

[第16版]

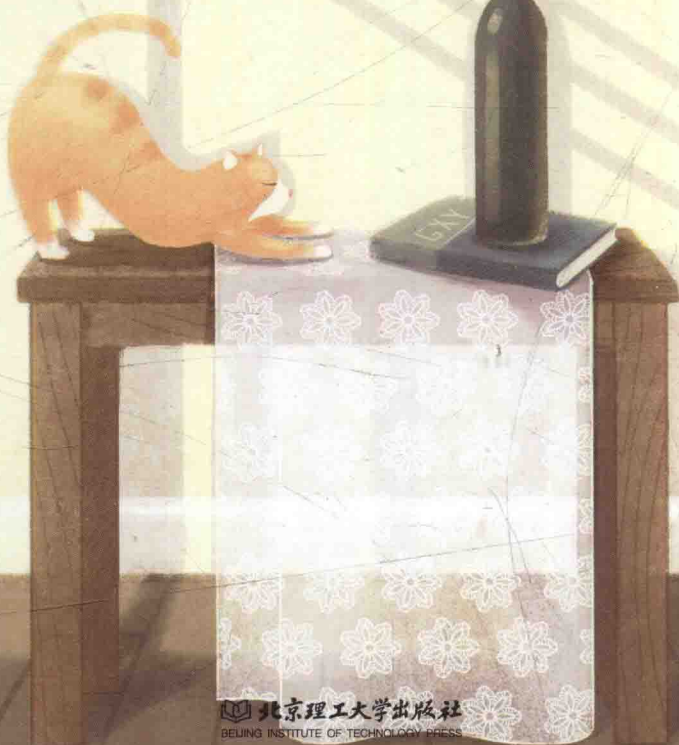
绽放

最好的自己

如何活成你想要的样子

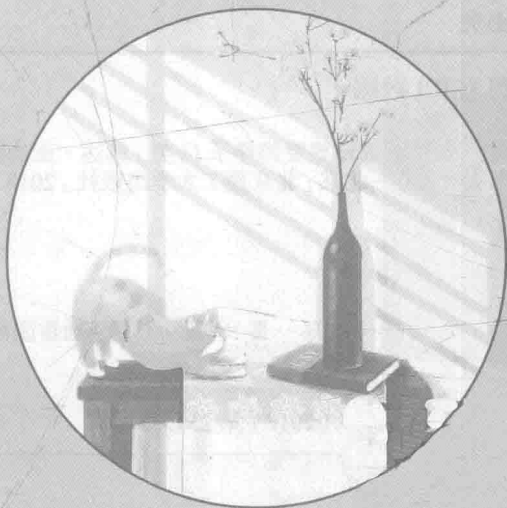
[美] 琳达·亚当斯 [美] 埃莉诺·伦茨 / 著
郑正文 / 译

B E Y O U R B E S T



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

[第16版]



绽放

最好的自己

如何活成你想要的样子

— BE YOUR BEST —

[美] 琳达·亚当斯

[美] 埃莉诺·伦茨 / 著

郑正文 / 译

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

绽放最好的自己：如何活成你想要的样子 / (美) 琳达·亚当斯, (美) 埃莉诺·伦茨著; 郑正文译. —北京: 北京理工大学出版社, 2018.1

书名原文: Be Your Best

ISBN 978 - 7 - 5682 - 4929 - 4

I . ①绽… II . ①琳… ②埃… ③郑… III . ①成功心理 - 通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 254333 号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2017-7052

English-language edition copyright © 1989 by Gordon Training International.
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.

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 9.75

字 数 / 178 千字

版 次 / 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 秦庆瑞

文案编辑 / 秦庆瑞

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

2017年4月的一天，加州的阳光一如既往的灿烂，我和好朋友李洁一起在洛杉矶和琳达女士共进午餐（顺带提一句，李洁是托马斯·戈登博士《领导效能训练手册》一书的译者，她也将成为第一位可以在国内授课的中英双语的L.E.T.领导效能训练课程的讲师）。因为事业上的合作，我跟琳达一直有邮件的往来，也曾看到过她的照片，但见到她本人的第一眼，我还是被惊艳到了。

她有着一头淡淡的金色短发，穿着深蓝色的连衣裙，让人眼前一亮的宝蓝色腰带，与之呼应的是同色的耳环、手和脚的指甲油。她身材苗条，妆容精致，举手投足间有种历经岁月洗礼才有的从容淡定。当她看到我送的真丝围巾上有她最喜欢的宝蓝色时，像个孩子般灿烂地笑了！当她听我讲述戈登沟通模式如何改变了我，听到动情处，她的眼眶红了，落泪了；她拉着我的手，就好像我们已经是多年的老朋友。

