

# PERSON-CENTRED COUNSELLING IN ACTION

当代以人为中心心理咨询领域的代表性著作



## 以人为中心 心理咨询实践

(英)戴夫·默恩斯 Dave Mearns (英)布赖恩·索恩 Brian Thorne / 著  
刘毅 / 译

原书第三版



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>

# PERSON-CENTRED COUNSELLING IN ACTION

自卡尔·罗杰斯本人所著的以人为中心的心理治疗以来第一部有关此方法的系统而全面的教材……太棒了。

——**心理咨询(Counselling)**, 英国心理咨询协会主办杂志

一本精彩的著作, 强烈推荐。终于有人通俗易懂地写出了这一理论和实践——主要是实践——而对于许多热切关注它的人而言, 这种治疗方法是最具有意义的。太棒了!

——**聚焦联结(Focusing Connection)**

对以人为中心的心理咨询提供了真正的洞察……这本书娓娓道来; 读起来绝对令人爱不释手(我就无法放下它), 它吸引着我关注自己的情感领域。我要感谢两位作者与读者一起分享了如此多的隐私。我向正在接受培训的心理咨询师、已接受过培训的心理咨询师、来访者以及那些从事心理咨询工作的人们推荐本书。这本书影响了我, 而且我想我不能没有它。

——**BPS咨询心理学评论(BPS Counselling Psychology Review)**

这本书理所当然应被列入所有心理咨询培训师和新手的阅读书目中……这是很长时间以来我所读到的收获最大、最有用的书, 并且我敢肯定, 如果卡尔·罗杰斯现在还活着, 他不仅会赞同我的话而且还会承认自己有点儿嫉妒。

——**改变(Changes)**

上架建议: 心理学

ISBN 978-7-5624-5351-2



9 787562 453512 >



# PERSON-CENTRED COUNSELLING IN ACTION

原书第三版

## 以人为中心 心理咨询实践

(英)戴夫·默恩斯 Dave Mearns (英)布赖恩·索恩 Brian Thorne / 著  
刘毅 / 译

Person-centred counselling in action 3rd Edition by Dave Mearns and Brian Thorne  
ISBN 978-1-4129-2854-0  
Copyright © 2007 by Dave Mearns and Brian Thorne

English language edition Published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore. 本书原版由 SAGE Publications 出版集团出版。版权所有,盗印必究。

This edition arranged with SAGE Publications Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No Part of this Publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

版贸核渝字(2008)第119号

### 图书在版编目(CIP)数据

以人为中心心理咨询实践/(英)戴夫·默恩斯  
(Mearns, D.), (英)布赖恩·索恩(Thorne, B.)著;刘毅译  
—3版.—重庆:重庆大学出版社,2010.4

(心理咨询师系列)

书名原文:Person-Centred Counselling in Action

ISBN 978-7-5624-5351-2

I. ①以… II. ①默…②索…③刘… III. ①咨询心  
理学 IV. ①C932

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第060029号

### 以人为中心心理咨询实践 (原书第三版)

(英)戴夫·默恩斯 著

(英)布赖恩·索恩 译

刘毅

策划编辑:王斌

责任编辑:邬小梅 版式设计:王斌

责任校对:任卓惠 责任印制:赵晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

\*

开本:787×1092 1/16 印张:16 字数:252千

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5351-2 定价:36.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换  
版权所有,请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书,违者必究

# 对前版的赞誉

“一本重要的著作……一本最全面的教材。默恩斯(Mearns)和索恩(Thorne)为所有心理咨询师和治疗师写了一本书。读者看完后将心怀感激并意犹未尽。”

——《英国指导与心理咨询杂志》(*British Journal of Guidance and Counselling*)

“有关共感、接纳与一致性的讨论是核心问题,所有接受培训者要想理解这些核心概念的丰富内涵,就应该阅读这本书……太棒了。”

