

催眠天书 ①

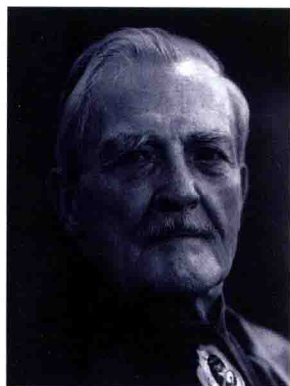
米尔顿·艾瑞克森催眠模式

PATTERNS OF THE HYPNOTIC TECHNIQUES
OF MILTON HERICKSON, M.D., VOL I

[美] 理查·班德勒 (Richard Bandler)

约翰·葛瑞德 (John Grinder) 著

王建兵 蒋红梅 译



NLP 创始人、国际催眠大师班德勒 代表作

世界临床催眠先驱艾瑞克森

资深 NLP 导师戴志强 黄启团

作序推荐

世界图书出版公司

催眠 (978) 心理学类书籍

催眠天书

米尔顿·艾瑞克森催眠模式 ①

PATTERNS OF THE HYPNOTIC TECHNIQUES
OF MILTON HERICKSON, M.D., VOL. I

[美] 理查·班德勒 (Richard Bandler)

约翰·葛瑞德 (John Grinder) 著

王建兵 蒋红梅 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠天书: 米尔顿·艾瑞克森催眠模式. 1 / (美) 理查·班德勒 (Richard Bandler), (美) 约翰·葛瑞德 (John Grinder) 著; 王建兵, 蒋红梅译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2016.11

书名原文: Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H.Erickson,M.D.,Vol.I
ISBN 978-7-5192-2047-1

I. ①催… II. ①理…②约…③王…④蒋… III. ①催眠治疗 IV. ①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第269144号

PATTERNS of the HYPNOTIC TECHNIQUES of MILTON H. ERICKSON, M.D. VOL. I
by RICHARD BANDLER & JOHN GRINDER
ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE EDITION COPYRIGHT 1975, by META PUBLICATIONS
INC. P. O. BOX 1910, CAPITOLA, CA 95010, U.S.A.
Chinese Simplified language edition published by BEIJING WORLD PUBLISHING
CORPORATION Copyright © 2017 All rights reserved.

著 者: [美]理查·班德勒 (Richard Bandler)
约翰·葛瑞德 (John Grinder)

译 者: 王建兵 蒋红梅

策划编辑: 曹 文

责任编辑: 曹 文

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 234千

版 次: 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

版权登记: 01-2013-9113

定 价: 45.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

与潜意识“沟通”

米尔顿·艾瑞克森生于1902年，死于1980年，享年78岁。

米尔顿·艾瑞克森是20世纪最著名的临床心理治疗师之一。在他的年代，催眠治疗还不是普遍被接受的心理治疗方法。由于他在临床心理治疗上的卓越成就，20世纪70年代，催眠治疗终于被美国相关部门接纳为正式的临床心理治疗技巧。

米尔顿·艾瑞克森是美国临床催眠治疗协会的创会会长，他同时也是这个协会出版的专业刊物的第一任主编。他被誉为当代最著名的心理治疗师之一，主要是因为他的临床心理治疗效果显著，不管是催眠治疗还是非催眠治疗，他都在非药物心理治疗领域享有盛名。他本身是一位精神科医生，却从来不拘泥于精神科的传统治疗方法。每一个个案在他的面前都是“新的个案”，包括已经来见他很多次的来访者。他会根据来访者当下的状态决定他的治疗方案。他近乎神奇的敏锐观察力往往会“看见”其他人所看不见的细微关键，进而在当下创出适当的治疗方案。对他来说，没有“病症”这回事。传统的“什么病症用什么疗法”对他并不适用。

