

《我好-你好》

图书基本信息

书名：《我好-你好》

13位ISBN编号：9787501960712

10位ISBN编号：7501960712

出版时间：2008-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：[美] Thomas A.Harris

页数：190

译者：林丹华,周司丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《我好-你好》

内容概要

《我好-你好:改善我们的人际关系》将交给你通往幸福的钥匙。作为沟通分析的经典之作，本书思想深刻，见刻独到，打破了美国最畅销书的记录——到现在为止已经销售了1500万册！

《我好-你好》

作者简介

Thomas A. Harris，毕业于美国天普大学（Temple University）医学院，是一位在海军中工作的精神科医生。在他完成第一次海上任务——珍珠港之战后，他成为了海军精神医学部主席。1956年，他在萨克拉门多市开设私人门诊，成立沟通分析研究院，并成为国际沟通分析协会主席。哈里斯博士师从沟通分析理论的缔造者埃瑞克·伯恩博士，并在他的理论观点之上写出了《我好—你好》。《生活》杂志评论哈里斯博士是“健谈和慈祥”的人，并引用了他对妻子艾米·哈里斯的感激，哈里斯博士感谢妻子“非常艺术地将他的思想加以组织并使之具有很强的可读性”。

书籍目录

- 第一章 弗洛伊德、潘菲尔德和伯恩
脑外科医生的探索
一个基本的科学单位：沟通
- 第二章 “父母”、“成人”和“儿童”
 - “父母”
 - “儿童”
 - “成人”
- 第三章 四种心理地位
 - 我不好 - 你好
 - 我不好 - 你不好
 - 我好 - 你不好
 - 我好 - 你好
- 第四章 我们能改变
 - 解放了的“成人”
 - 什么促使人们改变
 - 人是否具有自由意志
- 第五章 沟通分析过程
 - “父母”对“儿童”的沟通
 - “儿童”对“成人”的沟通
 - “成人”对“父母”的沟通
 - 非互补或交错式沟通
 - 如何保持“成人”
- 第六章 我们之间有何不同
- 第七章 我们如何使用时间
- 第八章 P - A - C和婚姻
- 第九章 P - A - C模式和儿童
- 第十章 P - A - C模式和青少年
- 第十一章何时需要治疗
- 第十二章 P - A - C模式和道德价值观
- 参考文献

《我好-你好》

媒体关注与评论

我非常感谢哈里斯博士所做的这份意义非凡的工作。在本书中，他用深入浅出并且无可辩驳的例子对沟通分析理论做了深刻的诠释，并富有创造性地将这些理论置于道德价值观等更宽广的视野下加以考察。——埃瑞克·伯恩，《人间游戏》作者

哈里斯抛弃了精神分析晦涩难懂的技术性语言，用浅显易懂和颇具逻辑性的方式向我们展示了自我理解和自我改变的过程。——《洛杉矶时报》

当一种理论在恰当的时机以恰当的语言表达出来时，这种理论将产生巨大的影响力。我们发现，这种理论就是沟通分析，恰当的时机就是现在，《我好-你好》一书就是传递该理论的最佳声音。——《生活》杂志

即使对那些没有受过多少教育的人而言，这本书仍然既容易理解又有趣。专业的治疗师也可以从此书中获益颇多，尤其当他的治疗取向为家庭或团体治疗时。——《选择》杂志

读者可以自由地遨游在这些充满乐观主义的内容中，尽情地与弗洛伊德、潘菲尔德、伯恩、派克漫谈并讨论，这些大师将使本书成为最畅销的书籍之一。——《自由》杂志

《我好-你好》

编辑推荐

想了解自己的人格吗？想改善自己的人际关系吗？想获得幸福吗？本书将交给你通往幸福的钥匙。作为沟通分析的经典之作，本书思想深刻，见解独到，打破了美国最畅销书的记录——到现在为止已经销售了1500万册！

《我好-你好》

精彩短评

- 1、好久远的书。。
- 2、你好我好
- 3、教育小孩有点用吧。
- 4、I am okay , you are okay .
- 5、很好的一本书
- 6、专业性有点强。从个人思想的儿童意识、成人意识、父母意识三个角度出发，介绍改善人际关系的方法。有很多对精神状态的分析，还有对道德、政治关系等宏观方面的探讨。有趣的地方是，这种理论证明了，个人一定要突破父母的影响才能有所成长。而独立思考的能力，以前以为只会影响个人的思维方式，却原来也会影响到心理健康和人际关系。
- 7、PUA也好，谈判术也好，情商也好，倾听沟通也好，或者一般人格测试MBTI之类哦，关于直觉和逻辑之间的差异区分也好，甚至催眠语句，这些种种的都只是心理学的术，她们不是本，不是根。我觉得心理学是直接建基于生理学上的，生理上构造和后天环境直接决定一个人具有什么样的心理和性格，而TA沟通分析，正正是这一切的根源根源。很好的把上面所有术的本，用一个根所连起来了
- 8、PAC 恩恩 ^^
- 9、很有帮助，自我调节
- 10、过于专业 不属于一般人读的 哪怕是有心理学基础的我这样的二般人
- 11、我好，你也好，这才正常。
- 12、1969年提出“父母意识-成人意识-儿童意识”的思维框架，半世纪之后已经广泛进入社会语境。但常常是模糊的，不清晰的。认真研读全书，形成完整概念。也许是翻译原因，语言比较晦涩难读。大量使用的事例，也因极强的时代感而显得离先进生活距离较大。不过，抓住思维框架，对当下生活的指导作用将会依然强烈而充分。
- 13、P-taught. A-thought. C-felt.
- 14、怎么说呢，看到推荐都说特别好，然后网站一直缺货，到有了买回来又太忙。反正终于看完了，却没有教我我怎么学习父母心理，大多时候自己都是孩子，诶，还是觉得理论偏强，但是我会重看一遍的，另外里面介绍的分组治疗中国没有吧
- 15、编辑部送的书评用品，放了很久一直没看，某天实在无聊.....
发现还不错~
- 16、理智为王
- 17、不错的一本书
不过由于是译作
某些文字上有些拗口
- 18、好书
- 19、十多年前，读的老版，很推荐的一本沟通分析著作，还依稀记得，读完它，在返乡火车上，用它的框架分析一块回家的同学家庭关系。关键不是作者理论无错，而是它足够自治，用于与父母沟通。
- 20、沟通
- 21、2013.12.16接触
- 22、超级棒，无法直视的棒。我觉得作者绝对就是个天才，把人的三个人格很清晰的分离出来再加以描述，然后人和人之间的互用用这个combo去解释，实在是太天才了
- 23、:C912.1/6064
- 24、2013 9
- 25、没有 回归内在 那么震撼~
- 26、父母（告诫）-成人（判断）-孩子（感觉），我不好你好，我不好你不好，我好你不好，我好你好。重在临床治疗。
- 27、理论上比较简单，用起来容易一点。但是本质上和其它心理疗法 比如认知疗法，没有太多区别。
- 28、非常具有启发性，而且实用
- 29、阅读本书，最关键的是理解PAC，并学会应用。刚看的时候一头雾水，看到第五章开始有感觉。

《我好-你好》

- 30、学术性太重
- 31、解决问题的工具
- 32、全新的视角看待自己的意识
- 33、没有看太懂，但是有了描述自己人际沟通表现的名词，“儿童”反应太快，“父母”爱冒出来下主观判断，“成人”往往后知后觉，暂时可以作为自我反思的工具。
- 34、相对于这三个人格，就有了不同的心理状态，譬如儿童相对于父母，因为依赖别父母得以生存，所以就有了（你好-我不好）的心理。还有（我不好-你也不好），最后表现健康成熟以成人的心态待人的是（我好-你也好）
- 35、国内TA的著作太少了 . . .

