

<<世界第一催眠大师>>

图书基本信息

## <<世界第一催眠大师>>

### 前言

蔡仲淮审读推荐序 首先,我很荣幸能够成为这本撰写艾瑞克森的译书的编审。

米尔顿·艾瑞克森(1901—1980)可以称为20世纪催眠界的领导人物,他虽然没有师承名家,但他通过自我淬炼成为美国百年来催眠治疗领域的泰斗,也是利用催眠快速处理心理问题的翘楚,是心理治疗史上一位独特的有影响的人物。

他独特的治疗方式,曾在美国精神医学界与心理学界引起很多的讨论,而他杰出的治疗成效则来自对人本性成长的坚定信念,来自对人类潜意识的深度了解和对个案敏锐的直觉洞察力。

所以他的治疗是不可复制的,是根据个案当时的状况随时调整的。

艾瑞克森的生命力和意志力令人惊叹,他承受着许多身体病痛的折磨,然而却在病痛中成长,而且快乐地欣赏和享受生命,他用自身的经验发声,为病人带去无限的鼓励。

这是一本主要由艾瑞克森的子女以及同事、朋友所著的关于对艾瑞克森及其治疗的认识的书,该书与其他关于他的书的不同之处在于从另一个侧面,从父亲、朋友、老师、治疗师的角度,而不是从治疗及技术的角度来描述艾瑞克森。

书中记录了艾瑞克森真实的生活和工作,包括他之前的独木舟旅行的日记以及他与家人的部分通信,同时还收录了一段艾瑞克森催眠实录现场视频和一篇由他自己撰写的短文,使读者可以从另一个侧面了解艾瑞克森,了解他的生活、成长,与朋友相处的方方面面,从而更深入地了解他的催眠治疗以及心理治疗的精髓。

书中的艾瑞克森是一位独特的父亲、独特的老师、独特的治疗师,他坚信人内心的力量,坚信人具有治愈的潜能,他的教育和治疗都根植于引发人自己的内在资源。

我敬爱米尔顿·艾瑞克森,虽然我没有真正见过他,但我通过研读他的著作和研读关于他的著作,深刻体会到他的魅力及难以言述的影响力,他也对我的学习和十多年的心理临床工作形成了巨大的影响。

所以,我希望借由该书表达我对艾瑞克森的敬意,也希望该书能够引导读者进一步认识真实的艾瑞克森,以及艾瑞克森的催眠和治疗方法,激发读者了解人类内心力量的兴趣,而不是简单地复制艾瑞克森的技术。

## <<世界第一催眠大师>>

### 内容概要

艾瑞克森：唯一能和弗洛伊德比肩的心理治疗大师。

弗洛伊德的贡献在于治疗理论，艾瑞克森的贡献在于治疗实务。

米尔顿·艾瑞克森是心理催眠学之父，短期心理治疗、策略派心理治疗的创始人。

他17岁时患上严重的小儿麻痹症，全身瘫痪，终身经受小儿麻痹症后遗症的折磨。

他是美国临床催眠学会（American Society of Clinical Hypnosis）的创办人兼第一任主席，同时创办了学会的官方刊物《美国临床催眠期刊》。

他是NLP创始人约翰·葛瑞德与理查德·班德勒的老师，他的思想和方法也是NLP的主要理论来源。

他为催眠取得了合法地位，让催眠不再是“严肃学术殿堂中的跳梁小丑”。

全球有50个心理机构以他的名字命名。

虽然已去世30年，但米尔顿·艾瑞克森在催眠领域的地位至今无人超越！

本书以艾瑞克森的三个孩子的视角，全面展现这位世界第一催眠大师不为人知的一面，并首次公开他的私人日记、信件。

## <<世界第一催眠大师>>

### 作者简介

[美]贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森，米尔顿·艾瑞克森之女，专业心理咨询师，私人执业的婚姻和家庭治疗师，艾瑞克森式催眠和心理治疗国际教师。

[美]布莱福德·齐尼博士，曾主持数个家庭治疗博士项目，著作有《变化的美学：即兴疗法》、《治疗中的心》等。

## <<世界第一催眠大师>>

### 书籍目录

蔡仲淮 审读推荐序

廖阅鹏 推荐序

序言 伊丽莎白·摩尔·艾瑞克森夫人

导言 布莱福德·齐尼

第1章 一个美国心理治疗师

贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森 (Betty Alice Erickson)

我的表兄兰斯患有先天性心脏病。

他曾讲过这么一个故事。

从他还是个小男孩的时候起，他和我父亲 (米尔顿·艾瑞克森) 常常一起外出观察树木。

他们观察树有多高，并找出四周最大、最高的树来。

然后他们讨论那棵树活了多久，它如何从大地和阳光中吸收能量，如何养育了松鼠和在树上搭窝的鸟儿们。

……他们对这个问题的探讨的影响达到了什么程度呢？

据兰斯说，在他的一生之中，他几乎总是会无意识地环顾四周，来找出视野中最老、最大、最高的那棵树。

第2章 回忆我的父亲

洛克萨妮·艾瑞克森·克莱恩 (Roxanna Erickson Klein)

