

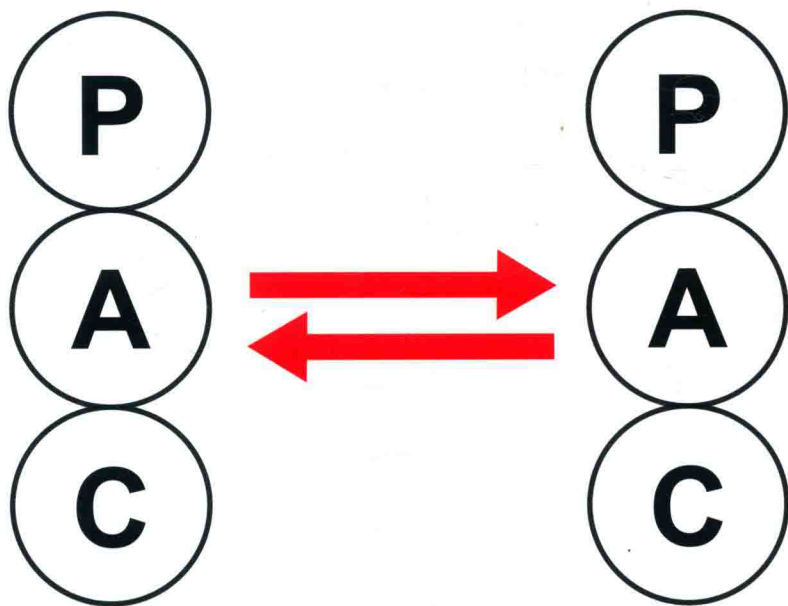
TA TODAY

A New Introduction to Transactional Analysis (2nd edition)

今日TA：人际沟通分析新论

[美]艾恩·斯图尔特 (Ian Stewart) 著
[美]范恩·琼斯 (Vann Joines)

田宝 张思雪 田盈雪 译



图书在版编目 (CIP) 数据

今日TA: 人际沟通分析新论 / (美) 艾恩·斯图尔特 (Ian Stewart), (美) 范恩·琼斯 (Vann Joines) 著; 田宝, 张思雪, 田盈雪译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2017.2

书名原文: TA Today: a new introduction to transactional analysis

ISBN 978-7-5192-2396-0

I. ①今… II. ①艾… ②范… ③田… ④张… ⑤田… III. ①心理学学派—研究
IV. ①B84-069

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第034777号

Copyright © Ian Stewart and Vann Joines 2012

TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis (Simplified Chinese Rights)

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得。Email: copyright@rightol.com)

书 名 今日TA: 人际沟通分析新论
JINRI TA

著 者 [美]艾恩·斯图尔特 [美]范恩·琼斯

译 者 田 宝 张思雪 田盈雪

策划编辑 张瑶瑶

责任编辑 张瑶瑶 于 彬

装帧设计 李 桑

出版发行 世界图书出版公司北京公司

地 址 北京市东城区朝内大街137号

邮 编 100010

电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 wpcbjst@vip.163.com

销 售 新华书店

印 刷 三河市国英印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 29.5

字 数 430千字

版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

版权登记 01-2015-0512

国际书号 ISBN 978-7-5192-2396-0

定 价 75.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

译者序

1987年, *TA Today: A New Introduction To Transactional Analysis* 英文第一版出版, 在全世界被翻译成15种语言, 创造了TA (Transactional Analysis) 界的一个神话。《人际沟通分析练习法》是本书第一版的中译本由易之新翻译, 台湾张老师文化事业股份有限公司1999年11月出版, 深受TA从业者和广大读者的喜爱。时隔25年, 2012年英文第二版出版。《今日TA: 人际沟通分析新论》是本书第二版中译本, 由世界图书出版公司2017年出版。中英文第一版相隔11年, 中英文第二版相距5年。中文第二版的快速推出, 反映了大家对本书的认可与期待。

英文第一版和第二版的时间跨度之大, 足见本书写作的难度和作者在TA流派、观点和内容等方面取舍的努力。《今日TA: 人际沟通分析新论》能够呈现今日TA发展的全貌吗?