——《心理咨询与心理治疗》(*Counselling and Psychotherapy*),英国心理咨询与心理治疗协会主办杂志。

“自卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)本人所著的以人为中心的心理治疗以来第一部有关此方法的系统而全面的教材……太棒了。”

——《心理咨询》(*Counselling*),英国心理咨询协会主办杂志

“毫无疑问,这是除了卡尔·罗杰斯本人著作以外我所读到的对以人为中心心理咨询方法的最清晰论述。我觉得通过戴夫·默恩斯和布赖恩·索恩向读者所呈现出的他们自己的一致性,我已经认识了他们,并且我发现本书该部分内容有时候相当感人。”

——《当代社会工作》(*Social Work Today*)

“对以人为中心的心理咨询提供了真正的洞察……这本书娓娓道来;读起来绝对令人爱不释手(我就无法放下它),它吸引着我关注自己的情感领域。我要感谢两位作者与读者一起分享了如此多的隐私。我向正在接受培训的心理咨询师、

已接受过培训的心理咨询师、来访者以及那些从事心理咨询工作的人们推荐这本书。这本书影响了我,而且我想我不能没有它。”

——《BPS 咨询心理学评论》(*BPS Counselling Psychology Review*)

“对于想要学习和提高青少年罪犯心理咨询技巧的心理咨询师来说,这是一本很棒的‘宝典’。”

——讲师,诺丁汉特伦特大学

“一本很好的教材。通俗易懂并且涵盖了所有主要问题。”

——讲师,HE 斯旺西心理学研究所

“激发了对医患关系的重新探索。”

——《英国医学杂志》(*British Medical Journal*)

“我觉得这本书太急我所急了!”

——安·韦泽(Ann Weiser),PCA 信件网络

“这本书理所当然应被列入所有心理咨询培训师和新手的阅读书目中……这是很长时间以来我所读到的收获最大、最有用的书,并且我敢肯定,如果卡尔·罗杰斯现在还活着,他不仅会赞同我的话而且还会承认自己有点儿嫉妒。”

——《改变》(*Changes*)

“用大量的案例研究事例很好地解释和描述了如何技巧性地表达关爱以及建立信任。”

——《引导事件》(*Guidance Matters*)

“很棒的书——用一种实用而可行的方式巩固了当前在护理中对人本主义的强调。”

——讲师,西伦敦 NHS 心理健康信托所

“一如既往地进行了精彩、通俗易懂、但是颇有深度的介绍。成为畅销书理所当然!”

——讲师,普雷斯頓学院

“书中表达了对个人、对其自主性和独特性的深深尊重,而这正是罗杰斯的方法所固有的。”

——《英国医学心理学杂志》(*British Journal of Medical Psychology*)

“一本精彩的著作,强烈推荐。终于有人通俗易懂地写出了这一理论和实践——主要是实践——而对于许多热切关注它的人而言,这种治疗方法是最具有意义的。太棒了!”

——《聚焦联结》(*Focusing Connection*)

“真正使读者进入了以人为中心心理咨询师的世界。”

——《当代心理学》(*Contemporary Psychology*)

“由戴夫·默恩斯与布赖恩·索恩合著的《以人为中心心理咨询实践》(*Person-Centred Counselling in Action*)最早出版于1988年,那时卡尔·罗杰斯逝世约一年。它有助于维持并激发对这种方法的兴趣,并成为了‘心理咨询实践系列’中的畅销书。”

——《批评心理学、心理咨询与心理治疗杂志》(*The Journal of Critical Psychology, Counselling and Psychology*)

