



怎样培养孩子 独立生活 的能力

健康生活研究组 主编

Zen Yang Pei Yang Hai Zi
Du Li Sheng Huo
De Neng Li



孩子独立性的培养，是孩子成才的关键

专家几十年育儿经验总结

家长培养孩子的权威手册



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



怎样培养孩子 独立生活 的能力

健康生活研究组 主编

Zen Yang Pei Yang Hai Zi
Du Li Sheng Huo
De Neng Li



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

怎样培养孩子独立生活的能力/健康生活研究组主编. —天津:
天津教育出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5309-5742-4

I. 怎… II. 健… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 116912 号

怎样培养孩子独立生活的能力

出 版 人 肖占鹏

主 编 健康生活研究组

责任编辑 钟啟红

封面设计 博雅坊

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

规 格 16 开(787 毫米×1092 毫米)

字 数 250 千字

印 张 15

定 价 39.80 元

序言：孩子该如何生活？

你可能有过类似的经历，当你刚买回来一盆喜爱的植物时，你可能每天一大早就开始呵护你的小植物，为它浇水施肥，希望它快快长大。可是没过多长时间它居然枯萎了！

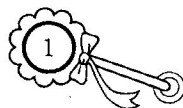
而你是否有过这样的经历呢？孩子不爱吃饭，为此你每天端着饭碗满堂追着小孩吃饭，或许有时你还会因为孩子不吃饭而揍他一顿呢！可是这样做了还是无济于事，这又是什么原因呢？很显然你没搞清楚三件事：

(1) 你不了解植物的习性，正如你不了解孩子为什么不吃饭。

(2) 你因为太多的不了解，所以只好臆测，结果就是拼命地为植物浇水施肥，拼命地追孩子吃饭。

(3) 植物和孩子都要长大。长大是因为自己身体的吸收，不能吸收，生命就会枯萎。

讲到这里，我们也就知道了，植物的成长和人类是一样的，除外界环境因素的影响外，就是靠自己一步步地吸收，一点点地生长发芽。施肥浇花者是不能代替花儿长大的！孩子也一样，父母只能提供孩子成长的环境，但孩子的茁壮成长也只能是靠孩子自己的学习吸收，父母也是无法代替的。而作为父母，知道自己应该在什么时候帮助孩子，在什么时候让他们自己学会处理问题，是十分关键的。



在作为一个独立的成年人步入社会之前，孩子们需要学会如何生存。这种教育，越早越好。

希望家长能够以最有效的指导，最大的耐性和最多的鼓励帮助孩子成长为一个独立的人。帮助他们逐步实现独立生活的“梦想”。

本书从孩子天生的特性及父母缔造的环境说起，以如何培养孩子生活的能力为主题，全方位介绍了一个呱呱坠地的小婴儿如何才能成长为一个能够独立生活的人。



第一章 孩子成长的自然因素

1

孩子每成长一步都倾注了父母无数的心血，正确认识孩子的成长过程，是父母最应该做的，因为“对症下药”总比“盲目求医”强多了。

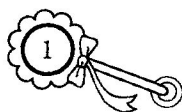
孩子有自己的精神生活	3
训练孩子的生活技能	8
模仿是孩子在学着生存	11
让孩子快乐的有趣之物	14
潜意识引导孩子成长	18

第二章 成人的态度对孩子的影响

23

父母是不会让孩子独立成长的，他们总是会在孩子成长的过程中加进去自己的一些态度和做法，有些有益，有些无益。虽然都是爱孩子的表现，但是还是希望家长和老师们能够分清是非对错。

心罚重于体罚	25
别“盯”住孩子不放	27
家长示弱的好处	31
让孩子“苦”一点	34



人们对非智力因素的作用的认识由来已久，中国古代有一句名言：“非不能也，是不为也”。“能”是指智力因素；而“为”则是指非智力因素。本章所讲的就是非智力因素对孩子成长的作用。

