

找到意想不到的自己

萨提亚模式与自我成长

◎ 丛扬洋 著



经过多年国内实践、进一步消化和整合，
成为近几年来最易理解、最灵动的萨提亚读物。

自我成长、幸福、快乐、真正的成熟
自我价值、柔软与宽容的力量、和谐关系
沟通姿态、冰山隐喻、原生家庭



Wuhan University Press
武汉大学出版社

找到意想不到的自己

萨提亚模式与自我成长



◎
丛扬洋
著

图书在版编目(CIP)数据

找到意想不到的自己：萨提亚治疗模式国内权威教程及解读
/ 丛扬洋著. — 武汉：武汉大学出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-307-12655-8

I. 找… II. 丛… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002011号

责任编辑：刘汝怡 责任校对：林方方 版式设计：刘珍珍

出版发行：武汉大学出版社（430072 武昌 珞珈山）

（电子邮件：cbs22@whu.edu.cn 网址：www.wdp.com.cn）

印刷：永清县吉祥印刷有限公司

开本：787×1092 1/16 印张：21 字数：280千字

版次：2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-307-12655-8 定价：38.00元

版权所有，不得翻印；凡购我社的图书，如有质量问题，请与当地图书销售部门联系调换。

前言

F o r e w o r d

我曾经是一个非常自卑的人，还在读中学的时候就不敢跟女孩子说话，当然男孩子说的也不多。有抑郁和自闭的倾向。这个状况到工作后更明显，外在的工作生活压力与内在的自我否定折磨让我几度想过自杀。但是后来我接触到萨提亚后，这些都慢慢发生了改变。学习萨提亚的第3年，直到一个朋友突然告诉我：你知道吗？丛，你的存在对我们来说都非常的重要。我突然发现我比以前阳光了很多，朋友也多了很多，而且给他们带来了很大力量。

从此后我踏上了深入学习心理学的路，并想传播萨提亚。

把萨提亚模式介绍给更多的人，让更多的人可以了解萨提亚模式，并可以从其中获得帮助，这一直是我的一个心愿。在跟随John Banmen、Anna Low、蔡敏莉等老师学了几年萨提亚模式后，我斗胆萌生了写一本介绍萨提亚模式的书。2003年萨提亚模式传到中国以来，数以万计的家庭、个人因其产生了改变，越来越多的人开始接触到萨提亚，并产生了好奇。但目前萨提亚模式多以工作坊和课程的形式在传播，局限性非常大。传播范围有限，高昂的学习费用也让很多人望而止步。萨提亚的经典之作《新家庭如何塑造人》和《萨提亚家庭治疗模式》等翻译过来，与中国人的阅读习惯有所差异，加之书的内容专业性很强，通常需要读许多遍才能品味其中含义。因此我想整理一本通俗好读的、符合中国人思维习惯的书来介绍萨提亚。

但是这并不容易。

首先萨提亚模式属于经验派家庭治疗，其治疗工具运用的灵活性及有效性曾让我瞠目结舌。但是其理论体系却不够完善。加之萨提亚本人1988年突然逝世，其理论研究被突然中止，留下的理论体系显得有些零散。后来众多萨提亚工作者对萨提亚模式进行了发挥与补充，发展到今天的萨提亚模式已经百花齐放，不再局限于家庭治疗，更多的是对个人成长问题进行治疗，全面解决个人身上所背负的问题。如此以来，把现在市场上所教授的萨提亚模式全部梳理整合就显得有些困难。

有人曾说，萨提亚模式的魅力，在于她本人。这句话我至少看到了两个信息：一个是，萨提亚模式的魅力不可被复制，正如米尔顿·艾瑞克森的自然催眠法的魅力不可被复制一样。另一个是每一个学习萨提亚模式的人，都是独特的一个萨提亚！这正应了萨提亚的那句话“每个人都是独一无二的”。也是心理学家们常说的：每个人都是一个独立的流派，且不可被复制！