当我目送她开着一辆造型时尚的小汽车远去，我心想：真希望在我 70 多岁时，能活出她这般的真实、优雅和生命力！

琳达女士已故的丈夫是托马斯·戈登博士。戈登先生是人本主义心理学家，他于 1955 年创立的 P.E.T. 父母效能训练是全球首个为父母们度身定制的沟通课程，迄今已经有超过 700 万父母参与学习，并由此改善和提升了家庭关系。曾经的世界首富比尔·盖茨，他的父母也曾参加过 P.E.T.，并从中受益良多。P.E.T. 父母效能训练的核心理念被称为戈登沟通模式，系出同门的课程还有教师效能训练、领导效能训练、青少年效能训练和女性效能训练等。如今创立 55 年的戈登沟通模式的训练效果已经被广泛地证实，这套沟通方法超越了语言、种族、信仰等的不同，适用于各类人际关系。因为在沟通领域的杰出贡献，戈登博士曾连续三次获得诺贝尔和平奖的提名，由此可以看出人们已经意识到也许沟通才能带来真正的和平。正如戈登博士所说：这是实现世界和平所需的技能。民主的家庭也是和平的家庭，当有了足够多的和平的家庭，我们将会拥有一个反对暴力和战争的社会。

琳达女士在年轻时，就参与了戈登沟通模式的推广，到今年，她已经为此工作了 50 年！现在她是戈登培训国际公司的总裁，和她的女儿 Michelle 一起继续在全球范围内传播戈登沟通模式。在美国，琳达开设的 E.T.W. 女性效能训练工作坊，不仅受到女性的欢迎，还得到男士们的认可，这本书涵盖了工作坊的内容，让大家

可以系统完整地学习关于自我的新理念、关于沟通的新方法。

与戈登博士《P.E.T. 父母效能训练手册》有所不同的是，本书开篇就给出了两条清晰的脉络，一是如何掌控自己的生活，二是如何为满足自己的需求负责！说实话，看到这两条脉络我就觉得很振奋。在生活中，我们一再遭遇挫败，一再被告知掌控自己的生活几乎是不可能的！在生活中，我们也很少提及需求，我们会为自己的需求感到不好意思，甚至羞愧。又或者，这两条脉络说的是一回事儿，当我们能恰当地满足了自己的需求，也就是在轻松自在地掌控自己的生活了。

这可能做到吗？如果你愿意怀着好奇心跟着琳达探索下去，你会发现，这不仅是可能的，而且是可行的。书中按照关系中会出现的几种情境，举出各种真实案例，一步步往前推进，给出了一些简单易行的方法，以实现有效能的沟通。

到底怎样才算有效能的沟通呢？

我举个最简单的例子，我三岁的儿子元宝，把垃圾留在了我的车上。换作以前，我可能会责怪他不懂事不听话，或者命令他不可以这么做。但用戈登沟通模式的话，我这样说：“冰激凌盒子啥的没拿走，车子脏了呢，妈妈看着不舒服呀！”元宝立刻把垃圾拿走了，嘴里还说着：“我把这些带走了，妈妈的车干净了，妈妈开心了！”我说：“对呀，我好开心，谢谢元宝的配合。”

当我去描述事实，表达感受和影响的时候，孩子更愿意合作。这其实就是本书中讲到的面质性我信息。

结合戈登博士的论述，我把有效能的沟通总结如下：

一是一方或双方产生有益的改变。上面的小例子里，元宝改变了他的行为，我不再为此困扰。

二是不伤害任何一方的自尊，不破坏彼此的关系。如果我责怪他不懂事，命令他该怎么做，也许他听从了，但即便幼小如他，也会觉得难过；而我们的关系长此以往，也会受影响。

三是促进彼此的成长。在这个小例子里，我学习的是放手，孩子的事情孩子负责，哪怕他只有三岁；我学习的是信任，相信孩子有能力来解决这个问题。我学习的是为自己的需求负责，哪怕是举手之劳，也可以请求孩子的帮忙。孩子的成长是为自己的行为负责，学会自理和自律，更重要的是，他会有较高的自我价值感。

四是长远持续的正面影响。在短期之内，我们可能看不出这样的沟通与其他方式的巨大区别。但假以时日，则会有不同的发现。戈登博士这样说：这些用P.E.T.方式养育的孩子不仅会成为更加健康、快乐的成年人，而且他们自己还会成为民主的父母，将非暴力的良性循环带入下一代。

从2010年首次接触到P.E.T.，到今天，我对戈登沟通模式的理解一步步更加深入。以本书为例，其中讲授的沟通技巧，可以作为学习沟通的实践手册；但不止于此。书中有对他人的无条件积极关注，有对关系的真诚和投入；蕴含了我所欣赏的相处美学，是一本关系的实修宝典。同时，本书中有对自己感受和状态的觉察，有基于满足需求的共赢方法，是一本自我成长和自我修炼的行动指南。

