

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 图书基本信息

书名：《卡尔·罗杰斯论会心团体》

13位ISBN编号：9787300069821

10位ISBN编号：7300069827

出版时间：2006/01/01

出版社：中国人民大学出版社

作者：（美）罗杰斯

页数：160

译者：张宝蕊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 内容概要

### 【目录】

前言

第一章 “团体”发展的起源及范围

第二章 会心团体的进行过程

第三章 我能成为团体促动员吗？

第四章 会心团体后的改变：个人、关系、组织

第五章 个别的改变及其经验过程

第六章 一个孤独的人及其会心团体经验

第七章 从研究中我们了解什么？

第八章 适用的领域

第九章 促动团体的技术培养

第十章 未来的发展

索引

译后记

本书是美国心理学界泰斗卡尔·罗杰斯就“团体治疗”所发表的一系列文章、演讲的结集。作者试图通过这些文章，在各地推广会心团体的经验，推动这项“发展得如火如荼的新运动”。

书中主要论述“会心团体”的发展起源、范围、过程、经验及其对参与者的意义——促进个人成长、治疗心理创作、改善人际关系，并预言了这一运动的发展趋势--对每一个人产生深远的影响。

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 作者简介

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。

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 书籍目录

前言

第一章 “团体”发展的起源及范围

第二章 会心团体的进行过程

第三章 我能成为团体促动员吗？

第四章 会心团体后的改变：个人、关系、组织

第五章 个别的改变及其经验过程

第六章 一个孤独的人及其会心团体经验

第七章 从研究中我们了解什么？

第八章 适用的领域

第九章 促动团体的技术培养

第十章 未来的发展

索引

译后记

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 媒体关注与评论

书评这本书是我个人的生活经验，是一些活生生的人在生活中挣扎的见证。我希望这本书能将我对“会心团体”这个当代令人兴奋的发展的体会与理解，充分地传递给读者。  
——卡尔·R·罗杰斯

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 编辑推荐

《卡尔·罗杰斯论会心团体》中主要论述"团体"的发展起源、范围、过程、经验及其对参与者的意义——促进个人成长、治疗心理创伤，改善人际关系，并预言了这一运动的发展趋势——对每一个人产生深远的影响。

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 精彩短评

- 1、在一个自由且有他人帮助带动的气氛中，团体成员能够慢慢地变得更自在、更有弹性、更亲近自己的感受，更能开放自己，并与在他人的关系中，能够越来越表达出他人的亲密——这便是会心团体的魅力及核心
- 2、真实的自己意味着敢于接纳自己的不完美，意味着能够更多的向经验开放，并把理想中的我与现实的我，本质中的我相一致。在这个过程中，会心团体通过建立一种安全、接纳和尊重的氛围，成功的催发了我们与自己的心靠近，与别人的心靠近，越走越深，渐渐摆脱心理与人际的孤独并感受生命的丰富和价值。
- 3、不错捏，能见识一些小组进行的演变
- 4、其实就是国外电影里常出现的一小群人坐成一圈之后怎样的那种~~
- 5、罗杰斯是以人为中心疗法的心理咨询师领袖。会心团体在当今中国也是很有启发意义的。
- 6、Rogers的观点给人以希望
- 7、：  
R749.055/6244-2
- 8、对于心理咨询中的团体咨询来说卡尔罗杰斯的《卡尔·罗杰斯论会心团体/当代世界学术名著心理学系列》可以说是经典中的经典，兼具实用性与理论性。
- 9、很不错！尤其是当你自己有过团体经验或者带过团体之后，再来看这本书收获会很不同！
- 10、还是翻译的不行啊
- 11、人与人的美好境地
- 12、第145页倒数第9行里漏了一个“0”
- 13、卡尔罗杰斯，这个本性善良的老头，貌似在国内不怎么知名呵呵。
- 14、我想新教的团契很多借鉴了罗杰斯的经验
- 15、受益匪浅，希望有机会亲身实践。
- 16、看完这本书很激动地在豆瓣里张罗了个会心小组，结果第一次就三个人现身，之后再也没组织过。但是还是常常在不同的地方感受到那种会心小组的神奇团体动力。
- 17、这本书的印刷质量很好，只是内容多以论述会心团体的研究发展过程及对人的帮助效果为主，对团体的具体操作性指导很少。
- 18、团体治疗在21世纪已经不是一个很fashion的词了，只要稍微看一下一些咨询方面的书籍或者活动，团体式的治疗几乎无处不在。但是在罗杰斯的时代，那绝对是一个新概念，我非常推荐一些对心理咨询与治疗感兴趣的朋友去看这本书。... 阅读更多
- 19、惨了，放在学校了.....
- 20、罗杰斯脑残粉必读。  
久了没读，重拾罗杰斯关怀的情感。  
重新链接自己。
- 21、无罗杰斯，不人本
- 22、有点玄、很特别的团体咨询方法，理论很简单，操作难度很大，这本书而言解答的内容不多。
- 23、It's a real fasinating book while meeting a fuckdamning translation!
- 24、非常好的一本书。
- 25、写孤独的那一章很有启发。
- 26、人与人之间，如果少几分掩饰，其实对彼此都好；不信任夹杂着自私，所以便有了囚徒困境，何必呢？
- 27、作为早期团体实践者，确实在很多地方有所开拓。不过不如欧文·亚龙这样的集大成者之透彻精到。个人觉得，史料价值胜过实用价值。
- 28、团体带领手册
- 29、20150608第一遍阅读完毕。20160721第二遍开始（丽蓉读书会）。
- 30、写追求独立和自由的人，写追求爱和关系的人那一段很有启发
- 31、值得看看，感触颇多

