

卡爾·羅傑斯(Carl Rogers) 個人中心治療法是諮商與輔導中一個重要的理論，亦影響著我與人的交往，包括家人、朋友、學生和同事等。這理論重視人的獨特性，認為每個人都有自我實現的趨向，只要提供一個尊重與信任的環境，當事人可以發揮潛能，往積極與建設性的方向發展。Rogers 主張治療者應具備一致、無條件積極關懷、同理心等特質以促進個案的成長。因此，我相信只要每個人明白自己為何而做？為何而學？大家便能按自己的步伐成長，亦能欣賞身邊每一個人。