

“世图心理”萨提亚家庭治疗系列

Satir Step  
by Step:

A Guide to  
Creating  
Change in  
Families

萨提亚  
治疗实录

(第二版)

[美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir)

米凯莱·鲍德温 (Michele Baldwin)

章晓云 聂晶 译 易春丽 审校

著



世界图书出版公司

ISBN 7-309-07112-3

康妮·莱昂斯 (美) (Connie Lyons) 维吉尼亚·萨提亚 (美) (Virginia Satir) 米凯莱·鲍德温 (美) (Michele Baldwin) 章晓云 聂晶 译 易春丽 审校

维吉尼亚·萨提亚的序

# 萨提亚 治疗实录

(第二版)

[美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir)

著

米凯莱·鲍德温 (Michele Baldwin)

章晓云 聂晶 译 易春丽 审校

010001

2887043-010

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

www.wjpd.com

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

(如有印刷质量问题, 请及时向当地发行单位联系)

010-68403693 | 1

## 图书在版编目 (CIP) 数据

萨提亚治疗实录 / (美) 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir), (美) 米凯莱·鲍德温 (Michele Baldwin) 著; 章晓云, 聂晶译. — 2版. — 北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018.10

书名原文: Satir Step by Step: A Guide to Creating Change in Families

ISBN 978-7-5192-5146-8

I. ①萨… II. ①维… ②米… ③章… ④聂… III. ①家庭—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 224865 号

Satir Step by Step: A Guide to Creating Change in Families

Virginia Satir, Michele Baldwin

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing World Publishing Corporation.

ALL RIGHTS RESERVED.

---

书 名 萨提亚治疗实录 (第二版)

SATIYA ZHILIAO SHILU

著 者 [美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir) 米凯莱·鲍德温 (Michele Baldwin)

译 者 章晓云 聂晶

责任编辑 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](mailto: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 14

字 数 190 千字

版 次 2019 年 1 月第 2 版

印 次 2019 年 1 月第 18 次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-5146-8

定 价 49.80 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)

# 维吉尼亚·萨提亚的序

1964年，应国家精神卫生研究所（the National Institute of Mental Health）的迫切要求，我的第一本书《联合家庭治疗》（Conjoint Family Therapy）出版了。我在加利福尼亚帕罗奥图心理研究学院（the Mental Research Institute in Palo Alto, California）发展和教授家庭治疗培训项目，这个项目的最后五年由国家精神卫生研究所资助。很明显，国家精神卫生研究所这一要求意味着我所做的事情具有重要性，有必要成书出版。

我在那时所做的事情都是全新的，甚至是异想天开的。当《联合家庭治疗》出版时，我已经有了十三年的家庭治疗私人实践经验，其中最初的七年是在芝加哥。应芝加哥州立医院（Chicago State Hospital）院长卡拉曼·基雅法斯（Kalman Gyarfás）博士的邀请，在伊利诺伊州立精神科住院医生实习项目中，我花了三年时间指导其中的家庭治疗培训。基雅法斯博士致力于引入家庭的框架，用以深化住院医生们对与病人相关的家庭的评价。我与哈罗德（Harold）博士一起做了这项工作。

从我开始进行家庭治疗，三十多年里发生了很多的事情。那时我所做的很多事情，在当时看来都是最新的，在今天看来都是平常的。参与这些先锋性工作的其他人有内森·阿克曼（Nathan Ackerman），默里·鲍恩（Murray Bowen）和唐·杰克逊（Don Jackson）。

在早些年，对待精神病人的唯一方法就是通过医学模式治疗。这种模式只考虑病人个体。我认为该方法不是很奏效。我有一个直觉，存在其

他治疗病人的方法。因此我开始寻找这些方法。

我涉足和了解心理学、精神病学和社工的概念和方法，但是在研究人们怎样改变时，这些模式对我帮助甚微。由于不存在其他框架或模式来提供任何其他方法，因此我只有让我的直觉来指引我。到底什么是适合的？这种感觉指引着我去进行实验。只有在我能够总结我所做的事情之后，才知道什么是适合的。这条原则一直适用于我。我的直觉总是先于我的理论。

然而，我有好奇心并需要去弄清楚我所做的事情，这种好奇和需要促使我发展和表达我的方法的基本原理。我发现借鉴一些学科和理论对此有很大帮助，这些学科是生物学、语言学、神学、物理学、学习理论、戏剧学、历史学、艺术和戏剧。

