

大师经典系列

[美] Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi 著 于收 译

# 艾瑞克森 催眠教学实录

## III

### 体验催眠

催眠在心理治疗中的应用

EXPERIENCING HYPNOSIS:  
Therapeutic Approaches to Altered States



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

艾瑞克森催眠教学实录Ⅲ

EXPERIENCING HYPNOSIS:  
Therapeutic Approaches to Altered States

# 体 验 催 眠

## ——催眠在心理治疗中的应用

【美】Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi 著

于收 译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

体验催眠: 催眠在心理治疗中的应用 / (美) 艾瑞克森 (Erickson, M.) 等著; 于收译. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.7

(艾瑞克森催眠教学实录)

ISBN 978-7-5184-0219-9

I. ①体… II. ①艾… ②于… III. ①催眠治疗

IV. ①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第039958号

## 版权声明

IRVINGTON PUBLISHERS, Inc., New York

Copyright © 1981 Ernest L. Rossi

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any manner whatever, including information storage or retrieval, in whole or in part (except for brief quotations in critical articles or reviews), without written permission from the publisher. For information, write to: Irvington Publishers, Inc.

740 Broadway, NY NY 10003

ISBN 0-8290-0246-4

PRINTED IN THE UNITED STATES

Reprint Edition 1992

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰            责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰            责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年7月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17.00

字 数: 182千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0219-9      定价: 58.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-2084

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: [wanjianedu1998@aliyun.com](mailto:wanjianedu1998@aliyun.com)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

141577Y2X101ZYW

## 推荐序

### ——人生无处不催眠

大脑影像学研究显示，催眠是有别于清醒与睡眠的第三种意识状态。

在清醒状态下，人类个体用各种防御机制，维持自身的精神的边界，从事各种有目的的活动。人与人的交流，部分是在意识层面进行的，这些交流确保了人类社会的正常运作。但是，清醒状态下的活着与交流，也有相当大的部分是潜意识的，不理解潜意识，就不能够理解个人和社会层面上的诸多“事与愿违”。

比如，一个人希望自己有较好的人际关系，但实际的情况却是四面楚歌。他在意识层面做了很多改善关系的努力，但在潜意识支配的情绪和行为层面，又做着破坏关系的事情。来自心理治疗师的一些不恰当的治疗手段，不仅不能够帮助他，反而会强化他的问题，或者成为他的问题的一部分。所以清醒并非全部的“觉醒”状态，这就是那么多人追求完全觉醒的“觉悟”的状态的原因。

在睡眠状态中，大脑寻求着整合，为第二天的清醒状态做准备。这也是潜意识高度活跃的状态，人格的影像投射在梦里，通过梦我们可以了解隐藏最深的自己和他人。当然这也是真正封闭的状态，超过阈值的外界干扰，可

以使睡眠迅速转变为清醒。

催眠，英文为 hypnosis，源自希腊语睡神 Hypnos。这个名字是一个误导，混淆了催眠与睡眠的边界，使催眠变成了“通向睡眠的过程”。中文的“催眠”，更有“促使”、“命令”进入睡眠的味道，离其本义也更加远了。

催眠的本意是“单一意念”，英文 mono-ideoism，意思是意念高度关注到某一点，有点类似中国成语“全神贯注”。德国催眠师 Trenkle 博士说，他花了17年时间，想给 mono-ideoism 取一个好的德文名字，但最后还是放弃了；我也想给它取一个好的中文名字，也以失败告终。看来催眠这个叫法，把我们“催眠”到了不能改变它的程度。

十年前我在北京的街头请加拿大催眠师 Glen 先生吃肉喝酒。我问他怎么看艾瑞克森，他说，艾瑞克森之后的催眠师，无论哪个派别，都受到了他深刻的影响。后来我知道，岂止是催眠，所有关于人类心理的领域，都留下了艾瑞克森不朽的印记。

从有文字记载的历史中，我们知道巫婆神汉也创造过惊人的奇迹，但却无从考证那些事情的真假。即便是真的，他们也不过是借助了一系列几近失控的言行，如愿以偿地或者出乎意料地解决了一些问题，就像用发射散弹的枪械击中了某一个目标一样。但从艾瑞克森开始，情况变得不一样了。他清楚地知道要达到什么目标，尤其知道使用什么手段去达到。这一套系列丛书就是他使用科学而不是耍魔术的证明。

艾瑞克森的相当多的理论和方法都具有前无古人的原创性，到目前为止，甚至可以说后无来者。我听过他的几个学生的课，感觉他们仍然生活在师傅的巨大光影之中，对他的工作和生活的小事津津乐道，全无青出于蓝而胜于蓝的雄心壮志。我不知道这样说是否在抱怨艾瑞克森不是一个好师傅，因为好师傅应该提供弟子超越自己的可能性。

