

做父母没有那么累，养孩子不必那么贵！
一部告诉中国2亿父母如何让孩子独立成长的心灵之作

放养孩子

培养孩子自立自信自强的**100**个法则

孩子是小花也是大树，成长过程中需要阳光、雨露，更需要风雨中历练！
100个放养法则，轻松帮孩子养成自立、自信、自强的好品格！

谈 旭 著



台海出版社

放养孩子

培养孩子自立自信自强的100个法则

谈旭◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

放养孩子：培养孩子自立自信自强的 100 个法则 / 谈旭著.

--北京:台海出版社,2015.8

ISBN 978-7-5168-0688-3

I. ①放… II. ①谈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 200050号

放养孩子：培养孩子自立自信自强的 100 个法则

著 者:谈 旭

责任编辑:王 品

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:尹丹丹

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:320 千字 印 张:20

版 次:2015 年 11 月第 1 版 印 次:2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0688-3

定 价:39.80 元

版权所有 翻印必究



前言



PREFACE

1

有人说,中国的家长太累,责任心太强。的确不假,许多时候,家长成了孩子的“代办者”。从生活琐事到思考问题都代办到底。其实这样容易使孩子形成依赖性和懒惰性,缺乏自主意识、自理能力和自我调控、管理能力。

从教育的角度讲,让孩子学会选择,就是让孩子学会按照自己的意愿办事,发展自己的爱好、兴趣和特长,满足自己的心愿。而中国家长总认为孩子不懂事,一切需要大人包办,养成了孩子的依赖心理,使孩子失去了许多受教育、受锻炼的机会,也失去了学习的机会和了解社会的机会。

每个父母都是爱孩子的,但父母不可能永远将孩子庇护在温暖和呵护中,孩子未来的路是要靠孩子自己去走的,培养一个自信、自立、自强的孩子,才是父母对孩子最好的爱。

2

我国著名教育家陈鹤琴先生提出“凡是儿童自己能做的事,让他们自己去做”的活教育原则。一般来说,孩子长到两岁左右便有了强烈的“我自己”的独立愿望,慢慢地就开始会有自己动手的愿望,什么事都想自己试一试。如果家长能循循善诱,孩子的独立能力便能不断提高。如帮助孩子逐渐学会自己吃饭、自己穿脱衣服、自己收拾玩具等等;到了三四岁,便可让孩子喂鱼、浇花、帮助妈妈剥豆、分碗筷等;五六岁的孩子可进一步学着自己洗手



绢、洗袜子等等。在这些过程中树立独立意识。相反,如果父母不能因势利导地引发孩子蕴藏着的积极性,自觉或不自觉地忽视孩子参与劳动的愿望,就会使孩子失去早日获得自我服务技能的机会,而事事不愿意动手,养成一种依赖性。

现代教育理论已经证明:性格是决定孩子成功与否的关键点,家庭是培养孩子性格的“温床”,而父母们则是培养孩子自尊、自信的最佳老师,父母的日常行为对孩子性格的形成具有深远的影响。有什么样的性格,就有什么样的人生。但性格不是天生的,而是后天培养出来的,特别是在儿童和青少年时期,正是一个人性形成的关键时期。这时如果父母注重对孩子进行积极的性格培养,那么孩子长大成人后就会成为一个具有健全人格的人。

孩子在磨炼意志的过程中,需要非常强的自制力,要能够抵制住来自各方面的压力和欲望。只有专注于做好自己分内的事,才能最终达成自己的目标。坚强的意志力,是孩子能够在困难面前挺过去,不折不挠的关键品质。孩子的意志是从小磨炼出来的,父母要注意在平时的生活点滴中,逐渐提升孩子的意志力。

3

孩子终归要离开父母,开拓比父辈更广阔的发展空间。如果他们从小没有选择的权利,从未体验过选择的滋味,长大后就难以选择适合自己的发展道路,难以迎接各方面的挑战和竞争。因此,当孩子有了自己的主见,而且表示会对自己的选择负责的时候,家长一定要给予积极的支持。即使最后失败了,对孩子来说也是一次难得的经验的积累。而当这种经验积累到一定程度之后,何愁成功不会到来呢?

