

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個责怪的眼神，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。这一点倒是对的。

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端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。

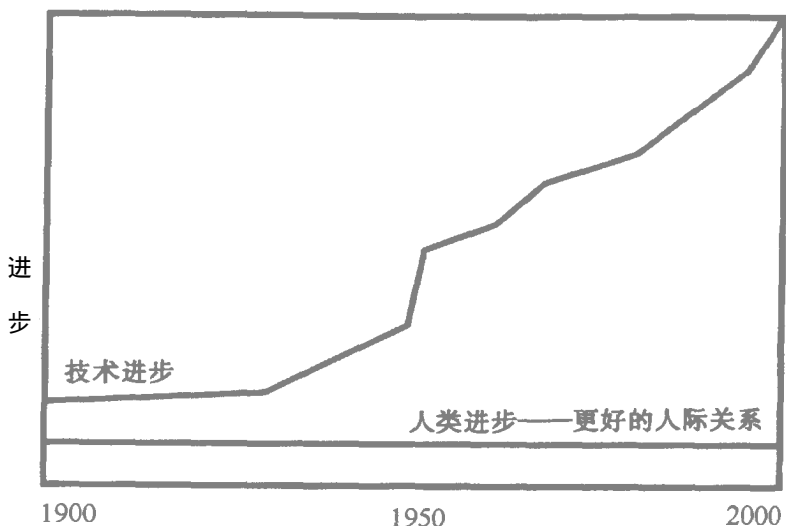
我知道这很难，但我仍然要向世界的传统心理提出质疑。为了认清这种心理对人类生活的危害，让我们先看一下它带给人们的烦恼。例如，儿子没有完成作业，你罚他周末在家学习，这是你所熟悉的唯一一种心理。但他仍然不做作业，而且更糟的是他整个周末都郁郁不乐地在房间里转来转去。一个月过后，你会想为什么总是这种结果，应该有更好的解决办法。

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个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

迫他们，就会失去朋友，快乐也随之远去。我们想去控制世界上每一个人时，几乎从不感到不安，但强迫自己的朋友时觉得那么不情愿，以致我们可以以此来界定亲密朋友的范围。如果用选择规律与人相处，就会结交并保有更多的朋友，快乐也会越来越多。

这也牵涉到所有权的问题。大家都认为丈夫、妻子、子女、学生和员工是自己所有的，我有权力控制妻子儿女，因为他们是属于我的。这里是我的课堂，学生们最好按我说的去做。我是公司的老板，你是属下，所以就得照我的话办，否则就别在这儿干……这些都是典型的所有者的想法。只要以为自己拥有别人，就会毫不犹豫地强迫和命令他们。而对待朋友却不会是这样。大家都承认朋友不属自己所有。对他关心却从不企图拥有是界定朋友的另一个方法。

许多人并没有意识到要拥有，但他们把人分为两类。第一类是他们拥有或想要拥有的人，包括恋人、妻子、丈夫、孩子、学生和员工；另一类是不属于他们的人，如好朋友，一般朋友，有权势的人，比如老板，当然还有陌生人。

学习选择规律的一个好方法就是看看自己对待好朋友、老板和陌路人与对待生活中其他人的态度有什么不同。你明白为什么你不去强迫你的老板或朋友，你也不去强迫你的老相识，如果你还有理智的话，你决不会如此对待陌生人，因为你有可能受到伤害甚至有生命危险。为什么我们不能各过各的，别管他人？为什么我们明明知道沉默是金，偏还要开口？为什么我们总想让别人做他不喜欢的事，却又没有成效？从本章一开始，我就给出了答案。下一章讲到基本需要时会进一步阐述。

首先我要详细描述一下外界控制心理的三种意图，以让你

了解大多数人的想法。你会看出第二种和第三种对人际关系危害最大。要理解它们，最简单的就是想想自己在生活中的表现。

1. 我听到电话铃声去接电话，听到门铃响去开门，红灯亮时止步，或做许多别的事，是对简单的外界信号的反应。

2. 我能让别人做他们原本不想做的事，而且别人能左右我的思想、行为和感情。

3. 如果别人不按我说的去做，我有责任去讥讽、威胁或惩罚他；如果他们做了，我也应该奖励他。

这三种普遍存在的观念正是统治世界的外界控制心理的基础。

在第一种观念中，电话铃声这类机械性信号是人们做出反应的外界影响。第二种情况可由前一种推知，影响来自于行为者之外的其他人。如家长让孩子“除草”，老师告诉学生“不要在课堂上讲话”，丈夫对妻子说“你气死我了”。而第三种最具破坏力。丈夫、妻子、家长、老师和老板们认为自己有权利、有责任去威逼利诱或惩罚不听话的孩子或大人，因为这对他们有好处。

这些观念的根本，即认为人要依靠外界的动力驱使，是完全错误的。就像人们以前都相信地球是平的，没有人提出疑问一样，听到电话铃响就去接似乎是对的。一旦你对此提出质疑，你才会发现自己习以为常的事原来是错的。例如，我们接电话并不是因为电话铃响，而是由于我们想去接。尽管我们的反应是一瞬间做出的，实际上每次接电话时，我们都做出了最好的选择，否则就不会去接。

