

CHEERS  
湛庐

# 21招， 让孩子独立

丁香妈妈 书系

叶壮 著

做聪明父母，  
给孩子

受用一生的  
独立资本

2大教养根基 × 3个人生维度 × 21个日常妙招  
从生活习惯到社交能力，省心孩子不难养

浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

# 21招， 让孩子独立

叶壮 著



浙江教育出版社·杭州

图书在版编目 ( CIP ) 数据

21 招, 让孩子独立 / 叶壮著. -- 杭州: 浙江教育出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5536-7942-6

I . ① 2… II . ① 叶… III . ① 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 287943 号

上架指导: 家庭教育

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师  
张雅琴律师

## 21 招, 让孩子独立

21 ZHAO, RANG HAIZI DULI

叶 壮 著

---

责任编辑: 赵清刚

美术编辑: 韩 波

封面设计: [ablackcover.com](http://ablackcover.com)

责任校对: 马立改

责任印务: 时小娟

出版发行: 浙江教育出版社 (杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

电话: (0571) 85170300-80928 网址: [www.zjeph.com](http://www.zjeph.com)

印 刷: 天津中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 965mm 1/16

印 张: 15.25

插 页: 1

印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 65.90 元

成品尺寸: 170mm × 230mm

字 数: 180 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5536-7942-6

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请致电 010-56676359 联系调换。

前言

## 教养，是为了让孩子拥有独立的资本

作为一名专注于发展心理学领域的心理工作者，我总会通过各种渠道接触到大量问题，比如线下培训后的答疑环节、自己文章的评论区，还有通过各种关系推荐来的求助者。这些问题涉及的孩子年龄段很广，涵盖的生活元素众多，而且往往都是提问者正在经历的养育难题：

“让孩子上国际幼儿园好还是上公立幼儿园好？”

“我该不该给孩子报课外班？我觉得我家两岁的女儿很有音乐天赋！”

“我给孩子讲故事，他听一会儿就跑，怎么办？”

“我家孩子在商场看到一个玩具就想要，趴在地上不起来！”

“家里老人说方言，把孩子的普通话‘带跑’了，有什么办法？”

……

这些问题具体而急迫，但并不太好解决。一方面，各家有各家的情况，哪怕是同一个问题，也未必有普适的答案；另一方面，很多家长现在深陷于一个迷局之中而不自知：他们渴求一种养孩子的正确方法，却不知道自己在养孩子的正确方向。如果连自己在养育孩子的过程中到底想要达到什么目的都不知道，恐怕这样的父母的确很难找到真正适合自己的方法，毕竟，有了一个目的地，才能前行，而不至于徘徊不前。

所以，如果时间和场合都允许的情况下，我总是会反问一些家长：“您养孩子的最终目的是什么？”

大多数情况下，被问到的人先是会明显地一愣，然后有几种常见的反应。一类家长会直接质疑我的问题：“你有办法就说，没办法就不要说些没用的。”还有一类家长会给出一个很具体的解决当下困扰的目标，常见的是：“学习好”“听话”“有上进心”。甚至有的人会跟我打马虎眼：“养儿防老呗！”“怀上了总不能不生吧！”

我非常能够理解家长们的类似反应。第一类家长希望得到拿来就能用的“干货”，第二类家长深深受困于当下的养育困境，而第三类家长则在逃避这个他们本应该深思熟虑的问题。

养孩子的糟心事儿太多，家长们很容易把视角局限在“战术”上，而没有更多地考虑“战略”上的问题。我建议家长们静下心来想想，养个孩子毕竟不是为了解闷儿。那到底是为了什么呢？

这个“道”的问题一旦解决了，对于“术”这一层面上的困惑，我们自然就有了审视和解决问题的更好视角。在我看来，这个“道”的问题是有标准答

案的。无论是生理意义上的生、死、繁衍，心理意义上的母爱、父爱，还是孩子自我发展过程中会经历自我意识觉醒，抑或是结合我自己养孩子的亲身体验，社会学、生物学、进化心理学、发展心理学以及个人经验，其实都指向了同一个结论：我们养孩子的最终目的，就是让孩子拥有足够的能力离开我们，之后还能过上好日子，与此同时，我们还能充分地信任他。

不管是“身体棒”“学习好”“有出息”“会才艺”“懂礼貌”，还是各种我们希望孩子具备的优良表现，究其根本，我们想让孩子拥有的，是一套“独立资本”，即在他脱离父母后仍能安身立命的能力储备。这才应当是我们培养孩子的根本大方向。

