

心理学精选读物

# 人间游戏

——  
人际关系心理学

【美】Eric Berne, M. D. 著

田国秀 曾静 译

田国秀 审校

THE PSYCHOLOGY OF HUMAN RELATIONSHIPS

Games  
People  
Play



 中国轻工业出版社

《人间游戏》是沟通分析之父艾瑞克·伯恩的经典著作，自1964年出版至今，已被译成十多种文字，畅销全球四十余年。

评论家说：

“这是我们这个时代最有创造力的、最有影响力的、最受欢迎的、得到最广泛认可的心理学书籍。”

作家说：

“它纠正了一种误传，说小说家或剧作家凭借他们直觉的创作，对生命的揭示比任何心理医生都多。”

读者说：

“在读了《人间游戏》以后，我开始知道周围有多少人在玩游戏……由此，我对他人和自己的行为有了一种新的认识。”

ISBN 7-5019-5487-9



9 787501 954872 >

上架建议：心理咨询



ISBN 7-5019-5487-9/B · 101

定价：25.00元

心理学精选读物

**Games People Play**

The Psychology of Human Relationships

# 人间游戏

——人际关系心理学

【美】Eric Berne, M. D. 著

田国秀 曾 静 译

田国秀 审校

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人间游戏：人际关系心理学 / (美) 伯恩 (Berne, E.) 著；田国秀等译. —北京：中国轻工业出版社，2006.9

(心理学精选读物)

ISBN 7-5019-5487-9

I. 人... II. ①伯... ②田... III. 人间交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第071326号

## 版权声明

Copyright © 1964 by Eric Berne

Copyright renewed 1992 by Ellen Berne, Eric Berne, Peter Berne, and Terence Berne

This translation published by arrangement with Random House, an imprint of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

总策划：石铁

策划编辑：张金颖

责任编辑：张乃东 张金颖 责任终审：杜文勇 封面设计：博视东方

版式设计：陈艳鹿 责任校对：万众 责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京天竺颖华印刷厂

经销：各地新华书店

版次：2006年9月第1版第1次印刷

开本：660×980 1/16 印张：11.00

字数：120千字

书号：ISBN 7-5019-5487-9/B·101 定价：25.00元

著作权合同登记图字：01-2006-2100

咨询电话：010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换  
60025J6X101ZYW



我们与他人的交往过程

事实上

只是我们在玩的

各种游戏

## 作者简介

艾瑞克·伯恩 (1910—1970)，美国著名心理学家，生于加拿大魁北克省蒙特利尔市，早年学习精神分析，20 世纪 50 年代创立沟通分析流派。其沟通分析法在此后的 50 余年时间里，在心理治疗、教育、管理以及一切与人密切相关的工作环境中，产生了重大而积极的影响。

## 译者序

作为交互分析理论的创始人，艾瑞克·伯恩（Eric Berne）为当代心理治疗的发展注入了富有创意的篇章。1961年，他的《沟通分析心理治疗》一书的出版，奠定了沟通分析流派的基础。1964年，《人间游戏》一书大获成功，成为风靡美国的畅销书，沟通分析的知名度由此大大提高。时至今日，沟通分析学派已经在心理咨询和心理治疗领域占据一席之地。

沟通分析是一种人格理论，通过解读人的三种自我状态，透析人的内心世界，在人与人之间沟通互动的过程中，满足人的内心需求。与人沟通是个体生存不可或缺的内容，通过沟通个体不但表达了自我，也能了解沟通对象的人格特征。但是，并非每一次沟通都能达成正面结果，有些沟通甚至使人心绪不安，深受伤害。伯恩认为，沟通中的游戏是造成人们心情沮丧、彼此伤害的重要原因。伯恩是一位有心的心理学家，他将发生在日常生活中的各种游戏一一结集，根据出现情境的不同，分为生活游戏、婚姻游戏、聚会游戏、性游戏、地下游戏、咨询室游戏和好游戏等几十种，一一加以命名、讲解、分析和研究，使读者透过这些游戏可以对自己、对沟通对象、对生活中的搭档或配偶，有更为清楚的认识。

近年来，国内的心理学爱好者越来越多，很多人热心追求心理咨询、心理治疗，渴望了解和钻研沟通分析疗法。最初接触沟通分析时常常感觉通俗易懂，但要想成为精通沟通分析的咨询师、治疗师或游戏分析师，了解并熟知它的基本理论、主要观点、运作技巧都是必不可少的。但愿我们翻译的《人间游戏》一书能够帮助大家更好地理解沟通分析。

