

人际沟通分析

—TA 治疗的理论与实务

Transactional Analysis
Psychotherapy
—TA in theory and
practice

(瑞典) 欧嘉瑞

(瑞典) 安妮卡 著

(瑞典) 罗南

黄珮瑛 译



四川大学出版社

邮发代号 8008699885 或
023886627855 或 索书号
按 823.26 邮发代号 9819 查真伪
四川大学出版社



人际沟通分析

—TA 治疗的理论与实务

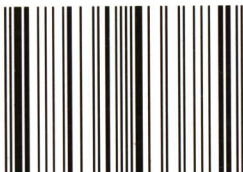
Transactional Analysis Psychotherapy
—TA in theory and practice

- 平时，你如何面对自己？如何与人沟通？沟通的结果带来亲密、满足，或是导致疏离、失败？如果你想了解自我与他人互动的奥秘，拥有肯定自我、尊重别人的心理地位，培养自觉、自发与人亲密的能力，你可以由选择这本书开始。
- 本书是介绍TA（Transactional Analysis, 中文译为“沟通分析”）治疗的理论与实务。重点在于分析人与人之间的沟通、互动与交流。通过治疗师与个案一同签订“合约”，促进个案努力达到改变；在历经合约、澄清、回溯、结束等四个阶段后，完成治疗的目标，使个案重拾自我成长的能力，持续保有“我好，你也好”——赢家的心理地位。
- 全书由瑞典三位从事TA训练的资深督导者联合执笔，将其实务经验转换成浅显文字，配合图表的解析说明，试图勾勒出TA治疗的完整面貌。



AGECO 深圳市埃基柯文化发展有限公司中文简体总代理

ISBN 7-5614-3378-6



9 787561 433782 >

ISBN 7-5614-3378-6/R · 127

定价：39.00元

人际沟通分析 ——TA 治疗的 理论与实务

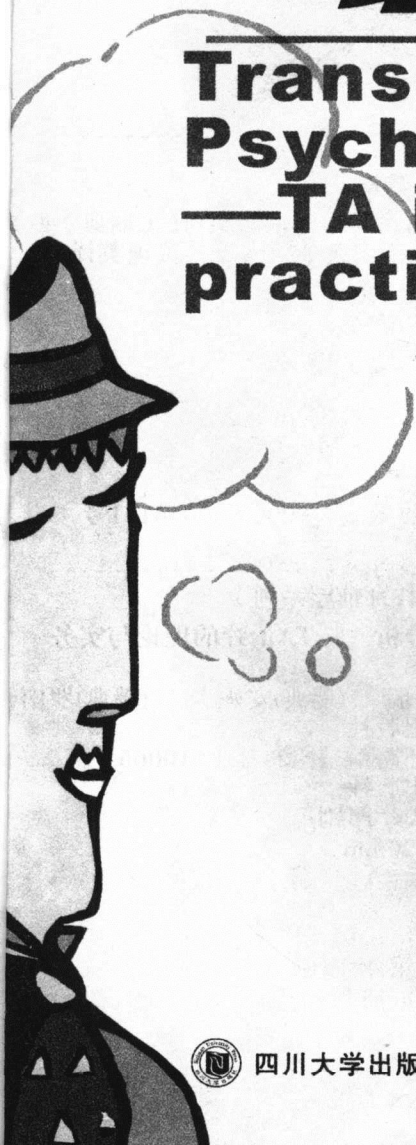
Transactional Analysis
Psychotherapy
——TA in theory and
practice

(瑞典) 欧嘉瑞

(瑞典) 安妮卡 著

(瑞典) 罗南

黄珮瑛 译



四川大学出版社

责任编辑 / 张晓舟

封面设计 / 米茄设计工作室

责任印制 / 杨丽贤

责任校对 / 成 杰

Transactional analysis psychotherapy by Thomas Ohisson &
Annika Bjork & Roland Johnsson

