

选 择 自 由

——追求个人心理自由的新观念

[美] 威廉·格拉瑟 著
张 愉 武在平 徐海虹 译

天津人民出版社

Choice Theory

Copyright © 1997 by William Glasser, M.D.

© 1999 中文简体字版专有权属天津人民出版社

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc. (USA)

through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 不得翻印

登记证号:02-98-56

选 择 自 由

——追求个人心理自由的新观念

[美] 威廉·格拉瑟 著

张 愉 武在平 徐海虹 译

*

天津人民出版社 出版

(天津市张自忠路189号)

高等教育出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168毫米 32开本 10印张 205千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数: 1—10000册

ISBN 7-201-03277-1

B·120 定价: 20.00元

作◇者◇的◇话

本书主要讲述良好的人际关系对成功的生活至关重要。只要没有被疾病、贫困和衰老所困扰，人类面临的重大问题如暴力、犯罪、虐待儿童妇女、酗酒、吸毒、乱交等，都是由于不好的人际关系所至。这本书解释了其原因也提出了与人交往之道。

我主要集中描述了4种急需改善的关系：夫妻关系、父子关系、师生关系及老板和员工的关系。这些关系不处好，就难以解决上述的各种问题。

世人也许难以接受我提出的这种大胆的观点。但就在本书出版之前，我很高兴地发现近来有些研究为我提供了有力的支持，表明青少年特别需要良好的家庭和师生关系，否则他们就会误入歧途。

1997年9月10日的《美国医学会会刊》(JAMA)中载文“保护青少年免受伤害”，说明了国家长寿研究会对青少年健康项目的首批研究成果。其中最重要的是：“良好的家庭和学校环境有助于青少年避免各种危险性行为。”

但这一研究还没有深入到如何改善这两种关系，只是指明了方向，而这正是本书的宗旨。同时我建议研究人员也要注重夫妻关系，因为这对家庭关系至关重要。我永远记得多年前芝加哥的一位牧师的话：“父母能为孩子所做的最好的事就是彼此相爱。”

目 录

第一部分 自 由

第 一 章	我们需要一种新的心理	(3)
第 二 章	人的基本需求和情感	(21)
第 三 章	个人世界	(37)
第 四 章	整体行为	(51)
第 五 章	洞容性、个性及需要的强度	(73)
第 六 章	冲突与现实手法	(95)
第 七 章	创造力	(115)

第二部分 实 习

第 八 章	爱与婚姻	(143)
第 九 章	信任与你的家庭	(173)
第 十 章	学校教育与高质学校	(218)
第十一章	选择原理运用于工作单位	(267)

第三部分 应 用

第十二章 优质社区·····	(289)
第十三章 重新定义你的个人自由·····	(308)
附 录·····	(312)

第一部分 自 由

第一章 我们需要一种新的心理

假如你去问世界上每一个生活有追求，不受饥饿、病痛和贫穷折磨的人：“你过的怎么样？”成千上万的人会回答说：“糟透了。”究其原因，他们都会为此而责怪别人——恋人、妻子、丈夫、前妻（夫）、子女、父母、老师、学生或是同事。世上没有一个人不曾这样抱怨过：“你太让我生气了……对此我很不高兴……你就从来没考虑过我的意见吗？……都是你，把我气糊涂了。”但他们从没有意识到这是他们自己的选择。

选择论认为我们决定做的每件事情，包括所承受的痛苦，都是出于实用的目的。别人无法左右我们的喜怒哀乐，只能传送给我们的或接受我们的信息，而信息本身是不会让我们做或感觉到什么的。它传送到人的大脑，经过大脑的处理之后才能转化为行动。这本书中详细说明了每个人的行为和思想都是自己的选择，进而也就间接地决定了自己的感觉和生理。躯体所承受的病痛正是个人在日常生活中选择的行为和思想的间接结果。

