

國立馬公高中教師輔導知能研習
薩提爾的家族治療模式
理論以及自我探索

講師：王文欽心理師

地點：本校第一會議室

時間：2026.04.01/0900-1520

講師王文欽自我介紹

- 學歷:
- 臺北市立大學教育系教育心理與輔導組博士班畢業
- 國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士班
- 臺灣大學新聞所碩士
- 專業證照 考試院合格/諮商心理師
- 專業認證 美國心理劇學會考核委員會認證心理劇訓練師
- 目前執業登記:
- 台北市福樂心理治療所

暖身階段與相互認識的

- 工作年資的光譜調查
- 當我們同擠在一起
- 尋找團體中最熟悉的朋友:兩人一組
- 相互介紹對方吸引自己的三個魅力特質
- 尋找團體中最不熟悉的同事
- 相互介紹自己剛被自己最熟悉的朋友所言的三個魅力特質

大團體暖身

- 0. 講師自我介紹
- 1. 相似圈
- 2. 誰跟我一樣*喜歡...
- 3. 三個正向特質愛心名片製作
- 兩人一組回座自我介紹：我的三個正向特質

回到大團體:學習目標

- 透過行動以及紙筆測驗，體驗薩提爾的理論與方法
- 請問老師們對今天的學習，有無特別的期待

美國家族治療師維琴尼亞·薩提爾
(Virginia Satir)



維琴尼亞·薩提爾（ Virginia Satir ）

- 美國的家庭輔導工作者，原先是一名教師、社會工作師，
- 開創並發展了屬於自己的家族治療-薩提爾模式（ The Satir Model ）。

進入今天課程*認識Stair的家族治療模式

- 1. Stair對家庭治療的假設：一個人成長時，在家庭中感到不安全、自我價值受威脅時，為了保護脆弱的自我的低自尊，會發展出防衛性的「生存姿態」，進而導致其日後與他人言行不一的無效溝通。
- 2當壓力出現時，為了維持虛假的平衡，成員會慣性地採取以下四種不一致的溝通姿態：

*認識+運用Stair的家族治療模式

- 指責型（Blaming）：忽視他人感受，只在意自我與情境，透過攻擊他人來掩飾自己的不安。
- 超理智型（Super-reasonable）：忽視自我與他人的情感，僅關注客觀邏輯或規則，以此逃避情緒連結。
- 打岔型（Irrelevant）：忽視自我、他人及當下的情境，透過轉移焦點或搞笑來逃避壓力。

認識+運用Stair的家族治療模式

- 問題的成因:環境*原生家庭的規則束縛
- 薩提爾假設，許多溝通不良源於僵化的家庭規則（如「不准生氣」、「不可以說出真實想法」）。這些規則在童年時期被內化，導致長大後，個體在面對壓力時，無法開放且誠實地表達自己的需求與感受。
- 薩提爾認為，健康的溝通應該是「表裡一致」（Congruence），即言語、非語言訊息與內在感受達到和諧。當成員無法覺察自己的內在「冰山」（感受、期待、渴望等），溝通就會變得扭曲。

