

一本教会孩子如何独立的书

培养独立自主的孩子不是一句口号，
而是一种教育方式和方法。

及早培养孩子的独立自主性，就是为孩子将来的幸福打基础！

梁秋月◎著

开拓父母教育思路
培养孩子独立人格

孩子越独立，
父母越省心，
孩子将来越幸福！

一本指引孩子未来人生的书！

给孩子的第一本 独立自主书



家长必读
亲子教育书

中国妇女出版社

给孩子的第一本

独立 自主书

梁秋月◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的第一本独立自主书 / 梁秋月著. —北京:
中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0741-2

I. ①给… II. ①梁… III. ①儿童—能力培养 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第138289号

给孩子的第一本独立自主书

作 者: 梁秋月 著

策划编辑: 宋 昱

责任编辑: 宋 昱

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14

字 数: 210千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0741-2

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



午睡后，幼儿园老师发给每位小朋友一个香蕉，阳阳却举着香蕉请老师帮忙剥开，老师问：“阳阳自己剥，好吗？”阳阳说：“每次都是姥姥剥好了给我吃，我不会……”无独有偶，3岁半的果果穿衣服也请老师代劳，他不知道怎么系扣子，即便偶尔扣上一个，却十有八九安错了地方，在家里，都是奶奶帮他穿脱衣服。

像阳阳、果果这样的孩子在我们身边比比皆是，他们习惯于在所有的的事情上“动口不动手”。长此以往，孩子难以学会自理，将会后患无穷。据社会心理学家所做的一项调查表明，那些从小习惯于依赖父母的孩子，日后自理能力和独立性都比较差，遇事总是指望父母一帮到底，随着子女的需求和父母的能力之间的差距越来越大，孩子就会埋怨父母，引发亲子冲突。

其实，从儿童生理、心理发育的过程来看，孩子在一岁以后自我意识开始萌动，就会表现出较强的自我独立愿望，如爱说“我能”“我来”等字眼。他们渴望独立做一些事情，可是父母们却剥夺了他们想独立做事的权利。为了让孩子能够生活得好，父母们什么事都不让孩子做，可以说几乎所有事情都是包办代替。结果，孩子从小就学会了依赖，而父母还浑然不觉。等到发现孩子已经独立不起来的时候，才“恍然大悟”，但为时已晚。



美国教育家罗伯特曾说过：“独立性是现代孩子教育的十大目标之一，培养孩子的独立性至关重要！”在人生路上，没有谁能够替代谁的一生。我们不可能陪伴孩子走完一生，未来是属于孩子的，孩子未来的路要靠他们自己去走，未来的生活也要靠他们自己去创造。所以，如果我们真心爱自己的孩子，不想让他在未来没有自立于社会的能力，不想让他以后还依赖我们生活，那么，就一定要学会“放手”，要放开对孩子的保护，要创造机会锻炼孩子，要舍得让孩子去吃苦，要给孩子独立成长的空间，要让他独自去做事，要让他直面人生中的困难与失败，要培养他独立自主的能力，等等。

相信所有的父母都希望自己的子女能成功，能够拥有美好的人生。可是，如果你不放手，孩子就不能独立，孩子不能独立，就没有机会成长。因此，要想让你的孩子生活得更好，就要学会放手，培养孩子的独立性，让孩子在一点一滴的小事中积累经验，在实践中掌握独立的本领。



PART 1 ●●●

爱孩子，就放手让他独自去翱翔 001

小心！溺爱这个“温柔的陷阱” 002

不包办代替，培养孩子的独立意识 005

让孩子学会自己作决定 008

给孩子真正自由的空间和时间 012

允许孩子有自己的秘密 016

让孩子从小热爱劳动 020

让孩子自己独立完成作业 023

鼓励孩子勇敢地表现自我 026

培养孩子凡事自己动手的好习惯 029

不要盲目满足孩子的所有要求 032



PART 2 ●●●

多份担当，让孩子为自己负责 035

教育孩子做事情要有计划 036

懂得自省是最高的智慧 039

让孩子学会为自己的行为负责 045

教孩子摆脱做事拖拉的坏习惯 048

教育孩子为人要诚实 052

培养孩子做事细心的好习惯 056

教育孩子做事情要有始有终 059

改正孩子找借口的毛病 062

PART 3 ●●●

授之以“渔”，培养孩子更多的立身能力 065

让孩子学会独立思考 066

注重孩子创造能力的培养 070

培养孩子的应变能力 075

教孩子学会安排自己的时间	079
让孩子学会在竞争中胜出	084
培养孩子的领导能力	088
让孩子学会自我保护	092
教孩子学会自我管理	096
培养孩子与人合作的能力	099

