

当代世界学术名著 · 心理学系列

主编 李绍昆

卡尔·罗杰斯：对话录

Carl Rogers: Dialogues

霍华德·基尔申鲍姆

Howard Kirschenbaum

[美]

瓦莱丽·兰德·亨德森

Valerie Land Henderson

/编

史可鑑

/译

当代世界学术名著 · 心理学系列

主编 李绍昆

卡尔·罗杰斯：对话录

Carl Rogers :Dialogues

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡尔·罗杰斯：对话录 / (美) 基尔申鲍姆, (美) 亨德森编; 史可镒译.
北京: 中国人民大学出版社, 2008
(当代世界学术名著·心理学系列)
ISBN 978-7-300-10000-5

I. 卡…

II. ①基…②亨…③史…

III. 罗杰斯, C. R. (1902~1987) -访问记

IV. K837.125.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 183244 号

当代世界学术名著·心理学系列

主编 李绍昆

卡尔·罗杰斯：对话录

[美] 霍华德·基尔申鲍姆 编
瓦莱丽·兰德·亨德森
史可镒 译

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京新丰印刷厂		
规 格	155mm×230mm 16 开本	版 次	2008 年 12 月第 1 版
印 张	13.75 插页 3	印 次	2008 年 12 月第 1 次印刷
字 数	182 000	定 价	32.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

“当代世界学术名著”

出版说明

中华民族历来有海纳百川的宽阔胸怀，她在创造灿烂文明的同时，不断吸纳整个人类文明的精华，滋养、壮大和发展自己。当前，全球化使得人类文明之间的相互交流和影响进一步加强，互动效应更为明显。以世界眼光和开放的视野，引介世界各国的优秀哲学社会科学的前沿成果，服务于我国的社会主义现代化建设，服务于我国的科教兴国战略，是新中国出版工作的优良传统，也是中国当代出版工作者的重要使命。

我社历来注重对国外哲学社会科学成果的译介工作，所出版的“经济科学译丛”、“工商管理经典译丛”等系列译丛受到社会广泛欢迎。这些译丛多侧重于西方经典性教材，本套丛书则旨在译介国外当代学术名著。所谓“当代”，我们一般指近几十年发表的著作；所谓“名著”，是指这些著作在该领域产生巨大影响并被各类文献反复引用，成为研究者的必读著作。这套丛书拟按学科划分为若干个子系列，经过不断的筛选和积累，将成为当代的“汉译世界学术名著丛书”，成为读书人的精神殿堂。

由于所选著作距今时日较短，未经历史的充分淘洗，加之判断标准的见仁见智，以及我们选择眼光的局限，这项工作肯定难以尽如人意。我们期待着海内外学界积极参与，并对我们的工作提出宝贵的意见和建议。我们深信，经过学界同仁和出版者的共同努力，这套丛书必将日臻完善。

中国人民大学出版社

总 序

20 世纪是科学的天下，而心理学更是从哲学卓然独立自主了。20 世纪初叶，在冯特（W. Wundt, 1832—1920）和弗洛伊德（S. Freud, 1856—1939）的倡导下，科学心理学诞生了，有人称之为西方心理学的第一势力。20 世纪中叶，在华生（J. B. Watson, 1878—1958）和斯金纳（B. F. Skinner, 1904—1990）的鼓吹下，行为主义心理学开花结果了，有人称之为西方心理学的第二势力。第二次世界大战之后，经历了朝越两次战争，美国在心理上失去了信心，开始向欧洲和亚洲寻找人文典范，罗杰斯（Carl Rogers, 1902—1987）和罗洛·梅（Rollo May, 1909—1994）开创了人本心理学，有人称之为第三势力。20 世纪 70 年代以后，在马斯洛（A. Maslow, 1908—1970）和沈娥（June Singer, 1918—2004）启发之下，人本心理学与精神心理学合流了，有人称之为心理学的第四势力。

中国的心理学界跟着西方的主流亦步亦趋，因而对第一势力和第二势力的专著翻译有如雨后春笋，而对第三势力和第四势力作品的译介则有如凤毛麟角。有见于此，我们就想把翻译的主要对象限制在后者之内，但也欢迎其他的经典作品以及超越于第三势力、第四势力之外的名著。

