

个人小传 · 经典理论 · 咨询实务



【人本心理学派代言人】

Carl Rogers

罗杰斯

〔英〕伯莱安·索恩◎著 陈逸群◎译

学林出版社

20世纪心理治疗大师系列

20世纪心理治疗大师系列

【人本心理学派代言人】

Carl Rogers

罗杰斯

〔英〕伯莱安·索恩◎著 陈逸群◎译

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

人本心理学派代言人——罗杰斯/(英)索恩著;陈逸群译. —上海:学林出版社,2007.5

(20世纪心理治疗大师系列)

ISBN 978-7-80730-347-3

I. 人... II. ①索... ②陈... III. 罗杰斯, C. R.
—人本心理学—研究 IV. B84-067

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 066443 号

English language edition published by Sage Publications of London,
Los Angeles, New Delhi and Singapore, © Brian Thome, 2003

20 世纪心理治疗大师系列

人本心理学派代言人——罗杰斯

策 划 / 万语文化

执行策划 / 徐维东 郑 燕

作 者 / [英]伯莱安·索恩

译 者 / 陈逸群

特约编辑 / 郑 燕

责任编辑 / 钱丽明

装帧设计 / 姚 荣

出 版 / 上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号)

发 行 / 学林图书发行部(上海钦州南路 81 号)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷 / 上海长阳印刷厂

版 次 / 2007 年 5 月第 1 版

印 次 / 2007 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 880×1240 1/32

字 数 / 125 千

印 张 / 6.75

书 号 / ISBN 978-7-80730-347-3/B·16

定 价 / 20.00 元

20世纪心理治疗大师系列

《精神分析之父—弗洛伊德》

(Sigmund Freud)

《分析心理学巨擘—荣格》

(Carl Gustav Jung)

《人本心理学派代言人—罗杰斯》

(Carl Rogers)

《认知治疗学派创始人—贝克》

(Aaron T. Beck)

《格式塔治疗之父—皮尔斯》

(Fritz Perls)

《沟通分析学派创始人—伯恩》

(Eric Berne)

《理情治疗学派创始人—艾利斯》

(Albert Ellis)

《儿童精神分析之母—克莱因》

(Melanie Klein)

《个人建构理论创始人—凯利》

(George Kelly)

《行为治疗学派代言人—沃尔普》

(Joseph Wolpe)

《客体关系理论代言人—温尼科特》

(D. W. Winnicott)

《心理剧创始人—莫雷诺》

(J. L. Moreno)

“20 世纪心理治疗大师系列”推荐序(一)

复旦大学、华南师范大学教授,心理分析博士生导师

申荷永

国际分析心理学会心理分析家

若要深入理解某种理论或方法,领会其独创的意义,便要认识和理解这种理论和方法的提出者或原创者。由万语文化策划,学林出版社推出的“20 世纪心理治疗大师系列”为我们提供的便是这样一种机会。

纵览丛书的组成,弗洛伊德、荣格、罗杰斯、贝克、温尼科特、莫雷诺等巨擘荟萃,他们为当代的心理学和心理治疗留下了深邃的思想,也留下了各具特色的方法和技艺。作为一位心理学的临床实践者,不管你认同于哪一学派,总是要面对意识和无意识的问题、治疗师与来访者的关系、情绪与认知的考量、身体与病症的表现、行为与客体的转变……于是,自由联想、积极想像、共情与关注、相互作用分析、情绪认知策略、对象关系的演绎、空椅子意象对话、心理剧场表达等,均属可以不用但不可不知的经典技术。

实际上,我们治疗师本人,便是方法中的方法,技术中的技术。我们的理解与智慧,我们的胸怀与人格,更是所有

临床心理实践的条件和基础。我们所面对的这套丛书，堪称心理治疗的华山论剑，被尊为大师的心理学家现身说法，在展示其超群技艺的同时，也散发出他们思想的光辉、人格的力量，以及人类心灵探索所能达到的境界。

