

现在，我们可以管孩子吃饭，叮嘱他穿衣，监督他学习，但是等孩子长大之后呢？到那时候，他能够独立生活么？能够挑起家庭的重担么？如果孩子缺乏独立性，他长大之后就无法独自生活，更不会过得幸福。所以，培养孩子的独立性越早越好，这是为了孩子的将来做打算！



独立的 孩子最优秀

培养自立孩子的70种方法

DULI DE HAIZI ZUI YOUXIU

李彦芳 李甜凤 等◎编著

孩子越独立，父母越省心，孩子将来越幸福！

及早培养孩子的独立性

一切都是为了孩子的将来做打算



独立的 孩子最优秀

培养自立孩子的70种方法



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

独立的孩子最优秀：培养自立孩子的70种方法/李彦芳等编著.

—北京:北京理工大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-5640-4564-7

I. ①独… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092542号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

排 版/北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷/保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/17.25

字 数/229千字

版 次/2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

责任校对/周瑞红

定 价/29.80元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

序：爱孩子，就要学会放手

前些日，我慕名前去拜访一位作家。

正聊得起劲，跑来一个小男孩。

“这是我儿子，今年十二岁了。”作家笑着解释。

小男孩撅着嘴：“月末了，我来向爸爸汇报这个月的开销。”

作家摸了摸小男孩的脑袋：“汇报吧，孩子。”

小男孩手里拿着一张纸，大声念：“买书费 30 元，玩具费 20 元，零食费 30 元，总计 80 元。你月初给了我 100 元，现在结余 20 元。”

我大吃一惊，一个十二岁的小孩居然有了理财观念。

“行，这个月做得很好。”作家夸赞。

小男孩兴奋地说：“谢谢，爸爸。”

“我们接着刚才的话题聊吧。”小男孩离开后，作家转头对我说。

我称赞：“你儿子真的很优秀，才六岁，就学会了理财。”

“我觉得理财是孩子必须学会的一项技能。”作家微笑着回答。

我急忙问：“你是怎么培养他的呢？”

“放手，”作家笑呵呵地说，“我要他学会管理自己的生活。所以，很多时候，我什么都不说。只是在适当的时候加以引导。”

“很多父母都做不到这点。”我说。

“是啊！”作家点了点头说：“爱孩子，就要学会放手。让孩子自己去成长，自己去感受人生。我知道自己无法保护他一生，所以尽量放手让孩子去成长。”

“你是个好父亲。”我夸赞。

“呵呵，”作家笑笑说，“那可不见得啊。妻子还说我真不称职，什么都让孩子自己解决。”

我说：“她也许以后就会明白了，因为孩子真的很优秀。”

作家意味深长地说：“在普通意义上，我算不上是位好父亲。可是，我很爱儿子，放手会让儿子成长更快，适应力更强，更易获得成功。”

一位教子专家说得妙——

“成长意味着孩子跟父母的距离在拉远，距离越远，孩子成长得越好。没有距离的爱，没有界限的感情，是最容易对孩子构成伤害的。”

在人生路上，没有谁能够替代谁的一生，所以，父母应该学会“放手”。让孩子学会为自己的行为承担后果，学会在风雨中成长强大，学会忍耐和解决问题的方法，而不是遇到什么都先躲到父母的翅膀底下。

真的爱孩子，就做那个站在他身后的人，让他心中时刻都有依靠，而不是依赖；让他回过头去，总能看到你鼓励的温暖的的笑容，而不是一张总是紧张兮兮的面孔；让他在风雨中变得坚强茁壮，而不是变得脆弱不堪。

父母都希望自己的子女成功，拥有精彩的人生。可是，你不放手，孩子就不能独立；孩子不独立，就没有机会成长。

你无法陪孩子走完一生，可是你可以教会孩子生活的所有技能；你无法保证孩子不遭受任何挫折，可是你可以教会孩子如何应对挫折。

放手，不是放任不管，而是适当引导；放手，不是不爱，而是更加成熟、理性的一种疼爱方式。如果你希望孩子生活得更好，就学会放手吧。

目 录

CONTENTS

第一章 不替孩子安排好一切

——让孩子做自己的主人	1
1. 尊重孩子的意愿，尊重孩子的选择	2
2. 帮孩子建立十足的人生自信	6
3. 让孩子有自由的空间和时间	10
4. 尊重孩子的兴趣和爱好	14
5. 教孩子认识自我，悦纳自我	18
6. 培养孩子自我管理的好习惯	22

