

心理咨询与治疗系列

咨询和治疗中的 沟通分析技术

Skills in Transactional Analysis Counselling
& Psychotherapy

【英】 Christine Lister-Ford 著

黄 峥 译

 中国轻工业出版社

心理咨询与治疗系列

**Skills in Transactional Analysis
Counselling & Psychotherapy**

咨询和治疗中的 沟通分析技术

【英】Christine Lister-Ford 著

黄 峥 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

咨询和治疗中的沟通分析技术 / (英) 福特 (Ford, C. L.) 著; 黄峥译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.5
(心理咨询与治疗系列)
ISBN 7-5019-4793-7

I. 咨 ... II. ①福 ... ②黄 ... III. 精神分析
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 012062 号

版权声明

English language edition published by Sage Publications of London, Thousand Oaks and New Delhi, © Christine Lister-Ford, 2002

总 策 划: 石 铁
策划编辑: 李 峰
责任编辑: 张乃东 孙 琦 责任终审: 杜文勇
版式设计: 陈艳鹿 责任监印: 刘智颖

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: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.50
字 数: 180 千字
书 号: ISBN 7-5019-4793-7/B · 048 定价: 18.00 元
著作权合同登记 图字: 01-2004-5523
咨询电话: 010-65595090, 65262933
发行电话: 010-65141375, 85119845
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

译者序

沟通分析 (Transactional Analysis, 简称 TA) 是 20 世纪 50 年代由 Eric Berne (1910—1970) 创建的一种独特的、综合性的心理治疗方法。从理论及哲学角度来讲, TA 受到精神分析、认知行为流派、存在主义以及人本主义等多种理论流派的影响, 强调童年早期决定的影响, 认为个体有做出新决定的能力, 其治疗的最主要目的就是促成个体的成长和改变, 使个体以有意识的、自发的并且亲密的自主性生活方式, 取代受到游戏与自我挫败的剧本所支配的生活方式。从治疗实践的角度来看, TA 带有浓重的认知风格, 强调使用“协议”来建立治疗关系、明确来访者的责任, 并评估来访者的改变; 同时, 它以最通俗的语言与来访者进行沟通, 以达到真正意义上的平等, 借此实践其“我好、你也好”的人本态度。在实际工作中, 并非每个治疗师都会固守 TA 的方法, 但它的观点和态度对任何流派的治疗师都会有所启发。

客观地讲, TA 并不具有深刻的理论基础, 而是一种源于实践也止于实践的实用方法。但是, 正因为它的浅显、简洁、易行, 使得它具有一些无可比拟的优势。因此, TA 早已超越了它最初的领域, 在组织管理、企业培训、教育等诸多领域都占有一席之地。作为一种人格理论, 它能够帮助人们在日常的工作和生活中更好地从人际互动的层面进行分析, 推测和理解内心

的结构和愿望。因此，本书不仅适合专业心理咨询师、治疗师以及受训者和学生，同时也适合企业管理者、培训师、教育工作者、父母以及对人格和人际互动主题感兴趣的广大读者。

在本书的翻译过程中，我得到了来自恩师和同门的宝贵支持。他们中有：北京大学心理学系钱铭怡教授、易春丽博士，在读博士刘兴华、张黎黎，硕士张哲宇、章晓云、聂晶和邓晶。

最后，衷心感谢我的同学及好友张怡玲女士。

黄峥

2005年2月

前 言

Eric Berne是一位富有灵感和创造性的理论家和实践家，他发展了一些用于咨询情绪问题的实用而精细的方法。他的经典原理和治疗技术至今仍非常有用，恰如他最初所构想的。

在这本书中，我吸取了Berne的经典原理和方法来说明TA实践工作的艺术。这在注释和推荐阅读中都有体现。我在当代治疗性情境中所使用的相关方法框架下设计了这些原理，讨论了来访者和咨询师双方可能遭遇的体验。

这本书是为那些学习咨询的学生所写，同时也是为那些希望能够更好地理解TA理论的实践应用从业者所写。要从这种方法中获得最佳效果，读者需要完成每章后面的练习，并在与来访者的工作中理解这些思想，同时也在对自身的反思中进一步理解这些思想。

这是一本关于方法和实践的书。正文部分是按照对来访者进行TA咨询的典型工作模式所写，提供了短程咨询和长程咨询两种选择。当工作进展到特定阶段的时候，我会介绍这一阶段所要求掌握的相应概念和技术，这样，读者就可以随着咨询本身的发展建立自己的技术基础。相关的深入的理论可以阅读参考文献。

