

AMY BJORK HARRIS
and THOMAS A. HARRIS, M.D.

—— [美] 艾·B·哈里斯 托·A·哈里斯

相互作用分析心理学译丛

程元善 张作光 程华善 译



STAYING
OK

保持自信

文化艺术出版社

相互作用分析心理学译丛

保 持 自 信

〔美〕 艾 米·B·哈里斯 著
托马斯·A·哈里斯

程元善 张作光 程华善 译
杨 菁 校

文化艺术出版社

Amy B. Harris & Thomas A. Harris, M.D.

STAYING OK

First Avon Printing, March 1986

Harper & Row Publisher, Inc.

根据美国哈珀 & 罗出版公司 1986 年 3 月版译出

保 持 自 信

〔美〕 艾 米 • B • 哈里斯 著
托马斯 • A • 哈里斯

程元善 张作光 程华善 译
杨 菁 校

*

文化艺术出版社 出版

(北京前海西街 17 号)

新华书店北京发行所经销

文字六〇三厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.875 字数 218,000 插页 2

1989 年 5 月北京第 1 版 1990 年 10 月北京第 2 次印刷

印数 10,201—17,200 册

ISBN 7-5039-0367-8/B·3

定价 4.20 元

目 录

前 言	(1)
第 一 章 如果真是“我行，你也行”，我怎么感觉不到	(6)
第 二 章 如果这样做，你能“行”	(28)
第 三 章 内心对话	(48)
第 四 章 通过追根求源来把握情感	(65)
第 五 章 解除你的困惑	(85)
第 六 章 “成人”与“父母”的保护方式	(103)
第 七 章 “父母”制止者	(122)
第 八 章 抚慰	(129)
第 九 章 你想获得什么？	(146)
第 十 章 改变的需要	(166)
第十一章 留住别人	(187)
第十二章 约束“父母”的方法	(213)
第十三章 掌握时间	(227)
第十四章 塑造孩子	(249)
第十五章 认识与实践	(269)

本书所采用的资料，是根据在心理咨询中常常遇到的相互作用编纂而成。书中所描述的个体并非真的确有其人，而是为了说明我们的观点所虚构出来的。

前 言

托马斯·A·哈里斯医学博士

似乎应该写点什么，在《我行—你也行》这本十六年前出版的著作与《保持自信》之间建立起联系。前一部书，也是我们仅有的著作，是一本有关相互作用分析的基本指南，它曾被埃里克·伯恩内博士称为是“那些门外汉了解相互作用分析的最佳入门读物”，这套原理就是由伯恩内博士首创的。1972年8月，韦伯斯特·肖特在《生活》杂志上发表了一篇文章，他说：“当一种思想产生于适当的时代并被表达出来时，才有实际意义。而相互作用分析就是这样一种思想，它产生于适当的时代，而《我行—你也行》则是表达这种思想的理想工具。”我们相信，现在仍是这种思想适当的时代，相互作用分析在今天也依然如同十六年前此书出版时一样具有价值。如果至今你尚未阅读它，我们建议你能够

• I •

抽空读一读，因为它对相互作用分析的许多基本原理进行了详细论述，我们现今这本书则是基于这些原理写成的。考虑到一些人还未读过《我行—你也行》，我们在本书的第一章中对一些基本观点进行了简要的复述。

尽管现在我已经退休离开了诊所，但为了使生命充实，我仍象自己一生所致力去做的那样，以实事求是的态度，努力在寻找更佳的方式去探究人们的心理结构和行为动机。我象过去一样，依然热衷于相互作用分析，我认为至今它仍然是一种从心理学角度理解和解释人们行为的最佳方式。尽管大脑生理学方面的广泛研究在探索心理的秘密方面正不断地取得显著进展，相互作用分析也仍不失为是一种有效的工具。任何人都可以利用它对自己的行为以及如何改变行为这些问题获得切合实际的理解。

