《每个孩⼦都需要被看见》读书笔记

本书反反复复告诉我们亲⼦关系的重要性以及如何培养亲⼦关系。当孩⼦还对我们还有依赖亲近感时，“⾝为⽗母，我们要做⼀个灵魂的捕捉者，不仅要看到孩⼦说出来的需求，还要学会去理解孩⼦内⼼的真是需求。”“友好地建⽴关系”;“等孩⼦再⼤⼀点，开始不愿意和我们接触时”，我们要“友好地拉近距离”。

本书认为亲密关系是⽗母教养权威和影响⼒的来源，也是孩⼦上进的动⼒。⽗母要看见孩⼦，看见孩⼦的需要，持续投⼊⽆条件的爱，为孩⼦建⽴牢固的安全基地，让⽗母与孩⼦之间永远保持联结，从⽽让孩⼦能够发⾃内⼼地亲近⽗母、愿意听从⽗母的管教，消除隔阂的⼼门⼼墙，消除代际鸿沟，建⽴起安全稳固的依恋关系。这样才能让孩⼦真正成熟独⽴，成为更好的⾃⼰，同时⽗母也成为更好的⾃⼰。

本书还是是⼀道⼼灵鸡汤，抚慰⿎励在育⼉中⼼有所累、⾏有所怠的⽗母打起精神，好好地经营亲⼦关系。孩⼦爱玩的天性，遇上⽗母所思考的学业的、社会化的压⼒，每个⽗母都有抓狂的时刻，也有被孩⼦疏远、抱怨、讨厌、反抗的经历，“⽗母需要⼀边⽆穷⽆尽、不求汇报地付出爱，⼀边耐⼼地观察进展，期待明天会更好。即便眼前的处境让⼈束⼿⽆策，也不能放弃这块阵地，只要我们⼀直敞开怀抱，再任性的孩⼦终究会成重新回到⾝边。”事实告诉我们，“随着孩⼦实现了真正的独⽴成熟，他们的逆反⼼理会慢慢消失”。但是“如果你不懂孩⼦，你就没办法忍耐他。”“你看不见孩⼦的内⼼，你也就⽆法忍耐各种让你崩溃的琐事。”所以“⽗母必须认识到：⽗母的爱是⽆条件的，它就在那⾥，和孩⼦的的表现是‘好’还是‘坏’⽆关。孩⼦可以发脾⽓、任性、抱怨、不听话或者粗鲁，但⽗母却要让孩⼦感觉到⾃⼰是⼀直被爱的。⽗母必须掌握⼀种⽅法，既可以告诉孩⼦什么是不好的⾏为，⼜让孩⼦依然能感受到爱，要让孩⼦敢于在家长⾯前表现⾃⼰的不安和最讨⼈厌的性格，同时⼜不会失去⽗母⽆条件的爱。”

本书也是育⼉路上的灯塔，它告诉我们“很多时候，教养问题的形成都是⽗母太着急导致的，他们没有耐⼼去观察孩⼦，看不见孩⼦的需求，给孩⼦提供了很多孩⼦不需要的动⼼。这⽐什么都不给更糟糕。”“耐⼼与洞察⼒是最基本的教养⽅法”，“爱的本能——微笑、点头、睁⼤眼睛说话和轻声细语”。 耐⼼与洞察⼒让我们“看见孩⼦，看见孩⼦的需求”，爱的本能让我们满⾜孩⼦的依恋需求，以此建⽴安全稳固的依恋关系。依恋关系安全稳固了，孩⼦才会有多余的精⼒去勇敢探索未知世界；依恋关系安全稳固了，孩⼦才能体验脆弱感、⽆⼒感，才能⾃由地释放⾃⼰感情，⽽丰富的情感世界，是孩⼦完整⼈⽣的重要组成部分；依恋关系安全稳固了，孩⼦才能发展出健康的⾃尊，其关键就是⾃信和⾃我价值；依恋关系安全稳固了，孩⼦才能有精⼒发展⾃⼰的个性，开始⾃⼰的独⽴意识之旅,最终⾛向真正的成熟。

终究明⽩了学业只是孩⼦⼈⽣的⼀部分，亲⼦关系、健全独⽴的⼈格才是家长应该努⼒追求的。