专业心理咨询师的目标，应该是让每个人都成为自己的心理咨询师。

让人自己能成长，TA 就对着镜子，也能给自己真实的一致、认同、接纳。

# 论人的成长 - Carl Rogers

## 前言

治疗的关键是治疗关系，治疗师需要无评判和无条件地接受病人。同时，治疗师需要共情的进入来访者的世界。治疗师提供的最重要的是人自我成长的羊水 - 共情、真诚和无条件关注。相比于理论知识的理解，实践经验的学习更有利于个人理解和成长，每个人都有内在的自我实现的趋势 - 治疗任务是一种促进，移除成长中的障碍，帮助个人释放本来就存在的东西。治疗任务，不是建构、重建、塑造。

人本主义思想，就是帮助人，成为自己。每个人在理想与现实中斗争，也是自我的两个部分之间的斗争，任何外界的关系都会内化为自己和自己的关系，自己不同人格之间的斗争。斗争的目标和过程，完成了自我实现，自我意识，让人尊重自己，相信自己，客观的看待自我。自我实现必将实现。

人类彼此关心的本性不是，“我关心你，因为你和我是一样的人”，而会是“我珍视和爱你，因为你跟我不同”。

## 关于沟通的经验

我在与他人的交流中，使用的双向交流法，让我觉得开心、温暖和满足。我是确切的希望沟通的双方都能成长，尽力避免双方停滞不前的沟通。

### 真正的倾听某人

深度的倾听，让我与被倾听者紧密联系在一起，我得到了一种特殊的满足，感觉像是听到了天籁，倾听不仅让你懂得别人，也让你感觉触及了世间的真理。深度的倾听，是听对方的思想、想法和情感基调，我能听到话语中带有个人特色的意义，甚至这些意义是说话者自己没有意识到的。很多时候，话语的表面意义并不重要，我可以听到隐藏的、来自个人深处的内心诉求。【听到弦外之音，文字本身的意义只占很小的信息比例】

我会问自己，我能够听到一个人的内部世界吗？我能了解吗？我能跟对方达到深层共鸣吗？我能够感知到对方虽然有些担心，但还与我沟通的意义吗？TA 也能知道这些吗？基本上，个体意识到我的深度倾听时，TA 的眼眶都是湿润的。很多人都生活在自己的牢笼中，没有任何迹象表明牢笼之外世界的存在，你必须非常敏锐地捕捉到来自牢笼中的微弱信号。

倾听别人，是对他人的最高礼遇，你会有风险，如果你没有安全感，就不能做这样的倾听。

当你处于心里压力状态时，有人真正的倾听你，没有附带任何评价、判断、表扬和评估。他们仅仅是用耳朵听，对我与之沟通的各个阶段进行必要的澄清和反应，没有附带任何评价，没有尝试分散你的责任，也没有想改造你，这种感觉真好！我由衷的感谢那些带有体贴、同情和关怀的倾听。

有的时候，我听到的只是我确定对方会说的话，我就根本没有真正的倾听。在双向沟通的那头，当你获知别人倾听到的是你根本没有说过的话时，会有多么沮丧。【在倾听时，只选择自己喜欢的内容去听，就是在评价，就是有条件，就做不到共情和深度倾听】

当我们尝试分享自己的珍贵的、敏感的内心世界，而获得的只是评价、安慰，甚至对我意思的扭曲时，我最大的反应就是“这有什么用”。那时，你就会体会到什么是真正的孤独。在人际关系中，具有创意、活跃、敏感、精确、同情、不带评判色彩的倾听，对我来说非常重要。提供这样的倾听也非常重要，当我倾听别人的时候，我感到自己成长了；当我被人倾听时，我也确信自己成长了，放松了，更强壮了。

### 真诚，表里如一

真实、真诚、或者一致，是达成最佳沟通的基础。当我能够与他人互相传达真实性时，我会有一种满足感。我遇到了他人的真诚，我觉得非常美好。当一个人，没有躲在外表后，而是在诉说内心深处时，你很容易觉察到。我也意识到，我的恐惧、害怕让我没有更贴近自己的体验，从而没有那么真诚和一致的时候，我感到失望。当然，这种意识往往比较滞后。【所以，要慢慢的说话，多思考再说话，说错话会给自己带来迟到的伤害】

当我长时间压抑自己的感情，然后以扭曲、带有攻击性的或伤人的方式爆发后，我会感到很后悔。当我有勇气允许他人表现真实的自己，或者与我不同时，我由衷的感到高兴。允许他人与你不同的行为，成就了他人的自由发展。当我发现，自己微妙的以自己的影响控制或者塑造他人的时候，我会感到生气。当我允许自己表达真实的自己，让他人也明白，可以真实的表达自己时，我感到很满意。当我不能表达真实的自己，或者阻止别人的真实表达时，我会沮丧。我能够让自己表里如一时，我常常能够帮助他人，而其他人的一目了然的真诚和一致，也经常帮助我。如果一个人的真诚没有遇到另外一个人的真诚的时候，如果这个情况不曾发生，我们就没有成为一个真正的人。

