

P.

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

E.T.

# 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

PDG

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。



我在这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



Holybird Books

ISBN 978-7-80688-479-9



9 787806 884799 >

责任编辑：高潮

封面设计：张子建

培训热线：0755-82137200

定价：29.80元

# P.E.T.

PARENT EFFECTIVENESS TRAINING

[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

PDG

## 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

PDG



## 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,我在这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,并始终至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。

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

他们是是可以做出改变的。

P.E.T.课程还为我们带来了另一个回报。我们早期的目标之一，是教给家长们一些专业心理咨询者和医生所使用的技巧，并让他们接受如何帮助孩子解决心理问题和消除不良行为的正规训练。这样的目标看似奇怪甚至是难以实现的。尽管这在一些父母听来是荒谬的（对为数不少的专业人士也是如此），但是现在我们知道，即使是那些从未在大学里学过基础心理学课程的家长，也能够学会这些已经证明的技巧，并且能够学会如何以及何时有效地运用这些技巧来帮助他们自己的孩子。

在 P.E.T.逐渐发展的过程中，我们已经开始接受一个现实，它虽然有时会使我们感到气馁，但是更多的时候使我们感受到的是不断的挑战：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。与其他所有社会习俗不同的是，亲子关系似乎从未改变过。如今的父母还在使用 2000 年前的方法！

这并不是说我们人类没有获得一点关于人际关系的新知识。恰恰相反，心理学、儿童发展学，以及其他行为科学都积累了大量关于儿童、父母、人际关系、如何帮助他人成长、如何为人们创造健康的心理成长环境的新知识。人们已经了解了大量关于有效的人际沟通、权力在人际关系中的作用、建设性的冲突解决等方面的知识。

这本书为人们呈现了一种关于如何在各种情况下与孩子建立有效的全面关系的综合理论。父母不仅可以从中学到一些方法和技巧，而且还能了解到何时以及为何要使用这些方法和理论，以及它们的目的。父母们将会获得一个完整的教育体系。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，并从了解人际关系的方方面面开始。然后他们就会明白为什么要使用 P.E.T.的方法，何时使用这些方法，以及这些方法将会带来怎样的结果。父母们将有机会在处理所有亲子关系中各种不可避免的问题方面成为专家。

在这本书中，父母们将了解到我们所知道的一切，而不仅仅是一些支离破碎的技巧。本书将详细描述一个有效亲子关系的完整模型，

并将经常伴以来自我们教学中的实例。大多数父母都认为 P.E.T. 具有很大的创新性,因为它极大地背离了传统。而且它既适合于婴幼儿的父母,也适合于十几岁的青少年的父母,既适合于残疾儿童的父母,也适合于“正常”孩子的父母。

本书将使用每个人都熟悉的词语来描述 P.E.T., 而非高深的专业术语。一些父母可能会发现自己在一开始并不赞成某些概念,但是几乎没有人会无法理解这些概念。由于本书的读者无法面对面地向教师提出他们的疑问,因此我在此列出了一些可能会对初学者有所帮助的问题和答案。

问:这是另一种纵容孩子的教育方式吗?

答:绝对不是。纵容孩子的父母会与过分严厉的父母遇到同样多的麻烦,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,并且无法考虑到父母的需求。

问: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?

答:既能也不能。如果只有一名家长开始使用这种新方法,这将会极大地促进他与孩子之间的关系。但是另一名家长与孩子之间的关系将会恶化。最好是父母双方同时学习这种新方法。此外,当父母双方共同学习这种新方法的时候,他们能够为彼此提供很大帮助。

问:使用这种新方法会使父母丧失对孩子的影响力吗?他们是否会放弃为孩子的生活指引方向的责任?

答:当父母们读了本书开头的几章后,他们可能会产生这种印象。但是一本书只能一步一步地将一个系统呈现在读者面前。本书开头的几章旨在描述如何帮助孩子自己找到生活中面临的种种问题的解决方案。在这些情况下,一名高效能的家长的角色就会看似有所不同——比传统的家长更加被动或“缺乏指导性”。但是,在后面一些章

节中会描述如何纠正孩子的不良行为，以及如何向他们施加影响，使之考虑到你们作为父母的需求。在这些情况下，你将学到一些如何成为一名更具有责任感的父母的具体方法——获得比你现在所拥有的更多的影响力。读者们可以在目录中查阅后面章节中所涉及的主题。

本书教给父母们一种容易掌握的方法，去鼓励孩子承担起责任，为自己所面临的问题寻找解决方法，并将举例说明父母们如何在学会这种方法后立即在家里加以运用。学习了这种方法（被称作“积极倾听”）的父母将体会到那些接受过 P.E.T.训练的家长们所描述的体验：

- ⊙ “无需再感到我必须为我的孩子遇到的问题提供所有的答案，这令我感到松了一口气。”
- ⊙ “P.E.T.使我能够更多地认识到我的孩子自己解决问题的能力。”
- ⊙ “‘积极倾听’效果出奇的好。我的孩子们自己想出的解决问题的办法常常比我能提供给他们的还要好得多。”
- ⊙ “我想我一直对于扮演万能的上帝的角色感到不舒服——在孩子遇到问题时感到自己应当知道解决的方法。”

今天，出于各种理由充分的原因，成千上万的青少年炒了老爸老妈的鱿鱼。

- ⊙ “我妈妈不理解我这个年龄的孩子。”
- ⊙ “我讨厌回家，讨厌每天晚上听他们的教训。”
- ⊙ “我从来不告诉爸妈任何事，我说了他们也不理解。”
- ⊙ “我希望我爸爸别再找我麻烦。”
- ⊙ “一旦我有能力，我就要离开家——我受不了他们在每件事上没完没了地唠叨我。”

这些孩子的父母通常都已经意识到自己的失业，这通过他们在我



们的 P.E.T.课堂上的谈话可以看出：

- ① “我对我 16 岁的儿子已经不再有任何影响力。”
- ② “我们已经放弃了对安妮进行教育。”
- ③ “里基甚至连饭都不跟我们一起吃，他几乎一个字都不和我们说。现在他想要在外面的车库里有一个自己的房间。”
- ④ “马克从来不回家。他也从来不告诉我他去了哪儿，做了什么。如果我问他，他就会叫我别管闲事。”

本应是生活中最亲密、最能为人带来满足感的一种关系，却常常带来厌恶和仇恨，这在我看来是个悲剧。为什么那么多青少年开始把他们的父母视为“敌人”？为什么在父母与孩子之间存在着那么深的隔阂？为什么在我们的社会中，父母和年轻的孩子总是彼此交战？

第 14 章将会解答这些问题，并说明为什么孩子反抗家长的现象是没有必要出现的。P.E.T.是具有革命性的，没错，但它并不是一种会引起革命的方法。它是一种能够帮助父母避免被炒鱿鱼，防止家庭战争，使父母与孩子更加亲密而不是像充满敌意的对手一样合起伙来彼此对抗的方法。

那些一开始认为我们的方法具有太大的革新性而不愿接受的父母，在读了下面这段由一位母亲和一位父亲学习完 P.E.T.后所写的记录之后，可能就会敞开心扉，找到学习 P.E.T.的动力。

“比尔在 16 岁的时候是我们家最大的问题。他与我们非常疏远。他的行为毫无约束，而且完全没有责任感。他在学校的成绩开始下滑到‘D’和‘F’。他从来不按照约定的时间回家，总是找各种借口，比如车胎没气了，手表坏了，油箱没油了。我们对他进行了侦察，发现他在对我们说谎。我们对他采取了行动。没收了他的驾照，扣掉了他的零用钱。我们之间的对话充满了斥责。所有这些方法都无济于事。在一次激烈的争吵后，他躺在厨房地板上，又踢又喊，失去了控制。在那之后，我们



报名参加了戈登博士的父母效能培训班。变化并不是在一夜之间发生的……过去我们从未感觉到像是一个整体，一个温暖、充满关爱、相互关怀的家庭。只有在我们极大地改变了自己的态度和价值观之后，这种感觉才接踵而来……这种全新的概念——作一个强大的、独立的人，可以表达自己的价值观，但是不要把它们强加于他人，要作一个以身作则的人——这就是我们家的转折点。我们的影响力增强了……比尔开始从一个叛逆的、动不动就发脾气、在学校成绩不及格的孩子，变成了一个开放、友好、充满爱心的人，他把父母称作‘两个我最喜爱的人。’……他终于回归了家庭……我和他建立了一种以前难以想象的关系，它充满了爱、信任和独立。他的内心充满了强大的动力，当我们每个人都拥有这样的动力之后，我们就真的像一个家庭那样生活和成长了。”

运用了我们的情感沟通新方法的父母，他们的孩子就不会像那个在我的办公室里面无表情地说出如下这段话的 16 岁男孩：

“我在家里什么也不用做。我为什么要做事？照顾我是我爸妈的职责。法律规定他们必须照顾我。我没有要求他们生下我，不是吗？”

当我听到这个年轻人所说的话，而且他无疑真的是这样认为的时，我禁不住想：“如果我们允许孩子在成长过程中抱着这样的态度，认为世界欠他们很多，尽管他们并没有给世界带来什么回报，我们会把他们教育成什么样的人？父母们在为这个世界培养什么样的公民？这些自私的人类将组成一个什么样的社会？”

所有的父母几乎可以毫无例外地被归为三类——“胜利者”、“失败者”和“摇摆者”。第一组的父母会极力捍卫并以具有说服力的方式证明他们对孩子所拥有的权威或权力。他们认为应当约束孩子的行为，设定限制，要求孩子做出特定的行为，进行指挥，并要求孩子服从。他们利用惩罚的威胁来迫使孩子听话，在孩子不听话时给予惩罚。当

父母与孩子的需求发生冲突时,这些父母总是以自己获胜而孩子失败的方式解决问题。通常,这些父母会用老一套的想法来为他们的胜利寻找合理的借口,例如,“我的父母就是用这种方法教育我的,而我也被教育成了一个不错的人”,“这是为了孩子好”,“孩子需要父母对他们采取专制的手段”,或者抱有一种模糊的理念,认为父母有责任为把孩子教育好而使用专制手段,因为只有父母才最了解什么是对的,什么是错的。

第二组父母在数量上稍稍少于“胜利者”,他们在大部分时间里给孩子大量的自由。他们有意避免设定限制,并骄傲地承认他们不能容忍专制的育儿方法。当父母与孩子的需求发生冲突时,总是以孩子获胜而父母失败告终,因为这些父母认为阻挠孩子的需求得到满足是对他们有害的。

可能人数最多的一组父母是那些发现自己不可能一成不变地使用上述任何一种方法的父母。结果,在试着“审慎地结合”两种方法的过程中,他们会在严厉和宽容、粗暴和随和、限制和放纵、胜利和失败之间摇摆不定。正如一位母亲对我们说的:

“我试着对我的孩子采取宽容的教养方式,直到他们变得太坏令我无法忍受。然后我感到自己必须有所改变,并开始行使我的权威,直到我变得过于严厉,令我自己都无法忍受。”

在一堂P.E.T.课上与我们分享这些感受的父母实际上代表了为数众多的“摇摆者”。这些父母可能是最迷茫、最缺少确定性的,正如我们将在后面揭示的,他们的孩子往往是出现最多心理问题的孩子。

最令今天的父母左右为难的是,他们只知道解决家庭冲突的两种方法——这些冲突是父母与孩子之间不可避免的。他们在育儿工作中只看到两种可供选择的方法。一些父母选择了“我赢—你输”的方法,一些父母选择了“你赢—我输”的方法,其余的父母则在这两极之间无所适从。

学习了 P.E.T. 的父母惊讶地得知，在这两种“非赢即输”的方法之外，还存在着另外一种方法。我们把它称作解决冲突的“没有输家”方法，帮助父母们学习如何有效地运用这种方法是 P.E.T. 的主要目标之一，尽管人们多年来已经在使用这种方法解决其他冲突，但是很少有人把它看做一种解决亲子冲突的方法。

很多夫妻依靠协同解决问题的方法来解决他们之间的冲突。商业合作伙伴也是如此。工会联合会和管理部门协商制定出对双方都具有约束力的协议。离婚时的财产分配方案也通常是由双方共同决定。即使是儿童也常常通过达成双方都能接受的非正式协议来解决冲突（“如果你做这件事，我就同意做那件事”）。越来越多的企业训练他们的管理人员用共同参与的决策方式来解决冲突。

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。在家里使用这种方法需要一些时间，并且要求家长先学会进行非评判性的倾听和坦诚表达自己情绪的技巧。因此，我们会在本书后面的章节中再来描述和解释这种双赢方法。

然而，“没有输家”方法在本书中的位置并不能反映它在整个教育方法中的真正重要性。实际上，这种通过对冲突的有效管理来建立家庭纪律的新方法正是我们的 P.E.T. 理论体系的核心。它也是实现父母效能的关键。那些花费时间来理解这种方法，然后将其代替那两种非赢即输方法在家庭中加以运用的父母将会得到丰厚的回报，这种回报通常会远远超过他们的希望和预期。

## 第2章

### 父母是人而不是神



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。

亲子关系



人们开始为人父母时,奇怪而不幸的事情就发生了。他们开始承担一种职责或扮演一个角色,并忘记自己也是人。现在他们的父母身份使他们进入了一个神圣的领域,他们感到自己必须披上“父母”的外衣。现在他们开始认真试着做出某些特定的行为,因为他们认为为人父母者的行为就应该是这样的。希瑟和詹姆斯·马金森这两个人突然变成了马金森夫人和先生,变成了某人的父母。

从某种角度来看,这种转变是不幸的,因为它常常导致父母忘记自己仍然是会犯错误的人,是有限制性的人,是具有真实感情的人。当人们成为父母时,他们会忘记自己也是人这个事实,从而不再把自己当作凡人来看待。不论他们在不同的时刻有怎样的情绪,都不再作真实的自己。现已为人父母的他们有责任表现得比一般人更好。

这种可怕的责任感重担为这些为人父母者带来了一个挑战。他们感到自己必须表现出情感上的一贯性,必须在任何时候都爱他们的孩子,必须无条件地接受和容忍,必须抛开自己的各种需求,为孩子做出牺牲,必须在任何时候都保持公正,还有最重要的,千万不能犯他们自己的父母对他们犯下的错误。

尽管这些良好的意图是可以理解的,也是值得赞赏的,但是它们通常会损害而不是提高父母的效能。忘记自己也是人,这往往是初为父母者犯下的第一个严重错误。一个高效能父母会让自己做一个凡人——一个真正的人。孩子非常欣赏他们的父母所表现出的真实性和人性。他们常会这样说:“我爸爸不是个假惺惺的人”,或者“我妈妈是个非常好的人。”当他们进入青春期,孩子们有时候会说:“我的爸爸妈妈对我而言更像是朋友,而不是家长。他们是很酷的人。他们也会像所有人一样犯错,但是我就喜欢他们这个样子。”



这些孩子说了什么？毫无疑问的是，他们喜欢自己的父母是人，而不是神。他们喜欢的是他们的父母作为真实的人，而不是作为演员去扮演某种角色，假装成某个不符合他们本性的人。

父母怎样才能在自己的孩子面前做一个凡人？他们如何在为人父母的同时保持真实性这一品质？在本章中，我们希望向父母展示，要想成为一名高效能的家长，不必抛弃他们的人性。你可以接受自己作为一个人，对孩子有着积极和消极的情绪。你甚至不必非要保持一贯性才能成为一名高效能的父母。你无需假装对一个孩子感到接受和爱，而实际上并没有这样的感受。你也无需对你所有的孩子感到同等程度的爱与接受。最后，你和你的配偶无需在教育孩子的时候站在同一战线。但重要的是，你必须学会了解你的真实感受。我们发现，有几个图表能够帮助父母们认识他们的感受，以及是什么使他们在不同的情况下产生不同的感受。

## 接受与不可接受的行为

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。“凡人”父母有时候会感到自己能接受一个孩子的行为，而有时候却不能。

行为是指你的孩子所做的和所说的。它并不是你对那种行为的评判。举例来说，一个孩子把自己的衣服留在地板上是一种行为。而把她贴上“邋遢”的标签则是对这种行为的一种评判。

你的孩子可能出现的所有行为——她可能会做的每一件事或会说的每一句话——都可以由下页的长方形，或是我所称的“行为窗口”来表现。

很明显，她的一些行为你是可以欣然接受的；而另一些则无法接受。我们可以把这个长方形分成“接受”和“不接受”两个区域，以此来

孩子可能出现的  
所有行为

表示这种区别。我们把所有可接受的行为放进窗口的上半部分，把不可接受的行为放进下半部分。

可接受的行为

不可接受的行为

你的孩子在星期六上午看电视，让你可以自由地做点家务，这可能是一种可接受的行为。如果她把电视的声音开得震天响，令你无法忍受，这种行为就是不可接受的行为。

长方形中分割线的位置无疑会根据每个家长的不同情况而有所不同。一位母亲可能会发现她的孩子只有极少数行为令她无法接受，因此大多数时间她都对她的孩子产生温暖和接受的感情。

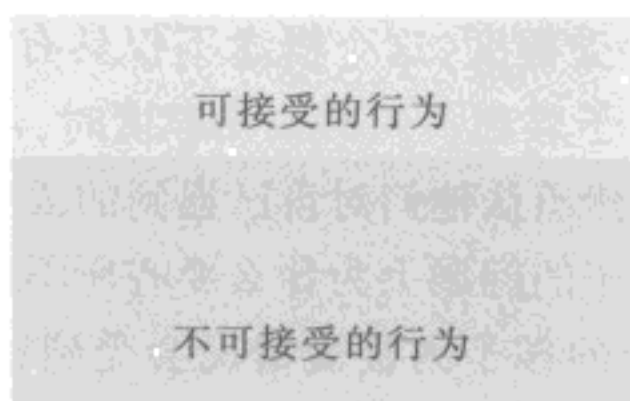
另一位母亲可能会发现孩子的很多行为是不能接受的，因此不会经常对她的孩子产生温暖和接受的感情。

可接受的行为

不可接受的行为

接受型父母

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。有些父母,仅仅因为天性如此,会对他们的孩子产生非常接受的感情。有趣的是,这类父母通常对于其他人也都非常接受。能够接受他人是他们性格中的一个特点——他们的内在安全感,他们的高容忍度,他们喜欢自己这个事实,他们对自己的感觉与身边发生的事情没有什么关系这个事实,以及很多其他性格都是因人而异的。每个人都认识这一类的人;尽管你可能不知道他们为什么会成为这样的人,但是你会把他们视作“善于接受的人”。在这类人的身边你会感觉良好——你可以坦率地和他们谈话,可以放下你的头发。你可以做你自己。



不可接受型的父母

另一些父母则是不容易接受他人的人。不知何故,他们会发现其他人的很多行为都无法令他们接受。当你观察这些人和他们的孩子时,你会迷惑于为什么在你看来那么多可以接受的行为对于他们来说却是难以接受。你会在心里对自己说:“哦,拜托,别去管那孩子——他们又没给任何人带来麻烦!”

这些人通常对于他人“应当”做出什么行为,什么行为是“对的”和“错的”抱有非常强烈和坚定的观念——不仅仅是对孩子,而且是对所有人。与这些人在一起可能会令你感到有些不舒服,因为你可能对于他们是否接受你抱有怀疑。

最近,我在一个超市里观察了一位母亲和她的两个幼小的儿子。在我看来,那两个男孩的表现似乎很不错。他们没有吵吵闹闹,也没有引起任何麻烦。但是那位母亲却不断地告诉他们应该做什么,不应该

做什么：“跟上我，现在！”“别碰购物车！”“还不快走开？你挡着道了。”“快点！”“别碰那些食品。”“别惹你弟弟！”看起来，那位母亲似乎无法接受两个孩子的任何行为。

尽管可接受行为与不可接受行为的分割线在一定程度上只受到父母性格因素的影响，但是接受程度却会因不同的孩子而有所差异。家长会对某些孩子感到难以接受。这些孩子可能是具有较高的侵略性，活跃好动，或者他们会显示出某些不讨人喜欢的特点。一个生来多病的孩子、一个难以入睡的孩子、一个爱哭的孩子，或是一个有腹绞痛毛病的孩子，自然会令大多数父母感到更加难以接受。

很多为父母所写的书籍和文章中所提倡的概念，即父母应当对每个孩子给予同样的接受程度，这个概念不仅具有误导性，而且当很多父母的确对他们的孩子感到不同的接受程度时，还会使他们产生负疚感。大多数人都会欣然承认他们对自己遇到的成年人具有不同的接受程度。那么在对待孩子的问题上为什么要有所不同呢？

父母对一个特定的孩子的接受情况会受到这个孩子的性格的影响，这一事实可以用下列图表来表示：

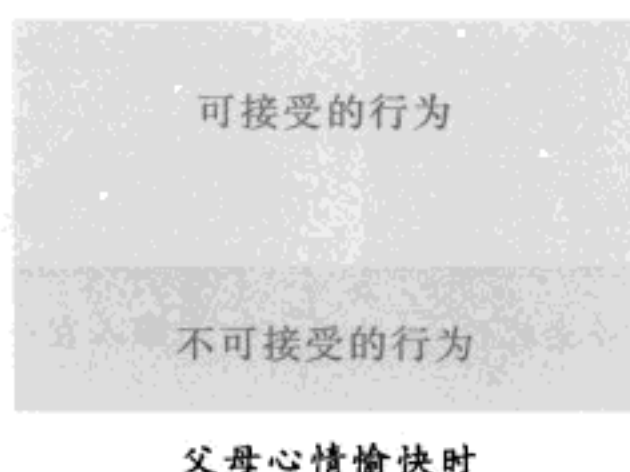


有些父母发现自己更容易接受女孩而不是男孩——另一些则相反。非常好动的孩子对于有些父母来说比较难以接受。与那些更加顺从、依赖性更强的孩子相比，充满好奇心、喜欢独立探索各种事物的孩子会令一些家长较难接受。我曾经认识一些孩子，他们有着能够吸引我的巨大魅力，以至于我似乎可以接受他们的任何行为。我也不幸遇

到过一些孩子,和他们在一起会令我感到很不愉快,这些孩子的大部分行为在我看来都是无法接受的。

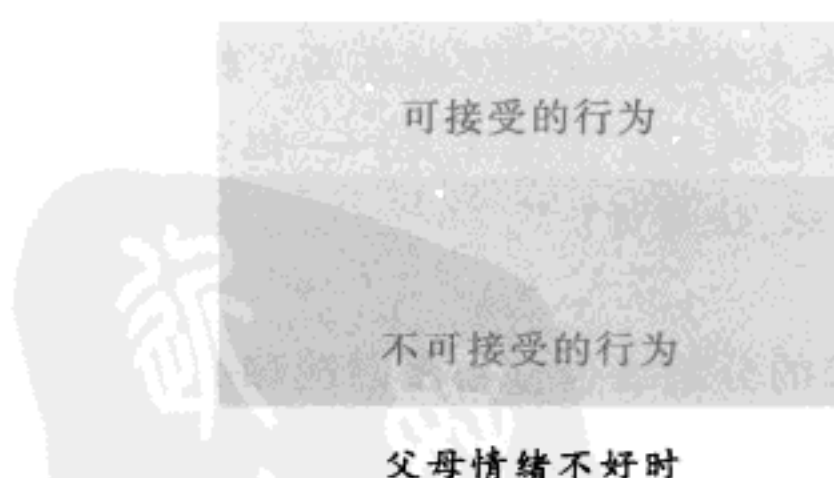
另一个非常重要的事实是,可接受行为与不可接受行为的分割线并非是固定不变的,而是会上下移动。它受到很多因素的影响,包括父母当前的心情以及父母与孩子所处的情况。

当一位家长在某一时刻感到精力充沛、健康良好、心情愉快时,就很可能容易接受孩子的大部分行为。当家长自我感觉良好时,孩子的行为就较少会令她心烦。



当一位家长由于睡眠不足而感到疲惫不堪,或是头疼,或是正处于急躁易怒的心情中,她的孩子的很多行为就会令她感到心烦。

这种不一致性可以用下表表示:



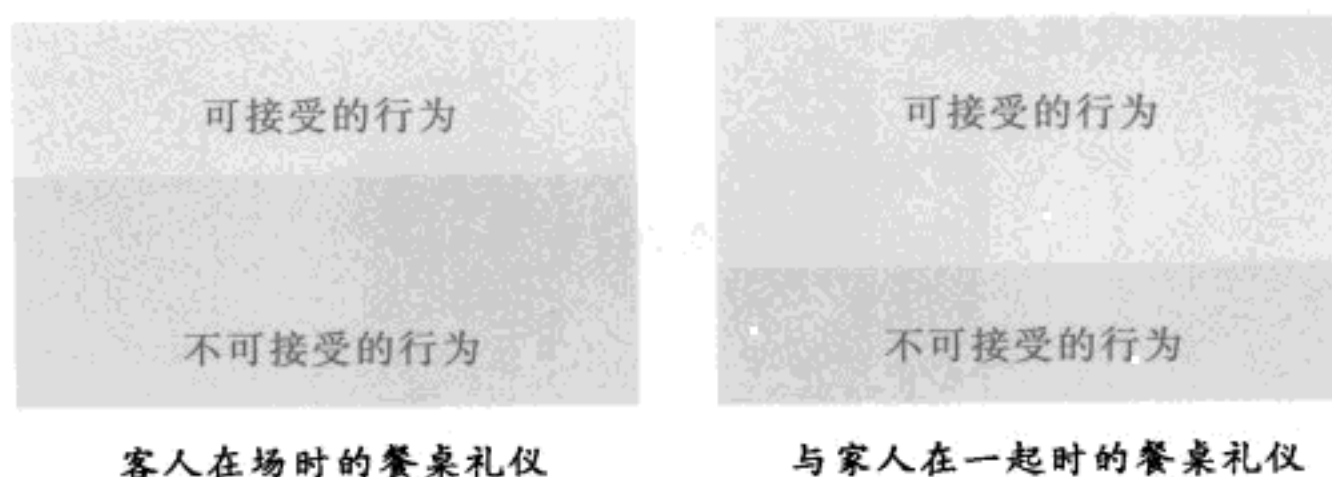
父母的接受感也会因各种情况而异。所有父母都会发现,当全家人一起去朋友家做客时,他们对孩子行为的接受程度就会比在家里时



大大降低。当祖父母到来时，父母对孩子行为的容忍度也会突然发生变化！

当有客人在家里用餐时，孩子的餐桌礼仪往往会令家长恼火，尽管当家里没有招待客人时，这些同样的行为都是可以令家长接受的，这一点肯定会常常令孩子们困惑不解。

这种不一致性可以用下面的图表表示：



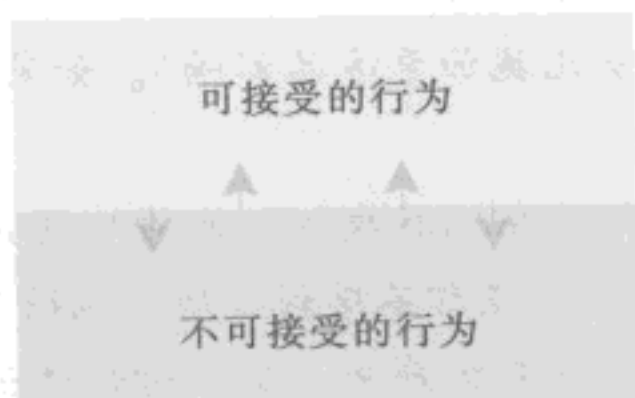
两个家长的存在也为家庭中的接受感增添了复杂性。首先，一个家长常常比另一个更能接受孩子的行为。

杰克是一个健康活泼的5岁男孩，他拿起一个足球，开始在起居室里和他的兄弟一起扔着玩。妈妈感到心烦，发现这种行为是非常不能接受的，因为她害怕杰克会打破房间里的东西。然而，爸爸不仅能接受这种行为，而且还骄傲地说：“看看杰克——他会成为一个橄榄球好手。看看这个前进传球，快看呀！”

此外，每个父母的分割线也会根据情况和心情的不同而上下浮动。因此，一个母亲和一个父亲无法在同一时刻总是对孩子的同一个行为产生相同的感受。

## 父母双方可以缺乏一致性

父母们不可避免地会缺乏一致性。当他们的情绪根据不同的时间、不同的孩子和不同的情况而发生变化时,他们怎么可能保持一致性?在每个父母的行为窗口中,可接受行为和不可接受行为的分割线会上下浮动:



如果父母试图保持一致性,也不会是真实的。父母必须不惜一切代价地对他们的孩子保持一致性,这一传统告诫忽略了一个事实:每个孩子都是不同的,每个父母也都是各不相同的凡人,并且各种情况也是有所不同的。此外,这样的建议会产生有害的影响,导致父母隐藏他们的真实想法,去扮演一个情感总是一成不变的角色。

## 父母无需建立“统一战线”

更重要的是,关于保持一致性的建议导致很多父母认为他们必须在任何时候统一他们的情绪,为他们的孩子建立一个统一战线。这是毫无意义的。但是,这是教育孩子最为根深蒂固的信仰之一。按照这个

传统观念来说，父母们应当在任何时候都彼此支持，以便使孩子相信父亲和母亲对特定的行为有着相同的感受。

先不谈这个策略有多么不公平——两个人联合起来对付一个孩子——它还常常导致父母中的一人扮演一个“不真实的”角色。

一个 16 岁女孩的房间通常都无法达到她母亲的整洁度要求。这个女儿在整洁方面的习惯对于她母亲来说是无法接受的（处于她的不可接受行为这一区域）。然而，她的父亲却认为女儿房间的整洁程度是可以接受的。同样是这个行为，却处于他的可接受行为这一区域。母亲给父亲施加压力，迫使他对女儿的房间与她抱有同样的想法，以便建立一个统一战线（以此向女儿施加更多的影响）。如果父亲同意了，他就是在隐瞒他的真实情绪。

一个 16 岁的男孩正在玩游戏机，他的吵闹声令他的父亲无法接受。然而，他的母亲却一点都不感到心烦。她很高兴这个孩子能自己玩，而不是像往常那样整天缠着她。父亲对母亲说：“你为什么不做点什么，让他停止发出那样的噪音呢？”如果母亲同意了，她也是在隐瞒自己的真实情绪。

## 虚假接受

没有一位父母能够接受孩子的所有行为。一个孩子的某些行为总是会进入父母的“不可接受行为区域”。我认识一些父母，他们的“可接受行为分割线”处于长方形中很低的位置，但是我还从未见过一个“无条件接受”的父母。有些父母假装接受孩子的大部分行为，但是这些父母也是在扮演着一个好家长的角色。因此，很多时候他们的接受都是假装的。表面上，他们可能会做出接受的表现，但是内心的真实感受却是不能接受。



假设一位家长因为5岁的孩子很晚还不肯睡觉而感到恼火。这个家长也有自己的需求——例如读一本新书。与哄孩子相比,她更希望去看书。此外,她还担心孩子睡眠不足导致第二天爱发脾气或是患上感冒。但是这位尽力遵循“宽容”原则的母亲不愿向孩子发号施令,因为害怕这样做与她一贯的原则不符。这名家长只得表现出“虚假的接受”。她会表现出接受孩子很晚睡觉的行为,但是在她的内心却对此一点也不接受;她感到十分恼火,或许还很生气,而且她无疑感到沮丧,因为她自己的需求无法得到满足。

当一位家长虚假地接受孩子的行为时,会对孩子产生什么影响?众所周知,孩子对父母的态度异常敏感。他们能够极为敏锐地感知父母的真实情感,因为父母会向他们的孩子发出“非语言讯息”——被孩子有意识或无意识地感知的暗示。一个内心恼火或生气的父母会情不自禁地发出微妙的暗示,可能会皱眉,挑起眉毛,以特定的声调说话,做出特定的姿势,或是面部表情僵硬。即使是年龄很小的孩子也能感知这些暗示,从他们的经验中得知这些暗示通常表示妈妈不是真的接受他们的行为。这样一来,孩子就有可能感受到父母无声的责备——在这一刻,她感到她的父母不喜欢她。

当一位母亲实际上感到无法接受孩子的行为,但是却用行为表现出接受时会怎样?孩子也会收到这个行为信号。这时她真的被弄糊涂了。她收到了“混合的信息”或是相互矛盾的暗示——父母的行为告诉她,很晚睡觉没有关系,但是非语言的暗示告诉她,妈妈并不是真的愿意让她很晚睡觉。这个孩子“陷入了困境”。她想早点睡觉,但是她也想得到妈妈的爱(被接受)。晚睡觉这个行为似乎是被妈妈接受的,但是

妈妈却皱着眉头。现在她该怎么办呢？

使一个孩子陷入到这样的困境中会严重影响她的心理健康。每个人都知道，当你由于从其他人那里得到了令人困惑的信息而不知该选择哪种行为时，是多么沮丧和不安。假设你问一个朋友可不可以在他面前抽烟。他回答：“我不介意。”但是，当你点燃香烟时，他的眼睛和面部却发出了非语言暗示，告诉你他实际上是介意的。你该怎么办？你可能会问：“你真的不介意吗？”或者你会满腹怨气地熄掉香烟，或者你会继续吸烟，在此过程中知道你的朋友不喜欢这种行为。

当遇到父母虚假的接受时，孩子也会陷入同样的困境。经常遇到这种情况会使孩子感到自己不被父母喜爱。这会导致孩子不断地进行“试探”，会致使他们产生很深的焦虑感，并使他们缺乏安全感等等。

我开始认为，对于孩子来说，最难相处的是那些甜言蜜语、“宽容放纵”、从不发号施令的父母，这样的父母看似对孩子十分接受，但是却微妙地传达出不接受的暗示。

虚假的接受会带来严重的副作用，从长期来看，它甚至可能会对亲子关系造成更多伤害。当孩子接收到“令人困惑的信息”，她可能会开始对父母的诚实和真诚产生怀疑。他们从很多经验中得知，妈妈说的与想的常常不一样。最终，这个孩子会失去对这样一位家长的信任。以下是一些十几岁的孩子与我分享的一些感受：

- ① “我妈妈很虚伪。她总是表现得很亲切，实际上却不是如此。”
- ② “我永远无法信任我的父母。因为尽管他们不说，我也知道他们对我做的很多事情并不赞同。”
- ③ “我出去玩的时候以为我爸爸不介意我什么时候回家。但是如果我回来太晚的话，第二天就会受到无声的谴责。”
- ④ “我的父母对我一点都不严格。他们给我很大的自由。但是我能看出他们对哪些事情是不赞同的。”
- ⑤ “每次我戴着鼻环来到桌边吃饭，我妈妈的脸上就会出现厌恶的表情。但是她从不对此发表意见。”



- ② “我妈妈总是表现得非常亲切和蔼、善解人意,但是我知道她不喜欢我这类人。她喜欢我哥哥,因为他更像她。”

当孩子产生这些情绪时,说明他们的父母并没有真正做到隐藏他们的真实情感或态度,尽管他们以为自己做到了。在亲子关系这样亲密和持久的关系中,父母的真实情感很少能在孩子面前隐藏起来。

因此,当父母受到“宽容育儿”这种倡导的影响,试图在远远超越他们的真实态度的情况下扮演一个善于接受的角色时,他们严重地损害了与孩子之间的关系,同时也对孩子的心理健康造成了影响。父母需要了解的是,他们最好不要在违背自己真实态度的基础上试图扩大他们的接受区域。当父母感到无法接受孩子的行为时,最好不要假装接受。

### 你可以接受一个孩子但不接受其行为吗

我不知道这个观念从何而来,它却被人们广为接受,并且具有极大的吸引力,尤其是对那些受到宽容育儿倡导影响,但是仍然对自己足够诚实,能够意识到自己无法在任何时候都接受孩子行为的父母。我认为,这是另一个具有欺骗性的、有害的观念——它会使父母无法做真实的自己。尽管它可能会减轻一些父母在不接受孩子行为时产生的内疚感,但是这个观念一直在损害很多亲子关系。

它使得父母们获得了专业人士的认可,来运用他们的权威或权力限制(“设立限制”)他们无法接受的特定行为。父母们把它解释为,他们可以控制、限制、禁止、命令或否定孩子的行为,只要是以某种聪明的方式进行,使孩子认为你不是在否定她这个人,而是否定她的行为。这里存在着一个谬误。

你如何能够在接受你的孩子的同时,却对他的言行产生独立而相

反的感受？你的反应如果不是针对那个在某个特定时刻做出某种特定行为的孩子，又能针对哪个孩子？一个家长的情绪是针对一个正在做出某种行为的孩子产生的，不论这种情绪是接受或是不接受，而不是针对一个抽象的“孩子”。

我确信从孩子的视角来看也是如此。如果她感到你不接受她把脏鞋子放在新沙发上这个行为，我非常怀疑她会做出肯定的推论，认为即使你不喜欢她把脚放在沙发上的行为，却仍然对于她这个人感到非常接受。截然相反——她无疑会感到，由于她作为一个人在此刻所做

的事，你会对她一点也不接受。

要想让一个孩子了解她的父母能够接受她但是不接受她的行为，即使父母可以将二者分别对待，就像让她相信打她的屁股“会令她的父母比她更疼”一样困难。

一个孩子是否感到自己作为一个人不被接受取决于她有多少行为不被接受。无法接受孩子的很多言行的父母会不可避免地使这些孩子感到自己作为一个人不被接受。相反的，接受孩子的很多言行的家长会使他们的孩子感到作为一个人被接受。

你最好向自己（也向孩子）承认，当她在特定时刻以特定方式表现出某种言行时，你无法对她这个人产生接受感。这样一来孩子将学会把你视为一个坦诚的人，因为你很真实。

此外，当你告诉一个孩子：“我接受你，但是你要停止这种行为，”你很可能一点也无法改变她对你行使权力的反应。孩子痛恨被父母否定、限制或遭到禁止，不论这种权威和权力的行使伴随着什么样的解释。“设立限制”很可能会对父母产生后坐力，导致孩子的抵抗、反叛、说谎和怨恨。此外，与使用父母的权力来“设立限制”或约束孩子的行为相比，还有很多种有效的方法可以向孩子施加影响，促使其改变不被接受的行为。

## 真实的父母之定义

我们的“行为窗口”帮助父母了解他们自己产生的不可避免的情绪,以及影响这些情绪不断变化的各种情况。真实的父母会不可避免地对他们的孩子产生接受感和不接受感;他们对于同一行为的态度不可能永远保持不变;而是会随着时间而改变。他们不应(也不能)隐藏自己的真实情绪;他们应当接受一个事实,那就是一个父母可能会对某个行为感到接受,而另一个父母却不接受;他们应当认识到,每个父母都会不可避免地对每一个孩子产生程度不同的接受感。

简而言之,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。尽管孩子无疑更喜欢被接受,但是当父母发出明确而诚实的、符合真实情感的信息时,他们也能富有建设性地处理父母的不接受感。这样不仅能让孩子更加容易应对,而且还能帮助每个孩子将自己的父母视作一个真实的人——真诚、富有人性的、她希望与之建立关系的人。

## 谁该为问题负责

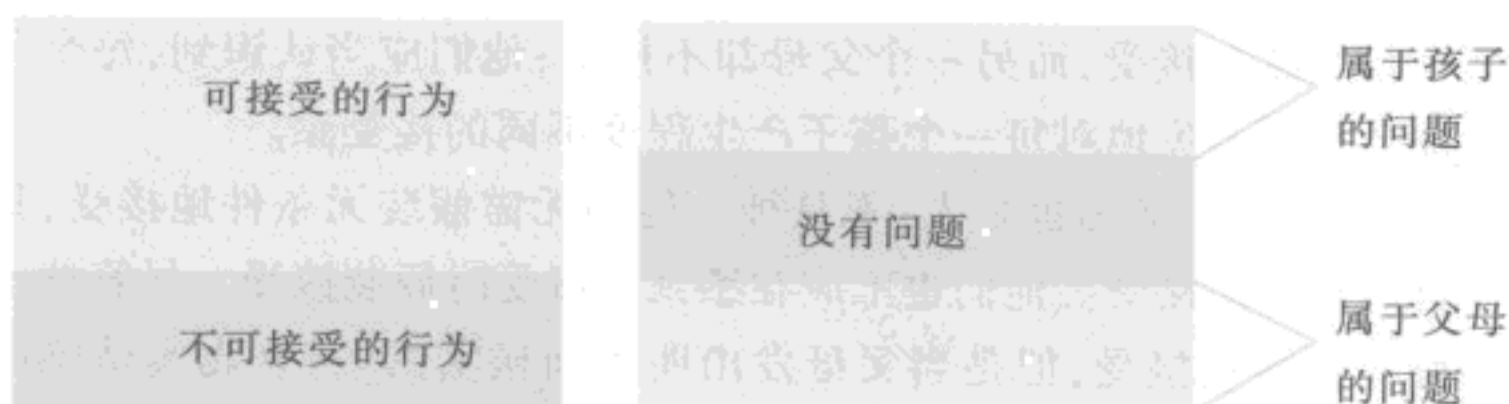
问题归属原则是 P.E.T.模型中的一个核心理念。它的重要性怎么强调都不为过,因为有如此众多的父母都落入了一个陷阱,即为本应归属于孩子的问题承担了解决问题的责任,而不是鼓励孩子自己去解决问题。父母们曾经对我们说:

“在接受 P.E.T.培训的过程中,我受到的最大影响就是弄清了问题

的归属。这对我而言无疑是最有意义的事。它使我茅塞顿开，明白了我无需为孩子的一些问题负责——而多年来我一直在为解决这些问题承担责任。”

“发现自己不用去解决每个人的问题，这真的使我松了一口气。”

当父母理解了问题归属原则后，就会在很大程度上改变父母对待孩子的行为。我们通过前面使用过的区分“可接受”和“不可接受”行为的“行为窗口”来介绍这个概念。然而我们需要在下面图表的右侧增加一个区域：



我们从右边长方形的底部开始，你可以回忆起，这些行为属于不被接受的行为，因为它们影响了父母满足自己需求的权利。举例如下：

- 当父母赶时间时，孩子却磨磨蹭蹭。
- 孩子没按时回家吃晚饭却忘记打电话。
- 十几岁的孩子把音乐声音开得太大，以至于她的父母连彼此的说话声都听不到。

这些行为表明父母应当负责解决这个问题，并且父母有权试着改变那个引起问题的行为。

在“行为窗口”的顶部，我们所显示的行为表明孩子应当为这个问题负责——孩子的需求没有得到满足，孩子不高兴，或是感到沮丧，或是遇

到了麻烦。例如：

- ① 孩子被一个朋友拒绝。
- ② 孩子发现自己的家庭作业太难。
- ③ 孩子对老师感到气愤。
- ④ 十几岁的孩子因为体重超重而不高兴。

这些是孩子在他们自己的生活中经历的问题，是独立于父母的生活之外的。在这些情况下，孩子应当为这个问题负责。

窗口的中间部分代表孩子的行为既没有为父母也没有为孩子引起问题。这些是亲子关系中的快乐时光，此时父母与孩子可以在一种没有问题的关系中共处，一同玩耍、交谈、工作或分享某个经历。这是“没有问题”的区域。

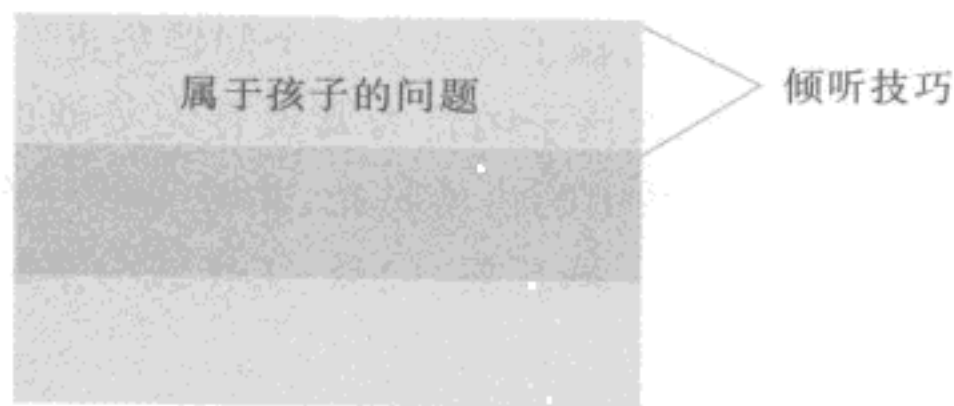
当孩子应当为问题负责时，父母常常会介入，为解决问题承担责任，然后在自己无法解决问题时责怪自己。P.E.T.为父母们提供了另外一种帮助孩子的方法：让孩子自己为问题负责，并寻找自己的解决方案。经过一些简化后，这个方法可以由以下元素组成：

1. 所有孩子在生活中都会不可避免地遇到问题——各种各样的问题。
2. 孩子在为问题寻找合适的解决方案方面有着令人难以置信的、未经利用的潜力。
3. 如果父母送上自己预先做好的解决方案，孩子就会一直依赖父母，无法培养自己解决问题的能力。他们会在每次遇到新问题时来向父母寻求帮助。
4. 当父母接手或“负责”孩子的问题，并因此为寻找良好的解决方案而承担全部责任时，它不仅会成为一个可怕的负担，而且还会成为一个不可能完成的任务。没有人能够具有无穷的智慧，在任何时候都能为其他人的个人问题找到良好的解决方案。

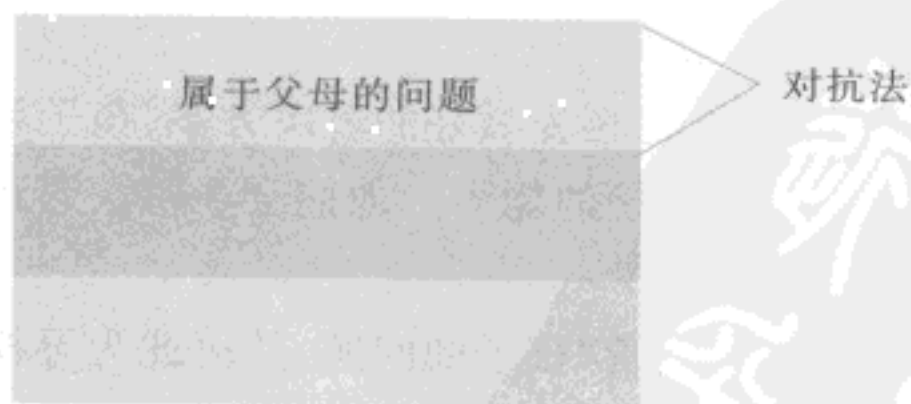


5. 当一位家长能够接受自己无需为孩子的问题负责这个事实时，她就处在了一个更加有利的位置，可以作为一个促进者、催化剂或帮助媒介，帮助孩子自己寻找问题的解决方法。

6. 在某些问题上，孩子确实需要帮助，但矛盾的是，从长期来看，最有效的一类帮助就是不提供帮助。更准确地说，这种帮助是把寻求问题解决方案的责任留给孩子。在 P.E.T. 中，我们把这些称作“倾听技巧”。



当孩子的行为给父母带来了一个问题(我们前面在“行为窗口”中最下面的区域中显示的行为)时，必须使用另外一套技巧。这些技巧将有效地促使孩子对不被接受的行为做出一些改变。当一个孩子侵扰了父母的权利，或是孩子的行为使得父母的需求无法得到满足时，父母应当对这个问题负责，并因此希望使用对自己有所帮助的技巧。在 P.E.T. 中，我们把这些称作“对抗法”。



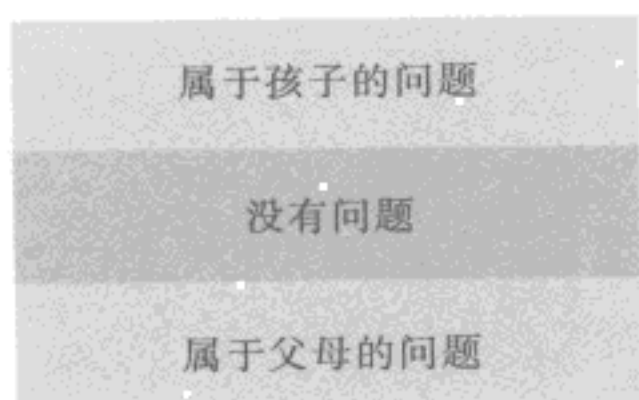
当问题属于父母时，就需要父母摆出某种姿态，向孩子传达这样的讯息：“嘿，我遇到一个问题，我需要你的帮助”——这与问题归属于

孩子时，父母摆出的姿态大不相同，那时父母希望向孩子传达的讯息是：“你似乎遇到了一个问题，需要我的帮助吗？”

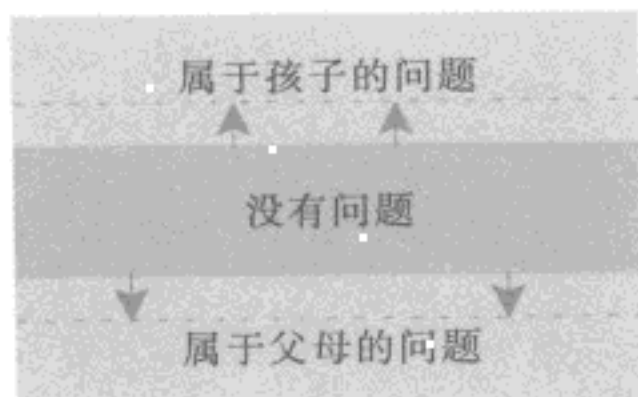
我们可以用图形展示父母效能训练的目的：

1. 它教给父母一些技巧，能够有效地减少归属于孩子的问题数量（缩小长方形中最上面的区域）。

2. 它教给父母十分不同的技巧，能够有效减少孩子为他们引起的问题（缩小长方形中最下面的区域）。



学习 P.E.T.之前



学习 P.E.T.之后

重要的一点是，父母在任何时候都应当把亲子关系中出现的每个情况进行分类，以便了解该积极地倾听还是对抗。我建议父母养成问自己这个问题的习惯：“这个问题归属于谁？”

这两类技巧——积极倾听和对抗——的成功运用，会扩大“没有问题”的区域，使得亲子关系中的很多时候双方都无需面对任何问题，都可以使自己的需求得到满足，共同享受生活。

在接下来的三章中，我将用全部内容来介绍倾听技巧——当问题归属于孩子时，父母需要使用的技巧。然后我将介绍当问题属于父母时，需要用到的对抗技巧。



## 第 3 章

# 怎么听,孩子才肯说:接受性语言



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。

新华书店  
PDG

——一个 15 岁的女孩，在结束与我的每周一次的心理咨询后，从椅子上站起来，在走向门口之前停下来，说：

“能够跟一个人谈谈我的真实感受真是太好了。我以前从来没有跟任何人谈论过这些事情。我永远无法像这样和我的父母谈话。”

一个在学校成绩不及格的 16 岁男孩的父亲和母亲问我：

“我们怎样才能使贾斯汀信任我们？我们从来不知道他在想些什么。我们知道他不高兴，但是对于这个孩子脑袋里在想什么一无所知。”

一个聪明伶俐、富有吸引力的 13 岁女孩在与两个女朋友一起离家出走后，被带到了我这里，她对自己与母亲的关系作了如下评论：

“我们已经到了根本不能交谈的地步，即使是最无关紧要的事情……例如家庭作业。如果我担心在一次测验中可能会不及格，我告诉她自己考得不好。她会说：‘嗯，为什么不好好考？’然后生我的气。因此我只好开始说谎。我不喜欢说谎，但是不得不说，时间长了也就不在意了……最后，我们就像两个假人在彼此交谈——谁都不会显露自己的真实感情……我们真正的想法。”

这样的例子并不少见，这些孩子对他们的父母关闭了心门，拒绝与父母分享他们内心的真实想法。孩子了解到与父母交谈对他们没有



帮助,而且常常是不安全的。结果很多父母失去了上千个帮助孩子解决生活中的问题的机会。

为什么有这么多的父母被“剥夺”了作为孩子援助者的权利?孩子为什么不再与父母谈论他们的真实想法?为什么只有那么少的父母能够成功地与孩子维持一种帮助者的关系?

为什么孩子们发现,比起同父母交谈,与专业心理咨询者交谈要容易得多?专业心理咨询者做了哪些特别的事情,使得他能够与孩子建立起一种帮助者的关系?

近年来,对于这些问题,心理学家找到了一些答案。通过研究与临床经验,我们开始明白构成一种有效的帮助者关系的必要元素。其中最重要的可能就是“接受性语言”。

### “接受性语言”的力量

当一个人能够感受到并且向另一个人表达真诚的接受时,他就拥有了成为另一个人强有力的帮助者的能力。他对另一个人的接受,正如他一样,是建立一种关系的重要因素。在这种关系中,另一个人可以成长、发展、做出建设性的改变、学会解决问题、向着心理健康的方向前进、变得更有生产力和创造力,发挥全部的潜力。这是生命中的一个简单而美丽的矛盾命题:当一个人感到自己真正被另一个人接受时,他就会从此起步,开始思考自己希望做出什么改变,希望如何成长,怎样才能变得不同,如何才能发挥更大的潜能。

接受就像肥沃的土壤,能够让小小的种子开出它所能开出的可爱花朵。土壤的作用仅仅在于使种子成为花朵。它释放了种子成长的能力,但是这种能力是完全存在于种子之中的。与种子一样,一个孩子在生命体内也蕴含着成长的能力。接受就像土壤——它仅仅能够使孩子实现他的潜力。

父母的接受为什么会对孩子产生如此重要的正面影响？这一点是父母通常不了解的。大多数人都会产生一种想法，认为如果你接受一个孩子，他就会保持原状；要想帮助一个孩子在未来成长为一个更好的人，最好的办法是告诉他你现在不接受他的哪些行为。

因此，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。

我记得一个刚刚开始反抗父母的价值观与标准的13岁女孩所说的话：

“他们经常对我说，我有多坏，我的想法有多愚蠢，我是如何不能被信任，我只会做更多令他们不喜欢的事情。如果他们已经认为我又坏又蠢，我或许就可以肆无忌惮地做这些事情了。”

这个女孩非常聪明，懂得那句古老的谚语：“如果你总是对一个孩子说他很坏，他就会真的变得很坏。”孩子常常会成为父母口中的那种人。

除了这个影响之外，不接受的语言会令孩子感到厌烦。他们不再与父母交谈。他们开始意识到闭口不谈他们的情绪，把问题留给自己要舒服得多。

接受性语言能够让孩子敞开心扉。它可以使孩子自由地与父母分享他们的情感与问题。专业心理医生和咨询者已经向人们展示了接受的力量。最具效果的心理医生和咨询者是那些能够让前来寻求帮助的人真正地感到自己被接受的人。这就是为什么我们总是听到人们说，在心理咨询或心理治疗中，他们能够完全不去考虑咨询者的评价。他们称，自己可以畅所欲言地把关于自己的最坏的事情告诉他——他们感到自己的咨询者会接受他们，无论他们说了什么或产生什么想法。这种接受是促使人们通过心理咨询和治疗获得成长和变化的最重要

的因素之一。

相反,我们也从这些专业帮助者那里了解到,不接受感也常常会使人们关闭心门,使他们感觉受到冒犯,引起不舒服的感觉,令他们害怕谈话或审视自己的内心。因此,专业心理治疗师能够使陷入问题中的人做出改变并有所成长,其部分“成功的秘诀”在于,在他与他们建立的关系中是不存在不接受感的,此外,他还能够使用接受的语言,并让其他人真实地感受到这种语言。

当我们在父母效能培训课程中与父母们接触时,我们已经证明,父母可以学会这些被专业心理咨询者所使用的技巧。参加培训的大部分父母都极大地减少了传递不接受信息的频率,并在使用接受语言方面取得了令人惊异的提高。

当父母学会了如何通过他们的语言向孩子传达接受感,他们就掌握了一种能够产生惊人效果的工具。他们能够帮助孩子学会接受和喜爱自己,并获得自我价值感。他们可以极大地促进其发展,并使孩子发挥自己与生俱来的潜力。他们可以令孩子更快地从一个具有依赖性的人成长为一个独立的、能够掌控自己生活方向的人。他们可以帮助孩子学会如何解决生活中不可避免的种种问题,他们可以使孩子足够坚强,能够用建设性的方法处理伴随童年和青春期的失望与成长之痛。

在接受所带来的影响中,最重要的莫过于孩子对于得到爱的内心感受。由于接受另一个人的“真实自我”是一种爱的行为;因此感到被接受的人就会感受到爱。在心理学中,我们刚刚开始认识到爱的感受所具有的巨大力量:它可以促进心灵与身体的成长,它可能是我们所知的修复心灵和身体上的损伤的最有效治疗手段。

接受性语言必须表达到位

一位父母对一个孩子感到接受是一件事,让这种接受被孩子感知

则是另一件事。除非父母的接受感能够传达到孩子那里，否则就对他毫无影响。父母必须学会如何表明他的接受感才能使孩子有所感知。

要做到这一点需要具备一些特定的技巧。大多数父母倾向于把接受视为一种被动的东西——一种心情、态度和感受。的确，接受感是来自内心的，但是要想成为一种影响他人的有效力量，它必须被积极地传达或表明。我永远也无法确知自己得到了另一个人的接受，除非他用某种积极的方式表明了这种接受。

作为帮助者，专业的心理咨询者或心理医生的效能在很大程度上依赖于他向患者表达接受感的能力，他们花费了多年时间学习如何通过自己的沟通习惯来实现这种态度。通过正规训练和长期的经验，专业心理咨询者获得了表达接受感的特别技能。他们了解到，他们的话语对于自己能否对患者起到帮助作用是至关重要的。

谈话可以治愈疾病，谈话可以促成建设性的转变。但它必须是正确的。

对于父母来说也是如此。他们怎样与孩子谈话决定着他们对孩子会有所帮助还是适得其反。高效能的父母，与高效能的心理咨询者一样，必须学会如何表达他的接受感，并获得同样的沟通技巧。

我们课堂上的父母们怀疑地问：“像我这样的非专业人士能学会专业心理咨询者的技巧吗？”30年前，我们会说：“不能”。然而，在我们的课堂上，我们已经证明，大多数父母是有可能学会如何成为孩子的高效能的帮助者。我们现在已经得知，心理学知识或对人的知性了解并不是成为一名好的心理咨询者的必备条件。重要的是学会如何用“建设性”的方式与人谈话。

心理学家把这称作“治疗性的沟通”，意即某些特定类型的信息会产生“治疗”作用或对人们的健康产生影响。这些信息能使人们产生更好的感觉，鼓励他们开口说话，帮助他们表达自己的情绪，培养自我价值感或自尊心，减少威胁或恐惧，促进成长与建设性的转变。

其他类型的谈话是“非治疗性”或破坏性的。这些信息容易使人认为自己受到了评判或感到内疚；它们使人不愿表达自己的真实情感，



对人产生威胁,令人感到自卑,使人以维持原样来进行更加坚固的防卫,从而阻碍了成长和建设性的转变。

极少数父母能够凭直觉掌握这种治疗技巧并因此成为具有此种“天赋”的人,大多数父母不得不经历一个过程,首先忘掉他们的破坏性沟通方法,然后再学习更具有建设性的方法。这意味着,父母们必须首先将他们典型的沟通习惯进行曝光,以便使自己看到他们的谈话方式是多么具有破坏性或非治疗性。然后,他们需要学习一些回应孩子的新方法。

### 用非语言方式表达接受

我们通过语言(我们所说的话)或社会学家所谓的“非语言信息”(我们没有说出的话)来传递信息。非语言信息是通过手势、姿势、面部表情或其他行为来传达的。如果你用手掌对着孩子,向远离你的方向挥动右手,孩子会把这个手势理解为“走开”或“别烦我”或“现在我不希望被打扰”。如果你把手掌转过来,朝着你自己的方向挥动,孩子可能会把这个手势理解为“过来”,“离近点儿”,或者“我想让你到我这儿来”。第一个手势传达了不接受感;第二个手势传达的则是接受。

### 用不干涉的方式表达接受

父母可以通过不干涉孩子的活动来向他显示自己的接受。假设一个孩子想在沙滩上建造沙堡。他的父母在远处做着自己的事情,允许这个孩子犯“错误”,或是设计他自己独一无二的城堡(这个城堡可能与父母设计的城堡相去甚远,正因为如此,它可能看起来都不像个城



堡——这个父母此刻就是在传达一种非语言的接受信息)。

那个孩子会感到：“我所做的没有什么问题”，“我建城堡的行为是被接受的”，“妈妈接受我现在的行为”。

当一个孩子正致力于某项活动时，放手不管是一种表达接受感的有效非语言方式。很多父母都没有意识到，他们经常通过干涉、打扰、接手、检查和介入向他们的孩子传达了不接受感。成年人常常不会对孩子放手不管。他们会侵犯孩子房间的隐私，或者介入他们的个人隐私，拒绝给他们独自一人的自由。这通常是由于父母的恐惧和担忧以及他们自己的不安全感使然。

- ① 父母希望孩子学习知识(“城堡应该是这个样子的吗？”)。
- ② 孩子犯错时会令他们感到不舒服(“把城堡建在离水远一点的地方，这样才不会被海浪冲走”)。
- ③ 他们希望对孩子的成就感到骄傲(“看看科迪建的这个完美的城堡”)。
- ④ 他们把成年人教条的是非观念强行灌输给孩子(“你的城堡不应该有条护城河吗？”)。
- ⑤ 他们对于自己的孩子抱有不为人知的雄心(“你用整个下午来建那个东西，这样你什么也学不到”)。
- ⑥ 他们过于关心其他人对他们孩子的看法(“你本来可以做出一个比这更好的城堡”)。
- ⑦ 他们希望感到孩子需要他们(“让爸爸来帮你”)，等。

因此，当孩子正在从事某项活动时，袖手旁观是一种能够明确传达父母对孩子接受感的行为。以我的经验来看，父母们不会经常给予孩子这种“自由”。可以理解的是，采取“放手”的态度是比较难的。

在我们的一个女儿在高中时期开的第一个晚会上，我记得当她告诉我，我的极富想象力和建设性的娱乐节目建议十分不受欢迎时，我

感到自己受到了拒绝。女儿请我不要插手,当我从轻度的沮丧中恢复过来后,才意识到我一直在用非语言信息传达着不接受感——“你不可能靠自己办好一个晚会”,“你需要我的帮助”,“我不相信你的判断力”,“你不是一个完美的女主人”,“你会犯错误”,“我不希望这个晚会搞砸了”,等等。

### 用被动倾听来表示接受

什么也不说也可以明确地传达接受感。沉默——“被动倾听”——是一种有效的非语言信息,可以有效地用来传达接受感。专业帮助者十分了解这种方法,并在他们的谈话中大量运用沉默。人们在描述自己与心理学家或心理医生的第一次谈话时常常会说:“他什么也没说;一直都是我在说话。”或者“我告诉了他所有关于我的可怕的事情,但是他连一句批评之辞都没有。”或者“我以为自己什么也不会告诉他,但是我却整整说了一个小时。”

这些人描述的是他们的经历——很可能是第一次与某个只听不说的人谈话的经历。当一个人的沉默使你感到被接受时,它可以成为一次美好的经历。这种无声的交流实际上是在传达着某些东西,正如下面这段家长与刚从初中放学回家的女儿之间的一段对话能表明的:

孩子:今天我被叫到了副校长办公室。

家长:哦?

