

西方心理学大师经典译丛

主编 郭本禹

# 当事人中心治疗

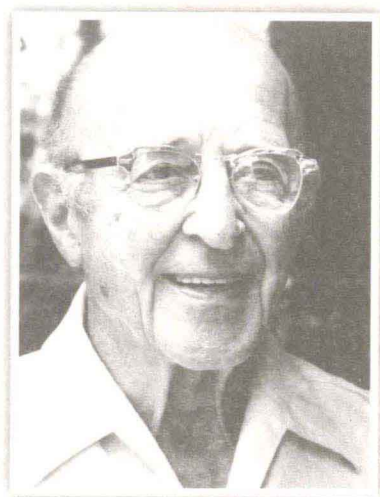
## 实践、运用和理论

*Client-Centered Therapy*

*It's Current Practice, Implications and Theory*

[美] 卡尔·罗杰斯 等 著  
Carl R. Rogers etc.

李孟潮 李迎潮 译  
李孟潮 校



西方心理

# 当事人中心治疗

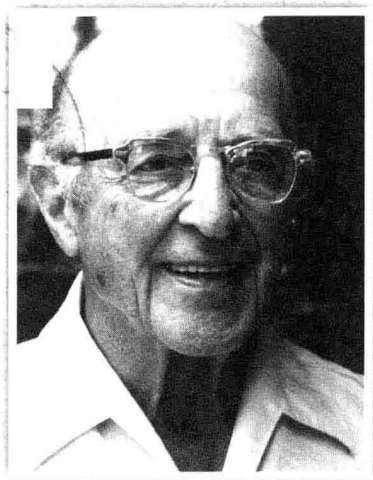
## 实践、运用和理论

*Client-Centered Therapy*

*It's Current Practice, Implications and Theory*

[美] 卡尔·罗杰斯 等 著  
Carl R. Rogers etc.

李孟潮 李迎潮 译  
李孟潮 校



中国人民大学出版社  
· 北京 ·

**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. —北京：中国人民大学出版社，2013.7  
(西方心理学大师经典译丛/主编郭本禹)  
ISBN 978-7-300-17738-0

I. ①当… II. ①罗…②李…③李… III. ①精神疗法-研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 152778 号

西方心理学大师经典译丛

主编 郭本禹

**当事人中心治疗**

实践、运用和理论

[美] 卡尔·R·罗杰斯 等著

李孟潮 李迎潮 译

李孟潮 校

Dangshiren Zhongxin Zhiliao

---

**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)

010-62511398 (质管部)

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** 北京中印联印务有限公司

**规 格** 155 mm×230 mm 16 开本

**版 次** 2013 年 9 月第 1 版

**印 张** 28.5 插页 3

**印 次** 2013 年 9 月第 1 次印刷

**字 数** 481 000

**定 价** 78.00 元

---

**侵权必究**

**印装差错 负责调换**

# 总译序

## 感悟大师无穷魅力 品味经典隽永意蕴

美国心理学家查普林与克拉威克在其名著《心理学的体系和理论》中开宗明义地写道：“科学的历史是男女科学家及其思想、贡献的故事和留给后世的记录。”这句话明确地指出了推动科学发展的两大动力源头：大师与经典。



何谓“大师”？大师乃是“有巨大成就而为人所宗仰的学者”<sup>①</sup>。大师能够担当大师范、大导师的角色，大师总是导时代之潮流、开风气之先河、奠学科之始基、创一派之学说，大师必须具有伟大的创造、伟大的主张、伟大的思想乃至伟大的情怀。同时，作为卓越的大家，他们的成就和命运通常都与其时代相互激荡。

作为心理学大师还须具备两个特质。首先，心理学大师是“心理世界”的立法者。心理学大师之所以成为大师，在于他们对心理现象背后规律的系統思考与科学论证。诚然，人类是理性的存在，是具有思维能力的高等动物，千百年来无论是习以为常的简单生理心理现象，还是诡谲多变的复杂社会心理现象，都会引发一般大众的思考。但心理学大师与一般人不同，他们的思考关涉到心理现象背后深层次的、普遍性的与高度抽象的规律。这些思考成果或试图揭示出寓于自然与社会情境中的心理现象的本质内涵与发生方式；或企图诠释某一心理现象对人类自身发展与未来命运的意义和影响；抑或旨在剥离出心理现象背后的特殊运作机制，并将其有意识地推广应用到日常生活的方方面面。他们把普通人对心理现象的认识与反思进行提炼和升华，形成高度凝练且具有内在逻辑联系的思想体系。因此，他们的真知灼见和理论观点，不仅深深地影响了心理科学发展的命

