

40

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 人本主义疗法

Renbenzhuyi Liaofa

牛勇 ◆ 编著

Niu Yong

开明出版社

40

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 人本主义疗法

Renbenzhuyi Liaofa

牛勇 ◆ 编著

Niu Yong



开明出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

人本主义疗法 / 牛勇编著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978-7-5131-0841-6

I. ①人… II. ①牛… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217935 号

**责任编辑:** 陈璘彬 于洪 任玉丹 王晶晶

**书 名:** 人本主义疗法

**出品人:** 焦向英

**出 版:** 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 保定市中画美凯印刷有限公司

**开 本:** 700 × 1000 1/16

**印 张:** 6.5

**字 数:** 110 千字

**版 次:** 2012 年 10 月 北京第 1 版

**印 次:** 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

**定 价:** 17.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

# 新世纪心理与心理健康教育文库

## 编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

# 总序

## Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育和保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及



心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌  
于京师园

# 前言

## Preface

有很多人可能像我一样因钟爱人本疗法（也称人本主义疗法）被吸引进入心理咨询行业，还有很多非专业人士在其中得到滋养而获得继续前行的精神力量。这种状况并非偶然。在当下，人们过度追求社会所崇尚的“成功”，在物质越来越丰富的同时，人与人之间的关系却日渐疏远。人们的安全感变得越来越低，表面上的个人强势掩盖着内心的孤独和精神的脆弱，而人本疗法对人性的乐观、接纳和全身心的理解，让人们与自己的内心更近，也给当代人带来了一种全新的人际关系视角。

要想真正意义上了解人本疗法，必须要了解其创始人罗杰斯，正是罗杰斯在心理治疗实践中最早萌发了人本疗法的思想。有人评价罗杰斯是个思想卓越但谦虚低调的人，他的眼神、举止和倾听的方式充满着魅力，总是给人留下深刻的印象，如果没有罗杰斯这样独特的人格魅力，便不可能成功地发动一场心理治疗领域中的革命，也不可能让人本疗法有如此大的影响力。罗杰斯将其个人风格和心理治疗工作充分地糅合在一起，并且终其一生都在实践其所提出的理念。有时候我觉得，罗杰斯个人主观的总结比他所提出的治疗理论更具有影响力。我们可以看看他在《个人形成论》中所谈到的几点体会：

1. 在我与他人的交往中，从长远看，自己表里不一的行为是没有益处的；
2. 当我以接纳的心态聆听，当我能够成为我自己时，我感觉自己会更有效力；
3. 容许自己去理解他人，具有极大的价值；
4. 敞开心灵的渠道，使他人可以借此把他们的感受、他们私密的知觉世界传达给我，我感到很有意义；
5. 在咨询工作中，如果我能够接受他人，我发现自己就会有很大的收获；
6. 我越向我自己的真实以及他人的真实开发，我就越不可能有一种要去“安排一切”的冲动；
7. 我能够信任我的体验；
8. 体验是最高的权威；
9. 我在体验中享受发现规律的乐趣；
10. 事实是友好的；
11. 最个人化的东西就是最普遍的东西；
12. 每个人都有一个基本积极的取向；
13. 生活在其最

佳状态中，是一个流动、变化的过程，其中没有什么是固定不变的。

从罗杰斯的这些个人体会中，你会发现以人为中心理论的影子，以人为中心的核心理论都是来源于罗杰斯个人的经验体会。罗杰斯的许多个人言论都能给人以极大的震撼，这是因为他对人性有如此深入的理解和尊重，摘选几句与大家分享：

我能够信任我的体验，……只要某项活动感觉好像是值得去做，那么它就是值得去做的。……在我整个的职业生涯中，我一直是沿着别人认为是愚蠢的方向前行，对这个方向我自己也曾怀有许多疑问。我“跟着自己的感觉走”，从来不曾为自己的人生方向而后悔，虽然当时我也曾经常常感到孤独无依，或者感觉自己傻得可以。

