

[美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir) 著
朱丽文 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目（CIP）数据

尊重自己 / (美) 维吉尼亚·萨提亚著；朱丽文译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2014. 11
书名原文：Self Esteem
ISBN 978-7-5100-8091-3

I. ①尊… II. ①萨… ②朱… III. ①心灵修养—心理学 IV. ①B849
中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第123024号

尊重自己

著者：[美] 维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）
译者：朱丽文
责任编辑：于 彬
装帧设计：刘 岩
插图：徐寅虎

出版：世界图书出版公司北京公司
出版人：张跃明
发行：世界图书出版公司北京公司
销售：全国新华书店
印刷：北京盛源印刷有限公司

开本：787 mm×1092 mm 1/32
印张：4
字数：100千
版次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
版权登记：01-2013-4643

ISBN 978-7-5100-8091-3

定价：28.00元

版权所有 翻印必究

读者在此书系细腻、亲切的引导中，与自己的心灵约会，与家庭的问题和解，追寻人生的幸福与喜悦。

如果你是熟悉萨提亚家庭能量的读者，那么你一定很快就被这套书吸引，因为它在家庭理论之外，会带给你一场更加直接的幸福体验；如果你原本并不熟知萨提亚的家庭能量秘密，它也同样可以为你打开一扇通向宁静的内心之窗，让幸福之光照入你的心灵，永驻于生命之中。

文 / 于彬

序一

维吉尼亚·萨提亚（1916—1988）是真正“家庭治疗”的先驱。当她还是一名年轻教师时，就致力于帮助整个家庭而非单个学生解决问题。她拿到芝加哥大学社会工作专业的硕士学位后，更专注于整个家庭的工作。不同于当时心理治疗领域所流行的对“个体”的关注，萨提亚开创了“家庭治疗”的先河。二十世纪九十年代中期，一项重要的研究评价她为“本世纪最具影响力的治疗师”之第五位，与荣格和罗杰斯比肩。她也是西方世界享有最高荣誉的十位治疗师中唯一的女性。

序二

自 1983 年跟随维吉尼亚·萨提亚大师学习至今，萨提亚模式已陪伴我三十余载。学习萨提亚之前，我的状态并不好。初入香港萨提亚课堂时，我还不是很清楚她到底在做什么，但我仍一步步地跟随她及其三个徒弟（John Banmen，Maria Gomori，Jane Gerber）学习，为了救自己，帮助自己成长。慢慢地，我得以释放自我，接纳自我，并重获了多彩的生活。

我致力于将萨提亚模式引入中国大陆发展，是因为萨提亚模式已成为我生命中不可或缺的自助助人的好伙伴，它不

萨提亚给人的改变不是谆谆教导，而是自生命深处流淌出来的关怀与肯定的能量。她希望每个人都能看到生命中的期待和感受，看到真正的自我，正如她在《尊重自己》中说的那句话：我就是我，天下之大，却没有一个人完全如我，我拥有我的幻想、我的梦想、我的希望和我的恐惧。

这套“萨提亚生命能量之书”，正是萨提亚体系的能量核心，区别于其理性分析的治疗手段，这套书更像一台让生命能量重新流动与传递的启动机，它让我们回归原始自我，找回最初的生命力量。希望它能帮助所有读者重新接纳自我，体味幸福。

文 / 蔡敏莉

2014年6月

序三

和诸多热爱萨提亚治疗模式的人一样，一经接触，我就深深地被她的体系所蕴含的温暖和灵动力量吸引。虽学习萨提亚体系近十年，但此次受邀写序，我仍如初学时那般兴奋不已。

想要说清有萨提亚理念相伴的蜕变历程，不是一件容易的事。我还清楚地记得当初学习时的那份羞涩和“超理智”的经验。记得在第一次的萨提亚课堂上，治疗师用道具和角色扮演摆出来访者的创伤雕塑时，在场的每个人都被震撼了。治疗师那尖锐中充满悲悯的语言，深深地触动了我的心。我

自序

写这本书的时候，我已经从事心理治疗和培训工作将近四十年了。在我生命中总有一些特别的时刻，那时所有的事情会以崭新的面貌呈现在我眼前。而此刻，对我而言，正是这样一个创新的时刻。我透过不同的镜子观察我的世界中的自己，直到某些新的事物凝聚成形，使我对我的世界中的自己有了全新的认识。撰写这本书，正是我一项新探索的开始。

在加州的帕罗奥多，一个早春星期二的午后，空气中充满了清新的气息，透过敞开的窗户，阳光洒了一屋，微风掀动窗帘，在墙上捕捉跃动的光影，这里是我的房间，我的办

己找出某种解答，她也许就可以找到一个新的起点。我也知道，若要助她一臂之力，我自己得先回答这个问题。可是，我竟然发现，我从来没有真正的答案。《我就是我》这首诗是我当时勉力以对的回答。

完成这首诗之后，十五年过去了。对玛瑞亚和我自己而言，那是一个全新的开端。这十五年间，有一些人读过这首诗，他们对我说：“你的诗帮助我把很多事情想通了。能不能送给我一份？我好送给我的朋友们。”我收到太多类似的请求，而使之成书成了我最好的解决方法。

我

就是

我。

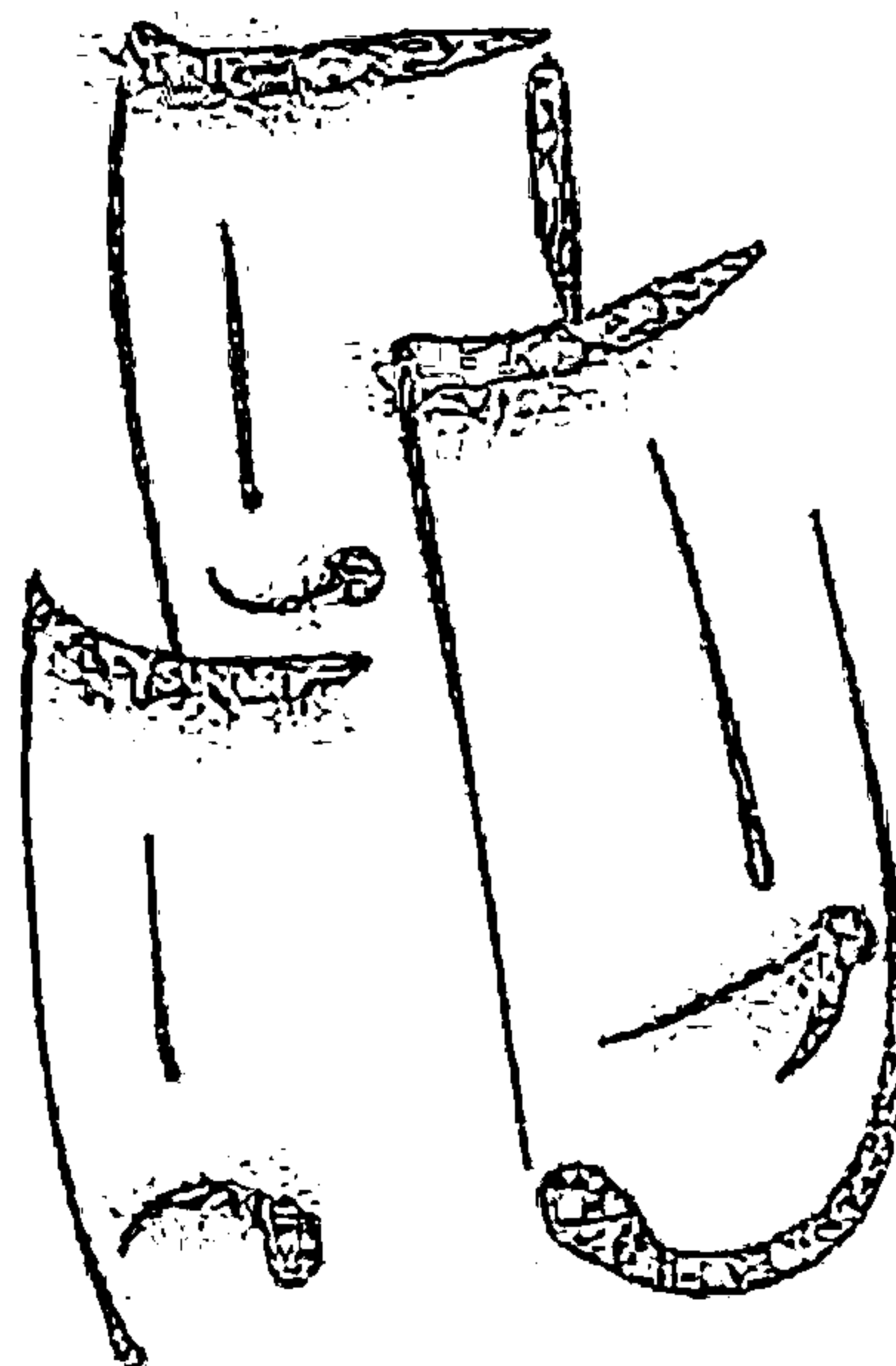
I
am
me.

天下之大，

却无一人

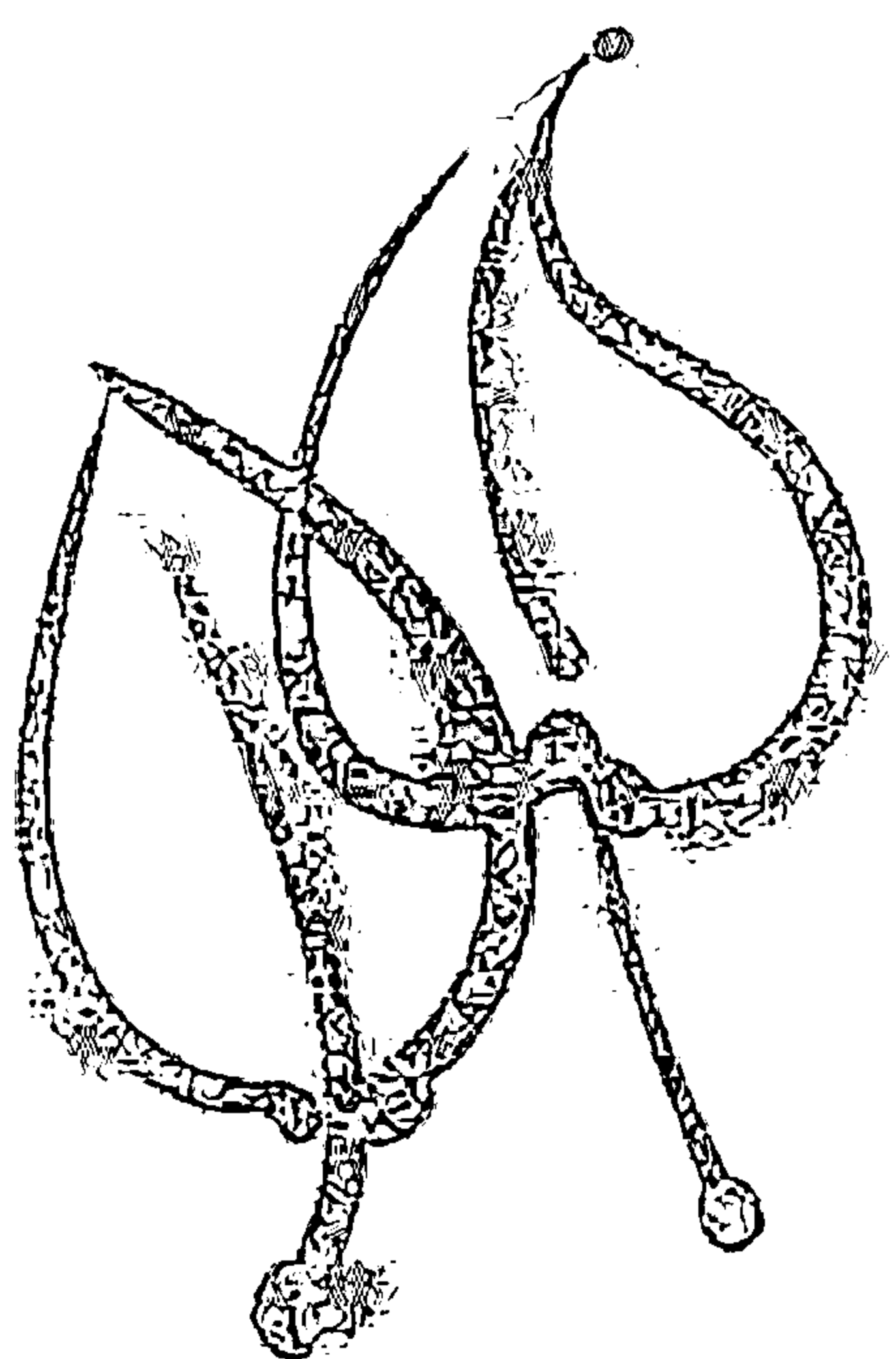
与我完全相同。

In all
the world,
there is
no one else
like me.



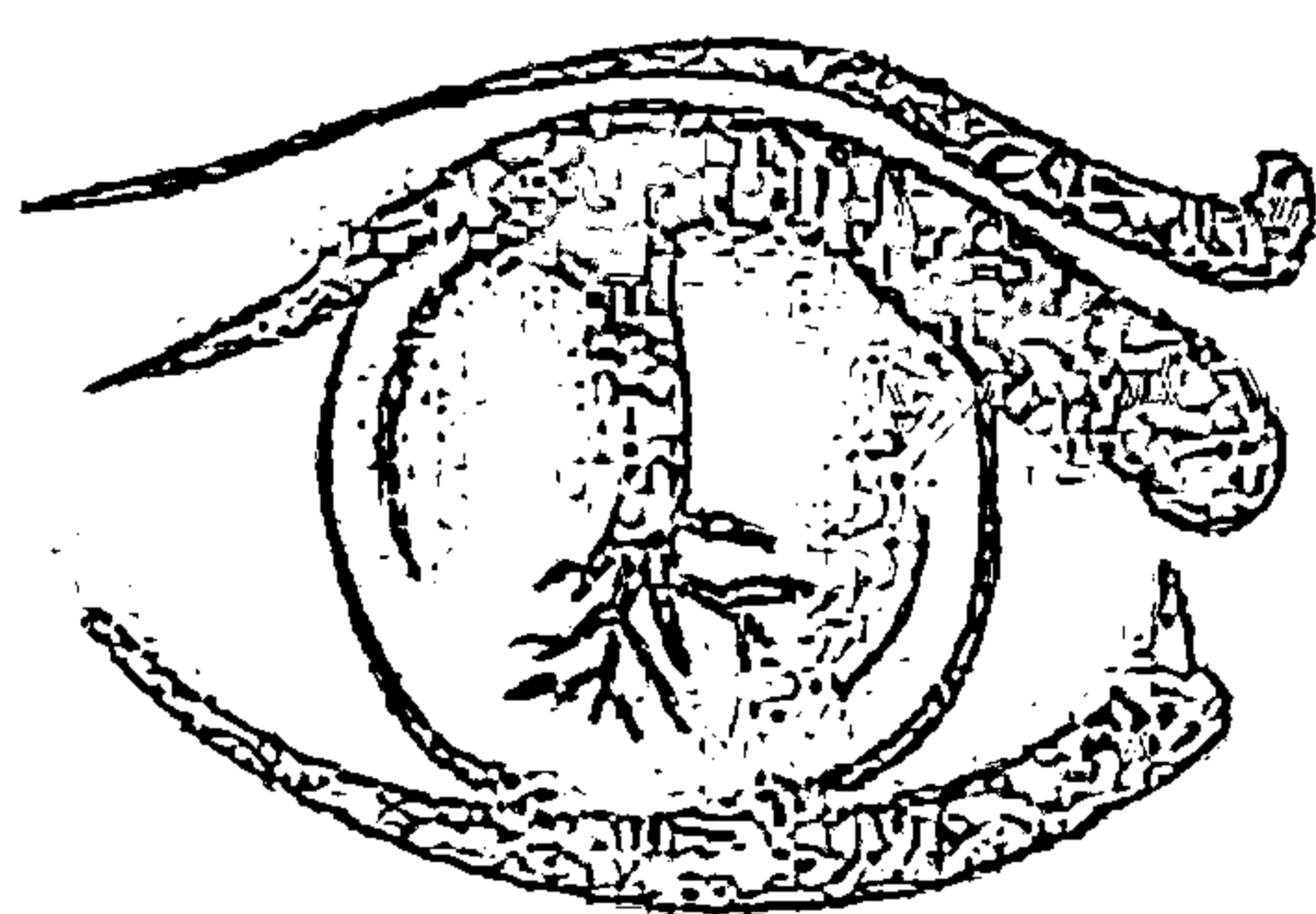
有一些人
某些部分像我，
但没有任何一人
和我一模一样。

The are persons
who have some parts like me,
but no one
adds up exactly
like me.



所以，
一切出自我的，
都真真实实属于我，
因为
那是我自己的选择。

Therefore,
everything that comes
out of me
is authentically mine,
because
I alone chose it.

