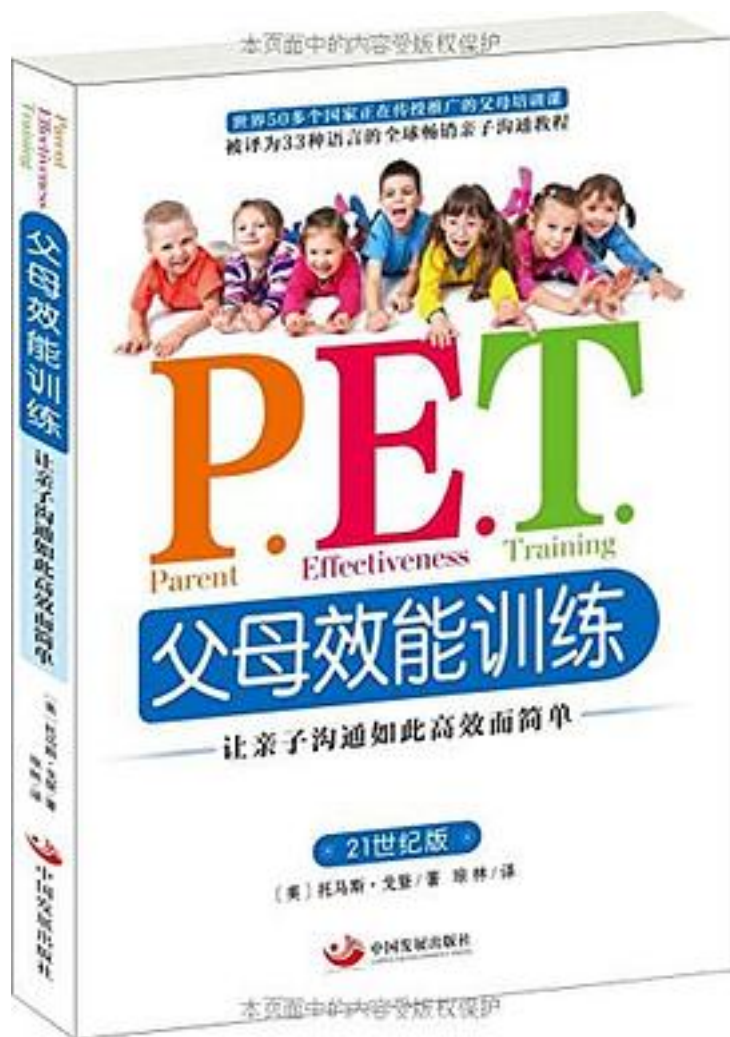


P.E.T.父母效能训练



[P.E.T.父母效能训练_下载链接1](#)

著者:托马斯·戈登

出版者:中国发展出版社

出版时间:2015-10-13

装帧:平装

isbn:9787517703822

父母效能训练（P.E.T.）课程由美国著名心理学家托马斯·戈登于40

多年前创办，专门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成为赢家。《父母效能训练》备受推崇的家教经典，经过几十年的使用验证与推广，备受赞誉，在50多个国家举办培训。这本具有开创性的父母指导书将：

如何避免成为一位许可型父母；

如何听孩子才肯说，如何说孩子才愿听；

如何教孩子面对他们的问题并自己解决；

如何使用双赢的办法来解决冲突；

.....

学习和运用《父母效能训练》这本不受时代限制的P.E.T.教程，将让亲子沟通即刻产生效果：减少家庭战争、少发脾气、不说谎话、不再实施惩罚。不管您家孩子是刚会走路正寻求独立的幼儿，还是开始反叛的青少年，您在使用《父母效能训练》时都会发现：P.E.T.确实是一套体贴人心且卓有成效的办法，它能帮助您养育一个具有责任心的孩子，塑造一个让孩子快乐成长的家庭环境。

戈登国际培训公司(Gordon Training International) 于1974年成立，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，传授高效的、基本的沟通技巧和冲突解决办法。如今戈登培训公司已成为一家全球知名的培训机构。

作者介绍:

托马斯·戈登博士(1918-2002)，美国著名心理学家，师从人本主义心理学家卡尔·罗杰斯。他在芝加哥大学获得博士学位并留校任教，曾担任加州心理学会会长、美国白宫儿童顾问等职。戈登博士以其创建的“戈登方法”而闻名全球，这一方法起初用于改善父母与孩子间的关系，后发展为一种改善所有人际关系的通用模式。

1962年，戈登博士开发了“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》(P.E.T.)一书，这本书将无数父母引入了他的新家教哲学。世界许多国家的人们也开始关注这一课程，并在其国家开设培训。据统计，《父母效能训练》以33种语言在全球出版，英文版销量高达500多万册。全球50多个国家和地区每年近500万父母参加此培训课程。