---

<sup>①</sup> 《辞海（缩印本）》，275页，上海，上海辞书出版社，2002。

运，而且更是影响到人类对自身的认识。当然，心理学大师的思考又是具有独特性与创造性的。大师在面对各种复杂心理现象时，他们的脑海里肯定存在“某种东西”。他们显然不能在心智“白板”状态下去观察或发现心理现象背后蕴藏的规律。我们不得不承认，所谓的心理学规律其实就是心理学大师作为观察主体而“建构”的结果。比如，对于同一种心理现象，心理学大师们往往会做出不同的甚至截然相反的解释与论证。这绝不是纯粹认识论与方法论的分歧，而是对心灵本体论的承诺与信仰的不同，是他们所理解的心理世界本质的不同。我们在此借用康德的名言“人的理性为自然立法”，同样，心理学大师是用理性为心理世界立法。

其次，心理学大师是“在世之在”的思想家。在许多人看来，心理学大师可能是冷傲、孤僻、神秘、不合流俗、远离尘世的代名词，他们仿佛背负着真理的十字架，与现实格格不入，不食人间烟火。的确，大师们志趣不俗，能够在一定程度上超脱日常柴米油盐的束缚，远离俗世功名利禄的诱惑，在以宏伟博大的人文情怀与永不枯竭的精神力量投身于实现古希腊德尔菲神庙上“认识你自己”之伟大箴言的同时，也凸显出其不拘一格的真性情、真风骨与真人格。大凡心理学大师，其身心往往有过独特的经历和感受，使之处于一种特别的精神状态之中，由此而产生的灵感和顿悟，往往成为其心理学理论与实践的源头活水。然而，心理学大师毕竟不是超人，也不是神人。他们无不成长于特定历史的社会与文化背景之下，生活在人群之中，并感受着平常人的喜怒哀乐，体验着人间的世态炎凉。他们中的大多数人或许就像牛顿描绘的那般：“我不知道世上的人对我怎样评价。我却这样认为：我好像是在海上玩耍，时而发现了一个光滑的石子儿，时而发现一个美丽的贝壳而为之高兴的孩子。尽管如此，那真理的海洋还神秘地展现在我们面前。”因此，心理学大师虽然是一群在日常生活中特立独行的思想家，但套用哲学家海德格尔的话，他们依旧都是“活生生”的“在世之在”。

## 二

那么，又何谓“经典”呢？经典乃指古今中外各个知识领域中“最重要的、有指导作用的权威著作”<sup>①</sup>。经典是具有原创性和典范性的经久不衰的传世之作，是经过历史筛选出来的最有价值性、最具代表性和最富完美性的作品。经典通常经历了时间的考验，超越了时代的界限，具有永恒的

---

① 《辞海（缩印本）》，852页。

魅力，其价值历久而弥新。对经典的传承，是一个民族、一种文化、一门学科长盛不衰、继往开来之根本，是其推陈出新、开拓创新之源头。只有在经典的引领下，一个民族、一种文化、一门学科才能焕发出无限活力，不断发展壮大。

心理学经典在学术性与思想性上还应具有如下三个特征。首先，从本体特征上看，心理学经典是原创性文本与独特性阐释的结合。经典通过个人独特的世界观和不可重复的创造，凸显出深厚的文化积淀和理论内涵，提出一些心理与行为的根本性问题。它们与特定历史时期鲜活的时代感以及当下意识交融在一起，富有原创性和持久的震撼力，从而形成重要的思想文化传统。同时，心理学经典是心理学大师与他们所阐释的文本之间互动的产物。其次，从存在形态上看，心理学经典具有开放性、超越性和多元性的特征。经典作为心理学大师的精神个体和学术原创世界的结晶，诉诸心理学大师主体性的发挥，是公众话语与个人言说、理性与感性、意识与无意识相结合的产物。最后，从价值定位上看，心理学经典一定是某个心理学流派、分支学科或研究取向的象征符号。诸如冯特之于实验心理学，布伦塔诺之于意动心理学，弗洛伊德之于精神分析，杜威之于机能主义，华生之于行为主义，苛勒之于格式塔心理学，马斯洛之于人本主义，桑代克之于教育心理学，乔姆斯基之于语言心理学，奥尔波特之于人格心理学，吉布森之于生态心理学，等等，他们的经典作品都远远超越了其个人意义，上升成为一个学派、分支或取向，甚至是整个心理科学的共同经典。

