

来访者中心疗法的理论与技术

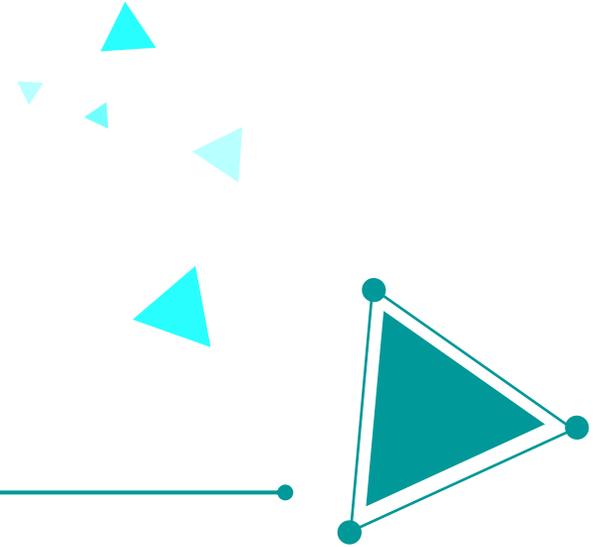
第六章





第一节

罗杰斯的人性观

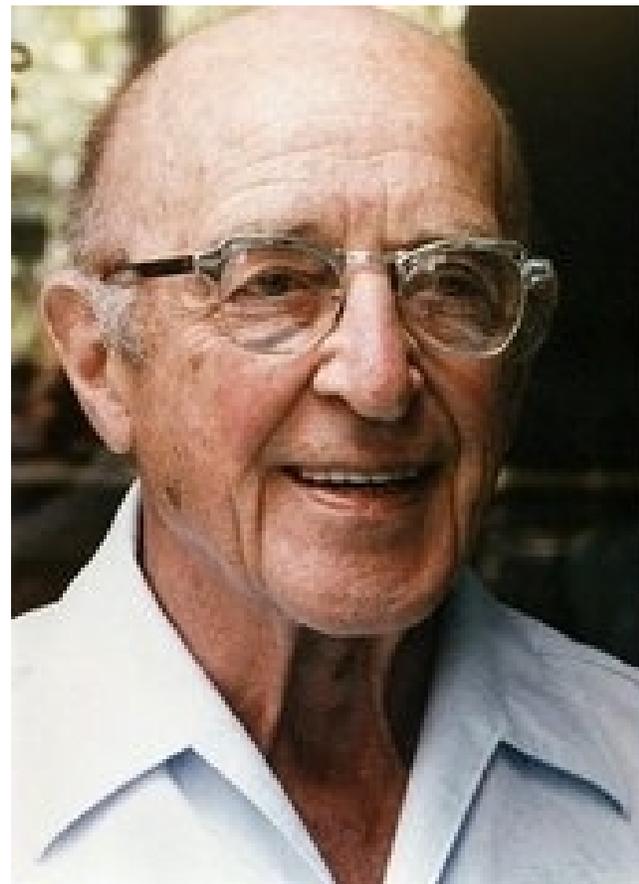




一、卡尔·兰塞姆·罗杰斯

卡尔·兰塞姆·罗杰斯 (1902—1987)

- 人本主义心理学创始人之一，首创“非指导性治疗”的一代宗师。主要著作：《问题儿童的临床治疗》（1939）、《咨询与心理治疗：实践中的新概念》（1942）、《来访者中心疗法：当前实践、含义和理论》（1951）、《论成为一个人》（1961）、《罗杰斯论人的力量》（1977）等





二、罗杰斯的人性观：

人性的显著特点是“持续不断地成长”

人性是天生善的

人性是自主的，是能进行自我选择的

自主的、有意向的、趋向健康成长的价值体系；

基本倾向是保持真实性，是自由、自主、自我选择和自我决定的。



三、自我的发展方式：

1. 两类经验的影响：

机体经验

凡是对儿童的发展起作用的因素；

现象经验

儿童所能意识到的影响他发展的经验和因素。



三、自我的发展方式：

2. “有价值的条件”：

- 父母对孩子的关注是有条件的
- 由于我们童年的“积极关怀的需要”（即接受来自相关之人的温暖、同情和接纳等），便被强加了“有价值的条件”（即按照别人的价值观而不是他自己的真实情感来生活）。*“因此，他的自我概念包含了虚假的成分，这些成分不以他的经验为基础。”*



