

“世图心理”萨提亚家庭治疗系列

The New Peoplemaking

新家庭 如何塑造人

(第二版)

[美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir) 著 易春丽 叶冬梅 等



新家庭 如何塑造人

(第二版)

[美] 维吉尼亚·萨提亚 著 易春丽 叶冬梅 等译

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

新家庭如何塑造人: 第二版 / (美) 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir) 著; 易春丽等译. — 2版. — 北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018.10 (2019.4 重印)

书名原文: The New Peoplemaking

ISBN 978-7-5192-5148-2

I . ①新… II . ①维… ②易… III . ①家庭—精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 224743 号

The New Peoplemaking By Virginia Satir

Original English Language Edition© 1988 by Science & Behavior Books, Palo Alto, CA 94306

Simplified Chinese edition© 2018 by Beijing World Publishing Corporation.

ALL RIGHTS RESERVED.

书 名 新家庭如何塑造人 (第二版)
XIN JIATING RUHE SUZAO REN

著 者 [美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir)

译 者 易春丽 叶冬梅 等

责任编辑 王 洋 于 彬

装帧设计 刘 岩

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街 137 号

邮 编 100010

电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 wpcbjst@vip.163.com

销 售 新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 26

字 数 333 千字

版 次 2019 年 1 月第 2 版

印 次 2019 年 4 月第 26 次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-5148-2

定 价 59.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

推荐序

维吉尼亚·萨提亚（1916—1988），她是家庭治疗的重要创始人之一，还发展出可为专业与非专业人士共同使用的沟通技巧。所有这些沟通技巧全部汇集在这本《新家庭如何塑造人》中。

在这本书中，萨提亚教会我们如何更好地照顾自己以发展出健康的家庭生活，如何进行清晰和坦诚的沟通，面对人与人的不同。

我们将学会如何对自己的经历特别是来自于家庭的经历表示感激，同时学会应对来自过去的负面影响。一如萨提亚的一贯观点，她将告诉我们如何在不能改变外部环境的情况下，改变我们自己的内心世界。

我们还将学会如何应对自己的失望情绪，把这种情绪对我们的人生及人际关系的影响降到最低，学会更多的接受、理解与自我照顾……

萨提亚的学问可以应用于全世界各个国家和文化中，在她所到之处，无论什么国家与文化背景，人们都发现她的观点与自己密切相关和很有用处。现在，萨提亚过去的同事也是她的学生进一步发展了萨提亚模式，同时在很多国家进行了成功的传播。

中国的读者将会发现，萨提亚模式与自己的生活特别地贴近，这不仅是因为中国历来重视家庭，还因为萨提亚模式中的很多重要思想都与中国传统的阴阳平衡理论息息相关。可以说，萨提亚从中国思想中吸取了许多养分。

本书适合所有人阅读，简体中文版的出版，可以说是中国大陆所有读者的福音。如果维吉尼亚·萨提亚能够看到，她会很高兴自己的书可以为所有人，尤其是中国大陆的读者所阅读。如果你能够在生活中真正实践从萨提亚的书中所学到的内容，那你和你的家庭都将会因此而获得更多的快乐，生活得更幸福；如果你是一位从事助人工作的专业人士，那么本书将会帮助你更好地改善你的来访者的生活；如果你是一位商界人士，那么本书也可以帮助你在取得财富的同时获得更多快乐。

希望你能够实践本书中的所学，并因此而成功获得你期望的生活。

约翰·贝曼

著名家庭治疗师、萨提亚模式培训师

萨提亚机构亚太区培训主任

香港大学名誉教授

前加拿大咨询协会主席

英文版编者按

对我来说，维吉尼亚·萨提亚的作品就像家里自制的面包。它们是松软、爽口、有营养的。它们承诺了很多东西，味道极佳、便于消化、完全令人满意。

为什么要修订这本书呢？维吉尼亚在她的前言中描述了新加入的材料。我想强调的是她对世界和平的投入和献身。维吉尼亚通过探讨她自己的精神生活，勇敢地接下了艰巨的任务，写出了和平与灵性这两章。

和维吉尼亚一起工作是一种幸福，对此我存有深深的感激之情。我还要感谢安·奥斯汀·汤普森，她认真地校对了手稿；感谢贝新迪和埃伦·史蒂文斯母女，她们从母女的角度对青少年那一章提供了建议；感谢路德·惠特科姆，他对“晚年生活”那一章给予了特殊的关注。

