



为人父母

助子女一臂之力及给家庭带来神奇变化的新途径

【美】托马斯·戈顿 著

马凌 译

黑龙江人民出版社

3
469916

G78
046

为人父母

——助子女一臂之力及给家庭
带来神奇变化的新途径

[美]托马斯·戈顿 著
郑铁男 马凌 译



CS150717

黑龙江人民出版社

1991年·哈尔滨

重庆师院图书馆

责任编辑：许长军

封面设计：岳大地

为人父母

——助子女一臂之力及给家庭
带来神奇变化的新途径

〔美〕托马斯·戈顿 著

郑铁男 马 凌 译

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里地段街179号)

黑龙江新华印刷厂制版 黑龙江新华印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 • 印张 9 14/16

字数：200,000

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 1—5,000

ISBN 7-207-01885-1/G·247 定价：4.45元

原作者的话

我已将1970年出版的《如何成为尽职父母》一书题献给我的女儿。正是她，给了我一个学做父亲的机会，在此，我再一次感谢她——朱迪·戈登·桑兹，感谢她为本书的完成所提供的极大帮助。首先，朱迪和我合作设计了许多方法，用来向学习过P·E·T课程的父母们征集发生在家庭里的典型事例、对话以及有关叙述和报告。朱迪担负了全部的访问和调查问卷的设计工作，随后又承担了把从家长那里收集上来的资料加以解释说明的艰巨任务。她的大量的艰苦细致的工作为完成此书提供了丰富素材，在这里，我再一次向她表示衷心的感谢。

我还要感谢我的夫人——琳达·戈登为本书所作的贡献。她帮助我发展了本书的中心思想，并为本书定名。她还把“我”字句方法加以扩充并建议将它用于防止冲突方面。

另外，我要特别感谢P·E·T教师们对我的鼎力协助。他们建议父母们接受我们的采访，并且为我们提供了大量的录音带和实例。毫无疑问，没有这些默默奉献的P·E·T教师的出色工作，就不会有今天这么多的P·E·T毕业生！

我还希望向我的朋友、出版商——彼得·H·华登先生表示感谢。他曾向我提出过许多宝贵意见，并且第一个鼓励

我从事这方面的研究。

特别感谢的是我的秘书——Karen Gleason，她不仅为我打印了全部手稿，而且替我做了大量工作，使我专心于撰写此书。

最后，也是最重要的，我要感谢那些父母们，他们抽出许多宝贵时间来接受采访和调查，并且提供了许多个人经历，所有这一切都向我们展示了P·E·T在实践中的详细情况。

目 录

原作者的话	1
第一章 在 P·E·T 家庭中	1
第二章 理论与实践——痛苦的二难抉择	6
第一节 非一贯性原则	10
第二节 麻烦归属问题	18
第三章 助子女一臂之力的新途径	23
第一节 父母与子女的交流：十二个陷阱	25
第二节 关于“陷阱”的新观点	29
第三节 进一步提高父母的倾听技巧	37
第四章 做善于倾听的父母	
——问题与解决问题	46
第一节 积极的倾听起初并不会立竿见影	46
第二节 当子女拒绝与你交流	48
第三节 你必须具备倾听的情绪	51
第四节 “用不着对我摆出一副乐于倾听的样子！”	54
第五节 “过火”的倾听	56
第六节 没有被认同的倾听毫无意义	58
第七节 有目标的倾听	61
第八节 如何面对你并不想听到的话题	63
第九节 十二个“陷阱”的诱惑	68

第十节 提高你的倾听技巧	70
第 五 章 善解人意的父母带给家庭的神奇变化	72
第一节 “我听进去了”的魔力	72
第二节 情感是暂时的	75
第三节 帮助孩子面对现实	77
第四节 “我讨厌小孩子!”	81
第五节 面对真正的问题	82
第六节 培养自我负责的孩子	85
第七节 他们的成长速度要远远快过你的想象	88
第八节 “我最好死了算了!”	93
第九节 父母们对自己的新发现	95
第 六 章 帮助父母们满足自己需要的新观点	97
第一节 “你字句”和“我字句”	98
第二节 “我到底在想什么?”	103
第三节 运用完整的“我字句”的重要性	108
第四节 当孩子们对你的“我字句”不加理睬时	113
第五节 关于“我字句”的指导方法	120
第 七 章 “我字句”所带来的神奇变化	121
第一节 一个简单易学的方法	122
第二节 “真管用!”	122
第三节 反馈回来的“你字句”	125
第四节 “有时，孩子们真的想帮忙”	126
第五节 孩子找到的好方法	128
第六节 “还是诚实好!”	130
第七节 生气时，父母该怎么办?	133

