

运用萨提亚模式探索内在冰山

你把什么带入了 亲密关系

王俊华 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

约翰·贝曼（国际知名萨提亚导师）林丹华（北京师范大学心理学部教授）刘称莲（著名家庭教育专家）米夏（北京广播电视台主持人）贾方方（《婚姻与家庭》杂志资深编辑）倾情推荐

资深萨提亚家庭治疗师王俊华全新力作♥用“冰山”帮你觉察更真实的自我♥诠释不良亲密关系的成因♥突破困扰亲密关系的“卡点”♥实现自我疗愈、双方共同成长♥让你们的亲密关系变得温馨而稳固

图书在版编目 (CIP) 数据

你把什么带入了亲密关系：运用萨提亚模式探索内在冰山 / 王俊华著. —北京：中国法制出版社，2020.8

ISBN 978-7-5216-0876-2

I . ①你… II . ①王… III . ①婚姻社会学 IV . ① C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 024604 号

策划 / 统筹：李佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑：李佳 刘阳

封面设计：高 瓦

你把什么带入了亲密关系：运用萨提亚模式探索内在冰山

NI BA SHENME DAIRU LE QINMI GUANXI: YUNYONG SATIYA MOSHI TANSUO
NEIZAI BINGSHAN

著者 / 王俊华

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 9.5 字数 / 187 千

版次 / 2020 年 8 月第 1 版

2020 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0876-2

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66054911

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)



作者简介

王俊华 | 中国青年政治学院副教授，法学和心理学双硕士，国家二级心理咨询师、萨提亚模式家庭治疗师。师从约翰·贝曼、玛莉亚·葛茉莉、沈明滢、安娜·玛丽·罗、林文采、卡洛琳·内斯比特等，曾参加萨提亚模式专业培训超过1000小时，累计个案咨询时长超过1000小时。擅长领域：个人成长、家庭情感、创伤治疗等。著有《那一刻，我看见了自己——萨提亚模式心灵成长手记》《绽放》等。

内容简介

你把什么带入了亲密关系，使原本美妙的双人舞变得不再和谐，出现种种破坏亲密关系的言行？是你在关系中面临压力时的应对姿态？抑或是你难以抑制的情绪？是你头脑中根深蒂固的观点？抑或是你对对方特殊的期待？又或者是你家庭里的其他关系？萨提亚模式认为，这些行为背后的因素才是导致亲密关系产生问题的真正原因，也是维护和改善亲密关系的突破口。

资深心理咨询师、萨提亚模式家庭治疗师王俊华老师，从自身多年的心理咨询经历出发，以萨提亚模式的冰山隐喻为框架，讲述有关亲密关系的咨询故事。通过这些故事，王俊华老师将带你探寻隐藏在行为背后的因素，帮你在自我觉察中突破困扰亲密关系的“卡点”，让你收获温暖而坚定的亲密关系。

策划 / 统筹：李佳

责任编辑：李佳 刘阳

装帧设计：高瓦

一件事，如果你过于恐惧，它就会变成庞大的、漫无边际的乌云将你吞噬；相反，如果你找到内心的勇气，直面它，可能还是会不舒服，还是会很痛苦，但它就会变得有形、具体并因而可以控制。



Book
Preface
推荐序

Book Preface

By Dr. John Banmen

Happy families are the cornerstone of a happy country. Happy families depend on happy couple relationships. This book by Jun-hua Wang is a very helpful guide for the counsellor and for couples to build a happy marriage and resolve old hurts, disappointments and disagreements. Research has indicated that the greatest gift parents can give their children is a happy marriage.

This book will help you understand yourself better, help you understand your mate better and help you improve your relationship with each other.

The theoretical base of the book is built on the Satir Model, an approach that honors the family and the parents of families. It also encourages harmonious relationships between husband and wife.

The author has shown the counselling process and the client process in a balanced helpful and useable way for each of you to make major improvements. She advocates greater responsibility of one's inner life and a more genuine relationship between couples.

I recommend this book to everybody who is helping others or themselves building a happier marriage relationship.

Dr. John Banmen Former Associate Professor, University of BC, Canada
Honorary Professor, Beijing Normal University
Co-Author, *Satir Model: Family Therapy and Beyond*
International Trainer of the Satir Model

幸福家庭是幸福国家的基石。幸福的家庭依赖于和谐的婚姻关系。王俊华的这本书是一份十分有益的指导，有助于咨询师和夫妻解决既往的伤害、失望和分歧，建设幸福的婚姻。研究表明，幸福的婚姻是父母送给孩子最好的礼物。

这本书将帮助您更好地了解自己，更好地了解伴侣，改善彼此之间的关系。

这本书的理论基础来自萨提亚模式。萨提亚模式重视家庭和家庭中的父母，同时也鼓励夫妻之间培养和谐的关系。

作者以一种平衡、有益和可操作的方式展现了咨询的过程和来访者的心路历程，使每个读者都能以此为指导，实现人生的重大转变。她提倡人们对自己的内在生命肩负起更大的责任，并建设更加真诚的婚姻关系。

