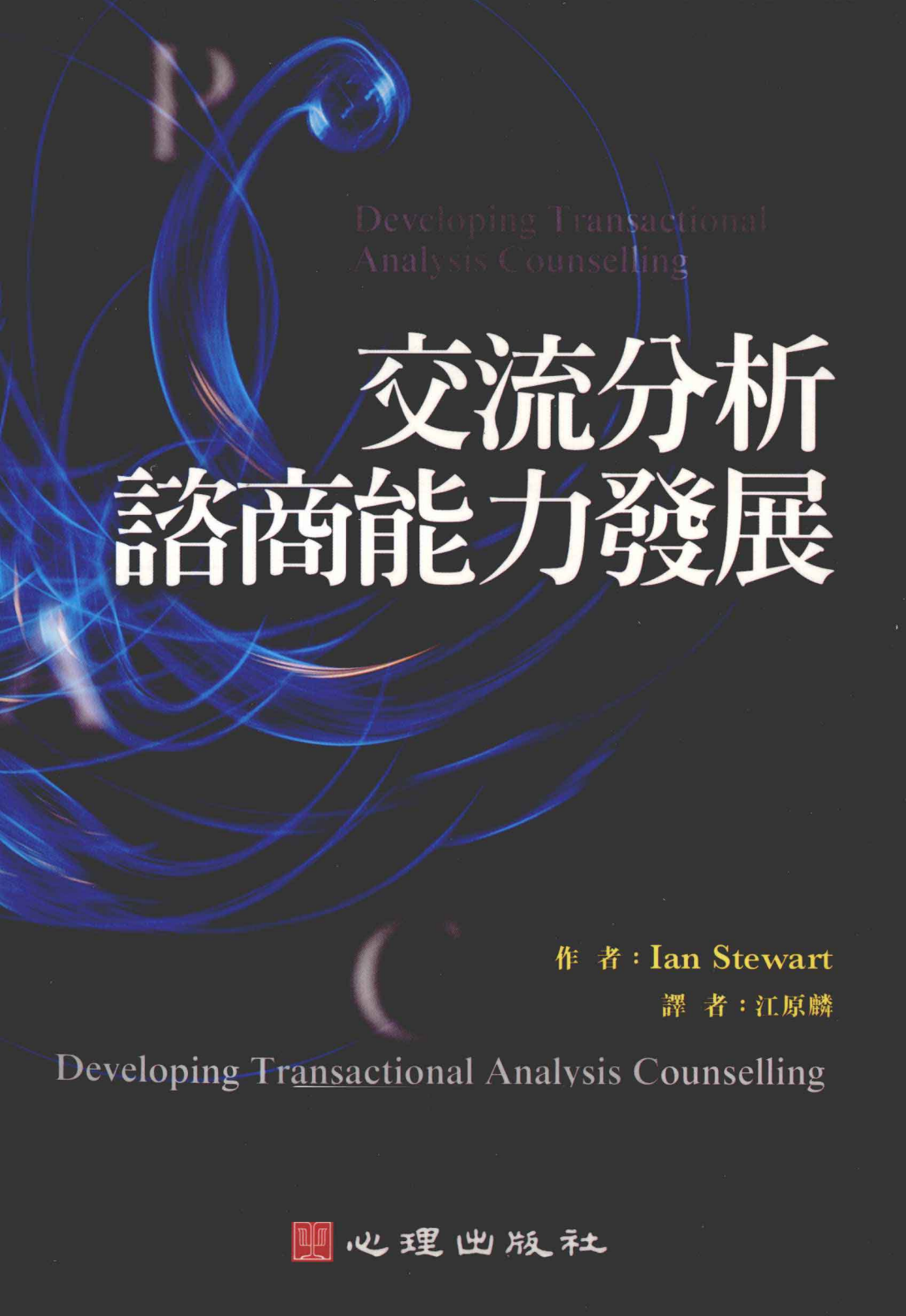




Developing Transactional
Analysis Counselling

交流分析 諮商能力發展

作者：Ian Stewart

譯者：江原麟

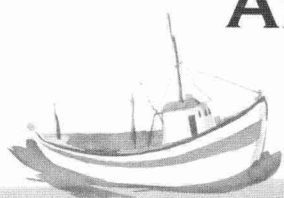
Developing Transactional Analysis Counselling



