

<<父母效能训练手册>>

图书基本信息

书名：<<父母效能训练手册>>

13位ISBN编号：9787806884799

10位ISBN编号：7806884793

出版时间：2009-6

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：戈登

页数：318

译者：宋苗

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<父母效能训练手册>>

前言

## <<父母效能训练手册>>

### 内容概要

父母效能训 (P.E.T.) 由美国著名心理学家托马斯·戈登于 40 多年前创立, 是美国第一个全国性的父母训练教程, 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实践与研究、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: 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; 如何使用双赢的办法来解决冲突; 运用这本不受时间限制的P.E.T.教程, 将会让你即刻产生效果: 减少战争, 少发脾气、不说谎话、不再使用惩罚。

不管你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.确实是一套富有同情心、卓有成效的办法, 以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。

## <<父母效能训练手册>>

### 作者简介

托马斯·戈登博士 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。在芝加哥大学获得博士并留校任教，曾担任加州心理学会会长，美国白宫儿童顾问等职。戈登博士以其创建的“戈登方法”而闻名全球，这一方法起初用于改善父母与孩子间的关系，后发展

## <<父母效能训练手册>>

### 书籍目录

前言第1章 父母应该受到训练而非责备第2章 父母是人而不是神第3章 怎么听，孩子才肯说——接受性语言第4章 将你的积极倾听技巧付诸实践第5章 怎样倾听婴幼儿讲话第6章 怎样说，孩子才会听第7章 让“我-信息”发挥作用第8章 通过改变环境来改变不可接受的行为第9章 不可避免的亲子冲突：谁应获胜第10章 父母的权力：必要而正当吗？第11章 “没有输家”的冲突解决方法第12章 父母对“双赢”方法的恐惧和担忧第13章 将“没有输家”方法付诸实践第14章 父母怎样才能不被“炒鱿鱼”第15章 父母如何通过改变自己来预防冲突第16章 孩子的其他家长附录

