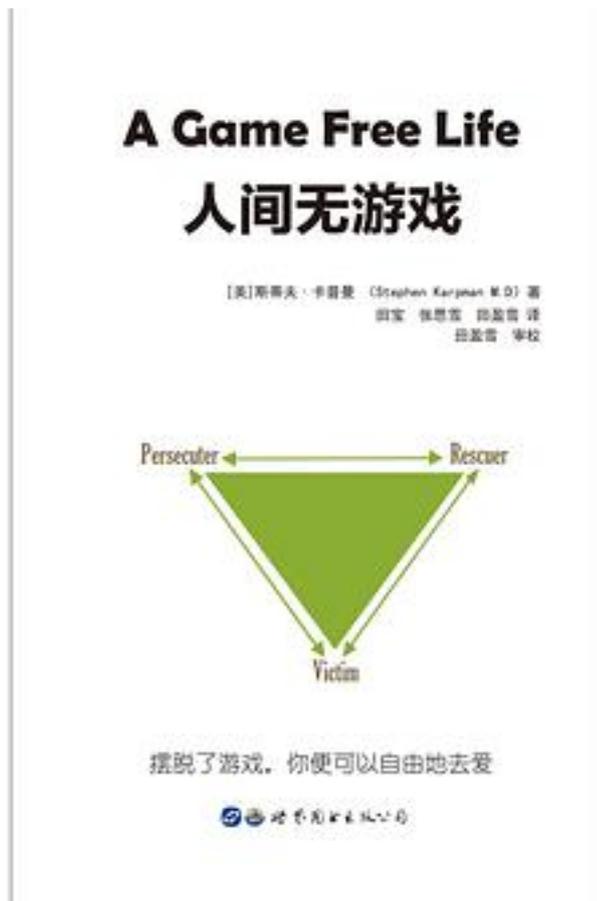


人间无游戏



[人间无游戏_下载链接1](#)

著者:[美]斯蒂夫·卡普曼

出版者:世界图书出版有限公司北京分公司

出版时间:2017-9-1

装帧:平装

isbn:9787519230388

◎编辑推荐:

任何人都能读懂的心理学大师的人际沟通理论著作

艾瑞克·伯恩称其为“能被人引用200年的理论”

所有的人，都是人际关系中的人，但是，你对人际关系懂多少？如何享受成熟、有建设性的沟通？

此书包含深刻的心理学理论，简单有效的工具，以及典型案例

没有难懂的心理学词汇，可能是心理学门外汉能彻底读懂的第一本大师级著作

◎《人间无游戏》简介：

没有游戏的交流和没有游戏的关系是本书的重点。

本书探讨维持良好关系、避开糟糕情境的三种方法。这个过程可能是无意识的，也可能是有意识的。本书第一部分首先介绍了著名的卡普曼三角形理论的来源以及该理论的所有内容，第二部分介绍了各种逃脱戏剧、避免冲突的实用工具，引入同理心的概念探讨如何处理戏剧、游戏和解决问题。

◎TA系列简介：

人际沟通分析(Transactional Analysis, 简称TA)由艾瑞克·伯恩 (Eric Berne) 于20世纪六十年代创立，是一种研究人们思想、感情及行为的心理学理论。该疗法以人际互动为基础，其基本目标在从对当事人的自我心理状态分析了解后，协助其认识现实，祛除幼稚冲动，学习成熟适应，从而重建自我永续的健康人生。该疗法可以用于个体治疗、团体治疗，也可以用于咨询师个人成长和普通人的自我成长。

人际沟通分析理论，首先是一个以证据为基础的科学，其次是一个新的理论，最后才是一种治疗方法。伯恩在创立TA时，制定了三条规则：（1）不能用图表达的内容就不要出现；（2）简洁的就是最好的；（3）使用八岁以上孩子或者美国西部农民听得懂的语言。所以，这就决定了TA心理疗法的特点：图形化、简洁、易懂。