目录: 第1章 父母总是被指责，而非受训练 / 001
第2章 父母是人，不是神 / 010
第3章 如何听，孩子才会说：接纳性语言 / 027
第4章 让积极倾听发挥作用 / 057
第5章 如何倾听不会说话的婴幼儿 / 086
第6章 如何说，孩子才肯听 / 092
第7章 让“我—信息”发挥作用 / 112
第8章 通过改变环境，改变不可接纳行为 / 130
第9章 不可避免的亲子冲突：谁应该赢 / 137

第10章 父母的权威：是否必要且合理 / 151
第11章 “没有输家”的冲突解决方法 / 175
第12章 对“没有输家”方法的恐惧和顾虑 / 195
第13章 让“没有输家”方法发挥作用 / 211
第14章 父母如何避免被开除 / 235
第15章 父母如何调整自身以预防亲子冲突 / 248
第16章 孩子的其他“父母” / 258
关于P.E.T. 培训课程 / 265
• • • • • ([收起](#))

[P.E.T.父母效能训练_下载链接1](#)

标签

育儿

儿童教育

家庭教育

亲子

教育

心理学

沟通

做个合格父母

评论

围绕三点：用积极倾听去接纳，用“我—信息”去表达，用“没有输家”去解决冲突。比起《如何听》和《正面管教》，这本书带给我更多的感动：我们是爱孩子，还是爱某一类型的孩子？我们是做一个权力拥有者，还是一个咨询顾问？我们是把孩子当做一个独立的个体，还是我们自己的延续？每一个问题随时都可以自省。

其实这本书就是在讲怎样用平常心和孩子保持积极的沟通 非常简单的道理
但要想做到却又充满挑战。

有部分写的很不错，比如放下父母权威的好处，“我信息”和“你信息”的传达，12种
沟通障碍，“没有输家”的家庭第三法。具体的实例并不多。可以用做参考，但在中国
不建议全盘接受和操作，除非你是个心理特别强大的家长…

需要更多知识和实践才能评价。

读完这本书发现，很多亲子关系有问题的家庭，都是父母有问题，而孩子却成了无辜的
受害者。我很庆幸自己在孩子尚年幼就读到了这本书。

其实这个方法也很适合大人之间的沟通。倾听真的很重要

着墨了很多不对的沟通方式为什么会让关系糟糕。但在示范正确应对语言上不完全。比
如虽积极倾听了但是因为无法共情语言后面的情绪而回应得鹦鹉学舌，沟通失败。那么
如何让原本就恐惧避免情绪的成人学会共情和表达呢？

如何成为更好的父母，我对自己充满信心

把对待来你家做客的朋友的态度拿出来对待孩子

感觉娃还太小，不过可以预备起来吧.. 而且同样适合于夫妻甚至同事间的沟通

天下竟有此神书！育儿一本足矣。
那么问题来了，可否对父母用此法进行沟通？我的解答是，仅有在你完全独立，不再依赖他们时才可以达到完全的功效。

今天刚好看到一句话 “Children are beautifully designed by nature, to direct their own education”.
这本书案例详实，逻辑清晰，层层深入，积极聆听，有效表达，才会有“第三法”。这个里面提到的方法，其实也适用于所有的亲密关系中，和之前看的古特曼的书里的理念很类似。成为父母，也许真的能够帮助我们成为更好的人吧。

看了这么多育儿书，这本书看问题的方法特别棒。思路超清晰，孩子与你之间的矛盾，是娃自己的问题，还是你的问题。如果是娃的问题，使用倾听技巧，让孩子自己找到自己问题的解决办法；如果是因为娃影响到你，让你觉得不舒服，那你可以用我信息的表达，真实表达自己的感受，而不是说教，让娃知道你的感受之后，主动做出改变。如果你们之间有冲突，那么，不要去争输赢，坐下来，一起谈谈冲突解决的办法，倾听孩子的想法，表达你的我信息，提出解决的办法，然后选择一个双方都能接受的解决办法。里面提到父母也可以有自己的真实感受，父母不需要端着。AND这个方法适用于所有的人际关系，而不只是父母与孩子之间吧。好书~力荐

育儿工具书

真希望时间倒流，我的父母可以看到这本书。

作者受其导师卡尔罗杰斯影响好大。本书很接地气的指出如何运用几个核心技术，促进有效的亲子互动。其中非输赢的互动方式的原则，对学校乃至团队合作都有启发性。

强烈五星推荐，实战技巧型育儿书籍。良好的亲子关系是从与孩子保持高效高质的沟通开始的，孩子不会成为你口中说的那个人，而会成为你行动中做的那个人。

“我信息”的3个要素 “behavior,feeling,effect”

