

放手

让孩子独立成长

陈来秀 著





放手

让孩子独立成长

陈来秀

著



www.xuelinpress.com
学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

放手：让孩子独立成长 / 陈来秀著. —上海：学
林出版社，2017.4

ISBN 978-7-5486-1196-7

I. ①放… II. ①陈… III. ①青少年教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 063462 号

放手——让孩子独立成长



作 者——陈来秀

责任编辑——许苏宜

封面设计——仲昭宇

装帧设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司 **学林出版社**
地 址：上海钦州南路 81 号 电话/传真：64515005
网 址：www.xuelinpress.com

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
地 址：上海福建中路 193 号 网 址：www.ewen.co

排 版——南京展望文化发展有限公司

印 刷——启东市人民印刷有限公司

开 本——890×1240 1/32

印 张——7.5

字 数——18 万

版 次——2017 年 4 月第 1 版
2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-1196-7/G·446

定 价——32.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

序

有幸应邀为本书作序，从而有机会先睹为快，利用元旦假期一口气读完了几十万字的书稿，还没有来得及消化，仍然沉浸在理性和感性交融的文字之中……

2016年世界读书日，我参加了浦东图书馆举办的第一届教育峰会论坛，和读者们一起讨论有关教育的话题。有意思的是，会场里多为孩子的家长，提问的多为孩子的教育，围绕着一个关键词——焦虑。“不能输在起跑线上”正是反映了当下家长对孩子教育的浮躁心态，而《放手》一书则给我们带来了一丝平静。娓娓道来的故事，浓浓母爱中的理性，乃至对孩子教育的反思，都能打动同为教育工作者的我。

本书作者是一位母亲，她从一个母亲的视角，记录了她和孩子从出生、入学，直至成年进入社会，漫长二十多年共同相伴成长的点点滴滴。以母亲的体验，讲述了父母在孩子成长的每一个阶段应该起到什么作用，承担什么角色。无论是“牵手”还是“放手”，父母是孩子人生之初的最好陪伴者、引导者和教育者。孩子在童年时代、青少年时代所感受到的美好，或多或少能够成为他未来生命的一种鼓励和支撑，使他对这个世界有更加完整的认识。

本书作者也是一位教师，她出于一位教师的责任，看到了独生子女成长和教育的共性之处，从育人塑人的视角来剖析当今的教育，在理论上予以提升。教育的本质是开发人的潜能，促进人的发展，给予

人幸福感,从而促进人类文明的进步。如果说,高等教育的水平显示了一个国家、一个民族的文明高度,那么基础教育则代表着一个国家、一个民族的文明根基。基础教育的根基打得越扎实,孩子的眼光放得越远,未来的格局必定会辽阔,我们国家和民族的明天也必将会更好。

“放手”不仅意味着对已成年孩子的放手,还昭示着与先进教育理念的“牵手”。这正是学生家长们需要关注的重要话题,更是当今教育改革实践的需要。真的应该感谢本书作者,为我们提供了鲜活的案例和理性的思考。



上海纽约大学校长

2017年元月3日

前 言

这是一本以时间为序,以亲情、独立、成长、儿童发展性话题为叙述主题的书,从一个母亲、教师和心理咨询师的视角,以儿子为主要叙述对象,结合她在心理教育研究领域的一些研究专题,讲述了家长、教师在孩子不同成长过程中如何“为所当为”、适时适度地“放手”,在和儿子相伴的二十几年里,协助他们成为一个思想、精神、经济、心理、行为上足够独立、有趣的人。

“父母”是个需要培训后持证上岗的职业,这里的“证”指的是身为父母角色的自我教育、自我学习、自我约束、自我提升的能力。对于每个家庭来说,我们所经历的每一个阶段都是崭新的,每一个阶段都要磨合。而这些和孩子一起跌跌撞撞、磕磕碰碰相伴成长的过程,就是让我们领略生命的厚度和宽度的修行。身为父母,并不表示就一定比孩子“高明”多少,父母更不是孩子人生的“决策者”。我们每个人都是带着自己的剧本来到这世上的,父母只是比孩子早生了几年而已。所以,父母与孩子之间的对话,更多的应当是分享彼此在各自的生命时光里看到的不同景致,是因缘际会的那些年心灵上的互相陪伴和牵挂。而所有和孩子共度的时光,都是生命中的

