

父母效能訓練

爸爸媽媽，加油！

湯瑪斯·高登◎著

王水月◎編譯

5

♥ 親親寶貝專輯 ♥

◆ 書泉出版社

父母效能訓練

爸爸媽媽，加油！

湯瑪斯·高登◎著
王水月◎編譯

5

親親寶貝專輯



書泉出版社

爸爸媽媽，加油！／湯瑪斯·高登原著；王水月
編譯。 -- 初版。 -- 臺北市：書泉，1992〔民
81〕

面； 公分。 --（親親寶貝專輯；5）

譯自：Parent effectiveness training

ISBN 957-648-121-X（平裝）

1. 親職教育

528.21

81001812

親親寶貝專輯

◎

爸爸媽媽，加油！

版次——一九九二年五月 初版一刷 定價——一八〇元

編 譯——王水月

責任編輯——王翠華

校對人員——徐雪雲 杜錦梅

發行人——楊榮川

發行所——書泉出版社

台北市和平東路二段三三九號四樓

局版臺業字第一八四八號

電話——(〇二)七〇五五〇六六

傳真——(〇二)七〇六六一〇〇

劃撥——〇一三〇三八五—三

排版所——上統電腦排版有限公司

製版所——永華彩色製版印刷有限公司

印刷所——明翊印刷有限公司

裝訂所——信成裝訂行

●如有缺頁倒裝請退回換新



親親，我的寶貝

在寂靜的夜裡，窗外偶爾幾聲夜歸人疾馳而過的車聲，聽著你進入夢鄉時均勻的呼吸聲，輕撫你幼小的臉龐上水蜜桃般的金黃絨毛，你的眉目是爸爸的模樣，那小嘴卻是媽媽的細緻。

當年的搖籃仔歌已是過時的調，卻忍不住在這個時候輕輕哼起，不禁想起當時你像天使般地來臨。在你出生的前十個月，媽媽在爸爸的耳邊認真而肯定地說：「我有了。」在那份雀躍之外，夾雜著複雜的情緒，渴望裡有千百個願意，願意你的到來，內心又反覆臆度各種令人擔心受怕的可能。直到你呱呱落地，哭聲響亮，小拳揮舞，才彷彿心石落地。

那時候你那麼小，生病時也不知怎麼告訴爸爸媽媽，只是哭只是鬧，等到發現你的不安是在告訴這兩個笨爸爸、笨媽媽，你的身體是多麼不舒服時，恨不得把你的難過、你的痛，全部攬在爸爸媽媽的身上。

愛你、哄你、疼你，看你慢慢地長大了，有時用著只有爸爸媽媽才聽得懂

的童音，說著你那小腦袋瓜裡精靈般的思想；有時天翻地覆、調皮搗蛋，吵得人不得安寧。你看啊！牆壁上留著你梵谷般的彩畫；爸爸媽媽的書本裡留著你的小手印，這都是你成長的見證。

當你背著書包上學，當你學會提筆寫字，當你逐步向知識探險，總希望你學習的道路上一個聰敏而快樂的孩子，把童年寫得多采多姿，長大成人以後，懂得為自己的人生做主。

電視上播放著使人心驚不已的新聞；有的父母喪心病狂地虐待孩子，鞭打他、捆綁他、囚禁他，讓孩子飽受身心的摧殘；也有在父母相互大打出手、叫囂怒罵之下長大的孩子，眼神無依地徬徨街頭；更有那精神失常的父母，讓孩子生活在沒有陽光、沒有笑容的地獄之中。為那些孩子感到心疼的同時，爸爸媽媽更堅定這份信念：以歲月、耐心和愛心來養育你。

在搖籃仔歌的曲調裡，看你睡得安穩而甜美，深知這是一份愛在緊緊牽繫，因為愛，讓上一代與這一代之間血脈相連，讓生命與生命之間密不可分。願把世上的智慧與恩寵，快樂與幸福私心地與你分享，只為你是爸爸媽媽永遠的

原作者序



一九七五年三月十四日的紐約時報形容「父母效能訓練」是一個「全國性的運動」。乍看此一報導，未免有誇大之嫌，因為這個活動尚未擴及到全國所有需要幫助的父母。

不過，這篇報導卻讓我有機會做一番省思，特別是在本書出版後。

從我開始在我的家鄉加州的巴沙迪那開班授徒以來，至今已過了十三個年頭，當時參加「父母效能訓練」的成員只有十七位，如今增至二十五萬人，全美五十州中則有數千社區成立了「父母效能訓練班」。第一年由我親授全部課程，現在已有七千名受過特殊訓練的老師，可以在他們自己的社區中開班，每年還有一千五百名新的老師產生。

