

自由学习(第3版)

作者：卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers)

内容提要

《自由学习》第1版成书于1969年，时年卡尔·罗杰斯先生67岁。14年后，已是耄耋之年的罗杰斯先生又对这部重要著作进行了修订，这就是1983年出版的《八十年代的自由学习》第2版。在罗杰斯女儿的组织下，致力于教育理论和实践变革的杰罗姆·弗赖伯格教授对这部经典著作进行了再次修订，于1994年出版了《自由学习》第3版。本书译自这个版本。

《自由学习》是作者将“来访者中心”的心理咨询理念应用于教育实践的经典著作，全面阐述了人本主义心理学“以学生为中心”的教育思想、教育实践和研究成果。书中所倡导的教育思想、实践及成果，时至今日都对全球教育有着积极的现实意义，尤其对我国当前的教育改革和素质教育发展具有借鉴意义。

作者从师生关系、教师角色、学习途径、教学设计、教育政策、教育管理、教育目标、教育资源和教育改革等方面，运用翔实的案例、研究的事实和诠释的理论，论述了教师成为学习的促进者以及实施自由学习的可行性和有效性。带领我们分享了不同学科、不同年龄、不同对象、不同职位、不同区域、不同国家的教育工作者的成功和感人故事。

在本书中，作者运用第一人称的口吻与读者直接对话，营造了一种个人化的交流氛围，仿佛在与读者面对面地分享感受、交流思想和探讨问题，让读者的阅读过程变成了一种倾听和对话的过程。

作者简介

□

卡尔·罗杰斯

（Carl Rogers，1902—1987）

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers，1902—1987），美国历史上最有影响力的心理学家。他在教育、咨询、心理治疗、冲突解决以及和平等领域都做出了杰出贡献。作为人本主义心理学的奠基人，他以其来访者中心疗法中的同理心、严谨的研究、16本著作和200多篇专业论文，对世界产生了重要影响。他最著名的作品有：《论成为一个人》《来访者中心疗法》《自由学习》《存在的方式》《卡尔·罗杰斯论人性权力》《卡尔·罗杰斯论会心团体》和《成为伴侣：婚姻及其他》。

他倾其一生致力于研究如何创设心理条件以促进开放性沟通，鼓励个体充分实现其潜能。他不受限于传统的心理分析技术，开拓了新的疆域，建立起以来访者为中心的心理疗法。该疗法认为，“每一个来访者自身内在具有大量的资源，可用于改变自我理解、自我概念、态度和自我指导的行为。通过创设一种可界定的促进性态度的氛围，这些资源是能够被激发出来的。”

在生命的最后十年里，罗杰斯致力于将自己的理论应用于民族之间的社会冲突领域。他周游世界，付诸行动。在爱尔兰的贝尔法斯特，罗杰斯把新教和天主教中具有影响力的人聚集在一起共商和平；在南非，他为解决白人和黑人之间的冲突而努力；在美国，他帮助化解健康领域中消费者和提供者之间的矛盾。

罗杰斯的工作得到了全世界范围内数十项嘉奖与表彰，包括首届美国心理学协会（APA）的杰出科学贡献奖。没过几年，他又获得了该协会颁发的杰出职业贡献奖。1987年2月4日，也就是他与世长辞的那一天，他获得了诺贝尔和平奖的提名。提名辞这样写道：“……鉴于你在中美洲、南非和北爱尔兰的工作，值得郑重考虑授予您诺贝尔和平奖。”

他去世后，又有两部遗著问世：一部是《卡尔·罗杰斯读本》，这是他最有影响力作品的选集；另一部《卡尔·罗杰斯的对话》则记录了他和心理学领域中的巨匠，包括保罗·蒂利希、斯金纳、葛瑞利·贝特森和罗洛·梅等大师在内的互动交流。

最重要的是，卡尔·罗杰斯本人践行了他所倡导的同理心和民主理想。

杰罗姆·弗赖伯格
(H. Jerome Freiberg)

