

<<萨提亚家庭治疗模式>>

图书基本信息

书名：<<萨提亚家庭治疗模式>>

13位ISBN编号：9787506286558

10位ISBN编号：7506286556

出版时间：2007-6

出版公司：世界图书出版公司

作者：（美）萨提亚

页数：349

译者：聂晶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;萨提亚家庭治疗模式&gt;&gt;

## 前言

维吉尼亚·萨提亚，家庭治疗流派创始人，国际著名心理治疗师，被美国著名的《人类行为杂志》(Human Behavior)称之为“每个人的家庭治疗大师”。

在其72年的生命历程当中，萨提亚一直怀着“人可以持续成长、改变，并开拓对生活崭新的信念”这一信仰，孜孜不倦地致力于对家庭治疗的教育和写作工作中。

本书正是凝聚了维吉尼亚·萨提亚与其三位重要弟子——约翰·贝曼(John Banmen)、简·格伯(Jane Gerber)和玛利亚·葛莫莉(Mma Gonori)的心血，体现其高超的治疗理念与娴熟治疗技术结晶的作品。从结构上来说，本书虽然每一章都有清晰的标题，理论与实务的论述相互渗透，相得益彰，但是仍然可大致分为三大部分。

第一个部分是从第一章到第六章，主要涵盖的是理论基础部分，详细探讨了包括基本三角关系、常见的四种应对姿态、表里一致性等重要治疗理念；第二部分则是从第七章到第十二章，通过重点描述例如个性部分舞会技术、家庭重塑技术等实用性的家庭治疗方法，让读者在理论的基础上拥有实践技术的支持；而本书的第十三章成为独立的第三部分，以三位弟子缅怀追忆的形式，记述了萨提亚的生平和她未尽事业的发展。

作为一名年轻的临床心理学工作者，能够承担这本内容详实、结构清晰的大师级著作，既是我的荣幸，也多少让我惶恐不安。

作为一名杰出的家庭治疗大师，萨提亚书中的每一句话，都凝结着自己几十年临床实践的感悟和心得，更是蕴涵着深厚的临床治疗功底作为背景。

这对于临床经验尚浅，理论功底又相对薄弱的我来说，如何将书中的字字珠玑进行恰当通顺的翻译，无疑是一项巨大的挑战。

而另一方面，由于书中的内容深深植根于美国本土，十分贴近民间生活，许多用词是非正式和口语化的，甚至包含很多有典故的话语，极具萨提亚的个人色彩。

这也给我的翻译工作带来了很大困难。

所幸在整个翻译的过程当中，有众位师友同事的热情帮助，让我在众人智慧的基础上能够勉力地将书中精粹尽可能展现给读者。

当然，本书一定还有很多疏漏与不足之处，希望读者多多指正。

最后，要感谢在翻译过程当中给予了我很多支持和帮助的朋友和同事：感谢北京大学心理系易春丽老师在审校方面的大力支持，感谢我的同学高隽在翻译方面给予的帮助。

感谢我的师姐师兄，北京大学临床心理学博士黄峥、张黎黎、刘兴华，感谢我的同学和挚友，临床心理学硕士研究生邓晶、郝坚和李扬、秦漠、王雨吟。

他们所给予我的，不仅仅是专业方面的建议和帮助，更有生活上的支持和鼓励，没有他们真诚的关怀和帮助，我不知道自己能不能独立完成这本书的中文翻译。

翻译的过程是痛苦，但也是快乐的，正是在这项工作中，我开始深入了解了家庭治疗的原理与技术，更是在心灵的层面上触摸到了萨提亚的热情，执着，以及她对人性的看法和理念。

正如本书最后一章当中，三位作者对萨提亚的评论一样“就像卡尔·罗杰斯、亚伯拉罕·马斯洛等革新者一样，萨提亚发展并深化了一种看待人类的方式，将他们看作是拥有巨大潜能，可以将自身的内部资源、自尊以及生存和行动的选择权最大化的生物个体。

