



“夫妻一方为独生子女，并且只有一个子女的，可以开始生第二个孩子了。”随着各地单独二孩政策的实行，人们对二孩的关注和讨论也持续升温。凤凰亲子调查显示，56%的网友表示不知道生二孩需要做什么准备工作。相反，太多现实因素却困扰着“准生”的爸爸妈妈们，压力、焦虑接踵而来，二孩“准生症候群”们急需应对方案。

## 准生症候群——

# 生二孩，你做好心理准备了吗

文/栀心（青未了·心理咨询工作室特约作者）

## 生二孩，首先是一道心理题

“你还打算再生一个吗？”这是近年来，相较于比较敏感的“你谈朋友了吗？”“你结婚了吗？”“你涨工资了吗？”之外，生活圈里又一大比较虐心的问候，被媒体戏称为“甜蜜的烦恼”。

有不符合再生条件的，这个很遗憾；也有钱太多，生孩子也任性的；还有穷到无所谓，索性多生两个娃，这些不在讨论范畴，真正需要反复盘算这个话题的，基本都是社会上你我这样的“夹心层”，拿着标准的工资，供着房贷，还着车贷，还要为四个老人养老，到底不生二孩成了两难。

据国内最大的人力资源服务平台前程无忧，一项调查显示：有56%的受访者表示有生育两个孩子的打算，不过，“生育两个孩子的经济负担”也是职场女性和男性共有的焦虑。“养不起”、“没钱生”、“没时间”、“没人帮忙看孩子”等一系列经济成本、时间成本、教育成本让许多人望而却步。

家住市中区某小区的王梅就不无感慨地说：“谁不想生二孩啊？一个孩子多孤单！可是以我们现在的条件怎么生？经济负担重不说，主要是谁帮我们看孩子？老人年纪都大了，身体也不大好，请保姆请不起，我辞职带孩子，光靠老公一个人工资养活一家老小，也不现实！”但王梅的邻居崔丽的态度截然不同，她说：“别人都生，我为什么不生？先叫娃生下再说呗！”

各有各的说法，各有各的打算。对此，杭州市五云山疗养院院长骆宏在接受媒体采访时，表示，每个家庭都有不同处境，需要考虑工作和生活的平衡问题，希望打算生二孩的家庭要做出最理性、最有利的选择。

“生‘二孩’，首先是一道心理题。”骆宏认为。在我国的传统家庭关系中，孩子关系到整个大家庭的和谐，“在家庭达到共识的基础上，负责任地生养。”夫妻双方需要提前做好生育规划和心理准备，共同营造和谐的心理环境。生二孩不能光算经济账，它更是一种全新的生命体验，过去的遗憾，未知的美好，都需要我们自己去把握。

除此以外，生理上也要做好准备。目前，准备生二孩的家长年龄都偏大，生育本身就有风险，高龄与二次生育将增加风险系数。杭州市第一人民医院副院长张治芬就表示，生二孩更需重视身体健康，“一般我们提倡孕前三个月，夫妻双方就应该进行全面体检，排除疾病，还要避免不良的生活方式和工作环境。营养均衡，孕前三个月适量摄入叶酸。”

## 同胞竞争，别忽略了大宝的心理感受

前段时间，网上有一段视频，被许多人笑爆了，“生了弟弟妹妹扔到河里去”，成了大宝们神一般的回答。身边，这样的问话也没少过，我们家小孩也被爱开玩笑的叔叔阿姨，经常问到，“你想不想再要一个弟弟妹妹啊？”

大宝拒绝爸妈再生二孩的新闻，近来也是接连爆出，尤其是那则“武汉13岁女孩因死威逼父母放弃二胎”的新闻，更是引发了舆论的广泛关注。我就遇到过一个类似的棘手案例，有位35岁的妈妈，她们家是典型的“421家庭”模式，早两年，她和老公就计划着再要一个孩子，但每次和家里的小公主商量，小公主都坚决不同意，让她和老公纠结不已。

心理学上，有一个专业名词叫“同胞竞争”，说的就是同胞兄弟姐妹之间相处的微妙关系。不管是父母的爱，还是个人的表现，有了两个或是两个以上孩子之后，他们之间必然会



有比较和竞争，关键是要父母去妥善平衡其中的关系。

而一项心理研究也表明，在小宝宝出生后，母亲投注在老大身上的感情和注意力的确会减少。原来自己是众星捧月，现在小宝宝成了一家人围着团团转的小太阳，大宝娇嫩的心理能平衡吗？何况，孩子的占有欲会更直接一些，加上我们惯有的“小皇帝”“小公主”的抚养模式，在他们还没有完全理解弟弟妹妹到来的意义时，他们本能地会有“失宠”的焦距感，其实，也是一种深层的不安全感。

