

# P.E.T.

## 父母效能训练实践篇

无论何时，P.E.T.都可以给  
父母所需要的支持

- ◆ 更多的合作，更少的矛盾
- ◆ 家庭规则不再形同虚设
- ◆ 孩子们变得对自己负责
- ◆ 父母们变得更轻松



**Parent  
Effectiveness  
Training  
in Action**

「美」托马斯·戈登 著  
窦琨 译

# P.E.T.

# 父母效能训练实践篇

〔美〕托马斯·戈登 著  
窦琚 译

**Parent  
Effectiveness  
Training  
in Action**

## 图书在版编目 (CIP) 数据

P. E. T. 父母效能训练. 实践篇 / (美) 戈登  
(Gordon, T.) 著; 窦琚译. -- 北京: 中央广播电视大学出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 304 - 07391 - 6

I. ①P… II. ①戈… ②窦… III. ①亲子关系—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 215246 号

版权所有, 翻印必究。

图字: 01 - 2015 - 7002

P. E. T. in Action

English-language edition copyright © 1976 by Linda Adams

P. E. T. 父母效能训练实践篇

P. E. T. FUMU XIAONENG XUNLIAN SHIJIANPIAN

[美] 托马斯·戈登 著; 窦琚 译

---

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 66490011

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

---

策划编辑: 周 朋

美术编辑: 俞 舫

责任编辑: 周 朋

责任校对: 宋亦芳

责任印制: 赵连生

---

印刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

版本: 2015 年 11 月第 1 版

2015 年 11 月第 1 次印刷

开本: 170mm × 230mm

印张: 17.5 字数: 278 千字

---

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 07391 - 6

定价: 42.00 元

---

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

## || 中文版序

2013年我和P. E. T. 的国际督导Steve老师一起带领P. E. T. 导师班工作坊期间，我邀请Steve老师到深圳的家里做客，老师为我和女儿带来了几件礼物，其中一件是P. E. T. 美国总部出品的一个布袋子，这个袋子引起我的好奇，袋子上的字样是Effectiveness Training Inc. (ETI)，而非现在的总部名称，Gordon Training Inc. (GTI)。

Steve老师为我讲了其中的渊源，戈登国际培训总部曾想以戈登博士的名字来命名，但是戈登博士坚持不这么做，所以在当时，总部的名称是ETI，直到后来戈登博士去世，为纪念他，P. E. T. 美国总部才更名为GTI。

见微知著，虽是一件很小的事情，却足以见托马斯·戈登谦卑务实的一面。同样的，父母效能训练课程的第一本书*Parent Effectiveness Training*于1970年出版后，在当时的美国引起极大的反响，为他带来一系列的殊荣，这本书被全世界几十个国家相继翻译出版，甚至是在当时相对封闭的中国，在1990年也曾翻译出版了该书。

但是托马斯·戈登并不止步于此，在十几年后，通过走访一些学过父母效能训练课程的家庭，既看到了很多家庭在运用戈登沟通模式后家庭关系得到极大改善，也了解了一些父母在运用P. E. T. 时遇到的困难。集结这些问题，戈登博士又出版了P. E. T. 的第二本书，即本书，书中不仅收集了大量家庭运用P. E. T. 的实例，更是对这套沟通技巧背后的使用原则和理论做了进一步的阐述。若说第一本书的出版，为全世界的父母们带来了亲子“沟通之术”，那么第二本书的着墨点更多在于“道”的层面，为你细述亲子“沟通之道”。

我个人觉得这就像是P. E. T. 的进阶版，为所有学过P. E. T. 的父母们答疑解惑，但它同时也是新开始学习P. E. T. 的很好的读本，前人的经验会省去你不少的时间。很开心，本书终于要在中国出版了，我已经迫不及待在多

个工作坊里跟学员们预告了本书的来临。

P. E. T. 父母效能训练的奇妙与卓越之处，在于戈登博士用一个行为窗口，打破了人们固有的二元对立的思维模式，引领父母们进入沟通的本质：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。以此认知为基石，为沟通的起始点，剩下的就是如何使用语言的问题而已。而戈登博士所提供的积极倾听、“我一信息”等技巧就是具体地教会我们如何来使用语言。

