

# PERSON-CENTRED COUNSELLING IN ACTION

·第四版·  
最新版



## 以人为中心 心理咨询实践

[英] 戴夫·默恩斯 (Dave Mearns) [英] 布赖恩·索恩 (Brian Thoms) [英] 约翰·迈克李欧 (John Mcleod) / 著  
刘毅 / 译

当代以人为中心心理咨询领域的代表性著作

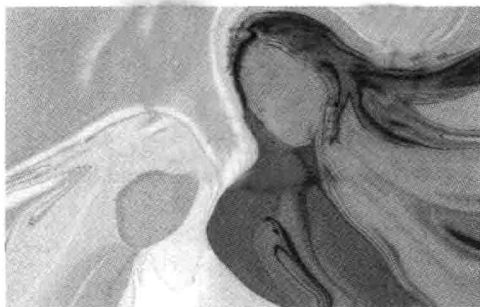


重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>



· 第四版 ·  
· 最新版 ·

# PERSON- CENTRED COUNSELLING IN ACTION



## 以人为中心 心理咨询实践

[英] 戴夫·默恩斯 (Dave Meams)

[英] 布赖恩·索恩 (Brian Thoms) / 著

[英] 约翰·迈克李欧 (John Mcleod)

刘毅 / 译

重庆大学出版社

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Dave Mearns & Brian Thorne and John Mcleod, 2013

版贸核渝字(2014)第 69 号

**图书在版编目(CIP)数据**

以人为中心心理咨询实践/(英)默恩斯  
(Mearns, D.), (英)索恩(Thorne, B.), (英)迈克李  
欧(Mcleod, J)著;刘毅译.—4版.—重庆:重庆  
大学出版社,2015.1

(心理咨询师系列)

书名原文:Person-centred counselling in action

ISBN 978-7-5624-8686-2

I. ①以… II. ①默…②索…③迈…④刘…  
III. ①咨询心理学 IV. ①C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 280547 号

**以人为中心心理咨询实践(第4版)**  
**Yirenweizhongxin Xinli Zixun Shijian**

(英)戴夫·默恩斯

(英)布赖恩·索恩 著

(英)约翰·迈克李欧

刘毅 译

策划编辑:王斌 敬京

责任编辑:敬京 版式设计:敬京

责任校对:关德强 责任印制:赵晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆紫石东南印务有限公司印刷

\*

开本:720×1020 1/16 印张:17.5 字数:296千

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-8686-2 定价:56.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换  
版权所有,请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书,违者必究

## 对本书的赞誉

“一本重要的著作……一本最全面的教材。默恩斯(Mearns)和索恩(Thorne)为所有心理咨询师和治疗师写了一本书。读者看完后将心怀感激并意犹未尽。”

——《英国指导与心理咨询杂志》(*British Journal of Guidance and Counselling*)

“有关共感、接纳与一致性的讨论是核心问题,所有接受培训者要想理解这些核心概念的丰富内涵,就应该阅读这本书……太棒了。”

——《心理咨询与心理治疗》(*Counselling and Psychotherapy*),英国心理咨询与心理治疗协会主办杂志

“自卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)本人所著的以人为中心的心理治疗以来第一部有关此方法的系统而全面的著作……太棒了。”

——《心理咨询》(*Counselling*),英国心理咨询协会主办杂志

“毫无疑问,这是除了卡尔·罗杰斯本人著作以外我所读到的对以人为中心心理咨询方法的最清晰论述。我觉得通过戴夫·默恩斯和布赖恩·索恩向读者所呈现出的他们自己的一致性,我已经认识了他们,并且我发现本书部分内容有时候相当感人。”

——《当代社会工作》(*Social Work Today*)

“对以人为中心的心理咨询提供了真正的洞察……这本书娓娓道来,读起来绝对令人爱不释手(我就无法放下它),它吸引着我关注自己的情感领域。我要感谢两位作者与读者一起分享了如此多的隐私。我向正在接受培训的心理咨询师、已接受过培训的心理咨询师、来访者以及那些从事心理咨询工作的人们推荐这本书。这本书影响了我,而且我想我不能没有它。”

