

# P.E.T.

全球33种语言出版、英文版销量500多万册  
40多个国家数百万家长参加此培训课程

PARENT EFFECTIVENESS TRAINING

## 父母效能训练手册

让你和孩子更贴心

(30周年纪念版)

[美]托马斯·戈登/著



全球  
最权威的  
父母培训  
圣经

天津社会科学院出版社

## 全球最权威的父母培训圣经

《如何说孩子才会听，如何听孩子才肯说》亲子沟通的源头

作者连续三次获诺贝尔和平奖提名并被誉为“沟通之父”

父母效能训练（P.E.T.）由美国著名心理学家托马斯·戈登于40多年前创立，如今已成为一个全球性的父母培训教程，向父母传授与孩子有效沟通的技巧，并循序渐进地提出建议，以解决家庭冲突，让每个人在冲突中都赢。这本备受推崇的家教经典，是世界上第一套经过深入研究与实践、广受赞誉，并经受验证的父母培训教程，经过几十年的使用，这本书于诞生30周年之际重新得以修订。这本具有开创性的父母指导书将帮助你学会：

- ◆ 如何避免成为一位“许可型父母”；
- ◆ 如何听孩子才肯说，如何说孩子才愿听；
- ◆ 如何教孩子保留他们的问题并自己解决；
- ◆ 如何使用没有输家的办法来解决冲突

.....

如果您运用这本不受时间和地域限制的P.E.T.教程，一定会让孩子教育变得轻松而高效：减少家庭“战争”、少发脾气、不说谎话、不再使用惩罚。不管您家孩子是刚会走路而寻求独立的幼儿，还是开始反叛的青少年，您在使用本书的时候都可以发现：P.E.T.确实是一套体贴父母、卓有成效的办法，帮助您养育一个充满责任心的孩子，塑造一个让孩子快乐成长的家庭环境。



我在本书中所建立和描述的教育模式，已经在一定程度上成为人们互相沟通与解决冲突的方式，并且被人们称为“戈登模式”。它不仅适用于亲子沟通，而且适用于所有人际关系——家庭、学校、工作，以及全世界的各种关系之中。

——托马斯·戈登博士

责任编辑：高潮

封面设计： 振智  
www.zz-zz.com

培训热线：0755-82137200



Holybird Books

ISBN 978-7-80688-479-9



定价：29.80元

PARENT EFFECTIVENESS TRAINING

# P.E.T.

[美]托马斯·戈登/著

宋苗/译

# 父母效能训练手册

让你和孩子更贴心

天津社会科学院出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

父母效能训练手册:让你和孩子更贴心/(美)戈登著;宋苗译.  
—天津:天津社会科学院出版社,2009.6

ISBN 978-7-80688-479-9

I. 父… II. ①戈… ②宋… III. 家庭教育-手册 IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081954 号

Copyright © 2000 by Thomas Gordon. Original edition published by Three Rivers Press.  
Simplified Chinese edition published by Tianjin Academy of Social Science. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-120

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京画中画印刷有限公司

---

开本:880×1230毫米 1/32

印张:10.5

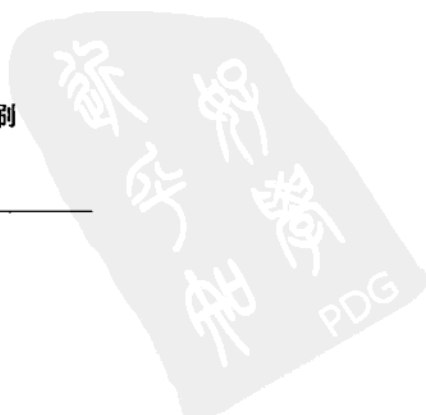
字数:220千字

版次:2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定价:29.80元



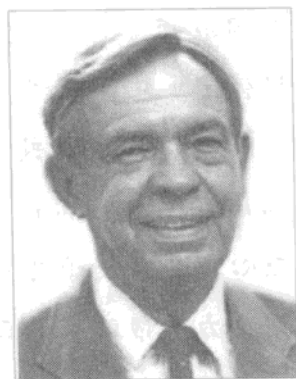
版权所有 翻印必究



## 关于作者和本书

托马斯·戈登博士 (1918.3.11~2002.8.26)

