不焦虑的养育

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

把书读薄 编 著

liugeixiang.com

第1节 · 焦虑大多来自比较

焦虑是刷出来的

> 你刷十分钟朋友圈，就攒够三天焦虑。别人晒的也是他孩子最较好的一面，你拿全家跟人拼精修图。

NOTE

家长焦虑的源头不是孩子的问题，而是"别人家孩子"的坐标。比较永远存在，赛道永远有人更快。

第2节 · 看见节奏，不抢跑

抢跑赢半年 输兴趣

> 三岁背诗的神童，和六岁背诗的普通娃，八岁时背得一样好。你抢的那半年，孩子用厌恶英语来还。

NOTE

每个孩子有自己的发展时间表。抢跑赢半年，输掉兴趣，是育儿里最常见的亏本买卖。

第3节 · 允许孩子普通

允许普通

> 全班四十五个人，第一名只有一个。你逼他考第一，他只能学会一件事：撒谎。

NOTE

接受孩子大概率是普通人的事实，普通不等于平庸。把力气从"拔尖"挪到"健全"。

第4节 · 焦虑来了，先隔夜

焦虑先隔夜

> 你半夜刷到的'大坑'，八成是别人卖课的广告。天亮再看，坑还在的没几个。

NOTE

给焦虑设缓冲：报名前、批评前、换班前，先等一晚。多数"紧急决定"睡一觉就不紧急了。

更多免费资料，扫码就到

50 本教育书精华卡片 · 全部免费 · 每周更新一期



www.liugeixiang.com

格外吉祥 · 云南大理