

我好，

了解自我、改变人生的人际沟通分析(TA)

你好

I'm OK
You're OK

“我好”

——仅仅因为我出生于这个世界，我就有权利拥有生命及可能获得的幸福。

“你好”

——我知道其他任何人拥有与我同样的权利。

跨越半个世纪的大众心理学经典
打破畅销记录，销量过 **1500** 万册

8.6 豆瓣高分 / **200** 个豆列收录

科学认识自我，改变人生之书



机械工业出版社
China Machine Press

我好， 你好

了解自我、改变人生的人际沟通分析（TA）

[美] 托马斯·A. 哈里斯 (Thomas A. Harris) ● 著
林丹华 周司丽 ● 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我好, 你好: 了解自我、改变人生的人际沟通分析 (TA) / (美) 托马斯·A. 哈里斯 (Thomas A. Harris) 著; 林丹华, 周司丽译. —北京: 机械工业出版社, 2019.1
书名原文: I'm OK—You're OK

ISBN 978-7-111-61528-6

I. 我… II. ①托… ②林… ③周… III. 人际关系—研究 IV. C912.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 270392 号

本书版权登记号: 图字 01-2017-2737

Thomas A. Harris. I'm OK—You're OK.

Copyright © 1967, 1968, 1969 by Thomas A. Harris.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with HarperCollins Publishers through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 HarperCollins Publishers 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

我好, 你好

了解自我、改变人生的人际沟通分析 (TA)

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 陈 慧 王 骥

责任校对: 李秋荣

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm×242mm 1/16

印 张: 16.75

书 号: ISBN 978-7-111-61528-6

定 价: 59.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

I'm
OK
You're
OK
赞誉

哈里斯抛弃了精神分析晦涩难懂的技术性语言，用浅显易懂和颇具逻辑性的方式向我们展示了自我理解和自我改变的过程。

——《洛杉矶时报》

当一种理论在恰当的时机以恰当的语言表达出来时，这种理论将产生巨大的影响力。我们发现，这种理论就是人际沟通分析，恰当的时机就是现在，《我好，你好》一书就是传递该理论的最佳声音。幸运的是，人们正努力让自己变得越来越明智。《我好，你好》一书的畅销程度将不亚于《圣经》和《温馨的家庭与花园烹调书》（*The Better Homes and Gardens Cookbook*）。

——《生活杂志》

即使对那些没有受过多少教育的人而言，这本书仍然既容易理解又有趣。专业的治疗师也可以从书中获益颇多，尤其当其治疗取向为家庭或团体治疗时。

——《选择杂志》

我们可以很容易地理解《我好，你好》一书的内容，读者可以在书中一次次地发现自己所面临的困境，并读到这样的信息：“如果你不喜欢游戏的陷阱，就改变它们。”

——克莱兰德出版社

(读者)可以自由地遨游在这些充满乐观主义的内容中，尽情地与弗洛伊德、韦尔德·潘菲尔德、艾尔顿·特伯拉德、艾瑞克·伯恩、派克主教、德日进漫谈并讨论，这些大师以及其他著名的专家将使本书成为最畅销的书籍之一。

——《自由杂志》

我非常感谢哈里斯博士所做的这份意义非凡的工作。在本书中，他用深入浅出并且无可辩驳的例子对人际沟通分析理论做了深刻的诠释，并富有创造性地将这些理论置于道德价值观等更宽广的视野下加以考察。

——艾瑞克·伯恩

I'm
OK
—
You're
OK
推荐序

人际沟通分析 (Transactional Analysis, TA) 是一种心理人格理论, 同时也是促使人格改变和成长的一种方法。本书是使得 TA 在 20 世纪 60 年代得以流行的两本著作之一。另一本是由艾瑞克·伯恩本人撰写的《人间游戏》。伯恩是 TA 的创始者, 美国精神病学家。《人间游戏》一书描述了人与人之间是如何通过互相争吵以及玩刻板的、可预期的“心理游戏”而为自己制造痛苦的。有很多读者都从这本书中看到了自己类似的破坏性倾向。《人间游戏》在 1964 年成为国际最流行的著作之一。

三年后, 也就是 1967 年, 美国精神病学家托马斯 A. 哈里斯向世界宣告每个人都是可以改变的, 并且无论对自己还是对他人, 都可以实现一种真正的“我好—你好”的态度。从那时开始, 哈里斯的《我好, 你好》一书在世界范围内以不同的语言版本被销售和阅读, 数量高达上千万册。如今这本书能够在中国被很好地翻译, 真是件让人高兴的事。《人间游戏》也是如此, 在 2006 年被翻译成了中文。中国读者有机会仔细研读这两本