心理出版社

交流分析 諮商能力發展

DEVELOPING TRANSACTIONAL ANALYSIS COUNSELLING



Ian Stewart 著
江原麟 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

交流分析諮商能力發展／Ian Stewart 著；江原麟譯．--

初版．--臺北市：心理，2008.07

面；公分．--（輔導諮商；76）

參考書目：面

含索引

譯自：Developing transactional analysis counselling

ISBN 978-986-191-139-7（平裝）

1. 諮商技巧 2. 心理諮商

178.4

97005905

輔導諮商76

交流分析諮商能力發展

作 者：Ian Stewart

譯 者：江原麟

執行編輯：林汝穎

總編輯：林敬堯

發行人：洪有義

出版者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段180號7樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登記證：局版北市業字第1372號

電腦排版：葳豐企業有限公司

印刷者：正恒實業有限公司

初版一刷：2008年7月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行授權，請勿翻印

Copyright © 2008 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣320元 ■有著作權·侵害必究■

ISBN 978-986-191-139-7

DEVELOPING TRANSACTIONAL ANALYSIS COUNSELLING



Ian Stewart

English language edition published by Sage Publications of London, Thousand Oaks and New Delhi, © Ian Stewart, 1996

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or utilized in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without permission in writing from the Publishers.

作者簡介

Ian Stewart

擔任英國諾丁漢（Nottingham）伯恩學院（The Berne Institute）的主管，為該機構的合夥人之一。他是《伯恩——溝通分析學派的創始人》（*Eric Berne, Sage, 1992*）（中文版由生命潛能文化出版，2000）與《實用交流分析諮商》（*Transactional Analysis Counselling in Action, Sage, 1989*）兩書的作者，並與 Vann S. Joines 合著《人際溝通分析練習法》（*TA Today, Lifespace, 1987*）（中文版由張老師文化出版，1999）。Ian Stewart 擁有國際交流分析協會（ITAA）與歐洲交流分析協會（EATA）認證的教育與督導交流分析師（Clinical Teaching and Supervising Transactional Analyst）資格。

譯者簡介

江原麟

國立陽明大學醫學院醫學系畢業，目前在長庚大學行為科學研究所臨床心理組進修。江醫師曾於嘉義基督教醫院擔任內科住院醫師，於台北市立療養院精神科完成住院醫師訓練，為合格之精神科專科醫師；現任長庚醫院基隆分院精神科專任主治醫師，與長庚醫院台北分院精神科兼任主治醫師。江醫師與交流分析的淵源包括專業與行政事務兩方面：在專業訓練方面，已完成 101 基礎課程、202 進階課程，以及督導課程，目前則接受執照考試之督導課程；在行政事務方面，則曾經擔任中華溝通分析協會常務監事與協會理事長，目前擔任常務理事。在心理衛生的專業領域上，主要的興趣與專長包括司法精神醫學與心理治療。心理治療方面專注的主題為情緒障礙、人際關係與人格發展等領域；治療採折衷取向，綜合運用精神分析、人本與存在取向（包括交流分析）、認知行為等理論與技術。曾參與《中西醫會診——憂鬱症》（書泉文化出版社，2000 年 11 月出版）一書寫作，並完成交流分析之譯作：《交流分析諮商》（心理出版社，2004 年 11 月出版）、《教室裡的行為管理——交流分析（溝通分析）之應用》（心理出版社，2006 年 12 月出版），以及《教室裡的行為改善與自尊提升——交流分析（溝通分析）應用之實用指南》（心理出版社，2007 年 11 月出版）等。

