

世界50多个国家正在传授推广的父母培训课
被译为33种语言的全球畅销亲子沟通教程



P.E.T.

Parent Effectiveness Training

父母效能训练

——让亲子沟通如此高效而简单——

★ 21世纪版 ★

〔美〕托马斯·戈登 / 著 琼林 / 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

P.E.T.

Parent Effectiveness Training

父母效能训练

让亲子沟通如此高效而简单

21世纪版

[美] 托马斯·戈登 / 著 琼林 / 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目(CIP)数据

P.E.T.父母效能训练: 让亲子沟通如此高效而简单/(美) 戈登著; 琼林译.

北京: 中国发展出版社, 2015.9

书名原文: Parent Effectiveness Training

ISBN 978-7-5177-0382-2

I. ①P… II. ①戈… ②琼… 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205928号

Copyright © 2000 by Thomas Gordon. Original edition published by Three River Press. The first simplified Chinese edition published by Tianjin Academy of Social Science. The second Chinese edition published by China Development Press with the arrangement of Gordon Training International.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-120

书 名: P.E.T.父母效能训练: 让亲子沟通如此高效而简单

著作责任者: [美]托马斯·戈登

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0382-2

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京金秋豪印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 300千字

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

定 价: 35.00元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfzcsbs.tamll.com//>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.develpress.com.cn>

电子邮件: forkids@sina.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

致中国读者



无论在我们家里、在学校，还是在工作场合，情绪气氛构建了一个基调。在这样的基调氛围中，成员之间彼此联结。任何人际关系里，都存在着这样的基调或氛围。在家庭里，父母创造了家庭中的情绪气氛。家长们对孩子所说的话，他们对待孩子的方式，都会积极或消极地影响着孩子。父母可以依赖自己的权威和权力制造一种氛围，以控制孩子的行为。在这样的氛围中，孩子需要服从，成为一个“好孩子”——遵从父母的命令，同时避免来自父母的惩罚。或者，父母也可以创造一种放任自由的氛围。放任家庭中的孩子，可以得到任何想要的东西，也可以大发脾气，以自我为中心，提出各种要求。不管在情绪还是心理层面，这两种环境都很难帮助一个孩子健康成长。想要实现孩子心智、情绪的健康成长，父母们需要创造一种互相尊重的气氛。这时候，孩子的需求和大人的需求同样得到尊重。第三种环境有利于孩子成长为一个健康、可靠、对他人充满爱心，又有创造力的全面发展的人。

在家庭中创造一种积极的情绪氛围是如此重要，怎么强调都不为过。它的发生，可不是靠运气，也不会是偶然，父母们也不是非得自己尝试，琢磨如何去做。

那么，父母们如何创造这种积极的情绪气氛呢？父母应该具备什么样的态度和技巧，才能构建并维持这样一种氛围呢？

戈登博士的P.E.T模式的精华，就是家长可以构建一种具有疗愈性的、和谐的环境。不管大人还是孩子，每个成员都可以在这样的氛围中，实现身体、情绪和心智的健康发展。戈登博士反对使用权威或过于溺爱。因为这两种育儿方法都会带来严重的弊端，同时会破坏人际关系。相应地，戈登博士提供了一种通过大量测试，且经由无数家庭验证过的育儿方式。这种新方式指导父母如何与孩子更有效地沟通，并且用“没有输家”的方法来解决冲突。

1962年，戈登博士首次开设P.E.T.课程。这是第一个技能型的父母培训项目。自那时开始，这本书就一再发行，至今已被翻译成30多种语言。P.E.T.模式在超过50个国家广为传播，影响遍布美洲、欧洲、大洋洲、亚洲和非洲。

从那以后，也有很多其他家长培训项目逐渐出现，但没有一个像P.E.T.这样经得起时间考验。大部分培训项目鼓励或允许家长使用权力。在很大程度上，这表明他们的关系中还存在着以惩罚为权力基础的育儿方式，这是一种存在有害影响的方式。另外一个重要的不同之处在于，其他大多数父母课程，没有包含各种实用技巧——它们只是告诉父母应该做什么，但没有告诉他们怎么去做。然而，技巧是至关重要的，因为技巧不仅仅是态度的转变——它们会促使行为的转变。

