

人际沟通分析（TA）理论及应用的评介

张育群 *

华中科技大学马克思主义学院，武汉，430074

邮箱: 309891085@qq.com

摘要: 人际沟通分析理论（Transactional Analysis, TA）是一种人格理论，也是一种系统的心理治疗方法。在国外，TA 不仅在心理咨询与治疗领域发挥重要的作用，还被应用到学校教育、机构管理和沟通培训领域中。中国沟通分析协会（Chinese Transactional Analysis Association, CTAA）于2012年成立，并由此开始系统培训中国的沟通分析师，越来越多的专业人士和爱好者投入到 TA 的学习、应用和传播活动中。本文就 TA 理论的发展、主要概念、理论应用以及理论评价进行简单阐述，目的是让人们对这一理论有更多的了解，以促进 TA 理论的传播和应用。

关键词: 人际沟通分析理论；理论；应用

投稿日期：2018-12-03；录用日期：2019-03-07；发表日期：2019-05-15

An Introduction to Transactional Analysis Theory and Practice

Zhang Yuqun*

The School of Marxism, Huazhong University of Science and Technology, Wuhan

430074

Abstract: Transactional Analysis(TA)is not only a theory of personality and relationships but also a theory of social interaction or interpersonal communication as well as a system of group and/or individual psychotherapy. At abroad, TA plays an important role in psychological counseling and psychotherapy as well as in the other fields, such as the school education, the organizational management and the communication trainings. In 2012, with the foundation of Chinese Transactional Analysis Association(CTAA)and the beginning of the Chinese transactional analysts training, more and more experts and amateurs devote to the study, practice and communication of TA. This article demonstrates the development, main concepts, application of TA and makes a brief evaluation. The aim is to make TA to be comprehended more widely and to promote its applications and communications.

Key words: Transactional Analysis(TA); Theory; Practice

Received: 2018-12-03; Accepted: 2019-03-07; Published: 2019-05-15

Copyright © 2019 by author(s)and SciScan Publishing Limited.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Transactional Analysis (TA), 译作人际沟通分析, 或交流分析, 或交互作用分析。国际沟通分析协会 (International Transactional Analysis Association, ITAA) 为 TA 下的定义——TA 是一种人格理论, 是一种针对个人的成长和改变的有系统的心理治疗方法 [1]。

从人格理论来看, TA 很清楚地描述了人的心理结构, 以自我状态来描述人格的三个部分, 帮助人们了解不同的人格会如何影响人的行为。从历史发展与实用性来看, TA 主要是一种心理治疗方法, TA 理论实际上是从心理治疗工作中发展出来的。

1 TA 理论的创立与发展

TA 理论是艾瑞克伯恩 (Eric Berne) 于 1958 年创立的。1957 年他向美国团体心理治疗协会报告了一篇题为《沟通分析: 一种新而有效的团体治疗方式》(Transactional analysis: a new and effective method of group therapy) 的文章 [1]。之后, 伯恩又提出父母、成人、儿童三种自我状态, 同时引进心理游戏和人生脚本的概念。至此, TA 理论的基本框架就已经完备了。伯恩认为人际沟通分析是一种“系统化的现象学” [2], 可以有效地填补心理学理论的空缺, 并能应用到各种领域中。

2 TA 理论的发展

2.1 早期阶段

从 1957 年伯恩发表文章 Transactional analysis: a new and effective method of group therapy 后的十年内, 伯恩不仅提出了父母、成人、儿童三种自我状态, 还将三种自我状态运用到团体治疗中, 至今伯恩提出的自我状态的最初模型依然是 TA 理论的核心。1964 年发生了一件 TA 历史上的标志性事件 [1] ——

