

大师经典系列

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

艾瑞克森 催眠教学实录

I

催眠实务

催眠诱导与间接暗示

HYPNOTIC REALITIES:

The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion



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 I

HYPNOTIC REALITIES:

The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion

催眠实务

——催眠诱导和间接暗示

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

Andre M. Weitzenhoffer 作序

于收 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠实务: 催眠诱导与间接暗示 / (美) 艾瑞克森等著; 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 978-7-5184-0372-1

I. ①催… 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095262号

版权声明

Copyright © 1976 by Ernest L. Rossi, Ph.D.

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, New York, New York 10176.

Library of Congress Cataloging in Publication Data

Erickson, Milton H. Hypnotic Realities

Bibliography: p.

1. Hypnotism — Therapeutic use. I. Rossi, Ernest Lawrence, joint author. II. Rossi, Sheila I., joint author. III. Title

RC495.E72 615'.8512 76-20636

ISBN 0-8290-0112-3 (Formerly ISBN 0-470-15169-2)

Printed in The United States of America 15 14 13 12 11

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: 21.50

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-0372-1 定价: 68.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-7655

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: wanqianedu1998@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

150441Y2X101ZYW

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琐事津津乐道，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的能力。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，的确是没有什么需要防御了。

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。而这是不是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，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。

于牧

2015年春 济南

序 言

对于那些不曾有机会，或者将来也没有机会参加米尔顿·艾瑞克森主持的催眠工作坊的人来说，这本书将是一个价值非凡的替代。心理治疗师，通常也包括催眠治疗师，将会发现这本书是值得阅读和学习的，因为艾瑞克森超出了所有的心理治疗师，而且他的操作方法也超越了临床催眠术。至于学者和研究人员，我相信他们将会从中发现足够多的思考和研究素材，促进他们在未来某些时间对这个领域的研究和探索。

我第一次遇到艾瑞克森是在1954或1955年，那是在芝加哥一次临床和实验催眠学会的会议上。当我遇到他时，他正在宾馆大厅参加同行的一个小组交流。在这之前我从未见过他或他的照片。但是稍后，当我在听力范围外的距离上看到他时，很奇怪，我认为这就是艾瑞克森。我多次回忆过这个事情。可以认为，我不知从哪里听说过他患过小儿麻痹症，或许他柱着手杖的形象给我提供了辨识他身份的线索。

我不能确定，但我愿意相信这个线索是更为微妙的。从某种程度上说，我早就已经见过艾瑞克森许多次——通过我对他著作的详尽研究。通过这些著作，我开始欣赏他独特的个性。我相信，那些使他特立独行的品质通过这些著作已经传递给了我，而且我也更直接地体验到了它们，好像它们自己在

浮现，也好像是他在与人互动。

以后的日子里，我本以为还会有机会与他见面，但到目前为止，一直没有合适的机会让我遇到他，观看他的示范，观看他做治疗，聆听他谈论催眠以及其他事情。特别是，我有幸知道了，为什么年复一年，他成为了一个被冠以“催眠先生”称号的准传奇式人物。我也看到像拉尔夫·斯莱特、弗朗茨·波尔加，以及其他四五十位著名的舞台催眠师在积极活动之中，他们中的很多人把自己包装成“美国最著名的催眠师”、“世界最快速的催眠师”等等，并且他们不厌其烦地颂扬他们奇异的超凡技术。我不否认，他们是优秀的舞台表演者。但是，作为催眠师，与艾瑞克森相比，他们只是可怜的二流角色，但是再没有什么人比艾瑞克森更为平静和谦逊的了。

当时，很多专业人士试图仿效他，这一点儿也不意外。而到目前为止，尽管少数几人曾经努力到似乎可以望其项背，但没有一个人真正地达到过他那种境界。关于这一点，有些原因读者会在阅读这本书的过程中逐渐明晰；有些原因读者则可能长久未知。如果作者对它们的阐述没有达到其重要性所要求的程度，那仅仅因为它们根本就不是只靠书面文字就可以传授的一类东西。或许因为它们是不可言传的，我自认为，对作者来说，向他们自己和读者承认这一点，会有一些不情愿。

这本书最清晰地表明，不管艾瑞克森对患者或被试说了什么，怎么说的，以及在哪里说的，这都是事关催眠有效应用非常重要的因素，特别是在临床上，在治疗性的设置中更是如此。很清楚，他必须整体地而不是零碎地考虑催眠治疗性互动，通过在对它的整体利用中对它的思考再深入一步。这需要利用暗示，从广义上讲，要利用催眠，它超出了简单魔术规则的应用领域，将暗示置于科学的互动沟通网络架构中。

艾瑞克森，不仅如本书表面上所呈现的那样，是一位语言沟通大师，他还同样擅长非语言沟通，这种非语言沟通是本书没有做到也无法真正平行呈现的诸多方面之一。这不是来自作者的疏忽，这是令人遗憾而又无法避免的。在非语言沟通方面，他在其职业生涯中所做的令人难忘的技巧展示之一，是1959年在墨西哥城，他对一个无法进行语言沟通的被试实施催眠，并展示各

