

故事咨询师

心理辅导的隐喻操作

李永强 郝琦◎著

这是一本讲故事的书 让我们在故事里认识自己 看到你生命中更多的可能

清华大学出版社





故事咨询师

心理辅导的隐喻操作

李永强 郝琦◎著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

听故事和讲故事是人类与生俱来的本能。故事传播着知识,也丰富着我们的想象力;故事改造了人们的心灵,也重塑着生活的世界。创作故事是一个意义深刻且影响久远的经验,它能直接与潜意识对话,建立信任,点拨读者;故事给读者打开一个想象的空间,或能引起读者思索,或能引导读者自己得出某一个结论。本书包含了丰富的隐喻心理知识,也记录了大量动人心魄的爱与善意的辅导故事。这些故事能拂去寻常生活中的微尘,让我们在故事里认识自己,看到生命中更多的可能。我们可以借由阅读本书,在故事里找到生命的良方,获得一对隐形的翅膀。唤醒讲故事和听故事的本能,我们的生活将更具活力与创造力!

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

故事咨询师:心理辅导的隐喻操作/李永强 郝琦著. — 北京:清华大学出版社,2014

ISBN 978-7-302-35874-9

I. ①故… II. ①李… ②郝… III. ①故事-应用-心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第060984号

责任编辑:刘 佳

封面设计:王文莹

责任校对:王荣静

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:17

字 数:341千字

版 次:2014年6月第1版

印 次:2014年6月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:39.00元

产品编号:056049-01

序一

用故事开启心灵之门

人们喜欢听故事，听故事的历程伴随我们长大。像小红帽、塔中女孩、海的女儿、美女与野兽等，那些印象深刻的主角，以及神奇的历险，还有不同的意义和解读吗？如果我们自己也来编故事，我们的故事会怎样？

中国台湾地区的导师王理书认为，隐喻故事说得好，就能在听者和你之间创造一个具有深刻意义且影响长久的共享经验。同时借由隐喻故事发挥个人特质，可以协助你解决问题、制定决策，并且用你意想不到的方式建立信任感。最早把隐喻故事用作心理治疗的先驱是美国已故催眠大师米尔顿·艾瑞克森。他充满幽默感，会运用多层次沟通手法，借由各种隐喻故事，既沟通意识又沟通潜意识。意识聆听到故事的表面内容，潜意识聆听到故事的深层结构。而故事的脉络暗藏问题解决的可能性，从而巧妙引导当事人改变意识，充实正向的自我能量。

借由讲故事，人们可以从自由联想的过程照见自己的状态，接近自己的内在；透过困境隐喻的经验，使问题得到解答；经由关系隐喻的探索，获得解决的途径；听者和读者可以带着自己的资源，让自己重新诞生；学习创作隐喻故事，可以试着写一篇你自己的新生故事、成长故事，然后获得新生与力量去创造自己的生活。比如，2006年11月，我们在内蒙古举办“中国大陆首届隐喻治疗研修班”的时候，开始写故事了，可是学员朱大姐不会写，她很紧张。于是，笔者鼓励她随便写，哪怕写一个字也好。然后，朱大姐写下了下面的故事：

从前，在一个小镇边有一片杨树林，林中有小马、小驴、小羊、小狗、小猪、小老鼠、小鸡、蛇、小兔子等好多动物。让我回忆起来，有恐惧、有向往、有欢乐……说不清楚，也讲不明白当时的细节。但美好多于痛苦，想离开又舍不得。

这个故事读起来似乎莫名其妙，朱大姐也不知道为什么这样写。然而我们分析一下隐喻故事与生活现实的对应元素，就会发现有趣的答案：隐喻故事与生活现实是一对同态体或同质异形体，故事里的小镇很容易与我们的研修班教室对应上，而杨树林象征滋养，也能对应上我们的心灵成长小组；至于那些各种各样的小动物，则与我们研修班的学员是对应的；“说不清楚”是朱大姐此时此刻的心态……

