

Unhappy Teenagers

A Way for Parents and Teachers to Reach Them

不是孩子的错

智慧型父母的亲子相处秘诀

[美] 威廉·格拉瑟 (William Glasser) 著

孟钢 朱咏娜 等译



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

译者序

童年、少年时的家庭生活总让人倍感温馨而又颇多感慨。旅居他乡多年，家总让我魂牵梦绕。对本书的翻译，勾起了自己对过往岁月的回忆，让我不禁重新来思考青少年的成长历程——家长面对孩子青春叛逆时的无奈，青少年在成长中的诸多烦恼，以及双方的种种对抗。

透过本书来审视亲子之间的无奈与对抗，我们会发现：当父母同孩子（也包括配偶及其他人）不能和谐相处时，如果试图让对方承认他们错了，强迫他们作出改变，似乎很难，往往也于事无补。书中的诸多案例表明，生活中令人愁肠百结、苦不堪言的许多矛盾、问题往往不是简单的谁对谁错。

当孩子从幼年到少年，从咿呀学语到出口成章，他们的生理和心理都在发生着变化。需求种类沿着马斯洛金字塔向上爬，日趋复杂，从物质向精神转化。大人们可能会奇怪，以前给个冰棍就能摆平的事，为何孩子突然就不买账了。城镇化进程中，独门独户独生子女，父母们忙于事业或生计，对孩子渴望理解和关爱的心灵，真正懂得多少？亲子之间的隔阂，称之代沟也罢，青少年问题也罢，就这样产生了。

成长中的孩子好比青涩的苹果，它将熟未熟，几分甘甜，几分酸涩。父母和老师在孩子健康成长的过程中扮演着至关重要的角色。有人说过，“天下没有错误的孩子，只有不是的父母，超常儿童出自善学父母之手，问题孩子往往是问题父母的产物。”

本书专为我们的父母和老师而著。作者是著名的心理学家和精神病学

家，“选择理论”的创建者。在40多年的教育和心理咨询生涯中，作者运用这一理论解决了各种类型的青少年问题，医治了无数家庭创伤，大大改善了亲子关系。选择理论的核心思想是：我们的生活是由自己选择的，每个人都可以也只能控制自己的思想和行为。强人所难只能暂时控制他们的行为，而不能控制他们的思想。这意味着要平等地对待孩子，尊重他们，理解他们，在关爱他们的同时充分运用智慧，而绝不能试图以家长的权威去控制他们。

比如书中的“丑小鸭”泰莉把自己打扮得怪模怪样，什么事都要跟父母对着干。15岁的斯达两年多来很少进食，瘦弱不堪，还坚称自己太胖，用鬼脸来回报父母的苦口婆心。母亲早逝、父亲坐牢的罗伯特成了孤僻、难以接近的少年。长相出众的杰基性情暴躁，会在公众场所对陌生人恶语相向。在本书作者的帮助下，这些孩子的父母运用选择理论，充分尊重孩子的选择，有意识地约束自己的行为，与孩子展开真挚的情感交流，终于将一个个令人头疼甚至绝望的问题少年引上正途。

本书除了前两章必要的理论铺垫外，其余各章均选取一个典型案例，各自代表一类青少年问题，然后运用选择理论这把金钥匙，为我们条分缕析般地解开一个个复杂棘手的结。可以说，本书为繁忙之中的父母和老师们提供了一本生动的案例解说集，一册实用易学的解决青少年问题的指南。

爱、智慧与快乐，便是本书的主题，当然也是生命永恒的主题。希望本书能为你带来启迪。

本书由孟钢、朱咏娜主译，周飞飞、孟永彪、谢建家、李秋、孙军、王一、孟庆运、邵正民等人也参与了翻译和校对。由于时间仓促，错漏之处难免，敬请读者批评指正。

目 录

译者序

第一章 停止控制是改善关系的良方 1

天下没有父母不关心孩子。当孩子不听话时，父母往往苦口婆心地劝说、开导，甚至是斥责、打骂。但结果呢？孩子照样我行我素，父母烦恼、孩子不快乐，亲子关系进一步紧张。通过对亲子关系长达数十年的系统研究以及在心理咨询实践中的反复总结，本书作者创建了行之有效的选择理论，为改善亲子关系提供了一把金钥匙。该理论在全美青少年教育和心理咨询领域得到广泛运用。

