

# 《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：9787519210928

出版时间：2016-7

作者：[美国]维吉尼亚·萨提亚,[加拿大]约翰·贝曼

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《当我遇见一个人》

## 内容概要

# 《当我遇见一个人》

## 作者简介

# 《当我遇见一个人》

## 书籍目录

- 第一章精神分裂与家庭治疗
- 第二章把家庭当作治疗单元
- 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
- 第五章使单亲家庭运转良好
- 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
- 第八章治疗师和家庭治疗
- 第九章当我遇见一个人
- 第十章治疗师对自己故事的运用
- 第十一章治疗师的故事

# 《当我遇见一个人》

## 精彩短评

1、非常不错的一本家庭治疗的指导性书籍

2、经典之作！萨提亚之前，许多心理治疗理论并不把来访者当作一个人看待。在他们眼里，人变成治疗师们手中的物，由治疗师用自己的理论设想给他们贴上标签，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。一代宗师萨提亚开山立派，开创了新的家庭治疗疗法，她深切关怀“遇到的一个人”（来访者），用自己的生命和来访者的生命相碰撞，联结，陪伴他们去经历自己的生命历程，陪伴他重新开启生命的篇章！萨提亚女士的学问，深深地影响着后代，也可以很好的落地应用，不仅仅应用于心理家庭治疗，也可以很好应用于“亲子教育”与“两性亲密关系”方面的知识传播。萨提亚，一位可以让您遇见人的人！大师之作，经典之作！

3、人的行为大多数反映了当前情景中相应的自尊需要，即便这些行为看起来多么病态或者畸形。如果你想帮助他们，需要做的是在他觉得安全的情况下重新认识和理解他所处的情境。对事实的理解是一种天赋，很少人真正理解发生在自己身上的事情。

4、家庭疗法，个人认为最科学

5、翻译得不是很好，但也不很影响阅读。这两天正因一些咨询和课程中的问题困扰，自我反思，趁机读完此书，通过它验证了我本身的一些信念，也就增强自己坚持的信心。

6、不要局限地认为这些只是沟通姿态，而应该将这些沟通姿态视为一种信息，象征来访者活在他们冰山的不同层面，然后利用这些信息和来访者建立联结。

# 《当我遇见一个人》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《当我遇见一个人》的笔记-当我遇见一个人——约翰·贝曼

#### 萨提亚转化式成长模型的基本信念

1. 我们是宇宙普遍生命力的独特展现，这一生命力推动我们积极成长。
2. 我们拥有内在的资源，这些资源使我们可以超越基本的生存层面。我们也有能力利用外界的资源帮助我们成长。
3. 虽然我们不必、有时候也不能改变外在的事件和环境，但是可以改变过去和现在的负性生活经验对我们的影响。
4. 治疗能够而且必须在比症状更深的层面上工作，而且治疗通常必须在自我的层面工作才能带来痊愈和改变。
5. 家庭系统是一个基本的学习和生存单元，因此，在所有的治疗中都需要将家庭系统直接或者间接地涵盖进来。
6. 改变总是可能发生的，并且需要内在的改变，在夫妻治疗和家庭治疗中也是如此。
7. 和来访者建立深层的联结，然后创建一个开放的、可信的、接纳的关系是咨询中必要的组成部分。
8. 人的本质是好的，然而有时候他们需要帮助才能体验和展现好的一面。
9. 感受属于我们自己，因此可以被驾驭并且通常可以转化为积极的能量。
10. 治疗师对自己的运用是治疗中最重要的因素。这意味着治疗师自身需要发展出更高层次的一致性，才能在治疗过程中挖掘出联结治疗师和来访者的生命能量。
11. 问题本身并不是问题，如何应对才是问题。这一概念可以有助于在治疗中更好地处理症状背后潜在的问题。这一概念也更强调内在而非外在表现。
12. 治疗需要把焦点放在健康及可能性的部分，而非病理的负面部分——不仅仅治疗师要关注过去和现在发生了什么，而更关注可能性，关注怎样让人变得更完整。
13. 希望是促使改变发生的必要因素。
14. 人们因相似而有所联结，因相异而有所成长。

### 2、《当我遇见一个人》的笔记-第4页

人的本质是好的，然而有时候他们需要帮助才能体验和展现好的一面。

### 3、《当我遇见一个人》的笔记-第123页

我们要想在这个世界上继续生存，就要信任他人，并有能力与他人合作。当我们不能信任他人、难以与他人合作时，也就不能实现自己的需要，自我价值也将受到影响。我们与他人，特别是与家

## 《当我遇见一个人》

庭成员关系中的混乱、失衡、不和谐。对我们都有着毁灭性的影响。

### 4、《当我遇见一个人》的笔记-第49页

一个人在生命早期所形成的认知常常成为他衡量所处世界及他人的标准，似乎他仍然生活在儿时的情景中。这并不一定是个新观点，我称其为“过去的学习经验”。我所创新的部分是，我能够帮助人在他觉得安全的情况下重新认识和理解他实际所处的情境，而不再继续停留在早年的感觉水平。

