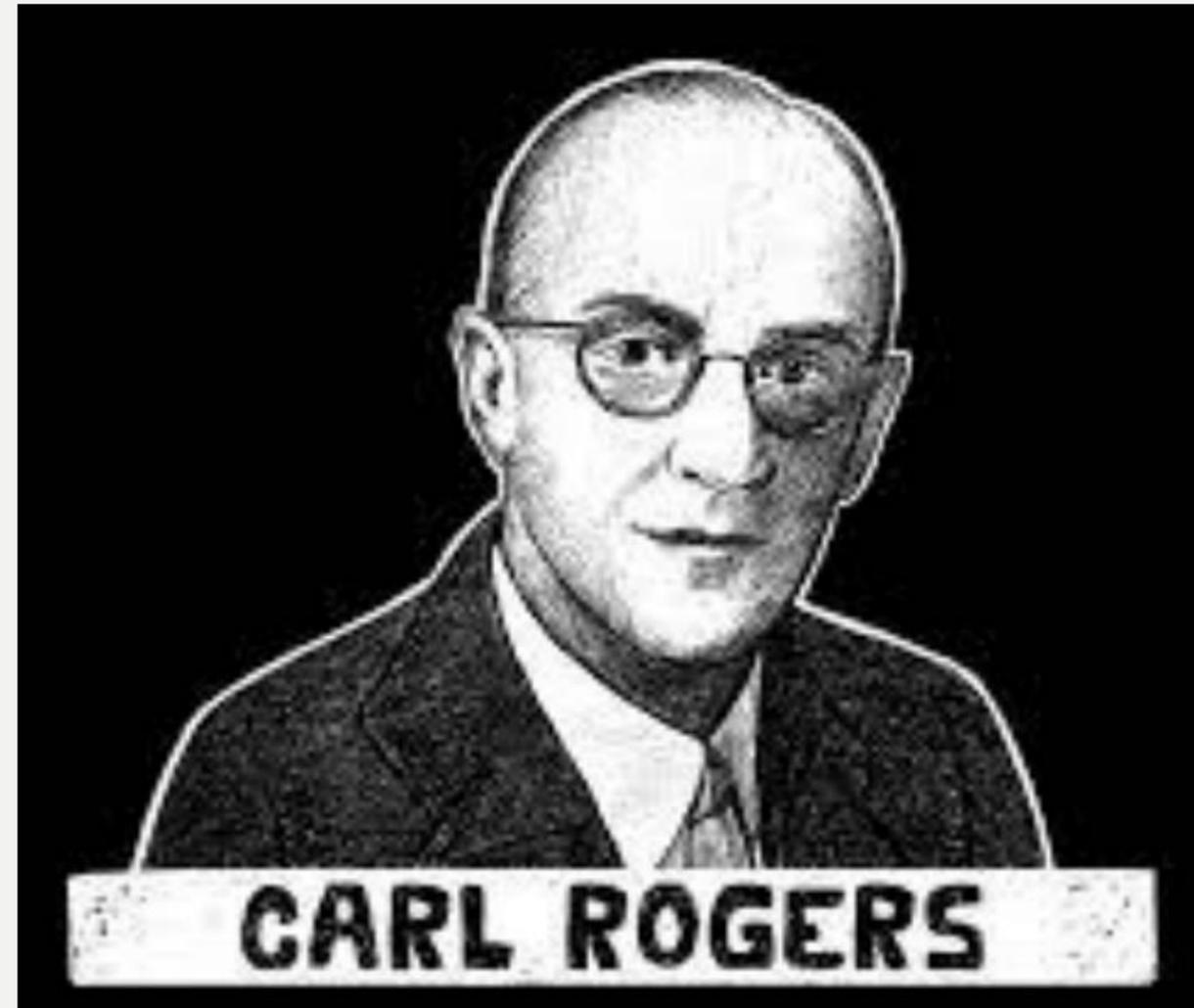


人本主义心理疗法 的圣经辅导批判

Biblical Critics of Humanistic Psychology

CFM
By Jacob

人本主义心理学兴起于20世纪50-60年代的美国。以马斯洛（Abraham H. Maslow），罗杰斯（Carl Ransom Rogers）及皮尔斯（Fritz Perls）为代表。被称为心理学的“第三势力”。其中，罗杰斯所创立的“个人中心疗法”对心理咨询和治疗领域产生了巨大的影响。而因其在咨访关系中所强调的如“真诚、共情、关注”等方面与基督教“爱”的观念有所相似，因此不少教会的教牧辅导人员在没有进行“查考”的基础上，接受并采纳了以个人中心疗法为代表的人本主义心理学的理论及辅导技术，并将这样的心理学主张应用于教牧辅导实践中。



理论基础

现象学：

以Edmund Husserl（现象学之父）为代表。简单来说，现象学家们认为，我们的“所是”和“所为”只是我们对于这个世界和我们自身主观体验的反映。即外在的事物只有在通过内在体验后才能被我们感知。而所有人都具有独特的“参照体系”和“自我决定方式”。因此，每个人独立思考和独立决定行动的权利是不容质疑的。其次，现象学家们认为，人们终究是朝着健康、完全、美善和自给自足的方向去发展的。

人本主义：

高举“个人评判标准”的主张正是人本主义的核心，如香港浸信会大学宗教及哲学教授罗秉祥所论述的，“‘人本主义’思潮提倡一种以人为中心的世界观及人生观；以人自身为对象的信仰；‘主义’色彩较浓，刻意反对基督宗教”。

个人中心疗法

Person-Centered Therapy



定义：