美国执业心理学家，师从著名人本主义心理学家卡尔·罗杰斯，毕业后与师共事。戈登博士以其创建的“戈登方法”而闻名，这一方法起初用于改善父母与孩子间的关系，后发展为一种适用于改善所有人际关系的通用模式。



戈登博士花费了近50年时间，为父母、老师和领导者传授如何建立有效关系的模式，其模式建立于一种信念基础之上，即强制力会影响和破坏人际关系。于是他开始探求一种替代方法，帮助人们更好地交流，去解决家庭、学校和工作中的冲突。

这些技巧包括“积极倾听”、“我-信息”和“没有输家”的冲突解决办法等。这些办法伴随着父母培训项目的开展，广泛地应用于世界各地。戈登博士初次于上世纪50年代为一些商业组织做顾问时运用这些方法。1962年，他开发了“父母效能训练”(P.E.T.)课程，第一次P.E.T.课程由他亲自在美国加州帕萨迪纳市的一家咖啡馆给14位父母讲授。事实证明，这一课程非常受欢迎，于是戈登博士开始训练讲师，让他们在社区讲授课程。在接下来的几年内，这一课程遍及美国50个州。

1970年，戈登博士写作《父母效能训练手册》(P.E.T.)一书，这本书使无数家庭在养育孩子的过程中引入了他的新家教理念，世界各国的人们也开始关注这一课程，并在其国家开设培训。据统计，这本书以33种语言在全球出版，仅英文版销量达500多万册。全球40多个国家的数百万家长参加了此培训课程。

由于“戈登模式”适用于所有人际关系，于是戈登博士又专门为教师写作了“教师效能训练”(T.E.T.)和《领导效能训练》(L.E.T.)，20多万美国教师参加了T.E.T.计划，许多美国公司和国际企业为其高层领导提供了L.E.T.培训。

戈登博士为改变人际关系做出了卓越的贡献，他于1997、1998、1999年三次获得诺贝尔和平奖提名。此外，美国心理协会与加利福尼亚心理协会授予其“终身成就奖”。1974年，戈登国际培训公司成立，长期致力于帮助人们正确处理生活、学习和工作中的各种人际关系，传授最有效的、最基本的沟通技巧和解决冲突的方法。如今戈登培训公司已成为一家全球闻名的培训机构。

令国内读者欣慰的是，P.E.T.项目近期已由杭州动态静心培训有限公司深圳分公司引入中国，全国高科技人才委教育专业委员会指定此书为该项目的唯一培训教材。我们将会欣喜地看到，本书将帮助天下父母从改善亲子关系入手，运用其中的心理方法和沟通技巧，塑造一个好孩子，营建一个幸福美满的家庭！



# 前言

彼得·维登坚持让我写这本书。当我表示拒绝时，他运用了一个销售技巧，并告诉我，写这样一本书可以改变许多父母的生活，帮助他们养育出更加富有责任感和自律精神的孩子。或许他还怕自己的说服力不够，又提出亲自为我的手稿进行编辑工作。他写过几本书，出版过几百本书，因此我想他知道自己是在说什么。后来证明，他的确没说错。这本书成了一本畅销书。确实帮助数百万人改变了他们的生活，还衍生出数百本关于育儿的书籍，此外，据Pew基金会说，在美国的50000个父母培训课程以及其他国家更多的此类课程中，有很多都把这本书作为范本。

随着时间的推移，我在本书中所建立和描述的教育模式，已经在一定程度上成为我们谈论相互沟通与冲突解决的一种方式。现今，几乎每个人都听说过“积极倾听”、“我-信息”，以及“没有输家”冲突解决方法。很早以前，我们就了解到，这种模式被人们称作“戈登模式”，它不仅适用于亲子关系，而且适用于所有人际关系——家庭、工作、学校，以及全世界的各种关系。我们可以在心理学教科书、各种书籍，以及为商业领导者所设计的课程和成人教育课程中看到戈登模型的各种术语，实际上，在任何人际沟通和冲突解决中，它都是重要的话题。

这些年来，我逐渐意识到，随着人们开始运用这些方法和技巧，他们的人际关系变得越来越民主。这种民主化的关系给人们带来了更多的健康和幸福。当人们被他人接受，当他们可以自由地表达自己的想法，并参与制定与其切身相关的决策时，他们能够获得更多的自尊和自信，减少专制家庭中总会存在的无力感。

