



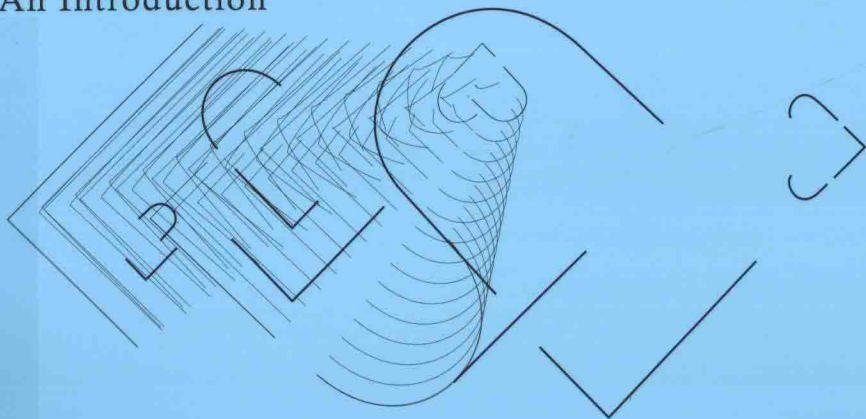
心理咨询与治疗系列教材

人为中心疗法

[英] 伊万·吉伦 (Ewan Gillon) 著

方双虎 等 译

Person-Centred
Counselling Psychology
An Introduction



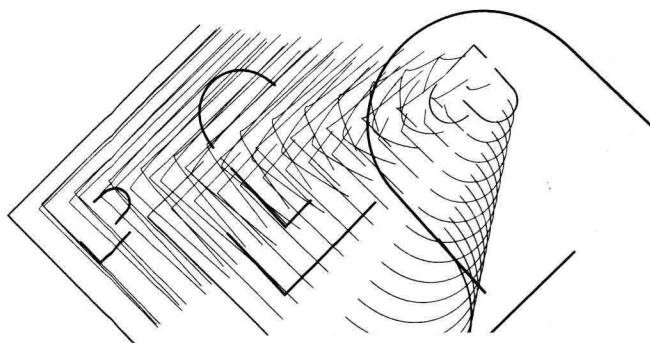
心理咨询与治疗系列教材

人为中心疗法

[英] 伊万·吉伦 (Ewan Gillon) 著

方双虎 等 译

Person-Centred Counselling Psychology An Introduction



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

人为中心疗法/ (英) 伊万·吉伦 (Ewan Gillon) 著; 方双虎等译. —
北京: 中国人民大学出版社, 2016. 10

书名原文: Person-Centred Counselling Psychology: An Introduction
ISBN 978-7-300-23385-7

I. ①人… II. ①伊…②方… III. ①心理咨询-教材 IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 228785 号

心理咨询与治疗系列教材

人为中心疗法

[英] 伊万·吉伦 (Ewan Gillon) 著

方双虎 等 译

Renwei Zhongxin Liaofo

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 148 mm×210 mm 32 开本

版 次 2016 年 10 月第 1 版

印 张 9.25 插页 1

印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷

字 数 204 000

定 价 29.90 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

致 谢

在我探究并创作这本书的过程中，得到了来自各方人士的支持、帮助（甚至是忍受！），我要对他们表示由衷的感谢。但我要特别感谢米克·库珀和阿兰·富兰克林，他们在许多章节上给予了我见解深刻、充满智慧的反馈，并且由始至终都热情地支持和鼓励我。我还要感谢同在格拉斯哥卡利多尼亚大学的朋友和同事，他们为我创造了时间和机会让我能集中注意力完成这本书。此外，我还要感谢以下一些人给予我的帮助和鼓励，毫无疑问，如果没有他们，我一定还在构思第4章或第5章。他们是：苏格兰咨询心理学分会的成员 Jeremy Hoad, Lindsey Fidler, David Melhuish, Keith Sutton, Kirsten Jardine, Richard Payne, Paul Flowers, Brian Johnston, David Craigie, Jean Stewart, Lisa Marshall, Heather Macintyre, 爱丁堡市绍斯赛德中心的 Nicola Stuckey, Angie Fee, 东安格利亚大学心理咨询机构的所有成员——Sylvia Russell, Mike

Marsland, 以及 Dave Mearns, Conor McKenna, Helen, Angus and Kirsty Gillon, and Ann Hodson。同时,我还要向圣智出版公司的同事们表达我真挚的谢意,感谢他们一直以来从未间断的鼓励和帮助,尤其是对于我一直拖延交稿日期的行为,他们不但原谅我,还一如既往地支持我。最后我要向朱莉娅(Julia)表达我深深的感激,感谢她对我无私的关爱和支持,感谢她在生活中不遗余力地温柔提醒我。谨以此书献给她,以及我们可爱的天使儿子弗尔迪(Ferdie)。

