

# 萨提亚模式在大学生心理健康教育中的运用与实践

王蕊

西安明德理工学院, 中国·陕西 西安 710124

**摘要:** 大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进身心健康和谐发展的教育, 是高校人才培养体系的重要组成部分。而萨提亚 (Stair) 模式是一种以成长为取向的积极心理学模式, 论文基于萨提亚模式, 探讨该模式在高校大学生心理健康教育的适用性和有效性, 以及其在高校心理育人、心理健康教育课程、心理咨询中的运用和实践。

**关键词:** 萨提亚模式; 大学生; 心理健康

## The Application and Practice of Stair Model in Psychological Health Education for College Students

Rui Wang

Xi'an Mingde Institute of Technology, Xi'an, Shaanxi, 710124, China

**Abstract:** Psychological health education for college students is an education that improves their psychological quality and promotes the harmonious development of physical and mental health. It is an important component of the talent cultivation system in universities. The Stair model is a growth oriented positive psychology model. Based on the Stair model, this paper explores the applicability and effectiveness of this model in mental health education for college students, as well as its application and practice in psychological education, mental health education courses, and psychological counseling in universities.

**Keywords:** Stair model; college students; mental health

### 1 引言

大学生心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分。越来越多的学者和高校教师不断探索行之有效的大学生心理健康教育的方法和途径, 以期不断丰富和完善高校心理育人路径, 从而更好地帮助大学生增加认知, 提高自我价值感, 增强应对和解决问题的能力, 进而塑造健全人格, 培养理性平和的心态和积极向上的人生态度。而萨提亚模式的目标是关注个体内部资源和力量, 提高自尊水平, 实现自我价值, 达成“身心整合, 内外一致”。<sup>[1]</sup> 将萨提亚模式的理念和方法运用在大学生心理健康教育中, 可以促进大学生心理健康教育工作有效性和实效性。

萨提亚模式, 是由维吉尼亚·萨提亚女士 (Virginia Satir, 1916—1988) 创建以及她的后继者发展的理论与实践体系。维吉尼亚·萨提亚女士被视为家庭治疗的先驱, 被称为“家庭治疗的哥伦布”, 她也曾被美国著名的《人类行为杂志》(Human Behavior) 誉为“每个人的家庭治疗大师”。

萨提亚模式极具体验性和系统性, 也是一种积极向上的成长模式, 是一套极具包容力和不断完善的家庭心理治疗以及个人成长方法。其最大特点是着重提高个体的自尊水平、改善人际关系及帮助人活得更完整更人性化, 而不仅仅追求症状的减少或消除, 她帮助人们意识到, 每一个人都是独一无二的存在, 每个个体都是复杂的、丰富的, 每一个生命都有着独特的成长脉络, 无论既有的成长经历带给我们怎

样的体验、感受, 都值得尊重, 心理咨询的最终目标是使个人达到“身心整合, 内外一致”, 实现个人潜能的最大限度发挥。

### 2 萨提亚模式在大学生心理健康教育中的适用性和有效性

#### 2.1 正向导向的理念符合高校育人目标

萨提亚模式的总目标是积极正向导向的, 即提升人的自我价值感 (自尊)、让人成为更好的决策者 (自由)、让人更加负责任 (自主)、帮助人们活的更加一致性 (自在)。萨提亚模式的这种积极正向导向性具有很重要的价值。在高校里, 当学生困于既往的成长经历、原生家庭的影响抑或因学习压力大、家庭经济困难、人际关系紧张、就业困难等而产生焦虑、抑郁、挫败等一系列消极情绪或负面思维等时, 萨提亚模式的很多理念可以帮助大学生看到“改变永远是可能的, 即使外在的改变有限, 内在的改变仍是可能的”“我们无法改变过去已经发生的事情, 但是可以改变那些事情对我们造成的冲击”……而高校的职责是为社会培养有责任、有担当、积极向上、自信自尊的大学生, 这和萨提亚模式的理念和总目标是完全一致的。

