

在远远的 背后 带领

不去伤害，也不被伤害

安心 / 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

在远远的 背后 带领

安心 / 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

在远远的背后带领 / 安心著. —北京: 北京联合出版公司, 2018.4

ISBN 978-7-5596-1526-8

I. ①在… II. ①安… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 005452 号

在远远的背后带领

作 者 : 安 心

选题策划 : 木晷文化

策划编辑 : 朱 笛

责任编辑 : 史 媛

特约编辑 : 师丽媛

封面插画 : 典婆婆

内文插画 : 皇小小

书籍装帧 : 介 桑

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 158 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8.5 印张

2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1526-8

定价 : 49.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或者全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

推荐序

安心的生命里，有一种广阔的自由。

我准备生二宝的时候，她和王志红、林建勋结伴去南极玩；我在家照顾宝宝的时候，她跟着我最喜欢的犀利老太拜伦·凯蒂参加“一念之转”协助者的工作坊；我在上海忙于外企的日常琐事时，她在大理的桃溪谷和邓虹嵘打着太极禅；我在上海周边拖家带口假装旅行时，她和她的女儿小妮——16岁的青春美少女，在美国奥兰多一起上课。

对此，我常常艳羡不已，说走就走的旅行，灵魂和身体总有一个在路上，于她，都是简单的发生。

更让我赞叹的是，她内心的自由。

通常让我们无法畅享人生的原因有二：一是原生家庭和过往生活中的伤痛经验，二是新近发生的令人不爽的大小事件。

应对的方式通常也有两种：一种是对过往的负面感受和投射选择逃避，实则是重复旧模式；另一种是紧抓不放，以惨痛的故事寻求关注，在各种身心课程中寻求疗愈。

翻看书中安心成长和蜕变的篇章，我看见她呈现出另外一种可能性。一方面她安于当下这一刻，享受着生活中点滴的幸福；另一方面，对于过往的经历和此时的卡顿，她不迎不拒，不向外求，选择真实面对。用她的话说，就是“内省但不内疚”。这种自我淬炼带来的是不断升级更新的人生信念，常保新鲜，宛若新生。

安心的生命里，有一种莫名的温暖。

每次和安心一起带领 P.E.T. (Parent Effectiveness Training, 即父母效能训练) 父母效能训练双讲师班，我都非常享受。我惊叹于她一语中的的“点穴”功力，更惊叹于她春风化雨般的温暖。她仿佛有一种超能力，能让学员瞬间敞开心扉，与她深度交流。

有一次，工作坊里来了好几位老师——几个志同道合的朋友一起筹建一所幼儿园，但是在如何进行工作安排、协调配合等方面出现了一些沟通问题。她们向安心请教，安心的回答极其简单。她说在一个团队中如何反馈很重要，通常我们都会急于指出对方做得不够好的地方，是否可以先反馈对方做得好的地方，以及自己得到的支持。就在现场，几位老师尝试着使用 P.E.T. 的“我信息”^①，充分地表达自己。说着说着，她

^① 我信息：指不去评判对方的行为，而是表达自己的感受或对方的行为对自己的影响。

们彼此的感受都被看见了，纷纷感动得落下泪来。安心的点拨，就像朝湖面丢进了一颗石子，交流与共振开始像涟漪一样荡漾起来。她们说，没想到反馈可以带来这么大的不同。工作坊结束时，我看到了一个彼此有连接、有信任的团队，看到了她们相互之间的支持和共赴未来的力量。

更奇妙的是，安心的温暖不会让人产生依赖，她把领悟的机会、成长的权利稳稳地放在学员手里。她从不直接告诉学员该怎么做，有时她静静地倾听，有时她轻轻地提问，有时只是一个关注的眼神，有时又是笑谈间的同频。

