

# 21招，让孩子独立



[21招，让孩子独立 下载链接1](#)

著者:叶壮

出版者:湛庐文化/浙江教育出版社

出版时间:2019-3-1

装帧:平装

isbn:9787553679426

●如果孩子3岁了，你还在给他穿衣、喂他吃饭；

如果孩子上幼儿园了，每天早上都要跟你来一番生离死别；

如果孩子跟别的小朋友抢东西，你总是忍不住冲上去拉架；

如果孩子上小学了，你每天都为了帮他完成作业而挑灯夜战……那这本书就是为你准备的！

●《21招，让孩子独立》针对孩子心理养育问题，提出要抓住0-6岁孩子独立性养成的关键时期。很多生活习惯和心理素养都是在这个阶段打下的根基，一旦错过这个阶段，再想培养孩子的独立性，可能就要多花许多倍的努力，也收效甚微。如何帮助孩子顺利养成独立性，积累丰厚的独立资本？

●百万家长信赖的育儿心理专家叶壮老师，结合大量心理学前沿学术研究成果和多年亲子教育研究经验及亲身育儿经历，提炼出一套帮孩子建立独立资本的完整体系，针对当下社会普遍性的养育难题，提出了切实可行的解决方法，为所有遇到养育困境的家长提供参考和指导。

●立稳2大教养根基，围绕3个人生维度，打造21个日常生活妙招，这本书给你一套养育孩子的独立模型，从生活习惯到社交能力，告诉家长，该怎样做，才能实现养育的终极目的，即终有一天你可以放心地松开手，让孩子在没有你的世界过上自己想要的生活。

●身处当下，家长们总是担心自己家孩子被“别人家孩子”远远落下，早教班、英语课、学区房……恨不得把决胜未来的全部资本都给孩子积累到位，却独独忘记，学会独立，是一切的前提。

●这本书解决的不是孩子几个月该吃什么的生理发展问题，而是在养育孩子的过程中，家长不得不面对，却很少能做对的心理养育问题。这个问题恰恰决定了孩子在未来，是否能成为一个充满自信、具有社交能力又独立自主的个体。

●百万家长信赖的育儿心理专家叶壮，从立稳2大教养根基入手，围绕3个人生维度，教你21个日常生活妙招，给孩子受用一生的独立资本，千万别错过你家孩子的独立性养成关键期。

●特别附赠丁香妈妈定制书签，扫码获取《21招，让孩子独立》专属课程优惠券一张。

●众多心理专家、育儿专家一致认可：清华大学社会科学学院院长彭凯平、丁香园副总裁初洋、清华大学积极心理学研究中心办公室主任赵昱鲲、浙江大学应用心理学博士陈海贤（动机在杭州）、“有养”创始人周洲、瀚思心理董事长方敏、氢原子CEO唐文盛赞推荐。

●湛庐文化出品。

作者介绍：

叶壮

百万家长信赖的育儿心理专家

●横跨心理学和育儿两个领域的实力派讲师，开设高质量课程上百场，专解养育孩子过程中的疑难杂症，擅长用简单方法化解复杂教养难题，一击即中要害。

●知乎大V，心理学、育儿领域优质问题回答者。

- 丁香妈妈点击量排名前三的金牌讲师，开设课程累计收听人数过万。
- 中国科学院心理研究所发展与教育心理学硕士，中国心理学会及美国心理科学协会会员。
- 受众多企业、学校、栏目邀请担任心理学专家顾问，如中央人民广播电台经济之声《你才有病呢》栏目、新东方“前途出国”等。
- 曾受邀担任《吐槽大会》与丁香医生倾力打造的《喜剧养生夜》等脱口秀节目嘉宾。
- 二孩爸爸，享受育儿过程，更乐于传授独家育儿秘方。

目录: 前言 教养，是为了让孩子拥有独立的资本

PART 1 立稳两大教养根基，是孩子独立成人的关键

01章 学会独立，是教养的正确打开方式

02章 做好这两点，事半功倍养成孩子独立性

建立规则意识，为高校亲子互动打下基础

提升自我效能，让孩子积极配合不是难事

PART 2 日常生活21招，给孩子受用一生的独立资本

03章 家庭：独立资本的储备起点

养成良好生活习惯，从好好吃饭开始

叛逆期，学会有技巧地跟孩子说“不”

