

第一章 胜利者和失败者

人不可被教，只能帮助他发现自己。

——伽利略 (Galileo)

人类生来拥有的是崭新的生命，与生即备有赢取胜利的条件。每个人以自己独有的方式观看、倾听、接触、尝试和思考。人人各有其独特的潜力——才能及先天限制。他们皆可因自己的天赋条件成为一个杰出的、有思考力、有觉察力和有创造力的丰盛之人——一个胜利者。

“胜利者” (winner) 和 “失败者” (loser) 两个名词具有多种意义。我们认为一个人是胜利者，并不意指他赢过别人或击败别人。对我们而言，胜利者不论是从个人，或从社会一分子的任何观点看，都是一个确实可靠、值得信任、敏锐而且实在的人。失败者则为一个无法确实对情境反应的人。当布伯 (M. Buber) 一再提到那个犹太牧师的古老故事时，说明了这个观点。这个犹太牧师在垂死的病榻上发现自己是个失败者。他哀伤在来世的时候，别人不会问为什么他不是摩西，别人只会问他为什么不是自己。

极少有人是绝对的胜利者或失败者。这都是程度问题。

但是一旦一个人正往胜利的途径迈步时，他获得成功的机会可以变得更大。此书即欲图加速这个行程的达成。

胜 利 者

一个成功的人有多种不同的潜力。成就并不是最重要的一点。“真实”这个特性才是最重要的。一个真实的人经验自己的内在真实面，他了解自己，他就是他自己，同时他使自己成为一个可靠、敏锐的人。他完成自己的独特性。他也欣赏他人的独特性。

他未曾将生命抛掷于想象自己应该如何，他就是他自己。他也不必消耗精力刻意做某事，伪装某种姿态或把别人牵扯到自己的行为里。一个胜利者能够坦诚地面对自己，而不会做作地讨好别人或者引诱别人，激怒别人。

他明了“爱”和“装作去爱”的差别；“愚笨”和“故作愚笨”的差别；“有学识”和“故作有学识”的差别。他不需要把自己隐藏在面具后面，他舍弃不真实的自我影像——无能或者优越。“自主”（autonomy）并不会使一个胜利者感到受威胁。

每个人都有“自主”的时刻，也许瞬时即逝。但是一个胜利者能以相当长的一段时距持续这种自主性。他也许偶尔也会让步。甚至失败。但即使他往后退却，他也仍能坚守着对自己最基本的信心。

胜利者并不畏惧独立思考和应用知识。他能把事实与见解划分清晰，他不伪装自己是全能。他听取别人的意见，评价他们的意见，但是他自己下结论。虽则他也景仰别人、尊

敬别人，但是他的看法绝不会被别人完全限定、推翻、束缚或者威吓。

胜利者不会耍出“无助”的把戏，也不会“怪罪别人”。他自己负起生命的责任。他不必让别人虚妄地驾驭，他知道他可以做自己的主人。

胜利者的步调准确。他适当地配合情况反应，保全了别人的意义、价值、福利与尊严。他知道万物皆各属时节，万事也各具时令。

有时需要积极进取，有时需要稍敛锋芒；

有时需要与众交溶，有时需要默默寡居；

有时需要相斗。有时需要互爱；

有时需要工作，有时需要游戏；

有时需要哭泣，有时需要朗笑；

有时需要抗衡，有时需要退缩；

有时需要发言，有时需要沉默；

有时需要善握良机，有时需要屏息等候。

时间对于胜利者是珍贵的。他不会扼杀时间。他随时和时间共存。但这并不表示他愚蠢地忽视过去或者无法迎视未来。而是他了解自己的过去，并且对未来充满希望。

一个成功的人会试着了解自己的感觉和能力的限制。他不畏惧这些事实。他不会被自己矛盾或冲突击败。他知道自己什么时候是在生气。他也能在别人生他气的时候静听对方说话。他能付出情感，也能接受别人的感情。他能爱人也能被爱。

