

《沉思冥想》

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：9787510080937

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。冥想时，萨提亚通过教导人们反思自己的内在进程、感受自己的生命能量来让自己获得内在的平静，并聚焦于新的、积极的可能性。《沉思冥想》中这些简短的言语冥想和激励可以帮助读者进行自我觉察，主导自己的内在世界。它们能帮助我们更好地准备自己、迎接未来，可以作为晨起的习惯帮助我们清理思绪、迎接工作。书中所见的绝大部分冥想方法，都是萨提亚在培训的开始和结束时会用到的。本书适合反复阅读，从头细细品味，每天早晨从中选出一到两种冥想方法，花几分钟时间去思味其中所传递的正能量信息。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

选择

你是完全的
学习前的准备
欣赏的讯息
成就
真我
择善固之
呼吸
生活在美梦里
新的一天
生活的你
脚踏实地
在你面前的门
刚才

[显示全部信息](#)

前言

让幸福的能量永驻——“萨提亚生命能量之书”系列缘起

从引进第一本萨提亚的图书至今，萨提亚这个名字已经在中国大地上被广为传颂。为什么？因为有太多太多的个人因着她的理论、她的智慧而重获心灵的自由和身心的成长，太多太多的家庭因着她的洞见与分享让爱重新流动，让和谐幸福满溢。

第一批引入的图书《新家庭如何塑造人》《萨提亚家庭治疗模式》《萨提亚治疗实录》已经将萨提亚的理论框架和治疗方法与过程阐述得非常清晰，在此基础上，我们又精心推出了这套“萨提亚生命能量之书”系列，让大师的身心

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。

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。

文 / 于彬

序一：人都是有价值的，并且能够照顾好自己

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。

如今，萨提亚的学识（即“萨提亚模式”）在中国广为流传。她的理论思想虽然看起来简单，却十分有效且内涵丰富。例如，萨提亚教导我们，我们都是同一宇宙生命空间中独一无二的存在，我们在同一时刻既是独特的又是无差别的；从本质上讲我们都是积极向上的能量体，并拥有管理自身生命发展的全部内在资源；我们都具有高自尊，能够对自己的人生负责，同时能够与自我以及我们生活的外部世界和谐共处。

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。

像中医一样，萨提亚将其系统思维带入治疗方法之中，以帮助人们变得更健康、更快乐和更成功。家庭是我们成长和治愈伤痛的主要系统，亦是我們情绪问题的主要来源。

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。

我很开心为大家推荐这四本书，这十年间，我在中国的多次教学经验让我相信，这四本书对于那些寻求更深入的自我了解、内在平静与和谐的人，以及寻求人际和谐的人，甚至我们所有人而言，都是十分及时的。

文 / 约翰贝曼

序二：自我重塑与生命关系转化的神奇力量

自1983年跟随维吉尼亚萨提亚大师学习至今，萨提亚模式已陪伴我三十余载。学习萨提亚之前，我的状态并不好。初入香港萨提亚课堂时，我还不是很清楚她到底在做什么，但我仍一步步地跟随她及其三个徒弟（John Banmen，Maria Gomori，Jane Gerber）学习，为了救自己，帮助自己成长。慢慢地，我得以释放自我，接纳自我，并重获了多彩的生活。

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。

萨提亚是个很聪明的人，她学习了很多心理治疗的方法，观察了几千个家庭的沟通方式，并发展出了一套自己的理论体系。她认为人的一生中有两个家庭，一个是我们从小长大的家庭，有爸爸妈妈和兄弟姐妹，叫原生家庭，另一个是我们长大以后结婚成立的新家庭。一个人与其原生家庭及其成长经历之间会有难以割断的联结，将影响其一生的发展。

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。

萨提亚给人的改变不是谆谆教导，而是自生命深处流淌出来的关怀与肯定的能量。她希望每个人都能看到生命中的期待和感受，看到真正的自我，正如她在《尊重自己》中说的那句话：我就是我，天下之大，却没有一个人完全如我，我拥有我的幻想、我的梦想、我的希望和我的恐惧。