### 三

这套“西方心理学大师经典译丛”遵循如下选书原则：第一，选择每位心理学大师的原创之作；第二，选择每位心理学大师的奠基、成熟或最具代表性之作；第三，选择在心理学史上产生过重要影响的一派、一说、一家之作；第四，兼顾选择心理学大师的理论研究和应用研究之作。我们策划这套“西方心理学大师经典译丛”，旨在推动学科自身发展和促进个人成长。

1879年，冯特在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学成为一门独立的学科。在此后的130多年中，心理学得到迅速发展和广泛传播。我国心理学从西方移植而来，这种移植过程延续已达百年之久<sup>①</sup>，至今仍未结束。尽管我国心理学近年取得了长足发展，但一

<sup>①</sup> 在20世纪五六十年代，我国心理学曾一度移植苏联心理学。

个不争的事实是，我国心理学在总体上还是西方取向的，尚未取得突破性的创新成果，还不能解决社会发展中遇到的重大问题，还未形成系统化的中国本土心理学体系。我国心理学在这个方面远没有赶上苏联心理学，苏联心理学家曾创建了不同于西方国家的心理学体系，至今仍有一定的影响。我国心理学的发展究竟何去何从？如何结合中国文化推进心理学本土化的进程？又该如何进行具体研究？当然，这些问题的解决绝非一朝一夕能够做到。但我们可以重读西方心理学大师们的经典作品，以强化我国心理学研究的理论自觉。“他山之石，可以攻玉。”大师们的经典作品都是对一个时代学科成果的系统总结，是创立思想学派或提出理论学说的扛鼎之作，我们可以从中汲取大师们的学术智慧和创新精神，做到冯友兰先生所说的，在“照着讲”的基础上“接着讲”。

心理学是研究人自身的科学，可以提供帮助人们合理调节身心的科学知识。在日常生活中，即使最坚强的人也会遇到难以解决的心理问题。用存在主义的话来说，我们每个人都存在本体论焦虑。“我是谁，我从哪里来，我将向何处去？”这一哈姆雷特式的命题无时无刻不在困扰着人们。特别是在社会飞速发展的今天，生活节奏日益加快，新的人生观与价值观不断涌现，各种压力和冲突持续而严重地撞击着人们脆弱的心灵，人们比以往任何时候都更迫切地需要心理学知识。可幸的是，心理学大师们在其经典著作中直接或间接地给出了对这些生存困境的回答。古人云：“读万卷书，行万里路。”通过对话大师与解读经典，我们可以参悟大师们的人生智慧，激扬自己的思绪，逐步找寻到自我的人生价值。这套“西方心理学大师经典译丛”可以让我们获得两方面的心理成长：一是调适性成长，即学会如何正确看待周围世界，悦纳自己，化解情绪冲突，减轻沉重的心理负荷，实现内心世界的和谐；二是发展性成长，即能够客观认识自己的能力和特长，确立明确的生活目标，发挥主动性和创造性，快乐而有效地学习、工作和生活。

我们相信，通过阅读大师经典，广大读者能够与心理学大师进行亲密接触和直接对话，体验大师的心路历程，领会大师的创新精神，与大师的成长并肩同行！

郭本禹

2013年7月30日

于南京师范大学

# 译者前言

## 一、本书的主要观点与学术价值

人本主义疗法，是所有临床心理学者入门必学之课程。

回顾起十多年前，自己初入李绍昆、张宝蕊老师的班级修学人本主义时，可谓豁然开朗——终于明白，什么叫“聆听”，什么叫“共情”了。当年学人本主义，主要教材之一就是这本《当事人中心治疗：实践、运用和理论》（*Client-Centered Therapy: It's Current Practice, Implications and Theory*）

