

第 1 章

两个人的责任 ——父母产前心理调适

俗话说：“第一个孩子照书养，第二个孩子照第一个孩子养，第三个孩子照猪养。”虽然有玩笑戏谑的成分，但也说明经历了第一个孩子的养育经验，父母会在养育后面的孩子时会更加从容。但另一方面，如果面对在性别上、年龄差距和气质类型上完全不同的“老二”时，父母的经验完全足够应对吗？这恐怕不是那么简单复制的事情，与自然生养时代的生育观念不同的是，现代社会下已被“精养”模式洗礼过的独生代父母们，生养二胎这件事已经被赋予了更多经济、文化、心理和社会价值等方面的意义。所以虽然政策的口子已经放开，但是否真要“二胎”对于每个父母而言，应该是一个需要认真权衡和思考后的理性抉择，需要父母双方积极沟通，做好各方面的评估工作，尤其是身体和心理方面的调适，才能对因二宝来到而改变的家庭生活负责。



1. 妈妈担心没有足够精力给宝宝们好的照顾，怎么办

已经有一个孩子的妈妈们都知道，想要提供给宝宝无微不至的照顾是非常消耗心力的一件事。对职业女性而言，兼顾职场与家庭就需要付出更多的精力与时间。在这种情况下，选择生二宝会不会没有足够的精力给宝宝们良好的照顾，是每个家长都会担忧的事情。

这种担忧其实是自我效能感的问题。自我效能感是美国心理学家班杜拉提出的概念，是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的判断与预期，是一种对自己能力的信念。自我效能感高的人往往更能够达到特定目标或获得成功。那么，自我效能感会受到什么因素的影响呢？我们已有的成败经验、观察他人经历所得到的替代经验以及他人直接的劝说都会影响我们的自我效能感。

此外，情绪和所处的环境也会起到一定作用。也就是说，如果照顾第一个孩子的时候游刃有余，不会感到筋疲力尽，或者身边境况相似的亲友能够很好地平衡家庭、个人和工作，那么我们就更有成功的自信，能够有足够精力照顾好孩子们。反之，则会更为担忧。由此可见，当我们对自己的能力有信心即自我效能感足够高的时候，便不会过于担忧这些问题。

提升自我效能感最有效的途径莫过于通过有效的时间管理、压力应对技巧来增强自己的能力，因为真正的自信必是建立在实际情况的基础上的。时间管理是指通过事先规划和一定的方法工具来有效地运用时间，以实现目标。下面列出一些基本的时间管理方法原则。

(1) 每天早晨列出自己的任务清单，按重要性和紧迫性排序。这样既可以集中精力完成最重要最紧迫的事情，也能够明确自己的任务，不会遗漏。

(2) 每天只规划 2/3 的时间，留出足够的间隔应对拖延和突发状况。如果计划太满而无法完成的话，反而会打击自信。

(3) 可以采用“番茄时钟”等时下流行的方式，短时高效地完成工作。

(4) 记录自己的时间使用情况，你会发现很多无所事事的时间被浪费了。



类似的技巧还有很多。当我们能够熟练运用上述几条之后，就可以根据自己的情况学习更多的时间管理方法，并形成自己的一套模式。

白天忙工作、下班要照顾两个孩子，这些都是来自日常生活的压力源，重要的是我们该如何应对。对于一些不可控的外在压力源，不妨尝试减轻自己的焦虑情绪，通过放松或改变自己的想法来应对。我们不可能做一个完美的家长，只要尽己所能，相信宝宝可以健康快乐地成长。而对于另一些人，压力是他们斗志昂扬的动力。如果通过行动可以改变现状，那么就要积极应对而不能知难而退。可以选择加入一些有二宝的家长的群体，询问借鉴他人的方法来帮助自己应对生活的压力。当我们意识到有很多父母在全职工作的同时多个孩子照顾得很好，便会发现照顾两个孩子的精力消耗也许没有想象的那么多。

同时，妈妈们也应该知道，照顾孩子绝不只是自己的事情，孩子的成长中不能缺少爸爸乃至整个家庭的参与。与孩子和爸爸做好沟通，在不同的事情上分工合作，在对方忙碌的时候多多体谅，可以减轻妈妈的不少负担，必要的时候也要借助于社会支持。我们生活中各种社会关系（包括父母等亲属）所提供的稳定的物质与精神支持是我们能应对压力、保持健康的重要原因之一。适度放权，把不太重要的事情交给他人，在自己应付不来的时候寻求帮助不失为一种好方法。