如果您正在帮助他人或自己建设更幸福的婚姻关系，那么我推荐您读一读这本书。

约翰·贝曼博士 曾任加拿大不列颠哥伦比亚大学副教授
北京师范大学名誉教授
《萨提亚家庭治疗模式》和
《萨提亚模式国际培训师》作者之一

和谐的婚姻、伴侣关系，是人生非常重要的一个课题，既现实又纷繁复杂，需要每一个身处其中的人不断地学习和成长，才有可能很好地应对。

俊华用讲述咨询室里亲密关系故事的方式，让读者仿佛置身于一个安全、有爱的空间。在那里，读者既可以跟随故事中的主角发生的从困扰到觉察、改变的心路历程，受到启发、产生共鸣；又可以通过自己尝试回答咨询师提出的一个又一个充满智慧的历程性问题，展开一次对自己和亲密关系进行探索的旅程，最后满载而归，深入洞察，拥抱独处和关系中的自己。本书非常适合心理咨询师和广大的读者朋友们阅读、学习。

林丹华 北京师范大学心理学部教授
教育部“新世纪优秀人才支持计划”获得者
教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会副主任委员
中国心理学会学校心理专业委员会副主任委员

有人说“和谐的夫妻关系是送给孩子一生最好的礼物”。这些年我专注在家庭教育和亲子关系的治疗和培训上，对这句话的理解是很深刻的。往往，外表看是孩子的问题或者是亲子关系的问题，探索到深处则会发现是父母的夫妻关系出了问题。很多时候，夫妻关系调整好了，孩子的问题就迎刃而解了！所以当俊华邀请我给她的新书做序的时候，我当仁不让地接受了。真的希望更多的伴侣通过本书可以改善关系，不仅让自己幸福，也能惠及孩子。

拿到书稿，我细细读了每一篇，一边读，一边被治愈着。

俊华是一位专业的心理咨询师，擅长家庭情感和个人成长的治疗。这个职业除了高水平的专业素养，生活中的实修也非常重要，有生活的经验，才可以敏锐地捕捉来访者的心理世界，给予帮助和引领。

俊华用心地成长自己，且经营着一份美好的夫妻关系。

作为母亲，俊华送给她儿子的一份大礼，就是她和先生和谐的夫妻关系。

有一次，俊华上高中的儿子跟她和先生说：“爸爸妈妈，我很幸运做你们的儿子，要是我将来的婚姻能够像你们的一样就好了！”

大家常觉得青春期的孩子自以为是，这个大男孩儿却如此夸赞父母亲的亲密关系，给了父母如此高的评价，可见他体验到了父母关系的和谐带给他的幸福感。

俊华在她的公众号里写过一个故事：有一段时间她喜欢上了编织，每天晚上她都花费一段时间编织披肩，她的先生则坐在旁边给她读书。她的先生的确是爱她、珍视她的。而她把画面大张旗鼓地记录下来，昭告天下似的秀出来，若不是出于对先生极大的欣赏和感恩，她怎会如此。

伴侣关系的相处不只是柴米油盐，生命深处的联结才是最重要的。俊华的婆婆去世前后，她的先生情绪很低落，俊华说：“我要好好陪伴他走过这一段日子。”因此在那一段时间，除了妻子的角色，她还变成了先生的心理咨询师，无条件地接纳和包容，帮助先生处理哀伤，鼓励先生写文章纪念母亲。先生逐渐从丧失母亲的痛苦中走出来，表示“娶了你是我今生的福气！”

没有天上掉下来的幸福，俊华和谐的夫妻关系是他们长期学习、成长和经营的结果。实际上，他俩在性格、观念、做事风格和生活习惯等方面差异还是蛮大的，也曾因为不能接受彼此的这些差异而起争执、闹不愉快。比如，先生办事谨慎、负责任，有些时候在俊华眼里就是“犹豫不决”“太沉重”……俊华的果敢、乐观有时也会被先生认为“不接地气”“过于浪漫”……特别是俊华，希望先生改变，变得和她一样。

学习了萨提亚模式以后，俊华开始在关系中践行，慢慢放下了要先生改变的期待，从自己做起，接纳、尊重并欣赏先生的特质，直至感恩他这些特质给自己带来安全、踏实、可依靠的感觉。在这个过程中，先生也逐步接受了萨提亚理念，这样，双方的差异反而逐渐变成了他们开阔视野、丰富人生的重要途径。

俊华的状态，总是在影响着周围的亲戚朋友，她也乐于帮助大家。

我一直觉得，在我和俊华的朋友关系里，我们是互相滋养的好闺蜜。而在夫妻关系方面，她则是我的良师，像一面镜子照见我。我总是从她那里反思自己，甚至将她作为榜样，来调整 and 经营我的关系，并且取得了很好的效果。

听说和我一样幸运的人还有很多。

萨提亚模式咨询师的一个要素就是“运用自己”。俊华就是把她美好的生命能量带到了咨询室，用生命影响生命。而她和其他咨询师不同的地方是能够把发生在自己身上和咨询室里的故事写出来，扩展影响。从帮助咨询室里的来访者，到读到她文字的读者，这是一份更大的智慧贡献。