当父母花时间去学习这些技巧，然后真诚地与他们的孩子和伴侣去使用这些技巧，这个时候，父母们就创造出了一种情绪氛围。在这种氛围里，每个人都可以更好地发展。成长于这样家庭的孩子，他们的社交和情绪技能也能更好地发展——这些技能将帮助孩子们在学校取得成功，并有助于孩子们成长为更有责任心、值得信赖、富有同情心、主张平等的人。

将这本书和P.E.T.课程呈现于中国国家家长面前，这是我一直以来坚持不懈的个人使命。我非常欣喜地看到，如今一切都正在发生。我希望您和您的家人，能够享受并受益于P.E.T.。

戈登培训国际公司总裁

琳达·亚当斯

译序



有人说，“中国的家庭=缺席的父亲+焦虑的母亲+失控的孩子”。先不讨论究竟有多少中国家庭是如此情况，但是“焦虑”一词，却不为过。焦虑的妈妈们，经常给我提各种各样的“难题”：孩子不爱吃饭怎么办？我家孩子总爱坐在厕所里看书，你说应该不应该？我家小孩总是自我管理太差了，你叫他去做他就拖延，不愿意，到你发火了才哭着说自己错了，可是我也不想发火呀！姐姐常常会主动挑衅弟弟，两个孩子的相处让我有些苦恼，为什么姐姐总在我们不注意的时候对弟弟挑衅，而在爸爸妈妈面前常常又表现得很关爱弟弟呢？甚至，孩子太活泼了，孩子太安静了；孩子太不听话，孩子太听话……

焦虑的妈妈们满满的问题，希望有答案。焦虑的妈妈们，也很容易责怪爸爸们的“缺失”。其实，爸爸们也一样焦虑——我最近带领的一个团体，200多人都是男性，他们显示的焦虑值，不亚于女性，只是男女的表达方式不同罢了。当不知道怎么做的时候，爸爸们似乎更容易比妈妈们表现出权威，而，你看，这又引起妈妈们的不满了（即使她们自己也是权威派做法）。

我面对这些问题的时候，总是很为难。每个家庭有每个家庭的模样，这么些问题，随着家庭成员的接纳度的不同，处理起来根本就没有标准答案。于是，我经常跟这些苦恼的家长说：去学习P.E.T.吧，我见证了太多家长的育儿之路由它而改变！

还记得几年前刚刚接触到P.E.T.的时候，它对我的深深震撼。许多困惑，我突然有了答案。于是我从一个普通的学员，走上了专业导师的路。公益讲座、读书会、沙龙、微课堂、工作坊……这些年来，我一直是P.E.T.的践行者，也是P.E.T.的传播者。我喜爱它，是因为它简单有效。就如一幅地图，开始旅程的时候，我们许多人都会拿出来用。在错综复杂的人际沟通里，P.E.T.就是这样一个工具。

一条接纳线加一个长方形的行为窗，将问题所有权分得清清楚楚，明明白白。对于中国家庭来说，界限不清是很常见的。当问题归属明了的时候，谁拥有

问题，谁便拥有了解决问题的权利。所以，我们究竟是采取积极倾听，还是自我表露、发送我一信息；是用第三法来解决冲突，还是用尊重的态度来分享价值观，各种方法对应各种情况。落地而清晰明了。

P.E.T.不仅仅是一套方法，更是一套哲学。它关注在关系上，而非问题的解决上。托马斯·戈登博士在本书中说：“如果父母只能从这本书中学习到一个事情，我希望是：每当运用权威去逼迫孩子做事情的时候，他们就剥夺了孩子学习自律、为自我负责的机会。”

作为父母的我们，经常想给孩子最好的，怕他们犯错，走弯路，但我们的过份介入，有时候却不知不觉地剥夺了他们自己去经历自己人生的可能。与孩子一起长大，真的是一件幸福的事情。就像我的小女儿，这会儿正躺在我的身边，睡得像个天使。爱，“如其所是”，而非“如我所想”。P.E.T.就是可以协助我们把世界归还给孩子的一套方法。让我们可以对自己的情绪负责，对自己的需求负责。而孩子，有他们的路，有他们的人生，有他们的精彩。