美好年华。

本书还提到了在普遍习惯了以孩子为中心的家庭中,当孩子成年,当“空巢期”到来时,中年父母如何调整心态、调整重心以适应新的生活格局。如何以成熟的姿态和孩子相处,不向孩子过度寻求“心理反哺”,让孩子放心地去走自己的青春路、人生路。这不仅是对自己的善待,也是对“生命的每一个阶段都可以精彩,每个人都要为自己负责”的诠释。

目 录

序	俞立中	001	
前言		001	
序 篇			
孩子的成长得益于父母健全的人格、健康的家庭			001
一、原生家庭的影响力会直接作用于子女的			
婚姻			002
二、父亲在子女教育中要起到引领和示范的			
作用			004
第一章 扶枝正苗 培塑自幼			008
婴儿期、儿童期(入学前)——及时呼应——			
构建安全感			008
第一节 初见之时 爱上他恣意生长的模样			009
1. 孩子出生 是他的第一份独立宣言			009
2. 独自睡觉 安全保障与入睡习惯培养			011
3. 读懂“拒绝” 理解孩子的本能反应			011
第二节 入托日起 从小家庭走向大世界			012

1. 入托是孩子首个独自面对外面的世界的里程碑
..... 012
2. 独立行走是孩子成长史上一个激动人心的时刻
..... 013
3. 在理解“拥有感”的基础上培养“分享意识” 014
4. “好习惯丛书”引导孩子学习、拥有好习惯 015
5. 会说整句话的孩子和外界的沟通更顺畅 016
6. 声情并茂的亲子共读让孩子领略文字的魅力 017
7. 入园面试带来如何协助孩子“社会化”的思考 018

@ 陈老师 019

1. 孩子对玩具摆放顺序的坚持让人焦虑
2. 要不要教30个月大的孩子认字
3. 6个月大的孩子怎样培养阅读习惯
4. 一周岁的孩子适合接触哪些读物

第二章 养教并重 流贯不息 023

婴儿期、儿童期(入学前)——及时呼应——构建
安全感 023

第一节 家有慢热的孩子 023

1. 当孩子的画作被放到教室墙角 023
2. 海婴老师教会了宝贝穿脱衣服 024
3. 不尿湿裤子的宝宝才是健康好宝宝 025
4. 有些要求对人对己有双重标准 025

5. 无意犯错也要道歉	026
6. 从孩子的视角看世界	027
7. 小儿感冒后易得中耳炎	027
第二节 在很多个“第一次”中,他越来越能干	028
1. 第一次搬家后的适应期顺利度过	028
2. 第一次自己系鞋带	029
3. 第一次自己洗头洗澡	030
4. 第一次面对亲人离世	030
5. 第一次受伤后的意外收获	031
@ 陈老师	032
1. 我不喜欢幼儿园,我要回家	
2. 一不高兴就扔东西	
3. 无视规则的“自由”宝宝	
4. 孩子的眼泪	
5. “欠揍”的孩子	
6. 好想有个听话懂事的孩子	
第三章 璞玉初雕 锋芒始露	042
学龄初期、学龄期(小学阶段)——走到前面——	
引领方向	042
第一节 入学是孩子的成长新起点	042
1. 慢热小孩的入学初步	042
2. 小二那年开始的改观	044

