

周年纪念版

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)

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

014907347

B848.4-49

1143

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



北航

C1694262

B848.4-49
1143

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

致艾瑞克·伯恩

德里克·詹姆斯 (Madel James) 加州大学圣地亚哥分校教育学博士，
加州心理协会名誉理事长，曾在加州大学圣地亚哥分校圣迭戈教育学院执
教多年，她广泛涉猎，为许多工商企业、政府机构、大学和心理健康机
构做咨询、培训。1951年，开始撰写关于工作分析理论的创始人艾瑞克·伯
恩的著作。

谨以此书献给我们的良师、挚友——艾瑞克·伯恩 (Eric Berne, M.D.)，并永致怀念！
——国际家庭治疗协会和研讨会。

德里克·琼格瓦特 (Dorothy Jorgewald) 博士，国际交叉作用研究协
会成员，加利福尼亚婚姻与家庭治疗协会会员。一直致力于组织行
为研究，是一位杰出的教师和管理顾问。她取得了卓越的成绩，足迹遍
布北美、欧洲、澳大利亚和欧洲，拥有数以百万计的读者及演讲听众。
曾在加州大学圣地亚哥分校圣迭戈教育学院任教十余年，1996年荣获圣迭
哥州立大学授予的“本世纪对历史和文化贡献最大的校友之一”称号。1991
年荣获“开创家庭治疗教育及女性继续教育领域的领导者”校友成就奖。
《世界知名名人录》、《男女有别》等多本刊物都记载着她为心理学研
究所做的贡献。

关于原作者

穆里尔·詹姆斯 (Muriel James) 加州大学伯克利分校教育学博士，国际心理顾问，心理治疗师。曾在加州大学伯克利分校继续教育学院执教多年。她广泛游历，为许多工商企业、政府机构、大学和心理健康机构讲座、授课。1958年，开始跟随交互作用分析理论的创始人艾瑞克·伯恩 (Eric Berne)，研究交互作用分析理论，并担任国际交互作用研究协会会长。已出版 17 本著作，曾在 26 个国家举行过演讲和研讨会。

多萝西·钟沃德 (Dorothy Jongeward) 博士，国际交互作用研究协会教师，加利福尼亚婚姻与家庭顾问协会终身会员。一直致力于组织行为研究，是一位杰出的教师和管理顾问。她取得了卓越的成就，足迹遍布北美、非洲、澳大利亚和欧洲，拥有数以百万计的读者及讲座听众。曾在加州大学伯克利分校继续教育学院任教十余年，1990 年荣获华盛顿州立大学授予的“本世纪对历史和文化贡献最大的校友之一”称号，1991 年荣获“开创家庭终身教育和女性继续教育领域的领导者”校友成就奖。《世界妇女名人录》和《男女有别》等多家刊物都曾报道她另辟蹊径的成功道路。

对本书的赞誉

人人都可以成为赢家！这正是詹姆斯（James）和钟沃德（Jongeward）所强调的，我们应该成为赢家。他们相信通过将弗雷德里克·皮尔斯（Frederick Perls）博士的格式塔疗法与艾瑞克·伯恩（Eric Berne）博士的“心理游戏”理论结合，能够使你看清自己所扮演的角色，让你决定变消极为积极，成为你天生就应该成为的赢家。

——《洛杉矶公教报》（*Los Angeles Sunday Examiner*）

好书……能够帮助你获得自信。《天生赢家》就是这样一本优秀的书。

——《家族》（*Family Circle*）

由于内心受到相互矛盾的力量困扰，引发内心冲突，很多人追求更美好生活的希望就成了泡影……《天生赢家》（是）一本帮助读者理解自己的天性从而实现自我完善的指南。

——《西雅图时报》（*Seattle Times*）

《天生赢家》鼓励人们首先理解自己的想法、感觉和行动……最终有意识地跳出旧有的樊篱，迈向新的改变。

——《现代心理学》（*Contemporary Psychology*）

一本精彩的书，一次历时长久的、首度认真的尝试……即使不考虑其他方面，它也是一本优秀的格式塔训练手册，在自我发现的任何情境

中，它都是很有帮助的。

——《今日心理学》(Psychology Today)

令人着迷……对于有兴趣更全面地了解人类关系的任何人而言，它应当都是本值得一读的书。

——《夏洛特观察报》(Charlotte Observer)

非常棒！……(《天生赢家》)从人类成长的角度解释了交互作用分析。每一个人都有能力成为生活的赢家。每一个人生来就拥有崭新的生命……由于(《天生赢家》)能从心理上促进自我意识发展，该书使得人们想要一“读”为快。

——《印度时报》(Times of India)

与众不同……尽管有很多关于格式塔理论的大众图书，但是它们并没有《天生赢家》那样详细的自助指导。

——《堪萨斯城时报》(Kansas City Times)

刺激！令人兴奋！……通过描述情境和各种练习，人们能够形成一种积极的、赢家的态度来对待自己与生活。

——《儿童教育》(Childhood Education)

这是自《人间游戏》一书之后对自我理解最激动人心的作品……作者在书中所举的例子非常贴切、到位，恰如射手击中靶心一样，妙不可言……任何被“人的问题”所困扰的女性都将会在《天生赢家》中发现自己的影子。

——《进步女性》(Progressive Woman)

《天生赢家》可以被应用于人际、商务、家庭和课堂问题。

——《办公室》(The Office)

对自我理解有极大的帮助……易于理解……内容丰富，具有切实的帮助。

——《长老会展望》(Presbyterian Outlook)

对于那些想要更好地理解人类关系中“人的问题”的人来说，本书是必读之物。所有专职从事与人相关的工作、从事管理人的工作的人，或者追求圆满人生的人，都应该将《天生赢家》作为自己的工具书。

——《光谱》(Spectrum)

《天生赢家》如此多地涉及童年经历及其对成年后的个体的影响，所以很多教师和家长会对它感兴趣。

——《萨克拉门托蜜蜂报》(Sacramento Bee)

一种理性而有效的、分析和理解人类行为的方法……叙述清晰，呈现精彩，对于普通人和专业人士都很适宜。

MD

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来了解自我感兴趣的普通人。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