

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLI XUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷 雳 周 俊 罗晓路

# 罗杰斯心理健康 思想解析

LUOJIESI XINLI JIANKANG  
SIXIANG JIEXI

李 洋 雷 雳 著



浙江出版联合集团  
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

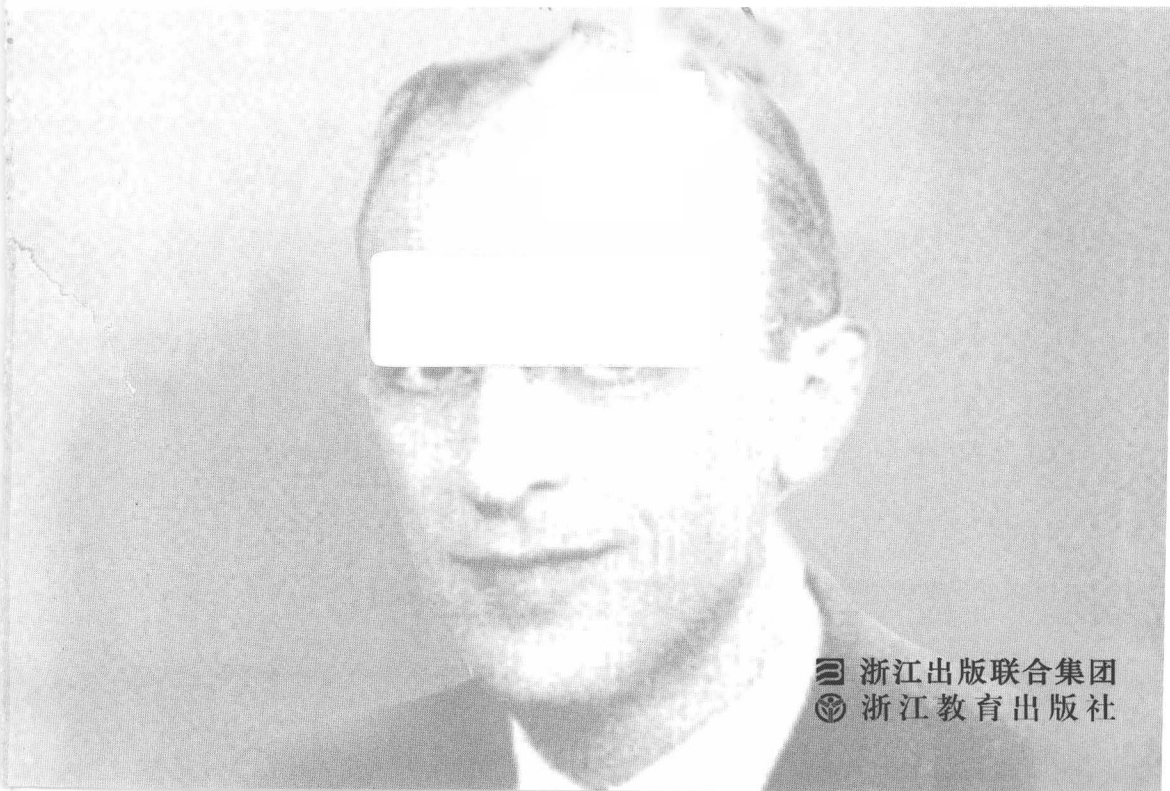
XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷 雳 周 俊 罗晓路

# 罗杰斯心理健康 思想解析

LUOJIESI XINLI JIANKANG  
SIXIANG JIEXI

李 洋 雷 雳 著



浙江出版联合集团  
浙江教育出版社

---

图书在版编目 (C I P) 数据

罗杰斯心理健康思想解析 / 李洋, 雷雳著. -- 杭州:  
浙江教育出版社, 2013. 5

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)

ISBN 978-7-5536-0610-1

I. ①罗… II. ①李… ②雷… III. ①罗杰斯,  
C. R. (1902~1987) — 精神分析 — 思想评论 IV.  
①B84-065

---

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第105426号

责任编辑 潘新国  
封面设计 韩 波

责任校对 陈云霞  
责任印务 温劲风

## 罗杰斯心理健康思想解析

李 洋 雷 雳 著

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 出版发行   | 浙江教育出版社<br>(杭州市天目山路40号 邮编:310013) |
| 图文制作   | 杭州兴邦电子印务有限公司                      |
| 印 刷    | 杭州富春印务有限公司                        |
| 开 本    | 710×1000 1/16                     |
| 印 张    | 14                                |
| 插 页    | 1                                 |
| 字 数    | 220 000                           |
| 版 次    | 2013年5月第1版                        |
| 印 次    | 2013年5月第1次印刷                      |
| 标准书号   | ISBN 978-7-5536-0610-1            |
| 定 价    | 28.80元                            |
| 联系电话   | : 0571-85170300-80928             |
| e-mail | : zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com |