「父母效能訓練」的課程最初集中在親子關係業已惡化並產生問題者。逐漸的，

課程發展出一個新的方向，即是先將各種可能出現的問題提出來，讓父母學會解決問題的技巧，以遏止問題發生，換言之是防患未然。

最初參加「父母效能訓練」的成員都是所謂的「中產階級」，他們都是事業相當成功的父母，住在郊區，已經習慣接受各種成人教育，也有能力負擔學費；最近幾年，來參加的成員有不少是居住在大城市中低收入的家庭，其中還有很多是黑人和墨裔美人。更有許多地方政府籌措財源來推廣此一課程，實屬可嘉的現象。

自第一個「父母效能訓練班」成立後，八年來，只有課程，沒有課本，原因是我没有強烈的動機來寫書，另一方面，我深信只看書不上課的話，效果不彰，因為只有在課堂中才有機會練習他們所學到的技巧，而且可以與其他父母切磋研究。

後來在一位鍥而不捨的出版商遊說力促之下，我才將所有的講義整理成書。不料出書之後，銷路甚好，精裝本至今已賣出將近六十萬本。我和出版商並未精確的估計究竟有多少父母借助本書來教養子女，然由本書廣受歡迎的情況來看，當今的父母迫切需要特別的技巧和有效的方法來教養子女，而不只是一般模糊籠統的觀念：像「把孩子當成大人一樣尊敬」、「培養雙方溝通方式」、「堅持但必須公平」、

「瞭解你的孩子」、「給孩子更多的愛」、「給他們指導和方向」、「別太嚴也別太鬆」等等。

由於本書著眼點在實用，因此有不少父母反應，他們把由本書學來的具體技巧和程序應用在其他關係上，如配偶、同事、朋友、鄰居，甚至自己的父母或岳父母，也非常有效，因此，不少讀者建議我應將書名改爲「人際效能訓練」。事實上，「父母效能訓練」的理論是一種人際關係理論，可以應用到任何人際關係上，而不僅只於親子關係。

由「父母效能訓練」的課程更進一步發展出「老師效能訓練」的課程，因爲教育兒童除父母之外，老師的責任最大。許多學校的負責人要求我開課來傳授老師一些爲人師表的技巧，用以改善師生關係。我自認責無旁貸，便毅然接下此項任務。因此這四年來，陸續在各高中開班講習，其成效一如「父母效能訓練」。

如今已有數百所公私立學校增設此課程，這些學校遍佈全美五十州。有些學校將「老師效能訓練」的理論和方法結合爲該校的教育理念，命名爲「生活的方式」，老師、學生、行政人員、輔導人員和父母都來參加講習。因此，我也寫了第二本書

「老師效能訓練」。這本書提供給老師新的訓練學生的方法，這些訓練方法不是建築在摧毀的權力和老師的權威上。它主要教給老師如何務實的建立教室規則、引導有效的團體討論、培養年輕人的自尊和自律。

「父母效能訓練」和「老師效能訓練」兩書在人際關係上都已發揮了重大的影響力。

也有一些新觀念的人將這些有效的訓練課程應用到少年感化院中，其成效驚人，這些少年犯在學習如何適應有權威的成年人時獲益甚大。他們學會在他們的朋友有問題，甚至他們的父母有問題時，做個更好的聽眾；他們學會如何去跟那些行為困擾他們或干擾他們權利的人進行溝通。他們也學會如何不用暴力去解決問題。

總之，本書雖名為「父母效能訓練」，但其內容可適用在各種人際關係上。讀過本書後，可使自己成爲更好的父母、老師、領導者。這也是本書的最終目標。

湯瑪斯·高登博士



目次

- ① 都是父母的錯嗎？／001
- ② 父母是人不是神／013
- ③ 如何讓孩子傾訴心聲？／029
- ④ 使積極聆聽的技術有效／063
- ⑤ 聆聽「牙牙學語」的孩子說話／093
- ⑥ 如何讓孩子聽話？／099
- ⑦ 使「我……」的訊息有效／117
- ⑧ 以改善環境來改變孩子／129
- ⑨ 親子間的衝突：誰該贏？／139
- ⑩ 父母的權威：必須和合理嗎？／151

- ⑪ 用「沒人輸」的方法解決衝突／173
- ⑫ 對「沒人輸」的方法的關切／191
- ⑬ 使「沒人輸」的方法發揮效力／205
- ⑭ 如何避免被孩子開除／225
- ⑮ 父母改善態度來預防衝突／235
- ⑯ 孩子的其他「父母」／245



