



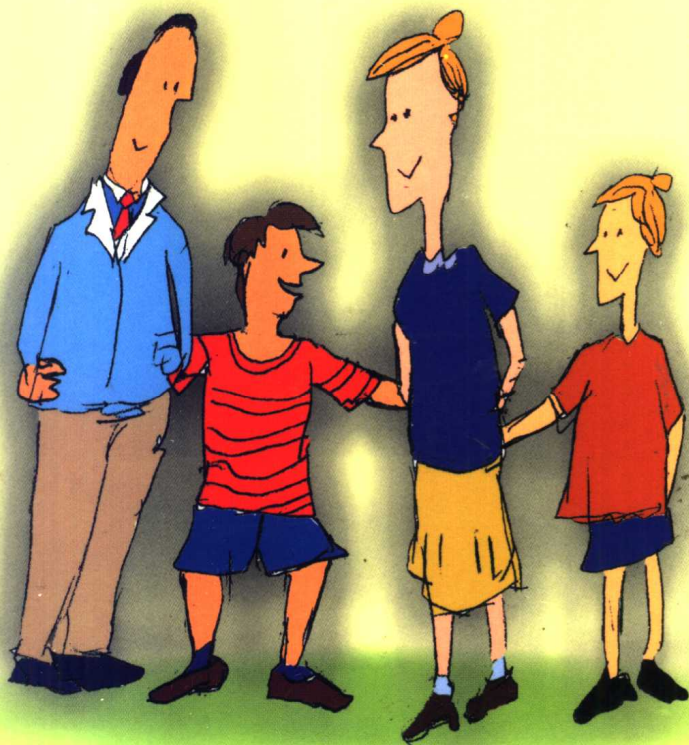
顶好人生培训丛书

PARENT  
EFFECTIVENESS  
TRAINING

# 顶好父母

——培养有责任感的孩子

(美) 托马斯·戈登 著



知识产权出版社

顶好人生培训丛书

# 顶 好 父 母

——培养有责任感的孩子

(美) 托马斯·戈登 (THOMAS GORDON)

(诺贝尔和平奖提名者) 著

康建明 叶定国 译

知识产权出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

顶好父母 / (美) 戈登 (Gordon, T.) 著; 康建明, 叶定国译.

—北京: 知识产权出版社, 2002.3 (顶好人生培训丛书)

书名原文: Parents Effectiveness Training

ISBN 7-80011-686-7

I. 顶… II. ①戈…②康…③叶… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012771 号

版权登记号: 01-2001-3005

English-language edition copyright (c) 1970 by Gordon. 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.

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何方式和方法复制抄录本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及刑事责任。

---

## 顶好人生培训丛书

### 顶好父母

责任编辑: 龚海华 责任校对: 韩秀天

装帧设计: 赵 研 责任出版: 杨宝林

(美) 戈登 著 康建明, 叶定国译

知识产权出版社出版、发行

(北京海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编 100088)

<http://www.cnipr.com>

(010) 62026893 (010) 82086765 转 8252

河北保定市印刷厂印刷

新华书店经销

2002 年 3 月第一版 2002 年 3 月第一次印刷

850mm × 1168mm 1/32 印张: 10.875 字数: 250 千字

印数: 1 ~ 5 000 册

ISBN 7-80011-686-7/Z·411

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 本社负责调换。

## 出版者的话

自从我们踏进这个纷繁复杂的大千世界，就不得不面临各种各样的人生难题，无一例外，不论老少，不论男女。

这样的难题牵扯面很广，因为我们会在自己的一生中扮演各类不同的社会角色，从不谙世事的孩子到学校里的学生，从父母身边的娇儿到自力更生的成人……即便是其中的几个相对比较固定，但只要我们的生活、学习、工作发生一丁点变化，我们原有的角色感和处事方式就必须顺应这一变化而改变。如若不然，烦恼、忧虑甚至沮丧就将一个个占领我们的生活，破坏原有的平衡。

《顶好人生培训丛书》就介绍了许多应付人生难题

的方法。它选取了社会上比较有代表性的几个社会角色，包括父母、老师、医生、领导和营销人员。

千万不要把这套书与一般的职业培训教材混为一谈。光就“职业”谈“职业”，总让人有就事论事的感觉。要是能把“职业”当作“社会角色”来看，本套书内所传达的处事理念或许就能举一反三，贯穿于我们的生活甚至整个人生历程。