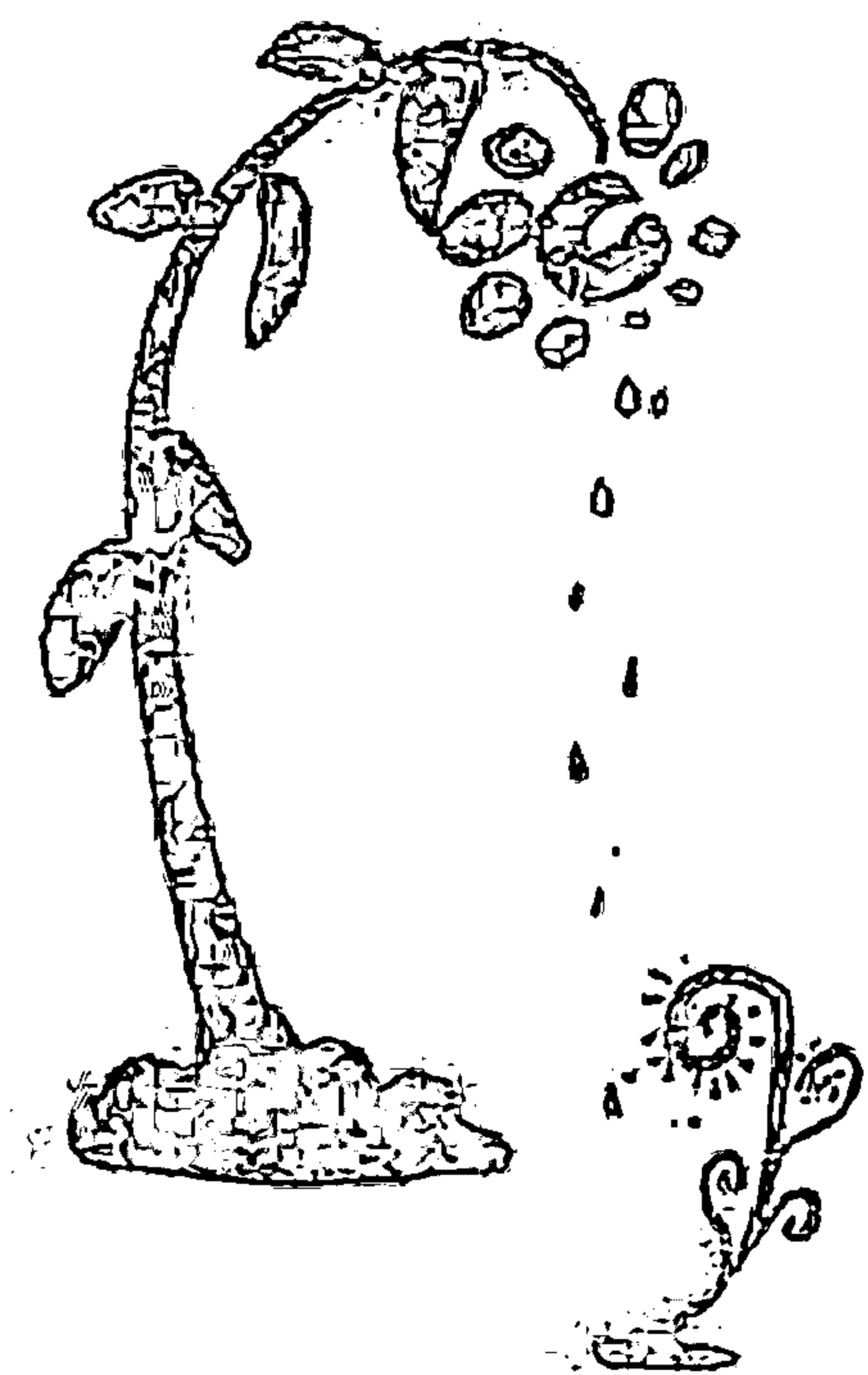


或许你现在正处于一种境况之中，
在你的人生中，
自我认识开始萌芽、成长。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

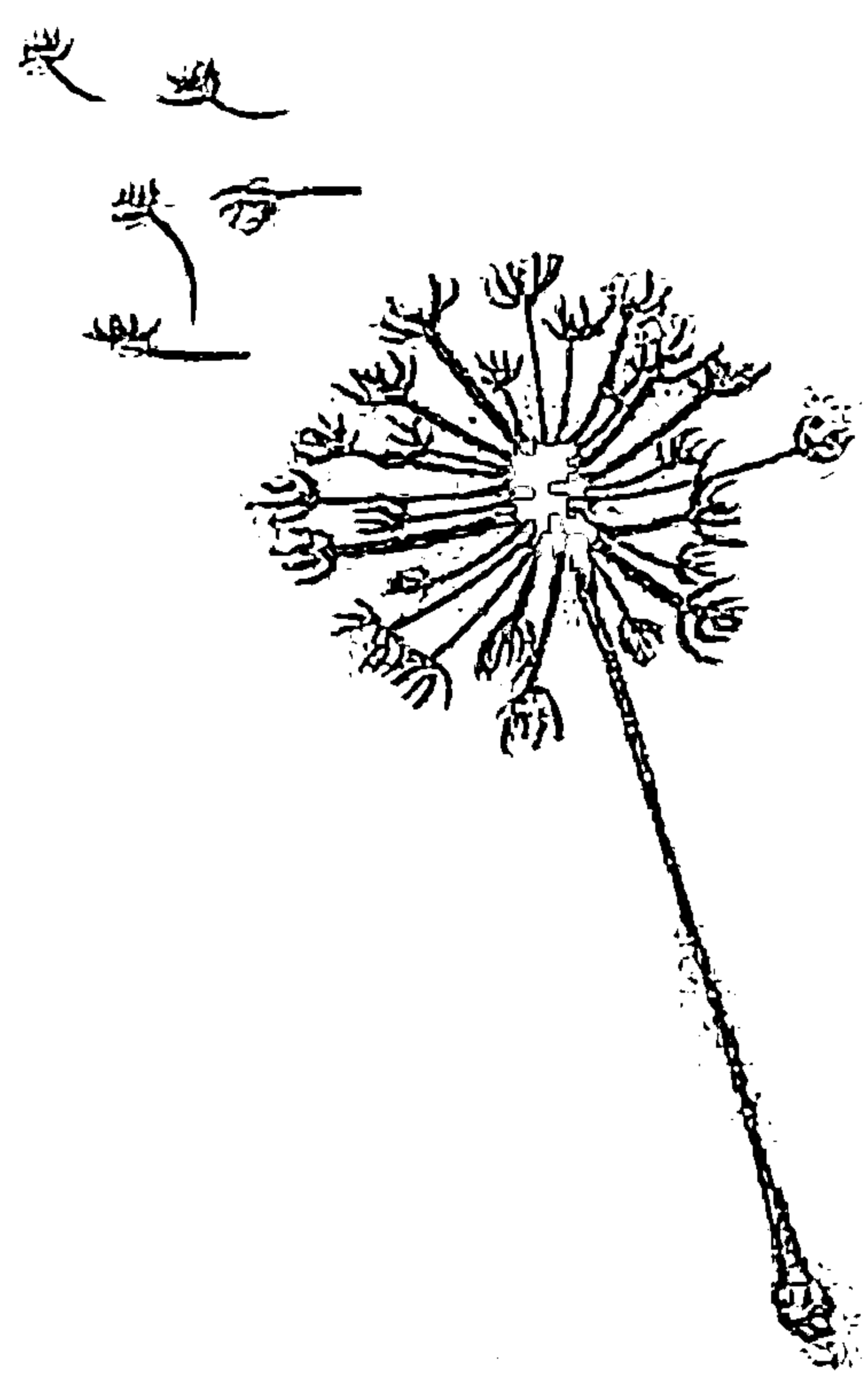
我
拥有
属于
我的
一切。

I
own
everything
about
me.



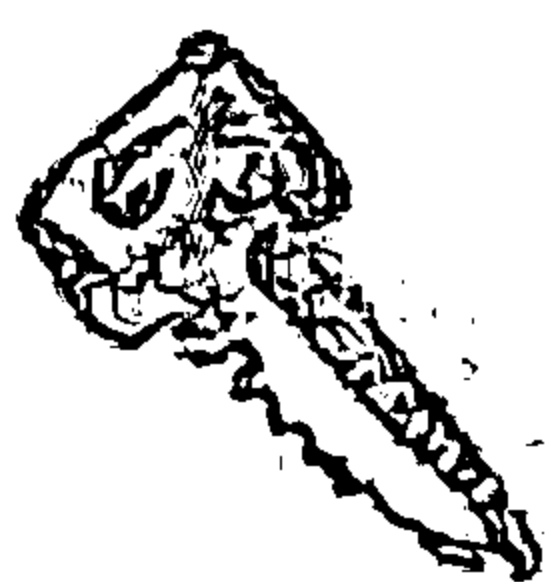
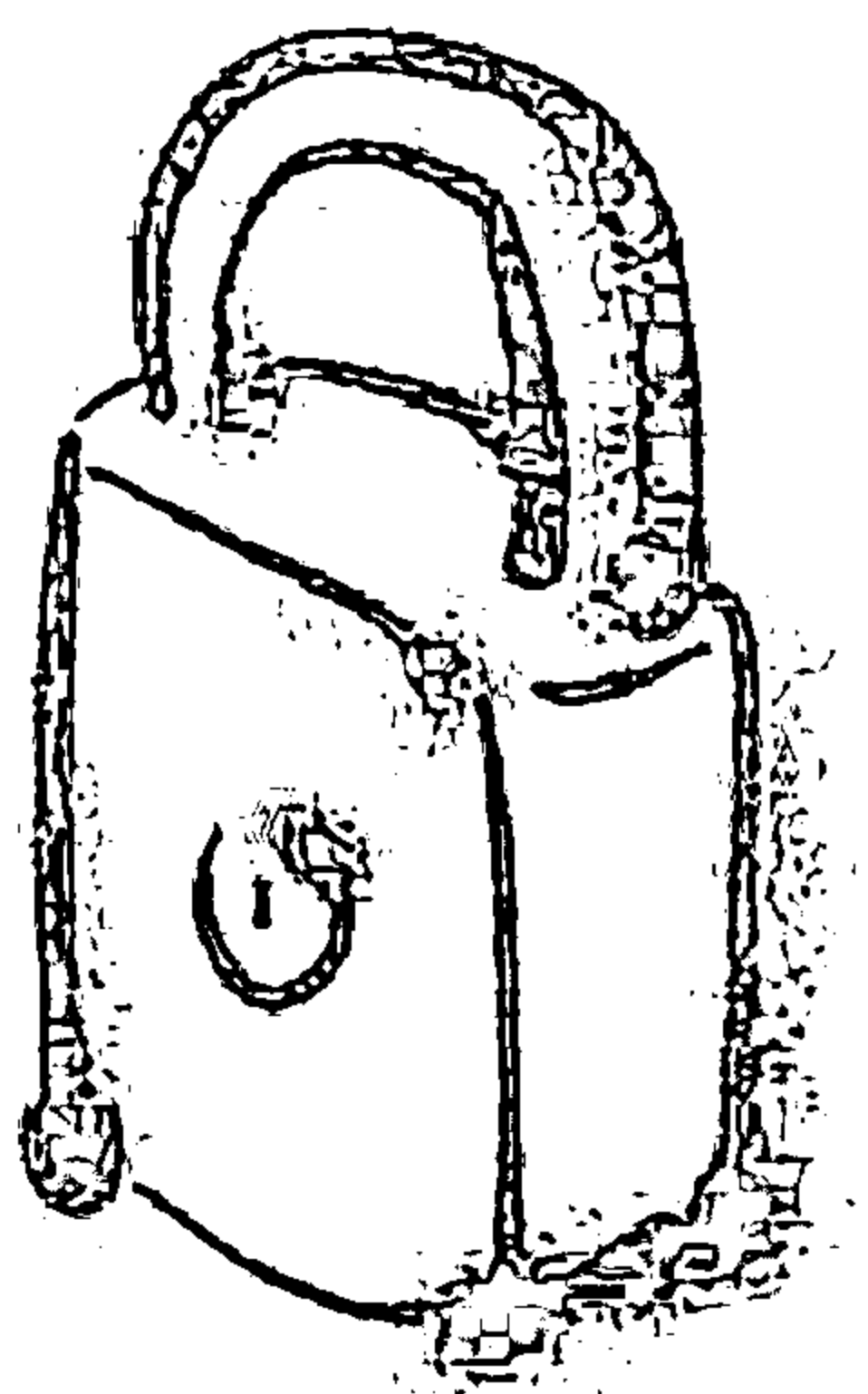
我的身体，
以及
一切
它的举动；

My body,
including
everything
it does;



我的思想，
以及
所有的
想法和意念。

my mind,
including
all its
thoughts and ideas;



我的眼睛，

以及

一切

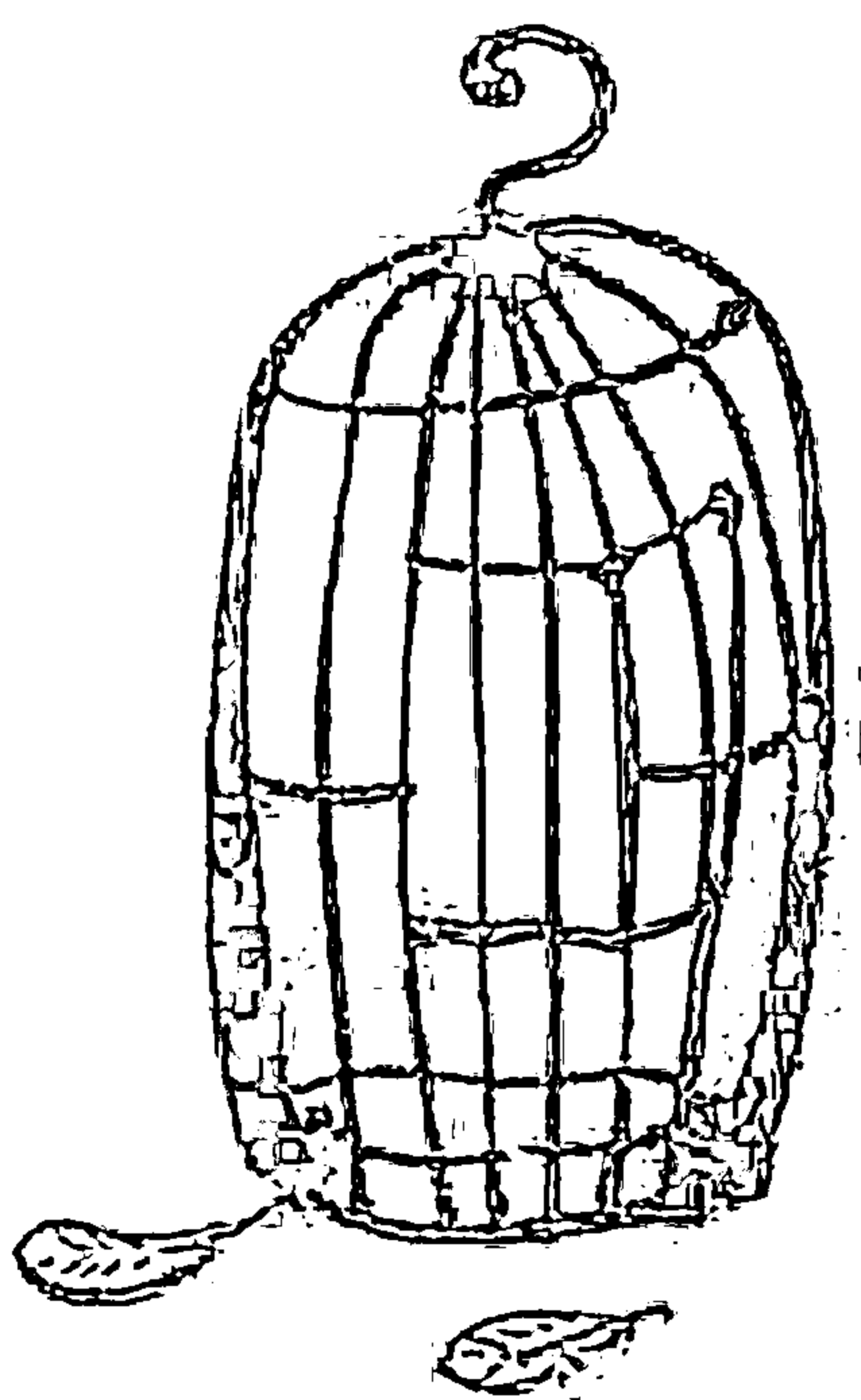
所看到的影像；

my eyes,

including

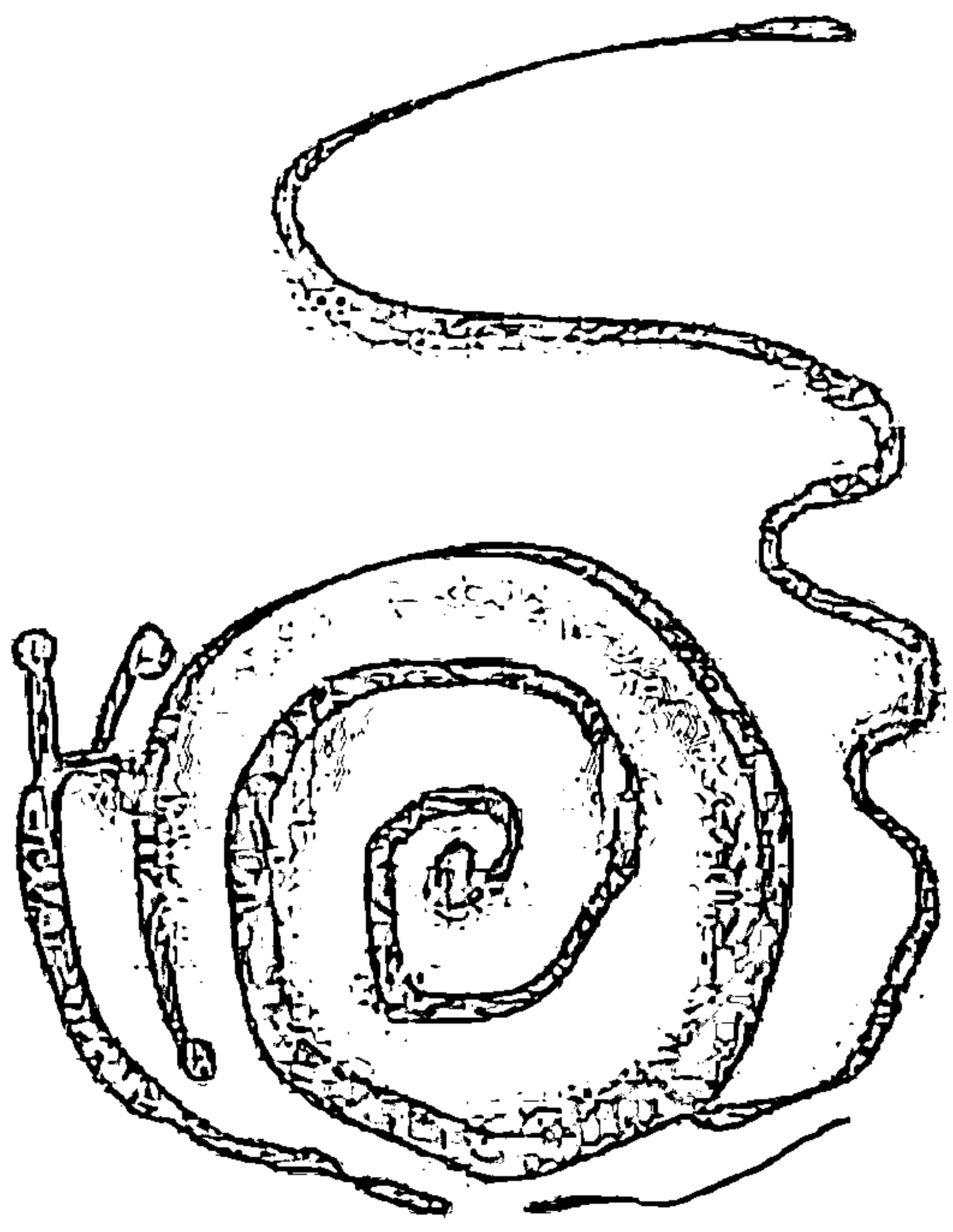
the images

of all they behold;



我的感觉，
不论它是什么，
愤怒、
喜悦、
受挫、
爱、
失望、
兴奋；

my feelings,
whatever they may be,
anger,
joy,
frustration,
love,
disappointment,
excitement;