安心的生命里，有一种特别的真诚。

她把这种真诚放在任何一段关系中，无论是对待自己、对待家人，还是对待友人。与所有母女一样，她和女儿小妮之间也有冲突。与大多数父母不同的是，安心的处理方式分外谦卑。有一次，安心跟我分享：我和女儿进行了一次对话，我对我以往有侵犯她界限的部分做了道歉。我愿意用信任来代替控制，把她对自己的管理权利还给她。我希望我的孩子可以成为她自己，可以在我面前轻轻松松而不是备感压力。

我曾经细细地揣摩她是怎样做到的。我想，这缘于她把P.E.T.的精神融入平凡小事、点滴日常。因为没有评判，所以他人愿意敞开；因为不越界，所以他人不会依赖；因为没有优越感，所以他人感受到尊重；因为没有操控心，所以没有伤害；因为内外一致，所以感受得到纯粹的初心。

安心的生命里，有一种久久的坚持。

八年前，安心开始分享和传播 P.E.T. 的历程。在很长一段时间里，这是一种随遇而安的守候。每个星期四晚上，她在会议室里等待，有时人多些，有时只有两个人，她都以同样认真的态度去分享。之后的一段时间，她在全国 20 多个城市间游走，以公益讲座的形式，不求回报地播撒着种子。近些年，她带领了超过 100 场工作坊，引领了众多父母成长的方向。身为中国区 P.E.T. 督导，她开办了一期期讲师班，陪伴更多人与她一起走上讲师之路。

都说书如其人，我深以为然，安心的这些生命特质都积淀在了她的新书里。没有热情似火，没有高奏凯歌，有的是对人生的些许领悟和见地，有的是来自学员的真实案例和她的精准剖析。

《在远远的背后带领》，看似有些清冷、有些距离，细细体会之下，却是温润如玉的感觉。其中有饱含深情的温暖、历久弥新的真诚、义无反顾的信任和全然负责的担当。

《在远远的背后带领》，安心温婉简约的字里行间，将“效能沟通”的本质和全貌徐徐展开。读完之后，内心会升起一种信心和动力：平凡如我，也可以做到！

中国区 P.E.T. 督导 微微辣

自序

成长十一年，带领沟通课程八年，在心灵的疆域里翻山越岭，有时清明，有时混沌，时而喜悦，时而挫败。我有很多“成功”的心得分享给你，更有不少“失败”的经验提供给你。有时我觉得“沟通”只有两个字，但做起来太难；有时我又觉得沟通并不难，难的是一个人的心性和愿心，是否敢于面对自己，是否真正想要健康的人际关系。如果答案是肯定的，那沟通其实不难。这些年我分享传播的P.E.T.课程就足以满足沟通方面的需求，它已经帮助无数父母得以跟孩子和其他家人、朋友，通过良性的互动，真正建立起关系来。

P.E.T.主要讲的是父母如何与孩子沟通。这套课程所运用的理论皆源于人本主义心理学，可以说集人本主义的精髓，融会贯通于沟通中，使高深的心理学知识得以被父母运用。虽然P.E.T.以亲子关系为着眼点，实际上适用于所有人际沟通。

倾听

P.E.T.主要包含四部分内容：倾听、表达、应对冲突和关系建设。当孩子被某事所困扰，或有高涨的情绪时（也就是处在问题区时），父母要做的就是倾听。伴随同理、接纳和真诚的内在态度，通过倾听和陪伴，梳理孩子被卡住的情绪或感受，协助孩子的情绪流动，让孩子重新回到情绪与思考的平衡状态，为孩子创造一个能够思考如何解决他所遭遇的问题的空间，而不是把孩子的问题拿过来，替他解决。

表达

在表达方面，通常人与人之间的沟通会有一个误区：“当我对他有不好的感受时，最好不说出来，说了可能会伤害他。”那可能是因为我们的表达方式不恰当。当我们遇到自己被卡住、处于问题区（被他人的行为困扰）的情况时，应该表达“我信息”，而不是指责他人的“你信息”。通过“我信息”的表达，不但不会伤害对方，反而让对方有机会学会了解和感知他人的情感世界，使彼此的关系更深入，甚至有可能帮助对方成长。

