

P.E.T.

父母效能训练 中国实践篇

属于中国家庭的
亲子沟通艺术

张卓◎主编

倾听、接纳、“我一信息”、亲子双赢，
改变就在不知不觉中发生。

////////////////////

Parent / Effectiveness / Training



P.E.T.

父母效能训练
中国实践篇

属于中国家庭的
亲子沟通艺术

张卓◎主编

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

P.E.T. 父母效能训练. 中国实践篇 / 张卓主编. —北京: 东方出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5060-9730-7

I. ① P… II. ① 张… III. ① 亲子关系—家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 252562 号

P. E. T. 父母效能训练中国实践篇

(P. E. T. FUMU XIAONENG XUNLIAN ZHONGGUO SHIJIANPIAN)

作 者: 张 卓

策划编辑: 鲁艳芳

责任编辑: 杨朝霞

特邀策划: 周 朋

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次: 2017 年 11 月第 1 版

印 次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 167 千字

书 号: 978-7-5060-9730-7

定 价: 36.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 84086980-823

■ | 前言

诞生于 20 世纪 60 年代的 Parent Effectiveness Training (P.E.T., P.E.T. 父母效能训练) 是全球最早的父母教育课程之一。进入 21 世纪后, 中国大多数的家庭开始注重家庭教育, 意识到父母在养育子女中所起到的举足轻重的作用。2013 年年初, 我开始在北京推广 P.E.T. 理念, 从年初的讲座到当年 5 月份的北京第一期“P.E.T. 父母效能训练工作坊”(P.E.T. 工作坊), 再到后来我成立“家成长”, 初衷都是为了持续地在中国推广 P.E.T. 理念, 截至 2017 年 3 月, 全中国已经有成千上万的父母开始学习和践行 P.E.T. 了。这些父母们有的自己组织或者参加“P.E.T. 父母效能训练”读书会(P.E.T. 读书会), 有的参加讲座, 有的参加了正式的 P.E.T. 工作坊, 目的都是希望能够有更和谐的亲子关系。其中, 还有一小部分 P.E.T. 工作坊学员开始参加 P.E.T. 父母效能训练讲师工作坊, 希望成为 P.E.T. 理念的传播者。可见, 以人本主义心理学理论为基础的 P.E.T. 课程也是符合中国家庭的实际状况的, 并没有因为它是由美国心理学家创立的而导致来到中国就出现“水土不服”的情况。

20 世纪 70 年代, 继《P.E.T. 父母效能训练》^① 出版十年后, 作者托马斯·戈登博士了解到很多父母看完书后虽然十分认同和理解其中的观点, 但是在现实与孩子互动的过程中依然很难运用出来, 进而出版

^① 本书中文版已经在中国内地出版。

了《P.E.T. 父母效能训练实践篇》^①。《P.E.T. 父母效能训练实践篇》用大量的文字记录和分析 P.E.T. 要如何正确地应用到日常的沟通中，借由《P.E.T. 父母效能训练实践篇》的思路和经验，我也计划把 P.E.T. 在中国推广的这几年来，中国父母的感悟编写成一本中国的“P.E.T. 实践篇”，让更多的中国父母了解和熟悉 P.E.T. 理念在中国的家庭中是如何被运用的，于是这本书就产生了。

这本书中的文章都来自 P.E.T. 讲师以及参加过 P.E.T. 工作坊的学员，作者的身份有父亲、母亲，还有非父母，这些文字都是她（他）们各自家庭真实情况的记录以及她（他）们的心路历程。在收集这些文字的时候，我发现，P.E.T. 不仅能够很好地帮助家长跟孩子沟通，建立良好的亲子关系，同时也能够让很多的 P.E.T. 学员改善她（他）们跟自己父母的关系或者跟周围其他人的关系。这里之所以用“P.E.T. 学员的称呼”，是因为我们的 P.E.T. 学员中有相当一部分并非父母，她（他）们有的是学校的老师，有的是公司职员，通过她（他）们的文字，读者也可以了解到为什么托马斯·戈登博士会说这是一套可以用于改善所有人际关系的理论了。