书中还讲了人们为什么会做出这些痛苦的，甚至是疯狂的选择，也教你如何做出更好的选择。选择理论教我们认识到人

类对自己生活的控制能力远远超出自己的想象。不幸的是其中相当一部分控制力都不起作用。举例而言，孩子的行为让你生气，继而你又选择了对他大叫大喊和威胁的方式，事情因而变得更糟。采取更有效的控制就意味着同子女或身边的人交往时要作出更好的选择。选择论会让你明白怎样才能真正发挥作用：如何把人类的本性与生活经验相结合。

学习选择理论的最佳方法就是要重点注意我们为什么会选择那些自认为是偶然发生在自己身上的不幸事件。情绪低落的时候，我们以为对自己的烦恼无能为力，只能靠药物的帮助来恢复失衡的神经系统。这纯属臆念。人类对自身的痛苦有极大的控制力。没有人会成为过去的受害者。第十章中会讲到对于自己选择的事来说，我们的大脑系统是正常的。药物也许能让自己感觉好些，但不会解决那些致使我们选择烦恼的问题。

当我们在生活中遇到下面这种人时，就埋下了不幸的种子。这类人不仅为自己确定了正确的标准，而且还自以为是的把它适用于他人。凭借这一标准，再加上千百年来形成的传统思维模式，这些人认为自己有责任迫使别人服从他们。由此而生的对这种强迫的反抗正是人类远离快乐的根源。选择论向这一古老的势力发起了挑战。本书要解答的就是人们面对烦恼时一直困扰着自己的问题：我怎么才能找到一种方法，既能过自己想要的生活，又能与身边的人和睦相处呢？

作为一个行医 40 年的心理医生，我认识到所有不快乐的人都面对同一个问题：自己希望与身边的人友好相处，但总是事与愿违。虽然我做过多次有效的心理咨询，但我的导师，一位富有经验的心理学家一再说：“如果有一天我们这一行突然消失了，世界根本不会注意到。”他并不是在贬低自己的职业，

而是指心理学家们为减少世界上广为存在的烦恼，帮助人类彼此间友好相处做出的努力没有什么成效。

要达到这个目标，我们就需要一种新的心理，能够密切人际关系的心理。它必须简单易学，便于应用。现有的心理是个失败，人们并没学会如何更好的相处，反而日渐疏远，这一点在婚姻上表现得最为突出。

我称这种因妨碍个人自由而破坏人际关系的心理为外部控制心理。这种控制可以小到一个责怪的眼神，也能大到威胁人的生命。无论什么形式，它都企图强迫我们做自己不想做的事。最终我们相信了别人能够操纵我们的感觉和行为。这种想法剥夺了每个人都渴望而且必须拥有的个人自由。

外部控制心理简单的操作性前提为：谁做错了，就受到惩罚，这样他就会按我们说的去做；然后表扬他一番，以促使他继续遵照我们的意志行事。这一前提支配了世界大多数人的思想。它之所以流行是因为掌权者——政府官员、家长、老师、经理以及决定对错的宗教领袖们的支持。而被这些人所掌管的人们无力左右自己的命运，只能接受权贵们的控制以求安生。不幸的是没有人意识到这种控制性、高压性心理造成了遍布人间的烦恼。人们虽然努力减轻它，但却鲜有成效。

这种高压统治并不是人类经过认真考虑做出的最佳选择，它之所以能流传下来，是因为人们找不到别的办法来使人就范。从人类的祖先、父辈到现在的师长和领导，世界上每个人都有这种心理。利用强制手段来达到自己的目的由来已久，已经成为人们的习惯。没有人会对此多想什么，更没有人会关心它的来源或怀疑它的可信度。

如果说外部控制是生活中诸多烦恼的根源，为什么人们还

要选择它呢？答案很简单：因为它有作用。权贵们能用它达到自己的目的，普通人亲身体会到它的作用并企盼有一天自己也能利用它。处于社会最底层的人总是比上不比下。他们生活在烦恼之中，相信自己别无选择，而且相信反抗会带来更大的不幸。这一点倒是正确的。