如果更多的人，能停止对这个世界的抱怨，不让自己成为一个挑剔的评论者，不把今天我们过得不够幸福快乐的原因，归咎于原生家庭，归咎于历史和社会的不够美好，而是把重点放在成为一个自我掌控、自我负责的人，从而获得属于自己的幸福，那我们的社区就会越来越好，我们下一代的生活环境，就会越来越美妙。如今的这个社会，你我真的可以多做一点点什么。

那么，就从自己做起吧，从翻开这本书，从学习P.E.T.这套沟通方式开始吧。



译者，琼林，澳大利亚教育硕士，美国P.E.T.、T.E.T.、Y.E.T.训练导师。从业12年，在国内外不同学校和教育机构做过教学和管理工作；儿童智能教育机构创办人、爱·成长工作室创办人。她还任职于某跨国管理咨询公司，为跨文化培训以及管理培训的培训师。

译者近些年专注于家庭教育和生涯成长工作，致力于向父母分享有效能的亲子沟通方式，深信父母自身的成长，对于孩子的教育至关重要。提倡将“人本主义”运用到孩子教育和创造良好的家庭关系中，认为一个高效能的教师，既能更好地在自己的工作中收获爱，也能给予家长和孩子更多支持。她也致力分享和提升教师在专业知识领域外处理师生之间、同事之间以及教师和家长之间沟通和冲突解决的能力。

前 言



彼得·怀登坚持让我一定要写这本书。当我拒绝时，他说服了我，告诉我这样一本书，能够改变多少父母的生活，帮助他们养育更加有责任感、更加自律的孩子。为了避免诱惑力不够吸引我，他还将亲自承担校稿工作。彼得已经写过几本书，还出版过数百本书，所以，我想他知道自己是在说什么。后来证明，他确实没有错，本书成为一本畅销书，确实帮助数百万人改变了他们的生活，还引发了几百本育儿书籍。另外，根据皮尤基金会（Pew Foundation）的调查，本书不仅在美国培训了超过50000位父母，也在世界上其他国家被大量父母使用。

几年之后，我在本书中开发和描述的这套教育模式，已经成为人们讨论互相沟通和解决冲突的一种重要方法。现今，几乎每个人都听说过积极倾听“我一信息”“没有输家的解决方法”。更早之前，我们就知道，这套被冠名为“戈登模式”的方法，不仅仅适用于亲子关系，还适用于所有的人际关系——家庭、职场、学校，以及世界各地的各种关系。我们可以在各种心理学书籍、为商业领导者设置的课程和成人教育课程中找到戈登模式的专用术语。事实上，在任何人际沟通和冲突解决中，它都是重要的课题。

这些年来，我越来越意识到：随着人们使用这些方法和技巧，他们的各种人际关系也变得越来越民主。这些民主的人际关系给人们带来了更健康且美好的生活。当人们被接纳的时候，能够自由表达他们自己的时候，参与制定切身相关的决策的时候，他们也收获了更多的自尊，更有自信，且减少了在权威式家庭中总是存在的那种无力感。

这些技巧，因而也是世界和平所必需的。民主的家庭是和平的家庭。当这个世界上有了足够多的和平的家庭，那么我们会拥有一个拒绝暴力、反对战争的社会。

有时候，我并不认为我写的书能符合这个时代的潮流。但是，在P.E.T.这种抚养方式下长大的孩子，将不仅成为更健康、更快乐的成年人；同时，他们也会成为民主的父母，将非暴力的良性循环延续至下一代。对我而言，我非常庆幸自己能在有生之年，有机会与许多年轻人对话——他们的祖父母将P.E.T.父母效能训练课程带入了他们的家庭。

我的一个朋友曾经说过：“每个人在他的一生之中，至少都会有一个大大的惊喜。”我认为我的一生中这个宏大且正面的惊喜就是——彼得·怀登是说对了。P.E.T.父母效能训练课程不仅遍布美洲，这本书更被翻译成30种语言，再版数量超过400万本。同时，这个课程也被引入到43个国家。这不仅是一个大大的惊喜，也绝对是一个大大的荣耀。