生命教育不可失缺	39
重视孩子的情感教育	43
人文教育影响孩子一生	48
提高情商等待成功	51
好品行让孩子受益一生	56

每一个人的成长过程都是艰辛的，在没有真正独立生活以前，孩子需要不断地修炼，而能够修炼出“五自”精神则对他们的一生都会产生极深远的影响。

自立：不再“饭来张口”	65
自尊：让孩子挺起腰板做人	69
自律：教孩子掌控好自己	73
自强：找回自己强的一面	78
自信：放开胸怀做事情	82

每个人的性格在童年时期都是不稳定的，处在一个时刻变化的过程中，父母应该抓住这一时期努力培养孩子良好的性格，为孩子将来的生活发展做好准备。

时间观念：让孩子珍惜有限的生命	87
忧患意识：教孩子要有责任心	91
集体意识：教孩子要团结互助	93
责任意识：让孩子肩负起重任	96
自主意识：把孩子交给他自己	99



界限意识：让孩子区别于他人.....	106
社会意识：让孩子融入大环境.....	109
创新意识：拥有知识就是强者.....	112

第六章 帮助孩子克服成长过程中的问题 117

孩子在成长的过程中总会遇到一些小状况，如果不及时纠正解决的话可能会产生严重的后果。本章旨在针对这些小状况，来帮助孩子走出困境。

让孩子爱上学习.....	119
虚荣心害了谁？.....	125
说谎要慎重对待.....	128
孩子胆大的妙招.....	133
让懒惰远离孩子.....	137
任性不可强管.....	140
嫉妒的及时矫正.....	143
占有欲的疏导.....	147
网瘾似毒瘾.....	150
早恋要谨防.....	155

第七章 孩子生活实际操作 161

孩子在成长的过程中总是和本章所讲的七个内容产生极大的关系，父母应该将这几点作为孩子生活和生存的重中之重，这将决定孩子是否能够健康地长大。

饮食：健康从餐桌开始.....	163
运动：身体发育的关键.....	171
睡眠：教孩子要养足精神.....	179
学习：独立思考肯定自我.....	188
交友：友谊中获取独立人格.....	192
理财：教孩子规划金钱生活.....	197
收拾和整理：孩子在学着长大.....	201



做家长的都能够意识到计划的重要性，既然如此，那为了孩子能够更好的成长，不妨也做一个计划。本章所讲的几种计划可以作为家长和孩子的参考，还是不要犹豫了，快快来看看孩子的计划该怎么做吧。

培养孩子计划	207
孩子健身计划	209
制定学习计划	212
假期生活计划	214
考前复习计划	215
规划考后生活	217
孩子安全计划	220



第一章 孩子成长的自然因素

孩子每成长一步都倾注了父母无数的心血，正确认识孩子的成长过程，是父母最应该做的，因为“对症下药”总比“盲目求医”强多了。



孩子有自己的精神生活

我们若要生活，就该为自己建造一种充满感受、思索和行动的时钟，用它来代替这个枯燥、单调、以愁闷来扼杀心灵，带有责备意味和冷冷地滴答着的时间。

——高尔基

小实例：神童消失了

20世纪70年代末，各媒体争相报道的年仅13岁的孩子——宁铂，因其智力超常、才华出众，而被中国科技大学破格录取的消息，一时街头巷尾，传为美谈。按理说，有了非凡的智力、超人的才华做基奠，再加上良好的大学教育，应当是一帆风顺，大器早成。但事与愿违，30年过去了，宁铂并未事业有成，倒是他现在过着一种极为平凡的大学讲师的普通生活，全然失去了过去那耀人眼目的神奇光环。

究竟是什么原因使一个早慧的神童“泯然众人矣”了呢？据宁铂后来自己总结道：高度紧张、枯燥单一的学习生活，事与愿违的专业课程，不正常的媒体炒作，使得他精神紧张、心理失衡、神经衰弱、没有自己的精神生活……最终失去了发展优势与后劲，退出了社会关注的视野。

解密孩子的精神生活

许多家长由于各方面的原因只重视孩子的衣食住行却忽略孩子的精神生活，其实孩子的精神生活是独具魅力的。尽管孩子真正清



晰地意识到的世界是很有限的，但这并不是说他不拥有精神生活。

孩子的精神生活是非常丰富的，他们有自己的内心世界。他可以在自己的世界里梦想、游戏。由于他们的大部分精神是人类的而非个人的，是无意识的而非有意识的，孩子的这种关于世界的观念、艺术、梦想、游戏使得他们的世界显得那么纯真和独具力量，而孩子在日后的成长过程中，都会受这种力量的吸引而成就以后的事业。

