

<<萨提亚转化式系统治疗>>

图书基本信息

书名：<<萨提亚转化式系统治疗>>

13位ISBN编号：9787501968107

10位ISBN编号：7501968101

出版时间：2009-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：加翰·贝曼

页数：258

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>

<<萨提亚转化式系统治疗>>

内容概要

作为萨提亚多年同事的贝曼教授，在这本书中，不但向我们介绍了萨提亚模式治疗系统的主要治疗观点和方法，还让我们看到了贝曼本人和一些萨提亚模式的治疗专家对萨提亚模式的一些最新探索。

萨提亚模式的治疗特色在这本书的书名中得到了最高度的概括。

首先它强调转化。

转化，意味着人原本就存在着自我成长、自我发展的能量，来访者寻求咨询的问题，只不过是他在成长过程中受到了一些限制，使之固着于一些惯性的认识和行为上。

转化，意味着治疗师要协助来访者重新看到自己的能量和资源，运用自己的能量和资源实现心灵的转化，重新获得成长。

怎样实现转化，萨提亚提出了一套模式：从人在压力下应对行为的方式，进入他的内在，看他的冰山——感受、认识、期待、渴望、自我，在这几方面治疗师与来访者联结。

在冰山探索的过程中，它又使用了家庭图，把来访者的内在与成长环境做了联结。

这就反映了萨提亚模式治疗模式的另一个突出特点，即强调系统治疗。

从这套模式看来，来访者是个人内在与外在系统中的个人，他的问题的形成与心灵的转变都和个人内在系统、人际互动系统以及原生家庭系统密切相关。

因此，必须把治疗放在这三个系统的联结中进行。

萨提亚模式很具有开放性和创造性。

它以人本为主，整合了精神分析、积极心理学的理论，也吸收了东方文化的养分。

<<萨提亚转化式系统治疗>>

作者简介

约翰·贝曼博士（John Banmen），国际知名的心理治疗师、教育家，哥伦比亚婚姻和家庭治疗协会的创始主席，美国婚姻家庭治疗协会AAMFT前董事，哥伦比亚心理协会前董事，国际家庭治疗协会董事，萨提亚太平洋学院培训总监。

贝曼博士曾与弗吉尼亚·萨提亚共事多年。
先后在

<<萨提亚转化式系统治疗>>

书籍目录

第1章 萨提亚模式的昨天和今天 萨提亚模式的理论 治疗干预的三个领域 生存应对姿态 结语第2章 萨提亚的积极心理学 萨提亚在心理学历史中的地位 萨提亚作为积极心理学的先驱和推动者 治疗效果和方法 近期应用和未来方向 结语第3章 以萨提亚治疗为导向的教育过程 对萨提亚模式的总体看法 预设 在思想史中考察萨提亚 萨提亚的方法和目前的趋势 对萨提亚方法的批评 结语第4章 家庭重塑的过程及其迄今为止的发展：萨提亚的转化过程 萨提亚模式：家庭重塑 结语第5章 萨提亚模式的转化性改变 探索变化 改变的情境 改变的过程 结语第6章 治疗实践中的转化 萨提亚关于人的观点 萨提亚系统的观点 关于人的系统观点 治疗的含义 萨提亚对治疗的观点 治疗中“自我”的运用 一致性 研究 治疗师的转化 结语第7章 家庭重塑 我的目标 步骤和原则 “黛伯”的重塑 黛伯对家庭重塑的思考 通过重塑达到的变化第8章 对青年自杀行为进行干预 针对有自杀行为的青少年的常用疗法 萨提亚模式疗法 内心体验 有自杀倾向的青年人的感觉 有关自杀的调查给我们的启示 个案研究 使用萨提亚模式对自杀进行治疗 结语第9章 对童年遭受过性侵犯的女性进行治疗 性侵犯治疗 萨提亚的治疗理念 对遭受性侵犯来访者的萨提亚模式治疗方法 对遭受性侵犯女性来访者的治疗方法 结语第10章 治疗师对于“自己”的使用 萨提亚模式的四个目标 萨提亚系统短程治疗培训项目 结语第11章 萨提亚模式及其文化敏感性：香港的视角 文化敏感性的必要性 萨提亚对文化需求是敏感的 有关文化敏感性的问题 在等级集体主义的情境下实践一致性 结语第12章 如果抑郁是解决方法，那么真正的问题是什么

