



薩提爾式
家庭治療

別讓家 變成傷人的地方

家是每個人生命的起點和最美的夢鄉

家

是講愛的地方，不是講理的地方
家是舒適的安樂窩，不是唇槍舌劍辯理的場所
家是親嘴的地方，不是鬥嘴的地方
家是放心安全的地方，不是恐懼猜忌的地方

譚郭鵬



薩提爾式
家庭治療

別讓家 變成傷人的地方

家是每個人生命的起點和最美的夢鄉

家

是講愛的地方，不是講理的地方
家是舒適的安樂窩，不是唇槍舌劍辯理的場所
家是親嘴的地方，不是鬥嘴的地方
家是放心安全的地方，不是恐懼猜忌的地方

譚郭鵬 編著

別讓家變成傷人的地方

——薩提爾式家庭治療

作者：譚郭鵬

校對：陳佩伶

發行公司：婦女與生活社文化事業有限公司

Women & Life Association Cultural Enterprises Co. Ltd.

發行所：台北市 110 信義區中坡南路 287 號 4F

通訊處：南港福德郵政 7-49 號信箱

電話：02-27283588

傳真：02-27264126

本公司經台北市政府核准登記證為

局版北市業字第壹貳捌伍號

印刷：卡樂印刷公司

裝釘：秉成裝訂公司

製版：卡樂製版公司

代理行銷：紅螞蟻圖書有限公司

台北市內湖區舊宗路 2 段 121 巷 19 號（紅螞蟻資訊大樓）

電話：27953656 傳真：2795 - 4100

CVS 代理：美璟文化有限公司

電話：02-27239968 傳真：27239668

初版一刷：2014 年 1 月

定價：280 元

本書如有倒裝、破損情形請於一週內退換

版權所有 翻印必究

Printed in Taiwan



序言 / 7

第一章 自我發現，走進你的幸福人生 17

理解幸福，從認識內在開始 / 17

尋找真實的幸福感 / 21

發現心中的自我 / 24

開發你的「自尊維護工具箱」 / 26

自尊宣言 / 28

自我價值高，生活更美好 / 30

自我價值決定自我幸福感 / 33

第二章 負面情緒，家庭中的不和諧因素 37

說出期望，拒絕抱怨 / 37

吃醋，源於沒自信和佔有欲 / 41

學會自我接納，接受失望情緒 / 45

允許不可能的事發生 / 47

改變自己的負面情緒 / 49

個性舞會，幫你轉化敵意 / 53

如何打造完美生命力 / 57



坦然接受更年期身心變化 / 60

第三章 原生家庭，塑造我們的第一課堂 63

你的家庭的「模樣」 / 63

三口之家，三個戰場 / 66

童年反應，影響行為模式 / 69

孩子也需要有發言權 / 74

原生家庭，影響子女婚姻觀 / 78

藉由冥想，釋放過去 / 82

第四章 如何提升子女自我價值 85

智力開發並非越早越好 / 85

孩子，你為什麼不快樂 / 88

為何父親難成孩子的傾訴對象 / 93

成熟的父母，會先瞭解孩子的感受 / 96

隔代教育不能取代父母教育 / 99

第五章 先處理情緒，後處理事情 103

調整情緒是關鍵 / 103

用正確的心理姿態做好夫妻溝通 / 107

嫉妒——惡化夫妻關係的毒藥 / 110



怨氣只會帶來心靈創傷／ 113
期待，看起來很美／ 117

第六章 如何建立一個新家庭 121

婚前同居，容易削弱親密關係／ 121

改變應對態度，打消婚姻焦慮／ 124

降低期望，經營「生活共同體」／ 127

為了家庭，適當犧牲也必要／ 131

婚後抑鬱，主動調節／ 134

第七章 建立積極的親密關係 139

愛情中的「刺蝟理論」／ 139

夫妻之間該不該有隱私／ 142

愛情磨合，考驗應對問題的方式／ 145

灑脫之心，面對彼此愛情的過往／ 149

不要對親密的家人反而太苛刻／ 152

好婚姻，不做過份的期望／ 156

第八章 生活不需要讀心術 159

有了孩子，沒了溝通？／ 159

善於傾聽，避免溝通困境／ 162

薩提爾的五個溝通習慣 / 166

重構技術，幫你發現需求 / 173

夫妻之間需要換位思考 / 177

婆媳之間，更要良好溝通 / 181

第九章 健康家庭需要同存異 187

婚姻家庭中的「性格不合」 / 187

沒有哪兩個人的性格是相同的 / 190

性格互補式婚姻的美好生活 / 193

第十章 你的家庭有「壞能量」嗎？ 197

家庭的「能量守恆定律」 / 197

婚姻不穩定，傳遞下一代？ / 203

憤怒也是一種能量？ / 206

愛人是最好的治療師 / 209

再婚，傷心總是難免的 / 213

第十一章 問題家庭是怎麼造成的？ 217

你的家庭是「奈特爾家庭」嗎？ / 217

家務是愛情的墳墓？ / 221

分居，常是婚姻破滅的開始 / 223



莫讓猜疑毀了家庭幸福／	228
並非老婆總是別人的好／	232
性愛「溝通」難以緩解根本問題／	236
家庭冷暴力，社會流行病／	240
第十二章 幸福是一種感覺，更是一種能力	243
幸福遞減定律／	243
婚戀觀念隨年齡改變／	247
讓愛情持久保鮮／	251
建立情感帳戶，避免情緒衝動／	254
發現對方的優點，感覺對方的好並說出來／	258
第十三章 瞭解家庭系譜，調整家庭關係	263
女性對子女的性格影響更大／	263
原生家庭，影響親密關係／	267
負面情緒的家庭根源／	271
如何與壞脾氣的家人相處／	274
創建有效的家庭關係／	278