孩子:没错。弗兰克斯先生说上课说话太多了。

家长:我明白了。

孩子:我受不了那个老家伙。他端坐在那儿,滔滔不绝地谈论他的种种麻烦或是他的孙子孙女,还指望我们能感兴趣。你都想象不出那有多无聊。

家长：嗯哼。

孩子：坐在那样的课堂上，你不可能什么也不做！你会疯掉的。在他讲话时，珍妮和我坐在那儿开玩笑。哦，他真是你能想象出的最糟糕的老师。有这样一个差劲的老师真让我生气。

家长：（沉默）

孩子：如果我有一个好老师，我会表现得很好，但是如果是弗兰克斯先生那样的人作我的老师，我就什么都不想学。他们为什么会让那样一个家伙当老师？

家长：（耸肩）

孩子：我猜我最好习惯习惯，因为我不可能一直遇到好老师。不好的老师比好老师多，如果我因为遇到不好的老师就一蹶不振，我就得不到进一所好大学需要的成绩。我是真的在伤害自己，我猜。

在这幕短剧中，明确地显示出了沉默的价值。孩子一开始只是汇报了被叫到副校长办公室的事实，但是家长的被动倾听使她继续说了下去，让她承认了为什么受到惩罚，释放了她对老师的愤怒和憎恨的感情，思索了继续与不好的老师作对的结果，并最终得出了她自己独立的结论——她的这种行为实际上是在伤害自己。在这个孩子被接受的短暂时刻，她已经有所成长。她被允许表达自己的情绪，她得到了帮助，自发动手解决了问题。这引出了她自己的建设性解决方案，尽管它可能带有实验性。

父母的沉默促成了这个“成长的时刻”，这个小小的“微量的成长”，这个生命体发生自我引导转变的实例。父母若是错过了这个帮助孩子成长的机会是多么可悲，如果她在对话中插入了下面这些典型的表示不接受的应答：

⊙ “什么？你被叫到了副校长办公室！哦，天哪！”

⊙ “嗯，这回该给你个教训了！”

◎“现在,弗兰克斯先生没那么差劲了,不是吗?”

◎“亲爱的,你必须学会一些自我控制。”

◎“你最好学着适应各种老师。”

这些信息,以及父母们通常会在此种情况下传达的更多信息,不仅向孩子传达了不接受感,而且还会阻碍进一步的沟通和孩子自主解决问题的意识。

因此,什么也不说与什么也不做一样,都可以传达接受感。而接受感可以促成建设性的成长和转变。

### 以语言方式表示接受

大多数父母都认识到,在人际互动中,一个人无法长时间地保持沉默。人们需要某种语言交流。显而易见,父母必须开口与孩子谈话,他们的孩子也需要他们开口,这样父母与孩子之间才能建立起一种亲密而重要的关系。

谈话是重要的,但是更为重要的是父母如何与孩子谈话。我只需观察父母与孩子之间采用哪种谈话方式,尤其是父母回应孩子的方式,就能对他们的亲子关系有很多了解。父母需要检查一下自己如何回应孩子的谈话,因为这里蕴含着父母效能的关键。

在P.E.T.课堂上,我们用一个练习来帮助父母们了解,当他们的孩子带着自己的情绪和问题来找他们时,他们使用的是哪种回应方式。如果你现在也想做这个练习,只需准备一张白纸和一支铅笔或钢笔。假设有一天,你15岁的孩子在晚餐桌上宣布:

“学校太没意思了。你能学到的只是一堆无关紧要的事实,一点用处也没有。我决定不上大学了。要想成为一个重要人物,根本不需要接

受大学教育。要想取得成功还有很多其他办法。”

现在，你会怎样回应这一信息，把它一字不差地写下来。写下你的口头沟通语言——你用来回答孩子的话。

---

---

---

---

现在，写完了以后，再来设想另一种情况。你的 10 岁的女儿对你说：

“我不知道自己怎么了。吉妮过去很喜欢我，但是现在却变了。她再也不来找我玩了。如果我去她那边，她总是跟艾希礼一起玩，她们两个一起玩得很开心，我只能自己站在一旁。我恨她们两个。”

再一次写下你用来回应女儿的话语。

---

---

---

---

现在，假设你 11 岁的孩子对你说：

“为什么我必须打扫庭院和丢垃圾？雷的妈妈从不让他做这些事！你这样做不公平！孩子不应该做那么多家务。没有人像我一样必须做这些愚蠢的事情。”

写下你的回答。



---

---

---

---

最后一种情况。你5岁的儿子在晚饭后由于无法获得爸爸妈妈和家里的两位客人的关注,而变得越来越沮丧。你们四个人正在专注地谈话,在很久不见之后恢复你们的友谊。突然,令你感到吃惊地,你的小儿子大声喊道:

“你们这些家伙又蠢又笨。我恨你们。”

再次写下你会如何回应这个口头信息。

---

---

---

---

我们可以把你对这些信息的不同回应方式进行分类。父母的口头回应方式可以归为大约12个类型。我们在下面列出了这些类型。拿出你在纸上写下的答案,试着把它归入最为接近的一类。

1. 命令、指挥、控制——告诉孩子去做某事,给他一个命令:

- “我不管其他家长怎么做,你必须打扫庭院!”
- “不许那样和妈妈说话!”
- “现在你回到那儿去,跟吉妮和艾希礼一起玩!”
- “别再抱怨了!”

2. 警告、训诫、威胁——告诉孩子如果他做某事会有什么后果:

- ⊙ “如果你那样做，你会后悔的！”
- ⊙ “你再说一句那样的话，我就让你出去！”
- ⊙ “最好别那样做，如果你知道怎么样才是对你好的话！”

3. 规劝、说教、布道——告诉孩子他应当怎样做：

- ⊙ “你不应该那样做。”
- ⊙ “你应该这样……”
- ⊙ “你在任何时候都应当尊重大人。”

4. 建议、给出解决方案或意见——告诉孩子怎样解决一个问题，给他建议或意见；为他提供答案或解决方案：

- ⊙ “你为什么不请吉妮和艾希礼一起到这儿来玩？”
- ⊙ “等过几年再决定大学的事。”
- ⊙ “我建议你跟老师谈谈这件事。”
- ⊙ “去跟其他女孩交朋友。”

5. 说服、教育、进行逻辑辩论——试图用事实、辩论、逻辑、信息、或者你自己的意见来影响孩子：

- ⊙ “上大学会成为你一生中最美好的经历。”
- ⊙ “小孩必须学会彼此相处。”
- ⊙ “让我们来看看关于大学毕业生的事实。”
- ⊙ “如果小孩子学会在家里负起责任，他们长大以后就会成为一个有责任心的人。”
- ⊙ “这样理解——你妈妈需要你帮忙做家务。”
- ⊙ “我在你这个年纪时，要做的事情比你还多一倍。”

6. 评价、批评、表示不赞同、责备——对孩子作出一个负面的评价或判断：

- ⊙ “你没想清楚。”

- ⊙ “那样是很不成熟的做法。”
- ⊙ “在这件事上你大错特错了。”
- ⊙ “我没法同意你的看法。”

7. 赞扬、表示赞同——作出一个正面的评价或判断,表示赞同:

- ⊙ “嗯,我认为你很漂亮。”
- ⊙ “你有能力把它做好。”
- ⊙ “我认为你是对的。”
- ⊙ “我同意你的看法。”

8. 归类、嘲笑、羞辱——让孩子感到自己愚蠢,把孩子归类,让他感到羞耻:

- ⊙ “你是个被宠坏的小鬼。”
- ⊙ “看这儿,‘无所不知’先生。”
- ⊙ “你的行为就像野生动物。”
- ⊙ “好吧,小宝宝。”

9. 解释、分析、诊断——告诉孩子他的动机是什么,或者分析他为何做出这样的事或说出这样的话;表示你已经看透了他的心理,弄清了问题的所在:

- ⊙ “你只不过是嫉妒吉妮。”
- ⊙ “你那样说是想烦我。”
- ⊙ “你根本不相信那个。”
- ⊙ “你有那样的感觉是因为你在学校不太顺利。”

10. 安慰、表示同情、安抚、支持——尽力使孩子好受一点,通过谈话让他摆脱不良情绪,试着驱散他的情绪,否认他情绪的强度:

- ⊙ “明天你就不会这样想了。”

- “所有的孩子偶尔都会经历这样的事。”
- “别担心，事情会解决的。”
- “你那么有潜力，一定会成为一个好学生的。”
- “我也有过那样的想法。”
- “我知道，学校有时候会很无聊。”
- “你通常跟其他孩子都相处得很好。”

11. 调查、质问、审问——试图找出理由、动机、原因；寻求更多信息来帮助你解决问题：

- “你什么时候开始这样想的？”
- “你为什么觉得自己讨厌学校？”
- “那些孩子有没有告诉过你她们为什么不和你一起玩？”
- “你跟多少个孩子谈论过家务的事？”
- “是谁让你产生那个想法的？”
- “如果不上大学，你会去做什么？”

12. 退出、分散注意力、开玩笑、转移话题——试图让孩子回避这个问题；自己远离这个问题；分散孩子的注意力，用开玩笑的方式转移话题，把问题放在一旁：

- “别想它了。”
- “咱们别在餐桌上谈这个问题了。”
- “好了——我们谈点高兴的事吧。”
- “你的足球踢得怎么样了？”
- “我打赌总统都没遇到过像你这么复杂的问题。”
- “我们都经历过这种事。”

如果你的每条答案都能归入其中的一个类别，那么你是一个非常典型的父母。如果你的一个答案无法归入上面的 12 个类别，先等一等，稍后我们会介绍另外一些回应类型。或许它们能归入那些类别。

当父母们在我们的课堂上做这个练习时,超过 90% 的父母的回答可以归入这 12 种类别。他们大多都对这种同一性感到吃惊。此外,他们中的大部分从未被其他人指出过他们与孩子交谈的方式——他们在回应孩子的情绪和问题时采用的沟通模式。

父母中总是会有人问:“现在我们知道了自己是怎样谈话的,这种谈话方式怎么样?发现了我们都用这种方式谈话又能使我们从中学到什么?”

### 12 种沟通障碍是什么

要想了解这些沟通障碍会对孩子或亲子关系产生什么影响,父母们必须首先明白,他们的口头回应通常包含一个以上的意义或信息。举例来说,当你对一个抱怨朋友不喜欢她或不再跟她一起玩的孩子说:“我建议你试着对吉妮好一点,那样一来她或许就愿意跟你玩了”,这句话传达给孩子的意思远远超过了你建议的“内容”。孩子可能会“听到”以下这些隐藏信息中的一个或全部:

“你不接受我的感受,因此你希望我做出改变。”

“你不相信我能自己解决问题。”

“你认为是我的错。”

“你认为我不如你聪明。”

“你认为我在做坏事或做错事。”

或者当一个孩子说:“我受不了学校或任何跟学校有关的东西了,”而你的回答是:“哦,我们有时都会对学校产生那种感觉——它会过去的,”孩子可能会听出以下这些附加信息:



- ⊙ “你不认为我的感受很重要。”
- ⊙ “你不能接受我，不能和我产生同样的感受。”
- ⊙ “你认为问题不在学校，而在于我。”
- ⊙ “你没有认真对待我。”
- ⊙ “你认为我对学校的评价是不合理的。”
- ⊙ “你不在乎我的感受。”

当父母对孩子说些什么时，他们常常会说与他有关的话。这就是为什么与孩子的沟通会对他本人产生影响，并最终影响到你和他之间的关系。每一次你与一个孩子谈话，都进一步地定义了你们之间建立的关系。每一条信息都向孩子传达了你对他的看法。他会逐渐在脑海中形成一幅你如何看待他这个人的图画。谈话对于孩子和亲子关系可以是建设性的，也可以是破坏性的。

我们帮助父母了解这 12 种沟通障碍如何具有破坏性的一个方法是，请他们回忆一下与朋友分享自己的感受时，自己的反应。我们课堂上的家长总是汇报说，大多数时候，这些障碍会对他们或他们与孩子之间的关系造成破坏性的影响。以下是我们的家长总结出的一些影响：

- ⊙ 它们使我不再开口，将我的心封闭起来。
- ⊙ 它们使我采取防御和抵抗的姿态。
- ⊙ 它们使我争论和反击。
- ⊙ 它们使我感到缺乏能力和自卑。
- ⊙ 它们使我感到憎恨或愤怒。
- ⊙ 它们使我感到内疚或觉得自己很坏。
- ⊙ 它们使我感到面临转变的压力——不接受我这个人。
- ⊙ 它们使我感到另一个人不信任我解决问题的能力。
- ⊙ 它们使我感到我受到了家长式的统治，好像我是个孩子。
- ⊙ 它们使我感到我没有得到理解。

- ⊙ 它们使我感到我的情绪是不合理的。
- ⊙ 它们使我感到自己被打断了。
- ⊙ 它们使我感到沮丧。
- ⊙ 它们使我感到自己像站在证人席上接受交互询问。
- ⊙ 它们使我感到听者不感兴趣。

我们课堂上的家长立刻意识到,如果这12种沟通障碍会对他们与其他人的关系带来这些影响,可能也会对他们的孩子产生同样的影响。

他们是对的。这12种口头回应方式正是专业治疗学家和咨询者在与孩子沟通时有意避免的。这些回应方式可能是“非治疗性的”或“破坏性的”。专业人士学会了依赖其他方式去回应孩子的信息,这些方式比较不容易造成孩子停止开口,使他感到内疚或无能,破坏他的自尊,引起自我防御,激发憎恨,使他感到不被接受,等等。

在本书的附录中,我们列出了这12种沟通障碍,更加详细地列出了每种障碍所带来的破坏性影响。

当父母们认识到他们在沟通时多么依赖于这些方式,他们都会急切地问:“我们还能用什么话回答?除此以外还有哪些方式?”

“如果我不提问题,怎么能弄清事情的来龙去脉?”以下是一些可供选择的回应方式。

### 简单的“敲门砖”

对于孩子的情感信息或问题信息,最有效、最有建设性的回应方式之一是使用“敲门砖”或“继续谈话的邀请”。这些回应中不包含任何听者自己的想法、判断或情绪,却邀请孩子分享他自己的想法、判断或情绪。它们为他打开了一扇门,邀请他开口说话。其中最简单的是以下这些态度暧昧的回答:

“我明白了。”

“哦。”

“嗯哼。”

“怎么样。”

“有趣。”

“真的。”

“是么？”

“不是在开玩笑。”

“你这样做了，哈。”

“真的吗？”

还有一些回答更加明确地传达了邀请对方继续开口的信息，例如：

“给我讲讲。”

“我想听听。”

“告诉我更多的情况。”

“我很想知道你的看法。”

“你想谈谈这件事吗？”

“我们来讨论一下吧。”

“我们听听你有什么说的。”

“告诉我整个故事。”

“继续，我听着呢。”

“听起来你似乎对此有什么要说的。”

“这似乎对你很重要。”

这些敲门砖或谈话邀请能够很好地帮助对方与你沟通。它们鼓励人们开口说话或继续交谈。它们还能“把球留在他的场地。”它们不会使你把球从他那里夺走，正如用你的信息侵占他的谈话那样，例如问问题、提建议、安慰、说教等等。这些“敲门砖”使你在沟通的过程中不会流露出自己的情绪和想法。儿童和青少年对这些敲门砖的反应会令父母吃惊。孩子会感觉受到鼓励，与父母更加亲密，敞开心扉，倾诉他们的情绪和想法。与成年人一样，年轻人也喜爱交谈，并通常在有人发出邀请时开口讲话。

这些敲门砖也传达了对孩子的接受以及对他本人的尊重，它们表

达了这样的意思:

- ⊙“你有权表达自己的情绪。”
- ⊙“我尊重你以及你的想法和情绪。”
- ⊙“我可能会从你那里学到些什么。”
- ⊙“我真的想听听你的观点。”
- ⊙“你的想法值得一听。”
- ⊙“我对你很感兴趣。”
- ⊙“我希望和你建立亲密的关系,希望更多地了解你。”

面对这样的态度,谁不会做出亲切的反应?当你感到自己充满价值、受到尊重、备受重视、得到接受、引人注目时,哪个成年人不会产生良好的感觉?孩子也不例外。向他们发出一个口头邀请,他们就会一跃而起,尽情表现。在此过程中你可能还会了解到关于他们或关于你自己的一些东西。

## 积极倾听

当问题归属于孩子时,还有另一种回应方法比仅仅邀请孩子开口的敲门砖更为有效。后者仅仅打开了孩子的谈话之门。但是父母需要学会如何保持这扇门的敞开。

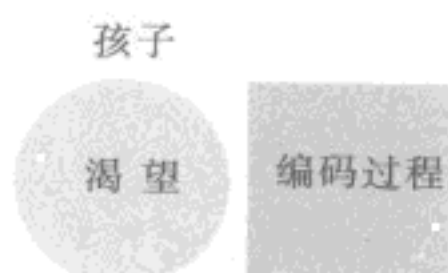
积极倾听远比被动倾听(沉默)更为有效,它是使信息的“传送者”与“接收者”建立关联的一种非常有效的方法。在这个过程中,接收者与传送者同样积极。但是,要想学会积极倾听,父母们通常需要更多地了解两个人之间的沟通过程。一些图表将会有所帮助。

不论何时,当一个孩子决定与他的父母沟通,他就会开口谈话,因为他有一个需求。这是因为他的内心产生了某种想法。他需要一些东

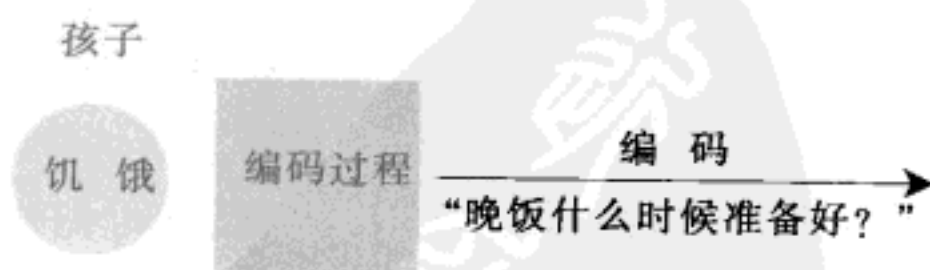
西；他对某事感到不安；他遇到了一个问题——我们说这个孩子的生命体处在某种不平衡状态。为了使生命体恢复到平衡状态，孩子决定开口谈话。这个孩子产生了一种饥渴。



为了消除这种饥渴(不平衡状态)，这个孩子成为信息“传送者”，传送一些他认为能给他带来食物的信息。他无法传达自己内心确切的想法(他的饥饿)，因为饥饿是一种发生在生命体内部的复杂的生理反应，并且永远只能停留在生命体的内部。因此，要想向其他人表达他的饥饿，他必须选择某些他认为能够向其他人表明“我很饥饿”的信号。这个选择过程被称作“编码”——孩子选择了一个编码。

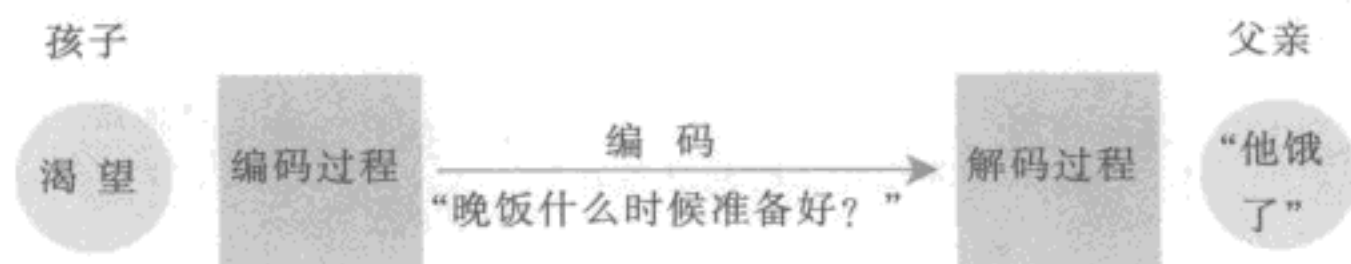


我们假设这个孩子选择的编码是“晚饭什么时候准备好，爸爸？”这个编码或语言符号的组合会被转化为一种被接收者(父亲)所感知的气氛。



当父亲接收了这个经过编码的信息后，他必须经过一个解码过程，这样才能理解孩子内心想要表达的意义。





如果父亲能够正确地解码,他就会明白孩子饿了。但是如果父亲把这个信息解码为孩子急着吃饭,以便能在睡觉前出去玩,他的理解就是错误的,整个沟通过程便中断了。但是矛盾在此产生了——孩子不知道这个情况,父亲也不知道,因为孩子无法看透父亲内心的想法,正如父亲无法看透孩子的想法一样。

这就是两个人之间的沟通过程经常出错的地方:接收者误解了传送者的信息,而双方都没有意识到这种误解的存在。

然而,假设父亲决定检查一下他的解码是否正确,以便确定自己有没有误解孩子的信息。他只需把自己的想法——他解码过程的结果——告诉孩子就可以了,“你希望在上床之前出去玩。”现在,在听到了父亲的“反馈”后,孩子就可以告诉父亲他的解码是错误的:

孩子:不,我不是那个意思,爸爸。我是真的饿了,希望晚饭早点准备好。

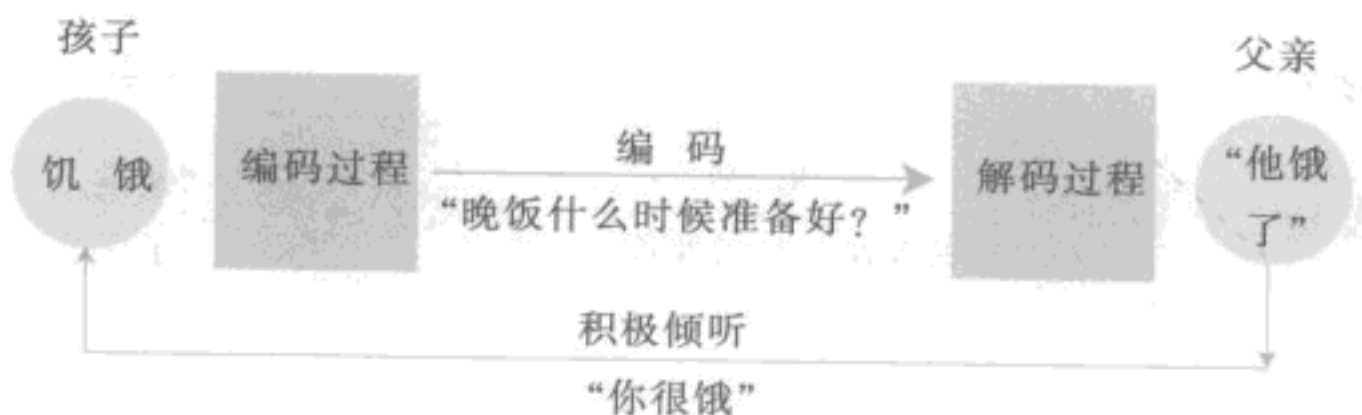
爸爸:哦,我明白了。你很饿。先吃点饼干和花生酱垫垫底怎么样?

我们必须等妈妈回来再吃饭——大约还得等1个小时。

孩子:这个主意不错。我会吃点饼干的。

当父亲第一次将他对孩子的原始信息的理解“反馈”给孩子时,他就是在进行“积极倾听”。

在这个例子中,他一开始误解了孩子的信息,但是他的反馈使他意识到这一点,于是他送出另一个编码,最终正确地理解了孩子的信息,如果他一开始就正确解码,这个过程就可以用下图表示:



以下是关于“积极倾听”的其他例子：

例 1.

- ⊙ 孩子(哭泣):迪伦把我的(玩具)卡车抢走了。
- ⊙ 家长:你肯定很不好受——你不喜欢他这样做。
- ⊙ 孩子:是的。

例 2.

- ⊙ 孩子:自从泰勒去度假以后就没人跟我玩了。我不知道在这儿能玩点什么。
- ⊙ 家长:你怀念泰勒和你一起玩的时候,你想知道有什么好玩的事情可做。
- ⊙ 孩子:是的,真希望我能想出一些事情来做。

例 3.

- ⊙ 孩子:哦,今年我遇到了一个愚蠢的老师,我真受不了她。
- ⊙ 家长:听起来你真的对你的老师感到失望。
- ⊙ 孩子:没错。

例 4.

- ⊙ 孩子:你猜怎么着,爸爸?我进足球队了。
- ⊙ 家长:你对此感到很高兴。

① 孩子:当然!

例 5.

① 孩子:爸爸,当你还是个男孩的时候,你喜欢什么样的女孩?是什么让你真正喜欢一个女孩?

① 家长:听起来你想知道怎样才能让男孩喜欢你,是吗?

① 孩子:是的。不知道为什么他们似乎不喜欢我,我想知道原因。

在上述的每个例子中,家长都准确地解读了孩子的情绪——孩子的“内心”。每个例子中的孩子都用某种方式表达了“你的理解是正确的”,从而证明了家长的解码是准确的。

在“积极倾听”中,信息的接收者试图了解信息传送者的情绪或信息的含义。然后他把自己的理解转化为他的语言(编码),反馈给传送者进行求证。接收者并没有发出他自己的信息,例如一则评价、意见、建议、推论、分析或质疑。他只是把他对传送者的信息含义的理解反馈回去,不多也不少。

下面是一段比较长的对话,对话中的家长一直在使用“积极倾听”。注意孩子每次是如何证实家长的反馈。还要注意“积极倾听”是如何使孩子更容易开口,更加深入地对问题进行思考,并且进一步形成她自己的想法。你能感受到这种进步吗?看看这个孩子开始自己重新定义她的问题,然后尝试着形成一些关于自己的看法,为解决她的问题打下了很好的基础。

玛丽亚:我真希望自己也能偶尔感冒,就像塔尼亚那样。她真走运。

父 亲:你觉得自己有点被骗的感觉。

玛丽亚:是的。她可以不去学校,可我从来都不行。

父 亲:你真的希望不去学校。

玛丽亚:是的。我不喜欢每天都去学校——日复一日的。我觉得很烦。

父 亲：你真的厌倦了学校。

玛丽亚：有时候我讨厌学校。

父 亲：你不仅仅是不喜欢学校，有时候你真的讨厌学校。

玛丽亚：没错。我讨厌家庭作业，讨厌上课，讨厌老师。

父 亲：你讨厌与学校有关的一切。

玛丽亚：我不是真的讨厌所有的老师——我只是讨厌两个老师。其中有一个让我受不了。她是最糟的一个。

父 亲：你特别讨厌一个老师，嗯？

玛丽亚：可不是！是巴尼斯夫人。我讨厌看到她。整整这一年她都要当我的老师。

父 亲：你很长时间都不可能摆脱她。

玛丽亚：是的。真不知道我怎么受得了。你知道她都做了什么？每天她都要对我们进行长篇大论的说教——她站在那儿，像这样笑着（示范），告诉我们一个有责任心的学生应该有什么样的表现，并且她还会宣读在她的班上要想得 A 必须做的所有事情。这真是令人讨厌。

父 亲：你真的讨厌听这些东西。

玛丽亚：是的。她让我们觉得拿到 A 是不可能的——除非你是某种天才或者老师的宠儿。

父 亲：你还没开始就觉得失败了，因为你认为自己得不到 A。

玛丽亚：是的。我不会成为那种老师的宠儿——其他孩子痛恨他们。我在孩子中已经不太受欢迎了。我觉得没有多少女孩喜欢我（哭了）。

父 亲：你觉得自己不受欢迎，这让你感到心烦。

玛丽亚：是的，没错。有一群女生，她们是学校里最引人注目的一群。她们是最受欢迎的女生。我希望我也能加入她们的行列。但是我不知道该怎么办。

父 亲：你真的希望加入她们，但是你不知道该怎么做。

玛丽亚：没错。我不知道那些女生是怎么形成这个团体的。她们不

是最漂亮的——不是所有的人都漂亮。她们也不都是成绩最好的。她们中有些人成绩很好,但是大多数比我的成绩还低。我就是不知道为什么。

父亲:你弄不清要进入这个圈子需要什么条件。

玛丽亚:嗯,她们的共同点是都非常友好——她们都很健谈,而且都善于交朋友。她们会先跟你打招呼,然后非常自如地交谈。这一点我做不到。我不擅长这些。

父亲:你认为这可能是她们具备而你没有的能力。

玛丽亚:我知道自己不擅长聊天。我可以和一个女生轻松地谈话,但是面对一群女生就不行了。这种时候我只好保持沉默。我想不出什么可说的话题。

父亲:你在一个女生面前感到很自在,但是在很多女生面前就不一样了。

玛丽亚:我总是害怕自己会说些蠢话,或者说错话什么的。所以我只好站在一旁,感觉格格不入。这种感觉真糟。

父亲:你肯定很痛恨这种感觉。

玛丽亚:我痛恨自己被排除在外,但是又不敢试着加入她们的谈话。

在父亲和玛丽亚这段简短的交谈中,父亲抛开了自己的想法和情绪,以便倾听、解码和理解玛丽亚的想法和情绪。请注意父亲的反馈都是以“你”开头的。还要注意玛丽亚的父亲避开了所有的“沟通障碍”。通过从始至终地使用“积极倾听”,他对玛丽亚的感情表示了理解和同情,但同时又让她保留了对自己的问题所负有的责任。

## 父母为何要学会积极倾听

在我们的 P.E.T.课程中,当介绍到这个技巧时,一些父母说:



- ◎“在我看来这太不自然了。”
- ◎“人们不会用这种方式谈话。”
- ◎“‘积极倾听’目的是什么？”
- ◎“如果像那样回答孩子的话，我会觉得自己像个傻瓜。”
- ◎“如果我开始对我女儿使用‘积极倾听’，她会觉得我发疯了。”

这些都是可以理解的反应，因为父母们已经习惯了劝告、说教、询问、判断、威胁、警告或安慰。他们自然会问，这么麻烦地改变谈话方式、学习“积极倾听”是否值得？

P.E.T.课堂上的一位更加多疑的父亲学习了这种新的倾听方法，在接下来的一周里，他与15岁女儿的一段经历使他确信了这种方法的效果。

“我想向全班汇报一下我这个星期的一次令人惊异的经历。我的女儿罗西安已经有2年没有跟我说过一句像样的话了，除了‘把面包递给我，’或者‘可以把盐和胡椒粉递给我吗？’这类的话。那天晚上，我回家时，她和她的男朋友正坐在厨房的餐桌旁。我无意中听到我女儿对她男朋友说她有多痛恨学校，以及她对她的大部分女朋友有多厌恶。我当时决定要坐下来，什么也不做，除了积极倾听，即使这样会让我受尽折磨。现在，我虽然不能说自己做得无可挑剔，但是我确实给了自己一个惊喜。我并没有那么差劲。嗯，你们相信吗，他们两个都开始跟我谈话了，并且一直聊了2个小时。在那2个小时里，我对女儿的了解超过了过去的5年。此外，在余下的一个星期中，她一直对我非常友好。这是多么大的转变！”

这位满心惊奇的父亲并不是绝无仅有的。很多父母在尝试过这种倾听技巧后都立刻取得了成功。甚至在他们的“积极倾听”能力还没有达到一定的级别时，也常常能取得令人惊讶的成果。

很多人认为他们可以消除自己的情绪，方法是抑制它们、忘掉它

们,或者想些别的。实际上,当人们受到鼓励,坦诚地说出困扰他们的情绪时,这种情绪才能得到释放。“积极倾听”正是促成这种精神宣泄的办法。它能帮助孩子弄清他们自己的情绪。在他们说出自己的情绪后,这些情绪常常会奇迹般地消失。

“积极倾听”帮助孩子减少对负面情绪的恐惧。“情绪是友好的”,我们在课堂上用这句话来帮助父母们认识到情绪并不“坏”。当一位家长通过“积极倾听”表现出他接受孩子的情绪时,也可以帮助孩子接受这些情绪。他能够从父母的反应中得知,情绪是友好的。

“积极倾听”能够促进父母与孩子之间温暖的关系。被另一个人倾听和理解,这种经历会带给人极大的满足感,并使信息的传送者对倾听者产生温情。孩子尤其会对充满爱意的想法和情绪有所反应。倾听者也会被激起类似的情绪——他开始对传送者产生更加温暖和亲密的感情。当一个人充满同情地、准确地倾听另一个人时,他就会理解那个人,欣赏他看世界的方式——在某种意义上,在这个移情过程中,他成为那个人。毫无例外地,通过使自己“进入另一个人的内心”,你会产生亲密、关怀和爱的感情。与另一个人发生移情作用就是要把他看作一个独立的人,但同时还要愿意体会他的感情,或者陪在他的身边。这意味着在他的人生旅途中有一段时间与他同行。这种行为包含深深的关心和爱。学习了伴随移情作用的“积极倾听”的父母会发现一种全新的欣赏与尊重,一种更深的关怀;作为回报,孩子也会对父母抱以同样的感情。

“积极倾听”能帮助孩子自己解决问题。我们知道,当人们可以“把问题说出来”时,会比仅仅在心中思考想得更加透彻,并找到更好的解决方案。由于“积极倾听”在鼓励谈话方面如此有效,因此它能帮助一个人对他的问题寻找解决方案。每个人都听过这样的说法,“让我把你当作一块回音板”,或者“我希望和你一起讨论这个问题”,或者“或许跟你说说会有所帮助。”

“积极倾听”会使孩子更愿意倾听父母的想法和主意。当某个人愿

意倾听你的观点时，你才会更容易倾听他的观点，这是一种普遍的情况。如果父母首先倾听孩子的话，孩子就更容易敞开心扉，接收父母的信息。当父母抱怨他们的孩子不听他们的话时，很有可能这些父母在倾听孩子说话时也做得不好。

“积极倾听”“把球留在孩子的场地”。当父母们用“积极倾听”回应孩子的问题时，他们会看到孩子常常开始自己思考。孩子会开始自己对问题进行分析，并最终找到某些建设性的解决方案。“积极倾听”鼓励孩子自己思考，自己对问题进行分析，发现自己的解决方案。“积极倾听”传达信任感，而建议、推论、指示等信息由于剥夺了孩子解决问题的责任感，因此传达了不信任感。因此，“积极倾听”是使孩子变得更有自我方向感、更有自我责任感、更加独立的最有效的方法之一。

### 运用“积极倾听”所需的态度

“积极倾听”不是一种每当孩子遇到问题时，父母都可以从他们的“工具箱”中随手抽出的简单的工具。这种方法的运用需要从一系列的基本态度开始。没有这些态度，这种方法很少见效；它会显得虚伪、空洞、呆板、不真诚。以下是父母在使用“积极倾听”时必须采取的一些基本态度。如果没有这些态度，一位家长就无法成为一名有效的积极倾听者。

1. 你必须希望听到孩子要说的东西。这意味着你愿意花时间去听。如果你没时间，只需实话实说。
2. 你必须真诚地希望在当下帮助他解决问题。如果你不想，就等到你想的时候再说。
3. 你必须真诚地能够接受他的情绪。不管这些情绪是什么，也不管它们与你自己的情绪或者你认为一个孩子“应该”产生的情绪有多

么不同,这种态度的形成需要假以时日。

4. 你必须对孩子处理自己的情绪并为他的问题寻找解决方案的能力产生深深的信任感。通过观看你的孩子解决自己的问题,你就可以获得这种信任感。

5. 你必须认识到这些情绪是暂时的,不是永久性的。情绪会改变——恨可以变成爱,沮丧很快会被希望代替。因此,你无需害怕情绪的表达;它们不会永远存在于孩子的心中。“积极倾听”将向你证明这一点。

6. 你必须把你的孩子看作某个独立于你之外的人。一个独一无二的、不再与你产生联系的人,一个被你赋予了自己的生活和身份的独立个体。这种“独立性”将使你能够“允许”孩子拥有自己的情绪,自己的感知世界的方式。仅仅通过感受到这种“独立性”,就能使你成为孩子的一个帮助者。你必须在他面临问题时与他在一起,而不是介入其中。

### “积极倾听”的风险

“积极倾听”无疑需要接收者抛开他自己的想法和情绪,以便专心接受孩子的信息。它需要准确的接收;如果父母要理解孩子的信息中包含的意义,他必须把自己置于孩子的视角(进入他的准则体系,进入他的现实世界),这样他才能听懂信息传送者想要表达的意义。“积极倾听”的“反馈”部分就是父母对自己的倾听结果准确性的最终校验,它也使信息的传送者(孩子)听到自己的“信息”被准确地返回,从而消除了他的疑虑。

当一个人练习“积极倾听”时,在他身上会发生某些变化。要从另一个人的视角准确地理解他的想法或情绪,要暂时把你置于他的地位,要用他的眼睛看世界——作为一个倾听者,你冒着改变自己的观

点和态度的风险。换言之，人们实际上会被他们真正理解的东西所改变。当你“毫无保留地接纳他人的经历”时，就有可能会对你自己的经历进行重新解释。这会使人惊慌。一个“惯于防御”的人无法忍受把自己暴露在与自己截然不同的想法和观点之下。然而，一个灵活变通的人就不那么害怕改变了。那些有着灵活变通的父母的孩子，当他们看到他们的父亲和母亲愿意接受改变，愿意展现真实的一面时，会做出积极的反应。



## 第4章

### 如何运用积极倾听的技巧



“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,并自始至终允许那个人去寻找她自己的解决方法。

当父母们发现了“积极倾听”所取得的成效时，他们通常会感到惊讶，但是要想将它付诸实践是需要付出些努力的。尽管它一开始看似很难，但是“积极倾听”必须被频繁地使用。“我会知道什么时候应该使用它吗？”父母们这样问。“我能很好地掌握它，成为我自己孩子的高效能咨询者吗？”

T夫人是一位聪明、受过良好教育的3个孩子的母亲，她在P.E.T.课堂上向另一位家长坦言：“我现在意识到我已经养成了多么根深蒂固的习惯，总是要给我的孩子提出建议，或者把我对他们的问题的解决方案告诉他们。我对其他人也有这个习惯——我的朋友、我的丈夫。我能不能不再做‘无所不知太太’？”

我们的答案，在一定意义上是肯定的。是的，大多数父母可以做出改变，并学会何时恰当地使用“积极倾听”，倘若他们肯冒险尝试，并开始将它付诸实践。练习造就完美——至少练习将使大多数父母获得相当有效的能力水平。对于那些一开始觉得自己能力不足以尝试这种谈话新方法的犹豫不决的父母，我们说：“尽你最大的努力去试一试——你获得的回报将不枉你付出的努力。”

在本章中，我们将向大家展示父母如何学习使用“积极倾听”。正如学习任何一种新的活动一样，人们不可避免地会遇到困难，甚至失败。但是我们现在知道，那些认真地致力于提高他们的技能和敏感性的父母将会看到他们的孩子的进步，这些孩子会变得更加独立、更加成熟，并且父母还将享受与孩子之间新的温暖而亲密的关系。

## 何时问题出在孩子身上

当孩子显示她遇到一个问题时,是最适合使用“积极倾听”的时候。通常,父母会发现这些情况,因为他们会听到孩子表达自己的情绪。

所有的孩子在生活中都会遇到令他们失望、沮丧、痛苦或受伤的情况,包括与他们的朋友、兄弟姐妹、父母、老师、环境所产生的问题,以及他们自己的问题。那些能够获得帮助来解决这些问题的孩子,他们得以保持心理健康,并能继续获得更多的力量和自信。而那些没有得到帮助的孩子则会产生情绪问题。

要想弄清何时应当使用“积极倾听”,父母们需要静下心来倾听这些“我遇到一个问题”这一类的情绪。这里需要用到问题的归属原则。

记得吗,当孩子的一个需求没有得到满足时,她就遇到了一个问题。这不是父母的问题,因为孩子的行为没有直接影响到父母满足他们自己的需求。因此,这个问题归属于孩子。

当问题归属于孩子时,就是父母使用“积极倾听”最适当的时候;但是当问题归属于父母时,就非常不适合使用这种方法。它能帮助孩子找到她自己的问题的解决方案,但是当孩子的行为给父母带来问题时,却很少能帮助父母找到解决办法(在接下来的一章中,我们将介绍一些方法来帮助父母解决归属于他们的问题)。

以下这些问题都是归属于孩子的:

- ① 亚历克斯在他的一位朋友那里受到了拒绝。
- ② 维克多很失望,因为他没能进入棒球队。
- ③ 琳达觉得自己很失败,因为没人邀请她一起参加舞会。
- ④ 邦妮无法决定她这一生想要做什么。

- ⊙ 雷肖恩对于上不上大学拿不定主意。
- ⊙ 史蒂文因为自己超重而感到尴尬。
- ⊙ 莉莎很害怕，因为学校里的一个女生威胁说要打她。
- ⊙ 学校里的孩子管劳伦叫“豆芽菜”，因为她太瘦了。
- ⊙ 希瑟感到烦恼，因为她可能有两门功课不及格。
- ⊙ 麦克的朋友一直想要说服他吸烟。

像以上这些问题是孩子在面对生活——他们自己的生活时不可避免会遭遇的。孩子的挫折、迷茫、丧失、担忧，甚至他们的失败都是属于他们的，不属于他们的父母。

这个概念会令父母在一开始觉得难以接受。大多数父亲和母亲不愿意把太多问题留给孩子自己。正如我们将在稍后演示的，这样一来，他们就会给自己带来不必要的麻烦，引起亲子关系的恶化，并失去无数次成为孩子的高效能的咨询者的机会。

当一位家长接受了问题归属于孩子这个事实，这绝非意味着，她，作为一位母亲，不能担忧、关心或提供帮助。一位专业的心理咨询者对于她试图帮助的每个孩子都怀有真正的担忧和真诚的关心。但是，与大多数父母不同的是，她把解决孩子的问题的责任留给了孩子。她允许孩子为这个问题负责。她接受孩子遇到了问题这个事实。她接受这个孩子，把他看作一个独立于她的个体。她在极大程度上依赖于对孩子所拥有的解决她自己问题的内在资源的基本信任。仅仅因为她让孩子为自己的问题负责，这位专业的心理咨询者才能使用“积极倾听”。

“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，并从始至终允许那个人去寻找她自己的解决方法。“积极倾听”能够极大地提高父母作为孩子帮助者的效能，但是这种帮助不同于父母通常试图给予的帮助。

矛盾的是，这种方法将会增强父母对孩子的影响力，但是这种影响力不同于大多数父母试图施加在孩子身上的影响力。“积极倾听”是

一种向孩子施加影响,使其为归属于他们的问题寻找自己的解决方案的方法。然而,大多数父母都会试图夺走孩子对问题的归属权,正如下面这个例子中那样:

安东尼:马蒂尔今天不和我一起玩。不论我做什么,他都说不想做。  
妈 妈:嗯,你为什么提议做他想做的事?你必须学会跟朋友相处。(建议、说教)

安东尼:我不想做他希望做的事,此外,我不想跟他相处!

妈 妈:嗯,去找别的人玩儿吧,如果你还继续作一个被宠坏的小孩。(提供一个解决方法、归类)

安东尼:他才是被宠坏的小孩,我不是。而且没有其他人可以跟我一起玩。

妈 妈:你感到心烦只是因为你累了。明天你就会感觉好一点了。(解释、安慰)

安东尼:我不累,明天我也不会感觉好一点。你不明白我有多恨他。

妈 妈:不许说这样的话!如果我再听到你这样说你的朋友,你会后悔的……(命令、威胁)

安东尼:(生气地走开)我恨这个地方。真希望我们能搬走。

以下是这位家长如何用“积极倾听”来帮助这个男孩:

安东尼:马蒂尔今天不和我一起玩。不论我做什么,他都说不想做。

妈 妈:你对马蒂尔有点生气。(积极倾听)

安东尼:是的。我再也不想跟他一起玩了。他不再是我的朋友了。

妈 妈:你非常生气,以至于你觉得再也不想见到他了。(积极倾听)

安东尼:没错。但是如果他不作我的朋友了,我就再也找不到其他人一起玩了。



妈 妈：你讨厌自己一个人玩。（积极倾听）

安东尼：是的。我猜我不得不试着和他相处。但是我还是很难不生他的气。

妈 妈：你想跟他更好的相处，但你又觉得不生马蒂尔的气很难。（积极倾听）

安东尼：我过去从来都不习惯——但是那时候他总是做我想做的事。现在他不再让我指挥他了。

妈 妈：马蒂尔不能一直赞同你想做的事。（积极倾听）

安东尼：不……现在他不再是个听话的小孩了。但是他变得更有兴趣了。

妈 妈：你更喜欢他现在这样。（积极倾听）

安东尼：是的。但是不再向他发号施令是很难的——我已经习惯了那样。或许，如果我偶尔让他按自己的想法做，我们就不会总是吵架了。你认为这样会有用吗？

妈 妈：你在想如果你偶尔让步，就会有所帮助。（积极倾听）

安东尼：是的……或许是这样。我会试试。

在第一个例子中，那位妈妈使用了 12 种沟通障碍中的 8 种。在第二个例子中，那位妈妈从始至终都在使用“积极倾听”。在第一个例子中，妈妈“接管了问题”；在第二个例子中，她的“积极倾听”使得问题的归属感一直留在安东尼那里。在第一个例子中，安东尼拒绝了他母亲的建议，他的怒气和挫折感一点也没有减轻，问题仍然没有解决，安东尼也没有从中得到成长。在第二个例子中，他的怒气消失了，他开始自发地解决问题，他更加深入地审视了自己。他找到了自己的解决方法，并且明显地向着一个有责任感的、自我导向的问题解决者迈进了一步。

下面是另一个关于父母怎样试图帮助孩子的典型例子。

凯西：今天晚上我不想吃晚饭。

爸爸：别这样。你这个年龄的孩子需要每日三餐。（指示、以理说服）

凯西：可是，我中午吃了很多。

爸爸：嗯，不管怎么说，快到餐桌这儿来，看看今天我们吃什么。

（建议）

凯西：我什么也不吃。

爸爸：你今天晚上是怎么回事？（探查）

凯西：没什么。

爸爸：那么，到餐桌那儿去。（命令）

凯西：我不饿，我不想到餐桌那儿去。

下面我们来看看如何用“积极倾听”帮助这个女孩：

凯西：今天晚上我不想吃晚饭。

爸爸：今天晚上你不想吃东西。（积极倾听）

凯西：一点也不想。我没心情吃东西。

爸爸：你在为某件事心烦，是吗？（积极倾听）

凯西：比那还糟。我很害怕。

爸爸：某件事情让你害怕。（积极倾听）

凯西：没错。兰斯今天给我打电话，说他今晚想和我谈谈。他的语气听起来很严肃，不像他平时的样子。

爸爸：这让你觉得发生了什么事，嗯……（积极倾听）

凯西：我害怕他要跟我分手。

爸爸：你不希望那样。（积极倾听）

凯西：那样会要我的命！尤其是因为我觉得他会希望和亚历克西斯约会。那是最糟的情况！

爸爸：你是在害怕这个——亚历克西斯会得到他。（积极倾听）

凯西：是的。她已经得到了所有的好小伙子。她真令人恶心——总是在跟男孩们聊天，逗他们笑。他们都吃她这一套。在走廊里，她的身边总是跟着三四个男孩。我不知道她是怎么做到

这一点的——跟男孩在一起时我从来都想不出什么话题。

爸爸：你希望自己也像亚历克西斯一样能自如地跟男孩聊天。（积极倾听）

凯西：我想我太希望他们喜欢我了，我怕我会说出愚蠢的话。

爸爸：你太希望自己能有好人缘了，以至于你害怕自己会犯错。（积极倾听）

凯西：是的。但是我再怎么做也不会比现在更糟了——像个傻瓜一样站在一旁。

爸爸：你感到如果你像现在这样，还不如上前去和他们聊天。（积极倾听）

凯西：是的，当然。我讨厌自己什么都不说。

在第一个例子中，凯西的父亲在一开始没能正确地解码她的信息，因此对话停留在吃饭问题上。在第二个例子中，爸爸敏感的积极倾听帮助他发现了根本问题，鼓励凯西自己解决问题，并最终帮助她考虑做出改变。

## 父母如何运用积极倾听法

下面我们有机会观察一些家长在遇到具体问题时是如何将“积极倾听”付诸实践的。最好不要过于沉溺于这些现实中的情况，以至于忘掉关注这些父母所使用的“积极倾听”。

丹尼：害怕睡觉的孩子

在处理这个情况时，这位母亲——一位 P.E.T. 毕业生，使用了 12 种沟通障碍中的几种，但是她同时也极大程度上依赖于“积极倾听”。

这个8岁的孩子，从他5岁开始就遇到越来越严重的睡眠问题。在下面这段对话发生大约8个月前，他刚刚从两个弟弟的房间搬了出来。尽管丹尼渴望一个自己的房间，但是他发现自己的睡眠问题变得更严重了。

妈妈：很晚了！关灯睡觉吧！

丹尼：我不睡觉。

妈妈：你必须睡觉，已经很晚了。明天你会觉得累的。

丹尼：我不睡觉。

妈妈：（严厉地）现在就把灯关掉！

丹尼：（坚决地）我再也不睡觉了。

妈妈：（我想掐死他。我太累了，今天晚上我受不了这个……我走进厨房，数到10，决定走进房间试试“积极倾听”，即使这要我的命！走进了丹尼的房间）嘿，现在很晚了，但是我会坐在你的床边坐一会儿，歇歇脚，然后再去洗碗（她把书从他手里拿走，关掉灯，关上门，在床边坐了下来，靠在墙上。）

丹尼：把书给我！别关灯。出去。我不想让你待在这儿。我不睡觉。我恨你！

妈妈：你很生气。

丹尼：是的，我恨学校，我再也不回那儿去了，再也不去了！

妈妈：（他喜欢学校）你厌烦学校了。

丹尼：学校很可怕。我在学校不是好学生。我什么都不知道。我应该上二年级（他在三年级）。数学，我一窍不通（他数学学得很好）。老师肯定以为我们在念高中或者什么的。

妈妈：数学对你来说很难。

丹尼：不是！它很简单。我就是不想学它。

妈妈：哦。

丹尼：（突然改变话题）我喜欢棒球。我宁愿去打棒球，也不愿意上学。

妈妈：你真的喜欢棒球。

丹尼：你有没有被迫去上大学？（最大的哥哥很快要进大学了，最近家里人经常谈论这件事）

妈妈：没有。

丹尼：必须上多长时间的学？

妈妈：你必须上完高中。

丹尼：嗯，我不上大学。没必要一定上，是吗？

妈妈：是的。

丹尼：很好。我会去打棒球。

妈妈：棒球真的很有趣。

丹尼：是的。（完全平静下来了，愉快地谈着话，怒气都消失了）好吧，晚安。

妈妈：晚安。

丹尼：你会再陪我坐一会儿吗？

妈妈：嗯哼。

丹尼：（拉起刚才踢掉的被子，轻轻地盖在妈妈的膝盖上，并拍拍它们）舒服吗？

妈妈：舒服。

丹尼：不客气。（短暂的沉默，然后丹尼开始呼哧呼哧地吸着鼻子，并夸张地清了清喉咙和鼻子。吸，吸，吸。丹尼的确有轻微过敏的鼻塞，但是症状从来没有这么剧烈。妈妈以前从来没听过丹尼这样吸鼻子）

妈妈：鼻子不舒服了？

丹尼：是的，当然。你认为我需要一些治鼻塞的药吗？

妈妈：你觉得用点药会好些吗？

丹尼：不会。（吸，吸）

妈妈：你的鼻子真是让你心烦。

丹尼：是的（吸）。（痛苦地叹气）哦，我真希望人在睡觉时不用通过鼻子呼吸。



妈妈:(对此十分惊讶,想问问这个想法从何而来)你认为睡觉的时候你必须用鼻子呼吸?

丹尼:我知道我必须用鼻子呼吸。

妈妈:你很肯定。

丹尼:我知道。很久以前汤米告诉我的(汤米是他很崇拜的朋友,比他大2岁)。他说你必须用鼻子呼吸。睡觉的时候你不能  
用嘴呼吸。

妈妈:你是说不应该用嘴呼吸?

丹尼:就是不能(吸)。妈妈,是这样的,对吗?我是说,睡觉时你必须用鼻子呼吸,是吗?(很长的解释——丹尼的很多问题来自他崇拜的朋友。“他不会对我说谎。”)

妈妈:(解释朋友可能想要帮助他,但是小孩有时候会获得错误的信息。强调每个人睡觉时都是用嘴呼吸的。)

丹尼:(松了一口气)嗯,晚安。

妈妈:晚安。(丹尼轻松地用嘴呼吸)

丹尼:(突然)吸气。

妈妈:还是害怕。

丹尼:嗯哼。妈妈,如果我一边用嘴呼吸一边睡着了——我的鼻子塞住了——如果半夜我睡熟了——如果我的嘴闭上了怎么办?

妈妈:(意识到这些年来他害怕睡觉是因为害怕在睡着的时候窒息而死,想:“哦,我可怜的宝贝”)你害怕自己可能会窒息?

丹尼:嗯哼。人必须要呼吸。(他不会说:“我可能会死。”)

妈妈:(更多的解释)这不会发生的。你的嘴会张开的——就像心跳或眨眼那样简单。

丹尼:你肯定?

妈妈:是的,我肯定。

丹尼:好吧,晚安。

妈妈:晚安,亲爱的(亲吻。丹尼几分钟后就睡着了。)

丹尼的例子表现了一位家长用“积极倾听”为一个情绪问题找到了一个很好的解决方法，这样的例子不在少数。在我们的班级上，很多父母都提供了类似的例子，更肯定了我们的信念，即大多数父母都能学会很好地运用这种被专业心理咨询者使用的技巧，将其付诸实践，帮助他们的孩子解决各种根深蒂固的问题，而过去人们都认为只有专业人士才能解决这些问题。

有时这种治疗性的倾听只能引起孩子的情绪宣泄；孩子所需的只是一只同情的耳朵或是一块回音板，就像南茜，这个非常聪明的10岁女孩。南茜的妈妈建议把她们的对话录下来，它可以把它带到P.E.T.班上去。我们鼓励父母们在我们的课程中做这样的事，这样我们就能用这些磁带来指导这位母亲和其他人。当你逐字阅读下面这段记录时，尽量想象一下没有受过训练的父母会怎样使用各种沟通障碍来回应南茜关于她的老师的感受。

妈妈：南茜，你明天不想去上学，哼？

南茜：没什么值得盼望的事。

妈妈：你是说上学有些无聊……

南茜：是的——没有什么事情可做，除了看着“笨蛋夫人”——她全身的肉又肥又松，看起来一副蠢相！

妈妈：那么说她的行为真的让你生气……

南茜：是的——然后她开始走来走去，“好吧，明天我会把这个给你。”到了明天，她说：“哦，我忘掉了。我下次再给你。”

妈妈：这么说她答应要做某件事……

南茜：但是她从来不履行承诺……

妈妈：她说话不算数，这让你非常烦恼……

南茜：是的，她到现在都没有给我那本她在9月就说好要给我的笔记本。

妈妈：她说要做某事，你相信了她，然后她却没做。

南茜：还有我们要去的所有旅行，有一天她说我们要进行一次考

察旅行……在她说了这样的话以后，就再也不提这件事了——她说了一句，然后就完了——然后她继续去做别的承诺……

妈妈：这么说她点燃了你们的希望，你们真的以为事情要有所好转，会发生一些有趣的事情，但是希望却落了空。

南茜：没错——这真是太蠢了。

妈妈：然后你就对每天的学校生活真的感到失望了。

南茜：是的，我唯一喜欢的一节课是美术课，因为至少她不会喋喋不休地唠叨你的笔迹或者什么的。她总是说我——“哦，你的字写得太难看了！你为什么不能写得好一点儿？你为什么那么粗心？”

妈妈：好像她一直在背后盯着你……

南茜：是的，在美术课上，她告诉我要用什么颜色，而我没用……我把它画得更好看了，而她只是告诉我怎样把影子……

妈妈：在美术课剩下的时间里，她没怎么管你。

南茜：嗯哼，除了瓦屋顶的部分……

妈妈：她让你用特定的方法画……

南茜：嗯哼。但是我没按照她说的做……

妈妈：她把自己的想法强加给你，这真的让你很烦恼……

南茜：我不会——我不会对它们不理不睬，那样我会有麻烦的……

妈妈：当你忽视她的想法时，你担心自己会遇到麻烦。

南茜：嗯哼——大多数时候不会。我总是不得不按照她的意思去做——按照她教给我的数学计算方法：一个A，一个B……

妈妈：你其实是希望忽视她的想法，但是你还是照做了，然后你觉得生气……

南茜：她使得任何事情都拖得很长——她每件事都要解释，还要跟孩子们一起做上一两遍，告诉他们该怎么做，让我觉得我们都是小婴儿——“这是一个全新的步骤”——她把我们当作幼儿园的小娃娃看待。

有时，父母们很难用一个非结论性的或不完整的音符结束这样的对话。当父母们明白了这常常发生在专业心理咨询者的咨询中时，他们就比较容易允许孩子停下来，相信她稍后会找到自己的解决方案。专业人士从经验中得知，你可以信任孩子建设性地处理生活中遇到的各种问题的能力。这种能力通常被父母们低估。

下面是一个例子，来自我与一个青少年的谈话。它说明了一个观点，即“积极倾听”并不总能带来立即的转变。通常，“积极倾听”仅仅引发一个连锁反应，其结果如何可能是父母永远不会知道的，或者在一段时间内都不会明朗。这是因为孩子常常会在事后自己找到一个解决方案。专业人士随时都会看到这样的事情发生。一个孩子在结束一小时的心理咨询时可能一个问题还没讨论完，但是一个星期以后再回来时却汇报说她已经解决了这个问题。

这样的事情也发生在奈杰尔身上，他是一个 16 岁的孩子，被带到我这里进行心理咨询，因为他的父母担忧他对学校的全然漠视，他对成年人的叛逆，他的吸毒问题，以及他在家里缺乏合作精神的问题：

几个星期以来，奈杰尔在心理咨询期间一直在为他抽大麻而辩护，还对成年人自己喝酒抽烟进行了批评。他觉得吸大麻没有任何错。他认为每个人都应该试试，因为对他来说这是非常美妙的经历。他还强烈质疑学校的价值。他只把学校看作找工作的垫脚石，而找到工作就可以赚钱，并与社会上其他所有人落入同一个陷阱。他在学校的成绩不是 D 就是 F。对于奈杰尔来说，做任何有建设性的事似乎都是无用的。一天他来进行心理咨询时，突然宣布他决定不再抽大麻了——他不再“毁掉自己的生活了”。尽管他仍然不知道自己的一生想要做什么，但是他说他肯定不想作为一个失败者而放弃他的生活。他还宣布，在今年他所有的功课除了一门全都不及格之后，他正在认真地学习暑期学校的两门功课。最后，奈杰尔的那两门功课都得了 B+，他从高中毕业了，进了大学。我不知道是什么改变了他，但我猜是倾听——积极倾听激活了他良好的判断力。

有时候,“积极倾听”仅仅能帮助一个孩子接受一个她知道自己无法改变的情况。“积极倾听”帮助孩子表达她对于一种情况所产生的情绪,把这些情绪释放出去,并使她感到某个人是可以接受她的这些情绪的。这可能与军队中的发牢骚是同样的现象;发牢骚的人通常知道自己无法改变这种情况,但是能在某个接受并理解自己的人面前把这些负面情绪说出来似乎会对他有所帮助。这可以体现在下面这段12岁女孩艾丽莎与她母亲的对话中:

艾丽莎:我讨厌约翰逊夫人,我的新英语老师!我认为她痛恨孩子。

妈 妈:你这个学期真的碰上了一位不好的老师,嗯。

艾丽莎:一点没错!她站在那儿喋喋不休地谈着她自己,直到我烦得受不了了。我真想叫她闭嘴。

妈 妈:你真的对她很生气。

艾丽莎:其他人也都一样。没有人喜欢她。他们为什么会请这样的人作老师?这样的人怎么能保住他们的工作?

