

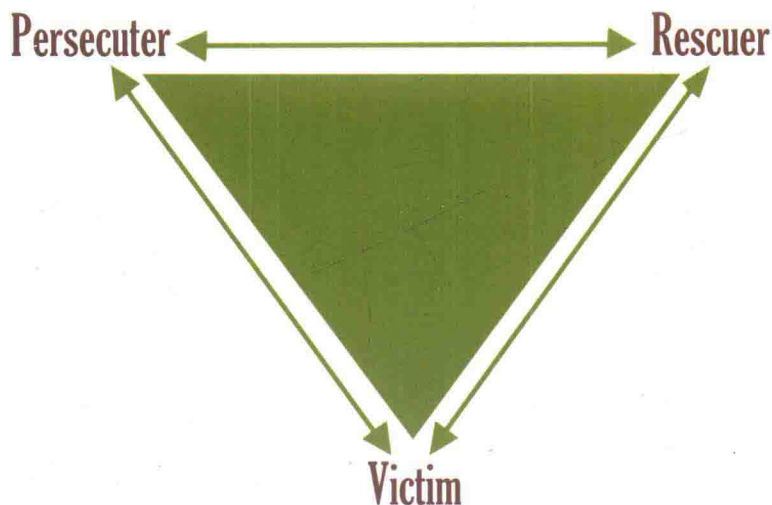
A Game Free Life

人间无游戏

[美] 斯蒂夫·卡普曼 (Stephen Karpman M.D) 著

田宝 张思雪 田盈雪 译

田盈雪 审校



摆脱了游戏，你便可以自由地去爱



世界图书出版公司

A Game Free Life

人间无游戏

[美] 斯蒂夫·卡普曼 (Stephen Karpman M.D) 著

田宝 张思雪 田盈雪 译

田盈雪 审校

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

人间无游戏 / (美) 斯蒂夫·卡普曼著; 田宝, 张思雪, 田盈雪译. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2017.7

书名原文: A Game Free Life: The definitive book on the Drama Triangle and Compassion Triangle by the originator and author—the new transactional analysis of intimacy, openness, and happiness.

ISBN 978-7-5192-3038-8

I. ①人… II. ①斯… ②田… ③张… ④田… III. ①心理测验 IV. ①B841.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第117082号

Copyright © Stephen Karpman M.D

书 名 人间无游戏
RENJIAN WU YOUXI

著 者 [美]斯蒂夫·卡普曼
译 者 田 宝 张思雪 田盈雪
策划编辑 张瑶瑶
责任编辑 张瑶瑶 于 彬
装帧设计 蔡 彬

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司
地 址 北京市东城区朝内大街137号
邮 编 100010
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>
邮 箱 wpcbjst@vip.163.com
销 售 新华书店
印 刷 三河市国英印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 19
字 数 300千字
版 次 2017年7月第1版
印 次 2017年7月第1次印刷
定 价 68.00元

版权所有 翻印必究
(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

译者序

2015年7月23日至26日，斯蒂夫·卡普曼（Stephen Karpman）在首都师范大学举办的游戏工作坊上，用主观（Subjective）—客观（Objective）、有趣（Fun）—严肃（Serious）、内在（Outer）—外在（Inner）三个维度把四种主要心理治疗学派整合在一个框架内。伯恩的经典人际沟通分析（Transactional Analysis，简称TA）学派是外在、客观而有趣的；格式塔学派是内在、主观而有趣的；精神分析学派是内在、主观而严肃的；认知行为学派是外在、客观和严肃的。卡普曼的这个分类是为了比较当今主要TA流派的差异：格式塔取向的TA是再决定流派；精神分析取向的TA是贯注流派；卡普曼认为自己的理论是CBT取向的TA303，兼具外在、客观、有趣和严肃的特性。伯恩为了使TA不同于以往任何心理学流派、心理学能够真正服务大众，在创立TA时制定了三条规则：（1）不能用图表达的内容就不要出现；（2）简洁的就是最好的（奥卡姆剃刀原则）；（3）使用八岁以上孩子或者美国西部农民听得懂的语言。卡普曼的《人间无游戏》严格恪守并践行伯恩的三条规则，所以，外在、客观、有趣和严肃是这本书的特性。

孕育于弗洛伊德精神分析的“强迫性重复”，整合心理学家、经济学家、社会学家、数学家及其他人关于游戏类行为的研究成果，伯恩于1958年在《TA：一种新的有效的团体治疗方法》一文中正式提出游戏的概念。此后，伯恩的第一本书《心理治疗中的沟通分析》（1961）对游戏做了简短分析。他的《人间游戏》

