



你淡定的样子 真好看



来自**萨提亚**的
生命启发

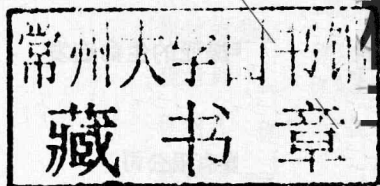


一个让你学会
不再用情绪处理问题的
心理故事

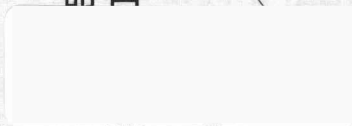
大方地付出
从容地争取
洒脱地接受

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

你淡定的样子 真好



来自生命



业的
嫵
著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

你淡定的样子真好看：来自萨提亚的生命启发 / 胡慧嫚 著. — 北京：北京联合出版公司，2018.3（2018.4 重印）
ISBN 978-7-5596-1639-5

I . ①你… II . ①胡… III . ①心理学 - 通俗读物
IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 017299 号
著作权合同登记 图字：01-2018-0383

你淡定的样子真好看：来自萨提亚的生命启发

作 者：胡慧嫚

顾 问：洪锡璁

总 发 行：北京华景时代文化传媒有限公司

特别鸣谢：耿璟宗

策 划：左美玲

责任编辑：管 文

封面设计：仙 境

插图设计：黄琼萱

版式设计：张 敏

责任校对：毛帅鹏

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)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 180 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 4 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5596-1639-5

定价：45.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

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：010-83638551

当我内心足够强大

——维吉尼亚·萨提亚

当我内心足够强大，
你指责我，
我感受到你的受伤；
你讨好我，
我看到你需要认可；
你超理智，
我体会你的脆弱和害怕；
你打岔，
我懂得你如此渴望被看到。

当我内心足够强大，
我不再防卫，
所有力量，
在我们之间自由流动。
委屈、沮丧、内疚、悲伤、愤怒、痛苦，
当他们自由流淌。
我在悲伤里感到温暖，
在愤怒里发现力量，
在痛苦里看到希望。

当我内心足够强大，
我不再攻击。
我知道，
当我不再伤害自己，
便没有人可以伤害我。
我放下武器，
敞开心，
当我的心，柔软起来，
便在爱和慈悲里，
与你明亮而温暖地相遇。

原来，让内心强大，
我只需要，
看到自己，
接纳我还不能做的，
欣赏我已经做到的。
并且相信，
走过这个历程，
终究可以活出自己，绽放自己。



萨提亚—讨好姿态和超理智姿态
(见正文 63 页、70 页)



萨提亚—指责姿态
(见正文 76 页)



打岔

(书中场景，不作学术参考。见正文 82 页)

萨提亚—内心冰山图

(见正文 109 页)



引言

遇见萨提亚 遇见真实的自己

请你安静下来，好好想想：

你每天在做的是些应该做的事情，还是你真正喜欢的事情呢？

你明白你自己真正的需要吗？

为什么事业的成功让我们拥有了舒适的生活，可幸福的感觉却没有相应增加？

在你的人生中，你和你所爱的人（父母、兄弟姐妹、夫妻、情侣、儿女、朋友）是否有一段真正的亲密关系？

你是否真切地感受到被爱、被接纳、被肯定、被尊重呢？

而你的父母、伴侣、孩子、朋友，他们的内心又是否感受到你的爱、接纳、尊重和肯定呢？

而你生命中最重要的人——你自己，你和自己有没有一段真正的亲密关系呢？

科学家发现大多数疾病的产生，都与思想、情绪有关，你对自己的身体、思想情绪的了解有多少呢？

面对这些看似简单的问题，大部分人却都沉默了。

有一个人，她一生致力于探索人与人之间，以及人类本质上的各种问题，她在家庭治疗方面的理念和方法备受专业人士的推崇。跟随她，我们会慢慢去发现、去了解、去拥抱那个在我们内心深处，被忽略的真实的自己。

萨提亚女士深信，每个人都是一个奇迹，在生命的过程中不断演变、成长，并且永远都有接受新事物的能力。她设计并发展完善的萨提亚模式训练课程在全世界范围内得到了认可，帮助无数人迈向身心一致，提高自我价值感及责任感。越来越多的人都从中找到了内心的平静、喜悦和力量，同时也为自己创造了更幸福的亲密关系。

萨提亚是谁？萨提亚模式是什么？

维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir, 1916—1988)，美国最具影响力的首席治疗大师，被誉为“每个人的家庭治疗大师”。由她发展创新的探索家庭关系的技巧，为广大治疗师所推崇。

萨提亚模式是关于如何与“自己”“他人”“情境”达到和谐统一的学问。萨提亚女士将深邃广博的心理学与人们的日常生活紧密联系起来，让每个人都能得到来自萨提亚的温暖有力的生命启发，发现新的自己，达到更高的生命境界。

萨提亚模式是一种心灵体验过程。最大特点在于着重提高人的自尊、改善沟通及帮助人活得更“人性化” (Become more fully human)，并不是只求消除“症状” (Symptoms)。她帮助

我们认识到，每一个生命都有着独特的成长脉络，无论过去的经历和感受是怎样的，都值得尊重，治疗的最终目标是达到个人“身心整合，内外一致”，使个人的潜能得到最大发挥。

萨提亚模式融合了各种各样的感知及分析技巧，例如家庭雕塑、影响轮、团体测温，以及用白色绳索展现出家庭关系图，显示个人与家庭之间的心理脐带关系。这些方式均灵活地糅合了行为改变、心理剧、当事人中心等各派心理治疗技巧。