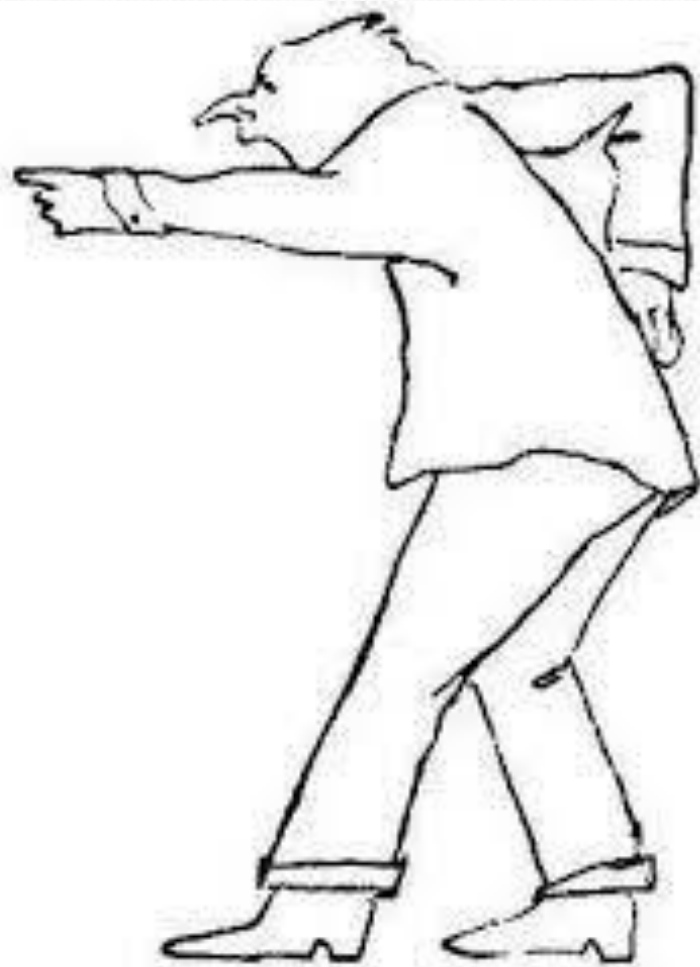
薩提爾四種溝通型態

- 第一種
- 討好，常貶損自我、忽略自己的需求、總是讓步或是同意或甚至常常對人對事感到抱歉、不自覺習慣取悅他人。因為害怕被拒絕或不被愛，所以他們總是順從他人，不敢表達自己的意見或需求。他們可能會說：「沒關係」、「隨便你」、「這樣就很好了」。

討好:犧牲自己去取悅別人/
為了維持家庭的平安和樂



指責型：家庭內的法官/指揮官



-
- 指責型（Blaming）：忽視他人感受，只在意自我與情境，透過攻擊他人來掩飾自己的不安。
 - 時常擔任家中霸道的法官，或者獨斷的指揮官，

打岔型*以不相干的行為分散家人/注意力*往往是老么



-
- 打岔型（Irrelevant）：忽視自我、他人及當下的情境，
 - 透過轉移焦點或搞笑來逃避壓力。

超理智 / 電腦型：往往住得離家遠遠的...



