

独生父母 VS 二胎宝贝

二胎时代 敢生还要会养

周月明◎著

二胎家庭

学习从现在开始！

如何健康构建兄弟姐妹的关系

如何做不偏心的父母

如何解开二胎的心理密码

如何搞定爱争吵的『熊孩子』们

培养孩子独立思考、关怀他人、承担责任的能力



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

二胎时代

敢生还要会养

周月明
◎ 著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

二胎时代 敢生还要会养 / 周月明著. — 北京:
北京联合出版公司, 2016. 3

ISBN 978-7-5502-7204-0

I. ①二… II. ①周… III. ①亲子关系—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039750号

二胎时代 敢生还要会养

作 者: 周月明

出 版 人: 吴笑松

出版统筹: 王俊艳

选题策划: 张国英

责任编辑: 张 萌

装帧设计: 施 军

排版设计: 刘丽霞

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
三河市南阳印刷有限公司 新华书店经销
字数 130千字 710mm×1010mm 1/16 14.5印张
2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-7204-0
定价: 32.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

目 录 contents

第一章 二胎时代——孩子需要公平	001
一、独生父母VS二胎宝贝——你真的准备好了吗？	002
二、一山不容二虎——这是一场不可避免的战斗吗？	009
三、你偏心！——孩子最讨厌“不公平”	020
四、为什么每次都要我让弟弟——老大必须让着老二吗？	024
五、好情绪好人生——公平感是健康快乐的基础	030
第二章 榜样密码——你是懂得公平的父母吗？	037
一、你对孩子了解多少？——好父母的基础	038
二、明确自己的主张——不能缺少的家规	045
三、绝不恐吓——为自己的行为负责	052
四、言行一致——减少冲突的发生	061
五、教会孩子保持克制——对生活不抱怨	069
六、公平、友善、尊重——好父母具备的三个特质	076
第三章 行为密码——化解孩子怨气的方法	085
一、也许你们两个都没错——公平看待孩子的愤怒	086
二、你一定可以——对孩子说出自己的信任	093
三、我知道你讨厌他——接受孩子的情绪	100
四、让我们来谈一谈——修复孩子之间的裂痕	108

目 录 contents

五、每个人都是不完美的——避免无聊的比较	115
六、你们自己解决吧——适度漠视	121
七、来玩吧！——游戏中得到公平	128
第四章 心理密码——要公平的背后是呼唤爱	133
一、小忽略带来的大麻烦——体会当下	134
二、我在认真听你说话——学会尊重	143
三、对孩子无条件接纳——学会爱	150
四、带着温柔说不——学会坚持	156
五、不要介入孩子们的战争——自由选择的承诺	165
六、赞美自己的孩子——积极心理暗示	170
七、向孩子袒露心情——分享的快乐	176
第五章 成长密码——帮孩子理解公平，笑对人生	181
一、还有其他办法吗？——预见力	182
二、让孩子自己做主——独立	187
三、尊重孩子，尊重思考——自信	193
四、鼓励孩子分析自己的不足——宽容	199
五、让孩子学会保护弱小——同情心	205
尾声 我快乐，我幸运，因为我有你！	210

二胎时代

孩子需要公平

◎第一章

两个孩子世界可以风平浪静，也可以狂风暴雨，
可以四季分明，也可以变幻无穷；他们将在争吵中
学习怎样表达，在愤怒中学习如何消化不良情绪，
在不服输中建立自己的风格……



一、独生父母VS二胎宝贝——你真的准备好了吗？

想要一个孩子建立完善的人格，成长中的最佳小伙伴首选“手足”。

从某种意义上来说，家庭是一个球队，父母则是教练，而兄弟姐妹就如同每天一起吃苦一起流汗一起比赛一起面对失败也一起高举奖杯的队员。

由于手足相处时间长、相处空间固定，人际关系持续，共同担当丰富，想要一个孩子建立完善的人格，成长中的最佳小伙伴首选“手足”。

数据显示，在多子女美国家庭中，当孩子长到十一岁时，他们与兄弟姐妹相处的时间占到了33%，远远高于同朋友、父母、老师相处的时间，甚至比自己独处的时间都要多。

理论上认为，如果一个孩子在成长过程中垄断了太多家庭成员的关

爱和资源，缺乏必要的挫败与竞争，没有全面而真实的多角色体验，很容易形成不健全的人格。实际上，这确实也是现在很多独生子抗压能力低、易抑郁、多冲动等状况的缘由。

当很多家庭终于有机会迎接二宝降临，除了掩不住的喜悦，更多的还有必要的学习。

教子实录

● 敖小姐自己有一个姐姐，姊妹感情超好。敖小姐与先生都特别喜欢孩子，生下了大女儿嘉欣和弟弟小宝。两个孩子相差三岁，既是最好的朋友，也是最闹的“吵友”。尽管他们不时爆发一些大小战斗，也各自去父母处寻觅支援。但因为夫妻俩都能保持公正温和的态度，不断给予正面积极的鼓励和有效的分析，并让孩子充分理解家庭中的“情”“理”“法”的特点，两个孩子总是可以在最后恢复冷静，重归于好。