琼·施瓦茨

前言

在《家庭如何塑造人》于1972年首次出版之际，我邀请读者来分享他们对这本书的反应，分享在运用这本书时自己所获得的体验和结果。我收到了数百封信，每封信都有一些有价值的东西：富有思想性的反思、印象、问题、建议和建设性的批评等。人们要求在保留旧有分类的基础上，增加新的题目作为延伸。

这个修订版是我对读者的要求做出的反应。读者要求我对以下题目做出讨论：

青春期

老年生活：退休和转变

世界和平

灵性

我把这些内容作为新的章节加到了这本书里。

读者还要求对以下内容有更深入的理解：单亲家庭、混合家庭、同性恋家庭；健康的二人关系；性；家庭的未来。我也在本书中补充了在过去15年里学到的东西，并将其编入了原有的章节中。这本书无法做到对所有家庭进行同样程度的关注，因而，我推荐了一些参考书，以便读者能获得更多的信息。

我非常高兴读者给了我这么多回应。这意味着有许多人在关注着家

庭。《家庭如何塑造人》已经被翻译成许多种语言，包括日语、希伯来语、汉语、盲文，我想读者也会很高兴知道这个消息吧。很明显，这本书得到了广泛的阅读，我希望读者继续将自己的想法告诉我。

我所传递的基本信息一直是，家庭生活和家庭中的孩子会成为何种人之间存在着很强的联系。社会是由一个个独立的个体组成的，因此，发展出最为强健最为和谐的人将是非常重要的。而所有这些都是从家庭中开始的。同时，由和谐的人领导将会改变我们社会的特征。

《新家庭如何塑造人》这本书是我的努力之一，是要对产生“和谐的”成人做出积极的推动。我在和世界各地的家庭接触中获得了许多经验，写这本书是要支持、强化、教育家庭并赋予家庭权力。我们应该知道，在处理自身与他人之间的关系方面存在着更好的方式，我们要做的只是将它们付诸实践。我们每个这样做的人都是在为发展一个更强的、更积极正性的社会做着贡献。

我们每个人都可以有所不同；每个人都是被需要的。当我们作为个体发展出高自尊时，差异就显现出来。我写这本书的最大愿望是帮助我们每个人获得成为和谐的人的权利。书中所展现的经验和榜样会引导我们用创造性的方式去理解彼此，关爱自身和他人，为孩子提供一个让他们得以发展出力量和完美人格的基础。

重要的是要记住，我们用于和自身、彼此争斗的每一点能量都会分割和弥散我们用于发现和创造的能量。毕竟，当争斗结束时，我们仍旧不得不回到谈判桌上。我们能够发现更为容易、更为有效的方式处理矛盾；我们会从中获益，而不是毁掉我们自身。

我相信，我们正生活在最具历史性的时候。读过这本书的大多数人

会活着看到2000年的到来^[1]。人类新的演变正处在酝酿之中，所有致力于变得更完满的人都将作为通往新时代的桥梁。我们是转变中的人。

我在每个地方都看到了小小的迹象。我们必须发展出与这个星球以及生存在这个星球的居民和谐相处的能力。对于我，这意味着学习怎样做到一致，而这样做的结果会是成为更完满的人。

通常，黎明前会有一个非常黑暗的时刻。我们破坏性的过去、核武器灭绝性的阴影以及现在的痛苦，提醒我们，我们拥有毁灭一切的能力。我们也需要记住，仍然拥有的资源可以滋养我们自身。希望就存在于我们的选择之中。

现在，急迫的任务是我们要滋养和发展正在出现的理智与人性的花蕾。我们过去苦苦追寻的是对技术发展以及智力能力的疯狂的了解，而现在，我们面临的挑战是发掘人类的价值——道德的、伦理的和人性的价值，这些价值可以有效地用于人性自身的发展。当我们实现这一追求的时候，将能够欣赏这个最美好的星球，享受居住在这个星球之上的美好生活。

我们已经踏上了征途。

维吉尼亚·萨提亚

【1】本书的英文原版于1988年出版，原书名为*The New Peoplemaking*。同年，萨提亚去世，享年72岁。——编者注

目录

第一章 绪论	1
第二章 你拥有一个怎样的家庭	9
第三章 自我价值——被忽视了的罐子	21
第四章 自我价值——个人力量的源泉	31
第五章 你自己的曼陀罗	45
第六章 交流——诉说与倾听	53
第七章 交流的模式	85
第八章 沟通游戏	107
第九章 你所遵守的规则	123
第十章 系统——开放的还是封闭的?	139
第十一章 夫妻——家庭的建筑师	149
第十二章 特殊家庭	167
第十三章 你的家庭图	189
第十四章 蚯蚓罐头在活动	203
第十五章 家庭蓝图	219
第十六章 家庭蓝图的一些基本要素	251
第十七章 家庭工程	281
第十八章 延伸家庭	305
第十九章 生命周期	317
第二十章 青少年	325