——《英国心理学会评论》(*BPS Counselling Psychology Review*)

“对于想要学习和提高青少年罪犯心理咨询技巧的心理咨询师来说,这是一本很棒的‘宝典’。”

——讲师,诺丁汉特伦特大学

“一本很好的著作。通俗易懂并且涵盖了所有主要问题。”

——讲师,斯旺西心理学研究所

“激发了对医患关系的重新探索。”

——《英国医学杂志》(*British Medical Journal*)

“我觉得这本书太正中我下怀了!”

——安·韦泽(Ann Weiser),PCA 信件网络

“这本书理所当然应被列入所有心理咨询培训师和新手的阅读书目中……这是很长时间以来我所读到的收获最大、最有用的书,并且我敢肯定,如果卡尔·罗杰斯现在还活着,他不仅会赞同我的话而且还会承认自己有点儿嫉妒。”

——《改变》(*Changes*)

“用大量的案例研究事例很好地解释和描述了如何技巧性地表达关爱以及建立信任。”

——《引导事件》(*Guidance Matters*)

“很棒的书——用一种实用而可行的方式巩固了当前在护理中的人本主义的强调。”

——讲师,西伦敦英国国民卫生服务心理健康信托所

“一如既往地进行了精彩、通俗易懂,但是颇有深度的介绍。成为畅销书理所当然!”

——讲师,普雷斯顿学院

“书中表达了对个人、对其自主性和独特性的深深尊重,而这正是罗杰斯的方法所固有的。”

——《英国医学心理学杂志》(*British Journal of Medical Psychology*)

“一本精彩的著作,强烈推荐。终于有人通俗易懂地写出了这一理论和实践——主要是实践——而对于许多热切关注它的人而言,这种治疗方法是最具有意义的。太棒了!”

——《聚焦联结》(*Focusing Connection*)

“真正使读者进入了以人为中心心理咨询师的世界。”

——《当代心理学》(*Contemporary Psychology*)

“由戴夫·默恩斯与布赖恩·索恩合著的《以人为中心心理咨询实践》最早出版于1988年,那时卡尔·罗杰斯逝世约一年。它有助于维持并激发对这种方法的兴趣,并成为了‘心理咨询实践系列’中的畅销书。”

——《批评心理学、心理咨询与心理治疗杂志》(*The Journal of Critical Psychology, Counselling and Psychology*)

## 致 谢

在最后一版以我们为主要作者的《以人为中心心理咨询实践》中,我们希望感谢阅读本书迄今为止的各个版本和译本的人们。在二十五年里,我们得到了心理咨询新人和经验丰富的咨询师所给出的反馈。我们希望更多的读者能够同样得到鼓舞和激励。

戴夫·默恩斯  
布赖恩·索恩

## 第4版前言

自我们开始撰写《以人为中心心理咨询实践》的第一版,已经过去整整25年了,它是温蒂·德利登系列丛书之一。这本书是作者与编者结合的典范。布赖恩·索恩作为作者,其经验非常丰富,而戴夫·默恩斯在这方面则毫无历练,温蒂的创造性和坚毅则足以驾驭这两人。从那时起,这本书除这一版,还有了另外两个版本,同时还有十几种外语译本,其世界销量接近十五万册。它不仅仅是关于以人为中心的咨询课程的重要文本,而且也是建立在很多其他疗法之上的集大成者。

作为大型图书出版公司 Sage 出版的《实践》系列(“In Action”)的重要组成部分,在过去二十年中我们埋头编写了《以人为中心》系列,其中包括《以人为中心的咨询发展》(Mearns, 2003)、《以人为中心的咨询培训》(Mearns, 1997)、《以人为中心的疗法现状》(Mearns and Thorne, 2000)以及《咨询与精神疗法的关系深度发展》(Mearns and Cooper, 2005)。目前这本书是针对初级培训设计的综合版,而其他则属于较高级的范畴,因为其中得出了这里所提出的许多问题。某种程度上来说,《以人为中心心理咨询实践》可以比作轮毂,以它为中心可以发散到丛书中的其他分册。这一版本通篇有许多对其他分册的引用,这些引文都标上了页码,很多问题在分册中都有深入探讨。