作者介绍：

◎作者简介：

斯蒂夫·卡普曼 (Stephen Karpman)，医学博士。曾任美国国家海军精神科医生，与人际沟通分析学派 (Transactional Analysis, 简称TA) 创始人艾瑞克·伯恩博士 (Eric Berne) 一起工作。

◎译者简介：

田宝，首都师范大学发展与教育心理学专业博士、中国科学院心理研究所人力资源开发与管理专业博士后。现为首都师范大学员工帮助计划 (EAP) 研究中心主任、中国残疾人康复协会理事、中国残疾人康复协会心理康复专业委员会副主任、中国社会心理学会应用心理学专业委员会委员、中国心理学会决策心理学专业委员会委员。

目录: 引言

你的人际关系怎么样？

我如何遇到了伯恩博士和他的人际沟通分析，它们又如何启发了我的人生

头脑风暴和篮球如何把我引入了三角形理论

三角形理论在当今的传播

多年来戏剧三角形的发展

局外人三角形

Part 1 戏剧动力

第一章 什么是游戏？

它用球吗？球可以是三角形的形状吗？

玩家和角色

游戏的三个主要角色：迫害者、拯救者和受害者

人们（我们）为什么玩游戏？

获胜和失败游戏的案例

案例1 受害者游戏

案例2 欺骗艺术家游戏

案例3 虐待长者游戏

案例4 说谎者游戏

案例5 房东游戏

案例6 办公室游戏

案例7 性游戏

案例8 功能不良家庭游戏

案例9 “被病人”家庭三角形

酗酒者三角形

案例10 酗酒者家庭游戏

第二章 三角形是如何成为戏剧的？

无法抗拒的游戏邀请

受害者三角形

三角形的入口大概什么样？

浪漫三角形：情侣游戏

受害者转换

拯救者转换

戏剧以角色转换开始

混乱游戏

酗酒者家庭游戏中的混乱游戏

问号三角形

内在戏剧三角形

成瘾三角形

你需要知道的戏剧的三个水平

诊断游戏和运动衫

第三章 积极三角形

OK三角形（好能量之流）

10%溶液三角形

迈向共情三角形的一大步

游戏可以用“戏剧选择”进行修复

“我不能停止讨厌自己”内在戏剧三角形

练习你的内部积极自我对话

共情三角形：戏剧和幸福之间的桥梁

共情三角形是逃离游戏的有效途径

在夫妻治疗中使用共情三角形

智慧三角形

自动共情是我们的目标

用新视角看伯恩经典著作《人间游戏》中的三个流行游戏

融合外在和内在的共情三角形

第四章 更深入地挖掘心理三角形

正在发生着什么，我们却一无所知？

社交层面的游戏（你能看到的）

心理层面的扭曲

夜间的扭曲——失眠游戏

无意识层面：脚本三角形
脚本公式G
脚本公式P3
存在的三角形
再决定三角形
多重脚本理论三角形
弗洛伊德主义戏剧三角形
第五章 普遍的三方游戏模型理论
从对话到进化的三角形
细胞生物层次三角形
基因生物层面三角形
达尔文层次三角形
实验的戏剧三角形图
杰出心理治疗师的洞察力三角形
Part 2 摆脱游戏以及没有游戏的生活
第六章 健康生活中健康的你
我们怎样学习免于游戏？
提升摆脱游戏技巧的三步骤
你要做出的五个决定
用心理地位象限图摆脱戏剧三角形
信息冰山
共情三角形冰山
将共情反射加入你的好习惯中
三个倾听评估标尺
支持圆环
选择——以健康关系为目标的快速冲突解决工具
你和你的自我状态
批判型父母自我是意见、承诺、合约和框架所在的位置
照顾型父母自我是关注他人、支持、团结和帮助所在的位置
成人自我是清晰的思维、分析和事实所在的位置
自由型儿童自我是自发反应和情绪所在的位置
适应型儿童自我是灵活性和顺从性所在的位置
三角形中的自我状态
用五个摆脱选择监控和加强你的正面自我状态
五个信任合约
第七章 健康和信任关系的开放三规则：BIU、TIU和WIU
规则一：提出它（BIU）
问题是怎么提出的
亲密标尺：变得有趣！
人格风车：全心投入！
规则二：谈论它（TIU）
处理谈话受阻的方法
亲密障碍物：CASE
亲密障碍物和入侵环
SDD一个性输家环
亲密赢家圆环
CASE+ 赢家圆环
ERA+ 赢家圆环
胜利倾听者环SEVF
欢迎赢家环WWW
一个性赢家圆环SDD+
TIP中的其他错误
争论分析：分析TIP过程的两个公式
分析“TIP”内容的公式

