

山西大学

2019 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

二孩家庭长子心理适应的个案研究

作者姓名	王 铨
指导教师	李晓华 讲师 赵爱云 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	学前教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2015 年 3 月至 2019 年 4 月

二〇一九年四月

Thesis for Master's degree, Shanxi University, 2019

A case study of psychological adaptation of the elder child
of two- child family

Student Name	Mang Wang
Supervisor	Lecturer Xiao-hua Li Middle-school Senior Ai-yun Zhao
Major	Master of Education
Specialty	Preschool education
Department	College of Education Science
Research Duration	2015.03-2019.04

April,2019

目 录

中文摘要.....	I
ABSTRACT.....	II
第一章 问题的提出.....	1
1.1 研究缘起.....	1
1.1.1 二孩政策的全面开放.....	1
1.1.2 长子女对二胎子女的接受问题需引起重视.....	1
1.1.3 研究者自身的缘由.....	1
1.2 研究意义.....	2
1.2.1 理论意义.....	2
1.2.2 实践意义.....	2
第二章 文献综述.....	3
2.1 概念界定.....	3
2.1.1 关于“适应”的概念界定.....	3
2.1.2 关于“心理适应”的概念界定.....	3
2.2 文献综述.....	3
2.2.1 国外研究现状.....	3
2.2.2 国内研究现状.....	4
2.3 已有研究的启示与不足.....	6
2.3.1 已有研究的启示.....	6
2.3.2 已有研究的不足.....	6
第三章 研究设计.....	7
3.1 研究目的.....	7
3.2 研究对象.....	7
3.3 研究内容.....	7
3.4 研究方法.....	7
3.4.1 观察法.....	7
3.4.2 访谈法.....	8
第四章 结果与分析.....	10
4.1 二孩家庭中长子女心理适应第一阶段——冲突期.....	10

4.2 二孩家庭中长子女心理适应第二阶段——磨合期	12
4.3 二孩家庭中长子女心理适应第三阶段——亲密期	13
第五章 讨论与建议	16
5.1 讨论	16
5.2 建议	19
参考文献	23
致 谢	28
个人简况及联系方式	29
承 诺 书	30
学位论文使用授权声明	31

Contents

Chinese Abstract	I
ABSTRACT	II
Chapter 1 Proposal of the problem	1
1.1 The origin of research.....	1
1.1.1 The universal opening of the two-child policy	1
1.1.2 The elder child needs to pay attention to the acceptance of the second child..	1
1.1.3 The reasons for the researchers themselves.....	1
1.2 Research significance	2
1.2.1 Theoretical significance.....	2
1.2.2 Practical significance.....	2
Chapter II Literature Review	3
2.1 Concept definition	3
2.1.1 Conceptual definition of “adaptation”	3
2.1.2 Conceptual definition of “psychological adaptation”	3
2.2 Literature Review	3
2.2.1 Foreign research status	3
2.2.2 Domestic research status	4
2.3 Enlightenment and deficiency of existing research.....	6
2.3.1 Enlightenment of existing research	6
2.3.2 Deficiency of existing research	6
Chapter III Research Design	7
3.1 Research purposes	7
3.2 Research objects	7
3.3 Research content.....	7
3.4 Research methods.....	7
3.4.1 Observation method	7
3.4.2 Interview method.....	8
Chapter IV Results and Analysis	10
4.1 The first stage of psychological adaptation of the elder child in the two-child	

family - the conflict stage.....	10
4.2 The second stage of the psychological adaptation of the elder child in the two-child family - the negotiation stage.....	12
4.3 The second stage of the psychological adaptation of the elder child in the two-child family-the intimate stage.....	13
Chapter V Discussion and Recommendations	16
5.1 Discussion	16
5.2 Recommendations	19
References	23
Acknowledgement	28
Personal profile and contact details	29
Commitment book	30
Dissertation Use Authorization Statement	31

中 文 摘 要

随着我国二孩政策的全面开放,大部分家庭会选择生两个小孩,想要两个小孩作伴。在第二个孩子出生后,家庭中的独生子女就会被荣升为长子女,受各方面因素的影响,一些长子女或多或少地表现出一些异常的心理和行为问题。因此对长子女的养育问题也必将引起人们的重视,而目前研究者们对这方面的研究相对较少。

本研究运用个案分析法,结合自己亲身体会和对家里两个孩子的跟踪观察与记录,研究发现:二孩家庭中长子女在二胎出生后会有一些异常的心理和行为变化,如:攻击性行为、退化行为、情绪异常、个性转变等,研究者将其概括为心理适应过程,并通过探究将其划分为三个阶段:冲突期、磨合期、亲密期。这些异常心理与行为变化在冲突期表现的比较突出,在磨合期有所缓和,在亲密期时长子女就基本具备适应的能力,与二孩能够和谐相处。研究结果表明:二孩家庭长子女心理适应过程的影响因素与其自身的个人特点(年龄、性别、共情等)分不开,还与家庭生活习惯和家庭教养、社会群体对长子女的支持力度等因素息息相关。研究者并在第五章对父母如何更好地引导二孩家庭中长子女的心理适应,如何更好地对两孩进行教养提出了相应的对策与建议。

关键词: 二胎家庭; 长子女; 心理适应; 个案研究

ABSTRACT

With the universal opening of China's two-child policy, most families would choose to have two children to keep them company. After the birth of the second child, the only child has been promoted into the elder child, Affected by some factors. Some of the elder children may show many abnormal psychological and behavioral problems more or less. The problem of raising the elder child will certainly attract people's attention. But nowadays there are relatively few studies in the field.

The paper uses case analysis method, combined with personal experience and observations and records of two children in my family, The study found that the elder child would have some abnormal, mental and behavioral changes, such as aggressive behavior, regressive behavior, abnormal emotion, the change of personality and so on. Researchers generalize it as the psychological adaption process and divide it into three stages: the conflict stage, the negotiation stage, the intimate stage. The changes are more prominent in the first stage and would be eased in the second stage. In the last stage, the elder child would have the ability of adaption, and they can get along well with the second child. The study shows that the factors that influence the psychological adaption process of the elder children are closely related to the personal characteristics (age, gender, empathy, etc.), as well as factors such as family habits and upbringing, and social groups' support for the the elder children. In the fifth chapter, the author puts forward the corresponding countermeasures and Suggestions on how to better guide the psychological adaptation of the elder children in the two-child family, How to raise two children better.

Key words: two-child family; the elder child; psychological adaptation; a case study

第一章 问题的提出

1.1 研究缘起

1.1.1 二孩政策的全面开放

自 20 世纪 80 年代，我国实行了近三十年的计划生育政策，该政策对控制我国人口的增长起到了一定的作用，但也加剧了我国人口的老龄化，使得我国人口比例失调、劳动力不足、失独家庭剧增等现象。随着我国二孩政策的全面开放，大部分家庭经权衡后会选择要两个小孩，这样两个孩子可以相互陪伴成长，父母晚年时子女的赡养压力也会减少，但两个孩子在成长过程中也会出现这样那样的问题。第二个小孩出生后，家庭中的独生子女变成了长子女，父母原本把所有精力都投入在一个孩子身上，现在却要把精力分散到两个孩子身上，在对待孩子的态度与行为上或多或少都会受其影响，除此之外，家庭结构的变化，还会加重家庭负担，影响家庭生活水平和生活质量，这些变化对正处于这一时期的长子女来说都是不小的挑战。此外，二孩子女性别上的选择，一些长子女不同程度地也会表现出一些异常的心理和行为问题。

1.1.2 长子女对二胎子女在接受问题需引起重视

2014 年 7 月，东莞市的一位 14 岁女孩亲手捅杀自己 9 岁多的亲妹妹；《武汉晚报》一则新闻也曾报道一名 13 岁的女孩“逃学”“跳楼”“离家出走”来迫使父母放弃生二孩；2014 年 8 月 10 日，网易新闻又报道了西安市阎良区一名 14 岁男孩将自己 1 岁半的妹妹杀害；重庆长寿区一个初三学生用极端的方式——留下遗书，表示坚决反对父母生二孩；南京的一个 9 岁女童得知父母准备要生二孩下学后骑自行车离家出走……

以上这些案例无一不令人感到悲痛，使人深思。我们在生育第二个孩子的同时，一定要特别注意长子女的心理和行为变化，加强对长子女的关注，切记忽略对长子女关心。在二孩出生后，我们必须引起足够的关注与重视，使两个孩子能很好的相处，避免不健康的心理和行为的发生。

1.1.3 研究者自身的缘由

研究者基于自己的出生背景与成长经历，对孩子的教养问题比较关注；再加上自己作为 80 后两个孩子的母亲，能够清晰地感受到研究对象在弟弟出生后的种种不良反应，此外研究者自身工作与学业各方面的压力，心理以及精神一度非常紧张，研究者也能感觉到自身情绪的失控以及各种焦虑与不安，因而二孩的出生，不仅需