不过也许是因为艾瑞克森实在太特殊了。

无数人谈论过艾瑞克森，我们现在正在谈论。简洁地说，艾瑞克森有两个重要的特点使他成为了无与伦比的催眠师。一是他进入他人内心世界的 ability。很多的治疗情境让我们看到，他几乎完全“成为了”将要被他催眠的那

个病人，能感受到那个病人当下的一切。有这个“进入”垫底子，就是真正“知己知彼”了，催眠师此时哪怕只是轻轻呵一口气，都能直达病人心弦，并产生雷鸣般的巨大回应。

病人对催眠或者心理治疗的阻抗，是一件自然而然的事情。如何处理阻抗，几乎直接等于一个治疗师的能力。面对阻抗，艾瑞克森从来不正面“进攻”。艾瑞克森基金会会长 Zeig 博士在讲台上经常展现的一个动作，就是用整个手和手臂做包抄状，意思是从侧面或后面进入。弗洛伊德是修通阻抗，艾瑞克森是绕过，谁更高明一点，就见仁见智了。从某种意义上来说，病人的阻抗相当于对治疗师说：这个地方我很痛，请不要从这个地方进入。很显然，艾瑞克森接收到了这个信息，而弗洛伊德没有。

催眠师或治疗师自己也有阻抗，它来自跟他人交流的恐惧，或者说来自害怕被他人吞噬了自我的恐惧。这涉及艾瑞克森第二个重要的特点，即婴儿般的专注与强大。

婴儿是不害怕交流和融合的，因为他就在融合中，没有跟母亲的融合，他无法活下去。成长的过程，就是跟母亲分离的过程。如果分离中有太多创伤性体验，他的自我就会破碎，为了维护幻想层面的整合感，就需要使用一些心理防御机制，这些机制像城墙一样，导致了跟他人交流的障碍。我猜测艾瑞克森成长过程中受到的是“恰到好处的挫折”，这使得他能够既保持婴儿般的圆润完整的自我，又通过长大获得了成人的经验与智慧。这是在维持自我和与他人融合两个状态中进退自如的境界。而经历了创伤性挫折所导致的不完整的人格，总是在用各种初级的防御来维持人格的边界与稳定，无暇也无力进入到他人的内心。这就是严重人格障碍的人不能共情他人的原因。

老子看清楚了婴儿的强大，所以他说：专气致柔，能婴儿乎？婴儿般的高度内敛的人格，像高度凝聚的物质形成的黑洞，其强大的引力场可以吸进去周围的一切。艾瑞克森似乎做到了这一点。

治疗师的阻抗来自他人的人格。比如，他如果不能做到婴儿般的专气致柔，就需要自我防御，带有共性的防御来自过度依赖其理论取向。理论像是横亘在治疗师和病人之间的高墙，使彼此都看不见也听不到。佛教谈放下我执，

而我执的真正原因，是我执不够。强大如释迦牟尼的人格，的确是没有需要什么防御了。

催眠不仅仅是医学手段，它还存在于我们每天的生活之中。北大的方新教授说，一个人的一生，就是不断被催眠的过程。在催眠的眼光下，很多事情的本质会一览无遗。

文化可以是催眠的一种形式。中国传统文化中的孝，是两代人甚至是几代人之间的相互催眠。在这样的催眠配对关系中，下一代人接受的暗示是：你是强大的，你是想成为自己的，所以你要隐藏你的强大而表现出弱小与顺从。上一代接受的暗示是：你是弱小的，你快要死了，所以你需要被顺从，需要无条件地占一些便宜。这一催眠，使得小的更小，老的更老，都不在相称的年龄上。仅仅一个“孝”字，就制造了关系中跨越千年的虚伪与恶意，使所有人都处于未分化的、共生的链接中。所以“孝”是一个负性催眠。正性的、更加健康的催眠是——爱。

日常的人际交往中，也时时刻刻有催眠。我们中国人习惯性的客气话是“你辛苦了”，这其实就是在催眠他人。隐藏的暗示是，我像你的一部分一样了解你。这显然也是把独立个体的关系“治疗”成了未分化的关系。而这也是否也是疲劳如此渗透性蔓延的原因之一呢？读艾瑞克森可以知道，催眠的目标是使他人的心灵变得更加独立、自由和强大，而不是相反。