做好时间管理、压力应对，懂得寻求支持并最终对自己的能力有信心，相信父母们能够合理分配精力平衡工作和家庭，顺利度过这一焦虑的时期，并在养育孩子的过程中产生更多的自信。

2. 担心不能保证对大宝一如既往地关注，怎么办

不少妈妈在考虑要二宝之前或在孕育二宝期间，都可能会觉得怀了二宝就好像对不起大宝似的。担心生了二宝势必会把心分一部分放在二宝身上，对大宝恐怕就不能照顾得像原来那么周到了，特别担心大宝因此失落。由于有些妈妈对新生活还没有充足的准备和预计，尤其在孕育二宝期间情绪容易



起伏，这种担心是难免的，有些妈妈还为此很忧伤。

首先，妈妈需要清楚大宝最需要什么样的关注，也反思一下自己既往的关注是否就是最好的。这里不得不先提一下美国心理学家罗杰斯提出的无条件积极关注。在育儿方面，无条件积极关注意味着全心全意去爱孩子，使其发挥出其所有的功能，利于孩子充分发挥潜能。无条件积极关注的真正意义在于让孩子在任何时刻（表现得“好”和“不好”时）都能感受到父母的爱，并非只有孩子的表现符合家长的价值条件时。这样孩子才能健康成长。这就需要父母不再想控制孩子的一切，用自己的标准要求孩子，而是把他当作一个独立的人来尊重他的想法，给他自由，多让他做决定。

如果妈妈之前对大宝的养育已经做到无条件积极关注，相信大宝已经建立好积极的自主性和安全感，往往相对易于接受二宝。如果妈妈没有做到，不妨反思一下既往所做的是不是就是对大宝最好的。曾经有一个小哥哥由于生活中妈妈控制和限制太多，总是郁郁寡欢、胆子小、自信不足。妹妹的到来分散了妈妈一些注意力，顾不上对他一如既往的事必亲躬和时时刻刻的监督，对他各方面的要求也不如从前苛刻了。另外，他跟爸爸的相处的时间也更多了，小哥哥反倒比从前更主动、大胆和快乐了。所以，好的关注不是指时时刻刻的关注，而是对孩子无条件的爱。

其次，随着二宝的到来，陪伴大宝的时间相对减少，但未必意味着陪伴质量就降低了。所谓给孩子好的陪伴指的是高质量陪伴，不光是拿时间来衡量的。生活中很多父母一边陪着孩子一边玩手机，还有一些父母无论是散步、逛商场、写作业等，都亦步亦趋地跟在孩子左右，恨不得孩子在哪里，父母的身影就跟在哪里。但常常孩子仍然是一个人自言自语或者自己玩，父母好像没听到孩子的说话，而是在想自己的心事，人在心不在，更没心情体验陪伴孩子的快乐。这样的陪伴尽管搭上了大把时间，却不是孩子真心渴望和需要的。高质量陪伴是在和谐的气氛下建立与孩子积极互动的关系。跟孩子一起游戏时真心投入；跟孩子沟通时注意了解，满足孩子的心理需要；当孩子面对挫折时，给其必要帮助与支持；当孩子做选择时帮他看到可能的后果，并尊重他的选择，引导他学习到相应的经验等。

最后，妈妈也需注意调节情绪。妈妈往往对二宝带来生活秩序的变化



难免担心，但不要无意中将这种过分的忧虑情绪传染给大宝。一位妈妈就是怀着这种过分担心和内疚，怀着二宝期间越想越觉得对不住大宝，以致突然抱着大宝恸哭不已，搞得大宝不知所以，徒增恐惧。妈妈要允许自己和大宝都有一个过渡期，在孕育二宝的过程中注意大宝的心理建设。二宝出生后夫妻做好沟通和分工，做到对大宝的关注和陪伴是积极的、高质量的。虽然有了二宝的生活不会完全“一如既往”了，但或许是更好了，对大宝也是如此。

3. 担心养育两个宝宝会降低生活质量，怎么办

二宝的出生给家庭带来很多生机的同时，也给父母们带来了较多的经济压力。孩子的生活教育支出需要翻倍，工作之余的自由时间也开始减少。于是有些父母开始担心，两个孩子的养育可能会降低自己的生活质量，二宝的出现有可能让自己难以更好地享受生活，该怎么办呢？