关注头胎的心理适应，同时也是研究者自己成长必经的过程。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

通过对相关文献的查阅和搜集之后，发现对二孩家庭中长子女心理和行为变化的研究和探讨有待深入，通过本次研究，一方面可以进一步充实对二孩家庭中长子女心理和行为变化的研究，为二孩家庭的研究提供新视角；另一方面可以丰富和发展相关的基础理论和知识体系，对其相关研究提供一定的理论依据及其实践经验。

1.2.2 实践意义

本文旨在对二孩家庭长子女心理适应的研究，一方面通过本研究能够在实践中引起更多的人对二孩家庭中长子女心理和行为变化的关注，对二孩家庭中长子女心理与行为变化进行研究，让人们更深入地了解长子女在弟弟妹妹出生后的发展变化，提出促进其发展的策略与建议；另一方面为二孩家庭的家长及其教育者对长子女培养健康的心理和行为提供相应的指导，同时也能真正在教育中有针对性地帮助这一群体的健康发展，从而更好地使两个孩子健康成长。

第二章 文献综述

2.1 概念界定

2.1.1 关于“适应”的概念界定

适应是一个生物学名词。生物的适应是指：生物的形态结构和生理机能与其赖以生存的一定环境条件相适合的现象。适应一方面指生物各层次的结构（从大分子、细胞、组织、器官，乃至由个体组成的种群等）都与功能相适应；另一方面，这种结构与相关的功能（包括行为、习性等）适合于该生物在一定环境条件下的生存和延续。

根据生物学的观点，皮亚杰认为适应是通过同化和顺应两种形式实现的，适应状态就是两者之间取得相对平衡的结果。这种平衡是相对运动的，某一方面的失衡会成为另一方面平衡运动的开始。如果有机体与环境失去平衡，就需要改变行为以重建平衡。这种平衡—不平衡—平衡的动态变化过程就是适应。^{①②}

2.1.2 关于“心理适应”的概念界定

心理适应主要指个体的各种个性特征（认知、情绪、行为方式、价值观念等）互相配合，以达到个体之间、个体与客体相互协调、个体体验满意的心理过程。^③本研究中，二孩家庭中长子女面临着生活角色、家庭地位、家庭结构等多方面的变化，难免对他们的心理带来一系列的影响。

2.2 文献综述

通过文献检索，研究者发现在国外，关于“二孩”或者“多孩”家庭的研究相对较早，并且已经积累了诸多的理论及其实证研究证据；而在国内，关于二孩家庭的研究相对较少，这与我国计划生育国情有着密切的关系。

2.2.1 国外研究现状

国外关于“二孩”或者“多孩”家庭的研究，研究者经梳理发现，关于头胎在经历二孩出生的过程中，会有建立同胞关系这样一个过渡阶段，目前，这一过渡阶段得到不同的心理学理论观点或者模型的解释^④(Volling, 2012)。有的理论如家庭危机

^① 朱智贤.心理学大词典.北京,北京师范大学出版社, 1986, 624.

^② 林崇德.发展心理学.北京,人民教育出版社,1995,51-52.

^③ 杨彦平.中学生社会适应量表的编制.华东师范大学博士论文.2007.

^④ Volling, B. L. (2012). Family transitions following the birth of a sibling: An empirical review of changes in the firstborn's adjustment. *Psychological Bulletin*, 138,497-528.

模型或者压力生活事件模型^{①②}(Cowan & Hetherington, 1991; Rutter, 1996)认为二孩的出生会给头胎儿带来压力和心理威胁, 导致头胎儿产生种种异常心理和行为问题^③(Stewart, 1990)。但是也有一些理论如生态系统理论或者转折点观点^④(Bronfenbrenner, 1988; Rutter, 1996)会认为这个时期是一个常规的发展阶段^⑤(Wagner, 1998), 该观点指出家庭的转变可能对于特别年幼的儿童是一个巨大的挑战, 但是与此同时也可能是加速他们成长和发展一次很好的机会。例如, 据研究, 随着二孩的出生, 头胎儿童的语言发展会得到快速提高^{⑥⑦⑧}(Dunn & Kendrick, 1982; Field & Reite, 1984; Stewart, Mobley, van Tuyl, & Salvador, 1987); 又如, 在这一转变适应阶段, 头胎儿童的自理能力有了飞快的进步, 包括起床睡觉、吃饭如厕等日常生活习惯与技能方面的养成^⑨(Trause et al., 1981; Wagner, 1998)。此外, 通过与独生子女发展上的比较, 众多研究发现, 非独生子女具有更高的集体自我的描述^⑩(Wang, Leichtman, & White, 1998); 有同胞的儿童出现更少的异常心理和行为变化¹¹(Liu, Lin, & Chen, 2010)。这些都间接论证了家庭中同胞的出现对儿童社会和行为能力的发展有一定的促进作用。另外, 转折点理论观点还认为也不是所有的儿童都会出现异常, 只有少数的某类儿童群体才会出现一些异常心理和行为变化(Rutter, 1996)。

2.2.2 国内研究现状

自2015年10月, 中国共产党第十八届中央委员会第五次会议公报指出: 坚持计划生育基本国策, 积极开展应对人口老龄化行动, 完善人口发展战略, 全面实施一对夫妇可生育两个孩子的政策。¹²至此, 国内关于二胎家庭的研究才成为了热点。

^① Cowan, P. A., & Hetherington, E. M. (1991). *Family transitions*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

^② Rutter, M. (1996). Transitions and turning points in developmental psychopathology: As applied to the age span between childhood and mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 603-626

^③ Stewart, R. B. (1990). *The second child: Family transition and adjustment*. Newbury Park, CA: SAGE.

^④ Bronfenbrenner, U. (1988). Interacting systems in human development: Research paradigms: Present and future. In N. Bolger, A. Caspi, G. Downey, & M. Moorehouse (Eds.), *Persons in context: Developmental processes* (pp. 25-49). New York, NY: Cambridge University Press.

^⑤ Wagner, H. (1998). *And baby makes four: Welcoming a second child into the family*. New York: Avon.

^⑥ Dunn, J., & Kendrick, C. (1982). *Siblings: Love, envy, and understanding*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

^⑦ Field, T., & Reite, M. (1984). Children's responses to separation from mother during the birth of another child. *Child Development*, 55, 1308-1316.

^⑧ Stewart, R. B., Mobley, L. A., van Tuyl, S. S., & Salvador, M. A. (1987). The firstborn's adjustment to the birth of a sibling: A longitudinal assessment. *Child Development*, 58, 341-355.

^⑨ Trause, M. A., Voos, D., Rudd, C., Klaus, M., Kennell, J., & Boslett, M. (1981). Separation for childbirth: The effect on the sibling. *Child Psychiatry & Human Development*, 12, 32-39.

^⑩ Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Soli, A. (2011). Theoretical perspectives on sibling relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 3, 124-139.

¹¹ Liu, R. X., Lin, W., & Chen, Z.-Y. (2010). The effect of parental responsiveness on differences in psychological distress and delinquency between singleton and non-singleton Chinese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 547-558.

¹² 新华社. 十八届五中全会会议公报全文布. <http://news.sina.com.cn/c/nd/2015-10-29/doc-ifxkhcfk7417721.shtml> (2015年10月29日)(2017年12月25日).

目前跟本课题相关的研究经整理主要有以下两个方面：关于“二孩家庭”教育现状的相关研究；关于二孩家庭长子女的相关研究。

2.2.2.1 关于“二孩家庭”教育现状的相关研究

目前，已有研究者对“二孩家庭”教育现状的研究主要旨在分析父母的教育困境、教育误区、教育策略等方面^①。具体研究如下：

有研究者提出了二孩家庭中父母的教育困境，如庄程煌从开放二孩给家庭教育带来的影响进行了分析，提出了二孩政策的全面开放给越来越多的家庭带来意想不到的家庭教育问题。^②陈彬彬、施泽艺等针对二孩家庭父母养育的表现形式、影响因素及作用机制进行系统的论述，并强调未来我国的研究者应更多的关注本土社会变迁中二孩父母养育的特点。^③

有的研究者旨在分析二孩家庭教育的误区，如赵春燕、丁国荣通过案例来深入探讨多孩家庭教育陷入的误区：由老人代行孩子的抚养权；亲“小”疏“大”；“大”的让着“小”的；“忽略”孩子的努力。^④陈杰通过对二胎时代家庭教育现状分析，提出了二胎家庭的教育普遍存在的误区：家庭模式改变引发家庭成员关注度的转移；对长子女的要求增多，对第二个孩子的过度娇惯。这些误区会大大影响孩子的身心健康甚至会影响孩子一生的发展。^⑤

还有的研究者对二孩家庭教育策略提出了一些可行性的建议，如麻建玲提出“二孩”家庭父母应该警惕比较心理；要给予头胎充足的“退行”空间，留出与头胎孩子的独处时间；要坦然面对争吵，把纷争变为发展社会性的正能量。^⑥陈洁从教师的角度，结合实例分析教师如何帮助二孩家庭中的家长解决面临的教育问题，如能够主动家园合作，了解孩子的成长经历；与家长密切联系，给孩子更多的关注；家校联系帮助孩子矫正不良行为习惯等。^⑦李昕奕对“二孩家庭”的教育也提出了对策建议：做好长子女的工作，关注长子女的心理变化；建立和谐美好、公平公正的家庭环境，父母也不能偏心，厚此薄彼；不能对孩子施行弥补式教育。^⑧

^① 陈媛媛. 二胎家庭中父母对 3-6 岁长子女“同胞接纳”教育现状研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2018.

