

当代世界学术名著 · 心理学系列

主编 李绍昆

当事人中心治疗

实践、运用和理论

Client-Centered Therapy

*It's Current Practice,
Implications and Theory*

[美] 卡尔·R·罗杰斯 等 / 著

Carl R. Rogers etc.

李孟潮 李迎潮 / 译

李孟潮 / 校

图书在版编目 (CIP) 数据

当事人中心治疗：实践、运用和理论/[美] 罗杰斯等著；李孟潮，李迎潮译；李孟潮校。

北京：中国人民大学出版社，2004

(当代世界学术名著·心理学系列/李绍昆主编)

ISBN 7-300-06025-0/B·349

I. 当…

II. ①罗…②李…③李…

III. 精神疗法-研究

IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105393 号

当代世界学术名著·心理学系列

主编 李绍昆

当事人中心治疗

实践、运用和理论

[美] 卡尔·罗杰斯等 著

李孟潮 李迎潮 译

李孟潮 校

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 三河市新世纪印务有限公司

开 本 965×1300 毫米 1/16 版 次 2004 年 10 月第 1 版

印 张 33.75 插页 3 印 次 2004 年 10 月第 1 次印刷

字 数 473 000 定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



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，本套丛书则旨在译介国外当代学术名著。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，因而对第一势力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。有见于此，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

马斯洛则是老庄的神交。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

^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。

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“自由自在”，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。它的边疆是没有什么的界石。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，人已找到了火焰。”^③

① 转引自李绍昆：《美国的心理学界》，125页。

② 转引自上书，142~143页。

③ 转引自上书，143页。

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

我们用光照亮那几次访谈的回忆，在日常和罪恶的沉闷岁月，与让我们灵魂更加明智的灵魂在一起。他们告诉我们我们所想，告诉我们我们所知，让我们成为我们内心所是。

——爱默生

《神学院致辞》，1938年

原书编者序

在本书中，罗杰斯博士和他的同事们明确总结了过去几十年心理咨询的基本理念和技术的重大发展。

本书有一个鲜明的特点就是提出在治疗过程中要依靠前来咨询的个体，达到他们自己新的和更加有效的人格调整。这涉及重要和微妙的治疗过程的本质，以及相关的咨询的问题。

这本书不是陈旧思想遗迹的指南手册，而是对一般咨询和特殊情况下咨询过程的成功技术的最新总结和动力性整合。翻开书页，字里行间都是最吸引人的新的研究，读者可以从中获益从而进行进一步的试验和调查。

本书中阐述的有关心理治疗和咨询的观点乐于接受科学和实验的方法对其结果进行分析。在书中报告的这类研究的数量会让不是这个研究专业领域的人大吃一惊。头脑开放的态度和欢迎通过科学方法发展来寻找根据的新观点，这绝不是所有（此疗法）以前的心理治疗体系的特点。

非指导咨询在很多新的领域的广泛运用，（其作出的）新的和重要的贡献在本书中有所呈现。有专门一章探索了游戏治疗对儿童的使用。同时，也对集体治疗进行了新的、有趣的思索。书中讨论的治疗原则的重要性被认为与集体领导和管理的有关系。非指导当事人中心治疗在教学上的运用也得到了评价。专门讨论学校情况的一章不能不认为是对那些希望仅仅通过提高常规培训水平来提高教育质量的人的思想的明显的挑战。有一章论述了在咨询领域新从业者的准备工作，就此提出了特殊的观点，涉及作者认识到的某些最深刻的人类人格部分。

在这本书中，每一章都指向了有关人格本质的一种活泼的、正在成长的理论，以及潜在的决定人类行为的机制。但是，本书的最后一章提出了一种正式的心理理论，这是整个当事人中心观点的基础，不仅仅是在咨询中，而且也是在所有人际关系中。这个理论本身关注的是对自我的现代心理学的理解。它提出了一种新的观点，认为现代人的失调的本质在于自然和社会的环境。并在此处详细列出了治疗过程，这个过程不仅仅处理明显的表面的失调，更要寻求达到人格的深层部分。

这本书从本质上丰富了作者以前在《咨询与心理治疗》中已很好表达了观点。本书并不是要取代前一本书。刚刚熟悉这种当代心理学观点的学生们也许希望同时使用两本书。在某些方面，原来的书提供了对现代心理咨询的基本概念的某些关键部分的介绍，而在本书中不是以相同的细致程度重复的。