妈 妈:你想不通这样差劲的人怎么能当老师。

艾丽莎:是的,但是她已经当上老师了,而且现在换班也来不及了,因此我猜我只能将就了。嗯,我要去给史戴茜打电话商量这个周末的事。再见。

毫无疑问,通过这段对话没有得出任何明确的结论,艾丽莎也没有做任何事去改变她的老师。然而,能够得到允许表达她的情绪,并使这种情绪得到接受和理解,这使得艾丽莎能够放下这件事,转而去作其他的事。这位家长也向她的女儿证明了,当她遇到困难时,有一位可以接受她的人能够与她分担。



## 父母何时决定使用“积极倾听”

要使用“积极倾听”，是否必须等到发生了严重的问题，就像害怕睡觉的丹尼的例子？事实正好相反。你的孩子每天都会向你发出信息，告诉你他们正在经历令人烦恼的情绪。

小内特刚刚在他妈妈的烫发钳上烫伤了手指。

内特：哦，我烫伤了手指！妈咪，我烫伤了手指。呜，真疼啊（现在开始哭了）！我的手指被烫伤了。呜，呜！

妈妈：唔，肯定很疼。疼死了。

内特：是的，看看烫得多厉害。

妈妈：看起来烫得真的不轻。很疼吧。

内特：（不哭了）赶快把什么东西盖在它上面吧。

妈妈：好的。我会拿些冰块来给它降降温，然后涂点药膏。

在对这个常见的家居小意外进行回应时，妈妈避免了用“看起来没那么糟”、“会好的”、“烫得不太厉害”这样的话来安慰内特。她尊重了内特的感受——烫伤很严重，手很疼。她还避免使用一个最典型的回答：

“内特，别像个小孩似的。快别哭了。”（评价和命令）

妈妈的“积极倾听”反映了她对内特的某种重要的态度：

- ⊙ 他遇到了生活中的一个痛苦的时刻——这是他的问题，他有权对此作出独特的反应。
- ⊙ 我不想否认他的感受——这对于他是真实的。
- ⊙ 不管他的感觉有多糟，他的手有多疼，我都能接受。

- ① 我不能冒险使他觉得自己的感受是错误的或为此而内疚。

据父母们说,当一个孩子受伤或大哭时,一旦孩子确信她的父母知道并了解她的感受有多糟,或者她有多害怕。对于孩子来说,让父母了解她的这种感受是她最需要的。“积极倾听”常常会使哭声奇迹般地突然消失。

当孩子由于父母外出上班或晚上不在家而感到焦虑、害怕或缺乏安全感,或者当他们丢失了最喜爱的娃娃或他们的毯子,或者不得不在一张陌生的床上睡觉,当这样的情况发生时,他们很会折磨他们的父母。在这样的时候,安慰很少会起作用,很自然地,父母会因为孩子不肯停止哀诉或不断地要求她丢失的东西而失去耐心:

- ① “我要我的毯子,我要我的毯子,我要我的毯子!”
- ① “我不想让你去。我不想让你去!”
- ① “我要我的小熊。我的小熊在哪儿?我要我的小熊!”

“积极倾听”能在这样的困境中发挥神奇的作用。孩子最希望得到的是让父母了解他们的感受有多深刻。

在上了 P.E.T.课程不久后,H 先生向我们汇报了下面这个事件:

妈妈去超市买东西,把3岁半的密歇尔跟我一起留在了车里,这时,密歇尔开始哭个没完。“我要妈妈,”这句话被重复了几十次,尽管我每次都告诉她妈妈一会儿就回来。随后,她开始大声哭叫:“我要我的小熊,我要我的小熊。”在我徒劳地尝试了所有的办法来安慰她以后,我想起了“积极倾听”这个方法。在绝望中,我说:“妈妈不在身边时,你很想念她。”她点了点头。“你不喜欢妈妈离开你。”她又点了点头,仍然害怕地紧紧抓着她安全毯,看起来像一只蜷缩在后座角落里受惊的、迷路的小猫。我继续说:“当你想念妈妈时,你想要你的小熊。”她用力点了点头。“但是你的小熊不在这儿,你也想念她。”这时,

就像被施了魔法一样，她从角落里爬了出来，放下了她的毯子，停止哭泣，爬到前座我的身旁，开始愉快地和我谈论她在停车场上看到的人。

父母们与 H 先生从这件事中得到的经验是，最好去接受孩子的情绪，而不要试图用直接的方法让她停止哀诉，并用安慰或威胁来使她烦恼。孩子希望知道你了解他们的感觉有多糟。

另一个可以使用“积极倾听”的情况是，当孩子发出编码很奇怪的信息，使得父母难以理解他们的想法时。他们的信息常常是以问题的形式出现，但也不总是如此：

⊙“我以后会结婚吗？”

⊙“死是什么感觉？”

⊙“小朋友们为什么管我叫懦夫？”

⊙“爸爸，当你还是个男孩时，你喜欢什么样的女孩？”

最后那个问题出自我自己的女儿之口，当时还在上初中的她在一天吃早饭时提出了这个问题。与大多数父亲一样，一旦有了这样一个回忆我童年时代的机会，我就立即想要接过话题。幸运的是，我制止了我自己，并用“积极倾听”来回应她：

父亲：听起来你想知道怎样才能让男孩喜欢你，是吗？

女儿：是的。出于某种原因，他们好像不喜欢我，我不知道为什么

.....

父亲：你想弄清他们为什么不喜欢你。

女儿：嗯，我知道我不善言辞。在男孩面前说话会让我害怕。

父亲：你只是放不开，在男孩面前没法放松下来。

女儿：是的，我害怕我会说出让自己显得很傻的话。

父亲：你不希望他们认为你傻。

女儿：是的。所以，如果我不开口，就不用冒这个险。

父亲：不开口是比较保险的做法。

女儿：是的，但是这样对我一点好处也没有，因为现在他们肯定认为我很呆。

父亲：不开口也没能让你得到你想要的东西。

女儿：没有。我猜我必须冒一下险。

如果我当时一时冲动地给我女儿讲了我童年时代对女孩的偏好，我就会失去一个帮助她的机会！我的女儿有了一个小小的进步，这都要感谢“积极倾听”。她有了一个新的领悟，这种领悟常常会引发建设性的、自发的行为变化。

孩子发出有着不同寻常的编码方式的信息，尤其是问题，通常意味着孩子在被一个更加深入的问题困扰着。“积极倾听”让父母得以介入进来，帮助孩子定义她的问题，并启动孩子自发地解决问题的过程。为这些包含情绪编码的问题提供直接的答案，几乎不可避免地导致父母丧失了一个作为高效能的咨询者帮助孩子解决真正的问题的机会。

在第一次尝试时，父母们常常忘记“积极倾听”这种技巧对于回应孩子的知性问题也有很大价值。当孩子努力想要弄清他们在书中和身边的世界中看到的各种事物的意义时，他们会不断遇到各种问题——种族主义、警察暴力、战争、种族清洗、臭氧层、离婚、帮派等。

常常令父母们犯错的是，孩子总是把他们的看法表达得如此强烈，或者以某种方式令父母对他们的天真或不成熟感到战栗。爸爸妈妈会忍不住想要介入其中，帮孩子改掉错误，或是把更为广阔的图景展现给她。此时父母们的意图是良好的——为孩子的智力发展提供帮助。他们也可能是自私的——显示他们自己更高的智力能力。不论是哪一种情况，当父母用一个或多个沟通障碍介入进来，就会不可避免地导致孩子关闭心门，或是挑起一场口角，最终以感情的伤害和尖刻的评论收场。

我们不得不向培训班上的父母提出一些非常尖锐的问题，这样才能迫使他们在孩子产生某些想法、遇到某些问题或是遇到更为私人化的问题时开始使用“积极倾听”。我们问他们：

- ◎ “你的孩子是否必须像你一样思考？”
- ◎ “你为什么必须指导她？”
- ◎ “你能容忍一个与你的想法截然不同的观点吗？”
- ◎ “你能帮助她形成她自己对这个复杂世界的看法吗？”
- ◎ “当她面临一个问题时，你能允许她停留在原地吗？”
- ◎ “你是否记得小时候对世上各种问题有着稀奇古怪的想法？”

当培训班上的父母们开始纷纷开口和倾听时，他们汇报了餐桌对话发生的显著变化。他们的孩子开始提出过去从未与他们分享过的问题——毒品、性、人工流产、酒、道德等等。“积极倾听”能够神奇地把家里变成一个能够让父母与孩子深入探讨孩子所遇到的各种复杂而重要问题的地方。

当父母们抱怨说他们的孩子在家里从来不谈论重要的问题时，通常的事实是，这些问题已经被孩子试探性地、犹豫不决地在餐桌上提起过，但是父母却用传统的论调将他们打发了：警告、布道、说教、教导、评价、判断、讽刺或转移话题。渐渐地，孩子开始关闭心门，永远地将他们的思想与父母的思想隔离开来。这样一来，有那么多父母与他们的孩子如此疏远也就不足为奇了。这在很多家庭中都是普遍现象，因为父母不会倾听——他们只会教导、纠正、反对和嘲笑他们从头脑尚在发育过程中的孩子那里听到的信息。

### 使用“积极倾听”时常犯的错误

父母们在理解什么是“积极倾听”以及它与 12 种沟通障碍有什么区别方面很少遇到困难。也很少有人没有认识到对孩子使用“积极倾听”能够带来哪些潜在的好处。然而，一些父母在成功应用这种技巧方面比其他父母遇到了更多的麻烦。正如人们在尝试着学习任何新技巧



时一样,错误是有可能产生的,原因可能是缺乏能力,或者是对这种技巧运用不当。我们在此指出一些错误,希望帮助父母们避免它们。

### 用“指导”操纵孩子

一些父母在刚刚开始使用“积极倾听”时就失败了,那是因为他们有着错误的意图。他们希望用这种方法操纵他们的孩子,使其行为或思想符合他们的意愿。

在P.E.T.的第四堂课上,J夫人走了进来,迫不及待地想要描述她在第一次使用“积极倾听”时所产生的失望和怨恨。“为什么,我的儿子只是瞪着我,一句话也没说。你告诉我们‘积极倾听’会鼓励孩子开口谈话。但是,它对我却不管用。”

当老师问到她是否愿意把事情的经过告诉全班时,J夫人说道:

16岁的詹姆斯从学校回到家里,宣布说他被告知有两门功课不及格。我立刻试着用新学的技巧鼓励他开口。詹姆斯却拒不开口,最后从我面前走开了。

随后老师建议她来扮演詹姆斯的角色,他和J夫人试着重演那一幕。J夫人同意了,尽管她警告全班说老师可能永远无法扮演一个像她儿子在家时那样沉默寡言的角色。以下就是老师所扮演的詹姆斯。请注意这位母亲对他的反应:

詹姆斯:唔,今天糟透了。我接到了两门不及格的警告——一门是数学,一门是英语。

J夫人:你觉得心烦(冷冷地)。

詹姆斯:我当然心烦。

J夫人:你觉得失望(仍然是冷冷地)。

詹姆斯:这么说还算轻的。这意味着我没法毕业了,就这样。看,我

已经有过不及格了。

J夫人：你觉得自己无能为力，因为你没好好学习。（此处母亲发出了她自己的信息。）

詹姆斯：你是说更努力地学习？（詹姆斯听到了她的信息。）

J夫人：是的，现在肯定还不晚，不是吗？（现在母亲开始认真推荐她的解决方案。）

詹姆斯：学习那种垃圾？我为什么要学？那是一堆没用的东西！

事情的经过就是这样。詹姆斯被J夫人逼进了一个死角，J夫人表面上在使用“积极倾听”，实际上却试图操纵詹姆斯执行短期强化学习计划。感觉受到了威胁的詹姆斯不买母亲的账，并摆出了防御的姿态。

J夫人与很多父母在一开始时一样，都把“积极倾听”理解成了一种操纵孩子的新技巧——一种对他们施加影响，使其按照父母的意愿行事或是引导孩子的行为或思想的微妙方法。

父母们不应试着引导他们的孩子吗？引导孩子不是父母的主要职责之一吗？尽管“父母的指导”是父母们最普遍被认可的职能之一，但它也是一个最被人们误解的职能。指导意味着指引方向。它还意味着父母的手放在方向盘上。每当父母抓住方向盘，并试图让孩子转向某个特定的方向时，他们就会遭到抵抗。

孩子会很快发现父母的意图。他们立刻意识到父母的指导通常意味着他们自身获得的接受有所减少。孩子感到父母正在试图对她做些什么。这种间接的控制令她感到害怕。她的独立性受到了威胁。

“积极倾听”并不是一种指导性技巧，用来实现父母引导的转变。抱有这种想法的父母会发出间接的信息：父母的偏见、想法、微妙的压力。在下面这些例子中，我们会看到父母的信息是如何渗入他们对孩子的回应中的：

吉妮：我生霍莉的气了，我不想再跟她玩了。

家长：今天你不想跟她一起玩，因为你现在对她有些生气。

吉妮：我再也不想跟她一起玩了——永远不跟她玩！

这位家长是这样渗入她自己的信息的：“我希望这是暂时的，明天你就不会再生她的气了。”吉妮感觉到了父母想要改变她，因此在第二则信息中语气强烈地纠正了她。

另一个例子：

鲍勃：吸大麻怎么就那么不好？它又不会像香烟或酒精那样对人产生伤害。我认为法律禁止吸大麻是不对的。他们应该改变法律。

家长：你认为法律应该被改变，好让越来越多的孩子陷入麻烦。

很明显，这位父母的反馈是在试图改变孩子对大麻的看法。这样一来她的反馈自然是不准确的，因为它包含了她自己的信息，并没有准确地反映孩子传达给她的信息。准确的反馈应当是这样的：“你确信他们应当让大麻合法化，是吗？”

打开一扇门，然后再“砰”地把它关上

在第一次尝试使用“积极倾听”时，一些父母开始利用它打开孩子的沟通之门，但是随后他们又“砰”地一下把门关上了，因为他们没有把“积极倾听”坚持足够长的时间，没有听完孩子的话。这就像是说：“来吧，告诉我你的感受，我会理解的。”然后，当父母听到了孩子的感受时，她却飞快地关上了门，因为她不喜欢她所听到的东西。

6岁的凯尔正在检查他的嘴，他妈妈进来帮忙了：

妈妈：你看起来不高兴了。（积极倾听）

凯尔：弗兰基推我了。

妈妈：你不喜欢他推你。（积极倾听）

凯尔：不喜欢。我要冲着他的嘴打一拳。

妈妈：嗯，这样做可不好。（评价）

凯尔：我不在乎。我要像这样打他（用力挥动手臂）。

妈妈：凯尔，打架永远都不是解决和朋友间冲突的好办法。（说教）  
你为什么不去告诉他你想跟他讲和？（建议、提供解决方案）

凯尔：开什么玩笑？（沉默）

门在凯尔面前“砰”的一声关上了，因此沟通也就此中断。通过评价、说教和建议，这位家长失去了帮助凯尔整理他的情绪，并为自己的问题找到某个建设性的解决方案的机会。凯尔还认识到，他的妈妈不信任他解决这些问题的能力，她无法接受他的愤怒情绪，她认为他不是个好孩子，父母不理解他。

先鼓励一个孩子表达他的真实情感，然后再插入你的评价、判断、说教和建议，没有什么比这更能确保“积极倾听”的失败。这样做的父母很快会发现，他们的孩子会变得多疑，并认为父母只是试图诱使他们说出实话，然后态度就会大为转变，用他们听到的东西来评价他们或制止他们的行为。

### “鹦鹉学舌的父母”

T先生带着他对第一次使用“积极倾听”遭遇的失望走进教室。“我的儿子用好笑的神情看着我，告诉我别再重复他说的话。”T先生所说的是很多父母都经历过的，他们只是把孩子所说的事实反射回去，或者“鹦鹉学舌”般地重复，而不是对孩子的情绪进行反馈。这些父母需要被提醒的是，孩子的话（她的特殊编码）只是传达情绪的工具。编码不是信息，它必须经过父母的解码。

“你是一只吝啬的臭老鼠，”孩子生气地对她的父亲说。

很显然，孩子知道老鼠与父亲之间的区别，因此，她的信息不是

“爸爸,你是一只老鼠”。这个特殊的编码只是孩子表达怒气的独特方式。

如果父亲用“你认为我是一只老鼠”这样的话来回应孩子,孩子很难感到她要表达的意思得到了理解。如果父亲说:“你真的生我的气了!”孩子会说:“当然!”,并感到自己获得了理解。

下面这些例子显示了两种回应方式的区别,一种是仅仅鹦鹉学舌般地重复孩子的编码,另一种是父母先进行解码,然后对孩子的内心情绪(想要传达的真正信息)进行反馈:

例 1.

布拉德利:当大孩子在场上玩的时候,我从来也没机会得到球。

家 长:跟大孩子一起玩时你从来没机会得到球。(鹦鹉学舌地重复编码)

家 长:你也想玩,你觉得他们不带你玩是不公平的。(对信息的含义进行反馈)

例 2.

茉莉莎:有一段时间我做得很好,但是现在我比任何时候都糟。不管我做什么都没用。这样尝试还有什么用呢?

家 长:你现在比任何时候都糟,你做什么都无济于事。(鹦鹉学舌地重复编码)

家 长:你真的觉得泄气,这让你想要放弃。(对情绪进行反馈)

例 3.

萨姆:看,爸爸,我用我的新工具做了一架飞机!

家长:你用你的工具做了一架飞机。(鹦鹉学舌地重复编码)

家长:你對自己做的飞机感到骄傲。(对情绪进行反馈)

要想学会准确地使用“积极倾听”,父母们需要进行练习。但是在



我们的 P.E.T.课堂上，我们发现，大多数接受指导并参加技巧训练练习的家长都会在这种技巧上获得令人惊讶的高水平。

### 缺乏移情作用的倾听

对于那些仅仅从书本上学习“积极倾听”的父母来说，一个真正的危险是他们在倾听的过程中会忽略必不可少的温情与移情作用。移情作用是指倾听者向信息发送者传递的一种信号，告诉她倾听者正在体会她的感受，把自己置于她的位置，暂时寄居在她的身体里面。

每个人在谈话时都希望其他人能理解她的感受，而不仅仅是她的言辞。儿童更是具有丰富情感的人。因此，他们的大部分言辞都蕴含着情感：喜悦、憎恨、失望、恐惧、爱、担忧、愤怒、骄傲、沮丧、悲伤等等。当 they 与父母进行沟通时，他们希望父母能够理解这些情绪。当父母没有体会到这些情绪时，孩子自然就会感到，此刻他们最重要的部分——他们的情绪——没有得到理解。

父母们第一次尝试使用“积极倾听”时，最容易犯的错误可能是，他们对孩子信息的反馈中完全没有包含涉及情绪的内容。

11 岁的丽贝卡跑进了她妈妈正在工作的院子：

丽贝卡：斯科特（她 9 岁的弟弟）是个讨厌的家伙。他很坏！妈妈，他把我所有的衣服都从衣柜里拽了出来。我恨他。他这样做的时候我真想杀了他！

妈 妈：你不喜欢他这样做。

丽贝卡：我不喜欢！我讨厌！我讨厌他！

丽贝卡的妈妈听到了她的话，但是没有听到她的情绪。在那个时刻，丽贝卡感到愤怒和憎恨。像“你真的很生斯科特的气”这样的话就会抓住她的情绪。当妈妈冷冰冰地仅仅反馈了丽贝卡对于她的衣柜被倒空的不愉快时，丽贝卡便感到自己受到了误解，不得不在下一条信

息中纠正她妈妈：“我不喜欢！”(这样说还算轻的)以及“我恨他”(这是更重要的)。

6岁的小凯里的父亲在全家一起在海滩度假时试图鼓励他下水，凯里恳求父亲：

凯里：我不想下水。水太深了！我害怕海浪。

父亲：水对你来说太深了。

凯里：我害怕！请别让我下水！

这位父亲完全没有理解孩子的感受，他的反馈显示了这一点。凯里并不是在发出对水的深度的知性评价。他是在向父亲发出强烈的恳求：“别让我下水，因为我吓得都动不了了！”父亲应当认识到这一点，并回答：“你很害怕，不希望我强迫你下水。”

一些父母发现他们自己在处理情绪问题时很不自在——不论是他们自己的情绪，还是他们的孩子的情绪。他们似乎被迫忽视孩子的情绪，因为他们无法忍受孩子具有这些情绪。或者他们希望尽快把情绪问题抛开，因此故意避免承认它们。一些父母对于情绪过于恐惧，以至于无法从孩子的信息中识别这些情绪。

这些父母通常在我们的课堂上学到，孩子(以及成年人)不可避免地会产生情绪。情绪是生活的重要组成部分，而不是病态的或危险的东西。我们的系统还显示，情绪通常都是短暂的——它们来了又去，不会对孩子造成永久的伤害。消除这些情绪的关键是父母对这些情绪的接受和承认，并通过具有移情作用的“积极倾听”传达给孩子。当父母学会了这个时，他们就会告诉我们，即使是强烈的负面情绪也会很快地消失。

亨利与艾米是一对年轻的父母，他们有两个女儿，他们在课堂上讲述了一件事情，这件事情极大地增强了他们对“积极倾听”所具有的强大威力的信心。他们两个人都是在有着严格宗教信仰的家庭中长大的。他们的父母曾经用一百种方式告诫他们，情绪的流露是软弱的信

号，“基督徒”是从不流露情绪的。亨利和艾米学到：“恨是一种罪恶！”“要爱你的邻居！”“管住你的舌头，年轻的姑娘！”“什么时候你能有礼貌地和你妈妈说话，你才能回到餐桌上来！”

从童年就接受这种信条熏陶的亨利和艾米发现，身为父母的他们很难接受孩子的情绪并与两个女儿进行频繁的与情绪有关的沟通。P.E.T.使他们眼界大开。起初，他们开始接受自己的人际关系中存在的情绪。然后他们开始彼此交流他们自己的情绪，并用“积极倾听”彼此帮助。

在发现这种新的坦诚而亲密的态度能够带来回报后，亨利和艾米有了足够的信心开始倾听两个处于青春期前的女儿的谈话。几个月内，两个女孩从沉默、内向、拘束变成了善于表达、无拘无束、外向、健谈、充满风趣的孩子。在这个获得了解放的家庭环境中，情绪成为生活中被接受的一个部分。

“现在我们的乐趣多了许多，”亨利说，“我们无需再为拥有情绪而感到内疚。现在孩子们也对我们更加坦率诚实了。”

### 在错误的时间使用“积极倾听”

首次尝试“积极倾听”的父母遭遇失败常常是由于选错了时间。正如一切好东西一样，“积极倾听”也会被用得过头。

有时候孩子不想开口谈论他们的感受，即使是对两个满怀同情的耳朵。他们可能暂时不想泄露他们的情绪。他们在这样的时刻可能因为过于痛苦而不想开口。也可能因为没有时间对父母进行长时间的情绪宣泄。父母应当尊重孩子在她的感情世界中对保留隐私的需要，不要试图逼迫她开口。

不管“积极倾听”是多么有效的敲门砖，孩子常常不想敷衍父母。一位母亲告诉我们她的女儿是如何找到一种方式来告诉她自己不想谈话：“暂停！我知道现在跟你谈谈可能会有帮助，但是我现在就是不想说话。所以，请你现在别对我用什么‘积极倾听’了，妈妈。”

有时候父母用“积极倾听”打开了门,但是他们却没有时间留下来倾听孩子心中所有的感受。这种“打了就跑”的策略不仅对孩子不公平,而且还会伤害亲子关系。孩子会感到她的父母对她不够关心,无法听她把话说完。我们告诉父母们:“别使用‘积极倾听’,除非你有时间倾听这种方法通常会带来的所有情感宣泄。”

一些父母遭到了抵抗,因为当孩子需要另一种帮助时,他们却使用了“积极倾听”。当一个孩子合理地要求获得信息、获得帮助,或者获得父母的某些特殊资源时,她可能不需要畅谈自己的感受或对某事发表看法。

父母们有时对“积极倾听”过于迷恋,以至于在孩子不需要“倾诉”或是被鼓励去触碰她更深层次的情感时,父母也使用了这种方法。我们可以明显地看出,在下列情况下,是不适合使用“积极倾听”的:

例 1.

孩子:嘿,妈妈,星期六你能开车送我去市区吗?我必须去买点东西。

家长:星期六你希望我开车载你去市区。

例 2.

孩子:你和妈妈什么时候回家?

家长:你真的弄不清我们什么时候回家?

例 3.

孩子:如果我自己买车,必须付多少保险费?

家长:你在为你的保险费烦恼。

这些孩子可能不需要被鼓励进行更多的沟通。他们是在要求一种特殊的帮助,这种帮助与“积极倾听”所提供的帮助截然不同。他们并不是在表达情绪,而是在请求获得与事实相关的信息。用“积极倾听”

回应此类请求不仅会令孩子感到奇怪，而且常常会带来挫折和愤怒。在这些时候，孩子想要的是一个直接的答案。

父母们还发现，当孩子早已传送完信息后，如果父母继续尝试使用“积极倾听”，就会使孩子感到烦恼。父母需要知道何时应当停止。通常，孩子会提供线索——面部表情、起身离开、沉默、坐立不安、看表，或者孩子可能会说：

- ⊙ “嗯，我想就这些了。”
- ⊙ “我没时间再谈了。”
- ⊙ “现在我的看法有点不同了。”
- ⊙ “或许就谈到这儿吧。”
- ⊙ “今天晚上我有很多功课。”
- ⊙ “嗯，我已经占用了你很多时间。”

聪明的父母在得到这些线索或信息时就会退出谈话，即使在他们看来，问题还没有在孩子那里得到解决。正如专业心理医生所认识到的，“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



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,这主要因为婴儿是通过非语言信息来进行沟通的。

很多父母问：“我知道‘积极倾听’对于三四岁或更大的孩子非常有效，但是对于不会说话的婴儿和幼儿该怎么办呢？”

或者“我知道我们必须更多地依赖孩子在‘积极倾听’帮助下解决问题的内在能力。但是年龄较小的孩子没有解决问题的技巧，因此我们不是必须为他们解决大部分问题吗？”

认为“积极倾听”只对年龄较大、能够讲话的孩子有效，这是一个错误的理解。对年龄较小的孩子使用“积极倾听”确实需要对非语言沟通有更多的理解，还要了解如何对幼小的孩子传递给父母的非语言信息进行有效的回应。此外，年龄很小的孩子的父母常常认为，由于这些孩子在很多需求方面都依赖于成年人，因此婴幼儿很难自己为早期生活中遇到的各种问题寻找解决方法。这种理解也是错误的。

### 婴儿喜欢什么

首先，婴儿与较大的孩子和成年人一样有着各种需求。在满足这些需求的过程中他们也会遇到各种问题。他们会觉得冷、饿、湿、累、渴、沮丧和生病。帮助婴儿解决这些问题为父母带来了特殊的问题。

其次，婴儿和幼儿极大地依赖于他们的父母来满足他们的需求或为他们提供各种问题的解决方案。他们的内在资源和能力是有限的。一个饥饿的婴儿永远不会自己走进厨房，打开冰箱，给自己倒一杯牛奶。

第三，婴儿和幼儿在通过语言信号表达需求方面的能力还不够完善。他们还不会使用语言来与其他人分享他们的问题和需求。很多时候，父母对于还不会说话的孩子心中在想些什么感到十分困惑，因为

婴儿不会清楚地宣布他们需要得到爱抚或是需要释放胃里的气体。

第四,婴儿和幼儿自己常常甚至不“知道”是什么在困扰他们。这是因为他们的很多需求都是生理上的需求——也就是由于生理的需求没有得到满足而引起的问题(饥饿、口渴、疼痛等)。此外,由于他们的认知能力和语言能力有限,他们可能无法弄清自己正在面临什么问题。

因此,帮助年龄很小的孩子满足他们的需求和解决他们的问题与帮助较大的孩子有所不同,但是又不像大多数父母想的那样不同。

### 倾听婴儿的需求和问题

尽管父母可能希望婴儿能够机智地满足他们自己的需求并解决他们自己的问题,但是,父母通常必须去查看小妮基有没有吃饱,有没有尿湿,是不是暖和,有没有得到爱抚等。问题是,父母如何才能弄清是什么在困扰一个急躁、哭泣的婴儿?

大多数父母“照章办事”——按照他们从书上读到的婴儿的一般需求去做。一些育儿专家所写的育儿指南为父母们提供了关于婴儿及其需求的信息,以及父母可以做哪些事情来确保这些需求得到满足,这对于父母们来说无疑是极大的福祉。但是,正如每个父母都知道的,他们的建议也并非涵盖了所有事情。要想有效地帮助一个孩子满足他独特的需求并解决他的问题,父母必须对孩子有所了解。要做到这一点,主要是通过准确地倾听孩子的信息,尽管这些信息可能不是通过语言表达的。

年龄很小的孩子的父母必须学会准确地倾听,正如那些年龄较大的孩子的父母一样。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。

一个婴儿在早晨5点30开始啼哭。很明显,他遇到了一个问题——有什么事情不对劲,他有一个需求,他想要什么东西。他无法向父母传递一个语言信息:“我很不舒服,烦躁不安”。因此,父母无法像

我们前面描述的那样使用“积极倾听”（“你觉得不舒服，有什么东西让你心烦”）。很明显，孩子无法理解这样的话。

父母确实接收了一个非语言信息（啼哭），他必须对它进行“解码”，才能弄清孩子的想法。由于父母无法使用语言的反馈来检查他的解码是否正确，因此他必须使用非语言的或行为的反馈方法。

父母可能首先会丢给孩子一条毯子（把孩子的哭声解码为“他觉得冷了”）。但是孩子继续在哭（“你没理解我的信息”）。然后父母把孩子抱起来摇一摇（现在解码为“他做了噩梦”）。最后，父母把一瓶牛奶塞进孩子嘴里（“他饿了”），孩子吸了几下就不再哭了（“我就是这个意思——我饿了——你终于理解我了。”）

与较大的孩子一样，面对年龄幼小的孩子，要想成为高效能的父母，也在很大程度上依赖于父母与孩子之间的准确沟通。而在这种关系中进行准确沟通的主要责任则落在父母的肩上。他必须学会准确地解码婴儿的非语言行为，才能弄清是什么在困扰着他。他还必须利用同样的反馈过程，以便检查他的解码是否正确。这个反馈过程也可以被称作“积极倾听”，它的机制与我们在语言能力较强的孩子的沟通过程中所描述的机制相同。但是对于一个发送非语言信息（哭泣）的孩子来说，父母必须使用非语言的反馈（把奶瓶放进嘴里）。

这种有效的双向沟通的必要性，在一定程度上可以解释为什么父母要在孩子出生后的头两年中花大量的时间陪伴他。父母可以比任何人都“了解”他的孩子——也就是说，父母会获得对婴儿的非语言行为进行解码的技巧，并因此变得比任何其他人都更了解怎样才能满足这个孩子的需求，或者为他的问题提供解决方案。

每个人都有过无法对朋友孩子的行为进行解码的经历。我们会问：“当他拍打婴儿围栏时是什么意思？他肯定想要什么东西。”妈妈会回答：“哦，当他困了的时候总是这样做。我们的第一个孩子在困了的时候会拽他的毯子。”

## 用“积极倾听”为婴儿提供帮助

有太多婴儿的父母没有使用“积极倾听”去检查他们的解码过程是否正确。他们跳过了这个过程,直接采取某种行动来帮助孩子,而没有找出真正的问题所在。

迈克尔在他的小床上站起来,开始呜咽,随后大声啼哭。妈妈让他躺了下来,把他的摇铃递给了他。迈克尔暂时停止了哭泣,随后把摇铃打到了地上,开始哭得更加响亮。妈妈捡起了摇铃,坚定地把它放进了迈克尔的手中,严厉地说:“如果你再把它扔出去,我就把它没收。”迈克尔继续哭泣,并再次把摇铃扔到了床外。妈妈打了他的手。迈克尔现在开始号啕大哭。

这位母亲做出了一个假设,认为她知道宝宝需要什么,但是她没能“听到”宝宝“告诉”她,她的解码是错误的。如同很多父母一样,这位母亲没有坚持足够长的时间来完成整个沟通过程。这样就会在将来导致亲子关系的恶化以及孩子的情绪问题。

很显然,孩子越小,父母就越无法指望孩子自己的资源或能力。这意味着在较小的孩子解决问题的过程中需要父母更多的干预或投入。众所周知,父母必须准备奶粉、换尿布、给孩子盖被子、给他掀开毯子、移动他、抱起他,摇晃他、拥抱他,以及其他上千种事情,来确保他的需求不会得不到满足。这也意味着要花时间陪伴孩子——大量的时间。孩子出生后的头几年需要父母几乎随时陪在身边。婴儿需要他的父母,而且是不顾一切地需要。这也就是为什么儿科医生强烈坚持让父母在孩子最初几年的成长过程中一直陪伴着他们,因为这个阶段的孩子是非常无助和具有依赖性的。

但是仅仅陪在孩子身边是不够的。最重要的因素是父母有效且准确地倾听孩子的非语言交流,以便理解孩子的想法,并在孩子需要某



种东西的时候有效地满足他的需求。

很多育儿专家对此缺乏理解，这导致了很多质量不佳的研究，以及对儿童发展领域研究结果的一些错误解释。人们进行了无数研究来证明一种方法优于另一种方法——人工喂养和母乳喂养，按需喂养和按时间表喂养，较早的如厕训练和较晚的如厕训练，较早断奶和较晚断奶，严格与宽容。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。

举例来说，一个孩子是早点断奶还是晚点断奶，这对于他以后的性格或心理健康可能不是一个重要的影响因素。重要的是，他的父母准确地倾听这个孩子每天发出的关于他的特定饮食需求的信息，这样父母才能找到真正满足他需求的解决方案。准确的倾听可能会让一个孩子断奶晚一些，另一个孩子断奶早一些，而第三个孩子则不早不晚。我坚信这个原则也适用于大部分备受争论的育儿行为——喂养、拥抱的次数、与母亲的分离程度、睡眠、如厕训练、吮吸等等。如果这个原则是正确的，那么我们对父母们说：

你应当创造这样一种家庭环境，在这种环境中，你可以通过积极倾听来了解那些表达孩子独特需求的信息，从而了解如何满足他的需求，这样你将成为一名最有效能的家长。

### 给孩子一个机会去满足他自己的需求

毫无疑问，大多数父母的最终目标应当是帮助很小的孩子逐渐发展自己的资源——不再依赖父母的资源，获得越来越多的满足自己需求的能力，解决他自己的问题。在这方面效能最高的父母是那些能够自始至终遵守一个原则的父母，这个原则就是，在用你的解决方案介入进来之前，首先给孩子一个机会自己解决问题。

在下面的例子中，这位家长很成功地遵守了这个原则：

孩子:(哭泣)卡车,卡车——卡车没了。

家长:你想要你的卡车,但是你找不到它了。(积极倾听)

孩子:(在沙发下面看了看,但是没有找到卡车)

家长:卡车不在那儿。(对非语言信息进行反馈)

孩子:(跑到他的房间,寻找,没找到)

家长:卡车不在那儿。(对非语言信息进行反馈)

孩子:(想了想,走到后门那儿)

家长:卡车可能在后院。(对非语言信息进行反馈)

孩子:(跑出去,在沙盒里找到了卡车,看起来很骄傲)卡车!

家长:你自己找到了卡车。(积极倾听)

这位家长通过避免直接的介入或提供建议,负担起了与孩子一起解决问题的责任。这样家长就帮助孩子发展并使用了他自己的资源。

很多父母过于急切地想要接管孩子的问题。他们太希望帮助孩子,或是对于孩子的需求得不到满足而感到不安(不接受),以至于他们迫使自己代替孩子去解决问题,并给孩子提供一个快速的解决方案。如果经常发生这样的情况,就一定会阻碍孩子学习如何运用自己的资源,并且会影响他发展独立性和解决问题的能力。



## 第6章

### 如何说,孩子才肯听



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。

孩子要  
懂父母

很多时候,当父母们在我们的课堂上学习“积极倾听”时,会有一位父母失去耐心,并问:“我们什么时候学习怎样让孩子听我们说话?这才是我们家的问题所在。”

这无疑是很多家庭的问题,因为有时候孩子会不可避免地激怒、打扰和挫败他们的父母,他们在努力满足自己需求的过程中会不顾别人的感受,不替别人着想。就像小狗一样,小孩也是缺乏约束的、具有破坏性的、吵闹的和令人劳神的。正如每个父母都知道的,孩子会带来额外的工作,在你赶时间的时候拖你的后腿,在你很累的时候对你纠缠不休,在你想保持沉默的时候和你说话,制造巨大的混乱,把他们该做的家务丢在脑后,叫你的名字,超过规定时间还不回家,还有其他斑斑劣迹。

父亲和母亲们需要有效的方法来对付孩子那些影响到父母满足自己需求的行为。毕竟,父母也是有需求的。他们有自己的生活,有权从他们的生活中获得快乐和满足。但是,很多父母都把他们的孩子摆在了家庭的首位。这些孩子要求自己的需求得到满足,但是他们却不考虑父母的需求。

令很多父母后悔不及的是,他们发现,当他们的孩子长大一些后,其行为似乎根本无视父母的需求。当父母允许这种情况发生时,他们的孩子似乎在一条单行道上成长,持续不断地只满足他们自己的需求。这种孩子的父母通常会感到痛苦,并对他们“不知感恩”、“自私自利”的孩子产生强烈的怨恨。

当劳埃德夫人加入 P.E.T. 培训班时,她感到困惑和受伤,因为她的女儿布莱娜变得越来越自私和不替别人着想。从婴儿时期就受到父母溺爱的布莱娜对家庭很少贡献,但是却期望她的父母按照她的要求做



每一件事。如果她的目的没有达到,就会说父母的坏话,发脾气,或是离家出走几个小时。

劳埃德夫人自己的母亲从小教育她,良好的家庭是不会有冲突或强烈情绪的,因此她对布莱娜的大部分要求给予妥协,以避免她发脾气,或者用她的话来说,“保卫家庭的和平与宁静。”随着布莱娜进入青春期,她变得更加骄傲自大、以自我为中心,很少帮忙做家事,也很少为了顾及父母的需求而对自己做出调整。

她常常对她的父母说,是他们把她带到了这个世界,因此他们有义务照顾她的需求。不顾一切地想做一个好母亲的劳埃德夫人是一个尽职的家长,她开始对布莱娜产生强烈的怨恨情绪。在她为布莱娜做了一切后,布莱娜的自私和对父母的需求缺乏体谅令她感到伤心和愤怒。

“我们只管付出,她只管索取,”这位母亲这样描述他们的家庭状况。

劳埃德夫人确定自己有什么地方做错了,但是她做梦也没有想到布莱娜的行为是母亲害怕维护自己的权利所带来的直接后果。P.E.T.首先帮助她接受了她自己需求的合理性,然后教给她具体的技巧,告诉她在布莱娜做出令父母无法接受的行为时应当如何面对她。

当父母真的无法接受孩子的行为时,他们应当怎么办?他们如何才能让孩子体谅父母的需求?现在,我们来谈谈父母应当怎样与孩子说话,才能让孩子倾听他们的情感,并体谅他们的需求。

当孩子为父母带来一个问题时,父母所需要的沟通技巧与孩子自己产生问题时截然不同。在后面的情况中,问题“归属于”孩子;当孩子为父母带来问题时,问题“归属于”父母。本章将向父母们展示有效地解决孩子为他们带来的问题需要哪些技巧。

当问题出在父母身上时

很多父母一开始难以理解问题归属的概念。可能他们过于习惯用

“问题孩子”这个词进行思考，从而把问题锁定在孩子身上，而不是父母身上。了解两者之间的差别对于父母来说至关重要。

当父母开始感到自己内心的不接受感，并且开始产生烦恼、挫折和怨恨感时，这对于他们来说是最好的提示。他们可能会发现自己变得紧张、敏感、不安，不喜欢孩子的行为，或者开始监视她的行为。假设：

孩子吃晚饭时常常迟到。

孩子打断你同一个朋友的谈话。

孩子每天在你上班的时候给你打好几次电话。

孩子把他的玩具留在客厅的地板上。

孩子快要把他的牛奶洒在地毯上。

孩子要求你再给她读一个故事，然后再读一个，然后再读一个。

孩子把音乐开得声音太大。

孩子没有做完他的家务。

孩子用了你的工具后没有把它们放回原处。

孩子把你的车开得太快。

所有这些行为都实际上或潜在地威胁到了父母合理满足他们的需求。孩子的行为以某种切实或直接的方式对父母造成了影响：妈妈不希望她做的晚餐被浪费掉，不希望她的地毯被弄脏，不希望她的谈话被打断，等。

在面对这些行为时，父母需要用某种方法来帮助自己，而不是帮助孩子。下面的图表可以显示问题归属于父母和归属于孩子时，父母所承担的不同角色。

当问题归属于孩子时	当问题归属于父母时
由孩子发起对话 父母是倾听者 父母是建议者 父母希望帮助孩子 父母是一块“回声板” 父母帮助孩子寻找她自己的解决方案 父母接受孩子的解决方案 父母主要关注孩子的需求 父母更加被动	由父母发起对话 父母是发送者 父母是影响者 父母希望帮助自己 父母希望发表自己的看法 父母必须寻找她自己的解决方案 父母必须对她自己的解决方案感到满意 父母主要关注自己的需求 父母更加主动

当问题归属于父母时,他们有一些可供选择的方法:

1. 他们可以试着直接改变孩子。
2. 他们可以试着改变环境。
3. 他们可以试着改变自己。

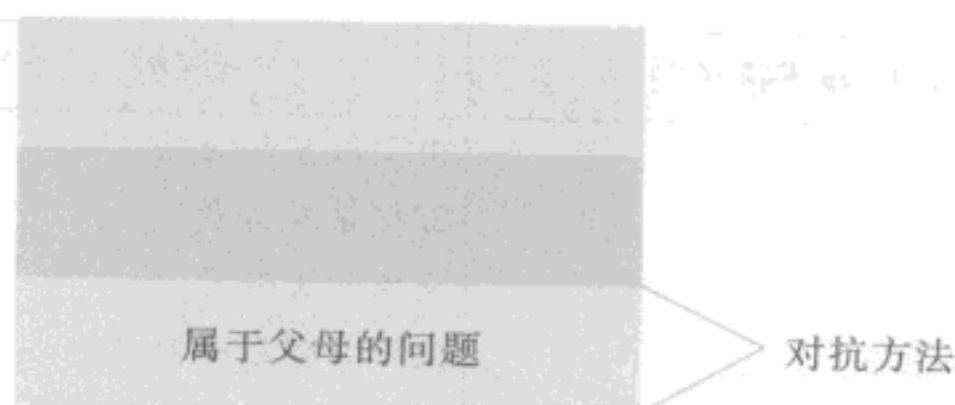
亚当斯先生的儿子吉米把他爸爸的工具从工具箱里拿出来,然后通常让它们散落在院子里。这种行为对于亚当斯先生来说是不可接受的,因此这个问题归属于他。

他可以直接面对吉米,对他说些什么,希望这样可以改变吉米的行为。

他可以改变吉米的环境,给他买一套属于他自己的初级工具,希望这样能够改变吉米的行为。

他可以试着改变对吉米行为的态度,对自己说:“男孩就是男孩”或者“以后他会学会善待这些工具的”。

在本章中,我们只讨论第一种方法,关注于父母如何直面孩子,与他们交谈,从而改变这种不可接受的行为。对于“行为窗口”来说,我们现在关注的是最下面的部分——当问题归属于父母的时候。在后面的章节中,我们会讨论另外两种方法。



## 应对孩子的无效方法

可以毫不夸张地说，在我们的课堂中，有 99% 的父母在他们孩子的行为干扰了他们的生活时使用了无效的沟通方法。在一堂课上，老师大声读了一种关于孩子烦扰父母的典型的家庭情况：

“工作了一天，你非常疲劳。你需要坐下来休息一会儿。你希望用这段时间看看晚间新闻。但是，你 5 岁的儿子缠着你跟他玩。他不断地拽你的胳膊，爬到你的膝头，挡住电视。陪他玩是你现在最不想做的事。”

随后，老师要求每个人在一张纸上写下自己在这种情况下会对孩子说的话（读者也可以加入这个练习，写下自己要说的话）。然后，老师又念了第二种和第三种情况，并请每个人写下自己的回答。

“你 10 岁的女儿参加了垒球队。比赛之后你会去接她，在过去的几天里，她没有在你们约好的地方等你。”

“你十几岁的孩子从学校回到了家，给自己做了一个三明治，把厨房的台面弄得乱七八糟，而之前你刚刚花了 1 个小时清理它以便开饭。”

我们从这个课堂实验中发现,几乎所有父母在处理这些典型的情况时都采取了无效方法。他们对孩子说的话很可能会:

1. 导致孩子通过拒绝改变父母无法接受的行为,来抵抗父母施加给她的影响。
2. 使孩子感到她的父母认为她不聪明。
3. 使孩子感到她的父母没有考虑到她的需求。
4. 使孩子感到内疚。
5. 毁掉孩子的自尊。
6. 致使孩子拼命地为自己辩护。
7. 刺激孩子对父母发动攻击,或者用某种方式进行报复。

对于这些发现,父母们感到震惊,因为很少有父母会有意识地故意对孩子做这样的事情。大多数父母只是从来没有想到他们的话会对孩子产生怎样的影响。

在我们的课堂上,我们描述了每一种对孩子无效的口头对抗方式,并详细地指出了它们为什么会无效。

### 送出一个“解决方案信息”

你有没有曾经想要做某件体谅他人需求的事情,或者对你的行为做出某些调整来满足另一个人的需求,而这时,那个人突然对你发出指示和劝告,或者建议你做那件你本来自己就打算要做的事?

你的反应可能是,“我不需要你来告诉我”或者“如果你再等一分钟,我就会主动那样做了。”或者你可能会生气,因为你觉得那个人不够信任你,或者夺去了你主动做出为她着想的事情的机会。

当人们这样对待你时,他们就是在“送出一个解决方案”。这就是父母们经常对孩子做的事情。他们不会等待孩子主动做出体谅他们的行为,而是告诉她必须怎样做或者应该怎样做。以下这几种类型的信



息都“送出了一个解决方案”：

1. 命令、指示、指挥

- ① “你去找点东西玩。”
- ② “把音乐关掉！”
- ③ “11点以前必须回家。”
- ④ “赶快去做功课。”

2. 警告、训诫、威胁

- ① “如果你不停下来，我就要尖叫。”
- ② “如果你不从我脚下出来，妈妈就会生气。”
- ③ “如果你不出来把这儿收拾干净，你会后悔的。”

3. 劝告、布道、说教

- ① “别人说话时不要打断她。”
- ② “你不应该那样做。”
- ③ “我们赶时间的时候你不应该只顾玩。”
- ④ “用过的东西都要收拾好。”

4. 建议、提出意见或解决方案

- ① “你为什么不出去玩？”
- ② “如果我是你，我就会把它忘了。”
- ③ “你用完每件东西以后不能把它放回去吗？”

这些口头回应将你的解决方案传达给了孩子——你认为她必须做的事情。事情由你来定调子，由你来控制；他在掌管这件事，你来操纵鞭子。你把她排除在外。第一类信息命令她执行你的解决方案；第二类信息对她施加了威胁；第三类信息对她提出了劝告；第四类信息给她提出了建议。

父母们会问:“送出你的解决方案有什么错呢——毕竟这不是她给你带来问题吗?”的确,这是她给你带来问题。但是把你的解决方案提供给她可以产生以下影响:

1. 孩子拒绝按照你说的做。他们还有可能不喜欢你的解决方案。在任何情况下,当孩子被告知“必须”、“应该”或“最好”改变他们的行为时,他们就会产生抗拒心理。

2. 给孩子送出解决方案还传达了另一种信息:“我不信任你自己选择解决方案”,或者“我不认为你足够敏感,能找到一种方法帮我解决问题。”

3. 送出解决方案等于告诉孩子:你的需求比她的更重要,她必须做你认为她应该做的事,而无视她的需求(“你做的事使我无法接受,因此唯一的解决方案就是按我说的去做”)。

如果一个朋友来你家做客,碰巧把他的脚放在了你的新餐椅的坐垫上,你肯定不会对他说:

- ⊙ “马上把脚从我的椅子上放下来。”
- ⊙ “你永远不应该把脚放在人家的新椅子上。”
- ⊙ “如果你知道怎样对你好,你就会把脚从我的椅子上拿下来。”
- ⊙ “我建议你以后不要把脚放在我的椅子上。”

在有朋友在场的情况下,这样的话听起来很荒谬,因为大多数人都会更加尊重他们的朋友。成年人希望他们的朋友“保留面子”。他们还认为,一旦你告诉朋友问题出在哪里,他们有足够的头脑为你的问题找到他自己的解决方案。一个成年人会简单地把她的感受告诉朋友。她会把怎样进行恰当回答的决定权交给他,并假定他会足够地体谅和尊重她的感受。椅子的主人很可能会发出这样的信息:

- ⊙ “我担心我的新椅子会弄脏了。”

- ◎ “我在这儿坐立不安，因为我看见你的脚放在我的新椅子上了。”
- ◎ “这话说出来很尴尬，但是我们刚买了这些新椅子，我希望它们能尽可能地保持干净。”

这些信息没有“送出一个解决方案”。人们通常把这类信息传送给朋友，但是很少传送给自己的孩子。他们自然而然地会避免对朋友发出命令、劝诫、威胁和建议，让他们以某种特定的方式改变他们的行为，但是身为父母他们每天都对孩子这样做。

这样一来，孩子对父母进行抵抗或以防卫和敌意的态度进行回应也就不足为奇了。他们会感到“被拒绝”、被压制、被控制、他们会“丢脸”。一些孩子会柔顺地长大，一直期望每个人为他们提供各种解决方案。父母们常常抱怨他们的孩子在家庭中缺乏责任感，不会体谅父母的需求。孩子本应自己负起体谅父母需求的责任，当父母夺走了他们的每一次机会时，孩子怎么能够学会责任感？

### 送出一个“拒绝信息”

每个人都知道，当你收到一个包含责备、评判、嘲笑、批评或羞辱的信息时，你会感到“被拒绝”。在面对孩子时，父母在很大程度上依赖于这种信息。“拒绝信息”可以分成以下几类：

#### 1. 评判、批评、责备

- ◎ “你应该更懂事。”
- ◎ “你这样是非常不体谅别人的。”
- ◎ “你很坏。”
- ◎ “你是我所知道的最不体谅别人的孩子。”
- ◎ “你会把我逼死。”

#### 2. 归类、嘲笑、羞辱

- ◎ “你是个被宠坏的小鬼。”
- ◎ “好吧,‘无所不知’先生。”
- ◎ “你想作一个自私的吝啬鬼吗?”
- ◎ “我为你感到羞耻。”

### 3. 解释、诊断、心理分析

- ◎ “你只是想要获得一些关注。”
- ◎ “你想把我激怒。”
- ◎ “你只是想看看怎样做才能把我惹急了。”
- ◎ “我在哪儿工作,你就要在哪儿玩,永远都是这样。”

### 4. 教导、说教

- ◎ “打断别人的谈话是不好的行为。”
- ◎ “好孩子不会那样做。”
- ◎ “如果我对你做这样的事,你会怎么想?”
- ◎ “你为什么不能听话一点?”
- ◎ “如果别人这样对你……”
- ◎ “我们吃完饭不会不洗盘子。”

所有这些都是表示拒绝的信息——它们会排斥孩子的性格,轻视她这个人,粉碎她的自尊,强调她的不足,对她的个性下一个评判。它们将指责的手指对准了孩子。

这些信息可能会带来什么影响?

1. 当孩子被评价或被责备时,常常会感到内疚和懊悔。
2. 孩子感到父母不公平——他们感觉到一种不公:“我什么也没做错”,或者“我的本意并不坏。”
3. 孩子常常感觉父母不爱自己,遭到拒绝:“她不喜欢我,因为我做错了事。”

4. 孩子常常对这样的信息做出抵抗行为——他们会固执己见。放弃那个烦扰父母的行为将意味着承认父母的责备或评价是正确的。一个孩子的典型反应是“我没烦你”，或者“那些盘子又不得任何人的事”。

5. 孩子常常会像飞镖一样反过来对父母发动攻击：“你自己也不总是那么整洁”，“你总是很累”，“有客人来的时候你就会变成一个坏脾气的人”，或者“这个房子为什么不能成为一个能让我们生活的地方？”

6. 拒绝信息会使孩子感到自己的不足，它们会损害她的自尊。

拒绝信息会对一个孩子的自我概念的发展造成破坏性的作用。遭到负面信息轰击的孩子会觉得自己不够好、是坏孩子、无用、懒惰、不为别人考虑、不体谅他人、“愚蠢”、无能、不被接受，等。由于童年时期形成的不良的自我概念有可能被带入成年时期，因此拒绝信息会对一个人带来终生无法消除的障碍。

父母就是这样日复一日地破坏着孩子的自尊。水滴石穿，这些日常信息会逐渐地、令人无法察觉地对孩子造成破坏性的影响。

## 应对孩子的有效方法

父母的谈话也可以具有建设性。大多数父母一旦意识到拒绝信息的破坏力，就会迫切地学习更多与孩子对抗的有效方法。在我们的课堂上，我们从未见过一个有意地希望破坏孩子自尊的父母。

“你－信息”和“我－信息”

有一个简单的方法可以让父母们了解无效的和有效的对抗方法



之间的区别,那就是“你-信息”或“我-信息”。当我们请父母们检查一下前面提到的无效信息时,他们惊讶地发现,这些信息几乎都以“你-信息”字开头,或者包含“你-信息”字。所有这些信息都是指向“你-信息”的:

- ① 你停止那样做。
- ② 你不应该那样做。
- ③ 你如果再……
- ④ 你如果不停止那样,那么……
- ⑤ 你为什么不这样做?
- ⑥ 你真淘气。
- ⑦ 你的行为像个婴儿。
- ⑧ 你需要关注。
- ⑨ 你为什么不乖乖的?
- ⑩ 你应该懂事一点。

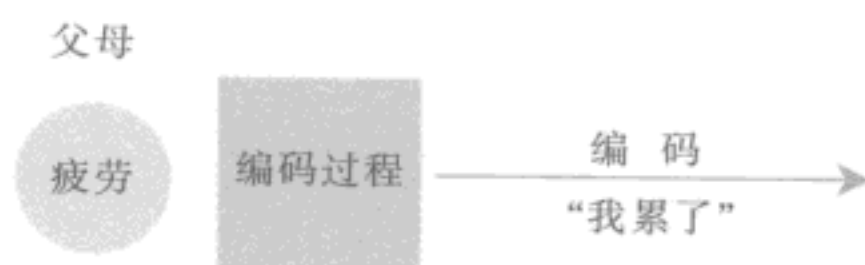
但是当父母仅仅告诉孩子他们对一些不可接受行为的感受时,这些信息通常会成为“我-信息”。

- ① “我累了的时候不想玩儿。”
- ② “我去接你,而你不在那儿时,我会觉得很沮丧。”
- ③ “我刚收拾完厨房,就被你弄乱了,我肯定会觉得很泄气。”

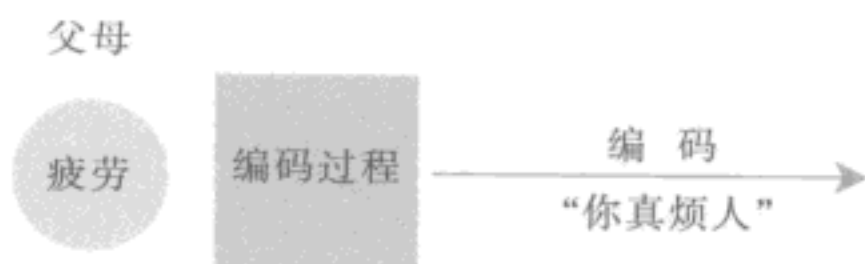
父母很容易理解“我-信息”和“你-信息”之间的区别,但是只有当我们回顾一下在介绍“积极倾听”时首次引入的沟通过程图表之后,才能完全理解其重要性。它可以帮助父母认识“我-信息”的重要性。

当一个孩子的行为以某种实际的方式妨碍了父母享受生活的乐趣,或是满足她的需求的权利,而使这种行为变得无法被接受时,这个问题无疑“归属于”父母。她觉得不安、失望、疲倦、焦虑、烦躁、有负担

等,要想让孩子了解她内心的感受,这位家长必须选择一个合适的编码。对于感到疲劳,不想和 5 岁的孩子一起玩的父母来说,我们的图表是这样的:



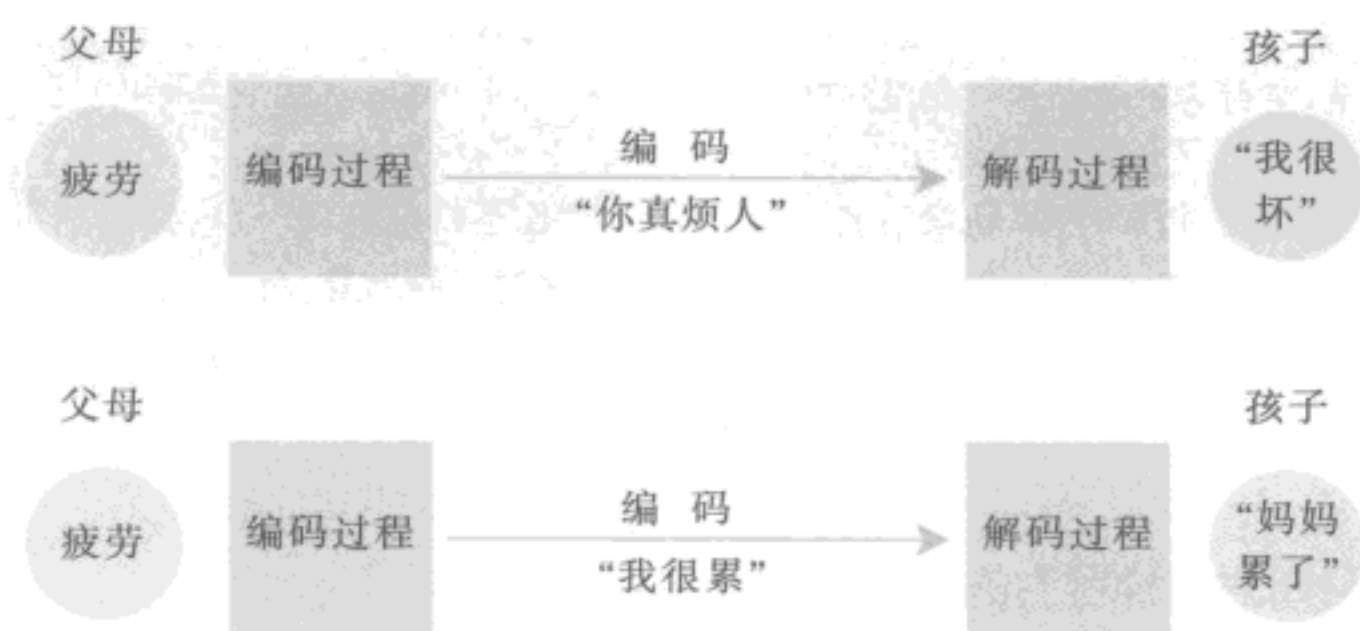
但是如果这位父母选取了一个以“你-信息”为指向的编码,她就无法准确地对她“感到累了”进行编码:



“你真烦人”对于表达父母的疲劳感受来说是一个非常不好的编码。在任何时候,一个明确且准确的编码都应当是一个“我-信息”:“我累了”,“我不想玩儿”,“我想休息”。这样的编码可以传达父母当时的感受。一个“你-信息”编码则无法传达这种感受。它更多地涉及孩子而不是父母。“你-信息”是以孩子为指向的,不是以父母为指向。

从孩子所听到的角度来考虑这些信息(见下页图表):

第一个信息被孩子解码成了一则对她的评价。第二个信息被解码成了关于父母的一个事实陈述。“你-信息”无法传达父母的感受,因为它们大多会被孩子解码成她应当做什么(送出一个解决方案),或是她有多坏(送出责备或评价)。



### “我-信息”的基本构成

如果父母送出包含以下三部分的“我-信息”,孩子就会更有可能改变他们的不可接受行为:

1. 对不可接受行为的一个描述,
2. 父母的感受,
3. 这个行为对父母造成的实际而具体的影响(行为+感受+影响)。

#### 描述不可接受的行为

行为是指一个孩子所做的手或所说的话。“我-信息”的这个部分是对这个孩子的不可接受行为的一个简单描述;她做了什么令你烦恼,而不是你对这种行为所贴的标签或评判。

在下面这个例子中,一个孩子早晨上学时说好一放学就回家,但是她回家晚了一个小时,并且没有打电话。

此处的关键是要记住描述这种行为,而不是评价它。

对行为的非指责性描述

“你没有按时回家，也没有打电话说你要晚回来……”

贴标签或下判断

“你不打电话说一声，真是不考虑别人的感受。”

## 父母对这种行为的感受

当父母送出“你-信息”时，他们无需确认孩子的不可接受行为使他们产生什么样的感受。他们只是脱口说出一个命令、一个威胁、一个拒绝信息：“你把我逼疯了”、“你真懒”等。而当父母送出“我-信息”时却不是这样。现在，他们需要了解自己的感受。“我是不是生气了、害怕了、担心了，或是感到尴尬等？”

“当你没有按时从学校回家，又没有打电话说你要晚回来时，我会担忧的……”

当父母开始送出“我-信息”时，他们不仅会注意到孩子的变化，而且还会在自己身上发现巨大的变化。我所听到的来自父母的各种词语似乎都暗示着更多的坦诚：

- ⊙ “我不需要再假装了。”
- ⊙ “我更有主动权了。”
- ⊙ “能够诚实地说出自己的想法真好。”

毫无疑问，“一个人的行为决定他成为什么样的人”这句老话在这里也同样适用。通过使用一种新的沟通方法，父母们开始在内心感受到他们向其他人传递的“我-信息”中的真诚。“我-信息”技巧让父母们

拥有了一种触碰他们真实情感的工具(在下一章中,我们还要讨论情感以外的东西)。

### 这种行为对父母产生什么影响

当“我-信息”没有能够影响一个孩子去改变那种为父母带来困扰的行为时,这可能是由于父母送出了一个或多个不完整的“我-信息”。通常,由两个部分组成的“我-信息”(对不可接受行为的描述,以及父母对这种行为的感受)已经足够让孩子改变他的行为。

但是,一个有效的“我-信息”常常需要包含第三个部分——孩子需要知道他们的行为为何会成为一个问题。因此,告诉他们这种行为对你产生的实际而具体的影响就很重要了。

通常,一种实际而具体的影响是某种让你耗费钱财、时间、额外的工作或引起不便的东西。它可能会使你无法做某件你想做的事,或是需要做的事。它可能使你在身体上受到伤害,使你疲倦,或者使你疼痛或不适。

“当你没有按时从学校回家,也没打电话说你晚回来时,我会担心,这会使我无法专心工作。”

当你送出一个完整的由三个部分组成的“我-信息”时,就为孩子提供了完整的情况——不仅说明她的所作所为给你带来了问题,而且还说明了你对此的感受,并且同样重要的是,说明了这种行为为什么将会或已经给你带来了问题。

以下是一些例子:



不可接受的行为	感 受	实际而具体的影响
当你不想试穿这些新牛仔裤时	我不敢买它们	因为如果它们不合适,我就不得不再跑到商场去换 因为我没法给我的客户回电话,并且会因此失去一笔生意
当你没有写下给我的电话留言时	我会担心	因为我不得不停下来加油,这样我上班会迟到
当你用完车让油箱空着时	我会心烦	

要记住,发送“我-信息”的全部目的在于对孩子施加影响,使其改变当前的行为。仅仅描述你认为不可接受的行为并告诉他们这种行为让你心烦、生气、沮丧,通常是不够的。他们需要知道为什么会这样。

把自己置于孩子的位置。你正在做的事情是为了让你的一些需求得到满足(或者避免某些使你不愉快的事情)。现在,仅仅由于你说“你做的事让我心烦”,你会有动力改变你的行为吗?或许没有。因为你必须听到一个很好的理由,才会改变。

这就是为什么父母们需要非常坦率地说出孩子的行为对他们产生的实际而具体的影响。如果没有向孩子说出这种影响,孩子就没有很好的理由去改变自己的行为。

除了给孩子一个具体的理由,说明他们的行为为什么令父母无法接受,从而增加孩子做出改变的机会以外,完整的由三个部分组成的“我-信息”对于父母也有着重要的影响。我们发现,当父母们试着传达“我-信息”的“实际影响”部分时,他们常常会意识到这种行为根本没有带来实际的影响。一位母亲对这种现象进行了解释。

“我发现‘我-信息’在帮助我认识到自己对孩子有多武断方面发

挥了最大的价值。当我试着传送‘我-信息’的全部三个部分,并且到了解释这种行为对我的影响时,我会发现,‘嗯,我没有很好的理由!’如果说:‘当你在屋里弄出那么大的噪音时,我会受不了’,当说到‘因为’这一部分时,我会问我自己:‘我为什么对这种行为感到生气?’并意识到我其实没有生气。因此我现在已经养成了一种习惯,如果我想不出这种行为对我有任何影响,我就会对孩子说:‘忘了我说的一切,’因为这样似乎过于武断……这很好,你知道,我发现自己有一半时间甚至找不到一个理由。”

在这位母亲后面的解释中,我们会看到为什么她认为这个发现“很好”:

“我总是对孩子进行很多控制。我认为这是养育一群孩子的一个好方法——一切尽在掌握。但是看看现在,我说:‘唔,我怎么能那样做呢?’它使我的工作量有增无减,因为我要为他们做的每一件小事操心……现在,我大多数时候都会后退一步,说:‘那又怎样?’”

