

〈教育輔導〉系列 32

TA

的諮商歷程與技術

邱德才著

〈推薦序一〉

人間遊戲 遊戲人間

——一個無所定卻有所顯的心理治療理論

金樹人

在我看來，溝通分析理論真是一個諮商與心理治療的OK理論。它沒有特色，正是它的特色。就像我以前在忠孝東路一家畫廊看過的一幅水墨畫，主題是「望月」，月亮不是畫出來的，而是被月色與浮雲襯托出來的。套用陳之藩的妙喻，它的特色是「無所定，卻有所顯」；「他的筆所不到之處，正顯出他要畫的月來」。TA就有這種味道。它包含了以心理動力為特色的心理治療理論，加上了認知行為理論、溝通理論，以及完形治療的一些方法。很妙的是，它能兼顧interpersonal與intrapersonal的議題。很有趣的是，溝通分析能夠促成行為改變，而又能結合當事人的頓悟，兩者之間不會起衝突。同樣的，在治療的過程中，強調治療契約的訂定，讓當事人在意識層面負起該負的責任。不惟如此，最近有些學者（J. A. Allen & B. A. Allen）開始發展如何將後現代熱門的建構論（postmodern constructionism）納入TA的腳本分析。無怪乎德國心理學家K. Grawe稱溝通分析理論為「納百川的理論」（subsumptive therapy）。

多年來的工作告訴我，作為一個助人的心理師，知行要合一。行是「做什麼」，知是「知道做什麼」；「做什麼」與「知

道做什麼」是同樣的重要。在進行諮商或治療的過程中，這兩種能力隨時在切換。「知道做什麼」的功夫下得深，「做什麼」就相對的精準。

如果把層次拉高，「知道做什麼」又可分為「知其然」(knowing that) 與「知其所以然」(knowing how)。

「知其然」是我們對於諮商與心理治療理論知識的理解，同時也能俯瞰「以理論知識進行諮商」的過程是怎麼發生的。這種能力是讓自己像老鷹一樣盯著獵物的行跡；老鷹是客體的我，獵物是主體的我，以及我在諮商過程中依照理論知識所進行的每一個動作。在這個層次上，我們的確看到了各種諮商理論的多樣性與獨特性。

4 「知其所以然」是知道這個諮商與心理治療理論在理論結構表層下複雜而微妙的心理動力，包括理論結構之間依附在人身之上的來龍去脈、前因後果。這部分概念的理解對心理師而言是較為困難的，要回答的問題包括：人性是怎麼回事？人為何受困？受困之後又如何脫困？脫困的歷程是什麼？甚至包括心理師的角色如何與為何能促成這種的改變歷程等等。這些問題的索解不是閱讀理論本身所能提供的，心理師必須縱身隱入當事人的苦難現象場域，體驗向下沉淪與向上攀升的機轉，再回頭反思自己的人性觀、哲學觀，才能在一個被稱為理論的架構下優遊自得。我們看到 F. Perls 在 dreamwork 一系列精采絕倫令人嘆為觀止的演出與解說，只能說完形等於 Perls，Perls 等於完形，多麼鮮活。鮮活的理論是可以回答「知其所以然」的理論。在這個層次上，如果進行深入的比較，我們可以看出理論之間在解釋與預測人類心理現象的普同性與呼應處。

多年以前，我與邱德才總幹事結識在「張老師」的專業訓練工作坊，連續兩年，一次在溪頭，一次在金山。我們分別帶領著不同的主題，他和一群「張老師」研習「溝通分析」，我和一群「張老師」研習「生涯諮商」。在三天兩夜的研習中，主辦單位救國團諮商輔導處的同仁在最後一夜安排了一個高潮節目：讓這兩種主題對話。對話的文本一次是《鋼琴師》，一次是《喜福會》。同樣的文本，如何進行不同的詮釋，的確是相當令人好奇的賣點。事隔多年，細節不復記憶，我只記得兩方人馬在相當 high 的情緒下難捨地結束了令人回味的對談。或許吧，有些人看到了「知其所以然」的部分。

之後，我知道德才兄持續且熱心的在推廣TA。老實說，我與溝通分析理論的邂逅並不像德才兄那麼纏綿。1985年在美進修時買的《人間遊戲》(Games people play)被我冷落在一旁，早已不知去向。我常年在師大心輔系教授「諮商理論」，每次遇到溝通分析理論這一章都會讓我皺眉。幾年前在寒舍，內人瓊梅和一群年輕的精神科醫師、學校輔導老師與實務工作者進行一個TA的讀書會，我的參與僅及於偶爾倒倒茶水、洗水果。最大的原因是這個理論的名詞太多，概念太瑣碎，在「知其然」的層次就讓我裹足。在G. Corey的《諮商與心理治療》讀本上有E. Berne的相片，我還題之曰：「遊戲人間的獨行俠」——竟不得我的青睞。

