

放养：

胡丽英◎编著

做父母不必那么累

FANGYANG
ZUO FUMU BUBI NAME LEI

好父母懂得给孩子一个轻松、独立的成长空间。



亲子教育
典藏版

一本让父母不累、孩子轻松的教育手册
掌握教育规律 享受教育快乐

合格的父母需要做的，就是把需要的东西教给孩子，然后让孩子自己经历玩耍、
闯荡、失败和成功的成长历程。

北京工业大学出版社

放养： 做父母不必那么累

胡丽英◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

放养：做父母不必那么累 / 胡丽英编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.4

ISBN 978-7-5639-3428-7

I. ①放… II. ①胡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 028457 号

放养：做父母不必那么累

编 著：胡丽英

责任编辑：李周辉

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：17

字 数：233 千字

版 次：2013 年 4 月第 1 版

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3428-7

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

“养个孩子真不容易!”这恐怕是如今所有父母都会发出的感叹。

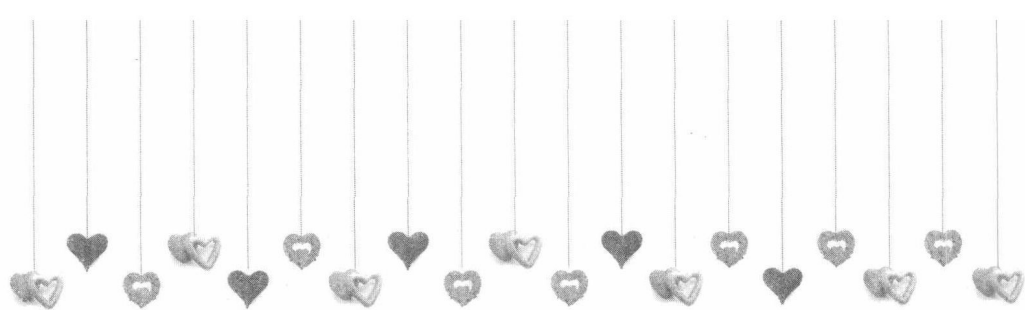
每天早上,大多数幼儿园和小学门口都会排着长长的车队,时常可以看到父母一手帮孩子提着沉重的书包,一手拿着孩子的早餐,跟在孩子后面一路小跑,嘴里还不停地喊:“再吃两口吧!”或者,孩子边哭边生气地对妈妈大喊:“都怪你,老师说今天要带练习册的,你怎么给忘了?”

现如今,人们的生活条件比以前好很多,多数城市家庭只有一个孩子,爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷共六个大人围着一个孩子转是城市家庭的普遍现象,这种众星捧月一般的家庭格局被人戏称为“6+1”格局。于是,孩子从会开口说话开始,挂在嘴边的就是“你帮我……”、“我要……”。面对唯一的孩子渴望无助的眼神,家长只能无可奈何地一切照办,在第一时间满足孩子大大小小的要求。

多数人认为,只要孩子学习好,其他一切自己都可以为其代劳。久而久之,孩子习惯了所有事情都有人为自己代劳,自己根本不用动手。这样,孩子往往会丧失学习的动力,越来越没有责任心,越来越不知道怎样料理自己的事情。

所以,很多父母抱怨:花尽了心思把孩子从小养到大,孩子却不听话、任性、淘气、喜欢恶作剧、爱哭、没礼貌、不尊敬老人、不爱学习,甚至虐待小动物……怎么管教都不管用,令自己烦恼不已。

这样的孩子长大后,往往会成为“草莓族”。他们好像草莓一样,表面



上光鲜亮丽，内心却承受不了任何挫折和压力，“一碰即烂”。他们在工作缺乏主动性和积极性，不善于团队合作，并且没有定性。

事实证明，父母过度的保护，是导致“草莓族”的重要原因。如果父母凡事都帮孩子处理，孩子长大后就会难以独自面对并解决问题。

多个失败的事实引发人们越来越多的疑问：父母真的有必要为孩子“全程保驾护航”吗？

儿童专家指出，让孩子在成长中没有任何遭遇风险的机会，恰恰才是最大的风险。假如孩子没有摔跤的心理准备，那他永远都不可能学会骑自行车。如果不让孩子经历风浪，他就不会有独立面对风浪的勇气和能力。

