

〈教育輔導〉系列 29

人際溝通分析 練習法

TA TODAY

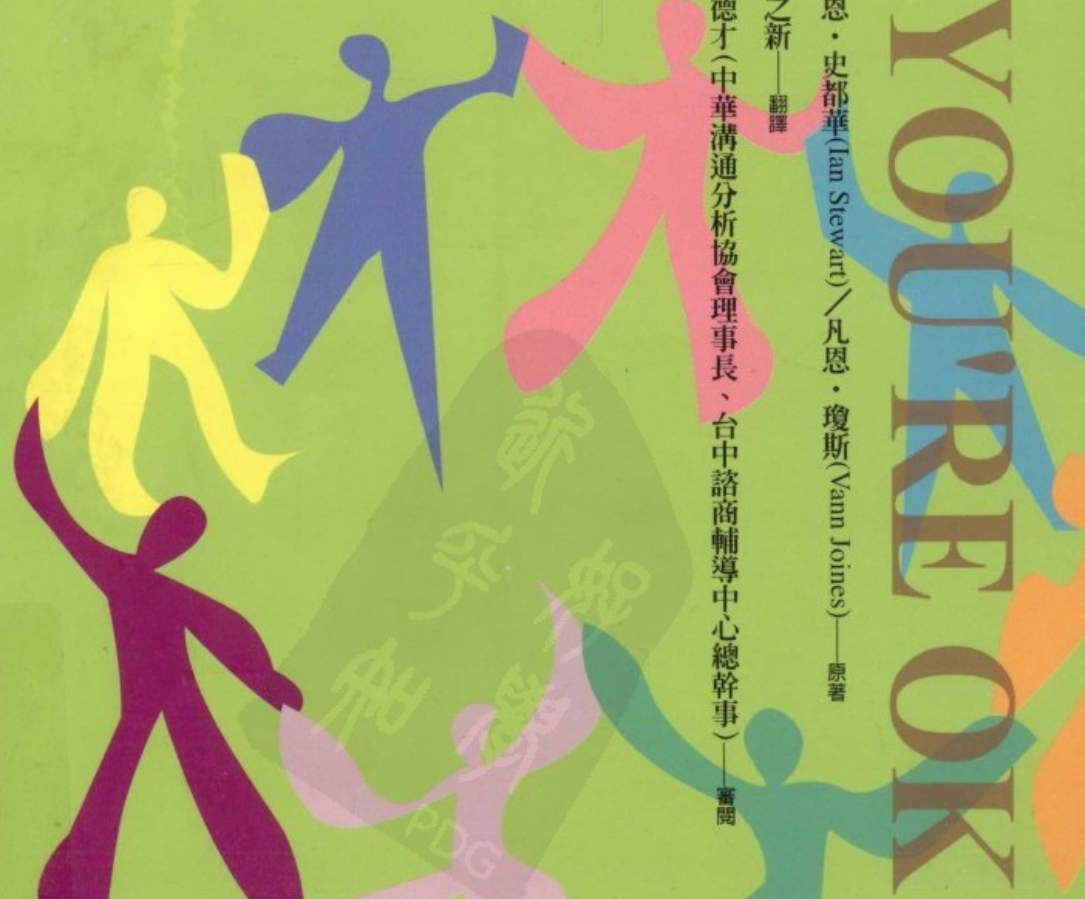
a new introduction to Transactional Analysis

I'M OK, YOU'RE OK

艾恩·史都華(Ian Stewart)／凡恩·瓊斯(Vann Jones)——原著

易之新——翻譯

邱德才(中華溝通分析協會理事長、台中諮商輔導中心總幹事)——審閱



TA TODAY: a new introduction to Transactional Analysis 簡單語言傳達深刻理論

《人際溝通分析練習法》這本書的目的是介紹溝通分析（transactional analysis，簡稱TA）當前的理論與運用。作者以非學術、很口語化的方式來傳達今日TA深刻、複雜的理論，並用大量的範例來描繪其中的要點，非常適用於自學或是參加訓練課程的學生。而為了加強讀者的瞭解，亦針對內容提出相對應的練習，即使是第一次接觸TA的讀者也會覺得易讀好懂。