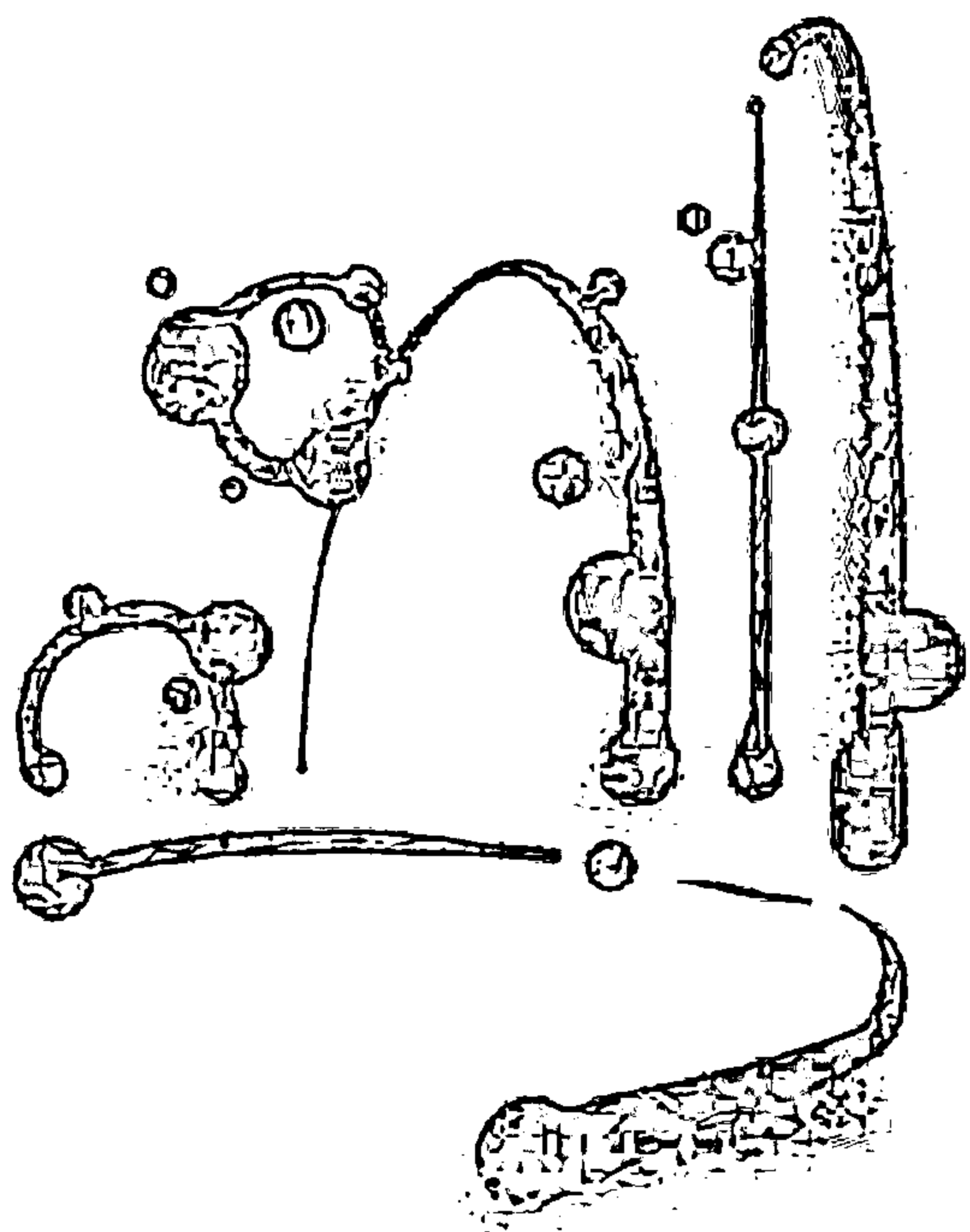


你将引导自我去发现，
并享有生命的可能性，
以及更接近自我的奇迹。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

我的口，
和一切
从中所说出的
话语，

my mouth,
and all the
words that
come out of it,



温文有礼的，

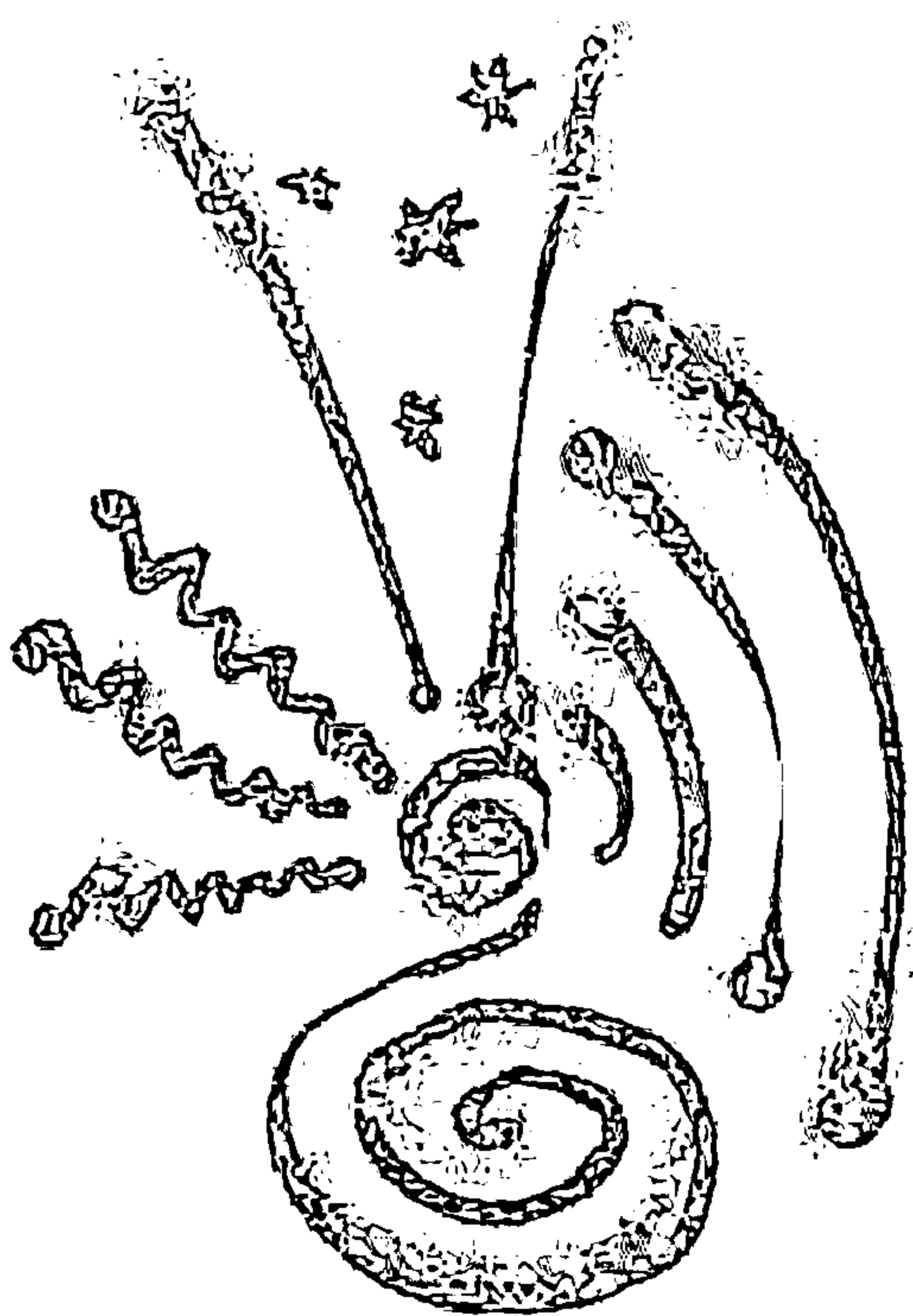
甜美的或粗鲁的，

对的或不对的；

polite,

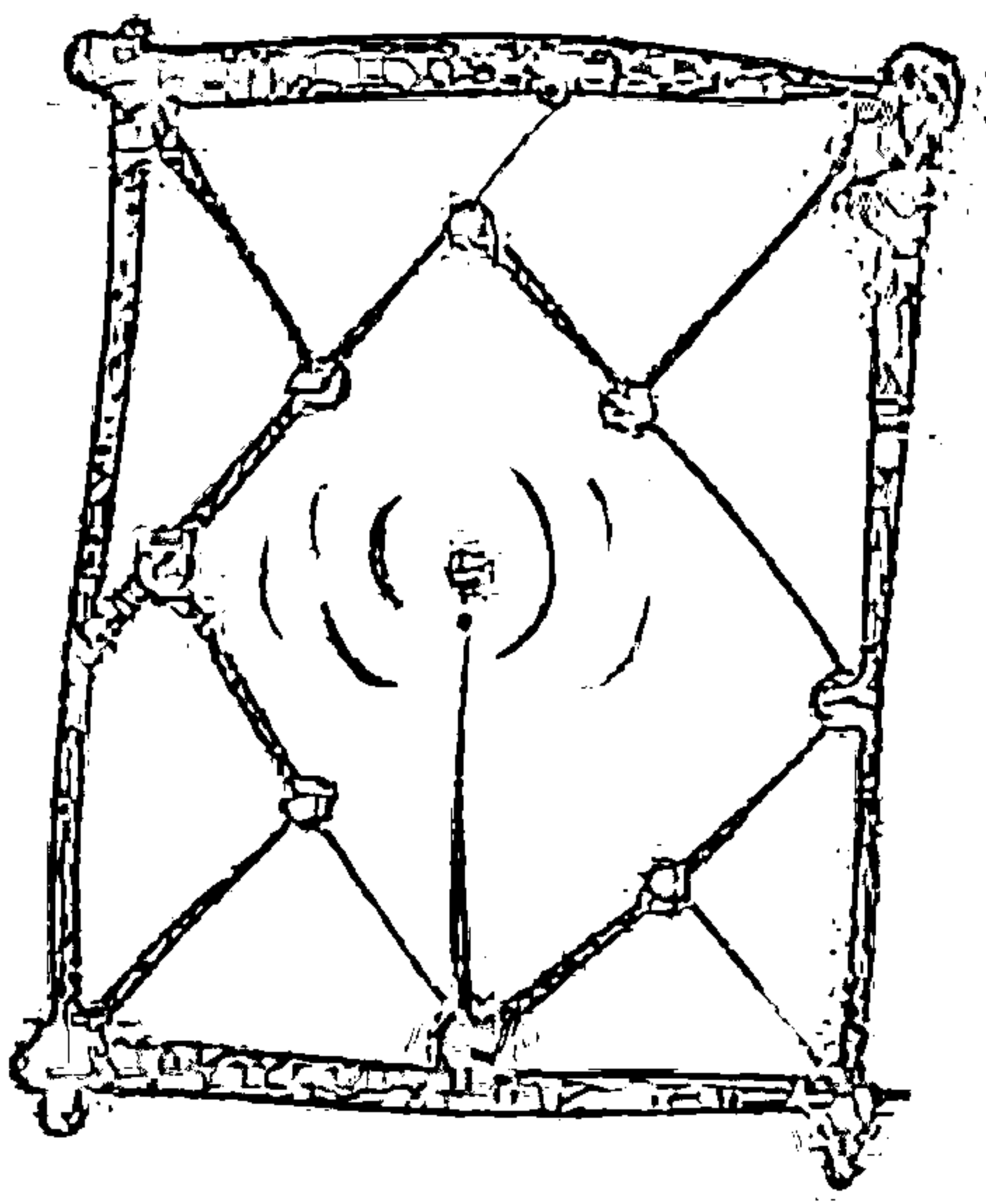
sweet or rough,

correct or incorrect;



我的声音，
大声的
或
轻柔的；

my voice,
loud
or
soft;



以及我所有的行为，

不论是

对别人的

还是

对自己的。

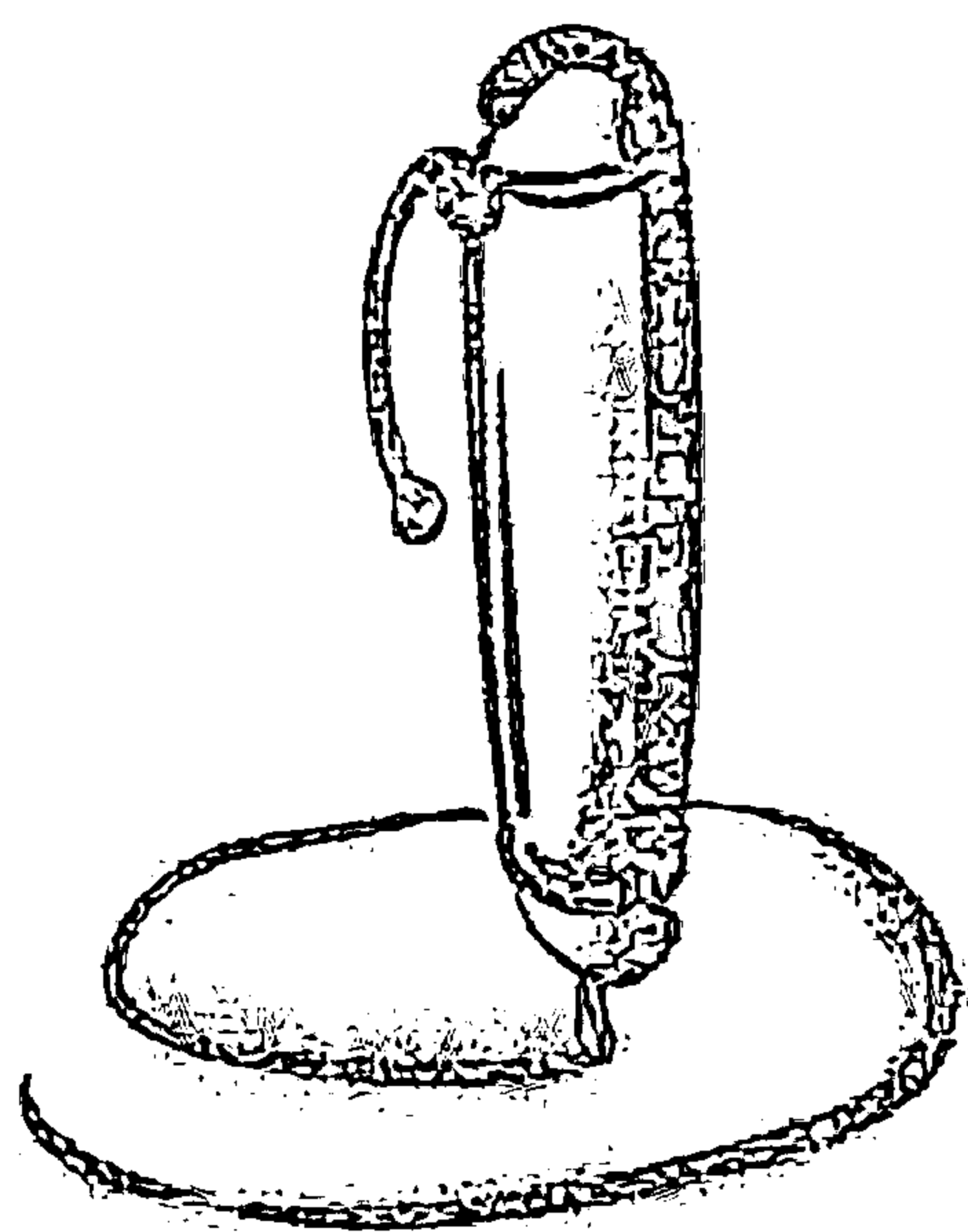
and all my actions,

whether they be

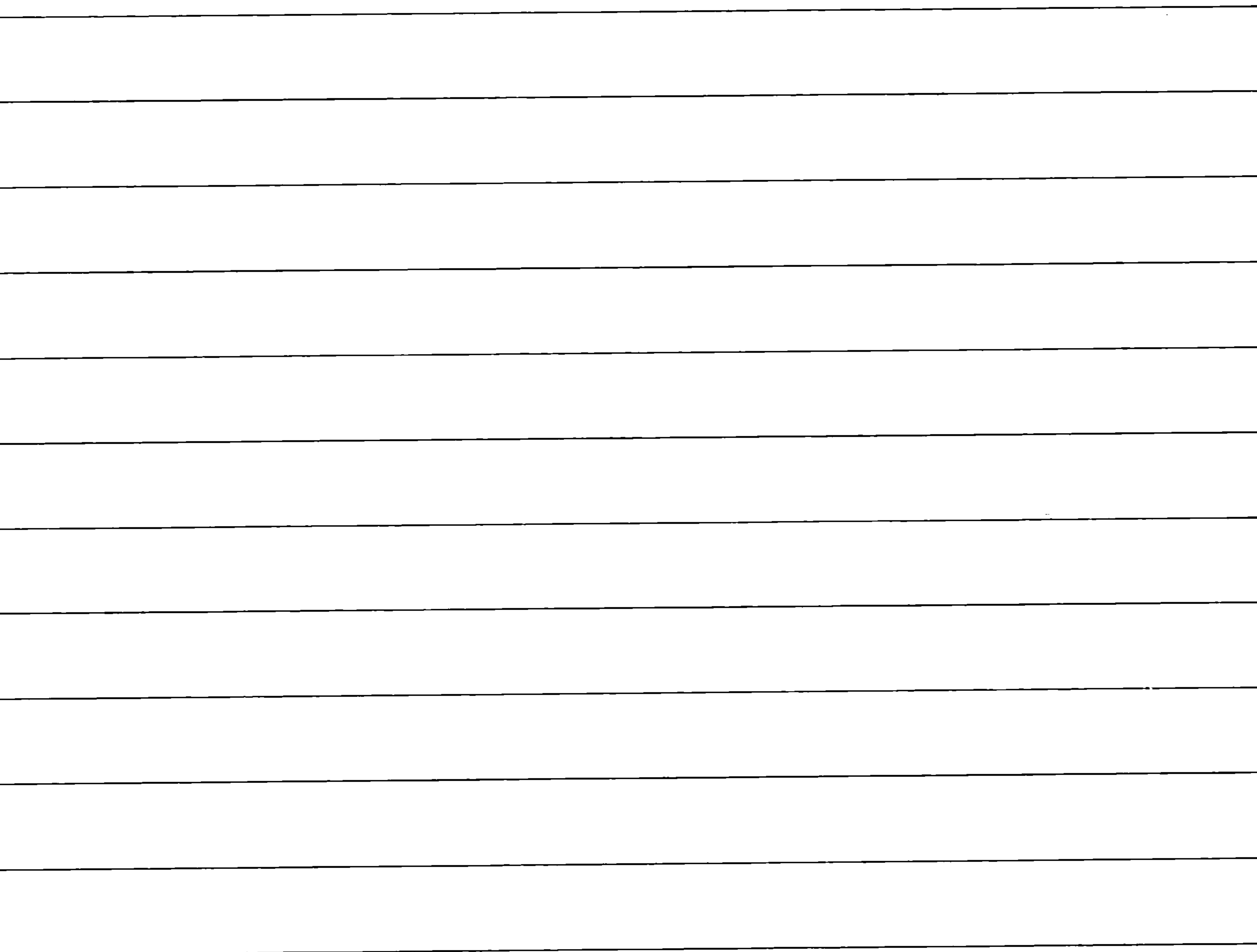
to others

or

to myself.