种催眠现象。他不会说西班牙语，而那个被试不会说英语。从头至尾，沟通完全是靠手势在进行。

通过十五六年前艾瑞克森带给我的一次体验，我可以亲自证明他非语言沟通的效力。在此，我想我应该说清楚，据我所知，我从来没被他催眠过，至少是正式催眠。我们一群人在费城一个旨在弄清米尔顿操作方式的特殊研讨会上与他相遇。一天早晨，我单独与他坐在早餐桌旁，稍侧向他左侧，面对着他。在我的记忆中，当时大部分时间是我在说话。我在说话时，部分注意力放在我的想法上，我模模糊糊不经意地注意到，艾瑞克森用他的手在反复多次地做着某种特殊的手势。一时之间，我陷入到空白中，接着，随着我意识的恢复，有两件事随之接连发生。我的右手好像在自发地向外移动，拿起桌上的咖啡壶并举起它。到这时，我才开始明白：米尔顿想要咖啡。对这个过程，用书中的话来说：我的“意识心理”接管了行动，并且我完成了这个动作，当然现在我知道，真正的原因是米尔顿的手势清楚地发出想要向他杯中加咖啡的非语言请求。就像我当时所学到的，这种事情是他最喜欢的启发或回答某个相关问题的方式之一。这也是他用来巧妙测试个体的暗示性和催眠易感性的方法。也可以说这是他让自己处于良好状态的一种方法。在这一段落的开始，我说我从没“正式”被米尔顿·艾瑞克森催眠过。如果说经过“正式诱导”，我们指的是利用各种催眠教材上一遍又一遍描述过的常见的经典和半经典的技术，的确是这样。由于现在越来越清晰的原因，当然又在读过这本书之后，我确信作者会说至少在那种特殊的情境下，我已经被艾瑞克森催眠过。

当然，有些口头交流，比用适当的语法和其他语言规则去进行表达更有效，或者它还可以在适当的时间、地点加入适当的非语言元素。在我和艾瑞克森相处的经验中，我已经发现了他对于语调和声音韵律特征的这种把握，仅仅提到的这两个方面，就形成了他独特的催眠方式。人们不得不仔细聆听和观察他，才能品尝到他演讲方式的独特韵味。他讲话轻柔而锐利，缓慢、平静、柔和、清晰而仔细地发出每一个字词，有时是每个音节，带着某种节律，整体上是一个可以意会而难以言传的过程。遗憾的是，没有任何方法可以用

一本书向读者传达这类信息，让他可以重现这些特征。不管读者接受到什么程度，问题的焦点可被归结到上面这个原因，这样，学完这本书后，如果读者发现尽管自己依葫芦画瓢地做了每一样，但在有效性方面还是要逊于艾瑞克森，那么他的发现没有错。

我认为与米尔顿的有效性密切相关，但在我看来还没被充分揭示的其他因素，是他的平静自信，以及他许可式方法的足够奇妙，还包括他所散发出来的那种权威感。经由他的言行，一种自信被充分地表现出来：每一件事情都是、或将是他说的那样。这散发出来的自信或许部分地根植于艾瑞克森与他的被试或患者互动的其他特征中。当你观察他时，你会非常清楚地意识到他与被试和患者沟通的能力。沟通时，他会某种程度地参与到对方的体验中，并和他一道进行分享。这一点在他引发幻觉现象时呈现得特别明显。当你目睹米尔顿·艾瑞克森告诉被试“有一名远离此地的滑雪者”，目睹他对被试详尽描述滑雪者所站的远方大雪覆盖的那个山陵时，或者当你目睹艾瑞克森询问被试“一只兔子，就在你的脚下——它是什么颜色？”时，你常常会有一种怪异的感觉，好像他也看到了那个滑雪者、那个山陵、那个兔子。既然如此，被试还怎么能看不见呢？不管米尔顿是否真的与被试共享主观体验，他所做的最终效果是与后者言语和非言语地沟通。在我看来，这在他诱导期望反应的过程中，是一种有力的辅助。

换句话说，作为对那些可能期望从这本书中得到多于合理收获的人的一个预告，我想他们对米尔顿·艾瑞克森催眠结果及其利用发挥效力的重要因素还没有给予应有的重视。这样写，不是在批评什么，那种火药味的东西放在前言也不适合。催眠诱导和利用是作者选定的焦点，这方面是十分复杂而重要的，某些删减，尤其是写作中一些极难处理的材料的删减是合情合理的。

事实上，每个现代教育工作者都知道，有三种主要的交流方式：声音、图像、文字，每一种都以其独特的无可替代的方式对整个教育进程有所贡献。我刚才的阐述只是反映了这一事实。就书面交流而言，这本书在阐明艾瑞克森临床催眠方式方面做了最好的工作。的确，它把单用书面文字所能达到的交流效果发挥到了极致。