^② 庄程煌. 浅谈“二胎时代”对家庭教育的影响[J]. 好家长, 2017 (41).

^③ 陈斌斌, 施泽艺. 二胎家庭的父母养育[J]. 心理科学进展, 2017, 25(07): 1172-1181.

^④ 赵春燕, 丁国荣. 透过“罗琦琦”看二胎时代的家庭教育误区[J]. 生活教育, 2014 (8).

^⑤ 陈杰. 浅谈“二胎时代”的家庭教育问题与教育策略[J]. 好家长, 2018, 6.

^⑥ 麻建玲. “二胎时代”的家庭教育现状调查及对策建议[J]. 新课程 (上旬), 2015 (4).

^⑦ 陈洁. 如何解决二胎家庭孩子的教育问题[J]. 好家长, 2015 (24).

^⑧ 李昕奕. 二胎家庭的教育现状调查及对策[J]. 好家长, 2017 (17).

2.2.2.2 关于二孩家庭长子女的相关研究

目前,有少许研究者致力于二孩家庭中长子女的心理及行为问题的研究,也提出了些相应的建议和措施:邹林侧重于研究老人在3-6岁的二孩家庭中,二孩出生后父母的教养方式与家庭环境对长子女的影响。调查发现:很多长子女在二孩出生后会出现一些异常,如:情绪易怒,行为倒退,交往障碍等等,并提出长子女的异常行为表现与其性别、年龄、父母教养方式、家庭氛围等因素密不可分。^①宋梅等从自爱、自私、自卑三个方面对儿童的心理进行解读,并进一步提出预防和消除二孩家庭中长子女产生“二孩焦虑”消极心理的对策。^②赵乾坤、王立春等对二孩政策下幼儿期(3~7岁)长子女所面临的社会化问题从个性、情绪、社交及行为四方面进行探讨,分析其产生原因,并给出一些对策。^③沙莎等提出父母需民主平等地对待孩子,采用民主的教养方式,以培养孩子各方面能力;父母在生育二孩前就必须做好与长子女的沟通工作;公平合理地对待孩子们的矛盾,不能厚此薄彼;加强家校合作等策略来帮助二孩家庭中长子女走出心理困境。^④李何丽等基于全面二孩政策开放下,对长子女心理问题进行了分析,并对长子女出现的焦虑、易怒、敏感、自私、过度自我保护等类似心理问题给出了相应的解决和预防措施。^⑤

2.3 已有研究的启示与不足

2.3.1 已有研究的启示

就目前的研究来看,研究学者对“二孩家庭”教育现状、“二孩”对长子女的影响以及对家庭教育观念、教育行为等问题已有所研究,已经积累了一些研究成果,为我们对二孩家庭长子女心理适应的研究提供了许多可借鉴的资料和经验。

2.3.2 已有研究的不足

通过对“二孩家庭”的相关文献进行整理可以发现,已有研究只对二孩家庭中长子女的心理问题作了比较详细的论述,并对其影响因素加以总结,给出了一定的建设性意见,但并未对长子女的心理适应过程及表现进行跟踪性观察与分析,这是研究中缺失的部分,可以作为研究的新视角。

^① 邹林. 老大怎么了?—家庭中老二出生对老大社会性发展的影响及对策分析[D].四川师范大学,2015.

^② 宋梅.生育二胎对长子女的心理影响及对策分析[J].教育导刊,2015(6).

^③ 赵乾坤,王立君.浅析二胎政策下长子女社会化问题及对策[J].赤子(上中旬),2016(16):29-30.

^④ 沙莎.浅析二胎家庭中长子女的心理困境及出路[J].教育导刊,2015(12),84-86.

^⑤ 李何丽,韩巍,张慧敏.基于全面二胎政策开放下长子女心理探析——长子女心理问题新分析[J].广西教育学院学报,2017(04):57-61.

第三章 研究设计

3.1 研究目的

本研究的目标是在研究二孩家庭中长子女心理适应过程的基础上，探究长子女心理适应的影响因素，并对如何引导长子女实现良好的心理适应找到相应的措施，促进长子女的健康成长。

本研究拟解决的关键问题是针对二孩政策的放开，国内越来越多二孩家庭的出现，以及媒体报道很多长子女不能很好地接纳弟弟妹妹的出生所发生的一系列悲剧等问题，研究者期望人们在二孩出生前后，要重视对头胎的关注与指导，陪伴头胎宝宝更好地度过这段适应期，对其异常心理与行为的表现有一定的预见性，进而采取相应的引导措施，有效地帮助这一群体健康快乐地成长。

3.2 研究对象

研究者是两个儿子的母亲，在第二个儿子出生时，大儿子仅有两岁半，基于自身的出生背景、成长经历，以及二儿子出生后大儿子的种种异常表现，研究者将大儿子（佳骏）作为研究对象。在二儿子出生这三年来，研究者对研究对象进行跟踪观察与交流，对其行为及其心理的变化进行研究，进而探究其影响因素和引导措施，使其更健康的成长。

3.3 研究内容

基于自身经历，研究者选择将二孩家庭中长子女作为研究对象，根据对已有研究的梳理和分析，针对已有研究的不足，本研究主要确定了以下研究内容：

1、研究者运用个案分析法观察研究对象在二孩出生后的行为表现，以此为依据来分析其心理适应过程。

2、在二孩出生三年来，研究者通过对研究对象的跟踪观察与记录，对二孩家庭长子女心理适应的影响因素进行了探究。

3.4 研究方法

本研究的方法主要是观察法和访谈法。

3.4.1 观察法

3.4.1.1 观察的目的

本研究使用自然观察法，目的主要是为了得出研究对象在弟弟出生后心理适应的变化及其表现，探究其影响因素，找到其相应的引导措施。

3.4.1.2 观察的对象

研究者是两个孩子的母亲，研究对象两岁半时，弟弟出生了，其表现出来的异常行为和心理具有一定的代表性，适合进行个案研究，而且研究者也能够对其进行跟踪观察与引导，所取得的结果也是最真实有效的。

3.4.1.3 观察的实施

在观察中，研究者通过对研究对象的交流引导，详细对研究对象的整个变化过程进行细致地观察与记录，并结合孩子的特点（年龄、性别及性格特征）、家庭环境等因素，对其心理适应的每个阶段的表现进行整理与分析，探究对待孩子出现问题后所采取的措施及自我心理调节。研究者并将其心理适应过程划分为冲突期、磨合期、亲密期三个阶段，对研究对象跟踪观察，收集并记录了研究对象一系列心理变化的表现。

3.4.2 访谈法

3.4.2.1 访谈的目的

通过对研究对象定期的访谈与观察，了解其对弟弟出生后不同阶段的不同表现，以及针对研究对象的异常行为与心理表现进行疏导与教育后，孩子的一系列转变，以探究其影响因素，找出可行性的办法。

3.4.2.2 访谈对象

研究对象在弟弟出生时，已经两岁半，自我意识发展趋于成熟，运算能力开始萌芽，具有一定的抽象思维能力，语言表达能力也大大提高。^①因而能够更加清楚地意识家庭中弟弟的存在，感悟到家庭成员的变化以及家庭结构的调整，也能明确表达自己的意愿，也更懂得如何去得到父母的关注和爱。对于我提出的问题，研究对象已具备一定的思考能力，能够比较准确地表达自己的理解与想法，使访谈具有一定的客观性，有助于研究的顺利进行。

3.4.2.3 访谈的方式

研究者在与研究对象的访谈过程中，结合研究对象的特点及其性格特征，采取了游戏的方式以及故事的方式进行访谈。

一、游戏的方式

研究者采用和研究对象玩过家家的游戏：用洋娃娃作为弟弟，边玩边聊跟弟弟在一起生活的场景，如果弟弟哭了怎么办，尿了怎么办，想玩哥哥玩具怎么办等来

^① 周念丽.学前儿童发展心理学[M].上海,华东师范大学出版社,1999.

