

金色人生译丛

自强与人生

[美] 詹姆斯·D·乔格瓦德

吴言译



春秋出版社

48
26a

金色人生译丛之二

自 强 与 人 生

【美】M·詹 姆 斯

D·乔格瓦德

柔 胜 编译

春 秋 出 版 社

1989年·北京

封面设计：梅 睿

责任编辑：孔 英

自 强 与 人 生 (金色人生译丛之二)

[美]M·詹姆斯 D·乔格瓦德 柔胜 编译

出版发行：春 秋 出 版 社

(北京1929信箱 中央党校南院)

经 销：新 华 书 店

印 刷：北 京 双 桥 印 刷 厂

787×960 毫米 32 开 5.875 印张 99 千字

1989年6月北京第1版 1989年6月第1次印刷

印 数：14600 册

ISBN 7-5069-0104-8/G·33

定 价：1.90 元

第一篇 胜利气质的开发

(提要)每个人都渴望了解自己——了解自己人格特质的结构中,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”,长期做自己命运的主人?

作者以沟通分析TA理论为基础,并以盖斯托特(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,平常是如何面对自己?又是如何与别人沟通的?

这一篇让你有机会充分而全面地做一番自我检察。

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(Galileo)

人类生来拥有崭新的生命,也就拥有赢得胜利的条件。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得到发挥而成为一个杰出的、有思考力、观察力和创造力的完善之人——一个胜利者。

“胜利者”和“失败者”(Winner and loser)两个概念具有多种含义。我们认为一个人是胜利者，并不是指他赢过别人或击败别人。对我们而言，胜利者无论是个人，还是从社会一分子的任何角度看，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对情境作出确实反应的人。可怜的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，别人不会问他为什么不是摩西，而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。但是当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。此书即欲帮助您加速这个行程的到达。

胜利者

一个成功的人有多种不同的潜力，而最重要的是“真实”的特性而不是暂时成就。一个真实的人经常检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。他完善自己的独特性，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“装作愚笨”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)决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。但这是一个胜利者能以相当长的一段时间持续这种自主性。他偶尔也会让步，甚至失败。但即使他往后退却，他也仍能坚守着最基本的自信心。

胜利者并不畏惧独立思考和应用知识。他能把事实和想象划分清晰，他从不伪装自己是全能。他听取和评价别人的意见，但自己下结论。虽然他也仰慕别人、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。

胜利者步调准确。他适当地适应情况反应，保全别人的意义、价值、福利和尊严。他知道万物皆各属时节，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。但这并不表明他忽视过去或无法迎视未来,他了解自己的过去,并对未来充满希望。

胜利者会试着了解自己的感觉和能力的限制。他不畏惧这些事实。他不会被自身的矛盾或冲突击败。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方说话。他能付出感情,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,而不会照搬公式。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和别人的成就。

胜利者能自在地享受一切,但他也能搁延享受(Postpone enjoyment)。他能暂时严厉约束自己,期望未来得到更多的快乐,他能付出恰当的努力,追求自己的理想。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途。

胜利者关怀这个世界和人类。他面对社会的一般问题。他致力于改善生活的现状。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，但却也处在一个无助和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，而后再与他人达成互助。失败者则不然，他接受无助与依赖，尽可能地逃避责任。

我们已经知道，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，在某些时候是失败者。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、不当的身体照顾及心理创伤，都是造成失败的因素，妨碍自主和自我完善的正常发展。为了应付这些经历，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，失败者则紧紧地依附它们。

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
美好或不幸之中。他牵附着旧有的习惯或哀悼过
去的恶运。他为自己感到遗憾，而把责任归托他
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……

