

# 《个人形成论》

图书基本信息

# 《个人形成论》

## 前言

我做心理治疗师(或者叫做个人咨询师)已经33年有余,对此我自己都感到有点儿吃惊。也就是说,在三分之一个世纪中我一直在努力为各式各样的人们提供某种帮助:儿童,少年,成年人;在教育、职业、个人和婚姻方面遇到难题的人;被分类为“正常的”、“神经症的”、“精神病的”人(使用这些引号表示我认定这类标签完全是误导性的);自愿来求助的人以及被人强迫送来的人;问题轻微的人以及深陷绝境、希望渺茫的人。有机会与如此众多而独特的人们如此亲密、深入地交往,是值得我深深感谢的一种特别恩惠。总结这些年来的临床经验和学术研究,我已经写了几本书,发表了多篇论文。

# 《个人形成论》

## 内容概要

这是 本写给“有智慧的普通人”的书。20世纪50年代，罗杰斯成名以后在各地作演讲，本书即主要根据这些演讲和未发表的文章整理而成，体现了罗杰斯的基本思想。本书包括罗杰斯与各种各样群体的对话，对人们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。罗杰斯的声音 充满爱心和激情，自信而恳切 将《个人形成论》中的多篇论文连成了一个整体。与我们对话的这个人知识异常丰富，而且又十分耐心，他仔细聆听别人，也聆听自己。这种全神贯注的聆听有利于促进个人的成长，也有利于我们思考这个宏大的理论问题：成为一个人究竟意味着什么？

# 《个人形成论》

## 作者简介

# 《个人形成论》

## 书籍目录

导言  
自序 致读者  
第一编 从个人的角度说话  
第二编 助益性的人际关系  
第三编 个人形成的过程  
第四编 一种关于人的哲学  
第五编 让事实说话：研究在心理治疗中的位置  
第六编 生活的实践应用  
第七编 行为科学与个人  
罗杰斯著作年表  
主题词中英文对照  
译后记

# 《个人形成论》

## 章节摘录

第一章“我是这样的一个人”——我的专业思想和个人历史的发展这一章把我的两次个人谈话合在了一起。五年前，我被邀请与布兰蒂斯（Brandeis）大学四年级的学生座谈，不是讲我的心理治疗思想，而是谈我自己。我对自己的思想是怎样认识的？我是怎样成为我自己的？我发现，这个邀请让我产生太多的感慨，我尽力试着满足学生们的要求。在过去的一年中，威斯康星的大学生联合论坛委员会也曾提出相似的请求。他们请我在“最后的演讲”系列申谈谈我个人。这个系列假定：因为某些理由，一个教授在发表他的最后演讲时有可能会真切地讲到自己的为人。（这是对于我们教育体制的一个很有意思的看法，就是假定只有在最极端的情境中，一个教授才会以个人的方式表现他自己。）在这次威斯康星讲演中，我第一次充分表现了我个人的知识或者哲学主题，以及它们对我所具有的意义。在这一章中，我把两次谈话合在一起，并尽量保留原来非正式演讲的特征。这两次谈话的反响使我意识到，人们是多么渴望了解那个正在谈话或者演讲的人。因此，我把此篇作为本书的第一章，希望它能够传达有关我个人的一些情况，从而为后面的章节提供较多的背景和意义。

# 《个人形成论》

## 后记

卡尔·罗杰斯(1902-1987)是著名的心理学家，人本心理学的创始人。20世纪50年代以来，他的影响遍及全世界，至今魅力不减。他的当事人中心疗法、以人为本的社会思想，以学生为中心的教育改革与创新，今天看来仍然具有鲜明的时代精神和重大的现实意义。罗杰斯是一个十分真诚的人。罗杰斯的真诚，不仅仅是坚持不说谎话、假话、空话、套话的操守，更有“诚于中而发于外”、心口相应的仁者精神，以及本心发动、念念俱是良知的率真存在的自觉。作为一个心理治疗家，他终生致力于帮助当事人脱离心灵烦恼的苦海。而要实现这一目标，他自己就必须做一个这样的先行者。在更加终究的意义上说，他自己必须首先历经甚至“成为”一条这样的人生道路。他必须经历每个人都要经历的生活磨难和锻炼，也就是说，既要身体力行做一个日常生活的凡人，又要修炼圣贤一样的超越气质去追求那难以言说的真实境界。这样一番艰苦的事业，假如没有存在的真诚和勇气，根本是难以想象的。

# 《个人形成论》

## 媒体关注与评论

与我们对话的这个人资源异常丰富，然而又十分耐心，他仔细聆听别人，也聆听自己。这种全神灌注的聆听有利于促进个人的成长，也有利于我们思考一个宏大的理论问题：成为一个人究竟意味着什么？  
——彼得·科雷莫



# 《个人形成论》

## 编辑推荐

罗杰斯的声音——充满爱心和激情，自信而恳切——将《个人形成论》中的多篇论文连成了一个整体。与我们对话的这个人知识异常丰富，而且又十分耐心，他仔细聆听别人，也聆听自己。这种全神贯注的聆听有利于促进个人的成长，也有利于我们思考这个宏大的理论问题：成为一个人究竟意味着什么？

## 精彩短评

- 1、真不愧是二战后最伟大的心理学家
- 2、不仅仅能应用在心理咨询领域，对于我们日常跟别人的交往也是有很大的指导作用。真诚、共情、表里如一，这样的人才能获得别人的信任，才能让别人愿意跟你袒露心声，愿意跟你做深入交流。仔细环顾身边的亲密朋友，无一不是双方之间都是采取这样的相处模式，不需要刻意的迎合。
- 3、人本主义的代表作吧
- 4、来访者中心疗法的理论
- 5、这本书看了，真的很好，质量也不错。
- 6、看了经验的部分 科学的部分没看
- 7、我也觉得这本书非常棒！他的书也验证了很多我在摄影中领悟到的东西。
- 8、这本书有点深，都是学术演讲或是学术研究，所以可能需要一定的基础心理学知识。但我觉得这是我看到给我最多启发和思考的心理学书。主要启发有两点，一，健康的关系帮助人成长，以及什么是健康的关系并且建立健康关系的条件是什么。二，什么叫做接受另外一个人。
- 9、言简意赅、通俗易懂、触及核心，不愧是人本主义心理学的经典！作者细致地描述了为了成就一段帮助性关系（即旨在帮助对方心智成长的关系，如亲子，师生，心理医患），帮助者需要具备哪些条件，以及被帮助者心性成长的过程。书中充满了对人性的切身的体会，深邃的思考，以及精辟的洞见，值得反复阅读。
- 10、书很好，翻译也很好，罗杰斯的语言有种温暖的感觉，而翻译是不是功劳也很大呢，我真的很喜欢这本书。
- 11、一本非常经典的书。理解个体差异，从爱和支持中获得力量。
- 12、很好的一本书，对个人的成长与自我实现会有很大的帮助，希望对广大朋友们也能有帮助！推荐一下！
- 13、想给二十颗星!!! 人说情商低的人可以多读心理学书籍，诚不欺我~
- 14、如果你喜欢探索自我，这是一本值得一读的书.而且需要一读再读.
- 15、罗杰斯真实的分享自己，缓缓剥开自己，诉诸笔端的真诚。

读书的人，和他一起体验生命的变化，  
有一份超过文字和道理的部分，  
让我们和他一起改变了，这就是心理学家，至今还存在的辅导力量。

翻译也还好，译者也尽力地表达了。

- 16、看哭了TOT
- 17、很多人推荐，对从事心理学的人员来说，很值得一看。
- 18、真的很好，想对佛教有些了解的人，或者想从佛教中吸取些有益的东西的人，就看这本书好了。完全没有迷信的色彩。在我看来，也的确没有偏见和邪见。
- 19、作为一个非心理治疗师，看这本书感觉不是顺畅。个人感觉如何要追寻自我，这本书写得不够明确。罗洛·梅的人的自我追寻，感觉更好一些。
- 20、虽然作者书中说这本书适合各种人群看，可是我看到后面的内容发现前面一部分非专业人士也是可以看看的，但后面内容读起来就不是那么吸引人。
- 21、促进成长的条件：真诚透明的态度，无条件地积极关注，接纳对方的情绪与感受，共情体验。最深的绝望是选择成为一个他人而不是自己，成为真实的自我是人生最重大的责任。“从长远来看，积极或消极的评价在对方身上都会产生不好的影响。”关于这一点我想到了老子说的“宠为下”，真正真实的关系需要是真实，重要的不是评价，而且理解与体验并且参与进去。自我发现是无法传授的，我们能做的只是为对方创造某些条件，就像农民不能强迫胚芽从种子中发芽，他唯一能做的就是为种子提供发展自身潜能所需的营养条件。从心理治疗的角度怎么看待生活、教育、艺术以及科学，罗杰斯说了很多，简单说最重要的就是还人以尊严、落实到对人的关怀之上，而这个内核是在人类历史上被反复诠释的。作为人应该以何种方式存在，这是人类所有探索的根源。
- 22、我不喜欢写评论，因为不想别人受到我的影响，每个人对各种事物都会有自己的看法。但是，在

## 《个人形成论》

一个朋友让我帮她订这本书时，看到上面这位朋友的评论，我实在是不忍其他朋友受到他的影响。我几年前就看了这本书，这是一本好书，不仅是对专业人员，而且是对我们每一个想要“成长”的人。我这里将“成长”加了引号，是指作为“人”的成长，而不是仅仅指作为“生物”的成长。

23、这本很有心意，翻译的也很到位，要知道这些见解在1950就。。。

24、接纳，助益性的人际关系，人格成长

25、还可以，就是看不太懂

26、数的质量没问题 送书也很快 可惜书中所讲实在难以令人信服

27、基本是田野实验，一手思考

28、在我看来，实质上每个人都在问：“我到底是谁？我怎样才能接触到真正的自我，在我所有行为底下的那个自我？我如何才能成为我自己？”

29、粗看了一下，感觉不够精炼，多余的话太多。

30、遇见自己

31、没完全读下去的一本书，书的主旨大致是真诚面对自己，坦诚面对和接受别人，相信别人是完全有自主能力的完全人。

32、核心观点很有价值，有点儿罗嗦，可跳读。最后一章特别惊喜！

33、接纳，是一种很自然的神奇力量，让成年人的人格生长成为可能。

34、悦纳自己，才能悦纳他人。

35、我是心理学的业余爱好者。这本书还没看，但是我相信罗杰斯的书！感觉翻译一般般

36、几个译者分部分翻译的，就一个单词一个意思的直译，好好的书给糟蹋了

37、作者罗杰斯是人本主义学派大牛。这是一本写给“有智慧的普通人”的书，内容为罗杰斯的演讲集锦，读完就知道到底什么是人本主义了。

38、睡前读物 陆陆续续花了有半年 大概

39、罗杰斯何止是在心理治疗领域精通，他很有远见地指出了科学的道德假设，以自己的方式影响了哲学和教育学~我倒有个想法，如果共情、接纳等等操作受制于咨询师个人的经历，我们也许可以评定一个社会的共情、接纳程度，将人本主义心理学运用到社会学和历史学中去~

40、这本书是买错了的，所以没有仔细的去看过，但是有空的时候还是可以好好看看

41、还没看完。。。不过书很新~

42、听导师推荐的,还没来得及看.

43、从超越自卑到爱的艺术到本书，从阿德勒到弗洛姆到卡尔罗杰斯，一路真是获益良多，对诸位前人大师们说声受教了，感谢你们能写出如此饱含情感和智慧以及深入人性的著作。尤其本书，对来更像是一场对自己的心理治疗，慢读间也同时细细体验着思索着琐碎矛盾而又完整的自己~ 15/11/8

44、罗杰斯的经典著作，进入过美国畅销书排行版。我曾把它作为礼物送给过两位朋友。这是对个人成长帮助很大的书，很多在我国教育环境下形成的扭曲之处，都可以借之得以反映。至于读后要怎么做，那自然是自己的事情了。面对真实的自己，的确需要不小的勇气。

45、已购

46、与大师碰撞一下心灵。

47、灰常灰常好的一本书，不过得有一定心理学基础的人可能才会容易理解一点，当然，非专业人士读了肯定也会有不一样的收获！

还推荐罗杰斯的其他书籍.....

48、最重要的一本启蒙书，于个人的。

49、不愧是心理学大师的经典之作！

50、如果事实性知识是弹药，不要做一辆该死的弹药车，要做一支来复枪

51、这是当代人本主义学派的代表成就，阐述了人的自我完善倾向在人的一生中起着举足轻重的作用。我们不能否认人本主义学派在实践中的非科学性和经验性，但至少这揭示了作为一门不完善的科学，心理学尚有太多疑问需要探究。

52、我不是学心理学专业的，偶然看到卓越有卖这本书，就顺便买了看，同时，我还买了佛洛伊德的《梦的解析》，不过《梦的解析》我实在看不懂，看了3页就扔一边了。奇怪的是，这本《个人形成论》我却一看似乎就能明白，用它说的：“接纳，共情理解，无条件积极关注，真诚的聆听我自己”去实践我自己，发现还满管用的，也因为这本书，我觉得原来心理学还有可爱的一面，容易懂贴近生

## 《个人形成论》

活的一面，这个... 阅读更多

53、本文的封二上写着：本书是写给有智慧的普通人的书。我想，什么是智慧呢？也许智慧就是希望通过自我身心的调节来更好地生活，认识人与自然之间的关系、人与人之间的关系的一种能力吧。如果你是想这样生活，有智慧地生活，本书值得一读。

54、唠唠叨叨的第一章，读的急死了

55、推荐~

56、经典，但不太好读

57、这是理论书籍，得慢慢消化。

58、极力推荐给重自我发展和想做咨询师的人！！

59、除了两三篇没读，基本是读完了。其实人本现在运用的满多的，但感觉还是太理想了，特别在物质缺乏、人性恶的方面显现的时候，虽然我也支持反行为控制。刚好最近在听自体的音频，里面说到，过于的关注与爱反而会使得来访者不去调用他可用的资源。

60、里面案例的对话 非常精彩

罗杰斯对思维的描述 非常精妙！

61、我最近就在研究人本心理学,并购买了这本书..老实说,要研究以个人为中心心理学的话,这本书是必读作品!不论是内容还是装订和纸张,本书都非常令人满意!!以前用这本书都是台湾的版本或者是看英文版的,现在有简体中文版的,非常好!