30年前,我还无法预言,通过教给父母送出一个完整的三部分组成的“我-信息”,我们就能帮助他们发现,其实他们不需要发送“我-信息”。通过让父母们相信,他们应当向孩子解释为什么他们认为一种特定的行为是不可接受的,我们无意中使他们拥有了一种方法,在很多情况下使不可接受的行为变成了可接受的行为。

### 为什么“我-信息”更加有效?

在对一个孩子施加影响,使其改变对于父母来说不可接受的行为方面,“我-信息”是一种更加有效的方法,它还有助于促进孩子的健康和亲子关系。

“我-信息”不太容易激起抵抗和叛逆。坦诚地对一个孩子说出她

的行为对你造成的影响，这样比告诉孩子因为她采取了某种行为，所以她在某种程度上是个坏孩子的威胁性要小得多。一位家长在孩子踢了她的胫骨以后送出了两条信息，想一想孩子对这两种信息的反应有多大的差别：

⊙“哎哟！真疼死我了——我不喜欢被踢。”

⊙“你这样真是个坏姑娘，再也不许那样踢任何人了！”

第一条信息仅仅告诉孩子她踢的那下让你感觉如何，这是一个她无法争辩的事实。第二条信息告诉孩子她很“坏”，并警告她不许再这样做，关于这两点她都可以争辩，并且可能会强烈地反抗。

“我-信息”非常有效，因为它们让孩子负担起改变她的行为的责任。“哎哟！真疼死我了”和“我不喜欢被踢”将你的感受告诉了孩子，但是让她自己负责对此做些什么。

“我-信息”能够帮助一个孩子成长，帮助她学会为自己的行为承担责任。一条“我-信息”能够告诉孩子，你把责任留给了她，信任她能够用建设性的方法处理当前的情况，相信她会尊重你的需求，给她一个机会做出具有建设性的行为。

由于“我-信息”是坦诚的，它们会促使孩子在产生某种感受时也发出同样坦诚的信息。在一段关系中，一个人发出的“我-信息”会促使另一个人也发出“我-信息”。这就是为什么在逐渐恶化的关系中，冲突常常演变成互相谩骂和相互指责：

家长：在吃完早饭洗碗这件事情上你极其不负责任（你-信息）。

孩子：你也不是每天早晨都洗你的碗（你-信息）。

家长：那是不一样的——我还有很多其他的家务，我得跟在一群邋遢的孩子屁股后面收拾（你-信息）。

孩子：我不邋遢（防御性信息）。

家长：你跟其他孩子一样邋遢，你知道（你-信息）。

孩子:你指望每个人都很完美(你-信息)。

家长:嗯,在收拾屋子这方面你肯定离完美还差得远着呢(你-信息)。

孩子:你对收拾屋子太吹毛求疵了(你-信息)。

当父母用“你-信息”开始与孩子对抗时,上面这段对话就是很多父母与孩子之间的典型对话。它们都不可避免地以斗争作为终结,谈话的双方会交替地进行防御和攻击。

“我-信息”就不容易导致这样的斗争。这并不是说如果父母发出“我-信息”,就会使每件事情变得甜蜜而愉快。容易理解的是,孩子不喜欢听到他们的行为为父母带来了一个问题,正如成年人听到某人指责他们的行为引起了别人的痛苦时也会感到不舒服一样。然而,告诉某人你的感受远比指责她引起了这种不良感受的威胁性要小得多。

要发出“我-信息”需要很大的勇气,但是它所带来的回报值得我们去冒险。让一个人在一段关系中展示她的内心感受,这是需要勇气和内心的安全感才能做到的。一个坦诚的“我-信息”的发送者要冒着让对方了解她的真实自我的危险。她敞开了心扉——展现“透明的真实”,显露她的“人性”。她告诉对方自己是一个人,会有伤心、尴尬、害怕、失望、愤怒或沮丧等等情绪。

一个人要想显露她的感受,就意味着要把自己暴露在另一个人的面前。那个人会怎样看我?我是否会被拒绝?那个人是否会轻视我?父母们尤其发现自己很难在孩子面前做到透明的真实,因为他们希望自己被看做一贯正确的人——没有弱点和不足。对于很多父母来说,用一条“你-信息”来指责孩子,从而隐藏他们的情感,比将他们自己的人性弱点暴露无遗要容易得多。

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。我的孩子了解了我的真实自我,这也鼓励她向我展现她的真实自我。我们没有彼此疏远,而是建立了一种亲密的关系。我

们的关系是一种真实的关系——两个真实的人，愿意去了解真实的对方。

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



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。

参加 P.E.T. 训练的父母非常欢迎老师为他们展示如何改掉孩子的不可接受行为。一些父母在课堂上宣布：“我已经迫不及待地想回家，在我的孩子几个月以来一直令我很生气的行为上试试这种方法。”

不幸的是，刚刚接受过培训的父母有时无法得到他们希望的结果。至少一开始是这样。因此，我们来讨论一下他们尝试使用“我-信息”时常犯的错误，并提供一些例子来提高他们的技巧。

G 先生有两个正值青春期的儿子，他来到我们的课堂，汇报了他第一次尝试使用“我-信息”，却以灾难收场的经历。

“我的儿子保罗，与你所说的相反，开始用他自己的‘你-信息’向我回击，就像他一贯那样。”

“你自己有没有送出‘我-信息’？”老师问。

“当然有——或者我认为我有：无论如何，我试着那样做了。”G 先生回答。

老师建议在班上将当时的情况进行回放——他扮演保罗的角色，G 先生扮演他自己。在向全班解释了当时的情形以后，G 先生开始重演当时的一幕：

G 先生：我非常强烈地感到你一直对你的家务玩忽职守。

保 罗：什么家务？

G先生：嗯，就是修整草坪。每次看到你游手好闲我都会觉得心里不舒服。就像上星期六。我对你很生气，因为你没给后院除草就偷偷地溜出去了。我觉得你这样是很不负责任的，我因此感到不安。

此时，老师停止了角色扮演，对G先生说：“我的确从你那儿听到了不少的‘我觉得’，但是我们来问问全班同学，看他们是否听到了其他的東西。”

班上的一位父亲立刻插话道：“在几秒钟之内，你就告诉保罗他玩忽职守，他游手好闲，他偷偷摸摸，他不负责任。”

“唔，我有吗？我猜或许我真的这样说了，”G先生羞怯地说，“这些听起来像‘你-信息’。”

G先生是这样的。他犯了很多父母一开始都会犯的错误——送出经过伪装的“你-信息”，也就是把“我觉得”置于指责性的信息开头。

有时候我们需要对一个真实的情景进行再现，才能让父母清楚地看到，“我觉得你是个懒虫”与“你是个懒虫”同样属于“你-信息”。父母们在课堂上学会了使用“我觉得”，并说出他们的特定感受——例如，“我觉得失望”，“我希望草坪在星期天看起来很整齐”，或“我觉得不高兴，因为我以为我们说好了你会在星期六把草坪修剪好。”

### 不要强调负面信息

刚刚接受过培训的父母们有时会犯的另一个错误是送出“我-信息”来传达他们的负面情绪，但忘记送出关于正面情绪的“我-信息”。

K夫人和她的女儿琳达有一个约定——琳达在约会之后不能晚于凌晨12点30回家。琳达最后在1点30回到了家。她妈妈在这1个小时里睡不着觉，并且非常担心琳达是不是出了意外。

在课堂上对当时的情景进行角色扮演时，K夫人是这样说的：

K 夫人：(在琳达走进来时)我对你很生气。

琳 达：我知道我回来晚了。

K 夫人：你让我睡不着觉，真的令我很生气。

琳 达：你为什么睡不着觉？我希望你去睡你的觉，不要为我担心。

K 夫人：我怎么能睡着？我对你很生气，而且担心得要命，不知道你是不是发生了意外。对于你没有遵守我们的约定，我真的很失望。

老师打断了角色扮演，对 K 夫人说：“还不错——你送出了一些很好的‘我-信息’，但它们都是负面的。当琳达从门口进来的时候，你的真实感受是什么？你的第一感觉是什么？”

K 夫人很快地回答：“看到琳达安全到家，我大大地松了一口气。我想要拥抱她，告诉她我看到她平安有多高兴。”

“我相信你，”老师说，“现在(我再来扮演琳达)，给我一些包含那些真实感情的‘我-信息’。我们再来试一次。”

K 夫人：哦，琳达，感谢上帝你安全回家了。看到你我真高兴，真让我松了一口气。(拥抱老师)我很担心你遇到了什么意外。

琳 达：唔，你很高兴看到我，是吗？

此时，全班都为 K 夫人鼓掌，表达他们对于第二段对话完全不同的质量的惊讶和喜悦，这段对话是以最强烈的“当前”感受作为开头的。拉下来大家进行了令人兴奋的讨论，内容是关于父母们失去了太多坦诚地向孩子表达他们的正面情绪和爱的机会。总是急于“给孩子一个教训”的我们，失去了教给他们更为基本的东西的大好机会。举例来说，我们如此深爱他们，如果他们受到伤害或被杀害，我们将会痛不欲生。

在 K 夫人发出了第一个表达她感受的坦诚信息后，她还有大量的时间可以就琳达没有遵守约定而让她失望这件事与她对抗。如果她先

送出正面的“我-信息”，这段对话将会大为不同。

无法确定（无法翻译）（98/11/21）

P.E.T.课堂上的父母们听到了很多关于“我-信息”未能准确地表达自己内心感受的例子。很多父母发现自己一开始很难送出一条能够与他们内心感受的强度相匹配的“我-信息”。通常，当一位父母未能准确地表达自己的感受时，“我-信息”就会失去对孩子的影响力，孩子也不会对她的行为作出任何改变。

B夫人给我们讲述了一件事情，是关于她的儿子布莱恩特即使在她觉得自己送出了一条很好的“我-信息”之后，仍然没有改变他的不可接受行为。6岁的布莱恩特用他父亲的旧网球拍打了他小弟弟的头。妈妈送出了一条“我-信息”，但是布莱恩特仍然我行我素，继续对他的小弟弟发动攻击。

在课堂上对这个事件进行角色扮演的时候，其他父母都明显地听出B夫人对于未能准确地表达她的感受而感到内疚。

B夫人：布莱恩特，我不喜欢你打萨米。

“我很惊讶，B夫人，”老师说，“对于你最小的儿子被一把坚硬的网球拍打了这件事，你的反应居然这么微弱。”

“哦，我怕得要死，怕他的小脑袋被打裂；我确信我看到他的头流血了。”

“嗯，那么，”老师说，“让我们把这些强烈的情感放在‘我-信息’里，让这条信息能够符合你真实情感的强度。”

在被鼓励和允许诚实地表达她的真实情感后，B夫人随后用强烈的语气说：“布莱恩特，当你打宝宝的头时，我吓得要死！我毫无疑问痛



恨看到他被伤得这么严重。当我看到一个小孩子伤害一个比他小得多的孩子时，我真的非常生气。哦，我真害怕他的小脑袋会流血。”

B夫人和班里的其他父母一致认为这次她送出了一条“诚实”得多、准确得多的信息。这个更加接近她的真实情感的第二条“我-信息”，会有更多机会对布莱恩特造成影响。

### 维苏威火山大爆发

一些父母在第一次学习了“我-信息”之后，都迫不及待地跑回家，开始与他们的孩子对抗，结果却使他们被压抑已久的情绪像火山一样喷发出来。一位母亲回到课堂上，宣布她整整一个星期都对她的两个孩子非常生气。唯一的问题就出在她的孩子被她的情感爆发吓得失去了理智。

我发现，少数父母把我们鼓励他们面对孩子理解成了他们可以把愤怒的情绪全部倾泻在孩子身上，这迫使我重新检视了愤怒情绪在亲子关系中的作用。这次对愤怒情绪重要性的重新检视澄清了我自己的思路，使我对父母们为何向孩子倾泻怒气，这样为何对孩子有害，以及父母们如何避免这种做法有了新的认识。

与其他情绪不同，怒气几乎都是针对另一个人的。“我很生气”这条信息通常意味着“我对你很生气”，或者“你让我很生气。”这其实是一条“你-信息”，而不是“我-信息”。父母不能通过在这条信息前面加上“我觉得生气”就把它伪装成一条“我-信息”。自然而然地，孩子会把这样的信息看作“你-信息”。孩子会认为自己作为引起父母发怒的那个人而受到责备。这样做会对孩子产生可以预测的影响，他会感觉遭到拒绝和责备，并产生内疚感，正如其他“你-信息”带给他的那样。

现在我确信，怒气是在父母经历过一段最初的情绪后产生的一种东西。怒气是父母所经历的首要情绪的产物。它是这样形成的：

我正沿着高速公路行驶，这时，另一名司机贴着我的右侧挡泥板

插到了我的前面。我的首要情绪是害怕,他的行为吓到我了。作为他惊吓到我的结果,几秒钟之后,我按响喇叭,“做出愤怒的样子”,或许还喊了诸如“你这个白痴,你怎么不好好学学开车”之类的话,没人会否认这种信息是纯粹的“你-信息”。我的“愤怒演出”的目的是惩罚那位司机,或是让他对于吓到我感到内疚,这样他以后就不会再这么做了。

在大多数情况下,父母们也是利用他们的怒气或他的“愤怒演出”来让孩子学到一个教训。

一位母亲在百货商店里找不到她的儿子了。她的首要情绪是恐惧——她害怕他会出事。如果有人问她,她在四处寻找他的时候是什么感受,这位母亲会说:“我吓死了”或“我担心得要死,害怕得要死”。当她最终找到了她的孩子,她大大松了一口气。她对自己说:“感谢上帝,你没事。”但是她却大声说出了截然不同的话。她做出愤怒的样子,会说一些诸如“你这个坏孩子”或者“我对你很生气!你怎么这么傻会跑丢了?”或者“我没告诉你要紧跟着我吗?”这类的话。在这种情况下,这位母亲是在扮演愤怒(一种次要的情绪),以便让他的孩子接受教训,或者因为他使她担惊受怕而惩罚他。

作为一种次要情绪,怒气几乎总会转化为一条“你-信息”,对孩子做出评判和责备。我几乎可以肯定,怒气是父母有意做出的一种姿态,目的是表达责备、惩罚,或者让孩子接受教训,因为他的行为引起了另一种情绪(首要情绪)。每次当你对另一个人感到生气,你都是在演戏,扮演一个角色来对另一个人施加影响,让他看看自己干了什么,让他从中接受教训,试图说服他不再这样做。我并不是说怒气不是真实的。它是很真实的,会使人的内心沸腾或颤抖。我的意思是,是人们自己让自己生气的。

以下是几个例子:

孩子在餐厅里调皮捣蛋。父母的首要情绪是尴尬，次要情绪是生气：“别再像个2岁小孩那样闹了。”

孩子忘记了父亲的生日，没有对父亲说“生日快乐”，也没有给他送礼物。父亲的首要情绪是伤心，次要情绪是生气：“今天你就跟其他那些不关心别人的孩子一样。”

孩子带回得了C和D的成绩单。妈妈的首要情绪是失望，次要情绪是生气：“我知道你整个学期都在游手好闲，我希望你對自己感到很骄傲。”

父母如何才能学会避免向孩子传送愤怒的“你-信息”？我们课堂上的经历非常具有鼓舞作用。我们帮助父母理解了首要情绪和次要情绪之间的区别。然后他们学会了在家里发生情况时更多地意识到自己的首要情绪是什么。最后，他们学会了向孩子传送他们的首要情绪，而不是把次要的愤怒情绪发泄在孩子身上。P.E.T.帮助父母们更好地认识到他们在发怒时内心的真实情感——这能够帮助他们认清自己的首要情绪。

C夫人是一位过分尽责的母亲，她给P.E.T.课堂上的其他家长讲述了她是如何发现自己经常对12岁的女儿爆发的怒气其实是一种次要的反应，这是由于她对女儿没能像自己小时候那样勤奋用功、博学多才的失望而引起的。C夫人开始认识到女儿在学校的成绩对于她的重大意义，每当她的女儿在学业上令她失望，她就会对她爆发愤怒的“你-信息”。

J先生是一名专业心理咨询者，他在班上承认，他现在明白了自己在公共场所为何会对11岁的女儿如此生气。他的女儿很害羞，与她善于社交的父亲截然不同。每次他把她介绍给自己的朋友，他的女儿都不会跟对方握手或说些符合礼仪的话，例如“你好”或者“见到你很高兴”。她那几乎听不见声音的“你好”令她父亲感到尴尬。他承认自己害怕朋友会认为他是一个严厉的、处处约束孩子的父亲，因而制造了一

个顺从的、胆怯的孩子。一旦他认识到这一点,他发现自己在这样的時候就能够摆脱愤怒的情绪。现在他可以开始接受这个事实,即他的女儿无法拥有与他相同的性格。当他不再感到生气时,他女儿的自我意识有了很大提高。

父母们在 P.E.T. 培训中学到,如果他们经常发泄愤怒的“你-信息”,就最好用镜子照一照自己,并问:“我到底是怎么想的?”“我的哪些需求受到了孩子行为的威胁?”“我的首要情绪是什么?”一位母亲在课堂上勇敢地承认,她经常地对她的孩子发火,是因为对有了孩子就无法再到研究所去当老师而深感失望。她发现,她的愤怒情绪其实是一种怨恨,因为她对于中断自己的职业计划感到失望。

“我-信息”的作用

“我-信息”能够带来惊人的效果。父母们常常报告说,他们的孩子对于得知父母的真实情感表示惊讶。他们对父母说:

- “我不知道我让你这么烦。”
- “我不知道这样真的会让你不安。”
- “你以前为什么不告诉我你的感受?”
- “你对这件事真的有很强烈的反应,不是吗?”

孩子与成年人不同,他们常常不知道自己的行为会对其他人造成什么影响。在追求他们自己目标的过程中,他们常常对于自己的行为可能产生的影响浑然不知。一旦有人把这种影响告诉他们,他们通常就会愿意更多地为别人考虑。一旦孩子了解了他的行为对其他人造成的影响,他们常常会从一个自私的人变成一个体谅他人的人。

H 夫人给我们讲述了他们全家在度假时发生的一件事。他们的年



龄尚小的几个孩子坐在小型客货车的后座上大声叫嚷、打打闹闹。H夫人和她丈夫十分痛恨忍受这种喧闹，最后H先生终于忍无可忍了。他一个急刹车，把车停在路边，宣布：“我受不了这些吵吵闹闹、在后座上跳来跳去的行为了。我希望享受我的假期，希望在开车的时候享受一些乐趣。但是，可恶，当后座那里不断传来吵闹声时，我就会变得紧张，我讨厌这样开车。我觉得我也有权享受这次度假。”

孩子们被这篇声明惊呆了。他们根本没有意识到自己在后座上的行为给爸爸带来了困扰。很明显，他们以为爸爸可以接受这种行为。H夫人说，在这件事过后，孩子们变得更加体谅别人了，胡闹行为也少多了。

G先生是一所高中补习学校的校长，他给我们讲述了这个生动的故事：

几个星期以来，我一直在痛苦地忍受着一群男孩的行为，他们一直在无视某些校规。一天早晨，我从办公室的窗户往外看，看到他们一边抽烟一边悠然地穿过草坪，这是违反学校规定的。我决定采取行动。由于刚刚上了关于“我—信息”的P.E.T.课程，因此我跑出去，开始对他们说出一些我的感受：“我对你们这些家伙非常泄气！我已经尽了全力帮助你们完成学业。我全心全意地投入到这份工作当中，而你们这些家伙所做的就只是打破校规。我费了很大力气才制定出关于头发长度的合理的校规，但是你们这些家伙根本就不遵守这些规则。现在，你们还在抽烟，这也是违反校规的。我真想辞掉这份工作，回到常规的高中去工作，因为在那儿我还能有一些成就感。在这里，我觉得自己是一个彻头彻尾的失败者。”

当天下午，G先生惊讶地看到那群男生前来拜访。“嘿，G先生，我们一直在想今天早晨发生的事。我们不知道你会生气，你以前从来都不生气。我们不希望这里换校长，他一定没有你好。所以，我们决定再也不在校园里抽烟了。我们也会遵守其他校规。”



G先生从震惊中恢复过来后,带着男孩们走进了另一个房间,他们都顺从地理了发,直到他们头发的长度符合学校的规定。G先生告诉P.E.T.班上的同学,关于这次事件最重要的一件事是,他们在自愿的剪发过程中都乐在其中。“我们都玩得很高兴”他说。男孩们与他的关系以及他们彼此之间的关系都变得更亲近了。他们在离开那个房间时都成了朋友,这种温暖的感情和亲密的关系通常是共同解决问题的结果。

当我听了G先生的故事后,我承认我感到惊讶,因为G先生的“我-信息”对班里的父母们产生了巨大的影响。它也让我更加坚信,一旦有人坦白而直率地把自己的感受告诉孩子,孩子是愿意体谅成年人的需求的,这种意愿常常被成年人低估了。孩子可以成为善解人意、富有责任感的人,只要成年人肯花一点时间对他们说实话。

这里有更多关于不包含责备或羞辱的有效的“我-信息”的例子,在这些信息中,父母并没有“送出一个解决方案”:

- ① 妈妈希望在工作一天回家后看看报纸,放松放松。孩子却不断地爬上她的膝头,弄皱报纸。妈妈:“你在我腿上的时候我没法看报纸。我现在不想跟你玩,因为我累了,想要休息一会儿。”
- ② 孩子不断恳求让父母带他去看电影,但是他已经好几天都没整理他的房间,而整理房间是他同意做的家务。妈妈:“当你没有按照约定整理你的房间时,我不太想答应你的请求。”
- ③ 孩子把音乐声音开得很大,干扰了隔壁的父母谈话。妈妈:“我们觉得非常泄气,因为音乐声太大了,我们没办法谈话。”
- ④ 孩子答应了在客人来参加派对前把浴室打扫干净。她一整天都游手好闲,现在,还有一个小时客人就要来了,但是她还没开始打扫。妈妈:“我觉得很失望。我忙了一整天为我们的派对做准备,而现在我还得担心浴室的事。”
- ⑤ 孩子忘记在约定好的时间回家,好让妈妈带她去买鞋。妈妈的

时间很紧。妈妈：“我仔细地计划好一天的时间，以便我们能去给你买新鞋，而你却没按时回来，这真的让我很不高兴。”

### 2. 向孩子发送“我-信息”

2岁以下孩子的父母总是会问，怎样向年龄太小，还无法理解口头的“我-信息”含义的孩子发送“我-信息”。

我们的经验告诉我们，很多父母低估了很小的孩子理解“我-信息”的能力。大多数孩子在2岁前就已经能弄清父母是否接受他们的行为、父母是不是高兴、是否喜欢孩子的某种行为。在大多数孩子满2岁的时候，他们已经能够很好地理解父母送出的一些信息的意义，诸如：“哦，真疼”，“我不喜欢这样”，“爸爸不想玩”，以及“那不是给马卡斯玩的”，“那个很烫”，或者“那会让马卡斯受伤”。

很小的孩子对于非语言信息也很敏感，父母可以用无言的信号向孩子传达很多情感。

妈妈给罗布穿衣服的时候，罗布总是扭来扭去。妈妈温柔但坚定地约束了他的动作，继续给他穿衣服（信息：“在你扭来扭去的时候我没法给你穿衣服。”）

毛毛在沙发上跳上跳下，妈妈怕她会撞到桌子末端的台灯。妈妈温柔但坚定地把毛毛从沙发上抱下来，和她一起在地板上跳（信息：“我不喜欢你在沙发上跳，但是我不介意你在地板上跳。”）

当爸爸赶时间的时候，托马斯磨磨蹭蹭不肯上车。爸爸把手放在托马斯的臀部，温柔但坚定地推着他上了车（信息：“我的时间很紧，我希望你现在就上车。”）

兰迪在拽妈妈刚刚为参加晚会换上的新衣服。妈妈把他的手从衣服上拿开（信息：“我不希望你拽我的衣服。”）

爸爸抱着蒂姆在超市买东西时，他开始踢爸爸的肚子。爸爸立

刻把蒂姆放下(信息:“你踢我的时候,我不想抱你。”)。

马里索俯下身子,把食物从妈妈的盘子里拿走了。妈妈取回了她的食物,给马里索盛了一份她自己的食物(信息:“我要我的食物,我不喜欢你把它从我的盘子里拿走。”)。

这些行为信息可以被很小的孩子理解。这些信息告诉孩子父母的需求是什么,却没有告诉孩子因为他有自己的需求,所以他很坏。此外,很明显的是,当父母发送这些非口头信息时,他不是惩罚孩子。

### 运用“我-信息”会遇到什么问题

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。

孩子对“我-信息”的反应经常是无视它的存在,尤其是当父母首次开始使用这些信息时。没有人愿意认识到自己的行为干扰了另一个人的需求。对于孩子也是如此。他们有时候宁愿“没有听到”他们的行为给父母带来了怎样的情绪。

当第一条“我-信息”没有得到回应时,我们建议父母再发送另一条“我-信息”。第二条“我-信息”可能会更加明确、更加强烈、声音更大,或者表达更多的情绪。第二条“我-信息”告诉孩子:“注意,我是说真的。”

一些孩子会把第一条“我-信息”当作耳旁风,耸耸肩膀,似乎在说:“那又怎样”。而语气更加强烈的第二条“我-信息”可能会起作用。或者父母可能需要说些这样的话:

“嘿,我在告诉你我的感受,这对我很重要。我不喜欢你把我的话当耳旁风。当你从我面前走掉,甚至都不听我的感受时,我很不高兴。我不喜欢这样。当你真的不顾我的问题时,我觉得很不公平。”

此类信息有时会让孩子回来，或引起他的注意。它告诉他：“我是认真的！”

孩子还常常返回自己的“我-信息”，作为对父母的“我-信息”的回应。他们没有立即改变他们的行为，取而代之的是，他们希望你倾听他们的感受，就像下面的例子中那样：

妈妈：我真讨厌看到你一放学回家，干净的客厅就变得乱七八糟。  
在我费了很大力气把它清理干净以后，对于这样的情况我感到非常泄气。

儿子：我认为你对于保持房子的清洁过于吹毛求疵了。

此时，没有接受过 P.E.T. 培训的父母常常会摆出防御姿势，会被激怒，会发起还击：“哦，我不是这样”，“这不关你的事”，或者“我不关心你对我的标准怎么看。”要想有效地处理这种情况，父母们必须回忆一下我们的第一个基本原则——当孩子产生一种情绪或者一个问题时，使用“积极倾听”。我们把这称作“换挡”——暂时从一种对抗的姿态转变成倾听姿态。在这个正在发生的事件中，妈妈的“我-信息”给孩子带来了—个问题（这些信息通常会带来问题）。因此，现在该是显示理解和接受的时候了，因为你的“我-信息”给他带来了—个问题：

妈妈：你觉得我的标准太高，你觉得我太挑剔。

儿子：是的。

妈妈：嗯，这或许是真的。我会想一想的。但是在我做出改变之前，我肯定还是不愿意看到我的努力化为乌有。我现在就对这个房间很不满意。

通常，当孩子知道父母理解了他的感受后，就会改变他的行为。通常所有孩子都希望他的感受被别人理解——然后他就会愿意为了你的感受而做出一些积极的改变。

同样令大多数父母感到惊讶的是,看到“积极倾听”可以令孩子倾诉他的感受,现在父母们已经知道,这种做法有助于使父母最初的不接受感消失或有所改变。通过鼓励孩子说出他的感受,父母会以一种全新的视角看待整个情况。在前面我们描述了一个孩子害怕睡觉的例子。母亲对于儿子不肯上床这件事感到不安,并用一条“我-信息”告诉了他。孩子的回应是告诉她自己害怕睡觉是因为害怕闭上嘴巴会窒息。这条信息立即将妈妈的不接受感变成了可以理解的接受感。

另一位家长讲述的情况说明了“积极倾听”如何改变父母的“我”感受。

父亲:吃完晚餐后的盘子被留在水槽里,这让我很不高兴。我们不是说好了一吃完晚饭你就去洗碗的吗?

詹妮:吃完晚饭我觉得太累了,因为我为了写研究报告凌晨3点才睡。

父亲:你不想吃完饭立刻洗碗。

詹妮:是的。所以我睡了一会儿,直到10点半。我想在上床前再去洗碗,可以吗?

父亲:我没意见。

### “我-信息”的其他应用

当我刚刚开始教授 P.E.T.课程时,“我-信息”仅仅被用作一种在孩子做出不可接受的行为时与其对抗的有效方法。很多父母对于“我-信息”这种有限的用法感到迷惑,他们敏锐地问道:“为什么不在孩子做



出可接受的行为时用‘我-信息’传达你的正面情绪或赞扬之情呢？”

我一直对于送出包含正面评价的信息感到矛盾，这在很大程度上是因为我确信对孩子的称赞常常是具有操纵性的，有时甚至会破坏亲子关系。我的观点是这样的：

对孩子的称赞常常是出于这样一种意图，即父母想让孩子去做自己认为对孩子最好的事。或者相反，父母称赞孩子是希望孩子不要做他们认为不应该做的事，而是去重复那些得到了父母赞赏的“良好的”行为。

心理学家已经通过对人和动物的几千次实验毫无疑问地证实，在某种行为刚刚出现过后给予奖励，将会“强化”这种行为——也就是说，增加这种行为再次出现的机会。因此奖励确实是有效的。我们每个人在一生中都会重复各种曾经为我们带来某种奖励的行为。这是符合逻辑的。我们一次又一次地做某些事情，因为在过去它们曾经满足了我们的需要或愿望——我们获得了奖励。

称赞当然是一种奖励。至少大多数父母是这样认为的。因此为什么不投入系统的努力去称赞孩子的“良好”行为呢？为什么不对孩子的“不良”行为进行惩罚，因为我们也已经证实，惩罚可以消除某种行为——减少这种行为再次出现的可能性。但是惩罚不是我们现在要讨论的话题（在后面我们会更多地讨论这个话题）。

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。对于很多父母来说，对这个原则提出质疑无疑是异端邪说。大多数关于育儿的书籍和文章也毫无疑问地推崇这种观念。

然而，父母在运用称赞以及其他形式的奖励来塑造孩子的行为的过程中会遇到一些陷阱。首先，要想生效，称赞必须被孩子视作一种奖励。在很多情况下，这是不会发生的。如果一位父母因为某种行为称赞孩子，在父母眼中，这种行为是“良好的”，而孩子不这样认为，那么这种称赞常常会被孩子拒绝或否认。

家长：你会成为一个出色的小游泳健将。

孩子：我连劳里的一半都赶不上。

家长：宝贝，这场比赛你打得真好。

孩子：不，我觉得很糟。我应该能赢的。

父母们自然会问：“如果‘我-信息’是一种促使孩子改变不可接受行为的更加积极的方法，那么它是否也是一种传达正面情绪——欣赏、愉悦、感激、欣慰、感谢、快乐——的更加积极的方法？”

通常，当父母称赞他们的孩子时，送出的几乎都是“你-信息”：

- ① “你真是个好孩子！”
- ② “你干得真棒！”
- ③ “你在餐厅里表现得真好！”
- ④ “你在学校里有了很大的进步！”

需要注意的是，这些信息中都包含对孩子的一条评价。  
把它们与这些正面的“我-信息”进行比较：

- ① 我真的很感谢你去丢垃圾，虽然这是我的工作——非常感谢！
- ② 谢谢你去机场接你弟弟——省得我跑一趟了。我真的很感激。
- ③ 你让我知道你什么时候回家，这让我松了一口气，因为这样我就不会担心你了。

只要满足下面两个条件，正面的“我-信息”就不容易像称赞那样被理解为操纵性或控制性的行为：

1. 父母不是有意地试图用这条信息来对孩子施加影响，使其重复

父母希望他们做出的行为(或者改变孩子未来的行为)。

2. 这条信息只是一个用来传达一种发自内心的暂时性情绪的工具——也就是说,这种情绪是真诚且真实的,是当前的情绪。

把这个概念加入 P.E.T.模型,可以让父母们在产生发自内心的感激欣赏之情时与孩子分享这些正面的情绪,而无需冒称赞孩子所带来的风险。以前,我害怕当我警告父母们不要随便称赞孩子时,我会令他们感到迷惑、沮丧,并且缺乏一种传达正面情绪的积极的方法。

### 如何预防一些问题

当你与孩子的关系一帆风顺时(这种关系处于“行为窗口”的“没有问题”区域),你可能想要送出一条信息来预防有可能在未来出现的一种不可接受行为。

这些预防性的“我-信息”的目的是提前将你的计划、需要等告知孩子:

- ⊙ “我需要完成我在网上参加的一门课程,因此我希望我们讨论一下这个周末如何分享电脑。”
- ⊙ “我希望我们想清楚出发去旅行前都需要做什么,这样我们才能有时间把这些事都做完。”
- ⊙ “我想知道我们什么时候吃晚饭,因为我要打一个很长的电话。”

这些语气坚定的信息自然不会总是让父母们得到他们想要的东西,但是让你的孩子提前知道你在想些什么,要远远好于等到他们做出不顾及你的需求的不可接受行为。一条及时的“我-信息”可以省去九次对抗。

此类预防性“我-信息”的一个不那么明显的效果是,孩子会认识

到他们的父母也是凡人：他们也有需求、要求、喜好和希望，就像其他人一样。还有，当然，他们给了孩子一个机会，让他们在没有人提醒的情况下，用自己的行为让父母高兴。

一位离异的母亲一个人抚养着三个十几岁的儿子，她讲述了自己是如何向其中一个孩子发送了一条预防性的信息，这条信息是关于学校里的一件事情：

“我觉得丹和我更亲近了——我可以告诉他我的感受。一天晚上，我准备去学校看他弹奏吉他和唱歌。他希望我去，但是我以前从来没有去过，我觉得自己不想被独自丢在那儿，一个人也不认识。因此我说：‘丹，我以前从来没去参加过你学校的集会，我觉得有点紧张，你知道因为我一个人也不认识——我希望你能帮助我。’他真的做到了！他带我进去，把我介绍给一群不认识的人，还给我端了一杯茶。他真的会照顾我了！”

### “我-信息”如何解决问题

现在，让我们回到由三个部分组成的用于对抗的“我-信息”。所有的父母在实施这种“我-信息”时都会遇到的一个问题是，有时候孩子拒绝改变他的行为，即使在他已经了解了这种行为对父母的影响之后。有时候甚至最明确的“我-信息”也不起作用——孩子没有改变那种影响了父母满足自身需求的行为。孩子对于某种特定行为的需求与父母要求他改变行为的需求产生了冲突。

在 P.E.T. 中，这被称作“需求冲突”情况。当这种情况发生时，正如它在所有人际关系中都是不可避免的，真理的时刻就来临了。

如何处理这种“需求冲突”情况是这本书的核心，我们将从第 9 章开始讨论。





## 第 8 章

# 改变环境以改变孩子 不可接受的行为



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。

只有为数不多的父母会试着通过改变孩子的环境来改变孩子的行为。

与较大的孩子相比，父母们更多地对婴儿和幼儿采取改变环境的方法，这是因为，随着孩子年龄的增加，父母开始更多地依赖于口头的方法，尤其是对孩子表示“拒绝”或用父母的权力威胁她；他们忽视了环境的改变，试图用谈话的方式让孩子改变不可接受的行为。这是很不幸的，因为环境的改变对于所有年龄的孩子常常是非常简单并且极为有效的。

一旦父母认识到这种方法广泛的可用性时，就会更多地使用它：

1. 丰富环境。
2. 使环境变单调。
3. 简化环境。
4. 限制环境。
5. 对环境做好安全防护。
6. 用一种活动代替另一种。
7. 让孩子为环境的变化做好准备。
8. 与较大的孩子一起做好预先计划。

### 丰富孩子的环境内容

任何一个优秀的学校教师都知道，阻止或预防不可接受行为的一

个有效的方法是给孩子提供大量有趣的事情——用玩具、阅读材料、游戏、黏土、拼图等东西丰富他们的环境。高效能父母也会利用这个原则：如果孩子在做什么有趣的事，他们就不太容易“惹麻烦”或烦扰他们的父母。

一些参加培训的父母汇报说，他们在车库或后院的一角设立了一个特殊区域，让孩子可以自由地挖土、捣泥、建筑、画画、制造混乱和创造，这种做法收到了很好的效果。父母选择了一个地方，在那里孩子几乎可以做任何她想做的事，而不会损坏任何东西。

坐车旅行是孩子尤其会“折磨”父母的时候。一些家庭会确保他们的孩子有玩具、游戏和拼图可玩，从而使他们不会感到无聊或动个不停。

大多数父母都知道，如果安排孩子的朋友或玩伴到家里来玩，孩子出现不可接受行为的可能性就会减小。通常，两三个孩子在一起时会比一个孩子独自一人时更容易找到“可以让人接受”的事情去做。

用来画画的黑板架、用来造型的黏土、用来演出的木偶剧院、一个娃娃家族和玩具屋、培乐多彩泥、手指画、有趣的卡片游戏——这些都能在很大程度上减少攻击性、好动或惹麻烦的行为。父母们时常忘记孩子需要用有趣的、具有挑战性的活动来打发时间，就像成年人一样。

## 让环境保持安定

有时孩子需要一个刺激物较少的环境——例如在上床之前。父母们，尤其是父亲们，有时候会在睡觉前或吃饭前过度刺激他们的孩子，然后指望他们突然之间能够安静下来，控制自己的行为。在这些时候，应当把孩子的环境变得单调，而不是丰富。如果父母们尽力减少孩子环境中的刺激物，就能避免常常在这种时刻出现的大部分风暴和压力。

## 简化环境

孩子常常做出“不可接受”的行为，因为他们的环境对于他们来说过于困难和复杂；他们会缠着父母要求帮助，彻底地放弃一个活动，表现出攻击性，把东西扔在地上、发牢骚、跑掉、哭泣。

父母需要在很多方面改变家庭环境，使其能够让孩子轻松地自己做事，安全地操纵各种物品，避免因无法控制她自己的环境而产生挫折感。很多父母会有意地简化孩子的环境：

- ① 购买容易让孩子自己穿上的衣服。
- ② 提供一个凳子或箱子，让孩子能够站在上面够到壁橱里的衣服和浴室里的水龙头。
- ③ 购买适合孩子尺寸的餐具。
- ④ 把壁橱的挂钩装低一点。
- ⑤ 购买不会打破的茶杯和玻璃杯。
- ⑥ 把纱门上的把手安装得足够低，让孩子可以够着。
- ⑦ 在孩子的房间放置可擦洗颜料或在墙上放上遮盖物。

## 限制孩子的生活空间

把一个做出不可接受行为的孩子放进游戏围栏里，这种举动会限制孩子的“生活空间”，从而使她后面的行为能够被父母接受。带有栅栏的后院能够有效地阻止某些行为，例如跑到大街上，从邻居的花园里踩过去、迷路等。

一些父母会在房子里指定一个特殊的空间,允许孩子在那里玩黏土、画画、弄碎纸,或者玩胶水,把这些会制造混乱的活动限制在那个特殊的空间里。父母还可以指定特殊的区域,让孩子在那里发出噪音,玩喧闹的游戏,挖泥等。

孩子通常能够接受这种对他们生活空间的限制,前提是这种限制看起来合理,并且给孩子足够的自由去满足他们自己的需求。有时一个孩子会对限制提出抗议,并引起与父母的冲突。

## 为环境做好安全防护

尽管大多数父母都注意不让孩子接触到药品、尖锐的刀子以及危险的化学制品,但是更为彻底的安全防护工作应包含以下事情:

- ⊙ 做饭时把锅的把手转到炉子的后面。
- ⊙ 购买打不破的茶杯和玻璃杯。
- ⊙ 把火柴放在孩子拿不到的地方。
- ⊙ 修好磨损的电线和插头。
- ⊙ 锁上地下室的门。
- ⊙ 移走昂贵且容易打破的东西。
- ⊙ 把尖锐的工具锁起来。
- ⊙ 在浴缸里放上橡胶垫。
- ⊙ 确保楼上的防护栏能保证孩子的安全。
- ⊙ 把容易使人滑倒的小块地毯放起来。

每个家庭都应当进行安全防护检查。大多数父母都能毫不费力地找到很多更加彻底地进行安全防护的方法,从而防止不可接受行为的发生。



## 用一种活动代替另一种

如果一个孩子正在玩一把锋利的小刀，可以给她一把钝刀。如果她正弯着腰查看你的化妆品抽屉里的东西，给她一些空瓶子或纸盒子，让她在地板上玩。如果她正要撕掉一本你想保留的杂志上的书页，给她一本你不要的杂志。如果她想用蜡笔在你的墙纸上画画，给她一张大包装纸让她画。

如果你在没有给孩子提供另一种活动之前就阻止她做一件事，通常会带来挫折感和眼泪。但是孩子常常能够毫无异议地接受一个替代品，前提是父母要用温和而平静的态度把这个替代品提供给她。

## 让孩子为环境的变化做好准备

通过环境改变前让孩子做好准备，就能够避免很多不可接受行为。如果她平时的临时保姆在星期五不能来，就要在星期三开始跟孩子谈谈关于新的临时保姆的事。如果你要到海边度假，提前几个星期让孩子为她即将遇到的一些事做好准备——在陌生的床上睡觉、遇见新朋友、不能带她的自行车、大浪、乘船时的正确行为等等。

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。甚至当孩子可能会遭遇疼痛或不适的时候也是如此，例如去医生那里打针。坦诚地和他们讨论这件事，甚至告诉他们这无疑会让他们疼几秒钟，这样就能令人惊讶地帮助他们在这种情况发生时应付自如。

## 与大些的孩子一起做好预先计划

通过细心地安排青少年的环境，也可以预防冲突的发生。他们也需要适当的空间来放置他们的私人物品，保护自己的隐私，并有机会进行独立的活动。下面是一些关于为较大的孩子“扩大你的接受范围”的建议：

- ① 给孩子一个她自己的闹钟。
- ① 给孩子提供适当的壁橱空间和很多挂钩。
- ① 在家里建立一个信息中心。
- ① 给孩子一个属于她的日历，用来记录她答应做的事情。
- ① 一起查看新器具的说明书。
- ① 当你有客人来访时，提前通知孩子，以便让他们知道何时应该打扫他们的房间。
- ① 给他们一把房门钥匙和他们自己挑选的有趣的钥匙圈。
- ① 每月发放零用钱，而不是每周，提前约定好孩子不应该用她的零用钱买哪些东西。
- ① 提前讨论一些复杂的事情，例如宵禁时间、汽车债务保险、汽车事故时的责任、酗酒与吸毒等问题。
- ① 当一个十几岁的孩子在洗自己的衣服时，通过为她提供所有必要的设备与用具，使她的工作更为轻松。
- ① 建议孩子随时带一张电话卡，以便打紧急电话时使用。
- ① 告诉孩子冰箱里的哪些食物是为客人准备的。
- ① 让孩子写下一张清单，列出他的朋友以及他们的电话号码，以便在紧急的时候能找到他。
- ① 每当为了客人的到来需要做特殊的工作时，提前通知孩子。

- ◎ 鼓励孩子为家庭旅行列出一张个人清单和时间表。
- ◎ 鼓励孩子读报纸上的(或在电视\收音机中收听)晨间天气预报,根据天气预报决定穿什么衣服去学校。
- ◎ 提前告诉孩子要早一些洗澡和上床,因为你需要在家里不受干扰地为一个项目进行工作。
- ◎ 当你要出差时,提前告诉孩子,以便他们能够为自己的活动作出计划。
- ◎ 教给孩子如何记录电话中的留言。
- ◎ 在进入孩子的房间前永远要先敲门。
- ◎ 在讨论会对孩子产生影响的家庭计划时,让孩子参与讨论。

大多数父母都能为每个类别想出很多其他例子。父母越多地使用改变环境的方法,他们与孩子生活在一起时就能享受更多的快乐,与孩子的冲突也会越少。

很多父母最终在 P.E.T.中学会了在很大程度上依赖于改变环境的方法,但是首先他们对待孩子及其家庭权利的态度有了根本的转变。其中的一个转变与一个问题有关:这是谁的家?

我们课堂上的很多父母说,他们相信自己是这个家唯一的主人,因此孩子必须接受训练,并习惯于做出正确且恰当的行为。这意味着孩子们必须接受教育和责备,直到他们痛苦地学会在他们父母的家里应该有什么样的行为。这些父母在孩子出生后甚至很少考虑过要对家庭环境做任何重大的改变。他们让家庭环境维持原样,并指望孩子对环境做出调整。

我们问父母这样的问题:“如果你今天得知,下个星期你将不得不把你自己的父亲或母亲接回家,因为她的部分身体瘫痪了,有时必须使用拐杖和轮椅,你会对你的家做什么改变?”

对这个问题的答案总是会让父母们列出一个很长的清单,写下他们准备对家庭环境进行的改造,例如:

- ⊙ 把小块地毯收起来。
- ⊙ 在楼梯上安装扶手。
- ⊙ 移动家具以便让轮椅通行无阻。
- ⊙ 把一些常用的物品放在厨房碗橱靠下面的、容易拿到的地方。
- ⊙ 给她一个大铃铛,以便她在遇到麻烦的时候可以摇铃求助。
- ⊙ 给她安装一个电话分机。
- ⊙ 移走不稳当的桌子,以防止她不小心把它撞翻。
- ⊙ 在后楼梯上建一个坡道,以便她能够坐着轮椅到院子里晒太阳。
- ⊙ 买一个橡胶垫放进浴缸。

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。

在谈到“这是谁的家”这个问题时,大多数父母对于自己对待瘫痪的父母和对待孩子的态度竟然有如此大的差别感到惊讶。

父母们称,他们会做出不断的努力,以便让他们肢体残疾的父母把他们的家当作自己的家。但是他们面对孩子时却不是这样。

同样令我惊讶的是,很多父母通过他们的态度和行为显示出,他们对待客人远比对待自己的孩子更为尊重。有太多的父母通过行为表现出,孩子必须对他们的环境做出一切调整。





## 第9章

### 不可避免的亲子冲突：谁应该赢



如果父母们只能从这本书中学到一件事，我希望是这件事：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。

所有的父母都会遇到这样的情况：与孩子对抗或者改变环境都无法改变孩子的行为；孩子仍继续做出影响父母满足自身需求的行为。这些情况在亲子关系中是不可避免的，因为孩子“需要”做出某种特定的行为，即使他已经认识到这种行为影响了父母满足他们的需求。

埃里克继续玩他的电视游戏，即使他的妈妈已经多次告诉他，全家人在半个小时内必须出发。

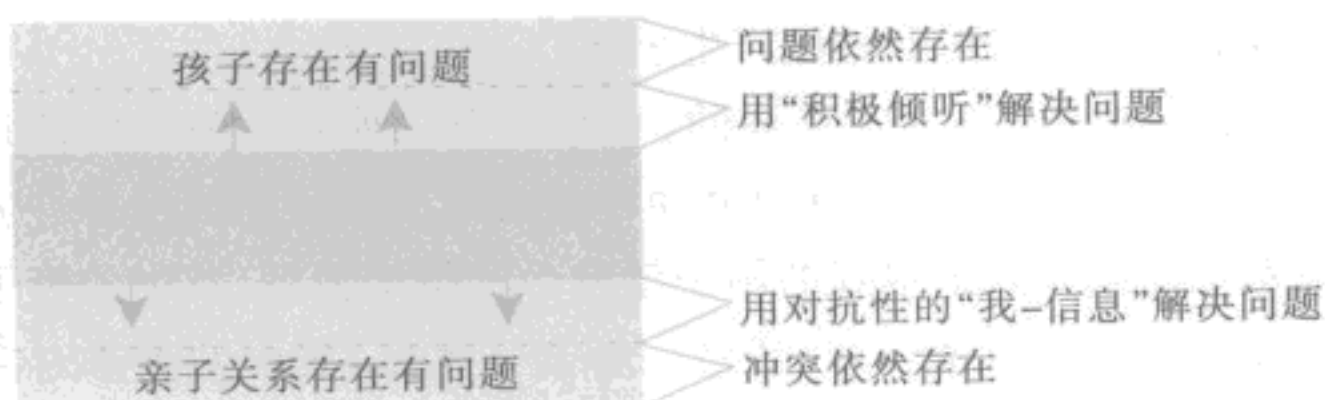
莫里和她的女儿约定好让女儿清理厨房，但是当莫里下班回家后，水槽里全都是没洗的盘子。

玛德琳拒绝考虑她的父母对于她周末要和一群朋友到山里去玩的感受。她不顾一切地想要去，尽管她听到了父母对于这个计划有多么无法接受。

这些父母需求与孩子需求之间的冲突不仅是每个家庭无法避免的，而且注定会经常发生。它们会从无关紧要的冲突演变成激烈的斗争。它们是亲子关系中存在的问题——不仅归属于孩子，也归属于父母。父母与孩子都会陷入这个问题——双方的需求都受到了危及。因此，这个问题归属于亲子关系。当其他的方法都无法改变孩子的不可接受行为时，这些问题就会出现。

再回头看看“行为窗口”，下面是冲突在亲子关系中的位置（见下页图）：

冲突是人际关系中的真理时刻——它是对这种关系健康程度的检测，它是一个危机，既有可能削弱这段关系，也有可能增强这段关系，它



是一个重大事件，有可能带来持久的怨恨、郁积的敌意、心理的伤疤。冲突可以使人们疏远，也可以使他们亲近，结为更加紧密的联盟；它们既有可能造成破坏，也有可能使人更加团结；它们可能会导致武装战争，也可能会带来更深的相互理解。

如何解决冲突可能是亲子关系中最为关键的因素。不幸的是，大多数父母都试图通过仅仅使用两种基本方法来解决这些冲突，这两种方法对于孩子以及亲子关系都是无效且有害的。

很少有父母能够接受这个事实，即冲突是生活的组成部分，它不一定是坏的东西。大多数父母把冲突视为某种需要不惜一切代价去避免的东西，不论是他们与孩子间的冲突，还是孩子之间的冲突。我们常常听到一对夫妻自夸他们从未有过严重的分歧——似乎这就意味着他们的关系非常亲密。

父母们告诉他们的孩子：“听好，今天吃晚饭的时候不许吵架——我们不想毁了这顿晚餐。”或者他们喊道：“别打了，立刻停止！”十几岁青少年的父母常会抱怨说，随着孩子的长大，现在家庭里有了更多的分歧和冲突：“我们过去对大多数事情都看法一致。”或者“我女儿过去总是十分合作，很好相处，但现在我们对事情的看法总是不一致。”

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。当任何两个人或两群人共同生活时，冲突是必然会发生的，因为人是各不相同的，他们的想法是千差万别的，他们有着不同的需求和希望，有

时会与其他人的需求和希望产生矛盾。

因此，冲突并不一定是坏的，它在任何一种人际关系中都是现实存在的。实际上，一种没有明显冲突的关系可能还不如经常冲突不断的关系更健康。一个很好的例子就是一种婚姻关系，其中的妻子对于专断独裁的丈夫百依百顺，或者一种亲子关系，其中的孩子对家长怕得要死，以至于不敢在任何方面违抗他的命令。

大多数人都认识一些家庭，尤其是很大的家庭，在那些家庭中，冲突总是会突然出现，但是这些家庭都非常快乐健康。相反的，我常常看到报纸上关于青少年犯罪的统计，这些孩子的父母对于自己的孩子会做出这种事情感到无比震惊。他们从未与孩子有过任何冲突，他总是表现得非常听话。

被公开地表达并被作为一种自然现象所接受的家庭中的冲突，对于孩子来说比大多数父母想得更为健康。在这些家庭中，孩子至少有机会经历冲突，学会如何应对，为以后生活中将会遇到的冲突做好准备。作为为孩子今后在家庭之外将会不可避免地遇到的冲突所做的必要准备，家庭冲突实际上对于孩子是有益的，但前提是家庭中的冲突必须得到积极的解决。

这是任何人际关系中的关键因素：冲突如何解决，而不是发生了多少冲突。我现在相信这是决定一种关系是否健康、是否令双方满意、是否友好、是否深厚、是否亲密的最关键因素。

### 亲子权力斗争：谁赢谁输

我们很少发现班里的父母不会用谁赢谁输的观点来考虑问题。这种“输赢”导向是造成现今的父母们身陷困境——严格（父母赢）还是宽容（孩子赢）——的根源。

大多数父母把育儿中的整个教养问题看作严格或宽容、强硬或柔

和、独裁或纵容的问题。由于他们深陷于这种非此即彼的教养方法，因此把他们与孩子的关系看作一场权力斗争、一场意志的竞赛、一场分出胜负的战斗——一场战争。如今的父母和他们的孩子都在彼此开战，每个人都用谁赢谁输来考虑问题。他们甚至用谈论两国战争的方式来谈论他们之间的斗争。

一位父亲在 P.E.T.课堂上语气强烈且明确地阐述道：

“你必须尽早让他们知道家里谁说了算。否则，他们就会利用你、控制你。我妻子就遇到了这样的麻烦——她总是让孩子赢得所有的战争。她总是会投降，孩子们都知道这一点。”

一位十几岁孩子的母亲用她自己的话说：

“我试图让我的孩子做他想做的事，但是之后通常倒霉的是我。我会被他控制，他总是得寸进尺。”

另一位母亲确信她不会输掉这场“文身之战”！

“我不关心她对此有什么想法，其他家长怎么做对我来说没有任何不同——我的女儿绝对不能纹身！在这件事上我是绝不会妥协的。我要赢得这场战争。”

孩子也把他们的与父母的关系看作一场非赢即输的权力斗争。凯西是一个聪明的 15 岁女孩，她令父母感到担忧，因为她不跟他们讲话，她在一次访谈中对我说：

“争论有什么用？他们总是会赢。在我们还没开始争论之前我就知道这一点。他们总是会让事情按照他们的意思进行，毕竟他们是一家之长。他们总是知道自己是对的。因此，现在我不会跟他们争论。我会



走开，不跟他们说话。我这样做的时候，当然会让他们烦恼，但是我不在乎。”

肯是一位中学生，他学会了用另一种方法对付他父母的非赢即输态度：

“如果我真的想做某件事，我从来不会去找我妈妈，因为她说的第一句话肯定是‘不行’。我会等到爸爸回到家。我总是能说服他站在我的一边，他比较容易对付，我通常能从他那儿得到我想要的东西。”

当冲突在父母与孩子之间发生时，大多数父母试图用对自己有利的方式解决冲突，以便让自己获胜，让孩子失败。另一些父母在数量上少于那些“胜利者”，他们总是向孩子屈服，因为害怕冲突或者害怕孩子的需求得不到满足。在这些家庭中，孩子获胜，父母失败。现今的父母陷入的一个主要困境就是，他们只看到这些非赢即输的方法。

### 两种非赢即输的方法

在 P.E.T. 中，我们把解决冲突的两种“非赢即输”的方法称作方法 I 和方法 II。每种方法中都会有一个人赢，一个人输——一个人达到了自己的目的，另一个人则没有。以下就是方法 I 在亲子冲突中的运用：

父母与孩子经历了一个需求发生冲突的情况。父母决定冲突的解决方案。在选择了解决方案后，父母宣布了他的决定，并希望孩子能够接受它。如果孩子不喜欢这个解决方案，父母可能首先利用说服教育来试图影响孩子接受这个解决方案。如果这样不行，父母通常试图通过运用权力和权威来迫使孩子服从。

下面这一发生于父亲和他 10 岁女儿之间的冲突就是用方法 I 解决的：

简：再见。我去上学了。

家长：宝贝，外面在下雨，你还没穿雨衣呢。

简：我不需要雨衣。

家长：你不需要雨衣！你会淋湿的，可能还会感冒。

简：雨没那么大。

家长：雨很大。

简：好吧，我不想穿那件雨衣。我讨厌穿雨衣。

家长：现在，亲爱的，你知道如果你穿了雨衣，就会暖和得多，也不会弄湿。请你去穿雨衣。

简：我讨厌那件雨衣——我不穿它！

家长：你回你的房间，去穿雨衣！在这样的天气，你不穿雨衣我就不让你去学校。

简：但是我不喜欢它……

家长：没有“但是”——如果你不穿它，我就不许你出门。

简：（生气地）好吧，你赢了！我会穿那件愚蠢的雨衣！

父亲达到了目的。他的解决方案——简穿她的雨衣——获得了成功，尽管简不愿意。父亲赢了，简输了。简对这个解决方案一点都不满意，但是面对父亲使用权力（惩罚）进行威胁时，她投降了。

以下是方法 II 如何在亲子冲突中使用：

父母与孩子遇到了一个需求发生冲突的情况。父母可能有、也可能没有一个预先想好的解决方案。如果他有，他可能会试着说服孩子接受它。很明显的是，孩子有他自己的解决方案，并试图说服父母接受它。如果父母进行抵抗，孩子可能会试着使用他的权力迫使父母服从。最后父母会屈服。

在雨衣冲突中，方法Ⅱ是这样使用的：

简：再见。我去上学了。

家长：宝贝，外面在下雨，你没穿雨衣。

简：我不需要雨衣。

家长：你不需要雨衣！你会淋湿的，可能还会感冒。

简：雨没那么大。

家长：雨很大。

简：好吧，我不想穿那件雨衣。我讨厌穿雨衣。

家长：我希望你穿上。

简：我讨厌那件雨衣——我不会穿它。你不能逼我。

家长：哦，我投降了！那你就不穿雨衣去学校吧，我不想再跟你吵，你赢了。

简达到了她的目的——她赢了，她的父母输了。父亲很显然对这个解决方案不满意，但是在简威胁使用她的权力（在这个例子中，是对她的父亲生气）时，父亲投降了。

方法Ⅰ和方法Ⅱ具有相似性，尽管它们的结果是截然不同的。在这两种方法中，每个人都希望达到自己的目的，并试图说服另一个人接受它。每个人的态度都是“我想达到我的目的，我要为它而战。”在方法Ⅰ中，父母是不体谅别人的，不尊重孩子的需求。在方法Ⅱ中，孩子是不体谅别人的，不尊重父母的需求。在这两种方法中，都有一个人感觉被挫败，通常迁怒于造成他失败的另一个人。这两种方法都涉及权力斗争，对手会为了获胜而不惜使用他们的权力。

### 方法Ⅰ为何无效

使用方法Ⅰ来解决冲突的父母会为“胜利”付出很大的代价。方法Ⅰ的结果是可以预测的——孩子没有什么执行这个解决方案的动力，

孩子对父母产生怨恨，父母在执行解决方案时会遇到困难，孩子没有机会发展自律精神。

当父母实施他对一个冲突的解决方案时，孩子没有什么动力或愿望去执行这个决定，因为他对于这个决定毫无贡献；在制定这个决定时他没有任何发言权。孩子的任何动力都是表面的——不是发自内心的。他可能会服从命令，但这仅仅是因为害怕父母的惩罚或责备。孩子不想执行这个决定，他感到被逼迫。这就是为什么孩子常常会寻找各种办法不执行方法Ⅰ的解决方案。如果他们无法摆脱这个解决方案，通常会“装装样子”，不会认真执行它，很少会按照父母的要求去做。

当方法Ⅰ的决定迫使孩子去做某事时，他们通常会对父母产生怨恨，会感到不公平，他们的怒气和怨恨自然是针对父母的，他们觉得父母应该为此负责。使用方法Ⅰ的父母有时会得到孩子的服从，但是他们付出的代价是孩子的敌意。