當德才兄來電要我為他的TA寫序時，我的確有些意外。當時我在看一本《意外的禮物》。心想也許這項邀約是個禮物，要讓我更親近TA。我仔細的拜讀了這本書的原稿，我發現我可以和TA牽手了。這本書最大的特色不僅是架構完整，對於許多令

人卻步的名詞概念都有詳細的實例說明。它不是爲了當作教材才寫就的書，而是之前已經成爲教材，經過不斷與實務工作者參加工作坊與研習營「磨」出來的成果。如果肯用點心去親近它，它會是你的好幫手。

（本文作者爲台灣師範大學教育心理與輔導系教授兼系主任）

〈推薦序二〉

綻放台灣TA生命花朵的PAC

張德聰

由禪宗的公案談起：

和尚上山看到老虎抓住一隻鴿子正準備大快朵頤之際，和尚說：「我佛慈悲，山大王，您是否可放鴿子一條生路？」老虎答說：「可以啊！如果您可以給我與鴿子一樣多的肉吃！」和尚心想「我不入地獄！誰入地獄？」應聲說：「好！」於是在一個天秤上，鴿子在天秤的一端，和尚拿出刀子，撩起褲子忍痛割下大腿肉放於另一端的天秤上，連續幾次，天秤就是不跳起來……剎那間，和尚忽然跳上天秤，而天秤也平衡了！

這個公案的隱喻，在讓我們省思人的生命與動物的生命都是一樣尊貴、平等，而這也正是TA的精神，每個人都是有價值的、平等的、一樣好的，不論貴如總統，或平凡若您我，皆然如此。

TA雖源自於精神分析，但卻突破精神分析之宿命論，認為人是有能力的，可以改變的，但也必須為自己的行為負責，唯有主動決定改變過去舊有的模式，才能得到真正的快樂，也需要他人的注意才能生存。

TA的創始者Eric Berne，TA成長歷程由其著作之發展如《溝通分析之心理治療》、《組織及團體之結構及動力》、《人間遊

戲》、《團體治療之規則》、《性於人類之愛》、《當你說哈囉之後你做了啥？》一路走來，不斷成長、突破，驗證了前述之人是有能力的，可以改變的。由其理論之特色：自我狀態分析、溝通分析、渴望、安撫、心理遊戲、以至生命之腳本分析、扭曲分析、心理地位等，進而結合其他學派如完形之空椅法，進而創造TA空椅法，尤其面對人間之心理遊戲提出具體處理心理遊戲之方法。而在合約一章中更創意的提出正向三角形對抗負向之三角形，使當事人以學習者取代受害者，以教導者取代拯救者，以協商者取代迫害者，並精密的設計合約種類及擬定合約的方法，甚至比行為治療之合約更加精緻。

8 TA有其優點，如理論清晰易懂，強調合約因此提供諮商師有明確依循方向，諮商目標更加具體，溝通分析提供當事人對其生命腳本分析，檢核早期生命抉擇對於現在之影響，並再認知及修正，也強調當事人之自主性和責任性，有利於當事人之發展。

相對之TA亦有其缺點，如專有名詞太多，易引起混淆不清，甚至誤解或誤用。過度強調分析的過程及功能，反而忽視當事人之行為改變。強調理論之剖析影響諮商關係在諮商過程之功能；有些學者批評TA缺乏具體之技術，理論勝於實務，強調問題或行為之分析，缺乏情緒的關懷。

然而德才兄於本書中除保存TA之優點外，更針對上述缺點力求突破，條理清晰、簡明扼要，尤其加上其厚實實務經驗，統整出本土化溝通分析之契機及氣息，尤其難得的對溝通分析學派客觀提出評估，使得讀者更清楚TA之發展，包括運用領域、組織發展及專業倫理。

由資料分析美國當前之心理諮商理論於1990年統計即達四百

派之多，許多心理學理論常是小型理論或未能周延，或解釋一切人類行為現象，或未能處理一切人的苦擾及問題，TA亦然如此，然而多年來為跨國之實務及學界深入探討，並發展出系列有系統之課程，對於有興趣了解TA者提供周延且證照品管之管道，然而亦正如許多心理諮商或治療理論所面對的，跨文化與本土化或國情化之問題，督導體制之周延性，德才本次以其多年TA之實務經驗，嘗試由國人自己重新撰寫，在他每一章開頭的隱喻中已有初步的影子，「邀約明月不可得，月影卻與人相隨」，我們相信或許TA的許多觀念，雖不是要影響台灣地區達成如赫胥黎的《美麗新世界》，成為所謂的P世界、A世界或C世界，或有效溝通的世界，然而社會亦如個體，TA亦提供了我們社會另一個省思自我結構的模式，或許允許我們社會於腳本分析之後，開創一個美麗PAC社會。