你发现你的生命可以
重新展现新的方向，
这一切都是为了你自己。



我拥有

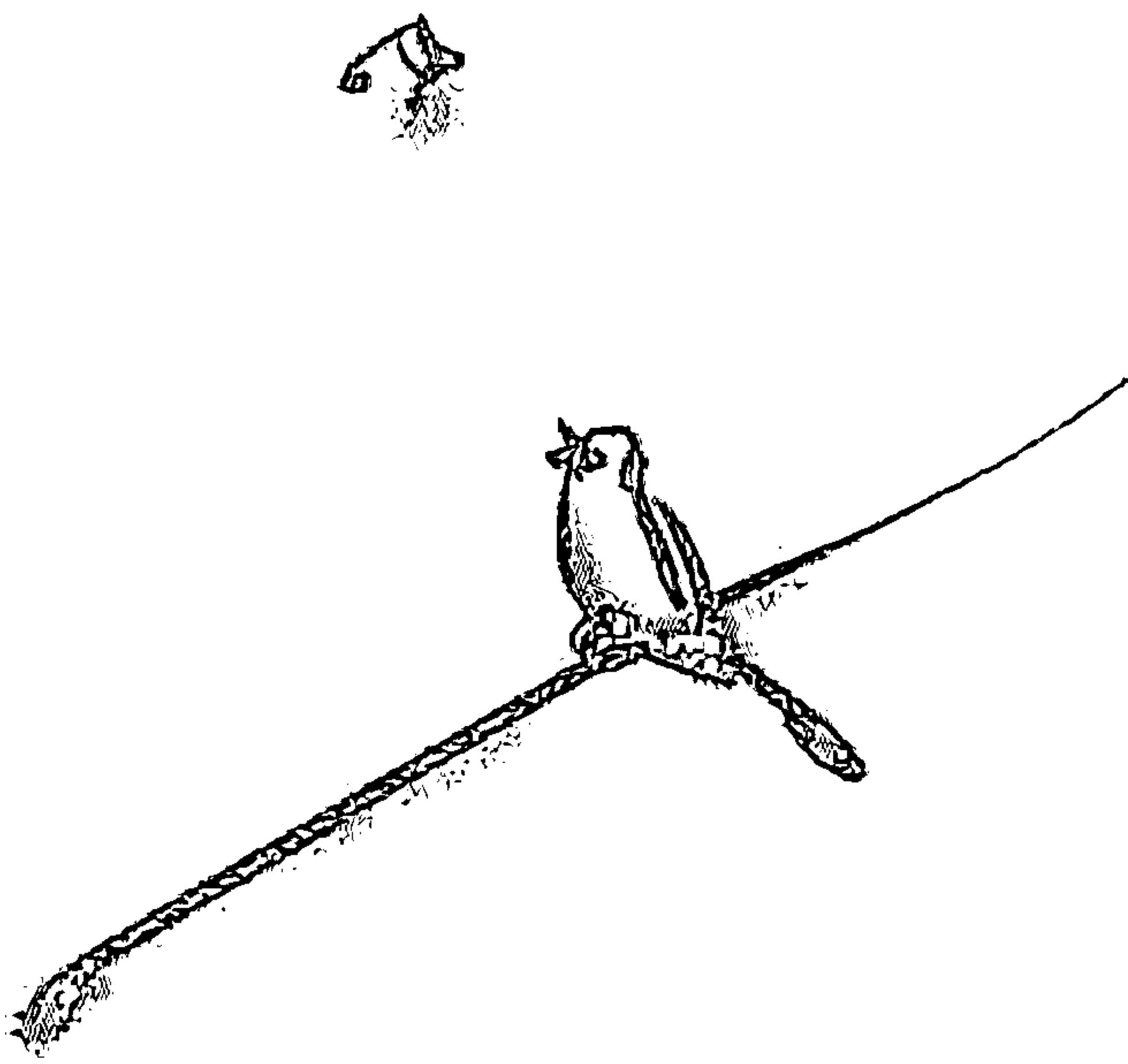
我的

幻想，

我的

梦想，

I own
my
fantasies,
my
dreams,



我的

希望，

我的

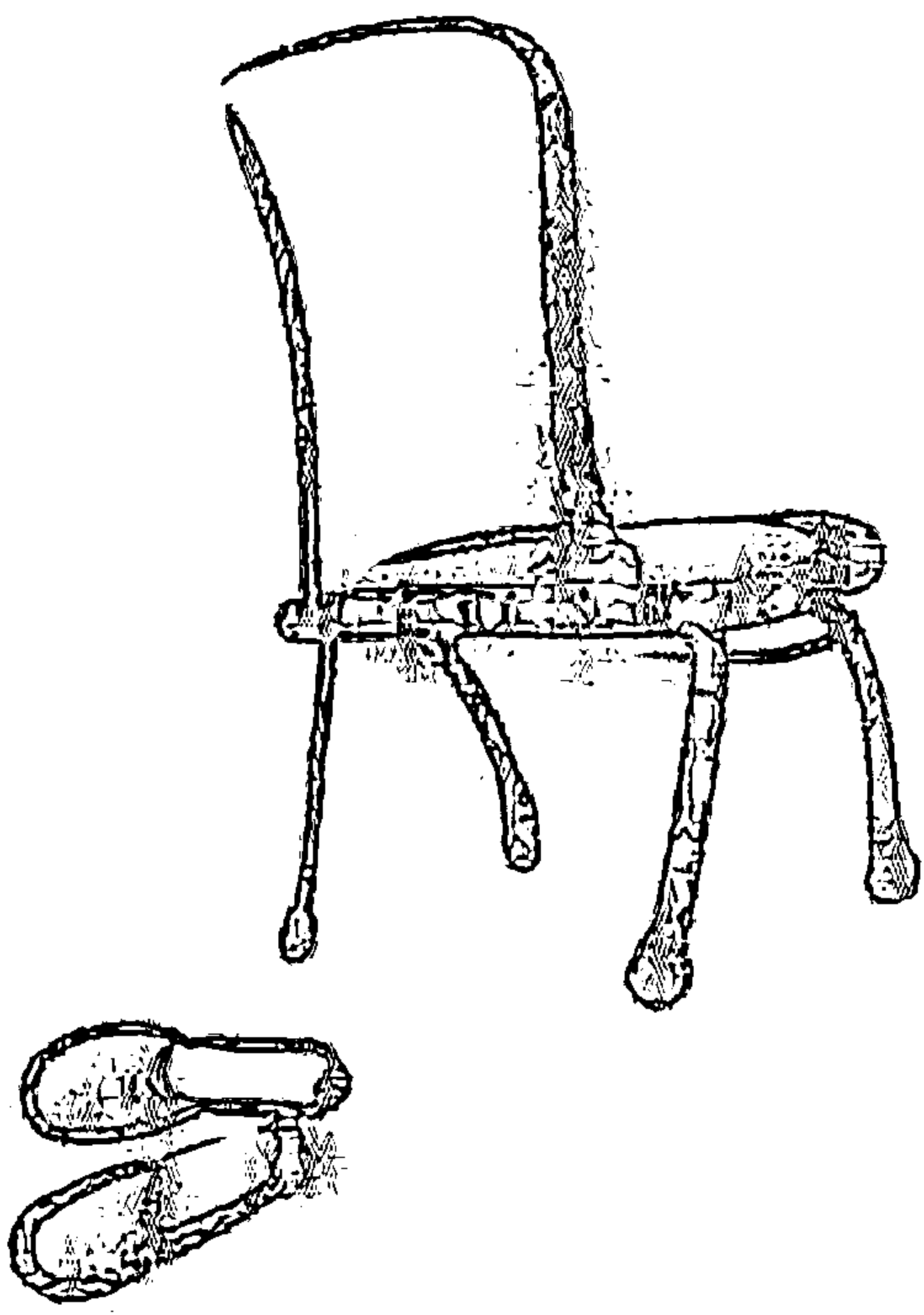
恐惧。

my

hopes,

my

fears.



任何带给我们新的希望、
新的可能性和积极能量的感受，
都能使我们成为更完整的人。



我

拥有

我

所有的

胜利

和

成功，

I

own

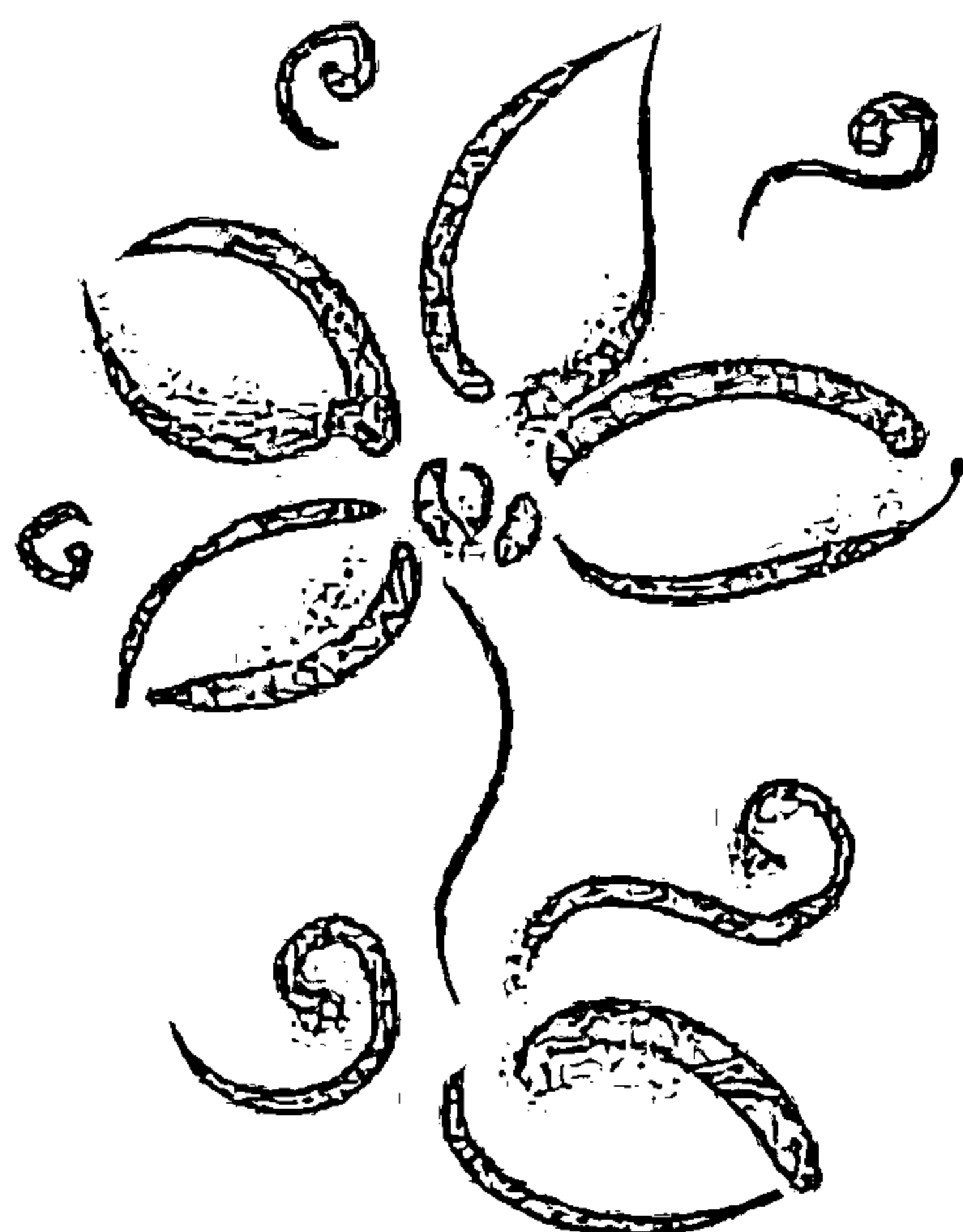
all

my

triumphs

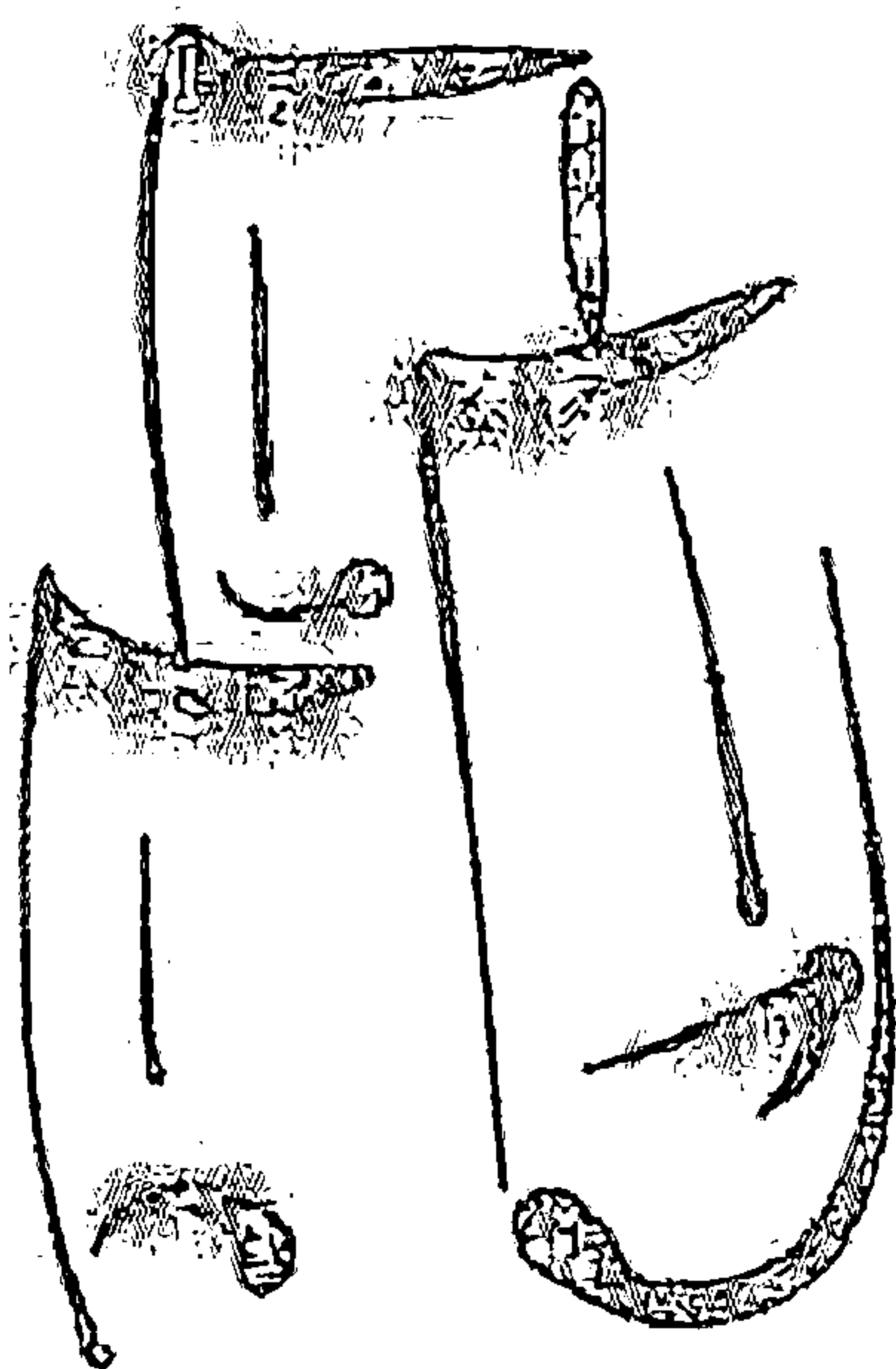
and

successes,



我
所有的
失败
和
错误。

all
my
failures
and mistakes.

