

<<城市生活垃圾智能管理>>

图书基本信息

书名：<<城市生活垃圾智能管理>>

13位ISBN编号：9787502449469

10位ISBN编号：7502449469

出版时间：2009-6

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：(美) 托马斯·戈登 著

页数：318

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<城市生活垃圾智能管理>>

### 内容概要

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 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（P.E.T.）由美国著名心理学家托马斯·戈登于40多年前创立，是美国第一个全国性的父母训练教程，向父母传授与孩子有效沟通的技巧，并循序渐进地提出建议，以解决家庭冲突，让每个人在冲突中都赢。这本备受推崇的家教经典，是世界上第一套经过深入实践与研究、广受赞誉，并经受验证的父母培训教程，经过几十年的使用，这本书于诞生30周年之际重新得以修订。

这本具有开创性的父母指导书将： 如何避免成为一位许可型父母； 如何听孩子才肯说，如何说孩子才愿听； 如何教孩子保留他们的问题并自己解决； 如何使用双赢的办法来解决冲突

运用这本不受时间限制的P.E.T.教程，将会让你即刻产生效果：减少战争，少发脾气、不说谎话、不再使用惩罚。

不管你家孩子是刚会走路而寻求独立的幼儿，还是开始反叛的青少年，您在使用本书的时候都可以发现：P.E.T.确实是一套富有同情心、卓有成效的办法，以帮助您养育一个充满责任心的孩子，塑造一个让孩子快乐成长的家庭环境。

## <<城市生活垃圾智能管理>>

### 作者简介

托马斯·戈登博士，美国执业心理学家，师从著名人本主义心理学家卡尔·罗杰斯。在芝加哥大学获得博士并留校任教，曾担任加州心理学会会长，美国白宫儿童顾问等职。戈登博士以其创建的“戈登方法”而闻名全球，这一方法起初用于改善父母与孩子间的关系，后发展为一种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，即强制力会破坏良好的人际关系。于是他开始探求一种替代方法，帮助人们更好地交流并解决家庭、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。

这些办法如今广泛应用于世界各地。

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，这本书将无数父母引入了他的新家教哲学。

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，英文版销量高达500多万册。

全球43多个国家和地区每年近500万父母参加此培训课程。

为了对戈登博士给人际关系改善所做的贡献，戈登博士于1997、1998、1999年三次获得诺贝尔和平奖提名。

2000年，美国心理协会与加利福尼亚心理协会授予其“终身成就奖”。

此外戈登博士还担任过美国白宫儿童顾问。

戈登国际培训公司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。

## <<城市生活垃圾智能管理>>

### 书籍目录

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

## &lt;&lt;城市生活垃圾智能管理&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 父母应该受到训练而非责备 当孩子们惹了祸，或是引发社会问题的时候，每个人都会责备他们的父母。

这全都是父母的错，可怕的统计数据显示，已经出现或濒临出现情绪问题的青少年，以及吸毒和自杀的青少年人数正在迅速上升，令心理健康专家们痛惜不已。

政治领导人和执法官员责备父母们养育了这些少年犯、行凶杀人的青少年、滥用暴力的学生和罪犯。当孩子在学校里成绩不及格或被退学时，老师和学校管理者都声称父母应当为此负责。

但是，有谁在帮助这些父母？

人们投入了多少努力帮助他们成为高效能的养育者？

父母们又能够在哪里看到自己的错误，并学会如何改正这些错误？

这些父母们受到的是责备，而非训练。

每年都有数以百万的初为父母者开始承担这项世界上最困难的工作：养育一个婴儿，一个几乎完全无助的小人儿，为他的身心健康承担起全部责任，把他教养成一个具有效力和合作精神的、能够为社会做出贡献的公民。

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。

## <<城市生活垃圾智能管理>>

在我亲自进行P.E.T.家长培训之前，我确是这样认为的。

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.训练的家长们让我认识到，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可做出改变的。

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

· · · · · ·

## <<城市生活垃圾智能管理>>

### 编辑推荐

父母效能训练 (P.E.T.) 是一场全美性的父母效能运动, 30多年引入日本、韩国, 1998年盛行于东南亚、中国台湾, 2004年开始进入中国, 目前在国内已有指定的授权培训机构。

这一侧重于改善人际关系、造福人类的父母训练运动已波及全球 43个国家和地区, 风靡世界近半个世纪, 每年接受训练的父母超过 500万人, 他们将所学到的方法和技巧应用于亲子教育与日常生活后效果显著, 生活和事业明显改善。

父母效能训练, 源于1963年美国心理学家汤玛士·戈登博士首创的一套父母沟通训练系统。刚起步时的主要目标是针对“问题家庭”的父母。

因此, 美国政府将其用于针对少年犯父母必修的一门课程, 用此方法加强对父母的教育, 强化少年问题的预防功能, 并发展出一套简单、实用的沟通模式。

后发现这套方法对改善普通家庭关系也非常适用, 并能很有效地预防青少年问题、夫妻离异、家庭不和, 被“少年问题白宫会议”肯定为“防止家庭崩溃的新模式”而向全国父母推荐, 成为美国父母学校的基础课程。

20世纪90年代成为美国教师上岗的必修课。

让人们通过基本技巧的运用, 清楚的界定问题、积极的聆听、明确的表达, 使父母、教师与孩子彼此更好地相互了解, 达成共识。

这一运动的发起者汤姆斯·戈登博士师从人本主义心理学之父卡尔·罗杰斯, 在芝加哥大学获得博士并留校任教, 曾担任加州心理学会会长, 美国白宫儿童顾问等职。

为此, 汤姆斯·戈登博士分别于1997-1999年获得过诺贝尔和平奖提名。

1999年获得美国心理学会金奖, 2000年获得世界个人终身成就奖。

<<城市生活垃圾智能管理>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>