《我行—你也行》一书囊括了我作为一个精神病医生经历三十年的搜寻、研究和实践所获得的成果，可以称得上是我工作的一个高潮。另外，它还收集了我所观察到的各种现象、逸事及有关的学术成就，并体现了艾米的写作技巧，她一直是我的婚姻伴侣，并在近三十年来与我从事着同一行业。此书引起了社会各界广泛的兴趣是显而易见的。对我们来说，书中的思想不仅仅只是一种宗旨，而且它确实能在实践中起到作用！《我行—你也行》一书已被印刷了一千五百万册，并被翻译成了十八种外国文字，甚至也被翻译成了盲文。几千封非常出色的来信，给我们带来了各式各样的反映，读者在信中谈及了他们的狂喜心情，他们对这本书的肯定，以及这本书使他们的生活所发生的改变，直至现在信件仍在源源不断地涌来，从各种不同的人那里——从囚犯和牧师那里，从大学教授和学生那里，从男人和妇女那里，从八十岁的老人和十八岁的青年那里，从穆斯林和基督徒那里，从以色列人聚居区和女修道院那里，从富人和穷人那里，从科学家和蓝领工人那里，从病人和精神病医生那里涌来。

在这些信中，有百分之八十提出希望进一步获得更多的有关知识，获得更多的将相互作用分析用于解决实际问题的方法。本书中所论及的许多实用方法，都是从这些来信所提出的问题发展来的，都是经过艾米、我以及我们的其他同事经过数年的研究和讨论而获得的。在这里，我特别感谢那些曾受聘于我而参加实际治疗工作的同事们，那些曾执教于哈里斯相互作用分析研究所的同事们，他们的热心和富有创造力的思考与我们的不懈努力一起构成了本书中的许多新思想。在这里，我还要特别感谢克雷格·约翰逊博士、拉里·马尔特、罗伯特·米勒，以及康尼·德鲁里——她在经历过对癌症的长期、勇敢的战斗之后，已于1981年不幸逝世。我用过去式写了上面的致谢，是因为研究所在我退休之后，已不复存在了。

我们也感谢那些从事相互作用分析的同行们，感谢戈登·海勃尔格博士、赫奇斯·卡珀斯博士、罗伯特·古尔丁博士和玛丽·麦克卢尔·古尔丁、比尔·柯林斯、约瑟夫·康坎农、斯蒂芬·卡普曼博士、雅克·希夫、约翰·迪福尔、玛丽·乔·汉纳福德、玛丽·博尔顿，以及沃伦·切尼。这些年来，从朋友处我们不断地获得有益思想和鼓励，其中对我们帮助特别大的是：小托马斯·E·斯梅尔、福奇·怀亚特、赫德和海蒂·弗罗斯特·赫德、巴克斯特·吉庭博士、科琳·吉庭、卡罗尔·琼·诺林、梅里尔·海丁格，以及卢·弗利。我们还十分感谢圣海伦娜医院和加利福尼亚的迪尔·帕克健康中心，以及其他许多同行们，其中包括了医学博士理查德·弗林克，他是萨克拉门托心脏研究基金会的创建人和高级研究人员，感谢他们向我们提供了许多具有宝贵信惠的资料。

我们要特别感谢艾米的兄弟埃尔文·E·比约克，他是俄洛冈州塞勒姆市古德·谢泼德教堂的基督教牧师，感谢我们自己的牧师，萨克拉门托市的弗里蒙特天主教堂牧师罗伯特·R·鲍尔

博士；感谢我们的朋友，居于加利福尼亚北部勒努瓦的法瑟·亨利·多尔蒂，是他第一个建议我们写一本书，于是终于诞生了《我行—你也行》。我们还要特别感谢伊娃·休林，她是我们的朋友和忠诚的家务帮工。我们也要感谢我们的孩子们，他们表现出的耐心、爱和智慧都远远超过了对他们那么大孩子的要求，甚至有时也超过了我们。

我们深深地感谢我们在哈珀和罗出版社的前任编辑哈罗德·E·格罗夫。在哈罗德·E·格罗夫退休之后，我们又荣幸地与现任编辑安·勃拉姆森合作。她对本书坚定不移的肯定，亲切和蔼的态度，以及了不起的恒心，使我们能为完成此书而不断地在一起圆满合作。最后，我们还要感谢牺牲了自己的时间写信给我们的《我行—你也行》的几千名读者，他们在信中鼓励我们继续探索。

