

# 心的面貌



[心的面貌\\_下载链接1](#)

著者:[美] 维吉尼亚·萨提亚

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2015-1-1

装帧:精装

isbn:9787510080838

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。《心的面貌》是将自己看成由不同部分组成的一个完整个体。其中包括我们喜欢的部分，我们不喜欢的部分，我们将之隐藏的部分，以及我们想要展示的部分。随着你对自己的认识越来越深入，你会发现，这些不同的部分之间会有冲突。此时，不要在冲突中驻足，再深入挖掘每一部分，找出其中那些好的意图和积极的渴望。每一部分都是在表达你自己，或是邀请你让生命变得更有意义、更加平衡。仔细倾听。早期的信息并不总是很清晰，每一部分所传达的意义都可能成为有价值的问题。本书系共包括：《沉思冥想》《心的面貌》《尊重自己》《与人联结》

作者介绍:

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: 掀起你的遮羞布/01  
内心的舞台剧/05  
第一幕：掀起你的遮羞布/05  
中场休息/32  
冲出情绪樊笼/33  
第二幕：谁是主人？ /39  
你的资源轮/51  
别有洞见/59  
著名的面貌/59  
旋转木马/70  
哪一个才是真正的我？ /77  
你是一件动态的艺术品/84  
找寻自己的道路/93  
．．．．．[\(收起\)](#)

[心的面貌\\_下载链接1](#)

标签

心理学

萨提亚

心灵

治愈系

我想读这本书

心灵成长

好书，值得一读

维琴尼亚·萨提亚

## 评论

以话剧形式展示心的变化历程，很有意思，让人知道隐藏或忽略内心每个情绪，都会给我们带来恶果 决定再去广图重看一次

-----  
简单道理，却是重要道理。可能称“道理”还不够，是一些已经实践过的法则。话剧部分有趣，陈述部分有用。

-----  
若真没有好坏，一种平静的绝望就会应运而生，生命便日复一日地继续下去。这样的人虽然避免了外在的冲突，内心却离渴望越来越远。更可悲的是，经过这么久的折腾，他们已经没有力气去扭转任何逆境了。

-----  
一本清醒而温暖的书。下班挤地铁时，深深地意识到世界的不完美，但是我们每个人能做的，便是“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，才更有能力去拂去他人灵魂上的尘垢…对已有的家和组建家庭的向往和归属感，是支撑我们的巨大动力…原来觉察力提升后，内心的情绪樊笼，根本困不住自己啊。自己重新找到平衡，才体会得到“真正的爱容不下苦难”…希望宇宙能把我心中的爱与关怀，传递到能被接收的人身上吧。//另记在心之助上看到的话：“改变自己是需要一种力量的，拥有这样力量的人才是真正的强者，很多男人缺乏这样的力量。他们不愿改变自己，只想为自己的缺陷寻找替代品。”

-----  
已购。直面自己内心的各种面向，正面的与负面的，接受并整合，读来很有一种治愈的感觉~写法也很有趣，不是一本正经的学术腔，而是又二幕剧展开，沉浸式的体验~我们可以既表达自己内心的感受又不去责备对方。我领悟了个道理:自身的愉快和他人的情绪之间,并没有什么本质的联系。小时候我有一个错误的想法,总以为母亲微笑是因为我乖巧,眉则源于我不听话,她的微笑和眉都由我而起于是就理所当然地认为我应该为母亲的情绪负责任。但事实上,母亲可能因为很多其他原因或悲或喜,我幼稚的想法不是

很傻吗?再换一个角度,即使我真的能够决定别人的快乐或者不快乐,那他人的自主和尊严又何在?这其实是对他人自尊的侮辱。我需要的,只是把自己内心真实的感觉真诚地表达出来,并且期望他人也如此待我。

