

〈教育輔導〉系列 18

# 人際溝通分析

——TA治療的理論與實務

Transactional Analysis Psychotherapy

---TA in theory and practice

歐嘉瑞 (Thomas Ohlsson)  
安妮卡 (Annika Björk)  
羅南 (Roland Johnsson)

——原著

——翻譯

黃珮瑛

WORK, YOU'RE OK

平時，你如何面對自己？如何與人溝通？溝通的結果帶來親密、滿足，或是導致疏離、失敗？如果你想了解自我與他人互動的奧祕，擁有肯定自我、尊重別人的心理地位，培養自覺、自發、與人親密的能力，你可以由選擇這本書開始。

本書是介紹 TA (Transactional Analysis, 中文譯為「溝通分析」) 治療的理論與實務。重點在於分析人與人之間的溝通、互動與交流。透過治療師與個案一同訂定「合約」，促進個案努力達到改變；而在歷經合約、澄清、回溯、結束等四個階段後，完成治療的目標，使個案重拾自我成長的能力，持續保有「我好，你也好」——贏家的心理地位。

全書由瑞典三位從事 TA 訓練的資深督導者聯合執筆，將其實務經驗轉換成淺顯文字，配合圖表的解析說明，試圖勾勒出 TA 治療的完整面貌。

ISBN 957-693-281-5



00350

9 789576 932816

〈教育輔導〉系列18

# 人際溝通分析

## ——TA治療的理論與實務

Transactional Analysis Psychotherapy

——TA in theory and practice

歐嘉瑞 ( Thomas Ohlsson )

安妮卡 ( Annika Björk )

羅南 ( Roland Johnsson ) ——原著

黃珮瑛 ——翻譯



◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ N18

# 人際溝通分析——TA治療的理論與實務

TRANSACTIONAL ANALYSIS PSYCHOTHERAPY

——TA in theory and practice

作者 → 歐嘉瑞(Thomas Ohlsson) 安妮卡(Annika Björk)  
羅南(Roland Johnsson)

譯者 → 黃珮瑛

責任編輯 → 周旻君

封面設計 → 邱顯能

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

總編輯 → 王桂花

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

出版部 E-mail：a7959@ms22.hinet.net

業務部/行銷部：

台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 29300620 傳真：(02) 29300627

免費服務專線：080201009

業務部 E-mail：b7959@ms22.hinet.net

行銷部 E-mail：lppc@ms10.hinet.net

登記證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1996 年 9 月

初版 9 刷 → 2001 年 8 月

ISBN/957-693-281-5

定價 → 350元 140

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

國際中文版授權/博達著作權代理有限公司

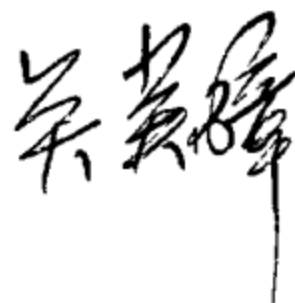
Copyright notice exactly as in proprietor's edition. © date, 1992, Chinese translation copyright  
© 1996 by Living Psychology Publishers.

Published by arrangement with Institute for Lifetherapy, Malmo, Sweden. All rights reserved.

\* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 \* 版權所有 · 翻印必究 Printed in Taiwan

所有理論均是如灰的暗淡，  
而永遠長青的，唯有那串  
起生命的紅絲帶——  
致 我們的父母

## 我所認識的 TA(序)



開始仔細揣摩伯恩的《心理治療中的TA》與《人間遊戲》是二十多年前的事。當時對著重深入主觀經驗的動力性心理治療已經有一些經驗，因此就順著伯恩在發展TA之前也曾接受「精神分析」理論的事實，以精神分析論的基礎來了解TA。

深入個人的主觀經驗，可以體會人類的心靈是複雜而豐富的，而精神分析論則試著將這個複雜而豐富的心靈現象以有系統的思考架構做細膩的說明，只是這套架構及其運作卻也複雜得讓許多人望而卻步，更遑論運用它去解剖自己或別人的心靈；相較起來，TA的思考架構毋寧是簡明多了。

不過，較簡明的架構會不會較不具備剖析心靈現象的效力？回答這個問題之前，得先確定何謂「有效」。

心理治療的理論與技術都是為了協助個人了解自己的某些部分（或整體）的心理狀況，進而改變或重整心理狀況，以獲致更圓滿的「我」。所以「有效」可涵括兩方面：第一，描寫或解析個人心理狀況的可能程度或清楚程度；第二，改變或重整該心理狀況的可能程度。當然，理論與技術都只是「工具」，工具是否能有效發揮功能，還得看使用這項工具者是否熟練使用的方法。

