

素质教育
独立能力

父母新知



培养孩子的 独立能力

王学明 主编

让孩子学会靠自己



给孩子独立做事的机会

好成绩，上好大学，不等于成功的人生。

父母最重要的责任，是把孩子培养成可以自食其力的人。

伴你成长，送你高飞，带着爱！



上海市
著名商
标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



父母新知



培养孩子的 独立能力

王学明 主编

让孩子学会靠自己



给孩子独

机会

好成绩，上好大学，不等于成功的入主。

父母最重要的责任，是把孩子培养成可以自食其力的人。

伴你成长，送你高飞，带着爱！



著名
上海市
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

父母新知:培养孩子的独立能力/王学明主编. —上海:华东师范大学出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5675 - 0557 - 5

I. ①父… II. ①王… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 073302 号

父母新知

培养孩子的独立能力

主 编 王学明
责任编辑 刘 佳
审读编辑 丁学玲
责任校对 王 卫
装帧设计 付 莉

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 门市(邮购)电话 021 - 62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 江阴市天海印务有限公司
开 本 787 × 1092 16 开
印 张 13.5
字 数 214 千字
版 次 2013 年 9 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 0557 - 5/G · 6365
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)

特别感谢

解红芳 于富荣 刘红梅 刘子嫣 韩珊珊
商芬霞 安 雷 于富强 王春霞 于凤莲
王勇强 曹烈英 于国锋 刘 玫 刘 蕊
覃思正 刘 晶



每一个孩子都是纯洁的天使，他们娇嫩而透明，凝聚了世间所有的美好与希望。在妈妈眼里，自己的孩子就是上天最大的恩赐。一个小婴儿呱呱坠地，他睁开眼睛，伸出小指尖触摸眼前的世界，因为不舒服而以哭声抗议，因为妈妈的温暖怀抱而露出甜美笑脸……他的一举一动，一点一滴的成长，都给父母带来巨大的满足感。

然而，孩子是要长大的，他们是世界的未来，他们要学习足够的知识与技能，长成具备健全的身体与头脑的有用之材。作为父母，要引导和教育自己的孩子一步步面对生活、面对世界，陪着孩子学说话、学走路，学习做人做事的本领。在这个过程中，孩子不仅能带给父母巨大的喜悦，也会给父母带来很多烦恼：

“孩子太依赖我了，这可怎么办？”

“我们家孩子都6岁了，还是要人喂才肯吃饭。”

“孩子的自制力特别差，还经常哭闹。”

……

这些都说明孩子的独立能力较差，父母们对此必须充分地重视起来。因为，独立能力的强弱将直接影响孩子的一生。

美国的幼儿教育家曾做过一次试验，他们通过跟踪调查 1500 名孩子，发现大多数独立能力较强的孩子，基本上在 5 岁前就有独自做某事的经验。美国的父母极为重视孩子独立生活能力的培养，孩子很小就单独睡一个房间，孩子满 18 岁，就自己去挣钱解决学费及生活费。

他们这样做,是为了让孩子了解生活的辛苦和不易,培养孩子独自面对困难的勇气,从而尽早地适应社会,独立生活。

我国的教育先驱陶行知先生曾提出,父母应该丢掉给孩子制订的各种各样的清规戒律,让他们自由地、独立地成长。他还提出对孩子必须实行六大解放,即解放儿童的头脑,使他们能想;解放儿童的手,使他们能干;解放儿童的眼睛,使他们能看;解放儿童的嘴巴,使他们能谈,有提问的自由;解放儿童的空间,使他们到大自然、大社会中去扩大眼界,取得丰富的学问;解放儿童的时间,使他们有一些空闲的时间干一点他们高兴干的事。

中外学者、专家们都认识到了独立能力对孩子的重要性。

我们父母怎样才能科学有效地培养孩子们的独立能力呢?