威多森 (Widdowson, 2010) 认为目前TA至少有八种学派: 经典学派 (The Classical School)、再决定学派 (The Redecision School)、贯注学派 (The Cathexis School)、激进精神治疗学派 (The Redical Psychiatry)、整合学派 (The Integrative TA)、认知行为学派 (The Cognitive-Behavioural TA)、精神动力学派 (The Psychodynamic TA) 和关系学派 (The Relational TA)。关系学派的作者 (Cornell & Hargaden) 将整合学派、

精神动力学派和共同创造学派视为关系学派的范畴。还有很多TA治疗师根据自身背景和兴趣，在传统TA的框架下使用来自各种领域的概念与技术，比如短期治疗（Brief Therapy）、生物能疗法（Bioenergetics）、神经语言程序学（Neuro-Linguistic Programming, NLP）、系统理论（Systems Theory）、视觉想象（Visualization）和自我形象调整技术（Self-Image Modification Techniques）、艾瑞克森式疗法（Ericksonian Therapy）、行为心理学（Behavioural Psychology）、发展理论（Developmental Theory）等。今日TA的发展可谓精彩纷呈。

最富争议的是20世纪90年代末兴起的的关系学派。关系学派把咨询双方的关系看作促进个人改变的最重要因素，强调治疗关系中持续起作用的无意识过程；对合约并不特别关注；尽量少用推进改变的技术；通常使用一对一而非团体治疗；喜欢用自我状态模型说明“自我”是如何在婴儿与照料者的交流过程中发展起来的；常用精神分析的正式术语阐释他们的研究。关系学派的这些特点与传统的TA相去甚远，反响也最强烈。传统TA的捍卫者甚至在《人际沟通分析杂志》上撰文直言：“再加工过的弗洛伊德也还是弗洛伊德……”“你即使教一条老狗新的技能，它也还是一条老狗”“一个人可能会被精神分析的语言迷住，失去关于人们对自己生活和他人做出的行为的概念”“这不是沟通分析，这是精神分析”。尽管如此，《今日TA：人际沟通分析新论》还是为关系学派留出了一定篇幅，足见本书的包容性和全面性。

“人格适应”作为独立一章被纳入第二版，这是第一版所没有的。人格适应的代表人物是保罗·威尔（Paul Ware）、泰比·凯勒（Taibi Kahler）和范恩·琼斯（Vann Joines）。人格适应是人类生存和应对环境的人格倾向，共有六种类型：负责任的工作狂、杰出的怀疑者、富有创造性的梦想者、顽皮的抗拒者、富有激情的过度反应者和富有魅力的操纵

者。凯勒把其中一种占主导的生而具有的人格称为基础人格，后五种的多寡顺序则由后天环境、个人成长经历和教育等因素促成。每个人都有从最强到最弱的六种人格类型排序，基础人格加上变化的阶段，共有4320种人格图谱，你必在此列。当你知道一个人的人格适应类型之后，你可以了解到许多与之相关的信息：主要过程脚本、驱力、心理地位、成功和失败的机制、心理游戏、扭曲和扭曲感受，等等。人格适应是一种基于人类行为的、观察人类行为的模型，被认为是TA中用途最大的概念之一。人格适应能够入选本书且浓墨重笔，这就是《今日TA：人际沟通分析新论》的创新之处。

《今日TA：人际沟通分析新论》书中提到给TA造成永久性伤害的两件事。一件是伯恩的《人间游戏》。在大众看来，这本畅销书用过于口语化的语言描述心理游戏，让人感觉TA就是肤浅的通俗心理学，没有自己的理论深度；在专业人士看来，《人间游戏》中的很多游戏根本就不是游戏，算不上科学。另一件是哈里斯1967年出版的《我好，你好》使用“价值判断、思考和感受”简单片面地解释父母自我、成人自我和儿童自我，动摇了TA的理论根基。作者认为修正TA这种扭曲形象、恢复本来面目使TA在心理咨询与治疗领域及其他助人行业受到尊重的任务已经完成。以我的观察，这个任务在中国尚未完成。伯恩的《人间游戏》由中国轻工业出版社于2006年和2014年先后推出两个翻译版。哈里斯的《我好，你好》于1984年由中国台湾桂冠图书股份有限公司以《人际沟通分析》为书名推出繁体中文版；2009年和2010年中国台湾远流出版事业股份有限公司以《我好，你也好》为书名先后两次重印；2013年中国轻工业出版社以《沟通分析的理论实务》为书名推出简体中文版。大概在上世纪六十年代，这两本书在西方畅销的盛况刚刚波及东方的中国，建议读者阅读这两本书时运用伯恩倡导的“火星人的思考”。对自己说“不”，正是《今日TA：人

