

Satir Step by Step:
A Guide to Creating
Change in Families

萨提亚 治疗实录

[美] 维吉尼亚·萨提亚 米凯莱·鲍德温 著 章晓云 聂晶 译 易春丽 审订



世界图书出版公司

Satir Step by Step:
A Guide to Creating
Change in Families

萨提亚
治疗实录

[美] 维吉尼亚·萨提亚 米凯莱·鲍德温 著 章晓云 聂晶 译 易春丽 审订

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

萨提亚治疗实录 / (美) 萨提亚 (Satir, V.) 著; 章晓云, 聂晶译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.8
ISBN 7-5062-8434-0

I 萨... II. ①萨... ②章... ③聂... III. 心理学—家庭治疗 IV. C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第074802号

Virginia Satir & Michele Baldwin
Satir Step by Step: A Guide to Creating Change in Families
©1983 by Science and Behavior Books, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the publisher.

Simplified Chinese edition published by BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION
Copyright©2005.

Simplified Chinese edition is manufactured in the People's Republic of China, and is authorized for sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR) .

仅限于中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区) 销售发行。

萨提亚治疗实录

作 者: (美) 维吉尼亚·萨提亚 米凯莱·鲍德温

译 者: 章晓云 聂晶

策划编辑: 李 征

责任编辑: 邹 丹

封面插图: 徐寅虎

装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 三河国英印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 13.5

字 数: 170 千

版 次: 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

版权登记: 图字01-2005-6338

ISBN 7-5062-8434-0/R · 135

定价: 24.00 元

版 权 所 有 翻 印 必 究

内容简介

本书的第一部分是萨提亚处理家庭个案的实录，书中的案例全部发生在一个为期两天的家庭治疗工作坊中。第二部分是萨提亚理论和信念系统的概括介绍。本书的特点在于完整地呈现了一次家庭访谈的过程，并逐条加以对照说明和短评，作者试图籍此让读者能够更深刻地理解当萨提亚在选择运用某个策略、干预过程，或是使用某个特殊的语句时，她是如何思考的，书中附有大量治疗场景的插图，能够帮助读者理解和加深印象。

审订者简介

易春丽，临床心理学博士。中国医科大学临床医学系本科毕业，北京医科大学硕士毕业，北京大学心理系临床心理学博士毕业。现任教于北京大学心理系，研究方向为儿童青少年及其家庭，教学内容包括青少年心理学、家庭治疗、学校心理咨询等，咨询对象主要为儿童，方法是家庭治疗。

Reader's Suggestion

读者意见卡

为了使我们能够向您提供更优质的服务，烦请您填写下表后寄回本公司。同时，您将可以定期收到所感兴趣的新书书讯。

您购买的书籍是：《萨提亚治疗实录》

您购买本书的方式是：☐书店 ☐网上 ☐报刊亭 ☐商场 ☐其他 _____

您从哪里获得本书信息：☐朋友推荐 ☐报刊广告 ☐网上 ☐书店 ☐其他 _____

您看过本书后，认为：

- 1、本书选题新颖程度：☐新颖 ☐一般 ☐不够新颖
- 2、本书译著者编译水平：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）
- 3、本书封面及装帧设计：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）
- 4、本书用纸及印刷质量：☐好 ☐一般 ☐不好（原因是：_____）