3. 你的学习就由你做主	045
4. 少年扮酷 方式多样	046
第二节 学龄童的家庭支持力量	047
一、学习习惯与生活技能习得篇	047
1. 关于“陪读”的正确打开方式	047
2. 如何培养孩子独立完成作业	048
3. 家长怎样给孩子的作业和考卷签字	050
4. 细节中培养好习惯,评价中找到自信心	052
5. 让孩子写作正能量爆表——听说读写评	054
6. 巧借多媒体技术提高低年级学生写作能力	056
7. 家长碎片化阅读对小学生阅读心理发展的 影响和对策	057
8. 怎么看“强妈”为九岁孩子出国准备的超强 攻略?	059
二、有效沟通与个性发展提升篇	062
1. 有话慢慢说 我在用心听	062
2. 依赖,是放手的准备期	064
3. 怎样做个让孩子信任的家长	067
4. 由《虎妈猫爸》热播引发的教育思考	069
5. 孩子考砸了,怎么办?	072
6. 你是“大嗓门妈妈”吗?	075
7. 如何认识和帮助“熊孩子”成长	076
8. 由“问题”学生的教育策略看家校合作	078
9. 花季雨季青春期,沟通安度烦恼期	080
10. 怎样做个合格的毕业班家长	083

@ 陈老师 088

1. “一个人睡觉”的成长约定
2. 孩子入学后不懂得守纪律怎么办
3. 孩子作业不抓紧怎么办
4. 如何引导内向的孩子和人相处
5. 家有贪玩的孩子怎么办
6. 发现孩子撒谎该怎么办
7. 孩子动不动就生气怎么办
8. 隔代教育中该听谁的?
9. 孩子遇到难题求助时父母该怎么做
10. 如何面对孩子的问题行为
11. 家有沉溺游戏的孩子怎么办?
12. 寒假,我与爸爸妈妈的“战争”和“止战法宝”

第四章 青春少年 亲子同心 107

青春期(初中阶段)——站到身侧——陪伴共情 107

第一节 家有青春期男孩 108

1. 进入预初的状态总体不错 108
2. 又见“环境适应困难” 108
3. 自己做主找到合适的学习节奏 109
4. 家长不要不打招呼就去学校见老师 112
5. 父母和孩子相处时要多倾听、多沟通、多约定、
少命令 112

6. 少年郎潇洒出游 爸妈初尝“空巢”滋味	113
7. 远离惯于苛责的“教师职业病”	114
8. 哭鼻子的男孩是妈妈的小棉袄	115
9. 家长会后信息分拣处理的积极意义	120
10. 中考 需要自己去面对	121
11. 准高中生的正确姿势	123
青春期(高中阶段)——站到身后——守望相助	124
12. 上高中 开局顺利	124
13. 对高中生发怒有效吗?	126
14. 儿子邀我共读《孩子你慢慢来》	127
15. 成长方程式: 剃须、获奖、和老师的“君子之约”	127
16. 高二学生的体智发展	130
17. 高三 终于等到你	131
18. 这封信 是给你的成年礼	132
第二节 基于信任的放手让孩子更好地自主发展	137
1. 小林的中考故事	137
2. 高一那年,我们这样面对你的“烦恼”	139
3. 远离“控制欲”,陪伴孩子共同成长	141
4. 强势妈妈部分“缺席”备考,也许是最好的安排	143
5. 后高考、中考时期,你还好吗?	145

@ 陈老师

147

1. 家有“反复确认”少年
2. 给寒暑假出国游学学生的几点建议
3. 色情、暴力直播节目对青少年的危害

第五章 弱冠朝夕 大学春秋	152
成年早期(大学阶段、入职初期)——与他并肩——	
聆听、分享、欣赏	152
第一节 直面分离 共同成长	152
1. 送他潇洒去走青春路	152
2. 第一次返家击中爸妈泪点	154
3. 年轻人构筑自己的社交圈	155
4. 下厨、打扫是基本生活技能	156
5. 青春期是家庭教育的考验	157
第二节 羽翼渐丰 独立前行	159
1. 入选“中国 100 青年英才培训计划”	159
2. 在理想与现实中走向独立	161
3. 启动准“交换生”模式	162
4. 放手、离别、目送,不是说说那么简单	163
5. 适应良好 放心放手	164
6. 一个人的德国自驾行	167
7. 惊险、惊艳的北极圈圣诞游	168
第三节 游学归来 愈渐成熟	170
1. 病中作乐的“朝北党”	170
2. 面试、实习 踏上求职路	172
3. 初次实习收获丰	173
4. 独立日 话独立	175
5. 再读《目送》	178
附:	
一、天上掉下个好闺女	181