培养孩子独立能力一定要趁早!这是因为,婴幼儿时期是人类大脑发育最为迅速的时期,4—5个月的孩子已初步建立触觉反应,6个月的孩子已经可以辨别语调高低及变化,7—8个月的孩子嗅觉结构逐渐形成……越早培养孩子的独立能力,越能收到良好的效果。

不管是最好的管,无为无不为!这是本书中最主要的理念,为的是能让父母轻松地培养孩子的独立能力。

为了使家长把握好孩子独立能力开发的关键时期,《父母新知:培养孩子的独立能力》为家长打开了一个充满乐趣的学习大门。我们相信,本书是年轻家长和幼儿教育工作者的理想学习读物。

最后,要声明的是,本书是大家集体智慧的结晶,作者得到了邹延君、刘莹莹、于帆、鹿萌、韩珊珊、刘晶、于富强、王春霞、刘红梅、于佳欣、于国锋、曹烈英、于福莲、王勇强、胡丰、邢晓凤、董必达的大力协助和支持,在此一并表示感谢。

前言 1

第1章 独立能力为孩子成长保驾护航

1

独立能力开启成长的大门 1

培养孩子独立能力的好处 4

独立能力测试:你的孩子总是跟在你身后吗? 6

独立能力测试:你的孩子会独自买东西吗? 8

独立能力测试:你的孩子模仿能力强吗? 9

孩子独立能力差的原因分析 11

排除阻碍孩子发展独立能力的绊脚石 13

第2章 培养孩子独立能力的关键

17

珍惜孩子的自我独立意向 17

给孩子最大限度的尊重 19

给孩子“受苦”的空间 22

在“兴趣”中培养孩子的独立性 24

给孩子插上“自由”的翅膀 26

鼓励和支持是独立性的“温床” 28

为孩子创造锻炼机会 31

对孩子要有耐心 33

遵循从简到难的过程 35

游戏是最好的训练方法 37



第3章 培养孩子的生活实际操作能力

40

- 实际操作能力是独立的基础 _____ 40
- 穿衣裤与系扣子 _____ 43
- 勇敢的孩子自己睡 _____ 46
- 洗洗脸,刷刷牙 _____ 48
- 自己学会如厕 _____ 51
- 学会简单的家务活 _____ 54
- 从小学会使用账本 _____ 57
- 延伸阅读:培养孩子自理能力的训练 _____ 59

第4章 懂得“自我管理”的孩子能独立

63

- 自制力强的孩子才能真正独立 _____ 63
- 从“他制”到“自制” _____ 66
- 允许孩子的小错误 _____ 68
- 打造合理的“家庭制度” _____ 70
- 鼓励能让孩子更好地“自制” _____ 73
- 在“等待”中学会自制 _____ 75
- “坚持”是自制的基础 _____ 78
- 懂得舒缓急躁情绪的孩子
才会“自制” _____ 80
- 延伸阅读:培养孩子自制
能力的训练 _____ 83