根据“心理障碍大词典”（**Encyclopedia of Mental Disorders**），罗杰斯的心理治疗方法被描述为——“个人中心疗法（**Person-Centered Therapy, PCT**）也被称为‘来访者中心疗法’（**Client-Centered Therapy, CCT**），‘非指导性疗法’（**Non-directive Therapy**）或‘罗杰斯疗法’（**Rogerian Therapy**）。这一心理咨询和治疗方法的特点是在咨询及治疗过程中，聚焦于来访者自身，而咨询师一般则只扮演‘非指导性’的陪伴角色”。

他是CHRISTIAN?

有许多人认为卡尔·罗杰斯是美国历史上最具影响力的心理学家。他成长在一个基督徒家庭。在大学一年纪的时候，他在日记中写到——

“我将致力于让我的生命与上帝的旨意一致，这样他就能指引我。我有许多野心和抱负，事实上，可能太多了，但如果我可以把这些野心和抱负放在对的地方，就应该没问题了……主啊！我寻求你的指引；我渴望你的国度……主啊！帮助我能以正确的灵审视我所得的一切”。

然而这样的宗教热忱在他去往中国的一次短宣后消失殆尽，在中国罗杰斯结识了一些极端自由派神学家并接受了他们的自由神学思想。随后他选择弃绝他幼年的信仰，开始走上了自由派人本主义的道路。他在这一时期的日记中写到——

“我已经变了，我现在只追求逻辑和真理，我想知道什么是最真实的，无论这样的真实会不会让我成为基督徒都无所谓”。

什么是健康的心理？

根据罗杰斯的理论，当一个人的“理想自我”（ideal self）与“概念自我”（self-concept）并“真实体验到的自我”（self-experience）一致的时候，他就是健康的。换句话说，罗杰斯认为健全的人应该是可以充分活在当下，完全自我接纳并强烈的投入于不断进行的自我成长之中。这也就是罗杰斯所说的——“完全功能人”（fully functioning person）：“他能够越来越多的体验到所有的感受，并且越来越少的对自己的感受感到惧怕；他能够为自己筛选证据，并能对各样的证据开放自我；他完全投入于‘享受’并不断‘成为’自我的过程，因此他可以完全且真实的进行社交；他能够充分享受每一个时刻，并能意识到每一个当下都是生命最完整的状态”。