第二十一章 积极的二人关系	339
第二十二章 灵性	347
第二十三章 晚年	355
第二十四章 在更大的社会中的家庭	373
第二十五章 内在的和平，彼此间的和平，群体间的和平	381
第二十六章 未来的家庭	389
参考文献	399

第一章

绪论

在5岁时，我决心长大后成为“孩子们的侦探”，帮他们侦察父母的情况。我并不完全了解我要寻找什么，但是我知道在家庭中有许多看不见的事物，有很多难题我不知道怎样去解开。



在5岁时，我决心长大后成为“孩子们的侦探”，帮他们侦察父母的情况。

在多年的工作中，我接触了几千个家庭，现在，我仍然有大量困惑。我从工作中学习到很多东西，这种学习为我的发现提供了新的可能和新的方向。现在我清楚，家庭是世界的缩微景观。研究家庭就可以了解世界：家庭中的问题，例如权力、亲密、自主、信任、沟通技巧等，是奠定我们如何在世界上生活的重要部分。改变家庭即改变世界。

家庭生活就像一座冰山：大部分人只意识到正在发生的事情的十分之一——他们能够看到和听到的那十分之一。有些人猜想除此之外还有更多事物，但是他们不知道是什么，也不知道怎样去发现。而“不知道”会让家庭置于危险的进程中。就像海员的命运依赖于他们知道冰山的大部分在水下一样，一个家庭的命运依赖于理解日常生活事件下面隐藏的感受和需要（在桌子下面发生了什么）。



有些人猜想除此之外还有更多事物，但是他们不知道是什么，也不知道怎样去发现。而“不知道”会让家庭置于危险的进程中。

这些年来，我已经发现了很多问题的解决方法；我会在这本书中与你分享它们。在下面的章节里，我们将看看冰山下面的部分。

在这个知识爆炸的年代，小至组成物质的基本粒子领域，大至银河外的天文学领域，所有领域的知识都在不断发展；我们也能够学到人与人之间关系的新知识。我相信一千年以后的历史学家会指出，我们这个年代是人类发展的新时代，是人们开始更舒适地与彼此相处的新时期。

多年来，我已经发现了人类人性化生活的图景。他们是这样一群人，能了解、珍视自己的身体，强身健体，发现自己的美丽与价值。他们真诚、友善地对待自己和他人。这些人愿意冒风险，喜欢创新，能展示能力，而且能在环境要求的情况下做出改变。他们能够找到方法来接纳新的和不同的东西，保留旧的有用的那个部分，丢弃没用的部分。

当你拥有了上述所有的特点，你就成为身体健康、内心敏锐的，富有同情心、爱心的，有趣、真诚、有创造性、能干、负责的人。有这样一些人，他们能够脚踏实地、深深地去爱，公平有效地竞争。他们既温柔又刚强，并且了解温柔与刚强之间的不同。

家庭是一个人发展出上述特点的环境。成人扮演着塑造者的角色。

在从事家庭治疗的过程中，我发现家庭生活的四个方面不断出现：

一个人对他自己的感觉和想法，我称之为自我价值感；

人们之间传递信息的方式，我称之为沟通；

人们遵循着他们应该如何去感受和行动的规则，这些规则最终发展成为我所说的家庭系统；

人们与其他人以及家庭外的组织发生关系的方式，我称之为与社会

的联系。

不管最初是什么样的问题让一个家庭进入我的办公室——不忠的妻子还是抑郁的丈夫，违法的女儿抑或是患精神分裂症的儿子——我很快就发现解决的处方是相同的。为了减轻家庭的痛苦，必须找到办法来改变这四个核心因素。在所有有问题的家庭中，我注意到通常都存在着：