最近十几年，中国心理治疗各个学派，尤其是精神分析学派发展得如火如荼。这总的来说是一件可喜的事情。但我们也知道，很多问题如影随形。其中之一就是理论与实践的脱节。包括我在内的一些治疗师，有时候是穿着理论的铠甲进入医患关系的，可以想见这会有什么样的治疗效果。读艾瑞克森，实可以破我执、理论执、各种执，相信被艾瑞克森风吹过后的心理治疗界，一定是一片盎然生机。

赵旭东博士说，上个世纪90年代初他在德国海德堡大学攻读学位，三年里相当多的时间是在看艾瑞克森的治疗录像。我观看过赵教授的治疗，觉得他不囿于理论的、灵动的风格，大有艾瑞克森的味道。

杭州电子科大心理咨询中心的陈洁去年去艾瑞克森的故居参加了5天催

眠培训。她说艾瑞克森能把石头的沉重变成泡沫的轻盈，而我们很多时候是把泡沫的轻盈变成了石头的沉重。精神的力量可以如此“改变”物质属性，真的令人神往。

本丛书的译者于收是我认识多年的朋友。他精研催眠20多年，此次翻译这个系列丛书，一定“专气致柔”般投入了大量时间和精力。在此向他致以略带嫉羨的敬意。

最后想说的是：相对艾瑞克森，我们也许更有优势，因为我们可以读他的书、看他的治疗录像，站在他的肩膀上；而他不能。在一门学科的发展轨迹上，某个杰出的人物可以空前，但不可能也不应该绝后。

曾奇峰

2015年4月20日于武汉



## 译者序

这套书以案例教学的形式，呈现了艾瑞克森催眠治疗的理念和“途径”，甚至包括很多催眠爱好者孜孜以求的快速或瞬间催眠技术。仅从书名看，这套书似乎是给心理咨询师，特别是催眠取向的心理咨询师学习艾瑞克森催眠治疗技术用的。

如果你是一位有心的普通读者，或许无须从心理专业的角度，你便会发现，本书对于所有人在日常生活中人与人的沟通交流方面都会有莫大的帮助，因为书中很多内容是在讲间接沟通和间接暗示的。间接暗示可以在平常意识状态下实施，说其间接，是因为它以绕过当事人意识认知的方式对其无意识发挥作用。日常生活中，很多人已经在自己未意识到的情况下，对自己周围的人，特别是对自己的孩子进行间接暗示，这些暗示有正面的，也有负面的。较多负面暗示的结果是孩子对待事情的态度、兴趣、方式等方面与父母的期望反差越来越大。通过阅读本书，或许你会不断地检视和改善自己在沟通交流中的负面间接暗示，会有意地练习和增加正面的间接暗示，营造良好的亲子关系、夫妻关系、增强你在人际关系中的影响力，甚至提高的你商业谈判能力。

如果你是一位心理咨询师，即使对催眠了解不多，你也会知道，心理咨

询本质是一种沟通，是一种至少在意识和无意识两个层面的沟通。去年与曾奇峰先生说起催眠时，他再次提到2007年说过的一句话：催眠是精神分析的“爸爸”。因为，弗洛伊德正是在学习和应用催眠的过程中，更深地“窥见”了意识深处的某些东西，并由此发展了他的精神分析理论。所有的心理学大家，弗洛伊德、荣格、罗杰斯、皮尔斯等等，无不深谙催眠。通过阅读本书，或许你可以从介绍的案例中看到精神分析、完形、人本、认知等心理学流派的影子，看到艾瑞克森既博采众长，又融会贯通，还有其独特的创新性发展。当然，熟悉NLP、意象对话、萨提亚、家庭系统排列的咨询师更会知道，这些方法的应用基础便是催眠。

如果你是一位接受过传统催眠训练的心理咨询师，或许在实践过程中会发现有些患者确实难以进入传统意义上的催眠状态，或许会发现有些患者的问题在催眠状态中已经得到了解决，但在实际生活中，问题还是会呈现。怎样把当事人在催眠中的改变整合到日常生活中，怎样与阻抗型患者打交道，怎样让患者在不知不觉中进入催眠，怎样发挥催眠的长久治疗效果，这些问题或许你可以从本书中找到答案或受到启发。

这是国内首次翻译出版艾瑞克森为第一作者的书，更是第一套以案例教学形式介绍艾瑞克森催眠的书，所以，如果你已经读过其他介绍艾瑞克森催眠的书，再来阅读这套书时，或许你可以从中品尝到更多艾瑞克森催眠原汁原味的东西，对艾瑞克森催眠的理念和“途径”有更深入的理解，并在实践中尝试加以运用。

