

我想了解薩提爾對話，可以從哪裡開始

什麼是薩提爾

1983年前來過台灣的老奶奶Virginia Satir，是一個著重家庭治療的心理學模式。

後來台灣的薩提爾推手-李崇建把它發展成對話的模式。

它是一種生活模式和哲學。

對我來說，薩提爾對話模式就是：「積極的尊重，深刻的傾聽。」

為什麼現在台灣教養界這麼流行薩提爾？

因為薩提爾的對話，可以真正走入孩子的內心，

創造深度的連結，進而造成行為上的改變。

聖誕節，我們家兩個孩子一人種了一顆聖誕樹，

下面放藥水，會長出雪花的那種小顆的。

孩子們很興奮的等到長出一兩顆結晶時，

就驚呼連連，吵著要拍照給媽媽看。

隔天下班時，畫風丕變。

一株聖誕樹雪花四散，倒落在桌上。

兩個孩子正在吃飯，於是我詢問太太。

太太說：就晨晨回來的時候，很興奮，手一揮，就把姐姐的弄倒啦。

於是我跟兒子進行核對：

「晨晨阿，你把姐姐聖誕樹弄倒啦？你是不小心的？還是想跟姐姐玩阿？」

晨晨說：「不小心的。」

太太說：「那時候他叫得比誰都還要大聲，樂樂則是要哭要哭的。」

我問晨晨：「那你一定也嚇到了，你有看到姐姐很難過嗎？」

晨晨說：「有。」

我問：「那你下次會小心一點嗎？」

晨晨說：「會。」

(隔天開始，他常常會跟姐姐說:我沒有弄你東西喔。)

我說：「爸爸欣賞你這麼誠實，也相信你喔。」

簡單的薩提爾對話，讓我們一家在平凡的一天，

有點波浪，但仍然緊密連結。

家庭中有哪四種溝通姿態？

- 討好(容易有委屈但不自知)



- 指責(我是對的，你是錯的)



- 超理智(只在乎數據、客觀事實)



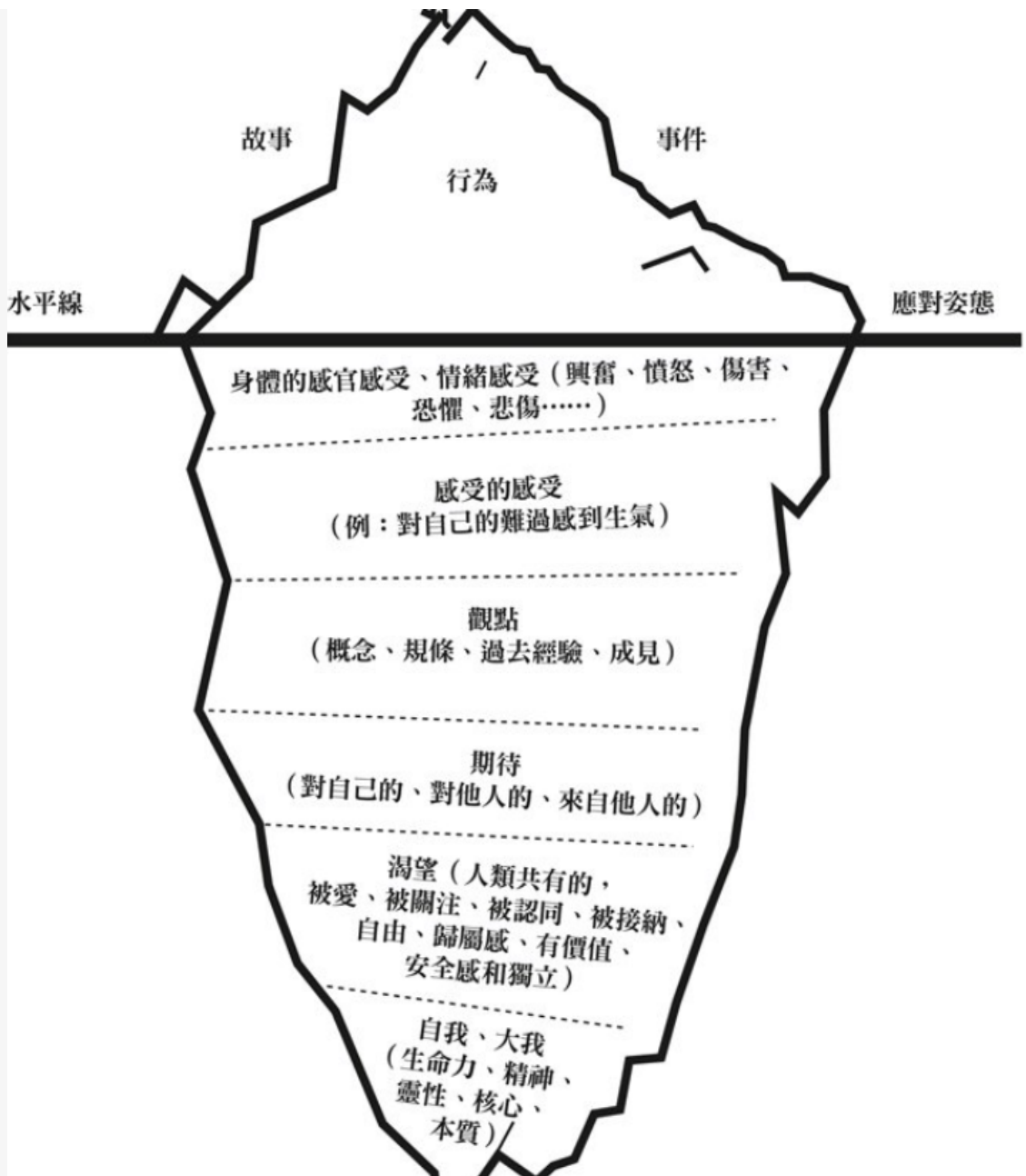
- 打岔(顧左右而言他，不易專注)



