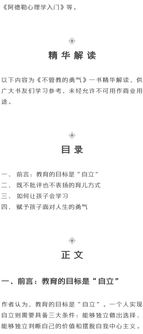

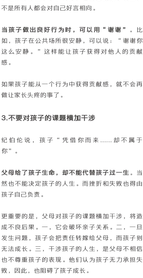

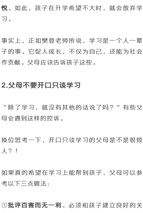

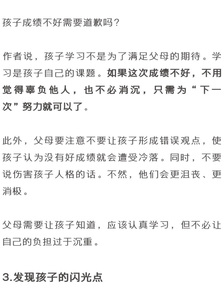

自测题 积分换书

读完本文约需10分钟

新书福利

6月1日-6月3日，收听/收看本书后，参与樊老师音视频解读最后的【互动答题】活动。我们将**抽取20位评论精彩的书友**，**免费送纸质书《不管教的勇气》1本**！

6月7日，我们会在当前页面公布获奖名单，请中奖书友及时查看并填写收件人信息，我们会尽快安排发货！

本书价值

依据阿德勒心理学，作者深入浅出地总结了简单、切实的育儿之道。怎样建立良好的亲子关系，怎么让孩子爱上学习，如何赋予孩子面对生活的勇气，读者都能从中获得启示。

你将收获

- 不批评也不表扬的育儿方式
- 让孩子会学习的方法
- 如何赋予孩子面对人生的勇气

金句精选

1.父母无法代替孩子去生活，但能够帮助孩子鼓起勇敢面对生活的勇气。（第22页）

2.要想建立良好的亲子关系，必须平等地对待孩子。（第30页）

3.孩子并不是为了满足父母的期待而活。（第45页）

备注：上述页码为句子在实体书中所在的页码。

樊登解读
《不管教的勇气》
没有万无一失的人生。

点击图片可直接分享和保存

作者简介

[日] 岸见一郎

哲学家，1956年生于京都，1989年起致力于研究阿德勒心理学。他是日本阿德勒心理学会认定的心理咨询师、顾问，著有《被讨厌的勇气》《阿德勒心理学入门》等。

精华解读

以下内容为《不管教的勇气》一书精华解读，供广大书友们学习参考，未经允许不可用作商业用途。

目录

一、 前言：教育的目标是“自立”
二、 既不批评也不表扬的育儿方式
三、 如何让孩子会学习
四、 赋予孩子面对人生的勇气

正文

一、前言：教育的目标是“自立”

作者认为，教育的目标是“自立”。一个人实现自立则需要具备三大条件：能够独立做出选择、能够独立判断自己的价值和摆脱自我中心主义。而本书传授的教养方法将帮助父母促成孩子自立。

防断更众筹课程
请加微信coc3211

二、既不批评也不表扬的育儿方式

1.批评不是改变孩子行为的好方法

批评不是育儿的好方法。一来没有人喜欢批评，二来批评会带来负面影响。关于批评，主要有三种情况。

①受到父母关注，是孩子的重要需求。当孩子规矩做事得不到回应时，就会故意做一些被批评的事，以获得关注。

②有些孩子做错事，不是故意，而是不知道自己的行为需要改正。这时，父母要做的不是批评，而是耐心解释。

③批评在当下见效快，并非真的有效，而是因为孩子害怕父母。久而久之，这种顺从会使孩子逃避批评，做事消极，变得懦弱。

2.避免孩子依赖表扬

除了批评，作者认为表扬也不是育儿的好方法。因为孩子可能会依赖表扬。一旦得不到表扬，孩子便不好好做事了。同时，也需要让孩子明白，不是所有人都会对自己好言相向。

当孩子做出良好行为时，可以用“谢谢”。比如，孩子在公共场所很安静，可以说：“谢谢你这么安静。”这样能让孩子获得对他人的贡献感。

如果孩子能从一个行为中获得贡献感，就不会再做让家长头疼的事了。

3.不要对孩子的课题横加干涉

纪伯伦说，孩子“凭借你而来……却不属于你”。

父母给了孩子生命，却不能代替孩子过一生。当然也不能决定孩子的人生。而挫折和失败也得由孩子自己负责。

更重要的是，父母对孩子的课题横加干涉，将造成不良后果。一，它会破坏亲子关系。二，一旦发生问题，孩子会把责任转嫁给父母，而孩子则无法成长。三，干涉孩子的人生，是父母不相信也不尊重孩子的表现。他们认为孩子无力承担失败，因此，也阻碍了孩子成长。

4.体罚没有任何意义

一般情况下，父母厌烦孩子的，不是其要求的内容，而是诉求方式。但是，有些时候父母也不会好好表达，也会感情用事。

所以，一来父母需要引导孩子好好用语言表达诉求。二来，对待孩子时，父母需要注意，**体罚并不是教育，而是报复，是为了给自己的愤怒找一个正当理由**。

此外，作者说，批评即使没动手，某种意义上，也等同于体罚。

三、如何让孩子会学习

1.让孩子感受到学习的喜悦

学习是孩子自己必须解决的问题，没有谁能代替。

父母督促孩子学习时，不知不觉中传达了一个观点：如果考上一所好学校，就能实现人生的所有。但是，人生并不会因为考上一所好学校而一帆风顺。大人们从不把这个真相告诉孩子。

