

生活的意义从来都不缺少。
但是，能够选择和决定的只有我们自己。

TA让我活得 明明白白

TRANSACTIONAL
ANALYSIS

邓秋霖 徐平利 著

P

A

C



在扭曲里生活，在困境中感到无尽折磨，常常不知道自己是谁？
为什么要这样生活？为什么莫名忧伤？为什么大发雷霆？

国际上心理咨询和治疗领域重要的流派之一

— Transactional Analysis 为您解答

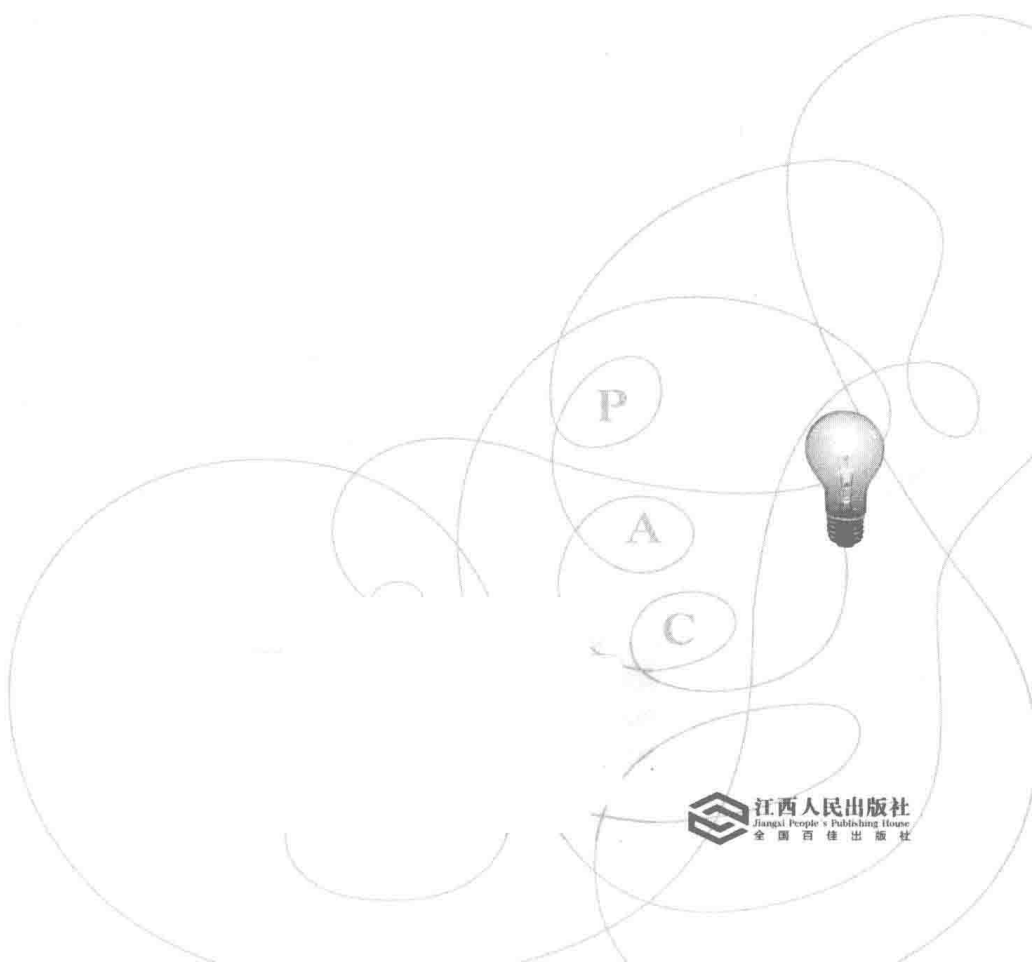


江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

TA让我活得 明明白白

TRANSACTIONAL
ANALYSIS

邓秋霖 徐平利 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

TA 让我活得明明白白 / 邓秋霖, 徐平利著. — 南昌:
江西人民出版社, 2017.2
ISBN 978-7-210-09031-1

I. ①T… II. ①邓… ②徐… III. ①心理咨询 IV.
①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 308846 号

TA 让我活得明明白白

邓秋霖 徐平利

责任编辑:何 方

发 行:江西人民出版社

地 址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

承 印:南昌市红星印刷有限公司

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

版 次:2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

印 张:10.5

字 数:110 千字

ISBN 978-7-210-09031-1

定 价:28.00 元

赣版权登字—01—2017—3

版权所有 侵权必究

编辑部电话:0791-86898846

发行部电话:0791-86898815

网 址:www.jxp-ph.com

E-mail:155275162@qq.com

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换



生活的意义从来都不缺少。
但是，能够选择和决定的只有我们自己。

