

每個父母 都能快樂

怎樣愛青春期的孩子



威廉·葛拉瑟◎著 伍育英◎譯

林家興 師大心輔系教授 / 盧桂櫻 尋聲父母教育協會創辦人 / 黃心怡 心理測驗諮商學苑顧問
聯合推薦

每個父母 都能快樂

怎樣愛青春期的孩子



威廉·葛拉瑟◎著

伍育英◎譯

國家圖書館出版品預行編目資料

每個父母都能快樂：怎樣愛青春期的孩子／威廉·
葛拉瑟（William Glasser）作；伍育英譯；—初版.
—臺北市：張老師，2002〔民91〕
面； 公分.（親子系列：P28）

譯自：Unhappy teenagers: a way for parents and
teachers to reach them

ISBN 957-693-539-3（平裝）

1. 青少年 - 心理方面 2. 父母與子女

544.6

91020951



親子系列 P28

每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子

作者→威廉·葛拉瑟 (William Glasser, M.D.)

責任編輯→林右仟

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231 台北縣新店市中正路 538 巷 5 號 2 樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2002 年 12 月

ISBN / 957-693-539-3

定價→270 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理有限公司

UNHAPPY TEENAGERS by William Glasser, M.D.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc., USA
through Bardon-Chinese Media Agency

Complex Chinese Translation copyright © 2002 by Living Psychology
Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

〈推薦序〉

維繫親情是父母最佳的選擇

林家興

現實治療大師威廉·葛拉瑟醫師（William Glasser, M.D.）是我喜歡的心理諮商師之一，我喜歡葛拉瑟醫師及其助人方式的地方，可以歸納如下：(1)身為一位精神科醫師，他卻反對用精神疾病去標籤個案；(2)他認為心理諮商是比藥物治療更好的一種助人方法；(3)他有著豐富的實務工作經驗，包括多年在少女感化院的輔導經驗；(4)他的助人理論與方法，包括選擇理論，具有實用性，淺顯易懂，貼近民眾的生活；(5)他看青少年問題的視角兼顧多元性，包括父母、家庭、教師、學校，以及社會等，並且有系統地發展一套幫助家長和老師去輔導青少年的方法。

我也喜愛閱讀他寫的書籍，包括：《你在做甚麼？》（張老師文化）、《沒有失敗的學校》（桂冠）、《每個學生都能成功》（張老師文化）、《是你選擇了憂鬱》



（商周）等。每次閱讀之後，都覺得發人深省，心有戚戚焉。呈現在讀者眼前的這本書《每個父母都能快樂》，是葛拉瑟醫師用實際案例說明應用「選擇理論」，來幫助不快樂的青少年和家長的一本好書。很榮幸在中文譯本出版之前，即有機會先睹為快。

在本書中，葛拉瑟醫師反覆強調維繫與青少年的關係，是一切幫助青少年與增進親子關係的關鍵。懂得與子女維繫關係，懂得與子女協商的態度，才是朝向改善親子關係與子女行為的正途。越想要控制子女的父母，子女反而越會失控。個人十分認同葛拉瑟醫師重視親子關係的觀點，我也希望有機會閱讀本書的家長，在學習幫助青少年子女的過程中，能夠把握此一關鍵。

我還記得有一次到一所學校為家長們演講親職教育，等到演講結束之後，有一位媽媽憂心忡忡地留下來，問我如何處理她和女兒之間為了是否繼續學鋼琴而引起的衝突。聽完她的煩惱，我當時就提醒她：「我覺得問題的處理方式要看你所重視的是甚麼而定，如果你認為和女兒的關係比較重要，那麼你最好還是尊重由女兒自己決定是否繼續學鋼琴。如果你認為女兒的鋼琴課比較重要，那麼你當然可以堅持女兒要繼續學鋼琴，但是你可能會因此而賠上與女兒的良好關係。」我認為母女的感情與關係只要能夠維繫住，所有的問題就比較好商量，如果母女

之間因為某件事情的爭執而導致感情決裂，那麼母親會很容易失去幫助女兒的機會。

葛拉瑟醫師幫助父母教導青少年的方法，其實是簡單而容易使用的。但是父母首先需要克服的困難是真正的相信它，並且去使用它。對於葛拉瑟醫師的建議抱持疑慮，才是最大的阻力。事實上，葛拉瑟醫師的方法是值得一試的，因為他的方法不會有副作用，頂多無效，不會使事情更糟。

父母在幫助那些不快樂青少年的時候，首先要先改變自己在溝通上七種破壞親子關係的致命習慣，並且發心學習七種與子女維繫感情與關係的好習慣。被葛拉瑟醫師認為是破壞親子關係的七種致命壞習慣是：批評、責備、抱怨、嘮叨、威脅、懲罰和獎賞。家長要學習並代替前述壞習慣的七種好習慣是：關懷、傾聽、支持、協助、鼓勵、信任、親近等。如果父母願意忠實的遵照葛拉瑟醫師的建議去與青少年相處，相信可以獲得顯著的效果。

