

沟通分析的 理论与实务

——改善我们的人际关系

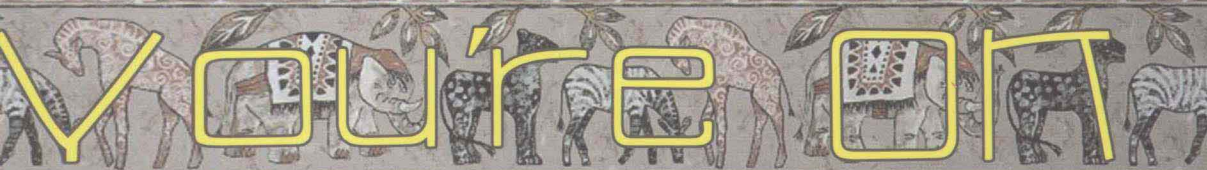
【美】Thomas A. Harris◎著

林丹华 周司丽◎译

林丹华◎审校

I'm OK,

You're OK



沟通分析的理论与实务

——改善我们的人际关系

[美] 艾瑞克·伯恩(Eric Berne)

林文添、陈美华译

陈美华校订

I'm OK.

沟通分析理论应用

I'm OK, You're OK

沟通分析的理论实务

——改善我们的人际关系

【美】 Thomas A. Harris 著

林丹华 周司丽◎译

林丹华◎审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沟通分析的理论实务: 改善我们的人际关系 / (美)
哈里斯 (Harris, T. A.) 著; 林丹华, 周司丽译. —北京:
中国轻工业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5019-9024-5

I. ①沟… II. ①哈… ②林… ③周… III. ①精神
疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第237022号

版权声明

I'M OK, YOU'RE OK by Thomas A. Harris, M.D.
Copyright © 1967, 1968, 1969 by Thomas A. Harris, M.D.
Simplified Chinese Translation copyright © 2008, 2013
By China Light Industry Press
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA
ALL RIGHTS RESERVED.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15.00

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9024-5 定价: 32.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-7135

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
120781Y2X101ZYW

推 荐 序

沟通分析 (Transactional Analysis, TA) 是一种人格理论, 它也是促使人格改变和成长的方法。本书是使 TA 在 20 世纪 60 年代得以流行的两本著作之一, 另一本是由埃瑞克·伯恩撰写的《人间游戏——人际关系心理学》(*Games People Play: The Psychology of Human Relationships*)*。伯恩是一名精神病学家, 他是 TA 的创始者。在《人间游戏》一书中, 他描述了人与人之间如何通过互相争吵以及玩刻板、可预期的“心理游戏”而为自己制造了痛苦。很多读者从这本书中看到与自己类似的破坏性倾向, 该书在 1964 年成为国际上最流行的著作之一。

三年后, 在 1967 年, 美国精神病学家托马斯·哈里斯向世界宣告: 每一个人都是可以改变的, 每个人无论对自己还是对他人, 都可以实现一种真正的“我好—你好”的态度。从那时开始, 哈里斯的《我好—你好》一书在世界范围内被翻译成许多种语言, 销售量高达几百万册。如今这本书能够在中国得以翻译出版, 中国读者有机会仔细研读这本极其成功又具有广泛影响力的著作, 实在是一件值得祝贺的事。

* 本书也已由中国轻工业出版社“万千心理”2006 年翻译出版。——译者注



至今，TA 已经发展了 50 多年。在 20 世纪 70 年代，人们把它作为美国的一种流行心理学而狂热崇拜，现在它已经摆脱了当初的形象。TA 获得了国际上越来越多的认可，人们将之看成一种关于个人成长和改变的专业理论和方法，它可以广泛地运用在四个领域：心理治疗、心理咨询、教育及组织发展。TA 在全世界范围内得以广泛运用，对那些愿意成为获得资格认证的沟通分析师或者更高水平的沟通分析督导师的人，国际沟通分析协会（ITAA）已经建立了完善的培训和考试体系。关于 TA 培训的信息可以通过国际沟通分析协会获得，网址为：<http://www.itaanet.org/>。

如今 TA 仍像 20 世纪 60 年代那样，是一种非常优秀的促进自我了解与自我成长的工具。当很多人通过阅读 TA 书籍或参加 TA 培训接触到 TA 后，他们确实感到 TA 触动了自己的生活。不久前，一位中国学员在《中国青年报》上描述了自己的体验：“只是突然感觉自己居然可以是主动的了，可以‘决定’自己的命运了！这种‘发现’，让本已经‘绝望’的我又想笑，又想哭……”

