

Thomas A. Harris, M.D.

〔美〕托马斯·A·哈里斯

相互作用分析心理学译丛

杨菁 陈桦 张作光 译



I'M OK—
YOU'RE OK

我行——
你也行

文化艺术出版社

相互作用分析心理学译丛

我行——你也行

〔美〕 托马斯·A·哈里斯 著

杨菁 陈桦 张作光 译

程元善 校

文化艺术出版社

Thomas A. Harris, M.D.
I'M OK—YOU'RE OK
First Avon Printing, July, 1973
Harper & Row Publisher, Inc.
本书根据美国哈珀&罗出版公司
1973年7月版译出

我行——你也行

〔美〕托马斯·A·哈里斯 著
杨菁 陈桦 张作光 译

·
文化艺术出版社出版
新华书店北京发行所经销
北京通县潮白印刷厂

·
开本850×1168毫米 1/32 印张9.375 字数229,000 插页2

1988年9月北京第一版 1988年9月北京第一次印刷

印数00,001—13,200册

ISBN 7-5039-0195-0/G·16

定价：3.20 元

前 言

近年来，人们对精神治疗·(法)似乎愈来愈不以为然。精神治疗周期长，费用高，疗效如何又多有争议，更何况一些精神治疗的定义本身就含糊不清，令人费解。在许多人看来，它就象是一个盲人在一间黑屋子里寻找一只根本不存在的猫。尽管一些杂志和心理保健学会认为精神治疗的好处很多，但是，究竟何为精神治疗，其成果到底怎样，至今仍然是个谜。每年，人们吞食成千上万有关精神治疗的文字，却几乎没有找到任何令人信服的论证有助于患者消除这种印象：精神病学家是动画片中带有传奇色彩的神秘说客。

值得注意的是，不仅患者、公众舆论，甚至连精神病学家也对精神治疗不以为然。作为精神病学者的我，就是他们中的一员。许多人试图利用确凿的事实来弄清这样一些问题：思维究竟是如何进行的？为什么我们会做我们正在做的事？如果需要怎样才能停止我们正在做的事？本书便是寻求有关答案的产物。我认为，在精神病学领域里，“相互作用分析”是多年来求索得到的最有成效的突破之一。它为那些对传统精神治疗方式失去信心的人们带来了希望；它给那些坚持发展不愿维持，力求变革而不墨守成规的人们以新的启示。对于那些无论过去曾经发生过什么，但对未来都负有责任的患者来说，“相互作用分析”则更有现实意

义。除此之外，“相互作用分析”还促进人们转变，去建立自我控制和自我引导，去挖掘选择自由的真谛。

感谢伯恩内博士在这个课题的研究中所作出的杰出贡献。在“相互作用分析”这一概念的发展过程中，伯恩内博士创立的个体精神病学与社会精神病学的统一体系，具有极高的理论价值和实用性。在过去的十年里我有幸跟随伯恩内先生从事这个课题的研究，并在他主持的旧金山研讨会上得到了进一步的提高。

1957年11月，在美国团体心理治疗学会的西区会议上，伯恩内先生向大会宣读了他的论文。这是我初次闻知伯恩内先生的精神治疗新方法。我确信，这篇题为《相互作用分析——一种新的高效团体治疗法》的论文，绝不仅仅是一篇泛泛之作，这确实是一幅关于人类思维的真正蓝图，一幅前所未有的蓝图。它是由一种人人都能了解掌握的通俗精确的语言构成的。这种语言使得人们能够彼此进行关于行为问题的交谈，并可达到相互间的理解。

