



尽早让孩子
自立自强，
这才是妈妈对孩子
最大的爱。

林夕◎编著

I Love You

做个快乐的 甩手妈妈

——让孩子自立自强的70个方法

林夕◎编著

I Love You

做个快乐的 甩手妈妈

——让孩子自立自强的70个方法

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

做个快乐的甩手妈妈:让孩子自立自强的70个方法/林夕编著. — 北京:

北京理工大学出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5640-4358-2

I. ①做… II. ①林… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第043659号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京九天志诚印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/18.5

字 数/220千字

版 次/2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价/29.80元



责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

爱孩子，请把孩子推出门

在西方有一个流传很广的寓言。

在一个古老的森林里，生活着狐狸一家。一天，狐狸妈妈生下四只小狐狸。狐狸妈妈对它们精心照顾，呵护有加，四只小狐狸也健康、茁壮地成长起来。妈妈除了照顾它们的生活，还每天带它们一起捕猎，训练它们奔跑、躲避虎狼以及教它们识别陷阱的技能。它们生活得很快乐、很幸福。

谁知突然有一天，妈妈做了一个让小狐狸震惊的决定：妈妈把四只小狐狸赶出了洞穴，让它们去自生自灭。

对于妈妈的残酷决定，小狐狸们坚决抵制，纷纷返回洞穴。但是，它们返回来，妈妈就把它们推出去。如此几番之后，狐狸妈妈终于愤怒了，开始毫不留情地撕咬它们。无奈之下，它们只好依依不舍地离开妈妈，各自踏入茫茫的森林中去。

不久之后，一只小狐狸被猎人捕杀了；另一只小狐狸被狼咬成重伤，而另两只小狐狸却很好地活下来，并长成了健壮、优秀的丛林之狐。

狐狸妈妈教给小狐狸生存的方法后，就放手让它们去独立面对生存的考验，这样做看似无情，实际上正是对小狐狸大爱的表现。

这个世界上，所有的爱都以聚合为最终目的，只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。父母成功的爱，就是让孩子尽早作为一个独立的个体，从自己的生活中分离出去，以他独立的人格，面对他自己的世界。孩子注定要成长，而父母注定要退到幕后，做孩子人生的“背景”。



没有分离就没有独立，没有断乳就不能成长。终有一天，我们要退到幕后，把舞台让给孩子们。为了孩子在这舞台上的精彩展示，我们一定要舍得放手。

真的爱孩子，就做那个站在他身后的人，让他心中时刻都有依靠，而不是依赖；让他回过头去，总能看到你鼓励的、温暖的笑容，而不是一张总是紧张兮兮的面孔；让他在风雨中变得坚强茁壮，而不是脆弱不堪。

曾有一位母亲为即将远行的孩子写过一首诗，其中有这样两句：

孩子，如果你对天空向往，渴望一双翱翔的翅，我会放手让你飞翔。
我不会做你的翅膀，而是你翅下鼓荡的和风，托着你飞向遥远的天际。

孩子，如果你渴望去远方，想有一双健壮的腿，我会放手让你奔跑。
我不会做你的拐杖，而是你脚下坚实的大地，陪伴你跑到世界的尽头。

在人生路上，没有谁能够替代谁的一生，所以，父母应该学会“放手”。让孩子学会为自己的行为承担后果，学会在风雨中成长、强大，学会忍耐和解决问题的方法，而不是遇到什么都先躲到父母的翅膀底下。

父母对孩子的爱往往太过于短浅，有时只着眼于眼前的一点一滴，而忽略了孩子还有一生的路要走。只有经历了风吹雨打的花才会开得更艳，只有经历了磨难的意志才会更加坚强。

作为父母，我们应该树立这样的观念：成长意味着孩子跟父母的距离在拉远，距离越远，孩子成长得越好。没有距离的爱，没有界限的感情，是最容易对孩子构成伤害的，父母不能、也没有资格以这种“爱”的名义剥夺孩子的权利，阻碍孩子的成长。

