

# 读懂二孩心理

蔡万刚◎编著

## 二宝来临,你做好准备了吗?

当二宝来临,下面的问题你都能顺利解决吗?

Q1: 当你决定要二宝时,该用什么样的方式告诉大宝?

Q2: 当全家都在期待二宝来临时,该怎么处理大宝的小情绪?

Q3: 在两个孩子之间树立榜样,真的值得提倡吗?

Q4: 吃醋,打闹,争抢玩具……当两个孩子发生冲突时,责备或安慰是最好的解决方法吗?




中国信息出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 读懂二孩心理

王佳\编著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

如今，随着计划生育政策的取消，很多家里又多了一个孩子，整个家庭结构发生了变化，家庭成员之间的关系也变得不同。如何处理好二孩家庭中每个家庭成员之间的关系呢？这是一个许多人关注的问题。

本文从父母如何迎接二宝到来、与二宝相处等角度出发，对孩子成长的身心特点、行为表现等层面进行深入研究，最终把二孩家庭的生活生动地呈现在每一个父母面前，也告诉父母如何才能让三口之家变成稳定幸福的四口之家，如何给孩子的成长最大的助力。

### 图书在版编目（CIP）数据

读懂二孩心理 / 蔡万刚编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2020.4

ISBN 978-7-5180-6874-6

I. ①读… II. ①蔡… III. ①儿童心理学②儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.12②G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第229785号

---

责任编辑：赵晓红 责任校对：王蕙莹 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：168千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言

1982年，我国把“只生一个孩子好”制定为基本国策，开展计划生育政策。从此之后，每个家庭里只能生育一个孩子。计划生育政策实行的第34年，也就是2016年，国家把“鼓励二胎生育”作为基本国策。从此之后，每个家庭里可以生育两个孩子。然而，很多父母已经习惯了拥有独生子女的生活，他们不认为一个家庭里有两个孩子才会更加和谐、稳定，反而认为最稳固的家庭结构是三口之家。殊不知，虽然四口之家的整个形状是四边形，但就一个家庭而言其实四边形是比三角形更稳固的结构，关键在于父母能够协调好一家人之间的关系，营造良好的家庭氛围。

一般来说，生活的状态与父母有几个孩子没有太大的关系。更多的时候，生活的状态与父母的人生态度有很大关系。这就解决了如今困扰很多夫妻的问题，他们不仅在考虑生一个还是再生一个，有的甚至在考虑生还是不生。随着时代的发展和进步，人的观念越来越开明，有些夫妻已经下定决心选择丁克，并且坚定不移地执行丁克的计划。

以前每对夫妻都会生育好几个孩子，相比之下，现在的夫妻生一个孩子都已经嫌多。所以，虽然计划生育政策已经放开，但很多夫妻依然坚定不移地选择只生一个。然而，也有一些父母作了更加顺应形势的选择，他们原本就想生育二宝，现在二孩政策放开，他们更加积极地响应国家的号召。其实，不管是选择生一个孩子还是生两个孩子，都应该是夫妻双方决定的事情，也只有真正心里喜欢孩子，才能够承担起这份沉甸甸的责任。有些父母之所以选择多生一个孩子，是为了让大宝将来多一份保障，能够在父母生病的情况下有人分担责任和义务；也有的父母之所以选择多生一个孩子，是为了将来多一个孩子为父母养老贡献力量。其实这些理由都是表面的理由，真正的理由应该是父母心中对孩子的爱。

在有两个孩子的家庭里，整个家庭的结构和家庭成员之间的关系都会变得更加复杂。作为父母，我们既不要觉得多生一个孩子只是多一双筷子这么简单



的事情，也不要被多生一个孩子吓到。因为，多一个孩子虽然会在时间和精力上付出更多，但是等到孩子渐渐长大，两个孩子相互影响，互相陪伴，对父母来说，养育孩子甚至会变得更加轻松。所以，生或者不生，生一个或两个，完全是仁者见仁、智者见智的事情。这件事情与每个父母对待生活的态度及他们养育孩子的方式密切相关。