艾瑞克森有言：学习催眠的最佳途径是体验催眠。此书的翻译应感谢二十多年来在催眠之路上与我相伴成长的诸多催眠被试、催眠工作坊学员和催眠培训合作机构，是这些年积累的催眠经验和自身体验，让我能够更深一些地理解和品味书中艾瑞克森催眠的味道。

翻译此书当属偶然，原本只为自己学习精进催眠之用，想从原著中体验艾瑞克森催眠的精妙之处。粗读原著之后，如走马观花未能尽兴，遂萌生逐字逐句品味此书之意，边学边用，历时四年多，完成译稿。在此，感谢加拿大阿尔伯特省卫生局的郭显云女士，基于5年同窗之谊，她利用对中西文化的

了解和扎实的语言功底，对本书进行了精心的校对。特别感谢阎兰编辑对这套书的热忱，几费周折才联系到版权，让这套书得以出版，也感谢她的细心校对，让这套书可读性更强。

艾瑞克森催眠实在是太过精妙，作为译者，虽有二十七年的催眠经验，但囿于自己学识，翻译中有时会感到艾瑞克森的某些话语难以用中文合意地表达。译文中有不当之处，还请同道不吝赐教。

于收

2015年春 济南

## 序

这本书是我们早期《催眠实务》(Erickson, Rossi, & Rossi, 1976) 和《催眠疗法：探索性案例集锦》(Erickson & Rossi, 1979) 两本书的续篇，借由以上两本书，第一作者米尔顿·艾瑞克森，在临床催眠治疗中训练第二作者欧内斯特·罗西。这三本书汇总起来，对催眠是什么和实现催眠治疗创造性过程的方式，提供了深度的剖析。这三本书的内容最终触及了人类意识的本质，并提出多种开放式途径，以促进在催眠治疗及更多正规研究领域中对它的探索。

间接沟通是一个总的概念，我们用它来涵盖我们已经多方面描述过的一些概念，如双层沟通、自然方式和利用方式。所有这些方式的共同特征是：催眠治疗所涉及的东西比在单一客观层面上的简单交谈要多得多。显而易见，信息的公开内容只是冰山一角。间接沟通的接收者通常不会意识到他（或她）的联结过程在很多方向被自动激活到了什么程度。以这种方式接受的催眠暗示，其结果是，自动唤起和利用患者自己所储备的独特反应潜能，以实现若非如此则无法实现的治疗性目标。在前两本书中，我们把这个过程的运行概述为催眠诱导和暗示的微观动力。虽说这是第一作者对现代暗示学说原创性贡献的精华，但是在本书中，我们还是要回顾一下在悠久的催眠历

史中，其他作者在力图达成对间接沟通的共识时，所用过的一些方法和概念。

本书的第一章，介绍第一作者就临床催眠所做的一次历史性的重要讲座，我们从中可以看到他从老的权威式催眠到他所倡导的新的许可式催眠的转变。基于这种讲座的独特性质，有一盒语音磁带随本书一同发行。我们强烈建议，职业读者在阅读讲座的文本稿之前，先听听这盒磁带并品味一番。\*

本书的第二章和第三章，重点放在类僵现象、意念动力信号以及第一作者的两种基本催眠诱导和催眠治疗方式上。主要关心的是实践问题，怎样诱导治疗性催眠，以及怎样唤起可应用于催眠治疗中患者储存的生活经验和无意识反应系统。这两章通篇都在讨论我们目前对临床催眠和变动意识状态主观体验不断扩大的认知外延，这也是我们前期工作的主要特点。

爱温顿出版公司提供了一部关于艾瑞克森的影片，它由斯坦福大学的欧内斯特·希尔加德和杰伊·哈雷制作，因为有很多认真的学生希望能看到第三章所阐述的艾瑞克森在催眠诱导中怎样利用反转定势在非语言层面进行创新性工作，这个影片可以帮助他们学习第三章所呈现的在催眠诱导中怎样利用反转定势。我们相信，对这种反转定势方式的进一步研究和发展，将极大地拓展我们对催眠动力的认识，并成为新一代更有效催眠治疗方式的基础。

第四章，针对催眠的体验性学习，详细阐述了第一作者近几年特别喜欢的工作之一：通过引导专业人士进行自我体验，对他们在催眠临床应用方面进行训练。这一章中所呈现的两次晤谈，是对一个具有现代的、理性的、经过科学训练的头脑的人在学习体验催眠现象时所面临问题的详细说明。在此阐述了现代意识在试图通过努力超越它目前的限制，力图对它自己有更多理解时，所呈现出的很多现象和悖论。