上例中宁铂最后的泯然众人和他的精神世界的缺失有很大关系，在失去自己独有的精神世界后，他的生活变得紧张、枯燥、单一。从而限制了他的创造性的一面。失去了那种纯真及以后发展自己的力量。

给孩子创造独立的精神生活空间

从上面的例子我们了解到孩子拥有自己的精神生活是何等的重要。在他们成长的过程中，时刻需要周围人群对他们精神上的关怀，还他们一个独立的精神生活的空间，那么要怎么做才能让孩子有自己独立的生活空间呢？现提供以下几点参考：

1. 让孩子独立思考

有一天，一个孩子问教育家陈鹤琴先生：“先生，竹管里面有空气吗？”陈先生没有回答，他把竹管钻了一个洞，然后端了一盆水，把竹管放到盆里。这个孩子一看竹管的洞里面扑扑冒泡，他拍着手说：“我知道了，我知道了，竹管里有空气。”

2. 在教育孩子的过程中，不要把现成的知识直接灌输给孩子，应留下一些可供孩子独自思考的空间

只要是孩子自己动脑筋思考出来的结果就应该鼓励，从某种意义上说，这又何尝不是孩子创造性发展的表现呢！

3. 培养孩子克服困难的精神

多鼓励孩子战胜困难，树立自信心，让他多动手操作，探索周

围环境。儿童精神上的自立必将带来自信心和独立性。

生活的独立以精神的独立为前提，同时，精神上的独立又促进孩子在生活上的独立，如果父母能够引导孩子有独立的精神生活，那么这将会极大地提高孩子独立生活的能力。

培养孩子独立的精神生活

独立性不是与生俱来或自然形成的，而是后天塑造的结果。造成宁铂现象的主要原因是对其精神生活的封闭，希望父母能够吸取教训，应该让孩子们生活在一个有自己丰富精神生活的空间里。父母应该遵循以下原则：

1. 自由

使人从妨碍其身心和谐发展的障碍中解放出来。孩子都有一种独立活动的欲望，教育应当促使孩子这种欲望的实现，以保证孩子的独立性。教育家陈鹤琴说：“凡是儿童自己想做的，就让他去做。”切莫包办代替。

2. 引导

要求孩子自己的事情自己做，要引导孩子学着做不会的事情，孩子会做的事情督促他坚持做。自由不是绝对的自由，而是在父母引导下的自由。目的是着眼于孩子幸福的未来，使孩子的自主愿望逐步转化为独立做事的能力和习惯。

3. 肯定

尊重孩子的情感。以平等的态度对待孩子，尊重孩子的人格。事实证明：受到父母充分尊重的孩子，大多与父母非常合作，待人友善，懂礼貌，举止大方，自我独立意识强。心理学家认为这是孩子受到应有尊重的良好反应。

精神生活的“营养物质”

给孩子创造精神生活的空间很重要，但是在独立的精神生活空

就会有做决定的困难，很难信赖自己，常常要依别人的意见、看法来行事，自己很怕有独立与别人不同的看法。显然，如果真是这样，其内心的冲突会影响到他与外界的来往。

4. 成就的需要

每个人都需要“成就”一些事情，自信心、自尊心才会由此建立起来。小孩子尤其需要被鼓励与引导，自己独立地完成某些事情。这个成就的需求有很大的相关性。在有关的心理学理论上，三岁到六岁这个阶段是培养一个人成就、自信的关键时期。做父母的如何满足孩子的这个需要呢？其实也不难，就是要放手让孩子们去做一些事情，不要因为怕他们会失败而代替他们给予太多的指导，“放心”是很重要的方法。

5. 游乐的需要

每个人都需要游乐，听音乐、玩游戏、骑马、聊天等，这些都没有任何功利目的，只是轻松自在而已。现在的许多孩子弹琴、下棋、游泳等都成了功利性的目的，父母“望子成龙，望女成凤”的心理，严重阻碍了孩子们的心情放松和得到平衡的发展。一个再成功的人，如果没有休闲的时间放松自己，活起来就像一盘失了味的菜，不只是生活没有意义，心理也会出现如自私、没有同情心、古板等倾向，甚至成为有暴力倾向的人。

