

The Satir Model Family Therapy And Beyond

萨提亚

家庭治疗模式

〔美〕维吉尼亚·萨提亚

约翰·贝曼

简·格伯

玛利亚·葛莫莉 著

聂晶 译 易春丽 审校



世界图书出版公司

萨提亚 家庭治疗模式

〔美〕维吉尼亚·萨提亚

约翰·贝曼

简·格伯

玛利亚·葛莫莉 著

聂晶 译 易春丽 审校

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

萨提亚家庭治疗模式 / (美) 萨提亚 (Satir, v.) 著, 聂晶译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2007.5

书名原文: The Satir model

ISBN 978-7-5062-8655-8

I. 萨... II. ①萨... ②聂... III. 精神疗法 IV. R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第034992号

The Satir Model: Family Therapy and Beyond
Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber, Maria Gomori
©1991 by Science & Behavior Books, Inc.
ISBN 0-8314-0078-1

萨提亚家庭治疗模式

作 者: [美] 维吉尼亚·萨提亚

译 者: 聂晶

责任编辑: 邹丹

装帧设计: 黑羽平面工作室

封面插图: 徐寅虎

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: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 × 960 1/16

印 张: 23

字 数: 310千

版 次: 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

版权登记: 图字01-2005-6339

ISBN 978-7-5062-8655-8/R · 150

定价: 36.00元

版权所有 翻印必究

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，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融。

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，家庭治疗流派创始人，国际著名心理治疗师，被美国著名的《人类行为杂志》（*Human Behavior*）称之为“每个人的家庭治疗大师”。在其72年的生命历程当中，萨提亚一直怀着“人可以持续成长、改变，并开拓对生活崭新的信念”这一信仰，孜孜不倦地致力于对家庭治疗的教育和写作工作中。

本书正是凝聚了维吉尼亚·萨提亚与其三位重要弟子——约翰·贝曼（*John Banmen*）、简·格伯（*Jane Gerber*）和玛利亚·葛莫莉（*Maria Gonori*）的心血，体现其高超的治疗理念与娴熟治疗技术结晶的作品。从结构上来说，本书虽然每一章都有清晰的标题，理论与实务的论述相互渗透，相得益彰，但是仍然可大致分为三大部分。第一个部分是从第一章到第六章，主要涵盖的是理论基础部分，详细探讨了包括基本三角关系、常见的四种应对姿态、表里一致性等重要治疗理念；第二部分则是从第七章到第十二章，通过重点描述例如个性部分舞会技术、家庭重塑技术等实用性的家庭治疗方法，让读者在理论的基础上拥有实践技术的支持；而本书的第十三章成为独立的第三部分，以三位弟子缅怀追忆的形式，记述了萨提亚的生平和她未尽事业的发展。

作为一名年轻的临床心理学工作者，能够承担这本内容详实、结构清晰的大师级著作，既是我的荣幸，也多少让我惶恐不安。作为一名杰出的家庭治疗大师，萨提亚书中的每一句话，都凝结着自己几十年临床实践的感悟和心得，更是蕴涵着深厚的临床治疗功底作为背景。这对于临床经验尚浅，理论功底又相对薄弱的我来说，如何将书中的字字珠玑进行恰当通顺的翻译，无疑是一项巨大的挑战。而另一方面，由于书中的内容深深植根于美国本土，十分贴近民间生活，许多用词是非正式和口语化的，甚至包含很多有典故的话语，极具萨

提亚的个人色彩。这也给我的翻译工作带来了很大困难。所幸在整个翻译的过程中，有众位师友同事的热情帮助，让我在众人智慧的基础上能够勉力地将书中精粹尽可能展现给读者。当然，本书一定还有很多疏漏与不足之处，希望读者多多指正。

最后，要感谢在翻译过程当中给予了我很多支持和帮助的朋友和同事：感谢北京大学心理系易春丽老师在审校方面的大力支持，感谢我的同学高隽在翻译方面给予的帮助。感谢我的师姐师兄，北京大学临床心理学博士黄峥、张黎黎、刘兴华，感谢我的同学和挚友，临床心理学硕士研究生邓晶、郝坚和李扬、秦漠、王雨吟。他们所给予我的，不仅仅是专业方面的建议和帮助，更有生活上的支持和鼓励，没有他们真诚的关怀和帮助，我不知道自己能不能独立完成这本书的中文翻译。

翻译的过程是痛苦，但也是快乐的，正是在这项工作中，我开始深入了解了家庭治疗的原理与技术，更是在心灵的层面上触摸到了萨提亚的热情，执着，以及她对人性的看法和理念。正如本书最后一章当中，三位作者对萨提亚的评论一样“就像卡尔·罗杰斯、亚伯拉罕·马斯洛等革新者一样，萨提亚发展并深化了一种看待人类的方式，将他们看作是拥有巨大潜能，可以将自身的内部资源、自尊以及生存和行动的选择权最大化的生物个体。从早年一直到生命的最后，她始终站在人类发展进程的最前沿上。”