改善亲子关系，从选择理论开始..... 1

学习并掌握选择理论..... 3

第二章 选择理论 VS 外部控制 7

选择理论认为：我们每个人都可以选择自己的行为，而且也只能控制自己的行为，于父母，于孩子都如此。人生来就有许多需求，比如安全、爱、自由等，当父母有意识地改变自己的行为，用七种好习惯取代七种坏习惯，亲子关系将会大大改善。

外部控制的七种不良习惯..... 8

选择理论的主要原则..... 10

第三章 单亲妈妈的烦恼 15

金姆是位单亲妈妈，繁忙的会计工作令她抽不出太多精力

来照管女儿乔迪。乔迪上高中了，可她对学习没什么兴趣，心思都在各种聚会上，对妈妈的担忧、盘问和唠叨很厌烦。在心理咨询师——本书作者的指导下，母女以新的方式展开对话，双方的情感纽带大大加强了。

问题陈述	15
解决方法	19
结语	24

第四章 孩子不听话怎么办..... 25

肯是一名受人尊敬的心脏病专家，但小儿子约翰的成长问题一直令他发愁。约翰是个非常机灵的孩子，就是学习不用功，而肯却非常希望小儿子能按照自己为他设计好的路径长大成材。约翰很爱自己的父亲，也知道父亲很爱自己，但他就是不愿按父亲设计的道路来发展。在本书作者的指导下，父子之间沟通更顺畅，都更理解对方了。

问题陈述	25
解决方法	29
结语	34

第五章 孩子性情孤僻怎么办..... 37

罗伯特是个缺少父爱、母爱的14岁男孩，跟外婆住在一起。他对别人充满敌意，在班上是个破坏分子，在家里是个捣蛋鬼，吸烟喝酒等坏习惯样样都有，甚至参与一些不三不四的团伙，外婆根本管不了他，一般人更是无法接近他。但罗伯特和学生辅导员唐纳德关系还不错，他信任唐纳德。唐纳德因为自己太忙，为罗伯特找到了柯蒂斯，对他实行同伴教育。

问题陈述	37
解决方法	40
结语	44

第六章 如何帮助“丑小鸭”做回自我..... 47

16岁的泰莉与她漂亮能干的姐姐比起来,真是只“丑小鸭”。

父母希望她向姐姐看齐,但泰莉偏偏把自己打扮得怪模怪样,还爱发脾气,凡事要跟父母唱反调、对着干。在作者对泰莉的开导中,她承认自己这样做并不快乐,通过学习选择理论,她选择做回真正的自己。

问题陈述..... 47

解决方法..... 50

结语..... 58

第七章 孩子性情乖张怎么办..... 59

杰基长相漂亮、引人注目,但她性子却出奇地桀骜不驯,满口污言秽语,到处惹是生非,几次被遣送回家,甚至被拘留。她的妈妈琼拿她一点办法也没有。作者结合人的五种基本需求,分析了杰基举止异常的原因,为琼提供了有效的应对举措。

问题陈述..... 59

解决方法..... 64

结语..... 68

第八章 孩子厌食怎么办..... 71

15岁的斯达两年多来很少吃东西,瘦得令人担心。父母为她购买了各种各样的食品,饱含忧虑地督促她进食,斯达却常常报以快活的鬼脸,似乎很享受父母对自己的这种特殊关切。作者运用相关心理学知识,揭示了孩子厌食的原因,为斯达的父母提供了有效对策。

我们的先验世界..... 74

与埃迪和萨拉的约见..... 79

第九章 不良嗜好的根源..... 87

本章分析了不良嗜好的根源,提供了对待不良嗜好孩子的

办法，以及父母也有类似嗜好时应当采取的恰当措施。人们通常为了获得快感或逃避痛苦而嗜烟、嗜酒、迷恋网络，甚至嗜毒。那些能充分感受到父母关爱的孩子在精神上很富足，往往不会通过不良嗜好来获取快乐。父母越少对孩子施加直接控制，他们对孩子的间接影响力将越大，孩子也越能健康成长。