《以人为中心心理咨询实践》的各个版本均对内容作了些许更改,或者更新了材料,或者纳入了实践与理论的前沿动态,但有两个核心的特色是一直不变的,而正是它们决定了本书的成功。首先是评论,这些评论既有正式的也有非正式的,它们为读者指点迷津,帮助他们更快地了解咨询的人文性。书中展现了来访者与咨询医生的亲密接触,在读者和他们自己心中激发出强烈的情绪。其次,本书阐述了工作原则。曾几何时,有些人希望制作专门的咨询手册来对咨询行为进行规范,而《以人为中心心理咨询实践》的方法是建立在原则基础上的。如果实践者严格按照“以人为中心”的原则,则其实践活动在咨询关系上就不会那么容易出现波动。因此他就可以与每名来访者保持意味深



长、和谐而又独特的关系,而如果不以原则为基础而仅仅考虑具体行为是无法实现这一目的的。本书的第二个核心特色也解释了为什么这本书能成为通行的主要课程文本,帮助参与者发展出非咨询类的咨询技能。在其他情况下,这些技能只要能根植于原则而不是基于行为的技巧,那么就会更有效。如果管理者需要对难于理解的员工表示理解,则只有在该员工内心存在这种需要的时候,这种做法才更容易被接受。否则,同样的行为很可能被视为图谋操纵,事实也正是如此。

除了引入新的内容来更新本书之外,我们在这一版本对研究更为重视。最初的《实践》丛书重点放在实践及其所根植的理论而非实证研究上。丛书的宗旨是创作出能够积极而有效地支持各主流方法咨询培训的文本,而不仅仅只是提供有关评论。目前这一版中,我们邀请了近四十年的朋友和同事——约翰·迈克李欧——为本书增添研究讨论的内容,作为本书完整而全新的第10章。通过这种定位,我们避免了与本书及其系列丛书的基本“实践导向”风格产生冲突。

因此在第4版中,“默恩斯与索恩”变成了“默恩斯与索恩以及迈克李欧”。全书中只要出现引述“我们作者”的字样,就意味着两位主要作者:默恩斯与索恩。这就引出了第4版前言的最后一个问题,即这一版标志着布赖恩·索恩与戴夫·默恩斯作为《以人为中心心理咨询实践》首席作者的终结。本书会继续重复引述,但不会再出现“默恩斯与索恩”的字样。我们终于要告别咨询现场了。有关我们新的个人挑战的信息,请参阅本版附录。

我们希望读者能和我们一样感受到这本书的精彩。

戴夫·默恩斯教授,斯特拉斯克莱德大学(格拉斯哥)  
布赖恩·索恩教授,东英吉利大学(诺威奇)

## 引言

戴夫：那么这一次有什么不同？

萨利及其咨询师在上一年里完成了咨询合约。按照咨询医生的建议，他们进行了一次跟进会议，来讨论来访者对这个流程的体验。咨询师（戴夫·默恩斯）偶然加入了这些回顾内容，主要是供他自己学习，但是他发现以往的来访者比他学到的更多。这个会议是付费的，而收费的是来访者。和早前的咨询一样，会议被录音了。萨利提到这是她第三次咨询，与其他两次都很不一样。

萨利：我理解的是我一直都有一个公开的自我和一个私密的自我。我那个私密的自我会观察那个公开的自我，观察它的“行为”，但是它却总是保持着隐秘的状态。甚至在咨询的时候，它也是隐藏的——我会观察公开的自我在我的咨询师面前展现“真诚”。