2006年,我在泰国曼谷和TA相遇相识。2014年8月,我在美国参加了ITAA(国际人际沟通分析协会)的学术年会。会前,我有幸参加了TA101工作坊,并在课间向一位和蔼而又睿智的老人发出邀约,问他是否愿意来中国传播TA(人际沟通分析)技术。没有想到,老人只轻轻地说了一句“why not”。他根本没有问我在哪里、怎么来中国、授课方式以及费用多少之类的问题,单凭内在直觉就确定了。于是,半年后,我给老人买了机票,他和夫人来到了深圳。

从此,魔力强劲的TA技术就从中国深圳传播开来。

至今,我仍然为这么大一件事只一句“why not”就完成而诧异。甚至,我后来才知道,这位举重若轻、平易近人的老人原来是个“国际大牌”。老人叫范恩·琼斯(Vann Joines),有以下头衔:国际TA协会专业标准副主席、国际TA协会董事会成员、团体和家庭治疗东南学院院长兼董事、国际TA协会注册临床教学成员教练及督导、美国团体心理治疗协会终身会员、北卡罗莱纳州立大学前校长、“艾瑞克·伯恩纪念科学奖”(1994)获得者。范恩·琼斯博士在TA理论与实践方面造诣深厚,出版了《疗愈地图》《从TA视角看基督教》《人际

沟通分析练习法》《人格适应性》等多部研究专著,发表了《艾瑞克·伯恩之后的TA研究》《对于愤怒的发展性治疗方法》《亲近自己的儿童——再决定疗法关键》《再决定家庭治疗》等几十篇影响极大的学术论文。

上面这些资料是我后来为了推广课程而从网上搜集到的。迄今为止,老人也没有专门给我谈过他自己的丰功伟绩。原来在不经意间,我这个小萝卜头居然把国际大牌教授请来讲课。老人已经年过花甲,每次出行都要有家人陪同,这可真真正正让我感动不已。想想周围很多人,你刚和他见面,他就把印有一大堆头衔的名片递给你,让你心里堵上添堵。与这些人相比,琼斯老先生才是真正的大师啊!

2015年元旦,深圳市欣约文化传播有限公司正式引进了TA人际沟通分析学国际认证课程,并在深圳青青世界举办了第一次“TA工作坊”,由人际沟通分析学国际大师范恩·琼斯教授亲自授课。此后,欣约文化公司和美国东南学院联合成立“中美团体和家庭咨询学院”,引进国际TA人际沟通分析协会和北美戏剧治疗协会的认证课程体系。同年五一,欣约文化公司在深圳成功召开了中美心理咨询大会,琼斯博士和戏剧治疗国际大师阿尔芒(Armand)博士为“中美团体和家庭咨询学院”成立揭牌。

令人振奋的是,仅仅两年的时间,TA技术就在深圳生根发芽,而且开出了艳丽的花朵。如今,围绕琼斯博士的“TA工作坊”,深圳乃至全国出现了不少“TA粉丝团”。粉丝们分布在各行各业,他们把这项技术运用于助人达己的工作中,深深地感受到了“我好—你好”的生活意义。