在养育两个孩子的过程中，父母一定要秉承公正原则。所谓公正，并不是以绝对公平的方式对待两个孩子，而是要以更符合孩子身心发展特点的教育方式区别对待两个孩子，从而分别满足每个孩子的物质需求和情感需要。有的时候，父母会感到很困惑，即使他们觉得自己已经做得非常公正，但是孩子依然感到不满意。对于孩子这样的状态，父母无须苦恼，因为孩子看待问题的角度和父母是不同的，所以父母只要坚定不移地做好自己，在家庭生活中制订每个人应该遵守的规则和秩序，孩子就会不断地成长，也会在彼此相处的过程中寻找到最佳的生活方式。

随着二孩家庭渐渐增多，一种奇怪的现象也应运而生，即有的家庭生二孩其乐融融，有的家庭在生二孩之后却鸡飞狗跳，家庭成员之间原本和谐的关系也变得非常紧张，甚至夫妻之间原本亲密和睦的关系现在也变得彼此疏离、感情淡漠，甚至婚姻濒临破裂。家庭变得鸡飞狗跳是因为夫妻之间没有深厚的感情基础，家庭关系没有得到最好的建设，在仓促之下就选择了生养二孩。不得不说，二孩对整个家庭是巨大的挑战。父母一定要认识到一点，那就是在亲子关系面前，家庭关系是更大的。在这种观念的影响下，父母一定要理性面对孩子的成长，也要给予孩子更多的陪伴和恰到好处的作用力。

对于孩子而言，他们未必需要丰厚的物质条件，但是他们一定需要父母给予他们的爱，需要如同沐浴阳光的家庭氛围，也需要在成长的过程中感受生命的舒展和力量。

编著者

2019年10月

# 目录

- 第01章 二宝到来了：冲突、竞争、快乐、感情都该升级了 ◎ 001
- 参与游戏与竞争，才能彼此提升 ◎ 002
  - 摆脱童年阴影，接纳和解决俩宝的冲突 ◎ 005
  - 来自一母同胞的孩子截然不同 ◎ 008
  - 强者和弱者只是相对而言的 ◎ 010
  - 一边冲突，一边和解 ◎ 012
- 第02章 要让孩子知道：“手足”是这个世界上最好的礼物 ◎ 015
- 让两个孩子相亲相爱 ◎ 016
  - 大宝可以引导二宝成长 ◎ 018
  - 向大宝预告弟弟妹妹即将到来的消息 ◎ 021
  - 大宝为何会出现“行为退步”呢 ◎ 024
  - 循循善诱讲故事，循序渐进引导大宝 ◎ 027
  - 大宝几岁时父母适合生二宝呢 ◎ 028
  - 爸爸要当好帮手 ◎ 030
- 第03章 他陪伴你长大：让孩子体会到有人一起成长的幸福 ◎ 033
- 让大宝偶尔充当二宝的监管者 ◎ 034
  - 孩子成长，父母是何角色 ◎ 037