没有标准的治疗方法，该如何传承他的这种学问呢？他的学生往往感到难以捉摸到米尔顿·艾瑞克森的治疗方法。（尽管他写过多篇论文）米尔顿·艾瑞克森也觉得自己难以将潜意识的“能力”整理成意识的语言文字。所以，他的教学方式很多时候是要求学生临床观察他做个案，从中“自悟”。

同样在20世纪70年代，有两个小伙子在米尔顿·艾瑞克森的好朋友格雷

戈瑞·贝特森 (Gregory Bateson) 的介绍下来到他位于凤凰城的家。这两个小伙子就是NLP的创始人，约翰·葛瑞德 (John Grinder) 和理查·班德勒 (Richard Bandler)。这两个人相信只要是有有效的方法就一定有其逻辑性和条理性，米尔顿·艾瑞克森的催眠治疗法一定有他的规律。只要整理出其规律，就可以传承。约翰·葛瑞德是语言学家，他首先从米尔顿·艾瑞克森的催眠治疗中常用的语言模式着手研究，《催眠天书》就是这些研究的成果。这份研究成果也成为NLP (神经语言程序学) 的基础，NLP的“后设语言模式”“米尔顿语言模式”“魔法语言”大部分都是从米尔顿·艾瑞克森的治疗方法中整理出来的 (其他部分从萨提亚治疗模式和完型治疗模式中提取)。

催眠治疗是一种有效帮助当事人与潜意识“沟通”的方法。催眠治疗师通过对大脑运作模式的了解，运用语言的技巧引领当事人唤醒相关事件的情景，再通过催眠治疗技巧在当事人潜意识的层次进行疗愈。语言模式和声调的运用形成了一种独特的模型。米尔顿·艾瑞克森通过对人性的了解及其敏锐的观察力、丰富的治疗经验，开创了许多前无古人的治疗方法。此书经过约翰·葛瑞德和理查·班德勒的整理、分析，让我们可以一窥堂奥。

我非常高兴看到《催眠天书》中文版的出版，对广大的中文读者来说，这无疑是一大福音。读者可以从此书中感受到语言的诸多奥妙，同时从中了解人性的许多规律。对于心理健康领域，它无疑也是一份瑰宝。但愿此书带给更多人祝福！

戴志强

中国NLP教练技术华人培训师第一人

美国Anchor Point Institute授证 临床催眠治疗师

美国临床催眠治疗师协会授证 临床催眠治疗师

美国NLP University授证 NLP高级执行师

美国The NLP and Coaching Institute授证 NLP高级执行师

2016年11月11日，于广州

语言的魔力

我的家乡没有文化的老太太都会说一句话：“会说话的人说到人欢喜，不会说话的人说到人心死。”可见，说话对一个人有多重要。

我曾经就是一个不会说话的人，经常因为说话直接而得罪客户，引发与合作伙伴的矛盾，甚至经常性地让最爱的家人不开心。那时不懂事的我还美其名曰“忠言逆耳，良药苦口”，一直认为自己是一个正直的人而无知地伤害自己身边的人。

直到后来一个偶然的的机会，我接触到了一门叫“NLP”的学问才知道，原来语言里面还有这么大的学问，不单可以解开心结、疗愈病人，还可以凝聚团队、唤醒智慧，一起干一番大事业，更重要的是可以温暖家人、连接关系，让身边人都感到幸福……原来“忠言逆耳”只是那些不会说话的人为自己进行的辩解。

那一刻，我突然如梦初醒，开始走上一条认识自己、了解他人的心理学旅程，这一路走了十九年。近二十年来，我跟随了不少心理学大师学习，也看了大量心理学的书籍，其中《催眠天书》是我最喜欢的关于语言的书籍之一。

有一些人天生很会说话，策略派催眠创始人米尔顿·艾瑞克森先生就是这样一位具有语言天赋的人，他的语言可以让创伤得以疗愈，让上瘾的病人恢复正常，让失去生命力的人重焕生机，正可谓谈笑间心魔灰飞烟灭。那么，他是如何做到的？连他自己都不是很清楚。