事实上，孩子有着自己的需求、想法和感情，只是小时候不能准确地描述出来。在6岁之前，孩子都在努力获得独立，希望自己长大，不愿意被父母“抚养长大”。

为什么不敢让孩子自己去学校？为什么总是忍不住给孩子打手机，询问他们的一举一动？为什么不能让孩子在饭后为家人切盘水果？为什么不能让孩子叠好自己的衣服？为什么不让孩子按购物单到附近的超市购物？为什么不让孩子安排自己的读书时间？

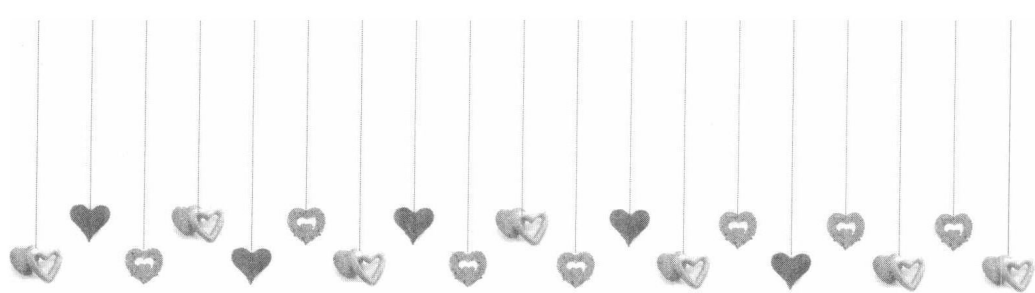
让孩子独立完成这些事，一定会让很多父母觉得不可思议，“怎么可能？多危险！受伤了怎么办，走丢了怎么办，有意外怎么办？”

各位父母，醒醒吧。如果你舍不得放手，你就已经步入家庭“软暴力”的行列了，这个“软暴力”的后果就是让孩子丧失独立性。很多孩子在长大后吐露心声，说自己变成爸爸妈妈眼中的寄生虫，完全是父母娇惯的结果。当孩子说“我自己来”的时候，父母用“你现在干不了”、“小心摔着”、“这个不好玩”等充满“爱意”的话阻止了他们的探索。

可是，要知道，父母不可能永远守护在孩子身边。与其时时刻刻帮他解决问题，还不如放手让他自己去做。

合格的父母需要做的事情，就是把需要的东西教给孩子，然后让孩子自己玩耍、闯荡、体验失败和赢得成功，拥有一个完整的成长历程。只有





教给孩子独立生活的技巧，给孩子自由的成长空间，才能养育出独立、健康、自信的孩子。

育儿，本应是个轻松的过程。父母应当理解孩子，根据孩子的实际情况选择合适的方法，满足孩子的成长需要，敢于放手，并相信孩子的自我修复能力。只有这样，父母才能享受这个过程，“养个孩子”就会是一件很容易的事情。

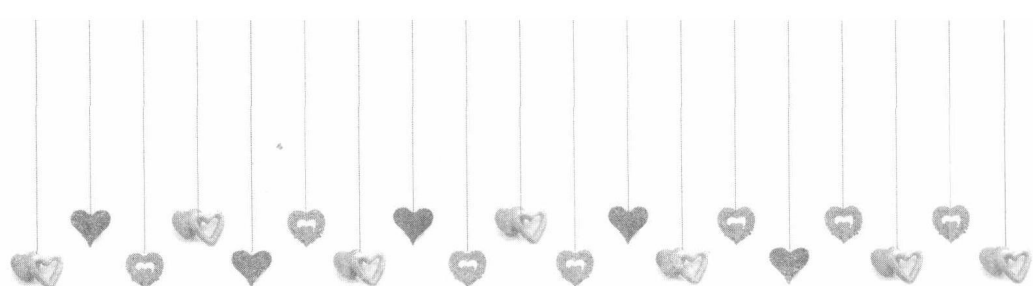
目 录

第一章 模范与榜样：放养下的亲子关系

放下身段，和孩子一起长大	003
如何与“小恶魔”对话	007
知错就改，才是好父母	011
对孩子要“一诺千金”	015
与孩子“斗智斗勇”	019
“宝贝，说说你的看法”	023
保护好孩子的隐私	027

