

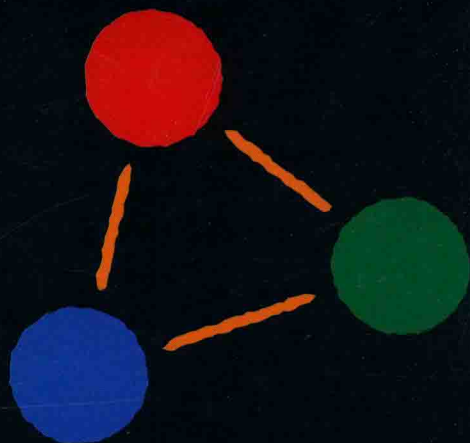
心理咨询与治疗100个关键点译丛

如果只懂一种方法，就不要使用它



100 KEY POINTS

Transactional Analysis:
100 Key Points & Techniques



交互沟通分析 (TA) 100个关键点与技巧

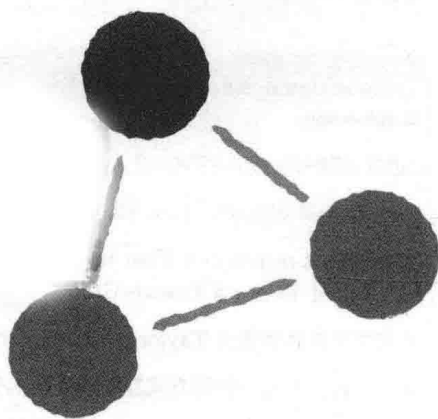
(英) 马克·威多森 (Mark Widdowson) 著
高德明 吕玉葉 于丹妮 译

中国图书出版集团

北京出版集团公司

心理咨询与治疗 / 100个关键点丛书

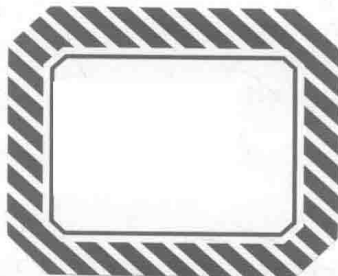
 100 KEY POINTS
Transactional Analysis:
100 Key Points & Techniques



交互沟通分析 (TA)

100个关键点与技巧

(英) 马克·威多森 (Mark Widdowson) 著
高德明 吕玉莱 于丹妮 译



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

交互沟通分析 (TA): 100 个关键点与技巧 / (英) 马克·威多森 (Mark Widdowson) 著; 高德明, 吕玉菓, 于丹妮 译. —北京: 化学工业出版社, 2017.7

(心理咨询与治疗 100 个关键点译丛)

书名原文: Transactional Analysis: 100 Key Points & Techniques

ISBN 978-7-122-29378-7

I. ①交… II. ①马… ②高… ③吕… ④于… III. ①精神疗法 IV. ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065596 号

Transactional Analysis: 100 Key Points & Techniques, 1st edition/by Mark Widdowson

ISBN 978-0-415-47387-3

Copyright© 2010 by Mark Widdowson. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Routledge, a member of Taylor & Francis Group.

本书中文简体字版由 Taylor & Francis Group 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-1561

责任编辑: 赵玉欣 王新辉 曾小军

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市航远印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 18½ 字数 254 千字

2017 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888

(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 59.80 元

版权所有 违者必究



高德明

中国社工联合会心理健康委员会TA交互沟通分析心理学督导师

中国科学院心理研究所TA交互沟通分析心理学培训项目主讲师

加拿大多伦多大学高效焦点解决教练督导师

高德明老师从1988年开始学习研究TA，是国内最早的TA研究者与传播者。对TA发展的理论贡献，主要是通过对儿童自我的深入研究，结合儿童发展心理学理论，提出儿童自我的再发展的生命线理论。

