

博雅广华

国内首部萨提亚亲子应用图书  
全球知名萨提亚导师  
约翰·贝曼 倾情作序



杨莉  
著

# 相信改变 会发生

养育完整而富有灵性的孩子

打破原生家庭教养模式延续  
建立彼此滋养的亲子关系



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.





# 相信改变 会发生

养育完整而富有灵性的孩子

杨莉 著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

相信改变会发生：养育完整而富有灵性的孩子 / 杨莉著. —北京：北京联合出版公司，2015.5

ISBN 978-7-5502-5237-0

I . ①相… II . ①杨… III . ①家庭教育 IV . ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第 087088 号

相信改变会发生：养育完整而富有灵性的孩子

作 者：杨 莉

选题策划：北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑：徐秀琴

特约编辑：魏 雯

封面设计：郝薇薇

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088 )

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

字数 187 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 14 印张

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 11 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-5237-0

定价：35.00 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82894445

## Preface

Parenting might be easily considered as the most important task a human can do. At one end it seems so common and natural that almost all people are allowed and participate in such a process. At the same time parenting might also be considered one of the most complex tasks people engage in.

Our culture and tradition has much to say how to be the right parent. So does psychology.

This book gives the reader a very clear and hopeful structure through which to understand children, how to prepare oneself to be a successful parent and how to interact with the child in a way to produce a healthy, happy and successful result.

It is the privilege and honor of each parent to do their best. What might become clear is that the positive relationship between husband and wife is a major necessity to be a successful father and mother. Therefore it is very important in being a successful parent requires a caring, supportive, accepting marriage.

Fortunately we now have all kinds of excellent parenting workshops that will help you in improving your success in being what your child needs.

Dr. John Banmen

Visiting Professor, Beijing Normal University

Co-Author: *The Satir Model*

Editor: *Satir in Her Own Words*

Chairman, BanmenSatir China Management Center

## 推荐序一

养育孩子可能很容易被视为人们所能做的最重要的“工作”。一方面，它看上去如此普通、自然，几乎所有人都可以参与这一历程；另一方面，它也是人们所从事的最复杂的“工作”之一。

对于怎样做正确的父母，我们的文化和传统说法很多，心理学也一样。

这本书给了读者一个清晰而充满希望的架构。透过这一架构，父母可以更了解孩子，准备好做一个成功的父母，用一种能够创造出更健康、更快乐、更成功的结果的方式与孩子互动。

身为父母，能够尽其所能而为是一种特权和荣幸。有一点可能已经变得越来越清晰——丈夫与妻子之间积极正面的关系是成为一名成功父亲或母亲的重要条件。因此，很重要的是，成功的父母需要充满关爱、支持和接纳的婚姻。

很幸运，我们现在有许多很棒的亲子关系工作坊，可以帮助你更好地满足孩子成长所需。

约翰·贝曼博士

北京师范大学客座教授

《萨提亚家庭治疗模式》作者之一

*Satir in Her Own Words* 编者

贝曼萨提亚中国管理中心主席

## 推荐序二

学习推广萨提亚模式十二年，阅读了很多萨提亚相关书籍，大都是外文翻译著作，而这本《相信改变会发生》是第一本由中国人撰写的萨提亚亲子应用著作。杨莉老师完全忠实于萨提亚模式，始终贯穿萨提亚理念，又非常贴近中国社会的文化习俗，专业地、聚焦地、生动地分享了孩子成长过程中的心理需要和养育要点。

我常常被问及的一个问题是：选择什么样的学校对孩子最有利？甚至有咨询个案是专门针对择校问题的。家长对选择教育机构的重视程度，足以显示父母是多么看重学校或幼儿园对孩子的影响力！

然而，令我担心的是，父母自身对孩子的影响却没有得到充分重视。国内最大的幼儿教育集团“红缨教育”有一个公式： $5+2=0$ 。意思是说，即使幼儿园给了孩子五天的良好教育，假如家庭教育缺失或不当，周末两天在家的经历也会使幼儿园的教育结果归零。