诚如我经常跟学员们所分享的：接纳或是不接纳他人的行为都不是问题，如何来沟通应对才是问题——如何使用恰当的语言来让沟通顺畅进行，而非因不恰当的语言使用使沟通产生障碍，才是我们要学习的地方。P. E. T. 就是这样的一门关于沟通的学说，是道与术的完美结合。

这些年来，我见证了 P. E. T. 改变了许多人的亲子关系、亲密关系等问题。不评判，彼此尊重的家庭环境是最安全的港湾。春来草自生，这样的港湾，就像是孩子心里的春天，带给孩子向上生长的原动力，孩子会更有勇气和底气去闯荡或是翱翔。爱在彼此间的流动是那么的美，愿你和家人享有这样的美。

安心 (P. E. T. 总部国际认证导师, P. E. T. 中国督导)

2015年10月

## 译者序

2012年当我准备去参加小巫老师的《无条件养育》读书会时，未曾想过从此我的人生及家庭（我的小家和我的原生家庭）会因为读书会上提到的《P. E. T. 父母效能训练》而有那么多的不同。此刻，看着这本即将要出版的《P. E. T. 父母效能训练实践篇》，回想过去的那些点点滴滴，原来，P. E. T. 对我，就像戈登博士在文中所提到，是一场运动，一场由内而外的运动。

P. E. T. 阐释了一套基于“真实”的沟通方式，在《P. E. T. 父母效能训练实践篇》的第二章中，戈登博士再次强调了“不一致原则”和“问题归属原则”，并且通过案例分析以及与家长的访谈让我们看到这些原则“无论如何强调都不为过”。

在这本《P. E. T. 父母效能训练实践篇》中有大量的案例分析、与家长的访谈，是戈登博士及其女儿对参加过父母效能训练课程的家长的回访并对回访内容进行分析的呈现。在温尼科特所著的《妈妈的心灵课》一书中提到，“即使是母亲也是透过体验才学会做母亲的。”而这些来自他人的体验必定会让我们多一些选择来面对处在问题区的你、我、他。

《P. E. T. 父母效能训练实践篇》最后一章是四位妈妈参加完课程后对家庭所发生的变化进行的详细记录。或许是孩子年龄相仿，其中一位两岁多妈妈的记录让我几度落泪，她的记录中很多内心的独白又何尝不是我日记本中的话语；她那些小小的纠结又何尝不是我的烦恼；她那逐渐开始的自我观察与认知又何尝不是我过去那些日子的修行。

愿您也在本书中获取经验、同理与感动！

窦琚（两个孩子的妈妈，P. E. T. 讲师，家成长创始人之一）

2015年10月

# 目录

## Contents



### 第一章 P. E. T. 在家庭中的实践反馈 ..... 1

P. E. T. 能帮助父母们用全新的视角来看待家里的一切：父母的职责，孩子们自己解决问题的能力，父母在家里的权力的重要性，民主和无权威的家庭氛围以及与孩子建设性关系的建立。这些都会带给亲子双方互相的爱与尊重——家里所有的成员都在发挥他们的潜能。



### 第二章 技巧不是全部，理论是基础 ..... 7

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何时以及为何使用技巧后，技巧的使用才会事半功倍。因此，父母们需要了解 P. E. T. 基础理论。P. E. T. 理论有两个基本原则：不一致原则和问题归属原则。

#### 一、不一致原则 ..... 9

“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。

#### 二、问题归属原则 ..... 15

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的归属，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。

在成功使用“支持技巧”和“面质技巧”后，亲子关系中的双方都不再拥有问题，双方的需求都会得到满足，可以一起享受快乐的亲子时光。



### 第三章 支持孩子走出问题区 ..... 21

在 P. E. T. 理论中，父母们首先要掌握的方法就是：当孩子陷入问题区

时，要如何去回应。父母们在孩子陷入问题区时，需要放下固有的与孩子说话的方式，要倾听而非开口讲话。在这一章里，我将会给父母们提供一些新的意见和更为明确的指导，帮助他们成为更有效的倾听者。

#### 一、12种绊脚石出现时..... 23

当一个人陷入问题区时，他人的探询、说教、教导或者劝慰，几乎都帮不上忙。而且，这样的信息，包括其他的绊脚石，都会阻碍问题的解决。

#### 二、对于12种绊脚石的新观点..... 26

如果父母们在面对陷入问题区的孩子能尽可能地避免使用绊脚石，那么偶尔的失误也不会对亲子关系造成伤害。



### 第四章 成为会倾听的父母..... 41

习惯很难改变，父母们很难不去质问、不去说教、不去给别人提供解决办法。采用新的沟通技巧一开始会让父母遇到不少难题，比如感觉做作、孩子不配合、不好掌握合适的倾听时机等。在这一章里，我会分析这些难题并且给出建议。

