

成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點



[成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點 下载链接1](#)

著者:卡爾.羅哲斯Carl R. Rogers

出版者:桂冠

出版时间:1990

装帧:平装

isbn:9789575510022

這本深具哲學及啟發意味的著作，是當代心理學大師羅哲斯博士在心理治療與輔導方面的主要代表作，也可以說是關於成人之道的一本必要導論。在本書中，他舉出幾個根本的問題，向很多傳統心理學的概念和態度挑戰，譬如：個人成長的意義何在？成長需要在什麼條件下才有可能？一個人又怎麼能夠協助另一個人？人的創造性是什麼？我們有什麼辦法可以助長人的創造性，除了心理學、精神醫學及其他專業的助人工作者和教育工作者之外，凡是關切人格成長的人，都不可不讀。

作者介绍:

卡尔·R·罗杰斯(1902—1987)是美国著名心理学家，人本心理学的创始人。他认为人性本善，有自我实现的发展潜力；他创立的“当事人中心疗法”主张心理治疗师要有真诚关怀当事人的感情，在真诚和谐的关系中启发当事人运用自我发展潜力促进自身的健康成长，增强自信心。罗杰斯的心理疗法在当今欧美各国广泛流行。他认为这一原理也适用于教师与学生、父

母与子女以及一般的人与人之间的关系。自20世纪50年代以来，他的影响遍及全世界，而且至今魅力不减。

1 「當代思潮系列叢書」序.....	PAGE_4
2 心裡學類召集人序.....	PAGE_10
3 譯序.....	PAGE_14
4 致讀者.....	PAGE_32
5 第一部 說到我自己.....	PAGE_42
5.1 第一章 「這就是我」我的專業思想和個人哲學的發展.....	PAGE_44
6 第二部 我怎能有助於人？.....	PAGE_74
6.1 第二章 關於如何輔助個人成長的一些假設.....	PAGE_76
6.2 第三章 協助關係的特徵.....	PAGE_86
6.3 第四章 我們對於心理治療的客觀知識與主觀知識.....	PAGE_112
7 第三部 成為一個人的過程.....	PAGE_126
7.1 第五章 心理治療中可見的一些變化方向.....	PAGE_128
7.2 第六章 「成為一個人」是什麼意思.....	PAGE_170
7.3 第七章 心理治療的過程觀.....	PAGE_190
8 第四部 人格的哲學.....	PAGE_41
8.1 第八章 「成為一個如其所是的自我」：一個心理治療者對個人目標的觀點	PAGE_236
8.2 第九章 治療者心目中的美好人生：做個功能完全發揮的人....	PAGE_260
9 第五部 逼近事實：研究在心裡治療學中的地位.....	PAGE_276
9.1 第十章 人，或是科學？一個哲學的疑問.....	PAGE_278
9.2 第十一章 心理治療中的人格變化.....	PAGE_308
9.3 第十二章 以受輔導者為中心的治療法及其實徵研究的經緯.....	PAGE_330
10 第六部 對於生活的涵義.....	PAGE_362
10.1 第十三章 有關教學與學習的一些個人見解.....	PAGE_364
10.2 第十四章 在治療與教育中有意義的學習.....	PAGE_370
10.3 第十五章 一位參與者所體驗到的「以學生為中心的教學」 ...	PAGE_390
10.4 第十六章 以受輔導者為中心的治療法對家庭生活的涵義.....	PAGE_410
10.5 第十七章 溝通失敗的處理一個人之間，團體之間.....	PAGE_426
10.6 第十八章 人際關係的一般法則——一個試驗性的陳述.....	PAGE_436
10.7 第十九章 創造性之理論的初步	PAGE_446
11 第七部 行為科學與人.....	PAGE_460
11.1 第二十章 諸行為科學正在茁長中的力量	PAGE_462
11.2 第二十一章 人在行為科學新世界中的地位	PAGE_488
11.3 附錄 卡爾·羅哲斯的重要著作簡介	PAGE_510
11.4 索引（英漢對照）	PAGE_514
• • • • • (收起)	

[成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

卡尔·罗杰斯

成为一个人

人本主义

心理學

心理治療

CarlRogers

心理

评论

:无

简明易懂~

大学图书馆

雖說作者行文稍嫌囉唆，本書仍值得一讀。我對心理治療本身興趣不大，但對於作者自心理治療中得出的人本主義傾向頗有興趣，特別是有關於教育的部分，以下是感想。知識傳播時，藉助權威、組織與秩序，是知識增長的權宜之計，我們必須先暫時設下一個節點，以便討論、以便集中精力。權威、組織與秩序的目的，是追尋知識本身，權威、組織與秩序本身不是價值。但現在，僅僅只為了方便討論的權威、組織與秩序竟然反過來妨礙了討論本身，致使教學場所變成了權力展示中心。教師自覺或不自覺地預設：我教，你聽；你的想法不重要，我的想法才重要。這個態度，必然導向知識本身不重要——因為，即使你（教師）是博士又如何？在真理面前我們一樣渺小。你又何德何能膽敢在真理面前誇稱你比我更接近真理，因此我必須扭曲我的體驗來配合你？

虽然有很多是理论值，但是其中的态度是十分需要去学习的

非常好，浅显易懂。

這本書確實是一字一句的讀完

[成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點 下载链接1](#)

书评

卡尔·罗杰斯带来的观念是革命性的，虽然他的“人本主义”在最粗浅的心理咨询教科书里都能找到，虽然他确立的几个简单原则：真诚、共情、积极关注……刚开始学习心理咨询的人都已耳熟能详，但真正做到、并发自内心相信仅凭这些就能给来访者带来改变的人并不多见。和罗杰斯的...