心理分析用词上的一个难点，是其含意因人而异。例如，自我(ego)一词，对于不同的人来说则有不同的解释，甚至连理论家们对ego的词意亦无定论。弗洛伊德曾苦心孤诣做出的这个定义，自他以后，几乎每个精神病学家都有其自己的解释。那些冗长、费解的定义对患者实在没有多少帮助。对患者来说，他首先需要弄明白的是自己为什么总被老板解雇，也许问题的症结可能就恰恰出在他看不懂老板的指示上。词义含混，论述繁复，对精神治疗弊多利少。梅尔维尔观察到，一个真正的科学家用词往往都简洁通俗，除非是在舍此再无别的词能够确切表达其含意的情况下，他们一般是不用那些晦涩难懂的词。只有那些对科学一知半解的人，才用满嘴的之乎者也来炫耀自己的学问。“相互作用分析”是一种有效的治疗方法，因为在语言上它通俗易懂，而其所要剖析的也正是人们在现实生活中的实际经历。

另外，“相互作用分析”这种方式特别适用于治疗那些生活在

团体环境中的患者。“相互作用分析”指出这样一个问题：需要治疗的人员与能够从事这种治疗的人员之间差距悬殊，在过去的二十五年间，特别是二次大战刚刚结束的那几年里，这种需求危机尤其明显。精神病问题的普遍性，似乎远远超出人们预料中所能应付的局面。无论是精神病学刊物，还是读者文摘，有关精神治疗的文章层出不穷，而且每年都有新的发展。但是，这个差距仍在加大。问题的焦点是如何将其从弗洛伊德学说阳春白雪的外衣中挣脱出来，使之有益于大众。1965年5月在纽约举行的美国精神病协会年会上，全国预防精神病委员会执行董事戈麦先生在他的大会致词中提出，为满足治疗的需求，精神病学面临着—场挑战：

从1949年只有3000名精神病学者的小团体，发展到1965年拥有14000名成员的庞大的专业化组织，我们已经越来越多地卷入我们时代争端的漩涡之中。精神病学家再不能躲在挂着传奇的弗洛伊德1909年出访马塞诸塞州画像的私人办公室里孤芳自赏。

我提议，精神病学必须发展一种不为专业术语所左右，并适用于讨论我们社会各种问题的大众化语言，我知道，这是一项艰巨的任务。这意味着，我们要抛弃那些已经用惯了、可靠的、有充分保障的职业用语，而将其变为一种能够在公开场合进行的轻松愉快的对话。这项任务虽然艰巨，但是如果我们在普通诊所里听见精神病学这个词，真正将其医疗面拓宽，我们就必须这样做。

一些年轻的精神病学者的报告使我为之振奋，他们反对在自己整个职业生涯中，每年仅能治疗一、二十名患者。

精神病学家塞玻逊博士的评论很有典型性，他说：—个简单的问题是精神病学使用传统技巧、常规方法和现行惯

例，到底能否履行它所执行的新的职能和胜任自己所担负的新的角色？我个人的回答是：“不能！”我相信，对于新的职能和新的任务，传统治疗方式不能提供足够的根据来证明自己是不负众望的。

精神病学家必须面对这个事实，对于穷人、失意的学生、潦倒的工人，以及那些在拥挤不堪的城市——那些在无边无际的广告世界中幽闭，心存恐惧的居民，我们还远不能满足他们的精神需求，向他们提供心理的和社会的帮助。

许多有远见卓识的领导人已经愈来愈多地考虑到，在今后的几十年里精神病学必须以一个崭新的面目出现。如果要达到肯内利主席 1963 年在他划时代的心理保健文献中所提出的目标，我们就不仅要扩大自身的培训范围，而且还要与其它的行为准则相结合，一同努力为数以百万计的心理保健员提供培训的机会。^①

今天，使用“相互作用分析”这种不为专业术语所左右，并且适于讨论当今社会问题的大众化语言，已使上述的愿望成为了可能。在加利福尼亚州，就有一千多名专业人员在接受这种方法的训练。同时，这种培训方式正迅速地普及到其它的州和国外。

这些职业人员中大约有一半是精神病学者，另一半则包括各种专业的医生、心理学家、社会活动家、护士、牧师、人事经理和法官。目前，在加利福尼亚州的州医院、监狱和青年委员会，“相互作用分析”团体治疗法已得到广泛的应用。越来越多的治疗学家将“相互作用分析”运用于婚姻咨询、青春期及前青春期的心理治疗、宗教咨询、产妇家庭护理。此外，至少已有一个