我们之所以选择托马斯·戈登博士的系列著作引进出版，看中的就是他的这一独特视角。他在书中表达的理念能帮助我们这些习惯于“被生活牵着鼻子走”的人变被动为主动。

当然，中美文化和思想不尽相同，书中也不免出现了少量与我们的现实生活相距较远的内容，相信您一定会运用“取其精华、去其糟粕”的原则让自己得到最多的收益。

知识产权出版社

2002年3月

## 鸣 谢

首先，我要感谢我的大女儿朱迪·戈登·维雷特 (Judy Gordon Verret)，是她给了我机会，使我能在自己家里检验和证实顶好父母培训法的有效性。她长大后，先后采访了曾专修过顶好父母培训课程的数十位父母。她的采访报告为我提供了该培训法在家庭成功运用的许多例证。也正是因为有了朱迪，还有她的受益于顶好父母培训法的两个活泼可爱的孩子，使我今天能够享受到当外公的快乐。

我也要感谢我的二女儿米歇尔·亚当斯 (Michelle Adams)。在本书出版 30 周年之际，是她承担了该书修订的大部分工作。她本人也是受这一培训法熏陶长大的孩子，书中提供的积极交流和解决冲突法

的有效性在她身上得到了证实。和朱迪一样，米歇尔从未受到过惩罚。她的朋友常常问她，我们这个家庭怎么样，她总是回答：“我们家里不搞一言堂，大家一起制定规则。”看到她得到别人那么多亲密而又持久的关爱，作为她的父亲，我感到非常欣慰。

我也要向我的妻子琳达（Linda Gordon）致以谢意。尽管她出生于一个频繁施用惩罚手段的家庭，但她本人却不利用权力抚养孩子，而且她是个非常棒的倾听者。我和米歇尔以及她的许多朋友都很爱她。

琳达著有两部书，一部是关于妇女该如何为自己的生活承担责任；另一部的书名是《展示你最好的一面》（Be Your Best），把顶好父母培训模式应用到了各种关系之中。

我还要向美国乃至全世界从事顶好父母培训教学工作的人们表示深深的谢意，为了帮助父母们掌握适度、开明、非惩罚式的教育方法，他们奉献出了自己的全部精力。

最后我要向我的编辑，在克朗出版社（Crown Publishers）工作的伊丽莎白·拉波波特（Elizabeth Rapoport）女士表示感谢，感谢她让我了解到这一培训法在她家里所起的重要作用，感谢她向我提议重新修订出版这本书。

## 前 言

皮特·怀丹（Peter Wyden）坚持要我写这本书，当时他在做销售工作。当我表示异议时，他告诉我说这样一本书可以改变父母们的生活，帮助他们培养出更具责任感、更能自律的孩子。由于担心他的话还没有足够的鼓动力，他说愿意亲自帮我整理手稿。皮特写过好几本书，由他出版的书也有好几百本，我想他清楚他说的话意味着什么。还真让他给言中了，这本书成了畅销书。它帮助数以百万计的人改变了生活，并促成了上百本其他有关抚养孩子的书籍的问世。根据皮尤基金会提供的信息，这本书成了美国将近5万个父母培训项目的样板，在其他国

家有多少人仿效就不得而知了。

在这本书中我所阐明和描述的模式，经过漫长的岁月，已经成为我们交流和解决冲突方式中不可分割的一部分。几乎当代的每一个人都听说过“积极倾听法”、“我信息法”和“无输方解决冲突法”。早些时候我们获悉，这种以我的名字命名的模式（戈登模式）并不仅仅适用于亲子关系，还适用于所有的人际关系，无论在家里、单位还是学校，乃至全世界。书中的术语被广泛引用。无论是心理学教科书和一般书籍，还是企业领导培训教程和成人教育课程，从中都可以找到这些术语。事实上，在任何地方，人际交往和解决冲突都是重要的话题。

多少年过去了，我逐渐意识到，随着人们对这些方法和技能的不断运用，人们之间的关系变得越来越民主。这些民主的关系使人们更为健康也更为幸福。当人们被接受时，当人们能自由表达自己的思想时，他们就能够参与制定那些对自己产生影响的决定，他们享有更多的自尊，更加自信，没有了专制家庭里常有的那种无能为力的感觉。

这些好办法对于世界和平也是必不可少的。开明的家庭都是和平的家庭，当和平的家庭达到一定的数目时，我们将会迎来一个摒弃暴力、远离战争的社会。

当我写这本书时，有一点我没有考虑到，那就是生活的延续性。我并没有预见到，受顶好父母培训法熏陶的孩子，不仅能成长为更健康、更幸福的大人，而且他们本人也将成为民主的父母，继续把非暴力主张传递给下一代。我感到非常满足，因为我能够活到今天，能够与这一代青年人交谈。而正是他们的祖辈把这一培训法带到他们家族里的。