父母的角色是推动孩子投入生活，让孩子学会与父母分离。如果不让孩子去亲身体验，如果父母不懂得放开孩子的手，孩子永远都不会独立行走。✿

目 录 contents

第一章 不要为孩子安排好一切 ——让孩子做自己的主人

尊重孩子的选择和意愿	2
帮孩子扬起自信的人生风帆	6
让孩子有自由的空间和时间	10
孩子的兴趣由孩子决定	14
给孩子玩的自由	18
教孩子认识和悦纳自我	22
让孩子学会自我管理	26

第二章 不要替孩子处理一切生活问题 ——教孩子学会独立生活

莫娇惯，让孩子去动手	32
培养孩子的独立性格	36
学做主人翁，让孩子当一天家	40
让孩子做力所能及的家务	43
从小事做起，磨炼孩子的意志	48
让孩子学会接人待物	52
培养孩子热爱劳动的观念	56

第三章 不要替孩子解决一切困难 ——要舍得让孩子吃点苦

培养孩子对待挫折的正确态度	62
---------------------	----



为孩子创设适度的挫折情境	66
教孩子在挫折面前要保持乐观	70
教孩子掌握应对挫折的方法	74
从日常生活中提高孩子的耐挫力	78
增强孩子的心理承受力	82

第四章 不要替孩子包揽过失责任

——让孩子学会做人和处世

培养爱心十足的好孩子	88
激发孩子的善良之心	92
打造孩子诚信的人生招牌	96
从小事着手，培养孩子的责任心	100
教孩子懂得孝敬长辈	104
培养孩子大海般的宽容胸怀	108
让孩子养成与人分享的好习惯	112
让孩子学会感恩	116

第五章 不要代替孩子选择朋友

——让孩子拥有自己的交际圈

教会孩子尊重他人	122
让孩子懂得文明礼貌	126
教孩子掌握人际交往的技巧	130
训练口才，秀出孩子的独特魅力	134
让孩子做小伙伴的领袖	138
正确引导孩子和异性交朋友	142
教孩子学会换位思考	146



培养幽默感，增加孩子的人缘	150
---------------------	-----

第六章 不要让孩子成为“傍老族”

——培养孩子立身社会的能力

思考能力，让孩子充分释放智慧	156
创新能力，让孩子在竞争中不败的王牌	160
沟通能力，让孩子获得更多人的支持	164
应变能力，使孩子随机应变	168
合作能力，让孩子在双赢中成功	172
自我保护能力，保障孩子的生命安全	176

第七章 不要满足孩子过分的消费要求

——教孩子学会正确消费和理财

让孩子正确认识金钱	182
培养孩子正确的理财观念	185
帮孩子养成储蓄的习惯	190
让孩子参与家庭理财活动	194
让孩子自由支配零花钱和压岁钱	198
让孩子学会理性消费	202
爱惜财物，教孩子学会节俭	206
正确引导孩子认识名牌	211

第八章 不要过多干涉孩子的学习

——让孩子自觉主动学习

激发孩子的学习兴趣	216
启发孩子的求知欲和好奇心	219



帮孩子树立学习的自信心	223
帮孩子制订学习目标	226
让孩子掌握高效的学习方法	230
培养孩子勤奋学习的精神	233
帮孩子克服厌学情绪	236

第九章 不要剥夺孩子的精神自由

——让孩子驾驭自己的情感和心灵

引导孩子远离暴躁脾气	242
让自卑的孩子挺起胸膛	245
莫让焦虑伤害孩子身心健康	248
帮孩子拔去心中“嫉妒”这根刺	252
引导孩子克服悲观情绪	256
拆掉孩子心中孤独的高墙	259

第十章 不要用爱的理由约束孩子

——父母应改正的错误教育方式

对孩子过于溺爱	264
过分依赖，使孩子变得无能	267
凡事都替孩子包办	270
过度指挥，让孩子丧失主见	273
把过高期望强加给孩子	276
对孩子滥用经济奖励	279
莫对孩子百依百顺	283