增進對自己的瞭解

書中的資料廣泛地取材自今日TA的主流觀念，希望可以完整地將這些不斷革新的概念介紹給讀者。自我狀態模式和人生腳本是TA理論的主要根基，它清楚描繪出人的心理結構，幫助我們瞭解不同的人格是如何影響著人的行為，以及我們小時候是如何根據自己寫下的人生腳本來做出決定，這些決定又是如何左右成年以後的生活。因此TA除了可以增進對自己的瞭解，還提供精神病理方面的看法，以幫助我們積極改變。

實際有效的練習法則

讀者可以依循書中的指示實際練習，把每一次練習的結果和閱讀此書的想法記錄下來，因為這是學習TA最有效的方法：用在自己身上。當你讀完此書，也做完每一個練習，相信將會更加認識自己，甚至藉由這些知識改變生活。

ISBN 957-693-427-3



9 789576 934278

00420



〈教育輔導〉系列 29

人際溝通分析 練習法

TA TODAY

a new introduction to Transactional Analysis

艾恩·史都華(Ian Stewart)／凡恩·瓊斯(Vann Jones)——原著

易之新——翻譯

邱德才(中華溝通分析協會理事長、台中諮商輔導中心總幹事)——審閱



教育輔導系列 29

人際溝通分析練習法

TA TODAY: A new introduction to Transactional Analysis

作者 → 艾恩·史都華 (Ian Stewart)
凡恩·瓊斯 (Vann Joines)

譯者 → 易之新

審閱者 → 邱德才

責任編輯 → 周旻君

封面設計 → 陳樂真

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02) 23697959 傳真：(02) 23637110

公司 E-mail：lppc@ms10.hinet.net

出版部 E-mail：e7959@ms34.hinet.net

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部

116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930-0620 傳真：(02) 2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證 → 局版台業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1999 年 11 月

初版 4 刷 → 2002 年 1 月

ISBN/957-693-427-3

定價 → 420元 168

法律顧問 → 林廷隆律師

排版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製版 → 永光彩色印製股份有限公司

印刷 → 永光彩色印製股份有限公司

裝訂 → 永光彩色印製股份有限公司

〈序一〉

不老的溝通法則

本書的題目為《人際溝通分析練習法》，內容主要是在介紹溝通分析在當前的理論與應用。「溝通分析」(transactional analysis, 簡稱 TA)的技術，最先是由心理學者伯恩 (Eric Berne) 所提出來的。自從他的兩本著作《人間遊戲》(The Games people play) 和《語意與心理分析》(What do you say after you say hello?) 在一九六〇年代相繼出版之後，有關 TA 的書籍便在美國風行一時。TA 的提倡者把 TA 看做是一種瞭解並改善人際關係的實用技巧，認為自己是在提倡一種「通俗心理學」(layman psychology)。他們不僅開設訓練班講授 TA 的技巧，還把整套課程製成錄音帶，在市面上出售。有趣的是：許多必須處理人際關係的專業人員，像醫師、輔導人員、社工人員、臨床心理師、精神病醫師，也紛紛自願去接受這種「通俗心理學」的訓練！

一九七〇年代，TA 在位居「世界學術體系」的核心——美國風行一時，在學術思潮強烈依附於美國之上的台灣，它當然也不會太過寂寞。當時，許多有關 TA 的書都被翻譯成中文；許多助人機構，像張老師、生命線、婦幼衛生協會等等，都曾經訓練

他們的醫護人員、輔導人員和社會工作人員使用 TA 的技術；甚至有些私人開設的企業管理顧問公司，也曾經開設有 TA 的課程，讓企業界人士自由報名參加受訓。

TA 傳入台灣之後，它的遭遇跟許多西方心理治療技術傳入華人社會有相當明顯的不同。以往國內學者在介紹西方心理治療的技術時，大多抱定「新就是好」、「科學至上」的原則，只要是先進國家的大牌學者所發展出來的心理治療理論和技術，就「奉之若神明」地介紹給學生，既不敢反省批判，也不問它們在本土社會是否適用，使得由西方傳入的許多心理治療理論和技術，往往變成學術象牙塔中人們用來磨練心智的工具，除了課堂講授和考場應試之外，便沒有多大用途。

TA 則不然。由於它在問世之初，即被定位為「通俗心理學」，在傳入台灣之後，有些心理學研究所的研究生雖然曾經以之做為論文題目，寫過幾篇學位論文，但並沒有引起學院派人士的重視。怪異的是，儘管學院派人士不予重視，它在台灣民間卻有相當強韌的生命力。目前，不僅台北、台中、高雄等地都有私人團體開班講授 TA 的課程，台灣並在一九九八年成立了「溝通分析協會」。