您感兴趣的图书类别有：

您是否希望收到我公司的定期书讯：☐是 ☐否

您的建议：

您的姓名：_____ 年龄：_____ 职业：_____ 学历：_____

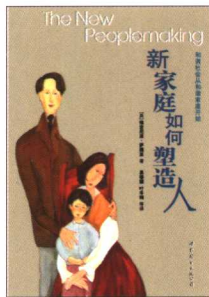
通讯地址及电话：_____

E-mail地址：_____

请寄往：北京朝内大街137号世界图书出版公司编辑部 邮编100010

世界图书出版公司

相关好书

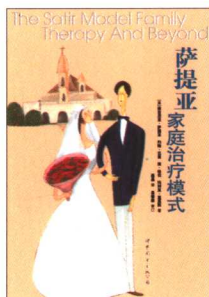


《新家庭如何塑造人》

作者：维吉尼亚·萨提亚

定价：32元

出版日期：2006年8月



《萨提亚家庭治疗模式》

作者：维吉尼亚·萨提亚 约翰·贝曼

简·格伯 玛利亚·葛莫莉

定价：36元

出版日期：2006年10月



《爱的序位——家庭系统排列个案集》

作者：伯特·海灵格

定价：38元

出版日期：2005年10月



《谁在我家——海灵格家庭系统排列》

作者：伯特·海灵格

定价：35元

出版日期：2003年10月

推荐序

1988年，我第一次到美国学习萨提亚家庭治疗，一边学习一边哭，一直哭了很多天。好像生命中所有的感动都在那些日子里倾泻而出。随后，我每年都不止一次地去美国、加拿大学习访问，同时在香港从事萨提亚模式的治疗与培训工作，至今已有十八年了。在我从事萨提亚模式治疗与培训工作的十八年中，收到了数以百计的家庭与学员的反馈与分享，从他们中间，我看到了生命和家庭系统的转变，看到了向着更良好、更积极、更高自我价值的状态发展，看到了一张张充满幸福、自信的笑脸，那就是萨提亚的魅力！

中国社会历来重视家庭建设，《大学》中的“修身、齐家、治国、平天下”所强调的就是首先做到个人心智成长和家庭和谐，而后才有力量治理国家，以至矗立于世界之巅。也许是因为人性最本质的东西总是相通的，所以萨提亚理论虽诞生于西方，却极其适用于中国的家庭。

萨提亚生前每年都到台湾、香港讲学和举办工作坊，在她去世后，她的亲密战友，也是著作的合作者Maria Gomori博士和 John Banmen博士，继续到亚洲国家和地区进行专业培训，推动萨提亚模式的发展。2004年，两位大师接受我的邀请开始到中国大陆讲学，把萨提亚理念带到中国心理界和中国家庭。

出版萨提亚的《新家庭如何塑造人》、《萨提亚治疗模式》和《萨提亚治疗实录》大陆版，是我多年的心愿。几经周折，这三本经典著作终于与大陆读者见面了。希望每一位阅读本书的朋友，都能静下心来，跟随萨提亚的引导，理清自己的生命脉络，觉察自己的内在生活状态，寻找出更丰富的内在资源，让我们的生命更加完整，让我们的家庭更幸福圆满。

在此，我要感谢世界图书出版公司的李征小姐为本书的出版所做的努力；感谢北京大学易春丽老师辛勤的翻译工作；感谢北京萨提亚中心和广州萨提亚中心为萨提亚治疗模式的推广所做的贡献；感谢北京师范大学和首都师范大学在萨提亚专业发展中给予的合作；感谢广东电视台的萨提亚心理访谈节目；感谢我的家人多年来给我的支持，是他们的理解和配合，让我有更多的精力投身于萨提亚模式的推广和应用。衷心感谢大家！

蔡敏莉

中国国际萨提亚学院

著名萨提亚治疗模式导师

2006年4月于香港

译者序

维吉尼亚·萨提亚女士（Virginia Satir）（1916—1988）是国际知名的家庭治疗大师。她的治疗理念是相信人可以持续成长、改变，以及可以开拓对生活的新信念，治疗的目标是改善家庭沟通及关系。她毕生致力于家庭治疗、教育和写作，曾被誉为“家庭治疗之母”。

米凯莱·鲍德温女士（Michele Baldwin）出生于法国巴黎。1956年以交流学者身份第一次来到美国。在华盛顿大学（University of Washington）获得人类学学士学位，后来分别于1966年和1976年在西盟社会工作学院（from the Simmons College of Social Work）取得硕士学位，在联合研究院（Union Graduate School）获得博士学位。1969年，她第一次遇到维吉尼亚·萨提亚女士，从此便与维吉尼亚一起学习和工作。米凯莱是一个经验丰富的心理治疗师，曾经和维吉尼亚共同撰写了两部著作，一部是1987年出版、1999年第二版的《治疗中自我的使用》（The Use of Self in Therapy），另外一部就是本书。

本书第一部分（实践部分）主要记录了维吉尼亚对一个家庭进行的访谈与干预。同时，加入了维吉尼亚和米凯莱对于每步治疗的解释和评论。对于心理治疗领域的初学者来说，就像进入一个跟门诊的情境一样，大师在进行亲身示范，同时解释自己所做每一步的动机和结果。因此，该部分对于新手的学习来说，非常生动实用。有经验的心理治疗师或者家庭治疗师可以从第一部分中细致地了解维吉尼亚的治疗风格与艺术，借鉴到自己的治疗实践当中。本书第二部分是萨提亚治疗方法的理论部分。介绍了这种方法的核心信念与概念框架、治疗目标、评估与干预的重点。还详细阐述了萨提亚的治疗模式。在第一部分