第一章

不要为孩子安排好一切

——让孩子做自己的主人





尊重孩子的选择和意愿

【教子镜头】

李蔷今年小升初，爸爸最近为了她的上学问题忙得不可开交，爸爸想用尽一切办法让她进最好的初中就读。在这个过程中，爸爸没有考虑到李蔷的想法。李蔷的成绩不是特别出色，但是也在中等偏上，以她的成绩，进入除了那所学校的任何一所学校，都会成为尖子生。

看着爸爸为自己忙前忙后，李蔷忍不住和爸爸理论起来：“爸爸，您有没有问过我的感受啊？我想在离家近的学校读书，这样您和妈妈就不用去送我了。我去了那所学校成绩不突出，得不到重视，但在别的学校就会成为优秀的学生。这对于我来说，是个很好的进步机会啊。”

爸爸听了李蔷的话，决定尊重她的选择和意愿，让她就近入学。

【教育启悟】

尊重孩子的选择和意愿是父母应该具备的教子素质之一。随着孩子年龄的增长，他们会逐渐形成自己的独立意识，其突出的表现是对身边的事物有了自己清晰的主观认识和有意识地选择。这是促进孩子进入社会化角色的积极因素。

父母在为孩子做好一切，帮助孩子减少生活和学习上的困扰时，他们认为自己的生活阅历和经验比孩子丰富，可以为孩子作出更加科学的选择，使孩子拥有更远大的前途、更加光明灿烂的人生。

在替孩子作选择时，很多父母都会从自己的主观意识出发，而忽略



了对孩子最起码的尊重。这对孩子的成长是不利的，同时对于亲子关系的和谐也是没有好处的。

尽管中国孩子的考试成绩大都比西方国家的孩子高出一大截，但是西方国家的孩子在创造力和独立意识方面都比中国的孩子表现得更优秀。中国孩子差在了自主选择上。孩子在父母的安排下上小学、初中、高中、大学……学成之后，孩子变成了缺乏自主选择能力的人。

父母不尊重孩子的选择和意愿，就会扼杀孩子的自主性。任何孩子都会成才，但是前提是要发挥出孩子的主观能动性。如果想让孩子健康成长，就必须尊重孩子的自主选择 and 意愿。

【专家给父母的建议】

建议一：建立和谐的亲子关系

亲子关系融洽与否，直接影响着孩子的成长。父母和孩子之间有良好的沟通，才会让孩子获得被尊重的愉快情感体验，从而更好地培养孩子独立自主表达自己、自己选择的自觉性。

芳芳放学后对妈妈说自己的画受到了老师的表扬，她想参加美术培训班。芳芳一直对待事物都是三分钟热度，为此妈妈没少批评她。

这次，妈妈也没有仔细询问孩子为什么有这样的想法，而是态度很强硬地拒绝了孩子的要求。芳芳认为妈妈一点儿也不了解自己，将自己的画笔都扔掉了，还说自己今后再也不画画了。母子关系也变得紧张起来。

尊重为先，教育在后。父母要想把孩子教育好，就要先学会尊重孩子，和孩子建立和谐的关系。父母应该创建平等和谐的家庭气氛，使孩子乐于和父母交流情感，把父母看做知心朋友，而不要存在“孩子是自己的，就要按照我的意志来培养”的思想。



建议二：不做专制的父母

很多父母喜欢在和子女交谈的时候用训斥的语气，即使想让孩子帮自己做事情，也会采用命令的方式，他们对待孩子，更加关注的是自己的权威地位，很少做到尊重孩子。

孩子的心思是敏感、细腻的，面对专制的父母，有的孩子会产生逆反心理，脾气变得倔强，有的则会被父母吓得畏畏缩缩，完全听从父母的意见，缺乏个性。

只有有主见、有自尊的孩子才会为了实现自己的理想而努力，他们不会随意奉承迎合他人，而是选择自信地面对未来。因此，父母要给孩子充分的尊重，培养孩子的自主意识，给孩子一个美好的将来。