了解研究对象对待二孩的态度；或是运用移情的方式问要是洋娃娃有了弟弟他该怎么办，你当妈妈，洋娃娃和弟弟都想妈妈陪，你该怎么办等的游戏方式来指导研究对象理解各个角色，学会换位思考，更好地成长。游戏是孩子们都喜欢的活动，这种方式也是孩子们最能接受的，因而谈话效果可以顺利有效地进行。

二、故事的方式

研究者选取一些有关内容的绘本，比如卡梅拉系列的《我想有个弟弟》，卡由故事绘本《我是大哥哥》等，在和孩子一起分享故事的同时了解孩子的体会，这样孩子不会有抵触情绪，也能更顺畅有效地交流，取得更时效的结果。

第四章 结果与分析

二孩家庭中，第二孩的出生，家庭结构发生了变化，第一胎从独生子女转变为长子女，多了一个身份角色——哥哥或姐姐，不仅父母的注意力被分散，有甚者还会对长子女的要求表现的太敷衍等，这些情况就需要长子女有一个心理适应过程。本文采用个案分析法，将长子女在二孩出生后的心理适应过程及表现总结如下：

4.1 二孩家庭中长子女心理适应第一阶段——冲突期

案例 1：弟弟出生的时候，佳骏两岁半。家人都忙着照看弟弟，无暇顾及到佳骏，当他多次提出同一个要求都无人应答时，他竟拿起积木砸向弟弟。佳骏瞌睡的时候，也总是会赖着妈妈，想妈妈抱抱，倘若这个时候弟弟在妈妈怀抱，佳骏竟会说出这样令人心疼的话语：“不是弟弟的妈妈，是佳骏的妈妈，佳骏要妈妈。”

案例 2：佳骏一向都是开朗活泼的，虽然语言开发有些迟缓，但是从孩子的表情与行为各方面表现可以感受到孩子的健康与快乐：孩子的脸上总是像含苞待放的花一样随时会怒放，走路也总是蹦蹦跳跳，特别爱表现自己，学着电视手舞足蹈，还要大家为之鼓掌。但是自从有了弟弟后，佳骏不再是那个乐天派了，甚至在妈妈呼叫的时候，会把自己藏起来，躲避大家。

案例 3：佳骏在弟弟出生前已经学会自己拿水杯喝水，自己入厕，自己走路等。可是，弟弟出生后，弟弟拿着奶瓶喝水时或妈妈把弟弟入厕、抱着弟弟时，佳骏会出现退化行为，表现出自己也需要奶瓶，自己也需要妈妈帮忙入厕或妈妈抱抱等行为问题。

案例 4：记得有一回，我正把弟弟入厕，这时，佳骏表现出肚子疼痛，也要入厕，还非要妈妈帮忙，我只好将弟弟委托给奶奶后，急忙招呼哥哥，这时佳骏抱着我，不松手，还没等我问是怎么回事，佳骏就自己承认说谎了，说佳骏想妈妈抱抱宝贝，并不是真的肚子疼，想入厕，是想妈妈陪陪宝贝。

案例 5：还有一回，我们一家人正在饭桌旁吃饭，弟弟还小，不能独立进食，作为妈妈的我，我会喂弟弟，爸爸也会跟着喂弟弟，这时的佳骏就会情绪波动，表现出不愿吃饭，躲到门后不出来，不愿意和爸爸妈妈弟弟在一起，要求去爷爷奶奶家，或是姥姥姥爷家。

从以上案例中也可以看出，佳骏此时对弟弟的出现还不能接受，主要体现在他的异常行为上：攻击性行为——将积木砸向弟弟（案例 1）；退化行为——不能自己拿水杯喝水或走路、要妈妈陪伴入厕等（案例 3）；其他异常行为——说谎（案例 4）；

突显出不同程度的情绪波动——哭闹少言（案例 1）；个性突变——由开朗活泼到内向孤僻（案例 2）；逃避社交——不愿和爸爸妈妈弟弟在一起，将爱寄托到爷爷奶奶、姥姥姥爷身上（案例 5）等等。

Buist 等人的研究表明，较小的年龄差会影响同胞之间的冲突，年龄差越小，诱发外化行为问题就越明显，通过对研究对象的观察可见：研究对象与同胞弟弟的年龄差相对较小。^①这些异常行为与沙莎、吴晓丹、李何丽等人的研究很相似，可见这是大部分长子女都会或多或少表现出的一些心理与行为问题。^{②③④}只是不同的孩子出现的异常行为的种类及持续时间会有所差别，这些表现也一定程度地反映着他们的心理变化。

佳骏的一系列异常行为在这一阶段表现的很突出，是典型的心理不适应，其目的是为了获得关注，引起重视以表达、发泄情绪。此时的佳骏还不能很坦然地面对弟弟，正处于冲突期。从儿童共情能力的发展特点来看，两岁半的佳骏能区分自我与他人，但主要表现为以自我为中心的共情。^{⑤⑥}家庭环境的变化——从全家人的关注都在自己身上，到突然大家的关注点开始分散在弟弟的身上。对此，佳骏还不能接受，也无法理解父母的投入变化以及新生儿的需要，从而产生一些异常行为和消极情绪。

在案例 1 中，在这个年龄阶段中，当佳骏有一个需求无法满足的时候，会出现着急的情况，但是发现大家长时间都无法关注自己，却能关注弟弟，这个时候，佳骏就会认为是弟弟的存在导致这种情况的发生，再加上此时的语言表达和情绪表达能力有限，所以佳骏通过动作行为——拿积木砸弟弟来表达和发泄自己的情绪。

在案例 3 中，佳骏出现的退化行为，主要是通过观察和模仿，孩子认为，大家关注和爱护弟弟的原因，是因为他需要让妈妈帮助喝水、入厕等等，而且通过这样的行为，孩子才能直接感觉到和妈妈之间产生了联结，感受到自己被爱和被关注。

案例 4 中，在妈妈把弟弟入厕时，佳骏通过说谎来引起妈妈的关注，要求妈妈抱抱，要求妈妈陪陪。这时的佳骏需要妈妈的爱，需要妈妈陪伴，他表现出这样的

^① Buist, K. L., Deković, M., & Prinzie, P. (2013). Sibling relationship quality and psychopathology of children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 97 - 106.

^② 沙莎. 浅析二胎家庭中长子女的心理困境及出路[J]. 教育导刊, 2015(12), 84-86.

^③ 吴晓丹. 二胎家庭中长子女的心理问题及其解决路径[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2018(04):108-109.

^④ 李何丽, 韩巍, 张慧敏. 基于全面二胎政策开放下长子女心理探析——长子心理问题新分析[J]. 广西教育学院学报, 2017(04):57-61.

^⑤ Decety, J., & Ickes, W. (2009). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, UK: MIT press.

^⑥ Hart, S. L., & Behrens, K. Y. (2013). Affective and behavioral features of jealousy protest: Associations with child temperament, maternal interaction style, and attachment. *Infancy*, 18, 369 - 399.

异常行为，是因为妈妈不能给予孩子足够的爱与陪伴，精力的分散，让孩子不得不想出这样的招数。

案例 5 中，佳骏表现出要求回避与爸爸妈妈弟弟在一起，要求和爷爷奶奶、姥姥姥爷在一起，这也是心理不适应的表现，不能接受弟弟与其分享爸爸妈妈的爱，与其不能面对，就选择回避，将爱转移寄托到爷爷奶奶或姥姥姥爷身上，这是典型的逃避社交的行为表现。

在案例 2 中，佳骏在新生儿出生之后，面临一个巨大的挑战，看到大家对新生儿的关注，心里会出现更加复杂的情绪体验，吃醋、委屈等等，负面情绪的出现要比之前表现的更为频繁和明显。

4.2 二孩家庭中长子女心理适应第二阶段——磨合期

案例 6：记得二宝 27 天时，有一天我午休醒来，一开卧室的门，发现佳骏在门口靠着门睡着了。看到这一幕，作为母亲的我特别心疼，眼泪情不自禁就掉下来了。佳骏奶奶说，孩子怎么哄都不要离开，说要等妈妈。其实这时的佳骏已经非常懂事了，他已经能够学着接受，学会了等待，不会像之前有攻击行为，也不会哭闹了。

案例 7：有一回，二宝睡着后，我和佳骏到了另一间卧室休息，结果佳骏没有睡着，我就睡着了。眯了一小会儿，突然感觉佳骏不在身边，我赶紧起身，发现佳骏紧紧挨着弟弟睡着了。作为妈妈的我，当时就是感觉一定要孩子们在一起。很自然的，佳骏就学着自己上厕所，自己换衣服，自己看故事，自己睡觉，醒来自己穿衣服，穿袜子，穿鞋，学着自己照顾自己，自己吃饭等等。这是后来姥姥说的，姐姐家的孩子比佳骏大 9 个月，都做不到的时候，佳骏就能够做到了。弟弟只要一哭，佳骏听到都会立即跑来帮忙，告诉妈妈，弟弟想尿了，弟弟饿了，我给弟弟拿尿盆，拿纸，拿奶瓶去。有时还会安慰弟弟，哥哥在呢，哥哥保护你，不要哭，给你玩具。

在和弟弟朝夕相处将近一个月时，佳骏的表现已经发生了变化：他仍然依恋妈妈，但情绪已经不会那么暴躁，开始安静的等待（案例 6）；而且随着时间的流逝，退化行为逐渐消失，独立能力有所提高；他开始做妈妈的小帮手，模仿妈妈的行为，像妈妈照顾自己一样照顾弟弟，在弟弟哭闹时安慰弟弟，在弟弟出现一些状况的情况下，主动地帮助妈妈（案例 7）。研究者把这一阶段总结为磨合期，佳骏已经接受了这个事实，行为和心理也较之前发生了变化。他开始慢慢发现自己和弟弟的不同，以及大家爱自己和爱弟弟方式的不同。

