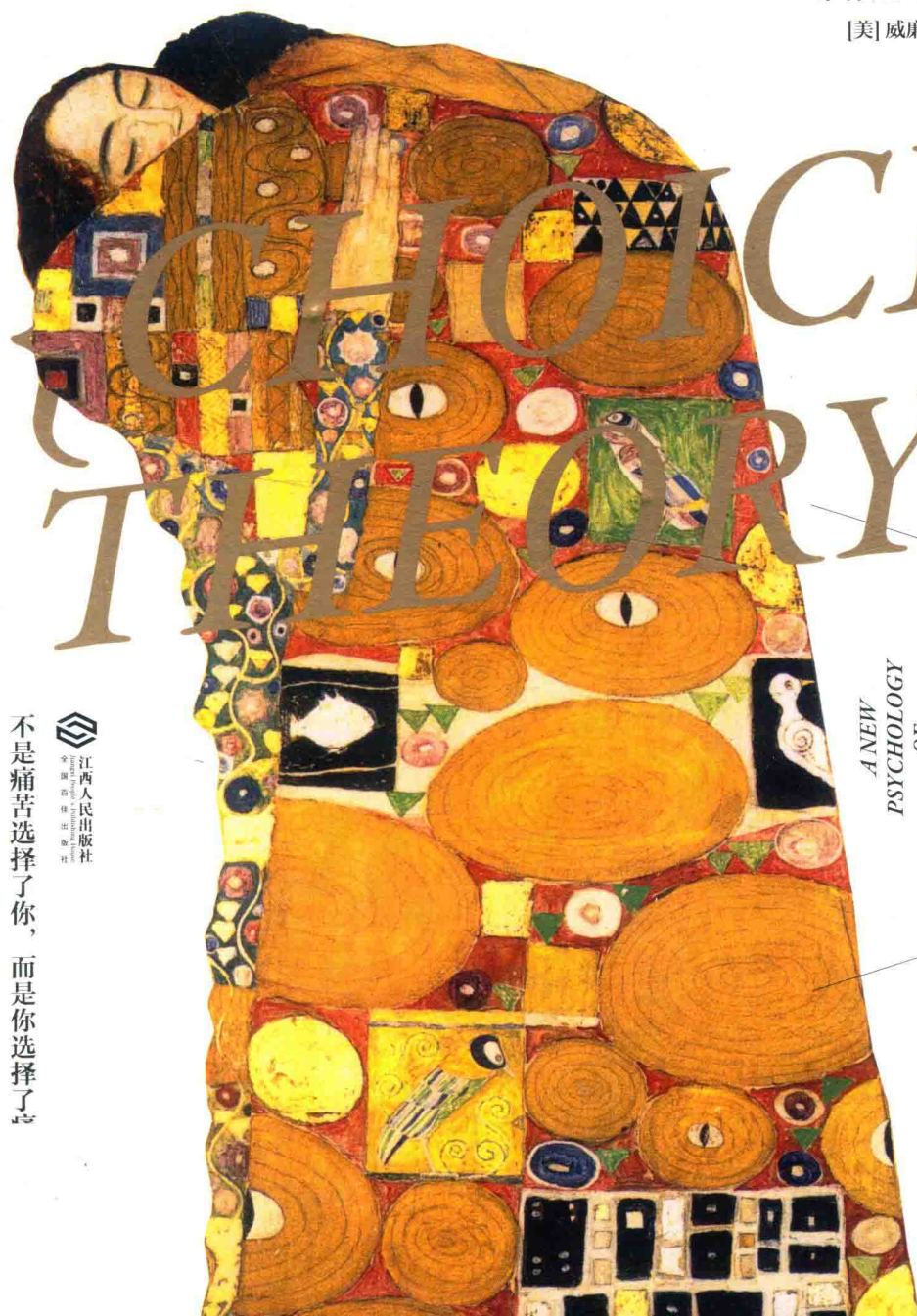


# 选择理论

HarperCollins Publishers  
哈珀·柯林斯出版集团

现实疗法创始人  
带你走出心理困境

[美] 威廉·格拉瑟 著  
郑世彦 译



# CHOICE THEORY }

A NEW  
PSYCHOLOGY  
OF  
PERSONAL FREEDOM  
*William Glaser*

不是痛苦选择了你，而是你选择了它

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House

后浪

# Choice Theory

# 选择理论

现实疗法创始人  
带你走出心理困境

A  
New  
Psychology  
of  
Personal  
Freedom

William Glasser

[美] 威廉·格拉瑟一著  
郑世彦一译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

选择理论 / (美) 威廉·格拉瑟著; 郑世彦译. — 南昌: 江西人民出版社, 2017.2

ISBN 978-7-210-07508-0

I. ①选… II. ①威… ②郑… III. ①选择学 IV. ①C934

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 308534 号

CHOICE THEORY: A New Psychology of Personal Freedom

Copyright©1998 by William Glasser

Published by arrangement with Harper Perennial, an imprint of HarperCollins Publishers.

本书简体中文版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版。

版权登记号: 14-2016-0371

## 选择理论

著: [美] 威廉·格拉瑟 译者: 郑世彦 责任编辑: 辛康南  
出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

690 毫米 × 960 毫米 1/16 19.5 印张 字数 262 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-07508-0

定价: 49.80 元

赣版权登字 -01-2016-927

---

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所  
周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

## 献给我的妻子 —— 卡琳

这本书是我的，也是她的。我写好这本书，而她逐字逐句录入。我非常爱她，希望能用语言来描述我们的婚姻。但托马斯·哈代在《远离尘嚣》一书中早已有过类似描写，我在此引用它来描绘我们共同度过的岁月：