看完觉得没有什么用 但是一页翻又有用，没有层次 翻译的却很美

心灵

休憩20】心灵剧场的部分如果能在现实生活中应用应该会很棒的。平衡，接纳，灵活应变，以及任何时候都不应该放弃自我权力。

重新认识自己，就是要看到内在所有的资源。唯一如我的我。

我们的内心有很多不同的部分，它们无时无刻不在上演戏剧，消耗我们的能量，只有不以世间的是非对错去评判它们，全然接纳它们，做它们的主人，主动利用这些宝贵资源，我们才能更了解自己，管理自己，鼓起勇气，跨出情绪樊笼，为自己的情绪负责，勇敢表达，同时也会接纳与我们既相似又有差异的他人。如果不去主动改变，生活会变成一潭死水，或者由负面的事件迫使你改变。这些道理基本上都已经知道了，不过舞台剧的形式很有新意，如果真有人演出来相信会造福更多人。对我个人来说本书更有价值的部分是，它不只是告诉我们要改变，而是更进一步，探讨改变时会有什么发生，那就是暂时的不平衡，只要克服暂时的不平衡就会迎来全新的自我，能够减轻人面对未知的恐惧。整本书结构清晰，短小精悍，译文优美，唯一不足的是对各个部分的形成原因探讨不充分，扣一星

有点鸡汤，但是很正向。准备学习一下和自己相处，希望可以变得更正向。

这本书前半部分看起来很“戏精”，但也很实际。每个人的内心不都是一出戏？不过读完这套书，我深刻地感受到自己首先是个精神科医生……

给我不一样的idea，有启发

-----  
.....不就是各种情绪的统称吗

-----  
短小但丰满的一本小书，半天就能看完，治愈

-----  
小册子

-----  
我，身体，头脑，情绪，知觉，我和你的关系，灵魂，环境，构成内心舞台的资源轮

-----  
极其治愈的一本小书。无论是喜悦、希望、力量和有益，还是悲伤、愤怒、绝望和无助，都是属于“我”的一部分。尽管较为消极的部分有时令人窒息和想要逃避，但仍应感谢它们每每全力地引起“我”的注意，提示“我”在生命进程中有新的成长课题。“我”需要学习接纳所有这一切，无论是好的部分还是不那么好的部分，因为他们不可分割，共同成为当下整体的“我”；只有真正接纳它们，才能真正了解自我、成长自我、完整自我。当真正接纳了自己完整的内在世界，才有可能去接纳别人，并由此与他人联结，收获和谐。探索自己对所见、所闻、所感的反应，以及我们对自己的面貌感想如何，就是发现自我本相的开始。我们的内在都有未被开发的领域值得探寻，越能深入探索自己、坦然接受自己的各部分，就越能成为完整和可爱的人，对他人而言也变得更加真实和可亲近。

-----  
萨提亚。前半部分像是意象。认识自己、接纳自己。

-----  
“人，包括我自己，最让我着迷。”这本书里萨提亚女士提到了很多她与自己的面貌对峙的方法，可以作为沙龙的一些可视化工具。比如写出最吸引你的著名人物的名称和典型的特质，然后写出给你压力让你讨厌的著名人物的名称和特质。比如给自己的“资源轮”每一层涂上自己感觉最适合的颜色，等等。旋转木马、资源轮、心的面貌……都是一些术语性的概念，还需要更多的延伸阅读。以舞台形式展现每个人内心都会经历的一些冲突，看到的第一眼就觉得可以制作成一个短片，或者排成一部心理剧。

-----  
[心的面貌\\_下载链接1](#)

## 书评

一个小时不到就读完了……总结一下

我是我所有的好的以及不好的面貌的主人。我是世界上唯一如我的人。我是所有的我的总和。不要只留下一种面貌而过上丧失内在生命的人。我愿意不断在

“我”里加入新的东西，愿意不断去改变。我不用按照世俗应该做的事情去活，我要去探索新的我...

-----  
[心的面貌\\_下载链接1](#)