

妈妈请注意：培养孩子的独立性应越早越好，这是为孩子的将来做打算！

# 孩子依赖性太强 妈妈怎么办？

☁ 一本让孩子独立、妈妈省心的教子宝典！☁

鲁鹏程○著

妈妈，帮帮我……



# 孩子依赖性太强 妈妈怎么办?

☁ 一本让孩子独立、妈妈省心的教子宝典! ☁

鲁鹏程◎著



 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

孩子依赖性太强,妈妈怎么办/鲁鹏程著. —北京:北京理工大学出版社,  
2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5640 - 5318 - 5

I. ①孩… II. ①鲁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244867 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](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 / 12. 5

字 数 / 183 千字

版 次 / 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

责任校对/周瑞红

定 价 / 25. 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

## 孩子依赖性太强，妈妈怎么办

今天，绝大部分父母可能都遇到这样一个难题，那就是孩子太过依赖父母，独立自主能力相当差。这样的孩子长大之后，能否具备独立面对社会、养活自己的能力呢？很难说。

看看周围，我们就会发现，很多孩子，甚至是已经成年的“孩子”，竟然不能自食其力，赖在父母身边，不去工作，成了名副其实的“啃老族”，靠父母“救济”生活。前些天报纸上就报道了这样一件事：

一位已经毕业两年的大学生，每天闲在家里，不出去工作，生活上完全依靠父母。他跟父母的关系也非常不好，而且，这位大学生还振振有词，诉说着父母的种种不是，生活中一些鸡毛蒜皮的小事，他都记着呢！父母面对而立之年不去工作的儿子也很无奈，不管他吧，他是自己的儿子；管他吧，可不知道管到什么时候是个头。

这里面固然有多方面的原因，但一位男士，到了20多岁，没病没残的，还靠父母养活，的确有点说不过去了。这不得不引起我们的重视与反思。

现在社会上之所以会出现如此众多的不能独立的孩子，很大程度上是因为做父母的对孩子从小太过关照，什么都不让他去做，自己为他包办代替，结果，孩子从小就学会了依赖，而父母还浑然不觉。等到发现孩子已经独立不起来的时候，才“恍然大悟”，但为时已晚。

如果我们不想让自己的孩子也在未来没有自立于社会的能力，不想让孩子以后还依赖我们生活，不想让自己的中年、老年再为儿女叹息、发愁，那就一定要尽早让孩子具备独立、自立的能力。从小就依赖父母的孩子，如果自身不做出强大的改变，那他的一生就会是非常痛苦的，也难以获得幸福。因为他都不能养活自己，又何谈为家庭、社会作贡献？

所以，我们要是真爱孩子，就别溺爱他，就要为孩子的未来作长远的打算，就要放开对他的保护，就要创造机会锻炼孩子，就要舍得让孩子去

吃苦，就要给孩子独立成长的空间，就要让他自己去做事，就要让他直面人生中的困难与失败，就要培养他的独立能力……

孩子依赖父母的坏毛病，其实是在家庭中养成的。所谓“哪里跌倒，哪里爬起来”，解决孩子依赖父母的坏毛病，依然需要在家庭中完成，需要做父母的，尤其是妈妈积极行动起来，狠点心，别舍不得，这样孩子才可能立足家庭，走向社会，成就自己的完美人生。

美国商业领袖罗伯特·汤森曾说：“人最终要独立地走向社会，就必须拥有自主独立的能力。因此从小就要培养自我意识，培养自主、自立、自强的精神，认知和实践能力。自我发展本身也是个人对自身的一种反思。正是从这种反思中人才不断地找到自我，超越自我，实现自我。”孩子的未来，要靠他自己去打造，我们做父母的，不可能一辈子都给孩子铺路。所以，我们千万不要让自己的孩子靠依赖我们而生存。