① M·戈麦：《精神病学与公共政策》，见《美国精神病学杂志》122 卷 1 号（1965.7.）。

机构将其用来治疗大脑的迟钝等疾病上。

为什么“相互作用分析”能够弥补治疗供求间的差距呢？其根本原因是“相互作用分析”在团体环境中的疗效最佳。“相互作用分析”是一种教与学的机制，而不是逼供式的对患者人生进行盘查的心理寻秘探微。

在我个人所从事的精神治疗实践中，使用“相互作用分析”这一方法治疗的患者是过去的四倍。作为一名精神病学者，在过去二十五年里，无论是对患者进行治疗，还是制定委员会重大的工作议程，再没有什么能比我今天在治疗实践中所发生的一切更令人振奋。“相互作用分析”方法的一个最重要的贡献是：它交给患者一种他自己也能够使用的工具。本书的目的则旨在对这一工具予以阐述。任何人都可以使用这一工具，而无须为自己受益于这种方法而感到“担忧”。

看见人们从接受治疗时起即开始转变，然后恢复和向好的方面发展，渐渐从昔日的精神痛苦中解脱出来，这是一种多么回味无穷的享受啊！对于这样一个已被肯定的事实，我们寄予了更大的希望：“已经有了的，还会再有。”如果在两个人之间可以圆满地、创造性地做到互不猜忌和惧怕对方，那么，这种关系也就同样可以存在于三个人之间、一百个人之间。我们相信这种关系也会影响整个社会的各个阶层，乃至各个国家。

那些每天刊登在报刊头版头条上耸人听闻的暴力行为和人们在绝望中生存的各种世界性报道，实际上是人们所面临的现实问题。如果每个人都在改变，那么世界的秩序和进程也将会改变，这该是一个多么值得为之奋勉而又充满了希望的目标啊！

本书在写作过程中曾得到各方面的许多支持和帮助，于此我谨表谢意。这本书的问世首先应归功于我的妻子艾米，在本书有关演讲、观察、研究、心得和公式等各章节的最后定稿中，无不

体现有她的写作技巧和敏锐的思路，其中，许多章节是由我们共同完成的。她的有关哲学、神学和文学研究的论证使本书大为增色。她亲自写了道德价值观这一章。

同时，向我的秘书贝弗莉·福莱明和康尼·朱莉表示感谢，她们为手稿的打印和誊写做了大量的工作。

向艾丽丝·比林斯、梅丽尔·海迪格、吉恩·李、玛乔里·马歇尔和简·鲁特表示感谢，他（她）们对我提供了许多宝贵的支持。

也向我的孩子们令人愉快的帮助表示谢意。

向我的同事戈顿·海伯格博士、欧文·爱霍恩博士、布鲁斯·马歇尔博士、雷·J·威维尔·赫斯和约翰·R·黛恩表示感谢，他们同我一道创立了“相互作用分析”协会。

向在协会董事会扩大之际加入董事会的董事们表示感谢。他们是：大卫·阿普尔盖特博士、兰弗恩·克里茨、唐妮斯·爱霍恩女士、罗纳德·冯博士、阿尔文·弗里德博士、大卫·希尔、丹尔斯·马克斯博士、拉里·玛特、约翰·米切尔博士、里查德·尼克松、雷·拉塞尔·奥茨内斯、沃伦·普雷恩蒂斯博士、伯登·鲁特、巴里·鲁穆伯尔斯、弗兰克·萨默斯、雷·艾拉·塔尼尔、利罗斯·沃尔特和Z·O·扬博士。