但愿我长得俊俏潇洒些……

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。生活该多么美妙啊！“当”：

当学校放假时……

当老板死掉时……

当我发财时……

当梦中的王子或公主来临时……

另外一种失败者则长期畏惧灾难的来临。他
们想象着“若是”：

若是我失业了，不知……

若是他不喜欢我，不知……

若是我发疯了，不知……

若是某事降临到我头上，不知……

失败者把注意力不断地集中于未来，生活在焦虑中。他担忧着不幸的发生——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。他只是把心思一味地放在与目前无关的幻想中，他的焦虑遮掩着眼前的真实。他无法以他自己的方式观看、倾听、感觉、尝试、接触或思考。

失败者的知觉不完全，也不正确。他无法把自己的潜在在情境中发挥出来。象是透过三棱镜，他扭曲了自己和他人，而失去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，注重自己的外在表现强于内在真实。

失败者抑制自己潜在的能力。如果他选择的那条路走不通，他不知道人生还有其他的路径。他害怕新的尝试，不是个创新者。他固守着旧有的地位，重蹈覆辙，他总是重复着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。合理化即谓他利用藉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，他的潜能大多居于未被了解及辨识的阶段，就和童话中的青蛙王子一样，由于女巫的诅咒而过着一种非意愿的生活。

转变的工具

当一个人想发掘他的成功潜力，改变“失败气质”，成为一个胜利者时，他可以利用盖斯托特实验(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。它们分别由波尔斯博士(F·perls)和柏恩博士(E·Berne)提出。

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。两人都接受过佛洛依德学派的训练；皆由传统精神分析学派分离出来；都在美国建立声望及威信。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。

我们希望：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能用于发展和加强您“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、有生命力的以及有洞察力的人。

波尔斯和盖斯托特疗法

盖斯托特疗法并非新理论。但自从波尔斯博士给予新的推动和方向后，它急速获取成功的声望。“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。

盖氏治疗法的宗旨是帮助人们对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。统合可以帮助一个人由依赖转为自我满足；由外在权威的支撑转为内在真实的支柱。如果一个人确实地具有内在支柱即表示他能够独立应付情况。他不再依赖外在支柱——配偶、

学位、治疗者、存款折等。相反，他发现他所需要的已在自己身上，他应该依赖自己。波尔斯认为，拒绝这种认识的人是个神经病患者：

我称神经病患者为一个
把自己的潜能用于操纵别人，
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：
他无法独自抵挡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的是角色扮演，夸大症候或行为，运用幻想，“居留目前状态”亦即体验现状的原则，使用“我”而不使用“它”作为一种对行为负责的方法，学会光明正大地与别人说话而放弃暗地里数说别人的习惯，明了自己的感觉，以及学习“驻足于感觉”(Stay with feelings)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(role-playing)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(J·Moreno)即致力研究这个方法,兴起多种团体治疗和辅导的技术。他于1919年创用“心理戏剧”(Psycho drama)一词来表示引导人们以他人的身份,从不同的角度把问题表演出来。

而波尔斯治疗病人时,很少引进其他人。他认为把其他人牵引进来将附带引起他们的自我幻想和解释。于是波尔斯要求病人自己运用想象力,把人格的各个断片表演出来。他注重的是病人现在如何表演,而不是行为的原因。

虽然这种角色扮演引起许多争论,但波尔斯的“椅子技术”却是独创一格。他的主张是:(1)“头痛的位子”,也就是给病人的椅子,代表病人想求治的问题;(2)摆在病人对面的空椅。在这个位置上,病人投射自己的内在自我;(3)一盒用来擦眼泪、鼻涕的卫生纸。

“头痛椅子”曾经用于一位老师的身上。她自认友善而且好助人,但不明白自己为什么没有一个亲密的朋友。虽然她否认自己有发脾气的时候,但她的惯用语是:“你应该感到歉疚”和“我替所有和你一样的人感到惭愧”,别人听她这么说,都感到一种威胁和敌意。

这个女士扮演分裂的断片时,她在“头痛的位子”上表演“友善的自我”,在对面的椅子上想象地扮演“愤怒的自我”。当她转换角色时,她也转换椅子。于是形成下面的对话:

