

萨提亚治疗模式入门书

萨提亚相信，我们每个人都值得被爱，
改变永远是可能的。

当我找到 自己时

用萨提亚模式

发掘内在生命能量

王俊华——著

萨提亚模式30余年

研究与应用，掌管情绪、

改善沟通，弥合创伤，提高自尊

当我找到 自己时

用萨提亚模式
发掘内在生命能量

王俊华——著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当我找到自己时：用萨提亚模式发掘内在生命能量 / 王俊华著. — 南宁：广西科学技术出版社，2023.6

ISBN 978-7-5551-1946-3

I . ①当… II . ①王… III . ①家庭 - 精神疗法 IV . ① R749.055

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 074041 号

DANG WO ZHAODAO ZIJI SHI: YONG SATIYA MOSHI FAJUE NEIZAI SHENGMING
NENGLIANG

当我找到自己时：用萨提亚模式发掘内在生命能量

王俊华 著

策划编辑：冯 兰 常 坤

责任校对：张思雯

装帧设计：古 田 千 葵

责任编辑：冯 兰

责任印制：高定军

出版人：卢培钊

社 址：广西南宁市青秀区东葛路 66 号

电 话：010-65136068-800（北京）

传 真：0771-5878485（南宁）

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530023

0771-5845660（南宁）

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司

地 址：北京市通州区宋庄工业区 1 号楼 101 号

开 本：880mm × 1240mm 1/32

字 数：183 千字

版 次：2023 年 6 月第 1 版

书 号：ISBN 978-7-5551-1946-3

定 价：56.00 元

邮政编码：101118


印 张：9.25

印 次：2023 年 6 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65136068-800 团购电话：010-65136068-808



谨以此书献给我的父母和家人

献给我尊敬的导师

约翰·贝曼博士

推荐序一

很多人都发现，最近这些日子，我们面临着比以往更多的压力和挑战。我们深受外在环境，特别是新冠病毒的影响。我们忙于应对外在世界以及它对个人生活的影响，以求生存的方式活着——应付着周遭，处理着杂务，机械地“运行”着。

通过阅读本书，你能够很好地了解他人是如何实现个人成长，变得更有责任心、更愉悦的。这十分有助于化解你的挣扎之苦，让你的生活变得更幸福、更健康、更成功。本书基于国际著名家庭治疗大师维吉尼亚·萨提亚的理论，是一本助力个人成长的指南。

萨提亚相信，我们每个人都值得被爱，改变是可能的。作者将运用这些理念，指导你更好地处理你与你的过去、你的人际关系、你的内在体验之间的关系。她帮助你信任

自己，对自己负责，并且为你和他人创造一个更好的未来。

我向你保证，如果你根据本书中的信息和指点进行练习，你一定会变得更幸福、更健康、更成功。本书的出版恰逢其时，我将这本书强烈推荐给你、你的家人以及你的朋友和同事。祝你阅读愉快！

约翰·贝曼博士

《萨提亚家庭治疗模式》作者之一
北京师范大学客座教授（2014—2019）
加拿大不列颠哥伦比亚大学副教授（退休）
萨提亚模式国际培训师（1986年至今）

推荐序二

我和俊华是好朋友，就是那种总见面、总有说不完的话的朋友。跟普通的闺蜜不同，我们聊的虽然是生活中的琐事，却很专业。我和她结缘是因为我们一起学习心理学流派萨提亚模式；我和她深交是因为我们是萨提亚模式专业课同一个学习小组的成员，且是自愿组合的。几年来，我俩与另外两位朋友的学习小组每个月都有一次聚会，连春节都没有间断过。我们的聚会谈论的是个人的成长和学习，不同的是我们用萨提亚模式的思维思考问题，用萨提亚模式的语言交谈。俊华是做编辑工作的，我也常常写作，因此我俩又多了一层关于文字的关系。

这么多年走过来，我对俊华的欣赏和敬佩也越来越多。我看着她从过去总是认为生活中有很多“应该”的人变成了一个更加有弹性的人，看着她从一个“超理智”的人变

成了一个柔软、感性又温柔的女人，看着她从过去只写“有用”的文章的大编辑变成了一个开始写“鸡汤文”的文艺女中年……

俊华本来有着高学历和稳定的工作，且过着在他人看来够滋润的日子，却在快要40岁的时候带着对人的好奇、对真理的追索，回学校攻读了心理学研究生。她在研究生毕业后继续深耕心理学，萨提亚模式就是她深入学习并实践和运用最多的心理学流派。

