

25周年纪念版

已被翻译成近20种
语言出版
全球销量400多
万册

天生赢家

Born To Win

[美] 穆里尔·詹姆斯 (Muriel James) / 著
多萝西·钟沃德 (Dorothy Jongeward) / 著

田宝 叶红宾 / 译



.....
每个人都是天生的赢家，如果你
想要更好地掌控自己的生活、更
高效地工作以及快乐地爱别人，那
么，《天生赢家》将帮助你激发自
己潜在的自信和远见卓识。
.....



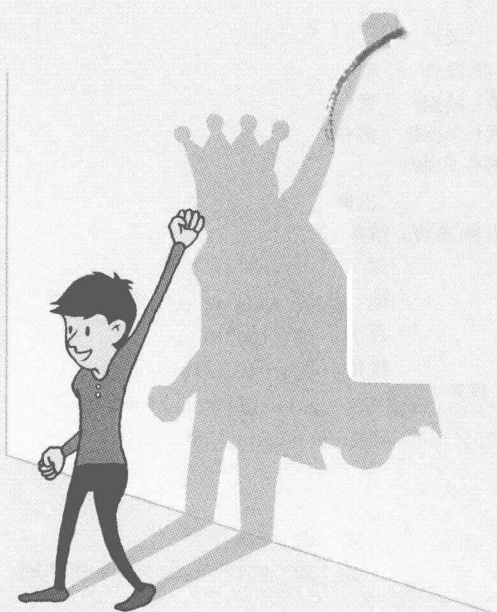
清华大学出版社

天生赢家

Born To Win

[美] 穆里尔·詹姆斯 (Muriel James) / 著
多萝西·钟沃德 (Dorothy Jongeward)

田宝 叶红宾 / 译



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书运用心理学理论探索人类成长的过程, 阐明每个人都是天赋的胜利者, 并提出一套切实可行的发掘自身潜能的方式。书中每一概念的界定, 都从日常生活的浅处入手, 然后运用交互作用理论循序而深入地分析, 再辅之以格式塔精准有效的练习, 帮助读者从生活中所扮演的各个不同角色里了解自己。通过书中的描述情境和各种练习, 个体可以发展出一种积极的、赢家的态度来对待自己和生活, 每个人都能成为生活的赢家。

虽然运用的是心理学专业理论, 但即使读者对交互分析理论不太了解, 也不影响阅读, 因书中对其进行了详尽的解释, 而且叙述语言简洁易懂, 适合大众阅读。

BORN TO WIN (25th Anniversary Edition) by Muriel James & Dorothy Jongeward
Copyright ©1996, 1971 by Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
Simplified Chinese translation copyright ©2013 by Tsinghua University Press
Published by arrangement with Perseus Publishing, a member of Perseus Books Group
through Bardon-Chinese Media Agency (博达著作权代理有限公司)
ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2011-1818

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

天生赢家/(美)詹姆斯(James, M.), (美)钟沃德(Jongeward, D.)著; 田宝, 叶红宾译. —北京: 清华大学出版社, 2013

ISBN 978-7-302-34369-1

I. ①天… II. ①詹… ②钟… ③田… ④叶… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第257291号

责任编辑: 吴颖华

封面设计: 刘超

版式设计: 文森时代

责任校对: 张兴旺

责任印制: 杨艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市李旗庄少明印装厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 169mm×230mm 印 张: 18.5 字 数: 246千字

版 次: 2013年12月第1版 印 次: 2013年12月第1次印刷

印 数: 1~3600

定 价: 39.80元

译者序

我们听过多少次“大脑就像一台计算机”这句话？如果大脑就是计算机，那我们进行了多少训练来学会使它恰当地运行？人类的大脑在一定程度上就像计算机的“硬件”，它需要某些“软件”来使它正常运转。没有恰当的程序，它就只能等待，等着我们告诉它做什么。