## 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

- 32、如果要了解团体对个人成长的影响，是很好的书
- 33、罗杰斯
- 34、罗杰斯的永恒经典，心理学的永恒经典
- 35、人性的，更人性的.....
- 36、人本心理学。其实我注意你很久了。哈哈20070908
- 37、会心团体是心理学胶囊，深有体会的观点
- 38、因为是学校心理协会团体辅导部门的部长而不得不读。读了觉得不错。就是过于理想化了点。
- 39、罗杰斯的理念贯彻其中。
- 40、第六章 一个孤独的人及其会心团体经验



# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 精彩书评

- 1、偶然在书店阁楼的打折旧书中看到，于是买到了。市面上大概是没有了。鄙人读书过程中着实觉得艰苦，但的确是本实用的心理经典，我自家将它理解为《如何正确辨识团体活动状态以及调和技巧》之类的实践书。因为“会心团体”是一种以“和谐”为核心并追求“和谐”的团体组成，而当代“不和谐”一触即发，所以作者从世界的总体社会现象中提取尚据代表性的简明实例向读者解释会心含义，推展会心优势，详述应用方法，倡导会心团体。管理者，苦恼者，心学者，好奇者都可以读一下。
- 2、从书题看，不晓得会心团体究竟是何性质，但最近参加了一两个活动，对于各种组织模式也有所兴致了解。在阅读中和读完后，最大的感触是罗杰斯的思想基点，做回真实的自己。当一个人觉得真实、自然时，他会自在的应对生命中的一切，享受生命，且感谢与分享它。会心团体（encounter group）是一个在特定的时间段内通过心理治疗方面的团体的活动来促进个人的成长，这种成长更多的是从人际关系角度出发。这种团体一般是小范围的，而且会集中在某个时间段进行活动，在这些活动中，个人会从自我防卫逐渐开放，直到最后愿意解去面具和盔甲，真实自然的与他人交流。如果每个生命代60年，以往的生命代的生活变迁都是以一种缓和的方式进行，而近几个世纪，高科技的发展，在让大家享受了丰富的选择的同时，也强迫了大家进入一个尚未准备好的时代，一方面深深地体会到个人的存在价值的逐渐缩小，以我在企业里从事技术工作的感觉来说，整个企业运作有其内在的体系，无论从事研发还是生产，工作人员不过是一颗颗螺丝钉罢了。这句稍微离题了些。另一方面，在整个社会追求效率的时候，每个人常常都被迫搁置和压抑内心的感受，被潮流带动着，以面具和某些比较规则化的方式来生活和工作。但这些被搁置的尚未获得满足的感受，常常让人觉得缺乏关怀。以致人的内心有一种寻求亲密关系与沟通交流的极大渴望。会心团体提供了这样的机会，在这样的团体中，每个人开放自己和认识他人的深度，超过了在任何社交场合和工作上的程度。有了更好的理解他人和自己的机会，在这种深入的人际联结中，任何感受和情绪都可以自由的表达出来，人可以在这里冒险成为最为真实的自己，自觉自己心性的存在。随着团体成员的了解，大家更容易关心那真实而不戴面具的人，当真实的“我”们相遇时，自己的疏离感也会不见了。