这本书能够被选入“西方心理学大师经典译丛”让我稍微有些吃惊。在罗杰斯的十多部著作中，算起来有四部都是其代表作，除了这部外，其他三部是1961年的《个人形成论》（*On Becoming a Person*），1977年的《罗杰斯论个人的力量：内在强度及其革命性冲击力》（*Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact*）和1980年的《存在的方式》（*A Way of Being*）。

当然，后两本离罗杰斯的老本行——临床心理学——有点远，未选入理所当然。

但《个人形成论》是罗杰斯最畅销的著作，正是这本书，让罗杰斯成了家喻户晓的心理学明星，也让他得以有自信和决心，脱离大学体制的管理，走上自己发展的道路。我的很多同行也更喜欢《个人形成论》些，因为那里面的文字激越，鼓舞人心。所以，如果从公众影响力和畅销可能性来考虑，的确首先应该是《个人形成论》，而不是《当事人中心治疗：实践、运用和理论》。

不过话说回来，我个人，还有一些经验老到的同行，却更喜欢《当事人中心治疗：实践、运用和理论》一些。如果我们来选，可能也会和丛书主编一样，选择这本书的。

这是为什么呢？在这里花一些篇幅讨论一下这本书的结构、创作背景及其在罗杰斯临床思想中的地位，也许是有必要的。

这本书总共有十一个章节，其中第六、七、八章是罗杰斯的同事写



的，其他章节则是罗杰斯自己亲自撰写。

前五章是写个别治疗的，分别阐述了五个问题：第一，当时当事人中心疗法的发展（第一章）；第二，当事人中心疗法中的咨询员应具备的态度，也就是理想人格修养（第二章）；第三，治疗关系是如何被来访者体验的（第三章）；第四，治疗过程的变化特征（第四章）；第五，辨明三个临床者经常可能会遇到的疑惑——移情、诊断和适用性（第五章）。

现在看来，第一章基本上只有历史研究意义了。第二、三、四、五章则对临床工作者特别有意义，因为它们非常具体详细地说明了当事人中心疗法是如何操作的，这就是最吸引我们临床者的地方，哪怕是60年后的今天。

美妙的话语让你热泪盈眶，热血沸腾，这固然很好，可是这些美妙的词句对应的是什么临床现象呢？在临床中你先是怎么说话的，然后你所描述的这个过程就出现了呢？这就是临床者看书时经常要提出的问题。而在这四章中，罗杰斯用一个个令人信服的个案，回答了这些问题。这四个章节就标志着当事人中心疗法在理论阐述和临床实证方面的成熟。

接下来的六个章节，预示着当事人中心疗法在1950年代之后的发展方向。

第六章说的是游戏治疗，这个领域罗杰斯本人并没有继续发展，目前在中国，最流行的游戏治疗应该是沙盘游戏，其中当然也必备人本主义的态度，而这种人本主义态度是荣格的人本主义，和罗杰斯颇有相似之处。

第七章讲的是团体（即集体）治疗，罗杰斯在62岁之后，大部分时间用于在各地巡讲，举办各种工作坊，做团体治疗。这些经验的累积形成他1970年的著作《卡尔·罗杰斯论会心团体》（*Carl Rogers on Encounter Groups*），这也算是在其实践生涯后期对这一章内容的延伸。

第八章其实是管理心理学的研究，罗杰斯的这种团体管理风格，让当时的芝加哥大学颇为头痛。这种管理风格起源于罗杰斯大学读书时期，当时有个教授就是这样管理他们一群学生的。这部分实践在罗杰斯晚年甚至扩展到了政治领域，为此他获得了诺贝尔奖提名，这部分经验集中于他1977年的著作《罗杰斯论个人的力量：内在强度及其革命性冲击力》，这也是其代表作之一。

第九章是教育心理学研究，这部分的后续发展是他1969年的著作《自由学习：教育可以成为什么的观点》（*Freedom to Learn: a View of What Education Might Become*）和1983年的著作《关于1980年代之后的自由学习》（*Freedom to Learn for the '80s*）。我是教育心理学外行，不

过今天中国教育的弊端重重，大概让任何有常识的人都瞠目结舌，罗杰斯这两本书应该免费发放给所有家长和老师，也许有助于“拯救”孩子们。

第十章讨论的是当事人中心理念在培训领域的经验，其实也是教育心理学研究，不过是对成人的教育，尤其是对心理咨询员的培训。罗杰斯当初率先使用的录音、录像教学，在今天几乎已经成了心理治疗行业所有流派的培训方法。