PART 4 ●●●

高情商，让孩子做自己情绪的小主人	103
------------------	-----

让孩子学会管理自己的情绪	104
教孩子学会控制愤怒情绪	108
不要让孩子陷入焦虑的泥沼中	111
教孩子远离嫉妒	115
正确引导孩子的逆反心理	120
帮助孩子克服恐惧心理	124
帮助孩子克服浮躁心理	129



PART 5 ●●●

温室树苗难自立，给孩子上好挫折这节课 133

挫折是人生的必修课	134
让孩子学会直面人生的挫折	136
请允许你的孩子失败	139
告诉孩子风雨之后是彩虹	141
培养孩子良好的心理承受力	143
让孩子变得越来越坚强	146
培养孩子用乐观的心态笑迎挫折	150
教孩子学会积极的自我暗示	154

PART 6 ●●●

善于交往，让孩子拥有自己的交际圈 157

学会交往，让孩子独立快乐地成长	158
孩子应该拥有自己的朋友	161
教孩子学会礼貌待人	165
培养孩子的宽容之心	168
教孩子学会倾听	171

做一个会赞美别人的孩子	174
让孩子学会关爱和帮助他人	177
培养幽默感，为孩子赢得好人缘	180
帮助孩子克服社交恐惧心理	183
让孩子学会自己去处理矛盾	187

PART 7 ●●●

学会理财和消费，让孩子成为理财小专家 191

理财教育要尽早	192
教孩子学会自己买东西	194
培养孩子从小储蓄的好习惯	196
让孩子参与家庭的“经济管理”	198
让孩子体验赚钱的艰辛	201
抑制孩子的攀比心理	204
让孩子学会管理自己的零花钱	207
让孩子养成节俭的好习惯	210



“熊爸爸熊妈妈”个给宝宝！小心！

给孩子

PART 1

爱孩子，就放手让他独自去翱翔

放开手让孩子自由飞翔，孩子的发挥空间才会更广阔。



小心！溺爱这个“温柔的陷阱”

现在的孩子，成长环境相对比较舒适，再加上大多是家中的独苗，许多家长都会抱着宁可自己多受苦，也不能让孩子受苦的心理，总是竭尽所能地满足孩子的需要，哪怕是一些不合理的要求，家长都会答应。只要看孩子高兴，不管是天上的星星还是梦中的幻想，家长都会尽力去办，好像只有把孩子的生活道路铺得平平坦坦的，孩子才能幸福快乐地成长。可这真的就是孩子幸福的开始吗？

越是从小被父母娇惯、溺爱的孩子，就越是不听话，越让父母操心，相反，大多数从小吃过苦，没有享受过“娇生惯养”待遇的孩子就会听话、懂事。法国教育家卢梭也曾说过：“如果你想毁了孩子，那你就什么都顺着他。”

父母的爱总是仁慈的，但是仁慈的爱要用得恰到好处，如果让爱泛滥，结果只会适得其反。伟大的心理学家阿德勒博士在其个性心理学畅销书《自卑与超越》中讲到：有三种儿童成年后，常常是生活中的失败者——有器官缺陷的，被忽视的，被宠坏的。特别是被宠坏的孩子，很可能成为社会中最危险的一群。

开封大学人文学院曾对492名孩子进行调查，结果发现，家长过分溺爱

孩子，有以下危害：

第一，缺乏独立生活能力。由于家长不让孩子自己做任何事情，有些独生子女已快上学了，还不能自己穿衣、洗脸。这些孩子胆小、依赖性强、适应能力差，同时缺乏独立思考和独立行动的能力。