本书让中国的父母们,走出传统的管理和控制,解放自己的同时也解放我们的孩子,给予孩子充分选择的自由,放飞孩子的理想与智慧,让我们的孩子享受到民主的空气,实现真正的权利分享。相信每一个孩子,在正确“放养”的基础下,都能发挥出最大的潜能,飞扬起生命的旺盛律动。



目 录



CONTENTS

第一章 不挑剔,让孩子插上自信的翅膀	1
1.自信是孩子心理成长的“维生素”	1
2.孩子的自信源于家长的信任	4
3.用赏识唤醒孩子的自信	7
4.孩子的自信心需要父母耐心的培养	10
5.帮助孩子看到自己的长处和优点	13
6.将自卑消灭在萌芽中	16
7.在逆境中磨炼孩子的自信	20
8.不要总是责备孩子	23
9.不要拿孩子与别人攀比	27
10.让孩子在乐观的心态下充满自信	29
第二章 不包办,学会放手让孩子独自翱翔	32
1.不要做孩子的保姆,让他尽快学会自理	32
2.让孩子自己的事情自己做	35
3.放手让孩子去做力所能及的事情	39
4.培养孩子最基本的自理能力	42
5.创造机会,鼓励孩子自强自立	44
6.让孩子把握自己的选择权	48



7.让孩子在集体生活中学会独立	50
8.让孩子在做家务中体味独立的快乐	53
9.注意培养孩子在家庭事务中的参与意识	56
10.培养孩子独立思考的能力	59
 第三章 多份担当,让孩子为自己负责	63
1.让孩子知道责任感的重要性	63
2.从小事开始培养孩子的责任感	65
3.为自己的过失负责	67
4.面对过错,敢作敢当	70
5.不要为错误找借口	73
6.教育孩子要懂得自我负责	75
7.教育孩子做事要有计划	79
8.教孩子做事情有始有终	82
9.帮孩子摆脱做事拖拉的坏习惯	87
10.让孩子成为一个勇于承担责任的人	90
 第四章 学会掌控,让孩子轻松驾驭自己	95
1.培养孩子的自制力	95
2.让孩子学会管理自己的情绪	97
3.让孩子在理智消费中学会克制冲动情绪	100
4.教孩子学会控制愤怒的情绪	102
5.教孩子遇事要冷静	106
6.让孩子学会抗拒诱惑,加强自我控制能力	109
7.教导孩子学会克制自己的粗鲁	114
8.教孩子在自我控制中磨炼韧性和耐力	117



9.让孩子懂得忍让	119
10.让孩子坚决抵制和远离庸俗有害的嗜好	122
第五章 不做温室花朵,让孩子学会坚强	125
1.不要把孩子当成弱者	125
2.培养孩子坚强的性格	127
3.为孩子设置适度的障碍	130
4.让孩子学会直面人生的挫折	134
5.放开庇护,让孩子经受磨砺	136
6.请允许你的孩子失败	140
7.意志的磨炼要从细微处入手	142
8.培养孩子良好的心理承受能力	145
9.让孩子保持希望,笑对挫折	148
10.让孩子变得越来越坚强	151
第六章 勇者无敌,让孩子拥有一颗无畏的心	155
1.勇气,任何时候都不可缺少的性格优势	155
2.让孩子拥有克服困难的勇气	159
3.鼓励孩子勇敢地表现自我	164
4.让害羞的孩子勇敢起来	166
5.敢想敢做的孩子才能成功	168
6.让孩子勇敢做自己	171
7.让孩子做力所能及的事	173
8.教孩子勇敢地面对“丑恶”	175
9.体育锻炼,也是意志的锻炼	178
10.家长大胆地放手培养孩子从小敢于适度冒险	180



第七章 不打击,培养孩子当自强的精神	185
1.引导孩子,树立远大的理想	185
2.指导和帮助孩子树立合理的人生目标	188
3.家长要善于诱发孩子的求知欲望	190
4.激发孩子强烈的进取心	193
5.用荣誉感激励孩子积极上进	196
6.激励孩子去学习新知识	199
7.当孩子遇到挫折时鼓励他上进	203
8.让孩子学会激发自己的灵感	206
9.不要让你的孩子养成坐享其成的观念	209
10.强化孩子的竞争意识	212
 第八章 不狭隘,培养孩子更多的立身能力	 215
1.敢于向权威说“不”	215
2.教孩子学会安排自己的时间	219
3.让你的孩子心灵手巧	222
4.训练孩子的敏锐的观察能力	225
5.从小就要培养孩子灵活的思维能力	228
6.让孩子插上想象的翅膀	231
7.提高孩子的领导能力	235
8.培养孩子与人合作的能力	238
9.教孩子学会自我管理	242
10.注重孩子创造能力的培养	244



