

★★★★★年轻爸妈的轻松家教书★★★★★

听话 ≠ 乖孩子

26招养出独立自主的孩子

齐白◎著

颠覆东方人的育儿迷思，
为现代小孩量身打造 26 堂独立课，
打破孩子对爸妈的过度依赖，
从心建立孩子的
自主性、独立性、社会性。

★★★★★年轻爸妈的轻松家教书★★★★★

听话 ≠ 乖孩子

26招养出独立自主的孩子

齐 白◎著

我的孩子是“妈宝”吗？

颠覆东方人的育儿迷思，
为现代小孩量身打造26堂独立课，
打破孩子对爸妈的过度依赖，
从心建立孩子的
自主性、独立性、社会性。

图书在版编目(CIP)数据

听话≠乖孩子, 26招养出独立自主的孩子 / 齐白
著. — 成都: 天地出版社, 2015.8
(年轻爸妈的轻松家教书)
ISBN 978-7-5455-1432-2

I. ①听… II. ①齐… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第135907号

四川省版权局 图进字21-2015-69

©2014 台湾雅书堂文化事业有限公司

本书中文简体字版权通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经
台湾雅书堂文化事业有限公司授权, 由四川天地出版社独家出版。

版权所有·侵权必究

TINGHUA ≠ GUAI HAIZI 26 ZHAO YANG CHU DULI ZIZHU DE HAIZI

听话≠乖孩子, 26招养出独立自主的孩子

齐白◎著

出品人 罗文琦

策划 罗月婷
责任编辑 罗月婷
封面设计 赵明强
电脑制作 跨克
责任印制 田东洋

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

印 刷 成都市锦慧彩印有限公司
版 次 2015年8月第一版
印 次 2015年8月第一次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 13.5
字 数 126千
定 价 26.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-1432-2

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话: (028)87734639(总编室) 87735359(营销部)
87734601(市场部) 87734632(综合业务部)

购书咨询热线: (028)87734632 87738671



Part 1

独立是成功之钥匙 13

- 1 独立是孩子的天性 / 14
- 2 听话就是好孩子? / 17
- 3 鼓励是培养孩子独立的好办法 / 23
- 4 独立的父母才有独立的孩子 / 29

Part 2

不同阶段独立能力的培养 37

- 1 婴儿期: 婴儿易被忽略的独立需求 / 38
- 2 幼儿期: 入幼儿园前必备的自理能力 / 46
- 3 学龄前儿童: 幼儿园里获得的新能力 / 52
- 4 学龄儿童: 小学需具备的基本能力 / 56



Contents

Part *3* 独立照顾自己的日常生活 63

- 1 从蹲、站开始练习独立行走 / 64
- 2 定时定点练习与家人一起吃饭 / 72
- 3 六个月大后开始学习用杯子喝水 / 81
- 4 让孩子四岁之前自己睡觉 / 87
- 5 自己的衣服自己穿 / 96
- 6 “一钻、二提、三系”，轻松学会穿鞋 / 102

Part *4* 独立做好自身的清洁 109

- 1 识别尿意，提早如厕 / 110





- 2 轻松大便也要多练习 / 118
- 3 念、唱洗手歌, 学会“六步洗手法” / 124
- 4 两岁开始自己刷牙咯! / 128
- 5 以长毛巾练习叠被子 / 132
- 6 洗澡是件舒服的事 / 136

Part 5

独立处理小问题..... 141

- 1 让孩子自己动动脑 / 142
- 2 在日常生活中练习如何做选择 / 149
- 3 通过思考学习如何下决定 / 154
- 4 从日常生活中建立金钱观 / 158
- 5 找出位置, 训练孩子自己上下学 / 162
- 6 找对方法, 训练孩子独立学习 / 167



Contents

Part 6

独立的人际社交..... 173

- 1 练习交朋友, 学会分享 / 174
- 2 “要”, 就大声说出来 / 181
- 3 自己做的事自己承担 / 187
- 4 练习判断对与错 / 192
- 5 练习想办法解决问题 / 196
- 6 独立解决困难 / 199

独立训练小贴士..... 203

- 1 巧对“妈妈, 我不敢” / 204
- 2 孩子吃饭时想离开餐桌怎么办? / 210
- 3 孩子学说脏话怎么办? / 211
- 4 孩子不喜欢学习怎么办? / 213



★★★★★ 年轻爸妈的轻松家教书 ★★★★★

听话 ≠ 乖孩子

26招养出独立自主的孩子

齐白◎著

颠覆东方人的育儿迷思，
为现代小孩量身打造 26 堂独立课，
打破孩子对爸妈的过度依赖，
从心建立孩子的
自主性、独立性、社会性。



天地出版社

winshare 文轩

天地出版社

26 招
养出独立自主
的孩子

听话 ≠ 乖孩子

“你自己动手吧！”就是对孩子的肯定与信赖，
“你可以想出更好的办法！”就是在孩子心中种下思考的种子，
“加油！爸妈永远支持你”就是给孩子最棒的心灵财富。

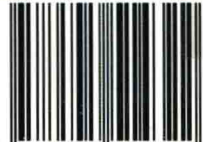
本书从不同方面诠释“宠”和“爱”的差异，
教父母什么时候该出手，什么时候该动口，
如何用言语，让孩子抛开依赖性，
如何用行动，教孩子学会 26 个基本能力，
如何用鼓励，让孩子自己长大！

