

詹姆斯博士 (Dr. M. James) 著

刘宁译

# 强者的诞生

有史以来最受  
一般读者欢迎的  
心理学书

陕西人民出版社

6-27  
M·詹姆斯 著

刘 宁 译

# 强 者 的 诞 生

有时需要积极进取，有时需要稍敛锋芒；  
有时需要与众交溶，有时需要默默独居；  
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；  
有时需要发言，有时需要沉默；  
有时需要善握良机，有时需要屏息等待；  
时间对于胜利者是珍贵的。有些人，人见人  
爱；有些人，到处碰壁。每个人天生都有胜  
利者的部分，你应该找出来。

陕 西 人 民 出 版 社

# 强者的诞生

詹姆斯博士 (Dr.M.James) 著

刘宁译

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.75印张 5插页 185千字

1987年7月第1版 1987年9月第2次印刷

印数: 32,001—73,000

ISBN 7-224-00088-4/I·24

统一书号: 10094·761 定价: 2.00元

## 重 印 说 明

M·詹姆斯的《强者的诞生》(Born to Win),是美国最受一般读者欢迎的一本心理学通俗读物。作者运用沟通分析理论与格式塔疗法,探讨人类行为的“原因”、“方式”和如何追求积极、向上的生活意义,以了解自我的心理状态、自我完善人格心理的平衡,从而有效地沟通人际关系。作者认为这是一个人事业成功的不可缺少的基本因素,也是“强者的诞生”的旨意所在,但其中一些观点我们不尽同意。

本书这次重印,校正了原译本排版和译文中个别的错误,采用横排、简化字体。

1987. 5. 29.

## 原 序

近年来，我们发现人们再度注重探讨人类行为的“原因”和“方式”以及追求“生活的意义”。上司研究该如何与属下一起工作，父母接受教育子女的课程，夫妻在学习该如何幸福地共同生活，老师也在思考该如何处理情绪困扰的学生和扭转不良的现象。

人们同时也注重物质上的欲望，他们关心着现实的问题。一个年轻人说：“我拿到会计学的硕士学位。我在一家大公司里做事。原先我以为我要处理的一定都会是会计问题。但后来我发现都是‘人’的问题。”

了解人类问题的两个新途径是沟通分析论 (Transactional Analysis) 及格式塔疗法 (Gestalt Therapy)。前者由拜恩 (E. Berne) 发扬，后者由波尔斯博士 (F. Perls) 提出。本书的主要目的在解说沟通分析理论以及介绍它应用于日常生活中的方法。格氏实验则为提出来补助沟通分析理论。书中的实例说明，都是我们从身为教师及辅导员的实际经验中抽取出来的。

沟通分析论使一个人能以理性的方式分析、了解自己的行为；格氏疗法帮助个人发现内在自我的断片，然后把它们统合在人格里，发展基本的自我信心。两种方法都着重于

发现及助长一个人的觉识力、自我负责以及真诚的特性。两种方法关怀的都是发生在“现状”的问题。

对人格理论及人际关系感兴趣的读者，我们确信这本书能提供相当的资料。它对于心理卫生界、教育界和商业界中的专家，以及对了解自我感兴趣的人而言，都深具价值。但它绝不能取代专业化心理治疗的地位。反之，严重的情绪困扰，仍然需要借重外力以及自己的努力方能痊愈。

我们认为人并不全然受遗传或环境影响。人具有修正遗传或环境的能力。我们希望这本书能加强一个人的觉识——觉识自己能统驭自我、认定价值、发展道德系统、发扬别人及了解自己拥有赢取胜利的天赋等等的真实能力。

我们衷心感谢许多帮助我们，影响我们的人。特别感谢拜恩博士与波尔斯博士的教诲及著作，以及国际沟通分析协会（International Transactional Analysis Association）与会长爱沃次博士（E. Everts）的协助。

同时我们也感谢我们的同学以及接受我们辅导的人。由于他们的信任，我们获益良多。

最后，特别感谢我们的丈夫和孩子，他们付出耐心、爱和鼓励。

缪·詹姆斯

朵·钟吉瓦

一九七一年五月于加州

## 译 序

译完这本书，我对自己以及周遭的一些人和一些事，好象也做了一次彻底的反溯与观察。

心理学界曾经对人类的问题提出不少理论。但是却很少见过象沟通分析（TA）这样详尽而切实能讨论“人”的问题的书。这本书原名为 Born to Win，说明每个人都是天赋的胜利者，同时提出一套实际可行的方式，告诉我们如何去发掘自己的胜利潜能。这本书最大的特点是作者以浅显的笔调，从分析一般人的日常生活中，引进沟通分析的理论，同时利用格氏实验帮助读者发现自己的人格，达到自我了解的目的。

在目前这个变化急遽的工业社会里，人与人之间的关系愈来愈淡薄，每一个人也独自承担许多责任、烦忧与压迫。他们不仅封闭自己，拒绝与他人沟通，同时也拒绝认识自己。他们在生活中遭逢挫折，认为自己被命运限定，注定是个失败的人，但是，他们永远没有想到：事情可能有另一种形式的发展，而这一切都决定于他自己！

这本书针对目前人类的切身问题，帮助读者从生活中他所扮演的各个不同的角色里了解自己、发扬别人，同时觉察自己是个天赋的胜利者。对于推荐这样一本积极性的书籍给国内的读者，我感到的是荣幸，当然也有惶恐。

刘 宁

1975年11月28日

## 目 录

### 第一章 胜利者与失败者…………… ( 1 )

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…………… ( 17 )

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 (Frederick Perls)

### 第三章 人们渴望接受抚爱和利用时间…………… ( 41 )

若你轻柔，温和地对我触摸；

若你看着我，对我微笑；

若你在说话前偶尔先听我说话；

那么，我会长大，真正长大。

——9岁时的布莱德雷 (Bradley)

### 第四章 生活脚本的戏剧…………… ( 65 )

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)

**第五章 父母行为及父母自我状态…………… ( 98 )**

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…………… (124)**

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。

——邓尼生 (Alfred Tennyson)

**第七章 个人身份和性别身份…………… (152)**

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 (T. S. Eliot)

**第八章 赠券收集和心理游戏…………… (181)**

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…………… (217)**

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 (Oliver Wendell Holmes)

**第十章 自主和成人道德..... (255)**

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 (Galileo)

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” (winner) 和“失败者” (loser) 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 (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，而不会故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”（autonomy）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（postpone enjoyment）。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自己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。他的心思完全盘踞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……

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……

当孩子长大时……

当新工作时……

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。他无法把自己的潜在在情境中发挥。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（K. Horney）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头无路时，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~~不幸~~。

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，当他希望更像个胜利者时，他可以利用格式塔类型实验（gestalt type experiments）和沟通分析（transactional analysis）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（F. Perls）提出。后者由拜恩博士（E. Berne）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。拜恩则于1910年生于蒙翠尔。两人都接受佛洛依德学派的训练，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。我们研究过拜恩和波尔斯的学说，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格式塔治疗法的精髓等如何应用于发展