首先必须明确的是，生活质量不能等同于经济条件。虽然家庭经济条件是预测生活质量的客观指标，但是生活质量还有关键的主观指标，也就是心理学上常提到的幸福感。幸福感是指人类基于自身的满足感与安全感而主观产生的一系列欣喜与愉悦的情绪。经济条件之所以如此引人关注，就是因为它是影响幸福感的重要原因之一。许多父母所担心的其实是两个孩子带来的经济压力会降低自己的幸福感水平。其实，幸福感的来源是极其多样的，我们在承认金钱与幸福感之间关联的同时，不可忽略的是教养本身也是幸福感的主要源泉。

对孩子的教养是一种奉献。美国哈佛大学一项研究曾显示，在生活中多去为他人付出，能让自己感到更快乐。为孩子的全心投入绝不是负担，这种投入本身就可以给自己带来幸福，真正的幸福永远是“给”，而不是“拿”。同时，教养并不是一种单向的奉献，孩子的每一次微笑都是对自己的回报，孩子的每一份成长都是对自己的肯定，父母用关怀与照料让宝宝知道自己是个好孩子时，宝宝也用健康与快乐让父母知道自己是个好爸妈。



成就是幸福感的核心，金钱与事业是一种成就，良好的教养同样也是一种重要的成就。

最后，父母们必须认识到：如果没有在教养中体验到幸福，需要归咎的并不是身边的孩子，而是内心的冲突。的确，养育孩子需要大量连续的付出：母乳喂养、睡眠减少、心情起伏、与社会隔离、夫妻关系淡化等均是养育两个孩子过程中可能出现的现象。但是，这种付出仅在引起内心冲突之时，才会让父母们感到不幸。譬如，有些父母可能内心感到自己不想为孩子付出过多时间，又出于为人父母的责任而不得不陪伴孩子。这种并非源于内部动机的付出，会令人对于教养行为可能产生的代价极为敏感，但是却忽略了教养行为本身可能带来的收益。心理学家埃里克森认为成年的发展任务就是解决生育和自我专注的冲突。能够顺利解决这一冲突的父母可以将生儿育女、关心后代的繁殖和养育当作主要的幸福感来源。相反，停留在自我专注中或者尚处于在生育与自我专注间摇摆不定的父母，则倾向于更多考虑自己的需要和利益，太计较自身的得失，反而得到了压力，失去了幸福。所以，担心孩子会让自己不幸福的父母应该自省：自己是否过于自我关注，没有做好将注意力投向外部的准备。

由此看来，生活质量并不是父母们关注的内容，生活质量起落导致的幸福感变化才是父母们真正的忧虑。孩子是幸福感的源泉，内心冲突则是幸福感的坟墓。人们的生活是多层面的，有家庭事业的层面，也有社会的层面，在不同层面中遇到的问题都需要个人选择判断。有人重在感情，有人重在理性，更有人因患得患失而不得不考虑利害关系。如此看来，日常生活中心理冲突的困扰在所难免。动机与目标越多的人，在选择时可能越易受到冲突的困扰。在日常家庭和社会生活中，我们要正确理解冲突的缘故，并做出适当取舍，维持更好的心理健康水平。

心理视窗：心理冲突

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中，存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的的一种矛盾的心理状态。心理冲突的类型共四类。



双趋冲突：鱼与熊掌不可兼得，两件事物都有吸引力，都想趋近之，但二者不可兼得，难以抉择，这是一种难以取舍的心理困境。两个动机促使个体在行为上追求两个目标，两个目标无法同时兼得（如，购房子就不能买汽车）时，二者取其一而又不愿割舍其他的心态，即属双趋冲突。

双避冲突：左右两难，两件事物都有排斥力，都力求避免，但两者必须择取其一，难以决定。当个体发现两个目标可能同时具有威胁性，即可兴起二者都要逃避的动机（如患病者既不愿吃药，又不愿开刀）。但迫于形势，两难之中必须接受其一时，即形成双避冲突。

趋避冲突：进退两难，两件事物一有利、一有弊，不容易抉择。个体遇到单一目标同时怀有两个动机（如嗜酒者不得不戒酒）时，一方面好而趋之，另一方面又恶而避之，使个人的情感与理性矛盾而形成的精神痛苦，即起于趋避的心理冲突。

双重趋避冲突：两个目标或情境对个体同时有利和有弊，面对这种情况，当事人往往陷入左右为难的痛苦取舍中，即双重趋避冲突。例如：在挑选工作时，一个机会物质待遇优厚而社会地位却不高，另一机会是社会地位高而物质待遇菲薄。