向可敬的前任萨克拉门托市弗里蒙特长老会高级牧师、普林斯顿神学院教育顾问罗伯特·R·弗格森博士表示感谢。

向新墨西哥大学人类学系主任约翰·M·坎贝尔博士表示感谢。

向萨克拉门托俱乐部的珍妮斯·J·布朗表示感谢。

向埃里克·别约克博士的智慧和他直率的评论表示感谢。

向萨克拉门托独立神教派协会教长福特·刘易斯一世博士表示感谢。他对真理的追求和出于同情所做出的奉献，已成为智慧和力量的丰富的源泉。

，向厄尔汉姆学院的教授埃尔顿·杜布拉德博士表示感谢。他向我提供了重要的新资料。

向圣大巴巴拉市民主研究会常驻神学家詹姆斯·派克主教致谢，感激他那热情和无私的帮助。

向两位杰出的人物弗雷达·弗罗姆里奇门博士和哈里·斯坦克·沙利文博士表示感谢。感谢他们对我多年的培养，是他们鼓励我从事这项研究。在他们的指导下，我第一次了解到“相互作用”这一术语。

最后，还要向我的父母双亲表示感谢。他们创造性和开放型的思想，大大丰富了本书的内容。正是遵循他们的希望，我写了这本书。

T · A · H

1968 年 6 月

写于加利福尼亚州萨克拉门托市

“相互作用分析”协会

作者的话

由前往后按顺序读这本书至关重要。如果跳过前面的章节(它解释和定义了相互作用分析心理学的方法和术语)去读其它的章节,读者不但无法完整地理解后面有关章节的内容,而且毫无疑问会得出错误的结论。

第2章和第3章对理解后面的内容特别重要。对于那些无法克制由后往前阅读欲望的读者,我希望他们务必注意:在本书中所用到的五个词与它们通常的原意不同,而是有其特定的内涵。它们是“父母”、“成人”、“孩子”、OK和“游戏”。

目 录

作者的话	(1)
前 言	(1)
第一章 弗洛伊德 潘菲尔德 伯恩内	(1)
第二章 “父母”、“成人”与“儿童”	(19)
第三章 人生的四种态度	(39)
第四章 我们能够改变	(57)
第五章 相互作用分析	(68)
第六章 人们之间有何差异	(99)
第七章 我们怎样利用时间	(116)
第八章 P-A-C 与婚姻关系	(130)
第九章 P-A-C 与孩子	(148)
第十章 P-A-C 与青少年	(182)
第十一章 何时需要治疗	(205)
第十二章 P-A-C 与道德价值观	(222)
第十三章 P-A-C 的社会含义	(257)
译者的话	(283)

第一章 弗洛伊德 潘菲尔德 伯恩内

自咎，豁达，仁厚是我的座右铭。

——沃尔特·惠特曼

古往今来，对人本性的认识中有一点是始终不变的，即：人的本性具有多重性。这种多重性又多表现为两重性。人们常常以神话、哲学和宗教的形式表现这种相互矛盾的人性，例如善良与邪恶、高尚与卑鄙、内心与外表之间的矛盾。萨莫塞特·莫姆说：“有几次，当我仔细观察自己个性时常有一种困惑不解之感。我渐渐领悟到自己象是由几个不同的人组成的，有时其中某个占了上风，尔后其位置又被另一个所取代。他们交替出现，到底哪一个才是真正的我？也许他们都是？抑或都不是？”

很显然，一个人可能终其一生都在追求着真善美。然而，这种真善美只是他自己所认定和理解的。例如：摩西将美德比作是至高无上的公正准则，柏拉图将美德看作是智慧的本质，耶稣则将美德视为爱的化身。但是，不管他们各自怎样理解，其中有一点却是共同的，都认为人的本性中有着某种因素总是在暗中破坏着美德，而它又与别的因素处于斗争的状态之中，这都是些什么因素呢？

直至二十世纪初，西格蒙德·弗洛伊德在历史舞台上出现后，这个不可思议的谜才开始用科学研究方法逐渐揭示出来。弗洛伊德的基本贡献是提出了“冲突的心理成分存在于无意识中”的理论。他把心理区分为超我、自我和本我：超我，这是一种施加约束的思想，是位于本我（本能原驱力）之上的控制力量；而自我就象是一个调停人，它要摆脱“萌发的欲望冲动”，使心理活动得以运转。^{*}