极具影响力且极其成功的著作实在是十分幸运。

TA 已经发展了五十多年，在 20 世纪六七十年代，人们把它作为美国的一种流行心理学而狂热崇拜，现在它已经摆脱了一些那样的形象。并且 TA 逐渐获得了国际上越来越多的认可，认可其为一种关于个人成长和改变的专业理论和方法，并在四个单独的领域中得以应用：心理治疗、咨询、教育及组织发展。TA 在全世界范围内运用，对那些愿意成为获得资格认证的沟通分析师或者更高水平的沟通分析教师与督导师的人，国际沟通分析协会（ITAA）已经建立了完善的培训和考试系统。关于 TA 培训的信息可以通过国际沟通分析协会获得，网址为：<http://www.itaa-world.org/>。

如今 TA 仍像 20 世纪 60 年代那样，是一个非常优秀的自我了解与自我成长的工具。当很多人通过阅读 TA 书籍或参加 TA 培训接触 TA 时，他们确实感到 TA 触动了他们的生活。不久前，中国的一位学员描述了她的体验：“只是突然感觉自己居然可以是主动的了，可以‘决定’自己的命运了！这种‘发现’，让本已经‘绝望’的我又想笑，又想哭泣……”

从个人角度来说，我与这位学员也有相似的体验。从专业角度来说，我是一个临床心理学家和持有执照的心理治疗师。我为来访者进行心理治疗，为其他工作于人类关怀领域的工作者进行督导，我也教学。我获得人际沟通分析师的资格已经有 30 年的时间了，这些年我运用 TA 与成千上万的欧洲人、亚洲人进行沟通。现在，我仍旧使用 TA。因为我觉得对我来说，TA 是行之有效的工具。当我与很多来访者或学生进行沟通时，当他们的眼中或者脸上突然闪现出领悟与理解的光芒时，我真的分享了那宝贵、快乐的一刻。我已经有足够的个人经历，可以使我知道：TA 是一种宝贵且有效的理论与方法。现在我感到很荣幸也很高兴能够在中国教授 TA，并且帮助中国的专业及非专业人员接触到 TA。

TA 概念当中最重要的就是印在本书封面上的“我好—你好”。它表达了 TA 的基本哲学假设。它是对人性的一种信念，即相信人类本性的善良与尊严。“我好”意思是说仅仅因为我出生于这个世界，我就有权利

拥有我的生命及我可能在生活中获得的幸福。“你好”的意思是我知道其他任何人都与我一样拥有同样的权利。因此我好，同时，你也好。人类自然的倾向就是彼此依赖、彼此亲近且彼此信任。我们终生都需要彼此，都需要从彼此获得认可和安抚。这样，我们才能在和平与爱中生存。

孟子在两千多年前就曾说过人类的本性倾向于善，这种倾向就如水有向下流的倾向——每个人都有善的倾向。我想孟子在很久前所阐明的也是TA的核心假设。

然而，哈里斯在本书中所持有的不同观点却有些讽刺的意味。哈里斯认为新生儿或年幼的孩子总是感到他们比父母卑微，因此最初必定会形成“我不好—你好”的心理地位。这与伯恩最初的观点是背道而驰的，伯恩认为“我好—你好”的心理地位是最初的也是健康的心理地位。如果幼儿的生长环境是支持性的，那么他会很自然地以这种心理地位成长。如果生长环境不是支持性的，那么幼儿更可能会通过其情绪体验，形成消极的心理地位。无论对伯恩还是对现代大多数TA教师来说，坚持人类好的本质以及有信任的能力是十分必要的。每一个人天生都是准备与父母和照顾者进入充满爱的关系的，他们与父母和照顾者以“我好—你好”的心理地位互动。哈里斯不同意幼儿有能力感受到“好”，但是哈里斯和伯恩都同意在生命的过程中，个人永远是有可能改变的。无论何种原因，如果一个人对自己或他人持有“不好”的态度，那么他永远有可能改变到相信“我好—你好”。哈里斯的书名仍旧如实地展示出伯恩以及TA的基本观点。

自哈里斯写了本书后，TA在理论与实务方面都有了很大的发展。现在可能有更好、更全面的介绍TA的书，但是过去上千万的读者是没错的：本书是一本鼓舞人心且开阔视野的著作，它向我们展示了“父母”“成人”和“儿童”三个自我状态的知识是如何改善我们与周围人的关系的，如何通过使用全部自我状态来保持我们与他人以“我好—你好”的态度互动！本书不仅是TA的经典之作，也是世界上最有影响力的心理书

籍之一。它为世界任何地方的读者都打开了一扇门，帮助读者与朋友、家人和谐地相处，过上更快乐、更满意的生活。

托马斯·欧家瑞博士 (Thomas Ohlsson, Ph. D.)