4. 大宝出生多久适合生育二宝

大宝和二宝的最佳年龄差恐怕是大多数准备生育二宝的爸爸妈妈都会考虑的问题。在生育二宝这件事上，爸爸妈妈们更希望的是两个孩子都健康快乐地成长。那么，在大宝出生多久适合生育二宝呢？这与发展心理学上人的发展阶段理论有关，在大宝成长的不同阶段，都有着不同的心理发展核心任务。

埃里克森的8阶段理论认为，人要经历8个阶段的心理社会演变，这种演变称为心理社会发展。这些阶段包括4个童年阶段、1个青春期阶段和3个成年阶段。每一个阶段有应完成的心理发展任务，并且每个阶段都建立在前



一阶段发展之上，这8个发展阶段紧密相连，如下表1-1所示。

表1-1 人经历的8个阶段的心理发展任务

阶段	时期	年龄	心理冲突	核心任务	形成品质
童年阶段	婴儿期	0~1.5岁	信任 VS 不信任	建立信任感	希望
	儿童期	1.5~3岁	自主 VS 害羞	学会坚持或放弃	意志
	学龄初期	3~5岁	主动 VS 内疚	形成主动性	方向、目的
	学龄期	6~12岁	勤奋 VS 自卑	接受教育	能力
青春 期阶段	青春期	12~18岁	自我同一性 VS 角色混乱	建立同一感的形象 在社会集体中 占据情感位置	忠诚
成年 阶段	成年早期	18~25岁	亲密 VS 孤独	发生亲密关系	爱
	成年期	25~65岁	生育 VS 自我专注	繁殖和养育	关心、创造力
	成熟期	65岁以上	自我调整 VS 绝望	调整 and 适应	智慧

由这8个阶段的心理冲突、核心任务以及形成品质可以看到，当大宝处于婴儿期时，是建立信任感的关键时期，这一时期中的儿童最为脆弱，对成人依赖性最大，因而此时不建议爸爸妈妈急于为家庭添加新的成员；当大宝进入到儿童期时，他们会迅速形成许多技能，能“随心所欲”地决定做还是不做某些事情，开始进入了自己意愿与父母意愿相互冲突的矛盾之中，此时如有适当的引导，那么二宝的出现将会促进大宝的发展；当大宝进入到学龄初期，他们能更多地进行各种具体的运动和神经活动，更精确地运用语言和更生动地运用想象力，这一阶段是二宝来到家庭中的最佳时期，此时二宝的到来不但能够促进大宝的成长发育，同时在良好的引导下大宝还可以出色地蜕变为哥哥/姐姐的角色；学龄期的大宝的主要任务是接受教育，学习各种必要的谋生技能以及能使他们成为社会生产者所具备的专业技巧，此时到来的二宝与大宝的年龄差距稍大，可能会出现互不干涉、平行发展的状况；当大宝进入青春期这一童年向成年的过渡阶段，他们必须仔细思考全部积累起来



的有关他们自己及社会的知识，最后致力于某一生活策略，在此阶段大宝的心理状态可能并不稳定，此时生育二宝爸爸妈妈一定要做好积极有效的引导，得到大宝内心的认同。

通过上述分析，相信爸爸妈妈们已经了解，生育二宝的最佳时期，是大宝处于3~5岁学龄初期的时期。此外，在大宝儿童期或学龄期生育二宝，通过爸爸妈妈良好的引导，也是不错的选择。

5. 再次怀孕期间，如何维护与配偶的亲密关系

两个人结为夫妻，共同生活的基础是夫妻间的亲密关系。当初为人父人母的爸爸妈妈们养育了第一个孩子时，很多爸爸妈妈可能会开始发觉：孩子耗费了我们那么多的精力；为了满足孩子的诸多需求，我们常常没有时间去坐下来聊聊彼此的心思，更不要说单独约会和二人世界；我们把太多的时间、精力都放在了孩子身上。而当爸爸妈妈们决定为家庭再次带来一个新的生命，这个恼人的问题又再度出现，如果妈妈再次怀孕了，如何维护好与爸爸的亲密关系呢？

说到亲密关系，这个名词不但是心理学术语，更是心理学流派的一个分支。亲密关系是指不限性别年龄的两人之间和谐融洽的关系，现在大多会指夫妻。也可以说，亲密关系指的就是特殊的朋友，更加要好、有依赖信任，会更愿意去沟通心里话。一般说来，在关系中，我们的焦点通常会放在如何去处理它，却忽略了如何使关系加深及成长。关系是指两个人彼此能互相影响对方，并且互相依赖。在共同关系中，当两个人的互赖性很大时，我们把这种关系称为亲密关系（close relationship）。亲密关系的特点有三个：一是两人有长时间频繁互动；二是在这种关系中包含着许多不同种类的活动或事件，共享很多共同的活动及兴趣；三是两个人相互影响力很大。

