

· 人与社会丛书 ·

RS

你好我也好

〔美〕托马斯·哈里斯著

洪志美译



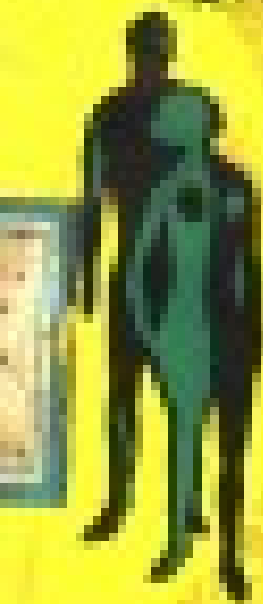
甘肃人民出版社

· 人与社会丛书 ·

RS

你好我也好

（美）托马斯·哈里斯著 沈志华译



中国友谊出版公司

你好我也好

[美] 托马斯·哈里斯著

洪志美 译

甘肃人民出版社

责任编辑：周 顿

· 人与社会丛书 ·

你 好 我 也 好

【美】托马斯·哈里斯著

洪志美 译

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

希望书店发行 河北元氏绿宝胶印厂印刷

开本736×965毫米 1/32印张9.75插页2 字数136,000

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数：1——30000

定价：2.45元

ISBN 7-226-00210-8/C·19

《人与社会丛书》

编者的话

开放、搞活的大趋势，带来了人际关系学领域的许多新鲜课题。正视和研究这些课题，掌握并善于处理新形势下的人与人、人与物、人与社会的诸种矛盾，对于建立更加和谐的人际关系，促进两个文明建设，当具有十分重要的意义。因此，我们特意组编了这套《人与社会丛书》，以期作为开向伟大变革时代的一扇门窗，献给广大读者的一把钥匙……

这套丛书，将广涉于社会、人生的各个领域，切合实际，雅俗共赏。丛书的各本，采用统一的风格设计装帧，由我社陆续出版。

目 录

第一篇 交流分析理论

第一章	心灵的探索	3
第二章	父母·成人·儿童	20
第三章	四种生活态度	46
第四章	我们能够改变	69
第五章	分析交流	81
第六章	我们为何不同?	120
第七章	如何利用时间?	141

第二篇 P—A—C体系的应用

第八章	P—A—C和婚姻	157
第九章	P—A—C和孩子	176
第十章	P—A—C和青少年	215
第十一章	何时需要治疗?	244
第十二章	P—A—C和道德价值	265
第十三章	P—A—C的社会含意	285

提 要

第一篇 交流分析理论

每个人身上都有“父母”、“成人”和“儿童”三种状态交互存在，当有人轻叩生命之门，到底该谁去迎接？该以那种姿态出现？

“交流分析”的目的是使人类有选择的自由，随意改变的自由，了解“父母”和“儿童”的真相，和他们影响目前生活的方式，同时也了解人类所生存的世界。

因此，当“父母”总不断重复“不准这样，不准那样”，当“儿童”总希望坏人不得好下场时，“成人”却能安然接受“世事本无常”。人类于是可以利用“成人”去接触现实，去发掘生活中的不平凡。……

第 一 章

心 灵 的 探 索

我矛盾，我巨大，我包容许多。

——华特·惠特曼 (W. Whitman)

自有历史，大家都公认人类有多重天性。神话、哲学和宗教，通常都表现这些冲突的天性，例如善与恶，卑下与高尚，内在与外在的矛盾。毛姆 (S. Maugham) 曾说：“有时，我困惑地观察我个性中的矛盾，我发现自己由无数个‘人’组成，彼此交战着。但那一个才是真实的？全是或全不是？”

不管善如何定义，历史始终能证明人类有立志向善的能力。摩西以正义，柏拉图以智慧，耶稣以爱为至善，虽然三者看法不同，但他们都同意，人类天性中有“某种东西”正侵蚀着美德，然而，哪到底是什么呢？

二十世纪初，佛洛依德出现。他最重要的贡献是，提出冲突因素存于潜意识的理论，而把这些因素命名为本我、自我、超我。超我有约束和控制本我的力量，而自我的作用乃调节二者。

我们非常感激佛洛依德拓荒的辛勤和努力，他奠定了我们今日的理论基础。数年来，学者和临床工作者更致力于使其理论系统化。然而，“内在的人”仍旧是个无法捉摸的难题。图书馆中，无数文卷已蒙上厚厚的灰尘，而精神分析学家依然无法对此问题提出圆满的解答。