退休之前，俊华在编辑工作之外，也担任心理咨询师，两份工作她都做得很快乐。

俊华会学习，在一起学习心理学的同仁中，她是精进很快的一个。令人敬佩的是，她会去体验和实践学到的东西。由于对每个当下的好奇和觉察，她将生活中困扰她的

纽扣一个一个地解开了。我了解她的很多故事，我清楚地看到当她开始变得越来越清明时，她和先生的关系、和孩子的关系、和同事的关系以及和朋友们的关系也变得越来越润泽。

俊华现在已经从高校退休，没有单位工作的牵绊，可以专心从事热爱的心理学工作：咨询、讲课、写作。她像太阳一样，自己发热，温暖世界。

与自己相遇，是俊华在她的书里要表达的核心概念，就像她在书里写的那样：“做自己够好的陪伴者。”

这些年我做家庭教育工作，接触了成千上万个焦虑的家长。很多时候，他们和孩子的关系出了问题，看上去好像是孩子出了状况，可当我们帮助家长看到他们自己卡在哪里并帮助他们疏通的时候，孩子的问题往往便迎刃而解了。夫妻关系又何尝不是这样呢？问题本来就不是问题，是我们看问题的态度和处理方式有问题啊！

万流归宗，还是要回到自己的身上。俊华在她的书里讲了许多故事，有她自己的切身体验，也有发生在身边人身上的事，还有她的来访者的故事。每一个故事，讲的是一

个人，好像又讲了我们所有人，因为我们都是“宇宙同一生命力的独特呈现”。

即使我和俊华如此熟悉，每次读她的文字我依然会落泪。她的文字不仅优美，很多语言还有直击内心的力量。读她的文字可以产生生命与生命的共鸣，也会被她书中描述的美好生命所感动。比起平日跟她面对面交流，我从她的文字里能收获更深刻的学习和成长。

静下心来读一读这本书，你一定会对生命和成长有更多的感悟。更重要的是，你会感觉到你值得拥有美好！

刘称莲

著名家庭教育研究者、作家
高级家庭教育指导师
萨提亚模式家庭治疗师、培训师

自序

内心充盈的旅程

我生命中的重大转折始于36岁那年。那时，我获得法学硕士学位以后，在北京一所高校工作将近10年，不出意外的话，会很快晋升副教授。我有很负责任的先生、可爱的儿子，也有可以安身立命的房子。

那是2003年春，“非典”肆虐京城，孩子随爷爷奶奶去了老家，有几天时间，单位的一些工作也被迫暂时搁置。也许是因为在长久忙忙碌碌的生活中难得出现一段空档，也许是因为当时的情境特殊，我开始思考自己这么多年的生活。

我才发现，一方面，当年那个农村小姑娘想要的东西都已经有了，甚至包括她不曾奢望的；另一方面，当我静下来时，内心却又感觉空落落的，偶尔还会有一些酸楚和疼痛泛上来。

这分明是还缺很重要的东西，是什么，我又该到哪里去

寻找呢？

一天上午，我和先生来到家附近的河边，坐在树阴下看报纸。我忽然发现了我的一个阅读习惯：把报纸杂志上和心理学有关的内容先仔细看完，再读自己专业范围内的东西。

莫非，我需要的东西和心理学有关？我没有让这个念头一闪而过，后来决定去北京师范大学学习心理学。再后来，我遇到了萨提亚模式。

我在人生的初年常以家人为荣，却以自己为耻。我的身体瘦弱多病，一两岁的时候曾经有两次病得奄奄一息，医生也没有办法，妈妈无望地放弃，又抱回；我长得不漂亮，又因为干农活不力，因而被比较、评判甚至嘲笑……我内心脆弱而惶恐，外在表现则是容易被激惹而爆发。记忆里，我小小的身躯经常笼罩在很大很大的情绪乌云下。

我也有非常幸运的事情，最重要的就是7岁上学以后，我学业顺利，内心开始有了光亮。是读书真实地改变了我的命运。

只是我后来才知道，很多事情的影响其实一直都在。

当我第一次走进萨提亚模式的工作坊时，我就被它洞察人性、尊重人的价值、提升生命能量的巨大魅力深深地

吸引。从此，我非常用心地学习萨提亚模式，不厌其烦地
在自己身上运用：原生家庭的影响、过往的经历，我一有
机会就去体验、觉察、承认、接纳、转化，以不同的方式
不断练习，让自己的内心和谐，学习为自己更多的内在负
责任……

