

【美】托马斯·A·哈里森 著

陈朴 陈刚 覃光广 译

●现代文化丛书

我好！你好！



光明日报出版社

我好！你好！

(美) 托马斯·A·哈里森

陈 朴 陈 刚 覃光广 译
单 力 校

根据美国阿蒙 (Avon) 出版社1973年版译出

我好！你好！

（美）托马斯·A·哈里森

•

光明日报出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京4225工厂印刷

•

850×1168毫米 32开本8.75印张

字数235千字 印数1—40,000册

1988年6月北京第一版第一次印刷

ISBN 7—80014—156—X/C·0007

定价：2.60元

目 录

译者的话	(1)
作者说明	(6)
前言	(7)
第一章 弗洛伊德 彭菲尔德 伯恩	(12)
针探脑外科	(15)
一个基本的科学单位：相互作用活动	(23)
第二章 父母意识 成人意识 儿童意识	(28)
父母意识	(30)
儿童意识	(35)
成人意识	(39)
第三章 四种生活态度	(48)
我不好——你好	(54)
我不好——你不好	(57)
我好——你不好	(59)
我好——你好	(60)
第四章 我们可以改变	(64)
解放了的成人意识	(68)
是什么使人们想要改变	(70)
人有自由意志吗？	(71)
第五章 相互作用的类型	(75)
父母意识线索——形体方面	(75)
父母意识线索——语言方面	(76)
儿童意识线索——形体方面	(76)
儿童意识线索——语言方面	(77)

	成人意识线索——形体方面.....	(77)
	成人意识线索——语言方面.....	(77)
	父母意识——儿童意识型的相互作用.....	(87)
	儿童意识——成人意识型的相互作用.....	(89)
	成人意识——父母意识型的相互作用.....	(90)
(1)	非互补式——交叉的相互作用.....	(91)
(8)	怎样保持住成人意识.....	(108)
第 六 章	我们怎样不同.....	(113)
(51)	排斥.....	(116)
(51)	不会游戏的人.....	(116)
(55)	缺乏良知的人.....	(117)
(55)	不起作用的成人意识.....	(119)
(08)	躁郁性人格的周期性排斥.....	(121)
(58)	永久的烦恼.....	(125)
(58)	P—A—C内涵的不同.....	(127)
第 七 章	我们如何使用时间.....	(129)
第 八 章	P—A—C与婚姻.....	(142)
(78)	目标的建立.....	(155)
第 九 章	P—A—C与儿童.....	(158)
(00)	从何处着手.....	(163)
(49)	学龄儿童.....	(171)
(88)	前青春期少年的治疗.....	(173)
(07)	被收养的儿童.....	(175)
(17)	被摧残的孩子.....	(179)
(27)	把P—A—C教给智力迟钝者.....	(180)
第 十 章	P—A—C与青少年.....	(187)
第十一章	何时需要治疗.....	(207)
(37)	诊断.....	(210)
(77)	为什么要进行小组治疗?.....	(212)

第十二章	P—A—C与道德价值	(222)
	何谓合理的道德准则	(225)
	道德价值可能具有普遍性吗?	(226)
	人的价值	(229)
	“我重要,你也重要”	(231)
	“此路不通”!	(232)
	最初的游戏是原罪	(233)
	P—A—C与宗教	(234)
	什么是宗教经验	(238)
	宗教经验是怎样一种感受?	(244)
	正确看待人	(246)
	什么是现实疗法?	(249)
第十三章	P—A—C的社会意义	(252)
	我们能理性到何种程度?	(255)
	年轻的一代有所不同吗?	(258)
	国际关系相互作用分析	(262)
	胜利者与失败者	(272)

译者的话

最近几年来，美国有一部年年列于畅销书名单的作品，并且曾在一年之内月月列于榜首。《纽约时报》把此书称为“改变了千百万美国人生活的最引人入胜的有意义的书，”“看了这本书的第一个小时，你的身体就会有所变化”。这就是托马斯·A·哈里森博士所著的，迄今已发行几百万册、创下心理学书籍发行最高纪录的《我好！你好！》(I am OK, You are OK)。

本世纪社会科学有六十项重大成果，其中心理学方面的成果占了近十项，作为其中之一的普及性读本的《我好！你好！》，将传统的、神秘的精神分析理论从天上请到人间，开拓性地创立了“人际相互作用分析”(Transactional Analysis, 又称“人际沟通分析”)领域，从理论、实践的各个方面深入浅出地介绍了这一应用心理学方面的重大成果，使之成为一本人人皆可使用的手中之必备之书，为人民大众建立健康幸福的生活提供了帮助。