前言

巨著《成为作家指南》(1981)一书的作者多萝西娅·勃兰特(Dorothea Brandt)认为,所有的作品都是某种程度上的自传。因此,本书不仅仅涉及它的主题——人为中心咨询心理学,而且还可以找到关于我自己的蛛丝马迹。当然,本书的中心也随着我事业立脚点的不同而改变着,从学术心理学家到人为中心咨询顾问,最后到现在的咨询心理学家。

在涉及这些不同专业领域期间,我需要解决一些类似于彼此间如何联系这样的问题,尤其是人为中心疗法是如何与当代心理学相联系的,而当代心理学还是优先注重以实验方法和专家意见来理解人类环境的。我很清楚调和不同的世界观是颇有难度的,对于怎样以心理学的视角去清晰地理解人为中心疗法,我也未能给出一个明确的解释。

本书的主旨就是将人为中心疗法作为一种心理学形式,对

其进行一个清晰、全面且与时俱进的评价，从而指出这一不足。本书将从心理学的角度介绍人为中心疗法的历史、理论、实践和内容，供那些对当代咨询心理学感兴趣的读者使用，他们可能不熟知人为中心的概念和方法的复杂性，也并不清楚人为中心疗法所带来的挑战和机遇。

近些年来，人为中心疗法往往遭到误解，并被简化在当代心理学的领域之内，这带来了一些很严重的后果。因此本书的另一个目的就是要触及那些在人为中心疗法中被人们遗忘、曲解和忽视的领域（如其研究传统），并使这些领域重新得到关注。但本书并不是一种史实性的叙述。近年来个人中心结构框架内的众多发展使得这些研究得以进行。因此，除了其自身发展，本书还强调了作为心理治疗的一种现代形式，人为中心疗法的活力及其地位变化，关注到它对于心理治疗理论和实践独一无二的贡献，以及它和其他心理学传统领域重叠的部分。

毫无疑问，这本关于人为中心疗法的书将会引发一系列的连锁反应。这些反应更多地取决于个人，一些人会直接忽略此书，认为它毫无意义，而另一些人则会从此书中受到启发（我希望大部分人都属于后者）。然而，不管是哪种反应，我都希望对于那些从业者和当事人来说，这本书中至少包含一些让他们雀跃的地方，如让他们评估个人体验。当代（西方）心理学认为，人为中心疗法提供的是激进甚至是突破性的观点，即从业者对于他的当事人来说，首先而且最重要的应该是一个人，而不是科学家或者心理学“专家”。这和其他备受推崇的治疗方法不同，它们是提倡、鼓励用专业竞争和文化压力来推动其自身的发展。

人为中心疗法给人们的则是另一种选择，它的许多方面也都符合咨询心理学日益严谨的要求。因此本书的目的就是向咨

询心理学家、受训者、从业者及其他人说明人为中心理论和实践在当代心理学领域中的地位。



什么是咨询心理学？

咨询心理学是应用心理学的一个种类。1982 年英国心理学会（BPS）正式引进咨询心理学，并成立了咨询心理学部门。尽管咨询心理学现在是 BPS 的一个分支，和临床心理学及职业心理学有同等的地位，但是咨询心理学和其他种类的应用心理学有着显著的不同，即它的哲学视角和对当事人主观体验的强调。在实践中，这表现于以下领域（Strawbridge and Woolfe, 2003: 9）：

- 实践的价值基础；
 - 主观体验、感受和意义；
 - 在与当事人交流中心理学家共情的参与；
 - 设身处地地接受当事人的主观世界，并相信它是有意
- 义和有效的；
- 不带有任何求真的态度去弥合各种观点和世界观的 3 分歧；
 - 对体验的定性描述；
 - 敏锐的洞察力和日益增长的选择能力；
 - 实践出真知，强调实践的重要性。

在这些基础之上，很明显可以发现咨询心理学所假定的是这样的态度，即高度强调当事人的敏感体验及其价值，而不是追究体验的来源或心理学中那些老生常谈的“客观的”知识。

任何接触过心理学的读者都会认为这是某种程度上的人本主义思想 (Maslow, 1954), 并可能由此得出咨询心理学家主要是人本主义从业者的结论。然而, 这是一个过于简化的观点, 因为咨询心理学促进了治疗“真理”多样性的发展 (Frankland and Walsh, 2005), 且对依赖于心理学中主要传统或“范式”的治疗方法一一作了评价, 如: 认知行为主义、心理动力学、存在—现象主义和人本主义。