<<萨提亚转化式系统治疗>>

章节摘录

第1章萨提亚模式的昨天和今天弗吉尼亚·萨提亚被公认为是家庭治疗的先驱。

她最早的贡献之一，就是在咨询中同时会见多个家庭成员。

她和约翰·埃尔德金·贝尔、内森·阿克曼与默里·鲍温一起，对当时的治疗实践做出了非常大胆的挑战。

这仅仅是萨提亚对家庭治疗和个人成长所做贡献的开始。

现在，大多数治疗师，尤其是家庭治疗师，不仅认为在咨询中同时会见其多个家庭成员是很正常的事情，而且这已经成为他们工作中的关键。

萨提亚是实践上的革新者。

她很少记录或解释她的理论基础。

然而，很多年以来，她的治疗实践、培训课程和记录下的示范演示已经揭示出深刻、系统的心理学理论和治疗理论的基础。

但是，很少有家庭治疗方面的作者能捕捉到萨提亚对治疗贡献的核心及其意义。

本章是探索萨提亚模式理论的一个尝试，旨在分享萨提亚模式的一小部分以及它如何在当今实践中应用。

萨提亚模式的理论根据人们已经普遍认可的萨提亚的贡献，萨提亚模式最适合划人人本心理学派。

从心理治疗的观点看，萨提亚模式属于体验式的家庭治疗体系。

治疗模式是建立在一系列的信念、假设基础上的。

我们不去探寻萨提亚模式的哲学渊源，而仅仅探寻萨提亚模式的一些治疗理念，以此作为本文的基调。

1.改变总是可能的，即使没有外在改变，也会有内在的改变。

这些改变包括感受、观点和预期。

2.治疗会谈必须是体验式的，以引发第二层面的改变。

这个改变不仅是行为或感受上的，还包括深层“自己”的改变。

3.问题本身不是问题.如何应对才是问题。

因此，治疗聚焦在改善一个人的应对方式上，而非仅仅解决他的问题。

4.感受是属于我们自己的，因此我们能学会改变感受、管理感受和享受感受。

5.治疗要设定积极正向的目标，解决负面经历造成的影响。

6.治疗是系统性的，包括个人的内在系统和人际互动的关系系统。

7.人们具备他们应对和成长所需的所有资源。

治疗是启动这些资源帮助人们改变的工具。

8.大多数人会选择熟悉感而非舒适感，尤其是在压力下。

这些，以及类似的治疗理念（Satiretal., 1991），有助于加深治疗师对人、关系和改变的理解。

治疗干预的三个领域萨提亚模式的治疗干预主要聚焦在三个领域、个人内在系统，人际互动系统以及原生家庭系统。

个人内在系统这个个人内在系统可以用冰山的隐喻来说明。

本书中许多文章都将提到冰山隐喻。

这是将人类体验概念化的一个方法，要知道人类的大多数体验实际上都是内在的；而内在体验的各个部分是相互作用、具有系统性的。

人们在一个领域的改变经常导致另外一些领域的变化。

用二维线性的方式表示，“冰山”的各个领域或组成部分是：（1）行为；（2）观点；（3）期待；

（4）渴望；（5）“自己”。

更详细的萨提亚模式冰山图。

假设一个来访者来向你寻求帮助。

他妻子因为另一个男人而离开他，他很沮丧。

治疗师非常诚恳地、关切地询问来访者一些个人问题，同来访者建立一些联结。

<<萨提亚转化式系统治疗>>

治疗师可能会这样说：“好，你今天为什么来这儿呢？”