我有一位朋友曾经说过：“每个人在一生中至少有过一次举足轻重的、产生积极作用的奇迹。”在我一生中，我想最令我引

## 前 言

---

以为豪的就是，正如皮特·怀丹所说的，这本书不仅传遍了美国，而且被翻译成了 30 多种语言，发行量超过了 400 万册，并且这一培训项目还被引进到了 43 个国家。这真出乎我的意料——简直是个神话。40 年前，在加利福尼亚帕萨迪纳（Pasadena, California）的一家自助餐馆里，我面对 17 位家长开始了这个培训课程。时至今日，我们发现，其中的主要概念和方法仍能奏效。惟一的变化就是对本书的需求量越来越大。越来越多的研究支持印证了这一发现：家庭内部各种形式的暴力会引发社会暴力。因此，这种需要越大，就越有意义。您手中拿的这本书，提供了治疗家庭暴力的良方妙药，会给您带来和平与民主。

首次举办顶好父母培训班之后的数年里，公众舆论发生了引人注目的变化。1975 年的调查表明，95% 的美国人支持家庭和学校对儿童进行体罚。最新的民意测验表明，现在支持这一观念的人数已不及一半，支持体罚的人数在继续减少。对此我感到非常欣慰。

我真诚地希望，阅读本书能使您受益匪浅。

托马斯·戈登

(Thomas Gordon)

于加利福尼亚索拉纳海滨

(Solana Beach, California)

## 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 前 言 .....            | ( I )  |
| 第一章 只有指责没有指导 .....   | ( 1 )  |
| 第二章 父母是人不是神 .....    | ( 12 ) |
| 第三章 怎样倾听才能使孩子向你敞开心扉: |        |
| 接受性语言 .....          | ( 31 ) |
| 接受性语言的力量 .....       | ( 33 ) |
| 以非语言的方式表示接受 .....    | ( 37 ) |
| 以语言方式表示接受 .....      | ( 41 ) |

|                                              |              |
|----------------------------------------------|--------------|
| 只做开门人 .....                                  | (49)         |
| 积极倾听 .....                                   | (51)         |
| <b>第四章 如何运用积极倾听法 .....</b>                   | <b>(64)</b>  |
| 什么时候问题出在孩子身上 .....                           | (65)         |
| 如何运用积极倾听法 .....                              | (71)         |
| 父母什么时候才决定使用<br>积极倾听法 .....                   | (79)         |
| 积极倾听法运用中的常见错误 .....                          | (85)         |
| <b>第五章 对婴幼儿该如何倾听 .....</b>                   | <b>(97)</b>  |
| <b>第六章 怎样谈孩子才会听从父母 .....</b>                 | <b>(104)</b> |
| 当问题出在父母身上时 .....                             | (106)        |
| 应对孩子的无效方式 .....                              | (109)        |
| 应对孩子的有效方式 .....                              | (116)        |
| “我信息”的主要构成部分 .....                           | (118)        |
| <b>第七章 如何运用“我信息” .....</b>                   | <b>(127)</b> |
| “我信息”的其他用途 .....                             | (143)        |
| <b>第八章 通过改变环境来改变孩子不可<br/>    接受的行为 .....</b> | <b>(148)</b> |
| 丰富环境 .....                                   | (149)        |
| 使环境安定下来 .....                                | (150)        |
| 使环境简单化 .....                                 | (150)        |
| 限制孩子的生活空间 .....                              | (151)        |

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| 防止伤害孩子的环境 .....                    | (152)        |
| 用一种活动代替另一种活动 .....                 | (152)        |
| 让孩子做好环境改变的准备 .....                 | (153)        |
| 对大些的孩子要提前做出安排 .....                | (153)        |
| <b>第九章 不可避免的亲子冲突：谁应该赢 .....</b>    | <b>(157)</b> |
| 亲子间的权力斗争：谁输，谁赢 .....               | (160)        |
| <b>第十章 父母的权力：是必要和正当的吗 .....</b>    | <b>(173)</b> |
| 权威是什么 .....                        | (174)        |
| 父母权力的严重局限性 .....                   | (178)        |
| 父母行使权力对孩子产生的影响 .....               | (183)        |
| 有关父母行使权力方面的<br>深层次问题 .....         | (194)        |
| <b>第十一章 用“无输方”方法解决冲突 .....</b>     | <b>(202)</b> |
| 为什么方法3这么有效 .....                   | (209)        |
| <b>第十二章 父母对“无输方”方法的忧虑与关心 .....</b> | <b>(224)</b> |
| 方法3只是一个换了新名字的旧<br>式家庭会议吗 .....     | (225)        |
| 方法3被视为父母软弱的表现 .....                | (226)        |
| “团体不能做决定” .....                    | (230)        |
| “方法3占用太多的时间” .....                 | (231)        |
| “家长既然比孩子更明智，<br>他们用方法1有什么不对” ..... | (234)        |
| “方法3对幼儿起作用吗” .....                 | (235)        |