(1964)和《团体治疗的原则》(1966)一直致力于用一套标准的行为顺序呈现游戏。受卡普曼“戏剧三角形”(1968)中转换概念的影响,伯恩在《人类爱中的性》(1970a)和《语意与心理分析》(1972)两本书中对游戏的想法有了重大改变。前者在游戏中加入“转换”的环节,但没有“混乱”一环;后者详细说明了他的游戏理论,列出了G公式: C(饵)+G(钓)=R(反应)→S(转换)→X(混乱)→P(结局)。并肯定地说:只要符合这条公式的就是游戏,不符合这条公式的就不是游戏。这就是卡普曼戏剧三角形的使命,直接促成伯恩游戏理论的形成。

《人间游戏》曾占据《纽约时报》畅销榜超过100周,轰动全球。此后,《学生玩的游戏》(Ernst, 1972)、《酒精游戏》(Steiner, 1971)等著作和论文热衷为游戏命名,希望游戏更有特色。然而,在数以百计的游戏包括伯恩的《人间游戏》书中,很多游戏没有“转换”的环节,算不上是真正的游戏,顶多是“消遣”或“扭曲的交流”。在这种情况下,学者们把重点放在游戏通用的形态上,致力于研究游戏的过程。琼斯等人根据卡普曼戏剧三角形角色和转换的理念,把伯恩发现的游戏分为迫害者转换成受害者、受害者转换成迫害者、拯救者转换成受害者、拯救者转换成迫害者四大类(Joines et al., 1987);斯恩茨根据心理地位的种类把游戏分为四种(Stuntz, 1971)。卡普曼祭起他的奥卡姆剃刀,借用伯恩的运动衫隐喻把游戏的所有种类和过程总结为两个模板:“尝试着……如果你做得到”和“让我们假装……”。此后,卡普曼又将游戏邀请简化到最基本的核心,得到一个邀请运动衫,“试着解决这个,如果你能做到”。这样,卡普曼把所有游戏简化为三个点,从三个点简化为两个点,从两个点简化为一个点。这让我们对形形色色的游戏一目了然。在深度上,卡普曼提出的达尔文三角形的概念,把三角形由外向内依次分为社交、心理、家庭、生物和达尔文五个层面,对应于社交、心理、家庭、生物和考古五种动力,以对话、独白、家族对话、生物对话和考古对话五种方式交流。卡普曼曾开玩笑地说:“伯恩用圆画

图，我用三角形画图。”正是卡普曼的三角形让游戏的理论跃上一个新台阶。我们可以认为，《人间无游戏》是对游戏理论的重大发展。

卡普曼提出的“共情三角形”和“幸福公式”为摆脱游戏提供了根本解决方法。共情三角形可以给任何未解释的行为提供三个背后的可能动机，是逃离游戏的有效途径，被卡普曼认为是其科学工作的里程碑。卡普曼的幸福公式是： $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow (E+F+G) = H+I$ 。A代表吸引力（Attraction），B代表联结（Bonding），C代表承诺（Commitment），D代表讨论（Discussion），E+F+G意思是把经历、宽恕和慷慨结合起来（Experiences, Forgiveness and Generosity），H+I代表幸福和亲密（Happiness and Intimacy）。用一句话概括便是：“摆脱了游戏，你便可以自由地去爱。”至此，卡普曼的《人间无游戏》使游戏的理论得以最终完善。

以上是我翻译卡普曼《人间无游戏》这本书的感悟。如果你选择了本书，就等于站在了弗洛伊德、伯恩、斯坦能等学术巨匠的肩膀上。如果你阅读并掌握了本书的理论和技巧，就等于站在了卡普曼的肩膀上，并已经走在了他为你铺就的远离游戏、通往幸福和亲密的康庄大道上。

感谢我的研究生胡雅琪、王艺颖、李明朗、梁曼琪、涂伯雅和邱爽，她们是本书的初译者、第一批读者和学习者。每一次课堂分享都是与卡普曼接近的心灵之旅。她们的聪明和智慧已经凝结成你眼前的文字。感谢张思雪和田盈雪重译了全书，她们的英文才华让我感觉她们两人“比卡普曼还卡普曼”。感谢美国莱斯大学心理系的田盈雪博士对全书进行了审校。因水平所限，不妥之处敬请同行和广大读者批评指正！欢迎来信：tianbao65@126.com。

田 宝 于首都师范大学心理学院

2016年9月

作者致谢

我想感谢促成本书出版的所有人，但实在太多了以至于不能一一列举。首先感谢杰罗姆·勒弗夫尔（Jerome Lefevre）、皮埃尔·阿格内塞（Pierre Agnese）和凯西·贾卡（Kathy Jaqua）在编辑上的帮助和支持。感谢我的儿子埃里克（Eric）完成所有制图并管理我的网站。感谢带给我很大影响的埃里克·伯恩，还有我的好朋友泰比·凯勒（Taibi Kahler）、杰克·杜谢（Jack Dusay）、克劳德·斯坦能（Claude Steiner）、玛丽和鲍伯·高登（Mary and Bob Goulding）以及其他很多人。还要感谢我的父母本（Ben）和曼努埃拉（Manuela），感谢我的妹妹贝蒂（Betty）和凯耶（Kaye）。