Copyright © 1987 by Thoma Ohisson & Annike Bjork & Roland Johnsson

This edition arranged with institute for Lifelnecrapy, Malmö, Sweden

Through AGECO Culture Development Inc

本书译稿引用白张老师文化事业股份有限公司

四川省版权局著作权合同登记图进字21-2006-040

图书在版编目 (CIP) 数据

人际沟通分析——TA治疗的理论与实务 / (瑞典) 欧嘉瑞, (瑞典) 安妮卡, (瑞典) 罗南著; 黄珮英译。

成都: 四川大学出版社, 2006.5

ISBN 7-5614-3378-6

I. 人... II. ①欧...②安...③罗...④黄...
III. 人际交往-精神疗法 VI. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第054111号

心理咨询系列丛书 (教育辅导系列)

书 名 人际沟通分析——TA治疗的理论与实务

作 者 (瑞典) 欧嘉瑞 (瑞典) 安妮卡 (瑞典) 罗南 著
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段24号 (610065)
发 行 四川大学出版社
印 刷 华西医科大学印刷厂
成品尺寸 170mm × 220mm
印 张 20.25
字 数 215千字
版 次 2006年6月第1版
印 次 2006年6月第1次印刷
印 数 000 1~5 000 册
定 价 39.00元

版权所有·侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

我所了解的TA

(代序)

吴英璋

开始仔细揣摩伯恩的《心理治疗中的TA》与《人间游戏》是二十多年前的事情。当时我对着重深入主观经验的动力性心理治疗已经有一些经验，因此就顺着伯恩在发展TA之前也曾接受过“精神分析”理论的事实，以精神分析论的基础来了解TA。

深入个人的主观经验，可以体会人类的心灵是复杂而丰富的，而精神分析论则试着将这个复杂而丰富的心灵现象以有系统的思考架构做细腻の説明，只是这套架构及其运作却也复杂得让人望而却步，更遑论运用它去解剖自己或别人的心灵；比较起来，TA的思考架构毋宁说是简明多了。

不过，较简明的架构会不会较不具备剖析心灵现象的效力？回答这个问题之前，首先得确定何谓“有效”。

心理治疗的理论与技术都是为了协助个人了解自己的某些部分（或整体）的心理状况，进而改变或重整心理状况，以获得更圆满的“我”。所以“有效”可涵盖两个方面：第一，描写或解析个人心理



状况的可能程度或清楚程度；第二，改变或重整该心理状况的可能程度。当然，理论与技术都只是“工具”，工具是否能有效地发挥功能，还得看这项工具的使用者是否熟习有关的使用方法。

当试着以TA的结构分析、脚本分析、沟通分析取代精神分析的自我结构分析、意识状态分析、创伤经验分析时，可以发现前者较具体而清楚，也较容易被受分析者所了解，因而可缩短心理治疗的时间。

1987年我得到科学委员会的资助出去进修，因而有机会再度探究，自伯恩去世后TA系统再发展的资料（1980年在东京搜集的资料）。伯恩的追随者并没有因他的去世而停顿TA的发展，他们让TA有了新的生命，TA也因此变得复杂了，不过这种“复杂”是令TA对心灵的剖析更容易且更周全。

我并没有把对TA的体验用在我的教学上，也没有机会去注意TA在台湾地区的发展情况。因此当张老师文化公司的王桂花总编辑希望我为这本关于TA的译本写序时，着实让我愣了一下，因为很少有人知道我曾经将TA用在我的临床工作上；另一方面，却又因为如此，我心里自然地兴起一股动力，希望能尽快读完这份译稿，只是工作上的负荷实在太多，只允许我很快地“翻”完这本书。

边“翻”边复习着久已生疏的经验，不由得佩服作者将“复杂”的TA交代得如此地连贯而易懂。相信经由这本书以及相关的工作坊训练，一定可以令更多的“助人者”提高助人的效能。

一九九六年八月于台北

(作者现任中国台湾地区台北市政府教育局局长)

中文版序

我们很荣幸、也很高兴看见这本关于TA心理治疗书的中文版终于要发行了。

TA最早起源于北美。身为斯堪地那维亚的第一批TA心理治疗师，我们面对一项特殊的任务，就是使TA适合我们自己的文化。与美国文化强烈的个人主义相比，瑞典文化无疑是比较群体取向的，这和我们赞许的中国文化中强烈的家庭、群体取向似有异曲同工之处。如今，在许多中国朋友、同业及学生们正致力使TA融入中国文化之际，我们期待自己的文化背景能帮上忙，在个人价值观与群体文化的差异上，搭起沟通的桥梁。