人都在寻求被重视，这是人努力的最大的动力。让自己重视自己，让别人重视自己。倾听别人，就让对方感到幸福。因为有了倾诉的对象，人感到安全，至少有一个人在听，认便有了一致性的体验，TA 的孤独感消失了。TA 更有能量和活力了。

### 关心

要能识别，哪些人在真正的喜欢我、爱我、感激我，我也要感受并接受这些。当你喜欢一个人，关心一个人的时候，就并不是因为 TA 做的事情，TA 的成就，而就是那个人，关心 TA 是否健康，是否快乐，关心 TA 的能量和是否活跃。

当我真心的赞扬或者关心其他人，以及我感受这种情感已经传递到那个人身上的时候，我会有一种富足感。我慢慢的也知道，接受或者给予温柔、正向的情感都不会有危险。当你用手臂搂着 TA 的肩膀，这个简单的动作，都有可能带来转折点，让这个人成长。

我对给予和接受爱的恐惧变得越来越少，我喜爱被人的能力就得到增强。后来我发现，更常见的情况是，我们爱别人是为了控制他们，而不是因为我们喜欢他们。**我所知道的最美妙的感觉，也是对别人来说最能促进成长的，来自于我对别人的喜爱** **-** **不尝试控制对方，充满敬畏。**当我没有受到重视和表扬的时候，我不仅感觉被贬低了，而且我的情绪也影响了我的行为，而当我被别人重视时，我就变得有魅力和开放，我就是个有趣的人了。一个人被充满欣赏的喜爱，而不是占有式的喜爱，就会绽放和发展那个独一无二的自我。而给予非占有式爱的那个人，也会更加充实。

关心一个人，是看对方是否快乐，而不是对方的职位、薪水、工作等。当一个人意识到，你的关心只是因为 TA 做的事情时，而不是 TA 作为一个人时，这个人会难过。

## 人际关系及成长的哲学

当你知道那些人，他们会评价你的想法，发现不足，那你就不愿意和对方分享想法、幻想和感受。很多人，培养的兴趣，是为了补偿缺乏的亲密分享。但是，依然这些兴趣无法做到亲密关系的匮乏。当你与人深度交流，包括希望、理想，还有一步步的去实现目标，人才能成长。在亲密关系中，包含真正的关心、亲近和分享。在亲密关系中，那些烦人的、令人不高兴的秘密，很值得分享。【弗洛伊德的理论，流体积累，说出来是健康的处理方式】

对别人的不评价，和道家的无为思想一致。在《论人的成长》一书中，非常重的笔墨写道德经，不吝笔墨，本书对道德经的认可超过了其他的古典哲学著作。个人中心取向，和老子说，“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各归其根。”非常契合。帮助所有生命，实现自己，完善自己，回归本根。

我开始珍惜自己经历的方方面面，我珍惜生气、温柔、羞愧、受伤、爱、焦虑、给予和害怕等各种情感 - 各种突然出现的正面和负面的反应。我已经发现，如果我能引发一种真诚的、珍视及理解的氛围，就会发生令人兴奋的事情。远离刻板变得灵活，远离静止变得动态，远离依赖变得自主，远离防御变得接受，远离可预测性，朝向创造性。这些是自我实现倾向的生活证据。任何有意义的或者持续的关系中，持续的感情应该被表达出来。如果它们作为我的感情被表达出来，那么结果可能会使别人失望，不过最终会比拒绝感情或将它们隐藏起来有益。人际关系最好的一种节奏：开放和表达，然后同化；流动和变化，然后得到暂时的平静；冒险和焦虑，然后得到暂时的安全感。

对生命中的事物施加干预意味着同时伤害他们和自己，突出自己的人拥有微小且显著的力量，不突出自己的人拥有强大且神秘的力量。

**在一段关系中，期望会很容易变成要求，我发现最困难的是，无论在关系中，他或她什么样，我都去关系她或他。对一段满意的亲密关系来说，我关心他们只是因为他们是他们自己，我放弃自己的期望，放了我想改变他们来迎合我自己的需求，这是最难的，却又是最有效的方法。**

## 个人中心取向的基本理念

### 帮助一个人认识自己和成长

·        表里如一：真诚、真实、一致性

·        接纳，关心或重视，无条件的积极接纳：Unconditional positive regard

·        移情性理解：共情

### 健康的人格

罗杰斯认为一个健全人格的人要具备以下5个特征：

1. 经验的开放性
2. 存在主义的生活方式
3. 信任自己
4. 富有自由感
5. 高度创造力

### 无条件的积极接纳：Unconditional positive regard

在无条件积极关注下，人能感觉到自己的价值，而且也就没有了防御行为的需要，在自我和现实知觉之间便不会有不一致。因此，这种人在自我实现的道路上，会无拘束地发展一切潜能，达到最终指向的目标，最终成为一个健康人格的人。

罗杰斯对无条件积极关注的界定“对其作为具有无条件的自我价值的人的一种温暖关注 - 无论他或她的条件、行为和情感如何，他或她都具有价值。”无条件积极关注包括温暖、关怀、尊重和不评价的态度。不建议直接的说“我喜欢你”等直接方式表达无条件积极关注，通过接纳或尊重来访者的真实愿望努力重要。