尊重自己是一个独立且自由的人类个体，接纳自己和自己所处的亲密关系，享有一切公民权利，同时不忘孩子即使年幼，仍然和你一样，也拥有前面所说的这一切。

转：比起《如何听》和《正面管教》，这本书带给我更多的感动：我们是爱孩子，还是爱某一类型的孩子？我们是做一个权力拥有者，还是一个咨询顾问？我们是把孩子当做一个独立的个体，还是我们自己的延续？每一个问题随时都可以自省。

[P.E.T.父母效能训练_下载链接1](#)

书评

故事有点长，孩子想吃零食，而我不同意，彼此有了激烈的情绪，对打。孩子的情绪得到接纳，最后找到了彼此都舒服的解决办法！

昨天早上，孩子幼儿园举行六一游园活动，玩玩、吃吃、喝喝。到中午的时候肚子估计还是半饱的，中午吃了大概小半碗饭，没有吃菜，就去玩了。到了晚上...

家里小朋友今年9岁，下半年就是小学四年级的大同学了，成绩在班上一直处于第一阵容的靠后位置，个性和脾气都算正常和健康，参加过书法、美术、国学、游泳、小主持人等培训班，兴趣爱好虽广，但没有特长。这孩子虽不算特别优秀，但是自己还是挺满意的，因为一直以来，我充当的...

1.
对于孩子的问题，父母首先需要积极倾听，通过倾听孩子，正确解码孩子的情绪，肯定孩子的情绪。通过倾听，孩子得到父母的理解（特别是接受自己的负面情绪，让孩子知道负面情绪是正常的，没有对错，只是暂时的），释放了自己的情绪。她可以通过倾述理清自己的思路，并可能自己...

先来回答几个问题：
如果你的三岁孩子不愿上幼儿园，你会怎么办呢？会千方百计地说服他，幼儿园有滑梯哦，很好玩的，幼儿园老师在等你呢，在想为什么小安还不来呢。
或者列举出上幼儿园的理由还是会许以各种甜头，你去幼儿园就给你买巧克力，买棒棒糖，买变形...

雖然看了一些育兒/認知心理學方面的書，但在「養育孩子」這個話題上一直沒形成穩定的認知。在看了「真誠」一節後，突然意識到：如果用「機器學習」來類比，也許會通透許多。

我們希望，餵給機器的數據是沒有噪音的。現實中，總是儘可能地剔除噪音，以使機器學習得更加高效。在...

1、效能最高的父母是哪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。

2、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...

有段时间家芋的晚间入睡成为我很头疼的问题，典型的晚上不肯睡早上不肯起，周末还醒的特别早，把我折腾的眼圈黑成大熊猫。在此期间，我先读了孙瑞雪的《爱与自由》，深受感染，决定从头到脚给家芋松绑，包括晚上睡眠时间都由她自主决定。当我不加限制后，她每晚要我陪她一本本...

这本是我比较早阅读的亲子教育类书籍之一，读完以后就瞬间有醍醐灌顶之感，且也让我缓解了很多自读亲密育儿以来的不少压力。当时真的觉得所有的中国父母都应该看看

这本书（现在也这么觉得，不过，没那么强烈了）。
这本书中的观点是典型的西方式教育思想，接受并执行书中的观点...

孩子出生沒有帶說明書，同時父母也沒有說明書，所以，需要一些學習，這本《父母效能手冊》，事一本簡潔的培訓手冊，讓你更高效的和孩子溝通，適合6個月到16歲的孩子父母使用。分清問題屬於誰？孩子或父母的問題
不要接管孩子的問題，讓他自己探索 積極傾聽，必須溫情和移情 ...

这本书是为了家庭教育讲座的准备工作而读的。Thomas Gordon博士确实写出了一本非常好的书。他把一些心理咨询师（心理医生）在实践中的一些技巧，能用于家庭教育方面的，都非常浅显的呈现在父母的面前。其中最大的启示就是：家庭教育是需要心理学介入的（当然，只要是人与人沟...

4月23号上午9:00，周扬青的微博宣布和罗志祥分手，消息一出，自媒体掀起轩然大波，原来帅气的不老顽童罗志祥竟然渣男渣出这般天地，令人咋舌！
知道罗志祥是通过《极限挑战》节目，我只看过两期，此外对他一无所知，毕竟娱乐圈的帅哥美女太多了，我过了追星的年纪，并不关注明...

前一阵子热播的电视剧《小欢喜》里有一对母女，母亲是金牌物理老师宋倩，女儿是成绩非常稳定的优等生，叫英子。在外人看来，母亲优秀、女儿出色，这应该是一对多么幸福的母女。但英子却非常痛苦，在她要跳河的时候，她绝望地对母亲喊道：“我就是要逃离你！” 就是因为母亲宋倩...

[P.E.T.父母效能训练 下载链接1](#)