建议三：改变“不放心孩子”的思想

在现实生活中，很多父母对孩子所做的任何事情都不放心，有的孩子想帮父母扫地，父母怕孩子扫不干净，他们嫌孩子给自己添乱，将孩子支开；孩子想出门玩，父母又怕孩子遇到危险，将孩子置于自己的视线范围之内……

周末，妈妈的朋友王阿姨来家里做客。明明以为自己大展身手的时候到了，因为他只是在书本上学到了很多待客之道，可是还真没有亲自实践过呢。

他拿起杯子要为王阿姨倒水，妈妈看见后，立即将水杯接了过去，说：“你不知道怎么倒，还是我来吧。”明明只好作罢。他又拿起水果刀为王阿姨削苹果，妈妈又阻止了，说：“你千万别动，将手划破了，又得给我添麻烦了。你还是出去和小朋友玩吧。”

明明很难过，他想证明自己的能力，却总是得不到机会。他觉得妈妈一点儿都不尊重他，不给他面子。

其实父母的“不放心”，是对孩子极大的不尊重，它不仅严重伤害孩子的自尊心和自信心，还会让孩子在情感上认为父母根本就不在乎自己，



从而产生逆反心理。

父母要改变对孩子不放心的思想，从生活中的小事出发，力所能及的事情就让孩子自己去做，给孩子自己选择和决定的机会。

建议四：给孩子自主选择的机会

经常会听到不少父母抱怨孩子依赖意识太强，什么事情都要征求父母的意见，其实孩子的这种状况和平时所接受的家庭教育有关。父母爱子心切，为孩子安排好一切，孩子没有自己可以支配的权利，从而也就不会有自己选择的能力。

尊重孩子，就要给孩子自主选择的机会。孩子的自主能力是要靠父母悉心培养的。让孩子自主选择，更有利于孩子按照自己的意愿去接触新鲜事物，处理新问题。

孩子想自己做事的时候，就给孩子自主选择的机会，尽量将自主权交到孩子手里。孩子会逐渐成为自己的主人。

建议五：树立孩子自主选择的自信心

父母要给孩子发表自己意见的机会，并且还要鼓励和支持孩子的正确决定。孩子会在父母的尊重中明白：只要我的决定是正确的，我就有决定自己人生方向的权利。

舟舟在家里是个听话的孩子，什么事情都要征求妈妈的意见。妈妈觉得这样下去，对孩子是没有好处的，于是决定从小事入手，培养孩子自主选择的信心。

妈妈发现舟舟很喜欢画画，但是她故意说要给孩子报个乒乓球培训班。舟舟听了后想和妈妈说自己的真实想法，可是他最终也没说。妈妈这时鼓励他说：“你要对自己有信心，对自己的选择有信心。”

在妈妈的启发下，舟舟的自信心树立起来了。他向妈妈表达了想学绘画的想法。以后遇到类似的问题，舟舟都会自信地说出自己的选择和决定。



父母不要对孩子的生活做出全方位的强制规定，无论这种规定是合理的还是不合理的。比如，孩子想买奥特曼还是想买变形金刚？孩子是想去动物园还是想去游乐场？孩子是想学习画画，还是想学习舞蹈？

站在孩子的角度上去思考问题，会使孩子保持稳定的情绪，在遇到自己可以决定的事情时也就不会再事事依赖父母，而是自己做出选择和判断。这对孩子的成长是大有裨益的。



帮孩子扬起自信的人生风帆

【教子镜头】

10 岁的许闯在学校的选拔考试中脱颖而出，代表学校去参加奥数比赛。这是市里的比赛，成绩的好坏直接关乎学校的荣誉，因此，老师和同学们都对他寄予厚望，这使许闯压力很大。还有几天就要参加比赛了，许闯心里很没底，都晚上十二点了，还是翻来覆去睡不着。