如果父母刚刚用方法Ⅰ解决了一个冲突，观察一下他们的孩子：这些孩子几乎都会在脸上显示出怨恨或愤怒的情绪，或者说些充满敌意的话，他们可能甚至会对父母发动身体上的攻击。方法Ⅰ为亲子关系的持续恶化播下了种子，怨恨会取代爱与亲情。

父母们在使用方法Ⅰ时还会付出另一个沉重的代价：他们渐渐地不得不花大量时间来执行他们的决定，检查孩子的执行情况，唠叨、提醒和刺激。

参加 P.E.T. 培训的家长们常常会为自己使用方法Ⅰ进行辩护，声称它是一个解决冲突的快速之道。这种好处常常是表面的，而不是实际的，因为在此之后父母需要耗费大量的时间去确保他们的决定得到执行。那些声称自己总是必须对他们的孩子唠唠叨叨的父母都是使用方法Ⅰ的父母。下面是一段发生在我办公室中的对话，我已经记不清同父母们进行过多少次类似的对话：

父 母：我们的孩子在做家务的问题上一点都不合作。让他们帮忙做家务就像要拔掉他们的牙似的。每个星期六，为了让

他们做他们应该做的工作，都要进行一场战争。我们不得不站在一旁监督他们完成工作。

咨询者：他们应该做哪些家务是怎样决定的？

父 母：嗯，当然是我们决定的。我们知道哪些工作是必须做的。我们在星期六早晨列出一个清单，孩子看到清单就知道该做什么。

咨询者：孩子想做这些工作吗？

父 母：上帝呀，当然不想！

咨询者：他们觉得自己是被迫去做的。

父 母：是的。

咨询者：孩子是否有机会参与家务分配的决策？在决定需要做哪些工作的时候他们是否有发言权？

父 母：没有。

咨询者：他们是否有机会决定谁应该做什么？

父 母：没有，我们通常都尽可能平均地分配各种工作。

咨询者：这么说是你们做出哪些家务需要做和由谁来做的决定？

父 母：是的。

很少有父母能够看到孩子缺乏帮着做家务的动力与做家务的决定通常是用方法Ⅰ制定的这两个事实之间的关系。孩子之所以“不合作”，是因为他的父母通过方法Ⅰ的决策制定剥夺了他的合作机会。通过强迫孩子做某事是永远不可能培养他的合作精神。

方法Ⅰ的另一个可预测的结果是，孩子没有机会发展自律精神——内心导向的、自发的、负责任的行为。关于育儿的一个最广为接受的传说是，如果父母强迫他们的孩子去做事情，他们就会长大成为自律的、具有责任心的人。的确，有些孩子在面对父母的强权时会表现出顺从、服从和恭顺，他们长大后通常会成为需要依赖外界权威控制自己行为的人。与青春期的孩子或成年人一样，他们也同样缺乏内在控制力；他们的一生中会从一个权威人物转向另一个权威人物，为他



们的生活寻找答案，或者寻求对他们行为的控制。这些人缺乏自律精神、内在控制力或自我责任感，因为他们从未有机会获得这些品质。

如果父母们只能从这本书中学到一件事，我希望是这件事：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。

查尔斯是一个17岁的男孩，他的父母要求非常严格，他们总是运用自己的权力逼迫查尔斯做功课，查尔斯说：“每当我父母不在身边时，我发现我不可能让自己离开电视前面的椅子。我已经习惯了他们逼我去做功课，当他们不在家时，我自己内心没有任何力量能够让我去做功课。”

我还想起了芝加哥的儿童谋杀者威廉·黑伦斯在杀害了又一名牺牲者后，用口红在浴室的镜子上潦草写下的那条可悲的信息：“看在上帝的分上，在我杀更多人之前抓住我。”

P.E.T.班上的大多数父母从来没有机会认真地查看一下他们的“严格”所造成的后果。他们大多数人都认为自己正在做的是父母本来就应该做的——运用他们的权威。但是，一旦他们得到帮助，认识了方法Ⅰ的影响，很少有人不会接受这些事实。毕竟父母也曾经年幼，他们自己也曾养成过同样的对付他们父母权力的习惯。

## 方法Ⅱ为何无效

一个孩子总是胜利、父母总是失败的家庭，会对孩子造成什么样的影响？孩子总是能够达到自己的目的，这又会对他们有何影响？毫无疑问，这些孩子会与那些将方法Ⅰ作为冲突解决的主要方法的家庭中的孩子大为不同。总是能够达到自己目的的孩子不会变得那样叛逆、敌对、依赖性强、具有攻击性、恭顺、顺从、退缩等。他们没有发展出对付父母权力的方法。方法Ⅱ鼓励孩子运用他的权力压倒父母的权力，

鼓励他们赢得战争，让父母为之付出代价。

这些孩子学会了怎样用发脾气来控制父母，怎样让父母感到内疚，怎样对父母说气人的、抗议的话。这些孩子常常是野性难驯、无法控制、无法管教、冲动任性的。他们知道自己的需求比任何人的需求都重要。他们也常常缺乏对他们行为的内在控制力，并成为非常自我为中心、自私而苛求的人。

这些孩子常常不尊重他人的财产或感情。生活对他们来说就是索取、索取、索取——获得、获得、获得。“我”总是第一位的。这些孩子很少具有合作精神，也很少帮忙做家务。

这些孩子常常在同辈关系中遇到困难。其他孩子不喜欢“被宠坏的孩子”——他们发现与这些人相处很不愉快。来自方法Ⅱ占主流的家庭的孩子已经习惯于父母对他们的要求让步，以至于他们也希望其他孩子对他们让步。

这些孩子还常常在适应学校的时候遇到困难，方法Ⅰ是学校这个机构的主流哲学。习惯于方法Ⅱ的孩子在进入学校的世界并发现大多数老师和校长所接受的训练都是用方法Ⅰ来解决冲突，以权威和权力作为后盾的时候，就会对他们造成很大冲击。

或许方法Ⅱ的一个最严重的影响是，孩子常常会对父母的爱产生严重的不安全感。如果你想一想父母对一个总是获得胜利，让他们为此付出代价的孩子产生爱与接受的感觉是多么困难，就容易理解这种反应了。在使用方法Ⅰ的家庭中，孩子会对父母产生怨恨；在使用方法Ⅱ的家庭中，父母会对孩子产生怨恨。方法Ⅱ中的孩子感觉到他的父母常常充满怨恨、恼怒、对他十分气愤。当他以后从他的同龄人以及其他成年人那里获得类似的信息时，就自然会感觉自己没有得到别人的爱——当然，这是因为他常常不被别人喜爱。

尽管研究显示，来自方法Ⅱ的家庭的孩子会比来自方法Ⅰ的家庭的孩子更加具有创造力，但是父母要为这些具有创造力的孩子付出极大的代价，他们常常无法忍受这些孩子。

在使用方法Ⅱ的家庭中，父母会遭受巨大的折磨。我常常听到这

些家庭的父母说：

- ① “大多数时候他都为所欲为，你就是没办法控制他。”
- ② “如果孩子都进了学校，我会很高兴，因为这样我就能享受一点和平了。”
- ③ “养育孩子是个沉重的负担——我把所有的时间都用来为他们做事。”
- ④ “我必须说，有时候我就是没法忍受他们——我不得不逃开。”
- ⑤ “他们似乎很少会意识到我也有我的生活。”
- ⑥ “有时候——这样说我感到内疚——我真希望能把他们送到别人家去。”
- ⑦ “带他们到任何地方去，或者甚至让朋友来我们家，看到这些孩子，都会令我感到无地自容。”

对于使用方法Ⅱ的父母来说，育儿工作很少会有快乐——养育一个你无法去爱，或者讨厌与之共处的孩子是多么不幸而悲哀的事啊。

### 关于方法Ⅰ和方法Ⅱ的一些额外问题

很少有父母只用方法Ⅰ或者只用方法Ⅱ。在很多家庭中，一位父母会在很大程度上依赖于方法Ⅰ，而另一个父母则更多地使用方法Ⅱ。一些证据显示，在这种家庭中长大的孩子甚至更有可能产生严重的心理问题。或许这种不一致性比极端地使用一种方法或另一种方法更为有害。

一些父母一开始是使用方法Ⅱ的，但是随着孩子年龄逐渐长大，变得更加独立，更加有主见，他们就会逐渐改用方法Ⅰ。很显然，孩子已经习惯了大多数时候都能达到目的，然后又开始经历相反的情况，这样对他们是有危害的。另一些家长一开始主要使用方法Ⅰ，然后逐渐换成方法Ⅱ。发生这种情况的父母通常有一个早年时喜欢反抗父母权

威的孩子；父母渐渐地放弃斗争，开始向孩子屈服。

还有一些父母对他们的第一个孩子使用方法Ⅰ，而对第二个孩子使用方法Ⅱ，希望这种方法效果会更好。在这些家庭中，我们常常听到第一个孩子表达对第二个孩子的强烈怨恨，因为第二个孩子被允许得到第一个孩子得不到的东西。有时候第一个孩子认为这表示父母明显偏向第二个孩子。

一个最为普遍的模式，尤其存在于那些受到纵容和惩罚观念影响的父母中间，是父母让孩子在很长一段时期里取胜，直到他的行为变得非常令人不快，这时父母就会突然用方法Ⅰ进行干预。然后他们会觉得内疚，并逐渐回到方法Ⅱ，然后循环再度开始。一位家长清楚地描述了这种情况：

“我对我的孩子十分纵容，直到我无法忍受他们。这时我就会变得非常专制，直到我无法忍受自己。”

然而，很多父母都深陷于方法Ⅰ或方法Ⅱ之中。出于信念或传统，一位家长可能是一名坚定的方法Ⅰ的拥护者。他从自己的经验中得知，这种方法不是十分有效，并且可能会对身为一个使用方法Ⅰ的家长而感到内疚；当他对孩子严格限制、发号施令、实施惩罚时，他并不喜欢自己这样。但是他所知道的唯一的可替换的方法就是方法Ⅱ——让孩子赢。这位家长凭直觉知道那样不会使情况更好，可能甚至会更糟。因此他固执地坚持他的方法Ⅰ，即使他已经看到这种方法危害了他的孩子，或者他们的关系正在恶化。

大多数使用方法Ⅱ的父母不愿意转向一种独裁主义的方法，因为他们从原则上反对对孩子使用权威，或是因为他们自己的性格不允许他们行使必要的力量或是经历冲突。我认识很多母亲，甚至一些父亲，他们发现方法Ⅱ更让人舒服，因为他们害怕与孩子发生冲突（通常也害怕与任何其他人发生冲突）。这些父母不愿冒着用自己的意志压倒孩子意志的危险，他们选择了“不惜一切代价维护和平”的方法——让

步、平息事态、投降。

几乎所有的父母都身陷其中的一个困境是，他们不是锁定了方法Ⅰ，就是锁定了方法Ⅱ，或者在两种方法间摇摆，因为他们不知道除了这两种缺乏效力的“非赢即输”的方法以外还有其他可供选择的方法。我们发现大多数父母不仅知道他们最常使用的是哪种方法，而且他们还意识到这两种方法都是缺乏效力的。这就好像是他们知道不论使用哪种方法，都会遇到麻烦，但是不知道能向何处寻求帮助。他们中的大多数人对于能够走出这个自己给自己设下的陷阱都心怀感激。







## 第 10 章

### 父母的权力：必要而正当吗



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。

关于育儿的一个最深入人心的观念是，父母运用他们的权威去控制、指导和训练孩子是必要的且符合他们心意的。从我们课堂上的数千名家长来看，很少有父母会质疑这个观点。大多数父母很快就为他们使用权威找到了正当的理由。他们说，孩子需要它，并且想要它，或者父母总是比孩子更聪明。“父亲知道得最多”是植根于很多家庭的信仰。

在我看来，固执地坚持父母必须而且应该对孩子行使权威这个观念，导致了几个世纪以来父母的育儿方式和成年人对待儿童的方式都没有发生任何重大的变化。这个观念得以留存，部分原因是因为父母们几乎都不理解权威的实际含义，或者它对孩子的影响。所有的父母都在对权威侃侃而谈，但是很少有人能够为它下一个定义，甚或找出权威从何而来。

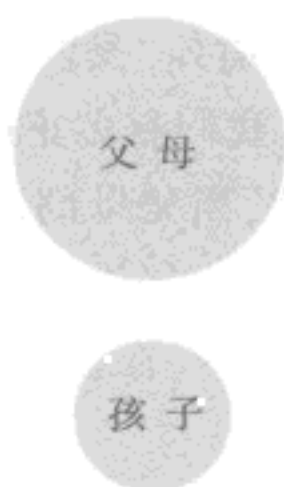
## 权威是什么

亲子关系的一个基本特征是：父母的“心理尺度”（心理承受力）要大于孩子。如果我们试着各画一个圆圈来代表父母和孩子，把它画成下面这样是不对的：

父 母

孩 子

在孩子看来,父母并不拥有与他们相同的“尺度”,不论他们的年龄有多大。我指的不是身体尺度(尽管孩子与父母也会存在身体上的尺度差异,直到孩子进入青春期),而是“心理尺度”。对亲子关系的更为准确的描述应该是这样的:



在一个孩子眼中,父母几乎总是拥有比她更大的“心理尺度”,这有助于解释某些称呼,例如“大爸爸”、“大老板”、“我妈妈在我的生活中被放大了”、“他对我来说是个大男人”,或者“我没有错过一个让父母缩小回原形的机会”。下面引用一个遇到问题的年轻人在大学的作文课上写的作文,后来当我做他的心理咨询师时,他把这篇作文和我分享:

“作为一个小孩,我仰视我的父母就像一个成年人仰视上帝……”

对于所有孩子来说,他们的父母都曾经被视作某种神。

这种“心理尺度”差异的存在是因为在孩子眼中,父母不仅更加高大强壮,而且更加博学、更有能力。对于小孩子来说,她的父母似乎无所不知、无所不能。她惊叹于他们的见多识广,他们的预言的准确性,以及他们的判断所体现出的智慧。

尽管这些感觉有时是准确的,但有时却不是。孩子会为父母添加很多完全脱离现实的品质、性格和能力。很少有父母真的像他们的小孩所认为的那样无所不知。经验并不总是“最好的老师”,正如一个孩子会在日后总结出的,那时她将成为一名青少年以及一个成年人,能够

基于自己更为广泛的经验对她的父母作出判断。而智慧也并不总是与年龄息息相关。很多父母发觉自己很难承认这一点，但是那些对自己更加坦诚的人能够认识到孩子对于父母的评价有多么夸大其词。

尽管一开始父母就具备更大的心理尺度，但是很多父亲和母亲仍然在有意培养这一差距。他们故意在孩子面前隐藏自己的缺陷和判断上的错误；或者培育某种神话，诸如“我们知道什么是对你最好的”，或者“等你长大一点，你就会知道我们有多正确”。

我总是饶有兴趣地观察到，当父母们谈论他们自己的父亲和母亲时，他们已经能够发现过去自己的父母所犯的 error 和存在的缺陷。但是他们会强烈地抵制这种观念——在孩子面前，他们也会犯同样的判断错误，也同样会缺乏智慧。

尽管名不符实，但是父母们的确呈现出更大的心理尺度——这是父母之于孩子权力的一个重要来源。由于父母们被视为这样的“权威”，他们试图对孩子造成影响的举动就承载了巨大的重量。把这看做是“指派的权威”可能会有所帮助，因为孩子将这种权威指派给了父母。不论这种权威是否为父母应得的都没有关系——事实是，“心理尺度”让父母拥有了对于孩子的影响力与权力。

另一种完全不同的权力来源于父母拥有孩子所需要的特定事物，这也让父母对孩子拥有了权威。一位父母对孩子拥有权力是因为他们如此依赖于她去满足他们的基本需求。孩子在降生到这个世界上时几乎完全需要依赖他人获取营养和身体的安抚，他们不具备满足自己需求的手段。这些手段被父母拥有或控制。

随着孩子逐渐长大，如果她被允许变得更加独立，父母的权力自然就会缩小。但是在任何年龄，直到孩子进入独立的成年期，能够几乎完全通过自己的努力满足自己的基本需求之前，她的父母对于她都具有某种程度的权力。

父母拥有满足孩子基本需求的手段，因此也就拥有了“奖励”孩子的权力。心理学家用“奖励”一词来表示父母所拥有的用来满足孩子需求（对她进行奖励）的任何一种手段。如果一个孩子饿了（产生了对食



物的需求),而父母给了她一瓶牛奶,我们就可以说这个孩子得到了奖励(她的饥饿需求得到了满足)。

父母还拥有引起孩子疼痛或不适的手段,不论是通过不让她的需求得到满足(不给一个饥饿的孩子喂食),还是通过某种行为来制造疼痛或不适(当孩子伸手去拿她弟弟的奶瓶时,打她的手)。心理学家用“惩罚”一词来作为奖励的反义词。

任何一位父母都知道,她可以通过运用权力来控制一个小孩子。通过小心地操纵奖励和惩罚,父母可以鼓励孩子做出某些特定的行为,或消除他的某些特定行为。

我们都从自己的经验中得知,人类和动物倾向于重复带来奖励(满足一种需求)的行为,避免或摒弃不会带来奖励或是带来惩罚的行为。因此一位父母可以通过奖励“强化”孩子的某种行为,通过惩罚“消除”另一种行为。

假设你希望孩子玩她的玩具汽车,而不是动咖啡桌上那些昂贵的玻璃小雕像。要想强化玩小汽车的行为,你可能会在她玩汽车时和她一起坐下来,向她微笑,露出愉快的表情,或者说:“真是个好孩子”。为了消除她玩玻璃小雕像的行为,你可能会打她的手,拍打她的屁股,皱眉,露出不愉快的表情,或者说:“真是个好孩子”。孩子很快就会明白,玩玩具汽车会给她带来好处,而玩玻璃小雕像则不会。

父母们常常就是这样改变孩子行为的。他们通常把这称作“对孩子的训练”。实际上,父母是在运用她的权力让孩子做某些符合父母意愿的事,或者防止孩子做某些不符合父母意愿的事。驯兽师就是用这种方法来训练动物服从命令,马戏团的人也是用这种方法来训练熊骑自行车。如果一位驯兽师希望一只狗学会跟随,她会在狗脖子上绕一根绳子,并握着绳子的另一端开始走路。这时,她会说:“跟随”。如果狗没有离驯兽师足够近,它的脖子就会被拉痛(惩罚)。如果它跟随了驯兽师,就会得到轻拍(奖励)。狗很快就能学会按照命令进行跟随。

权力会发生作用,这是毫无疑问的。通过这种方法可以训练孩子玩玩具汽车,而不是昂贵的玻璃小雕像,狗可以学会听从命令跟随,熊

可以学会骑自行车(甚至令人惊异地学会骑独轮车)。

在非常小的年龄,在被奖励和惩罚了足够多的次数后,就可以仅仅通过向孩子承诺:如果他们做出某种行为就能得到奖励,或者威胁他们如果做出某种行为就会得到惩罚来控制他们。这种方法的潜在好处是显而易见的:父母无需等到符合她意愿的行为出现去奖励它(强化它),也无需等到不符合她意愿的行为出现去惩罚它(消除它)。现在她想要影响孩子,只需说:“如果你这样,就会得到奖励;如果你那样,就会得到惩罚。”

## 父母权力的重大缺陷

如果读者认为父母用来奖励和惩罚(或承诺奖励和威胁惩罚)的权力看起来像是一种控制孩子的有效方法,在某种意义上,她是对的,但是在另外一种意义上,却大错特错:对父母权威或权力的运用,在某些特定条件下似乎是有效的,但在另一些条件下却毫无效果(后面我会详述父母权力存在的实际危险性)。

父母权力的很多副作用是会带来灾难的。“服从训练”常常会导致孩子变得懦弱、胆小和紧张;常常会对训练者产生敌意和仇恨;常常不得不学习对于他们来说十分困难或令人不快的行为,在这样的压力下,会使他们的身体或心理被压垮。就像动物或儿童的训练者所冒的风险一样,权力的运用会带来很多有害的后果。

## 父母不可避免地会用完他们的权力

使用权力控制孩子仅仅在特殊的条件下会起作用。父母必须确定自己拥有权力——奖励必须足够有吸引力,是孩子想要的,惩罚必须足够有效,以保证孩子会避之唯恐不及。孩子必须依赖于父母,孩子越

依赖于父母所拥有的东西(奖励),父母的权力就越大。

所有的人际关系都是如此。如果我非常渴望某个东西,例如需要钱给我的孩子买食物,我必须只能依赖于另一个人才能得到钱——或许是我的老板,那么他显然对于我拥有极大的权力。如果我依赖于这位雇主,我就会愿意做他想让我做的几乎所有事情,以确保得到我极度渴望的东西。但是一个人对另一个人拥有权力的前提是,后者处于软弱、希望、需要、丧失、无助、依赖的地位。

随着一个孩子变得不再那么无助,不再那样依赖于父母来满足她的需求,父母的权力就会逐渐减少。这就是为什么父母们会惊慌地发现,在孩子小时候还很有效的奖励与惩罚随着她年龄的增长逐渐失去了效力。

“我们失去了对儿子的影响力,”一位父母抱怨道,“他过去很尊重我们的权威,但是现在我们根本没办法控制他”。另一位家长说:“我们的女儿变得如此独立——我们没有任何办法能让她听我们的话”。一个16岁男孩的父亲向他的P.E.T.班级描述了他的无奈:

“我们已经没有什么能用来支撑我们的权威了,除了家里的汽车。即使那个也不太灵,因为他拿走了我们的车钥匙,自己去复制了一把。当我们不在家时,他可以随心所欲地把车偷开出去。现在我们已经没有任何他真正需要的东西了,我再也不能惩罚他了。”

这些父母所表达的情绪是大多数父母在他们的孩子开始变得独立时经历过的。在孩子快要进入青春期时,这种情况会不可避免地发生。现在他们可以通过他们自己的行为(学校、运动、朋友、成就)获得很多奖励。他们还开始找到一些方法来避开父母的惩罚。在那些父母在早年主要依赖于权力控制和引导他们的孩子的家庭中,当父母的权力用光了,他们的影响力也所剩无几时,他们会不可避免地感到震惊。

## 青少年时期

现在我确信，大多数关于“青春期的压力与烦恼”的理论都错误地把焦点放在了某些因素上，例如青春期的身体变化、刚刚萌生的性特征、新的社会要求、在孩子与成年人的夹缝中挣扎等。这个时期对于孩子和父母都是困难的，这在很大程度上是因为青少年变得如此独立于父母之外，以至于他们不再能够被奖励和惩罚轻易地控制。由于大多数父母如此依赖于奖励和惩罚，因此青春期的孩子会用更加独立、对抗、叛逆、敌意的行为作为回应。

父母们把青春期孩子的叛逆与敌意视为这个发育阶段的一个不可避免的过程。我认为这是不正确的——更正确的说法应该是，青春期的孩子拥有了更多抵抗与叛逆的能力。他们不再被父母的奖励所控制，因为他们不再迫切地需要这些奖励；他们对惩罚的威胁也有了免疫力，因为父母没有什么办法能让他们感到疼痛或强烈的不适。典型的青春期孩子会自行其是，因为她已经得到了足够的能力与资源来满足她自己的需求，她也获得了足够的属于自己的权力，不用再害怕父母的权力。

因此，青春期的孩子反叛的不是她的父母，而是对抗他们的权力。如果父母们从孩子出生时起就能够较少地依赖于权力，更多地依赖于非权力的方法来影响他们的孩子，孩子在进入青春期的时候就没什么可反叛的。运用权力来改变孩子的行为具有一个重大缺陷：父母会不可避免地用光他们的权力，这比他们想象得还要早。

### 用权力进行训练需要严格的条件

运用奖励和惩罚来影响孩子还有另一个重要的局限性：在“训练”中，它需要非常严格的条件。

通过在实验室训练动物来研究学习过程的心理学家对于他们的



“训练对象”很难控制，除非满足最严格的条件。这些要求中有很多是在用奖励和惩罚训练孩子时极难做到的。大多数父母每天都会破坏一条或几条有效“训练”的“法则”。

1. “训练对象”必须具有很强的动机——她必须有一个强烈的需求，能够让“奖励生效”。老鼠必须非常饥饿才能学会如何穿过一个迷宫到达末端的食物那里。父母常常试图通过提供一个孩子不是很需要的奖励（承诺孩子如果她马上上床，你就给她唱歌，结果发现她不买账）来影响孩子。

2. 如果惩罚过于严厉，训练对象会完全地避开这个情况。当老鼠受到了电击以便让它们学会不要进入迷宫的死胡同时，如果电击过于强烈，他们就会“停止尝试”，不再学习如何穿越迷宫。如果你因为一个错误而非常严厉地惩罚了孩子，她可能会“学会”不再试着做某事。

3. 训练对象必须在足够短的时间内得到奖励，以便影响她的行为。在训练老鼠推动正确的控制杆以获得食物时，如果你在它们推了正确的控制杆后，延迟太长时间才让它们得到食物，老鼠就学不会哪个是正确的控制杆。假如你告诉孩子，如果她今天做完家务，三个星期后就可以去海边，你会发现这个遥远的奖励缺乏刺激孩子立刻动手做家务的动力。

4. 在对符合意愿的行为进行奖励或对不符合意愿的行为进行惩罚时，必须总是保持很好的一致性。如果你在没有客人的时候在饭桌下给狗食物，而在有客人时，当狗恳求食物时却把它推开，狗就会迷惑而沮丧（除非它明白有客人和没客人之间的区别，就像我们的狗那样）。父母们在使用奖励和惩罚时常常缺乏一致性。举例：有时允许孩子在正餐之间吃零食，但在某一天，当晚餐有特殊的菜，妈妈不想让她毁掉“她的晚餐”（或者我们最好把它称作妈妈的晚餐）时，却剥夺了她吃零食的权利。

5. 在教导孩子做出复杂的行为时，奖励和惩罚很少生效，除非使用非常复杂而耗时的“强化”方法。的确，心理学家成功地教会了孩子



打乒乓球，教会了鸽子为导弹导航，但是这些成就需要惊人的努力和耗时的训练，并且要在最严格控制的条件下进行。

养过宠物的读者就会知道，要想训练一只狗只在他自己的院子里玩耍，一看到外面下雨就去拿它的外套，或者慷慨地与其他狗分享它的狗饼干是多么困难的事。但同样是这些人，却不会对试图用奖励和惩罚来让他们的孩子学会同样的行为的可行性提出一点质疑。

奖励和惩罚能够有效地教会一个孩子避免触摸咖啡桌上的东西，或是在餐桌上要什么东西前说“请”，但是父母们会发现，这种方法无法制造良好的学习习惯，无法让孩子诚实，善待其他孩子，或者作为一个家庭成员表现出合作精神。这些复杂的行为模式不是被教给孩子的，而是孩子在很多情况下通过他们自己的经验学到的，它受到各种因素的影响。

我仅仅指出了几种使用奖励和惩罚来训练孩子的局限性。专门研究学习与训练的心理学家还会指出更多的局限性。通过奖励和惩罚教会动物或孩子做出复杂的行为不仅本身就成为一门专业，要求具有广泛的知识大量的时间与耐心，而且对于我们来说更重要的是，当父母在训练他们的孩子，让其做出符合自己意愿的行为时，技巧娴熟的马戏团驯兽师和进行实验的心理学家并不是很好的可供仿效的模范。

## 父母的权力对孩子的影响

尽管权力有着各种严重的局限性，令人奇怪的是，它仍然是大多数父母所青睐的方法，不论他们的教育程度、社会地位或经济水平如何。

P.E.T.教师总是发现，他们班上的父母令人惊讶地了解权力的有害影响。我们需要做的只是请父母回忆他们自己的经历，并告诉我们当他们的父母对他们使用权力时，他们受到了怎样的影响。这是一个奇

怪的悖论，父母们能够记得自己身为孩子时对权力的感受，但是当他们对自己的孩子使用权力时，却“忘记”了这种感受。我们请每个班上的父母列出他们身为孩子时都做了什么事来对抗父母的权力。每个班都列出了一个与下面这个清单相似的应对机制：

1. 抵抗、违抗、反抗、抗拒。
2. 怨恨、愤怒、敌对。
3. 攻击、报复、回击。
4. 撒谎、隐藏情绪。
5. 责怪别人、散布谣言、欺骗。
6. 命令、指挥、欺负弱小者。
7. 喜赢不喜输。
8. 结成联盟、联合起来对抗父母。
9. 恭顺、顺从、服从。
10. 拍马屁、奉承讨好。
11. 墨守成规、缺乏创造力、害怕尝试新东西、需要先前成功作为保证。
12. 退缩、逃避、幻想、退化。

### 抵抗、违抗、反抗、抗拒

一位家长回忆起她与父亲之间发生的一个典型场景：

家长：如果你不闭嘴，我就会扇你耳光。

孩子：来吧，打我吧！

家长：（打孩子）。

孩子：再打呀，用力一点。我不会停下来的！

一些孩子通过做出与父母的意愿完全相反的行为来反抗父母的

权威。一位母亲告诉我们：

“我们运用我们的权威主要是试图让我们的女儿做三件事——保持整洁有序、常去教堂、远离酒精。对于这几件事，我们总是十分严格。现在我们知道她的房子乱七八糟，她从来不去教堂，她几乎每天晚上都喝鸡尾酒。”

一个青春期的孩子在一次心理咨询中对我透露：

“我甚至不想努力得到好成绩，因为我的父母如此急切地逼我做一个好学生。如果我得到了好成绩，就会使他们感到高兴——就好像他们是正确的，或者他们赢了。我不会让他们有那种感觉的。所以我不学习。”

另一个青春期的孩子谈了他对于父母总是唠叨他留长发这件事的反应：

“我猜如果他们不是总唠叨我，我就会把头发剪掉。但是只要他们试图让我剪掉它，我就要留着它。”

这些对父母权威的反应是非常普遍的。孩子总是会否定和反抗父母的权威，这样的做法代代相传。历史显示，今天的年轻人和其他时代的年轻人几乎没有什么差别。与成年人一样，孩子也会在自己的自由受到过威胁时激烈地反抗，而在历史上，所有年龄的孩子，其自由都曾受到威胁。孩子用来对付他们的自由和独立受到威胁的一个方法是与那些夺走了他们的自由与独立的人斗争到底。

## 怨恨、愤怒、敌对

孩子会憎恨那些对他们拥有权力的人。这令他们感到不公平，不公正。他们憎恨父母或老师比他们更加高大强壮这个事实，如果这一优势被用来控制他们或限制他们自由的话。

“去找一个和你体格相当的人”，当一个成年人对一个孩子使用权力时，孩子常常会产生这样的感受。

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产生深深的怨恨和愤怒，这是任何年龄的人的普遍反应。大多数人不会对那些分配奖励的人产生亲切的反应。他们憎恨这个事实——某个其他的人控制着满足他们需求的手段。他们希望一切尽在自己掌握。此外，大多数人渴望独立是因为依赖其他人是危险的。他们会冒一个风险，即他们所依赖的人会变得不那么可以依赖——不公平、有偏见、不一致、不讲道理，或者权力在握的人会要求服从她自己的价值和标准，作为奖励的代价。这就是为什么那些家长式作风的雇主——那些慷慨地发放“福利”和“奖金”的人（前提是雇员必须心怀感激地服从管理），他们的雇员常常会对给自己提供饭碗的人产生怨恨和敌意。研究工业关系的历史学家指出，受到罢工打击最为严重的是那些“慷慨的家长式作风”的管理层。这也就是为什么一个“富”国在援助一个“穷”国时，常常会导致那个弱小的国家对强大的国家产生敌意，这是令“施予者”十分惊愕的。

## 攻击、报复、回击

由于权力掌握在家长一方常常使孩子在满足自身需求时遭受挫折，挫折常常会转化为攻击，依赖于权威的父母可以预测他们的孩子会以某种方式表现出攻击性。孩子会进行报复，试图摧毁父母的形象，鸡蛋里挑骨头，说难听的话，采取“沉默战术”，或者做上百种他们认为

能报复父母或伤害他们的东西。

此种行为的公式是“你伤害了我，因此我也要伤害你——这样你以后可能就不会伤害我了”。其最极端的例子是经常见诸报端的案例——孩子杀害了他们的父母。无怪乎有那么多反对学校权威（恶意破坏行为）、反对警察，或是反对政治领导人的攻击性行为的动机是出于报复或对某人进行还击。

### 撒谎、隐藏情绪

一些孩子在很小的时候就知道，如果他们撒谎，就能避免很多惩罚。有时撒谎甚至能给他们带来奖励。孩子都会开始学习他们父母的价值观——他们会准确地了解什么是父母赞许的，什么是他们反对的。毫无例外，我在心理治疗中见到的每个被父母运用大量奖励和惩罚的孩子，都透露了他们对父母说了很多谎。一个青春期的女孩告诉我：

“我妈妈不让我跟那个男孩一起出去，因此我让我的女朋友来接我，告诉妈妈我们去看电影什么的。然后我就去见我的男朋友。”

另一个孩子说：

“我妈妈不让我穿低领衬衫，于是我把另一件衬衫穿在低领衬衫外面，当我离开家以后，我会在几个街区之外把它脱掉，然后回家前再把它穿上。”

尽管造成孩子经常说谎的原因是父母大量地使用奖励和惩罚，但是我坚信青少年的天性是不喜说谎的。这是一种后天习得的反应——一种对父母试图用奖励和惩罚操纵他们的做法的反应机制。在那些孩子获得接受其自由得到尊重的家庭中，孩子是不喜欢撒谎的。



那些抱怨说自己的孩子不肯分享他们的问题或谈论他们的生活的父母，通常也是那些大量运用惩罚的父母。孩子学会了如何利用游戏规则，一个方法就是保持沉默。

### 责怪别人、散布谣言、欺骗

在非独生子女家庭，孩子无疑要相互竞争以获得父母的奖励并避免惩罚。他们很快就学会了另一种应对机制：把其他人置于不利地位，毁坏其他孩子的名誉，给他们抹黑，散布谣言，转嫁责任。这种公式很简单——“通过给另一个家伙抹黑，可能我就会看起来像个好孩子了。”这对于父母是多么大的失败，他们希望自己的孩子表现出合作的行为，但是通过运用奖励和惩罚，他们却培养了竞争行为——同胞竞争、打架、出卖兄弟姐妹：

- ◎ “她拿的冰淇淋比我的还多。”
- ◎ “为什么我必须在院子里干活，而乔就不用？”
- ◎ “他先打我的——他挑起的战争。”
- ◎ “当艾莉卡在我这个年龄时，她做我现在做的事情时你从不惩罚她。”
- ◎ “你为什么让艾迪逃掉一切惩罚？”

孩子之间的很多竞争性争吵和相互责备都源于父母在育儿中使用了奖励和惩罚。由于任何人都不可能有足够的时间、耐心或智慧，能够在任何时候公正而公平地分配奖励或惩罚，因此父母会不可避免地制造竞争。每个孩子都想得到最多的奖励，并看到她的兄弟姐妹得到最多的惩罚，这是不足为奇的。

## 命令、指挥、欺负弱小者

一个孩子为什么会试图支配或欺负比他小的孩子？一个原因是，她的父母曾经用他们的权力来支配她。因此，每当她相对于另一个孩子来说处于权力地位时，她也会试图支配和指挥那个孩子。孩子在玩洋娃娃时我们可以观察到这一现象。他们通常会用父母对待他们的方式对待娃娃（他们自己的“孩子”），心理学家很早以前就发现，通过观察一个孩子怎样和洋娃娃一起玩，他们就可以知道父母是怎样对待这个孩子的。如果孩子在扮演母亲的角色时对娃娃命令、指挥和惩罚，几乎可以肯定她的母亲就是这样对待她的。

因此，如果父母运用自己的权威指挥和控制他们的孩子，就有可能使他们的孩子在与其它孩子相处时表现出专横的作风。

## 喜赢不喜输

当孩子在一个充满奖励与惩罚的环境中长大时，他们可能会发展出强烈的需求，想让自己看起来“很好”，或想要赢，并强烈地想要避免让自己看起来“很坏”，或失败。在那些以奖励为导向的家庭中尤为如此，那些父母十分依赖于正面评价、金钱奖励、金色星星和奖金等。

不幸的是，有很多这样的父母，在中层社会和上层社会的家庭中尤为如此。尽管我确实发现一些父母从原则上反对用惩罚作为控制手段，但是我很少发现有家长会对使用奖励的价值发出质疑。美国的家长已经被各种建议经常表扬和奖励孩子的文章与书籍淹没了。大多数父母毫不迟疑地接受了这个建议，结果造成美国很大比例的儿童每天被他们的父母用赞扬、特权、奖励、糖果、冰淇淋、金钱等操纵着。无怪乎这一代“获得赞许”的儿童如此一心向往胜利，积极表现，力争第一，而且最重要的，极力避免失败。

以奖励为导向的育儿方法的另一个负面作用发生在那些智能与

体能均很有限，难以获得任何赞许的孩子身上。我指的是那些他们的兄弟姐妹和同龄人比他们更有天赋的孩子，以至于她在家里、游戏场上或是学校里的大部分努力都以“失败者”告终。很多家庭都有一个或几个这样的孩子，他们一生中注定要经常遭遇失败的痛苦和看到其他人获得奖励的挫折。这些孩子的自尊心很弱，并且会形成绝望和失败主义的态度。这说明：与能够获得奖励的孩子相比，家庭中浓厚的奖励气氛对于那些无法获得奖励的孩子可能更为有害。

### 结成联盟、联合起来对抗父母

如果父母用权威和权力控制和指导孩子，随着孩子年龄的增加，他们就会学会另一种对付父母权力的方法。这就是为我们所熟知的与其他孩子结成联盟的方法，不论是在家庭内部还是家庭外部。孩子会发现“团结就是力量”——他们可以“组织起来”，就像美国的工人组织起来对抗雇主与管理层的权力。

孩子常常会结成联盟，共同对抗父母，例如：

- ⊙ 统一口供。
- ⊙ 告诉父母所有其他孩子都被允许做某件事，因此他们为什么不可以？
- ⊙ 对其他孩子施加影响，使其加入他们进行一些可能会导致麻烦的行为，希望他们的父母不会单独惩罚他们。

今天的青少年从组织起来共同对抗父母或成年人的权威中感受到了真实的力量——越来越多的孩子和他们的朋友一起吸毒，不做功课，与朋友一起逃学去逛商场，私党与帮派与日俱增。

由于运用权威仍然是父母用来控制和指导孩子行为的首选方法，因此父母与其他成年人遭遇到了令他们最为悲哀的事——青少年结成联盟对抗成年人的权力。因此社会分化为两个敌对的组织——年轻

人组织起来对抗成年人,也可以说是“无产者”对抗“有产者”。孩子并非对他们的家庭产生认同,取而代之的是,他们越来越多地对自己的同龄人产生认同,共同向所有成年人的权力发起对抗。

### 恭顺、顺从、服从

一些孩子选择了服从父母的权威,原因何在我们还不太清楚。他们报之以恭顺、顺从和服从的态度。这种情形通常出现在父母非常严酷地使用权力时。尤其是当惩罚非常严重时,孩子会因为对惩罚的强烈恐惧而选择顺从。孩子对父母权力的反应就像是被恐吓的、害怕受到严重惩罚的狗一样。当孩子还很小时,严重的惩罚更有可能导致服从,因为像叛逆与抵抗这样的态度似乎太过冒险。他们几乎不得不用顺从与服从来回应父母的权力。随着孩子进入青春期,这种反应可能会突然改变,因为他们已经获得了更多的力量和勇气去尝试抵抗与叛逆。

一些孩子在青春期甚至进入成年以后依然保持恭顺与服从。早期的父母权力对这些孩子造成了最大的影响,因为他们 anywhere 遇到处于权力地位的人,都怀有最深的恐惧。这些人成年以后也仍然是孩子,被动地服从于权威,否定自己的需求,不敢表现真实的自己,害怕冲突,过于顺从,无法捍卫自己的信念。这些人成年后会成为心理医生和精神医师办公室的常客。

### 拍马屁、奉承讨好

对付一个有奖惩权的人的一个方法是“讨好她”,用特殊的努力使她喜欢你。一些孩子对父母和其他成年人使用了这种方法:“如果我能为你做些好事,并让你喜欢我,你可能就会给我奖励,不会惩罚我。”孩子很早就明白了,奖励和惩罚并不是被成年人平均分配的。成年人是可以拉拢的,他们可以有“偏心”。一些孩子学会了如何利用这一点,并

诉诸被称作“阿谀奉承”、“成为老师的宠儿”，以及其他在上流社会不太被接受的行为。

不幸的是，虽然孩子可能会变得非常善于讨好成年人，但是他们通常会遭到其他孩子的强烈憎恨；那些“阿谀奉承”的孩子常常被她的同龄人嘲笑或拒绝，因为他们怀疑她的动机，并且嫉妒她受宠爱的地位。

墨守成规，缺乏创造力，害怕尝试新东西，需要先前成功作为保证

父母的权威会导致孩子墨守成规，而不是培养他们的创造力，就像机构中独裁的工作气氛会扼杀创新一样。创造力源于自由的探索，尝试新事物和新组合。在浓厚的奖励与惩罚气氛中长大的孩子，不像那些在更加宽容的环境中长大的孩子那样能够感受到这种自由。权力会制造恐惧，而恐惧会扼杀创造力，导致墨守成规。公式很简单：“为了获得奖励，我会行为端正，按照那些被认为正确的行为行事。我不敢做任何超出常规的事——这有可能会使我遭受惩罚。”

退缩、逃避、幻想、退化

当应对父母的权威对于孩子来说过于困难时，他们可能会试着逃避或退缩。如果惩罚对于孩子过于严厉，如果父母在给予奖励时缺乏一致性，如果奖励太难获得，或者如果孩子太难学会避免惩罚的行为，父母的权力就有可能导致孩子的退缩。上面的任何一种情况都有可能导致一个孩子放弃学习“游戏规则”的努力。她不再试着面对现实——因为现实对于她来说过于痛苦或复杂。这个孩子无法为她的环境中存在的各种力量找到合适的调整方法。她赢不了。因此她的生命体告诉自己逃避是更安全的办法。

退缩和逃避有各种各样的类型，从完全的逃避到偶尔逃避现实，具体包括以下方面：



- ⊙ 白日梦和幻想。
- ⊙ 休止状态、被动、冷漠。
- ⊙ 退回到婴儿行为。
- ⊙ 过度看电视和玩电视游戏。
- ⊙ 独自一人玩耍(常与想象中的伙伴)。
- ⊙ 生病。
- ⊙ 逃跑。
- ⊙ 加入帮派。
- ⊙ 吸毒。
- ⊙ 饮食失调。
- ⊙ 抑郁。

## 对父母权威的进一步讨论

即使在我们班上的父母们已经回想起他们童年时代的应对机制后,甚至在他们通过我们的清单弄清了自己的孩子使用了哪种应对机制后,一些父母仍然坚信权威和权力是育儿的合理方法。因此,在大多数 P.E.T.课堂上,关于父母权威的其他态度和感受被公开讨论。

### 孩子不想要权威和限制吗

非专业人士和专业人士的一个共同信念是,孩子实际上是需要权威的——他们喜欢父母通过设立限制来约束他们的行为。他们声称,当父母们使用他们的权威时,孩子会感到更加安全。如果没有限制,他们不仅会变得狂野,缺乏纪律,而且也会缺乏安全感。这个观念的一个延伸是,如果父母不使用权威来设立限制,他们的孩子就会感到父母不关心他们,并且会感到缺乏爱。

尽管我怀疑这个观点受到很多人的欢迎，因为它为人们使用权威找到了一个合理的理由，但是我不想把它视为一个纯粹的理论解释。这个观点中存在一些事实，因此我们必须仔细地研究它。

常识和经验非常支持的一个观点是，孩子在其与父母的关系中确实需要限制。他们需要了解自己的行为到了什么程度才会不被接受。只有这样，他们才能选择不去进行这些行为。这适用于所有人际关系。

举例来说，当我知道了自己的哪些行为不被我妻子接受时，我就觉得安全多了。例如在我们招待宾客的日子去打高尔夫球或到办公室去工作。因为需要我的帮助，我的缺席是不被接受的，通过提前预知这一点，我就可以选择不去打高尔夫球或去办公室，以免使她不高兴或生气，或许还可以避免一场冲突。

然而，孩子想要知道父母“接受的限度”是一回事，她想让父母为她的行为设立那些限制却是完全不同的另一回事。再回到我妻子和我的例子：当我知道她对于我在招待宾客的日子去打高尔夫或去办公室的态度时，对我有所帮助。但是如果她试图通过某种表述方式，如“我不允许你在我们招待客人的日子里去打高尔夫或者去办公室。那是一个规矩。你不能做那样的事”这类的话对我的行为设立限制的话，我肯定会发怒，还会对她心怀怨恨。

我一点也不喜欢这种强权的方法。假设我妻子会试图这样控制和指挥我的行为，将是非常荒谬的事。孩子对父母设立的限制也有同样的反应。当一位父母单方面地试图对孩子的行为设立限制时，孩子也会同样愤怒和怨恨。我从未见过一个孩子希望父母像这样对她的行为设立限制：

- ⊙ “你必须在午夜前回家——这是我们家的规矩。”
- ⊙ “我不允许你开那辆车。”
- ⊙ “你不能在客厅里玩你的玩具卡车。”
- ⊙ “我们命令你不许吸大麻。”
- ⊙ “我们禁止你和那两个男孩出去。”

读者们能够看出，这些沟通方式是我们所熟悉的“送出解决方案”（它们全部是“你-信息”）。

一个比“孩子希望他们的父母运用权威设立限制”更加安全的原则是：

孩子想要且需要从父母那里获得一些信息，以了解父母对他们行为的看法，这样他们自己就能改变那些可能会令父母无法接受的行为。然而，孩子不希望父母通过使用或威胁要使用权威试图限制或改变他们的行为。简言之，孩子希望自己限制自己的行为，如果他们明确地知道这种行为必须被限制或改变时。与成年人一样，孩子也更愿意对他们的行为行使自己的权威。

一个更深入的观点：孩子实际上更希望他们所有的行为都能被父母接受，这样就无需限制或改变他们的行为。我也更希望我妻子无条件地接受我的所有行为。那是我更希望的，但是我知道这不仅是不现实的，也是不可能的。

因此父母不应指望孩子，孩子也不应指望父母接受他们所有的行为。孩子可以指望他们总是被告知父母何时对他们的特定行为感到无法接受（“当我和朋友谈话时，不希望被你又拉又拽”）。这与希望父母使用权威来限制他们的行为有很大不同。

**如果父母能保持一致性，是不是就可以使用权威**

一些父母为使用权力找到了合理的理由，他们相信，只要父母在使用权力时能够保持一致性，它就是有效而无害的。在我们的课堂上，这些父母惊讶地发现，对于保持一致的必要性，他们的看法是绝对正确的。我们的教师向他们保证，一致性是至关重要的，如果他们选择使用权力和权威。此外，孩子更愿意父母保持一致性，如果这些父母选择使用权力和权威。

这些“如果”是非常重要的。并不是说使用权力和权威是无害的；如果父母不能保持一致性，权力和权威的使用就会更加有害。并不是说孩子希望他们的父母使用权威；而是如果父母选择了使用权威，他们更希望父母能保持一致性。如果父母感到自己必须使用权威，在使用时保持一致性会使孩子有更多机会确信哪些行为是一直会受到惩罚的，哪些是会得到奖励的。

大量实验证据显示，在使用奖励和惩罚来改变动物的行为时，缺乏一致性会造成有害的影响。心理学家诺曼·梅尔所做的一个经典实验就是一个例子。梅尔给老鼠奖励，让它们从一个平台上跳向一个画有方形的特殊记号的活页门。这扇门可以打开，门后有食物，老鼠因此获得奖励。然后梅尔对从平台上跳向一个画有三角形记号的门的老鼠进行惩罚。这扇门打不开，老鼠会撞到鼻子，然后坠落很长的距离，掉入网中。这“教会”老鼠识别方形和三角形——一个简单的条件作用实验。

现在梅尔决定在运用奖励和惩罚时不再保持一致性。他通过随机改变记号，有意地变换条件。有时方形符号的门通向食物，有时则是打不开的门，导致老鼠坠落。与很多父母一样，心理学家也在运用奖励和惩罚时没有保持一致性。

这种做法对老鼠产生了什么影响？这使他们“神经紧张”，一些老鼠患上了皮肤失调症，还有一些老鼠进入了紧张状态，一些老鼠狂乱而毫无目的地围着笼子转圈，一些老鼠拒绝与其他老鼠为伴，一些老鼠不吃东西了。梅尔通过缺乏一致性的方法制造了老鼠的“实验性神经官能症”。

在运用奖励和惩罚时缺乏一致性的做法也会对孩子产生同样有害的影响。缺乏一致性使他们没有机会学会“正确”（受到奖励）的行为，避免“不受欢迎”的行为。他们赢不了。他们可能会感到沮丧、困惑、气愤，甚至“神经紧张”。

## 对孩子施加影响不是父母的责任吗

关于权力与权威，父母们最常见的一个说法是，运用权力和权威是合理的，因为父母有“责任”对孩子施加影响，使其做出符合父母或“社会”（不论这个词是什么意思）认为可以接受的行为。这是一个古老的问题——人际关系中权力的运用是合理的，只要它被善意而明智地运用——“为了他人的福利或利益”或者“为了社会的利益”。

问题是谁来决定什么是最符合社会利益的。孩子？父母？谁知道的最多？这些都是很难解答的问题，把“最佳利益”留给父母来决定，这个做法是具有危险性的。

她可能没有足够的智慧来做出这个决定。所有的人都是容易犯错的——这包括父母和其他拥有权力的人。无论是谁运用权力，都有可能错误地声称这是为了他人的利益。人类的文明史曾经记录了很多人的生活，他们声称自己运用权力是为了其他人的利益。“我这样做只是为了你好”，这并不是运用权力的一个非常有说服力的理由。

“权力会腐化，绝对的权力绝对会腐化”。阿克顿勋爵写道。雪莱说：“权力，就像夺去人生命的瘟疫，会污染一切与它接触的东西。”埃德蒙·伯克认为“权力越大，滥用权力的危险就越大。”

被政治家和诗人所描述的权力的危险至今依然存在。今天，在国与国的关系中，权力的运用仍然是遭到严重质疑的。带有全球法庭的全球政府某一天可能会宣布信息时代共同生存的必要性。一个种族对另一个种族使用权力不再被我们的司法系统认为是合法的。在工商业中，利用权威进行管理被很多人视为一种过时的理念。多年来存在于丈夫和妻子之间的权力差异已经逐渐但确定无疑地减少了。最后，教堂所拥有的绝对权力和权威受到了内外夹攻。

人际关系中权力的最后坚实堡垒存在于家庭之中——存在于亲子关系之中。另一个堡垒存在于学校之中——存在于老师与学生的关系之中，在那里，权威仍然是用来控制和指导学生行为的主要方法。



为什么孩子是在权力和权威的潜在伤害面前尚未受到保护的最后人群？是否因为他们更加幼小，或是因为成年人发现，通过“爸爸知道得更多”或者“这是为了他们好”这样的说辞，就更容易将权力的运用合理化？

我相信，随着更多的人开始更加彻底地理解权力和权威，并接受权力和权威的使用是不道德的这个事实，会有更多父母将这一理解应用于成年人与儿童的关系之中。他们会开始感到在这些关系中运用权力和权威也是不道德的，然后他们会被迫去寻找能够让所有成年人应用于孩子与青少年身上的具有创新性的新的非强权方法。

但是与权力运用的道德伦理问题毫不相干的是，当父母们问：“运用我的权力对孩子施加影响难道不是我的责任吗？”他们揭示了关于权力——这种对孩子施加影响的方法——的效力的一个普遍误解。父母的权力并不能真的“影响”孩子，它只会强迫他们做出特定的行为。权力的“影响”不在于说服、教育或鼓励一个孩子做出某种行为方式。相反，权力会强迫或制止特定行为的出现。受到某个具有至高权力的人的强迫或制止时，一个孩子并没有真正被说服。事实上，只要权威或权力一消失，她就会立刻恢复到先前的行为方式，因为她本身的需求和愿望没有被改变。通常她还会决心为了没有得到满足的需求和她所受到的羞辱而对父母进行报复。因此，权力实际上会使它的牺牲者获得权力，会给自己制造敌人，还会促成自身的毁灭。

那些运用权力的父母实际上会削弱他们对孩子的影响力，因为权力常常会激发叛逆行为（孩子通过做出违背父母意愿的事来反抗他们的权力）。我曾经听到父母们说：“如果我们运用了权威让她去做与我们的意愿相反的事，我们就会对她拥有更多的影响力。然后她就有可能最终做出符合我们意愿的事。”

这是一个矛盾但真实的命题：运用权力会使父母丧失影响力，而放弃权力或拒绝使用权力会使他们对孩子拥有更多的影响力。

毫无疑问，如果父母对孩子施加影响的方法不会制造叛逆或反抗行为，他们就会对孩子拥有更多的影响力。非强权的影响方式更有可

能让孩子认真地考虑父母的想法或感受，并最终按照父母的意愿改变他们的行为。他们并非总是会改变自己的行为，但有时候确实会。但是叛逆的孩子很少会愿意为了父母的需求而改变他们的行为。

### 权力为何依然留存在育儿过程中

这个经常被父母们问及的问题令我困惑难解。我很难理解，既然了解了权力及其对他人的影响，任何人还能够在育儿过程中或是在任何人际关系中将权力的运用合理化。在与父母们接触的过程中，我现在知道了为数不少的人痛恨对孩子使用权力。它使他们感到不安，而且常常感到十分内疚。通常，父母们甚至会在使用权力之后向他们的孩子道歉，或者他们会试图用常见的说辞来减轻他们的内疚感，例如：“我们这样做只是因为我们关心你的利益”，“有一天你会为此感激我们”，“当你做了父母，你就会理解我们为什么不让你做这些事情了。”

除了会产生内疚感之外，很多父母还承认他们的强权方法不是很有效，尤其是当他们孩子的年龄足以开始叛逆、撒谎、偷偷摸摸地做事或是被动的抵抗时。

我得出一个结论，那就是，多年来父母们一直持续使用权力，是因为他们在自己的一生中极少看到其他人使用非强权的方法对他人施加影响。大多数人从童年时代起，就被权力所控制——父母、学校老师、学校校长、教练、主日学校的老师、叔叔、阿姨、祖父母、童子军团长、夏令营指导员、军队长官和老板所行使的权力。因此，由于缺乏解决人类冲突的任何其他方法的知识与经验，父母们仍然坚持运用他们的权力。

## 第 11 章

### “没有输家”的冲突解决方法



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。

父母必读

深陷于传统“非赢即输”的强权式冲突解决方法的父母们获得了一条启示，的确还有另外一种方法可供他们选择。几乎毫无例外地，在听到还存在第三种方法时，父母们都感到欣慰。尽管这种方法很容易理解，但是要想熟练地应用，父母们还需要接受训练、练习和指导。

这种方法就是“没有输家”的冲突解决方法——没有任何一方会输。在 P.E.T. 中，我们把它称作方法Ⅲ。尽管方法Ⅲ对于所有父母来说都是一个解决亲子冲突的全新概念，但是他们立刻就能从各种地方识别出这种方法。丈夫和妻子常常用方法Ⅲ达成共识，来解决他们的分歧。商业合作伙伴依赖于这种方法从不断的矛盾之中达成协议。工会和公司管理者使用这种方法协商制定所有组织均会遵守的协约。无数的法律冲突都是在法庭外通过方法Ⅲ使双方达成共识从而得到解决的。

方法Ⅲ常常被用来解决拥有平等或相对平等权力的个人间的冲突。当两个人之间存在极少的或不存在权力差异时，他们就有很好的、显而易见的原因不会通过权力来解决冲突。在没有权力优势存在的情况下使用一种依赖于权力的方法是一种绝对愚蠢的行为，它只能招致嘲笑。

如果我试图使用方法Ⅰ来解决我和妻子之间偶尔的冲突——关于我们 6 岁女儿的最佳就寝时间——可以想象我妻子的反应。我一般喜欢在晚上和她一起做游戏，享受天伦之乐。我十分享受我们在一起的时光，然而晚上 8 点的就寝时间常常会缩短我们这段时光。我妻子愿意让她 8 点上床，这样她第二天就不会变得爱发脾气。假设我对她说：“我决定我们让她 9 点上床，这样她和我就能有更多时间相处。”在从最初的震惊和难以置信中恢复过来以后，她可能会这样回击我：

- ◎ “你决定了！”
- ◎ “好吧，我决定她要在 8 点整上床睡觉！”
- ◎ “这样不好吗？我希望你明天早晨叫醒她的时候还能这么开心，你还要在她因为睡眠不足而生病的时候照顾她！”

我有足够的智慧，能够意识到在这种情况下使用方法 I 是多么荒谬的举动。在我们的关系中，她有足够的力量（权力）去拒绝这样一种以她的失败换取我的胜利的愚蠢尝试。

或许这是一个原则：拥有同等或相对同等权力的人（一种平均主义的关系）很少会尝试使用方法 I。如果他们偶尔尝试，对方也不会允许在任何情况下以这种方式解决冲突。但是当一个人认为他比另一个人拥有（或确信他拥有）更多的权力时，他可能就会尝试使用方法 I。如果另一个人也认为第一个人拥有更多的权力，他就几乎没有什么选择，只能服从，除非他选择用他认为自己所拥有的任何权力进行抵抗或斗争。

现在我们已经明确地知道，方法 III 是一种不涉及权力的方法——或者更准确地说，是一种“没有输家”的方法；冲突解决后，没有人赢也没有人输。双方都赢了，因为冲突的解决方案必须被双方接受。这是一种双方对最终的解决方案达成共识的冲突解决方法。在本章中，我将介绍这种方法的运作机制。首先，先来简单介绍一下方法 III：

父母与孩子遇到了一个需求冲突的情况。父母请孩子与他一起寻找某种能令双方接受的解决方案。他们中的一方或双方可能会提供一些可能的解决方案。他们会仔细地评价这些方案，并最终找到一个双方均可接受的最终解决方案。在选定解决方案后，无需再说服对方去接受，因为双方都已经接受了它。这种方法不需要任何权力来迫使对方服从，因为没有人对这个决定持有异议。

再回到我们熟悉的雨衣问题，用方法 III 是这样解决的，正如我们的



当事人父母所描述的：

简：再见，我去学校了。

家长：宝贝，外面在下雨，你还没穿雨衣呢。

简：我不需要雨衣。

家长：我认为雨下得很大，我担心你会感冒。

简：嗯，我不想穿我的雨衣。

家长：听起来你的意思是你一点都不想穿那件雨衣。

简：是的，我讨厌它。

家长：你真的讨厌你的雨衣。

简：是的，它真的很难看。学校里没有人穿那样的雨衣。

家长：你不想穿得与众不同。

简：我当然不想。每个人都穿着很酷的雨衣。

家长：我明白了。嗯，我们遇到了一个矛盾。你不想穿你的雨衣，因为它很难看，但是我肯定不想让你感冒，然后落下功课。你能想出一个让我们两个都接受的解决方案吗？我们怎么解决这个问题才能皆大欢喜？

简：（停顿）或许我今天可以借一下妈妈的旧雨衣。

家长：那件旧雨衣？

简：是的，它很酷。

家长：你认为她会让你今天穿它吗？

简：我会问问她。（几分钟后穿着妈妈的旧雨衣回来了，袖子太长，但是她把它卷了起来。）妈妈说可以。

家长：你喜欢它？

简：当然，它很好。

家长：好吧，我确信它能使你淋不到雨。因此，如果你对这个解决方案感到满意，我也是如此。

简：嗯，我要走了。

家长：再见。在学校过得愉快。

这里发生了什么？很显然，简和她父亲用一种双方都满意的方式解决了他们的冲突。这种解决方法也很快速。父亲无需浪费时间作一个苦口婆心的推销员，费尽力气推销他的解决方案，就像他在方法Ⅰ中必须做的那样。这种方法不涉及到任何权力——不论是父亲的一方还是简的一方。最后，两个人圆满地解决了问题，并对彼此产生了温暖之情。父亲可以说：“祝你在学校过得愉快”并且是发自内心的祝愿，简可以去上学，无需害怕穿着那件“难看”的雨衣令她尴尬。

下面是大多数父母熟悉的另一种类型的冲突，一个家庭用方法Ⅲ解决了它。我们无需再描述方法Ⅰ和方法Ⅱ会将冲突引向何方；大多数父母只是过于熟悉那种关于让孩子整理房间的不成功的非赢即输的战役。一位完成了P.E.T.课程的母亲描述了这件事情：

妈妈：辛迪，我对于整天唠叨着要你整理房间已经烦透了，我确信你也对我的唠叨很厌烦了。偶尔你会把房间收拾干净，但大多数时候那里都乱七八糟，这令我很生气。让我们来试一种我在课堂上学到的新方法，来看看是否能找到一个让我们两个都能接受的解决方案——一个皆大欢喜的解决方案。我不想逼着你整理房间，让你因此而不高兴，但是我也不想感到尴尬、不舒服，也不想对你生气。我们怎样才能一劳永逸地解决这个问题？你会试一试吗？

辛迪：好吧，我会试试，但是我知道到最后我还是必须保持房间的整洁。

妈妈：不。我是建议我们找到一个绝对能让我们两个都接受的解决方案，不是只有我能接受。

辛迪：好吧，我有一个主意。你讨厌做饭，但是喜欢收拾屋子，而我讨厌收拾屋子，但是喜欢做饭。此外我还想多学一点烹饪手艺。如果我每个星期给你和爸爸还有我做两顿饭，而你每周打扫我的房间一两次怎么样？

