

韩齐之 主编

天赋成功

[美]

缪里埃尔·詹姆斯著

吴颂先译



江苏文艺出版社

知己丛书

天 赋 成 功

〔美〕 缪里埃尔·詹姆斯 著
陶乐赛·琼格沃德

吴 颂 先 译



学 苑 出 版 社

天 赋 成 功

〔美〕 缪里埃尔·詹姆斯 著
陶乐赛·琼格沃德
吴 颂 先 译

学苑出版社出版（北京西四颁赏胡同）

新华书店北京发行所发行

保定市振兴包装印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张：8.7 字数：187千字

1988年8月第一版 1988年8月北京第一次印刷

印数：1—50,000册

ISBN 7-80060-021-1/G11 定价：2.40元

Gray, 1926

•

李长安

姚 迈

方怀胜

刘一然

韓省之

伊宁安

戴书智

序 言

最近我们发现，人们对人类行为的原因和方式重新感到了兴趣，又开始致力于研究人类生存的意义。老板们在研究如何同下属一道工作，父母们在听取养育子女的课程，夫妻们在学习如何相互交谈，如何“公平打架”，教师们在研究如何对待学生们为之带来的情绪骚扰，在研究如何逆转剥夺*所带来的消极后果。

在人们对物质与技术感有兴趣的同时，他们也在关心着自己作为人类的意义。正如一位同某大公司打交道的年轻官员所说的那样：“我有审计硕士学位。当我同那家大公司接触时，我以为我要解决的是审计方面的问题。但其实是‘人’的问题。”

埃利克·贝尔恩博士创立的“交往行为分析”方法以及弗里德里希·珀尔斯博士加以发挥的“格式塔疗法”，是两种用来理解人类的新方法。本书旨在解释交往行为分析及一般人如

*在心理学里，剥夺(deprivation)用来描述有机体的必须的生存条件的丧失。如情感剥夺或依恋剥夺会使儿童失去安全感，产生感情受损。见《情绪心理学》一书。——译者

何在生活中运用这个方法。用于实现心理完形*的实验可以补充交往行为分析理论。事例介绍则选自我们作为教师以及心理顾问的经历。

交往行为分析赋予人们一种用来分析和理解行为的理性方法；格式塔方法则帮助人们发现自己的人格分裂的部分，聚合这些分裂部分，进而建立起自信的核心。这两种方法都旨在发现与融汇自我认识、自我负责以及实事求是。它们也都以“此时此地”的问题为自己的着眼点。

我们相信，本书既可以成为教科书也可以作为那些对人格理论和人际关系感兴趣的人们的学习指南。本书意在作为精神健康专家的参考，成为管理人员与教育工作者的助手以及满足人们对以新方法理解自己的兴趣。

我们相信，人并不完全依赖于遗传或环境。人们可以对这两个方面都做出修改。我们希望本书使读者进一步意识到他们那种主宰自己生活的能力，意识到自己做出决策的能力，意识到建立自己的理论体系的能力以及增进他人的生活质量的 能力。我们希望读者理解到：每个人来到这个世界上本来都是可以获得成功的！

缪里埃尔·詹姆斯

陶乐赛·琼格沃德

*达到心理完形 (Gestalt-Oriented) 即“实现格式塔，意为使分裂的人格重新聚合成为一个整体。

目 录

第一章	成功者与失败者.....	(1)
第二章	交往行为分析.....	(15)
第三章	人类对慰抚的饥渴以及对时间的安排.....	(40)
第四章	生活剧本演出的戏剧.....	(62)
第五章	做父母及父母自我状态.....	(95)
第六章	童年及儿童自我状态.....	(119)
第七章	个人的以及性别的认同.....	(148)
第八章	“收集印花”与设局.....	(177)
第九章	成年自我状态.....	(212)
第十章	自主与成年行为准则.....	(254)