這是怎麼一回事呢？為什麼學院派人士「奉之若神明」的心理治療理論和技術走不出學院的象牙塔，這種自我定位為「通俗心理學」的「溝通分析」反倒經得起時間的考驗，能夠在台灣社會中存活下來？「有心栽花花不發，無意插柳柳成蔭」，這種現象到底要如何解釋？難道台灣的社會文化環境是一塊適合 TA 成長的沃土，能夠提供它成長壯大的養分？

我個人認為：這個問題的答案應當是肯定的。從一九七〇年

代開始，許多跨文化心理學的研究一再顯示：心理治療的實施，必須要符合案主的世界觀。倘若心理治療的內容和案主的世界觀不相一致，甚或是互相抵觸，這種心理治療是不可能產生任何效果的。

我們在盲目引介西方心理治療的理論和技術時，便可能犯了這樣的毛病。比方說，西方個人主義文化最重視個人「做決策的權利」（right of making decisions）或「選擇的自由」（freedom of choice）。對於他們而言，像 Rogers 的「案主中心治療法」（client-centered therapy）可能是極為有效的。然而，華人關係主義所講究的是個人在社會關係網絡中的定位，以及人際關係的合理安排。在這樣的文化裡，諸如「案主中心治療法」大概只能對西化程度極深的少數知識階層才能產生效果。

然而在 TA 中，案主必須分析自己和他人交往時的父母／成人／兒童狀態。這三種人際互動中的自我狀態，對華人社會中的個人而言，可能是有其特殊意義的。近年來，我致力從事本土社會心理學的研究，並且用結構主義的方法探討儒家文化的深層結構。根據我的分析，儒家「庶人倫理」在人際互動方面，最強調的是「尊尊法則」和「親親法則」。用通俗的話來說，所謂的「尊尊法則」，便是在人際互動的歷程中特別強調人與人之間的尊／卑順序；所謂「親親法則」，便是重視人與人之間的親／疏遠近。用 TA 的語言來說，這種「文化腳本」（cultural script）在人際關係的安排上，並不重視成人—成人之間的互動狀態，而特別強調父母／兒童的互動狀態。

許多實徵研究的結果一再顯示，在西方文化的衝擊之下，華人社會對尊／卑順序的重視正在快速減弱之中。就個人心理的層

次而言，許多人努力地掙扎，希望將人際關係中自我狀態從「父母／兒童」轉變成為「成人—成人」。在這個過程中，TA 可能提供他們一套極佳的概念工具。在我看來，這可能是 TA 在台灣社會中能夠歷久不衰的主要原因之一。

基於以上的理由，我很樂於看到 Stewart 和 Joines 兩人合著的這本《TA TODAY》被翻譯成中文。在 TA 問世將近三十年後的今日，他們深深感到：當年許多 TA 的推廣者將這種技術定位成「通俗心理學」，其實是對 TA 的一種傷害。因此，在這本書中他們用簡單明白的話語對 TA 的理論做了相當細膩深刻的介紹，希望能夠改變社會大眾認為 TA 是「膚淺的心理學」的錯誤印象。在我看來，他們的努力是相當成功的。在「心理學本土化運動」積極開展的今日，希望國內有志於推廣 TA 的人士能夠收集有關 TA 的實徵資料，從文化的角度來加以分析，讓 TA 在華人社會中的擴展，能夠獲得更紮實的理論基礎。

台大心理系暨國家講座教授

黃光國

〈序二〉

概述 TA 理論

溝通分析學派自從一九五八年由艾瑞克·伯恩（Eric Berne）在《美國心理治療期刊》發表後，便引起許多人的興趣。許多的專業治療師開始運用，並發展溝通分析的理論。一九六一年《溝通分析的 psychological 治療》（Transactional Analysis in Psychotherapy）一書出版後，溝通分析的理論基礎已相當完整，接下來，在一九六四年《人間遊戲》（Games people Play）出版後，因為十分暢銷，使得溝通分析的知名度大大提高，今天，溝通分析學派已在諮商與心理治療的理論中佔有重要的一席之地。

