

# 父母效能訓練

Parent Effectiveness Training

著原士博頓哥·士麥湯

Dr. Thomas Gordon

譯談申歐

版出社摘文料資育教

# 練訓能效母父

Parent Effectiveness Training

著原士博頓哥·士麥湯

Dr. Thomas Gordon

譯談申歐

# 父母效能訓練

Parent Effectiveness Training

原 著：湯麥士·哥頓博士

( Dr. Thomas Gordon )

譯 者：歐 申 談

發行者：教育資料文摘雜誌社

出版登記：台誌字第一八四九號

發行人：陳 石 安

社 址：台北市和平東路一段177號411室

電 話：392-0208·341-4129

郵政劃號：112223

印 刷 者：富信公司臺北市南昌街147巷

售 價：新台幣壹佰元

中華民國七十年九月初版

# 原著新版引言

湯麥士·哥頓 博士

一九七五年三月十四日的紐約時報形容「父母效能訓練」為「一項全民運動」。起初，我認為使用這幾個字眼來說明「父母效能訓練」的影響力，不免誇張了些，因為我自己總覺得不滿意——由於這項運動實際上並未遍及於全美國所有在親職上遭遇困難而自承需要幫助的父母們。

不過，那篇文章倒勾起我的一段回憶。自從我在加州帕沙立第納城自己的社區裏舉辦第一個父母效能訓練班以來，業已過了十三年。我把這十三年裏所發生的一切作了番評估；我特別着重於自一九七〇年「父母效能訓練」這本書出版以來的這五年期間。

接受效能訓練的父母從原始的十七人增到今天的二十五萬人。訓練班從一個社區的一班也已擴增為若干千班，遍及全美五十州的各社區，乃至於其他幾個國家。最初一年，每一課程都由我親自講授，如今，十五年以後，已有七千位以上的專業人員接受過特殊訓練後分別在各自社區的訓練班裏執教。而接受此特殊訓練的新講師其增加率每年仍將超過一千五百人。

最初，此種課程所吸引的多屬與子女關係開始惡化而導致問題的父母。嗣後「父母效能訓練」在各社區人們心目中逐漸建立起新形象。它被認為是一種規劃，在此規劃下，父母能學會如何防範親子問題發生的技巧。我們的一位一直任教至今的正式講師形容此一訓練為「防患於未然的受訓」機會，亦即強調了此一規劃的預防的層面。的確，現在訓練班的參與者絕大多數都是嬰孩或幼兒的父母，他們的孩子除了偶而發脾氣或任性的哭鬧外尚未有什麼行為上的問題。

早期此等訓練班的參與者多屬所謂「中產階級」者，也就是住在城郊的那些較有成就且習慣於（也供得起）接受成年教育的父母們。而近數年來在各大城市低收入的住宅區裏，也紛紛成立了效能訓練班。至於本書對此一「全民運動」又有什麼貢獻呢？起初在八個年頭裏，只有訓練班而沒有書。事實上，我不大有著書的動機。我相信如果父母們僅僅買書而不參加訓練班，必定獲益不大，因為訓練班提供父母們以練習新技巧的機會，並由訓練有素的講師來加以講授及輔導，而父母們又可以經由互相切磋而學習。最後，我不願出書的念頭卻被一位堅決而具有說服力的出版家所粉碎了。於是我遂勉強從事編書此一艱苦的工作。但如今回想起來，寫這本書實際上並不如我起初所擔心的那樣枯燥，因為我可以大量引用參訓的父母們將其所學在家中付諸實行的實際經驗來作為例證。

本書精裝本好不容易終於出版了，其銷售數幾乎年年倍增；五年之後，總共售出六十萬本，經由各「讀書俱樂部」出售的尚不計在內。我和本書的發行人起初都並未確切估計究竟有多少父母為了調教孩子正在尋求實際的幫助。如今回顧起來，很明顯的，父母們所迫切需要的是特殊的技巧和可用的方法，而非一般模糊的抽象觀念類如「把孩子當作一個人而加以尊重」、「增進雙邊交通」、「堅定而公平」、「瞭解你的孩子」、「不宜過嚴或過寬」，諸如此類。