#### 2.2 积极正向的人性观有助于学生提升自我价值感

自我价值感是个体应对不同环境的需求或面临新环境时的一种总体性的自信心。个体的学习、生活以及身心健康在一定程度上会受到自我价值感的影响, 大学生应该具备高

水平且稳定的自我价值。萨提亚模式认为每个人都是有生命力的，每个人都是这个世界上独一无二的生命力的展现；每个人也都拥有其成长所需的一切内在资源。同时，萨提亚模式也认为，人的自我价值感是一个人力量的来源，当人们喜爱自己、欣赏自己时，身体内的能量会增加，如果能使这些能量协调、顺畅地在身体内流动，那么我们的身体就会成为一个运转顺畅的系统，有力地支撑我们应对并不完美的现实生活带给我们的挑战<sup>[2]</sup>。萨提亚模式这对人深深的相信可以运用在日常对学生的心理健康教育以及心理咨询中，当学校教师能以积极的眼光看待学生、信任学生，这就满足了人内在深层的需要被看见、被认可。而来访者借由咨询师、教师的看见，也可以增加对自己的看见。而萨提亚模式中的“冰山”探索、冥想等都有利于引导学生看到自己内在丰富的资源、强大的生命力、看到自己生命的美好提升学生自我价值感。

### 2.3 系统观有助于提升大学生人际沟通能力

在人际互动系统方面，萨提亚模式将人在压力状态下的自动化反应总结为好、指责、超理智、打岔四种，这些都是人在压力状态下的主要沟通姿态，也被称为压力状态下的求生存的应对姿态，是个体在早年的原生家庭、早年的人际互动中基于自我保护而形成的防御模式。萨提亚认为讨好、指责、超理智、打岔这四种沟通姿态的人都是自我价值感低的人，对自身的成长有所限制，容易产生身心上的疾病。在萨提亚模式的学习和体验中，学生首先要去觉察自己的自动化沟通模式。自动化沟通模式通常是人们在压力之下的习惯倾向，是从过去经验中学习到的，并且不断重复加工。这些模式在过去保护过我们，但随着时间的延伸，情境的变化，这些模式已经不是最恰当的反应，甚至成为阻碍<sup>[3]</sup>。萨提亚模型的目标就是促进一致性沟通的使用，一致性沟通模式是一个和谐的沟通模式，因为在沟通中你照顾到了自己、他人和情景，也就是说，既考虑自己又照顾别人，同时对不同情景和问题做出反应，使得沟通的双方都得到了尊重，从而减少人际困扰，提高人际沟通的有效性<sup>[4]</sup>。大学生都很重视人际关系，也都希望自己有好的的人际关系，而萨提亚模式沟通姿态就是一个有力的工具，帮助大学生更清晰的看到，在人际互动过程中不仅要看到自己，也要看到他人，还要兼顾情境。这样当我们能够看到自己，看到自己内在真实的感受、想法、期待，渴望，也能看到他人行为背后更深层次的感受和想法，并联结他的深层次的需要，同时也能兼顾情境、环境时，我们才真正做到了了解自己，表达自己；了解别人，贴近别人，了解环境，跟环境和谐相处，从而真实且一致性地去和对方沟通，这样的人际沟通模式有利于大学生建立和谐的人际关系。

## 3 萨提亚模式在高校心理健康教育中的运用

### 3.1 萨提亚模式在心理育人中的运用

萨提亚模式中关于“人”、关于“改变”以及关于“应

对”的核心信念都可以运用和渗透在学生日常心理健康教育与心理知识普及与宣传中。例如，关于“人”的信念，萨提亚模式认为：大多数人在任何时候都是尽其所能而为；健康的人际关系是建立在价值平等的基础之上的；感受是属于我们的，我们都拥有它们，与此同时，我们也要为自己的感受负责；关于“改变”的信念：改变永远是可能的，即便外在的改变有限，内部的改变仍是可能的。我们无法改变过去已发生的事情，但是可以改变事情对我们造成的影响和冲击；关于“应对”的信念：我们拥有所需的一切内在资源，以便成功的应对和成长；问题并不是问题，如何应对问题才是问题，个人受到问题冲击的大小，在于此人看待这个问题的认真程度。萨提亚模式是成长取向的积极心理学模式，它的这些信念也都是正向导向且充满积极能量，在心理育人过程中增加和普及这些理念，有助于拓展学生的认知，挖掘其自身力量，增强学生应对和解决问题的能力。