#### 一、开始使用积极倾听不容易..... 42

积极倾听是一种新的谈话方式，是一种当我们面对处在问题区的他人时采用的新的姿态，是一种对他人的新的反馈方式。大多数父母在使用积极倾听的初期阶段都有不自然的感觉。

#### 二、当孩子们不愿意开口时..... 44

和成年人一样，孩子们有时也不愿意讲话，他们也经常会拒绝被询问。只有当他们坚信自己所说的内容会被接纳时，他们才会开口，同时，他们也希望自己的秘密可以被尊重。

#### 三、父母必须具备积极倾听的心情..... 46

感同身受地倾听就如同邀请他人共享你的杯中美酒。但是如果你的杯中美酒所剩不多，你或许会无心分享。即使勉强分享了，被分享者也会感到失望。

#### 四、当孩子拒绝被积极倾听时..... 48

要避免孩子们拒绝被积极倾听，一个较为有效的办法是在使用积极倾听之前对孩子进行全面的解释。另外，同理性的、简短的、更能反映孩子感受的回复不太会引起孩子的排斥。

#### 五、过度倾听..... 49

积极倾听是很好用的沟通技巧，不能随意使用，当然也不能频繁使用。父



母们需要一些指导准则，从而避免过度倾听。

## 六、倾听以接纳为前提 ..... 51

积极倾听就意味着要真诚地接纳孩子——发自内心地接纳孩子所看到的世界。当父母处在问题区而不接纳孩子时，使用积极倾听并不恰当也会无效。

## 七、另有企图的积极倾听 ..... 53

积极倾听是帮助孩子们自己找到办法来解决问题的工具，绝不是让孩子们顺从家长所选答案的方式。如果是试图影响孩子去接受父母已经选好的方案，那么，积极倾听绝对不是一个有效的工具。

## 八、如果孩子说了你不想听的，该怎么办？ ..... 55

如果父母们越能相信孩子们具有处理问题的能力并能够找到建设性的解决办法，那么他们越能坚持使用积极倾听技巧，甚至当他们听到孩子们说的并不是自己喜欢的时，也不会妨碍他们继续积极倾听。

## 九、绊脚石的诱惑 ..... 59

要改变旧的回应习惯很难，除此之外，父母们使用绊脚石往往还有其他的原因——他们希望能尽快地解决孩子的问题。不幸的是，绊脚石很难真正地解决问题。

## 十、提升积极倾听能力的准则 ..... 60

积极倾听的理论很简单，但是真正使用起来绝非易事。所以，我在这里给父母们提供一些准则来帮助大家解决碰到的问题并且提升积极倾听的能力。



## 第五章 成为有效的倾听者给家庭带来的变化 ..... 63

当父母们开始使用积极倾听技巧时，他们经常会不敢相信它原来如此好用——在任何情形下，对任何年龄段的孩子都如此。在本章里，有大量的案例描述了父母们是如何在家庭里使用积极倾听的，他们看到家庭发生了令人吃惊的变化。