这本书是一本短篇小说集，我知道俊华在每一个“案例”中都融合了多个生活原型的故事。生活中的人、咨询室里的人以及她想象中的人物都是这本书的素材。因此，从这本书的故事里每个人都可以看到自己的影子，并从中获得启发。因为是小说的形式，故事性很强，读起来引人入胜。

这还是一本萨提亚模式的心理学书籍，理论基础就是萨提亚模式的冰山隐喻，俊华把理论融合在了故事中，并加入了她智慧的洞见，又以解读的方式清晰地呈现出来。普通读者不需要懂得理论，阅读故事就可以轻松做到对自我和关系的觉察，从而做出改变；心理学专业的读者，则能通过这些故事和后面的解读更加懂得冰山的应用。

我和俊华是同门师姐妹，细细品读这本书，无论是在个人情感还是专业学习上都感觉受益良多。所以，我真诚地把这本书推荐给你，希望你也可以从此书中收获生命的滋养，拥有更加幸福和谐的关系。

刘称莲 著名家庭教育专家、畅销书作家

张中行先生曾把婚姻分为“可意，可过，可忍，不可忍”四个等级，我们都向往相对“可意”的婚姻，可这件事并不容易，除了上天眷顾，还需要个人的不断学习和成长。阅读王俊华老师的书，让我们获得了一次“成长”的机会。感人至深的故事、诗意温暖的文字，在书页间静静流淌。咨询室里的故事，充满人生的悲喜和不易。通过文字，我能感受到那个时空里，善感的灵心、敏锐的智慧、温柔的眼神、敞开的心扉和彼此的抵达……讲完这些故事，王老师抽离出来，把婚姻智慧分享给我们。相信每一个置身婚姻关系中的人，读了这本书都会受益匪浅。

米夏 北京广播电视台主持人

作为媒体人，十多年来，我遇见过很多作者，而王老师无疑是很特别的存在，这种特别不只限于文字。

和王老师初识于2016年的夏天。当时，她写了一篇心理咨询故事。如果不是她事先告诉我说，这是她第一次尝试写这样的文章，我完全看不出这是一个新手作者的作品。

温和、温暖，对来访者的接纳是那样彻底，事事有回应，丝毫不评判，不仅打动了，更感染了读者，这一点在文章发布到网上之后得到了印证。许多粉丝跑来留言点赞，说故事里的那个主角仿佛就是自己，说好想和王老师聊聊自己的故事。而这是以往很多心理咨询故事所未曾得到的反馈。

那个北京的夏天，真的是热到了骨子里，好在，王老师的文字令人如沐春风。这就是我至今都清晰记得的和王老师相识的美好开端。

在这之后的几年间，我很荣幸地成了王老师新作的第一读者。每一次，不管是选择的主题，还是文中所展现出来的专业与人文关怀，王老师都能给我许多惊喜，让我获益良多。

从文字中的神交到茶桌前的畅聊，我愈发感受到王老师多元的魅力。她有着强大的感受力，总能捕捉到最细微的瞬间；她有着宽广的包容，能够接纳各种各样的来访者；她亦有着温和而坚定的专业姿态，给予他人专业而又温暖的支持。

最令我感动的是，王老师始终有一颗助人之心。作为咨询师，她通过咨询和指导为他人解疑答惑；作为写作者，她通过故事和文字传递知识和正能量，不管是成为我的作者还是出版这本新书，都是如此。

这些年，我也采访过许多助人之人。我一直试图去探究，这些人究竟有着怎样的相似之处，能够如此不知疲倦地坚持做许多美好的事。直到遇见王老师，她用文字和行动给了我一个很温暖的答案：心中有爱的人。

是啊，心中有爱，才能传递爱，就像王老师在字里行间所呈现的那样，就像王老师在生活工作中所践行的那般。相信王老师这本充满爱的新书，能够给更多的人带来温暖，带来成长，带来满满的爱。



你对自己的亲密关系满意吗？

如果不满意，你认为主要是谁造成的呢？

对于第一个问题，我想，常年居高不下的离婚率可以算是一种回应吧。对于第二个问题，如果你留意，会发现很多人以类似这样的句式回答：“他这个人……”“因为她……”一如在咨询室里经常发生的。

概括起来差不多是说，“都是对方造成的”，或者主要是对方造成的，责任该由他承担，他才是“罪魁祸首”。

既然如此，改善关系的途径当然是要改变对方：要么，我要求你改变，要么，找更有影响力的人让你改变。就好像，幸福的钥匙在对方的手里，他无论如何都要交出来。

结果常常失败，除非他自己愿意改变。

问题出在哪里呢？我们都在寻找答案。

生活中的每个人都有自己的答案，心理学家、婚姻专家甚至灵性大师那里也有答案。一个基本的结论是：钥匙在“你”的手里。亲密关系是一个修行的道场，借由这份关系，每个人可以更加了解自己，疗愈自己，在这里学习和成长，通过这样的自我追