“20 世纪心理治疗大师系列”推荐序（二）

华东师范大学教授、基础心理学博士生导师

梁宁建

上海心理学会副会长兼秘书长

茨威格在其著作《精神疗法》中说道：对于人来说，健康是正常的，疾病是不正常的。因为健康是人的天然属性，它并不表白自己而且也不愿意被解释。但每一个受折磨的人总要为他的病痛寻找某种意义。因此，人类驱除疾病，经历了从争夺神的搏斗到纯科学的医学再回归到器官治疗与精神治疗共存的过程。

21 世纪的中国，是国民追求精神需求的中国。应此背景，有志于从事心理咨询与治疗的人越来越多，希冀探寻自身心理世界的人也越来越多。求助心理医生，已不再是非常困难的事情，而心理咨询中心、心理咨询所也在全国各地应运而生。尤其是国家开始实行“心理咨询师资格认证”制度以来，更有不少人踏入了心理咨询这块领域。无论是媒体还是网络，以“心理”为关键词的栏目日益红火。

然而，正如 20 世纪五六十年代的美国，心理咨询师鱼龙混杂。今天的中国，心理咨询师亦似各方好汉，异军突起。

而学院派心理学者，又仅止于科学研究领域，似乎那一番热闹与自己无关。心理咨询与治疗方面的相关理论与知识，对许多已经拥有证书的心理咨询师来说，还是比较空白的。值此关头，万语文化策划的这套“20世纪心理治疗大师系列”的出版应是适逢其时。弗洛伊德、荣格、罗杰斯、贝克……精神分析、认知疗法、行为疗法、来访者中心疗法^①、心理剧……无论是人名还是术语，对许多人来说并不陌生，然而，每一个人名或者术语背后代表着什么，却不是许多人知晓的。茨威格说：“要表述一种思想，我总认为更有意义的是了解一个人心中的思想如何产生，又如何通过这个人传向世界。”这套丛书，从大师的成长着手，探寻其重要理论的产生和咨询技术的应用，让你了解大师如何成其为大师，你可以从中汲取大师的精华，净化自身的灵魂，鼓起更大的勇气前行在探寻人类心理健康的路上。

^①client-centered therapy, 亦称“当事人中心疗法”，本书为统一起见，均采用“来访者中心疗法”——编者注。

导读：共情人类之心

心理咨询师、宗教人类学研究者

徐钧

华东师范大学心理咨询中心心理咨询督导

我不准备将罗杰斯过于理想化的呈现给读者，因为罗杰斯也是一个与我们一样的凡人。但或许正是因为罗杰斯拥有了一颗凡人之心，他才能得以共情人类之心，这一共情使得他的来访者重新活化和体验到自己的生命而康复，使得心理咨询的后辈得以理解在心理咨询与治疗中如何以人性的方式去面对他们的来访者。这就是罗杰斯本人所创立的来访者中心疗法的核心精神。

罗杰斯曾经讲过这么一个故事来比喻人性主义的心理咨询是如何互动的。

宛若一个在黑洞里走了很久的人，不断叩着石壁，问道：“外面有人吗？”他终于听到了，外面有人说：“我在这！”

在我们真正的心理咨询过程中，这样的视角可以带来对于来访者深深的共情，一起和来访者感受一个人的痛苦和欢笑，告诉他在这世界上并不孤独，使他理解自己可能也可以发展得更好。

尽管如此美好，但正如罗杰斯评论弗洛伊德理论时所说：“任何理论在形成的那一刻，都难免有相当程度的错误和误谬的推论。”对于人性具有理想主义色彩的他及他的理论也有这样的不足。以来访者为中心疗法，在20世纪末的心理咨询与治疗中已经日渐式微，这一式微可能来自两个方面的发展，一是以来访者为中心疗法的人性的态度已经被几乎每一种心理疗法的每个心理咨询师所关注，其独特性已经因普遍化而渐趋消逝；二是当代心理科学对人性理解的深入、咨询技术的不断发展、实践经验的积累成熟，已经在许多方面超越了罗杰斯当时的心理学水平。因此罗杰斯以人为本的单纯教育理念在实际操作中已经一再被反思，例如对儿童的教育如果一直以人为本而没有一定的行为限制管理，教育的结果并不如原来假设的那么理想。我的一位美国心理治疗教授曾评论道，罗杰斯的共情、真诚等理念，阐述了心理咨询的必要条件，但他并没有注意到心理咨询的充分条件上的工作，例如对某些来访者认知歪曲信念的调整干预、对行为管理的放松、对人际关系的重新审视等技术。