杰罗姆·弗赖伯格 (H. Jerome Freiberg) 是休斯敦大学教育学院的教育学教授，坦普尔大学国家市区教育研究中心的高级副研究员，休斯敦市区国家教育研究中心的主任。在过去20多年的绝大部分时间里，他致力于提升市区儿童、教师和管理者的生活质量。

他已经出版或发表了近百篇的学术作品，包括在各类国内外学术期刊上发表的研究报告、合著以及个人著作多部。他是《课堂互动期刊》的主编，这是一本国际性的杂志，在50多个国家印刷发行。他最近的两本著作是：与艾米·德里斯科尔合著的《一般教学策略》，与罗伯特·休斯敦、蕾妮·克利夫和艾伦·华纳合著的《触摸未来：靠教学？》。弗赖伯格博士获得了1988—1989年度休斯敦大学的优秀教学奖以及教育学院的优秀教学奖。

弗赖伯格博士在西弗吉尼亚的普莱斯顿县建立了第一个教师学会和研究所。他出资创办了普罗维登斯自由教师学校。他还参与指导过田纳西州休斯敦的教师公司。为了师生的利益，他强调，在学校营造包括学校和班级管理方式在内的“以人中心”的学习氛围。他曾是休斯敦大学城市学校研究中心主任和教育学院的院长。

弗赖伯格博士教过六至十二年级的学生，当过长期的代课老师，是一名经过资质认证的美国历史/社会研究学科的高中教师。他也是最安全监狱的一名志愿者教师。他承担或参与过多项州和联邦政府的项目，例如休斯敦阅读委员会学习中心。他是休斯敦六所ISD学校针对家长和学生的“陪伴阅读项目”的发起人。

弗赖伯格博士还与意大利和以色列的教育部合作，以期提升学校氛围。他与来自意大利、西班牙、英国、加那利群岛、亚速尔群岛、葡萄牙、以色列、加拿大和墨西哥的教育者开展广泛的合作。他还为州教育部、全美各地的大学、学院和学区提供咨询。

推荐序

《自由学习》是我20年从教生涯中反复研读的一本书，也是我向广大教师和校长经常推荐的一本书。我认为，无论您是心理学和教育学研究者，还是关注儿童发展的教师和家长，都应该好好读读这本书！

我之所以向大家推荐《自由学习》，是因为这本书充满着对教育教学的真知灼见，闪烁着对人性光辉的无限信任！大家知道，本书的第一作者罗杰斯先生是国际著名的心理学家，人本主义心理学的重要奠基者和创始人，美国心理学会至今唯一既获得杰出科学贡献奖又获得杰出职业成就奖的心理学家。他不仅创立了影响深远的“当事人中心”的心理咨询与治疗流派，更将这一思想广泛应用于各级各类教育实践之中，深刻地改变了人们对于教育教学的认识，引发了世界范围内的教育教学改革。本书就是罗杰斯将“当事人中心”的心理咨询理念应用于教育实践的经典著作，全面阐述了人本主义心理学“以学生为中心”的教育思想、教学实践和研究成果。

罗杰斯认为，学习“不是将无助的个体牢牢绑在凳子上，再往他们脑子里塞满那些没有实际用处的、得不到结果的、愚蠢的、很快就会被忘记的东西”。真正的学习“就是青少年在源源不断的好奇心的驱使下，不知疲倦地吸收自己听到、看到、读到的一切有意义的东西”。真正在“学”的学生是“从真实生活中有所发现，然后把这发现变成自己的财富的人”。我们多么需要这种真正的学习，多么希望看到这种真正的学生啊！

在本书中，罗杰斯指出，出现这种真正的学习、培养这种真正的学生，既不容易，也很简单。说它不容易，是因为我们已经早已习惯于教师的灌输、习惯于学生的服从，所谓“积习难改”；说它很简单，是因为只要我们以真实的面目与学生互动，将学生作为一个完整的人来珍视、信任和接纳，并能设身处地为学生着想、感同身受其情绪情感，教师就能成为学生自主和自由学习的促进者，教育就能促进学生知情统一的协调发展。换言之，只要教师在与学生互动的过程中，营造了真诚、尊重和同感的氛围，自由的学习必然会产生，健康的学生自然会出现。