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。

文 / 蔡敏莉

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。

想要说清有萨提亚理念相伴的蜕变历程，不是一件容易的事。我还清楚地记得当初学习时的那份羞涩和“超理智”的经验。记得在第一次的萨提亚课堂上，治疗师用道具和角色扮演摆出来访者的创伤雕塑时，在场的每个人都被震撼了。治疗师那尖锐中充满悲悯的语言，深深地触动了我的心。我的喉咙发紧，眼睛开始潮湿，但我拼命地提醒自己，不能让眼泪掉下来。

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。

尽管我深知有许多业界前辈对一代宗师萨提亚的理论体系有着深刻的领悟和浓烈的爱，我还是乐于分享我在实践萨提亚模式中所获得的直接感悟。在治疗师和来访者的工作情境中，萨提亚强调咨询目标应以导向成长为优先考量，症状只是人们在应对成长压力时的惯性解决之道，从而打破了应该和不应该的局限，更是超越了好与坏、对与错的表面意义。她对天然力量的感应与敬仰，体现在她对“人类来自宇宙生命能量”信念的确认上。萨提亚治疗体系的任何一个理论和工具，无不沁润在这种精神之中，即将来访者的内在成长推向更加柔软、更加开放、回归自然本源的方向上。

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。

此次由世界图书出版公司出版的这四本萨提亚女士的图书，将带你领略萨提亚作为天才的沟通大师的超凡直觉力，并会一步步指引你找到内心深藏的丰富资源，用来自你本质的声音唤醒你忆起“我是谁”，并将生动、完整的生命形象印刻在你的意识之中，进而创造出更加积极、坦诚、美好的生命体验。

文 / 郭晓洁

在线试读部分章节

你是完全的
请觉察你的身体，

虽然它的每一部分都可以被单独谈论，
但它们都不能单独地活着。

当你逐渐认识到

你身上的这些不同部分
是如何美妙地结合成一体，
你会感受到真实无比的活力和振奋。

哪些部分你曾经抵制？

哪些部分曾经沉睡？

哪些部分你曾经觉得难于驾驭或被忽视？

哪些部分你毫无保留地接受了，

却把它作为你唯一的部分？

只要你注意，

每一个人都会发现自己是独一无二的。

但是，

人与人之间也会有某些相似。

觉察你的身体，

想象你是一首交响乐曲，你是完全的 请觉察你的身体，

虽然它的每一部分都可以被单独谈论，但它们都不能单独地活着。当你逐渐认识到
你身上的这些不同部分 是如何美妙地结合成一体，你会感受到真实无比的活力和振奋。

哪些部分你曾经抵制？ 哪些部分曾经沉睡？ 哪些部分你曾经觉得难于驾驭或被忽视？

哪些部分你毫无保留地接受了， 却把它作为你唯一的部分？ 只要你注意，

每一个人都会发现自己是独一无二的。 但是， 人与人之间也会有某些相似。

觉察你的身体， 想象你是一首交响乐曲，是一件艺术极品，这多么令人陶醉呀！

你是独一无二的，你不同于任何人，但你同大家仍出于同一道彩虹。成就 尽量放松自己，但保持着觉察。试着去领悟自离开母体后自己所经历过的路程，有的宽阔平坦，有的狭隘崎岖。你经历过的就是你的成就。若你充分领悟到这些，你会渐渐地找到它的证据。现在，开始留心你曾学到的东西，有的对你非常有益，有的对你可能是一种阻碍，还有一些可能是你所需要但还未真正学到的。把两手放在一起。去认识我们所有的人都出于同一个生命力，充满潜能，它协助我们发展成为完整的自己。我们都能与他人联结，这种联结使我们的生命更丰富了，也同时丰富了他们的。此时，我们需向我们的真实表示敬意。请善用我们的资源，处理在生命旅程上遇到的各种问题。感受流动中的生命力..... 请认识到你可以自己决定自己的事，你是自己行为的资源：你的经验、你的信心、你的希望、你的热忱、你的犹疑、你的顾虑以及你那激昂的真情.....除了你，没有其他的东 西能为你的选择负责。与你自己以及身体内流动的生命力交谈片刻。容许自己在一个新的空间里展开。明白你能为自己需要什么和不需要什么做好决定。

然后，慢慢地睁开眼睛。

[显示全部信息](#)

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)