

17. 《个人形成论：我的心理治疗观》（1961）[①](#)



罗杰斯（Carl Ransom Rogers, 1902~1987）

【本书精要】：本书是由罗杰斯根据自己1951~1961年10年间在各地的演讲和未发表的文章整理而成，内容包括罗杰斯与各种各样的群体的对话，对人们的善意的提问和攻击性的挑战的回答，主题涉及罗杰斯的个人背景与生活经历、关于助益性人际关系尤其是治疗关系的实质和要素、个人形成的方向以及过程、人生哲学的讨论、对心理治疗的研究，还包括当事人中心治疗观在学校教育、家庭生活、企业组织沟通甚至国际关系领域的应用含义。


【作者介绍】

罗杰斯（Carl Ransom Rogers, 1902~1987），美国著

名心理学家，人本主义心理学的创始人。罗杰斯生于美国伊利诺斯，1920年入美国威斯康星大学学习农业。1924年进入联合神学院，为从事宗教工作做准备。在联合神学院时，被当时刚刚兴起的有关心理学和精神病学方面的课程和演讲所吸引，进而去哥伦比亚大学的师范学院攻读教育、哲学等课程，并在豪令沃斯（Leta Stetter Hollingworth）的指导下开始儿童临床实习工作，1928年获得硕士学位，1931年获得博士学位。1939~1940年间，他出任罗彻斯特儿童指导中心主任，1940年任俄亥俄州立大学心理学教授。1944~1945年任美国应用心理学会主席。1945年任芝加哥大学心理学教授，并创建心理学咨询中心，1946~1947年任美国心理学会主席。1956年获得美国心理学会杰出科学贡献奖，1957年他又返回威斯康星大学任教，形成了受辅者中心治疗的整个理论体系。1962~1963年任斯坦福大学行为科学高级研究中心研究员，1964年退休后，继续从事心理学研究工作，1972年又获美国心理学会杰出专业贡献奖。

罗杰斯享有很高的学术地位，特别是在心理治疗和咨询方面，一般认为他的声誉仅次于弗洛伊德，是心理治疗有史以来的第二人，他一生倡导的心理治疗方面，诸如非指导性咨询、患者中心疗法、个人中心疗法等，已被心理治疗学家广为实施。

罗杰斯一生共发表了16部著作，200多篇论文。主要代表作有《问题儿童临床治疗》（1939）、《咨询与心理治疗》（1942）、《受辅者中心治疗》（1951）、《个人形成论：我的心理治疗观》（1961）、《自由学习》（1969，1983）、《罗杰斯论交朋友小组》（1970）、《罗杰斯论个人权力》（1977）、《一种存在的方式》（1980）、《20世纪80年代的学习自由》（1983）等。



【作品内容概述】

《个人形成论》是由罗杰斯根据自己1951~1961年10年间在各地的演讲和未发表的文章整理而成。本书的内容包括罗杰斯与各种各样的群体的对话，对人们的善意的提问和攻击性的挑战的回答，主题涉及罗杰斯的个人背景与生活经历、关于助益性人际关系尤其是治疗关系的实质和要素、个人形成的方向以及过程、人生哲学的讨论、对心理治疗的研究，还包括当事人中心治疗观在学校教育、家庭生活、企业组织沟通甚至国际关系领域的应用含义。

第一编：“从个人的角度说话”——我的专业思想和个人历史的发展

这一部分只有一章。主要内容包含罗杰斯的两次个人谈话。

罗杰斯生长在一个宗教和道德氛围十分浓烈的家庭内，在家中六个孩子中排行第四。父母对他们要求非常严格，他们不能像别的孩子那样喝汽水，开舞会，玩纸牌，也不去戏院，甚至很少参加社交活动，所以罗杰斯从小就是一个非常孤独的少年。

罗杰斯十二岁时，父母买下一个农场，在那里罗杰斯不但培养了对农业的兴趣，而且在实践探究中掌握了科学实验的知识，并树立了对于科学方法的尊重态度。所以最初上大学时罗杰斯选择的是农业。