无论我怎样，你都喜欢我，这是【无条件】【积极】【关注】。积极关注就是喜欢。

使用你的智力，直觉和共情去反映来访者内在世界传达了深深的尊重，这正是无条件积极关注的精髓。

无论何种水平的生物，都会有积极实现自己固有潜力的大量内部运动。人类也具有向更复杂、更完善方向发展的天然趋势 – 实现倾向（actualizing tendency）。生物的行为都是朝着维持、加强、繁衍的方向发展，在最恶劣的情况下，它们依然尽力去实现自己。即使生命无法繁茂，也不会放弃，即使结果是徒劳的，但生命为实现自我不顾一切的努力。（NOTHING BUT WILL TO POWER）**你最高的待人的方式，就是提供人成长的羊水。**

## 共情

共情是一种与他人相处的特殊形式。

### 我的探索

在从事工作早期，我发现仅仅是对来访者全神贯注的倾听，就是一种重要而且有效的方式，只要我拿不准做什么，我就选择倾听。如果回访访谈过程，从细枝末节中，分析波动的过程，就可以获得大量资料。要重视对共情，认真的对待共情。关系中的高度共情，可以引起改变和学习。

### 共情早期的定义

共情，是指准确地、带有情绪色彩地觉察另一个人的内在参考系，就好像你就是 TA，但又不是去“好像”这个状态。这意味着你就像他感受的那样去感受 TA 的快乐、痛苦。并像 TA 察觉的那样去察觉原因。如果失去“好像”的特征，那么这种状态就是一种“认同”。

在人体机体中，大量体验不断出现，个体反复把它视为参照物，以发现这些体验的意义，共情的治疗师敏感地指向来访者在特定时刻体验到的“感知意义”，以帮助来访者聚焦于那个意义，并将其进一步引申为完整的、不受限制的体验。

### 现在的定义

与他人共情的方式涉及几个方面：这意味着进入他人的私密的感知世界，并且感到无拘无束；它包括对他人心中变化的感知意义时刻保持敏感，同时对他人正在体验的恐惧、愤怒、脆弱、困惑等感受时刻保持敏感；它意味着暂时进入他人的生活，在其中游移而不做任何评价；它涉及感受他人很少察觉的感受，但不要揭开他完全不曾察觉的感受 - 因为这太有胁迫性；这包括当你用淡定的新视角去审视他所害怕的事件时，你与 TA 交流对其世界的感受。这意味着你需要经常与他人核实你对 TA 的感受，并从回应中得到引导。你是 TA 内心世界的一名自信的同伴。通过指出他人的体验可能具有意义，你帮助 TA 关注这一有效的参考物、更充分地体验这些意义，在体验的过程中继续前进。

以这种方式与他人接触，意味着在短时间内，为了无偏见地进入他人的世界，你要抛开自己的看法和价值观。在某种程度上，这意味着你要抛开自己。想要做到这一点，你必须极具安全感，你不会迷失于他人有点陌生和奇怪的世界。如果你愿意，你可以自然的回到自己的世界。

共情是一种复杂的、苛刻的、强烈的、又微妙温和的存在方式。共情的能力，是要实践和学习的。**共情可以从有经验的人身上习得，共情能力不是天生的。**

### 纯粹的聆听

你只是在聆听并反馈他人说的事，一步步地，就像你此刻是体验它的当事人。你绝不能掺杂自己的事情和观点，也不将那个人未表达的东西，强加给 TA … 为了表明你的准确理解，用一两句话对那个人说明的个人意义进行澄清。这可以是你自己的话，但是对于敏感的重要事件，要用那个人自己的话表达。

卡尔荣格说“当精神分裂症患者遇到能理解他的人，他的精神分裂症状就停止了”。

**共情，让抒发想法的人重视自己，觉得自己重要。**共情个体给予的温柔而敏感的陪伴，提供了阐释和治愈，在这种情况下，深度理解是给予他人最珍贵的礼物。

## 其它观点

·        一个政府-军队-警察-工业复合体，很乐意在军队和工业竞争中，利用科学技术和心理技术来控制人们的行为。

·        我最重要的学习资源：1）来访者；2）直觉经验；3）听取磁带；4）整理的交流的手稿。

·        喜欢和年轻人交流：他们不乏味；更少自我防御；对批评更加开放；建议更有创造力。

·        生活的主旋律是围绕着清楚的沟通及其不同分支的结果。和人交流就像照顾园艺：简单（无条件），热情（激起活力和能量），耐心（长期关注）。

·        独自的待在一个陌生的地方，有点冒险，远离交际，让人有更多的活力。

·        在花园里工作和长距离的散步是一种乐趣。

·        活着的含义包括把握机会、做一些不确定的事情，以及应对生活。

·        大脑占体重 2%，但是消耗了 20% 的能量。大脑的波动越大，就越能释放潜力。这解释了冥想、数学、放松等活动对自我表达、成长的促进。