● 卢女士自己有一个妹妹，在美国生下自己的大儿子天天和小两岁的女儿嘉嘉。在母亲的熏染中，天天一开始就接受了如何当一个顶呱呱的好哥哥的引导。当嘉嘉还是襁褓中的婴儿时，哥哥就显示出令人感动的温柔，甚至会时常提醒妈妈去察看妹妹需要什么帮助。等到两个孩子长大，一旦遇到不在一个城市，也会保持密切的视频对话，分享当天的新鲜事。对于这一对兄妹来说，对方的笑声弥足珍贵，温馨的交流与沟通更是必不可少。

之前有过哥哥（姐姐）/弟弟（妹妹）共同生活经历的爸爸妈妈，在迎接自己的二胎宝宝的时候，比较容易进入状态，也比较容易找到窍门

化解纷繁复杂的矛盾。

但对于本身就是独生子女，缺乏与手足相处的实践经验、校园和职场中也十分自我的年轻父母，在产下二胎宝宝后，如何科学健康地全面护理教养，让两个孩子建立起分享和互助的亲密关系，并不是一件轻松的事。

除了养育的烦琐细节，提到最最重要议程上的，就是独生父母什么时候迎接二胎宝宝最好？

世间的事情，必须根据实际情况来确定。尤其是如何生活，千人千法，开心就好。关于生育时间，父母可以参考不同生育间隔期带来的利弊，做出适当的安排。

相差1~3岁

这种情况很适合年轻的、经济条件较好的父母。

好处

从养育孩子的时间、衣物、用品成本来说，这个年龄差最为环保节约有效。全家人集中精力进行照料，前后一共五年就能把两个孩子都送进幼儿园，让养育的重担变得相对轻松，年轻的父母拥有再度进入职场的可能，也拥有更自由的个人时间。

由于孩子年龄相差不大，玩耍和休息包括照料都能在一个节奏上把控，且大宝更容易接受二宝，排斥心理也较轻。两个孩子发生战斗，也很容易被引导，迅速进入和平期。

缺点

一些妈妈由于前后两次的孕产期太近，对身体恢复有影响。同时，妈妈要照顾两个婴幼儿，一旦遇到孩子身体弱，生病哭闹，应对会十分辛苦，给自身带来较大的负担。

抚养两个孩子同步带来的各种费用是集中的，家庭经济压力大。

相差4~7岁

这种情况很适合身体健康、经济独立无忧的父母。

好处

等到大宝上幼儿园并适应之后再要二宝，妈妈不会有很大的身体负担；对于教养孩子，也很容易胸有成竹，一边接受来自专业机构提供的系统育儿经验，一边按照自家风格和遗传特点进行调整对孩子的教育。由于两个孩子出生时间差别较大，储蓄和使用教育资金会比较轻松，经济上有安全感，生活品质高。

由于孩子年龄相差较大，如果不是特别排斥弟弟妹妹，大宝通常可以成为父母的小助手。某些时候，由于二宝对作为大孩子的大宝的崇拜，手足之间会形成一种比较自然的和谐关系。即便不是很亲密无间，也会其乐融融。

缺点

相差4~7岁，大宝的自我人格建立期，刚好是二宝的懵懂婴幼儿期，彼此不容易有能共同参与并喜好的娱乐项目。如果父母处理欠周全，过度重视二宝，大宝对二宝的排斥心理也相对严重，甚至完全不理睬二宝或故意捉弄二宝，加上已成为高龄产妇的妈妈，因为年龄偏大无形中增加了生育的风险。

