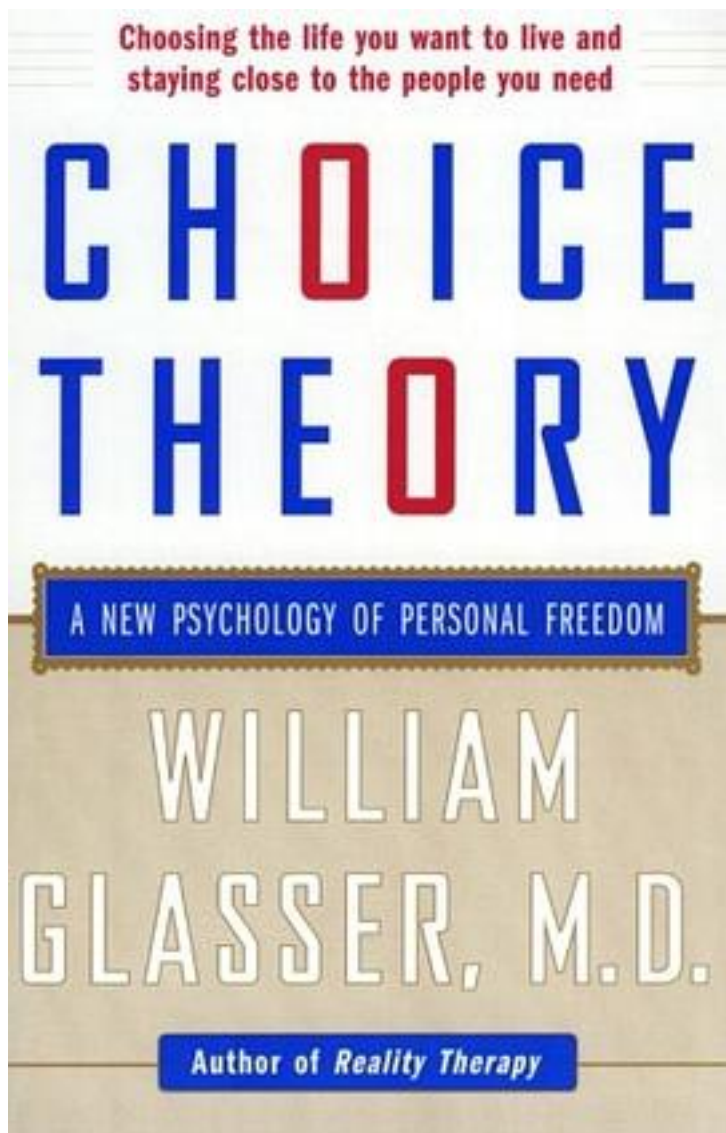


# Choice Theory



[Choice Theory 下载链接1](#)

著者:William Glasser

出版者:HarperCollins Publishers

出版时间:1999-1-6

装帧:Paperback

isbn:9780060930141

In Choice Theory, Dr. William Glasser offers readers a new and far more effective way to get along with the people in our lives. He explains convincingly that, barring severe poverty or untreatable illness, unsatisfying or disconnecting relationships are the source of almost all crime, addiction, and mental illness, as well as marital, family, and school failure. For progress in human relationships, he explains that we must give up the punishing, relationship-destroying external control psychology that is by far the dominant one in the world. In one of this century's most significant books on psychology, Dr. Glasser offers us choice theory, a noncontrolling psychology that gives us freedom to sustain the relationships that lead to healthy, productive lives.

作者介绍:

作者简介:

威廉·格拉瑟 (William Glasser, 1925—2013)，美国心理学家，选择理论和现实疗法的创始人。他从凯斯西储大学医学院毕业后专攻精神医学，曾为退伍军人和少年犯提供心理咨询。他于 1965 年推出的《现实治疗法》一书为该疗法奠定了理论基础。1967 年，他在洛杉矶创立了现实治疗协会。1996 年，他将自己在半个世纪的心理咨询经验基础上总结并建立的“控制理论”更名为“选择理论”。

译者简介:

郑世彦，心理学硕士，编辑，心理咨询师（存在—人本主义治疗取向），著有《看电影学心理学》，译有《生涯咨询》《现实疗法》等。

目录:

[Choice Theory\\_ 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

英文

英文原版

个人管理

选择

生活

外国

## 评论

书的理念很简单，但也很有启发性。第一，人只能控制自己的行为 and 想法；第二，没必要过度关注过去，专注于解决眼前的问题就好。有这两个理念，碰到问题就多想自己能做什么来解决问题，而不是把别人看做问题。

-----  
[Choice Theory\\_ 下载链接1](#)

## 书评

看这本书是一个巧合。之前结合自身经历写了《冷暴力》的书评，没想到破百赞，还得到了那么多回应。自以为是的那点可怜，其实根本不算什么，比自己的遭遇更加值得同情的大有人在。其中，后浪出版社的编辑很暖心地回复说，推荐我看下《选择理论》这本书，可能会对我走出家庭的困...