在大学三年级时曾到中国参加一个国际基督教学生联谊会，此次经历对罗杰斯产生了重大影响，使他“第一次以成年人的方式”彻底从家庭的宗教思想的束缚中解脱出来，成为一个“独立思考的人”。在格伦比亚大学学习时，罗杰斯转到了儿童辅导专业，开始把自己的未来与临床心理学连在一起。在罗彻斯特大学工作时经历的

一些事情使罗杰斯逐渐意识到一个事实，就是权威的教导也会有错误，“只有当事人知道伤痛在哪里，该往何处去，关键问题是什么，哪些经验被深深埋藏着。”

罗杰斯总结了自己几十年心理咨询的经验，得出了若干体会，那就是：（1）如果以一种带着面具的方式与他人相处，维持一种与内心体验不同的表面的东西，于人于己毫无帮助。（2）当以接纳的心态聆听自己，当我们能够成为自己时，我们就会变得更加真切充实。换句话说，我们只有彻底地接受自己的真实存在，我们才能够有所变化，才能够超越自己现有的存在样式，从而也导致人际关系变得真实。（3）容许自己去理解他人，具有极大的价值。同时，理解是在以一种双重的方式丰富自己。（4）敞开心扉，创造一种安全的氛围，使他人可以与自己分享他们的感受，无论是对于咨询师，教师，还是对于团体管理者或领导者，都是有意义的。（5）接纳当事人，把他的感受、态度和信念作为他真实而至至关重要的一部分如实接纳下来，这才是在协助他变成一位个人。（6）越向自己的真实及他人的真实开放，就会越发尊重复杂的生活过程，就会不再忙于安排、操控他人。（7）信任自己的经验。对罗杰斯来说，体验就是最高的权威，是确定性的试金石。个人的经验是权威的基础，它总是能够以一种新的、基本的方式得到检验。通过这种方式，它常见的错误或谬误总是可以得到自我修正的机会。（8）在体验中享受着发现规律的乐趣。而他也认为，科学研究和理论建构的目标，是对意义重大的经验进行内在的组织整理。科学研究的目的是为了弄清主观经验的现象界的意义和秩序。（9）事实总是友好的。（10）最个人化的东西就是最普遍的东西。（11）每个人都有一个基本上积极的取向。（12）生活是一个流动变化的过程，其中没有什么固定不变的。

第二编助益性的人际关系

第二编内容的写作时间跨度是从1954年到1960年的6年时

间。包括第2章“关于促进个人成长的若干假设”、第3章“助益性关系的特点”、和第4章“关于心理治疗的知识”三章。

在这一部分，罗杰斯陈述了一个总体的假设：如果能够提供某种类型的人际关系，那么对方就会在他身上发现运用这种关系来促进成长的能力，同时也就会产生个人的变化和发展。这种人际关系就是助益性的人际关系。能否创造一种促进他人独立成长的关系，要取决于咨询师自身个人成长的程度。

在罗杰斯看来，助益性关系的特征是：（1）真诚透明。在人际关系中自身越真诚透明，就越有帮助作用；治疗师对当事人真诚以待，不带“掩饰”和面具，在当下开放地与他自身流动的情感和态度成为一体，那么他就可以促进当事人的变化。而且自身的真实感受也可以得到透明的表现；（2）接纳，即把对方作为具有不可替代的内在价值的、独一无二的独特当事人来接纳。治疗师以一种尊重的方式来关心当事人，这意味着他以一种完全的而不是有条件的的方式来欣赏当事人。越是接纳和欣赏当事人，就越有可能创造一种他可以利用的关系，治疗成功的可能性就越大。（3）深入的共情理解，理解他的各种情感和表达的个人意义，即达到一种敏感的共情。在这方面，治疗关系具有关键性的意义。只有接纳还不够，需要有理解，接纳才会发生作用。这种共情理解能使自身透过对方的眼睛看到他私人的世界。只要治疗师具备这三个条件，并且在一定程度上被当事人所准确感知，“治疗的时刻”就会出现，当事人尽管在这一时刻会感到痛苦，但却明确发现他正在学习和成长，而且他和治疗师都会认为治疗的结果是成功的。而且正是这些态度而不是治疗师的技巧方面的知识和技能，对治疗中的变化起到了根本的作用。

