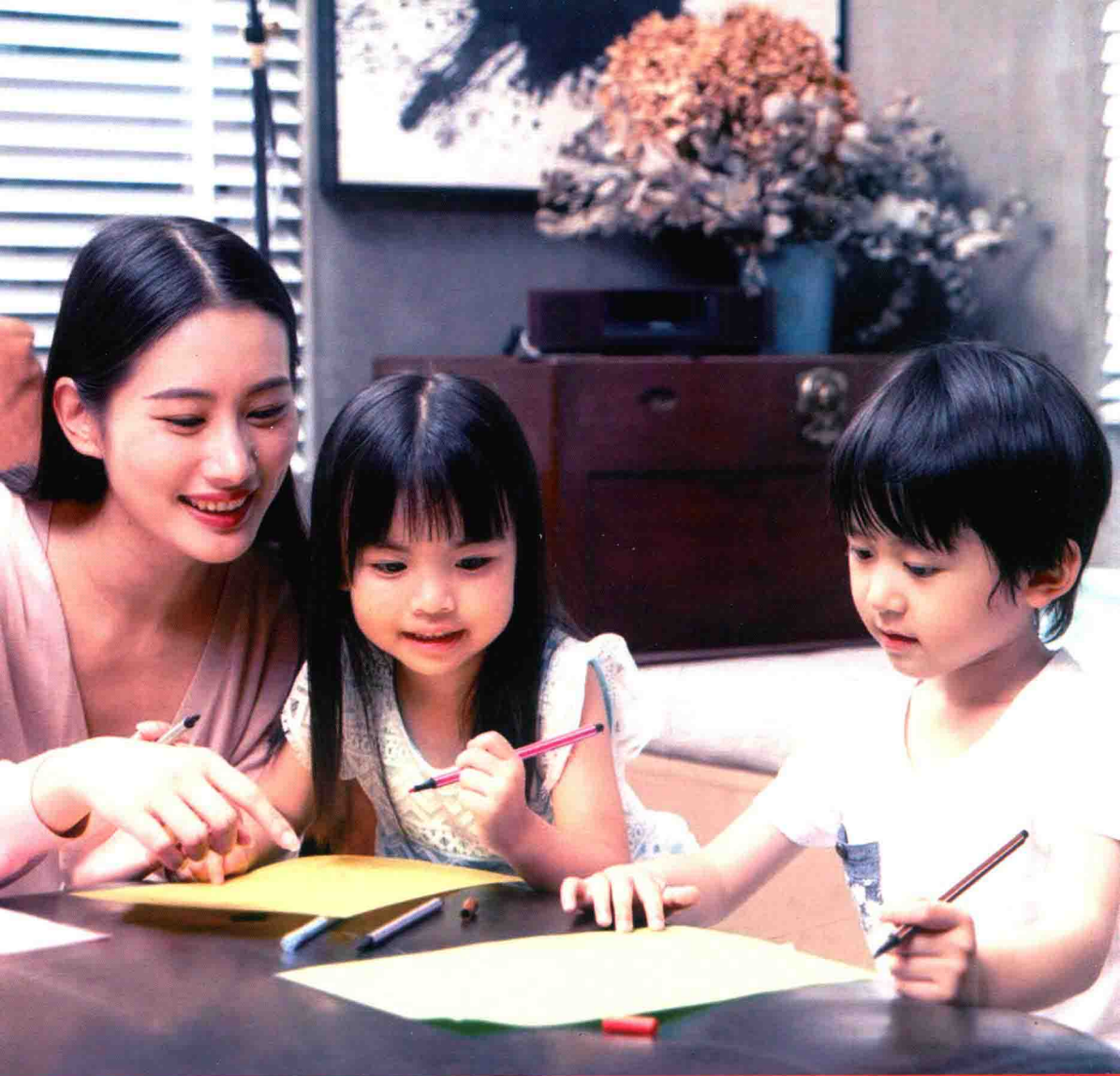




二孩妈妈 要读的心理学

蒋丹◎著

“能不能生二孩”、
“生不生二孩”、
“生二孩后怎么办”、
养育二孩如何规划家庭经济？
如何提升二孩生活幸福感？
.....