全书主要由田国秀、曾静两人完成，曾静负责第一部分和第三部分，田国秀负责第二部分和全书的审校，首都师范大学社会学与社会工作系的

## II / 人间游戏

多位本科生参与了本书的初译和讨论,在此表示衷心的感谢。尽管我们竭尽全力,但因为书中语言的生活化和口语化,仍使我们担心没有充分表达原著的精彩。有不当和错误之处,恳请各位读者不吝赐教。

田国秀 曹静

2006年5月



## 新的介绍

# 如同突然间打开的一扇门

James R. Allen (医学博士)

40年前，一个寒冷冬日的早晨，我的督导给我一本《人间游戏》，并评论说，虽然书名有点陌生，但它的作者已经使其成为心理治疗领域最重要的部分。那时候是我担任魁北克 McGill 大学心理医生的第一年。我的督导，Heinz Lehman, M.D 是北美最有影响力的心理治疗专家。几年前，他在北美推介 Thorazine (Largactil, 氯普马嗪，一种药名) 用于治疗精神分裂症，使严重精神疾病的治疗迈出了革命性的一步。

Dr. Lehman 和我当时都不知道，艾瑞克·伯恩 (Eric Berne) 也是在蒙特利尔长大，并从 McGill 大学毕业的。5年之后，当我在旧金山参加伯恩小组时，我才知道我们的背景在其他方面也有很多相似之处。例如，我们的第一个学位都是古典文学，而且，我们共同感兴趣的是早年经历对人的影响——一些事情使人决定他是谁，生命中的其他人成为影响他们将来的一部分。然而，伯恩给我印象最深刻的是他的四种个性特征：他强烈的智慧；激光般的集中力；不加渲染而又诡辩的幽默感；以及他从显而易见的人类互动混乱中洞察潜在的规则和模式的能力。

读者能在这本书中发现所有这些特点。伯恩的游戏分析的特点之一，就是将人们的内在经验与其人际关系行为、心理以及社会交往联系起来，既有瞬间又有永恒。他给自己所描述的游戏命名了令人惊奇又富含幽默的名称，使我们再度回顾时，可以从不同的角度来看待事物，并用一种温和的幽默来认识我们自己。

最初读这本书的一些读者可能以得意的（如果不是恶意的）口吻将其推荐给自己的爱人或者朋友：“伙计，它把你琢磨透了！”但是，那不是伯恩的本意。他使用自嘲揭露谬论及诡辩，但是他的幽默并不是恶意的。确切点说，它就像我们面前突然出现的一扇能够被推开的门，而在治疗病人的时候，伯恩创造了另一扇门。他要求病人签一个明确的合同——“你想改变什么，我们如何知道你什么时候可以改变？”——问题引出了有关目标的明确描述，所以，也产生了具体的标准来判断治疗是否成功——保证治疗过程目标集中。“我不做小组治疗，”他过去常常说，“我治疗人。”

为了让《人间游戏》在1964年出版，伯恩和他的朋友们不得不集资支付给出版商。令那些曾经否定这本书的人惊奇的是，它成为一本取得巨大胜利的畅销书，而且书中的一些术语如安抚、游戏、扭曲、沟通、儿童自我状态、父母自我状态以及成人自我状态迅速成为20世纪60年代和70年代流行文化的一部分，其意义和内涵是伯恩本人也没想到的。

不幸的是，成功把沟通分析带进了流行心理学的竞技场。经常迷失在喧闹中的是这样现实：治疗中的沟通分析学有着严肃的认知行为取向，是一种处理自我和他人内在模式以及其他心理动力问题的非常有效的方法。

局势稳定下来的时候，沟通分析学已经进入了它的后盛行时期。增加了新的思想观念和技术，传统的思想观念被修改。伯恩已经去世了，至少在美国，关于退行病人的再抚育的争论离开了沟通分析学，而且沟通分析学的从业者也减少了。然而，其根基仍然保持得很牢固。

## 当代沟通分析学

当今全世界有10000多人认为自己是沟通分析学家。许多国家有正式的地区性组织（机构），一个国际性组织和五个跨国性组织：它们是国际沟通分析学协会、美国沟通分析学协会（ATAA）、西太平洋地区沟通分析学协会（WPATA）、拉丁美洲沟通分析学协会（ALAT），以及欧洲沟通分析学协会（EATA）。仅最后一个协会就有6000多个会员。这些组织

由一些新会员和专业人员组成。在其领域内有关心理治疗、咨询、教育以及机构发展的资格认证考试,保证了其人员的素质控制,也是新会员的持续来源。在英国、澳大利亚等国,可以将接受沟通分析训练作为获得理学硕士学位的一个主要部分。