所以总的来说，大部分人都在做着自己不情愿的事。例如许多主妇宁肯受虐待也不愿离婚，因为她们怕离了会更痛苦，怕独自一人无法生活，怕失去孩子，也许还会受到虐待，甚至有生命危险。有的还期待着坚持下去情况也许会有所好转。这本书不仅要告诉你人们为什么安于现状，接受外部控制，还要讲明相信和利用外部控制对每个人，包括控制者和被控制者都有害。比如说，虐待妻子的丈夫本人生活得也不快乐（虽然没有他妻子和家人那么痛苦），他也是这种心理的受害者。他的行为也使自己失去了得到快乐的机会。这种心理像一种可怕的瘟疫侵蚀着社会的每个角落，破坏了人类的幸福和健康、婚姻和家庭，剥夺了人们受教育的机会，打击了我们把工作做得更出色的愿望。它是导致社会上形形色色的暴力、犯罪、吸毒和乱交的祸根。

本书的主要目的就是让人了解外部控制的弊处及如何用另一种有利于人际关系的新理论来取代它，以减少人类的烦恼。选择论是来自于内部的控制心理，它阐明了人们选择生活道路的原因和方式。这种心理与人们习以为常的心理完全不同。我希望它能成为人类活动的主要心理，但只有了解了外部控制心理的缺陷和为什么一定要用选择论来代替它，才能实现这种转变。在努力的过程中，我们会不断地问自己：我要做的事是会拉近我们之间的关系，还是让我们越来越疏远？这就是本书的

主旨，即如何找到这个问题的答案。

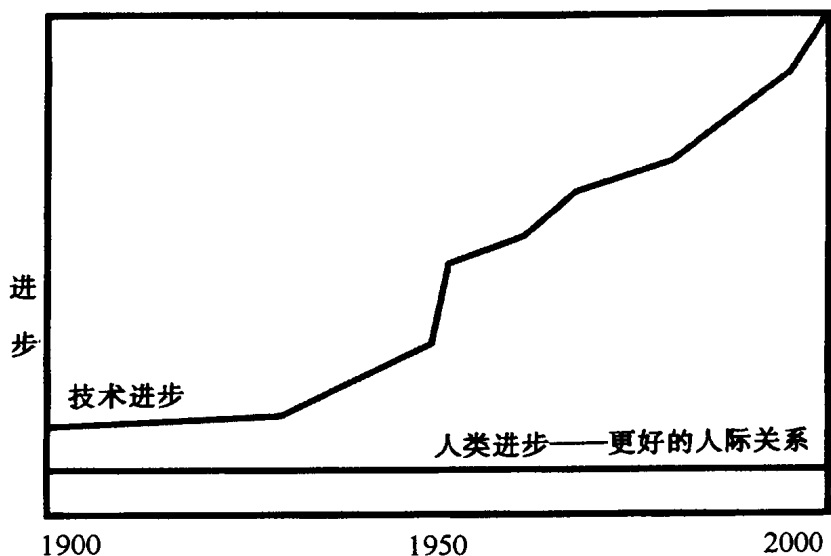
我知道这很难，但我仍然要向世界的传统心理提出质疑。为了认清这种心理对人类生活的危害，让我们先看一下它带给人们的烦恼。例如，儿子没有完成作业，你罚他周末在家学习，这是你所熟悉的唯一一种心理。但他仍然不做作业，而且更糟的是他整个周末都郁郁不乐地在房间里转来转去。一个月过后，你会想为什么总是这种结果，应该有更好的解决办法。

也许你会过很久才意识到这一点，因为教训自己的儿子是一种习惯，看起来不需要做选择。也许你认为自己是对的，任何一个家长都会这么做。可能你的父母就曾这样对待你，而且周围的人也支持你的作法。从一种普遍存在的心理出发，他们会说该罚，“你怎么会问这么愚蠢的问题？你想让他长大后游手好闲吗？”这类建议的唯一问题就在于它没有效。随着惩罚的增长，你和儿子不再讲话，不再彼此倾听，两个人都很痛苦，互相埋怨，而他再也不做作业了。

也许在人际交往中，尤其是处理与子女的关系时，违背常规的心理会令人感到困扰。可是如果你希望生活中少一些烦恼，就会坦然接受控制人和受人所控不利于人际关系的观点。这样当控制的企图无效时，你就会试着运用选择论，一旦有了成效——从我二十多年的经验来看这是肯定的，你就开始抛弃旧的外部控制心理，用选择论取而代之。那些自古流传下来的观念，虽然已经成为共识，但一旦危及了人类的关系，就应该弃而不用。