那么，教师能做到真诚、尊重和同感吗？教师怎样才能做到真诚、尊重和同感呢？本书实际上就是对这两个问题的回答！在本书中，罗杰斯用第一人称的笔触，带领我们分享了不同学科（语言、艺术、生物、地理、数学等）、不同年龄（小学、中学、大学、研究生）、不同对象（正常儿童、特殊需要儿童）、不同职位（教师、校长、家长）、不同区域（城市或农村、贫穷或富裕）、不同国家的教育工作者的成功和感人的故事，让我们仿佛身临其境地看到一群充满生命活力和人性光辉的教师们，感受到真诚、尊重和同感的氛围实际早已存在于我们的生活之中。

在感受榜样的力量的同时，罗杰斯更从师生关系、教师角色、学习途径、教学设计、教育政策、教育管理、教育目标、教育资源、教育改革等各个方面，全面深入阐述了教师在成为学习的促进者的过程中所面临的挑战、所拥有的资源、应该树立的理念和必须解决的困惑，让我们在充满力量奔向理想的旅途中，也对可能面临的凶险有所准备。可以说，本书一方面充满了激情澎湃和催人奋进的语言，另一方面也用翔实的案例、研究的事实、诠释的理论阐明了实施自由学习的可行性和有效性。它可以帮助那些对教育现状感到迷惘的人拨开云雾，可以帮助那些对学习和教育失去兴趣、丧失信心的人重新找回希望，让我们在挫折中寻找光明！

我之所以向大家推荐《自由学习》这本书，也是因为这本书深刻地改变了我对学术著作的看法，影响了我对教育教学的行动！大家知道，我国出版的学术著作一般使用客观冷静的第三人称进行叙述。客观地说，我们从这些著作中能学到大量的专业知识，了解作者的学术功力，但是看不到作者这个人，更看不到作者所介绍的那一群人。也就是说，这样的著述让我们感受不到作者鲜活的生命，也感觉不到书中所引述的其他研究者和实践者的生命，他们的生命都被隐身于客观冷静的文字之中了。说实话，对于一般的读者而言，阅读这样的著作不是一个轻松和享受的过程。而在本书中，罗杰斯用第一人称的口吻与读者直接对话，营造出了一种个人化的交流氛围，仿佛罗杰斯就在我们的面前和我们面对面地分享感受、交流思想和探讨问题，让我们的阅读过程也变成了一个倾听和对话的过程，这实际上就是在实践和升华着自由学习啊！

在多年的研究和教学实践中，我也努力像罗杰斯一样走进读者和听者的内心，尤其是在学术演讲和教师培训过程中，我总是试图从生动、形象和真实的案例入手，与听者和学员一起交流，在互动中深化理解、渗透学理，确实取得了良好的效果。可以说，我不仅是本书忠实的读者，也是其理念真诚的追随者和实践者，并从中受益匪浅。

我之所以向大家推荐《自由学习》，还有一点个人的原因，那就是我是罗杰斯的再传弟子，也是本书在中国大陆第一个译本的主译者。我自20世纪80年代接触人本主义心理学以来，就被罗杰斯的思想深深吸引。在90年代初期进入研究生阶段后，在修读导师冯忠良教授主持的“学习理论”课程的过程中，我认真研读了本书前两个版本的英文原版，这就是1969年初版的《自由学习》和1983年修订再版的《80年代的自由学习》，并萌发了翻译该书的念头。在博士毕业后的1996年，我应邀赴美从事合作研究，在美国伊利诺伊大学的图书馆，我第一次读到了本书的第三版，即弗赖伯格教授接棒修订的1994年的版本。我在伊利诺伊大学的图书馆看到，本书的各种版本是借阅率最高的图书之一，磨损程度也相当高，并已经换了好几次包装的封皮，我直观地感觉到该书是如此深受美国师生的喜欢，因此当时译介该书的冲动就更强烈了。可惜的是，回国后因为合作课题的任务繁重，译介的愿望再度搁浅了。