在我进入这一未知的、经常是反潮流的领域期间，很多人被我所做的事情吸引，并成了我的学生。这些人给了我莫大的帮助：当事者迷，旁观者清。

米凯莱·鲍德温就是其中一位。很久以前我们就不再是师生关系，我们是同伴。当她提议我们共同写一本书的时候，我非常高兴和感动。她希望使所谓的萨提亚“魔法”更为浅显易懂。通过她的问题和她对我的工作的理解，我受益良多。她帮助我更加了解了自己所做的事情。

我非常感谢她。她做了大部分艰难的工作。我只是提供了原始的材料。

我认为，一本书是作者内心最本质的表达。这本书是通过另外一个人的视角对我内心最本质的表达。这是我所尊重的人的视角，她具有相关的背景、知识和学术敏感度，这些都提升了这本书的高度。

## 米凯莱·鲍德温的序

在过去的几年，我多次参与了维吉尼亚·萨提亚的工作坊，并且与她并肩工作，同时还有很多非正式的私人接触，因此，我慢慢地萌生了与她合作写这本书的想法。该书的第一部分相对容易处理。然而，在写第二部分的时候情况相当不同。我经常在想，为何沉溺于这种自我折磨。我发现其他责任、需要优先考虑的事情和利害关系干扰了我的创造性，也影响了我组织构建我的想法的能力。情况似乎是，只有我完全将自己淹没在素材中，我才能写作，数小时之后才会有些相对低创造性的想法。

最初，我心存幻想，只要严格要求，工作更长时间，我就可以继续整合我的写作并将进程导入正轨。但结果没有奏效，我忍受了几个月的内疚和低自尊。这些感受增加了我写作的难度，不久之后我已经不再知道我的低创造性和那些感受孰因孰果。

幸运的是，Bob和Becky Spitzer邀请我去他们Palo Alto的家度过了一周，在此期间，我唯一的责任就是写作。没有更多的借口。在最初两天，我感到特别困难，几乎没有写出什么。然后终于创造性地突破僵局，当我回到家的时候，依然能够保持这种状态。整整两个月，我断绝与家庭、朋友的联系，无时无刻不花在我的工作上。奇怪的事发生了：整个过程变得令人愉悦，想法开始层出不穷，写作进程不再受阻。我经常陷入一种着迷状态，完全专注于工作，体验到强烈的快感和满足。我可以理解一些作家具有怎样强烈的创作愿望。我又开始喜欢自己了。

在创作过程中，我学会了几件事情。首先，我可以逃避内心批评的声音，保持与无意识中创作联想源泉的联系。我在纸上写下一些想法，毫不考虑这种想法的结果，让它们保留几小时或者几天，然后我再回过头来进一步改善它们的结构和形式。我也认识到，当我把艰难的任务置于最重要的优先位置时，我就能够处理它。当还有其他琐事的时候，我就不太能够进行创造性活动。最后，我了解到艰难、孤独的工作也可以有乐趣，当这种感觉出现的时候，我感到至少在一段时间里完全控制了自己的命运。

通过与许多优秀的人的交流，我才有可能写就这本书。我的父母、老师（远的可以追溯到高中时代）、朋友和同事。我不可能在这里列举他们所有人，但是生活在这个可以和其他人产生共鸣的世界，我的心里充满感恩之情。

在写就这本书的最后两年，我从Avanta网络组织的许多成员那里获得了很多的支持和鼓励。我要在这里感谢以下这些成员的建议：John Barmen, Fred和Bunny Duhl, Maria Gomori, Jane Levenberg-Gerber, Bill和Karen Kelly, Johanna Schwab, Jackie Schwartz, 和Brenda Wade-Hazelwoodo。Ken Block除了给予我支持之外，还同意为这本书的手稿提出意见，我根据他的意见对本书做了一些修正。

我要感谢Spencer Johnson，我在很早的时候就获得了他的鼓励，并且他改变了我的态度，从“我不得不写”到“我要开始写”；感谢Beverly Rowley给予了很多实用的建议，也许她都已经不记得了；感谢Grant Miller和Linda Peterson在我情绪不好时给我的关爱；感谢Mary Clare Sweeney愿意帮我输入和重新输入草稿，有时只得到很短时间的提前通知。