第十一章是罗杰斯的元心理学理论。这一章的19个超长小标题就是这一章的内容总结。看了这19个标题，你就知道何以有人说他是人本主义者，何以有人拿他和精神分析中的自体心理学（self psychology）相提并论。因为他所阐述的就是：一个人最基本的需要就是发展一个凝聚的、统一的自体，若自体在人本主义式的被理解、被接纳的环境中，就可以健康发展，否则，就会产生自体的异化，带来很多的困扰甚至灾难。

罗杰斯并不是一个发展元心理学的高手，虽然他1980年的著作《存在的方式》看起来颇具存在主义和道家之风骨。

《当事人中心治疗：实践、运用和理论》最吸引临床者的是第二、三、四、五章，前承他的《问题儿童的临床治疗》（*The Clinical Treatment of the Problem Child*, 1939）和《咨询与心理治疗》（*Counseling and Psychotherapy*, 1942），后启他的《心理治疗与人格变化》（*Psychotherapy and Personality Change*, 1954）、《个人形成论》（1961）和《治疗关系及其冲击：心理治疗对精神分裂症的研究》（*The Therapeutic Relationship and Its Impact: a Study of Psychotherapy with Schizophrenics*, 1967）。对精神分裂症的研究让罗杰斯遭遇临床生涯的滑铁卢，此后，他的注意力就基本不在临床上了。

所以，《当事人中心治疗：实践、运用和理论》实际上是罗杰斯职业生涯中最具有研究价值的著作。它覆盖了罗杰斯整个职业生涯的所有主题，其代表性超过他的其他著作。

## 二、罗杰斯的学术历程

《当事人中心治疗：实践、运用和理论》的产生和结构形成，还要从罗杰斯的职业生涯谈起。

1945年，43岁的罗杰斯来到了心理治疗重镇芝加哥大学，受邀为该大学建立一所咨询中心。《当事人中心治疗：实践、运用和理论》就是罗杰斯及其团队在芝加哥大学工作的总结报告。他们在芝加哥大学做个别心理治疗、游戏治疗、团体治疗、管理心理学、教育心理学的实践，并提出

了元心理学假设。

在此之前的43年中，罗杰斯遭受了不少磨难和变动，每次磨难都让他更进一步。

他年轻时的志向是做农业科学家，在22岁那年却转向神学研究，在神学院上课的时候，跑到隔壁的哥伦比亚大学蹭课，产生了转行临床心理学的念头，得到了他的妻子海伦·埃利奥特（Helen Elliot）的大力支持。终于，25岁那年，在他大儿子1岁的时候，他拿到了芝加哥大学的硕士学位。

然后，他一边在被虐待儿童帮助中心做着艰苦而低薪的工作，一边继续攻读博士学位。四年后，他又生了一个女儿，同时拿到了临床心理学博士学位。又过了八年，37岁的罗杰斯出版了他的第一本著作《问题儿童的临床治疗》。

有人说罗杰斯只知道治疗中产阶级的大学生，其实情况并非如此。在被虐待儿童帮助中心工作的罗杰斯，面对的都是社会底层，案例极其困难，在临床中他逐渐受到了奥托·兰克（Otto Rank）和卡伦·霍妮（Karen Horney）等人精神分析与人本主义思潮的影响。有些困难的案例让他发现，原来精神分析的解释有时候是不必要的，这就是罗杰斯后来临床思想的萌芽。真正优秀的临床工作者，其创新思想总是来自临床，尤其是临床困难个案和失败个案，而不是为了创新而创新。

第一本著作的出版和多年的工作经验让罗杰斯在38岁时就可以到俄亥俄州立大学作为临床心理学家和全职教授工作。

40岁时，他的《咨询与心理治疗》一书出版，这本书虽然算不上他的杰出著作，但是也有些心理学家认为这是他最有历史意义的著作，因为在其中他首次全程句对句地报告了一个个案，而且对自己的错误毫不掩饰。

5年后，他到了芝加哥大学。46岁时，他当选为美国心理学会主席。49岁时，本书出版，罗杰斯达到了职业生涯的顶峰。当年的艰苦已经一去不复返，可是一个新的危险也逼近了罗杰斯。

