

成为强者的秘诀

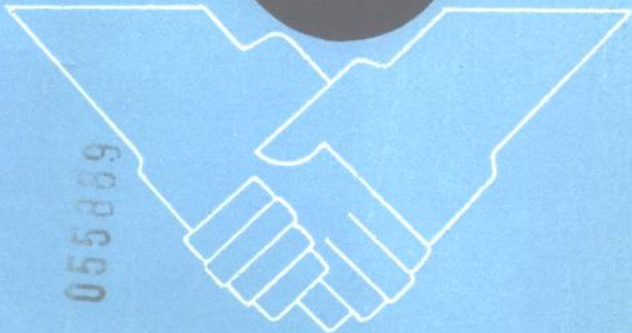
●指导你在强者行列占有一席之地

刘宁译

大众生活



B248-2
4
2



055889

大众生活

成为强者的秘诀

●指导你在强者行列占有一席之地

刘宁 译

鹭江出版社

1989年·厦门



女子学院 0042383

大众生活丛书

成为强者的秘诀

(美) 杰姆斯著 刘宁译

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码 361009

福建省新华书店发行

莆田市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 8.875印张 2插页172千字

1989年5月第1版 第1次印刷

1991年1月第4次印刷

印数：40001—50000

ISBN 7—80533—196—0

C·11 定价：3.40元

目 录

第一篇 胜利气质的开发

第一章 胜利者与失败者

人不可被教，只能帮助他发现自己。

——伽利略

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

第三章 人们渴望接受抚爱和利用时间

若你轻柔，温和地对我触摸，

若你看着我，对我微笑，

若你在说话前偶而先听我说话，

那么，我会长大，真正长大。

——9岁时的布莱德雷

第四章 生活脚本的戏剧

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

第二篇 TA理论的分析

第五章 父母行为及父母自我状态

流芳百世，令人羡慕；
但这荣耀，属于我们祖先。

——普鲁塔克

第六章 童年和儿童自我状态

我是谁？
一个夜半哭泣的婴儿？
婴儿哭泣，求取光亮；
哭泣是他唯一的语言。

——邓厄生

第七章 个人身份和性别身份

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，而使我们
真正了解那个地方

——艾略特

第八章 赠券收集和心理游戏

生命如同洋葱，当你剥掉它一层外皮，
有时你也会为它流泪。

——桑霍堡

第九章 成人自我状态

人的思想发展到一个新境界，
绝不会再回到原先的方位上。

——侯蒙斯

第十章 自主和成人道德

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

第一篇 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）理论做为基础，并以Gestalt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”和“失败者”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”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。

胜利者不会要出“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，保全了解人的意义、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；

有时需要与众交融，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。他不会为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。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，他沉溺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，而把不幸归咎他人。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……

当孩子长大后……

当新工作开始时……

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。他过份沉浸在这些想象，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，他无法把自己的潜能情境中发挥。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。

转变的工具

当一个人想发掘、改变“失败气质”时，当他希望更象个胜利者时，他可以利用盖斯托特派实验和沟通分析来达到目的。这是解决人类问题的两个新起的、刺激的和心理性的途径。前者由波尔斯博士提出。后者由柏恩博士提倡。

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。柏恩则于1910年生于蒙翠尔。两人都接受佛洛伊德学派的训练，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。我们研究过柏恩和波尔斯的学说，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盖斯托特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。

波尔斯和盖斯托特治疗法

盖斯托特治疗法并非新理论。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。“盖斯托特”原为德文，其意义大致可解说为：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。

盖氏治疗法的宗旨为帮助人们对了解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

可以促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，他依靠着它们。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。

盖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，学习光明正大地向人说话而放弃暗中数说别人的习惯，明了面部的感觉，以及学习“驻足于感觉”直到了解这些感觉、并且把它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年摩略诺即致力研究这个方法，兴起多种团体治疗和辅