

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



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 : 校园版 / 李洋, 雷雳著.
-- 杭州 : 浙江教育出版社, 2015. 11
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-3913-0

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(2015)第272705号

责任编辑 江 雷
封面设计 韩 波

责任校对 吴颖华
责任印务 陈 沁

罗杰斯心理健康思想解析(校园版)

LUOJIESI XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI(XIAOYUANBAN)

李洋 雷雳 著

出版发行 浙江教育出版社
(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 710mm×1000mm 1/16
印 张 13.75
插 页 1
字 数 198 000
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-3913-0
定 价 30.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物，溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面,教师必须具备心理健康的教育能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师,特别是各级各类学校的心理健康教育教师,应立足于学校教育与健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象,具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中,专业知识是教师工作和理解学生的认知基础,以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体,了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律,以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作;以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点,掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法,了解心理异常的类型和表现,以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力,包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力,学科教学中渗透心理健康教育的能力,以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力;二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操,以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感,恪守职业伦理道德规范,并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外,由于心理健康教育工作的特殊性,还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工,都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面,教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义,一是教师的心理调适;二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力,而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的,教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程,需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体,其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言,其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育创新精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的20世纪最杰出的100名心理学家（其中有4名诺贝尔奖获得者）中，选择了17位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和职业生涯。第二章、第三章精心选译每位心理学大师的两则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释每位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析, 阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例, 特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论, 即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献, 以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问, 上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析, 不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南, 而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话, 这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典, 再读名篇, 与大师神交, 既是学习提高, 也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中, 静下心端坐下来读书, 特别是读些经典、名著, 与大师“对话交流”, 这不失为了一件很美妙、很享受的事! 愿与诸位共勉。

特别需要指出的是, 该丛书是集体智慧的成果, 是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西, 应归功于他们的劳动和创新; 至于不足、纰漏和错误之处, 则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 罗杰斯生平

第一节 美好而孤独的童年	7
第二节 传奇式的大学时光	9
第三节 职业生涯的正式开始	12
第四节 退而不休的老年生活	13
第五节 晚年的思考和转变	15
附录 1 罗杰斯生平年表	22
附录 2 罗杰斯著作列表	24

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》	27
一、当事人为中心治疗法之可预见的过程	29
二、当事人能力的发现	32
三、治疗关系之当事人为中心的本质	35
四、某些弦外之音	38
五、总结	40
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》	41
一、个人的摇摆	41
二、当前的需求	42
三、早期定义	43

四、体验作为一种有用的建构	44
五、目前的定义	45
六、操作性定义	45
七、给当代人的定义	47
八、普遍的研究结果	48
九、结语	59

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《个人形成论》	61
一、名著背景	61
二、各章导读	61
第二节 解读《卡尔·罗杰斯论会心团体》	75
一、名著背景	75
二、各章导读	76

第四章 心理健康思想述评

第一节 以当事人为中心的治疗	89
一、以当事人为中心疗法的理论基础	89
二、以当事人为中心的治疗过程	93
三、当事人在治疗过程中的改变	95
四、以当事人为中心疗法中的移情、诊断和适用性问题	97
五、以当事人为中心疗法的特点	100
六、以当事人为中心疗法中的一些知识空白	101
第二节 以学生为中心的教育	102
一、对传统教育的批判	102
二、以学生为中心的教育模式	104
第三节 以人为中心的人类关系	113
一、会心团体	113
二、组织管理	115
三、人类和平	119

第五章 心理咨询案例分析

第一节 案例之一——对布朗的分析	121
一、基本情况介绍	121
二、问题分析	122
三、心理咨询策略与过程	122
四、结果与思考	132
五、点评	133
第二节 案例之二——对马克的分析	134
一、基本情况介绍	135
二、问题分析	136
三、心理咨询策略与过程	137
四、结果与思考	144
五、点评	145
第三节 案例之三——对小丹的分析	146
一、基本情况介绍	146
二、问题分析	148
三、心理咨询策略与过程	149
四、结果与思考	157
五、点评	158
第四节 案例之四——对木子的分析	159
一、基本情况介绍	159
二、问题分析	160
三、心理咨询策略与过程	161
四、结果与思考	166
五、点评	167

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	170
一、古希腊哲学中的人本思想	170
二、基督教哲学中的人本主义思想	171

三、欧洲文艺复兴和人文主义运动	171
四、近现代人本主义思潮	171
五、佛家思想与人本主义思想	172
六、道家思想与人本主义思想	173
七、当代人本主义心理学的批判性反思	174
第二节 人本主义心理学的人性观和价值观	175
一、马斯洛的人性观和价值观	176
二、罗洛·梅的人性观和价值观	176
三、罗杰斯的人性观和价值观	177
四、人本主义人性观和价值观的新发展	178
第三节 人本主义心理学的自我观和人格观	179
一、罗杰斯的自我观	179
二、认知心理学流派的自我观	180
三、后现代主义思潮的自我观	180
四、罗杰斯的人格观	181
五、马斯洛的人格观	182
六、当代人本主义心理学的人格研究新取向	183
第四节 人本主义心理学的治疗观和方法论	183
一、罗杰斯的治疗观	184
二、罗杰斯的三个心理治疗要素	185
三、罗杰斯的七个心理治疗阶段	186
四、人本主义心理学治疗观的新发展	187
五、马斯洛的方法论	190
六、罗洛·梅的方法论	190
七、罗杰斯的方法论	191
八、人本主义心理学方法论的新发展	191
第五节 人本主义心理学的教育观和管理观	192
一、罗杰斯的教育观	192
二、人本主义教育观的新发展	194
三、马斯洛的管理观	195

四、罗杰斯的管理观	195
五、人本主义管理观的不足	195
六、结语	197
参考文献	202
后 记	206

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的时期。威廉·冯特（Wilhelm Wundt）和西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）在 20 世纪初叶推动了心理学的发展，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，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，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。

我们不能简单孤立地来看待罗杰斯及其心理学思想的诞生和成长,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(Søren A. Kierkegaard)在 19 世纪开创的存在主义哲学可以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 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主义理念。

另外,罗杰斯早期在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”实在是充盈在罗杰斯人本主义心理学思想中。

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胜利的果实，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。当时，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，金融市场因为投机狂潮表现为虚假繁荣。终于在1929年10月，银行的挤兑风潮爆发，股票市场崩溃，美国经济陷入绝境，民不聊生，社会大众情绪极不稳定，资本主义发展史上最严重的一次世界性经济危机爆发。

与此同时，德国却在秘密武装，准备实施对自己“一战”战败的报复。1939年9月，德国吞并波兰，第二次世界大战爆发。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，其政策制定和权力把控集团力图操纵和控制包括本国居民在内的所有人。

罗杰斯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”转变，以及最终定位于“以人”为核心的理念。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。有人批驳他是“无照行医者”“骗子”“哗众取宠者”。那么，罗杰斯是在夸大其辞以博眼球吗？罗杰斯是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。人们常说，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，他甚至在成为心理学大师之后仍旧保有害羞的特点，不愿意上电台接受访谈，他在处理人际关系上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他的观点的错误理解，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，以帮助读者尽量抛开成见，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，或许这些生平经历、故事情节的描述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《当事人为中心治疗法之要义》翻译自1946年《美国心理学家》杂志上刊登的原文。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