



心靈探索系列

人本心理學入門

—— 真誠關懷 ——

Tony Merry 著 / 鄭玄藏 譯 / 心理出版社

*Invitation to
Person Centred*

Psychology

人本心理學入門

真誠關懷

鄭玄藏 譯

心理學系列 17

人本心理學入門—真誠關懷

原 作 者：Tony Merry

譯 者：鄭玄藏

出版主任：郭暖卿

執行編輯：張毓如

發 行 人：許麗玉

出 版 者：心理出版社有限公司

社 址：台北市和平東路二段 163 號 4 樓

總 機：(02) 7069505

傳 真：(02) 3254014

郵 撥：0141866-3

E-mail：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu

Tel：973 546-5845 Fax：973 546-7651

法律顧問：李永然

登 記 證：局版台業字第 1963 號

印 刷 者：祥峰印刷有限公司

初版一刷：1997 年 8 月

本書獲有原出版者全世界中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

定價：新台幣 250 元

■ 有著作權・翻印必究 ■

ISBN 957-702-232-4

譯者簡介



鄭玄藏

- 學歷** 政大心理系畢業
師大教心與輔導研究所碩士
- 曾任** 救國團青少年輔導中心心理輔導組組長
- 現任** 光武工商專校輔導室主任
並經常從事義務輔導員之訓練工作
- 著作** 《輔導原理》、《專科學校導師手冊》
《去愛、去工作、去享受生命》等書
受教育部委託編「性教育」工作坊研習手冊
- 譯作** 《短期心理諮商》

致 謝



感謝那些幫助過本書的人，包括溫蒂·德瑞登（Windy Dryden）——本系列叢書的編輯，謝謝他的協助與鼓勵。

特別要感謝G太太，她慷慨地答應本書可使用她與羅吉斯晤談的對話錄。還要感謝美國的偉拉麗亞·安德生（Valerie Henderson）同意使用上述資料。

感謝喬福瑞·柯特（Geoffrey Court）、珍娜（Jeannette Weaver）以及史蒂芬（Stephen de Brett）等人對本書教育篇的重大貢獻。特別是喬福瑞慨允作者使用他首次發表在哈姆雷特塔區小學教師輔導團的文章，以及「基督徒行動期刊」特輯。還要感謝鮑伯（Bob Lusty）對本書撰寫計畫的協助。以及羅文（Rowan Bayne）、柯林（Colin Lago）與保羅（Paul Marchant）以無比的耐心閱讀本書原稿，並給予專業上的指正與建議。

最後，以最誠摯的謝意來感謝珍納（Janet Reeves）給我的鼓勵、包容、溫暖與愛。

原作者序

本書是為所有對「人」感興趣者而寫的。立論係以人本心理學大師，也是著名的心理治療學家與研究者——卡爾·羅吉斯（Carl Rogers, 1902-1987）的著作為本。主要在論述人的成長、發展與溝通，對人類未來的發展採樂觀的看法。我希望本書能做到雅俗共賞，即使是心理學的門外漢也能從中獲益的地步，而精研有成者則能有更深一層的領會。

一九六〇年代早期，人本心理學（Humanistic psychology）因美國人本心理學會的成立而廣為人知，且有「人本心理學期刊」的印行。在英國，人本心理學協會也出版「自我與社會」期刊（*Self and Society*）。人本心理學是普通心理學的一支，而非獨特的思想學派。本書側重於個人中心取向（the Person Centred Approach，簡稱 PCA）對人本心理學理論與實務發展的貢獻。

本書為個人中心心理學的入門書籍，而非綜合性著作。每一章都用一個經常被人們問到的課題做為章名，再提供有助於解答該問題的看法、概念及理論來予讀者參考。當然，這些看法都是個人中心取向的。只要力所能及，作者都會擷取生活中的真實案例來說明個人中心心理學的看法。只有第三章的案例是杜撰的，其他各章的案例全是真人實事，且均經過當事人同意或原出版者的同意刊印。

個人中心心理學率先以「生命」做為諮商與心理治療的一種

取向。大部分觀點都是由羅吉斯及其同事們在幫助遭遇生活問題而苦苦掙扎的人們，努力去了解與治療他們時而學得的。接著，這些從個人身上所學得的觀點還擴展應用到團體與社區工作上。有關羅吉斯如何從個人心理治療工作中發展出他的理論，進而將之應用到團體與社會組織上，在本書中均已提及。