修炼自己到底会发生什么呢？

以我的经验，就是生命有了转化的能力。将矛盾与冲突转化为理解和支持，化干戈为玉帛。将困顿贫瘠的关系转化为轻盈丰盛的关系，转逆境为喜悦。由此生命终于得以绽放，从痛苦与紧缩蜕变为自在和舒展。

以我为例，在践行戈登沟通模式多年后，我的生活发生了翻天覆地的变化。在养育理念上，我从信奉传统的“棍棒底下出孝子”转变为倡导“没有奖励，无须惩罚”的无条件养育。在亲密关系上，我从骨灰级资深怨妇，转变为一个有幸福感的女人。在事业上，我放弃某世界五百强外企安稳的工作、优渥的薪酬，变成了一名专职的P.E.T.讲师，更成为戈登沟通模式的传播者。这些转变，用我先生的话来说，是脱胎换骨。

读到这里，聪慧如你也许已经了然，这本书，不仅是用来读的，

更是用来行动用来修炼的。

我相信，因为你的修炼和转变，你的生命得以绽放，你将活成你最想要的样子；因为你的绽放，世界终将成为我们梦想中的美好模样。正如圣雄甘地所说：让梦想中的世界，透过我们的转变而得以实现。

因为深得其益，我心心念念要把戈登沟通模式的系列书籍引进国内，本书是其中的一本。非常感谢北京理工大学出版社的秦庆瑞老师，认同我的理念，认可我的推荐，使得本书有缘与大家相见！同时感谢本书的译者郑正文，她既是心理咨询师，也是 P.E.T. 的讲师，她的文字干净利落，她的翻译精准传神，使得本书的精神得以精彩呈现。

微微辣

P.E.T. 中国区督导
2017 年 10 月 9 日

序 言 ”

我们的效能训练系列课程已经开展了四分之一一个世纪（始于1962年），通过26种语言向超过百万人授课。本书所介绍的概念、方法和技巧，都已在效能训练系列课程中获得检验和不断完善。

不同的效能训练课程是专门针对特定人群设计的。这一切开始于1962年，那时我们推出的是P.E.T. 父母效能训练。之后开始了其他的效能训练课程：针对教师的、企业主管的、青少年的、神职人员的、女性的、学校管理人员的、销售人员的、客服人员的……

许多参加过该课程的学员告诉我，我们可以把其中任何一门效能训练课程称为“人的效能训练”。他们发现，所有的效能训练课程共有一套体系化的技巧，可以应用到任何一种人际关系中。事实上，在许多欧洲国家，讲师们宣传效能训练课程提供的是“戈登模式”。

“戈登模式”可以普遍应用于所有人际关系的看法，激励了我们机构去开发一门通识课程。琳达·亚当斯设计了这门新课程，让任何一个想要提升和完善自己人际关系的人都可以参加，涉及的人际关系可以是家庭中的、职场里的、在学习小组或宗教组织里的。

本书包含了 30 个小时的效能课程里传授的所有内容。它介绍给读者们的沟通模式在全世界得到了成功运用，无论运用于家庭，还是运用于美国的大型公司，无论是公立学校还是私立学校，或是医院、政府机构。到目前为止，P.E.T. 父母效能训练课程已被 60 多个不同类型的研究证明确实有效，而本书介绍的训练方式与 P.E.T. 的沟通模式属于同一体系。

读者们通过本书，将会发现新的、更有效能的方式，去掌控自己的生活，在满足自身需求的同时也不剥夺他人的需求，避免与他人发生许多误解，更好地帮助他人，从而增强亲密关系。

最后，读者们将会学到如何运用没有输家的六个步骤，去处理人际关系冲突。当人们把这种方法运用在人际关系当中，我相信不仅他们个人会享受到意想不到的好处，还会为实现世界和平做出小小的贡献。只有人们在生活中学习用和平的方式处理冲突，国家之间的和平才有希望实现。

美国国家和平学会前执行理事 Milton Mapes Jr. 曾说过：“当

来自社会行为科学的知识和智慧，汇聚成一个全新的非暴力（和平的）冲突处理领域时……就有了新的希望。”

在我看来，这本书增加了这样的希望。

托马斯·戈登

| 戈登国际培训公司创始人 |

作者的话 ”

本书是从我们过去十一年的课程经验中逐渐发展成形的。就在十一年前，我们开始推出一门由我专为女性设计的课程，叫 E.T.W. 女性效能训练。在此期间，美国本土以及我们的“海外军事基地”如澳大利亚、日本、智利、加拿大、爱尔兰、瑞士、法国、比利时、荷兰、瑞典、芬兰，超过三万名女性以及一些男性参加了这门课程。