这类问题常常会导致来访者对事件的描述。

回答会是关于让他沮丧并寻求治疗的故事。

萨提亚模式建议尽可能少讲故事，因为故事只能提供治疗的一部分背景。

现在该治疗师探索来访者的内在体验了。

这包括询问一些有关个人感受、观点、期待和渴望的不同问题。

可能的问题列举如下：你现在感觉如何？

你妻子离开时，你有什么感受？

你怎样表达或处理你的感受？

你妻子离开你了，现在你看你妻子，她是一个什么样的人？

你还感受到其他的情绪吗？

对婚姻，你还有什么希望和期待吗？

对于婚姻破裂，你要负哪些责任呢？

你意识到自己有什么深层的渴望吗？

这些问题是举例说明治疗师如何探索来访者的内在体验，或自身内在系统的体验。

当考虑了这类问题后，治疗师需要设定一些目标。

这些目标应该是有关来访者内在体验的。

来访者想要感觉好些，更积极正面些。

来访者想要解决他未满足的期待，这些未满足的期待引发了他很多即时反应和后来的负面感受。

他需要找到方法满足自己的渴望，或者原谅自己，爱自己，接受自己，欣赏自己过去的行为，欣赏自己是一个什么样的人。

当设置了这些目标后，就需要来访者对这些目标做出承诺。

现在，治疗师要帮助来访者克服那些障碍，这些障碍阻碍他们去体验和谐和自我价值，让他们不能接受自我，不能进行自我赋能。

来访者需要处理他的失望、可能的内疚、愤怒、伤害和悲哀。

治疗起初的焦点是在内在系统领域，然后再转移到来访者生命中的关系互动领域。

设定积极正向结构化的目标，为来访者提供一个改变的焦点。

萨提亚模式有四个总目标，是积极正向改变过程的焦点。

这四大目标是：1.提升来访者的自尊。

自尊是一个人对自己的判断，或是自我价值的体验。

2.帮助来访者为自己做出选择。

萨提亚鼓励人们在任何情境中至少考虑三种选择。

她想要来访者有能力为自己做出选择。

当我们用机械、退缩的观点来看待人性和时，我们不是在一个极端，就是在另一个极端。

例如，对或错，好或坏。

简而言之，萨提亚模式总是避免“不是/就是”的两难选择，提倡用三个或更多的可能性来看待一个情境。

萨提亚模式还提倡以一个更加整合的观点取代“不是/就是”的思维方式。

选择不仅包括关于一个人行为的决定，还包括对未满足期待的不同回应而非一个人惯常的反应。

3.帮助来访者负起责任。

责任不仅包括对一个人的行为负责，还包括对他的内在体验负责。

这里主要的关注点常常是为自己的感受负责。

这意味着要对感受负责、管理感受、享受感受。

德马西欧（1999）、勒杜（1996）和波特（1997）等作者的一些文章，详细说明了如何将个人的责任感深入到责任和改变的分子水平。

萨提亚模式在治疗中对这些可能性完全持开放的态度。

4.促使来访者更和谐一致。

<<萨提亚转化式系统治疗>>

和谐一致是内在与外在的和谐。

那是一种平静、完整、祥和的感受。

和谐一致是治疗会谈中要努力达到的状态。

这是一种赋予能力的感觉，来访者不是被外在世界控制，也不是被外在世界引发负面反应，而是从内在保持与深层自己以及他人、情境相和谐的状态，并对外界做出反应。

治疗时以这些总目标为背景和治疗架构，可以帮助每苓来：访者和每个家庭制定出针对他们自己的、具体的、积极正向的目标。

这些目标包含了整个人，不仅是生命中的某个方面，如行为或感受。

在萨提亚模式中，目标包括行为、感受、对感受的感受、观点、期待和渴望层面上的改变。

目标要涵盖冰山的每个部分。

21世纪的萨提亚模式更是积极目标导向的、以转化性改变为基础的。

人际互动系统在人际关系中，无论是夫妻还是家庭，人们报告的问题通常都是冲突。

萨提亚模式用相同和相异来看待人们之间的关系。

萨提亚过去常说，人们因相同而吸引，因相异而成长。

在治疗领域，我们常听到关于冲突解决的说法。

萨提亚模式提倡用一致的互动来解决差异。

处理差异的方法多种多样，人们常用的方式有以下五种：1.冲突。

这种处理差异的方法包括身体上的争斗或语言上的争论。

这是一种不是/就是的姿态，只有一种正确的可能性。

这通常建立在对和错的极端化基础上。

在阶级模式中，这演化成权利的争夺。

显然，萨提亚模式不提倡人们用这种方式解决个人、人际以及社会的冲突。

2.否认。

尽管差异存在，但人们却用否认来避免在言语或非言语上的差异。

例如，人们会由于潜在的争论和冲突而避免讨论宗教或政治观点。

他们可能会保留自己的观点，在彼此关系中选择退缩，避免亲密和亲近。

3.妥协。

当人们妥协时，他们选择的东西可能是谁都不想要的，但也都觉得可以接受，双方都做出让步，不分输赢。

有时这是一种双方各打五十大板的处理。

4.解决。

在这个层面上处理差异，是双赢的。

解决通常是在深层的联结、在渴望的层面产生的。

在这儿，人们彼此接受，都有积极的意愿。

通常，解决大的差异需要第三方参与，来帮助人们处理放不下的失望、愤怒、害怕和伤害。

5.成长。

最终，当我们看差异帮助人们成长时，会发现通过理解、接纳和挑战，来访者能学会将差异整合到他们的生命中。

在这方面，我经常同来访者分享我和我妻子的审美差异。

过去，我喜欢歌剧，她喜欢芭蕾；现在，我们都是既喜欢歌剧又喜欢芭蕾。

在治疗中，差异会引发生存的需要，因此，差异也衍变成配偶间或家庭成员间攸关生死的事情。

<<萨提亚转化式系统治疗>>

媒体关注与评论

从某种程度上讲，家庭治疗的魅力是巨大的；它与今天和谐社会的主题也是如此密不可分的。

正如萨提亚本人说过的一句话：世界和平由家庭开始，治疗家庭就治疗了世界！

在对当今的中国影响深远且流传广泛的家庭治疗流派中，系统式家庭治疗以其超然而辩证的观点暗合道家“无为”的思想精髓，结构式家庭治疗又以其重视家庭互动的规则和家庭边界与中国的儒家思想相贴切，而弗吉尼亚·萨提亚以其温情脉脉、充满人性光辉的治疗风格与思想更能融入中国人的“人情味”。

读这本《萨提亚转化式系统治疗》，看似遥远而陌生，却又充满了亲切和感动，相信在对其的品味和感悟中一定会开出中国式的硕果。

——唐登华 资深心理专家，北京大学精神卫生研究所主任医师身为学习也在分享与教导萨提亚这门学问的一员，非常乐见在萨提亚女士故去20年后的今天，有这些研究与实务案例的出版。

虽然本土的研究仍然处在一个混沌的阶段，但是希望此书的出版能促进萨提亚模式的运用与本土文化结合，成为更适合帮助中国家庭的治疗基石之一。

——赖杞丰 萨提亚资深导师，台湾心理治疗学会家庭组副秘书长

<<萨提亚转化式系统治疗>>

编辑推荐

《萨提亚转化式系统治疗》是由中国轻工业出版社出版的。

<<萨提亚转化式系统治疗>>

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>