

好孩子如何养成



让孩子

更独立



林道成 编著

郑州大学出版社

让孩子更独立

林道成 编 著

郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

让孩子更独立/林道成编著. —郑州: 郑州大学出版社, 2013. 9

(好孩子如何养成)

ISBN 978 - 7 - 5645 - 1522 - 5

I. ①让… II. ①林 III. ①儿童 - 能力培养 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 163646 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 王 锋

全国新华书店经销

邮政编码: 450052

发行部电话: 0371 - 66658405

有限公司印制

开本: 710 mm × 1 010 mm 1/16

印张: 13.25

字数: 千字

版次: 2013 年 9 月第 1 版

印次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5645 - 1522 - 5 定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

内 容 简 介



孩子的成长离不开父母的呵护。父母对孩子的爱是无私的、博大的,远远超过对自己的关注,总是竭尽所能提供给孩子最好的条件。有些父母甚至对孩子百般溺爱,满足孩子的一切要求,可是这种教育方式,往往会给孩子的健康成长造成很大的障碍。

在溺爱中成长的孩子,缺乏必要的独立能力和独立精神,往往不能独自应对生活中出现的问题。教育学家指出,3岁左右的孩子就产生了自我服务的意识,并且已具备了自己穿衣、穿袜子等简单的自理能力。然而调查显示,在现代社会,许多6岁左右的孩子依然过着“饭来张口,衣来伸手”的生活。这样的孩子长大之后,很可能丧失基本的独立能力,缺乏独自面对生活的勇气。父母如果想让孩子走得更远,飞得更高,那就一定要让孩子更独立。

本书将用大量生活中出现的实例,结合科学的教育理念,深入浅出地给父母支招,教会父母如何培养孩子的独立能力,并对孩子经常出现的问题进行归因和解决。开卷有益,哪怕阅读一篇,都可能帮助到您的孩子。

序 言



独立能力在成长中的重要性

孩子是初升的太阳,也是父母的寄托和希望,从呱呱坠地的那天起,孩子在父母的悉心照料下,一天一天茁壮地成长着。他们从嗷嗷待哺的婴儿慢慢长大,学会走路、说话、穿衣、吃饭、识字,直至渐渐脱离父母的羽翼,成为一个独立、自强的人,成为父母的骄傲、祖国的栋梁。然而在孩子成长的过程中,离不开父母对其独立能力的培养。孩子只有拥有了独立能力,才不会被成长过程中的困难、挫折和烦恼打倒。

独立能力是人类生存与发展的基本能力,这种能力不是天生的,而是从小培养的。随着年龄的渐长,孩子在2~3岁时,独立性和自我意识就开始萌芽并逐渐发展,他们开始有了参与活动的需要、动手活动的需要、自我表现的需要。父母从这时起就应该培养孩子养成自己照顾自己的良好习惯,并让他们学习一些自我服务的基本技能,帮助孩子走上独立自主的第一步。

调查显示,当今孩子最缺乏的就是“独立能力”和“求知欲望”。曾经有研究机构以随机抽样的方式在我国北京、上海、广州、重庆这四个大城市进行有关幼儿独立性的调查。这个调查选择了4464名3~7岁的孩子父母,调查内容包括家庭教育状况、父母教育观念与行为、父母对孩子的评价、父母对孩子的期望、孩子个性发展现状、家庭教育基础及生活环境状况等。调查的结果令人担忧:在这四大城市的孩子中,3岁会自己穿衣服的比例为25%,6岁会自己穿衣服的比例为45%。虽然从数据上来看,能自己穿衣服的孩子随年龄的增长而明显增加,但是实际上,孩子在2岁左右就应该拥有自己穿衣的愿望和能力,到3岁就可以独立穿衣服了。然而从调查结果上来看,在

3岁能做到这一点的孩子,只有1/4,甚至还有超过半数的孩子到6岁了依然没有掌握穿衣的技能。无论是什么原因,这对孩子的成长都是非常不利的。

人们常说现在的孩子越来越聪明,可为什么自理能力反而越来越差呢?很大一部分原因在于父母对孩子包办得太多,培养孩子独立能力的意识严重不足,过度的溺爱导致孩子对父母依赖性过强。孩子缺乏独立能力,就会表现出缺乏自理和独立思考的能力、对父母的依赖性强、心理承受能力差、没有主见、娇纵任性、自私狭隘等方面的问题。

独立能力是孩子成长和成功的基石,文化知识是孩子腾飞的翅膀。所以,作为父母,在重视孩子科学文化知识的学习时,也应该注重对孩子的独立能力的培养。只有拥有了独立能力,孩子才能飞得更高,走得更远。