62、聆听别人，聆听自己，成为真实的自我。

63、无上认同，受益良多！

64、对于一个无法真切感受到自身情感的人来说，这本书无非就是老生常谈。而对于陷于无尽的自身情绪纠葛和困惑的人来说，它疏通了淤塞的心绪。

有的人根本就不去了解自己，更别谈去理解别人。

有的人感受到自己的一言一行，却给自己带来无穷无尽的困惑，而这无非是仍未认清自身。

65、到底是做学问的，而且是心理学的，书的内容连贯，逻辑很严密。我读了前头，感觉已经很好，对于个人的自我发现有帮助，对于以后的人际交往也有好处。我认为进这本书，进、可以作为对心理学的学习教材；退、可以作为个人的学习和修养锻炼，很不错。当然，不喜欢心理学或者哲学的人建议不要读。暑假我要继续读下去。呵呵。推荐！

66、很好，即使不是从事心理学工作，也可以吸收里面的观点，然后以后在自己的人生中实践。

67、学做人系列

68、罗杰斯的书读起来让人身心愉悦，而更重要的一点是，读过以后还留有厚厚的余味，有能量在不知不觉间流动，读书时有如树叶得光照而获得成长的力量。

69、多了就不说了，绝对是经典。唯一的缺点就是准野性太强。没有兴趣建议不要看。

70、治疗师以肉身陪伴来访者的地狱，仍然失败，仍然受伤，地狱仍在却罪不至死，经验变得流动而开放。“这些变化不会很快、可能花费数年，或根本不会发生”，开始看到这句话十分失望，没想到真切发生在自己身上，买书时企图施救他人，合上书却治愈了自己

71、新人本主义代表作 提出无条件积极关注 共情 真诚透明等概念

72、2016-11-21

73、positive psychology帮了我太多=) 感谢一路罩我的人们

74、让人疲惫的说教

75、未看完，表示头晕，心要很静

76、物有所值，当当，放心

77、相见恨晚的一本。

78、同原著差太多了== 好怀疑译者的理解能力==

79、其实多读读心理学的书，情商会增长很快，比那些所谓的情商书强多了。而且能够更好的理解自己。

80、但是，感觉有些重复，还有一些地方不太好理解。看完以后记得的东西很少，也许是个人的能力有限

81、适合专业人士用普通人没必要了真的要不然你买了会后悔而且很贵

## 《个人形成论》

82、前部分对我的影响蛮大的，后面的有些啰嗦

83、如此相见恨晚，历久弥新的一本书。

84、关于个人经验和体验的高度认同，以及坦诚透明开放接纳真实的自我和他人，对生活的积极态度。心理治疗只是人际关系的一个特例，要发展一种助益性的人际关系，可应用在各个方面。当然这本书很容易沦为励志鸡汤，并不具有实践指导意义，比哲学著作差远了。

85、感受是源于人的意识深处的，并不是理智可以左右，理智可以左右的是你的表现，但是表现出一个你自以为合适的态度是不利于关系的来往的，可能因为掩饰增加距离感，真实的关系才是可靠的。确实有一些感受是不利于关系的，但是应对的方式绝不是掩饰。

86、真诚透明，完全接纳，共情理解，人本主义

1、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，和看待事物的方法有关。他搞的是纯理论，环境相对宽松；而我做应用，随心所欲的情况有限。对他来说，理论创新是一切；而对于我，往往高明的见解，在实际情况面前不堪一击，只有有用才是关键。当然我不否认他所说的，人性本聪慧良善。就像是人都有自我修复的能力，小病小痛没有必要吃药打针。但是去医院看看，那些愁眉苦脸的人们；去办公楼待久了，成群亚健康的工作人员们——现实永非小病小痛这么简单。我承认自己读书的时候总是充斥着自己的观点，否则，对于不研究心理学的普通人，完全没有办法了解到作者想要表达什么。作为自认为的科学工作者，我在这本书里看不到太多数据，看不到逻辑推导，甚至连放宽定义的“合理分析”都不足够。作者陈述了他个人的经历，少量的数据，以及大量的类比和带强烈主观色彩的导引。没有对比，没有限制范围，没有自我怀疑。理性来看，我不相信书中所说的每一个字。然而人类是怎么思考的？仅仅凭借思维思考，还是借助于平日的日常生活经验？是仅凭自己的心理状态，还是能由此及彼，类推出他人的心境？能不能凭借一种方法，从一个领域跃迁到另一个领域？我似乎读出了某种文本之外的东西。我并不需要研究心理学。但是多年的经验告诉我，人和人，人和事之间的关系，终究只是人和人之间的关系。最美妙的结论并不是凭空蹦出来的，和研究者的状态、方法有关。同样，精妙的理论被傻瓜使用，没准还会起到反作用。更不用说心理学研究的本就是人与人之间了。大多数时候，数字、分析、逻辑是有效的。但有些时候分析无能为力。或者说，智慧无能为力。也许是因为智慧太少。为什么有时候思考令我肌肉紧张，又有些时候思考却可以达到冥想的状态？是需要先进行思考的思考，才能正确思考呢，还是说，思考本就内嵌在每一个机体里，即使完全不了解其机制，也能思考出正确答案？似乎从来没有人能确定，什么是正确的思考方式。就像我的同学，他坚持认为最好的思想不一定能被人理解；如果不是老聃骑青牛度玉门关被阻拦，也不会留下五千字真言；区区五千字，有谁能声称真正理解？什么是理解？有人说创造是理解的必要条件，有人说能清楚解释是理解的必要条件；但有人能解释却难以创造，有人创造了却口齿不便。都说逻辑是追寻真理之路。我认为，逻辑只是一条坦途。它是很有利的工具，但不是唯一工具。荆无命用剑，李寻欢用飞刀，小马用拳头，——韦小宝连拳头都不用。但是谁不曾将敌人置于死地？我感兴趣的是，当心理学被传闻得神乎其神的时候，能看到这样一本书。作者未必算是了不起的科学家（心理学是严格意义上的科学吗？），但是字里行间，可以感受到他对自己工作的热忱，不受他人干扰地选择一条自己认为正确的道路，行走下去。他所关注的，是人本身。不再是研究对象，不再是数字，或者某种会说话和思考的机器。换种说法，他研究病人，但也研究自己。科学最难以模拟的是心灵，那么怎样用所谓科学方法来医治心灵？用心灵来引领、治疗心灵，是否是一种可行的方法？而所谓正确的方法——绝对正确本来就是现实中不存在的。但能够做到的，只是尝试更多，思考更多。把握住唯一原则——是人，科学与非科学，你最终面对的还是人自身。然后我又想到了我的同学。从某种意义上，我把他当成坐标系中的某个方向，对比着我的大学、我的研究生生涯、我未来的方向。我从未如此清晰地感觉到我们两人走上了两条截然不同的研究道路。但我并不知道将来会变成怎样，相信，他也并不完全明白。我们就像作者写下这本书的心理状态，相信着、迷茫着、挑战着、沉思着，也有挫折，也有痛苦，也有徘徊。但最重要的，我们都知道自己选择了什么，也知道自己坚持着什么。有时候我思考，究竟是我们选择了道路呢，还是某种程度上被道路选择着，这是个无解的命题。但是，也许我们并不真正需要那个解。无论选择的是哪条道路，我们作为真正独立的人，往前走，去追求，就足够了。

2、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。和罗杰斯的相遇需要一些基础，这种基础不是知识的积累或思维的训练，而是经历和体验。在我刚刚踏入这个行业的时候，只有高深的理论、可操作的技术和像系统排列那类的神秘玩意儿能吸引我。装备前两者让我在来访者抛出的问题面前颇有安全感和作为的可能，对第三种东西的心向往之又能让我感觉自己不是那么地“僵化”、“死板”、“学院派”。在这些东西构成的丛林中兜了几圈，才发现身处原点时就犯下的一个错误：来访者总是带着问题前来，但他不是他的问题，他首先是一个人。问题召唤的是答案和

解决，而一个人，召唤的是另一个人以人的方式来对待他，当他发出声音时，对方以其真实的一面（真诚）作出回应（共情）。对方允许他成为他自己，对他作为人的普遍性和作为他自己的特殊性，都给予接纳和尊重。过程中，问题解决的时刻更像是一个婚礼，它是相爱的两个人经历种种艰难后水到渠成的仪式。恋爱以结婚的可能为前提，但以谈论怎样结婚作为恋爱的主要内容，这样的婚姻多半危机四伏。恋爱的过程很重要，正如咨访关系中，每时每刻的相处、互动——罗杰斯所谓的“存在的质量”很重要。人本主义的心理治疗提供的不是解决问题的思路 and 方案，而是一个让人（所有人）的状态更容易向好的方向转变的关系空间。罗杰斯跳出了那个“问题”和“答案”一起玩躲猫猫的迷宫，以他自己为工具，直抵人性本身。想象一个人本主义的咨询师在来访者面前遇到的挑战，就能窥见一部分罗杰斯提出自己理念时在业内遇到的挑战。来访者是目标导向（一个更大的环境是目标导向），而我们要给来访者提供一个真诚、安全、信任的氛围，并让他相信，当他能够在这里自然地放下防御，体验到自己内心更深层、更丰富、更微弱、更隐蔽的感受，试着表达并接纳这些感受，那么，他的失眠可能会改善，他的抑郁可能减轻，他也许不会再每天洗手上百次，他的伴侣也许不会离开他，他的老妈可能不会再那么唠叨……而在同一条战线的另一端，穿白大褂的医生拿着国外最新研制的药物，所谓的专家教授手捧大堆论文，装扮得像是成功人士的培训师指着PPT上的STEP1、STEP2……如果不是亲身行过，我也会投身后者。也许这就是人本主义的易懂难学。也许当真理被表述后事情还远未结束，因为它的被聆听和被做到是如此艰难。而罗杰斯的愿望不限于此，他希望把人性从精神分析营造的那种对潜意识的被害妄想中解放出来：“如果当事人对他的经验保持开放，他就会开始感到他的有机体是更加值得信任的。他对自己所拥有的情感反应不再那么害怕。他逐渐地越来越信任乃至越来越喜爱存在于他身上的有机体层面的这种复杂性、丰富性、各种各样的情感和趋向。意识，不再是对于危险而且不可知的、很少被容许在日光下曝露的无意识冲动的看守官，而成为一个由无数冲动、情感和想法组成的自由社会中一名轻松自在的居民。如果这些冲动、情感和想法不再被充满恐惧地防备着，它们就能够非常令人满意地实行自我管理。”他尝试对更好的生活作出界定：“用幸福的、满意的、至乐的、愉悦的以及诸如此类的形容词，来描述我称之为美好生活的这个过程，似乎都不是特别恰当，尽管这个过程当中的当事人在适当的时候确实能够体会到这种种感受。但是，似乎更确切的形容词应该是丰富的、激动的、有益的、挑战性的、意义深长的，等等。我深信，这个美好生活的过程，绝不是为怯懦者设计的生活。它涉及当事人潜能的日益拓展和成长。它涉及生存的勇气。它意味着使自己完全投身于生活的洪流。”他还希望他的经验不仅能改善人与人之间的沟通，也能促进团体和团体、甚至国家和国家之间的相互理解，促进全人类的和平和相互连结。我们和罗杰斯仍处同一个时代，这个时代宁愿耗费巨资研制核武器，也不愿花费其九牛之一毛去了解为什么和你的同床共枕之人无话可说。我们希望自己成为更强大的、更富有的、更风流倜傥的、更文质彬彬的、更有范儿的、更牛逼闪闪的，我们希望我们的父母成为别人父母那样的、伴侣成为别人伴侣那样的、孩子成为别人孩子那样的……而罗杰斯，在邀请每个人，成为他（她）自己。

3、人性是个黑洞，任何思考人性善恶的人，都有可能被吞噬。认定人性恶的人，难免被人性的善所困扰，也会被自己的恶和别人的恶夺取希望，多是绝望。这种绝望，难道是在彰显人性向善离恶的本能？认定人性善的人，难免被人性的恶所突袭，最终被人性的恶所围困，也满是绝望。这种绝望，难道是在彰显人性善之所以转向恶的现实无奈？其实，大部分人都认定，人性无善恶，人性是一条流动的河。杀人者对被杀者是恶，对自己的亲人来说，他是善的。当他杀人时是恶的，当他怀抱自己的孩子时，是善的。但是，人性的黑洞在这种认定下会流于随波逐流的迷茫，在迷茫中无奈到绝望。难道这种绝望正好彰显了那些认定人性本善本恶的人们最初的愿望？罗杰斯在这本书中选定了人性本善，变得更美好的那种趋势。这一点很多人在很早、在很多次其实都说过了。最重要的是，老罗这次提出了实现人性善的具体方法。假设有一个善人，对他人，他具备三个条件：1、真诚透明他对自己真诚透明，所想所说所行都是由心而发，不欺骗自己，内外一致。他对别人也是如此。2、无条件接纳他对自己无条件接纳，先不评判自己，先单纯感受自己的情感、行动和所处环境，自然而然，无论好坏，因此，他对自己而言是安全的。他对别人也是如此。3、共情理解因为对自己真实和真实感受，能体验到自己人性中那些人性的共性，也就能够体会到他人人性中的那些喜怒哀乐，加上不用价值评判。对他人，就能做到人心同己心。于是：1、他人就会真诚透明，开放自己的感受，真实感受自己的现在和当下；2、他人就会感觉到安全，抛开价值评判，接纳自己的好与坏；3、他人就会解放自己，按照天性的善，向着善，自我实现，让自己更美好。4、这样的他人，就是一个与自己和社会和谐的人。虽然这些观点已经成为全世界心理咨询的基本素养要求，无分学派。也确实让接受心理咨询的来