# 总 序

常念是“经”，常数是“典”，此即为经典。

我们极力主张多读一些经典，尤其是大师们的经典，因为经典与大师有着千丝万缕的联系。对每一个心理健康教育与研究工作者而言，我认为都应该多读一点心理学大师的心理健康经典论著，认真领会其理论要旨与思想实质。

何谓大师？大师，或曰科技领域的先师，或称艺术领域的灵魂，或为管理领域的典范。心理学大师，意指在心理学领域有突出贡献，被大家公认且德高望重的思想家、科学家。他们是心理学发展历程中的标杆，是心理学作为一门独立学科煌煌百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代宗师。然而，究竟谁有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁、智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志 2002 年第 2 期刊发了一项调查研究成果，题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排名，提供了位列前 99 位的心理学大师的名单（其中有 4 名诺贝尔奖获得者），留下一个空额让人们展开丰富的想象。

这 99 位心理学大师中，许多人的研究领域和重大成就都涉及心理健康，其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。例如，大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位）作为 20 世纪最重要的思想家和心理学家，曾以《梦的解析》一书和“精神分析理论”著称于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”，更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家的学术研究涉猎较广，但他们在心理健康领域作出的贡献同样有口皆

碑，举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第 23 位）、阿德勒（排名第 67 位）和安娜·弗洛伊德（排名第 99 位），积极心理学的首倡者塞利格曼（排名第 31 位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第 10 位），应激理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第 80 位），人格心理学家奥尔波特（排名第 11 位）、艾森克（排名第 13 位）和卡特尔（排名第 16 位），以上瘾和情绪研究闻名于世的沙赫特（排名第 7 位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的博克维茨（排名第 76 位），以对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学术界的詹尼斯（排名第 79 位），以及行为治疗心理学家沃尔普（排名第 53 位）、儿童精神病学家鲍尔比（排名第 49 位）和发展变态心理学家路特（排名第 68 位）等。他们的名字、经典实验、咨询案例、重要著作和心理健康思想都已盖棺论定，彪炳史册。

本丛书精心选择以上 17 位在心理健康研究领域具有巨大影响的心理学大师，对他们的心理健康思想、具体应用以及对社会发展、人类进步的贡献进行了详细解析。首先对大师们生活的时代背景、社会文化环境进行了交代，对他们的家庭背景、童年经历、求学历程、职业发展、学术生涯等生平事迹进行了介绍；其次选译了大师们有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，进行了详细解读；接着对大师们的心理健康思想或理论形成与发展的社会文化背景和有关心理健康的主要观点进行了论述，对他们系统的心理健康思想或理论进行了评价，并论及他们对心理健康相关研究领域的独特贡献以及研究进展与展望；然后阐述了应用他们的心理健康思想、理论的中外相关心理咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理咨询案例；最后从整体上讨论了心理学大师的心理学思想与理论，即该心理学流派对我们从事心理健康教育与研究的启示和实践应用前景，冀望能“窥一斑而知全豹”。

本丛书可作为高等院校心理学和教育学专业专、本科生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康教育与研究工作者的参考书。特别建议学校心理健康教育工作者和德育工作者学习、使用本丛书，并作为各级各类学校心理咨询室、心理辅导室和图书馆馆藏的参考

图书。

本丛书由俞国良任主编，雷雳教授、周俊编审和罗晓路博士担任副主编。我们共同商量确定了丛书的编写原则、结构、内容、体例和样章，以及最后的定稿。丛书各册作者由复旦大学、武汉大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、陕西师范大学、首都师范大学、山东师范大学、苏州大学、中国矿业大学、首都医科大学等高校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康专业工作者组成。他们本着对心理健康教育事业的挚爱，怀揣把专业知识奉献给社会和大众的梦想，全心全意，殚精竭虑，力求使丛书融知识性、可读性和学术性于一体。从他们身上，我们不仅看到了我国心理健康事业发展的希望，而且真正体会到了经世致用、后生可畏的古训。对诸多青年才俊的信任、支持和卓有成效的工作，我们心存感激！同时，我们真诚感谢浙江教育出版社汪忠社长、张宝珍总编的支持和鞭策，以及丛书各册图书责任编辑的辛勤付出，在此一并向他们表示诚挚的谢意。