### 一、有魔力的句子——“我听到了。” ..... 64

积极倾听让你向对方证明了你不仅在听，而且你听到了。“我听到了”往往会产生一些令人惊讶的效果。

### 二、情绪是流动的 ..... 66

学习了通过共情和理解来倾听孩子的家长会发现情绪是流动的。通过有意识地练习积极倾听，父母们会让自己回应孩子的情绪而不是他们的语言代码。

### 三、协助孩子接受事实和限制 ..... 68

孩子们在生活中总会面对一些限制和限定。积极倾听是一个很有效的工具来协助孩子们接受这些限制，让孩子们调整心态来面对生活中那些严峻的事实。

### 四、父母更喜欢孩子 ..... 72

积极倾听让我们更加了解另一个人——了解他的内在，了解他真正喜欢什么——当我们真正了解一个人后，很难不接纳他。

### 五、帮助孩子找到真正的问题 ..... 73

积极倾听可以帮助孩子们继续往下发掘出那些真正困扰他们的深层问题。

### 六、培养孩子的责任心 ..... 76

同理心和准确的积极倾听给孩子传达了父母正面鼓励的态度，这些态度似乎对孩子们有很大的影响力，它让孩子们自己担负起解决难题的责任，而不是依赖父母。

### 七、孩子成长得比你想象的快 ..... 78

只要有机会，孩子们很快就能学会自己去解决问题。

### 八、父母对自己有新的认识 ..... 82

当父母们开始使用积极倾听后，他们会经常听到孩子们的感受和想法，而这些感受和想法会让家长们对自己有新的认识。

## 第六章 父母需要满足自身的需求 ..... 85



当孩子有问题时，父母通过有效地积极倾听帮助孩子解决问题是一回事，当父母自己有需求时，如何有效地满足自身需求则完全是另一回事。P.E.T. 建议，当孩子的行为使父母陷入问题区时，父母可以使用“我—信息”更有效地而且更有建设性地维护自己的权益。

### 一、“你—信息”和“我—信息” ..... 86

“你—信息”通常是绊脚石的表现。“我—信息”可以告诉孩子，他的行为会让你有何种感受以及这些行为会对你产生什么样的影响，这样的信息就不会太会导致绊脚石的后果。

### 二、父母需要识别自己的真实感受 ..... 91

面对着镜子问问自己：“什么是我真实的感受？什么是我主要的感受？什么才是孩子的行为带给我的感受？是害怕、受伤、尴尬还是失望？”了解自己真实的感受，并将其说出来，在很多情况下都会让你达成改善孩子行为的目的。

三、发送完整的“我一信息”的重要性 ..... 95

一个有效的“我一信息”需要3个部分：对不能接受的行为的描述；父母产生的感受；对父母造成的具体的影响（或者是结果）。它除了可以让孩子知道他们的行为为何无法被父母接受外，给父母也会带来重大的影响，让他们可以接纳之前无法接纳的行为。

四、当孩子忽略你的“我一信息”时 ..... 99

“我一信息”绝不会保证他人能够立即、心甘情愿地体谅你的需求而改善自己的行为。在这里，我们找到了一些会影响“我一信息”使用成功的因素，并进行深入的分析。

五、使用“我一信息”的指导原则 ..... 104



第七章 “我一信息”如何让父母获益并改善家庭生活 ..... 107

一旦父母们开始在家里使用“我一信息”，他们就开始在各个方面感受到“我一信息”的魅力。“我一信息”不仅让孩子们的行为有所改善，而且也促进了父母自身的改善。许多父母也惊讶地发现，孩子们在得知自己给父母带来困扰后，他们愿意显示自己乐于助人的一面，会去寻找有创意的、合适的解决问题的方法。

一、一学就会的工具 ..... 108

对于大多数的父母来说，学习“我一信息”要比学习积极倾听容易。

二、“它真的管用” ..... 109

父母们在最初使用一个简单的“我一信息”时就立刻会发现令人吃惊的效果。

三、听到“你一信息”了 ..... 110

父母们不仅在学习一种新的技巧，同时也在对“你一信息”变得更为警惕。掌握新的沟通方式与放弃旧的说话方式势必要相辅相成。

四、发现“孩子们确实想帮忙” ..... 112

“我一信息”的力量来源于：在一个由3部分组成的“我一信息”中，发送者认为是自己在问题区，并表示出需要对方帮忙。使用“我一信息”会让父母发现，孩子们其实有心帮助父母，让大家的生活更加愉快。

五、孩子们的天才主意 ..... 113

如果父母仅仅发出“我一信息”，没有给出任何主意，这就会给孩子们机会去找到自己的办法来帮助父母解决问题。这些方法往往出其不意、极具创意。

## 六、“真诚的感觉真好” ..... 115

通过使用这种新的沟通方式，父母们开始寻找自己内心真实的感受并将其用在“我—信息”中传递给对方，他们也在人际关系中获得了更多的自由。

## 七、父母该如何面对怒气？ ..... 116

如果父母们能够真正了解自己的首要感受，那么他们就无需“变得”愤怒。

## 第八章 “我—信息”的新功能 ..... 119



在本章，我将对“我—信息”新的功能做出解释与说明：“我—信息”可以被用在婴幼儿身上，虽然他们还无法理解大人们所说的；可以用来表达对孩子的赞赏和感激；可以用来防止在未来出现不可接纳行为。