差不多40年前，我在加利福尼亚州帕萨迪纳的一家餐厅里，给17位家长第一次上父母效能训练课程。而时至今日，我们发现P.E.T.父母效能训练课程的主要概念与技巧，和对当年的第一批家长一样，仍然有效；有所改变的，只是人们对它的需求。更重要的是，越来越多的研究表明：家庭中的语言暴力、毒打或者其他的暴力形式，会导致社会上的暴力行为。你手中的这本书，可以驱除家庭暴力，并为你的家庭带来更加和谐与民主的气氛。

从第一个P.E.T.父母效能训练的课程小组成立到如今的这些年里，公众舆论发生了明显的变化。在1975年，几乎95%的美国人支持家庭和学校中对孩子的体罚。最近的民意调查显示现在持有体罚信念的人低于半数了，并且这个人数比例一直在迅速下降——我为此感到激动不已。

我诚挚地希望，本书能让你享受一次有益而充实的阅读之旅。

托马斯·戈登博士

加利福尼亚州，沙兰纳海滩

致 谢



我要感谢我的大女儿茱蒂·戈登·凡内特。是她给了我机会，让我在家庭中尝试并确认P.E.T.技巧的有效性。后来，在她长大成人之后，她采访了许多上过P.E.T.课程的父母。在她的报告里，对于父母在家庭中运用P.E.T.课程的技巧，她提供了许多不同类型的家庭有效应用的范例。也是因为茱蒂，让我能在今时今日，成为一名祖父，享受两个外孙的美好与可爱——他们也是接受P.E.T.技巧的教育。

我要感谢我的次女，蜜雪儿·亚当斯，她负责更新和出版了 *Parent Effectiveness Training* 《父母效能训练》一书的30周年版本。和茱蒂一样，她也是在P.E.T.父母效能训练课程的积极沟通和解决问题冲突技巧下成长的孩子。她们两个都从来没有被惩罚过。她的朋友常常问她：“你的家庭是什么样子的？”她通常回答说：“我家里没有老大，我们大家一起制订各种规则。”作为父母，我们极其满足地看到她拥有着许多亲密无间、友情长在的朋友。

我还想要感谢我的太太琳达。虽然她来自一个常施惩罚的家庭，然而，她选择采取非权威式的教养方式——P.E.T.模式。她同时是一位绝佳的倾听者。她的许多朋友都非常爱她，就如同我和女儿蜜雪儿爱她那般。

琳达写了两本书，一本告诉女性如何在她们的生活中，为自己负起责任；另外一本，叫 *Be Your Best* 《做最好的自己》，描述如何在各种人际关系中运用P.E.T.课程的技巧。

对于那些在美国本土，还有全世界各地讲授P.E.T.课程的导师们，我必须表达我最诚挚的感谢。正是他们献身出来，致力于协助父母们学习这些和平、民主、非惩罚的方式来养育儿女。