6年之后，顺风顺水的罗杰斯却要离开芝加哥大学，去威斯康星大学任教，因为他有一个远大的梦想：让精神病学家和临床心理学家合作，用当事人中心疗法治疗精神分裂症。结果，这个远大的梦想却变成了巨大的陷阱，罗杰斯跌入黑暗的深渊。当事人中心疗法对精神分裂症的疗效和安慰剂相差无几。他的整个团队也几乎崩溃，当初，他过去的时候威斯康星心理学系和精神病学系都欢迎他，现在心理学系把他拒之门外，只有精神

病学系收留了他。

就在这低谷中,《个人形成论》出版了,其畅销程度让任何人都没有想到。罗杰斯没有征服精神分裂症,却征服了普通大众(Thorne, 2003),他再次从黑暗的山谷中升起。

### 三、对罗杰斯治疗理论的评价

我认为,罗杰斯对心理咨询界的最突出贡献,不在于他提出了一些治疗的理念和理念,这些理念早在他之前就有人以其他的方式提出过,比如荣格、兰克等人,而在于他呈现自己理论的方法——通过句对句的个案片段,来说明自己的理论和操作。当年我一遍遍阅读这些句子,幻想自己就是罗杰斯,对面坐着来访者(即当事人),对我的专业成长助益无比。故也推荐各位读者如此阅读此书。此外,更重要的是,你可以幻想罗杰斯走入你的治疗室,附身于你自己之上,看看如果是他,会怎样和你面对的来访者甲或来访者乙对话。这样,你逐渐就会发现罗杰斯的精妙之处和不足之处。

这些年来心理治疗界对于罗杰斯的精妙和不足之处的总结,大概有以下几方面。

第一,罗杰斯提出的治疗关系中的各种条件基本上已经得到了所有心理疗法的一致赞同,被认为是治疗的必备要素。但是其不足之处在于,这些条件虽然是必要条件,但往往并非充分条件,而且这些条件有一定的适用范围。它适用的人群主要是奥托·克恩伯格(Otto Kernberg)所说的正常人格结构者和神经症性人格结构者,而不是边缘性人格结构和精神病性人格结构者,尤其不适用于后两者的早期治疗上。

第二,罗杰斯尤其强调了咨询师的人格修养是来访者发生改变的环境。这一点一部分已经被纳入咨询师的伦理体系中,另外一些部分转换到了咨询师的自我关怀(self-care)训练中。罗杰斯在这方面的不足之处是,他仅仅强调了咨询师要具备这些态度和人格特质,比如在此书中,他说咨询师在咨询中要让自己的知觉域,仅仅呈现来访者的心理内容,但是咨询师怎么做到这一点呢?有什么样的培训体系和方法帮助咨询师做到这一点吗?今天我们知道,这是通过正念训练(mindfulness)来培养纯粹观察能力达到的,可是60年前的罗杰斯显然对此不太明了。

第三,罗杰斯对于治疗过程研究的开创性工作,至今仍然影响深远。尤其是他使用Q分类技术来研究治疗过程,已经成为治疗过程研究的经典范式。

第四，当事人中心疗法在面世后也遭受到不少批评，比如有人认为它过于美化生活，对负性的心理内容视而不见，治疗师不表露自己的真实状态，只是个共情机器等，罗杰斯在世的时候就对这些批评有所回应和接受，所以后期其治疗风格有所改变。在阅读罗杰斯列举的案例时，要注意前后对照。

对当事人中心疗法最致命的打击大概就是罗杰斯在威斯康星大学所做的精神分裂症研究，从那以后，关于当事人中心疗法无效的研究越来越多，一直到后来有几个元分析（meta-analysis）发现它只比安慰剂稍微好点，还不如认知—行为疗法，这造成了当事人中心疗法在美国的衰落。当然，研究结果往往与研究技术和研究设计有关，当事人中心疗法肯定是有效的，否则它也不可能在欧美立足，关键是分清楚它的适用人群，而且，认知—行为疗法之所以能够超过精神分析和人本主义，就在于它已经吸收了这两个流派的精华，在认知—行为疗法的手册中，往往都强调要建立人本主义的治疗关系。（Thorne, 2003; Prochaska & Norcross, 2007; Kirschbaum & Jourdan, 2005; Elkins, 2009）