故事说“美好多于痛苦”，显然朱大姐有难言之隐，参照前面朱大姐的个人资料陈述表，笔者知道朱大姐只有初中文化，与专业人士共同学习和成长使她感到吃力，或许这就是她想离开的原因。更重要的线索是她家里姊妹多，为承担家务她放弃了上大学，这是她心中的痛，是类似人格坑洞的痛。特别是她从工人到文化馆干部身份的变化，周围都是文化人同样让她感到自卑，这些都是让她感到不舒服的地方。于是这个故事的端倪已经表露出来，朱大姐在课上会碰触到自己的痛，可是她舍不得离开，她要好好陪伴这些小弟小妹们，要看着他们成长。

隐喻故事的运用大致在下列三个方面：一是日常生活中，隐喻故事可以作为父母跟孩子之间的一种有效沟通的工具；二是在与学生或员工互动的过程中，隐喻故事可以用来作为传递的方式；三是在辅导学生或员工的历程里，用隐喻故事做治疗像是放了烟幕弹，可以保护与增进彼此的关系。

实践证明，隐喻治疗最适合做团体辅导，因为把问题包藏在故事里，当事人就少了阻抗；因为团体的多样化故事发展，就为问题解决提供了多样的可能性。所以笔者讲的许多隐喻故事就是在后来开办的作文班里，由孩子们使用九宫格作文练习纸创作出来的。

笔者最早的关于隐喻治疗的文章是《童话精神分析与作文心理治疗》，该文自2005年春天在《文化研究》上发表以后，一直在网上疯传，被称为童话分析与心理教育的奇文，甚至有人把他当作“中篇小说”反复阅读。

有位抑郁躁狂症患者读了笔者的文字说，“很想像您一样活着，虽然知道您的渊博，您的出神入化都是兢兢业业与曲折心路换来的，还是贪心得很；真的，我就是想像您一样活着，贪心地想达到您那样的深度，怎么办？一直在苦苦寻觅，您让我看到了蓬莱……您说的话像‘偈语’，每读一遍就会有不同的感觉，尽管似懂非懂，尽管可能‘曲解’了您的‘良苦用心’，还是发现自己‘居然’有了一些变化，觉得很有趣，仅仅‘读读故事’‘讨论讨论’，就会有如此‘大的’影响……您的故事很奇妙！”

留德心理博士宋杰女士也发来读后感言说：“读了您的文字，可用两个字形容我的感觉——惊艳！在工作坊中我们的接触不多，感觉到您是一个较‘特别’的人，有底蕴，看似安静的火山，但这样的凌厉、广博，文采风流，却并没有想到。看您的文字，似乎从前有过一段艰苦的时间，但凤凰重生，对人生的感悟自深，也更能帮助别人。很喜欢您的隐喻疗法，西方的思维重理念、逻辑、严谨性，但作为一个东方人，读他们的文章，很多时候有干枯、难以深入理解之感，尤其是心理学。其实感性的理解很重要，比如您的‘千手观音’之悟真的妙得很。教科书上讲心理咨询师应用别人的眼睛看他的世界，您这‘千手千眼’把这句话注释得深入骨髓，更加上了形象性，让人‘过目不忘’，还有……”

《故事咨询师：心理辅导的隐喻操作》总结、整理了多年来笔者从事隐喻故事心理辅导的方法与技巧，在此把这本书奉献给广大心理辅导师和心理学爱好者。

第一篇“妙趣横生的故事辅导”介绍隐喻故事辅导的传统，介绍隐喻故事心理辅导的方法和隐喻故事的基本模式，以及在心理健康教育中所发挥的作用，特别是笔者现身说法，分享了实践中用隐喻故事对儿童的学习障碍做行为矫正的效果。

第二篇“隐喻治疗的个案举例”通过展示一组针对儿童情绪困扰所做故事辅导的案例，进一步讲述笔者学习、研究、实践隐喻故事心理辅导的经验，内容涉及儿童愤怒、恐惧、自卑等情绪障碍，透过故事看内心世界，用隐喻对儿童心理问题做有效的疏导，对隐喻故事辅导原理做了一定的解析。

第三篇“隐喻故事创作与互动”介绍隐喻故事的写法，从入门者最基本的故事作文实践，到隐喻故事的九格创作法，情绪语言图像引发的故事创作，以及交互说故事的方法等做了诸多介绍。

第四篇“隐喻心理辅导的语法”是笔者在隐喻故事心理辅导理论上的探索与总结，如隐喻故事的同态体结构、治疗因子、资源隐喻与关系隐喻等，这期间得益于台湾地区的心理导师王理书和黄仕钧博士等人的文章，2005年笔者曾经疯狂阅读过他们的网络文字，受益匪浅。

