

人际沟通分析学



[人际沟通分析学 下载链接1](#)

著者:杨眉

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787300169217

《人际沟通分析学》由杨眉和托马斯·欧嘉瑞著。人际沟通分析学理论（简称TA）是

西方诸多心理治疗理论之一，它与心理治疗的第一个理论——有效但却又高深莫测的精神分析学理论——有明显不同。作为一种更倾向于成长的治疗理论，TA本质上提供的是一种自助方式，而其治疗师更像一个促进者，他们的目标是敦促来访者邀请并激活其自身的成人自我状态，帮助人们学会打断那些妨碍他们成长的游戏和脚本。因此，TA不仅是一种非常有效的、具有操作性的心理治疗理论，同时也更容易被普通人用作自我调节与自我成长的自助工具。因此它更贴近公众，并且也更接近我们中医所提倡的“大医治未病”的理念。因此，对于需要自我认识和自我成长的人，对于需要提升其生活质量和幸福感的人，对于渴望建立建设性人际关系的人而言，TA正是这样一种最能够满足其心理需要的心理学理论。

《人际沟通分析学》适合心理相关领域专业人士阅读。

作者介绍:

目录:

[人际沟通分析学_下载链接1](#)

标签

心理学

沟通

TA

互动分析

沟通分析

成长

心理治疗

心理学沟通分析技术TA

评论

国内出的ta最好的书了吧

shabby bullshit

不夸张地说，TA应该是我学过最具有实操性的心理学理论。人生脚本、心理游戏、生活定位和自我状态，每一种定义都让人不得不停下来自我剖析。从前模糊一团的自我感觉，渐渐条分缕析，有种不敢直视的淋漓痛快。TA理论说，一个人生下来后的命运是在其6岁以前就决定的，虽又说，那可以再决定。『再决定』在鸡汤文和哲学观里不少见，是以前一种让我更觉残忍。可能比这感受到的残忍更残忍的是，无法意识到这种残忍吧，祝我们都能好好地写自己的人生。

概念蛮有趣的，信息量有点少。

断断续续看完这本书。发现书中有些观点与我之前的观点相似，深有同感，比如书中说最有力量同时又最激动人心的概念：再决定，我的感触是不要总觉得人一生中最关键的只有那么几步，这样会增加我们的担心，最关键的其实是当下。人生脚本、心理游戏、自我状态、漠视、安抚、生活定位等等观念，加上作者平实的中国式的语言风格和举例，确实很容易读懂和应用。做了PAC问卷，CP9，NP19，A13，FC4，AC9，自己还是要找回更多成人自我状态的自己，与人交往尽量做到平等相处。这本书最鼓舞人心的就是，再决定和不要漠视改变的能力，不管是对别人还是自己。有时候觉得心理学这么玄乎，那些理论是怎么来的？其实很多灵感来自生活和人的经历，能找到契合自己对我有用的东西就是有了收获。

[人际沟通分析学 下载链接1](#)

书评

[人际沟通分析学 下载链接1](#)