“独立资本”涵盖很多东西：身体状况、家庭的社会地位、经济水平，等等。其中有三点我尤为关注，它们共同构成了一个人心理上的独立资本，即家庭支持、社交优势以及个体心理素养。

家庭支持决定了家庭对孩子的影响以及建立亲子关系的积极程度，社交优势决定了一个孩子在与他人交往的过程中能否游刃有余，个体心理素养则决定了孩子有没有养成一些有益于他持续成长的良好习惯。

这个观点以及这套“独立资本”模型构成了我对养育及亲子关系的基本认知框架。同时，我会持续不断地把大量的前沿学术研究成果，以及经过事实验证的优质实操手段融入其中，为我所服务的家长们，还有我自己的养育困境提供参考和指导。

有关孩子生理发展的问题或许会有标准答案：什么月龄适合吃什么辅食，什么症状适合吃什么药，在什么年龄段长到了多少斤就算超重……但在有关孩

子心理养育的问题上，答案就太多了，这是在养育中谈心理时不得不面对的一个问题。而唯一确定的是，6岁以前是孩子独立性养成的关键时期，很多好的习惯和心理素养都是在学龄前阶段打下的根基，因为此时，孩子的可塑性最强。一旦错过这个阶段，再想培养孩子的独立性，可能就要多花许多倍的努力，也收效甚微。

于是，我找到了在中国从科学中提炼实操手段能力最强的一群人：“丁香医生”。我们合作了3年，在“独立资本”这套系统的科学支持下，一起写出了不少饱含“干货”的爆款文章，并建立了深厚的友谊。

2017年，“丁香医生”携“丁香妈妈”和我谈进一步的合作，我们一拍即合，决定一起把“独立资本”这套系统及其衍生的方法论汇总整理，转化成时下流行的线上知识付费产品，于是，“宝宝好习惯养成课”上线了。虽然这个课的收费差不多是同类竞品的两倍，但很快就突破了5000份的订阅量。

在这套体系的实践过程中我还发现，出生于不同年代的父母对孩子独立资本的需求也有明显的不同。比如，“80后”和“90后”的父母在养育孩子时都有一个全新的趋势：相较于前几代中国父母，他们愈发在意孩子社交能力的培养，而“学习好”这个特质在“好孩子”的蓝图中逐渐被淡化了。

我们现在对孩子的培养，有了更多在社交能力方面的具体期待：

- ◎不欺负别人，也不能被别人欺负；
- ◎不打小报告，也不要做被打小报告的事；
- ◎不能撒谎，但是要学会委婉表达；
- ◎男孩子要有男子汉气概，还要学会绅士一般地彬彬有礼。

同时，孩子们在成长过程中也面对着各种新的挑战：校园霸凌问题，在家称大王、出门就胆小的问题，人际关系上抗挫能力差的问题，在公众面前表达时害羞的问题……不一而足。风险与困难，远比绝大多数家长想象的要多、要大。

除此之外，中国养育观念的代际差异也极大。就像独生子女一代开始学着养两个孩子时难免会感到手足无措，当代父母多是从小被给予“能力期待”的人，他们在培养如今被给予“独立期待”的孩子时，也难免有不少困惑。这就更容易导致当下为人父母的一代人在寻找养育目标时觉得迷糊，更在寻找养育方法时深感迷茫。

“家长对孩子成长的正确需求，以及家长在教育孩子时知识和资源的匮乏，是当前阶段养育的主要矛盾。”我很喜欢在每次亲和又接地气儿的分享会之前说上这样一句听上去很严肃的话。这句话说的是事实，也是我进一步探讨“独立资本”的直接推动力。而这本书，就是近几年探讨这股推动力的重要成果。

由于工作原因，我接触了大量家长、孩子和老师，也发现了一些近年来极具普遍性的问题。万幸，心理学也是一个快速发展的学科，大量问题都可以找到相对科学的答案，而在这本书中，我将把严谨的科学育儿过程中常见的“闹心”场景结合起来，对“独立资本”这一主题进行深入探讨，帮助家长了解：到底要怎么做，才能培养一个在未来能优雅地离我们而去的孩子。



