



[美] 琳达·汤普森 / 著
周常 祝卓宏 / 译
祝卓宏 / 审校



METAPHORIAL TALES FOR CHILDREN

汤普森 心理童话药书



NLIC2970861271

父母是孩子第一任心灵导师

儿童心理学大师
琳达·汤普森

积累 35 年经验
并经数千孩子验证有效的

心理童话药书

家长、幼师、儿童心理咨询师
梦寐以求的心理圣经



广东出版集团

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位



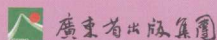
广东教育出版社

汤普森 ① 心理童话药书

父母是孩子第一任心灵导师

METAPHORIAL TALES FOR CHILDREN

[美] 琳达·汤普森 / 著 周常 祝卓宏 / 译 祝卓宏 / 审校



广东出版集团

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

· 广 州 ·

本书原由 CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED 以书名《HARRY THE HYPNO-POTAMUS: METAPHORIAL TALES FOR THE TREATMENT OF CHILDREN》(ISBN 978-190442457-4) 出版, 经由北京云雷文化传播有限公司取得中文简体字版权, 授权广东教育出版社仅在中国内地出版发行。
广东省版权局著作权合同登记号

图字: 19-2012-081 号

图书在版编目 (CIP) 数据

汤普森心理童话药书. 1 / (美) 琳达·汤普森著; 周常, 祝卓宏译. —广州: 广东教育出版社, 2012.11

(父母是孩子第一任心灵导师)

ISBN 978-7-5406-9339-8

I. ①汤… II. ①汤… ②周… ③祝… III. ①童话—作品集—美国—现代 IV. ①I712.88

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177677 号



小瓢虫新知馆

策 划: 云雷文化
责任编辑: 三川玲
装帧设计: 百朗文化
责任技编: 涂晓东

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销
广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区 A 栋)

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 10.25 印张 250 000 字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5406-9339-8

定价: 38.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

一个孩子如果学会了想象的方法，
他就得到了一份无价之宝，
孩子们学会了这种技术，
一生中无论遇到什么挑战都能勇敢面对。



大众推荐序

做孩子第一任心灵导师

知心姐姐 卢勤

当编辑三川玲把《父母是孩子第一任心灵导师：汤普森心理童话药书》这本书送给我看时，我眼前一亮！我发现了一个宝贝，可以说是无价之宝！

这是一部伟大的书。

说她伟大，是因为她直抵人心，能够帮助父母、老师改变孩子心灵的底片。

每个人都有一张心灵的底片。有的人的底片上写满勇气、快乐与光明；而有的底片却布满恐惧、痛苦与黑暗。这张底片就是人的潜意识。

“潜意识”是右脑产生的，直觉反应速度很快，可以瞬息感受外界的变化，判断事物时不假思索地作出选择。一些自杀的青少年，在最后抉择时，常常是潜意识做出的判断。某大城市一所重点中学重点班的一位高三男生，成绩十分优秀，完全有实力考上清华大学，但清华大学提前来招生，没选中他，人家刚走，他就跳楼自杀了。这个男生，虽然成绩优秀，但他的潜意识中却深埋着只要自己不是“最好”就是“我不行”的观念，于是产生了强烈的恐惧，不假思

索地选择了自杀。

人的潜意识是在童年生活的环境中形成的。如果一个人童年时遭遇了种种不幸，没有安全感，大脑里充满恐惧，底片上写满痛苦，那他无论在事业中取得多大成功，只要遇到失败，他的潜意识脑也会发出负面信息，使其丧失信心。但是，如果这位青年从幼儿的时候，父母就为他读汤普森的童话故事，学会调节心理的方法，激活孩子想象的能量，这些悲剧完全可以避免。

汤普森的心理童话运用想象的力量，把一个个充满正能量的童话故事，植入孩子的心底，让想象之鸟飞翔，从而改变了孩子心灵底片的颜色，从中他们明白，在通往成功的道路上，最大的障碍不是别人，而是自己；没有谁能吓倒你，除非你自己。

爱迪生说：“自信是成功的第一秘诀。”

人要自信，必须改变心底的图像。用渴望代替恐惧，用积极代替消极，用正信息代替负信息。这本书中美丽的童话故事正具备了这种伟大的能量。一个孩子如果学会了用故事进行想象（自我催眠）战胜恐惧，那么他就得到了一份无价之宝。在他的一生中无论遇到什么挑战都能勇敢面对。

说这本书“伟大”，还因为她能让父母们马上用得上，让孩子着迷，能够打动孩子的心，让他们记得住，忘不了，用得上。

真正的教育是让人“记得住，忘不了，用得上”的教育，0-6岁的儿童

主要是用右脑工作的。右脑是图像脑，汤普森心理童话给予孩子的不是枯燥的说教，而是生动有趣的童话和图像。当这些图像印入孩子的脑海中，就自然能改变他们的行为。当孩子学会驾驭自己的生理机能，朝有益的方向发展，就会终身受用。孩子们都喜欢天马行空的想象，所以将心理治疗技巧巧妙地隐喻在孩子的喜闻乐见的动物故事里，不但会吸引孩子的兴趣，效果也非常突出。