我们深深地感激弗洛伊德所进行的艰苦的开拓性工作。正是在他奠定的理论基础上，我们建立起今天的学说。多少年来，尽管学者们和临床医生对他的理论进行了详尽的阐述，将其系统化，并增添了新的内容，但是，他所提出的“内部个体”概念仍难以被人理解。而且，那些汇集了心理分析家对这一理论众多理解和各式各样注释的上百卷著作，似乎也没有对他们笔下个案中的人物提供足够的答案。

当电影《谁怕弗吉尼亚的狼》快结束时，我站在剧场的门厅里听见一些刚刚散场出来的观众在交谈：“看得我精疲力尽。”“我来看电影是为了从家里躲出来。”“干嘛要放映这种片子？”“我不知道电影里讲的是什么，除非你是个心理学家，要不你也是看不懂……”总之，我得到的印象是这些观众当他们离开剧场时，对影片中刚刚发生的事情感到莫名其妙。当然，电影本身一定是含有某种启示的。但是，这些观众没能从电影中发现与自己生活有关的事情。电影也没能使他们暂时从实际生活的各种负担中解脱。

-
- 所谓“本我”，弗洛伊德指的是“生活本能”和“死亡本能”；所谓“自我”，指的是“现实化了的本能”；所谓“超我”，指的是“道德化了的自我”。“超我”包括两个方面：一方面是通常所谓的“良心”，另一方面是“自我理想”。“自我理想”确定道德行为的标准，“良心”负责对违反道德标准的行为进行惩罚。“超我”的主要职能在于指导“自我”去限制“本我”冲动。详见杨清《现代心理学主要派别》一书 357 至 359 页。——译者注

我们至今对一些关于精神分析理论的阐述仍记忆犹新，例如，弗洛伊德将精神分析法定义为“是一种将心理活动简化为内驱力与抑制力交互作用的心理动力学”。这个定义及对其所做的种种解释，对于职业的精神病学家来说无疑是非常有用的，但它对那些心理上有创伤的人们又能有多少帮助呢？乔治和马撒在《爱德华·阿尔比》一剧中使用了炽热、奔放、粗俗的短句。这些台词写得妙趣横生，既生动又贴切。问题是作为治疗学家的我们能否也使用如此精练、贴切的语言与乔治和马撒谈论为何他们有这样的行为，以及如何去认识它们呢？不正是由于我们阐述的既真切又使他们能够理解，因此才对他们有帮助吗？“请使用英语！你讲的我一点也听不懂。”听见有人对一位心理学家这样讲话并不稀奇。至于使用更加深奥的术语去解释那些晦涩难懂的精神分析法概念，那就更加让人不甚了了，如坠云雾了。结果，人们对这些冗长、累赘的概念只好望洋兴叹，表示遗憾。他们对与心理学家交谈兴趣索然，“好了，不就是那老一套吗，没劲！”他们没有认识到这一切都是可以改变的。

从某种意义上说，目前造成人们与心理学疏远的原因之一是专业知识的交流（或是专业知识的表述语言——译者）跟不上专业知识的发展，这就使得专业人员与非专业人员之间的差距悬殊，而且越来越大。太空属于宇航员，理解人类的行为属于心理学家和精神病学家，立法属于国会议员，那么，是否我们就该让一些孩子专门从事神学呢？尽管这种发展带来的差距是可以理解的，但是失去公众的理解与缺乏交流的问题已经发展到如此严重的程度，以至于我们必须要想方设法使语言能够跟上科学研究的步伐。

在数学领域里，人们试图发展一种“新型数学”来摆脱进退维谷的窘境。如今，几乎美国所有的小学都在教授这种“新型数学”。在进行数学概念的交流时，这种“新型数学”并没有提供什