第二章 爱孩子，就要把孩子推出门

——让孩子学做生活的主人	25
7. 拒绝娇惯，培养孩子的动手能力	26
8. 用心塑造孩子的独立性格	29
9. 学做主人翁，让孩子当一天家	32
10. 让孩子早点学会生活自理	35
11. 从生活点滴里磨炼孩子的意志	38
12. 教会孩子如何待人接物	42
13. 让孩子爱上劳动，参与劳动	45

第三章 孩子自力更生的第一修炼

——打造孩子独立的素质	49
14. 自强——不能经受困难，不会有伟业	50
15. 勇敢——大胆尝试，往往就能成功	54
16. 乐观——凡事都往好处想	58
17. 勤奋——勤奋和智慧是双胞胎	61
18. 责任心——一切在于人，一切为了人	64
19. 远大追求——理想是生命之舟的导航灯	68

第四章 塑造孩子健康的心灵

——让孩子成为管理自己情绪的主人	71
20. 让孩子学会管理自己的情绪	72
21. 帮孩子控制火暴脾气	76
22. 有效引导孩子的逆反心理	80
23. 不要让孩子陷入焦虑的漩涡中	84
24. 引导孩子的虚荣心	88
25. 莫让嫉妒在你的孩子心里扎根	91
26. 帮助孩子战胜恐惧	94
27. 改变孩子的悲观心理	98
28. 拆掉孩子心中孤独的高墙	102

第五章 授子以“鱼”，不如授子以“渔”

——培养孩子立身的能力	107
29. 培养思考能力，释放孩子的智慧潜能	108
30. 培养创造能力，让孩子走与众不同的道路	112
31. 培养应变能力，让孩子在适应中胜出	117
32. 培养时间管理能力，教会孩子掌控生活	120
33. 培养合作能力，教孩子在双赢中成功	124
34. 培养竞争能力，让孩子学会战胜对手	127

35. 培养自我保护能力, 教孩子珍视生命	131
-----------------------------	-----

第六章 磨难是孩子的人生财富

——让孩子独立面对挫折	135
36. 要舍得让孩子吃点苦	136
37. 创设挫折情境, 让孩子进行挫折演练	139
38. 保持乐观, 在挫折面前保持微笑	142
39. 教孩子掌握应对挫折的方法	145
40. 面对挫折, 激励孩子要坚持到底	148
41. 增强孩子的心理承受力	151
42. 学会自我激励, 自己给自己加油	155

第七章 不要替孩子包揽过失责任

——让孩子学会做人和处世	159
43. 培养孩子的爱心	160
44. 激发孩子的善良之心	164
45. 培养孩子诚信的品质	168
46. 激发孩子的孝心	172
47. 培养孩子的宽容胸怀	176
48. 让孩子学会分享	180
49. 教孩子懂得感恩	184

第八章 不要代替孩子选择朋友

——让孩子拥有自己的交际圈	189
50. 教会孩子尊重和关心他人	190
51. 让孩子懂得文明礼貌	193
52. 教孩子掌握人际交往的技巧	196
53. 让孩子做小伙伴的领袖	200
54. 正确引导孩子和异性交朋友	203

55. 培养幽默感，增加孩子的人缘	206
-------------------------	-----

第九章 让孩子成为小理财家

——教孩子学会理财和消费	211
56. 培养孩子正确的理财观念	212
57. 帮孩子养成储蓄的习惯	215
58. 让孩子参与家庭理财活动	218
59. 让孩子自由支配零花钱和压岁钱	221
60. 让孩子学会理性消费	225
61. 爱惜财物，教孩子学会节俭	228
62. 正确引导孩子推崇名牌	232

第十章 好成绩源于学习的自发自动

——让孩子主动学习和求知	237
63. 为孩子营造良好的学习环境	238
64. 培养孩子良好的学习习惯	242
65. 激发孩子的学习兴趣	246
66. 启发孩子的求知欲和好奇心	249
67. 帮孩子制定学习目标	253
68. 让孩子掌握高效的学习方法	257
69. 帮孩子克服厌学情绪	261
70. 让孩子爱上读书	265



第一章



不替孩子安排好一切

——让孩子做自己的主人





1. 尊重孩子的意愿，尊重孩子的选择

【教子镜头】

冉冉今年9岁了，她从小就非常喜欢跳舞，在班上一直是文艺活动的积极分子。学校要组建专门的舞蹈培训班，冉冉当然想报名参加。可回到家和父母商量，没想到父母却说什么也不同意。

