

大家精要
DAJIA JINGYAO

罗杰斯
LUOJIESI

谭李
华强
◎著

云南出版集团公司
云南教育出版社

大家精要

中和化德传媒有限公司 策划

大家精要

罗杰斯

李强
谭华 著

云南出版集团公司
云南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

罗杰斯/李强, 谭华著. —昆明: 云南教育出版社, 2011. 9

(大家精要)

ISBN 978-7-5415-5759-0

I. ①罗… II. ①李… ②谭… III. ①罗杰斯,
C. R. (1902~1987)—传记 IV. ①K837.125.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 191665 号

出 版 人: 李安泰

策 划: 中和化德传媒有限公司

责任编辑: 卢 丹 吴 丽

特约编辑: 秦 丹

整体设计: 向 炜 高 伟

大家精要

DAJIA JINGYAO

罗杰斯

LUOJIESI

李强 谭华◎著

云南出版集团公司 出版

云南教育出版社

云南教育出版社 发行

网站: <http://www.yneph.com>

(650034 - 昆明市环城西路 609 号)

北京泰山兴业印务有限责任公司

开本: 660mm × 960mm 1/16 印张: 10 字数: 100 千

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5 000

ISBN 978-7-5415-5759-0

定价: 16.80 元

目 录

| | |
|-----------------|-----|
| 第1章 不懈探索的人生之旅 | 001 |
| 一、在孤独中成长的少年 | 001 |
| 二、探索自我的大学时期 | 003 |
| 三、艰难的临床工作时期 | 007 |
| 四、任职大学教授时期 | 011 |
| 五、积极的晚年生活 | 016 |
| 第2章 罗杰斯心目中的人性 | 021 |
| 一、关于人性的基本理念 | 021 |
| 二、人的自我实现倾向 | 026 |
| 三、充分发挥机能的人 | 029 |
| 四、回应两个经典问题 | 039 |
| 第3章 当事人中心治疗基本理念 | 044 |
| 一、当事人在治疗关系中的地位 | 044 |
| 二、指导性方法和非指导性方法 | 045 |
| 三、从咨询技术到咨询关系 | 047 |