问题从哪儿来？

反之，当一个人无法在其“理想自我”与“概念自我”并“真实体验到的自我”之间达到一致的时候，他就是不健康的。这样的“不一致”（不同角度的自我无法协调）就是罗杰斯所认为的心理问题的源头。而导致这样“不一致”的源问题是一些很真实的压力源，如经济、身体健康、不良人际或超出来访者个人能力的困境。

我们每个人在成长的过程中，都或多或少受到来自于父母或其他重要人物的“管教”（discipline），而罗杰斯视这样的管教是对儿童个体内里自我的不尊重，也就是心理问题的来源。

举例来说，圣经教导儿女要尊重父母，因此儿童内心会行成一个时刻尊重父母的“理想自我”（ideal self）。而在成长的过程中，随着自我意识（self-consciousness）的出现，儿童会不断建立“自我概念”（self-concept），这样的自我概念既可能与其理想自我一致，也可能完全不同。最后，在与父母真实的互动中，孩子会体验到各样的情绪反应，也就是“真实体验到的自我”（self-experience）。当这三者不能够协调一致的时候，心理问题（或心理的不健康状态）也就产生了。

来自于权威、道德、教条和真理所定义的“我”.....

圣经说，我要孝敬父母.....

圣经说，我要孝敬父母.....

“理想自我”
(ideal self)

随着自我意识 (self-conscience) 的出现而出现的我对我的定义.....

我觉得我是一个爱父母的孩子.....

“自我概念”
(self-concept)

我觉得“我”最重要，孝敬父母只是出于道德和圣经的高压.....

“真实体验到的自我”
(self-experience)

在真实的场景和经验中所体验到的“我”.....

我能感受到我是一个懂得心疼父母，愿意为他们分担压力的孩子.....

我体验不到对他们的爱惜，反而实距离感.....

辅导的目的——自我实现

罗杰斯认为，个体生命的最终目标应该是——“成为那个最真实的自我”，也就是“实现自我”。

在罗杰斯的理论中，个体的“自我实现”是个体发展最重要的动力，因为所有人都与生俱来的想要最大限度的发展他们的能力，并用各样的方式维持或提升他们的幸福感。

此外，自我实现最终是要以“自主”，不依赖于外力的方式达成。这种“自主的自我实现”模式依赖于个体的“价值评判体系”（**organismic valuing process**），也就是说个体“内置的”价值评判体系可以帮助个体判断并决定进行哪些事物可以提升个体，以及进行哪些事物会阻碍个体的自我提升。而在罗杰斯的理论中，价值评判体系根植于所有个体的本性之中，且可以为个体提供“无误的”引导和指示。

总的来说，既然个体发展的最终目的是为了达成自我实现，那么个体中心疗法的目的就是要通过建立积极的治疗联盟，来帮助来访者最终实现其自我。

“无误的”引导和指示？

罗杰斯认为，“正是一遍又一遍的回顾我的经验和体验本身，才让我不断更加接近那些正在成为我生命一部分的真理。圣经或哲学，弗洛伊德或其他研究，甚至来自于上帝或人的启示，都没有办法取缔我最直接和真实的感受”。

辅导的技术

罗杰斯曾说，“如果有人真的能不带评判地倾听你，不试图对你负责，也不想以自己的方式塑造你，那实在是太棒了……”。罗杰斯的个人中心疗法认为，良好的咨访关系、治疗者的态度以及治疗气氛的创造是治疗的关键。他认为人们追求接纳，只要有了接纳，人就会趋向自我实现。因此他强调了来访者与治疗者之间信息与情感的沟通，以及两者在治疗过程中需要发挥最大程度的主观能动性。具体来说，治疗师可以通过与来访者建立以“真诚一致”（congruence）、“共情”（empathy）和“无条件积极关注”（unconditional positive regard）为核心的咨访关系，以此达到对来访者心理问题的帮助。

