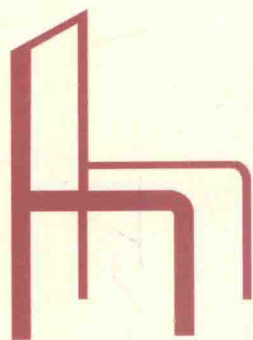


SAT 疗法

——
感情和行动大法则

〔日〕宗像恒次／著
胡文燕／译



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

SAT 疗法

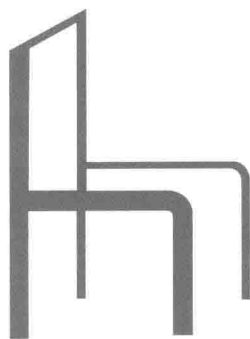
——感情和行动大法则

「日」宗像恒次／著
胡文燕／译

2013 年浙江省社会科学界联合会重点研究课题：
基于 SAT 构造化联想法对提高大学生自尊水平的干预研究（课题编号：2013Z32）

浙江省教育科学规划 2013 年度高校研究课题：
提高大学生心理复原力的介入研究——
基于构造化联想法理论的新探索（课题编号：

SCG038）



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

SAT 疗法: 感情和行动大法则 / (日) 宗像恒次著; 胡文燕译. —北京: 知识产权出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5130 - 3488 - 3

I. ①S… II. ①宗…②胡… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 097898 号

责任编辑: 刘 睿 刘 江
文字编辑: 刘 江

责任校对: 董志英
责任出版: 卢运霞

SAT 疗法——感情和行动大法则

SAT Liaofa——Ganqing he Xingdong da Fazze

[日] 宗像恒次 著 胡文燕 译

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

责编电话: 010 - 82000860 转 8113

发行电话: 010 - 82000860 转 8101/8102

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2015 年 5 月第一版

字 数: 126 千字

ISBN 978 - 7 - 5130 - 3488 - 3

京权图字: 01 - 2015 - 1124

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100088

责编邮箱: liurui@cnipr.com

发行传真: 010 - 82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 11

印 次: 2015 年 5 月第一次印刷

定 价: 30.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

中文版序

我们的生活总是被各种欲求支配，往返于满足（幸福感）和不满足（压力）之间。例如，“口渴”是因身体欲求没有得到满足而产生的低级情绪反应，在这种“压力”的驱动下，我们会采取喝水的“行为”来满足身体欲求；而当心理欲求没有得到满足时所感受到的“寂寞”是高级情绪反应，在它的驱动下，人们可能会通过与合得来的人畅谈来满足自己的心理欲求。正是通过这些切实的行为，人们让自己摆脱压力，转向幸福。

上面提到的高级情绪反应即是感情。感情包括寂寞、不安、害怕、愤怒等揭示心理欲求未被满足，以及喜悦、满足、感谢、感动等心理欲求得到满足时产生的情绪。身体欲求产生于个体或种族延续的需求，而心理欲求则是基于自我和他人的关系，包括渴望被爱、渴望爱自己以及渴望爱他人（包括动物和事物）的欲求，这些欲求的满足或不满足都会产生出相应的感情。

本书旨在帮助大家从感情入手，觉察出现在未被满足的或是过去未曾解决的欲求，并采取适当的行为去满足这些欲求从而使自己以及周边人都能够收获健康和幸福。

相对于诸如口渴等比较容易觉察的身体欲求，寂寞、缺乏自信、歉疚等心理欲求状态则比较难以觉察，或者即便觉察到，也会常常

找不到合适的解决办法。这时就需要能够帮助我们觉察自己和他人的感情的咨询技术，以及将自己的感情很好地表达出来的自我主张技巧。

本书正是由感情和行为两部分构成，既包括帮助自己意识到自身的想法和感情，或者觉察到自己隐藏的心理欲求的自我咨询技术，也包括能将自己的想法、感情和欲求以一种既不被动也不过激的方式良好表达出来的自我主张技术。

每个人都具有由遗传基因决定的一生不会改变的 DNA 气质，它是性格形成的核心。例如，拥有认真遗传基因的人一辈子都认真，而且这种认真的劲头常常会让自己和他人感到痛苦。当然，随着环境和做事方式的变化，遗传基因的开关也会随之被开启或关闭。于是，当有些过头时，若能够说十遍以上“算了，可以了”进行自我护理行动的话，就能够让自己放下执念。