本書分為四篇，第一篇介紹理論與哲學觀。第二篇則深入探究個人的情感、行為與人際關係。第三篇討論的是教育、教導與學習問題，是前兩篇有關個人中心心理學的各種觀點在人類組織與團體方面的應用。最後一篇討論個人中心心理學對敵對團體間的衝突與緊張關係所做的研究與解決的努力。每一篇開頭都有一段導論，來說明主要的論題與關鍵概念。

我於本書中以個人中心心理學（person centred psychology 或譯以個人為中心心理學）一詞來涵攝所有羅吉斯的理論、哲學觀與實務工作等等。也使用個人中心取向（Person Centred Approach）一詞來代表個人中心心理學在真實生活情境中的應用。

我很幸運得於羅吉斯生前與他共事過三次，我發現羅吉斯人如其文——溫暖、幽默、對人深感興趣，且是我此生中所見過最偉大的傾聽者。希望本書能忠實地傳達出他的意旨。

譯者序



自民國六十五年開始接觸諮商實務工作，擔任義務輔導員至今，不覺已逾廿年了！回首過往，卡爾·羅吉斯一直是個人欣賞、揣摩學習的對象；但工作愈久，愈覺羅吉斯的理念似淺實深，愈有難以企及之感。

一年前在一時衝動下，接受了翻譯《人本心理學入門——真誠關懷》（Invitation to Person Centred Psychology）一書的工作。之後，日子就在徜徉於原作者東尼·瑪麗（Tony Merry）對羅氏理論與實務的精闢闡述中渡過。過程中苦樂雜陳，苦的是，譯者在好些文句中再三推敲，然譯出來的中文語句仍有驚扭之感；不知讀者們能否輕鬆接收原著之精義！樂的是：自己在作者深入淺出的引領下，對羅氏之理論原義有了更進一層的體會；如「實現傾向」與「自我實現傾向」之間的差別；剛降生的嬰兒如何由「機體我」的「有機體評會歷程」經過社會制約而形成「條件化自我價值感」，再經個人內化作用而凝固成為其「自我概念」，個人的情緒困擾亦由此產生等等。另對羅氏的人格、一生的志業目標，研究上的發現與現念社會對羅氏理論之實踐情形等，亦多有領悟。在此一過程中，譯者原本在生活與工作上的一些疑惑、怨懣，竟似也獲得關懷、撫慰般，而能做出新的安頓。

對於目前廣受矚目的教育改革問題，書中也有專章加以討論。原作者在序言及每篇篇首的說明中，已將本書各章精華做了

言簡意賅的摘述，有心的讀者們萬毋略過。

譯者才學有限，雖勉力爲之，但錯謬之處必定難免，尚祈各界先進，多予指正。

鄭玄藏

目錄

第一篇：人的理論與哲學	1
第一章	3
導論——個人中心（人本）心理學的起源與發展	
第二章	25
人類的動機是什麼構成的？	
第三章	35
我如何成為現在這樣的人	
第四章	49
假若人性本善，何以會出現如許惡行？	
第二篇：成為一個人	59
第五章	67
我的價值觀是怎麼來的？	
第六章	77
我真正擁有多少自由選擇權？	
第七章	87
在戀愛時仍然能夠保持「自我的完整性」嗎？	
第八章	97
我的生命目標何在？	

第九章	107
人際關係為何如此重要？	
第十章	123
個人中心學派心理治療師如何助人改變？	
 第三篇：學習與成長	143
第十一章	153
個人中心價值觀能夠「活」用於教室	
第十二章	163
誰願意真正傾聽孩童心聲？	
第十三章	171
學校能夠更關懷人（溫暖）一些嗎？	
第十四章	181
學校學生真的能「被信任」嗎？	
 第四篇：文化、團體、權力與和平	189
第十五章	195
個人中心心理學在多元文化社會中行得通嗎？	
第十六章	213
個人中心心理學適用於各種團體嗎？	
第十七章	231
了解就能夠獲致和平嗎？	
附錄	253
羅吉斯與 G 太太的對話錄	
參考書目	266

第一篇

人的理論與哲學

第
1
章

導論——個人中心（人本）心理學的起源與發展

個人中心心理學（Person centred psychology）是從美國心理學家也是心理治療大師卡爾·羅吉斯（Carl Rogers，已於一九八七年過逝）的創發性工（著）作中發展出來的。羅吉斯的創作是在發展與提昇人類經驗的多種思潮中，最具影響力的一種，這一思潮總稱為「人本心理學（Humanistic Psychology）」^{（註1）}。