从早年一直到生命的最后，她始终站在人类发展进程的最前沿上。

”因此，我希望阅读本书的作者，能够和我一样，不仅仅局限在照搬萨提亚的家庭治疗技术，而是能够感悟到一种崭新的对人生和对人类的看法。

就像萨提亚本人所宣扬的治疗理念一样，我们的目的不是彻底摧毁原来的东西，而是在原有的基础上进行修改和添补，使之成为最适合我们的东西。

那么，读者如果可以在阅读本书的时候做到这一点，通过借鉴和利用，形成适应自身的独特治疗风格和治疗技巧，就将对维吉尼亚·萨提亚大师最大的缅怀和尊敬了。

聂晶 2007年5月



## <<萨提亚家庭治疗模式>>

### 内容概要

《萨提亚家庭治疗模式》涵盖了她的信念系统、对改变的洞察性方法，以及她三十多年工作在家庭治疗前沿发展出的强有力的干预技术。

这些技术包括对雕塑和“生存姿态”、隐喻、个性部分舞会，以及家庭重塑的治疗性使用。

我们探索了“交互”的成分，以及自我曼陀罗中的众多元素，这些元素影响着我们如何看待世界并对其做出回应。

我们也会读到关于学习（转化）彼此间互动的方式。

像其他的萨提亚著作一样，《萨提亚家庭治疗模式》也是一本关于人类尊严和力量的书。

与其他萨提亚家庭治疗书籍不同的是，它提供了对萨提亚工作各个主要方面的坚实基础和详尽描述。它全面、广泛的范围和样例对于学生和有经验的从业者都极具吸引力。

## <<萨提亚家庭治疗模式>>

### 作者简介

维吉尼亚·萨提亚(1916-1988)，家庭治疗创始人，国际著名心理治疗师。  
美国著名的《人类行为杂志》( Human Behavior )称她为“每个人的家庭治疗大师”。

在1988年维吉尼亚·萨提亚去世之前，她开始和三位同事合著一本关于她的治疗方法的理论书籍。

这本书历时三年完

<<萨提亚家庭治疗模式>>

书籍目录

1 感知我们的世界 感知世界的普遍方面 对于关系的定义 对个体的定义 对事件的解释 对改变的态度 萨提亚的成长模式 萨提亚的治疗信念  
2 基本三角关系 重建自尊  
3 生存姿态 讨好 责备 超理智 打岔 转换姿态 生存姿态是怎样发展出来的 使用我们的感觉 童年时的误解 童年时的无助感 学会评判 混淆的信息 生存姿态如何保护我们  
4 表里一致 表里一致的几个层次 表里一致的沟通 向表里一致的目标努力 努力实现表里一致的沟通 第一层次的工作 第二层次的工作 第三层次的工作 表里一致的治疗师 小结  
5 改变的过程 改变的原则 转换生存姿态 产生改变的环境 接纳我们的来访者 传播希望 建立可靠性 灌输意识 跟随过程 萨提亚理论中的改变阶段 阶段1：现状 阶段2：引入一个外部因素 .....  
6 互动中的成分  
7 转化的过程  
8 个性部分舞会：整合内部资源  
9 家庭重塑  
10 雕塑、隐喻和曼陀罗  
11 其他改变工具  
12 结语  
附录一：我在与谁共欢乐  
附录二：家庭重塑工具  
参考文献  
中国国际萨提亚学院简介

## &lt;&lt;萨提亚家庭治疗模式&gt;&gt;

## 章节摘录

转换姿态 为了缓解长时间维持某种生存态度所带来的痛苦，人们常常会转换他们的生存姿态。而上述四种生存姿态没有一种是健康平衡的。为了缓解讨好别人所带来的痛苦，我们开始责备别人。然后又从责备转变为超理智。如果用身体雕塑的方式展示这种转变，我们可以慢慢将脚趾向内偏转，并试着在全身晃动的情况下保持身体平衡。如果身体运动的幅度足够大，就可以避免自己翻倒在地。这就是对打岔者特征的展示。我们中的大部分人并不能忍受一直保持同一种姿态。在不同的情境中，我们也许会采用不同的应对风格。例如，如果受到太大的威胁，我们可能会失去理智，变得比我们的对手声音更大。而当我们看到对方气势渐弱，也许会说，“哦，天哪，我做了些什么？”我们也许会因此收敛气势，并试着去安抚他或她。但是这样做的时候，我们也许会对这种软弱感到厌恶，并再一次回到责备的姿态，在我们的模式中开始一个新的循环。当在压力下沟通时，我们往往会更多地采用某一种姿态。例如，当父亲因为某事责备我们时，我们常常会去讨好他。只要我们仍然在意，那么与父母的关系的重点就会是一方在上，另一方在下，而且这就是为什么情况总是这样。因此，我们常常会觉得自己被打压下去，而他们似乎永远占据我们的上风。虽然我们中的大部分人被深深禁锢在这些模式当中，但是大多数人并不会在所有时间内都只处于某一种典型的生存姿态。只要有足够的机会出现，不论是内部或外部的机会，都可能激发出我们的另一种应对方式。问题的关键在于，除非我们能够学会如何达到表里一致，否则我们将始终受到某种形式的讨好、责备、超理智或是打岔的生存姿态的限制。生存姿态是怎样发展出来的每一种沟通姿态都包含着达到完善的种子。讨好当中隐藏着关怀的种子，责备当中隐藏着决断的种子，超理智中有才智的种子，而藏在打岔中的则是创造和变通的种子。我们需要清晰地区分自己的外在行为和内心渴望。当最基本的爱和被爱的渴望受到威胁时，我们也许会去讨好、责备、超理智或是打岔，从而维持一段关系。第一段让我们每个人努力维持的关系，就是与父母或看护者之间的关系。如果他们不能给予我们足够的温暖和良好的喂养，我们就会失去生命。作为孩子，我们很快就了解到，只有按照别人说的去做，才能够继续生存下去。正是在这段关系背景当中，我们形成了条件化的生存反应。直到成年，我们中的许多人仍旧沿袭这个不变的生存反应。我们早年的学习具有强大的影响。就像很多案例所展示的，如果威胁—奖赏模式是我们学到的唯一沟通方式，那么我们将无法在成长过程中获得属于自己的力量。如果父母对我们的需求总是会做出延迟的反应，我们也许会认为他们根本不关心我们。这个结论很可能是错误的，但是却会被我们保持多年。家长们总是怀有良好的意愿，并依据他们学到的东西尽可能做到最好。很多这类学习经验会一代代传承下去。因此，萨提亚的模式采用了跨越祖孙三代的视角。她是这一领域中的先驱者之一。