也许你会说：“如果不是因为铃响去接，那电话铃还有什

么用？我当然不会到处去拿起不响的电话。”铃声确实有用。但不是为了让你接听，而是向你发出信号，说明有人想和这儿的人通话。电话铃声和我们对外界，包括身体外部的感知，都是信息，而不是操纵。选择规律说明能够操纵人类做出某种选择的外部刺激并不存在。

既然信息不能控制人类的行动，你就可以选择不理会它或是根据自己的意愿采取相应的行动。人并不是机器，不像机器那样能对某种外界影响做出固定的反应。我们服从别人，是因为我们根据所得到的信息选择这么做。比如电话铃响，如果你不想去接，就让它响着，让留言机回答，或拔掉插头，或让别人去接。

我们选择采取的行动来源于大脑内部。选择规律认为人类同所有生物一样是由内部促动的。你会问：“我为什么接电话或不接又有什么区别呢？我接了，又怎么样？”对于简单的机械化信息，如电话铃或红绿灯来说，的确无所谓。但发展到更为复杂的第二种观念，即企图让别人做他们不想做的事或相信别人能控制你，你就能体会到外界控制和选择规律之间的巨大差异。

例如，了解了选择规律，我就不会为你告诉我我希望能拥有我这么好的房子而难受。要是我曾经做过的事使你失去了好房子，我会感到内疚，但如果不是因为，我为什么要内疚？从外界控制的世界中广泛存在的无辜的内疚感中解脱出来，是学会选择规律的一大好处。许多母亲借外界控制心理使自己的孩子觉得对不起她们。但是否不听妈妈的话就会感到内疚，也是一种选择。当你学会了这一课，你和你妈妈都会得到解脱，会选择更好的方式相处。当然要是你母亲擅于让你自责，要学

会选择也很难。

我有位朋友是个犯罪学家，他从不认为外界控制心理和选择论在理论上有什么不同，但他的行为证实了选择的自由性。他用自己的性命证明了当他做常人认为是错误的选择时，外界控制心理被迫改变而没有发挥作用。

他去拉斯维加斯参加学术活动，住在一家豪华饭店里。朋友们一再提醒他进门后要赶快关好门，插上插销，挂上链锁，但他并没在意。有一次他甚至忘了关门，一会儿闯进来一个男人，手里拿着支手枪。如果你能亲眼看到，这是多么罕见的一幕：罪犯和犯罪学家相视而立。那罪犯看上去像是传统心理的坚信者，说：“把钱包拿来。”我朋友却意想不到地（他自己也奇怪，因为他运用了选择规律）说：“不行，我给你钱，但别想要我的钱包。”结果那罪犯拿了他放在地上的钱扬长而去。

要是那罪犯是个不折不扣的外界控制论者，我朋友也许活不到讲给我听的这一天了。一个罪犯手中的枪可以算是最有力的外界控制了。在这紧要关头，当我朋友作出了不给他钱包的选择后，罪犯也选择了不开枪。这本书要讲的就是选择，包括非同一般的选择。如果一个罪犯都能放弃外界控制心理，那么别人也不会太难的。

但许多时候，人们不停地抱怨别人带来烦恼或企图控制别人，反而伤害了自己。我还是用前面讲过的父子关系来加以说明吧。因为他不做功课，你不让他出去玩，结果是他更不做，到处结交“不良少年”，吸大麻，周末溜出去鬼混。

你费了不少的时间来惩戒他，教训他，反而比以前情况更糟，现在你整个星期，而不只是周末才把他关在家里。渐渐你会发现当你们的关系较好时，惩罚还起点作用，但现在根本没

用了。他不再跟你说话，而且你还收到学校的来信说他在逃课。

处罚虽然没用，你还是坚信自己的行为是对的。随着你一直把他关在家里，你会看到你对他不再有任何影响。想对他说话时，他会翻翻眼皮，像是说谁愿意听你的。

在你儿子眼里，你似乎已经不存在了，曾经有过的一点关系也消失无踪。他不再是几年前的那个儿子，而你却束手无策，被自己的孩子当成敌人。尽管你无从知道到底哪儿错了，你却明白你们两人的行为使彼此越来越疏远。

在家长、老师和十几岁的年轻人之间，这种情况屡见不鲜。婚姻和不满意的工作也是滋生这种烦恼的温床。但这类痛苦是可以控制的，它与那些自己无法左右的痛苦事件不同。你可以选择不再处罚孩子，试着和他作朋友，这样他就不会抵触你。书中第二章讲了该怎样去做。

就父子关系来说，无论处罚是对是错，它都不起作用。你关他之前，他还做些家庭作业，现在他决定一点都不做了。以前你至少还能跟他说上话，现在你们互不理睬，从前的友好关系变成了如今的敌对情绪。原因就在于你遵循了外界控制心理的第二、第三种观念，以为你能够也应该强迫儿子做他不愿意做的事。所以在这个外界控制的世界里，如果你能放弃控制别人，就不会给自己和他人造成不愉快。认识到你需要别人，别人也需要你，这样即使他们想控制你，你也不会报复，这样才有机会和好。

你不仅可以不报复，还能变强迫和报复为协商。告诉儿子你不再处罚他的原因，因为你认为你们的关系比他的功课重要，你想和他像从前那样做些有趣的事。他知道你希望他能做