

当代世界学术名著 · 心理学系列

主编 李绍昆

卡尔·罗杰斯 论会心团体

Carl Rogers on

Encounter Groups

[美] 卡尔·R·罗杰斯 / 著

Carl R. Rogers

张宝蕊 / 译

当代世界学术名著 · 心理学系列

D 710.015
R749.055
8

主编 李绍昆

卡尔·罗杰斯 论会心团体

Carl Rogers on

Encounter Groups

[美] 卡尔·R·罗杰斯 / 著

Carl R. Rogers

张宝蕊 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

卡尔·罗杰斯论会心团体 / (美) 罗杰斯著; 张宝蕊译.

北京: 中国人民大学出版社, 2006

(当代世界学术名著·心理学系列/李绍昆主编)

ISBN 7-300-06982-7

I. 卡…

II. ①罗…②张…

III. ①精神疗法-研究②人间交往-研究

IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141048 号

当代世界学术名著·心理学系列

主编 李绍昆

卡尔·罗杰斯论会心团体

[美] 卡尔·R·罗杰斯 著

张宝蕊 译

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) 010-62511239 (出版部)
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 北京新丰印刷厂
开 本 965×1300 毫米 1/16 版 次 2006 年 1 月第 1 版
印 张 10.75 插页 3 印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
字 数 145 000 定 价 15.90 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



作者简介


卡尔·R·罗杰斯(1902—1987)是美国著名心理学家，人本心理学的创始人。他认为人性本善，有自我实现的发展潜力；他创立的“当事人中心疗法”主张心理治疗师要有真诚关怀当事人的感情，在真诚和谐的关系中启发当事人运用自我发展潜力促进自身的健康成长，增强自信心。

罗杰斯的心理疗法在当今欧美各国广泛流行。他认为这一原理也适用于教师与学生、父母与子女以及一般的人与人之间的关系。自20世纪50年代以来，他的影响遍及全世界，而且至今魅力不减。

内容简介

本书是美国心理学界泰斗卡尔·罗杰斯就“团体治疗”所发表的一系列文章、演讲的结集。作者试图通过这些文章，在各地推广会心团体的经验，推动这项“发展得如火如荼的新运动”。

书中主要论述“会心团体”的发展起源、范围、过程、经验及其对参与者的意义——促进个人成长、治疗心理创伤、改善人际关系，并预言了这一运动的发展趋势——对每一个人产生深远的影响。

策划编辑 潘宇
责任编辑 张菲娜 龚洪训
版式设计 楠竹文化 赵星华
封面设计  大晟设计



Carl R. Rogers



“这个世界将是更人性的，也将是更人道的。”

“当代世界学术名著”

出版说明

中华民族历来有海纳百川的宽阔胸怀，她在创造灿烂文明的同时，不断吸纳整个人类文明的精华，滋养、壮大和发展自己。当前，全球化使得人类文明之间的相互交流和影响进一步加强，互动效应更为明显。以世界眼光和开放的视野，引介世界各国的优秀哲学社会科学的前沿成果，服务于我国的社会主义现代化建设，服务于我国的科教兴国战略，是新中国出版工作的优良传统，也是中国当代出版工作者的重要使命。

我社历来注重对国外哲学社会科学成果的译介工作，所出版的“经济科学译丛”、“工商管理经典译丛”等系列译丛受到社会广泛欢迎。这些译丛多侧重于西方经典性教材，本套丛书则旨在选译国外当代学术名著。所谓“当代”，我们一般指近几十年发表的著作；所谓“名著”，是指这些著作在该领域产生巨大影响并被各类文献反复引用，成为研究者的必读著作。这套丛书拟按学科划分为若干个子系列，经过不断的筛选和积累，将成为当代的“汉译世界学术名著丛书”，成为读书人的精神殿堂。

由于所选著作距今时日较短，未经历史的充分淘洗，加之判断标准的见仁见智，以及我们选择眼光的局限，这项工作肯定难以尽如人意。我们期待着海内外学界积极参与，并对我们的工作提出宝贵的意见和建议。我们深信，经过学界同仁和出版者的共同努力，这套丛书必将日臻完善。