# 第三版前言

以人为中心心理咨询实践的第一版问世已经有 20 年了。在这段时间里,心理咨询和心理治疗的实践已经获得了长足的发展。1988 年,除了卡尔·罗杰斯本人的著作以外,几乎没有什么资料可以帮助抱负远大的以人为中心的心理咨询师,而本书的第一版给正在变得模糊不定的发展方向提出了要旨和规范。的确,那时候司空见惯的是,心理咨询师们自称是“以人为中心的”,但却对该理论或实践不甚了解,而实际上它是 20 世纪出现的最具挑战性的心理治疗方法之一。具有讽刺意味的是,对以人为中心的这一术语的误用和一知半解,仍然可以在官方资料中发现,尤其在 NHS 的材料中,它强调要将患者置于治疗的核心位置,并用各种术语来支持这一点,但是在我们看来,这与以人为中心心理咨询的理论和实践却毫无关系。以下有害想法的确难以避免:如果 NHS(National Health Service,国民保健制度)真正是基于以人为中心的哲学,那么相对于当前在如此多的职业领域中颇为流行的一种目标驱动的、关注效率的、受监管的环境,我们将会生活在一种迥异的文化中。

第三版的出现得益于过去 20 年中在以人为中心的世界里所发生的深刻变化。这种方法如今已在英国良好地建立了起来,并且被成千上万的心理咨询师所采用,已有了一些高质量的培训课程,而且在一些著名大学——最引人注目的是在斯特拉思克莱德大学和东英吉利大学——里都可以看到以人为中心方法的心理咨询师、学者和研究人员,而本书的两位作者曾经在那里负责该领域的发展,这种方法都已经获得了国际认可。这种方法同样也出现在了专业文献中,有几位以人为中心方法学者的著作被广泛阅读并大受赞赏(如 Merry, 1995, 1999; Keys, 2003; Tolan, 2003; Wilkins, 2003; Sanders, 2006; Tudor and Worrall, 2006)。两个欣欣向荣的专业机构成立了:英国以人为中心疗法协会及其兄弟组织(苏格兰)以人为



中心心理治疗协会。Ross-on-Wye PCCS 图书有限公司现在还令人钦佩地出版了该方法的相关著作,该公司在皮特·桑德斯和玛吉·泰勒-桑德斯鼓舞人心的领导下,几乎完全投入到以人为中心方法书籍的出版上,不仅在英国而且在世界上都已成为以人为中心方法书籍的主要出版商。与此同时,对于那些已被证明是以人为中心传统的开路先锋的书籍,塞奇(英国)出版公司一如既往地在这类书籍的出版中起着核心作用。不久前成立了世界以人为中心和经验心理治疗与心理咨询协会,并且其主办杂志以人为中心与经验心理治疗(Person-Centered and Experiential Psychotherapies)如今已在世界范围内拥有了两千名订户。

这一方法在英国和世界各地的快速传播和巩固同样也显示出了活力。各种新学派出现了,它们在忠实于该方法核心思想的同时,各自强调了不同的重点,并且为心理治疗提供了新的可能。本书作者对这些发展表示欢迎,但同时也对可能导致抛弃该方法核心内容的那些偏离保持着警觉。他们同时还一丝不苟地继续回顾着以人为中心工作的理论基础,以考察它是否需要扩充或完善。在这方面戴夫·默恩斯做了特别突出的工作,他对结构形态和自我协调过程所进行的研究已被证明具有特别大的启发性和重要的临床意义。我们都认为,在对心理咨询师的能力和治疗效果进行评估时,关系深度是一个非常有用的概念。戴夫·默恩斯认为它为应对存在绝望的挑战提供了一个有价值的概念,而布赖恩·索恩则认为它为考察心理咨询师呈现的自我以及进入精神体验的质量提供了一个背景。自我们 32 年的友谊与合作之初,戴夫就是一个人本主义的无神论者,而布赖恩则是具有自由主义天主教信仰的圣公会基督徒,这一事实丝毫没有改变,反而为我们的工作赋予了创造性的活力,这来自于深厚的友谊。它可能还反映了以下事实:以人为中心的心理咨询师大致可以分为两类,一类宣称自己是不可知论者或无神论者,而另一类则拥有宗教或精神信仰,假设存在某种更高的力量或一般意义。