为了说明放弃外界控制心理的必要性，我画了一幅简单的图来比较两种进步：技术的进步和人际关系的进步。这种对比并不常见，因为一提到进步，人们就会想到显而易见的技术的

发展，而很少想到人际关系的进展。尽管人与人之间的关系越来越好，但很少有这方面的记载或说明。



技术进步与人际关系进步的比较

在过去的 100 年间，技术有了非常可观的进步。交通从第一架飞机到超音速飞船飞上火星，通讯从老式电话发展到国际互联网，难以尽数。但人际关系的发展却没有这么快。除了 60 年代人权方面有所改善，和 70 年代兴起的质量管理带来了改善管理者和工人之间关系的动向外，人与人交往的程度并没多大改变。

有人敢说夫妻之间的关系改进了吗？现在的家庭组成比多年以前好吗？我从没听说过。在我工作的学校里，从没有听哪个教师说现在的情况比他刚工作时好了多少。其实恰恰相反，

我听到的都是孩子们越来越难管教。随着利润日益重要和为了增加利润而无情地裁减员工，再没有人抱怨工作环境多年来一成不变，就连老板们也对工作越来越不满意。

只要人际关系没有得到改善，我们就有很多机会学着去改变它。我们经常可以见到师生相互关心，愉快地学习和生活的学校，也都认识有美满婚姻，稳固的家庭和满意的工作的人。但要问他们为什么快乐，他们也说不清。有的说我们努力工作，友好相处；有的会耸耸肩说，也许是我比较幸运。但有一点他们都没说：我们从没有控制别人的企图。他们并没有意识到自己遵循的是另一种规律，一种在无意之中发现的规律。

谈到技术进步时，很少会有人想到人际关系的改善。尽管有人感觉到两者之间有相似之处，但从来不会有人把重大的技术进展归功于幸运。技术能够进步是因为我们愿意接受新理论或为原有的旧理论找到了新的用法。

在改善人际关系的努力中，没有理论上的实质改变。即使稍有进步，人们也不会认识到这是放弃外界控制，开始运用选择规律的结果。我们需要知道还有另一种心理的存在。

世界上还有一些类似于选择论的心理学，如艾尔伯特·艾利斯的理智情感行为疗法。在工作关系方面，W·爱德华兹·德明就曾证明高质量的工作来源于消除阻碍人们友好往来的心理障碍。他把工厂的经理比作交响乐团的指挥，应该让每个人心甘情愿地服从他的指挥，尽力演奏。没有人是被迫来工作的，他们是为了自己的利益才这么做的。

获得了巨大成功的美国西南航空公司总裁赫伯·科勒尔就是运用了选择论来经营他的公司，也许他自己还不知道。在他的一部新作《西南航空公司经营和用人之道》中，他讲到了领

导艺术：“最重要的是通过身体力行和耐心说服，让员工愉快的合作，共同为一个有价值的公共事业努力。”他把裁员称作公司的愚蠢之举：“在西南航空公司，从没有过临时解雇，虽然经济不景气时这样做能让我们多挣点钱，但我更担心它将带来的不忠情绪，要想到其长远的后果。”在西南航空公司，员工是第一位的，而不是利润。

但西南航空公司只是一个特例。如果科勒尔把它转手或退休后，他的继任者肯定会裁员，使用强制手段来增加利润。短期内也许会很成功，一旦没有了科勒尔，新的经营者就会重新利用外界控制，终究会走向失败。

我们没有意识到痛苦是多么的广泛存在，是由于常识性的误导，大多数人把痛苦归罪于贫穷、懒惰或是权贵们对待平民百姓的方式。但是在富足的西方世界，生活富有，工作努力，有权有势的人中不快乐的依然大有人在。我注意到在成功的学术界离婚率极高，其次就是专业和商业人士。也许在无钱无势的人家里，父母和子女的关系更为紧张，但这也不是绝对的。