那么，具体来说，孩子过分依赖父母，我们做妈妈的又该怎么办呢？我认为，首先要找到孩子过分依赖父母的根本原因，然后再针对这些原因施以最有效的解决方法。也正是从这个思路出发，我们策划创作了这本《孩子依赖性太强，妈妈怎么办》。本书分为上下两篇，上篇探究孩子过分依赖父母的根本原因，从父母不敢放手，孩子的生活、学习，以及能力欠缺等4个方面，分析了孩子依赖父母的种种原因；下篇提出应对孩子过分依赖父母的有效方法，从重视培养孩子的自主能动性、对孩子进行挫折教育、教孩子学会独立自强、别替孩子包揽过失与责任、教孩子学会独立与人交往等5个方面，全面发掘让孩子不再依赖父母的好方法。这些原因是到位的、根本的，这些方法是实用的、有效的。

不可否认，依赖父母是当今太多孩子的通病，也是当今太多妈妈的心痛点。面对过分依赖父母的孩子，大部分妈妈都是彷徨的，都是无奈的，都是希望能找到有效方法的，而本书，恰恰就是这些妈妈要找的。

最后，衷心希望本书能够给那些过分依赖父母的孩子的妈妈一些启示，并真正应用这些方法，从而培养有“资本”自立于社会的棒孩子。那样的话，孩子一生是幸福的，妈妈一生也会是真正不操心的。

鲁鹏程

2011年10月

# 目录

## CONTENTS

### 上篇 探究：孩子过分依赖父母的根本原因是什么？

#### 第一章 你们对我总不敢放手！——孩子依赖父母的根本所在

看着孩子，我们会忍不住想，这么小的孩子，他自己能做什么？不管他，他肯定什么事情都做不好。所以我们舍不得放手，不忍心放手，我们甚至提醒自己：不能放手。可以说，是我们自己亲手将孩子的双手双脚绑住了，他不依赖我们又能怎么办呢？

从小就有人替我做事！——对孩子的事，妈妈不要包办代替 / 4

反正你们会保护我！——教孩子自我保护，而不是过度保护他 / 7

你们不信我能做“财政大臣”——放手，让孩子试着持一次家 / 10

我的人生，你们给规划了！——放手，鼓励孩子规划自己的未来 / 13

求求你们，别管我交朋友了！——不干涉孩子的交友问题 / 16

我真的很想给你们做饭呀！——放手，让孩子偶尔也做做饭 / 19

你们从来不敢“放养”我！——放手，让孩子自己去成长 / 22

## 第二章 生活上，你们溺爱我！——孩子生活上依赖父母的主因

很多妈妈最常对孩子说的一句话就是：“你只要把心思放在学习上就行了，生活上的事情不用你操心。”好像对于孩子而言，除了学习，生活上的事情都不重要。这样做只会让孩子在生活上过分依赖我们，甚至会让他变成一个“生活低能儿”。

我的要求你们一概满足！——盲目满足他，孩子不依赖都难 / 26

家务活？我现在不想干了！——孩子不动手做家务，肯定要依赖父母 / 29

我犯了错，有你们兜着呢！——让孩子为自己的过失负责 / 32

反正我想花钱，你们就给！——创造机会让孩子体验挣钱的艰辛 / 35

你们都舍不得让我吃苦！——务必要有意识地让孩子吃点苦 / 38

我想，你们真是太勤快了！——好妈妈不妨让自己“懒”一点 / 41

反正都是你们说了算！——创建和谐的家庭氛围，不独断专行 / 44

孝子，就是“孝顺”的孩子！——培养孩子的孝心，成全他的心 / 47

## 第三章 学习上，你们替代我！——孩子学习上依赖父母的理由

学习是每个人的人生大事，对于孩子来说，学习更是他生活中的重点内容。我们无不对孩子的学习格外重视，但有时我们表达重视之情的方式出了问题，结果反而导致孩子的学习开始依赖我们了。学习应该是孩子个人的事，我们一定要让孩子掌握学习的主动权。

上学、放学，不是你们接送吗？——尝试不再接送和陪学 / 52

不都是你们给我检查作业的吗？——不陪孩子做作业，让他自己检查 / 55

我只要问，你们就会告诉我答案！——不要轻易告诉孩子答案 / 58

学习？我才没什么兴趣呢！——善于激发孩子的学习兴趣 / 61

自动自发地学习？有这可能吗？——培养孩子的自主学习能力 / 64

我不想学数学，不想学英语！——积极应对孩子的偏科现象 / 67

## 第四章 我没有强大的能力啊！——孩子有能力才不依赖父母

我们不能在孩子还不具备独立能力的时候，就要求他不要依赖我们。但是，孩子不可能一直都依赖我们，拥有足够的能力是孩子将来独立生活的重要条件，因此，我们要重视对孩子各种能力的培养，要让他学会管理自己、管理时间、独立解决各种问题……