圖片來源:《薩提爾的對話練習》

每個溝通姿態都是我們為了求生存而演化出來的，
每個溝通姿態也都有其資源，
像打岔的人常常很幽默，超理智的人通常博學多聞。
而還有另一種在乎自我、他人和情境的溝通姿態，
薩提爾女士稱之為「一致性」。也是薩提爾對話中會運用的溝通姿態。

每個人都是一座冰山



圖片來源:《薩提爾的對話練習》

每個人都是一座冰山，冰山之上，我們只看到人的行為、人的應對姿態。看不到他的感受、感受的感受、觀點、期待、渴望以及自我。

崇建老師說：「對話的目標要走到渴望的層次。」

也就是，薩提爾的對話，推崇我們讓對話者感覺到被接納、有價值、自由和有安全感。

曾經我跟一個媽媽對話過，她說她的女兒每天都哭，上學前哭，回到家也會因為小事不順而哭。

我問她：「妳女兒哭的時候，妳有什麼感覺？」

她說：「很煩阿，覺得『又來了。』」

我問：「又來了？家裡有其他孩子嗎？」

她說：「有一個哥哥，上中班。」

我問：「哥哥剛開始上學時，也哭嗎？」

她說：「也是每天哭阿，哭了半年有！」

我問：「那你怎麼辦？」

她說：「還能怎麼辦，每天哭每天送到學校阿，陪著他這樣阿。」

我呼喚她的名字：「媽媽，妳是一個看重過程還是結果的人呢？」

她說：「額．．．過程吧。」

我問：「如果有一個媽媽，每天送孩子上學，孩子哭了半年之久，但她還是每天陪著他，妳覺得這個媽媽怎麼樣？」

她說：「我覺得她很有耐心，很努力，做得很好。」

我說：「這個媽媽是你。」

如果對話能夠幫助父母，撐出一些心靈空間，

我們就能有更多的耐心和愛，

去接住孩子的情緒，家庭的圖像，就能夠圓滿一些。

預約線上對話

- Step 1：直接加我的line: tiramisu3155，
因為我本身是上班族還有正職，line比較能夠即時回復您。
- Step 2：預約您一周內可以的30min，我會跟您確認雙方都可以的時間。
- Step 3：找一個不被打擾的空間，請開鏡頭，這樣我們雙方才看得到表情，
因為薩提爾對話很注重體驗性。