- 3、这本书应该是一本很好的心理学入门读物。这个世界有形形色色的人物：科学家、医生、领导、下属、城市人、农民、大人、小孩。。。反正每个人都多少有那么几个标签，都被归为某一类人，无疑这种区分凸显了差异和身份，但是也凸显了社会上的断裂痕迹。很多人都在追求成功，领导者为了树立自己的权威而刻意和下属保持着距离，商人为了利益可以不择手段。在工作的时候他们是这样，甚至他们把这种身份也带入平常的生活当中，随着时间的积累他们已经习惯了带着身份——面具生活，忘了自己的本性，忘了怎样去做一个“人”。古人讲究有“体”有“用”，很明显做一个有着健全人性的普通人是“体”，其次才是追求诸如事业上成功之类的东西，而很多人恰恰是本末倒置。罗杰斯的“论会心团体”针对的就是此类问题，他期望通过适当的模式来促进人们之间的交流，让人们拥有健全的人性，同时也帮助解决社会上出现的各种难题。这本书并没有进行深入的探讨，主要讲的是会心团体一些最基本的要素：在会心团体中我们应该持有怎样的态度，需要什么样的环境等。它主要讲述的是已经取得的成功经验及过程，所以除了帮助我们了解会心团体的基本内容之外，也激发我们对这门学科的兴趣。我们所处的社会到处弥漫着分裂的气氛，这种分裂看来是不可避免的，但是我们有理由期望通过努力来减少这样的分裂，努力在自己的周围营造一个轻松、友好、互相接纳的环境，同时也尽可能的抛弃生活中戴着的面具，活出真实的自我，这个态度可以作为我向大家推荐此书的理由。在此也推荐他的“个人形成论”，这本书我认为对个人的帮助更大些。
- 4、读这本书之前，我已经读了罗杰斯其他两本著作，对于团队治疗的概念已经有了一定的认识。读这本书的过程中，我又产生了浓厚的兴趣，想设计一个网络版的会心团体，于是在豆瓣上发布了一个在线的会心团体活动，不幸的是活动要通过豆瓣管理员的审核，老半天没有结果下来，估计是要搁浅了……具体的思路脑子里还有印象，如果豆瓣不通过，回头就在自己的豆瓣日记里做下宣传好了。帮助人，总是件快乐的事情。
- 5、很早以前就看到着本书了。只是一直都没有买，最近因为自己要搞团体活动，所以就下了决心买了下来。花了一个下午的时间，拜读完了。读后，心中只有激动与澎湃。好象阴霾的天空，洒下了第一缕阳光。犹如黎明时，迎来的第一丝曙光。一股热流翻腾于心际，双眼看见的满是希望。。。。。

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 章节试读

### 1、《卡尔·罗杰斯论会心团体》的笔记-第97页

简单地说，一个人最寂寞的时候，是当他抛弃了保护他的面具或外壳时——这些用来与外界相处——并且觉得没有人真正关怀他、了解他或是接纳他所表现的一切的时候。

### 2、《卡尔·罗杰斯论会心团体》的笔记-第58页

一些没有促动作用的行为

.....下面所列举的行为并非有“研究成果”的充分支持，而仅是从我的经验中产生的看法与意见。

我对那些剥夺团体兴趣的促动员有很大的怀疑。有一些促动员的口号就是“快速引起公众的注意”，或是“跳上快乐花车”。.....

