



編——約翰·貝曼  
John Banmen

譯——江麗美、魯宓

Applications of the Satir Growth Model

# 薩提爾

## 成長模式的應用

成蒂、吳佩璇、李開敏  
陳諫、楊蓓——審閱 | 推薦

吳就君、呂旭亞、賴杞豐——推薦

我相信，要活得精彩，  
就得和我們的生命力量打好關係，  
並接納這個關係。

——薩提爾 (Virginia Satir, 1916~1988)

家族治療大師薩提爾對今日世界的影響力與意義綿延不絕，她看重靈性、關注健康、善用歷程，她認為人人都擁有改變現狀所需的內在資源。她所發展出的許多強而有力的助人技巧，更大大超越了她的時代，是二十一世紀人心迷宮的最佳指引者。

本書由國際知名的心理治療師約翰·貝曼策劃主編，他曾與薩提爾共事十八年，至今仍持續在世界各地帶領「薩提爾成長模式工作坊」，他邀集了各地薩提爾訓練機構的頂尖專業者共同執筆，結合理論與實務經驗，為讀者更進一步展示薩提爾模式的寬廣與深刻。

書中以大量案例說明薩提爾模式的概念、技巧與應用，包括：冰山隱喻、改變歷程等概念；家庭雕塑、天氣報告、偵探帽、自我環等技巧；以及在跨文化、子女教養、自殺防治、同性戀自我認同等議題的應用。

目前「薩提爾模式」已被廣泛運用在世界各地的心理機構、學校、醫院與個人諮商，它不僅成為專業助人的重要準則，更是一個幫助自己與家庭，找回內在深層連結、看見隱藏的動力，催化自我成長與改變的重要契機！

成蒂 (呂旭立紀念文教基金會諮商心理師)  
吳就君 (華人伴侶家族治療協會理事長)  
吳佩璇 (呂旭立紀念文教基金會諮商心理師)  
呂旭亞 (淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授)

李開敏 (台灣大學社會工作系兼任講師)  
陳諫 (台灣心理學會常務理事)  
楊蓓 (台北大學社會工作系系主任)  
賴杞豐 (薩提爾家庭治療模式團體帶領及督導)

推薦



9 789866 782282

00400



Master 030 心靈工坊出版 定價400元



## 薩提爾成長模式的應用

Applications of the Satir Growth Model

編者—約翰·貝曼 (John Banmen)

譯者—江麗美、魯宓

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 執行編輯—朱玉立

特約編輯—黃素霞 美編—謝宜欣

通訊地址—10684 台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰分色製版印刷事業股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—248 台北縣五股工業區五工五路二號

初版—一刷—2008年5月

ISBN—978-986-6782-28-2 定價—400元

Applications of Satir Growth Model

Copyright © 2006 Edited by Dr. John Banmen

This edition Published by arrangement with Avanta, The Virginia Satir Network

Chinese translation copyright © 2008 by PsyGarden Publishing Company

All rights reserved

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

薩提爾成長模式的應用／

約翰·貝曼 (John Banmen) 編；江麗美、魯宓譯

-- 初版，-- 臺北市：心靈工坊文化，2008. 05

面：公分 (Master：30)

譯自：Applications of the Satir Growth Model

ISBN 978-986-6782-28-2 (平裝)

1. 心理治療 2. 諮商

178.8

97007437



**Master**

對於人類心理現象的描述與詮釋  
有著源遠流長的古典主張，有著速簡華麗的現代議題  
構築一座探究心靈活動的殿堂  
我們在文字與閱讀中，尋找那奠基的源頭



# 薩提爾成長模式的應用

Applications of the Satir Growth Model

編者——約翰·貝曼 (John Banmen)

譯者——江麗美、魯宓

審閱——成蒂、吳佩璇、李開敏、陳諤、楊蓓

## { 目錄 }

- 6 推薦序之一 | 薩提爾來台記事 吳就君
- 12 推薦序之二 | 我們在靈性與生命能量中相遇 成蒂
- 16 原序 | 送給薩提爾的生日禮物 吉恩·麥克蘭頓
- 19 前言 | 薩提爾的貢獻與遺愛  
約翰·貝曼、凱瑟琳·麥奇－貝曼