胜利者能自然地做一切事情。他不会按照公式处理事情。当情况需要时，他能改变自己的计划。胜利者对生命有

股热望，他享受着工作、游戏、食物、人们、性和自然的一切。他坦然地欣赏自己的成就以及别人的成就。

虽然胜利者能自在地享受一切，但他也能搁延这种享受 (postpone enjoyment)。他能暂时严厉约束自己，期望未来得到更多的快乐。他不畏惧追求自己的理想，也能很恰当地朝向目标努力。他不必由控制别人来求取安全感，也不会把自己置于迷茫的路径。

胜利者关怀这个世界与人类。他面对社会的一般问题。他关切、怜悯着致力改善生活的现状。即使面临国家或国际的灾难，他也不会认为自己是完全无能的人。他尽力在使世界变得更完美。

失 败 者

虽然人类天生具有赢取胜利的天赋，但却也是处在一个无助与完全依赖的环境之中。胜利者能成功地由全然的无助转成独立，而后再与他人达到互助。失败者则不然。他接受无助与依赖，尽可能的逃避责任。

我们已经知道，几乎没有人是绝对的胜利者或失败者。多数人在某些时候是胜利者，某些时候则是失败者。童年的经历影响他们未来的成败。

一个人不能适当地处理依赖的需求、营养不良、残酷的经历、不愉快的人际关系、疾病、经久的失望、不当的身体照顾以及心理创伤，都是造成失败的因素。这些经历都妨碍了自主与自我完成的正常发展。为了应对这些经历，孩子学会操纵自己和他人。这种操纵的技巧日后难以摆脱，就形成

一种型态。胜利者摆脱它们、但失败者紧紧地依附它们。

有些失败者虽自认成功，却又觉得不安、不快乐，感到受骗。也有些失败者认为自己彻底地被击败，没有生存的目的。无法动弹，是个半死的人。失败者可能不明白他自己已经替自己做好笼子，自掘坟墓，他就是自己最厌烦的家伙。

失败者很少真实地活着。他的心思完全盘踞着过去的记忆或者对未来的憧憬，他毁弃目前的一切。

失败者活在逝去的回忆里，他沉湎于过去的美好或者不幸之中。他牵附着旧有的习惯或者哀悼过去的恶运。他为自己感到遗憾。而把不幸归托他人。一个生活在记忆中的失败者经常哀叹着“但愿”：

但愿我和别人结婚

但愿我干的不是这行.....

但愿我已经毕业了

但愿我长得俊俏些

但愿我丈夫戒酒了.....

但愿我出生富裕

但愿我有个好父母

当一个人活在未来里，他可能梦想着奇迹发生，使他能“幸福地生活着”。他不去追求生命，他在等待神奇的救赎。生活该变得多么美妙啊！“当”：

当学校放假时.....

当梦中的王子或公主来临时.....

当孩子长大时

当新工作时.....

当老板死掉时.....

当我们发财时……

相对于这种幻想神奇救赎的另一种失败者，则为长期生活在畏惧灾难来临，他们想象着“若是”：

若是我失业了，不知……

若是我发疯了，不知……

若是某事临到我头上，不知……

若是我跌断了腿，不知……

若是他们不喜欢我，不知……

若是我犯了错，不知……

一个人把注意力不断地集中于未来，生活在焦虑中，他担忧着预想发生的不幸——不管是真的或想象的——考试、付款、风流韵事、危机、疾病、退休或气候等。他过分沉浸在这些想象，忽略身边确实可能发生的事情。他只是一味地把心思放在与目前无关的幻想中，他的焦虑遮掩眼前的真实。他无法以自己的方式观看、倾听、感觉、尝试、接触或思考。

失败者的知觉不完密，也不正确。他无法把自己的潜在情境中发挥。象是透过三棱镜，他扭曲了自己和他人，而没有了应对真实世界的能力。

失败者耗费极多的时间刻意假作。他假装、操纵和固守孩童的地位。他花费精力在维持一个面具，经常带着虚假的架势。荷尼（K. Horney）说：“滋长假我通常牺牲真我，真我被鄙视，充其量也只被视为穷亲戚。”虚假做作的失败者，着重自己的外在表现强于内在真实。