事实上，我发现，当我感觉到某一条无人问津的小路是正确或真实的选择，并毅然冒险前行，然后在五年或者十年之后，就有许多同事加入探险的队伍，于是我不会再感到独行的寂寞。

我们每个人最个人化的、独一无二的东西如果得到了分享或表达，就可能深入他人的内心世界。

这样的观点让我不再感到孤独，也让我更加拥有了做自己的力量。如果你也被这样的观点所鼓舞，那么你和我同样是走在人本主义道路上的人，也建议你阅读这本关于人本疗法的小书。

2 在本书的写作过程中，我常常为如何更好地展现这门学科的魅力而苦恼，越到最后，越感到本书有很多的缺憾，离完美还差得很远，这时我就被罗杰斯的思想所鼓舞：“完美其实是一种条件价值，是别人的评价，因此这本书尽管不完美，但是自己的一个尝试”。当我这样鼓励自己时，我就有了把这本小书献给读者的勇气。

最后，我要感谢北京交通大学心理中心的同事田宝伟、鲁小华、张驰、孙大强、胡心怡，这是一个充满人本主义气息的团体，给我提供了做真实自己的氛围；感谢成长小组的伙伴宗敏、周蜜、赵妍，是她们让我体会到无条件积极关注、共感和真诚一致，让我对自己有更多的觉察。他们的支持和鼓励，最终促使我撰写工作的完成。

牛勇 于榆林



# 目 录

## Contents

第一章	人本疗法的概述	1
第一节	人本疗法的发展历史	1
第二节	人本疗法的特点及发展趋势	11
第三节	人本疗法的思想渊源	14
第二章	人本治疗的态度	19
第一节	人本疗法的人性观	19
第二节	人本治疗师的角色	25
第三章	人本疗法的自我观	29
第一节	自我的概念	30
第二节	自我的形成和发展	31
第三节	自我的异化	35
第四节	多元自我理论	36
第五节	人本疗法的自我观对心理治疗的启示	37
第四章	人本治疗师的自我成长	39
第一节	什么人适合成为人本治疗师	40
第二节	人本治疗师的训练	41
第三节	如何促进人本治疗师的成长	42
第五章	人本疗法的基本治疗理论	48
第一节	基本治疗假设	48
第二节	治疗关系	50
第三节	无条件积极关注	54
第四节	共感	58
第五节	一致性	67

第六节	在场 .....	70
第六章	人本治疗的目标和过程 .....	73
第一节	治疗的目标 .....	73
第二节	治疗的过程 .....	76
第七章	人本疗法在团体中的应用 .....	82
第一节	人本疗法团体的发展历史 .....	82
第二节	人本疗法团体治疗的特点 .....	83
第三节	人本疗法团体治疗的基本过程 .....	86
第四节	人本疗法团体领导者 .....	91

# 第一章 人本疗法的概述

## 【本章提要】

人本疗法(也称人本主义疗法),是指当事人中心治疗或以人为中心的治疗,是由人本主义的代表人物、心理学家罗杰斯在治疗实践的过程中创建的。本章第一节首先介绍了人本疗法的发展历史和其他人对人本疗法的贡献,人本疗法的发展经历了萌芽期、非指导性治疗、当事人中心治疗、个人形成论、会心团体的实践、罗杰斯之后的以人为中心治疗六个阶段。在人本治疗的发展过程中,其他人也对人本疗法作出了贡献,包括聚焦取向心理治疗、情绪聚焦治疗、前期治疗、以人为中心表达性艺术治疗,它们丰富了人本疗法。第一节最后总结了罗杰斯对治疗领域的贡献。第二节首先介绍了人本疗法的特点,包括对人性的信任、强调治疗关系的重要性、态度高于技术、对感受的重视,然后介绍了人本疗法未来的两个发展趋势,一是整合,二是充分发挥治疗师个人风格。第三节介绍了人本疗法的思想渊源,包括古典精神分析、新弗洛伊德主义、存在主义、现象学和格式塔心理学等。