第二章 “惯性”力量大：放养下的生活习惯养成

单人卧室，单人床	033
让孩子学会管理自己	036
惩罚要用正确的方式	040



父母“懒”一点，让孩子自己来	044
让孩子做自己的“财务总监”	048
他的时间他安排	052
放心让“小鬼当家”	056
父母要“难得糊涂”	060

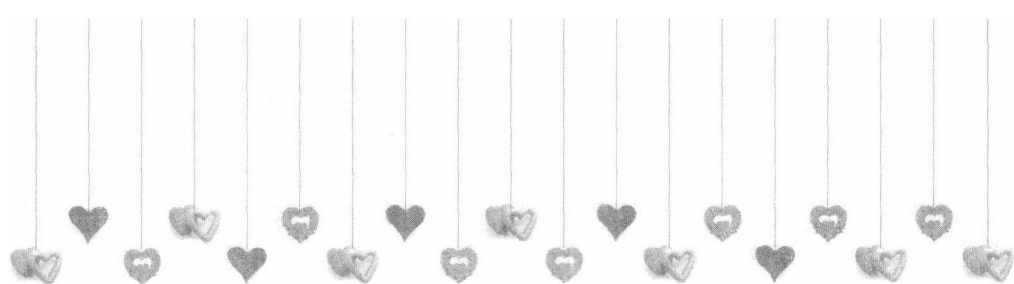
第三章 放养和安全不矛盾：放养下的安全教育

给孩子一个安全的环境	067
自己摔倒，就要自己爬起来	071
世界并不可怕	075
什么样的“陌生人”可以说话	079
孩子可以自己保护自己	083
让孩子安全地“冒险”	087
未雨绸缪胜过紧盯不放	091
有危险，找警察叔叔	094

第四章 放养的孩子更懂爱：放养下的情感教育

爱，从同情弱者开始	101
在点滴中学会爱	105
当孩子爱上小动物	109
生命是可贵的	112





给孩子一个充满爱的家	116
每天说声“我爱你”	120
培养一颗“感恩的心”	124

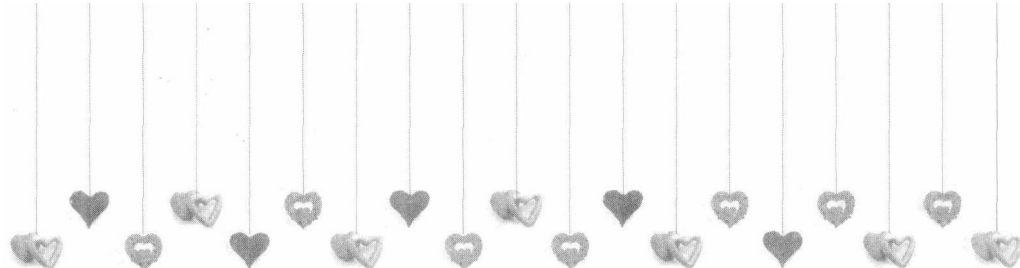
第五章 完美性格“放”出来：放养下的性格养成

“摸爬滚打”造就独立人格	131
“我的事情我做主”	135
有困难要上，没有困难创造困难也要上	139
支持与鼓励，成长路上的不二法宝	143
让快乐伴随孩子一生	148
读万卷书不如行万里路	152
个性比共性更珍贵	156

第六章 “野孩子”也能成精英：放养下的智力开启

思考是孩子自己的事	163
今天的“破坏王”，明天的爱迪生	167
专注的时候，请勿打扰	171
喜欢吗？你可以试试	175
成绩不等于成就	179
学习是件有趣的事	181
特长是玩出来的	185