根据每个孩子的特征不同，妈妈给予的爱的方式也各有侧重，
但有一点是相同的，就是发自内心地，平等地爱两个孩子！

心理咨询师督导、情绪管理专家 **李佳臻** 倾情推荐

二孩妈妈 要读的心理学

蒋丹◎著



图书在版编目(CIP)数据

二孩妈妈要读的心理学/ 蒋丹著. - 北京: 朝华出版社,

2018.2

ISBN 978-7-5054-4213-9

I. ①二… II. ①蒋… III. ①儿童心理学②儿童教育-家庭教育 IV. ①B844.1②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 011279 号

二孩妈妈要读的心理学

作 者 蒋 丹

选题策划 罗 金
责任编辑 刘小磊
特约编辑 化莹莹
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 芒 果

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037
订购电话 (010)68413840 68996050
传 真 (010)88415258(发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 180 千
印 张 14
版 次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-4213-9
定 价 35.00 元

前言 | Preface

一

现在被很多三口之家提上议程的话题就是：“要不要生第二个宝宝？”

对于每位母亲来说，生养孩子是她们人生中最幸福也是最辛苦的事情；而对于整个家庭而言，生养孩子也是最重大最不可缺少的事情。自从“全面二孩”政策实施以来，人们便开始考虑为家庭为自己再添一个孩子。多一个孩子便多一份人气，家庭的欢乐也会增加不少。

于是，众多的母亲看着已经长大的第一个宝宝，在宝宝天真烂漫的笑容中，忘记了生养孩子的辛苦，怀着给宝宝再生一个弟弟或妹妹的渴望，纷纷决定再次踏上漫漫的十月怀胎之路……

面对再次生育，有过一次体验的父母，还会紧张到不能入睡吗？想必不至于如此了吧，但是完全不紧张也是不可能的，毕竟是一个小小生命的诞生，任何一个小环节的失误都有可能造成不可挽回的伤害。一想到这里，爸爸妈妈心里多少会有些忐忑。

因此，爸爸妈妈需要做好生育二宝的心理准备。只拥有健康的身体条件，而没有充分的心理准备，那二宝带给家庭的除了天伦之乐外，还可能带来许多不必要的麻烦。

当前，有二孩的家庭越来越多，很多家长开始注意有了二宝以后的科学育儿问题，尤其是对大宝的心理疏导问题。

作为大宝心理过渡期的第三期，母亲的“产后”阶段是最漫长、最复杂、最能产生深远影响的时期，儿童成年以后的性格塑造、依恋关系、自

我印象等都与这个时期有关。

在这个阶段，“弟弟妹妹”不再是父母口中的抽象概念，而是变成了一个和自己一样有血有肉有需求、会哭会笑能行动的伙伴。更重要的是，随着二宝逐渐长大，大宝与二宝之间需要分享的东西越来越多，小到食品、衣服、玩具，大到父母的精力和旁人的关注，两个小生命从见面伊始就陷入了一场无形的竞争当中。在二宝刚出生的一两年，父母可能观察到以前“成熟懂事”的大宝突然表现出很多“退行现象”。

比如原先已经可以自己如厕的大宝突然开始尿裤子了，原来已经分房可以自己入睡的大宝又提出要重新和爸爸妈妈睡在同一张床，已经可以用杯子喝牛奶的大宝重拾奶瓶奶嘴……大宝的情绪波动变得很大，感情敏感而脆弱，还可能做出一些以前从未有过的“调皮捣蛋”的事情。

这些都表明大宝通过自己的观察，已经在心里感受到了来自二宝的威胁，正在以自己的方式向父母提出抗议。这个时候请家长不要过度焦虑并指责大宝，而是要充分关注大宝的生活，帮助他重拾自信心和安全感，从而为今后建立健康的同胞关系打下基础。