最后，还要感谢一些人，如果没有这些人，这本书就不会存在：

感谢Bob和Becky Spitzer，他们给予我指导，在我状态最差时，向我敞开了他们的家门，并且从不怀疑我可以完成该书。

感谢Rain Blockley，他在编辑方面的建议促使我将想法表达得更为准确，他的积极反应和鼓励使我对自己保持良好的感觉。

感谢Bud Baldwin，感谢他总是激发出我的想法和梦想，在关键的时刻，他是最具支持性的亲爱的朋友。他不得不在我处于低谷的时候忍受痛苦，大部分时间以某种方法独自忍受他自己的沮丧。我也非常感谢我的女儿们，Lisa和Mireille。他们给了我有关家庭生活复杂性和益处的最直接的体验。

最后感谢我的老师、朋友、同事——萨提亚。在这些年，经历了起起伏伏，我对她的欣赏和爱变得更深更广。合作写这本书的经历使我受益匪浅，我们共同完成了这一任务，这项任务是我们任何一个人都无法单独完成的。

萨提亚治疗(改变)方法的基本理论 123

治疗的目标 143

评估与干预 149

人际认同过程模型 163

个人和专家的干预程序 177

工具和技巧 185

7  
结语 213



# 目录

---

## 第一部分 访谈

- 介绍 3
- 一次家庭访谈 7
- 总结 119

## 第二部分 理论

- 萨提亚治疗（改变）方法的基本理论 123
- 治疗的目标 143
- 评估与干预 149
- 人性认同过程模型 163
- 作为个人和专家的家庭治疗师 177
- 工具和技术 189
- 结语 213

# 介绍

## 第一部分

## 访谈



# 介绍

任何认真观察维吉尼亚·萨提亚工作的人都知道，她的治疗艺术建立在她多年的从业经验上，包含着对家庭过程的严谨的评估。理查德·班德勒（Richard Bandler）与约翰·格瑞德（John Grinder）的著作《神奇的结构》（*The Structure of Magic*）清晰地阐述了维吉尼亚的语言技巧是如何帮助人们进行改变的，这在很大程度上使她的治疗变得不那么神秘了。到目前为止，许多她的学生和同事已经将其方法运用到自己的工作中。此外，维吉尼亚也写了几本书——《联合家庭治疗》（*Conjoint Family Therapy*）、《新家庭如何塑造人》（*Peoplemaking*）、《心的面貌》（*Your Many Faces*）、《尊重自己》（*Self-Esteem*）、《帮助家庭改变》（*Helping Families to Change*），还有一些文选和文章，来阐明自己的理论观点和概念。因此，许多专业人员和外界人士对她的很多理论概念都相当熟悉。

本书旨在加深读者对维吉尼亚的干预方法和理论概念之间的逻辑关系的理解。第一部分集中于一步步分析她对一个家庭进行的治疗。第二部分介绍维吉尼亚的治疗观点是如何脱胎于她的整个世界观的。尽管本书旨在自成一体，但还是会涉及《联合家庭治疗》与《新家庭如何塑造人》这两本书中的基本概念。对这些概念感到陌生的读者可以参考上述两本书，以便对自己阅读本书有所帮助。

本书第一部分（实践部分）所介绍的会谈发生在一个为期两天的家

庭治疗工作坊中。这个工作坊面对的群体是美国陆海空三军某部的牧师、精神科医生、心理学家和社会工作者。某位牧师长期治疗的一个家庭同意参与工作坊中的治疗，他们的五个孩子参加了第二天的工作坊，也就是本书第一部分介绍的会谈内容。

这个家庭最初前来治疗是因为父母感到难以管理自己的孩子，以及家庭生活氛围紧张。不仅对于军队家庭，如果父母一方的职业使其不断地脱离家庭，又不断地重新回到家庭，那么这个家庭所体验到的冲突在别的家庭中也会经常出现。

将一个家庭暴露在现场观众的观察下，此时，治疗会伴随着探索、隐私的暴露、可能的羞耻，以及展览性，家庭成员都会有些担心。维吉尼亚对此非常敏感，如果这个家庭不愿意，她绝对不会对其进行现场治疗。由于自己的主要治疗目标是提高家庭成员的自尊，因此她谨慎地避免会使家庭成员感到受辱或自我价值感降低的反应。同时，她也小心地不让自己逾越家庭成员为他们自己设定的私人界限。在这个方面，在观众面前工作与在私人情境下治疗只有一个差异，就是在前一情境中，维吉尼亚会使自己的一些干预措施对家庭而言更加明显。