前言 教养，是为了让孩子拥有独立的资本

第一  
部分

立稳两大教养根基，  
是孩子独立成人的关键

01 学会独立，是教养的正确打开方式 /003

02 做好这两点，事半功倍养成孩子独立性 /011

建立规则意识，为高效亲子互动打下基础 /011

提升自我效能，让孩子积极配合不是难事 /020

第二  
部分

日常生活 21 招，  
给孩子受用一生的独立资本

03 家庭：独立资本的储备起点 /031

养成良好生活习惯，从好好吃饭开始 /034

叛逆期，学会的技巧地跟孩子说“不” /042

物权意识 + 财商意识，止住孩子的无尽欲望 /055

培养高质量亲子关系，开启一生幸福之源 /062

建立安全型依恋，黏人行为要警惕 /072

惩罚不是伤害，非正面管教同样有效 /082

坚定不强硬，让暴脾气小孩偃旗息鼓 /094

04 自我：积累独立资本的核心基地 /101

抓住最近发展区，让孩子“自己的事情自己做” /104

培养安全意识，讲故事有奇效 /111

锻造阅读的先发优势，用好右脑开发黄金期 /118

磨炼专注力，找好内在动机是关键 /127

训练孩子不拖延，大人首先不怠惰 /140

建立自我认同，让孩子远离自卑 /147

保护好奇心，控制攻击性，捣蛋孩子不难搞 /153

## 05 社交：独立资本的丛林探险 /161

孩子撒谎别揭穿，巧妙暗示杜绝下一次 /164

告别“爱哭鬼”，打开亲子交流的良性循环 /170

讲礼仪，懂礼貌，做好孩子与外界沟通的桥梁 /182

找到适合孩子的社交模式，内向外向并不重要 /187

让主动分享行为自动发生，家长要带头做起来 /203

传授正义与反抗精神，让校园霸凌不再来 /209

孩子暴力不要慌，培养同理心是关键 /216

写在最后 教育是技术和艺术的完美融合 /223



winning

第一部分

**立稳两大教养根基，  
是孩子独立成人的关键**

## 测一测，你抓住孩子的独立性养成关键期了吗？

1. 每天到了饭点儿，都得连哄带骗地追着孩子喂饭，特别头疼。

以下哪些方法有助于改善现状？（多选）

- A 给孩子适当的奖励，比如吃完这碗饭，奖励一块糖。
- B 饭桌上积极地跟孩子交流、互动，比如玩“一人吃一口”的游戏。
- C 孩子不想吃就不吃，但饭后不能给他吃零食，让他自己体会到“不吃饭会饿”。
- D 饭菜的内容要不断变换花样，还要摆放得新颖有趣，引起孩子吃饭的兴趣。

2. 孩子调皮捣蛋，什么东西都想泡进水里，不管是玩具、书还是手机，怎么说都不听。你觉得下面的处理方法哪种比较好？（单选）

- A 给孩子立界限，明确地告诉他哪些东西可以泡水，哪些不可以。
- B 跟孩子一起折腾，给他展示更好玩的，比如把钢笔墨水滴进水里会怎么样。
- C 顺其自然，孩子的好奇心要保护，等过了这个发展阶段，自然就好了。
- D 给他讲明道理，然后明令禁止，再有类似行为可以适当惩罚。



扫码获取“湛庐阅读”APP，  
搜索“21招，让孩子独立”，  
查看测试题答案

# 01

## 学会独立，是教养的正确打开方式



2017年的母亲节那天，我应邀在北京为一家知名教育机构上课。这家机构主打与出国留学相关的高端教育产品，来听课的是他们的20个重要客户家庭。这些家庭的孩子基本都就读于初二到高三年级之间，正是为下一个重要的人生阶段用劲儿拼搏的时候。

教室不大，家长带着孩子以家庭为单位各自入座，绝大多数孩子都在低头摆弄着手机，而家长们则“形态各异”：有去找顾问老师询问最近的教育政策动向的，有去给孩子的水壶加开水的，有埋怨孩子一天到晚玩手机难怪考不好的，还有翻看 I 提前放到学员桌子上的培训材料的。

这样的课程讲起来其实难度很大，因为你很难把一个观点同时说进家长和孩子的心坎儿里去，况且讲台下的这些家庭正面临着—系列的挑战：青春期的孩子、焦虑的家长、竞争教育资源的压力、高昂的留学费用、迫在眉睫的考试与面试，以及谁都没法拍胸脯保证的最终结果。要知道，很多时候，这些挑战并不能激发家庭成员拧成一股绳，反而会制造出很多最亲的人之间的争执、矛盾甚至冲突。