我也是这样一个走在萨提亚模式路上的人。我所学习到的萨提亚模式，已经不再是我的老师们教会我的那些，而是经历了我个人的加工、整合、理解、消化，成为了“丛氏萨提亚”。因此第二个困难就是，我所写出来的，也无法代表萨提亚模式及众多萨提亚工作者的智慧结晶。读者只能从我的理解中，了解到萨提亚模式的冰山一角，甚至可能是有失偏颇的萨提亚模式。如若读者对萨提亚有更大的兴趣，可以深入去读萨提亚的经典著作，或从更多的教授萨提亚的老师身上全面了解萨提亚模式。

本书的成型，特别感谢教授我萨提亚模式的众多老师。其次感谢郭晓洁老师提供的平台，我在萨提尔（北京）教育咨询中心工作和学习的那两年，对我产生了极大的影响。还要感谢刘曙楠和李咏梅同学，2013年炎热的夏天，与我一同在小屋里讨论、整理、修改。最后感谢好友赖景琳为该书作图和人物摄影。

成长是一生的功课，萨提亚模式教会人成长，绝不是让后人固化她为教派。无论该书所阐述的理论怎样命名，如果能对读者有所启发和思考，我也就心满意足了。

2003年，我第一次在广州开始做萨提亚模式的工作坊，把萨提亚模式带入到了中国大陆。其后10年的时间里，萨提亚模式凭借其独特的魅力获得了惊人的发展，越来越多的人从其中获益，数以万计的家庭、组织和个人因为接触了萨提亚模式而获得了改变，甚至改变了他们的一生。众多的亲子关系、夫妻关系、同事与朋友关系等获得了改善。

萨提亚模式在中国的出现，也给中国的心理治疗带来了新元素的冲击，它为我们提供了更深刻、更快捷的方法去帮助其他人。正因为如此，越来越多的专业工作者开始投入到萨提亚模式的教学中去，帮助更多的人可以活得更健康、幸福和成功。

我也是萨提亚模式的受益者之一。从我第一次去美国学习萨提亚模式开始，至今已经有近30年的时间。期间我被萨提亚模式所深深吸引并感动。30年来，我不断学习并致力于萨提亚模式的传播，当我看到无数人在我的工作坊里因为接触到萨提亚模式而产生改变的时候，我感到了一种很深的使命感：中国人需要萨提亚模式，我要把萨提亚模式介绍给更多的中国人，让更多的中国人因为萨提亚模式的存在而可以收获幸福。

中华民族是一个文化源远流长的民族，其家庭也具有中华民族独有的特色。萨提亚模式在传入中国后，渐渐与中国的文化语境产生融合，形成了中国特色的萨提亚模

式。众多萨提亚工作者也对萨提亚模式进行了延伸和发展，萨提亚模式已经不再局限于解决家庭问题，而更多的全面解决个人身上所背负的问题，将心理治疗扩大为成长取向的学习历程，只要是关心自我成长与潜能开发的人，都可在这个模式的学习过程中有所收获。正是因为这个特点，她的理论不会因为社会与文化的变迁而失去实用性。

扬洋就做了很好的这样一个工作，他把萨提亚模式的理论和最新进展作了梳理和总结，并用中国人的思维习惯对萨提亚模式的理论框架进行了编排，做成了通俗读物，更适合中国人的阅读。

中国也是一个人口众多的国家，能够让每个人都接触到萨提亚模式的培训还需要很长的一段路要走。在接受到专业培训之前，人们可以借助于一些书籍来了解萨提亚。随着萨提亚模式的经典著作陆续在大陆出版，一些人开始以书籍的形式接触到萨提亚模式，我们也需要有更多的文字可以来介绍和讲解萨提亚。

当然如果有可能，我还是希望更多的人可以通过书籍与课程并行的方式了解萨提亚模式。萨提亚模式是体验性的，需要更多的面对面来感受萨提亚的魅力。

中国国际萨提亚学院院长 蔡敏莉

目 录

C o n t e n t s

第一章 引言	第一节 是时候该换种活法了：找到意想不到的自己 / 003
	第二节 萨提亚模式是如何帮助人的 / 010
	第三节 萨提亚模式有什么用 / 012
	第四节 萨提亚的治疗信念 / 018
第二章 自我价值	第一节 自我价值是一只装爱的瓶子 / 031
	第二节 怎样把瓶子装满？ / 039
	第三节 和自己在一起，活出生命力 / 046
	第四节 谁是你的亲密爱人 / 052
	第五节 内在资源面貌舞会 / 059
	第六节 提升自我价值的魔法工具 / 066
第三章 沟通	第一节 健康的沟通长什么模样 / 075
	第二节 不一致性沟通 / 081
	第三节 常见的求生存沟通模式（应对姿态） / 085
	第四节 让人来说话，而不是话说人 / 101
	第五节 参透对方真实的本意 / 105
	第六节 天气报告 / 113