第5章 培养孩子的独立自主意识

86

- 自主意识强的孩子更独立 _____ 86



培养独立自主意识从“平等”、“协商”开始 89

懂得自己处理问题的孩子才能独立 92

让孩子自己安排时间 96

制造机遇,让孩子自己去抓住 100

制造冲突,让孩子自己去解决 102

让孩子自己学会竞争 106

放宽权利,让孩子自己去选择 108

放开手,让孩子自己思考 111

和孩子“肝胆相照” 115

延伸阅读:培养孩子自主能力的训练 118

第6章 让孩子做有责任感的人

122

责任感越强孩子越独立 122

父母以身作则,为孩子做榜样 124

让孩子为自己负责 127

强化孩子的时间观念 130

马马虎虎的孩子缺乏责任感 133

教育孩子言而有信 137

家长不应过分袒护孩子 138

教育孩子做事要有始有终 141

做了错事必须检讨 144

延伸阅读:增强孩子责任感的训练 147



第7章 强化孩子的自尊心

150

自尊心强的孩子更盼望独立 150

别总拿别人的孩子来比较 152

期望太高会挫伤孩子的自尊心	154
别把自己的意志强加给孩子	156
正确的引导和鼓励,助孩子一臂之力	160
延伸阅读:强化孩子自尊心的训练	162

第8章 强化孩子的自律能力

165

自律的孩子才是真的独立	165
告诉孩子为什么要“听话”	168
别说“我的孩子没有缺点”	170
慈爱也应该有个限度	172
专注的孩子才懂得“自律”	174
延伸阅读:强化孩子自律能力的训练	177

第9章 让孩子学会自强

179

独立路上离不开“自强”	179
别把孩子当成弱者	181
告诉孩子“坚强”是什么	183
让孩子学会战胜困难	186
教孩子学会忍耐	188
延伸阅读:让孩子学会自强的训练	190

第10章 关于孩子独立能力的“怎么办”

193

孩子过分“独立”怎么办?	193
孩子不爱去幼儿园怎么办?	194



孩子在家和在幼儿园的表现为什么会不一样? _____ 195

孩子在幼儿园里不能自理怎么办? _____ 197

孩子有不良的行为习惯怎么办? _____ 198

孩子什么都懒得做怎么办? _____ 200

孩子总是不理解我的意思怎么办? _____ 200

孩子占有欲太强怎么办? _____ 201

孩子太“任性”怎么办? _____ 202

孩子故意不配合训练怎么办? _____ 204



第1章

独立能力为儿童成长保驾护航

独立能力开启成长的大门



在父母眼里,自己的孩子永远那么娇嫩稚弱,尤其在中国,很多父母都认为孩子太小,还不懂事,能做的事情也很少,等到孩子稍大一些,再培养他们的独立自主性也不迟。其实这种想法是错误的,对孩子进行独立自主意识与习惯的培养应该越早越好,这对孩子的生活、学习及日后发展都有非常重要的影响。

案例

上海一所重点高校在学生社区特地开设了一条学生家长热线,目的是让家长及时了解孩子的学习、思想情况,以及方便家长与学校之间的沟通。一天,小伟的妈妈打来电话,用很急促的声音对该校社区老师说:“我的孩子小伟这学期选了30个学分的课,他想知道是不是选得太多了,考试是否应付得来。”接到这个电话,工作人员真是哭笑不得,就回答道:“你的孩子已经是大学生了,这些事情自己就能做主,如果不清楚也可以自己找老师问啊。”听老师这么一说,这位妈妈如梦初醒:“是啊,18年了,孩子的事都是我替他做主,他自己根本没主动决定过什么。”放下电话,妈妈对儿子说:“明天你自己问老师吧!”“为什么?这些事情以前都是你帮我做的啊。我不去。”儿子显得有些急躁。妈妈沉思了:“没错,我从来没让儿子单独做过什么事情,难怪他会这样。”于是,妈妈对小伟说:“妈妈以前是帮你做了不少决定,现在妈妈知道那是不对的。你现在长大了,该学会处理自己的事情了。”第二天,小伟走到老师的门口,不敢进去,他徘徊了好久,最后还是老师叫他进去的。小伟壮着胆子就自己的问题请教了老师。最后他听取了老师的意见,去掉了两门课,结果小伟该学期选修的课程门门都是优秀。这件事之后,小伟渐渐学着自己解决问题,不仅不再害怕自己面对困难,还帮助同学做力所能及的事情。

小伟的妈妈替孩子打电话咨询问题,说明小伟虽然上了大学,但是仍然不敢与人沟通,有问题就依靠家长来解决,这在一定程度上反映了小伟成长过程中非常缺乏独立能力的培养与锻炼,独立解决问题的能力很差。如果小伟从小就接受良好的独立自主习惯与意识的教育,解决这么简单的问题就不需要家长帮忙了。当小伟自己处理完问题后,从中获得了一定的成就感,认识到自己完全可以独立解决问题,于是他不再回避,而是主动积极地去面对生活、学习中可能遇到的问题,最终获得收获与成长。