第十章 孩子忧郁怎么办 91

人们忧郁的根本原因是人际关系紧张，不能成功实现自己的愿望。当孩子不能与生活中重要的人正确沟通，或心怀恐惧、压力过大，情况严重时他们可能会表现出自我封闭、臆想、幻觉等症状。一向文静勤快的克雷格不知何时开始整日闭门不出、饮食无心，原来他对秋季要去一个陌生的城市上大学感到十分恐惧……

整体行为 92

妄想 93

克雷格和莫林 94

第十一章 孩子厌学怎么办 101

在我们的生活中，讨厌学校的孩子并不少见，他们觉得学校太枯燥。的确，填鸭式的僵化教育模式，只会让灵动的孩子变得迟钝起来。但一些学识渊博、风趣幽默的老师还是很受学生欢迎，乔迪便很喜欢他们的艺术课老师。孩子厌学日益成为一个值得家长、老师、教育家们关注和反思的问题。本章对这一问题进行了深入探讨。

第十二章 离异父亲的难题 107

成功的商人弗瑞德七年前因夫妻感情不和与结婚多年的发妻离异。他们有三个女儿，如今都十来岁了。弗瑞德很爱自己的女儿们，可由于前妻的阻挠，令他与女儿们的关系一直很紧张，大女儿更是对父亲心怀怨恨，并因此对自己的婚恋很悲观。

作者帮助弗瑞德解开了心结。

第十三章 宝贵的引导作用.....117

在全球化的今天，人们思想解放，多元文化盘根错节，社会中的不稳定、破坏性因素增多，可以说尚未学会自我保护的孩子们生活在各种危险、诱惑当中。学校、社区的一些辅导员们献身于关爱孩子的各项活动中，通过教育、指导、鼓励孩子，开展同伴教育，组织老人与孩子联谊活动等，极大地为渴望关爱的青少年们提供了精神食粮，有效阻止了他们步入歧途。

第十四章 丑小鸭和厌食孩子的转变 129

“丑小鸭”泰莉在作者的巧妙引导下，顽固的思想发生了转变，开始选择正确的行为方式。她也欣喜地看到父母不再那么指责、干涉自己了。厌食的孩子斯达，当父母对她的饮食不再表现得那么关心后，开始进食了，她和父母都跳出了控制与反控制的恶性循环。

泰莉 129

斯达 134

第十五章 离异父亲的微笑..... 137

弗瑞德按照作者的建议，与女儿们促膝谈心，对一些横亘在他们之间的关键问题进行了坦诚沟通，父女之间多年的隔阂冰释了。如果天底下的父母能关系和睦、感情深厚，孩子们在祥和、温馨的环境中健康成长，哪还会有这么多的青少年问题呢？

结束语..... 143

第一章

停止控制是改善关系的良方

改善亲子关系，从选择理论开始

说到成长中的孩子，每位父母似乎都有同感：相比起幼年的孩子，与十几岁的孩子相处似乎更困难。这应当说是父母与孩子选择各自行为的结果。孩子表现得和以前大不一样是因为他长大了，开始有了自己的想法，并反感父母的说教，这些都是正常的。

当受到一个十几岁少年的对抗时，如果你选择报复性和控制性的行为，那是正常的，而且许许多多父母都是这样做的。但在本书中，我要说明：你现在的做法在过去没起作用，在现在和将来也不会有什么效果，而你仍会继续选择这样做。我建议你把你和孩子上一次的争吵内容录音，然后在下一次争吵开始时，对孩子说：“我把上次我们吵架的录音放出来，这样可以节省我们的时间和精力，而且效果还一样。”

不管你如何努力，当孩子不在你身边时，他的行为就由不得你控制了。即使你每时每刻和他在一起，你所能控制的也是微乎其微的。你所能掌控的只能是你自己的行为。所以，不要再做没有用的事了，做一些有成效的事吧，这对你和孩子来说才有意义。

