P.E.T.父母效能训练

替你读完整本书，只留下 6 件非知道不可的事

把书读薄 编

liugeixiang.com

第1节 · 父母总是被指责，而非受训练

没人教过你 但没借口了

> 没人教过你怎么当父母，你做得不好不是你的错。但既然读了这本书，就没借口了。

NOTE

父母没受过训练就被推上岗位，需要的是方法不是指责。

第2节 · 父母是人，不是神

父母是人 不是神

> 你累了就是累了，烦了就是烦了。
> 装‘完美父母’的孩子，学不会跟真实的人相处。

NOTE

父母有真实情绪，不必假装永远接纳。问题归属原则：谁的问题谁解决。

第3节 · 如何听

他诉苦 不是要方案

> 他跟你诉苦，不是要你给方案。你闭上嘴听，他就自己找到答案了。
> 你越急着教他，他越不想说。

NOTE

接纳性语言、积极倾听、门把手技巧。孩子拥有问题时用倾听，不用指导。

第4节 · 如何说

说你的感受 别攻击人

> 别说‘你怎么这么不懂事’。说‘你半夜回来我睡不着，第二天上班很难受’。前者攻击人，后者解决问题。

NOTE

父母拥有问题时用“我信息”：行为+感受+影响。不用“解决方案信息”或贬损。

第5节 · 改变环境

改环境 比改孩子容易

> 他老撕书，你把旧杂志放矮柜里让他撕。改环境比改孩子容易。

NOTE

通过调整环境减少冲突，而不是靠吼。

第6节 · 亲子冲突与权威

你赢了孩子 他就输了

> 你赢了孩子，他就输了。你要的是他合作，不是他认输。

NOTE

冲突不可怕，关键是如何解决。权威不是靠恐惧维持的。