让想象力自由地飞	188
----------------	-----

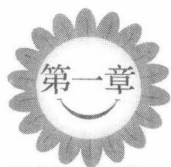
第七章 人见人爱“放羊娃”：放养下的处世教育

予人玫瑰，手有余香	195
人小也要器量大	199
交友那些事	203
有礼走遍天下	207
站在对方的角度想一想	211
“万金油”与“自来熟”	215
迅速适应环境的“变色龙”	219
团结协作力量大	223

第八章 撒欢不出圈：放养下的公德与责任教育

放养不等于放纵	229
地球不只围着孩子转	232
控制自己的行为	236
不要妨碍别人	240
为自己的过错埋单	245
要求要用劳动来换	249
规则面前人人平等	253
说话要算话	256

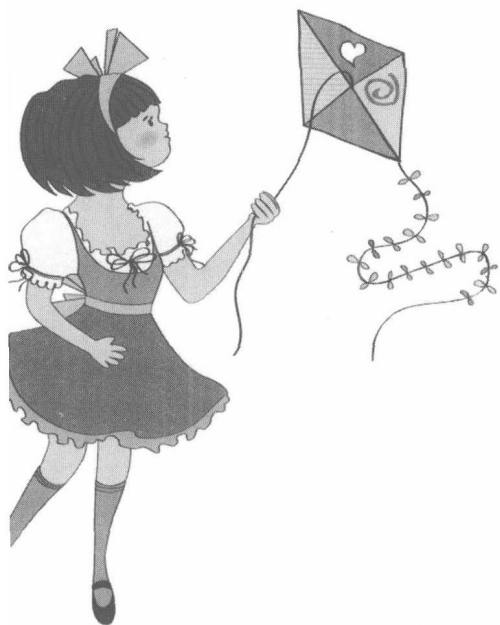




模范与榜样：放养下的亲子关系

众所周知，好的亲子关系胜过优秀的教育。父母与孩子关系好，对孩子的教育容易成功；反之，对孩子的教育就容易失败。

很多父母担心“放养”会影响亲子关系，事实上，“放养”并非“放任”。“放养”孩子的父母更需要学会与孩子沟通的技巧，了解孩子的内心世界，呵护孩子的自尊，成为孩子信赖和尊敬的朋友，从而拉近亲子关系。





放下身段，和孩子一起长大

当一个小生命在自己的面前呱呱坠地时，父母在惊喜之余，都会有些不知所措。那样一个小小的人，如同一张纯洁的白纸，要把他一点点培养成一个独立乐观的孩子，如此巨大的责任，父母能否胜任？

父母永远是孩子的第一任老师，也是最重要的老师。赋予孩子生命只是育儿的第一步，为人父母的道路较之要艰难许多，所以，从这一刻起，父母要从头开始学习，和孩子共同成长。

俗话说得好：“言传身教”。你希望自己的孩子成为怎样的人，你自己就要保证首先能做到。一个人情绪健康、人际关系良好，他的孩子也将会朝着这个方向发展。要想培养一个情绪健康、人见人爱的孩子，你就不能为了满足孩子而忽略了自身的需求。你需要抽时间散步，保持健康的兴趣爱好，经常和朋友交际，广泛读书并善于思考。这不仅能满足你的自身需求，对你的孩子也是非常有好处的。

龙龙的妈妈深知“言传身教”的道理。在龙龙来到这个世界的那一刻，她就立志要和孩子共同成长，成为龙龙心目中最亲密的伙伴。

龙龙的妈妈知道自己最大的缺点就是脾气暴躁。虽然她认识到这个缺点，也曾努力改变，但多年以来已经形成了习惯，每次都以失败告终。但是，随着龙龙的出生，为了孩子的健康成长，龙龙的妈妈再一次决心要为孩子彻底改变自己的坏脾气。