第九章	不苛求,让孩子拥有独立自主的发展空间	247
1.	试着让孩子自己做决定	247
2.	不做复读机,培养孩子的主见	250
3.	不要扼杀孩子的个性发展	255
4.	不要过度指挥孩子	257
5.	尊重孩子的兴趣和爱好	259
6.	给孩子真正自由的空间和时间	263
7.	适当放手,让孩子自己去交友	266
8.	不要随意打断孩子	268
9.	要把孩子的权利还给孩子	271
10.	限制太多,就是让孩子丢掉自己	274
 第十章	 教孩子安全自救常识,为独立保驾护航	 277
1.	应变能力让孩子的一生更从容	277
2.	教会孩子学会自我保护	281
3.	镇定自若地面对突发事件	284
4.	防患未然,培养孩子的安全意识	288
5.	地震发生时躲在哪里更安全	291
6.	学会科学的避雷	294
7.	野外遇火,千万别慌张	297
8.	告诉孩子:建筑工地不是“新奇”的游乐场	301
9.	让孩子掌握游泳安全常识	303
10.	被烫伤怎么办	304



第一章

不挑剔,让孩子插上自信的翅膀

1.自信是孩子心理成长的“维生素”

自信心是一种积极的心理品质,是一种促使孩子向上奋进的内部动力,更是一种能使孩子赢得成功的催化剂。

爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。”自信是孩子成长过程中的精神核心,是促使孩子充满信心面对困难,努力完成自己愿望的动力。但它并非与生俱来,必须由家长对孩子从小加以正确引导,使孩子逐渐学会相信自己,建立起自信。



鲁西南深处有一个小村子叫姜村,离县城有十几公里的距离。但就是这个小小的偏僻的村子在方圆几十里以内却声名在外。原来,从很久以前这个小村子每年都会有几个孩子考上大学,读上硕士、博士。久而久之,大学村成了姜村的新村名。

村里只有一所小学校,每一个年级一个班。很早以前一个班级只有十几个孩子。现在不同了,方圆十几个村的家长都千方百计把孩子送到这里来。因为他们觉得把孩子送到了姜村,就等于把孩子送进了大学了。在惊叹姜村奇迹的同时,人们也都在思索着:是姜村的水土好吗?是姜村的老师有教育孩子的秘诀吗?其实村子里的人也不知道这是为什么,但大家都隐隐感觉这件事与当年的那位老教授有关。

事情还得从二十多年前说起。原来的姜村小学也不过是山区里再普通不过的一所小学,可是就在那一年,小学调来了一个50多岁的老教师,听人说这个教师是一位大学教授,不知什么原因被贬到了这个偏远的地方。这个老师教了不长时间以后,就有一个传说在村里流传:这个老师能掐会算,他能预测孩子的前程。他说有的孩子能成为数学家,有的孩子能成为音乐家,有的孩子能成为作家。

之后,大人们发现,他们的孩子与以前大不一样了,他们变得懂事而好学,老师说会成为数学家的孩子,对数学的学习更加刻苦;老师说会成为作家的孩子,语文成绩更加出类拔萃;老师说会成为音乐家的孩子课余时间不再贪玩,而开始专心地练习乐谱了。对孩子们再不用像以前那样严加管教,他们都变得十分自觉。因为他们都被灌输了这样的信念:他们将来都是杰出的人,而好玩、不刻苦的孩子都是成不了杰出人才的。

就这样过去了几年,当年的那些孩子要参加高考了。奇迹发生了,他们当中大部分人都以优异的成绩考上了大学。

后来,老教授年龄大了,离开了村子。他把预测的方法教给了新来的老师。那以后,姜村每一年仍然考出一批又一批的大学生。

那位老教授真的是能预测未来的先知吗?当然不是,事情的真相是,



老教授只不过是那些幼小孩子们的心里种下了自信的种子而已。

自信可以克服万难，化渺小为伟大。高尔基说过，只有满怀信心的人，才能在任何地方都自信，沉浸在自己的生活中，并实现自己的意志。反之，一个人如果失去信心，就容易被颓废和绝望所困扰，甚至会毁掉自己的一生。