从2016年6月开始,在欣约文化倡导下,一大批TA爱好

者在微信上分小组即时阅读和分享琼斯博士的《人际沟通分析练习法》这部书。目前已经有来自全国各地(国外的一些TA爱好者也加入进来了)的几十个读书小组,每天从5点30分到23点30分,分时段阅读《人际沟通分析练习法》,每个时段30分钟,每个人根据自己的时间参加不同时段的小组。小组阅读坚持免费、开放、共享、公益的原则,旨在传播TA理念,分享生活经验。

我们正在经历从工业社会生活方式向信息社会生活方式过渡的阵痛时期,这种阵痛来自于思维方式的转变。工业社会的思维方式不同于农业社会,同样,信息社会的思维方式也不同于工业社会。工业社会的思维方式是规模化、标准化、工具化和从众效应。在工业社会里生活,你可以不用独立思考,也可以不明白自己是谁,你只要按照统一标准和固定程式,或者模仿其他人的言行举止,就可以获得不错的生活。例如,你在工厂里打工,按时上班下班,到时候就有薪水发到你的账户里。但是,在信息社会里你必须知道自己是谁,必须活得明明白白,必须知道你为什么是这样而不是那样的存在方式,否则你就很容易被你所期待的生活抛弃。

我们常说,现在的孩子我们理解不了,他们对数字产品的领悟力实在太强了!实际上,现在孩子的思维方式已经是信息社会的了,只是我们的思维方式还停留在老旧的工业社会。我想说的是,无论有幸还是不幸,我们都处在这个时代,我们必须改变自己的思维方式。TA技术就是开启新思维的钥匙。

深入理解TA技术的精髓,我们就会发现它其实并不是简单地应用心理学技术,而是让我们学会在信息社会里明白

自己的所作所为并创造美好生活的思维方式。信息社会的文化特质是什么？是每个人活出自己的精彩来。这个时代注重敏锐的识别能力和及时的嫁接能力，讲求不一样的自我设计和营销能力。因此，从不同维度看不同的自我就极为重要。作为一个健康人，从外在看你和我并没有什么不同，我们有着作为人这样一种生物的共同特征。然而奇特的是，我们发现这个世界上其实并没有完全相同的人，正如没有两片完全相同的树叶。那么，是什么决定了这样的结果呢？这里面大有文章！

准确地说，好文章不是“做”出来，而是“活”出来的。活出生命意义，必须改变有问题的思维方式和自我认知，而学习 TA 技术可以让我们得到改变。实践证明，TA 技术运用于心灵对话和心理咨询有很好的效果。TA 是目前国际上心理咨询和治疗领域最重要的流派之一，为了向全社会传播 TA “我好—你好”的沟通理念，让更多的人了解和运用 TA 技术，我们根据我们对琼斯教授在深圳授课内容的理解，撰写了《TA 让我活得明明白白》这部书。本书所涉及的部分图表和案例取自授课内容。在此，谨对琼斯教授的鼎力支持和无私付出表示最衷心的感谢！也诚挚感谢部分学员对本书写作所做的贡献（结尾内容“水和泥土”为多人合作）。最后，还要特别感谢出版编辑何方老师，她是一位美丽热情且卓尔不群的女性，在本书策划推广方面独具智慧。

邓秋霖

2016 年末·深圳侨香村

目 录

第一章 / 发现意义和决定人生

1. 真的是这样吗 /1
2. 当痛苦像既定的命运一样降临时 /2
3. 必须面对 /3
4. 看到意义,不会绝望 /4
5. 意义源自沟通 /5
6. 人生意义由自己决定 /6

第二章 / TA 的礼物

1. TA 是谁 /7
2. 谁是 TA 之父 /8
3. TA 理论分家了 /10
4. 团体治疗的礼物 /11
5. 我是“好的”,我能改变 /12

第三章 / 觉察三种“自我状态”