让孩子通过“扮演游戏”感知角色 ◎ 039

玩游戏，要学会等待 ◎ 042

分享，让快乐加倍 ◎ 044

像做游戏一样做家务 ◎ 047

游戏和活动的项目要适合全家人 ◎ 050

#### 第04章 做公平的父母：每个孩子都需要平等的爱和关注 ◎ 053

公平地对待每一个孩子 ◎ 054

谁规定老大要让着老二的 ◎ 056

不要让二宝成为替罪羊 ◎ 059

相同的管教方式创造出不公平的家庭教育 ◎ 062

二宝为何总是“背黑锅” ◎ 064

当两个孩子形成鲜明对比 ◎ 066

是否要在大宝生日时送礼物给二宝呢 ◎ 069

#### 第05章 消除大宝担心：爸爸妈妈永远不会不爱你 ◎ 073

二宝出生，大宝的情绪怎么样 ◎ 074

和大宝一起养育二宝 ◎ 076

保持大宝原有的生活规律 ◎ 079

当大宝总是打二宝 ◎ 082

保护好大宝，拒绝逗弄 ◎ 084

父母从来不是完美无瑕的 ◎ 086



## 第06章 关注大宝情绪：流失的爱容易诱发大宝嫉妒心理 ◎ 089

嫉妒是孩子的正常情绪 ◎ 090

不要忽视大宝的“老大情结” ◎ 092

大宝为何会过度热情呢 ◎ 095

家庭和谐，才能消除嫉妒 ◎ 098

性格开朗，远离嫉妒 ◎ 102

父母不要有过度补偿心理 ◎ 105

珍惜与大宝的二人世界 ◎ 108

## 第07章 亲密关系构建：玩儿出来的深厚感情 ◎ 111

兄弟姐妹之间要相亲相爱 ◎ 112

让大宝二宝一起成长 ◎ 114

给孩子玩耍的空间和自由 ◎ 116

从游戏中领悟人生的道理 ◎ 119

以轮流玩耍的方式做到民主 ◎ 121

给孩子一定的私密空间和独处时间 ◎ 124

## 第08章 面对亲子冲突：父母要学会使用扬惩的艺术 ◎ 129

不要拿大宝和二宝比较 ◎ 130

少管孩子吵架的事情 ◎ 133

坚持就事论事，不搞人身攻击 ◎ 136

对谁的表扬和批评都不能“过火” ◎ 138

引导孩子“自我批评”与“自我表扬” ◎ 141



如何保护好力量较弱的二宝 ◎ 143

父母何时要介入兄弟姐妹间的纷争 ◎ 146

## 第09章 竞争及“战争”：大宝和二宝之间不可避免的长期局面 ◎ 149

老师对于二宝的期望 ◎ 150

当大宝二宝攀比成绩 ◎ 152

让大宝和二宝良性竞争 ◎ 154

孩子爱告状怎么办 ◎ 157

孩子为何说脏话 ◎ 160

大宝和二宝都要有小密码 ◎ 163

对大宝二宝一模一样就是不公平 ◎ 165

二孩家庭，如何沟通呢 ◎ 167