《当事人中心治疗：实践、运用和理论》成熟地展现了非指导和相关的咨询和治疗的观点。对编辑者来说，这本书对那些处理人类失调问题的专业人士，或以充分的、有价值的方式支持其他面对现代生活问题的人有特别的价值。

这本书没有僵化地呈现一个封闭的体系。作者和他的合作者们具有吸引读者的天赋，让读者感觉到在他翻阅书页的时候，他已经参与了建设性的、超前的思想，这是本书的基本观点所具有的特性。

列奥纳多·卡迈克尔
塔夫茨学院

作者前言

这本书是很多思想汇集的产物，是集体互动的结果。首先，这本书绝大部分来自于芝加哥大学咨询中心的工作人员们的心理治疗工作和研究。这个小组的很多思想和经验都深深地渗入了此书，所以任何一个工作者都可以把本书中有关心理治疗的理论看做是他自己的。这本书也充满了分散在美国各地的治疗领域的心理学家和工作者的观点和经验。作者希望能指出这些影响到他的观点的人，列出那些可能在这本书中会发现他们自己的思想片段的人的名字。这些人是：阿科什莱恩（Virginia M. Axline），布洛克斯玛（Douglas D. Blocksma），鲍尔（Oliver H. Bown），布特勒（John M. Butler），科姆伯斯（Arthur W. Combs），埃舍勒（Paul E. Eiserer），托马斯·乔丹（Thomas Gordon），格鲁门（Danold L. Grummon），海（Gerard V. Haigh），尼古拉斯·霍布斯（Nicholas Hobbs），霍根（Richard A. Hogan），科尔（Bill L. Kell），小 E. H. 波特（E. H. Porter, Jr.），维克多·雷米（Victor C. Raimy），纳撒里尔·拉斯金（Nathaniel J. Raskin），埃瑟琳·鲁迪科夫（Esselyn C. Rudikoff），伊莉莎白·西尔（Elizabeth T. Sheerer），朱勒斯·希曼（Jules Seeman），阿瑟·雪德林（Arthur J. Shedlin），威廉姆·史耐德（William U. Snyder），唐纳德·斯里格（Donald Snygg），伯纳德·斯坦佐（Bernard Steinzor），瓦尔特·约德（H. Walter Yoder）。这个名单中可能遗漏了那些与列出的人一样有意义的人的名字，但是我相信，它基本包括了那些对本书内容影响最大的人。另外，著者深深感谢伊莱恩·多夫曼（Elaine Dorfman），尼古拉斯·赫伯斯（Nicholas Hobbs），托马斯·乔丹，他们为这本书奉献了独立的章节，

这些章节所涉及的领域是作者不太能熟悉的。

在写这本书的过程中，我经常想起一位语义学家的观点，他认为一个字真正的、真实的意义永远不可能用词语表达出来，因为真正的意义是事物本身。如果一个人要给出一个真正的意义，他应该把手举起并指出去。这就是我想要做的。如果能够的话我想抛开这本书里的所有话语，而指向治疗中的体验。这是一个过程，一个自在的事物（thing-in-itself），一种体验，一种关系，一种动力。它不是这本书所说的它，也不是其他的书所说的它，比一个植物学家对一朵花的描述或者一个诗人对一朵花的狂喜还要丰富一些。如果这本书能够作为一个指向体验的，对我们的听觉、视觉和情感体验的能力开放的信号指标，如果它能够抓住某些人的兴趣并让他们更深地探索这个自在之物，它就完成了其目的。如果，在另一方面，这本书加剧了词语交错纷杂的堆积情况，如果其读者得到了这样的观念——真理就是话语，就是铅字，那么不幸的是这本书没有达到它的目的。如果它居然堕落到变成“教室里的知识”——作者死气沉沉的话语被分割并且灌输到学生们的头脑里，使生机勃勃的个体得以推行这些一度富有生气现在却变得死板和支离的思想和体验，甚至根本意识不到它们曾经是富有生气的——那么这本书最好没有被写出来。治疗的本质是生活，是要被理解的。可悲的是，人类的沟通能力的不足以让治疗有必要冒风险把活生生的体验转化为词语。

那么，如果这本书的目的不是简单地在纸张上堆砌死板的词语，它的目的又是什么呢？这本书意图传达的是什么呢？这本书是关于什么的？请让我试着给出一个答案，这个答案也许在某种程度上是这本书意图传达的真切的体验。