因此，我希望阅读本书的作者，能够和我一样，不仅仅局限在照搬萨提亚的家庭治疗技术，而是能够感悟到一种崭新的对人生和对人类的看法。就像萨提亚本人所宣扬的治疗理念一样，我们的目的不是彻底摧毁原来的东西，而是在原有的基础上进行修改和添补，使之成为最适合我们的东西。那么，读者如果可以在阅读本书的时候做到这一点，通过借鉴和利用，形成适应自身的独特治疗风格和治疗技巧，就将对维吉尼亚·萨提亚大师最大的缅怀和尊敬了。

聂晶

2007年5月

维吉尼亚·萨提亚的序

我很高兴本书能够在此时被编写完成。与约翰、简和玛利亚一起撰写这本书给我带来了很大的快乐和享受，而这种快乐同样在我们共同工作的这些年月中一直伴随着我们，特别是从1981年过程社区国际夏季研究所（**Process Community International Summer Institute**）成立以来。我将他们三个人看作我最亲密的朋友、我的同事和我的建议者。

我希望本书可以在我从前的学生、各种治疗取向的咨询师，以及所有对人类潜能发展感兴趣的专业人士的思想和心灵中占据一席之地。

尽管在这个领域内我已经工作和奋斗了50多年，我仍然对人类为了将这个更美好的居住家园而表现出的精神力量寄予了高度的希望和极大的热忱。我希望你们当中的大多数人可以加入我的行列，在我们的有生之年中将这个梦想转变为现实。

维吉尼亚·萨提亚

1988年3月

中文版前言

萨提亚模式的创建者维吉尼亚·萨提亚女士相信，通过使用我们的内部资源和我们的力量，去成长和发展为更具责任感的人类，我们都能够使自己变得更快乐、更健康。首先，她对她的治疗师进行工作。逐渐地，她和每个人一起工作，帮助人们获得更健康的内部生活和人际关系。

为纪念萨提亚女士，本书被命名为萨提亚模式，这是一本有关我们的信念如何控制着我们的生活，以及我们可以如何获得健康的信念的实用性书籍。这本书也向你展示了如何解决过去的负面经历造成的影响。它将帮助你改善与其他人沟通的技巧。本书还包括许多实用方法，让职业助人者和商业人士可以更有效率，更成功。

萨提亚模式和中国文化有许多相似之处，因此它补充完善了我们的许多信念：改变是可能的，过去的经历对现在产生影响，祖上传统在我们的成长过程中扮演着重要的角色，以及我们能够学会为我们自己负责。在萨提亚模式中，中医学的系统思维方式非常重要。

我希望你们能够注意到本书所提倡的积极的生活观和人类观。这本书能够给您带来新的希望。

萨提亚模式也给治疗界带来了新的希望。它为我们提供了比过去更深刻、更快捷的方法去帮助其他人。正因为如此，当前在中国，经过启发，越来越多的专业人士、商业人士和一般大众积极地练习使用萨提亚模式，以使生活变得更快乐、健康和成功。我希望你们能够善用本书所教授的内容，使你们自己更加健康快乐，拥有一段激动人心、硕果累累的成长历程。

约翰·贝曼

萨提亚治疗模式 联合作者

2006年6月14日

作者简介

约翰·贝曼博士，心理学家，家庭治疗师，英属哥伦比亚大学附属教员，在Vancouver, B.C.附近开展私人执业。他是具有国际名望的作家、治疗师和教育家，在亚洲、南美洲、美国和加拿大都培训过治疗师。他参与编辑了《Satir Meditations: Peace Within Peace Between and Peace Among》（1991）。他是美国婚姻与家庭治疗学会委员会成员（1989-1991），西北萨提亚中心的创立者，在那里担任项目指导，也是委员会成员之一。

简·格伯是伊利诺斯州Evanston市的一名家庭治疗师和心理治疗师。绿洲中西部培训中心的共同创立者和副主席，也是芝加哥格式塔中心的创立人之一。在芝加哥的青少年研究中心，她运用萨提亚模式发展了一个长达一年的实验家庭治疗培训项目。1988年她参与创立了位于芝加哥的中西部萨提亚中心，并担任培训指导。

玛利亚·葛莫莉是马尼托巴湖大学医学部的副教授，也是美国婚姻与家庭治疗学会的临床成员及督导。她生于匈牙利，1966年在马尼托巴湖大学获得社会工作专业硕士学位。她因为在加拿大、美国、欧洲、南美洲、泰国、香港、台湾和澳大利亚教授和展示萨提亚模式而享有国际声誉。她也是神经语言学项目的认证执业者和高级程序师。1990年她建立了马尼托巴湖萨提亚职业发展中心。

目 录

1. 感知我们的世界.....	1
感知世界的普遍方面	6
对关系的定义	6
对个体的定义	8
对事件的解释	10
对改变的态度	12
萨提亚的成长模式	12
萨提亚的治疗信念	15
2. 基本三角关系.....	17
重建自尊	23
3. 生存姿态.....	29
讨好	34
责备	39
超理智	43
打岔	46
转换姿态	50
生存姿态是怎样发展出来的	51
使用我们的感觉	52