### 第一部分

## 薩提爾模式的概念

---

- 32 【第一章】薩提爾模式的普遍性與跨文化應用性  
傑瑞·柯內奇
- 66 【第二章】薩提爾的改變歷程概觀  
雪倫·羅琴

### 第二部分

## 薩提爾模式的技巧

---

- 90 【第三章】「說真話訓練」：薩提爾的實踐  
寶拉·英格蘭達－高登、大衛·高登
- III 【第四章】給家庭雕塑初學者的指引  
瑪莉亞·葛莫利、艾琳諾·亞塔斯金

- 135 【第五章】家庭重塑：對改變歷程的挑戰  
漢娜·希布蘭優瓦
- 165 【第六章】天氣報告  
華特·薩漢
- 197 【第七章】介紹薩提爾自我環：教導與治療的工具  
史蒂芬·巴克畢

### 第三部分

## 薩提爾模式的應用

---

- 218 【第八章】薩提爾模式在自殺防範上的運用  
約翰·貝曼
- 241 【第九章】建立健康的同性戀自我認同：薩提爾取向  
潔絲·卡洛克
- 291 【第十章】薩提爾模式在香港小學的應用：  
家長與老師的研習會  
{附錄} 六小時教師訓練研習會：  
薩提爾模式應用  
葛瑞絲·楊
- 325 參考文獻
- 346 延伸閱讀



【推薦序之一】

# 薩提爾來台記事

華人伴侶與家族治療協會理事長

吳就君

薩提爾全球會議（Satir Global Conference）即將於今年（2008）8月，薩提爾九十二歲冥誕時，在美國科羅拉多州的丹佛市舉行。薩提爾常常在科州主持Process Community。她常爬山、散步、喝茶的老礦坑，也是有名的滑雪區，冠孤山（Mt. Crested Butte）就在附近，可從丹佛開車約五個小時的車程。我預備八月帶著小孫子，走走峰崗，懷念恩師維琴妮亞·薩提爾。

這本《薩提爾成長模式的應用》是為紀念薩提爾九十歲冥誕而出版，以示共襄盛舉。這事對愛護薩提爾精神的實踐者而言，是充滿歡喜和興奮的。所以我決定寫下這篇〈薩提爾來台記事〉的記錄作為推薦序，同時也以此彌補心中的些許遺憾。因為看到本書包括防治自殺、同性戀的自我認同，以及香港小學親師研討會應用薩提爾模式等多篇文章，讓我想到台灣方面有關薩提爾模式的碩博論文雖有數篇，社區、各級學校、醫療院所等不同人口群應用薩提爾模式的方案也不少，卻沒有一篇趕上這本書的出版，誠屬可惜。

這麼多年來我對薩提爾的感情是一往情深的，隨著歲月的增長，愈久愈肯定。平日生活上常會出現用情不專的我，為此會困惑的自問，這份愛她的動力是投射我對人間的憧憬和讚美？是彌補我對生命的失落感和恐懼感嗎？

曾有一次，聽到身旁有人對薩提爾的非議（1988），我內

心深處會有蠻強的指責情緒出現。又記得薩提爾來台的工作坊中（1983），有位知名大學的副教授要求現場與薩提爾做角色扮演，其間演練的過程中，他的言語出現讓我聽來是故意作弄和否定薩提爾的人性接觸，當下我看到薩提爾對他真誠和尊重的回應，勇敢地冒險做一致性的表達。當時我看在眼裡，臉上淌著熱淚。結束時，我緊緊地抱著薩提爾哭起來，但這也許對薩提爾來說，本來就是很如常的事。

回想1980年的春天，在加州大學洛杉磯分校（UCLA）的好友米樂教授（Dr. Milton H. Miller）來電話鼓勵我參加薩提爾在魁北克（Québec）的家族治療工作坊。米樂醫師曾擔任台灣大學附設醫療精神科客座教授，當時我擔任台大醫院的精神科社工。某次在我們的交談中，我提到聽他講授「存在主義心理治療」和我讀薩提爾的《聯合家族治療》，心裡感受很相似，都會喚醒我內在生命的力量。同時，我表達希望此生有機會見到薩提爾。他表示自己曾經擔任威斯康辛州立大學精神科主任，當時，薩提爾、羅傑斯（Carl. Rogers）與華特克（Whitaker）等大師們跟他是先後同事或客席……等語。果然後來他沒有忘記我的願望。1980年，我獲得亞洲協會的部份補助，如願地參加薩提爾在魁北克的家族治療。我心中銘謝米樂教授的引介，就不在話下。