都是父母的錯嗎？



由於青少年問題與日俱增，導致社會動盪不安，因此為人父母者成了衆矢之的。精神健康專家在面對愈來愈多情緒有問題的兒童後，不免有所慨嘆，因為這些情緒有問題的兒童日後都有可能成爲吸毒者或自殺者。政界領袖和法界人士也紛紛指責父母養育子女方式不當，教出來的全是不正直、叛逆、抗議的青少年，他們不務正業，只會沈迷於電玩、吸毒克藥、逃避責任。當孩子在學校表現不佳或被退學時，老師和行政人員也宣稱這是父母的錯。

那麼誰來幫助父母呢？誰來教導父母如何養育他們的子女？父母要上哪兒去學習？他們要如何才知道自己這麼做是對或錯呢？

大家只會責備父母，卻沒人想到也該訓練父母。每年有數百萬初爲父母的人要擔負起最艱鉅的任務，這任務就是把一個無助、無知的小人兒，養育成一個身心健康、能完全擔負責任的大人，成爲一個有生產力、能與人合作、對社會有貢獻的好國民。還有什麼工作比這更困難和艱鉅的？有多少父母是受過訓練後才來擔負此重任的？

有鑑於此，作者爲父母們設計了一套訓練計畫。這套計畫可以教導大多數爲人

父母者獲得養育子女所需要的技巧。

許多父母在受過訓練後獲益良多，他們因學會這一套技術而能維持親子間良好的溝通。他們懂得如何去化解與子女的衝突，在衝突解決後，只會加深父母子女間的感情而不會使關係惡化。

這套計畫使我深信父母和子女間可以發展出一種互敬互愛的親密關係。它也證明了「代溝」是可以消除的。

身為臨床心理學家，我一直認為大多數父母都要經歷一段子女的狂飆時期，也就是青春期，這是父母最頭痛的時期。然而經過訓練的父母都報告說他們的家庭中並沒有出現這種狂風暴雨的場面。因此，我現在相信青少年反抗的並不是他們的父母，而是大多數父母所採用的一些破壞性的教導方法。因此父母的當務之急是學習新的方法來解決衝突。

「父母效能訓練」的計畫也證明了懲罰無效，用懲罰來訓練孩子的方式可以拋棄了。父母可以不用「恐懼」這種武器而把子女教育成有責任感、自律、合作的人。他們也學到如何去影響子女，讓子女能真正的考慮到父母的需要，而不是出於害怕

被處罰或取消權利而聽從父母。

這些話聽來似乎太動聽而讓人難以相信，在我從事「父母效能訓練」的推廣之前，我也低估了那些為人父母的潛力。結果那些參加「父母效能訓練」的父母讓我大開眼界，他們證明了只要給予適當的訓練，他們是有能力改變的。他們願接受新和新的為人父母的技巧。不過光是願意並不夠，他們得先相信這一套方法是有效的。

大多數父母都知道自己的老方法已無效，因此今日的父母已願意做改變，而我的這一套計畫則證明了他們是可以改變的。甚至一些沒修過心理學課程的父母，學到這一套方法後，也能有效地幫助他們的子女成長。

在我教育父母的同時，發現一個事實，那就是大多數父母所採用的教育子女的方法是他們的父母教育他們的方法，甚至是祖父母教育他們父母的方法。在今日這種瞬息萬變的社會中，唯一不變的竟然是父母與子女的關係；而父母用來教育子女的方法，竟然延用了好幾世紀！

並非人類在人際關係上未獲得新知，相反的，心理學、兒童發展和其他行為科

學在有關親子關係上都有驚人的發現；例如：如何幫助個人成長，如何創造健康的心理環境，如何作有效的溝通，如何以建設性的方法來解決衝突……等等，都有許多突破性的發展。

可惜的是沒有人將這些新發現的事實和新方法教給父母，讓他們可以充分利用來養育子女。

雖然也有少數專家試圖將這些新觀念和方法灌輸給父母，尤其是海姆·吉諾特(Haim Ginott)，在他的「父母與子女之間」一書中，就指出父母應如何與子女談話而不會傷及他們的自尊心。然而，那些少數讀過此書或其他書的父母們，很少表現出重大的改變，特別是在解決父母與子女之間的衝突上，更是毫無創意。

本書也許仍有同樣的限制，但是我不希望它跟其他書一樣無法產生重大的效用。在本書中，父母不僅能學到為人父母的技巧和方法，也能學到何時運用這些方法，為什麼用這些方法。

本書教給父母的是一套有系統的方法而不只是一些片斷。許多父母會認為這套方法是相當先進的，因為它與傳統的方法大不相同，它不但適合有幼兒的父母；也