

溝通分析【人生腳本】實作練習

黃雅芬醫師編修

【腳本問卷】

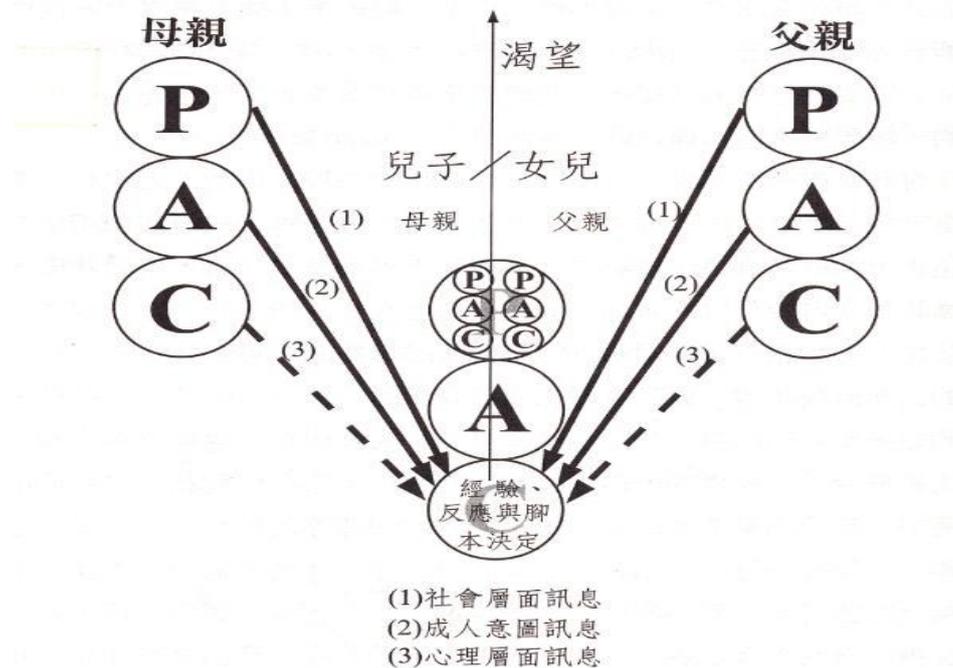
1. 你的名字？你的名字有什麼意義？
2. 你幾歲？
3. 請試著描述你自己。
4. 你的工作？
5. 你現在和誰一起住？住在哪裡？
6. 你有孩子嗎？
7. 你的教育程度？
8. 說說你所知道有關於你出生的事？
9. 你父母的名字？
10. 當你是小孩時，你和誰同住，住在哪裡？
11. 當你四、五歲的時候，你和誰同住？住在哪裡？
12. 當你開始上學時，你和誰同住？住在哪裡？
13. 當你十歲時，你和誰同住？住在哪裡？
14. 描述一下你小時候，你媽媽的樣子？

15. 描述一下你小時候，你爸爸的樣子？
16. 當你媽媽對你不滿的時候，她會怎麼做？
17. 當你媽媽對你感到滿意或高興時，她會怎麼做？
18. 當你爸爸對你不滿的時候，他會怎麼做？
19. 當你爸爸對你感到滿意或高興時，他會怎麼做？
20. 當你小時候，你最喜歡你父親的什麼？
21. 就你現在記得的，你對你父親最差勁的記憶是什麼？
22. 對你母親最差勁的記憶是什麼？
23. 你最喜歡你母親的什麼？
24. 你小時候最喜歡聽的故事或童話是什麼？
25. 簡短地說一下，那個故事內容說些什麼？
26. 這個故事給你印象最深刻的是什麼？
27. 當你小的時候，大人做了些你認為愚蠢的事時，你會做些什麼？你的感覺是什麼？
28. 你記得那是你小時候什麼時候發生的嗎？請你談一談。
29. 你想你將來會怎麼死，你死的時候會是幾歲？
30. 你想你死後人麼會怎麼說你？

31. 對你來說，什麼是「快樂」？
32. 你現在最傷腦筋的問題是什麼？
33. 在你的生活經驗中，你最不愉快而又經常有的感覺是什麼？
34. 你想五年後你的生活會是什麼樣子？
35. 你對自己最不喜歡的是什麼？
36. 你最喜歡自己的是什麼？
37. 在你一生中，你做過最重要的決定是什麼？
38. 當你小時候，你希望你媽媽會有哪些不同於原來的樣子嗎？
39. 當你小時候，你希望你爸爸會有哪些不同於原來的樣子嗎？
40. 你的祖父母他們有什麼樣的生活？(祖父、祖母、外公、外婆)
41. 你的父母或祖父母中有誰已過世，如何過世的？那時他/她幾歲？

(父親、母親、祖父、祖母、外公、外婆)
42. 假如你有魔力，那麼為了得到你日常生活想要的，你會怎麼用它？
43. 你有沒有想過你可以不用魔力而得到你想要的東西？
44. 為了要了解你，你想是不是仍有什麼重要的事情要告訴我？如果有，請你說明。

思考與討論時間：



1. 請在上圖中的(1)、(2)、(3)處分別填入你覺得父母親可能有意無意間傳遞給你的主

要心理訊息：

(1).驅力(drivers)：要完美、要堅強、要努力、要趕快、討好他人

(2).成人訊息：符合現實的要求與期望

(3).禁止訊息(injunctions)：不要存在、不要做你自己、不要像個小孩、不要長

大、不要成功、不要做任何事、不要重要、不要有所歸屬、不要親近、不

要健康(理智)、不要思考、不要(表達)感覺

2. 你覺得自己比較常有的心裡地位是：【我好、你好】、【我好、你不好】、【我不好、你好】、【我不好、你不好】

3. 請選出你常和他人發生的心理遊戲類型和角色(受害者、拯救者、迫害者)：

● **迫害者(P)→受害者(V)**

- 來踢我
- 警察與強盜
- 吹毛求疵
- 要不是為了你

● **受害者(V)→迫害者(P)**

- 我逮到你了
- 挑逗
- 對，....可是
- 笨蛋
- 木頭腿
- 可憐的我
- 看你把我害成這樣

● **拯救者(R)→受害者(V)**

- 我只是要幫你
- 你為什麼不....

● **迫害者(P)→ 拯救者(R)**

- 看我多麼努力要幫你

4. 你覺得自己在小時候可能做了什麼樣的【早期決定】：