国际沟通分析协会沟通分析教师及督导师

首都师范大学金鹰文化首席外籍主讲教师

I'm
OK
—
You're
OK

译者序

《我好，你好》一书是美国精神病学家托马斯·A. 哈里斯撰写的有关沟通分析理论的经典之作。本书自诞生之日起，就以其独到的见解、对人性的深刻认识以及通俗的语言吸引了世界各地的读者，也使本书成为继人际沟通分析流派创始人艾瑞克·伯恩的《人间游戏》之后的又一本介绍沟通分析的畅销书。

全书共包括 13 章，对“父母”“儿童”和“成人”自我状态以及四种心理地位等内容作了深入的介绍，具体阐述了“父母”“儿童”和“成人”自我状态在婚姻中的作用，以及如何运用人际沟通分析对儿童和青少年进行治疗工作。最后，作者还特别针对人际沟通分析中的道德价值观问题进行了论述。由于本书所使用的词语（如“父母”）的特定含义，读者最好要遵循从前往后的顺序阅读本书，才能真正领悟本书的深刻内涵。

正如本书的书名一样，人际沟通分析的基本人性观和哲学假设是“我好—你好”，由此使个体能充分意识到“我很重要，你也很重要”，并最终达成改变。为了帮助读者更好地认识和理

解这一点，本书运用了大量翔实、有趣的例子，深入介绍了三种自我状态、心理地位等人际沟通分析中的核心概念，全书流畅的语言、生动的描述可以使读者跟随本书的脉络细细品味人际沟通分析的核心概念和治疗策略，更好地剖析并认识自我和他人，提高妥善处理与自我关系、与他人关系的能力。本书非常适合心理咨询师、教师以及其他有志于心理教育工作和自我成长的读者阅读。

本书第 1、2、3、4、8、9、12 和 13 章由林丹华翻译，第 5、6、7、10 和 11 章由周司丽翻译，全书由林丹华审校。

林丹华

北京师范大学发展心理研究所

I'm
OK
—
You're
OK
前言

近年来，越来越多的人对精神治疗失去耐性，因为这种方法看起来永无止境、花费很高、疗效不确定，并且治疗师们在治疗中会使用模糊、深奥的专业术语。对于很多人来说，精神治疗就如同在一间黑屋子里寻找一只根本不存在的黑猫。尽管很多杂志和精神健康学会都认为精神治疗很好，但是，究竟什么是精神治疗、它能够实现什么，至今仍是一个很模糊的问题。每年，人们都阅读无数的有关精神治疗的书籍，但几乎没有任何令人信服的数据可以帮助一个需要治疗的人摆脱一幅卡通画上对精神治疗的描述——精神医生和他神秘的沙发。

不仅患者和普通大众表达了他们对精神治疗的不以为然，很多精神医生也表达了同样的态度。我就是其中的一员。很多人都在寻找以下这些问题的答案：我们的心灵如何运作，我们为什么会做我们正在做的这些事，如果我希望停止做这些事我该如何停下来等，事实上，本书正是寻找这些问题答案的产物。答案就是，在精神治疗领域，人际沟通分析技术是一个很有希望的突破点。它给了那些对传统、模糊的心理治疗方法气馁的

人以希望，也给了那些想改变而不想再被动适应、想面对而不想再逃避的人以新的启示。它是一种很现实的方法，因为它用这样的事实来面质患者：无论过去发生了什么，他都可以对未来所发生的事情负起责任。另外，它使人能够改变，能够发展出自我控制和自我指引，并且能够发现他们拥有选择的自由。

这种方法的发展归功于艾瑞克·伯恩博士的杰出贡献。他发展了人际沟通分析的概念，并创造了关于个体和社会精神病学的统一体系，使我们不仅可以很容易地在理论层面上理解人际沟通分析的概念，而且在实践应用层面也非常有效。在过去的十年中，我有幸与伯恩一起学习，并在他主持的旧金山高级研讨会中不断探讨这些问题。

我最初了解这种新方法是在 1957 年洛杉矶美国团体心理治疗协会西部地区的会议上，当时我读到了一篇《人际沟通分析：一种全新且有效的团体治疗方法》（*Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy*）的论文。通过这篇文章，我确信它不仅仅只是“又一篇研究报告”而已，而是从全新的角度描绘了人类心灵的蓝图，它的每一个部分都包含意义精确的词汇，任何人都能理解。这些词汇使得两个人谈论他们的行为并理解行为的意义成为可能。