嘗試以TA的結構分析、腳本分析、溝通分析取代精神分析的自我結構分析、意識狀態分析、創傷經驗分析時，可發現前者較具體而清楚，也較容易被受分析者所了解，因而可縮短心理治療的時間。

一九八七年我得到國科會的資助出國進修，因而有機會再度探究，自伯恩去世後TA系統再發展的資料（一九八〇年在東京蒐集的資料）。伯恩的追隨者並不因他的去世而停頓了TA的發展，他們讓TA有了新的生命，TA也因此變得複雜了，不過它的「複雜」令TA對心靈的剖析更容易且更周全。

我並沒有把對TA的體驗用在我的教學上，也沒有機會去注意TA在台灣的發展情況。因此當張老師文化公司的王桂花總編輯希望我為這本關於TA的譯本寫序，著實讓我愕了一下，因為很少人知道我曾經將TA用在我的臨床工作上；另一方面，卻也因為如此，我心裡自然興起一股動力，希望能盡快讀完這份譯稿，只是工作上的負荷實在太多，只允許我很快地「翻」完這本書。

邊「翻」邊複習著久已生疏的經驗，不由得佩服作者將「複雜」的TA交代得如此地連貫而易懂。相信經由這個本書以及相關的工作坊訓練，一定可以令更多的「助人者」提高助人的效能。

一九九六年八月序於台北

（作者現任台北市政府教育局局長）

# 中文版序

我們很榮幸、也很高興看見這本關於 TA 心理治療專書的中文版終於要發行了。

TA 最早起源於北美。身為斯堪地那維亞的第一批 TA 心理治療師，我們面對一項特殊的任務，就是使 TA 適合我們自己的文化；相較美國文化強烈的個人主義，瑞典文化無疑是比較羣體取向的，這和我們讚許的中國文化中強烈的家庭、羣體取向似有異曲同工之處。如今，在許多中國朋友、同業及學生們正致力使 TA 融入中國文化之際，我們期待自己的文化背景能幫上忙，在個人價值觀與羣體文化的差異上，搭起溝通的橋樑。

所有的心理治療方法，包括 TA 在內，皆是著重於羣體中個體的福祉。而 TA 理論的一項基本假設就是，人類福祉主要來源之一便是其他人。從每日與其他人的溝通中（口語與非口語的溝通、互動），我們得到好或不好的感覺，不論這當中有何文化差異，我們相信這是項放諸四海皆準的原則。

本書於一九九二年以瑞典文寫成，礙於直接轉譯成中文的困難，我們三人便著手先將全書譯為英文，為了使中文譯本正確、流暢，我們亦動用了不少人力。加上這些年來，關於如何更適切



地將 TA 用語譯成中文，譯者與學員間的討論不計其數。我們相信，他們共同的努力將使中文譯本更臻完美，亦為台灣本土的 TA 理論奠定良好基礎。

在許多參與其中的人士，我們特別要提起下列幾位：高雄基督教醫院的丁淑貞小姐，是相關翻譯工作的重要先驅者；高雄基督教醫院的前任院長石惟基牧師（Everett Savage），感謝他自始至今如慈父般的激勵與支持；席可欣小姐（Barbara Rebbentisch），謝謝她在回美國之前對本書譯文的盡心盡力，以及阮怡靜小姐在過程中的協助；高雄澄清協談中心的黃珮瑛小姐，她不僅完成未盡的翻譯工作，更以其對 TA 的認識，擔起修潤全書的重責大任；澄清協談中心的武黛汶小姐，分擔中心繁務以使翻譯工作得以順利進行；台中的鄭雅蓉、台北的張秀珍及朱玲憶小姐，在我們進行教導時擔任吃重的口譯工作。此外，還有張老師文化的王桂花總編輯，感激她支持本書的出版，以及在這漫長過程中無止盡的耐心。同時也要感謝李詩鎮先生，高雄張老師中心的前任組長，若不是他協助我們與出版社取得聯繫，這本書至今恐無付梓的一天。

在此我們要特別提出一人：郭惠芬女士（Sissel Knibe），高雄澄清協談中心的主任，一九八六年時，她邀請我們來台灣教導 TA，自此我們成了好朋友。身為一名頗受推崇的溝通分析治療師，她運用知識與治療性技術協助了許多人，並建立了一套治療課程，使許多人得以有效學習 TA；她的種種努力就是要使 TA 治療成為台灣本土一項可用的專業服務，以供有心理困擾者運用之，而我們希望本書的發行能對此目標有所貢獻。

最後，我們要感謝在台灣的所有學生，因為你們源源不斷的

「還有一個問題」，因為你們的好奇與開放不斷激發我們，因為在你們學習的同時，我們也受益良多。

雖然來自全然不同的文化背景，我們最重要的心得是：在文化差異底下，基本人性是不變的！即使曾因不同的語言使溝通有礙，但我們彼此共享的友誼與生命交會時的光彩卻是無法抹滅的。我們希望，即使在讀完此書之後，仍能繼續聽見來自你們的「還有一個問題」！

