

西方每一个大学生都懂得这般分析法

强者怎样诞生

深刻地分析自己，深刻地分析他人，
你才能成为真正的强者

[美] W·詹姆斯/著 张爱珠 树君/译

The Birth of The Strong

分析人心人性的经典方法

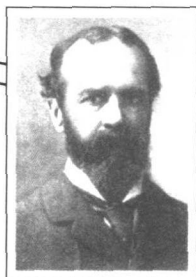
这分析法是典型的西方式的



中国长安出版社

THE BIRTH OF THE STRONG

[美] W·詹姆斯著 张爱珠 树君译



强者 怎样诞生

深刻地分析自己，深刻地分析他人，你才能成为真正的强者

 中国长安出版社

THE BIRTH OF THE STRONG

图书在版编目 (CIP) 数据

强者怎样诞生——深刻地分析自己，深刻地分析他人，
你才能成为强者 / (美) W·詹姆斯著；张爱珠，树君译.
—北京：中国长安出版社，2004.4
ISBN 7-80175-136-1

I. 强… II. ①詹…②张…③树… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009090 号

强者怎样诞生

——深刻地分析自己，深刻地分析他人，你才能成为强者

(美) W·詹姆斯著；张爱珠 树君译

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：cca@ccapress.com

责编：常征 孙洁

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-65270593

印刷：北京星月印刷厂

印张：8.25

字数：206 千字

印次：2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数：5000 册

书号：ISBN 7-80175-136-1/C·018

定价：23.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)

原 序

为什么我们会有如此的表现和行为？我们应该如何对待周围的人和事？

生活究竟有什么意义？我们应该采取什么样的生活态度和价值标准？

最近几年，我们有这样一个新发现，就是人们越来越重视探讨自身行动的原因和方式，人们更加注重探讨生活的意义。

公司的管理者在研究如何使员工相处，使工作更有效率；父母在学习如何正确地培养和教育孩子，使其健康成长，成为卓越的人才；夫妻们在学习如何相处，使生活更加幸福美满；学校的老师们也在考虑如何帮助被情绪困扰的学生，使其身心顺利全面发展。

在关注精神和心灵的同时，人们同样注重自己的欲望和物质需求。一个工作不久的年轻人深有感触：“我拿到会计专业硕士学位，然后我进入一个国际著名的大公司，本来我以为我碰到的一定都是专业问题，没想到，原来工作和生活一样——一切都是‘人’的问题。”

沟通分析法（Transactional Analysis）和格式塔疗法（Gestalt Therapy）是认识人的心灵和内心世界的两个新的方法。它们分别是伯恩博士和摩尔斯博士的提倡和创建的。本书主要对这两种心理学理论进行了阐释，并将其具体应用到社会生活中。这些理论深刻系统地解释我们周围许多常见的心灵困扰和心理现象。其中的实例典型，具有广泛代表性，它们全部来自我们专业研究和心理辅导中的实际经验。

沟通分析法可能让人们通过理性的方式对自己的行为和感觉进行分析和把握；格式塔疗法则能让人发现内在自我的破碎断片，并将其统一整和起来，塑立全新的完整而富有自信的人格。二者都侧重于帮助你发现和培养自我的觉识能力、自我独立性和对自我的责任感，让你自然率真地开拓生活新境界。而且它们关注的都是你当前的和你的现状密切相关的问题。

如果你关注自我和他人的人格，如果你关注人與人之间的相处和关系，那么我们坚信本书一定能给你相当的满意度。本书的理论和实例，对于心理学、教育学、商业领域的专家都有相当价值，其对很了解自己、关注心灵的人也大有裨益。当然，患有严重的情绪困扰和心理问题的人，仍需要在专业治疗和自我努力下方能康复。

一个人并不是完全由其先天遗传和后天环境决定，人具有能动地改变先天和环境的能力。希望本书能让更多人提高自己的灵性和能力，希望更多的人能够像你一样，能更自觉地把握和驾驭自我，提升自己的价值标准和道德伦理，发挥自己的潜能并和人和谐相处，获得更多的成功。

衷心感谢许多给我们帮助的人们，特别是伯恩博士和摩尔斯博士（写作中他们热诚地提供了很多指导和他们的著作），国际沟通分析协会（International Transactional Analysis Association）及其会长艾沃茨博士（E.Everts）。还有我们的同学和接受我们心理辅导和治疗的人，以及我们的家人，感谢他们的信任和支持，他们给了我们爱和鼓励，使我们获益匪浅，收获良多。