我们没有从生活中获得所想要的事物，其原因就在于我们没有正确使用我们大脑的程序。那些“赢家”，就是学会了如何使用他们的心理和情绪程序的人。这些心理和情绪程序并不是虚无缥缈的，它们能够被清晰地确定和定义，被称为“交互作用分析”（Transactional Analysis，简称TA）。我们在生活中所获得的成功，至少有95%是我们正确使用TA的直接结果，至少95%的问题是我们没能使用或以无效的方式使用TA的直接结果。

TA是赢家的利器，已成共识。TA的文献精彩纷呈，引人入胜。然而，在你已读过的有关TA的著作中，有多少书是满足下列条件的呢？

首先，清晰地界定了交互作用分析中的自我状态、沟通、安抚、时间结构、心理游戏、点券等主要概念，为有兴趣的读者提供了坚实的概念基础；

其次，将交互作用分析与格式塔心理学予以整合，从而拓宽了人们的视野，可以让人们从交互作用分析的角度俯瞰格式塔心理学，也可以从格式塔心理学的角度审视交互作用分析；

第三，每一概念的界定，都从日常生活的浅处入手，循序而入交互作用分析理论深层，止于格式塔心理学精准有效的练习，帮助读者从生

活中所扮演的不同角色里了解自己；

第四，以“赢家与输家”为开篇，直面人生成败和每一行为的结果，可以启迪对绩优行为的思考与探究。

就我的经历看，能满足以上所有条件的 TA 书，在过去的多少年中只出现过一次——那就是这本《天生赢家》。希望在人生的旅途中成为赢家的人，不但可以透过本书对赢家的本质有明确的认识，更可从本书获得成为赢家的策略与技术。

这就是我们为什么要翻译并向各位读者推荐本书的原因。

田 宝

2013 年 10 月于首都师范大学教育学院心理系

25 周年 纪念 版 序 言

在《天生赢家》一书已出版 25 年，英文版和 18 种外文译本共发行 400 万册之后，现在全世界的人们仍然在借助该书不断取得胜利。对此，我们深感荣幸。

最初撰写本书时，我们并没有想到它会有如此多的读者。我们原先设想的读者主要是心理学专业的学生，而现今能受到众多专业人士的赞扬，我们备感高兴。时任加州大学旧金山医学中心精神病专家的医学博士斯蒂芬·B. 卡普曼（Stephen B. Karpman）曾评论道：“其写作风格耐心、优雅、透彻、清晰，饱含‘给予’之意，这在该领域是独一无二的……我认为该书在心理学写作领域是一本里程碑式的书籍。”《天生赢家》于 1971 年出版后，读者的热烈反响远远超出我们的预期。直到今天，每每听到有读者捧起《天生赢家》一书，并从中获得生活的助益，我们都感到很欣慰。

在我们写作这本书时，曾经有一位学生给我们带来一张报纸，上面有一篇报道——一个年轻男子的尸体从河里被打捞上来，他胳膊上印着“天生输家”（Born to Lose）的纹身。事实上，我们大家并不是天生输家。每一个人都有能力去爱，去学习，去成长，以一种积极的方式在世界中表现我们的创造精神。但是，发生在我们身上的一些事情扭曲了我们的感觉和自我观念，降低了我们的期望，限制了我们实现自己全部的潜能。这些负面的经历和决定阻碍我们成为可能的自我。

希望《天生赢家》一书能继续鼓舞人们面对阻碍，触及那些构成可能自我的无限可能。我们发现，本书中的这些原则依然像过去那样真

实而实用。事实上，在今天这个日益复杂的世界，本书中的这些思想能够被任何人所理解，也能够成为引导个人成长和社会发展的指路明灯。

现在，人们对探究人类行为的原因和方式，以及寻找人类存在的意义又重新燃起兴趣。老板们学习怎样跟下属一起工作，父母们选修抚养孩子的相关课程，丈夫和妻子们学习彼此间如何交流和公平地解决矛盾，教师们学习如何处理学生的情绪困扰，如何扭转学生因情感缺失所带来的负面影响。