此外，不安气质的人一生都具有悲观思考倾向，常常假设“万一……该怎么办”，总是生活在焦虑之中。这时，哪怕是采取问问自己“现在问题出现了吗”这种小小的自我护理行动，就能够减轻焦虑感。如果问题的确发生了，那么就试试看大声地对自己说上十遍以上“车到山前必有路”。

期望马上得到回应，即使是谎言也希望得到赞美的循环人格气质的人，很容易对安静、不会立刻作出反应、没有视线交流的自闭人格气质的人产生不满。如果我们只是一味地以自身的气质为标准去期望对方，两人在期待内容上的分歧将永远无法解决。不能够期待的行为是由遗传因素决定的，无论如何此生都无法做到。如果夫妻之间存在这样的期待误区，感情就会不断恶化，让彼此痛苦，最终招致疾病的产生。明智的做法是绝不期望对方去做天生就无法做

到的，只去期待由遗传基因决定的可以做到的行为。关于这些基因气质的相关知识也是本书的一部分。

今欣闻中文版本即将出版发行，我不胜喜悦。在此对我的学生，也是本书的译者胡文燕博士以及出版社编辑等相关工作者深表感谢，也藉此向此刻正在阅读本书的中国读者们表示深深的谢意。

宗像恒次

2014 年 10 月吉日

译者序

2005 年，我初次踏上日本的国土，开始跟随宗像老师学习 SAT 疗法。至今已度过了 10 个春秋。这 10 年间，幸得遇见宗像老师，幸得遇见 SAT 疗法，我才能开始与自己相遇，渐渐接纳自己，开始了自我成长的旅途。

刚刚接触 SAT 疗法时，我就发现其中一个频繁出现的词汇“気持ち”（心情）。那时，尽管我已经 24 岁，却对“心情”这个词极为陌生。24 年来，我记忆中从来没有人问过我“你是怎样的心情”，可见我是多么缺乏对自己内心的关照。长期和内心感情的隔离，让我只是一味地去行动，不管怎样，行动着就好，甚至还一度对行动力“极强”的自己感到满意。然而事实上，这些行动并没有真正连接到我的内心——直到 30 岁，才真正明了自己内心深处渴望的生活状态，习惯于关照内心的感情，并在行为上与其达成一致。这也是在宗像老师诸多关于 SAT 疗法的书籍中，我首先选择这本《SAT 疗法——感情和行动大法则》来翻译的原因。本书着眼于感情，落脚于行为，不仅吻合了 SAT 疗法的精髓——情动认知行为疗法，并且完整地呈现了 SAT 疗法咨询中所需要的基本技术。我相信，只要您愿意阅读并善加利用，它一定会是一本改善您人生的书。

在内容上，本书围绕“如何才能矫正行为”这一主题，对 SAT

疗法理论和方法以及咨询的基本技能加以系统阐述。书中所介绍的知识和技法以其高度结构化、容易掌握的特点，便于在家庭和学校教育、社会的日常生活、学习以及人际交往中运用，能够让每个具有教育和管理角色的人做自己及他人的咨询师和守护者。

如果您是一名咨询师，这本书会为您增添一项有力的咨询技术，让您的咨询有“技”可循，从而更加自信地面对来访者。如果您是一名心理学爱好者，您能够从阅读中加深对他人与自己内心情感的觉察以及对行为背后动机的准确理解。能够帮助人们更深刻地理解自己和他人，更好地与人沟通，实现内心和灵魂的交融与满足，帮助自己和他人以健康的行为方式收获健康的人生。

感谢宗像老师对于本书出版所给予的无私支持，他免去了本书的版税，心中只单纯地希望 SAT 疗法能够帮助更多的人做回自己、找回健康、体会生命的喜悦。宗像老师精进技术，为了实现其“让家庭主妇和报纸配送员也能成为咨询师”的信念，为了实现其“创建幸福社会”的使命，他至今仍不断地致力于开发极致简单的咨询技术——你、我、他都会用、都能用的技术。他大爱无私、毫无保留地将最好最新的技术带到中国，多次在中国举办工作坊，培训咨询师，帮助那些渴望自身获得幸福、渴望支援他人幸福的人们。与宗像老师相处的这 10 年，每一天都对宗像老师更多一份敬意和敬畏之心。