第八章 “我字句”的新应用	136
第一节 “我字句”与婴幼儿	136
第二节 一个新概念——赞赏性“我字句”	139
第三节 预防性“我字句”	144
第四节 如何利用“我字句”解决问题	146
第九章 父母与子女的冲突——孰胜？孰负？	148
第一节 应用“无损法”的障碍	149
第二节 解决冲突的三种方法	150
第三节 解决家庭矛盾的新角度	155
第四节 父母权威的实质	163
第十章 无损法——问题与解决问题	166
第一节 时间压力和干扰	167
第二节 “对孩子来说，它根本没用！”	170
第三节 解决问题时，孩子跑开了怎么办？	171
第四节 当孩子不守信用时	173
第五节 孩子们异想天开的解决方法	176
第六节 权威和惩罚总是错的吗？	178
第七节 “打屁股”对吗？	182
第十一章 有效运用“无损法”	187
第一节 打好铺垫	188
第二节 “需要”明确、“方法”自来	190
第三节 一个问题往往有多种解决方法	195
第四节 修改最初的决定	201
第五节 面对真正的问题	203
第六节 孩子有时是非常通情达理的	205
第七节 适用于幼儿的“无损法”	206

第八节	运用“无损法”解决兄弟姐妹间的矛盾	209
第九节	定期召开“问题讨论会”	214
第十节	运用“无损法”防患于未然	215
第十二章	帮助父母解决因价值观不同而引起 的冲突	218
第一节	为何“价值观冲突”与众不同?	219
第二节	“不肯放弃”的父母	221
第三节	有效方法	223
第十三章	为什么有些父母接受培训而有些 则不然?	233
第一节	“你可以比现在做得更好”	237
第二节	“我不想重蹈复辙”	240
第三节	“做父母真难啊!”	242
第四节	“我们读了墙上的字”	244
第五节	当令人沮丧的事发生时	246
第六节	进退维谷	250
第七节	危机和悲剧	252
第八节	谁真正需要培训?	254
第十四章	四个家庭的经历——P·E·T 如何 改变了他们的家庭生活	256
报告之一	P·E·T——移山之力	256
报告之二	方法之外——一位母亲的日记	266
报告之三	挣扎与奋斗	282
报告之四	走上正轨的家庭	296
第十五章	父母信条	306

第一章 在P·E·T家庭中

《纽约时报》将P·E·T训练描述成一种“全国性运动”，对于这种新闻报导的夸大其辞，我的主要反应是一种模模糊糊的不舒服感，经过进一步的考虑，我更愿意接受这样一种说法，那就是：P·E·T训练的确在某些方面类似一场运动。据我所知，在美国，15年中已有50万人参加过P·E·T训练班。时至今日，已有100多万册关于P·E·T的书销售一空，并有来自全美各州以及其他国家的近8000名专业人员在P·E·T训练中心接受了P·E·T教师培训。因此，仅仅根据这种突飞猛进的发展规模，人们就会自然而然地将P·E·T视为一场运动。

然而，我对于自己可能已发起了一场“运动”的看法，毫无陶醉可言。更重要的应该是：P·E·T方法是否已对家庭生活产生了积极的影响。学过P·E·T方法并不意味着一定学会了如何灵活运用它，正如进过学校并不等于吸收了知识一样，由此也就更谈不上用P·E·T方法改变自己的行为方式了。

通过学习P·E·T方法，能否提高为人父母的能力？如果有所提高，幅度如何？处事方法较以前有何不同？所有这一切对他们的子女又有何影响？P·E·T方法是否改进

了父母与子女之间的关系？父母们是否能用更加适当的方式对待孩子？P·E·T方法能否减轻为人父母的压力？运用P·E·T方法是否能培养出更具责任心和合作精神的孩子？仅靠每周一晚，连续8周的P·E·T培训，父母们就真能应付自如地解决与子女的冲突、尤其是由于价值观不同而引起的冲突吗？

以上这些问题都应该及时提出，而且必须予以回答。实质上，给予P·E·T以及它对家庭生活的影响以适当的评价，要远比描述P·E·T作为一场“运动”发展如何之快重要的多。而要正确评价P·E·T，还有比深入P·E·T家庭（父母学习过P·E·T方法，接受过P·E·T培训的家庭）更理想的方法吗？

在本书中，P·E·T毕业生们详细介绍了他们将所学到的P·E·T方法应用于实际家庭生活中的体会和经验。其中有成功、有努力、也有失败。下面你所看到的是一些家庭的采访记录：

“我们在使用P·E·T方法时，有时做的结果远不如我们预料的好，尤其是对我们的大女儿。”

“看起来容易，做起来难。”