积极的友谊——同志之情——通常出现于对事业的共同追求中，很少出现在两性之间的爱情中，因为男人和女人是仅仅在娱乐而非工作中结交的。然而，一种快乐的环境会允许这种混合性情感的发展，它会证明自己是唯一至死不渝的爱——大水不能浇灭，暴洪不能淹没，而通常所谓的激情只不过是转瞬即逝的蒸汽罢了。

---

管我使用了“令人满意的人际关系”（satisfying relationships），但我认为它们没有什么差异。如果你想知道它如何有力地支持了本书内容，我建议你去阅读《美国医学会杂志》上刊登的那篇文章。

## 致 谢

---

在我的思路误入歧途的时候，鲍勃·苏洛（Bob Sullo）做了大量思考并帮我厘清头绪。我的目标或许最终已经完成，在此非常感激他的一臂之力。他的著作《提升你的学校的品质》（*Inspiring Quality in Your School*）讨论了在学校中如何将大量的选择理论投入实践应用。

鲍勃·伍伯丁（Bob Wubbolding），与我共事已有25年，给了我许多好建议。他的专长在现实治疗领域，他正在写一本新书——《21世纪的现实疗法》（*Reality Therapy for the 21st Century*）。在这本书中他将回答所有人这一问题：“这种疗法是否有研究基础？”答案是“有”。

凯伊·门特利（Kay Mentley），我在第十章多次提到她，她是一所优质学校——亨廷顿·伍兹小学的负责人，这所学校在所有环节中都应用了选择理论。凯和她的员工集合了所有关于学校的理想，然后将其变为现实。你可以在威廉·格拉瑟学院找到她的著作——《优质是关键：亨廷顿·伍兹的故事》（*Quality is the Key: Stories from Huntington Woods*）。琳达·哈什曼（Linda Harshman），威廉·格拉瑟学院的主管，是她让我有时间来写这本书。她是一位具有领导力的管理者，不论与哪一位员工谈话，她都能让对方迅速明白她的意思。对我来说，她是不可或缺的。

如果你发现这本书读起来通俗易懂，我要谢谢我的编辑辛西娅·莫曼（Cynthia Merman）。我给她手稿时说：“发挥你的魔力吧。”她做到了！

布莱恩·列依（Brain Lennon），来自爱尔兰都柏林附近的斯凯里斯，在我需要的时候给了我支持。我在斯洛文尼亚时，编辑发传真给我，告诉我这本书很好，但它需要一个新的名字。他帮助我走上了正确的方向，但我许多来自斯洛文尼亚和克罗地亚的同事也有贡献。当我问：“对

---

你们来说，选择理论意味着什么？”他们回答：“自由。”最近在墨西哥阿卡普尔科的一次会议上，我有幸遇见一位关注大脑的研究者——保罗·罗斯比（S. Paul Rossby），他就一篇研究暴力的神经生理学论文进行了演讲。会后，我和妻子与他交谈，我告诉他，就算是对许多看似无情、固执、难以接近的年轻人来说，暴力也不是无可救药地刻在他们脑中的，这位教授不禁热泪盈眶。如果有选择理论的帮助和他人的关怀，他们的暴力行为确实可以得到改善。我们希望再次与他交流。

