

当代世界学术名著 · 心理学系列

主编 李绍昆

个人形成论

我的心理治疗观

On Becoming a Person

*A Therapist's View
of Psychotherapy*

[美] 卡尔·R·罗杰斯 / 著

Carl R. Rogers

杨广学 尤娜 潘福勤 / 译

当代世界学术名著 · 心理学系列

主编 李绍昆

个人形成论

我的心理治疗观

On Becoming a Person

*A Therapist's View
of Psychotherapy*

[美] 卡尔·R·罗杰斯 / 著

Carl R. Rogers

杨广学 尤娜 潘福勤 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

个人形成论：我的心理治疗观/ [美] 罗杰斯著；杨广学等译.

北京：中国人民大学出版社，2004

(当代世界学术名著·心理学系列/李绍昆主编)

ISBN 7-300-05726-8/B·342

I. 个…

II. ①罗…②杨…

III. 精神疗法-研究

IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 066818 号

当代世界学术名著·心理学系列

主编 李绍昆

个人形成论

我的心理治疗观

[美] 卡尔·R·罗杰斯 著

杨广学 尤娜 潘福勤 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) 010-62511239 (出版部)

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 河北三河新世纪印刷厂

开 本 155×230 毫米 1/16 版 次 2004 年 7 月第 1 版

印 张 26.25 插页 2 印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷

字 数 362 000 定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



Carl R. Rogers



“我已经观察到在治疗关系中个人成长和变化的过程。”

“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，本套丛书则旨在选译国外当代学术名著。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、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。^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。

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。^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）尝说：“我们对中国的艺术、文学与人生哲学知道愈多，就会愈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。它的边疆是没有什么的界石。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。

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；你既可从中发现兽性的活力，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

导 言

《个人形成论》在 1961 年出版后给罗杰斯带来了意想不到的全国性声誉。作为一名研究者和治疗家，罗杰斯曾经认定自己的读者群只限于心理治疗工作者，只是在事后他才发现，自己“是在为众人写作——包括护士、家庭主妇、商界人士、僧侣、牧师、教师、青年人等等”。这本书销售了几百万册，这在当时的出版界可以说是一个天文数字。此后十几年间，罗杰斯成为美国心理学的代言人，备受大众媒体关注；凡是涉及人类心灵的话题，从创造性、自我认知到民族性格，他都会受邀面对公众发表自己的见解。

罗杰斯倡导的许多观点现今已被人们广泛接受，所以我们难以记起当时这些观点的新颖性和创造性。20 世纪 50 年代主流的心理模型，即弗洛伊德式的精神分析，主张人类的内驱力——性与攻击性——从本性上来说是自私的，可以用文化的力量来加以遏制，但是要付出代价，而且非常艰难。按照弗洛伊德的理论，心理治疗的途径只能是这样一种医患关系：病人一定要有强烈的焦虑，经历内心的挫折，并最终不得不接受分析师关于事实真相的冷峻解释。而罗杰斯式的治疗师主要是运用共情（在弗洛伊德的时代，共情或所谓“移情”仅限于艺术欣赏的意义）以及无条件积极关注的技术。罗杰斯曾用一句话来概括他的核心假设：“如果我能够提供某种特定的人际关系，当事人就会发现他自身的潜能，运用这种关系来促进发展，变化和个人成长的过程就会自然地展开。”罗杰斯所说的成长，是指朝向自我价值、灵活性、自尊与尊重他人的变化。在罗杰斯看来，“人的社会性是其欲望之本性使然”。正如他反复强调的，人的本性发展越充分，人就越发可以信任。

罗杰斯这个人，借用艾赛亚·伯林（Isaiah Berlin）的人格分类来说，是属于豪猪型的：他只了解一事务，但他对这一事务的知识是如此透彻，以至于能把它做成一个林林总总的大千世界。有了罗杰斯，我们当代人才会如此重视自尊及其激发个人能量的动机作用。罗杰斯把接纳理解为最终的解放性力量，这也就意味着没有病患的人也可以从心理治疗中受益，而且非专业的人士也可以像治疗师一样帮助别人；现在流行的自助团体正是直接来源于罗杰斯倡导的人类潜能运动。如同心理治疗一样，婚姻依赖于真诚和共情，也是罗杰斯首创的基本观点。罗杰斯倡导非指导性的儿童抚养和学校教育方式，远远超过了本杰明·斯鲍克（Benjamin Spock）的影响。