际沟通分析新论》这本书“我好，你也好，我们都是OK的”和“开放沟通”理念的体现。

《今日TA：人际沟通分析新论》这座TA的金字塔，以自我状态和人生脚本为基，以结构分析、沟通分析、游戏分析和脚本分析——伯恩的四原创——为柱，以经典学派、贯注学派和再决定学派为棱，保留了TA真正的核心，兼容并蓄。本书从准确的概念界定到通俗的语言表达、从体系到内容、从理论到应用，反映的是主流，引领的是主流，能够让我们看到今日TA的全貌。这是任何从事人的工作的人值得反复阅读的一本书。

感谢我的课题组的研究生们：张思雪（第一至六章和第十至十六章）、宋邱惠（第七至九章）、谭亚伟（第十七至二十章）、罗雪倩（第二十一至二十五章）、朱爽（第二十六至三十章）、赵欣然（附录、注释与参考文献、参考书目和名词解释），本书的翻译是他们团体努力的结果。在课题组学习的基础上，张思雪和田盈雪重译了全书。感谢美国莱斯大学心理系的田盈雪博士对全书进行了审校。感谢世界图书出版公司的张瑶瑶编辑，没有她的耐心、宽容和鞭策，此书难成。因水平所限，欢迎同行和广大读者来信指正：tianbao65@126.com。

田 宝

于首都师范大学心理学院

2016年9月

第二版序

欢迎你进入第二版的《今日TA：人际沟通分析新论》！

本书的目的是简明易懂地向你介绍沟通分析（TA）领域近来的理论与实践。

特点

从读者对第一版的反馈中，我们欣喜地发现本书的几个特点得到大家广泛的接受和认可。因此，我们继续在第二版中体现这些特点，简要来说它们包括：

▶ 不论你是自学还是参加课程学习TA，我们对材料的编排方式都将对你有益。

▶ 尤其如果这是你第一次接触TA，我们希望你能喜欢本书非正式的和谈话性的写作方式。

▶ 我们在阐释理论观点时，引用了大量的例证。

▶ 书中含有练习题。关于这方面我们在后面还会详细说明。

▶ 如果你把本书当作“官方TA101”课程的背景材料来读，那么你将发现本书已涵盖了“TA101”课程的全部大纲内容。该课程的大纲许多年都没有发生变化，但“国际TA协会”在2008年对其进行了修订。本书的第二版已涵盖了2008年修订的内容。

►目前，TA已在全世界范围内流传，我们希望本书的读者遍及世界各地（第一版已翻译成15种语言）。考虑到这一因素，我们选择例子时尽量选用全世界通用的例子。

►为了方便你进一步阅读，本书做了全面的注释，列出了名词解释和参考书目。

练习

在我们教授TA课程时，我们会一边讲授知识，一边进行练习。每讲一部分知识后，我们都要马上做一个相关练习。我们发现这是让学生练习和强化理论知识的最佳方法。

在本书中，我们也遵循了同样的模式。我们在书中加入了练习，每个练习都紧随相关理论之后。要想从本书中获得最大的收益，请你在遇到每个练习时都完成它。

我们对练习用黑点做了标注，并更换为另一种字体。

●当你看到这种标注时，你就正在阅读一则练习。我们建议你在一遇到练习时就马上完成它，做完以后再进行下一部分知识的学习。练习结束时也会用你在开始看到的标注来做记号。●