然而，多年的习惯想要一朝改变又谈何容易。随着孩子的长大，龙龙的妈妈渐渐忘了自己当初的决心，照顾孩子的辛苦和忙碌让她偶尔也会在龙龙面前发脾气。





龙龙两岁时，有一天，龙龙的妈妈不小心压坏了儿子心爱的玩具。龙龙小小的脸上写满了愤怒，冲妈妈大吼大叫，还将他所有能抓到的东西使劲往地上砸。就在那一刻，龙龙的妈妈瞬间从儿子的身上好像看到了自己的影子。她突然觉醒了，认识到了问题的严重性。她再一次坚决地对自己说：“为了孩子，我一定要改变！”

从那天开始，每当龙龙惹妈妈生气时，龙龙的妈妈都会尽量控制住自己，然后到旁边做深呼吸，缓冲坏情绪，再尽量用柔和的语调和龙龙交流。虽然开始时很不适应，但龙龙的妈妈始终坚持这样做。

最初的几天，龙龙对妈妈这样的改变很意外，甚至觉得妈妈有些陌生。但是，他很快适应了这个和蔼可亲的“新妈妈”，柔和顺畅的沟通拉近了母子间的距离。渐渐地，龙龙的妈妈把多年的坏脾气改掉了，而龙龙也不再像往常那样一不如意就怒气冲冲，变得讲道理了。龙龙的妈妈和龙龙一起在成长。

不知道有多少父母能够像龙龙的妈妈一样，清楚地认识到自己的缺点并真正地去努力改变，更不知道有多少人能够坚持做下去。正是孩子的错误行为教育了龙龙的妈妈，让她有勇气和决心坚持改变自己。当父母自己改变后，孩子就会很自然地改变。

父母们，为了孩子，请尽快改正自己的缺点吧。虽然这并不容易，但是，父母有义务为孩子提供一个快乐的土壤，你们的心态决定着孩子的明天。

孩子就像是一张白纸，成长的过程是一个不断学习和模仿的过程。对于孩子来说，家长是最好的模仿对象。他们的行为和习惯对孩子的影响是最大的，孩子最初的所作所为大多是接受父母的语言及行为之后表现出来的，如果孩子没有看到正确的示范，就不可能表现出正确的行为。

如果父母总是边吃饭边看电视，孩子就可能不去专心吃饭；假如父母总会主动与别人打招呼，孩子也会是个有礼貌的小孩。同样的，父母与孩子的互动如果总是积极且温和的，那么孩子学到的待人之道就是积极且温和的；但如果孩子拥有一些不应当出现的言语或行为，那么，请





看看孩子的周围是不是有这样的“典范”。

没有人天生就是合格的父母，学做父母应该比教育子女早。身为父母，一定要有学习的意识和愿意重新成长的谦卑态度。最初的改变也许很难，但是为了下一代的健康成长，这是每一位父母必经的路程。

鹏鹏的妈妈是一位非常好学的年轻母亲，经常会阅读大量的育儿书籍，学习教育方面的理论知识。鹏鹏自小聪明过人，只是有些调皮好动。一次偶然的机会，鹏鹏的妈妈读到了《弟子规》，觉得这是用来教育鹏鹏遵守规则的好教材。于是，她让儿子熟读并背诵《弟子规》，平时就用书上所说的要求儿子。她经常强调的是：“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒；父母教，须敬听；父母责，须顺承。”

聪明的鹏鹏很快背熟了《弟子规》，并且很努力地按照妈妈的要求去做。但是突然有一天，当妈妈带着他去了姥姥家后，鹏鹏突然不听话了。鹏鹏的妈妈不知道原因，严厉地批评了鹏鹏。鹏鹏却一反常态，非但不听，还顶嘴。妈妈很生气，让儿子背诵平时强调的那四句，鹏鹏不情愿地背完后，理直气壮地对妈妈说：“你昨天对姥姥怎么不是这样的？”