最后，非常荣幸本书能由中国知识产权出版社出版。感谢出版社刘睿主任对本书出版给予的许多帮助。感谢本书的责任编辑刘江，由于翻译时的粗略，加重了他文字校阅的负担。同时，感谢王宇同学为本书初稿进行的校阅。感谢我的挚友——致力于在国内推广 SAT 疗法的杨文洁女士在本书的初译过程中对我的协助，感谢情如

姐妹的赛燕燕女士在本书校稿过程中对我的支持和关怀。感谢读者们对此书给予的厚爱。本书虽然经过众人精心审校，亦难免有疏漏之处，望诸位读者朋友不吝赐教。

胡文燕

2015 年春

目 录

序 篇——为何行为很难改变	(1)
第一章 行动与动机大法则	(9)
行动动机的发生	(9)
期待与感情的发生	(11)
透过身体和行为解读感情	(15)
透过期待探究心的本质欲求	(17)
苦恼来自矛盾的情感	(20)
隐藏的感情	(24)
本章小结	(26)
第二章 DNA 气质与行动大法则	(27)
DNA 与欲求和情绪反应	(27)
人格气质与行为	(29)
压力气质与感受方式和反应强度	(37)
本章小结	(44)
第三章 人际关系大法则	(47)
关于人际关系	(47)
人际关系改善技术——DNA 气质咨询步骤	(49)

本章小结..... (55)

第四章 “本来的自己” 大法则 (57)

 社会的自己与本来的自己间的平衡..... (57)

 未来自我印象法..... (59)

 宇宙自我印象法..... (64)

 本章小结..... (68)

第五章 倾听大法则 (71)

 倾听的姿势：运用有效沉默..... (71)

 咨询与指导的区别..... (72)

 觉察未完成情感的咨询法..... (74)

 倾听者与指导者的区别..... (75)

 清空自己，促其觉察..... (76)

 指导时也需要倾听对方的感受..... (78)

 避免就事论事，进行情感层面的交流..... (81)

 放下阻抗..... (84)

 观察的姿势：捕捉关键词和关键信息..... (87)

 通过对方表情确认复述效果..... (90)

 关于共感..... (91)

 跟随对方的 DNA 气质调整咨询 (94)

 本章小结..... (97)

第六章 咨询大法则 (99)

 沉默练习..... (99)

 SAT 初级咨询技术——初级咨询师篇 (102)

 SAT 高级咨询技术——中级咨询师篇 (111)

 本章小结 (117)

第七章 阻碍倾听的感情大法则	(119)
了解自己的心理特性	(119)
感情认知困难容易带来压力症状	(123)
倾听者需要自我成长的理由	(124)
觉察自我解离中的自己	(125)
本章小结	(128)
第八章 自我主张大法则	(129)
自我主张的重要性	(129)
自我主张的基本姿势	(132)
七条要诀	(133)
信心、闪现与坚持	(135)
跟随对方的 DNA 气质调整自我主张的方式	(139)
本章小结	(143)
附章一 复合 DNA 气质的自我理解及自我护理法	(145)
宗像恒次 DNA 气质理论综述	(145)
复合人格气质的自我护理法则	(147)
压力气质与人格气质同时出现时的自我护理法	(149)
附章二 SAT 人际关系技巧 (DNA 气质组合)	(153)
不同人格气质的人际交往法则	(153)
压力气质程度不同者的人际交往法则	(155)
相同气质的人际交往法则	(156)
写给想要继续学习的朋友	(159)
参考文献	(161)

序篇——为何行为很难改变

时代发展至今，人们通常遵循“自己的行为是否正确”的准则来生活。而评价我们的生活、行为是否正确往往参照的是社会标准，并不是我们自己的内心。我们在意他人的评价，于是便开始过着追逐金钱、权力、地位、名誉的生活方式，我将之称为追求“他者报酬型”行为。这种行为容易引起去甲肾上腺素大量分泌，让人产生紧张和不安，就像站在短跑比赛的起跑线上，等待发令枪响时心脏咚咚乱跳一样。