爱犬罗杰的死让一家人感到失落和难过，父亲就开始以罗杰的口吻从“远方的大骨头园”给白肚皮 (一只虚构的青蛙) 写信。

后来信形成了一个系列，最后干脆省去了青蛙，直接寄给家里的人。

虽然讲的都是我们身边人的事，但信却寄给了更多的人。

第3章 追忆

艾伦·艾瑞克森 (Allan Erickson)

我记得有个人来找父亲是因为他想减肥。

当时才刚刚有麦吹可 (Metracal) ——本来那是种减肥饮料，吃饭时只需喝一瓶麦吹可，就相当于你摄入了营养均衡的食物，之后你的体重就会减轻。

这个人用麦吹可代替吃饭有很长的时间了，但是他没能减肥成功。

父亲和他进行了详细的交谈才知道究竟是怎么回事。

麦吹可其实非常难喝，所以为了让它的口感变得好一点，他把两大勺冰激凌放了进去！

第4章 祖父的信

1972年11月17日，写给4个月大的茱丽叶的信：

不管别人怎么想，人的学习应该是按照自己的方式获得的。

比如，我到四岁时还没讲话，有的邻居认为我是神智发育迟缓，但我母亲从来都是从感情上维护我，虽然小我两岁的妹妹，从一岁起就开始不停地说话了。

对于我的安静，母亲的说法相当准确：“这孩子只是忙着做别的事呢。

等时候到了，他自然就开口说话了。

”

第5章 艾瑞克森的独木舟日记

1200英里的独木舟航行，划行1000英里，搭乘汽船行驶200英里。

沿途打工，抓紧时间学习，心情愉快。

身体得到了500%的改善。

晒成了印第安人一样的肤色。

## <<世界第一催眠大师>>

“有的事情尝试过，有的事情做到了，然后他得到了一夜的安详。

”

——亨利·沃兹沃思·浪费罗（1807-1882）诗作《乡村铁匠》

### 第6章 各种意识状态的本质和特征

——与奥尔德斯·赫胥黎一起进行的一次深度催眠调查

在深度催眠中，赫胥黎感到他处于一个又深又宽的峡谷之中，而我坐在高高的峡谷边上，……在他面前，一片宽阔柔软的干沙地上，有个裸身的婴儿趴在地上。

他无条件地接受这种现实，他凝视着婴儿，对他的行为深感好奇，非常想要搞清楚他用小手不停地拍地、小腿爬行的动作的含义。

而让他感到惊讶的是，他发现自己正怀着一种模糊而古怪的感觉，似乎他就是那个婴儿，正在看着柔软的沙子，想搞明白那到底是什么东西。

### 第7章 同事和朋友心中的治疗师艾瑞克森

我们坐着聊天时，艾瑞克森指着放电视的位置问我：“那边那个小女孩是谁啊？”

我看着那里，看到了小时候的自己，三四岁的样子。

我跟他聊了一会儿，我还跟他描述我看到的東西，然后我就糊涂了。

他注意到我一脸不解的样子，便问我：“现在发生了什么事？”

”我告诉他如果我低下头看着自己的腿，能看到它们垂在轮椅上，挨着地板。

但是如果不看它们，只是去感受它们的话，自己应该是跷着二郎腿，就像个三岁孩子似的坐在后院的一桶水里。

### 结束语

## &lt;&lt;世界第一催眠大师&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 我的父亲米尔顿·艾瑞克森（Milton H. Erickson）是这世上最独特的人之一。在成为一名精神病医师的过程中，他懂得人的潜意识中可能既有种种邪恶的想法，也有矛盾着的欲望，但同时，潜意识也是激励人前进的动力。而那个年代的心理疗法，要让病人明白造成功能障碍的潜意识动机，不是靠医师的讲解，就是靠医师倾听病人的叙述，直到病人自己了解自己的潜意识作用。父亲几乎是凭借一己之力彻底地改变了这个领域，使它朝着注重人的全面健康和内在潜能的方向发展。

他相信人类的自然状态应当是“健康、富有而且聪明”并能快乐地体味人生。要理解父亲如何治愈病人，首先需要了解他对人性之善的坚定信仰。父亲热衷于启发人们去争取和攀登他们作为一个完整个体的人生高峰。他对每个个体身上那种积极的精神有一种火热的信仰。我记得他曾对母亲讲过：“如果人们能够建造金字塔和马丘比丘（Machu Picchu），那么他们就能做到任何事情。”

