孩子
把你的手给我

替你读完整本书，只留下 6 件非知道不可的事

把书读薄 编

liugeixiang.com

第1节 · 交流密码

他说讨厌弟弟 先别纠正

他说‘我讨厌弟弟’，你别急着纠正。先说‘有时候弟弟确实让你烦’。他感到你懂他，才不会真的去揍弟弟。

NOTE

孩子的言语有隐藏含义，沟通要针对感受而非行为。理解和共鸣让孩子感到被看见。

第2节 · 语言的力量

生气可以说 别说恶心

> 你气炸了可以说‘我现在很生气’，但别说‘你真让我恶心’。前者是情绪，后者是刀子。

NOTE

称赞要具体，指导代替批评。愤怒可以表达，但不辱骂。

第3节 · 自取其害

别说我不要你了

> ‘你再不听话我就不要你了’——这句话孩子会记一辈子。你随口一说，他当真了。

NOTE

恐吓、贿赂、挖苦、许诺，都是应该避免的错误做法。

第4节 · 责任感

你替他决定 又怪他没主见

> 你替他决定一切，然后怪他没主见。逻辑呢？

NOTE

要求服从不如传递价值观。给孩子发言权和选择。

第5节 · 纪律

感受全接住 行为划底线

他恨弟弟恨得牙痒痒，可以。打弟弟，不行。感受你全接住，行为你划底线。

NOTE

纪律分三个领域：鼓励、允许、禁止。对感受宽容，对行为严格。

第6节 · 至第九章（积极养育、妒忌、焦虑、性价

老二出生后 老大闹

> 老二出生后老大闹，不是他变坏了，是他怕你不爱他了。每天给他十分钟只属于他的时间，比讲一百遍‘妈妈一样爱你’管用。

NOTE

日常作息中的积极养育；妒忌源于对爱的独占恐惧；焦虑来自不安全感；性教育需要坦诚而非回避。