0~8岁是培养孩子独立能力的关键时期,父母一定要把握好这个教育的黄金时期,对孩子独立能力进行有阶段性的培养,而本书正是给父母一个教育方向的指导,结合案例,深入浅出地对相关问题进行分析,给父母培养孩子的独立能力指明方向。尝试阅读其中一两个案例,或许就会给您和您的孩子带来不小的增益。

作者

2013年7月

独立能力测试一



你的孩子有自我服务的能力吗？

自我服务的能力是孩子独立能力之中非常重要的组成部分，自我服务能力的强弱在一定程度上反映了孩子独立能力的强弱。自我服务能力强的孩子往往具有更强的自主性，对父母的依赖性小。而自我服务能力弱的孩子，不仅有很强的依赖性，人格的发展也会滞后。

一般来说，孩子在2~3岁就渐渐开始有自我服务的能力了，随着年龄的增长，这种能力也越来越强。您的孩子是不是具有很强的自我服务能力呢？您可以通过以下的测试题，大致了解一下自己的孩子自我服务的能力。

【测试题】

1. 孩子是否能够自己吃饭？
☐是 ☐否
2. 孩子是否会自己穿衣服？
☐是 ☐否
3. 孩子是否会自己穿袜子？
☐是 ☐否
4. 孩子是否会自己穿鞋子？
☐是 ☐否
5. 孩子睡觉前是否会将自己的衣服和袜子放在固定的位置？
☐是 ☐否
6. 孩子是否会自己洗澡？
☐是 ☐否

7. 孩子早晨起床和晚上睡觉前,是否会自己刷牙、洗脸?

☐是 ☐否

8. 孩子是否会自己梳理头发?

☐是 ☐否

9. 送孩子上学时,书包是孩子自己背吗?

☐是 ☐否

10. 孩子是否懂得收拾自己玩过的玩具?

☐是 ☐否

11. 每天写作业、写字或者绘画之后,孩子是否会懂得把用过的文具收好?

☐是 ☐否

12. 孩子上床睡觉前,是否会自己洗脚?

☐是 ☐否

13. 孩子是否会自己洗一些手绢、袜子之类的小物件?

☐是 ☐否

14. 孩子上厕所,是否会自己穿脱裤子、擦屁股?

☐是 ☐否

15. 孩子起床后,是否有自己整理床铺、叠被子的习惯?

☐是 ☐否

16. 饭后,孩子是否会自己整理餐具?

☐是 ☐否

17. 孩子是否会根据实际情况自己增减衣物?

☐是 ☐否

18. 孩子是否会自己喝水?

☐是 ☐否

19. 孩子是否会独立睡觉?

☐是 ☐否

20. 孩子是否会看完的书放回原位?

☐是 ☐否

上述测试题,“是”为1分,“否”为0分,得分为15分以上者,可以认为孩子具有很强的自我服务的能力。

独立能力测试二



你的孩子做事总是丢三落四吗？

有些孩子“忘性”大，责任心不强，做事时常丢三落四，经常把东西到处乱扔，这就是孩子独立能力差造成的。独立能力强的孩子往往做事有规划，不易忘事，做事认真严谨；而独立能力差的孩子就正好相反。

通过以下测试题，父母可以了解一下孩子是否有一个良好的做事习惯，以便日后对孩子进行科学的培养。

【测试题】

1. 孩子早晨起床时，是否经常找不到自己穿的袜子？
☐是 ☐否
2. 孩子上课时是否经常忘记带课本？
☐是 ☐否
3. 孩子是否经常忘记老师交代的事或者布置的家庭作业？
☐是 ☐否
4. 孩子看书之后，是否会随手乱扔，事后又找不到？
☐是 ☐否
5. 孩子是否不喜欢做笔记，经常忘记一些重要的事情？
☐是 ☐否
6. 在下雨时，孩子是否经常会丢雨伞？
☐是 ☐否
7. 一旦孩子玩起来，是否就会忘记做其他的事情？
☐是 ☐否

8. 孩子做事是否没有规划,总是手忙脚乱,以至于忘掉一些事?

☐是 ☐否

9. 孩子是否经常会把课本、作业本落在教室里?

☐是 ☐否

10. 到户外活动或上体育课时,孩子是否经常会把脱下来的衣服忘记带回家?

☐是 ☐否

11. 孩子是否做事很快,但是总会有各种各样的漏洞?

☐是 ☐否

12. 孩子是否忘性很大,一件事情经常要反复提醒?

☐是 ☐否

13. 孩子玩完玩具之后,是否经常忘记收取,以至于下次玩时,又忘记放哪了?

☐是 ☐否

14. 孩子做事时,是否经常忘记带做事的必备工具?