在这种背景下,我们在撰写本修订版时备感艰难,我们要写出一本在内容和风格上适合于经验水平大相径庭的不同心理咨询师的著作。那些对这一方法不甚了解和尚处于最初接受培训阶段的心理咨询师会发现,本书清晰地介绍了该方法的理论和实践的重要方面。他们将获得一些作为一名以人为中心的心理咨询师所遭遇的具有挑战性的、戏剧性的日常经验,他们还将获得第一手知识。然而,我们相信,经验丰富的心理咨询师,甚至精通此法的学者将会从中发现能激发他们

思考的东西。在早先出版的著作《当代以人为中心疗法》(*Person-Centered Therapy Today*)(Sage,2000)中,我们尝试去探索理论和实践的新界限,而这一工作的介绍已经融合到了本书中。但是,对于身属一种对新洞见和惯例始终保持开放的传统,我们倍感自豪,并且在这一新版中,我们对一些微小的探索领域迈出了尝试性的步伐。前两版的读者对本书给予了慷慨的称赞,认为它既清晰、有趣、易懂,而且又有助于进行深入的反思。他们同样还经常提到,很高兴能与两位在脾气上如此迥异却在价值观和目标上又如此一致的作者相伴。前两版销售了130 000册。第三版中增加了20 000个单词,并且参考文献也是以前的3倍,也许我们所作的这些巨大修改是不明智的。但是我们相信,新版在清晰易懂上不会比老版有丝毫降低,并且其内容足以引人入胜,使老读者仍然喜爱它的同时又能吸引新读者。有一件事我们确信无疑:我们从未彼此厌倦,并且对于这种心理治疗方法的令人兴奋的方面,我们有着各自不同的见解,我们依然能够从这种各不相同而又相互补充的见解中彼此获得启发,而我们相信这种心理治疗方法能够对一个绝望的世界给予更多帮助。首先它有助于恢复我们的信心,相信人类能够排除各种纷争而迈向一个更富有建设性的未来。

关于措辞:虽然我们在整书中提到心理咨询师的时候,采用的是男性词“他,他的”,(特别提到是女心理咨询师的地方除外)但是我们没有性别偏见。其原因一是为了简便和灵活性,二是因为“他”本身既可指代男性也可指代女性,故用之,请读者理解。

戴夫·默恩斯教授,斯特拉思克莱德大学(格拉斯哥)

布赖恩·索恩教授,东英吉利大学(诺威奇)

# 前 言

1997年7月8日世界以人为中心和经验心理治疗与心理咨询协会在里斯本成立了,三年后在芝加哥其章程被大会一致通过。这些事件可能会使以人为中心心理咨询的先驱与创始人卡尔·罗杰斯博士感到震惊,甚至可能让他惊骇,因为他对于协会和组织几乎有一种本能的厌恶。对罗杰斯而言,它们可能会导致某种形式的不易改变的职业化,它会轻而易举地使来访者的需要和洞见被各种形式的专家意见而弄得模糊不清,而这些专家意见只会增加心理治疗师自身的重要性、威望和权力。然而,对于世界各地以人为中心的心理咨询师而言,世界协会的成立标志着一种心理咨询和心理治疗方法发展中的一个重要里程碑,而它最初起源于20世纪三四十年代罗杰斯及其同事们的工作。正如当前,当流行的时代精神不利于许多最初就支撑着以人为中心心理咨询的理论和实践的原则时,它为一种更牢固的认同和更有力的声音提供了可能。