欧内斯特·罗西于加里弗尼亚，马布里

---

\* 由于原磁带是英文录制，并因年代较早，故未同本书一同发行。——译者注

# 目 录

推荐序——人生无处不催眠	I
译者序	VII
序	XI
<b>第一章 间接催眠方式</b>	<b>1</b>
第一节 心理治疗中的催眠：在海洋君主的讲座	1
第二节 间接沟通的“利用方式”	26
1. 语言和暗示的艺术	27
2. 催眠中的多层沟通	28
3. 暗示的本质是内部响应	29
4. 海洋君主讲座中的间接沟通	30
<b>第二章 催眠诱导和治疗中的类僵</b>	<b>33</b>
第一节 类僵的历史回顾	34
第二节 认识自发的类僵	40
第三节 助长类僵	43
第四节 利用类僵	49

第五节	总结	59
第六节	类僵诱导练习	60
	催眠诱导中的类僵应用示范	68
<b>第三章</b>	<b>催眠诱导和治疗中的意念动力信号</b>	<b>109</b>
第一节	意念动力运动和信号的历史回顾	109
第二节	识别自发的意念动力信号	117
第三节	助长意念动力信号	119
第四节	助长意念感觉信号	123
第五节	利用意念动力信号	124
第六节	总结	146
第七节	意念动力信号方面的训练	147
	一个意念动力运动和类僵的听觉-视觉范例:	
	助长催眠诱导的反转定势	154
<b>第四章</b>	<b>多疑者的催眠体验性学习</b>	<b>181</b>
	第一次晤谈: 催眠细微临床现象的体验性学习	182
	第二次晤谈: 催眠现象的体验式学习	213
	1. 解离以及变动意识状态的现代体验式方法	243
	2. 学习间接沟通: 参考框架、元层面和心理治疗	246
	<b>参考文献</b>	<b>251</b>

## 第一章

### 间接催眠方式

开篇，我们通过第一作者的专业同行面前所做讲座的录音誊写，说明间接催眠沟通方式。然后，我们概要介绍我们当前对这种方式的理解，以及它在助长催眠诱导和治疗性催眠过程方面的实用价值。

#### 第一节 心理治疗中的催眠：在海洋君主的讲座

这次讲座非常简洁清晰地呈现了第一作者催眠诱导和催眠治疗的方法。考虑到当时处于他教学职业生涯的鼎盛时期，它代表了一个重要转变：从旧的权威催眠方式，转到他首创的更宽容、更具洞察力的、具有我们当前时代特征的催眠方式。从这个讲座的字里行间，我们可以看到，观念之于改变是多么重要。虽然艾瑞克森仍然很多次使用技术和控制这两个词——甚至操纵和诱使这两个词也交替出现——但很明显，从更宏大的语境看，过去一直在用的传统权威式催眠已经过时了。

在这次讲座中，正在发生一种根本性变化：人们现在已经认识到，在催



眠治疗的互动中，最重要的人是患者，而不是治疗师。催眠治疗中，患者的潜能和倾向性是催眠效果差异（实际发生的）的主要原因，而不是传说中催眠师的“威力”。治疗师不是去命令患者，而是如第一作者所说“总是给他们（患者）提供一个对想法作出反应的机会，这很重要”。人们现在认为，催眠治疗师应给患者提供很多催眠体验的途径，而不是华丽的催眠技术。技术的概念意味着有一种特定的程序可被机械地重复运用，对每一个被试采用相同的方法，意图产生一种预先构想的和可预期的反应。途径的概念意味着还有别的方法可以帮助患者绕过他（或她）自己特有的习得性限制，体验到各种催眠现象和催眠性反应。

治疗师不是要“操控”患者，相反，他们在帮助患者学习用新的方式“利用”他们自己的潜能和储备的无意识技能，助长所期望的治疗结果。这一新的定位，需要催眠治疗师进一步发展观察和操作技能。相比以往，愈加要求他们学会把每个患者当作一个独特的个体去加以认可和欣赏。从本质上说，每一次催眠治疗性的互动，都是一次创造性的尝试，它需要运用某些已知的原则，但每个患者内在的无限可能性，要求必须采取一种本质性的有助于实现治疗性目标的探索方式。

这次讲座极具特色地展现了第一作者催眠诱导和催眠治疗的风格。

## A. 心理治疗中的催眠： 在海洋君主的讲座

### 意识和无意识心理

今天，我无意对你们演示催眠，更不讨论催眠在心理治疗中的用处。但是，催眠在精神病学方面的应用，确实也适合其他医疗领域，无论是牙科、皮肤科或其他任何可能的领域。我想跟你们强调的第一个想法，是一种从临床上思考你的患者的方式。使用这个框架，令人满意之处在于它易于让患者形成概念。我喜欢把我的患者看成同时具有意识心理和无意识或潜意识心理