目 录

原 序	(1)
-----------	-------

第一章 成功者和失败者	(1)
-------------------	-------

成功者不是被教育出来的，你只能帮助他发现自己。

——伽利略

第二章 沟通分析法	(16)
-----------------	------

疯狂的人说：“我就是总统。”

神经病说：“如果我是总统就好了。”

常人说：“我就是我自己，你就是你自己。”

——摩尔斯 (Frederick Perls)

第三章 爱抚和成就感	(40)
------------------	------

如果你的手温柔地抚摸我

如果你的眼眸微笑地注视着我

如果你安静地听我述说

然后用甘泉一样的话语安慰我

那么，我才会真正地长大

——布瑞雷

第四章 生活的剧本	(60)
-----------------	------

世界是一个舞台

我们都在舞台上表演

该来的来，该走的走

我们都会扮演不同的角色

——莎士比亚

第五章 父母的自我状态和行为 (89)

历史将永远铭刻你光辉的名字

但是这一切荣耀和光荣

都属于你的祖先

——普鲁塔克

第六章 早期经历和“儿童自我” (112)

我是谁？

我来自哪里？

我是一个在深夜哭泣的孩子

渴望着天明

哭泣和泪水

是我惟一的语言

——特尼森 (Alfred Tennyson)

第七章 个人身份与性别身份 (138)

前途无休无止

我们无法停下探索的脚步

而我们能够抵达的终点

却往往是我们出发的起点

或许只有这样

我们对于这里

才能真正理解

——艾略特 (T.S. Eliot)

第八章 赠券收集和心理游戏 (164)

你的生活

如同一颗洋葱

你剥得越多
流下的泪水越多

——桑德堡 (Carl Sandburg)

第九章 成人自我状态 (199)

你的思想会不断提升
每到一个全新的境界
你都不会退回到原点

——侯蒙斯 (Oliver Wendell Holmes)

第十章 自主和成人道德 (237)

对自我的认知和肯定
——这是人绝对的需要
增进这种认定的能力
——就是教育的终极目的

——富兰克 (Viktor Frankl)

结束语 (250)

跋 (253)

第一章

成功者和失败者

成功者不是被教育出来的，你只能帮助他发现自己。

——伽利略

人生来就拥有生命，拥有创造的能力和成功的素质。每个人都有自己感受世界、认识世界的特有的方式和能力，有自己独特的潜力，当然也有其先天的限制。每个人都可以在自己的先天具备的条件下成为一个成功者，成为一个生活的强者，每个人都可以成为一个非常杰出的，具有智慧、理性和创造力的人。

成功者和失败者具有很多的具体含义。当一个人被认为是成功者的时候，并不仅仅说他取得过胜利和成功，成功者作为个人，作为社会的部分，都是一个完整发展的、诚实可靠的、敏锐而且值得信任的人。而失败者却无法适应环境。有一个常常被人提起的古老的故事，一个犹太牧师垂垂老矣，当他卧在病床上回顾往事时，他感慨自己的一生为什么这么失败，他悲哀的不是自己为什么没有成为摩西，而是为什么没有成为他自己。

我们谈论成功和失败，谈论成功者和失败者，但是首先要明白，没有绝对的失败和成功，也没有绝对的失败者和成功者，二者只不过程度不同而已。但是如果一个人能够不断地超越自己，向成功的辉煌不断迈进，那么他一定会是一个成功者。本书惟一的目的，就是要加快你成功的进程！

成功者

一个成功者具备很多潜力。其实人人渴求的成功却不是获得成功的首要的因素，真实才是获得成功最重要的因素。一个人能够认识自己，直面自己幽深的内心世界，了解自己的潜能和优劣，他就可以成为自己，成为一个感觉敏锐、扎实可靠的人。成功者具有自己独特的个性，他也能够容纳别人与自己不同，欣赏别人的个性。

成功者不会耗费过多的时光沉浸在对自己的幻想中，他也不会刻意地伪装自己，偏执地一定要完成某些事情；他也不会做作地讨好别人，或者为了仇恨或者别的目的故意破坏与别人自然的关系。一个人生的成功者，他能够坦诚地面对自己的一切，他就是他自己。