妈妈：你认为这个办法能行吗——真的能行吗？

辛迪：是的，我真的很喜欢这个办法。

妈妈：好吧，那么我们就试一试吧。你是不是也会洗碗？

辛迪：当然。

妈妈：好吧。或许从我的标准来看，你的房间现在就需要打扫。我会自己打扫的。

这两个用方法Ⅲ解决冲突的例子显示了一个非常重要的事实，很多父母一开始并不了解这个事实。在使用方法Ⅲ时，不同的家庭通常会对同一个问题产生不同的解决方案。这是一种找出能令父母与孩子均可接受的解决方案的方法，而不是一种获得对于所有家庭来说都是“最好”的唯一解决方案的方法。在尝试解决雨衣问题时，另一个运用方法Ⅲ的家庭可能会为简想出另一个办法——打一把雨伞。在第三个家庭中，父女可能会同意父亲那天开车送简去学校。在第四个家庭中，他们可能同意简那天穿那件“难看”的雨衣去上学，以后给她买一件新的。

父母教育中的很大一部分内容是“以解决方案为导向的”，父母们得到的建议是用某种被专家认为最好的“食谱”式的标准来解决育儿中的特定问题。专家已经为父母们提供了关于就寝问题、不好好吃饭的问题、看电视的问题、混乱的房间问题、做家务的问题等无穷无尽的问题的“最佳解决方案”。

我的看法是，父母们只需要学习一种冲突解决方法，一种适用于所有年龄孩子的方法。使用这种方法时，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。

下面的例子是一个家庭如何解决关于儿子的新的小型摩托车的冲突。父亲说：

“13岁半的罗布得到允许买了一辆小型摩托车。我们的一位邻居

发出了抱怨,因为罗布在街道上开他的摩托车,这是违反法律的。另一位邻居抱怨罗布把车开进了他们的院子,旋转的轮子弄坏了他们的草坪。他还毁坏了他母亲的花床。我们对这个问题进行了解决,想出了几种可能的解决方案:

1. 不准骑车,除了野营的时候。
2. 不准骑车,除了在属于我们的领地上。
3. 不准把车骑到妈妈的花床上去。
4. 每个星期妈妈拉着罗布到公园去骑几个小时。
5. 罗布可以在野地里骑车,如果他推着车走到那里。
6. 罗布可以在邻居的地上搭一块跳板。
7. 不准把车骑到其他人的草地上去。
8. 车轮不许碰到妈妈的草坪。
9. 卖掉摩托车。

我们排除了第 1、2、4、9 条解决方案。但是我们双方通过了其余所有的解决方案。两个星期以后:到目前为止,一切都很好。每个人都很高兴。

有了方法Ⅲ,每个独一无二的家长和他独一无二的孩子就可以通过找到双方都能接受的独一无二的解决方案,来解决他们独一无二的冲突。

这不仅是父母教育中的一个更加切实的方法,而且它大大简化了父母效能训练工作。如果我们找到了一个方法,让大多数父母都学会如何解决冲突,那么我们就更有希望提高未来的父母们的效能。学习父母效能可能没有父母和专业人士所认为的那样复杂。

## 方法Ⅲ 为何如此有效

### 孩子有动力执行解决方案

解决冲突的方法Ⅲ使孩子有了更大的执行决策的动力，因为它利用了参与原则：

与其他人强加在他身上的决策相比，一个人会对他亲自参与制定的决策有更大的执行动力。

这个原则的有效性已经一次又一次地被工业实验所证实。当雇员们参与了一项决策的制定时，他们就更会比单方面由上级制定的决策具有更大执行动力。上级如果允许下级更多地参与涉及他们的决策，就会获得更高的生产力、更高的工作满意度、更高的士气和更低的员工流失率。

尽管方法Ⅲ不能保证孩子总是会积极地执行双方约定好的冲突解决方案，但是它大大增加了孩子执行这一解决方案的可能性。孩子会觉得一个用方法Ⅲ制定的决策也是他们的决策。他们对于一个解决方案许下了承诺，并感到有责任执行它。一个更令他们感到满意的事实是，他们的父母不再试图以他们的失败为代价换取自己的胜利。

由方法Ⅲ制造的解决方案常常是孩子自己的主意。自然而然地，这也使他更渴望看到这个办法生效。一位 P.E.T. 家长给我们带来了下面这个用方法Ⅲ解决冲突的例子：

威尔伯是一个 4 岁半的孩子，他不愿和妈妈一起去拜访朋友。其



中的一个朋友有一个女儿贝基，她是威尔伯的朋友。他非常、非常不愿意去，他妈妈感到很困惑。

妈 妈：你不想到贝基家去。

威尔伯：不想。

妈 妈：贝基的家有什么地方让你不喜欢？

威尔伯：是的。瓦内萨。（瓦内萨是贝基的姐姐）

妈 妈：你担心的是瓦内萨。

威尔伯：是的。我害怕她会踢我打我，所以我不想去。

妈 妈：这么说你害怕瓦内萨会伤害你，这就是你想留在家里的原因。

威尔伯：是的。

妈 妈：嗯，这是个问题。我真的想去和我的两个朋友聊天。但是你因为瓦内萨而不想去。我们该怎么办？

威尔伯：留在这儿。

妈 妈：那样我会不高兴。如果我们在那儿的时候你跟我待在一起怎么样？这样你就不用和瓦内萨一起玩。

威尔伯：呃，嗯，我知道！我知道怎么做能阻止瓦内萨打我！（他去拿了一张纸和一支铅笔）“别打我”怎么拼？（妈妈写下了这个句子，威尔伯一笔一画地照着写了下来。）

威尔伯：我有了这个标语。上面写着“别打我”。所以如果瓦内萨想要打我，我就会去拿这个标语，并给她看，她就知道不要打我了。（威尔伯跑进他的房间，去收拾他要带的玩具）

这件事说明：如果孩子参与制定了一个决策，他就有多么强烈的动力去实施和执行这个决策。在方法Ⅲ的决策制定中，孩子似乎感到他们在做出一个承诺——他们把自己的一部分身心投入到了解决问题的过程中。此外，父母还显示出对于孩子解决问题能力的信任。当孩子感到自己被信任时，他们就更有可能是做出值得信任的行为。

## 有更多机会找到一个高质量的解决方案

除了制造更有可能被接受和实施的解决方案外，方法Ⅲ还比方法Ⅰ和方法Ⅱ更容易产生更高质量的解决方案——更具有创造性、在解决冲突时更为有效；能同时满足父母和孩子需求的解决方案，使每个人都觉得满意。前面提到的那个家庭中，女儿通过承担了一部分做饭的家务解决了关于整理房间的冲突，这是关于一个解决方案如何具有创造性的很好的例子。妈妈和女儿都承认最终的解决方案出乎他们的意料。

另一个高质量的解决方案出自一个使用方法Ⅲ解决了父母和两个小女儿关于电视噪音的冲突，这两个女孩喜欢在吃饭的时候看电视。其中的一个女儿说她们关掉声音也一样可以欣赏电视节目——只看画面。所有人都同意了这个解决方案——这真的是一个新奇的解决方案，尽管对于另一个家庭的孩子来说可能无法接受。

## 方法Ⅲ培养了孩子的思考能力

方法Ⅲ能够鼓励——实际上是要求——孩子进行思考。父母在对孩子发出信号：“我们有一个冲突，让我们共同来思考——找出一个好的解决方案。”方法Ⅲ对于父母和孩子来说都是一个智力练习。它差不多像是一个富有挑战性的拼图，要求同样的“彻底思考”或“找出答案”。如果未来的研究证明在家中使用方法Ⅲ的孩子的智力能力会优于使用方法Ⅰ和方法Ⅱ的孩子，我也一点不会觉得惊讶。

## 更少的敌意——更多的爱

持续使用方法Ⅲ的父母通常汇报说他们的孩子对他们的敌意大大减少了。这并不令人惊讶，当任何两个人对一个解决方案达成共识

时,他们很少会产生怨恨和敌意。实际上,当父母和孩子“共同解决”一个冲突,并找到一个双方都满意的解决方案时,他们常常会对彼此产生深深的爱和亲情。冲突,如果被一个双方都能接受的解决方案所解决,就能使父母和孩子更加亲密。他们不仅对冲突的解决感到高兴,而且每个人都因为自己没有输而感觉良好。最后,每个人都满怀温情地感激对方愿意考虑自己的需求和尊重自己的权利。这样一来,方法Ⅲ就强化和深化了双方的关系。

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。下面这段录音摘录能够明确地显示出这种喜悦和爱,这段录音是在对一位母亲、两个十几岁的女儿和一个十几岁的儿子进行心理咨询时录下的。这个家庭刚刚花了一个星期时间用方法Ⅲ解决了一些冲突。

安:现在我们相处得更好了,我们都喜欢彼此。

咨询者:你真的感到你的整个态度有所改变,也就是你们对彼此的感觉有所改变。

凯 西:是的,我现在真的爱他们。我尊敬妈妈,我现在也喜欢泰德,所以我的整体感觉更好了。

咨询者:你真的为你属于这个家庭感到高兴。

泰 德:是的,我认为我们很棒。

一位父亲在上完 P.E.T.课程一年后给我写了下面这段话:

“我们家庭关系的变化是微妙而真切的。比较大的几个孩子尤其欣赏这些变化。我们的家庭一度曾有‘情绪烟雾’——一触即发的尖刻、怨恨、敌对的情绪。得益于 P.E.T.和我们与孩子分享新的技能,这种情绪烟雾已经消散。空气变得透明起来,并且会保持这样的透明。我们的家里不再有紧张的气氛,除了必要地处理每天的日程安排。问题一

出现，我们就去处理，我们会协调其他人和自己的情绪。我18岁的大儿子说，他能感觉到朋友家里的紧张状态，他对于我们家里没有这样的紧张气氛表达了感激之情。P.E.T.弥补了我们之间的裂缝。由于我们能够自由地沟通，我的孩子们都能敞开心扉接纳我对于自己的价值体系和生活理念的教诲。他们的观点也丰富着我的视角。”

## 要求更少的强制执行

方法Ⅲ几乎不需要什么强制执行，因为一旦孩子同意了一种可接受的解决方案，他们通常就会执行它，这部分是因为他们对于自己没有被迫接受一个不利于他们的解决方案而心怀感激。

对于方法Ⅰ，强制执行常常是必要的，因为父母的解决方案常常是孩子无法接受的。对于不得不执行这个解决方案的人来说，解决方案越不能接受，就越需要强制执行——唠叨、哄骗、提醒、骚扰、检查等。P.E.T.班上的一位父亲开始意识到这种强制执行需求的降低：

“在我们的家庭里，星期六上午是会有一场激战。每个星期六，我都不得不就做家务的事情与孩子们斗争。每次都是因为同样的事情——一场大战，令人气愤而又难过。在我们使用方法Ⅲ来解决家务问题后，孩子们似乎开始主动做起他们的家务了。他们不再需要提醒和唠叨了。”

## 方法Ⅲ消除了对权力的需求

“没有输家”的方法Ⅲ使得父母与孩子都无需再使用权力。方法Ⅰ和方法Ⅱ会引起权力斗争，而方法Ⅲ却带来了一种截然不同的姿态。父母和孩子不再彼此斗争，而是同心协力去完成同一个任务，因此孩子不再需要发展任何对付父母权力的无处不在的方法。

在方法Ⅲ中,父母的态度是尊重孩子的需求,但是同时也尊重自己的需求。这种方法向孩子传达的意思是“我尊重你的需求和你满足自己需求的权利,但是我也尊重我的需求和我满足自己需求的权利。让我们来试着找到一个双方都能接受的解决方案。这样一来,你的需求可以得到满足,我的需求也可以得到满足。没有人会输——我们都赢了。”

一个 16 岁的女孩一天晚上回到家对她的父母说:

“你知道吗,当我听到我的朋友们都在谈论和抱怨他们的父母有多么不公平时,我觉得多么好笑。他们总是在说自己对父母有多生气,有多恨他们。我只是静静地站在一旁,因为我没有一点这样的感受。我真的已经走出这种情绪了。有人问我为什么我不会对我的父母有不好的情绪——我们的家庭与别的家庭有什么不同。起初我不知道该说些什么,但是在想了一会儿之后,我说,在我们家里,你在任何时候都知道自己不会被父母强迫去做什么事。你不用怕他们强迫你做事或是惩罚你。你总是感到自己拥有机会。”

P.E.T. 班上的父母们很快理解了拥有一个摒弃权力的家庭是多么重要。他们看到了其中令人兴奋的含义——这可以使他们的孩子不再需要那么多有害的、防御性的应对机制。

他们的孩子不再那样需要建立抵抗和叛逆的习惯模式(他们将没有什么好抵抗和反叛的);不再那样需要养成顺从和被动屈服的习惯(没有什么权威需要顺从或屈服);不再那样需要退缩和逃避(没有什么可退缩和逃避的);不再那样需要反击和缩小父母的形象(父母不会试图通过运用他们较大的心理体积来取得胜利)。

### 方法Ⅲ 触及真实的问题

当父母们使用方法Ⅰ时,他们常常没有机会发现真正困扰孩子的



是什么。那些快速得出解决方案，然后运用他们的力量去实施这些快速解决方案的父母阻碍了孩子表达他内心深处的情绪，这些情绪是决定他当前行为更为重要的因素。因此方法Ⅰ阻碍了父母触及更根本的问题，使他们无法为孩子的长期成长与发展贡献更为重要的力量。

与之相反，方法Ⅲ通常会引起一串连锁反应。孩子被允许认真地考虑引发了他特定行为的真实的本质问题。一旦真实的问题暴露出来，冲突的合理解决方案常常就会浮出水面。方法Ⅲ实际上是一个解决问题的过程：它通常使父母和孩子能够首先确定真正的问题，这使他們有更多机会找到一个解决真正问题的解决方案，而不是最初的“表象”问题，那常常是表面的、症候的问题。一个很好的例子就是“雨衣问题”，这个问题最终发现是由于孩子害怕穿难看的雨衣引起尴尬而产生的。下面还有一些其他的例子。

5岁的内森在刚刚上学几个月后便开始不愿意去学校。他的妈妈起初有几天早晨不顾他的意愿把他推出了家门，后来她开始着手解决问题。她说她只花了10分钟就找到了真正的原因：内森害怕妈妈不去接他，学校的扫除时间和妈妈到达的时间之间的空隙对他来说是无限长的。他还搞不清楚妈妈把他送去学校是不是想要摆脱他。

妈妈把她自己的感受告诉了内森：她不是想摆脱他，她喜欢他待在家里，但是她也认为他的学校很重要。在运用方法Ⅲ解决问题的过程中，会出现一些解决方案，他们选择了其中一个：他的妈妈会在扫除时间之前去接他。妈妈说，打那以后，内森就高高兴兴地去上学了，他常常会把这个约定挂在嘴边，这说明了它对于他有多重要。

在另一家庭中发生的同样冲突被用一种不同的方法解决了，因为方法Ⅲ的过程揭露了一个不同的根本问题。在这个家庭中，5岁的邦尼也不愿意起床穿衣服去幼儿园，每天早晨都给全家造成麻烦。

下面是一段很长的、美好而感人的对话，逐字抄录自一段录音对话，在这段对话中，邦尼和妈妈共同找到了一个创造性的解决方案。这段对话不仅显示了这个过程如何帮助父母发现根本的问题，而且还显示了方法Ⅲ在冲突解决过程中包含了基本的“积极倾听”，以及这种方

法如何让双方毫无保留地接受问题的解决方案。最后，它深刻地展示了在方法Ⅲ中，当孩子和父母对一个双方均能接受的解决方案达成了共识，就会把它付诸实践。

这位母亲刚刚解决了一个涉及她的4个孩子的问题。现在她与邦尼发起了对话，分享一个她与她之间的问题。

妈妈：邦尼，我有一个问题想要跟你讨论，那就是你每天早晨穿衣服的速度太慢了，使得我们其他的人都会迟到，有时还让泰瑞赶不上校车，而且我不得不去帮你穿衣服，这样一来我就没时间给其他人准备早餐，我不得不匆匆忙忙地，还得对泰瑞大吼大叫，让他动作快点好去赶校车。这真是一个大问题。

邦尼：（语气强烈地）但是我早晨不喜欢穿衣服！

妈妈：你不喜欢穿上衣服去学校！

邦尼：我不喜欢去学校——我喜欢待在家里看书，当你醒着而且穿着衣服的时候。

妈妈：比起上学，你更喜欢待在家里？

邦尼：是的。

妈妈：你更喜欢待在家里，跟妈妈一起玩？

邦尼：是的……喜欢玩游戏和看书。

妈妈：你没有太多机会去……

邦尼：没有——我甚至没机会玩游戏，就像我们过生日时那样——但是我们在学校不玩这样的游戏——我们在学校玩其他的游戏。

妈妈：你喜欢学校里的游戏？

邦尼：不太喜欢，因为我们总玩这些游戏。

妈妈：你曾经喜欢它们，但不总是喜欢它们。

邦尼：是的，这就是为什么我喜欢在家里玩一些游戏。

妈妈：因为它们跟你在学校玩的游戏不一样，你不喜欢每天都做同样的事情。

邦尼：是的，我不喜欢每天都做同样的事情。

妈妈：有一些新鲜的事做会很有趣。

邦尼：是的——就像在家里做手工。

妈妈：你在学校做手工吗？

邦尼：不做，我们只做涂色和画画。

妈妈：听起来你不喜欢学习的主要原因是你总是得一遍又一遍地做同样的事情，对吗？

邦尼：不是每天——我们不做同样的游戏。

妈妈：你们每天不做同样的游戏？

邦尼：（沮丧地）我每天做同样的游戏，但是有时候我们会学新的游戏——但我就是不喜欢。我就喜欢待在家里。

妈妈：你不喜欢学新游戏。

邦尼：（非常生气地）不，我喜欢……

妈妈：但是你更愿意待在家里。

邦尼：（欣慰地）是的，我真的很喜欢待在家里，玩游戏、看书、待在家里、睡觉——当你在家的時候。

妈妈：只有当我在家的時候。

邦尼：当你整天都在家的時候，我想要待在家里。当你出门的時候，我想去学校。

妈妈：听起来你认为妈妈待在家里的時間不够多。

邦尼：是的。你在早晨或是晚上总是必须去学校教课。

妈妈：你希望我不经常出去。

邦尼：是的。

妈妈：你和我在一起的時候不够多。

邦尼：但是每天晚上我都和一个叫苏珊的临时保姆在一起——当你不在家的時候。

妈妈：你更愿意跟我在一起。

邦尼：（肯定地）是的。

妈妈：你认为或许早晨当我在家時……

邦尼：我也待在家里。

妈妈：你喜欢留在家里，这样你就能见到妈妈。

邦尼：是的。

妈妈：好吧，我们想想看。我的确有时候必须去教课，我想知道我们是否能解决这个问题。你有什么主意吗？

邦尼：（犹豫地）没有。

妈妈：我在想或许在下午里基睡午觉的时候，我们可以多花一点时间在一起。

邦尼：（高兴地）那样很好！

妈妈：你喜欢这个主意。

邦尼：是的。

妈妈：你喜欢和妈妈单独待在一起。

邦尼：是的，没有兰迪，没有泰瑞，也没有里基——只有你和我两个人，一起玩游戏、读故事，但是我不喜欢你给我读故事，因为那样你就会困——当你给我读故事时，你总是会困……

妈妈：是的，没错。你不想睡午觉，而是想——那也是一个问题。你最近都没有睡午觉，我想或许你真的不需要睡午觉了。

邦尼：我不喜欢睡午觉——总之我们不是在谈睡午觉的问题。

妈妈：是的，我们不是在谈睡午觉的问题，但是我在想，或许我们可以取消通常的午睡时间——我们可以把这段时间留给我们自己。

邦尼：留给我们自己……

妈妈：嗯哼。或许这样一来你就不会那么想在上午留在家里了。你认为这个办法能解决问题吗？

邦尼：我不知道你是什么意思。

妈妈：我的意思是，或许如果我们每天下午有几个小时可以待在一起，只做你想做的事，妈妈在这段时间里甚至都不工作——只做你想做的事——这样或许你早晨就想去学校了，如果你知道我们下午会在一起的话。

邦尼：是的，那是我想要的。我想早晨去学校，到了午睡时间——因为我们在学校的确有休息时间——你甚至都不工作，你待在家里做我想做的事。

妈妈：只做你想让妈妈做的事，不做家务。

邦尼：（坚定地）不——不做家务。

妈妈：好吧，那么，我们要不要试试这个办法？立刻开始——比如说明天？

邦尼：好吧，但是我们必须要把它写下来，因为你会忘记。

妈妈：如果我不记得了，我们就不得不再一次来解决我们的问题。

邦尼：是的。但是，妈妈，你应该把它写下来，挂在你房间的门上，这样你就会记得了，还要把它挂在厨房里，提醒你不要忘记，当我从学校回来的时候，你会记起来，因为你会看见它，当你起床的时候，你也会记起来，因为你会看见它。

妈妈：我不会偶尔把它忘掉，开始自己睡午觉或者做家务的。

邦尼：好的。

妈妈：好吧，这是一个好办法。我会把它写下来。

邦尼：今天晚上我睡着了以后就写。

妈妈：好吧。

邦尼：然后你就可以出去开你的会了。

妈妈：好吧，我猜我们已经解决了那个问题，不是吗？

邦尼：（高兴地）是的。

这位母亲如此有效地运用方法Ⅲ解决了这个常见而又难办的家庭问题，后来她汇报说，邦尼早晨上学时不再磨蹭和抱怨了。几个星期以后，邦尼宣布，比起和妈妈在一起玩那么长时间，她更愿意到外面去玩。我们从这件事中学到，一旦通过解决问题的过程发现了孩子真正的需求，只要孩子暂时的需求得到了满足，问题也就消失了。



## 把孩子当作成年人对待

“没有输家”的方法Ⅲ传达给孩子的是,父母认为他们的需求也同样重要,相信他们也会体谅父母的需求。这就像是用对待朋友或配偶的方法来对待孩子。这个方法令孩子感觉良好,因为他们非常喜欢被信任和平等对待的感觉(方法Ⅰ把孩子当作不成熟、不负责任、没有头脑的人来对待)。

以下这段对话是由一位 P.E.T.毕业生提供的:

爸爸:我们需要讨论一下就寝时间的问题。每天晚上妈妈或我或者我们两个都不得不唠叨和督促你,有时候还得强迫你在通常的时间——8点钟上床睡觉。我这样做的时候感觉不太好,我想知道你对这件事有什么感觉。

劳拉:我不喜欢你唠叨我……我也不喜欢那么早上床睡觉。我现在是个大孩子了,我应该可以比彼得(比她小2岁的弟弟)晚睡觉。

妈妈:你觉得我们把你和彼得一样对待是不公平的。

劳拉:是的,我比彼得大2岁。

爸爸:你觉得我们应该把你当大孩子对待。

劳拉:是的!

妈妈:你说得很好。但是,如果我们让你晚一点睡觉,然后你上床之前再磨磨蹭蹭,我恐怕你会很晚才睡着。

劳拉:但是我不会磨磨蹭蹭——如果我能晚一点上床的话。

爸爸:我想你有可能在几天之内故意表现得很好,好让我们改变你的上床时间。

劳拉:那样也不公平!

爸爸:如果你“赚来”了晚点睡觉的权利,那样也不公平,嗯?

劳拉:我认为我应该可以晚点睡觉,因为我长大了。(沉默)或许我

可以8点上床，然后在床上看书到8点半？

妈妈：你会在平常的时间上床，但是灯可以晚一点关，以便让你看书？

劳拉：是的，我喜欢在床上看书。

爸爸：我觉得这个办法很好，但是由谁来看表？

劳拉：哦，我会看表的。我会在8点半把灯关掉！

妈妈：听起来是个好主意，劳拉。我们是不是试一试这个办法？

据爸爸汇报，这件事情的结果如下：

“从那以后，我们在就寝时间的问题上就没再发生过什么争执。偶尔，当劳拉的灯没有在8点半熄掉，我们中的一人就会对她说：‘已经8点半了，劳拉，我们对于熄灯时间是有约定的。’对于这样的提醒，她总是会报以令人满意的回应。这个解决方案让劳拉可以作一个‘大女孩’，可以像爸爸妈妈一样在床上看书。”

### 方法Ⅲ作为对孩子的“心理治疗”

通常，方法Ⅲ带来的孩子行为的改变与专业治疗师对孩子进行治疗时发生的变化是相似的。这种解决冲突或解决问题的方法有着潜在的治疗效果。

一位接受P.E.T.培训的父亲给我们带来了两个例子，显示了方法Ⅲ为他的5岁儿子带来了即刻的“治疗性”改变：

“他对钱产生了强烈的兴趣，常常从我的抽屉里拿零钱。我们用方法Ⅲ解决了冲突，并同意每天给他一角钱作为零用钱。此后，他不再从抽屉里拿钱了，开始坚持存钱买他想要的东西。”

“对于我们5岁的孩子对一个科幻电视节目的兴趣，我们感到十分担忧，这个节目似乎会使他做噩梦。同一时段的另一个电视节目很有

教育意义,也不那么吓人。他也喜欢这个节目,但是却很少选择看它。在我们用方法Ⅲ解决问题的过程中,我们一致通过了一个解决方案,他每天交替地看那两个节目。结果,他的噩梦消失了,他最终开始更频繁地看那个有教育意义的节目。”

其他父母也表示,在父母使用了一段时间的方法Ⅲ之后,他们的孩子有了显著的变化——成绩提高了,与同龄人的关系更好了,更加坦诚地表达情绪,较少发脾气,对学校的敌意减少,对家务更负责任,更加独立,更加自信,性情更加愉快,更好的饮食习惯,以及其他受到父母欢迎的进步。



## 第 12 章

### 父母对“没有输家”方法的 恐惧和担忧



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。



“没有输家”的冲突解决方法是很容易理解的,并且立即被培训班上的大多数父母视为一种颇有前途的新方法。然而,随着他们的进程从在课堂上对它进行理论探讨发展到在家里实施时,很多父母都十分自然地对这种方法产生了一些恐惧和担忧。

“它在理论上听起来很好,”我们听到很多家长说,“但是它真的能发挥实际作用吗?”对某种新鲜事物会产生担忧,并在放弃已经习惯的方法前希望对新方法进行彻底的证实,这是人类的本性。此外,父母们也不愿意用他们的宝贝孩子去做“实验”。

我们先来看看父母们最担忧和害怕的问题,以及我们如何劝说他们真正地尝试一下这种没有输家的方法。

### 只是给古老的家庭会议换了个新名字

一些父母起初拒绝方法Ⅲ是因为他们认为它听起来就像是他们自己的父母对他们使用的“家庭会议”方法。当我们请这些父母描述一下他们的家庭会议是如何进行的时候,他们的描述几乎都是这样的:

每个星期天,爸爸和妈妈都会让我们围坐在餐桌旁,召开家庭会议讨论各种问题。通常都是由他们提出大部分问题,但偶尔我们这些孩子也会提出一些问题。谈话大部分都由爸爸和妈妈进行,会议由爸爸主持。他们常常会对我们进行说教和训诫,我们通常都有机会表达自己的看法,但是决策几乎总是由他们来制定。起初,我们还觉得这有点意思,

但是之后就觉得很无聊。根据我的记忆，这种家庭会议的传统没有保持多久。我们所讨论的都是些诸如家务、就寝时间以及我们应当如何多体谅母亲等事情。

尽管这并不能代表所有的家庭会议，但是这些会议是绝对以父母为中心的，爸爸无疑是会议的主席，解决方案全部来自父母，孩子接受“教诲”，问题通常是抽象而没有争议的，气氛通常是愉快而亲切的。

方法Ⅲ不是一种会议，而是一种解决冲突的方法，一旦出现便成为最好的方法。并非所有的冲突都涉及整个家庭，大多数仅仅涉及一位父母和一个孩子，其他人不需要也不应该参与。方法Ⅲ也不是爸爸妈妈用来说教或“教育”的一个借口，这通常意味着教师或布道者已经有了一个答案。在方法Ⅲ中，父母和孩子在寻找他们自己独特的答案，对于他们所讨论的问题通常没有预先设定的答案。此外，也没有什么“主席”或“领导”，父母和孩子都是平等的参与者，共同努力为他们共同的问题寻找一个解决方案。

通常，方法Ⅲ是一种简洁的、现场的、即刻的解决问题的方法。我们把它们称作“即时”型问题，因为它们刚一出现，参与者就立即开始解决冲突，而不是等到家庭会议上把它们作为抽象的问题进行讨论。

最后，用方法Ⅲ进行冲突解决时的气氛并不总是愉快而亲切的。父母与孩子之间的冲突常常会变得非常情绪化，双方的情绪都很强烈。

上个月你给你的儿子买了一辆车，他同意付汽油和保险费。现在他来找你，说他没有钱交这个月的保险费。

你十几岁的孩子平时常常比你睡得还晚。他们听音乐或者看电视，吵得你睡不着觉，而你第二天还得去上班。

你终于同意给10岁的女儿买了只小狗，相信她会喂它和带它散步，但是几个星期过去了，她哪一样都没做。

这些冲突可能会涉及非常强烈的情绪。当父母们开始理解旧式的家庭会议与冲突解决之间的这些区别时，就会明白我们的做法并不是给古老的传统换上一个新名字。

### 方法Ⅲ被视为软弱的表现

一些父母，尤其是父亲，一开始把方法Ⅲ等同于向孩子“屈服”、“作一个软弱的父母”、“对自己的信念进行妥协”。一位父亲，在课堂上听了邦尼和她母亲关于上学事件的录音对话后，非常生气地抗议道：“怎么，那位母亲轻易地向孩子投降了！现在她不得不每天下午花1个小时陪这个被宠坏的孩子。那孩子赢了，不是吗？”当然，孩子是“赢了”，但是她妈妈也赢了。她不再需要每周五天与孩子进行激烈的斗争了。

这种反应是可以理解的，因为人们已经非常习惯于用非赢即输的观念看待冲突。他们认为，如果一个人达到了她的目的，那么另一个人则必定无法达到其目的，一定会有一个人输。

一开始，父母们难以理解为何两个人都有可能达到他们的目的。方法Ⅲ不是方法Ⅱ，后者是以父母无法满足自己的需求为代价换取孩子的需求得到满足。一开始，一些父母自然会争辩：“如果我放弃方法Ⅰ，就只剩下方法Ⅱ了”，“如果我不能达到我的目的，孩子就会达到她的目的。”这就是我们熟悉的对于冲突的“非此即彼”式思维。

父母们必须得到帮助，才能理解方法Ⅱ与方法Ⅲ之间的本质区别。他们需要被反复提醒，在方法Ⅲ中，他们也必须使他们的需求得到满足，也必须接受最终的解决方案。如果他们觉得自己向孩子让步了，那么他们使用的就是方法Ⅱ，而不是方法Ⅲ。举例来说，在邦尼和她母亲的冲突中（邦尼不想去学校），那位母亲必须真正地接受给她的孩子额外的一小时关注，正如她实际上所做的那样。否则，她就是在对邦尼让步（方法Ⅱ）。

一些父母最初没有看到邦尼的母亲不仅无需再每天早晨对邦尼唠唠叨叨，而且她对于邦尼讨厌去学校也不再感到内疚，她还满意地发现

了邦尼未得到满足的需求,并且找到了一个满足这种方法的需求。

一些父母仍然把方法Ⅲ看做一种“妥协”,对于他们来说,妥协意味着放弃主张,或者得不到自己想要的东西,也就是“软弱”的表现。当我听到他们表达这种感受时,我常常想起肯尼迪总统就职演说中的话:“不畏惧谈判,但是永远不要因为畏惧而谈判。”方法Ⅲ就意味着谈判,但是这种谈判并不缺少坚持下去的勇气,直到找到一种能够满足父母与孩子双方需求的解决方案。

我们不会把方法Ⅲ等同于“妥协”一词,意即接受自己的需求得不到满足,因为根据我们的经验,它的解决方案几乎总是会超出父母和孩子的预期。这些解决方案常常被心理学家称作“一流的解决方案”——对于双方来说是很好的,或者常常是最好的解决方案。因此,方法Ⅲ并非意味着父母做出让步或牺牲,事实完全相反。请看下面这个涉及全家人的冲突,并注意它给父母和孩子带来了怎样的回报。这是一位母亲所描述的:

又到了为感恩节做准备的时候了。与往常一样,我觉得有必要准备一顿有火鸡的家庭晚餐,并举行一场正式的家庭聚会。我的3个儿子和我丈夫提出了一些不同的要求,因此我们开始着手解决问题。孩子的爸爸想要粉刷房子,并且讨厌花费时间吃一顿冗长的晚餐,还要招待客人。上大学的儿子想要带一位朋友回家,这个朋友从未在他自己家参加过真正的感恩节家庭聚会。我上高中的儿子想到家庭木屋去住上整整4天。最小的儿子抱怨说自己又得打扮起来,经受“正式”晚餐的折磨。我,当然非常重视全家团聚的感觉,此外我还需要通过准备一顿上等的火鸡晚餐来显示自己是位称职的母亲。通过解决问题得出的计划是,我准备一顿可以外带的火鸡晚餐,在孩子的爸爸粉刷完房子后我们把它带到家庭木屋去。上大学的儿子将带他的朋友回家,他们都将帮助爸爸粉刷房子,以便让我们早点动身到木屋去。结果:与往常不同地,没有摔门声,也没有人生气。每个人都过得很愉快——这是全家人过得最好的一个感恩节。就连儿子的朋友都帮忙进行了粉刷工



作。这是我们的儿子第一次毫无怨言地帮助爸爸做家务事。爸爸非常高兴，男孩们十分热心，我也很满意自己在感恩节所扮演的角色，并且我无需做准备一顿盛大的晚餐所需的所有工作。这超出了我们的预期。以后我再也不会反对这样的家庭决策！

几年前，在我家里，发生了一场关于复活节假期的冲突，方法Ⅲ为我们带来了一种新奇的解决方案，出乎意料地被所有人所接受。我妻子和我最后一点也没有感到自己的软弱，我们因为避免了陷入纽波特海滩的困境而感到庆幸：

我们 15 岁的女儿想要接受邀请，与几个女朋友一起到纽波特海滩去度复活节假期（“那儿有男孩儿，还有啤酒、大麻和警察”）。我妻子和我真的很害怕让我们的女儿到那个一年一度聚集了成千上万中学生的地方去，接触到这些不好的东西。我们表达了我们的担忧，我们的女儿虽然听到了我们的话，但是她想要和朋友一起去海滩的强烈愿望却使我们的意见大打折扣。我们知道我们会睡不着觉，担心会在半夜被叫起来解救陷入麻烦的她。“积极倾听”揭开了某个令人惊讶的实情——她真正的需求是想和一个特定的女朋友待在一起，到某个有男孩儿的地方去，她想去海滩是因为想要带着一身古铜色的肌肤回到学校。在冲突发生 2 天而且仍未解决后，我们的女儿想出了一个新奇的解决方案。我们是不是可以考虑周末去度一次假（“你们很久没有度假了，知道吗？”）她可以带她的朋友一起去，我们全都住在我最喜欢的一个高尔夫球场上的汽车旅馆里，那里碰巧靠近海滩——不是纽波特海滩，而是另一个也有男孩儿的海滩。我们急切地抓住了这个解决方案，感到大大松了一口气，因为不用再担心她在无人监护的情况下待在纽波特海滩。她也很高兴，因为她的所有需求都得到了满足。我们执行了这个计划。晚上，当妻子和我打完了高尔夫，女孩们在海滩上度过了一天之后，我们过得很愉快。不巧的是那个海滩上没有什么男孩，这让女孩们有些失望。但是没有人向我们抱怨，也没有人向我们表达对我们



共同制定的这个决策有任何的不满。

这个事件也显示了方法Ⅲ的一些解决方案结果并非完美。有时候,不可预测地,一个本应满足所有人需求的解决方案结果却令某人失望。但是,在使用方法Ⅲ的家庭中,这似乎不会引起怨恨和烦恼,这可能是因为造成孩子失望的无疑不是父母(就像方法Ⅰ那样),而是机会、命运、天气或运气。他们可以责怪外界的力量或不可知力,但无法责怪父母。当然,另一个因素是,方法Ⅲ让孩子觉得这个解决方案并非只是父母的,也是他们自己的。

### 群体无法做出决策

这是一个普遍的误解:只有个人才能做出决策,而群体则不能。“骆驼就是一群人在一起设计一匹马的结果”。这个幽默的说法常常被父母们引用来支持他们关于群体无法做出决策,即使做出决策也是下策的观点。父母们常常在课堂上提到的另一个说法是:“最终必定要有某个人为群体做出决定”。

这个误解一直延续下去,是因为很少有人有机会加入一个有效的决策小组。终其一生,大多数成年人都被那些拥有权力且一直运用方法Ⅰ来解决问题或冲突的人剥夺了这种机会,这些人是父母、老师、阿姨、叔叔、童子军团长、教练、临时保姆、军队领导、老板等。在我们这个“民主”的社会中,大多数成年人很少有机会看到一个群体民主地解决问题和冲突。无怪乎父母们对于群体的决策能力表示怀疑:他们从未有机会看到这样的事情!这其中的意味是很令人恐惧的,鉴于领导们常常声称把孩子培养成具有责任心的公民是多么重要。

或许这就是为什么一些父母需要大量证据来证明一个家庭也可以做出高质量的决策来解决问题——甚至是那些通常很难办的、很复杂

的问题，例如以下这些冲突：

- ⊙ 零用钱和钱。
- ⊙ 对家庭的关心。
- ⊙ 家务。
- ⊙ 家庭采购。
- ⊙ 电视的使用。
- ⊙ 电视游戏机的使用。
- ⊙ 度假。
- ⊙ 孩子在家庭聚会上的行为。
- ⊙ 电话的使用。
- ⊙ 就寝时间。
- ⊙ 用餐时间。
- ⊙ 汽车上的座位。
- ⊙ 电脑的使用。
- ⊙ 哪种食物可以吃。
- ⊙ 房间或壁橱的分配。
- ⊙ 房间的状况。

这个清单是冗长的——家庭作为一个群体是可以做出决策的，当他们使用“没有输家”的方法时，每天都能看到这样的证据。当然，父母们必须承诺使用方法Ⅲ，并让他们自己和孩子有机会看到，一个群体是如何有能力找出富有创造力的、能被各方接受的解决方案。

### 方法Ⅲ会耗费太多时间

一想到要花费大量时间来解决问题，很多父母就会感到担忧。W先

生是一位工作繁忙的管理人员，光是应付工作已经让他精疲力竭，他宣布：“每次发生冲突时，我不可能有时间坐下来给每个孩子花上一个小时解决问题——这太荒谬了！”B夫人是5个孩子的母亲，她说：“什么，如果我要对每个孩子使用方法Ⅲ，我将一事无成——我的孩子太多了！”

无可否认，方法Ⅲ的确会耗费一些时间。到底需要耗费多少时间取决于不同的问题，以及父母与孩子寻求“没有输家”解决方案的愿望。以下是我们从一些认真尝试方法Ⅲ的父母的经历中发现的事实：

1. 很多冲突是“速战速决”的或“暂时性”的问题，需要几分钟到10分钟的时间。

2. 一些问题需要的时间较长——例如关于零用钱、家务、电视的使用、就寝时间等问题。然而，一旦这些问题被方法Ⅲ解决，它们通常就会一劳永逸地被解决。与方法Ⅰ得出的决策不同，方法Ⅲ的决策不会被一次又一次地提出来讨论。

3. 从长期来看，父母可以节省时间，因为他们无需花费数不清的时间去提醒、强迫、检查和督促孩子。

4. 当方法Ⅲ首次被引入一个家庭时，最初通常需要花费较长的时间，因为孩子以及父母对于这个新程序还缺乏经验，孩子可能会不信任他们的父母的良好意图（“你又想用什么新方法来控制我们？”），或是因为他们还有残留的怨恨或已经习惯的非赢即输的姿态（“我必须达到我的目的”）。

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。

“我们似乎没有什么问题需要解决了”，一位母亲在学习了P.E.T.不到一年后向我们汇报说。

另一位母亲在应我们的要求提供她家里关于方法Ⅲ的例子时写

道：“我们虽然想为你提供一些案例材料，但是最近我们似乎没有遇到太多冲突可以让我们进一步地对方法Ⅲ进行实践。”在我自己的家里，几乎没有发生什么严重的亲子冲突，以至于我此刻一个例子都想不起来，这仅仅是因为事情在尚未变成完全的“冲突”以前就被顺利解决了。

我原本以为冲突会年复一年地发生，我确信参加 P.E.T. 培训的大多数父母也是这样认为的。冲突为何会减少？进行了一番思考之后，我有所领悟：方法Ⅲ使父母与孩子对彼此有了一种截然不同的心态。当得知父母不再试图运用权力来达到他们的目的——以不尊重孩子的需求为代价获取战争的胜利——这些孩子就没有理由再为了达到自己的目的而费尽心机，或是激烈地反抗父母的权力。这样一来，双方需求的强烈冲突就几乎完全消失了。取而代之的是，孩子变得容易相处——尊重父母的需求，就像尊重自己的需求一样。当她有了一个需求时，她会把它表达出来，她的父母则寻找调适的方法；当父母产生需求时，他们也会说出来，孩子来寻找调适的方法。当任何一方的调适遇到困难时，他们更多地把这视为一个有待解决的问题，而不是一场战争。

方法Ⅲ带来的另一个效果是，父母与孩子开始使用各种方法来避免冲突。一个正值青春期的女儿在前门给父母留了一张纸条，提醒他们她今晚需要用车，或者她会提前询问，如果她邀请朋友下个周五到家里吃饭会不会给父母带来妨碍。注意，她并没有请求父母的允许，获得父母的允许这种模式出自使用方法Ⅰ的家庭，它意味着父母有可能会拒绝给予许可。在方法Ⅲ的环境中，孩子会说：“我想要做我的事情，除非我知道它有可能会妨碍到你做你的事情。”

是不是因为父母有更多智慧，就有权使用方法Ⅰ

人们往往认为，由于父母比孩子具有更多智慧或更多经验，就有权对孩子运用权力，这是一个根深蒂固的观念。我们在前面已经列出

了父母们通常使用的很多理由：“经验使我们知道什么是最好的”，“我们拒绝你都是为了你好”，“等你长大一些，你就会因为我们让你做这些事而感激我们了”，“我们只是为了防止你犯我们曾经犯过的错误，”“如果我们明知道你日后会后悔，就不能让你做这件事，”等。

很多向孩子传达这些或类似信息的父母对于他们所说的话深信不疑。他们坚信父母有权，甚至有责任使用权力，因为他们知道得更多、更聪明、更有智慧、更成熟，或者更有经验，在我们的培训班上，没有什么比这种态度更难改变的。

持着这种态度的不仅仅是父母。纵观历史，暴君们使用这种论调为自己对受统治者运用权力寻找正当的理由。大多数君主都对他们的臣民有着很低的评价——不论是奴隶、农民、野蛮人、边远林区的居民、基督徒、异教徒、下层民众、平民、工人阶级、犹太教徒、拉丁美洲人、亚洲人，或是女人。这似乎是一个普遍的事实——那些对其他人运用权力的人必须通过将其他人置于劣等地位的方式，为他们的压迫和不人道的做法寻找正当的理由。

对于父母比孩子更有智慧、更有经验这个说法，任何人又能提出什么反驳意见？它似乎是一个无需证明的真理。然而，当我们问培训班上的父母，他们自己的父母是否使用方法Ⅰ做出过不明智的决策时，他们都说：“是的。”这些父母多么容易忘记自己孩童时代的经历啊！他们多么容易忘记，孩子有时候比父母更知道自己何时感到困境或饥饿；更了解他们朋友的性格，他们自己的渴望与目标，不同的老师怎样对待他们；他们更清楚自己身体里的欲望与需求，更清楚他们爱谁，不爱谁，什么是他们珍视的，什么不是。

父母拥有更好的智慧？不，在很多涉及他们孩子的事情上不是这样。父母的确拥有宝贵的智慧和经验，这些智慧和经验永远都不应该被埋葬。

P.E.T.课堂上的很多父母起初都忽视了一个事实，那就是，“没有输家”方法调动了父母与孩子双方的智慧。他们都参与到解决问题的过程中来（这与忽视孩子智慧的方法Ⅰ不同，也与忽视父母智慧的方法



II不同)。

两个可爱而又极其聪明的双胞胎女孩的母亲向我们讲述了一个成功案例，她们所解决的问题是关于这对双胞胎是应该在学校里升一个年级，以便让她们的功课更为有趣和富有挑战性，还是应该与她们的朋友一起留在原来的年级。传统上，这类问题都是由“专家”一手解决的——老师和家长。在这个案例中，母亲有她的想法，但是她也同样信任女儿的智慧、感受，信任她们对于自己智力潜能的评价，以及对于怎样对自己最好的判断。在进行了几天的权衡讨论，包括听取母亲的意见及建议和老师提供的信息后，这对双胞胎接受了升级的解决方案。这个家庭决策事后被证明是完全正确的，不论是对于双胞胎的心情还是她们的成绩而言。

### 方法Ⅲ对较小的孩子有用吗

“我能明白方法Ⅲ是如何对年龄较大、语言能力较强、更加成熟、更加有理性的孩子起作用的，但是我不知道它如何对2~6岁的小孩子有效。他们年纪太小，还不知道什么是对他们最好的，所以，难道不是必须对他们使用方法Ⅰ吗？”

每个P.E.T.课堂上都有人提出这个问题。然而，那些对很小的孩子使用了方法Ⅲ的家庭证明了它的确是有效的。以下是由一位母亲提供的她与3岁女儿的简短对话：

劳丽：我不想再到临时保姆家去了。

妈妈：你不喜欢在我上班时到克罗基特夫人家去。

劳丽：是的，我不想去了。

妈妈：我必须要去上班，而你不能待在家里，但是你一点都不喜欢待在那儿。我们能不能做些什么让你在那儿过得高兴一点？

劳丽:(沉默)我可以待在人行道上直到你开车离开。

妈妈:但是克罗基特夫人需要你待在屋里和其他孩子在一起,这样她才能知道你在哪儿。

劳丽:我可以从窗户里看着你开车离开。

妈妈:那样能让你感觉好一点儿吗?

劳丽:是的。

妈妈:好吧。下次我们试试这个办法。

另一位母亲讲述了她两岁的女儿在一次使用非权力的方法处理问题时的表现:

“一天晚上,我正在做饭,我女儿在她的摇摆木马上咯咯地笑。这时,她拿起木马上的安全带,试图给自己扣上。随着努力的受阻,她的脸涨红了,并且开始发出尖声叫喊。我发现自己开始对她的尖叫感到生气,于是像往常一样俯下身去帮她扣安全带。但是她一边反抗一边继续尖叫。就在我准备把她和摇摆木马一起抱起来,放进她的房间去,关上门来抵御噪音时,我突然灵机一动。于是我跪了下来,把我的手放在她的手上说:‘你真的非常生气,因为你自己没法把安全带扣上。’她点了点头,停止了尖叫,发出了几声迟到的哭声,随后又高兴地骑起了木马。我想,‘难道真的这么简单?’”

对于这位稍感惊讶的母亲,我不得不说:“不,事情并非总是这么简单,”但是方法Ⅲ对于学龄前儿童的确非常有效——甚至对于婴儿也很有效。我清楚地记得发生在我们家里的这件事:

当我们的女儿才5个月大时,我们去度了一周的假,在假期里,我们住在一个可以垂钓的湖泊旁边的小木屋里。在这次旅行之前,我们感到自己很幸运,因为这个小家伙从来不需要我们在晚上11点到早晨7点之间喂她。环境的变化也改变了我们的运气,她开始在凌晨4点醒

来要吃的，要在这个时间起来喂她是件痛苦的事。在9月的威斯康星州北部，小木屋里天寒地冻，我们用来取暖的只有一个烧木柴的炉子。这意味着我们要么必须花费很大力气生火，要么就得在准备奶粉、加热奶瓶和喂孩子的1个小时里裹着毯子取暖。我们真的觉得这是一个“需求发生冲突的情况”，需要某种共同的解决方案。在讨论之后，妻子和我决定为宝宝提供另一种解决方案，希望她能够接受。我们不再在11点把她叫醒喂奶，第二天晚上，我们让她睡到了12点，然后喂她，那天早晨她睡到了5点钟。到目前为止，一切都很顺利。接下来的那天晚上，我们投入了特殊的努力，让她喝下了更多的牛奶，然后在12点半左右让她上床睡觉。这个方法起作用了——她接受了它。那天早晨，以及接下来的几个早晨，她一直到7点以后才醒，而到了那个时候我们也想起床去湖边了，那是鱼儿最容易上钩的时候。在这件事上，没有人输，我们都赢了。

我们不仅可以对婴儿使用方法Ⅲ，而且尽早在孩子的生活中使用这一方法也是非常重要的。开始得越早，孩子就能越快学会如何以民主的方式与他人相处，尊重他人的需求，并且在她自己的需求得到尊重时能够有所意识。

在参加过P.E.T.培训的父母中，那些在孩子长大一些以后并且已经习惯了两种权力斗争方法之后才引入方法Ⅲ的父母，比那些一开始就用方法Ⅲ的父母遇到了更多的困难。

一位父亲告诉他P.E.T.班里的同学，当他和他妻子头几次尝试使用方法Ⅲ时，他们年纪较大的儿子说：“你们又想用什么心理战术来迫使我们听你们的话？”这个感觉敏锐的孩子已经习惯了非赢即输的冲突解决方法（结果通常是孩子输），他难以相信父母的良好意图和使用“没有输家”方法的真诚愿望。在下面一章中，我会告诉大家如何应对十几岁孩子的反抗。

有时候不是必须使用方法Ⅰ吗

在我们这些 P.E.T.老师中,这已经成为一个笑谈了——几乎在每一个新的班级中,一些父母都会用以下两个问题中的一个来质疑方法Ⅲ的有效性或局限性:

“但是如果你的孩子迎着一辆汽车跑到街上去怎么办?你难道不是必须使用方法Ⅰ吗?”

“但是如果你的孩子得了严重的阑尾炎呢?难道你不是必须用方法Ⅰ逼着她到医院去吗?”

我们对于这两个问题的答案是“是的,当然。”这些属于危急情况,需要父母立即采取坚定的行动。但是,在发生孩子跑到车前或需要被带到医院这样的危机之前,仍然可以使用非权力的方法。

如果一个孩子养成了跑到街上的习惯,父母可能首先会尝试与孩子谈论被车子撞到的危险,带着她沿着院子的边缘散步,并告诉她超出这一范围就不安全了,给她看一幅孩子被车撞到的图片,在院子里修建围栏,或者当她在院子前玩耍时在一旁看护几天,每次她超出限定的范围就提醒她。即使我采取了惩罚的手段,也永远不会用孩子的生命去冒险,不会轻率地认为仅仅用惩罚就能防止她再跑到街上去。在任何情况下,我都会希望使用更有保障的方法。

对于那些生病了需要接受手术或打针吃药的孩子,非权力的方法也同样可以非常有效。在下面这个9岁孩子的例子中,她和她的妈妈开车去一个过敏症诊所,开始每周两次的干草热注射治疗。妈妈仅仅使用了“积极倾听”方法:

林赛：(在一段很长的独白中说) 我不想去打针——谁会愿意打针？

……打针很疼……我猜我一辈子都得打针……每个星期两次

……我宁愿流鼻涕和打喷嚏……你逼我去打针是为了什么？

妈妈：嗯哼。

林赛：妈妈，你记不记得当我的膝盖上扎了很多碎片，之后不得不去打针？

妈妈：是的，我记得。在医生把碎片取出来之后，你打了破伤风针。

林赛：那个护士跟我聊天，让我看墙上的一幅画，所以当针扎进去的时候我甚至都不知道。

妈妈：有些护士能在你不知道的情况下给你打针。

林赛：(快要到诊所了)我不去那儿。

妈妈：(扶着她的肩膀走进去)你真的不希望来这儿。

林赛：(夸张地放慢脚步走进去)。

这位母亲随后描述了事情的结果——林赛最终还是进去了，按原计划看了医生，打了针，她的合作得到了护士的夸奖。林赛的妈妈还说：

在学习 P.E.T.之前，我会对她进行教育，告诉她执行医生的治疗计划的必要性，或者我会告诉她我自己接受的过敏注射多么有帮助，或者说打针一点都不疼，或者给她打气，告诉她没有遇到其他健康问题是多么幸运，或者我可能会大发雷霆，直截了当地告诉她不许再抱怨。我肯定不会给她机会想起那位在她“不知道针已经扎进去”的情况下给她打针的护士。

我会失去孩子的尊重吗

一些父母，尤其是父亲，害怕使用方法Ⅲ会导致孩子不再尊重他



们。他们告诉我：

- ① “我害怕我的孩子会爬到我的头上。”
- ② “孩子难道不应该尊敬父母吗？”
- ③ “我认为孩子应当尊重父母的权威。”
- ④ “你是建议父母与他们的孩子平起平坐吗？”

很多父母对于“尊重”一词感到困惑。有时候当他们使用这个词时，例如“尊重我的权威”，他们的实际意思是“害怕”。他们担心孩子失去对父母的恐惧，随之不再服从父母的命令或对父母的控制进行抵抗。当谈到这个定义时，一些父母说：“不，我不是那个意思——我希望他们尊重我的能力、我的知识等。我想我真的不希望他们害怕我。”

我们问这些父母：“你怎样才会尊重另一个成年人的能力和知识？”通常，答案是：“嗯，她应该展现她的能力——她应当以某种方式赢得我的尊重。”通常，这些父母也很清楚，他们也必须通过展示他们的能力或知识赢得孩子的尊重。

大多数父母在想清楚这一点后，都知道他们无法命令某人尊重他们——他们必须赢得这种尊重。如果他们的能力和知识值得尊重，他们的孩子就会尊重他们。反之，他们就得不到尊重。

那些付出了真诚的努力，用方法Ⅲ取代非赢即输方法的父母通常会发现，他们的孩子对他们产生了一种新的尊重——这种尊重不是以恐惧为基础，而是建立在把父母视为一个凡人的基础之上。一位校长给我写来了这封感人的信：

“我可以告诉你 P.E.T. 对于我一生的意义，我的继女从她 2 岁半见到我的时候开始就不喜欢我。她的蔑视真的令我十分苦恼。孩子通常都是喜欢我的——但是萨莉却并非如此。我开始不喜欢她——甚至憎恨她。我恨她恨到如此的地步，以至于一天清晨我做了一个梦，梦见我对她的感觉是如此敌对，如此厌恶，这种强烈的负面情绪使我在惊讶

中醒来。这时我知道我需要帮助，我开始进行心理治疗。这种治疗帮助我放松了一些，但是萨莉仍然不喜欢我。在我开始治疗6个月后——萨莉那时10岁了——我参加了P.E.T.培训，并于后来开始教授这门课程。在1年内，萨莉和我建立了我梦寐以求的亲密关系。她现在13岁了。我们相互尊重，彼此喜欢，我们一起欢笑、争吵、玩耍、工作，偶尔也在彼此面前哭泣。大约1个月前，我从萨莉那儿得到了我的‘毕业证书’。当时我们全家在一家中国餐馆吃饭。当我们一起打开各自的幸运饼时，萨莉默默地读了她的纸条，然后把它递给我说：‘这个应该给你，爸爸。’上面写着：‘你和你的孩子将幸福地生活在一起。’你看，我有理由感谢你让我认识了P.E.T。”。

大多数父母都会同意，萨莉对她继父的尊重正是他们真正渴望从他们的孩子那里获得的那种尊重。方法Ⅲ的确会导致孩子失去以恐惧为基础的“尊重”，但是当父母得到了一种更好的尊重时，他又有什么损失呢？

新学舟

## 第 13 章

### 将“没有输家”方法付诸实践



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。

亲子教育

PDF

即使当接受 P.E.T. 培训的父母们开始相信他们想要使用“没有输家”方法时，他们仍然会提出关于如何着手的问题。此外，一些父母在一开始还遇到了困难。以下是一些关于如何开始运用这种方法，如何处理父母们最常遇到的问题，以及如何解决孩子间的恼人冲突的指导。

## 如何开始

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。记住，大多数孩子与父母一样对这种方法感到陌生。他们已经习惯了用方法Ⅰ和方法Ⅱ解决与父母间的冲突，因此需要被告知方法Ⅲ的不同之处。

父母应当向孩子解释这三种方法并描述它们的差别。他们应当承认，他们常常用孩子的失败换取他们的胜利，或者反之。然后他们可以自由地表达他们对于抛弃非赢即输方法并尝试“没有输家”方法的迫切心情。

孩子通常会被这样的介绍触动。他们会好奇地想要了解方法Ⅲ，并且急切地想要尝试它。一些父母首先解释了他们学习了一门关于如何做更有效能的家长的课程，并告诉孩子这种新方法是他们现在想要尝试的事情。当然，这种方法不适用于3岁以下的幼儿。对于他们，你无需解释，只要行动就可以了。

## 运用“没有输家”方法的6个步骤

父母们需要了解，“没有输家”方法涉及6个独立的步骤，这是很有帮助的。当父母们遵循这些步骤时，他们就更有可能会成功：

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。

对于每个步骤都有一些关键点需要了解。当父母们了解并运用这些关键点时，他们就避免了很多困难和陷阱。即使一些“速战速决”的冲突可以无需经过所有步骤便能得到解决，但是了解每个步骤对父母们是有益的。

### 为方法Ⅲ进行准备

当父母希望孩子参与进来时，这是一个关键的阶段。他们必须获得他的注意，然后确保他愿意进入解决问题的程序。他们有更多的机会做到这一点，如果他们记得：

1. 清楚明白地告诉孩子，当前有一个问题需要解决。不要尝试这种无效的说法，例如：“你愿意解决问题吗？”或者“我认为我们应该试着解决这个问题。”

2. 非常明确地告诉孩子你希望他和你一起寻找一个双方都能接受的解决方案，一个“我们都能忍受”的解决方案，不会有人输，我们的



需求都能得到满足。让他相信你真诚地希望找到一个“没有输家”的解决方案，这一点至关重要。他必须知道“这场游戏的名字”叫做方法Ⅲ，“没有输家”，而不是非赢即输方法的又一个伪装。

3. 对开始的时间达成共识。选择一个孩子不忙、没有被占用或不需要去什么地方的时间，这样他就不会因为被干扰或拖延而产生抗拒或憎恨心理。

### 步骤 1：发现和定义冲突

步骤 1 是方法Ⅲ中最重要的步骤，因为这是定义父母和孩子需求的一个步骤。很多时候，出现的问题或冲突被证明是“暂时的问题”，而不是真正的问题。

此外，父母们会无意识地提出预先想好的能够满足他们需求的解决方案，而不是把需求本身说出来。将需求与解决方案分离开可能非常困难，因为即使当人们使用“需求”这个词的时候，他们所说的常常是一个能够满足需求的解决方案。

尽管在对需求与解决方案进行分离时，“积极倾听”是最重要的技巧，但是“这对我有什么好处？”或者“这对你有什么好处？”这类问题也会非常有帮助。举例来说，如果你说：“我需要一辆新车”，这是一个需求还是一个解决方案？问这个问题：“那对我有什么好处？”可能出现的答案是：“我可以安全地去上班”，“我会对我的形象或对我自己感觉良好”，“我可以省钱，因为我的旧车太耗油，还需要大量的维修。”这些答案是需求，一辆新车是解决方案。

你的孩子可能会说：“我需要属于自己的房间”，这其实是一个解决方案。拥有属于自己的房间对孩子有什么好处？它可以保护孩子的隐私，或者可以让孩子感到拥有自己的空间或平静的心情。这些是潜在的需求，一个属于自己的房间是解决方案。

如果父母和孩子的潜在需求都没有得到明确的理解和表达，整个过程就会陷入困境。其余的步骤会朝着错误的方向前进，冲突得不到

解决：

1. 正如你强烈感受到的那样，明确地告诉孩子你有什么感受，你的哪些需求没有得到满足，或者什么事情正在困扰着你。在这里，送出“我-信息”是非常重要的：“我担心我的车会被撞坏，也担心你会受伤，如果你继续超速驾驶的话”，或者“这里的大部分家务都是我来做的，这让我感到不高兴，我真的没有时间放松一下。”要避免那些拒绝或责备孩子的信息，例如“你开我的车的时候太鲁莽了”，“你们这些孩子在家里光吃饭不干活。”

2. 进行大量的“积极倾听”，以便明确了解孩子的需求。

3. 然后阐述冲突或问题，以便让你和孩子对需要解决的问题达成共识。

#### 步骤 2：产生可能的备选解决方案

在这个阶段，关键是要产生各种不同的解决方案。父母可以建议：“我们可以做的事情有哪些？”，“我们来想一个可能的解决方案”，“让我们开动脑筋，想出一些可能的解决方案”，“我们肯定有很多种不同的方法可以解决这个问题。”这些额外的关键点会有所帮助：

1. 先试着获取孩子的解决方案——你可以在稍后提供你的解决方案（年纪较小的孩子可能无法自己想出解决方案）。

2. 最重要的是，不要评判、评价或贬低孩子提出的任何解决方案。你在下一个阶段会有时间做这些事情，接受所有的主意。对于复杂的问题，你可能想要把它们写下来。甚至不要用“好”来评价或判断孩子的解决方案，因为这可能暗示着清单上的其他解决方案不够好。

3. 此时尽量不要用任何方式表示任何一个解决方案是你无法接受的。

4. 在运用“没有输家”方法解决涉及多个孩子的问题时，如果某个

孩子没有提供任何解决方案，你可能必须鼓励他有所贡献。

5. 不断督促孩子提供备选的方案，直到他们已经没有更多的建议。

### 步骤 3：评估备选解决方案

在这个阶段，你可以正式开始评估不同的解决方案了。父母可以说：“好吧，哪个解决方案看起来最好？”或者“现在，让我们来看看我们想选哪个方案”，或者“我们认为我们想出的这些解决方案怎么样？”或者“是不是有哪个解决方案比其他的更好？”

通常，你可以通过排除那些父母或孩子（出于任何原因）无法接受的解决方案，从而把范围缩小到 1~2 个。在这个阶段，父母必须记住要坦诚地说出他们的感受——“我不喜欢那个解决方案”，“那个解决方案无法满足我的需求”，“我不认为那个解决方案对我很公平。”