- 36、很详细的学习了“父母”成人“”儿童“模式 这本很通俗易懂 不过就是觉得有些虎头蛇尾的感觉
- 37、TA的入门书，很棒很棒，很有启发性
- 38、某些部分非常有启发
- 39、我不了解为什么这本书评价这么高？是它四不像的“中庸”赢得了每一个“阶层”的好感么？
- 40、很有启发的一套分析框架（尤其是应用在子女与父母的冲突上的时候）。父母们和孩子心中复杂的情绪，一旦可以用一种特殊的语言进行解释，就会发现大家有着不少相同之处。换言之，大家都有父母意识、成人意识与儿童意识。最具意义的发现之一是父母也有儿童意识。
- 41、很好的求
- 42、交互分析。
- 43、拖得比较久,一直没结尾,靠着这几天不靠谱的作息时间来个了断.

1、全书的中心思想是P(Parent 父母意识)-A(Adult 成人意识)-C(Child 儿童意识)；按作者的说法P-A-C在我们面对社会和与人相互作用选择是起决定性作用，他们将导致4种生活态度：1.我不好-你好；2.我不好-你不好；3.我好-你不好；4.我好-你好。1.“我不好-你好”普遍存在于儿童的意识中，当一个“身高二尺”的儿童面对一个“身高六尺”的大人时，无力感，失去爱的恐怖感（死亡的恐怖）促使儿童思考：我这个“不好”如何得到“好”的爱呢？如果这种态度得不到调整，当孩子不再是孩子时，“孩子”将会选择离群索居，逃避社会，“不好”的我和“好”的大家生活在一起，不是很有压力吗？2.当父母冷漠，缺乏爱心，在一岁前不得不忍受他，当一岁后，孩子学会走路，“被人看管”的生活已靠结束，抚爱到此为止；当他想探索一切而又不愿意老实的待着的话，他将受到更严厉，更频繁的惩罚，比如从楼梯上滚下去。当一岁时生活还有一些安慰，现在竟荡然无存，当这种惨遭遗弃，身外逆境的感觉得不到改变，得出结论“我不好-你不好”自然是自然不过的事3.家教严格，父母崇尚棍棒教育时，受暴力的孩子会转向第三种生活态度“我好-你不好”；这种自我抚爱，是孩子从痛苦的伤害的自我修复过程中产生的；长大后反抗社会，叛逆，自私，为达目的不择手段，终极表现为杀人，杀人者自以为这种为了自己的利益的行为是无可非议的4.我们的希望在“你好-我好”，前三种态度是在儿童时期产生的，无意识；“我不好-你好”来的最早；对于大多数人将维持终身；对于那些特别不幸的孩子，之后转向第二种和第三种。当然这些生活态度并非不可改变的，但前提是得拥有强大的A(成人意识)；前三种依赖于感情，而“你好-我好”依赖于思索，信仰，以及行动的保证；“我们并不是不知不觉进入一种新的态度，态度的改变来着与我们的选择！”每个人都能改变，这种改变来自于知识的积累，心智的成熟和一个好榜样；当一个人被崇拜的英雄所感染时，想要变成英雄的冲动绝不亚于性冲动，所以就算已经在前三中态度中走的很远，只要相信能改变，相信改变了的生活的美好，有一个好的榜样，“你好-我好”并不是个难题，当然得利用P-A-C工具。P-A-C（父母意识-成人意识-儿童意识）一种相互作用分析工具，相互作用分析由两方面组成：刺激与反应。父母意识:管教，批评（总之想象一下自己的父母）成人意识:理性，客观，不武断，不抱怨儿童意识:任性，偏见，重视感觉如果刺激方表达的是父母意识，理想状态下，反应方应该表现儿童意识，反正亦然；如果刺激方表达的是成人意识，关系融洽的话，反应方也应该表现成人意识如果刺激和反应不配套，冲突与不和谐随之而来；书里面有详细的描述；本书的精华部分也在于此时间关系，不多写了，总之是一本好书，对培养下一代和改善人际关系有兴趣的朋友可以读读

2、从前，一位老农夫在乡村小道上修补一把生锈的耙子，一个热情的年轻人向他走来。小伙子在大学修理部工作，正在周围农村推销一本有关土壤保护和新型耕种技术的书。一番寒暄之后，小伙子问老人是否会买这本书，老人回答说：“孩子，我种庄稼所用的知识不到我所知道的一半。”本书的目的不仅在于介绍新的理论和观点，而且还在于回答这样的问题：为什么人们无法生活的像他们所知道的那样好。人们可能知道专家在讲到人类行为时会滔滔不绝，但这些知识不见得会对他们的宿醉问题、破裂的婚姻和任性的孩子有任何帮助。有没有一种事物与人类的行为动力有着深远有简单的关系，从而帮助人们为老问题找到新的答案呢？我们能否找到与此相关且可靠有益的知识呢？到这本书里找答案去。

3、PAC,人格结构理论/交互作用分析(Transaction Analysis, 简称:TA, PAC)此理论书最初由Eric Berne在19世纪50年代在《人间游戏》(Game People Play)提出的理论中文翻译版豆瓣链接:<http://book.douban.com/subject/1909385/>通过对人的性格进行意识形态的分类,可以分成父母意识(Parent):以权威和优越感为标志,通常表现为统治、训斥、责骂等家长制作风。当一个人的人格结构中P成分占优势时,这种人的行为表现为凭主观印象办事,独断独行,滥用权威,这种人讲起话来总是“你应该……”、“你不能……”,“你必须……”儿童意识(Child):比较像婴幼儿的冲动,表现为服从和任人摆布。一会儿逗人可爱,一会儿乱发脾气。当一个人的人格结构中C成分占优势时,其行为表现为遇事畏缩,感情用事,喜怒无常,不加考虑。这种人讲起话来总是“我猜想……”,“我不知道……”成人意识(Adult):表现为注重事实根据和善于进行客观理智的分析。这种人能从过去存储的经验中,估计各种可能性,然后作出决策。当一个人的人格结构中A成分占优势时,这种人的行为表现为:待人接物冷静,慎思明断,尊重别人。这种人讲起话来总是:“我个人的想法是……”。以上定义来自MBA智库,可以较直观的阐述具体意识个例的区别书中提供了该理论的一些实施和分析方式.普通大众也可以通过书里的方式进行心理分析,以及沟通分析,解答自身一些心理问题从我个人使用

《我好-你好》

情况看,提升自我情绪控制,以及人际交往时,分析隐藏在交流背后双方所玩的“游戏”.书中最后几章将PAC应用于更大的范围中,宗教.社会.国际关系等等.理论很严谨,体系完善,只是缺少相应的科学实证.还有不少不足之处,而且我个人觉得标签式的定义不够靠谱,比如DISC. MBTI.(人非线性,时刻在变,当下测试情绪影响最终报告的变量)当然PAC和后者还是有区别的.自我诠释方面,还是相当给力的,解决一般的问题用起来得心应手.