访者感觉到了安全和精神的放松，起到了一定的治疗效果。可是，社会的复杂往往会给任何社会理论以最为无情的攻击。在错综复杂的社会因素面前，一个善人，做到三点，并不能撼动被包围的那个人，尤其是被那么多相反因素包围的那个人。也就是说，如果社会的存在时扭曲的状态，善人是如何能出现呢？即使善人出现，他做到了很多点善举，但是社会中不是一个人，是很多人，面对根本利益冲突的时候，面对在有限的空间、时间中都要自我实现、而彼此的自我实现都会妨碍彼此的自我实现的时候，人性这个被认定的固定答案马上就会变成一个没有必然方向的选择题，而且没有标准答案。人性的河流，泥沙俱下，千回百转，大势向海。大师们在这条河流上孤帆航行，看到了远方的海，希望河流也如海般广阔和蔚蓝，这就是人性的美好和可贵啊！

4、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。我们在纽约找到了世界上最小的公寓，自己进行了布置，并彼此深深相爱。海伦选择了一些我的课程，而我则向她学习艺术。我们一起讨论都很喜欢却没钱买的书，没钱看的演出。我们在各自的宗教信仰、政治态度等所有方面都发生了难以置信的变化。她有一份兼职，而我一般周末去打工，不过我们仍然有很多时间在一起，我们一起分享观点、兴趣和感受。对婚姻毫无经验的我们，过着快乐浪漫的时光。”在他们55年的婚姻生活中，他们真诚地相爱着。1979年，海伦弥留之际，罗杰斯写道：“当她几乎处于弥留之际，我陷入了完全无法理喻的狂乱之中。当我像往常一样到医院去喂她吃晚饭时，我滔滔不绝地向她倾诉我是多么爱她，她在我生活中是多么重要，她在我们漫长的共同生活中起到了那么多积极作用。我自己以前也对她说过这些话，但那晚我却是怀着前所未有的爱情。第二天早晨她就非常安详地去世了，我一直握着她的手。”

5、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，我能否将我的真实存在的信息清晰无误地传达给他人？
- 3) 我是否能够体验一种对他人的积极态度，如热情、关怀、喜欢、欣赏、尊重？要知道，这不是一件容易的事情。
- 4) 作为个人，我是否能够做到足够坚强而可以独立于他人？我能否持之以恒地尊重自己和他人的情感和需要？如果有必要，我是否能够主动认同并且表达自己的情感？
- 5) 在我自己的内心深处，我是否足够安全，从而允许他人独立于我而存在？我是否能允许他人成为他的真正自我？
- 6) 我是否能够让自己完全进入他人的情感和个人意义的世界，并且做到设身处地、见其所见？（只要我发现有人只是理解了我的一部分，我就确切的指导，理解已经达到了一个限度，他们再也不会进一步理解我了，为了求的别人的理解，我已经找得太苦了。）
- 7) 我是否能接纳他人呈现给我的方方面面？我是否能真切感受他的自我？我是否能够传达这种真切感受的态度？
- 8) 在关系中我是否能够足够敏感，从而使对方不会把我的行为当成一种威胁？
- 9) 我是否能够使他完全避免外在评价的威胁？
- 10) 我能够真正与一个他人平等对话吗？正在“对话”的究竟是哪两个人？

交流变化过程的7个阶段：

- 1) 与自我有着一种勉强的交流，但交流知识外在的
- 2) 涉及关于自我以外的主题时，表达开始具有流动性
- 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
- 4) 当事人描述了对过去经验的更真切的感受
- 5) 经验被当作当前的体验得到自由的表达
- 6) 以前曾被“卡住”，被抑制在它的过程特性中的情感，现在得到了以前的体验。情感流向它完满地表达。当下的情感立即得到了直接的和丰富的体验。这种经验的直接性以及构成其内容的情感，被当事人采纳。这时当下经验不再被排斥、害怕或受到抵制。
- 7) 无论是在治疗关系内还是治疗关系外，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。

当一个人体验到自己被接纳、受欢迎以及被人理解的时候，变化过程就会出现。当事人采取的导向：

- 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
- 11) 总体的导向

美好生活的若干含义：

- 1) 自由观对决定论：一个新观点
- 2) 创造性作为美好生活的一个要素
- 3) 对人性的基本信赖（当自由地发挥机能时，人类的基本特征是建设性的，而且是值得信赖的）
- 4) 生活更加丰富

人的行为是极度理性的，带着微妙而有序的复杂性向着他的机体着力达到我们的目标前进。对我们大多数人而言，悲剧就在于我们的防御机制抑制了我们对这种理性的意识，结果是我们意识上是在一个方向上运行，而机体上我们却朝着



## 《个人形成论》

- 另一个方向运行。但在那些体验着美好生活过程的人身上，这些障碍性因素的数量是之间减少的，他越来越参与到机体的理性中去。当我们能够把个体从自我防御中解放出来，使他向自身各种各样的需要以及各种各样环境和社会的需求开放，那么就可以相信他的反应是积极的、向前发展的、建设性的。每个人最深层的需要之一就是与他人建立联系和沟通，当他更充分地成为自己时，他也将更现实地成为社会化的人。当他变得对所有的经验更佳开放时，他的全部行为将变得更加平稳和现实，更适于一个高度社会化的个人的生存和提升。当事人中心治疗的3点假设：1) 治疗师对当事人的接纳引起当事人更多的自我接纳 2) 治疗师越是把当事人感知为一个人，而不是一个客体，那么当事人就能够把自己感知为一个人，而不是一个客体 3) 在治疗过程中，会出现当事人的一种体验式的、有效的自我学习 接受当事人中心的治疗会产生下面所说的一些学习或变化：1) 当事人会用不同的方式看待自己 2) 他能更充分地接纳自己以及自己的情感 3) 他变得更自信，更能自我定向 4) 他越来越变成了自己喜欢的那种人 5) 他的认知更加灵动，僵化的程度则越来越小 6) 他会接受更现实的目标 7) 其行为更显成熟 8) 他能改变自己的适应不良的行为，哪怕是长期酗酒这样一些长久的不良行为 9) 他变得更能接纳别人 10) 他能更加开放地面对内部和外部两方面的经验事实 11) 他能以建设性的方式改变自己基本的人格特征 心理治疗中学习的条件：1) 面对一个问题 2) 真诚透明 3) 无条件积极关注 4) 共情理解 5) 当事人应能体验到或感受到治疗师的真诚透明、接纳有共情
- 6、正努力看完所有罗杰斯的书。因为对哲学感兴趣，所以对心理学感兴趣。读了更多心理学类书籍，感觉心理学比哲学更适用性，自助也能助人。得益于李绍昆教授的推荐，了解了罗杰斯。读完罗杰斯，会有更广阔的感觉。
- 7、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，至少在拍摄的时间段，彼此是无设防的。这样我就才能看到最真实的她或他。这种交流也是非常真实且珍贵的。照片也只是这种交流的额外赠品。当我们能达到这种深层次的交流时，照片都拍摄得很成功。但问题是，不是和所有人都能达到。有时也会失败，如果对方根本不信任你，而我又没有办法在短时间内得到对方的接纳。最重要的是，一旦你撤走所有的自我防御，也因此会变得很脆弱，焦虑，恐惧。一旦对方流露出非常明显的不信任感，或敌意，不理解或反感，等等就会有很受伤的感觉。所以有一段时间，我停止了拍摄。没办法承受更多对他人无条件敞开的状态。这是一种自我保护。也说明了我没有我想象中的那么强大。他的理论非常好，（他的信念很多也是我对人的信念，至少目前是）但有一个问题。自我保护，自我防御是人或生物最强大的本能之一。如果要一直开启没有防护罩的状态，那个人得有多么强大的意志，能面对任何事物，任何意外和偶然，甚至各种失败，挫折，甚至屈辱等等，而依然无所畏惧？！我必须变得更强大，但先让我钻回保护壳，恢复失去的能量，满血复活后再来战斗吧，或许我能做到。
- 8、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、失败的经验的情感，而不是把它们压抑在意识之下。2.好好体验自己的经验，不管这经验是好，是坏，都去感受它的丰富性和跌宕感，如此，才可能从这次经验中获得有价值的收获，而不是任由经验溜走，走马观花的活着。3.在面对新的经验时，考虑到过往的经验，通过它来增强自己对即将发生的经验的体验。另有一点，也使我启发非常大：人要获得真实的自我，要获得良好的人际关系，就要做到真诚透明。真诚透明指从体验到意识到表达都一致。只有在自己面前真诚透明，才可以在他人面前也如此，而唯有二者都做到，人才可获得真实的自我。关于研究和治疗方面的感悟，我暂未理解，待我有此方面的经验时，再看。
- 9、这对我仍旧是一个谜！但我确信爱、温暖以及人性的关怀是人成长过程不可或缺的“维生素”。一个人其他方面再好再优秀，如缺了这些方面的元素，就绝不可能获得一个安稳和暖人心的人生。
- 10、罗杰斯对道家理想的推崇目前看来是一种心理学的乌托邦理想，正如耶稣所说的，天国里的人正是像孩子一样的。在这个世界里，充满的是没有长大成人的“孩子”。这里似乎就是“天堂”，然而却充满着眼泪和辛酸。心理学只有在社会的框架内才能找到自己力图改变世界的平衡点。只有在爱与家庭，公平与社会，自由与信仰的平衡和发展中，才会看到希望。
- 11、很遗憾，在进入心理学应用这个行当4年多之后，才开始看这本书。之前接触过很多咨询师，看过

很多心理学的书籍……然后，看《当事人中心治疗》，然后看这本书，有一种被震撼的感觉。这本书是罗杰斯各种演讲、研讨会的合集，每篇讲稿之前，罗杰斯还添加了对于讲稿的介绍和背景。当阅读了这些背景治疗，设身处地去感受罗杰斯当时需要面对的局面，然后再开始看他的讲稿，会有一种很舒服的体验。由于是面对一些非专业人士进行自己的理论表述，这些表述都很平白、易懂，很容易理解。如果以演讲者的角度去仔细体会每篇讲稿的不同表述，体会其中的差异，对自己重新演绎罗杰斯的理论也很有帮助。

12、经典，太经典了，太多积极净化的东西了。以前看过的心理学东西，大都是分析现象后的原因，人本心理学创始人之一罗杰斯直接告诉你解决问题的方式，“团体沟通”“人际关系”和“如何培养创造性”那几章让我受益匪浅。《富爸爸》的作者清棋说，如果他的书起名叫《经济学原理》或是《金钱指导》，恐怕只能卖出去两本，一本给自己，一本给他老婆。还好，我没被罗杰斯这本这么学术的书名而望而生畏，能在大海中捞到金元宝，幸运哪。（得益于国图之行）

13、这里我们是在经验的层面上讨论某种东西——这是一种难以用语言表达的现象，而且如果我们只在语言层面上去理解它，那这种理解本身就已经是一种扭曲。如果我们运用若干描述性的表达，也许它会得到某种真切的呈现，有望在读者的体验中唤起某种反应，尽管可能相当微弱，但会使他感到：“噢，现在从我自己的体验中，我有点儿知道你正在谈论的东西。”p95第一章“我是这样的一个人”成为心理学家我努力汲取当时工作人员普遍持有的弗洛伊德的心理动力观，p8在罗彻斯特的岁月我印象特别深刻的是，这三件事都涉及我的幻想破灭的过程——我对权威，对教材，对我自己，都开始提出质疑。P9这一件以及类似的一些事情帮助我体验到一个事实——只是在后来我才充分意识到——那就是：只有当事人知道伤痛在哪里，该往何处走，关键问题是什么，哪些经验被深深埋藏着。这时我开始领悟，除非我的目的是要证明自己才智过人，学识不凡，否则，我最好是依靠当事人作为治疗过程的向导。P11若干重要体会我发现，容许自己去理解他人，具有极大的价值。P17如果我能接受他人，我发现自己就会有很大的收获。P18（但接纳并不是唾手可得的。P19）我能够信任我的经验。P20（一个推论是，别人做出的评价对我来说不是行动的指南。P21）体验就是最高的权威。P21我在体验中享受着发现规律的乐趣。P22事实是友好的。（我那时似乎是把事实当作了潜在的敌人，当作了灾难的信使。）p23最个人化的东西就是最普遍的东西。P23每个人都有基本上积极的取向，这已成为我的经验。P24生活，在其最佳状态中，是一个流动、变化的过程，其中没有什么固定不变的。P24如果世界上确实有一个叫做真理的东西，那么我相信，这个自由的、个人探求的过程应当是趋向于这个真理的。这一点是我以有限的个人方式所获得的体验。第二章关于促进个人成长的若干假设我自己需要具备什么能力，才能对这个人有真正的帮助？一个普遍的假设如果我能提供某种类型的人际关系，那么对方就会在他自己身上发现运用这种关系来促进成长的能力，同时也就产生个人的变化和发展。P30助益性的人际关系我发现，在人际关系中我越能够真诚透明，我就越有帮助作用。P31作为第二个条件，我发现越是接纳和欣赏当事人，我就越有可能创造一种他可以利用的关系。P31我还发现，我不断地渴望去理解当事人的当下感受，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。P31追求变化的动机即在个体自身中具有走向成熟的能力和倾向，如果这种能力和倾向是不明显的，至少它也是潜在的。P32……即当事人能够用更加成熟的方式重新组织他的人格，组织自我与生活的关系。……但是，我相信它存在于每个个体之中，并且只有在适当条件下才会得到释放和表现。P33结果人格改变以及当事人发展就会出现。P33第三章助益性关系的特点耶路撒冷大学的存在主义哲学家马丁·布伯有一句格言：“肯定别人！”这句话在我看来特别意味深长。他说：“肯定意味着……接纳另一个人的全部人格……确认他，理解他，尊重他……促其变化……我在内心确认他，那么在他内心，关于这种人格……现在就能够得到完善，能够发展。”p50第四章关于心理治疗的知识个人发展或成长的动机并不是心理治疗提供的。这种动机似乎是有机体与生俱来的，如同我们已经发现的，作为动物的人身上有着类似的生理发展趋向，只要提供最低限度的条件，人体就会趋向于发展和成熟。如果有机体心理上的发展或成熟的趋向受到阻碍时，心理治疗的确会起到特别重要的作用。P55心理治疗的体验 p60第五章心理治疗显示的指向我们知道，如果治疗师在内心对这个当事人的真实存在持一种深深的尊重以及充分接纳的态度，并以同样的态度对待当事人处理自身及其情境的多种可能性：如果这些态度结合着足够的热情，并能转换成那种对人的核心的最深厚的欣赏与喜爱；并且如果达到的交流水平能使当事人开始感受到治疗师理解了他当下的体验，而且是在充分理解的深度上接纳他，那么我们就可以确信这个过程已经开始了。P68（过程启动）这个问题是：“这个过程的性质是什么，它的内在特性是什么，它采取哪一种或几种目标指向？如果说治疗过程有一个或几个自然

