

<<当我遇见一个人>>

图书基本信息

书名：<<当我遇见一个人>>

13位ISBN编号：9787537948807

10位ISBN编号：7537948801

出版时间：2011-5

出版时间：希望出版社

作者：约翰·贝曼

页数：216

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;当我遇见一个人&gt;&gt;

## 前言

当我“遇”到了萨提亚 当我看完约翰·贝曼教授著的《当我遇见一个人》这本书的时候，有两个深切的感受：一个是感慨于萨提亚女士本人写的“当我遇见一个人”，一个是让我“遇”到了萨提亚这个人。

读了萨提亚本人写的《当我遇见一个人》文章后，我看到了在萨提亚的眼里，来访者是一个真实的活生生的人，是一个拥有积极资源和自我价值的人，是一个渴望改变的人。

而不是一个被外界环境所控制的人，不是一个由生理本能所决定的人，不是一个被标签为有了各种精神病症状的病人，也不是只拥有种种不被人们喜欢的外在表现的问题人。

她说：“在所有这些表现之下，我总会看到一个活生生的生命，我觉得，如果过去或现在，他或者她真实地生活过，他们可能就会用一种不同的方式使用他们自己。

所以当我和遇到的每个生命个体在一起时，我都会在心里放下他或她的外在，而尝试去关注他们的内在，内在也是自我的一部分，我称之为自我价值或自尊。

” 我欣赏她的这个治疗观。

因为许多的心理治疗理论并不把来访者当做一个人来看待。

在他们眼里，人变成了心理治疗师们手中的物，由治疗师用自己的理论设想给他贴上标签，然后用自己的方法对其进行“修理”、“加工”、“塑造”；在他们眼里，仿佛只有来访者的问题，看不到来访者自身的积极资源和价值，他们背离了对人的本性的真实认识。

因为每一个人都拥有自我的价值，都是带着自己的问题和积极资源去生活的。

当萨提亚把见到的每一个来访者都当做“遇到的一个人”时，她就会深切地关怀他，用自己的生命和来访者的生命相碰触、相联结，陪伴他去经历自己的生命历程，陪伴他重新开启生命的篇章。

我深深地被萨提亚对人的关切所打动：“假定你是我刚刚遇到的某个人。

你和一群人在一起，也许是你的家庭成员，我站在你的面前，把手伸向你。

当我伸手时你把手递给我，我感受到一种联结。

在那一刻，我正在看着你；我感受到你皮肤的触感和我皮肤的触感，在那一刻，在这个世界上除了你和我没有其他人。

那一刻我会全心关注你。

你可以感受到，我正在与你整个人联结，我觉得我把自己完全交给你。

同时也伴随着微笑，我的微笑在向你和作为所有生命代表的你的生命‘问好’。

” 正是萨提亚女士这种把每一个来访者都当做“遇见的一个人”的治疗观，她对人的那种深切的关爱，使她创造出了一种更加符合人性的积极治疗的理论和方法。

我喜爱她的治疗方法，更喜爱萨提亚这个人。

萨提亚女士已经离开这个世界20多年了，我当然没有机会跟她见面。

但是近几年来，我从贝曼教授关于萨提亚心理治疗的书和课程里，认识了萨提亚，了解了萨提亚创立的转化式心理治疗模式，我很兴奋，我“遇”到了萨提亚这个人。

我欣赏她在学术上的那种开放包容的态度。

她不像有些心理治疗理论流派那样，排除异己，唯我独尊。

她对人性充满了好奇，她不满足于自己已经掌握的心理治疗理论和方法，她总是不断的学习，不断地探究。

她努力地吸收各个理论流派的理论和方法的精华，如精神分析，人本主义，存在主义治疗等等，同时又摒弃她不认同的部分。

她吸收了东方文化的许多智慧，比如东方传统的哲学观，人性观以及冥想等等。

正是她的这种学术上的开放和包容的态度，使她“发展出自己独特的治疗风格和模式，这些风格和模式建立在她的经验、信念以及深入洞察人类渴望的核心或本质的直觉力之上。

她将来访者看做是怀有爱的、关怀的、正在经历挣扎和伤痛的人，他们天生拥有内在的能量和资源去学习，并可以改变自己的应对方式，更负责、更有力量地去生活”。

我欣赏萨提亚的心理治疗理论：每个人都是宇宙生命力的独特展现，拥有内在的资源，这一生命力

## <<当我遇见一个人>>

推动人们积极成长；改变总是可能的；问题本身并不是问题，如何应对才是问题；治疗需要把焦点放在健康及可能性的部分，而非病理性的负面部分；希望是促使改变发生的必要因素；人们因相似而有所联结，因相异而有所成长。