我们不能用一种机械的方式毫无创造性地追随研究结果，否则我们毁坏了恰恰是这些研究所具有的人性的价值。如何创造一种助益性的关系？

1) 在某种深层意义上说，我能否以某种方式成为在他人开来时诚实可靠、可以信任、始终如一的人？2) 作为当事人，我能...

两年后作为治疗师重读罗杰斯《个人形成论》。

两年前读的这本书将我引向了自我了解与成长，并进而致力于成为一个专业助人者。当年读完这本书写下了激情澎湃的心得，为我带来了不少共鸣和认可。可是今天在走过了
一段不长不短的路之后，回头再来读这本书，感觉平静了许多，客观...

加入豆瓣后，我给自己定了个规矩，以后每看完一本好书，都要多少写点东西，对别人是个参考，于自己就算是个念想。个人形成论应该是我的第一篇，这就算是缘起。罗杰斯是个心理学家，也是心理咨询流派“当事人（来访者）为中心”的创始人。罗杰斯是存在主义的，这不需置...

阅读这本书是一种极为珍贵的体验，这其间我时而被罗杰斯充满理解、无条件接纳的话语感动得热泪盈眶，时而为他解决了我心头盘绕已久的问题而觉得醍醐灌顶，时而为他点出我之前从未注意的一些重要东西而由衷感激。
我只挑本书中令我最受触动的三点，谈谈自己的体会和看法。首...

罗杰斯总结他55年的婚姻生活，他说，“我对我们婚姻能做的最深刻的陈述是，我们总是希望对方能够获得成长。”
罗杰斯当初追求他的妻子海伦时，分隔两地，他给她写了很多热烈的信。1924年，他们结婚。说到他们的新婚生活，他写道：“我和海伦决定一起到纽约去，这样可以共同成长...

这本书去年就读了大半了，过年时休息了一天，大年初三外公过世后就一直忙到初七，然后连续几天腹泻，直到昨天才有时间重新拿起书来，花了两天时间，把它读完。
总的来说，是很好的一本书，特别是后面的非指导性学习是很有意思的。若是开明的老师放弃权威者的地位，完全放权给...

一直听老师讲人要open。以为就是要眼界宽广、多与人交流，不固执。看了罗杰斯的这本书，才发现自己的理解过于狭窄。他说的“对经验开放”有这样几个含义：
1. 接纳自己不好、痛苦、失败的经验和情感，而不是把它们压抑在意识之下。
2. 好好体验自己的经验，不管...

我想，可以用“树的成长”来总结罗杰斯的思想：

基本假设：每颗种子都有成为一颗健康、高大的树的潜能。

约束条件：种子发芽，在生长过程中，由于先天基因缺陷，贫瘠的土壤、阴翳、岩石的阻挡、或者偶然一次风霜等等，最后很难长得非常完美，常常会有缺陷。

结论：但如果...

卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers, 1902-1987) 是人本主义心理学的发起人之一，他创立了“以人为中心心理治疗”方法，极大地扩展了心理咨询与治疗的各个方面。他把病人或患者称为是“来访者”，他认为来访者的内在有一种积极成长的力量，他使用治疗录音来研究心理治疗过程，他将以...

我是最近才看到这本书的。在书中看到了很多我在摄影中领悟到的一些东西。譬如，理解他人，无条件接纳，共情等等他的专业术语。在我拍摄时，我也试着深入对方的内心世界，同时也对对方完全敞开，对方也可以登入我的内心。打个比方，彼此就像一台没有登录密码的电脑，至少在拍...

认识你自己——刻在德尔斐阿波罗神庙上的三句箴言之一

如果说人的一生中有一个唯一能够了解自己的人，那个人就是自己。——卡尔·R·罗杰斯

最常见的悲观绝望是那种不去选择做自己的绝望，或者不愿意成为自己的绝望，而最深形式的绝望则是选择成为一个他...

最近我很丧：无助、迷茫、羸弱而又有满腔的怒火和委屈无处发泄，最后绝大多数的愤怒都指向了我自己。感觉目前的状态就像走在一条不知道什么时候才能走完的泥泞路面上，每一步走下去都半个脚陷入地面，每迈一步都需要克服巨大的阻力。到底还需要多久才可以真正成为一个咨询师，...

“我发现，在我与他人的关系中，试图以一种带着面具的方式行事，维持一种与内心体验不同的表面的东西，毫无帮助，毫无效果。”——罗杰斯《个人形成论》

今天的话题是个体性和社会性的关系。有的人认为个体性越强，则会很强调自我，会越不合群，即社会性越差；而罗杰斯的观点则...

助益性关系形成的促进条件：1.真诚透明2.积极关注3.共情4.无条件接纳

这本书读得我泪流满面，使我感动的原因有很多，第一，被罗杰斯诚恳的态度打动，他的真挚和透明简直让我有种如晤其面的感觉；第二，这确实是我一直想要寻找的书，一个人该如何发展，该如何与这个世界以及其他...

这不是一篇书评。

最近刚和大学同学见面，有一番激烈的聊天。他持的观点是人都是善的，都有学习能力

，因此不需要太多鞭策，可以进行自我完善；而我承认人有太多弱点，总是需要靠环境、外界的推动才逐步改变。因此达不到共同结论。
有意思的是，这大概和我们接触到的事物，和...

[成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點](#) [下载链接1](#)