北京师范大学幼儿教育学的胡彩云博士表示，身处幼儿时期和少儿时期的孩子们对安全感有着强烈的需求，而这份安全感正是来自于家长。当他们担心这份唯一的安全感被抢夺时，就会产生自我保护的意识，从而会对二胎的到来格外排斥。实际上，这也是在某种程度上提醒“准生”爸妈们，我们对大宝的教育与沟通是否有所欠缺？我们是否给予了大宝适度的关注和足够的安全感？

也就是说，在大宝成长的过程中，我们是否对孩子过度地百依百顺？我们是否一度把孩子当作了世界的中心？在这样的环境下长大的孩子，他会愿意与人分享吗？他对爸妈能过度地依恋吗？只有了解了孩子的心理，一步步化解了孩子身上的这些不良情绪，他才会乐于分享，乐意接纳。

具体到细节上，浙江大学心理与行为科学系教授徐琴美建议说，在新孩子出生前，如何跟老大解释这件事很重要。比如父母和老大交流的态度，不能让老大感觉自己有特殊权利，能决定弟妹的出生，可以直接告诉他，爸妈还想有一个孩子，有了弟妹，你可以做哥哥（姐姐）。

等老二出生以后，爸妈要经常和老大保持交流。弟弟妹妹不会走路讲话，是这么弱小，我们怎么帮他呢？你也这么小的时候，就是爸爸妈妈帮助你的……找到一种适合老年年龄的表达方式，跟他（她）一起陪伴老二的

成长。同时需要多关注老大的心理，不要因为太多关注小的而完全忽视大的，要让大孩子能够确知父母仍旧是爱他（她）的。在有了安全感，摆脱对小弟妹的负面感受后，孩子也慢慢能去发觉这个新弟妹的优点。

## 准备好了，自己要愉快地生

最后，最需要关注的其实还是准生妈妈自己。重庆医科大学附属医院心理科主任梅其霞说，有的妈妈并不愿意生二胎，但老人想要、丈夫想要，最后妥协了，怀孕期间情绪不好，可能导致腹中胎儿发育不好、性格不好等问题；另一方面，第二个孩子出生后，妈妈出现产后抑郁，必然会给两个孩子都带来心理上的影响。

“母亲是我们的故乡，是大自然、大地和海洋。”心理学大师弗洛姆在《爱的艺术》中，特别地讨论了母爱：一方面是必须关心幼儿并对其成长负有责任，以维护和发展弱小生命；另一方面则超出了维护生命的范围，那就是，“要使孩子热爱生活，要使他感到：活着是多么好！”

弗洛姆同时讲述了一个象征性的故事：乳汁和蜂蜜。大多数的母亲都有能力给予乳汁，但只有少数的母亲除了乳汁外还能给予蜂蜜。乳汁是对生命的关心和肯定，蜂蜜则象征生活的甘美，对生活的爱和活在世上的幸福。“为了能给予蜂蜜，母亲不仅应该是一个好母亲，同时也应该是一个幸福的人。”

这一点尤其重要。我们周围有太多的女性，在婚姻里纠结而不快乐，像一颗蔓生植物一样依附着家庭，千方百计地想要做一个好妻子、好妈妈，却恰恰没有做好自己。主持人杨澜曾说过，做父母并非易事，身教比言传更有说服力。别把劲儿都使在孩子身上，如果你自己充实、快乐、有责任感、有情绪管理能力，孩子自然会模仿你。

厘清你的内心，越明晰越好，然后，愉快地生，享受全新的生命！



“以梦之名”  
系列(04)

## 妈妈给我“抓噩梦”

——儿童机能性心理失调之梦

□蒋硕（婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员）

一位外地的妈妈，发私信说要几个解梦馆的梦币：“放在枕头底下给女儿‘抓噩梦’”。梦币竟还有这功能，倒也有趣。忙寄了去，附张动漫卡片：“其实没有什么‘噩梦’，只是人们在害怕未知。所以，要勇敢地去探索。”算是给孩子的鼓励。但更需要聊聊的，其实是这位妈妈。已有一个多月时间，女儿隔一两天就会“做噩梦”。深更半夜，6岁半小女孩或坐在床上大叫，或跑到妈妈床边委屈低诉，而只要妈妈把她搂进被窝安慰一番，她就会立刻安心睡去。次日问她梦到什么，她总说忘了。

