

卡爾·羅傑氏(Carl Rogers 1902-1987) 創立的人本治療法 Person-Centered Therapy 乃非常著重對生命的投入和體驗，以及對人的尊崇。此治療法常被稱為非指引式輔導，並強調輔導員與當事人建立一個寬容、不帶批評的氣氛，且能為當事人提供真摯、同理心及無條件的關懷，並信賴當事人能透過內在的資源幫助自己。

這治療法看似容易，但實質對輔導員要求很高，因它並非重視於技巧的掌握，乃重視輔導員的本質、態度及人生觀。它也並非以「專家」身份去醫治心靈上有軟弱的人，而是在輔導中協助當事人成長，而這治療法的精髓乃個人所追求，並希望在生命中實踐。