童年时的误解	53
童年时的无助感	54
学会评判	55
混淆的信息	57
生存姿态如何保护我们	57
4. 表里一致	61
表里一致的几个层次	63
表里一致的沟通	65
向表里一致的目标努力	70
努力实现表里一致的沟通	72
第一层次的工作	74
第二层次的工作	75
第三层次的工作	76
表里一致的治疗师	77
小结	78
5. 改变的过程	79
改变的原则	81
转换生存姿态	81
产生改变的环境	85
接纳我们的来访者	87
传播希望	88
建立可靠性	89
灌输意识	89
跟随过程	90
萨提亚理论中的改变阶段	91
阶段1：现状	91
阶段2：引入一个外部因素	93

阶段3: 混乱.....	99
阶段4: 新的选择和整合	106
阶段5: 执行.....	106
阶段6: 新的状态	109
小结	110
6. 互动中的成分.....	111
治疗目标.....	112
过程	114
我听到和看到了什么?	114
我做出了怎样的解释?	115
我对这种解释的感觉如何?	115
我对自己的感觉有何感受?	116
我运用了什么防御机制?	117
我运用了哪些规则来进行评价?	117
应用这一过程	118
呈现问题	119
探索新的含义	126
打破防御性的习惯	127
探索新的选择	132
处理过程还是处理内容.....	133
在不同水平上进行工作.....	133
7. 转化的过程.....	135
体验的六个水平	136
渴望	139
预期	139
知觉	142
感受	143
应对	143
行为	144

转化	144
转化过程	144
转化性干预	150
愤怒的转化	152
转化与表里一致	158
8. 个性部分舞会：整合内部资源.....	161
部分和规则	162
内部冲突	167
发现内部资源	168
承认我们的各个部分	169
接纳我们的各个部分	170
转化我们的各个部分	170
整合我们的各个部分	172
结构化个性部分舞会技术	173
背景	173
步骤	174
9. 家庭重塑.....	191
预备阶段	191
家谱图	192
家庭生活编年史	195
影响力车轮	195
家庭重塑的过程	197
雕塑主角的原生家庭	200
雕塑父母的家庭	201
雕塑主角父母的约会、求爱和婚礼场景	202
重新雕塑主角的家庭	202
结束	204
重塑原生家庭	204

普遍目标	207
情境的重要性	211
改变的水平	214
水平一	214
水平二	216
水平三	216
关键影响重塑技术	217
内部可视化	232
结语	233
10. 雕塑、隐喻和曼陀罗	235
创造接触	235
隐喻	240
自我的曼陀罗	254
萨提亚对曼陀罗的展示	259
自我接纳的展示	261
雕塑	262
如何使用雕塑技术	266
11. 其他改变工具	269
冥想	269
家庭规则转化为指南	277
规则是如何产生的	277
转化规则	283
温度读取	285
欣赏	286
忧虑	287
抱怨和建议	288
新的信息	289
希望和梦想	290

萨提亚模式在个体治疗中的应用	291
来访者拉尔夫	293
个体治疗与家庭规则	297
12. 结语.....	301
国际人类学习资源网络	304
Avanta网络	305
未来计划	309
附录一：我在与谁共欢乐.....	313
照相机	325
投射（“戴帽子”）	325
刻板印象	326
期望	326
第三方信息（闲话和流言）	327
有关评价的法则	327
有关自我揭露的法则	328
讨论	329
结语	330
附录二：家庭重塑工具.....	341
家谱图	341
家庭生活编年史	344
影响力车轮	345
参考文献.....	347
中国国际萨提亚学院简介.....	349

1

感知我们的世界

任何治疗模式都是由对人类的基本假设所构成的。而长久以来，这些模式对于人类本身往往持有一种狭隘的看法：他们要么是错的，要么是对的。由于我们处于一个建立在以支配/服从力量为基石的社会体系当中，不同的人遭受着不公平的待遇。这也导致大部分早期的治疗师持有这样一种基本看法，即人们要么是好的，要么是坏的，或者说他们要么是健康的，要么是病态的。这无疑是一种过于简单的划分，但不管怎样，人们对这个世界的感知决定了他们如何进行治疗干预。

在近50年的时间里，维吉尼亚·萨提亚将大量的时间用于观察病人、验证自己的理论假设和创建干预方案，并在此基础上发展出了她独有的家庭治疗模式。萨提亚的方法反映出她对于整个世界的观察，即人们具有内部资源和选择，他们也拥有改变的可能。

在1951年，萨提亚采用联合治疗（conjoint therapy，通过这种疗法，治疗师在同一个疗程中会见所有的成员）接待了她的第一个家庭。事情起源于她对于一个已经被诊断为精神分裂症患者的青年女子的治疗。经过了大约六个月的疗程之后，这位病人的情况得到了极大的改善。但是在这之后萨提亚却接到了来自病人母亲的一个电话，她的母亲声称自己将要控告萨提亚离间她们母女之间的感情。