看完电影《灵欲春宵》后，我听到许多观众的批评。“我简直筋疲力尽了！”“要不是消遣消遣，我不会来看电影。”“他们为什么要演这种片子？”“我看不懂，大概只有心理学家才懂吧！”我觉得这些人离开戏院时，仍不知道究竟是怎么回事，也许有点概念，却无法发现什么是和他们相关的。

佛洛依德把精神分析定义为一种动力的概念，而精神生活乃是动力和压抑的交互作用。这种定义和其他精辟的理论也许有助于“专家”的研究，但对受伤的大众有何帮助？电影

中，乔治和玛莎能说出一针见血的下流话，而身为治疗者的我们，能否了解他们行为的动机？感到他们的伤害？我们能否说一些真实而有益的话？心理学界的某些专家，常被人批评：“我们一点也听不懂你的话！”这不是没有道理的。反复地用深奥的术语来解释专有名词，并不能使大家明白。结果一般民众对心理学只能肤浅地反映：“啊！不都是一样的吗？”始终无法真正了解其间的差异。

目前专业化和沟通间的差距，使得专家和非专家间的鸿沟不停地加深。太空人只管太空的事，心理学家的责任只在于了解人类行为，立法是国会议员的职责，而只有上帝有权决定我们该不该生小孩。这种发展趋势可以了解，但是，不解和无法沟通仍是个严重的问题，我们必须设计新语言以跟上这种潮流。

数学界已有“新数学”，所谓新数学非指新形式的演算法，而是数学概念沟通方式的革新，不只告诉我们“什么”，同时解答“为什么”。如此一来，登陆月球和使用电脑的兴奋，不仅属于科学家，学生也能感受得到。数学并不是一门新科学，但可用新颖的方式讨论。如

果我们现在仍然使用巴比伦、美亚、埃及、或罗马数系，一定会有碍手碍脚之感。为了满足充分利用数学的欲望，我们发展出使数字概念更系统化的方法，今日的新数学仍继续此种创造性的成长。我们了解并感谢早期数系所表现的创意，然而，我们不希望被那些如今已缺乏效率的老方法所拖累。

这也是我对“交流分析”（Transactional Analysis）的态度。我佩服过去精神分析理论家的努力。在本书里，我希望说明的是，以一种崭新而清晰的方式来陈述古老的概念，并不是对过去的成就作恶意的抨击。

从前，有一个老农夫，在乡村路边笨拙地修理生锈的耙。一个热心的年轻人上前打招呼——为了推销土壤保持和耕耘新技术的小册子，他遍访各个农场。一段礼貌的交谈后，年轻人问老农夫是否要买这本新书。老人回答说：

“孩子，我目前耕耘的技术，甚至还不如我所知道的一半好。”

这本书的目的，不只为了呈现新资料，更希望能解答为何人类无法生活得如他们所知的那么美好。他们也许了解各种专家对人类行为

的许多言论，但这些知识似乎对他们的酗酒、婚姻问题或任性的孩子毫无帮助。难道没有任何与“行为动力学”有关的知识，深入浅出地帮他们寻找老问题的新答案？难道没有人能提供真实而有用的资料？

由于对人类大脑贮存和唤起记忆的方式所知甚少，我们追求解答时一直受到某种限制。

大 脑 手 术

任何假说都必须有观察得到的证据加以支持。直到最近，有关大脑功能的证据仍然很少。究竟大脑中十二亿个细胞如何贮存记忆？容量有多少？会不会自行消失？记忆属于普遍性或特殊性？为什么有些记忆比较容易被唤起？

潘菲尔德医师（W. Penfield）是这个领域的拓荒者。他从一九五一年开始收集各种证据。当他为癫痫病人动大脑手术时，同时进行一些实验。他用带弱电的探针接触大脑颞叶的