那一次魁北克的工作坊約有一百人參加，多數來自歐洲，其次北美、南美洲的家族治療師，加上一個來自亞洲的我。大家齊聚一堂連續相處三十天讓我看到、聽到、感受到薩提爾如何「引導過程」，幫助這群人的生命資源浮現、靈性甦醒、自我價值感提升。那不僅是我感動的時刻，更是我一生學習的轉捩點。我發現她的生命和工作是創意的、驚喜的，也是美的實踐。這些在在令我心嚮往之。

1983年，中國心理衛生協會（現名中華心理衛生協會）

理事長是楊國樞<sup>1</sup>、總幹事是吳英璋<sup>2</sup>。我當時擔任理事，力邀薩提爾來台做「家之生」工作坊。

工作坊為期五日（而已），全程由學術交流基金會（當時的執行長是吳靜吉<sup>3</sup>）出資，由台北榮民總醫院精神科攝影團隊<sup>4</sup>負責拍攝工作坊的全程<sup>5</sup>。工作坊的全程由衛生署和國科會部份贊助，部份學員自費，工作坊地點在陽明山教師研習中心。中國心理衛生協會的理事群，除了前述四位之外，還有黃堅厚<sup>6</sup>、宗亮東<sup>7</sup>、陳珠璋<sup>8</sup>、李叔佩<sup>9</sup>以及亞洲協會執行長謝孝同<sup>10</sup>等教授共同出席。薩提爾來台的歡迎茶會，在台大校友會館「熱情」相見。好友夏林清<sup>11</sup>、楊素端<sup>12</sup>、戴傳文<sup>13</sup>夫婦、黃梅羹<sup>14</sup>、陳謨<sup>15</sup>、王守珍<sup>16</sup>等人擔任招待，林國卿（中國時報編輯）也到場進行採訪報導，場面簡單中充滿歡喜。

高大、溫柔的薩提爾擁抱個子瘦小的宗亮東教授，這個溫馨鏡頭仍在我的腦海中浮現。在這回憶的時刻，我要向中國心理衛生協會的理事女士、先生們，以及所有當時的同好致敬和致謝，我們曾經為心理健康的理想，共同攜手努力過。

陽明山的二月常常落著綿綿細雨和驅之不散的寒意，薩提爾卻絲毫不在意天氣，她全然地和我們在一起。我們這一群有來自台灣、香港的朋友，身分包括社會工作者、精神科醫師、臨床心理、教育諮商、牧師、神父<sup>17</sup>、教育及行政等各行各業的專業同好。薩提爾運用經驗學習法讓我們體會家庭動力與家庭系統的概念，並在當下觸發個人的行為、情感、態度的覺察。吳靜吉教授看完薩提爾好幾場的示範過程之後，他的評語至今猶在我耳際，他說：「薩提爾的系統觀超越學派、心含全相、包容創意，令人相信人類的存在是有各種可能性的。」

經常一語驚人的文榮光<sup>18</sup>，他熱情邀請薩提爾在陽明山工作坊之後，大家一夥兒到墾丁與陽光相會，同時在南部做一場婚姻治療的示範。我考慮到薩提爾五天的工作坊之後，再安排

一場工作，會對她是過度負荷，結果出乎意料之外，她答應文醫師。事後，我私下問她：「你有沒有感覺累過？」她直視著我，自然地說：「從前我會覺得累（feel tired），現在不會。」我問：「爲什麼？」她說：「當我與人接觸的時候，覺得能量會循環。」當時我四十三歲，聽不懂她的話卻沒忘記。十餘年後，我聽懂了，也體會到了。「維琴妮亞，謝謝妳。」

薩提爾曾經答應1988年要再訪台灣，結果這一年，她離開人間。

薩提爾來台之後的二十多年，台灣的朋友對薩提爾模式的學習特別積極。呂旭立基金會成立台北薩提爾中心，多年來，邀請瑪莉亞·葛莫利（Maria Gomori）與約翰·貝曼（John Banmen），從事薩提爾成長模式課程輸入，再加上台灣朋友的學習條件富裕之外，我們仍有不少人特別被薩提爾迷住了，那