中国人民大学出版社

总 序

20 世纪是科学的天下，而心理学更是从哲学卓然独立自主了。20 世纪初叶，在冯特（W. Wundt, 1832—1920）和弗洛伊德（S. Freud, 1856—1939）的倡导下，科学心理学诞生了，有人称之为西方心理学的第一势力。20 世纪中叶，在华生（J. B. Watson, 1878—1958）和斯金纳（B. F. Skinner, 1904—1990）的鼓吹下，行为主义心理学开花结果了，有人称之为西方心理学的第二势力。第二次世界大战之后，经历了朝越两次战争，美国在心理上失去了信心，开始向欧洲和亚洲寻找人文典范，罗杰斯（Carl Rogers, 1902—1987）和罗洛·梅（Rollo May, 1909—1994）开创了人本心理学，有人称之为第三势力。20 世纪 70 年代以后，在马斯洛（A. Maslow, 1908—1970）和沈娥（June Singer, 1918—2004）启发之下，人本心理学与精神心理学合流了，有人称之为心理学的第四势力。

中国的心理学界跟着西方的主流亦步亦趋，因而对第一和第二势力的专著翻译有如雨后春笋，而对第三和第四势力作品的译介则有如凤毛麟角。有鉴于此，我们就想把翻译的主要对象限制在后者之内，但也欢迎其他的经典作品以及超越于第三、第四势力之外的名著。

当代的“心理学名著”绝不局限于美国。我们计划在今后若干年内再挑选出 25 部作品，挑选标准是这些作品在心理学界“产生巨大影响并被各类文献反复引用，成为研究者的必读著作”。只因所知有限，而且眼光不足，因此诚恳地欢迎同行的专家和广大的读者群，给

我们提供一些“名著”，以便纳入我们今后翻译的新书目之中。

最后，我要节录三段当代心理学家的名言来作本序的结束：

罗杰斯是中国文化的知音，他曾两次访问中国，而对未来的人类抱着最大的也最乐观的看法。他从人本心理学出发，不但描绘了明天世界的轮廓，更刻画了明天人类的特质。他说：

这个新世界将是更人性的，也将是更人道的。它将探索并发展人心与精神的甘美和潜能。它将制作更完整更完善的个体。它将成为一个更尊重个人的世界，它将更珍惜这最宝贵的资源。它将成为一个更自然的世界，一个对自然更爱护更尊重的世界。它将发展一种更具人性的科学，一种奠基在新观念上的而又不太僵硬的科学。新世界的科技将以增进人类和自然的和谐为目的，而不是助长对它们的剥削。由于个人感受到自己有权、有能、有自由，新世界将得到创造性的解放。

科学改革的风、社会改革的风以及文化改革的风，都在强烈地吹起了。这些风会将我们卷起，吹向那明天的新世界，就是那刚才描述过的新世界。这新世界的中心就是我描述的那一群明天的人类。

这就是以人为中心的未来的电影剧本。我们可以选择，至于我们选择与否，它似乎已在顽强地改变着我们的文化。这些改变正朝着人性化的方面迈进。^①

马斯洛则与老庄神交。他在其两部名著《科学的心理学》及《人性的远征》里都曾讨论了“道家的客观性”。他认为，传统的客观性和道家的客观性有本质上的差异。他说：

客观性在传统的观念上指的是早期学术界对事物的科学处理以及他们对无生物的研究。当我们观察外界的事物时，排除了个人的愿望、恐惧和希望时，我们自以为客观；当我们将自己可疑

^① 转引自李绍昆：《美国的心理学界》，76~77页，北京，商务印书馆，2000。

的愿望以及超自然的神明也排除了，我们仍旧自以为很客观。这就是我们现代科学之所以能跨出的一大步。

上个世纪不能想象的，今日的有生物更倾向于较好的健康，较好的成长以及较大的成功。总的来讲，这是反权威，这是反控制。在我看来，这简直在向道家的观点之核心推进，不仅在当今的环保学研究上以及人种学研究上我们减少了干涉和控制；而且，在人的尊严上，也表示信任儿童自己个人的感受，去追求更大的成长和自我实现。这就是说，我们要重视的是“自然自在”，是“自动自发”，而不是事先预测，更不是外在掌控。^①

沈娥更是世界文化的鼓吹者。她的著作涵盖了欧洲的哲学、美国的科学以及东方的宗教学。她引述了怀德海的言论，也转述了艾里斯的性说，更认同了德日进（P. T. deChardin）的进化新论。她说：

哲学家怀德海（Alfred Whitehead）尝说：“我们对中国的艺术、文学与人生哲学知道愈多，就会愈羡慕这个文化所达到的高度。……从历史的绵延与影响的广度来看，中国的文明是世界上自古以来最伟大的文明。”