成员的自我价值感很低；

沟通间接、含糊，不真诚；

规则严格、非人性化，而且不可谈判、永恒不变；

家庭以畏惧、谴责的方式与社会发生联系。

我很高兴去了解没有问题的家庭，尤其是在发展家庭教育能力的作坊中进行了解。在这些有生机、教养良好的家庭中，我通常看到不同的模式：

成员的自我价值感很高；

沟通直接、清楚、明确、真诚；

规则富有弹性，又很人性化，恰当而且可变；

与社会的联系是开放的、充满希望的，是在选择的基础上建立的。

这些改变全部依赖于新的知识、新的理解和新的意识。每个人都能够获得这些改变。

不管一名外科医生是在哪里学习的，他都能够为世界上任何一个地方的任何一个人进行手术，因为人的内在器官和四肢在相对一致的位置上。通过与有问题的家庭以及教育良好的家庭接触，我认识到在世界的绝

大多数地方，任何家庭都涉及同样的问题。在这些家庭中：

每个人都有价值感，可能是积极的，也可能是消极的，问题是——
是哪种价值感？

每个人都进行沟通，问题是——
沟通是如何发生的？结果如何？

每个人都遵守规则，问题是——
什么种类的规则对他（她）起作用？效果如何？

每个人都与社会有联系，问题是——
以什么样的方式与社会发生联系？结果如何？

不管是在自然家庭、单亲家庭、混合家庭，还是在机构化家庭中，这些事情都是真实的。在自然家庭中，创造孩子的男人和女人会照顾那个孩子直到成年；在单亲家庭中，父母中的一人因死亡、离婚或遗弃而离开家庭，留下来的另一人承担所有养育任务；在混合家庭中，孩子是由继父（母）、养父（母）或同性恋父母抚养的；在机构化家庭中，一群成年人共同抚养成批的孩子，这种机构化的家庭包括公共机构、公社或扩大的家庭。如今，孩子们在许多模式下被抚养长大。

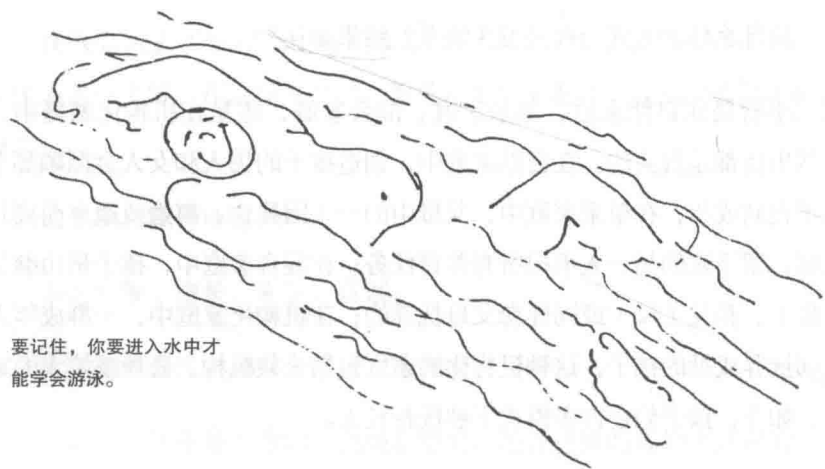
每一个家庭都有它自己特定的问题和可能发生的事情，我们以后再回到这些问题上。基本上，同样的因素会在所有家庭中起作用：自我价值感、沟通、规则以及与社会的联系。

本书将帮助你发现这些因素是怎样在你的家庭中起作用的，同时指出改变的新方向。请将我的话看作包括我的家庭在内的诸多家庭经验的结

晶，而这些经验则是在分享快乐与忧伤、伤害与愤怒，以及分享爱的过程中积累起来的。

本书并不是要指责父母亲，可能他们已经尽了全力，而且发展一个家庭是世界上最困难也是最复杂的工作。如果你在读这本书，那么这一事实已经告诉我，你关心你自己以及你的家庭的幸福。我希望我们能找到一种更好的家庭生活方式，使我们能够在相遇时真正感受到对方眼睛里闪现出的光芒。

关系是家庭成员之间的动态联结。通过探讨这些关系的主要部分，你能够理解你现在的的生活系统，能够在与他人的团队合作中创造新的活力与喜悦。



要记住，你要进入水中才能学会游泳。

在阅读时，你有时会遇到我所建议的试验或练习，它们会带给你新经验以及新方式去理解可能会发生在你身上的事情。我希望当你遇到试验或练习时，你能够逐一去做。即使最开始的试验或练习看起来很简单或者很愚蠢。了解是改变的开始，体验使改变发生。这些试验可以使你的家庭中的问题有所减少并能促进其成长。在你的家庭中，有越多人加入，效果