当代的“心理学名著”绝不局限于美国。我们计划在今后若干年内再挑选出 25 部作品，挑选标准是这些作品在心理学界“产生巨大影响并被各类文献反复引用，成为研究者的必读著作”。只因所知有限，而且眼光不足，因此诚恳地欢迎同行的专家和广大的读者群，给我们提供一些“名著”，以便纳入我们今后翻译的新书目之中。

最后，我要节录三段当代心理学家的名言来作本序的结束：

罗杰斯是中国文化的知音，他曾两次访问中国，而对未来的人类抱着最大的也最乐观的看法。他从人本心理学出发，不但描绘了明天世界的轮廓，更刻画了明天人类的特质。他说：

这个新世界将是更人性的，也将是更人道的。它将探索并发展人心与精神的甘美和潜能。它将制作更完整更完善的个体。它将成为一个更尊重个人的世界，它将更珍惜这最宝贵的资源。它将成为一个更自然的世界，一个对自然更爱护更尊重的世界。它将发展一种更具人性的科学，一种奠基在新观念上的而又不太僵硬的科学。新世界的科技将以增进人类和自然的和谐为目的，而不是助长对它们的剥削。由于个人感受到自己有权、有能、有自由，新世界将得到创造性的解放。

科学改革的风、社会改革的风以及文化改革的风，都在强烈地吹着。这些风会将我们卷起，吹向那明天的新世界，就是那刚才描述过的新世界。这新世界的中心就是我描述的那一群明天的人类。

这就是以人为中心的未来的电影剧本。我们可以选择，至于我们选择与否，它似乎已在顽强地改变着我们的文化。这些改变正朝着人性化的方面迈进。^①

马斯洛则是老庄的神交。他在其两部名著《科学的心理学》及《人性的远征》里都曾讨论了“道家的客观性”。他认为，传统的客观性和道家的客观性有本质上的差异。他说：

客观性在传统的观念上指的是早期学术界对事物的科学处理以及他们对无生物的研究。当我们观察外界的事物时，排除了个人的愿望、恐惧和希望时，我们自以为客观；当我们将自己可疑的愿望以及超自然的神明也排除了，我们仍旧自以为很客观。这就是我们

^① 转引自李绍昆：《美国的心理学界》，76~77页，北京，商务印书馆，2000。

现代科学之所以能跨出的一大步。

20世纪不能想象的，今日的有生物更倾向于较好的健康，较好的成长以及较大的成功。总的来讲，这是反权威，这是反控制。在我看来，这简直在向道家的观点之核心推进，不仅在当今的环保学研究上以及人种学研究上我们减少了干涉和控制；而且，在人的尊严上，也表示信任儿童自己个人的感受，去追求更大的成长和自我实现。这就是说，我们要重视的是“自由自在”，是“自动自发”，而不是事先预测，更不是外在掌控。^①

沈娥更是世界文化的鼓吹者。她的著作涵盖了欧洲的哲学、美国的科学以及东方的宗教学。她引述了怀德海的言论，也转述了艾里斯的性说，更认同了德日进（P. T. deChardin）的进化新论。她说：

哲学家怀德海（Alfred Whitehead）常说：“我们对中国的艺术、文学与人生哲学知道越多，就会越羡慕这个文化所达到的高度。……从历史的绵延与影响的广度来看，中国的文明是世界上自古以来最伟大的文明。”

心理学家艾里斯（Hodelock Ellis）则说：“性的科学，也有人叫做性学，和医科的其他学科不同，就是它的范围很难确定。它的边疆是没有一定的界石。从它的中心射出了许多光芒，光芒所至不但是医科的各部门，甚至达到了和医学不相干的学术领域。它实在和全人类的文化有关系。顺着这道光芒走，我们会接触到许多传统的思想和习惯，而道德和宗教也可以影响它。”^②

最后，沈娥引用了曾在北京和天津工作过的德日进神父的名言。他说：“有一天，在我们能御风浪，能止潮汐，能阻吸力之后，我们就会向爱之活力的上帝进攻。于是，世界历史将开启第二纪元，人已找到了火焰。”^③