具有讽刺意味的是，尽管罗杰斯思想的影响力在上升——正因为如此，这些思想作为富有生命力的文化假设目前受到了要求修正的挑战——他的著作却有如流星划过天空，转瞬即逝。这真是一件令人深感羞愧的事，因为一种文化应该了解自己基本观念的思想来源，而且还因为罗杰斯的著作到现在依然显得思路清晰，文采斐然，而且十分贴近我们的生活。

毫无疑问，罗杰斯的思想仍然领导着心理健康领域的潮流。目前，一种新潮的精神分析学派被称为“自我心理学”，其实跟罗杰斯的思想很接近。就像罗杰斯在20世纪40年代倡导的当事人中心疗法一样，自我心理学也是把治疗关系——而不是领悟——作为变化的核心，也是提倡尽量减少当事人的挫折感。自我心理学的治疗态度非常接近无条件的积极关注。正当罗杰斯在芝加哥领袖群雄的时候，自我心理学也在那里出现，但是后者却对罗杰斯的贡献未置一辞。

对这件事的解释涉及罗杰斯的人格。作为一个美国人而非欧洲人，罗杰斯在乡下长大（他出生在芝加哥，但12岁就移居乡下，据他自己说，对于实验方法的尊敬出于少年时代自学《饲养科学》的教程），具有中西部而非东部的性格，多血质而非抑郁质，平易近人而且心胸开阔，根本没有战后知识分子身上的那些阴暗气质。其实《个人形成论》这本书几乎不需要任何导言，因为罗杰斯有一篇自我介绍的文章，题目

就是“我是这样的一个人”。罗杰斯的开放性格与他的同行们所热衷的姿态形成了鲜明的对比，那些人认为心理治疗师必须做到面无表情。在当时的学术圈子里有一种占主导地位的见解，大意是说罗杰斯的学问不够严谨，所以完全可以对他置之不理。

这种评判暴露了一种关于学术严谨性的狭隘观点，而且显得有点欲盖弥彰。罗杰斯是著名的大学教授，著作等身，一生中发表了16部著作，200多篇论文。《个人形成论》的成功本身可能造成了对他的学术声誉的损害；因为人们只是通过阅读这些平易直白的文章来了解罗杰斯，而忽略了他的技术性更强的理论文章的复杂性。即使在《个人形成论》中，罗杰斯也是把自己的思想置于历史的、社会的语境之中，涉及社会心理学、动物习性学、交际理论和广义系统论。罗杰斯承认自己继承了存在主义哲学，经常提到克尔凯郭尔（罗杰斯在回答“生活的目标是什么”的问题时，引用了他的名句“做你的真实自我”）和马丁·布伯（Martin Buber）等人。罗杰斯喜欢担当引领公共思潮的学者角色，不知疲倦地与马丁·布伯、保罗·蒂利希（Paul Tillich）、迈克·波兰尼（Michael Polanyi）、格里高利·贝特森（Gregory Bateson）、汉斯·豪夫曼（Hans Hofman）和罗洛·梅（Rollo May）等名家公开通信和辩论。

与他的大多数同行相比，罗杰斯是一个特别投入地对心理治疗进行实证研究的科学家。早在20世纪40年代，为了研究的目的，罗杰斯率先对治疗过程进行录音。他是第一个用操作的术语来定义自己的治疗方法的流派创始人，列出了建设性人格转变的6个必要和充分条件（身心投入的当事人，共情的治疗师，等等）。他开发了可靠的测试工具，支持并公布对他的理论假设所作的评价。罗杰斯孜孜不倦地致力于治疗过程的评定，探究是什么帮助人们改变自己的人格。他自己及其合作者的科学研究的结论曾经使得传统的精神分析权威尴尬不安。例如，对精神分析治疗的一项详细的记录分析显示，精神分析师惯用的解释和说明的方法往往导致当事人放弃自我探究；只有在治疗师和当事人的情感进行映照时，才可能直接促进当事人的深层探究和崭新领悟。

概括地说，罗杰斯大量的学术努力其实只是围绕着一个简明的信念：人们追求接纳，而只要有了接纳，人们就会趋向“自我实现”。对于罗杰斯及其同行来说，这个假设的推论是不言自明的。精神分析那样的理论大厦其实毫无必要——移情可能是一种真实的现象，但是对它的深入挖掘并没有什么益处。当时许多精神分析家通常摆出的那种冷漠而傲慢的姿态，肯定与治疗的目标南辕北辙。治疗师的自我察知和个人在场（self-awareness and human presence）比治疗技术的训练更为重要。再进一步说，在心理治疗与日常生活之间并没有不可逾越的壁垒分界。如果说接纳、共情、积极关注是个人成长的必要和充分条件，那么这些条件同样适用于教育、朋友交往和家庭生活。

