



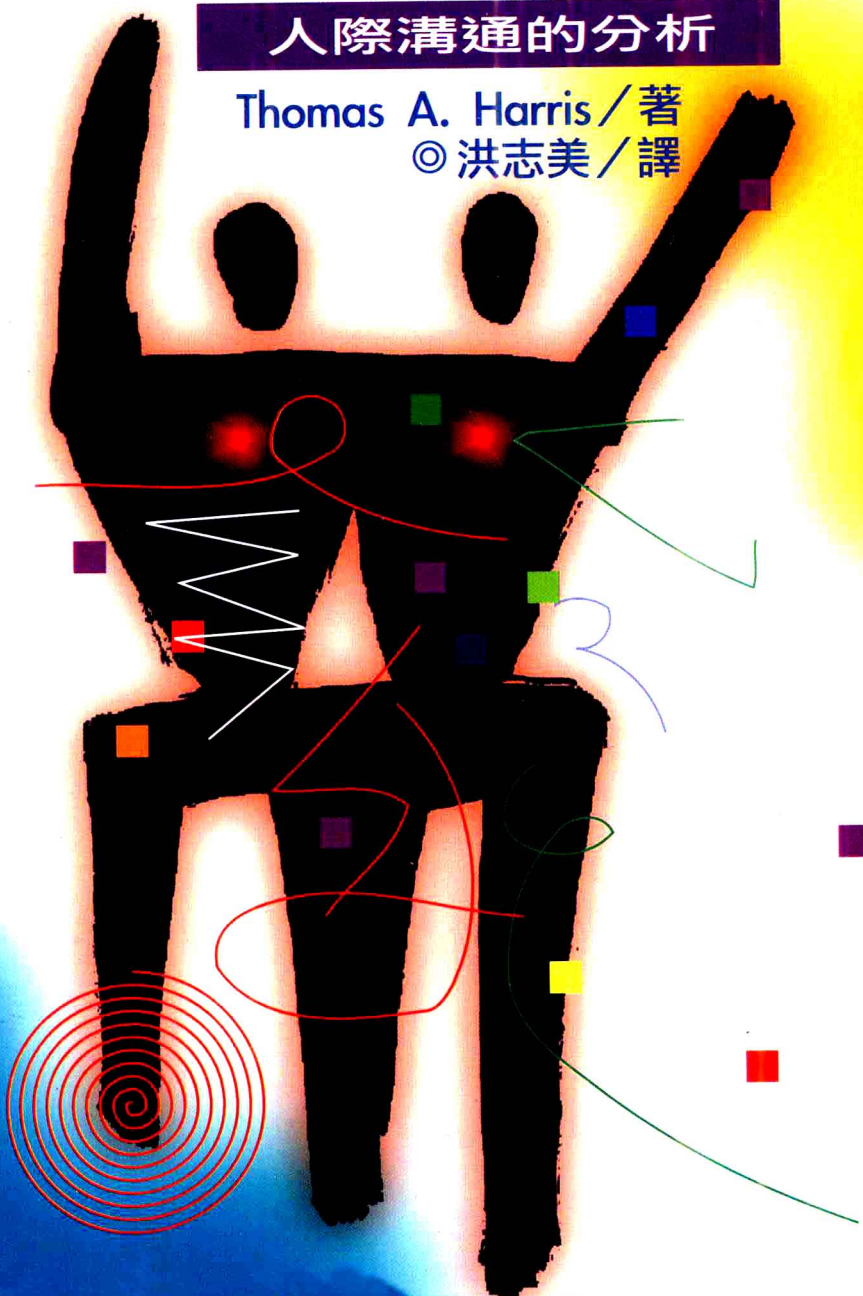
I'M OK, YOU'RE OK

# 我好，你也好

人際溝通的分析

Thomas A. Harris / 著

◎ 洪志美 / 譯



大  
眾  
心  
理  
學  
叢  
書  
/  
吳  
勝  
吉  
博  
士  
策  
劃

吳靜吉博士策劃

# 大眾心理學叢書

每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識

90

我好，你也好

## I'm OK, You're OK

Copyright © 1969 by Thomas Harris, M.D.

Publishing by arrangement with Harper & Row, Publishers, Inc. through

Bardon-Chinese Media Agency

Chinese edition copyright © 1991 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

大眾心理學叢書 90 (原大眾心理學全集15)

### 我好，你也好——人際溝通的分析

---

作 者——Thomas A. Harris, M.D.