相差7~12岁

这种情况很适合身体十分健康、精力充沛、经济优裕的父母。

好处

一般来说，能在大宝已经上小学或者初中才要二宝的家庭，要么

是父母很满意大宝，希望再要一个凑成一对“好”；要么是大宝表现欠佳，父母会有再生一个重新开始的念头。无论如何，只要决定要这个显得有些多余的小宝贝，父母都是很有主见和想法，且经济能力相当充裕的。因为特别的期待而诞下爱的结晶，即使遇到天大的困难，也是可以共同承担和克服的。这个时期养育孩子，能让夫妻关系稳定亲近，平淡的生活注入活力，甚至让渐入衰老的爸爸妈妈焕发青春。

两个孩子年龄相差很大，进入叛逆期或青春期的大宝通常会冷淡接受弟弟妹妹的降生，不发表太多意见。气氛融洽时，大宝会有关爱手足的试探性态度，耐着性子，带着年龄比自己小得多的二宝嬉戏玩乐，但更多时候会隐藏感受，让二宝成为主角。

缺点

大多数年龄差较大的两个孩子在早期不容易成为真正意义上的朋友，更多的是一种被父母嘱托所被迫肩负的兄长（姐姐）责任，从上到下的照顾，缺乏自动的带有激情的投入。如果父母未能及时给予大宝肯定，很容易造成大宝偏离家庭核心的局面。而母亲在生育时年龄偏大，增加了母子患病的风险，建议定期做产检。

亲子课堂小练习 二胎要不要？

对于想要生二胎的家庭，请爸爸妈妈先来分享下面七个问题，看看你们是否真的适合生二胎宝宝吧！方法很简单，计算选A有几个，选B有几个，选C有几个。

Q1：妻子的年龄是？

A. 20～30岁；

B. 30～40岁；

C. 50岁以上。

Q2: 妻子的身体精神状态是?

- A. 精力充沛;
- B. 有时容易累;
- C. 经常感到疲乏。

Q3: 妈妈(爸爸)与一胎宝宝的见面频率是?

- A. 每天在一起;
- B. 周末见面;
- C. 寒暑假才能见到。

Q4: 妻子与丈夫的感情是?

- A. 非常好;
- B. 挺稳定;
- C. 经常吵架。

Q5: 妻子(丈夫)与娘家或婆家的关系是?

- A. 很好;
- B. 一般;
- C. 较差。

Q6: 爸爸与孩子的关系是?

- A. 彼此喜欢;
- B. 偶尔见面, 感情不错;

C. 不太管孩子。

Q7: 小家庭的经济能力是?

A. 再生一个没压力;

B. 够用而已;

C. 压力比较大。

选A比较多的, 具备生育二胎基本条件, 只要身体状况允许, 那就行动吧!

选B比较多的, 是否生二胎需多加考虑, 多思量一下再做决定吧!

选C比较多的, 敬请三思。毫无疑问, 要二胎对你来说是一件十分辛苦与必须投入很多的重大选择!

二、一山不容二虎——这是一场不可避免的战斗吗？

为了巩固在家庭中的地位，两个孩子会利用各种机会展示优越，希望另一个被冷遇、被惩罚，从而自己得到最大限度的认同。

独生子女政策执行了近30年，对于多数中国家庭而言，家中的独子在没有真正学会分享和感恩之前，几乎都会认为自己有权利全额独享父母乃至长辈所有的爱，而且，这一份爱的获取是天经地义的。

所以，进入二胎时代，一旦二宝降生，随着专宠的消失，大宝内心的失落是不可避免的，随之而来的战争，也因为大宝的个性而各呈风采。有的大宝即便不甘心却因为不善表达而刻意逃避成为家庭的惰性分子；有的大宝却因为好强多妒而总是制造矛盾采取手段抢夺关注……

同样的，随着二宝的成长，他们也会想要确立自己的位置，难免在日常生活中与哥哥姐姐产生各种有形或无形的较量，如争夺在父母心目中的分量，比较在社会环境中获取的荣誉与评价，权衡在朋友交往中的

影响力等。

但是，与其说这是大宝和二宝的利益冲突，不如说这是一场人与人之间都会爆发的比较和竞争。尤其是在两个孩子之间还没有建立起珍贵的手足情之前，对方的荣耀就是自己的不足，对方的闪耀就是自己的黯淡，那种“己不如人”的愤懑就会酝酿出不可避免战争。

战争或大或小，或真或假，或长或短。

如果两个孩子年龄相差很大，战争通常会很隐蔽，大宝一般充当了亦兄亦父或亦姐亦母的角色，大多更偏重于后一个角色扮演（这也是整个家族希望看到的）。

随着大宝的日益成熟，在对二宝的态度上也就从之前的选择性忽略变成了亲情深重的习惯性牵挂，最终达到完成父母嘱托的任务。这种关系中的大小宝通常能和平相处，但不会太亲近，如果出现沟通难度，也多集中在被父母赋予太多要求和责任的大宝身上，并非渴望得到认同和娇宠的二宝。