三、自我的发展方式：

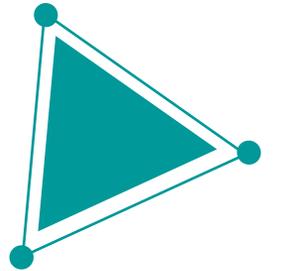
2. “有价值的条件”：

- 只有给予“无条件积极关怀”（接纳、关心或重视），才能避免强加给人的有价值条件。



第二节

“以人为中心”的治疗理论





一、心理障碍的原因与心理治疗的目的

1.“失调”是心理障碍的原因

- 当有价值条件取代机体经验作为生活的向导时，人即成为“失调者”（“非本真的人”）。

2.心理治疗的目的

- 帮助人们克服有价值条件，再次按照机体经验来生活。



心理治疗的目的

“这是人的基本异化。他对自己，对他自己天然的机体评价系统经验不诚实。……心理成熟的发展道路，治疗的方法，就是消除这个人的功能异化，消除有价值条件，达到一个与经验一致的自我，并作为一个行为的调整者恢复一致的机体评价过程。”





二、治疗的条件：

第一，意义性联系；

第二，来访者处于不一致状态；

第三，双方的真诚、真实或一致（congruence）；

第四，来访者受到接纳、关心或重视，即“无条件积极关注”（unconditional positive regard）；

第五，治疗者对来访者的同情性理解（共情）；

第六，来访者必须知觉到治疗者的同情性理解、真诚与无条件的积极关注，以便建立富有建设性的交流关系。



1、共感 (empathy)

Carl Rogers (1961) 指出，认真倾听，进入来访者世界，表达我们理解来访者世界——正如来访者自己看待和经历的那样，这些是非常重要的。来访者的参照体系对共感理解起着至关重要的作用。

共感通常被定义为像来访者那样经历这个世界，但要记住来访者是独立于你的。





1、共感 (empathy)

内部参照系统

外部参照系统



分类

基本共感（Basic empathy）：

- 治疗师的反应与来访者的反应基本是**可互换的**。治疗师能准确地重复来访者说的话，准确运用基本倾听程序是展示基本共感的一种方式。



分类

强化共感（Additive empathy）：

- 治疗者的反应添加了一些**超出**来访者所说的话的内容，这可能增加了一条与来访者前面所说的内容相联系的纽带；或者它甚至可能是一个**合适的想法或是参考框架**，能帮助来访者发现一个新的视角。



分类

弱化共感

(Subtractive empathy) :

- 治疗者的反应有时**不能表现甚至扭曲了**来访者所说的话。





一个用来测试共感及其相关结构的5分级的例子：

Cl:

我不知道怎么办。我已经一遍一遍仔细考虑过这个问题，我的丈夫好象不理解我，我真的不再在乎了。他只是尝试这个雷同的令人讨厌的方式，但似乎不值得再与他纠缠不清了。

Th（水平1）：

这不是一种很好的谈话方式。我想你也应该考虑他的感觉。（弱化的）



一个用来测试共感及其相关结构的5分级的例子：

Th（水平2）：

看起来你已经放弃他了，你不想再试了。（略微地弱化）

Th（水平3）：

你很沮丧、很迷惘，你已经同你的丈夫讨论过这个问题，但他似乎不懂。这时，你感觉他不值得纠缠了。你真的不在乎了。
（基本共感或可互换的反应）

Th（水平4）：

你已经一次次中肯地与他谈论你现在真的不再在乎了，你已经努力地尝试过了。这对你意味着什么？（略微地强化）



一个用来测试共感及其相关结构的5分级的例子：

Th（水平5）：

我感受到了你的伤感和迷惘，并且你现在真的不再在乎了。从你已经告诉我的内容，你的思想和情感对我产生了很大的影响。同时，你已经有了一个努力尝试的理由。你已经谈过一些昔日对他的深情厚意，你现在怎样把这些深情厚意与你现有的感情放在一起？（强化的）