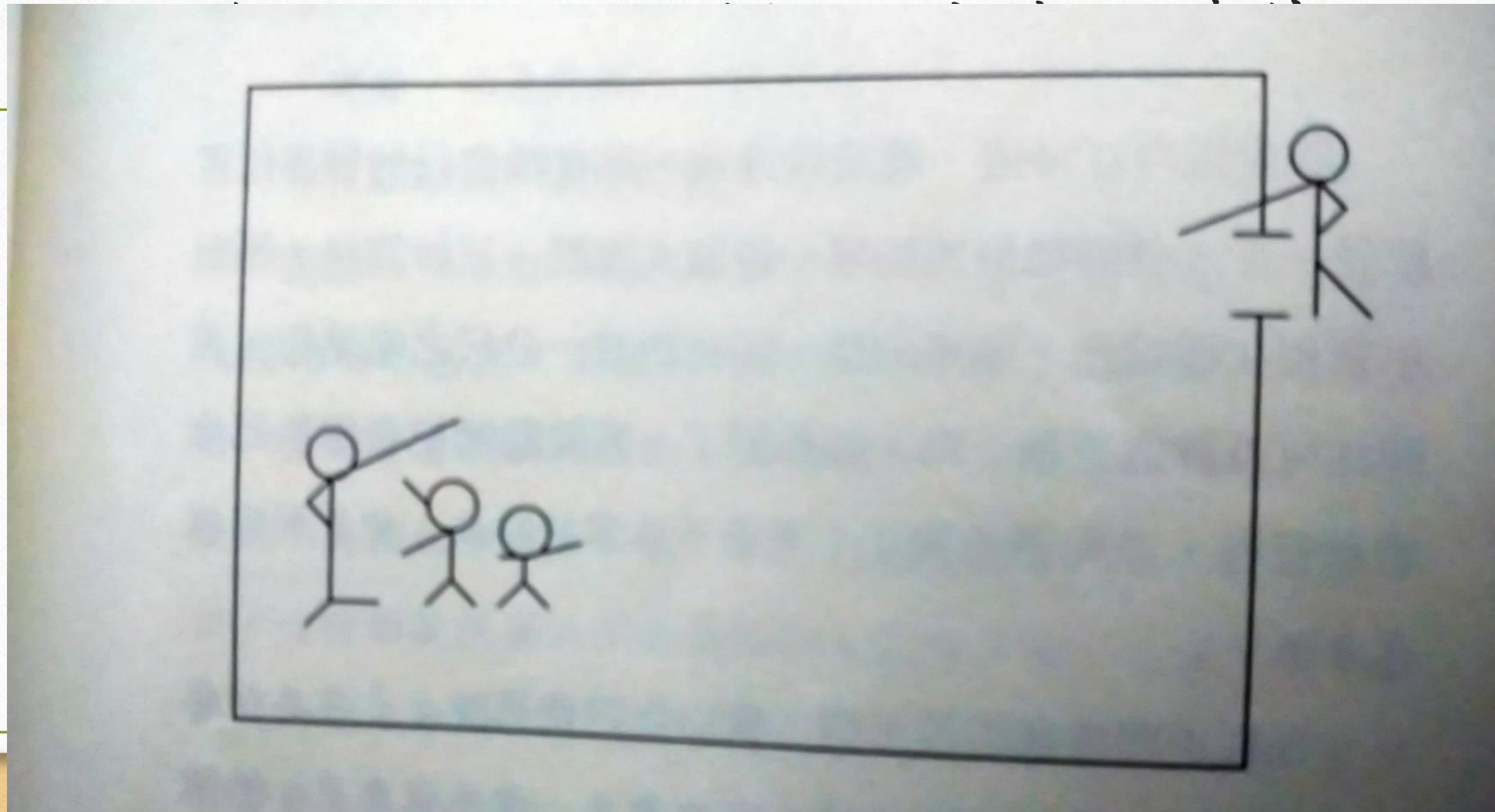
內心下的獨白

天天吵鬧…吵來吵去…你們都是瘋子，我快瘋了…顧好自己就好

現場演練

- 當我們同住在一起，產生的化學效果

熱鍋上的家庭：



演練時請注意姿勢、空間位置、

一條無形的繩索…….

分享觀看四種性格的人住在一起的心得

- 邀請分享，是自己說自己在觀看、參與示範演練後的感受
- 請現場夥伴*聆聽/以眼神支持，不發問/不給建議

環境+原生家庭的規則的束縛

- 薩提爾假設，許多溝通不良源於僵化的家庭規則（如「不准生氣」、「不可以說出真實想法」）。這些規則在童年時期被內化，導致長大後在面對壓力時，無法開放且誠實地表達自己的需求與感受。

解藥：自我覺察＋ 「表裡一致（Congruence）」

- 薩提爾認為，
- 當成員無法覺察自己的內在「冰山」（感受、期待、渴望等），溝通就會變得扭曲。
- 而健康的溝通應該是「表裡一致」（Congruence），即言語、非語言訊息與內在感受達到和諧。

從說話開始改變「天氣報告」 (Temperature reading)

- 「天氣報告」 Temperature reading，是一種良善的溝通態度，是一種在家庭或工作團隊中，安全地表達內在感受、連結彼此的好方法。
- 此法包含五個層面：欣賞感謝、困惑擔憂、抱怨提議、新資訊、新願望。
- 通常說話以「我...」開頭，能促進一致性溝通。後來在社福界，心理界，漸漸簡化成三明治說話法
- 類似「我訊息」的表達方式。請老師們觀看「頭上的釘子」
- <https://youtu.be/rF2cUktWwQ8?si=XJrxbNPcx0VrPk2g>，

改變自己說話，也改變家庭文化對自己的影響

- 家庭規條的轉化 (Transformation of Family Rules)
- 薩提爾認為，我們無法抹除過去，但可以改變事件對現在的影響。
- 轉化的核心是將強制的「我必須/我應該」轉化為有彈性的「我可以/我有權選擇」。