辅导的技术——真诚一致

真诚一致（congruence）：是指治疗师在治疗期间需要真实、准确的感知自己在与来访者互动的过程中的内在体验，并能够完整且真挚的将自己的内在体验反馈给来访者，使得整个咨询过程可以往好的方向去发展。简单来说，就是要在咨询过程中“全然的是自己”并“全然的与来访者连接”。与“自我透明”（self-transparency）的概念不同，自我透明是要治疗师完全开放并分享他所有在治疗过程中的感受和想法。而真诚一致则是要在治疗师充分真实的自我内在体验中，选取对治疗过程有意义的进行反应和表达。

辅导的技术——无条件积极关注

无条件的积极关注（unconditional positive regard）：即在咨询治疗过程中，咨询师全然接纳，尊重和欣赏来访者的个人体验，以及他的自我实现倾向和价值评价体系。

辅导的技术——共情

“共情”（empathy），在罗杰斯的咨访关系中，“共情”得到了最多的关注和研究，并成为几乎所有心理治疗取向都推崇和采纳的方面。“共情”不是“同情”（sympathy），咨询师不需要认可来访者所有的主观认知和评判，只是需要能够去体验并接纳来访者的主观世界。许多人本主义心理学家认为，共情是咨询师与来访者建立咨访关系的核心。也有心理学家对此提出解释——“因为你能够共情，你关心他人的能力会深深影响对方，可能会使对方的生活有所改变。这就是同理心总是与慈悲相联系，能减缓别人痛苦的原因”。

辅导的技术——不该做什么

治疗师在治疗过程中不能进行建议、羞辱、教导、代替解释、操控或其他任何“不真挚”的互动，罗杰斯认为这样的操作实际上是“不尊重”的基本体现，而这些操作也会导致来访者更深的依靠于他人，并最终阻碍“意义感”和“自主感”的发展。

总结：

个人中心疗法更多的强调咨访关系（治疗同盟）。在个人中心疗法中，最关键的不是治疗师使用的心理测量工具或治疗方法，而是他对来访者的态度和敏感度。因此，治疗师不是治疗的主角，而更像是一位“园丁”——通过营造安全可信任的咨访关系，咨询师通过“真情一致”、“共情”和“无条件积极关注”鼓励来访者积极的进行自我探索，重塑自我概念和价值评判体系，最终达到自我实现和统一。具体而言，个人中心疗法的治疗效果会通过以下方式呈现：当来访者在咨询过程中创造性的实现了对自己及他人的新的认知，治疗的效果就达到了。因此，个人中心疗法的过程更像是一种“创造”，而不是“修正”，即通过提供一种支持、共情的氛围，治疗师鼓励来访者进行积极且有创造性的，关于个体想法、感受和体验的探索，并能够尝试新的行为。

个人中心疗法的 圣经批判



ROMANS 4:24

written for his sake alone,
It will be counted to us²⁴ who believe
who raised from the dead Jesus
25²⁵ who was delivered up for our
and raised²⁶ for our justification.

Peace with God Through Faith

5 Therefore, since we have been justified by
faith,⁶ we⁷ have peace with God through
our Lord Jesus Christ.⁸ Through him we have
also⁹ obtained access by faith¹⁰ into this grace
in which we stand, and¹¹ we¹² rejoice¹³ in hope
of the glory of God.¹⁴ Not only that, but we
rejoice¹⁵ in our sufferings, knowing that suffering¹⁶
produces endurance,¹⁷ and endurance
produces character, and character produces
hope,¹⁸ and¹⁹ hope does not put us to shame,
because God's love²⁰ has been poured into our
hearts through the Holy Spirit who has been
given to us.