① 转引自李绍昆：《美国的心理学界》，125页。

② 转引自上书，142~143页。

③ 转引自上书，143页。

目 录

1	序 言	1
2	以人为中心的治疗法	8
3	马丁·布贝尔	25
4	保罗·蒂利希	50
5	斯金纳	63
6	迈克尔·波拉尼	123
7	格雷戈里·贝森	142
8	莱因霍尔德·尼布尔	165
9	罗洛·梅	187

1 序 言

卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers), 在其整个职业生涯中, 都致力于增进人类的沟通和交往。从 1920 年代中期至 1980 年代, 到他 85 岁去世时的整整 60 年生涯中, 他都在矢志奋力促进理解和宣扬“互助关系的特征”。在为《卡尔·罗杰斯选集》^[1]所写的这篇序言中, 我们谨将其最具重大意义的成就归纳如下:

他首创了一种主要的新心理治疗法, 人们相继称之为“非指导性治疗法”, “当事人中心治疗法”以及“以人为中心的治疗法”。

他是历史上记录并发表完整心理治疗病例的第一人。

他完成并促进了较之其他任何地方都承担得更多的咨询和心理治疗的科研工作。

他在将专业咨询和心理治疗推广到精神病学和心理分析以外的所有助人专业, 如心理学、社会工作、教育、牧师工作、非专业性治疗等领域所作出的贡献, 较之其他任何人都最为功不可没。

他是开发并传播集中式团体强化治疗经验的领导者。这种集体治疗有时也叫做“会心团体 (encounters group)”。

他是 1960 年代至 1980 年代人本主义心理学运动的领袖。这一运动至今仍继续对社会和专业产生着深刻的影响。

他是将有效人际沟通的规范原则应用于解决群体间和国际冲突的先驱者。

他是助人职业中最多产的一位作家, 著有 16 本著作和 200 余篇专业论文以及科研论著; 出版的著作达数百万册, 其中包括其著作的 60 多种语言的翻译版本。

具有讽刺意味的是，这位后来成为美国最有影响力的心理治疗师的人物，在踏进其人生生活历程的伊始，显得颇似一名腼腆的小孩。由于生长在伊利诺伊州的偏僻农村，并生活在一个逗弄玩闹司空见惯的家庭里，他曾是一个敏感而善解人意的孩子。在他离家去威斯康星大学（University of Wisconsin）主修农业之前，他在家外没有过亲密的朋友。他出生于一个宗教家庭。在校园福音传播运动的启迪下，他决定要当一位牧师。在和儿时的一位青梅竹马的朋友，海伦·埃利奥特（Helen Elliot）结婚（良缘结合长达 50 多年）之后，罗杰斯和妻子搬到了纽约市，在那儿他就读于协和神学院（Union Theological Seminary）。

由于对牧师培训中某些教条主义的观点不感兴趣，罗杰斯的注意力便很快转移到了心理学领域，并转学到哥伦比亚大学教师学院学习，于 1931 年从该校获得博士学位。后来，他证实他从农业到牧师职务到咨询心理学的转变，在很大程度上，是他个人在一严谨有序的环境中对更为密切的人际交往和接触的需要。

1928 年至 1940 年，他在纽约州罗切斯特市罗切斯特防止虐待儿童协会和罗切斯特儿童研究中心先后分别任职员和主任工作。在这一讲求实效的实验场所，在接待处理成百上千的儿童和他们的家人的过程中，他开始理清了他对咨询关系的思考。为解决各人自己的问题，每个人都拥有自己内在的资源；而咨询者在此过程中，只能充当有助益的伙伴，而不是指导者。

1940 年至 1944 年，在俄亥俄州立大学（Ohio State University）；1944 年至 1945 年，在美国劳军联合组织（United Service Organization）和退伍军人一道工作；1945 年至 1957 年，在芝加哥大学（University of Chicago）；1957 年至 1963 年，在威斯康星大学（University of Wisconsin）；他始终如一地从事着他那开创性的研究工作，阐明他的心理治疗和人格改变的理论，并研发出了咨询和心理治疗法。在整个这一时期，他的咨询经历和研究工作涵盖了从轻度心理失衡的学生到住院治疗的精神分裂症患者的各种不同病例。他这个时期的主要出版物有：《咨询和心理治疗》（*Counseling and Psychotherapy*, 1942）；《当事人