邱德才先生現為中華溝通分析協會理事長，為資深專任「張老師」，目前於台中「張老師」擔任總幹事，我有幸與其同事多年，其為人厚道、心胸寬廣，深具諮商理論與實務專長，相信藉由本書之出版，為溝通分析在台灣生根發展的一大步，更綻開台灣TA生命花朵的PAC，故樂為之序。

（本文作者為空大生活科學系副教授兼教學媒體處長暨「張老師」顧問）

目次

〈推薦序一〉 人間遊戲 遊戲人間	金樹人／3
〈推薦序二〉 綻放台灣TA生命花朵的PAC	張德聰／7

第一篇 緒論.....15

第一章 溝通分析學派的簡介.....17

第一節 溝通分析的定義和其哲學基礎	18
-------------------------	----

第二節 艾瑞克·伯恩（Eric Berne）的介紹	20
---------------------------------	----

第三節 溝通分析學派的三個主要支派	22
-------------------------	----

第二篇 溝通分析學派的理論27

第二章 自我狀態29

第一節 自我狀態的定義	30
-------------------	----

第二節 功能性的自我狀態	33
--------------------	----

第三節 結構性的自我狀態	40
--------------------	----

第四節 自我狀態的結構病理	45
---------------------	----

第三章 溝通分析49

第一節 溝通分析的定義	50
-------------------	----

第二節 溝通的類型	51
-----------------	----

第三節 溝通的選擇	55
-----------------	----

第四章 安撫與時間結構57

第一節 安撫的定義與類型	58
--------------------	----

第二節	安撫的運用	59
第三節	六種時間結構	62
第五章	漠視與其他型式的被動狀態	67
第一節	漠視矩陣	68
第二節	其他型式的被動狀態	73
第六章	心理遊戲	79
第一節	心理遊戲的定義	80
第二節	心理遊戲的歷程	81
第三節	人們為什麼要玩心理遊戲	84
第四節	心理遊戲的名稱與等級	87
第七章	扭曲的分析	91
第一節	扭曲的感覺	92
第二節	扭曲的意義	96
第三節	扭曲的溝通	97
第四節	扭曲系統	100
第八章	腳本的分析	103
第一節	腳本的定義	104
第二節	腳本的形成和發展	106
第三節	腳本的内容	109
第四節	腳本的過程	127
第五節	腳本矩陣	131
第六節	腳本問卷——腳本診斷的工具	133
第三篇	溝通分析學派的諮商歷程	145
第九章	溝通分析學派的諮商歷程	147

第一節	諮商歷程	148
第二節	諮商與心理治療的差異	156
第十章	接觸	159
第一節	建立關係	160
第二節	三P的原則	165
第三節	評估案主的問題	167
第十一章	合約	173
第一節	合約的意義	174
第二節	合約的種類	178
第三節	如何訂定合約	182
第十二章	診斷	185
第一節	澄清腳本訊息	187
第二節	各種困境的澄清與診斷	195
第十三章	處置與結束	213
第一節	各種困境的處置	214
第二節	空椅法的運用	226
第三節	自主性的獲得	230
第四節	結束	232
第四篇	溝通分析學派的發展	235
第十四章	溝通分析學派的發展與評估	237
第一節	溝通分析學派的運用領域	238
第二節	溝通分析學派的組織發展	240
第三節	溝通分析學派的倫理	241
第四節	溝通分析學派的評估	244

第十五章 結語	247
附錄一、學習自我評量	249
附錄二、中英文對照名詞索引	253
參考書目	261

第一篇

緒論

第一章

溝通分析學派的簡介

齊天大聖孫悟空和佛祖打賭，他若能一觔斗翻出佛祖的手掌，就要佛祖把天宮讓他，佛祖說：「可也！」於是伸出右手。大聖心生得意，道聲：「我去也！」一觔斗十萬八千里，一路雲光無影無形，不一會兒光景，忽見五根肉紅色柱子撐著一股青氣，他暗忖：這大約是盡頭，我得留下記號才好和如來說，於是拔根毫毛，吹仙氣變毛筆，在肉柱上題字：「齊天大聖到此一遊」，收筆後突生猴性，再在第一根柱下撒泡猴尿，方才回去。見到佛祖便說：「我去了又回，天宮讓我吧！」佛祖罵道：「你這尿精猴子，」且不悅的伸出右手，只見手指上寫著：「齊天大聖到此一遊」，指叉裡還有猴尿臊氣！

——西遊記