如果你因为任何原因想要接触他们当中的任何人，请联系威廉·格拉瑟学院询问联系方式，他们都是非常值得结交的朋友。他们曾经帮助了我，我相信他们也会毫不犹豫地帮助你。

我不得不就此搁笔。如果继续写下去，我可能就无法阻止成百上千的人教授选择理论了，他们将与我一起将外部控制心理学这一瘟疫赶离地球。

# 目 录

序 言 | 1

致 谢 | 3

第一部分

## 理 论

**第一章** ✎ **我们需要一种新心理学** 2

**第二章** ✎ **人类的基本需求和感受** 20

生存 25

爱、性和归属感 26

权力 30

自由 32

乐趣 33

各种需求和人际关系 34

**第三章** ✎ **优质世界** 36

**第四章** ✎ **整体行为** 51

抑制愤怒 66

求救 67

逃避 68

**第五章** ✎ **相容性、个性和需求强度** 74

调解圈 78

反社会者 88

无业者 89



**第六章 冲突与现实疗法 95**

**第七章 创造力 113**

心身疾病：创造力的黑暗面 115

**第八章 爱情和婚姻 136**

家庭暴力 149

有组织的现实疗法婚姻咨询 150

**第九章 信任与家庭 161**

选择理论、家庭和儿童教养 164

用选择理论教养孩子 175

治疗受虐儿童或儿时受过虐待的成人 185

**第十章 填鸭、教育和优质学校 200**

填鸭式教育 202

计算 vs 数学：填鸭式教育的重灾区 207

数学与其他学科中的问题解决能力 211

学校里的斯塔西 213

学习障碍 218

教育范例：施瓦布中学 221

学校纪律	230
教育范例：亨廷顿·伍兹小学	231
优质学校中的成绩考核	234
学业水平测验	240
优质学校的标准	242

### **第十一章 职场上的选择理论 243**

老板式管理	243
领导式管理	248
沟通障碍	250
员工索赔	254
从年度绩效考核到调解圈	259

### **第十二章 优质社区 264**

源自文图拉的构想	268
展望优质社区	272
准备开始第一步	278
阅读小组	280
实施阶段	282

**第十三章 重新定义个人自由 284**

选择理论的十条原则 284

附录 | 威廉·格拉瑟学院 288

译后记 | 291

出版后记 | 295

## 第一部分

# 理 论

# 我们需要一种新心理学

假如去问世界上所有不受饥饿、疾病或贫穷折磨且对生活似乎颇有追求的人“你们过得好吗”，并要求他们给你一个诚实的答案，成千上万的人会回答：“我过得不好。”如果你问为什么，他们几乎都会因自己的痛苦而责难他人——爱人、妻子、丈夫、前任、孩子、父母、教师、学生或同事。世上几乎没有人不曾听过这样的话：“你让我快疯了……这真的让我烦透了……你考虑过我的感受吗？……你让我如此伤心，我忍无可忍了。”但他们从来没有意识到，正是他们自己选择了这些痛苦。

选择理论认为，我们是出于实用目的而选择去做我们所做的每一件事的，包括感受痛苦。别人既不能使我们悲伤，也不能使我们开心。我们能够从别人那里得到或者给予他们的，只有信息，而信息本身并不能使一个人去做任何事或者感受任何东西。信息进入我们的大脑，然后对其进行加工，最后我们才决定去做什么。正如我将在本书中详细解释的：我们选择了自己所有的行动和思维，也间接地选择了几乎所有的感受和大部分生理活动。这可能让你感觉很糟糕，但它是事实：当你生病或感到疼痛时，身体经历的大部分过程是你选择的行动、思维或者日常生活的间接结果。

本书还展示了我们如何以及为何做出这些令人痛苦甚至疯狂的选择，而我们又如何才能做出更好的选择。选择理论告诉我们，人类对自己的生活拥有更强的控制力，比我们认识到的要多得多。不幸的是，我们有许多控制都是无效的。举个例子，你选择对孩子感到烦躁，然后你选择大喊大叫并对他放狠话，而事情却变得更糟而不是更好。采取更有效的控制，意味着在你与孩子以及他人相处时做出更好的选择。通过选