随着社会的发展，网络和终端设备的运用让富有学习热情的70后、80后父母们了解到更多信息。在国内，蒙台梭利教育、华德福教育等，得到越来越多父母的认同。我相信，人们开始意识到教育的根本所在——内在品质对人一生的重要性。无论一个孩子有多少种才艺或文体特长，抑或学习成绩多么出类拔萃，他的高自我价值感和健全人格才是日后成功做自己并获得幸福快乐的根本。

我欣喜地看到，很多父母开始从人性的层面关注孩子，寻找掌握孩

子心灵成长的知识与方法。杨莉老师学习研究萨提亚多年，尤其侧重萨提亚模式在亲子成长方面的运用，拥有丰富的个案积累和辅导经验。我欣赏杨莉老师把萨提亚模式的精髓——积极正向、人性化、对生命的理解和尊重——倾注书中。在这本书中，通过对常见的养育困惑的解析，让父母可以了解到不同处理方式带来的不同效果，看到孩子成长需要哪些重要的心理营养，以及如何提供适当的心理支持，以帮助孩子建立健康阳光的内在品质。

养育高自我价值感的孩子，对父母自身的成长提出了“心”的要求。这曾经是最令我欣喜之处——为人父母，我们有机会借由孩子的到来和成长，重新经历一次自身成长的过程，这将是一次更有意识的、更成熟的、更贴近心理层面的成长。感谢孩子，给予我们从“心”成长的机会，体验生命的丰富和深刻。学习用心做父母，我们将收获生命的美丽和富足。

魏敏博士

萨提亚北京齐家盛业教育与应用中心创始人

萨提亚“心父母成长工作坊”首席导师

## 自序

### 爱，让一切成为可能

感恩我的女儿，让这本书的出版成为可能。

十年前，我活在别人眼中还算完美的世界：工作稳定，收入丰厚，事业蒸蒸日上；有车有房，旅游、美食、玩乐，生活无忧；老公虽然很忙，但对我很好，二人世界过得吵吵闹闹却又欢欢喜喜。然而不知为何，我的内心时有空虚、焦虑和烦躁。

女儿出生后，我的世界发生了翻天覆地的变化：那娇小柔弱的生命，唤醒了我心中强烈的爱。之前所有给我带来愉悦满足的外在东西，都不及这爱来得深沉、有力。我想好好爱这可爱的小生命，又怕爱不好她。

为了照顾好女儿，我们请了保姆，我爸妈也过来帮忙。工作繁忙，需要投入大量时间、精力；生活中的关系变得复杂，对老公也变得要求更多、失望更多；女儿还时不时地发脾气，让我无从应对……有时候，我真的感觉自己焦头烂额，情绪很糟。

就这样爱着、欢乐着、焦虑着、无奈着，一直到女儿两岁多，上了孙瑞雪幼儿园。有一天，老师找到我，说女儿缺乏安全感，不愿意与别的孩子交流。我的心跌到了谷底，内疚、害怕、焦虑、心痛……多重感受混杂在一起，快要把我淹没。于是，我开始疯狂地找办法，看各种书，想让女儿调整过来，让她改变。但是情况并未好转，反而因为我的焦虑，女儿变得更紧张了。直到某天，我问一位老师怎么才能让女儿有安全感，她反

问：“你有安全感吗？”就在这时，我感觉到一种从里到外的震动，眼泪夺眶而出：是的，我自己就缺乏安全感！老师说：“等你有了安全感，你的女儿就会改变。”

从那时起，我把焦点放在了自己身上，开始了内心成长的旅程。

十年后的今天，我活在一个充满爱和希望的新世界：我所做的每件事，都是我乐意选择的；我与自己温柔相处，好好地爱自己；我与老公、女儿相互珍惜，彼此滋养，彼此支持；我感恩生命，仔细品味着爱，并显化着爱；我聆听内心的声音，做真正的自己。

女儿呢？她喜欢交朋友，真诚友爱地对待每个人；宽容大度，很容易原谅别人；有自己的主见，对自己负责；真实一致，放松地做自己。学校每年颁发的奖状记录着她的成长：优雅奖、认真品质奖、友善奖、仁爱奖、淡定自若奖、聪慧奖、最具领导力奖……她也在聆听内心的声音，做真正的自己。