的基础上，该部分使得我们对她的治疗方法的理解提升到一个理论的高度。

自从进入心理治疗领域以来，一直对家庭治疗情有独钟。记得最初接触家庭治疗是在我们临床心理实验室的一次案例讨论会上，我的师姐易春丽博士报告了一个她用家庭治疗方法做的案例。当时，感到家庭治疗方法是如此的独到和有效，简直就是一门艺术。那种震撼的感受至今记忆犹新。讨论会后跟师姐的门诊，学习家庭治疗。从此，对家庭治疗方法有了直接和具体的了解。后来有机会也用家庭治疗方法做了几个案例，更有了切身的体会。目前，仍然希望自己能够在其故乡找到进一步学习和探索家庭治疗的机会。

非常荣幸能够翻译该领域中这么重要的一本著作。它加深了我对萨提亚式治疗方法的认识和理解，希望同行们也能从中获益。时间仓促，翻译本中可能疏漏很多，希望读者多多指正。

感谢北京大学心理系易春丽老师组织翻译这套丛书，希望这套丛书可以让心理治疗界的同行们更多地了解家庭心理治疗领域；感谢我的导师钱铭怡教授，带领临床心理实验室这一集体孜孜不倦地在临床心理治疗实践和研究领域中探索；感谢临床心理实验室的师兄姐妹们，包括钟杰、黄峥、张黎黎、聂晶、邓晶，以及已经毕业离开的刘鑫、刘兴华、叶冬梅、张怡玲、王慈欣。与他们的讨论和互动，是加深我对心理治疗理论和实践理解的源泉之一。

章晓云

2006年6月末

于美国

维吉尼亚·萨提亚的序

1964年，应国家精神卫生研究所（the National Institute of Mental Health）的迫切要求，我的第一本书《联合家庭治疗》（Conjoint Family Therapy）出版了。我在加利福尼亚Palo Alto心理研究学院（the Mental Research Institute in Palo Alto, California）发展和教授家庭治疗培训项目，这个项目的最后五年由国家精神卫生研究所资助。很明显，国家精神卫生研究所这一要求意味着我所做的事情具有重要性，有必要出版成书。

我在那时所做的事情都是全新的，甚至也许是异想天开的。当《联合》（Conjoint）出版时，我已经有了十三年的家庭治疗私人实践经验，其中最初的七年是在芝加哥度过的。应芝加哥州立医院（Chicago State Hospital）院长Kalman Gyarpas博士的邀请，在伊利诺州州立精神科住院医生实习项目中，我花了三年时间指导其中的家庭治疗培训。Gyarpas博士致力于引入家庭的框架，用以深化住院医生们对与病人相关的家庭的评价。我与Harold博士一起做了这项工作。

从我开始治疗家庭，三十多年里发生了很多的事情。那时我所做的很多事情，在当时看来都是最新的，在今天看来都是平常的。参与这些先锋性工作的其他人有Nathan Ackerman, Murray Bowen和Don Jackson。

在早些年，对待精神病人的唯一方法就是通过医学模式治疗。这种模式只考虑病人个体。我认为该方法不是很奏效。我有一个直觉，存在其他治疗病人的方法。因此我开始寻找这些方法。

我涉足和了解心理学、精神病学和社工的概念和方法，但是在我研究人们

怎样改变时，这些模式对我帮助甚微。由于不存在其他框架或模式来提供任何方法，因此我只有让我的直觉来指引我。到底什么是适合的？这种感觉指引着我去进行实验。只有在我能够总结我所做的事情之后，才知道什么是适合的。这条原则一直适用于我。我的直觉总是先于我的理论。

然而，我有好奇心并需要去弄清楚我所做的事情，这种好奇和需要促使我发展和表达我的方法的基本原理。我发现求助于一些学科具有很大帮助，这些学科是生物学、语言学、神学、物理学、学习理论、戏剧学、历史学、艺术和剧本。

在我进入这一未知的、经常是反潮流的领域期间，很多人被我所做的事情吸引，并成为了我的学生。这些人给了我莫大的帮助：当事者迷，旁观者清。

米凯莱·鲍德温就是其中一位。很久以前我们就不再是师生关系；我们是同伴。当她提议我们共同写一本书的时候，我非常高兴和感动。她希望使所谓的萨提亚“魔法”更为浅显易懂。通过她的问题和她对我的工作的理解，我受益良多。她帮助我更加了解了自己所做的事情。