1

## 【学习重点】

1. 了解人本疗法的发展过程,罗杰斯是人本疗法的创始人并对人本疗法的形成和发展作出了巨大的贡献,了解罗杰斯对心理治疗领域的重大影响,了解其他人对人本疗法的贡献。
2. 掌握人本疗法的特点,了解人本疗法的未来发展趋势。
3. 了解人本疗法的思想渊源,包括古典精神分析、新弗洛伊德主义、存在主义、现象学和格式塔心理学对人本疗法形成的影响。

## 【重要术语】

人本疗法 聚焦取向的心理治疗 情绪聚焦治疗 前期治疗 表达性艺术治疗  
当事人 古典精神分析 新弗洛伊德主义 意志疗法 存在主义 我一你关系  
现象学 格式塔心理学

## 第一节 人本疗法的发展历史

人本疗法是以人为中心疗法的简称,也可称做人本主义疗法。人本疗法是由人本主义心理学的代表人物罗杰斯于20世纪40年代左右创立的,是在罗杰斯的

治疗实践中逐渐形成和发展的，最早称作非指导性治疗，50年代改为当事人中心疗法，70年代则改为以人为中心疗法。人本疗法是20世纪心理治疗领域最有影响的治疗学派之一。由于罗杰斯对人本疗法的形成和发展所作的巨大贡献，本书在介绍人本疗法的过程中，会有大量的篇幅用于对罗杰斯及其理论和实践的介绍。另外，在人本主义治疗中，“咨询”和“治疗”是没有区别的，本书介绍的是一种疗法，所以大部分采用“治疗”一词，但也有一些地方使用“咨询”一词。

### 一、人本疗法的发展历史

#### (一) 人本疗法的萌芽阶段

人本疗法的创始人罗杰斯(C. R. Rogers)学习心理治疗其实是一个很有意思的过程，他最早选修的是农业，后转为历史学，研究生阶段先是就读于纽约联邦神学院，后来受到神学院对面的哥伦比亚大学教育学院课程的影响，最终转入该学院学习对心理问题儿童的指导和矫治。在那个时候，其实在罗杰斯自己的经历中就有了一些以人为中心的思想萌芽，罗杰斯按照自己的兴趣进行专业选择，尤其是最后选择心理学，没有太多理智的判断。

2

随后他在一家由联邦基金赞助成立的儿童指导研究所做见习医师，并在那里学习弗洛伊德的心理动力理论及治疗，加深了对心理治疗的认识；1926年，罗杰斯来到了罗切斯特儿童预防虐待协会的儿童研究部工作，这里地理位置偏远，远离大学的学术领域，薪水也不高，如果用后来的当事人中心理论来解释，这些理由都属于“条件性价值”，而罗杰斯依然采用了典型的“罗杰斯方式”，听从自己内心的感觉，也就是他自己说的“如果有机会做自己最想做的事，那么其他的事情就会顺其自然完成”<sup>①</sup>。包括后来多次转换工作，他都是听从内心的召唤，罗杰斯个人的这些经历就包含了后来所描述的充分发挥功能者作用的特点。

罗杰斯在罗切斯特整整待了12年，他每天都全身心投入工作，接待和处理违法少年和不良儿童。正是在这里的实践中，人本疗法的一些基本理念开始在罗杰斯心中萌发。最开始的时候，罗杰斯其实很尊崇精神分析的治疗方法，也很佩服那些能够引导谈话并迅速切入问题要害的治疗师，经过几年的训练，罗杰斯也已经熟练地掌握了心理分析的解释技巧。

但是期间发生的两件事情让罗杰斯对这样的治疗方法产生了怀疑。第一件是他曾经治疗过一名有纵火癖的男孩，他有一种让人难以理解的纵火冲动，罗杰斯经过长时间的和这个男孩的会谈分析，最终找到了这个男孩纵火冲动的根源在于他早期与手淫有关的性冲动，问题的答案找到了，男孩的问题也解决了。但是令