我和女儿之间的关系变得更亲近、更放松、更愉悦。当然，我们仍会遇到各种各样的问题和挑战，也会经历恐惧、担心、愤怒、失望、难过等情绪，但我们可以真诚分享，一起面对、解决问题。

感恩女儿和我心中的爱，让这一切发生。而促成这一切的，是萨提亚模式。萨提亚模式核心理念是：人性本善，人们拥有成长所需的一切内在资源。它提供有效的途径和办法，帮助人们与自己的内在资源联结，运用内心的力量转化“问题”或“症状”，从而达到内在和谐的状态，促进家庭及人际之间和睦，乃至整个世界和平。

2008年，我走进了萨提亚课堂，我的生命由此发生了深刻的改变。在改变的过程中，我常常感慨家庭对人的影响如此深入骨髓，如果父母能够意识到自己的行为正在塑造孩子，他们就会有所选择。于是，我将自己七

年来在亲子关系中的成长历程，和作为咨询师、培训师帮助父母成长的经验总结提炼成这本书，分享给大家。一方面，希望能够让跟我一样深爱孩子，却又有着太多困惑和焦虑的父母，看到一些新的可能性；另一方面，也希望能够帮助父母，帮助所有孩子更快乐、更健康、更成功。

萨提亚模式是一门探寻“事情原本是怎样的”学问，因此，我邀请你带着好奇来品味这本书。当你看清亲子关系中“事情原本是怎样的”，就无需责备自己之前没做好，或者担心已给孩子造成伤害，因为就生命的深层意义而言，所有发生的都是最好的，都是孩子和你成长所需，重点在于当下可以重新选择。联结并相信心中的爱，它会让你知道怎样的选择最适合自己的，最能显化出对孩子的爱。

爱，让一切成为可能！

1951年，心理学大师维吉尼亚·萨提亚接待了一位二十四岁的女士，她被诊断为“门诊精神分裂症”。经过六个月的治疗，当这位女士的情况大为改善时，萨提亚接到了来自病人母亲的电话。在电话中，病人母亲威胁萨提亚说要起诉她，因为她们母女的感情因治疗而疏远了。

萨提亚邀请这位母亲与女儿一起见面。当她们一起出现在萨提亚面前时，女儿的行为一下子倒退回治疗前的样子。萨提亚继续为这对母女治疗，并邀请家庭中的父亲也加入其中。再一次，母亲和女儿的状态都回到了起点。

这时，萨提亚意识到自己已经接近了问题的关键。她询问是否还有其他的家庭成员，于是，被父母认为“完美”的儿子出现了。他的出现，使萨提亚更清晰地看到了女儿在这个家中挣扎的状态。

萨提亚运用**雕塑技巧**，让这几位家庭成员用不同的身体姿态来呈现沟通的信息，帮助他们觉察到自己从前并没有意识到的信息。比如，她让儿子站在椅子上，父母朝他摆出崇拜的姿势，不留一丝余地给女儿。借着“演出”场景，家庭成员都意识到：自己的某些行为可能会给对方带来“不好”的感受。这种意识促使他们积极地改变彼此间的关系，达到一个令所有人都感觉舒适的状态。萨提亚把人们在压力下的主要应对姿态分为几种：**指责、超理智、讨好和打岔**，另外还有一种和谐一致的存在状态（称为“一致性”），她会用不同的身体姿态来表达这些状态。在萨提亚模式中，主要运用这些身体姿态进行雕塑，呈现出沟通中的动力。



指责的应对姿态：责备他人，只顾自己和情境，忽略了沟通要素中他人的感受。



超理智的应对姿态：光讲道理，忽略了沟通要素中自己和他人的感受。



讨好的应对姿态：讨好他人，忽略了沟通要素中自己的感受。



打岔的应对姿态：岔开、逃避，忽略了沟通要素中自己和他人的感受，也忽略了所处情境的状态。



一致性的存在状态：兼顾沟通要素中自己和他人，以及所处情境。



萨提亚开启了家庭治疗的新天地。她发现，治疗并不仅限于“病人”，还需要改善家庭环境，从而自然而然地改变每个成员。此后，萨提亚与世界各地几千个家庭一起工作，改变那些“病人”的家庭塑造系统，使“病人”及其家庭都得到疗愈。