这种方法在编辑三川4岁的女儿小丸子身上得到了印证。有一天小丸子摔了一跤，膝盖磕破了，她疼得放声大哭，爸爸不停地叫她坚强一点，但毫无作用。妈妈紧紧地搂住她，给她安慰，妈妈想到投掷的办法，就朝着小丸子膝盖做抓取的假动作：“宝宝，妈妈把这些疼都抓出来！然后搓成一个球，天哪，这么大的一个球，你一定很疼，来，我们把这个球滚得远远的，让这些疼痛滚走……”小丸子立刻不哭了，她好奇地看着滚“疼球”。滚到第三个球的时候，小丸子说，妈妈，已经没有疼了，全部都滚走了。是形象的故事，改变了孩子心底的图像。图像换了，用渴望代替了恐惧，疼痛感就消失了。

三川兴奋地告诉我，小丸子很爱听这套书，她听了书里小乌龟的故事，克服了害羞，她居然敢在幼儿园当着全班同学的面儿朗读一整本故事。很怕洗头的小丸子，开始享受花洒冲水，还为自己创作了一个蝴蝶变毛毛虫的故事；听完树袋熊的故事，小丸子也敢独自睡觉了……小丸子极其迷恋书中的故事，每

天晚上都要求妈妈讲一个，对书中的主角——动物园医生丹博士和小河马哈利充满信赖。她很担忧爸爸抽烟对身体不好，就向妈妈提出：妈妈，你带爸爸去看丹博士吧！

说这本书伟大，更在于她的作者、译者和编辑的用心。她们用自己亲身的体验告诉我们，这本书的确有调整孩子心理，解决心理和生理问题的作用。

作者琳达·汤普森博士，做了35年的儿科心理师。35年来，她所有的工作就是照顾那些遇到各种烦恼的小患者。她每天笑对遇到麻烦的孩子。这些孩子有的口吃，有的尿床，有的怕看牙医，有的恐高，有的坚决要啃手指，有的不敢一个人睡觉……正是这些常见的问题，才让汤普森想出为孩子编写心理童话故事。她的一次次实践，证明这些故事疗效显著。书的可读性大大增加。

读这些故事时，你会发现汤普森已经去探访过痛苦孩子的内心，因为她为被父母忽视的孩子、被一群人欺凌的孩子、单亲家庭的孩子、寄养家庭的孩子、害怕死亡的孩子都专门写了童话故事，每个故事都感人至深。

用爱写出的故事才会震撼人的心灵。读汤普森写的故事，你眼前会出现各种各样孩子饥渴的眼神，你也会看到一张又一张不同肤色孩子的笑脸，你还会看到汤普森博士那圣母般慈爱的目光。你会相信，她一定面对过，她一定做过，她一定关爱过这些孩子，才会创造出这么多精彩绝伦的童话故事。

读汤普森的书是一种享受，是一种震撼，更是一种心灵的洗涤。

译者周常和编辑三川，也是在用心去译，用心去编。最为可贵的是，面对这样一本奇特的好书，她们不仅是译者、编者更是实践者。她们把自己的孩子当第一读者，当这些故事在自己孩子身上发挥出奇妙作用时，她们和孩子一样开心。

那天，周常和三川来我家拜访时，讲起自己孩子读书后的变化，兴奋不已，眼里闪动着激动的泪花。我被她们的真诚深深感动，不用细看，我便预感到，这一定是一本难得的好书。

己所欲，施于人。受惠于这本书的人，去传播这本书，会多么开心，多么理直气壮，多么具有说服力！

做书先做人，这两位年轻人本着对读者高度负责的精神，用心去译、用心去编、用心去实践，伟大的书能不诞生吗？

作为孩子们的知心姐姐，我期待这本书马上出版，我期待每个家庭都拥有一本，让每个家庭都笑起来。我多么希望每个孩子都能开心地生活，在心灵的底片上写满光明和快乐，在童年的记忆中，收获一份幸福！

（卢勤：中国少年儿童新闻出版总社原总编辑 首席教育专家）

专业推荐序

想象的能量

祝卓宏

六一儿童节上午9点，我正准备带女儿到单位参加活动，接到周常老师的电话。她请我帮助翻译和审校一本给儿童催眠的书——《汤普森心理童话药书》。听得出来，周老师在电话那头又兴奋又愉快，那是一种洋溢着黄色向日葵味道的声音。