<<父母效能训练手册>>

章节摘录

## &lt;&lt;父母效能训练手册&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

父母效能训练做智慧型的父母——摘自《中国青年报》朱晓戎/文 中国的家长宠爱孩子在这个世界上也是数一数二的。

他们一辈子甘愿为儿女付出，从孩子上幼儿园、上小学、上中学、上大学，到找工作、结婚、生孩子，父母无时不在操心，“为孩子把心都操碎了”，是许多家长都有的感受。

然而我们的许多孩子却体会不到这些，他们喜爱和崇拜的人可以是歌星影星或政界商界的巨头，惟独很少有父母。

在一些调查中，孩子们对为他们“操碎了心”的父母，不但不领情，还有颇多抱怨，惹得很多家长感叹“好心没好报”。

“好心没好报”，投入与产出不相符是什么原因呢？

首都师范大学教育科学学院教育学副教授胡玉顺所做的“父母效能训练”的课题，专门研究提高“父母效能”，培养智慧型父母的问题。

记者就这个课题专门采访了胡玉顺。

使孩子感受到父母的爱 胡玉顺认为，在我们的家庭教育中存在许多误区。

比如在爱孩子的问题上，许多家长多是出于本能的爱，却不重视爱的表达方式，不会施爱，因而使孩子体会不到父母的爱。

在一次咨询活动中，胡玉顺曾接待过一个很伤心的妈妈。

说到孩子两门功课只得了197分时，这位妈妈难过得直流泪。

站在一边的女儿看着妈妈感到十分困惑，她不能理解妈妈为什么如此痛苦。

此时这位妈妈就是忽略了孩子的感受。

妈妈的价值标准是要得双百，孩子没有满足她的需求，她就感到伤心。

而换个位置看看孩子，她努力了，得了197分，她感到高兴。

而妈妈却只关注自己的感受，而忽略了孩子的感受。

家长的行为与孩子的体验相反，孩子幼小的心里就会产生疑问：妈妈这就是爱我吗？

一而再再而三，孩子就会形成一种理念，认为这就是爱。

现在社会上很多人反映大学生冷漠，不懂得爱，很大程度上是因为他们缺乏爱的体验，父母的做法，在他们内心留下了深深的印记。

只有学会施爱，让孩子体会到爱，并学会去爱别人的父母，才能成为一个智慧型的父母，你的投入才能有理想的产出。

把孩子当成一个大写的人 我们的很多家长，在生活中极端宠爱孩子，为孩子提供力所能及甚至是力所难及的物质条件，宁可自己省吃俭用，也要让孩子应有尽有。

但在精神上却经常忽略孩子的需求，对孩子的情感和人格缺乏应有的尊重。

这与西方的家庭教育理念正相反。

在培养孩子的过程中，西方人更重视孩子的精神需求和对孩子人格的尊重，而生活上只要吃得有营养，穿得舒服就可以了。

这就是教育理念上的差异。

谈及教育理念，胡玉顺提出，教育理念的关键是如何看待孩子。

首先是要把孩子当成一个人，一个与你一样的大写的人。

是个人，就要尊重他的人格。

这样说，有的家长不能接受，觉得自己为孩子做了那么多，可以说一切都是为了孩子，怎么能说没有把孩子当成人来看待呢？

可是回过头来看看我们的教育理念、教育方式和沟通方式，往往就没有把孩子当成一个主体，一个有思想的人。

比如有些家长打孩子，训斥孩子，对孩子冷言恶语。

如果真把孩子当成了一个与你同样的人，下面的问题就好解决了。

能与孩子平等地交谈，你的眼神、语调、用词都会体现出对孩子的尊重。

## &lt;&lt;父母效能训练手册&gt;&gt;

二是要把孩子当孩子看待。

孩子既是与我们一样的??一样的大写的人，又是与我们不一样的??他是发展中的人，他还不完善，不成熟，但他具有潜能，潜在发展的可能性。

他们更需要关心、关注和爱护，但并不是摆在至高无上的位置。

孩子在成长过程中出现问题是必然的，没有问题就没有成长，孩子伴随着问题、在解决问题的过程中学习成长。

而且有时问题出在孩子身上，根子却在家长或学校。

我们要客观地认识和处理孩子的问题。

教育者需要引导，指导，严格要求。

现在不少家长一谈尊重就没有要求了。

在很多人的意识中，认为西方的父母对孩子非常放纵，孩子想干什么就干什么。

其实不然。

西方的许多父母都是极为重视孩子家庭教育的，从生活到学习上都有严格的要求。

但在对孩子的期望值方面从不强加于孩子，中国家长关心孩子上什么样的学校，美国家长关注孩子适合干什么。

让孩子在体验中明白对与错“中西方在家庭教育方式上有一个明显的差异：中国注重理论的、宏观的指导，粗线条地讲道理；西方更注重具体的、微观的指导，告诉你具体的方法，让孩子在做的过程中去领会其中的道理。

”胡玉顺在谈这个问题时，讲了很多我们都不陌生的事例??有不少家长，只从道理上讲该怎么做，如果孩子做错了，稀里糊涂打一顿，打完了孩子还不知自己错在哪。

让孩子从体验中去认识道理，他才会记忆深刻。

前两天，我在电视节目中看到一个19岁的名牌大学的学生，因偷盗进了拘留所。

原因是他对原来的中学不满，想通过偷这个学校的电脑施行报复。

据说偷时他也知道这样做不对，但还是忍不住要这样做。

这其中除了他父母离异，没有人关注他的心理感受外，与我们以往的教育中，细微的体验太少也不无关系。

如果他小时候曾因拿了人家一块糖、一块橡皮受到过惩罚的话，他就会体验出为什么不能偷窃的道理。

在国外不少家庭中，孩子无论犯了大错小错，都要受到惩罚（惩罚不是体罚），比如不让看电视，或几天不许到外面和小朋友做游戏等，就是你想做的事不让你做，让孩子在他的行为所产生的后果中来体验对与错。