前言

Preface



在本書中我將提供三十項實用的建議，協助你發展應用交流分析的效能。

vii

我假設你已經了解交流分析的基本概念，並想要在交流分析之諮商與心理治療的應用上，拓展自己的技術。我也假設你已經在治療個案，或者正在積極接受訓練，準備從事這項工作。

即使你目前的工作是採用其他理論取向為主，然而你也可以發現構成本書核心模型的交流分析理論，仍有許多可以立刻加以應用的部分。第二部當中的「訂定契約」一篇，便提供了在任何形式的治療工作中，都可用來促進契約工作的方法。同樣是在第二部當中的「運用歷程模型」一篇，則提供了有關於個案評估與治療計畫十分有效的理論系統；不論是應用在交流分析，或者其他取向的治療工作，都可發揮同等的效果。

本書中的新資訊

本諮商發展系列叢書的主編（按：本書原作即為此系列之一），曾為系列叢書的作者群進行簡報，特別建議我們考慮諮商新手的需求。因此我將焦點專注於協助讀者「避免重蹈覆轍」。牢記此一前提，我開始著手三十項建議的選擇，同時感到些許的憂慮，擔心我可能蕭規曹隨，用了一些老古板的智慧，草草地寫完了這本書。

然而，當完成了這本書的計畫時，我感到相當訝異，我發現所選的三十項主題並非標準或普通的素材，大部分主題反而都相當新穎。第二部之中大部分的題材，似乎都是首度以書籍形式呈現。其中某些主題內容未曾出版發行，有些主題則只在交流分析專業期刊中曾經出現過。其他的理論雖然在「神經語言程式學」(neurolinguistic programming, NLP)中已有完整的發展，然而至今仍未被應用到交流分析的工作當中。

我主要是想寫作新穎的題材，而最後內容竟然是「常見的錯誤」，這一點起初的確讓我覺得相當詭異。但在更進一步地思考之後，我終於明白這一點都不弔詭。為何某些錯誤會成為「常見的錯誤」呢？那是因為目前可供參考的資料，仍很少能夠提供有效的指導，可用來避免這些錯誤。

你會發現本書是截至目前為止，唯一將歷程模型 (Process Model) (第 17 至 24 章) 應用到諮商與心理治療的書籍¹。運用時間架構 (time-frames) 與動詞時態 (verb tenses) (第 2、27 與 28 章) 的建議，在交流分析文獻中乃屬創新題材。本書有關建立契約的大部分內容 (第 9 至第 16 章) 也是第一次付梓出版。還有其他的內容，包括：成果矩陣模型 (Outcome Matrix model)、行動契約 (action contract) 與成果契約 (outcome contract) (第 9 章) 的差異，以及可完成的契約 (finishable contract) (第 12 章) 等概念。

1 目前有關歷程模型可供非臨床工作者參考的資料是 Taibi Kahler 的著作 *The Mastery of Management*，由 Kahler Communications 公司出版發行。Kahler 早期出版的小手冊 *Managing with the Process Communication Model* (1979a)、*Process Therapy in Brief* (1979b) 以及 *Transactional Analysis Revisited* (1978) 目前都已絕版了。

與《實用交流分析諮商》一書間的關聯

《實用交流分析諮商》(*Transactional Analysis Counselling in Action*) 是我在 1989 年的著作，由 Sage 出版社出版發行。它也是一本實用的指導手冊，說明如何在諮商與心理治療工作中，應用交流分析的理論與技術。在為本書挑選三十項建議時，我採取的原則是避免重複《實用交流分析諮商》書中的內容。我將本書規畫為不僅可以作為前一本書的補充，也仍可以獨立作為一本實用指引。

在《實用交流分析諮商》一書中，我特別把焦點放在三種交流分析模型的運用上：腳本矩陣 (script matrix)、漠視矩陣 (Discount Matrix)，以及扭曲系統 (Racket System)。同時，也加上我自己建構的治療計畫模型。