她的父母认为，孩子身材有点胖，将来肯定做不了舞蹈演员，再加上文艺圈竞争激烈，还不如从小就老老实实在地搞好文化课。为此，他们还找到冉冉的班主任，让班主任帮忙劝女儿不要报这个舞蹈培训班。

父母与孩子的矛盾就这样不自觉地产生了。冉冉最终没能按照自己的意愿进入舞蹈培训班，可这影响了她的情绪，最终导致她学习成绩下降。

【教育启悟】

孩子本身就是一个独立的个体，父母应该尊重孩子的意愿和想法，要把孩子放在主体的地位去思考问题，尊重孩子的本身就是尊重自己做父母的权利。教育的前提是了解，了解的前提是尊重。孩子有自己的意愿和想法时，聪明的父母要给孩子足够的尊重和信任。

孩子的独立自主性最初往往体现在自主选择 and 自主决定上，但是许多父母总是害怕孩子做错选择走错路而不给孩子机会，也就是说，大多数父母不懂得尊重孩子的意愿和想法。

其实大多数父母都不了解，孩子的意愿和想法被父母尊重是孩子自信的开始，也是培养孩子责任感的好机会。给孩子买衣服买玩具，父母可以让孩子自己去做决定，也许那件东西父母并不怎么喜欢，可是也不要随便地否定孩子的眼光。父母要还孩子一个自主的权利，尊重孩子的选择。

所以，父母应该尊重他们的意愿，理解他们的想法，珍视他们的独立

精神，并尽力将孩子引导到一个正确的道路上来，营造一种和谐的氛围，鼓励他们发挥孩子特有的创造力。对于孩子不成熟的表现，父母不能嘲笑挖苦，也不能撒手不管，而是应该耐心地启发引导，让孩子认识到自己存在的不足，慢慢学会用全面的眼光看问题，争取把事情做得更完善。

鲁迅说过，对于孩子，小时候不把他当人，长大以后也成不了人。这句话应该给父母提个醒。孩子心里也都希望父母可以信任他们，尊重他们，一旦父母对他们的管束太多，或者父母无视他们的意愿和想法，他们在精神上就会背上沉重的包袱，心情会受到压抑，从而阻碍他们性格的健康发展，他们也会不自觉地疏远和父母的关系，使父母和孩子之间的矛盾尖锐化。

孩子毕竟是孩子，他们有属于他们的思维方法，父母不要以成人的思维方式来看待孩子的意愿和想法。父母要善于理解孩子，在细节中发现问题，以循循善诱的方式来帮助孩子按照自己的意愿和想法处理问题。

☼ 【专家给父母的建议】

建议一：为孩子创造一个相互尊重的家庭环境

家庭环境对孩子的成长起着关键作用，因为孩子上学之前在家的时间要占很大比例。父母有责任和义务为孩子提供一个相互尊重的和谐的家庭氛围。父母要尊重孩子作为家庭中重要的一份子的权利，给孩子发表自己的意愿和想法提供、创造机会。

强强的父母决定搬家，原因是现在的房子有点小，住着有些挤。他们做了这个决定之后，认为这是件大事，应该征求儿子强强的意见。

这天吃完晚饭，父母就把强强叫住，告诉儿子他们的想法，然后问强强有什么看法。

强强环顾了一下屋子说：“咱家现在的房子是小了点，可是目前还算合适，再说，我在这边已经有不少的小伙伴，我们关系都挺好的，我们放学后也能一起写作业一起玩，搬家了就没法和他们在一起了。”

强强的话，摆明了自己不愿意搬家的想法。他的父母觉得儿子说的也在理，最终经过慎重考虑，他们没有搬家，强强别提多开心了。



父母应多征询孩子的意见，多听听孩子的想法，这样孩子会感到自己受到了父母的重视与尊重，并为自己的意见被采纳而高兴，也会因此更加自信。

建议二：积极接受孩子的兴趣爱好

孩子一旦表现出自己的兴趣爱好，作为父母的我们就应该尊重、接受孩子的兴趣爱好，这是有智慧父母的做法，因为只有智慧的父母才会知道这正是教育孩子的大好时机。

美国人小斯宾塞从“蚂蚁的课堂”里，开始了对他一生都产生巨大影响的知识之旅。当斯宾塞发现小斯宾塞在花园里观察蚂蚁时，他并没有训斥孩子好玩，相反，他却和小斯宾塞一起观看。