这些也是实现世界和平所必需的技能。民主的家庭也是和平的家庭，当有了足够多的和平的家庭，我们将会拥有一个反对暴力和战争的社会。

在写作这本书的时候，我并没有对生活的长河进行思考。我并没有看到在很远的将来，这些用 P.E.T. 方法养育的孩子不仅将会成长为更加健康、快乐的成年人，而且他们自己还会成为民主的父母，将非暴力的良性循环带入下一个世代。我有幸在自己的有生之年与很多年轻人进行过交谈，他们的祖父母将 P.E.T. 带入了家庭。

我的一个朋友曾经说过：“每个人在他的一生中都至少会获得一次大惊喜。”我猜在我的一生中得到的最大惊喜就是，彼得·维登说的是对的，不仅 P.E.T. 在美国广为传播，而且这本书也被译成 30 种语言出版，再版数量超过 400 万册，同时，P.E.T. 课程也被引入到 43 个国家。这不仅是一个大惊喜，而且是一个令人极其满足的惊喜。

我们发现，与大约 40 年前我在加州的一家自助餐厅里给 17 位家长上第一堂 P.E.T. 课时相比，在今天，P.E.T. 的主要理念和技巧依然适用。有所改变的只是人们对它的需求。越来越多的研究结果显示，打屁股、殴打和其他形式的家庭暴力会导致社会上的暴力行为，人们对 P.E.T. 的需求也变得越来越广泛和迫切。你手中的这本书能够消除家庭暴力，并为你的家庭带来更加和谐而民主的气氛。

在第一个 P.E.T. 小组成立后的那些年里，公众舆论发生了很大的



变化。1975年,大约95%的美国人支持家庭和学校中的体罚。但是最近的民意测验显示,现在少于半数的人仍然坚守这一观念,而依然支持体罚的人数还在迅速下降——这令我激动不已。

我真诚地希望大家享受一次有益而充实的阅读之旅!

托马斯·戈登



# 目 录

前 言 .....	1
-----------	---

第 1 章 父母应该受到训练而非责备 .....	1
--------------------------	---

很多受过 P.E.T. 培训的家长已经向我们证明，在教养孩子的过程中，可以将惩罚永远地摒弃——所有类型的惩罚，不仅仅是体罚。如今的父母在养育孩子和解决家庭中的问题时，几乎全都依赖于他们的父母、祖辈所使用的相同方法。如今的父母还在使用 2000 年前的方法！

要想做到有效养育自己的孩子，没有窍门也没有捷径，“没有输家”方法要求大多数家长彻底改变对待孩子的态度。

第 2 章 父母是人而不是神 .....	11
----------------------	----

所有的父母都是凡人，都会在不同的时候对他们的孩子产生两种不同的感情——接受和不接受。

家长对孩子的接受感在一定程度上与这个家长是哪种类型的人有关。

父母也是人，不是神。他们无需假装无条件地接受，甚至自始至终地接受。他们也不应在感到不接受时假装接受。

第 3 章 怎么听，孩子才肯说：接受性语言 .....	31
-----------------------------	----

大多数父母在养育孩子的过程中都极大程度上依赖于“不接受”的

语言,认为这是帮助孩子成长的最佳方法。大多数父母为孩子成长所提供的土壤都因为充满评价、判断、批评、说教、教化、警告和命令而变得沉重——这些信息传达了对孩子自身的不接受。

接受性语言能够使孩子敞开心扉。它可以使孩子自由地与父母分享他们的情感与问题。

父母的口头回应方式可以归为大约 12 个类型:

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 1. 命令、指挥、控制   | 2. 警告、训诫、威胁           |
| 3. 规劝、说教、布道   | 4. 建议、给出解决方案或意见       |
| 5. 说服、教育、逻辑辩论 | 6. 评价、批评、表示不赞同、责备     |
| 7. 赞扬、表示赞同    | 8. 归类、嘲笑、羞辱           |
| 9. 解释、分析、诊断   | 10. 安慰、表示同情、安抚、支持     |
| 11. 调查、质问、审问  | 12. 退出、分散注意力、开玩笑、转移话题 |