这一阶段的佳骏偶尔会出现情绪反常等异常行为，即同胞竞争，但多数时间是

可以很好的控制，情绪表达方式也不像之前那么激烈。从共情角度分析，佳骏已逐渐开始意识到自己与他人会有不同的想法与需求，开始理解他人情感，开始慢慢接受家庭结构的变化。这些转变也得益于家人对佳骏的及时引导与教育，在佳骏冲突期表现出来的异常情绪与行为，研究者会运用孩子比较能够接受的方式——游戏的方式(过家家)或是讲故事的方式(关于二孩的绘本故事)来引起佳骏的共识，帮其接受同胞关系并理解父母的投入变化以及弟弟的需要。

可见在这个过程中，长子女得到良好的教育，会成长很多，独立、坚强、有耐心、有爱心。佳骏在这一阶段不仅语言发展得到快速提高，生活技能也得到了长足的进步。

4.3 二孩家庭中长子女心理适应第三阶段——亲密期

案例 8: 佳骏上幼儿园了，在这期间，两孩即使不能会长时间在一起，佳骏已经和弟弟建立了亲密关系，记得佳骏做的手工(树叶作品)，他就和我介绍说，妈妈，这四条鱼(用树叶拼的)就是爸爸、妈妈、佳骏和弟弟。在他的心里已经埋下种子，他和弟弟是一起的。平时在生活中，佳骏也会常常挂念弟弟。

案例 9: 大家看到二宝，虽说和佳骏长相还是有差距的，但是动作语言还是很相像的。二宝那种萌萌的样儿，总会惹人发笑：他会竖起两只胳膊，表现出很强壮的样子，说看看我的肌肉。有时也会给你表演他的本领：看我的。然后就会翻跟头。有时会跟着哥哥跳床，这个时候你说话，他们是完全听不到的。他们陶醉在自己的乐园里。

案例 10: 有时候两孩在一起玩耍时，也会发生冲突，我记得有一回，二宝抱着奥特曼玩，佳骏看到了也想玩，而且表现很强烈，我就害怕他们起争执，结果出乎意料，佳骏拿了另外一个二宝喜欢的熊大，说：熊大，二宝玩熊大，把奥特曼给哥哥玩玩。二宝开始还表示反对，拿着奥特曼想躲的样子，但返回来看到熊大，就听哥哥的，交换了。

案例 11: 记得有一回在小区里，佳骏带着弟弟玩，碰到幼儿园的小朋友，佳骏特别乐意向小朋友们介绍弟弟，会说弟弟特别亲，和弟弟一起玩特别有趣。你们不能欺负我弟弟。弟弟小，要保护好弟弟。

案例 12: 还有一回，佳骏周末休息，高兴地对弟弟说：哥哥明天休息，哥哥送你上幼儿园，好不好？弟弟也很开心地答应着：好啊，哥哥，你还要第一个来接我呀。

这一阶段，佳骏已经从接受弟弟到开始喜欢弟弟了。

在案例 8 中，已经可以明显看出佳骏的变化，从第一个阶段中（冲突期）不接受弟弟，对弟弟发泄情绪，到第二个阶段（磨合期）接受弟弟的存在，情绪已经不会那么暴躁，开始学着安静的等待，退化行为逐渐消失，独立能力有所提高。到第三个阶段（亲密期），从情感上接纳弟弟，关心弟弟，从行为上关注弟弟，在自己的作品中体现弟弟，会在做手工时把弟弟加上去，从之前的三口之家变为四口之家。

在案例 9 中，佳骏开始和弟弟进行游戏，他会和弟弟一起玩，会逗弟弟开心，弟弟也会向哥哥学习，跟着哥哥玩，并且享受其中，这种同胞游戏的乐趣，也是父母和孩子的亲子关系所不能提供或者替代的。

在案例 10 中，佳骏的社交行为也发生了明显的变化。从激烈地表达情绪，到开始用更好的方式处理和弟弟之间的冲突：不再和弟弟抢玩具，而是会拿弟弟喜欢的玩具和弟弟换，Recchia & Howe 也曾提出儿童如果拥有积极的同胞关系，则会更善于用妥协的方式解决遇到的矛盾，用建设性的策略去解决同胞间的问题^①，佳骏在这一阶段的表现可见他与弟弟已建立和谐亲密的关系；而弟弟的表现，也足以体现他对哥哥的信任，说明二人已经从情感上建立起了亲密的关系。

有研究也表明同胞之间存在着 50% 的基因相似性，因此演化心理学家从基因相似性的角度提出比起同龄朋友或者其他熟人，个体对自己有血缘关系的同胞产生的主观心理距离最近，表现出愿意为对方投入社会支持与利他行为^{②③}(Buist et al., 2013; Buist & Vermande, 2014; Lu & Chang, 2009)。案例 11 中可以深刻体会到哥哥对弟弟的爱护与包容。

在案例 12 中，从孩子们的语言对话中，也可以看出两孩形影不离，亲密的感情，陈斌斌也曾提出同胞关系是人们生活中情感最强烈的社会关系之一。^④佳骏和弟弟在这一成长过程中定会建立强烈的情感，成为最亲密的同胞。

总之，在这一阶段，佳骏已经完全接受了弟弟的存在，并享受其中，佳骏的心

^① Recchia, H. E., & Howe, N. (2009). Associations between social understanding, sibling relationship quality, and siblings' conflict strategies and outcomes. *Child Development*, 80, 1564–1578.

^② Buist, K. L., & Vermande, M. (2014). Sibling relationship patterns and their associations with child competence and problem behavior. *Journal of Family Psychology*, 28, 529–537.

^③ Lu, H. J., & Chang, L. (2009). Kinship effect on subjective temporal distance of autobiographical memory. *Personality and Individual Differences*, 47, 595–598.

^④ 陈斌斌, 王燕, 梁霁, 童连. (2016). 二胎进行时: 头胎儿童在向同胞关系过渡时的生理和心理变化及其影响因素. [J]. *心理科学进展*, 24, 863 – 873.

理已完全适应了这样的家庭结构，并且在情绪表达和社交发展上有了明显的改观。研究者把这一阶段归纳为亲密期。从儿童共情能力的发展特点来看，该阶段的佳骏开始理解他人情感原因和结果，并且通过设身处地的理解弟弟的需求，更进一步的学会了安慰弟弟、帮助弟弟，表现出极强的共情能力。

综上所述，二孩出生后，长子女的心理适应过程在经历了冲突期、磨合期后，很顺利地进入亲密期，在这一阶段，两个孩子能够和谐相处，友好相处，即使在相处时发生争执，孩子们也可以自行解决。

第五章 讨论与建议

5.1 讨论

据研究对象在弟弟出生后心理适应过程中三个阶段的表现，研究者对二孩家庭长子女心理适应的影响因素进行探讨如下：

5.1.1 长子女个体层面的因素

二孩家庭中长子女的心理适应过程和表现与其个人层面因素（年龄、性别、共情等）是分不开的。

5.1.1.1 年龄因素

长子女年龄越小，在弟弟妹妹出生后，越容易产生不良心理与行为；长子女与同胞之间年龄差越小，越容易诱发两者之间的冲突；同胞之间的亲密程度还会随着年龄的增长而变化。

据皮亚杰的认知结构理论可知，2到7岁的幼儿正处于前运算阶段。研究对象在弟弟出生的这三年里，仍处于前运算阶段，其思维的基本特点仍是单维性、相对具体性、不可逆性和自我中心等。当家庭中迎来二胎宝宝后，正处于这一阶段的长子女，是很难接受新成员的到来，地位受到侵犯，很容易产生不良的心理与行为问题。此外，对于年龄越小的孩子而言，其主要交往的对象是父母，在弟弟妹妹出生后，父母无法长时间的陪伴长子女，这时长子女就会感到心理落差，很容易产生不良情绪，引发异常行为的发生。

研究对象在弟弟出生时，才两岁半，自身年龄小，再加上和弟弟年龄差也小，因此在弟弟出生后，所表现出的异常心理与行为（冲突期）就很容易理解了，因此，不论是作为父母还是教育者都需对其引起足够的重视，特别关注冲突期长子女的发展变化，对其进行适当地指导与帮助，使其顺利地从独生子女的角色转变为长子女，提高长子女的心理适应能力，很好地胜任长子女的角色。在长子女很好地适应有弟弟妹妹的家庭结构后，长子女还会随着年龄的增长，与弟弟妹妹越来越亲密，佳骏在磨合期及其亲密期的心理与行为表现足以说明同胞之间的亲密程度还会随着两孩年龄的增长而变化。

5.1.1.2 性别因素

长子女与弟弟妹妹的性别异同也会影响其心理适应：同性别更容易产生社会比较，发生冲突；但是同性别的组合却更能理解彼此的独特性，互相之间更加理解对方。研究对象与弟弟是相同性别，那么作为母亲的我，很自然就会将哥哥的衣服，

玩具等给弟弟，这时哥哥就会表现出一些不适应，会质问妈妈为什么要把自己的东西给弟弟，产生同胞竞争等心理，有时还会表现出一系列不良情绪与行为——哭闹，乱扔东西等，发生冲突。但是经过磨合期后，两孩性别相同又成为两孩亲密的一个因素，哥哥会更加理解弟弟，有时弟弟哭，会学着妈妈照顾弟弟，帮弟弟拿尿盆，拿手纸等，再大点，还会带着弟弟一起玩，从弟弟的一些行为表现中，可以看出哥哥对弟弟的影响力是很大的。