真正的热爱和伪装的爱不同，愚蠢和大智若愚不同，智慧和故作高深不同，一个人生的成功者、一个生活的强者清楚地明白这一点。强者不会戴面具，他不要任何面具，不论这个面具是否能够显示它的优越，是否能够掩盖他的能力。独立自主是一个强者首先需要的。

每个人都曾有过独立自主的情形和时刻，但是很多人的自主不过是一个瞬间。而一个强者和成功者却能长期保持这种独立自主性。他可以退却、他可以动摇，但是他会坚持对自己的最基本的信念，他相信自己，他具备顽强的自信心。

强者重视独立思考和实践。他分得清楚想像和事实，他分得清楚计划和实践。他不要别人把自己当作全能的上帝。他非常重视别人的意见和批评，但是最后的决断仍然是他自己独立做出来的。他永远不会被别人完全控制，即使那个人是他非常崇拜的人。

强者不会装出软弱无助的样子，他甚至不会怪罪别人。他

从不怨天尤人，他对自己的生命负责，他是自己的主人。

强者能够把握自己前进的每一步。他会根据变化的情况来调整自己，同时他尊重别人，尊重社会的价值，尊重万物，热爱自然。

成功者的性格可以说是非常丰富的：

他有时积极进取，有时韬光养晦；他有时与人打成一片，有时孤独自持；他有时拼命抗争，有时舍己为人；他有时卖力工作，有时轻松游戏。成功者善于把握良机，还善于默默等待机遇。

强者会去了解自己能力的极限。他并不怕这个事实：自己是有限的。他也会有内心的矛盾和冲突，但是他不会被自己击溃。他知道自己情绪的变化。他可以控制自己的愤怒，以便清楚地把握别人的意图。他可以付出情感，他也能够接纳别人的关爱。强者是一个能爱敢爱和值得被爱的人。

强者会自然地从事任何事情，他讨厌机械行事。他可以根据情况随时调整自己的计划。强者热爱生命，他对于未来充满着热望，他懂得享受生活，享受生活中的一切，工作和游戏、感情和美食，爱和性。他坦然地欣赏自己和别人的杰出和优秀，诸如优良的素质和辉煌的成绩。

虽然强者可以自在地享受生活中物质和感性的一切，但是他也能够节制自己。他有时可以非常严格地甚至残酷地要求自己，这一切都是为了他的理想，为了未来他可以得到更大的幸福和快乐。他会目标高远，他会坚定前行，他不会在别人的羽翼下寻求安全和庇护，他也不会让自己置身于茫然的迷津。

强者关心这个世界，世界上的每一个人都和他有关。他关注社会问题，关注地球的灾难和自然的变迁。他并不认为自己微不足道，他认为自己是使世界变得更加完美的重要力量之一，当然，他信赖集体的力量。

失败者

虽然每一个人都具有成功的天赋，但是每一个人也都处于一个非常残酷的生活环境中。人对于周围的环境具有非常大的依赖性。有时候，这种环境也就改变了一个人，压抑或者抹杀了一个人获得成功的素质。强者可以独立成长起来；弱者往往接受了外在的一切，变得非常依赖环境，无法负担起人生的责任。

- 没有绝对的成功和失败，也没有绝对的强者和弱者。大多数人都具有失败和成功的经历。成功和失败在他们的生活中同时存在。这里值得强调的是：一个人早期的经历会对其未来的成败有着巨大的影响。

如果一个人不能恰当地解决自己的需求、与他人的关系、对于未来的认识、对于自身身体和精神状况的认识，就可能造成人生的失败。因为无法处理好的任何关系都会阻碍你自主和独立地发展，阻碍你完全和健康地发展。

在很多困难面前，不少孩子舍本逐末，学会操纵自己和他人的个性。强者能够不断嬗变，失败者却往往把这一切当成必然和习惯。

有些失败者自认为人生成功，他也可能取得了世俗的成绩，但是他的内心却感到不安，没有幸福和快乐。有些失败者认为自己的一生彻底完蛋，自己只有期待来生。可是失败者不明白，往往都是自己给自己做好了牢笼，挖好了坟墓。他就是自己最值得讨厌的人。

失败者无法真实地生活，他缺乏直面人生的勇气和态度。他完全沉浸在对过去或未来的想像当中。他毁弃了他现在的生活。失败者活在虚幻的回忆中，从旧习惯和旧日的经历中寻找

人生的价值和寄托。他或者津津乐道昔日的辉煌，或者终日哀叹往日的遭遇。他把一切失败的原因归结到外在的客观条件或者他人身上。他用的最多的词可能就是“如果……就好了”：