而然的终点的话，那终点又是什么？”p68最近我尝试着对当事人中心治疗作了一个描述。……这个过程中似乎出现了某些持久而稳定的特征：原先被拒绝的不协调的体验现在被纳入到自我结构中；评价的焦点从自我的外部转向内部；p69我将描述一些似乎是治疗过程的内在倾向和最终目标：体验潜在自我p70充分体验情感关系p74有可能，深度治疗，或者说，具有重大意义的治疗的基本特征之一，就是当事人必须发现，充分接纳另一个人的关心，接纳治疗师对他的积极情感，对于自我的体验并非伤害性的。P79（接受别人为什么如此困难呢？原因之一可能是它从根本上涉及“我值得别人爱戴”这样一种情感。）治疗的这个层面是一种对情感关系的自由而充分的体验，我们对此可以做出下面的归纳：“我能容许别人来关心我，而且我内心充分接受那种关心。这样，我就认可我自己对他人的深厚关心和真诚关注。P79对个人自我的喜欢自我接纳是治疗的一个目标取向和最终结局。P80治疗的目标是要推动这样一种趋向，即让个人充分地体验自己所有的反应，包括感受和情绪，使之达到意识的自觉。一旦发生这种趋向，当事人就会对自己产生一种正面的喜爱，一种对自己作为一个完整的、充分发挥机能的个人的由衷的欣赏，这正是治疗至关重要的目标之一。P83关于人格的积极本质的发现我们是否可以从这类经验中进行大胆的推论，指出如果我们深入人类的机体本性，我们就会发现人类正面的、社会性的动物？我们的临床经验显示了这样的趋向。P95人性将会是个性化的，但同时也会是社会化的。P97个人成为自己的机体，成为自己的体验第六章 个人形成意味着什么？在体验中发现自我成为真实的自我，意味着去发现存在于自身的实际情感与行为反应中的统一和谐与融洽无间，而不是试图把个人的经验装进一个面具，使它成为一种不真实的形式或结构。成为真实的自我，意味着在个人的经验中寻找真实的自我，而不是寻找某种强加于经验的外在的东西。P106成为什么样的个人？对经验开放在我所描述的那种安全的治疗关系中，这种心理防御或僵化性可能被一种对于经验的开放性所代替。像我试着描述的那样，当个人在有机体的层面上更加开放地意识到存在于内心的自我情感和态度时，他也就更加清楚地理解外在于自己的现实，而不是用一种预定的分类框架来感知现实。P107我确信，对于此时此境存在于自己内部以及环境中的真实保持意识的开放性，可以作为描述从治疗中形成的这个新人的一个重要特征。信任自己的有机体当事人好像越来越发现自己的有机体是值得信任的，而且它是一个很合适的工具，能让我们在每个即时情境中发现最令人满意的行为方式。我们似乎可以一般地说，如果当事人对他的经验保持开放，他就会开始感到他的有机体是更加值得信任的。内在的评价源成为过程的意志这些当事人在努力发现自我、成为自我的时候，还有一个特点，就是变得越来越乐意变成一个过程，而不是成为一件产品。P112结论“我是谁？”“我怎样才能成为我的真实自我？”第十四章 心理治疗和教育中有意义的学习心理治疗中学习的条件面对一个问题首先是当事人遇到了他视之为严重而又有意义的问题情境。所以，源于在生活中所感受到的困难，几乎总是会出现的一个学习的条件，即当事人不确定的、甚至内心充满矛盾的学习或改变的欲望。P258真诚透明无条件积极关注/接纳共情理解第五个条件对治疗中的有意义学习来说，第五个条件是，当事人应能体验到或感受到治疗师的真诚透明、接纳与共情。治疗师仅仅具备这些条件是不够的，他还必须在一定程度上能成功地把它们传达给当事人。第十八章 试论人际关系的一个普遍定律真诚透明的概念“真诚透明”表示我们的体验（experience）与意识（awareness）之间保持准确的相互符合。它的含义或许可以进一步引申为体验、意识与表达（communication）三者的高度一致。P310如果一个人此刻是完全真诚透明的，他真实的生理体验在其意识中得到了准确的反映，他的表达恰恰也与其意识是一致的，那么，他的表达永远不会包含关于外在事实的表达。对体验的准确意识将始终以内参照系为依据，并以情感、知觉、意义的形式表达出来。P312纵观整本书的话，因为是论文集，一些内容和概念就显得重复、不那么系统，自己看得心急，就觉得啰嗦了。依然能感受到罗杰斯这个人，不知怎地，自己心深处慢慢就生起一种能量、活力，或者说是希望？想想真是可惜呀，为啥罗杰斯没有在国内火到不行。（我就这么期望哈哈哈哈哈。）本书谈及了很多内容呀，自己想说的一个就是，世界或人们投入了大量的人力、物力、精力在客观领域，例如科技方面，手机、APP、互联网、火箭发展迅速，传播广泛，影响力巨大。主观的人际领域如人与人之间的相处，被观察、体验为有利于人际互动、人际关系发展的理念态度和知识的传播和影响甚少。外面的世界很精彩，可是对自己的兴趣和关注是否又是太少了呢？整书只翻看了部分章节，摘抄了一些自己感兴趣的部分。总之，精华都丢失在啰嗦里头了。罗杰斯的个人话语是很让人亲近的。

14、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，最后很难成长得非常完美，常常会有缺陷。结论：但如果我们能

## 《个人形成论》

碍移开，给这棵树提供良好的阳光、土壤、水等（类似于真诚、无条件的接纳、共情等），不需去拔苗助长，这棵树会自然而然的成为一颗健康的树，一棵能充分展现自己最美姿态的树。人的成长其实跟树的成长很相像。

15、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，完全放权给学生自己来组织学习，学生起初是感到兴奋，然后是茫然，甚至恐惧，一度要求老师来重建秩序，通过权威者的安抚来找回安全感；然而，老师再次放弃权力，让学生继续摸索，寻找自我、自主、自由，最后，学生找到了自己的目标，开始追求自我实现。这一过程，对于政治改良也有指导意义。政治改良过程中，大体也是如此。不过，每个学者总有自己的历史局限性，罗杰斯与马斯洛一样，对于人性的乐观，都是以上世纪50~60年代的美国黄金时代为大背景，那是一个追梦的年代，如黄仁宇所说。若是他们生在次贷引发全球危机的年代，估计也不会那么乐观了吧。

16、先说一说我为什么看这本书吧。在前段时间，我感觉非常焦虑，对自己生活也不太满意，所以想借一本心理学方面的书帮助我调节一下。本来是想去图书馆借另一本挺著名的书的，没想到阴差阳错的借到这本书。然而，这本书给了我很大的惊喜。首先，这本书的作者表达的特别准确，个别的反复推敲后可以get他的点。我内心所有关于个人形成的疑问，他都给了我接受的答案。总之，看了之后受益匪浅，我生活的也让我自己更加满意！

17、阅读这本书是一种极为珍贵的体验，这期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。首先，作为一名心理治疗师，罗杰斯认为从他治疗生涯中发现，“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”。从小到大，在经历种种挫折后，我们习惯性为自己戴上防御的面具，以此来抵挡生活中的伤害。这些面具带来的负面效果是，令我们很难去体会内心的真实自己，久而久之，甚至会以为面具就是真实的自己——虽然总会涌动着“哪里不对劲”的痛苦。什么是我们真实的自己呢？习惯性的，我们乐意把那些积极的品质认为是真实的自己，比如勇敢，比如勤奋，比如聪慧；但我们拒绝把那些在我们看来比较不积极的部分接纳为自我的一部分，比如懒惰，比如自私，比如愤怒……我们一直试图压抑那些负面的感受或者品质，试图把这些品质“改造”成我们认为较“优良”的品质，这是我们或者说整个社会一直在做的事情。于是，绝望和痛苦，无休止的内心冲突就产生了。而如果我们能够像接受我们的积极面一样去接受我们的消极面，那事情会怎么样呢？如果我们停止脑海中喋喋不休的，一直指责自己的声音，事情又会变得怎么样呢？我们是否会堕入所恐惧的——消极面被无限放大，没有节制的情境中去呢？罗杰斯和我的个人体会都认为，事实上，一旦当我们接受了自己的不完美面，不带评判地接受了身上那些负面的东西，改变就发生了。事实上，你会慢慢爱上这样的自我，爱上自己真实的面目，对自己，也对这个世界更加敞开。那真是一种美妙的感受！最最奇妙地，正是因为接纳了自己，你才能真正去接纳别人；正是因为爱上了自己，你才能真正地去爱另一个人。令我印象深刻的第二点是，在现实生活中，我们很难真正去理解别人，而是带着自己的评价系统去工作。对一个人或者一件事，我们的下意识反应是下个论断“好”或者“不好”；谈论一件事，我们倾向于谈论对其的看法。之前参加过一个为期半年，每周一次的欧文·亚龙心理成长小组。在小组中，成员尝试以一种真诚的、有话直说的心态去感受彼此间的关系。小组中我获益良多，首先第一次比经验而不是智识上了解每个人都是纯然不同的个体，对同一件事，每个人的看法和态度可能千差万别，而这并没有高下之分；了解到要理解一个人有多么的不容易，人与人之间是如此轻易地产生误解的鸿沟；意识到自己渴望改造他人却又抵抗被他人改造的一面……罗杰斯认为，我们习惯于用评从系统去接触一个人，是因为我们太害怕由于深层次地理解他人而改变自己。如果我是一个珍视家庭观的人，真正去理解一个独身主义的观点，意味着可能会颠覆我现有的家庭；如果我是一个资本家，理解共产主义的概念，可能意味着再也无法安然地将利益建立在员工的拼命奋斗上；如果我是一名科学家，去理解一名通灵者，意味着我所受的科学训练也许会因此而动摇；如果我是一个女人，去理解男人喜欢新鲜肉体的生物属性，意味着我可能面临理智与占有本能的冲突。有些人认为，自己已经足够理解他人。在此罗杰斯提供了一个试验——下次与家人、朋友讨论某件事情时，建立一个规则：“每个人只在在准确地、令对方满意地复述前一说话者的观点之后，才能坦率地说出他自己的感受。”罗杰斯说，做过这种尝试后，往往会发现，一旦你能真正地看到别人的观点，你自己的评价将不

得不发生明显的改变。理解他人的基础，是先理解自己，允许自己以本来面目生活。这样才可能允许他人成为一个独立的个体，而非有意无意地强迫对方与自己相同。如果说前两点我或多或少之前有过体会，也检验过它的实践成果，那么第三点带给我的，是颠覆性的震撼感受。在从小到大的学习或工作中，我们一直接触到的教育是，要取长补短，要虚心听取他人意见，不要一意孤行。然而罗杰斯告诉我们，要学会信任自己的感受，信任自己的身体反应，信任自己的生活体验，信任自己的判断。这是什么意思呢？简单的例子，比如我一直不喜欢吃咕噜肉，甚至认为酸甜口味的肉食是一种违反科学的存在。但如果我生活在一个以咕噜肉为日常美食的区，可能别人会苦口婆心地告诉我，菜里放糖是多么重要的步骤，咕噜肉做法是多么的复杂精致，它的口味又是多么的特别，不喜欢吃是一种多么变态的行为（打人比方，希望不致于冒犯咕噜肉爱好者）。也许我会屈于压力，表面上表示喜欢咕噜肉，甚至时不时咬上两口，但我的内心，我的味蕾知道，我并不喜欢咕噜肉。也许很久以后，被迫日复一日吃咕噜肉后，有一天我终于承认咕噜肉是样美味，但内心深处我总有点不甘心，担心这只是习惯，而非真正的热爱，同时为这期间所经历的适应酸甜的痛苦而感到遗憾。而如果我能信任自己的感受，自己的身体反应，我会去观察，到底是咕噜肉的哪部分激起了我的反感，对它的反感有多深？我会反复与我的味蕾谈话，你愿意尝一尝吗？如果愿意尝尝，你愿意尝一口还是两口？如果不愿意尝，我是选择去无视别人的评价，还是跑到另一个也对咕噜肉深恶痛绝的地方去？我尊重自己味蕾和胃部的感受，用意识与他们对话，罗列出所有选择的利弊，并让味蕾和胃部来做决定。最终的结果，也许是确认自己无法接受咕噜肉毅然跑掉；又或者会尝试进一步去体会咕噜肉的味道，最终发现，其实它确实不错。在这个例子中，大家可以把咕噜肉换成工作、专业、男朋友、孩子等任意一种东西。这个认知的重点在于，无论我是否尊重自己的感受，表面结果也许都是一样的。但深层次里，在我尊重自己的感受后，我对咕噜肉的看法，以及我对这个事件的处理方式，完全是我自己的自主行为，于是我能够对其后果承担起完全的责任。我们的感受，我们的知觉都是非常诚实的存在，忽视它只会导致压抑和扭曲，只有直面它，才能找到符合自己最大利益的出路。