从个人角度来说，我与这位学员也有相似的体验。从专业角度来说，我是一位临床心理学家和持有执照的心理治疗家。我为来访者进行心理治疗，为其他工作于人类关怀领域的工作者进行督导，同时从事教学工作。我获得沟通分析师资格已经有 30 年了。这些年，我运用 TA 与成千上万的欧洲人、亚洲人一起工作。现在，我仍旧使用 TA，因为我觉得对我来说 TA 是行之有效的工具。当我与很多来访者或学生工作，当他们的眼睛中或者脸上突然闪现出领悟与理解的光芒时，我真的分享了那宝贵、快乐的一刻。我丰富的个人经历使我知道：TA 是一种宝贵且有效的理论与方法。现在，我感到很荣幸，也很高兴能够在中国教授 TA，并且帮助中国的专业及非专业人员有机会接触到 TA。

TA 概念中最重要的就是“我好—你好”（I'm OK, You're



OK), 它表达了 TA 的基本哲学假设。它是对人性的一种信念, 即相信人类本性的善良与尊严。“我好”意思是说, 仅仅因为我生在这个世界上, 我就有权利拥有我的生命及我可能在生活中获得的幸福; “你好”的意思是说, 我知道其他任何人都和我一样拥有同样的权利。因此我好, 同时, 你也好。人类自然的倾向是彼此依赖、彼此亲近且彼此信任。我们终生都需要彼此, 都需要从彼此那里获得认可和安抚。这样, 我们才能在和平与爱中生存。

孟子在2000多年前就曾说过, 人性本善, 每个人都有善的倾向, 这种倾向就如水往低处流一样。我想孟子在很久前所阐明的也就是 TA 的核心假设。

然而, 哈里斯在本书中所持有的不同观点却有些讽刺的意味。哈里斯认为, 新生儿或年幼的孩子总是感到他们比父母卑微, 因此最初必定会形成“我不好—你好”的心理地位。这与伯恩最初的观点是背道而驰的, 伯恩认为“我好—你好”的心理地位是最初的、也是健康的心理地位, 如果幼儿的生长环境是支持性的, 那么, 他会很自然地以这种心理地位成长; 如果生长环境不是支持性的, 那么, 幼儿可能会通过其情绪体验形成消极的心理地位。无论对伯恩还是对现代大多数 TA 教师来说, 坚持人类好的本质以及拥有信任的能力十分必要。每一个人天生都准备好与父母和照顾者进入充满爱的关系, 他们与父母和照顾者以“我好—你好”的心理地位互动。哈里斯不同意幼儿有能力感受到“好”, 但是, 哈里斯和伯恩都同意, 在生命的过程中个人永远有可能改变。无论何种原因导致一个人对自己或他人持有“不好”的态度, 他永远都有可能改变为“我好—你好”的心理地位。

自哈里斯《沟通分析的理论实务》一书之后, TA 在理论与实务方面都有了很大的发展。现在可能有更好、更全面的介绍 TA 的书, 但过去数百万的读者并没有错: 本书确实是一本鼓舞人心且



令人开阔视野的著作，它向我们展示了“父母”、“成人”和“儿童”三种自我状态如何改进我们与周围的人的关系。究竟如何才能改变呢？通过使用我们全部的自我状态与他人互动以达到“我好—你好”！本书不仅是 TA 的经典之作，也是世界上最有影响力的心理书籍之一。它为世界上任何地方的读者都打开了一扇门，帮助读者与朋友、家人和谐相处，过上更快乐、更满意的生活。

(瑞典) 欧嘉瑞博士 (Thomas Ohlsson, Ph.D)

国际沟通分析协会沟通分析教师及督导

译者序

本书是美国精神病学家托马斯·哈里斯撰写的有关沟通分析流派的经典之作，该书自诞生之日起，就以其通俗的语言、独到的见解及对人性的深刻认识吸引了全世界各地的读者，也使该书成为继沟通分析流派创始人埃瑞克·伯恩的《人间游戏》之后的又一本介绍沟通分析的畅销书。