所以我安排了一个互动环节，打散了他们原先自由选择的座次，让家长全都坐到我的左手边，孩子全都坐到我的右手边，并且在他们中间留了两行空座位充当隔离带。

随后，我给每个人都发了纸和笔，让他们在纸上写下我所提问题的答案。我给家长提出的问题是：“你希望你的孩子在他的生活中能够拥有哪些特质？请写出10个。”我给孩子提出的问题是：“你希望自己在生活中拥有哪些特质？请写出10个。”同时，我提出了作答时的两个要求：不交流，说实话。

很快，家长和孩子都写完了这10个特质，甚至还有一位母亲想让我帮她分析分析。但我告诉她：“别着急，还有一个环节。”

随后，我要求在场的所有人都琢磨这么一个问题：“如果这10个怎么看都觉得好的特质里，你必须要放弃一半的话，你会选择哪些？”我同时要求大家在自己刚才写下的10个特质里删掉相应的5个。

孩子们删得很痛快，但是家长们都删得很痛苦。

这还不算完，我又提出了一个更过分的要求：“如果还要放弃两个，你会放弃哪两个呢？”

这时，孩子们依然删得很果断，但绝大多数家长都陷入了艰难的抉择之中。好在最终他们还是完成了我的要求。

我问家长：“你们觉得孩子们最后留下的三个特质是什么？”大多数家长用“我早就猜到了”的口吻告诉了我以下这些算不上特质，但是他们认

为孩子希望自己能做的事：玩儿、打游戏、翻手机、搞对象……

我没评价这些答案，转而去问孩子：“你们觉得你们的父母最后留下了哪几条？”孩子们用与他们父母一样的口吻回应我：“学习、学习、学习，考高分，听话，不能玩儿，有出息，被好学校录取。”

实际上，这个小小的活动暴露了很多家庭的问题：生活在同一屋檐下的家庭成员们，对家里的孩子——这个家庭未来的寄托对象，似乎都不太清楚彼此的核心期待是什么。

随后，我让每位家长告诉对面的孩子他们最后选择了哪三个特质。几乎所有的家长最终保留的三项里，有两项都是一致的：“健康”与“快乐”。事实上，家长们并没有孩子们想象的那么功利，相比于那些让他们“赚大钱”“读好大学”“去好公司”“有出息”的强烈诉求，家长们最核心的诉求，还是想要让孩子没灾没病、开开心心地生活。至于家长们各有不同的第三个选项，绝大多数也并不跟能力与成就挂钩，很少有人提及“聪明”“博学”“成功”，而更多的是集中在孩子为人处世的能力上，比如“独立”“性格好”“稳重”“与人为善”等。

孩子们的选择同样也让家长们感到意外，没有一个孩子会把“想玩就玩”一类的内容放进对自己人生的规划中。他们最终保留的特质更加多样化，但如下一些词的出现频率明显高过了其他词：“自由”“掌控感”“被认可”“受尊重”。

其实，不管是家长还是孩子，他们最终的选择都是高度统一的，因为都指向了养育的根本目的：培养一个能搞定自己生活的人。家长们的选择，



无一不是为了让孩子在家长不在身边的时候，可以活得不错；而孩子们的选择，也都是为了能让自己过上自主、充实的生活。这些最终的选择其实也揭示出：养育的过程，就是给孩子不断积累独立资本的过程。

独立资本囊括的内容有很多，“学习好”“学历高”“有才艺”这些都算得上是加分项，而“身体好”“心态好”“能与他人好好相处”则更是“好好过日子”的必要条件。如果说生命是一场每个人都必须经历的战役，那么“身体好”和“心态好”则对应了士兵的身心素质，社交技能和个人修养则是士兵的战术水平，而财富、学识、才华则对应着上阵所需的弹药储备。

今天的很多家庭在养育孩子的过程中都存在一个非常大的问题，就是过度在乎弹药储备上的硬件水准，而忽视了竞争所需要的另外两个要素：身心健康状况与投身社会的软实力水准。很多时候，家长都觉得自己可以做并且能做好的最基本的事情，就是帮孩子报班、培训、考级、拿证，不断提高他的军火库储备水准。

但是，家长们其实都隐隐地明白，亲子关系是非常亲密的社交关系，却面对着一个永恒的残酷结局：养育子女的根本目的是让孩子离开自己。抚养子女的根本诉求是培育出健全而独立的社会个体，在这个大目标前面，“成绩好”“学历高”“才艺多”这类成就指标可以说是独木难支。

一敲黑板一

人一出生，就处于三个同心圆中。最外圈的社会包裹着家庭，而家庭则包裹着最内层的个体。家庭的重要职责，就是赋予孩子这个最内层的圆更多的储备，再把他推向社会。