其实,在我国的家庭中,像小伟这样缺乏独立性、事事都要父母代劳的孩子为数甚多。他们从小到大,处处离不开父母的照顾,结果养尊处优、心理脆弱、独立能力差,缺乏面对困难的能力和承受挫折的勇气。四年级的小学生不会剥蛋壳,大学生开学全家人来送,甚至有的大学生把不会洗的衣服用包裹寄回家,更有甚者去外地上大学要父母陪读……这些现象真的令人担忧。难道我们的孩子天生缺乏独立的能力吗?当然不是。事实上,我们的孩子不缺乏“独立基因”,只要提供适宜的环境,加上合理引导,他们也会成为令自己、家人自豪的独立一族。

孩子独立能力在孩子的成长过程中扮演着举足轻重的角色,因为这种能力是孩子自我发展的动力,是适应社会的基本素质。所以应该尽早让孩子学会独立。

1. 有独立自主性的孩子更愿意“自我发展”

有独立自主性的孩子会愿意去做一些力所能及的事情,会更喜欢动脑筋思考问题、解决问题。这样的孩子,无论是在身体、智力还是在情绪控制方面都能得到发展。因此,独立性培养对孩子德、智、体全面发展是至关重要的。另外,家长是无法代替孩子成长的,他们需要靠自己来适应世界、适应一切,独立自主性就是成长中不可缺少的内在动力。

2. 培养独立性,做新时代的好孩子

独立是现代人必备的素质,是健全人格的重要组成部分,是立足于社会、发挥自身潜力的基础。一旦孩子能够沿着独立的道路前进,深藏在他身体内部的各种潜能便能够充分地发挥出来。社会独立性强的孩子通常发展得更顺利、更好,而独立性差的孩子就发展得相对较差,这也是社会的需求造成的。

3. 独立自主性培养越早越好

1岁左右的孩子,在迈出人生中独立行走的第一步时,心中充满了好奇和喜悦,这是孩子身体独立能力的展示,这时家长就可以抓住机会鼓励孩子学习走路,开始对孩子进行独立自主性的培养。随着年龄的增长,孩子的自我意识逐渐形成。2岁左右的孩子开始使用第一个人称代词“我”,这标志着孩子独立意识的形成,也表明他开始意识到自我的存在,并尝试着与周围环境进行积极互动。可以说,这一阶段是培养独立意识和独立能力的关键时期。



☀ 培养孩子独立能力的好处



这个问题我们一定能解决!



你是什么时候开始让自己的孩子独立地做一件事的呢?

每一位妈妈都应该知道,独立性是一种让孩子受益终身的品质。当孩子一岁后,自身的独立意识就开始萌芽,比如,走路时会推开家长的手,表现出“自己来”的要求。这种自发的独立意识对孩子健康成长来说是十分可贵的,它能够帮助孩子在成长的各个阶段学会独立思考、果断办事、不怕困难。

案例

在李博小的时候,爸爸工作非常辛苦,经常加班,于是妈妈总是带着他给爸爸送饭。在李博6岁的时候,有一天,妈妈病了,不能去给爸爸送饭。小李博想:“爸爸肯定会饿的。”他坚定地对妈妈说:“妈妈,我能给爸爸送饭。”妈妈用微笑对小李博的话表示赞同,