這使我聯想起一宗有趣的事，那就是當年發行人曾建議我在精裝本的包書皮正面印上「有效」(It Works)兩字，為我所強烈反對。我記得當時我告訴他說，他不啻想使「父母效能訓練」顯得像新的去污劑或漱口藥一樣。然而，後來我周遊全美對父母聽眾們發表演說時，往往有些父母上前來告訴我他們讀了這本書，而一次又一次用這同樣的兩個字來表達他們對此書的賞識：「有效」。

而我自己在全美國一次又一次聽了這同樣的話後，遂開始相信「父母效能訓練」此書事實上確能教給

父母們以具體的技巧與可行的途徑；他們光憑本身的領悟而將此等技法在家中付諸實施也同樣能生效。

尤其令我驚訝的是讀者在另一方面的頻頻的反應：「『父母效能訓練班』教給我們的，實際上是一種嶄新的生活方式。」不斷地有父母告訴我，他們如何把此等新技巧應用於其他人際關係上——和配偶的、和僱工或同事的、和朋友以及鄰居的，乃至和他們的父母或岳父母或公婆的。若干父母竟說我不把此書定名為「人際效能訓練」是個錯誤。如果當初我能有如這些讀者那樣深廣的見地，我也許會對本書作此命名，因為現在我體認到了「父母效能訓練」原是奠基於人際關係的一種理論，此理論不但適用於親子關係，且適用於一切人與人間的關係。

總之，本書實際上討論的是「人際效能」，只是未作如此的命名而已。

一九七五年五月於加州帕沙第納城

# 目錄

原著新版引言

第一章	與其受責難不如受訓練	一
第二章	父母是人而不是神	一一
第三章	父母對孩子的語言反應	二二
第四章	積極聆聽技巧的運用	三三
第五章	積極聆聽對沒有語言能力的幼嬰有用嗎？	五三
第六章	怎樣講話孩子才會聽你的？	八二
第七章	如何運用「我——」的訊息	八九
第八章	調整環境	〇六
第九章	無可避免的親子衝突，勝利誰屬？	一八
第十章	關於父母的權力	二五
第十一章	化解衝突的「不敗」方式	三八
第十二章	父母對方式（三）的疑慮	五九
第十三章	發揮方式（三）的功用	七六
第十四章	親子間價值觀念相抵觸時怎麼辦？	八九
第十五章	父母改變本身的態度以避免衝突	一〇七
		一一八

# 第一章 與其受責難不如受訓練

青少年本身出問題或製造社會問題時，受責難的總是他們的父母。心理衛生專家們注意到人數日益增加的問題兒童與青少年（或本身有嚴重的感情上問題，或成爲毒癮的犧牲者，或自殺……）的統計數字，便感歎這全是父母的過失。當孩子在學校中出差錯或中途退學時，教師和行政人員也聲稱其過在於父母。

可是有誰來幫助父母呢？我們的社會花了多少力量來幫助父母們，使他們在教養子女方面更具效能呢？父母該上那兒去學習，才知道他們怎麼樣對待子女是錯誤的，怎麼樣才算是對的呢？

父母受責難，但他們沒有受過訓練。每年都有數以百萬計的新母親和新父親開始從事一項最艱苦的工作，那便是養了個嬰兒，而對這麼一個一無所知一無所能的小人兒負起身心健康的全部責任，撫育他，讓他成爲一個有建設性的、能與他人合作的、對社會有所貢獻的公民。還有什麼比這更困難更需要傷腦筋的工作呢？然而，又有多少父母曾爲此受過訓練呢？遠在一九六二年，我在美國加州帕沙第那 (Pasadena) 城決定設計一套父母效能訓練的規劃。首次開訓全班僅有十七人，都是曾經跟子女發生有嚴重問題的父、母親。