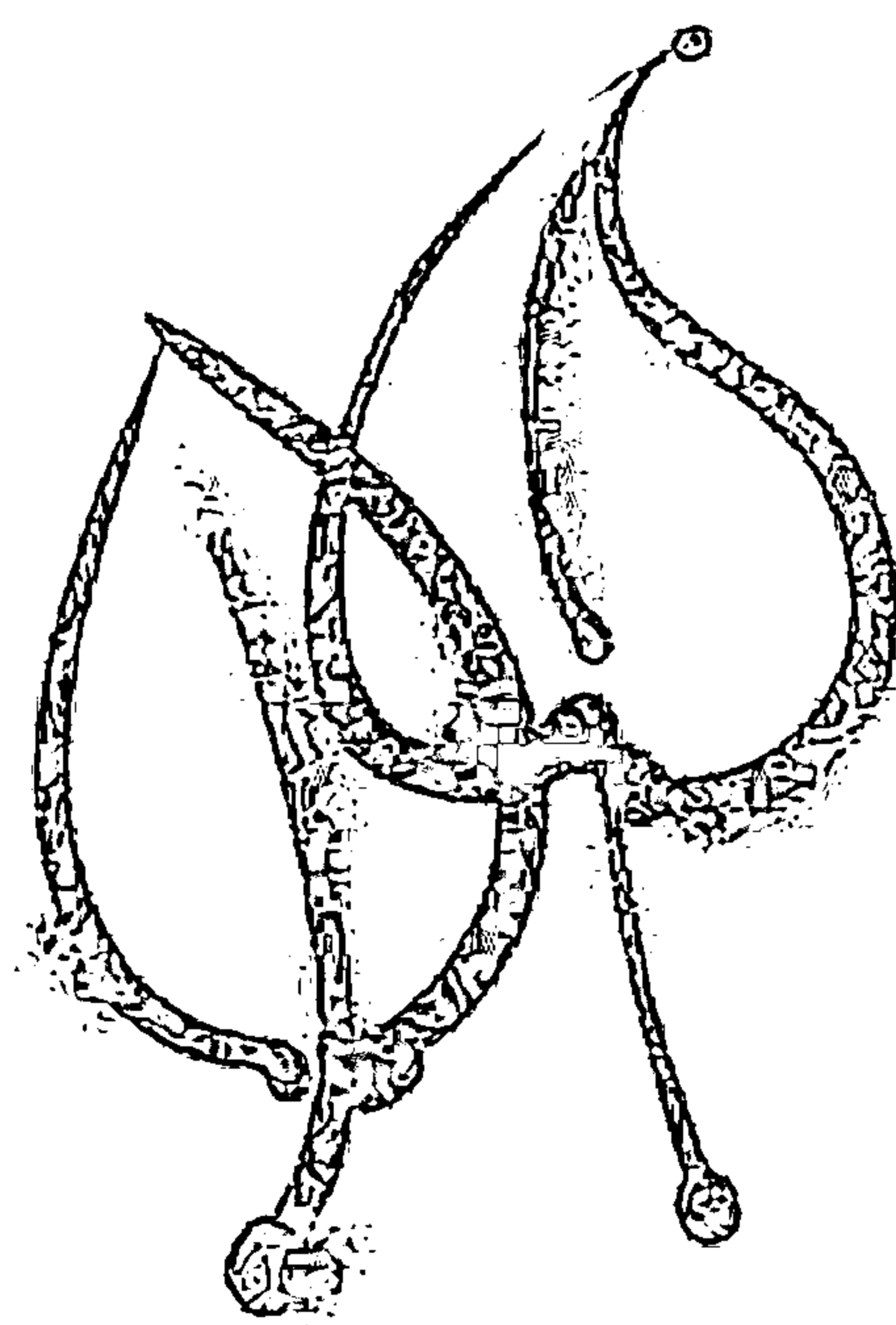


我拥有一切属于我的，
包括我的思想
以及所有的想法和意念。



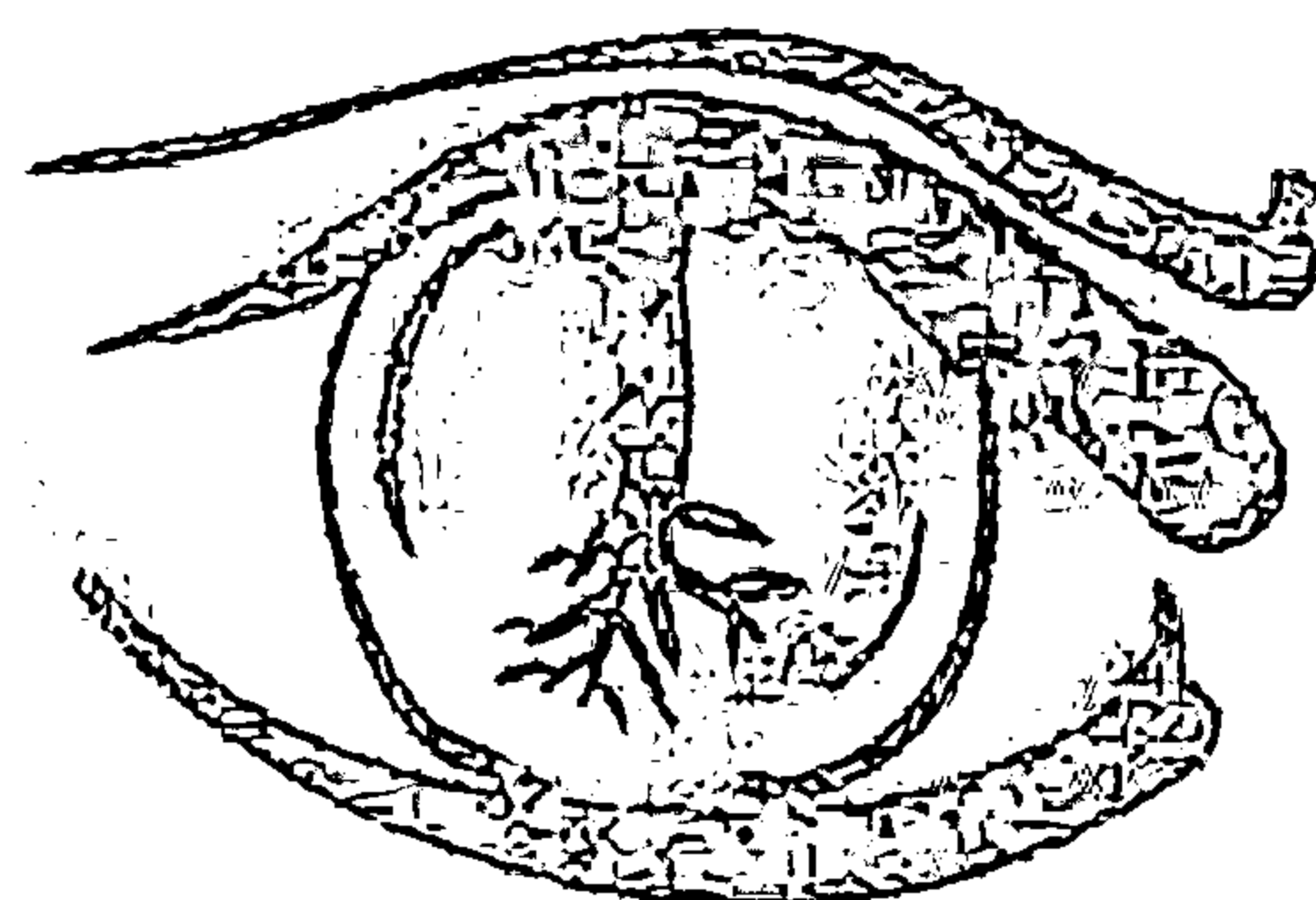
因为我拥有
我自己的一切，
我可以
和自己
成为亲密熟悉的朋友。

Because I own
all of me,
I can
become intimately
acquainted with me.



由此，
我可以爱自己，
并且能够和我的每一部分
友善相处。

By so doing,
I can love me,
and be friendly with me
in all my parts.



然后，

我可以

使整体的我

和谐运作，

带给自己最大的福祉。

I can then
make it possible for all of me
to work in my best interests.



我拥有
我的幻想，
我的梦想，
我的希望，
我的恐惧。



我知道

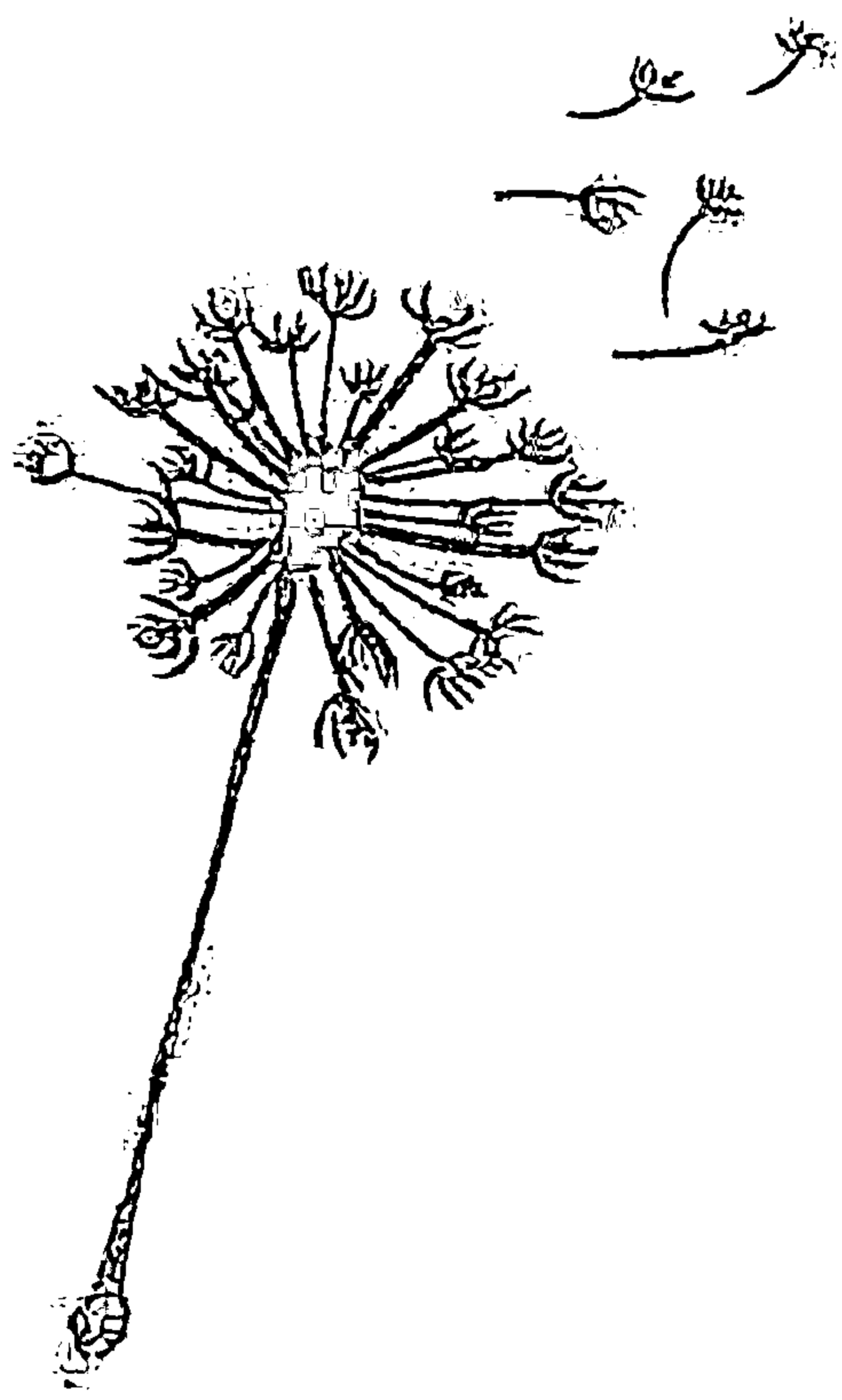
我有

一些部分

让我自己

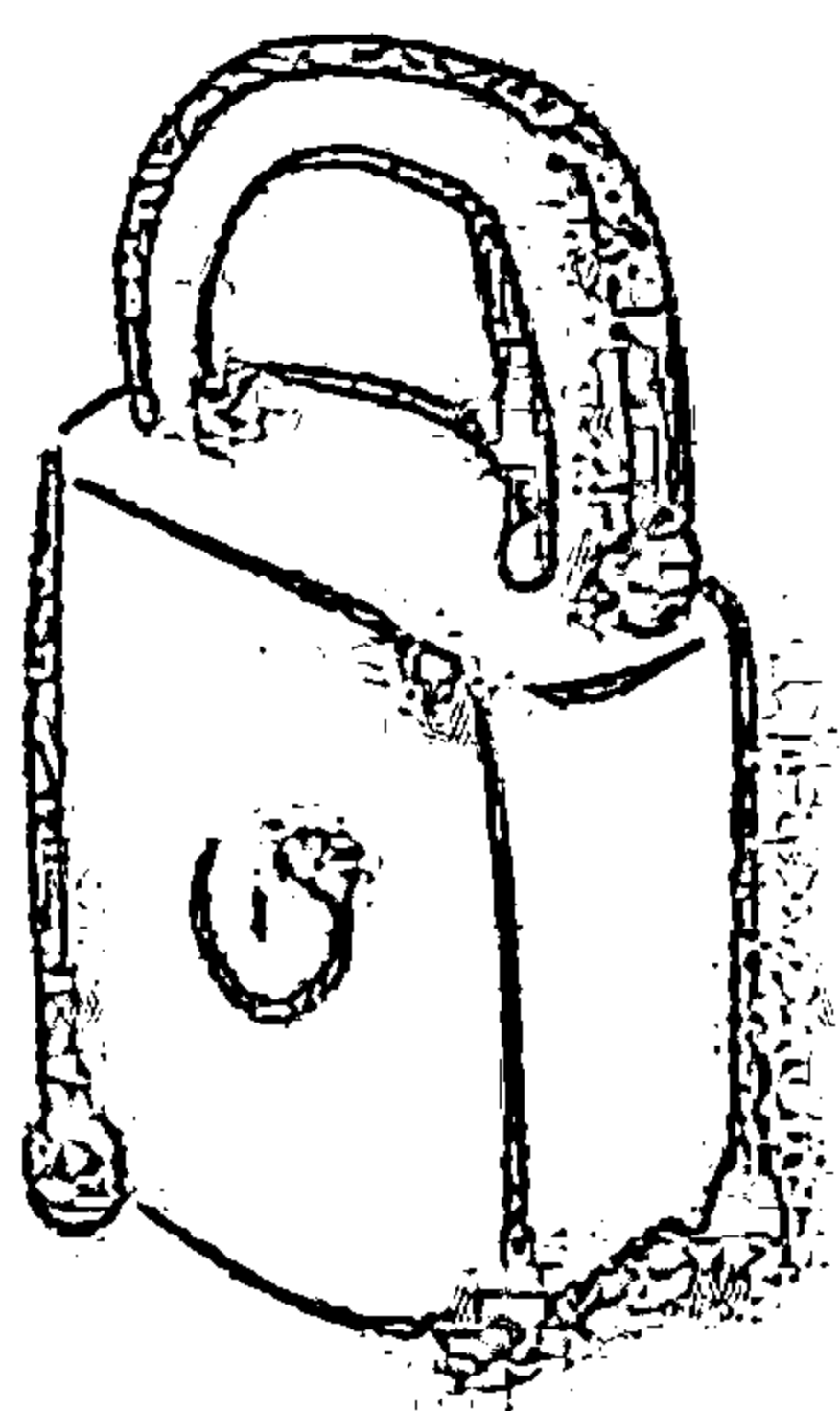
感到困惑，

I know
there are
aspects
about myself
that
puzzle me,



也有
其他
部分
是我自己
也
不知晓的。

and
other
aspects
that
I do not
know.