如果只注重考试结果，孩子很难体会到求知的喜悦。如此，孩子在升学希望不大时，就会放弃学习。

事实上，正如樊登老师所说，学习是一个人一辈子的事。它促人成长，不仅为自己，还能为社会作贡献。父母应该告诉孩子这些。

2.父母不要开口只谈学习

“除了学习，就没有其他的话说了吗？”有些父母会遇到这样的控诉。

换位思考一下，开口只谈学习的父母是不是很烦人？！

如果真的希望在学习上能帮到孩子，父母可以参考以下三点做法：

①**批评百害而无一利**。必须和孩子建立良好的关系，孩子才愿意接受父母的意见。

②**帮助孩子学会友好待人**。人生不只有竞争，还有朋友。切莫让孩子成为学习很好，却只知道考虑自己的人。

②**帮助孩子学会友好待人**。人生不只有竞争，还有朋友。切莫让孩子成为学习很好，却只知道考虑自己的人。

③**让孩子体会到贡献的价值感**。引导孩子乐于助人。具体地对孩子说“谢谢”“你帮了大忙”之类的话。贡献感能让孩子体会到自己的价值。

3.不要因为是考生而在家中享受特殊待遇

作者认为，即使是考生，也不能享受特权。一个劲学习的孩子，和痴迷于工作、被爱情占据头脑的一些大人一样，都不是健康的状态。

如果父母说：“只要好好学习就行。”孩子也许就会以学习为理由不去承担其他事。这可能导致孩子连学习这件事也做不好。

作为家庭一员，孩子在学习的同时，必须学会合作。一来人生的许多课题都需要合作。二是合作能让孩子有价值感。这样他们会更喜欢自己，更有自信。自信能促使孩子独立地解决各种问题，包括学习。

4.不要俯视孩子

作者强调，没人能代替孩子学习。而学习的后果，都得由孩子自己负责。那么父母能做些什么？

①**孩子不怎么学习时，父母可以认真地问自己有没有能做的事**。

②**不对孩子的学习横加干涉**。父母可以在征得孩子的同意时，和他们谈谈学习的事。如果孩子不愿意，那就暂时不谈。同时，告知孩子可以随时找自己商量。

③**平等地对待孩子**。孩子和父母在知识和经验上存在差异，但作为人，两者是平等的。父母如果能平等地对待孩子，就不会任意地批评他们。孩子也会更冷静地接受父母的建议。

四、赋予孩子面对人生的勇气

1.不要认为自己不行

成长的路上，孩子可能因为一次失败，或者学习失利，从而产生认为自己不行的想法。这种想法会伴随人的一生。它让孩子无法喜欢自己，觉得自己没价值。结果不仅使孩子在学习上没自信，也会影响他们解决其他的人生课题。

有时候，孩子不愿投入课题，是不想面对结果。他们害怕付出行动却没有好结果，所以宁愿选择逃避。

因此，父母需要帮助孩子建立自信，赋予他们勇气，让孩子明白：**任何人都可以做到所有事**。

防断更众筹课程
请加微信coc327

2.学习应该认真，但不必过于沉重

孩子成绩不好需要道歉吗？

作者说，孩子学习不是为了满足父母的期待。学习是孩子自己的课题。**如果这次成绩不好，不用觉得辜负他人，也不必消沉，只需为“下一次”努力就可以了**。

此外，父母要注意不要让孩子形成错误观点，使孩子认为没有好成绩就会遭受冷落。同时，不要说伤害孩子人格的话。不然，他们会更沮丧、更消极。

父母需要让孩子知道，应该认真学习，但不必让自己的负担过于沉重。

3.发现孩子的闪光点

生活中，父母往往只关注孩子的缺点和问题行为。他们聊起孩子，多数只提孩子这个不好，那个不行。但这并无益于孩子。

作者说，孩子的缺点像黑暗，投以光明就会消失。其实，就是要看到孩子好的一面。比如，孩子的思维跳跃，注意力不够集中，但是发散性思维较好，想象力丰富，更有创造性。

要善于发现孩子的闪光点。尽管做到这一点并不容易，但父母要尝试着、有意识地去关注孩子的长处和行为中好的一面。

4.帮助孩子靠自己的判断决定人生

孩子在遇到挫折和学习不理想时，难免会消沉和产生疑问。这时，父母需要做到两点。

①**接纳孩子的真实面**。孩子也许学习不努力、成绩不好，这和父母的理想会有差距。即使如此，父母也要去关注孩子的真实面，不要拿他们与理想中的孩子作比较。

当孩子体会到父母是无条件地爱自己、接纳自己时，他们会获得一种无可替代的安心感。这种安心感会促使孩子更有力量去努力。

②**父母别把自己的理想强加给孩子**。人生是孩子自己的，也没有万无一失的人生。如果父母把自己的理想强加给孩子，可能让孩子怀疑自己，并产生抵触心理。这些状态，都将使他们无法冷静思考。

作为父母，所能做的、应该做的是：帮助孩子靠自己的判断来决定人生，而不是替他们决定。

◆

结 语

我们都曾是孩子，但成为父母后，却忘了小时候希望父母怎样对待我们。

本书不仅告诉我们，如何“不管教”孩子，才是更好的管教，同时也启发我们从孩子的视角理解他们，继而建立良好的亲子关系。

唯有良好的亲子关系，孩子才会接受父母的指导和意见。

积分换书