

# 行为的心理



[行为的心理 下载链接1](#)

著者:埃里克·伯恩 (Eric Berne)

出版者:¥ 1.95

出版时间:1987-12

装帧:平装

isbn:9787217002461

本书运用生物学观点探讨了人的精神发育的主要过程。

作者介绍:

埃里克·伯恩 (Eric Lennard Berne, 1910—1970) 生于加拿大蒙特利尔，原名艾里克·伦纳德·伯恩斯坦 (Eric Lennard Bernstein)。他是一位著名的心理学家、作家和咨询师，被誉为“人际关系学之父”。他的著作《行为的心理》（1964年）是其代表作之一，书中提出了“游戏规则”理论，对心理咨询和治疗产生了深远影响。

Bernstein)。1935年毕业于加拿大著名学府麦吉尔大学(McGill University)，获医学博士。从1936年到1941年在那鲁大学从事精神病治疗。又在纽约的芒特兹昂(Mount Zion)‘医院做了两年精神病治疗临床助理后，入伍从军。像许多其他入伍的精神病医生和心理学家一样，他发现了团体治疗并开始发展他自己的治疗方法。1946年离开军队后，他定居加利福利亚的卡梅尔(Kcannel )，在旧金山精神分析研究所同埃里克森一道研究精神分析。20世纪50年代早期，伯恩的观点与精神分析发生分歧，1956年他申请成为旧金山精神分析研究所成员时，被拒绝了。

他关于相互作用分析(Transactional Analysis, TA)的观点首次公开演讲是在1957年美国团体心理治疗协会举办的一次西部地区会议上，题目为《相互作用分析：一种新的有效的团体治疗方法》。这篇论文1958年发表于《美国心理治疗杂志》。

1947年伯恩出版了第一本书《行动中的心理》，再版时取名为《精神治疗和精神分析的外行指南》(1968年)。1961年，他出版了《心理治疗中的相互作用分析艺术》，随后又出版了《组织和团体的结构和动力》(1963)，以及《团体治疗的原理》(1966)。然而将相互作用分析理论普及化并成为畅销书的却是1964年出版的《人们玩的游戏：人类关系心理学》一书，这令伯恩大为惊讶。在他逝世时，还有两本手稿《人类爱中的性》(1970)，《在说完你好后，你说什么？》(1972)正待出版。1962年，伯恩创建并主编了《相互作用分析简报》，1971年，更名为《相互作用分析杂志》，由国际相互作用心理分析协会出版。

相互作用分析(TA)属于集体治疗体系，因其对处于三种不同的自我状态中的个体之间发生的相互作用进行分析而得名，这三种自我状态是：儿童自我(指情感和欲望达到6岁以上程度的)、父辈自我(指父辈的价值和作用)、成年自我(指能在对先前发生的事情进行观察的基础上看待世界)。相互平行的自我状态之间的相互作用(例如，我的儿童自我状态与你的父辈自我状态)最终几乎总是不明确的，只有相互不平行的自我状态之间的相互作用才能产生交流(例如，在你的成年自我状态与你的成年自我状态的相互作用下，才能产生我的儿童自我状态与你的父辈自我状态之间的交流)。伯恩否认S.弗洛伊德关于同时存在着本我、超我和自我的说法，认为上述三种状态均属自我机能。

构成上述理论基础的是“脚本论”(类似于阿德勒的生活风格)：每个人在其早年生活中会不知不觉地铸就一种他所经历的生活“脚本”。四种生活态度中的其中一种是假设“我的生活风格好(或不好)，你的生活风格好(或不好)”。为了表现自己的生活“脚本”，同时又得到突破(时间和他人的注意)，每个人都参与了交往规则。一旦不相适应的个体确认了“我的生活风格不好，你的好”，为了摆脱困境，他就微会改变自己的生活风格。

伯恩认为，集体治疗就是将相互作用保持在成年对成年自我的水平。他的众所周知的做法是：先让一组人对另一组人进行观察，然后加入其中发表评议和意见，在把两者的位置调换以下。一名酒鬼在接受治疗前必须答应某些条件：他必须戒酒并定期服用相应药物以示其诚意。这似乎最能说明伯恩在治疗探索中的基调。但彻底戒酒并非意味着已经治愈；只有当个体进行了充分的调整，摆脱了酒鬼的生活“脚本”并恢复社交性饮酒之后，才能说是治好了。

目录：

[行为的心理](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

埃里克伯恩

TA

@心理学

脚本分析

Y

2014

## 评论

嘛 就当是科普了嘛

果然心理生物不分家啊~关于游戏（相互作用分析）的那一章节很有意思啊

这么说来才发现生活中处处都有成人儿童和父母状态之间的互相转换

找时间应该看一本专门讲这个游戏的书来看 觉得被翻译成“游戏”有一点点奇怪囧

虽然什么都没记住。。。不过至少对原我本我超我有了一点点大概的了解吧

可能基础不好不能够完全掌握书中介绍的一些概念所以才记不住

总之记不住也还是要看哪 另外我觉得这本书写得挺好的啊可能不是特别学术但是生动形象完全不会枯燥啊 下次再看这类书的时候应该养成做笔记的好习惯。。。

---

普通大众看的话挺好的

---

以为是关于行为心理学的，结果。。。不过行为是否建立在生理上的？在这当中又没有这么简单。。。

[行为的心理 下载链接1](#)

书评

[行为的心理 下载链接1](#)