### 一、对婴幼儿使用“我—信息” ..... 120

对于不会说话的孩子运用语言性表述的“我—信息”的确会碰到问题，然而，通过使用合适的方式，也同样可以轻松改善他们的不可接纳的行为。父母们可以在下面3种方式中任意选择：猜谜游戏、做个转换、让孩子了解父母的感受。

### 二、新概念：表达感激的“我—信息” ..... 122

表扬孩子的“好”行为会有一些隐患。用“我—信息”来表达父母对孩子行为的正面的感受，是以“我”的感受出发，而不是对孩子的行为做出评价或者判断，这样可以避免表扬可能带来的危险。

### 三、预防性“我—信息” ..... 127

当你与孩子双方都在无问题区时，你或许就可以发送一些信息来避免未来有可能出现的不可接受行为。


### 四、如何使用“我—信息”解决问题 ..... 128

当“我—信息”未能立刻改变孩子的行为时，要做的就是开始解决问题，这意味着：明确冲突；找到可能的解决办法；评估所有的办法；最终找到孩子和你都接受的方案。

## 第九章 亲子冲突：谁赢，谁输？ ..... 131



父母使用“我—信息”，孩子不一定会改变行为。这时父母和孩子都有利益诉求，问题归属于双方，亲子关系产生冲突。这一章里，我们将化解冲突的“共赢”方法教给父母，并帮助父母们更好地理解 and 接纳这种方法。

一、为什么父母们不愿意使用“共赢”方法解决冲突？	133
父母之所以会怀疑“共赢”这种方法，是因为它会让父母们放弃一些东西——那就是他们的影响、权威、权力和“父母的特权”。	
二、解决冲突的3种方法	133
父母们在面对与孩子的冲突时，通常会采用下面两种方法之一：管教或者纵容。我们将这两种方式叫做方法一和方法二。这两种都是“你赢我输”的方法。在少数人熟悉的方法三中，家长和孩子共同找出解决办法，从而满足双方的需求——因此，也叫作“共赢”。	
三、解决家庭冲突的新视角	137
孩子们需要限制，但不是被强加限制。他们也需要自己来选择用哪些限制，需要由父母和孩子双方来设定限制。放弃使用方法一绝不是意味着一个家里可以没有限制。相反，这往往意味着更多的限制和规则，但这些限制和规则更容易被执行。	
四、父母权力的真相	143
父母们极力抗拒放弃使用自己的权力是因为他们认为在使用权力以外唯一的选择就是纵容。如果父母们知道，在权威、纵容外另有不依靠权力、可以共赢的方法，可以让他们的需求也能得以满足，他们就会如释重负。	
 第十章 开始共赢：问题及解决方案	147

父母们在使用共赢方法时出现了各式各样的问题：孩子们以没有时间来拒绝进入解决问题环节；共赢方法似乎对孩子无效；在解决问题时孩子走开了；孩子们不信守诺言；孩子们经常会有一些不切实际的主意。在这章里，我将为大家分析失败和成败参半的案例，并且给出建议来避免其他家庭里出现类似的失败。

### 一、时间压力以及谈话中断 148

解决问题是需要时间的，而有些父母却无法有足够的时间来有效地使用共赢方法。本部分与大家分析一下孩子为什么会拒绝进入解决问题环节，以及父母可以使用哪些技巧。

### 二、共赢方法对孩子无效吗？ 150

由于种种原因，许多父母都会批评共赢这种方法不起作用。我建议父母可以从“解决预防性问题”开始，或者以解决因孩子的需求没有得到满足而引起的问题开始。孩子们在有了用共赢方法解决问题的经验之后，在父母遇到问题时，他们会更乐意进入解决问题的流程中去。

### 三、在解决问题时孩子走开了…………… 151

在解决问题的过程中，孩子们会感觉焦躁不安或者无聊，甚至干脆离开。这时需要“转换技巧”到积极倾听，以更好地了解为何他们会想要逃离；或者请孩子做出承诺，以后再谈；或者发出更强有力的“我—信息”。不要轻易纵容孩子们从解决问题的现场离开。

### 四、当孩子们不信守诺言时…………… 153

尽管共赢方法极大地提高了孩子们信守承诺的可能性，但是也无法保证孩子们一定会言出必行。一次教训不足以使一个人成为一个有责任心和诚信的人，这需要不断地练习，父母们可以用一些方法加快孩子们的这个学习过程。