作为丛书主编，我始终诚惶诚恐，不敢有丝毫懈怠，全力以赴，力求精益求精。由于时间仓促和水平有限，我们未能及时联系上部分经典论著的译者，祈请他们原谅并与我们或出版社联系；书中的不足、纰漏和错误之处，恳请专家学者和读者朋友批评指正。

俞国良

2012年12月于北京西海探微斋

# 目 录

|           |   |
|-----------|---|
| 引 言 ..... | 1 |
|-----------|---|

## 第一章 罗杰斯的生平

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一节 美好而孤独的童年 .....  | 8  |
| 第二节 传奇式的大学时光 .....  | 10 |
| 第三节 职业生涯的正式开始 ..... | 13 |
| 第四节 退而不休的老年生活 ..... | 15 |
| 第五节 晚年的思考和转变 .....  | 17 |
| 附录 1 罗杰斯生平年表 .....  | 25 |
| 附录 2 罗杰斯著作列表 .....  | 27 |

## 第二章 心理健康经典名篇选译

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 第一节 经典名篇选译之一:《当事人为中心疗法之要义》 .....  | 30 |
| 一 当事人为中心治疗法之可预见的过程 .....          | 32 |
| 二 当事人能力的发现 .....                  | 35 |
| 三 治疗关系之当事人为中心的本质 .....            | 38 |
| 四 某些弦外之音 .....                    | 41 |
| 五 总结 .....                        | 43 |
| 第二节 经典名篇选译之二:《共情:一种未被认识到的存在方式》··· | 44 |
| 一 一个人的摇摆 .....                    | 44 |
| 二 当前的需求 .....                     | 45 |
| 三 早期定义 .....                      | 46 |

|   |                   |    |
|---|-------------------|----|
| 四 | 体验作为一种有用的建构 ..... | 47 |
| 五 | 目前的定义 .....       | 48 |
| 六 | 操作性定义 .....       | 48 |
| 七 | 给当代人的定义 .....     | 50 |
| 八 | 普遍的研究结果 .....     | 51 |
| 九 | 结语 .....          | 62 |

### 第三章 心理健康经典名著解读

|     |                       |    |
|-----|-----------------------|----|
| 第一节 | 解读《个人形成论》 .....       | 64 |
| 一   | 名著背景 .....            | 64 |
| 二   | 各章导读 .....            | 65 |
| 第二节 | 解读《卡尔·罗杰斯论会心团体》 ..... | 79 |
| 一   | 名著背景 .....            | 79 |
| 二   | 各章导读 .....            | 80 |

### 第四章 心理健康思想述评

|     |                              |     |
|-----|------------------------------|-----|
| 第一节 | 以当事人为中心的治疗 .....             | 93  |
| 一   | 以当事人为中心疗法的理论基础 .....         | 93  |
| 二   | 以当事人为中心的治疗过程 .....           | 97  |
| 三   | 当事人在治疗过程中的改变 .....           | 99  |
| 四   | 以当事人为中心疗法中的移情、诊断和适用性问题 ..... | 101 |
| 五   | 以当事人为中心疗法的特点 .....           | 104 |
| 六   | 以当事人为中心疗法中的一些知识空白 .....      | 105 |
| 第二节 | 以学生为中心的教育 .....              | 106 |
| 一   | 对传统教育的批判 .....               | 106 |
| 二   | 以学生为中心的教育模式 .....            | 108 |
| 第三节 | 以人为中心的人类关系 .....             | 117 |
| 一   | 会心团体 .....                   | 117 |
| 二   | 组织管理 .....                   | 119 |
| 三   | 人类和平 .....                   | 123 |