本书能教会你用新的方法对待孩子，这些方法与你现在自认为对的方法迥然不同。如果按书中的方法去做，你渐渐会发现，你们之间的关系不会继续恶化，而是越来越好。之后，你就会惊喜地看到你们身上所发生的变化。

本书的建议都是基于“选择理论”（choice theory）。该理论是我多年前创建的，运用在对青少年及其家长的心理咨询服务中，借助它解决了许多亲子问题。在长期的研究和实践中，我认识到，那些不能和青少年子女（或生活中一个或多个其他重要人物）融洽相处的人，往往很不快乐。这种常见的不快乐心境存在于孩子们心中，也存在于人际关系不和谐的其他人心中。

我认为，除了令人难以忍受的贫困、不治之症或生活在暴力之下，快快不乐是人类又一严重的问题。尽管本人是一名颇有名气的心理学家和精神病学家，但我并不愿意把不快乐看成是人脑中神秘物质引起的精神疾病。

本书中的青少年和他们父母的大脑不存在医学或生理学上的问题。我探讨的是他们选择处理不快的方式。要快乐起来，我建议你使用选择理论来改善你和孩子之间的关系。当你和你的孩子都变得快乐，你便成功了。

在不开心时，人的第一个念头就是想办法使自己开心起来。对于因孩子而烦恼的父母来说，这几乎总是意味着要用一些强制性的办法让孩子去改变。威胁、惩罚，或者给孩子点好处是最常见的办法。你可能也会试图找一个顾问之类的人来协助你改变孩子的行为。当然你偶尔也会试着改变一下自己的行为，使自己和孩子即便是在麻烦时刻也能走得更近。通过运用选择理论，您将会更自觉选择后边的方式。

在介绍选择理论之前，先谈谈快乐和不快乐的区别。不快乐的时候，我们会感觉很不满足，并想办法改变一些相关的东西，比如改变我们自己的生活，或者更常见的，改变他人的生活。快乐的时候，我们就容易对自己的生活感觉满意一些，然后，我们就会集中精力做更多的事让自己感觉更好。比如，我们会去扩展社交圈或扩大我们的成就，而且经常是这两件事情一起做。快乐开阔我们的生活，不快乐则使我们变得狭隘。

一旦孩子让父母不愉快了，父母容易陷入随后将要介绍的七种不良习惯。开心相处时，父母和孩子会乐于待在一起，相互有更多交流。

本书的目标是帮助父母们改变自己的行为。改变行为不是轻而易举就能做到的，所以父母们需要学习选择理论，也就是如何与人更好相处的理论，

并用此理论来取代被我称为“外部控制心理”的理论，这种理论为多数人所使用，使许多父母做出有损人际关系的事情来。失败的父母往往无意识地采用了这种理论，造成了亲子之间的不快乐。

学习并掌握选择理论

在本章和下一章中，我们先介绍一些概念。这样，在尝试改善和孩子的沟通时，你就可以用到这些知识了。

首先，选择理论认为：我们选择我们做的任何事情。这意味着我们中的每一个都只能控制自己的思想或行为。强人所难只能暂时控制他人的行为，而不能控制他们的思想。一旦管不住他们，比如你的女儿不在你身边，她就可能做任何她乐意做的事情。她背离你做事的程度取决于你们关系的好坏。你们的关系越好，她就越能在一个人的时候做你希望她做的事。

是我们选择了我们做的任何事，如果你能接受这个言简意赅但意义重大的道理，那你已经掌握了选择理论的一个基本前提。你和你的孩子都可以选择，不必囿于任何行为。你们可以有不同的选择，更好的选择几乎总是伴你左右。比如说，你在本书中将会了解到，不管孩子多么不听话，惩罚他绝非明智之举，有许多更好的选择。