---

<sup>①</sup> 罗杰斯。这就是我[M]//罗杰斯，基尔申鲍姆，亨德森。罗杰斯著作精粹。刘毅，钟华，译。北京：中国人民大学出版社，2006：14。

罗杰斯震惊的是，当男孩被释放以后，却又开始纵火行为。

第二件是罗杰斯接待了一位看起来很聪明的母亲，她的儿子表现得异常调皮，从精神分析的角度来看，问题的根源明显在于她早年对孩子的拒绝态度，罗杰斯耐心地向她解释，并对她提出的各种证据进行归纳和分析，试图帮助她认识到问题的根源所在。但是令他失望的是，这位母亲仍然不能领悟，最后罗杰斯只好选择放弃，而就在临近结束的时候，当事人却选择咨询自己的问题，她向罗杰斯倾诉自己对婚姻的绝望，与丈夫糟糕的关系，自己的失败和困惑，这时候罗杰斯觉得治疗才真正开始，最终的结果也非常成功。

这样的事例让罗杰斯意识到，“只有当事人才知道创伤在哪里，该走向哪里，哪些问题是关键，哪些经验被深深地掩盖了。……除非有必要显示治疗师的聪明和学识，否则最好由当事人决定治疗的发展方向。”<sup>①</sup>这也许就是人本疗法最早的萌芽。在1939年罗杰斯的处女作《问题儿童的临床治疗》中，他对自己的早期思想进行整理，比如书中提出的对治疗师咨询有帮助作用的因素有四条：

1. 客观性。包括不过分的同情，真诚的接纳与关心，超越道德判断的理解等。

2. 对个人的尊重。对正趋向独立自主的少年人，表达一种让其自己对自己负起责任的态度。

3. 对自己的理解。咨询者要有自知之明，并接纳自己。

4. 心理学的知识。咨询者要“对人类行为及其生理的、社会的和心理的决定因素有扎实的知识基础”。

从上面的前三条中其实可以看出后来的人本疗法的影子，比如真诚、接纳、理解、尊重等。还需注意的一点是，“罗杰斯在当时就得更看重前面三条。他认为知识对于治疗效果而言，并不像前三条那样重要，对心理学知识知之甚深的人并不能保证一定有好的疗效”<sup>②</sup>。

## （二）非指导性治疗

罗杰斯1940年被聘为俄亥俄州州立大学的教授，1942年他出版了引起轰动的著作《咨询和心理治疗》，这本书奠定了罗杰斯的学术地位。书中第一次使用当事人（client）一词代替了患者（patient），此前患者一词是用来描述接受咨询或治疗的成年人的典型术语，新术语表明了一种看待前来求助个体的新方式，并且由此而带来一种看待医患关系的新方式。罗杰斯在书中也暗示，不仅仅是接受过医学训练的精神病医生或精神分析师可以进行心理咨询或治疗，许多非专业人

<sup>①</sup> 罗杰斯. 这就是我 [M]//罗杰斯, 基尔申鲍姆, 亨德森. 罗杰斯著作精粹. 刘毅, 钟华, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 16.

<sup>②</sup> 江光荣. 人性的迷失与复归: 罗杰斯的人本心理学 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2000: 18.