第四章

冰山理论

- 第一节 冰山理论简介 / 121
- 第二节 在冰山体验里的转化 / 136
- 第三节 情绪的管理与转化 / 140
- 第四节 清空信念系统（观点的转化） / 152
- 第五节 转化未完成的期待 / 167
- 第六节 满足灵魂的渴望 / 181

第五章

家庭

- 第一节 家庭如何影响人 / 193
- 第二节 家庭规条 / 207
- 第三节 影响轮：重要他人的影响 / 218
- 第四节 原生家庭图 / 222
- 第五节 家庭生活年表 / 232
- 第六节 家庭重塑 / 233
- 第七节 家庭个案 / 238

第六章

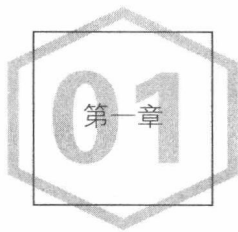
婚恋·情感

- 第一节 婚姻 / 245
- 第二节 婚姻中常有的压力因子 / 248
- 第三节 往情感账户里存款 / 254
- 第四节 有效面对差异与冲突 / 258
- 第五节 从多维度增强亲密 / 263
- 第六节 性亲密，不仅是性行为 / 266
- 第七节 爱需要用正确的语言表达 / 272
- 第八节 婚姻治疗的步骤及方法 / 279

第七章

萨提亚模式
在咨询中的应用

- 第一节 连接 / 285
- 第二节 心理咨询师的几个层次 / 293
- 第三节 萨提亚咨询的目标 / 296
- 第四节 萨提亚咨询的5个元素 / 302
- 第五节 萨提亚模式技术中蕴涵的主要元素及工具 / 307
- 第六节 萨提亚转化式系统治疗的步骤 / 311
- 第七节 改变的发生过程 / 317



引言

我想爱你而不用抓住你
欣赏你而无须批判你
和你齐参与而不会伤害你
邀请你而不必强求你
离开你亦无须言歉疚
批评你但并非责备你
并且
帮助你而没有半点看低你
那么
我俩的相会就是真诚的
而且能彼此润泽

——维吉尼亚·萨提亚《我和你的目标》

第一节

是时候该换种活法了：找到意想不到的自己

人的世界，是关系的世界

烦恼即菩提。

幸福、快乐、和谐、安详、爱，每个人都想要这些东西。但是纵观生活，有躲不尽的烦恼横行其道，使得我们对幸福望眼欲穿，却难以企及。

烦恼是什么？

人的世界，是关系的世界。说到底，烦恼不过是关系的困惑。如果你不能处理好关系，你可能需要和烦恼这位兄弟耳鬓厮磨上一段日子。

人的第一个关系也是最重要的关系就是和自己的关系。如果你不能处理好这个关系，内在的烦恼就会油然而生。你会陷入自我怀疑、自我排斥与自我否定。经历无数次这样的心理独白：

我不喜欢我的身体。我长得一点都不好看，我不接纳我的外貌。我太胖或者太瘦，太高或者太矮，太黑或者太黄，我不喜欢这样的自己。我渴望有魔鬼般的身材，天使般的面容，但我又知道那遥不可及，我羡慕那些勇于秀出自己的人，而我不能。甚至我都不接纳我的头发、鼻子或者身上某个痣。或者即使没有讨厌它，我也对它不好，经常用熬夜来虐待它，用垃圾食品来虐待它，用寒冷来虐待它……