除了对物质财富和技术感兴趣以外，很多人同样关心人生的意义。正如一家大公司的一位年轻执行官所说，“我拥有会计学硕士学位。当我进入这家公司工作时，我曾认为我的难题将是那些会计问题。但并不是，而是‘人的问题’。”

由艾瑞克·伯恩（Eric Berne）博士所创立的交互作用分析，以及由弗雷德里克·皮尔斯（Frederick Perls）博士所阐释的格式塔疗法，这两种用以理解人的方法已经被证实是有效可行的。本书主要关注对交互作用分析的诠释及其在普通人日常生活中的应用，并运用格式塔取向的实验来补充交互作用分析理论。书中事例均来自于我们的教学和咨询实践。

交互作用分析为人们提供了一种理性的方法来分析和理解人类行为。格式塔法则提供了一种有用的方法，帮助人们发现并整合其人格碎片，获得自信。这两种方法都注重发现、培养意识、自我责任和真实性，都关注当下正在发生的事情。

本书可以作为教科书或学习指南，供那些对人格理论和人际关系感兴趣的人使用。本书旨在能够对以下人员有所价值：心理健康领域的专业人员，管理和教育领域的从业者，以及那些对以令人兴奋且实用的方式了解自己感兴趣的普通人。但是，它绝无意取代心理治疗。具有严重心理困扰的人，既需要外部的帮助，也需要他们自己为恢复健康而进行全心付出。

我们确信，人类并非完全由遗传基因决定或完全受环境支配。这两者均能够被人们所改变。我们希望本书能够增强读者对自己所拥有的真

正力量的觉察，帮助读者引导自己的生活、做决定、形成自己的道德体系、提升他人的生活质量，并相信自己天生是赢家。

衷心感谢那些给予我们影响和帮助的人，在此无法一一列出他们的名字。对于艾瑞克·伯恩博士和弗雷德里克·皮尔斯博士的教导和著作，我们在此致以特别的赞誉！

感谢我们的学生、来访者、咨询者和培训学员，感谢他们对我们的信任以及我们从他们那里所学到的一切！

感谢我们的家庭给予我们的耐心、关爱和鼓励！

穆里尔·詹姆斯 教育学博士 多萝西·钟沃德 哲学博士
加利福尼亚州 拉斐特市 加利福尼亚州 核桃溪市

1996年6月

目 录

第一章 赢家和输家.....	1
赢家	2
输家	4
转变的工具	6
弗雷德里克·皮尔斯与格式塔疗法.....	7
艾瑞克·伯恩与交互作用分析.....	11
本章小结	12
实验和练习	13
第二章 沟通分析概论	16
结构分析	16
自我状态的发展	21
沟通分析	22
心理游戏	29
做决定的时刻	32
心理地位	33
性别和心理地位	34
脚本分析	36
本章小结	37
实验和练习	38

第三章 人们渴望得到安抚和恰当地安排时间	41
渴望得到安抚	41
正面安抚	43
漠视和负面安抚	47
渴望恰当地安排时间	53
本章小结	58
实验和练习	59
第四章 生活脚本的戏剧	63
脚本	64
文化脚本	65
次文化脚本	69
家庭脚本	70
个人的心理脚本	73
脚本的形成	74
诅咒的脚本	77
应该脚本	79
生活戏剧中的角色和主题	79
脚本主题	84
希腊神话中的脚本角色和主题	85
童话故事里的脚本主题	87
本章小结	90
实验和练习	92
第五章 抚育及父母自我状态	95
父母自我状态	95
父母自我状态的外在表现	97
父母自我状态的内在影响	99

抚育型父母自我	103
偏执型父母自我	105
不完整的父母自我状态	106
重建父母自我状态	109
本章小结	110
实验和练习	111
第六章 童年和儿童自我状态	120
儿童自我状态	120
自然型儿童自我	122
“小教授”	124
适应型儿童自我	128
自然型儿童自我与适应型儿童自我之间的转换.....	134
引发儿童自我状态	135
本章小结	138
实验和练习	138
第七章 个人身份和性别身份	147
姓名和身份	147
通过游戏认定身份.....	151
童年心理游戏和角色认同.....	155
性别身份	156
性表达	160
本章小结	165
实验和练习	166
第八章 点券收集和心理游戏	175
心理点券	176