最后我要感谢的是我在皇冠出版社的编辑伊丽莎白。是她让我看到P.E.T.课程对她在家庭中运用的重要性；也正是她，向我建议现在是更新本书的最好时机。

托马斯·戈登

目 录



第 1 章

父母总是被指责，而非受训练 / 001

第 2 章

父母是人，不是神 / 010

第 3 章

如何听，孩子才会说：接纳性语言 / 027

第 4 章

让积极倾听发挥作用 / 057

第 5 章

如何倾听不会说话的婴幼儿 / 086

第 6 章

如何说，孩子才肯听 / 092

第 7 章

让“我一信息”发挥作用 / 112

第 8 章

通过改变环境，改变不可接纳行为 / 130

第 9 章

不可避免的亲子冲突：谁应该赢 / 137

第 10 章

父母的权威：是否必要且合理 / 151

第 11 章

“没有输家”的冲突解决方法 / 175

第 12 章

对“没有输家”方法的恐惧和顾虑 / 195

第 13 章

让“没有输家”方法发挥作用 / 211

第 14 章

父母如何避免被开除 / 235

第 15 章

父母如何调整自身以预防亲子冲突 / 248

第 16 章

孩子的其他“父母” / 258

关于 P.E.T. 培训课程 / 265

父母总是被指责，而非受训练



每个人都会因为孩子惹了祸，或是在孩子出了某种社会问题时，去指责他们的父母。当调查显示，产生严重情绪问题的儿童和青少年人数在迅速上升，吸毒和自杀的青少年越来越多时，这些可怕的统计数据令心理健康专家们痛惜并哀叹：这都是父母的错。有关当局和执法官员也责备父母们养出了那些少年犯、行凶杀人的青少年、滥用暴力的学生和罪犯。当孩子在学校里成绩不合格或无望而只能退学的时候，老师和学校管理者也都断定这是父母的责任。

然而，有谁在帮助这些父母呢？人们投入了多少努力去帮助他们成为高效能的养育者呢？父母们如何能看到自己错在哪里，又如何学会改正这些错误呢？

这些父母们受到的总是指责，而非训练。每年都有千百万初为父母者开始承担这项世界上最困难的工作——迎接并养育一个新生儿。

一个几乎完全无助的小宝贝儿，父母要对其身心健康承担起全部责任，并将其教养成一个事有所成、善于合作、能为社会做贡献的公民。还有什么比这项工作更加困难和费力的吗？但是，有多少父母为此接受过训练？因此，1962年，在加利福尼亚州帕萨迪纳市，我决定为父母设计一个培训课程。然而与1962年相比，现在有更多的父母需要接受这种训练。当年在我的第一期培训班里，只有17名家长，当时他们中的大部分在育儿方面遇到过严重问题。

这么多年过去了，我们培训了150多万名家长，并且证明，这种被称作“父母效能训练”（Parent Effectiveness Training，简称P.E.T.）的课程，可以让大多数父母学会如何更高效养育孩子所需的各种技巧。

在这个令人振奋的课程中，我们已经证明，接受特定训练之后，很多家长能够大大提高育儿效能。他们会获得明确的技巧，使他们与孩子之间的双向沟通保持畅通无阻。他们会学到一种解决亲子间冲突的新方法，帮助他们改善与孩子的关系，而不会使亲子关系恶化。

这一课程使我们相信，父母与孩子能够建立一种温暖而亲密的关系，这种关系建立在相互之间的爱与尊重之上。它还证明，家庭中的不和是可以避免的。

身为一名临床心理学家，我曾经和大多数家长一样相信，十几岁的青少年经历叛逆期是很正常且不可避免的——这是青春期孩子普遍存在的渴望独立与对父母的反抗心理造成的。我也确信，像大多数研究所表明的那样，青春期永远是一段会给家庭带来混乱与压力的时期。然而，我们实施P.E.T.父母效能训练课程的经历，证明我的看法是错误的。参加过P.E.T.的父母一次又一次地告诉我们：他们的家庭中，令人惊讶地没有出现叛逆与混乱。

现在我确信，青春期孩子并非要反抗他们的父母，他们只是要反抗某些几乎被全世界的父母所采用的具有破坏性的教养方法。当父母们学会使用一种新的方法来解决冲突时，家庭中的混乱和矛盾就会成为例外，而不是常态。

对教育孩子时是否实行惩戒手段这一话题，P.E.T.父母效能训练课程也带来了一些新的启示。很多受过P.E.T.培训的家长向我们证明：在教养孩子的过程中，父母可以永远地抛弃惩罚——请注意，我指的是所有类型的惩罚，而不仅仅是体罚。也就是说，父母无须依赖“让孩子畏惧”这一武器，同样能养育出有责任感、严于律己、善于合作的孩子。父母能够学会如何向孩子施加影响，让孩子发自内心地体谅父母，并约束自己的行为，而不是因为害怕被惩罚或失去某些权利的心理而表现出一副中规中矩的样子。

这是否听起来太过美好而显得不太真实？或许是的。在我亲手开展P.E.T.课程之前，我的确也是这样认为的。与大多数专业人士一样，我也对父母有所低估。接受过P.E.T.课程的父母让我认识到，只要有机会接受训练，他们都会有很大的改变。我更加相信这些父母领会新知识、获得新技能的能力。来参加P.E.T.课程的父母渴望学习一种新的教育方式，少有例外，但是首先他