但是正如罗杰斯所言，只要你真的有一种强烈的愿望，一旦时机成熟，它必将喷涌而出。在工作5年以后的2000年，恰逢新世纪的来临，著名人本主义心理咨询专家、香港中文大学林孟平教授前来北京师范大学主持“心理咨询与治疗”博士班，我有幸作为22名学员之一被选中，从而成为了林教授的弟子。在跟随林教授研习心理咨询与治疗的过程中，得知林教授博士毕业于伊利诺伊大学，其导师帕特森（C. H. Patterson）教授是罗杰斯的学生和朋友，如此我也就成为了罗杰斯的再传弟子。早年研读罗杰斯著作的经历和激情，访学的美国大学恰是帕特森教授曾经的任教机构，更重要是接受林教授两年人本主义心理咨询与治疗的熏陶后，所有这一切的因缘际会，使我更坚信译介该书对于中国教育和社会的价值了。于是，从2003年开始，我和两位年轻的学者认真翻译了第三版的《自由学习》。该书在2006年出版后，对于我国的基础教育课程改革和教师教育观念的转变，曾经产生过重要的影响。作为该书在中国大陆的第一个译者，我深感欣慰！

今天，新曲线出版公司再度购得该书版权，再度组织学者重译此书，并邀请我担任审校。作为曾经的主译者，作为罗杰斯理念的追随者和实践者，在和您分享我的心路历程后，再次真诚地向您郑重推荐这本经典之作！我相信该书能带给您关于教育、关于教育改革、关于中国社会未来的种种思考和无限希望！我也坚信中国的教育事业，必将因为我们所有人的努力，迎来更加美好的明天！

伍新春

北京师范大学心理学院

2015年1月20日

译者序

卡尔·罗杰斯（1902—1987），人本主义心理学的主要代表人物。他提出了“以人为中心”的心理治疗方法，对心理治疗过程进行了创新性研究。在我看来，罗杰斯的贡献不仅仅在于推动了心理学理论、心理治疗的发展，更重要的是他把心理咨询与治疗中的这些核心理念、动力原则推广运用到了实践领域，例如教学、婚姻与家庭生活、冲突解决等，使得更多的人受到其人本主义理念的影响，促进了人本主义思想的传播。

《自由学习》是罗杰斯的“以人为中心”的思想在教育领域应用的重要体现，为困难重重的学校教育带来了希望。即使在当前，学校和教师仍然面临着这样的困境：考试分数和学生的发展似乎无法两全。特别是在中国，一方面，人们已经发现应试教育限制了学生的全面发展；另一方面，孩子们却不得不面对中考、高考等各类考试。如何在两者之间寻找平衡点？

《自由学习》一书详细阐述了真正有意义的学习：在实际生活中，学生受到好奇心的驱使，通过听、说、读、写等多种途径，以亲身经历的方式来发现有意义的事物，进行学习并内化为自己的知识。那如何才能让学生进行有意义的学习？教师和学校管理者在学校改革与建设、教育目标的设定、价值观的培养、教育资源的使用等各个方面要共同配合，才能为学生营造这种“自由学习”的氛围。

《自由学习》一书从多个角度出发，论述了如何为学生创设良好的教育氛围，促进学生有意义地学习。特别是对教师和学校管理者而言，育人过程也是自我成长的过程，除非教育者由内而外地完全认同这种“以人为中心”的理念，否则很难摆脱传统教育理念和方法的束缚，排除可能出现的各种困难，将这种“以人为中心”的原则和理念真正落实到位到教育实践之中。

读到《自由学习》中一个个鲜明的案例之时，不由得扼腕叹息：到底有多少孩子的天性在我们程序式的教育过程中被压抑和抹杀了？这种程序教育对孩子身心的戕害非常严重，而且很难愈合。阅读该书，不仅能让我们知悉何谓有意义的学习，而且能学会如何将“以人为中心”的理念运用于教育实践。同时还能引发进一步的反思：到底什么是人性？如何保护和尊重自己和他人的天性？什么是真正的自我？如何找到真正的自我，在自我探索的过程中不断地实现自我。这不是一蹴而就的行为，而是一个不断发展的过程。