鹏鹏的妈妈这才想起来，前一天当着鹏鹏的面，她因为一点琐事顶撞了鹏鹏的姥姥几句，这一切都被鹏鹏看在了眼里，自然也就开始怀疑妈妈对自己的要求。

可见，教育孩子的过程也是父母自己受教育的过程。要改变孩子，父母就要先改变自己，不仅仅是在性格和行为上的成长，在知识和学习上也是一样。

琳琳的妈妈是小学老师，她习惯了每天吃过饭后都坐在灯下看书、备课。五岁的琳琳开始时在旁边玩，后来觉得无聊了，便也学着妈妈的样子，拿起一本故事书来看。

最初，琳琳并不认真看书，只是随便翻几页做做样子，然后再看看妈妈。时间长了，她每次都看到妈妈在低头认真阅读，便也认真看起书





放养：做父母不必那么累



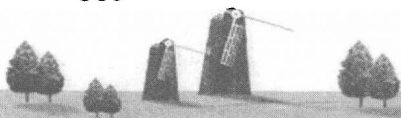
来，虽然有很多字不认识，但是慢慢学会了按照拼音和图画来理解故事的大意。渐渐地，琳琳不但在每天的阅读中认识了许多的字，还会讲很多有趣的小故事。更重要的是，她打心眼里喜欢上了阅读和学习，很小就养成了良好的阅读习惯。而这些，和琳琳的妈妈的示范作用是分不开的。

所有的父母都希望自己的孩子从小就对学习感兴趣，不需要经常被父母督促。但是，如果想让孩子喜欢并主动学习，就需要父母为孩子做出爱学习的榜样，并经常和他一起学习。这并不是要父母一直在孩子旁边监督学习，这样做只会导致孩子产生依赖或逆反的心理，让他觉得学习是一种负担；而是说，父母自己也要有强烈的求知欲，不停止追求知识的脚步。

如果父母在孩子学习时在一旁看电视、打麻将，孩子就会感到心理不平衡，觉得“为什么让我学习，你自己却要玩呢”，从而不再专心学习。如果父母和孩子一起学习，就能营造一种人人都爱学习的气氛，在潜移默化中帮助孩子养成良好的学习习惯。

现在的孩子，更容易接触到最前沿的知识。如果父母不努力学习，很容易在孩子面前落伍，失去和孩子沟通的主导地位。所以，父母要不断地学习，培养和孩子一样的兴趣爱好，在和孩子探讨的同时，不断完善自己，和孩子一起进步。

总之，不论父母希望孩子成为何种个性的人，都要先做出示范，让自己成为孩子心中的榜样，再根据孩子的具体情况，给予适当的指导与启发。永远记住，孩子在注视着你，想要你的孩子成为什么样的人，你自己首先要做到这些。





如何与“小恶魔”对话

“孩子是小天使，也是小恶魔”这句话，相信大多数父母都有同感。的确，在孩子成长的每个阶段中，都会出现许多让大人生气的事情，比如拒绝好好穿衣服、在公共场所无端地尖叫、不肯吃饭、随意破坏东西、乱扔玩具、在众人面前打滚耍赖、欺负小伙伴……诸如此类，不胜枚举。这些令人讨厌的行为让父母感到烦恼、焦躁甚至愤怒，他们到处抱怨“这孩子根本就不听话”。

事实上，每个孩子的内心里都住着“小天使”和“小恶魔”，小天使代表着孩子可以做的事，小恶魔则代表着孩子在冲动驱使下做的事情。如果小恶魔战胜了小天使，即使孩子听懂了大人的话，也无法控制自己。这种情况在2~3岁的孩子中比较多见，这个年龄的孩子还不能控制自己的行为，所以内心的小恶魔十分强大；3~6岁的孩子尽管已经开始懂事，也免不了发脾气、跟父母作对。对待这样的“小恶魔”，大多数父母或者马上妥协，或者粗暴打骂。然而，这都不是正确的方法，也不会有明显的效果。你会发现，事隔不久，同样的问题仍然会出现，让你头疼不已。那么，聪明的父母应该如何做呢？

雪雪三岁了，在成人眼中，她一直是个乖巧听话的孩子。然而，最近一段时间，她却突然变得特别任性，总是故意不听大人的话，时常闹别扭。

一个冬天的早上，气温突降，天气十分冷。雪雪的妈妈要给雪雪加件棉衣，可是雪雪说什么也不肯穿。妈妈告诉她外面很冷，不穿棉衣会着凉、生病，但雪雪不听，只是一个劲儿地说：“我不，我就不。”