本书以 P.E.T. 中行为窗口^②的结构为索引，把每一篇文章归属到不同的区域中，这样会让读者能够用更加清晰的脉络来阅读本书。

最后，要特别感谢当我有了想要出版本书的想法后所有给我发来自己文字的北区 P.E.T. 讲师们，虽然有部分文字最终没有被选入本书，但并不意味着这些文字的品质低于本书中的内容，只是因为本书编撰脉络的原因才不得已忍痛舍去。我真诚地希望大家能够享受一次有益而充实的阅读之旅。

张卓

P.E.T. 父母效能训练课程推广人

家成长创始人

① 本书中文版已经在中国内地出版。

② 行为窗口：P.E.T. 父母效能训练中的经典沟通模型，详情见第一章。

目录

Catalogue

	第一章 行为窗口和 P.E.T. 的两个核心原则	1
	• 行为窗口	2
	• P.E.T. 的两个核心原则	4
	不一致原则	4
	问题归属原则	6
	第二章 倾听，了解孩子行为背后的声音	11
	• 导言	12
	• 每个孩子都是奋力向前的蜗牛	15
	• 起风了，愿你随风而行	20
	• 妈妈，我被打了！	35
	• 一不小心，你就成了榜样	40
	• 披荆斩棘的，不一定是王子	44
	• 看，是石头在满天飞	48
	• 妈妈，明天还是周末吗？	51
	第三章 接纳，融洽亲子关系最佳时机	55
	• 当你不知道该说什么的时候，就说实话吧！	56
	• Terrible Two's，原本可以很欢乐！	61
	• 妈妈，你比以前更爱我！	67
	• 孩子挑战，你试过“调整环境”吗？	71
	• 每一个行为都是一种沟通	74
	• 一小时爱上接纳	78
	第四章 “我一信息”，我的需求这样说出口就对了	91
	• 导言	92
	• 透过 P.E.T.，我看到了你	94
	• 每个人都对关系负有 100% 的责任	
	——看 P.E.T. 如何帮我穿越亲密关系的幻灭阶段	103
	• 萍水相逢，我愿成为一道光	108

- 开放自我，打开心灵的窗 113
- 我的讲师梦 118

第五章 需求冲突——家庭成员之间关系的转折点 123

- 导言 124
- 我家有个神奇的小本子 125
- 透过表面冲突看到你我需求 131
- 让星星陪着我 135
- 记一次“没规矩”的沙龙 139

第六章 做中学，改变在不知不觉中发生 149

- 你的问题都将不是问题 150
- P.E.T.真的能给生活带来美好吗？ 150
- 学了P.E.T.，就能让孩子快快入睡？ 151
- 我家孩子连自己的垃圾都不知道扔，你说咋办呢？ 152
- 通过无伤害的方式表达自我，
 - 孩子真的就能做出调整去照顾父母的需要吗？ 153
 - 无伤害的意思是什么？是温柔而坚定吗？ 155
 - 孩子有情绪，倾听一下吧，可人家却让我走开，
 - 不让我靠近 156
 - P.E.T.只适用于亲子沟通吗？ 157
 - 我学了P.E.T.，而另一位没有学可怎么办？ 158
- 下辈子再也不要当老大 160
- 三年后的重逢，让我们携手今生 163
- 快乐家庭的秘方 166

第七章 P.E.T. 讲师名录（截至2017年3月） 173

- 北区 174
- 西区 187
- 南区 188
- 东区 189

1

第一章 行为窗口和 P.E.T. 的两个核心原则

• 行为窗口 •

• P.E.T. 的两个核心原则 •

不一致原则

问题归属原则

行为窗口

托马斯·戈登博士把孩子可能出现的行为——他（她）的每一件事或者说的每一句话，象征性地用一个长方形包括，这个长方形被他称作“行为窗口”（图1）。



图1 行为窗口

父母对孩子行为的反应分为两种情况，那就是“接受”和“不接受”。因此，以上的行为窗口会被分为两个区域。通常我们把父母能够接受的行为放在上半部分，称为“可接纳行为”；不能够接受的行为放在下半部分，称为“不可接纳行为”。如图2所示。



图2 行为窗口分成两个区域

“行为窗口”可以说是 P.E.T. 理论的主心骨，它是怎么被“发现”的呢？以下是托马斯·戈登博士的自述。^①

一天清晨，我坐在厨房的窗户前喝着第二杯咖啡，眼睛直直地看着窗外。我看到在邻居家的车道上有几个孩子正在打篮球。我很早就是篮球球迷，当我还居住在加州时，我手里就有湖人队整个赛季的球票。我看到这些孩子们的篮球技艺高超，运球熟练，甚至可以“绝杀”。