⁶For⁷ while we were still weak, at the right
time⁸ Christ died for the ungodly.⁹ For one will
scarcely die for a righteous person—though
perhaps for a good person one would dare
even to die—¹⁰but¹¹ God shows his love for us
in that¹² while we were still sinners, Christ died
for us.¹³ Since, therefore,¹⁴ we have now been
justified by his blood, much more shall we be
saved by him from¹⁵ the wrath of God.¹⁶ For if¹⁷
while we were enemies¹⁸ we were reconciled
to God by the death of his Son, much more,
now that we are reconciled, shall we be saved
by¹⁹ his life.²⁰ More than that, we also rejoice in
God through our Lord Jesus Christ, through
whom we have now received²¹ reconciliation.

Death in Adam, Life in Christ

¹²Therefore, just as¹³ sin came into the world
through one man, and¹⁴ death through sin,
and¹⁵ so death spread to all men¹⁶ because
all sinned—¹⁷for sin indeed was in the
world before the law was given, but¹⁸ sin is
not counted where there is no law.¹⁹ Yet death
reigned from Adam to Moses, even over those
whose sinning was not²⁰ like the transgression
of Adam,²¹ who was a type of²² the one who
was to come.

¹⁵But the free gift is not like the trespass.
For if many died through one man's
much more have the grace of God
free gift by the grace of that

