

樊登读书《我们都曾受过伤，却有了更好的人生》思维导图

① 童年逆境概况

- 童年逆境的影响**
 - 美国和世界其他国家的很多事例表明，高达75%的青少年会遇到一个或多个不利于其成长的问题
 - 早期逆境往往不是一次性事件，其影响不会随着事件的结束而立即消失
- 童年逆境能够激发什么**
 - 复原力**：所谓复原力，即一个人面对逆境、创伤、悲剧或持续不断的重大压力时，能够表现出的强大自我适应能力
 - 超常者 (supernormal)**：具有强大复原力，日常奋斗超出预期，取得的成功也超出预期的人
 - 起点故事**：定义：一个事件或一种情形，让孩子走上了绝望与勇敢的道路
每个复原力强大的孩子都有起点故事

② 儿童面临的逆境类型

- 不稳定的家庭环境**
 - 家庭暴力**
 - 来自父母**
 - 直接的身体虐待**：60%的家庭暴力和30%的儿童虐待案件发生在父母酗酒的情况下
 - 精神与情感虐待**
 - 父母离婚**：童年经历过父母离婚的孩子，出现情绪或行为上的障碍概率更高
父母离婚后，儿童的经济状况普遍更糟糕
 - 目睹父母间的暴力行为**
 - 孤儿状态：失去父母任意一方**
 - 来自兄弟姐妹**
 - 兄弟姐妹间的性侵**
 - 兄弟姐妹间的暴力行为**：兄弟姐妹间的攻击是最常见的家庭暴力形式
1/3的儿童遭到过兄弟姐妹的拳打、脚踢、猛推、牙咬等攻击
 - 被其他人影响的正常生活**
 - 有需要特殊照顾的兄弟姐妹，从而被影响正常生活
 - 由于父母被监禁而导致子女无法得到正常照顾
- 儿童性虐待**
 - 大多数的性侵来自于熟人
 - 性侵受害者最集中的年龄为14岁
- 校园霸凌**
 - 大约有1/3的孩子在18岁前会遭遇欺凌，25%的受欺凌儿童遭受语言攻击欺凌
- 叛逆、使用毒品等**
 - 青少年反常行为往往在发出求救信号

③ 儿童抵御伤害的方式

- 战斗**
 - 愤怒**：一种强大的情绪，能产生巨大的前进动力
适当的愤怒有助于身处逆境者提高适应力和复原力
有助于减轻压力
- 逃避现实**
 - 冥想逃避**：灵活地运用冥想，与其他应对机制结合，是希望的重要来源
可以有力地帮助孩子从恐惧无助的状态中解救出来
过度依赖冥想会导致妄想症
- 培养警觉**
 - 痛苦预期**：认为更多的坏事会发生，每时每刻都会观察周围的环境
 - 遭受过暴力的孩子对周围环境更加警惕敏感
 - 长期承受压力会对杏仁核造成永久性伤害
适度的压力会让人表现最为出色
- 自我控制**
 - 自我控制能力来自前额叶皮层
 - 自我控制能力很大程度上可以预测一个人未来的发展状况
- 取悦他人**
 - “可收养性”：懂得如何被别人接纳的诀窍
 - 单亲或双亲的去世可以催生个人成长的机会
- 假想人格**
 - 擅长在别人面前表现得自己是他人期待的那种人
- 重启生活**
 - 利用生活中出现的“第二次机会”（如婚姻、升学、搬迁等），“重启生活”
 - 新环境下，能够刺激杏仁核的线索会减少
- 家庭英雄主义**
 - 看到家庭的缺陷和问题，主动设法纠正，承担责任
- 分享秘密**
 - 倾诉病痛有助于治愈伤痛
 - 使用语言的行为将大脑的活动从杏仁核转移到前额叶皮层，从情感枢纽转移到执行功能的枢纽
- 复仇**
 - 以幸福且正常的生活方式向过去的生活“复仇”