

“世图心理”大众新经典丛书

# A WAY OF BEING:

THE FOUNDER OF THE HUMAN POTENTIAL  
MOVEMENT LOOKS BACK ON A DISTINGUISHED CAREER

## 论人的成长 (第二版)

[美] 卡尔·罗杰斯 著 石孟磊 等译



世界图书出版公司

生命就是做自己，成为自己的过程

# A WAY OF BEING :

THE FOUNDER OF THE HUMAN POTENTIAL  
MOVEMENT LOOKS BACK ON A DISTINGUISHED CAREER



# 论人的成长 (第二版)

[美]卡尔·罗杰斯 著 石孟磊 等译



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

论人的成长: 第二版 / (美) 卡尔·罗杰斯 (Carl R. Rogers) 著; 石孟磊, 邹丹, 张瑶瑶译. —2版. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018.10

书名原文: A Way of Being: The Founder of the Human Potential Movement Looks Back on a Distinguished Career

ISBN 978-7-5192-5147-5

I . ①论… II . ①卡… ②石… ③邹… ④张… III . ①人本主义—研究 IV . ① B087

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 224744 号

A WAY OF BEING: The Founder of the Human Potential Movement Looks Back on a Distinguished Career by Carl R. Rogers. Introduction by Irvin D. Yalom. M.D.

Copyright© 1980 by Houghton Mifflin/Company/Harcourt Publishing

Introduction copyright© 1995 by Irvin D. Yalom

Published by arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright© 2018 by Beijing World Publishing Corp.

ALL RIGHTS RESERVED

---

书 名 论人的成长 (第二版)  
LUN REN DE CHENGZHANG

著 者 [美] 卡尔·罗杰斯 (Carl R. Rogers)  
译 者 石孟磊 邹丹 张瑶瑶  
责任编辑 王洋 于彬 张瑶瑶  
装帧设计 蔡彬

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司  
地 址 北京市东城区朝内大街 137 号  
邮 编 100010  
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)  
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>  
邮 箱 [wpcbjst@vip.163.com](mailto:wpcbjst@vip.163.com)  
销 售 新华书店  
印 刷 北京博图彩色印刷有限公司  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 10.5  
字 数 275 千字  
版 次 2019 年 1 月第 2 版  
印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷  
国际书号 ISBN 978-7-5192-5147-5  
定 价 59.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

## 推荐序

在卡尔·罗杰斯的第一份教学工作中，他与一群心理学系的学生打成一片。在他快四十岁的时候，磁带刚刚出现，罗杰斯和他的学生们兴奋地听着心理治疗访谈的录音磁带。罗杰斯会时不时地按下暂停，回放某些访谈片段。他这样做一方面能够指出访谈时咨询师出现的失误，另一方面可以指出访谈中来访者表现出的显著进步。

这是罗杰斯的这本《论人的成长》中的一幕。试想，二十年以后，又会是什么样的场景。

在一次学术研讨会上，大家讨论一位在数十年前自杀的病人艾伦·韦斯特的案例。罗杰斯表达的观点的深度和思想的强度让在场听众为之震惊：仿佛艾伦·韦斯特是他熟知的老友，仿佛她昨天才喝药自杀。罗杰斯不仅为她悲惨荒芜的一生感到悲痛，也对精神病医生通过毫无人情味和带有偏见的精确诊断，将其移情为一个物体（object）而感到愤怒。罗杰斯问，他们怎么可以这样做？如果他们知道，将人看成物的疗法永远无法成功；如果他们能尊重她，将其看成一个真实的个体，体会到她的现实生活，他们就有可能化解来访者这种致命的孤独。

另外一出场景出现在十五年之后。七十岁的卡尔·罗杰斯被邀请在美国心理学大会上发表荣誉演讲。听众们放松地靠在椅子上，等着他来富有涵养地回顾大家盼望已久且备受推崇的七十年。然而，罗杰斯用一系列挑战晃醒了他们。他督促学校心理咨询教师不要仅仅满足于治疗那些被过时的、没有意义的教育系统摧残的学生，而要努力改变这种系统，以及参与设计一个新系统，从而解放孩子的好奇心，增强其学习的乐趣。随后，他还斥责专业主义的局限。他认为，证书和执照弊大于利：赢得了大众信任的江湖骗子太多，而很多有天赋的治疗师却被拒之门外；过去美国心理学会严格的官僚主义已经将这个领域变得刻板，也扼杀了创造性。在这次演讲中，没有人打瞌睡。