5.1.1.3 共情因素

Decety & Ickes, Hoffman 等人提出共情(Empathy)就是对另一个人产生同感的情感以及行为反应^{①②}。在冲突期，两岁半的佳骏能区分自我与他人，但主要表现为以自我为中心的共情。家庭环境的变化——从全家人的关注都在自己身上，到突然大家的关注点开始分散在弟弟的身上。对此，佳骏还不能够接受，也无法理解父母的投入变化以及新生儿的需要，从而产生一些异常行为和消极情绪。但佳骏在磨合期却已逐渐开始意识到自己与他人会有不同的想法与需求，开始理解他人情感，开始慢慢接受家庭结构的变化，接受同胞关系，理解父母的投入变化以及弟弟的需要。到亲密期的佳骏就已经能够开始理解他人情感原因和结果，并且通过设身处地的理解弟弟的需求，更进一步的学会了安慰弟弟、帮助弟弟，表现出极强的共情能力。

5.1.2 家庭层面的因素

首先,二孩家庭早期独生子女生活习惯的遗留影响。研究对象在父母再次生育之前，经历了一段独生子女式的生活，作为家庭生活中的核心，“唯一性”使得家长在无意中增加了对她的关注程度，成长在这样的家庭环境中，研究对象的归属与爱的需求以及安全感的需求能够得到充分的满足，性格、心理、行为表现都很积极，特别爱表现自己。然而这种生活习惯也会使正处在早期社会化阶段的长子女的行为具有依赖性、懒惰性，在意志力上具有脆弱性和摇摆性，使得长子女在日后社会生活中的融入能力很低、抗挫折能力很差、社会责任意识非常淡薄等。由于这些早期生活习惯的影响，长子女在二孩出生后，势必会因为适应不良而产生异常的心理和行为。研究对象就在弟弟出生后心理适应的冲突期表现的很强烈，这就与其早期生活习惯有着千丝万缕的联系。

其次，家庭教养方式的不同。每个家庭都有自己不同的教养方式。已有研究者

^① Decety, J., & Ickes, W. (2009). The social neuroscience of empathy. Cambridge, UK: MIT press.

^② Hoffman, M. L. (2000). Empathy and moral development: Implications for caring and justice. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

得出：只有民主的家庭教养，对儿童的成长才有利，其他都会不同程度地影响儿童的健康成长。研究者在二孩没有出生之前，由于自己的成长经历以及生育历程等因素，对研究对象过于溺爱，24小时都不敢离开被研究者，生怕对其照顾不周，有时甚至包办包揽，以致研究对象在二孩出生后，研究者将注意力转移到二孩身上，就表现出各种不适应，尤其是在冲突期表现很强烈，这就与家庭教养方式分不开。当研究者意识到问题的严重性后，逐渐改变自己的教养方式，开始关注研究对象个性的形成与发展，以身作则、合理管束，赏识孩子、适当期望，感受关爱、适当挫折，平等沟通、循循善诱。在二孩出生后，研究对象表现出一系列不适应，研究者学着从孩子的角度考虑，给予理解，对其进行支持与鼓励，动之以情晓之以理，让孩子心悦诚服，帮助孩子很好地接受同胞关系，积极妥善地处理同胞关系，在接受期与亲密期表现得很突出，这与后期民主的家庭教养也是分不开的。

5.1.3 社会层面的因素

首先，我们国家缺少关于家庭教育的法律法规。有些法规虽然对儿童的权益高度重视，但对父母的行为指导还是比较粗浅。研究者对如何引导长子女接受二孩没有适当系统的教育方法。

其次，社会支持不足。我国尚没有对二孩家庭的经济补偿政策，再加上两孩的抚养压力，有很多家庭需一方在家全职带孩子，这样二孩家庭的经济会更加紧张，使其处于经济困境。相关部门也没有对二孩家庭普及知识或是教育观念及其抚养培训，使得年轻的二孩父母手忙脚乱，不能很好的处理教育两孩。研究者认为很多的二孩家庭还是希望得到社会的支持。此外，社会群体对长子女的支持力度也过低。研究对象经常会听到大家开这种玩笑，“爸爸妈妈不和你亲，就和弟弟亲。你不听话，爸爸妈妈就不要你了，就会把你送人等等。”这样只会使长子女更加焦虑。

5.2 建议

作为父母，养育孩子是我们一生的功课。一定要修炼好自己，做好养育孩子的长期准备，关注到孩子的每个成长阶段，不可顾此失彼，发现问题，要及时解决，使孩子们都能健康快乐茁壮的成长。这不仅关系到孩子们个人的发展，也关系到整个国民素质的提高，切不可马虎。下面就研究者对两孩的追踪观察与记录，二孩出生后对研究对象心理适应的三个阶段的分析，以及对长子女心理适应的影响因素的探讨，作为父母，我们应该怎样更好地引导二孩家庭中长子女的心理适应，如何更好地对两孩进行教养，提出了相应的对策与建议：

5.2.1 注重头胎的家庭教养，重视与长子女的亲子沟通

首先，采用民主的家庭教养方式，培养长子女的认知与自我发展。作为父母，我们要学会理解与尊重孩子，要与孩子经常交流并给予适当的帮助，要以积极肯定的态度对待儿童，及时热情地对儿童的需要、行为做出反应，尊重并鼓励儿童表达自己的意见和观点。培养儿童的独立性，鼓励其自我控制地解决问题，增强自尊感和自信心，从而乐于与人交往，对人友好。只有这样，长子女在面临家庭成员的增加，才能更好地适应角色的转变，更乐观地面对同胞弟弟妹妹的降临。

其次，二孩家庭父母要重视与长子女的亲子沟通。父母在准备要第二个子女的时候，就应该对再生育做好合理规划，与长子女进行有效的沟通，让他们充分认识到父母再次生育的原因，告诉他们父母仍会爱着他们，多了一个弟弟妹妹也只是意味着会多一个人来爱他们。但是通过前面的谈论，我们发现很多长子女还是会容易形成一些心理困惑，一下子很难适应父母把精力突然转移到弟弟妹妹身上。因此，父母还需重视长子女的心理变化，潜移默化地引导孩子，切忌说教，让长子女了解到父母始终是爱自己的，这样才能使长子女能够敞开心扉接受同胞弟弟妹妹。

5.2.2 二孩出生后，合理平衡对两个孩子之间的关爱

在养育两个孩子阶段，二孩家庭一定要公平地对待两个孩子，合理平衡对两个孩子之间的关爱。第一，二孩父母对长子女要加倍重视，保证对其的亲善行为，让长子女感到有了同胞，自己更加重要，而不是被忽略。第二，给长子女成就感，让其参与到照顾二孩的过程中来，争取各种机会让其感到自己的价值所在，协助大人一起照顾同胞，获取成就感。第三，不给二孩特权，当两个孩子之间发生冲突和矛盾时，作为父母要公平，使两个孩子都受到尊重，不能因为长子女大就一味地让着二孩，也不能因为二孩小就给其特权，而应让两个孩子发自内心地去互爱互让，增加两个孩子之间的亲密感。最后，二孩家庭父母要对两个孩子的表现多进行夸赞，使两个孩子尽量心理平衡。同时，父母也要鼓励两个孩子能互相发掘，并能认可各自的闪光点和各自的优势，相互学习。

5.2.3 规划好适合两个孩子在一起活动的方式，避免冲突

作为父母，我们要高质量的陪伴两孩，规划好和两孩在一起的生活，设计一些两孩都喜欢，并且培养孩子一些能力的游戏活动，避免冲突。

现在流行一句话“奶奶带的孩子会跳广场舞，爷爷带的孩子会敲鼓，爸爸妈妈带的孩子就会玩手机。”虽然不能概括全部，但是也能反映现实情况。现在的爸爸妈妈对孩子的关注度不够，沉迷于手机网络之中。陪伴孩子，并不是说简单的 24 小

时在一起，要注重质量，可以规划好和两孩在一起的生活。适当的设计一些两孩都喜欢，并且培养孩子一些能力的游戏活动。

孩子们都是喜欢图画的，可以给孩子们一些看图画，或者画画的机会，为孩子创造这样的条件。但是也要和孩子们说好不能乱涂乱画，不能使孩子发展了这样的能力，而留下其他的不良习惯。

孩子们也是喜欢玩水的，可以在适宜的温度环境下，让孩子们在水池里玩水，或是玩水枪、浇花等。

孩子们也是喜欢玩沙玩泥的，可以为孩子们提供这样的条件，让孩子尽情地玩耍，而不要怕弄脏衣服而阻止孩子们去接触。

孩子们也是喜欢折纸的，可以和孩子们一起折一些简单的图形或其他模型（纸船、纸飞机等），孩子们的兴趣是很高的。

孩子们也是喜欢音乐，喜欢劳动，喜欢探索的，多创造一些这方面的条件，是有助于孩子们发展的。

作为男孩子，是更加好动的。若是让他安静的坐着，是不能够满足他的意愿的，若是没有适当的东西可以玩，他是会哭会闹的。若是设计一些好玩的东西，不仅能够开发孩子的各方面能力，心情也是愉悦的，大人也不至于感觉心累。所以我们要切记高质量的陪伴孩子，给孩子们创造一些共同喜好的游戏活动，培养手足之情，在玩耍中增进情感。

