

当代世界学术名著 · 心理学系列

主编 李绍昆

# 罗杰斯著作精粹

## *The Carl Rogers Reader*

[美] 卡尔·R·罗杰斯 / 著

Carl R. Rogers

霍华德·基尔申鲍姆

[美] Howard Kirschenbaum / 编

瓦莱丽·兰德·亨德森

Valerie Land Henderson

刘毅 钟华 / 译

郭永玉 / 审校



当代世界学术名著·心理学系列

主编 李绍昆

# 罗杰斯著作精粹

## *The Carl Rogers Reader*

[美] 卡尔·R·罗杰斯 / 著

Carl R. Rogers

霍华德·基尔申鲍姆

[美] Howard Kirschenbaum / 编

瓦莱丽·兰德·亨德森

Valerie Land Henderson

刘毅 钟华 / 译

郭永玉 / 审校

## 图书在版编目 (CIP) 数据

罗杰斯著作精粹 / (美) 罗杰斯著; 刘毅, 钟华译.

北京: 中国人民大学出版社, 2006

(当代世界学术名著·心理学系列)

ISBN 7-300-06996-7

I. 罗…

II. ①罗…②刘…③钟…

III. 罗杰斯-心理学-著作-简介

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146049 号

当代世界学术名著·心理学系列

主编 李绍昆

### 罗杰斯著作精粹

[美] 卡尔·罗杰斯 著

霍华德·基尔申鲍姆

瓦莱丽·兰德·亨德森 编

刘毅 钟华 译

郭永玉 审校

---

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 155 mm×230 mm 16 开本 版 次 2006 年 10 月第 1 版  
印 张 31.25 插页 2 印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷  
字 数 442 000 定 价 49.80 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



### 作者简介

卡尔·R·罗杰斯(1902—1987)是美国著名心理学家，人本心理学的创始人。他认为人性本善，有自我实现的发展潜力；他创立的“当事人中心疗法”主张心理治疗师要有真诚关怀当事人的感情，在真诚和谐的关系中启发当事人运用自我发展潜力促进自身的健康成长，增强自信心。

罗杰斯的心理疗法在当今欧美各国广泛流行。他认为这一原理也适用于教师与学生、父母与子女以及一般的人与人之间的关系。自20世纪50年代以来，他的影响遍及全世界，而且至今魅力不减。