正如维生素是孩子身体成长所必需的物质一样，自信对于孩子的心理成长也有着不可替代的作用。古希腊哲学家亚里士多德曾经说过，人的一生是否能够有所建树，关键取决于他是否有充足的自信心。自信心对于孩子的发展所起的作用，无论在体力上还是智力上，无论是在生活中还是学习上都是决定性的。自信是孩子各种能力的催化剂，有了自信，孩子的一切潜能都会被调动起来，从而使孩子各方面的能力都得到最优秀的发挥。

因此，家长要从小就注重对孩子自信心的培养。不然，孩子就很可能因为缺少自信的“滋养”而导致“营养不良”。

(1)重视和保护孩子的自尊

孩子一般都很敏感，有很强的自尊心，如果自尊心受到伤害，就会对他们的自信造成打击。所以，父母要重视和保护孩子的自尊心，不要讽刺和挖苦孩子；不要拿别的孩子的优点与自己孩子的不足进行比较；不要在别人面前惩罚孩子；如果孩子犯错，父母不要一味地指责；要时常倾听孩子的想法和建议，不要乱施权威。只要父母重视和保护孩子的自尊，对孩子多一些肯定，少一些责怪，那么孩子的自信心就一定能够培养起来。

(2)利用成就感培养孩子的自信

任何微小的成功都能增强人的自信，孩子也一样。一个孩子每获得一次小小的成功，胜利的喜悦都会让他产生成就感，在成就感的鼓舞下，孩子会期望自己下一次做得更好。作为家长，要利用孩子的成就感来培养孩子的自信，让他通过点滴的成功不断增加自己的成就感。这样，经过



每一个小小的成功,孩子的自信心就会一分一分地积累起来。

(3)用全面的眼光看待孩子

孩子素质的发展是由很多方面构成的,家长不应该只是盯着学习成绩一个方面。孩子的性格,孩子的文明礼貌,孩子的劳动表现,孩子的交际情况,孩子的文体才能,孩子的兴趣爱好,孩子的动手能力,孩子的卫生习惯等等都需要父母给予全面的关注。父母不仅要看到孩子的缺点,还要充分认识到孩子的优点,这样才能在教育孩子的过程中给孩子积极的鼓励,然后让孩子在这些鼓励中不断建立自信。

(4)让孩子学会积极的自我暗示

对于那些做事缺乏信心、存在自卑感的孩子来说,父母在不断肯定他们的微小进步、指出他们闪光点的同时,更要教会他们如何面对困难和挫折。父母要让孩子学会积极的自我暗示,即在面对挫折和困境的时候应该这样对自己说“我可以的”,“只要再努力一点,我就一定会做好的”,“我不会被困难吓倒”等等,通过这些积极的自我暗示,孩子就会增强克服困难和挫折的信心。

2.孩子的自信源于家长的信任

一个人之所以自信是因为他首先获得了他人的信任;而失去了他人的信任,其信心也必将受挫。晓于此理的父母就不难理解孩子在信任的环境中更容易走向成功的奥秘。

何燕妈妈小的时候因为成绩不够理想没有考上心仪的大学,因此在



后来的职场中受到了很多挫折，所以特别在意何燕的学习成绩。她觉得何燕本来就不聪明，就更该好好努力。“笨鸟先飞嘛。”何燕妈妈总是这样对何燕说。

在妈妈的督促下，何燕每天都很用心地做作业，周末去上课外班，所有课余时间都扑在各种参考资料上，生怕自己掉队，惹妈妈不高兴。

然而，就算是这样，妈妈对何燕的学习仍然不是很放心，她每天都会检查何燕的学习进度，要是哪天何燕稍微耽搁了一点，立刻就是一顿批评：“何燕，看你现在这样子，没人家聪明还学人家偷懒，以后能考上哪所学校？”

何燕感到压力很大。有时晚上在床上翻来覆去地睡不着，担心万一到时候自己真的考不上该怎么办，又觉得自己不是很聪明，就算努力了，以后考个好学校的机会也不大，到时候妈妈是不是就不会喜欢自己了。