孩子就从这各式各样的体验中，明白了该做什么，不该做什么；做什么是对的，做什么是错误的，从而一步步明白做人的道理。

理念、智慧、行为 理念、智慧、行为是“父母效能训练”的三个重要环节。

胡玉顺认为：当今的父母应该学习和掌握正确的教育理念，并把这些理念转化为自身的智慧，用智慧来指导自己的教育行为。

家长应改变教育方法，让孩子感受到你对孩子所施的爱，感受到你的关注，感受到你的期望，而这种期望是你的孩子成长的动力。

只有这样，家长的期望在孩子身上才能产生正效应。

为了从根本上转变家庭教育中不正确的教育理念，胡玉顺和她的同仁们正在做着艰苦的努力。

他们在课题实验校开展了父母效能的训练，从2000年的小学一年级、初中一年级、高中一年级家长学校做起，开展有步骤有计划的指导训练。

指导父母怎样与不同年龄段的孩子沟通交流，使父母亲掌握有效能的沟通方式和方法。

首先转变父母的教育行为，然后再用父母的行为去影响孩子，教育孩子。

父母影响和教育孩子的过程，也是提高自身素质的过程，这也就是做一个智慧型父母的过程。

胡玉顺的“父母效能训练”虽然刚刚进行了半年多的时间，却受到了家长们的广泛好评。

父母们深深感到，在学做一个智慧型父母的过程中，自己与孩子共同成长了。



## <<父母效能训练手册>>

让孩子与你更贴心——父母亲子沟通技巧训练 来源：中国教育网（2008-11-06） 现代的父母面对自己的孩子，竟然是那么的无助，他们不明白为什么现在的孩子那么难教育，她们太爱孩子了，可不知道怎么做才能让孩子懂得做父母的心，他们太关心孩子，可他们不知道他们的关心给孩子带来多大的负累。

难道真的仅仅是我们的孩子出现问题了吗？

你知道吗？

孩子是经过你来到这个世界上，但他不是为你而来的。

你爱他象他原来的样子，还是爱他象自己想象中的“好孩子”的样子？

你知道吗？

- 颗树种，它本身就具备成为参天大树的可能性，您可以把它养在花盆中，你可以把它洒在山上，父母用雕塑盆景的方法“教”育孩子，也可以用栽培大树的方法“养”育孩子。

“爱”是由“心”和“受”组成的，对方感受到的才是真爱。

你是想让孩子接受你的真爱，还是想满足自己“爱”的感觉。

学电脑有电脑学校，学驾驶有驾驶学校，作为人父人母，有多少人上过父母学校，学习年如何做父母，并取得合格的“父母执照”！

爱一个人，首先要有能力表达真爱，才有可能使孩子和你更贴心！

父母效能训练在美国及世界30个国家中普遍施行，并且获得教会、学校、军队、家庭服务中心、的支持及赞助。

父母效能训练的每一阶段都会教给你新的技巧，这些技巧能让你展开双向沟通，并且解决你和孩子间的各种冲突，现今，父母效能训练课程，已在美国各州及世界28个国家中普遍施行，父母效能训练的每一阶段都会教给你新的技巧，这些技巧能让你展开双向沟通，并且解决你和孩子间的各种冲突。

将帮助你了解关于如何教养儿童的基本哲学，并学习重要的态度和技巧，对于建立新的育儿技巧非常有帮助，而且，如果你练习将技巧运用在你的孩子、配偶及朋友身上时，那么你将会进步神速、对于家庭沟通将产生莫大的益处——能够更开放、更真诚的交流，制定家庭成员共同接受的规则，公平地计划与分担家中事务，让你的孩子更有责任感、更积极、并且更有自制力。