“和我们最小的孩子谈话无异于对牛弹琴。”

“碰巧用对了P·E·T，它还真管用。不过有时吉米真的烦恼了，我又不知说什么好了。”

“我对P·E·T还有点疑虑，比如：它真的有效吗？我是不是留给孩子的责任太多了？我是不是还是多指导他一点的好？”

但是读者还会看到另外一些 P·E·T 家庭，在这些家庭中，P·E·T 方法被成功地加以运用并收到了意想不到的效果：

“它使我们的家庭生活发生了巨变。”

“我们的问题不再是问题了。”

“P·E·T 成功了，因为我们开始彼此信任。”

“P·E·T 挽救了我们的婚姻。”

“我们的女儿现在是一个非常爱父母、爱兄弟、更重要的是深爱自己的人。她现在刚刚有点驼背，而我在想，如果我仍象过去一样，是一个负责的、无所不知无所不能的、有求必应的父亲，那她会是什么样子呢？”

从上述这些具体的事例和对话里，我们能够发现两类父母，一类在运用 P·E·T 时，遇到了困难，而另一类则取得了出色的成绩。我相信，从他们身上，读者无疑会联想到自己的亲身经历，从而获得一些有益的启示。另外，通过研究 P·E·T 毕业生的采访记录，我觉得我可以解释为什么一些父母在运用 P·E·T 方法时会屡遇障碍，我的解释是遵循具体情况具体分析的原则，当然，我的目的是帮助读者，使其能避免掉入陷阱的厄运，而这些陷阱都是在实际应用 P·E·T 方法时所常遇到的。

常常，我听到这样的问题：“戈登博士，从您写了《如何成为尽职父母》一书以来，您的思想和基本观点曾有所改变吗？”也有一些父母提出更为详细的问题，如：“你仍觉得父母应避免使用权威吗？”“您还坚持应让孩子自己去寻求问题的解答吗？”“要是孩子的行为太过份，您是否承认父母应予以

惩罚？”“你是不是仍旧反对父母运用‘物质微刺’的方法？”

……

所有这些问题都表明，人们渴望了解：我的早期关于父母能力培养的有关定义是否经得起时间和实践的双重考验。我将在本书的各章内分别解答上述这类问题，同时，你亦会发现，许多年来，P·E·T始终处于一个不断发展变化的状态中，P·E·T教师们的富于创见的工作使P·E·T教学方法取得了长足的进步。

每隔一定时期，我就会发现在早期P·E·T生活模型中存有的空白。在本书中，我将填补这些空白，这一点至关重要，因为它使我们更深刻地理解了父母与子女之间的道德力量。另外，在从大量的对于调查资料的分析中，我们不仅完善了原有的理论而且得出了许多新的观点。所以，P·E·T理论决非是一成不变的。此书将带领读者深入到实际家庭里，同父母们一道运用P·E·T改善他们的生活。

本书追踪调查了许多走出P·E·T课堂后的父母们，他们当中有的刚刚离开课堂，有的已离开二年，有的四年。而有的则长达九年。

在这些活生生的家庭中，你能够近距离地观察类型各异的人们，如何凭藉同一蓝本，将P·E·T方法付诸于实践。

在这里，你可以观察到单方面地进行P·E·T实践的父亲或母亲；P·E·T程度不同的父母怎样相互配合。你还可以看到再婚的父亲或母亲如何运用P·E·T使子女适应新的家庭生活。

一些父母在孩子很小时就开始学习P·E·T课程；而

另一些则当子女已经十几岁了，才不得不试图与他们改善关系，但此时的孩子已开始显露出厌恶、反抗和报复等情绪。

在 P·E·T 实践过程中，你所遇到的大多数是正常的孩子，也有些则不然，他们之中有的患有多动症、残疾，有的病情严重，而有的甚至在吸毒。

关于这些父母及他们家庭的信息主要来自于调查问卷、采访和小故事，获得这些信息的过程和渠道在本书附录中有详细记述。

在我们对全部资料的解释过程中，有一点是肯定的：P·E·T 的确为父母提供了一定的方法和技巧用以应付日常的琐事和麻烦。你还将在本书中看到这些技巧如何被应用于解决下列问题：家务杂事，如洗澡间的清洁、孩子上学总迟到或在房间中大喊大叫、清理摆弄垃圾、不吃蔬菜、迷恋电视、穿带泥的鞋进房间、不愿意上学、上床睡觉前的麻烦、练车地点的选择以及一些类似的事情。

一位母亲这样总结她的成功之道：“P·E·T 帮助父母们获得了一个观察世界的崭新角度。”