²⁴Some manuscripts let us²⁵Some manuscripts
here to both men and women

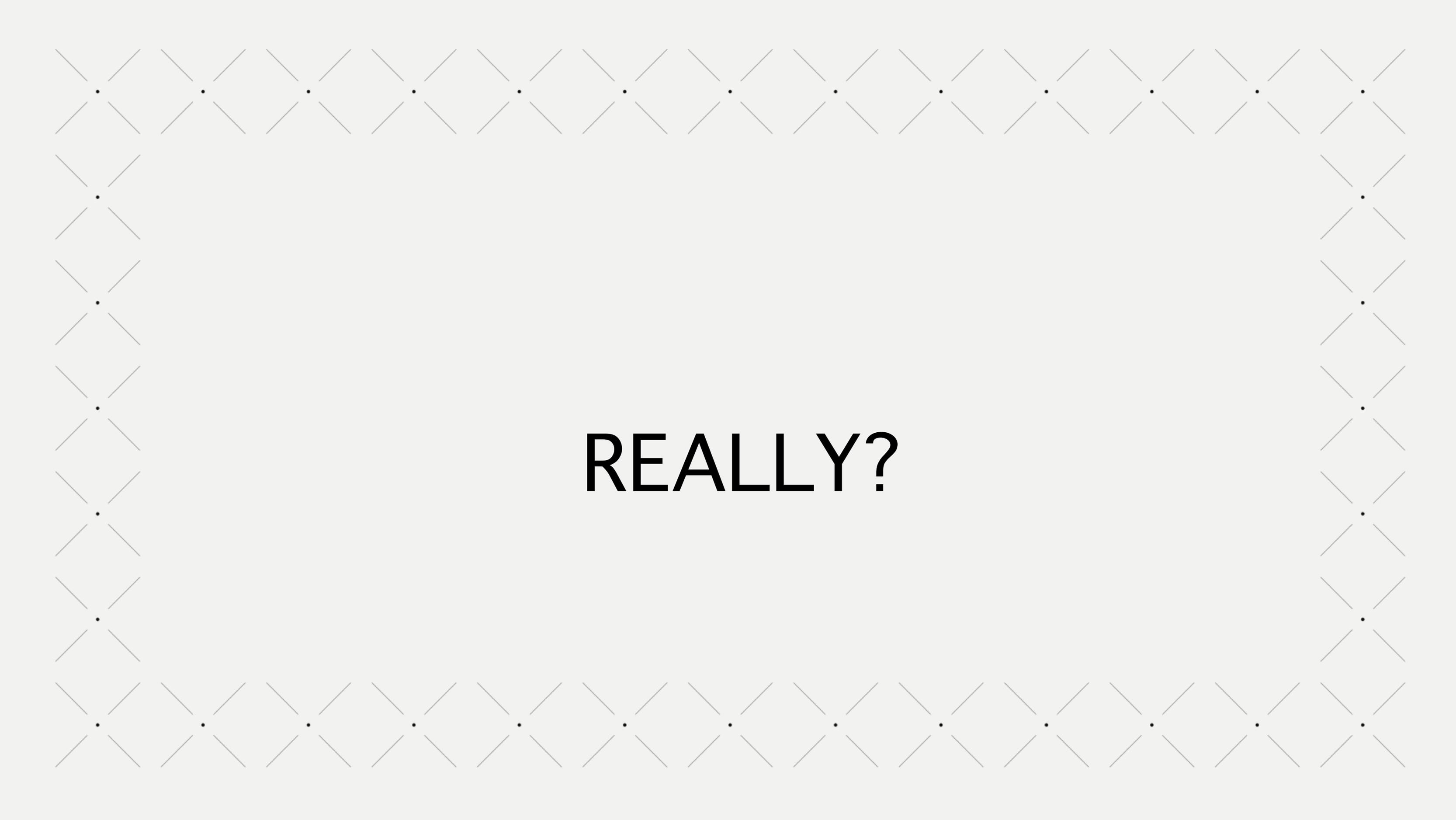
Dead to Sin, Alive to God

6 What shall we say then? Are we to con-
tinue in sin that grace may abound? ²By
no means! How can³ we⁴ have died to sin still
live in it? ⁵Do you not know that all of us
who have been baptized⁶ into Christ Jesus
were baptized with him⁷ into death?⁸ We were
buried therefore with him⁹ by baptism into
death, in order that, just as¹⁰ Christ was
raised from the dead by¹¹ the glory of the
Father, we too might walk in¹² newness of life.
¹³For¹⁴ if we have been united with him¹⁵ in
a death like his, we will certainly be united
with him in a resurrection like his,
so that¹⁶ our old selves

²⁴ch. 10:9; 1 Pet.
20:28; Gal. 1:4;
12:28) ²⁵Eph.
3:6; (ch. 1:
1:20) ²⁶ch.
10:9

罗杰斯关于人的观点，对教牧关怀及许多基督徒思想家关于教会和神学及人类学的思考都有很深的影晌。

人本主义在基督徒群体中兴盛的原因可能是——它看起来似乎给我们提供了许多宝贵且有效的，如何去“爱你的弟兄”的方法。



REALLY?

一、权柄？

圣经 V.S 内在价值判断体系

个人中心疗法背后的现象学和人本主义的最大特点就是判断真理之时只强调个体主观感受。罗杰斯对个体的经验持积极推崇的态度，但却对文化、宗教教义、传统及道德体系持消极否认的态度。换句话说，在权柄这一主题上，罗杰斯将上帝或圣经的权柄在个体“自我实现”的过程中视为“次等”的参照和标准，而将个体主观的体验视为最高权柄，他说，“居于优先地位的并不是《圣经》，也不是先知；不是弗洛伊德，也不是科学研究；不是上帝的启示，也不是人类的教训，而是我自身的直接体验”。因此在个人中心疗法中，咨询师要采用“非指导性”的技术。

一、权柄？

圣经 V.S 内在价值判断体系

然而，圣经强调上帝（及圣经）的主权，而不是人的主权。正如Gusafson所论述的，人虽然是“度量者”（measurer），但却不是万事万物的“度量标准”（measure）。根据圣经，上帝才是一切被造之物（包括人）的度量标准（伯28:23-26；诗65:6；箴16:2，21:2，24:12；希4:12）。

一、权柄？

圣经 V.S 内在价值判断体系

圣经辅导运动（Biblical Counseling）的发起人亚当斯（Adams）如此剖析个人中心疗法的“基本前提”，“罗杰斯的基本前提是：人自身就有他所需要的一切资源。因此咨询师不需要给来访者提建议。尤其切不可将任何权威性的教导或教条强加给来访者；因为这么做会违背来访者的人性”。而越来越多的基督徒认识到，罗杰斯理论的危险之处就在于——“似乎人们本来就知道什么最适合我，而其他人都没有本人那么清楚的知道，因此别人不应该告诉我该怎么做或试图影响我”。