在若干年後的今天，受過訓練的父母已近二十五萬人，我們業已證實這一套名爲「父母效能訓練」(Parent Effectiveness Training 縮寫爲 P.E.T. 以下簡譯「親效訓練」) 的課程可以教給大



部份父母以必要的技巧，俾他們在教養子女上可更具效能。

我們通過這一套令人興奮的規劃，證明了許多父母經過訓練後在處理親子關係這一方面的效能大為提高。他們學會了親子雙面溝通的技巧；他們學會了解決親子衝突的新方法，使雙方的關係不但不因而惡化，反而更加親密。

這一套規劃使我們相信，父母與子女可以互愛與互相尊重為基礎，而培養起溫馨而親密的關係。它也證明了，「代溝」未必存在於家庭。

作為一個開業的心理醫師，我以前與大多數父母同樣相信所謂「恐怖的十幾歲」此一時期是正常的，而無可避免的，那是年輕人追求獨立自主反抗父母的普遍願欲的後果；正如大多數的研究結果所顯示的，我也相信，青春無例外地是家庭中一段緊張的風暴時期。然而「親效訓練」所給予我們的經驗證明了我以前看法的錯誤。參訓的父母們一次又一次地報告稱反叛和混亂在他們家庭中消失了，令他們為之驚喜。

如今我確信青少年並非反叛父母。他們所反叛的是父母們差不多普遍施用的某些具有破壞性的管教方法。父母倘能用一種化解衝突的新法來代替老法，那麼家庭中的混亂和衝突很可能只是例外而非慣例了。

「父母效能訓練」此一規劃對教養兒童的懲罰亦有新看法。許多參訓的父母向我們表示，管教兒童根本不需要懲罰——我指的是各種懲罰，不光是體罰。父母不必以「恐懼」為武器就可以教育出有責任感的、自律的、合作的兒童。他們能學會如何影響兒童，使後者的行為真正出自尊重父母的需要，而非由於恐懼懲罰或被收回什麼特權。

你也許覺得效果不可能這麼卓著吧。是的，從前我也曾作如是想。但後來我親自對父母們施以訓練，我發現自己低估了他們。訓練班上的父母們使我看清了一點：只要予他們以接受訓練的機會，他們便能够快速地轉變。我對於父母親們瞭解新知識以及獲致新技巧的能力發生了新的信心。參訓的父母們幾無例外地熱衷於學習一種教養孩子的新途徑，但首先你必須讓他們相信這些新方法確實管用。大多數父母也都知道自己所用的老法無效。因此今

母可以說隨時都準備着改變，而我們的「父母效能訓練」規劃也證明了他們可能改變。

此一規劃的另一後果又給了我們另一份鼓舞。我們最初的目的之一，是把專業心理顧問與醫師所使用的一些技巧通過正式的訓練教給父母們，俾他們能幫助孩子解決感情上的問題或矯正其不適應的行為。我們當時有此意圖，也許顯得奇怪或乃至於膽大妄為。儘管部分父母（以及不少專業人員）目其為荒誕不經，然而如今我們却知道，卽令是沒有讀過大學基本心理學的父母，我們也可以把這些經證實有效的技巧教給他們，而他們也能够學會何時以及如何有效地應用它們來幫助自己的孩子。

在「親效訓練」成長期中，我們不能不面對一個有時令我們灰心但有時却使我們覺得唯其如此才更具挑戰性的「現實」：現代父母教養孩子以及處理家庭中親子問題所憑藉的仍然是他們自己的父母乃至於祖父母所使用的方法。親子關係並不像社會上所有其他的制度那樣時時在變，它一直保持不變。父母所憑藉的是兩千年前使用的方法！

這並非由於人類未能獲致有關人與人間各種關係的新知識。正相反，心理學、兒童發展研究，以及其他行爲科學融匯的結果，對兒童、父母、人際關係、如何幫助他人成長、如何爲他人製造心理健康的氣候等等問題，都貢獻了予人印象深刻的新知識。而關於人與人間有效的溝通、人際關係中使用