在第一章中，我会介绍一些背景信息，包括起源、哲学基础、关键假设以及TA咨询的目标，并介绍其发展和应用。同

时，还会给出TA的基本治疗性干预以及治疗过程的五个阶段。

第一部分集中于咨询关系的发展——如何建立治疗联盟，并创建咨询开始时候的治疗结构。

第二部分举例说明了TA咨询师建立和深入来访者的意识，使来访者清晰思考和解决问题的能力增强。这一般会导致症状比开始来咨询的时候减少。

第三部分引导咨询师同来访者深入工作，通过和他们的内部儿童进行接触，帮助他们发现问题背后的历史。

第四部分举例说明了咨询师如何通过整合和综合咨询工作，使来访者能够朝向自主性发展。最后，我探讨了咨询关系的结束。

除了第一章之外，其余章节都提供了练习，以帮助咨询师吸收他们在相应章节中所学内容。目标和结果也都被清楚地列出，并附有每个阶段工作中应该掌握的技术。

我做培训和督导工作已经将近20年了。在这20年中，我发现对于我的学生来说，最好的学习方法是在咨询中使用录音。我鼓励学生把他们的和来访者的工作录音，并逐字逐句誊录咨询的一些片断。这种自我反思的形式是一种极好的自我督导。你将会发现，如果你在咨询中使用录音并把这作为每章后面练习的辅助，你将从本书中学得更多的内容。这会有助于你看到你在如何使用我所提到的理论和技术。记住，在使用这种方法的时候，要符合伦理规范，在使用过录音之后要清洗录音带。

我要感谢这套丛书的编辑Francesca Inskipp，给予我这样一个机会写作这本书，允许我自由地发挥，按照我自己的方式写作，并始终给予我莫大的鼓励和支持；感谢Sage出版社的Alison Poyner，在本书接近完成的时候，她如此及时、通融并响应。

我还要感谢我的来访者、学生和那些被我督导的咨询师，

他们教给我的太多了——我希望我能传达的内容对得起他们睿智而娴熟的教导；感谢我世界各地的 TA 老师，是他们鼓励我学习并加深我的理解；最后感谢我的培训老师 Bechy、我的网球教练 Amru 以及我的两条苏格兰犬 Tessie 和 Bethy，他们都令我在漫长的写作时期中还保持活力。

我希望你能享受你的 TA 之旅。

目 录

TA 咨询的五个阶段	1
第一章 什么是沟通分析	3
起源和影响	4
TA 的基本构成模块	5
TA 心理咨询及治疗的目标	6
哲学基础：人本主义心理学	9
改变的理论	12
实践中的 TA	13
作为一种世界性方法的 TA	16
TA 治疗的过程：五个阶段	17
TA 的从业者区别于他人的特征	18
注释	19
关于 TA 理论的补充阅读	20
第一部分 咨询关系/21	
第二章 开始关系	23
会见来访者	24
第一次会谈的结构	37
小结	56
注释	57
补充阅读	58

第三章	建立关系并分析来访者的内部世界	61
	找出更多的内容	62
	讲述故事	69
	常见问题	81
	小结	82
	注释	84
	补充阅读	85
第四章	发展关系并完成对来访者内部世界的分析	87
	完成对来访者故事的分析	88
	同来访者分享对其境况的理解， 并与之取得一致	98
	小结	104
	注释	105
	补充阅读	107
第二部分 发展意识 /109		
第五章	挑战参照框架	111
	准备治疗基础	112
	再访内部感受到的体验	128
	小结	136
	注释	138
	补充阅读	139
第六章	解放成人	141
	拓展意识	142
	实践自由意识	159
	评估来访者的改变并进行结束	161
	督导线索	166
	小结	167

	注释	169
	补充阅读	171
	第三部分 重获自发性和亲密 /173	
第七章	发现内部混乱	175
	准备治疗基础	175
	解除儿童自我状态的混乱	181
	儿童的世界	193
	放到一起：加工和整合	198
	小结	200
	注释	202
	补充阅读	202
第八章	维持亲密	205
	健康的亲密关系	206
	共生	207
	僵局解决	213
	和 Angela 重新协议	217
	工作的过程	219
	督导线索	225
	小结	226
	注释	229
	补充阅读	229
	第四部分 自主性 /231	
第九章	向自主性进行转换	233
	综合和整合	233
	咨询师的任务	235
	协议回顾	245
	完全进入工作	246

小结	252
注释	254
补充阅读	255
第十章 结束和分离	257
短程工作	257
长程工作	259
将最后一个阶段结构化	265
计划、执行和监控工作	268
最后一次咨询	281
小结	282
注释	283
参考文献	285

TA 咨询的五个阶段

在第一个阶段中，来访者讲述他们的故事，咨询师则通过聚焦式的倾听、评论和提问使重要的信息表面化。治疗联盟(therapeutic alliance)就是在这个阶段发展起来的，当来访者做好准备的时候，就可以达成治疗协议。

在第二个阶段中，来访者将发展内省力和意识(insight and awareness)，他们开始了解和理解他们问题的性质和由来。症状开始减少，来访者渐渐开始感到更有控制感(feel more in charge)。这些发生的时候，情绪就开始浮出水面。

第三阶段是修通(working through)阶段，包括过去掩埋的情绪和相关记忆的出现(emergence of buried emotions and associated memories)。来访者将释放那些被抑制的、与人类的愿望和需要相关的情绪。同时，他们还常常会为过去丧失的那些机会而感到悲痛。这一阶段通常会激起焦虑的感受，因为来访者将要重新评估他们的生活；这也是对于咨询师和来访者双方都最具有挑战的阶段。