譯 者——洪志美

策 劃——吳靜吉博士

主 編——大眾心理學叢書編輯室

發 行 人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥/0189456-1

電話/2365-1212 傳真/2365-7979

香港發行——遠流(香港)出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話/2508-9048 傳真/2503-3258

香港售價/港幣 60 元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

1991 年 7 月 1 日 二版一刷

2002 年 12 月 16 日 二版十二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

**售價新台幣 180 元** (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

**ISBN 957-32-2204-3** (英文版 ISBN 0-380-00772-X)

**YLIB** 遠流博識網

<http://www.ylib.com.tw>

E-mail:[ylib@yuanliou.ylib.com.tw](mailto:ylib@yuanliou.ylib.com.tw)

國立中央圖書館出版品預行編目資料

我好，你也好：人際溝通的分析

／哈禮斯 (Thomas A. Harris) 著；洪志美譯。

一二版。--臺北市：遠流，民83

面； 公分。--(大眾心理學叢書；00)

譯自：I'm Ok, You're Ok: A Practical Guide  
to transactional analysis

ISBN 957-32-2204-3(平裝)

1.溝通 2.心理衛生

172.9

S3002325

# 我好，你也好

哈禮斯 著  
洪志美 譯

I'm OK, You're OK

Thomas A. Harris M.D.

# 《大眾心理學叢書》

## 出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細 (sophisticated)：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭發「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進 (update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

當傳統的、神秘的精神分析像黑幕一般令人感到失望不耐時，「人際溝通分析」卻像一道曙光，為心理學界帶來無限希望。各式各樣闡揚「人際溝通分析」的書籍紛紛出版，人際關係訓練紛紛開設，訓練課程製成的錄音帶也廣為發行……其中卻以本書為最，作者哈禮斯博士一炮而紅，書籍暢銷一空，印製著「I'm OK, You're OK」(原書名)的大型海報亦被搶購一光，四處張貼，表現出對這種人生哲學的熱烈支持！

「人際溝通分析」簡言之，就是如何了解、改善人際關係的技巧，它與一般心理學最大的不同，就是它沒有囉哩囉嗦的定義，沒有複雜彎曲的命題，沒有枯燥無味的實驗。即使沒有任何心理學的基礎，只要受過短期的「人際關係分析」訓練，每個人都能利用這套技巧來了解和改善自己 and 別人的關係。

尤其重要的是，「人際溝通分析」所根據的「溝通分析」理論，否定人只是受「環境」或「潛意識」支配的傀儡，主張人具有理性，既能思考，又能判斷。人應該積極的、主動的改變，而不是消極的固守挫折。

而所謂的「溝通分析」體系，就是把個人的「自我」劃分為「父母」、「成人」和「兒童」三



種狀態。有趣的是，「父母」不是指爸爸媽媽，而是指記錄在腦海裡一些早期經驗——從出生到五歲以前所有無可懷疑或強迫性的外在事件——在這段期間，個人尚未社會化，尚未離家接受社會考驗，從父母親的輕撫、言行不一致，以及數千個「不」字和一再重複的「不准」，到如何喝湯、如何舖床、如何擤鼻子……等生活資料，這些資料成爲孩子以後獨立生活的基礎。除了把外界記入「父母」之外，同時還進行著的內在事件的記錄，就是「兒童」，包括種種無法用言語表達時的感覺，像渺小、無助、依賴、笨拙、不可兼得的矛盾、被遺棄的感覺，以及創造力、求知慾、好奇心……，「兒童」記錄了無數個驚喜，無數個第一次。十月大的嬰孩，發現自己已能靠理解和思考做一些事，這種自我的實現，就是「成人」的開端。小孩發現生活中還有一些與「父母」的「教導概念」和「兒童」的「感覺概念」不同的資料，根據這些資料的收集與分析，發展出成人的「思考概念」，也就是說，「成人」檢查「父母」的資料，決定何者可用，何者不可用，也檢查「兒童」資料，決定那種情緒才能安全地發洩出來，進而自我控制、自我意向，逐漸向海闊天空的自由境界飛翔。

值得稱許的是，「溝通分析」不僅有助於個人與個人之間的關係，使我們擺脫過去的束縛，無拘無束的成長，還能將之應用到各種社會團體和國際問題上，因爲這都是個人的問題，假如個人能變好，世界爲什麼不能變好？這也就是爲什麼我們要鄭重推薦這本書給您的原因了。