戴夫：就好像，她真的真诚地在听我讲，而你的私密的自我却不在那里。

萨利：是的，她就坐在那里了，但并不参与其中……但是好像我又是完全参与的。只要我的私密的自我不在那里，我就不会受伤。

戴夫：那么这次呢？

萨利：这次我真的觉得自己完全参与进来了。

戴夫：为什么？

萨利：我觉得是因为我相信你。

（暂停）

戴夫：你能说得详细点吗？

萨利：第一次交谈的时候，我表现得很正常——好像参与了，但是实际上又退却了。我说和做的每件事都会首先经过“审查”来确定没有暴露弱点。你真可怜——我敢说你从来没有猜到过。

戴夫：你是对的——我完全不知道。在我看来，你似乎很真诚地听我讲。

萨利：是的，我很擅长看起来很真诚。我是一个好演员。

戴夫：那么第二次谈话之后又有什么不一样？你刚才说你“相信”我。

萨利：在第三次谈话的早期，我注意到一点，我意识到我说什么你就接受什么——你不会“评价”我。你不会说我“疯了”，并且建议我去医院，就好像以前那样。你不会吓到我——不管我提供给你什么信息。所以我就张开嘴，把能说的都说了。

戴夫：我记得我们曾谈论过这样一个事实，就是你经常会对同一个问题给出两个或更多的答案。

萨利：是的，这样做我们都很有趣。有时候我会说一些东西，然后你会看着我，而我就意识到这都是胡扯，然后再告诉你真实的答案。当然，每次当我说出不经大脑的话时，天没有塌下来，你也没有怪我，这就让谈话变得越来越轻松了。我们就这样渐渐地说出以前从没说过的事情。

戴夫：是因为我在第三次谈话时做的事情有什么不一样吗？还是因为你做了什么？

萨利：这个问题真的很好。那次我完全放开了——你真的是完全接触到我的内心了。但是后来我又冒了更多的风险。你也看到了，我实际上一直在变得强大——虽然当时我并没有意识到。所以这是强大的你和正在变强大的我的共同作用。

戴夫：说得很好——哪天我会把这个写在书里！

已经过去了很多年，而萨利如今真的来到书里。在这里她为我们展示了以人为中心的方法如何理解改变的过程。并不是咨询师都精通来访者的状态，而是来访者在与咨询师的关系中能够完全表达自己。萨利发现自己表达出了之前一直隐藏的自我，而且能够公开地探索一直保持私密的那些经验。这种公开的探索能够让她检验她之前对自己和他人那些假设。这个过程给了她更有力的证据，在此基础上去面对她的社会圈子，进一步地发展她的自我主导(Bohart and Tallman, 1999)，使她能够表达她整个人。这种转变不仅仅是在咨询过程中发生的，在咨询结束后也是如此，因为来访者不仅得到“迅速治疗”，也得到持久的成长性转变。因此以人为中心的咨询有助于结果研究，此类研究不是针对立刻的“症状消除”，而是着眼于长期的成长性转变。

罗杰斯所认为的核心真理就是来访者知道得最清楚。来访者知道自己为什么痛苦，知道自己问题的症结所在，并且在最终分析中找到前进道路的也将是来访者。心理咨询师的任務类似于同伴，他与来访者发生关系的方式是使

他或她发掘自身的智慧并重新找回自我的方向。多年来这一方法的各种名称表明了其主要原则。最早罗杰斯将自己的心理咨询方法称为**非指导性**心理咨询,从而强调了心理咨询师是一位不强人所难的同伴,而非他人生活中的向导或专家。由于批评者将非指导性解释为心理咨询师的机械性与被动性,罗杰斯随后将自己的方法描述为**以来访者为中心的**,通过这种方式更强调了来访者现象学世界的核心性以及心理咨询师需要准确了解来访者的经验和对现实的知觉。世界各地的许多心理咨询师仍然称自己是“来访者中心的”。他们提出,当罗杰斯本人最早使用**以人为中心**的这一术语时,他所关注的是对心理咨询室之外活动的一种态度取向,这些活动包括团体工作、教育过程和跨文化理解等。他们认为,“以人为中心的方法”这一术语应该为了这些非心理咨询的内容而保留下来。在尊重这一观点的同时,我们在全书中都采用了以人为中心的这一表述方式。我们两个都是世界协会的忠实成员,并且我们坚持认为这一术语是完全恰当的,而且这种表述是协会名称的特征。