从这些场景，还有那些《论人的成长》这本书中提到的场景中，卡尔·罗杰斯对他人成长的贡献显而易见。罗杰斯喜欢用“个人中心”（person-centered）这个术语来概括他的疗法。自从在罗切斯特治疗过失足青年和贫困儿童后，罗杰斯工作中的首要一点就是关心和尊重来访者的经验世界。他在那里工作了十二年。他开始渐渐形成自己关于治疗方法的观点。他认为，咨询师必须依靠来访者勾画出治疗工作的方向——因为来访者知道自己哪里不舒服，什么样的经历需要吐露，什么样的问题是关键性的。在他三十多岁的时候，他的一篇关于治疗儿童问题的文章获得了学术界的广泛关注，并因此被聘为俄亥俄州立大学教授。

他在当地开设了咨询先锋课程。（记得在二十世纪三十年代后期，我们所知的临床心理学是不存在的。）很快，随着他关于治疗

的观点日益完善，他写了一本教材《咨询和心理治疗》（*Counseling and Psychotherapy*），但是出版商不愿意将其出版。出版商说，他们更希望看到已有的课程或领域的教材。最终，这本《咨询和心理治疗》和罗洛·梅的《咨询的艺术》（*The Art of Counseling*）注定在临床心理学的诞生中起到了关键作用，决定了人本主义疗法的未来。

卡尔·罗杰斯是个坚强的战士，他参与了许多战斗——与医学和精神病学领域的战斗，因为他们阻止心理学家去“治疗”病人；与还原论者（如斯金纳）观点上的斗争，因为还原论者否定了选择、意愿和目的的中心地位；与精神分析论者程序性的斗争，精神分析论者认为来访者中心疗法太过简单和反智。

如今，半个世纪过后，通过几十年的心理疗法的研究，罗杰斯的疗法似乎非常正确、自我证实、非常确凿。这些研究很难归功于那些激烈的战斗，因为这些战斗甚至不能理解其内容。如今，有经验的治疗师赞同罗杰斯职业生涯早期就领会的观点——治疗的关键是治疗关系。当然，治疗师与病人真诚地联系在一起很有必要——治疗师越真实，越能避免自我防御、职业面具和角色限制，病人就越容易有回报，向着建设性的方向变化。当然，治疗师需要无评判和无条件地接受病人。同时，治疗师需要共情地进入来访者的未来世界。

然而，罗杰斯有一个新奇的想法，强迫自己将工作记录下来。他的主要工具是客观的证据。他还是提倡用实证研究说明心理疗法过程和结果的活跃分子。他的关于治疗师—来访者关系的重要方面的研究——共情、真诚和无条件积极关注——继续被社会科学家看

成相关研究的典范。

在罗洛·梅的强力召唤下，罗杰斯用了毕生努力创造和发展了心理治疗的人本疗法。虽然这两位对此种疗法的目标和方法的观点基本一致 [ 而且也都在联合神学院 ( the Union Theological Seminary ) 学习过 ] ，但他们取得成功的途径不同：卡尔·罗杰斯是从实证研究中获得成功，罗洛·梅则是从文学、哲学和神话研究中获得成功。

在职业生涯中，罗杰斯因其疗法看似过于简单而受人攻击。而且很多实操者将来访者中心疗法仅理解为咨询师需要重复来访者谈话的最后几个字。然而，那些熟知罗杰斯、看过他的访谈，或者仔细阅读过他著作的人知道，他的疗法既不简单也不死板。

事实上，罗杰斯总是从下而上，而不是从上而下深入访谈的。也就是说，他首先立足于对自己和其他治疗师治疗工作的直接观察，然后产生初级但是可验证的假设。（这是罗杰斯疗法与精神分析法最主要的不同点，因为精神分析是先做出高层次推断，从而建立一个没有办法验证的假设，最后再推导和规范精神分析疗法。）然而，在罗杰斯的职业生涯初期，他确实得到了几个基础的假设，而他后面的工作也都建立在这几个假设基础上。

他相信实相 ( reality ) 和人们选择的重要性；他相信，相比于知识的理解 ( intellectual understanding ) ，经验式学习 ( experiential learning ) 更有利于个人的理解和成长变化，是更强有力的方法；他还相信每个个体内在都有自我实现的趋势 ( an actualizing tendency ) ——一种内在的朝向成长和完善的倾向。罗杰斯经常提

到他深信不疑的一种在所有有机体中都有的成长冲动（formative impulse，一种平衡的熵力量）。因为相信人类自我实现的趋势，他加入了人本主义思想者的队伍。这支队伍有尼采、克尔凯郭尔、阿德勒、戈尔茨坦、马斯洛和霍妮，他们都相信每个个体都存在一种自我理解（self-understanding）和个人变化（personal change）的巨大潜力。因此，尼采说过关于人类的完美性（human perfectibility）的第一句金句就是“成为你自己”；卡伦·霍妮，一个特立独行的心理分析学家，她认为，“就像橡树果实长大了会变成橡树一样，孩子长大后会成为成人”。从这一观点产生的治疗任务并不是一种建构、一种重建、一种操作，或者一种塑造；相反，这是一种促进，移除成长中的障碍以及帮助个体释放一些本来就存在的东西。