那么如何才能创造一种助益性关系？对此罗杰斯提出了若干的想法：（1）咨询师必须是个诚实可靠、可以信

赖、始终如一的人，比如他要守约、尊重晤谈的保密性等。（2）治疗师要能够敏锐地觉察并接纳自己的情感。如果要促进他人的成长，自己就必须不断成长，成长会令人痛苦，但也令人变得更丰富和充实。（3）咨询师要能够体验一种对他人的积极态度，如热情、关怀、欣赏、尊重等。（4）作为个人，咨询师要有足够的坚强和独立自主。只有能够自由自觉地感受个人独立自主的力量，才能更深刻地理解和接纳他人，而且不会担心失去自我。（5）咨询师的内心深处要有足够的安全感，从而允许他人独立于自己而存在。（6）咨询师要让自己能够完全进入他人的情感和个人意义的世界，而且要做到设身处地，不进行评价和判断。（7）咨询师要有能力接纳他人呈现给自己的方方面面，真切感受对方的自我。

（8）在治疗关系中，咨询师要有足够的敏感，从而使对方不会把自己的行为当成一种威胁。（9）咨询师要有能力使当事人完全避免外在评价的威胁。当事人的经验和意义的价值最终要由他自己做出评判。（10）咨询师要真正和一个他人进行平等的对话。把当事人当成一个形成的过程来接受，确认他有能力创造自己内心的完善。

同时，罗杰斯也认为，治疗关系只是人际关系的一个特例，所有这样的关系都是受同样的规律支配。

罗杰斯还讲述了心理治疗中的科学研究问题。不过他强调个人的主观关系同样是治疗中人格变化的基本因素。治疗的过程是一个高度个人的主观体验的进程，内部体验的特性和外部观察到的客观特点往往是相去甚远的。

第三编个人形成的过程

这一部分包括第5章“心理治疗显示的指向”、第6章“个人形成意味着什么”和第7章“心理治疗的过程构想”三章。

罗杰斯用了一个当事人的个案，来表达他对心理治疗的理解。他指出，自我接纳是当事人中心治疗的一个目标

取向和最终结局。在成功的心理治疗中，对自我的消极态度趋向于降低，而积极态度会得到提高。从他的临床经验中罗杰斯得出一个明确的认识，即：人性最内里的核心，人格的最深层面，在本性上是积极的。人是一种正面的、社会性的动物。心理治疗是个人籍以去除一切自我欺骗，一切歪曲从而变成他的有机体的一个过程。治疗似乎意味着回到基本的感觉和内部器官的经验，在治疗过程中，当事人的生活空间日益扩展，体验日益丰富，自觉意识也在增长。当事人在普通的体验中增加了丰富性和对他的体验的无歪曲的意识，而这意味着，个体开始成为自己的存在，即经验的存在，换言之，他是一个完整的、充分发挥机能的人类有机体。

罗杰斯认为，个人最想达到的目的或者说他有意无意追求的目标，是成为他的真实自我。在这一点上，心理治疗所能做的，就是为他创造一种安全和自由的治疗关系。当事人会运用这种自由，去掉心理防御或僵化性，在痛苦中探索他向世人呈现的面具背后的东西，在他一直用来欺骗自己的面具背后隐藏着的东西，他开始摒弃面对生活时曾有的虚假态度、面具、角色，使自己变得越来越真实。当当事人以自觉而开放的方式体验自己的各种情感时，他就会在这种种的体验中发现自我，从而越来越真切地成为他真实的自我。

一个真实的人，他的特点是：（1）对个人的经验开放。（2）信任自己的有机体。（3）评价性判断的源头来自自身内部，不再依赖别人的标准生活，不再依赖别人为他做出决定和选择。（4）成为过程的意志。愿意变成一个过程，而不是一件产品。他不是一个固定的实体，而是一个生成的过程。

关于当事人在心理治疗中的变化过程，罗杰斯描述了7个阶段：（1）与自我有着一种勉强的交流，但交流只是外在的；情感和个人的意义不被接受，不被承认；亲密与交际性的关系被认为是危险的。在这一阶段当事人不承