我很想管好自己呢！——教孩子学会管理自己 / 72

我不想再犹豫不决了！——训练孩子果敢决断的能力 / 75

我也想有周密的安排！——教孩子做事有计划，少依赖父母 / 77

有时候我也反思自己啊！——培养孩子自我反省的能力 / 80

这件事，咱们一起来做吧！——培养孩子与人合作的能力 / 83

我不想给别人添麻烦！——培养孩子独立解决问题的能力 / 86

我可以安排自己的时间！——培养孩子的时间管理能力 / 88

下篇 应对：解决孩子过分依赖父母的问题的有效方法在哪里？

## 第五章 请你们给我自由的空间！——重视培养孩子自主能动性

如今，孩子的致命弱点就是没有自主能动性，依赖性强。之所以出现这种现象，归根结底就在于我们无意间堵塞了孩子自由的空间，压制了他的成长，使他丧失了自我实践的机会。因此，我们应该还孩子自由的空间，逐步培养他的自主能动性。

我想有自己的小天地！——给孩子一个真正独立的空间 / 94

这是我的隐私，请您别侵犯！——允许孩子有自己的小秘密 / 97

凡事请您多与我商量一下！——征求并尊重孩子合理的意见 / 100

我可以说出不同的看法！——鼓励孩子有自己独到的见解 / 103

我一定要自己作出选择！——支持并尊重孩子的自主选择 / 106

## 第六章 我要在逆境中磨炼自己！——必须对孩子进行挫折教育

孩子成长的道路不可能是一帆风顺的，他会遭遇失败，也会陷入逆境。失败也好，逆境也罢，很多时候都是需要孩子自己去面对的，这样他才能获得真正的成长。所以，为了能让孩子成为一个不怕困难，勇敢面对逆境的人，我们就必须对孩子进行挫折教育，对他进行磨炼，并引导他从中总结经验，找到应对困难的方法。

您可以不做我的“拐杖”！——不做“拐杖”，而做向导 / 110

我也想体验一下挫折！——给孩子创造受挫的机会 / 113

面对失败，我还是有点恐惧！——鼓励孩子正确面对失败 / 116

我有点难以接受这个结果！——让孩子接受不可改变的事实 / 119

我也想排解压力啊！——引导孩子正确宣泄自己的负面情绪 / 122

我很乐观啊，没事的！——培养孩子积极乐观的好心态 / 125

我要给自己“加油”！——教孩子学会对自己进行激励 / 128

## 第七章 我不想做温室里的幼苗！——尽早教孩子学会独立自强

自信、自强的人永远都不会被困难吓倒，即使身处逆境，也会保持积极的心态迎难而上，不断进取。孩子在成长过程中会遇到很多困难，如果我们教会他自信、自强，让他具备独立自主的能力，那不论多大的风雨，他都会屹立不倒。

我一定要自强！——引导孩子做一个不断进取的强者 / 132

我要相信自己！——培养孩子的信心，相信自己是最棒的 / 135

我想得到您的鼓励！——对孩子进行恰当的鼓励与表扬 / 137

靠别人是不可以的！——告诉孩子：凡事都要靠自己 / 140

我想控制自己的情绪！——培养孩子的自控力，驾驭情绪 / 142

我想适应，可是有点难啊！——教孩子尽快学会适应环境 / 145

您相信我能做好吗？——务必要相信孩子，要给他力量 / 148

## 第八章 我真可以为自己负责的！——别替孩子包揽过失与责任

每个人都应该具备责任感，因为有责任感才能成就大事。孩子也应该从小就学会对自己负责。如果我们替他包揽一切过失和责任，他只能成为一个懦弱者。所以，为了避免孩子成为懦弱者，我们应该让孩子负起应有的责任，让他靠自己的智慧去成就自己的人生。

