

《心的面貌》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510080838

丛书名：“世图心理”萨提亚生命能量之书

编辑推荐

维吉尼亚·萨提亚是享誉世界的家庭治疗大师，也是萨提亚家庭治疗模式的开创者。本书系为“萨提亚生命能量之书”，是萨提亚*为经典的作品之一。与萨提亚经典的家庭治疗理论作品《新家庭如何塑造人》《萨提亚家庭治疗模式》《萨提亚治疗实录》不同的是，本书系更偏于心灵修养，是直指内心的自我成长之书。

其不朽的理论著作，完整而清晰地阐释了她的理论体系和深刻洞见。而本书系的四本书，则是其灵性部分的升华，是对大众身心成长的一种温柔的提点，宛如一种灵性的陪伴。

当今家庭治疗权威 约翰·贝曼、蔡敏莉、郭晓洁 联合作序推荐。

内容简介

本书是萨提亚的经典著作之一，是“萨提亚生命能量之书”系列之一，更是家庭关系调适与建立完满人格的典范指南。《心的面貌》是将自己看成由不同部分组成的一个完整个体。其中包括我们喜欢的部分，我们不喜欢的部分，我们将之隐藏的部分，以及我们想要展示的部分。随着你对自己的认识越来越深入，你会发现，这些不同的部分之间会有冲突。此时，不要在冲突中驻足，再深入挖掘每一部分，找出其中那些好的意图和积极的渴望。每一部分都是在表达你自己，或是邀请你让生命变得更有意义、更加均衡。仔细倾听。早期的信息并不总是很清晰，每一部分所传达的意义都可能成为有价值的问题。本书系共包括：《沉思冥想》《心的面貌》《尊重自己》《与人联结》

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”。她被誉为“二十世纪最有影响力的五位治疗师之一”，是西方世界十位评价最高的治疗师中唯一的女性。

目录

掀起你的遮羞布

内心的舞台剧

第一幕：掀起你的遮羞布

中场休息
冲出情绪樊笼
第二幕：谁是主人？
你的资源轮
别有洞见
著名的面貌
旋转木马
哪一个才是真正的我？
你是一件动态的艺术品
找寻自己的道路

前言

让幸福的能量永驻——“萨提亚生命能量之书”系列缘起
能量再次被传导，使理智与感性交融，认知与体验共生，使读者在此书系细腻、亲切的引导中，与自己的心灵约会，与家庭的问题和解，追寻人生的幸福与喜悦。

序三：将内在成长推向更加柔软、开放、回归自然本源的方向
和诸多热爱萨提亚治疗模式的人一样，一经接触，我就深深地被她的体系所蕴含的温暖和灵动力量吸引。虽学习萨提亚体系近十年，但此次受邀写序，我仍如初学时那般兴奋不已。

如果你是熟悉萨提亚家庭能量的读者，那么你一定很快就被这套书所吸引，因为它在家庭理论之外，会带给你一场更加直接的幸福体验；如果你原本并不熟知萨提亚的家庭能量秘密，它也同样可以为你打开一扇通向宁静的内心之窗，让幸福之光照入你的心灵，永驻于生命之中。

维吉尼亚萨提亚（1916—1988）是真正“家庭治疗”的先驱。当她还是一名年轻教师时，就致力于帮助整个家庭而非单个学生解决问题。她拿到芝加哥大学社会工作专业的硕士学位后，更专注于整个家庭的工作。不同于当时心理治疗领域所流行的对“个体”的关注，萨提亚开创了“家庭治疗”的先河。二十世纪九十年代中期，一项重要的研究评价她为“本世纪最具影响力的治疗师”之第五位，与荣格和罗杰斯比肩。她也是西方世界享有最高荣誉的十位治疗师中唯一的女性。

和中国人一样，萨提亚认同“三代家庭”模式的重要性。在这样的家庭中，孩子可以通过父辈言传身教的爱、接纳与关照去学习和经历自身的内在成长，父母也因被激励成为孩子的榜样而具有高度的责任感与自尊。

萨提亚是世界性的导师，实践着她的所言所行，且知识渊博。除了她的理论著作，她出版了这四本书以帮助那些想要更好地认识与管理自我、与他人建立联结的人。萨提亚坚信，人都是有价值的，并且能够照顾好自己。她有一套与人联结并鼓励他们照顾好自己的独特关怀方式。这四本书各自有着特殊的价值，能够帮到那些相信自己值得过得幸福的人们。所以，在中国文化背景下，这四本书所传达的信息对读者大有裨益。