这时候，他发现小斯宾塞只是看着玩，没有丝毫的目的性，只是看那些蚂蚁怎样把一粒面包屑搬回家，怎样带回来更多的蚂蚁。第二天，斯宾塞就为小斯宾塞制订了一份研究计划。

这样，小斯宾塞对蚂蚁的兴趣更浓了。要说第一天小斯宾塞看蚂蚁只是觉得好玩，那么，现在他的观察已经有了意义和目的，他对蚂蚁的兴趣更大了。

在父亲的支持下，小斯宾塞对蚂蚁的观察整整持续了一个夏天。实际上，在这段时间中，小斯宾塞不知道，父亲斯宾塞已经交给他系统获取知识的方法，而且自己在不知不觉中，已经培养出了坚韧的意志。

父母发现孩子的兴趣后，要尽量为发展孩子的兴趣创造一定的有利条件。父母积极接受孩子的兴趣就是给孩子提供了前进的另一个动力。有了父母的支持和正确的引导，孩子才能从兴趣中真正获得收益。

建议三：尊重孩子的个性和意愿

每个孩子都有自己的个性，个性决定了孩子适合做什么，不适合做什么。父母不该一味地按照自己的想法为孩子设计今后发展的“蓝图”，因为你的决定不一定适合孩子。父母只有尊重孩子的个性和意愿，顺应孩子的心意，将来孩子才可能有更大的发展前途。

梁启超的女儿思庄在大学二年级时要选专业，梁启超考虑到现代生物学

在当时的中国还是空白，认为它肯定有发展前途，于是在1927年写信给女儿，希望她学这门专业。他说：“家里至今还没有一个学自然科学的，很是遗憾。”

出于对父亲意见的尊重，思庄选择了生物学。但由于麦基尔大学的生物学教授课讲得不好，难以引起思庄对生物学的兴趣，她便将这种苦恼告诉了思成。

梁启超得知后，赶紧再写信说：“凡学问最好是因自己性之所近，往往事半功倍。”女儿离开梁启超很久，她的思想感情的发展方向梁启超并不了解。他很怕因为自己的话扰乱了女儿的治学之路，所以赶紧寄出了这封信。

思庄收到这封信后，经过慎重考虑，改学了自己喜欢的图书馆学，后来考入了美国哥伦比亚文学图书馆学院，最终成为一名图书馆专家。

上面的例子为父母们提供了一个很好的参考，它告诉父母们：应该放手让孩子们去选择适合自己的专业及发展方式。

建议四：多角度去了解孩子的意愿和想法

父母要多角度去了解孩子，比如保持与老师的密切联系，了解孩子在学校的情况，询问老师所掌握的孩子的意愿和想法，争取得到显著的教育效果。此外，父母要常和孩子共处，让孩子多向自己倾吐心声，诉说烦恼，从侧面了解孩子的想法。

云云最近回到家不怎么爱说话了，吃完饭就回自己屋子学习，父母很是纳闷。于是，云云的妈妈去学校询问老师孩子在学校的表现，结果老师说正想和云云父母谈谈这件事呢。

原来，云云的画画得特别好，最近有个美术比赛，她很想报名参加，老师也积极鼓励她。可是，云云想到父母以前说过不允许她耽误了文化课，这使她一直都处于犹豫之中。云云不知道是否应该把自己的想法告诉父母，所以话也比先前少多了。

了解到这个情况后，云云的妈妈就知道自己下一步应该怎么做了。

父母发现孩子有了问题，要多关心，从多个角度去找原因，力求快速地解决孩子面临的难题，帮助孩子健康、快乐地成长。



2. 帮孩子建立十足的人生自信

【教子镜头】

郑林是个四年级的小孩子，他学习成绩不太好，因此一直不太自信，对待学习的态度也很消极，总认为自己怎么学也不如人家。他甚至怪自己的父母只是一个小生意人，羡慕许多同学的父母都是高级知识分子。

一天，郑林正在学习，妈妈走了进来。由于工作了一天，她显得非常疲惫，不过她还是打起精神问儿子的学习情况。哪知郑林没好气地说自己太笨，根本不可能学好，谁让自己没有聪明的父母，这都是命。

妈妈听了这话非常难过，她告诉儿子说：“自信是成功的基石，如果你自己都不相信自己有能力学习好，还总把责任推给别人，又怎么可能学习进步呢？”郑林听后，惭愧地低下了头。

【教育启悟】

一个人最大的敌人就是自己，如果不够自信，当面对困难事情时便会自乱阵脚，选择逃避或者退却，从而与成功擦肩而过。自信能让孩子在面对困难和挑战时从容自如，因为有了自信，孩子会坚信自己可以克服眼前这些障碍，从而全力以赴，达到最终的目标。