第一章 成功者与失败者

你无法教人懂得任何事情，你只能帮助他们自己做发现。

——伽利略

每个人都以全新的面目诞生下来——他以前从未存在。每个人天生具有在生活中取得成功的能力。每个人天生具有独特的视、听、触以及思维的方式。每个人都具有潜在的能力与可能的限度。每个人都能成为富于思想与创造的人——一个有成就的人，一个成功者。

成功者与失败者都具有许多不同涵意。我们说某人是成功者，这并非意味着他将别人击败。在我们看来，无论作为个体还是作为社会成员，成功者都是一样的实事求是，真实可靠，反应得当。失败者则相反。马丁·布勃在发挥那个古老的故事时为我们做出了辨析。当人们问那个拉比是否已经准备好前往那未知的世界时，他做出了肯定的回答。人们毕竟没有问他为什么不是摩西；他只能听到这样的问题：“你为什么不是你自己？”

很少有人全部成功或全部失败。那是个程度问题。一旦人

走上成功之路，他越发成功的机会便会更加充分。本书旨在使成功之路更加平坦。

成功者

成功者具有许多潜在能力。成功并非重要，首要的是实事求是。实事求是的人懂得什么叫值得信赖，懂得对别人的言行要有所反应；他们努力为之并最终成为这样的人。他们能够经受自己的现实。成功者将自己那不循前例的独特性真切地表现出来；他们亦尊重他人的独特性。

实事求是的人即成功者，他们并不将自己的生活奉献给一种概念——自我想像应当成为什么样的人。他们就是自己而无需将精力用于表演，用于维持假像，用于操纵他人。成功者举止坦荡，不靠做作取悦他人、刺激他人或诱骗他人。他们深知，在爱与装做爱、愚蠢与装做愚蠢、博学与装做博学之间，存在着巨大的差别。他们无需躲在面具之后。他们摈斥自甘卑下或自视甚高的虚伪像。成功者对自主毫无恐惧。

每个人都有独立思考的时候，哪怕是短短的一瞬。然而成功者的独立思考能够与日俱增。他们偶然也会失于坚定，但他们在困境面前仍能维持基本的自信。

成功者不惧怕为自己之所想，不惧怕用自己之所知。他们能够区别成见与事实；他们并不假装无所不知无所不能。他们听取别人的意见并加以认真思考，然后得出自己的见解。虽然成功者也会倾慕他人，但这并不会束缚住他自己的手脚。

成功者既不沉默也不信誓旦旦。他们清醒地知道对自己的生活所没负有的责任。他们不向别人摆出虚假的权威。他们只是自己的主人。

成功者讲求时间效益，他们审时度势，一切井然有序。他们

的反应恰如其份，能够顾及他人的价值与尊严。他们知道万物生有季节，万事行有定时：

有时应当进取，有时应当退避；

有时应当欢聚，有时应当独处；

有时应当战斗，有时应当恋爱；

有时应当工作，有时应当娱乐；

有时应当哭泣，有时应当欢笑；

有时应当呐喊，有时应当缄默；

有时应当紧迫，有时应当等待。

对于成功者来说，时间是珍贵的。他不去消磨时光而是抓住眼下的分分秒秒。生活在现在，这并不意味着他愚蠢地无视自己的过去和失于为未来做好准备。我们当可说：成功者了解自己的过去，明了自己的现在并展望自己的未来。

成功者学会理解自己的情感 and 对自己有所限制的那些条件，因此不会对它们感到恐惧。矛盾和骚扰不会使成功者止步不前。他实事求是地承认自己某时发了脾气，他们亦可容忍他人的忿怒。成功者能够给予爱慕亦能接受爱慕；他们能够给予爱情亦能得到爱情。

成功者顺乎自然。他们无需预先深思熟虑然后再毫无变通地做出反应。他们能够随遇而安。他们热爱生活与工作，享用美食与佳肴，领会人生之欢乐，体会性生活之欢快，领受大自然之美好。他们问心无愧地享受成就，对别人的成就他们亦能奉献由衷之赞美。