我拥有
我所有的胜利和成功，
我所有的失败和错误。



不过，

只要

我对自己

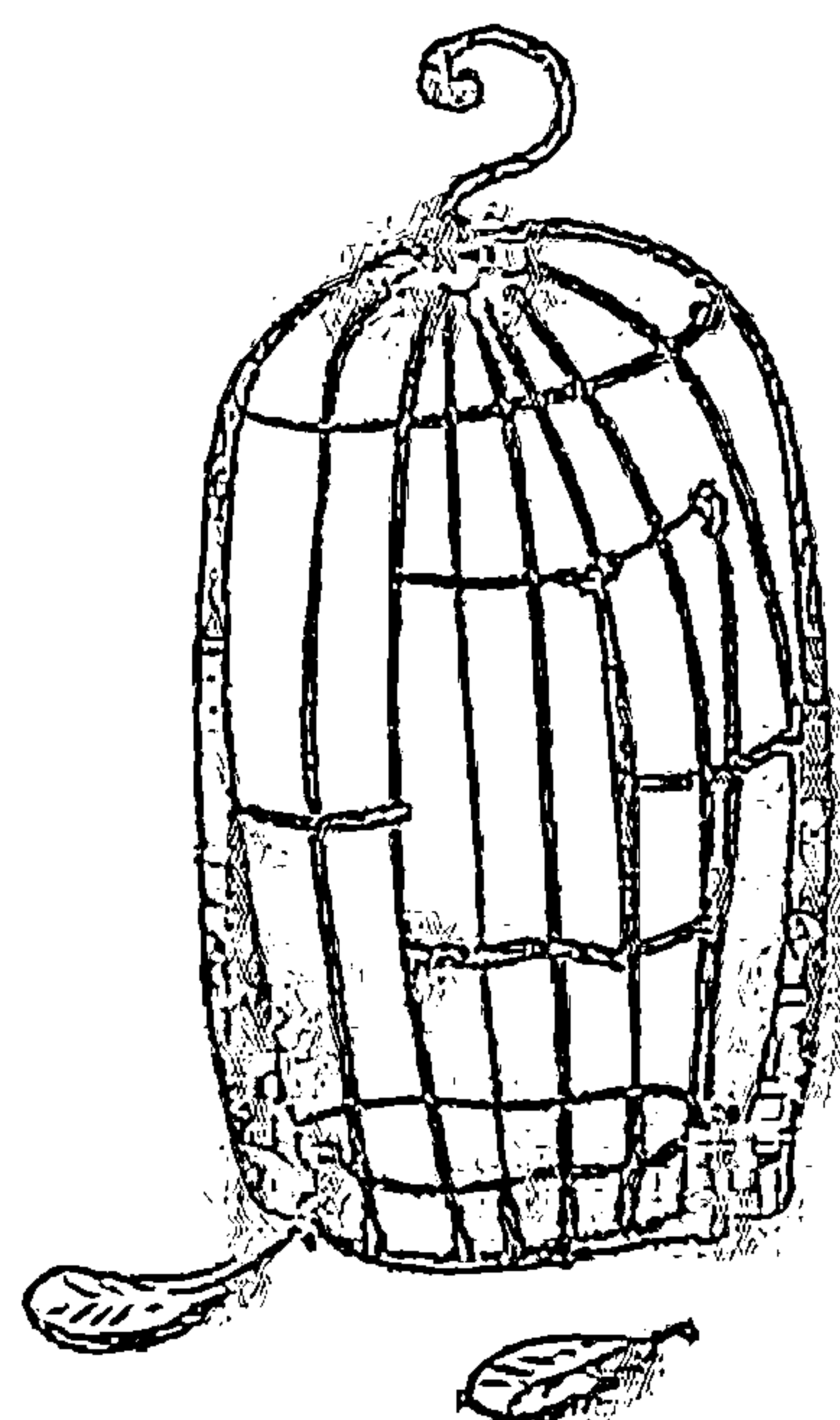
友善且爱，

But

as long as

I am friendly

and loving to myself,



我就能

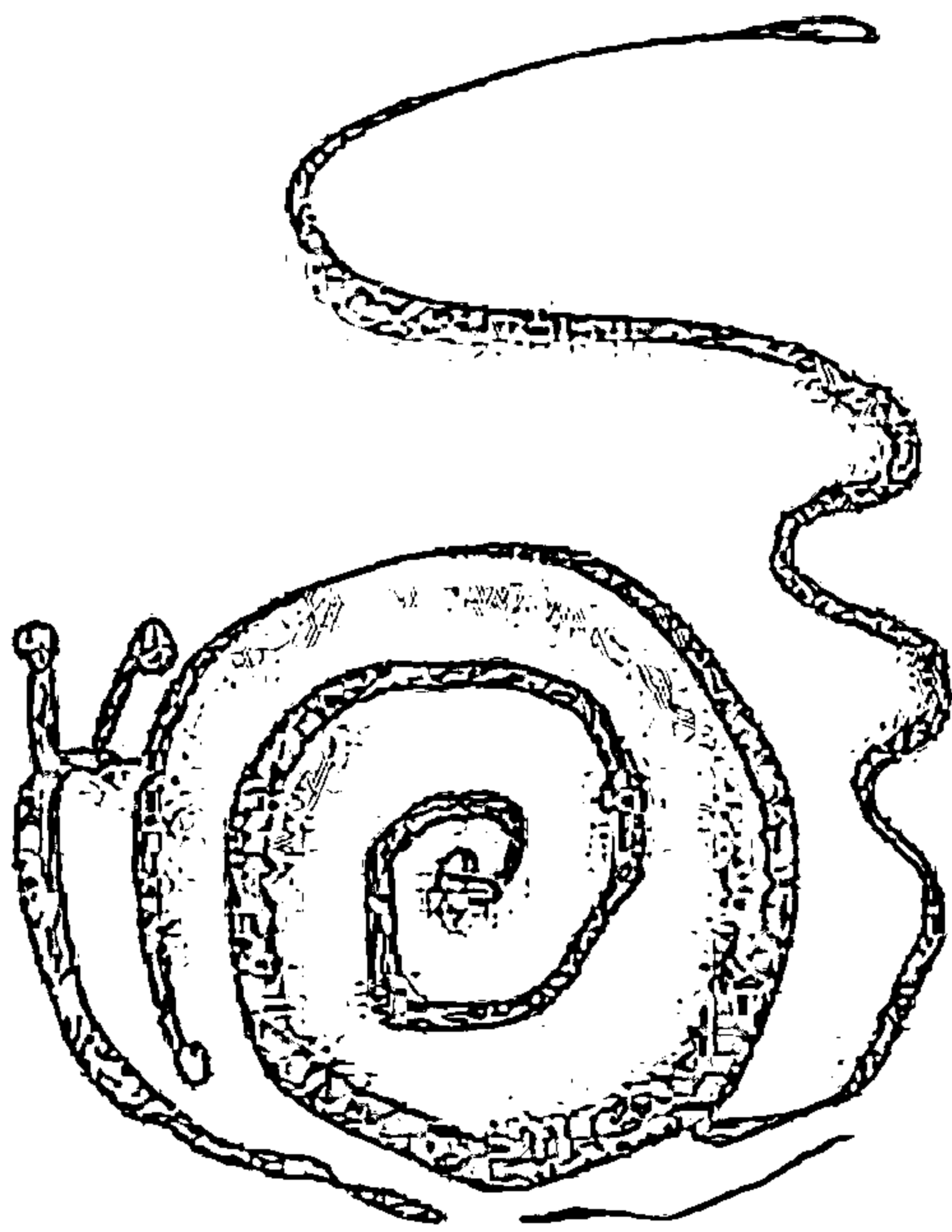
勇敢地、满怀希望地

寻找

困惑的

解答，并且

I can
courageously and hopefully
look for
the solution to
the puzzles and



寻求

方法

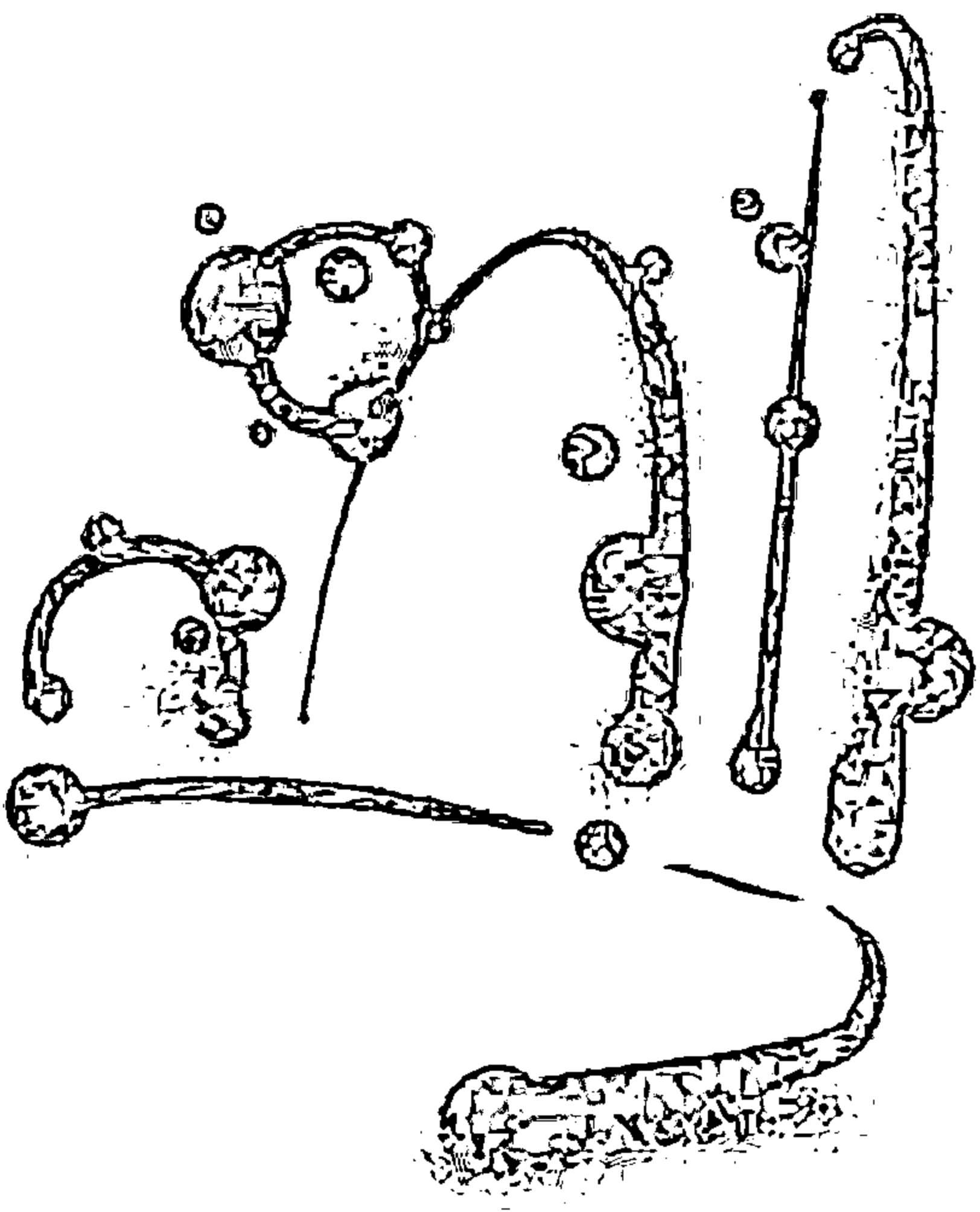
以期更了解

自己。

for ways to

find out

more about me.



我们将在和他人的关系中，
活得更富人情味、
更真实、更可爱。



不论我在

某一个特定的时刻

看起来、听起来如何，

不论我

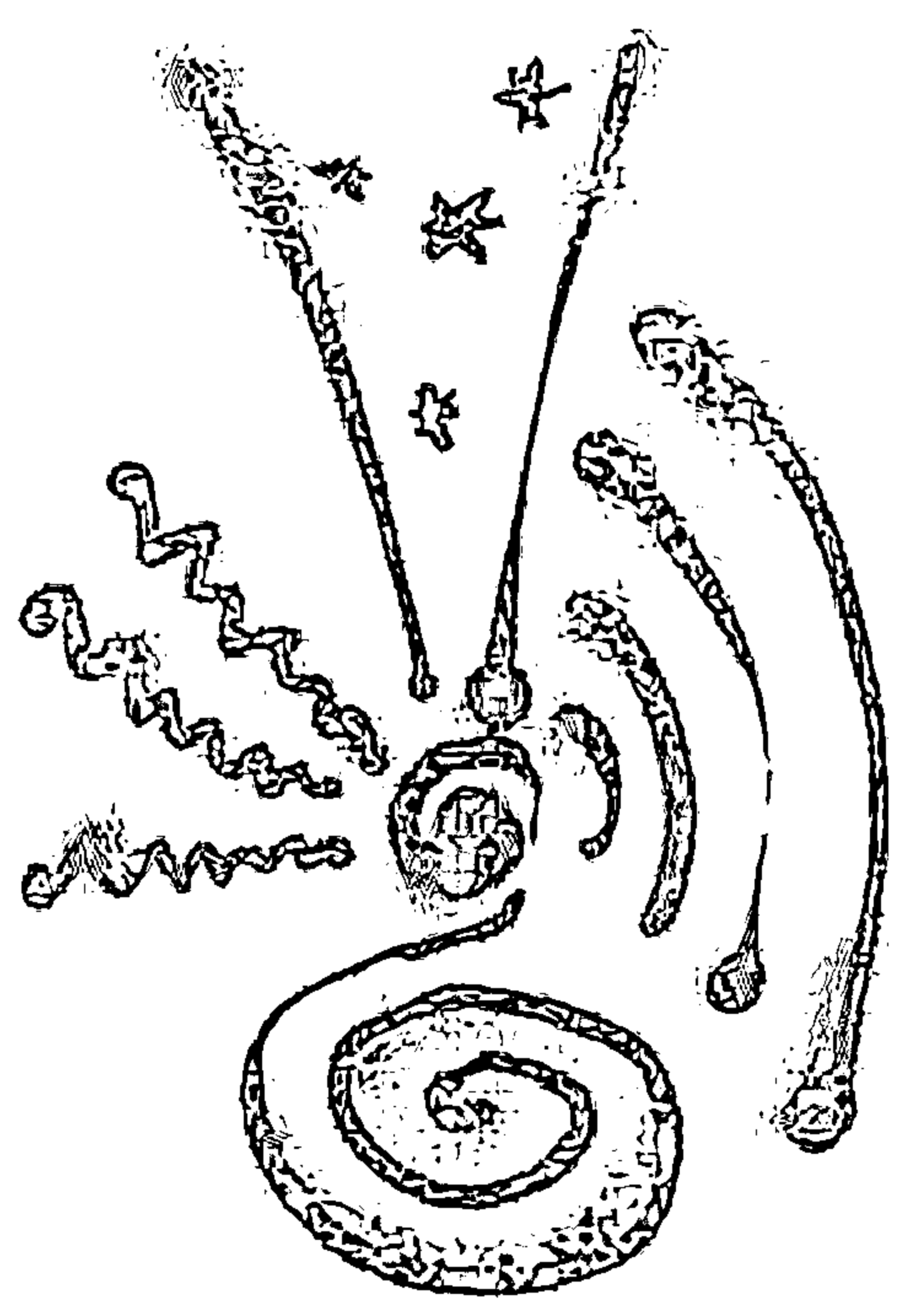
说什么、做什么

或

想什么、感觉到什么，

这都是我。

However I look and sound,
whatever I say and do,
and
whatever I think and feel
at a given moment in time
is me.



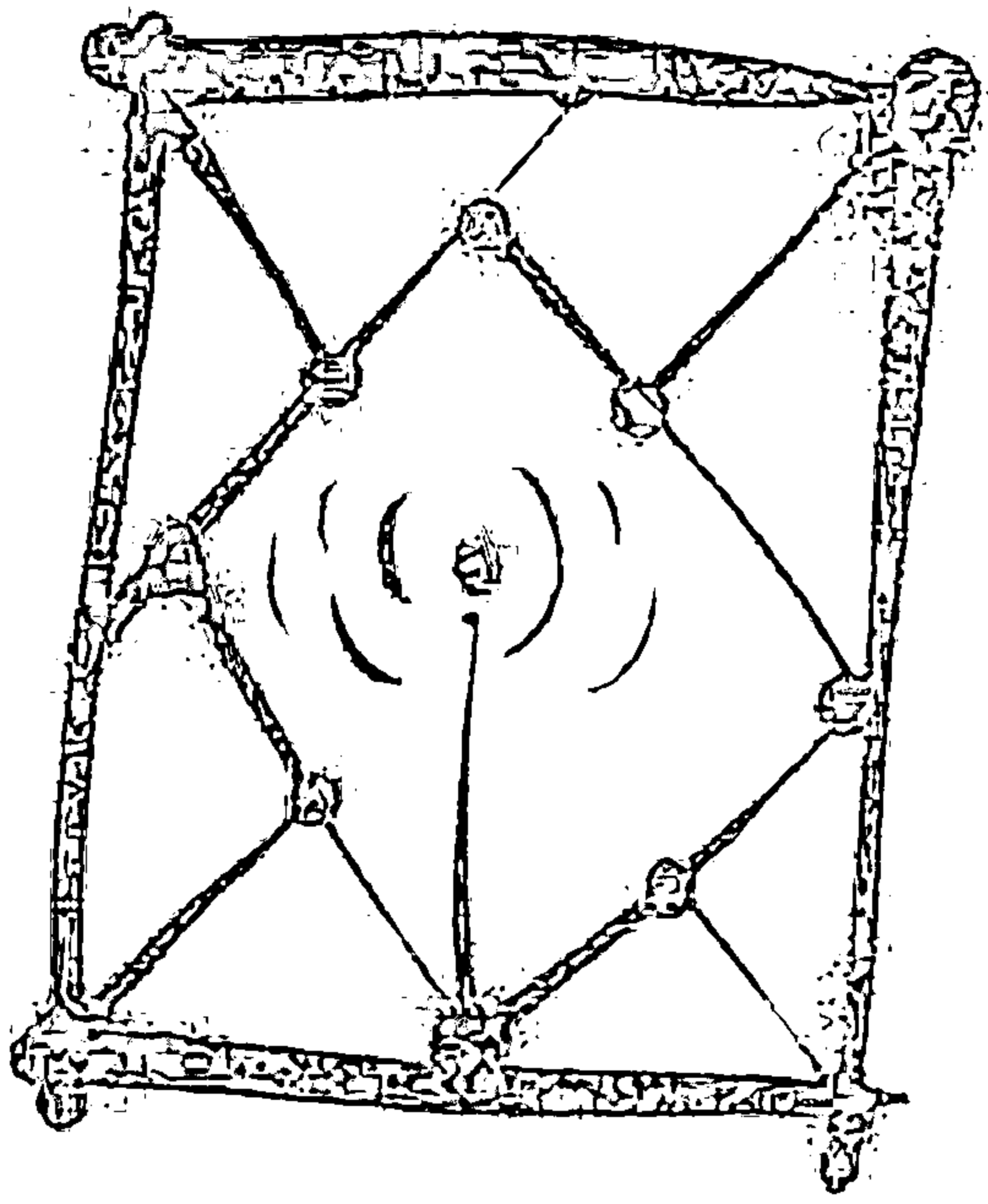
这是真实的

而且

代表了那个时刻

的我。

This is authentic
and
represent where I am
at that moment in time.



美好的事情若经常发生，
对我们而言，
这世界就会成为更美的地方。



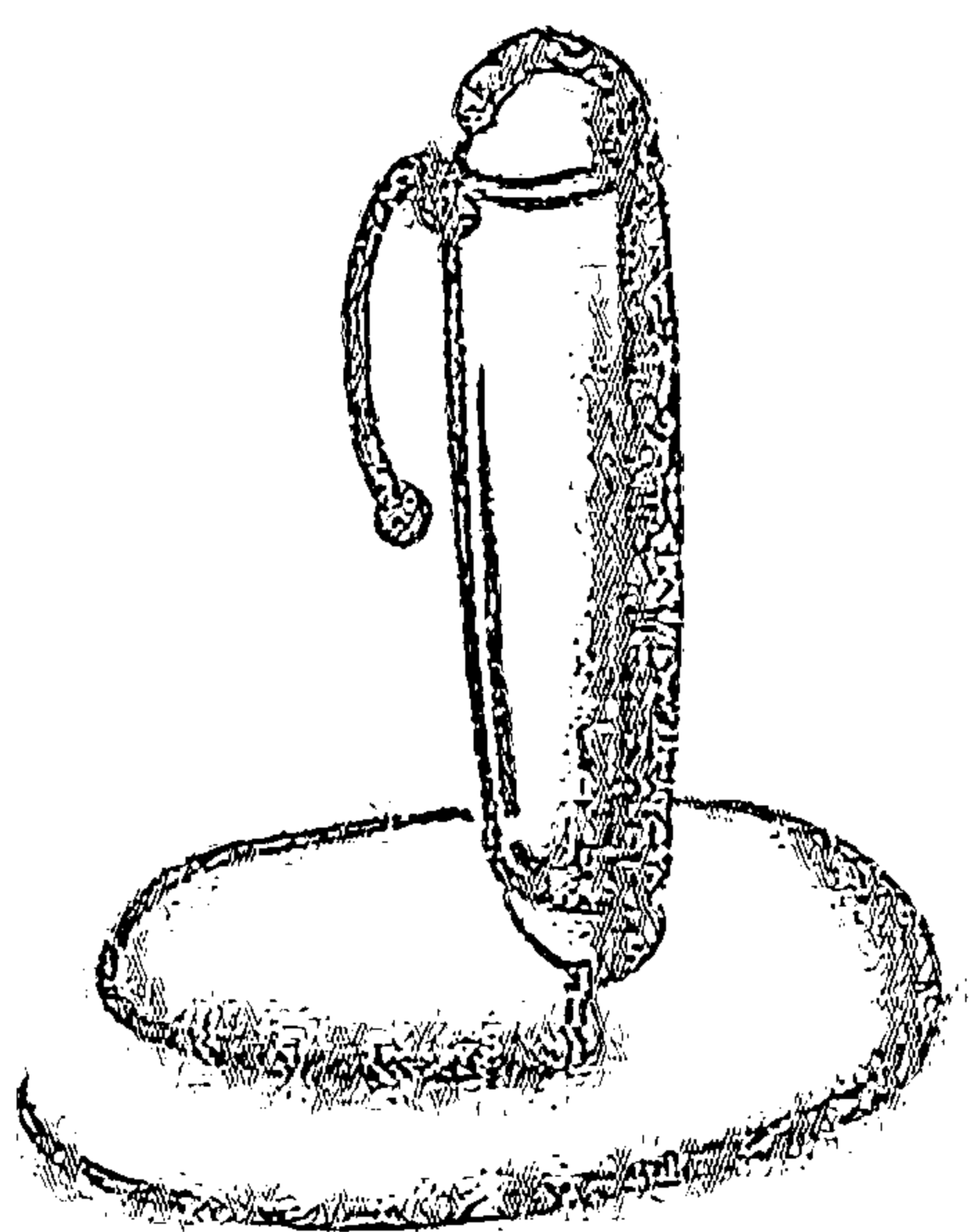
稍后

当我

回想

当时自己看起来、听起来的样子，
自己所说过的话和做过的事，
以及自己的想法和感觉，

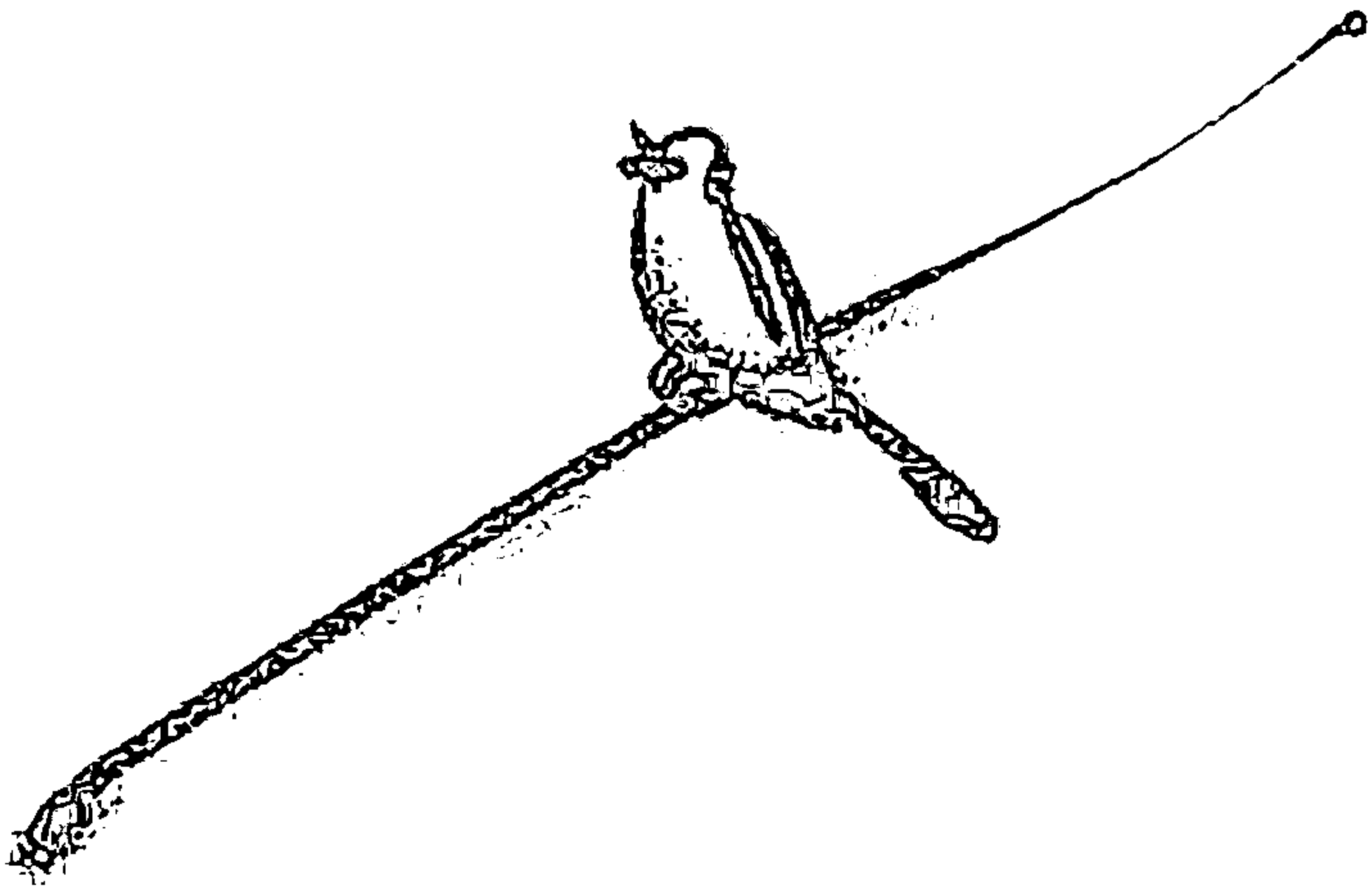
When I
review later
how I looked and sounded,
what I said and did,
and how I thought and felt,



有些部分
也许

显得
不合适。

some parts
may
turn out
to be
unfitting.