二

有一些家长认为，对大宝和二宝的期望应该由出生顺序决定，大宝先于二宝来到这个世界，在人生的前几年是父母唯一的焦点，在二宝出生时又具备了一定的照顾自己和他人的能力，所以在成长过程中自然应该承担起关爱、谦让和分享的责任，成为弟弟妹妹的守护者和榜样。

另一些家长则觉得这样对大宝有失公允，两个孩子对于父母来说是手心手背，需要一视同仁，绝对公平地对待。还有一些家庭对两个或多个孩子的处理方式与儿童性别、出生时的家庭经济状况有关。尽管这些角度各有各的道理，但如果绝对地按照某一条来执行，又各自有弊端。

试想如果我们口中反复强调二宝是爸爸妈妈送给大宝的玩伴，大宝可以教会二宝很多东西，而大宝最先经历的却是亲子时间的缺失和玩具的强行分享，“血缘之情”“手足之爱”又怎能从这些幼小的心灵里自然而然地流露出来呢？另外，如果一味地在大宝和二宝之间进行对比，试图在资源和回报上找到绝对的平衡，当大宝要求重新和爸妈同睡一张床、重新用奶瓶喝牛奶的时候，我们是否有必要完全地满足他呢？此外，如果我们看到二宝比大宝表现得更听话的时候，是否会在孩子面前感慨：“瞧，弟弟妹妹才这么小，已经可以自己穿衣服了，而你都这么大了，却还要爸爸妈妈帮忙。”

西方知名作家在畅销书《如何说孩子才能和平相处》里面提出这样一种看法：儿童最需要的不是被公平对待，而是被有针对性地对待。

如果把大宝和二宝放在天平的两端，父母所要做的，并不是在开始就将其设定为无条件地倾斜，也不是在所有的时刻都要保证绝对的水平、没有偏差，而是在动态中寻找平衡，在关注每个孩子特点和需要的基础上，在方法上因人而异，在投入上一视同仁。

在兄弟姐妹共同成长的漫长岁月里，有欢笑，有吵闹，有惊喜，也有无奈。他们自始至终会被内心的两股力量所驱使：一股源自血缘，提醒他们有着共同的家庭、资源和默契；而另一股则来自自我实现的冲动，想要把自己独立出来，变得卓越而无法取代。在两股力量经年累月的交织之下，他们当中的有些人成了彼此相仿、亲密无间的挚友，也有一些成为温和礼让、优势互补的家人。哪怕还有一些无法如父母所愿，成为彼此最大的精神支柱，也并没有关系。

三

在所有的心理准备中，妈妈的心理准备是最重要的。大量研究表明：孕妇的心理状态与情绪变化能直接影响体内胎儿的发育，影响孩子成年后

的性格和心理素质的发展。

从经验上来说，妈妈在生第二胎时要比生第一胎时沉着，但从风险上来看，妈妈在生第二胎时所冒的风险要比生第一胎时更大。构成风险的因素是多方面的，既有外部因素，比如医疗卫生条件、家庭环境等，又有内部因素，比如妈妈的身体条件。此外在养育第二个宝宝时也有着很多隐性的风险，比如是否有足够的时间和精力带孩子、经济压力是否可以承受等，这些风险都是需要我们去注意和避免的。

生二宝，很有可能会导致妈妈的事业终止或中断一段时间，两个孩子也必然会产生更大的抚养压力。如果有工作的妈妈打算为孩子回家做全职太太，那么必然会放弃一部分生活、社交圈子，对于角色的转换，妈妈一定要提前调试好。

计划要二宝，如何给大宝做心理建设？

二宝出生后，如何保护大宝的感受？

两个孩子同时需要妈妈怎么办？两个孩子之间的冲突何时开始频繁？

.....