这些思想对一些传统的权威——精神分析、教育、宗教等机构——构成了挑战，因而受到了抵制，但是却得到了公众的广泛欢迎。这些思想影响了20世纪60年代的大众对话（有许多校园抗议活动中提出的要求是以罗杰斯的人性观为内在依据的），并影响到此后半个世纪美国机构制度的运作。

罗杰斯曾经在一系列具体问题上受到攻击，再后来被人们冷落，以至于遗忘。对有关研究文献的回顾表明，他的6条必要而充分的条件是难以得到证实的，尽管有力的证据到现在仍然支持他的基本立场，即治疗师应该采取在场的、共情的态度。罗杰斯关于治疗师与当事人可以平等对话的观点在早期曾经受到马丁·布伯的挑战；而近期一位装腔作势的心理治疗批评者杰夫利·梅森（Jeffrey Masson）也对此发难。布伦·桑（Brian Thorne）在他名为《卡尔·罗杰斯》（伦敦：Sage出版社，1992）的一本精致的小书中对这些批评作了回顾，并且相当成功地进行了反驳。随着我们离罗杰斯的时代越来越远，这一类的批评更加显得无关宏旨。正如任何一位伟大的治疗家一样，罗杰斯所提供的不是操作的细节，而是一个独特的宏观视角。

我们现在可以确信，20世纪中叶的精神分析理论是残缺不全的。弗洛伊德抓住了人性的阴暗面，即我们人类的动物性遗传，包括为了争夺权力而使用暴力和竞争性的性行为的倾向，这一点在梅兰妮·克莱因

(Melanie Klein) 身上表现得更加明显，她是一个注重探究人际关系而且影响很大的现代精神分析学派的创始人。他们忽视了一个与等级控制权并存的更具建设性的人性倾向，即同样内存于我们的基因和文化之中的交互性和利他主义。今天的动物习性学家和进化论生物学家大概都会同意罗杰斯的命题，即如果一个人得到了真正的接纳，上述建设性的特质就有可能占据优势。

布伯不仅是一位宗教哲学家，而且是伟大的德国描述心理病理学家尤根·布留勒 (Eugen Bleuler) 的学生，他当然有正当的理由怀疑罗杰斯的论点，即不论健康与否，人都是可以信任的。但是弗洛伊德、克莱因、布伯都完全沉浸在古老欧洲的旧式观点里面，而罗杰斯的彻底的乐观主义却可以看作是以美洲新大陆的韵味重塑心理治疗的最有意义的尝试之一。

罗杰斯的这种努力并不缺少同志。沙利文 (Harry Stack Sullivan) 为精神分析增添了若干新维度：关注同伴群体对儿童期发展的影响；探究患者特殊的社会环境；主动运用治疗师自我的力量阻断患者的习惯性投射。莫里·鲍文 (Murray Bowen) 把焦点从患者的童年期家庭（俄狄浦斯情结）转向当前的家庭，并且使治疗师能够以类似于教练的角色辅导患者在家庭的死板结构中找到转化的空间。米尔顿·艾里克森 (Milton Erickson) 重新启用了催眠术，让治疗师能够以魔术大师般的游戏方式，解开患者发展过程中形成的死结。卡尔·维德克 (Carl Whitaker) 强调指出了理论对临床实践的妨碍，要求治疗师既要做到个人存在的在场，又要保持对于当地家庭风俗的清醒认识。在这个名单中我们还可以加上许多移民的赫赫大名：埃瑞克·弗洛姆 (Erich Fromm)，维克多·弗兰克 (Victor Frankl)，海尔莫·凯泽尔 (Hellmuth Kaiser)，艾利克·艾利克森 (Erik Erikson)，海因兹·高赫 (Heinz Kohut)，他们的工作都显示出典型的美国特征，自由活泼，有实验精神，富于社会意识。