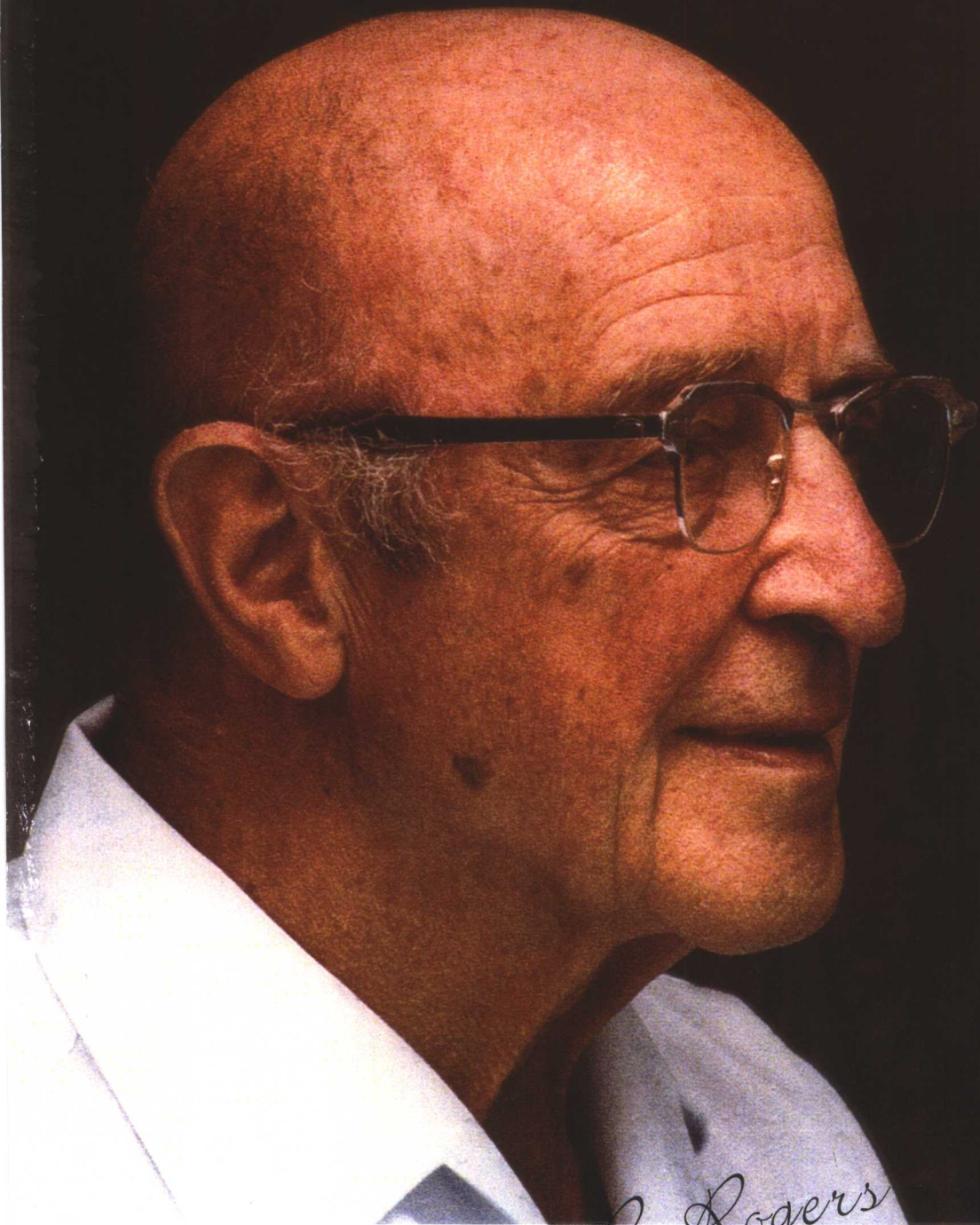
## 内容简介

本书是由罗杰斯的学生和同事从其一生的16本著作和200多篇论文中精选而成的，编者与罗杰斯之间既有工作上又有情感上的密切关系。

无论是罗杰斯有关治疗、个人成长、教育、科学、哲学、社会问题等方面的见解，还是有关他个人的经历都在本书中展现了出来。

这些论著的时间跨度从1942年其成名作《咨询与心理治疗》到1987年离开人世，还包括一些以前从未发表过的文章。通过这本书，我们得以全面地了解罗杰斯宏大的思想体系和独特的生命历程。

策划编辑 潘宇  
责任编辑 王小玲 李学伟  
版式设计 楠竹文化 赵星华  
封面设计  大展设计



*Carl R. Rogers*





“这个世界将是更人性的，也将是更人道的。”

## “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，而对第三和第四势力作品的译介则有如凤毛麟角。有鉴于此，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、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，都在强烈地吹起了。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。<sup>①</sup>

马斯洛则与老庄神交。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

<sup>①</sup> 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。

上个世纪不能想象的，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“自然自在”，是“自动自发”，而不是事先预测，更不是外在掌控。<sup>①</sup>

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. de Chardin）的进化新论。她说：

哲学家怀德海（Alfred Whitehead）尝说：“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。”<sup>②</sup>

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。”<sup>③</sup>

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。

亲爱的读者，我们诚恳地希望，借着这个“当代世界学术名著·心理学系列”，你会更加珍惜人类精神文明的优异成果；你既可从中发现善性的活力，更能感受人性的温暖和神性的光芒；你就会“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”！

李绍昆

2004-06-01

于武汉南湖之北



## 献 给

我们的同事、老师和朋友

卡尔·兰塞姆·罗杰斯 (Carl Ransom Rogers, 1902—1987)

——编者

# 目 录

导 言	1
自 述	7
1 这就是我 (1961)	9
2 我的婚姻 (1972)	29
3 年纪渐长: 老年与成长 (1980)	36
4 临近 85 岁 (1987)	53
<b>治疗关系</b>	56
5 一种更新的心理治疗方法 (1942)	58
6 指导性方法对非指导性方法 (1942)	70
7 赫伯特·布莱恩的案例 (1942)	78
8 帮助关系的特点 (1958)	96
9 情感反射与移情 (1986 和 1987)	112
10 当事人中心/以人为中心疗法 (1986)	120
<b>过程中的人</b>	137
11 埃伦·韦斯特——以及孤独感 (1961)	138
12 迈向现代价值之路: 成熟个体的价值 判断过程 (1964)	149
13 我们应该结婚吗? (1972)	165
<b>理论与研究</b>	175
14 我在两项研究中的收获 (1986)	177
15 提高心理治疗技术中对谈话进行电子录音的	