伯恩通过对实际应用的归纳概括,那些具有洞察力的观察以及直觉性的预感的解释图表,利用其所处时代的科学术语呈现自己的思想观点。然而,现在我们可以用我们所处时代的科学术语来理解他的思想。下面给出几个例子:

## 安 抚

伯恩把安抚(stroking)定义为一个人对别人的一种认可,是生理及心理健康的本质。当代,物质剥夺、婴儿依恋、健康身体接触的重要性是心理健康方面几个最好的研究领域。例如,研究证明特别小的孩子需要生理安抚来保持活力,当我们学会运用语言或非语言的方式进行沟通时,似乎现实的生理安抚变得不太必要。

## 自 我 状 态

伯恩把自我状态(ego states)描述为一种思想与感觉以及行为一致的系统,它们一起出现。现在,我们也能把它们理解成为一种大脑中特定神经网络系统的表现形式。由于脑成像技术的发展,神经网络系统能够被真实地呈现出来。

伯恩把早年生活中发展的神经网络系统标签为儿童自我状态。当我们刺激到其中之一的时候,我们就会像孩提那样做出反应。神经网络系统表现为那些养育我们成长的人们的内心状态,当我们处于他们那种经历时,伯恩把其命名为父母自我状态。处于父母自我状态时,我们的思想、感觉以及行为就像我们的父母一样,或者替代父母功能的其他人一样。用一种理智的方式来处理此时此地的自我状态,我们称之为成人自我状态。当我

们处于成人自我状态时,我们的儿童自我状态或者父母自我状态的思想感情不污染其过程,我们能够对现实进行客观评价并且基于现实做决定。

值得强调的是自我状态是真实的且看得见的,并不是心理分析当中假设的自我、本我和超我。还应强调的一点是我们都有三种自我状态,因时间和环境的不同而不同。也就是说,成人,作为一种自我状态或是一组自我状态,并不是指一个长大成人的人。

一旦一种自我状态得到认可,它就比较容易再次被认可,并且这种概念化过程给了我们一种方式,用于描述个体间自我状态的沟通和不同人之间的沟通。

每一次沟通都由两部分组成:刺激和反应。个别沟通常常是一个连续沟通的一部分。对一系列沟通的分析使我们观察到成功的交流和不成功的交流,并且在更多的细节上审视人们如何获得安抚、度过时间和彼此互相连接。像我们后面将要讨论的游戏,就是一种彼此相互关联、相互影响的非常具体的方式。

## 游戏分析

在《人间游戏》一书中,伯恩将游戏(game)描述为一个模式化的、可以预见的沟通系列,它表面上看似合乎情理,但有隐蔽的现实动机并且导致一个明确的、可预测的结果。游戏是一种习惯性的、机能失调的获取安抚的方法,参与其中的人并不能充分意识到这之中包含的两种沟通层次。伯恩绝对不认为那个人是有意识地假装或是故意把别人弄糊涂,就如同隐藏在当今日常口语当中的“他正在玩智力游戏”,或者 Albee 的婚姻战争游戏“谁怕吉尼亚·沃尔夫?”

伯恩希望游戏分析能随着知识积累的深化而得以改进,但是他的确安排了游戏分析的理论要素,如命题、目标、角色、沟通、范式、步骤六种获益类型和结果。他还概述了几种分类系统。稍后(1972年),他提炼了一个基本公式用以描述那些游戏。如果一个连续的沟通不适应这个公式,他就认为这不是一个游戏。这个游戏公式如下:

C	+	G	=	R	→	X	→	P
饵	+	钩	=	反应	→	转换	→	结局

“饵” (con) 是发起人 A 的第一发起/邀请。“钩” (gimmick) 是人物 B 具有的弱点, 导致他对“饵”做出反应 R。X 表明人物 A 的自我状态发生了转换。P 是他的结局, 一种奇怪的感觉。为了使这一点更加清楚, 让我们看看 Johnny 例子, 他是一个说谎的孩子。

Johnny 是一个 5 岁的孩子, 当他的父母和朋友们正在厨房的餐桌前喝咖啡的时候, 他从房间跑进跑出, 快乐地在身后拉着他最喜欢的玩具卡车。突然客厅里传来了一阵撞击声。他的妈妈进入客厅, 发现一个玻璃花瓶从咖啡桌上倒下来, 打碎了。

“谁干的?” 地问。

“Doggie (狗)。”他回答。

妈妈气得脸红脖子粗, 因为她知道 5 分钟之前她已经让狗出去了。她直截了当地击破小男孩的谎言: “我不要一个撒谎的孩子!”

