

樊登读书《狼的智慧》思维导图

狼的智慧

一、狼的大家庭

团结协作：以家庭利益为核心

- 成员们各司其职
 - 狼群和谐相处
 - 头狼夫妻一般性格互补
 - 狼为了保护家庭可以牺牲生命
- 幼狼的教育
 - 不给幼狼的行为设禁
 - 教育它们承担自己行为的后果
 - 狼群家长在子女教育的问题上意见一致
 - 整个家庭都关心幼狼的成长
- 老狼的赡养
 - 狼群会照顾年迈或受伤的成员
- 接纳新成员
 - 接纳友好的孤狼成为新成员
 - 驱赶不愿意接纳的孤狼

仪式活动：促进沟通和融合

- 狼群一起嗥叫
- 狩猎后其他成员问候头狼夫妻

强大的领导力

二、头狼的领导

头狼的领导艺术

- 绝对权威和义无反顾

头狼领导地位的决定因素

- 经验
- 智商
- 情商

雌性头狼拥有决定权

头狼的领导原则

- 维护家庭的团结统一

头狼的推选

- 新成员也可以成为头狼
- 狼有拒绝成为领袖的权利

三、狼与女性

狼更喜欢女性

- 温柔
- 耐心
- 不主张控制和主导

狼的驯化

- 女性在狼的驯化过程中发挥了重要作用

狼和女性本质相似

- 历史上都是被压制的一方

四、老狼的智慧

老狼的地位

- 经验使老狼身价百倍

五、狼的沟通艺术

狼的沟通方法

- 嗥叫
- 肢体语言
- 眼神交流

狼的沟通艺术

- 准确、清晰

六、领地之争

故土难离

- 狼习惯生活在领地之内
 - 狼的领地分为内外两个区域，狼群一生的三分之二都生活在“内里”
- 离开领地的狼会尽快返回

争夺领地

- 狼群会为了争夺领地爆发殊死搏斗
- 20%的狼丧命于领地之争

七、狼的出走

出走的原因

- 食物供给不足
- 在紧张的交配季被父母逼走
- 有些狼天性喜欢冒险

出走的方向

- 抢占他人地盘
- 加入其他狼群
- 找到没被占领的地盘

狼的回归

- 重返家庭时仍然会受到家族成员的欢迎

八、狼和乌鸦的友谊

狩猎伙伴

- 乌鸦看到猎物会召唤狼群
- 狼群帮助乌鸦获取食物
- 遇到危险乌鸦会给狼发出警报

信任从小培养

- 狼与乌鸦从小在一起
- 狼与乌鸦互为练习对象
- 乌鸦捡食狼的粪便
- 狼放纵乌鸦的肆意妄为

九、狼的狩猎战略

制定计划

- 狼不打无准备之仗
- 狼不打无准备之仗
- 讲究团队配合
- 适时调整战略

正确的时机

- 顽强的意志
- 持久的耐力
- 懂得放弃

十、玩耍的乐趣

狼喜欢玩耍

- 积累经验，对付敌手

玩耍的好处

- 社会交际的一种方法
- 探索陌生的领域

十一、狼如何面对失去

狼重视感情

狼懂得重新出发

狼会死于哀思

十二、狼在生物圈中的作用

狼是整个生物圈的一部分

野狼的回归使整个生态圈有所恢复

十三、狼与人的关系

狼与人在灵魂上亲近

狼可以治愈人的心灵创伤

- 在大自然中，我们从来都不是孤身一人

建立对狼客观、理性的认知

- 人对狼的恐惧来自偏见
- 不当过度理想化狼的形象
- 想要与狼和平共处，就要去接近它们
- 保护野狼和它们的生活方式

十四、狼的哲学启发

“如果是狼的话会怎么做”