我们建议你用活页本记录你在练习中的回答，同时还可以将阅读中冒出的想法和观点记在里面。这种在自己身上实践的方式，能最有效地帮你学习TA。

本书能做什么，不能做什么

当你已经读完本书并做完所有练习后，你一定比刚开始对自己有更多

的了解。此外，你还会发现那些你早就想做出的改变，现在可以运用这些知识做到了。如果真是这样，那么祝贺你！

但是，本书并不能替代治疗或咨询。如果你个人问题严重，我们还是建议你找一位有声誉的治疗师或咨询师，为你提供你所需的专业的、个性化的帮助。

TA治疗师鼓励他们的来访者学习TA知识。如果你决定接受TA治疗或咨询，或者希望将TA运用到教育或企业中，那么你可以将本书作为学习材料。

如果你想用TA治疗或服务他人，本书也可以向你介绍TA的基础理论。本书囊括的TA理论十分全面，足够用作TA认证培训的参考资料，甚至可以作为沟通分析师的培训资料。但是，仅通过阅读不足以为他人提供专业帮助，要想成为认证的TA实践者，你需要完成规定时间的高阶学习、在来访者身上实际运用TA以及督导。你必须通过TA认证组织的考试。附录E对此有更多的详细介绍。

本书的结构

本书借鉴了第一版。而且，本书对理论和实践的解释是呈渐进式展现的，每篇都是在上一篇知识的基础上衍生的。

第一部分只包含一章，概述了TA的本质和内容，对一些主题做了简略的描述。

第二部分介绍了“自我状态模型”（ego-state model）这种人格结构，它是TA理论的基础。和第一版一样，我们在解释该模型时是从伯恩最初的自我状态模型开始介绍的，而不是从简化版本开始介绍。

第三部分关注沟通，我们用自我状态模型分析人们的沟通方式，也就是做交流分析。我们还会探讨安抚，即人们如何表现对彼此的认同。最后，我们还会介绍时间结构，也就是人们在团体中进行沟通时如何分配自

己的时间，或者当他们空闲时如何分配自己的时间。

第四部分介绍人生脚本，它是指我们在童年期为自己“写出一个人生故事”，然后在成年期就按这个故事生活。该概念和自我状态模型是TA理论的基础。我们探索脚本的本质和发展，发现个体是如何按其生活的。这里涉及人格适应（personality adaptation），也就是六种人格模式，每种模式都是个体与世界互动的“最佳选择”。

第五部分介绍TA的贯注学派或称希芙主义理论（Cathexis or Schiffian theory）。该取向的治疗师认为，当人们按自己的人生脚本生活时，他就处于被动中。“被动”是指人们不做事或无效地做事，从而让他人为自己做。第五部分的章节中会展示一些面质被动的有效模型，这些模型旨在鼓励人们主动地解决问题。

第六部分解释了困扰治疗师和哲学家多年的一个问题——为什么人们经常重复让自己感到痛苦或对自己没有益处的行为和情绪呢？TA把重复的模式称为扭曲和心理游戏。二者都体现了人生脚本。TA对这种模式有着自己的理解方式，同时还能帮你走出这些模式。

最后，第七部分介绍的是实践中的TA。介绍合同签订，即TA实践中的中心原则，并从TA的角度来看改变的目的。我们用两章的篇幅介绍TA在治疗和咨询中以及在教育和组织领域中的应用。最后一章，我们对TA从20世纪50年代开始到今天的发展做一个回顾。

对第一版的改动

本书介绍的TA核心理论从我们出版第一版书到现在，二十五年里一直都没变。这并不是因为TA的理论和实践发展停止了，而是因为后人的发展多是在原始的核心理论之外，研究了具体的领域和应用（第三十章对此详细叙述）。

从“官方TA101”课程大纲在2008年的修订也可以看出核心理论的稳

定。经过修订小组（其中包括本书的作者之一）激烈、详实的讨论后，最终的修订版本基本还和前一版的内容一致。在课程教授过程方面发生了显著的变化，它增大了“101”课程教授人员的灵活性和选择权。

我们已经决定，在第二版中将囊括修订版“101”课程的所有内容，其中包括所有题目。但我们发现第一版实际已经包括了这些题目。因此，我们最初担心的是，“101”课程变动的内容是否足够我们形成第二版书。