全书共包括12章，对“父母”(Parent)、“儿童”(Child)和“成人”(Adult)三种自我状态以及四种心理地位等内容作了深入的介绍，具体阐述了“父母”、“儿童”和“成人”三种自我状态在婚姻中的作用，以及如何运用沟通分析对儿童和青少年进行治疗工作。最后，作者还特别针对沟通分析中的道德价值观问题进行论述。由于本书所使用的词语(如“父母”)的特定含义，读者最好遵循从前往后的顺序阅读本书，这样才能真正领悟本书的深刻内涵。

正如本书的书名一样，沟通分析的基本人性观和哲学假设是“我好，你好”，由此使个体能充分意识到“我很重要，你也很重要”，并最终达成改变的发生。为了帮助读者更好地认识和理解这一点，本书运用了大量翔实、有趣的例子，深入介绍了三种自我状态、四种心理地位等沟通分析中的核心概念，全书流畅的语言、生动的描述可以使读者跟随本书的脉络细细品味沟通分析的核心



理念和治疗策略，更好地剖析并认识自我和他人，提高妥善处理与自我关系、与他人关系的能力。本书非常适合心理咨询师、教师以及其他有志于心理教育工作和自我成长的读者阅读。

本书第一章、第二章、第三章、第四章、第八章、第九章和第十二章由我翻译，第五章、第六章、第七章、第十章和第十一章由周司丽翻译，全书由我审校，统稿。

最后，我要感谢国际沟通分析协会沟通分析教师及督导欧嘉瑞博士，能在百忙之中为本书写推荐序，这令我备感荣幸；另外，我还要感谢其他所有在本书翻译和出版过程中帮助过我的人！

由于水平有限，译文中难免有失误或不足之处，敬请广大读者批评指正！

林丹华

北京师范大学发展心理研究所

原 著 序

近年来，越来越多的人对精神治疗失去耐性，因为这种方法看起来永无止境、花费很高、疗效不确定，并且治疗师们在治疗中会使用模糊、深奥的专业术语。对于很多人来说，精神治疗就如同在一间黑屋子里寻找一只根本不存在的黑猫。尽管很多杂志和精神健康学会都认为精神治疗很好，但是，究竟什么是精神治疗、它能够实现什么，至今仍是一个很模糊的问题。每年，人们都阅读无数的有关精神治疗的书籍，但几乎没有任何令人信服的数据可以帮助一个需要治疗的人摆脱一幅卡通画上对精神治疗的描述——精神医生和他神秘的沙发。

不仅患者和普通大众表达了他们对精神治疗的不以为然，很多精神医生也表达了同样的态度。我就是其中的一员。很多人都在寻找以下这些问题的答案：我们的心灵如何运作，我们为什么会做我们正在做的这些事，如果我希望停止做这些事我该如何停下来呢，事实上，本书正是寻找这些问题答案的产物。答案就是，在精神治疗领域，沟通分析技术是一个很有希望的突破点。它给了那些对传统、模糊的心理治疗方法气馁的人以希望，也给那些想改变而不想再被动适应、想面对而不想再逃避的人以新的启示。它是一种很现实的方法，因为它用这样的事实来面质患者：无论



过去发生了什么，他都可以对未来所发展的事情负起责任。另外，它能够使人改变，使人发展出自我控制和自我指引，并且能够发现他们拥有充分的选择自由。

这种方法的发展归功于埃瑞克·伯恩博士的杰出贡献，他发展出了沟通分析的概念，并创造了关于个体和社会精神病学的统一体系。我们不仅可以很容易地在理论层面上理解沟通分析概念，而且在实践层面上也可以很好地应用。在过去的十年中，我有幸与伯恩一起学习，并在他主持的旧金山高级研讨会上不断探索这些问题。

我最初了解这种新方法是在1957年洛杉矶美国团体心理治疗协会西部地区的会议上，当时我读到了一篇名为《沟通分析：一种全新且有效的团体治疗方法》的论文。通过这篇文章，我确信它不仅仅只是“又一篇研究报告”而已，而是从全新的角度描绘了人类心灵的蓝图，它的每一个部分都包含意义精确的词汇，任何人都能理解。这些词汇使得两个人有可能谈论他们的行为并理解行为的意义。

精神分析语言的一个不便之处是它们对于不同的人来说有不同的含义。以“自我”为例，弗洛伊德曾详细地阐述了它的定义，在他之后，每个精神分析师几乎都对之下过定义，但是这些冗长、复杂的概念对一个试图理解自己为什么总是找不到工作的患者来说没有什么实质性的帮助，尤其是当他的问题在于缺乏足够的阅读能力以听从指示之时。甚至整个理论界对“自我”这个概念都没有一致的定义，模糊的含义和复杂的理论只会对治疗过程起阻碍而非帮助作用。赫尔曼·梅尔维尔曾说：“一个真正的科学者很少使用晦涩的词汇，只有在其他简单的词汇都无法达到他想要表达的目的时才会使用这种词汇；然而对科学一知半解的人……会认为说一些难懂的词汇才能表达他们对深奥知识的了解。”沟通分析