第五篇“儿童作文的隐喻辅导”是笔者以作文班的形式为儿童做心理辅导的实况记录。笔者推崇艾瑞克森式的隐喻教学，喜欢用故事的方式探秘孩子的心灵世界，驰骋想象，在课堂教学实践中发展了“隐喻故事九格创作法”，借由故事与孩子达成完美沟通。

第六篇“在隐喻故事里突围”讲的是咨询师的现实困境，笔者讲了蛋糕房子的故事，希望咨询师朋友们在日益激烈的市场竞争中找到属于自己的蛋糕。鸭子找蛋的故事则是笔者在北京市社会科学院心理沙龙现场写的与职业生涯规划有关的隐喻故事，接着讲了笔者对隐喻治疗和童话故事探索。

第七篇“隐喻故事心理分析”是笔者对自己喜欢的童话的分析。

第八篇“书信式隐喻心理辅导”是笔者以书信的方式从事隐喻故事心理辅导的个案记录。

第九篇“舞蹈衍生隐喻故事”是笔者参加台湾地区的心理导师李宗芹舞蹈治疗研修班的感悟。

第十篇“隐喻故事的内在历程”则是笔者对2006年11月在内蒙古举办“中国大陆首届隐喻治疗研修班”的实践经验总结。

第十一篇“故事与地震危机干预”介绍的是地震后的故事辅导等危机干预内容，对从事哀伤辅导的危机干预工作者极具参考价值。

凡此种种，希望对有志从事隐喻故事心理咨询的朋友具体参考价值。

亲爱的读者朋友，或许你对隐喻故事心理辅导感到陌生，没关系，你可以把这本书当作开启心灵之门的一个旅程。在这个全新的旅程中，你的使命便是探索未知，你要面对问题、挑战和冒险，那么你就是英雄。英雄无法继续过普通世界的平淡舒适生活，他要面对一个明确的目标，这个目标便是他的生命动力。就像稻草人的目标是要找到他的脑子，铁皮人的目标是要找到他的心，胆小的狮子的目标是要找到勇气。

李永强

2014年4月16日于吉林

序二

沉睡的火苗和故事的烈焰

曾经听过一个极短的故事，短如初夏的大街上时髦姑娘的短裙。

在俄罗斯湿冷的冬天，一个大孩子在房间里生火。忙乱了半天，火苗依然微弱，随时就要熄灭。这时，爷爷缓步走过来，让孩子躲到一边。然后他拿起一瓶白兰地，往小小的火苗上轻轻那么一浇，轰的一声，烈焰熊熊燃烧起来，照亮了整个房间……

这只不过是一个简单的情节而已，却能令人久久难忘。

运用隐喻故事最为出神入化的人物，首推是催眠大师米尔顿·艾瑞克森。虽然这位大师已经离开我们很久了，但他创作的那些故事却仍然活着，并且越来越广泛地流传着。笔者因为心中思念着那些故事，无法满足于书本的阅读，于是就去参加艾瑞克森的弟子们在中国开设的催眠工作坊。

……也许不该说出来……但还是忍不住说实话……或许正是应了那句老话吧，“大树底下长不出大树”。弟子永远是弟子。“弟子催眠师”的催眠让我们昏昏欲睡，却不停地大声提醒全体学员：“嗨！醒醒！醒醒！要记住，催眠是改变意识状态！改变意识状态！不是让你们睡觉的！我有那么沉闷、无聊吗？”

于是我们这些被催眠了的学员睡眼惺忪地请求，还是讲几个你老师的故事吧！

只有这个时候，才进入工作坊最珍贵的部分。不然的话，“弟子催眠师”收的学费就真的太贵了！那些独门故事果然威力十足，教室的空气里骤然充满了能量。短短的几个小故事，让我们捧腹大笑之后立刻想哭。有时不知不觉间就泪如泉涌，而仔细一想，里面似乎也分析不出任何煽情的东西……

回想起来，在“弟子催眠师”的工作坊的经历很像那个俄罗斯孩子生火的过程，艾瑞克森爷爷久已长眠九泉了，却仍然会在冥冥的虚空中递过来一瓶白兰地，让屋子里沉睡的小火苗熊熊燃烧起来。