忽然，球被打到了我这边的车道上，两边的车道中间是一块新开辟的花园，刚刚种上花。我紧张地站了起来，这样我就可以看清花会不会被踩到。那些男孩子们都很小心，他们小心翼翼地将篮球捡走而没有伤害到一花一草。我长舒一口气，坐回去继续享受我的那杯咖啡。

在去办公室路上的二十分钟时间里，厨房窗户外发生的一幕不断在我脑中浮现。我经常听人们说起那种“顿悟”的经验，那种灵感一现，真的可以形容我那天早晨的经历。我意识到我通过厨房窗户看到的这一切正是我一直在找寻的“模式”。当我透过厨房窗户的上半部分看到孩子们打球时，我感觉很开心，这种感受在当时被称作“正面氛围”。

啊哈，紧接着，当球跑进了我的花园，我必须站起来，透过窗户的下半部分来看，因为花园在窗户的下面。而这时的我很担心，害怕我的新花园遭殃。不过，它们免遭一劫，这让我松了一口气。同时，我有了这个模型——窗口。

到了办公室，我坐在办公桌前，立即画下了这个“窗口”。为了让它看起来更为贴切，我又花费了一些时间。之后，我组织了

^① 原文来自于 GTI (Gordon Training International) 网站，已经获得 GTI 授权翻译成中文并且发表。

会议，并为大家演示了我这个“窗口”，大家给了我更多的建议，我没有想到的是，他们一致给了我这个“窗口”概念的通过票。

——托马斯·戈登

“行为窗口”是整个P.E.T.的核心架构，它支撑起了P.E.T.理念所有的框架，由于它是由戈登博士所发现的，所以也被称作“戈登模型”。

P.E.T. 的两个核心原则

亲子间的沟通是否更加有效，取决于父母们是否真正理解了P.E.T.的理论模型。只有当父母们了解了在什么时候、什么状态以及为何使用这些技巧后，这些技巧才能够生效，如果正在阅读本书的你还没有阅读过《P.E.T. 父母效能训练》或者《P.E.T. 父母效能训练实践篇》的话，阅读本章节的内容能够更好地帮助你理解P.E.T.的核心原则——不一致原则和问题归属原则，也能够帮助你更好地理解这本书。

不一致原则

“父母必须保持一致”或者“父母必须统一战线”是最容易被父母所采纳的观点，这个不知道是从什么时候开始的观点，往往使父母觉得必须伪装自己而失去了自身的真实性。实际上，父母也会因为心情和所处环境的不同，而对孩子的行为有不同的反应。比如，父母心情低落、失眠或疲惫时，对孩子的某些举动较容易动怒；而心情愉快时，则较容易接受孩子的行为。又比如，孩子的一些行为，在自己家里时父母可以接受，而在朋友家或者公共场所则容易引起父母的负面情绪。

P.E.T.的基本理念认为，这种前后不一致的情况是无可避免的，因人、因时、因地，父母的反应总是会有“不一致”。但是，“父母可以前后矛盾”并不代表容许父母为所欲为，只要让父母认清这是“真实的人”都