么新的计算形式。但是，它却不仅解答了“是什么”，而且同时也解答了“为什么”的问题。如此一来，令人神往的月球登陆和电子计算机的应用，就不再是科学家的禁脔，而是以一种为多数学生所能接受的综合知识而在广泛传播着。数学作为一门科学已不再是什么新的学科。然而，这种讲述数学的方式却是全新的。假如我们现在仍沿袭巴比伦人、玛雅人、古埃及人或古罗马人的数学体系，肯定会发现自己寸步难行。使用数学的需要，迫使系统数学概念不断地进行着创造性的更新，即便是今天的“新型数学”也仍在继续这一创造性的发展。我们承认并欣赏那些旧的理论体系中所包含的创造性思想，但我们却不愿让那些在今天看来已经落后的研究方法、表述形式和内容束缚住我们的手脚。

这就是我对于“相互作用分析”的立场。我尊重精神分析理论家在过去所做的贡献和努力。在这本书里，我试图以新的方式，一种通俗易懂、清晰明了的方式，来重新阐述以往的概念，同时也提出一些新的见解。我这样做，并非是对旧观念的全面否定或非薄，而是使用无可辩驳的论证来说明旧的方法（包括旧的表述形式在内——译者）并非白璧无瑕。

一天，一位老农夫在乡间小径上修理一副锈坏了的耙子。从远处走来一个热情的小伙子。他是某大学修理部的工作人员，正在周围农村巡回推销一本介绍土壤保护和新耕作法的技术手册。经过一番寒暄，小伙子详细介绍了他所推销的技术手册，然后问这个老农夫要不要买一本？农夫回答他说：“孩子，我种庄稼所使用的知识连我知道的一半都不到。”

本书的目的不仅是提出新的论据，而且也回答了这样一个问题：为什么人们在实际中往往不按照自己已经懂得的那样去好好生活。他们或许知道学者们对人类行为所作的长篇大论的说教。但是，这些说教似乎对改变他们的传统习俗、破裂的婚姻关系，以及性情古怪的孩子们却丝毫没有作用。他们遇事要么去请教“亲

爱的艾碧”·，要么就甘心情愿扮演听任摆布的“皮那滋”··。是否有一种事物与人们的行为原动力间存在着意义深远而又简单明确的联系，凭借它的帮助，人们能够为老问题找到新的答案呢？我们是否能够得到与此相关的可靠有益的知识呢？

直到不久前，我们的研究还局限在一定的范围之内，因为我们几乎不知道大脑是如何存储记忆的，也几乎不知道这种过去的记忆是如何被唤起并产生出今天生活中的暴虐与良知。

脑外科医生的电针刺激

任何假说必须要受到观察结果的检验。以往，我们对大脑在人的认识过程中的功能几乎一无所知。没有任何证据能够精确地证明 120 亿个脑细胞中哪些负责记忆，它们又是如何存储记忆的？有多少记忆可以保持？它们会消失吗？记忆是具体的，还是抽象概括的？为什么有些事情比较容易回忆起来？

在这一领域里，有一位著名的探索家，他就是蒙特利尔麦克吉尔大学的神经外科医生怀尔特·潘菲尔德。他从 1951 年起就开始提出了一些振奋人心的论据，对那些解答上述问题的系统理论概念进行了检验和修改。^①在治疗病灶性癫痫的脑手术过程中，为了减少患者的痛苦，潘菲尔德进行了一系列的试验，其中包括用一个带有微量电流的电针探测器触及患者的颞部皮质。潘菲尔

· 艾碧，全名 Ahbygal van buren，美国著名的自由撰稿人，在美国许多大报刊上开辟“建议专栏”已达几十年，专门回答读者提出的有关人生、婚姻、爱情等各类问题。这种专栏统称为“亲爱的艾碧”。——译者注

·· 皮那滋：美国著名作家查尔斯·舒尔茨 1950 年所创作的系列连环画中各种人物的总称。该连环画 1965 年搬上电视，与“米老鼠”、“唐老鸭”一样家喻户晓。——译者注

① W·潘菲尔德《记忆机制》，见《A·W·A 精神病与精神病治疗法病例案卷》67 (1952)，178-198，附 L·S·库比的讨论。本章中对潘菲尔德及库比的其它引述出处同源。