但是,我们决定采用“以人为中心的”这一术语并不仅仅只是想要与世界协会的用词相符。至少还有其他三个充分的理由。首先,罗杰斯本人并不总是用“以人为中心的方法”来仅仅指那些非心理咨询的活动。各种例子清楚地表明,他交替地使用着“以来访者中心”和“以人为中心”这两个术语,而且他很乐意参加“以人为中心”的心理咨询师和治疗师的培训课程。其次,更重要的是我们相信“以人为中心的”这一术语更准确地传递了对来访者的现象学世界以及心理咨询师存在状态的双重强调。就其本质而言,心理治疗活动是一种两个人之间关系的发展;在形成一种能最好地满足来访者需要的关系中,来访者和心理咨询师的内部世界是同等重要的。关系深度的概念对于治疗的有效性具有极大意义,而且心理咨询师能在多大程度上进入来访者的内心取决于她本人是否愿意无所畏惧地进入来访者的内心。以人为中心的心理咨询就其本质而言是两个人之间的关系,且两个人都致力于获得更完全的存在。最后,选择这一术语还与1987年罗杰斯去世后其工作的发展有关。当我们撰写本书的第一版时,罗杰斯还在世,并且在英国对该方法进行任何水平的培训的机会也非常有限。它导致的情形是:许多对以人为中心的方法有着错误的认识,甚至几乎完全不了解此方法的心理咨询师都打算把自己称作“以人为中心的”,他们肤浅的、混乱的、被误导的、毫无规范的心理咨询实践而使该方法陷入了纷争,而以人为中心的理论并没有为这些实践提供坚实的基础,对这一现象我们深感痛心。大约11年之后我们在第二版中指出,尽管造成20世纪80

年代那种状况的一些因素仍然存在,它们依旧让我们恼怒,但是现在已经有了一些较为规范的专门课程。简言之,可以越来越肯定的是,接受过该方法深层培训的心理咨询师同仁正在日益增多。与此同时,与这一方法相关的文献、专业协会、英国大学中的一些学术机构也都蓬勃发展起来。现在,人们很难再冒用“以人为中心的”这一术语,或者面对该方法在培训机构和学术活动中的逐渐壮大而声称可以忽视这一“真实”事实。

近年来,国内外的情况都已经发生了另一种转向(如果说有转向的话),那就是强调了应该保留“以人为中心的”这一术语,而这种转向使该领域变得更加复杂。也许正如一位伟大的领袖离世之后所无法避免的那样,那些深受其影响的心理咨询师开始走出了自己的道路,在抛弃了部分最初理论的同时又发展了另一些内容。在罗杰斯的方法中,这种结果几乎是预料之中的,因为他本人总是强调理论的暂时性,并且终其一生一直对新的经验和新的研究发现保持着相当大的开放性。同样,世界协会这一名称也说明了一些问题。名称中使用了“经验的”这一词语表明,该协会邀请那些受到了尤金·金德林及其关注导向心理治疗影响的心理咨询师也加入其中,还邀请以下心理咨询师的加入:重视来访者的经验过程,并将心理咨询师视为该过程中的一个有技巧的帮助者,同时在内容上坚持一种非指导性态度的心理咨询师。从可以被称之为经典来访者中心心理咨询的主枝上萌发出了新芽,而我们认为,这些分支的出现表明了一种健康状态。它们表明这种方法不是奄奄一息的,而心理咨询师们根据经验,以开放的态度来对待实践和理论中的新发展。与此同时,利塔尔(Lietaer,2002)、施密德(Schmid,2003)、桑德斯(Sanders,2000)等也进行了一种尝试,他们试图阐释以人为中心心理咨询的最基本原则或标准,以便能够分辨出哪些发展仍然与核心概念保持一致,而哪些发展则已经偏离了原理论,不再是玛格丽特·华纳(Warner,2000b)所形容的“以人为中心”部落中的“族群”了。对我们而言,“以人为中心”的心理咨询是一个恰如其分的词语,它涵盖了所有那些遵守了该方法的主要或基本原则的“族群”;我们希望,本书对心理咨询师或受训心理咨询师都会有所帮助,无论他们将自己界定为“经典的”以人为中心心理咨询师,还是更愿意将自己划归到其他任何一个近来发展出的“族群”中去。就我们本身而言,根据自身的性情和经验,我们一方面把自己划归到这一连续体上“经典的”那一端,一方面又积极地对罗杰斯最初的理论结构进行发展和完善,而本书就将这两者结合了起来。在我们看来,以人为中心的心理咨询既不是僵化的理论教条,也不是一成不变的心理咨询实践方法。