所有的心理治疗方法，包括TA在内，皆着重于群体中个体的福祉。而TA理论的一项基本假设就是，人类福祉主要来源之一便是其他人。从每日与其他人的沟通中（口语与非口语的沟通、互动），我们得到好或不好的感觉，不论这当中有何种文化差异，我们相信这是项放诸四海而皆准的原则。

本书于1992年以瑞典文写成，碍于直接转译成中文的困难，我们三人便着手先将全书译为英文。为了使中文译本正确、流畅，



我们亦动了不少脑筋。加上这些年来，关于如何更贴切地将TA用语译成中文，译者与学员间的讨论不计其数。我们相信，他们共同的努力将使中文译本更臻完美，亦为台湾地区的TA理论奠定良好基础。

在许多参与其中的人士中，我们特别要提起下列几位：高雄基督教医院的丁淑贞小姐，是相关翻译工作的重要先驱者；高雄基督教医院的前任院长石惟基牧师 (Everett Savage)，感谢他自始至终如慈父般的激励与支持；席可欣小姐 (Barbara Rebbentisch)，谢谢她在回美国之前对本书译文的尽心尽力，以及阮怡静小姐在相关过程中的协助；高雄澄清会谈中心的黄珮瑛小姐，她不仅完成未尽的翻译工作，更以其对TA的认识，担起修润全书的重责大任；澄清会谈中心的武黛汶小姐，分担中心繁务以使翻译工作得以顺利进行；台中的郑雅蓉、台北的张秀珍及朱玲忆小姐，在我们进行教导时担任繁重的口译工作。此外，还有张老师文化公司的王桂花总编辑，感激她支持本书的出版，以及在这漫长过程中无止境的耐心。同时也要感谢高雄张老师中心的前任组长李诗镇先生，若不是他协助我们与出版社取得联系，这本书至今恐无付梓的一天。

在此我们要特别提出一人：高雄澄清会谈中心的主任郭惠芬女士 (Sissel Knibe)，1986年时，她邀请我们来台湾教导TA，自此我们成了好朋友。身为一名颇受推崇的沟通分析治疗师，她运用知识与治疗性技术帮助了許多人，并建立了一套治疗课程，使许多人得以有效地学习TA；她的种种努力就是要使TA治疗成为台湾地区一项可用的专业服务，以供有心理困扰者运用。而我们希望本书的发行能对此目标有所贡献。

最后，我们要感谢在台湾地区的所有学生，因为你们源源不断的“还有一个问题”，因为你们的好奇与开放不断激发我们，因为在你们学习的同时，我们也受益良多。

虽然来自全然不同的文化背景，我们最重要的心得是：在文化差异下，基本人性是不变的！即使曾因不同的语言使沟通有碍，但我们彼此共享的友谊与生命交会时的光彩却是无法抹灭的。我们希望，即使在读完此书之后，仍能继续得益于你们的“还有一个问题”！



序

我们将用这本书来介绍沟通分析心理治疗的理论与实务工作。本书乃是根据我们近20年的实际经验而来，在这20年间，我们对沟通分析 (transactional analysis, 以下简称TA) 的看法逐渐改变。我们曾以初学者喜悦又怀疑的眼光来看TA，同时认真地参与学生们辛勤的努力，帮助他们发现TA不只是三个圆圈堆起来的心理治疗理论。当我们成为TA治疗师后，我们学习如何使TA理论转化为实际的心理治疗工作。接下来，我们却面临身为TA教师与督导的难题，那就是如何协助他人运用TA来从事心理治疗工作。如今，我们再一次以学习者的立场，将本身学习过的东西有系统地撰写下来，以为读者提供一个完整的TA理论。

以目前国际间的趋势来看，我们发现专业的心理治疗师愈来愈不“纯正”了，他们不再只忠于原来所学的治疗模式，也会运用其他治疗模式中的一些方法与概念。值此同时，心理治疗的研究虽证实了心理治疗的确能对个案有所帮助，但是否有任何一种心理治疗模式比其他方式的效果更好，仍然令人怀疑 (Garfield, Bergin 1986)。既然如此，以洋洋洒洒的长篇大论来描述TA这种心