自从佛洛伊德树起精神分析的大旗，心理学方面的知识开始普及，人们日益同意“心理健康至关重要”的观点，但没有多少人真正接受心理健康治疗，除了精神分析治疗费用高，耗时间外，其理论本身也有很大缺陷。佛洛伊德揭示了“潜意识”的存在，证实了“人不完全是他自己的主人”；佛洛伊德指出，人的过去经验（尤其是童年经验）一直影响着成年以后的精神活动。佛洛伊德的巨大影响使精神分析强调人受“环境”和“潜意识”的支配而不能思考和判断，人只能消极等待地固守挫折，很难积极、主动地改变自己的人生。二次大战以后，尤其是七十年代初期，西方社会工业化程度加剧，生活节奏愈来愈快，各种社会和文化矛盾交织在一起给个

人施加着巨大的压力，人际之间关系充满紧张和敌意，有的人重弹“人对人是狼”的老调，甲壳虫乐队却又在唱“幸福就是一支温暖的枪”，精神不健康者数以百万计。在这种情况下，科学家们开始努力探究一种能让人们自己治疗自己，摆脱压力和精神忧郁的有效方法。心理学家伯恩(Eric·Berne)，詹姆斯(Murial·James)、乔杰沃德(Dorothy·Jongeward)及医学博士托马斯·A·哈里森(Thomas·A·Harris)和其他人，在大量临床实践的基础上，发现了一种简单实用的人际相互作用心理分析构架。他们认为，每个人身上都有三种本性或三种意识，即父母意识(Parent)、成人意识(Adult)和儿童意识(Child)。这三种本性(简称P—A—C)不时地以不同的方式表现，认识了这三种本性即可帮助人们很好地认识自己和他人。父母意识是人在早年生活中接收的有关父母或社会的一切言行的记录，是社会文化环境所教的外在训诫，人们头脑中的各种规定即来自于这种意识。这种意识是记录在人的“大脑”中的早期经验——从出生到5岁以前的各种强迫性和不容怀疑的外在事件。在此期间，个人尚未社会化，尚未离家接受社会考验，从父母的爱抚，言行不一，以及无以计数的“不对”、“不好”、“不”和不断重复的“不准”，到如何吃饭、走路，如何睡觉、铺床等——这种生活资料成为孩子以后独立生活的基础；除了把外界记入“父母意识”外，儿童同时还有进行着的无数感觉到的内在事件的记录，即“儿童意识”。儿童意识一般指早期童年生活中看到、听到、感觉到和理解到的东西，它包括各种无法用语言表达的感觉，如渺小、无助、依赖、笨拙、被遗弃的感觉以及创造力、求知欲、好奇心等等。儿童意识记录了无数惊奇，无数个“第一”的生活经历。十个月左右，婴儿发现自己能靠理解和思考做一些事了，这便是自我的发现，亦即“成人意识”的肇始。成人意识是一种成熟和理智的所思的意识，它帮助儿童发展现实生活中与父母意识“教给的生活概念”及儿童意识“感觉的生活概念”不同的资料。根据这些资料的收集与分析，经过人的“大脑”，人们于是发

展出成年人的“思考的生活概念”。也就是说，成人意识可以检查父母意识的资料，决定什么资料可用或不可用。也检查儿童意识的资料，决定那种情绪能安全发泄过来，进行自我控制，自我意向，从而逐渐向自由的天地飞翔。

按照本书的说法，P—A—C在我们面对社会和与人相互作用选择时起决定作用，它们将导致人们确立四种对他人和自己采取的生活态度：1、我不好——你好；2、我不好——你不好；3、我好——你不好；4、我好——你好。每个人都会受到这些选择的影响，不管你是否意识到这点，你必需处理你和周围人的关系（他们究竟好不好？）；你必需清楚地认识自己（自己好不好）；在处理人际关系时自己运用的是何种意识？是成熟的成人意识？陈旧的父母意识？还是幼稚的儿童意识？此书认为，一般而论，人们对生活的态度在早年生活就已基本确定，它主宰人们的一生，这种生活态度的形成取决于当时外界对他的抚爱还是冷漠，因此，充分认识自己的各种决定类型，理智地判断自己每天决定的是非依据，完全可以根据人际相互作用分析来进行，在此以前，人们一致同意：“对话是必要的，”但苦于没有专门技术。因此，本书确定了术语：人际相互作用分析——一种小组治疗方法。这种治疗法是一个教学相长的过程，进行分析时遵循对方至上的原则——共同参与的原则，将人们的行为简化为一个基本单位便于考察，即父母意识——成人意识——儿童意识系统（P—A—C）及四种生活态度。依据这两条：“治疗的第一小时，身体便开始舒服”，事情便往好的方面转化。最终恢复个人健康的心理及良好的人际关系环境。