士也可以进行咨询或治疗。这些对心理治疗的新的观点，在心理治疗界引起了巨大的轰动，也带动了心理治疗的革命。如果没有罗杰斯，很难想象心理咨询会像现在这样普及，会被大部分人所接受，会给成千上万的人带来有效的帮助。

在这本书中，罗杰斯阐述了其早期的治疗方法，认为治疗师的主要任务是以接纳的态度来对来访者的信息和感情作出反应和澄清，其中更多地强调了咨询的技术层面。

在随后的一篇名为《指导性方法对非指导性方法》（1942）的论文中，罗杰斯对指导性和非指导性心理治疗在技术特点和治疗目标方面进行了比较：在技术特点上，指导性心理治疗主要是采用劝说当事人、指出需要矫正的问题、解释测试结果、提出特定问题等技巧，非指导性心理治疗主要采用认识和解释当事人在言谈举止中表达出的情感的方法；在咨询目标上，指导性心理治疗控制会谈并使当事人朝着咨询师选择的目标前进，非指导性治疗强调的是使当事人更清楚地意识到自己的态度和情感，并促进其洞察力和自我理解的提升。由于罗杰斯最先采用了录音技术（这之前，关于治疗室中发生了什么，没有人能知道），使得治疗师在治疗中的行为可以被客观地呈现，通过录音发现，指导性咨询师所说的话是非指导性咨询师的六倍。

4 罗杰斯认为，指导性咨询和非指导性咨询技术上的差异的背后是咨询哲学和价值观的差异，指导性咨询实际上认为当事人不能担负起选择自身目标的全部责任，咨询师比当事人要高明；非指导性咨询则认为当事人只要对自己及所面临的问题稍有洞察，就有可能作出明智的选择。非指导性方法重视每一个个体所具有的在心理上独立并维持内心的完整性的权利，而不像指导性方法重视的是服从社会、能力强者指导能力弱者这一法则。

罗杰斯作了两个重大转变，第一个是将治疗的焦点放在当事人自身上面，而不是所面临的问题上；第二个转变，是把焦点放在当事人所表达的情感上面，而不是其认知和思维上。由于这些转变都是针对指导性的治疗而来的，所以罗杰斯的这些理念和实践被称作“非指导性治疗”。

### （三）当事人中心治疗

罗杰斯的《咨询和心理治疗》尽管也提到了治疗态度，但主要是针对指导性治疗，更侧重于技术层面。罗杰斯后来也意识到这一点，在1951年出版的《当事人中心治疗》一书中，他正式提出了“当事人中心治疗”，在书中有大量的篇幅谈论治疗师的态度和治疗取向，以及当事人对治疗关系的体验。这本书出版后，对当事人中心治疗的研究起到了极大的推动作用。在1943年至1957年间，有关这一理论及其在儿童、团体、教育、工业和领导力领域中应用的研究论文大约有200篇，罗杰斯称这些研究报告是“开拓性的冒险”，它们也对当事人中心治疗的理论假设给予了一定支持。



在1942年的《咨询和心理治疗》一书中还没有提出一个明确的治疗框架，在1957年的《治疗性人格改变的必要和充分条件》一文中，罗杰斯明确提出了六条治疗假设，并且认为它们是心理治疗的充分必要条件。这六条假设没有一条与技术沾边，但被罗杰斯认为是制约治疗关系的基本要素，而且罗杰斯认为，所有的治疗技术其实都是为了创造这六项条件之一，然后通过条件要素发挥治疗作用。发现治疗关系的重要性和影响治疗关系的要素是人本疗法对当代心理咨询和治疗的最重要的贡献之一。在这之前，没有人会如此关注治疗关系，并将其提高到如此重要的位置，而此后人们逐渐接受当事人中心疗法的观点，其中的真诚、无条件积极关注和共感式理解已经被大部分治疗流派所认可，并成为当代心理治疗或心理咨询教科书中的重要内容。

而在其后的一篇论文《当事人为中心体系关于心理治疗、人格和人际关系的理论》（1959）中，罗杰斯将关系理论整合到他的整个人格理论中，成为以人为中心体系的一个有机组成部分，同时认为治疗关系只是人际关系的一个特例，所有的人际关系都服从同样的法则，并提及家庭生活和团体中的关系。