### 五、孩子们不切实际的主意…………… 155

年幼的孩子往往缺少生活经验，不会看到一个办法的难易程度，所以不要严格地让孩子们非要去做到最初的承诺。有些孩子会否认自己的需求，他们不仅很难维护自己的利益，反而会牺牲自己的权益去取悦别人。父母需要关注他们提出的解决办法。

### 六、权力与惩罚永远正当吗？…………… 156

一些父母运用权力或权威，不是因为共赢本身作为解决问题的方法无效，而是他们想用权力替代它。但是，在一些危险或者会引起严重后果的情况下，父母已经尽所有可能地使用了共赢方法仍不奏效后，使用权力也是合理的。

### 七、体罚正当吗？…………… 160

体罚不是唯一可以用来控制孩子的方式。P.E.T.的核心是教授父母们一些可以防止“失去控制”的有效的方式，那里有如此多的可以替代体罚的方法，比如“我—信息”和共赢方法。

## 第十一章 共赢方法如何奏效…………… 165

本章将会探讨如何使用共赢方法，使其在实际生活中发生作用。要双方在解决问题过程中都不会是失败者，这需要父母按照明确的程序一步步来：重视准备环节的重要性；使用非责备性的“我—信息”而不是评判性的“你—信息”；列出一系列可供选择的解决方案……我也会提供一些新的可以帮助父母避免那些常见陷阱的方法。

### 一、准备环节的重要性…………… 166

如果孩子们对于共赢方法并不了解，简单地说一句“让我们来解决这个问题吧。”就不足以让孩子们行动起来。对他们而言，解决问题往往意味着：父母

- 赢、孩子输。所以对孩子们解释这个新的方法非常重要，告诉他们：没有人会输，所有人都应该对解决方案满意。
- 二、弄清双方需求后，解决方案就出现了** ..... 167
- 当遇到冲突时，我们都习惯于想要去解决问题而不是解决需求，这样就陷入了一赢一输的陷阱。如果是要解决需求，那就会有有很多种解决方案了。我们从众多的家庭中了解到：当双方的需求都清楚地表明后，共赢方法就很容易成功。
- 三、问题往往不止有一种解决方案** ..... 171
- “只有一个答案”的固定思维使父母们试图控制孩子去接受一个预先设置好的“正确”方案，如果孩子不接受父母的方案，父母会放弃解决问题。其实每个问题都有很多种可能的解决方案，父母们需要做的是：当冲突明确后，负责让大家找出各种解决方案。
- 四、修正最初的决定** ..... 175
- 共赢方法并不能保证每次都会有完美的解决方案。当发现最初的解决方案有所欠缺时，就需要再次寻找解决方案。父母们可以开始一个新的解决问题环节来找到更好的解决方案。
- 五、找到真正的问题** ..... 177
- 看起来好像是问题（或者冲突）的事情，经常只是“表象问题”，而不是真正的问题。在解决问题的第一步中，父母需要通过多轮的积极倾听让孩子们放开并且多说，这样父母就会得到更多的信息来认清孩子的真正问题所在。
- 六、孩子们会通情达理** ..... 178
- 使用共赢方法让孩子们不再坚持“只能按我说的做”这样的姿态。当他们看到父母们愿意松动，愿意商谈，会很郑重地考虑孩子的需求，孩子们也就进入了商谈的氛围中。
- 七、和婴儿一起解决问题** ..... 179
- 共赢方法也可以对婴儿和还未学会说话的幼儿使用。对婴儿使用解决问题的技巧同样需要6个步骤，只是其中说话的部分要用非语言性的沟通来代替。
- 八、使用共赢方法解决手足冲突** ..... 181
- 使用共赢方法解决手足冲突也如同解决亲子间的冲突一样有效，同样需要6步。唯一的区别是，此时的父母所担任的角色不再是冲突一方，而是要帮助孩子们自己完成解决问题的这6个步骤。
- 九、定期举行家庭会议** ..... 184
- 举行常规性的解决问题的家庭会议，可以有效地解决家庭成员的冲突。