《人间游戏》出版并成为超级畅销书，使得TA理论流传开来，大众对TA的兴趣从这时起一直延续了十年。

2.2 20世纪70年代：大众流行与专业创新时期

这个时期有两条独立的“主线”贯穿：一条是TA在普通大众中的扩张、顶峰以及缩减；另一条是TA专业人士持续不断的创造力，将新的技术合并到沟通分析实务工作中，如加入格式塔完形治疗、会心团体、心理剧的技术，更发展出以“自我图”(ego gram)为诊断评价的工具。

2.3 20世纪80年代至今：国际扩张和巩固

一方面，TA学者们把80年代早期就存在的经过验证有效的理论框架运用到具体环境和来访者团体中，有一部分学者则对既有的核心理论进行重建或拓展；另一方面，国家与地区性TA协会人数在不断增长，TA的培训课程得到了大学的认证。

3 TA的三个主要学派及新的取向

TA的三个主要学派——经典学派、再决定学派、贯注学派，都是在TA早期创立起来的，到20世纪70年代，它们之间有了明确的区分[3]。这三个TA学派又被称为“传统学派”。至今，TA中又多了几个取向，其中比较新的是20世纪90年代发展起来的关系取向。

3.1 经典学派(The Classical School)

起源于伯恩的实务工作以及他对于TA的教导，即以多种多样的分析模型，如戏剧三角形、自我图、安抚图 and 选择等，帮助成人自我的理解，同时诱发儿童自我的动机。经典学派喜欢以团体方式来治疗，重视团体过程。并认为有效的治疗师要能为患者提供新的父母自我信息。经典学派虽然有共同的临床工作取向，但因不同的团队文化，又分出3个不同的支派[3]，不同的支派拥有自己的主要推动者。

3.2 再决定学派 (Redecision School)

鲍伯葛丁 (Bob Goulding) 和玛丽葛丁 (Mary Goulding) 是 TA 再决定学派的主要人物, 他们把 TA 理论与格式塔完形治疗的技术结合起来, 形成再决定学派的治疗方法。再决定学派强调的是内在心理层面, 治疗师集中在感受、直觉及主观经验上, 而不是知性、逻辑及客观上。再决定学派认为早期决定是根据感受而非思考来的。因此, 要摆脱脚本, 个体必须重新体验当时他做出早期决定时儿童自我的感受; 之后通过表达那些感受来终结它; 接着, 再用一个新的、更合理的再决定替换那个早期决定。再决定学派在临床治疗中经常使用“双椅技术”解决僵局。再决定模式通常也是以团体治疗的形式进行, 但因非常强调个人工作, 所以也称为在团体中进行的个人治疗。

3.3 贯注学派 (Cathexis School)

贯注学派由杰奎席芙 (Jacqui Schiff) 创立, 她和同事在治疗精神分裂症患者过程中共同发展了一套新的 TA 理论, 并于 1972 年在加州奥克兰成立了“贯注治疗中心”。提供有回应的环境是贯注学派的一个主要观点。贯注学派的治疗结构是以父母自我状态为导向, 即对于价值观的取向给予直接的指导。这个学派所发展出的最有名的模式是“再养育 (reparenting)”。

3.4 新的取向——关系取向

2007 年, 海伦娜哈歌达和夏洛特西尔斯因为他们的研究——对关系取向疗法的阐述, 被授予了“伯恩科学纪念奖”。

该疗法的治疗师把咨访双方的关系作为促进个人改变的最重要因素。关系治疗师对传统 TA 三大传统学派所重视的高度具体化的合约并不特别关注, 而更强调治疗关系中持续起作用的无意识过程。关系治疗师尽量少用以推进改变为目的的明显“技术”, 而这又是关系取向和其他传统 TA 取向的又一差异。关系治疗通常使用一对一治疗而非团体治疗。