## 第五章 心理咨询案例分析

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 案例之一——对布朗的分析 ..... | 125 |
| 一 基本情况介绍 .....         | 125 |
| 二 问题分析 .....           | 126 |
| 三 心理咨询策略与过程 .....      | 126 |
| 四 结果与思考 .....          | 136 |
| 五 点评 .....             | 137 |
| 第二节 案例之二——对马克的分析 ..... | 138 |
| 一 基本情况介绍 .....         | 139 |
| 二 问题分析 .....           | 140 |
| 三 心理咨询策略与过程 .....      | 141 |
| 四 结果与思考 .....          | 148 |
| 五 点评 .....             | 149 |
| 第三节 案例之三——对小丹的分析 ..... | 150 |
| 一 基本情况介绍 .....         | 150 |
| 二 问题分析 .....           | 152 |
| 三 心理咨询策略与过程 .....      | 153 |
| 四 结果与思考 .....          | 161 |
| 五 点评 .....             | 162 |
| 第四节 案例之四——对木子的分析 ..... | 163 |
| 一 基本情况介绍 .....         | 163 |
| 二 问题分析 .....           | 164 |
| 三 心理咨询策略与过程 .....      | 165 |
| 四 结果与思考 .....          | 170 |
| 五 点评 .....             | 171 |

## 第六章 人本主义心理学流派

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 人本主义心理学思想的历史渊源 ..... | 173 |
| 一 古希腊哲学中的人本思想 .....      | 174 |
| 二 基督教哲学中的人本主义思想 .....    | 175 |

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 三   | 欧洲文艺复兴和人文主义运动 .....     | 175 |
| 四   | 近现代人本主义思潮 .....         | 175 |
| 五   | 佛家思想与人本主义思想 .....       | 176 |
| 六   | 道家思想与人本主义思想 .....       | 177 |
| 七   | 当代人本主义心理学的批判性反思 .....   | 178 |
| 第二节 | 人本主义心理学的人性观和价值观 .....   | 179 |
| 一   | 马斯洛的人性观和价值观 .....       | 180 |
| 二   | 罗洛·梅的人性观和价值观 .....      | 180 |
| 三   | 罗杰斯的人性观和价值观 .....       | 181 |
| 四   | 人本主义人性观和价值观的新发展 .....   | 182 |
| 第三节 | 人本主义心理学的自我观和人格观 .....   | 183 |
| 一   | 罗杰斯的自我观 .....           | 183 |
| 二   | 认知心理学流派的自我观 .....       | 184 |
| 三   | 后现代主义思潮的自我观 .....       | 184 |
| 四   | 罗杰斯的人格观 .....           | 185 |
| 五   | 马斯洛的人格观 .....           | 186 |
| 六   | 当代人本主义心理学的人格研究新取向 ..... | 187 |
| 第四节 | 人本主义心理学的治疗观和方法论 .....   | 188 |
| 一   | 罗杰斯的治疗观 .....           | 188 |
| 二   | 罗杰斯的三个心理治疗要素 .....      | 189 |
| 三   | 罗杰斯的七个心理治疗阶段 .....      | 190 |
| 四   | 人本主义心理学治疗观的新发展 .....    | 191 |
| 五   | 马斯洛的方法论 .....           | 195 |
| 六   | 罗洛·梅的方法论 .....          | 195 |
| 七   | 罗杰斯的方法论 .....           | 195 |
| 八   | 人本主义心理学方法论的新发展 .....    | 196 |
| 第五节 | 人本主义心理学的教育观和管理观 .....   | 196 |
| 一   | 罗杰斯的教育观 .....           | 197 |
| 二   | 人本主义教育观的新发展 .....       | 198 |
| 三   | 马斯洛的管理观 .....           | 199 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 四 罗杰斯的管理观 .....    | 199 |
| 五 人本主义管理观的不足 ..... | 200 |
| 六 结语 .....         | 202 |
| 参考文献 .....         | 207 |
| 后 记 .....          | 211 |

## 引 言

20 世纪是科学迅猛发展的时期，也是心理学从襁褓中茁壮成长  
时期。威廉·冯特（Wilhelm Wundt）和西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）在 20 世纪初叶宣告了科学心理学的诞生，被人们认为是西方心理学的第一势力。约翰·华生（John B. Watson）和斯金纳（B. F. Skinner）在 20 世纪中叶促进了行为主义心理学的推广，被认为是西方心理学的第二势力。卡尔·罗杰斯（Carl. R. Rogers）和罗洛·梅（Rollo May）于 20 世纪五六十年代创立了人本主义心理学，其与亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow）、安东尼·苏蒂奇（Anthony J. Sutich）等人从人本心理学分化出来的超个人心理学被视为第三势力和第四势力。坦白地说，人本主义心理学是通过对精神分析和行为主义的批判成功吸引了学界的眼球，这一流派可说是天资聪颖、生逢其时、甚合民心，但其先天孱弱、后劲不足，似乎也确实不像前两个势力那样经得住检验。因此，精神分析和行为主义虽然一直被研究者们挑剔，但仍屹立不倒，至今影响深远；而人本主义心理学却经过大荣大兴之后，在 20 世纪 80 年代渐入沉寂。