特别是对萨提亚冰山隐喻中“自己”的深刻体验和联
结。自己，指一个人的本质、核心、生命力。约翰·贝曼
博士曾经给了“自己”一个奇妙的比喻：“发光体”。我们
的行为、应对方式、感受、感受的感受（即因对感受的看
法而引发的感受）、观点、想法、信念、期待等，都只是我
们的体验。就像天空中偶尔出现的乌云、雾霾、污染，也
许它们会暂时挡住光线，但发光体的光芒无法阻挡；即使
阴雨连绵，过后依然有美丽的阳光。

第一次听老师这么讲时，我的心瞬间被震撼，感到茅塞
顿开：原来，这就是我们苦苦寻找的自己；原来，它如此
美丽！

之后，我常常有意识地联结“自己”，耐心地陪伴自
己，也开始把所学的这些运用在我的家人、朋友和来访者
身上。就这样，慢慢地，我的内心变得和谐、安静、充盈。

在学习和运用萨提亚模式的过程中，我见证了太多激动

人心的时刻，那是美妙的心灵旅程。我把我自己的一些经历记录下来，也把周围一些人的成长故事写下来，征得他们同意，就有了《那一刻，我看见了自已：萨提亚模式心灵成长手记》一书，于2017年4月由广西科学技术出版社出版。

6年的时间过去了，这次再版，为方便起见，我保留了故事发生的时间和原貌。除了精练文字，主要修订了两点：一是删除原来每篇文章后面的萨提亚模式小知识，改成“成长小提示”，对本文涉及的几个点进行强调或解释；二是在每章的后面尝试用萨提亚模式对本章内容进行解读，如萨提亚模式如何看待“我是谁”，如何看待原生家庭的影响，如何看待关系、改变，等等。

感谢我在萨提亚模式学习过程中所有的老师和伙伴，没有他们，就不会有我的今天；感谢我的家人、朋友和来访者，他们给了我更多的学习和启发，还同意我分享他们的故事，为本书提供了更加丰富的视角；感谢广西科学技术出版社的持续支持，感谢我的编辑冯兰女士、常坤女士和这本书的工作团队，让本书得以呈现出今天的模样。

王俊华

第一章 与美好的自己相遇

我是谁？ / 002

找到自己是什么样的感觉？ / 008

我是值得的 / 013

无须证明给谁看 / 019

呈现你的独一无二 / 024

生病了，也可以是绽放的 / 030

听树讲生命的故事 / 034

解读：萨提亚模式如何理解“我是谁” / 040

第二章 回看原生家庭

父母已尽其所能 / 050

是“不会”而不是“不愿” / 055

找回记忆，找回爱 / 060

你还要紧抓不放多久？ / 065

读懂父母真正想表达的是什么 / 070

拯救不了的父母情感 / 075

不再当“受害者” / 080

解读：萨提亚模式如何看待原生家庭的影响 / 084

第三章 那些曾经的伤痛与成长

丑小鸭何其多 / 092

重新叙述童年的故事 / 096

有些伤不是“被剩”引起的 / 101

离婚教会你的那些事 / 108

安心道别 / 114

人生可以和父母不一样 / 120

每一次丧失都是成长的契机 / 125

解读：萨提亚模式如何看待和处理过往伤痛事件的影响 / 130

第四章 为自己负责

角色是件身上衣 / 140

选择而不是牺牲 / 146

情绪的潮涨潮落 / 150

幸福，而不是比别人幸福 / 158

人比观点更重要 / 162

那些无处安放期待 / 168

放下完美，拥抱真实、完整的自己 / 175

解读：萨提亚模式如何看待“为自己负责” / 181

第五章 建立和谐润泽的关系

先让自己发光 / 190

关系中的因与果 / 195

让父母做他们自己 / 201

稳定自己，陪伴父母 / 206

多一分好奇，少一些评判——当情感遭遇危机 / 212

差异而不是对错——夫妻篇 / 218

少年也识愁滋味 / 224

忠于孩子的现实 / 230

面对指责，先稳定自己 / 234

解读：关系的和谐从自我和谐开始 / 239

第六章 改变永远是可能的

在人生的底色上作画 / 248

为自己的改变负责 / 256

带上自己去面对 / 262

做自己够好的陪伴者 / 267

解读：萨提亚模式如何看待改变 / 271

参考资料来源 / 277