怎样做或说是由你自己选择的，不由他人决定，知道这一点，你就不会轻率地就说“她逼我这样做”了。无论你的孩子做了或说了什么，她都没有一定要你怎么做或怎么说，反过来也是一样。想想你上次和孩子吵架时的情形吧，你会听到自己在重复你的父母当年惩罚你时说的话——“你自找的”。其实你并没有去自讨苦吃，同样，你的孩子也不会。把自己的行为归咎于她，会使问题更为棘手。

我可以很有把握地说，在很小的时候，你就已经体验到不开心有许多不同的形式，例如生气、沮丧、忧虑、恐惧、紧张、疲倦、不舒服乃至疯狂，可能还会引起头部、背部或胃部的疼痛。你会失眠或感觉莫名的疲倦，走路

时感觉肩上挑着重担一般。当你和孩子起冲突时，不开心带来的种种痛苦又出现了。

通过尝试本书中的建议，在对待孩子时，学会更有效地选择你的行为，你将不再感到这些痛苦和不适。使自己快乐起来也不是一件很困难的事情。

然而，你也许还没有意识到一个严重的问题，它会是你做出更好选择的绊脚石。那就是你的常识，它还受到你周围人常识的支持。常识告诉你，孩子不按时回家就该惩罚他。常识可以定义为极度相信某件事，以至于在你的脑海里根本不会闪过怀疑它的念头。在读这本书的时候，你将会发现选择理论不是以常识为基础的，并且我所提出的很多建议都与你脑海里根深蒂固的那些想法背道而驰。

你、家人及朋友都认为惩罚孩子是正确的做法，即使这不会起什么作用。你能做的只是继续用更长的时间、更严厉的方式实施这个策略，直到它起作用。

到目前为止，你可能只认同这一点，那就是你现在并不快乐。事实上，根据多年协助父母解决亲子问题的经验，我敢确定你会这样抱怨：“我别无选择。那个小家伙快让我发疯了。不论我让他做什么他都不听，难道我还有什么其他选择？即使问他什么时候回家、晚上去哪儿这么简单的问题时，他也像在看一个疯子一样看我。我终于受不了，冲他大喊大叫，威胁他，甚至惩罚他。在这种情况下我还能做什么呢？难道我傻坐着什么都不做？”

对于这些问题，答案是：学会并使用选择理论，之后你会发现自己越来越少地陷入这种境地。本书旨在教会你怎么做。但是如果你还抱住一代代父母传下来的常识不放，那么什么都不会改变。

请耐心点，选择理论的自觉运用并不是一朝一夕就能学会的。不过你很快会意识到，你身边的所有人，人际关系不和谐时，都在选择如何做或说。他们选择某种做法，是因为他们相信这样做是正确的。但是，你坚信自己正确，孩子却认为你是错的。要说服你的孩子，让他认为你是对的，你不能坚持自己就是对，而是要乐意倾听他的看法，让他知道你并没有控制所有的

决定权，而是愿意同他分享。

当你与孩子、丈夫或妻子，以及其他你希望友好相处的人发生矛盾时，如果试图让他承认你是对的，他或她是错的，那你永远也解决不了问题。选择理论说明的是，问题不是谁对谁错那么简单。

你的生活更像你过马路时交通信号灯变黄了的情况，在这种不明确的情况下，没有完全错或完全对的做法。你冲过黄灯，可能会被快速闯红灯的司机撞到。你踩下刹车，你后面的车可能会撞到你，因为他以为你要冲过黄灯的。两种情况下，你都可能对，但万一你错了，结果都不堪设想。

选择理论会告诉你如何把你们之间的整个状况都考虑清楚。在黄灯周围肯定有指示，能帮你做出合理的选择。

对于你和孩子的关系，这些指示比在黄色信号灯的指示更加清楚。当你们有分歧时，首先要考虑的不是谁对谁错，而是要想，你要做的事会维护你和孩子的关系还是会激化你们的矛盾。若想维护或者改善你们之间的关系，有时候你必须作出让步。

一旦你的孩子意识到你也有让步的时候，她就会有意识地和你一样重视你们之间的关系。以前她总认为自己是错的，你是错的。当她确认你也可以让步以后，她会改变以前的想法，并且努力促进你们之间的关系。