理治疗方法又有什么好处呢？

我们认为这个问题有两个答案：

第一，人们至少需要对一种心理治疗方法有扎实的了解与训练，才能适当的从其他心理治疗中筛选出一些东西，而不致落入机会主义或草率的折衷主义的陷阱里。TA是一个内容一致、范围深广的心理学理论和心理治疗方法，而且它有一套健全、有效率的国际训练课程与考试制度。就这点而言，TA很适合作为主要的心理治疗法。

第二，TA自一开始便广泛地参考其他心理治疗方法，所以人们可以轻易地透过TA解读其他治疗方法中关于感觉、认知与行为等层面的概念。

我们出版此书的目标有二：其一，提供理论的概览，使其成为研究TA理论的学生的教科书；其二，是对TA心理治疗的过程留下详尽的记录。

书的完成比我们预期的时间晚得多，但也因为这段著书期间，来自学员的肯定与批评（他们不仅协助我们剔除了文中“最丑的青蛙”，也提供了许多“使青蛙变成王子、公主”的方式），使得此刻呈现读者眼前的皆是精华。在此我们要感谢每一位，特别是帮我们看原稿且提出建设性批评的人——古里（Gurly）、耶诺（Rolf Yllner）、葛雷诺（Rolf Granér）和泰斯（Oddmund Teigen），以及我们最亲爱的人：玛琳娜（Marina）、莱琳（Maureen）、约拿斯（Jonas）和曼宁（Malin），谢谢你们的耐性与支持。

目 录

第一篇 基础理念

- 第一章 为自己负责 / 3**
 TA 与责任模式 / 3
 照亮问题 / 7
- 第二章 TA 的发展 / 10**
 TA 是什么? / 10
 艾瑞克·伯恩 / 11
 伯恩的著作 / 13
 口语信息的重要性 / 15
 不同的 TA 学派 / 19
 20 世纪 80 年代与 90 年代: 整合 / 32
 TA 的足迹 / 34
- 第三章 TA 的基础 / 37**
 什么是“101”课程? / 37
- 第四章 TA 的发展心理理论 / 95**
 何谓发展心理学 / 95
 TA 的发展心理研究 / 97
 结论 / 120



第二篇 治疗过程

- 第五章 心理治疗过程 / 125**
影响心理治疗过程的因素 / 126
治疗关系像什么? / 129
- 第六章 合约阶段 / 148**
什么是治疗合约? / 149
- 第七章 澄清阶段 / 190**
澄清 (clarifyinga) / 190
技巧 / 192
- 第八章 回溯阶段 / 222**
回溯技术的发展: 心理分析与 TA / 223
- 第九章 结束阶段 / 255**
结束的不同层面 / 255
不同类型结束 / 259
个案重回治疗室? / 265
个案到底好了没? / 267

第三篇 应用与评估

- 第十章 TA 与药瘾者 / 271**
治疗性社区 (Therapeutic Community) / 271
TA 为何适合治疗性社区? / 272
何谓药瘾者 (drug abuser)? / 274
治疗过程 / 277

成功的治疗 / 295

第十一章 TA 的评估 / 299

TA 理论与哲学的评估 / 300

其他方面的评估 / 304



第一篇

基础理念

第一章 为自己负责

TA与责任模式

责任模式乃奠基于一种对于人类的独特观点，这种观点强调选择、责任与自由的重要性。人在特定的架构里，能自由地形成自己的生命，你无法逃避这种不断选择生命方向的责任，因为不论是消极逃避或积极面对，同样都得选择。人有安排自己生命的自由，如何使用这份自由亦是他的责任。当然，人类所拥有的自由是有限的，毕竟人和人之间不可避免地会产生界限，但是，在这些限制之中，你仍能自由地选择。萨特曾说：“所谓自由，就是你如何处理那些发生在你身上的事。”而我们也可以说：“活出你自己的生命，这是无人能代劳的。”

与这些观点相同或类似的想法，乃是由克尔凯戈尔 (Kierkegaard)、海德格尔 (Heidegger)、萨特 (Sartre) 等存在主义哲学家，穷其一生发展而成的。他们强调的是人类独一无二的特性，那些使人之所以是人而非动物、植物或物品的特性。人类知