本書不僅適合青少年的家長閱讀，對於所有為人父母的人，本書是值得讀的好書。因為，不只是青少年的父母要避免外控的壞習慣，甚至對於學前與小學階段子女的家長，亦復如此。在子女小的時候，家長如果能夠依據葛拉瑟醫師的建議去為人父母，相信可以預防親子衝突，以及青少年將來變成非行少年。

每個父母 都能快樂



008

本書是專門為青少年的家長與老師而寫的書，特別是那些沒有心理專家協助的情況下，家長與教師如何與青少年相處的指南。經常與青少年在一起的中小學老師，也可以從本書中獲得許多寶貴的輔導技巧與方法。葛拉瑟醫師擅長使用實際案例與對話的方式，來示範幫助青少年的方法，書中的許多對話方式與用詞遣字，值得為人父母與師長作為說話的參考。

伍育英老師將本書翻譯並介紹給中文讀者，確實做了很大的貢獻。伍老師的譯筆流暢，幫助讀者很容易的瞭解原作者的觀點與方法，無形中拉近了中文讀者與葛拉瑟醫師的距離。個人很高興看到《每個父母都能快樂》的出版，希望有更多的父母有機會可以因為閱讀本書而獲益，並且在幫助青少年的過程中獲得成長。

（本文作者為國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授）

〈譯者序〉

成為快樂的父母

伍育英

人們常說生命中充滿了選擇，即使在你不選擇時，其實也是一種選擇，因而當我每日進出於教室、穿梭在校園中時，看到的常是學生們做選擇後的行為，他們蹣跚課、課堂上睡覺、上課接聽手機或認真聽講、作業按時繳交等諸多行為，不論是那一種，其實都是學生們做選擇後的結果。

然而為何有些青少年會做那些在成人眼中明知將帶來不好結果的選擇呢？譬如飆車很可能導致意外傷殘、吸食毒品易造成腦部終身受損，或不上課的後果是成績被當，必須重修？在《每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子》這本書中，葛拉瑟博士找到了答案，那就是當父母或師長愈想控制青少年，愈是訂定一堆孩子們做不到的規範與要求時，青少年就愈是基於不被瞭解、接納與缺乏愛的關懷，而刻意抗爭或做一些凸顯自己不會被他人控制的行為，然而這些行為的後



果，往往是讓青少年與父母師長間的距離越發遙遠，與社會的期望更加背離。

那麼當如何解決這個問題呢？葛拉瑟博士建議說最根本的是與青少年建立良好的關係，先讓他們感受到無條件被愛，不是因功課好，也不是因聽話，才被老師父母喜愛，愛他只因為他就是他，只因為他是你的孩子、你的學生；而後應停止對他們的控制，因為控制只會招致反抗，甚至是不經大腦思考的反抗，明知父母師長是為他好，仍然照反抗不誤；最後則是給他們選擇，當青少年有選擇時，他們通常就不會只考慮自己的感受，而是多少能將周遭成人的看法納入考量，若能做到上述三點，青少年就不致一味偏行己意，他們會為自己的選擇負責，不致常將一些不好的行為後果，怪罪到父母師長身上：「是他們如何如何逼我，所以我才……。」

因著從事教學與輔導方面的工作，所以在譯整本書的過程中，我常會心有戚戚焉，除了贊同作者的思想觀點外，更發現作者在輔導青少年與其父母的過程中，常常語帶硃礪、偶現詼諧，更重要的是在他與個案輔導的過程中，即呈現了全書的中心思想——愛對方、不試圖控制、給對方選擇。

既然這些觀念如此有效，我開始試著將它們應用於生活中。在學校的英文課，我開始告訴學生，針對平時成績這部分，我們將沒有制式的紙筆測驗，而是

每堂課快結束前的十分鐘，他們可以自由選擇，是否上台口語練習當天所學的英文。只要上台練習夠大聲，讓全班皆聽得到，即有分數，而且分數以六十分起算，到期末時，所有練習累積的分數，即為其平時成績。出乎我的意料之外，學生們非常踴躍，爭相上台練習，一改以往只要是口語練習時間，大家皆低頭靜默不願被老師點到的反應。在高興之餘，我的內心也充滿讚嘆，葛拉瑟博士的選擇理論還真的有效耶！當然我想其中還有另一重要因素讓學生勇於嘗試，那就是我同時應用了作者於《每個學生都能成功》一書中的另一重要觀點——「以勝任能力為基礎的系統」，讓目標對學生來說是易於達成的，只要他願意付出心血就能成功。當然，對我來說，之後的目標是繼續秉持上述兩種觀點，逐步讓學生不只敢發聲練習英文，更能說得標準與流利。