亲密关系的三个特点也就隐藏着这个问题的答案。首先，夫妻间的亲密关系需要两个人具有长时间的频繁互动，妻子再次怀孕期间，面对身体上的妊娠反应与不适，夫妻需要调试更适合的互动活动，以及尽可能长时间地相



互陪伴。其次，夫妻间需要有多种不同种类的活动或事件，有能够让双方共同享受乐趣的活动。怀孕时能够让夫妻共同享受乐趣的活动，首当其冲的莫过于对于新生命到来的渴盼、期许，以及为新生命的到来而做出的众多准备活动。那个孕育在妈妈腹中的婴儿，是爸爸妈妈共同的结晶，也将是爸爸妈妈将来共同抚育的对象，妈妈孕期里，他/她也可以是促进爸爸妈妈亲密关系更进一步的纽带。最后，夫妻之间应对对方具有很大的影响力，应该彼此关照与爱护、进行良好的沟通、促进相互的理解。

这里必须要提醒爸爸妈妈们注意的是，亲密关系的创建、维护与发展永远不单单是一个人的事情，这是亲密关系双方共同的责任与义务。在孕期里，妈妈们不但会面临生理的变化，还有情绪上的波动，有些妈妈甚至会担心与爸爸的亲密关系会出现问题。这时往往需要爸爸更加体谅妈妈，更多更主动地与妈妈进行沟通。

一方面，爸爸要更关心妈妈，并能理解妈妈将更多的精力投入到照顾宝宝中，难免冷落忽视了他。同时，爸爸要积极参与俩宝的养育中来，这不仅是对妈妈的最大支持，也利于保持和增进夫妻良好感情。在二宝到来的过程中，爸爸的作用尤显得重要。爸爸需要尽快和大宝建立更亲密的关系，以便能替代妈妈来照顾大宝。日常生活中，爸爸多照顾孩子的起居饮食、给孩子讲故事、多花时间陪孩子游戏，就能逐渐和孩子建立起更亲密的关系。这样当妈妈不能或无暇照顾其中一个时，爸爸能及时顶上；当妈妈分身乏术时，这么“给力”的爸爸是对妈妈最大的爱护和照顾，夫妻感情也在这种合作养育的默契中历久弥新。而且，在孩子的成长中父亲的角色不可或缺，父亲的教育有与母亲截然不同独特功能，对孩子的规则意识、自我控制的建立，以及孩子性别角色和社会性的发展，都有着深刻影响。

另一方面，对妈妈来说，夫妻间的爱情诞育了共同的后代，家庭生活方式不可避免地要发生某些变化，但是夫妻间共同的活动和感情的直接交流不应忽视。在珍爱孩子的同时，不应忘记自己在家庭里除了母亲的身份外还扮演着妻子的角色，除了将精力更多放在孩子身上，也不能完全忽视丈夫的感受。有一位丈夫说：“自从有了孩子，整整一年中，我们没有一起看过一场电影。只要我提出和她一起外出娱乐，她就说我不懂事。在她眼里，孩子比我



更重要!”这位丈夫对妻子的意见，具有一定的代表性。而且，妈妈不要一切大包大揽，什么事情都亲力亲为，给爸爸一点时间，相信爸爸会做好。千万别一边什么都自己做，一边又抱怨爸爸不能帮忙。此外，新生命的到来势必使家庭结构发生变化，家庭成员的分工也会有所调整，父亲有时难免为忙于生计不得不投入更多的精力在工作上。夫妻之间多些体谅和换位思考，也利于安然接纳现状、互相理解。