18、以我个人的经验来看，他说了非常正确的事实，以前总觉得自己和这个世界格格不入，和别人格格不入，后来的很多年，正是因为自己处在一个被无条件支持的环境中时，自己的内心开始成长，开始融入社会，和周围的人开始交往，现在我正在读这本书，慢慢感觉，是的，最好的朋友就是我自己，那个一天一天长大并觉醒的自己。。。。。

19、一个不适当的场合，一个完全错误的时间段，一次偶然的相遇。。。。我从一位女生那里借到这本书，受了从小读了很多百科全书的影响，对此类书籍一直抱有期待，但是没有小时读百科的惊叹和充实了。。。。我认为我需要有一个权威将我烦躁不安的心灵震慑住。。。。一种论调，一种观点，当我翻开这本书的时候，我感觉我的双脚结结实实的落地了，我扣上书，回到宿舍的床上闭目躺着，回想着，感觉作者正与我交谈，听我诉说。书是死的，人是活的，但是这本书却可以与我主动地交谈，思想如河水般涌入大海。可惜书是借的，读到三分之二的时候就要还回去了。在学雅思的时候读这本书是不合时宜的

20、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，这不需置疑。书中多处引用存在主义大师克尔凯郭尔的文字，顺便插一句，我也是看了个人形成论后才知道存在主义，然后上溯，找到了存在主义的经典“非理性的人”，我承认，这一系列的阅读让我受益非浅。罗杰斯强调个人体验，他在心理咨询的经验中，总结出罗氏的关于“个人形成”，即个人内心成长的若干条规范，然后推而广之，应用于教育，形成了“学生为中心”的教育模式，而后于人际交往，家庭内甚或国家交往之领域。我个人的感觉是至少“学生为中心”的方法是很有参考价值的。最后就列出罗氏的这些规范以作结尾：1基本假设：每个人都有一个基本向上积极的取向（自我实现）2条件：如果人际关系的一方能够提供一种真诚的、没有评价取向的、给予无条件的积极的关注的、共情理解的氛围时，另一方就能因此而具有成长的能力，就会产生积极的变化3变化：关系中的对方会体验并理解他自身中先前被压抑的东西，发现他自己变得更完整，更有效的发挥技能，更能对经验开放，对情绪体会开放，简而言之，就是更能接纳自己和他人。

21、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的人相处

## 《个人形成论》

，字字句句都写进了我的心里；第三，让我对人这种动物有了更深的认识，借助作者更为开阔的眼界看到了人所具有的可能性。此书尤其适合在个人发展以及人际关系受挫时阅读，不仅治愈而且还充满了茅塞顿开的领悟，从头至尾充满了人文关怀。我思考过为什么当我的目光在这字里行间穿梭时，竟会有一种字字句句都浸润心脾的惬意感，为什么会有一种被治愈的感觉。我想，原因大概是罗杰斯的文字本身就是他所提倡的助益性关系的绝佳延展，阅读的过程就如同和作者对话，他对你的一切都无条件接纳、积极关注和共情理解，他本人真诚透明，而读者也在这过程感受到一种体验过的深层的接纳和认同，体谅和理解，于是面具一点点破碎，心结一点点解开，自我防御一点点卸去，一个人终于再度以最纯净最澄明的样态面对这个世界，而且此刻对这个世界并不是陌生和不解，也不是一无所知和盲目憧憬，而是对这个世界以及自己的包容和接纳，在那一刻找到了与世界和自己最好的相处方式。对于那些有意无意地走在自我实现道路上的人们，这本书，或者说这本书所阐述的理念和视野，一定是在路上的人们不可或缺的。

22、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，客观了许多。真诚透明、无条件积极接纳、共情，罗杰斯在一系列的论文中反复重申的这些促成改变的因素，对弗洛伊德的被压抑的原始本能人类阴暗面的挖掘和斯金纳华生的机械的行为主义之后的心理治疗界，无疑做出了革命性的贡献。他所强调的是，就算我们对人的动力理解如弗洛伊德般准确深刻，干预技巧如行为主义的精准科学，如果不考虑寻求治疗的那个人的需要、愿望和恐惧，那么这样的治疗是断断不会成功的。不过今天的我在自己的个人治疗中才意识到，那个时候被深深打动的我的内心，与其说是致力于成为这么一个治疗师，不如说内心强烈地需要一个理想化的助人者形象。可是这个世界上并没有救世主，理想化治疗师的动机，可能只是希望不需要自己去承担责任、面对困难，希望有个人能够一劳永逸地解决我的问题。罗杰斯是不可复制的，至少很难通过理论学习来趋近的。罗杰斯描绘的咨访关系，犹如一座灯塔。的确，当我们能够做到真诚透明、无条件积极接纳、共情，来访者（至少对于没有严重精神疾患的普通来访者）将会往好的方向转化成长。可是，要到那里去，我们还需要工具。共情和理解，不是刻意做出来的，而是在和来访者共同探索他的内心世界的过程中不断地克服阻抗，识别移情反移情，不断地对阻碍咨访双方真诚亲密地在此时此地面对的因素进行识别、呈现和挑战的过程中自然而然地逐渐实现的。我们只能真诚透明到自己已经能做到的状态，只能接纳自己能接纳的部分，也只能共情自己能够理解的部分。如果一个人，一个咨询师在自己的生命历程中，从未被如此对待，单单是从字面上，他是不能够理解什么是真诚透明、无条件积极接纳、共情的。理想主义是诱人的，很容易吸引一批信众。狂热的宗教分子和XX主义者几乎都是理想主义者。但如果抱定理想而拒绝现实，那注定会头破血流的。人本主义的态度，是值得努力的方向，但是我们也要承认，作为一个人我们都有自己的阴暗面，人格中无法整合，不够成熟的部分。如果因为种种原因我们做不到真诚透明、无条件积极接纳、共情，那实在是太正常了。心理治疗是一门没有标准答案的学问，罗杰斯提供了一个很重要的视角，其他很多治疗师也对治疗有精彩的见解，独到的贡献。读过，思考过，体会过，然后就让我把理论放在一边。面对来访者的时候，包括面对自己的时候，就让我尽我所能地做该做的事，接受自己的无助、困惑、挣扎、错误。面对一个生命，这些本来就是人生最真实最本质的部分。

23、很喜欢这本书，虽然只看了二十页，可受益匪浅。从心灵的真实需要入手，了解成长，了解自我，可以实现自我调节，帮助他人。

24、人们追求接纳，而只要有了接纳，人们就会趋向“自我实现”---罗杰斯的信念仿佛遇见基督的撒玛利亚妇人一样，当听到耶稣说她现在有的，并不是她的丈夫时（原本她有五个丈夫，但都无法满足她内心对于爱的渴望和需求，依然透过在大热天独自来到雅各井旁打水的动作，来满足或转移内心的冲突），一下子体会到被接纳，完全的揭去自己的面具，得到了释放。心中充满了喜乐和平安。水的隐喻，井的隐喻，活水的宣告，这一切都发生在神与人的对话当中。暗含着一种生命的自我诠释。

25、心理分析、心理治疗发展到罗杰斯，是达到了一个终点式的高峰。《个人形成论》这本书出版于1961年，在导言中，作者罗杰斯告诉大家，写这本书的他，已经做了33年的“个人咨询师”了——罗杰斯特意在“心理治疗师”后加了一个括号，括号内的内容就是“个人咨询师”。对他来说，或许，“心理治疗师”是一个容易被人认知的名词，而“个人咨询师”却是他对自己的职业真正觉得恰当的一个指称。我们每个人都需要读一读这本书，因为这本书的意义，早就超出了“心理学专业论著”

## 《个人形成论》

的意义，它可以代表一个沿着心理学这条道路去摸索“作为人类存在”这件事的人，所给出的一个在当今已能令人满意的答案。罗杰斯所试图回答的那个问题便是：作为个体，我们的发展目标是什么？为什么？什么可以促成之？如果这个问题是我们一定会关心的，那么我们当然需要去了解，是否已经有人做出了很好的回答。罗杰斯所给出的回答，是明确的，而不是反诘式的，是一个结论，并不只是思考和追问，是不留空白的，而不是有商讨余地的。并且他的回答是，如他所言，从他33年的咨询实践中得来的，是他的发现，而不是哲学的头脑思辨。“（促成我出版此书）还有一个更加复杂的个人动机。这就是我在寻找一个合适的听众群。十几年来，这个问题一直困扰着我。我明白，我说的话只合一部分心理学家的口味。大多数的心理学家——刺激-反应、学习理论、条件作用之类的术语可以显示他们的兴趣所在——一心一意地认定人只是一个客体，所以在他们看来，我要说的话经常显得不可理喻，甚至让他们心情懊丧，大倒胃口。我也明白，我的话只合一部分精神病学家的口味。他们中的许多人，也许是大多数，都认为心理治疗的真理早就由弗洛伊德说过了。他们对于新的可能性不感兴趣，对于这个领域的科学研究不感兴趣，甚至进行抵制。我也明白，我的话只合乎自称为咨询师的复杂群体的一部分人的口味。这些人大多数主要关心的是预测性的测验和测试，以及辅导的方法。”（《个人形成论》）毫无疑问，罗杰斯在他的时代是超前的，不过，这本书出版后，令他意想不到地，这本书销售了几百万册。“这在当时的出版界可以说是一个天文数字”（《个人形成论》导言）。这原因恰恰在于，他的读者的确并不在心理学家、精神分析学者、心理治疗师群体之中，而是在最广泛的无界领域之中。其后他发现，原来自己的读者群便是“众人”——“护士、家庭主妇、商界人士、僧侣、牧师、教师、青年人”等等。没错，这是一本写给“有智慧的普通人”的书。当学术越来越专门化，那些专家学者们，陷入一个，失去了作为一个普通人所拥有的智慧的危险境地。他们谈论外行人不能理解的语词，制造出很多明目，又因之成为权威。而在个人发展之路上，他们其实极有可能已经迷失。不然的话，为何在大众的心目中，“学术”竟成了一个和自己毫无实际关系，只用来装点门面的东西？而学术绝不该被误认作如此。在《一个心理治疗师对美好生活的见解》这篇收录在这本文集中的文章中，罗杰斯概括了他所认为的，一个“充分发挥机能的人”的样子——他描述其特征时，有几个小标题：“对经验日益增长的开放性”、“日益提升的存在性的生活”、“对机体日益增长的信任”、“更加充分地发挥机能的过程”。创造性、信赖人性和生活更加丰富，这是罗杰斯在后文中所描述的内容的大意。他发现，“充分发挥机能的人”，会具备上述三个特点。“生活更加丰富我想提及的最后一个含义是，与我们大多数人狭隘的生活相比，美好生活的过程包含一个更宽广的范围，具有更大的丰富性。成为这个过程的一部分，意味着当事人涉入对一种更敏感的生活的体验，他会不断地害怕同时又不断地感到满足，这种生活有着更宽广的范围、更充分的多样性以及更深厚的丰富性。在我看来，在治疗中发生了显著变化的当事人，不但更密切地与他们的痛苦相处，而且更生动地与他们的心醉神怡相处；他们更清晰地感受到自己的愤怒，更会感受到爱；他们更深地了解恐惧，而且还有勇气体验这种恐惧。他们能充分地活在一种更宽广的范围内，原因在于他们有着潜在的信心，认定自己就是迎战生活的值得信赖的工具。我认为，有一点非常明显，那就是对我而言，用幸福的、满意的、至乐的、愉悦的以及诸如此类的形容词，来描述我称之为美好生活的这个过程，似乎都不是特别恰当，尽管这个过程当中的当事人在适当的时候确实能够体验到这种种感受。但是，似乎更确切的形容词应该是丰富的、激动的、有益的、挑战性的、意义深长的，等等。我深信，这个美好生活的过程，绝不是为怯懦者设计的生活。它涉及当事人潜能的日益拓展和成长。它涉及生存的勇气。它意味着使自己完全投身于生活的洪流。当当事人获得了内部自由的时候，他会选择这种个人生成变化的过程，作为最美好的一种生活；而这对于人类来说是极其令人振奋的事情。”（《一个心理治疗师对美好生活的见解》）你可以看到，罗杰斯关心的是对于作为一个整体族群的人类，而每个个体则是作为这其中的一份子。作为一个人的发展目标，不该被认作是高不可攀的，是只有少数“顶尖人物”才会抵达的神话，相反，它就是每个人应该存在的本来样子，它是属于群体的，属于大众的，属于“普通人”。它是关于如何做一个“普通人”，或者，毋宁说，如何创造条件，使得每一个普通人能够自由地做他自己。而每一个普通人，如若不是遇到了自知或不自知的障碍，都是本就知道要如何做他自己的。文化和知识，也不是用来区隔人群的，当然，它们属于每一个人。所以，我们的各类制度、组织设置、文化反思等等，就将会考虑如何能够去创造这样的条件，搬除那一个个障碍，为了每一个个人，而不是把除此之外的任何事列为更加优先——如果我们有了和罗杰斯一样的看法，这就将是必然会被认同的。对我个人来说，那一天完全不遥远。罗杰斯只是从他个人做起了。每个人也都可以从自己个人做起。这不是伟大之路，却是平凡之路。伟大的平凡之路。文：王雅 微信公众号：wangya224