圣经更是在罗马书第十章3节中说，“因为不知道神的义，想要立自己的义，就不服神的义了”（和合本）。使徒保罗在这里区分了两种“义”（righteousness, NIV），人自己所立的“义”，以及神的“义”，而正是因为人不知道神的“义”才立了自己的“义”，并且有了自己的“义”后就不服神的“义”。这两种“义”的较量与罗杰斯在其个人中心疗法中提现的淋漓尽致，并且罗氏高举个体的权柄，打压上帝及圣经教义的权柄，这无疑是基督徒所不能接受的。我们可以“尊重人的权利”，但无法“高举人的权柄”。

一、权柄？

圣经 V.S 内在价值判断体系

站在传统基督教的观点来看，人性中没有哪一面脱离了罪的影响而可以“无误”，包括个体的价值评判体系，也并不是完全可信可靠的（耶17:9；罗3:23）。除此之外，圣经没有一处告诉我们要通过审视自己的内心来寻求各样生命问题的答案。反之，圣经告诉我们，我们所有关于生命和自我的真认知都是通过“启示”而来的（包括特殊启示与一般启示），如大卫在诗篇中所说，“耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，使愚人有智慧”（诗19:7，和合本）。使徒保罗和使徒彼得分别在各自的书信中也高举圣经“叫人得以完全”并“关于生命和虔敬”的属性（提后3:16；彼后1:3）。

自我实现 V.S 荣神益人

二、目的？

人生的目的就是为“实现自我”？我想大部分的基督徒不会这么认为。以人为中心的心理治疗理念和个人发展观有可能将人引入到“自我崇拜”和追求“自我满足”的迷途中，而这与圣经所启示的信徒当“爱神爱人”（常常需要‘舍己’）的理念（可12:29-31）是冲突的。这种强烈的经验化、个体化和在核心观念上的相对性让人本主义心理学不可避免的导致了膨胀的个体观念。

但基督徒的身份并不是以自我为中心的，我们被呼召是要述说神的美德（赛43:21；）并在基督里实现被造的目的和价值——“称为拥有基督样式的人”（加2:20）。因此，无论是在自我实现的过程中对自我或人性的崇拜，从基督徒的角度来看，都只不过是从小人性的自我主义所生发出来的偶像崇拜。

非指导 V.S 彼此劝诫

三、辅导关系？

罗杰斯混淆了“无条件积极关注”与“圣经中的爱”（agape）这两个概念，事实上这两个概念只是表层的相似，不能对等。

具体而言，与个人中心疗法中非指导性的，无条件积极关注的爱不同，圣经所启示的爱既包括“非指导性的彼此同心、相爱、接纳、服侍、体恤和相和”（罗12:16，15:5、7；林前1:10，12:25；林后13:11；弗4:3；帖前3:12，4:9，5:13；帖后1:3；彼前1:22，3:8，4:10；约一3:11、23，4:7、11、12；约二1:5），也包括“指导性的彼此建立、劝解、顺服、互助和教导”（罗14:19，15:14；弗4:16，5:21；西3:16；帖前4:18，5:11；希3:13，10:25；雅5:16；彼前5:5），换句话说，根据圣经的教导，我们也可以因为“爱的缘故”在必要的时候面质被辅导者，或“指导”被辅导者以圣经的真理去应对各样的问题。

非指导 V.S 彼此劝诫

三、辅导关系？

个人中心疗法只强调“人与人的横向咨访关系”，缺少**圣灵**的参与，似乎只要咨询师与来访者建立一种健康积极的咨访关系，整个咨询的环境和生态就可以被搭建和维持起来，并且可以帮助来访者解决心理问题。但对于基督徒而言，如果没有圣灵这一位“伟大的咨询师”，单凭有限的我们该如何全备的帮助被辅导者？