罗杰斯相信，“个人中心”取向可以给人们的改变带来如此巨大的力量，以至于没有什么原因可以将其局限于心理学的诸多问题中。因此，他试图在许多非临床领域中应用此疗法。在数十年中，他在教育项目中主张以下观点：教育应该既包括认识学习，也包括情感学习；教师应该关注学生这个整体，应该创造一个接受、真诚和共情的环境；教师和学校的员工应该接受“个人中心”取向的培训，应该付出努力建造学生的自尊，以及激发他们与生俱来的求知欲。

会心小组（encounter groups）常常被视为“正常人团体疗法”。它们徘徊在教育和治疗之间，或者没那么恭敬地说，它们是处于“头脑收缩和思维扩展”（head shrinking and mind expansion）之间。在二十世纪六十年代，罗杰斯就懂得细腻的团体体验包含着令人改变的巨大潜力。他投身于会心小组运动中，而且在团队领导



力技术方面做出了巨大贡献。与强制的、控制的领导风格不同，他认为个人中心取向不仅适用于个人咨询，在团队体验中也同样重要。团队领导者既是领导者，也是参与者；他们可以通过自身来创造出最有利的环境。罗杰斯遵循着自己的方法，他与组员的协议也揭示了他那惊人的真诚：在他的个案工作中，他不仅公开了自己的私人问题，也揭示了其他成员的梦想——他认为这些会引导其他人进行建设性的内省。

对小团体有效的方法对大团体依然有效。在罗杰斯七十五岁时，他带领了几百名社区建设成员，他相信个人中心小组是解决人类冲突的强有力的工具：无论这种冲突是民族的还是世界的。为了能在跨文化和种族矛盾问题中有所建树，罗杰斯在他生命的最后十年中四处游走。他在南非组建了黑人和白人的沟通小组；在巴西就个人自由与自我实现话题进行了大规模演讲；促成了十七个中美洲国家的高层行政人员的冲突解决工作坊；在苏联众多的工作坊中演示了“来访者中心”咨询。他参与了非常多国际活动，因此还被诺贝尔和平奖提名。

此书首先介绍了罗杰斯关于沟通的观点，他认为对自己感觉和想法准确而真诚的沟通非常重要。他避免任何畏惧、劝说或操纵。在某种程度上，这样的介绍有点肤浅。虽然很少有人需要更多的介绍，也没人想要更少的介绍。就像读者们将要看到的，罗杰斯用极度的清晰和极大的魅力“为自己代言”。

# 自序

很多时候，我会惊讶于自己在生活和工作中的改变。这本书涵盖了我在过去数十年中的大部分变化（大约70%）。这本书还集合了我最近写的各种资料。书中的部分观点已经在期刊上发表过，也有些观点尚未发表。在介绍本书内容之前，我想先回溯一些事件，这些里程碑式的事件标志着我的改变。

1941年，我写了一本关于咨询和心理疗法的书，第二年出版了。我意识到，自己对待个体的方式以及与个体工作的方式不同于其他咨询师，由此酝酿了这本书。这本书完全关注“求助者”和“一个需要救助的个体”之间的差异，并没有其他引申含义。

十年后，也就是1951年，这种观点在“来访者中心疗法”中体现得更加充分，我也更加有把握地将此观点提出。此书中普遍的观点就是，这种疗法的原则可以应用在其他领域中。在其他学者的文章中，或者其他人的经验中，也有关于团体治疗、团体领导力和管理、学生为中心的教育方法的讨论。这个领域的应用非常广泛。

1961年，我写了一本书，自己命名为《心理治疗师眼中的心理疗法》（*A Therapist's View of Psychotherapy*），因为我认为这本

书中所有章节都是关于个人工作的，虽然事实上有一些章节是关于这个扩展领域的应用。不幸的是，出版社对此书名不感兴趣，他们修饰了其中一章的章节名，并建议我将其命名为《成为人》（*On Becoming a Person*）。我接受了这个建议。我原以为这本书是写给心理治疗师看的，但是令我惊讶的是，我发现这本书是为大众写的——护士、家庭主妇、商业人士、牧师、官员、老师、年轻人——各种各样的人。这本书有英文版，还有很多其他语言的版本，在全球的销量有千百万册。这样巨大的影响力让我不得不走出自己狭隘的观点——我以为我写的东西只有治疗师感兴趣。读者的强烈回应不仅拓宽了我的生命，也拓宽了我的思维。我相信我所写的内容既然包括了治疗师和来访者之间关系的真相，那么肯定也包含了婚姻、学校、管理中关系的真相，还有文化和国家的关系的真相。