身为父母，如果过分严厉或是追求完美，往往会忽略与阻碍孩子这方面的需要，是不利于孩子成长的。孩子的上述这几个需要的界线不是分割得非常清楚，它们贯穿在孩子日常生活之中，是孩子成长的几种重要“营养素”，缺一不可。

父母们要在“自我了解”、“自我同理”的情况下，时常进行自我反省，重新检讨自己的教育方式，也应时常观察自己的孩子，是否在他们的成长过程中提供给他们这些需要呢？是否了解、聆听他们的想法？是否让他们有独立自主的机会？有没有注意到给他们游戏、玩耍的时间等等。



训练孩子的生活技能

除了阳光和空气是大自然赐予的，其他所有的都要通过自己的劳动获得。

——佚名

小实例：给孩子补补“生活技能课”

“这是肥皂，你不太会洗衣服，用这个更省事一些。”在某超市里，市民张女士一边给刚刚考上大学的女儿选购生活用品，一边教女儿如何洗衣服。这位未来的祖国栋梁之才，从小到大生活上的事情都是爸爸妈妈一手包办，连洗碗洗衣服这种简单的家务活都没干过。

如今，孩子考上大学，要独立生活了，作为父母的才猛然发现孩子根本不能独立生活，照顾自己的能力都没有，这实在让人担心，只好趁暑假教孩子一些日常生活的基本技能。

训练孩子的生活技能的过程

每一个孩子从一出生就对这个世界充满了强烈的参与欲望，希望能加入到这个社会，同别人一样能够做许多事，这是孩子寻求自立的重要过程，也是最终使孩子走向自立的强大动力。这是成长过程中学习的动力，是一种可贵的探索精神。

在孩子还没有进入校园之前，一些学习的行为就体现在日常生活当中，最主要的就是渴望独立，而生活技能恰恰最能体现这一点。

然而很多孩子丧失了劳动意识，孩子不会做家务家长有很大责任，一些家长不重视孩子做家务，还有些家长怕孩子做家务影响学习等。前面的实例中，张女士的女儿的生活能力很差。张女士可能也是为了孩子能好好学习，而不让她“干活”，在家长们看来让孩子“干活”就是浪费时间，却从来没有意识到这也是孩子成长过程中重要的学习科目，因为它能教会孩子如何生存。

怎样培养孩子的生活技能

孩子总有一天要自立于社会，自立于一定的生活能力。类似张女士女儿这种情况的家庭不在少数。并非孩子学不会生活方面的技能，而是一些家长认为孩子小，等孩子长大自然就会了，结果孩子失去了学习这些技能的最佳时机，为了抓住最佳时机，家长们需快快行动，别像上例中的张女士耽误了孩子这重要的一堂课。那么具体该怎么做才能让孩子学好这一课呢？其建议如下：

1. 要得法，循序渐进

根据孩子的年龄特点和能力来培养孩子的自我服务技能。例如：在培养孩子独立饮食方面，1岁时教孩子用小勺吃饭，到1岁半左右，就要教孩子用左手扶碗，右手拿勺独立吃饭，饭后用餐巾擦嘴。到了2岁半，孩子能顺顺利利地、干净利落地吃完一顿饭。再到上学的时候就应该教孩子自己做一些简单的饭菜了。

2. 要有耐心，持之以恒

培养孩子生活自理能力不是一朝一夕就能完成的，家长要从孩子很小的时候通过一些生活的小事中就开始培养，要持之以恒。孩子刚开始劳动时，往往做得很慢，有时甚至“闯祸”，家长不要因此就不让孩子动手，而要给孩子示范正确的动作，耐心教他们怎样做，鼓励孩子坚持劳动，养成习惯。例如：教孩子自己洗衣服、缝扣子，家长要先教给孩子正确的方法，要及时地鼓励，耐心地帮助。

总之，培养良好的生活自理能力，需要各方面的配合，家长要有正确的教育观、儿童观、发展观，要相信孩子，大胆地让孩子自己动手操作，以积极的语言肯定每个孩子的点点进步，从而促进孩子在生活自理能力方面有所提高。

心理社会能力是孩子生活技能的重中之重

家庭和学校同时负担着孩子的生活和学习两个重要方面，但是孩子的生活能力却不仅仅是涉及日常生活的实用性技能——洗衣、做