001

四、促成心理成长的三个条件 ————— 048

第4章 心理问题的根源及解决之道 ————— 051

一、疏离的出现 ————— 051

二、成熟个体的价值判断过程 ————— 058

三、疏离感的消解之道：成为真实的自我 ————— 063

第5章 更接近人的科学 ————— 071

一、从两个不同的立场看待心理咨询与治疗 ————— 071

二、两个不同立场之间的冲突和辩论 ————— 078

三、更为人性的科学观 ————— 085

四、尝试性的对话和整合 ————— 088

第6章 助益性人际关系及其应用 ————— 091

一、促进个人成长的条件假设 ————— 091

二、助益性关系的特点 ————— 096

三、如何创造一种助益性人际关系 ————— 100

第7章 当事人中心理念应用于教育领域和家庭生活 ————— 107

一、两种不同教育模式的对比 ————— 107

二、如何实践以人为中心的教育 ————— 112

三、当事人中心理念应用于家庭生活 ————— 119



002

第8章 关于助人职业的探索和思考 ————— 125

一、如何成为会心团体中的促进者 ————— 125

二、关于助人职业的反思 ————— 133

三、应用于广阔社会领域的努力 ————— 137

附

年谱 ————— 149

主要著作 ————— 151

参考书目 ————— 151



第 1 章

不懈探索的人生之旅



001

一、在孤独中成长的少年

1902年1月8日，罗杰斯出生于美国芝加哥郊外的一个清教徒家庭，这是一个有着六个孩子的大家庭。罗杰斯的父亲沃尔特（Walter Alexander Rogers）以及母亲朱丽娅（Julia Margaret Cushing）都接受了大学教育（实际上，沃尔特上了一年的研究生院），这在当时的社会是很不常见的。罗杰斯家的家庭生活中宗教氛围浓厚，夫妻俩不仅虔诚信教，而且热心地方的宗教事务。正统的清教徒加上良好的教育，这样的家庭强调传统，刻板保守是必然的基本家风。罗杰斯形容这个大家庭的特点是家庭成员间彼此关系密切，家中具有十分严格且不容违抗的宗教伦理气氛，崇尚勤劳苦作这一美德。罗杰斯夫妇对孩子们给予了无微不至的关怀，但这种关怀是有分寸的，合礼教的。在罗杰斯看来，父母正是通过许多细微但慈爱的方式严格控制孩子们的行为。在这个大家庭中，人与人之间随便地表达感情、过分亲密都是不妥当的。家里的管束非常严厉，规矩和限制非常多：不许喝酒，不许跳舞，不去戏院，不许玩牌。在诸多的限制中，最突出的就是社交生活。罗杰斯夫妇坚信自己

一家人与周围的人是不同的，周围人的行为举止不合他们的口味，因此有意地减少与周围人的相处机会。

孩童时代的罗杰斯不仅体质羸弱，还感情脆弱。因家庭管束太严格，不能和别的孩子玩耍，使得罗杰斯有些内向和敏感。家人常常拿他的体质不够强壮来开玩笑，使得罗杰斯更加内向。罗杰斯后来经常说自己是一个孤独的孩子，几乎很少有在家庭之外交朋友的机会，于是不得不更多地到书本中去寻求安慰。从四岁开始，罗杰斯就在家人的辅导下学习阅读，任何他能搜罗到的书都读，包括百科全书和字典，以致正式上学时，他读过的东西就已经超过了同年龄的孩子许多。

在罗杰斯12岁时，罗杰斯夫妇带着孩子举家搬到芝加哥以西30英里处的大农庄。罗杰斯认为这次搬家的原因主要基于两点：第一个原因在罗杰斯看来只是表面的：罗杰斯父亲的生意非常成功，已经相当富有，他想要一个农场来享受乡村生活的乐趣；第二个原因罗杰斯认为更加真实，是他的父母希望家里这些正值青春期的子女远离城市生活中种种令人堕落的“诱惑”。这样一来，罗杰斯就更难有与别的少年交往的机会了。这种社交隔离状态一直持续到高中毕业。罗杰斯总是感觉自己是个孤单的男孩，总是在不停地看书，整个高中时期才约会过两次。

不过农场生活也使罗杰斯有机会发展对科学的兴趣，这种兴趣对他后来的学术生涯产生了些许影响。这位孤独的少年对农场的大飞蛾产生了极大的兴趣。这些生灵栖息在农场四处的树木中，晚间便到处飞行。慢慢地，罗杰斯成为了家中关于这些奇妙造物的知识权威。他阅读关于飞蛾的书籍，还捕来一些飞蛾亲自进行繁育，在漫长的冬日里，耐心地喂饲幼虫，然后又一待半天观察茧的动静，大致体会到了科学家在试图观察自然时的酸甜苦辣。

罗杰斯的父亲决定科学地经营他的新农场，于是买了许多

有关科学农业的书籍。他鼓励男孩子们自己去从事独立获利的事业，看看各自的能耐有多大。于是，孩子们有的得到了一群鸡，有的得到几只羔羊和猪，结果每个人都学到了一套专门本事。至于罗杰斯，他的收获远不只是一些专门技术，他简直成了一个像模像样的农学学生。14岁的少年把莫瑞森的一套多卷本《饲养学》细细地读了下来。从这本书中，罗杰斯明白了什么是科学实验，设计实验的种种细节，控制组，实验组以及随机过程，等等。罗杰斯收获的不仅仅是科学方法的初步知识，而且深深为科学方法的价值所打动，并从中亲身体会到验证一项科学假设的困难和挑战。

二、探索自我的大学时期

1919年，罗杰斯考入威斯康星大学。随后几年的大学生活，使罗杰斯的精神世界发生了巨大变化，开始了对人生方向的深入思考和探索。罗杰斯就读大学时最初选读的是农学，这是农场生活所培养的兴趣的自然延伸。开学的第一年，罗杰斯参加了乔治·汉弗雷教授领导的农学学生星期日午间活动小组。这位教授谈及学习和运用实事的激烈言论给罗杰斯留下了深刻印象，教授强调为了掌握大量知识而掌握知识是毫无用处的，并且激动地命令道：“不要做一个该死的军火运输车，要做一支步枪！”汉弗雷教授带领的活动小组带给罗杰斯一系列新经验，不过其中最为重要的并不是收获的专业知识。教授不采用耳提面命的方式教学，而是凡事都鼓励小组成员自己商讨决定。小组集体设置课程、组织社交和教学活动，像议会一样议事，成员之间进行很深入的交流，而整个小组也越来越团结。这可能是罗杰斯最初获得的小组经验。

