

## 樊登读书《父母的羁绊》思维导图

### 让原生家庭获得新生

#### 什么是自恋型父母

##### 自恋型人格

一个人几乎在任何情况下都一直超乎寻常地关注自己，无时无刻不以自我需求为中心，尽管他/她的有些行为看上去是为别人着想

##### 自恋型父母的特点

- 痴心妄想：不切实际地追名逐利，贪恋权贵
- 控制欲强烈：将自己的需求凌驾于别人的需求之上
- 缺乏同理心：无视自己批评对别人的影响，却希望自己能够被理解
- 双重标准：意识不到每个人都是独立的个体，只希望别人乐善好施，自己却不懂得知恩图报
- 内心匮乏：总会抱怨世态炎凉、命运不公
- 寻求存在感：经常表现出引人注目的行为举止
- 渴望被欣赏：喜欢自吹自擂，渴望得到他人的认同
- 情绪贫乏：通常只有愤怒和恐惧两种情绪
- 还有嫉妒、亲职化、沉浸在孩子的荣誉中、利用他人等

#### 自恋型父母对孩子的影响

##### 自恋型父母管教下孩子的特点

过于敏感，加上边界感不清。他不知道自己是一个独立的个体，不知道自己具有独立的人格，他的情绪很容易被周围的环境和情绪所带走

##### 受到自恋创伤的迹象

- 我有很多缺陷，如果有人觉察出我的缺陷，他们就会讨厌我
- 因为我习惯于受他人控制，所以总是无法坚持自己的价值观和原则
- 我保护不了自己，总是按照他人的指示做事
- 我认为大多数人都比我强
- 我很担心别人发现我的真实面目，一旦被他们发现，我就完了
- 如果别人都不喜欢我，不认可我，那我就活不下去了
- 我无法阻止别人诋毁我或者抛弃我

#### 如何与自恋型父母相处

##### 与自恋型父母的互动困境

简单讲就是三个词：愤怒、内疚、羞愧

##### 与自恋型父母相处的建议

- 避免冲突，放弃能够跟父母讲道理，改变他们的想法
- 不要把别人牵扯到冲突之中
- 管理好自己的情绪，不需要在父母面前过度暴露自己的情绪
- 减少或者消除导致自己情绪脆弱的内心状态——向往和渴望、希望改变、易感性

##### 管理和控制自己情绪的八条建议

- 完善内在，发展自己的同理心、创造力、灵感和人际关系
- 阻止和控制自己的情绪
- 减少和父母的接触
- 积极的自我肯定
- 充分利用非语言动作
- 要主动选择自己的感受
- 打断内心的负面想法
- 积极地和自己对话

##### 克服隐性毒副作用的策略

- 放弃幻想
- 用积极的自我肯定取代消极的自我评价
- 追求利他主义
- 乐于助人
- 保持好奇心，发现生活中的美
- 偶尔改变一下生活节奏
- 心怀正念
- 减轻你自恋的程度

#### 小心自己的自恋行为

##### 超越自恋

- 首先要学会承认自己有自恋的行为和态度
- 寻找人生的意义和目标
- 降低我们的孤独感和疏离感
- 找到一个有边界的责任，脚踏实地地生活

##### 构建理想自我

- 学会体验当下，心不外放
- 与外界有联系，始终保持好奇心
- 学会跟自己身体对话，感知身体的信号
- 跟别人说话的时候，能够学会专注倾听
- 接受现实
- 体验、辨别情绪
- 降低自我的程度
- 建立与他人有意义的人际关系

##### 打造全新的自己

- 以同情和反思的方式回应父母的情感
- 创造性努力，让自己变得强大
- 培养灵感
- 学会相互尊重和接纳
- 平衡乐趣和责任
- 学会信任
- 坦然地表达情感，放下内心中的怨恨