權力的後果、化解衝突的建設性的方法，如此等等人們也知道了很多。

不幸的是，那些發現新事實以及發明新方法的人，並沒有把這一切好好地告訴父母。我們同業之間可以憑書籍以及專門性的期刊來聯繫，然而却無法憑此與父母聯繫，而偏偏他們却是使用這些新方法的最恰當的人。

當然，也有幾位專家曾嘗試把新觀念和新方法傳輸給父母們，尤其是紀洛特(Haim Ginott)，他曾在他所著的「親子之間」(Between Parent and Child)一書中指出父母跟一個孩子如何講話可以更具治療性效果，而同時避免損害他的自尊心。然而，在我們的訓練班裏，即令有那麼少數的幾位父母讀過此書及其他類似的書，而他們的行為却未見得受到什麼樣很顯著的影響，尤其是在處理親子衝突的方式上。

本書的效果也可能受到同樣的限制，但我總希望不至於；因為對於在任何環境下怎樣與孩子建立並維持一種有效的整體關係，它提供了一套內容更充實的哲理。

父母從本書不但可學到方法與技巧，而且可學會何時、何以，基於什麼目的去加以運用。正如在「親效訓練」班中一樣，我們要在本書中對父母們提供一個完整的體系——包括原理和技法。我的信念是，我們必須把整個情況向父母說明——我們所知道的有關建立有效的親子關係的一切，從一般人際關係的基本原理開始。如此他們才明白何以他們要使用那些技法，何時用來才算恰當，以及可能會有什麼後果。我們提供機會讓父母本身在處理所有親子關係中難免會發生的問題上成爲專家。

換句話說，父母從本書所獲得的將是我們所知道的全部，而非僅僅片段或部分。我們將詳盡描述一個有效的親子關係的完整模式，並不時利用實例來加以說明。大多數父母都認爲「親效訓練」具有

革命性，因為它與傳統大相逕庭。而且它不但適合於青少年的父母，也適合於幼兒的父母；它對「正常」兒童的父母與「殘障」兒童的父母也都同樣管用。

也正像「親效訓練」班一樣，在講解上本書將使用大家都熟悉的語辭而不用專門性的術語。也許會有些父母發覺自己起初對於一些較新的觀念不大同意，但大抵不至於有看不懂意思的父母吧。由於讀者無法向講師當面質疑，下列的一些問答可能在開頭時對你有些助益：

問：就教養兒童來說，這是否另一道縱容的途徑？

答：絕不是。縱容的父母與過份嚴厲的父母同樣有麻煩，因為孩子往往會變為自私，無法控制，不合作，以及不尊重父母的需要。

問：如果父母親中一個堅持使用老法子，那麼另一個能否有效地採用此一新途徑呢？

答：很難說。如果雙親中只有一位採用此一新途徑，那麼他（她）與孩子的關係可能因而有所改善，而孩子與另一位的關係則可能更趨惡化。所以最好兩人同時學習這些新法。何況，父母同時學習，可以互相幫忙。

問：父母採用此一新途徑，會不會失却對孩子的影響力呢？他們會不會放棄了對自己孩子的生活加以指導的責任呢？

答：當父母們讀最初幾章時，可能會有此印象。然而一本書對於一整套體系只能逐步加以提示。最初幾章討論如何幫助孩子為自己所遭遇的問題找到自己的解決辦法。在此等情況下，一個「有效」的父親或母親所擔當的角色看來會顯得跟慣常的不同——較消極或「不干涉」，不過以後數章就會討

論到如何對兒童的一些不可接受的行爲加以限制，如何影響兒童，使他們對父母的需要知所尊重。在此等情況下，我們將對你指出如何做一個更負責任的父或母，而你對於孩子也會較現在更具影響力了。

本書一如「親效訓練」班，先教給父母一種方法——鼓勵孩子負起自己的問題由自己來解決的責任，並舉例說明父母如何能使此法在家中生效。父母學會了此等方法（名爲「積極聆聽」active listening），很可能也會體味到在「親效訓練」班中受訓的一些父母所描述的經驗：