我可以

摒弃

那些

不合适的，

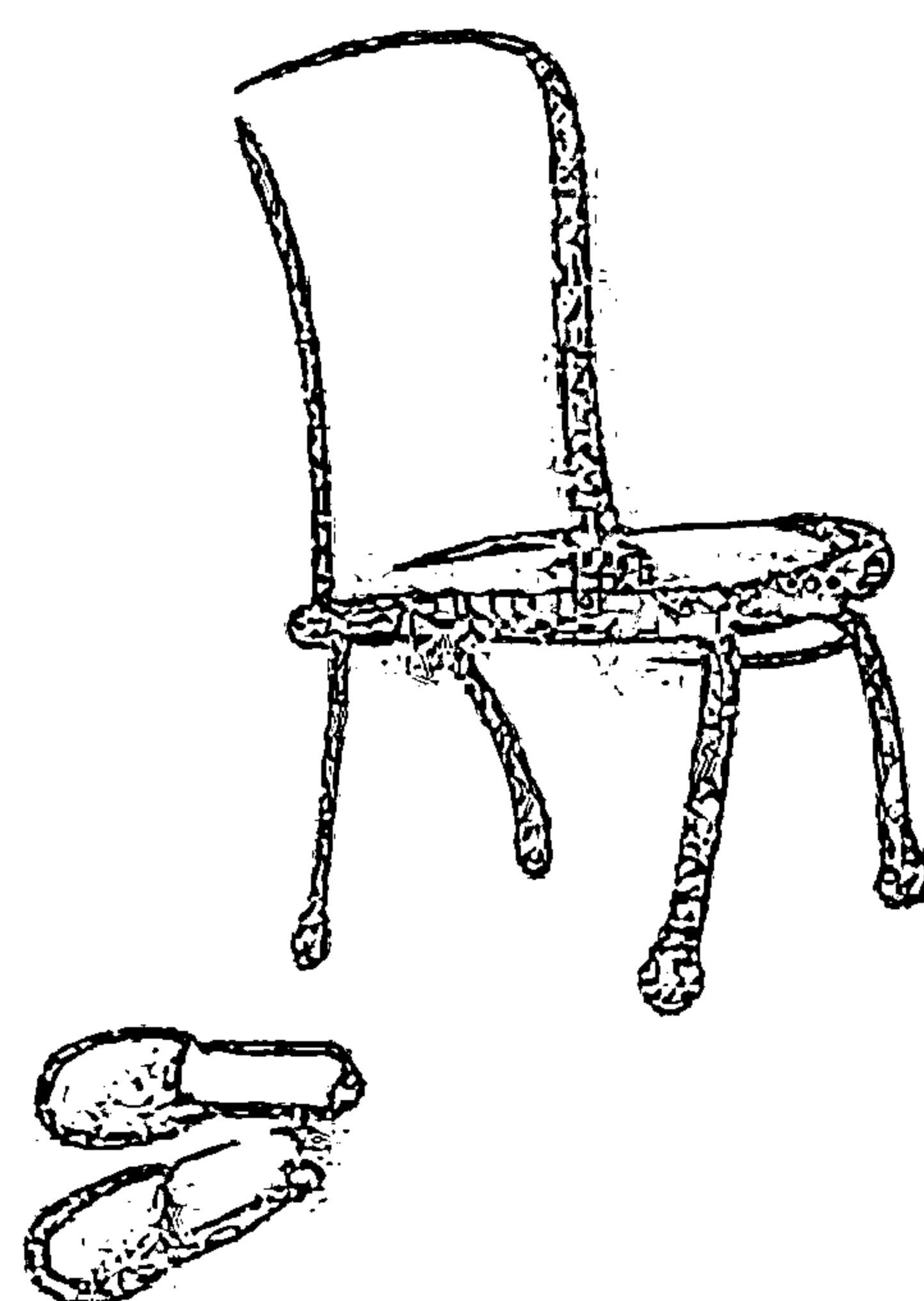
而保留

那些

经过证明

合适的。

I can
discard that
which is unfitting,
and keep that
which proved
fitting.



并且

创造

一些新的，

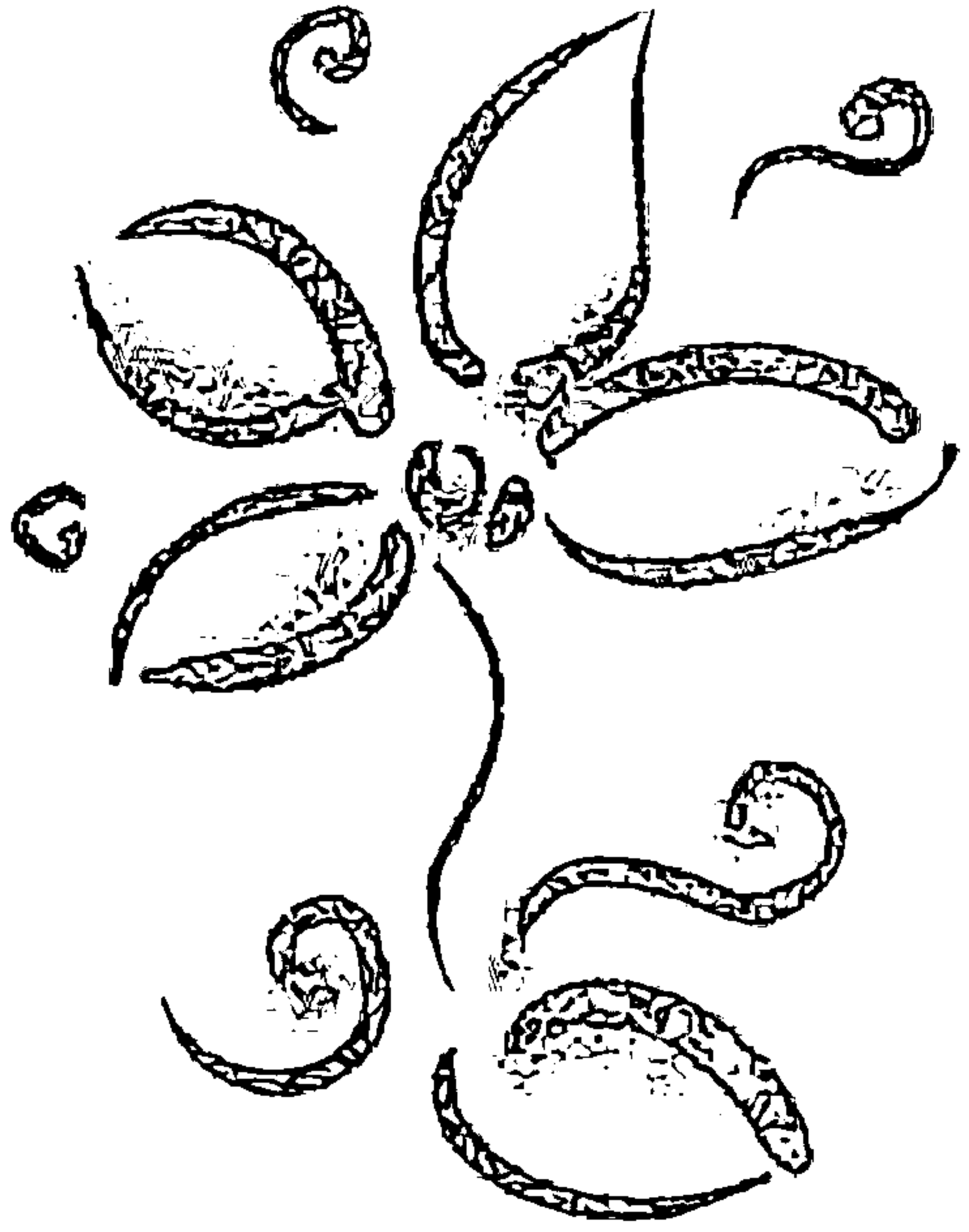
以替代

那些

被我

摒弃的。

And
invent
something new
for that
which
I discarded.



我很重要，
你很重要。
发生于你我之间的，也很重要。



我可以

看，

听，

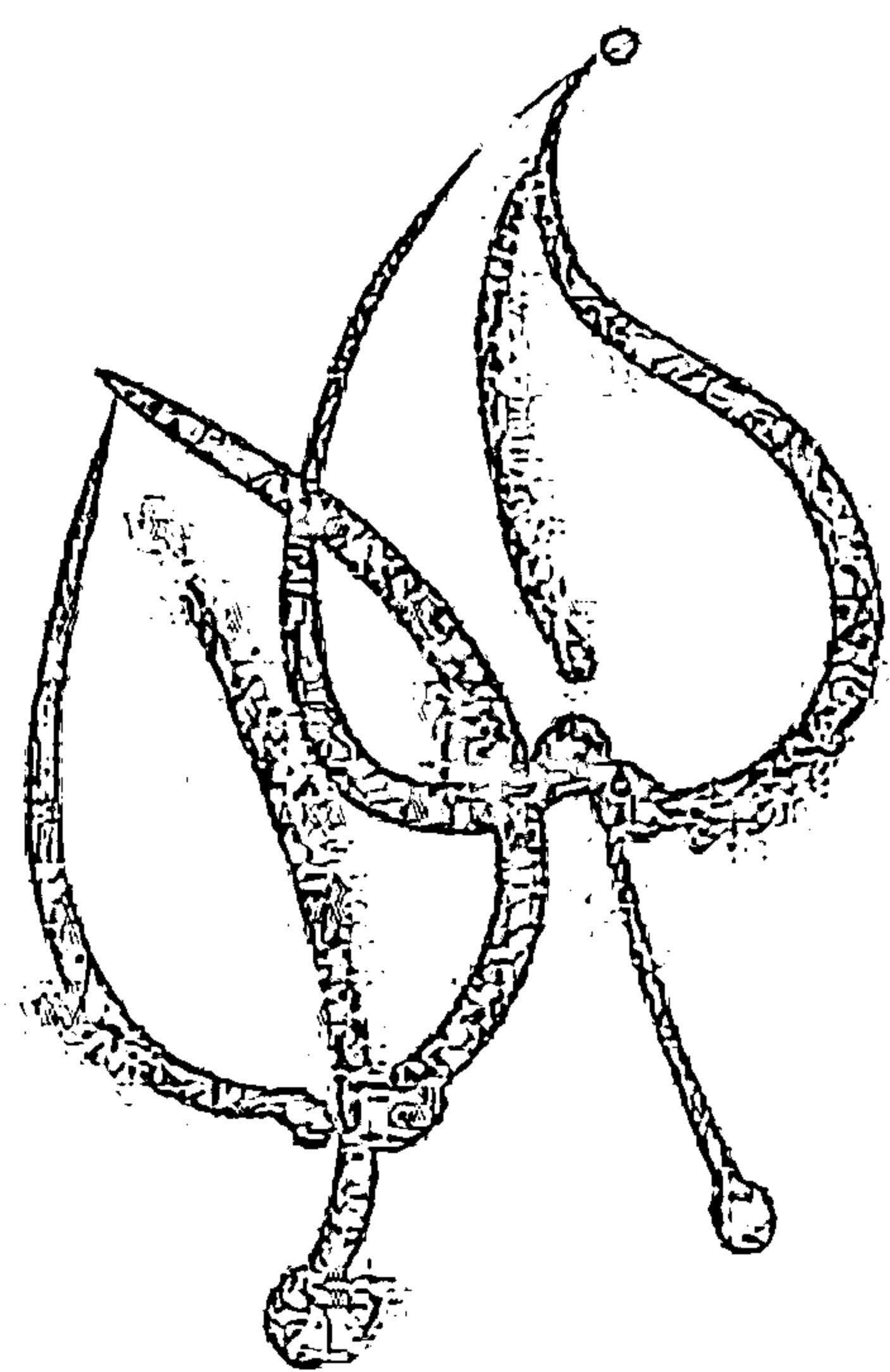
感觉，

思考，

说话，

和做事。

I can
see,
hear,
feel,
think,
say,
and do.



我有

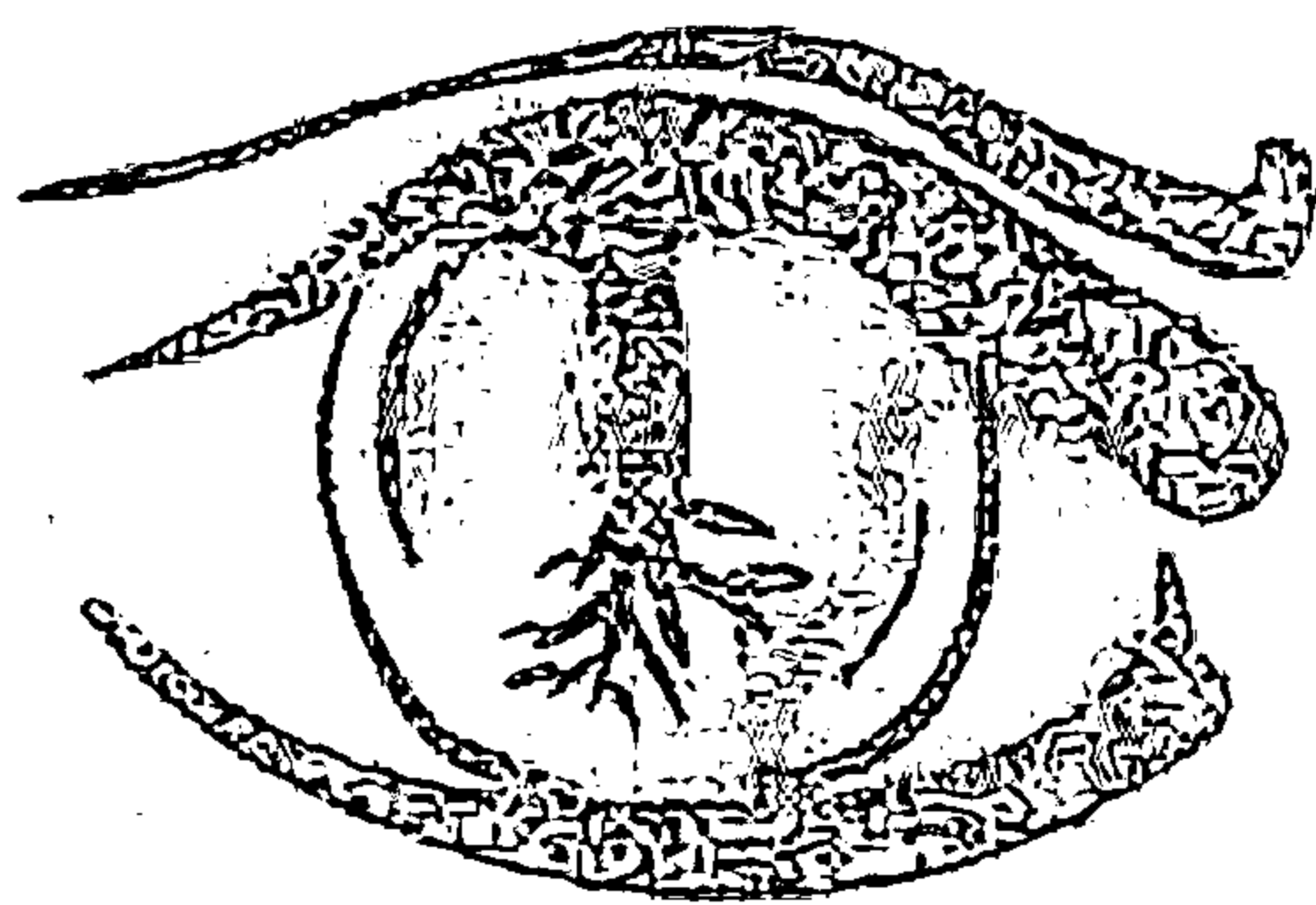
足以生活下去、

与人亲近

和创造的

工具，

I have the tools
to survive,
to be close to others,
to be productive,

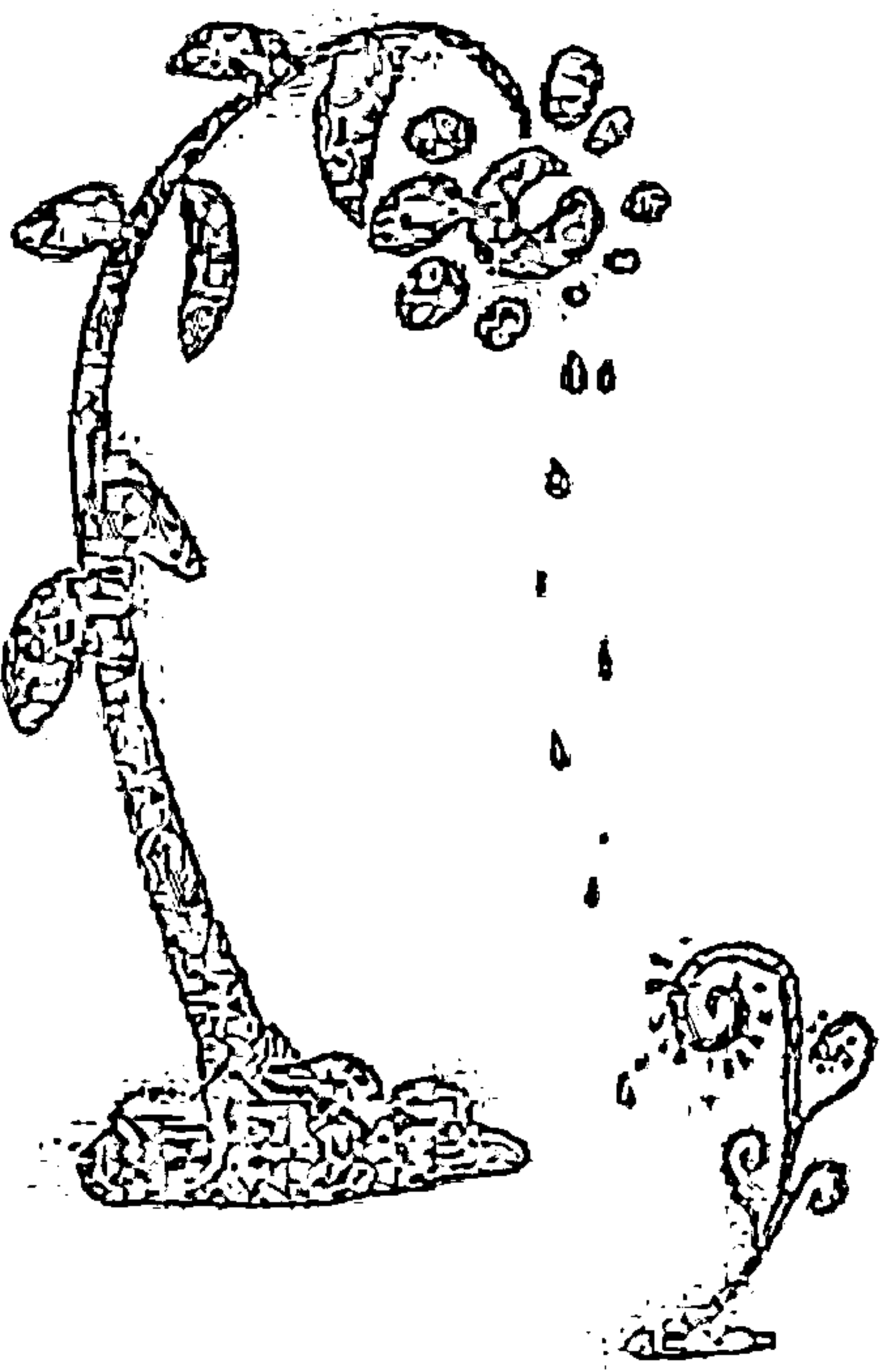


并且能够使

我周围的人事物

呈现出意义和秩序。

and to make sense and order
out of the word of people
and things outside of me.