我非常感谢她。她做了大部分艰难的工作。我只是提供了原始的材料。

我认为，一本书是作者内心最本质的表达。这本书是通过另外一个人的视角对我内心最本质的表达。这是我所尊重的人的视角，她具有相关的背景、知识和学术敏感度，这些都提升了这本书的高度。

——维吉尼亚·M·萨提亚

米凯莱·鲍德温的序

在过去的几年，我多次参与了维吉尼亚·萨提亚的工作坊，并且与她并肩工作，同时还有很多非正式的私人接触，因此，我慢慢地萌生了与她合作写这本书的想法。该书的第一部分相对容易处理。然而，在写第二部分的时候情况相当不同。我经常在想，为何沉溺于这种自我折磨。我发现其他责任、需要优先考虑的事情和利害关系干扰了我的创造性，也影响了我组织构建我的想法的能力。情况似乎是，只有我完全将自己淹没在素材中，我才能写作，数小时之后才会有一些相对低创造性的想法。

最初，我心存幻想，只要严格要求，工作更长时间，我就可以继续整合我的写作并将进程导入正轨。但结果没有奏效，我忍受了几个月的内疚和低自尊。这些感受增加了我写作的难度，不久之后我已经不再知道我的低创造性和那些感受孰因孰果。

幸运的是，Bob和Becky Spitzer邀请我去他们Palo Alto的家度过了一周，在此期间，我唯一的责任就是写作。没有更多的借口。在最初两天，我感到特别困难，几乎没有写出什么。然后终于创造性地突破僵局，当我回到家的时候，依然能够保持这种状态。整整两个月，我断绝与家庭、朋友的联系，无时无刻不花在我的工作上。奇怪的事发生了：整个过程变得令人愉悦，想法开始层出不穷，写作进程不再受阻。我经常陷入一种着迷状态，完全专注于工作，体验到强烈的快感和满足。我可以理解一些作家具怎样强烈的创作愿望。我又开始喜欢自己了。

在创作过程中，我学会了几件事情。首先，我可以逃避内心批评的声音，

保持与无意识中创作联想源泉的联系。我在纸上写下一些想法，毫不考虑这种想法的结果，让它们保留几小时或者几天，然后我再回过头来进一步改善它们的结构和形式。我也认识到，当我把艰难的任务置于最重要的优先位置时，我就能够处理它。当还有其他琐事的时候，我就不太能够进行创造性活动。最后，我了解到艰难、孤独的工作也可以有乐趣，当这种感觉出现的时候，我感到至少在一段时间里完全控制了自己的命运。

通过与许多优秀的人的交流，我才有可能写就这本书。我的父母、老师（远的可以追溯到高中时代）、朋友和同事。我不可能在这里列举他们所有人，但是生活在这个可以和其他人产生共鸣的世界，我的心里充满感恩之情。

在写就这本书的最后两年，我从Avanta网络组织的许多成员那里获得了很多的支持和鼓励。我要在这里感谢以下这些成员的建议：John Banmen，Fred和Bunny Duhl，Maria Gomori，Jane Levenberg-Gerber，Bill和Karen Kelly，Johanna Schwab，Jackie Schwartz，和Brenda Wade-Hazelwood。Ken Block除了给予我支持之外，还同意为这本书的手稿提出意见，我根据他的意见对本书做了一些修正。

我要感谢Spencer Johnson，我在很早的时候就获得了他的鼓励，并且他改变了我的态度，从“我不得不写”到“我要开始写”。感谢Beverly Rowley给予了很多实用的建议，也许她都已经不记得了；感谢Grant Miller和Linda Peterson在我情绪不好时给我的关爱；感谢Mary Clare Sweeney愿意帮我输入和重新输入草稿，有时只得到很短时间的提前通知。

最后，还要感谢一些人，如果没有这些人，这本书就不会存在：

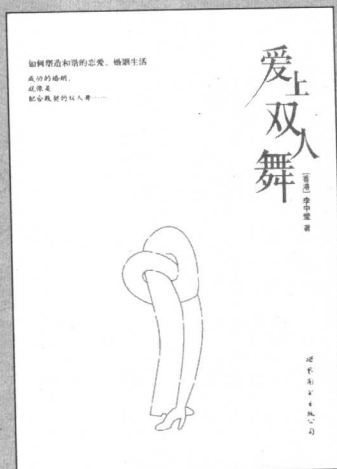
感谢Bob和Becky Spitzer，他们给予我指导，在我状态最差时，向我敞开了他们的家门，并且从不怀疑我可以完成该书；