4、前篇:(一)<http://book.douban.com/review/4184263/>(二)<http://book.douban.com/review/4184325/>在对“想法”做功课上的推荐里,我把这本书放最后,不是说它不好,而是觉得它比前两本更理性,也就更生硬.每个人都有“父母”、“儿童”和“成人”三种自我状态,每种自我状态彼此有交叠,也并非平均分布.每个人的这三种自我状态分布不一样,从而形成每个人不一样的处事方式.这本书里,详细的讲解了各种自我状态面对同一个问题时的处理有何不同,帮我们区分自己在说什么做什么的情况下是以哪种自我状态的方式进行的.同样是给建议,本书与《生命的重建》的不同在于,《生命的重建》针对不同的问题给出了不同的建议;而本书则描述了什么样的方式是用成人态在思考,然后用成人态来回答所有问题.书里的例子也很多,易于理解这一理论.但例子里的一些操作方法稍显生硬.比如,在当事人以“儿童”或“父母”态处理问题时,突然被告知这不是“成人”态,从而来改变当前的行为,有点急刹车的感觉.除非你本身对这些观念比较接纳,否则这种骤然的改变会让你不舒服,最终使得改变流于形式.毕竟人不是机器,在不一致的指令之间转变,还是需要一定的过度的.这就是我为什么先推荐《一念之转》的原因——它起码提供了一种过度的方式.不管怎样,如果希望能深入了解自己的想法,这本书是不错的指导书.这三本书(《一念之转》,《生命的重建》,《我好你好》),都是从认知这个方面来改善我们的生活.如果你仍然觉得这些方法不容易操作、难以理解,可以从感受本身入手(推荐<http://book.douban.com/subject/3880764/>,介绍以后附上).你希望改变,就总能找到改变的理由和改变的方法.如果你没有达成,可能是因为你维持现状的理由,而你的痛苦在于不愿意接受这样一个理由的存在.那不妨回过头,面对这个理由,你依然会抵达内心的宁静.

5、周日看神探,其中描写的人格分裂有8成来自这本书分析的内容,还有2成,多半是讲故事需要,忽悠大家的.我好你好,这本书,印象中是大学读的最好的书之一,现在还倍感庆幸,要感谢读者俱乐部,感谢华工的大图书馆,感谢那个周六漫无边际在图书馆里游荡的下午...如果不是这本书,或许人生的轨迹会或许完全不一样了,算是今晚吃饭偶遇507老同学吧啦吧啦吧...书中描述的人际相互作用心理分析构架方法,认为每个人身上有3种本性或3种意识,即父母、成人和儿童意识,认识这3种本性就可以帮助你很好的认识自己和他人的.强烈推荐...

章节试读

1、《我好-你好》的笔记-第1页

大脑是一台高保真录音机，它录下了你的经历和情感。
人既在自己的经验之中，又在经验之外。

父母意识、成人意识、儿童意识并存在每一个人的心中。
父母意识：自以为公正善良，清规戒律，导致强迫症。
儿童意识：受情感支配，容易否定自己，都是我的错。
成人意识：逻辑推理，理智。对资料进行加工归类。

“我不好，你好” “我不好，你不好”
“我好，你不好” - - 暴力，无责任感
“我好，你好”。

每个人都夸耀自己对社会进步的贡献，但没有人改善了自己。

人们容易把偏见和未受检验的父母意识当做真理。

父母意识的表现：皱眉、摇头、叹气，“应该”，责备挑剔，瞧你你不好。
儿童意识，流泪，辗转不安；瞧我，我不好
成人，坦率。

对自己说，那就是我的不好的儿童意识。
有疑问时，不考虑它，克制，从1数到10。
事实确实如何吗，我从哪里得知？
为什么父母意识要殴打我的儿童意识呢？
紧张时间：是谁要出来啦？

我下一小时怎么过？
合理安排时间是从希望得到承认的渴望中派生出来的，后者产生于对抚慰的渴望。

使用时间的的方式：
退缩、仪式、活动（满意慰藉）、娱乐（社会探试器）
- - - 驱动力带有隐秘性，疏离

我的根据希望许诺，却按照恐惧行事。
我在孩子的心中是什么形象，是哪一种人？
我好，你好。

父母意识：观察和被教导的生活
儿童意识：感觉到的生活
成人意识：实际及理想中的生活

相信过去是无法改变的。

人的存在先于他的本质，人不但创造了他的本质，也创造了他的尊严。

《我好-你好》

父母意识是只在特定的文化中学习观察到的;儿童意识只是感受、领悟。

“你”。语言。思想。人性。重要。我好你好。

2、《我好-你好》的笔记-第79页

另外一种增强“成人”力量的方法就是花一些时间对基本的价值观做出重大决定，这样就不必为一些小事费心了。总结起来，可以通过以下方式建立强大的“成人”：

- 1.学习识别你的“儿童”，了解它的脆弱、恐惧以及它表达这些感受的主要方式。
- 2.学习识别你的“父母”，了解它的告诫、禁止讯息、固执的态度以及表达这些告诫、禁止讯息和心理地位的方式。
- 3.对他人的“儿童”敏感，与他人的“儿童”对话，安抚和保护他人的“儿童”。鼓励它创造性的需要，并减轻其“不好”的心理地位。
- 4.必要的话数到10，给“成人”一定的时间加工信息，将“父母”和“儿童”从现实中分离出来。
- 5.有疑问的话，暂时不要行动。别人不一会因为你未表态而攻击你。
- 6.建立一个价值体系。没有这个价值框架，你无法做决定。

在自己和男友的交往过程中，一出现问题，他可能是一个成人，但是自己内心“不好”的心理地位，让自己读出了一些另外的讯息，会表现出儿童的情绪，很受伤，感觉被抛弃。接下来，立刻启动了自己的父母模式，是自己从过去的生活中总结的“男人都是这样子的”不加以事实依据的判断，用父母的姿态冷冷地高高地指责对方。

欣喜的是，现在自己的成人确实在成长，对父母的断言提出质疑，对儿童的情绪进行自我安抚。并且，去关心和呵护对方的儿童，鼓励他。

男友常说，我将会成为一个好母亲，谁知道呢，我身子里毕竟还是潜伏着那个歇斯底里的母亲怨天尤人的母亲啊，也许未来会不自觉让她掌控。但是现在会感到欣喜，我不需要等到有孩子的时候去练习，我现在就可以去呵护别人的儿童，去练习成为一个好母亲。

男友曾说过要当我的父亲，如果可以的话，这既是呵护我的儿童的好事，也是重塑他内在父母的好事，心理治疗不就是这样么。互为彼此的治疗师吧。

感觉心理学重塑了我的《人间游戏》。

3、《我好-你好》的笔记-第15页

第一章 佛洛伊德，潘费尔德和伯恩。我好，你好。表达对人性的善良与尊严，我好的意思是说，我生在这个世界上。我有权利拥有我的生命以及我可能在生活中获得幸福，你好的意思是说，我知道其他人都和我一样拥有同样的权利。