但罗杰斯的价值并不因此缺失，如果能以一种开放且能够审视而不迷信的态度来阅读本书，将会获益多多。因为这

一阅读将对于理解罗杰斯心理咨询思想的优势和缺陷，深入心理咨询与治疗过程中或人类生活过程中所展现的人性实相，把握整个心理咨询与治疗思想的发展，具有巨大现实意义。

本书的第一章，作者忠实地描述了罗杰斯的生活，包括一些罗杰斯的生活轶事。阅读罗杰斯的人生发展故事，为之后几章的阅读提供了一个良好的理解背景。因此这一章并不是故事传记那么简单。

第二章描绘和展现了罗杰斯的思想，罗杰斯相信，对于心理咨询中的来访者，只要心理咨询师努力于共情、真诚和接纳等为来访者提供的一个无条件关注环境，将能启发来访者对于真自我的接触和发展自愈。

第三章如实反映了罗杰斯本人的心理咨询案例，这是十分珍贵的学习资料。但在这里我想提醒读者先注意一点，罗杰斯曾在《个人形成论》中谈及，来访者中心疗法的心理咨询师对于来访者的咨询疗效，是和该心理咨询师是否自己是真正的人性主义者相关。一个非人本主义者是很难真正展现以来访者为中心疗法的威力的。所以，在阅读罗杰斯本人的案例时，用心去体会罗杰斯的人性态度，会比用心去分析他使用的技术更有意义。

第四章作者提供了批评罗杰斯思想的资料，其中包括著名行为主义心理学家斯金纳与罗杰斯的辩论、著名存在主义心理学家罗洛·梅与罗杰斯的辩论等。对于这些心理大家之间的辩论，我们或许应放弃学派之见，将之看成是从不同角度对于人类心理思考的分享，这样的视角能让我们享受到这些非凡心灵互相撞击时的智慧火花。

第五章陈述了罗杰斯思想所产生的种种影响，这包括聚焦疗法创始人简德林等对于罗杰斯治疗思想的发展、罗杰斯对于心理咨询训练的贡献、罗杰斯思想对于心理咨询外的思想性影响，这些内容为理解罗杰斯及其思想发展提供了更加广阔的视野和思路。

罗杰斯是具有科学精神的真正学者，同时他的科学精神是开放的，他能够接纳不同的观点，并且能够纠错。虽然属人的特点不能使他完美，但他的确尽其所能发展和体验他的一生，这也是这位大师言传之外对于我们的身教。

可能出于对罗杰斯的喜爱而不忍接受对罗杰斯的批评，本书作者在创作本书时，有将罗杰斯及其思想完美化，以及时不时地贬低与罗杰斯不同观点者的段落，这可能是与罗杰斯思想所崇尚的开放理念相违背的，因此可能是本书存在的

唯一瑕疵。但事无完美，这点从作者的立场来说完全可以被理解。

兹推荐几本罗杰斯中文著作：

《个人形成论》，中国人民大学出版社

《当事人中心疗法》，中国人民大学出版社

《罗杰斯论会心团体》，中国人民大学出版社

前 言

全世界有无数的人因卡尔·罗杰斯而充满信心地做自己。丰富的著作，和他所创立的心理咨询与治疗学派，及间接受到他的影响的许多强调人类关系品质的其他专业领域工作，都给人们带来莫大的冲击。即便如此，罗杰斯对于汲汲追求权力的人仍感到极不以为然；对别人一心想要推崇他为一代宗师的种种作为，更是避之惟恐不及。他深信每个人都有足够的能力走出一条自己的道路，因此，他经常采取一种谦卑的态度，不着痕迹地隐藏他的伟大。他主张，最伟大的促进者就是不论做什么事，都会让他人以为都是他们自己所达成的。

在这本书中，作者试图传达罗杰斯的理论中有关人类本质和在有效的治疗关系中发生的种种，同时也深入探讨罗杰斯的临床实务工作，及其中所引申出的意含，也就是有类成长和关系的一种功能哲学。罗杰斯个性温文有礼，平生却树立了不少敌人，全是因为他的理论威胁到某些人的自尊，因为那些人平素以专家自居，或对他人的现况擅下判断。那些人中包括与他同行的某些心理学者，和其他学派中有些时