在《我行—你也行》一书的前言中我已讲过正是由于艾米的写作才使得该书中所包含的思想得以很好地表现，使它在社会上带来巨大的反响；现在我则请她以第一人称来写《保持自信》。艾米是国际相互作用分析学会特殊领域的教学人员，她的特殊领域就是交流。她曾参加过艾里克·伯恩内的旧金山社会精神病研讨会，并与我同为建立研究所的发起人。她与我一样也是国际相互作用分析学会委员会的成员。近年来，作为一个在相互作用分析理论方面和应用方面的作家和讲师，她的名望与日俱增。

因为艾米将以第一人称写这部书，所以本书的写作风格、敏感的洞察力、幽默感、哲学思想，以及各种示例，都将一致不二地显示出她的风格。然而，这部书仍然是我们共同努力的结果，因为在这些年中我们一直在一起努力地工作着，在一起尝试着把各种想法和经验融为一个十分统一的体系。在我生命的此刻，在经历了数十年的既对具有严重心理疾病的病人进行治疗，又对普通人就一般问题进行咨询之后，我很高兴地把这一具有极大意义

的创造性工作，即执笔撰写本书报告我们经验的 任务 交给了艾米。

一个承认艾米贡献的人就是伯恩内博士，他在《我行—你也行》一书出版之际，曾为书的封套写了赞许的话（我们当时只采用了其中的一小部分）。我们一直珍藏着它，作为他不断地支持我们的一种纪念。伯恩内博士常常写信给我们，鼓励我们，直到他于1970年逝世时为止。现在我将其为《我行—你也行》书封所写的全文恭录如下：

我十分感谢哈里斯博士及其同事们所做的，至今仍迫切需要有人来完成的工作。在本书中他以具有说服力的和通俗易懂的实例阐明了相互作用分析的原理，并以一种有创见的巧妙方式，对相互作用分析进行了更为广泛的讨论，如其中讨论了伦理道德问题。我肯定不同年龄的读者都将发现，这部书对他们将会有所启发，使他们可以心胸开阔，并有助于他们的生活。另外，我还确信，这部书也将是一部易读和令人感兴趣的著作。

实际上我感到很荣幸，哈里斯博士能对这一学说如此感兴趣，并且做了这么多的工作。事实已证明我们之间的合作对我们双方都是有益的。我特别高兴地看到哈里斯夫人以及哈里斯家的孩子们为此书所尽的努力。我认为这是一个卓越的先例，不但对于那些描写人类的作者来说是如此，而且对于那些描写动物、描写植物、描写木棍，甚至描写石头的作者来说也是如此。

第一章 如果真是“我行，你也行”， 我怎么感觉不到

门砰地一声关上了，玻璃被打碎了，警报拉响了，谈话冷场了，别人提升了，自己误了事，又信口开河了一番，发现别人比自己强……在这种种事情发生之后，我们常常拼命地自责：为什么当时我非要那样说不可？为什么我不能保持沉默？为什么我不能做一个好父亲或好母亲？为什么我不能大胆直言？为什么我不马上去死？

在夜晚的黑暗里，在白天的光亮中，带着各种感情色彩的叹息声，象破唱片一样反复地播放着：只要，只要，只要……只要我可以收回我的话，我就把它们全部抹掉，让一切重新开始。

我的女儿格蕾琴六岁时，有一次缠着我要一件东西，最后惹火了我，训斥了几句才使她安静下来，默默地坐在了地板上，她那蓝色的大眼睛充满了泪水。过了一会儿，她又回到了原来的话题。

“你对我发火了。你冲我大声嚷嚷。”她说。

“是的，我是这样做了。”我说，“但你知道吗？是你招惹得我冲你嚷嚷的。”

她自知理亏了，转过仍然挂着泪珠的小脸，若有所思地对我说：“噢，妈妈，让我们从头开始吧。”

我们确实又从头开始了，我的眼睛也湿润了。有多少次我都忽略了这种情况，虽然她是一个小女孩，却也希望结束过去，以取得新的机会。我为她的不懈努力感到骄傲，我为她的话所震慑。她难道不是说出了一个最根本的道理吗？我们不都是这样，时时刻刻希望自己能够重新开始吗？