然而，当我们在做第二版的初稿工作时，我们惊诧地发现我们几乎对每一章都做了变动。这里有些变动是换了更准确的词语，这是由我们的读者们提出的。其他的变动是将“角色扮演”的例子进行了升级。比如说，读过本书的社工明确地告诉我们，现在的社工没人会陷入“你为什么不是的，但是”游戏。因此，我们用较不敏感的母子交流代替了那个例子。

另外还有一些变动，反映了TA理论特点方面细小但又重要的变化。例如，行为描述模型（功能性模型）已经逐渐丧失了其在TA中的一线地位，而且该下滑趋势还颇为稳定。此外，对于TA培训和考试中多年来的一个口头禅——不要“混淆结构性和功能性模型”，我们最近也有了新的思考。虽然理解结构性和功能性模型间的区别依然重要，但艾瑞克·伯恩（Eric Berne）本人却一直在用第一层级结构图来描绘交流。

另外，在实践方面也有一个变化，人们开始思考面质驱力行为和过程脚本的好处与坏处。我们在第十五章会说到，在1987年时多数人认为从治疗角度来说是个好想法，但从那时起，经验却告诉我们这是错误的，因此，我们也相应更改了我们的内容。

还有一些变动，我们认为不论“101”课程如何变化我们都要写出来。我们删除了有关迷你脚本的内容，因为迷你脚本的创始人泰比·凯勒已经不再讲它了。我们对第十五章做了较大改变，现在这一章主要介绍了有关过程脚本和驱力（新发展）的内容。第十六章对人格适应的介绍是全新的。

现在，第二十八章除了介绍TA的三种流派外，还介绍了关系取向的TA。第二十九章介绍了TA在教育和组织领域中的应用，根据两位在该领域资历极深的学者在这方面的研究，我们对这一章也做了较大的修改。第三十章中对TA发展史的叙述也更新到了现在（以往的一些事件也有了新的评估）。我们还对所有附录、注释和参考文献、名词解释和参考书目中的事实性材料做了更新。

代词、性别、姓名和案例

书中提到的“我们”，即艾恩·斯图尔特（Ian Stewart）和范恩·琼斯（Vann Joines）。书中提到的“你”，即读者。其他统称的人，我们会随机用“她”或“他”替代。

在我们呈现的案例中姓名都是虚构的。如果与任何人的真实姓名有关系，那么这纯属巧合。

鸣谢：第二版

我们对下列同僚对第二版的贡献表示衷心感谢：

朱莉·海伊（Julie Hay, FCIPD、MPhil、DMS）和朱蒂·牛顿（Trudi Newton, BSc）对第二十九章——“教育和组织中的TA”初稿进行了深入探讨，他们使该章得到极大的提升。他们还讨论了该章的注释，建议对附录B中的“TA核心书目”进行修订和更新。

我们还要感谢朱蒂给我们提供了有关当前培训和认证委员会的运作方式，还允许我们使用T&C网页上的“TA的四个应用领域”。

马克·威多森（Mark Widdowson, MSc、ECP）对第二十八章的关系取向做了评价，同时他还对本书涵盖的内容范围以及呈现方式给予了许多有益的建议。

肯·福格曼（Ken Fogleman）为我们提供了从1985年到现在“国际TA

协会”的会员数量。

此外，我们还要特别感谢在本书的第二版出版之前，给我们做出书面或口头评论与建议的广大读者。我们对每条评论都充满感恩，同时我们希望你能在第二版中看到满意的修改。

鸣谢：第一版（1987）

我们第一版的“专家读者”是艾瑞卡·斯腾（Erika Stern），她是荷兰乌得勒支（Utrecht）大学咨询研究专业的哲学博士。她不仅向我们展示了她对TA的敏锐理解，还有她对心理学取向的理解。同时，作为多语言使用者她提醒我们要注意用词，不要给非英语母语的读者带来阅读障碍。艾瑞卡在这些方面为本书做出了巨大的贡献。