然而，真正有价值的珍宝总是会发光，真正尊重人类本性又符合自然规律的思想理念总会被人们认可和欣赏。人本主义心理学在经过自我反思后不断通过实践验证自己的理论观点，充分发扬自身真诚和谐、包容理解、开放自由、放眼人类的学术风格，努力寻找人本主义心理学与其他流派的联结互助，尽心吸收各种研究方法的精髓要义，虚心接受中肯的建议，适时而变，推而广之，取之于人，最终用之于人，人本主义心理学使普罗大众第一次可以真正在个人生活中切身地运用心理学的技术方法，体会心理学带给人类的触动

和改变，帮助我们生活得更和谐、更有意义。

卡尔·兰塞姆·罗杰斯（Carl Ransom Rogers, 1902—1987）就是人本主义心理学流派中最著名的早期领导人之一，是美国心理学界最著名的心理治疗师之一，是当代心理学史上最具影响力的心理学家之一。笔者个人认为，他还是最和谐、最人性化、最有魅力、最被推崇的心理学工作者之一。我想我们没有必要掩饰自己对于罗杰斯本人及其心理健康思想的认同和热爱，也没有必要无视我们在专业学术领域和个人生活领域对于其心理健康理论的应用成效。

我们不能简单地孤立地来看待罗杰斯及其心理学思想的诞生和成长，因为如果没有结合当时当地的社会背景和学术发展趋势，我们可能很难深刻理解罗杰斯是在怎样艰难的大环境下创新性地提出自己的观点，我们也许会低估罗杰斯那时那刻所具有的勇气和决心，我们可能会为了某个时期罗杰斯所表现出的失意和退缩而责怪他的胆小与懦弱，我们可能会用今天已知的各种现成的评论直接加诸罗杰斯的身上。所以，我们若想不站在任何心理学流派的争论立场上客观地看看完整的罗杰斯，看看全面的罗杰斯的思想体系，从而得出我们自己的评价观点，我们就需要花点时间来看看这位大师当时所处的时代背景、文化背景、哲学思想背景。

19 世纪末和 20 世纪的存在主义及现象学哲学是早期人本主义心理学的直接思想源泉，它为罗杰斯的人本主义心理学提供了深刻的思想基础和理论基础。由丹麦著名哲学家瑟伦·克尔凯郭尔（Soren A. Kierkegaard）在 19 世纪开创的存在主义哲学可说是影响最大的西方现代哲学思潮之一。罗杰斯几乎从降临人世开始，就处在这样的一种哲学思想大背景里：重视个体的存在，反对混沌地苟活，强调“人的存在”，即主观思想者对自己精神状态的直接体验和感受。而现象学哲学经过德、法两国哲学家的努力，成为了 20 世纪最有影响的西方现代哲学思潮之一。别忘记这个时候也正是哲学、精神病学和心理学快速发展的时期，它产生了很多重大的研究成果和理论突破，罗杰斯也正是大量采用现象学研究方法来开展心理治疗的，这种对当前直接的现象经验进行描述的方法广受质疑，但确是罗杰斯研究方法的其中一个特点。罗杰斯甚至抛弃了医学、生物学和生

理学所使用的“自然主义的”思维模式，一直尽心创建起真正“人的心理学”，其实这都是在继承前人的哲学衣钵后融入了自己的人本理念。

另外，罗杰斯早期对于中国的游学经历和对于东方哲学思想的接纳也自然而然地体现在他的心理学思想中。由咨询中的当事人决定自我探索的速度，不由治疗师对当事人作出诊断和提出解决方案，对人际互动中的对方更多地表现接纳，做回本真的自我并且自由地表达，真诚地倾听和共情而不是加以评判和指导，着重建立人与人之间的关系而不是具体地教授对方知识，等等，从中我们都可以看到禅学、道家思想的影子，所谓“无为而无不为”实在是充盈弥散在罗杰斯人本主义心理学思想中的。

