

俩宝都出色，妈妈这样做：二孩妈妈高效的幸福养育课



[俩宝都出色，妈妈这样做：二孩妈妈高效的幸福养育课 下载链接1](#)

著者:石沧琼

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787568264815

如何让大宝接纳并爱上二宝？

如何照顾好二宝又不冷落大宝？

两个孩子总是“抢妈妈”怎么办？

如何处理两个孩子之间的冲突和竞争？？

养两个孩子太苦太累，如何从家人那里获得帮助？

妈妈如何同时养好两个孩子又能自己活得精彩？

.....

争玩具、抢零食；都让妈妈抱；经常打成一团，哭诉妈妈的规则不公平……同时养两个孩子，经常让妈妈累到崩溃，不仅需要照顾两个孩子的吃喝拉撒睡，还要处理他们无休止的争吵打闹。更重要的是，如何才能同时养好两个孩子，让他们都卓越出色？

石沧琼老师“养育两个卓越的孩子”课程已经支持了全球数万个家庭成长，学员遍布美国、加拿大、澳洲、欧洲以及我们中国大陆和香港地区。石老师所著的《俩娃都出色，妈妈这样做》是一本二孩养育指南，涉及二孩养育方方面面：做好大宝心理建设，让大宝接纳并爱上二宝；引导俩宝的冲突竞争，让他们变冲突成合作；打造高效二孩家庭，从亲人那里获得帮助；修炼自己，在养育二孩的同时活出精彩的自己……

十指连心，家有俩宝，每个都养好！！

作者介绍:

石沧琼

原名石琼，毕业于厦门大学，两个孩子的妈妈。“手足情深”教育品牌创始人，国际认证催眠疗愈师，非暴力沟通美国强化班认证导师，P.E.T.父母效能训练美国总部认证讲师，《养育两个卓越的孩子》《父母觉醒，孩子自由》课程原创导师。

曾经在宝洁、埃森哲等国际知名公司任职业经理人。伴随着两个孩子的出生，于2015年创建“手足情深”教育品牌。她所创建的“养育两个卓越的孩子”线上、线下课程，致力于在全球华人家长中，推广养育“手足情深”的孩子们的二孩养育的理念。三年之内，该课程已经成为在二孩养育领域非常有影响力的课程。不仅如此，作者还开办了“二孩养育讲师班”，支持全国各地的讲师成长。

目录: 第1章 二孩好妈妈，“家”是修炼的道场

1. 这样养两个孩子，我们很欣慰——我们为什么要生两个孩子
2. 生两个孩子，我们不后悔——如何坦然面对生二孩的得失
3. 生命的呼唤，二孩爸爸的担当——爸爸缺位，妈妈如何面对困难
4. “二孩好爸爸”是被支持的结果——如何支持爸爸参与育儿
5. 放下“女仆”心态，“女神”归来——妈妈要敢于满足自己的需求
6. 婆媳关系，是孩子内心力量的纽带——如何智慧地处理婆媳关系
7. 妈妈的感恩之心，激活全家的爱——如何温柔地化解与家人的矛盾

第2章 二宝来了，如何让大宝接纳并爱上二宝

1. 生二宝，大宝没有决定权有知情权——如何让大宝的安全感坚如磐石
2. 为什么总要我照顾妹妹——如何尊重大宝的权利和自由
3. 大宝总是和二宝抢妈妈怎么办——如何安抚好“失宠”的大宝
4. 不要因为精力有限忽略了大宝——大宝的哪些需求千万不可忽略
5. 二宝来了，大宝的行为退步有原因——如何给大宝更多的爱和关注

6. 不要妹妹进我的房间——如何维护大宝的物权意识
 7. 我要玩这个玩具——大宝的需求应被慷慨地满足
 8. 你们对妹妹比对我好——如何引导孩子走出“比较和嫉妒”的低能区
 9. 二宝被深爱，大宝被“虐待”——如何疗愈大宝曾经的伤痛
- 第3章 如何带好大宝，轻松养二宝
1. 如何让大宝带着二宝一起成长——大宝养得好，二宝差不了
 2. 大宝也要和二宝一样吃奶怎么办——满足大宝对纯粹母爱的依恋
 3. 二宝打了大宝怎么办——如何教二宝“表达爱”
 4. 大宝欺负二宝怎么办——如何看见大宝的需求
 5. 让大宝参与二宝的成长——如何给大宝更多的归属感
 6. 先有安全感，再讲分房睡——关于与孩子分房睡的那些困扰
 7. 妈妈不急不躁，俩宝安然入睡——俩宝快速安睡的秘密
- 第4章 二宝相争，如何引导孩子们面对和处理冲突
1. 为什么老大越挨训，越变本加厉——俩宝起冲突，妈妈如何才能不焦虑
 2. 一句话、一个动作就能平息冲突——如何联结孩子，用爱化解冲突
 3. 孩子总觉得对方的玩具好——如何降低孩子对物品的匮乏感，减少冲突
 4. 父母调解冲突“三步走”——如何介入孩子们的冲突
 5. 永远不做法官——如何应对两个孩子抢同一物品
- 第5章 如何让俩宝快乐、自主合作
1. 老大一定要让着老二吗——牺牲和强制不能带来合作
 2. 对打人的孩子，要特别疼爱——孩子的心中有爱才能自发地合作
 3. 接纳冲突，迎来合作——如何利用冲突提升孩子解决问题的能力
 4. 接纳孩子的嫉妒，才有合作——嫉妒的背后是对父母爱的呼唤
 5. 父母停止比较，才有合作——放下比较才能发现孩子的成长
- 第6章 如何给两个孩子清晰的界限，带着爱和规则放手
1. 爱的界限——两个孩子安全感的来源
 2. 情绪的界限——让孩子学会为自己的快乐负责
 3. 身体的界限——如何帮孩子建立自我保护的意识
 4. 物品的界限——孩子不愿和别人分享并不是坏事
 5. 给孩子选择的权利，让界限人性化——“听话”的孩子就一定是好孩子吗
 6. 界限带来独立精神——如何让两个孩子互为助力，不互相拖累
- 第7章 “活出来”的妈妈，是对孩子最好的引领
1. 为爱而生——二孩妈妈的真实成长经历
 2. 缺爱的家庭，孩子问题多——如何给孩子更强的生命原动力
 3. 善于感知体能，管理能量——如何打造高效能的二孩家庭
 4. 给孩子无条件的爱——孩子们幸福、有创造力的核心秘密
 5. 看见母爱，接纳自己——如何走出原生家庭的影响
- • • • • [\(收起\)](#)

