

# 人际沟通理论 (TA)

---

# 人际沟通之TA理论

---

- 交互作用（transaction）：人与人之间的交互作用就是沟通。
  - 包括：刺激与反应。
- 人际沟通分析学（Transactional Analysis，也译作交互作用分析学等，简称TA）就是通过分析人们相互间刺激与反应的表现去观察并了解人们，以发现不同的人格状态所导致的不同交往规律，并从中提取健康的自我成长与交互作用模式。

# TA理论的三个基本事实

---

- 1、每个大人都曾经是个小孩；
- 2、每个脑部机能良好的人，都有适当应付现实的潜能
- 3、每一个有幸能够长大成人的人，都有父母或其他照顾者。

# TA理论的三个哲学假设

---

- 1、“我好，你也好”的人生态度是天赋的。
- 2、人与世界的关系由每个人自己决定和再决定。
- 3、人们需要得到注意或者说安抚才能够生存。

# “自我状态（ego states）”

---

- 自我状态是指在某一时期，一个人的思想、感觉和行为的综合表达。
  - 父母自我状态（Parent ego state简称P）
  - 成人自我状态（Adult ego state，简称A）
  - 儿童自我状态（Child ego state，简称C）

# 父母自我状态

- 当一个人处于父母自我状态时，其行为、思想和情感都复制了其父母或其他重要他人（养育着）。父母自我状态包含了一个人在儿童时期像录音带一样记录下来的、父母所作所为中包含的教导和规则，这些教育在一个人心中形成了固定的思考与行为模式。有时候，人们虽然意识中并不愿意有当年父母一样的反应，可是不由自主地，他却会在相似情境中做出同样的反应。

# 成人自我状态

- 当一个人处于成人自我状态时，其思想、行为和情感都是针对此时此地的事情的反应，并能够利用现有的资源去思考、评估、选择和做决定。成人自我状态有可能出现在任何年龄层次的人身上，比如说“少年老成”就是指成人自我状态比例较大的孩子。当前大学生自我成长的任务之一就是要努力提高自己的成人自我状态，降低对父母和他人的依赖，学习独立思考和自立。

# 儿童自我状态

- 当一个人处于儿童自我状态时，他的行为、思想和情感都是其童年经历的重演。每个人在自己的内心深处都有一个小小的儿童，当一个人以儿童自我状态与人交往时，他的表现就像个孩子一样，其反应多少情绪性的。具有儿童自我状态者倾向于感情用事，希望得到他人的赞同和批准，喜欢即时的满足，同时又非常具有创造力。

# 沟通类型

---

- 互补沟通：提问和回答的内容对应。
- 交错沟通：提问者得到的是非预料中的反应，沟通就会产生阻碍，话不投机半句多。
- 隐藏沟通：表面上的话很客观，其实另有他意。回答者想要表达的是潜台词。

# 沟通分析

---

情境A:

学生：“老师，请问我这次考试得了多少分？”

老师：“60分”。

情境B:

学生：“老师，请问我这次考试得了多少分？”

老师：“不好好用功，还有脸问我？”

情境C:

学生：“老师，请问我这次考试得了多少分？”

老师：“你们班最高分满分100分，大部分同学都在90分以上”。