成功者虽会无拘无束地享受生活，但都能将享乐放在一边。他们可以约束自己的现在，为的是使将来更加美好。他们不怕追求自己的欲望，但使用的方法却无可非议。他们不靠控制他人来得到自己的保障——他知道那无异于使自己遭到惨败！

成功者关心世界和人民，他们不回避一般社会问题。他们关注生活质量的提高并为此付出自己的努力。在面临民族危亡与人类灾难之际，他们的形象亦绝非懦夫可比。成功者为使世界变得更好而辛勤工作。

失败者

人生来具有获得成功的能力，虽然同是无依无靠，完全受到周围环境的影响。但是，成功者成功地从孤立无援的境地过渡到独立自主，然后再过渡到与人相互帮助。失败者却不然，他们从生活的某一阶段起便开始回避对自己所负有的责任。

我们已经说过，很少有人彻底成功亦很少有人彻底失败。大多数人在生活的一些领域里取得成功而在另一些领域里则属失败。童年经历会影响到他们的未来。

童年无人关注缺乏营养，野蛮行为，不良家庭关系，疾病或不当的保养，不断地失望，痛心的往事。所有这些都容易使人变成失败者。这些经历阻断了自己形成主见的过程。为了对付消极的经历，孩子学会了操纵自己和他人，这种操纵方式在日后的生活中很难得到克服，时常形成定势。成功者努力将它摒弃，失败者则牢牢为其所缚。

有些失败者虽自知成功但却仍感焦虑或仍摆脱不了不幸或失落的感觉。另一些失败者则将自己看成为彻底的失败。他们心灰意冷死气沉沉。失败者也许不会承认，是他们自己在设置着樊笼，是他们自己在自掘坟墓，是他们自己在折磨着自己。

失败者难得生活在今天，他们用过去的记忆和未来的憧憬摧毁自己的今天。他们不是生活在往昔美好的回忆里便是纠缠在旧日的厄运之中。他们患有怀旧病，不断追思着过去的生活方式或悲叹着往日的不幸。失败者充满自怜，将生活失意之责

任横加在他人身上。责备他人及自艾自怨是失败者生活的经常内容。失败者常痛心疾首地悲吟着“假如歌”：

“假如我和另一个人结了婚……”

“假如我选择了另一份职业……”

“假如我完成了全部的学业……”

“假如我一度非常美丽动人……”

“假如我爱人不那般嗜酒如命……”

“假如我出生在富贵人家……”

“假如我的父母更好一些……”

生活在幻觉里的人则可能梦想着奇迹出现，他们渴望奇迹之后便可常此以往地幸福生活。他们不去追求自己的生活却宁愿等待魔术般的救援一朝出现，生活将是多么美好：

“当迷人王子和理想美人终于光临之际……”

“当学业完结之际……”

“当孩子长大成人的时候……”

“当老格死去的时候……”

与梦想奇迹的人相反，另一些失败者不断为未来的“大灾大难”吓得心惊胆战：

“如果倒霉事落在我头上？”

“如果摔断了腿？”

“如果遭人唾弃……”

“如果出了纰漏……”

这些失败者眼盯着未来，而眼下却总是焦虑和不安。他们对所参予的一切都疑虑重重，也不管困难是属于真实抑或出于杜撰。他们听任良机失之交臂，宁愿与现实情境毫不相干的事情占据自己的头脑。结果他们无法自己去听、去看、去摸、去尝，甚至无法自己思想。因无法将感知能力用于眼前情景，他

们的理解既不完整亦不正确。他们用棱镜失真地看待自己和他
人，不能有效地对待客观世界。

失败者耗费大量时间去表演，去做作，去操纵。他们不断
温习儿时故伎，将精力用于保护假面具上。他们不断伪装花
样翻新。凯伦·霍尔耐乌道：“喂养那个虚假的自我常使人付
出真实自我这一代价，而后者遭受愈慢如一位潦倒的亲戚。”
逢场做戏者将表演看得重于真实的生活。

失败者抑制自己的生活能力。他们或许不知道生活中尚有
更利于自我实现的途径。他们害怕尝试新事物，自甘坐井观
天。他们是因循之辈，不仅重蹈自己的旧日失败，还会重演家
族的错误，重复文化传统中的过失。