这些问题开启了一扇大门，让我们进入更为广阔的二孩世界！

不要惧怕所有的问题，它们向我们呈现了一个真实无比的世界。

我们所有的自责、愧疚、迷茫、着急，正是我们觉醒的原动力！那些低落、无序、混乱、抓狂的日日夜夜，也正是生活开始改善的起点！当我们提出一个问题，它才有被处理的机会。

每一个孩子，都是一个独一无二的个体，带给我们无法替代的经验，等待我们的关怀。在他们的童年播下与人为善的种子，教会他们如何表达内心、解决冲突、与人协作……

妈妈的情绪，决定了孩子的未来，这七节课，是二孩妈妈必须要上的心理课，也是一份使二孩家庭受益终身的礼物！

目 录 | Contents

第 一 课 二孩时代，我们在纠结什么？ 1

全国妇联儿童部发布的《实施全面两孩政策对家庭教育的影响》调查报告显示，在发达省份和城市家庭中生育二孩的意愿相对较低，而“经济压力大”“没有精力再照顾另一个孩子”是影响生育意愿的重要因素。

经济压力：多生一个意味着什么？ 3

全职：职场妈妈的心理“红线” 8

二宝对老大的“杀伤力” 15

如何处理隔代教养带来的家庭冲突？ 20

第 二 课 热情VS理性：二孩夫妻的财商课 27

国家已全面放开二孩，但一些 80 后夫妻是“心动却不敢行动”。俗话说，“生儿容易，养儿难”，何况还要养两个。因此想要二孩的爸爸妈妈们除了做好心理上的准备外，更需在物质基础上未雨绸缪，学习一定的财商知识。

夫妻理财第一步：设定共同的目标 29

细节给力，理财得意 33

夫妻理财如何求同存异	35
节俭做储备，会挣钱还要会攒钱	41
应对家庭支出增多的办法	46

第三课 大宝不适症——“我失宠了！” 49

试想有一天你发觉你最爱的人，不再像从前那样花时间和你相处，而把注意力转移到另外一个人身上，你会是什么感觉呢？应该是疑惧、嫉妒、被冷落的复杂感受吧，这正是那些“失宠”孩子的心情写照。

那么，这时你会希望你所爱的人怎么做来消除你心里的这些不安呢？

大宝为什么不喜欢新弟弟妹妹？	51
如何读懂大宝的“心”？	56
警惕身边人对大宝说的那些“玩笑话”	60
让孩子放弃猜疑心理	63
防患于未然，培养孩子健康的人格	67
先学会什么是妈妈的爱，再平分爱	70

第四课 以爱维和，成就美满的四口之家 73

每个孩子的特征不同，父母给予的爱的方式也各有不同，但有一点是相同的，就是发自内心地、平等地爱两个孩子。

手足情深：培养大宝的荣誉感	75
---------------	----

化解“潜在竞争”，给两个孩子平等的爱	81
别拿一个孩子做“榜样教育”	89
引导孩子学会分享和照顾	96
让孩子看到弟弟妹妹的优点	101
多多加入“妈妈团”，听其他人的意见	104

第五课 妈妈的情绪，决定孩子的未来 107

当上帝决定让你成为一个女人的时候，也就授予你创造人、养育人的职责，与此同时还要求你是一个身体健康、精神面貌良好的女性。这是作为一个母亲必备的特质。

自己首先要有平稳的情绪	109
舍得放手，让孩子吃点苦	112
孩子永远比面子重要	116
肯定孩子的每一分努力	121
营造感恩的环境	125
妈妈越急，家里越乱	129
孩子不是你的“出气筒”	132

第六课 美满的四口之家，需要家人共同努力 137

家有二宝，爸爸妈妈如何同时照顾好两个孩子，又如何教导大宝爱护二宝，并处理好两个孩子的关系，这些将成为成就一个美满的四口之家的关键。

二宝跟谁姓，有那么重要吗？	139
---------------	-----

爸爸不是“甩手掌柜”	143
假日是增进感情的好时机	153
如何帮助孩子认识手足的可贵	158
工作和做“孩奴”都快乐	162
认识自己，才有做好母亲的资本	169
学会包容，家和万事兴	173