当来访者已经表达了这些感受，并且释放了过去的伤痛时，他们将对自身以及生活感到更自由和明朗。他们将进入第四阶段，重新决策(redecision)。来访者将开始放弃旧有的剧本角色，对未来如何生活、想成为什么样的人进行选择 and 决策。无论是在咨询设置中，还是咨询环境以外，他们都将体验到变化。咨

询师的主要任务就是向来访者提供支持。治疗的协议即将完成。

最后,第五个阶段,成功及结束咨询(succeeding and ending counselling),来访者达到了共同设定的目标,咨询师与来访者一起回顾工作,并结束最后的工作。

第一章

什么是沟通分析

沟通分析的论述基于简单易懂材料，具有操作性，而且专业词汇也很少（实际上只有五个词：父母、成人、儿童、游戏和剧本），这一切，都提供了一个简单易学的框架。

——Eric Berne, 《团体治疗的原则》(*Principles of Group Treatment*)

你将发现 TA 是一种生动的、动力性的并且高智力的工作方法。这需要发挥创造性和直觉。TA 的从业者拥有一系列广泛的概念，这些概念来自于对一系列从简单到复杂情境的理解。

TA 源于精神分析，诞生于认知和行为学院，还渗透了存在主义的思想，使用了现象学的方法，并且以来访者为中心。TA 一直持续不断地发展自身的理论、技巧和相关的模式，在实践中寻求从其他方法中整合和吸纳最有效的部分。

TA 在心理学概念和应用两个方面都整合了认知、情绪、行为以及生理方面的内容，有时还包括精神维度。TA 有心灵理论 (theory of mind)、情绪理论、行为理论，还有关于这些方面之间的联系以及躯体或肉身体验的理论。因此，在众多心理咨询和治疗方法中，它具有无与伦比的包容性、适应性和灵活性，并

且可以高度焦点式地用公式表达来访者的需求,设定干预的目标。

起源和影响

美国精神病学家 Eric Berne 最早阐述和发展了 TA 的观点、概念和技巧。20 世纪 40 年代, Berne 开始接受精神分析训练,打算最终自己从业。在受训的过程中, Berne 遇到了两个人,对他的理论发展产生了特殊的影响。这导致他从传统的精神分析开始向一种激进的、创造性的心理治疗概念、语言和实践发展。Paul Federn 激发了 Berne 在自我心理学 (ego psychology) 方面的兴趣,并帮助他发展了他的关于人格结构的想法。Berne 最终发展出来的自我状态模型包含有三个方面,父母、成人和儿童。现在,这一模型成为 TA 理论和实践中最广为人知的基石。

另一位关键的影响者是 Erik Erikson, 他给 Berne 带来了一个持久的意识,那就是关于人格形成中社会 and 发展的影响 (social and developmental influences) 的重要性。TA 中很多关键的概念都具有发展的观点,认为早期的经验铸就了内部的心理结构,并决定我们的行为。

Berne 通过治疗实践、写作以及与其他同事的讨论,在一些方面进一步发展了他的观点。作为一个热切的学习者,他利用任何机会来深化他的知识和经验。随之而来的是 TA 的迅速传播和壮大,因为它具有如此简单的可操作性,并且使用了创造性的方法。连 Berne 自己都感到意外,他的书籍原本只是打算给精神分析师作为可读性比较强的临床教科书,但竟然变成了最畅销的书籍,在全世界销售了几百万册。TA 在很多领域内都被作为一个有效工具来使用。在过去 50 年中, Berne 的工作

对改变心理健康的实践起到了非常显著的作用，直到今天，最重要的咨询课程都会向学生介绍基础的TA理论。

TA的基本构成模块

本书所使用的基本构成模块都是TA理论和实践的基石。包括对自我状态的分析、沟通、游戏和剧本。

人的模型：自我状态模型

自我状态模型本身是一个发展性模型，包括重要的早期经验（儿童）、重要他人的影响（父母），并将这些整合进入一个此时此地的工作现实（成人）中。如果儿童的需要遭受重大失败，最终会导致心理的削弱，并在心灵内部产生明显的裂痕。自我状态以及生活剧本绘制了关于内部的以及人际间的困难地图，这些困难在早期需要不能被满足的时候就会出现。

交流理论：沟通

TA 另外一个独特的方面是它的交流理论，也就是沟通分析部分。这一部分让我们能够理解内部世界如何影响与他人的沟通，还帮助我们理解这些沟通自身的模式。这些给予了我们提高沟通交流质量的机会和选择，这在治疗关系中是非常有价值的。

心理游戏

游戏是重复的行为模式，会导致一种熟悉的“不好的”感觉。尽管我们通常会在某种程度上意识到这些模式，但我们一般不会意识到心理驱力和支持它们的“未完成事件”。游戏将强