失败者压制自然地、真确地表达潜在的能力。如果他选择的那条道路走头无路时，他不知道人生还有其他的路径。他^里惧尝试新的东西。他固守自己旧有的地位，他不是个创

新者。他重蹈覆辙，他总是一再重复家庭和文化的的天幸。

失败者难以付出感情，也难以接受感情。他无法和他人保持亲密的、诚实的以及直接的关系。反之，他尝试着改变他人来附合自己的期望、他也调整自己去迎合他人对他的期望。

当一个人是个失败者时，他无法正确运用自己的智慧。他合理化地、智慧化地误用它。合理化即谓他利用借口使自己的行为显得公平、合理。智慧化即谓他利用冗言赘语来压制他人。因此，他的潜能大都居于蛰伏的、未被了解及辨识的阶段，就和童话中的青蛙王子一样，由于女巫诅咒，而过着一种不是自己意愿的生活。

转 变 的 工 具

当一个人想发掘、改变“失败气质”时，当他希望更像个胜利者时，他可以利用格式塔类型实验（*gestalt type experiments*）和沟通分析（*transactional analysis*）来达到目的。这是解决人类问题的两个新起的、刺激的和心理性的途径。前者由波尔斯博士（F. Perls）提出。后者由拜恩博士（E. Berne）提倡。

波尔斯于1893年生于德国。当希特勒的势力开始滋长时，他离开祖国。拜恩则于1910年生于蒙翠尔。两人都接受佛洛依德学派的训练；皆由传统心理分析学派分离出来；都在美国建立声望与威信。我们研究过拜恩和波尔斯的学说，我们乐于采用他们的方法——因为他们的方法确实有效。

本书中，我们希望显示：沟通分析的理论加上我们自己设计的实验以及取自格式塔治疗法的精髓等如何应用于发展

和加强“胜利气质”。我们相信每个人，至少在人性的某个层面上，都具有成为“胜利者”的潜能——成为一个真实的、有生命的以及有觉识力的人。

波尔斯和格式塔疗法

格式塔疗法并非新理论。但自从波尔斯博士给予新的推动和方向后，它急速获取声望。“格式塔”原为德文，其意义大致可解为：组织化的，有意义的整体结构。

波尔斯把多种人格特质视为缺乏整体的断片。他声言人们时常只知道自己人格的几个片面而非一个整体。例如一个女人也许不知道，或许她不想承认，自己的行为有时候象她的母亲；一个男人也许不知道，或许他也不想承认，有时候他希望能象儿童一样大哭一场。

格氏治疗法的宗旨为帮助人们对自己的了解复归整体——即帮助一个人明了、承认、恢复和统合破裂的断片。统合可以助使一个人由依赖转至自我满足；由外在权威的支撑转至内在真实的支柱。一个人确实地具有内在支柱即表示他能独立应付情况。他不再依赖外界支柱——配偶、学位、工作职位、治疗者、存款簿等。反之，他发现他需要的已在自己身上，他依赖着它们。根据波尔斯的学说，我们知道拒绝这种认知的人是个神经病患者：

我称神经病患者为一个
把自己潜能用于操纵别人，
而自己

却不往前迈步的人。
 他控制别人、妄用权威，
 当他无法发挥能力时，
 他动员亲戚、朋友来帮助他。
 他这样做的原因是：
 他无法独撑成长带来的紧张和挫折。
 又及：冒险也是件危险可怕的事，所以不予考虑。

格氏治疗法中最常见者为角色扮演，夸大征候或行为，运用幻想，“居留目前状态”亦即体验现状的原则，使用“我”而不用“它”作为一种对行为负责的方法，学习光明正大地与人说话而放弃暗中数说别人的习惯，明了自己的感觉，以及学习“驻足于感觉” (stay with feelings) 直到了解这些感觉、并且把他们统合在人格里为止。