何燕越想越睡不着，第二天去上课也没什么精神。妈妈知道了何燕课上的表现不够好，晚上对何燕批评得更加严厉。

时间久了，何燕也觉得自己根本不可能考上好学校，渐渐变得自卑了起来。

每个孩子都希望从父母那里得到前进的勇气，也希望自己能成为父母眼中的骄傲。然而，家长不信任孩子，或口头上信任，行动上却表现得对孩子毫无信心，都是对孩子自信心的严重打击。上述事例中，妈妈对何燕的不信任，给他留下了一个错误的印象——学习对他来说很困难。妈妈经常对何燕的能力表示怀疑，何燕也就逐渐认可了自己“不够聪明，肯定学不好”的错误观点。像这样，家长对于孩子长时间地一再否定，慢慢地就使孩子的自信心被消磨干净了。

家长的态度往往会直接影响孩子对自己的评价。孩子总是受到消极的暗示，自信心经常被家长打击，往往就会产生自我怀疑的念头，认为自己处处不如人。家长如果不信任孩子，总是质疑孩子是不是在说谎、做了



坏事,孩子就会对家长产生抵触情绪。如果家长总是误会孩子,孩子很可能变得不再信任家长,一旦做了错事就撒谎隐瞒,甚至在意气之下把家长当成敌人,专以做家长禁止的事情为荣。

陶行知先生曾说过这样的话:“教育孩子的全部秘密在于相信孩子和解放孩子。”应该学会信任孩子,家长不仅要有口头上的信任,还要在行为上做到信任,做到言行一致。多说鼓励,少讲质疑,家长相信孩子,对孩子满怀期待,孩子才会对自己更有信心。

学会相信孩子,对家长来说也是一项考验,下面有几点建议供各位家长参考。

(1)相信孩子能独立面对挑战

很多家长都经常这样做:口头上说信任孩子,然而日常生活中,孩子一旦遇到稍有难度的事情,家长就以“你做不到”为名主动代劳。其实,这样的做法并不利于孩子的成长。

孩子都有好奇心,乐于面对挑战,很少会因为一时的失败而一蹶不振。他们成长和进步的速度都非常快,善于学习和模仿,他们渴望独立面对挑战,以向家长证明自己。因此,信任孩子,家长们应该尽量放开自己的顾虑,相信孩子有直面挑战的能力,信任孩子能够承受失败的后果,鼓励他们主动去做。

(2)相信孩子的建议能为家庭决策提供帮助

让孩子参与家庭重要决策的讨论,也是让孩子感到自己是被信任的有效方法。

在作出重要的决定时,家长不要认为小孩子不懂事就觉得没必要让他们参与。其实,孩子对于家里的大事也会有自己的看法,孩子的视角同样有可取之处。孩子渴望自己被信任,渴望能够帮上家长的忙。让孩子像大人一样参与重要家庭决策的讨论,就是对孩子思想、能力信任的直接体现。

在进行讨论时,如果孩子的建议不可取,家长应该认真地解释,而不是随意哄孩子两句就忽略这件事。让孩子感到自己的提议确实是被认真



考虑过的，让孩子明白他的确是通过自己的思考为家庭做出了贡献，孩子会从中体会到家长对他的信任，从而更加自信。

3.用赏识唤醒孩子的自信

每个孩子在成长的过程中都会遇到许多事情，有些是孩子能够解决的，而有些则是在孩子的能力范围之外的。在处理这些事情和问题的時候，也是孩子的自信心不断受到挑战的时候。如果父母不能给予孩子足够的鼓励、欣赏和肯定，孩子的自信就会受到打击。久而久之，孩子就会因为缺乏自信而放弃不断尝试、不断进取的意识，最终孩子就永远无法获得成功、取得进步。

所以，当孩子面临挫折的时候，父母需要用自己的强有力的支持和赏识来唤醒孩子的自信。事实也证明，来自亲人的尤其是父母的赏识、鼓励和信任将会是孩子一辈子的财富。

在上学的时候，迪斯尼就对绘画和冒险小说特别感兴趣，并很快读完了马克·吐温的《汤姆·索亚历险记》等探险小说，他梦想着自己以后一定要把故事变成图系。

一次，上小学的迪斯尼出色地完成了老师布置的绘画作业：把一盆花的花朵画成了人脸，把叶子画成人手，并且每朵花都以各种表情来表现着自己的个性，但当时的老师根本就无法理解孩子心灵中的那个美妙的世界，竟然认为迪斯尼是在胡闹，并当众把他的画撕得粉碎。当迪斯尼反抗时，老师则更加严厉地批评了他，并告诫他以后不许胡闹。