精神分析语言的一个不便之处是它们对于不同的人来说有不同的含义。以“自我”为例，弗洛伊德曾详细地阐述了它的定义，在他之后，每个精神分析师几乎都对之下过定义，但是这些冗长、复杂的概念对一个试图理解自己为什么总是找不到工作的患者来说没有什么实质性的帮助，尤其是当他的问题在于缺乏足够的阅读能力以听从指示之时。甚至整个理论界对自我这个概念都没有一致的定义，模糊的含义和复杂的理论只会对治疗过程起阻碍而非帮助作用。赫尔曼·梅尔维尔（Herman Melville）曾说：“一个真正的科学工作者很少使用晦涩的词汇，只有在其他简单的词汇都无法达到他想要表达的目的时才会使用；然而对科学一知半解的人……会认为说一些难懂的词汇才能表达他们对深奥知识的了解。”人际沟通分析语言是

非常精确的治疗工具，因为任何人都能听得懂这种语言，同时，它能识别出真实存在的东西，它所揭示的正是人们在现实生活中的真实体验。

这种方法对于团体治疗来说也十分适合，它直接解决了需要治疗的人与有资格提供治疗的人在人数上差异悬殊的问题。随着第二次世界大战（简称二战）结束后精神病学的快速密集型发展，在过去的 25 年间，精神病学的受欢迎程度远远超过我们的预期。每年都有大量的心理学文献不断发表，一些发表在精神病学专业期刊上，另一些发表在《读者文摘》（*Reader's Digest*）上，人们对精神医学的需求也逐年增加，但是需求与治疗之间的差距也随之变得更大。所以，问题一直在于，如何让弗洛伊德离开他的沙发，真正服务于大众并为更多的人所接受。

美国国家预防精神疾病委员会行政董事麦克·高曼（Mike Gorman）在 1965 年 5 月召开的美国精神病学学会年会中，就精神病学所面临的这一挑战表达了这样的看法：

从 1945 年一个由 3000 名精神医生组成的小组织，成长为 1965 年拥有 14 000 会员的专业大机构，你们越来越多地参与到时代发展的一些重大问题中来。你们不能再躲在那并不令人舒服的办公室中，在挂着弗洛伊德 1909 年访问马萨诸塞州伍斯特时的照片、安放有加有软垫沙发的房间里自我欣赏。

我建议精神病学必须发展出一种“公用的”语言，它不是专业术语，而是适合于对社会普遍问题的讨论。我知道这是一个非常困难的任务，意味着我们要告别曾经使用的那些让专业工作者感到舒服、安全、有保障的用语，取而代之的是更适合大众使用的更轻松、愉快的语言。如果精神病学想得到国家市政厅的重视，那么即使这个任务再困难，我们也要完成。

最近，我被几个年轻的精神病学者的著作所鼓舞。他们展示了如何用积极的方法来反对治疗师终其一生每年只能治疗一二十个患者的问题。

精神病学家梅尔文·萨布兴 (Melvin Sabshin) 博士的评论非常具有代表性：“一个很简单的问题是传统的精神治疗技术、常规方法以及目前的事务性工作，是否能够实现精神病学所需要的新功能或新角色？我个人的答案是否定的，我认为它们不足以成为新功能及新工作框架的基础。”

精神病学家必须要面对这样一个事实，即传统精神治疗无法满足穷人、学校中的学业不良者、受挫的蓝领工人、生活在拥挤城市中的幽闭恐怖症患者的需要，我们无法解决他们的心理及社会问题。

很多善于思考的领导者已经越来越多地考虑到，在接下来的几十年中精神病学需要扮演什么样的角色，它不仅要在本领域内得到拓展，更要与其他行为学科平等地相互融合。只有这样，我们才能更好地设计培训项目来培训成千上万的精神健康工作者，我们也才能实现肯尼迪总统在 1963 年关于精神健康演说词中设定的目标。[⊖]

今天，我们用“公共的”人际沟通分析语言培训数以万计的精神健康工作者，使得消除使用专业术语带来的负面影响，以及更好地讨论社会普遍问题成为可能。在加利福尼亚已经有 1000 多位专业工作者接受了这种方法的培训，培训还迅速扩展到了美国国内的其他地区以及其他国家。这些受训者中有一半是精神病学家，另外一半包括其他专业领域的医生（如产科、儿科、内科、全科等）、心理学家、社会工作者、缓刑监督官、护士、教师、人事经理、牧师以及法官等。同时，人际沟通分析也以团体治疗的形式在加利福尼亚的很多州立医院、监狱以及青少年委员会中使用。在婚姻咨询、青少年及青春前期治疗、牧师咨询和产妇家庭护理中，越来越多的治疗师开始使用此方法。除此之外，它还在至少一个智力迟滞培训机构中使用，这就是萨克拉门托市的劳雷尔·希尔机构。

⊖ M. Gorman, “Psychiatry and Public Policy,” *The American Journal of Psychiatry*, Vol. 122, No. 1 (July 1965).