我不喜欢我的性格。我有些懦弱，不懂得关心人或者太自我；我做事犹豫豫，做人不够果断勇敢，喜欢拖延不能自制，过于善良总是被骗……如果

你问我有多少缺点，我最喜欢回答这类问题。

我不喜欢自己的情绪。我总是莫名忧伤，十分恐惧，经常夜里偷偷哭泣。我有时候忍不住对亲近的人发火，发完了又内疚。我总是敏感多疑，整日抑郁寡欢。我想改变又从无改起，我讨厌这样的自己。

我不喜欢自己的智商。我脑子不够聪明十分愚钝，不会随时转弯，做事不够圆滑经常吃哑巴亏，能力不济，处理不好人际关系，不知道该怎么与人交往……对我来说，最多的感慨就是我怎么这么笨。经常感觉自己一无是处，活着是一种浪费。

当然有些时候，我会感觉自己很好，但更多的时候，我感觉很差。尤其是当我想要的没有得到，发生了预料之外的事情的时候，我第一件事情就是否定自己。

人最好的朋友，就是自己；你生活中最好的朋友，只是你第二好的朋友。人最亲密的人，也是自己；你生活中最爱的那个人，只是你第二爱的人。如果你弄错了序位，你可能就会有很多烦恼。

和自己的关系和谐，也就是内在和谐，是一切幸福的基础。

第二个关系就是和他人的关系。只要你在生活，在互动，在与人沟通，与他人的关系就不可避免。在家里，与父母的关系、恋人的关系、孩子的关系；在单位，与同事的关系、领导的关系、客户的关系；在生活中，与朋友的关系、亲戚的关系、陌生人的关系……与人的关系编织着生活。似乎他人的一举一动，都在影响我们的幸福。在不同的生活场景里，我们扮演着不同的角色，罩着不同的面具，与不同的人打交道。

我们无数次深深体验到：谁谁做了什么，让我感觉很不好；谁谁没有做什么，让我很苦恼；我拥有或失去了谁谁，开始了一场噩梦。错的是别人，痛的却是我们，于是这些烦恼想必也不会陌生：

朋友的只言片语触动我们敏感的神经，时而悲哀，时而发怒，时而挫败，时而恐慌；亲人的不能理解，让我们悲愤、受伤又无奈；客户的无理取闹，领导的不认同，伤透了我们的脑筋……

第三个关系就是与自然和情境的关系。比如：和宇宙的关系，和自然的

关系，和社会的关系，和情境的关系，和团体的关系。当你不能安住于当下，心逃离自己的躯体的时候，你会体验到一种很深的没有存在感、孤独、无意义、茫然，因为你不能处理好和存在的关系。但当你和宇宙能量和谐一致的时候，你能感觉到自己的能量是一致的，是和平的。当你不能处理好和情境的关系的时候，你会感觉到一种格格不入、多余、失落、被排斥的感觉，你不知道怎样融入一个群体。但当你能够融入一个情境的时候，你会感到自己是存在的，是被接纳的，是有归属的。

存在感是比较难于说清楚的话题，但却是终要解决的问题。你如何存在于这个世界，就是你和世界的关系。

摆脱烦恼，走向幸福。我们有一条路可以走，那就是处理好关系，和自己的关系，和他人的关系，和环境的关系。

爱是关系里最主要的议题

人类在关系上最主要的议题就是爱。你爱着人，也被人爱着。

当爱很多很多的时候，生命是一致的，生活是和谐的。当爱匮乏的时候，我们的生活就会出现问题的。

我们的生命本身，需要爱的滋养，才能够得以维系，所以我们的所有行为都是为了获得爱。

我讨厌自己的时候其实我在说：如果我变得更好一些，别人就会关注我，欣赏我，我就可以获得别人的爱。

我讨厌别人的时候其实是想说：我想让你满足我的期待，变成我理想中的样子，成为我认为的那个人，我就会觉得舒服些，就不会感觉到你距离我那么远。那些期待孩子改变一些的人，期待父母改变、期待伴侣改变、期待身边的人改变的人，无非是想让他人来满足自己，即使你打着“人就应该这样”或“我是为你好”的幌子，你也不过是想满足自己。