失败者难得给予爱亦难得接受爱，他们无法与他人结成亲
密无间诚恳率真的关系。他们试图使他人按照自己的意愿去生
活，而自己的精力也常付之于迎合别人的愿望。

失败者不知正确利用自己的智能，不去在理性化*与智慧化
上去努力，而将它浪费掉。他们文过饰非，假无数借口以使行为
显得合情入理，在表现他有智慧时，简直是在使用繁言赘语去折
磨着他人。结果，他们的许多能力无法发挥无法实现也无法得
到承认。他们有如童话中的青蛙王子一般为符咒所传，在已所
不欲的躯壳中苟且生存。

改变的方法

想要发现并改变“败因”的人可使用“格式塔实验”及交
往行为分析方法。这是两种解决人类问题的新型心理学方
法。

*理性化(rationalization)，心理学用语译为“文饰作用”。——译注

我们希望通过本书向读者介绍交往行为分析理论，以期用于建立并扩展您的“胜因”。为此，我们设计并由格式塔疗法中借取了一些实验例证作为该理论的补充。我们相信每个人起碼在生活的某个阶段上是具有成功潜力的，那就是说，每个人都有能力成为一个实事求是的人，一个活生生的人，一个审时度势的人。

弗里德里希·珀尔斯与格式塔疗法

格式塔心理学并不新鲜，但格式塔疗法却是新颖的。珀尔斯运用格式塔心理学的若干原理和发现建立起格式塔疗法。

“格式塔”（Gestalt）是个德文词，英文没有对应词汇。它的大意是“组织好的整体”。

珀氏研究了许多人的人格，它们缺乏整体感，支离破碎。他认为，人们通常只了解自己的一部分而远非整个的自己。如某妇女可能不知或不想承认自己的行事酷似母亲；某男子可能或不想承认他想要像个孩子一般痛哭一场。

格式塔方法的目的是为了帮助人成为一个整体。认识，承认，矫正并聚合起人格分裂的部分。聚合使人得由依赖变为自主，由强化的外部帮助转为直性的内在自助。具有内在能力意味着人变成自助者，无需再依赖爱人、学历、头衔，银行存款或心理健康专家。得到这种认识的人可以相信，必要的能力来自内部；他本人完全可以引为依赖。珀尔斯写道：

“我将这样的人称为神经病：他用自己的潜在能力去操纵他人而促进自我成长。他攫取疯狂的权力去驱使亲友干那些对自己来说是非常重要的事情。他之所以如此是因为无法承受能

*中文有译为“完形心理学的”。——译者

为他带来成长的压力和挫折。”

格式塔疗法包括：角色扮演；夸张症状与行为；运用幻想；滞于“此刻体验”；使用“我”而非使用“它”来设定行为的责任；学会如何同人交谈而非暗示；理解身体感觉并学会与之“共处”，直至它们得到全然理解并与身心融合在一起。

人们最难理解的是珀氏那种独具特色的角色对自形式。角色对自在心理学实践方面并不新奇。早在1908年，莫莱诺就曾致力于研究这种方法。莫氏在1917年首先使用了“心理戏剧”这一用语，用来表达他如何指导人们模仿他人的特征，如何根据不同观点表现出自己的问题。

与莫氏相反，珀尔斯极少使无关病人一同扮演角色。他认为，“其他病人会加进自己的幻觉和解释。”因此，他要求病人想像并扮演所有的角色。他的着眼点聚焦于病人此刻如何行为，他并不追寻病人行为的原因是什么。

对此类角色对自做出诸多安排的“椅子”方法，显示出珀氏之匠心独运。他的道具是（1）“热椅”——为受选病人准备；（2）空椅——面对病人而立，病人可想像上面坐着各式各样的自己；（3）一盒卫生纸——用来擦拭鼻涕眼泪。