### 5、《当我遇见一个人》的笔记-第89页

最让人悲哀的是，很多人受到的教育是要把超理智当作理想的目标，“说对的话；不要表现出任何情绪；不要做出任何反应”，这是对机器人的要求，而不是对人的建议。

### 6、《当我遇见一个人》的笔记-第51页

由于我认为身体姿势比语言更有效、更清晰，所以我发明了所谓的“沟通姿态”。我已经发现，特定类型的语言会伴随着特定类型的身体姿态和情感。我只是把它们加以扩展。边的人更加夸张。

### 7、《当我遇见一个人》的笔记-第58页

决定一个家庭是否运转良好的并不是它的形式，而是家庭成员的关系。

### 8、《当我遇见一个人》的笔记-第37页

人们带着一些错误的观念在生活里奔忙，他们以为自己知道自己看起来是什么样，知道自己想要说什么，知道自己听起来是什么样。不管人们希望自己看起来和听起来是什么样，他们都错误地相信了自己看起来和听起来的样子。

### 9、《当我遇见一个人》的笔记-萨提亚的治疗工具

当人们想起维吉尼亚·萨提亚时，通常记得她是用雕塑的方式教授讨好、指责、超理智和打岔四种生存应对姿态的老师。在《新家庭如何塑造人》一书中，她对此进行了充分的解释。她指出：不要局限地认为这些只是沟通姿态，而应该将这些沟通姿态视为一种信息，象征来访者活在他们冰山的不同层面，然后利用这些信息和来访者建立联结。为了传达她的思想、意图、观点和治疗过程，萨提亚常常采用隐喻的方式。她最常使用的隐喻是雕塑——她会运用沟通姿态使内在外化，并用雕塑呈现功能失调的关系。另一个她在治疗过程中经常使用的隐喻是冰山。

### 10、《当我遇见一个人》的笔记-第3页

症状更多地表达了他对父母的行为、互动和反应的解读。他如何解读，自己就如何表现。而症状只是行为和反应的一种形式。

对于孩子来说，父母是对他生存具有重要的意义，当是婴儿时，在他们学习自己的蓝图时，父母是他们的榜样，而蓝图源于父母的行为的概念标注。然而父母之间是存在差异的，如何处理这差异成为新父母的成长机会。

夫妻接受彼此的差异也意味着两个人要根据“什么是适合的”而不是“谁是对的”来作出选择。

### 11、《当我遇见一个人》的笔记-第93页



## 《当我遇见一个人》

一个健康、滋养的家庭由身体健康、心智机敏、感性、有趣、可信和富有创造力的人组成。这些人彼此独立，能够全身心地给予爱，能够公平有效地竞争。他们能够处理好自己的脆弱与坚强，并且理解两者的差异。

### 12、《当我遇见一个人》的笔记-第81页

我们应该在家庭的大背景中看待每个成员的成长需要，所以行为不应该被看成个体的病态，被孤立地看待，或着被看成个人的“折腾”

### 13、《当我遇见一个人》的笔记-第2页

维尼吉亚·萨提亚开创性的工作使她成为世界公认的家庭治疗创始人之一。她坚信人们拥有不断成长、改变和获得新认知的能力，她的治疗目标是改善家庭中的关系和沟通方式。她曾说过，治愈了家庭也就治愈了整个世界。

### 14、《当我遇见一个人》的笔记-第3页

虽然我们不必、有时候也不可能改变外在的事件和环境，但是可以改变过去和现在的负性生活经验对我们的影响。

### 15、《当我遇见一个人》的笔记-第1页

引言：我们通过家庭给予我们的“蓝图”来发展我们的自我意识。这个蓝图是关于我们如何看待世界、看待自己及看待自己在各种关系中的表现。  
在近百年的心理学发展史中，心理治疗理论派系对心理疾病的定义和治疗方法层出不穷，而放在近代的发展，原本独立己见的派系之争也逐渐回归本源，每个派系的思想开始融合 无论现在的你看什么派系的专著（只要是近几十年出版的）都会发现与其它的书藉中的内容、理念 存在着相似之处。而正如引言中的“蓝图”一样，我们把各个部分拼凑成一块栏板，在其中我们编织着自己的过去、现在、未来，同时也影响着他人的过去、现在、未来。

### 16、《当我遇见一个人》的笔记-第203页

我发现，除非人们意识到自己是有价值的，否则他们无法发生任何改变。

### 17、《当我遇见一个人》的笔记-第202页

我把所有人都看作自己生命力的展现，只是表现的形式不同而已。当人们有某种需要或者问题时，他们展现自己的方式（即看、听和说的方式）可能非常丑陋，也可能非常优雅，或者非常痛苦。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，如果从过去到现在，他们真实地生活过，就可能学会用不同的方式展示自己。

### 18、《当我遇见一个人》的笔记-第34页

我们发现父母有这样一个错觉，他们认为孩子只会听到那些他们希望孩子听到的，看到那些他们希望孩子看到的。

### 19、《当我遇见一个人》的笔记-第128页

“对我们很多人来说，熟悉的东西未必是舒服的，却比冒险探索未知安全得多。”这就是我所说

## 《当我遇见一个人》

的阻抗。做出改变通常意味着我们要冒未知的风险。

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)