26、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人而不是自己。——丹麦哲学家克尔凯郭尔做到对你自己真实——莎士比亚今年五月底，我去做了一次心理咨询，那时我正处于低落期，觉得自己对自己都不了解了，整个人很焦躁，对未来很迷茫，缺乏自信，想着通过心理学来帮助自己深入内心，更好地了解自己，更加充满勇气地选择、规划并实施未来的生活计划。其实自从对心理学产生了兴趣后我就一直想去跟心理咨询师交谈，不过那时是为了心理学的知识以及求学途径，但是由于介意别人的看法，担心别人以为我有心理疾病而一直举棋不定。后来通过书籍和网络学习了一些心理学知识，明白其实绝大多数人都多多少少有些心理问题，这是很普遍很正常的事，而已。——

在咨询的那一个钟里，我跟心理老师讲了许多，许多我从来不曾跟别人吐出的话，因为我知道心理医生的职业道德不会让他们公开我的信息，也不会让对咨询者产生嘲笑鄙夷之类的情绪，我唯有真诚地袒露自己才能获得想要的指点与帮助。我觉得自己有时这样，有时那样：有时扮演这个角色做出这样的行为，有时扮演那个角色表现那样的性格；有时很坚强，有时很懦弱；有时很大气，有时很小气；有时很独立，有时却很不自信；有时很有耐心，有时却很焦躁；有时感情丰富，有时却冷漠决绝；有时觉得自己很有才华横溢能力出众，有时却觉得自己什么都不如别人……诸如此类，使我感觉自我迷失了。我在学校担任着一个自己不喜欢的学生干部的职位，出于自己的责任心与耐心，工作做得很尽职很让人满意，表面上给人一种要争取做主席的感觉。我骨子里喜欢独处，可是却为了避免别人说我不合群而违心地参加这些那些在我看来无聊的聚会，一边从心底里讨厌花费时间精力在这种嘻哈玩闹的聚会上，一边绞尽脑汁聊着在我看来肤浅的话题。我就是这样一直压抑着自己，把自己的不适合与不满意压在心底深处，表里不一，带着一副面具行事，维持一种与内心体验不同的表面的东西。我不知道该不该继续这样成长，因为在我当时的观念里，那些戴着面具为人的人似乎能够更加游刃有余更加受社会的青睐，而那种直言不讳坦诚率真的人却会被当成傻瓜笨蛋。心理老师对于我给自己贴标签这种行为很不赞成，我当时并不知道为什么，只是直觉觉得贴标签真的是一件蠢事。后来才想明白，诸如孤独、冷漠、大气等等这些词语，实际上并没有一个标准的定义可以将其准确描述，因为人的性格、情绪是很复杂的，并不能用这种已被人类简单划一地统一了的概念所描述出来，因此亦不能把这类词语贴到人身上。老师并没有直接给我指出哪条是光明的道路，而是让我去找一个心理学家——罗杰斯。她可能觉得我的自学能力、观察能力和思考能力比较好，而且她知道我对心理学方面的知识已经有了一定的了解；也可能是因为我跟罗杰斯的一个当事人——欧克太太遇到的问题很相似，都同样对自己的内心感受过程有着热切和自发的兴趣，也同样地，虽然情感与所处的文化环境格格不入，但是在举止谨慎的表面行为、怨恨的情绪以及痛苦的感受背后是一个积极的、没有仇恨的自我；更有可能是因为，罗杰斯的人本主义和对人生意义与价值的观点是我当时正忽略的。于是当天我就跑到图书馆借了这本《个人形成论》。——

罗杰斯在这本书中反复地强调了一些观点，这些就是心理老师给我的答案：1.远离自我防御，拆掉面具，做一个真诚透明的人我们有时扮演这个角色、有时扮演那个角色，有时这样、有时那样，其实只是根据别人对自己的要求生活，自己似乎没有一个真实的自我，自己的思考、感受和做事的方式只是在努力地遵循别人给自己的标准。我们总是带着面具生活，总是为了迎合他人的期待，取悦他人，而强迫性地做那些“应该”做的事，内心却经历着巨大的挣扎，一旦做不好就会陷入“自己是个糟糕的人”这种观念里。这种出于某种自我防御的原因而使自己的表面行为与自己的实际感受背道而驰并试图带着面具的行事方式，对个人发展是毫无帮助，毫无效果的。因此，我不选择成为任何矫揉造作的东西，任何被强迫的东西，任何被他人从外面界定的东西，因为我并不重视这样的目标或目的，尽管在此之前我已经按照这样的目标度过了我大部分的生活。现在，我能够决定，什么样的行为表现和方式对自己有意义，什么样的没有意义。2.接受事实事实是友好的。在任何一个领域，我们所能得到的每一点证据，都会引导我们最大限度地接近真实。接近真实永远不会是一个有害的、危险的、令人不高兴的事情。所以，尽管直到现在我们可能仍然会讨厌调整自己的思想，讨厌不得不放弃自己陈旧的观察方式和思考方式；但是在更深的层面上，我们将在一定程度上逐渐意识到，这种令人痛苦的改造过程就是我们常说的学习。尽管令人经历痛苦，学习能让我们以更加真实因而也更加令人满意的方式看待生活。3.接受自己的真实存在，以接纳的心态聆听自己只有当自己能够成为真实的自己时，只有当自己以接纳的心态聆听自己时，接纳自己的真实感受，即使那是负面的感受，也是真实自我的一部分，我们才会变得更加真切充实。也



## 《个人形成论》

只有彻底地接受自己的真实存在，我们才能够有所变化，才能够超越自己的现有存在样式，那时，变化在不经意间就会发生。当我们尝试把这同样的聆听态度更多地传达给另一个人时，我们就越发地尊重复杂的生活过程。所以我们逐渐变得不再匆匆忙忙地到处安排布局、设定目标、塑造他人、操控他人，并试图把他们推上我们给他们规定的某条道路。4.以接纳的态度聆听他人，与他人分享实现真正自我的过程会导致另一个结果，那就是人际关系会随之变得真实。真实的人际关系充满活力，富有意义，因而令人神往。容许别人来关心自己，而且内心充分接受那种关心，这样，我们就会认可自己对他人的深厚关心和真诚关注。当我们敞开心灵的渠道，容许自己去理解他人，使他人可以借此把他们的感受、他们私密的知觉世界传达给我们，具有极大的价值。我们很少容许自己去细致地理解他人的陈述对他本人来说究竟有什么意义，是因为理解会带来风险。因为如果我们让自己真正去理解另一个人，我们或许会被那中理解所改变，而我们都害怕变化。最个人化的东西就是最普遍的东西。一种对自身而言似乎是非常私密、非常个人、因此别人很难理解的感觉，可是事实上它却成为一种在很多人中间得到共鸣的表达方式。因此，每个人最个人化的、独一无二的东西如果得到了分享和表达，就可能深入他人的内心世界。5.体验自我，对经验开放当我们体验潜在的自我时，自觉开放地体验到发生自己身上来自有机体的所有情感时，用存在于自己内心所有的丰富性来体验自己时，这样就成为自己的真实存在，就会发现自己是一个整体的我，而不是我的经验的某一部分。也许我有好多个自我，或许连做梦都不曾想到我的自我竟然有着那么多的矛盾冲突。这种日间增长的对经验开放的能力，能使我们在对待新的人、新的情景、新的问题时，能够持有更加现实的态度。这意味着，我们的信念不再是刻板僵化的，我们开始能够容忍不确定性，能够接受更多内在的互相冲突的情景，而不是对这个情景闭目塞听，匆忙地下一个简单的结论。个人经验之所以具有权威性，并不在于它永远不犯错误。它是权威的基础，因为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。6.信任自己有机体，信任直觉当我们信任一些内在的非理性的直觉时，我们会行动中发现了智慧，我们会发现对某种情景的总体上的机体感觉比理智更加值得信赖。只要某项活动感觉好像是值得去做，那么它就是值得去做的。在相当程度上，当我们能够向自身所有的经验开放，可以使用在当前情境中所能得到的各种信息，我们的行为将以此为基础来规划的。因为这时，我们熟悉自己那些常常是复杂而矛盾的情感和冲动。从相对严格的社会“规则”到朋友及家庭的渴望，都能自如地意识到社会的需求，记住类似的情境，以及在那些情境中不同的行为所引发的各种后果。在所有外在情境中，对这个客观情景有相对准确的知觉，注意到情景的复杂性。能够较好地动员全部的有机体、有意识的思想，来参与考虑、斟酌和权衡每个刺激、需要和要求以及与之相应的权重和强度。由于有了这种综合的斟酌和权衡，就能够发现在当下情景中那些似乎最接近于满足自身所有需要的行为过程，不仅能满足即时的需求，也能满足长远的需求。7.对自己的评价源于内在，做一个独立的人学会接受自己的不完美，人生的价值不应该跟别人相比，不需要由别人来肯定，别人做出的评价不应该成为自己行动的指南。人际关系应该尽量远离判断和评价，评价的焦点和责任的核心应该在于自己。问问自己，作为个人，我是否能够足够做到足够坚强而可以独立于他人？我能够持之以恒地尊重自己和他人的情感和需要？如果有必要，我是否能够主动认同并且表达自己的情感，而且清楚地区分我的情感与他人的情感？我是否能够做到足够独立自主，因而不会因为他人的抑郁而气馁，不会因为他人的恐惧而害怕，也不会因为他人对我的依赖而感觉会有灭顶之灾？我的内在自我是否足够坚强，从而不会被他人的愤怒所摧毁，不会被他人的依赖所控制，亦不会被他人的爱恋所束缚，而能自觉体验个人独立于他人存在，具有属于自己的情感和权利？在我自己的内心深处，我是否足够安全，从而允许他人独立于我而存在？我是否能允许他人成为他的真实自我？能够给他生存的自由？只有我们能够自由自觉地感受个人独立自主的力量之时，才会发现自己有能力更深刻地理解和接纳他人，因为这时我们已经不再担心会失去自我。成为一个独特的、为自己负责人的人，会使人体验到力量感以及与承担责任伴随而来的不安感。自由地成为真实的自我是一种令人恐惧的承担责任的自由。负责任的自我导向意味着个人要做出选择——然后从选择的后果中学习。

通过以上的改变，我们将得到美好的生活，使人的技能得到充分发挥：我们会更加轻松自如，因为我们没有任何东西需要掩饰。我们能把焦点集中在眼前的实际问题上，而不是花费时间精力去证明我们是道德的，或前后一致的。我们能够运用我们所有的创造性的想像力来解决问题，而不是徒劳地进行心理防御。我们能够开放地推进我们自己的利益，也推进对他人的共情关心，并且让这些相互抵触的愿望找到一种对我们来说可以接受的平衡。我们可以在我们的领导者的位置上自由地变化和成长，因为我们不会被那些我们曾经是什么、我们必须是什么、

## 《个人形成论》

我们应该是什么的僵化观念所束缚。我们会发现我们的恐惧会减少，这是因为别人会很少怀疑我们的外表后面隐藏着什么不可告人的秘密。通过我们自己的开放性，我们会使他人产生开放性和现实性。

27、我自己是学艺术的。但是对艺术的东西找不到头绪。反而在罗杰斯这本个人形成论里面，找到我觉得很能对话的东西。这是一本普罗大众都能看的书。门槛不高。而且因为观点比较乐观而容易让我接受。它的确支持了我大胆向自己内心探索，成为我找寻自我的一股动力。我推荐给对自己内心充满疑问，很想了解“我是谁？”这个命题的朋友阅读。它不会给你明确的答案。只是给你开了一扇非常有意思的门。

## 章节试读

### 1、《个人形成论》的笔记-第73页

这是一种转折；在任何有深度的治疗中，这种转折几乎总会发生。我们可以概括地总结当事人的这样一种感受：“我本来是想到这里来解决某个问题，可现在我发觉自己在体验我自己”。而且这种转换，这样的当事人通常会伴有一种理性的自我批评，觉得这种体验是毫无道理的，可是在情感上又觉得这种体验让人“感觉很舒服”。

关于这一段文字，我们可以做出结论：治疗过程采取的一个基本取向是，自由地体验有机体的感觉和内部器官真实的反应，而不要过多地企图去把这些体验和自我联系起来。与这种治疗取向相连的基本信念是：这些材料既不属于自我，因而也就不能组织到自我中去。在治疗过程的终点，当事人终于发现，他可以存在于经验本身，而容忍经验的多样性以及表面上的矛盾冲突； he可以用他自己的经验表现他的自我，而不是试图把一个自我表述强加给自己的经验，从而把不符合这种公式化表述的经验从意识中排除。

附上英文原文，有两三处意思还是稍有差别的：Here is the shift which seems almost invariably to occur in therapy which has any depth. It may be represented schematically as the client's feeling that "I came here to solve problems, and now I find myself just experiencing myself." And as with this client this shift is usually accompanied by the intellectual formulation that it is wrong, and by an emotional appreciation of the fact that it "feels good." We may conclude this section saying that one of the fundamental directions taken by the process of therapy is the free experiencing of the actual sensory and visceral reactions of the organism without too much of an attempt to relate these experiences to the self. This is usually accompanied by the conviction that this material does not belong to, and cannot be organized into, the self. The end point of this process is that the client discovers that he can be his experience, with all of its variety and surface contradiction; that he can formulate himself out of his experience, instead of trying to impose a formulation of self upon his experience, denying to awareness those elements which do not fit.