一定是本好书。我毫不犹豫就答应了。

下午一回家，我便开始阅读书稿，一下子就被书中的故事吸引了。

催眠方面的书籍我读过不少，经典如艾瑞克森的著作，通俗如瑞文斯道夫的著作，当然还包括大量研究性文章。所有的催眠书籍都没有眼前这本让我如此愉快、轻松。这是一本在心理学领域前无古人的、充满创新的书，它是儿童文学和心理治疗的创造性结合，它是用童话故事来进行催眠的！除了“写给讲故事的人”和“给想进一步了解催眠的读者”两部分，书中几乎没有再出现专业词汇。各种催眠技术和儿童适应症都巧妙地隐藏在亚士兰动物园的故事里面。

读着读着，我感觉自己的身份在发生转化：我不再是书稿面前审校的专

家，我觉得自己更像一个孩子，在仔细体会故事的乐趣；有时，我也转化为父亲的身份，认真评估孩子是否听得懂以及听后的反应。连续几天，我都无法放下译稿，毫无倦意，总是不知不觉看稿到深夜两三点。

阅读这些具有催眠效力的故事，我的大脑常常闪出自己催眠学习的情景。我记起了 1998 年，在昆明，我参加首期中德班催眠培训，一身“牛仔”打扮的瑞文斯道夫教授向大家传授催眠技术，我学习得如此投入，此刻 14 年前新鲜而神奇的感受像涌泉一样，从记忆的岩层中喷涌出来……我还想起 2003 年在京参加国际创伤治疗培训，“大妈”形象的德国老师海丝博士与“大嫂”形象的荷兰林琼尼教授正在传授 EMDR 治疗的稳定化技术……随着阅读的深入，遥控器技术、内在帮助者技术、安全岛技术、大树技术及着陆技术……学习这些技术的场景都像老照片一一浮现出来。书中的动物医生丹博士，他的角色在我的头脑里不停地变换成我的各位老师。

这是本可以向所有人介绍催眠的好书，动物园里各种可爱动物将催眠的神秘面纱揭开。书里介绍催眠技术的语言和形象都通俗易懂、生动形象，极易被孩子接受。这些动物故事有的放矢，都是针对孩子常见的心理行为问题，包括各种神经症症状，如社交恐怖症、广泛性焦虑症、焦虑发作、强迫症、特殊对象的恐怖症（怕打雷、怕拔牙、怕打针、怕黑暗、怕做核磁检查）等，还有针对儿童常见行为问题的，如吸手指、拔毛癖、磨牙、尿床等。另外，还针对常

见的身心问题编写了有趣的故事，包括各类疼痛、肠易激惹综合征、外科手术、白血病、临终关怀等。

作者琳达·汤姆森博士创新的动物故事写作方式，使这本书的阅读对象从专业咨询师、治疗师扩展到教师、儿科医生、儿童保健医生，而且还适合每天陪伴孩子的父母。大孩子甚至可以自主阅读。

这是一本咨询师和治疗师应该人手一本的工具书，既可以帮助学习催眠技术，还可以直接利用书中的隐喻故事帮助来访者；同时，它又是一本自助科普书，可以帮助所有读者学习放松减压和自我催眠，并帮助身边的孩子处理常见问题。这是值得每位父亲、母亲为孩子准备的枕边书，可以让孩子享受童话乐趣的同时学会自我接纳、自我调节，促进孩子的健康成长。大孩子们，如果都学会了腹式呼吸、肌肉放松、冥想放松、自我催眠等技术，一定会在应试时减少很多不必要的考试焦虑，增加更多的心理能量，取得更好的成绩。

我迫不及待地把汤普森童话讲给女儿听，她已经迷恋上童话主角小河马哈利和丹博士，每晚睡觉前都要我给她读一个动物故事。

真是机缘巧合，在六一儿童节遇到这本好书，正好作为节日礼物送给亲爱的女儿。也希望所有孩子早点收到这份美妙的精神礼物。

爸爸妈妈应该 掌握的催眠知识

自我催眠

是一种有价值的终生技巧，
对身、心、灵都有好处。



什么是催眠？

催眠是一种发现：你发现，你懂得一些东西，过去你不知道你懂得；你发现，你能控制一些东西，过去你不知道自己有这份能力……

催眠是一种学习：运用你的思维……有目的地做白日梦……用想象来帮助自己……学会如何控制自己的大脑……

催眠是一种古老的治疗方法，也是一种安全、柔和并有效的治疗方法，能减轻压力，舒缓疼痛，能影响一个人的生活。催眠是一种舒服的状态，类似于经历一场愉快的白日梦。处于催眠状态的人看上去睡着了，但事实上他们正处于放松的状态，注意力集中，驰骋在想象的世界里。