罗杰斯所认为的核心真理就是来访者知道得最清楚。来访者知道自己为什么痛苦,知道自己问题的症结所在,并且在最终分析中找到前进道路的也将是来访者。心理咨询师的任务类似于同伴,他与来访者发生关系的方式是使她或她发掘自身的智慧并重新找回自我的方向。多年来这一方法的各种名称表明了其主要原则。最早罗杰斯将自己的心理咨询方法称为**非指导性**心理咨询,从而强调了心理咨询师是一位不强人所难的同伴,而非他人生活中的向导或专家。由于批评者将非指导性解释为心理咨询师的机械性与被动性,罗杰斯随后将自己的方法描述为**来访者中心的**,通过这种方式更强调了来访者现象学世界的核心性以及心理咨询师需要准确了解来访者的经验和对现实的知觉。世界各地的许多心理咨询师仍然称自己是“来访者中心的”。他们提出,当罗杰斯本人最早使用以人为中心的这一术语时,他所关注的是对心理咨询室之外活动的一种态度取向,这些活动

包括团体工作、教育过程和跨文化理解等。他们认为,“以人为中心的方法”这一术语应该为了这些非心理咨询的内容而保留下来。在尊重这一观点的同时,我们在全书中都采用了以人为中心的这一表述方式。我们两个都是世界协会的忠实成员,并且我们坚持认为这一术语是完全恰当的,而且这种表述是协会名称的特征。

但是,我们决定采用“以人为中心的”这一术语并不仅仅只是想要与世界协会的用词相符。至少还有其他三个充分的理由。首先,罗杰斯本人并不总是用“以人为中心的方法”来仅仅指那些非心理咨询的活动。各种例子清楚地表明,他交替地使用着“来访者中心”和“以人为中心”这两个术语,而且他很乐意参加以人为中心的心理咨询师和治疗师的培训课程。其次,更重要的是我们相信“以人为中心的”这一术语更准确地传递了对来访者的现象学世界以及心理咨询师存在状态的双重强调。就其本质而言,心理治疗活动是一种两个人之间关系的发展;在形成一种能最好地满足来访者需要的关系中,来访者和心理咨询师的内部世界是同等重要的。关系深度的概念对于治疗的有效性具有极大意义,而且心理咨询师能在多大程度上进入来访者的内心取决于她本人是否愿意无所畏惧地进入来访者的内心。以人为中心的心理咨询就其本质而言是两个人之间的关系,且两个人都致力于获得更完全的存在。最后,选择这一术语还与1987年罗杰斯去世后其工作的发展有关。当我们撰写本书的第一版时,罗杰斯还在世,并且在英国对该方法进行任何水平的培训的机会也非常有限。它导致的情形是:许多对以人为中心的方法有着错误的认识,甚至几乎完全不了解此方法的心理咨询师都打算把自己称作“以人为中心的”,他们肤浅的、混乱的、被误导的、毫无规范的心理咨询实践而使该方法陷入了纷争,而以人为中心的理论并没有为这些实践提供坚实的基础,对这一现象我们深感痛心。大约十年之后我们在第二版中指出,尽管造成20世纪80年代那种状况的一些因素仍然存在,它们依旧让我们恼怒,但是现在已经有了—些较为规范的专门课程。简言之,可以越来越肯定的是,接受过该方法深层培训的心理咨询师同仁正在日益增多。与此同时,与这一方法相关的文献、专业协会、英国大学中的一些学术机构也都蓬勃发展了起来。现在,人们很难再冒用“以人为中心的”这一术语,或者面对该方法在培训机构和学术活动中的逐渐壮大而声称可以忽视这一“真实”事实。