当代的 TA 分析师没有局限于学派的界限, TA 的理论能融合其他心理学派的理念和技巧。大部分 TA 分析师也会接受其他心理学派的训练, 并应用到

TA 的治疗中。他们的共同点是通常以自我状态模型和人生脚本的理论作为整合的原则，然后以 TA 的架构运用各学派的技巧，进行心理治疗。

4 TA 的理论架构

TA 理论的内容非常具体详细，概念繁多，本文仅对主要概念进行简要的介绍。包括自我状态模型（PAC 模型），交流（Transaction）、安抚（Stroke）和时间结构（Time structuring），人生脚本（Script），漠视（Discounting）、再决定（Redecision）、共生（symbiosis），扭曲（Racket）、点券（Stamp）和心理游戏（Game）以及自主（Autonomy）。

4.1 自我状态模型

简称 PAC 模型，是 TA 理论的核心，是以 P（Parent，父母）、A（Adult，成人）、C（Child，儿童）三种自我状态为基本架构的人格理论系统，包括自我状态的结构模型——探讨自我状态的组成部分（内容、记忆）和自我状态的功能模型——描述自我状态的行为。一个“自我状态”就是一组相互关联的行为、想法和感受。它是在特定时间对自身某部分人格的表达。父母自我状态（Parent ego-state）是一个人从父母（或是其他具有父母般影响力的人）学习到并整合进自己人格的部分。成人自我状态（Adult ego-state）是指一个人行为、思考、感觉的方式是完全利用自己的能力对此时此地发生的事件进行反应。儿童自我状态（Child ego-state）是一个人以自己童年时的方式来思考、感觉和行为的部分。用自我状态模型理解人格的各种成分，称为结构分析 [4] [5] [6]。

4.2 交流、安抚和时间结构

人们可以选择任何一种自我状态发出对话，也可采用任何一种自我状态回答，这种信息的交换称为“交流”。用自我状态模型对一系列交流进行分析，严格来说就是“交流分析”，它是 TA 的分支。TA 理论中，沟通可分为三种类型：互补沟通、交错沟通和隐性沟通。在 TA 中，任何关注的行为都是安抚。当人

们进行团体或一对一交流时，人们会以多种方式使用时间，我们对这些方式进行分析，就是“时间结构分析” [4] [7] [8]。

4.3 人生脚本

指儿时潜意识中对一生的计划，由父母强化，从生活事件中得到“证实”，并在选择的结果中达到高潮。人生脚本的概念和自我状态模型共同构成了 TA 的基本核心，人生脚本在心理治疗的实践中尤其重要。TA 中有三种脚本：赢家脚本、输家脚本或有伤害性的脚本、非赢家脚本或平庸脚本 [2] [4] [9]。

4.4 漠视、再决定和共生

漠视指无意识地忽视与解决问题相关的信息 [5]，在无意识情况下，将某个情境中与我们脚本不符的部分忽略掉。共生指两个或两个以上的人组成的一种关系，他们的行为表现得像只有一个人，因此他们不会用到自己所有的自我状态 [5]。再决定指用新决定替代限制自我的早期决定，而且这个新决定是在运用成人所有资源的基础上制定的 [2] [10]。

4.5 扭曲、点券和心理游戏

一整套与脚本相关的行为，从外部看起来是一种操纵环境的方法，当事人却体验到扭曲的感觉 [4] [8]。将扭曲的感觉贮存起来日后兑现，从而得到负面结局，这是点券 [8]。心理游戏指一连串包含饵、钩、转换和混乱的互动过程，最终导致一个结局 [2] [7] [10]。

4.6 自主

伯恩认为自主性是最理想的状态 [4] [6] [7]，表现在三种能力的流露或修复：觉察、自发和亲密；它是针对此时此地的现实所反映出的行为、想法和感受，而不是出于脚本信念的反应。