爸爸看出了许闯的焦急情绪，走到他的卧室对他说：“许闯，是不是因为太紧张了睡不着觉啊？”“是啊，那么多人在看着我，我心里一点儿底都没有，如果发挥不好，我怎么给老师和同学一个交代啊。”

“孩子，你一直都是爸爸的骄傲，全校那么多人，就你自己被选上了，说明你是很有实力的啊。你要把压力看做动力，发挥出你应有的水平，这不就是对你自己实力的肯定吗？”

许闯的自信心顿时就被爸爸鼓舞起来了，他以这样的心态参加考试，在比赛中取得了理想的成绩。



【教育启悟】

教育专家推崇这样的理念：“让每个孩子都抬起头来走路。”抬起头就要求孩子对自己以及自己所要做的事情充满信心。只有拥有这样的心态，孩子才会不断取得进步和成绩。

身边有这样一群孩子：他们智商高、能力很强，但是他们仍然没有自信，不敢面对挑战，难以承担责任，也就难以到达成功的彼岸。自信是一种品质，在困难和挑战面前，自信会帮助孩子激发起自己的潜能，最终实现自己的理想。

在生活中，那些自信心很强的孩子会抓住机遇，充满信心地去迎接各种挑战，并设法取得成功；而自信心弱的孩子，往往会退却顺从，屈服于生活，成为生活中的弱者。

自卑是孩子精神的摧残剂，是孩子成长的绊脚石，会严重压制孩子的聪明才智和创造力；自卑感强烈的孩子自信心会受到抑制，也容易形成孤僻的性格。

孩子的自信不是天生就有的，而是在生活和学习的实践中慢慢培养起来的，缺乏自信心的孩子将会影响他一生，帮助孩子摆脱自卑心理，扬起自信的人生风帆，是每位父母义不容辞的责任和义务。作为孩子的第一任老师，父母要注重培养孩子的自信心。

【专家给父母的建议】

建议一：赏识孩子

赏识是父母送给孩子的最好礼物。如果连父母都认为自己的孩子不行，孩子还能去哪里找到自信？现在赏识教育也被很多父母重视，对孩子进行表扬和鼓励已经融入到了家庭教育生活之中。

父母对孩子的每一点微小的进步和优点给予关注和表扬，孩子就会



感到前进的动力，就会变得更加优秀。父母越是赏识孩子，及时发现孩子的优点，孩子就会具有更多的优点，进而变得更加优秀。

童童的语文和英语成绩很好，但是数学成绩一直没有起色。最近一次考试后，童童竟然说自己不想去学校了，妈妈一问才知道是因为孩子的数学成绩没及格，怕老师和同学们笑话，所以不想去了。童童还说自己太笨了。妈妈意识到这是孩子的自卑心理在作怪。

妈妈和蔼地对她说：“孩子，妈妈一直都觉得你很棒啊，你的语文和英语都不错，把学习它们的劲头用在数学上，妈妈相信你的数学成绩一定会提高的。”

在妈妈的赏识中，童童看到了自己的优势，重新鼓起了学习数学的信心。

孩子在没有拥有自信之前，需要依靠父母的赏识获得前进的动力。该赏识的时候父母就不要犹豫和吝啬。在父母的赏识中，孩子会变得更加自信。

父母还要相信孩子能行，以客观和发展的眼光看待孩子，尽量减少对孩子心灵上的约束，培养孩子良好的心态，让孩子相信自己是最棒的，他们才会勇敢面对生活中的各种困难和挑战以及学习中的压力。

建议二：教给孩子正确地评价自己

随着孩子年龄的增长，自我意识也越来越强烈，自我分析能力也逐渐产生，但是孩子的经验和阅历毕竟很少，自我分析能力弱，不能正确地评价自己。有了点成绩，就会骄傲自大；遇到挫折和困难就萎靡不振、垂头丧气、悲观失望、对自己缺乏信心。

周敏快要参加中考了，可是最近一次的模拟考试成绩不是很理想，为此她对自己的能力产生了怀疑。其实周敏的成绩一向不错，只是因为