近来,国内外的情况都已经发生了另一种转向(如果说有转向的话),那就是强调了应该保留“以人为中心的”这一术语,而这种转向使该领域变得更加复杂。也许正如一位伟大的领袖离世之后所无法避免的那样,那些深受其影响的心理咨询师开始走出了自己的道路,在抛弃了部分最初理论的同时又发展了另一些内容。在罗杰斯的方法中,这种结果几乎是预料之中的,因为他本人总是强调理论的暂时性,并且终其一生一直对新鲜经验和新的研究发现保持着相当大的开放性。同样,世界协会这一名称也说明了一些问题。名称中使用了“经验的”这一词语表明,该协会邀请那些受到了尤金·金德林及其关注导向心理治疗影响的心理咨询师也加入其中,还邀请以下心理咨询师的加入:重视来访者的经验过程,并将心理咨询师视为该过程中的一个有技巧的帮助者,同时在内容上坚持一种非指导性态度的心理咨询师。从可以被称之为经典来访者中心心理咨询的主枝上萌发出了新芽,而我们认为,这些分支的出现表明了一种健康状态。它们表明这种方法不是奄奄一息的,而心理咨询师们根据经验,以开放的态度来对待实践和理论中的新发展。与此同时,利塔尔(Lietaer,2002)、施密德(Schmid,2003)、桑德斯(Sanders,2000)等也进行了一种尝试,他们试图阐释以人为中心心理咨询的最基本原则或标准,以便能够分辨出哪些发展仍然与核心概念保持一致,而哪些发展则已经偏离了原理论,不再是玛格丽特·华纳(Warner,2000b)所形容的以人为中心部落中的“族群”了。对我们而言,以人为中心的心理咨询是一个恰如其分的词语,它涵盖了所有那些遵守了该方法的主要或基本原则的“族群”;我们希望,本书对心理咨询师或受训心理咨询师都会有所帮助,无论他们将自己界定为“经典的”以人为中心心理咨询师,还是更愿意将自己划归到其他任何一个近来发展出的“族群”中去。就我们本身而言,根据自身的性情和经验,我们一方面把自己划归到这一连续体上“经典的”那一端,一方面又积极地对罗杰斯最初的理论结构进行发展和完善,而本书就将这两者结合了起来。在我们看来,以人为中心的心理咨询既不是僵化的理论教条,也不是一成不变的心理咨询实践方法。

本书刻意将重点主要放在了心理咨询实践,我们相信它清晰地展现了理论,而事实也的确如此。本书无意于对相关研究进行详细探究,或者进行研究分析。因此,本书并未涉及过去几十年来美国心理学家所进行的艰苦努力,也没有介绍欧洲杰出心理学家近来的工作。如果读者想要了解这方面的内容,可以参见戈

夫·巴雷特-伦纳德 (Goff Barrett-Lennard) 对该方法发展历史的精彩介绍 (Sage, 1998), 他清晰明了、完整全面地论述了该方法是如何根植于研究之中。PCCS 图书有限公司 (成立于 20 世纪 90 年代早期, 并致力于出版以人为中心方法相关著作的一家出版公司) 同样也出版了 2000 年芝加哥国际会议的论文集, 其中包括与此问题有关的一些新近研究 (Watson, Goldman and Warner, 2002)。自 2002 年以来, 国际刊物《以人为中心与经验心理治疗》(*Person-Centered and Experiential Psychotherapies*) (目前已出版了 6 卷) 是报道该方法最新发展的主要工具。

与先前版本一样, 我们希望《以人为中心心理咨询实践》会对心理咨询师或受训心理咨询师有所帮助, 无论是在欧洲、美国还是以人为中心的方法正在蓬勃发展的世界各地。不过, 对于世界各地的读者, 尤其是英国读者, 有两个问题需要说明。首先, 书中几处提到了心理咨询师要与其督导师共同完成的一些工作。这种对督导的强调反映了英国的情况, 要想一直获得英国心理咨询与心理治疗协会认可的心理咨询师资格, 它要求终生接受督导, 而就我们所知, 在美国和欧洲的大多数地区并没有这种要求。其次, 读者要明白, 在以人为中心的方法看来, 心理咨询与心理治疗通常是无法区分的, 因为无论如何称呼该活动, 心理咨询师或治疗师与来访者之间所涉及的过程都是一样的。美国读者甚至会备感困惑, 因为在英国, 某些情况下心理咨询一词的使用要普遍得多, 而相同情况下在美国则会使用心理治疗一词。在本书中, 我们与该系统丛书的用法保持一致, 将我们的工作称为“心理咨询”, 并将自己界定为相对较短的治疗关系。我们所提供的案例历时都没有超过一年。