会出现的状况即可。

在图 3 的行为窗口中，孩子相同的行为会因父母的身体和心理状况而被接纳或不被接纳。

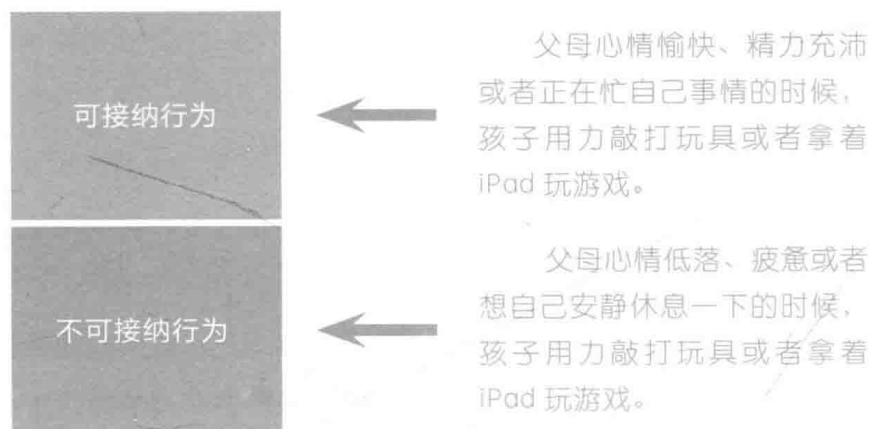


图 3 孩子相同的行为会因父母的身体和心理状况而被接纳或不被接纳

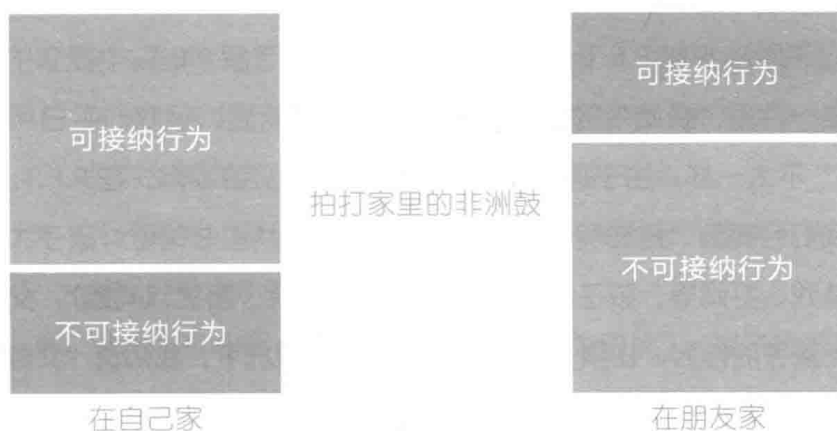


图 4 同样的行为在不同环境下，行为窗口中接纳线的变化

天底下没有一个父母能永远接受孩子所有的行为，有些父母希望自己扮演好父母的形象，所以表面上装作接纳孩子的行为，内心却是不接纳的，因此是“虚假的接纳”。孩子是敏感的，父母究竟接不接纳，孩子总能分辨出真假。如果父母经常采用“虚假的接纳”方式，对孩子的心理

健康将产生不良的影响，甚至会使他们不再信任父母。因此，P.E.T. 的重要理念是，当无法接纳孩子的行为时，绝不假装接纳。

“不一致原则”就是：我们的情绪会变化，每个孩子的个性也都不同，还有所处环境不一样，这些让我们不可能每时每刻都保持一致。理解了这个原则，我们的焦虑和愧疚感就会减弱。我们只是人——作为人，面对孩子时，我们的感觉不会一成不变。认识到这一点，做父母就会轻松一些。

——托马斯·戈登《P.E.T. 父母效能训练实践篇》

问题归属原则

托马斯·戈登把亲子关系中的问题分为三类：孩子拥有问题、父母拥有问题和双方都没问题。

对于刚刚接触 P.E.T. 理论的父母来说，要了解 P.E.T. 中提到的“问题”是一件很“烧脑”的事情，因为这里的“问题”跟我们平日所说的“问题”不太一样。由于原著翻译以及中英文意义的不同，在 P.E.T. 工作坊中我们会提到“是谁拥有问题”。例如：在公共图书馆里，孩子大声喧哗、嬉戏、打闹等，孩子的这些行为给父母带来了困扰（问题），父母希望纠正孩子的行为，让孩子能够安静，在这种情况下，我们说“父母拥有问题”，父母在问题区。又如：孩子在学校因为没有朋友而沮丧，因为被同学嘲笑而情绪低落或者愤怒，也可能因为碰到了其他的麻烦而产生了负面情绪，这些都是孩子自己生活中出现的困扰，这没有给父母带来任何困扰，在这种情况下，我们说“孩子拥有问题”，孩子在问题区。行为窗口与问题归属的对应关系如图 5 所示。