### 3.2 萨提亚模式在教学中的运用

教育部在 2011 年印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知（教思政厅〔2011〕5 号），在这个文件中明确指出：“高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。”而萨提亚模式最主要的一个特点就是非常注重体验性。笔者在课堂教学过程中通过引用萨提亚模式的雕塑（角色扮演）、冥想体验、小组讨论（人际互动）等技术，增强了课堂的吸引力和互动性，增强了学生的体验性和好奇心。例如，在讲到大学生活适应这章内容时，会通过“大学生活‘四最’”的活动，让学生分享进入大学以后让他们感到最开心、最满意、最担心、最烦恼的分别是什么？从而引导学生用包容的心去面对大学生活；在自我意识章节，会通过萨提亚模式“种子的冥想”，用冥想和绘画的方式引导学生发现自己的资源和力量，看到生命的独一无二；在挫折心理章节，通过“沙里淘金”的方式，引导学生辩证地看待问题，从积极视角看待挫折和压力，教师会罗列学生日常生活中常见的负性的事件，如校区离市区比较远，高考失利、失恋、舍友不好相处等，让同学们从这些所谓的挫折事件中发现其带给人的积极意义和作用，尤其会着重选取“高考失利”与学生进行了重点讨论（因为很多学生会受高考失利的影响，沉溺在痛苦和自我否定之中）目前经过两学期的教学，学生已总结了十余项“高考失利”可能给人带来的积极意义这种认识不是教师的灌输而是他们自己“看到”和“找到”的。教师也会引用萨提亚模式的信念进行升华：“我们没有办法改变已经发生的事，但是我们可以改变事情对我们造成的影响。”让学生懂得：不畏过去、不惧将来、珍惜当下的道理。

### 3.3 萨提亚模式在个体心理咨询中的运用

萨提亚模式不把人看成“问题”，而是人遇到了问题。作为人，我们不是亟待解决的问题，而是一个不断展开的奥秘。所谓的“问题”，是人在不恰当的情境下恰当的应对。

当咨询师可以以这样的眼光去看待来访者的时候,就不会“掉入”来访者的问题,而是相信来访者能走到今天能主动寻求咨询本身他这个人本身就是有资源的。因此,萨提亚模式认为,心理咨询的焦点不应只放在症状或问题上,不仅仅关注过去和现在发生了什么,而是把重点放在健康及改变的可能性的部分,更关注可能性,关注如何协助人们变得更一致,更和完善。因此,萨提亚的心理咨询强调改变,而不是将重点放在去掉问题和病症上。萨提亚模式认为只要来访者能够运用自己的内在资源去改变,他的问题和病症自然会消失<sup>[5]</sup>。作为高校心理咨询师,当我们能以这样的视角去看待学生、深深的相信和信任对面的这个“人”,相信他生命本自具足,内在拥有所需一切资源,并引导学生一起看到他的资源和力量,欣赏他美好的生命力时,这不仅满足了学生最深层的需要,也在用生命影响生命,改变也会随即发生。

#### 参考文献:

- [1] 维吉尼亚·萨提亚.萨提亚家庭治疗模式[M].聂晶译.北京:世界图书出版公司,2015.
- [2] 梁向阳.萨提亚家庭治疗模式在高职院校心理咨询中的应用探讨[J].兰州教育学院学报,2013,29(7):2.
- [3] 钟琴.基于萨提亚模式下的大学生心理健康教育研究[J].高教学刊,2020(33):4.
- [4] 约翰·贝曼.萨提亚转化式系统治疗[M].北京:中国轻工业出版社,2009.
- [5] 蔺桂瑞.萨提亚转化式心理咨询督导模式的理论与应用[C]//2011年北京高校心理素质教育年会暨北京高校心理素质教育理论与实践研讨会论文集汇编,2012.

作者简介:王蕊(1984-),女,中国陕西延安人,硕士,讲师,从事心理健康与青少年发展研究。