共感在心理治疗中的重要性：

通过共感

- 治疗者**能设身处地地理解**来访者；
- 来访者会感到**被接纳、被理解**，从而感到愉悦、满足，对良好的治疗关系有积极的促进作用；
- 促进来访者**敞开心扉，自我表达、自我探索**，从而达到更多的**自我了解**，并有利于双方的深入交流；
- 对那些求询动机强烈，迫切需要被理解、被关怀和倾诉情感的来访者，共感**具有明显的治疗效果**。



2、积极关注 (positive regard)

积极关注

- 是一种**共感**的态度。
- 是指治疗者以积极的态度看待来访者，注意强调他们的长处，即有**选择地突出**来访者言语及行为中的积极方面，**利用**其自身的积极因素。
- 也即尊重，它意味着把来访者看作是一个具有价值和尊严的人，而予以赞扬和**尊重**。
- 对于建立有效的咨询关系的功能包括传递愿意同来访者一起工作的愿望、对来访者抱有兴趣、接纳来访者。



案例：无条件的积极关注

一个女职员为培训课要当着大家的面做一个动作练习而感到在非常紧张，而且她的同伴也看出来，对她说：“你怎么那么紧张呀？”

当事人：“别人都看出来，看出我紧张得不行。我难受极了。想到平时别人对我的好印象都会因为这件事而改变，想到同伴会和别人说，想到同办公室的人都会知道，全公司也会知道，我真觉得太难堪了！以后还怎么做人哪……”

治疗者：“这的确是一件让人觉得难堪的事情。但尽管如此，你还是完成了，那些动作，并且通过了测试。而且你还做了努力想使自己平静下来……”



3、真诚（genuineness）

真诚

- 真诚要求治疗者**开诚布公地**与来访者交谈，**直截了当的**表达自己的想法，而不要让来访者猜测咨询者谈话中的真实含义或想象治疗者所做的一切是否还提供了什么别的信息。
- 真诚既包含了治疗者要**真实地对待自己**，又包含了要**真诚地对待来访者**。
- 真诚地对待来访者，则要求治疗者要有帮助来访者的愿望，要尽可能地达到共感的境界。不能把真诚简单地等同于要说实话。



4、尊重与热情 (respect and warmth)

尊重与热情

- 治疗者尊重来访者，则应该能**接纳**对方，能**容忍**甚至接受对方的不同观点、习惯等。
- 尊重还可以使**积极关注**的效果增强，具有鼓励来访者朝着健康积极的方向发展的作用。
- 热情是治疗者对来访者的**主观态度**的体现，它主要是以一些非言语的行为表现出来的。
- 热情要求治疗者把**自身态度的每一种成分**都动员起来，以表现对来访者的关心。



三、Q分类技术

- 罗杰斯及其同事还发展出了对自我概念的测量方法。早期罗杰斯采用访谈法，后来使用标准化的Q分类技术（Q-sort technique）来测量自我概念。
- 由斯蒂芬森（Stephenson,1953）倡导用Q分类技术作为自比性研究（即对单个被试的前后测验结果作相关分析）或两个被试测验结果之间作相关分析研究时用。
- 罗杰斯认为这种方法很适合人本主义的人格模型，特别适合于自我概念研究而迅速采用。



Q分类技术实施步骤

一般有60—140张卡片，多数研究采用100张，每张卡片上印着一句自我描述的话，通常的语句“我是一个快乐的人”，“我是一个善于言谈的人”，“我常感到害怕”，“我通常会先想到我自己”，“我喜欢人际交往”，“我常因愤懑招致麻烦”，“我从他人那里寻求支持”，“我对自己有很高的期望”等。



Q分类技术实施步骤

要求被试读每张卡片上的句子，考虑是否与自己相同，然后将它们分别放到从“真是我的特征”到“一点也不像是我的特征”的九个等级上。

在分配这些卡片时还要求被试按正态分布的原则确定各等级上应分到的卡片数目，即中间等级分到的卡片最多，两端的等级分到的卡片最少。这样既可以防止被试的反应定势，也有助于资料的处理。