目 录

CONTENTS

引 言	001
你的人际关系怎么样?	001
我如何遇到了伯恩博士和他的人际沟通分析, 它们又如何启发了 我的人生	003
头脑风暴和篮球如何把我引入了三角形理论	004
三角形理论在当今的传播	005
多年来戏剧三角形的发展	006
局外人三角形	007

Part 1 戏剧动力

第一章 什么是游戏?	010
它用球吗? 球可以是三角形的形状吗?	010
玩家和角色	011
游戏的三个主要角色: 迫害者、拯救者和受害者	012
人们(我们)为什么玩游戏?	014
获胜和失败游戏的案例	016

案例1 受害者游戏	016
案例2 欺骗艺术家游戏	019
案例3 虐待长者游戏	023
案例4 说谎者游戏	024
案例5 房东游戏	026
案例6 办公室游戏	027
案例7 性游戏	028
案例8 功能不良家庭游戏	030
案例9 “被病人”家庭三角形	033
酗酒者三角形	035
案例10 酗酒者家庭游戏	035
第二章 三角形是如何成为戏剧的?	044
无法抗拒的游戏邀请	044
受害者三角形	045
三角形的入口大概什么样?	047
浪漫三角形: 情侣游戏	050
受害者转换	053
拯救者转换	054
戏剧以角色转换开始	056
混乱游戏	062
酗酒者家庭游戏中的混乱游戏	064
问号三角形	069
内在戏剧三角形	073
成瘾三角形	076

你需要知道的戏剧的三个水平	078
诊断游戏和运动衫	080
第三章 积极三角形	086
OK三角形（好能量之流）	086
10%溶液三角形	088
迈向共情三角形的一大步	092
游戏可以用“戏剧选择”进行修复	093
“我不能停止讨厌自己”内在戏剧三角形	095
练习你的内部积极自我对话	096
共情三角形：戏剧和幸福之间的桥梁	098
共情三角形是逃离游戏的有效途径	100
在夫妻治疗中使用共情三角形	101
智慧三角形	105
自动共情是我们的目标	113
用新视角看伯恩经典著作《人间游戏》中的三个流行游戏	113
融合外在和内在的共情三角形	116
第四章 更深入地挖掘心理三角形	120
正在发生着什么，我们却一无所知？	120
社交层面的游戏（你能看到的）	121
心理层面的扭曲	122
夜间的扭曲——失眠游戏	124
无意识层面：脚本三角形	129
脚本公式G	130

脚本公式P3	134
存在的三角形	141
再决定三角形	144
多重脚本理论三角形	147
弗洛伊德主义戏剧三角形	148
第五章 普遍的三方游戏模型理论	150
从对话到进化的三角形	150
细胞生物层次三角形	152
基因生物层面三角形	153
达尔文层次三角形	154
实验的戏剧三角形图	155
杰出心理治疗师的洞察力三角形	157

Part 2 摆脱游戏以及没有游戏的生活

第六章 健康生活中健康的你	160
我们怎样学习免于游戏?	160
提升摆脱游戏技巧的三步骤	161
你要做出的五个决定	163
用心理地位象限图摆脱戏剧三角形	166
信息冰山	168
共情三角形冰山	170

将共情反射加入你的好习惯中	171
三个倾听评估标尺	173
支持圆环	176
选择——以健康关系为目标的快速冲突解决工具	178
你和你的自我状态	179
批判型父母自我是意见、承诺、合约和框架所在的位置	182
照顾型父母自我是关注他人、支持、团结和帮助所在的位置	183
成人自我是清晰的思维、分析和事实所在的位置	184
自由型儿童自我是自发反应和情绪所在的位置	185
适应型儿童自我是灵活性和顺从性所在的位置	186
三角形中的自我状态	187
用五个摆脱选择监控和加强你的正面自我状态	188
五个信任合约	189
第七章 健康和信任关系的开放三规则：BIU、TIU和WIU	194
规则一：提出它（BIU）	194
问题是怎么提出的	194
亲密标尺：变得有趣！	198
人格风车：全心投入！	206
规则二：谈论它（TIU）	210
处理谈话受阻的方法	210
亲密障碍物：CASE	212
亲密障碍物和入侵环	219
SDD一个性输家环	225
亲密赢家圆环	228