## 十、解决问题的预防性信息 ..... 185

有的家庭成功地在家会议中使用共赢方法制订了一些规则和条约来预防冲突的产生，让家里的日常生活更为愉悦，也为未来的一些特殊事件做计划。

## 第十二章 协助家长处理价值观冲突 ..... 189

在开发 P. E. T. 课程的早期，我发现共赢方法对一些特定种类的冲突不起作用，包括：价值观、生活习惯、穿衣品味、择友、审美、道德、政治信仰、生活目标、个人习惯。就算父母使用了“我—信息”和共赢方法，孩子也会坚持一些父母不可接纳的行为。因此，对于价值观冲突，父母们就需要一些其他的技巧了。本章里，我会谈到为何价值观冲突有特殊性，如何有效地处理价值观冲突。

### 一、价值观冲突为何有特殊性？ ..... 190

在很多的价值观冲突中，父母都很难发出一个包含完整 3 部分的“我—信息”——他们找不到真实的（具体的、实质性的）“影响”，或者是这个“影响”不足以让孩子们相信并且激发他们去做出改变。

### 二、不愿放弃的家长 ..... 192

当价值观冲突时，“我—信息”不会起作用。在父母们执着于要赢的价值观战役中，父母们一败涂地，孩子们会拒绝再和父母使用共赢方法来解决任何问题，包括那些本该可以使用共赢方法来解决的问题。

### 三、处理价值观冲突的有效方法 ..... 194

在处理价值观冲突中，父母需要转变自己的态度。通过使用 P. E. T. 所提供的技巧，维护良好的亲子关系，使父母的价值观示范作用最大化。父母们也需要做有效能的咨询师，知道有效地影响他人的原则和措施是什么，确保孩子已经准备好并且有意愿寻求咨询师的帮助，要准备好足够的具有说服力的数据，提供自己的经验与专家经验而将取舍的决定权留给孩子。父母们也可以重新审视自己的价值观，尝试接纳自己所无法改变的事实。

## 第十三章 为何只有部分父母会接受培训 ..... 203

哪些父母需要接受 P. E. T. 培训？少数？大多数？还是所有的父母？当孩子出现问题的时候，很少有父母会问是否问题出在自己身上——缺乏技巧或者是养育方式有问题。因此很多父母用形形色色的回答来拒绝接受培训。但我们 also 发现很多处境不同的父母来积极参加培训，他们的理由也多种多样。



一、“你能做得更好” .....	206
一些父母将 P. E. T. 课程当作一个实现自我成长、促进人际关系并且增长智慧的机会，这样的父母的数量正在与日俱增。一位父亲意味深长地说道：“P. E. T. 是一种催化剂，它帮助我成为更真实、更实际的人。”	
二、“我不想再犯我的父母在我身上犯过的错” .....	208
一些家长在回想起自己的父母所使用的教养方式时，他们决定不再使用这样无效的方式。他们希望能打破这样的恶性循环，能用更好的方式对待自己的子女。	
三、“为人父母是一份可怕的、艰难的差事” .....	210
少数的父母会提前做准备，“在问题出现之前参加培训”或者是对很久之后可能会出现的问题来做防备，这实属不易。	
四、发现“征兆” .....	211
一些父母关注到了自己在亲子关系中无助或是愤怒的感受，并对这些“征兆”做出了建设性回应。当他们感受到事情有些不可控时，采取了行动，他们也认为家里的这些困扰不应当日复一日地出现。	
五、当事情变得令人绝望时 .....	213
一些父母之所以寻求帮助，是因为亲子关系已经开始恶化：小问题愈演愈烈，冲突升级为斗争，怒气会突然爆发，父母感觉筋疲力尽，孩子们感觉被控制，“权力斗争”越来越频繁，沟通中断，孩子开始反叛或者沉默。	
六、让家长进退两难的困境 .....	215
一些父母之所以寻求帮助，是因为他们总是面临到底要严厉还是要纵容的两难境地。	
七、危机与悲剧 .....	217
一些父母在参加 P. E. T. 课程之前就遭遇了严重的危机、创伤性的事件，甚至是可怕的悲剧，比如孩子离家出走甚至是自杀。	
八、谁需要参加 P. E. T. 课程 .....	219
如果想在其他活动和领域提升效能或者增加能力，就需要参加培训、接受指导。要做有效能的父母，也与此同理。	
 第十四章 4 位家长的个人分享：P. E. T. 给家庭带来的变化 .....	221
一、水滴石穿 .....	222
当你相信它、实践它，它就会有作用。或许它只有一滴水的力量，但是我确信它终会水滴石穿。	