我同意她的说法，而且愈来愈坚信 P·E·T 的确确有此功用：父母为谁活着？子女自己解决问题的能力到底有多大？家庭中父母应有的权利是什么？家庭里的民主气氛究竟能带来些什么？总之，与子女建立良好关系的最大报偿就是彼此之间充满了爱与尊重；这样的家庭使每个置身其间的成员都有充分发展个性的机会，从而成为一个自己所想成为的人。

。注：“P·E·T”是英文“如何成为尽职父母”的缩写，这个名字首先做为一个课程的名称被提出来，这一系列课程应用于一个面向社会的培训班，它所涉及的具体方法被称为P·E·T方法，它所引起的全美范围的一系列反响被称为P·E·T运动，父母在培训班接受过这一课程训练的家庭被称为P·E·T家庭。而本书的原名直译为P·E·T在实践中。

第二章 理论与实践

——痛苦的二难抉择

从经验中，我们能得出的最重要的结论就是：如果父母们希望有效地运用他们所学到的技巧，就必须真正理解P·E·T基本方法的实质，但仅有方法也还是不够的，他们尚须懂得何时运用它们以及为何如此，所以，对P·E·T基本原理的学习无疑是走上成功之路的必不可少的一步。

对于这一点，我们勿庸置疑。如同一个人要想在任何天气、任何水流条件下都能应付自如地驾驶小船，那么只懂得掌舵和换帆是远远不够的，因为一个优秀的水平必须了解航行的基本理论，如航线和航向方面的知识。再如，一个飞行员，如想安全又娴熟地飞行，他就必须打好空气动力学的

基础。同时还要对气象学有一个根本的了解，至于发动机方面就更不待言了。事实上，一个飞行员的起飞、直飞、平飞以及降落技术是很容易就可学会的，甚至一个八岁的孩子都可以掌握这一切。

要想成为尽职的父母，道理也是一样的，即必须学习一些关于人际关系的基本知识，父母们应该对有某种关系的两个人之间的必然联系有一个起码的认识。如果父母们仅仅凭借一种看似完备的理论或蓝本——即被科学家们称为“模式”的东西来尽父母的责任，而对于那些“模式”却未能真正理解，那么，他们在运用 P·E·T 技巧时会犯错误也就是事出有因的了。

当 P·E·T 处于初期阶段时，我并未及时意识到这一点的重要性，而后来通过对 P·E·T 课堂上的父母们的观察以及 P·E·T 毕业生的信息反馈，我才最终意识到这一点。许多父母在报名参加 P·E·T 之前，已经阅读过一本或几本关于如何做父母的书，从中，他们学到了一些特殊的方法，譬如：如何对孩子的情绪做出反应，然而我们发现很少有父母能够真正理解有关的基本原理，而这些基本原理却恰恰是他们所需要的，因为它们能帮助父母懂得何时应运用 P·E·T 方法而何时则不能。

另外，也很少有父母能理解为什么要用这种方法而不是另一种。

在对父母们进行采访的过程中，我们经常听到这样的话：

“我已对 P·E·T 所教授的东西有了一点了解，但这门课

似乎就只是把所有的互不相关的技巧和方法归拢到一起，然后再装进篮子里。”

“P·E·T 帮助我认识到我在做什么和为什么做什么。”

“我相信我现在已能明瞭我和孩子之间的一切，象是有一种俯瞰全局的感觉，且对于如何行动感到成竹在胸。”

曾有一位家长和我谈起他对一本如何教养子女的畅销书的看法，他是在上 P·E·T 课程以前读到这本书的：

“当我读到××博士的书时，我的确赞同他告诉给读者的那些该对孩子说的话，因为它们的确确有道理。但后来我发现，我的孩子所说的话和书中的孩子说的完全不是一回事，所以我也就无法做出书中告诉我应做出的那些反应。”

而另一位母亲觉得，方法设计是最重要的：

“××博士在书中准确地向你描述了一段对话，但他却不告诉你具体的‘方法设计’也就是具体的实践方法……你看完了那本书，觉得许多地方都讲的条条是道，而你却不知道下一步是什么以及如何去做。”

我想那些父母已认识到，他们并未得到一种足以使他们明白那些道理的模式，而许多特殊的交流技巧正是从这些原理中得出的，所以，他们不能将学到的方法具体地应用到家庭中以应付新的、多变的情况，因为生活中的实际情况永远不会和书中所描绘的一模一样，他们也不可能从书中所描绘的特例中推究出一般的规律来。

当我们使用“模式”或 P·E·T “理论”这些词时，我并不是指那些纯属仅有一点甚至毫无事实根据的个人想法。对于任何科学来说，一个理论模式都是一种蓝本或一套指导方法，