最难使人们了解的就是波尔斯角色扮演法 (role-playing) 的一种特殊方式。角色扮演在心理学的应用上已不是新起的方法。早在1908年摩略诺 (J. Moreno) 即致力研究这个方法，兴起多种团体治疗和辅导的技术。他于1919年创用“心理戏剧” (Psycho drama) 一词来表示如何引导人们以他人的身份，从不同的角度把问题表演出来。

而波尔斯治疗病人时，很少引进其他人。他认为把其他人牵引进来将附带引起他们的自我幻想和诠释。于是波尔斯要求病人自己运用想象力，把人格的各个断片表演出来。他注重的是病人现在如何表演，而不是行为的原因。

虽然这种角色扮演引起许多争论，但是波尔斯的“椅子技术”却是独创一格。他的主张是：(1) “头痛的位子”。

也就是给病人的椅子，代表病人想求治的问题；（2）摆在病人对面的空椅。在这个位置上，病人投射自己的内在自我；（3）一盒擦眼泪、鼻涕的卫生纸。

“头痛椅子”方法曾经用于一位老师身上。她自认友善而且好助人，但不明白为什么自己没有一个亲密的朋友。虽然她否认自己有发脾气的时候，但她经常惯用的话为“你应该感到歉疚”和“我替所有和你一样的人感到惭愧”，别人听她这么说，都感到是一种威胁和敌意。

这个女士扮演分裂的断片时，她在“头痛的位子”表演“友善的自我”，在对面的椅上想象地扮演“愤怒的自我”。当她转换角色时，她也转换椅子。于是逐渐形成下面的对话：

头痛的位子：我不知道为什么到这里来，我总是友善，
又好助人。

对面的位子：你根本就知道为什么，你没有一个朋友。

头痛的位子：我不明白这个道理，我总是在为别人做事
情。

对面的位子 这就是你的问题。你总爱做个“慈善的女政客”，你使得每个人觉得对你有所亏欠。

短时间内，她的声音变得尖锐高昂。当她坐在头痛的位子时，她大声抨击有关“慈善女政客”的评语。然后她不能相信自己的攻击性，她说：“我从不知道我会这样生气。”虽然别人常看到她个性的这一面，但对她而言却是第一次承认发怒和热心助人是她相对的两个特性——两个正好相反的性格。

一个人有时只知道自己的单面个性，就象上例中的老师一样。有时一个人也可能知道两面，他说：“我或者象风筝

般情绪高昂，或者极度沮丧。”也许他说：“我或者是愤怒、带攻击性，或者充满着恐惧与疑惑。”

一个人的人格若是分化两极，则以“这样或那样”（either/or）来表现——傲慢自大或无用无能，残暴不仁或无依无助，不介不取或狡诈如狐。当一个人迟疑地在自己内在两股相对力量的冲激处时，他是在和自己作战。利用波尔斯的角色扮演方法，相对的力量将消除、妥协或者至少相互认清。

一个人可以用这种方法觉识自己的内在断片。他利用自己的戏剧对白，表演各种角色和转换位子来发现这些断片。他可以扮演人的角色——孩提的自己，目前的自己，自己的母亲、父亲、配偶或者老板。他也可以扮演一种生理征状——溃疡、头疼、背疼、心跳急速等。他甚至可以扮演一个梦中的物件——一件家具、一个动物、一扇窗户等。

利用“头痛的位子”的角色扮演，同时可以使人與人之间的关系明朗化。这个做法是你想象某个人在对面的空椅上你和他说话，告诉他你心中真正的想法，然后你以那个人的地位来回答。在这个过程中，潜在怨尤和情感将浮现，问题因而获得了解决。

梦中的多种不同部分，也可应用角色扮演来达到自我觉察。根据波尔斯：“梦是人格統合的最佳途径。”