心理咨询与治疗100个关键点译丛



交互沟通分析 (TA) : 100个关键点与技巧

认知行为治疗:100个关键点与技巧

家庭治疗: 100个关键点与技巧

焦点解决短程治疗: 100个关键点与技巧

以人为中心疗法: 100个关键点与技巧

理性情绪行为疗法 (REBT) : 100个关键点与技巧

完形治疗: 100个关键点与技巧

整合疗法: 100个关键点与技巧

交互沟通分析（TA）疗法是一种体系完善、用途广泛的心理疗法。《交互沟通分析（TA）：100 个关键点与技巧》概述了 TA 的发展，并就该理论的使用及实践中如何改善 TA 心理技巧提供了实际的指导。

全书共七部分，通过 100 个关键点阐述了如下主题：

- TA 主要方法的哲学、理论、方法和批判；
- 治疗关系中的 TA 视角；
- 诊断、合约及制订治疗计划；
- 常见的错误排除指导；
- 提高治疗技能。

本书对受训中的 TA 治疗师以及经验丰富的心理咨询相关从业人员都有重要参考价值。阅读本书并应用书中介绍的思维和技术，必然能够帮助读者在这一成型的治疗体系中找到更多实践指导。

马克·威多森是一位交互沟通分析领域的培训师和督导师，同时也是英国心理咨询及心理治疗协会注册心理治疗师。他是爱丁堡合作实践培训中心的培训总监，凯格沃思的波恩大学副总监，希腊雅典综合中心的高级讲师。他在格拉斯高开展了个人实践活动，为个体来访者及夫妻提供督导和心理治疗。

序

“心理咨询与治疗 100 个关键点译丛”行将付梓，这是件可喜可贺的事情。出版社请我为这套译丛写个序，我在犹豫了片刻后欣然应允了。犹豫的原因是我虽然从事心理学的教学和研究工作多年，但对于心理咨询和治疗领域却不曾深入研究和探讨；欣然应允的原因是对于这样一套重头译丛的出版做些祝贺与宣传，实在是件令人愉快的、锦上添花的美差。

鉴于我的研究领域主要聚焦于社会心理学领域，我尽量在更高的“解释水平”上来评论这套译丛。大致浏览这套丛书，即可发现其鲜明的特点和优点。

首先，选题经典，入门必备。这套书的选题内容涵盖了各种经典的心理治疗流派，如理性情绪行为疗法、认知行为治疗、焦点解决短程治疗、家庭治疗等这些疗法都是心理咨询师和治疗师必须了解和掌握的内容。这套书为心理咨询和治疗的爱好者、学习者、从业者，铺设了寻门而入的正道，描绘了破门而出的前景。

其次，体例新颖，易学易用。这套书并不是板着脸孔讲授晦涩的心理治疗理论和疗法，而是把每一种心理治疗理论浓缩为 100 个知识要点和关键技术，每个要点就好似一颗珍珠，阅读一本书就如同撷取一颗颗美丽的珍珠，最后串联成美丽的知识珠串。这种独特的写作体例让阅读不再沉闷乏味，非常适合当前快节奏生活中即时学习的需求。

最后，实践智慧，值得体悟。每本书的作者不仅是心理咨询和治疗的研究者，更是卓越的从业人员，均长期从事心理治疗和督导工作。书中介绍的不仅是理论化的知识，更是作者的实践智慧，这些智慧需要每位读者用心体会和领悟，从而付诸自己的咨询和治疗实践，转化为自己的实践智慧。

一部译著的质量不仅取决于原著的品质,也取决于译者的专业功底和语言能力。丛书译者来自中央财经大学社会与心理学院、北京师范大学心理学部等单位,他们在国内外一流高校受过严格的心理学专业训练,长期从事心理学教学以及心理咨询和治疗实践,具备深厚的专业功底和语言能力;不仅如此,每位译者都秉持“细节决定成败”的严谨治学精神。能力与态度结合在一起,确保了译著的质量。

心理健康服务行业正成为继互联网后的另一个热潮,然而要进入这个行业必须经过长期的专业学习和实践,至少要从阅读经典的治疗理论书籍开始,这套译丛应时而出,是为必要。

这套译丛不仅可以作为心理咨询、心理治疗专题培训或自学的参考书,也适合高校心理学及相关专业本科生、研究生教学之用。这套译丛可以部分满足我校应用心理专业硕士(MAP)教学用书的需要。我“欣欣然”地为这套书作序,是要衷心感谢各位译者为教材建设乃至学科建设做出的重要贡献。