## &lt;&lt;萨提亚家庭治疗模式&gt;&gt;

她的改变方法，不只是处理来访者从他或她的父母那里学到的功能不良的方面，也会关注来访者的父母从他们的祖父母那里学到了什么。

从而治疗师可以来帮助来访者重新评估他们童年时的学习经验，并将这些当做资源加以利用，而不是对他们自身及其家庭的抨击和评判。

萨提亚认为，孩子们希望能够改变父母的生存行为，但是常常失败。

孩子们总会觉得自己知道怎样令他们的父母更开心，而且频繁地采取行动将自己的设想变为现实。

这种做法总是以评判的风格表现出来，但实际上是出于帮助和关心的目的。

长大成人之后，绝大部分这类孩子会挑选那些与父母有着相同行为的人作为伴侣，并再次尝试改变他们。

而在配偶身上的努力失败之后，我们又会尝试让自己的孩子实现这种变化。

当我们试图改变他人的努力反复失败后，我们也许会谴责他们：“你辜负了我，我记得你曾说过你爱我。”

这反映出我们试图让别人来为我们自己的期望负责。

代价就是我们通过其他人的行为来定义自己，最终降低了我们自己的自尊。

造成我们失败命运的，既不是我们的家庭也不是我们的伴侣。

相反，我们需要承认他们是有缺点的人类个体。

我们每个人都有这样或那样的缺陷，如果我们不能把我们的父母当做普通人来接纳，而是继续指责他们，那么面对威胁情境时，我们将继续使用功能不良的应对模式。

使用我们的感觉否认自己的感觉，是我们取悦父母和忽视自身需求的一部分。

我们很少被鼓励去珍惜我们自己的感觉，并创造性地使用它们。

我们中的大部分人至今仍然遵循着这样一条禁令：不要感受你皮肤所感觉到的，不要看“不应该”去看的，也不要谈论“不应该”谈论的。

但是人类并非在与世隔绝的环境中生存。

我们需要对各种各样的刺激做出反应。

而每一个身体反应都会伴随着感受和想法，并形成了一个身体、情绪和智能信息的循环。

这个循环从我们的皮肤开始，在皮肤上有几百万个毛孔，这些毛孔有两种功能：接收刺激和释放信息。

而我们身体的每一条通道——鼻子、眼睛、耳朵等等——都在以相同的方式运作。

如果没有这些通道，我们的神经系统将无法工作：没有任何信息进入或离开我们的身体。

“感觉通道”是这些身体通道的另一个名字。

耳朵负责听觉，鼻子掌管嗅觉，而嘴巴控制味觉。

我们的感觉通道是传递身体、情绪和智能刺激的感受驿站。

抛开营养方面不谈，用母乳喂养婴儿的最好理南，就是这种行为包含充足的感觉刺激。

由此，婴儿可以感受到愉悦，并与成人建立起亲密的联系。

感觉通道对我们的生存起着至关重要的作用。

我们通过感官接收信息，经过神经系统的体验，然后在大脑中将信息加以转换。

我们的感官、神经系统和大脑就像有三个头的司机，掌控着我们的身体。

我们希望这三者可以协同工作，彼此了解、接受并重视各自的存在。

萨提亚使用了一个泉眼的形象来展示这三者的整合：视线、声音、气味、味道和思想川流不息地进入我们的大脑中，和谐地交融在一起，并且随时可以自由地从我们的嘴里奔腾出来，告诉我们什么正存在于我们的神经系统中。