『想起我用不着再爲我的孩子們各種問題傷腦筋，我真覺得輕鬆。』

『「親效訓練」使我對孩子們自行解決問題的能力大大增進了信心。』

『積極聆聽的效果令我吃驚。我的孩子對自己的問題所想到的解決辦法往往比我所想到的要好得多。』

『我想過去我一直對孩子扮演著「神」的角色——總覺得自己應該知道孩子們什麼時候會有問題，他們有了問題後又該怎麼辦。當這種角色好累。』

今天數以千計的青少年對他（她）們的父母發生反感，就他（她）們的立場來看，也不無理由：

『我的父母親不瞭解像我這年齡的孩子。』

『每晚我回家總要挨一頓訓，我真不想回去。』

『我從來不告訴我的父母親什麼；反正告訴了他們，他們也不懂。』

「但願我的父母別老騎在我的背上。」

「我一有能力就要離家——我受不了他們對我樣樣事情都嚕哩嚕囉個不停。」

至於這些孩子的父母也明知子女對他們不滿，「親效訓練」班上幾位父母講的話就是明證：

「我對我那個十六歲的男孩子實在管不了。」

「我們對莎莉已經絕望了。」

「丁姆總不願意跟我們一塊兒吃飯，他難得跟我們講一句話。如今他又要在車庫裏給自己隔一個房間。」

「馬克從不待在家裏。他也絕不告訴我們他上那兒去，或者他在做什麼。如果我問他，他就說這不干我的事。」

親子關係是人生實質上最親密的關係之一，而雙方却往往格格不入，在我看來，這簡直是悲劇。爲什麼有那麼多的青少年把父母視同仇敵呢？今天家庭中的「代溝」爲什麼那麼普遍呢？在我們的社會裏爲什麼父母和下一代往往簡直就是在「作戰」呢？

第十四章將討論及這些問題，並指出孩子並不需要對父母加以反叛或反抗的理由。「父母效能訓練」具有「革命性」，是的，但它却並非引發「革命」的途徑；毋寧說，它是一種可以幫助父母被孩子所疏遠的途徑，是防止家庭中發生戰爭而使親子更加親近而非彼此敵對的途徑。

有些父母起初由於覺得我們所提供的這些方法過具「革命性」而予其排斥，可是他們看了下列一

段摘自一對參訓的父母所呈繳的報告上的文字之後，也許願意以開敞的心扉去研究這些方法：

『畢爾在十六歲時就成爲我們家中最大的問題。他疏遠我們，放浪不羈，而且毫無責任感。他在學校中成績列劣等。他赴約會從不按時回家，他總有藉口：輪胎沒了氣，油箱涸竭，錶停了。我們偵察他，他對我們扯謊。我們整他，拿走他的駕照，減少他的零用金，不時責罵他。一切全不管用。在一次激烈的爭吵後，他躺在廚房的地板上，又踢又叫，嚷着他就要發狂了。這時候，我們加入了哥頓博士的「親效訓練」班。當然，情況並沒有在短時間內改觀……我們以往從來沒有過「一體」的感覺，換句話說，我們從來沒有感覺到屬於我們的是一個充滿愛和關心的家庭。此種感覺上的轉變是跟隨在我們態度和價值觀念的大轉變之後而來的……作爲一個人的新觀念——一個絕對與他人分開的個體；可以發表他自己的價值觀念却不強迫他人接受，但自己要做好榜樣——這就是轉捩點。我們的影響力大大提高了。畢爾不再反叛，不再亂發脾氣，在學成績也轉好了，他變爲一個開朗、友善、充滿愛心的人，稱他的父母爲「兩個我所喜愛的人」……他終於「回」到家裏來了。……我們間的關係是我以前所夢想不到的，充滿了愛、信賴和獨立性……』