兑现的时刻	183
“运动衫信息”	185
儿童自我状态下玩的心理游戏.....	187
放弃心理游戏	194
本章小结	195
实验和练习	196
第九章 成人自我状态	209
“自击陷阱”现象.....	209
成人自我状态	210
自我状态的边界	212
疏松的自我边界	213
严密的自我边界	214
成人自我 的污染	217
边界损伤	221
作为人格执行者的 成人自我	221
抚慰 父母自我 状态	225
取悦 儿童自我 状态	226
激活并强化 成人自我 状态.....	228
绝望的日子	234
本章小结	236
实验和练习	237
第十章 自主性和成人自我的道德	249
洞察力	250
自发性	251
亲和力	253
整合的 成人自我	254

成人自我的感受	257
成人自我的道德	258
结语	260
实验和练习	260
参考文献	263
后记	276

第一章 赢家和输家

人不可以被教，只能帮助他发现自己。

——伽利略（Galileo）

每个人生来就拥有崭新的生命以及赢取胜利的能力。每个人都以自己独有的方式观看、倾听、接触、体会和思考周围的世界。人人都有自己独特的潜能——先天的才能和不足。每个人都可因自己的天赋条件而成为一个杰出的、有思考力、有觉察力、有创造力的成功者——一个赢家。

“赢家”（winner）和“输家”（loser）这两个名词具有多种意义。我们认为一个人是赢家，并不是说他胜过别人。不论是作为个体还是社会成员，赢家都是指一个确实可靠、值得信任、敏锐而且真诚坦率的人，他能够对情境做出真实的反应；输家则是一个无法对情境做出真实反应的人。马丁·布伯（Martin Buber）所讲述的那个关于犹太牧师的古老故事说明了这个观点。那位犹太牧师在临终时发现自己是个输家。他哀伤在来世的时候，别人不会问为什么他不是摩西，而只会问为什么他不是他自己。^[1]【译者注：这是马丁·布伯在《哈西德遗事》（*Tales of the Hasidim*）一书中讲述的犹太牧师苏斯亚（Zusya of Hanipol）的故事。在这里用以说明一个赢家并不一定要成为一个伟大的人物（如摩西），真正的赢家是那些自我实现的人，是那些成为了真正的自己的人。】

极少有人是绝对的赢家或输家，成功或失败都只是程度问题。然而，一旦一个人踏上了朝向成功的旅途，那么他获得成功的机会就会变得更

大。本书的目的就是要促进这一成功之旅的达成。

赢 家

赢家具有多种不同的潜能。对赢家来讲，成就并不是最重要的，真实才是最重要的。一个真实的人通过了解自己、做自己来体验自己的内在真实面，同时使自己成为一个可靠、敏锐的人；他不仅实现自己的独特性，也欣赏他人的独特性。

赢家不会将生命虚掷于自己应该如何的想像中，而是做真实的自己。他们不会耗费精力刻意去表现什么、伪装某种姿态或控制别人。他们能够坦诚地面对自己，而不会做作地讨好别人或者引诱、激怒别人。他们明了“爱”和“装作去爱”的差别，“愚笨”和“故作愚笨”的差别，“有学识”和“装作有学识”的差别。他们不必将自己隐藏在面具后面，抛却了不真实的卑下或优越的自我形象。自主（autonomy）并不会使一个赢家感到威胁。

每个人都有自主的时刻，有时它会转瞬即逝，而赢家却能在相当长的一段时间里保持这种自主性。他们也许偶尔会让步，甚至失败，但即使是往后退却时，他们仍能坚守着最基本的自信。