们必须相信这种新方法是有效的。大多数父母已经知道他们以前的方法不起作用了。因此，今日的父母们已经为改变做好了准备，我们的P.E.T.课程也已经证明，他们确实具有很强的改变能力。

P.E.T.父母效能训练课程还为我们带来了另一个令人欣喜的成果。我们在早期拟定的目标之一，是教给家长们一些专业心理咨询者和治疗师所使用的技巧，并让他们学会如何帮助孩子克服情绪的困扰，消除不良行为。这样的目标看似奇怪甚至难以实现。尽管这在一些父母听来有点荒谬（在为数不少的专业人士眼里也是如此），然而现在我们知道，即使是那些从未在大学里学过基础心理学课程的家长，也能学会这些技巧，并懂得如何在恰当时机、有效运用这些技巧来帮助自己的孩子。

在P.E.T.逐渐发展的过程中，我们已经开始接受一个现实，有时它会使我们感到气馁，但更多时候却能激发我们的斗志，这个现实就是：当今父母在养育孩子和解决家庭问题时所使用的方法，几乎依赖于他们的父母、祖父母、曾祖父母，跟其他社会组织不同的是，亲子关系似乎永恒不变。原因就在于，如今的父母还在使用两千年前的方法！

这并不是说我们人类没有获得一丁点关于人际关系的新知识。恰恰相反，心理学、儿童发展心理学，以及其他行为科学，都积累了丰富的儿童与育儿、人际交往、如何帮助他人成长、如何创造健康的心理成长环境等方面的新知识。其他方面，如有效的人际沟通、权威在人际关系中所扮演的角色，以及建设性地解决冲突等方面，也积累了相当可观的知识。

本书将为读者呈现一套综合理论，它将使父母在各种情况下都能与孩子建立并保持一种有效的总体关系。父母不仅可以从中学到解决亲子问题的方法和技巧，还能了解到何时以及为何使用这些方法与理论，以及使用它们的目的。父母们将会获得一个完整的系统——P.E.T.父母效能训练中的教学原理和技巧。我坚信必须让父母们了解全部事实——我们所了解的关于建立有效亲子关系的所有事实，并从两人相处的一些最基本原则入手。如此一来，他们就会明白为什么要使用P.E.T.的方法，选择适当时机使用这些方法，以及预知这些

方法将会带来怎样的结果。这样父母在处理亲子关系中不可避免的各种问题时，将有可能成为专家。

在这本书中，父母们将被传授我们所知道的一切，而不仅仅是一些支离破碎的技巧。本书将详细描述有效亲子关系的完整模型，并结合来自我们教学中的实际案例进行说明。由于与传统的方式截然不同，大多数父母都认为P.E.T.课程是一项革命。它既适合于婴幼儿的父母，也适合于十几岁青少年的父母；既适合于残疾儿童的父母，也适合于“正常”儿童的父母。

本书将使用每个人都熟悉的词语来描述P.E.T.，而非晦涩难懂的专业术语。一些父母可能会发现自己在一开始不能同意本书中的某些概念，但很少会出现大家都无法理解的情况。由于本书的读者无法面对面与P.E.T.导师沟通，提出自己的疑问，因此以下这些问题和回应，可能会对读者了解P.E.T.有所帮助。

问题：P.E.T.会不会变成另一种纵容孩子的教育方式？

回答：绝对不会。过分宠溺孩子的父母与过分严厉的父母会遇到同样多的麻烦，因为他们的孩子常常会成为自私、无法管教、缺乏合作精神的人，并且无法体谅父母的需求。

问题：如果父母中一人继续使用旧方法，另一人能够有效地使用这种新方法吗？

回答：既能，又不能。如果只有一名家长开始使用这种新方法，将会极大地促进其与孩子之间的关系，但是另一名家长与孩子之间的关系有可能恶化。最好是父母双方同时学习这种新方法。此外，当父母共同学习这种新方法时，他们能够彼此提供很大帮助。

问题：使用这种新方法，父母会丧失对孩子的影响力吗？他们是否会在孩子的生活中失去引导和指引方向的能力？