基本的意思是经验即自我，而不是先对自己做一个定义，被定义束缚，否认以往的一些经历。类似《影响力》中提到的承诺对人的影响啊！因为承诺而改变自己的行为方式，而这种行为方式、这些新的经历不又成了自我的一部分么？

感觉就是个鸡生蛋、蛋生鸡的问题啊；

当然，这里强调的是对各式各样的自我的接受，而不是只把自己限定在一个狭隘的概念之中。

### 2、《个人形成论》的笔记-第35页

表达一种对我的真实体验的真诚与透明；  
表达我对于他人的热情接纳以及他的独立个性的欣赏；  
表达我如同他自己一样感知他的世界的一种敏锐能力；

### 3、《个人形成论》的笔记-第96页

还有什么因素是真正起作用的？那就是意识的增长。在治疗中，当事人在普遍的体验中增加了丰富性和对他的体验的---对他感官的和内部器官的反应---无歪曲的意识。他停止或至少减少了在意识中对体验的歪曲。他能意识到自己实际上正在产生体验，而不仅仅是在通过概念的过滤而彻底筛除之后她能允许自己去体验的东西。

### 4、《个人形成论》的笔记-第32页

“自由是良好关系的一个重要条件。”  
内心的自由感是无法掌控的。能紧紧抓住的只有恐惧，以及基于恐惧产生的种种妄念。

# 《个人形成论》

## 5、《个人形成论》的笔记-第39页

：“治疗师温和适度的原则性指导意见，可以说处于某种中间状态，既没有明显的助益，也没有什么很大的害处。”

如果因为我真实的分享而让对方受伤，那一定是我处在了一个狭隘的地方看这个问题。这给予了我们扩展自己的机会。

## 6、《个人形成论》的笔记-第1页

罗洛梅不同意罗杰斯关于恶是环境造成的说法，他认为恶和善都存在于人的本性中，都是人的潜能，不正视恶的问题对人本主义运动有很深的、有害的影响。

## 7、《个人形成论》的笔记-第47页

作为个人，我是否能做到足够坚强而可以独立于他人？我能否持之以恒地尊重自己和他人的情感和需要？如果有必要，我是否能够主动认同并且表达自己的情感，而且清楚地区分我的情感与他人的情感？我是否能够做到足够独立自主，因而不会因为他人的抑郁而气馁，不会因为他人的恐惧而害怕，也不会因为他人对我的依赖而感觉会有灭顶之灾？我的内在自我是否足够坚强，从而不会被他人的愤怒所摧毁，不会被他人的依赖所控制，亦不会被他人的爱恋所束缚，而能自觉体验个人独立于他人存在，具有属于自己的情感和权利？只有我能够自由自觉地感受个人独立自主的力量之时，我才会发现自己有能力更深刻地理解和接纳他人，因为这时我已经不再担心会失去自我。

## 8、《个人形成论》的笔记-第30页

“我如何治疗、治愈或者改变当事人？而现在我开始用下面这种方式来提出问题：我怎样为当事人的个人成长提供一种有用的人际关系？”  
作为咨询师，我只是当事人的资源之一。

## 9、《个人形成论》的笔记-第19页

## 10、《个人形成论》的笔记-第99页

不知是肚子还是蝗虫的，反正最后到我的手上了。在最绝望，最痛苦的时候他们给了我这本书，也没有心情好好地读下去，今天我的心情平静了，终于可以安静的阅读和思考了。此书给我帮助不少，还在继续阅读中...

## 11、《个人形成论》的笔记-第48页

我还问自己这样一个问题：我是否能够让自己完全进入他人的情感和个人意义的世界，而做到设身处地、见其所见？我是否能够完全进入他人的私人世界，而丝毫都不想进行评价和判断？我是否能够做到十分敏感，在他的世界里行动自如，而不会践踏在他看来非常珍贵的意义？我是否能够准确地意识并捕捉他的经验的意义，不仅是当事人已经明白意识到的，还有那些隐含不显、朦胧隐晦甚至以为是混乱无序的经验的意义？我是否能够无限制地扩展我的理解的范围？

## 12、《个人形成论》的笔记-第24页

## 《个人形成论》

“生活，在其最佳状态中，是一个流动、变化的过程，其中没有什么是固定不变的。”

### 13、《个人形成论》的笔记-第8页

有些人也许会说这有点像一个奇怪的发展趋向。对我来说，它的重要意义在于这样一个自相矛盾的悖论：当我接受自己真实的存在时，我就会发生变化。我相信我已经从我的来访者那儿以及从我自身的体验中了解到这一点——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，才能够超越自己的现有存在样式。那时，变化在不经意间就会发生。

### 14、《个人形成论》的笔记-第70页

我从自身经历认识到的另一个重要问题：作为个人，我是否能做到足够坚强而可以独立于他人？我能否持之以恒地尊重自己和他人的情感和需要？如果有必要，我是否能够主动认同并且表达自己的情感，而且清楚地区分我的情感与他人的情感？我是否能够做到足够独立自主，因而不会因为他人的抑郁而气馁，不会因为他人的恐惧而害怕，也不会因为他人对我的依赖而感觉会有灭顶之灾？我的内在自我是否足够坚强，从而不会被他人的愤怒所摧毁，不会被他人的依赖所控制，亦不会被他人的爱恋所束缚，而能自觉体验个人独立于他人存在，具有属于自己的情感和权利？只有我能够自由自觉地感受个人独立自主的力量之时，我才会发现自己有能力更深刻地理解和接纳他人，因为这时我已经不再担心会失去自我。

### 15、《个人形成论》的笔记-第50页

如果我能是人际关系尽量远离判断和评价，我就越能是对方达到一种境界，即了解到评价的焦点和责任的核​​心都在于他自己。

假如在我与他的对话中，我把他当做一个没长大的孩子，一个无知的学生，一个具有神经质人格的人或一个精神变态者来对待，那么在两人的关系中，我的这些概念中的每一个都会限制他成为可能的那个人。

### 16、《个人形成论》的笔记-第36页

助益性关系可以定义为：某个参与者意欲使另一方或者双方发生某种变化，使个体的潜力更多地得到欣赏，更多地得到表达，更好地发挥作用。

### 17、《个人形成论》的笔记-第21页

“别人做出的评价对我来说不是行动指南。”

把所有的期待放在外在的人，内心充满着对自己深深的失望。

### 18、《个人形成论》的笔记-第50页

耶路撒冷大学的存在主义哲学家马丁·布伯有一句格言：“肯定别人！”这句话在我看来特别意味深长，他说：“肯定意味着，接纳另一个人的全部人格，确认他，理解他，尊重他，促其变化，我在内心确认他，那么在他内心，关于这种人格，现在就能得到完善，能够发展。”

### 19、《个人形成论》的笔记-第14页

这一章从<若干重要体会>开始精彩，主要内容是作者三观总结，清晰有力，化简如下。

## 《个人形成论》

1. 从长远来看，表里不一的行为没有益处。出于自我防御机制，表面行为与实际感受背道而驰，毫无益处。
2. 理解自己/他人就是把自己/他人的感受、态度和信念（无论正面与负面），作为他真实而且至关重要的一部分，如实接纳下来。
3. 只有彻底的接受自己的真实存在，才能超越自己现有的存在样式。
4. 越向自己的真实和他人的真实开放，越不可能有一种去操控一切的冲动，越尊重生活的复杂过程。越单纯的希望成为自己，希望能够理解和接受自己及他人内在的真实，反而越有可能激发与你有关的人的变化。（参看3）
5. 我信任我的整体性经验（直觉）。
6. 事实是友好的。无论暂时它令人多么痛苦，事实永远是我的朋友。每一点事实都会引导我最大限度的接近真实。
7. 我自身的体验是确定性的试金石，体验越原初，权威性越高。因为体验随时都可以用一种更基本的方式被检验。
8. 最个人化的东西就是最普遍的东西。最个人化、独一无二的东西得到分享或表达，就可能深入他人的内心世界。
9. 每个人最深层次上都有强烈的积极倾向。个体越被充分的理解和接纳，越容易摒弃他用来应付生活的假面，露出这个倾向。
10. 生活非常丰富，非常有价值的时候，它是一个流动的过程。体验这个过程令人陶醉，也让人感到害怕。如果能让经验之流带动我朝向未来，朝向我仅仅朦胧意识到的目标前行，我就会处于最佳状态。

### 20、《个人形成论》的笔记-第63页

在所有有机体和人类的生活中，显然他是一种迫切的要求——扩展，延伸，自主，发展，成熟——表现并激活有机体的所有能力、增强有机体或者自我力量的倾向。这种倾向可能深埋在心理防御的一层又一层的硬壳之下；它可能隐藏在精致的面具之后，这种面具是对自我实现倾向的否定与拒绝；但是，我相信它存在于每个个体之中，并且只有在适当的条件下才会得到释放和表现。

这种面具的建立会是一个什么样的过程呢？

如果我能主动创造这样一种关系：

表达一种对我的真实体验的真诚与透明；

表达我对于他人的热情接纳以及他的独立个性的欣赏；

表达我如同他自己一样感知他的世界的一种敏锐能力；

那么，关系中的双方将会：

体验并理解他自身中先前被压抑的东西；

发现它自己变得更完整，更有效的发挥技能；

变得更像那个他希望成为的个人.....如果我能够与我自己形成助益性关系，使我能够敏锐地觉察并接纳我自己的情感，那么我就十分可能与他人形成助益性的关系。我努力想要弄明白，我为什么不能在各个方面接纳他，我通常会发现，原因在于我自己被她的某些情感吓倒了，因为某些威胁而感到恐惧。他的经验的意义和价值最重要由他自己来负起责任，无论多少外在的评价都不能改变这一点。

### 21、《个人形成论》的笔记-第71页

与此密切相关的下一个问题：在我自己的内心深处，我是否足够安全，从而允许他人独立于我而存在？我是否能允许他人成为他的真正自我？无论他诚实或奸诈，幼稚或成熟，悲观绝望或傲慢自大，我都能够给他生存的自由吗？也许，我觉得他应该听从我的建议，保持对我的依赖状态，或照我的样子塑造他自己？在这里我不由得想到了法尔森(Farson)的一个有趣的小型研究。他发现，自我调节较差、不太胜任的咨询师往往会诱导当事人与他保持一致，而他的当事人也倾向于模仿他的样子来行事。作为明显的对照，自我调节较好而能力优异的咨询师能够耐心地与当事人通过多次晤谈进行互动，而不去干涉当事人发展独立自主的人格的自由。作为一名家长、管理者或咨询师，我个人乐意加入后者的行列。

# 《个人形成论》

## 22、《个人形成论》的笔记-第81页

她试探性的，不无歉疚的达到了这样的一种了悟，即她已经变得能够喜爱 欣赏 赞扬自己。此时，当事人会产生一种自发的，轻松地愉悦感，一种原初性的生之乐趣。

这是一种与人类有机体，与新生儿同源共生的东西，是我们成人在扭曲的发展过程中丢失了的东西。

治疗的目标是要推动这样的一种趋向，即让个人充分的体验自己所有的反应，包括感受和情绪，使之达到意识的自觉。一旦发生这种趋向，当事人就会对自己产生一种正面的喜爱，一种对自己作为一个完整的充分发挥机能的个人的由衷的欣赏，这正是治疗至关重要的目标之一。

## 23、《个人形成论》的笔记-第25页

## 24、《个人形成论》的笔记-第32页

“助益性关系的特征是真诚透明，.....是接纳，.....是深入的共情理解，这种共情理解能使我透过他的眼睛看到他私人的世界。”

与你坐在一起，此刻，我不是作为一个咨询师来与你交谈，而是一个对生活带有警醒的人坐在这里。疗愈发生你的生活中。

## 25、《个人形成论》的笔记-第21页

## 26、《个人形成论》的笔记-第10页

### 在读书小组里同读《个人形成论》

读这本书是从中间参加读书小组开始的,所以一直没去找机会看前面的内容.只记得读到了罗杰斯描述自己的生活.今天看到了这后面的部分.感觉到罗杰斯在整本书中一直在谈到的接纳,接纳和理解自己,接纳理解他人,接纳理解来访者这几方面的先后促进.在我看来,他在说这几方面的相辅相成,螺旋上升.或许这也是我眼中映射到的罗杰斯,是我在探索着的自己那部分.如今觉得这些文字是那么的厚重,耐人寻味,需要时间的打磨.我希望自己早上能看完第一章,却发现是个难事.每一句话都引发我想去理解和体会的兴趣,让我不得不放慢进度,放弃规划.想到我认可却还未能深入的人本主义,想到我最近迷茫中带着的紧张和担心,想到我心里放不下的思绪.接纳和成长,我在进行中蜿蜒,屈伸着.于是,我读不下去了,消化不了那么多重要的,发人深思的字字句句.我暂停下来.

放下书的我想到了我们的读书小组如何保证读书小组的持续性?为什么要保持读书小组的读书性?这两个不同的问题的展开萦绕着我.我想在这里试图说清楚我想到的.