一位催眠师看上去很像患者的白日梦向导，引领求助者进入白日梦世界。

有些人能在意识清晰的情况下自如地调整到舒服的状态；学会自我催眠的人，则能随时进入这种舒服的状态，提高自控能力，给自己的身心带来益处。学会自我催眠是一种有价值的终生技巧，这种方法对身、心、灵都有好处。

什么是催眠治疗？

正规的卫生保健资格培训把催眠作为治疗的一部分，这被称为催眠治疗。催眠是一种帮助人们解决身体和心理问题的实用方法。催眠师用放松的状态，集中的、有导向的想象、暗示和暗喻，建立起来访者的自我控制感，帮助他们处理生理和情感方面的问题。

可能与电影电视上描述的催眠相反，实际上催眠师不能控制个体的行为。舞台上催眠师给那些心甘情愿配合的自告奋勇者催眠，可谓占尽便宜，这样做更多是为了节目效果。节目组使用这种非常有力量、非常个人化的技巧来营造节目效果，真是聪明。不过，事实并非节目中所展示的那样。催眠是一种非常典型的自我控制状态。治疗师可能会使用一些有帮助的语句，会建议你通过什么样的途径去感受、去领会、去行动，但催眠师并不能控制处于催眠状态的人。虽然催眠可以让人们非常容易地进入治疗状态，但催眠并不能强迫人进入这个状态。

所有的催眠都是那些能使自己身心受益的自我催眠。

催眠的风险是什么呢？

正确应用催眠是没有任何伤害的，也没有任何副作用。这种技巧能增强人们控制疾病的能力。大脑令人难以置信地强大，能够开发出很多宝贵的资源用于个体成长和治疗。催眠能帮助个体利用想象力挖掘自身的力量和资源。催眠术是唯一的经过仔细评估后，被允许用于特殊问题治疗的方法。

为什么应用催眠呢？

催眠已经被成功地应用于治疗疼痛、焦虑、恐惧、恐怖、哮喘、尿床、憋尿憋尿、紧张性抽动、吸烟、减肥以及其他许多方面。催眠的价值可不仅仅在于帮助病症的治疗。催眠在增强人控制疾病能力的同时，也能帮助人增强自信心和掌控力。自我催眠是一种可以通过练习提高的技巧。这个技巧还可以在人们遇到新的挑战时大显神通。

让本书故事发挥疗效的 7 个关键点



想象是你拥有在手的天赋

想象能带你到美好的未来

想象可以让你感觉越来越好，越来越强大

想象可以让你平静和舒适

本书的初衷，是写给专业人士——那些在儿童发展和催眠方面有丰富经验的儿科保健和精神科专家。但图书出版后，发现那些治疗成年患者的心理师也在使用书里的故事，没有心理学背景的幼儿园老师和家长也把小河马的故事讲给孩子听，有些大孩子甚至自己翻开书页，寻找自己需要的故事。这非常出乎我的意料，也让我非常高兴。本书用隐喻的方法来治疗孩子的各种心理和行为问题。隐喻是一种催眠技巧，是诊断和治疗行为障碍的一种方法。

本书的第一个故事《小河马哈利会催眠》，向孩子们精彩地介绍了什么是催眠，并展示了想象的神奇力量。其他的故事都针对特定的问题，这些问题发生在亚什兰动物园那些形形色色的动物身上——故事主角都有身体或情绪方面的问题，在学会了催眠治疗技术和自我调节后，动物们顺利解决了自身的问题。

讲故事的人——可能是儿童心理医生，可能是耐心的幼儿园老师，也可能

是为孩子们操心的爸爸妈妈，你可以根据孩子的情况，挑选一个故事读给孩子听，书中也有独特的治疗方法供你选择。本书的故事里包含了很多治疗方法，其中某些干预治疗方法非常好，可以立竿见影解决问题。大多数方法不仅仅可以解决故事中的问题，还可以普遍地应用到相似的情况中。

请大家使用这些故事的时候要考虑孩子的认知水平。孩子们在逐渐长大，他们的认知和感知系统也在不断完善，我们要选择适合孩子们的认知水平的语言节奏和催眠技巧。

请注意，书里的很多故事其实是一个催眠脚本。在催眠过程中，故事情节的跌宕起伏，朗读者的引导，朗读的节奏、韵律和音调变化都非常重要，故事中需要强调的语句都用粗体字标注出来。

故事发挥疗效的7个关键点

孩子们爱玩游戏，在孩子们看来，游戏最精彩的部分就是想象和角色扮演。所以，对于大多数孩子来说，改变自己的意识状态是一个熟悉而舒服的“游戏”，他们可以轻易做到。孩子们需要探索和体验周遭的世界，融入自己和其他人生活的环境中。他们怀着极大的好奇心打量着周围的人们，周围的事物，周围的环境和他们自己，急切地想要掌控和了解所有新奇的事物。只要他们借用他们头脑中的丰富想象力，充满无限可能性的大门就向他们敞开了。充