图5 行为窗口与问题归属的对应关系

归纳一下，可以这样理解：

- 孩子拥有问题（孩子有未被满足的需求）：孩子要满足自己的某种需求却受到阻挠，此时问题属于孩子，因为孩子的行为对父母自身需求的满足并不发生本质的干扰。
- 无问题区：孩子满足了自己的需求，孩子的行为也未干扰到父母自身需求的满足。
- 父母拥有问题（孩子的行为给父母带来困扰）：孩子虽不受干扰地满足了自己的需求，但这个行为却阻碍了父母满足自身的需求，这时父母处在了问题区。
- 在亲子关系中还有一种状况——双方都有问题，亲子双方都互相干扰了彼此需求的满足。P.E.T. 中将这种状态称为“需求冲突”。在这种情况下，就要用到“解决冲突的双赢法”，在 P.E.T. 中我们叫作“第三法”。

问题归属原则之所以如此重要，是因为很多父母都会混淆问题归属，为本该属于孩子的问题承担责任，而不是鼓励孩子去解决自己的问题。

——托马斯·戈登《P.E.T. 父母效能训练实践篇》

正如托马斯·戈登博士所说，问题归属原则的重要性再怎么提都不为过，因为家长首先必须弄清楚问题在哪一方，也就是弄清楚问题的归属，之后我们才能够使用 P.E.T. 所提到的沟通技巧。

当孩子处于问题区时，父母们总想去帮助孩子解决问题，代替孩子成为问题解决的主体。当问题解决不了时，父母一方面可能将负面情绪发泄给孩子，另一方面也可能会谴责自己。在 P.E.T. 理论中，如果问题是属于孩子的，父母使用积极倾听的技巧是最恰当和有益的。如果父母意识到自己内心产生了对孩子行为“无法接受”的感觉，或者直接被孩子惹怒，或者对孩子的某些行为产生恐惧或者焦虑而使自己变得紧张或不舒服的时候，这都意味着孩子的行为给父母带来了困扰，父母处于问题区。这时父母需要使用一些方法来帮助自己，这是使用“我一信息”的好时机。但有趣的是，父母在用“我一信息”表达自己需求的时候，并非每次都能够得到孩子的理解。有时候，孩子明白了自己的行为给父母带来了困扰，但并不愿意改变或者停止自己的行为。在 P.E.T. 中，我们将这种状况称为“需求冲突”，而要解决给双方带来的困扰，就需要使用“解决冲突的双赢法”——第三法。

问题归属与应对技巧的对应关系如图 6 所示。



图6 问题归属与应对技巧的对应关系

我们学习P.E.T.的目的，并非成功地使用P.E.T.中所提供的技巧，而是扩大父母和孩子的“无问题区”，因为在这个区域里，亲子双方都不拥有问题，双方的需求都能得到满足，父母和孩子可以在一起享受快乐的亲子时光（图7）。

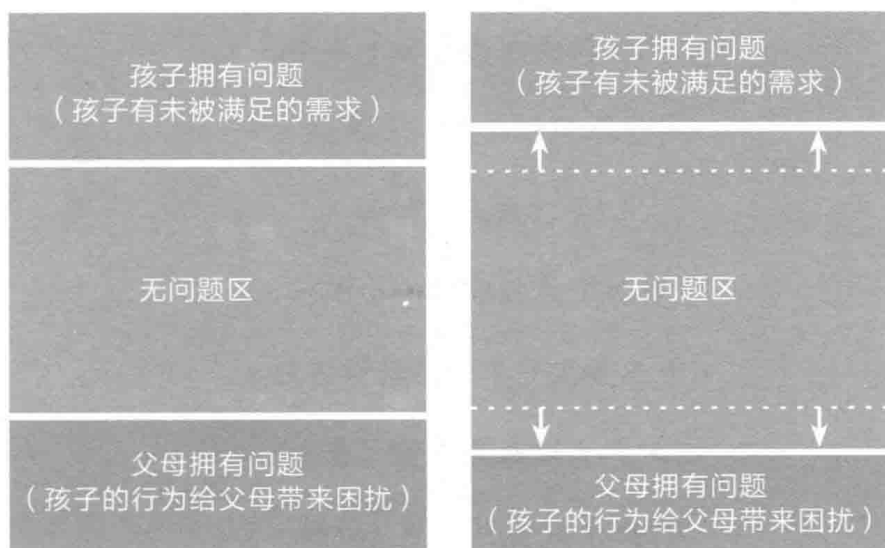


图7 扩大“无问题区”，享受快乐的亲子时光

