

汤普森心理 童话故事

Linda Thomson

[美] 琳达·汤普森 著

.1.

周常 祝卓宏 译
祝卓宏 审校



新星出版社 NEW STAR PRESS

Linda Thomson
[美] 琳达·汤普森 著

周常 祝卓宏 译

祝卓宏 审校

汤普森心理 童话故事

. 1 .

HARRY THE HYPNO-POTAMUS: METAPHORICAL TALES FOR THE
TREATMENT OF CHILDREN by LINDA THOMSON PHD MSN CPNP
Copyright:© 2005 by LINDA THOMSON PHD MSN CPNP
This edition arranged with Crown House Publishing Limited through Big
Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright: 2017 Beijing Excellent Co.,Ltd
All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

汤普森心理童话故事.1 / (美) 琳达·汤普森著; 周常, 祝卓宏译.

—北京: 新星出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5133-2583-7

I. ①汤… II. ①琳… 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 (2017) 第 075480 号

汤普森心理童话故事.1

[美] 琳达·汤普森 著 周常 祝卓宏 译

选题策划: 爱可森文化

责任编辑: 高传杰

责任印制: 李珊珊

装帧设计: 冷暖儿

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310811 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 880mm×1250mm 1/32

印 张: 7.875

字 数: 140千字

版 次: 2017年6月第一版 2017年6月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-2583-7

定 价: 49.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

想象的能量

祝卓宏

周常老师打电话请我帮助翻译和审校《汤普森心理童话故事》的时候，我感受到她在电话那头又兴奋又愉快，那是一种洋溢着黄色向日葵声音的声音。

一定是本好书。我毫不犹豫地答应了。

下午一回家，我便开始阅读书稿，一下子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这本书让我如此愉快、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“爸爸妈妈应该知道的催眠知识”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什兰动物园的故事里面。

读着读着，我感觉自己的身份在发生变化：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，我的大脑常常闪现出自己学习催眠的情景。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”打扮的瑞文道斯夫教授向大家传授催眠技术，我学得十分投入。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年在北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……当年我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

的动物揭开了催眠的神秘面纱。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，包括各种神经症状，如社交恐惧症、广泛性焦虑、焦虑发作、强迫症、特殊对象的恐惧症（怕打雷、怕拔牙、怕打针、怕黑暗、怕做核磁共振）等，还有针对儿童常见行为问题的，如吸吮手指、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、肠易激综合征、外科手术、白血病、临终关怀等。

作者琳达·汤普森博士创新的动物故事写作方式，使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。大一点的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，不但可以帮助他们学习催眠技术，而且他们可以直接利用书中的隐喻故事帮助来访者。同时，这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。这是一本值得每位父亲、母亲为孩子准备的枕边书，可以让孩子在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故事讲给女儿听，她已经迷恋上童话的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，在六一儿童节前遇到这本好书，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。

前 言

想象你已经拥有天赋

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

本书最初是为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写的。本书用隐喻的方法来治疗孩子们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。然而，出人意料的是图书出版后，不再只是专业人士的工具书。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教师和家长也把小河马的故事讲给孩子

们听，有些大孩子甚至自己翻开书页，寻找自己需要的故事。

本书的第一个故事《哈利告诉你催眠那些事儿》，精彩地向孩子们介绍了什么是催眠，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。

给孩子讲故事的人无论是儿童心理医生，还是耐心的幼儿园老师，抑或是为孩子们操心的爸爸妈妈，都可以根据孩子的情况，挑选一个故事读给孩子听，或者从书中选择一种适合孩子的独特治疗方法。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，要选择适合孩子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都是一个催眠脚本。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**黑体字**标注出来了。

目 录

i · 想象的能量

v · 前 言

1 · 爸爸妈妈应该掌握的催眠知识

什么是催眠? / 1

什么是催眠治疗? / 2

为什么应用催眠? / 3

什么叫隐喻? / 4

催眠在焦虑方面的应用 / 7

催眠在习惯性障碍方面的应用 / 8

催眠在缓解疼痛方面的应用 / 9

催眠在其他方面的应用 / 11

小 结 / 12

13 · 故事发挥疗效的 7 个关键点

给孩子们的故事

18 · 向孩子介绍催眠（哈利告诉你催眠那些事儿）

焦虑、恐惧和恐惧症

- 24 · 不敢独自睡觉（考拉克莱尔）
- 32 · 无端紧张害怕（小羚羊琳达）
- 40 · 入睡困难（蝙蝠布朗尼）
- 46 · 总是忧心忡忡（疣猪马琳）
- 51 · 过度害羞腼腆（小乌龟雪儿）
- 58 · 害怕打针（美洲虎乔丹）
- 65 · 恐惧雷雨闪电（水獭奥斯特）
- 72 · 怕黑和幽闭恐惧（大猩猩达伯尼）
- 81 · 害怕看牙医（大象艾尔金）
- 86 · 害怕做身体检查（海象瓦莱丽做核磁共振）
- 91 · 上台表演紧张（凤头鹦鹉华克）
- 99 · 体育比赛紧张（小猴米奇）

习惯性障碍

- 106 · 吮吸手指和啃指甲（大猩猩克里和克蒂）
- 113 · 揪自己的毛发（金刚鹦鹉茉莉）
- 119 · 一紧张就抽动（兔子小忧）
- 126 · 磨牙（斑马沃特）
- 131 · 尿床（猫鼬甜男）
- 136 · 大便失禁（美洲驼兰尼）