5 TA理论的应用

目前 ITAA 承认的四个主要应用领域有：临床工作（心理治疗）、咨询、机构发展和教育 [1]。

5.1 TA 治疗与咨询

在 TA 的专业资质认证系统中，治疗和咨询分属两个不同的应用领域。ITAA 在对心理治疗的描述中指出，“心理治疗过程能让来访者发现并改变旧有的自我限制模式——在当前处理过去的伤痛，让他们在未来能自由地过自己的生活。心理治疗的目的是让来访者理解他自己以及他的人际关系，并且创造出选择，从而让其过上有觉察、有创造性、自发、拥抱亲密的生活”，“咨询过程通过提升来访者或来访者系统的优势、资源和功能来帮助他们培养觉察力、选择以及日常生活中的问题管理和个人发展技术。它的目的是提升个体在社交、工作和文化环境中的自主性” [1]。

虽然上述的阐述可以看出二者的区别，但二者都是“在合约关系内建立起来的一种专业活动”，TA 实务中非常强调合约。另外一个基本区别是心理治疗的对象是处于退行状态的个体（即处在儿童自我状态中），治疗目的是帮他们修通很久以前的情绪问题。而咨询的对象一般都是处在当下的个体，目的在于帮助他们解决当前生活中的问题。

5.2 TA 在教育 and 组织领域应用的主要特点

TA 的基本理论对教育和组织工作以及治疗和咨询是相同的，但是在取向和技术上存在一些区别。

(1) 在教育 and 组织环境下的合约多数是多方的，而治疗与咨询中的合约通常是双方的。

(2) 在组织工作中，TA 从业者一般会扮演促进者、培训师或教练的角色。教育领域的 TA 从业者一般以老师、带头老师、行为支持和特殊教育需求等类似领域专家的身份出现。

(3) 教育和组织从业者常常邀请他的来访者去观察社交层面发生的事，

而不是心理层面。

(4) 在教育 and 组织工作中, 从业者大多关注个体或团体当下如何通过思考和行动来最有效地解决问题, 而不是探索个体过去有什么未解决的问题。

5.3 TA 应用的最新进展

TA 现已成为药瘾者治疗性社区的治疗情境的一环。尤其在瑞典, 许多使用麻醉剂 (药瘾者) 的治疗性社区, 是以 TA 为基础进行系统化的团体治疗的 [11]。

TA 的语言简单易懂, 当团体中有新人加入时, 团体中的任何其他人都可以传授相关概念和理论, 这样团体成员间可以通过一套概念系统来了解彼此, 将有助于坦诚、建设性的治疗气氛, 从而带出许多正面效果 [11]; 同时它又符合责任模式的概念 [11]。这些可能是 TA 被应用于治疗性社区的原因。

TA 学者们总结出治疗性社区内环境治疗的效果如下 [11]:

(1) 肯定生命的新父母自我和外在心理器官 (旧有的父母自我仍存在) 的融合。

(2) 借着处理此时此地的情况 (非受父母自我与儿童自我迷惑, 训练加强现今心理器官内的成人自我)。

(3) 早期心理器官内受创受限的儿童自我做成再决定了, 意即童年的伤痛事件不现能排除自由儿童享受生命的权利, 并感觉到与他人相处的安全、快乐。

6 对 TA 理论的评价

6.1 TA 理论的特点

它的论述基于简单易懂的材料, 具有操作性, 而且专业词汇也很少 (实际上只有五个词: 父母、成人、儿童、游戏和脚本), 提供了一个简单易学的框架。TA 是一种生动的、动力性的并且高智力的工作方法。TA 的从业者拥有一系列广泛的概念, 这些概念来自对一系列从简单到复杂情境的理解。

TA 源于精神分析, 诞生于认知和行为学派, 还渗透了存在主义的思想, 使用了现象学的方法, 并且以来访者为中心。

TA 在心理学概念和应用两个方面都整合了认知、情绪、行为及生理方面的内容, 有时还包括精神维度。TA 有心灵理论、情绪理论、行为理论, 还有关于这些方面之间存在的联系以及躯体或肉身体验的理论。因此, 在众多心理咨询和治疗方法中, 它具有无与伦比的包容性、适应性和灵活性, 并且可以高度概括地用公式表达来访者的需求, 设定干预的目标。