潘费尔德的研究表明，意识清醒状态下发生的每一件事都被详细地记录下来，储存在大脑中，并能够在现实生活中重现，电针的刺激能够唤起单一的记忆，而不是混合的记忆或者普遍性的记忆。不仅过去反生的事件记录下来，事件相关的情绪也被记录，事件和情绪在大脑中纠结在一起。其一被唤醒，其他的也被唤醒。日常经历中唤起的回忆和电针刺激唤起的回忆相同，这个时候的回忆称为再体验更准确。电针刺激下，个体暂时回到过去，这种感觉不到一秒钟，跟随这种感觉，他能有意识记起曾经在那里，这个回忆的过程有1，再体验自发地，身不由己地产生情感，2记起有意识地，主动地回想过去的事情。有意识的回忆，只能感受昔日的感受，而不是情感本身。刺激大脑额叶皮质引发的回忆，保留最初经验的所有特点，进入意识层面，变成一种目前的经验，抓住病人注意力，一切结束，才能发现是过去的回忆。对某一件事集中注意力，两半球额叶皮质同时记录。记录有先后顺序，可以连续播放。记忆产生图像不是静止的，随着注视方向的改变而变化，也随着时间延续而变化，唤起的记忆，时间上保持了思想的连贯性，按照时间的顺序记录在记忆中。所有回忆起来的记忆都有单独的神经通道。错觉干扰对现实经历判断，稍加思考，就会发现新体验和以前体验归为一类。

两个或者两个以上的人相互碰面，一个先开口或者暗示承认对方存在。这称为沟通刺激，另一个人

开口以某种方式做出与该刺激相关的事情。

4、《我好-你好》的笔记-第108页

“儿童”可以理解公平，理解等价交换。但处在“我不好”的心理地位上，“儿童”不能理解更深刻的道理：对他人有无限的责任，不要求得到同样的回报，为了实现“成人”确立的目标，倾尽全力为对方付出而不考虑自己的得失。在一本关于“冥想思维”的书中，联合神学院荣誉教授保罗·斯切勒这样说道：“爱情是给予，留在家庭账本上的数字永远是赤字……”“只想获取爱的”儿童“不可能用这种方式理解爱情，但”成人“可以。今天的世界，这是一个令人绝望的数字难题，每个人都想得到爱，但很少有人有能力给予爱。这是因为小孩子的”我不好——你好“的心理地位一直发挥着主导性的影响，在每个人的身上几乎都存在这一点。我们应该记住，小孩子在生活早期就试图摆脱这种负担，他们玩着”我的更好“或”我的比你的多“等人生最初的游戏确实从这时起儿童开始出现等价交换的观点，但”我不好“的心理地位扼杀了早年生活中的美好感觉。回想起来，为什么需要一个伴侣，因为我不好，得由你来对我好，无法做到自己向往的独立，也是因为这样。在关系中，我以为自己是正确的，我爱你，你也同样爱我，或者多爱我一点点不好吗，当觉得自己多爱别人的时候就抓狂，是身体里面的儿童在抓狂，而我却一直以为自己这种理智分析是成人式的。

5、《我好-你好》的笔记-第43页

在生命的早起几年，每个孩子都会认为我不好，他们看来父母是好的。孩子终生都试图了解自己 and 所生存的世界。我不好，你好是孩子一生中的决定性的心理地位。永久记录在孩子的头脑中，有人坚持认为有一个快乐的童年，不会出现我不好，你好的态度 每个孩子仍会出现这个态度，我们要重复潘费尔德的主张，认为人脑有三种功能，记录，回忆，再体验。我们可以用复原新生儿的情绪状态的方式重温早期的经验，新生儿没有语言能力，反应局限在感觉，情绪和模糊的幻想中，只能通过哭泣或者身体动作表达不快或者不舒服的感觉。婴儿无法说出他的感觉和幻想，记录在大脑中，在梦中出现。有些人的梦中感觉自己只是一个很渺小的小斑点，巨大的圆形物体包围，威胁着要吞噬我，淹没在这些巨大的物体中。这是对婴儿时期处境的感觉，被母亲的乳房淹没，自己是一个小斑点。这个梦支持以下假设，最初的生活体验，无法用语言形容，但仍被记录下来在今天重现，出生时期的体验也被记录下来，保存了过去获得的信息，婴儿的反应是出于本能，不久称为条件性或者习得性的体验，我们今天特定情境下感觉到的恐慌，愤怒和害怕只不过是婴儿时期感觉的在体验。母亲怀孕到孩子5岁，第一阶段为怀孕分娩之间的9个月，这是个体体验到的最完善的生存环境，是和母亲处于共生的亲密环境状态。胎儿短短数小时被推出母体之外，来到陌生和极度恐惧的寒冷，粗糙的，压力和噪音中，感觉毫无支持，光亮，隔离和被遗弃。失去共生关系。婴儿出生的各种情绪以某种方式记录在脑子里，极度压力之下都会做下水道的梦，有些人会梦到被抛到下水道中，体验到加速度和压迫感，这些情绪成为将来焦虑的来源。有人将婴儿抱起，搂在怀里，接受安抚，称为心理分娩。婴儿意识到外面生活并不是完全都是坏的，和母亲亲密关系的恢复，点燃婴儿的生存意志。没有安抚，婴儿会死去，不是肉体死亡就是心理死亡，这是一种时有时无的痛苦经验，婴儿处于不平衡状态中，没有思维的工具也就是语言，无法解释自己在世界上的不确定性，与他人的交往产生的情感与婴儿是否安抚相关，婴儿对自己的评价没有把握，好的感觉是短暂的，被不好的感觉取代，最后确定了我不好，出生几个月婴儿开始发展因果关系，两岁认识因果关系，也就是混乱的信息开始有秩序以某种形式积累起来，出现非语言的态度和结论成为可能，感觉动作思维的发展以及对万物的解释，导致接近理性思维的平衡状态出现。是儿童对自己和他人的看法也就是心理地位。一种心理地位确定，产生具体努力的方向以及预测未来的基础，早期的智力不能认识或者阐述真理，一定程度上表达对陈功的渴望和现实的适应，如果我不好，你好，你这个好人如何对我这个坏人好一点，令人不舒服，但是是孩子的真实印象，孩子的成人让他理解生命的意义，解决生活的中心问题，沟通心理理论分为四种心理地位：1，我不好，你好。2，我不好，你不好。3，我好，你不好。4，我好，你好。在出生后第二年末，有时是第三年，在前三种地位中选了一种，我不好，你好，根据第一年经验而产生的最早暂时性决定，第二年，这个决定要么更稳固，要么转到第二种我不好，你不好，或者第三种我好，你不好。

《我好-你好》

一旦心理地位建立，会始终坚持所选的心理地位。终生受其支配。除非有意识改变成第四种。前三种心理地位的建立完全取决于是否得到安抚，三种地位在语言出现之前建立，是结论而不是解释。