中心治疗法》(*Client-Centered Therapy*, 1951); 《心理治疗和人格改变》(*Psychotherapy and Personality Change*, 1954); 《个人形成论》(*On Becoming a Person*, 1961), 以及《治疗关系及其影响: 精神分裂症患者的心理治疗研究》(*The Therapeutic Relationship and Its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*, 1967)。^[2~6]下面一章, 由罗杰斯 1959 年写作, 1966 年修订^[7], 是这一时期他工作的最好总结。该文章是他所有后续工作基础的基本理论和方法。

离开威斯康星后, 罗杰斯搬到了加州拉荷亚市 (Laholla); 在那里, 他加入新西方行为研究所工作, 其是一种非营利智库和培训机构。数年后, 他和几个同事离开西方行为研究所, 组建了个人研究中心 (The Center for Studies of the Person), 这一直至罗杰斯离世所矢志从事的首要事业。在拉荷亚, 他将其研究重心扩展到咨询和心理治疗以外, 他早已开始探索的领域以及一些有关人际沟通和关注的崭新范畴。他在这个时期的主要著作的标题就具体说明了他的工作所包括的领域: 《学习的自由: 教育变革前景一瞥》(*Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*, 1969 和 1983); 《会心团体》(*On Encounter group*, 1970); 《成为伴侣: 婚姻及其选择》(*Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives*, 1972); 《论个人权力》(*On Personal Power*, 1977); 以及《存在/生存的方式》(*A Way of Being*, 1980)。^[8~13]

罗杰斯在漫长的职业生涯中赢得过许许多多的荣誉和奖励, 并担任过其专业领域中一些全国性机构的主席或高级职员。他最珍视的荣誉是美国心理学协会的第一个杰出科学贡献奖。几年后, 他又获得了该协会的杰出专业贡献奖。他是囊括这个心理学专业重要机构两项荣誉的第一人。在两家主流的专业杂志的民意测验中, 他当选为最具影响力的美国心理学家。^[14,15]

无论是探究治疗、教育、婚姻, 还是国际关系, 罗杰斯的贡献都集中体现在人对人的关系上。从俄亥俄州起, 不论是由于个人交往, 还是职业关系而认识他的每个人, 都视他们为他们所见过的最善于聆听倾诉的人。罗杰斯不仅推广普及“移情”(empathy)一词的使用, 而

且比其他任何人都更致力于证明移情在治疗、教育以及一切人类关系中的超凡力量。罗杰斯的和谐一致观念——坦率地、真诚地和诚实地交流沟通，虽然未被人们充分了解，却也是最为重要的。罗杰斯强调指出，不论看起来有多大的风险，咨询师、教师、父母或其他帮助者的和谐是助人关系中不可或缺的条件，就像在夫妻关系、工作群体或国际谈判中一样重要。这些观念在罗杰斯的文章以及后面的对话中都有充分的探讨。

毫不奇怪，由于罗杰斯享有一代人中善于倾听和明快沟通的主要倡导者的声誉，因而能参与或见证和卡尔·罗杰斯的交谈，便成为一种值得纪念和深受欢迎的经验。他常受邀参加专题小组讨论会，并和助人职业的重要成员进行对话。而且他还被邀请与一些 20 世纪知识界的重要人物进行对话。

幸运的是，这些对话中的一部分已作了磁带录音。有少数已被转录并刊印发表在小报上，但后来几乎全被淡忘了。那篇和 B. F. 斯金纳 (B. F. Skinner) 的长长对话，虽然已有 6 盒现存磁带录音^[17]，但为了不与常常重印出版的 1956 年的“有关人的行为控制的一些重要争议”的专题论文集相混淆^[16]，以前从未公开发表过。

在研究我们所搜集的描述罗杰斯毕生工作的读物，即有关《卡尔·罗杰斯文集》^[18]的材料过程中，我们发现了这些对话，并对这些对话存有深刻的印象。马丁·布贝尔 (Martin Buber)，保尔·蒂利希 (Paul Tillich)，B. F. 斯金纳 (B. F. Skinner)，格雷戈里·贝特森 (Gregory Bateson)，迈克尔·柏拉尼 (Michael Polanyi) ——他们的简历展示了他们在 20 世纪知识精英中的声望。另外增加的有关神学家莱茵霍尔德·尼布尔 (Reinhold Niebuhr) 著作的专题论文集的书面交流，以及已经发表的和心理治疗学家罗洛·梅 (Rollo May) 的通信，虽说不是真正意义上的对话，但给本文集增加了具有重要意义的分量。