☐是 ☐否

15. 孩子做作业时,是否经常漏题?

☐是 ☐否

16. 孩子是否经常出门后才发现忘记上厕所?

☐是 ☐否

17. 若是没有父母帮忙,孩子是否很难独立完成一件事,哪怕是一件小事?

☐是 ☐否

18. 孩子是否经常看完电视、玩完电脑之后,忘了关电视、电脑?

☐是 ☐否

上述测试题,“是”为0分,“否”为1分,得分为15分以上者,可以认为孩子具有较强的做事能力。

目 录

第一章 孩子要独立,父母是最好的榜样 1

相信孩子,他们能做好	2
请放开紧紧抓住孩子的那双手	4
让孩子看到父母的“独立”	6
你无法一辈子做孩子的拐杖	8
“放养”长大的孩子更独立	10
父母有时候需要“示弱”	12
与孩子的老师配合,培养孩子独立能力	14
让孩子适当吃点“苦”没坏处	16

第二章 为孩子打开“独立”这扇门 19

父母要尊重孩子的小秘密	20
锻炼孩子与人打交道的能力	22
不要过多干涉孩子的事	24
父母不要吝啬鼓励和赞美之言	26
让孩子独立,家庭气氛很重要	28
要鼓励孩子说出自己的意见	30
培养孩子的独立能力,不要急于求成	32
别打击孩子,鼓励孩子去独立思考、探索	35
鼓励孩子遇事要勇敢尝试	37

第三章 有担当的孩子可以独当一面 40

让孩子成为一个有爱心的人	41
诚信是孩子不可或缺的品质	43

让孩子学会独立解决矛盾	46
让孩子正视自己的错误	48
教孩子懂得感恩	50
培养孩子的责任感	52
纠正孩子喜欢找借口的毛病	54
帮孩子摒弃敷衍的做事态度	56
坦诚的孩子更独立	58
 第四章 塑造孩子的独立品质	61
营造“平等向上”的氛围,培养孩子的独立性	62
教孩子做个充满自信的人	64
凡事多与孩子商量着解决	66
孝顺的孩子更具有独立意识	68
懂得竞争的孩子更独立	70
面对选择,让孩子自己决定	73
遇事会思考的孩子才能独立	75
 第五章 会控制情绪才能真正独立	78
独立的孩子都能控制火暴脾气	79
教孩子宣泄负面情绪	81
逆反心理强的孩子难独立	83
“分离焦虑”会让孩子离独立越来越远	85
让孩子远离“焦虑”的困扰	87
别让嫉妒在孩子心中扎根	89
胆小的孩子不可能独立	92
帮孩子摒弃悲观的生活态度	94
“孤独”让孩子无法独立	97
教会孩子控制自己的欲望	99
 第六章 鼓励孩子自己寻找解决问题的办法 ...	102

独立思考让孩子变成“小大人”	103
尊重孩子的好奇心,保护孩子的求知欲	105
别轻易告诉孩子问题的答案	107
告诉孩子,失败并不可怕	109
事不可为时,要学会接受	112
别轻易将孩子的缺点告诉别人	114
激发孩子的创造力	116
 第七章 引导孩子独立制订学习计划	119
让孩子学会自主学习	120
让孩子独立安排课余活动	122
让孩子自己选择学习的内容	124
让孩子独立制订学习计划	127
让孩子独立安排自己的时间	129
让孩子独立制订锻炼计划	131
让孩子尽可能地独立完成学习目标	134
引导孩子掌握正确的学习方法	136
培养孩子端正的学习态度	139
让孩子养成良好的读写习惯	141
 第八章 独立性的培养是个潜移默化的过程 ...	144
逐渐帮孩子摆脱对父母的依赖	145
让孩子在众人面前不再害羞	147
教孩子树立必胜的信念	149
家务劳动是走向独立的第一步	151
要学会举一反三,强化习惯	154
告诉孩子,半途而废是懦夫	156
培养孩子的生活自理能力	158
 第九章 面对“疑难杂症”,为父母支招	161

父母到哪儿孩子就跟到哪儿怎么办	162
孩子做事马虎怎么办	164
孩子犯了错误总是推卸责任怎么办	166
什么事都要父母叮嘱好几遍怎么办	168
遇到一点儿挫折就灰心怎么办	171
孩子遇事特别心急怎么办	173
孩子太懒惰怎么办	175
孩子的适应能力太差怎么办	177
孩子做事没有主见怎么办	179
孩子做事总是丢三落四怎么办	181
孩子胆子太小怎么办	184
孩子做事情总是犹犹豫豫怎么办	186
孩子没有自己的思考和判断怎么办	188
孩子喜欢乱发脾气怎么办	190
孩子做事特别慢怎么办	193