第二，形成“以我为中心”的自私心理。由于家长怕自己的孩子受人欺负，所以，不让自己的孩子和别的孩子一起玩。因此，使孩子变得自私，不关心别人，缺乏集体观念和责任感，不懂得友爱，处处以自我为中心。值得注意的是，这样的人很容易成为没有社会道德的人。

第三，养成不知勤俭，却爱挑剔，花钱如流水的“阔少爷”作风，也是家长从小溺爱的恶果。这严重影响了孩子的健康成长。

有这样一位父亲，他与妻子把所有的爱都给了独生儿子。但儿子却很自私，对父母那种无私的爱丝毫不懂得感恩，也没有想过要关心父母：好饭菜要独吃、先吃；衣服鞋帽要父母帮着穿、脱；只知道伸手向父母要这要那，当父母生病时，却不闻不问。

还有这样一个故事：

李芳的妈妈与中国大多数父母一样，自己省吃俭用、节衣缩食，却给孩子买各种玩具、电子琴、钢琴、请家庭教师，不让孩子受一点点委屈，吃一点点苦……

李芳高中毕业以后，妈妈拿出自己辛辛苦苦攒下来的钱，让李芳到国外留学。

妈妈刚把李芳送走一个星期，一天下班回到家里，她惊奇地发现，宝贝女儿居然正坐在家里看电视，不禁惊讶得下巴都快掉下来了。

原来，李芳刚到国外，首先遇到的就是语言不通这一困难，她的那点英语水平实在是让人不敢恭维。再加上她在家的时候就不大懂得与人交流，所以，根本找不到一个可以求助的对象。因此，遇到一点儿小事，她就手足无



措，只能打电话回家哭诉。

最后，她终于忍受不了，就买了张机票回来了……看着自己娇气的“千金”，这位妈妈欲哭无泪。到这个时候，她才明白，正是自己无节制的溺爱，才让孩子变得如此无能，遇到问题没有办法自己解决，只会退缩回来求助。“如果让我重来，我一定不会再溺爱孩子了，”她后悔地对朋友说，“可惜，世间没有后悔药。”

可见，溺爱猛于虎。因此，家长一定要明白，爱孩子是每个家长的本能，但这样的本能过了头，这份对孩子的“爱”就变了味，它对于孩子来说也不再是爱，而是一个“温柔的陷阱”。

孩子是终究要出海的船，父母只是暂时的避风港。出海的船必然要经历风浪，会遇到许多暗礁……这期间需要孩子勇敢地去面对，去承担，父母是无法替代的。

同样，锁在笼中的鸟飞入林中便会饿死，因为它们养尊处优惯了，以致失去了猎食的能力。它们习惯了依靠人类的喂养，即使林中有食也不知如何去获取。

“物竞天择，适者生存”。家长既然爱孩子，就应当恰到好处地去疼爱，应当放手，让孩子用他们那稚嫩的翅膀独自去天空翱翔，去接受锻炼，去适应这个社会。



不包办代替，培养孩子的独立意识

著名的教育家陈鹤琴说过：“凡儿童自己能够做到的，应该让他们自己做；凡儿童能够自己想到的，应该让他们自己去想。”也就是说，家长应该给孩子创造自立的机会。

可是，在现实生活中，家长包办的现象却比比皆是。不知大家有没有见过，一个十一二岁的中学生，竟然不会自己系鞋带？不要怀疑，这的确是真实的一幕——

“爷爷，鞋带又松了，帮我系一下！”公交站台上，一个背着书包的初中男生边说边将脚抬起来，一旁的爷爷慢慢弯下腰，帮他系鞋带，这段时间，男孩一直和旁边的同学聊着天！

有好事的人等老人帮孙子系上鞋带后，就问：“大爷，您这是来接孙子放学吧？”老人点头回答：“是啊！我担心孙子放学在路上玩，就来接他放学。”“您孙子有十一二岁了吧？他自己不会系鞋带？”“嗯！我孙子从小就是我和我老伴带大的，小时候从来不给他穿系带子的鞋，上小学时，我们还会专门给他备一双不需要系鞋带的鞋，万一鞋带松了没办法系，就换一双鞋。现在尽管上初中了，可还是没学会系鞋带。”那人又问老人的孙子，这个大男孩一脸无辜：“从来都是爷爷奶奶帮我系鞋带的啊，这有什么啊？”



