

# 相信改变会发生



[相信改变会发生 下载链接1](#)

著者:杨莉

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787550252370

这本书从情感和心理层面探讨教养之道，作者把萨提亚模式的精髓——积极正向、人性化、对生命的理解和尊重——倾注书中。通过对常见的养育困惑的解析，让父母可以了解到不同处理方式带来的不同效果，看到孩子成长需要哪些重要的心理营养，以及如何提供适当的心理支持。

作者介绍:

杨莉：国家二级心理咨询师，BSCMC认证萨提亚模式咨询师，全国首届萨提亚大会主题演讲嘉宾，中国萨提亚模式高峰论坛主题演讲嘉宾，中央财经大学培训学院客座专家。

经常担任约翰·贝曼、安娜等全球知名萨提亚导师的助教及教学翻译工作，协助他们培训本土萨提亚模式专业咨询师以及社会公开课程。在亲子关系、亲密关系等领域授课超过六年，为个人、夫妻和家庭提供个案咨询。

为《心理育儿》《时尚育儿》等杂志撰写专栏文章。2010年，在SATIR JOURNAL上发表研究论文《在中国应用萨提亚模式进行心理治疗》。

目录: 推荐序一

推荐序二

自序 爱，让一切成为可能

导言 萨提亚模式简介

第一章 自尊自信

Part One 父母的态度是一面镜子

凹透镜照出“矮子”

凸透镜照出“巨人”

哈哈镜照出混乱

平面镜前才是真实的自己

萨提亚雕塑课堂：别让“理想样子”遮挡爱的平面镜

Part Two 满足深层渴望：安全、接纳、我是重要的

· 安全

永远不说抛弃

孩子不是“出气筒”

哭是真实的情绪表达

· 接纳

不为难孩子的天性

说真话才坦然

没有缺点，只有特点

· 我是重要的

重视孩子的感受

谁都可以发表意见

敢于提要求

第二章 自主自立

Part One 处理好期待才能放下心、放开手

“听话”的要求来自父母的期待

不是所有愿望都要满足

顺应孩子的心理成长阶段

萨提亚雕塑课堂：调整期待，激发孩子的内在力量

Part Two 满足深层渴望：信任、欣赏、支持

· 信任

没有坏孩子

自己选择好朋友

享受当下的快乐

· 欣赏

欣赏品质而不仅仅是行为

无需比较

拒绝有目的的夸奖

· 支持

用建议代替决策

在脆弱的时候给予爱

做不到很正常

### 第三章 规则和界限

Part One 界限清晰促进内在完整

真正享受规则和界限带来的好处

行为自由不等于内心自由

健康的设限方式

善用界限处理好三世同堂

萨提亚雕塑课堂：当孩子因愿望得不到满足而哭闹时

Part Two 满足深层渴望：自由、乐趣、尊重

- 自由

接触真实生活

会想象，敢表达

尊重孩子的选择

- 乐趣

爱玩才会乐享生活

呵护学习兴趣

快乐的父母是最好的榜样

- 尊重

每个孩子都是独一无二的

难堪的感觉很伤人

自主带来力量感

### 第四章 情绪管理

Part One 有稳定的情绪才能给予稳稳的爱

情绪是信使

萨提亚模式下的情绪管理

做孩子的情绪教练

萨提亚雕塑课堂：以一致性状态面对孩子的负向情绪

Part Two 满足深层渴望：理解、认可、亲密

- 理解

发脾气是有原因的

言行问题来自于内在

接纳期待，但不一定要满足

- 认可

拒绝的态度会让坏情绪变得更坏

倾听孩子的意见

换个方式满足渴望

- 亲密

分享内心世界

评判性反应导致关系疏离

家庭和睦最重要

### 第五章 适应社会

Part One 与孩子共同成长

成为好的决策者

建立和谐融洽的人际关系

真正有效的沟通

增进亲密感的五种语言

萨提亚雕塑课堂：教会孩子建立和谐融洽的人际关系

Part Two 满足深层渴望：归属、联结、性

- 归属

让孩子参与家庭互动

交朋友不戴“有色眼镜”

学校就是小社会

- 联结

敞开心扉与人交往  
与大自然亲密接触  
不要对环境充满抱怨  
· 性  
告诉孩子生命来源的真相  
恰当处理自慰现象  
用健康的态度对待“性”  
结语 送给孩子两样最好的礼物  
后记  
· · · · · (收起)

[相信改变会发生\\_下载链接1](#)

标签

心理学

育儿书

教育

心灵成长

急需要一本育儿书，瞧瞧呗

生活

日本

心理学中文书

评论

已购

-----  
没有太多新东西（如果看了萨提亚的书的话），但写得浅显易懂，很好的入门书吧。

-----  
[相信改变会发生\\_下载链接1](#)

## 书评

这本书是以萨提亚的家庭治疗为理论基础的。而萨提亚的家庭治疗是在这样的情况下提出来的：如果在心理治疗的过程中，一个孩子的情况比治疗之前有所好转。但是回到家庭里的话，这个孩子的情况就会回到治疗之前的状态。这说明，要是只从孩子的方面入手而不改变孩子所生活的较大的...

-----  
买到这本书，已经快一年了。  
读读停停，停停又读读，自己读过，又把她分享给我的同事朋友们。  
今天，先生出门前，把这本书书放在包里。  
因为，他要去参加《相信改变会发生》的小组成长课了。不知道接下来会发生什么。  
但是，我知道的是，我们的儿子，越来越完整，他体验着生...

-----  
[相信改变会发生\\_下载链接1](#)