如果当时我和另外一个人结合就好了；

如果我当时没有选择这个工作就好了；

如果我当时完成了学业就好了；

如果我长得更美些就好了；

如果我有一个富爸爸就好了。

如果一个人活在未来，也是一件可悲的事情，他会终日沉浸在幻想中，他不去追求，只是等待奇迹的发生。他仿佛就是那个守株待兔的人。有的人就是这样盼望着将来发生奇迹，一直沉浸在想像的虚妄的幸福之中。有些人却是胆怯地窥视着未来，他害怕生活的变化，时刻充满焦虑和恐惧，他仿佛就是中国那个忧天的杞人。

如果我失业了，不知道会是什么惨状。

如果他们不喜欢我，那该怎么办呢？

如果我犯了错误，一定永远玩完了。

这样的人怎么不是人生失败者？他终日焦虑。他担忧着未来的不幸——而这些不幸很大部分都是他的想像。不论是考试还是工作，不论是遥远的未来还是明天早上，不论是与别人还是自己，他都担忧。他忽略了周围真实发生的事情，他的焦虑更加遮掩了真实，他无法独立客观地思考观察，也失去了行动能力。

这样的人就没有正确的完整的感受能力，当然他也就无法根据具体的情况和环境发挥自己的能力。如同透过一面棱镜一

样，他扭曲了自己和别人，扭曲了整个世界。

失败者耗费太多的精力和时间在虚伪的生活上面。他不敢面对自己，他耗费过多的精力来维持一个虚伪的、暂时的假象。他始终戴着一个面具。“违背人真实本性的假我牺牲了人的真实的本性，真我被鄙夷、被抛弃，最多也不过是没有地位的婢女。”失败的人看重自己的扭曲伪饰的外在胜过内在的真实。

这样，人性当中真实的潜力受到了压抑。失败者如果一条路走不通，他就如鸵鸟一样，把头埋在沙子中，根本不会抬头看看周围是否还有其他道路。失败者害怕新事物，他固守原来的旧的地位，却不知道这个东西已经落伍。他一而再，再而三地犯同样的错误，他一点都不会接受自己和别人的教训。

失败者自私而心胸狭窄，他无法付出感情，也不会接受别人的感情。他无法和人保持亲密、诚实、自然而直接的关系，就是和亲人也无法做到这一点。而且他却要通过改变别人来满足自己的情感要求。他也会曲意改变自己去迎合他人。

失败者无法正确运用自己的能力和智慧。他自己却认为非常合理而高明。他利用借口让自己显得公平合理。他扭曲地利用繁琐的程序来压制别人，让别人附和自己。他的潜能处于冬眠的状态。他仿佛被女巫施了咒语，而变成了一种异己的生物——青蛙。

强者怎样诞生

没有绝对的失败者和成功者。如何改变失败气质，如何让自己成为一个强者呢？这里有两个方法。一个是格式塔类型试验，一个是沟通分析。这是两种新的心理性方法。

格式塔类型试验是摩尔斯博士提出来的。摩尔斯 1882 年生于德国，因为希特勒纳粹势力离开祖国。沟通分析是拜尔博士大力提倡的。拜尔 1910 年生于孟翠。他们都学习过弗洛伊德的

精神分析学说，他们都在继承传统心理学的基础上发展出了自己的学说。我和我的同事们研究发现，这两个美国著名的心理学家的方法确实非常有效。

本书中除了阐释他们的理论的精髓，还有我们自己设计的相应的实验。我们相信这可以增加一个人的胜利气质。每个人都具备成功的潜能，至少在某个层次上。每个人都可以成为强者——真实的、具有生命活力、创造力和人生智慧的人。

分析你的人格整体

格式塔的意思是有意义的组织起来的整体结构。摩尔斯博士让格式塔理论得到很大的发展。

摩尔斯认为，许多人格特性其实是缺乏整体统一的断片。许多人并不完全了解自己的人格，而是只知道自己部分的、某些方面的人格。比如，很多人并不知道自己的某些行为很像自己的父母，还有，或许一个男人不知道自己有时候很想像孩子一样痛快地哭一次。