於是，我在本書的寫作便將重點放在其他的模型。我特別將前冊中因版面不足而割愛的歷程模型部分，利用完整的篇幅加以論述。這兩本書包含某些重複的主題，這是因為我想利用本書來多加說明，延展我所關切的某些主題之實用價值。

因此，本書與《實用交流分析諮商》一書具備同等價值。我期望你可以一起閱讀這兩本書，並將因此有所收穫。同時，你也可以單獨閱讀其中任何一本，而仍不失其實用性。

「諮商」與「心理治療」

各個組織有不同的方法，就「諮商」與「心理治療」的差異進行定義。我在本書中，將會隨著自己一般的執業方式，把「諮商」與「心理治療」的差異，視為個人的選擇。不論過程究竟該稱為「諮商」或者「心理治療」，這裡所做的種種建議，不過只是

交流分析

諮商能力發展

運用交流分析全部的方法來幫助個人得到改變罷了。縱貫全書的內容，我都只會用廣義的「諮商」這個名詞。

當使用「治療」(therapeutic)一詞時，我的意思指的是這個詞通俗性「治癒」(curative)的意義。不論在諮商或者心理治療中，也都可以找到「治癒」這個概念。

代名詞、性別與姓名

作者我——Ian Stewart，在書中以「我」這個代名詞代表。執行業務的你，就以「你」這個代名詞代表。個案與其他一般人就隨機地以「他」或「她」來代表。用來闡釋三十項建議的案例中，所有個案的姓名都是虛構的。

感謝與致意

首先，我要對 Taibi Kahler 的慷慨表達感謝。他所提出的歷程模型，提供了本書第 5 篇全部內容（第 17 至 24 章）的基礎。在徵求 Taibi Kahler 同意我完整地節錄他的作品時，他不僅欣然同意，並寄來詳盡的筆記，說明了他最近的想法。

也要感謝我的長期夥伴，同時也是伯恩學院（The Berne Institute）的研究督導 Adrienne Lee。她跟我合作設計了許多的工作坊與訓練課程，因此我現在都很難區分書中的概念，究竟有哪些是她的創意，哪些則是我自己的構想。我要特別感謝她，因為簡式腳本問卷（第 6 章）中的絕大部分內容，都是她所開發的。

我也十分感謝伯恩學院的畢業生與學生，因為他們提供了許多的構想和建議。尤其是 Diane Beechcroft、Steve Dennis 與 Maureen Lynch，為本書提供了一些實用的建議。

每次我主持訓練課程、進行督導或者工作坊，都會從受訓學員、接受督導的學生，或者聽眾身上學到許多新事物。感謝他們所有的人對我的指教。透過我寫作的這本書，將他們的智慧與你們分享。

Ian Stewart

譯者序

Preface



初次接觸交流分析（溝通分析）是在 1997 年，至今已超過十年的時間，由基礎課程到進階課程，歷經了難以言喻的成長歷程。學習交流分析的理論與技術，著實對我在心理衛生臨床與教學工作上有著無可限量的助益。2001 至 2004 年間，我曾經擔任中華溝通分析協會（<http://www.ttaa.tw>）理事長一職，當時有機會親身接觸交流分析在台推廣的事務性工作，深刻地體會缺乏中文文獻所導致的語言鴻溝，降低了國內學生學習交流分析的動機與學習的成效。當時在一股熱情與責任感的驅使之下，決定在諮商心理治療與教育輔導兩個領域當中，選擇兩本交流分析的實用書籍，進行翻譯的工作，同時並獲得心理出版社的支持，協助版權取得、翻譯、校對與出版發行的事宜。