第一章



孩子要独立，父母是最好的榜样





相信孩子,他们能做好

想要孩子更独立,父母就应该把孩子放在一个同自己平等的位置上,用对待朋友的方式和孩子相处,给予孩子充分的信任,让孩子能够独立思考,自主地解决问题。不过有些父母总是认为孩子年幼,没有解决问题的能力,事事为孩子做主,这对孩子的成长是非常不利的。有资料显示,如果父母总是帮助孩子做事,不信任他们,孩子长大后往往会缺乏判断能力和选择能力,而且缺乏责任感,难以培养出独立健全的人格。因此,父母应该给予孩子充分的信任,相信他们能做好。

美国著名的心理学家罗森塔尔教授曾经做过这样一个经典的实验。

在1966年,罗森塔尔教授设计了一些实验,试图证明研究者的偏见会影响研究结果。其中的一项实验是这样的:他安排一些学生用两组大白鼠做实验,并且告诉这些学生,这两组大白鼠的品种是不一样的,一组十分聪明,另一组特别笨拙。事实上这两组大白鼠没有任何差别,而做实验的学生们却都相信了这两组大白鼠是有差别的,并且认为实验的结果肯定会不一样。学生们让两组大白鼠学习走迷宫,结果那组被贴上“聪明”标签的大白鼠总是比被贴上“笨拙”标签的大白鼠学得快,它们总是能更快地走出迷宫并找到食物。

这个结果让罗森塔尔教授感觉到很吃惊,他也由此受到了启发,于是决定用人来做实验。在1968年,罗森塔尔教授和雅各布森来到一所普通的小学,提出要对这所学校的小学生进行智力测验。测试完成之后,罗森塔尔教授罗列了一份学生名单并交给了学校的老师们,而且告诉老师们,这些孩子在智力测验中取得了十分优异的成绩,他们都是大器晚成的孩子,拥有巨大的潜力,并且认为,这群孩子在日后的学习成绩会得到改善。宣布完这份名单之后,罗森塔尔教授就再也没有和这群孩子接触过,而老师们也没有跟孩子们提及这件事。就这样过了一段时间,到了一个学期的期末,再次对名单上的学生进行智力测试时,他们的成绩明显优于第一次测试的结果。并且老师们反映说,罗森塔尔教授的智力测试很准确,这群学生果然非常有潜力,在学习上取得



了重大的进步。事实上,这份名单上的所有孩子全部都是随机挑选出来的,并不是依靠智力测试挑选的。

若干年过去了,名单上的孩子们也都长大成人了,现在他们绝大多数都是各行各业的精英人物,其中有一个被测试者在谈及当年的事情时非常感慨地说道:“我要感谢那个实验,正是那个实验改变了我的一生。原本我在班级里只是非常平庸的一员,但是自那之后,我却隐隐感觉到老师们的信任,从中得到了巨大的力量和鼓励,这才有了我今天优于常人的成就。”

这些孩子之所以能够取得巨大的成就,和老师们潜移默化之中给予他们充分的信任是分不开的。老师们受到那份名单的影响,认为这群孩子都是具有极大潜力的,不知不觉就改变了对这些孩子的态度,才促使了这群孩子的进步。最终,在老师们的信任和期望下,这群孩子通过自身的努力都取得了非凡的成就。可见想要让孩子做得更好,想要培养孩子的独立性,首先就要给予孩子充分的信任和期望。

相信孩子,孩子才能够独立地思考并解决问题,积极探索和学习新事物,才可以更加快速地成长。不过,“信任”不代表“放任”,父母不应该越俎代庖,替孩子去做事,而应该积极地引导孩子,促进孩子独立性的发展。

1. 给孩子有条件的选择

父母在和孩子沟通时,经常会问“你想吃什么水果?”这时孩子可能会提出家里没有的东西,如果父母不能满足孩子的要求,很可能会失去孩子的信任。所以父母在问话时可以说“你要吃香蕉还是苹果?”这样不仅给予了孩子一定的自主性,也防止孩子借机提出非分的要求。

2. 不要否定孩子的能力

父母不要否定孩子的能力,应该经常对孩子的能力给予肯定。尽管孩子年纪小,很多事情做得并不完美,但是父母千万不要借此否定孩子,否则孩子会非常沮丧、失望、难过,甚至还可能“破罐子破摔”、自暴自弃。

3. 信任是一种力量

父母是孩子最亲密的人,也是最爱孩子的人。父母给孩子充分的信任,这也是在“尊重”孩子,是对孩子的价值和能力的肯定。孩子会从父母的信任之中获取巨大的力量,翻越一座又一座的高山。