应对冲突

第三个非常重要的部分——在关系中，我们如何应对无法避免的、必然会发生两种冲突：需求冲突^①和价值观冲突^②。

① 需求冲突：一方的行为给另一方带来了具体而明确的影响，比如孩子想听音乐，而父母想要安静休息。

② 价值观冲突：不接纳对方的行为，但是对方的行为并没有带来具体明确的影响，是看法、观点、信念上的不同。

面对冲突，通常很多人都不太愿意深入。我们以往所经验到的，都是冲突破坏性的一面，我们觉得一有冲突，关系就会被破坏，彼此就会受伤。实际上，冲突也具备建设性的一面，如果冲突的双方有约定俗成的应对冲突的方式，就会更加深入彼此的世界，看到更真实的对方。如果我们不能深入地分享彼此生命中的愤怒、悲伤、贪婪等所谓负向的感受，那么其实我们连喜悦也无法分享。也就是说，如果不深入冲突的话，很多时候关系是停留在表面的。

P.E.T.使用“第三法”^①来解决需求冲突。第三法建立在尊重彼此需求的基础上，也就是说，首先要看到彼此的需求是什么。承认孩子的需求非常重要，父母的需求也同样重要。P.E.T.用尊重孩子和父母需求的方式来解决冲突，而不只是让父母牺牲自己的需求。P.E.T.不提倡家庭里任何一方有所牺牲。

关系建设

生活中，如何在大家相安无事或无人遭受情绪困扰时，通过关系技巧的使用、时间管理以及环境调整^②，来促进彼此的关系，也是P.E.T.里非常重要的部分。

以上四个部分，托马斯·戈登博士通过“行为窗口”的概念，做了清晰的归属。

① 第三法：当亲子之间出现冲突时，父母和孩子一起找出双方都接受的解决问题的办法。

② 环境调整：指通过环境的改变减少或避免可能产生的冲突。

“行为窗口”是整个P.E.T.的精髓，看似简单，实际上蕴含着很大的智慧。它不以好坏、对错为标准来进行问题归属^①。

简单来说，问题归属就是当时谁有情绪、谁被困扰，谁就处于问题区。比如说，父母想要休息，孩子却把音乐的声音开得很大。通常我们会认为孩子这样做是不对的，但回到场景中，孩子把音乐声开得那么大，在那个片刻谁受到了干扰？谁对这个声音有情绪呢？

孩子可能很享受音乐，并没有情绪上的问题，而在这个问题上有情绪的是父母。也就是说，父母是被困扰的一方，是遇到问题的一方。所以，P.E.T.不是以对错来区分问题，而是从当下的真相出发，谁被困扰、谁有情绪，谁就有问题，即处于问题区。

以往我们处理问题时，可能总想分出好坏、对错、曲直、高下，思维陷入二元对立模式。而行为窗口恰恰打破了二元对立模式，让我们回到沟通的本质上来。

沟通的本质不在于论对错，而是在当下的那个片刻，谁被卡住？谁遇到问题？谁需要被帮助？谁要为此负起责任？P.E.T.父母效能训练的奇妙与卓越之处在于，突破以往的习惯，引领父母进入沟通的本质：没有对错的评判，只有事实的陈述和真实感受的流淌。我们之间没有好与不好，只有相同或者不同。

^① 问题归属：在P.E.T.里通过行为窗口，把日常生活中的情形归属为四类：他人（孩子）处在问题区、无问题区、我（父母）处在问题区、双方处在问题区。

P.E.T.所传递的精神是一致性沟通，它没有评判，界限分明，鼓励关系中的各方为自己负起责任，它和平而没有攻击性。正如我的好友微微辣所总结的：不越界、不评判、负责任、无伤害、一致性。

当我们能够活出这几个特质时，也就活出了人本的精神，活成了一个真实存在的人。所以在这本书里，我从不越界、不评判、负责任、无伤害、一致性和自我调整^①这几个方面，分享我关于P.E.T.的心得与体会。