如果我们岁数还小，要想一切重新开始是很容易办到的。但我们许多人都已不再年轻了。过去象一条疯狗似的跟着我们，不时地引起我们的注意，在生活的地毯上留下它脱落的白毛。即使我们能设法叫它去一旁躺下，它也很快又会起来，死气白赖地跟着我们。总之，我们永远摆脱不掉过去，无论是好的、坏的、高兴的或悲哀的，全都一样。美好的往事常常使我们怀恋不已。然而，回忆过去，给我们带来的更多的是不快，使我们悲伤。幼年时代的需要和希望得不到满足时体验到的那种消极性情感，至今依然在侵扰着我们的心。

痛苦的情感可以伤害自尊心。有时一天早晨醒来我们可能感到自己象个百万富翁那样富有，充满自信，可只消一秒钟，或是受到一点点批评、受到一点点怠慢，或是对一件失败往事的回忆，都立刻会使我们蓦地感到自己变成了个一无所有的穷光蛋，而这种不快的情感或许会持续一整天。我们也许曾读过很多关于行为、动机以及如何振奋精神的书籍。我们也许有洞察力，有先见之明，已能反省过去。但是当某人提起某件敏感的事，或某种灾难突然袭来时，所有这一切都可能在顷刻之间荡然无存，感情激荡着每一根神经，对什么“还有希望，生活还会好起来”之类的话，再也听不进去了。我们中的大多数都曾体验过这些消极的情感——厌烦、压抑、失眠、悲叹、身心交瘁再不想干任何事、心乱如麻、悲哀、失去热情、孤独和空虚等等。

值得庆幸的是，尽管我们不能阻止消极情感的来临，却能够设法迅速地摆脱它们。本书将不仅告诉读者如何在消极的情感到

来时克服它们，还要告诉读者如何产生积极的情感。书中将讲到爱，谈话，倾听，需要，获得，给予，志向以及如何享受生活，等等。我们每个人的生命只有一次，尽管我们本身不是尽善尽美的，我们所生活的世界也不是完好无缺，但我们总是可以尽力使自己幸福美满地走完人生的旅程。

“我行—你也行”的含义

尽管成千上万读过《我行—你也行》的人知道这个标题的含义，但我们发现有许多人仅仅是从字面上熟悉这个标题。凡事一经流传，就很容易被误解。此标题被某些人歪曲当作了一条标语，从而遭到了非难。“每个人都行”被印在了汗衫上和大标语牌上。如仅将它看作是这样一条标语，似乎就不那么符合事实了。实际上，有时我们感觉到自己“不行”，有时我们做得也确实“不行”，而且，一定还有许多人的行为或感觉不如我们。

最近，我们收到一位妇女的来信。在《我行—你也行》出版的当年——1969年，她的朋友曾推荐她读这本书。她写道：

当时我只是从标题上理解，猜想这本书讲述的不外是某些老生常谈的哲理，建议人们如果能“知足”，能互相理解，世界就会变得更加美好。虽然我不反对这种态度，但它似乎对我没有什么帮助，于是，这本书被我束之高阁。直到最近，我才开始考虑“我行—你也行”的真正含义。以前的猜想和这个易引起误解的标题，使我推迟了十六年才得益于此书的一些重要思想……我想这些年来，你们也一定从其他的读者那里收到过同样的反应，我这里所说的一切，实际上隐含着我对作者的谢意。感谢他把那么复杂的哲理表达得如此简练和实用。

另外还有一些人，起初认为这个标题只不过是一个空泛的口号而已，后来他们也改变了看法。当今杰出的神经外科医生怀尔德·潘菲尔德就是其中的一员。他对记忆机制的开拓性工作将在本章中提到。他在1973年12月给我们的一封来信说：

我正在读《我行—你也可行》这本书。它是另一位外科医生送给我的，他与我同是美国科学研究会会员……请让我向你们表示祝贺。开始看到这个标题时，我以为你们的学说很肤浅，现在我为这个误解向你们表示歉意。

鉴于应对读者的建议有所反应，而本书又与获得广泛关注的《我行—你也可行》为同一作者所著，因此，我们认为必须对以上的误解加以澄清。这里，我们有必要先理顺思路，然后再阐述如何控制不良的情感，如何产生积极的情感，以及如何使自己的生生活趋于完善。

