

T.E.T.

教师效能训练

TEACHER EFFECTIVENESS TRAINING

一个已被证明能让所有年龄学生
做到最好的培训项目

[美] 托马斯·戈登博士 Dr. Thomas Gordon

前美国白宫儿童顾问，3 次获诺贝尔和平奖提名

The Program _____ Teachers Bring
Out the Best in Students of All Ages

各国教育家口碑相传的革命性
教师培训课程

50 年来，遍及全美及世界 27 个国家，
全球千万名教师受惠于此套方法



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中西文传媒



卓越教师网

T.E.T.

教师效能训练

TEACHER EFFECTIVENESS TRAINING

一个已被证明能让所有年龄学生
做到最好的培训项目

The Program Proven to Help Teachers Bring
Out the Best in Students of All Ages

[美] 托马斯 戈登博士 Dr. Thomas Gordon



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国青年出版社



卓越教师网

图书在版编目(CIP)数据

T. E. T. 教师效能训练：一个已被证明能让所有年龄学生做到最好的培训项目：30周年纪念版 / (美) 戈登著；李明霞译。

—北京：中国青年出版社，2015.5

书名原文：Teacher effectiveness training: the program proven to help teachers bring out the best in students of all ages

ISBN 978-7-5153-3228-4

I. ①T… II. ①戈… ②李… III. ①师生关系 IV. ①G456

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第069464号

Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages by Thomas Gordon

English-language edition copyright © 1974, 2003 by the Linda Adams Trust.

All rights reserved, including the right to reproduce this book, or parts thereof, in any form, except for the inclusion of brief quotations in a review.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 China Youth Press

T. E. T. 教师效能训练：

一个已被证明能让所有年龄学生做到最好的培训项目
(30周年纪念版)

作 者：〔美〕托马斯·戈登

译 者：李明霞

责任编辑：肖 佳

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2015年6月第1版

印 次：2015年6月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：235千字

印 张：21.5

京权图字：01-2015-0202

书 号：ISBN 978-7-5153-3228-4

定 价：39.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

T.

Teacher Effectiveness Training

T.

E.

目录

教师如何让本书发挥最大效用 / 011

序言：本书背后的理念与人 / 013

第1章 师生关系：被忽视的链环 ----- 017

决定师生关系的关键因素 / 019

经验证的技巧，而非抽象的概念 / 022

帮助学生成长的技巧 / 024

“跳铁环赏饼干”游戏之外的其他选择 / 026

一种适用于所有年龄与类型学生的理念 / 028

如何处理普遍存在的纪律问题 / 030

如何解决严格管教与放任之间的争论 / 031

第2章 有效师生关系的模式 ----- 033

关于什么是好老师的错误见解 / 036

什么是良好的师生关系 / 039

观察师生关系的一种方法 / 040

不接纳的教师与接纳的教师 / 042

“行为窗”中不固定的分界线 /	044
教师自身的变化影响其对学生的接纳度 /	045
教师对不同学生接纳度不同 /	046
环境的改变影响教师对学生的接纳度 /	047
对学生虚假的接纳是否正确 /	048
问题属于谁 /	051
为什么“问题归属”如此重要 /	053
为什么无问题区很重要 /	054

第3章 当学生遇到问题，教师应如何处理 ----- 057

在帮助学生解决问题时，教师为何会失败 /	061
不接纳的语言：十二类沟通绊脚石 /	062
接纳性语言为何如此有力量 /	070
帮助学生解决问题更有效的方法 /	074
沟通究竟是什么 /	078
如何学会积极聆听 /	080
有效积极聆听的必要条件 /	089
总结：两种语言沟通方式及其对学生的影响 /	093
有利于沟通的方式 /	101

第4章 积极聆听的多项用途 ----- 103

如何让学生就教学内容展开高效讨论 /	104
如何用“积极聆听”处理学生的抵触情绪 /	116
如何利用“积极聆听”帮助依赖感很强的学生 /	121
如何使以学生为中心的小组讨论效果最大化 /	127
“积极聆听”有助于开展家长会 /	133