大概而论，人际相互作用分析有三个主要优点：1、通俗易懂，非常实用。它没有许多咬文嚼字的定义，没有拐弯抹角的命题，也没有枯燥乏味的实验。一个人不必具备任何心理学背景，只须短时间了解“人际相互作用分析”，便能利用这套技巧来了解、改善自己和他人的关系。2、对“自我”的积极肯定和使用。它不像其它心理分析学派那样认为人是受“潜意识”支配的可怜虫，

也不像行为学派那样认为人是对外界刺激起反映的机械。“自我”分为父母意识、成人意识和儿童意识，自我有理性，能思考，能判断。个人利用P—A—C技巧，了解人际交往的自我意识后，可以将一种意识换为另一种意识。换言之，P—A—C的人格理论模式认为，“人”是自己的主人，不是“环境”或“潜意识”的奴隶，只要他愿意，他便能控制自己的未来。3、这是一种大处着眼的宏观的整体研究法，是一种普遍实用的治疗法，而不是那种医头不医脚的只见树木不见森林的精细的研究方法。它的理论基础与“完形学派”（Gestalt Psychology）一脉相承。它不但主张个人是一个完整的个体，而且还认为人际相互作用是“分析”的基本单位，由于人际交往的进行大多数依循某种既定的“文化脚本”，因此，作“分析”时，我们还应该重视个人所处的文化背景，这是过去心理学所忽略或不屑的。

本书在美国曾风靡一时，影响之大，令人瞠目结舌。据提供此书的在美攻读博士的朋友告诉我们，美国人几乎人人知道此书，人人口头上都操着本书的切口：让我们互相握手，说声：你好——我好！无数地方，人们举着我好——你好的旗帜参加活动；广告公司画着巨幅的我好——你好招贴画进行宣传；许多大公司对员工进行着人际相互作用分析的训练；市面上到处都在出售整套的人际相互作用分析训练过程的录音带。连美国总统竞选中也在使用“我好——你好”的专门术语。在翻译此书时，译者曾询问过随意碰到的美国人，不管他（她）是何种背景，一提到“我好——你好”，他们都兴奋异常，眼睛里放射出光芒。据他们讲，此书的的确确在不同程度上改变了他们的生活，通过相互作用分析，他们自觉人人皆可以成为心理医生，人人都可以超越过去，体验选择和创造的自由。从婚姻关系到孩子教养问题，从道德价值到国际关系，P—A—C体系的相互作用分析处处适用。崇尚实际的美国人相信，只有社会中每个人的共同参与，人类才能找到光明之路。

本书断断续续翻译，积二年有余，曾先后有赵冀川、庞微、陈

五月参加过小部分翻译工作，在此特此致谢。

即 附 答 书

陈 朴

一九八七年国庆于成都

依 章 凡 而 前。此 书 对 国 家 民 族 关 系 有 重 大 意 义，基 础 理 论 强 而 且 新 决 策 有 果 效，我 们 工 作 者 未 所 不 知 的“国 家 民 族 互 融 互 入”的 出 现 会 有 其 且 而，又 意 识 到 章 面 已 经 眼 前 决 策 不 可 不 取，章 凡。新 章 的 影 响 决 然 显 现 喜 迎 客 户 的 意 义。小 书 本 基 础 性 全 是 章 三 章，章 二 章 而 不 然 既 义 合 常 理 且 有 官 具 中 书 本 亦 不 一 而 足 感 受，出 校，对 国 凡”，“（用 意 人 知）人 知”，“（用 意 祖 父）祖 父”，同 个 正 的。“新 章”，“我”，“（用 意 童 凡）童

作者说明

最重要的是，必须按顺序从头到尾地阅读此书。前面几章对“人际相互作用分析”的方法和术语作了解释，如果读者先读后面几章，那不仅不能完整地理解后面章节的意义，而且肯定会得出错误的结论。

第二章、第三章是全书的基本核心。有些读者极喜欢颠倒次序阅读，对此，我想强调一下在本书中具有与它们平常含义迥然不同的五个词：“父母（父母意识）”；“成人（成人意识）”；“儿童（儿童意识）”；“好”；“游戏”。