人本主义心理学之所以获得那么多肯定与认同，可能就在于它鼓励人们做真实的自己，它教导的是如何成为一个人。而深得此精髓的P.E.T.之所以会风靡全球，皆因这门沟通学说传递给父母的是，沟通是以关系间有爱的流动为基础的。

通过实践P.E.T.，看似是父母在带领和养育孩子，实际上是孩子在引领父母的成长。这样的关系，就好像哈利·帕尔默和萨古鲁说的：真正的带领是在远远的背后带领。

退至孩子的身后，给孩子空间与自由，同时保有连接和支持，这就是最好的带领。

纪伯伦说，孩子的灵魂属于明天，属于我们做梦也无法到达的明天。

当我们站在远远的背后，就不会想要操控孩子，而是尊重和允许孩子成为自己；

^① 自我调整：在与孩子出现价值观冲突时，不是改变孩子，而是重新审视自己的价值观，做出调整。

当我们站在远远的背后，就能纵观孩子所处时空的全貌，真正看见孩子；

当我们站在远远的背后，就不是在带领，而是跟随。

愿此书与你共勉，愿我们都能高高山头立，也能深深海底行，活出所知所学，利己也利他。

感谢书中提供案例的朋友，你们的分享支持了我也将支持更多人；感谢一路上与我相遇的父母，你们的谦卑深深滋养了我；感谢我的女儿，我生命中的天使，谢谢你让我进入你的宇宙。

安心

contents

目录

推荐序 /1

自序 /5

chapter 1

不越界

1. 中国式界限 /003
2. 不去侵犯，也不被侵犯 /013
3. 少些期待，多点界限 /018
4. 失去自己的疆域，就是泄了气的气球 /023
5. 解除“都是因为我”的魔咒 /027
6. 谁是需要帮助的人 /031
7. 投射让我们偏离真相 /035
8. 爱是最好的抗挫折能力 /041
9. 自我修复——孩子本有的智慧 /047
10. 当他人发生冲突时，停止越界 /054

chapter 2

不评判

1. 没有不乖这回事 /063
2. 当孩子说“我害怕” /066
3. 我呼你应，便是倾听 /070
4. 沟通是能量的传递 /073
5. 有倾听，少执拗 /078
6. 问题是用来了解的，而不只是解决 /085
7. 看到真正的“洋葱核” /087
8. 表达真实感受，核实彼此信息 /093
9. 倾听，是我们能给出的最好礼物 /097



chapter 3

负责任

1. 能自我负责就能自律 /106
2. 觉察与自我负责是疗愈的开始 /109
3. 做能为自己的情绪负责的父母 /111
4. 在亲密关系中映照出自己 /114
5. 不完美，不妨碍成长 /117
6. 走出戏码，为现在的自己负起全部责任 /123
7. 站在世界之外看世界 /127



chapter 4

无伤害

1. 怎样说，才能无伤害 /132
2. 零惩罚、零奖赏的养育观 /134
3. 警惕防卫式攻击 /138
4. 沟通，而不是攻击 /141
5. 寻找消失的愤怒 /146
6. 孩子的释放型与试探型打人 /149
7. 责任感养人，罪恶感毁人 /155
8. 真正的道歉是一种深刻的告白 /159
9. 有了尊重，没了伤害 /165
10. 通过调整环境，无伤害地化解冲突 /172

chapter 5

一致性

1. 做真实的父母 /178
2. 父母是孩子最好的疗愈师 /181
3. 无条件养育是一种邀请而非要求 /185
4. 养育的初心，爱还是恐惧 /197
5. 一致性沟通，不再做烦躁的妈妈 /205

chapter 6

自我调整

1. 拥抱情绪 /216
2. 穿越生命的戏码拿回力量 /220
3. 驱逐心魔，看见真相 /225
4. 一念放下，万般自在 /228
5. 你是受过伤，但你不是受害者 /231
6. 你是要对的，还是要幸福 /237
7. 转化抱怨为创造力 /239
8. 协助孩子一起转念 /245



chapter 1

不越界