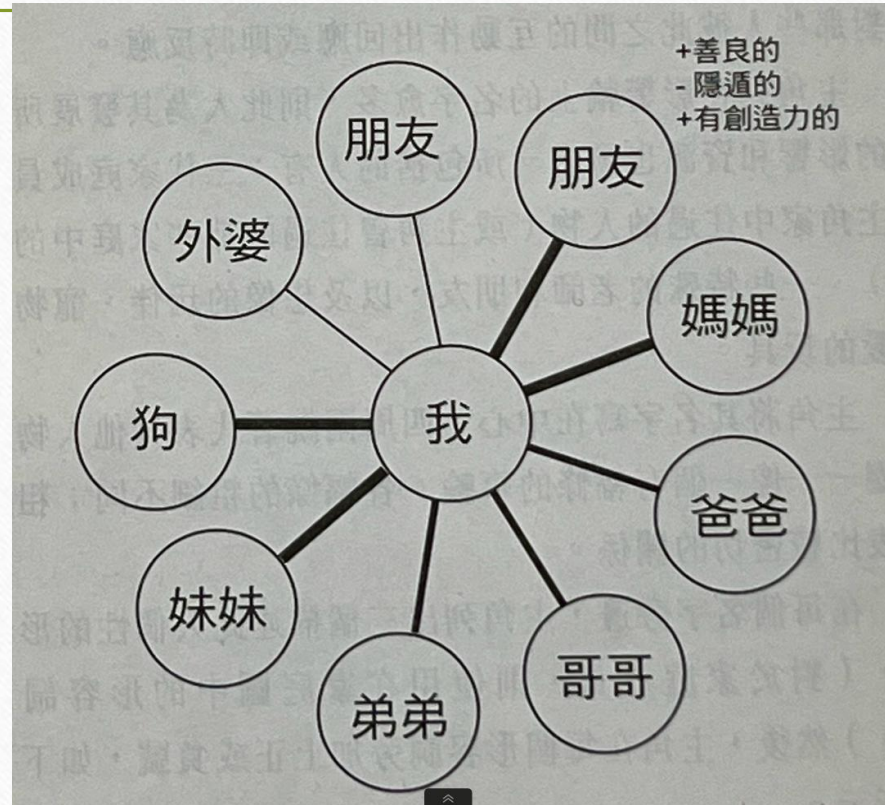
自我改變之外/覺察環境的影響：

- **手繪作業單**「影響之輪」*請再拿取一人一張彩色影印紙
- 「影響之輪」*一個圓狀圖，其組成要素如下：
- 圓心（Self）：代表「我」或未來老師輔導的學生。
- 輻條/區塊：從圓心向外延伸出 6 到 8 個區塊（或更多）。
- 人物：對你有重要影響的人（如父母、祖父母、老師、朋友...）。