心理疗法名虽为“法”,实则有“道”。法是技术层面,而道是理论和理念层面。每种心理疗法背后都是关于人性的基本假设,有着深刻的哲学底蕴。我很认可赵然教授在她的“译后记”中提到的观点:对一种疗法的哲学基础和基本假设的理解决定了一个咨询师是不是真正地使用了该疗法。因此,无论是学习这些经典的心理疗法,还是研发新的疗法,都必须由道而入,由法而出,兼备道法,力求在道与法之间自由转换而游刃有余。技法的掌握相对容易,而道理的领悟则有赖于经年累月的研习和体悟。我由衷期望阅读这套译丛能成为各位读者认知自我,理解人心与人性,创造完满人生的开端。

辛自强 教授、博导、院长
中央财经大学社会与心理学院
2017年6月

交互沟通分析（TA）在国际上有很多非常活跃的团体，这些团体由充满活力的实践者组成，他们发展自己的理论体系，并在实践中不断创新。TA 现已发展成一种令人骄傲的精神动力疗法，但同时又极具人本主义倾向。

TA 治疗师认为他们的方法与认知行为疗法相似。TA 也被看作是存在主义心理疗法。本书中我介绍了存在主义心理疗法的一些概念，请读者探求他们是如何影响 TA 的以及我们如何理解各种 TA 概念。更重要的是，我们如何将这些概念和认识落实于来访者。TA 的历史揭示了这类方法的来源——伯恩（Berne）作为一个精神分析师，在他的知识体系中发展了 TA。他提出了成人自我状态理论以及污染概念，使他进一步发展出了一种当时尚未存在的新的认知疗法（Schlegel, 1998）。

TA 心理分析及其应用存在多样性。这些流派享有一个共同的理论体系，各个流派呈现出多种用途。对我来说，定义 TA 的不是他们做了什么事情（或许与其他类型的心理疗法没有什么差别），而是为何他们这样做以及他们是如何思考的。所有流派的交互分析者都把自我的概念以及脚本作为最基础的思考体系。

继图德和霍布斯（Tudor and Hobbes, 2007）的工作之后，我探讨了 TA 实践在认知行为和心理动力方面的应用，以及整合性 TA 和关系 TA 的现代方法。本书的目的是发展读者的技能与知识，以便更高效地使用所有 TA 的方法。需要说明的是：本书不是一本介绍性读物，读者应该熟悉 TA 的概念以及方法。对于

不熟悉 TA 概念以及方法的读者，我建议先阅读以下书目：

Lister Ford. C. (2002) *Skills in Transactional Analysis Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.

Stewart. I. (2007) *Transactional Analysis Conselling in Action*. London: Sage.

Stewart I. and Joines, V. (1987) *TA Today*. Nottingham: Lifespace.

读者如有以上基础，我就可以直接进行中级水平的讨论，而无需解释其他著作中已经详述的基础知识。本书属于中级水平，其目的是缩短概述性的基础课本和高级课本之间的距离，对于已完成基础阶段学习的 TA 学生特别有用。我希望更多经验丰富的实践者也会发现本书有趣且能起到促进作用。

第一部分包括实践中 TA 流派及主要流派的哲学、理论、方法和一些批判。对于这部分理论背景知识不太感兴趣的读者可直接进入第二部分的学习。第二部分讲述的是治疗关系。心理治疗研究一直以来都是说明治疗关系对于治疗结果的影响是多么至关重要，且是有效治疗的前提（Norcross, 2002）。根据该研究，这部分包括有关治疗关系有效的“成分”：共情、移情、反移情、联盟关系的破坏与修复。我的目标是让新手能了解这些复杂的概念。第三、四、五部分引导读者经历 TA 视角下的诊断、订立合约及制订治疗计划的过程。第六部分讲述 TA 实践中常见的陷阱，给出了规避危险的方法。第七部分是结论，也是篇幅最长的一部分，是关于提升治疗技术的。每部分都包括崭新的、有创意的素材。我希望读者能立即在实践中使用它。本书中的很多要点牢固建立在有证据的实践之上，且在心理治疗研究中得到支持，是心理治疗中的“有效成分”。心理治疗的实证研究证明，共情，关注治疗联盟关系的破坏与修复，有技巧的移情诠释，来访者的文化情境，更广泛的关系、优势，量身定制个性化的治疗

