家庭的觉醒

替你读完整本书，只留下 5 件非知道不可的事

沙法丽·萨巴瑞 著

liugeixiang.com

第1节 · 《家庭的觉醒》沙法丽·萨巴瑞

你吼他 有多少是旧回声

> 你吼他的那一瞬间，有多少是他在惹你，有多少是你小时候被吼的回声？分清楚，你就不会把账算在他头上。

NOTE

你冲孩子发火，往往不是因为孩子做了什么，是因为他触发了你过去的创伤。觉醒的家长从镜子里看见自己，不觉醒的家长把过错推给孩子。

第2节 · 教养都是为了孩子

生的是人 不是续集

> 你生的是一个人，不是你的人生续集。他有他自己的剧本，你最多是个配角，别抢戏。

NOTE

无数孩子因达不到父母期望而承受负罪感。父母把孩子的成就归功于自己，把失败推给孩子。应该让期望与孩子的真实身份匹配，而非与你的幻想匹配。

第3节 · 有爱就是好家长

你怕的其实是你自己

> 你怕他输在起跑线，其实是你怕自己被人说‘不会当妈’。你盯着他跑，他累，你更累。

NOTE

许多“爱”其实是爱自己，伪装成爱别人。我们试图控制孩子，真正想控制的不过是自己的恐惧。爱必须从爱自己开始。

第4节 · 核心观点

敢不敢坐进考场

> 他考第几名不重要，重要的是他敢不敢坐进考场。你敢不敢在他考砸之后，第一个表情不是失望。

NOTE

对“正确”的执着，往往是关系中做得最错的事。参加比赛的目的不是赢，是学习面对未知。你坐上去的那一刻，任务已经完成。

第5节 · 核心观点

换个问法 他眼睛亮了

> 你问他‘今天学了什么’，他答不上来。你问‘今天有什么好玩的事’，他眼睛亮了。哪个更值?

NOTE

焦点从“孩子做对了几道题”转向“他做错时有什么感受”。从传统成功标志转向孩子内心的真实体验。