-----  
马尔克斯在《百年孤独》里曾经写过一句话：人的内心苦楚无法言说，人的很多举措无可奈何，百年一参透，百年一孤寂”。其实，哪有什么无可奈何，大多事情都是自己主动选择的后果。一、大家一定和我一样，经常在马路边会看到一个熊孩子在那又哭又闹满地打滚，而妈妈在前面生气...

-----  
01 “所有的名著只有一个主题，那就是通奸。”——福楼拜  
当我在文章里引用这句话时，一些看文极认真又爱思考的同学就举出反证，《三国演义

》、《西游记》、《水浒传》的主题明显不是通奸啊，可见身为著名作家福楼拜先生说的话也不一定对嘛。 目前为止，我还没有听过哪一句话能...

转眼间，汶川地震已经发生9年了。作为一个没有亲历过现场的人，这场灾难于我而言，原本与其他的天灾没多大不同。可是，两年前一次偶然的对话，让我对这场地震有了不一样的认识。  
两年前，我刚结束一段惨淡的恋情，陷入到与事无趣、即物感伤的状态。有天傍晚去江边散心，忽逢一...

虽然我不做心理咨询相关工作，但我的工作还是促进了我学习和借鉴了很多心理咨询师的技巧。而且在我的理解中在我应用这些技巧过程中，能够起到效果最重要的基础是：全然的接纳，就像一面镜子，不去判断对方的行为是好还是不好，是对还是不对，那就是他。并且给出我的反馈——不...

威廉·格拉瑟（William Glasser, 1925-），美国心理治疗学家，现实疗法创始人。出生于美国俄亥俄州克利夫兰，1945年和1948年在凯斯西储大学先后获得临床心理学学士学位、硕士学位，1953年在加州大学洛杉矶分校获得医学博士学位。1954—1957年任实习医生，1957年在洛杉矶加州大...

[现实疗法] 译后记  
有一个流派的治疗师喜欢问来访者：“你想要什么？”似乎他不是治疗师，而是一个魔术师。这个流派就是现实疗法（reality therapy）。说它是现实疗法，它却从理想开始；说它关注理想，它的落脚点却是现实。现实疗法帮助人们检视他们的需求和理想，帮助他们评估...

本文来自[《选择理论：现实主义疗法创始人带你走出心理困境》]的译者后记。  
威廉·格拉瑟是现实疗法的创始人，而我是存在主义疗法的热衷者。  
之所以翻译了现在你手上拿的这本书，大概是缘于此前我选择翻译了一本叫《现实疗法》（罗伯特·伍伯丁著）的书。在我看来，现实疗法与...

乍听起这样的标题，肯定会觉得特别鸡汤。大家或许会说：面对“幸福”与“不幸”，谁不会选择，谁会傻到去选择“不幸”呢？别急，先想想，自己当下的生活是不是自己的选择？而当下的生活，真的那么完美幸福吗？环顾四周，太多的人活在剑拔弩张、鸡飞狗跳的夫妻关系活在亲子关系...

#### —— | 本书解读 ——

《选择理论》是一部相当不西方化的心理学作品，用起来几乎没有文化违和感。我拿到这本书的时候，正值我跟我的父母存在严重的人际关系问题。我被这本书的第六章深深吸引。第六章提供了一个治疗案例：一位45岁的女性因一个无法解决的严重冲突而备受折磨。...

书封的一句“不是痛苦选择了你，而是你选择了痛苦”，强而有力地吸引到我。《选择理论》将读者带入一个全新的、不同于以往的心理问题的解读新世界。作者威廉·格拉瑟认为，现有的、已运用广泛的外部控制心理学，正是导致我们的人际交往陷入困境的原因之一；此外，他还提出...

在看到《选择理论》这四个字的时候，天真的以为这是选择困难症的福音，然而事实上这本书与选择困难症完全没什么关系，而是构建的关于选择的理论。总的来说，选择理论，真的是一部非常理论的书。最初在翻阅的时候很容易就被开头的理论吓倒，觉得估计是等不到看完的那天了。然而...

我对《冈仁波齐》的期待是非常低的，因为抱着欣赏一部纪录片的心态进了影院。两个小时的时间，我安静地坐着，任凭眼前的高山、草原、风雪和泥潭像巨幅照片一样一页页翻过，整个片子波澜不惊，剧情如水般流逝。片尾朴树的音乐响起时，我内心却满满的感动，我从来没有看过...

很多人看过《廊桥遗梦》这部电影：一个对生活不太满意的家庭主妇，遇到一个来拍照的摄影师，结果可想而知——干柴烈火。可生活还得继续，摄影师要走了，老公也要回

来了，女人终于还是选择了“放弃幸福”。  
当时这部电影在美国引起巨大轰动，据说电影上映后，美国的离婚率上升了...

这是很心理学的一本书，讲了很多我们在生活中人际关系的相处。最好的关系还是朋友，没有义务，也没有权利。关心而不试图拥有彼此。生活中之所以有许多痛苦，是因为我们为自己的不幸不停地责怪别人，即使在有损双方最大利益时仍这样做。人不是理性人，做出损人不利己的决策也是...

[Choice Theory 下载链接1](#)