我不好，你好：这是早期普遍存在的心理地位，儿童根据出生和婴儿时期的经验得出逻辑推论，这种心理地位也有好的方面，因为存在安抚，每个儿童第一年都曾轻轻拍过，必须被抱起，没有这些婴儿是不可能存活下来，性并不是人生奋斗的基础，普遍存在的自卑感或者我不好的感觉才是，儿童身材矮小和无助，必然感觉比周围的大人卑微，完全依赖他人对他的评价进行自我评价，称为反映式评价：因为儿童缺乏必要的手段和经验准确描绘自我，唯一能产生指导作用的就是他人对他的评价，无力质疑和挑战。被动接受情感交流，语言传过来的评价，持这种评价的人容易收到他人的摆布，非常需要安抚或者认可。这种心理地位的人有两种生活方式：第一生活在我不好的脚步中，这是儿童状态下的创作，周围的大人都是好人，别好人包围太痛苦，这个时候会逃避生活，通过伪装寻求安抚，沉溺于幻想式的生活，如果我，当，等想法获得心理上的平衡，另一些人的结果是再次验证我不好，就是所谓的坏小孩的特点，你说我不好，我就不好给你看，认定人生就是我不好，你好。这种认知极其悲哀，持续存在，则会将一切引向绝望。

另一种更普遍的方式也是无意识的求助父母态度中的信息，和父母态度较强的人联系，因为需要得到很多的安抚，父母态度越强，安抚越好，因为安抚来自好人，这种热切的，心甘情愿听从别人的要求，总是努力获得别人的赞许，一辈子就像爬山，一旦登上一座。马上还有其他的高山等待攀登，个体可以通过成人建立一个全新有意义的生活计划。

我不好，你不好：人生第一年，儿童身上发生一些重要变化，开始学习走路，不需要别人也能移动，父母不愿去照顾儿童，意味孩子婴儿时代结束，安抚消失，这种被遗弃和痛苦的状态在第二年没有缓解。孩子就会形成我不好，你不好这种心理地位，成人态度停滞不前，成人的主要功能自我安抚，这种儿童会自暴自弃，浑浑噩噩过日子。一旦一种心理地位建立，儿童所有经验都有选择地解释和支持该心理地位，他会认为所有的人都如此，即使别人真心实意，也会拒绝，最初的结论根深蒂固，不可动摇。新经验很难打破它。这种心理地位的人，已经停止使用自己的成人态度分析与他人的关系。自闭症儿童，这种儿童被看作在心理上尚未出生，是因为不成熟的器官推出母体面对外界的巨大压力反应，任何安抚都无法传递给他，在关键的几周里，感觉不到自己被营救。他好像被无情的驱赶到一个灾难的生活之中，没有任何人。生理因素和缺乏安抚导致儿童的自闭症，生理因素是严重的刺激障碍，导致儿童得不到安抚，丧失对安抚的感觉，被父母看作没有反应的儿童，比平时更强烈的安抚有助于克服这一障碍。

我好，你不好：这种心理地位形成于儿童两岁之时，如果两岁的儿童认为我是好的，是否意味他的好是自我安抚的产物，是在当儿童治疗自己严重而痛苦的伤口时候，自我安抚确实存在，儿童伤口逐渐好转之时，他躺在那里添自己的伤口。独自一个人体验到舒适的感觉，好装与痛苦形成巨大的反差，他认为不要别人管自己就能好起来，他人认为父母伤害了他，父母不好，这就是我好，你不好心理地位。这种体验到生存的残酷，生存之难，坚强的拒绝放弃生命，长大后开始反击。因为小时候父母的殴打让孩子的父母态度中认为这些都是允许的，一辈子拒绝探索自己的内心世界，发生自己身上事情，无法客观的判断自己应该负有的责任，都是别人的错。就是道德上的低能。认为世界上没有好人，需要唯命是从的人恭维和安抚他，内心觉得安抚不是真实的，首先要的是自我安抚，别人的安抚他都认为是低贱的不是真实的。

我好，你好：前三种心理地位都是无意识的，在生命早期形成，我不好，你好最早形成，大多数人都是持有该心理地位。不幸的孩子形成我不好你不好和我好，你不好。到2岁的时候，每个人都形成一种一种固定的心理地位。是成人的主要功能，对婴儿时期的感情和外部刺激做出判断，第四种心理地位是有意识的，能用语言表达的决定。包括大量的个体和他人的信息。还包括哲学和宗教抽象概念中尚未经历的可能性。前三种心理地位基于感情，第四种则基于思维，信念和行为。前三种与为什么有关，第四与为什么不有关，我们对好的理解不局限于个人经验，而是使其抽象化适用于所有的人，人们持有的各种信息无法形成第四种心理地位，幸运的孩子，有人帮助他人证明自己和他人的价值的环境中，形成我好，你好的心理地位。我相信所有的游戏都是源于孩童时期的简单游戏，很容易看到他人说：我的比你的好。这种游戏可以暂时缓解我不好的心理负担。我不好是我矮小，很无助，毫无自卫能力，很脏，每一件事情做对，你好：你高大，有权利，总是对。很聪明，可以打我，伤害我。成年人也常沉溺在我比别人强的游戏中。拼命赚钱要比邻居更好。最护我们必须懂得我好，你好是一种心理地位而不是感情，今天的决定不能摸去儿童中不好的记录，现实开始收集好的记录。收

集来自成人态度而非父母和儿童态度记录的好，人在解放了的成人态度帮助下收集大量好的信息，慢慢确定这种心理态度是可行的。这种心理地位可以不追求一时的快乐和安逸。成人的态度知道耐心和信念的重要性，不能保证，你采取了我好，你好的心理态度后，马上就会有好的感觉产生，旧村的记忆仍会在现金出现。它以破坏性的方式重演的时候，我们选择将其关闭。旧记忆破坏我们以信念生活，而新的生活方式最终给我们的生活带来幸福和不同。

6、《我好-你好》的笔记-第112页

建立成人意识的方法

7、《我好-你好》的笔记-第23页

父母：记录生命最初5年发生的所有无可置疑或者被强加的外在事件。个体还没有社会化，父母的示范和言谈记录在父母这个状态中，这些父母状态的信息是没有经过编辑直接记录下来的，小孩子总是处于依赖状态中，他无法用语言表达自己的意思。无力改变，纠正或者解释发生的事情所以是没有经过编辑。父母记录的是孩子从双亲处听来的，从生活中看到的所有忠告，规则和规范还有最初跟父母的感情交流。记录着很多不字和重复的连珠炮式的不准这样，不准那样，还记录着妈妈的轻柔细语和父亲的快乐面容。这些记录永远无法擦除掉，终生都在重播。但是父母的特点是言行不一，忠实的记录下来。父母会说一套做一套，告诫不要说谎，自己却经常说谎。孩子询问这些自相矛盾的事情是不安全的，产生困惑和恐惧。有两种声道：和谐声道通常产生优美的效果，不和谐声道令人心烦意乱。父母中有益的信息传递给孩子，保存下来，还包含来自另一方自相矛盾和引起焦虑的信息，整个父母力量被削弱，支离破碎。不和谐信息无法被孩子听到。父母信息表现为如何做，对孩子以后独立生活帮助很大，早期的做事方式会不断更新，但是一个人早年接受的指令非常严厉。她很难改变旧的方式，固执的用无用的老法子。形成强迫观念，只有这样，除此之外别无选择。

