

陆晓娅 蔡敏莉 推荐

萨提亚冥想

Meditations of Virginia Satir

内在和谐、人际和睦与世界和平

Peace Within, Peace Between, Peace Among

【加】约翰·贝曼◎主编
钟谷兰◎译
魏敏◎审校

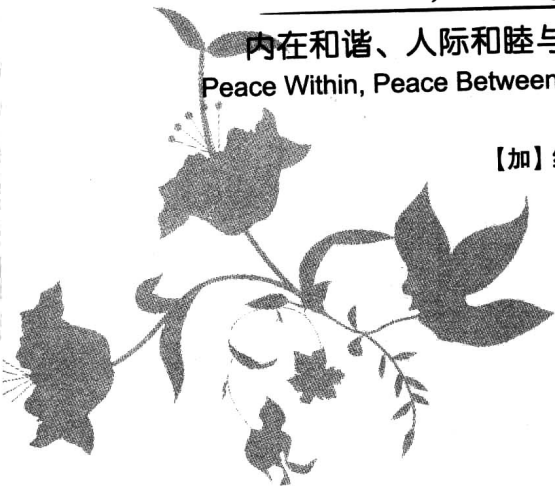
萨提亚冥想

Meditations of Virginia Satir

内在和谐、人际和睦与世界和平

Peace Within, Peace Between, Peace Among

【加】约翰·贝曼◎主编
钟谷兰◎译
魏敏◎审校



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萨提亚冥想: 内在和谐、人际和睦与世界和平 / (加) 贝曼 (Banmen, J.) 主编; 钟谷兰译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6735-3

I. 萨… II. ①贝…②钟… III. 精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181156 号

版权声明

Copyright © 2003 by AVANTA The Virginia Satir Network
All rights reserved.

总策划: 石 铁
策划编辑: 徐 玥 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 徐 玥 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 850 × 1092 1/32 印张: 6.75

字 数: 62 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6735-3/B · 171 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2008-5630

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
81283J6X101ZYW



推荐序一

以谦卑之心陪伴生命

在一个春日的早上，游完泳之后，坐在洒满阳光的房间里，打开《萨提亚冥想》，忽然就有许多的感动。

发现萨提亚，学习萨提亚，应用萨提亚，原来已经那么深刻地改变了我！

第一次接触到弗吉尼亚·萨提亚，是在10年前。当时，香港中文大学教授林孟平为了系统地培训内地的心理咨询和心理治疗专业人员，在北京师范大学办了一个硕士班，我有幸成为学员之一。在理论学习中，林老师要求每个同学选择一个心理治疗学派，认真研读相关书籍和文献后，与全班同学分享交流。我选择了家庭治疗，因此读到了林

老师从香港带来的《萨提亚的家庭治疗模式》、《家庭如何塑造人》。不知道为什么，我当时就喜欢上了萨提亚。也许，是因为书中萨提亚的照片笑容很温暖？也许，是因为她颇具创造性和艺术性的家庭雕塑让我神往？也许，是她的家庭理论触动了我个人深层的东西？不管怎样，萨提亚出现在我生命演化的路上，似乎就是要给我带来某些启迪和改变。这是一份机缘，也是生命的礼物。

2006年，约翰·贝曼博士来到中国，主持中国大陆第一期萨提亚模式的连续培训。对我这个时间的穷人来说，要坚持参加三次共21天的培训并非易事，但萨提亚模式的魅力使“坚持”变成了一种享受，而后我觉得那是我为自己做出的最好选择之一——学习萨提亚使我能够更加真实和快乐地生活，也更有能力陪伴其他人探索自己的生命。

每天培训开始的时候，贝曼博士常常会带我们做一段冥想。他让我们安适地坐在椅子上，闭上眼睛，通过呼吸和身体，感觉到自己的存在，感觉到自己是独特的、有价值的、可爱的、珍贵的。我们可以从天地宇宙间汲取能量，也总是拥有选择和改变的可能，我们可以允许自己去学习和尝试……

对于我来说，冥想是一段全心和自己在一起的时光，

II

萨提亚冥想

很多细微的感觉会在身体中流淌，灼热与清凉、悲伤与欣喜，脆弱与坚强，激越与宁静，接受与期待，傲然独立又浑然一体，这些两极化的感觉常常会奇妙地同时出现，彼此交融。这时候，我能清晰地感受到自己是一个活生生的、充满无限可能的生命存在。