虽然本书主要着眼于以人为中心心理咨询实践,在第4版中,我们将小心地强调研究意识。本书作为大型图书出版公司 Sage《实践》系列丛书之一,作者的目的是令读者将注意力放在其方法咨询的实际事务上。这是一种明智而相当成功的策略,我们大可鼓励我们的读者保持研究意识,以便努力实现它。回顾过去,在二十世纪八九十年代——正是英国咨询专业发展的形成时期——有一种关于研究的观念比较盛行。在这一时期的不同时间内,布赖恩·索恩及戴夫·默恩斯参与主持英国咨询协会的“课程鉴定小组”(BAC),后来重新被命名为英国咨询与精神治疗协会(BACP)。什么才是足够专业的培训,在确定这一核心尺度时,我们发现大部分大学课程都强调对咨询理论和研究的学术性学习,相对来说比较忽视技能和实践。他们都是有关咨询而不是咨询培训的课程。为了扭转这一趋势,我们界定了“被认可”的培训的核心理念,省略了研究部分。在短期内,这种做法强调了我们所需要的实践和技能,但是长期而言,我们是在为这一专业帮倒忙。最近几年里,咨询师以及更愿意被称为“精神治疗师”的那些人发现自己受到那些熟悉研究的人们的挑战,更不用说研究政治(见 [www.davemearns.com/page10.html](http://www.davemearns.com/page10.html))。讽刺的是,我们是在以人为中心的方法范畴内做出这一误判的,而这一方法正是罗杰斯在这一领域作实证研究的早期所提出的。幸运的是,更为广义的以人为中心的方法近年来得到了大量熟练研究人员的支持。自2002年起,《以人为中心及实验性精神疗法》这一国际期刊也为理论与研究的讨论提供了平台。在第4版中,我们纠正了早期版本的失衡,引入了更大的研究维度,甚至专门花了一章的篇幅。这样做的同时,我们的目的不是让读者具备从事大型研究项目的技能和知识,而是帮助令他们更有兴趣了解研究意识的优势。

与先前版本一样,我们希望《以人为中心心理咨询实践》会对心理咨询师或受训心理咨询师有所帮助,无论是在欧洲、美国还是以人为中心的方法正在蓬勃发展的世界各地。不过,对于世界各地的读者,尤其是英国读者,有两个问题需要说明。首先,书中几处提到了心理咨询师要与其**督导师**共同完成的一些工作。这种对督导的强调反映了英国的情况,要想一直获得英国心理咨询与心理治疗协会认可的心理咨询师资格,它要求终生接受督导,而就我们所知,在美国和欧洲的大多数地区并没有这种要求。其次,读者要明白,在以人为中心的方法看来,心理咨询与心理治疗通常是无法区分的,因为无论如何称呼该活动,心理咨询师或治疗师与来访者之间所涉及的过程都是一样的。美国读者甚至会备感困惑,因为在英国,某些情况下心理咨询一词的使用要普遍

得多,而相同情况下在美国则会使用**心理治疗**一词。在本书中,我们与该系列丛书的用法保持一致,将我们的工作称为“心理咨询”,并将自己界定为相对较短的治疗关系。我们所提供的案例历时都没有超过一年。