- 
1. 台灣大學心理系教授
  2. 台灣大學心理系教授
  3. 政治大學心理系教授
  4. 沈楚文教授擔任榮總精神科主任
  5. 錄影帶母帶交由中國心理衛生協會保存之後，很不幸地在前後任理事長交接時，把母帶遺失了。
  6. 師範大學諮商與輔導系教授
  7. 師範大學諮商與輔導系教授
  8. 台灣大學醫學院精神科教授
  9. 師範大學衛教系教授
  10. 台灣大學動物系教授
  11. 輔仁大學心理系教授
  12. 台北縣社會局局長
  13. 衛生署心理衛生課課長
  14. 台灣大學附設醫院精神科社工師
  15. 馬偕醫院精神科社工師
  16. 台北市立療養院臨床心理師
  17. 朱秉欣，輔仁大學醫學院院長。王輔天，新竹生命線及天主堂神父。
  18. 長庚大學醫學院教授

究竟是什麼？

王行<sup>19</sup>在張老師月刊發表的一篇文章裡提到「薩提爾之風」——如「罐子」裡的「風」。以此譬喻當前台灣薩提爾模式的教學，我覺得很傳神。將知識整理為模式，裝成罐子，有形有象，容易行銷，方便傳達，結果推廣相當普及。但是對我來說，真正迷住我認真實踐的精華，是薩提爾她那美妙的「治療過程」，很難用模式套裝來傳授。我願意盡畢生去學習接近自己，如實地與自己和他人連接，成為一致性的人。不知不覺自己也能夠引導自己風格的治療歷程，我認為那不是模式能達成的，而是薩提爾精神的實踐。

從1997年起，我接受好友吳慈恩<sup>20</sup>和思河<sup>21</sup>的邀請，每年在高雄家庭協談中心進行一次到四次的「家庭溯源與自我成長」工作坊，至今已進入第十一年。參與者包括所謂的「案主」、志工及專業人員。大家一同思考如何放下自我依附的框框，學習與人接觸，正向關懷自己與他人，提升覺察和悅納自己與他人，改變永遠是可能發生的。

近年來，我專心投入家族治療師的訓練，某次工作坊中有位學員是金庸迷。經過幾番經驗歷程與回饋之後，忽然他給我一個令我十分驚訝的回饋，他說：「我來接受訓練已進入第三年了，雖然還不是個成熟的治療師，不過我把握到學習的精華，有如張三丰給張無忌的乃是『劍意』，而非『劍招』，要他把見到的劍招忘得半點不贖，才能得其神髓……。如果我老是拘囿於技術、方法、步驟上，所出現的治療過程，也總是卡卡的……技術與人、與情境脫節……」我肯定這位學員正在成為治療師的路途上，也發現自己的訓練特徵是師徒制的。訓練工作坊的過程中每逢感動的時刻，在我心中的薩提爾精神就會共鳴起來——每個人都是生命能量的展現，值得我們由衷地敬重。

薩提爾結束台灣的工作坊之後，我們共同沈浸在陽明山溫泉浴中默默不語，熱呼呼的水汽使我如身處雲霧中，這時，在身邊的她輕聲喃喃地說：「此刻我覺得自己的精神是和耶穌、孔子、釋迦摩尼佛、默罕穆德同在一起。」我想，為什麼不呢？我也跟隨著她默想。



1983年，薩提爾來台帶領「家之生」工作坊時合影留念，左起為吳靜吉、薩提爾、吳就君、吳英璋

- 
19. 東吳大學社工系教授
  20. 長榮大學心輔中心主任
  21. 高雄家庭協談中心主任

【推薦序之二】

# 我們在靈性與生命能量中相遇

呂旭立紀念文教基金會  
臺灣薩提爾人文發展中心  
諮商心理師  
成蒂

1983年我在陽明山上遇見薩提爾。這是一個奇特的緣份，從此開啓了我對薩提爾模式的好奇和學習。

記得當時在工作坊中，我提出一個進行婚姻諮商時卡住而頭痛的專業問題，卻自以為聰明的暗自想著，這位金髮碧眼的西方高大女士應該會被我問倒吧！她會如何看待我們東方婚姻和家庭中的複雜衝突呢？她可能沒辦法瞭解，更別說是解決這些困境了。沒想到她竟要求我走到眾人面前，找到一位男士扮演先生，以身體姿態呈現溝通模式，再由互動中姿態的轉變來探索我所提問的婚姻衝突。短短幾分鐘的時間，彷彿這對角色扮演的夫妻就自己找到了出路，而進入另一種新的平衡。這個過程使我印象深刻，至今餘味猶存。

那時候的我年輕氣盛，原本期待的是薩提爾能根據我的專業問題，給予一段關於家族治療中親密關係與衝突歷程的學理說明。沒想到我得到的卻是一個特殊深刻的體驗，去認識案主問題背後的互動歷程，也使陷入治療困境的我，內在發生了一段探索和整合自己的豐盛之旅。