也许，你会觉得这样的冥想只是一种心理暗示，一种积极的心理暗示。我不否认冥想具有这样的功能，但我更愿意把它看成是一种自我觉察与自我对话。通过这样的对话，我们进入生命的深处。在冥想中，人们不是信息的被动接收者，而是生命的发现者和生活的创造者，我们不仅可以感觉自己、问候自己、陪伴自己，也可以发现自己、改变自己、创造自己。

想想看，我们来到这个世界上以后，甚至在来到这个世界以前，周围可能就有很多的声音对我们说：你是不受欢迎的，你令人讨厌，没人喜欢你，你太让人失望了，你是坏孩子，你比别人差远了，你真笨，你真丑，你真可笑，你真烦人，你懂什么……有时它们低如私语，有时它们震耳欲聋。我们小小的心灵并不理解这是为什么，以为自己真的不好。为了生存和保护自尊，我们不自觉地发展出很多方法，或讨好，或指责，或打岔，或超理智，而把自己

III

真实的感受悄悄藏起来。当我们长大以后，这些方法好像已经穿不下的衣服，还在紧紧地束缚我们，使生命不能伸展，给自己和他人带来痛苦。

萨提亚女士想让人们从“过去”的无形囚室中走出来，“更加充分地成为自己”，“更加充分地展现自己的人性”。作为家庭治疗的先驱者之一，她不仅勇敢，而且充满智慧。她喜欢用更贴近人内在的体验式方法来协助人们重整生命，冥想就是其中之一。

有很多事情在冥想中发生着：首先是“允许”（开放自我）；然后是“觉察”（倾听自己身体和内心感受）；还有“感谢”与“欣赏”（珍惜自己、知道自己是独一无二的）；随之而来的是“发现”（新的可能性）、“掌控”和“负责”（你是你生命的主人）；还有“联结”（与自己的内在资源、与他人和世界）；“宁静”（带来睿智）与“完整”的感觉会紧随其后……

冥想所带来的心理体验是非常丰富的，它不仅仅是让我们从躁动中安静下来，使大脑进入一种开放状态，以便在新的一天中有新的发现和新的学习，它还使我们的意识和潜意识联结起来，使躯体和心理联结起来，使过去、现在和未来联结起来，使个体生命和世界 / 宇宙联结起来，

IV

萨提亚冥想

这一切都使我们更有力量、更有智慧去做出选择和改变，成为“一个美妙的、充分伸展的人类生命”。

很显然，在萨提亚模式中，冥想是促进转变的一种干预手段。这是因为萨提亚学派相信：一旦人体验到了自己最深的存在本质，就有可能做出决定去解决问题，或者走向一致性的成长，就此变化已然发生。

在和贝曼博士学习前，我已经零星收集了几段萨提亚的冥想，并且把它应用在自己的培训和工作坊中。萨提亚的语言很像散文诗，优美、细腻、舒缓、柔和、沉静、温暖、丰沛，富有想象力和韵律感。但最重要的是，这些信息充满爱与智慧的能量。无论你是默默地读它，抑或是轻轻地念出来，你都会觉得：这个女人是多么善用上天赋予她的才能，又多么慷慨地把这才能贡献给了人类！

《萨提亚冥想》的出版，使我们有更多地了解萨提亚的智慧。对于我们这些生命的陪伴者来说，每一篇冥想都会帮助我们更深入地去理解人，理解人的需要和渴望，也理解人所拥有的智慧和力量。带着这样的理解，当我们去陪伴生命，协助生命走上成长之路时，我们会更谦卑，也更有信心。通过冥想，我们可以像萨提亚一样去和自己联结，去和其他的生命联结。

V

对于普通读者来说，每一篇冥想都是一份珍贵的礼物，你可以用它温柔地问候自己、陪伴自己。这些以健康和成长为基调声音很可能你从未听到过，以至于不敢相信，你会自问：我真的是好的吗？我真的是一个独一无二的生命，值得欣赏和深深地自我尊重吗？那么，就请你去用心感受，去听自己的心怎样回答吧！