梦的每个不同部分都是人格的断片。既然我们的目的在使每个人成为一个整体、一个统一的人，我们要做的就是将梦的不同断片统一起来。我们必须再度获得这些投射的或分裂的人格断片。我们也必须再

度获得藏匿在梦中的潜能。我们要把它们复归整体。

或者从别的角度来看，整个梦就代表这个作梦的人。梦中出现的人、物都是他的某些断片。利用角色扮演梦中出现的人或物或梦的一个片断，梦所紧紧附着的实际意义就出现了——不是分析出来的而是舒展出来的。

举例来说，有个人重复做一种梦，梦中总是有张桌子。当治疗者要求他想象自己是张桌子时，他抗议：“多荒谬，我又不是桌子！”经过一再的鼓励后，他平息惊异的情绪，开始表演——“我是张大桌子，我被人们把东西堆得满满的。他们在我身上堆东西、写字，用笔尖刺我。他们只是不断地使用我，而我无法动弹……”后来，他说：“我就是桌子。对了！我就象桌子一样让每个人都来利用我，而我注定被利用！”

在格氏治疗法中，人们得到情绪和智慧的顿悟，但是方法侧重前者。一个人说：“啊——”这是他情绪上觉察自我的那瞬间。波尔斯描述“啊——”的经验为：“某件事搞对位置的时候，格式塔治疗终结时，必有一声‘啊——’，那正是认知冲撞的一刻。”智慧顿悟随着资料的收集而来。

拜恩和沟通分析

在沟通分析中，人们获取情绪和智慧的顿悟，但方法侧重后者。这是一种思考过程，经常使用分析方法，使一个人常会下这种结论：“哦！原来如此。”

根据拜恩博士，他观察病人接受新刺激——如一句话、

一种表情、一个声音时行为的改变。这些改变有面部表情、说话音调、语句结构、举动、姿态、面肌抽搐和举止等。好象一个人的内部有多个不同的人员。有时，这些人员仿佛控制着病人整个人格。

拜恩观察这些内在自我以多种不同的方式和他人沟通。他分析这些沟通的方式，发现有些沟通具有不明的动机；个体利用这些动机做为工具操纵别人，从事心理游戏和欺诈。他也发现人类依循预定的方式表现行为——好象在舞台上念脚本。这些发现和观察使拜恩发展自己独特的理论——沟通分析。

起初，沟通分析是一种心理治疗的方法。它与格氏治疗法一样较适用于团体。它能使团体中的分子更了解自己以及个别人格的结构、和他人沟通的方式、玩的心理游戏和自己演出的脚本。这种觉察使他们更清楚自己，因此他们能改正他们所想改正的，加强他们所想加强的地方。

“转变”是治疗者和当事人之间的双边工作。这项工作可能是缓和征候——脸红、冷感或头疼，也可能是重获控制行为的能力——酗酒、虐待孩子或考试失败。它注重目前特殊征状和行为的起因及童年经验——孩子是否被忽视、抛弃、纵容、藐视或虐待。这个工作可固守当事人的自我认定，也使他知道什么时候得到自己渴望的东西。

沟通分析不仅是心理治疗的有效工具，也燃起人类以思考方式研究行为的希望。它呼吁使用简单、直接的字眼以及通俗用语来替代心理学和科学的词汇或术语。例如人格主要的三部分，就称为父母、成人、儿童。

沟通分析是以心理方法来了解行为。基本的假设是：任

何个体都能学习自我信任、思考、认定及表达自己感觉。它的原则可以应用到职业、家庭、教室、邻居——任何人与人交际的场所。

拜恩认为沟通分析的一个重要目的：“在人格的感情和智慧的成分之间建立一个最开放和最真实的沟通方式。”当这个目的达成时，一个人就能够妥善运用他的感情和智慧，而不致于取用其一而牺牲另一。格氏技巧能加速这个过程达成，特别是在感情的层面上。