天地出版社爱阅团



建议上架：家庭教育

ISBN 978-7-5455-1432-2



9 787545 514322 >

定价：26.80元

★★★★★年轻爸妈的轻松家教书★★★★★

听话 ≠ 乖孩子

26招养出独立自主的孩子

齐白◎著

我的孩子是“妈宝”吗？

颠覆东方人的育儿迷思，
为现代小孩量身打造26堂独立课，
打破孩子对爸妈的过度依赖，
从心建立孩子的
自主性、独立性、社会性。

图书在版编目 (CIP) 数据

听话≠乖孩子, 26招养出独立自主的孩子 / 齐白
著. — 成都: 天地出版社, 2015.8
(年轻爸妈的轻松家教书)
ISBN 978-7-5455-1432-2

I. ①听… II. ①齐… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第135907号

四川省版权局 图进字21-2015-69

©2014 台湾雅书堂文化事业有限公司

本书中文简体字版权通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经
台湾雅书堂文化事业有限公司授权, 由四川天地出版社独家出版。

版权所有·侵权必究

TINGHUA ≠ GUAI HAIZI 26 ZHAO YANG CHU DULI ZIZHU DE HAIZI

听话≠乖孩子, 26招养出独立自主的孩子

齐 白◎著

出品人 罗文琦

策 划 罗月婷
责任编辑 罗月婷
封面设计 赵明强
电脑制作 跨 克
责任印制 田东洋

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

印 刷 成都市锦慧彩印有限公司
版 次 2015年8月第一版
印 次 2015年8月第一次印刷
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 13.5
字 数 126千
定 价 26.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-1432-2

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话: (028)87734639(总编室) 87735359(营销部)
87734601(市场部) 87734632(综合业务部)

购书咨询热线: (028)87734632 87738671



序言 由被动转变为主动的关键

新的学年，我希望儿子能像幼儿园其他小朋友一样，学会自己站在马桶前小便，而不是让爸妈或老师抱着小便。

——司伟的爸爸（司伟，男，四岁）

我最大的愿望，是希望儿子吃饭不用追着喂，睡觉也不必等睡着了再抱到他的床上。

——查淞的妈妈（查淞，男，五岁）

如果女儿能够独自面对陌生小朋友，主动说话、交朋友，那么她在学校我们就放心了。

——任蕊蕊的妈妈（任蕊蕊，女，七岁）



在现今这个富足的年代，家长们不必再为孩子的物质生活发愁，而是把智力发展、能力培养放在首位，其中，独立意识与能力培养尤为重要。从上述三位家长的愿望，就可看出父母希望养成孩子独立意识的愿望是多么迫切。

很多家长想尽办法把孩子“推出去”，因而“你自己来”这句话便成为父母的口头禅，强迫孩子去面对他们不擅长、不情愿的事，尽管初期会有一定效果，但是当孩子不再惧怕家长威严，“你自己来”的弊端便逐渐显现。

如何让孩子在面对困难、挫折时，不再恐惧退缩、缺乏主见，而是主动面对、处理问题？帮助孩子培养独立自主的能力，需要家长付出耐心、鼓励和信任，在传授必要方法和技巧后，剩下的就需要孩子自己去摸索、去实践，当那些壁垒被孩子们一一打破后，家长就可以骄傲地告诉孩子：“恭喜你！你长大了！”



Part 1

独立是成功之钥匙 13

- 1 独立是孩子的天性 / 14
- 2 听话就是好孩子? / 17
- 3 鼓励是培养孩子独立的好办法 / 23
- 4 独立的父母才有独立的孩子 / 29

Part 2

不同阶段独立能力的培养 37

- 1 婴儿期: 婴儿易被忽略的独立需求 / 38
- 2 幼儿期: 入幼儿园前必备的自理能力 / 46
- 3 学龄前儿童: 幼儿园里获得的新能力 / 52
- 4 学龄儿童: 小学需具备的基本能力 / 56



Contents

Part 3

独立照顾自己的日常生活 63

- 1 从蹲、站开始练习独立行走 / 64
- 2 定时定点练习与家人一起吃饭 / 72
- 3 六个月大后开始学习用杯子喝水 / 81
- 4 让孩子四岁之前自己睡觉 / 87
- 5 自己的衣服自己穿 / 96
- 6 “一钻、二提、三系”，轻松学会穿鞋 / 102

Part 4

独立做好自身的清洁 109

- 1 识别尿意，提早如厕 / 110





- 2 轻松大便也要多练习 / 118
- 3 念、唱洗手歌, 学会“六步洗手法” / 124
- 4 两岁开始自己刷牙咯! / 128
- 5 以长毛巾练习叠被子 / 132
- 6 洗澡是件舒服的事 / 136

Part 5

独立处理小问题..... 141

- 1 让孩子自己动动脑 / 142
- 2 在日常生活中练习如何做选择 / 149
- 3 通过思考学习如何下决定 / 154
- 4 从日常生活中建立金钱观 / 158
- 5 找出位置, 训练孩子自己上下学 / 162
- 6 找对方法, 训练孩子独立学习 / 167