陆晓娅

2008年8月



VI

萨提亚冥想



推荐序二

非常高兴看到又有一批萨提亚的书籍被翻译成中文。2004年，内地翻译出版了《新家庭如何塑造人》、《萨提亚治疗模式》和《萨提亚治疗实录》三本经典的萨提亚模式著作。很多朋友读了以后，都感觉受益匪浅。短短几年之内，随着图书的出版和萨提亚课程的推广，特别是约翰·贝曼博士和玛丽亚·葛莫莉博士在中国举办了很多高品质的萨提亚成长课程和专业训练课，参与学习萨提亚心理治疗课程的学院也越来越多的。受过萨提亚模式专业训练的咨询师、治疗师也越来越多的。

这些都极大地推动了萨提亚模式在内地的发展。

我相信这不是偶然的。一方面，人类都是相通的，另

一方面我们中国人一直把家庭放在很重要的位置上，我们的文化是非常重视家庭的。所以我一直认为，萨提亚治疗模式和中国文化在一些有关家庭和人的基本理念上有很多相似的地方，因此很容易被中国人接受。

《萨提亚冥想》这本书精心摘录了萨提亚女士生前带领课程时使用的冥想。冥想是萨提亚治疗模式中非常重要的一部分。阅读这些冥想，就好像进入美丽的花园，欣赏到内心深处的美景，与自己内在的力量联结，从而获得一种安宁和平和，获得更多的力量。

这本书可以自己阅读欣赏，也可以在带领团体的时候，引导学员。对于专业人士和非专业人士都会有帮助。

相信这本书的出版，会帮助大家更多地了解萨提亚文化，也会有助于更多的家庭获得快乐和和谐，相信这也会是萨提亚女士本人的愿望。

祝愿更多的中国家庭因此而受益。

蔡敏莉

中国国际萨提亚学院 创院院长

www.satirchina.com

VIII

萨提亚冥想



译者序

与自己相遇

与《萨提亚冥想》这本书的缘分，始于该书的编者约翰·贝曼博士2005年9月第一次来北京做萨提亚模式工作坊的时候。当时我在贝曼博士的简介上，看到了这本书的书名，莫名地对它产生了兴趣，虽然那时的我还根本不清楚冥想究竟为何物。因此，在那次工作坊里，贝曼博士表示要送我一本书作为礼物，我情不自禁地表达了对这本书的兴趣和期待，但当时贝曼博士给我的却是另一本萨提亚工作坊的培训手册。

我万万没有想到的是，第二天，贝曼博士就走到我面前递给我一本书，就是这本《萨提亚冥想》。那只不过是

和贝曼博士相见的第三天，他竟对我如此慷慨。当时那份喜悦和感动，我仍铭记于心。而两年后蔡敏莉老师将这本书交予我翻译，亦完全出乎我的意料，并令我深感荣幸。

也正是在那一次工作坊的第一天，回家的路上，我回想着白天发生的事情，觉察到自己有一些小小的不愉快。要是在往常，我早就把它们拂到一边去了。可是那天，我记起了在工作坊里贝曼博士所讲的话：“跟你的情绪待一会儿”。因此，我没有跑掉，而是跟我的情绪待了一会儿。忽然之间，体会到原来在那些看起来微小的情绪背后，有着我深深的渴望：我是多么地渴望自己能够被听到、被看到，被肯定、被尊重和珍惜……原来，虽然我曾无数次在心理咨询中对来访的学生讲：要学会肯定你自己。可是在我自己的内心，潜意识深处，我还是一直在等待着、渴望着他人来肯定我、尊重我、欣赏我！

那天我没有直接回家，而是找了一个僻静的角落，哭了整整一个小时。那一天，我做了也许是一生中最为重要的一个决定：从今天起，我要开始学习尊重自己、肯定自己和欣赏自己，而不是等着别人来为我做这些事情。

那一天也是我生命的一个转折点。自此之后，我做了很多大大小小的改变：无论是辞去高校稳定的工作从事自

由职业，还是鼓起勇气去面对我二十多年来不能面对的高度近视问题并接受视力矫正手术，或是在非常有压力的情况下坚决说“不”并积极为自己争取……一切都缘于我终于能够尊重自己——尊重自己的需要，尊重自己的感受，尊重自己身为这个世界上独一无二的人的独特体验。当我终于能够聆听自己内在微小的声音，能够与自己联结并欣赏自己的时候，我就能够去找到资源、发挥创意，做很多从前不敢做以及不能做的事情。