前 言

近几年来，许多报道都在谈论社会上对精神病学与日俱增的不满。不满它似乎没完没了的治疗，不满它昂贵的要价，不满它不了了之的结论，不满它虚无深奥的术语。精神病学，对于大多数人来说，就像瞎子在膝黑的房间里，寻找一只根本不存在的黑猫。某些杂志和精神健康社团鼓吹精神治疗的种种妙处，但是，它到底是什么，究竟要达到什么目的，至今人们尚未明白。虽然，公众舆论对于精神病学议论纷纷，然而，至今仍很少有令人信服的证据，证明精神病学有这样的能力：替一个需要治疗的人抹掉他对精神病专家与他们神秘的睡椅所产生的漫画式的印象。

不仅病人和公众，甚至精神病医生也对此表现出日益增大的关注和不满，我就是这些不满的精神病医生中的一员。人们一直在一系列复杂的事例中寻找某些问题的答案：大脑如何工作？为什么我们要做我们做的事？如果我们希望立即停止我们所做的事，我们又该怎么办等等。这本书就是为解决人们的疑问而进行的探寻的产物。它是精神病学经过多年研究产生的成果中最重要的突破，即“人际相互作用分析”、(Transactional Analysis)。在过去，许多传统的精神疗法暧昧不清，弄得人们心灰意冷，“人际相互作用分析法”给他们带来了希望。它给那些想要改革而不是修补，希望转化而不是适应的人带来了新的答案。它的现实性在于，它使病人意识到，无论过去发生了什么，他都应对今后的一切负责。此外，它将促使病人本身发生变化，发展自我控制和自我管理的能力，使人发现自由选择的现实性。

说到这种方法的创立和日臻完善，我们衷心感激贡献卓越的埃里克·伯恩医生，他在创立“人际相互作用分析”的概念中，发展

了一个完整的个人与社会精神病学体系。就理论水平看，这种体系是全面的，就实用价值看，它是卓有成效的。我非常幸运地与伯恩一道工作了十年，在他所指导的旧金山高级研究所里与他相互磋商探讨。

我第一次知道伯恩的治疗新方法，是在1957年11月。那时，他在洛杉矶举行的美国小组精神疗法协会西部地区大会上宣读了一份论文。论文标题是：《人际相互作用分析：一种新型有效的小组疗法》。我确信，那绝不是“又一纸空文”，它确实是前人从未实施过的精神病学蓝图。论文中那些精确的术语，通俗易懂，显示了作者的才华。有了这些术语，两人在一起讨论行为并相互理解就成了可行之事。

每个人都无法从精神分析术语中得出同一种相同的理解，这是许多精神分析术语的通病。例如“自我”一词，对许多人来说，有许多不同的含义。弗洛伊德对此煞费苦心才下了一个定义，自此，几乎所有的精神分析专家都使用它。但是，这些语句冗长、结构复杂的定义，对一个很想明白自己为什么不能胜任某项工作的病人，尤其是对一个没有阅读能力，无法弄懂精神分析术语意思的人，是没有任何特别帮助的。甚至在“自我”的含义上，理论家们也还存在着不同的观点。模糊的含义，复杂的理论与其说对治疗过程有所裨益，不如说设置了障碍。赫尔曼·麦尔维尔^①注意到：“一个真正具有科学才能的人很少使用复杂字眼，即或使用，也只是在没有人能明白他的目的的情况下；反之，对科学认识比较肤浅的人却以为，一张口就是复杂字眼，便是自己能够透彻理解复杂事物的标志。”人际相互作用分析的术语是治疗的良好工具，它用人人都能理解的言语来给真实存在的事物下定义，给那些真实存在的人们所确实经历过的生活的真实性作解释。

这种方法对小组治疗尤为适宜，它为弥合需要治疗的人与经过

^①麦尔维尔，美国后期浪漫主义作家，代表作《白鲸》。——译注

训练适合做这项工作的人之间的巨大悬殊找到了答案。在过去25年里，紧随着第二次世界大战的结束，精神病学应运而生并显出勃勃生气，人们对它抱着热切而美妙的指望，这种指望高到了我们无法达到的地步。不断涌现出的心理学方面的论著，无论在精神病学杂志上的或《读者文摘》上的，逐年俱增地加重了这种指望。但是，这种指望与其治疗之间的裂痕似乎也在扩大，问题始终在于：怎样才能让高高在上的弗洛伊德高深的理论跻身于大众之中。为此，迈克·戈曼 (Mike Gorman) 向精神病学发起了挑战。这位全国精神病治疗委员会的执行主席，于1965年5月，在纽约举行的美国精神病学协会年会上发言说：