## 第10章 关注孩子内心：健康的心态是孩子成长的关键 ◎ 171

孩子对你说“不”，可能是在试探你 ◎ 172

不要急于戳穿孩子的谎言 ◎ 174

如何看待孩子不听话 ◎ 176

孩子发脾气，爸妈要反思 ◎ 178

帮孩子形成规则意识 ◎ 180

## 第11章 二孩成长禁区：好父母绝不能做甩手掌柜 ◎ 183

二宝到来，不要送走大宝 ◎ 184

开玩笑一定要适度 ◎ 186

同等看待大宝和二宝 ◎ 189

不要改变大宝的生活 ◎ 192

为孩子营造良好的家庭氛围 ◎ 194

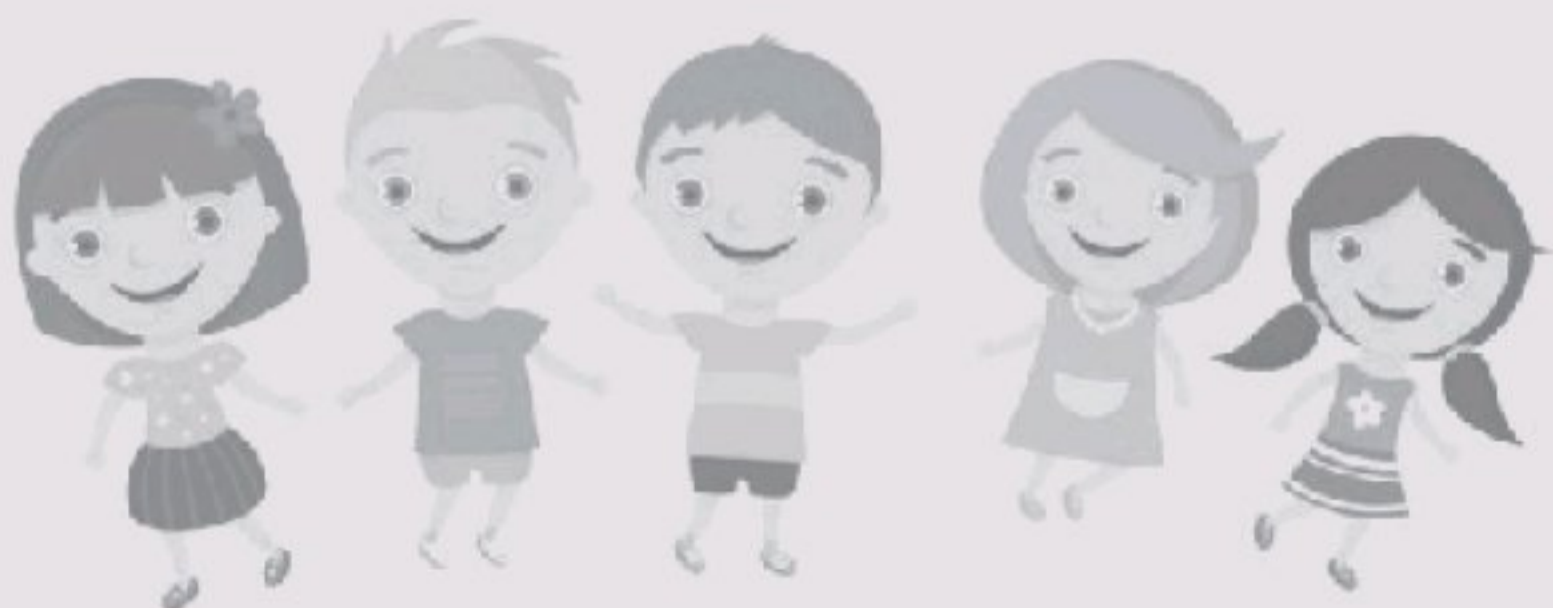
参考文献 ◎ 198



## 第 01 章

### 二宝到来了：冲突、竞争、快乐、感情都该升级了

新生命从呱呱坠地的那一刻开始，尽管他们要依赖父母的照顾才能生存下来，但是他们已经成为独立的生命个体，有自己的情绪状态，有自己的行为表现，所以，作为父母，即使生养了孩子、哺育了孩子，也不能决定两个孩子之间的关系。在二宝到来的那一刻，整个家庭的结构都发生了质的变化。然而，虽然父母不能掌控两个孩子之间的关系，但是父母可以有选择地组建两个孩子之间的关系，也可以营造和谐、温馨、友好的家庭氛围。





## 参与游戏与竞争，才能彼此提升

从孩子成长的角度而言，一个孩子孤孤单单地长大，和两个孩子在一起相互陪伴着成长，有什么不同呢？毋庸置疑的一点是，在不止一个孩子的家庭里，孩子的成长会占据更大的优势。在西方国家某知名专家针对孩子展开的研究中，调查结果显示，那些来自于独生子女家庭的孩子和来自于二孩家庭的孩子，虽然他们都处于四五岁的年纪，二者在行为上却有着截然不同的表现。独生子女家庭的孩子更喜欢独享玩具，他们在考虑问题的时候常常从自身的角度出发，很少考虑到他人的需求，无法与其他同龄的小伙伴快速建立良好的关系。在游戏过程中，他们更强调自身的感受，希望所有游戏的成员都能够围着他们转。不得不说，这对于孩子的成长来说是很不利的。而通过对家庭背景的调查发现，在孩子明显表现出独生子女行为特征的家庭里，家庭往往是独特的4-2-1家庭结构，也就是有四个老人、两个父母和一个孩子。这就注定了孩子在六个成年人无微不至的精心照顾和全心全意的呵护下成长，他们已经习惯了独享家中所有的资源，也习惯了享受家人对他们无微不至的照顾，所以他们不知道如何与人建立友好融洽的合作关系，也不知道怎样主动地与他人分享。更让人感到遗憾的是，在许多独生子女家庭中，父母和长辈并没有意识到孩子在成长过程中遇到的这个巨大问题，反而对孩子投入更多的关注，使得孩子在这方面的表现更加明显。