《自由学习》这本书风格鲜明，理论结合实践，案例丰富，并且在每一个案例之后都有作者画龙点睛式的点评，这样读者能够迅速抓住要义。本书有很强的操作性，无论是一线的教师、学校的管理者、教育行政人员或是相关的教育研究者，都能从书中获得有益的启示与帮助。与专业的理论著作相比较，本书更像是一本人本主义理论在教育实践中运用的案例集，读者通过鲜活的实例能理解罗杰斯的教育观点与态度，从而引发自我反思与成长。

翻译《自由学习》一书，对译者有着很高的要求。我们很庆幸有翻译这本书的机会，藉此，我们能更加深入地了解罗杰斯及其人本主义思想，这是一个再学习的过程。翻译是在两种语言体系之间进行转换的过程。在本书的翻译过程中，我们一直在寻求这样一个平衡点：既能保留原书作者的语言特色，又能让这本译著符合中文读者的阅读习惯。这非常困难，我们常常会因为一个单词或词组反复推敲。有时候过一阵子再回头看，会发现仍有需改进之处。

在近两年的翻译过程中，得到了大量同行的帮助与指点：感谢文涛、郝嘉佳、牛宏伟参与本书的翻译，在翻译过程中我们一直在探讨问题，相互给出宝贵的修改意见；感谢岳盈盈对本书的语言所进行的修改和润色；感谢张帅、刘祖英的试读反馈；感谢新曲线的编辑刘丽丽提供了本书的翻译机会，并且在翻译过程中提供了大量罗杰斯的相关著作供我阅读；感谢伍新春教授对本书的审校；感谢新曲线编辑赵延芹、王伟平、刘冰云对本书的编校与顺利出版所给予的大力帮助。我们已尽力做到最好，但错误毕竟难免，还请专家、同行与广大读者不吝指正，提出宝贵意见。

王烨晖

北京师范大学英东楼

2014年6月18日

序言

我的父亲卡尔·罗杰斯是一位静悄悄的革命者。作为人本主义心理学的创始人之一，他创立的来访者中心疗法在全世界得到了广泛的使用。卡尔外表谦逊，穿着随意，但其倾听能力往往让人震惊：真正地倾听别人的话语，了解其中包含的情感内容。卡尔尤其尊重个体的价值和尊严，认为只要给人提供合适的环境，他们就有能力进行自我指导。经过年复一年的潜心研究，卡尔证实了这样一种观念：安全、支持性的环境能让每个人（包括儿童）踏上自我发现、自我尊重和自我指导的学习之路。他详细地描述了创造安全环境的方法，其基本前提是：如果教师、父母或咨询师足够真诚、关心他人、言行一致且富有同情心，就能促进学生、子女或来访者的成长和学习能力。这听起来很简单，其实不然。本书将会详细介绍这些方法和原则。

尽管卡尔早年的工作主要是心理治疗，但他和同事们很快就意识到，他们所发现的这些心理规律同样适用于教育、组织发展、调解或冲突解决等领域。《自主学习》的第1版和第2版（《80年代的自主学习》）为当时死气沉沉的教育带来了生机，支持了那些秉持人本主义价值观的老师，激发了课堂的创新改革。但不幸的是，当时许多政策制定者又回到了传统教育的老路，采用命令式的、外部设计的教学，而不是调动学生根据自己的兴趣进行教学设计。这种保守倒退束缚了学校的教学方法和内容。

和卡尔一样，我也认为我们国家乃至世界的未来都取决于每一个儿童创造力的培养。作为老师和父母，这些创造性的娇嫩花蕾就握在我们手中，一不小心就会凋谢枯萎。我经常听到我的学生和来访者说：“我的老师不喜欢我写的东西，所以我放弃了”，或者“我必须学一堆与我的生活毫无关系的知识，所以我明智地选择了辍学”，或者“美术老师给我打不及格，所以我放弃了画画”。

我们需要能创造性地思考和行动的青年人，他们尊重生命，明智决策，知道沟通和协商，而不是一味地争吵。作为这种价值观的捍卫者，我们有责任创造良好的学习环境，培养学生的自由精神和责任感。