在著作《新家庭如何塑造人》中，萨提亚系统而详尽地阐述了家庭生活 and 家庭中的孩子会成为何种人之间的重要联系。她提到：

“刚出生的婴儿没有过去，也没有如何看待自己的经验，更没有衡量自我价值的标准。婴儿只能通过与人接触，根据别人对自己的看法来形成价值观。

“在孩子长到五六岁之前，他们的自尊<sup>①</sup>是通过家庭这个外界因素建立起来的。在上学后，其他的因素也会有影响，但家庭的作用仍然很重要。外力或增强或削弱孩子在家庭教育中形成的价值观，自信的孩子可以经受住许多挫折，不管是来自学校生活还是来自同龄人的；而缺乏自信的孩子即便是在取得了许多成功之后，还是会自寻烦恼地怀疑自己的价值，一个小小的打击都会让他有天塌下来的感觉。父母的一言一行、一举一动或者一个面部表情都在传递信息，会影响孩子对自我价值的判断。”

我是一名心理咨询师和家庭关系培训师，向我咨询的所有家庭，无一不在证明“家庭塑造人”：

四岁的儿子不直接对父母说“不”，而总是找各种理由狡辩，絮絮叨叨，啰嗦不停。原来，父母就是这样对待他的，花很长时间跟他讲道理，直到他按照父母的希望去做为止。

---

<sup>①</sup>这里的“自尊”是指自我价值。高自尊是指自我价值感高，欣赏喜爱自己，由内而外地自信；低自尊是指自我价值感低，总觉得自己不够好。本书中“自尊”与“自我价值”通用。

五岁的儿子总是大声尖叫，有暴力倾向。原来，妈妈很少关注儿子，儿子只有通过这种方式，才能引起妈妈的注意，即便是训斥也好过不理不睬。

六岁的女儿很胆小，不敢提出要求，也不敢对别人说“不”。原来，父母总是教育她“找别人要东西不好”，要求她让着别的小朋友。

小学一年级的女儿偷拿别人的东西。原来，在家庭生活中，女儿根本没有物权的概念——没有属于自己的东西，父母可以随便拿自己的东西；除非父母同意，否则不能买任何自己想要的东西，等等。

七岁的女儿上课时根本无法集中注意力，不得不去医院治疗。原来，只有在医院看病的时候，父母才不会吵架，不会闹离婚。

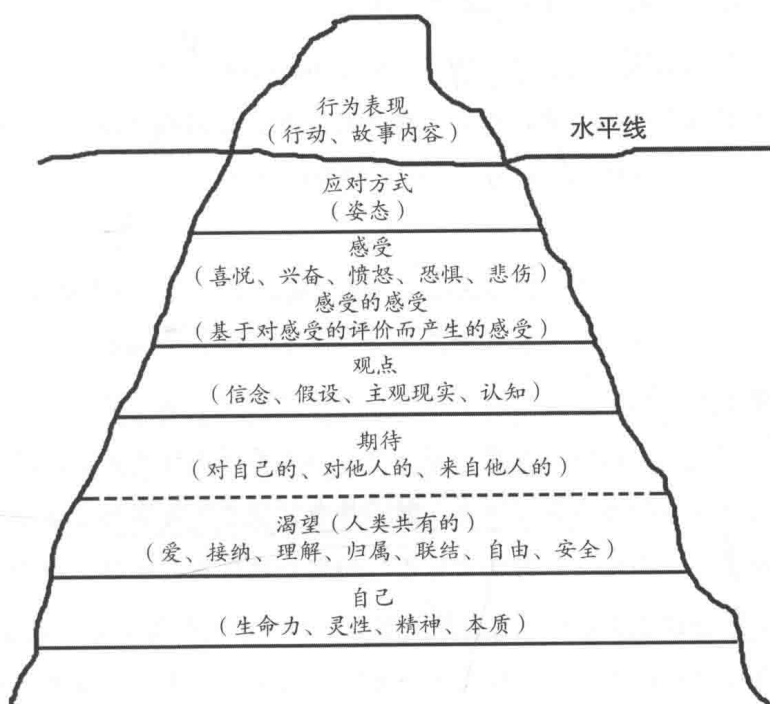
### 萨提亚模式“冰山”理论

萨提亚认为，我们每个人都是一座冰山，行为表现只是露出水面的冰山一角，更多内在的部分藏在水下，看不见、摸不着。另一位心理学大师约翰·贝曼博士将水下部分细化出来，它们分别是：