本章的目的在於幫助讀者將個人中心心理學放入一般心理學的成長背景（脈絡）中來加以理解，進而提出待討論的課題在以後章節中做更詳盡的論述。

註1：本處所用的人本主義（humanistic）一詞請勿與人文主義（humanism）相混淆；人文主義是一種否定有超精神或心靈的存在，以人的志趣為最高依循標準的信念系統。而心靈在人本主義的心理學中，卻是一個極重要的課題。晚近有許多對人類經驗領域感興趣的人士新發展出一種心理學取向稱為「超個人心理學（Transpersonal Psychology）」。

人本心理學最重視人類生命的品質——人是如何成長、發展，進而成為目前模樣的？也提供了許多用來幫助沮喪者，讓個人生命更流暢的方法。

人本心理學家對人的創造力、愛、內在本然（intrinsic nature）、存在（狀態）、蛻變過程（becoming）、個己性（individuality）、意義、知覺、現實、統整感（unity）與自我一致性（self-consistency）等課題均極為關注。

羅吉斯、馬斯洛（Abraham Maslow）、羅洛梅（Rollo May）等人，就是開創出此一心理學界新思潮的先鋒。羅吉斯原以諮商與心理治療方面的著作聞名於世，但其理念的影響力卻遍及其他層面，如教育、社區工作與衝突探討等。

馬斯洛就像羅吉斯一樣，不昧於當時主流的心理學學術研究內容所限，努力將更多的人類價值觀加入其中。馬斯洛不像羅吉斯是個專精的心理治療師，也很少做諮商與心理治療的工作；他就是對所謂的「自我實現者（self-actualised people）」情有獨鍾。所謂「自我實現者」是指能夠在現實世界中充分運用自己的潛能與創造力，因而較常人更能在生活中的每一方面順暢運作者。馬斯洛將這樣的人描述為：擁有自主、自發性，且對美感價值高度肯定，他較常人更願探求因果關係與天賦使命，對自己與他人均有極高的接納性，同時還較常人更能體驗神秘與超越等內在經驗（e.g. Maslow, 1971）。

馬斯洛與羅吉斯均主張：人有天生充分發揮一己潛能的傾向，也都認為此一傾向為所有人類行為的內緣動機（the underlying motivation）；但他倆對自我實現過程的看法則不盡相同。所謂「自我實現過程」是指：讓個人愈來愈能充分發揮功能的各種心理學方法。

羅洛梅則代表更富歐洲存在與現象學取向的思潮（e.g. May, 1969）。他對藝術、創造力、神話與邪惡、破壞性行為的起源等課題均有探討，而這些正是當代「人本心理學」的熱門課題。

對人性的三種不同觀點——一個簡要的比較

對人本心理學者而言，人是社會性的存在狀態，不斷追求更好、更有意義的生活；但並不表示否認人類生活中有破壞性與反社會性行為的存在。這種對人類本性抱持樂觀的看法，適與佛洛伊德（Freud）所持的悲觀論調相反；佛氏極為重視兒童期的成長經驗及早期經驗對每個人（包括你、我）生活全面性的影響作用等，佛氏這些看法卻與許多人本心理學的觀點有不謀而合之處。

佛洛伊德與精神分析

佛氏最重要的貢獻，是他對人格中潛意識層面的強調。此一看法通常以冰山來比喻一人的意識層面僅占整體的一小部分，就如同冰山浮在水面上的一角；其他部分（潛意識）均潛藏在水面之下。佛氏也提出前（下）意識（preconscious）的觀點，認為那些我們無法立即察覺，但只要稍做努力便能清楚意識的部分。意識則指那些我們能夠立即覺知的部分。

佛氏還提出心智結構係由本我（id）、自我（ego）、超我（superego）三部分組成的說法。本我是人格中最原始的部分，也是人初降生人世時的原始狀態。本我沒有是非之類的價值判斷，也沒有任何禁制（inhibitions）——是所有本能或驅力的居所。據佛氏的說法，本能有兩種，一種為生存本能（life instinct），帶著心理能量（也稱為利必多——libido），另一種為死的本能（death instinct），帶著破壞性的能量。

自我是由現實原則（reality principle）主導，奮力要達成目標——分辨「所欲求的」與「可能求到的」之間差別的能力。自我會受他人期望（要求）的影響，假如自我只准少量的本能欲求出現，則此人內在緊張就會上昇，導致嚴重焦慮與喪失生活功能。