维吉尼亚具有一种罕见的泛化人类体验的能力，尽管观众们没有某一具体事件的经历，但是他们通常能够感受到该事件，并对家庭成员所体验的痛苦和担忧产生共情。相似地，通常，由于家庭成员与维吉尼亚真诚地互动，家庭成员被观摩的感受会迅速消失。

尽管维吉尼亚已经不再进行常规的家庭治疗了，但是她的大部分方法都来自自己的从业经验。目前，通常她对家庭进行会谈的时间有限，这可能会导致对她的误解，认为她没有收集充分的信息来对家庭进行深度的理解。但是，事实上她始终坚信要尽可能多地收集有关家庭的信息，有时

甚至要回溯好几代来搞清楚家庭的渊源，即使像本书第一部分案例的干预时间这么有限也是如此。同时，她在此领域有着大量的经验，经常可以从很细致的材料中挖掘出有关家庭动力的大量信息。

本书第二部分的开始介绍了维吉尼亚治疗与改变方法的核心信念，提出了她的概念框架，其治疗模型就来源于此。在第二部分的第二章中，这些概念框架帮助澄清了维吉尼亚的治疗目标。第三章以她的概念框架为基础，介绍了她是怎样进行评估和干预的，以及评估和干预的重点在哪里。前三章帮助解释了维吉尼亚是怎样发展出她的人性认同过程模型（**Human Validation Process Model**）的，第四章则对它进行了详细的阐述。第五章关注作为人和专业人员的治疗师，清楚地表明只有那些同意维吉尼亚关于人类和改变的基本观点的治疗师，才能有效使用她的治疗方法。最后一章介绍了一些工具和技术，呈现了维吉尼亚经常使用的一些特殊活动，并且表明这些技术是否能够被有效使用取决于对她的工作情境的理解。

如果读者愿意，可以先阅读本书的第二部分。它为家庭访谈设定了框架，我把它放在第二部分，只是因为我认为读者在阅读理论之前先熟悉家庭访谈会更容易。

维吉尼亚·萨提亚为本书写了简短的总结，它将在第一部分家庭会谈中的许多认识与第二部分有关治疗与改变方法背后的理论结合起来。

为了便于读者阅读，“他”和“他的”是中性的，指的是“他和她”，以及“他的和她的”。



# 一次家庭访谈

## 家庭成员

凯西 (Casey)

成年男性

丈夫/父亲

35

玛吉 (Margie)

成年女性

妻子/母亲

34

15苏茜 (Susie)

13贝蒂 (Betty)

12科比 (Coby)

双胞胎 {  
10丽莎 (Lisa)  
10露西 (Lucy)

在这个访谈中，我们使用如下的安排：在纸张的左面逐字逐句记录家庭访谈的录音；在右面记录随着治疗过程的展开，我和维吉尼亚所做的观察和评论。为了更好地理解这个流程，读者阅读的时候首先跟着这个访谈走会更容易一些。



1. 维吉尼亚（看着所有家庭成员）：大家好，凯西、玛吉、露西、丽莎、科比、贝蒂……我记起来了！苏茜……喔，我漏了你。过来，选一个你喜欢的椅子，我们可以四处移动它。没有什么是固定的。（在家庭成员都坐下之后）顺便问一下，坐下来吃饭的时候，你们是怎么坐的？当时是怎样的情形？每个人的位置是怎么分配的？

玛吉：他坐在桌子一头儿，我坐在另一头儿。

2. 维吉尼亚：爸爸在这头儿，妈妈在那头儿。那么，现在还有几个孩子，谁会坐在爸爸旁边？

科比：我和姐姐贝蒂。

维吉尼亚：嗯，所以你们会坐在桌子靠这边一些……然后……

玛吉：双胞胎中的一个会坐在这里。

维吉尼亚：哪一个？

玛吉：露西或者丽莎。

维吉尼亚：等一下，哪一个？

玛吉：露西和丽莎。

维吉尼亚：露西和丽莎……一边一个？

玛吉：对，然后是苏茜。

维吉尼亚：嗯，这意味着你们每个人都会挨着一个人，你们两个。

（奇怪地看着苏茜）你呢？你坐在哪里？

苏茜：嗯，我会挤在某个地方坐下。