物权意识+财商意识，止住孩子的无尽欲望

培养高质量亲子关系，开启一生幸福之源

建立安全型依恋，黏人行为要警惕

惩罚不是伤害，非正面管教同样有效

坚定不移，让暴脾气小孩偃旗息鼓

04章 自我：积累独立资本的核心基地

抓住最近发展区，让孩子“自己的事情自己做”

培养安全意识，讲故事有奇效

锻造阅读的先发优势，用好右脑开发黄金期

磨炼专注力，找好内在动机是关键

训练孩子不拖延，大人首先不怠惰

建立自我认同，让孩子远离自卑

保护好奇心，控制攻击性，捣蛋孩子不难搞

05章 社交：独立资本的丛林探险

孩子撒谎别揭穿，巧妙暗示杜绝下一次

告别“爱哭鬼”，打开亲子交流的良性循环

讲礼仪，懂礼貌，做好孩子与外界沟通的桥梁

找到适合孩子的社交模式，内向外向并不重要

让主动分享行为自动发生，家长要带头做起来

传授正义与反抗精神，让校园霸凌不再来

孩子暴力不要慌，培养同理心是关键

后记 教育是技术和艺术的完美融合

· · · · · (收起)

[21招，让孩子独立](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

儿童心理

教育

心理学

教养

成长

湛庐文化

罗辑思维

评论

有理论 有案例 有方法论 挺好~

---

很实用，理论都是借鉴国外的成熟理论，结合中国特色，提出解决办法。但是缺乏深度。

---

需要时常拿出来看看

---

想要培养出独立的孩子，父母必须从自己放手，给予孩子更多的自主权，并及时给他夸奖。

很多观点都十分认同，最深的感触是作者之所以能这么有智慧和他的父母的教育是分不开的

因为是中国人写的比正面管教更贴合国情，更实用。文中提到如何给孩子立规律、如何夸奖、如何惩罚、如何解决磨蹭、如何应对校园霸凌等等很有实操性。

当孩子意识到了你我有别、亲疏有别，却没有对社交规范产生深刻的认识时，在和那些相对陌生的人打照面的时候，自然很难表现得多么热情友善。在没有做好准备的情况下不愿意积极地投入社交，恰恰是孩子长大了的一种表现。

还行，跳读某些感兴趣的题目，见仁见智吧

总体模式和观点类似好妈妈系列是我所喜欢的一类教育类丛书  
其中有一点关于对孩子夸奖应该具体到事件还是升级到品行的评价有一些不同的观点有待研究  
更偏于对孩子独立性的培养有一定的具体操作性

值得一读！书中不仅告诉你培养孩子独立性的大原则，还从21个生活场景入手，给你具体的做法。

叶壮老师是我最早关注的知乎心理学领域大V之一，这本书不单单讲教育，更是谈儿童健康的心理发展、培养孩子完整健全的人格。能看到很多发展心理学、教育心理学中有价值的建议，为叶老师点赞！

这本书的可读性很强，列举了孩子成长中可能遇到的一系列问题，并且给出了详细的答案，可以不时翻看一下。

每个孩子都是独立的个体，因材施教，耐心耐心耐心

有所得，了解一下孩子每个阶段的特点，至于方法，呵呵→\_→基本没用

既有理论又有方法，逻辑又清晰。只是由于自身的限制还无法去实践这些方法，不过我可以将这本书安利给那些已为人父人母的亲戚。

我觉得写的还不错哦，不光是理论，而是更多的告诉你，可以怎么做，有时候还会分步走，我觉得写的还挺用心的。可能跟自己的心理学背景我有关系吧，比较认同

培养孩子的独立性是很大的一个概念，但作者从三个人生维度针对21个实际问题提出解决办法，让独立性落地，对父母来说很实用。

我是叶壮老师的粉丝，非常喜欢他的讲座，深入浅出，有独立思考，叶壮老师真的体现了不想当相声演员的心理学家不是好爸爸呀

[21招，让孩子独立](#) [下载链接1](#)

书评

[21招，让孩子独立](#) [下载链接1](#)