这本书是关于苦楚和希望、焦虑和满足的，这些东西充满了每位治疗师的咨询室。关于治疗师和每位当事人建立的独特的关系，也是我们在所有关系中发现的共同因素。比如我办公室里坐在桌子角那里的一位当事人，他正努力要成为他自己，然而对成为他自己又怕得要死——努力要看到他的体验的本来面目，希望成为那种体验，而又深深害怕这种前景。这本书是关于我的，我坐在那里和那位当事人一起，面对着他，

尽我所能深刻、敏锐地加入他的内心斗争。这本书是关于我的，我试图察觉他所有的体验、意义、感觉、味觉、气味。这本书是关于我的，在理解那位当事人时，我为我的人性易犯的错误而哀叹：错误地看待他所看到的生活，这种错误就像沉重的物体下落穿过错综复杂、精巧细密的正在形成的成长之网。这本书是关于我的，我为自己能成为新的人格助产士而欣喜——当我满怀敬畏地站在一个正在形成的自我、一个正在出生的人的旁边，我看到在这个出生的过程中我有重要的、促进的作用在其中。这本书既是关于当事人的，也是关于我的，我们带着惊奇关注着整个体验中的强壮的、有序的力量，这种力量在我们眼里是深深扎根在整个宇宙中的。我相信，这本书是关于生命的，因为生命在治疗过程中生动地展示了它自己——带着它惊人的能量和巨大的摧毁能力，但也带着它令人失衡的推力向着成长前进（如果提供了成长的机会的话）。

但是这本书也是关于我的同事们和我的，我们承担起了对这种生动的、充满情绪的体验进行科学分析的开创工作。这是关于我们在这方面的矛盾冲突的——我们强烈地感觉到治疗过程丰富的变化性、复杂性、微妙性，我们同样强烈地感觉到科学发现、分化是冷酷的、无生气的、缺乏体验的。然而我确信，虽然科学永远不能制造出治疗师，但是它对治疗是有帮助的；虽然科学发现是冷酷和抽象的，但是它能帮助我们释放出温暖的、个人的、复杂的力量；而且，虽然科学发展是缓慢的、曲折前进的，但是它提供了我们所知的达到真理的最好途径，即便是在像人类关系这样精妙复杂的领域。

这本书也是关于其他人和我的，当我们进行日常工作，发现我们受到了我们参与的治疗体验的影响。这本书是关于我们每一个人的，当我们试图进行教学、领导小组工作、给工厂做咨询、作为督导者和管理者提供服务，发现我们不能像我们以前那样行事时。这本书是关于我们每一个人的，当我们试图面对治疗给我们带来的内在的进化时：如果我们的行为不被作为所有人的共同基础的体验所深刻影响，我们就永远无法在课堂上讲课，或成为一个委员，或者建立一个家庭。

最后，这本书是关于我们所有人的，因为我们对这种体验感到困

感——我们尽力把它纳入一种智力框架，试图建立起能包含它的概念。这本书在最深的程度上与我们有关，我们意识到词语、形式、构架的不足，于是就和我们的当事人一起努力吸收这些我们体验到的生动过程的所有因素。这本书是关于我们短暂的感受的，我们发展这些理论，希望能在这里那里擦出一些火花，能够对整个治疗领域有所启发，对此领域的进步有所帮助。

也许这些已经传达出了这本书是关于什么的某些观念。但是这个前言还不能结束，因为还没有说一句对那些真正写作这本书的人们表示感谢的话。他们，这本书主要的作者拥有最天才的感觉——他们是和我们工作过的当事人。对这些把他们自己和他们的冲突带来给我们的男人、女人、孩子们，对这些带着如此自然的善意，让我们从他们那里学习的人们，对这些向我们袒露他们的心灵和灵魂力量的人们，致以我们最深刻的感激。我们希望这本书配得上他们。

卡尔·R·罗杰斯
芝加哥，伊利诺伊

目 录

原书编者序	1
作者前言	3

第一部分 当今的当事人中心治疗

第一章 当事人中心治疗的发展特性	3
第二章 咨询员的态度和取向	16
第三章 当事人体验到的治疗关系	54
第四章 治疗过程	115
第五章 三个其他问题：移情、诊断、适用性	170

第二部分 当事人中心疗法的运用

第六章 游戏疗法	203
第七章 以集体为中心的心理治疗	246
第八章 以集体为中心的领导及管理等	285
第九章 以学生为中心的教学	345
第十章 咨询员与治疗师的培训	383

第三部分 心理学理论的启示

第十一章 人格和行为的理论	423
参考文献	462
主题词中英文对照	482
译后记	517