因为你们从1945到1965年的20年间，把一个只有3,000多精神病学者的团体扩大为14,000多人的大型专业组织。所以，

你们必然会投身到我们时代的主要问题中去。你们不必躲藏在私人办公室里，在那里，既不舒服，而且居然还不失协调地摆上一把填充得满满的躺椅，挂着一幅弗洛伊德于1909年访问马萨诸塞及乌斯特地方的图片。

我认为，精神病学必须发展一种“公共”的语言，去掉令人费解的专业术语，适合对我们社会普遍存在的问题进行讨论。

我体会到这个任务的艰巨性，它意味着放弃舒适、安稳，以及具有保护性的专业术语，它意味着必须去适应公众舆论中所有的那种活泼轻快的语言。尽管这个任务异常艰巨，但是，如果我想在我国所有市民厅堂里都听到关于精神病学的谈论，它就一定得付诸实现。

最近，一些年轻的精神病医生写了一些文章，对那些耗尽终身之力才治疗了10到20个病人的精神病医生表示了应有的反感。对此，我感到振奋。

精神病医生梅尔文·萨布辛博士 (Dr. Melvin Sabshin) 的评论很有代表性：“最简单的问题是，精神病学能否通过使

用其传统的技能、标准的方法、现有的实践方式，去履行新的职责，完成新的任务。”我自己对这个问题的回答是否定的。我相信，目前流行的技能、方法、实践方式都无法给新的职责和任务提供坚实的基础。

精神病学必须正视现实：它不能满足学校里低智儿童的要求，不能满足蓝领工人行业中懊丧者的要求，不能满足拥挤的城市中幽闭式的居民的要求等等，诸如此类，不一而足。

许多具有远见卓识的领导者正在深思精神病学在今后几十年里所应担负的新的使命。不仅要扩大它狭隘的治疗面，而且要在平等的基础上，与别的行为学科一道，建立为成千上万的精神病医疗工作者所需要的培训计划。如果我们想达到肯尼迪总统于1963年在他历史性的精神治疗咨文中所宣布的目标，我们就必须这么做。

摒弃晦涩的专业术语，让精神病学讨论整个社会普遍存在的问题，对成千上万名精神医疗工作者使用“公共语言”进行培训，人际相互作用分析法问世后，完成这些任务就不再是可望不可及的“海市蜃楼”。在加州，用这种方法对1 000多名专业人员进行了培训。这种方法也正在国内外得到迅速推广。在这些受训的专业人员中，有一半是精神病专家，其他的成员包括各科专业的医生（如产科、儿科、内科、以及普通医生）、心理学专家、社会福利工作者、缓刑犯监视官、护士、教师、人事经理、牧师及法官等。在加利福尼亚的许多州立医院、监狱、青年教养院里，人际相互作用分析法正在小组治疗中运用。越来越多的医生在婚姻咨询所、幼年、少年诊疗所、宗教咨询所，家庭妇幼保健所里采用了这些方法，而且至少有一所低智儿童医院采用了它，那就是萨克拉门托市的桂冠山研究所。

在需要治疗与提供这种治疗之间，存在着一道鸿沟，为什么“人际相互作用分析法”极有可能填平这道鸿沟呢？其主要的原因

就是它发挥了自己的最佳长处——小组治疗。它是一种教学手段，^①绝不是要病人作心灵深处的忏悔，也决不对病人作考古式的发掘。我自己的精神治疗实践表明，这种方法是行之有效的，它可以治疗4倍于从前的病人。在过去的25年间，我作为一个精神病医生，不仅医治过病人，而且管理过大型的医疗计划，没有任何东西能象今天在我的诊所里发生的一切那样令我兴奋不已。“相互作用分析”为病人作出的最重要的贡献之一，就是给他们提供了一件可供使用的工具。本书旨在说明这种工具，任何人都能运用它。任何人（并非只是病人）都会从中获益。

看见人们通过第一小时的治疗，情况便开始改观，身体便开始康复，成长，人们便开始从过去残酷生活的羁绊中解脱出来，那真是意义深远的值得领略的经验。在那些已经被肯定并且将再三被肯定的结论上，我们寄予了厚望。如果说在两个人之间，能创造性地、臻于完善地、并非勉强地建立起一种其乐融融的关系，那么，我们确信，运用这种方法必将建立起两种、三种、一百种，以及影响整个社会群体，以至各个国家的其乐融融的关系。世界上所有的问题——那些年年月刊出的有关暴力与绝望的头条新闻——实际上都是个体问题。如果个体能改变，那么世界的进程也能改变。这是令人乐观的，值得促进其实现的希望。

.....① 托马斯·A·哈里森

加利福尼亚，萨克拉门托

人际相互作用分析研究所

1968年6月

①余下为致谢，为节省篇幅，删去未译。——译注