总而言之，我将支持那些渴望成为另外一个米尔顿·艾瑞克森的读者。这本书会教他们一些米尔顿的“秘密”，一些实际上根本就不是秘密的秘密。只不过，他所做的，而且一直在做的，对他来说，是如此地清晰自然，以至于他认为每个人都知道究竟发生了什么。至于读者能否充分了解这个秘密，这是个有待进一步讨论的问题。米尔顿不是一夜之间成为“催眠先生”的。他在50岁之前就有着很多经历和体验，也积累了相当多的催眠经验。除了催眠，还有许多其他生活经历也装满了这50年。是哪些经历造就了他这样一个人，一个催眠师，一个临床医生？没有人能真正说得清，就连米尔顿本人也无法说清。其中有一些可被详细说明；有一些可以被复制，有一些则不可能；并且还有一些，人们不想去复制。广泛的催眠现象学体验，特别是在某种自然情境下，大量长时间的体验教学、应用、示范和催眠实验，所有这些一定会被理所当然地视为米尔顿·艾瑞克森惊人成就不可或缺的一部分。这些都是可以复制的。还有种体验，经由人为接种是有可能复制的，但这种体验肯定任何人都不愿经历，就是像米尔顿·艾瑞克森那样两次遭受小儿麻痹症侵袭。他生来对音调和色彩辨识能力差当然是不可复制的。艾瑞克森把他的高度敏感性主要归因于肌肉运动知觉线索、身体动力，并把知觉变动模式归因于他终生与他先天和后天所患疾病的斗争。在他研究并努力缓解这些疾病的过程中，他获得了独特的对变动功能模式的了解，并把它整合到他作为治疗者的毕生工作中。另外，艾瑞克森还为他毕生从事的工作注入了非凡的想象力和创造力、高度的敏感性和直觉、敏锐的观察能力、对事实和事件惊人的记忆力，以及特殊的组织当下经验的能力。这在这里是无法当即复现的。

如果一个人永远不能成为另一个米尔顿·艾瑞克森，他至少可以学习一些他的操作方法，并在自己的天赋极限内，根据个人才能尽可能完全地运用它。如果这本书能够帮助读者实现这一点，它就算达到了目的。

在阅读这本书的过程中，读者应该记住它是一部实用风格的作品，更为特别的是，它是关于治疗性或临床性催眠的，并且它既是理论性的也是实验性的。读者或许从一开始就会知道他不会从这本书中找到意义明确且论证严谨的理论，也不会有什么准确描述很多事实的科学文献。显然，作者赞成给

催眠的性质、催眠现象、暗示以及暗示性反应以一定的理论位置。读者对此可能同意也可能不同意，但是，当你跟随作者的说明，了解到艾瑞克森在实施某种干预或采取某个步骤时发生了什么时，许多可供选择的解释便会进入你的脑海。但是，要最有效地用好这本书，你需要记住，它的焦点不是放在发展某种科学理论，而是放在阐释米尔顿·艾瑞克森是怎样获得这些研究成果的；其中哪些成果会得到多数人的赞同而应用于实践，哪些会被称为“暗示性的”或“催眠性的”。站在实践务实的立场上，这些被诱发的反应是“诚实的”、“角色扮演的”、“认知建构的结果”，包含某种“解离的过程”，还是一个“模式塑造”过程的结果等等，这其实无关紧要。归根结底，“真正的”科学家想知道“是其所是”的东西。对于这一点，作者已经了然于心，在书中经常会指出可供调查研究的领域，并对可进行的实验给出建议。另一方面从忙碌的临床医生和长期患病的患者角度看，重要的是结果，而且要立竿见影。这一问题的核心是功效。因为这个原因，像二位作者这样，有效的催眠治疗师，是不会把自己局限于催眠过程本身的。相反，就像本书乃至艾瑞克森和罗西更多著作中所清晰呈现的那样，有效的催眠治疗会不断地交织着对催眠性反应和非催眠性反应利用的过程。在这里只举一个很小的例子，“双重制约”的应用，贝特森对它熟稔于心，作者用它也有其特殊的意义，它本身并不是一种催眠技术或方法，也不涉及催眠或暗示过程，但它可被用作一种特殊的催眠诱导工具，或一种从已被催眠的个体身上诱发进一步反应的工具。

虽然理论既不是这本书的长处也不是其焦点，但艾瑞克森的操作方式反映出了非常明确的理论定位，或者至少可以成为一个指南。把催眠性反应看作由被试在“催眠”状态中被给予的“暗示”所诱发的反应——这已是传统，一直在这个领域被广泛地接受。但是，即便在伯恩海姆之前或者更早的时候，人们也广泛地认为：暗示导致了这种反应，它由被催眠的个体展现出来，它同样可以有效地应用于未经催眠诱导的个体。也就是说，它们可能对那些未被催眠的人也有效。对于这个观察，一小部分现代研究者进行了归因，其解释之一是催眠对于产生催眠性反应的结果不仅是不必要的，而且它实际上还是一个多余的概念。这种观察导致了这样一种观点：并不存在什么催眠状态。