我们的“普通读者”是安德鲁·米德尔顿（Andrew Middleton）博士以及克里斯汀·米德尔顿（Christine Middleton）。他们从TA新手的角度对手稿做出评价。他们让我们注意到一些段落，这些段落是我们认为自己知道别人也就知道的地方。安德鲁和克里斯汀对本书的最终成型产生了巨大的影响。

理查德·厄斯金（Richard Erskine）博士以及玛丽琳·查克曼（Marilyn Zalzman, MSW、ACSW）在阅读有关扭曲系统的章节后，对该部分的用词提出了宝贵的意见。

杰尼·汉（Jenni Hine, MAOT）在TA组织方面为我们提供了数据。

艾米丽·汉特·鲁珀特（Emily Hunter Ruppert, ACSW）建议我们两个作者合作，因此才有了这本书。

我们衷心感谢下列作者允许我们使用他们在《沟通分析杂志》或《沟通分析公报》上发表的内容，发表期号如下：

John Dusay, MD, for the *Egogram*: *TAJ*, 2, 3, 1972.

Franklin Ernst Jr, MD, for the *OK Corral*: *TAJ*, 1, 4, 1971.

Richard Erskine, PhD, and Marilyn Zalcman, MSW, ACSW, for the *Racket System*: *TAJ*, 9, 1, 1979.

Stephen Karpman, MD, for the *Drama Triangle*: *TAB*, 7, 26, 1968.

Jim McKenna, MSW, for the *Stroking Profile*: *TAJ*, 4, 4, 1974.

Ken Mellor, DipSocStuds., and Eric Sigmund, for the *Discount Matrix*: *TAJ*, 5, 3, 1975.

欢迎你的评论!

我们重复在第一版的前言中所做的邀请：请你对本书做出批评和反馈!

你是否认为我们需要进一步完善的地方？书中是否有你想看的，但我们没有囊括进来的内容？是否有我们囊括进来但你认为没有必要的地方？你是否发现任何事实性错误、弄错了年代和前后不一致现象？对于所有这些问题，我们都想听到你的反馈。

如果你对本书的某些方面有特别喜爱之处，我们也愿意听到这方面的反馈。

你可以通过世界图书出版公司联系我们。你可以在“版权信息”那页找到详细联系方式。

与此同时，我们祝你阅读愉快，能从书中获得有用的信息。

艾恩·斯图尔特和范恩·琼斯

2012年1月

目录

CONTENTS

第一部分 TA概述

第一章 什么是TA?	002
TA的主要理论	003
TA的哲学	006

第二部分 图解人格：自我状态模式

第二章 自我状态模式	012
自我状态转换的例子	014
自我状态的定义	017
自我状态之间真的有区别吗?	018
自我状态与超我、自我和本我	019
自我状态是名称，不是实物	020
措辞问题：“只有三个”自我状态吗?	021
“三个自我状态”——一种简写	023
过于简化的模式	023

第三章 自我状态的功能分析	026
适应型儿童自我和自由型儿童自我	027
控制型父母自我和照顾型父母自我	031
成人自我	032
自我图	032
功能模式只描述行为，不描述感受或想法	036
第四章 第二层次结构模型	039
第二层次结构：父母自我	041
第二层次结构：成人自我	043
第二层次结构：儿童自我	044
第二层次结构的发展历程	047
区分结构模型与功能模型	049
第五章 自我状态的识别	053
从行为的表现来判断	053
从社交的互动来判断	059
从过去的经验来判断	060
从现象的体验来判断	061
实践中的自我状态诊断	062
表现的自我和真实的自我	062
第六章 病态的自我状态结构	067
污染	067
排除	072

第三部分 沟通：交流、安抚和时间结构

第七章 交流	076
互补的交流	077
交错交流	080
暧昧的交流	082
交流与非言语	085
选择	086
第八章 安抚	090
刺激饥渴	090
安抚类型	091
安抚与行为强化	093
给予和接受安抚	094
安抚经济学	097
安抚图	100
自我安抚	103
安抚有“好”“坏”之分吗？	105
第九章 时间结构	108
退缩	109
仪式	110
消遣	111
活动	113
心理游戏	114