谁打破了花瓶明摆着的事。所以 Johnny 妈妈关于谁打破花瓶的问题, 表面看来是成人自我状态的寻求信息, 但就心理层次而言, 其实是在向 Johnny 撒谎发出邀请——所以他这样做了。当妈妈脸红脖子粗时, 她正从成人自我状态向父母自我状态转换。她的结局是一种由于正当生气而产生的意外的令人惊讶的感觉。

我们会说, 那个母亲在玩这种游戏, “我逮到你了, 你这狗娘养的” (NIGYSOB)。然而, 应当强调的是, 她并不是故意的、有意识地去“逮住”儿子并且打击他。相反, 她是被当时的局面分散了精力。对于 Johnny 而言, 他玩了一个“踢我吧”的游戏。如果他当时承认了, “是我干的”, 那么就不存在玩游戏这回事了。

## 源于伯恩的游戏分析

游戏分析最清楚的说明是在20世纪70年代后期由Bob和Mary Goulding提出来的。他们认为，一个游戏由下列一系列沟通组成。

1. 人物A在传达一条表面信息的同时也传达了一条隐藏的信息。
2. 人物B对他的隐藏信息做出反应。
3. 而后人物A转换自我状态并且产生一种奇怪的不好的感觉。

根据Johnny和他妈妈之间发生的情况，我们能够分析其游戏如下：

妈妈（人物A）：表面沟通——“谁干的？”就社交层面而言这只是一个寻找事实的询问。但在心理层面上，这是对Johnny撒谎发出的一个邀请。

Johnny（人物B）：“小狗。”是Johnny对隐藏沟通的反应。

妈妈（人物A）：当母亲转化自我状态的时候，脸红脖子粗，并且游戏以一种奇怪又别扭的感觉而结束。

Goulding强调，游戏的命名取自于发起人的感觉，或者是他（她）在游戏结束的结论。从母亲引起的一个连续沟通到她因为发现一个做坏事的人而感到气愤表明沟通的结束，我们称这种游戏为“我逮到你了，你这狗娘养的。”对于Johnny，他在玩“踢我吧”，当他感觉被踢了这个游戏就结束了。

## 戏剧三角形

延伸伯恩有关游戏角色的研究，史蒂夫·卡普曼（Steve Karpman）在20世纪60年代末指出在所有的戏剧当中都需要有一个受害者。此外，为了成为一个受害者还需要一个拯救者或者迫害者。为了使戏剧顺利进行，人们转换彼此之间的角色，甚至引进第三个角色，从而形成相互作用的戏剧三角形。

游戏当中，所有的参与者相互转换位置来扮演这三种角色。当人们扮演其中的某个角色时，他们可能突然惊讶地发现他们自己也在扮演其他的角色。在上面的例子中，母亲开始扮演一个可能的拯救者，然后转换成了受害者，最后以成为 Johnny 的迫害者而结束。Johnny 从迫害者的位置（相对于其母亲而言）转变成受害者的位置。

20 世纪 70 年代中期，席芙（Schiff）和她的同事们注意到人们玩游戏的时候，每一个参与者并没有运用他（她）所有的自我状态。例如在“我逮到你了，你这狗娘养的”这个游戏中，一个人运用了他的父母自我状态和成人自我状态，而另外一个人则运用他的儿童自我状态。他们一起共采用了三种自我状态，这就好像他们一起塑造了一个完整的人。

在 Johnny 和他母亲的例子中，母亲运行其父母自我状态和成人自我状态，而 Johnny 是处于儿童自我状态。如果这个游戏反复地进行，其危险是 Johnny 在长大的过程中无法形成感受内心的责备、谴责及内疚的能力，有可能逐渐形成担忧实际不存在的羞辱，要么取悦、阻挠、或者欺骗拥有权威的人。也就是说，他将不会充分运用自己的成人自我状态和父母自我状态。

发起游戏的人之所以这样做是出于一种漠视，属于下面四种类型之一：①漠视存在问题；②漠视问题的显在性；③漠视问题被改变的可能性；④漠视个人解决问题的能力。

Johnny 的母亲漠视了这样一个事实，即小狗在外面，活泼好动的 Johnny 正站在打碎的花瓶旁边。她漠视的另一个事实是如何在房间里充分地保护孩子。一种比较合适的反应应该是，“往后站，”或者是“去把扫帚拿过来。”

## 脚本中的游戏

1979 年，R. G. 埃瑞斯金（R.G. Erskine）和 M.J. 扎尔克曼（M.J.Zalcman）发展了伯恩的思想，他们认为游戏的结局强化了一个人的基本存在位置，指的是他或她对自己或他人所采取的基本立场以及他们的