#### （四）个人形成论

1961年，罗杰斯出版了《个人形成论》，该书并不是针对职业的心理工作者，而是针对“有智慧的普通人”。书中罗杰斯选择了那些能够让读者心灵受到震动、生活得到滋养的文章，希望该书帮助他们增加自信，有勇气选择并实施个人的生活计划，并致力于实现自己的个人理想。该书的内容较为广泛，罗杰斯将以人为中心理论的适用范围推广到教育、家庭、团体和科学的应用中，但提到的许多观点却更激动人心。在这本书中，罗杰斯提出了“美好生活观”和“充分发挥功能的人”，更有点哲学意味，但实际上是罗杰斯对自己的治疗经验总结所得，这就是罗杰斯思想的独特形成途径，他大部分观点包括当事人中心疗法的理论都是源自于治疗经验，然后进行提炼，再去进行研究证实。

在这一阶段，罗杰斯更多地探讨了“充分发挥功能的人”的特点以及如何成为一个“完完全全的人”的途径。

罗杰斯的“美好生活观”就是通过对处在最佳当事人中心治疗状态时当事人的观察得到的：美好生活是一个过程，而不是一种存在状态。它是一个方向，而不是一个归宿。构成美好生活的方向是当事人在心理上有自由向任何方向前进时，他的整个机体所作出的选择<sup>①</sup>。

他也列举了在美好生活过程的人具有的四个特点：对经验越来越开放的态度，更富存在感的生活，越来越信任自己的机体，更充分发挥功能的过程。

我们可以深切地感受到，罗杰斯的个人形成论虽然没有当事人中心疗法理论

<sup>①</sup> ROGERS C R. On becoming a person [M]. Boston: Houghton Mifflin, 1961: 187.

更严密，但会让人觉得更震撼，而事实上《个人形成论》是罗杰斯所有著作中最轰动的一部，并在非专业的领域里产生了巨大的影响。

#### (五) 会心团体的实践

从20世纪60年代开始，罗杰斯将个体治疗中发展的信念贯彻到团体小组中，并乐此不疲，他称其为会心团体（encounter groups），这种团体最早来源于1946—1947年间罗杰斯和他的芝加哥大学同事为退役军人管理处训练一批心理辅导员而采用的强化团体的方式。主要是帮助个人成长以及人际关系的互动与沟通，更注重经验和治疗的导向。20世纪60年代这种团体方式在美国得到迅速的发展，罗杰斯成了会心团体的学术领袖。

1970年，《卡尔·罗杰斯论会心团体》一书出版，书中主要论述会心团体的发展起源、范围、过程、经验及其对参与者的意义，并预言了这一运动的发展趋势，书中并没有严谨的理论体系，只是罗杰斯对自己带领团体的经验的总结，文笔真实而又平易近人，对于团体活动和治疗的发展是一种非常有价值的探索。会心团体是一种无结构式的团体，遵循当事人中心疗法中的基本理念，即对人的尊重，允许成员有选择的自由，对成员的充分接纳和理解，但是比个体治疗会更丰富，促动员（对小组领导的一种称呼，罗杰斯认为这样的称呼更符合对会心团体中领导者的要求）与成员之间会有更多的会心。

6 罗杰斯晚年对社会问题，尤其是世界和平问题越来越关注，1974年，为了建设最理想的社区，他和女儿娜塔莉·罗杰斯（Natalie Rogers）以及几位同事发起了一系列的大型团体工作坊，探索如何把以人为中心疗法运用于75人至600人的团体。罗杰斯首次使用“以人为中心”一词描述这些工作坊，这些工作坊在后来的几年时间里在世界各处都有开设。罗杰斯还利用这样的工作坊解决存在敌对关系或纠纷的国家、宗教、民族或种族的政府领导人、外交官、议员、作家等各种人员的心理问题，竟然取得了一些令人惊奇的成就，他甚至因此获得了诺贝尔和平奖的提名。