|                                                |              |
|------------------------------------------------|--------------|
| “有没有必须使用方法 1 的<br>时候” .....                    | (238)        |
| “我会不会失去孩子对我的尊重” .....                          | (240)        |
| <b>第十三章 “无输方”方法的应用</b> .....                   | <b>(243)</b> |
| 你是怎么入门的 .....                                  | (243)        |
| “无输方”方法的 6 个步骤 .....                           | (244)        |
| 父母会遇到的问题 .....                                 | (253)        |
| “无输方”方法同样适用于孩子之间<br>的冲突 .....                  | (260)        |
| 当父母双双卷进亲子之间的冲<br>突时 .....                      | (265)        |
| “我们能 3 种方法并用吗” .....                           | (269)        |
| “‘无输方’方法会不起作用吗” .....                          | (270)        |
| <b>第十四章 家长怎样才能不被“炒鱿鱼”</b> .....                | <b>(272)</b> |
| 价值观问题 .....                                    | (274)        |
| 公民权问题 .....                                    | (279)        |
| “难道我不可以传授我的价值<br>观吗” .....                     | (280)        |
| <b>第十五章 父母怎样才能通过改变自己<br/>    预防冲突的发生</b> ..... | <b>(287)</b> |
| 你能接受自己吗 .....                                  | (289)        |
| 他们是谁的孩子 .....                                  | (290)        |
| 你真的喜欢孩子，还是只喜欢某<br>种类型的孩子 .....                 | (291)        |

## 目 录

---

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| 你的价值观和信仰是惟一正<br>确的吗 .....          | (292)        |
| 你和配偶的关系是首要的吗 .....                 | (293)        |
| 父母能改变自己的态度吗 .....                  | (294)        |
| <br><b>第十六章 孩子的其他“父母” .....</b>    | <b>(298)</b> |
| <br><b>附录 .....</b>                | <b>(307)</b> |
| 1. 弄明白孩子的真实感受(练习) .....            | (307)        |
| 2. 识别无效信息(练习) .....                | (311)        |
| 3. 发送“我信息”(练习) .....               | (314)        |
| 4. 家长权威的使用(练习) .....               | (317)        |
| 5. 12个交际障碍：父母对付孩子<br>的典型方式一览 ..... | (323)        |
| <br><b>致中文版读者 .....</b>            | <b>(330)</b> |

# 只有指责没有指导

**对** 青少年问题及其可能对社会造成的危害，大家都认为责任在父母。青少年中有严重心理缺陷、吸毒成瘾甚至自杀的数量在迅猛上升，在对这些令人吃惊的统计数字进行研究之后，心理学专家悲叹：这都是父母的过错。政界人士和司法官员指责父母，称其养育了一代狂徒、一代嗜血少年、一代暴乱学生和一代罪犯。如果学生考试不及格或是跟不上辍了学，老师和学校领导也归咎于父母。

然而，有谁在帮助父母？帮助他们更有效地养育孩子？让他们了解自己究竟做错了什么？怎样才能改进？又能从哪儿得到帮助？

对父母只有指责却不给予指导。每年都有数百万人成为新

的母亲和父亲，他们承担着最为艰苦的工作：生养一个婴儿，一个完全依赖人的小宝贝，对他的身心健康承担全部责任，抚养他，使他成为有用、有合作精神、能奉献社会的公民。还有比这更艰难、要求更高的事情吗？然而，有多少父母接受过这方面的培训？1962年在加州的帕萨迪纳，我开始了第一个培训父母的计划。当时第一期培训班上只有17人，而且大部分人在教育孩子方面遇到了严重的问题。而现在接受培训的父母多得多。

许多年后的今天，已经有150万家长得到了培训，我们已经证明了顶好父母培训可以教会大多数父母怎样更有效地培养子女。

在这一令人振奋的培训计划中，我们向世人展示：通过一定的培训，许多父母可以极大地提高培养子女的效率。他们可以掌握一些具体的方法，使亲子间的交流渠道畅通。他们能够学到新的方法，用来解决亲子之间的冲突，从而加强而不是破坏他们之间的关系。

我们坚信，这一培训计划可以使父母和子女在相互尊重的基础上，发展一种亲密而和谐的关系。这一培训计划还能使冲突远离家庭。

我在做临床心理咨询工作时，和多数家长一样，认为十几岁的孩子有一段反抗期既正常也难以避免，这是因为青少年普遍盼望独立，希望摆脱父母的约束。我相信，正如大多数实例所显示的，青春期永远是家庭中的多事之秋。但是我们的培训成果证明我还是错了，接受过这一培训的父母一次次地证明他们家里既没有反抗也没有混乱。这真令人吃惊。

现在我明白了，青少年反抗的并不是父母本身，而是父母普遍采用的那些危害孩子的教育方法。当父母掌握了新的解决