修复“TIP”内容的公式
你想谈论事情，当心六个斗争制造者：H-MELTS
规则三——结束它（WIU）
20Cs：20条结束话题并开启新话题的方法
ABC责任环：承认它、相信它和改变它
AIR更好的道歉赢家环
五种改变的动机
义务的7个P
总结：逃脱游戏的十个方法
共情从业者的期末考试
第八章 幸福公式
附录
一些历史
第一次相遇：我们起初的简短历史
创造理论时应当遵循什么原则？
伯恩理论创新的三个最高法则
我们如何遵循这三条法则
画三角形的法则
文章索引
• • • • • ([收起](#))

[人间无游戏_下载链接1](#)

标签

心理学

沟通

心理学沟通分析技术TA

TA

世图心理

心理咨询

社会学

@译本

评论

有时候人的确发现一个事物背后的某个规律的某个片面，就像塞尚也会在自然中看到升华的几何，而本书作者就是用了一个三角形，在有几个应用领域和例子是还合适的，但对所有心理关系的生搬硬套，就有点牵强了。几何形越简单，当然越适用更多场合，老子一个“道生一”对付一切。这个三角形，还是弱了点。

受害者并不像他感觉到的那样无助，拯救者并不真的对他人有帮助，而迫害者也并非真有正当的抱怨。拆解人际互动的脚本，去打破消极循环，建立促进连接与亲密的正向循环。第二部分很实用 & 作者真是首字母缩写小王子！

有点意思的，就是有些翻译有点奇怪

第四十一本

上完TA的课，来读的这本书。对自己更好的觉察，对关系更好的理解，更亲密的连接和沟通~

有点牵强，不是所有关系都可以用三角关系解释

看不懂

逻辑松散时有牵强，阅读体验比《今日TA》差好多。买都买了之后速速翻完……

整本书的观念非常好，通过对prv三中角色和不同案例下的角色心理分析，建立起健康

幸福生活的沟通法。唯一的缺点在于理论性太强，不适合没有基础的人快速入手。

[人间无游戏_下载链接1](#)

书评

2015年7月23日至26日，斯蒂夫·卡普曼（Stephen Karpman）在首都师范大学举办的游戏工作坊上，用主观（Subjective）—客观（Objective）、有趣（Fun）—严肃（Serious）、内在（Outer）—外在（Inner）三个维度把四种主要心理治疗学派整合在一个框架内。伯恩的经典人际沟通...

这是本很有意思的书，封面写着：摆脱了游戏，你便可以自由地去爱。如果没记错的话，这句话还是作为本书后三分之一部分初译者的我翻译出来的。彼时还没有正式入“沟通分析”之门，在门缝里窥视，觉得无论是“人间游戏”还是“人间无游戏”，都是挺有意思的概念，是那种“平时你...

我们的人际关系会发展出各种结果，最初的好意也会通过各种途径变为对我们生活的伤害。我们要多小心、多谨慎才行呢？倘若人际关系比我们想象的要简单呢？如果我们能用一个简单的三边模型，把这个看似复杂的冲突循环打破呢？难道这不值得我们去深入探究吗？本书要探讨维持良好...

[人间无游戏_下载链接1](#)