该我承担的就让我来！——要给孩子承担责任的机会 / 152

不用你们管，真的！——让孩子为自己的行为负责 / 154

别我说什么就是什么！——千万不要一味地迁就孩子 / 156

我做事不想虎头蛇尾！——培养孩子善始善终的好习惯 / 158

我有社会责任感！——教孩子学会遵守社会公德 / 161

环保，人人有责！——培养孩子保护环境的好习惯 / 164

负责任的感觉真好！——给孩子机会体验做事的成功感 / 167

## 第九章 我想有自己的交往世界！——教孩子学会独立与人交往

太依赖父母的孩子，比起独立自主的孩子来说，与人交往的能力往往有所欠缺。虽然他很渴望拥有自己的交往世界，但是由于对社交的恐惧，不懂得如何与他人相处等原因，导致他不得不对自己所向往的“社交圈”望而却步。为了不让孩子因依赖而生活在孤独的世界里，我们就要让他变得独立起来，享受与人交往的乐趣。

我也想融入他们呀！——不善交往会影响孩子的独立成长 / 172

交往？我还真有点怕！——帮助孩子克服社交恐惧心理 / 174

不学礼，无以立！——礼貌是与人交往的一封“推荐信” / 177

好东西，我要分给别人！——懂得分享的人才更受他人欢迎 / 180

我们孩子之间的事，请您别插手！——让孩子自己去处理矛盾 / 183

怎样跟人沟通呢？——教给孩子与人沟通的几个好方法 / 186

## ◎ 上 篇 ◎

### 探究：孩子过分依赖父母的 根本原因是什么？

意大利著名教育家蒙台梭利说：“教育者首先要引导孩子走独立的道路。”可是看看我们现在的孩子，他似乎已经不能再用自己的双脚走路了，他必须要“拄着”父母这两根“拐杖”。孩子的依赖性越来越强，我们也该好好找一找其中的原因了，否则孩子将永远无法独立。





## 第一章

# 你们对我总不敢放手！ ——孩子依赖父母的根本所在

看着孩子，我们会忍不住想，这么小的孩子，他自己能做什么？不管他，他肯定什么事情都做不好。所以我们舍不得放手，不忍心放手，我们甚至提醒自己：不能放手。可以说，是我们自己亲手将孩子的双手双脚绑住了，他不依赖我们又该怎么办呢？



## 从小就有人替我做事！

### ——对孩子的事，妈妈不要包办代替

孩子依赖的最突出表现之一，就是他什么都不会做，所有事都得我们来动手。而问及孩子为什么不会自己做时，他多半都会非常理直气壮地回答：“从小就有人替我做事！我不用动手。”

一位妈妈曾经讲过这样一件让她哭笑不得的事情：

我什么都替女儿做好了，就希望她能出人头地。女儿也争气，考上了外地的大学。一次中秋节前我收到了女儿寄回来的很大一包快递。我还满心欢喜，想着女儿长大了，知道心疼我们了，还给寄礼物回来。我开心地打开了包裹，结果却一下子傻了眼，原来包裹里是一堆脏衣服，随包裹还有一张纸条——妈妈，给我洗了。

一个已经上了大学的孩子，竟然连衣服都不会洗，甚至打包邮寄回家让妈妈洗。遇到这样的事情，相信我们也应该感到无奈了吧！

看看现在的孩子，吃饭得需要我们一口一口地喂，绝对不肯自己吃；睡觉也要有人陪，否则就闹脾气不肯上床；早上起床不叠被子，吃完饭也不懂得帮忙洗碗，就连书包文具也必须我们帮他收拾好，他自己绝对不会动一根手指头……

我们希望孩子照这个样子发展下去吗？未来孩子终归是要走出家门的，他得自己面对各种各样的问题。也许现在帮他穿个衣服、喂个饭不算什么，对我们来说也是举手之劳。可未来他要工作了，要自己去处理人际关系了，我们能帮得了吗？我们能代替得了吗？