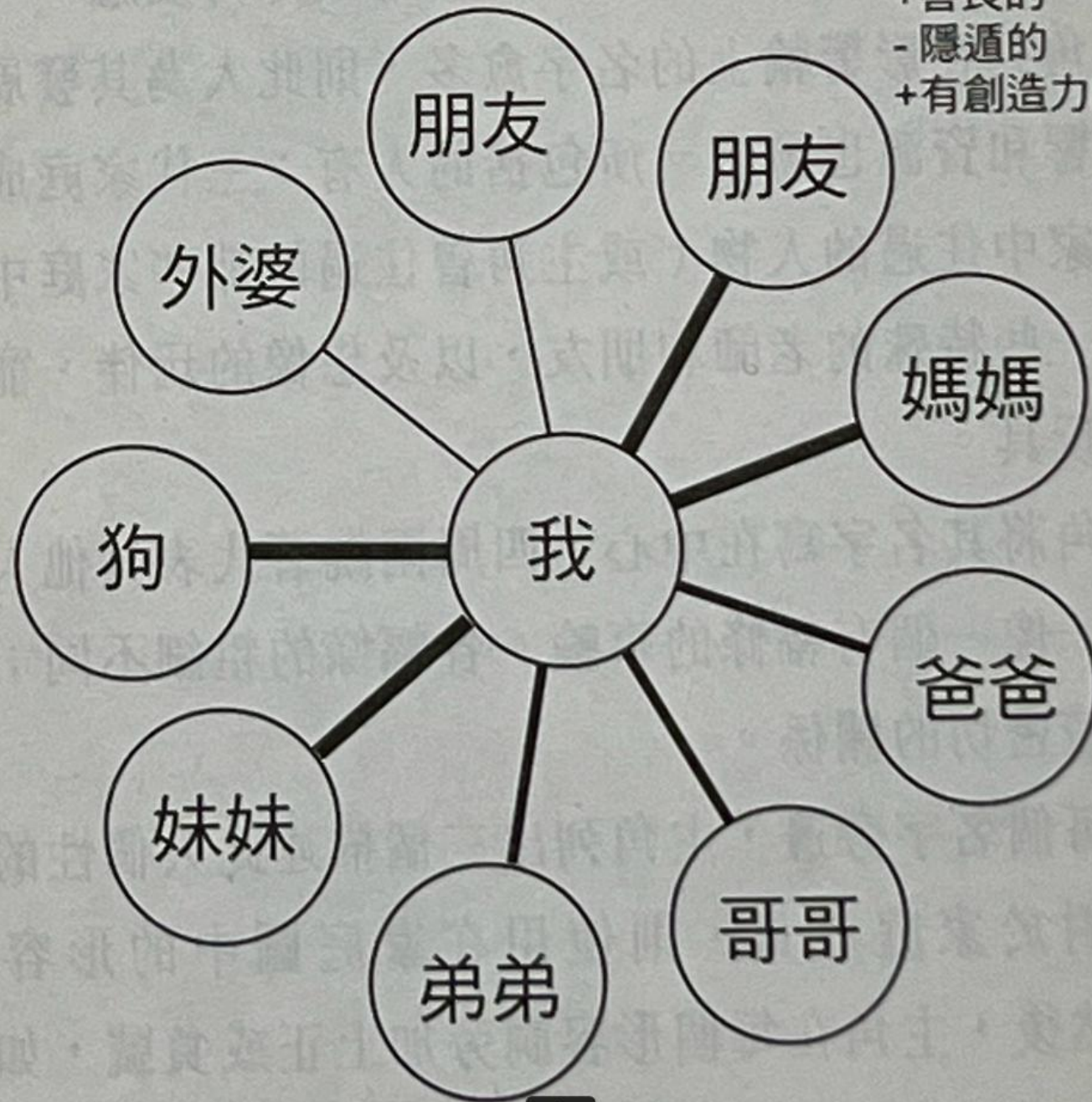
自我改變之外/覺察環境的影響：

- 事件/特質：這些人物帶給你的正面或負面特質，或對你影響深遠的具體事件。
- 形容詞：為每個受影響的對象加上 3 個形容詞，用以描述他們在你心中的樣子。

手作的彩色作業單



+善良的
- 隱遁的
+有創造力的



薩提爾運用小人偶











薩提爾運用象徵物

- 維吉尼亞·薩提爾（Virginia Satir）在家族治療中運用「象徵物」（Symbols/Props）的主要目的，是將抽象的心理動力「具象化」。
- 她最著名的運用方式包括：
- 繩索（Ropes）：薩提爾會用繩索將家庭成員連結起來。透過繩索的緊繃、鬆弛或纏繞，視覺化地呈現成員間的控制、依賴或情感糾葛。這能讓案主直觀感受到關係中的「束縛感」或「疏離感」。
- 家庭成員彼此的位置高低

薩提爾運用冥想

- 雕塑（Family Sculpting）：雖然這更像是一種行為藝術，但她常利用空間距離和肢體姿勢作為象徵。例如，讓一個人在家庭中蹲下，象徵其低自尊或被壓抑的角色。
- 小物件與布偶：在與兒童或不擅表達的家庭溝通時，她會使用布偶或代表家庭成員的小物件，讓案主在安全距離外觀察並描述家庭互動。
- 家庭地圖（Family Maps）：利用圓圈、線條和符號繪製家譜，將代際間的情緒遺產象徵化，幫助案主看見行為模式的傳承。
- 這些象徵物能打破語言的防衛機制，讓案主從「說故事」轉向「經驗感受」。

薩提爾運用象徵物

- 最後讓我們也來創作一個象徵物。

- 象徵今天我們的努力學習。
- 具體象徵我們的學習成果
- 小星星勳章
- 小花的仙女棒