格式塔疗法就是为了帮助人们了解自己的人格整体，帮助人们把自己所了解的性情的断片统一起来。这种工作可以帮助一个人从依赖环境变成独立自主，他不会再对外在的权威顶礼膜拜，而是转向相信自己，他获得了内在的坚实支柱。这样一个人就可以独立自主地真实生活，他不再依靠一些外在东西，比如亲人、学位、荣誉、金钱等等。其实根据精神病学说，拒绝这种自我统一认识的人其实是精神病患者。

“精神病患者是一个把自己的潜能用于操纵别人，而自己却裹足不前的人。他妄图控制别人和外在的一切，希望利用权威和别人的帮助来达到这一切。他如此的行为和表现正是因为他无法独立克服成长带来的紧张和挫折，而且他害怕去探索新事物和新环境。

格式塔疗法经常通过扮演角色、强化行为、发挥积极的想像来体验真实的生活现状，让患者树立自我角色感和认同感来建立他的责任感。格式塔训练可以纠正暗中嘀咕的习惯，让患者正大光明地说话，学会停留在某些感觉之中，了解这种感觉，直到这种感觉整合在他的人格之中。

角色扮演并不新鲜。1908年摩尔斯就开始研究这种方法，并在1919年开始使用“心理戏剧”一词，这就是指引人们通过他人的身份，从各个不同角度表演出自己的问题的方法。而摩尔斯在治疗中却仅仅面对患者一个人，他认为其他人参与进来会产生附加的作用，引发患者其他的幻想和解释。他要求患者通过自己发挥想像，表演出自己的人格断片。摩尔斯更加重视患者的表演方式，而非行为的原因和内容。

这种角色扮演当时让人难以理解，引发了不少争论，但是摩尔斯的“椅子技巧”确实独一无二的。

这个技术有三个部分。“头痛的位置”代表病人无法解决的问题，用病人所坐的椅子表示。病人对面的椅子，就是病人面对的对象，这代表病人投射的内在的自我。另外还需要一些纸巾，用于情绪激动的病人净面。

有这样一位老师，她自认为自己温柔体贴，乐于助人，但是却不知道自己为什么没有一个好朋友。她说自己不爱发脾气，但是她经常说“你应该感到羞愧”“我为你感到丢人”之类的话，这给别人一种威压和敌意。

按照摩尔斯的“椅子技巧”，这位女老师在“头痛的位置”表演“友善的自我”，在对面的椅子上（想像中）扮演“愤怒的自我”，这样她内心的两个自我展开对话，她转换自我角色的同时也换了椅子。于是产生下面的思想：

头痛的位置：我不知道为什么，我总是这样温柔善良，而且关怀体贴他人。

对面的位置：你当然很清楚自己是什么样的人，你连一个

朋友都没有。

头痛的位置：我不明白这到底是什么，我总是帮助别人，根本不考虑自己。

对面的位置：正是如此，你总是大好人，这让每个人都欠你的。

在治疗中，她会突然激昂地抨击自己的善良，这是因为她觉得自己得到了不公平的待遇。这时她在头痛的位置上，但是她却不相信自己具备这种激烈的攻击性，她说：“我从来没有这样生气过，我不知道自己会这样。”虽然别人了解她这样的个性，但是她确实第一次发现自己具备这两种截然对立的个性：乐于助人和对人发火。

许多人往往只明白自己一种个性，当然有些人也能看到自己不同的个性的面目。

一个人的人格若是分化为对立的两极，如分裂为狂妄和自卑、残暴和软弱、清高和猥琐，那么他就会经常陷入自我的斗争之中，两股力量在他的内心激烈冲突，让他缺乏决断和行动能力。摩尔斯的角色扮演法，就是解决这种冲突，让敌对的力量消除、融合或者至少相安无事。

你可以通过这种方法来认识自我内心的各个侧面和自我的断片。通过扮演戏剧中的不同角色，而且让这些角色进行对话，就可以探索自己的内心世界。你可以扮演不同的人，比如孩提的自己、现在的自己、父母或者爱人、老板以及同事等；你也可以扮演不同的事物，比如桌椅、门窗，比如某种动植物；你也可以扮演一种状况或生理症状，比如疼痛，比如心跳，甚至伤口。

这种角色扮演，可以帮助你认清你的自我的各个方面，从而使你的内在关系以及与他人的关系明朗化。“头痛的位置”具体的操作方法就是你坐在一个椅子上，想像对面空椅子上有一个人正在和你倾心交谈。你要坦露自己真实的想法，向对方提