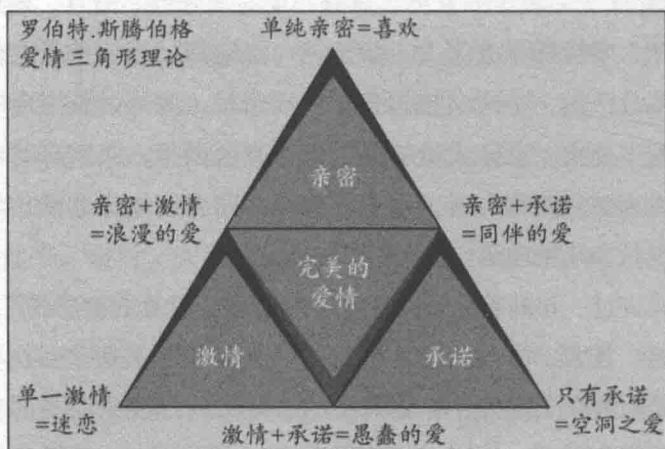
一位妈妈讲过一句肺腑之言“两人一起带孩子就是夫妻感情”，这句话透着智慧和释然。其实，为人父母这个阶段的发展任务就是共同抚养子女，夫妻之间也从最初纯粹二人世界你依我依的激情阶段过渡到在共同养育下一代中体验相互扶持与温暖。同时，当两个孩子相互为伴，体验同伴快乐时，父母还能有机会得到“解放”，增进夫妻感情。不过，这份良好感情的保持甚至升华，需要在养育过程中父亲的卷入和母亲的体谅。

最后，还想对那些担心照顾二宝的忙碌会影响夫妻良好感情的爸妈说一句：抚养孩子固然辛苦，夫妻感情终究还是由夫妻自己决定的（内控因素）。正如法国心理学家艾迪特曾说过：“孩子的降生对夫妻关系的影响是相对的。如果夫妻感情稳定，孩子的出生就会让他们的婚姻更持久，即使丈夫的存在会在一段时间内被忽视，家庭感情积累将在各个家庭成员之间被重新分配，而不是减少。但是，如果夫妻之间的感情原本就不牢靠，那么孩子的降生则会使夫妻关系雪上加霜……”

总之，无论在什么阶段，多进行正向、积极、有效的沟通，共同参与共享有乐趣的活动，实现相互的正向影响，都将有利于亲密关系的维护。完美爱情是婚姻生活的保障，既需要激情体验即在情绪上对对方着迷，也需要亲密关系即感受到对方的温暖，更需要对婚姻的承诺，彼此忠诚，一起相扶到老。

心理视窗——爱情三角理论

美国心理学家斯腾伯格提出的爱情理论，认为爱情由3个基本成分组成：激情、亲密和承诺（下页图）。激情是爱情中的性欲成分，是情绪上的着迷；亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖体验；承诺指维持关系的决定期许或担保。



斯滕伯格的爱情三角理论

这 3 种成分的不同构成可以形成喜欢式爱情、迷恋式爱情、空洞式爱情、浪漫式爱情、伴侣式爱情、愚蠢式爱情、完美式爱情 7 种类型（表 1-2）。

表 1-2 7 种爱情的组成与描述

类 型	组成成分	描 述
喜欢式爱情 (liking)	亲密	在一起感觉很舒服，但是觉得缺少激情，也不一定愿意厮守终生
迷恋式爱情 (Infatuated love)	激情	认为对方有强烈吸引力，除此之外，对对方了解不多，也没有想过将来。如初恋，是一种受到本能牵引和导向的青涩爱情
空洞式爱情 (empty love)	承诺	缺乏亲密和激情，如纯粹的为了结婚的爱情
浪漫式爱情 (romantic love)	亲密、激情	有亲密关系和激情体验，没有承诺。这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果



续表

类 型	组成成分	描 述
伴侣式爱情 (companionate love)	亲密、承诺	缺乏激情，四平八稳的婚姻，只有权利、义务却没有感觉
愚蠢式爱情 (fatuous love)	激情、承诺	没有亲密的激情是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票
完美爱情 (consummate love)	激情、承诺、亲密	有感情，有激情，有未来

6. 担心养育两个宝宝会占用全部精力，怎么办

已经有了一个孩子的父母都知道，养育孩子是非常耗费精力和心血的一件事。对于双职工家庭更是如此，兼顾工作和家庭是一件体力活，更是一件技术活。很多父母尤其是妈妈们，担心养育两个宝宝会占用自己的全部精力，影响了工作和生活的其他部分。那么，我们该如何更有效率地养育孩子呢？

首先，采取有效的时间管理。时间管理是指通过事先规划和一定的方法工具来有效地运用时间，以实现目标。很多时候，家长觉得自己精力有限是因为没能较好地利用时间，把很多时间浪费在无所事事上。家长可以采取一些时间管理的手段，例如列出自己的任务清单，目标明确并有计划地利用时间；按重要性和紧迫性排序，区分紧急事务与重要事务；遵循自己的生物钟，将优先办的事情放在最佳时间里等，来提高自己的时间利用率。