三方会议的意义 / 137

总结 / 138

第5章 当学生给教师制造问题时，教师应如何处理 ----- 139

教师如何处理属于自己的问题 / 141

典型的无效面质 / 144

解决方案式信息为何无效 / 145

贬抑式信息为何无效 / 148

迂回式信息为何无效 / 149

你—信息 Vs. 我—信息 / 150

“你—信息”为什么无效 / 152

为什么“我—信息”更有效 / 153

怎样传递“我—信息” / 156

发出“我—信息”后如何转换 / 159

教师为什么会发怒 / 161

使用“我—信息”可能是一种冒险 / 165

“我—信息”的作用 / 166

第6章 如何改变教室环境以预防课堂问题 ----- 169

一般教室的不足之处 / 170

改变教室环境，如何具有创造性 / 172

改变教室环境的八种方法 / 174

如何丰富教室环境 / 174

如何减少影响注意力的物品 / 175

如何限制环境 / 176

如何扩大环境 / 177

如何重新布置环境 / 178	
如何简化环境 / 179	
如何使环境条理化 / 180	
怎样提前做计划 / 180	
如何提升课堂时间的质量 / 182	
老师可以好好教，学生可以好好学 / 189	

第7章 教室里的冲突 ----- 193

什么是冲突 / 196	
冲突的起因是什么 / 196	
老师一般用什么方法解决冲突 / 197	
两种输赢法：方法一与方法二 / 198	
教室里的权威 / 206	
课堂上权力的严重局限性 / 209	
当老师使用权力时，学生的应对机制是什么 / 214	
为何不使用方法二 / 222	
权力如何影响获胜者 / 223	
如何合理使用权力和权威 / 225	

第8章 化解冲突的双赢方案 ----- 229

方法三：化解冲突的双赢法 / 232	
怎样在教室里运用方法三 / 233	
方法三的必备条件 / 238	
解决问题（冲突）的六个步骤 / 239	
在教室中运用方法三 / 247	
使用方法三召开的班级会议 / 249	
学校使用方法三的益处 / 253	

第9章 双赢法的应用：方法三在学校其他用途 ----- 263

如何用方法三解决教学领域的冲突 / 265

如何用方法三处理学生之间的冲突 / 272

如何利用方法三制定班规 / 277

如何让班规制定会成功 / 279

如何用方法三处理一些代表性问题 / 284

有没有必须使用方法一的时刻 / 291

学生学习这些技巧对其自身的价值 / 293

第10章 师生间价值观相冲突时怎么办 ----- 295

如何辨别价值观冲突 / 298

为什么“我一信息”难以解决价值观冲突 / 299

为什么方法三难以解决价值观冲突 / 301

为什么方法一难以解决价值观冲突 / 302

为什么方法二难以解决价值观冲突 / 303

如何处理价值观冲突 / 304

第11章 让学校成为更好的教学场所 ----- 317

给教师带来问题的学校有哪些特征 / 319

教师如何提高其在学校的影响力 / 321

“我可以对我的上司使用面质技巧吗？” / 324

学校会议如何更有效 / 327

如何在学校成为一名有效的顾问 / 330

为学生主张权益 / 332

致谢 / 335

T.E.T.

教师效能训练

TEACHER EFFECTIVENESS TRAINING

一个已被证明能让所有年龄学生
做到最好的培训项目

The Program Proven to Help Teachers Bring
Out the Best in Students of All Ages

[美] 托马斯·戈登博士 Dr. Thomas Gordon



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国青年出版社



卓越教师网

图书在版编目(CIP)数据

T. E. T. 教师效能训练：一个已被证明能让所有年龄学生做到最好的培训项目：30周年纪念版 / (美) 戈登著；李明霞译。

—北京：中国青年出版社，2015.5

书名原文：Teacher effectiveness training: the program proven to help teachers bring out the best in students of all ages

ISBN 978-7-5153-3228-4

I. ①T… II. ①戈… ②李… III. ①师生关系 IV. ①G456

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第069464号

Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages by Thomas Gordon

English-language edition copyright © 1974, 2003 by the Linda Adams Trust.

All rights reserved, including the right to reproduce this book, or parts thereof, in any form, except for the inclusion of brief quotations in a review.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 China Youth Press

T. E. T. 教师效能训练：

一个已被证明能让所有年龄学生做到最好的培训项目
(30周年纪念版)

作 者：〔美〕托马斯·戈登

译 者：李明霞

责任编辑：肖 佳

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2015年6月第1版

印 次：2015年6月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：235千字

印 张：21.5

京权图字：01-2015-0202

书 号：ISBN 978-7-5153-3228-4

定 价：39.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

...

谨以此书献给所有的孩子
你们的痛苦驱使我
去探索父母与教师效能的新路径

...

T.

Teacher Effectiveness Training

T.

E.