罗杰斯成长在父母关怀加控制的教养方式中，在这个小组

中获得的自由思考、自主体验，对罗杰斯可能是一种全新的感受。另外，这是他生平第一次可以与家庭圈子以外的同龄人发展密切的个人关系，这种交往是那样地新鲜和令人激动。新的生活极大地激发起青年罗杰斯的潜能，一直被用于科学思考的智力开始被生活激情所吸引，越来越多地被用于对生命价值、人生底蕴的思考。这种思索又迅速地发展为对宗教的兴趣，他开始积极参加校内校外的各种宗教活动，出席一些宗教性会议。到第二学年快要结束的时候，他决定转而学习宗教。于是他放弃了本来已经学习得很出色的农学，开始主修历史，因为他认为这方面的学识是从事宗教事务所必需的。

1922年，也就是罗杰斯上大学三年级的时候，世界学生基督徒联合会在中国北京召开大会，罗杰斯作为全美十来名代表之一，被挑选出席北京的会议。这一为期六个多月的旅行是罗杰斯个人发展上的一个分水岭。罗杰斯自己认为，这次东方之行他第一次真正达到思想和性格上的自主自立。北京之行的这段时间里，罗杰斯见识到的不同的文化以及不同的种族让他大开眼界。最重要的是他所结识的人，那些来自世界各地，有着不同文化和宗教背景的年轻人，他们使罗杰斯认识到了很多跟他原来的观念相抵触的东西。在宗教问题上，罗杰斯也有全新的发现，同样是基督徒，来自不同国家和文化背景的人却有着很不相同的宗教观念。这一切都促使罗杰斯对人生进行了深入的思考和探索。在这个过程中，罗杰斯第一次将自己从父母的宗教思想中解放出来，认识到自己再也不能跟随父母的思想。这种思想的独立给罗杰斯和父母之间的关系造成了巨大痛苦和紧张，待罗杰斯启程回国时，他已经在思想上摆脱了家庭的影响，在精神、理智和情感上走上了真正的独立。用罗杰斯自己的话来说“我相信正是在那时而不是其他时候，我成为了一个独立的人”。

在这段时间里，罗杰斯的生命中还发生了一件具有深远意

义的重大事件。大约就在罗杰斯前往中国旅行的那段日子里，他爱上了一个早在童年就一起玩耍的可爱女孩。待罗杰斯大学本科毕业，他们就结婚了，尽管双方父母极不赞成但是最终还是同意了。于是，罗杰斯和自己的妻子海伦一起攻读硕士学位。罗杰斯认为婚后这么多年以来，海伦一直给予自己绵绵不断的爱 and 与之相依相伴已经成为自己生活中最重要、最丰富的一部分。

1924年，罗杰斯启程前往美国国内最自由的联邦神学院学习，为今后从事宗教工作做准备。在这里有不少杰出的学者和教师，他们崇尚自由的知识探索，坚信人要服从真理的引导，不盲从教条。从与他们的接触中，罗杰斯受益匪浅。随着对学院种种运作方式和教学规则的了解，罗杰斯开始感到不喜欢由别人把一些现成的观念灌输给自己的学习方式。他和一群同学希望自己来提出问题，自己来探索答案，完全听任自主探索来指导自己。为此他们向校方提出了一个很特别的请求，要求组成一个研讨会，不要指派老师，讨论什么问题由成员自己决定。研究院主管虽然对这项请求感到有些棘手，但还是答应了。只不过坚持指派一名年轻导师参与。作为妥协，他的作用类似一名观察员，一般不发言，除非学员要求他有所行动。