## 《个人形成论》

读书小组的持续性需要大家的参与.参与中有很多方面.在读书小组中,你把自己定位成一个什么样的成员呢?当我还是一个普通组员的时候,我更随性的选择我的时间,精力是否投放到读书中,听读书,听讨论,上去发言.我想参加就交费,不想参加就不预留时间,这样是可以的,所有的动机也无需讨论和面对,随意去做,没有心里负担.自由的选择,我觉得很好.我从未思考过关于读书小组的方向,大家的发言是否在读书这个层面,还是在成长这个层面.读书和成长的差别又是什么,我们读书小组为啥要区分这个,有什么局限和影响等等.只是凭自己的感觉去理解读书,去呈现那些被碰撞出来的感受.被接纳的,被否定的,被理解的,被质疑的那些方方面面.内心天然会出现判断,自己的表现有没有影响大家读书进度,是否占用了太多的时间.而不是判断自己在读书还是在成长.可以说有关读书小组的持续性即认可不认可,参与不参与也是在凭感觉认识的状态中自然发生的.当我想到去做作主持人时,我很清楚我的目的是让自己不失去一块儿乐土,能学学让人费解的罗杰斯,能让自己在这条路上站远一点,运动起来,到底罗杰斯是怎样的人本呢,他的书太难读了,有些伙伴,多些动力,这就是我的初衷.而婷婷不在主持了,那么我还想参与该怎么办呢?拿下接力棒.当时,刘老师和我谈到方向性的问题时,我是有些醍醐灌顶的,有些没有想到的问题成了问题,我该如何把握,是要符合刘老师那些我没有考虑过的态度呢,当时的我没有经验只有些概念.之后,我是在发生中逐渐感受的.我不知道自己在大家心目中是怎样定义作为一个主持人的我的.我知道一直带着的想知道答案的心情是在逐渐变淡,和稳定的.它稳定到了什么程度,我无法评估.与此同时我也感受到了要分辨读书和成长的难度,作为一个主持人的角色或许有义务要分辨和维护大多数人的目标达成什么的,在活动中带着我不太会说很多判断性的观点,我怕那些随意的判断影响大家的心态,大家对我的认可,怕伤害到伙伴等等,作为一个主持人又要顾及其他人是否需要主持人的参与和决定什么的.那些内心的发生就具体复杂起来了.所以,我现在依然是不通畅在这里,作为主持人我该做什么,该怎么做,我的体会和作为都是很慢很不清晰的.而这些的表达我还需要不断上升起来的动力去推动.

而今天早晨的读书中,我产生了一些更明确的倾向性,那就是读书小组定位于读书是十分必要的.罗杰斯虽然不在组里,确实最重要的一位成员,他书中的部分我们没有读到位之前,没有深入之前谈罗杰斯,谈人本是轻薄的,谈成长太早.如果讨论太多成长的话题而错过了著作的精华,我觉得很可惜.而到位的概念是模糊的,我想在只有一步一步深入的基础上,每个人都有自己体会到的罗杰斯,“到位”标准不同的罗杰斯会引发我们更深入的探讨我们自己,这是让人向往的.我觉得今天我有些清晰了成长团体和读书团体的不同,这不仅仅体现在地面还是网络,体现在老师的参与和陪伴的参与等差别上,更重要的是我有了一个更明确的目标,我要真正读到罗杰斯的书.不知道是我的期待还是很多伙伴和我一样考虑,我希望能以这样的目标建设我们读书小组的团队,希望和同路人相互陪伴.

### 27、《个人形成论》的笔记-第25页

后来我开始真正了解了大学和研究生院.....我们一伙人感到我们被灌输进一些思想,然而我们的初衷是希望自由探索我们自己提出的问题和疑惑,并独立发现它们会导向何方.

我越来越发觉自己要在未来的人生中尽可能避免以下两种导向:一是没有目的的盲目努力,而是出于内心恐惧的行动无力.

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.

人的形成的过程,是本我与超我的不断平衡的过程.

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,才能够超越自己的现有存在样式.

接受自己的不完美,不等于不抱怨,而在于认清事实并勇于改变.

真正的人际关系充满活力,富有意义,因而令人神往. ....真实的人际关系趋向于变化而不是保持挺直不变的固定状态.

自己对人际关系的不善经营,是否源于自己对自己的慵懒,或者是一个习得——从家里人对朋友的态度上.

理解是在以一种双重的方式丰富自己.敞开心灵的渠道,使他人可以借此把他们的感受,他们私密的



## 《个人形成论》

直觉世界传达给我，我感到很有意义，理解会带来丰厚的回报。因此我希望减少我和他人之间的隔阂，以使他人能够——如果他们愿意——更充分地展现自己。

为什么社交媒体的出现反而使得人与人的距离更加疏远？因为从某种意义上说，人应该在更大程度上能够展现自己。

当我尝试着聆听自己，聆听发生在我身上的经验时，当我尝试把这同样的聆听态度更多地传达给另一个人时，我就越发地尊重复杂的生活过程。.....如果我们每个人愿意做真实的自己，.....他会发现不仅仅是他自己在变化，而且与他有关系的人也在发生着变化。尽管令人经历痛苦，学习能让我们以更为真实因而也更加令人满意的方式看待生活。.....个体越被充分的理解和接纳，他就越容易摒弃那些他一直用来应付生活的假面具，就越容易朝着面向未来的方向改变。

也许很多行动之所以没有做或者没有持续，就是因为不敢面对自己吧。

### 28、《个人形成论》的笔记-第23页

“事实”是友好的。

真相是友好的。事实有时也是我们解读出来的。

### 29、《个人形成论》的笔记-第18页

### 30、《个人形成论》的笔记-第24页

“个体越被充分的理解和接纳，他就越容易摒弃那些他一直用来应对生活的假面具，就越容易朝着面向未来的方向改变。”

成长是自然而然的事情。一个人只要活着，自然有一个内在成长动力促使他向上。没有成长倒是一件值得好奇的事情。发生了什么阻碍了个人成长的进程？

### 31、《个人形成论》的笔记-第79页

有可能深度治疗，或者说，具有重大意义的治疗的基本特征之一，就是当事人必须发现，充分接纳另一个人的关心，接纳治疗是对他的积极情感，对于自我的体验并非是伤害性的。

我能够容许别人来关心我，而且我内心充分接受那种关心。这样，我就认可我自己对他人的深厚关心和真诚关注。

### 32、《个人形成论》的笔记-第23页

### 33、《个人形成论》的笔记-第17页

### 34、《个人形成论》的笔记-第30页

我可用一句话来陈述这个总体的假设：如果我能提供某种类型的人际关系，那么对方就会在他自己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。

### 35、《个人形成论》的笔记-第3页

## 《个人形成论》

它要说的是来访的当事人，通常情况下，当事人坐在我咨询室的桌子的另一边，为成为一个真正的他这个自己而苦苦挣扎，同时又极其害怕成为自己——他在努力体认他的经验的实质，努力想参透那种体验本身的意义，但是又对这种期待充满强烈恐惧。这本书是写我自己的，我作为一个咨询师，与一个来访者坐在那里，面面相觑，尽我所有的能力，试图深刻地、敏感地参与到他的自我挣扎之中。它是写我的，写我试图感知他的经验，以及这种经验对他来说所包含的意义、感受、体验、滋味。它写的是我自己，写我的一种无奈和慨叹，即在理解当事人时人类容易犯错误的倾向，慨叹仅仅因为一次偶尔的失败，当事人就会把生活理解成它现在似乎一成不变的样子；慨叹失败就像沉重的物体，穿过错综复杂的、微妙生成的成长之网落下来。它写的是我自己，写我像助产士迎接新生命那样为一个崭新人格的诞生而欢欣鼓舞；写我怀着一种敬畏的心情，注视着一个他人，一个他人的自我，显现成形；写我亲眼目睹一个我参与其中而且起着重要促进作用的个人的诞生过程。它写的是当事人和我自己，我们惊奇地把那显然贯穿所有经验的强健而有秩序的力量，把那看起来深深地植根于宇宙中的力量视为一个整体。我相信，这本书写的是生活，在治疗过程中生动展示的生活——如果我们能在治疗过程中为个人的成长提供契机，生活本身所具有的盲目而巨大的、有时是破坏性的能量，可以由于其趋向成长的冲动而展示出来。

### 36、《个人形成论》的笔记-第47页

“我们常常担心，如果让自己自由的去体验对另一个的积极情感，我们也许会陷入他人的圈套。这里情感可能会对我们提出很高的要求，我们可能会因为信任他人而失望，这些后果会使我们心存恐惧。所以，我们倾向于跟他人保持距离——逃避于事不关己的疏离感。一种‘职业化’的态度，一种非人性的关系。”

职业是美好的，职业腔很令人讨厌。

“只有我能够自觉自愿地感受个人独立之主的的力量之时，我才会发现自己有能力更深刻的理解和接纳他人，因为我已经不再担心会失去自我。”

放下对归属的期待，是真正得到自由的前提，但不意味着我与别人不再产生链接。相反，是与他人在更深处相遇时，我不再恐惧。

### 37、《个人形成论》的笔记-第25页

“我感觉，如果我能够让经验之流带动我朝向未来，朝向我仅仅朦胧意识到的目标前行，我就会处于最佳的状态。这样，在随着我错综复杂的经验之流一起漂浮的过程中，在试图对它永远变化复杂整体所作的理解中，显然不会有什么固定不动的点。如果我能这样处在变化的过程中，很显然，我就不会持有什么封闭的信念体系，持有一套毫无变化的规则。对我的经验不断变化的理解和解释会指引着我的生活方向。生活总是处在变化形成的过程之中。”

### 38、《个人形成论》的笔记-第20页

### 39、《个人形成论》的笔记-第16页

### 40、《个人形成论》的笔记-第56页

## 《个人形成论》

广播和电视广告让我们感到不愉快的原因之一，是因为播音员的声调是“装出来的”，他是在演戏，说着自己毫无感受的事情，这是不够真诚透明的一个例子。另一方面，我们每个人都了解我们以某种方式所信任的那些人，因为我们感到他们就是真实的存在，而不只是一副客气的或者职业化的面具。

### 41、《个人形成论》的笔记-第39页

他们（来访者）指出，可以解释他们身上发生变化的态度因素有：对治疗师的信任；得到治疗师的理解；能够独立做出个人的选择和决定。他们认为治疗师最有助益性的做法是澄清并诚恳坦率说出当事人朦胧而模糊的感受。

在治疗关系中，哪些因素是没有帮助作用的呢？无论对于哪种取向的治疗师，当事人的看法高度一致。治疗师的态度）例如缺乏对人的兴趣、表现出疏远或距离感以及表现出过度的同情，都被看作是无益的。

关于治疗的方法，这些当事人认为，治疗师对他们的个人决策给予具体的建议，或者过分强调过去的经历而不是眼前的问题，都是毫无益处的，他们还认为，治疗师温和适度的原则性指导意见，可以说处于某种中间状态，既没有明显的助益，也没有什么很大的害处。

形成助益性关系的因素：能够理解当事人的意思和感受；敏于感受当事人的心态；不导致过多感情卷入的热情和兴趣。

### 42、《个人形成论》的笔记-第74页

治疗过程采取的一个基本的取向是，自由的体验有机体的感觉和内部器官真实地反应，而不要过多的企图去把这些体验和自我联系起来，与这种治疗取向相连的基本信念是：这些材料既不属于自我，因而也就不能组织到自我中去。在治疗过程的终点，当事人终于发现，他可以存在与经验本身，而容忍经验的多样性以及表面上的矛盾冲突； he可以用他自己的经验表现他的自我，而不是试图把一个自我表述强加给自己的经验，从而把不符合这种公式化表述的经验从意识中排除。

### 43、《个人形成论》的笔记-第7页

我们一伙人感到我们被灌输进一些思想，然而我们的初衷是希望自由探索我们自己提出的问题和疑惑，并独立发现它们会导向何方。我们想学校行政部门请愿，要求允许我们成立一个可以得到学分的研讨班，不需要教师作指导，课程根据我们自身的问题来设置。可想而知，学院被我们的请愿搞得不知所措，但是他们竟然同意了我们的要求！唯一的条件是，出于公共机构的利益，一个年轻讲师将会在研讨班旁听，但是他不会参与我们的讨论，除非我们希望他积极参加。

### 44、《个人形成论》的笔记-第22页

### 45、《个人形成论》的笔记-第97页

换一种方式说，如果人不是完整的人——当他的意识否认他的各种经验时——那么的确，我们实在有太多的理由为他和他的行为担心，就像现在的世界形势所证实的那样。但是如果他是一个完整的人，如果他就是他有机体的全部，如果他的意识体验，人的根本属性，在充分发挥作用，那么他就会是可以信赖的，他的行为就会是建设性的。人性并不一定之规，不会总是一致趋同。人性将会是个性化的，但同时也会是社会化的。

### 46、《个人形成论》的笔记-第32页

## 47、《个人形成论》的笔记-第10页

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。我们在纽约找到了世界上最小的公寓，自己进行了布置，并彼此深深相爱。海伦选择了一些我的课程，而我则向她学习艺术。我们一起讨论都很喜欢却没钱买的书，没钱看的演出。我们在各自的宗教信仰、政治态度等所有方面都发生了难以置信的变化。她有一份兼职，而我一般周末去打工，不过我们仍然有很多时间在一起，我们一起分享观点、兴趣和感受。对婚姻毫无经验的我们，过着快乐浪漫的时光。”

在他们55年的婚姻生活中，他们真诚地相爱着。1979年，海伦弥留之际，罗杰斯写道：“当她几乎处于弥留之际，我陷入了完全无法理喻的狂乱之中。当我像往常一样到医院去喂她吃晚饭时，我滔滔不绝地向她倾诉我是多么爱她，她在我生活中是多么重要，她在我们漫长的共同生活中起到了那么多积极作用。我自己以前也对她说过这些话，但那晚我却是怀着前所未有的爱情。第二天早晨她就非常安详地去世了，我一直握着她的手。”

## 48、《个人形成论》的笔记-第17页

对于从别人那里听到的大多数陈述，我们的第一反应就是对此做出直接的评价或判断，而不是去理解他。当一个人表达了某种感受、态度、信念、我们倾向于不假思索地认为：“那是对的”；“那是愚蠢的”；“那是不正常的”；“那是不合理的”；“那是错误的”；“那是不友好的”。我们很少容许自己去细致地理解他人的陈述对他本人来说究竟有什么意义。

## 49、《个人形成论》的笔记-第31页

“...这种对当事人经验变化的方方面面的接纳态度，会形成一种人际关系，使得他感到温暖和安全；而作为当事人，收到他人喜爱和珍视的这种安全感在助益性关系中是一个极其重要的因素。”

注意：不要让这种安全、舒适成为咨询师的枷锁。它是自然达到的。

“敏感的共情”

敏感的关注到在关系中产生的不舒服，然后表达出来。

## 50、《个人形成论》的笔记-第24页

# 《个人形成论》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)