赢家能够独立思考和应用自己的知识。他们能把事实与观点区分开，不把自己伪装成一个全知全能的人；他们会听取别人的意见，评价他人的观点，但最终由自己下结论。尽管他们景仰别人、尊敬别人，但是绝不会被别人完全限定、推翻、束缚或者威吓。

赢家不会耍出“无助”的把戏，也不会“怪罪别人”，而是自己承担起生命的责任。他们不会让别人虚妄地驾驭他们，因为他们知道自己可以做自己的主人。

赢家善于把握时机，并对情境做出适当的反应，同时保全别人的意义、价值、福利与尊严。他们知道凡事都有定期，万务都有定时。

进取有时，驯顺有时；
合群有时，独处有时；
争斗有时，友爱有时；
工作有时，娱乐有时；
哭泣有时，大笑有时；
抵抗有时，退缩有时；
言语有时，静默有时；
急进有时，静候有时。

时间对于赢家来说是珍贵的，他不会虚度光阴，而是随时随地善用时间。活在当下并不意味着他愚蠢地忽视过去或者无法迎战未来，相反，他了解自己的过去，对现在有清醒的认识，并对未来充满期待。

赢家了解自己的感觉和能力的限制，并对这些毫无畏惧。他不会以自己的矛盾或冲突击败。作为一个真实的人，他知道自己什么时候在生气，也能在别人生气的时候静听对方发泄。他能付出感情，也能接受别人的感情；他能爱人，也能被爱。

赢家能自然地做一切事情，他不会按着刻板的公式行事，当情况需要时，他能改变自己的计划。赢家对生活满怀热情，他享受工作、娱乐、食物、人情、性以及自然的一切。他可以坦然地欣赏自己和他人的成就。

赢家能自由地享受一切，也能延迟这种享受——他能暂时严格约束自己，以期在未来得到更多的快乐。他不畏惧追求自己的理想，也能很恰当地朝向目标努力。他不必通过控制别人来获取安全感，也不会把自己置于迷茫的路上。

赢家关心这个世界与人类，他不会对一些性的社会问题袖手旁观，而是关切、怜悯并致力于改善生活现状。即使面临国家或国际上的灾难，他也不会认为自己是完全无能的人，他会尽力使世界变得更美好。

输 家

人类虽然具有赢取胜利的天赋，但也生来就很无助并且完全依赖周围环境。赢家能成功地由全然无助转变为独立自主而后达到相互依赖；输家则不然，他们接受无助与依赖，逐渐开始逃避生活的责任。

我们都知道，几乎没有人是绝对的赢家或输家，多数人在某些方面是赢家，在另一些方面是输家。童年的经历影响一个人未来的成败。

不能恰当地处理对依赖的需要、营养不良、残酷的经历、不愉快的人际关系、疾病、经久的失望、不当的身体照顾以及心理创伤等都是造成失败的因素。这些经历会打断、延迟或妨碍自主性与自我实现的正常发展。为了应对这些负面经历，孩子学会了操纵自己和他人，这种操纵的技巧日后难以摆脱，就形成了固定的模式。赢家摆脱它们，而输家则紧紧地依附它们。

有些输家虽然自认为成功，但却又觉得不安、不快乐、感到受骗；也有些输家认为自己被彻底击败了，没有生存的目的，无法动弹，是个半死或等死的人。输家可能还没有意识到他已经替自己做好了笼子，自掘坟墓，他就是自己最厌烦的家伙。

输家很少活在当下。他的心思完全被过去的记忆或者对未来的憧憬占满了，他毁弃目前的一切。输家活在逝去的回忆里，沉湎于过去的美好或不幸之中，固守着旧有的习惯或者哀悼过去的噩运，并为自己感到遗憾，把生活的不幸归咎于他人。一个生活在记忆中的输家经常哀叹着“要是……就好了”：

要是我和别的人（而不是这个人）结婚就好了……

要是我干的不是这一行就好了……

要是我已经毕业就好了……

要是我长得英俊（美丽）就好了……