我想现在应该回到这本书和其内容上来。本书的前五章非常个人化——其中包括我在人际关系中的经历、成长的体验、人生观的起源、对自己职业的观点，以及我对于“实相”的看法。从本质上说，这些章节是我为自己写的。它们是否能够打动你、触及你的经历，我无法预测。

在全书的行文中，一直会遇到“他或她”的问题。多亏了我女儿和其他男女平等主义者的朋友们，我对语言上的性别不平等越来越敏感。我认为女性应该得到平等对待，而且我也这么做了。但是直到最近几年我才清楚地认识到，只用男性的代词代表所有人也是一种性别贬低。我更倾向让文章表达它该表达的内容，而不是尽力

让语言跟上现在的标准，因为这样会让文字看起来不那么真诚。我写下的话都是我说过话。

此书的第二部分重点突出了我的专业观点和参加的各种活动。这些应用范围的变化可以用术语的变化来表示；旧术语“来访者中心疗法”已经变为“个人中心取向”。换句话说，我不再局限于讨论心理疗法，我讨论的是一种观点、一种哲学、一种生活方式、一种存在方式，这种方式适用于任何将成长作为目标的情境——比如个人成长、小组成长和团体成长。第二部分中的两篇文章写于去年，其他一些文章是更早的作品，但是这些文章汇集在一起呈现了我现今工作和各种想法的方方面面。我个人最喜欢有六个小故事的那一章——这是我经历的快照，我从中感受很深。

我在第三部分谈到了教育问题，这是一个我能稍感胜任的领域；我给教育机构展现了一些前景，也提供了一些想法来应对未来我们会面临的问题。但是我担心自己的观点并不正统，可能在暂时尚属保守主义的教育环境下不会流行，在不断缩减预算和目光短浅的时代不会流行。我的这些想法是关于学习的遥远未来。

因为对其他领域的科学思考和新发展有所了解，我在文章的最后一部分发表了自己对文化巨大改变的一些看法，也推测了我们的世界会以什么样的方式变化。我还就未来什么样的人能够生活在变化的世界给出了自己的看法。

文中的一些章节曾以不同的方式被发表过。第四章“变老还是变成熟”、第九章“建立个人中心的团体：对未来的启示”，以及第十五章“明天的世界和明天的人”是首次公开发表。

此书的主题——存在方式，即任何国家、任何职业的人都能非常热衷的、使生命得以扩展的方式——在每章中都有所体现。只有你能判断此书是否对你有用。欢迎你加入成长的旅途！

卡尔·罗杰斯

# C 目 录 CONTENTS

## 第一部分 个人体验和观点

第一章	关于沟通的经验·····	002
第二章	人际关系及其成长的哲学·····	023
第三章	四十六年以来·····	041
第四章	变老还是变成熟·····	062
第五章	我们需要一个“现实”吗？·····	086

## 第二部分 关于个人中心取向

第六章	个人中心取向的基本理念·····	098
第七章	共情：一种饱受争议的存在形式·····	116
第八章	埃伦·万斯特：孤独·····	138
第九章	建立个人中心的团体：对未来的启示·····	152
第十章	六篇短文·····	175

第十一章 助人职业的新挑战..... 200

### 第三部分 教育过程及其未来

第十二章 学习能够涵盖观点和感受吗? ..... 224

第十三章 超越分水岭: 现在在哪里? ..... 250

第十四章 大团体中的学习: 它们对未来的意义 ..... 273

### 第四部分 展望未来: 一个自我中心的剧本

第十五章 明天的世界和明天的人..... 294

参考文献..... 311

# 第一部分 个人体验和观点



# 第一章

## 关于沟通的经验

1964年秋天，我受邀去位于帕萨迪纳的加州理工学院演讲。该学院是国际科学界顶尖学府之一。其大多数演讲者来自物理科学领域。因为演讲者组成了高学术造诣的顶尖团队，所以吸引了大量听众。演讲者无论研究的是天文、微生物还是理论物理，都希望能够在此演讲。我被请来演讲的主题是沟通。

当我开始为演讲搜集资料、整理笔记的时候，我对自己所做的一切越来越不满意。关于演讲的想法从我的脑袋中慢慢退去，最后全部消失。

最终，演讲只是演示了我为解决沟通问题所做的努力，而不是真正谈论沟通这个主题。



我了解一些关于沟通的知识，而且可以收集到更多资料来扩