亲子关系并不是一种负担，家庭也不必因为不断的争吵或不可解的基本观念及技巧，能够让家庭生活更健康，更愉快。

<<父母效能训练手册>>

编辑推荐

## &lt;&lt;父母效能训练手册&gt;&gt;

## 名人推荐

父母效能训练 做智慧型的父母 ——摘自《中国青年报》朱晓戎/文 中国的家长宠爱孩子在上也是数一数二的。

他们一辈子甘愿为儿女付出，从孩子上幼儿园、上小学、上中学、上大学，到找工作、结婚、生孩子，父母无时不在操心，“为孩子把心都操碎了”，是许多家长都有的感受。

然而我们的许多孩子却体会不到这些，他们喜爱和崇拜的人可以是歌星影星或政界商界的巨头，惟独很少有父母。

在一些调查中，孩子们对为他们“操碎了心”的父母，不但不领情，还有颇多抱怨，惹得很多家长感叹“好心没好报”。

“好心没好报”，投入与产出不相符是什么原因呢？

首都师范大学教育科学学院教育学副教授胡玉顺所做的“父母效能训练”的课题，专门研究提高“父母效能”，培养智慧型父母的问题。

记者就这个课题专门采访了胡玉顺。

使孩子感受到父母的爱 胡玉顺认为，在我们的家庭教育中存在许多误区。

比如在爱孩子的问题上，许多家长多是出于本能的爱，却不重视爱的表达方式，不会施爱，因而使孩子体会不到父母的爱。

在一次咨询活动中，胡玉顺曾接待过一个很伤心的妈妈。

说到孩子两门功课只得了197分时，这位妈妈难过得直流泪。

站在一边的女儿看着妈妈感到十分困惑，她不能理解妈妈为什么如此痛苦。

此时这位妈妈就是忽略了孩子的感受。

妈妈的价值标准是要得双百，孩子没有满足她的需求，她就感到伤心。

而换个位置看看孩子，她努力了，得了197分，她感到高兴。

而妈妈却只关注自己的感受，而忽略了孩子的感受。

家长的行为与孩子的体验相反，孩子幼小的心里就会产生疑问：妈妈这就是爱我吗？

一而再再而三，孩子就会形成一种理念，认为这就是爱。

现在社会上很多人反映大学生冷漠，不懂得爱，很大程度上是因为他们缺乏爱的体验，父母的做法，在他们内心留下了深深的印记。

只有学会施爱，让孩子体会到爱，并学会去爱别人的父母，才能成为一个智慧型的父母，你的投入才能有理想的产出。

把孩子当成一个大写的人 我们的很多家长，在生活中极端宠爱孩子，为孩子提供力所能及甚至是力所难及的物质条件，宁可自己省吃俭用，也要让孩子应有尽有。

但在精神上却经常忽略孩子的需求，对孩子的情感和人格缺乏应有的尊重。

这与西方的家庭教育理念正相反。

在培养孩子的过程中，西方人更重视孩子的精神需求和对孩子人格的尊重，而生活上只要吃得有营养，穿得舒服就可以了。

这就是教育理念上的差异。

谈及教育理念，胡玉顺提出，教育理念的关键是如何看待孩子。

首先是要把孩子当成一个人，一个与你一样的大写的人。

是个人，就要尊重他的人格。

这样说，有的家长不能接受，觉得自己为孩子做了那么多，可以说一切都是为了孩子，怎么能说没有把孩子当成人来看待呢？

可是回过头来看看我们的教育理念、教育方式和沟通方式，往往就没有把孩子当成一个主体，一个有思想的人。

比如有些家长打孩子，训斥孩子，对孩子冷言恶语。

如果真把孩子当成了一个与你同样的人，下面的问题就好解决了。

能与孩子平等地交谈，你的眼神、语调、用词都会体现出对孩子的尊重。

## &lt;&lt;父母效能训练手册&gt;&gt;

二是要把孩子当孩子看待。

孩子既是与我们一样的??一样的大写的人，又是与我们不一样的??他是发展中的人，他还不完善，不成熟，但他具有潜能，潜在发展的可能性。

他们更需要关心、关注和爱护，但并不是摆在至高无上的位置。

孩子在成长过程中出现问题是必然的，没有问题就没有成长，孩子伴随着问题、在解决问题的过程中学习成长。

而且有时问题出在孩子身上，根子却在家长或学校。

我们要客观地认识和处理孩子的问题。

教育者需要引导，指导，严格要求。

现在不少家长一谈尊重就没有要求了。

在很多人的意识中，认为西方的父母对孩子非常放纵，孩子想干什么就干什么。

其实不然。

西方的许多父母都是极为重视孩子家庭教育的，从生活到学习上都有严格的要求。

但在对孩子的期望值方面从不强加于孩子，中国家长关心孩子上什么样的学校，美国家长关注孩子适合干什么。

让孩子在体验中明白对与错“中西方在家庭教育方式上有一个明显的差异：中国注重理论的、宏观的指导，粗线条地讲道理；西方更注重具体的、微观的指导，告诉你具体的方法，让孩子在做的过程中去领会其中的道理。

”胡玉顺在谈这个问题时，讲了很多我们都不陌生的事例??有不少家长，只从道理上讲该怎么做，如果孩子做错了，稀里糊涂打一顿，打完了孩子还不知自己错在哪。

让孩子从体验中去认识道理，他才会记忆深刻。

前两天，我在电视节目中看到一个19岁的名牌大学的学生，因偷盗进了拘留所。

原因是他对原来的中学不满，想通过偷这个学校的电脑施行报复。

据说偷时他也知道这样做不对，但还是忍不住要这样做。

这其中除了他父母离异，没有人关注他的心理感受外，与我们以往的教育中，细微的体验太少也不无关系。

如果他小时候曾因拿了人家一块糖、一块橡皮受到过惩罚的话，他就会体验出为什么不能偷窃的道理。

在国外不少家庭中，孩子无论犯了大错小错，都要受到惩罚（惩罚不是体罚），比如不让看电视，或几天不许到外面和小朋友做游戏等，就是你想做的事不让你做，让孩子在他的行为所产生的后果中来体验对与错。