择理论，你可以了解人类机能到底如何发挥作用，即我们的基因指令与生活经验是如何结合的。

学习选择理论的最佳方式是关注我们为什么选择那些常见的痛苦，而我们一直认为这些痛苦是降临到自己身上的。抑郁的时候，我们认为自己不能控制痛苦，自己是神经化学成分失衡的受害者，因此需要药物（比如百忧解）来使自身化学成分恢复平衡。这是一个谬误。我们对自身的痛苦拥有高度的控制力。我们很少是过去发生事件的受害者；而且正如第四章解释的，对于我们选择去做的事情来说，我们大脑中的化学成分是正常的。药物或许会让我们感觉好些，但它不会解决那些致使我们选择痛苦的根源。

我们遇到那些不仅知道什么对自己有好处，还不幸地知道什么对我们有好处的人时，就已经埋下了所有不幸的种子。这些人带着这种认识以及一个支配了我们思维数千年的坏传统，感到有责任迫使我们去做他们认为对的事情。到目前为止，我们选择反抗这种压迫的方式正是人类痛苦的最大根源。选择理论挑战了“我知道什么对你有好处”这一古老传统。本书就是要尝试回答一个问题，几乎所有人在不开心时都会不停地这样问自己：“我如何能够找到一种让我既能过上我想要的生活，又能与身边的人融洽相处的方法呢？”

以我从事精神病学实践40年的经验来看，所有不幸的人都有一个共同问题：他们想要与某些人融洽相处，但总是事与愿违。我有过很多成功的治疗案例，但我始终记得我的导师哈林顿（G. L. Harrington）——我所知道的最富经验的精神病学家——所说的话：“如果这个领域所有的专业人员突然消失，这个世界将很难注意到他们的缺席。”他并不是在贬低我们所做的事情。他是说，如果精神病学的目标是抑制痛苦在这个世界上蔓延并帮助人类彼此融洽相处，那么他们现在的成就连皮毛都还没有达到。

为了达到这一目标，我们需要一种可以使我们更加亲密的新心理学。

这种心理学必须简单易懂，任何想学习的人都能学会。而且不单要易于理解，它还必须方便应用与实践。我们现在的心理学没有满足以下条件，我们不知道如何融洽相处，哪怕是比以前好那么一点。事实上，现在的心理学使我们日渐疏远。尤其在婚姻领域，传统心理学明显是无效的。

这种因破坏个人自由而摧毁人际关系的普遍心理学，被我称为“外部控制心理学”。这种控制可能小到一个不赞成的眼神，也可能强大到威胁我们的生命，但无论怎样，它都企图迫使我们去做自己不想做的事。最终，我们相信别人真能控制我们的感受或行为，这一信念夺走了所有人想要并且需要的个人自由。

外部控制心理学有一个简单的操作性前提：惩罚那些做错事的人，这样他们就会去做我们认为对的事了；然后奖赏他们，这样他们就会继续听从我们的“指挥”了。这一前提支配了世界上大多数人的思维。这种心理学之所以盛行，是因为它获得了那些掌权者——政府官员、父母、教师、商业管理者以及宗教领袖（他们定义对错）的全力支持。而那些被控制的人——他们对自己的生活几乎没有控制——在接受掌权者的控制过程中找到了安全感。不幸的是，几乎没有人意识到这种控制、支配或强制的心理学正是遍布人间的痛苦的元凶。尽管我们努力减轻它，但是鲜有成效。

这种痛苦一直不能减退，并不是因为我们经过慎重考虑，然后认定控制他人是最好的选择。它之所以持续，是因为当人们不听从“指挥”时，我们想当然地认为强迫和控制是有用的。我们的先辈、父母和祖父母、教师和领导，几乎所有我们认识和了解的人都信奉这种心理学。我们利用强制达到目的的传统由来已久，已经成了一种习惯，而且我们会不假思索地使用它，既不关心它从哪里来，也不曾问过它是否有效。

如果外部控制是诸多痛苦的根源，为什么就连深受其害的脆弱人群也仍然选择它呢？答案很简单：因为它有用。它对掌权者有用，因为它经常让他们得到自己想要的；它对无权者也有用，因为他们体验到了它

