

绽放

萨提亚成长之旅
构建稳固而灵活的自我

曹宇红 / 刘诚哲 / 王俊华等◎著

我们因相同而彼此联结，
因相异而有所成长

全球知名萨提亚导师
约翰·贝曼鼎力推荐





绽放

萨提亚成长之旅
构建稳固而灵活自我

曹宇红 刘诚哲 王俊华等◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

绽放 / 曹宇红, 刘诚哲, 王俊华等著. —北京: 北京联合出版公司, 2015.8

ISBN 978-7-5502-5871-6

I . ①绽… II . ①曹… ②刘… ③王… III . ①精神疗法—文集
IV . ① R749.055-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 177858 号

绽放

作 者: 曹宇红 刘诚哲 王俊华等

选题策划: 北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 魏 雯

封面设计: 零创意文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 221 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 16.75 印张

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5871-6

定价: 49.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010 - 82894445

To Dear Virginia Satir

此书敬献给维吉尼亚·萨提亚女士
纪念维吉尼亚·萨提亚女士诞辰100周年

《绽放》出版筹委会

顾 问 约翰·贝曼博士 (Dr. John Banmen)

主 任 魏敏博士

主 编 曹宇红

编 委 黄祖尧 王俊华 刘诚哲 葛君明

田玉荣 蔺桂瑞 邓小红 郝宗媛

周美言 张忆文 王 智 茆 丁

推荐序一

彰显你的独特

萨提亚模式传递这样的信念：我们是宇宙能量的独特显化。这个信念是说，我们天然地就愿意成长。然而，我们经常需要一些帮助，才能意识到、体验到高自我价值和一致性。许多人都在实践萨提亚模式，去提升他们的幸福、健康和成功。

这本书的许多作者都开放地分享了自己践行萨提亚模式的旅程，以达到“内在和谐”“人际和睦”“世界和平”。我非常欣喜能够参与其中，支持和鼓励更多的人去实现这种积极的改变。我也很高兴，有这么多作者愿意与更多的人分享自己成长的旅程。

我希望你能从书中收获许多想法和建议，让自己的生活更幸福、更健康。我也希望你能更好地关爱自己、欣赏自己，更多地接纳自己，因为你值得。你也可以更友爱地接纳别人，这样你会更幸福。

萨提亚模式倡导更深的生命意义，在某些方面与中国的哲学和传统文化有着异曲同工之妙。愿你能与本书的作者们一起，带着爱，更好地彰显你的独特！

约翰·贝曼博士

北京师范大学访问学者

贝曼萨提亚中国管理中心主席

《萨提亚成长模式的应用》《当我遇见一个人》主编

《萨提亚家庭治疗模式》作者之一

推荐序二

体验生命，如花绽放

当看到一个又一个美丽生命如花绽放的时候，我常常沉浸在感动和喜悦之中……

2003年，萨提亚模式像一颗充满生命力的种子，在中国大地这片拥有“家文化”的肥沃土壤中迅速生根发芽，让无数中国人和中国家庭拨开表面的困惑和混乱，发现了内在的人性渴望，回到充满关爱的关系当中，体验生活的美好幸福。

萨提亚模式所倡导的“内在和谐、人际和睦、世界和平”（peace within, peace between, peace among）与中国儒家精粹“修身、齐家、治国、平天下”异曲同工。国家昌盛富强，自然家庭和谐幸福，而真正的和谐幸福来自每个人内在的富足与快乐，萨提亚模式就是提供给每个人和每个家庭富足感和幸福感的学问。

无论是学员还是来访者，无论带着怎样的混乱和困惑前

来，当经历了内在历程的体验和转化，人就会变得柔软、完整、自信、从容，稳稳地扎根于内在，真切踏实地做自己，并与外在环境和谐融洽。

萨提亚模式就像黑暗中的光亮，带给我们希望，让我们的内心自由而强大，让我们看到更多选择的可能性，帮助我们运用自己的生命资源获得满意的生活状态，成为自主的、负责任的生命个体，而不再做受害者或者是环境的产物。

正是萨提亚模式的魅力，让我十三年如一日，全身心投入其中。我的好友、合作伙伴黄祖尧老师说：“你心里只有萨提亚，你为萨提亚献身了。”其实，我所着迷的是萨提亚对生命的珍重以及萨提亚带来的一个又一个生命的美丽绽放。

