

The New
Peoplemaking

和谐社会从和谐家庭开始

新家庭 如何 塑造人

〔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

新家庭 如何 塑造人

〔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 / (美) 萨提亚 (Satir, v.) 著; 易春丽等译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.8

书名原文: The New Peoplemaking

ISBN 7-5062-8175-9/R · 128

I. 新... II. ①萨... ②易... III. 心理学 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第051133号

The New Peoplemaking By Virginia Satir

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

Simplified Chinese edition ©2006 by BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

All rights reserved.

新家庭如何塑造人

作者: [美] 维吉尼亚·萨提亚

译者: 易春丽 叶冬梅等

责任编辑: 李征

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: 24.5

字数: 300千

版次: 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

版权登记: 图字01-2005-6340

ISBN 7-5062-8175-9/R · 128

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

推荐序一

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中国台湾省、香港特别行政区讲学和举办工作坊，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，寻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6月于香港

推荐序二

维吉尼亚·萨提亚（1916—1988），家庭治疗的重要创始人之一，同时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书中：《新家庭如何塑造人》。

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谢，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非常相关和很有用处。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。

本书适合于所有人阅读，简体中文版的出版，可以说是大陆所有读者的福

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的快乐。

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。

Dr. John Banmen

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。它们承诺了很多的东西，味道极佳、消化良好、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Ann Austin Thompson, 她认真地校对了手稿；Besty和Ellen Stevens 母女，她们从母女的角度对青少年那一章提供了建议；M. Ruth Whitcomb, 他对“晚年生活”那一章给予了特殊的关注。

June Y. Schwartz

译序

1952年，在巴罗奥拖（Palo Alto）精神研究所开始了一项关于精神分裂症的研究项目，其中关注的内容很多是和家庭有关的，家庭治疗的起源和这个项目有着密切的关系。维吉尼亚·萨提亚是最早加入该项目的著名成员之一，社会工作者的背景使她有着和精神病学家以及心理治疗师截然不同的视角，她对家庭细腻的观察以及深刻的理解为她成功地对家庭进行干预奠定了基础。作为人本流派家庭治疗的先驱，她的治疗体现了对人性的尊重以及积极乐观的资源取向。

萨提亚在1964年出版了她的第一部家庭治疗著作《联合家庭治疗》（Conjoint Family Therapy），这是针对治疗师的专业书籍。出于她对家庭的深刻理解，在1972年她出版了《家庭如何塑造人》（Peoplemaking），她以通俗易懂的方式向普通大众介绍了有关家庭运作的最基本内容，对于读者来说，无论是对自身成长的理解、在家庭中的人际相处以及教育子女方面都会有所收获。

本书是以1972年出版的《家庭如何塑造人》为基础的修订版，在最后部分增加了一些章节，如灵性、晚年生活等部分，包含了萨提亚晚年的一些感悟。萨提亚在这本书中着重描述了个体的自我价值（自尊），用象征的手法以最简单的方式向我们呈现了它的特点及其重要性。对于家庭中的交流部分是最能体现萨提亚的洞察力的，她对语言行为和非语言行为的精准把握，让我们看到一个家庭互动的背后隐藏了些什么。

她的这本书不仅涉及了家庭的内部运作，如家庭规则、家庭的交流、夫妻

互动，也涉及到了更多的系统，比如家庭系统和外界的交流、各种特殊的家庭、处在更大社会中的家庭等，她给了我们更为全面的视角来看待我们的家庭。

作为家庭治疗师，我认为这是一本不可多得的好书，书中的理念让我获益匪浅，相信读者也能从中获得更多的领悟，能够更好地理解和应对家庭生活。

本书共26章，大部分章节是由我和叶冬梅翻译，由我进行全书校译和统稿，除此之外还有几位北京大学心理系的同学参与了部分章节的翻译工作，包括谭洁清：第13、14、16、17、18章，王雨吟：第9、11、12章，秦漠：第10、15章。在此一并向他们的辛苦工作表示感谢。囿于译者的学识和水平有限，译文难免有误，望读者谅解，并不吝赐教。

易春丽

2006年6月于北京大学

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的回应。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。由于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的经验，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，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。

我们每个人都可以根据有所不同；每个人都是被需要的。当我们作为个体发展出高自尊时，差异就开始显现出来。我写这本书的最大希望是帮助我们每个人获得成为和谐的人的权利和义务。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满人格的基础。

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整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。对于这个星球以及生存在这个星球的

^① 本书于1988年由Science and Behavior Books, Inc.出版，原名为《The New Peoplemaking》，同年，萨提亚去世，享年72岁。——编者注

居民，我们必须发展出和谐相处的能力。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。我们过去所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。

作者

目录

第一章	绪论	1
第二章	你拥有怎样一个家庭	9
第三章	自我价值——被忽视了的罐子	19
第四章	自我价值——个人力量的源泉	29
第五章	你自己的曼陀罗	41
第六章	交流——诉说与倾听	49
第七章	交流的模式	79
第八章	沟通游戏	101
第九章	你所遵守的规则	115
第十章	系统：开放的还是封闭的？	129
第十一章	夫妻：家庭的建筑师	139
第十二章	特殊家庭	155
第十三章	你的家庭图	175
第十四章	蚯蚓罐头在活动	187
第十五章	家庭蓝图	201
第十六章	家庭蓝图的一些基本要素	231

第十七章 家庭工程	257
第十八章 延伸家庭	279
第十九章 生命周期	291
第二十章 青少年	297
第二十一章 积极的二人关系	309
第二十二章 灵性	317
第二十三章 晚年	325
第二十四章 在更大的社会中的家庭	341
第二十五章 内在的和平，彼此间的和平，群体间的和平	349
第二十六章 未来的家庭	357
参考文献	367
中国国际萨提亚学院简介	372
编后记	373

1

绪论

在5岁时，我决心长大后成为“孩子们的侦探”，帮他们侦查父母的情况。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”，帮他们侦查父母的情况。

在多年的工作中我接触了几千个家庭，现在我仍然存在着大量的困惑。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。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。改变家庭即是改变世界。

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的事物，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的事物，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。