认或没有认识到自己有什么问题，没有要求改变自己的渴望。（2）涉及关于自我以外的主题时，表达开始具有流动性；认为问题是外在于自我的；没有意识到个人对问题负有责任；个人情感被描述为非我所有，或被描述成过去的对象；情感可以得到表现，但是没有被如实承认，也没有被自我接纳。经验被过去的结构所束缚。个人构念是僵化的，并且没有被作为个人构念来认识，而是被认作客观的事实；个人的意义以及感受的分化非常有限而且笼统；矛盾冲突可以得到表达，但是没有被作为内部的矛盾冲突来体认。（3）对于作为一个客观对象的自我，有了较为自由流动的表达；也会将自我相关的体验表达为客观的对象；把自我表达为一个主要存在于他人身上的、仅供自我反观的对象；对于并非当下呈现的情感和个人意义做出表达或描述；很少接纳情感，情感一般表现为某种可耻的、羞愧的、反常的、无论如何难以接受的东西；情感被显现出来，然后有时作为情感被承认，经验被描述成是对过去的，或者被描述为是异己的；比起前几个阶段，情感和意义的分化更加明晰，不在那样笼统；愿意承认自己经验中的矛盾；当事人的选择常常被认为是无效的。（4）当事人能够描述对过去经验的更真切的感受；情感被描述为当前的客体；趋向于体验自己的当下情感，可是对这种可能性又觉得难以置信，从而心存恐惧；尽管显示出少许的接纳，但对情感很少有开放性的接纳；经验较少地受到过去结构的束缚；对经验的解释方式相对自由宽松，在个人构念上有若干发现，明确承认这些是构念，并且对其正确性产生疑问；出现对象征的准确性的追求倾向，情感、个人构念、个人意义的分化更明显；意识到经验和自我之间的抵触和不协调，并对此有所关注；出现对问题的自我责任感，尽管这种感受还是犹疑不定的；尽管密切的人际关系似乎仍然有危险性，当事人已经开始能够冒险与他在情感层面上有所接触。（5）经验被当作当前的体验得到自由的表达；情感被近乎完全地体验，但在体验它们时，当事人仍感到害怕和怀疑；当事人开始认识到，体验一种情感会涉及一个直接对象；出现越来越强的对

于情感的自我拥有，以及认同这些情感、做“实现自我”的愿望；体验过程变得灵活，没有了疏离感，情感能够常常即时表达；经验的解释方式更加灵活，经常出现新颖的领悟，能够发现、审视并质疑个人的构念；情感和意义的分化过程表现出明显而有力的准确倾向；经验之中的种种矛盾和抵触得到越来越直接的面对；对于当前问题的个人责任出现越来越清楚的自我接纳，并且开始关注自己的作用，自我内部的对话交流更加自由、流畅，阻碍明显减少。（6）以前曾被抑制的情感现在得到了直接的体验；当下的情感得到了直接和丰富的体验；这种经验的直接性及构成其内容的情感，被当事人接纳，这种经验不再被拒斥、害怕或受到抵制；经验具有一种主观生活的品性，而不是间接的客观知识；作为客观对象的自我逐渐消失；在这一阶段，经验开始具有真正的过程品性；这一阶段身体上也开始放松；经验与意识之间的不协调得到生动的体验，并消失在总体的和谐之中；有关的个人构念在得到体验的时刻开始消融，当事人感到自己从过去的固定框架中得以解放；充分的体验瞬间成为一种清晰明确的对象；经验的分化是明显的；在此阶段，不再有“问题”，不管是外在的或者内在的。当事人正在主观体验的“问题”，就是他的生活本身，而不再是一个客观对象。（7）无论是在治疗关系内还是在治疗关系外，新鲜的情感都得到了直接和详尽的体验，对这种情感的体验被用作一个清晰的参照对象；接受自己是这些变化的情感的主人，对此具有一种日益增长的连续的意识，对自我变化过程有了根本的信任；体验几乎完全摆脱了框架的束缚，变成了过程体验，即生活情境不再被当作过去已有的事物，而是以其新颖性得到体验和解释；尝试性地重新形成个人构念，并依据进一步的经验去体验，但即使得到了证实，个人构念也仍然保持着灵活性；内在的交流很清晰，内在感受与象征性表达相一致，用新颖的术语来描述新鲜的情感；对新颖的存在方式做出有效选择并对这个选择有所体验。