这个小小的研讨会起了巨大的作用。它澄清了年轻人内心深处的很多迷惑。自由探索的结果可想而知，到后来，小组成员惊奇地发现，他们已经远远超出了宗教探索的樊篱。宗教理念已经不再能吸引罗杰斯和小组中的大多数成员了。罗杰斯说：“我感到，像思考人生底蕴，探求个人生活的建设性改变的途径之类的问题，可能永远都使我感兴趣，但我无法在一个要求你信仰一些规定的宗教信条的领域生活。我的信念已经发生重大改变，且可能会继续改变。我觉得，为了保住个人的一个专门职业而被迫皈依一套信条，这是件可怕的事情。我渴望找到这样一个领域，在那里能够保障我的思想自由不受限制。”

对罗杰斯而言，为了一份职业而不得不信仰某种宗教实在是件很可怕的事。他希望找到一个自己的思想自由肯定不会受到限制的领域。

马路的对面就有这样的一个实现理想之处！从联邦神学院跨过大街，是哥伦比亚大学的师范学院。罗杰斯先是被自己学院里开设的一些心理学和精神病学的课程和讲座所吸引，接着便到师范学院去选课。不久以后，罗杰斯正式开始攻读临床和教育心理学学位。师范学院里心理学专业的主导倾向是所谓“实验心理学”的传统，强调严密的科学研究程序、冷峻的客观方法和统计学的运用。罗杰斯的学位论文是关于儿童心理适应性的，其中一项的主要工作是设计了一种用于测量9~13岁儿童人格适应性的测验。与此同时，罗杰斯又在一家新成立的儿童指导研究所谋到了一个实习职位，这所机构是一个社会福利基金会主办的。这个研究所的心理学家主要依据弗洛伊德的心理分析理论和方法对儿童进行辅导和治疗。显然，罗杰斯在师范学院和在儿童指导研究所必须不断地转换脑子，因为两个地方的学术趣味完全不同，几乎没有共同语言。罗杰斯显然适应得不错，他的人格测验既满足了师范学院导师要求的科学性和客观性，在研究所又成了一个有用的临床诊断工具。

在儿童指导研究所一年实习期满后，罗杰斯于1928年春找到了一份正式工作。这份工作是在纽约西北的罗切斯特，属于“防止虐待儿童协会”的“儿童研究部”。这份工作按照当时流行的标准是非常不理想的，专业上也没有前途，因为那儿的工作与他在大学里接受的专业训练联系不大。但这些罗杰斯都没有怎么放在心上，他之所以心情振奋，按照他自己的说法是“做自己想做的事情”。罗杰斯这么说道：“我总有这样一种体会，如果我有机会去做自己最感兴趣的事情，其他一切自然会妥当的。”

三、艰难的临床工作时期

罗杰斯在罗切斯特整整待了12年，这是一段艰苦奋斗的日子。如果要形容这12年罗杰斯在学术思想方面的大致情况的话，那么用“苦修到初悟”比较恰当。

苦修主要是由于这里的学术环境不好。作为一名治疗医生，罗杰斯在这里做的工作是实践而不是研究，儿童研究部实际上是咨询和治疗的部门，罗杰斯的工作是对违规少年和贫困阶层家庭的不良少年及其家长提供心理辅导。罗杰斯成天打交道的是实实在在的人和事，很少有专门进行理论研究的机会。再加上与大学心理系的隔离，罗杰斯实际处于一种脱离心理学大本营，孤处一隅从事没完没了的实际事务的这样一种状态。罗杰斯自己把这段时期称为“专业上的相对隔离时期”。从另外一个方面看，即使罗杰斯不与心理学的基本队伍脱离，他也无法与之沟通。因为当时美国主流心理学正是行为主义如日中天的时期，学者们的兴趣都在实验室的老鼠上，对于心理治疗，一般都将它视为医学领域的事情。罗杰斯有时候甚至不知道自己还算不算一名心理学家。

在这里，工作压力相当大。整天与问题儿童打交道，罗杰斯不得不把全部注意力放在帮助他们的实际效果上。脑子里成天想的是“这个方法起作用吗？”“这么做效果如何？”在这里，罗杰斯得以把在哥伦比亚大学所学的理论和方法付诸实践，并检验其正确性。而每个案例的成功或失败，又刺激人去进一步思考和摸索。但更多的时候，他不得不从自己的实践经验中去学习，从一点一滴日常心得体会中去归纳。罗杰斯后来说罗切斯特的岁月是他一生中有特殊价值的一段时期，在这段日子里，他开始形成自己对于心理治疗乃至心理学的一些基本