有谁能像大师那样，为点燃每个孩子的生命之火奉献自己的白兰地？只有不断地尝试，一次又一次地出错，一次又一次地卷土重来，一点一滴地汲取新的营养，一次又一次地跌

倒，一小步、一小步地接近心中的目标……

很多年以前，在台湾地区的李宗芹老师的舞蹈治疗工作坊，听到李宗芹老师对李永强的奇特评价。老师说李永强身上有一种极为厚重的东西积淀着，笔者始终猜不出那些厚重的东西究竟是什么。只有笔者在阅读他为那些有着障碍性行为的儿童所做的矫治故事的时候，才生出了一种大吃一惊的感觉。他竟然可以透过故事来探秘孩子的心灵世界，他使用曼陀罗，排布“隐喻故事九格创作法”，在写故事与讲故事的过程为孩子点亮一盏心灯。

笔者这才发现，李永强是拥有剑与翅膀的人，那剑是能够刺穿重重象征盔甲直抵心灵的隐喻圣剑，那翅膀是隐形的翅膀，是曼陀罗勘破世间万物的火眼金睛！这让笔者想起日本奇幻影片《地海战记》里的主角亚刃在封印的剑鞘里拔出剑来，“出来吧，为了生命！”那是他的魔咒，也是李永强的魔咒，那一刻就与“大我”有了连接。于是我们可以借此经常与光明面连接，同时我们也要对自己的“内在小孩”放下手脚，“别担心，他们有翅膀！”

和李永强老师一起工作，是一个重新做回小学生、成为小弟子过程。如同学习白兰地的酿造，试着把新鲜的葡萄经过漫长的发酵、提炼浓缩、经历橡木桶中暗无天日的贮藏，为了白兰地的最后升华，散发出芬芳……或许，这些便可以浇在那些沉睡的小火苗上。

郝琦

2014年4月16日于天津

目录

CONTENTS

第一篇	妙趣横生的故事辅导	001
	隐喻故事的治疗由来已久	002
	什么是隐喻故事心理辅导	005
	隐喻辅导故事的基本模式	008
	隐喻故事与心理健康教育	013
	用故事调整儿童的学习状态	016
	父母离异孩子的故事治疗	022
	分享隐喻故事传递的力量	024
	故事让厌学孩子主动上学	028
第二篇	隐喻治疗的个案举例	031
	愤怒孩子情绪疏导	032
	帮助孩子战胜脆弱	035
	化解异性恐惧障碍	039
	自卑孩子心理辅导	041
	内在小孩治疗故事	044
	隐喻迅速破解阻抗	048
第三篇	隐喻故事创作与互动	053
	隐喻故事的创作初步	055
	隐喻故事九格创作法	057
	情绪语言图像的故事	061

	产生隐喻，澄清隐喻	063
	多边交互说故事举例	067
	玩转隐喻故事的方法	074
第四篇	隐喻心理辅导的语法	077
	隐喻故事的创造结构	079
	隐喻故事的治疗因子	081
	隐喻资源寻找与存储	084
	隐喻故事的关系隐喻	086
	重要经验隐喻的烙印	089
	隐喻辅导的语法小结	091
第五篇	儿童作文的隐喻辅导	097
	艾瑞克森式隐喻教学	098
	猪小弟赴约续写故事	101
	互动说故事疏导情绪	104
	内心深处的情景与声音	107
	心灵映象的万千投射	109
	想象作文的辅导课堂	111
	冥想呈现的内心世界	113
	林达隐喻故事的建构	114
	课堂里的电影工作坊	117
第六篇	在隐喻故事里突围	121
	咨询师的困窘与突破	122
	职业生涯规划的设定	125
	故事里寻找回家的路	128
	与坎坷辛苦从容共舞	130
	花儿为什么这样红	132