溝通分析學派是一種人格理論，它說明了人內心世界，以及人際互動運作的過程，兩個人之間的互動便是溝通，透過了溝通滿足人內心世界的的需求，所以人在成長的過程不斷地與人溝通，這是生存很重要的一件事。不過並不是每一次的溝通都能產生正面的結果，挫折會使得人內心受到傷害，有些人可能因此而發展出一些偏差的行為，也有些人可能會造成人格上的扭曲，而溝通分析學派正是促進一個人成長和改變的心理治療方法，它可以透過澄清和面質的方式去改變一個人人格上扭曲的現象，透過一系

列治療的步驟，使得一個人重新邁向健康而自主的人生。

溝通分析學派中有幾個重要的概念：

自我狀態

自我狀態是溝通分析學派中最重要概念之一，如果一個治療師或諮商員，無法去分析自己的自我狀態或是案主的自我狀態，大概就不能稱他是溝通分析學派的治療師或諮商員了。自我狀態的定義是一種思想與感覺一致的系統，藉由一套相對應的行為模式呈現於外，這種思想與感覺所構成的內在系統是無法觀察到的，我們可以把它稱為自我狀態的結構（structure），而表現於外在的行為模式是我們可以觀察到的，稱之為自我狀態的功能（function）。無論是自我狀態的結構或功能，又可以分為三個部分：

- (1) 父母自我狀態（Parent ego state）
- (2) 成人自我狀態（Adult ego state）
- (3) 兒童自我狀態（Child ego state）

所以自我狀態也可以稱為 PAC 模式，父母自我狀態是指當我們還小的時候，父母親會給予我們一些訊息和規範，縱使長大後，這些訊息仍然會像錄音帶般地播放，使我們依照這些規範來做事情，例如小時候父母常耳提面命地告訴我們一定要努力工作、努力學習，等長大了，父母也許不在我們身邊，但似乎我們在內心裡仍有一些聲音告訴自己「要努力，不要偷懶」。

而成人自我狀態是指我們會對現實狀況做一些判斷，並且做出我們認為較佳的選擇，當然這種解決問題的能力也會因為學習而愈來愈好，例如在過馬路時，突然看到有一部車子失去控制朝

自己衝過來，你便會自然地跳開，避開這危險。

兒童自我狀態是指我們的內心世界裡，有一個過去小孩的存在，他記錄了小時候的思想、感覺和行動，即使我們長大了，仍會以過去經驗的方式來反應，例如被老闆要求重做一遍工作時，會不自覺地覺得很委屈，好像小時候被父親拒絕般難受，只能默默地流淚，沒想到應該和老闆討論一下哪些部分是不妥的、可以如何處理。

所以能運用各種不同的自我狀態，並且在各種不同情境中適當地轉換，便是一個心理健康的人。

溝通分析

兩個人之間的溝通，是以彼此的自我狀態來交換訊息，一方傳達刺激，另一方加以回應。所以當一個人開始溝通時，他可以選擇從某一種自我狀態去刺激對方的自我狀態，而一個人對刺激也可以選擇自我狀態做適當的反應。溝通有三種不同的方式：

- (1)互補溝通
- (2)交錯溝通
- (3)曖昧溝通

互補溝通是指刺激和回應是平行的，由於雙方狀態使彼此的期待都可以得到滿足，因此談話是愉快而順暢的。而交錯溝通的刺激和回應是交叉的，所以雙方所預期的自我狀態是不一樣的，也會使人產生不愉快的感受，而使得談話中斷。曖昧溝通則是雙重訊息的傳遞，也就是將自己的期待隱藏在話裡面，希望別人可以懂得，如果隱藏的心理訊息被了解與接受，雙方可能便是愉快的溝通，否則就會有不舒服的結果發生。

心理遊戲

兩個人在進行一連串的曖昧溝通時，可以達成一個預期的負向感受的結果，這個過程就可以稱之為心理遊戲，除了伯恩對心理遊戲的發現之外，一九六八年、卡普曼（Karpman）提出有名的遊戲三角形理論，他提到心理遊戲的進行過程，有三個重要的立場：受害者（Victim）、迫害者（Persecutor）、拯救者（Rescuer），而心理遊戲就是指這三個角色不斷交替下去的結果，例如：甲在工作中有許多的壓力和挫折，他始終覺得自己很無力，而他的上司乙很想幫助他，並且給予他很多建議，可是甲覺得都沒有用，仍然很無力，乙也很挫折，因為始終都幫不上，所以甲、乙雙方在互動的過程中彼此都十分挫敗，這可能就是心理遊戲運作的過程。