教子实录

小环是一个漂亮的女孩儿，因为家境优裕，处处都能得到精心照顾，个性发展愈来愈强。进入青春期之后，时常爆发叛逆，惹来父母诸多抱怨。因为失落夹带复杂的情绪，等到小环十三岁的时候，父母终于如愿生下了一个宝贝儿子。

自从弟弟降生，面对家人铺天盖地的宠爱与对自己貌似歉疚的迁就，小环都露出满不在乎的微笑，坦然自若。她的内心深处不讨厌弟弟，也不喜欢弟弟，仿佛那是一个和自己无关的别人家的孩子。即便和弟弟坐在一起，都不会主动抱一抱或亲一亲。

几年以来，母亲为小环并不接受弟弟而伤心，总是想方设法促进两

个孩子的感情，却并不奏效。直到弟弟长到三岁，在某一天将客人送来的冰激凌巴巴地端着送到正在孤灯下疾书的姐姐面前，小环才第一次感觉到有个弟弟的珍贵，也第一次冲着弟弟说了声：“谢谢，你可真乖，是我的好弟弟！”

母亲在随后的时间里发现，弟弟总是很崇拜会各种乐器的姐姐，还总是会在没有人教导的情况下给姐姐当助手，拿一拿需要的东西，甚至坐在地板上充当一个小观众。而小环也逐渐丢掉了以前的冷漠，开始像一个姐姐那样简单地照顾着弟弟。她说：“公正地讲，我爸我妈并没有因为弟弟而减弱对我的爱，而且，这个小鬼头还是很有意思的，不仅喜欢笑，对人还太热情！我受不了了！”

这种在岁月的沉淀中慢慢培养手足感情，是一种自然而有效的方法，但前提条件还必须加上：第一，两个孩子年龄相差较大；第二，做父母的一定要做到一碗水端平，让家庭地位极高的大宝没有理由发飙，从而达成和平。

而情况比较复杂的是年龄相差一两岁的孩子，“战争”就是生活的全部。

手足情感类型

友好

由于手足年龄相差不大，又是朝夕相处拥有共同的生活经历和感受，比起其他关系中的孩子，他们更能了解彼此的内心世界。不管是好还是坏，他们都将携手一起面对，充分理解对方的感受，也能成为彼此有力的支持者和心灵的安慰者。

一般来说，两兄弟、两姐弟和两兄妹比较容易形成一种相对温馨的

关系；而换成两个女孩儿，有天性中的敏感和激动，则更容易爆发惊人的局面，要么很好，要么很糟。

两个关系亲密的孩子，可以通过彼此的感染弥补个性的不足，学会感恩分享，学会取舍与付出，增强对世界的理解。一个孩子好，另一个孩子为之骄傲和自豪。

有着这样生活经历的孩子，会有更高的安全感，敏锐洞察他人的情绪变化，也能相信和施展助人的能力，成人之后的社会交往与家庭婚姻的和谐度更高。

糟糕

两个孩子虽然年龄接近，但兴趣、爱好与个性差异过大，随时都会有摩擦爆发。面对大宝的优秀，二宝很容易产生“永难追赶”的忐忑；而面对二宝的卓越，大宝又自然而然涌出“羞愧难当”的自责。男孩儿一般以打斗、冷战论输赢，女孩儿多以告状、吵架博关注。

大多时候，为了巩固在家庭中的地位，两个孩子会利用各种机会展示优越，甚至希望另一个被冷遇、被惩罚，希望自己得到认同。父母一旦中招，两个孩子的关系将进一步恶化，当矛盾激烈到一定程度，他们就会用更多的逆反、破坏等来表达不安，频繁制造麻烦和战乱，甚至伤害手足或伤害自己。

有着频繁吵闹经历的孩子，也未必终生如此。当有关两人利益或有着共同认识的特殊事件爆发，需要联手面对同一个目标时，他们将改善彼此关系，正所谓“不是不好，时候未到”。

当所有的尝试都无效，父母又没能找到更好的良方来处理问题，恶劣的局面或许将持续。严重的情况下，幼年的暴脾气和不克制将给孩子带来刚愎自用、凡事怀疑的不良后果，需要父母多警惕，尽快让家庭关