事实上远不止如此, 它还积极地鼓励从业者认识到, 一种治疗方法并不能治愈不同情况下的每一位当事人。因此, 咨询心理学家用一系列理论与与临床相一致的治疗方法来满足当事人不同的需要。虽然这种做法可能会使那些仅忠于某一种治疗理论的心理学家陷入两难境地, 但是咨询心理学把目标定位于在社会建构主义框架内强调心理知识的争议性和治疗“真理”的多样性 (即没有一种方法是完全“恰当的”), 则缓和了这些心理学家的两难处境。因此, 咨询心理学家经常被要求回应他们在实践中不可避免会遇到的具有争议性的问题, 但不是孰对孰错的问题。这种要求也可视为区分从业者与咨询心理学家和心理治疗师的一种特征, 后者一般致力于某一种治疗理论, 如人为中心、认知行为主义或其他理论。

由于咨询心理学包含了多种治疗观点和方法 (或通常被称为简单多数; Goss and Mearns, 1997), 因此澄清本书的标题“人为中心疗法”的意义十分必要。人为中心疗法是一种嵌入到咨询心理学领域中的心理疗法, 而这一领域强调的是治疗理论和实践的心理学基础。但这也并不是说随随便便就可以成为人为中心咨询心理学家。这种定义会与咨询心理学的多元基础准则产生冲突, 因此它是一个自相矛盾的术语。

除了澄清这些定义, 理解专业术语也十分重要。在本书中

我试图列出人为中心疗法中经常涉及的可互换的那些单词，比如“顾问”“心理咨询师”“从业者”和“治疗师”。我这样做是为了避免特定立场导致的身份定位问题。尽管本书关注的是作为咨询心理学的一种形式的人为中心疗法，但并不是所有的读者都可以成为咨询心理学家，所以许多人可能也就不会再坚持咨询心理学所采用的哲学立场。此外，虽然咨询心理学强调没有一种方法是永远“恰当的”，但也不能因此就对人为中心疗法进行断言。它也像其他治疗方法一样，促进其自身理论和实践向最为适合处理心理不适的方向发展。这些意见之间的分歧不是那么容易就能解决的，而分歧也会因为心理知识的不同哲学观点而出现。虽然这些观点将在第8章进行深入探讨，但是对于那些希望从咨询心理学角度来使用人为中心疗法的人来说，这些分歧所突出的仅仅是他们需要面对的众多挑战中的一个。



形式和内容

任何试图从心理学角度探索人为中心疗法的人都会发现，有许多可能存在的途径可以用来讨论和探讨。而本书的内容着重于清晰理解人为中心疗法和心理学领域之间的复杂关系。因此，我在独自探讨过程中的关键思考引导了本书的内容，这些关键思考有以下几个。首先，要对人为中心疗法的理论基础和实践基础有一个清晰的了解，并对它的历史发展脉络有明确的认识；其次，要了解人为中心疗法的主要理论以及实践在当代咨询心理学中的地位；最后，无论是不是咨询心理学家，都要能够确定训练从业者或从事人为中心疗法的工作者的关键过程

和问题。本书就是围绕这三个主题展开叙述的。

本书前四章主要介绍了作为一种咨询心理学方法的人为中心疗法，探讨了它的历史发展过程（第1章）、理论主张（第2章），而后就是各种实践方法。关于实践方法的研究是通过以下两种不同的方式进行的：一是通过介绍该方法的理论纲要（第3章）；二是通过在“案例研究”中呈现两个实例介绍，来展现人为中心疗法在“行践”中是如何真正起作用的（第4章）。相较于单纯的理论学习，对这些观点的结合运用能让读者对人为中心疗法有个更全面的了解。

本书的第二个主题是把我们的视角放置于当代咨询心理学背景下来研究人为中心疗法。具体来说，包括介绍人为中心疗法的哲学理念和实践与咨询心理学领域的四个主要范式如何相互联系（第5章）；人为中心疗法在当代心理健康方面尤其是处理严重心理困扰问题上的地位（第6章）；人为中心疗法关于心理研究以及当下心理学实践中强调的“基于证据”的观点（第7章）；最后是人为中心疗法与从社会建构学家视角或从批判的角度做出的理论评价和当代心理学领域的运用的关系（第8章）。

本书结尾部分（第9章）主要探讨了一些具有心理学背景的人想要接受人为中心培训或想运用人为中心疗法的有关问题。对于那些对人为中心疗法很感兴趣的读者来说，本书第三个主题尤其重要，而且本书还提供了大量的材料。因此，本章只提供了一些简短的相关因素和程序介绍，感兴趣的读者能在进一步的全面培训中获益，从而对人为中心疗法、咨询和咨询心理学领域的知识有一定的了解。