孩子们是很喜欢户外活动的，多带两孩出去走走，是很有好处的。但是一定要有所计划，尤其是外出离家远的地方，一定要注意安全，照顾好两孩。

孩子们小的时候，选择空旷的公园，幽静的小路，出去走走是很好的。等孩子们大一些，可以带孩子们去游乐场，去赏灯，看风车，气球展等，都是很好的选择。童车、爱心安全带、亲子装（防止走散）都是很好的选择，遇到一些不确定的问题，要积极应对，出门一趟，会发现自己增长很多技能的。同样孩子们也是会有很多收获的。孩子们这些共同的经历，对两孩的相处也是会有很多好处的。

5.2.4 引导孩子正确处理“同胞关系”，解决冲突

作为父母，我们应公平对待两孩，引导孩子正确处理“同胞关系”，解决冲突，切不要因为二孩小而纵容他不守规则，也不可因为长子女大而被埋怨，要因材施教。根据两孩不同的喜好或是特点，发掘其潜力，不要相互比较，要因材施教，让两孩在各自的领域里更好的发展，树立自信心，做最好的自己。此外，父母应正确看待两孩的行为，不要觉得麻烦或是不合自己的意愿就阻止孩子。在孩子们眼里，一切

事物都是新的，都是无知的，那么他就渴求去探知，我们要给孩子们去探究新事物的机会，自行处理“同胞冲突”的机会。

5.2.5 为两孩营造一个民主平等和谐的家庭环境

作为父母，我们应为两孩营造一个民主平等和谐的家庭环境，创造一些适合两孩发展的条件，让孩子们在一个轻松快乐有爱的氛围里长大，切记情绪污染。

孩子们置身于一个民主平等和谐的家庭环境中，会使孩子很放松，很有安全感，身心感到愉悦，有对家的归属感。家庭成员之间互敬互爱、心理相容、平等互助、彼此信任和尊重，勤俭持家、热爱劳动、遵纪守法，孩子们会受益匪浅。俗语有云，“三岁看老”，若孩子从小就在这样的环境中长大，这种人格品质能够得到很好的建立。

有条件的话，一定要给孩子们空出一间房间，给孩子们一个属于自己的小天地，让孩子们在自己的小天地里，尽情的释放自我。多倾听孩子们的想法，不要一味的按照自己的想法去做事，要适当的将民主平等、独立自主归还孩子，尊重两孩的意愿。这样孩子们才能够树立自信心，勇于奋进，完全释放自己的个性与创造力，形成完整的独立人格。

情绪是会传染的，因此我们一定要控制好自己的情绪，在孩子面前不要大喜大悲，会直接影响孩子的情绪波动，就是孩子们玩具有很多，没有好的心情，同样是不快乐的。情绪污染，就是一场无烟的战争，对孩子的危害是很可怕的。给予孩子们更多的爱，就从控制情绪开始吧。

5.2.6 以身作则，严于律己，从生活的点滴做起，做最好的自己

孩子们的思维是具体形象的，也是喜欢模仿的。榜样和示范可以使孩子有样可学，有规可循。父母是孩子的启蒙老师，也是孩子的榜样，身教重于言传，作为父母，我们要认真检点自己的言行，处处以身作则。

首先，父母要有良好的生活习惯——整洁、勤劳、有秩序、有规律。

作为父母，要有合理的生活日程，有规律的睡觉，工作，膳食，健身，娱乐等。一些日常中的习惯一定要以身作则，长此以往，孩子就能够和大人一样同步有规律的生活。很简单的道理，若是父母不睡觉，玩手机，要求孩子们睡觉，是没有说服力的；若是父母按时给孩子们讲故事，熄灯睡觉，孩子们自然也就进入睡眠了。

其次，父母要培养有自己的喜好和特长，做更好的自己。父母喜欢阅读，孩子也会受感染，喜欢阅读。父母喜欢运动，孩子们也会很自然喜欢运动。音乐家的孩子，音乐也不会很差。美术家的孩子，审美应该也是很好的。孩子其实就是父母的

镜子，所谓“有其父必有其子，有其母必有其女”，是有一定道理的。^①

再次，父母一定要做到品行兼优，规范自己的言行，讲卫生，讲文明。若是自己就总是爱说粗话，却禁止孩子说，有点儿牵强。若是自己吃饭不洗手，睡前不刷牙，却要求孩子去做，没有说服力。若是自己没有礼貌，却要求孩子做到有礼貌，是不太充分的。所以，作为父母，我们要端正自己的态度，善于表达，以身作则，做好榜样示范。

5.2.7 在教养两孩的时候，父母应保持高度一致

做父母的，在两孩的教养过程中，一定要努力做到保持高度的统一。当父母双方对孩子的行为表示观点不同时，也不要当着孩子的面表现出来，私下通过交流讨论达成一致后，再向两孩进一步讲清道理。通俗的说，父母一方教育两孩，另一方即使不同意其观点，也不要干扰或阻止对方，可以保持沉默。

综上所述，只有父母共同疏导，长子女才能形成比较积极稳定的正面情绪，感受父母对自己的关心和爱护，学会爱与被爱，懂得和别人分享爱，增强良好的心理适应能力，与二孩和谐相处，建立良好的同胞关系。

^① 陈鹤琴.家庭教育[M].上海,华东师范出版社,2006.

参考文献

一、中文参考文献

著作类:

- [1]朱智贤.心理学大词典[M].北京,北京师范大学出版社,1986,624.
- [2]林崇德.发展心理学[M].北京,人民教育出版社,1995,51-52.
- [3]周念丽.学前儿童发展心理学[M].上海,华东师范大学出版社,1999.
- [4]陈鹤琴.家庭教育[M].上海,华东师范出版社,2006.
- [5]李雪荣.儿童行为与情绪障碍[M].上海,上海科学技术出版社,1987.
- [6]蔡岳建.家庭教育理论与实践[M].重庆,西南师范大学出版社,2013:48-53.
- [7]李雪荣.现代儿童精神医学[M].长沙,湖南科技出版社,1994:257.

学位论文类:

- [1]杨彦平.中学生社会适应量表的编制[D].华东师范大学博士论文,2007.
- [2]陈媛媛.二胎家庭中父母对3-6岁长子(女)“同胞接纳”教育现状研究[D].哈尔滨师范大学,2018.
- [3]邹林.老大怎么了?—家庭中老二出生对老大社会性发展的影响及对策分析[D].四川师范大学,2015.
- [4]马晓然.二胎家庭中头胎儿童角色失调的个案工作介入研究[D].东北石油大学,2018.
- [5]许智.二孩家庭父母对不同出生次序子女教养行为的研究[D].沈阳师范大学,2018.
- [6]卢玲.促进4-5岁幼儿情绪调节能力发展的实践研究[D].重庆,西南大学,2011.
- [7]王占吉.独生子女心理问题研究[D].长春,长春理工大学,2009.
- [8]张璐.放开“二胎”政策的利弊比较研究[D].长春,吉林农业大学,2014.
- [9]包蕾萍.中国独生子女刻板印象:结构、来源和后果[D].上海,华东师范大学,2010.

期刊类:

- [1]庄程煌.浅谈“二胎时代”对家庭教育的影响[J].好家长,2017(41).
- [2]陈斌斌,施泽艺.二胎家庭的父母养育[J].心理科学进展,2017,25(07):1172-1181.
- [3]赵春燕,丁国荣.透过“罗琦琦”看二胎时代的家庭教育误区[J].生活教育,2014(8).