第七课 家有二孩，女孩养气质，男孩养志气 179

很多二孩家庭“儿女双全”。虽然男孩、女孩都是父母的宝贝，但在语言与行为上毕竟存在着不同，这些差异主要体现在后天的学习、生活等各个方面上。

很多父母往往用同一个标准去教育不同性别的孩子，所以效果不佳，希望二孩父母懂得，性别的不同，造就了孩子不同的特质，不同特质的孩子需要用不同的教育方法来培养。

一点一滴，培养女孩优雅举止	181
以身作则，培养女儿的温柔	184
“小公主”不能没主见	188
艺术欣赏，提高女孩的审美能力	193
男孩的冲突让他们自己解决	199
让男孩从小就学会负责	202
妈妈放手，男孩会更勇敢	206
从小锻炼男孩的领导才能	209

经济压力，多生一个意味着什么？

第一课

二孩时代， 我们在纠结什么？



全国妇联儿童部发布的《实施全面两孩政策对家庭教育的影响》调查报告显示，在发达省份和城市家庭中生育二孩的意愿相对较低，而“经济压力大”“没有精力再照顾另一个孩子”是影响生育意愿的重要因素。

经济压力：多生一个意味着什么？

某杂志社的调查显示，除了有34.8%的受访者肯定会要第二个孩子，54.4%的受访者会视情况而定是否生育第二个孩子，还有8.2%的受访者明确表示只会要一个孩子，2.6%的受访者甚至没有生育孩子的打算。表示只生育一个孩子的受访者在填写调查问卷时，将“经济压力”列为只生育一个孩子的首要因素。

这的确是大部分父母所面临的最主要的问题。

4年前，在北京生孩子的时候，亚萍请的月嫂一个月只需要6000元，而如今“全面二孩政策”出台后，月嫂的月薪已经涨到了1万~1.5万元，原本婆婆“自告奋勇”帮着带孩子，可是一个星期下来，非但孩子身体又瘦又脏，衣服上还总有没洗干净的污渍。

当律师的亚萍说：“在照料孩子这件事上不要依赖妈妈或婆婆，实际上老人们也早忘了该怎么去照料新生儿，而且又不能说她们，一不小心还容易引发家庭矛盾。”于是，她托了一位朋友，从河北请了一位愿意来京带孩子的月嫂，出价每月1万元并包往返交通费。

“如果通过中介公司，这个价钱还得上浮30%左右。”亚萍说，“但是我相信让专业的人做专业的事，不然受罪的还是我们自己。”

在生第一胎的时候，坐月子期间，亚萍极度不适应新的身份。“有一天，家人喊我吃饭，我出去一看，我喜欢吃的鱼已经被公公戳得七零八落，我眼泪莫名其妙就掉下来了，觉得全家没人把我当回事，也许这是所谓的轻度产后抑郁。心理上已经备受摧残，却仍然要在每个深夜里给孩子喂奶、换尿布，生理、心理上遭受双重痛苦。”

如果仅仅是请月嫂的经济开支，那倒还在亚萍预算之内，亚萍和老公是大学同学，毕业后双双留在了北京，在同级同学的眼里，他们算是“幸福的一对”，一个供职律师事务所，一个在IT界工作。

“但是北京的生活成本实在是太高了。要生两个孩子，经济上就得仔细掂量，到底养不养得起？”早在单独二胎政策出台时，夫妻俩就开始考虑生二胎的事。可恰恰是因为有了养孩子的经验，对养育成本有了更清晰的思量，对经济压力的担忧，让夫妻俩踟蹰了好几年。

“对于每个家庭来说，生不生二胎，都是一个经过深思熟虑反复掂量的艰难选择。”最后选择生二胎，是因为夫妻两人都觉得“没有根的感觉”。亚萍说，“就是想再给自己生一个亲人。”所以，他们还是决定生二胎。

亚萍自己感觉，孩子在婴儿时期，奶粉和辅食上的花销算是最高的。她的奶水不足，小儿子从满月之后就开始喝奶粉。“进口奶粉一罐是360元左右，每个月大概需要5罐，仅仅这一项每月就需要1800元。”

而现在，他们的大女儿4岁了，每天也要喝儿童牛奶和吃其他营养品，两个孩子每月在吃上就要花将近3000元。纸尿裤也一直在“烧钱”。“现在的纸尿裤进口的大概是2~3元一片，便宜的也要1~1.5元一片，而在婴儿时期的宝宝，几乎每天都要用5~7片。”