在家中，面對一個已踏入青春期的另一則緊接在後的女兒們，我也開始給她們選擇：「你要洗碗，還是疊衣服？你選一個，另一個我做。」當然是疊衣服比較輕鬆囉！「非週末假日，一天只能看一小時的電視，你現在看這個節目，等一下到你最喜愛的節目時，你會無法全部看完哦！」她們自然就乖乖起身關電視。然而於此，我必須強調的是，給青少年選擇，並非即代表毫無規範，家中或學校的大原則性規範，仍是不可少的。譬如當要孩子選擇洗碗還是疊衣服時，若她們



的選擇是都不想做，那怎麼辦？這就應回到葛博士強調的愛的關係這個部分。因為在平時，我即會與女兒們討論，取得共識，讓他們瞭解家庭的維繫，是家中每一分子的責任，她們上課雖辛苦，但父母工作也很辛苦，所以家事不應全由父母承擔，因此當要女兒們做選擇時，通常不會全盤拒絕。

對我而言，選擇理論還真的滿實用的，當回想自己這一生所下的大大小小決定，不禁要感謝那些曾在我的選擇中扮演重要角色的人，若非你們也選擇把我加入你們的人生舞台，我們不會攜手共同演出過往那些精彩的生命片段。

所以親愛的讀者，你的選擇是什麼呢？希望你能選擇拿起這本書，讓它幫助你在面對青春期子女的問題時，能做好的選擇，最終成為快樂的父母。

〈作者序〉

愛的考驗

威廉·葛拉瑟

ABC電視台於三月四日播放一部電影，片中刻畫一位年輕的單親媽媽，如何應對處理她的十六歲、以波浪般濃密金髮為傲的漂亮女兒。這個家庭缺乏男性角色，女孩被告知，在她出生前父親即已遇害，而母親則被塑造成冰冷、壓抑與拘謹的形象。

故事的發展是女孩愛上她在高中溫暖又頗具吸引力的數學老師，這位老師察覺到她的寂寞而加以利用，並與之發生性關係。電影中呈現這位老師也同感孤寂，因為他的妻子不久前離他而去，如同你能想像的，他藉由放學後開車送女孩回家，開始與她交往，不久後，即利用一僻靜處所，引誘她在車上發生性關係。

很巧的是他們被母親的老闆看到，老闆一回到辦公室，就立刻告知女孩的母親，母親回到家即疾言厲色譴責女孩的行爲，她們之間爆發一場激烈的爭執，女



孩爲老師辯解，聲稱她愛他，並告訴母親他也愛她。

當天晚上，母親前往老師家質問，爲了不惹麻煩，老師立刻表明願意離開，他說：「不用擔心，我明天一早即離開，你永遠不會再看到我，我也永遠不會與你的女兒聯絡。」但後來他並未信守承諾。這位母親回到家裡，告訴女兒她所做的以及男方的承諾，當女兒仍爲老師辯護，並捍衛他們彼此相愛的決心時，母親把女兒推倒在地，剪去她一頭漂亮的金髮。母親的行爲使她自己惹上麻煩，但母親仍然認爲如此做是對的。

電影中另有許多情節，但後來母親道出她自身的故事，與女兒的遭遇極其類似，但與女兒不同的是，當時她懷孕了，而她的女兒就是整個事件的結果。在其後困難重重的數月中，發生了一些令母親深深獲啓發的事，她們重歸舊好，愛又戰勝了一切。

上述的故事情節很適合電影觀賞，但本書將給那些子女過早有性行爲或惹上其他麻煩的父母截然不同的建議。不要期盼只要有愛，所有問題最終定能解決。我在本書中將說明事件發生的當時，是關懷一個渴盼愛的孩子的最佳時機。電影中那位母親的行爲，很可能會導致極大的不幸，孩子很可能會因此而自殺。

拒絕與懲罰好像是給任性孩子的最佳功課，但事實絕非如此。你愛孩子的最

大考驗，不是在事情平順時你的處理態度，而是在面對類似上述情境的因應之道。本書中每一案例，都是爲了幫助你與孩子一起走過所有重大問題的考驗；在困難時刻，孩子們最需要的是你對他們的愛。

目錄

6	停止抗爭	097
5	同儕的力量	082
4	無論如何都愛你	062
3	何時回家？	043
2	請善用選擇理論	029
1	停止控制，就能取得控制	017
	〈作者序〉愛的考驗／威廉·葛拉瑟	013
	〈譯者序〉成為快樂的父母／伍育英	009
	〈推薦序〉維繫親情是父母最佳的選擇／林家興	005



15	14	13	12	11	10	9	8	7
結語	弗雷德的家庭聚會	德麗與史黛的改變	代理父母	不快樂的男人	如果學校這樣教導	精神分裂症的少年	厭食女孩	想跟警察去兜風
261	250	235	213	198	188	172	135	117