在一定程度上，这些对话和通信，可以根据罗杰斯和神学家布贝尔、蒂利希、尼布尔，心理学家斯金纳、贝特森、梅以及科学家波拉尼等的相互影响来归类。然而，正如这些对话所充分揭示的，这样的划分

将会产生误导。这三位神学家，对于助人的关系，对于援助心理上和精神上受困扰的人，对于“您—我”的面对（“I—Thou” encounter），对于宽恕以及如同在人与上帝或人与人之间可能经验到的那种承蒙天恩状态，都极为关注。而三位心理学家对于“人的本性”（nature of man），对于帮助当事人寻获生命的意义，对于理解“良好的生活”（good life），以及对于自由选择 and 自由意志好还是决定论好等——所有这些深奥而被反复提出的神学问题，也都很感兴趣。罗杰斯的这七位对话者都深切地关注科学——我们如何认识知识和信仰之间的关系，以及价值观和信仰在追求科学知识中的作用。

具有讽刺意味的是，卡尔·罗杰斯——这位学生牧师却变成了一名不可知论者、心理学者和自然科学研究者——成了一系列激起人们极大兴趣的争议支点。这些论证对许多有关宗教、心理学和哲学等深奥问题，有时仅稍予触及，有时也有较深入的探讨。本书包括了每一场合的完整对话和书面交流。为了改善其口头词语的可读性，虽然对与斯金纳和贝特森的对话，做了某些小的修改，但我们尽量保留了他们的会话风格。

关于与贝特森和斯金纳的对话，在编辑中出现的另一难于处理的问题是，对话中有多处两主人公开玩笑和观众发出笑声的情况。在初稿中，我们把每一笑声实例都作了记录——“观众发笑”，“罗杰斯发笑”等等——以尽量体现当时现场的真实气氛。但这样读起来很别扭。最后，我们抹去了磁带上观众笑声的录音，让读者在某种程度上自行判断兴趣所在。我们却标明主人公自己放声大笑的地方，因为这看来是他们交流的一个重要部分。然而，就录音来说，罗杰斯、贝特森和斯金纳与观众的关系都极为融洽和谐。

参考文献：

[1] Kirschenbaum, H., and Henderson, V.L. (eds.), *The Carl Rogers Reader*. Boston: Houghton Mifflin, 1989.

[2] Rogers, C.R., *Counseling and Psychotherapy: New Concepts in*

Practice. Boston: Houghton Mifflin, 1942.

[3] Rogers, C. R. , *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

[4] Rogers, C. R. , and Dymond, R. (eds.), *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.

[5] Rogers, C. R. , *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

[6] Rogers, C. R. , Gendlin, E. T. , Kiesler, D. J. , and Truax, C. B. (eds.), *The Therapeutic Relationship and Its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press, 1967.

[7] Rogers, C. R. , Client-centered therapy. In Arieti, S. (ed.), *American Handbook of Psychiatry, Vol. 3*. New York: Basic Books, 1959 and 1966.

[8] Rogers, C. R. , *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*. Columbus, OH: Charles Merrill, 1969.

[9] Rogers, C. R. , *Freedom to Learn in the 80s*. Columbus, OH: Charles Merrill, 1983.

[10] Rogers, C. R. , *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York: Harper and Row, 1970.

[11] Rogers, C. R. , *Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives*. New York: Delacorte Press, 1972.

[12] Rogers, C. R. , *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact*. New York: Delacorte Press, 1977.

[13] Rogers, C. R. , *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin, 1980.

[14] Heesacker, M. , Heppner, P. , and Rogers, M. E. , Classics and Emerging Classics in Counseling Psychology. *Counseling Psychology*, Vol. 29, No. 4, July 1982.

[15] Smith, D. , Trends in Counseling and Psychology. *American Psychologist*, Vol. 37, No. 7, July 1982.

[16] Rogers, C. R. , and Skinner, B. F. , Some issues concerning the control of human behavior. *Science*, Vol. 124, No. 3231, November 1956, 1057—1066.