萨提亚模式“凡事皆以人为本位，以人为关怀”的信念使得它深受广大人群的推崇。在注重“我”和“你”的同时，更关心“我们”，在这样一个被充分尊重和关心的过程中，人们对事业、家庭、婚姻、健康以及个人成长都能有更深层次的感悟和学习，重获并掌握生命的意义，做一个身心一致的人。

萨提亚的四大助人目标

一、提高自我价值（自尊）

自我价值是一个人对自我的价值判断、信念或感受。

二、能更好地做出选择

三种以上才是选择，而且更有力量。

三、更有责任感

为自己的内在体验和外在行为负责，我们驾驭它们，为它们做出选择，并透过它们体验喜悦。

四、更内外一致

与自己接触，兼顾自我、他人、情境，并能够驾驭自己。

萨提亚模式适合哪些人？

一、在关系方面有困惑

在亲密关系、亲子关系、家庭关系中有难以逾越的障碍，但找不到合适的解决方法的人。

二、在感情方面有困惑

在感情中没有安全感，或是在一段感情、婚姻结束后，难以放下过去，开始新的感情生活的人。

三、在情绪上有困惑

不会控制自己的情绪，容易发脾气，事后常常会后悔自责的人。

四、希望提高生活品质

希望获得心灵成长，提升自己生活品质的人。

五、专业心理工作者

工作是帮助他人，并且希望提升自己的助人能力，学习助人技巧的专业心理工作者。

自序

我与萨提亚美好的相遇

我记得张曼玉说过的那个画面，独自面对着镜子，手拿剪刀随性自由地为自己剪了一头短发，说：“我是我的张曼玉，不是任何人的。”

我记得王菲说起的那一个放逐纽约的午后，蹲坐在街边看着人群从眼前川流而过，“每一个人都有那么清楚的样子，那么，我究竟是谁？”

我记得珍·古德说起的，在那些连续几日镁光灯焦点专访又接着衣香鬓影、盛大荣耀的颁奖典礼时刻，但是她最渴望的，却是隔日回到她的宁静森林独自漫步，与大树说说话。

说起我自己，近二十年的时尚杂志工作，表面上光灿繁华，其实处处都是与人交会的美好印记。就像我记得的，不是双 C 标志，而是神秘冷艳的 Coco Chanel；我记得的不是 Prada 商标，而是那个叛逆的左派女孩，不得不接手家族事业后，在优雅乖驯中夹带不羁叛逆灵魂的 Miuccia Prada；我看到的不是最新一季的服装或色彩趋势，而是背后那些极度敏感

又才华横溢的时尚设计师们，对人、对当代社会、对世界、对未来的感受，以及将这些感受幻化诠释，开阔引领……这些人，这些交会的生命如此触动、滋养着我，一如之后我在心理咨询领域里的每一个相遇。

那年9·21大地震之后，因为对受难者的不舍，我拿起电话拨通了招募志愿者的专线：“谢谢你，请问你有什么帮助人的专业技能？”电话那头，声音亲切却顿时让我语塞，“原来帮助人不是只要愿意付出时间和心力就可以，是需要专业的！”

这个新的认识让我走进了张老师志愿者培训班，也在蛰伏多年之后，因着“虽然是志愿者，也希望能带给来访者更专业的帮助”的信念，我正式跨进学习心理咨询的大门，并且一路越走越远，于是，我遇见了萨提亚、完形、叙事、荣格、Bowen、焦点、心理剧、表达性艺术治疗……

而其中，我与萨提亚女士的相遇最为深刻，那是一场生命与生命的深度共鸣。我在这段与心理咨询以及与萨提亚女士的相遇的历程里，体会到无尽的滋养、成长、蜕变。那包括往内认识自己、爱自己、完整自己，同时向外了解他人、爱他人的能力。包括持续练习并体会着“我在，你也在”的既开阔又涵容的人我关系，也包括一种安然愉悦的“自在”——真正的自己存在着，并逐渐在这个自在里，开始更好地绽放属于自己生命的香气。

萨提亚女士所说的为自己创造“第三次诞生”，这美好，我体会，我看见。于是，有了这本书。

这不是一本萨提亚的咨询专业教科书，而是如同萨提亚女士的这个信念——“生命与生命是相互影响、相互滋养引领的”，我尝试写出的，既是对智慧、诚挚、温暖的萨提亚女士的感谢与致敬，也是萨提亚成长模式对于我的美好滋养、引动与启发。同时，这本书，也是我在过往生命的大河里和诸多人、事、物相遇交会时，反身自问、探索的点滴。

书中，艾莉是你，也是我。

这一路上，我们并不孤单。

献给我的父母，他们以生命示范教导我——爱、真诚、温暖，是一种宁静且巨大的力量。

目 录

引言	/ v
自序	/ ix

第一章 改变

改变永远是可能的	/ 3
你这么努力，得到了什么？	/ 7
和真实的自己在一起，活出自在	/ 9
慢下脚步，安顿身心	/ 13
迷茫，是改变的绝佳起点	/ 18
是时候换种活法了	/ 22

第二章 完整

健康的沟通长什么模样	/ 29
完整比完美更重要	/ 32
认识并靠近真实的自己	/ 35
别怕混乱！它将我们引向改变	/ 40
想到了，不代表你做到了	/ 43
遇见“新”的自己	/ 47
第三次诞生	/ 50