理念。

在当时的心理治疗领域，占据支配地位的是弗洛伊德体系。这个体系的一些显著特点是：以治疗者为中心，治疗者是全知全能的，由治疗者告诉当事人一切，当事人是脆弱无知的。总之，由治疗者对当事人进行“治疗”！罗杰斯在长期的实践中，逐渐对这一套体系产生了怀疑。罗杰斯记述了三件给他留下深刻印象的事件，从中可以看出罗杰斯思想变化的轨迹。

第一件事情是，他到罗切斯特的头一两年间，接收了一名有纵火癖的男孩，这孩子有着一种无法理喻的纵火冲动。罗杰斯在学校学习时曾经读过威廉·希利博士的著作，非常热衷于希利对少年违规行为的心理分析性的解释。希利认为，少年的违规行为根源在于性方面的冲突，一旦这种冲突被揭示出来，违规行为就会消失。罗杰斯在少年管教所与这个男孩进行了旷日持久的会谈，终于慢慢追溯到他与手淫有关的性冲动欲望。还真是奏效，孩子的问题解决了。然而当他被释放出来后，老毛病又犯了。

罗杰斯依旧记得当时自己的震惊。希利可能错了。也许自己正在学习希利不知道的某些东西。不管怎样，这次事件极大地地震动了罗杰斯，使他认识到权威可能也会犯错误，仍然有些新知识等待发现。

第二件事情是，刚到罗切斯特不久，罗杰斯开始负责一个会谈讨论小组。罗杰斯使用了自己读到过的一份治疗会谈记录作为学习资料，这篇发表出来的会谈是逐字照录的，且有作者会谈技巧的评价。罗杰斯当时极为折服，觉得治疗师老练、敏锐而聪明，能够引导谈话迅速切入问题要害。罗杰斯认为使用这份资料来说明何为好的会谈技巧是最合适不过的了。

几年以后，罗杰斯遇到一个类似的任务，他立刻记起了这份可作样本的会谈记录，便赶紧找了出来。重新阅读这份资

料，罗杰斯大吃一惊。这份记录似乎成了会谈者用来说服这位母亲认清自己无意识动机、承认自己罪过的一种聪明的法律询问方式。从罗杰斯现有的经验来看，他认为这种会谈对这位母亲或她的孩子不会有任何持久的帮助。罗杰斯认识到自己对同一份会谈资料有着如此完全不同的前后评价，这意味着自己正在偏离医患关系中的任何高压或强制性的方法，不是出于哲学原因，而是因为这些方法最多只不过只有表面效果。

这件事发生几年之后，这时的罗杰斯对心理分析的解释技巧已经掌握得相当老到。能够以比较机巧的方式向当事人解释其行为，谈话中显得亲切友好又富有耐心，这样使得当事人比较能够接受这些解释。此时罗杰斯在对一位颇具领悟力的母亲进行咨询。她的儿子表现出种种捣乱行为，按照心理分析的解释，这孩子的行为明显是由于做母亲的在先前对孩子抱有一种拒绝的态度。为了向这位女士证明这一点，罗杰斯使出浑身解数，把种种证据作了详细分析和归纳，但是还是不能使她领悟。

最后我服输了。我告诉她，看来我们都尽了力，但我们失败了，所以我们最好还是放弃我们的合作。她同意了。于是我们结束会谈、握手。她向办公室的门口走去。这当口她又转过身来问，“你们这里也为成年人咨询吗？”当我做了肯定的答复后，她说，“那好，我希望得到一些帮助。”她回到了刚才坐的那张椅子上，开始倾吐她对婚姻的绝望，与丈夫关系上的麻烦，失败和心乱如麻的感受。所有这些都与她先前所讲的那干巴巴的“病历”是如此地不同。于是，真正的治疗开始了，而且最后非常成功。