在我们的印象中, 英国的现状令人遗憾: 女性心理咨询师和培训师大大超过了男性。部分出于此原因, 但主要是为了行文的简略, 我们用女性她来指代心理咨询师而用男性他来指代来访者, 除非上下文中有明确要求。这种行文方式丝毫无损于我们对个体独特性的坚定信念, 而由于性别或其他任何原因而似乎不经意间贬低了个体的那些文学技巧也不是有意的。

与前版一样, 本书试图邀请读者走进以人为中心心理咨询的鲜活经验中。它探索着如何使心理咨询师们以及未来的心理咨询师们在情感和思想水平上都能有所感悟。它尤其探索着如何传递出与他人进行深度交流所带来的兴奋——有时会与焦虑和冒险为伴。我们同样希望, 一些未来的来访者会阅读本书, 特别是

那些已有过不幸求助经验的人,他们遇到的心理咨询师要么出于性格原因,要么通过培训学习而不愿将来访者作为一个人来对待。前几章概括介绍了该方法的主要理论建构,以及对心理咨询师的自我觉知及其自我态度的要求。此后,呈现在读者面前的就是以人为中心的心理咨询师在工作中不可避免地会遇到的一切挑战与困境。书中详细考察了各种态度和技巧,尤其是当面对一些以前曾在背叛或辱骂的关系环境中深受伤害的个体时,会提高心理咨询师的能力或使其改变鲁莽行事的那些态度和技巧。本书很大一部分都是关于一段特定治疗关系的经验,而该来访者很乐意完全参与到对自己治疗过程的回顾中来,这段论述由此而增色不少。本书结尾部分是两位作者愉快地回答了一些问题,而新手、经验丰富的心理咨询师、来自其他方法的满怀好奇或敌意的心理咨询师经常会提出这些问题。我们欢迎这些提问,它们总是出现在令人疲惫不堪的演讲或工作坊即将结束时,而那时我们渴望获得鼓舞和激励。

我们希望本书能激发读者反省自己的治疗过程——无论是作为心理咨询师或来访者——并且希望他们能够捕捉到令人兴奋的某种东西,而当我们试图用语言描绘出人与人之间的相遇(我们称之为心理咨询)的美好与神秘时,我们必然会有这种经验。

# 致 谢

对于启蒙老师和亲密同事,我们永远向他们致以诚挚的谢意,当然,特别要感谢的是卡尔·罗杰斯博士,如果没有他的存在和工作,那么我们的个人生活与职业生涯将会大不相同。近年来,其他新一代的心理咨询师们所作出的贡献使我们收获颇丰并深受启发,我们要特别感谢米克·库珀(Mick Cooper)、朱迪·穆尔(Judy Moore)、玛格丽特·华纳(Margaret Warner)和彼得·F.施密德(Peter F. Schmid)。

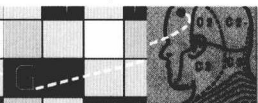
同样,我们还要感谢塞奇出版公司的编辑和市场人员,他们的支持和高效为我们树立了榜样,并且成功地使写作变成了一项既令人愉快而又充满挑战的活动。最后我们还要感谢特萨·默恩斯(Tessa Mearns)在文字处理中耐心而一丝不苟的工作。她一直不断地鼓励着我们,而且她与两位作者长久而亲密的友谊使我们在倍感温暖的同时满怀信心。



- 1 / 1 以人为中心的方法:当代回顾与基本理论
- 11 / 2 以人为中心理论的最新发展
- 33 / 3 心理咨询师对自我的运用

# 目 录

## CONTENT



- 53 / 4 共 感
- 78 / 5 无条件积极关注
- 100 / 6 一 致 性
- 134 / 7 “开 始”
- 157 / 8 “中 期”
- 178 / 9 “结 束”
- 189 / 附 录
- 196 / 人名索引
- 203 / 参考文献
- 220 / 术语对照表