人际沟通分析之所以能填补治疗需求和供应之间的差距，最主要的原因在于它可以更好地应用在团体中。它是一个教与学的过程，不是忏悔，也不是在心理问题的地窖中考古。就我自己的精神治疗实践来看，这种方法使得我治疗的患者人数至少增加到从前的四倍。在我过去 25 年的精神治疗工作中（包括治疗患者和管理大型机构项目），没有一件事比目前我的工作中正在发生的这件事更让我激动。人际沟通分析最重大的贡献之一就是它给患者提供了可以自己使用的一个工具，本书的目的就是定义这个工具，而且，任何人都可以使用该工具，不仅仅是“有病”的人才可以从中受益。

看见人们从第一次治疗开始不断发生改变、逐渐好转、成长并摆脱过去的阴影，这是一种多么棒的满足感。当这种改变多次发生时，我们产生了更大的希望。如果两个人的关系可以转变为富有创造性、让人满足并且毫无恐惧的，相信接下来的三个人、四个人或 100 个人的关系也可以发生改变，整个社会群体，甚至整个国家都会随之受到影响。世界的问题——通常都是以暴力、绝望这样的词记录下来，其实从本质而言是个人的问题。如果每个个体发生改变，整个世界也就随之变化。这是一个值得长久拥有的希望。

在这里，我非常感谢为本书的写作提供支持、做出贡献的人们。本书的问世，我最应该感谢的是我的妻子艾米，她的写作技巧以及敏锐的思考使本书最终得以出版。书中融合了我的演讲、研究、过去的写作、观察以及提出的一些公式，很多内容都是我们一起研究得来的。她的哲学观及文献研究论证在全书中随处可见，道德价值观一章的内容也是她颇有创意的贡献。另外，我想向我的秘书贝弗莉·弗兰芒、康妮·朱瑞表示感谢，他们帮我准备了打字稿，并帮我仔细研究了手稿。感谢艾丽斯·比灵斯、美林·黑迪格、马杰里·马歇尔和詹·鲁特宝贵的帮助；感谢我的孩子为本书做出的让人快乐的贡献。

感谢和我一起建立人际沟通分析机构的同事：戈登·海格尔博士、布鲁斯·马歇尔博士、J. 韦弗·赫斯以及约翰·R. 沙丁。感谢机构管理委员

会扩大时加入到我们队伍中的各位董事：戴维·艾博盖特博士、拉维恩·科瑞茨、丹尼斯·艾科霍恩博士、罗纳德·弗恩博士、阿里恩·弗力特博士、戴维·希尔、丹尼斯·马克斯博士、拉里·马特、约翰·米切尔博士、理查德·尼科尔森、瑞弗·拉塞尔·奥森里斯、沃伦·普伦提斯、伯顿·鲁特、巴里·路伯里斯、弗兰克·苏墨斯、瑞弗·艾拉·坦纳、勒路里·沃特尔和 Z. O. 扬博士。

感谢已故的罗伯特·R. 费格森博士，他是萨克拉门托市弗里蒙特长老会的高级牧师以及普林斯顿科技神学院教育领域的顾问。感谢约翰·M. 坎贝尔博士，他是新墨西哥大学人类学系的主席；感谢萨克拉门托俱乐部的詹姆斯·J. 布朗；感谢埃瑞克·比约克的智慧以及慷慨的解说；感谢福特·路易斯博士，他是萨克拉门托独立神论协会的牧师，他对真理的热情与贡献极大地激励了我。

感谢厄尔汉姆学院的哲学教授艾尔顿·特伯拉德博士，他为我提供了非常重要的最新信息。感谢詹姆斯·派克主教，他是圣巴巴拉民主制度研究中心的常驻神学家，感谢他具有感染力的热情以及慷慨的帮助。感谢另外两个特别的人，他们为我提供了长期的培训和鼓励，他们是弗瑞达·弗洛姆·瑞茨曼博士和哈里·斯塔克·沙利文博士，正是在接受他们辅导的过程中我才听说了“人际沟通”这个术语。

最后感谢我的父母，他们的创造性思维大大丰富了本书的内容。正是遵循他们的希望，最终我才写成了这本书。

托马斯·A. 哈里斯
加利福尼亚，萨克拉门托
1968年6月