其次，采取有效的精力管理。人体的生命活动由一系列的有序化学反应体现，并消耗一定的能量。这种能量就是精力，它是满足我们一切生理、心理和智力活动所需要的能量。由于人的精力是有限的，因此有效的精力管理就格外重要。第一，通过合理营养进食、体育锻炼、预防疾病和健康的生活方式充分地贮备精力。第二，当我们消耗精力时，身体也在随时补



充精力，但当我们大量消耗精力时，补充就小于消耗，人就会感到精疲力竭，需要及时恢复精力。很多时候，家庭或者工作中密集的精力消耗让家长已经相当疲惫了，但很多家长仍在坚持忙碌，这不单对家长的身体是一种伤害，这时候做事的效率也会大大降低，对孩子照料的质量也会大大下降，真是得不偿失。因此，在疲惫的情况下，如果没有非常要紧的事情，家长可以选择适当休息一下，能使之后的效率大大提升。第三，形成习惯化降低精力的消耗。如果我们要完成一件不太熟练的事情，那么我们在执行的过程中需要花费大量的精力去维持行为的进行；但如果我们对一件事情已经形成了习惯化，那么我们需要消耗的精力就大大减少。例如，我们在进行刷牙这样的行为时几乎从来不觉得耗费了精力。推而广之，在养育孩子的过程中，家长应该学会将一些好的行为习惯化。例如，在与家人有误会时，应该习惯于进行主动积极的沟通，而不用每次沟通前都在心中打一遍小算盘；在与孩子的交往中，对一些好的交往方式要能习惯进行，养成好习惯能使我们受益终生。

最后，采取适合自己的行为模式。俄国生理学家、心理学家巴甫洛夫认为人的神经系统有三个特性，即兴奋和抑制的强度、兴奋和抑制的平衡性、兴奋和抑制转换的灵活性，他根据这三种特性的独特结合，把人的高级神经系统划分成四种类型，并与气质的类型建立了某种对应的关系，对个体进行了分类（表1-3）。

对于不同气质类型的人，所宜采取的行为模式也不尽相同。例如，胆汁质的父母由于情绪具有周期性，来得快去得也快，所以较适宜在精力旺盛时处理一些重要的事情，当情绪转为沮丧时处理一些简单事务性的工作；多血质的父母由于在感兴趣的事情上易兴奋，而在一些需要耐心细致的工作中容易丧失热情，所以较适宜将需要耐心细致的工作和感兴趣的工作穿插起来进行，以保持持久的兴奋；黏液质的父母因为不易分心，善于持久性地工作，但兴奋性较前两者略低，因此可以更注重时间的分配与安排，提高效率；抑郁质的父母由于较易疲劳，因此在生活中要注意精力的及时恢复。

养育孩子确实是一件费心费力的事情，会占用家长很多精力，但相信家长们能够通过对时间、精力的有效管理和利用，平衡工作与家庭，让生活充



实并精彩。

心理视窗：人的神经活动类型

表 1-3 人的神经活动类型

神经活 动类型	强 度	平衡 性	灵活 性	气质 类型	典型特点
不可 遏制型	强	不平衡		胆汁质	情绪易冲动，心境变换剧烈，精力旺盛。能以极大的热情去工作，但如果遇到挫折，就有可能失去信心，情绪便顿时转为沮丧
活泼型	强	平衡	灵活	多血质	喜欢与人交往，注意力容易转移，兴趣容易变换，容易适应新的环境，但持久兴奋只是停留在感兴趣的事情上
安静型	强	平衡	不灵活	黏液质	安静、稳重，沉默寡言，情绪不易外露，注意稳定且难以转移，善于忍耐，缺点在于不够灵活，有因循守旧的倾向
弱型	弱			抑郁质	情绪强度很低，言语低沉，较易疲劳，犹豫不决、优柔寡断，但是细心，谨慎，体验深刻，善于觉察他人不易觉察的细节

7. 大宝教育不成功，担心能否教育好二宝多余吗

一些父母在养育大宝的过程中缺乏经验，因而感到没能教育成功，给自己和孩子都留下不少的遗憾。那么生育二宝的时候就会担心：我是否有能力教育好二宝呢？这与那些自认为已经有过养儿经验而自信满满的父母相比，却是走向了两个极端。首先需要说明的是，千万不要将二宝当作第二次机会试图全部弥补之前的遗憾，这样做对大宝非常不公平，也通常会更加忽视和疏离大宝。同样的，无视二宝的独特性而盲目给予，不见得就是好的教育，