Q分类技术实施步骤

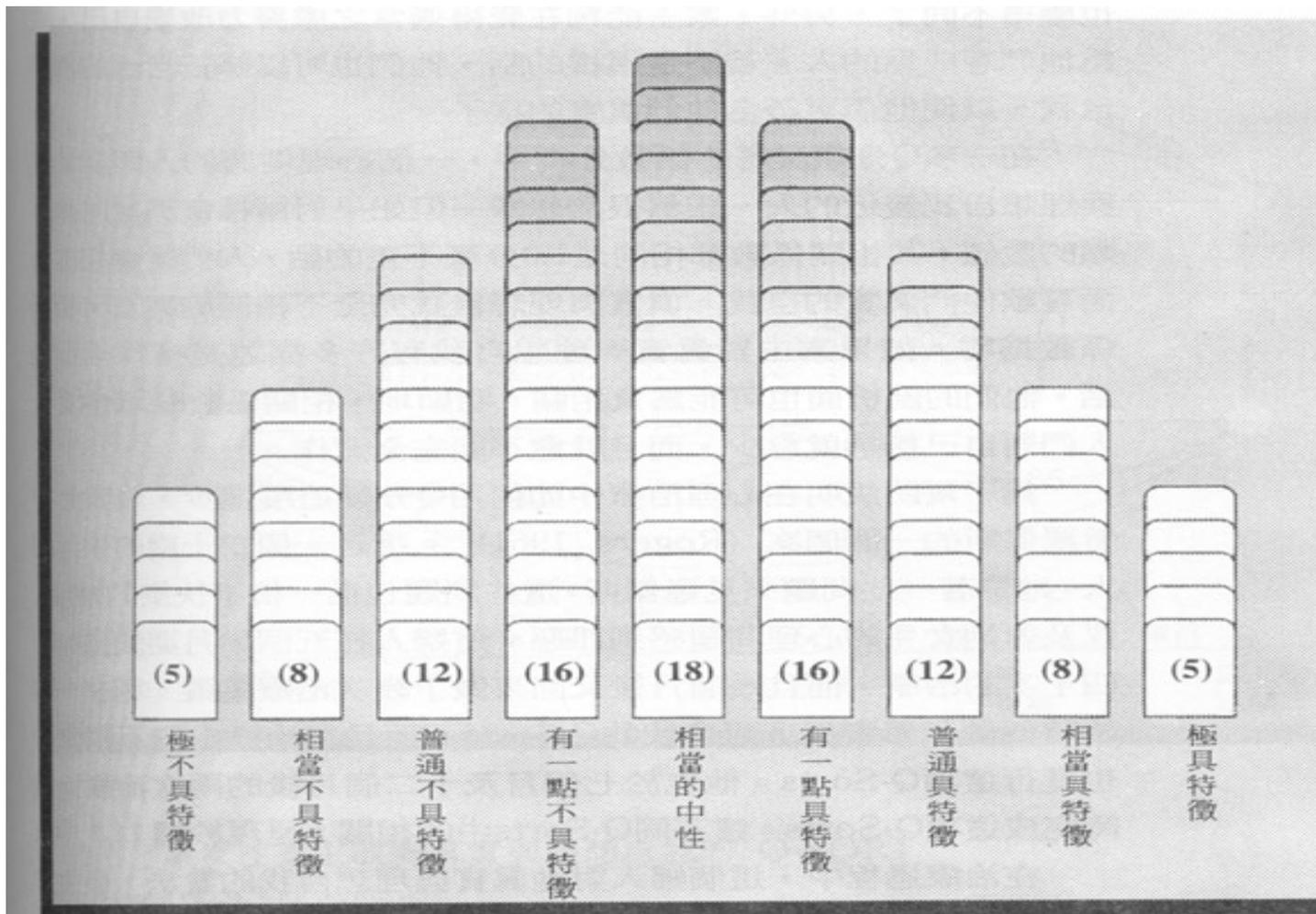


圖11.2

布拉克 Q 分類中卡片的分配



Q分类技术

现实自我和理想自我之间的比较常常运用Q分类法。

第一次按照“现实自我概念”来进行分类。然后，将卡片全部弄混，按照“理想自我概念”对卡片进行重新分类。

最后，治疗师计算“现实自我概念”和“理想自我概念”间的相关系数。



Q分类技术

一个心理健康的人的现实自我和理想自我非常相似。

现实自我和理想自我无关的患者就会得到零相关。

现实自我和理想自我在许多描述上完全相反，会得到负相关。



Q分类技术

相关系数离1.0越远，患者就越不接受自己，也就越不可能成为完善的人。

经过以人为中心的治疗，患者的现实自我和理想自我间的相关系数可以提高。证明治疗的有效性。

THANK YOU