6.2 对 TA 理论与哲学基础的评价

TA 理论专注于自我状态理论的发展及教育, 以期让人们在功能良好的成人自我协助下掌握自己生活的机会, 但存在以下缺点:

(1) TA 理论中缺乏定义明确的核心概念, 比如 TA 没有以自我状态为基础建立起属于自己的发展心理学, 而是合并其他发展心理学理论, 再以 TA 的用语解释。

(2) TA 缺乏关于潜意识的理论, 一方面人类生活中很重要的一个层面被漠视, 另一方面早期 TA 理论不太重视与治疗师相关的移情现象。

(3) TA 中以成人自我为核心的概念没有清楚地探讨与澄清与其他相似心理学概念之间的关系, 伯恩没有清楚地交代影响他的各派理论学者。

6.3 对 TA 的指导原则的评价

(1) 因为强调社会层面, TA 忽略了人类生活的生物性层面, 缺乏合适的语言来处理人类与性问题之间的心理冲突。

(2) 人可以为自己的生活负起责任。有时候 TA 的信念基础会出现矛盾, 人文责任模式与客观主义的科学观产生了混淆。

(3) TA 有时被认为是简化主义。

(4) TA 工作中存在的另外一个不足就是研究与评估 TA 治疗效果的工作仍太少。

尽管 TA 理论具有以上的缺点和局限性, 它仍不失为一门充满活力、不断

发展的科学, 极具开放性、实用性和整合性。在中国, 对 TA 理论的学习和应用时间还很短, 理论传入约在 1987 年, 但真正大面积开始教育和培训是进入 21 世纪之后, 特别是 2012 年中国沟通分析协会 (CTAA) 成立之后。

我们要辩证地取其长, 避其短, 整合其他的心理理论, 和中国发展的具体实际相结合进行应用, 真正做到服务社会, 提高大众福祉。

基金项目

本文系华中科技大学学生工作处 2017 年研究课题“家庭教养方式与抑郁、强迫的关系及干预研究”(2017XG014)研究成果。

参考文献

- [1] Stewart I, Joines V. TA TODAY—A New Introduction to Transactional Analysis (2nd edition) [M]. 田宝, 张思雪, 田盈雪, 译. 北京: 世界图书出版公司, 2017: 2, 361, 363, 351–358, 340–341.
- [2] Berne E. Transactional analysis in psychotherapy [M]. New York: Grove press, 1961: 17.
- [3] Barnes G. Transactional analysis after Eric Berne: teachings and practices of three TA schools [M]. New York: Harper's College Press, 1977: 1–22.
- [4] Berne E. Principles of group treatment [M]. New York: Oxford University Press, 1966: 32–223.
- [5] Schiff J, Schiff A W, Mellor K, et al. The Cathexis reader: transactional analysis treatment of psychosis [M]. New York: Harper and Row, 1975: 22–124.
- [6] Steiner C. Scripts people live: transactional analysis of life scripts [M]. New York: Grove Press, 1974: 15–256.
- [7] Berne E Games people play [M]. New York: Grove press, 1964: 45–336.
- [8] Berne E. What do you say after you say hello? [M]. New York: Grove

- Press, 1972: 12-153.
- [9] Erskine R. Life scripts: a transactional analysis of unconscious relational patterns [M] . London: Karnac, 2010: 1-28.
<https://doi.org/10.4324/9780429476686-1>
- [10] Goulding M, Goulding R. Changing lives through redecision therapy [M] . New York: Brunner/Mazel, 1979: 12-20, 66-83.
- [11] Ohlsson T, Bjork A, Johnsson R. Transactional Analysis Psychotherapy-TA in theory and practice [M] . 黄佩瑛, 译. 成都: 四川大学出版社, 2006: 11, 271, 272-298.