方法，目标一致与合作，恰当的自我暴露等方面在治疗工作中的有效性。这些的研究非本书内容，建议有兴趣的读者自行阅读 John Norcross(2002) 编著的《*Psychotherapy Relationships That Work*》。

我编撰此书的目的贯彻始终，即能够促进临床实践者进行理性思考和严格谨慎的操作。相较一本充斥着技巧的书而言，我更有兴趣编写一本能唤起、引发读者思考的书。

一个人在理论上条理清晰时，甚至没有必要知晓很多技巧，正如干预性观点会在理解和运用理论处理来访者个案的某个时刻产生。当一名治疗师在理论上条理清晰时，就有可能使治疗方法适应来访者的需要，而非要求来访者适应某种特定技巧的需要。

(Rothschild, 2000:96)

在很多方面，本书与开胃小吃很相似。读者会发现其中一些开胃菜特别可口，于是想要更多。请这些读者进一步追踪我给出的参考书目，这样在空闲时他们就会有更多的素材可以消化吸收。

这本书的素材基于我的个人经验。我的经验是从与来访者的咨询工作中收集而来的，也源于我作为一个心理治疗者的培训和督导工作。从一个督导的角度，我可以看到常见的错误或者“二手”错误认识。一位培训者和督导所具备的优势是与直接的人际交流保持一定距离。这一距离赋予了我们空间以做出自己的观察，形成自己的见解。我这里所呈现的一些洞见或者工作方式是通过痛苦的经历才学到的。虽然生活中可以通过痛苦的经历去学习，但是我认为在学习心理治疗的过程中，这种方法是有局限性的。来访者可能因治疗师“需要”经历

痛苦而受到伤害，实际上他们可以在一个安全舒适的环境中全方位地学习和体验。我希望这本书能帮助你轻松地学习，并提醒你心理治疗工作并不简单。心理治疗需要具备深刻的复杂的思想，充满活力、信心坚定，情感上富有弹性且诚挚、开放。心理治疗需要好奇心，能接纳经历，能有耐心且极愿意坐下来倾听深深的伤痛以及许多可以给治疗师带来恐惧的经历，同时又笃信人性及坚韧的人类精神。

有关术语

为减轻阅读的难度，在本书中，我会交替使用“他”和“她”，相信读者会做出必要的改变，以适应他们各自特定的情景。我常在全书中提到“你”，我用的“你”是指读者。我使用这种交谈式的写作风格，目的是为了请读者进行思考和反省。

我想特别感谢艾尔森·艾尔斯（Alison Ayres），他对初稿做出的评论都是经过缜密思考的。我也想感谢海伦娜·哈戈登（Helena Hargaden）、雷·利特尔（Ray Little）、克劳德·斯坦纳（Claude Steiner）、伊恩·斯图尔特（Ian Stewart）、居德伦·施图默尔（Gudrun Stummer）、基思·图德（Keith Tudor）和简·沃尔福德（Jane Walford），他们为本书提供了宝贵的反馈意见。特意致谢格伦（Glenn），我在编著本书过程中得到了他的耐心、理解和坚定不移的支持。我还要感谢我的被督导者及受训者，是他们的评价和问题促使我首先写下这些要点，之后又给本书的草稿提出了建议。最后要致谢的是我的来访者，多年来是他们教我该如何做心理治疗的。