应用 (1942) .....	183
16 治疗中人格改变的必要充分条件 (1957) .....	190
17 在当事人中心框架中发展起来的一种治疗、人格和 人际关系理论 (1959) .....	204
<b>人的科学</b> .....	224
18 有关当前行为科学假设的一些想法 (1968) .....	225
19 走向更人性化的人的科学 (1985) .....	239
<b>教 育</b> .....	255
20 对教与学的个人观点 (1957) .....	256
21 在促进学习中的人际关系 (1967) .....	259
22 教育政策 (1977) .....	276
<b>助人职业</b> .....	287
23 我能成为团体中的一个促进者吗? (1970) .....	288
24 助人职业面临的一些新挑战 (1973) .....	304
25 助人职业的政策 (1977) .....	320
<b>人的哲学</b> .....	338
26 对“人性”的一种诠释 (1957) .....	339
27 一个心理治疗师的美好生活观: 充分发挥 功能的人 (1961) .....	346
28 我们是否需要“一个”现实? (1978) .....	355
<b>一个更人性化的世界</b> .....	365
29 社会意义 (1960) .....	367
30 缓解文化间的紧张 (1977) .....	369
31 一个心理学家看核战争 (1982) .....	375
32 拉斯特工作坊 (1986) .....	386
33 苏联专家的内心世界 (1987) .....	404
<b>参考书目和文献</b> .....	425
<b>索 引</b> .....	428
<b>译后记</b> .....	485

# 导 言

xi

卡尔·兰塞姆·罗杰斯（Carl Ransom Rogers, 1902—1987）是美国历史上最具影响力的心理学家。

他开创了一种新的心理治疗方法，先后被称为“非指导性”疗法、“当事人中心”疗法和“以人中心”疗法。

他是历史上第一个对心理治疗个案进行录音并将其公开的人。

他开展并促进了前所未有的更多心理咨询和心理治疗方面的科学研究。

对于专业咨询和心理治疗超越精神病学和精神分析而扩展到所有助人职业中——心理学、社会工作、教育、神职工作等，他的贡献要大于任何人。

他引领着有时候被称为“会心团体”的深度治疗小组经验的发展和传播。

他是20世纪60年代至20世纪80年代人本主义心理学运动的领袖人物，而该运动对社会和专业领域至今仍有着深远影响。

他开拓性地将有效人际沟通原则运用于解决团体和国际冲突。

他是助人职业者中最多产的作家之一，共有16本著作，200多篇专业论文和研究报告。他的著作已经印刷了几百万本，被翻译成60多种语言。

xii

在本书中，我们展现了他一生中的论著——其广度涵盖了许多专业和人类领域，其深度涉及了对所有人类关系中一些基本中心主题的探索。无论各部分内容是什么——关于治疗、个人成长、教育、科学、哲学、社会问题，还是罗杰斯的个人生活——其私人生活、职业生涯、政

治观点都展现了出来；也不管是发表于何时——从1942年到1987年，还有以前从未发表过的论著——罗杰斯独特的个人沟通风格都得以彰显。

然而，卡尔·罗杰斯的影响远不仅止于其论著。在创新性地使用非印刷媒体来传播自己的思想方面，他也是先驱。美国心理治疗师学院的录音带收藏馆就将他成千上万的治疗会谈录音发放给了世界各地的专业人士。他进行治疗或深度小组会谈的场景经常被摄录下来。在著名的格罗瑞亚（Gloria）电影系列中（Rogers et al., 1962），罗杰斯、格式塔（gestalt）治疗家弗瑞兹·皮尔斯（Fritz Perls）和理性—情绪治疗家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）先后与同一位当事人进行了会谈。反映罗杰斯领导一个会心团体的电影《探索自我之旅》（Farson, 1970）曾获最佳特色长度纪录片学院奖，并在国内广为发行。

长期的教师生涯使罗杰斯接触到了上千的学生，他们深受罗杰斯的课程影响并继续传播他的思想和方法。例如，他在芝加哥大学的许多课程（1945—1957）总会吸引成百来自世界各地的学生。作为各种教育会议上的积极发言者，他一生经常在成千上万的参与者面前演讲并进行治疗和会心团体示范。

除了作为作家、教育家和典范所具有的个人影响力之外，他在助人职业的官方机构中同样也很活跃。他拥有许多机构头衔和编辑头衔，包括美国社会工作者学会纽约州主席和国家执行委员会委员，美国矫正精神病学协会副主席，美国心理治疗师学院首任院长，美国心理学会主席，而且他为1945年重建美国心理学会立下了汗马功劳。1963年他帮助成立了人本主义心理学协会，但婉言拒绝了担任首届主席的邀请。

对罗杰斯贡献的肯定反过来又促进了其工作的传播并验证了其工作的重要性。他荣获了美国心理学会颁发的首届杰出科学贡献奖，并在1972年成为同时获得该奖项和学会颁发的杰出专业贡献奖的唯一学者。世界各大学授予他的荣誉学位、客座教授称号和其他各种荣誉更是难以计数。

除了广泛的活动范围，罗杰斯的长寿和耐力也对其影响力起到了同