如果你喜欢孩子，欣赏孩子们的好奇心，坚信不管出身如何，他们都具有学习和成长的能力，并且希望找到一种促进孩子成长的新方法，那么你会发现这本书资料翔实，值得一读。

如果你是老师、学校管理者、父母或者关注健全的教育体制的青年，那么本书会带给你惊喜。我鼓励高中生和大学生阅读这本书，因为只有当学生内心渴望创造性的学习环境时，变革的行动才会快速到来。我对年轻人充满信心。我与三个女儿和四个外孙（卡尔的曾孙）相处的经历常常提醒我：孩子们的思维和行动具有原创性、建设性和丰富性，这些都远远超过我们，他们的能力在不断增长。但是，这要以人为中心的良师和辅导员来创建一个可以让孩子们茁壮成长的花园。

我突然想到，你（读者）可能对我父母（卡尔·罗杰斯和海伦·罗杰斯）为我和哥哥（戴维）提供的教育感兴趣。我可以通过一些生活插曲来说明我的父母对当时所谓“进步教育”的重视，以及我自己的学生经历。这可能在一定程度上阐明了让你终身受益的学习经验（1）。^[1]

经验告诉我，充满关爱、客观公正、激励上进的环境才能培养自主精神和自我表达。在纽约罗切斯特的哈利学校，我有幸接受了这样的教育。尽管那些年我父母的处境并不好，但他们还是优先将我和哥哥戴维送入一所私立的“进步”学校。这类学校实行小班教学，每个班只有15或20个小学生，营造了一种欢乐的学习气氛。我们的的好奇心和自由精神得到了奖励。无论是学校环境还是家庭环境都告诉我们：做一个盲从者只有死路一条。社会鼓励我们独立思考，自己做主。

在哈利学校的日子里（从1年级到6年级），我们经常进行艺术创作。我们的美术工作室宽敞、明亮、通风，里面有制陶的转轮、绘画工具和大量材料，我们可以自由地写生、雕刻、画油画和制作木版画。令我记忆犹新的是，有次工作室窗外的苹果树开满了粉红色和白色的花朵，激动之下我支起画架，兴致勃勃地要描绘这一场景。当我无法画出期望的效果时，便向老师求助。她从来都不会说我做得不对，而是建议我试用调和颜料，有可能达到预期的效果。首先我的主动性和创造性迸发了，然后在我需要帮助时，教师及时给出了方法指导。“做中学”是其中的道理。

回到家之后，我告诉了小伙伴们自己在哈利学校的艺术创造。他们也讲述了在公立学校上美术课的过程，我对此感到很失望。他们坐在座位上，老师发给他们几张纸，告诉他们画什么和怎么画。这种创作艺术品的过程毫无乐趣可言，学生们只会问“我画的对吗？”或者“我可以得多少分？”

我的父亲接受了俄亥俄州立大学（位于哥伦布）的正教授职位后，我和哥哥进入大学附中（即大学校园的教师进修学校）学习。许多激情澎湃的年轻师范生在这里大展手脚，练习新的教学技能。我再次进入了一个注重自由选择和责任感的教育环境。这里的核心课程要求学生们选择自己喜欢的领域，制订学习计划，进行必要的研究，并要向全班同学提交报告。他们训练我们思考，积极主动地行动，在每一个阶段都学会运用智慧和创造性。

最令我难忘的作业（表明了我对教育过程的早期兴趣）是，我在9年级时设计的一项研究，比较了几所小学的教育理念和方法。在35页报告（至今还保留着）的导言中我提出了如下问题：这些小学的教育理念有何不同？与进步学校相比，传统学校的教学方法和理念是什么？我希望通过数据来证明哪种方法更好。

我访问了三所既采用传统教学方法又采用进步方法的小学。我详细记录了他们的课堂环境（固定课桌还是活动课桌）和教师行为（制定严格的规范并要求学生们遵守，还是尊重学生，耐心倾听，然后给出建议）。在观察传统学校时，我写道：“坐在桌子旁的似乎是木偶而不是快乐活泼的孩子。”我对进步学校4年级的评价是：“每天下午，学生在教师的帮助下自己负责制订学习计划。我认为这对学生非常有益，可以帮助他们思考周围的世界及其问题。如果老师为学生制订好所有的计划，他们可能就不会像现在这样对计划感兴趣。”学习的乐趣很大程度上源于自己制订计划并去发现那些你想要了解的事物。