语言是非常精确的治疗工具，因为任何人都能听懂这种语言，同时，它能识别出真实存在的东西，它所揭示的正是人们在现实生活中的真实体验。

这种方法对于团体治疗来说也十分适合，它直接解决了需要治疗的人与有资格提供治疗的人在人数上差异悬殊的问题。随着二战结束后精神病学的快速密集型发展，在过去的25年间，精神病学的受欢迎程度远远超过我们的预期。每年都有大量的心理学文献不断出版，一些出版在精神病学专业期刊上，另一些出版在《读者文摘》上，人们对精神医学的需求也逐年增加，但是需求与治疗之间的差距也随之变得更大。所以，问题一直在于，如何让弗洛伊德离开他的沙发，真正服务于大众并为更多的人所接受。

美国预防精神疾病委员会行政董事麦克·高曼在1965年5月召开的美国精神医学学会年会中，就精神医学所面临的这一挑战表达了这样的看法：

从1945年一个由3000名精神医生组成的小组织，成长为1965年拥有14000会员的专业大机构，你们越来越多地参与到时代发展的一些重大问题中来。你们不能再躲在那并不令人舒服的办公室中，在挂着弗洛伊德1909年访问马萨诸塞州伍斯特照片、安放有加有软垫沙发的房间里自我欣赏。

我建议“精神医学必须发展出一种‘公用的’语言，它不是专业术语，而是适合于对社会普遍问题的讨论。”我知道这是一个非常困难的任务，它意味着我们要告别曾经使用的那些让专业工作者感到舒服、安全、有保障的用语，取而代之的是更适合大众使用的更轻松愉快的语言。如果精神病学想得到国家的重视，那么即使这个任务再困难，我们也需要加以完成。

最近，我被几个年轻精神病学者的著作所鼓舞，他们展示了如何用积极的方法来反对治疗师终其一生每年只能治疗10~20个



患者的问题。

精神病学家梅尔文·萨布兴博士的评论非常具有代表性：“一个很简单的问题就是传统的精神治疗技术、常规方法以及目前的事务性工作，是否能够实现精神医学所需要的新功能或新角色？我个人的答案是否定的，我认为它们不足以成为新功能及新的工作框架的基础。”

精神病学家必须要面对这样一个事实，即传统精神治疗无法满足穷人、学校中的学业不良者、受挫的蓝领工人、生活在我们拥挤城市中的幽闭恐怖症患者的需要，我们无法解决他们的心理及社会问题。

很多善于思考的领导者已经越来越多地考虑到，在接下来的几十年中精神病学需要扮演什么样的角色，它不仅要在本领域内得到拓展，更要与其他行为学科平等地相互融合。只有这样，我们才能更好地设计培训项目培训成千上万的精神健康工作者。

今天，我们用“公共的”沟通分析语言培训了数以万计的精神健康工作者，这使得消除使用专业术语带来的负面影响以及更好地讨论社会普遍问题成为可能。在加利福尼亚已经有1000多位专业工作者接受了这种方法的培训，培训还迅速扩展到了美国的其他地区以及其他国家。这些受训者中一半是精神病学家，另外一半包括其他专业领域的医生（如产科、儿科、内科医学、一般医学的医生等）、心理学家、社会工作者、缓刑监督官、护士、教师、人事经理、牧师以及法官等。同时，沟通分析也以团体治疗的形式在加利福尼亚的很多州立医院、监狱以及青少年委员会中使用。在婚姻咨询、青少年及青春前期治疗、牧师咨询和产妇家庭护理中，越来越多的治疗师开始使用此方法。除此之外它还在至少一个弱智培训机构中使用，这就是萨克拉门多市的劳雷尔·希尔机构。