在自己身上的作用，希望自己最终也能控制别人。社会最底层的人们总是“就高不就低”。但是，无权者接受它，更多还是因为他们相信自己没有其他选择，而且认为反抗会导致更坏的后果——这一点倒经常是对的。

所以不管怎样，大多数人都在做着许多自己不想做的事。举个例子，许多女性宁可忍受虐待也要维持婚姻，因为她们认为离开了会更糟糕。她们害怕无法养活自己，害怕失去自己的孩子，害怕就算离婚也无法解脱，甚至可能失去生命。许多人一直怀抱着希望：如果她们坚持下去，事情就会渐渐好转。然而，本书不仅讲述了人们为什么安于现状并接受外部控制，还阐述了这样一个事实——相信并使用外部控制对每个人（包括控制者和被控制者）都是有害的。举个例子，虐待妻子的丈夫也经历着痛苦（尽管程度不如他的妻子和家人），他也是外部控制心理学的受害者，他选择了这样的行为，也就失去了获取幸福的所有机会。这种心理学是一场可怕的瘟疫，侵入了我们生活的每一个角落，破坏了我们的幸福、健康、婚姻、家庭，剥夺了我们受教育的潜在可能，打击了我们完成优质工作的意愿。它正是暴力、犯罪、药物滥用和无爱之性在社会中盛行的原因。

本书旨在告知人们他们为此付出的代价以及如何减少这种代价，方法就是通过了解外部控制多么有害，用一种新的、支持性的人际关系理论取而代之。选择理论即是这样一种理论，它是一种内部控制心理学，解释了我们为何以及如何做出那些决定自己生活的选择。选择理论是一种彻底的改变，能让人从一种常识转变为我希望看到的另一种新常识。这种改变并不容易。只有了解外部控制心理学的症结所在，以及与人相处时为何必须以选择理论取而代之，这种改变才有可能发生。在尝试这样做时，我们要不断问自己：我要做的事会让我与其他人更亲密还是更疏远呢？我们如何运用选择理论及其效果，就是本书的核心和灵魂。

在本书中，我质疑了这个世界的传统心理学，我知道这不是一件容易的事。为了认识传统心理学以及它对人类生活多么有害，我们需要看



看人们因为依赖这种常识而遭受的痛苦，和即使在它明显不起作用时还不放弃的事实。举个例子，根据你了解的传统心理学，你会因为十几岁的儿子没有完成作业而罚他周末不许出门。但是，你把他困在家里后，他仍然不做作业，事情甚至变得更糟了——你让一个郁闷的青少年整个周末都在屋里转来转去。一个月之后，你开始思考：为什么我在反复地做这样的事？一定有更好的办法。

认识到这一点也许需要一段时间，因为惩罚儿子是你习以为常的一件事，它不像是一个选择。你感觉它是对的。任何爱孩子的父母在这种情况下都会这样做——你的父母可能就是这么对你的——而且如果你去问其他人，他们也都会说这样做没错。基于一种普遍的常识，他们会说：“惩罚他啊，你为什么问我这么愚蠢的问题？你希望他长大后整天游手好闲吗？”这个建议唯一的问题就是它很少奏效。如果你继续惩罚儿子，他会不再跟你说话，也不再听你说话。你们都会很痛苦，互相埋怨，而且他比以前更不爱做作业了。

对大多数人来说，一种违反常识的观念总是让人感到奇怪和不安，特别是涉及如何与子女打交道时，但如果想让生活中少一点痛苦，你就要开放心态，去了解为何控制以及让自己受到控制对人际关系的破坏力如此巨大，而你的幸福又依赖着这种关系。然后，你才可能愿意在某些你企图控制他人但结果无效的情况下尝试选择理论。如果选择理论更有用，你也许就会想放弃外部控制心理学，以选择理论取而代之；根据我使用选择理论 20 年的经验，我认为它不会让你失望。即使传统的心理学已经成为常识，但如果它有损人际关系，就应该被抛弃。

为了解释我们应该放弃外部控制心理学的原因，我画了一幅简单的图来比较两种进步：技术进步和人性进步（见图 1-1）。这样的对比并不常见，因为当我们提到进步，首先想到的就是技术，如图所示，这种进步是如此明显。我们很少考虑到人性进步（即人们比过去相处更和睦），因为我们还没看到足够多的现象，能让我们感觉这个领域有显著进步。