阅读罗杰斯这本书还要注意的，该书的写作对象是1950年代的美国心理咨询和心理治疗界，故而了解当时的临床背景是颇有意义的。

二战前，美国心理治疗界是精神科医生一支独大，几乎垄断了整个心理治疗市场，精神科当时还没有什么很有效的药物，医生们热衷于使用经典精神分析法治疗病人，也就是让病人一周见分析师4~5次，在躺椅上自由联想，而精神科使用的诊断体系也极其混乱和随意，没有今天的DSM-V这样严谨的诊断系统供大家使用。

二战后，美国民众庞大的心理治疗需求让精神科医生应接不暇。而当时担任精神科医生主要培训任务的美国精神分析界，却存在颇多问题，如精英主义和内耗严重。精英主义表现为排斥非医学背景的人接受精神分析培训，这种精英主义一直到1980年代某精神分析学院被心理学家以“歧视”之名告上法庭才有所缓解。内耗严重表现为把许多精神分析的变种，如人本主义精神分析、短程精神分析等都驱逐出境，和罗杰斯有颇多类似之处的自体心理学也差点被“流放充军”。

这就形成了我们看到的心理治疗史上奇特的一幕：凡是功成名就的心理治疗流派，都是在被精神分析者批评、蔑视、排斥中成长起来的，从早期的荣格分析心理学、阿德勒个体心理学开始，到后来的人本主义和认知疗法。

有传记作家后来采访罗杰斯，问他：当时在芝加哥大学，何以没有和

同在本校的精神病学系的海因茨·科胡特（Heinz Kohut）取得联系，既然他们的主张如此类似？罗杰斯的回答是，当时精神病学系的人认为罗杰斯等人是没有医师执照就行医。由此，大家可以参透罗杰斯当时为何会强烈反对精神病学和精神分析了。（Kahn & Rachman, 2000）

#### 四、结语

时光匆匆，60年过去，如今在美国心理治疗和心理咨询界，唱主角的已经不再是精神科医生，而是临床心理学家和社会工作者。

人本主义几经沉浮，当年过度扩张，乃至扩张到要用人本主义治疗精神分裂症而受到了不小的挫折，随着认知—行为治疗的兴起，人本主义在美国也处于衰落之势。（Kirschenbaum & Jourdan, 2005; Elkins, 2009）人本主义逐渐走出当初的天真幼稚和过度夸大，以及对认知—行为的非理性排斥，几个整合式的人本主义疗法再次受到临床工作者的青睐，如情绪聚焦疗法（emotion focused therapy）和动机访谈（motivational interviewing）。

人本主义的成功向我们证明：任何学派只要站在“人”的一边，不管这个人被称为“病人”还是“当事人”，不管遇到什么样的干扰和阻挡，它都必然会兴旺。

精神分析保守流派和人本主义的衰落，也向我们表明：任何学派想要拉山头，称霸江湖，而不是为“来访者”提供更好的服务，或者不想为了某些“来访者”彻底改变自己的工作方式，甚至拿“来访者”乱作实验，明明其他学派有更加适合“来访者”的方法而不肯虚心求教，只想拿着“来访者”证明自己的价值，那么，这个学派必然会走向失败。

《易经》上说，一个君子，面临路途蹇蹇，要学会“反身修德”。我想，这就是罗杰斯和整个人本主义学派的历史，留给我们今天的咨询师最有价值的启示。

李孟潮

2013年5月12日

#### 参考文献

Elkins, D. N. (2009). Why Humanistic Psychology Lost Its Power and Influence in American Psychology: Implications for Advancing Humanistic Psychology. *Journal*

*of Humanistic Psychology*, Vol. 49, No. 3. pp. 267 - 291.

Kahn, E. & Rachman, A. W. (2000). Carl Rogers and Heinz Kohut: A Historical Perspective. *Psychoanal. Psychol.*, Vol. 17. pp. 294 - 312.

Kirschenbaum, H. & Jourdan, A. (2005). The Current Status of Carl Rogers and the Person-Centered Approach, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice*. Vol. 42, No. 1. pp. 37 - 51.

Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. (2007). *Systems of Psychotherapy: A Trans-theoretical Analysis*. Thompson Books/Cole.

Thorne, B. (2003). *Carl Roger*. 2nd. Sage Publications.

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》，1838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的问题有关系。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被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