法国作家罗兰曾说过：“先相信自己，然后别人才会相信你。”孩子如果失去自信，就会被颓废和绝望所困扰，他们会认为自己处处不如别人，自己做什么事情都不可能成功。在这种错误信念的推动下，孩子很容易对现实抱着消极、悲观的态度，不愿意努力克服眼前的困难，从而难以取得成功。

著名成功学家卡耐基也说：“一个取得胜利的人，他的一言一行，一举一动，都会表现得坚强自信，毫不犹豫，绝不怀疑。他的自信能征服一

切、创造一切。这种人给人的印象是卓越超群的，别人一见便能分辨出他是精神充实、具有伟大魄力的人。”

没有自信的人，都是人生战场上的失败者。这种人是多疑的，连走路也没有坚决的态度，他们的精神、举止根本没有勇敢奋斗的劲头。

自信是支撑孩子一生的“铁脊梁”。对自己没有信心的孩子必然会对现实有诸多抱怨，他们把自己失败的原因归结为外在条件，不会从自身找原因，不知道自信的心态才是决定成功的关键。他们只是一味地抱怨，觉得自己怎么做都难以改变现状，于是放弃努力，这样的人注定要成为人生的失败者。

父母发现孩子没有自信，必须客观地分析孩子的现实状况，找出孩子失败的真正原因，让孩子认识到自己的长处和不足，帮助孩子提高自信，那么孩子距离成功也就不远了。

☼ 【专家给父母的建议】

建议一：让孩子认识到成功的关键在自己

孩子缺乏自信的原因，很多是由于不清楚什么原因造成自己的失败，他们还没有形成一种理性思考的方式，不知道内因起决定作用，外因起影响作用，要想取得成功关键在于他自己。

李立学习不好，但他没有意识到这是自己态度消极、没努力学习的结果，却把原因归结为自己没有一个高学历的父母，这实际上是他没有自信，不知道努力才能改变困境这个道理。

小非是李立的邻居，他生活在单亲家庭，母亲每天为生计出去奔波，没时间教育孩子，可是他的成绩总占班里前三名。他之所以能取得成功，是因为他明白一个道理：学习成绩好坏不是由家庭环境决定的，而且自己努力的结果。他常对自己说：加油，我能行。

父母要对孩子的错误认识及时纠正，要向孩子明确指出，实现自己目标的根本办法是自己的努力，只有努力，才有可能达成目标。

建议二：引导孩子客观评价自己

孩子自信的前提是客观认识自己。一个孩子如果只看到自己的优点，



必然会骄傲自满；而一个孩子如果只盯着自己的不足，也必然导致自卑。过度骄傲自满必然会导致失败，而过度自卑会使孩子不敢去追求成功，失去了成功的机会。

陈亦云是个六年级的小孩子，数学成绩非常好，经常拿第一，她曾以此为傲，经常瞧不起别人。一次，班里组织了一次成语接龙的活动，她因为语文成绩比较差，结果好几次都没有接上来，她为此又变得非常自卑。

回到家后，陈亦云把这件事告诉了父母，妈妈便借机告诉女儿说：“每个人都有长处和不足，重要的是要坦然面对，扬长避短，不能骄傲自满，也不应该盲目自卑。”陈亦云听后，调整了自己的心态，觉得好过多了，同时也不再为拥有优秀的数学成绩而骄傲了。

父母应该指导孩子正确认识自己。如果孩子对自己没有信心，经常说一些泄气的话，父母就应该经常鼓励他，并指导他多看到自己的长处；如果孩子骄傲自满，认为自己什么都是对的，父母就应该及时提醒他注意到自己的缺点。

建议三：教孩子经常进行积极的自我暗示

积极的自我暗示是使孩子拥有乐观自信心态的一种有效方法。它可以让孩子从内心里摆脱自卑的干扰。

父母要让孩子明白，每个人都会由于遗传或者环境关系在某方面的发展不平衡，这是不可避免的，也是很难改变的，但是心态却是可以改变的。自信的态度是任何人都可以拥有的。

因此，父母应该鼓励孩子经常跟自己说“我很优秀”之类的话。例如，早晨起床时对着镜子里的自己说“这次考试我一定能拿高分”“我一定可以把英语学好”。当孩子一次又一次把这些话说出来时，他们的内心就会产生强大的力量，那就是自信的魅力。孩子无形中就会让这些话变为现实。

建议四：帮助孩子从特长上树立自信

孩子没有自信，是因为他遇到过很多失败。失败使他感觉到无能为力，而成功却是自信的来源。