如今，萨提亚学习中心在全国主要城市广泛建立。贝曼萨提亚中国管理中心主席贝曼博士——一位八十岁高龄的加拿大老先生，多次推迟退休计划，把几乎所有的工作时间都留给了中国，他的愿景是让6500万中国人更加幸福、健康和成功。

这本书记录了萨提亚学员的成长和改变，也包括专业人士的工作感悟。每一篇都是鲜活的生命故事，每一个改变都真实而感人。如果你对改变感兴趣，对成长充满好奇，那么请暂时远离快节奏、高压力的生活方式，找一个安静的地方，泡一杯清茶，慢慢品味这些用心书写的生命故事。

魏敏博士

齐家盛业教育科技有限公司创始人
萨提亚“心父母成长工作坊”首席导师

序

为生命着色

自从2009年与萨提亚模式相遇，我生命的色彩越来越丰富：在深邃的蓝色中，添加了温馨的粉、炽热的红和充满希望的绿。

温馨的粉色“装点”了我的家。在卓越父母、亲密关系、个人成长工作坊中，我感受着一个个生动、感人的家庭案例。从不允许自己当众落泪，到抱着纸巾盒痛哭、肿着眼睛向别人诉说自己的生命故事，我发现，人与人之间居然可以如此亲近，人性居然如此美好而顽强！女儿的降临，使我和老公浪漫的“二人世界”变成了现实的“三人组合”。面对女儿，我的爱中既有期待，也增添了宽容；面对老公“高标准的期待”，我的态度从过去的逆反抵触变成了现在的坦诚沟通、深深感恩；面对妈妈，我也减少了讲道理、提要求，增添了一些倾听、鼓励，还有亲昵的玩笑……在家中，一个越来越温和、温

暖的我在成长。

炽热的红色“激发”了我的事业。许多学员在学习萨提亚模式之后，更愿意也更敢于“倾听内心的声音”，去重新选择职业——不仅是一份自己擅长的、别人期待的工作，更是一项自己感兴趣的、内心渴望的事业——我也是其中之一。从2010年开始，我尝试着将萨提亚模式运用于企业咨询和培训中。一开始，我直接讲授一些经典的萨提亚理念和工具，有学员反馈说：挺深刻，只是用起来难。随后，我借鉴积极心理学、引导技术、教练等内容，提出了“心理资本提升”方案。贝曼老师提醒我：“活出萨提亚，而不是贩卖萨提亚。”随后的几年中，我一边思考着，一边继续跟随各位导师学习和践行。慢慢地，生命能量、团体动力、画面感、萨提亚信念等，这些抽象而深刻的概念一点点融合到我的成长中，过去的困惑和纠结逐渐消融，创造力和激情奔涌而出。

充满希望的绿色“拓展”了我的视野。这主要来自贝曼老师宏大的愿景：让6500万中国人更加幸福、健康和成功。我一直在思考，除了讲课、写书、写文章，我还能为此愿景贡献什么呢？2014年夏季，一个灵感突然跃入脑海：或许，我们这些萨提亚学习者、践行者可以一起写一本书，将我们的成长历程通过一个个故事呈现出来，去激发更多的人觉察与成长。于是，这样一幅画面浮现在我的眼前：一株优雅而富有生命力的花朵在阳光下绽放着，而且每一年或是每两年，它都会生机勃勃地绽放一次。

通过发约稿信、电话沟通等，很多资深的萨提亚同路人热心地参与到这本书的创作中来。50多篇文章中，有很多催人泪下的肺腑之作、荡气回肠的生命之歌，好几次我看完稿件后泪流满面，哽咽着与作者分享自己的感触。尤其可贵的是，王俊华老师在百忙之中，黄祖尧老师在赴美探亲之际，还一遍遍地与我商议稿件修改事宜。当然，出版并不是一帆风顺的，在沟通协调的过程中，我也遇到很多问题，沮丧、失望、烦躁的情绪让我几次想放弃。

在犹豫不决之际，“让6500万中国人更加幸福、健康和成功”，这个美好的愿景重新点燃了我：这本“我们的书”一定要出！能量激发了，创意和资源就神奇地来了。终于，《绽放》浮出水面了，亭亭玉立。