一个自我整合得较好的人，可以完全不受约束地报告出他或她看到、听到、想到，以及感受到的一切。

如果没有得到完全的整合，我们可能会忽视或是否认很多感觉通道，并将它们关闭。

当然，只要愿意，我们可以合理地关闭任何特殊的感受通道。

只有丧失了对感官的选择控制时，我们才会将自己置于危险的境地。

童年时的误解神经系统会携带着有关身体、情绪和智能的信息流经我们的整个躯体。



## <<萨提亚家庭治疗模式>>

这一传输系统的各分支部分之间息息相关。

例如，当身体的某一处受到伤害，整个神经系统都会意识到疼痛，并且采取措施来平衡这一状况。

就这样，神经系统不断引导着信息的流通。

这种情况与人际交往有非常明显的差异。

因为在人与人的沟通当中，我们并不总是能如此准确地接收到或是传递出信息。

由于自身具有的生存模式的阻碍，孩子和父母常常无法像对方预期的那样了解信息的含义，而是会错误地理解他们接收到的信息。

作为孩子，我们时常会误解一些来自父母的信息，特别是当沟通不带有任何解释成分，更像是命令的时候。

例如，我们也许会听到“脱下你的裤子。

”而不是“我想看看你是不是得了麻疹，所以可不可以脱下裤子让我看一看？”要想让人们能够准确地察觉到我们真实的意图，我们需要将自己心中的意象与他们分享。

只有当沟通的双方共同分享的是一个简单的意义或是理解时，速记形式的沟通和沟通方式才能有效发挥作用。

否则一旦我们对自己接收到的信息感到迷惑，就会开始相信自己正在失去控制，或是太过愚蠢。

这常常会引发出关于我们生存的问题，正是这些问题导致我们发展出某一种应对模式。

一种我们可以用来处理这种紧张压力的方法，就是证明自己的正确性。

我们中所有人都倾向于从生活中选取某些事件经历来巩固自己的信念。

通常，我们可以找到一千条经验来证明自己的正确，因为每个人都具备某些过滤功能，让我们只去注意那些与我们对自己和世界的观点相一致的事件。

其实早在生命开始的阶段，我们就开始发展出对自己和世界的观念了。

尽管我们中大部分人在18个月到2岁之间才学会说话，但是在2岁之前，我们就已经学到了大量的东西。

我们的父母也许会通过言语与我们沟通，但是我们却通过他们的触摸和语气，他们的手和声音来理解他们传达的信息。

这些我们早期学习的主要渠道——触摸和语气——同样可能成为一种功能不良的学习通道。

成人们通常不会考虑这些。

在学会说话之前，我们会记住成人的言语，随后，我们会将这些言语和感觉体验结合起来。

步入成年后，言语通过左脑进入我们的意识，而我们已然忘记了作为婴儿时曾依赖过的语气和触摸。

婴儿可能会将父亲强有力的双手或母亲焦虑的言语记忆为威胁性和没有爱心的，而他(她)的父母在发出这些非言语信息的时候却并不带有这样的意图，或是根本没有意识到这些信息的存在。

P50-54

## <<萨提亚家庭治疗模式>>

### 编辑推荐

美国婚姻与家庭治疗学会基金会授予《萨提亚家庭治疗模式》，1994年度的萨提亚教育和研究奖

美国婚姻与家庭治疗学会基金会授予《萨提亚家庭治疗模式》，1994年度的萨提亚教育和研究奖

本书虽然每一章都有清晰的标题，理论与实务的论述相互渗透，相得益彰，但是仍然可大致分为三大部分。

第一个部分是从第一章到第六章，主要涵盖的是理论基础部分，详细探讨了包括基本三角关系、常见的四种应对姿态、表里一致性等重要治疗理念；第二部分则是从第七章到第十二章，通过重点描述例如个性部分舞会技术、家庭重塑技术等实用性的家庭治疗方法，让读者在理论的基础上拥有实践技术的支持；而本书的第十三章成为独立的第三部分，以三位弟子缅怀追忆的形式，记述了萨提亚的生平和她未尽事业的发展。

<<萨提亚家庭治疗模式>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>