他所说的并不是体力劳动，而是人类的精神力量，以及人们在憧憬美好新生活时产生的创造性构想和创新能力。他的这种观点加上他对人性的深刻理解，使他成为心理健康行业的革命性人物，而且遥遥领先。他还成为有史以来最伟大的医生之一——当然了，应该说他是西方世界中最具独创性的医生之一。他利用言语、任务、仪式以及联系（connections）等手段，怀着恻隐之心通过在治疗过程中建立的相互关系来启动病人自身的治愈能力。他更喜欢把治疗病人的过程看做一种合作的旅行——有时候他是领队，但是病人自己需要付出努力。父亲对人类本性的领悟，是在他体验自身病痛的过程中获得的，这种领悟引导他掌握了这门帮助他人改变自我的艺术。他用一种不可思议的方式来了解每一个人真实的一面——人身上最重要、积极、健康，而且在不断成长的那一面。他有一种非凡的能力，仅仅是面对面，就能对人作出相当准确的判断。他将这种洞察力归功于自己敏锐的观察力。父亲对他人的认识，可能连病人自己都没有意识到过，父亲会观察他们的行动坐卧和言谈举止——所有和他们有关的东西。人们传达资讯并通过各式各样的方式进行交流，但父亲是一个能够通过各种交流方式来观察别人的大师。父亲很清楚，人类的行为范围很广。他知道这世界上有邪恶，有精神病，也有精神病理学，但是他深信人类的自然状态应该是去过一种有所建树、健全而有意义的生活。他一直相信，大多数人在内心深处都想要成为他们能够成为的那个样子。正如我们每个人都希望能获得太阳的光和热，都渴望能够仰望那满天星光一样。他也知道人们有时候，甚至是经常地会遇到种种障碍，妨碍他们按照这种自然状态生活。这些障碍往往来自人们错误或是片面的认知。心理治疗的目标就在于引导他们全面地认知和识别选择的多元性。他常常用路边缝隙中的花朵来打比方。人们可以获得成功（就像那小花一样），尽管身体被践踏，土壤贫瘠，它们还是能够生长而且长得茂盛。但他也相信，就像那些植物一样，人必须要努力奋斗。他常说：“正努力破壳而出的小鸡，你不要去帮它太多。如果你那样做了，这只小鸡就不能发展出能够冲破生命束缚的力量。”人们对父亲的工作有着不同的看法。

## <<世界第一催眠大师>>

他们关注的是他的语言模式、叙述结构、复杂的沟通手法、敏锐的临床洞察力，以及他的催眠技巧。然而很少有人关注他在工作中以及和病人在一起时所体现的爱。

他能够将巨大的爱带给那些愿意敞开心扉接受这份爱的人。

刚认识他的病人和学生们可能会觉得艾瑞克森博士这个人有点让人害怕，使人产生敬畏感。

我小时候，总是觉得这想法很好笑，因为他根本没有什么可怕的。

其实只有当他的观点关乎正确与否的时候，他的态度才会变得强硬起来。

人们说他们觉得父亲总能够看到他们身上的可取之处。

虽然那时我还是一个孩子，但是我想只有那些害怕自己的人才会对父亲感到恐惧。

实际上，他是一个好父亲，要求严格但是并不会失当——作为一个父亲，他和普通人一样。

他从不矫揉造作，给予了我们无限的爱。

其他人能从这种爱中感受到父亲对包括他们自己在内的所有人心中善良一面的信仰。

父亲那样的工作需要耗费大量的精力。

让我来这样试着解释一下吧：当你坐着读报、看电视或做类似活动的时候，你每天的自我没有表现出什么明显的变化。

但是当父亲与别人心灵联系时，他整个人要经历一种交替变化。

我有时会在他的办公室看他给人催眠，在这些时候，我注意到了他的变化。

他变得“不同”了。

他更“存在”于『临床情况下，而不是人们的日常活动中。

我坐在那亲眼看到这一切，就像自己可以感受到某种能量，一种从他那里产生的创造性的精神力量。

我总是惊异于他竟能够极其深入地观察他人。

父亲听别人讲话时，他实际倾听的是别人的心灵。

他的倾听极其深入，以至于人们有时候会认为父亲说出了他其实不曾说过的话来。

简短和策略疗法（briefandstrategictherapy）（“解决问题”的疗法）创始人之一海莉（JavHavey）曾说过：“艾瑞克森从来不赞扬别人。

”那时我还是个小女孩，听了这话我就想：“这简直是胡说八道，爸爸总是在夸人呢。

”



## <<世界第一催眠大师>>

### 媒体关注与评论

我看过有关他(艾瑞克森)的书至少有十几本,这是最好看的一本,更能传达艾瑞克森真实的面貌。

——廖阅鹏 这是一部内涵极为丰富的作品.....让你以不同以往的方式来了解艾瑞克森。

——安东尼·罗宾

## <<世界第一催眠大师>>

### 编辑推荐

《世界第一催眠大师艾瑞克森》由华人两大催眠导师——蔡仲淮和廖阅鹏联袂作序推荐，全面展现世界第一催眠大师不为人知的一面。

附赠：市面唯一艾瑞克森催眠现场实录DVD。

<<世界第一催眠大师>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>