尽管罗杰斯拒斥基督教新教关于原罪的前提，他倡导的心理治疗观在很多方面都是与美国精神相一致的：例如，关心并致力于理解作为独

立自由的个人的他人；强调自我真诚和主动的当下存在；信任每一个当事人的积极潜能，等等。罗杰斯的核心前提是：人们具有自己的内在资源。在他看来，在治疗、教育和家庭生活中，最大的邪恶莫过于强加于人的权威。作为一个激进的平等主义者，罗杰斯认为个人有能力实行自我导向，不必依赖传统的智慧，不必依赖教会以及学校之类的社会机构。罗杰斯的哲学虽然起源于助益性的人际关系领域，其根据却可以追溯到索罗^①和爱默生^②的独立精神。

当美国人拥戴罗杰斯的时候，也是在欣赏他们自身的一些品质——然而这些品质同时又让这个国家一直感到矛盾彷徨。个人主义是否意味着每个时代的个人都可以重新探究自己的价值观？还是一定要按照某种固定的传统来解释个人主义，或者一定要说它是人的自私和竞争本性的表现？现今的保守主义者正在推动传统课程和正统价值观的回归，他们不仅攻击罗杰斯，也攻击美国人本主义的一个思想源流。也许正是因为罗杰斯体现了美国的精神气质，他才在国际上受到如此的尊敬，被看作是一种独特声音的代言人，其思想得到热情的传播。

罗杰斯的声音——充满爱心和激情，自信而恳切——将《个人形成论》中的多篇论文连成了一个整体。与我们对话的这个人知识异常丰富，而且又十分耐心，他仔细聆听别人，也聆听自己。这种全神贯注的聆听有利于促进个人的成长，也有利于我们思考这个宏大的理论问题：成为一个人究竟意味着什么？在描述当事人的时候，罗杰斯采用了存在主义的语言和文体。在描述一个内心困惑的当事人时，罗杰斯这样说：“在那个时候，除了他的意向之外，他是一个彻头彻尾的虚无……在这个当下的状态，他惊愕地发现，他是他自己的靠山。”

有些人说罗杰斯不够严谨，说他忽视了人性的弱点，说他的理性不强；而面对罗杰斯苦心经营的临床工作原始记录，所有这些看法都会不攻自破。正如数十年来心理学系的学生们经常滑稽模仿的那样，罗杰斯

① Thoreau (1817—1862)，美国著名作家，诺贝尔文学奖获得者。——译者注

② Emerson (1803—1882)，美国著名作家、哲学家，超验主义的核心人物。作品带有神秘自然主义倾向。——译者注

在很多情况下只是重复当事人说的话。但是他也用十分准确、简练优雅、极具包容性的反应技术总结出当事人的具体情感。而在接纳他人的能力上，罗杰斯无疑是一个天才。

一位遭受困扰的家庭妇女，欧柯太太，在第5次会晤中，发现自己不知不觉地哼唱一种自己编的“不成曲调的歌”。罗杰斯对欧柯太太的情感活动的归纳，促使她开始观察自己的内在体验，探究自己这个隐喻的含义。我们听到的话表明，这位当事人正在努力把握自己身上转瞬即逝的真实性，同时又对自己的想法加以否定：“忽然间，就流出了这一串歌词，好像没有费什么力气，然后，又会出现一种怀疑。怎么说呢，好像我在搞音乐创作似的。”按照罗杰斯的理论设想，同所有的人一样，欧柯太太在治疗初期远离自我；得到接纳之后，她开始解除人格面具，致力于自我实现。在第9次会晤中，欧柯太太不好意思地表达了某种形式的自信：“我现在已经有了一种感觉，我自己说它是‘清醒的闪光’……有时发现自己作为一个完整的人，面对着一个混乱不堪的世界。”她觉得还难以对他人表达自己的这种自信。罗杰斯这时及时地提示她先前唱歌的经历：“你的感觉是，要向人说起那个唱歌的自己，好像不安全……这样一个唱歌的你，似乎找不到立足的地方。”这样一种深刻的共情反应，的确是一种高明的艺术，虽然我们难以说清楚，究竟罗杰斯所做的，是在捕捉当事人的内心旋律，还是在运用他自己的创作。

这种含糊性至今仍然是研究罗杰斯临床工作的难题：究竟是像他自己宣称的那样，他仅仅是在接纳他人，还是他把自己十分发达的自我的某些部分运用于他人？然而，今天我们阅读罗杰斯，有一点可以确定无疑：对我们的当代文化，对我们的自我认同意识，罗杰斯做出了广泛的贡献。再度与罗杰斯相遇，再次走进他的音乐，是一种美好的享受。

医学博士 彼得·科雷莫