去甲肾上腺素是一种导致肩周炎、头痛、失眠、胃痛、腰痛等症状的化学物质。它的持续分泌会使疼痛愈演愈烈，这样的不快感着实难忍。有报告指出，去甲肾上腺素的毒性是饭匙倩毒蛇的10倍以上。因此，人们常会通过发泄性的饮食与性行为来促进快感物质多巴胺的分泌，从而抵消去甲肾上腺素带来的不快感。也有不少人依靠饮酒或服用安定药、安眠药等来抑制去甲肾上腺素的分泌，导致酒精依赖或药物依赖。归根结底，这些现象均是人们因背负沉重的生活包袱，体内持续分泌紧张物质，为了缓和这“生存之痛”，不得不采取的获得暂时快感的嗜癖行动。了解这些之后，我们也就容易理解成瘾性的生活习惯病的发病率与日俱增、居高不下的原因了。

畅想一下，如果我们将行为准则从“是否正确”调整为“是否带来快乐”，生活会出现怎样的变化？“这么做是否快乐”的答案只有自己知道，不会因他人的评价而改变。当然，即使我们努力做令自己愉快的事，倘若结果不尽如人意，同样会引起去甲肾上腺素的分泌。由于衡量它成功与否的标杆在我们自己手里，我们肯从失败中总结经验教训时，也就能实现自我学习和成长。如果以他人作为绝对的评价者，就会无休止地追求他人认同，很难实现愉快的、富有创造性的学习。如果我们为真正的快乐而活，就能促进快感物质多巴胺的分泌，生活将充满幸福的雨露。这种生活方式就叫做追求“自我报酬型”行为。

举个例子，如果是医护工作者，怎样才算活得快乐呢？那一定是在工作中自己能够目睹患者欣喜的脸庞吧！如果在门诊时为患者指导一番后，患者却感觉不遵照医嘱也无所谓，带着不屑的表情回去的话，作为医疗工作者，你一定会感到工作的空虚和无助；相反，如果患者肯定地回答“我明白了”，充满信心地回去，精神焕发地回来并带来康复的消息，那么与患者分享好结果的喜悦与成就感应该是无与伦比的吧！

因此，患者不应该再采取惯常的保健态度，担心自己的行为是否正确，将自身的康复完全寄托于医护人员，而要学会利用检查结果及医生所提供的信息反馈进行自我评价，进而选取能让自己愉快保健的“自我报酬型”行为，这才是治疗的关键。同时，医护工作者也不该满足于单方面的指导，而应设法帮助患者进行愉快的保健行动，鼓励其在不断进行尝试与探索的同时，悉心守护避免风险，做患者最贴心的“保镖”，从患者开心的笑颜中体会真切的幸福感。如果医护工作者也能这样愉快地工作，那他们自身罹患生活习惯病

及各种精神障碍的风险也会降低，健康就能有所保障。

然而，事实上有相当一部分人，即使他们想按照自我意志愉快地自由地行动，每每到真正要开始付诸行动时，要么在意周围的人会怎么想，忧心忡忡；要么担忧如果被别人认为有问题的话会很麻烦，惴惴不安；抑或是害怕如果行动失败会给自己带来伤害，诚惶诚恐。如此一来，行动便常常会因束手无策的无力感与恐惧感而中途受阻，自信心也将遭遇挫败，备受打击。

例如，为了治病，不少患者虽然心里明白有些行动规则是非遵守不可的，却怎么也遵守不了。事实上，能够老老实实遵守的人大概只是少数。为什么呢？其实在那些不能遵守行动规则的人当中，存在这样一部分人，他们无意识地抱有这样的期待：只要自己的病情加重的话，家人或朋友就会温柔地体贴、照顾自己。很多小孩子为了引起父母的注意，经常会在不知不觉中出现发热或腹痛等，即便是长大成人，有些人也会为了得到周围人的爱和关怀而豁出性命，上演与孩童时代类似的一幕。当然对于那些他人看来近乎不要命的行为，其本人是无意识的。