类似这样的事件使罗杰斯开始产生一种强烈但是当时还不够肯定的感觉：当事人也许比治疗者对自己知道得更多，她们也许应该在治疗中发挥更大的作用。这一出自实践经验的初步

想法受到了儿童研究部同事从学术角度给出的支持。大致的情況是这样的：儿童研究部除了少数几位像罗杰斯这样的心理学家之外，还有一些社会工作者。罗杰斯在与正统心理学疏远之时，与这些人的交流非常顺畅，甚至还参加了一些社会工作的专业活动。通过这些社会工作者，罗杰斯了解到兰克的心理治疗观点，兰克使他认识到“个人有自我指导的能力”。在受到这些学术观点的支持和鼓励之下，罗杰斯对自己在实践中得出的某些初步的认识更有信心。这些初步的认识包括：当事人比咨询者在治疗中更有发言权，他们知道是什么伤害了自己，关键之处何在，治疗应该向何处去，什么经验被深深地隐埋着，等等。

不过当时，这些认识还没有达到上面表达得这么明确的程度，而且也没有系统性。准确地说，新的思想还只是萌芽，其中信念和预感多于实事和论证，尚未形成理论的大致轮廓。这样评说的依据来自罗杰斯的第一本学术专著《问题儿童的临床治疗》，这本书写于罗杰斯在罗切斯特的最后一年。罗杰斯写这本书的初衷是想出一本儿童指导方面的概论性著作，不过随着写作的推进，他在这本书中加入了大量属于他个人的专业实践体会。关于这本书还有一点值得一提，罗杰斯提出要对心理治疗进行实证性的科学研究。当时心理治疗还是一个相当幼稚的领域，用正统心理学方法来研究心理治疗还无人尝试，甚至不少人怀疑心理治疗能否使用科学方法进行研究。事实上，罗杰斯身上一直存在着两种看似互不相容的倾向，一是年幼及早期教育中熏陶出的科学主义倾向；一是对沉思、对感性经验的喜好。这两种倾向难免有时候会相互冲突，但总的来说，它们在罗杰斯身上始终保持着一种微妙的平衡，而且在这种交互作用中形成了罗杰斯对于心理学研究的科学方法论方面的一些独特思想。

《问题儿童的临床治疗》的写作是在繁忙的临床工作间隙



完成的，辛苦没有白费，这本书的出版改变了罗杰斯的生活。不久之后，罗杰斯意外地收到了俄亥俄州立大学的聘书，该校聘请他为正教授。这一非同寻常的礼遇令罗杰斯非常惊喜。虽然罗杰斯此时已经被任命研究所主任职位，但与俄大正教授职位完全不可同日而语，于是，罗杰斯举家迁往新的工作地点。

四、任职大学教授时期

罗杰斯认为，俄亥俄州立大学一开始就授予自己正教授职位是一件非常幸运的事情，这使他免去了像一般的大学教员一样，为了从低级职位一步步得到提升，而不得不小心翼翼。罗杰斯在俄大的工作表现相当招惹人眼，不仅业绩不俗，其不怕惹麻烦的程度也令人吃惊。在俄大五年，他发表了约二十篇论文；担任研究生教学及咨询和治疗的实践指导；自己也从事实际治疗；经常在校内外进行学术演讲；还出版了那本引起轰动的著作《咨询和心理治疗》。这本书奠定了罗杰斯的学术地位，也给罗杰斯带来了不少的批评和压力。

在这本书中包括了一份完整的会谈过程记录，这是心理治疗研究史上第一份完整的会谈记录过程实录，与早期弗洛伊德所作的那种会谈后追录的记录很不相同，其研究资料的客观性有很大价值。其次，罗杰斯首次采用了录音记录手段。这本书得到了学生们极其热烈的回应，但心理学专业圈对此却不置一词。

罗杰斯在学生中受到欢迎不仅仅是因为他的新思想，在很大程度上还与他对待学生的态度有关。罗杰斯关于师生关系的看法后来成为他的以人为中心教育思想的一部分，他的教学风格成了有口皆碑的奇闻。他尊重学生，且总是鼓励他们自己开动脑筋。他对学生一视同仁，信任学生的自我负责精神，常常