原生家庭生存指南

替你读完整本书，只留下 2 件非知道不可的事

奥利弗·詹姆斯 著

liugeixiang.com

第1节 · 家庭剧本与依恋模式

全职带娃 不如有人好好带

> 你硬撑着全职带娃，每天累到笑不出来。孩子要的不是‘妈妈全天在家但一脸崩溃’，是‘妈妈不在的时候也有人好好抱我’。

NOTE

童年不幸的孩子成年后抑郁风险高出四倍。父母冷漠或控制过多，孩子成年后更容易严重自我批评。权威型父母（关爱+要求）养出最健康的孩子。缺乏安全感的婴儿，如果由高质量的替代照顾者看护，可能比由抑郁的全职妈妈照顾更好。

第2节 · 良心3~6岁

必须做到最好 害他

> 你要求他‘必须做到最好’，他学会的不是‘努力’，是‘我不够好’。这句话会跟着他三十年。

NOTE

良心分三种：惩罚性的、脆弱的、善良的。完美主义的父母养出过度自我批评的孩子。父母要求过高，孩子无论做多好都觉得不够，走向抑郁。