在给校长的一封手写便函中，我的老师写道：“娜塔莉已经开始思考（我当时13岁）许多成年人（即使是教育学院的学生）都经常忽视的问题，我认为这很好地说明了自我导向学习所蕴含着的无限机遇。”

我多次在论文里提到独裁统治和民主社会下教育过程的差异，这说明我深受欧洲社会不同声音的困扰。在第三帝国崛起的时候，我的政治意识也开始萌芽。

在我成长的时候，教育系统的理念和价值观都注重培养创造性。转而我也在用这些相同的价值观为别人创造相似的环境。这一教育理念包括：鼓励好奇心和勇于尝试的精神；重视个体的自由和责任；给予支持和建设性的批评，而不是评判和划分等级；重视创造性过程而不是结果；选择追求自己的兴趣和目标，而不是教师设定的目标；尊重每一个个体的内心世界。

美国人通常会认为，过去的东西都不中用了。但在我看来，那些经教育实验证实了的学习原则在今天依然有效。卡尔·罗杰斯的方法和智慧正是当今社会所急需的。

当第一次有人提出要修订《自由学习》，使其与时俱进时，我曾怀疑能否在原来的基础上继续推进罗杰斯的工作。然而，杰罗姆·弗赖伯格博士（一位杰出的教师、富有奉献精神的儿童和青少年发展的促进者，尤其是对于那些碍于教育系统而没有充分发展的学生）却带来了新颖的资料和优秀的文章，为本书增添了新的视角。我相信，第3版《自由学习》将会给教师和管理者带来新的灵感。

弗赖伯格用了近三年的时间来修订《自由学习》，以反映自罗杰斯写第1版《自由学习》以来近25年的实践。他的足迹遍布全美国，他与那些“以学生为中心”学校中的学生交谈，从而找到了“为什么孩子热爱学校”的真正原因。这样，新的第1章就问世了。通过访谈那些满足学习者需要的教师和管理者，他又写出了重要的另外一章——“管理者如何成为促进者”。

有一种错误的观点认为，只要极力控制学校就能促进教育。然而，严格控制和过于强调纪律只会导致令人窒息和害怕的学习氛围。由于缺乏民主课堂和民主学校的经验，教师们通常会问：“如果给学生自由，课堂上还有纪律可言吗？”为了回答这个重要的问题，弗赖伯格专门写了一章，即“以人为中心的课堂有纪律可言吗”。

弗赖伯格在“对教育中以人为中心问题的研究”这一章，概括了20年来对“以人为中心”的学习的研究成

果。而弗赖伯格本人25年来的学校工作则非常明显地体现在“构建自由学习的途径”一章所描述的教育理念和实践范例之中。最后两章“改变学校：一种‘以人’为中心的观点”和“一些反思”则促使我们每一个人重新思考，在为所有孩子提供健康关爱的学习环境时，我们扮演了什么角色。

《自由学习》第3版延续了罗杰斯的价值观和风格，我想父亲会很高兴看到他的理念能够得到继承和发扬。在85岁的时候，父亲仍然以开放的心态对待新观点和新方法。他从来不希望其追随者把他的理念当教条，他希望人们学习并进一步发展这些理念。本版《自由学习》促使我们在“以人为中心的学习”的道路上继续前行。

娜塔莉·罗杰斯博士（Natalie Rogers）

1993年8月，于加利福尼亚圣塔罗萨。

著有：《新兴的女性：中年生活的十年转变》（*Emerging Woman: A Decade of Midlife Transitions*, 1980）；《创造性联结：表达性艺术疗法》（*The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*, 1993）。

[\(1\)](#) 本书参考文献的标注方式有别于常用的参考文献标注法：每章节的参考文献独立标注，并按章节分别附录于文后。在同一章节中，参考文献的标注序号按出现顺序进行标记，同一篇参考文献在同一章节中可能出现多次，仍标记为在本章首次出现的序号。具体请参考文后“参考文献”部分。——编者注

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《自由学习(第3版)》卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers) 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1118.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