脚本决定。也就是说，脚本是由重复的游戏及其结局组成的。不过，在这本早期出版的书中，伯恩强调的是“债务人”游戏如何能够轻而易举地成为一种生活计划。

Johnny 的母亲可能产生了这种感觉，又一次有人（或者男人）做了不好的事并向她撒谎，所以她坚定了自己已有的决定，那些决定是对自己、对他人、对世界的期待。显然这种假设需要仔细地检验；否则，这只是一种不合理的推测。也有可能是她创造了一种产生负面感受的情境，这种负面感受能被她用来发展她的脚本。例如，她可能正在收集那些不好的感觉，这些感觉证实她不喜欢 Johnny 的毫不内疚的表达，使得她希望摆脱他，或者她会运用这种不好的感觉来证明一种无需自责的分离也是正当的。这种情况下，我们把这些感觉称为“扭曲”的情感。她使用自己的痛苦，就像交易券一样，为了“获奖”而在稍后交还回来。

我认为现在有关婴儿和刚刚学会走路的孩子和他们的母亲的录像记录说明，一些游戏甚至是在生命中的第一年就做完了。在儿童会说话之前，这些记录以模式行为的方式暗含了一些长久的记忆。正如伯恩强调的，我们主动教会了我们的孩子去玩特定游戏。的确，本书中描述的 5 岁的 Johnny 和他母亲之间的事件，仅仅是 Johnny 被教着去玩“踢我吧”等一系列相关游戏中近似的一个。

1977 年，法妮塔·英格里斯（Fanita English）指出，当人们得不到真人的安抚的时候，游戏就会以儿童时期习惯的情感表达方式而出现，用以掩盖那些被禁止的情感（“扭曲的情感”）。回应的时候，他们转换了自我状态。她认为真正只存在三种主要的游戏形式：“我逮到你了，你这狗娘养的”，这一游戏中一个人从无助的、对抗的儿童自我状态转换到父母自我状态。“踢我吧”，这个游戏中一个人从专横的、有权威的父母自我状态转移到儿童自我状态，不断惹祸，这两种模式中自我状态同时转化，步调一致。英格里斯还指出人们有时候也通过玩游戏表达两种不同的存在状态。例如，像 Johnny 的母亲可能在玩“我逮到你了，你这狗娘养的”的时候强化了“我好，你不好”的模式，当其面临压力的时候，转换到“踢我吧”的游戏，又强化了已有的模式“我不好，你好”。现在，我们看到



了这样的实例：一个人强化两种不同的基本结构状态：一个是外显的观念（“我好，你不好”），另一个是深层的内隐观念（“我不好，你好”）。与此有关的是，《人间游戏》出版之后，伯恩曾经谈起过心理学上的“双面T恤”：T恤的前面会说一些诸如“请爱我吧”一类的话，但是当穿戴者转过身的时候，背面写的话是：“不是你，蠢货。”

C. 史坦纳 (C. Steiner) 强调指出游戏来自于人们获取安抚的动力，安抚是人们心理成长的必需，但是因为社会的控制和内在的规则阻止了人们之间的自由沟通，使得人们普遍缺乏安抚。

## 大团体中的游戏

最近，夏洛特·赛丽斯 (Charlotte Sills) 指出，如果人们在一个群体内重复玩同一种游戏，他们可能正在表达一种基本的人类的两难境地，可是组织本身并没有注意到。也就是说，除了非常私人的事情，一个人如果玩“我逮到你了，你这狗娘养的”或者“瑕疵”游戏，他可能正表达这样一种信息，不被组织认可，逃避那种应对公众信任的事情。

## 沟通分析理论的今天与未来

当前，沟通分析，包括游戏分析已经被应用于多种不同的领域——个人婚姻，小组心理治疗，心理咨询，教育以及组织发展。其基础理论得到当代神经科学发展的支持。最有力的证明是关于安抚和自我状态的概念，而这正是沟通分析理论的基础。治疗结果的研究和病人的认可显示了这种方法的高度有效性。与当代心理健康领域的两种潮流直接相关，也是21世纪的重要趋向：积极心理学和精神康复。

近年来，出现了一种复兴现象，在人们幸福生活及成长过程中的某些要素，如感激、希望、乐观、进取、用心以及亲密等引起了人们的兴趣。这些思想在20世纪60年代的人本主义心理学运动中很重要，但是其支持者们对研究兴趣不大。现在，这些研究正在进行，并且有关修女、大学生