罗杰斯和以往欧洲的那些心理学家不同，他出生在美国的芝加哥，是土生土长的美国人，他目睹了第一次世界大战和第二次世界大战的惨烈与纳粹主义的灭绝人性，也更多地思考如何帮助世界各国人民、各种宗教信仰的教徒、各种种族肤色的人们一起找寻彼此的共通性。在一战之后，美国作为协约国分享了战胜的果实，在英、法、意等国被削弱了综合国力后，一跃成为世界头号经济强国，世界金融中心从伦敦转移到纽约。女性因为参与外出工作、挣钱养家而提高了社会地位，作为个体的人的存在意识越来越强烈。

社会的高速发展，科学技术的不断革新，使得人们的生活节奏明显加快，对于改变自身境况的需求也急剧增加，人与人之间逐渐充满了变革过程中自然产生的欲望、压力和浮躁，整个美国社会充斥着生产社会化与生产资料私有制之间的矛盾，贫富差距不断扩大，金融市场被投机狂潮表现为虚假繁荣。终于在1929年10月爆发了银行的挤兑风潮和股票市场的崩溃，美国经济陷入绝境，民不聊生，社会情绪极不稳定，资本主义发展史上最严重的一次世界性经济危机由此爆发。

与此同时，德国却在秘密武装准备实施对一战战败的报复，并借机在1939年9月发起了第二次世界大战。1945年二战结束之后，西欧资本主义国家普遍衰落，却造成了美国的一枝独秀，形成了以美国为首的资本主义阵营。美国开始对其他国家推行霸权主义政策，

其政策制定和权利把控集团力图操纵和控制包括本国居民在内的各色人等。

罗杰斯无关政治，也无关经济，却作为一名研究人的科学工作者敏感地意识到这种违反人性和自然规律的危险信号。随着二战后亚非地区的殖民地解放运动的发展，和全球范围内社会主义力量的不断壮大，罗杰斯也陆续将自己关注本国人民的焦虑情感和独立人格成长的目光慢慢投向对全世界各地人民自由本性的释放和自我实现上来。我们由此可以理解罗杰斯的心理治疗观如何从最初的“以当事人为中心”向教育界的“以学生为中心”的转变，以及最终定位于“以人为中心”的核心理念。从最开始对于个体内在自我的探索引导到对于广泛的人类群体与自然世界和谐相处的生命内涵，我们渐渐看到了罗杰斯的个人成长，也看到了其人本主义心理学思想的发展。

罗杰斯还因为没有医科毕业的履历和自己独到的研究方法而广受指摘。有人叫他“无照行医者”、“骗子”、“哗众取宠者”，无论怎样，这些其实都是挺伤人的说法。罗杰斯是在夸大其辞以博眼球吗？罗杰斯是在踩着前人的肩膀抬高自己吗？罗杰斯只是游移在科学研究之外跟着自己的感觉走吗？

出于对人本主义的认可，也出于对人性本善的信任，我们愿意让自己看到罗杰斯转换专业、追求本真兴趣的事实，我们愿意让自己看到罗杰斯早期遵循精神分析的方法和理论来从事临床治疗的事实，我们也愿意让自己注意到罗杰斯从亲身调研和实践检验的过程中总结提炼自己的观点并不断修正和发展的事实。如此，无论是对于精神分析将人类悲观化的质疑还是对于行为主义基本原理的批评，都是罗杰斯自然而然、跟随自我而动的结果。

但这一结果确实把罗杰斯抛入了心理学界的风口浪尖。自古以来，真理常常掌握在少数人手中，这话其实是在说明，一种新的思想的产生往往是先由少数人发现并公布的。当大多数人都在赞同和呼应一种普遍认可的既定的思想时，人们对现状感到安全，对变化感到恐慌，所以就会格外排斥和打击这种新的思想。可以想象罗杰斯那时候的震惊与所承受的压力。他本不是一个高调、爱出风头的

人，他甚至在成为了心理学大师之后仍旧保有害羞的特点，不愿意上电台接受售书的访谈，他在人际关系上的圆滑甚至还不如自己的妻子，他谦虚谨慎、善于自省，促进学术发展却又谢绝荣誉头衔，无论是反对者的挑衅谩骂还是支持者对于自己观点的错误理解，都让罗杰斯感到伤心和失望。