心理学家艾里斯（Hodelock Ellis）则说：“性的科学，也有人叫做性学，和医科的其他学科不同，就是它的范围很难确定。它的边疆没有一定的界石。从它的中心射出了许多光芒，光芒所至不但是医科的各部门，甚至达到了和医学不相干的学术领域。它实在和全人类的文化有关系。顺着这道光芒走，我们会接触到许多传统的思想和习惯，而道德和宗教也可以影响它。”^②

最后，沈娥引用了曾在北京和天津工作过的德日进神父的名言。他说：“有一天，在我们能御风浪，能止潮汐，能阻吸力之后，我们就会向爱之活力的上帝进攻。于是，世界历史将开启第二纪元，人已

① 转引自李绍昆：《美国的心理学界》，125页。

② 同上书，142~143页。

找到了火焰。”^①

亲爱的读者，我们诚恳地希望，借着这个“当代世界学术名著·心理学系列”，你会更加珍惜人类精神文明的优异成果；你既可从中发现兽性的活力，更能感受人性的温暖和神性的光芒；你就会“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”！

李绍昆

2004 - 06 - 01

于武汉南湖之北

^① 转引自李绍昆：《美国的心理学界》，143页。

前 言

多年以来，我做心理辅导与治疗的主要对象是“个人”，但是大约在35年以前，我就体验过团体对一个人态度及行为改变的影响，从那时起，我就对团体治疗产生了兴趣。在最近的七八年，它成为我最主要的两项重点工作之一；另一项重点工作，是我对于教育机构需要有更多自由的关注。

近几年来，我开始写文章，并在各地推广会心团体的经验。许多人问我有关的问题，例如在团体中会发生什么，我的进行方式，以及会心团体运动所产生的作用。

因此，我决定将我所发表的文章、演讲及一些新数据结集起来出版这本书，以便让我对这项发展得如火如荼的新运动做充分的分析及说明。

与我最近出的书相比，这本书只是个人的见解，它并非是学术性研究报告，也没有对会心团体进行有深度的心理或社会角度的分析，它甚至不对其未来的发展做什么猜测。这本书是我个人的生活经验，是一些活生生的人在生活中挣扎的见证。我希望这本书能将我对“强化团体经验”这个在当代令人兴奋的发展的体会与理解，充分地传递给读者。我希望你看完本书之后，对会心团体是什么以及它有什么意义有些认识。

目 录

| | |
|-----------------------------|-----|
| 前言 | 1 |
| 第一章 “团体”发展的起源及范围 | 1 |
| 第二章 会心团体的进行过程 | 11 |
| 第三章 我能成为团体促动员吗? | 37 |
| 第四章 会心团体后的改变:个人、关系、组织 | 61 |
| 第五章 个别的改变及其经验过程 | 76 |
| 第六章 一个孤独的人及其会心团体经验 | 96 |
| 第七章 从研究中我们了解什么? | 105 |
| 第八章 适用的领域 | 121 |
| 第九章 促动团体的技术培养 | 133 |
| 第十章 未来的发展 | 141 |
| 索引 | 150 |
| 译后记 | 159 |

第一章 “团体”发展的起源及范围

这个标题似乎很怪异。很明显，只要这个星球上有人活着，无论是过去或是未来，都会有团体。在这儿，我特别要谈的是“强化团体经验”（intensive group experience）。依我来看，这种强化团体是20世纪发展最快速的社会发明，或许也是最有影响力的。它有许多名字，其中最为普通的就 是训练团体、会心团体以及敏感训练团体。有时候这种为大众所知的团体是人际关系实验室、领袖训练班或教育/辅导专题工作坊。¹

这种团体之所以值得我们做心理学方面的研究，是因为它完全是建成组织（establishment）之外的产物。当然，到目前为止，许多大学对此种运动仍嗤之以鼻。直至两三年前，各种政府机构及基金会还不太愿意对这方面的研究工作给予经济支持，许多专业人员也对此抱持冷淡的态度。尽管面对这些反对的压力，这个运动仍然快速发展并且遍地开花。现在，全国各地及各种现代化机构中，都有此种团体的活动。很显然，它对这个社会有隐喻性的影响。本章的目的之一，就是去探讨一下它如此快速发展的原因。²