头痛的位子：我不知道为什么到这里来，我总是友善，又好助人。

对面的位子：其实你很清楚，你没有一个朋友。

头痛的位子：我不明白这个道理，我总是在为别人做事情。

对面的位子：这就是你的问题。你总爱做个“慈善的女政客”，你使得每个人对你有所亏欠。

短时间内，她的声音变得尖锐高昂。当她坐在头痛的位子时，她大声抨击着有关“慈善女政客”的评语。然后她不能相信自己的攻击性，她说：“我从不知道我会这样生气。”虽然别人常看到她个性的这一面，但就她而言却是第一次承认发怒和热心助人是她相对的两个特性——两个刚好相反的性格。

一个人有时只知道自己的单面个性，就象上例中的老师一样。有时一个人也可能知道两面，他说：“我或者象风筝般情绪高昂，或者极度沮丧。”也许他说：“我或者是愤怒，带攻击性，或者充满着恐惧与疑惑。”

一个人的人格若是分化两极，则以“这样或那样”（either/or）来表现——傲慢自大或无用无能，残暴不仁或无依无助，不介不取或狡诈如狐。当一个人迟疑地在自己内在两股相对力量的冲激处时，他是在和自己作战。利用波尔斯的角色扮

演方法，相对的力量将消除、妥协或者至少相互认清。

一个人可以用这种方法觉识自己的内在断片。他利用自己的戏剧对白，表演各种角色，发现这些断片。他可以扮演人的角色——孩提的自己、目前的自己、自己的母亲、父亲、配偶或者老板。他也可以扮演一种生理症状——溃疡、头疼、背疼、心跳急速等。他甚至可以扮演一个梦中的物件——一件家具、一个动物、一扇窗户等。

“头痛的位子”还可以使人与人之间的关系明朗化。你想象某个人坐在对面的空椅上，你和他说话，告诉他你心中真正的想法，然后你以那个人的地位来回答你。在这个过程中，潜在怨忧和情感将浮现，问题因而获得了解和解决。

梦，也可以通过角色扮演使人达到自我觉察的目的。波尔斯说：“梦是人格统合的最佳途径。”

梦的每个不同部分都是人格的断片。既然我们的目的在于使每个人成为一个整体、统一的人，我们就要把梦的每个断片统一起来。我们必须再度获得这些投射的或分裂的人格断片。我们也必须再度获得藏匿在梦中的潜能。我们要把它们归复整体。

或者从别的角度来看，整个梦就代表这个做梦的人。梦中出现的人、物都是他的某些断片。利用角色扮演梦中出现的人或物或梦的一个片断，

那么梦所紧紧附着的实际意义就出现了——不是分析出来的而是舒展出来的。

举例说来，有个人重复做一个梦，梦中总是有张桌子。当治疗者要求他想象自己是张桌子时，他抗议：“多荒谬，我怎么会是桌子！”经过一再的鼓励后，他平息了自己的情绪，开始表演——“我是张大桌子，我被人们把东西堆得满满的。他们还在身上写字，用笔尖刺我。他们只是不断地使用我，而我无法动弹……”后来他说：“我就是桌子。对了！我就像桌子一样让每个人来利用我，而我注定被利用！”

在盖氏治疗法中，人们得到情绪和智慧的顿悟，但方法侧重前者。一个人说：“啊——”这是他在情绪上觉察自我的那瞬间。波尔斯描述“啊——”的经验为：“某件事确定的时候，必有一声‘啊——’那正是认知冲撞的一刻。”智慧顿悟随着资料——，的收集而来。

柏恩和沟通分析

在沟通分析中，人们获得情绪和智慧的顿悟，但方法侧重后者。这是一种思考过程，经常使用分析方法，使一个人顿开茅塞：“哦！原来如此。”

柏恩博士观察病人接受新刺激——如一句话、一种表情、一个声音时行为的改变。这些改变有面部表情、说话音调、举动、姿态、面部抽搐等。