本书中每章所附的练习和实验，都是为帮助读者个别应用这个理论而精心设计出来的。我们建议你看完每一章后，先把与前文有关的练习和实验看完一遍，立刻做些有趣而又能完成的部分。过段时间后，再把与你个人有关的部分做完。

实 验 和 练 习

1. 特质问卷

迅速掠过下列特质表。利用符号（√）代表适合你的特质；符号（×）代表不适合你的特质；符号（？）代表你不能确定的特质。

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 喜欢自己 | ☐ 不欣赏自己的性别 |
| ☐ 害怕别人或害怕被别人伤害 | ☐ 对人生感到失望 |
| ☐ 人们可以信任我 | ☐ 不喜欢与人周旋 |
| ☐ 爱摆场面 | ☐ 自己的才华尚未发展 |
| ☐ 说话通常得当 | ☐ 对自己感到不满意 |
| ☐ 庆幸自己的性别 | ☐ 畏惧未来 |
| ☐ 常做错事 | ☐ 依赖别人的看法 |

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 致力解决公众问题 | ☐ 浪费时间 |
| ☐ 人们喜欢与我同在 | ☐ 应用了自己的才华 |
| ☐ 胜任工作 | ☐ 自我思考 |
| ☐ 人们避开我 | ☐ 明了自己的感觉 |
| ☐ 对公众问题没兴趣 | ☐ 不了解自己 |
| ☐ 享受工作的乐趣 | ☐ 感到受围困 |
| ☐ 享受自然 | ☐ 妥善利用时间 |
| ☐ 不能享受工作的乐趣 | ☐ 不能固定一个职业 |
| ☐ 自我约束 | ☐ 信任自己 |
| ☐ 享受人生 | ☐ 经常说话不得当 |
| ☐ 麻烦缠身 | ☐ 欣赏别人 |
| ☐ 不喜欢自己 | |

现在看看你圈选的特质：

- 是不是有了固定的型态？
- 那型态是胜利者、失败者或是两者兼具的特质？
- 哪些是你想改变的？

等到你看完这本书，再回头来看这个问卷。重新查看自己圈划的特质，然后努力去改变你决心要改变的特质。

2. 胜利者、失败者的连续特性

由下列三条连续线来评定你自己。判断：（1）你对自己的感觉；（2）你生命中已经完成的事情；（3）你与他人的关系。连续线的一端代表极度失败者，另一端代表极度胜利者。

- 你对自己的感觉？

失败者 |-----| 胜利者

- 你对一生中所已完成的事情的感觉？

失败者 |—————| 胜利者

- 你对自己和他人之间的关系的感受？

失败者 |—————| 胜利者

△ 你满意你安置自己的位置吗？

△ 如果不满意，你打算怎样去改变？

3. 利用角色扮演一组内在对白

下一刻里，有一组对白盘据在你的脑中。你不可以睡着，不可以集中注意力想别的事情，不可以听别人说话。你需要觉察这对话的意义。

- 注意“听”。是谁在你脑中说话？你是在和一个特殊的人说话吗？
- 现在，把这组对话公开。面对面摆两把椅子。利用波尔斯的角色扮演法，大声说出这组对话，同时在适当的时候，转换椅子。
- 尝试对这组对白下个结论。

第二章 沟通分析概论

发狂的人说：“我就是阿伯拉罕·林肯。”
神经病患者说：“但愿我就是阿伯拉罕·林肯。”

正常的人说：“我是我，你是你。”

——波尔斯 (Frederick Perls)

多数的人在生命的某一段过程中都想了解自己。沟通分析在这方面所提供的参考，不但简易明白，也可应用到生活中。这章简略说明沟通分析的理论及应用。下面各章节则分别深入讨论。

沟通分析着重下列四种分析：

结构分析：分析个体人格。

沟通分析：分析个人与他人沟通的方式。

游戏分析：分析暧昧沟通导致的结果。

脚本分析：分析人们强迫性演出的特殊生活戏剧。

结 构 分 析

结构分析提出回答下列问话的方法：我是谁？我为什么