儿童：儿童对所见所闻的反应的内部事件，个体再度体验到最初情境引发的感受，也能意识到当时对这个体验的解释，不管早年经验没有语言参与，反应都是感受。我们知道如何去评价面部阴沉的表情，孩子不懂，他们产生的是消极看待自己的情感，记录在信息库中，这是我的错，总是我的错，永远都是我的错。孩子要探索，理解，压碎，撞击和表达情感的愿望，体验所有与运动和发现相关的快乐，但是父母给予很多要求，孩子放弃自己的这些需求获得父母的赞许，这些赞许对不懂因果关系的孩子来说简直是一个极其深奥的谜。受挫的社会化过程导致消极的情感，孩子体会到我不好，这些结论以及导致的持续不快的经历，深深记录在儿童的头脑中，无论家庭是不是很和睦都是如此，与父母状态相类似，儿童也是一种随时可以转移到现实生活的状态，今天发生的事情，导致童年的情境再度出现，感受到当时的情感，发现自己别无选择，只能蜷缩在角落里，勾勒出儿童最初的挫折，被拒绝和被遗弃的感觉再度出现，一个人被情绪控制的时候，我们就说他的儿童出现了。愤怒压倒理智的时候，他的儿童也出现了。上学之前，接受到的告诫和感受到的各种态度均来源于他的父母，与父母的沟通强化了原来记录的内容，运用他的父母与他人互动，因此强化了父母的信息，就是亚里斯多德提出的表达会加深印象的观点，童年的很多经验深深的记录不可磨灭的父母和儿童，那我们怎么去改变和摆脱过去的束缚。

成人：10个月的孩子发现自己能够依靠自我意识和思考做一些事情，这种自我实现就是成人的开始，孩子发现父母中的教导概念和儿童中的感觉概念与他在实际生活中发现的不同的时候，成人的信息已经开始逐渐积累，成人发展出一套思考模式。活动孕育成人的诞生，在未来的岁月中的忧虑的人恢复自信，去散步帮助自己理清思路。成人中记录运动有益身心，具有独特功能，但是最初几年，成人既脆弱又短暂，容易因为父母的命令和儿童的恐惧而打到。出生到5岁的父母是外部事件的记录，生活的教导观念从第10个月开始，通过探索和经验所获得的信息是生活的思考观念。儿童出生到5岁是对内部事件的记录是生活的感觉观念。父母以模仿的方式进行评价，尽量适合别人的标准，儿童会运用前逻辑思维做出草率的反应，分化不清或者感觉扭曲。通过成人，儿童可以区分向他传授和示范的生活父母，他感受希望和幻想的生活儿童以及他自己领悟的生活成人之间的差别。成人的重要功能之一在于检查父母中的信息是否真实，在今天是否是用。接受还是拒绝，也检查儿童中的情绪表现在今天是否仍然适用。成人的目的不在于废除父母和儿童，而是对个体自由地对二者的信息进行检验。

《我好-你好》

很早开始成人就对父母中的信息进行检测，孩子发现父母中的多数信息是可靠的，那么他会成为有安全感的人，如果父母的指令符合现实情况，儿童通过自己的成人逐渐形成完整和一致的感觉，对实践的检验得到证实。在实践和检验中收集到的信息会帮助他构建他信任的一些定律。对父母信息的验证并不能抹去儿童我不好的记录。因为这是早年被强制灌输的信息，父母因为避免孩子再次出事打了孩子，但是孩子意识不到危险，体罚使得孩子出现恐惧，愤怒和挫折的负面感受记录到儿童中，这些感觉不会因为长大而消逝。同样的情境也会使得孩子出现同样的感受，但是如果我们能对产生的我不好的记录的最初环境给予理解，可以避免我不好的信息在今天重演。抹不掉但是可以选择避开它们。成人通过检验哪些信息有效，哪些无效更新父母信息，成人也检验哪些情绪可以安全表达出来，更新儿童信息。成人信息的另一种功能是可能性估计，在小的时候发展很慢，很多人、终生很难把握它。儿童对可能性的探索得不到激励，不探索事物发生的可能性造成人际沟通的失败。可能性估计可以通过意识的努力得以提高，巨大压力下，成人会被削弱，被不恰当的情绪占据上风，父母，成人和儿童之间的界限很脆弱，界线不清，容易收到外界信息的干扰，再度体验童年的无助和依赖。铺天盖地的坏消息是成人信息在人际沟通招架。只好充当旁观者。不现实，非理性和非成人常出现于创伤性神经官能症身上。坏消息同一时间击倒父母，儿童和成人。儿童的反应在此时如同小时候，产生不好的感觉，出现种种退行现象。个体觉得自己又成为弱小，无助和依赖的儿童。成人工作是检查旧信息，判断是否有效，然后存档。被传授的信息与现实信息不存在冲突，转入从事更为重要的工作，创造，创造力源于儿童的好奇心，提供想做的信息，成人提供如何做信息。创造力最基本的要求是时间。应付过去的事情，没时间开展新的工作，有些人认为没有收到约束的儿童，比受到严格限制的儿童更有创造性。这也不一定，这样会花时间在徒劳无功的决定上。没时间去探索。

8、《我好-你好》的笔记-第52页

在做决定的时候会遇到两种困难1，我总是做错误的决定，决定和行动导致错误的结果。2总是反复考虑同一个问题而难以做出决定。解决这两种困难的第一步是，认识到做一个决定要加工三套信息：父母的信息，儿童的信息，成人的信息，父母和儿童的信息是陈旧的，成人的信息独立于父母和儿童之外，是现实的反映。与以往积累的大量信息融合在一起。面对外部刺激，三套信息同时分析，父母的信息输入使的儿童信息表现出来产生恐惧，父母信息使得儿童就范，第二套信息是来源儿童信息，是以情绪表达出来的，没有第三种信息前面两种可能引发一场战争，第三种信息来源于现实，属于成人的特定范围。头脑不会是思考的人之时简单的听从自己的父母信息。成人检查儿童信息，为什么感受到威胁，威胁是来源于现实还是儿童时期的感觉。理解是儿童时期的恐惧后，成人才能加工信息，这是问题的本质，是对至高无上的父母信息的恐惧。产生偏见。导致对成人信息的污染。未经检验的生活毫无价值，未经检验的父母信息不能成为我们生活的基础，因为它可能是错的。

解放了的成人：每个人都有父母，儿童和成人信息：不仅要探索已知领域，还要对未知困境加以考察，成人的另一种信息是对可能性的预测。我们要在了解所有事实之前做出决定。都是成人做出决定。而我们内心的儿童要求确定性。好人没有好下场，成人要接受没有完全确定性这个事实。思想领域一切都不是决定的确定性，因为人们自身是处在不断否定之中。我们要去寻找最可靠的途径。成人在交互作用中处于支配的时候，结果难以预计，可能失败，可能成功，但是蕴含着可能性的。

什么促使人们改变：三个原因促使人们改变，第一个是人们吃尽苦头，长久以来长期碰壁。第二个原因是人们的缓慢产生了绝望，倦怠或者厌烦。一直在坚持自己的，态度是说那又怎么样？？第三个原因在于人们突然发现他们有能力去改变。对新的可能产生兴趣。人是否具有自由意志：只要一个人愿意，他真能改变吗？如果可以，改变是过去学习的产物吗？最困难的问题是决定论和自由论的争执。存在世界的因果定律适用于人类，今天发生的，都可以用从前的经历来解释。人类的行为不仅在于过去，也在于人类对未来的预测以及可能性的估计之中。

9、《我好-你好》的笔记-第50页

三个原因促使人们改变。第一个原因是人们已经吃尽苦头，长久以来，他们到处碰壁，忍无可忍。第二个原因是人们缓慢产生的绝望，也称为倦怠或厌烦。第三个原因在于人们突然发现他们有能力去改变，这是沟通分析可预见的结果。