当一个促动员要操纵或催促一个团体的进展，或是为它定规矩，直到他达到自己的一个没有说出来的目标.....只要他有一点点的这种意图，就可以摧毁或降低团员对他的信任.....

另外，当一个团体促动员用多少人哭、或是被刺激、或是有某些行为发作，来计算团体的成功与否，我认为这是一种假象的评估方式。

我并不认为那个只用一种方法来带领团体进展的人是一个值得信赖的促动员。.....

还有一种团体促动员我也不会推荐，那就是以自己为中心，将自己的问题带人团体成为大家的焦点，而忽略了其他团员。这类人不适合做促动员，但却适合成为一个团员。

我也不太喜欢那种经常给团员的行为动机或原因做解释的人，因为万一这些解释不正确，它们起不了任何作用。假如正确了，它们又可引起成员内心深处的自卫性，或其他更严重的反应。.....

“现在我们大家都.....”，我对使用这种语词来带领团员们做活动的促动员很不喜欢，因为这是一种操纵行为，使得团员们无法拒绝。我认为任何活动被带进团体中，每个团员都可以选择参加或不参加，他们应该有这种机会来表达自己的意愿。

我不喜欢那种在情绪上与团体保持距离的促动员——就好像他自己是个专家，可以用高超的、比别人棒的丰富知识，来分析团员们及团体的进展过程。.....

我期待的是无自我防卫与自然流露——我个人希望它们能在团体中出现。

让我再说清楚一点我的立场，上面我所提到的具有那些特质的人，如操纵性的，过度解析性的，攻击性的，或是情绪冷漠性的，我认为他们很适合作为团体的参加者，团体自然会处理他们。团员们不会允许这些行为继续下去。但是当团体促动员出现了这些行为时，他倾向于在团员们意识到并去挑战他之前，就先设定一些规范来束缚他们。

### 3、《卡尔·罗杰斯论会心团体》的笔记-第59页

(6) 我也不太喜欢那种经常给团员的行为动机或原因做解释的人，因为万一这些解释不正确，它们起不了任何作用。假如正确了，它们又可引起成员内心深处的自卫性，或其他更严重的反应。例如，剥夺了他的自我保护性，而使之处于脆弱的状态。更甚者，会伤害其他的人，特别是那些在团体聚会之后所发生的事情，像“你有许多潜藏的愤怒呀”、“我想你是在补偿你那根本缺乏的男子气概”这些说法，可以在一个人内心造成长期的腐蚀，而使他的自我理解能力受到严重的威胁。诠释的时机。

### 4、《卡尔·罗杰斯论会心团体》的笔记-第43页

对团体是否投入，我觉得团员们是有其自由的。如果有人愿意在心理上站在团体的外围，我也是默许的。或许团体不希望他持有这种距离的态度，但我个人却不反对。.....

我对个人的安静和沉寂是接受的，我很确定这种行为不代表痛苦或抗拒。

我这个人很容易接受别人告诉我的讯息。对一个团体促动员而言(我平常是个心理治疗师)，我很轻信他们所说的，我相信人们所说的就是他们的实情。如果不是如此，一个人以后可以随时更正他所

## 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

说的，而且多半他会如此去做。我不想将时间浪费在猜疑上，那不值得。

每当有人询问我过去的经验，我的回答是较多感受的分享而较少事件的陈述。但是，在沟通中，我觉得二者同等重要。我不太喜欢“我们只谈此时此地”这条规矩。

我试着清晰地传递一个讯息，那就是，任何团体所发生的，应该是出自于团体的抉择——无论它是清楚的还是不确定的，是有意识的还是无意识的。在团体的进展中，我渐渐地成为团体的一个参加者，我也愿意对团体尽一份力，但我对所发生的一切皆不控制。

8小时完成8小时的工作，40小时完成40小时应完成的，它们均呈现出价值，甚至只有1小时的团体聚会也会有1小时的价值。对于这种“事实”，我是很自在、舒服的。

另一种译文见：<http://book.douban.com/annotation/29860458/>

# 《卡尔·罗杰斯论会心团体》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)