

樊登读书《陪孩子终身成长》思维导图

① 养育的本质

亲子关系影响孩子的一生

亲子关系，决定了我们与世界的关系
 亲子互动影响孩子的性格和行为模式
 我们的思维模式，受父母影响至深

远离劣质的亲子关系

家暴遏制孩子健康成长
 打孩子会让他变得易怒
 冷暴力带来终身恐惧
 那些藏在潜意识里的童年创作
 小伤害可能潜藏着大影响
 父母对孩子的伤害，会进入他的潜意识

养育是复杂体系

简单体系 能找到明晰因果关系的体系，比如造一辆汽车
 复杂体系 无法找到明晰因果关系的体系，比如“蝴蝶效应”
 在复杂中成长，生命才会充满活力 人有着自我进化的逻辑和力量

② 三根支柱，重建亲子关系模式

无条件的爱

它让孩子的内心充满力量
 真正的爱，不需要交换，比如不该用“带孩子去玩换成绩好”的方法
 别让“不爱”进入认知，比如不说“你再这样，就不要你了”
 接受孩子的不完美 放大孩子的闪光点，让他自信乐观
 没有交换、恐吓和威胁，但不是溺爱
 综合应用 10岁孩子狂追星怎么办
 思考他为什么追星
 反思自己的教育方式

价值感

它决定孩子飞多高
 没有人自带价值感 要给孩子做事的机会
 拥有高自尊的孩子，自律性更强
 忘掉身份与孩子一起成长 多些谦虚，对孩子表达善意和鼓励
 别给孩子太大压力
 综合应用 孩子注意力不集中怎么办
 别总批评和责骂孩子
 父母可以轻松一点、幽默一点

终身成长的心态

积极的语言互动，让孩子拥有成长型心态
 把注意力放在过程上 帮助孩子，而不是评判他
 学会正确地表扬孩子
 允许失误和挫折 把它们视作成长的机会
 综合应用 两个孩子常“争宠”怎么办
 不迁怒，享受亲子关系
 明白孩子有分歧是正常的
 建议阅读《不管教的勇气》

③ 在冲突中寻找解决方案

叛逆不是孩子的错

叛逆背后的心理动机是无助
 与孩子进行有效对话 发现孩子的亮点并表达出来
 要有耐心，先改变自己
 学会先处理情绪，再谈事情
 积极的父母，才能培养出了不起的孩子 多表达爱
 多组织一起参与的轻松活动
 综合应用 怎么和青春期的孩子相处
 保护孩子的安全
 和孩子建立情感沟通
 父母分享自己的成长经历

改变自己和父母的关系

修复与父母的关系 感谢“犯错”的父母
 理顺和父母的关系
 避免关系倒错
 综合应用 活在父母打架的阴影里怎么办
 不介入父母的感情生活
 明白这不是自己的错
 自己建立的新家庭比原生家庭更重要
 和父母观念不同怎么办
 通过学习改变心态
 接受差异，随机应变

孩子成长中的关键问题

放下养育焦虑 学会和焦虑相处
 用做事来应对焦虑
 多看到自己的进步
 死亡教育 让孩子理解死亡是生命的一部分
 解决教育分歧 听“樊登读书”里的书
 进行“关键对话”
 对方不改变，自己也可以改变
 表达爱 不遗余力地表达爱，让孩子知道父母爱他
 拿出时间陪孩子聊天
 二孩家庭 随着肚子越来越大，让大孩子参与进来
 生孩子那天，准备两个礼物送两个孩子
 让大孩子参与到照顾小孩子的过程中