《我好-你好》

在《破产姐妹》中，Max一直对自己的童年以及目前的境地、未来的可能持悲观态度，而卡洛琳却一直鼓励她，告诉她她们能够改变，描述她们cupcake生意的未来，第一次不行，第二次劝说，长久以来，终于改变Max的认知，让她产生第三种改变，认为自己能改变。

10、《我好-你好》的笔记-第1页

要增强成人的力量，首先要对父母和儿童的信息具有敏感性。激烈的情绪是儿童已被勾出来的信号。如果一个人想运用成人进行信息加工，首先条件是他需要了解自己的儿童，并对自己不好的感觉保持敏感性。加工这样的信息需要一点时间，数到10是一个延缓自动反应的好办法，这样成人就可以继续控制沟通的过程。一个人对自己的父母和儿童了解得越多越敏感，就越容易将父母和儿童从成人中分离出来。在困难沟通中，一个很有帮助的练习是拜访对方的儿童，和那个小孩对话，用关爱保护而不是屈尊的方式与之交谈。当对方感到怀疑时给予安抚。另外一种增强成人力量的方法就是花一些时间对基本的价值观做出重大的决定。

11、《我好-你好》的笔记-第80页

沟通过程中，每一个都有三种状态，父母，儿童和成人。注意观察哪个在发出刺激和做出回应。包括说话的声调，身体姿态和面部表情。

父母的线索：皱起的眉毛，禁闭的双唇，指指点点的手指，摇头。双脚轻轻敲着，双手插腰，握着拳头，叹气都是典型的父母躯体线索。口头的线索：我要坚决制止这个，我永远不能，现在永远要记得显示了父母的局限性，固守陈旧的系统，拒绝向新的信息开放，无论是批判还是支持，狠毒评价性的用语都是可以辨识父母，因为它对别人的判断是基于成人的评价，是自动化的，过时的反应语言有：蠢笨，没规矩，恶心，让人讨厌，懒惰，废话，可笑要注意这些词语只是线索，不是结论，只有在成人的判断后才能评断是不是真的，应该和必须经常泄露父母的信息，也可以是成人的信息，但是这些词语自动的过时，不加思考使用的时候，标准父母得以激活。

儿童的线索：儿童对外部世界的最早反应是非语言，所以最明显的儿童线索是躯体的，表现为：眼泪，颤抖的嘴唇，撅嘴，发一阵坏脾气，高音调，转动的眼珠，低垂的眼睛，发笑，说话前举手，咬指甲，吃吃地笑。口头的线索：我希望，我想要，我不知道，我将，我猜，这些表述是为了压制父母和克服不好的心理地位。儿童的成人表现的词语是：为什么，什么，哪里，谁，什么时候以及如何。

成人的线索：躯体的，我们关闭了父母屏蔽了儿童，面部显现的会是什么，面无表情，和蔼，呆滞还是乏味。面无表情不是意味着成人状态，成人倾听的时候，脸部眼睛和身体不断有动作，伴随3到5秒一次的眨眼。没有动作表示没有在倾听，成人的面孔是坦诚的，如果头是倾斜，说明这个倾听的人同时头脑中还有一个观点。成人允许好奇，兴奋的儿童出现在脸上。成人的口头线索：包括为什么，什么，哪里，谁，什么时候，以及如何还包括多少，以什么方式，相比较，正确的，错误的，大概，可能，未知，客观的，我认为，我明白以及这是我的观点，这些词语表明成人正在运作，这是我的观点，观点可能来自父母，但是陈述确是成人的，因为它是以观点而非父母信息那样以事实方式表达出来。

父母对父母的沟通：这种沟通完全没有借助现实的信息，就像是儿时听到父母谈论相同的情形一样，不去看事实本身，指责和吹毛求疵会产生良好的感觉，我们重演早期储存在父母信息中的指责和挑剔。令我们感觉我好，因为父母的信息总是好的。我们能找到和自己一致的人玩心理游戏，能产生一种几乎无所不能的舒适感觉。当别人以父母的不加考虑的方式说话的时候，我们可以以成人的以事实为根据的方式做出回应。

一个谈论丈夫都是愚蠢的，新来的说自己丈夫是很好的女人会非常反感。这里我们看到沟通分析中的一个交流规则，P-A-C沟通模式，刺激和反应表现为两根平行线，就是互补式沟通，可以无限持续下去，只要是平行的就可以，乘客询问是否会准时到达，司机说会在11:15到达，也是互补式沟通，属于成人对成人，是对正面提出的问题的直接回答，没有父母成分，叹气的，绝对化的词语，也没有儿童成分，是一种冷静的交流，获得的是事实。儿童对儿童的沟通：儿童是要求得到安抚的，而不是得到安抚，人们进行沟通是为了得到安抚，一个人不会仅仅出于责任感而努力思考，需要不时地获得

《我好-你好》

成功以维持力量的来源，没有成人信息的参与，沟通中任何一方都无法得到安抚，两个人的关系变得非互补性，最终因为无聊而结束。每个人都对自己的事情感兴趣，那么他对别人的事情也失去兴趣，当他们切断与社会的联系，也切断与父母的责难和成人的联系，但责难被切断后，赞美也被切断。儿童对儿童在彼此身上得到安抚，但是这些安抚变得越来越懒冷漠和没有意义，生活陷入越来越原始的生物本能一样，愉快不仅仅是一种本能，还包括体谅，温柔和责任等成人要素，很多人利用自我寻求的安抚方式，是利用别人寻求感观刺激。互补式的儿童对儿童的沟通更容易从人们的行为而不是语言中观察到，一对夫妇极力尖叫过山车都是儿童对儿童的沟通，是成人安排了这些快乐的体验，没有成人，两个人的关系才会持续很久，成人信息不在，儿童信息出现混乱，进入交错式沟通，

父母对儿童的沟通：另一种互补沟通是父母和儿童的沟通，

儿童对成人的沟通：另一种互补沟通是儿童对成人的沟通，心理感觉不好的人可能寻求另一个人的理性保证，一个人为工作担心不已，儿童信息进入他的脑子，我不会成功，不想让不好儿童影响，他对别人说是：我不会成功，希望别人能说出事实和理由证明其实可以成功的，这是他成人功能不良，他要从别人那里借用，不能是父母信息的不顾事实的保证，也不能是儿童的反应：你当然会成功了，别傻了。应该是成人理智的反应才有效果。

成人对父母的沟通：这也是一种互补的沟通，一个向戒烟的男人有充足的成人信息，知道戒烟对健康很重要，要妻子的父母信息，把他的烟毁掉，这就是一种心理游戏，男人把责任交给妻子的父母，丈夫变成小男孩，玩如果不是为了你，我就可以和试试来抓我的游戏。

