心理抚养

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

李玫瑾 著

liugeixiang.com

第1节 · 家庭是人生的起点

你该干的不是盯分数

> 你天天盯着他的分数，那是老师在干的活。你该干的是陪他吃顿饭、听他讲句废话。成绩单会过期，你跟他那点情分不会。

NOTE

家庭是人生的起点，父母是孩子的镜子，孩子的问题可从父母身上找到影子。陪伴也是一种养育，亲子关系需要用时间培养。自律和忍耐是家庭幸福的基本准则。不要太关注孩子的成绩，那是老师关心的事。

第2节 · 心理彰显人之灵魂

吵到第十句 他早不听

> 你跟他吵到第十句的时候，他早就不听内容了，只记得你狰狞的脸。
> 五句，闭嘴，出去走一圈。

NOTE

心理具有客观性，取决于遗传与生理基础，同一对父母生的孩子也有差异，需因人施教。所有的教育都不能替代或跨越注重情感抚养的养育。情绪管理的重要表现是情绪自律，吵架不要超过五句话。

第3节 · 心理发展有迹可循

十五岁不说话 是转型

> 他十五岁突然不跟你说话了，你慌。书里说这叫转型，不是翻脸。你越拽他越跑，你站那儿不动，他转一圈还会回来。

NOTE

心理发展四个台阶：0-3岁情感抚养（建立依恋）、3-6岁性格教养（立规矩）、6-18岁能力培养、18岁后自我修养。青春期是从依恋到独立的转型期，养育者“不急”是唯一破解之道。冲突时只表达看法，不用命令和强制。

第4节 · 心理抚养重在养心

今晚不吼他

> 你给他报最贵的班、买最好的鞋，不如你今晚不吼他。他心里踏实了，学什么都快；他心里慌着，学什么都忘。

NOTE

越是内心平和的人越有内在力量，越有后劲。人在平和状态下理性才能达到最佳状态。养心比养身更难，也更重要。