候被他认为太过天真、太过理想主义的人 (utopian)，以及被他对人类潜能的乐观看法所误导的人。有些针对他的批评无疑提出对他的做法有效性的严肃质疑，作者在本书第四章中试图更深入地探讨这些反对的意见并作出可能的辩驳。虽然，罗杰斯自己从未宣称曾为任一件事情建立了绝对的真理；不过，他确实献身于一个无止境的学习过程，且把握住与他同时的所有思潮。对他而言，一个真正成熟的人，无论对先前所坚信的具有什么样的困扰，他都能够向内在或外在经验无畏地开放。

作者有幸在罗杰斯有生的最后十年与他结识，并与他在世界各地的许多不同场合共事。本书中有关罗杰斯自传的章节，大都取材自他本人的著作、霍华德·科申鲍姆 (Howard Kirschenbaum) 1979 年的杰作《卡尔·罗杰斯其人》(On becoming Carl Rogers) 及《来访者中心回顾》(Person-Centered Review) 杂志编辑大卫·凯恩 (David Cain) 在第二卷第四册中所提供的罗杰斯生平纪要。这本杂志在罗杰斯于 1987 年 2 月过世后，即成为来访者中心界 (person-centered community) 的重要参考资料。引用僭越之处，相信他们二人当会见谅。

著作本书或许需要一些独特的原创力。和来访者中心或来访者中心治疗界的其他许多同僚所不同的是，我在罗杰斯和他的工作中看到一种宗教传统（spiritual tradition）的再现。这项传统源自《旧约》的早期作者们，经由耶稣、最早的基督教神学家们和许多中世纪作家们，以至于在我生活及工作的城市诺威齐（Norwich）中被敬爱与荣耀的戴姆·朱利安（Dame Julian）所一脉相传。这项传统敏锐地意识到存在于被创造的宇宙和每一个人中的神性（divine），也见证了上帝对受造之物的无条件的关爱，以及人类内化这种关爱并将之表达在各种关系之中的能力。罗杰斯过世时是一名不可知论者（agnostic），但在他的晚年，由于他对经验的开放，驱使他认知一种被形容为神秘的、性灵的和超越的层次的存在。他通过许多方式提供一种渠道，给向来排斥上帝这个概念及不愿为机构化（institutional）的宗教所束缚的世俗男女，来体认这种性灵经验，并让他们能够发现无限的价值和自己存在的独特性。而且，随着这种对个人价值的认知而来的是，与其他人类的，即与其他所有受造之物的相互关连感（sense of interconnectedness）。简言之，罗杰斯并不像某些人所言的，将镜子给与希腊神话中的自恋之神纳西索斯（Narcis-

sus)，而是提供对个人独特性的保证和接纳，及神交（communion）的邀请。要是在童年及青少年时期接受不同的信仰方式，不难想像罗杰斯或许会是一位极受人敬爱的神职人员与神学家，并将会改变教会的面貌。本书的一个基本主题是上帝的作为是神秘的，且来访者中心治疗法与来访者中心取向，将继续对人性的心理与性灵福祉有所贡献；而要不是罗杰斯为了更大的自由悖离基督教与教会，就不可能有这种贡献的存在。

本书的完成有赖许多人的鼓励与关切，特别要感谢我在东安格利亚大学诺威齐中心和来访者中心治疗协会（英国）的同事们，在我个案激增的慌乱生活中，所给与的支持与激励。我要感谢所任教的大学在1991年夏天提供我带薪休假，让我得以进行短期研究；感谢诺威齐中心的伙伴们，他们说服我不必因为未能多接一些个案以确保中心的财务安全，反而去写作这本书而感到歉疚。也要特别感谢我亏欠玛丽亚·鲍恩（Maria Bowen）无以估价的人情债，她是罗杰斯在拉荷亚人类研究中心（Center for Studies of the Person in La Jolla）的挚友与同事，她不但对我的写作鼓励有加，更不吝提供她与罗杰斯长期共事中的无价资料。我唯一期望的是，这本书