感谢Rain Blockley，他在编辑方面的建议促使我将想法表达得更为准确，他的积极的反应和鼓励使我对自己保持良好的感觉；

感谢Bud Baldwin，感谢他总是激发出我的想法和梦想，在关键的时刻，他是最具支持性和亲爱的朋友。他不得不在我处于低谷的时候忍受痛苦，大部分时间以某种方法独自忍受他自己的沮丧。我非常感谢他和女儿们，Lisa和Mireille。他们给了我有关家庭生活复杂性和益处的最直接的体验。

最后感谢我的老师、朋友、同事——萨提亚。在这些年，经历了起起伏伏，我对她的欣赏和爱变得更深更广。合作写这本书的经历使我受益匪浅，我们共同完成了这一任务，这项任务是我们任何一个人都无法单独完成的。

——米凯莱·鲍德温



爱上双人舞

作者：李中莹

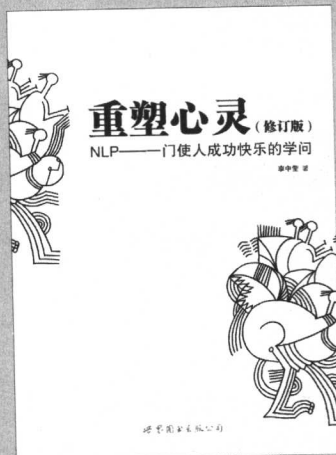
书号：7-5062-6677-6/Z · 200

定价：18.00元

出版日期：2005年1月

本书作者作为华人地区最成功的NLP训导师之一，以独特的眼光对恋爱、婚姻进行了深度剖析。这其中没有谁对谁错的指责，而只有对人性的理解，对爱情的关怀……

无论是男性，还是女性，如果你已经拥有了或者希望在将来拥有与他人的一种亲密关系，这本书都会给予你很好的帮助。



重塑心灵 (修订版) NLP——门使人成功快乐的学问

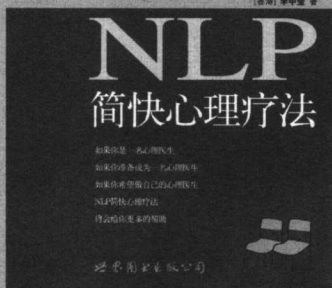
作者：李中莹

书号：7-5062-8076-0/R · 121

定价：36.00元

出版日期：2006年4月

《重塑心灵》于2001年首次出版，一经出版就成为NLP领域最重要的中文著作，也是NLP学习者的必读书籍之一。作者在第一版中较全面地介绍了NLP的历史、理论框架、基本概念等基础理论。时隔五年，本修订版在原有基础上增加了更多与时代同步发展的新观点与新案例，集中体现了靠提升人的主观能动性而改变整个人生的核心思想。因此，本书不仅可为NLP学习者阅读，更可为所有人在面对人生时提供启迪。正如作者本人所说：NLP终将超越理论与技巧，上升为一种心态。



NLP简快心理疗法

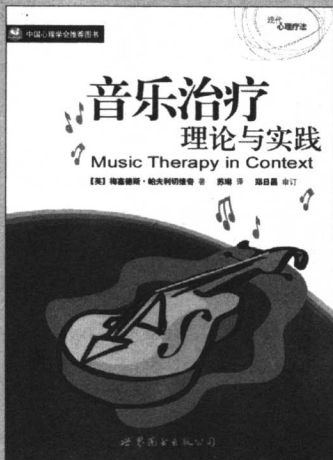
作者：李中莹

书号：7-5062-6075-1/Z · 188

定价：28.00元

出版日期：2003年10月

“神经语言程序学”，简称NLP，是起源于美国的基于脑神经科学研究的先进理论，它使人类能更深入地了解自身。本书介绍了将NLP应用于心理治疗领域而形成的“NLP简快心理疗法”，该疗法目前在欧美及港台地区发展迅速。书中介绍了近60种治疗技术，具有很强的操作性，既可以引导心理咨询师实施治疗，也可以指导一般读者进行自助。



Music Therapy in Context

音乐治疗——理论与实践

作者：(英)梅塞德斯·帕夫利切维奇

书号：7-5062-7989-4/R · 117

定价：25.00元

出版日期：2006年5月

音乐治疗运用一切与音乐有关的活动形式作为治疗手段，如听、唱、器乐演奏、舞蹈、美术等，而不只是听音乐。

本书针对当前音乐治疗领域中有关意义的各种争论，广泛借鉴音乐、发展心理学、音乐治疗、心理治疗和音乐理论的最新文献，对音乐治疗理论作出了重要贡献。