尽管与富有的学生相比，贫困地区的学生更不努力学习，但这更多的是取决于师生关系的融洽程度，而不是学生的家庭经济状况。富有家庭的成功主要得自于受教育，因此他们的孩子学习更有动力。老师也因欣赏这种动力而与学生的关系较为融洽，这进一步促进了他们的学习。如果老师们能用选择论来改善他们的婚姻和家庭生活，也就能与那些学习不上进的学生相处得更好。这种努力能够弥补学生的家人对教育的不支持，因而能使那些不愿意学习的孩子学得更好。

在第十章教育方面，我讲了我和妻子在曾经工作过一年的一家少数民族学校里运用选择论的情况。对这一领域我比较了

解情况。那种以为穷人或少数民族的孩子学不好也不愿意学习的想法是完全错误的。与老师搞好关系后，他们会慢慢地进步，追上其他同学。在老板与员工友好相处的单位，一定会有高质量的工作成效。

我们把人与人相处时的一般做法称作“制度”。在以外界控制为主的世界里，这一制度通常是强制性的。一旦它失效，比如在婚姻、家庭、学校和单位里失败了，人们就会使用更多的强制手段来操纵别人。许多心理医生在作心理咨询时都强调制度的作用，但不是为了操纵他人，而是帮病人找出一种让制度更发挥作用的方法。我希望能成为一种选择性的制度，让每个人，而不仅仅是有烦恼的人学会如何更好地与人相处。更有害的是，外界控制心理不仅是问题产生的根源，还被用来解决问题。当惩罚没有效果时，人们必然会增加力度，所以就不可能有什么改善。

人们花费大量金钱企图减少烦恼，但很少有人用于预防痛苦的产生，用来教人们不要总想控制和操纵他人，以免弄僵关系，反目成仇。如果想让人类进步的那条线呈上升趋势，我们就必须从外界控制转向选择规律。一旦人际关系出现问题，比如婚姻出现裂缝，人们很难再和好。无论咨询家的水平有多高，也挽救不了一桩婚姻或一个坏学生。答案就在于要预防这些失败的产生，而不是寻找操纵这些失败者的方法。

为了证实无数人们看似无法解决的问题都是人际关系问题，请你看看自己和身边人的生活。我相信许多人都和自己的爱人、父母或子女处不好，尽管你并不想这样。你也会承认和他们相处的时间越久，就越发难以处好。

仔细想想吧。刚结婚时你非常快乐，现在是在痛苦之中，

还是已经离了？你是不是不再和家里的某个人说话了？孩子在上中学后还像小时候那么无忧无虑吗？你在工作中得到了乐趣吗？

如果你有其中一种烦恼，那就说明你处于至少下列四种企图控制他人的情况之一：

1. 你想让他做他不愿意干的事。通常你会用各种强迫或引诱的手段使他就范。
2. 有人想让你做你不愿意干的事。
3. 你和他彼此都想迫使对方照自己的意愿行事。
4. 你在强迫自己做不愿意做甚至做不了的事。

显然前三种是同一情况的三个方面，第四种虽有所不同，但也差不多。你在努力强迫自己戒烟，继续干讨厌的工作，不想节食时减肥，或去爱一个自己不再喜欢的人。

在前三种情况下，也许你是位向丈夫抱怨，要他帮忙照看孩子的主妇，或是一位埋怨妻子工作太忙，没时间陪自己的丈夫。也许是两人在互相埋怨。也可能是一位家长或老师希望能鼓励孩子在学校表现得好些，或是位老板命令员工去做他认为不值得去做的事。只要我们相信自己能左右别人或被他人所左右，这种常见的烦恼就不可能减少。其实这些情况自古就有，而对压迫的反抗导致人类在人际关系上鲜有进步。

这种普遍存在的外界控制心理只有一个情况例外，这就是我们很少用在自己的好朋友和曾与自己多年同甘共苦的人身上。与这种人交往时，人们无意之中运用了选择规律。无论是否知道这个规律，我们在实际生活中对待好朋友的态度和对待家人、孩子、学生和员工的态度截然不同。

每个人都知道好朋友是最可靠最长久的幸福源泉。如果强