- [4]陈杰.浅谈“二胎时代”的家庭教育问题与教育策略[J].好家长, 2018, 6.
- [5]麻建玲.“二胎时代”的家庭教育现状调查及对策建议[J].新课程(上旬),2015(4).
- [6]陈洁.如何解决二胎家庭孩子的教育问题[J].好家长,2015(24).
- [7]李昕奕.二孩家庭的教育现状调查及对策[J].好家长,2017(17).
- [8]宋梅.生育二胎对长子女的心理影响及对策分析[J].教育导刊,2015(6).
- [9]赵乾坤,王立君.浅析二胎政策下长子女社会化问题及对策[J].赤子(上中旬),2016(16):29-30.
- [10]沙莎.浅析二胎家庭中长子女的心理困境及出路[J].教育导刊, 2015(12), 84-86.
- [11]李何丽,韩巍,张慧敏.基于全面二胎政策开放下长子女心理探析——长子女心理问题新分析[J].广西教育学院学报,2017(04):57-61.
- [12]孟红芳.二胎家庭大宝教育问题解析[J].课程教育研究,2018(05):30-31.
- [13]付文.全面放开二胎政策遇冷的影响因素分析[J].经济论坛,2018(01):128-131.
- [14]胡丹妮.“老大”的华丽转身——帮助二胎家庭中的“老大”走出心理洼地[J].中小学心理健康教育,2018(02):57-60.
- [15]陈斌斌,施泽艺.二胎家庭的父母养育[J].心理科学进展,2017,25(07):1172-1181.
- [16]常萍.“二胎时代”对家庭教育的冲击[J].教育现代化,2017,4(18):218-222.
- [17]贾翔,林凤.二胎家庭爱与愁[J].四川省情,2017(05):23-24.
- [18]赵乾坤,王立君.浅析二胎政策下长子女社会化问题及对策[J].赤子(上中旬), 2016(16):29-30.
- [19]吴晓丹.二胎家庭中长子女的心理问题及其解决路径[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2018(04):108-109.
- [20]黄玲军.二胎家庭中,老大心理健康教育有效策略[J].华夏教师,2018(07):95-96.
- [21]刘颖,雷小云.爱“偷窃”的女孩——一例二胎家庭中老大的心理辅导案例[J].中小学心理健康教育,2019(06):58-60.
- [22]房广梅,江金荣,徐菊芬.扬州市二胎家庭“大宝”与独生子女心理健康状况差异及影响因素统计分析[J].开封教育学院学报,2019,39(01):154-155.
- [23]刘琦.浅谈二胎时代对家庭教育问题的探究[J].课程教育研究,2019(02):245-246.
- [24]李慧智,陈磊.二胎家庭的父母养育问题研究[J].传播力研究,2018,2(29):231.
- [25]陈洁.如何解决二胎家庭孩子的教育问题[J].好家长, 2015, 24: 37.
- [26]陶袁琳.浅谈二胎家庭孩子的心理辅导与家庭教育策略[J].文理导航(下旬), 2016, 03: 11.

- [27]卢燕.关注二胎家庭中“老大”的心理健康[J].早期教育(家教版),2014, 06: 26.
- [28]田昊.二胎家庭中小孩心理问题及对策研究[J].文理导航(中旬), 2016, 05: 92.
- [29]解悦.二孩来了,如何培养手足深情[J].阅读, 2016, 47: 49-51.
- [30]赵春燕,丁国荣.透过罗琦琦看二胎时代的家庭教育误区[J]. 管理天地, 2014(16).
- [31]翟振武,张现苓, 靳永爱.立即全面放开二胎政策的人口学后果分析[J].人口研究, 2014 (2).
- [32]崔伊薇,高文华,王桂英.独生子女心理特点与心理健康教育探讨[J].中国学校卫生, 1994(4).
- [33]李图仁,覃雪源, 韦新祺.独生子女独立自主能力教育和培养[J].广西教育学院学报, 2003(5).
- [34]冀红红,赵英.国内外儿童消极情绪的研究综述[J].福建教育学院学报, 2012 (6).
- [35]王瑛珠.家中有两宝,合理养育很重要[J].早期教育, 2015(1)
- [36]吴晓丹.二胎家庭中长子女的心理问题及其解决路径[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2018 (04):108-109.
- [37]李何丽,韩巍,张慧敏.基于全面二胎政策开放下长子女心理探析——长子女心理问题新分析[J].广西教育学院学报,2017(04):57-61.
- [38]陈斌斌, 王燕, 梁霁, 童连. (2016). 二胎进行时: 头胎儿童在向同胞关系过渡时的生理和心理变化及其影响因素[J].心理科学进展, 24, 863-873.
- [39]崔伊薇,高文华,王桂英.独生子女心理特点与心理健康教育探讨[J].中国学校卫生, 1994 (4) .

网络类

- [1]新华社.十八届五中全会会议公报全文
布.<http://news.sina.com.cn/c/nd/2015-10-29/doc-ifxkhcfk7417721.shtml>(2015 年 10 月 29 日)(2017 年 12 月 25 日)

二、外文参考文献

- [1]Volling, B. L. (2012). Family transitions following the birth of a sibling: An empirical review of changes in the firstborn's adjustment. *Psychological Bulletin*, 138,497-528.
- [2]Cowan, P. A., & Hetherington, E. M. (1991). *Family transitions*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- [3]Rutter, M. (1996). *Transitions and turning points in developmental psychopathology: As*

applied to the age span between childhood and mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 603–626.

[4] Stewart, R. B. (1990). *The second child: Family transition and adjustment*. Newbury Park, CA: SAGE.

[5] Bronfenbrenner, U. (1988). Interacting systems in human development: Research paradigms: Present and future. In N. Bolger, A. Caspi, G. Downey, & M. Moorehouse (Eds.), *Persons in context: Developmental processes* (pp. 25–49). New York, NY: Cambridge University Press.

[6] Wagner, H. (1998). *And baby makes four: Welcoming a second child into the family*. New York: Avon.

[7] Dunn, J., & Kendrick, C. (1982). *Siblings: Love, envy, and understanding*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

[8] Field, T., & Reite, M. (1984). Children's responses to separation from mother during the birth of another child. *Child Development*, 55, 1308–1316.

[9] Stewart, R. B., Mobley, L. A., van Tuyl, S. S., & Salvador, M.A. (1987). The firstborn's adjustment to the birth of a sibling: A longitudinal assessment. *Child Development*, 58, 341–355.

[10] Trause, M. A., Voos, D., Rudd, C., Klaus, M., Kennell, J., & Boslett, M. (1981). Separation for childbirth: The effect on the sibling. *Child Psychiatry & Human Development*, 12, 32–39.

[11] Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Soli, A. (2011). Theoretical perspectives on sibling relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 3, 124–139.

[12] Liu, R. X., Lin, W., & Chen, Z.-Y. (2010). The effect of parental responsiveness on differences in psychological distress and delinquency between singleton and non-singleton Chinese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 547–558.

[13] Buist, K. L., Deković, M., & Prinzie, P. (2013). Sibling relationship quality and psychopathology of children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 97–106.

[14] Decety, J., & Ickes, W. (2009). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, UK: MIT press.

[15] Hart, S. L., & Behrens, K. Y. (2013). Affective and behavioral features of jealousy

protest: Associations with child temperament, maternal interaction style, and attachment. *Infancy*, 18, 369–399.

[16]Recchia, H. E., & Howe, N. (2009). Associations between social understanding, sibling relationship quality, and siblings' conflict strategies and outcomes. *Child Development*, 80,1564–1578.

[17] Buist, K. L., & Vermande, M. (2014). Sibling relationship patterns and their associations with child competence and problem behavior. *Journal of Family Psychology*, 28, 529–537.

[18]Lu, H. J., & Chang, L. (2009). Kinship effect on subjective temporal distance of autobiographical memory. *Personality and Individual Differences*, 47, 595–598.

[19]Decety, J., & Ickes, W. (2009). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, UK: MIT press.

[20]Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development:Implications for caring and justice*. Cambridge, UK:Cambridge University Press.

致 谢

时光荏苒，岁月如梭。转眼间，我的研究生生涯即将结束，闭上眼，第一次走进卢富荣老师的教育心理学课堂的场景还历历在目；睁开眼，离开山西大学的日子已屈指可数了。

在这里，我特别要感谢我的导师李晓华老师，从论文的选题到资料的整理，从初稿的面目全非，到最终的完整论文，都离不开导师的认真与负责，认真地对我进行指导，负责地修改着论文中不合理的编排与不恰当的措辞，不厌其烦，反复修改和润色。正是李老师无私地帮助与细致地指导，我的毕业论文才得以顺利完成，特别感谢李老师。此外还要感谢张海涛老师、祁小敏老师、郭芸芸老师、邢少颖老师、陈平水老师、张雁老师、徐炜霞老师、张晋红老师、王福兰老师、曲路老师、靳义君老师、王孝清老师、刘庆昌老师、侯怀银老师，感谢各位老师在学习上对我的指导与帮助。

其次，我要感谢张莉同学、段小丽同学、秦慧芳同学、马丽同学等，感谢大家在学业上对我的帮助，百忙之中抽出时间参与我课题的讨论与整理，并提出很多宝贵的意见和建议，我的论文才能够顺利完成。

最后，我要感谢我的家人：感谢我的丈夫史晓虎先生，在我研究生生涯期间分担更多的家事——照顾父母和孩子，并对我的小脾气多加容忍；感谢我的父母和姐妹们，对我学业的支持和无私地奉献；感谢我的两个小可爱对我的陪伴和支持。

感谢山西大学给我这样一个平台，认识这么多可爱的老师和同学，开阔了我的视野，拓宽了我的眼界，让我对学前教育有了更深的了解和认识，让我在与孩子的相处中更加游刃有余，对我的事业也有莫大的帮助，这将是我一生的财富。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在今后的日子里，我会将读研时期学到的知识学以致用，在人生之路上心怀感恩，继续前行。

个人简况及联系方式

姓名：王铨

性别：女

民族：汉

籍贯：山西省平遥县

个人简历：2007.09——2011.07 就读于晋中学院对外汉语专业

2011.09——2018.08 在太原市娄烦县龙泉联校任教

2018.08——至今 在太原市小店区育杰小学校任教

联系方式：13834552918

电子信箱：369646866@qq.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

年 月 日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

20 年 月 日