本部分包括第8章“‘成为真实的自我’”和第9章“一个心理治疗师对美好生活的见解”两章。

第8章是1957年罗杰斯在俄亥俄的伍斯特大学同学会上的一次特约演讲。在这次演讲中，罗杰斯表达了自己对人类有机体的信心以及对美好生活的看法。通过自己心理治疗的实践，罗杰斯发现用诊断式的或者因果说明的解释来干预当事人的经验，并不能产生令人满意的结果，对当事人也毫无帮助，提建议、进行指导也没有什么益处。但是如果能够提供一种安全、真诚、共情理解的氛围，那当事人往往会倾向于：（1）远离人格面具。

（2）远离“应该”。（3）不再迎合他人的期待。（4）不再取悦他人。（5）向着自我导向转变。（6）向着生成的过程转变。（7）转向生存的复杂性。（8）转向对经验的开放。（9）转向接纳他人。（10）转向自我信任。一句话，个体有意识地、接受性地向着成为本质上和实际上真实存在的过程转变。罗杰斯认为这个过程对当事人而言是一个积极的、建设性的、现实的、可信赖的过程。而且罗杰斯也认为，对个人而言的这个生活取向包含着一种可以适用于所有生活领域的哲学立场，它对团体或组织乃至国家民族来说同样有着重要的价值或意义：开放、透明、自觉、接纳地成为自身真实的样子，同时又重视和尊重每个个人的尊严和价值，而且在自身感到害怕时不背弃这种价值取向；开放地推进自己的利益，也推进对他人的共情关心，并从中找到一种平衡；不被僵化的观念所束缚……如果这样，各个国家和组织就会发现，如同当事人发现的那样，成为自己内心真实的自我，这是一种回报丰厚的经验。

作为一个心理治疗师，罗杰斯对美好生活的看法是：美好生活并非像我们通常所理解的那样是一种美德，或者满足，或者涅槃，或者幸福状态。它是一个过程，而不是一种存在的固定状态；它是一个取向而不是一个目的

地。这个过程的特征是：逐渐远离自我防御，向着对经验的日益开放转变；充分生活在存在的每一个瞬间，这意味着一种最大限度的适应性，意味着一种流动变化着的自我和人格的结构；对机体有一种日益增长的信任，机体成为在生存环境中最令人满意的行为工具；更加充分地发挥机能。

第五编 让事实说话：研究在心理治疗中的位置

本部分包括第10章“要人，还是要科学？——一个哲学问题”、第11章“心理治疗中的人格变化”和第12章“关于当事人中心治疗的研究思路”。

第10章是一篇高度个人化的文献，是罗杰斯为自己写的，他想籍此澄清自己内心日益增长的困惑和冲突。这个冲突就是：罗杰斯所受的教育是逻辑实证主义的，对它他有一种高度的尊重；但他的治疗体验却又使他钟情于主观取向的存在主义思想。

作为一个心理治疗师，罗杰斯在治疗过程中不断获得并更新自己的经验，作为一个科学研究者，他又在探索一些关于治疗的真理，但是他也越来越清楚地意识到这两种角色之间的鸿沟。因为做治疗师做得越好，就会更加确实地感觉到自身的完全主观性；而成为一个更好的研究者，就要更讲求事实和科学性，而正是这种客观性和主观性之间的隔阂，带给罗杰斯一种不适的冲突感，对此，罗杰斯试图用本文来做一种暂时的整合。

首先罗杰斯从主观经验的角度来看心理治疗的本质。作为一个心理治疗师，而不是作为一个科学家，不是作为一个能准确诊断和治疗的医生而进入人际关系，在这个关系中，他对另一个人内心世界的兴趣、信心、理解将导致一个有意义的人格生成过程；而且他不是用有意识的、预先规划的或者分析的方式做出回应，而只是以一种非反思的方式对另一个人做出反应，这个反应基于他的有机体对另一个人的敏感性。治疗过程、治疗关系对