>>> 放手——让孩子独立成长

1. 老师,节日快乐!	182
2. 女儿的甜言蜜语	183
3. 丫丫,很高兴和你笔谈	186
4. 为爱祝福	189
5. 520(我爱你)、521(此生就爱你一个)	194
二、重生——能够同甘共苦的夫妻、朋友都是生死之交	195
1. 惊闻噩耗	195
2. 9岁的孩子懂事到让人心疼	196
3. 艰苦卓绝的抗病战役	198
4. 一张照片赢得的爱的聚集	199
5. 最值得祝福的结婚纪念日	200
6. 一起过大年	201
三、年轻人的现在和未来	203
1. 和你聊聊婚恋、家庭的话题	203
2. 迎接二宝,你准备好了吗?	206
3. 年轻夫妇的家庭承担和老人的适当助力	210
4. 当你爱的、爱你的那个人走了	215
后记	218
卷末语	221

序 篇

孩子的成长得益于父母 健全的人格、健康的家庭

已故的上海师范大学张志刚教授是我非常敬重的前辈，也是我们当年第一期“上海市学校心理咨询师”班的导师。他的博学、傲骨令人敬佩，他的讲课声情并茂、风趣幽默，贴心的话语总是让听者熨帖之极！

张老师强调要“重视早上的第一感觉”：起床后，对着镜子告诉自己——今天我的感觉很好，今天一定有很好的事情发生，一定能做成点什么。唤醒孩子时，记得让他首先看到的就是你的一个甜甜的笑脸。一天的状态，一大半来自睁眼的第一感觉。所以千万不要让孩子在你板着脸的呵斥与怒骂声中起床。

张老师强调的第二点是“保持微笑”：经常让自己的笑肌得到锻炼。笑肌是有记忆的，没事拉动这些肌肉，就会令大脑条件反射地想起快乐的事情，引来发自内心的愉悦感受。有研究表明，很多成功者都具有盲目乐观的特质。乐观的人更健康长寿。很多事情对我们的影响，更多的来自我们对事情的看法，所以，让我们调整好心态，做不到达观，就从乐观开始吧！记得入睡前洗个舒服的热水澡、泡泡脚，对自己做个简短交代：今天就这样了！我努力了，一切还不错。休

息吧！

当你考试出现紧张，如：手心出汗、尿频、脑子一片空白……该怎么办？张老师给出的锦囊是：可以准备一两句最简单熟悉的话，把自己有效地拉回考场，回复常态。比如：爸爸放学时还是会笑着迎接我，妈妈晚上还是会烧好吃的红烧肉给我吃，家里的宠物狗还会乖乖地等我回家，我的泰迪小熊还会陪我入睡的……如此简单易记的话，让孩子记住一两句，急用的时候一定有效！

虽然再也无缘听他的课，依然记得他的话：“孩子的成长第一得益于父母健全的人格，然后是健康的家庭。”时常记起，并以此激励自己做个让孩子受益的好家长、好老师。

一、原生家庭的影响力会直接作用于子女的婚姻

2017年，是我和先生步入银婚的年份，这是一个需要用文字做表达的重要时刻：

先生长我6岁，是土生土长的上海男人。都说相由心生，身高一米八的他，和气、面善，五十出头后两鬓微霜，一个骄傲的将军肚将他归入“微胖界”。作为资深金融男，举手投足中都透露出沉稳、可靠，极具安全感。这些特质，除了职业影响，很大一部分来自于他的原生家庭和成长经历：

他和哥哥在外公外婆的宠爱中长大。全家在市中心的新式里弄石库门房子里一住就是三十多年，那里瓦斯、抽水马桶、浴缸是标配，据说他曾经很羡慕隔壁弄堂里的小伙伴可以生煤炉，于是总是起大早跑去抢着帮别人家干活。家长并不阻止，他也玩得很开心。别看他现在长得高高大大，年幼时严重缺钙，打了很多钙针。再后来，为了强身