- 感受（喜悦、兴奋、愤怒等，以及对感受的感受）；
- 观点（信念、假设、主观现实等）；
- 期待（对自己的、对他人的、来自他人的）；
- 渴望（安全、接纳等）；
- 自己（生命力）。

在水面上下之间还有一个层面，即前面提到的应对姿态——指责、超理智、讨好和打岔，是内在冰山水下各层面汇集成的能量的显化，通过看

得见的行为表达出来。如果水下各层面都与生命力调频一致，就不需要使用应对姿态而达到一致性的状态，这时显化出的就是爱。



如上图所示，图中虚线以上的部分，由于成长环境、性格特质等个性化因素的影响，每个人都不相同，而虚线以下的部分——渴望和自己——全人类都是一样的。“渴望”是每个人都有的内心需要，包括爱、接纳、理解、归属、联结、自由、安全等。只有渴望得到满足，人们才会感觉放松、自在、满足、快乐，因此渴望是外在行为表现的动力之源，我们在不知不觉中都会努力地满足渴望。“自己”是一个人的生命力所在，也有人把这部分称为灵性、精神、本质等，人类的美好品质都沉淀在这个部分。只有当一个人的冰山各部分都与“自己”调频一致，特别是不需要通过扭曲意志等不健康的方式来满足渴望，他才能达到和谐一致的状态。

萨提亚模式帮助人们成长的方法，就是让整座冰山与内在最深的“自

己”调频一致，即帮助人们联结并活在生命力中，立足于当下，将过去经历的负面影响转化为积极正面的能量，变得更高自尊、更多选择、更负责任、更和谐一致，从而拥有健康、快乐和成功。

运用萨提亚模式“冰山”理论，能使我们更清晰地看到，父母自身的状态以及对待孩子的方式，作为一种外在影响，会对孩子内在冰山的各个部分产生作用，这种作用最后通过孩子的外在行为表现呈现出来。

一个大学一年级的男孩感觉自己患有神经衰弱，总是很紧张，无法放松，学习时不能集中注意力，晚上入睡也有困难。我们深入探索他的内心，发现了症结所在：男孩的父亲经常要求他这么做、那么做，虽然他心里觉得不对，但又不得不听从父亲，这就导致他内心的各个部分一直在激烈斗争，使身体时常处于紧张焦虑的状态。小时候，内在“自己”的部分被压抑得很弱，而听从父亲的部分很强，所以冲突并不强烈。但随着年龄增长，“自己”的部分变得越来越强，冲突也随之激烈起来，最终通过各种问题呈现出来。

在父亲的影响下，男孩的冰山如图所示。

男孩之所以不敢表达自己的真实想法，总是听从父亲的，根本原因在于他的三个渴望——“安全感”“接纳”“爱与被爱”。当他迎合父亲时，父亲就不会发脾气，还可能会称赞他，这使他感觉到安全、被接纳和被爱。然而，由于自己的意志被忽略、被压抑，自我价值感就会变得很低，生命不能自由绽放，由此产生强烈的内在冲突。

父母自身的状态和对待孩子的方式也是由内在冰山决定的，因此只把注意力放在外在，只调整对待孩子的技巧，虽然有一定效果，但难以持久。这就是为什么我们经常会说：许多育儿技巧我都知道，但脾气上来时就是



做不到。最根本的原因是，父母的内在冰山有什么地方卡<sup>①</sup>住了。所以，我们需要把关注点从“外在”移向“内在”，标本兼治。

## 父母的塑造力

以不同的方式对待孩子，得到的结果是不同的。换句话说，当父母选

<sup>①</sup>这里“卡”的意思是指内在某个部分有障碍，妨碍自己做到想做的。