

[美] 詹姆斯 著

刘 宁 译

论强者

——强者的设计 (全译本)

• 心理与人生译丛 •

陈而泰 主编



成都科技大学出版社

心理与人生译丛

论强者

——强者的诞生

(美)M·詹姆斯 著

刘宁 译

成都科技大学出版社

1987·7·30·

责任编辑：陈智华

封面设计：陈尔泰

技术设计：陈 进

论强者(全译本)

——强者的诞生

〔美〕M·詹姆斯 著 刘 宁 译 陈而泰 主编

成都科技大学出版社出版发行

四川省新华书店经销

四川新都一中印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张：9.875 字数：210,000

1987年8月第1次出版 1987年8月第1次印刷

印数：1—50,000册

ISBN7—5616—0179—4/B·3

统一书号：2475·3

定价：2.40元

每一个人都希望自己永远是个强者，是个“为胜利而生”的人。但胜利与失败是一个相对的概念，除了主观的认定和客观的比较之外，实在很难加以界定。

在心理学还没有出现之前，对于“胜利——失败”这个问题，算命卜卦的人认为“八字好的自然胜利，八字差的费尽心机也枉然，智慧老人则认为“人生有得有失，有胜有败，有起有落，有兴有衰——往好的方面看，便是一片光明。”

这两种观点——一个是“宿命论”观点、一个是“知足论”观点——都不能令人满意，因为它们回避了问题的核心：如何获得“真正的成功”？

希望获得成功的人，不但可以透过本书而对“胜利”，“成功”的本质有明确的认识，更可从本书获得“胜利的技巧”与“胜利的气质”。

那么,本书究竟是根据怎样的方法呢?由拜恩博士所倡导的“沟通分析”以及由波尔斯博士所发扬的“盖斯托特疗法”。

“盖斯托特疗法”的前提是把多种人格特质视为缺乏整体的断片:人们往往只知道自己人格中的断片而非一个整体。因此,这种治疗法的宗旨便是要帮助人们对自己的了解复归整体,使他们由依赖转至自立自足。

“沟通分析论”则是把一个人的人格分解成三个片断。这三个片断(“角色”)使一个人看起来好象很难以了解。但我们只要知道他在扮演什么角色,那么他在演什么“心理戏”,便可一目了然了。这三个角色是:

(一) **父母自我状态**——代表责任感、主观的价值体系;它是“以他人为中心”的。

(二) **成人自我状态**——它代表理性、逻辑分析能力;它是功利的。

(三) **儿童自我状态**——它代表欲望、感情;它是“自我中心”的。

沟通分析和盖斯托特疗法的结合运用,在人格的感情和智慧成份之间建立一个最开放和最真实的沟通方式,这样一来,人就会培养出三种能力——觉识、自发和亲密——从而达成自立自主的目标。

自立自主便是自我实现。这是事业成功的基本因素。本书以浅显的笔调、从分析普通人的日常生活中,帮助读者了解自己,爱扬别人、同时觉察自己也是天赋的胜利者。

编者

01/11/08

目 录

前言

第一篇 胜利气质的开发

第一章 胜利者与失败者 (3)

人不可被教，只能帮助他发现自己。

——伽利略 (Galileo)

第二章 沟通分析概论 (21)

发狂的人说：“我就是亚伯拉罕·林肯。”

神经患者说：“但愿我就是亚伯拉罕·林肯。”

正常的人说：“我是我，你是你。”

——波尔斯 (Frederick Perls)

第三章 人们渴望接受抚爱和利用时间 (49)

若你轻柔，温和地触摸我，

若你看着我，对我微笑；

若你在说话前偶尔先听我说话；

那么，我会长大，真正地长大。

——九岁时的布拉德利 (Bradley)

第四章 生活剧本的戏剧 (75)

世界是一座舞台，

男人和女人只是舞台上的演员。

他们有命定的上台时间和下台时间，
每个人在台上都要演出各种不同的角色。

——莎士比亚 (Shakespeare)

第二篇 AT理论的分析

第五章 父母行为及父母自我状态 (113)

流芳百世，令人羡慕，
但这荣耀，属于我们祖先。

——普鲁塔克 (Plutarch)

第六章 童年和儿童自我状态 (141)

我是谁？
一个夜半泣哭的婴儿？
婴儿泣哭，求取光亮。
哭泣是他唯一的语言。

——顿尼森 (Alfred Tennyson)

第七章 个人身份与性别身份 (173)

我们不该停止探索，因为
探索的终点常常使我们
重新抵达我们的出发地，从而使我们
真正了解那个地方。

——艾略特 (T. S. Eliot)

第八章 赠券收集和心理游戏 (205)

生命如同洋葱，当你剥掉它一层外皮，
有时你也会为它流泪。

——桑德堡 (Carl Sandburg)

第九章 成人自我状态 (245)

人的思想发展到一个新境界，
绝不会再回到原先的方位上。

——霍尔姆斯 (Oliver Wendell Holmes)

第十章 自主和成人道德 (287)

人绝对需要自我认定！
因而，教育的终极目的即在——
增进这种认定的能力。

——富兰克 (Viktor Frankl)

第1篇 胜利气质的开发

每个人都渴望了解自己——了解自己人格特质的结构里面，有哪些是“胜利气质”？有哪些是“失败气质”？了解自己有没有可能随时“转败为胜”，长期做自己的主人？

作者以沟通分析（TA）理论作为基础，并以Cestalt治疗法的精髓作补助，设计了许多问卷和实验，让每一个读者，都能充分地了解自己，平常是怎么面对自己的？是怎么和别人沟通的？

这一篇提示了前两项理论的重点，让你有机会充分而全面地对自己做一番自我省察。

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

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——才能与先天限制。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人——一个胜利者。

“胜利者”和“失败者”两个名词具有多种含义。一个人是胜利者，并不意指他赢过别人或击败别人。胜利者不论是从个人，或从社会一份子的任何观点看，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作出反应的人。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他自己。

极少有人是绝对的胜利者或失败者。这都是程度问题。

· 胜利者与失败者 ·

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能会变得更大。

胜 利 者

一个成功的人有多种不同的潜力。因为成就并不是最重要的。“真实”这个特征才是最重要的。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去做某件事，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象——无能或者优越。“自立”（autonomy）并不会使一个胜利者感到威胁。

每个人都有“自主”的时刻，也许转瞬即逝。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。他不会被自己的矛盾或冲突击败。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

· 胜利者与失败者 ·

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、人情、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。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。他面对社会的所有问题。他关切、怜悯并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个完全无能的人。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，就形成一种形态。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。他的心思完全盘据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……

· 胜利者与失败者 ·

当一个人生活在未来里，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……

当孩子长大后……

当新开始时……

当竞争者死掉时……

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的来临。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——不管是真的或是想象的——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——一味地把心思放在日前无关的幻想中，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环境中发挥。象是透过三棱镜，他扭曲了自己和他人，而没有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投无路时，他不知道人生还有其他的路径。他畏惧尝试新的东西。他固守自己旧有的地位，他不是个创新者。他重蹈复辙，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。他无法和别人保持亲密的、诚实的以及直接的关系。反之，他尝试着改变别人来附合自己的期望，他也调整自己去迎合别人对他的期望。

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。合理化即他利用借口使自己的行为显得公平、合理。智慧化即他利用冗言赘语来压制别人。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。