孩子在成长的过程中出现这样的问题，并不是因为他们天生品质有问题，也不是因为他们能力有限，而只是因为独特的家庭结构为他们营造了



独生子女家庭的生存氛围，让他们的言行举止都表现出相应的特征。

在一个家庭里，当不止有一个孩子的时候，除了老大之外，其他孩子稍稍长大一点就要学会如何与其他兄弟姐妹相处，如要学会如何与兄弟姐妹分享美食与玩具。孩子们不断相处、不断磨合，甚至产生纷争，在这样持续的过程中，兄弟姐妹之间更加深入地了解对方，也逐渐感知到对方的需求。这样一来，他们不得不努力平衡自己的需求和他人的需求，也尽量与他人建立和谐融洽的关系。虽然在非独生子女家庭中孩子必然会发生各种矛盾和争吵，但是他们也在此过程中不断地提升和完善自己的能力，渐渐地学会如何与他人相处，也学会以退为进地实现目标。他们在不知不觉间甚至学会了为他人着想，因为只有这样，他们才能够融洽彼此的关系，才能真正满足自身的需求。

作为非独生子女家庭的父母，他们最大的愿望就是孩子之间可以相亲相爱，彼此帮助和扶持，然而这样的关系并不会因为父母的期望而产生，只有在共同生活的过程中，通过努力地学习，不断积累与兄弟姐妹相处的经验，孩子们才能调整好自身的状态，更好地相处。

不可否认的是，兄弟姐妹们在相亲相爱、彼此扶持和帮助的过程中，也会存在竞争的关系。每个孩子都希望能够得到父母更多的关照和爱护，也都希望能够得到父母更多的认可和赏识。在这样的探索过程中，他们渐渐地明确自己的行为边界，也意识到兄弟姐妹享受多大的权利。他们难免会拿自己与兄弟姐妹进行比较，从而在与兄弟姐妹相处的过程中可以准确把握兄弟姐妹的心理承受能力，也让自己对兄弟姐妹做出的行为恰到好处。

父母会发现，较小的孩子总是在努力观察哥哥姐姐的行为举止，并且他们还会乐此不疲地模仿哥哥姐姐的行为。他们对于哥哥姐姐的言行举止



印象之深刻，简直超出人的想象。他们模仿哥哥姐姐的动作，包括哥哥姐姐做出动作的顺序，都一丝不苟。可以想象，他们在真正做出这些动作之前已经在心中进行了无数次练习，所以才能够如此顺畅地表现出哥哥姐姐的行为动作。当然，有的时候，孩子们也会因为接连失败而处于崩溃的状态，因为他们会发现即使他们像哥哥姐姐那样做，也无法真正获得和哥哥姐姐同样的成就和收获。所以，在经过一段时间乐此不疲的模仿之后，他们会感到情绪崩溃，会做出很多故意对抗哥哥姐姐的行为，也会有意识地破坏哥哥姐姐的成果。实际上，如果了解年幼孩子的这种心理状态，父母就会意识到他们只是在试图引起哥哥姐姐的注意，希望哥哥姐姐可以跟他一起快乐地玩耍。

在此过程中，哥哥姐姐也会成长，在被弟弟妹妹关注和崇拜的时候，哥哥姐姐的内心当然会感到满足。有的时候，为了让弟弟妹妹能够成功模仿他们的行为，他们还会故意降低行为的难度。当然，在弟弟妹妹成功模仿他们的时候，他们又会有意识地提升自己动作的水平，让自己的动作更加复杂和精细。实际上，这好比老师和学生的关系，在促使学生成长的过程中，老师也获得了很大的提升。为此，哥哥姐姐会感到非常有成就感。当然，如果哥哥姐姐把动作提升到太高的难度，以至弟弟妹妹无论怎么努力都无法准确地模仿和顺畅地表现出来，后者就会陷入焦虑情绪之中，甚至大哭大闹，再次做出故意破坏的行为。在这样反复的过程中，老大渐渐地知道行为的边界，在给二宝做榜样和示范的时候，他们就会做得更好，从而最大限度激发出二宝的学习能力，同时保证不让二宝情绪崩溃，这岂不是只有最高明的老师才能做到的吗？