### 步骤 4：决定最好的可接受解决方案

这个步骤并不像父母们通常想象的那样困难。当他们执行了其他的步骤，并且双方已经开诚布公地交流了各自的想法和感受时，一个明确的最佳解决方案常常会在讨论中浮出水面。有时候父母或孩子提供了一个非常富有创意的解决方案，它无疑是最佳的解决方案——也是每个人都能接受的解决方案。下面是一些达成最终决定的小窍门：

1. 用如下问题不断测试孩子对余下的解决方案的想法：“这个解决方案现在可行吗？”“我们都对这个解决方案感到满意吗？”“你认为这个解决方案能解决我们的问题吗？”“这个办法能行吗？”

2. 不要把一个决定看作不可改变的最终决定。你可以说：“好吧，让我们来试试这个办法，看看它是不是有效”，“我们似乎都同意这个解决方案了——让我们开始实行它，看看它是不是真能解决问题”，

“我愿意接受这一个，你愿意试一试吗？”

3. 如果这个解决方案涉及很多要点，最好把它们写下来，这样才不会被忘记。

4. 确保明确地了解每个人都同意执行这个决定：“好吧，现在，这是我们同意做的”，“我们了解了，现在，这将成为我们的协定，我们说好了要遵守约定。”

#### 步骤 5: 执行决定

通常，在一个决定被制定后，我们需要详细说明如何执行这个决定。父母和孩子可能需要明确“谁在什么时候要做什么”，“现在我们需要怎样执行这个方案”，或者“我们从什么时候开始？”

举例来说，在涉及家务与工作责任的冲突中，“频率是怎样的？”“哪几天？”以及“用什么标准来衡量？”这些都是通常必须讨论的问题。

在关于就寝时间的冲突中，全家人可能想要讨论由谁来看表和报时的问题。

在关于孩子房间整洁度的冲突中，可能需要讨论“整洁程度”的问题。

有时候，问题的解决方案可能需要购买一些东西，例如一块信息板、洗衣篮、第二条电话线、另一台电视机、一个吹风机等等。在这些情况下，可能需要决定由谁来采购这些东西，甚至是由谁来付钱。

最好等到大家对最后决策达成明确的一致意见之后再讨论执行的问题。我们的经验是，一旦达成了最终决策，执行问题通常就会变得很简单。

#### 步骤 6: 对解决方案的效果进行追踪评估

并非所有用“没有输家”方法得到的最初决策都被证明是好的决定。因此，父母有时候需要查看孩子的反馈，问问他是否对这个决定感

到满意。孩子常常会承诺执行一个解决方案，而在其后却被证明是难以执行的，或者父母可能会发现出于各种原因难以维护自己的利益。父母可以在一段时间以后通过如下问题来检查这个决策的效果，“我们的方案效果如何？”，“你是不是仍然对我们的决定感到满意？”这样的问题向孩子传达了你对他们需求的关心。

有时候反馈信息表明需要对最初的决定进行修改。每天把垃圾拿出去可能被证明是不可能或不必要的，或者当孩子到附近的城镇去看电影时，周末晚上 11 点以前回家的规定就变得不可能遵守了。一个家庭发现，他们关于家务问题的“没有输家”解决方案要求他们的女儿每周平均工作 5~6 个小时——她同意每天晚上洗碗，而他们的儿子——他的工作是每周清洁一次他们的共用浴室和家庭活动室，却只需每周工作 3 小时左右。这似乎对女儿不公平，因此在进行了几周的试验之后，这一决定被修改了。

当然，并非所有的冲突都要按顺序用这 6 个步骤来解决。有时候，刚刚提出了一个解决方案，冲突就被解决了。有时候，在步骤 3 中，当评估前面提出的解决方案时，最终解决方案就从某人的嘴里冒了出来。然而，记住这 6 个步骤总是有益的。

### 进行“积极倾听”和送出“我-信息”的必要性

由于“没有输家”方法要求当事人的各方共同参与问题的解决，有效的沟通是必不可少的。因此，父母们必须进行大量的“积极倾听”，并且必须送出明确的“我-信息”。没有学习过这些技巧的父母很少能成功地使用“没有输家”方法。

首先，“积极倾听”是必需的，因为父母需要了解孩子的感受或需求。他们想要什么？为什么他们坚持想做某事，即使在他们知道父母不能接受之后？什么样的需求导致他们做出这样的行为？

邦尼为什么坚持不去幼儿园？简为什么不想穿那件“难看”的雨衣？妈妈把内森送到临时保姆家里时，他为什么哭？为什么反抗？是什



么需求使我的女儿那么想在复活节假日到海边去？

“积极倾听”是一个非常有效的工具，能够帮助一个孩子坦诚地说出他的真实需求和感受。当这些需求和感受被父母理解时，他们通常很容易在接下来的步骤中想出另一种既能满足这些需求，又不会带来不可接受行为的方法。

由于解决问题的过程中可能会出现强烈的情绪——来自父母或来自孩子，因此“积极倾听”对于帮助释放和消除这些情绪是极其重要的，这样才能继续进行有效的解决问题的过程。

最后，“积极倾听”是一种非常重要的方法，可以让孩子了解他们提出的解决方案被理解和接受，他们所有关于解决方案建议的想法和评价都是父母想听的和接受的。

“我-信息”在“没有输家”方法中是至关重要的，这样孩子才能知道父母的感受，而无需对孩子的性格发出责问，或是用责备和羞辱使他感到被拒绝。冲突解决中的“你-信息”通常会激发对方以“你-信息”进行还击，从而导致双方的讨论变成非建设性的口头战争，参战双方都竞相用侮辱击败对方。

必须使用“我-信息”的另一个原因是让孩子知道：父母也有需求，并且非常不愿意看到他们的需求因为要向孩子的需求让步而得不到满足。“我-信息”传达了父母本身的限度——什么是他无法忍受的，什么是他不想牺牲的。“我-信息”传达了“我也是一个有需求和感情的人”，“我有权享受生活”，“我在我们家里也享有自己的权利”。

### 首次“没有输家”尝试

P.E.T.课堂上的父母们得到了一个建议，他们首次用“没有输家”方法解决的问题应当是一些长期的冲突，而非更加短暂、容易爆发的冲突。在第一次使用这种方法的时候，最好给孩子一个机会找出一些困扰他们的问题。因此，“没有输家”的冲突解决方法的首次尝试应当由一位父母按如下方式进行：

“现在我们都了解了没有输家的问题解决方法(方法Ⅲ)是什么，让我们列出一些我们家存在的冲突吧。首先，你们认为我们存在什么问题？希望我们解决什么问题？哪些情况让你们感到不满？”

从孩子发现的问题着手的好处是显而易见的。首先，孩子们愿意看到这个新方法能为他们带来好处。其次，它不会使他们误以为这是父母用来满足自己需求的某种新手段。一个用这种方式作为开始的家庭列出了一个清单，显示了孩子对父母的哪些行为感到不满：

- ⊙ 爸爸不经常去采购，导致家里有时候没有吃的。
- ⊙ 妈妈有时候不让孩子们在周末去看爸爸。
- ⊙ 妈妈经常不告诉孩子她什么时候下班回家准备晚餐。
- ⊙ 父母对女儿的许诺常常无法兑现。

在列出了这个不满清单后，这些十几岁的孩子就更愿意听取爸爸妈妈对他们的哪些行为感到不满。

有时候一个家庭最好以讨论进行有效的双赢冲突解决所需的基本规则作为开场。父母可能会建议所有人都听一个人来说，而不打断他。需要明确的是，不要使用投票——你要寻找的是一个每个人都能接受的解决方案。当两个人在解决不涉及其他人的冲突时，其他人应当同意离开房间。在解决问题的过程中不要嬉笑打闹。一个家庭甚至同意在解决问题的会议中，他们不会接电话。很多家庭都发现，使用一块白板或一叠纸来记录复杂的问题是很有帮助的。

## 父母将会遇到的问题

父母们在尝试使用新方法时常常会犯错，孩子要学会如何在不使

用权力的情况下解决冲突也需要花些时间,尤其是多年来已经习惯了非赢即输方法的青少年。父母与孩子都必须摒弃一些旧的行为模式,学习一些新的,这个过程通常不是一帆风顺的。从我们 P.E.T.课堂上的父母那里,我们知道了哪些问题是最常见的,以及父母们共同的问题是什么。

### 最初的不信任和抗拒

一些父母遭到了孩子对“没有输家”方法的抗拒——对于那些多年来习惯了与父母持续的权力斗争的青年来说,这是不可避免的。他们说:

- ⊙ “詹妮拒绝跟我们一起坐下来。”
- ⊙ “比利生气并且起身离开了,因为他的目的没有达到。”
- ⊙ “汉娜坐在那里一言不发。”
- ⊙ “斯蒂芬说我们是为了达到我们的目的,就像我们通常那样。”

对付这种不信任和抗拒心理的最好办法是,父母暂时停止解决问题,试着以同情的态度理解孩子所表达的想法。“积极倾听”是最好的工具,它可以鼓励孩子更多地表达他们的感受。如果他们这样做了,就是一种进步,因为当他们的情绪得到了宣泄之后,这些青少年通常就会进入解决问题的过程。如果他们仍然有所保留,不愿参与,父母会希望表达他们自己的感受——当然是以“我-信息”的形式:

- ⊙ “我不希望在这个家中再使用我的权力,但是我也不希望向你的权力投降。”
- ⊙ “我真的希望找到你能接受的解决方案。”
- ⊙ “我们不是想让你投降——我们也不想向你投降。”
- ⊙ “我们已经厌倦了家里的战争。我们认为我们可以用这种新方

法解决我们的冲突。”

◎“我真的希望你试一试。让我们来看看它效果如何。”

通常这些信息可以有效地消除不信任和抗拒心理。如果还是不行，父母们可以把问题的解决暂缓一两天，然后再次尝试“没有输家”方法。

我们告诉父母：“要记住，当你们第一次听到我们在课堂上谈论‘没有输家’方法时，你们自己的多疑和不信任。这能帮助你们理解孩子最初的多疑反应。”

如果我们找不到一个可以接受的解决方案怎么办

这是父母们最常担心的一个问题。尽管有时候确实会遇到这种情况，但是只有极少数双赢的冲突解决无法找到一个可以接受的解决方案。当一个家庭遇到了这样的困境或僵局时，这通常是因为父母和孩子仍然保有非赢即输的权力斗争的思维模式。

我们对父母的建议是：在这样的情况下，尝试一切你能想到的办法。例如：

1. 继续谈话。
2. 返回步骤 2，找到更多解决方案。
3. 暂停冲突解决，第二天重新开始。

4. 发出强烈的请求，例如：“来吧，肯定会有一个办法能解决这个问题”，“让我们再来努力找到一个可以接受的解决方案”，“我们探讨了所有可能的解决方案吗？”，“让我们再努力一些”。

5. 把困难公开讨论，试着找出是否存在一些潜在的问题或“隐藏的议程”妨碍了冲突的解决。你可以说：“我想知道是什么阻碍了我们找到一个解决方案”，“还有什么其他没有明确说出的事情在困扰我们吗？”

通常,这些方法中的一个或几个会起作用,问题的解决会重新开始。

### 在方法Ⅲ陷入困境时回归方法Ⅰ

“我们尝试了‘没有输家’方法,却是徒劳。因此我不得不坚定立场,做出决策。”

一些父母禁不住诱惑,回归了方法Ⅰ。通常这会造成严重的后果。孩子会很生气:他们认为他们被哄骗相信父母在尝试一种新的方法,但是上当了,下一次父母再尝试双赢方法时,他们会更加不信任和不相信。

我们强烈敦促父母不要回归方法Ⅰ。此外,回归方法Ⅰ与让孩子获得胜利是同样不幸的,因为下一次再尝试“没有输家”方法时,他们会奋战到底,直到达到目的。

### 应当把惩罚纳入决策吗

父母们说,他们或孩子发现自己在达成了一项“没有输家”的决策之后,在双方的协定中规定,如果孩子不遵守协定,就对他们执行惩罚。

我对此的最初反应是建议制定相互的惩罚条款,如果它们也适用于父母,就不会有失公平。现在我对这个问题的看法改变了。

父母最好避免提出对孩子未能遵守约定或执行方法Ⅲ的决策进行惩罚。首先,父母希望让孩子知道,他们再也不会使用惩罚,即使是由孩子提议,正如很多时候那样。其次,信任的态度能够带来更多回报——信任孩子的美好意图和正直诚实的品质。孩子们告诉我们:“当我感到被信任时,我就不容易辜负这种信任。但是当我感到我的父母或老师不信任我的时候,我就有可能去做他们认为我已经做了的事。我在他们眼中已经是坏孩子了。我已经输了,因此为什么不干脆那样



做呢。”

在“没有输家”方法中，父母应当假设孩子将会执行双方的约定。这是这种新方法的一个部分——彼此信任，相信对方会履行承诺，信守诺言，遵守约定。只要谈到惩罚，就必定会传达不信任、怀疑、猜疑和悲观的看法。这并不是说孩子永远都会遵守约定。他们不会一直这样。它的意思是父母应当假设孩子会遵守约定，“直到被证明有罪之前都是清白的”或者“在被证明不负责任之前都是负责的”是我们推荐的原则。

### 当约定被打破时

孩子有时候不会遵守承诺，这几乎是不可避免的。下面是他们破坏承诺的一些原因：

1. 他们可能会发现自己承诺的东西太难履行。
2. 他们在自律和自我指导方面没有太多经验。
3. 他们以前依赖于父母的权力来对他们进行约束和控制。
4. 他们可能忘记了。
5. 他们可能在对“没有输家”方法进行试探——测试一下爸爸妈妈是否真的说到做到，看看自己是否能违背承诺而不会被发现。
6. 他们说自己当时接受这个决定可能仅仅是因为他们厌倦了令人不舒服的解决问题的过程。

这些都是我们班上的父母向我们汇报的孩子无法遵守承诺的原因。

我们教给父母们如何直接而坦诚地应对不遵守约定的孩子。关键是向孩子发出“我-信息”——不是责备，不是拒绝，不是威胁。此外，父母应当尽快与孩子进行正面交谈，谈话可能是这样的：

- ① “你没能遵守约定令我很失望。”
- ② “你没有遵守承诺让我感到惊讶。”
- ③ “嘿，吉米，我遵守了约定而你却没有，这让我觉得对我不公平。”
- ④ “我以为我们都同意去，但是现在我发现你没有履行你的义务。我不喜欢这样。”
- ⑤ “我希望我们能把问题解决掉，但它无疑没有被解决，这让我感到生气。”

这样的“我-信息”会让孩子有所反应，可能会给你提供更多的信息，并且帮助你了解孩子违背约定的原因。这时也需要进行积极倾听。最后，父母必须明确的是，在“没有输家”方法中，每个人都应当对自己负责，并且值得信任。承诺应当被履行：“我们不是在玩游戏——我们是在认真地试着考虑彼此的需求。”

这可能需要真正的自律、真正的诚实、真正的工作。根据孩子违背承诺的不同原因，父母可能会：(1)发现“我-信息”是有效的；(2)发现他们需要对问题进行重新讨论，并找到一个更好的解决方案；(3)希望帮助孩子找到一些方法来帮助他们记住自己的承诺。

如果一个孩子忘记了承诺，父母可以告诉他应当怎样做下一次才不会忘记。他是否需要一个钟表、一个定时器、一个字条、公告板上的一条信息、手指上缠一条线、一个日历、在他房间挂一个标志？

父母应当提醒孩子吗？他们是否应当担负起责任，告诉他什么时候应当履行什么承诺？在P.E.T.中，我们说绝对不应当这样做。这样除了会给父母造成不便外，也会造成孩子的依赖性，减缓他的自律和自我责任感的发展。提醒孩子履行承诺等于溺爱他们——把他们当成不成熟、缺乏责任感的人。而且他们会一直成为这样的人，除非父母立刻开始把责任感交到孩子手上，这是原本属于他们的。然后，如果孩子有所失误，就给他送出一条“我-信息”。

## 当孩子已经习惯了胜利

很多时候，那些在很大程度上依赖于方法Ⅱ的父母在切换到方法Ⅲ时都遇到了困难，因为他们的孩子已经习惯了大多数时候都能达到自己的目的，因此强烈反对参与一个有可能要求他们有所付出、给予合作或作出妥协的解决问题的方法。这些孩子已经习惯了用父母的失败换取自己的胜利，以至于他们自然而然地不愿放弃这种有优势的竞争地位。在这样的家庭中，当父母最初遭遇孩子对“没有输家”方法的强烈抵抗时，他们有时候会感到恐慌，并放弃努力。这些父母通常由于害怕孩子的脾气或眼泪而受到了方法Ⅱ的吸引。

习惯纵容孩子的父母要想向方法Ⅲ转变，就要求他们对孩子采取比以往更加强硬、更加坚定的态度。这些父母需要找到一个新的力量之源，以便摆脱他们过去的“不惜一切代价寻求和平”的姿态。提醒他们如果总是让孩子获得胜利，他们会在将来付出可怕的代价，这样通常会对他们有所帮助。他们必须相信，作为父母，他们也享有权利。或者他们必须得到提醒，经常向孩子让步的做法是一种自私和轻率的行为。这些父母需要相信，当他们的需求也得到满足时，为人父母将会是件快乐的事。他们必须希望有所改变，必须准备好在向方法Ⅲ转变时，会在孩子那里遇到很大的阻力。在改变的过程中，这些父母必须准备好用“积极倾听”来处理孩子的情绪，并且用良好而清晰的“我-信息”表达自己的情绪。

在一个家庭中，已经习惯了事事都达到目的的13岁女儿给母亲造成了麻烦。在他们第一次使用方法Ⅲ的尝试中，当明白了她无法达到自己的目的时，她发了脾气，哭着跑回她的房间。母亲没有像往常那样安慰她或不理她，而是跟在她后面说：“现在我真的对你很生气！在我提出了那个困扰我的问题时，你却跑开了！这让我觉得你一点也不关心我的需求。我不喜欢这样！我认为这不公平。我希望现在就解决这

个问题。我不希望你输,但是我也肯定不会用我的失败来换取你的胜利。我认为我们可以找到一个双赢的解决方案,但是前提是你必须回到桌子这儿来。现在,你愿意回到桌子这儿来,和我一起寻找一个好的解决方案吗?”

擦干了眼泪之后,女儿回到了妈妈那里,大约一个小时以后,她们找到了一个令双方都满意的解决方案。这个女儿从此以后再也没有在解决问题的时候跑掉了。当她明白妈妈不会再让她用发脾气来控制她时,就不再进行这样的尝试了。

## 用“没有输家”方法解决孩子之间的冲突

大多数父母用他们在亲子冲突中使用的非赢即输方法来解决不可避免的、频繁发生的孩子之间的冲突。父母们感到自己必须扮演法官、裁判或仲裁人的角色——他们承担了获取事实、决定谁对谁错以及制定解决方案的责任。这种方法有着一些严重的缺点,并通常会导致所有当事人都以不快收场。“没有输家”方法在解决这些冲突时更为有效,对于父母也更加轻松。它还在对孩子施加影响,使其成为更加成熟、更有责任感、更独立、更自律的人方面扮演着重要的角色。

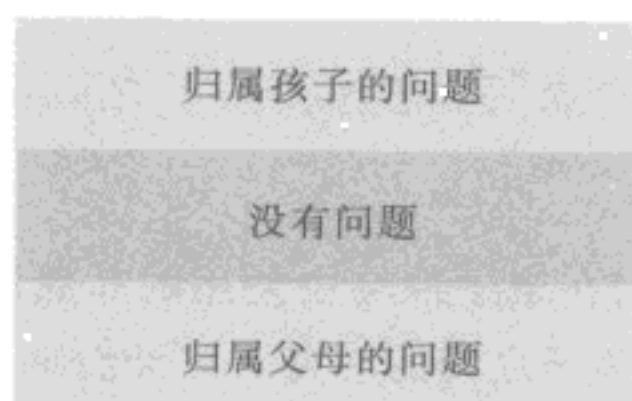
当父母们以法官或裁判的身份介入孩子之间的冲突时,他们犯了承担问题归属权的错误。通过以问题解决者的身份介入,他们剥夺了孩子为自己的冲突负责并学习如何用自己的努力解决冲突的机会。这阻碍了孩子的成长与成熟,并且有可能使他们永远依赖于某些权威来为他们解决冲突。从父母的立场来看,非赢即输方法最坏的影响是,他们的孩子会继续把所有的冲突带到父母面前。他们不是自己解决冲突,而是跑到父母那里解决他们之间的斗争和分歧:

◎“妈妈,吉米在取笑我——让他停止。”

- ⊙ “爸爸，玛吉不让我用电脑。”
- ⊙ “我想睡觉，但是弗兰基一直在说话。让他闭嘴。”
- ⊙ “他先打我的，是他的错。我没对他做任何事。”

这些“诉诸权威”的情况在大多数家庭是非常常见的，因为父母允许自己被卷入孩子的战争。

在 P.E.T. 中，我们需要说服父母把这些战争视为孩子间的战争，这些问题应当归属于孩子。大多数孩子间的战争和冲突处于“归属孩子的问题”的范畴之中，也就是我们的图表的顶部：



如果父母能记得这些冲突属于何处，他们就能用合适的方法处理这些冲突：

1. 完全置身于冲突之外。
2. 敲门砖，邀请孩子开口谈话。
3. “积极倾听”。

马克斯和布莱恩是兄弟，他们一个在前，一个在后，抢夺玩具卡车。两个人都在大喊大叫，一个人在哭。每个人都试图用他的权力来达到目的。如果父母们置身事外，男孩们就有可能找到某种方法自己解决冲突。如果是这样就很好，他们有机会学习如何独立地解决他们的问题。通过置身事外，父母可以帮助这两个男孩获得一些成长。

如果男孩们继续打架，而父母感到应当插手帮助他们解决问题，



一个敲门砖或谈话邀请常常会有帮助。例如：

马克斯：我想要卡车！把它给我！放手！放手！

布莱恩：我先拿到的！他跑过来把它拿走了。我想把它要回来！

父 母：我想你们在卡车的问题上发生了冲突。你们想不想到这儿来谈谈这个问题？如果你们想讨论一下，我愿意帮助你们。

有时候，仅仅是这样的敲门砖就能立即终止冲突。孩子有时候似乎宁愿自己找到某种解决方案，也不愿在父母面前用讨论的形式解决问题。他们会想：“哦，这不是什么大不了的事。”

一些冲突可能需要父母来扮演一个更加积极的角色。在这些情况下，父母可以通过“积极倾听”来鼓励孩子解决问题，他们要扮演的是一个传送带，而不是裁判。对话可以是这样的：

马克斯：我想要卡车！把它给我！放手！放手！

父 母：马克斯，你真的想要那卡车。

布莱恩：但是我先拿到的！他跑过来把它拿走了。我想把它要回来！

父 母：布莱恩，你觉得卡车应该归你，因为是你先拿到的。你对马克斯很生气，因为他把卡车从你那儿拿走了。我想你们之间真的发生了冲突。你们能想到任何办法来解决问题吗？有什么主意吗？

布莱恩：他应该把卡车给我。

父 母：马克斯，布莱恩提出了一个解决方案。

马克斯：是的，他当然会，因为这样一来他就达到目的了。

父 母：布莱恩，马克斯的意思是他不喜欢这个解决方案，因为这样一来你就赢了，他就输了。

布莱恩：嗯，我会让他玩我的小汽车，直到我玩完卡车。

父 母：马克斯，布莱恩提出了另外一个解决方案——在他玩卡

车的时候，你可以玩他的小汽车。

马克斯：他玩完了之后，我可以玩卡车吗，妈妈？

父 母：布莱恩，马克斯想要确认你玩完了卡车之后会不会给他玩。

布莱恩：好吧。我很快就会玩完的。

父 母：马克斯，布莱恩说他同意了。

马克斯：那好吧。

父 母：我猜你们已经解决了这个问题，是吗？

父母们向我们汇报了很多这种成功解决孩子间冲突的例子，他们首先提议使用“没有输家”方法，然后用“积极倾听”帮助双方进行沟通。那些难以相信自己能让孩子参与“没有输家”方法的父母需要被提醒，当成年人不在的时候，孩子们常常会用这种方法解决他们之间的冲突——在学校、在游戏场、在游戏和运动中，以及在其他地方。当一个成年人在场，并且让自己扮演法官或裁判的角色时，孩子们就会利用他——每个人都试图利用这个成年人的权威来让自己赢，让另一个孩子输。

通常父母们都会愿意用“没有输家”方法解决孩子间的冲突，因为几乎所有的父母都有过试图化解孩子战争方面的不好的经历。通常，当父母试图解决一场冲突时，一个孩子会觉得父母的决定是不公平的，并对父母报以憎恨和敌对的态度。有时候父母会引起两个孩子的愤怒，因为他们可能让两个孩子都无法达到目的（“现在，你们谁也不许玩卡车！”）

很多父母在试过“没有输家”方法并努力让孩子找出自己的解决方案之后，都向我们表示，无需扮演法官或裁判的角色令他们大大松了一口气。他们告诉我们：“看到我不用再解决他们的争吵，真让我松了一口气。过去不论我做出什么决定，最后都得做坏人。”

让孩子用“没有输家”方法解决他们自己冲突的另一个可预见结果是，他们会逐渐不再把战争和分歧带到父母面前。在一段时间之后，他

他们就明白了,去找父母仅仅意味着他们最后不得不自己寻找解决方案。这样一来,他们就改掉了这个旧习惯,开始独立地解决自己的冲突。很少有父母能够抵御这个结果的诱惑。

## 当父母双方都陷入亲子冲突时

有时候,家庭中会产生一些麻烦的问题,父母两个人会同时陷入与孩子的冲突。

### 每个人都保持独立

每个家长都应当以“自由人”的身份进入“没有输家”的问题解决程序,这是至关重要的。他们不应指望建立“统一战线”,或是在每场冲突中保持立场一致,尽管有时候他们的确会这样。“没有输家”的问题解决程序最重要的因素是,每个家长都是真实的——每个人都必须表现出他真实的情感与需求。每个家长都是冲突解决的独立而独特的参与者,应当把问题解决程序视作一个涉及三个或更多独立个体的过程,而不是父母对阵孩子。

在解决问题的过程中提出的一些解决方案可能是妈妈可以接受的,但爸爸却不能接受。有时候爸爸和他十几岁的儿子在一个问题上可能看法一致,而妈妈则抱有相反的观点。有时候妈妈可能会与儿子看法相近,而爸爸则在争取一个不同的解决方案。有时候爸爸和妈妈可能立场相近,而孩子的观点与他们不同。有时候,每个参与者都会发现自己与其他人意见不同。使用“没有输家”方法的家庭会发现,所有这些组合都会出现,这取决于冲突的性质。“没有输家”的冲突解决的关键是,讨论这些有分歧的看法,直到达成一个每个人都能接受的解决方案。

在我们的班级里，我们从父母们那里了解了哪种类型的冲突最容易导致父亲和母亲之间产生显著的分歧：

1. 在涉及孩子可能受到身体伤害的冲突中，父亲最经常与孩子保持一致立场。父亲们似乎比母亲更加接受孩子有时会受伤的必然性。

2. 母亲比父亲更经常在女儿已经准备好与男孩建立关系的问题上与女儿意见一致，以及与此相关的所有问题：化妆、约会、着装风格、电话等。父亲们经常不愿看到他们的女儿开始与年轻男人约会。

3. 父亲和母亲经常在涉及就寝时间的问题上产生分歧。

4. 对于房间的整洁程度，母亲通常比父亲拥有更高的标准。

重点是，父母们产生了分歧，而这些分歧，如果每位父母都要保持真实与坦诚，就会不可避免地出现在父母与孩子的冲突中。通过在冲突解决中诚实地揭示父母的分歧——允许他们的人性被显现出来并被孩子看到——他们发现，自己从孩子那里得到了一种新的尊重与亲情。在这种尊重面前，孩子与成年人没有分别——他们也喜爱那些真实的人，也不信任那些虚伪的人。他们希望自己的父母做真实的自己，而不是扮演“父母”的角色，总是彼此保持一致，不管这种一致是真是假。

### 一位家长使用方法Ⅲ，另一位不使用

在 P.E.T. 教学中，我们常常被问到，是否有可能让一位家长用双赢的方法Ⅲ来解决冲突，而另一位则不用。这个问题之所以出现，是因为并非所有父母都与其配偶一起接受 P.E.T. 培训，尽管我们强烈敦促父母双方一同参与。

在某些情况下，当只有一位家长决定转换到双赢方法，可能是一位母亲，她通过使用双赢方法开始解决她与孩子的所有冲突，而父亲继续在他的冲突中使用方法Ⅰ。这可能不会引起太多问题，除了一点——孩子在了解到父母的差异之后，常常向父亲抱怨说他们不再喜欢他的方法，希望他也用母亲的方法解决问题。一些父亲在听到这些

抱怨后报名参加了 P.E.T. 培训班。一种很典型的情况是,这些父亲在第一次参加 P.E.T. 课程时承认:

“今天晚上我来到这儿是为了参加自卫培训,我猜,因为我开始看到我妻子用她的新方法得到了什么样的良好效果。她与孩子的关系有所改善,而我却没有。他们跟她谈话,却不跟我谈话。”

另一位父亲,在他的妻子之后也报名参加了培训班,在第一堂课上,他评论道:

“我想要告诉你们这些没有丈夫陪着来上课的女士们,你们会从他们那里看到什么表现。当你开始对孩子使用倾听、对抗和问题解决的新方法时,他会感到受到了伤害,被排除在外。他会觉得自己被剥夺了父亲的地位。你会获得成果,而他不会。我曾经对我妻子生气地说:‘你想让我做什么——我不会去上那该死的课程。’你们是否明白了我现在为什么说我没法不上这门课了?”

妻子们常常会让那些没有学习这些新技巧,仍然满足于方法 I 的丈夫不好过。一位妻子告诉我们,她开始对她丈夫产生怨恨和敌意,因为她无法忍受看到他用权力解决冲突。“我现在知道了方法 I 会对孩子产生多么大的伤害,我无法坐视他那样伤害孩子,”她在培训班上说。另一位妻子说:“我能看到他正在毁掉他与孩子的关系,这让我觉得既失望又难过。他们需要与他建立良好的关系,但是他们的关系却迅速恶化。”

一些报名参加了培训课程以寻求帮助的母亲记得 P.E.T. 如何使她们产生了勇气,与她们的丈夫进行公开坦诚的对话。我记得一位年轻母亲在课堂上得到了帮助,了解了自己实际上有多么害怕她的丈夫,并因此而避免向其说出对于他使用方法 I 的感想。无论如何,通过在 P.E.T. 课堂上讨论这个问题,她获得了足够的勇气,回到家把在课堂上



意识到的自己的感受告诉了他：

“我太爱我的孩子了，因为无法坐视他们被你伤害。我知道我在 P.E.T. 培训中学到的方法对孩子更好，我希望你也能学习这些方法。我以前一直害怕你，能看出你对孩子也在做同样的事。”

这番对话产生的效果令这位母亲感到惊异。在他们的关系中，他第一次听到她表达自己的想法。他告诉她，他没有意识到自己在多大程度上凌驾于她和孩子之上，并同意报名参加他们社区里的下一期 P.E.T. 培训班。

当一位父母继续使用方法 I 时，情况并不总像这个家庭那样变得顺利。我确信在一些家庭中，这个问题从未得到解决。尽管我们很少听到它，可能是一些丈夫和妻子在解决冲突的方法上从未有过统一，或者在某些情况下，一位接受过 P.E.T. 方法培训的家长可能会在拒绝放弃使用权力解决冲突的配偶的压力下回归她的旧方法。

## 我们能使用全部三种方法吗

我们偶尔会遇到一位父母，他接受并相信了“没有输家”方法的合理性和有效性，但是仍然不愿放弃那两种非赢即输的方法。

“一位明智的父母难道不会根据问题的性质谨慎地把全部三种方法混合起来使用吗？”一位父亲在我们的一堂课上问。

尽管我们可以理解一些父母害怕放弃他们对孩子的所有权力这种观点，但是这样的观点仍然是不合理的。就像我们不可能“有一点怀孕”那样，我们也不可能用一点点民主来处理亲子冲突。首先，大多数想要混合使用全部三种方法的父母，实际上是想保留对真正的重大冲突使用方法 I 的权利。他们的态度翻译成简单的语言就是：“在那些对

孩子不太重要的问题上,我会让他们拥有发言权,但是对于非常重要的问题,我要保留独立决策权。”

根据我们的经验来看,尝试这种混合式方法的父母全部失败了。孩子一旦品尝到了用“没有输家”方法解决冲突的良好感觉,就会在父母回归方法Ⅰ时产生怨恨。或者他们可能会失去在不重要的问题上参与方法Ⅲ的全部兴趣,因为他们对于在更重要的问题上失败感到非常怨恨。

“合理地混合”各种方法的另一个后果是,当父母尝试方法Ⅲ时,孩子会失去对他们的信任,因为他们知道,当筹码已经布下,而父母对于一个问题有着强烈的情绪时,他无论如何都会以成功告终。因此,他们为什么还要参与问题解决呢?每次当发生真正的冲突时,他们知道爸爸都会运用他的权力取胜。

一些父母偶尔对孩子不太在意的问题——不太重要的问题——使用方法Ⅰ胡乱应付,但是如果冲突是重大的,包含孩子的强烈感情和观点的,则一定会使用方法Ⅲ。或许,这是所有人际关系中的一条原则:当一个人对一个冲突的结果不甚关心时,就可能愿意屈服于另一个人的权力,但是当一个人真正关心冲突的结果时,他就会想要确保自己拥有决策发言权。

### “没有输家”方法永远不会失效吗

这个问题的答案是:“当然会”。在我们的培训班里,我们遇到了一些父母,他们出于各种原因无法有效地实施方法Ⅲ。尽管我们还没有对这个群体进行过系统的研究,但是他们出现在培训班里的事实常常揭示了他们不成功的原因。

一些父母太害怕放弃他们的权力,使用方法Ⅲ这个想法威胁到了他们对于在育儿过程中必须使用权威和权力的长久存在的价值观和

信仰。这些父母对于人类的本质常常有着误解。对于他们而言，人类无法被信任，他们确信权威的缺失只会导致他们的孩子变成野蛮、自私的怪物。这些父母中的大部分人甚至从未尝试过使用方法Ⅲ。

一些不成功的父母报告说，他们的孩子拒绝参与双赢的问题解决。通常这些孩子是年纪较大的青少年，他们已经对自己的父母产生了负面的看法，或者对父母有着非常深的怨恨和愤怒的情绪，以至于他们认为方法Ⅲ会对他们的父母产生更大的好处。我在私人心理治疗中见过一些这样的青少年，我必须承认，我常常感到，对于他们来说最好的事情莫过于获得勇气脱离他们的父母，离开家庭，寻找更令他们满意的新的的人际关系。一个上高中高年级的敏感的男孩自己得出结论，认为他妈妈永远不会改变。这个聪明的孩子通过阅读父母的课堂笔记而对 P.E.T. 的教学内容非常熟悉，他与我们分享了以下的感受：

“我妈妈永远都不会改变。她从来不使用你们在 P.E.T. 中教的方法。我猜我不得不放弃对她会有所改变的希望。这让人很不愉快，但是她已经无可救药。现在，我不得不找到一个自己谋生的办法，这样我才能离开家。”

我们所有教授 P.E.T. 课程的人都知道，24 小时的课程不会改变所有的父母——尤其是那些已经将他们缺乏效力的方法使用了 15 年或更长时间的父母。对于这样的父母，这门课程无法使他们转变。这也是为什么我们强烈希望父母能在孩子尚小时就学习这门新的哲学的原因。正如所有人际关系那样，一些亲子关系会变得如此破碎和恶化，以至于无法修复。

## 第 14 章

### 父母怎样才能不被“炒鱿鱼”



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。

孩子们越来越经常地解雇他们的父母。随着他们进入青春期，孩子会开除他们的父亲和母亲，认为他们毫无价值，断绝与他们的关系。这种情况发生在当今的数千个家庭中，不论何种社会与经济阶层。在这样的趋势下，青少年从身体或心理上脱离了他们的父母，到别处寻找更令他们满意的人际关系，通常是与他们的同龄人一起。

为什么会发生这样的事情？在与数千名父母进行 P.E.T. 教学的经验中，我确信，这些孩子是被他们父母的行为——一种特定类型的行为——赶出家门的。当父母们用长篇大论的道理让孩子改变他们所珍视的信仰和价值观的时候，这些父母被孩子解雇了。当青少年感到自己基本的公民权被父母否认的时候，他们就把父母开除了。

当孩子最迫切地想要决定他们自己的信仰和命运时，父母却过于不顾一切、坚持不懈地试图对他们施加影响，这使得父母失去了对孩子产生积极影响的机会。在此我将讨论这个重要问题，并提供一些具体的方法来使父母们避免在这些问题上被孩子解雇。

尽管当父母获得了实施双赢方法的技巧时，这种方法会十分有效，但是父母们不应指望用这种方法能够解决某些不可避免的冲突，即使他们熟练地使用这种方法，因为这些冲突常常不适合用方法Ⅲ解决。我们把这些冲突称作价值观冲突。在我的行为窗口，这些冲突表示如下：

如果父母们试图让他们的孩子参与这些价值观冲突的解决，他们就注定会失败。让父母们了解和接受这个事实是 P.E.T. 的一个艰巨的任务，因为它要求父母放弃一些在社会中的角色的传统观念和信仰。

当涉及根深蒂固的价值观、信仰及个人品味问题的家庭冲突产生时，父母可能不得不用其他方法处理这些冲突，因为孩子常常不愿把这



些问题摆在谈判桌上进行解决。这并不意味着父母们需要放弃尝试通过教导孩子的价值观对他们施加影响。但是要想取得效果，他们必须使用一种不同的方法。

## 价值观问题

对于一些复杂地涉及孩子的信仰、价值观、风格、偏好以及生活哲学的行为上，父母与孩子会不可避免地发生冲突。我们先举发型的例子。对于当今的很多孩子来说，发型有着象征性的意义。父母没有必要了解关于发型的象征意义的所有内容。重要的是要认识到，特定的发型对于孩子有多么重要。他十分重视它，它对于他来说是非常重要的东西。他喜欢它——在某种意义上，他需要拥有这样的发型，并非仅仅是想要这样的发型。

父母们打击孩子这种需求的努力，或是夺走他十分珍视的东西的努力，必将遇到顽强的抵抗。发型表达了年轻人做自己的事、按照自己的方式生活、表现自己的价值观和信仰。

如果你试图对儿子施加影响，让他剪一个你希望他剪的发型，他最有可能这样回答你：

- ⊙ “这是我的头发。”
- ⊙ “我就喜欢这样。”
- ⊙ “别管我的事。”
- ⊙ “我有权留我喜欢的发型。”
- ⊙ “这又没碍你的事。”
- ⊙ “我不管你应该剪什么发型，你也别管我。”

这些信息如果被正确地解码，向父母传达了这样的意思：“我觉得

我有权利保留我的价值观，只要我认为它没有以任何切实具体的方式影响到你。”假设这是我的儿子，我不得不说他是对的。他留什么样的发型根本不会对满足我自己的需求造成任何切实具体的影响：它不会使我被解雇，不会减少我的收入，不会影响我和朋友保持交情或结交新朋友，不会使我的高尔夫球技退步，不会妨碍我写这本书或是从事我的职业，也肯定不会阻碍我剪自己希望的发型。它甚至不会让我花一分钱。

然而，很多行为，例如一个男孩留什么样发型的行为，却被父母们作为属于他们“自己”的问题接管了。下面就是发生在一位前来参加P.E.T.培训的家长家里的对话。

家长：我忍受不了你的头发。你看起来很糟。

儿子：我喜欢我的样子。

家长：你在开玩笑。你看起来像个失败者。

儿子：你在说什么？

家长：我们必须用某种方法解决这个冲突。我无法接受你这样的头发。我们能做些什么？

儿子：这是我的头发，我会保留我喜欢的发型。

家长：你能不能至少做些什么让它看起来体面些？

儿子：我不会告诉你应该剪什么样的发型，不是吗？

家长：对。但是我看起来不像个失败者。

儿子：别再那样叫我。我的朋友们都喜欢它——尤其是女孩们。

家长：这我不管，它让我作呕。

儿子：嗯，那你就别看我了。

很明显，这个男孩不愿进入关于他头发的冲突解决，正如他所说：“这是我的头发”。如果家长继续纠缠头发问题，最终结果将会是，这个男孩将摆出消极态度，不再与父母交流、走出去、离开家，或者走进他的房间。

如果父母们坚持不懈地介入进来,力图改变这些行为,他们的干预几乎都会引发孩子的斗争、抵抗和怨恨,通常会使亲子关系严重恶化。

当孩子认为他们的行为没有干扰父母的需求,并对改变这些行为的企图进行强烈反抗时,他们的行为与成年人没有分别。当成年人确信他的行为没有伤害其他人时,没有人愿意改变这种行为。成年人与孩子一样,当他们感到某人试图让他们改变没有干扰他人的行为时,会进行激烈的斗争,以保留他们的自由。

这是父母们所犯的最严重的错误之一,也是造成他们缺乏效力最常见的原因。如果父母们能够将改变孩子行为一事限定在那些干扰了父母需求的行为上,他们就会遇到更少的抵抗、更少的冲突、更少的亲子关系会遭到破坏。大多数父母会不明智地批评、哄骗和唠叨孩子,试图让他们改变没有对父母造成切实具体影响的行为。作为防御,孩子会进行还击、抵抗、反叛或脱离父母。

偶尔,孩子也会通过夸张地做父母不断要求他们做的事情来进行反击,例如在发型或着装风格、文身或身体穿环方面。另一些孩子,由于害怕父母的权威,可能会屈从于父母的压力,却对父母逼迫他们做出改变而心怀深深的怨恨。

今天很多青少年叛逆的原因都归咎于他们的父母和其他成年人,这些人对他们施加压力,试图让他们改变他们认为与其他人无关的行为。

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。

不幸的是,当父母们运用他们的影响力试图改变那些没有影响到父母自身生活的行为时,他们也丧失了改变那些确实影响他们生活的行为的影响力。对于所有年龄的孩子,我的经验是,他们通常很愿意改变他们的行为,如果他们明确地意识到他们的所作所为的确影响了某

人满足她的需求。当父母把自己的努力限定在改变孩子那些切实影响到他们的行为时，他们通常会发现孩子很乐于接受改变，愿意尊重父母的需求，并且能够令人愉快地参与“问题解决”。

着装风格——与发型一样——对于孩子也有着极大的象征价值。在我的时代流行的是褪色的黄色灯芯绒裤子和脏兮兮的（总是非常脏）鞍脊鞋。我记得这对于我是一种仪式——买来新的鞍脊鞋，用土把它弄脏，然后再穿。如今，青少年的潮流可能包括任何东西，从宽松牛仔裤、文身、身体穿环、昂贵的棒球鞋，到任何有商标的东西。

想想我当年是如何为了穿灯芯绒裤子和鞍脊鞋而进行过一番奋斗！我非常需要那些象征意义。最重要的是，我的父母无法合理地证明我的穿着对他们产生了切实而具体的影响。

有时候，孩子会明白和接受她的穿着方式对父母产生了切实而具体的影响。一个例子就是简和她的“难看”的雨衣问题，我曾经多次引用过这个问题。在这种情况下，简清楚地知道，如果她没有穿雨衣就穿过几个街区去乘车的话，她可能会感冒，而她的父亲可能会因为照顾她而耽误工作。

另一个适用于“没有输家”问题解决的例子是关于我女儿想要在没有家长陪伴的情况下到纽波特海滩度复活节周末的冲突。在这个例子中，她很清楚地知道，我们可能会因为担忧而失眠，或者如果她碰巧混在一群被送上青少年法庭的孩子之中，我们可能会在半夜被叫起来。

即使是关于儿子头发的冲突，偶尔也会适用于问题解决方法，例如在一个我认识的家庭中。这个家庭的父亲是一位校长，他觉得如果人们把他儿子的发型视为父亲管教不严的证据，就会在这个保守的社区中影响到他的工作。在这个家庭中，儿子认识到了他的头发对于父亲生活的切实而具体的影响。出于对父亲需求的真正关心，他同意改变发型。

在同样的情况下，另一个家庭对于这件事情的结果可能会有所不同。重点是，孩子必须接受一种逻辑，即他的行为对父母产生了切实而

具体的影响。只有这样,她才愿意参与到“没有输家”问题解决当中。父母们从中学到的是,他们最好能够举出关于某种特定行为对他们的生活具有切实而具体影响的一个很好的例子,否则孩子可能不愿进行谈判。

有时候,孩子会愿意把他们的不可接受行为限定在父母看不到或听不到的时间或地点。作为回报,父母同意不再对孩子施加更多的压力。

一些父母告诉我们,还有另外一些行为也是无法谈判的,因为他们的孩子无法确信他们的行为以切实而具体的方式对父母造成了影响:

- ◎ 十几岁的女儿喜欢文身。
- ◎ 十几岁的儿子穿过于宽大的牛仔裤和破旧的鞋子。
- ◎ 青少年喜欢结交父母不喜欢的朋友。
- ◎ 一个在做功课时四处闲逛的孩子。
- ◎ 孩子想要从大学退学,去当说唱艺术家。
- ◎ 4岁的孩子仍然走到哪里都拿着他的毯子。
- ◎ 想要在鼻子或肚脐上穿环的女儿。
- ◎ 喜欢穿低领衬衫和迷你裙的女儿。
- ◎ 拒绝去教堂的青少年。

方法Ⅲ很显然不是一种按照父母的理想来塑造孩子的方法。如果父母试图用这种方法来达到这个目的,孩子肯定会看穿他们的意图并加以反抗。这样父母就有可能没有机会把这种方法用于确实对他们产生影响的问题,例如孩子不做家务、发出太大的噪音、破坏财物、车开得太快、把衣服扔得到处都是、进家门前不把脚擦干净、独占电视或电脑、吃了东西之后不整理厨房、不把工具放回工具箱里、踩踏花床,以及无数其他行为。



## 关于公民权利的问题

关于头发以及其他孩子认为没有对父母产生切实具体影响的行为的亲子战争，涉及年轻人的公民权利问题。他们觉得自己有权选择自己喜欢的发型、选择他们自己的朋友、穿他们自己风格的衣服等。今天的年轻人与其他时代一样，也会顽强地为保卫这种权利而战。

青少年，与成年人、团体或国家一样，也会为保卫自己的权利而战。他们会利用一切可供利用的资源，与试图夺走他们的自由或自主权的力量进行斗争。这些对于他们是重要的东西，是不能谈判、妥协或当作问题解决掉的。

父母们为何不明白这一点？父母们为何不了解他们的儿子和女儿也是人，而人类的天性就是在自由受到其他人威胁的时候为自由而战？父母们为什么不明白我们面对的是非常根本和本质的问题——一个人保有自由的权利？父母们为什么不明白公民权利必须从家里开始？

父母们很少认为自己的孩子享有公民权利的一个原因是，很多父母认为孩子是“属于”自己的，这是一种非常普遍的态度。在这种态度下，父母认为自己可以正当地塑造他们的孩子，向他们灌输自己的价值观，改变他们，控制他们，给他们洗脑。给孩子赋予公民权利或特定的不可剥夺的自由，前提是要把孩子视为单独的个体或独立的人，拥有他们自己的生活。在首次学习 P.E.T. 时，并非很多父母都用这样的视角看待他们的孩子。他们不容易接受一个原则，即允许他们的孩子拥有按照自己的希望成长的自由，即使他们的行为没有对父母希望拥有的生活造成切实具体的影响。

## 我不能向孩子传授我的价值观吗

这是 P.E.T. 教学中最经常被提出的问题之一，因为大多数父母都有着强烈的需求，想要让自己的子女传承他们最珍视的价值观。我们的回答是：“当然——你不仅可以传授你的价值观，而且你也会不可避免地这样做。”父母们会情不自禁地传授他们的价值观，这是因为孩子们注定要通过观察父母的言行来学习父母的价值观。

### 作为榜样的父母

父母，与孩子在成长过程中将会接触到的很多其他成年人一样，都会成为他们的榜样。父母会一直是子女的榜样——他们的行为甚至比他们的言语更能展示他们的价值观或信仰。

父母可以通过日常行为来传授他们的价值观。如果他们希望自己的孩子具备诚实的品质，就必须每天展示他们自己的诚实。如果他们希望自己的孩子具备慷慨的品质，就必须做出慷慨的表现。如果他们希望自己的孩子建立“基督教”的价值观，他们就必须自己表现得像一名基督徒。这是父母向孩子“传授”他们的价值观的最好方法，可能也是唯一的方法。

“按我说的去做，不要按我做的去做”，这不是一种向孩子传授父母价值观的有效方法。然而，“按我做的去做”更有可能改变或影响一个孩子。

希望孩子具备诚实品质的父母，在电话中接到一个不想接受的邀请时，不要当着孩子的面说谎：“哦，我很想去，可是我们有城外来的客人。”或者，爸爸也不要再在晚餐桌上提起他在所得税申请表中增加了可减免开支是多么聪明的举动。妈妈也不要警告她的儿子：“现在，咱们

别告诉爸爸我买这个新 DVD 机花了多少钱。”父母也不要告诉孩子关于生活、性和宗教的全部事实。

希望孩子崇尚非暴力人际关系的父母，在使用体罚作为“教养”手段时，会在孩子眼中成为伪君子。我记得一篇讽刺漫画，画的是一个正在鞭打孩子的父亲喊着：“我希望这能让你学会不要再打你的小弟弟！”

父母们通过在生活中恪守自己的价值观来向孩子传授他们的价值观，而不是通过强迫孩子按照某些规则来生活。我坚信，当今的青少年坚决拒绝很多成年人社会的价值观的一个主要原因是，他们发现成年人在很多方面也没能遵守他们所鼓吹的原则。孩子们失望地发现，他们的中学教科书没有告诉他们关于我们的政府及其历史的全部事实，或者他们的老师无意中对生活中的某些事实说了谎。他们不禁对一些成年人感到愤怒，这些人一边鼓吹某些性道德原则，一边看着描写与这些原则不相符的成年性行为的电影和电视剧。

是的，父母可以向孩子教授价值观，如果他们在生活中奉行这些价值观的话。但是有多少父母能够做到？传授你的价值观，是的，你可以的，但是要通过以身作则，而不要通过口头宣扬或父母的权威。你可以传授你所珍视的任何价值观，但是你自己要做一个恪守这些价值观的模范。

父母遇到的麻烦可能是，他们的子女可能不接受他们的价值观。这是真的——他们可能不接受。他们可能不喜欢父母的某些价值观，或者他们可能看到父母奉行的一些价值观会带来孩子不喜欢的结果（就像当今的一些年轻人，他们拒绝父母的快节奏、高压力的工作，因为他们把这些工作视为导致心脏病和过度疲劳的“价值观”）。

当父母害怕孩子可能不会接受他们的价值观时，他们总是会退回到一种原则——他们可以合理地使用权力将这些价值观强加在孩子身上。“他们还太年轻，无法自己判断是非对错”，这是父母用来强迫孩子接受自己的价值观时最常用的借口。

我们是否能够通过权力和权威强迫另一个健康的人接受我们的价

价值观？我认为不能。这样做的结果可能是，被施加影响的人会更加激烈地反抗这种控制，他们通常会更加顽强地捍卫自己的信仰和价值观。权力和权威或许可以控制他人的行为，但是它们很少能控制他们的思想、想法和信念。

### 作为咨询者的父母

除了通过以身作则来影响孩子的价值观，父母还可以使用另一种方法向孩子传授他们认为“正确或错误”的事。他们可以与他们的子女分享他们的想法、他们的知识和他们的经验，他们的身份更像是一个应客户的要求提供服务的咨询者。这里有一个陷阱。成功的咨询者会与人分享，而不是说教；会提供意见，而不是施加影响；会提出建议，而不是发号施令。更重要的是，成功的咨询者与人分享、提供意见和提出建议通常超过一次。高效能的咨询者会让她的客户从她的知识与经验中获益。没错，但是她不会一周又一周地与他们进行争论，不会在他们不接受她的想法时羞辱他们，不会在她感到客户不接受她的想法时强行推销她的观点。成功的咨询者会提供她的想法，然后让客户自行决定是否接受。如果一位咨询者表现得像大多数父母那样，她的客户就会通知她，她的服务到此结束。

当今青少年解雇了他们的父母——通知他们服务到此结束，因为很少有父母能够成为孩子的高效咨询者。他们会说教、哄骗、威胁、警告、说服、恳求、鼓吹、教化和羞辱他们的孩子，这都是为了强迫他们去做自己认为正确的事。父母们日复一日地向孩子灌输他们带有说教或道德意味的信息。他们不允许孩子自己决定是否接受这些信息，而是自己承担起孩子学习的责任。作为咨询者，大多数父母的态度是，他们的客户必须接受他们的意见。如果客户不接受，他们就感到自己很失败。

父母们犯了“强行推销”的错误。无怪乎在大多数家庭，孩子会绝望地对父母说：“别管我”，“别烦我”，“我知道你怎么想的，你没必要每



天向我唠叨”，“别再对我说教了”，“够了”，“再见”。

父母们应当从中学到的是，他们可以成为对孩子有帮助的咨询者。他们可以分享他们的想法、经验、智慧。如果他们能够表现得像一个高效的咨询者那样，这样他们才不会被他们希望帮助的客户解雇。

如果你相信你掌握了一些关于香烟对人类健康危害的有用的知识，把它们告诉你的孩子；如果你感到宗教信仰对你的生活产生了重要的影响，把这种想法与你的孩子分享；如果你看到了一篇关于毒品对年轻人生活的影响的好文章，把这本杂志给你的孩子，或者在家里把它大声读出来；如果你拥有关于上大学的价值的信息，与孩子一起分享；如果你在年轻时学会了怎样让家庭作业变得不那么讨厌，把你的方法告诉你的孩子；如果你认为自己在婚前性行为方面是个专家，在适当的时候把你的发现告诉你的孩子。

另一个建议是基于我自己作为心理咨询者的经验，那时我了解到，在与客户打交道时，我最有价值的工具是“积极倾听”。当我提出新的想法时，我的客户最初的反应几乎总是抗拒和防御，部分原因是我的想法有时候违背了他们自己的信仰或习惯模式。当我能够对这些情绪进行积极倾听时，它们就会逐渐消失，新想法会最终被采纳。想要向孩子传授自己的信仰和价值观的父母必须警惕孩子对他们的教海的抗拒，敏锐地察觉到孩子是否拒绝他们的想法。当你听到了抗拒之辞时，别忘记使用“积极倾听”。当你成为孩子的咨询者时，这是一个便利的工具。

因此，对于接受 P.E.T. 培训的父母和阅读这本书的父母，我们说：“没错，你可以试着向孩子传授你的价值观，但是不要过分努力地推销它们！”要说得明白，但是不要过分强调！要大方地分享它们，但是不要说教。要充满信心地提出它们，但是不要强迫孩子接受。然后你要优雅地后退，让你的“客户”决定是否接受你的想法。别忘了使用“积极倾听”！如果你做了这些事情，你的孩子可能会再次请求你提供服务。他们可能会让你做他们的扈从，确信你会成为对他们有帮助的顾问。他们不会想要解雇你。



## 接受我无法改变的

读者们可能记得经常被引用的雷恩霍德·尼布尔的话。我想它是这样说的：

- ① 上帝，请给我勇气，改变我能改变的；
- ② 请让我平静地接受我不能改变的；
- ③ 并请给我智慧了解两者的区别。

“平静地接受我不能改变的”涉及我们所讨论的问题。因为孩子有很多行为是父母无法改变的，唯一的办法就是接受这个事实。

很多父母强烈反对我们关于仅仅做孩子的咨询者的建议。他们说：

- ① “但是我有责任确保我的孩子不吸烟。”
- ② “我必须使用我的权威来防止我的孩子发生婚前性行为。”
- ③ “在吸大麻的问题上，我不想仅仅做一个咨询者。我必须确保我的儿子不会这样做。”
- ④ “我不愿意允许我的孩子每天晚上不做功课。”

可以理解的是，很多父母对于特定的行为有着强烈的感受，以至于他们不愿放弃尝试对孩子施加影响，但是一个更加客观的看法通常使他们确信，他们除了放弃别无他法——接受他们无法改变的。

我们举吸烟作为例子。假设父母已经为他们的孩子提供了所有的事实（他们自己吸烟的不良经历、美国卫生局局长的报告、杂志上的文章）。现在，假设孩子仍然选择吸烟。父母应该怎么办？如果他们试图禁止孩子在家里吸烟，她肯定会在离开家的时候吸（可能也会在父母不在家时在家吸）。无疑，他们无法跟着孩子到任何地方去，也无法一

直留在家里监视她。即使他们抓住了她吸烟，又能怎么做？如果他们对她禁足，她会等到禁足期结束，然后再开始吸烟。理论上，他们可能会威胁把她赶出家门，但很少有父母会愿意尝试这样一种极端的手段，因为他们意识到自己不得不执行这个威胁。因此，事实上，父母们除了接受自己无法使孩子停止吸烟这个事实别无他法。一位父母准确地描述了她所面临的困境：“我能阻止我女儿吸烟的唯一方法是把她拴在床柱上。”

为很多家庭带来问题的家庭作业，是另一个例子。如果孩子不做作业，父母们该怎么办？如果他们强迫她进了自己的房间，她可能会听收音机，或者摆弄任何东西，但就是不做功课。重点是，你无法逼某人学习。“你可以把一匹马领到水边，但是你不能强迫它喝水”，在孩子做功课的问题上也同样如此。

嗯，那么婚前性行为呢？这也适用于同样的原则。父母不可能一直监视他们的孩子。我们的 P.E.T. 培训班里的一位父亲承认：“我可能应当停止对阻止我女儿发生婚前性行为的尝试，因为我不可能在她每次约会的时候拿着霰弹枪坐在汽车后座上。”

还有一些行为可以被列入父母无法改变的事情的清单。引发争论的着装、喝酒、在学校惹麻烦、与某些孩子交往、吸大麻等。父母所能做的只是试图通过以身作则来影响孩子，做一个高效能的咨询者，并与孩子建立一种“治疗性”的关系。除此以外还有什么？据我所知，一位家长只能接受这个事实——她最终没有权力来阻止这些行为，如果孩子一心想要这样做的话。

或许这就是为人父母需要付出的代价之一。你可以尽自己所能，然后期望最好的结果，但从长期来看，你付出了最大的努力，结果可能还不够好。最终，你也会请求：“上帝，请赋予我……平静的心情来接受我不能改变的。”

## 第 15 章

# 父母如何通过改变自己来预防冲突



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。

我们提供给天下父母的最后一个理念是，他们可以通过改变自己的一些态度来预防很多亲子冲突。我们最后才提出这个观点是因为，告诉父母们有时候应当改变的是他们而不是孩子，这对于他们来说可能有些威胁的意味。大多数父母更容易接受改变他们的孩子的新方法和改变环境的新方法，而不是改变他们自己的方法。

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。通常，育儿的意思是“养育”孩子，需要为父母做出调整的是孩子。只存在有问题的孩子，而不存在有问题的父母。按照人们的想象，甚至没有存在问题的亲子关系。

然而，每个父母都知道，在他与配偶、朋友、亲戚、老板或是同事的关系中，有时候他必须做出改变来防止严重的冲突，或保持健康的关系。每个人都有过改变自己对他人的态度的经历——通过改变自己对他人行为的态度，从而更加接受他人的行为方式。你可能非常不喜欢一个朋友在约会时总是迟到的习惯。经过几年以后，你开始接受它，对它一笑置之，拿这件事跟你的朋友开玩笑。现在，你对它已经不再感到不快了，你把它作为你朋友的一个性格特点接受了。他的行为没有改变。改变的是你对他的行为的态度。你做出了调整。你改变了。

父母也可以改变对孩子行为的态度。

利娜的母亲开始接受她的女儿喜欢穿短裙的习惯，因为她想起了自己年轻的时候曾经不顾妈妈的反对，疯狂地追随迷你裙和过膝靴的潮流。

里基的父亲更能接受他3岁的儿子过度活跃的性格，因为他在与其他父母讨论后得知这种行为在这个年龄的孩子中是非常典型的。

那么，父母最好认识到，他可以通过改变自己，让自己更多地接受

孩子的行为或孩子本身,来减少不可接受行为的数量。

这可能没有想象的那么困难。很多父母在有了第一个孩子之后对孩子的行为变得较能接受了,而在有了第二个或第三个孩子之后,又进一步地变得更容易接受孩子的行为了。父母们在读了一本关于孩子的书,或听了一堂关于父母教育的讲座,或是做了青少年的指导人之后,也会变得对孩子更加接受。与孩子的直接接触,甚至是从其他人那里了解了关于孩子的经验,都能极大地改变父母的态度。还有一些更为重要的方法可以让父母有所改变,使他们更能接受他们的孩子。

## 你能更好地接受自己吗

研究显示,在人们对他人的接受程度与对自己的接受程度之间有着直接的联系。一个接受自己本人的人更有可能容易接受其他人。无法忍受自己的很多事情的人通常也会发现自己难以容忍其他人。

父母需要向自己提出一个敏锐的问题:“我对自己的接受程度如何?”