当事人来说是一种学习，在这种学习中，当事人逐渐学会把一种完整合一的状态，进行象征化的表达，对有机体在经验、感受、认知方面的状态以某种统合整一的方式做出描述。如果作为一个科学家，他则用科学的逻辑和方法来理解治疗的复杂现象，目标是努力达到对现象的理解。在科学中，理解意味着对于事件以及事件之间的功能关系的客观知识。科学还可以提供预测事件未来走向并对事件进行控制的可能性，但这不是科学研究的必然结果。假如在治疗领域中可以完全实现科学的目标，那么就可以推知，治疗中的某些因素与某类结果是相关联的，因此也就有可能通过对治疗关系中的因素进行操作而达到对治疗结果的控制。但罗杰斯认为，不管科学研究多么深刻，我们永远不能借助它去发现任何绝对的真理，而只能对出现概率较高的种种关系做出描述。我们也永远不能发现任何关于人、关于关系或者宇宙背后的真实。如果科学在治疗领域也遵循在其他领域的科学路线，那么，在理论创建的过程中可能出现的关于真实性的工作模型将日益远离感觉知觉的真实。对治疗和治疗关系的科学描述，将会变得日益不同于我们体验到的现象。罗杰斯努力整合这两种冲突的观点，因为：（1）科学以及心理治疗，以及生活中所有其他方面，都植根于一个人直接的、主观的经验之中，建立在这个基础之上。科学不是某种非人的东西，而仅仅是个人主观生活的另一个阶段而已，科学是主观经验的一个阶段。（2）在治疗关系中，情感和认知汇合成一个整体的经验；经验是生活本身，而不应被看作是被检查的客观资料；经验的意识是非反思的；治疗师是经验的参与者，而不是旁观者。但是治疗师又能够从经验中抽身退步，作为一个旁观者来观察它，从而使自己或他人成为观察对象。对于对心理治疗的一个更深刻的理解可能来自直接经验，也来自根据科学规则所做的观察，或者来自个人内在的这两类经验之间的交流对话。总之，解决这个冲突的一个关键是，要把主观的生存性的个人及其价值观作为治疗关系和科学关系的基础和根源。这样就改写了这个问题，重新看待这个问题。科学在它的起源

之处，同样是一种人与人之间的“我-你”关系。而只有作为一个主观的个人，才能进入任何一种这样的关系。

第11章介绍了在自我测量方面取得的一些进展。1950年至1954年芝加哥大学心理咨询中心进行了一项大规模的研究，罗杰斯应1954年在多伦多大学召开的第五次国际心理健康大学的邀请，向会议呈交一篇论文，在论文中，总结了他和同事们在用客观的科学方法测量当事人中心治疗的效果这个过程中所积累的主要经验以及这个研究的主要特征：第一，首先是对治疗的研究拒绝采用一个普遍的标准，而采用一个在操作上可定义的具体的变化标准，这个标准建立在基于心理治疗的动力学理论的一个详细的假设之上。第二，是对以往心理治疗研究中无法解决的控制问题有了一个新的取向。研究设计包括两个控制程序（1）一个配对控制组，用以说明时间、重复测验以及随机变量的影响；（2）一个自控组，其中处于治疗中的每位当事人把自己与非治疗期进行比较，用以说明人格变量和动机的影响。这样在治疗期间无法通过控制变量予以说明的那些变化，就可以认为是由于治疗本身引起的。最后罗杰斯认为，对心理治疗也可以做严格的科学研究，由于研究方法的进步，对治疗过程的许多细微之处做客观的研究成为可能，这会有利于说明人格动力学，尤其是人际关系中的人格变化过程。

第12章是罗杰斯为了向不太熟悉美国心理学实证研究传统的欧洲读者介绍当事人中心治疗科学研究的方法而写的。在介绍了实证研究的原因之后，罗杰斯列举了一些对当事人中心治疗进行的一些实证研究，特别强调了由巴雷特-列纳德（Barrett-Lennard, 1959）所完成的一项