并鼓励说：“宝贝你很勇敢。”临出发前，妈妈叮咛他要注意交通安全，送到了要及时回家。从那天起，小李博就天天给爸爸送饭。不仅如此，他还一个人去附近的商店、书店买东西，给妈妈请医生，帮妈妈做家务活。2008年，李博考取了北京一所高校，和大多数学生不一样，报到时他没有让父母送自己，而是和在网络上找到的同学结伴去上学。他觉得自己什么事情都能做，不用父母送。但毕竟是第一次出远门，还要坐一天一夜的火车，父母还是希望他能有个伴。于是开学两周前，李博在网上发帖：“本人是家住兰州的新生，今年考取了北京一所大学，第一次出远门，不想让父母陪同，现特邀一同伴一起报到。”没过多久，同一目的地，同样是新生的王勇就跟他取得了联系。为了确认彼此的身份，他俩分别出示了录取通知书让双方家长鉴别。然后，他们一起来到了北京，开始自己的大学生活。

李博从小就开始帮助妈妈分担一些力所能及的事，独立能力锻炼得很强。这个例子验证了叶圣陶先生“教是为了不教”这一至理名言。孩子的成长过程就是从一个无助的生物体长成一个独立的社会人的过程。他们需要独立，需要妈妈放一放手，需要爸爸给予信任与鼓励，需要父母给予肯定与赞赏，这样他们才能长成一棵参天大树。

现在，大多数父母对孩子都是有求必应，不论大事小事，都不让孩子插手；有些力所能及的事，也舍不得让孩子自己去做。可是，孩子总是要长大的，总是要离开父母、独立生活于社会之中的，所以让孩子早一点学会独立，对于他们克服困难、与别人友好相处、尽快适应社会都是很有好处的。当然，这种独立性的培养是一步一步进行的，从动作开始，经过自信心的确立、智力的发展，让孩子的责任感得以产生，最后成功融入社会。

1. 独立能力让孩子的动作更加协调

吃饭、穿衣、洗漱、整理图书与玩具，实际上都是孩子探索世界的一部分。让孩子动手做这些事，能促进孩子的肌肉发展和动作协调，同时可以提高孩子解决问题的能力。



2. 独立能力让孩子更加自信

2—3岁是培养孩子独立自主性的关键期,在这一时期用正确的方法引导孩子做自己应该做的事情,可以培养并增强他们的自信与成就感。当孩子充满自信时,学习愿望就会较强,所取得的效果也会更好。

3. 独立能力让孩子更加聪明

孩子自我服务的活动其实就是一个锻炼技能的过程,是培养劳动观念的过程,是培养独立自主性格的过程,这些过程的实现有利于孩子思维能力的发展,有利于智力水平的提高。

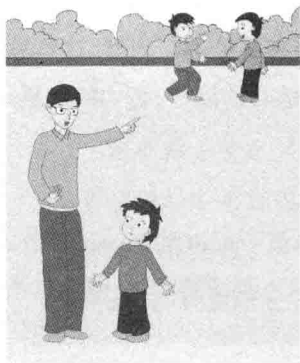
4. 独立能力造就有责任感的好孩子

一个人的责任感强烈与否,很大程度上取决于其独立能力形成与否。只有树立强烈的社会责任感,才能自觉承担一些应该而且能够承担的责任,敢于面对生活的挑战,独立思考问题和解决问题。父母可以适时地为孩子创造有利于其发展的环境,因势利导、循序渐进,帮助孩子减少对成人依赖的心理,促进孩子独立意识的形成,为日后培养独立能力打下坚实的基础。

5. 独立能力让孩子尽快适应社会

独立性强的孩子通常适应能力强,当周围环境发生改变,或出现新事物、新关系时,不仅能够保持稳定的情绪,而且能够表现出主动、积极的探索倾向,以适应新环境、认识新事物。

☀ 独立能力测试:你的孩子总是跟在你身后吗?



妈妈走到东,孩子就跟到东;妈妈走到西,孩子就跟到西;妈妈出门,孩子死缠烂打地要跟着去,这是许多父母遇到的一大难题。可是如果什么场合都带着孩子,不仅行动不方便,孩子有时也无聊,“小不点”要是真较起劲来还会让父母很尴尬。那么,父母应该如何对付这些粘人的“跟屁虫”呢?这就需要先了解你的孩子到