即使你不认可，也要学着去尊重别人的看法，这远比将分歧升级为权利争夺要好。你要抛弃这种常识：你是父母，你有权利去控制。将权利的轴线放在你和孩子的中间，你们的关系才能有显著发展。

两个权利不等的人想融洽相处，秘诀是强者尽其所能向弱者显示自己对她的尊重。唐·胡安（Don Juan）给渴望成功的人士的建议——对待清洁工像对待公爵夫人，对待公爵夫人像对待清洁工——同样也适用于其他关系中。

一旦你意识到你和孩子的关系日益紧张，无论他看上去犯了多大的错，你都必须尊重孩子。在你面前孩子似乎很弱小，但是，在你视线范围之外时，他会做出一些伤害自己或他人的事情来向你抗议。正像我一再强调的，他就

是他自己。你只有通过加强你们之间的关系来引导他。

你也许会通过惩罚在几次争斗中获胜，但是就最终结果来说你几乎不可能打赢你们之间这场战争。让这场战争继续下去无疑是害人又害己。有多少次你在说了一些事以后马上会想，唉，我本不该那样说。但你在说之前就应该意识到这一点，因为一旦话说出来后就会破坏你们之间的关系。正如在黄灯时，穿行马路之前你就应非常清楚有辆车正从另一个方向驶来。

当你运用选择理论时，你的想法和做法都是为了维护你和孩子之间的关系。所以当你们之间出现问题时，你可以用已经很牢固的关系来和孩子坦诚交流。这也许不是最好的解决办法，但有助于维护双方的关系。

我承认处理孩子们的问题对我来说比对你要容易得多，因为我不必切身体会你的愤怒或挫折感。书中将介绍一些容易掌握、便于实施的策略。但由于它们对你来说是崭新的，你需要乐于尝试。

你必须提高警惕，毁灭性的旧习惯一直潜伏在你的大脑里，随时准备溜出来。要使用选择理论，你必须把旧习惯压回去。但是，无论此理论对你来说有多陌生，或有多难实施，采纳本书中的建议都不会造成什么损失。我们相信，如果你这样做了，不再是一味责怪，你的孩子会感激你的，你们的关系也会更加亲密、融洽！

第二章

选择理论 VS 外部控制

本书把破坏性的心理称为“外部控制心理”(external control psychology)，并且通常省掉“心理”两个字，简单地称之为“外部控制”。

说这种心理具有破坏性，是因为当它出现在任何关系中时，它都会引发一种“疏离过程”(disconnecting process)。如果你和孩子有了矛盾，这是长期以来在你们之间的相互疏离造成的结果。在电脑词典里键入“疏离”，电脑上弹出的词你们在和孩子相处困难时都认识到了：脱离、分开、解开、离开和退出。

你和孩子之间的每一次对抗和分歧不正推动了这个过程吗？尽自己的能力扭转这个过程不是会更好吗？我们都明白，除非彻底地改变自己的做法，否则疏离的过程就会越来越快。

下一章将开始介绍一些明确的策略，来重新拉近你和孩子的关系。但首先，我们需要了解外部控制是如何驱使你和孩子行为的。

从本质上讲，当不能很好地和他人相处时，外部控制心理是每个人都会有。你可能和多个人不和，但你处理每一次冲突的方法基本上是一样的。在每个疏离过程中，拥有最高权威的那个人通常是外部控制的发起者。例如，你对你的孩子使用它，而你的老板又把它施加在你身上。如果双方权力对等，那么双方都会试图使用外部控制，在婚姻关系中就会发生这种情况。当疏离过程开始后，双方都争先恐后地使用外部控制，然后他们的关系会越来越糟。

我使用“外部控制”这个词是因为这和“自我控制”(self-control)恰好

相反。使用外部控制的人将他们所有的努力都放在改变他人身上，而不是努力改变自己。当孩子做了你不希望他做的事时，你倾向于通过极大的努力让他改变，殊不知把这些努力放在学习如何以新的方式对待他会更好。