总而言之，在成长的过程中，大宝和二宝总是在一起互相作用，在游戏的过程中，他们亦师亦友，也不断地参与竞争。这使他们进入更好的成



长状态，不但成长速度会加快，心理状态也会更加成熟。所以，父母不要禁止这种竞争，而应该让孩子在自由的环境里充分地成长。

## 摆脱童年阴影，接纳和解决俩宝的冲突

在心理学领域，很多心理专家都意识到，原生家庭的成长经历会对每个人的一生造成深刻的影响。实际上，在成为父母的时候，当看到自己的孩子们在一起彼此游戏、相互竞争、相互促进成长的时候，很多父母都可能想起自身成长过程中所经历过的、感受深刻的事情。和新一代的孩子相比，父母作为孩子时往往都有很多兄弟姐妹，当然，他们在与兄弟姐妹相处的时候，所体验到的未必都是愉悦的感受，因为以前的父母对于孩子的教育没有那么关注，所以往往不知道应该采取何种方式才能让孩子避免有糟糕的成长体验。为人父母之后，曾经的成长经历常常让父母面对孩子时手足无措，尤其是在教育自家孩子的过程中，他们还会因为这些糟糕的体验而受到负面的影响。

有一个周末早上，甜甜非常想与哥哥乐乐玩，所以她一直在缠着乐乐。但是乐乐并不想现在就和甜甜玩，他只想专心致志地看书，只想一个人享受静谧的美好清晨。因此，乐乐对于甜甜的纠缠非常烦躁，他大声训斥甜甜，甚至因为生气而将甜甜推倒了。听到甜甜尖锐的哭声，妈妈马上赶到他们身边。不用问，妈妈就知道一定是乐乐拒绝了妹妹或者是对妹妹做了什么，妹妹才会哭得如此惊天动地。妈妈当即质问乐乐，乐乐也很委屈，他对妈妈说：“我现在不想跟她玩，我只想看书，你把她带走，好吗？”

这句话让妈妈马上想起了自己年幼时和弟弟之间的相处，当时她正



在读四五年级，正是和乐乐一样的年纪，在弟弟总是纠缠着想要和她一起玩的时候，她同样感到非常厌烦。因为弟弟比她小五岁，她已经是大姑娘了，弟弟却还是个小不点儿呢，所以她很不屑于和弟弟玩。直到有一天，她在和小伙伴玩耍的时候，弟弟站在一旁的三轮车上看着。因为想亲近姐姐，弟弟还试图扶着她的肩膀，这个时候她突然推了弟弟一把，弟弟从三轮车上摔下来，由于用手部支撑着地，导致胳膊骨折。当时，她听到弟弟撕心裂肺的哭声，非常害怕赶紧找来了他们的父母。父母第一时间带着弟弟去了医院，到了医院之后，医生诊断弟弟的胳膊骨折了。她陷入深深的内疚之中，但是她一直没有向爸妈承认自己的错误，她很担心爸爸妈妈会因此责骂她。这件事情在妈妈心中留下了深刻的印象，此时此刻她很担心乐乐也会对甜甜做出这样的事情。

每个孩子都是独立的生命个体，因为一母同胞，在同一个屋檐下生活，所以兄弟姐妹之间肯定会有小摩擦。当不止一个孩子在父母面前嬉笑打闹的时候，父母难免会想起自己小时候曾经经历过的不愉快的事情，所以他们对于孩子会有更高的要求，尤其是当看到比较小的孩子陷入撕心裂肺的哭泣之中时，再看到比较大的孩子已经歇斯底里，行为也变得失去控制，此时，父母更会情不自禁地偏向小的孩子，而对大的孩子厉声呵斥。其实，父母应该从童年的阴影之中走出来，意识到孩子相处不但有矛盾、有伤害，更多的是关爱。只有怀着坦然的心面对孩子们的成长，父母才能够做得更好。

父母不得不承认一点，随着二宝的出生，整个家庭的结构发生了本质性的改变，也会面临许多挑战。多一个孩子不仅是多一张嘴的问题，也不是妈妈多一份操劳的问题，而是原本已经进入最佳平衡状态的三口之家的结构遭到破坏。老二的到来，就像是闯入一个入侵者，让这个家庭中的每