四种生活态度之一

要想很好地理解“我行—你也可行”，我们可以将其与童年初期的生活态度相对照。我们认为，所有的儿童在出生后的第一年或第二年就得出了“我不行—你行”的结论。他们置身于成人的世界里，父母对他们的生存至关重要。他们从父母那里得到了赖以生存的一切：食物、照料、养育。这个结论是他们在童年环境中处于依赖地位的产物*，并被永久地印刻在了心里。在童

* 另外两种生活态度“我不行—你也不行”和“我行—你不行”在本书中 将不作讨论，在《我行—你也可行》中有详细的解释。它们都是第一种态度“我不行—你行”的变式。

年初期——我们将它限定为出生的头五年，许许多多的事情和感受夹杂着强烈的情感，全被印记在我们幼小的心灵里，并且在以后的一生中，随时都可能再现。如果现在我们发现自己正处于一种依赖的情境之中，我们就又变成了“小孩”，并体会到与幼时相同的情感。我们不但能记得当时的那个小孩，而且我们自己现在就变成了那个小孩，同时我们或许又会感到“我不行，你行”。在生活中，我们几乎把毕生的时间都用来抛弃、战胜、证实或推翻这个幼年得出的结论。为帮助读者理解这种态度造成的困境，我们先回忆一下我们的童年生活吧！

这就是儿童

客观地说，成人把婴儿看作是一个神圣的、无比宝贵的、自然创造的奇迹。除非具有先天的缺陷，婴儿确实是完美无缺、无可挑剔的。然而，与我们所要体会的那种情感有关的却是儿童的主观世界，是儿童对其童年经历的解释。尽管他是完美的人，但是弱小无能，而他的父母相对来讲则很强大。而其中最重要的是他完全依赖于他的父母。当我们过分地依靠他人时，即使是成人，也很难做到保持态度客观。

我们能够真实地体会到儿童的情感吗？我们无法与一个婴儿交谈，也无法回忆起我们生命最初的两年中自己对生活的看法，而这两年正是我们确立“我不行—你行”这种态度的决定性阶段。然而，我们可以观察孩子及其生活情境。他是这样的弱小、笨拙和动作不协调；他不能用语言来表达他的情感，要完全依赖成人去为他创造愉快的环境。

尽管在很多时候我们往往有意识地去回忆愉快的往事，然而，“快乐的童年”却只是一种神话。这并不是说童年完全没有快乐，而是说由于儿童无法控制环境，愉快的情绪总是稍纵即逝，难得持

久。正玩得起劲，却要去上床睡觉；满身的污泥，必须得洗掉，弄洒了牛奶，要招致愤怒的斥责；象风一样地冲下小山，其结果却是把膝盖摔破了皮；正由妈妈摇来摇去惬意地享受着母爱，却被电话铃声所中断；戏弄猫，却被猫爪挠破；发音错了时，就会受到纠正；饶有兴趣的探险，有时被强行阻止；而由着性子跑上大街，则马上被粗暴地拽了回来……

即使生长在最好的环境中，父母善良并很有耐心，儿童也同样无法长久地保持愉快的情感。这种无能、对别人完全依赖的处境，使儿童反复感受到：快乐来去匆匆，好景并不常在。由此，他自然而然就会认为：“你是主宰，而我不是。”“你行一我不行”。

幼儿不但弱小无能，还对这个广大、新奇，有时甚至可怕的世界缺乏认识。作为成人，我们已忘记了幼时是如何看待这个世界的。几年前，我们曾在加利福尼亚帕姆沙漠的白色旅客牧场度了一周假。我们的住所是一间温暖而粗糙的木屋，装饰有西南部印地安人常用的花纹图案。在第一天晚上，上床后，那时只有九个月大的格蕾琴一醒就大哭起来。我打开了卧室的灯，把她从床上抱了起来，搂在怀里。她仍然拼命地哭叫，我想她可能被什么东西咬了，就在她身上和床上搜寻，可什么也没发现。最后我总算使她平静下来，又摇又哄地使她打起了瞌睡。关掉灯，我把她放回小床。这时，她醒了，又象刚才一样大哭起来。又是一个多小时的搂抱、安慰、打瞌睡……，但只要每次我把她放回去，她就总是哭闹个不停。