孩子就从这各式各样的体验中，明白了该做什么，不该做什么；做什么是对的，做什么错的，从而一步步明白做人的道理。

理念、智慧、行为 理念、智慧、行为是“父母效能训练”的三个重要环节。

胡玉顺认为：当今的父母应该学习和掌握正确的教育理念，并把这些理念转化为自身的智慧，用智慧来指导自己的教育行为。

家长应改变教育方法，让孩子感受到你对孩子所施的爱，感受到你的关注，感受到你的期望，而这种期望是你的孩子成长的动力。

只有这样，家长的期望在孩子身上才能产生正效应。

为了从根本上转变家庭教育中不正确的教育理念，胡玉顺和她的同仁们正在做着艰苦的努力。

他们在课题实验校开展了父母效能的训练，从2000年的小学一年级、初中一年级、高中一年级家长学校做起，开展有步骤有计划的指导训练。

指导父母怎样与不同年龄段的孩子沟通交流，使父母亲掌握有效能的沟通方式和方法。

首先转变父母的教育行为，然后再用父母的行为去影响孩子，教育孩子。

父母影响和教育孩子的过程，也是提高自身素质的过程，这也就是做一个智慧型父母的过程。

胡玉顺的“父母效能训练”虽然刚刚进行了半年多的时间，却受到了家长们的广泛好评。

父母们深深感到，在学做一个智慧型父母的过程中，自己与孩子共同成长了。

## <<父母效能训练手册>>

让孩子与你更贴心——父母亲子沟通技巧训练来源：中国教育网（2008-11-06） 现代的父母面对自己的孩子，竟然是那么的无助，他们不明白为什么现在的孩子那么难教育，她们太爱孩子了，可不知道怎么做才能让孩子懂得做父母的心，他们太关心孩子，可他们不知道他们的关心给孩子带来多大的负累。

难道真的仅仅是我们的孩子出现问题了吗？

你知道吗？

孩子是经过你来到这个世界上，但他不是为你而来的。

你爱他象他原来的样子，还是爱他象自己想象中的“好孩子”的样子？

你知道吗？

- 颗树种，它本身就具备成为参天大树的可能性，您可以把它养在花盆中，你可以把它洒在山上，父母用雕塑盆景的方法“教”育孩子，也可以用栽培大树的方法“养”育孩子。

“爱”是由“心”和“受”组成的，对方感受到的才是真爱。

你是想让孩子接受你的真爱，还是想满足自己“爱”的感觉。

学电脑有电脑学校，学驾驶有驾驶学校，作为人父人母，有多少人上过父母学校，学习年如何做父母，并取得合格的“父母执照”！

爱一个人，首先要有能力表达真爱，才有可能使孩子和你更贴心！

父母效能训练在美国及世界30个国家中普遍施行，并且获得教会、学校、军队、家庭服务中心、的支持及赞助。

父母效能训练的每一阶段都会教给你新的技巧，这些技巧能让你展开双向沟通，并且解决你和孩子间的各种冲突，现今，父母效能训练课程，已在美国各州及世界28个国家中普遍施行，父母效能训练的每一阶段都会教给你新的技巧，这些技巧能让你展开双向沟通，并且解决你和孩子间的各种冲突。

将帮助你了解关于如何教养儿童的基本哲学，并学习重要的态度和技巧，对于建立新的育儿技巧非常有帮助，而且，如果你练习将技巧运用在你的孩子、配偶及朋友身上时，那么你将会进步神速、对于家庭沟通将产生莫大的益处——能够更开放、更真诚的交流，制定家庭成员共同接受的规则，公平地计划与分担家中事务，让你的孩子更有责任感、更积极、并且更有自制力。

亲子关系并不是一种负担，家庭也不必因为不断的争吵或不可解的基本观念及技巧，能够让家庭生活更健康，更愉快。

<<父母效能训练手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>