#### (六) 罗杰斯之后的人本疗法

罗杰斯于1987年去世后，人本疗法的追随者中出现了两个对立的流派，一个是“正统”的流派，其代表人物是佐治亚大学的波扎斯（J. Bozarth）教授和伊利诺伊大学的布拉德利（B. T. Bradley）教授，其观点是坚持罗杰斯“在治疗中要完全按照当事人的步调、独特的存在方式及其发展方向走”<sup>①</sup>，他们担心如果治疗者从其他疗法中借取一些技术来发展和补充“当事人中心治疗”的“不足”，当事人中心的独特性就将丧失，最后会不知道什么是真正的当事人中心治疗。这一流派的另外一个代表人物是约翰·施林（J. Shlien），曾经是罗杰斯的学

<sup>①</sup> THORNE B. Carl Rogers [M]. London: Sage, 1992: 92.

生，后来是他的同事，之后成为芝加哥大学心理咨询中心的主任，他强烈反对实用主义，即认为“治疗有效即可”，他认为“这种实用主义没有原则，只是工具，而且它们绝不会成为任何有用的工具”。

另一个流派的代表人物是德国汉堡大学的陶希（Reinhard Tausch）教授，他认为以人为中心疗法在治疗手段上的确存在不足，需要从其他流派和疗法中引进技术，作为“有益的补充”。陶希认为，罗杰斯在治疗中最关注的是“是否有效果”，当事人中心疗法诞生的最开始就是罗杰斯在治疗中经常问自己这样一个问题，所以引进其他的技术与当事人中心疗法的原则是一致的。另外，当事人中心疗法的核心理念就是以当事人的利益为主，所以从这一点而言，陶希似乎又没有违背当事人为中心的理念。

这样的一种争论在罗杰斯刚刚去世的几年里很激烈，从趋势来看，对当事人中心理论进行发展创新的观点渐占上风，尽管经典的以人为中心治疗师仍然会发出强有力的声音，但是他们的数量只占少数，对创始人的观点不加批评地坚持，往往会导致故步自封。从我们接下来介绍的其他人对人本疗法的贡献中，“可以看到以人为中心治疗师认同罗杰斯的大部分观点，但同时也将自己的生命体验和观点融合或整合进来，或者将其他相容的治疗方法（如存在主义、格式塔心理学、体验治疗）融合进来，结合成为一体”<sup>①</sup>。

人本疗法的当代发展趋势其实与创始人罗杰斯的风格有很大的关系，“罗杰斯具有这样的风格：在他觉得正确时，无论怎样也不会迁就别人的意见，有时候接近顽固；但他又总是能够允许别人‘做他们自己’，从不愿把自己的意见强加于人，哪怕是学生和自己的女儿；而且他一辈子都对以人为中心的发展持开放态度，只要他觉得一个新改变是合理的，他会欢迎这种改变”<sup>②</sup>。

罗杰斯这种看似矛盾的风格导致了有的后继者坚持罗杰斯传统的治疗方式，有的后继者根据需要进行创新，而且这两部分后继者都认为自己所做的符合当事人中心疗法的理念。但这种矛盾的风格只是表面的，在最深处其实是遵循罗杰斯一贯坚持的原则：相信自己的体验，每个人是自己的评判者。因此，也许遵循这一原则的人才是真正符合当事人中心疗法理念的后继者。

另外，“罗杰斯有着不喜欢羁绊又不热衷交往的天性，他一生都对参加或成立什么组织抱抵触态度，因为他害怕属于某个组织或圈子所要求的忠诚和责任，使自己不能自由地思考和表达”。正如他自己所言，“那些不加批判、深信不疑的‘信徒们’所带来的伤害……对我和我的工作的理解有些是错的有些是对的，

① 凯恩. 以人为中心心理治疗 [M]. 高剑婷, 郭本禹, 译. 合肥: 安徽人民出版社, 2012: 162.

② NATIELLO P. The person-centered approach: from theory to practice [J]. Person - Centered Review, 1987 (2): 203 - 216.