这三年里，我的生命能量有了飞跃性的突破，从一个刻板僵化、活得痛苦又压抑的人，渐渐蜕变成为一个对生命充满勇气和热忱的人。我结交了很多的好朋友，有了更为丰富多彩的生活。甚至连我的穿着和外貌都发生了改变，以至于一位在2005年初上过我课的学员在两年后见到我时，惊呼：“钟老师，你变得我简直都认不出来了！你好像比从前更年轻了！”也有数位朋友，因为看到我身上发生的巨大变化而参加了后来举办的萨提亚模式专业培训，并从中获得很大的个人成长。

因为自己切身的体验，我深深热爱萨提亚和她的理念与方法。在与萨提亚模式相遇之前，我学习心理治疗已经有五年之久。但我一直非常困惑，因为感到许多来访者的问题都

在于其自我价值感相当低，可是我所知道的方法又并不见效，不能够有效地帮助他们解决问题。当我从贝曼博士那里听到萨提亚模式的时候，我有一种狂喜，感觉“终于找到了！”心理学一直讲“自我接纳、自我肯定”是心理健康最基本的标准，可是如何能真正做到，却似乎语焉不详。但在萨提亚这里，我终于学到了如何去接纳和欣赏自己，也终于发现，正如萨提亚女士在本书中所言：“我们能在多大程度上接纳自己的价值，就能在多大程度上以一种友好的方式对待自己的行为并在需要的时候改变它。我们不是要去攻击自己的行为，而是要去肯定自身的价值。只有这样做，我们才能获得引导和改变自身行为的机会和动力。”

出于对萨提亚模式的热爱，我积极争取到了为贝曼博士在北京和上海举办的专业培训做翻译的机会。萨提亚模式的培训有一个习惯，就是几乎每天的开始和结束，都会有一段冥想。冥想帮助学员们静心并与自己联结。其实学会通过冥想去聆听和观察自己，就是在学习尊重和肯定自己。而萨提亚的冥想，由于出自她对人性充分地尊重与热爱、以及她深刻的智慧和洞察，因此富于打动人心的优美和力量。

无论是翻译萨提亚模式的培训还是翻译这本书，都是美好而享受的过程。时常，当我在忙碌的生活中又忘记了

XII

安定自己时，在工作坊中跟随老师带领一段冥想，或是自己做一段这本书的校对，都会让我的心安静，让我再一次感受到自己，感受到生命的美丽。

与萨提亚的相遇，就是与自己的相遇，与你我共有的生命力、生命的本质与核心的相遇。这一相遇是如此的美好，如此点亮我的生命，使我心怀深深的感激，而愿在此，借着这本小书与你分享。愿它带领你踏上与自我相遇的美好旅程，教给你如何去聆听、尊重与欣赏自己，与自己的生命力联结，找到自己的力量和资源，从而拥有更美好的内心世界和人际关系。愿你的生命，在萨提亚冥想的滋润下，如花一般盛放。

钟谷兰

2008年11月于北京

译者简介：

钟谷兰，1997年毕业于北京第二外国语学院英语专业并留校任教。后赴美学习心理咨询，并于2002年获美国明尼苏达大学“心理咨询与学生人事心理学”专业硕士学位。现任“全球职业规划师”（GCDF）认证中国地区首席培训

XIII

萨提亚冥想

师，“青春热线”督导。从1995年开始担任第4届世界妇女大会、第96届议会联盟大会、第5届世界心理治疗大会、交互作用分析（TA）培训、荣格分析心理学培训、人本与格式塔工作坊、萨提亚模式专业培训、螺旋心理剧培训、“教练的艺术与科学”培训等多项专业培训和大型国际会议的口译，以其扎实的专业功底、娴熟的技巧和“用心”与“有爱”的状态深受外国专家及培训学员的一致赞誉与好评。译著有《把握你的职业生涯发展》《人的行为与组织管理》《萨提亚转化式系统治疗》（合译）等约一百万字的专业教材。



XIV

萨提亚冥想