CASE+ 赢家圆环	228
ERA+赢家圆环	231
胜利倾听者环SEVF	233
欢迎赢家环WWW	236
一个性赢家圆环SDD+	236
TIP中的其他错误	237
争论分析：分析TIP过程的两个公式	238
分析“TIP”内容的公式	239
修复“TIP”内容的公式	242
你想谈论事情，当心六个斗争制造者：H-MELTS	243
规则三——结束它（WIU）	253
20Cs：20条结束话题并开启新话题的方法	254
ABC责任环：承认它、相信它和改变它	257
AIR更好的道歉赢家环	258
五种改变的动机	261
义务的7个P	262
总结：逃脱游戏的十个方法	264
共情从业者们的期末考试	264
第八章 幸福公式	272
附 录	275
一些历史	275
第一次相遇：我们起初的简短历史	275
创造理论时应当遵循什么原则？	277

伯恩理论创新的三个最高法则	278
我们如何遵循这三条法则	279
画三角形的法则	281
文章索引	283

引言

你的人际关系怎么样？

我们的人际关系会发展出各种结果，最初的好意也会通过各种途径变为对我们生活的伤害。

我们要多小心、多谨慎才行呢？倘若人际关系比我们想象的要简单呢？

如果我们能用一个简单的三边模型，把这个看似复杂的冲突循环打破呢？难道这不值得我们去深入探究吗？

本书要探讨维持良好关系、避开糟糕情境的三种方法。我们可能并非有意为之。这个过程可能是无意识的，也可能是有意识的。我们不在这里做评判。我们只想找到一些正面的方法远离冲突、误会以及上面提到的糟糕情境。

我们试着去解释为什么我们的关系或某个情境会变糟，探讨人们如此行事的原因。

在一些案例中，为了挽救一段有希望的关系，我们还会积极、努力地想办法做补救。

下面就是本书如何帮到你，我们的读者朋友们。

首先，我们是在对自然情境做观察。我把我多年的心理治疗术语束之高阁。我们自身才是这里唯一的话题——你、我、我们的朋友和家人。我用我的同理心，不附带任何游戏地向你们介绍简单而有效的方法，从而改善我们的生活。

我想让所有人都能理解这些工具和解读。我们会对日常情境做探讨，讨论工作情境、家庭情境、公共情境或私人情境。

我们对情境的探索需要逐步完成：

第一步：观察我们的关系，并对观察到的现象命名。

第二步：我们用被我称为戏剧三角形的一个图简化这些情境。为了让所有读者都能明白，我们在这里的所有讨论都可以画为一幅简单的图。

第三步：运用工具与练习化解冲突、调和无计可施的复杂关系。

我们首先简短地介绍三角形模型的来源，之后讲解有关该理论的所有内容，以及为大家所熟知的三边关系破坏方式。我们的讲解由浅入深，一步一步踏入日常戏剧的世界，到此，一切都会变得有趣起来！

本书的第二部分向你介绍各种逃脱戏剧、避免冲突的实用工具。此外，在处理戏剧、游戏和解决问题的过程中，我们还会引入同理心的概念。这便是我今天要呈现的四十年研究的核心所在。

没有游戏的交流和没有游戏的关系是本书的重点。我们依然会针对这些问题给大家介绍一系列实用工具，从而引出问题、解决问题，破解不良沟通的谜题，享受成熟、有建设性的沟通。

你和你挚爱的人有着怎样的关系合约？它们清晰吗？你的重要感受和想法是说出来了还是没说出来？你知道怎样做才能变得风趣吗？你真的参与到与你爱的人的关系中了吗？他们看到了吗？另外，你被爱的程度有多深？你如何做才能增进这份爱？

我们在这里提出这些以及其他一些问题……而且如果你通读全书，你会发现我新得出的幸福公式。

我如何遇到了伯恩博士和他的人际沟通分析，它们又如何启发了我的人生

我叫斯蒂夫·卡普曼（Stephen Karpman），是医学博士。这些都要从我在海军当精神科医生时说起，我在那里有幸遇到了伯恩博士（Eric Berne）并同他一起工作。他是人际沟通分析学派（Transactional Analysis，简称TA）的创始人，是我们这个时代伟大的思想家之一。

我之所以能走到今天，源于我早年做的三个重要决定：儿时我想做一个发明家，我想做医生和科学家，我还想做一名艺术家。

因此，我在某一天用六个箭头画出了一个三角形的形状。它有许多名称，我称它为“戏剧三角形”，伯恩博士喜欢称之为“卡普曼三角形”。在最新的一个变形中，我叫该三角形为“同理心三角形”，因为同理心是它的核心。当我们意识到，每个玩家在一个游戏中都会或明或暗地充当所有三种角色，这时我们就有了同理心的认识。之后，这些问题就能被逐一讨论，然后被解决了。

不管这个三角形叫什么，它还是很快获得了大众的喜爱！学校在教这个理论，康复中心在运用这个理论。它像病毒一般蔓延开来。

本书讲述这个理论以及该理论如何改变人生的故事，这其中也包括我的人生。