事实上，罗杰斯本人也非常反对使用一种单一的思想取向，其在著书立说时会特意让自己保持客观、消除偏见，他也会在文中向读者坦承自己的这一努力，以帮助自己的读者们尽量抛开成规，支撑起内在的感受的触角，敏感地汲取各种滋养为己所用。这种不对他人加以控制和强制的方式，反而使得普通大众能够更加信任自身的学习能力，从而更加容易接纳罗杰斯人本主义的心理学思想。所以，罗杰斯在批判精神分析和行为主义的同时，也让自己采取了更加宽容、兼收并蓄的学术思想，这从本书的各个章节中可以约略看到。或者，我们可以说，人本主义心理学本身的特质就造成了这个思想流派的心理学家们相比其他流派的拥护者们具备更加开放的思维和更具容量的胸怀。

本书的第一章首先向读者介绍了卡尔·罗杰斯出生的家庭背景、童年时期的成长历程以及从父母那里得到的基本宗教信仰，这对于我们理解罗杰斯之后的教育、成长方向提供了丰富的素材，读者也可以通过熟悉其原生家庭的影响和青少年时期的生活经历来明白罗杰斯几次转换大学专业、最终确定职业目标的动机。随后介绍了罗杰斯在美国各地的科研、教学工作，着重阐明了罗杰斯心理健康思想的转变过程。其中也不乏罗杰斯的个人生活轨迹，包括求学、恋爱、婚姻、子女教育等，更有较大篇幅放在了其晚年对于生命与死亡的经历和思考上，力图通过平实的文字向读者勾勒出罗杰斯坦诚、真实、尊重人性的形象，但或许从这些生平经历、故事情节的描述中又可以帮助我们进一步理解其人本主义心理学的思想体系。

第二章由作者选取了罗杰斯众多研究论文中的两篇，帮助大家一窥大师文章的原貌。第一篇论文翻译自1946年《美国心理学家》杂志上刊登的原文，题目为《当事人为中心治疗法之要义》。罗杰斯在文中结合了自己多年累积的治疗经验，提出了当事人为中心疗法

的运用过程、实施此疗法需要满足的前提条件、要充分相信和发挥当事人本身的能力、治疗师与当事人之间的关系特征等，并且明确指出，该心理治疗方法不但适用于心理咨询和辅导，还可以应用于其他相关医疗、教育领域。第二篇论文是罗杰斯晚年非常喜欢的《共情：一种未被认识到的存在方式》，文中他不但详细解说了自己在共情这个概念上所遇到的波折和误解，而且直言不讳地强调了共情理解在治疗师开展心理治疗过程、建立医患关系中的重要地位，同时，引导读者思考在人类关系的大背景下，我们如何运用共情来增进对自我的探索和对他人的理解，如何促进自身更好地成长和发展。可以说，以上两篇经典文章可以帮助我们更深入地体会罗杰斯的心理治疗观，而其心理治疗观无疑是罗杰斯心理健康思想中最核心的部分。

第三章则从罗杰斯的 16 部著作中精选了两部，由作者通过对名著的简介和解读，陪伴读者们一起领略其著作精华，通过《个人形成论——我的心理治疗观》和《罗杰斯论会心团体》这两本蜚声世界的名著，来深刻了解罗杰斯作为一名心理治疗师与其来访者共同成长的岁月，了解一下罗杰斯对个体治疗的理念如何被应用于人数更多的会心团体中，从中我们不但能够感受到罗杰斯本人对于人性的信任和重视，更能发现其对于全人类生存危机的忧患意识。

第四章则是在读者对于罗杰斯本人及其心理治疗理念有了一定了解的基础上，具体对其心理健康思想的三个主要方面进行分析评述，分别是以当事人为中心的心理治疗、以学生为中心的教育和以人为中心的人类关系。

第五章通过四个真实案例的呈现，帮助读者身临其境地体会罗杰斯的人本主义心理治疗要素如何在治疗和辅导的过程中加以表现。四个案例中有两个是罗杰斯本人进行的，布朗个案和马克个案前后间隔 20 年，无论是咨询对象还是咨询场景都有很大不同，但都非常典型地体现了罗杰斯以当事人为中心的治疗理念，从中我们还可以发现共情理解这一罗杰斯本人非常强调和重视的要素如何被充分地运用；另外两个个案是笔者在多年咨询实践中贯彻践行罗杰斯心理治疗观的个案，咨询对象均为在校大学生，咨询记录根据篇幅略有