马克·威多森

Part 1

第一部分

TA 实践流派

001

1	治疗行为的三种模式	002
2	经典学派：基础	005
3	经典学派：方法	007
4	再决定学派：基础	009
5	再决定学派：方法	011
6	贯注学派：基础	014
7	贯注学派：方法	016
8	激进精神病学：基础	018
9	激进精神病学：方法	021
10	整合性 TA：基础	023
11	整合性 TA：方法	027
12	认知行为 TA：基础	029
13	认知行为 TA：方法	032
14	心理动力 TA：基础	035
15	心理动力 TA：方法	038
16	关系型 TA：基础	040
17	关系型 TA：方法	044

Part 2

第二部分

治疗关系

047

18	初始治疗	048
19	治疗性探寻	051
20	共情的核心	053
21	治疗关系中多元化的影响	056
22	治疗关系概念化	059
23	加强工作联盟——聚焦任务、目标、联结	061
24	顺从儿童回应——联盟破裂的指示器	063
25	治疗联盟：破裂与修复	065
26	有关移情和反移情的重要 TA 概念	068
27	戏剧三角形：探索反移情的工具	071
28	移情和反移情：TA 模型备忘录	073
29	终止 TA 治疗	076

Part 3

第三部分 诊断

079

30	观察的重要性	080
31	初诊评估与个案形成	083
32	TA 治疗适用性评估	086
33	使用伯恩的四种诊断方法	088
34	四种诊断方法的应用	091
35	发展对话访谈技术	093
36	进行彻底的结构分析	095
37	加入自我状态对话，发展动态结构分析	098
38	阐释文化宗教父母自我	100
39	关于压抑	103
40	脚本层次：协议和合适的脚本	106
41	识别结构层次	108
42	建立脚本体系	110
43	探索“应该脚本”	113
44	分析“心理游戏”	115
45	逃生舱——理解来访者安全性的框架	117
46	自杀意念：简介	120
47	诊断一览表	123

Part 4

第四部分 订立合约

129

48	为治疗任务和目标签订合约	130
49	签订合约——发展“试探性合约”	133
50	使用标准书面商业合约	135
51	与不确定的来访者订立合约	138
52	行为合约	140
53	如何与阻抗或不配合的来访者订立行为合约	142
54	“足够好”的合约	144
55	订立合约：冲突与负面的转变	146

Part 5

第五部分 治疗计划

149

56	比较治疗顺序模型	150
57	形成个体化的治疗方案	152
58	检验和修订治疗方案	155
59	哀伤处理治疗	157
60	治疗顺序：关系视角	161
61	觉察力、自发性、亲密度与自主性	164

Part 6

第六部分 避免常见陷阱

167

62	正确对待治疗次数	168
63	避免过早订立合约	171
64	避免“确定性”的陷阱	173
65	降低医源性羞耻感风险	175
66	避免扭曲的“好”的立场	178
67	避免过于温柔	181
68	谨慎讲解 TA 概念	183

Part 7

第七部分 治疗技能精要

187

69	挑战与支持的平衡	188
70	优化治疗过程——评估来访者的开放和防御心态	189
71	加深情感	191
72	促进情绪的健康表达	194
73	“家庭作业”的布置——提升情感素养	196
74	鼓励记日志以促进自省	198
75	去污染和去混乱的差异	200
76	来访者如何确定治疗中的脚本信念	203

Part 7

第七部分 治疗技能精要

187

78	使用元交流沟通	209
79	心理游戏的治疗	211
80	禁止令的治疗	214
81	禁止令治疗的干预和方法	216
82	重新回顾“逃生舱口关闭”	219
83	来访者保护	223
84	效能和许可	225
85	重新回顾僵局理论	227
86	双椅父母自我状态工作：一些准则	230
87	双椅父母自我状态工作：反向指示	233
88	面质	235
89	以录音提高效率	237
90	评估干预和提升技能	239
91	TA 治疗中的记录保存	241
92	促进心理化	243
93	培养正念	245
94	脚本发展：一个持续不断的过程	247
95	帮助来访者识别优势并进行构建	249
96	探索治疗师的动机	251
97	自我反思和适度的自我表露	254
98	回顾“成人自我状态”	258
99	TA：一种存在主义心理疗法	261
100	分析“交互沟通”	264

参考文献	266
专业名词英中文对照表	276
译后记	281



Part 1

第一部分

TA 实践流派