2004 年底，此計畫的第一本翻譯著作《交流分析諮商》順利出版發行，緊接著在 2006 年與 2007 年分別有《教室裡的行為管理——交流分析（溝通分析）之應用》與《教室裡的行為改善與自尊提升——交流分析（溝通分析）應用之實用指南》兩本教育輔導領域的譯作出版。在計畫執行的第四年即 2008 年，很高興最後一本譯作《交流分析諮商能力發展》一書即將順利出版，而我終於可以放下心頭的重擔，輕盈地開步走向另外一段旅程。期望這四本中文譯書確實可以實踐當時的初衷，有助於交流分析在華文世界的發展，也有利於使用中文者的學習。同時期望接下來的我，不再只是致力於精準地翻譯別人的思想，而是可以使用自己的文

字語言，表達自己對交流分析的認知、理解與應用的心得。祝福本書的讀者，期望您在交流分析應用的道路上日起有功，後會有期！

江原麟 台灣·基隆 2008.6

Transactional Analyst in Training

部落格網址 <http://tw.myblog.yahoo.com/chiang-yuanlin>

目錄

Contents

作者簡介	v
譯者簡介	vi
前 言	vii
譯者序	xii

PART · 1

交流分析的原則

第 ① 篇 交流分析的理论綱要	003
第 1 節 自我狀態模型	004
第 2 節 交流	007
第 3 節 遊戲與扭曲	008
第 4 節 腳本	009
第 5 節 驅力與歷程模型	012
第 6 節 癥結與再決定	014
第 7 節 重新定義與漠視	015

第 ② 篇	交流分析的治療原則	017
第 8 節	治療哲學	017
第 9 節	契約性方法	019
第 10 節	治療方向	020
第 11 節	三個 P：允許、保護與能力	022
第 12 節	封閉逃生艙	022
第 13 節	面質	023
第 14 節	「痊癒」的觀念	023

PART · 2

發展交流分析諮商技術的三十種方法

第 ③ 篇	首要原則	029
CHAPTER 1	假設「一次會談就治癒」	030
CHAPTER 2	維持對時間架構的覺察	035
CHAPTER 3	排列骨牌	044
CHAPTER 4	設定清楚並具有彈性的界限	050
CHAPTER 5	要求個案草擬目標清單	055
CHAPTER 6	運用簡式問卷分析生命腳本	062

	CHAPTER 7 引導個案非例行性地封閉逃生艙.....	069
	CHAPTER 8 以「首頁」形式保留個案紀錄.....	075
第 4 篇	訂定契約.....	083
	CHAPTER 9 區分契約的成果與行動	086
	CHAPTER 10 記錄多項成果：成果矩陣.....	092
	CHAPTER 11 確定契約是以感官為基礎.....	100
	CHAPTER 12 引導出可完成的契約	108
	CHAPTER 13 腳本改變的指標	113
	CHAPTER 14 保持契約的清晰與彈性	120
	CHAPTER 15 將契約置於背景脈絡當中.....	125
	CHAPTER 16 藉由形象化來活化契約	132
第 5 篇	運用歷程模型	139
	CHAPTER 17 成為一位遊刃有餘的「驅力偵探」...	140
	CHAPTER 18 避免引發驅力	149
	CHAPTER 19 分辨六種人格調適型態	155
	CHAPTER 20 面質歷程腳本	166
	CHAPTER 21 建立並維持接觸：威爾氏序列	174
	CHAPTER 22 搭上個案的波長：溝通的五個「頻道」	180

交流分析 諮商能力發展

CHAPTER 23	整合：完整的歷程模型	188
CHAPTER 24	順著個案進入歷程模型	200
第 6 篇	治療技術	207
CHAPTER 25	促進不適與困惑	209
CHAPTER 26	了解該面質什麼及何時進行面質	216
CHAPTER 27	溫柔地面質	222
CHAPTER 28	對於過去所歸屬的腳本保持洞察	228
CHAPTER 29	處理頭腦裡的聲音	235
CHAPTER 30	如果你分裂了人，請將他們復合	245
後記：	活在治療關係中	253
參考文獻		263
索引	(正文頁邊數字係原文書頁碼，供索引檢索之用)	265