如果诚实的回答显示出他对自己这个人缺乏接受感,那么这位父母需要重新检视他的生活,以便找到某种方法使其对自己的成就产生更多的满足感。具有较高自我接受感和自尊心的人通常是能获得更多成就的人,他们利用自己的才能,发挥自己的潜力,获得成就,他们是实干家。

那些通过独立的生产性行为满足自身需求的父母不仅接受他们自己,而且无需从孩子的行为方式那里寻求对他们自身需求的满足。他们不需要自己的孩子成为特定类型的人。具有较强的自尊,以自己的独立成就作为坚实基础的人更能接受他们的孩子及孩子的行为方式。

另一方面,如果一位父母很少或无法从自己的生活中获得满足和自尊,而是必须极大地依赖于从其他人对他孩子的评价中获得满足,他



就有可能无法接受他的孩子——尤其是那些会使他看起来像个不称职的家长的行为。

依赖于这种“间接的自我接受”的父母需要他的孩子表现出某些特定的行为方式。当孩子背离了他的蓝图，他就有可能无法接受他们，并对他们感到烦恼。

养育出“好孩子”——在学校是好学生，善于社交，在体育方面表现出众等——已经成为很多父母身份的象征。他们“需要”为自己的孩子感到骄傲，他们需要孩子以特定的行为方式使他们成为其他人眼中的好家长。在某种意义上，很多父母正在利用他们的孩子为他们带来自我价值感和自尊。如果一位家长没有其他的自我价值感和自尊的来源，这对于很多把自己的生活局限在养育出“好”孩子的父母来说是不幸的事实，他们对孩子的依赖会使他们过于焦虑，并且强烈需要孩子表现出特定的行为方式。

## 他们是谁的孩子

很多父母在试图把孩子塑造成某种预先设定的模式时为自己寻找理由：“毕竟他们是我的孩子，不是吗？”或者“父母难道没有权力用他们认为最好的方式影响自己的孩子吗？”

感到孩子归属于自己，并因此感到自己有权用特定的形式塑造孩子的父母更容易对孩子的行为感到不可接受，尤其是当这种行为背离了父母预先设定的模式时。一个把孩子视为某个非常独立甚至非常不同的个体（而不是附属于父母）的父母会对孩子更多的行为感到接受，因为对于这个孩子来说没有固定的模型，也没有预先设计的模式。这样的父母更能接受一个孩子的独特性，更能允许孩子按照自己本来的道路成长。

一个善于接受的父母愿意让孩子发展他自己的生活“程式”，一个

不善于接受的父母则感到需要为孩子设计生活程式。

很多父母把他们的孩子视为“自己的延伸”。这常常导致父母非常努力地对孩子施加影响,使其成为父母所定义的好孩子或实现父母没有实现的理想。人本主义心理学家近来喜欢谈论“分离”。越来越多的证据显示,在健康的人际关系中,每个人都应允许对方与自己“分离”。这种分离的态度越强烈,这个人就越不需要改变另一个人,不会无法容忍他的独特性,也不会无法接受他行为的特殊性。

当我在心理诊所接触了很多家庭并在 P.E.T.课堂上接触了很多父母时,我经常需要提醒父母们:“你创造了一个生命,现在要让孩子拥有它。让他决定他在你赋予他的生命中想做什么。”纪伯伦在《先知》一诗中很好地阐述了 this 原则:

你们的孩子并不是你们的孩子。  
他们是生命对自身的渴求的孩子。  
他们借你们而来,却不是因你们而来。  
尽管他们在你们身边,却不属于你们。  
你们可以把你们的爱给予他们,却不能给予思想,  
因为他们有自己的思想……  
你们可努力仿效他们,却不可企图让他们像你。  
因为生命不会倒行,也不会滞留于往昔。

父母可以改变他们自己,减少他们不能接受的行为,只要他们认识到他们的孩子不是他们的孩子,不是他们的延伸,而是独立、独特的个体。一个孩子有权成为他能够成为的人,不论会与他的父母或父母为他设计的蓝图有多么不同。这是他不能被剥夺的权利。

## 你真的喜欢孩子，还是只喜欢某种类型的孩子

我认识一些父母，他们说自己喜欢孩子，但是他们的行为却明确地显示出他们只喜欢某种特定类型的孩子。喜欢体育的父亲常常不会喜欢一个在体育方面没有兴趣和才能的儿子；一个看重身体美的母亲不会喜欢一个不符合人们对女性美定义的女儿；生活与音乐密不可分的父母常常会对一个没有音乐细胞的孩子深表失望；重视学术能力和学习成绩的父母会对一个缺乏此种智慧的孩子造成无法修复的心理损害。

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。自然的美、生命的奇迹，这些都是生命形态的多样性。

我常常告诉父母们：“不要希望你的孩子成为某种特定的人，只要希望他有所成长就可以了。”有了这样的态度，父母就会不可避免地发现，自己能够越来越多地接受每个孩子，并且在看着每个孩子成长的过程中充满喜悦和兴奋。

## 你的价值观和信仰是唯一正确的吗

尽管父母无疑比孩子年龄更大，拥有更多经验，但是他们的经验或知识不一定使他们掌握了唯一通向真理的道路，或者使他们拥有足够的智慧，能够在任何时候明辨是非。“经验是个好老师”，但它并不总能教给我们什么是对的；知识好过无知，但一个知识渊博的人并不总是聪明的人。

我看到很多与孩子的关系陷入很大麻烦的父母都是具有极其强烈且严格的是非观念的人，这给我留下了深刻的印象。我们可以得出这个结论：父母对于自己的价值观和信仰越确信无疑，他们就越有可能强迫孩子接受它们（并通常也会强迫其他人接受它们）。另一个结论是，这些父母容易对那些背离了他们的价值观与信仰的行为感到不可接受。

那些价值观和信仰体系更加灵活、更具可渗透性、更易改变、没有那么黑白分明的父母，对于那些背离了他们的价值观和信仰的行为就容易接受多了。据我观察，这些父母也不太可能把他们的蓝图强加在孩子身上，或者试图把他们的孩子塑造成预先设计的模式。这些父母比较容易接受他们的儿子剃光头，尽管他们自己不会喜欢也不会选择这样的发型；他们会比较容易接受改变性行为的模式，不同的着装风格，或是对学校权威的反抗。这些父母似乎接受了改变是不可避免的这一事实，“生命不会倒行，也不会滞留于往昔，”一代人的信仰和价值观不一定是下一代人的信仰和价值观，我们的社会确实需要进步，一些事情是要坚决反对的，不合理的和压制性的权威常常需要被坚决抵抗。拥有这种态度的父母会发现孩子有更多的行为是可以理解的、正当的、可以接受的。

### 你的首要关系是与你配偶的关系吗

很多美国的父母向他们的孩子而不是配偶寻求首要关系。尤其是母亲们，在很大程度上依赖于她们的孩子带给她们满足感和愉悦感，而这两种感觉更应当从婚姻关系中获得。这常常导致他们“把孩子放在首位”，“为孩子做出牺牲”，或者把很大的希望寄托在孩子“长大成才”之上，因为这些父母在亲子关系上有很大投入。他们孩子的行为对于这些父母有着过于重大的意义。孩子表现如何至关重要。这些父母觉



得，他们必须一刻不停地对孩子进行看护、指导、引导、监督、判断和评价。这些父母很难允许他们的孩子犯错误或在生活中有过失。他们感到，他们的孩子必须受到保护，让他们远离失败的经历和所有可能的危险。

高效能的父母能与他们的孩子建立一种更为随意的关系。婚姻关系是他们的首要关系，孩子在他们的生活中占据了重要的位置，但它几乎是第二位的——如果不是第二位的，至少也不会比他们配偶的位置更重要。这些父母似乎允许他们的孩子拥有更多的自由和独立。这些父母喜欢与他们的孩子在一起，但仅仅是在有限的的时间里，他们也喜欢与他们的伴侣独处。他们的投资不仅仅在孩子身上，也在他们的婚姻上面。因此，孩子表现如何或者取得怎样的成就对于他们来说没有那么重要。他们更容易感到孩子拥有自己的生活，应当被给予更多的自由来塑造他们自己。这些父母似乎没有那样频繁地纠正他们的孩子，也没有花那么多时间监督他们的行为。当孩子需要他们的时候，他们会出现在孩子身边，但是在他们没有感到强烈的需求时是不会不请自来地介入孩子的生活的。他们通常不会忽视他们的孩子。他们无疑对孩子是关心的，但并不是焦虑。他们对孩子给予关注，但不会让孩子透不过气。他们的态度是“孩子就是孩子”，因此他们更能接受孩子的本质——孩子。高效能的父母更经常对孩子的不成熟或性格缺点感到好笑，而不是挫败。

后面这一组父母无疑更善于接受——较少的行为会令他们感到不安。他们没有那样强烈的需求去控制、限制、指导、要求、警告和说教。他们可以允许自己的孩子拥有更多的自由——更多的独立。第一组的父母比较不善于接受。他们需要去控制、限制、指导、要求等。因为与孩子的关系是他们的首要关系，这些父母有着强烈的需求，要监督孩子的行为和设计他们的生活。

我已经能更清楚地看到那些与配偶的关系不令人满意的父母为什么会发现自己较难接受他们的孩子：他们太需要孩子为他们带来婚姻关系中缺失的欢乐和满足了。



## 父母能够改变他们的态度吗

这本书——一门 P.E.T.课程——能够改变父母的 attitude 吗？父母能学会更多地接受他们的孩子吗？以前我对此表示怀疑。与大多数心理咨询专业的从业者一样，正规的培训也为我带来了某种偏见。我们大多数人都被教导说，人们不会发生很大的改变，除非他们在专业治疗师的指导下进行大量心理治疗，这通常需要 6 个月到 1 年，甚至更长时间。

然而，近年来，人们对于专业“改变媒介”的看法有了根本性的变化。我们大多数人都看到了人们在进行过个人和家庭心理咨询或治疗、自助课程、读书、看录像带和听录音带之后，他们的态度和行为发生了极大改变。大多数专业人士和父母现在都接受了一个观点，即当人们有机会学习和练习沟通与冲突解决技巧时，他们就会有很大改变。

几乎所有参加 P.E.T.课程学习的父母（包括课堂学习和自学）都意识到，他们目前在育儿方面的态度和方法还有很大的改进空间。很多人都知道他们在一个或多个孩子面前的表现缺乏效力，另一些人则对他们目前使用的方法最终会对孩子造成什么影响感到担忧。所有父母都意识到，当孩子进入青春期时，有多少孩子陷入了麻烦，有多少亲子关系遭到了破坏。

因此，学习 P.E.T. 的大多数父母都准备好了，他们愿意迎接改变——学习新的、更加有效的方法，避免其他父母或他们自己所犯的 error，找出任何能够使他们的工作变得更加轻松的技巧。我们还没有遇到过一个不希望把育儿工作做得更好的父母。

随着 P.E.T.的不断进展，我们的培训给父母们带来了态度和行为上的巨大变化，这一点也不足为奇。下面这些语句摘自我们从父母们

那里收到的信件和评价表：

“我们只希望几年前当我们的孩子十几岁的时候，我们就学习了这门课程。”

“我们现在用对待朋友一样的尊重态度来对待我们的孩子。”

“作为一名学过这门课程的父母，我感到十分幸运。更重要的是，我对整个人类的视野有所拓宽，我更能接受其他人，不再像过去那样看待他们。”

“我一直都很喜欢孩子，但是现在我也在学着尊重他们。P.E.T.并不只是一门关于育儿的课程。对于我来说，它似乎是一种生活方式。”

“它使我认识到我如何低估了自己的孩子，并通过过度保护和过度尽责弱化了他们的能力。我参加过很多很好的儿童研究小组，但是这只能增加我的负疚感，并使我努力做一个‘完美的母亲’。”

“我竟然对我的孩子如此怀疑、如此不信任，我自己都难以置信。当我发现他们能够比我更好地处理他们的情绪和问题时，我感到自己的肩上卸下了一副重担。我开始为自己而活。我回到了学校，现在我成了一个更快乐的、自我实现的人，也因此成为一个更好的家长。”

并非所有父母都能完成态度上的转变，成为更能接受孩子的父母。一些人开始意识到他们的婚姻并不能为彼此提供满足，因此，他们中的一个或两个人无法成为孩子的高效能家长。他们或者因为把太多的时间投入到婚姻冲突之中，因此缺乏时间和精力，或者他们发现自己无法接受孩子，因为他们无法接受作为丈夫和妻子的自己。

另一些父母发现自己很难摆脱他们从自己的父母那里继承的沉重的价值观体系，这导致他们现在过多地对孩子进行评判，并且无法接受他们的孩子。还有一些父母无法改变他们“拥有”自己的孩子的态度，或是无法摒弃把他们的孩子塑造成自己预想的模样的目标；这种态度大多存在于某些父母身上，他们深深地受到了一些宗教教义的影响，这些教义教导他们要担负起使孩子皈依宗教的道德义务，即使这

可能意味着使用父母的权力和权威,或者使用无异于洗脑和思想控制的方法来对孩子施加影响。

对于一些难以改变自己基本态度的父母,学习 P.E.T.的经验,出于某些原因,为他们打开了一扇寻求其他帮助的门——群体心理治疗,婚姻咨询,家庭心理治疗,甚至是个人心理治疗。这些父母中有很多人都说,在接触 P.E.T.之前,他们从未想到过向心理学家或精神医生寻求帮助。无疑,P.E.T.为他们带来了更多的自我意识,以及改变的动力和愿望,即使 P.E.T.本身可能不足以带来重大改变。

在学习完 P.E.T. 课程之后,一些父母请求继续与其他父母保持联系,以便获得帮助,消除阻碍他们有效实施在课堂上学到的新方法的态度和问题。在这些“进阶小组”中,父母们主要处理他们的婚姻关系,他们与自己父母的关系,或是身为父母的基本态度问题。只有在加入了这些深度治疗小组后,这些父母才能获得领悟,实现态度上的改变,从而使他们能够有效地使用 P.E.T.方法。因此对于一些父母来说,P.E.T.本身可能不足以改变他们的态度,但是它的确启动了一个改变的过程,或者鼓励他们踏上成为高效能的人和父母的道路。

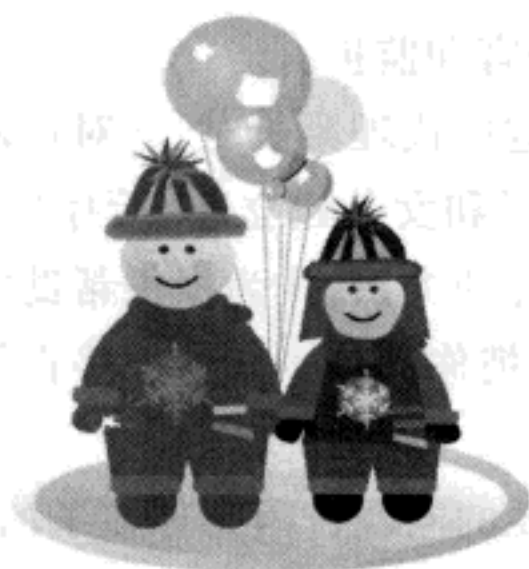
阅读这本书不同于学习 P.E.T.课程或观看 P.E.T.录像。然而,我感到大多数父母能够通过阅读和认真研究本书很好地理解这种新的育儿哲学。很多父母将从本书中获得在家中实施这种育儿哲学所需的特殊技巧。读者们可以经常练习或是在读完这本书很久之后练习这些技巧——不仅把它们用在你与孩子的关系中,而且也要运用在你与配偶、你与同事、父母和朋友的关系中。

经验告诉我们,在养育富有责任感的孩子方面成为更加高效的父母是需要花费一番努力的——它需要勤奋的工作——不论通过学习 P.E.T.课程或是阅读这本书,还是两者皆有。试想一下,什么工作不需要付出努力呢?



## 第 16 章

### 孩子的其他家长



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！



在孩子的一生中,他们也将受到其他成年人的影响,这些成年人在人代替你承担了一些父母的责任。由于那些人对你的孩子行使父母的职能,因此他们也会对孩子的成长与发展产生很大的影响。当然,我指的是祖父母、亲戚以及临时保姆;老师、校长和辅导员;教练、夏令营长和娱乐项目领导者;基督教青年会和基督教女青年会项目指导,男童子军和女童子军团长,先行计划教师,主日学校教师,以及棒球小联盟的管理者;假释官和监护官。

当你把孩子交给这些代理家长时,你对他们的效能有什么保证?这些成年人会与你的儿子和女儿建立起“治疗性”的和建设性的关系,还是“非治疗性”和破坏性的关系?作为提供帮助的媒介,他们对你的孩子能够有所帮助吗?你能把你的孩子交给这些青年工作者,并相信你的孩子不会受到伤害吗?

这些都是十分重要的问题,因为你孩子的生活将会受到与他建立关系的所有成年人的极大影响。

很多代理家长通过 P.E.T.课堂或自学录像学习了一些技巧。我们在其他特别设计的培训项目中也与这些人有所接触:教师效能训练、领导效能训练,以及冲突解决研讨会,还有我们提供的其他项目。我们了解到,大多数专业人士在对待孩子的态度和方法上与父母惊人相似。他们通常也不会倾听孩子的谈话,他们与孩子的谈话方式也使孩子遭到否定并有损他们的自尊,他们也在很大程度上依赖于权威和权力来控制 and 操纵孩子的行为,他们也陷入了两种非赢即输的冲突解决方法无法自拔,他们也通过唠叨、训斥、说教和羞辱试图向孩子灌输他们的价值观和信仰,并按照自己的形象塑造他们。

当然,他们中也有例外,就像父母中也存在例外一样。但是,大体上

看,进入孩子生活中的成年人缺乏成为高效能的帮助者所需的基本态度和技巧。与父母们一样,他们也没有得到在与孩子或青少年的人际关系中成为高效能的“心理治疗者”的适当训练。因此,不幸地,他们会对你的孩子造成伤害。

我会举学校老师和学校管理者的例子,但这并不意味着他们是最缺乏效能的人,或是最需要接受训练的人。但是由于他们会花大量时间和你的孩子在一起,因此他们有着影响孩子的最大潜力,不论是好的影响还是坏的影响。通过我们在很多学区工作时的经验得知,在我看来,学校本质上无疑是个独裁机构,其组织结构和领导原则都是模仿军事组织。

学生需要遵守的规则和规定几乎都是最高级别的成年人一手制定的,而必须遵守这些规定的学生则没有参与权。违背这些规定就会招致惩罚——在某些情况下,信不信由你,还包括体罚。即使是班级里的老师也没有权利参与制定他们需要执行的行为规则。然而,学校对于这些老师的评判标准通常是他们的课堂秩序维持得如何,而不是他们在鼓励学生学习方面效果如何。

学校还强迫孩子们学习大多数孩子感到乏味的课程,而且这些课程与他们今后的生活根本毫不相关。然后,在意识到这样的课程无法通过兴趣和相关性让孩子产生学习动力后,几乎所有的学校都采用了奖励和惩罚系统——无处不在的成绩,以至于很大比例的孩子将被贴上“低于平均水平”的标签。

在课堂上,孩子们常常被老师责备和否定。如果他们能够背诵学过的阅读内容,就会受到奖励,不同意见或分歧常常使他们受到惩罚。几乎在所有学校,至少是在小学高年级、初中和高中,老师们在组织全班学生参与有意义的集体讨论方面都缺乏效力,因为很多老师习惯于用“12种沟通障碍”来回应学生。因此,除了少数老师以外,其他老师都破坏了学生坦诚沟通的愿望。

当孩子们在课堂上“调皮”时,正如他们在一个“非治疗性”和缺乏兴趣的环境中常常表现的那样,冲突常常通过方法Ⅰ来解决,在某些情

况下通过方法Ⅱ解决。孩子们常常被命令去见校长或辅导员，由他们来解决这些老师与学生之间的冲突——尽管冲突的一方（老师）并不在场。因此，通常校长或辅导员会假设错误的一方是孩子，并对她进行惩罚或教育，或者逼她答应“不再犯了”。

在大多数学校，学生们明显被剥夺了公民权——自由言论权，剪自己喜欢的发型的权利，穿自己喜欢的衣服的权利，发表不同意见的权利。学校还剥夺了孩子拒绝为自己作不利证言的权利，如果孩子遇到了麻烦，管理者很少遵循司法系统赋予公民的“合法程序”的惯例。

这样的描述是否歪曲了我们的学校？我认为没有。学校系统的很多其他观察者也看到了同样的不足。此外，我们只需询问孩子对学校以及学校老师的感受如何。很多孩子说他们痛恨学校，也痛恨他们的老师用不尊重和不公平的方式对待他们。大多数孩子都把学校当作一个不得不去的地方，他们把学习看做一种很少会带来愉悦的经历，他们认为学习是枯燥乏味的工作，他们把老师视为不友好的警官。

当孩子们被交给那些会为他们带来负面反应的成年人时，父母们不应为孩子最终的成长结果承担所有责任。父母们是有责任的，没错，但是其他成年人也必须分担这种责任。

父母们可以做些什么？他们能对孩子的其他家长产生积极的影响吗？他们能否影响其他成年人与他们孩子的谈话方式和对待孩子的方式？我相信他们是可以的，而且也必须这样做。但是他们一定不能像过去那样被动和恭顺。

首先，他们必须提醒自己注意在所有与孩子相关的场合，发现他们的孩子被成年人专断地行使的权力和权威所控制和压制的任何迹象。他们必须挺身而出，反对那些信奉“要严厉对待孩子”的人，这些人打着“法律与秩序”的旗号对孩子运用权力，他们为运用权威的方法找到了一个借口，即我们不能相信孩子会具备责任感或自律精神。

每当有成年人认为孩子不配享有公民权的时候，父母们必须站出来保护孩子的权利。

父母们还可以拥护和支持那些为学校改革带来创新想法和观念

的项目——例如调整学校课程,废除评分系统,引入新的教育方法论,给学生更多自由进行自学和按照自己的步调学习,提供个性化的指导,让孩子有机会和成年人一起参与学校的管理过程,或是训练教师与孩子建立更加人性化和具有心理治疗作用的关系。

这些项目已经在那些希望改进其学校的社区中启动。更多的项目还处于准备阶段。父母们不应害怕这些新的教育项目,而是应当欢迎它们,鼓励管理者对这些项目进行试行并测试其有效性。

我最熟悉的是我们自己的一个项目——教师效能训练(T.E.T.)。这门课程已经在美国各地的几百个学区中开设,在其他国家也有提供。我们看到的结果是非常令人振奋的。

在加州库珀蒂诺市的一所初中里,我们的项目是让老师和学生一起参与一个重新编写所有学生行为规范的项目。这个参与性的成年人与学生的问题解决小组丢弃了他们以前那本厚厚的校规,用两条简单的规则取而代之:任何人都无权干扰他人的学习,任何人都无权在身体上对他人造成伤害!校长向我们汇报了项目实施的结果:

“对全体学生减少权力和权威的运用,其结果是学生整体的自我指导性有所提高,学生们为自己的行为和他人的行为承担了更多的责任。”

在加州帕洛阿尔托市的另一所学校中,通过对一个由于纪律问题而近乎解体的班级使用我们的方法Ⅲ冲突解决程序,一位教师将班级中的“不可接受行为和破坏性行为”的数目标准从平均每学时30个降低到每学时4.5个。一份跟踪问卷显示,76%的学生感到,自从使用了这种问题解决方法,他们的班级完成了更多的工作,95%的学生感到课堂气氛“有所改进”或“有极大改进”。

西米谷的阿波罗中学的校长写道,教师效能训练对他和他的学校产生了如下影响:

1. 纪律问题减少了至少50%。我发现,不使用停学处分的方式处



理行为问题是一种令人满意且有效的方法。我从中学到的是，停学处分只能在三四天内消除问题，它根本无法消除行为的根源。我在 P.E.T. 培训班中学到的技巧能够帮助我解决学生之间、教职员和管理层之间，以及老师和学生之间的的问题。

2. 我们召开了一些学校会议，在会议上，我们感到避免了一些冲突的发生。我们使用了戈登博士的问题解决方法，并且成功地防止了冲突演变成行为问题。

3. 通过让学生为自己的行为负起责任并有权处理他们自己的问题，我与学生的关系得到了极大的改善。

拉米萨市一所小学的校长写下了对 P.E.T. 项目的评价：

作为一个与大量接受过教师效能培训的教职员共事的小学校长，我看到了这个课程为学生和教职员带来的行为上的变化：

1. 教师们对自己处理困难行为问题的能力有了信心。
2. 课堂气氛变得更加放松，更加健康。
3. 孩子们参与制定各项校规，这些校规影响着他们的学习生活。  
这样，他们就对这些校规做出了个人承诺。
4. 孩子们学会了如何在不使用武力或操纵性手段的情况下解决社交问题。
5. 报告给我的“纪律问题”大为减少。
6. 教师的行为变得更加合理，即当学生遇到问题而不是老师遇到问题时，学生能够接受指导。
7. 教师们在解决自己的问题时更为有效，无需对孩子使用权力。
8. 教师组织召开有意义的家长会的能力有所提高。

通过对管理人员和教师进行培训，让他们掌握我们在 P.E.T. 课程中教授的各种技巧，可以带来明显的变化。但是我们了解到，在某些社



区,当大多数父母希望维持现状,害怕改变,或者沉浸在用权威手段对待青少年的传统中时,学校就无法迎接这些变化。

我的希望是,当孩子抱怨说他们从很多老师、教练、主日学校老师和青年领导者那里得到了不公平的对待时,更多的父母能够开始倾听他们的孩子。当孩子说他们痛恨学校或是痛恨成年人对待他们的方式时,父母可以开始相信孩子的感受是真实可信的。父母们可以通过倾听孩子的谈话,并且不要在任何时候都为教育机构辩护,从而弄清这些机构到底存在什么问题。

只有唤醒父母,这些机构才能受到影响,变得更加民主、更加人性化、更加有益孩子的心理健康。我认为,目前最迫切的需求是一种对待儿童和青少年的全新的哲学体系,以及一个新的青少年权利法案。我们的社会不能再用2000年前那样的方法对待儿童,也不能允许少数群体受到过去那样的待遇。

我可以以信条的形式提供一种亲子关系的哲学体系,我们的P.E.T.课程正是建立在这个体系的基础之上。这是几年前为了简洁易懂地介绍P.E.T.哲学而写下的,它被分发给了报名参加我们课程的人,并且在这里提供给大家,作为对所有成年人的一个挑战:

#### 人际关系的信条

你和我建立了一种关系,我珍视这种关系并希望它能够持久。然而你和我都是独立的个体,有着自己独特的需求和满足这些需求的权利。当你试着满足你的需求或者你在满足自己的需求遇到问题时,我会试着真诚地接受你的行为。

当你和我分享你的问题时,我会试着用接受的态度倾听,并用我的理解来帮助你寻找你自己的解决方案,而不是让你依赖我的解决方案。当我的行为干扰了你满足自己的需求,而为你带来问题时,我鼓励你坦诚地告诉我你的感受。在这些时候,我会倾听你的感受,然后试着改变我的行为,如果我可以做到。

然而，当你的行为干扰了我满足自己的需求，从而导致我对你感到无法接受时，我会与你分享我的问题，并坦诚地告诉你我的真实感受，相信你会尊重我的需求，会倾听我的感受，然后试着改变你的行为。

当我们两个人都无法改变我们的行为以满足对方的需求，并发现我们的关系中发生了需求冲突时，让我们自己来解决每个冲突，不使用任何一方的权力，以对方失败为代价来换取自己的胜利。我尊重你的需求，但是我也必须尊重我自己的需求。因此，让我们不懈努力来为我们不可避免的冲突寻找双方都能接受的解决方案。这样一来，你的需求将得到满足，而我的需求也会得到满足——没有人输，我们都会赢。

这样，你可以通过满足你的需求来获得发展，我也同样可以。我们将永远保持一种健康的关系，因为它能令我们都感到满意。我们每个人都可以发挥我们的潜能，可以将相互尊重和爱作为双方的纽带，友好而和平地相处。

我确信，如果服务于青少年的机构中的成年人采纳并运用了这个信条，将会在短时期内带来建设性的改革，我还意识到，这样的改革还有很长的路要走。毕竟，今天的成年人是昨天的孩子，他们自己也是缺乏效力的育儿方法的产物。

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。因为一切都将开始于此。我们可以从今天开始，从这一分钟开始——从你家里开始！

## 附 录

### 训练 1 倾听孩子的真实感受

说明：孩子与父母的交流并不限于语言或想法。在他们的话语背后蕴藏着各种情绪。下面是孩子发送的一些典型“信息”。单独阅读每条信息，试着仔细倾听孩子的情绪。然后在右边一栏中写下孩子的情绪或你听到的情绪。摒弃其中的“内容”，只写下情绪就可以——通常用一个或几个词。一些描述可能包含几个不同的情绪——写下你听到的所有主要情绪，为每个不同的情绪编号。当你完成的时候，将你的清单与“评分标准”进行比较，根据评分指示为每一项打分。

孩子说	孩子的情绪
例子：我不知道什么地方弄错了。我搞不清楚。或许我应该停止尝试。	a) 遇到困难 b) 气馁 c) 试图放弃
1. 哦，只有 10 天学校就放假了。	
2. 看，爸爸，我用我的新工具做了一架飞机！	
3. 我们走进幼儿园的时候，你会拉着我的手吗？	
4. 我觉得一点意思也没有。我想不出什么事可做。	
5. 我永远也不会像吉姆那么棒。我练了又练，但是他仍然比我好。	
6. 我的新老师给我们留了太多的作业。我永远都做不完。我该怎么办？	
7. 所有其他孩子都到海边去了。没人跟我玩。	

(续上表)

<p>8. 吉姆的父母让他骑车去学校,但是我比他骑得还好。</p> <p>9. 我不应该对小尼古拉斯那么不友好。我猜我是个坏孩子。</p> <p>10. 我想剪这样的发型——这是我的头发,不是吗?</p> <p>11. 你认为我这份报告写得对吗?它够不够好?</p> <p>12. 她为什么让我放学后留下来?又不是只有我说话了。我真想朝着她的鼻子打一拳。</p> <p>13. 我自己能行。你不用帮助我。我已经长大了,可以自己做。</p> <p>14. 数学太难了。我太笨了,学不会。</p> <p>15. 走开,别烦我。我不想跟你说话,也不想跟任何人说话。你根本不关心我遇到了什么事。</p> <p>16. 有一段时间我做得不错,但是现在我比以前更糟了。我很努力,但是似乎没有效果。这样下去有什么用?</p> <p>17. 我当然想去,但是我不敢给她打电话。如果她嘲笑我怎么办?</p> <p>18. 我再也不想跟帕姆一起玩了。她很坏。</p> <p>19. 我真高兴我是你和爸爸的孩子,而不是其他家长的孩子。</p> <p>20. 我想我知道该做什么,但是这样做有可能是不对的。我似乎总是做错事。你认为我该怎么办,爸爸,是工作还是上大学?</p>	
---	--

现在,根据下一页上的评分标准给你的答案打分:

1. 在项目编号左边为每一项打分。
2. 把所有得分相加,写在评分标准页上的总分一栏。

说明:当你认为你的选择与评分标准相符时,给自己打4分。当你的选择仅有部分相符,或者你漏掉了一种情绪时,给自己打2分。如果你漏掉了所有情绪,给自己打0分。

## 评分标准

- |                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. (a)高兴<br>(b)欣慰           | 11. (a)感到有些拿不准<br>(b)不确定            |
| 2. (a)骄傲<br>(b)愉悦           | 12. (a)气愤,憎恨<br>(b)感到不公平            |
| 3. (a)害怕<br>(b)恐惧           | 13. (a)感到自己有能力<br>(b)不希望别人帮助        |
| 4. (a)无聊<br>(b)遇到困难         | 14. (a)沮丧<br>(b)感到自己的不足             |
| 5. (a)感到自己能力不足<br>(b)气馁     | 15. (a)感到受伤害<br>(b)感到气愤<br>(c)感到缺乏爱 |
| 6. (a)感到工作太难<br>(b)感到失败     | 16. (a)气馁<br>(b)想要逃避                |
| 7. (a)无人理睬<br>(b)孤独         | 17. (a)想要走掉<br>(b)害怕                |
| 8. (a)感到父母不公平<br>(b)感到自己有能力 | 18. (a)气愤                           |
| 9. (a)感到内疚<br>(b)对自己的行为感到后悔 | 19. (a)感激,高兴<br>(b)对父母的欣赏           |
| 10. (a)痛恨父母的干预              | 20. (a)不确定,不自信                      |

你的总分:\_\_\_\_\_

你在识别孩子情绪时的等级:

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 61~80 识别情绪的高手 | 41~60 超出平均水平   |
| 21~40 低于平均水平  | 0~20 非常不善于识别情绪 |



训练 2 识别无效的信息

说明：阅读每一个情景以及父母发送的信息。使用下面的“发送错误”清单，在“发送错误原因”一栏中填写父母的信息为何发送无效：

- 缺乏针对性

发送解决方案、命令
- 责备、评价

发泄情绪
- 间接信息

贴标签
- 挖苦讽刺

做了错事就逃避

情景和信息	发送错误原因
<p>例子：10 岁的孩子把打开的小折刀留在了婴儿房的地板上。 “那样做太愚蠢了，小宝宝可能会被割伤的。”</p> <p>1. 孩子们因为看哪个电视节目而打架。“别打了，现在就把电视关上。”</p> <p>2. 女儿答应在午夜前回家，却在 1 点 30 才回家。父母很担心她会出事。当她终于到家时，父母松了一口气。“嗯，我知道了，你不值得信任。我对你很生气。你将被禁足 1 个月。”</p> <p>3. 12 岁的孩子让通往游泳池的门开着，对 2 岁的孩子造成了危险。“你想干什么，淹死你的小弟弟？我对你生气极了！”</p> <p>4. 老师写字条给家长说他们 11 岁的孩子在课堂上大声说脏话。“到这儿来，解释一下你为什么想要让你的父母为你的脏话而感到尴尬。”</p> <p>5. 母亲很生气，而且非常沮丧，因为她的孩子拖拖拉拉，导致她约会迟到。“妈妈希望你能更好地体谅她。”</p>	责备、评价

(续上表)

6. 妈妈回到家,发现起居室乱七八糟,而她先前要求孩子们为客人的到来保持整洁。“在我付出了这样的代价的时候,我希望你们两个今天下午过得很愉快。” 7. 父亲对女儿肮脏的双脚及其气味十分憎恶。“你从来不会像其他人类一样洗脚吗?快起来洗澡。” 8. 孩子令你感到心烦,因为他通过翻跟头来获取你的客人的注意力。妈妈说:“你这个小人来疯儿。” 9. 妈妈对孩子很生气,因为洗过的盘子没有被放起来。当孩子向校车跑过去时,妈妈喊道:“我今天早晨对你很不满意,你知道吗?”	
--	--

把你的答案与下面这些答案进行比较:

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. 送出解决方案                      | 6. 间接信息                      |
| 2. 责备、评价、<br>发泄次要情绪、<br>送出解决方案 | 7. 间接信息、<br>送出解决方案、<br>责备、评价 |
| 3. 责备、评价<br>发泄情绪               | 8. 贴标签                       |
| 4. 责备、评价                       | 9. 做了错事就逃避                   |
| 5. 责备、评价<br>缺乏针对性              |                              |

(更多的说明请见下页)

根据以上每种情景写下适合的“我-信息”,避免所有的“发送错误”。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_

新學  
知學

## 训练3 送出“我-信息”

说明：阅读每个情景，查看第二栏中的“你-信息”，然后在第三栏中写下“我-信息”。写完以后，把你的“我-信息”与后面的评分标准进行比较。

情景	你-信息	我-信息
1. 妈妈想看新闻。孩子不断地爬到她的膝盖上。妈妈生气了。	“当别人在看新闻的时候，你不应该打扰她。”	
2. 爸爸在使用吸尘器。孩子总是把插头从插座里拔出来。爸爸在赶时间。	“你真是淘气。”	
3. 孩子来到餐桌上，手和脸都很脏。	“你不是一个负责任的大男孩。那是一个小宝宝都会做的。”	
4. 孩子磨磨蹭蹭不肯上床。妈妈和爸爸想要讨论一件与他们切身相关的私人问题。孩子总是在旁边闲逛，使他们无法交谈。	“你知道现在已经过了就寝时间。你只是想让我们心烦。你需要睡眠。”	
5. 孩子不断恳求父母带他去看电影，但是他已经有好几天没有整	“当你这样自私并且不体谅别人的时候，你就不配去看电影。”	

(续上表)

理他的房间了，这是一项他同意完成的工作。		
6. 孩子一整天都闷闷不乐。妈妈不知道原因。	“来吧，别再闷闷不乐的了。要不就高兴一点儿，要不就到外面去闷闷不乐。你把某件事情看得太严重了。”	
7. 孩子把立体声放得太响了，以至于打扰到了隔壁房间里父母的谈话。	“你不能多为别人考虑一些吗？你为什么把它开得那么大声？”	
8. 孩子答应要为晚餐会清理浴室。她闲逛了一整天；现在还有1个小时客人就要来了，她还没有开始清理工作。	“你一整天什么也不干，根本没完成你的工作。你怎么可以这么不体谅别人，这么不负责任？”	
9. 孩子忘记在约定的时间回家，好让妈妈带她去买衣服。妈妈的时间很紧。	“你应该感到羞耻。毕竟，我同意带你去买衣服，而你根本没有留心时间。”	

答案：

1. “我无法一边看电视一边玩。当我不能有一点时间独自一人放松地看看新闻的时候，我真的感到很生气。”

2. “我的时间真的很紧张，因为要不断地把插头插好而使我的工作变慢，这让我真的很生气。当我有工作要做的时候，我不想玩。”



3. “当我看到这里这么脏的时候,我没办法享用我的晚餐。这让我觉得有点恶心,并且没有胃口。”

4. “妈妈和我有非常重要的事情要谈。当你在我们旁边的时候,我们没法谈,而且我们也不喜欢等到你最终上床睡觉以后再谈。”

5. “当你没有按照约定整理房间的时候,我也不太想为你做些什么。”

6. “看到你这么不开心我很难过,但是我不知道如何帮助你,因为我不知道你为什么不高兴。”

7. “我有一点被欺骗的感觉。我希望跟你父亲一起待一会儿,但是那噪音让我们发疯。”

8. “我真的觉得很失望。我工作了一整天为我们的晚会做准备,而现在我还要担心那不干净的浴室。”

9. “当我仔细地安排好一天的时间,以便让我们去给你买新衣服,而你却没有按时出现,这让我很不高兴。”

## 训练 4 家长权威的运用

说明：下面清单中列出了父母在与孩子的关系中会做出的典型事例。通过在这个练习中保持客观和诚实，你会了解到一个关于你的家长角色的重要方面——你是如何运用你的家长权威的。

请阅读每条陈述，然后在答案纸上写下你作为一个家长会不会这样做（与所描述完全相符或相似的事情）。

如果你还没有孩子，或者如果该项目适用于比你的孩子更大或更小或性别相反的孩子，只需预测一下你的行为即可。从两个答案中选择一个。只有当你对某个项目不理解或非常不确定时，才选择“？”。

U——代表你不太可能会做这样的或类似的事。

L——代表你可能会做这样的或类似的事。

？——代表不确定或不理解。

为了使你理解这个练习中使用的术语，请阅读以下定义：

“惩罚”：通过不让孩子获得他想要的东西或者通过身体或心理伤害而引起孩子的某种不愉快。

“训斥”：语气强烈的批评，“斥责”或“痛斥”，指责，负面评价。

“威胁”：警告孩子有可能会遭受的惩罚。

“奖励”：通过让孩子获得他想要的东西而引起他的某种愉悦感。

“赞扬”：对孩子进行正面评价；说他的好话。

在答案纸上写下你的答案

例子：要求你的 10 岁孩子在成年人聚会的时候得到允许后再说话。

## U L ?

选择 U 说明你不太可能提出这个要求。

1. 当你告诉孩子他在钢琴上猛敲的声音令你十分无法忍受，而他拒绝停止时，强行把他拖离开钢琴。
2. 因为孩子一贯按时回家吃晚饭而赞扬他。
3. 如果你 6 岁的孩子在客人面前表现出令人反感的餐桌礼仪，则对他进行训斥。
4. 当你看到你的处于青春期的孩子在阅读适合他的文学时，对他进行赞扬。
5. 当你的孩子使用了一个令人反感的脏字时，对她进行惩罚。
6. 当你的孩子在表格上记录了他没有漏掉一次刷牙时，给他奖励。
7. 当你的孩子非常不礼貌地对待另一个孩子时，让你的孩子道歉。
8. 当你的孩子记得在学校里等着你去开车接她时，赞扬她。
9. 让你的孩子把他盘子里的所有东西差不多都吃光以后才能离开。
10. 要求你的女儿每天洗澡，当她在一个月中坚持每天洗澡时，给她奖励。
11. 当你抓住孩子撒谎时，惩罚他或拒绝他的某个要求。
12. 如果你的处于青春期的孩子同意改变发型，给他某种奖励或者给他一种特权。
13. 当你的孩子从你钱包里偷钱时，惩罚或申斥他。
14. 如果你的女儿不画太浓的妆，答应给她某个她想要的东西。
15. 当亲戚或客人要求你的孩子表演时，坚持让他表演。
16. 如果孩子每天练几次钢琴，答应给他某个你知道他想要的东西。

17. 当你知道你的 2 岁孩子需要大小便时，强迫她留在厕所里，直到她完成了她的“任务”。
18. 建立一个系统，如果你的孩子能够定期完成他应该做的家务，就能获得某种奖励。
19. 如果你已经告诉孩子不要这样做的情况下，他仍然在两顿正餐之间吃东西，就惩罚他或威胁要惩罚他。
20. 承诺某种奖励，以便鼓励你的女儿在约会后总是按时回家。
21. 当你的孩子把他的房间弄乱而没有整理的时候，惩罚或责备他。
22. 建立某种奖励系统，以刺激你的女儿缩短打电话的时间。
23. 当你的孩子粗心大意地打破或弄坏他的某个昂贵的玩具时，对他进行斥责。
24. 如果你的 13 岁女儿能够做到不吸烟的话，承诺给她某种奖励。
25. 当你的孩子对你说了不尊敬的话时，惩罚或斥责他。
26. 如果你的孩子为了提高成绩而执行了她的学习计划，承诺给她某种奖励。
27. 当起居室变得过于杂乱时，要求你的孩子不要再把他的玩具拿到起居室。
28. 当你十分欣赏你的女儿正在交往的男孩时，告诉她你为她感到骄傲或对她的选择感到高兴。
29. 当你的孩子粗心大意地把食物洒在地毯上时，要求他清理干净。
30. 当你给孩子梳头发而她乖乖地没有动时，告诉她她是个好孩子或奖励她。
31. 当你以为你的孩子已经在就寝时间去睡觉，而她却还在自己的房间里玩时，对她进行惩罚。
32. 如果你的孩子养成了饭前洗手的习惯，为他建立一个奖励系统。

33. 当你抓到了你的孩子用手玩弄他的生殖器时, 强迫他停止或惩罚他。
34. 为使你的孩子迅速做好上学前的准备设立一个奖励系统。
35. 当你的孩子们为了一个玩具而大声争吵时, 惩罚或斥责他们。
36. 当你的孩子没有达到他的目的或当他的感情受到伤害, 而他并没有哭时, 赞扬或奖励他。
37. 在你好几次要求孩子帮你跑腿办事而他说不想去时, 威胁要惩罚他或者申斥他。
38. 告诉你的女儿, 如果她能保持衣服的整洁, 直到几个小时后你们出去吃饭, 你就给她买某个她一直想要的东西。
39. 当你看到你的孩子掀起了邻家女孩的裙子, 令她感到尴尬时, 惩罚或申斥他。
40. 告诉你的孩子, 他每提高一门功课的成绩, 你就给他某种金钱奖励。

以下是你的答案纸。评分说明见下一页。

- |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. U L ?  | 11. U L ? | 21. U L ? | 31. U L ? |
| 2. U L ?  | 12. U L ? | 22. U L ? | 32. U L ? |
| 3. U L ?  | 13. U L ? | 23. U L ? | 33. U L ? |
| 4. U L ?  | 14. U L ? | 24. U L ? | 34. U L ? |
| 5. U L ?  | 15. U L ? | 25. U L ? | 35. U L ? |
| 6. U L ?  | 16. U L ? | 26. U L ? | 36. U L ? |
| 7. U L ?  | 17. U L ? | 27. U L ? | 37. U L ? |
| 8. U L ?  | 18. U L ? | 28. U L ? | 38. U L ? |
| 9. U L ?  | 19. U L ? | 29. U L ? | 39. U L ? |
| 10. U L ? | 20. U L ? | 30. U L ? | 40. U L ? |



评分说明：

- 1. 计算奇数项(1、3、5、7 等)所有选择“L”的项目。
- 2. 计算偶数项(2、4、6、8 等)所有选择“L”的项目。
- 3. 把这两个数字填入下表,再写下选择“L”的项目总数。

	数 目	
奇数题中的“L”		这个数目意味着你在多大程度上使用惩罚或威胁使用惩罚来控制你的孩子或者实施你对问题的解决方案。
偶数题中的“L”		这个数目意味着你在多大程度上使用奖励或刺激来控制你的孩子,或实施你对问题的解决方案。
总计“L”		这个数目意味着你在多大程度上使用两种家长权力来控制你的孩子。

惩罚的运用		奖励的运用		两种权力的运用	
分数	评价	分数	评价	分数	评价
0~5	很少	0~5	很少	0~10	反对专制
6~10	偶尔	6~10	偶尔	11~20	比较专制
11~15	经常	11~15	经常	21~30	相当专制
16~20	频繁	16~20	频繁	31~40	极其专制

## 训练 5 十二种沟通障碍

### 父母回应孩子的典型方式

#### 1. 命令、指挥、控制

这些信息告诉孩子,他的感受或需求并不重要;他必须服从他的父母的感受或需求。 (“我不管你想做什么,现在立刻回到房子里。 ”)

它们传达了父母对此刻的孩子的不接受感。 (“别不停地动来动去。 ”)

它们制造对父母权力的恐惧。孩子听到的是他将会被比他更大、更强壮的人伤害的威胁。 (“到你的房间去——如果你不去,我会负责让你进去的。 ”)

它们可能会使孩子产生怨恨或愤怒的情绪,经常导致他表达敌对情绪,发脾气,反击,抵抗,测试父母的意志力。

它们向孩子传达了父母不信任孩子自己的判断力或能力。 (“别碰那个盘子。 ” “离你弟弟远点。 ”)

#### 2. 警告、训诫、威胁

这些信息会让一个孩子感到恐惧和服从。 (“如果你那样做,你会后悔的。 ”)

它们会像命令、指挥、控制一样激起怨恨和敌意。 (“如果你不立刻上床,我就打你屁股。 ”)

它们传达了父母不尊重孩子的需求或愿望。 (“如果你不停止玩那

个鼓，我就会很生气。”)

孩子有时候会用这样的话回应警告或威胁：“不管发生了什么，我还是会这样想。”

这些信息还会导致孩子测试父母的威胁是否当真。孩子有时候会尝试做一些他们已经被警告不要去做的事，只为了看看父母所说的结果会不会真的发生。

### 3. 规劝、说教、布道

此类信息将外界的权威、责任或义务施加于孩子身上。孩子对这些“应该”、“应当”和“必须”的回应可能是更加激烈的抵抗和防卫姿态。

它们会使一个孩子感到父母不相信他的判断——他最好接受“他人”认为正确的决定。（“你应该做正确的事情。”）

它们可能会引起孩子的内疚感——认为他是个“坏”孩子。（“你不应该那样想。”）

它们可能会使一个孩子感到父母不相信他有能力去评价他人的蓝图或价值观正确与否。（“你在任何时候都应当尊重你的老师。”）

### 4. 建议、给出解决方案或意见

此类信息常常被孩子当作父母对他们的判断力或寻找自己的解决方案的能力缺乏信心的证据。

它们可能会影响一个孩子，使他变得依赖父母并停止独立思考。（“我应该做什么，爸爸？”）

有时候孩子非常憎恨父母的想法或建议。（“让我自己想办法。”“我不想让你告诉我该怎么做。”）

建议有时候向孩子传达了你的优越感。（“你妈妈和我知道什么是最好的。”）孩子还会产生一种自卑感。（“我为什么没想到那个？”“你总

是比我更清楚该做什么。”)

建议会使一个孩子感到他的父母根本不理解他。(“如果你真的了解我的感受,就不会提出那个建议了。”)

建议有时候会导致孩子把所有时间都用来对父母的想法做出反应,从而没有时间形成自己的想法。

## 5. 说服、教育、进行逻辑辩论

试图对另一个人进行教育,这种举动常常会使“被教育者”感到你使他看起来卑下、处于从属地位、缺乏能力。(“你总是认为你什么都知道。”)

逻辑和事实常常会使一个孩子摆出防御姿态和产生怨恨。(“你认为我连那个也不知道?”)

孩子,与成年人一样,很少喜欢被指出自己的错误。因此,他们会拼命维护他们的立场。(“你是错的,我是对的。”“你说服不了我。”)

孩子通常憎恨父母的说教。(“他们长篇大论地说,我只好坐在那里听。”)

孩子常常会用极端的方法去反驳父母的事实。(“嗯,你太老了,已经跟不上时代了。”“你的想法完全是过时的、守旧的。”“你是个怪人。”)

很多时候,孩子已经非常了解父母坚持对他们进行说教的事实,并且憎恨这种说教暗含的意味,即他们是无知的。(“我全都知道——不需要你来告诉我。”)

有时候孩子会选择忽略事实。(“我不管。”“那又怎样。”“那不会发生在我身上。”)

## 6. 评价、批评、表示不赞同、责备

这些信息可能比任何其他信息更能使孩子感到自己缺乏能力、自

卑、愚蠢、缺乏价值、低劣。一个孩子的自我观念是由父母的判断和评价打造的。当父母评价孩子的时候，孩子也会评价他自己。（“我常常听到他们说我坏，我开始感到我必须作个坏孩子。”）

负面评价会引发反评价。（“我见过你做同样的事情。”“你自己也没那么受欢迎。”）

评价会对孩子产生极大的影响，使他们不愿透露他们的感受，或是对父母有所隐瞒。（“如果我告诉了他们，只会受到批评。”）

孩子，与成年人一样，痛恨负面评价。他们会摆出防御姿态，只为了保护他们的自我形象。他们常常会感到气愤，并对评价他们的父母产生怨恨，即使这个评价是正确的。

评价和批评常常会使一些孩子感到他们不够好，父母不爱他们。

## 7. 赞扬、表示赞同

与人们对于赞扬总是会对孩子有好处的普遍观点相反，赞扬常常会带来非常负面的影响。一条不符合孩子的自我形象的正面评价会引发敌意：“我不漂亮，我很丑。”“我讨厌我的头发。”“我打得不好，我很糟。”

孩子推断，如果父母对他们做出正面评价，他们也可以在其他时候对他们做出负面评价。此外，一个家庭如果频繁地使用赞扬，一旦得不到赞扬，孩子就会认为父母在批评他。（“你没对我的头发说一句好话，这么说你肯定不喜欢它。”）

孩子常常把赞扬当作一种操纵手段——一种对孩子施加影响，使其按照父母的意愿行事的微妙的方法。（“你这样说只是为了让我更加用功。”）

孩子有时候推断他们的父母在赞扬他们的时候并不了解他们。（“如果你知道我对自己的真实想法，你就不会那么说了。”）

当受到赞扬时，孩子常常会感到尴尬和不舒服，尤其是在他们朋友的面前。（“哦，爸爸，那不是真的！”）



经常受到赞扬的孩子会逐渐对它产生依赖性,甚至会要求别人赞扬。 (“我打扫了我的房间,你对此什么也没说。”“我看起来怎么样,妈妈?”“我不是一个好孩子吗?”“这画画得不好吗?”)

## 8. 归类、嘲笑、羞辱

此类信息会对孩子的自我形象造成破坏性的影响。它们会使一个孩子感到缺乏价值、低劣、不被喜爱。

孩子对此类信息最通常的反应是对父母进行还击。 (“你是个唠叨鬼。”“看看谁在说谁懒。”)

当一个孩子从试图对他施加影响的父母那里得到这样的一条信息时,他不太可能通过理智地审视自己而有所改变。相反,他会将火力对准父母不公平的信息并为自己寻找借口。 (“我看起来不像个失败者。那样说是荒谬而且不公平的。 ”)

## 9. 解释、分析、诊断

此类信息向孩子传达了父母“看透”了他,知道他的动机是什么,或者他为什么有那样的表现。父母这样的心理分析对于孩子可能是具有威胁性的,并且会带来挫折感。

如果父母的分析或解释碰巧是正确的,孩子可能会因为自己被看透而感到尴尬。 (“你没有约会是因为你太害羞。”“你那样做只是为了获得注意。”)

当父母的分析或解释是错误的时候,就像很多时候那样,孩子会因为受到不公平的指责而感到愤怒。 (“我没有嫉妒——这很荒谬。”)

孩子常常会在父母的态度中看到居高临下的感觉。 (“你以为你什么都知道。”)常常对他们的孩子进行分析的父母向孩子传达了父母感到自己比孩子更优越、更智慧、更聪明。

“我知道为什么”和“我能看透你”的信息常常会阻止孩子进一步

的沟通，并让孩子学会不再与父母分享他们的问题。

## 10. 安慰、表示同情、安抚、支持

此类信息没有大多数父母认为的那样有帮助。当一个孩子为某件事烦恼时，对他进行安慰只会使他确信你不理解他。（“如果你知道我有多害怕，就不会这样说了。”）

父母对孩子进行安慰和安抚是因为他们不愿看到孩子感到受伤、不安、气馁等。此类信息告诉一个孩子你希望他别再有这样的感受了。（“别担心，事情会好起来的。”）

孩子能够看透父母的安慰是为了改变他们，并常常会不信任父母。（“你这样说只是为了让我好受一些。”）

怀疑或同情常常会阻断进一步的沟通，因为孩子感到你希望他改变自己的感受。

## 11. 调查、质问、审问

提问可能会向孩子传达你的缺乏信任感，你的怀疑或疑惑。（“你有没有像我告诉你的那样去洗手？”）

孩子也会看透一些父母试图“使他们处于危险境地”，掌握他们的把柄。（“你学习了多长时间？只有1个小时。嗯，你考试肯定会得C的。”）

孩子常常会因父母的提问而感到威胁，尤其是当他们不理解父母为什么问他们时。注意孩子常常会说：“你为什么问那个？”或者“你是什么意思？”

如果你向一个与你分享问题的孩子提问，他可能会怀疑你正在收集信息来为他解决问题，而不是让他自己寻找解决方案。（“你从什么时候开始有这种感觉的？这与学校有什么关系吗？学校怎么样？”）孩子常常不希望他们的父母为他们提供问题的答案。“如果我告诉我的

父母,他们只会告诉我该怎么做。”

当你向一个与你分享一个问题的人提问时,每个问题都会限制这个人畅所欲言的自由——每个问题都限制了他的下一条信息。如果你问:“你什么时候注意到这种感觉的?”你是在告诉这个人只谈论这种感觉的开始时间,而不是其他东西。这就是为什么律师式的询问方式会让我们极其不舒服——你感到你必须按照他的要求来讲述你的故事。因此询问根本不是一种鼓励沟通的良好方式;这种方式会极大地限制他的自由。

## 12. 退出、分散注意力、开玩笑、转移话题

此类信息会向孩子传达你对他不感兴趣,不尊重他的感受,或者全然拒绝他。

当孩子需要谈论某件事时,他们通常是十分严肃和专心的。当你用玩笑来回应时,你会使他们感到受伤害和被拒绝。

分散孩子的注意力或转移他们的情绪可能会有暂时的效果,但是一个人的情绪并不总是会消失的。它们常常会在稍后的时候重新出现。被拖延的问题并没有得到解决。

孩子,与成年人一样,也希望他人用尊重的态度倾听和理解他们。如果他们的父母漠视他们,他们很快就会学会不再与父母分享他们的重要情绪和问题。



## 后 记

做位好父母也需要“执照”

作为父母,其天职是抚养和教育。抚养指的是为孩子提供基本的生活所需,教育指的是父母本身需要接受专业的指导和训练。前者 80% 以上的父母都尽职尽责,而对于后者 90% 以上的父母对“亲子教育”有很大的误解:当孩子处在愤怒状态时,父母以为“孩子脾气不好”;当孩子在经验很深的恐惧时,父母以为“孩子胆小怕事,没出息”;当孩子和悲伤在一起时,父母却认为“这是无能的表现和弱者的行为”;孩子的这些深入的情绪和真实的感觉,父母非但不接受,还会将其看成问题,并把问题归咎于孩子,甚至会带孩子去看心理医生或接受心理辅导。

作为父母,你对情绪有很深的了解和正确的认知吗?你了解每种情绪的功能及情绪之间的关系吗?你知道情绪背后的起因和运作的模式吗?如果连你自己都不是很清楚,怎么能对一个孩子的真实的生命经验加以评判和否决呢?

父母想改变孩子的状态让自己安心,却不曾留意,当亲子关系出现困境,父母处在无助、焦虑中时,首要成长和蜕变的不是孩子,而是父母!

亲子教育于父母并不陌生,但更多的父母只是停留在概念上的认知,行动上还是在沿用旧有的模式,所以现在的孩子更多地出现叛逆且周期加长。

在孩子成长的过程中,当孩子有自己的看法和想法时,你是尊重对



方的吗？尊重就是把选择权留给对方，允许孩子有思想上的自由、情绪上的自由、感官上的自由及表达上的自由，接受孩子做真实的自己，是教育的最佳状态。

孩子，就像一块画布，父母就是绘画者，这幅画或成为无价之宝或一文不值，这完全取决于绘画人的品质和技艺。

每种和技术相关的职业都要进行专业的训练才拥有“执业资格”。开车需要驾照，出国需要护照，经营公司需要营业执照，做有效能的父母需要“父母执照”。

目前的中国，每个父母对孩子都有足够的爱，却普遍欠缺亲子教育的专业技能。很多父母以为生下孩子就有资格做父母了，事实上做父母是本性，成为有效能的父母却是一门专业的技能和生活的艺术。

“P.E.T.父母执照”，是国内唯一被国家认可在亲子教育领域发放的证书。《父母效能训练手册：让你和孩子更贴心》一书是唯一被“全国高科技人才委教育专业委员会”指定为父母效能训练的专业教材，代表了亲子教育培训行业的标准。

如果你已为人父母，恭喜你拥有本书，不管你的孩子是在哪个年龄阶段，从胎教到18岁，正确了解每个不同阶段的孩子，经营好亲子关系，让亲子关系中没有输家，真正成为有效能的父母，让孩子在幸福和喜悦中健康成长。

如果你决定做未来的父母，恭喜你获得这本书，防患于未然！给自己足够的时间和空间，做好充分的准备，不断成长和蜕变，成为真正有效能的父母，为孩子创造一个充满支持与爱的环境和氛围，让孩子真正赢在起跑点上……

刘璐

(P.E.T.项目中国推广人)

# 关于职业教育专业人才 PET 认证项目教材指定的 通 知

全国高科技人才委教育专业委员会各协作成员单位：

为深入实施科教兴国战略，大力发展职业教育，提升人才素质。  
经我委研究决定：

《P. E. T. 父母效能训练手册》一书为“全国高科技人才委教育专业委员会”亲子教育项目指定专用教材。（“Parent Effectiveness Training” is the prescribed textbook of parenting education program under China Hi-tech Specialists Committee ）

特此通知。

全国高科技人才委教育专业委员会

二〇〇九年六月一日



# 全国高科技人才委教育专业委员会 文 件

人教专委字[2009]第 029 号



## 关于父母效能培训师系列职业教育项目推广的 通 知

全国高科技人才委教育专业委员会各协作成员单位：

为深入实施科教兴国战略，大力发展职业教育，提升人才素质，促进人才培养的社会服务体系。经我专委研究决定，父母效能培训师系列职业教育项目由杭州动态静心培训有限公司与杭州动态静心培训有限公司深圳分公司共同负责在全国范围开展该专业人才技术资格培训及认证考试工作。

全国高科技人才委教育专业委员会  
二〇〇九年六月五日

主题词：父母效能培训师系列      推 广      通 知

主 送：全国高科技人才委教育专业委员会各协作成员单位

报 送：全国高科技人才工作委员会

抄 送：全国高科技人才委教育专业委员会、专家组、

## 关于“父母效能训练”培训课程

不管你是初学走路的孩子的父母,还是青少年的父母,你知道教养孩子是多么富有挑战性,甚至有时候让你不知所措。但不幸的是,小孩出生时,并没有附带教养手册。作为父母,也并不意味着你天生就会教养孩子。

父母效能训练传授你经过验证好使的交流技巧,当父母在运用这些技巧之后,他们对家庭及家庭关系的巨大改善感到非常惊讶。

父母效能训练是由屡获殊荣,诺贝尔和平奖三次候选人的心理学家,托马斯·戈登博士在1962年创建,最近完成对父母效能训练课程的大修订,加入了崭新的内容、案列以及其他资料,有效地应对当今父母所面对和关注的问题。你参加由认证P.E.T.讲师带领戈登博士的P.E.T.课程来学习这些解决矛盾的交流技巧。

### 你将学会

- ①怎样和小孩交流,从而使小孩听你的话改善习性。
- ②怎样倾听孩子的心声从而使他们得到更好的理解。
- ③怎样解决家庭中的冲突矛盾与问题,并在解决问题中没有人受伤或做出让步。
- ④使用不同的技巧妥善地解决问题。

### 你的成绩对你家庭的影响

- ①孩子将无拘无束与你探讨他们的问题与烦恼,不再畏缩退怯。

- ⊙你将学会如何与他共事,而不是与他人针锋相对、勾心斗角。
- ⊙你的孩子将学会自我约束、自我控制、更有责任心。
- ⊙你将经历越来越少的狂怒,解决越来越多的问题。
- ⊙每个人的动力使规则行之有效,因为每个人都参与规则制定。
- ⊙越来越少的权利争斗,紧张与怨恨,越来越多的安宁与爱。

## 课程的安排

这个密集的,考究过的工作坊,将由经过戈登国际教育培训中心认证的讲师带领,这个工作坊包括实地的练习,简单的讲师介绍,课本练习,示范展示,小组讨论,家庭实践。每位学员将会得到 P.E.T.的资料,包括 30 周年 P.E.T.教材,P.E.T.家庭作业本,学员证书,戈登博士格言集一份,P.E.T.是可以全天开办的课程,具体时间由讲师和视学员的需要而定。

中国大陆唯一授权培训机构

杭州动态静心培训有限公司深圳分公司

地址:深圳市深南东路 5002 号信兴广场地王商业中心商业大楼 63 楼 6301 室

电话:0755-82137200

教学中心:深圳市盐田区大梅沙万科东海岸蓝色会所商业街 B03 号

电话:0755-82139990