两个孩子还有可能成为父母教育的牺牲品。

其实，有这样的担心并不奇怪。作为父母，我们都希望给孩子一个完美的教育，让孩子各个方面出类拔萃，成为同龄人里的佼佼者。有的家长看到自家孩子表现平平就觉得教育不成功，更不用说当孩子表现出一些不良的行为习惯时，家长体验到的挫折和懊恼，唯恐孩子从此走向错误道路。其实，这些都是生活中一些很常见的不合理信念。所谓不合理信念就是人们心中一些不现实、无逻辑、站不住脚的信念。它们的普遍特征就是：绝对化、过分概括、极端化。想想看，世界上难道有完美的教育吗？即便父母做到最好，还有很多不可控的环境因素影响孩子的发展。面对这些不合理的信念，忧心忡忡的父母们可以这样改变思路：对于大宝，各方面都还处于发展中，现在的一些不好的行为习惯可能是因为过去教育方法的不正确，但只要从现在开始改变，就还能弥补之前的错误；对于二宝，我们已经吸收了之前的教训，通过不断的学习和改进，是能够做到给孩子一个更好的教育的。带着这样的想法，父母们面对今后的教育问题才能够更加自信。

每个父母都会有一种发自本能的对孩子的爱与责任。这种内心深处的爱的力量，就是我们教养照顾好孩子的情感基础，也是我们不断学习成长，为孩子默默付出而不求回报的动力所在。因此，相信你对孩子的爱有潜力带给孩子足够的营养吧。当我们调整了不合理预期，也初步建立起教育孩子的信心之后，就要想办法提高自己的能力，真正成为一个高素质高水平的父母，这样才能从根本上解决担忧的情绪。

首先，爸妈们可以详细地总结养育大宝过程中的经验教训。坚持做对的部分，而坚决抛弃那些不好的地方。觉得教育大宝不成功的家长，应该是因为大宝的一些行为习惯不符合我们的期待（比如懒散、不爱学习、没礼貌之类），那么今后就要留意为什么大宝会有这些表现，并及时纠正自己的教育方式。这种反思和行动，也是对大宝的一种弥补。其次，爸妈们要形成终身学习的理念，通过读书、上课和查资料等方式了解先进有效的教育理念和办法，并运用到自己的实践之中。现在网络发达，获取资源更为便捷，更有助于家长们接触相关的知识。因此，过去的失败不代表我们没有成功的能力，过去的经验更可能成为今后成功的基础。



8. 担心二宝的到来造成对大宝的伤害怎么办

对于很多想要二孩的父母来说，经常会有这样的担心：家中的大宝自出生以来一直能得到父母的专宠，悉心呵护，百般照料，如果二宝进入家庭，大宝可能会觉得被分走了爱，无法得到一如既往的关怀，继而受到伤害。看来很多父母秉持着这样的想法：二宝的到来对于大宝只是一场噩梦，看着在膝边无忧无虑玩耍的大宝，想要二孩却不敢要。那么二宝的到来对大宝真的是一种伤害吗？

必须澄清的是，存在上述想法的家长们可能存在一定程度的悲观型解释风格。所谓悲观型解释风格是指习惯性地失败与挫折归咎于永久的、长期的、不可控的因素。许多家长们执意认为二宝的到来一定会让大宝受到伤害，这就是将大宝受到伤害这一负性事件的发生原因归咎于不可控制的外部因素，受到悲观型解释风格影响的家长们既然认为生二宝伤害大宝在所难免，所以必然会陷入想生不敢生的冲突中。

事实上，对于大宝来讲，二宝并不是以竞争者的身份来到自己身边的。相反，大宝可以在与弟弟妹妹的游戏中学习必要的人际交往技巧。角色游戏是幼儿时期游戏的主要形式，例如儿童经常爱玩的“过家家”。角色游戏对幼儿的发展具有一些不可替代的作用：它是年幼儿童的特殊社会生活方式，他们通过角色游戏模仿学习各种社会角色，学习社会交往技能，而这种角色游戏对于作为独生子女的大宝却是难以实现的。所以，二宝的到来给正处在社会化过程中的大宝提供了重要的角色游戏伙伴，从而为他们形成良好的社会交往能力打下基础。此外，大宝通过参与对二宝的照顾活动，还可以从当哥哥、姐姐的过程中体验到被崇拜的自豪感。这对于处于自尊发展关键期的大宝来讲是非常重要的，大宝可以作为弟弟妹妹的“小老师”感受到自我价值，从而变得更加自信与自在。综上所述，二宝的到来让大宝既能得到一个有趣的玩伴，又能享受身为哥哥姐姐的自豪，对大宝来讲更像是天赐的礼物，又怎么会是伤害的来源呢？