皮质，然后观察病人的反应，累积数年的资料。在局部麻醉的情况下，病人仍然清醒着，当刺激大脑皮质时，他能和潘医师交谈。在这些实验过程中，潘医师听到许多令人惊奇的事。

他发现以电极刺激可清楚地唤起病人的记忆。他说：“刺激时所引起的心理经验，在电极移开后即消失；但若再给予刺激，记忆重新出现。”他举了如下的例子：

第一个病人：刺激右脑颞叶的某一点时，病人说：“我看到一架钢琴，有人在弹钢琴，我还听得见那首曲子！”若不事先通知，突然再刺激同一点，他反应：“有两人在说话。”他提到一个名字，不过，听不清楚……真像是一场梦。第三次刺激同一点，他自动回答：“对了，是‘啊，玛丽’那首歌，有人正唱着。”第四次刺激时，他仍旧听到同一首歌，并且解释说，那是一首广播节目的主题曲。

刺激另一点时，他说：“我想起一些事，我看见七喜汽水工厂……还有哈里森面包店。”如果不给任何刺激，他回答说：“什么也没有。”

第二个病人：刺激右脑颞叶外侧裂的表面

时，病人听到一首流行歌曲，好像是交响乐团演奏的。重复刺激同一点引起同一首歌的回忆，若刺激一直持续不停，她就跟着哼起来。

第三个病人：刺激颞叶某一点，他看见一个人和一只狗，在他乡下的老家附近漫步。

第四个病人：颞叶受刺激时，听到一个模糊的声音，再刺激邻近一点，她清楚地听到有人呼唤：“吉米！吉米！”吉米是她新婚夫婿的小名。

因此，潘氏获得一个重要的结论：电极只能唤起单一的记忆，而不是记忆的混合或类化。

另一个结论是：对电极刺激所作的反应是身不由己的。

在电极的强迫刺激下，病人的意识随之出现熟悉的经验，不管他是否集中注意。一首歌掠过脑海，就像是他在某场合听过的——他发现自己跌入当初的情境，变成其中的一部分，仿佛是一场熟悉的戏，他自己不仅是演员，也是观众。

也许，最重要的发现是：不仅过去点点滴滴的往事被详尽地记录下来，更记录了伴随着往事的各种情绪。由于事件和情绪在脑里纠缠，

因此，唤起其中一者时必同时引出另一者。

个体再度体验最初情境所引起的情绪，也想起那时对该经验所做的解释，不论对错与否。因此，被唤醒的回忆并不是像电影或电唱机般地重播过去的景象，而是一种对个体自己所见、所闻、所感觉、所理解的事物的再现。

日常生活的刺激也会引起回忆，引起的方式和电极刺激相同。在这两种情况下被唤起的回忆，正确地说，是种“再体验”，而非“再忆”。回忆时，一个人暂时回到过去，“我在那里！”这种感觉可能只持续一秒，也可能几天。事后，他也许能有意识地“记忆”他在那儿。但身不由己地陷入回忆，程序是①再体验（自发的，身不由己地产生情绪）②记起（有意识的，自愿地回想过去的事）。我们再体验的事，往往是我们记不起来的。

下面两个例子，说明目前的刺激如何唤起过去的情绪：

一个四十岁的女病人报告说：一天早晨，当她偶然路过一家乐器行时，听到一支曲子，这支曲子引起她排山倒海的忧郁。她感到一种自己也不了解的悲伤，几乎难以忍受，但搜遍

意识，仍无合理的解释。她对我描述那种感觉后，我问她，这支曲子是否勾起她任何早年的回忆，她说她找不出歌曲和悲伤有何关系。一星期后，她打电话告诉我说，当她一遍又一遍地哼着那首歌时，突然看见妈妈坐在钢琴前弹那支曲子，而她母亲在她五岁时已经去世。当时，母亲的死使她悲痛万分。虽然全家人都尽力帮她把感情转移到一个姨妈身上，她的忧伤仍然持续了很长一段时间。在那天路过乐器行以前，她不曾想起过母亲或那首歌。我问她，想起这些往事，忧郁是否减轻了一点，她说，情绪的成分已有点不同。虽然此刻想起母亲的死仍会悲伤，但不再是当初那种深深的绝望。现在她已能“记起”这些本来是“再体验”的情绪。第一次找我时，她只感觉到与她母亲去世时完全“相同”的情绪，而第二次找我时，她是“记起”五岁时的感觉。

美好的感觉唤起的方式亦然。我们知道，一种味道，一个声音，或惊鸿一瞥可都能引起无法形容的快乐。这些感觉有时短暂得几乎被忽略，除非用心回想，我们往往记不起在何时曾经验过那种味道、声音或景象。然而，感觉