 and 关注
- 066 6. 不要妹妹进我的房间
——如何维护大宝的物权意识
- 070 7. 我要玩这个玩具
——大宝的需求应被慷慨地满足
- 072 8. 你们对妹妹比对我好
——如何引导孩子走出“比较和嫉妒”的低能区
- 073 9. 二宝被深爱，大宝被“虐待”
——如何疗愈大宝曾经的伤痛



第3章

如何带好大宝，轻松养二宝

- 083 1. 如何让大宝带着二宝一起成长
——大宝养得好，二宝差不了
- 085 2. 大宝也要和二宝一样吃奶怎么办
——满足大宝对纯粹母爱的依恋

- 088 3. 二宝打了大宝怎么办
——如何教二宝“表达爱”
- 091 4. 大宝欺负二宝怎么办
——如何看见大宝的需求
- 092 5. 让大宝参与二宝的成长
——如何给大宝更多的归属感
- 095 6. 先有安全感，再讲分房睡
——关于与孩子分房睡的那些困扰
- 098 7. 妈妈不急不躁，俩宝安然入睡
——俩宝快速安睡的秘密



第4章

二宝相争，如何引导孩子们面对和处理冲突

- 107 1. 为什么老大越挨训，越变本加厉
——俩宝起冲突，妈妈如何才能不焦虑
- 111 2. 一句话、一个动作就能平息冲突
——如何联结孩子，用爱化解冲突
- 115 3. 孩子总觉得对方的玩具好
——如何降低孩子对物品的匮乏感，减少冲突
- 118 4. 父母调解冲突“三步走”
——如何介入孩子们的冲突
- 122 5. 永远不做法官
——如何应对两个孩子抢同一物品