我很高兴收到一些参加过该课程的女性来信，信中她们提到自己的体验，提到她们如何把相关的哲学理念和技巧运用在自己的生活中。许多人表示，参加 E.T.W. 课程对自己来说，有着非常重要的意义。对其中一些人来说，这是她们第一次和其他女性一起参加专门为女性设计的课程。另一些人说，她们觉察到自己过去完全投入满足他人的需求中，而这门课程带给她们许多勇气，开始考虑要满足一些自己的需求。有些人说参加课程后，她们发生了一些细微的变化，另一些人说她们身上发生的变化激动人心，甚至翻天覆地。

大多数人都提到，她们越来越自我敞开和自信坚定，丈夫、孩子、朋友或同事对此给予了积极反馈。然而，有些人的经历是相反的，她们发现周围一些人并不喜欢她们的变化。

许多人提到，这个过程并不容易，她们需要更多的练习和体验，她们对讲师的示范和教导表示感激，对家人朋友以及一起上课的其他同伴的支持表示感激。

在这段时间内，一直有 E.T.W. 讲师和一些学员写信或打来电话说“男性也需要这门课”。例如，E.T.W. 讲师 LaVerne McWilliams 结束她在 1979 年的第一次课程教学之后，给我打电话说“我最近和 25 名女学员刚完成一期课程。结果，她们的丈夫打电话给我，说他们也想参加，要求我教他们。”之后有 16 位丈夫和两位十几岁的孩子参加了课程。我们意识到，男性也需要我们的课程，但或许是出于和女性不同的原因，男性从小被教导行为举止要有规矩，正是这点限制并束缚了他们。

在 1987 年，我设计了我们称之为个人及职业发展效能训练的课程。我们的效能训练讲师面向不同团体授课，有的团体里有男性也有女性，有的全是男士，有的是牙医和医务人员，以及其他各种不同类型的团体（同期，我们也仍然提供 E.T.W. 课程）。

澳大利亚有位参加过 E.T.W. 课程的男士告诉我，他很享受阅读 E.T.W. 的书，但是他会把书的封皮取掉，这样他的室友就看不到他在读什么书。我想是时候修订这本书了，这样才不会赶跑男士们。这本书就是这么来的。

最初我为女性写了这本书，告诉她们如何为自己的生活负责，如何发挥她们的潜能。

我已故的丈夫托马斯·戈登博士创建了 P.E.T. 父母效能训练课程，教父母们亲子沟通技巧和冲突解决技巧，和孩子建立并维持令人满意的亲子关系。我看到女性需要关注她们自己的个人需求，从母亲、妻子、女儿、员工的角色中分离出来，因此设计了 E.T.W. 女性效能训练的课程。

许多 P.E.T. 讲师发现，学过 P.E.T. 课程的女性为 E.T.W. 这门全新的课程感到兴奋，热情洋溢地参与学习。尽管 E.T.W. 的课程提供了和 P.E.T. 相同的“戈登模式”技巧，但是强调的重点相当不同——E.T.W. 更关注于帮助女性学习如何实现她们自己的个人需求，为自己的生活负责，激发她们的潜能。

之后，我开始收到来自男性的来信，他们也想学习能够应用于他们个人生活中的“戈登模式”。这促使我写了《综

放最好的自己》这本书。

本书基于这样的信念：每个人都有权利满足他们的需求，有权利朝着这个目标自由地思考和行动，同时也尊重他人的需求和权利。本书的一部分核心内容是：首先要觉察自己的需求，然后采取行动去实现自己的需求。本书也教人们如何建立和维持互惠互利的人际关系，让彼此的需求都能得到满足并成为关系中的常态。同时，本书还介绍了在不使用权力的情况下如何解决冲突的技巧。

当越来越多的人能按这样的方式去生活，我们确信在我们的生活中、我们的关系中、我们的制度里会发生一些根本性的变化。

我希望本书能帮助你成为你能够成为的人。

琳达·亚当斯女士

戈登国际培训公司总裁及 CEO

2017 年 7 月



目 录

- 第 一 章 成为一个更有效能的人 / 001
- 第 二 章 掌控你自己的生活 / 013
- 第 三 章 如何有效地自我敞开 / 029
- 第 四 章 学会说不 / 057
- 第 五 章 如何避免部分冲突 / 073
- 第 六 章 谁拥有问题 / 089
- 第 七 章 当你拥有问题 / 105
- 第 八 章 应对焦虑 / 123
- 第 九 章 冲突：谁输？谁赢？ / 143
- 第 十 章 没有输家地解决冲突 / 163