（胡慧玲執筆）

# 我好，你也好

## 目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

寫在前面

解析《我好，你也好》這本書

黃光國

### 第一篇 交流分析理論

第一章 心靈的探索／一七

大腦手術／二〇

基本的科學單位：交流／三六

第二章 父母・成人・兒童／三二

父母／三三

兒童／三六

成人／四三

第三章

四種生活態度／五

我不好——你好／六

我不好——你不好／六

我好——你不好／三

我好——你好／三

第四章

我們能夠改變／九

解放「成人」／三

什麼促使人類改變？／七

人類有自由意志嗎？／七

第五章

分析交流／七

「父母」——「父母」／六

「成人」——「成人」／六

「兒童」——「兒童」／六

「父母」——「兒童」／三

「兒童」——「成人」／三

「成人」——「父母」／二九四

非互補的交流／二九

如何把握「成人」／二〇四

## 第六章

我們為何不同？／二〇九

混淆／二〇九

排斥／二二三

無法遊戲的人／二二三

缺乏良知的人／二二三

不負責任的「成人」／二二五

躁鬱性人格／二二七

恆久的無聊／二三

## 第七章

如何利用時間？／二二五

退縮／二二六

儀式／二二七

活動／二二七

消遣／二二六

遊戲／二二九

親密／一三三

## 第二篇 P—A—C 體系的應用

### 第八章

P—A—C 和婚姻／一三九

了解婚姻的內涵／一四〇

檢查婚姻／一四六

目標的建立／一五一

### 第九章

P—A—C 和孩子／一五五

從何處著手／一五九

學齡兒童／一六七

青春期的少年／一七〇

養子女／一七三

被毆打的孩子／一七六

教導心理遲滯者 P—A—C／一七七

### 第十章

P—A—C 和青少年／一八五

治療／一八七

信任「成人」／一九二  
個別晤談／一九四

### 第十一章 何時需要治療？／二一

診斷／二四

爲什麼需要團體治療？／二六

### 第十二章

P—A—C 和道德價值／三七

什麼才是合乎理性的道德法典？／三〇

道德價值的一致是否可能？／三三

人的價值／三四

「我是重要的，你也是重要的」／三七

「它行不通！」／三六

P—A—C 和宗教／三九

什麼是宗教經驗？／四二

宗教經驗的感受／四六

何謂現實治療法？／四八

### 第十三章

P—A—C 的社會涵義／五一

人類有理性嗎？／二五四

年輕的一代變了嗎？／二五七

國際交流的分析／二六一

勝利者和失敗者／二六六

## 寫在前面

近年來，大家對精神醫學的耗時、費力、花錢和含混漸感不耐。對許多人而言，就像是瞎子摸象，摸到什麼算什麼。坊間雖然充斥著各類有關精神醫學、心理學的書籍，但究竟精神醫學是什麼？成就如何？卻很少人清楚。

爲什麼我們會做出某些行爲？如果不想做，該怎麼辦？本書就是爲那些尋找人類心靈的人寫的。答案在於精神醫學上的一個重大突破——人際溝通分析（Transactional Analysis，又稱交流分析）。許多人對傳統的、神秘的精神分析很失望，「人際溝通分析」正像是黑夜裡的一線曙光，帶來了無限希望。人際溝通分析是實際而有用的，它強調，不管從前發生過什麼，人類對自己的未來仍要負起責任；它要求我們主動地改變，而不是被動的適應；它促使我們達到自我控制、自



我意向，並且發現選擇的自由。

人際溝通分析的語言是一種嚴謹的治療工具，因為它利用大家都能了解的字眼，分析真正存在的東西——人類生活中真實的經驗，而不是如精神分析的懺悔和考古。

同時，人際溝通分析特別適用於團體治療。在精神醫師和其他專業人員極缺乏的情況下，這種治療方式的好處是很顯然的。第二次世界大戰以後，精神醫學逐漸普遍，心理學方面的知識也透過報章雜誌和大眾傳播媒體，不斷地向大眾傾銷，提高了社會對精神醫學的期望。但基於各種原因，期望和治癒間的裂縫似乎愈來愈大。

人際溝通分析正好能彌補這個裂縫，因為基本上，它是個教與學的設計，訓練我們如何分析自己的行為。在美國加州，已有數千個專業人員受過此種教學訓練，目前正迅速地擴展到其他各州，甚至世界各國。專業人員包括精神醫師、產科醫師、小兒科醫師、心理學家、社會工作者、護士、老師和法官等，實行的地點包括醫院、監獄、少年法庭，甚至心理遲滯者醫院。而對婚姻問題、兒童養育問題、青少年情感問題、家庭問題等，人際溝通分析都能發揮效用。

人際溝通分析最大的貢獻，即在於提供病人一個自己能使用的工具。本書的目的就是要定義且闡述此工具。任何人都能使用，我們不必等到有毛病了，才去學。

另一方面，人際溝通分析不止對個人與個人間的關係有幫助，使我們成長和擺脫過去的束縛，