非互补或者交错式沟通：会引起麻烦的沟通是交错沟通，成人的信息目的是寻求信息：丈夫问我的衬衫在哪里？互补的反应是左边的那个衣柜抽屉里或者我没看到，不过我可以帮你找找。如果妻子一天不顺利，并且收到伤害和发狂积累到一定程度，会大叫你把它丢到哪了？这个结果就是交错沟通，刺激发自成人，但是妻子的回应却是父母。这将我们带入沟通分析的第二条交流规则，刺激和反应在P-A-C发生交叉的时候，交流停止，如果妻子的反应是儿童的你为什么总是对我大吼大叫。非成人的回应源自儿童中我不好的心理地位，一个被不好的心理地位统治的人总是曲解评论，读到本来没有的信息，比如，你的牛排从哪里买的？怎么了，这些牛排有问题吗？。父母的反应仍旧源于儿童反应中我不好的心理地位，感觉他的孩子不赏识他，不了解他曾经经历过多么艰难的奋斗。对比他拥有更多东西的人感觉到一种不好，如果直接让儿童反应表达，他可能会哭，但是采取更保险的方式，把沟通转向父母的反应，表现的自以为是，完全正确并且无所不知。

那些处于不好心理地位的儿童总是被激活的人不能用事实处理沟通，他们总是关注与过去事实有关的未完成事件，不能很大方地接受赞美，觉得自己不觉得，总是试图保持儿时建立起来的心理地位的完整性，儿童反应总出现的人其实是再说：看我，我是不好的，哪些总是表现父母反应的人在说：看你，你是不好的，能让我感觉好些。儿童反应和父母反应都是不好的心理地位的表达，使得绝望的情绪得到更多的发展。不好的心理地位不仅可以在反应过程中表达，也可以在刺激过程中表达，丈夫说把开瓶器藏哪里去了？这是成人的因为在寻求信息，藏表示家务管理的一塌糊涂。这是父母的信息，它是一种掩盖的批评，是一种双重沟通。沟通的过程取决于妻子的回应，不想把事情闹大，也感觉自己好的，并没有受到威胁，她就会给出丈夫要的信息，是互补的沟通，她的成人的信息觉察到丈夫的建议对婚姻的重要，这是用成人在处理沟通。如果妻子是处于不好的心理地位，儿童信息被引发，妻子会针对藏做出激烈的反应。双方在条理性上的优缺点，愚昧上争论。

沟通中父母和儿童都存在，但是要用成人控制情境。回到家里桌上布满灰尘，父母的态度说：怎么不打扫，儿童态度说：我批评你，请不要对我发火。但是考虑到保持和谐的关系，我们要用成人的态度主持沟通过程。不要让父母和儿童直接表达出来。成人会说：我爱你。如果妻子感觉到足够多的我好，能够承受丈夫的建设性批评就会出现互补沟通。

父母和儿童出现的话会反击。

如何保持成人态度：成人比父母和儿童发展得晚些，看起来一辈子也难以追上，父母和儿童占据主要电路。对刺激做出自动化反应，要增强成人，首先要对父母和儿童的信号具有敏感性，激烈情绪是儿童的信息。一个人想用成人进行信息加工，首先要了解自己的儿童。对自己不好的感觉保持敏感性，要意识到是我不好的感觉的儿童在作祟。才能避免情绪外化。加工信息需要一点时间，数到十是一种好办法，成人控制沟通，有疑惑不考虑，减少陈旧，破坏的儿童的反应，成人的力量最先表现为控制自动化，陈旧的父母和儿童反应。一个人越了解自己的父母和儿童，将父母和儿童从成人中分离，对父母和儿童越敏感，成人越独立，自主和强大。对自己的儿童变得敏感，开始对其他人的儿童变

《我好-你好》

得敏感

没有人喜欢自己畏惧的人，怕对方的父母，但是儿童是我们喜爱的，用关爱和保护而不是故意屈尊与之交谈，对方感到怀疑的时候，给予安抚。对对方的儿童做出回应的时候，就不再害怕对方的父母了。

另一种增强成人力量的方法就是花一些时间对基本价值观做出决定，就不必为一些小事费心，对重大决定的时候，无需在与基本价值观的小事上花太多时间，不能处在风暴中去学习如何驾驭。设计一套价值观标准，事情不顺利的时候，就依照这个标准行事。成人的作用是评估可能性，建立一个价值观系统，不同于儿童，成人可以评估后果，可以延迟满足。不同于父母，成人更关心对人的保护而不是对情景的保护。

总结出以下建立强大的成人：

- 1.学习识别你的“儿童”，了解它的脆弱、恐惧以及它表达这些感受的主要方式。
- 2.学习识别你的“父母”，了解它的告诫、禁止讯息、固执的态度以及表达这些告诫、禁止讯息和心理地位的方式。
- 3.对他人的“儿童”敏感，与他人的“儿童”对话，安抚和保护他人的“儿童”。鼓励它创造性的需要，并减轻其“不好”的心理地位。
- 4.必要的话数到10，给“成人”一定的时间加工信息，将“父母”和“儿童”从现实中分离出来。
- 5.有疑问的话，暂时不要行动。别人不会因为你未表态而攻击你。
- 6.建立一个价值体系。没有这个价值框架，你无法做决定。“成人”如何建立价值体系将在第十二章“P-A-C模式和道德价值观”中详细阐述。

12、《我好-你好》的笔记-第48页

沟通分析的目标旨在促使人们获得选择的自由以及根据自己的意愿进行变革的自由，并改变人们对重复刺激和新刺激的反应方式。这些自由大多数在儿童时期就丧失殆尽，根据库比的观点，这标志着神经症的开始。这一过程持续地纠缠于旧问题的解决，而将今天的现实排除在外。治疗的目的是恢复改变的自由，自由来源于了解“父母”和“儿童”的真相以及它们如何影响今天的生活。同时，还需要了解人们所生活的世界的真相或“证据”。自由要求人们认识到，每个人心中都有“父母”、“成人”和“儿童”，不仅需要不懈地探索已知的领域，还要对未知的领域加以考察，这即是“成人”的另一种功能——对可能性的预测。人类生活中所面临的困境之一是，我们需要在了解所有的事实之前就做出决定，承诺如此，婚姻如此，选举如此，在请愿书上签字如此，决定优先权如此，信奉何种价值观亦如此——总之，一切都如此，它们是由“成人”做出的。

下次遇上完美主义者穷思竭虑地思考，想要获得确定性，缺乏行动力，我可以和他谈一谈他内在的儿童，教会他成人应该如何预测可能性，承受可能性。

13、《我好-你好》的笔记-第8页

14、《我好-你好》的笔记-第40页

15、《我好-你好》的笔记-第51页

《我好-你好》

问题的关键不在于对存在于宇宙或人类行为中的因果定律进行驳斥，而是应在过去之外寻找原因。人们的行为总有一定原因，但原因并不总是存在于过去之中。无论如何，人与台球有着本质的区别。通过思维，人类可以预见未来。人类还受到另一种因果顺序的影响，查理·哈特森将之称为“创造性的因果关系”。埃尔顿·特伯拉德业认为，人类行为的原因不仅在于过去，也在于人类对未来的预测以及对可能性的估计之中。奥特加对人类的定义是：“更关注未来而不是现在的生物体。”因此，我们将“成人”看成是行动、希望和改变并存的地方。

理论上来说，人类的思维是带有对未来的预测，但是很多人脑中的对“未来的预测”不如称之为，对过去的执着，内在的逻辑其实是，过去都是这样的，未来还能怎么样。或者根本没有这个思考回路，一按下按键，便自动反应，无法自知。

其实刚刚阅读学习的EFT的改变理论也是这样，当看清楚过去是怎么样的时候，人们往往获得一种，我们原来可以不这样的想法，便有了改变的动力。

《我好-你好》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com