腳本分析

伯恩對腳本的定義是一個人在童年時，為了得到父母認可所做的決定，而發展出來的一種生活方式與計畫，這種生活計畫很像電影的腳本，我們可能會選擇扮演某種角色，也會選擇一些人和我們共同扮演，所以腳本是一個人早期對外界事物的理解、反應而做成的決定。

在腳本的內容中包含了各種父母所傳遞的訊息，例如父母十分嚴厲，不允許孩子表達軟弱，如此一來，孩子也許會壓抑他的感覺，表現得很堅強的樣子；或者父母十分溺愛孩子，什麼事都為孩子做得好好的，也許孩子會變得依賴，不能負起應該負的責任。這些訊息包含了許多應該訊息，也有許多禁止的訊息，最重

要的是每一個孩子在面對父母這些訊息的時候，都會做成自己的詮釋，也會做成早期的決定，這些早期決定將形成一生的影響，所以腳本分析便是運用各種診斷的方式，如腳本問卷來瞭解一個人的過程。

這些都是溝通分析學派中十分重要的概念，當然不是全部，還有共生、漠視、癥結、再決定等其他許多重要的概念，而在由易之新先生所翻譯的《人際溝通分析練習法》（原書名為 TA Today）這本書中都有詳盡的介紹。

筆者曾經拜讀過易之新所翻譯的另一本 TA 著作《再生之旅——藉再決定治療改變一生》，不僅專業用語精準，文筆亦十分洗鍊，令人十分佩服，這本譯著也保持他一貫的風格。這本書還有另外一個特色，就是每一個章節中都有很多的練習，可供自我探索和整理，我相信這對讀者而言是十分有用的，因為可以透過這本書，對於溝通分析學派有更多一點的認識，也有更親近的感覺。而對於已經參與溝通分析學派訓練課程的學員而言，這也是一本十分重要的參考書。我相信溝通分析學派對於台灣的助人專業工作定會有很大的貢獻。

邱德才

1999年11月序於台中

〈作者序〉

白話說 TA

這本書的目的是介紹溝通分析（transactional analysis, 以下簡稱 TA）當前的理論與運用，適用於自學或是參加訓練課程的學生。由於是用非學術、口語化的介紹方式，並使用大量的範例來描繪理論的要點，即使是第一次接觸 TA 的讀者也會覺得易讀好懂。

如果你上過正式的 TA 基礎課程，將會發現這本書幾乎涵蓋了所有的重點（譯註：目前在台北、台中和高雄均有正式的課程）。

到今天，TA 已經遍佈全世界了，我們也預期這本書的讀者包括各個國家的人，所以用語和舉例也盡量配合這種情形，希望不同背景的人讀來都能覺得熟悉（譯註：台灣在一九九八年成立了中華溝通分析協會）。

TA 課程的特色之一，就是經常針對內容做練習，每教完一個段落緊接著都會有相對應的練習，我們發現這是加強對理論的瞭解，以及學習如何應用的最有效方法。

本書也採用這個方式，在每一個段落之後都有練習，要想從本書得到最大的收穫，就要盡可能去做每一個練習。每一段練習之前，會以一個 ✦ 來標明，所用的字體也不一樣。

✦ 當你看到 ✦ 和楷體字的時候，就是練習的部分，請盡可能去做，做完了才看下一段。

建議你用活頁筆記本把你在每一個練習中所做的結果記錄下來，最好也把讀本書時的想法寫下來，這是學習 TA 最有效的方法：用在自己身上。

當你讀完全書也做完練習的時候，你會對自己增加很多的瞭解，可能也會藉這些知識改變生活，若真如此，恭喜你了。

但這本書的目的並不是要完全取代心理治療，如果你有一些實質的個人困擾，我們還是建議你去找專業的治療師。溝通分析師很鼓勵案主學習 TA 的觀念，如果你決定接受 TA 治療，這本書也可以幫助你學習。

如果你想用 TA 幫助或治療別人，這本書可說是最好的入門書，但是這些入門的知識還不足以使你成為專家，要想成為專業的溝通分析師，還必須完成 TA 學會所規定的上課時數，有實習的經驗，加上專業的督導，並通過學會的考試。有心人可以看附錄四對訓練內容的詳細介紹。