維吉尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 是知名的心理治療師和家庭治療師，也是美國家庭治療 (Family Therapy) 發展史上最重要人物之一。她是第一代的家庭治療師，從五〇年代起居於領導地位，被譽為「家庭治療的哥倫布」，即由她創始了家庭治療。







薩提爾式
家庭治療

別讓家 變成傷人的地方

家是每個人生命的起點和最美的夢鄉

家

是講愛的地方，不是講理的地方
家是舒適的安樂窩，不是唇槍舌劍辯理的場所
家是親嘴的地方，不是鬥嘴的地方
家是放心安全的地方，不是恐懼猜忌的地方

譚郭鵬 編著



序言

家庭是每個人的起點和最深的夢鄉。然而現實中它卻可能既不甜美，也不溫馨。婚姻、情感、子女教育、婆媳關係等方面的問題，是心理諮詢師最常見的諮詢案例。許多父母在不知不覺中給孩子帶來傷害，而他們自己也曾經是家庭中的孩子，很多不妥的做法，只是本能地代代相傳。怎樣才能自覺自省，修復和重塑自己，營造溫馨和諧的家庭，為下一代營造健康的成長環境？要實現這一目標，薩提爾家庭治療模式或許能給你最好的答案。

維吉尼亞·薩提爾（Virginia Satir）是知名的、心理治療師和家庭治療師，也是美國家庭治療（Family Therapy）發展史上最要人物之一。她是第一代的家庭治療師，從五〇年代起已居於領導地位，被譽為「家庭治療的哥倫布」，即由她創始了家庭治療。

她一生致力於探索人與人之間的關係，以及人類本質上的各種問題。她的家庭治療理念、方法及許多生動創新的技巧，被專業人士、治療師廣為推崇、重視和運用。薩提爾所建立的一套心理治療方法，其最大特點是注重提高人的自尊、改善溝通及幫助人活得更「人性化」。而非只求消除症狀，治療的最終目標是個人達到心身整合，內外一致。由於她的治療法有很多地方與傳統

治療方式迥異，故被稱為「薩提爾模式」(The Satir Model)。

家庭治療是一種心理治療的新方法，它跳脫了以往治療時只針對個人問題加以解決的方式。而以「系統」的觀點來看待問題。也就是說，家庭治療學派在面對前來求助的病人時，並不認為案主是個「有問題的人」，而是個「背負問題的人」。病人所背負的問題，不單是出於自己本身，有些部分是出自社會、家庭（也就是「系統」）的影響。人在系統中，必然受到這個系統的制約、與整個系統互動。當系統出了問題，個人也會出現問題，他就變成背負問題的人。所以家庭治療就是從系統方面著手，更全面地處理這個人身上所背負的問題。

「我一直以為幾年前的一次創傷，將會是最痛的經歷。然而，當我在治療師面前述說此事時，心中竟然是一萍湖水，那時我才恍然大悟，原來心中的那一個結早已不知不覺中解開了，傷口已不再痛了。可是，再次重溫少年的歲月卻讓我泣不成聲，言不成句。那些往事我似乎都忘了，走過了自己的生命之旅後，才曉得心底裡最痛苦的疤痕，最放不下，最想不開的是哪一件事。」

這是一位學員在薩提爾工作坊中發出的感言。在薩提爾工作坊中，許多平時不能做的事都可以做，可以哭，可以擁抱，可以說平時不能說的話，可以說「我恨我的媽媽」，可以說「我爸爸不是我期待中理想的爸爸」……

雖然可能心理諮詢師最終並沒有解決問題，但是正如薩提爾所說，問題不是困難，如何應對



問題才是問題。透過一系列理念的指導，以及人本主義家庭療法的使用，如家庭雕塑、影響輪、團體測溫，以及用一條白色繩索展現出家庭關係圖，顯示個人與家庭之間的心理臍帶關係等，這些活動均靈活地融合了行為改變、心理劇、當事人中心……而這些理念和療法對於中國人似乎是非常有效的，因為生活中，我們往往關注倫理道德和行為規範，卻很少關照自己的情緒和自己內心的真實感受。難怪一些心理諮詢師發出這樣的感慨：「中國人的壓抑太深，中國人對人性的關照太少，中國人需要情緒的宣洩。」

薩提爾模式的主要目標，就是達到表裡一致，建立自尊，實現高的自我價值。譬如薩提爾認為，一個功能良好的家庭，應該成為培養成熟人格的園地。它不僅提供生存所需，也提供生長空間；它能滿足成員的心理需求，包括自主和依賴之間的平衡，也提供社會化的訓練及性別角色的認同；它讓每個家庭成員（包括父母）都有成長和發展的機會。而對於良好的婚姻關係而言，則需要兩個真誠相連、自我實現的靈魂之間的平等關係，好讓夫妻在漫長的婚姻旅途中，因為擁有對方的愛，而能在精神及心靈上繼續成長。這些理念，都會給予正處於家庭問題漩渦中的人們新的啟發。

近年來，國內翻譯、出版了一系列薩提爾的著作，《薩提爾治療實錄》、《薩提爾家庭治療模式》、《新家庭如何塑造人》等深受讀者歡迎，我們在此基礎上，結合心理諮詢熱門案例、社會熱門話題等，針對國內讀者編寫了這本《別讓家變成傷人的地方》。本書將薩提爾的幸福觀點