而NLP的两位创始人约翰·葛瑞德和理查·班德勒具有另一种天才，他们可以从一些卓越人士身上找出其之所以卓越的内在结构，让我们普通人可以通过学习这些结构而变得卓越。《催眠天书》就是这样的一本奇书，通过对米尔顿·艾瑞克森先生的催眠语言进行解构，让我们可以学到语言结构中的神奇魔力。当我们能够熟练地掌握这些语言的秘密时，就算你不是一名心理咨询专业人士，你也会发现你的人生发生了系列的改变：你变得更有影响力了，你变得更有亲和力了，你变得更有魅力了……这一切的改变，都源于你的说话方式改变了。

最近有一本很流行的书叫《人类简史》，书中一个观点我非常赞同。相较于其他生物，人类的身体并没有什么优势，速度比不上草原上的狮子，力气比不上大象，不能在天空飞行也不能在水里畅游，没有毛皮抵御寒冬，也没有爪子对抗野兽，人类之所以能够跃居食物链顶端，是因为人类懂得使用工具和语言。

工具让弱小的人类足以对抗其他动物，而语言让人类可以沟通合作，沟通合作又可以让人类制造出更先进强大的工具，“工具”和“语言”让人类走到了今天。可惜的是，大多数人只看到了工具的重要性而忽略了语言，越来越多的人开始期待用机器来解决生活中的问题。

劳动，可以用机器代替；孤独，可以发明陪伴机器人来陪聊；夫妻生活，可以用性爱机器人来解决；生育，可以用人工胚胎……一切都好像可以用机器来代替，可是，这样人就真的幸福了吗？没有了人与人之间的亲密关系，一切丰富的物质都不能让我们活得幸福，而语言，恰恰是亲密关系的基础。

工具与语言在人类历史中具有同等的重要性。今天，在追求科技（工具）发展的同时，我希望大家能分点精力去学习一下语言技巧，而本书就是

学习语言技巧的一本好教材。

当然，语言与科技一样，并不是一件简单的事情。所以，阅读本书的你，可能会遇到一定的困难，如果各位读者有条件的话，我建议大家去上一些关于催眠、NLP方面的课程，对于提升自己的语言能力会有帮助。无论如何，请不要轻易放弃，因为，语言能力的提升，足以改变你的下半生。

黄启团

中国NLP学院创办人

美国ABNLP协会会员

国际NLP学院（IANLP）授证 NLP导师

美国The NLP and Coaching Institute授证 NLP专业教练

原版推荐序

1919年，在我高中毕业后不久，初期小儿麻痹症的突袭使我在好几个月的时间里几乎完全瘫痪了，所幸的是，我的视力、听力和思维没有受到影响。自从我被隔离在家里的农场后，我几乎没有了出去的可能。幸运的是，我一直对人类行为感兴趣，而当时还有我的父母和八个兄弟姐妹，以及照顾我的经验丰富的护士，可供我观察。我没办法行动，这使得我与外界的沟通只限于与这些人互动。然而，我已经知道一点关于肢体语言和其他形式的非语言沟通，而且我在单一的语言和非语言的简单转换中惊讶地发现了这个频繁的、经常性的、惊人的矛盾。这引起了极大的兴趣。因此，我抓住一切机会验证我的发现。

我发现，“双重表达”（double takes）是两个不同理解层次的认知，而这往往基于完全不同的经验关联。这个发现为我打开了一个全新的观察领域。然后，当我发现“三重表达”（triple takes）也可能时，于是我开始反复排练同一沟通的言谈举止，这导致了不同的认知，甚至在不同理解层次上造成相互矛盾的特征。经过观察，我发现了影响沟通效果的诸多因素，比如音调、时间的长短、表达的顺序、关系的亲疏远近、内在矛盾、遗漏、扭曲、删减、拖沓和打岔、直接和间接、双关语、相关和不相关，等等。由于这种种因素造成的多重层次的感受和反应是显而易见的，但并不是所有这些感受和反应都会被本人所觉察，而可能是在本人没有觉察的情况下发生的，这种层次的认知和反应被普遍描述为“本能”或“直觉”。也许，最简单的