这些理念和我们中国传统的人性观是完全一致的。

因为中国传统哲学认为每一个人都是和谐的，在每个人身上都存在着相互对立又统一的因素，如积极因素和消极因素。

这两个方面是可以转化的，而且从这个方面看是消极因素，但从另一方便看，可能就是积极因素。

它们之间不存在不可逾越的界限，彼此可以转化。

我欣赏萨提亚把治疗师自身的成长与治疗有机的结合在一起。

她认为，治疗过程是一个动态的对话过程，是人与人之间活生生的交流。

在治疗过程中，治疗师整个人和来访者整个人相遇，治疗师自身对生命的态度，自身的人格都会随时对来访者产生影响。

当治疗师使用自己的自信、生活经验以及专业的技术和知识工作时，会让来访者发现自己身上也具备同样的能力，带来来访者内在的变化。

因此她把治疗师自己看成是一个引发来访者改变韵媒介。

她认为治疗师参与了别人生命的改变过程，为要使对方发展出丰富的生命和健康的人格，治疗师个人需要不断地发展自己的人性和完整性，需要不断地自我成长。

以上是贝曼教授《当我遇见一个人》这本书所带给我的感受。

这些也是当前我国的心理治疗最需要的。

感谢贝曼教授把萨提亚心理治疗带进了中国，感谢他让我们“遇”到了萨提亚。

首都师范大学 蔺桂瑞 2010年4月

## <<当我遇见一个人>>

### 内容概要

本书为心理学经典作品“大师的门”丛书中的一本。

“大师的门”已出作品有美国当代精神医学家大师级人物欧文·亚隆的《爱情刽子手》《叔本华的治疗》，美国百年来催眠治疗领域泰斗米尔顿·艾瑞克森的《催眠之声伴随你》。

本书精选了家庭治疗先驱维吉尼亚·萨提亚1963—1983年间写作的十一篇书稿，其中很多篇是从未发表过的，由萨提亚的重要传人约翰·贝曼编著，是萨提亚对自己的工作历程描述最多的一本书。

萨提亚是公认的家庭治疗创始人之一。

基于对人性渴望的直觉和深刻洞察，她发展出了自己独特的治疗方法和治疗工具——家庭治疗法，从家庭、社会等系统方面着手，更全面地处理个人身上所背负的问题。

这一开创性的研究和实践挑战了当时占主流的、只重个体不重家庭的治疗和实践，被誉为“家庭治疗的哥伦布”。

书中既有萨提亚家庭治疗的方法和观点，又有亲身经历的治疗案例，还有对于单亲家庭和重组家庭的建议，每一篇都附有家庭治疗流派代表人物对萨该篇书稿所蕴含的深刻思想和高超疗法的细致诠释，是不可多得的展示治疗大师萨提亚观点和风格的作品。

对于心理治疗师来说，阅读该书是一次内容丰富生动的学习；对普通大众来说，则是认知自我、改善家庭关系的有益读本。

## <<当我遇见一个人>>

### 作者简介

约翰·贝曼：( John Banmen ) 国际知名的心理治疗师、教育家、作者。  
哥伦比亚婚姻和家庭治疗协会的首任主席，美国婚姻与家庭治疗协会董事会前董事。  
哥伦比亚心理协会前董事，萨提亚太平洋国际学院创办人，现任国际家庭治疗联合会董事。

贝曼博士曾与萨提亚女士共事多年，先后在加拿大马尼托巴大学、英属哥伦比亚大学及中国香港大学等高校执教，并在欧洲、亚洲、北美和南美洲的十多个国家开展专业培训课，致力于萨提亚模式在全球的推广。

曾出版过多部著作，其与萨提亚、玛利亚合著的《萨提亚家庭治疗模式》荣获美国婚姻与家庭治疗协会与萨提亚国际网络中心联合颁发的“萨提亚教育研究奖”。  
( 1994 )

## <<当我遇见一个人>>

### 书籍目录

- 序
- 前言
- 第一章 从精神分裂症看家庭治疗
- 第二章 把家庭当做治疗单元
- 第三章 家庭系统和家庭治疗方法
- 第四章 作为家庭治疗师，我个人的成长历程
- 第五章 使单亲家庭发挥作用
- 第六章 联合家庭治疗
- 第七章 一个不断成长的家庭治疗师的历程
- 第八章 治疗师与家庭治疗
- 第九章 当我遇见一个人
- 第十章 治疗师对自己的运用
- 第十一章 治疗师的故事