在我们的印象中,英国的现状令人遗憾:女性心理咨询师和培训师大大超过了男性。部分出于此原因,但主要是为了行文的简略,我们用女性她来指代心理咨询师而用男性他来指代来访者,除非上下文中有明确要求。这种行文方式丝毫无损于我们对个体独特性的坚定信念,而由于性别或其他任何原因而似乎不经意间贬低了个体的那些文学技巧也不是有意的。

与前版一样,本书试图邀请读者走进以人为中心心理咨询的鲜活经验中。它探索着如何使心理咨询师们以及未来的心理咨询师们在情感和思想水平上都能有所感悟。它尤其探索着如何传递出与他人进行深度交流所带来的兴奋——有时会与焦虑和冒险为伴。我们同样希望,一些未来的来访者会阅读本书,特别是那些已有过不幸求助经验的人,他们遇到的心理咨询师要么出于性格原因,要么通过培训学习而不愿将来访者作为一个人来对待。前几章概括介绍了该方法的主要理论建构,以及对心理咨询师的自我觉知及其自我态度的要求。此后,呈现在读者面前的就是以人为中心的心理咨询师在工作中不可避免地会遇到的一切挑战与困境。书中详细考察了各种态度和技巧,尤其是当面对一些以前曾在背叛或辱骂的关系环境中深受伤害的个体时,会提高心理咨询师的能力或使其改变鲁莽行事的那些态度和技巧。本书很大一部分都是关于一段特定治疗关系的经验,而该来访者很乐意完全参与到对自己治疗过程的回顾中来,这段论述由此而增色不少。本书结尾部分是两位作者愉快地回答了一些问题,而新手、经验丰富的心理咨询师、来自其他方法的满怀好奇或敌意的心理咨询师经常会提出这些问题。我们欢迎这些提问,它们总是出现在令人疲惫不堪的演讲或工作坊即将结束时,而那时我们渴望获得鼓舞和激励。

我们希望本书能激发读者反省自己的治疗过程——无论是作为心理咨询师还是来访者——并且希望他们能够捕捉到令人兴奋的某种东西,而当我们试图用语言描绘出人与人之间的相遇(我们称之为心理咨询)的美好与神秘时,我们必然会有这种经验。

## 1 以人为中心的方法:当代回顾与基本理论

- 时代精神 / 1
- 自我概念 / 3
- 价值条件 / 4
- 机体评价过程 / 5
- 评价点 / 7
- 为成长创造条件 / 8

## 2 以人为中心理论的最新发展

- 实现过程 / 11
- 自我协调过程 / 17
- 理论假设 1—4 / 19
- 艰难过程 / 21
- 自我对话 / 24
- 理论假设 5—8 / 26
- 以人为中心的方法对心理咨询过程的现代界定 / 29

## 3 心理咨询师对自我的运用

- 严格的训练 / 32



- 心理咨询师对自我的态度 / 33
- 倾听自我 / 34
- 自我接纳 / 35
- 共感的发展 / 37
- 学会真诚 / 37
- 心理咨询师和来访者之间的“健康关系” / 38
- 心理咨询师的独特自我 / 44
- 对独特自我展开冒险 / 45
- 心理咨询师正在改变的自我 / 47
- 关系深度经验 / 47

#### 4 共感

- 共感 / 52
- 共感量表 / 55
- 共感与评价点 / 58
- 共感为何在咨询中重要以及如何重要? / 60
- 关注“觉知边缘” / 61
- 无须理解 / 64
- 释放我们的共感感受性 / 68
- 共感障碍 / 69
- 对来访者不同自我组成部分的共感 / 73

#### 5 无条件积极关注

- 无条件积极关注为何重要? / 78
- 一些自我防御的来访者 / 80
- 个人语言 / 81
- 当我无法接纳来访者时该怎么办? / 82
- 来访者能相信我的接纳吗? / 84
- 关注热情 / 86
- 关注条件性 / 90