至此，我已做了一些基本的“场景设置”，我们将迎来第1章，开始探索作为一种心理治疗形式的人为中心疗法的历史和发展。

目 录

第 1 章 人为中心疗法的起源和发展

简介 / 1

为新方法做准备 / 2

人为中心疗法的早期发展 / 7

以当事人为中心这一观点的发展 (1945—1964) / 13

从当事人为中心到人为中心及其超越

(1965—1987) / 18

人为中心咨询心理学进入新千年 / 22

本章内容提要 / 25

第 2 章 人为中心取向的人格理论与个体差异

简介 / 27

人的模型 / 28

人格的发展 / 34

本章内容提要 / 47

第 3 章 人为中心心理治疗

简介 / 49

治疗理论 / 50

“核心”条件 / 51

共情 / 53

无条件积极关注 / 58

一致性 / 62

把所有核心条件视为一种条件? / 66

心理接触、当事人的不一致和

治疗师沟通的条件 / 67

人为中心取向的实践方法 / 71

本章内容提要 / 80

第4章

促进改变的过程：行践中的人为中心心理咨询

人为中心疗法中关于改变的过程 / 82

案例研究介绍 / 86

本章内容提要 / 107

第5章

人为中心疗法和心理咨询的四个范式

简介 / 108

人本主义范式 / 109

存在现象学范式 / 114

心理动力学范式 / 122

认知行为范式 / 130

本章内容提要 / 140

附注 / 141

第6章

人为中心疗法及其对心理健康的当代实践：处理
心理障碍

简介 / 142

- 关于“障碍”的医学模型 / 143
- 医学化的心理学 / 145
- 医学化的障碍:人为中心视角 / 146
- 人为中心治疗是另一种选择 / 153
- 人为中心疗法对心理障碍的分类 / 155
- 治疗精神病——“前治疗”的作用 / 159
- 本章内容提要 / 162

第7章

人为中心方法及研究

- 简介 / 164
- 关于人为中心研究的简要历史 / 166
- 基于证据的实践和人为中心疗法 / 176
- 本章内容提要 / 190

第8章

社会建构主义和人为中心疗法

- 简介 / 192
- 社会建构主义简介 / 193
- 社会建构主义和人为中心疗法 / 196
- 本章内容提要 / 212

第9章

人为中心从业者的培训

- 简介 / 213
- 什么是人为中心培训? / 214
- 对人为中心从业者的培训 / 215
- 鉴定机构和培训途径 / 217
- 人为中心咨询顾问 / 218
- 人为中心心理治疗师 / 219

.....→
心理咨询师 / 220

人为中心培训的基本要素 / 221

督导 / 233

学生评估 / 235

为人为中心培训课程做好准备 / 235

下一步 / 238

本章内容提要 / 239

附注 / 239
.....→

参考文献 / 240

索引 / 257

后记 / 278

第 1 章

人为中心疗法的起源 和发展



简介

6

咨询心理学中的人为中心理论有一个漫长而复杂的历史。如其他主要的心理学运动一样，它形成于特定历史和非凡的人类改革的一次动态结合。正是在这种环境下，美国 20 世纪早期出现了一位革新人物——卡尔·罗杰斯（Karl Rogers）。

关于罗杰斯丰富发展人为中心疗法的文章有很多，但主要都是关注他的个人背景和人格（Thorne, 1992）。事实上，他本人与人为中心疗法的理论和实践的关系实在太过紧密，因此很多人将人为中心疗法称为“罗杰斯疗法”。但是，仅仅以某一个人的成就来理解人为中心咨询心理学，这对于他所倡导的

运动的多样化和根本性质而言是有点不公平的。此外，这一说法也没有考虑到更广泛的政治氛围和哲学影响，而这些对于促进心理学成为一种人为中心的形式也起到了重要作用。罗杰斯本人不喜欢“罗杰斯疗法”这个术语，他认为这个说法太不准确了，而且会对那些想要灵活运用人为中心疗法的人有太多的限制。此外，他还经常提到历史在促进西方世界最流行和最具影响力的心理疗法的形成中所发挥的作用。

那么究竟是什么使得这个非凡的人成为现代心理学最杰出的人物之一，而同时又使他饱受争议呢？



为新方法做准备

卡尔·罗杰斯：简传

就像在他之前的很多人一样，卡尔·罗杰斯走上心理学的道路并非一帆风顺。罗杰斯生于1902年，童年的大部分时光都是在农场帮忙种庄稼和给马装挽具，这些事情让他对周围的环境充满好奇心。受早期经历的影响，罗杰斯决定到威斯康星大学学习农业科学。大学生活是极具启发性的，罗杰斯也接触到了许多新的思想、学习领域和人。他有了新的激情和想法，就像基督徒信仰的福音。随着他的视野不断扩大，他越来越质疑自己奉献农业的未来职业规划，思考生命中除了他原先的想法是否还有其他的东西可以尝试。经过长时间的思考和一系列的变动，罗杰斯毕业了，他拿到了历史学的学位。但这并不是他在大学的全部收获，他还和自己青梅竹马的女孩海伦·艾略特（Helen Elliot）结婚了，海伦曾劝罗杰斯更应该坚定自己