[俩宝都出色，妈妈这样做：二孩妈妈高效的幸福养育课_下载链接1](#)

标签

育儿、家庭教育

亲子

教育

成长

亲子，

温暖

儿童文学

评论

很多说教成分，让人觉得“道理我都懂啊，就是实践不容易啊”

家里养两个孩子比养一个孩子更考验父母诸多方面的能力！很能理解也非常赞同在老二出生后，更多满足多关注老大，因为那个时期真的是大宝最敏感脆弱的时候，他在找关注自己安全感。很多时候两个孩子甚至是家庭成员之间就是因为没有界限，才会有那么多矛盾，界限明晰，彼此就不会困惑，少些冲突。反观这几年的养娃经历，真如作者想要表达的，妈妈自我满足、不随随便便担忧恐惧、自我肯定、自我成长，用自我的成长与生命去示范爱，去影响孩子，才真正是教育孩子的大智慧！

作者是能量很高的妈妈和身心灵老师，这本书也是其自身身心灵成长和亲身带娃智慧的宝贵结晶，希望给到二孩家庭更多的支持。育儿先育己，爸爸妈妈学习成长，并能时常观照自己的内心，带娃原本可以很轻松。

如何同时养好两个孩子，又能活出光彩照人的自己？请读一读。

[俩宝都出色，妈妈这样做：二孩妈妈高效的幸福养育课_下载链接1](#)

书评

《俩宝都出色，妈妈这样做》读后感 作者：祈福英语实验幼儿园 周卓旋
当身边的同学，同事都有二胎或者正积极准备二胎的时候，总有人也会问我：什么时候准备二胎啊？或者妈妈也会催着说：多多都这么大了，可以准备了。对着其他人我会说：二胎啊，没想过哦，应该不了吧。对着自己...

《俩宝都出色 妈妈这样做》读后感 作者：祈福英语实验幼儿园 王忠香
“水花只能开在雨天，烟花要绽放在黑夜，雪花多舍不得冬天，像我舍不得和你说再见……”在跨年的今夜，看完石沧琼的著作《俩宝都出色 妈妈这样做》似乎多了一层别样的意义。我家大宝今年已经9岁了，称家里唯...

作者：祈福英语实验幼儿园 Annie
看完石沧琼女士的《俩宝都出色，妈妈这样做》，心中充满感动，仿佛沐浴了爱的阳光。整本书中出现的最多的字就是“爱”，而这个字恰恰是中国家庭里最少表达的字眼。爱的能力，更是很多人缺乏的，导致爱不能流动，个人和家庭都不幸福，不能更多...

一孩看书养，二孩当猪养？要还是不要，这个是个问题，两个宝如何能够和睦相处，一个已经不堪重负，两个能教育好吗，大宝与二宝年龄差距多少合适？如何考虑大宝的心里？
我们早该需要这样石苍琼这样一位专门讲解二宝养育的老师为我们这些孩爸孩妈好好说说，答疑解惑。非常希望能...

Blue编辑
当中国计划生育还在严格执行的时候，中国大陆家庭的多子多孙的传统观念受到了极大的冲击。虽然在那个年代之下计划生育政策要求每个家庭只拥有一个孩子，如果出现超生也就是违反规定生两个以上的孩子的话会被处罚。但即使如此还是有不胡搜啊的家庭甘愿冒着丢掉工作（国...

两全其美并不难——读《俩宝都出色，妈妈这样做：二孩妈妈高效的幸福养育课》有感（1160字） 作者：苇眉儿
家有二宝，啧啧，直接乱了套了，大闹天宫，横扫千军，妈妈的心里叫苦连天：你说生二宝干嘛来着？这不自讨苦吃嘛！
想来，大部分家有二宝的家庭会有诸如此类的烦恼：大宝...

借着国家生育政策放开的东风，我家也早早地步入二胎时代。但是，原本规划完美的二孩理想养育想法却无奈地早早被现实生活的骨干打击得体无完肤。养儿容易，育儿难。而二孩家庭的父母想要高效幸福养育出色宝宝更具有着超高挑战性。针对教养上的困惑，我也由此开始关注相关的教育...

[俩宝都出色，妈妈这样做：二孩妈妈高效的幸福养育课_下载链接1](#)