1. 最近状态还好吗 /14
2. 我看错了世界,还是世界欺骗了我 /15
3. TA 的灵魂和出发点 /16

4. 每种自我状态都有其独特的生命价值	/18
5. 学做“明白人”	/19
6. 诊断自我状态的四个维度	/20
7. 绘制自我图	/22

第四章 / 父母状态和儿童状态

1. “自我状态”家族	/24
2. 控制型父母和养育型父母	/25
3. 积极控制和消极控制	/26
4. 积极养育和消极养育	/27
5. 自由型儿童和顺从型儿童	/28
6. 积极自由和消极自由	/28
7. 积极顺从和消极顺从	/30
8. 家庭符号	/30

第五章 / 奥秘在深处

1. 迈入自我状态第二层次	/32
2. 长大后怎么就成了“我自己”	/33
3. 关注婴儿的需要	/35
4. 小教授	/36
5. 可以说“不”	/37
6. 魔术父母	/37
7. 重要的小学阶段	/38
8. 13岁,开始“反刍”	/38

第六章 / 民族心理的“自我状态”分析

1. 每个人身上都储存了民族心理	/40
------------------	-----

2.《变色龙》	/41
3. 中华民族的自我状态	/46

第七章 / 自我状态的搏斗、污染和排除

1. 自我状态的搏斗	/48
2. 自我状态的污染	/51
3. 自我状态的排除	/53

第八章 / 世界上最遥远的距离

1. 远与近	/55
2. 沟通是社会交流的基本单位	/56
3. 沟通的三条定律	/58
4. 可持续进行的互补沟通	/59
5. 糟糕的交错沟通	/60
6. 话里有话的隐藏沟通	/61

第九章 / 我们都需要安抚

1. 你从远方来,我到远方去	/64
2. 请给我安抚,我还活着	/65
3. 正面安抚与负面安抚	/66
4. 注意,我只想要安抚	/67
5. 安排时间,期待安抚	/68
6. 时间结构化的六种方式	/70
7. 学会让时间结构化	/73

第十章 / 我和你

1. “我”栖身于“你”	/74
--------------	-----

2. “好”还是“不好”	/75
3. 心理地位象限图	/76
4. 我好—你好	/77
5. 我不好—你好	/78
6. 我好—你不好	/78
7. 我不好—你不好	/79

第十一章 / 可怕的人生脚本

1. 人生脚本影响一生	/80
2. 迫不得已的生存信念	/81
3. 赢家脚本、输家脚本和平庸脚本	/83
4. 人生脚本的六种“生活方式”	/84
5. 形成脚本的三种信息	/85

第十二章 / 要和不要

1. 我做了驱力的奴隶	/87
2. 我要……	/88
3. 戴着脚链跳舞	/89
4. 我不要……	/89

第十三章 / 心理扭曲

1. 每个人都有心理扭曲	/94
2. 扭曲是我自己的决定	/94
3. 扭曲系统图	/96
4. 每天都在验证扭曲	/97
5. 扭曲是个提醒	/98

6. 扭曲坐标图	/99
7. 克尔凯郭尔的扭曲	/100
8. 卡夫卡的扭曲	/102

第十四章 / 人间游戏

1. 自然游戏	/104
2. 人是游戏者	/105
3. 《人间游戏》	/105
4. 心理游戏伤人害己	/106
5. 人们为什么愿意玩心理游戏	/107
6. 心理游戏如何产生	/109

第十五章 / 游戏分析

1. 心理游戏公式	/111
2. 库佛—高登分析模型	/113
3. 戏剧三角形	/114
4. 共生关系分析模式	/117
5. 漠视行为	/118
6. 被动行为	/120
7. 心理游戏的强度	/121
8. 《红楼梦》里的心理游戏	/122

第十六章 / 伯恩游戏类型

1. 五类 24 种游戏	/126
2. 生活游戏	/127
3. 婚姻游戏	/128

4. 聚会游戏	/130
5. 性游戏	/131
6. 地下游戏	/132

第十七章 / 我要改变

1. 我能改变	/134
2. 从自我觉察开始	/135
3. 终止游戏	/136
4. 订立合约	/138
5. 避免掉入游戏陷阱	/139
6. 面对六种人格	/140
7. 活在这珍贵的人间	/142

第十八章 / 自由心灵的对话

1. 亲密关系	/144
2. 水和岩石	/145
3. 水和泥土	/147

后记	/150
----	------

第一章

发现意义和决定人生

1. 真的是这样吗

在扭曲里生活,生活在困境中,感到无尽折磨,体验短暂的幸福……

常常不知道自己是谁?为什么要这样那样生活?为什么莫名忧伤?为什么大发雷霆?为什么后悔不迭?