现实生活中，外部控制无处不在。在你一生中，你都不会遇到有人对你说：“我对你的所作所为有意见，我想我要改变一下我自己，要不然我们就无法相处了。”

从我们很小的时候开始，当别人想让我们做我们不愿做的事情时，我们就会反抗并尽力挣脱控制。反抗导致了争斗，破坏你和那个控制你的人之间的关系。这也导致了双方的愤恨，在你父母是因为这使他们很费劲，而你是因为你拗不过他们。

到了十几岁，你怨恨被迫做这做那，与此同时你开始觉得自己有足够力量反抗了。正是这种对控制的普遍反抗及其在父母和孩子之间引发的怨恨会破坏双方的关系。现在，我相信你已经意识到外部控制称得上是一种瘟疫。

外部控制的七种不良习惯

尽管在处理和青春期孩子的关系上，你的不良习惯可能不止这七种，但只要你能根除这七种，你和孩子之间的关系就会立刻有所改善，除非你们之间的关系已经到了不可调和、名存实亡的地步——父母和孩子之间的关系通常不至于恶化到这种地步。只要其中的任何一方能放弃这些习惯，除了婚姻关系外的其他一切关系都能得到改善。如果双方都愿意这样做，那么任何关系，包括婚姻关系在内也有机会起死回生。

这七种不良习惯包括：批评、责备、抱怨、唠叨、威胁、惩罚和通过奖励来控制。上面任何一种习惯对关系的破坏都是显而易见的。如果你执意坚持这些习惯，那么关系将被彻底破坏。最具破坏力的习惯莫过于批评，其次是责备，但上面所列的任何一种习惯都可能使你和你想亲近的人渐行渐远。

即使在关系破裂后，你们可能依然会生活在一起——这种情况经常出现在婚姻中，但你们之间已经没有幸福可言。与婚姻关系不同的是，父母与孩子不会被禁锢在一起。当孩子长大成人，你们可以分开生活，而不需要“离婚”或正式的分开声明。也许经过一段时间的独立生活后，关系的裂痕可能会随着彼此的成熟以及放弃那些不良习惯而得到修复。

尽管你也能意识到在和孩子及其他人相处时自己身上的这些习惯，但从经验上说，改掉这些习惯的难度非同一般。你可能会问我：“你想告诉我什么？你是说，孩子不听话的时候我应该置若罔闻、听之任之吗？”

我并没有叫你对他听之任之，只是建议你做一些切实的、以前没有做过的事情。也就是说当你看到孩子在做一些你认为错了的事情时，试着去对他做一些你以前从没做过的事情。我建议你用下面列出的七种习惯去替代你原有的，它们是爱心、倾听、信任、支持、协商、友善和鼓励。

切记亡羊补牢。立刻开始接受这些习惯，它对正确处理你和孩子之间的关系有立竿见影的效果。不要总是自认为你的孩子知道你很爱他。要通过鼓励和聆听去和孩子进行沟通，还要学会用幽默去缓解那些不良习惯对你们之间关系所造成的破坏。如果孩子犯了错，提醒他，而不是惩罚他。

你可能会很吃惊地发现：你从未对一些人使用过那些不良习惯，而正是这些人成为了你长期的好朋友；除了开玩笑外，你从来没有真正地批评、抱怨或惩罚过他们。但是，我们生活的世界充斥着外部控制，你不大可能对其他人使用选择理论，同样地，其他人也不大会对你使用选择理论。

我们对朋友的行为表现是不尽相同的，为了验证这点，我调查了好几个学生，问他们在和老朋友交往中会不会有这些不良习惯，他们仔细想了想，然后都说永远不会。“如果这样做了，我会失去这个朋友。”我相信他们是对的，因为我们大多由于这些习惯而失去过一两个朋友。有时，虽然我们可以维持朋友关系，但是一旦使用了外部控制，我们的关系就今非昔比了。

我一直在思考为什么我们会不断地屈服于这些习惯，例如，为什么我们感觉到可能损害关系时，还要坚持去批评。我所能想到的是，在小时候，我