	说隐喻故事帮助看破	134
	能量阻隔、压抑与宣泄	136
	与那慈悲的能量连接	139
第七篇	隐喻故事心理分析	141
	阅读唤醒内在的英雄	142
	内在力量与心灵成长	148
	强迫性重复的魔咒	150
	治疗不能急于求成	153
	野兽花园里的玫瑰	156
	野兽花园里的救赎	157
	美女对野兽的信赖	158
	美女对英雄的迷失	160
	美女对王子的呼唤	162
第八篇	书信式隐喻心理辅导	165
	鸭场孵化的天鹅蛋	166
	故事探秘孩子心灵	171
	小黑帽的自我救赎	174
	灰姑娘的英雄之旅	176
	嫉妒是看不到自己的好	178
	飞蛾扑火与生命重生	180
	被吓到的是内在小孩	183
	日本武士和浪漫骑士	186
	盔甲武士为自己出征	188
	我选择我自由我存在	190
	凡所有相，皆是虚妄	192
	现在是该你出场的时候	194
	锲而不舍地践行天命	196

	倾听内心深处的声音	198
第九篇	舞蹈衍生隐喻故事	201
	舞蹈形变的隐喻治疗	203
	创意流动的肢体舞蹈	205
	妙不可言的童话治疗	207
第十篇	隐喻故事的内在历程	211
	英雄是带着伤痛前行的	213
	隐喻故事里的自我关系	217
	天鹅湖畔自我疗愈故事	220
	走出围城与心灵回归	222
	故事带来静悄悄的改变	225
	故事中的情绪语言图像	227
	隐喻故事发挥的影响力	231
	想说爱你不容易的故事	233
第十一篇	故事与地震危机干预	237
	故事在灾后儿童辅导中的作用	238
	故事在灾后儿童辅导上的功效	243
	故事产生催人上进的力量	248
	讲故事活化了创造力与趣味性	254
后记	故事英雄的旅程	258

- ▲ 隐喻故事的治疗由来已久
- ▲ 什么是隐喻故事心理辅导
- ▲ 隐喻辅导故事的基本模式
- ▲ 隐喻故事与心理健康教育
- ▲ 用故事调整儿童的学习状态
- ▲ 父母离异孩子的故事治疗
- ▲ 分享隐喻故事传递的力量
- ▲ 故事让厌学孩子主动上学

第一篇

妙趣横生的故事辅导

隐喻故事的治疗由来已久

听故事和讲故事似乎是人们与生俱来的本能，我们自从懂事开始就缠着大人讲故事，然后聚精会神地聆听，每个人的成长历程中都有这样的体验。我们是听故事长大的，鹬蚌相争、绿野仙踪、小黑漫游大海等，那些奇幻的境遇、熟悉的主角……至今还打动着我们的心。

故事是有内涵的，它传递着思想、教化与文化，潜移默化地对人们发生着影响。所以我们也把故事称为隐喻。它是一种古老的沟通工具，它以间接的方式来形容一些感觉、想法，或者是事件。

古时候，劳作一天的原始先民有围着营火说故事的传统，于是有了神话传说并发展出诗歌隐喻，及至后来历史上的谋臣讽谏帝王将相和宗教领袖教化人民也都要用到隐喻。而伊索寓言和越来越繁荣的民间童话故事也都传承着隐喻的技巧。

赋、比、兴是我国古代典籍《诗经》的三种主要表现手法，其中“比”是比喻的意思，相当于现在的比喻修辞手法。而古代的比喻就是隐喻沟通的最初原型。据说，比喻的形式是由佛祖释迦牟尼首创的，他在舍卫城为胜光王也就是波斯匿王讲了佛教史上的第一个譬喻：从前有一个人获罪于王，畏罪潜逃。国王命令一头醉象追他，这个人在惊慌之中，堕入枯井，身体在半空时他发现井底有凶恶的龙，吐出毒汁，旁边还有五条毒蛇。于是他抓住一把草不放，免于坠井。可偏巧此时有黑、白两只老鼠来啃他手中的草。草就要被啃断；醉象在头上，时刻准备用鼻子袭击他。就在惊恐万分之时，他发现头顶上有一棵树，树上有蜂窝，蜂蜜滴滴答答落到这个人的口中，甘甜清爽，使他暂时忘却了危险的处境。

准确地说这个比喻是暗喻，巧妙地以井喻生死，以醉象喻无常，以毒龙喻恶道，以五条毒蛇喻五阴，以腐草喻命根，以黑白二鼠喻黑月与白月，以蜜滴喻五欲之乐，以罪人得蜜滴而忘危险处境喻众生得五欲之乐而不畏诸苦。