受欺骗、被洗脑却自以为是,遭贩卖、受捉弄却沾沾自喜,把扭曲当高尚、以驱力为成功、拿困境做榜样。

我是这样吗?真的是这样吗?

众所周知的故事:石油大王洛克菲勒很喜爱他的小孙子,当小孙子兴奋地往他怀里扑过来时,他突然闪开,小孙子摔倒了,大声哭泣。洛克菲勒对小孙子说:“男子汉,不要哭!自己站起来!不要轻易相信任何人!”这个故事之所以广为流传,是因为我们将它作为亲子教育的经典案例。多好啊!男子汉不要哭、要坚强、不要相信任何人……这些话从一个商业巨人的口中说出来,看来在他内心这是无往而不胜的

“葵花宝典”啊！

我是这样吗？我们是这样吗？真的是这样吗？

众所周知的诗句：

假如生活欺骗了你，

不要悲伤，不要心急！

忧郁的日子里需要镇静：

相信吧，快乐的日子将会来临。

真的是这样吗？也许某个遥远的记忆告诉我：真的是这样！也许某种莫名的幻想告诉我：真的不是这样！也许我就是自己不可侵犯的权威：必须是这样！也许我仍然是一个在冷风中瑟瑟发抖的小孩：真的是这样吗？

也许，都不是现实！

我，我们——常常不在当下，常常不属于自己，以为看清了真相。

我们让生活不简单，生活也让我们不明白……

2. 当痛苦像既定的命运一样降临时

分离、受骗、羞辱、贫穷、疾病……当形形色色的痛苦像既定的命运一样降临到我身上，我能怎样？我会怎样？哀怨、愤恨、意志消沉、不择手段地对抗吗？

有个叫陀思妥耶夫斯基的俄国作家，他遭受牢狱之灾，身心备受折磨，在临死前一分钟被特赦。他说：“我害怕的只有一件事：配不上我的痛苦。”他说他不怕痛苦，怕的是“没有

意义”。

在《死屋手记》这篇小说中，陀思妥耶夫斯基写道：对犯人最大的惩罚是，让他们做“无意义”的劳动——每天，一个人默默地把一只桶里的水倒进另一只桶，然后再从另一只桶里把水倒回来，就这样翻来覆去地倒，不许和任何人交流！或者，每天把一堆土搬到另一个地方，然后再搬回来……不许说话，不许与他人沟通交流。陀思妥耶夫斯基说，即使死刑犯，他们宁可选择死，也不愿意选择长期做这样的事情，因为毫无意义。

毫无意义吗？“意义”是一个人的选择！我选择有意义，就觉得有意义；我选择无意义，就比死亡还可怕。

不错，痛苦也是我对生命价值的选择。

陀思妥耶夫斯基选择了“意义生活”。他在苦难中看到了意义，看到了自己未曾发掘的意志力，所以他并不因为苦难而逃避，反而更加坚定了生存的勇气。

3. 必须面对

维克多·弗兰克是个精神科医生，他在希特勒的纳粹集中营逃过一劫，因而对人生和人性有更深刻的理解。弗兰克告诉自己，绝不会因为生存的无望与痛苦而放弃生命，自己必须面对，而且要去寻找苦难与死亡的意义。

弗兰克看到，集中营的生活将人的灵魂撕开，美丑善恶淋漓尽致。在那里，有人创造毒气室，有人念颂祈祷词，有人被恐惧击得粉碎，有人用微笑抚慰他人。走出集中营后，弗