那人摇了摇头，接下来就没再说什么……

一个十一二岁的中学生，竟然连自己的鞋带都不会系，我们不禁要问，这个应该怪谁？不仅仅是系鞋带，生活中，有的孩子十几岁了，竟然连衣服也穿不好，这都该怪谁？怪孩子不去学？还是怪孩子学不会？遇到这样的事情，相信我们也该感到无奈了吧！

看看现在的孩子，吃饭需要大人一口一口地喂，绝对不肯自己吃；睡觉也要有人陪，否则就闹脾气不肯上床；早上起床不叠被子，吃完饭也不懂帮忙洗碗，就连书包文具也必须家长帮他收拾好，他自己绝对不会动一根手指头……

我们希望孩子照这个样子发展下去吗？一个从小被包办惯了的的孩子，自理能力往往很差。这样的孩子遇事总是拿不定主意，犹豫不决，缺乏独立思考能力以及创造能力。由于懒惰，他们不愿自己动手做事，思维能力发展受到了限制。在性格上，他们又表现为意志软弱，胆小怕事，缺乏独立克服困难和吃苦耐劳的精神。上学后，他们也会缺乏竞争意识和刻苦钻研、努力进取的精神。这些，都不是父母们乐于看到的。

有人曾对某小学的学生做过调查：遇到困难怎么办？97%的小学生回答：找父母和老师。

留学海外的中国学生，其弱点暴露得更为明显。国内外的评论认为：中国学生考试成绩很优秀，可动手操作、实验能力则明显不足。“高分低能”是对这一现象的概括。

由此可知，中国孩子的致命弱点在于没有自主性、依赖性强。这种现象归根结底就在于父母的包办代替，让孩子缺乏自信，能力低下，使孩子丧失了自我实践的机会。

在西方国家，父母常常让孩子自己照顾自己。孩子两岁半以后，上厕所都由孩子自己处理。尽管大人事后要检查，但十分注意让孩子自己去做该做

的事情。由于他们从小就重视独立精神和独立能力的培养，因此，西方的儿童大多具有较强的独立意识。

有一次，一个4岁的美国儿童在弯腰吃力地系鞋带时，一个路过这里的成年人提出要帮助他，却遭到了拒绝。

孩子问成年人：“你知道我多大了吗？”

“不知道，可我想你应该很小。”

“我已经不小了，我都4岁了。”

显而易见，孩子认为自己已经长大了，系鞋带这样的小事应该由自己来做。

孩子的这种独立意识在美国是很普遍的。

当孩子还不能完全生活自理时，父母给予孩子生活上的照料，无可厚非，因为做父母的有这种责任和义务。但是，父母还应当明白，照料孩子的目的，不仅仅是为了使孩子生活得舒适、幸福，更重要的是在照料的过程中要让孩子逐步学会生活自理，进而掌握独立生活的能力。如果做父母的只想让孩子生活舒适，把孩子的事情全都包办代替，不让孩子自己动手、动脑、动脑，那么父母就等于把孩子的手、脚、脑都束缚起来，这样做的结果只能是孩子什么事都不能做，也不会做。将来孩子长大离开家庭、父母，进入社会独立生活、工作，就没有生活自理的能力，这不但会给孩子今后的生活带来诸多不便，还会影响他们的学习和工作，甚至有可能因为缺乏生活自理能力而葬送他们的美好前程。

我们都知道这句俗语“人无远虑，必有近忧”，如果我们现在不替孩子的未来多考虑，那么随着他一天天长大，未来他不能解决的问题会越来越多。这就像是一个因果循环，我们不能自作自受，更不能让孩子也自作自受。

因此，当你在照顾年幼的宝宝时，一定要注重培养孩子的独立意识，这样才能让孩子彻底摆脱依赖的心理。一岁的孩子就有了独立意识，他们什么