[17] Rogers, C. R. , and Skinner, B. F. , A dialogue on education and the control of human behavior. A six-cassette album edited by Gerald Gladstein. Available

from Jeffrey Norton Publishers, 145 E. 49th St. , New York, NY 10017.

[18] Kirschenbaum, H. , and Henderson, V.l. (eds.), *The Carl Rogers Reader*. Boston: Houghton Mifflin, 1989.

2 以人为中心的治疗法^①

罗杰斯 著 李绍昆 译^②

[译者按]: 1984年, 我应中国某大学之请, 前往该大学心理系主讲“美国的心理学界”, 其中有一课专门讨论了罗杰斯及其人本心理学。行前, 罗博士给我寄赠了两篇论文并亲笔寄信告诉我说: “目前, 我已向两个宇宙开发, 附上两篇近作, 你当可一目了然! ‘以人为中心的治疗法’是向小宇宙问答, ‘核子星际自杀的替换’是向大宇宙进攻, 请你将此两篇译为中文。”谨案, 第二篇早已在1985年译为中文, 并在台湾一个学术刊物上发表, 1990年收入拙著《美国的心理学界》。现在将第一篇译出, 以纪念罗博士的百岁冥诞。

我之所谓“以当事人为中心治疗法”, 或者说“以人为中心治疗法”, 究竟有什么意义? 对我个人来说, 它表达了我一生从事心理辅导这一行的主题, 而这个主题又是经过我一生的经验, 同别人相互切磋, 以及认真研究所证实了的。这个主题经过了长期的应用, 在许多领域里都得到了验证, 因而我们采用“以人为中心的治疗法”是经过实际验证的。

这种接近法的中心假设应有所说明, 它认为, 人在自己内部有一个辽阔的资源, 可以了解自己, 改变自己的形象, 改变自己的态度, 甚至改变自己的行为——只要具备了某些支持心理常态的氛围, 这些资源是

① 本篇是李绍昆翻译的罗杰斯的另一同名作品, 与原书的第2篇有所出入。——译注

② 罗杰斯, 美国人本主义心理学创建人之一; 李绍昆, 美国中美精神心理研究所所长。

不难把握的。

促进这种心理常态氛围的成长共有三个条件，这些条件，既可适用于治疗师与当事人之间，也可适用于父母与子女之间，更可适用于领袖与团体之间，老师与学生之间，行政人员与僚属之间。实际上，只要能帮助人达到他发展的目标，在任何情况之下，这些条件都可以适用。有关这些条件的讲述，我曾在以往的著作中有所论述（请参阅1959年及1941年的拙著），在此不再重复。在这里，我只作个概述，是为心理治疗的观点立论。

首先，让我来谈谈真诚、实在，或者所谓的和谐。一旦治疗师同他的当事人建立了良好的关系，把个人的和职务上的假面具去掉，当事人就会积极地成长。所以说，真诚，就是让治疗师的感情和态度自自然然地表现出来。这就是说，这时有一种默契，在治疗师与当事人之间浮现出一种真诚，让他们感觉到一种自觉，一种自然的内心发泄。

其次，我要强调的是创造一种改变环境的氛围，以期能做到接纳、关怀，并达到无条件的积极关注。当治疗师怀着积极的又毫无判断的心态，对当事人表示全面接受的那一时刻，治疗的效果就会产生，而行为上的改变也会接踵而来。治疗师既然对当事人表示了全面的接纳，那么，当事人所有的感受，诸如混乱、反感、恐惧、愤怒、勇敢、热爱、自傲等都会涌上心头。这是一种非积极性的关注，如果治疗师仍能全面接受，而非选择性地接纳，则治疗效果也会展现。

第三个促进人际关系的要素是同情心的了解，就是说，治疗师必须具有一种特殊的感应能力，很准确地感受到当事人的个人经验，并能体会到当事人所表达的内容，只要进行得顺利，治疗师不但能够进入当事人的内心世界，去了解他所要澄清的各项意义，甚至他在下意识里对情况一目了然。就个人所知，这种特殊而主动的聆听是威力最大的一种。

最近以来许许多多的研究都证明，只要各项条件都满足，人格和行为的改变就会产生。从1949年起，这种研究不但在国内存在，而且在外国也有案例。在心理治疗方面有态度上的改变，在学校方面有学习上的改变，而在行为方面也有精神分裂的改变。总而言之，这些案例都证