#### 第 4 章 如何运用积极倾听的技巧 ..... 63

“积极倾听”是帮助另一个人解决归属于她的问题的一种非常有效的方法,前提是倾听者能够接受问题归属于另一个人的事实,并始终允许那个人去寻找她自己的解决方法。

“积极倾听”只能为孩子开启解决问题的第一步——释放情绪和定义问题。通常,孩子自己会继续下去,最终找到他们自己的解决方案。

#### 第 5 章 怎样倾听婴幼儿讲话 ..... 93

年龄很小的孩子的父母必须学会准确地倾听,这是一种不同类型的倾听,这主要是因为婴儿是通过非语言信息来进行沟通的。

大多数研究都没能考虑到不同的孩子在需求方面的广泛差异,以及父母在接收孩子的交流方面的巨大差异。

#### 第 6 章 如何说,孩子才肯听 ..... 101

对于一位父母来说,展现透明的自我所带来的最大回报可能是与孩子之间更加亲密的关系。诚实和坦率能够培养亲密的关系——一种真正的人际关系。

当父母与孩子学会对彼此坦诚相见时,他们就不再是“同一屋檐下的陌生人”。父母乐于成为一个真实的孩子的父母——孩子也乐于拥有一个真实的父母。

## 第7章 让“我-信息”发挥作用 ..... 123

在运用“我-信息”时,父母们会不可避免地遇到问题。这些问题都不是不能克服的,但每个都需要额外的技巧。

在亲子关系中,没有什么观念比孩子应该为“良好”的行为得到称赞更加根深蒂固的了。

## 第8章 改变环境以改变孩子不可接受的行为 ..... 143

孩子在轻松地应对变化方面有着不可思议的能力,假如父母能够事先与他们讨论这些事情的话。

当父母们看到他们会为了自己肢体障碍的父母而对家庭环境做出多么大的改变时,他们就更能接受为孩子做出改变的想法。

## 第9章 不可避免的亲子冲突:谁应该赢 ..... 153

大多数父母都痛恨冲突,当冲突发生时,他们会感到头疼,并且对于如何积极地解决冲突感到困惑。实际上,在亲子关系中,如果在一段时间内两个人的需求没有发生过冲突,这样的关系会是十分少见的。

如果父母们只能从这本书中学到一件事,我希望能是这件事:每次他们通过运用权力或权威强迫一个孩子去做某事,他们就剥夺了孩子学习自律和自我责任感的机会。

## 第10章 父母的权力:必要而正当吗 ..... 169

青春期孩子反叛的不是其父母,而是对抗他们的权力。如果父母们从孩子出生起就能较少地依赖于权力,更多地依赖于非权力的方法来影响孩子,孩子在进入青春期的时候就没什么可反叛的。

如果一个人或多或少地依赖于另一个人来满足他的需求，那么他总是会对这个人产生深深的怨恨和愤怒，这是任何年龄的人的普遍反应。

## 第 11 章 “没有输家”的冲突解决方法 ..... 195

没有适用于所有甚至大多数家庭的“最佳”解决方案。对于一个家庭来说最好的解决方案——也就是能够被这个家庭的父母和孩子接受的解决方案——对于另一个家庭可能不是“最好”的。

很多父母都说，在一个冲突刚刚得到解决时，每个人都会感受到一种特殊的喜悦。他们常常会笑，表达对其他家庭成员的温情，并且常常会拥抱亲吻彼此。

## 第 12 章 父母对“没有输家”方法的恐惧和担忧 ..... 217

一个家庭使用“没有输家”的方法所带来的最显著效果，也是我没有预料到的一个效果是，它可以极大地节省所有人的时间，因为一段时间以后，冲突就不再频繁发生了。

## 第 13 章 将“没有输家”方法付诸实践 ..... 235

那些成功地开始运用“没有输家”方法的父母都严格遵照了我们的建议——与他们的孩子一起坐下来，向他们解释这种方法。

运用“没有输家”方法的 6 个步骤：

步骤 1：发现和定义冲突。

步骤 2：产生可能的备选解决方案。

步骤 3：评估备选解决方案。

步骤 4：决定最好的可接受解决方案。

步骤 5：执行决定。

步骤 6：对解决方案的效果进行追踪评估。

**第 14 章 父母怎样才能不被“炒鱿鱼”** ..... 261

孩子不会反抗成年人——他们反抗的是成年人夺走他们自由的企图。他们反抗的是成年人按照自己的形象改变他们或塑造他们的努力,反抗的是成年人的唠叨,反抗的是成年人强迫他们按照自己的是非观念行动。