# 序

我們將用這本書來介紹溝通分析心理治療的理論與實務工作。本書乃是根據我們近二十年的實際經驗而來，在這二十年間，我們對溝通分析（transactional analysis，以下簡稱 TA）的看法逐漸改變。我們曾以初學者喜悅又懷疑的眼光來看 TA，同時認真地參與學生們辛勤的努力，幫助他們發現 TA 不只是三個圓圈堆起來的心理治療理論。當我們成為 TA 治療師後，我們學習如何使 TA 理論轉化為實際的心理治療工作。接下來，我們卻面臨身為 TA 教師與督導的難題，那就是如何協助他人運用 TA 來從事心理治療工作。如今，我們再一次以學習者的立場，將本身學習過的東西有系統的撰寫下來，以期為讀者提供一完整面貌的 TA 理論。

以目前國際間的趨勢來看，我們發現專業的心理治療師愈來愈不「純正」了，他們不再只忠於原來所學的治療模式，也會運用其他治療模式中的一些方法與概念。值此同時，心理治療的研究雖證實了心理治療的確能對個案有所幫助，但是否有任何一種心理治療模式比其他方式的效果更好，仍是令人懷疑（Garfield, Bergin 1986）。既然如此，以洋洋灑灑的長篇大論來描述 TA

這種心理治療方法又有什麼好處呢？

我們認為這個問題有兩個答案：

1. 人們至少需要對一種心理治療方法有紮實的了解與訓練，才能適當的從其他心理治療方法中篩選出一些東西，而不致落入機會主義或草率的折衷主義的陷阱裏。TA 是一個內容一致、範圍深廣的心理學理論和心理治療方法，而且它有一套健全、有效率的國際訓練課程與考試制度。就這點而言，TA 很適合做為主要的心理治療法。

2. TA 自一開始便廣泛地參考其他心理治療方法，所以人們可以輕易地透過 TA 解讀其他治療方法中關於感覺、認知與行為等層面的概念。

我們出版此書的目標有二：提供理論的概覽，使其成為研究 TA 理論的學生的教科書；再者，是對 TA 心理治療的過程留下詳盡的紀錄。

書的完成比我們預期的時間晚很多，但也因為這段著書期間，來自學員的肯定與批評（他們不僅協助我們剔除了文中「最醜的青蛙」，也提議許多「使青蛙變成王子、公主」的方式），使得此刻呈現讀者眼前，皆是精華。在此我們要感謝每一位，特別是幫我們看原稿且提出建設性批評的人——古里（Gurly）和耶諾（Rolf Yllner）、葛雷諾（Rolf Granér）、泰斯（Oddmund Teigen），以及我們最親愛的人：瑪琳娜（Marina）、萊琳（Maureen）、約拿斯（Jonas）和曼寧（Malin），謝謝你們的耐性與支持。

# 目次

我所認識的 TA (序) 吳英璋 / 3

中文版序 / 5

序 / 9

## 第一篇 基礎理念

第一章 爲自己負責 / 3

TA 與責任模式 / 3

照亮問題 / 5

第二章 TA 的發展 / 11

TA 是什麼 / 11

艾瑞克·伯恩 / 12

不同的 TA 學派 / 21

八〇年代與九〇年代：整合 / 34

TA 的足跡 / 35

第三章 TA 的基礎 / 39

什麼是「101」課程？ / 39

第四章 TA 的發展心理理論 / 99

何謂發展心理學 / 99

TA 的發展心理學研究 / 101

結論／126

## 第二篇 治療過程

### 第五章 心理治療過程／131

影響心理治療過程的因素／132

治療關係像什麼？／135

### 第六章 合約階段／155

什麼是治療合約？／156

### 第七章 澄清階段／197

澄清（Clarifying）／197

技巧／199

### 第八章 回溯階段／229

回溯技術的發展：心理分析與TA／230

### 第九章 結束階段／263

結束的不同層面／263

不同類型的結束／267

個案重回治療室？／273

個案到底好了沒？／275

## **第三篇 應用與評估**

### **第十章 TA 與藥癮者 / 279**

治療性社區 ( Therapeutic Community ) / 279

TA 為何適合治療性社區 ? / 280

何謂藥癮者 ( drug abuser ) ? / 282

治療過程 / 285

成功的治療 / 303

### **第十一章 TA 的評估 / 309**

TA 理論與哲學的評估 / 310

其他方面的評估 / 315

### **參考資料 / 319**

第一篇

---

# 基礎理念

---