最后一次我又把她放下，和她头靠头，为她哼着催眠曲，象是和她在一起睡。这时我看到了她眼前的情景。墙上有一个手工制作的锡铁面具，其形象怪诞，眼睛是用红色玻璃制的。窗外有一个霓虹灯广告牌在一亮一灭地闪着，照在那个面具上，那红色的眼睛也跟着一亮一灭地闪着。屋里亮着灯时，面具并不吓人。但在黑暗之中，从她的床上望去，对于她来说这情景确实非常

可怖。

我又抱起了她，开了灯，走到面具前。“我们把她放在抽屉里。”我边说边这样做了。“面具没有了，格蕾琴，”我又安慰她说，“它不会伤害你的。它只是一个装饰品，一个难看的面具。它在黑暗里看起来可怕，但它现在不再可怕了，我不会让它再吓着你了。”我边摇边安慰了她一会儿，再一次把她放下。她长久地盯着那片空白的墙壁，过了好长时间，尽管霓虹灯光还在墙上闪烁着，但最后她睡着了。在我看到她眼前的情景之前，我无法理解她的恐惧，因为面具不会吓住我，我知道它是什么，而格蕾琴却不知道。

我们长大成人后，就忘记了儿时眼中的世界，忘记了那时我们的生活是多么可怕，我们是多么的软弱无能。我们甚至忘记了我们曾经得出的结论“我不行—你行”。但这个结论一经得出，就被永久地印记了下来。由于这个结论来自儿童对生活的真实印象，所以儿童总试图与他的结论保持一致。即使这种结论对自己、对他人都是不愉快的，但它仍然很有生命力，因为它是在儿童寻求可行而有效的适应生活的方式过程中，经过幼小但健全的头脑思考后得出的结论。尽管其所依据的信息可能不够充足，但这个加工信息的过程却是正确的。在儿童“假想的现实”中虽然包含着错误的判断，然而对于儿童来说它们却是千真万确的事实。

我们有充足的证据说明，所有的孩子在没有学会说话之前就已得出这个结论。^{*}那么，为什么一些儿童看起来比另一些更加自信，更能干呢？为什么一些儿童几乎从一开始就象小公主、小王子一样具有优越感呢？为什么一些儿童总是显得性格开朗、生气勃勃、好奇、愉快、自信和幸福，而另一些孩子却总是郁郁寡欢、牢骚满腹或怕这怕那呢？为什么一些人的童年比另一些人的快乐？是那些快乐的儿童从不认为“我不行—你行”吗？我们并不这样认

* 见《我行—你也行》。

为。事实上，只有父母将爱无私地倾注给孩子，在他们思考问题时，始终如一慎重地给其以可靠的指导，并亲自示范他们如何去做，才能使儿童感到快乐。尽管原来儿童认为“我不行—你行”，但他们在以后的思考和行动中可以增长知识，培养自己的胜任感。这种胜任感也被印记下来，并且可以伴随着自信感再现。然而，与成人一样，即使是自信的儿童也同样有“不行”的时候。

还有另外一种客观地探索幼儿自我感觉的途径。当我们处于一种依赖和无助的处境中时——比如，当一个强者逼得我们走投无路时；当我们无法解决某个问题时；当我们感到很疲倦时；当我们垮了下来、病倒或年老时；当我们遭到误解时；当我们受到了不公正的对待时；当我们精心制定的计划被一个更有权势的人物一下子打乱了——就会唤起幼时埋藏在我们内心深处的情感。在我们所生活的环境中，大多数人所体验的不是“我行—你也行”这种情感，许多人会觉得“我不行”。这表明在童年早期那种无助和依赖的感受已被印记了下来，并且随时可以再现出来。

我们有充足的证据说明“我不行”这种感受的存在，我们自己就常常感到“我不行”。在儿童身上也能找到这种感受的表现，诸如：眼泪、愤怒、羞怯、恐惧和失望。那么，为什么我们会得出另一半结论，认为其他人或我们的父母，如果他们使我们感到受挫折，则是“行”的呢？换句话说，“你行”的这一结论究竟是从哪里来的呢？“他们行”，是因为他们给了儿童生活中所需要的物质的和情感上的交往，我们将这些交往称之为“抚慰”。

重下结论

我们曾经得出的结论是可以更改的。我们童年的生活态度建立在我们学会说话之前，所依据的是我们那时对生活的观察。“我行—你也行”的态度则更多是来自有意识的思考，来自于我们的信