我們的資料廣泛地取材自目前 TA 的主流觀念。就一本入門書來說，並不適合去談一些還有爭議的理論，但是今日有很多重要的核心觀念，和當初艾瑞克·伯恩（Eric Berne）草創 TA 時已大不相同，我們寫這本書的熱忱之一，也包括了想把這些新觀念介紹給大家。在六〇年代發展出 TA 的伯恩是個革新者，後繼的溝通分析師能不斷地革新，相信伯恩也會引以為榮。

在 TA 剛發展出來的時候，有些人的想法和著作造成了一些誤導，使人以為 TA 的理論基礎很平凡、普通。其實由於伯恩希

望 TA 能被大眾接受，所以他選擇用簡單的字眼來描述觀念，用詞雖然簡單，背後的觀念卻相當複雜、細膩。

由於在六〇年代 TA 被強調是一種「通俗心理學」，有些作者就利用其單純的外表寫了一些過於簡化的書籍，至今 TA 還沒能完全從那幾年的傷害走出來，雖然二十幾年來有很多溝通分析師寫了不少好書詳細介紹，仍無法洗刷 TA 的膚淺形象。我們寫這本書也希望能矯正這種錯誤的印象，希望既能細膩深刻地闡明 TA 的理論，又能用簡單明白的話來交待清楚，一如當初伯恩努力的方向：以通俗的語言來傳達複雜的觀念。

所有 TA 理論的基礎，可說是自我狀態的描述。當初伯恩就一再強調，自我狀態有其時間因素，父母和兒童自我都是反應過去的經驗，而成人自我則是以所有的資源對此時此地做反應，這三種自我狀態都各有其思想、感受和行為。這和某些簡化的說法：「成人自我狀態負責思考，兒童自我狀態負責感受，父母自我狀態則負責必須、應該做什麼」是很不同的。在本書中，對自我狀態模式的解釋，會回歸伯恩原來的說法，其他理論的闡述也會秉持這個原則。

書中任一案例的描述所牽涉到的人名都是虛構的，如果和某個同名的真人有類似的地方，則純屬巧合。

我們的專業指導者是艾莉卡·史登（Erika Stern）博士，她是荷蘭 Utrecht 大學諮商研究部的教授，沒有人比她更適合這個工作了，她不只就 TA 指導我們，也就其他心理治療學派的觀點給了我們很多建議，她本身是個成功的專業主編，加上精通多國語言，在語言的使用上給了我們很多提醒，好讓不是以英語為母語的讀者也能輕鬆讀這本書。她對本書的貢獻實在太大了。

我們的指導者還有安德魯·密道頓 (Andrew Middleton) 博士和克莉絲汀·密道頓 (Christine Middleton)，他們以初學 TA 的立場給我們很多意見，使我們避免一些自以為別人應該知道而未說明的重點，還指出原稿中太過累贅和重複的解釋。他們兩人對最後的定稿有很大的影響。

理查·厄斯金 (Richard Erskine) 博士和瑪莉蓮·查克曼 (Marilyn Zalcmán) 社工師，針對扭曲感覺的系統給了我們很多寶貴的意見。

傑尼·漢 (Jenni Hine) 則提供我們當前 TA 組織的資料。

愛蜜莉·杭特·盧波 (Emily Hunter Ruppert) 促成我們兩人合作寫下此書。

我們也非常感謝下列眾多作者願意讓我們引用他們在 TA 季刊和學報上所登的文章，包括：約翰·杜謝 (John Dusay) 的「自我圖」；法蘭克林·恩斯特 (Franklin Ernst) 的「關於你我好不好的象限圖」；理查·厄斯金和瑪莉蓮·查克曼的「扭曲系統」；泰比·凱樂 (Taibi Kahler) 的「迷你腳本」；史帝芬·卡普曼 (Stephen Karpman) 的「戲劇三角形」；吉姆·麥肯納 (Jim McKenna) 的「安撫圖」；肯恩·麥勒 (Ken Mellor) 和艾瑞克·西格蒙 (Eric Sigmund) 的「漠視的矩陣圖」。

我們希望這本書能成為 TA 的標準、基本教科書，也希望讀者能共襄盛舉，把你的批評和回饋告訴我們。

有沒有什麼地方，你認為我們應該再說清楚的？你是否覺得這本書有什麼未盡之處？你是否看到書中有錯誤、過時的觀念，或是前後不一致的地方？歡迎你把這些意見告訴我們。

我們也很希望你能說說特別喜歡這本書的哪些部分。