我不愿意融入环境的时候，其实我已经不相信我可以进入到这个环境里。虽然我很想，但是我知道我做不到。为了避免自己失望，我已经不想再去期望。

在关系里的分歧、矛盾和争执就是如此而产生的，关系就是一场争夺爱的战役。或许你没有看到的是，你在期待全世界的人都来爱你。被爱的感觉让你感觉很好，很安全，很有价值感。

那些能够给予你或者需要你持续给予爱的人，对你重要的，我们称他们为你的重要他人。在我们小时候，我们需要父母持续的爱、需要老师持续的关爱，在我们看来，他们是我们的重要他人。美国社会学家米尔斯（C.W.Mills）首先提出了重要他人的概念，意指在每个人生命成长过程中对我们产生过巨大影响的人。

重要他人是怎么影响我们的呢？通过他们给予爱的方式。如果我们发现做事件A能得到父母的爱，于是我们就把A内化为生命的模式，我们潜意识里会把A当作满足爱的途径。如果我们用软弱可以得到父母的爱，我们就学会了软弱；如果我们用指责才能被听到，我们就学会了指责；如果我们不允许表达生气、委屈等感受，我们就学会了压抑感受。

长大后，我们依然用小时候父母教给我们的方式去对待别人，希望用同样的方式从别人那里获得爱。这时候我们就会把别人当作我们的“重要他人”，从那里汲取心理能量。

当你还在期待别人来满足你关于爱的渴望，需要从关系里获得点什么的时候，你不妨去看看你在受伤后用什么样的方式来满足自己的渴望。

重要他人，其实就是给我们爱的人。你最想持续索取爱的人，就是你的重要他人。以前有，现在也有。

重要他人——那个意想不到的自己

如果我们持续从别人那里索取爱，通过企图改变环境、改变他人的方式，我们有时候会成功，这让我们感觉到很快乐，但更多的时候却会失败，因为改变一个人是极其难的，从一个人那里索取爱也是不容易的。何况有时候，你看不到爱。

爱是一直存在的，我们也是一直被爱的。只是我们在感受爱方面却出现了问题。是什么阻隔了我们去感受爱？是什么让我们急于把别人变成我们的重

要他人？

是我们内心的障碍，是我们封闭了自己的心，是我们遮住了自己的眼睛，是我们拒绝了爱。

萨提亚模式要做的，就是转化。看到爱，发现爱，创造爱。

谁才能真正满足你关于爱的渴望，还你关系的和谐？

答案当然是你自己。能够有能力爱自己的人，就不需要再从别人那里索取。同时，也会把自己的爱溢出来给予别人，让别人满足，别人又会反馈来给自己爱，于是爱越来越多，这是一个关于爱的良性循环。反之，当自己的爱不多，又从爱不多的人那里索取，两个爱匮乏的人互相索取，他们之间的能量就不能流动，就被阻隔了。

爱是一个杯满自溢的过程。充满爱的人，是敞开的，有安全感的，智慧的，宽容的，祥和的，平静的，发光的。和他在一起的人，会感觉特别舒服，没有压力，没有禁忌。所以，只有你才可以真正成为自己的“重要他人”。

因此，你需要学会做自己的重要他人，满足自己关于爱的部分，而不是从关系中获取。

这个过程就是打破自己旧有的模式，拿回属于自己的力量，重新为自己选择人生的价值观和行为模式，真正爱自己，让我们有力量为自己的人生做选择，并为人生负责。它让我们从一个积极者和责任者的视角去重新审视问题，其结果就是找到一个“意想不到的自己”。

三度出生

萨提亚认为人性本善，每个人都是生命力的独特展现。我们生来就完全具备我们所需要的全部，让自己成为幸福、有能力、值得尊敬的人。但是，人们往往无视自己内在已有的天赋。那些缺乏自我价值感的人，会采取不同的生存策略。萨提亚认为人有三度出生，人在第一度出生里就有了足够的资源，但是在第二度出生后资源开始被掩盖，从第三度出生开始，人又可以找回这些资源。

第一度出生，是精子与卵子的结合。当受精卵形成，生命力就诞生了。人在这个过程中被激活了生命力，人与这个生命力一起创造了自己的生命。人