我永远“承载”我自己，
我属于我自己，
我重视我自己。

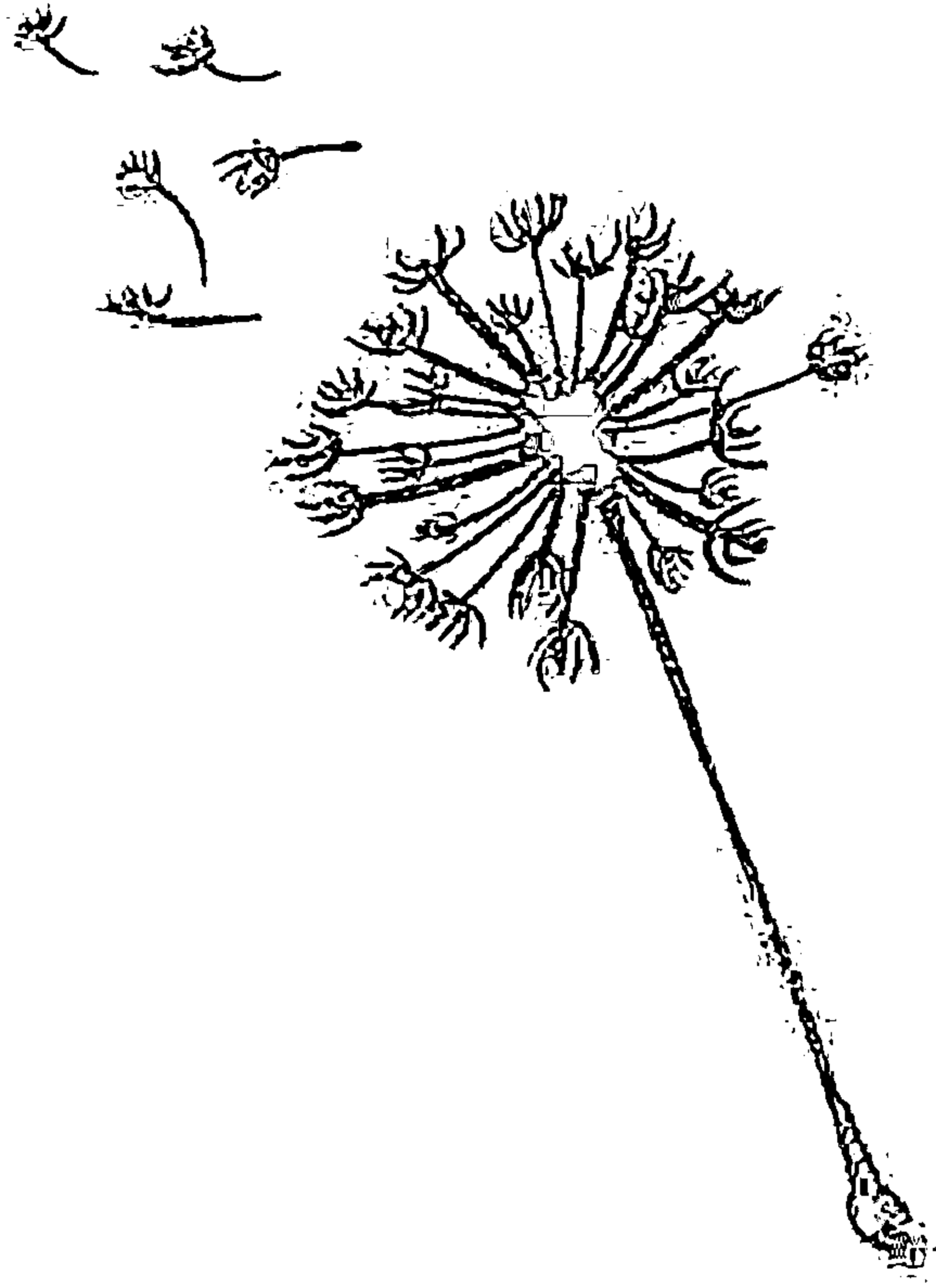
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

我

拥有

我自己，

I
own
me,



所以

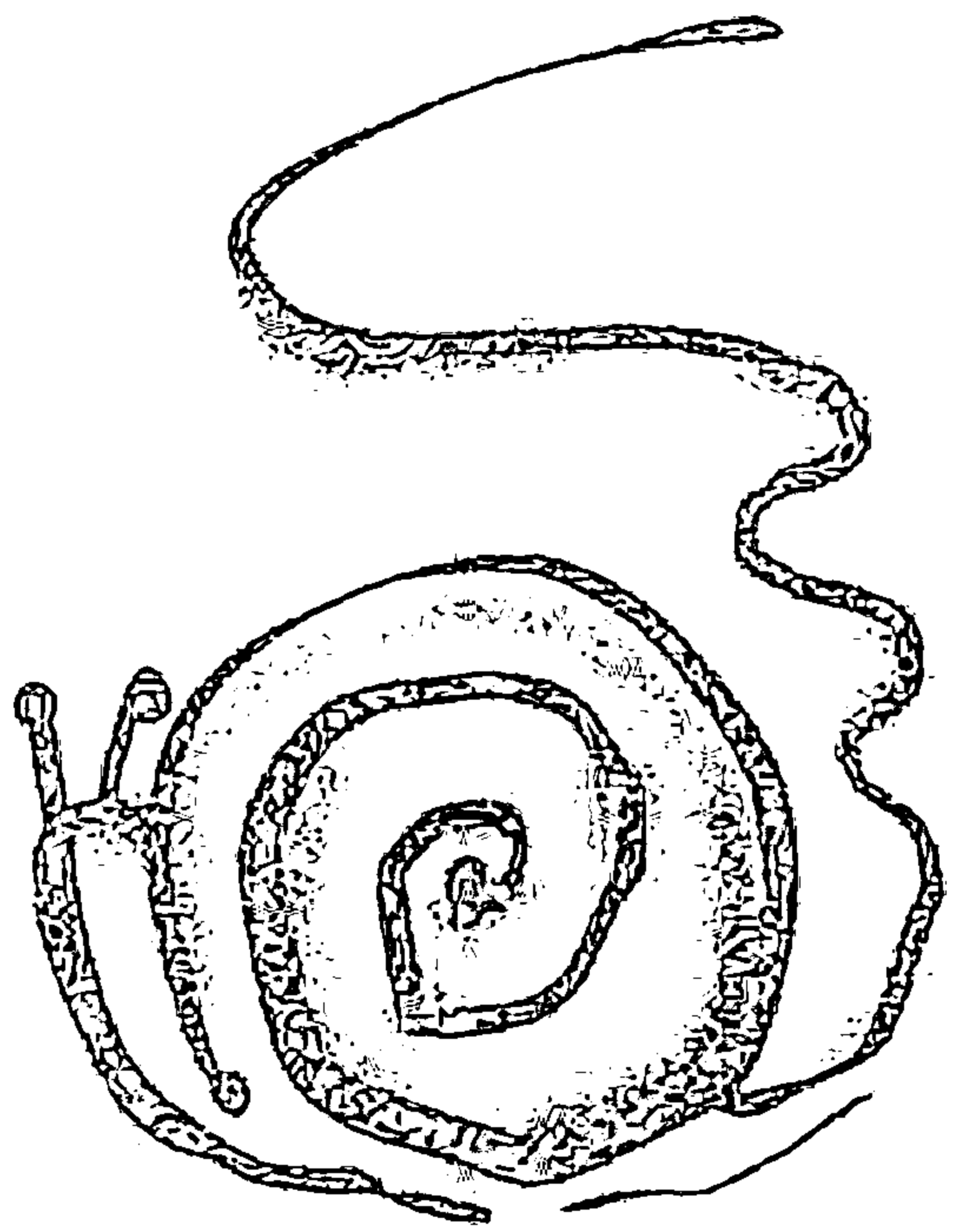
我

也能

掌管

我自己。

and
therefore
I
can
engineer
me.

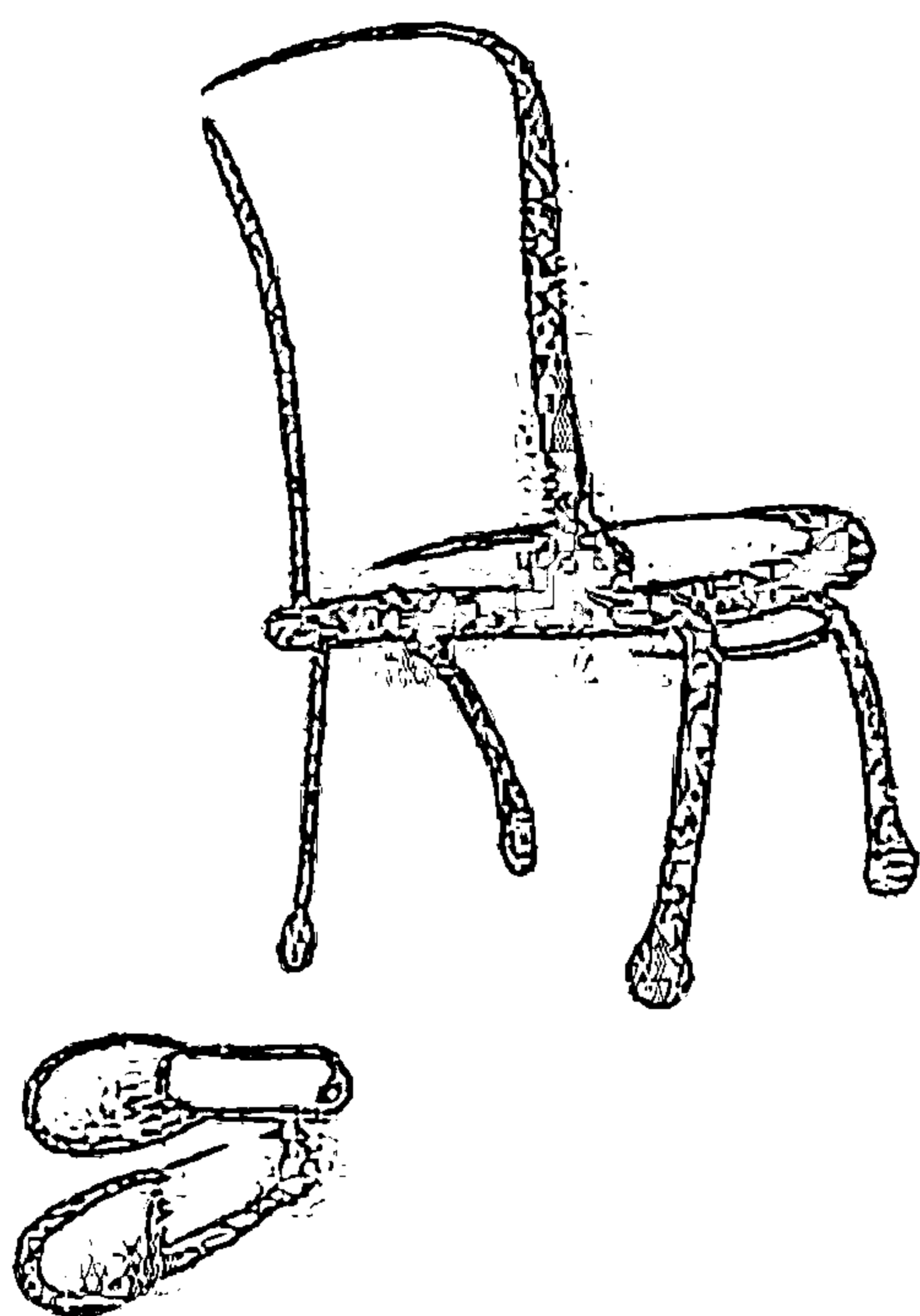


我

就是

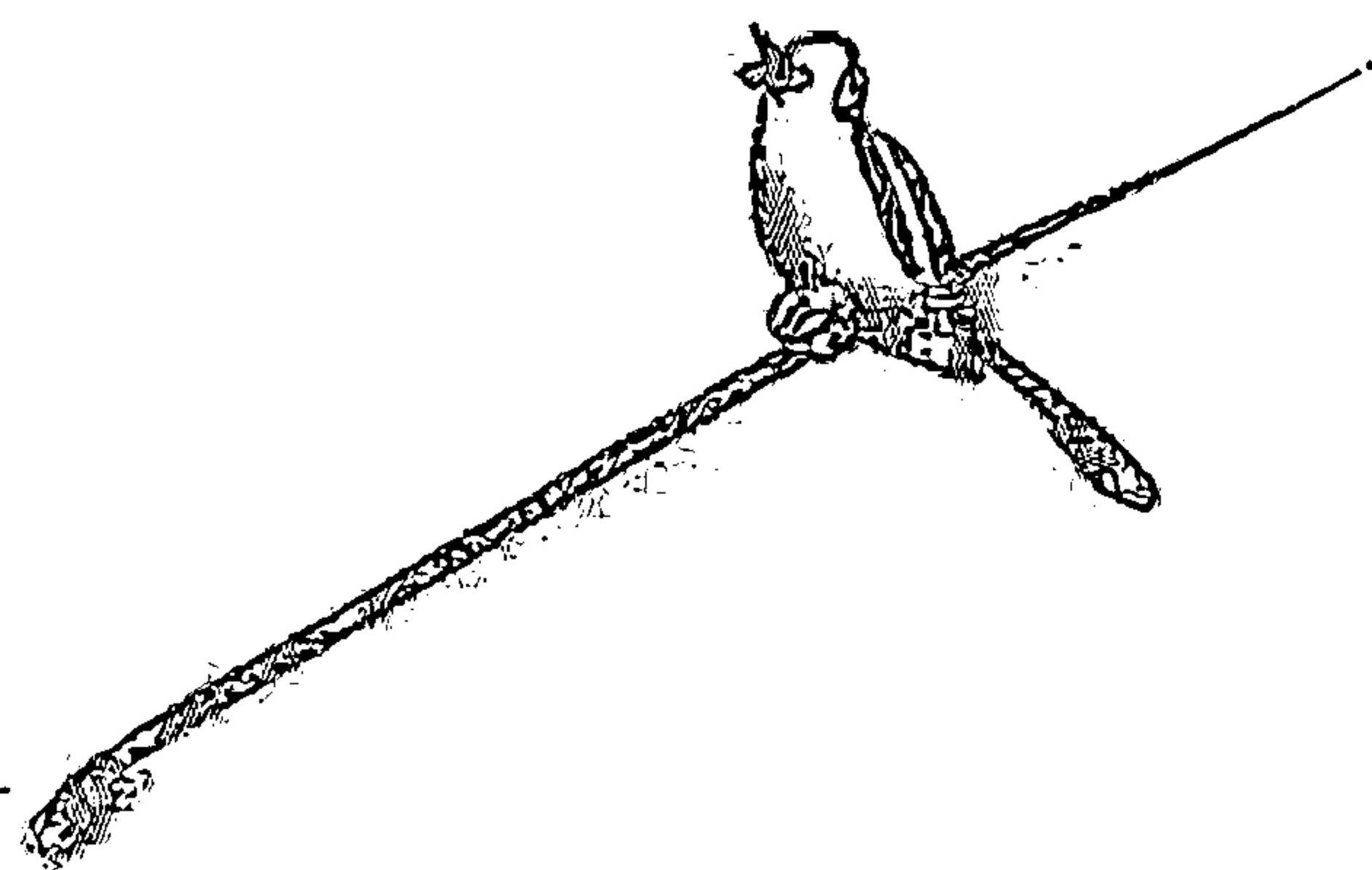
我自己。

I
am
me.



而且
我
很好。

And
I am
okay.



我就是我

98

或许你现在正处于一种状态下，
在你的人生中，
自我认识开始成长，
那么这本诗集会带给你一些影响。

或许你读这本诗集的时候会体会到
别人所拥有的——
或者你对自我价值的看法。
引导并享有生命的可能性，

以及更接近你自己的一个奇迹，
都再次得到肯定。

你发现你的生命可以
重新展现新的方向，
这一切都是为了你自己。

对我而言，
任何带给我们新的希望、
新的可能性和
对自己的新的积极感受的东西，
都能使我们成为更完整的人。
因此，也使我们在和他人的关系中，
更富人情味、更真实、更可爱。
如果这些经常发生，
对我们而言，
这世界就会成为更美的地方。

我很重要，

你很重要。

发生于你我之间的，也很重要。

既然我永远“承载”我自己，

我属于我自己，

我就永远可以带给你、还有我自己

一些什么——

新的资源、

新的可能性，

不同的相处之道，

并能重新再获新生。

爱你的维吉尼亚·萨提亚