

是你選擇了憂鬱



[是你選擇了憂鬱_下载链接1](#)

著者:威廉．葛列什 (William Glasser, M. D.)

出版者:商周出版

出版时间:2014-9-18

装帧:平装

isbn:9789862726549

這是本世紀最重要的心理學叢書之一，威廉・葛列什博士在本書中提出了選擇理論，一個非控制的心理學，將提供我們自由，鞏固我們與他人的關係，引導我們走向健康、開創的人生。

透過清晰、簡明的語言和活生生的例子，威廉・葛列什博士使這個重要的新心理學躍然紙上。

學習它可以改變你的一生。

記得經典名著「麥迪遜之橋」四天戀情的故事嗎？

隨著男主角的離去，哀傷的女主人又變回井底的青蛙，結局就只能這樣嗎？

不，心理學家威廉・葛列什要告訴你不一樣的選擇，其實會有不一樣的結果。

威廉・葛列什是美國南弗羅里達州的心理學家，同時也是《實踐治療》(Reality Therapy)暢銷書的作者。

他深信人們的衝突源自於想操控他人的迷思，但是其實，人們能控制的只有自己，沒有

人能強迫他人做不想做的事。

唯有當我們放棄想要他人按照自己的想法照章行事時，我們才可能過自己想要的生活。

作者試圖藉著他接觸過的實例，也就是臨床經驗來解釋稍稍艱深的概念。

書中分成三部分：

第一部分是理論的部分，告訴讀者什麼是選擇理論、外在控制心理學、解決圈圈以及所謂的優質世界。

第二部分是描述作者接觸的臨床實例，感同身受的實例隨時發生在我們的關係中——親子、愛情、婚姻、職場，

在人類重要的這四種關係中，只要你運用選擇理論，揚棄外在控制，其實你會有不一樣的人生。

第三部分講的是，讀者更可以把學到的擴大到生活的社區，從而創造優質社區。

作者介绍:

作者簡介

威廉·葛列什William Glasser, M. D.

威廉·葛列什博士是國際知名的精神科學家，已經運用選擇理論在心理諮商上將近二十年，基本上，選擇理論幫助人們不用直接面對問題，而是問適當的問題。外在控制常會不自覺地發生在四種重要人際關係上：夫妻、親子、學生和老師、上司和從屬，如果你老是以為可以操控得了他人，這四種關係你將會經營得一團糟。

威廉·葛列什的著作有：《Reality therapy》、《The language of choice theory》以及《choice theory》，目前他是「威廉·葛列什機構」(心理諮商機構)的創辦人。

譯者簡介

曾璿懷

中山大學英文系畢，自有魔鬼訓練營之稱的外貿協會貿易訓練班俄文組畢業後，曾到俄國普金學院研習並蒐集當地商情。譯有《The Couple's Companion》。

目录:【作者序】滿足的關係

PART1 理論篇

1 我們需要新心理學

2 瞭解基本需求和感覺

3 什麼是優質世界

4 完全行為

5 個性的選擇論

6 衝突和現實療法

7 創造力

PART2 實戰篇

8 愛情和婚姻

9 信任你的家人

10 填鴨教育和優質學校
PART3 應用篇
11 如何在職場上運用選擇理論
12 優質社區
13 個人自由究竟是什麼
• • • • • ([收起](#))

[是你選擇了憂鬱_下载链接1_](#)

标签

繁體

思維

心理學

2014

评论

[是你選擇了憂鬱_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...

[是你選擇了憂鬱_下载链接1](#)