/

我致力于将萨提亚模式引入中国大陆发展，是因为萨提亚模式已成为我生命中不可或缺的自助助人的好伙伴，它不仅能够很温柔却很敏锐地直指问题的核心，更具备自我重塑与生命关系转化的神奇力量，进入萨提亚课堂的人，都能在这一力量中重新认识自我，迈向新的人生阶段。

每个人与生俱来就对父母和世界有强烈的渴望——渴望被爱，渴望沟通。但当我们的渴望未被满足，当我们被失望、悲伤、愤怒的情感困扰时，我们是否能对自己的内在有所觉察？当我们抱怨或者发泄时，我们是否能够意识到那源于内在的不满足？我们是否有对自己所有的情绪、行为、语言负起责任，从而获得和谐一致的生命品质？内在和谐，人际才会和睦，世界才会和平。改变永远是可能的。

这套“萨提亚生命能量之书”，正是萨提亚体系的能量核心，区别于其理性分析的治疗手段，这套书更像一台让生命能量重新流动与传递的启动机，它让我们回归原始自我，找回最初的生命力量。希望它能帮助所有读者重新接纳自我，体味幸福。

和诸多热爱萨提亚治疗模式的人一样，一经接触，我就深深地被她的体系所蕴含的温暖和灵动力量吸引。虽学习萨提亚体系近十年，但此次受邀写序，我仍如初学时那般兴奋不已。

尽管当时完全看不懂治疗师在做什么，我还是用尽脑力搜索记忆中储存的相关专业名词，试图用我顽强的理性堤坝去阻隔那即将喷发而出的感情洪流。之后，经历了一个漫长的混乱期，经过了数不清的眼泪冲刷，当笑容轻轻地在脸上绽放时，我不再纠结悲伤和喜悦哪个在智能上更深刻，哪个更高尚。

读萨提亚的书，我能感受到她的精神中洋溢出来的温暖和肯定的力量。她独特的语言如春风化雨般，句句打开心扉，拓宽感知的触觉，精细而流畅。她宽广而又慈悲的心灵，是那样轻而易举地沁入我们心底的渴望，像是与一位等待多年的老友相逢般亲切、畅快

。

/

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

掀起你的遮羞布

我们都在古老的训诫下成长，认为这个世界分成好与坏、是与非两大范畴。如果我们敢于掀起自己的遮羞布，很可能对里面所藏的东西大吃一惊，那可能是过错，甚至见不得人的东西。对许多人来说，这就是真相。

很多人认为，如果突然揭开自己多年深藏的一切，可能会立刻窒息而死，或者被释放出来的大量乱糟糟的东西扯得四分五裂，那堆乱糟糟的东西就是“我应该做却没做到的事”。另一些人认为，掀起遮羞布后的自己，身上会充斥着黑洞，随时可能把自己引入无底的深渊，无法重见天日。还有的人

说：“如果发现自己的内在藏有前所未知的才华，却又不知如何培养、发展它，岂不是会更加抑郁？”有的人不肯认识自己的内在，仅仅因为“不知道的事物就不会伤害我”，或者他们对眼前的一切很满意，不想去做任何改变。

还有一些人不肯掀起自己的遮羞布，是因为他们压根儿就不知道有这样一块遮羞布存在，或者除了自己肉眼所见和别人教导他的种种什么也不相信。也许你觉得这是无稽之谈，但真相确实如此。人们对内在自我的恐惧和渴望，如同对待潘多拉的盒子一般，唯恐一旦开启，会无法控制甚至遭遇毁灭。

我们是否想过，事情可能没有那么悲观，或许还有其他的可能？就像未发的芽苞，原本被压抑着，如今却可以悄然生长，带来新生命的希望。只要我们抛开悲观的想法，立志冒险一探究竟，就会有奇妙的发现。

首先，让我们观赏一下自己“内心的舞台剧”。在第一幕中，我们可以观察并认识自己的各个“部分”，专心地看它们的言行举止；在第二幕中，我们将学习如何处理和运用各个部分，即各种“面貌”，以寻求新的可能。然后，我们去观察一下历史上、政治上、娱乐界、运动界的一些知名人物的面貌，比较他们的差异，并寄希望于从中学到什么。再然后，我们去游乐场，坐上旋转木马，换一个角度去看看自己的许多面貌。最后，我们去艺术馆中，仔细观察每一件艺术品是如何美妙地平衡的，这或许可以让我们对动作的自由与平衡有所领悟。综合以上经验，我们将最终发现自己内在各种新的可能。

……

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)