这种“椅子”方法曾让一位教师使用过。那位教师觉得自己乐善好施，她不理解为什么自己没有亲密无间的朋友。她拒不承认自己有任何忿怒的感情，然而她的口头禅却是“你对此应当感觉难过”或“我都替你感觉难过”，她自己不觉此话伤人，但别人听了却感到惶惑与厌恶。

为了重现她的这一人格分裂部分，她按要求坐在“热椅”之上扮演起友善的自己，她须想像“愤怒的自己”坐在对面。随着角色变换而不断交换坐椅，慢慢地，一场对话就展开了：

热椅：我不知道干嘛要在这儿来。我待人友善且乐于慷慨

相助。

挪到对面坐椅后：你清楚为什么要到这儿来，你没有任何朋友。

热椅：这点我弄不明白。我总在为人做事。

对面坐椅：这便是你的毛病。你总在当人家“帮忙的笨娜”，你要人人接受你的意志。

不一会儿，教师的嗓门变得尖厉起来，调子也提高了。她坐在热椅上拼命否定“帮忙的笨娜”这一评语。后来，她对自己的攻击性感到了吃惊，“从没想到我会这么愤怒。”尽管别人常常见到她的人格的这一方面，她本人却还是初次发现这一两极对立——愤怒与助人的人格冲突。

走极端的这类人格分裂以“非此即彼”的方式看待问题——要么妄自尊大，要么自轻自贱；要么专横跋扈，要么无能为力；要么奉公守法，要么邪恶无道。人在内心进行着激烈的交战，置身于这种对立的绝境中。角色扮演方法使这些对立力量得以通过争论趋于一致，通过互相谅解达成折衷。最起码可以做到互相了解。

使用双椅对话方法可帮助人们了解人格的分裂部分。所扮演的角色可以是人：此刻的自己或儿时的自己，作为家长、配偶或上司的自己。角色亦可以是身体症状：溃疡、头痛、背痛，计掌，心悸等。角色甚至可以是梦中的物象：如一件家具、一头野兽、一扇窗户。

热椅方法帮助人们澄清人际关系。为了这一目的，可以想像对面坐着另外一个人。当事人与对坐者倾吐真言，隐藏的情感或挚爱便会表露出来，进而可以得到解决或得到理解。

梦中的不同物像可用来获得自我意识。照珀氏见解，梦是“通向人格集成的光荣之路”。

“所有不同梦境都能显示出我们人格的分裂部分。”

“既然我们的目标是使每个人都变得完整，变得统一而无冲突，那末我们应该将梦的分裂部分聚合在一起，重识这些人格之分裂，重获潜在之能力。”

换言之，梦的全部便是做梦者。梦中之每一人每一物均为梦者的某个方面。利用进入梦中角色及梦中物象甚至梦的分裂部分，那末其中所含的现实意义便可显现出来。你无需分析它，只需使之再现便足够了。

譬如，某人反复梦见一张书桌。当要求他将自己想像成为那件家具的时候，他喃喃地说，“滑稽，我可不是书桌。”对他略加鼓励使之克服恐惧之后，他便开始了表演。“我是张大写字台，塞满了人家的东西。人们在我身上推东西，在我身上写字，还拿笔戳我。他们就这样使用我，而我却不会动弹……”最后他说，“对了，那就是我！我就像写字台一样供人使唤着，对此我还无动于衷地呆着哩！”

使用格式塔疗法，人们可以获得情感和智力的顿悟，这着眼点侧重于前者。情感的知觉便是人们在发现自己之后大叫出来的一声“啊呀！”的瞬间。珀氏将“啊呀！”经历做过这样的描述：“每当某种顿悟出现，每当出现心理完形，人便会发出一声‘啊呀！’，那便是认识的震动。”智力的顿悟是随着情感顿悟的增加而到来的。

埃里克·贝尔恩与交往行为分析

运用交往行为分析，人们可以得到情感与智力的顿悟，此法着眼于后者。它是一种思维的、通常为分析的过程；人们通过这个过程而发现事情的真谛。

根据贝尔恩的意见，他的理论是随着这样一种观察而建立