**第 15 章 父母如何通过改变自己来预防冲突** ..... 275

在我们的社会中,育儿更多地被视为一种影响孩子的成长与发展的方法,而不是影响父母的成长与发展。

如果父母能认识到出生在这个世界上的孩子有着无穷尽的差异,未来的生活也是各不相同的,他们就不会对孩子那么多的行为感到不可接受。

**第 16 章 孩子的其他家长** ..... 287

我们需要新一代父母,他们将接受挑战,学习新的技巧,在家里培养富有责任感的孩子。我们可以从今天开始,从这一分钟开始——从你家里开始!

**附 录** ..... 295

**后 记** ..... 317



## 第1章

# 父母应该受到训练而非责备



很多受过 P.E.T. 培训的家长已经向我们证明,在教养孩子的过程中,可以将惩罚永远地摒弃——所有类型的惩罚,不仅仅是体罚。

资源知识  
PDF

当孩子们惹了祸,或是引发社会问题的时候,每个人都会责备他们的父母。这全都是父母的错,可怕的统计数据显示,已经出现或濒临出现情绪问题的青少年,以及吸毒和自杀的青少年人数正在迅速上升,令心理健康专家们痛惜不已。政治领导人和执法官员责备父母们养育了这些少年犯、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及格或被退学时,老师和学校管理者都声称父母应当为此负责。

但是,有谁在帮助这些父母?人们投入了多少努力帮助他们成为高效能的养育者?父母们又能够在哪里看到自己的错误,并学会如何改正这些错误?

这些父母们受到的是责备,而非训练。每年都有数以百万的初为父母者开始承担这项世界上最困难的工作:养育一个婴儿,一个几乎完全无助的小人儿,为他的身心健康承担起全部责任,把他教养成一个具有效力和合作精神、能够为社会作出贡献的公民。还有什么工作比这更困难和费力的呢?但是,有多少父母为此接受过训练?与1962年相比,现在有更多的父母需要接受这种训练,因此我决定为他们设计一个培训课程。在1962年的加州帕萨迪纳市,我的第一期培训班里只有17名家长,他们中的大部分已经在育儿方面经历过严重的问题。

这么多年过去了,在培训过150多万名家长以后,我们已经证明,这种被称作“父母效能训练”或简称P.E.T.的课程,可以让大多数父母学会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,在接受了某种程度的训练之后,很多家长都能够大大提高他们在育儿工作中的效能。他们会获得特定的技能,帮助他们保持与孩子的双向沟通畅通无阻。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。

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,家庭中的不和是没有必要存在的。

当我身为一名临床心理学家时,我和大多数家长一样相信,十几岁的青少年经历叛逆时期是非常正常且不可避免的——这是青春期的孩子普遍存在的渴望独立与反抗父母的心理造成的结果。我确信,正如大多数研究所显示,青春期永远是一段为家庭带来混乱与压力的时期。然而,我们在实施 P.E.T. 时的经历证明:我的看法是错误的。参加过 P.E.T. 训练的父母一次又一次地向我们汇报说,在他们的家庭中,叛逆与混乱令人惊讶地没有出现。

现在我确信,青春期的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。

P.E.T. 课程也为教育孩子中的惩戒手段带来了新的启示。很多受过 P.E.T. 培训的家长已经向我们证明,在教养孩子的过程中,可以将惩罚永远地摒弃——我指的是所有类型的惩罚,不仅仅是体罚。父母可以无需依赖恐惧这一武器,就养育出富有责任感和严于律己的孩子;他们能够学会如何向孩子施加影响,使孩子自觉地按照家长的期望约束自己的行为,而不是出于害怕惩罚或失去特权的心理而好好表现。

这是否听起来过于美好而显得不太真实?或许是的。在我亲自进行 P.E.T. 家长培训之前,我的确是这样认为的。与大多数专业人士一样,我也对父母们有所低估。接受过 P.E.T. 训练的父母们让我认识到,在有机会接受训练之后,他们会有多么大的改变。我更加相信这些父母们领会新知识和获得新技能的能力。接受过 P.E.T. 训练的父母,少有例外地都渴望学习一种新的教育方式,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的旧方法不起作用。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