爾後經過多年的學習，我漸漸地體會當時短暫的經驗其實蘊藏許多薩提爾的基本精神和重要精華。首先讓我學到的最大功課是，當我再回顧省思自己的困頓時，發現原來在治療中我卡住的地方正是我在自己生命中面臨的困難。而當我能與原生

家庭建立一個新的關係，解決未竟事物，運用所學到的資源來幫助自己強壯起來，與自己和好，並去享受生命和親密關係時，就更能在治療的情境中自由的運用自己，且由內心發出真誠的關懷與善意，協助當事人接觸個人內在的真實自我，充分發展成為更加完整的人。當他也能體會到自己豐沛的生命力，我們即能在靈性的層次上聯結，這是人與人、心與心，在宇宙生命能量真實的相遇。

當時薩提爾在我敘述完某對夫妻的問題時，並未陷入衝突的「內容」，而是運用角色扮演和雕塑進入衝突以下的「歷程」，使我由系統的角度看到親密關係中的互動循環。一旦得到對互動歷程的覺察，伴侶之間自然就發展出新的模式來解決衝突。她所傳遞的正向的、有希望的、信任人是有力量的態度，不知不覺影響與她相處和學習的人，去信任自己和找到自己的內在資源，來勇敢的做選擇和自我負責。

我喜歡薩提爾模式，不單因為這是一個全人的治療取向，包容了一切當代治療的理念與技術，舉凡認知行為學派、人本心理治療、精神動力取向、經驗性心理劇過程、完形概念與技術、後現代主義治療精神等等，更因為這個模式接納人性，貼近人內在的心路歷程，治療師能以此自助助人，不但增權自己也療癒他人。

薩提爾模式並不因文化差異而有所隔閡，不同文化族群反而使我們更能學習去尊重自己和他人內在深層渴望——被愛、被重視、自由、快樂、自我實現等普世皆同的人性需求。近幾年來看見薩提爾模式在中國各地區蓬勃的發展，我相信與我們文化中重視家庭關係、凝聚力、代間傳承等特性有關。而將此模式運用在中國人的家庭中，可以幫助我們透過各種歷史悲劇、家庭創傷、生命故事、重要價值觀和規條、互動關係中，尋找每個人和每個家庭中獨特的資源與韌力，來開啓新的視



野、掌握新的可能性、並找到個人與家庭關係間的平衡。

我有幸因「呂旭立紀念文教基金會」在台灣長期的耕耘與推廣中，能持續不斷與薩提爾的好友與同事瑪麗亞·葛莫利和約翰·貝曼學習，他們是我敬重的老師，也是我專業工作重要的典範。尤其令人興奮和感動的是由約翰·貝曼博士所主編的《薩提爾成長模式的應用》在台灣出版，這本內容豐富又具實用性的著作，將薩提爾的哲學思維輔以研究實證闡釋得更加完善深入。書中作者們對此模式應用在自殺防治、同志族群、學校教育、青少年團體等不同的情境中，都提供了許多值得參考的資訊。本書亦將薩提爾幾項重要工具（或介入法），如「說真話訓練」、家庭雕塑、家庭重塑、「溫度讀取」（亦稱天氣報告）、「自我環」的歷程詳細介紹。作者也分享了個人在進行這些工具的歷程與經驗。我們可因此看到運用薩提爾模式可以是自由的、創意的、人性的、趣味的、多樣的、彈性的……。另一方面薩提爾模式治療師也在個人生活和專業工作展現高自我價值、一致性、敏感、慈愛、負責任、自我覺察和可信賴的一面。

如同我的老師薩提爾和葛莫利在本書中所強調的，家族治療師不但需具備專業知能，包括家庭動力與系統、溝通模式、權力關係、家庭結構與界限、個人與家庭發展週期、代代相傳的價值觀等；治療師個人如何由自己的原生家庭中，將痛苦和失落轉化成個人力量和成長，並與自己的父母建立人與人平等價值的關係將更為重要。當薩提爾模式治療師能將這些專業學識與個人經驗整合，就能為當事人指引一盞明燈，陪伴他走向個人的成長之路。

此外，薩提爾模式之所以難學，如本書所呈現，除了這是個經驗和行動取向的治療，治療師需運用自己，將身、心、靈完全的投入與案主在一起，否則僅藉治療者和求助者在認知上