实际上，我们的生活中充满了隐喻，我们的语言里也经常运用着隐喻。隐喻可以用来描述我们的感受，比如“这里随处所见皆凄凉，寂寞的城市里，行道树与街灯都是孤独的”“落叶在萧瑟的秋风中孤寂地飘零，他似乎早已准备好要在新的季节里流浪”。隐喻有时是一个简短的形容词，比如“我的心被一片又黑又厚的乌云给罩住了，我无泪，

内心却在下雨”。寓言故事也是隐喻故事，比如“白忙一场的狼”、“老牛的踏脚石”或“落井下石”等。

“隐喻辅导”或“隐喻故事治疗”在先进国家如美国、德国等已经实施了好多年，在中国台湾地区原本也只是学术界研究的一个项目，而在1999年台湾地区的“9·21”大地震后，心理治疗的意义和价值被凸显出来，特别是“隐喻故事心理治疗”以其通俗易懂、老少皆宜而备受欢迎。

“隐喻”对应的英文为 metaphor，源自于希腊语，代表“传递”，将真实的事物以影射、模拟的方式传达出来。隐喻的基础在于，两件事之间，有某种方式的类似，当它们的类似被注意到以后，这些在其中一件事中有的元素，也可以在另一件事中找到；这种类似，能反映意识与潜意识之间具有的某些特别的、明确的元素，也因此而产生更多的了解。

法国作家赛奇·布鲁梭罗认为，讲故事是一种具有魔力的能让听众着迷的形式。一个讲故事的人，可以说是一个施催眠术的人，他能用咒语的方式，让一些东西出现在人们的脑海中，这些咒语的表现形式便是故事。

故事就如同一把钥匙，在孩子提出要求“妈妈，你给我讲个故事吧”的时候，自然而然地开启了母亲与孩子沟通的管道。故事尽管是虚构的或富于荒诞不经的魔幻色彩，然而正是这样的神奇讲述才使孩子对世界与人生有了更多的了解，无论是汉赛尔与格莱特的命运还是人鱼公主的艰难抉择，都会紧紧抓住孩子们的心，他们急切地想知道接下来发生了什么，这“接下来的发生”，“后来怎么样了”，对孩子是多么重要的一刻呀。故事如同那神奇的光，把孩子的心照亮，于是他们乐此不疲地在童话里畅游。而这些大小、色彩形态各异的闪光的故事珠宝就是孩子内心世界的小宇宙。

故事讲完了，无论讲故事的人，还是听故事的人，在满足内心深处倾诉与倾听的需求之后，或许会淡忘了这些故事。然而故事中的精神却不会轻易被淡忘，当生活情境与故事有某种模拟性时，故事里精神的光芒就发挥了它的作用，给人潜移默化的指引，如冥冥之中的一只智慧的手，让孩子们回想起：拇指姑娘出生时那朵小小的郁金香、卖火柴的小女孩轻轻擦出的火花、那个让灰姑娘绽放美丽与自信的水晶鞋、善良的美女对野兽的抚摸与疼惜……

最早把隐喻故事用作心理辅导的先驱是美国已故催眠大师米尔顿·艾瑞克森。他充满幽默感，曾经戏谑地说一个有手臂悬空问题的病人，是被怪人将手臂抬起留在空中。他会运用多层次的沟通手法，借由各种隐喻故事，既沟通意识又沟通潜意识，因为潜意识语言就是重重象征的隐喻。意识聆听到故事的表面内容，潜意识聆听到故事的深层结构；而故事的脉络则暗藏问题解决的可能性，从而巧妙引导当事人改变意识，充实正向的自我能量。

艾瑞克森发明的催眠方法的魅力就在于打破了传统的催眠形式，用他特有的缓慢的语调，轻描淡写地说一段故事，很神奇地就把人带入催眠状况，同时又把要对当事人说的话，用隐喻的形式藏在故事里。

在国外，除艾瑞克森策略治疗学派会用到隐喻治疗，德国积极心理治疗学派也会用到隐喻故事做辅导，在我国台湾地区，王理书女士和黄仕钧博士等心理学工作者是隐喻治疗的热情传播者，而且每个月都有“围着营火说故事”的成长团体。