例子是弗兰克·培根（Frank Bacon）在舞台剧《闪电》（*Lightning*）中所扮演的角色。在这部剧中，同一个词“不”在不同的情境下，至少表达了16个不同的意思。这些含义包括：斩钉截铁的“不”、委婉微妙的“是”、含蓄的“还没有”、愉快的“别开玩笑”，甚至精明且坚决拒绝的“除非太阳从西边出来”，等等。口头沟通中，词汇音调的改变可以改变所表达的意思，同样肢体语言也会发生如此的影响。

后来，克拉克·L.赫尔（Clark L. Hull）邀请我去主导催眠实验，我开始意识到同时降低人们关注焦点的数量，以及选择和操纵特定关注焦点的双重可能性。这使我把对沟通的复杂性的认知与对催眠的理解加以结合，达到了实验和心理治疗的目的。

虽然这本书由理查·班德勒博士和约翰·葛瑞德编纂，由我撰写序言，远非是对我的方法的完整描述，但是他们如此清晰地阐述了我实际是如何工作的，比我能阐述的要清楚得多。我知道我所做的，但要解释我如何这样做，对我来说实在太为难。我的女儿克里斯蒂娜的经验就是一个很好的例子。当时她是医学院的学生，有次她碰巧找了一份由欧内斯特·罗西（Ernest Rossi）和我合写的论文，她读完后，愉快地下了一个评论：“我就是这样做的！”在场的罗西博士立刻问道：“你如何做的？”她解释道：“每个病人都有拒绝直肠和疝检查的权利，而许多病人也正是这样做的。但当我要进行这项体检的时候，我用充满同情的口吻告诉我的病人，我知道他们已经厌倦了我拿着器械照着他们的眼睛，探进他们的耳朵和鼻子，戳戳这里，拍拍那里，但是，只要我尽快完成直肠和疝检查，他们就可以对我说再见了。果然，他们总是耐心等着跟我说再见。”

对于催眠目的与交流沟通的复杂性，我想做进一步的分析，这将需要比班德勒和葛瑞德的这本书所写的技巧还要多得多，我也想进一步分析为什么经过精心设计的沟通方式能引起病人如此广泛而不同于他们实际感受的反

应，而这又是如何产生作用的。毫无疑问，这些进一步的研究，终有一天将完成。我相当期待由理查·班德勒和约翰·葛瑞德写的这本书。为这本书写序言是我乐意并且感到荣幸的事。我之所以这样说，不是因为它记载着我的催眠技巧，而是因为经过长久的期待后，我意识到需要进行有意义的沟通。

米尔顿·H.艾瑞克森 博士

亚利桑那州 凤凰城 东部海沃德大街1201号

致谢

我们由衷地感谢医学博士米尔顿·H.艾瑞克森允许在本册中引用他的文章，以及拥有这些文章绝大部分版权的美国临床催眠协会。我们也非常感谢在加州圣克拉拉的珍妮·尼克松（Jeanne Nixon）和企鹅的工作人员对这本书的设计和排版，谢谢！

我们还要感谢欧内斯特·罗西（Ernest Rossi）为我们提供磁带和手稿材料。

导读

米尔顿·艾瑞克森是国际知名的临床催眠先驱。自从20世纪20年代以来，他撰写了100多篇专业的催眠文章，并且教授和实践催眠技巧。在这一领域，他探索并展现了催眠给人类带来的巨大潜力，其成就至今无人能及。虽然他的能力不能用科学思维解释，尤其是他的成就，被视为奇迹或不可能完成的事，但是他的亲身经历已是不可否认的事实，这与大多数人所认为的大脑正常功能形成了鲜明对比。另外，他的学生基本没有学会米尔顿·艾瑞克森能够信手拈来的催眠技巧。米尔顿·艾瑞克森引导并利用催眠意识状态的行为是极其复杂的。不过，这是非常系统化的。也就是说，他的行为有独特的模式。