我们都知道这句俗语“人无远虑，必有近忧”，如果我们现在不替孩子的未来多多考虑，那么随着他一天天长大，未来他不能解决的问题会越

来越多。这就像是一个因果循环，我们不能自作自受，更不能让孩子也自作自受。

所以，少一些包办代替吧！放开我们的手，也放开对孩子手脚的束缚，让他学会用自己的双手做事，学会用自己的双脚走路，这样孩子的成长才不会被禁锢啊！

#### ◆ 引导孩子从依赖向主动做事过渡

我们首先应该正确理解孩子的依赖。孩子成长过程中会有依赖期，如果此时我们反而和孩子过分疏远，甚至“逼”着他要他自己独立的话，会让他感觉很没有安全感。所以，我们要允许孩子在最开始时对我们适度依赖。

不过，我们要有培养孩子独立的意识。比如，孩子小时候会拿着饼干盒希望我们帮他打开，前几次我们要教他怎么打开，过后就要鼓励他自己去动手。我们要注意话语的引导，我们可以温和地说：“你不想自己试试吗？自己打开了你就可以自己拿饼干吃了。”我们要注意说话的口气，别生硬地说：“真笨，连个盒子都打不开！”否则孩子会认为自己很笨，而更加不愿意自己动手。我们应该吸引孩子的兴趣，让他产生一种想要自己动手的欲望，逐渐地让他从对我们的依赖变成有意识地去主动做事。

#### ◆ 把做事的主动权交还给孩子

虽然孩子有了主动做事的意识，可我们如果不放手，他还是不能学会自己主动做事。所以，我们要将做事的主动权交还给孩子。

当孩子产生想要动手做什么的欲望时，我们先要看看那件事是不是在孩子的能力范围之内，如果他完全可以做到，我们就要放手让他自己去尝试；如果这件事并非他能力所及，比如修理家具等，我们可以让孩子在一旁看着我们做，或者建议他去做别的事情，但不要粗暴地拒绝他。不过，我们要注意到孩子的成长，要随着他年龄的增加逐渐让他做更多的事。

#### ◆ 提高孩子最基本的生活自理能力

让孩子做事，我们可以先从提高他的生活自理能力开始入手。从最简单的自己吃饭、穿衣、睡觉、洗脸刷牙，再到稍微复杂的整理自己的书包文具、起床后整理床铺，然后再到清扫房间卫生、整理杂乱的各种物品，



等等。

我们最开始要给孩子做一个好的示范，不要对他要求太高，只要他能有始有终地将事情做完就好。当看到孩子做得不太好时，我们也别急着上去帮忙，可以提个醒，让他自己去寻找最合适的解决办法。当孩子逐渐具备了最基本的生活自理能力之后，他就有“资本”再去发展其他的能力了。

## 反正你们会保护我！

### ——教孩子自我保护，而不是过度保护他

我们总觉得孩子很容易就会受到伤害，比如他会不小心被开水烫伤，会不小心走路跌伤，会受到坏人的欺骗，会被不良事物引诱……如果没有我们保护着，他可能会遇到各种各样的危险。于是，我们“不得不”去做孩子的盾牌，帮他挡下各种各样的伤害，让他能在“纯净”的空间中向“正确”的方向成长。

可我们的保护能持续多久呢？当孩子最终不得不从我们的保护圈中走出来时，他岂不是还要面对重重困难？

在《西游记》中，孙悟空为了保护唐僧不被妖怪抓去，就在地上画了个圈，让唐僧不要走出圈子，否则性命不保。我们对孩子的保护就像那个圈子，但很显然，我们不是孙悟空，我们没有那么神通广大的本事，所以保不了孩子一辈子。既然这样，与其让孩子总躲在圈子里受保护，倒不如教他学会自己保护自己。孩子对自己的保护才是他的“贴身防护服”，要远好过我们这种隔空设下的安全网。

有位老师讲过这样一件事：

有一次春游，中午吃饭时我看见班上的小威对着鸡蛋发愣。我问他是不是需要帮助，他皱着眉头为难地说：“老师，在家吃鸡蛋都是妈妈给我剥好皮的，她不让我自己剥皮，说是怕扎了我的手。现在妈妈不在，我不敢自己剥呀！”我不禁觉得惊讶，小威已经是小学4年级的学生了，剥鸡蛋皮还能扎着手吗？妈妈的保护有些太过了吧！

也许我们之前看见孩子有一次剥鸡蛋皮不小心扎到了手，于是我们就此推断孩子以后剥鸡蛋皮就肯定会扎手。我们所谓的“保护”，却让孩子