疼 痛

- 144 · 受伤缝伤口（海牛戴维）
- 149 · 慢性疼痛怎么办？（小獭汉德尔）
- 157 · 间歇性疼痛怎么办？（长颈鹿朱莉）

其 他

- 166 · 每天都怒气冲冲（猎豹米尔顿）
- 176 · 不停地做一件事（海狸诺尔玛和菲尔）
- 184 · 肠胃不适（鸵鸟奥拉维尔）
- 190 · 哮喘（秃鹰斯皮格）
- 195 · 厌烦定期服药打针（驼鹿马特和麋鹿艾尔干）
- 201 · 调动神奇的免疫力（树懒拉扎勒斯）
- 209 · 认识死亡（长鼻浣熊林琦）
- 215 · 动手术并不可怕（企鹅帕姆）
- 223 · 特殊家庭也有爱（有爱的家庭就是好家庭）
- 228 · 学会欣赏自己的独特和优点（世界因你更完美）

- 235 · 本书涉及的心理学术语

爸爸妈妈应该掌握的催眠知识

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。

什么是催眠？

催眠是一种古老的治疗方法，也是一种安全、柔和、有效的治疗方法，能减轻压力，舒缓疼痛，从而影响一个人的生活。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。

如果催眠师非常投入，她看上去就很像一个白日梦的教练或向导。个别患者他们有意识地控制自己进入或离开白日梦这种舒服的状态；个别患者则学会了自我催眠，他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身受益的技巧，这种方法对身心都有好处。

什么是催眠治疗？

正规的卫生保健职业培训把催眠作为治疗的一部分，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，通过集中的、有导向的暗示和暗喻，建立起来访者的自我控制感，帮助他们解决生理和情感方面的问题。

可能与电影、电视上描述的催眠正好相反，现实中催眠师不能控制个体的行为。舞台上催眠师给那些自告奋勇者进行催眠，可谓占尽便宜。使用这种非常鼓动人心的、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。治疗师可能会使用有帮助的语言，建议你通过什么样的途径去感觉、去领会、去行动，但他们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状态，但催眠并不能强迫人进入这个状态。

所有的催眠都是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。大脑的强大令人难以置信，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潜力。**催眠术是经过仔细评估后唯一被允许用于特殊问题治疗的方法。**

为什么应用催眠？

催眠已经被成功地应用于治疗疼痛、焦虑、恐惧、哮喘、尿床、憋尿憋尿、紧张性抽动、吸烟、减肥及其他许多方面。**催眠的价值不仅仅在帮助治疗病症上，它在增强人们控制疾病能力的同时，也能增强人的自信心和掌控力。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。

什么叫隐喻？

如果一幅图画的信息含量相当于一千个词，那么一个隐喻的信息含量能达到一亿个词。跟寓言、传说和神话一样，隐喻是用象征性的语言来间接表达观点。催眠是一种右脑现象，因为右脑负责形象思维。因此，我们完全可以把隐喻说成是右脑的语言。

纵观整个文明，隐喻经常被作为教育良方使用。从《圣经》里的比喻性故事，格林童话中的神话故事，到伊索寓言，孩子们耳熟能详。他们从《勇敢的小火车头》和《龟兔赛跑》这两个故事汲取的信息，比枯燥说教“别放弃”和“慢慢赢得比赛”多得多，理解的意义也深远得多。

催眠要求催眠师用有意识和潜意识两种方式进行引导。有意识的引导过程充满了清晰的叙述和观点；而在潜意识的引导中，治疗的信息通过暗示和含蓄的表达，使患者在不知不觉中就进入了潜意识状态。这种无意识的精神活动会拓宽意义的边界，在和个人体验发生关联后，暗示就会发挥效用。如同伊索寓言一样，经验丰富的催眠师在使用隐喻时，从来不会具体解

释故事的寓意，而是引领来访者自己去领会其中的内涵，这样才能让听故事的人体会到更深层次的寓意。当一个人尝试发掘某个故事与他自己的相关性的时候，故事的冲击力就会更强大。

暗示的目的是激发人们的潜意识，它的力量来自与右脑相连的情感、象征性语言和生命体验。

二十世纪六十年代，两位神经外科医生沃格尔和伯根为一位癫痫患者进行了空前的割裂脑手术——他们有意地切断了大脑两半球的神经通路。结果，科学家们发现大脑的左右半球有着各自独有的处理信息功能。

割裂脑技术是研究大脑两半球功能不对称性的一种有效手段。虽然大脑两半球协作处理信息，但他们又各有特点。举例来说，左半球与言语、推理、理智和逻辑的思维相联系，而右半球则与感知、空间主体知觉、直觉思维相联系。换言之，当左脑将信息碎片按照顺序建构成完整信息的时候，右脑正在通过解构来创造性地解读信息。

暗示出现在大脑的右半球。当用暗示的方法交流时，来访者的右脑处于活跃状态。右脑负责处理个体的感知，所以各种精神征兆的分析主要发生在右脑，出现精神疾病正是右脑出了问题。催眠暗示可能意味着按照催眠师的引导，直接与右脑沟通——这同时意味着，催眠暗示用很少的时间就会发挥很大的