“可是妈妈，我好害怕。”小女孩总是揉着眼睛，可怜巴巴地说。

妈妈自然心疼女儿，但为女儿担忧的同时，觉得老这样夜半惊梦，自己实在吃不消——还有个刚满月的老二要照顾呢。又困又累的妈妈在电话里迫切询问：“这是什么症状？该怎么治？”

毕竟是异地交流，没见到小女孩本人，不能妄做诊断，只能建议这位妈妈一方面关注孩子的身体、起居状况，了解她是否遇到什么特殊事件，另一方面，尽量在白天和入睡前多些陪伴，让女儿感受到“妈妈和从前一样爱我”，在此基础上再进一步关注“噩梦”。妈妈若有所思地答应了。过了两天，电话又来，小女孩愿意跟阿姨说说她的梦。

“阿姨，你说要勇敢，我勇敢了，梦见放学时校车不见了，我也没哭。”

“梦见大怪鸟把我的小花都叼走吃掉了，我也没哭。”

“我还梦见妈妈抱着小弟弟，坐在一个大土豆上，土豆就要滚到很远很远的地方去了，我也没哭……”

好像，电话那头的妈妈哭了。

小女孩的身体和作息规律都没有问题，在学校等外部环境中也没遇到什么特殊事件，如果说生活中的变化，应该就是小弟弟的降生了。据妈妈说，直到临产前几天，她每天都是亲自陪伴女儿入睡的，也和女儿一起憧憬了小弟弟出生后的种种。但之后，从生产到“坐月子”，妈妈手忙脚乱，爸爸也兼顾不暇，不可能像之前一样陪伴女儿。小女孩表现得很乖很懂事，自己穿衣吃饭做功课，不给爸爸妈妈添乱，对小弟弟也很喜爱，除了“做噩梦”，似乎没什么问题。

这大概是“二胎”家庭都会遇到的情形吧。身为长子长女的孩子，一段时间内习惯了独享父母的爱与关注和家庭中的某些“特权”，一旦家庭格局和资源分配发生变化，很容易陷入失落与恐惧。像这个“做噩梦”的女儿，因为母亲事先做了沟通，进行了一定的心理建设，在迎接变化时表现得已经很好。但到底，她只是个6岁半的孩子，即使用有限的理性告诫自己“要乖，要勇敢”，内心却仍会忧虑，不知道自己在家庭和父母心目中的地位是否会改变，不知道爱与陪伴是否会一点点流失，不知道家中的忙乱局面会持续到什么时候……这就是身为一个儿童所害怕的“未知”了。

所以，“噩梦”成了一种表达，小女孩白天努力克制的想法，在夜晚尽情流露。而后她发现，只要“做噩梦”，妈妈就会来陪伴，于是她下意识地让“做噩梦”成了一种常态，以此唤回似乎失去了的“特权”。这是一种机能性的心理失调（为达到某种目的而出现的失调），并非刻意为之，却是心理与生活现状的真实反映。对这种失调，不能一味以满足的方式进行安抚（那会成为变相的鼓励），而应该以共同寻求变化的方式解决。当然，对孩子来说，关注与呵护必不可少，在每个子女间维持公平适当的亲密关系，是父母应该做到的。



“你很棒呢，小姑娘，敢自己面对这么厉害的场面。”我笑着对她说，“不过，你还小，就算害怕也没关系，哭也行。要是不想哭，就用阿姨给你的梦币当法宝——校车不见了，就用梦币呼喊爸爸妈妈，爸爸妈妈一定会听见；梦见大怪鸟，就用梦币打它，肯定能打中；梦见土豆滚远了，就用梦币买个大番茄，追上去……阿姨说的勇敢就是这样，就算害怕也能想出办法，你行的。”

“不勇敢也行！”妈妈在那头抢着说，“妈妈会给你把‘噩梦’都抓走的。还有爸爸！对了，等小弟弟长大了，也会保护姐姐的！”

没听见小女孩的声音，但一种甜甜的气息流过来，大概她，安静地笑了。

微信公众号：Serena的解梦馆