學會了與孩子溝通情感的父母，家中大抵不至於產生一個像這樣的十六歲的大男孩——他坐在我的寫字間裏，一本正經地說：

『我在家裏不必做任何事。爲什麼我要做呢？照顧我是我父母的責任呀。在法律上他們必須這樣。我並沒有要求他們生我，是嗎？只要我未成年，他們就應該供給我衣食。我什麼事都不必做。我也不必要討他們歡心。』

我聽了這一個年輕人說這樣的話（顯然他也相信自己的觀念是對的），我不禁想：『如果我們聽任孩子們持着這種態度長大——認爲這個世界對他們虧欠很多，他們根本不必回報，那麼他們將長成爲什麼樣的人呢？換句話說，父母們送進這個世界的將是什麼樣的公民呢？而這些自私的人組成的又將是個什麼樣的社會呢？』

父母們幾無例外的可以分爲三大類——「勝利者」、「敗北者」、「動搖者」。第一類父母堅持他們對孩子行使權威。他們相信應該對孩子加以約束，限制，指導其言行，要他們順從。他們使用懲罰爲恐嚇來迫使孩子服從，要是孩子不聽話，那就照罰不誤。當父母的需要與孩子的發生衝突時，他們解決衝突的一貫方式是——父母勝利，孩子敗北。一般說來，這些父母對自己的「勝利」都以一些陳舊的想法爲理由：『這是爲了孩子好，』『孩子們實際上需要父母對他們施用權威』，或者僅是一些模糊的觀念：『爲了孩子，好父母有責任對他們施用權威，因爲父母才知道什麼是對的什麼是錯的』。

第二類父母人數較少於第一類，他們允許孩子有大量的自由。他們有意不對孩子加以限制，而得意地自稱反對「獨裁」手法。當父母與孩子的需要發生衝突時，總是孩子「勝利」而父母「敗北」，因爲這一類父母相信，令孩子的需要受挫，便等於傷害孩子。

大多數的父母也許都屬於第三類，他們覺得不可能執着於上述二途之一途。結果，爲求「中庸之道」，他們就在嚴格與寬和、約束與縱容、「勝利」與「敗北」之間搖擺不定。正如一位母親告訴我們的：『我試着縱容我的孩子們，直到他們變得很壞，壞到令我受不了，於是我覺得自己該改變一下而開始運用我的權威，於是我對他們嚴厲起來，一直嚴厲到連我自己都受不了的地步。』這一番話可



以代表這一類父母的態度，他們大半沒有主張，拿不定主意。其實，最感困擾的也就是這一類父母的孩子，關於此，我們以後會加以說明。

今日父母最大的難題便是他們發現處理家庭衝突（親子間難免發生的衝突）只有兩種方式。或者說，他們在教養孩子方面只看到兩種方式。有的挑選「我勝——你敗」一途，有的寧擇「你勝——我敗」一途，另外的則似乎在兩者間不知如何決定。

當「親效訓練」班上的父母們知道捨此二途外尚有第三種途徑時，都感到驚訝。此第三途我們稱其為解決衝突的「不敗」方式，而我們教父母們如何有效地運用此一方法，也就是「父母效能訓練」規劃的主要目標之一。若干年來此種方法一直被人們應用來解決其他人際衝突，可是簡直就沒有父母想到這種方法同樣可用以化解親子間的衝突。有效的親職並無捷徑可達，也無訣竅可言。此種「不敗」的方式要求的就是父母對子女的態度作根本上的改變。同時，此方式在家庭中欲期其用來有效，亦非一蹴可幾。首先，父母要學會「積極聆聽」以及忠實地傳達自己的感受這方面技巧。本書末後幾章將詳論此種「不敗」的方式。

此種通過有效的處理衝突而將「紀律」帶進家庭的新法可說是我們這一套哲理的核心與靈魂。它是父母效能的主要關鍵。父母花時間去體會它，並有意把它當作「勝——敗」之外的另一方法加以運用，他們所獲得的酬償，可能會遠超過他們所冀望的。