## &lt;&lt;当我遇见一个人&gt;&gt;

## 章节摘录

我记得，昨天我进入房间时，家庭成员散坐在椅子上，看起来非常像步枪射击范围内的靶子，在他们前面放着一张桌子。

当我看到这些时，我觉得在这样的背景下会谈是很困难的。

我非常强烈地感受到大家坐的位置(分散或一起)和坐的方式对于会谈是很重要的。

我需要把位置安排得让我工作起来舒服，即，我可以看到每一个人。

我与每个人都保持在一臂距离内。

此外，必须有足够的空间让我和其他人移动。

空间非常必要，因为有些时候我要让家庭成员成对的互动，或者我要做雕塑或其他需要空间的活动。

有时我会安排桌子或其他障碍物让大家不能随意活动。

例如昨天，我把桌子移开，让我和家庭的每个成员之间只有一小步的距离。

五岁的孩子在我的右侧，在某一时间我注意到她向后移动了一点。

这一刻我感觉到她在家中被认为是麻烦制造者，所以她宁愿待在外边。

我悄悄地把手放在她的后背，她的后背漂亮、圆润，我感觉到自己触摸时她的喜悦。

我认为她觉得这是鼓励她成为家庭中的一员。

整个晤谈中会有很多这样的接触。

一个人可以采用任何的触摸方式。

在培训治疗师时，我告诉他们在手指头上发展“眼睛和耳朵”的功能是重要的。

家庭中的成员每时每刻都在触摸，比如拍、推、挤、抱等等。

我确信你们所有人都知道不同的触摸有着不同的含义，所以这不仅仅是给予触摸，而是在传递一种信息。

在前面我提到要建立信任。

充满信任的气氛意味着人们必须能够开始谈论被我称为不能说出的事情。

那些事情更接近他们的内心，让他们担忧、害怕，也让他们期待。

我不知道讲得是否足够充分。

对我来说，人们真正说出以前不能说出的事情，比他们说什么更重要。

有时候人们需要花一点时间才能感觉到不管他们说什么，他人都能够用心倾听和理解，而不必通过某种体系审查所说的话的正确性。

除非人们可以讲出所发生的任何事情，否则我不知道有任何方式可以帮助人们进入自己的内心。

你们很多人肯定知道，在这个社会这样的情况是很少的。

但是，为了创建产生改变的氛围和工作方式，对我而言，不会有人因为讲了什么话受到处罚，至少在我这里不会。

相反，我必须注意某些人说的任何话，并随时关注那一刻他(她)在哪里。

他(她)说的话必须被他(她)自己和其他每个人都理解。

这意味着必须要进行大量的澄清，以便家庭能够理解每个成员真正想说什么。

随着昨天会谈的继续进行，我对家庭中的每个成员都问了一个问题：“来到这里你希望发生些什么？”

“我猜想治疗师通常可能会问：“你有什么问题？”

“我感兴趣的是找到人们被卡住的地方，但我也感觉到我询问的方式和内容有助于人们更多地关注自己。

会谈需要经过一段时间才能降低家庭消极的“氛围”，消极的氛围就是他们会说“嗯，如果他(她)表现得不好，我就会表现得不好”，或诸如此类的话语。

我用这样的问题开始了与大女儿的交流。

其实当时我不知道我为什么这么做，只是似乎那是合适的方式。

她说，希望家庭“不再有如此多的对抗”。

我接着问她的妹妹，她给出同样的回答。

## <<当我遇见一个人>>

随后，我问其他家庭成员是否注意到存在很多对抗。

每个人都承认这一点。

于是，我脑海中浮现的图画就是两个年龄较大的女孩在互相对抗，似乎她们成为了家庭问题的焦点。

大家的理由是如果这两个女孩不对抗，那么家庭将会变得更和睦。

其实更根本的问题是家庭成员如何悦纳她们对愤怒的表达。

当我问父亲与别人同样的问题时，他回答说需要教给家庭成员原来不懂的事情。

因为我喜欢尽可能快地绘制一幅“活”的画面，所以我自然在那时要求两个年龄大的女孩站起来用指头相互指着，以便于我看清楚发生这种情况时家庭其他成员会做什么。

我发现摆出身体姿势后，对理解她们的言谈会更有帮助。

我称其为雕塑或摆姿势。

我看到，当我让那两个女孩互相指着对方时，她们很不情愿这样做。

尽管她们谈论了彼此是如何对抗的，但实际上让她们摆出动作会让情况更真实。

不过，这时她们看起来显得有些不安。

P163-164



## <<当我遇见一个人>>

### 编辑推荐

萨提亚创造了一种新的心理治疗方法——家庭治疗法，是从家庭、社会等系统方面着手，更全面地处理个人身上所背负的问题。

萨提亚建立的心理治疗方法，最大特点是着重提高个人的自尊、改善沟通及帮助人活得更“人性化”，而不只求消除“症状”，治疗的最终目标是个人达致“身心整合，内外一致”。

本书《当我遇见一个人》收录了这位举世知名的家庭治疗先驱维吉尼亚·萨提亚1963-1983年所有的公开演讲，内容涉及家庭治疗、个人疗伤等各种主题。

<<当我遇见一个人>>

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>