

《萨提亚生命能量之书：《沉思冥想》《心的面貌》 《与人联结》《尊重自己》》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年12月01日

开本：32开

纸张：纯质纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：23601324

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

“萨提亚生命能量之书”系列是萨提亚的经典著作，也是家庭关系调适与建立完满人格的典范指南。本书系共包括：《沉思冥想》《心的面貌》《尊重自己》《与人联结》。这四本书所传达的能量，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。《沉思冥想》是她在带领工作期间所使用过的各种冥想，内容实用具体，直指内心，可以用于个人修养，也适用于小组学习。《与人联结》概括了萨提亚几种人际沟通模式的核心思想，教人如何认清真实的内心，并与他人建立有效的联结。《尊重自己》是萨提亚所创作的一首长诗，她用这首诗温暖了千千万万人的内心，帮助人们找回自尊与自信，重做自己。《心的面貌》是萨提亚将自我内心多个面向所探索的过程以一种舞台剧的形式呈现出来，极具故事性，让内心多个面貌的转变过程像话剧般精彩纷呈。

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。

前言

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。

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。

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。

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。

[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)