沟通分析之所以能填补治疗需求和供应之间的差距，最主要



的原因在于它可以最好地应用在团体中。它是一个教与学的过程，不是忏悔，也不是在心理问题的地窖中考古。就我自己的精神治疗实践来看，这种方法使得我治疗的患者人数至少提高到从前的四倍。在我过去25年的精神治疗工作中（包括治疗患者和管理大型机构项目），没有一件事比目前我的工作中正在发生的这件事更让我激动。沟通分析最重大的贡献之一就是它给患者提供了可以自己使用的一个工具，本书的目的就是定义这个工具，而且，任何人都可以使用该工具，不仅仅是“有病”的人才可以从中受益。

看见人们从第一次治疗开始不断发生改变、逐渐好转、成长并摆脱过去的阴影，这是一种多么棒的满足感。当这种改变多次发生时，我们产生了更大的希望。如果两个人的关系可以转变为富有创造性、让人满足并且毫无恐惧，相信接下去三个人、四个人或一百人的关系也可以发生改变，整个社会群体，甚至整个国家都会随之受到影响。世界的问题——通常都是以暴力、绝望这样的词记录下来——其实从本质而言是个人的问题。如果每个个体可以改变，整个世界也就随之变化。这是一个值得长久拥有的希望。

在这里，我非常感谢为本书的写作提供支持、做出贡献的人们。本书的问世，我最应该感谢的是我的妻子艾米，她的写作技巧以及敏锐的思考使本书最终得以出版。书中融合了我的演讲、研究、过去的写作、观察以及提出的一些公式，很多内容都是我们一起研究得来的。她的哲学观及文献研究论证在全书中随处可见，道德价值观一章的内容也是她颇有创意的贡献。另外，我想向我的秘书贝弗莉·佛兰芒、康妮·朱瑞表示感谢，他们帮我准备了打字稿，并帮我仔细研究了手稿。感谢艾丽斯·比灵斯、美林·黑迪格、马杰里·马歇尔和詹·鲁特宝贵的帮助；感谢我的孩子为本书做出的贡献。

感谢和我一起建立沟通分析机构的同事：戈登·海格尔博士、



布鲁斯·马歇尔博士、瑞佛·J·韦弗·赫斯以及约翰·R·沙丁。感谢机构管理委员会扩大时加入到我们队伍中的各位董事：戴维·艾博盖特博士、拉维恩·科瑞茨、丹尼斯·艾科霍恩博士、罗纳德·佛恩博士、阿里恩·佛力特博士、戴维·希尔、丹尼斯·马克斯博士、拉里·马特、约翰·米切尔博士、理查德·尼科尔森、瑞佛·拉塞尔·奥森里斯、沃伦·普伦提斯、伯顿·鲁特、巴里·路伯里斯，弗兰克·苏墨斯，瑞佛·艾拉·坦纳、勒路里·沃特尔和Z·O·杨博士。

感谢已故的瑞佛·罗伯特·R·费格森博士，他是萨克拉门多市弗里蒙特长老会的高级牧师以及普林斯顿科技神学院教育领域的顾问。感谢约翰·M·坎贝尔博士，他是新墨西哥大学人类学系的主席；感谢萨克拉门多俱乐部的詹姆斯·J·布朗；感谢埃瑞克·比约克的智慧以及慷慨的解说；感谢福特·刘易斯博士，他是萨克拉门多独立神论协会的牧师，他对真理的热情与贡献极大地激励了我。

感谢厄尔汉姆学院的哲学教授爱尔顿·特伯拉德博士，他为我提供了非常重要的最新信息。感谢詹姆斯·派克主教，他是圣巴巴拉民主制度研究中心的常驻神学家，感谢他具有感染力的热情以及慷慨的帮助。另外，还要感谢两个特别的人，他们为我提供了长期的培训和鼓励，他们是佛雷达·弗洛姆·雷茨曼博士和哈利·斯达克·沙利文博士，正是在接受他们辅导的过程中我才听说了“人际沟通”这个术语。

最后感谢我的父母，他们创造性的思维大大丰富了本书的内容。正是遵循他们的希望，最终我才写成了这本书。

T. A. H

加利福尼亚，萨克拉门多

1968年6月

目 录

第一章	弗洛伊德、潘菲尔德和伯恩	1
	脑外科医生的探索.....	4
	一个基本的科学单元：沟通.....	12
第二章	“父母”、“成人”和“儿童”	17
	“父母”.....	19
	“儿童”.....	24
	“成人”.....	27
第三章	四种心理地位	35
	我不好—你好.....	41
	我不好—你不好.....	43
	我好—你不好.....	45
	我好—你好.....	47
第四章	我们能改变	51
	解放了的“成人”.....	55
	什么促使人们改变.....	57