我们的方法是，构建人类复杂行为的显性模型。这意味着，我们将构建这些复杂行为模式的地图，从而让这些地图为后继者学习和使用。在此，我们引用乔姆斯基关于现代转换语言学模型的初步公式化。

……试图构建公式化语言结构的原理，并探讨这个原理的基础。在语言学中寻找精确的公式有相当严格的步骤，并非只是研究一些逻辑的细节。在构建语言学模型的过程中，精确构建的语言结构模型发挥着重要作用，既有消极方面的，也有积极方面的。通过一个精确但不充分的公式勉强套入被接受的结论中，我们可以暴露这不充分的确切来源，由此获得对语言学数据更深层的理解。更棒的是，一个公式化的理论除了可以解答明确设定的问题

外，还可以自动为很多问题提供解决方案。

在本书中，我们在催眠领域所做的努力就是提供这一相同服务。

当艾瑞克森了解我们的方式后，他对我们表达了他的愿望，希望这本书能让其他催眠师对他所采用的有力工具和技巧有所了解。这正是我们写作此书的目的，希望在这第一册书中能给你呈现艾瑞克森催眠的一些方法模式。我们打算教你一些容易学的、循序渐进的方式，并将这些学到的简单明了的模式运用于工作中。这本书包括三个阶段或层次的模式，每个阶段用单独的篇章介绍。

第一部分包含艾瑞克森的几篇文章，以及一些工作中的精彩案例。我们将以平行的注释来界定他所采用的方法模式。无论如何，我们不会将那些在艾瑞克森工作中没有界定的深层次模式呈现在本书当中。第一部分只是这个系列的开始，与此同时，书中还将呈现艾瑞克森语言模式中最基本的要素。

在第二部分中，我们将这些模式整理并自然分类。我们希望，这将为你提供全面的角度的理解艾瑞克森的工作和组织你自己催眠的经验。我们的目的是让你熟悉这些模式，并介绍一些发生在艾瑞克森工作中的实际案例。本书摘录的小章节来自关于他工作的各种文章，这些文章绝大多数是第一手资料。

第三部分对前面两部分所界定出来的模式进行了清晰的、循序渐进的阐述。这部分旨在通过对其形式特征的理解，为读者提供构建每个模式的技巧。我们相信通过此种方式，你能够将艾瑞克森的催眠技巧模式应用于自己的日常工作当中。

我们强烈建议你仔细阅读这本书，并花一些时间实践每一个模式。这本书主要是作为训练手册，而非一本小说。仔细地反复使用将会使你受益良多。

Contents

目录

第一部分 艾瑞克森催眠技巧模式之概念 \ 001

第一章 模式的概貌 \ 009

第二章 改善症状及控制疼痛的嵌入式催眠技巧 \ 021

第三章 基本催眠引导及评论 \ 044

第四章 与奥尔德斯·赫胥黎对不同意识状态的本质及特征的探究 \ 052

第二部分 熟悉艾瑞克森催眠中的工作模式 \ 115

第一章 匹配、分散和利用左脑的注意力 \ 122

第二章 进入非优势大脑半球 \ 167

第三章 结 论 \ 187

第三部分 艾瑞克森催眠模型的创建 \ 191

第一章 语言的非正式模仿过程的构建和使用 \ 193

第二章 转移派生现象 \ 200

第三章 歧 义 \ 215

第四章 包含次要结构 \ 221

第五章 派生意义 \ 226

第六章 总 结 \ 233

附 录 \ 240

参考文献 \ 247

第一部分

艾瑞克森催眠技巧模式之概念