有一位女性糖尿病患者（65岁）就是这样的情况。过去的记忆影响了她有效的治疗。在年幼时，她父母就离婚了，她则由外婆抚养。外婆有重男轻女的观念，对男孩照顾得无微不至，对女孩却很苛刻严格。根据患者陈述，只有在自己头痛或者感冒的时候，外婆才对自己表现出关心。而如今，自己的病情或检查结果一出现恶化，丈夫就会对自己很好。大概是在不知不觉中，她掌握了这样的规律——只要生病，就能得到他人的悉心照顾、得到他人的关爱。在接受心理咨询后，这位患者第一次意识到自己在无意识中使病情恶化了。

心理咨询这种行为，就像启明的光线，照亮咨询者自身隐性的无意识的行动，从而使自己能够清楚透彻地“意识到”。在刚才的例子中，患者“过去事件”与“现在事件”存在认知上的混淆，这叫做“时间性混淆”。另外，对祖母与丈夫之间的混淆，叫做“社会性混淆”。正是因为有这些“信息混淆”存在，我们即使心里明白这个道理，也不能改变行动。之前提到的恐惧感和无力感，则是阻碍我们以积极姿态面对未来生活的消极感情。过去的情感记忆时常在脑海中闪现，在现在的情感中扎了根，萌生出恐惧感与无力感。只要缺乏警惕，就会成为个人一道难以跨过的坎。为什么道理都懂，却无法改变行动呢？其理由正基于此。

与精神分析理论以及以往的心理理论所理解的不完全一样，信息混淆不仅仅指年幼时期的体验信息与现在的体验信息间的混淆。人类的遗传基因 DNA 中，不但记载了来自祖先的信息，甚至记载了人类诞生之前的类人猿、哺乳类，乃至两栖类、鱼类时期的横跨过去几十亿年进化史的信息。DNA 是由原子构成的高分子聚合物。在其内部的碱基间起连接作用的氢，其实是在 137 亿年前发生的宇宙大爆炸（宇宙形成）之后的不久，由基本粒子形成的原子核出现后，与氦和锂同时产生轻元素；而形成碱基主体的氧和碳等重元素，则是巨大的恒星爆炸后所形成的产物。要探索我们身体的根源，就要追溯到这样的轻元素、重元素及基本粒子。这样看来，由身体、DNA、分子、原子、基本粒子等物质记载的内在的身体信息以及物理信息，不仅包含乳幼儿期的信息，而且囊括了胎儿期、前世代期、前生物期、宇宙期的信息。

由基本粒子、原子、分子的振动制造出的周波数信息，理所当然携带着宇宙形成后进化过程中传承下来的信息。本书介绍的宇宙

自我印象法就是基于这种考虑创造的疗法。

SAT 疗法是一种构造化（structured）的技法。通过这种构造化的方法，我们能唤醒自己的觉察能力，并且只要经过训练，谁都能协助他人去觉察。另外，这种方法能激活右脑，从而促进大脑内闪现、直觉和联想（association）等活动，可以说是一种具有再现性的技法（technique）。由于信息混淆，过去的信息会妨碍我们积极乐观地面对未来生活。但无论是谁，只要按照步骤以这种方法进行右脑活动训练，就能促使其快速地唤醒自己觉察的能力。

稍微回顾一下我的过去吧！回溯到 35 年前，即 1973 年我在日本护理协会调查研究部做研究时。作为医疗服务研究的重要一环，我对东京有名的大医院中多数住院患者的病历进行了质的分析。通过研究可以明确的一点是，日本的医院中只有“野战医院”。

举个例子吧，有一位患者得了肝炎住院之后，健康反而每况愈下。根据诊疗记录显示，出院不久后，他因慢性肝炎、肝硬化再度住院，后来因肝癌又一次住院。患者在住院期间确实实接受了对症治疗，但事实上，同一位病人多次出现同样的身体症状并入住同一家医院的情况占大半。虽然身体不断发出“生活方式不改变的话就会威胁生命”的警告，但不管医护人员还是患者本人都无法正确应对，只能等待死亡。这到底是为什么？对当时的我来说，这是我最想提出的最单纯的疑问。因为我在大学和研究生院都学习过行为科学，理所当然地以为一定存在能有效预防病情恶化、促进行为改变的方法。

1976 年，我被调到厚生省的研究机关工作，当时我想知道美国在这方面的情况如何，于是调查了美国主要的 23 个医学部，发现学生接受的都是系统化的行为科学教育。经过一番实地调查后，我深