除了奶粉和纸尿裤，孩子的玩具和衣服也需要花费很多。

“尤其是生第一个孩子时，第一次当爸妈总想给予她更好的，把孩子

看得跟宝贝似的娇贵，舍不得给她用低档的。”然后，到了儿子出生，为了能省一点，他们把女儿小时候的物品重新拿出来，也搜罗了不少亲戚家的闲置用品，以达到节省养育成本的目的。“不是都说男孩要‘穷养’嘛，生活用度就缩缩水算了。”

但毕竟是多养了一个孩子，对亚萍来说，经济压力仍然存在。“只养一个娃的时候，在钱上没什么感觉，就是少买几件衣服的事儿，但有了小儿子之后，花费几乎都翻倍了，明显感觉花钱跟流水似的。”这些育儿花销在亚萍眼里，就像一个填不满的无底洞，让她感到既甜蜜又沉重。

而且，两个孩子未来的教育成本，则不像吃穿用度那样可以“将就”。大女儿今年已经上幼儿园了，就在小区里的私立幼儿园，每个月的学费是3500元。“当时觉得很贵，毕竟公立幼儿园才600多元，但公立的太难进了。”

亚萍不想过多攀比，但她也感到焦虑。最初的想法是什么都不让孩子学，顺其自然，开心快乐就好。但当她发现，身边的孩子们竟然都能熟练掌握日常英语的听说并且还有其他特长时，她才意识到，如今这个时代对孩子的要求不一样了。亚萍无奈地说：“如果你不让孩子学，孩子就跟不上了。”

从去年开始，她根据女儿的兴趣报了舞蹈班，还准备在女儿5岁时开始报英语班和钢琴班。“现在报个特长班，一年下来随随便便都要1万块。”眼下儿子还小，这些教育花销暂时还不涉及，但长大后也同样省不了，将全部由家庭来负担。

亚萍心里颇多无奈，却也不可避免地被裹挟其中了。

新生儿的到来，固然能使家庭结构更加合理，为家庭注入活力，提高家庭成员的幸福感，但是随之而来的经济负担，也足以让一部分人选择

“不生”。

39岁的于姗姗已经开始为未出生的二宝上幼儿园的事而发愁了。于姗姗的大女儿四岁半，在北京市朝阳区的一家私立幼儿园读中班，每个月托儿费和伙食费加在一起共5500元。再过4个月就要生二宝了，于姗姗说，他们没有北京户口，公立幼儿园肯定上不了，只能选择私立幼儿园。“再过三年，私立幼儿园肯定会涨价。”她打听过，今年大女儿就读的幼儿园已经涨到了6000元一个月。

“经济压力”是目前于姗姗最先感受到的。事实上，她家的经济收入还算不错，她自己在一家从事建筑设计的私企工作，虽然公司不大，但在业内也算得上有名气，作为人力资源总监，于姗姗一年能拿到大约15万的薪酬。她的爱人在一家知名网站从事广告经营工作，一年的薪水加提成也有25万元左右。“之前从来没有仔细算过账，怀了老二才发现，用钱的地方会越来越多。”于姗姗说，每月近1万元的房贷加上大女儿上幼儿园的支出，这已经大于她一个月的工资了，还不算未来孩子们要上的各种兴趣班的花费以及吃穿用度。

显然，在决定生育二孩之前，就应该做好理财规划。

重新规划家庭支出预算，可以制订一份家庭收入与开支表，摸清家庭财务状况，例如，哪些是必须按时支出的，哪些是必须支出，哪些是可以重复利用而不必再度支出的，等等。这可以起到节流的作用，以此慢慢积累家庭财富。

当然，家庭要提前预留出一笔资金用于应对二孩到来后持续增长的家庭开支。孕产期间的花费是与平日不同的额外支出，而且必要，对于新生儿而言，出生后的角色就是一个独立的消费者了，奶粉、纸尿裤、衣物等，