曹宇红

中科院心理所“心理资本”研修班特聘讲师

中关村人才协会“心理资本委员会”主席

《成为教练式的领导者》《领导者的自我超越》作者

目 录

推荐序一	· · · · · V
推荐序二	· · · · · VII
序	· · · · · IX

01

相遇真实的自我

走在幸福成长的路上 / 葛君明	· · · · · 003
生活无常，淡然守真 / 秦波	· · · · · 007
改变，从外到内 / 淑莉	· · · · · 011
不做幸福的旁观者 / 蓝山	· · · · · 016
扬帆吧，生命之船 / 怡然	· · · · · 020
爱人先爱己 / 范海鸿	· · · · · 025
每一次丧失都是成长的契机 / 王俊华	· · · · · 028
遇见真实的我 / 许巧枝	· · · · · 031
在冥想中放下 / 郭慧兰	· · · · · 037
放下 / 周学萍	· · · · · 041
从容爱自己 / 赵文利	· · · · · 046
从完美到真实 / 许阳	· · · · · 051
被生命感动 / 谭博媛	· · · · · 054
联结，释放爱的能量 / 灵犀	· · · · · 058

02 联结所爱的人

- 归程 / 刘称莲 063
- 让爱回家 / 魏星 070
- 母亲、女儿和我 / 草子 075
- 让父母做自己 / 王俊华 082
- 读懂母亲 / 张忆文 086
- 我变了，家就变了 / 雷静果 089
- 亲情，没有解不开的结 / 孙继 092
- 站在人生的转折点 / 小龙哥 097
- 重温相爱的美好 / 小龙妹 100
- 懂得，让我们深深联结 / 剑敏 105
- 和她一起成长 / 梁波 110
- 接纳孩子是一堂必修课 / 骆煜 115
- 爱孩子，可以慢下来 / 陶洁 120
- 成为孩子的“知心妈妈” / 袁华娟 124
- 养育是另一次成长 / 潘之 130

03 激发组织动力

- 珍视混乱，直面挑战 / 孙继 135
- 信任从“心”开始 / 曹宇红 138
- 不惧怕感受，不强求改变 / 范海鸿 143
- 相信改变会发生 / 任伟 146
- 欣赏是打开心门的钥匙 / 郭庆 151
- 外派员工家庭的爱与联结 / 王筱桂 154
- 一致性沟通，建立积极关系 / 刘诚哲 157
- 萨提亚走入企业 / 曹宇红 161

04

点燃生命之光

- 家家有本“婆媳经” / 刘诚哲 …… 171
- 两个人，相互成就的关系 / 苏青 …… 175
- 联结家庭之爱 / 胡晓秋 …… 180
- 听从内心的选择 / 梁凌寒 …… 186
- 把爱传出去 / 葛君明 …… 190
- “和”而生美 / 陈慧玲 …… 194
- 爱孩子，请先爱自己 / 张文俊 …… 198
- 选择，而不是牺牲 / 王俊华 …… 204
- 健康的家庭是一剂良药 / 陈明星 …… 207
- 原谅——生活中的修行 / 郝宗媛 …… 211
- 愤怒消失了 / 王强 …… 217
- 剖析与干预“大学生自杀危机” / 蔺桂瑞 …… 220

05

感恩一路同行

- 首届中国萨提亚大会纪要 / 曹宇红 …… 229
- 贝曼老师：智慧地敲敲打打 / 刘诚哲 …… 235
- 我的老师约翰·贝曼 / 郝宗媛 …… 238
- 永不停息 / 曹宇红 …… 242
- 陪伴生命的绽放 / 沈明莹 草子 …… 247
- 当我遇见萨提亚 / 成蒂 唐菊 …… 250

O I

相遇真实的自我



你是谁？

你想要什么？

一位学者说，绝大多数人在死前甚至都没能回答其中的一个问题。

姓名、角色、职业、成就……除去这些标签，我还能认清自己吗？

内在、感受、渴望、自我、联结……

当我更多地倾听“心”和“身体”的声音，

而不仅是“头脑的智慧”时，

很好啊，我已经开始成长了。

遇见真实的自己，就在路上，就在前方。