目录

教师如何让本书发挥最大效用 / 011

序言：本书背后的理念与人 / 013

第1章 师生关系：被忽视的链环 ----- 017

决定师生关系的关键因素 / 019

经验证的技巧，而非抽象的概念 / 022

帮助学生成长的技巧 / 024

“跳铁环赏饼干”游戏之外的其他选择 / 026

一种适用于所有年龄与类型学生的理念 / 028

如何处理普遍存在的纪律问题 / 030

如何解决严格管教与放任之间的争论 / 031

第2章 有效师生关系的模式 ----- 033

关于什么是好老师的错误见解 / 036

什么是良好的师生关系 / 039

观察师生关系的一种方法 / 040

不接纳的教师与接纳的教师 / 042

“行为窗”中不固定的分界线 / 044

教师自身的变化影响其对学生的接纳度 / 045

教师对不同学生接纳度不同 / 046

环境的改变影响教师对学生的接纳度 / 047

对学生虚假的接纳是否正确 / 048

问题属于谁 / 051

为什么“问题归属”如此重要 / 053

为什么无问题区很重要 / 054

第3章 当学生遇到问题，教师应如何处理 ----- 057

在帮助学生解决问题时，教师为何会失败 / 061

不接纳的语言：十二类沟通绊脚石 / 062

接纳性语言为何如此有力量 / 070

帮助学生解决问题更有效的方法 / 074

沟通究竟是什么 / 078

如何学会积极聆听 / 080

有效积极聆听的必要条件 / 089

总结：两种语言沟通方式及其对学生的影响 / 093

有利于沟通的方式 / 101

第4章 积极聆听的多项用途 ----- 103

如何让学生就教学内容展开高效讨论 / 104

如何用“积极聆听”处理学生的抵触情绪 / 116

如何利用“积极聆听”帮助依赖感很强的学生 / 121

如何使以学生为中心的小组讨论效果最大化 / 127

“积极聆听”有助于开展家长会 / 133

三方会议的意义 / 137

总结 / 138

第5章 当学生给教师制造问题时，教师应如何处理 ----- 139

教师如何处理属于自己的问题 / 141

典型的无效面质 / 144

解决方案式信息为何无效 / 145

贬抑式信息为何无效 / 148

迂回式信息为何无效 / 149

你—信息 Vs. 我—信息 / 150

“你—信息”为什么无效 / 152

为什么“我—信息”更有效 / 153

怎样传递“我—信息” / 156

发出“我—信息”后如何转换 / 159

教师为什么会发怒 / 161

使用“我—信息”可能是一种冒险 / 165

“我—信息”的作用 / 166

第6章 如何改变教室环境以预防课堂问题 ----- 169

一般教室的不足之处 / 170

改变教室环境，如何具有创造性 / 172

改变教室环境的八种方法 / 174

如何丰富教室环境 / 174

如何减少影响注意力的物品 / 175

如何限制环境 / 176

如何扩大环境 / 177

如何重新布置环境 / 178
如何简化环境 / 179
如何使环境条理化 / 180
怎样提前做计划 / 180
如何提升课堂时间的质量 / 182
老师可以好好教，学生可以好好学 / 189

第7章 教室里的冲突 ----- 193

什么是冲突 / 196
冲突的起因是什么 / 196
老师一般用什么方法解决冲突 / 197
两种输赢法：方法一与方法二 / 198
教室里的权威 / 206
课堂上权力的严重局限性 / 209
当老师使用权力时，学生的应对机制是什么 / 214
为何不使用方法二 / 222
权力如何影响获胜者 / 223
如何合理使用权力和权威 / 225

第8章 化解冲突的双赢方案 ----- 229

方法三：化解冲突的双赢法 / 232
怎样在教室里运用方法三 / 233
方法三的必备条件 / 238
解决问题（冲突）的六个步骤 / 239
在教室中运用方法三 / 247
使用方法三召开的班级会议 / 249
学校使用方法三的益处 / 253

第9章 双赢法的应用：方法三在学校其他用途 ----- 263

如何用方法三解决教学领域的冲突 / 265

如何用方法三处理学生之间的冲突 / 272

如何利用方法三制定班规 / 277

如何让班规制定会成功 / 279

如何用方法三处理一些代表性问题 / 284

有没有必须使用方法一的时刻 / 291

学生学习这些技巧对其自身的价值 / 293

第10章 师生间价值观相冲突时怎么办 ----- 295

如何辨别价值观冲突 / 298

为什么“我一信息”难以解决价值观冲突 / 299

为什么方法三难以解决价值观冲突 / 301

为什么方法一难以解决价值观冲突 / 302

为什么方法二难以解决价值观冲突 / 303

如何处理价值观冲突 / 304

第11章 让学校成为更好的教学场所 ----- 317

给教师带来问题的学校有哪些特征 / 319

教师如何提高其在学校的影响力 / 321

“我可以对我的上司使用面质技巧吗？” / 324

学校会议如何更有效 / 327

如何在学校成为一名有效的顾问 / 330

为学生主张权益 / 332

致谢 / 335