这种团体活动在不同的情境下，如在实业、大学、教会、政府的各种组织、教育机构、感化院等皆产生作用。参与这种活动的人各种各样，有大公司的总裁，也有不良行为的青少年；有大学教授，也有心理辅导员及治疗师；有夫妻，有辍学的学生；有父母、孩子、药物上瘾者、犯人、护士、老师，甚至有在国家税务局工作的人。

从地理位置来说，它从缅因州的伯瑟尔（Bethel）到加州的圣地

亚哥 (San Diego), 从西雅图 (Seattle) 到棕榈海岸 (Palm Beach), 它遍及各地。除此之外, 这种强化团体还被许多国家引用, 如英国、法国、荷兰、澳大利亚及日本。

起源

1947年, 科特·勒温 (Kurt Lewin), 一位在麻省理工学院工作的著名心理学家, 与他的同事及学生意识到人们在现代社会中过分忽略了人际关系的教育, 因而研发了此种团体技术。同年, 在勒温辞世后不久, 这个被称做 T 团体的组织 (T 表示训练), 就在缅因州的伯瑟尔成立了。那些曾经与勒温共事的人, 继续在麻省理工学院发展这种团体, 之后, 就扩张到密歇根大学。渐渐地, 伯瑟尔的团体声名远播, 进而就在首都华盛顿成立了“国家训练实验室” (NTL, National Training Laboratories)。自此之后, 这个事业就稳步成长, 直到今日。这个国家训练实验室最早训练实业界的经理及负责人, 因为他们可以付出昂贵的费用。

这种训练团体将重点放在人际交往的技术培训上, 讲师教导学员观察人与人之间互动的特质以及团体学员来往的过程。如此, 学员才能更了解自己在团体中、在工作上与别人的关系, 以及对他人所发生的影响, 这样才能提高自己面对并解决人际困难的能力。

在实业以及其他职场的团体训练中, 人们注意到参加的学员在这个充满信任及关怀的团体中, 有很多深刻的变化。

在“训练团体”发展的同时, 在芝加哥大学也有另一个“强化团体”正在发芽。1946年至1947年, 第二次世界大战刚刚结束, 我和同事们负责为退役军人管理处训练一批心理辅导员。我们被要求研发一个短期而密集的课程, 来强化对他们的训练。这些学员都有硕士学位, 目的就是借此课程使他们能更有效地做心理辅导工作。我们认为没有任何纯理论的教材能达到这个要求, 因此我们尝试用“强化团体”的方式。我们与学员每天相聚数小时, 在这段时间内, 我们一起互动。在我们的互动中, 他们学习如何更能意识到自己在辅导过程中

的自我贬抑态度，并在互助中学习如何与他人有效交往。这些活动对他们未来的辅导工作可能都会有帮助。这个团体活动的过程，是希望将理论及实践结合起来，以便对个人产生更有效的治疗。这个团体为学员们提供了许多深刻而有意义的经验。在后续的一系列辅导员训练中，它非常成功。从此，这种训练方式就在以后所举办的夏天讲习班中被沿用下来。 4

我们这个芝加哥大学的强化团体本无意继续下去，在这儿特别提出这一点，是因为它后来成为整个强化团体运动的主要基础元素。芝加哥大学的强化团体，主要就是帮助个人成长以及人际关系的互动与沟通。与伯瑟尔的团体训练比较，它更注重经验及治疗的导向。这些年来，经验及治疗的导向与纯粹强调人际关系技术的培训已融合在一起，而成为此运动发展的核心，这就是它能在整个国家带动起一股风气的原因。

总而言之，整个团体运动的背景，一方面是以勒温派的思想与完型心理学为基础，另一方面是建立在以人为中心的理论的运用上。近年来，它也糅入了许多不同流派的理论及影响。

不同的重点及形式

由于越来越多的人对强化团体产生兴趣并且也运用它，它开始迅速发展、传播及多元化，它被强调的重点也越来越广泛。在下面，我对它做一个简单的介绍，以帮助大家对它有一些认识：

T团体（T-group）：上面已谈过，它原来的目的是帮助人们增进人际交往的技术，但是到了后来，它的运用范围变得更宽广了。

会心团体（基础会心团体）（encounter group or basic encounter group）：这种团体活动是借着实际上的体验，来促进个人的成长，并改进、发展人与人之间的交流关系。 5

敏感性训练团体（sensitivity training group）：与上面两种很相似。

任务导向团体（task-oriented group）：这种团体在实业上被广泛