

**TRANCEWORK**  
AN INTRODUCTION TO THE PRACTICE  
OF CLINICAL HYPNOSIS  
(FOURTH EDITION)

**临床催眠  
实用教程**

(第四版)

【美】Michael D. Yapko 著  
高隽 译 / 方新 审校



**TRANCEWORK**  
AN INTRODUCTION TO THE PRACTICE OF CLINICAL HYPNOSIS  
(FOURTH EDITION)

# 临床催眠实用教程

( 第四版 )

【美】Michael D. Yapko 著

高隼 译 / 方新 审校

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

临床催眠实用教程: 第4版 / (美) 雅普克 (Yapko, M. D.)  
著; 高隽译. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.11 (2016.1重印)  
ISBN 978-7-5184-0229-8

I. ①临… II. ①雅… ②高… III. ①催眠术—教材  
IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第039957号

## 版权声明

© 2012 by Michael D. Yapko

All Rights Reserved.

Authorized translation from English language edition published by Routledge Inc., part of Taylor & Francis Group LLC.

本书中文简体翻译版授权由中国轻工业出版社独家出版, 并仅限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

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: 2016年1月第1版第2次印刷

开本: 850×1092 1/16 印张: 32.00

字数: 518千字

书号: ISBN 978-7-5184-0229-8 定价: 88.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-5041

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](mailto: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

120679Y2X101ZYW

## 推荐序一

在我非常荣幸地作为合作方，为中国催眠领域中的很多优秀同行开展了催眠培训之后，我被经常问到可以推荐哪本书作为教授和学习临床催眠及催眠治疗的基础教科书。

在查阅了很多书籍之后，我推荐翻译雅普克博士（Michael Yapko）的这本书——《临床催眠实用教程》（*Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis, Fourth edition*）。

如果问我为什么要推荐本书，我想引用法国哲学家和数学家布莱士·帕斯卡曾经所写的一段话：我给你写了一封长长的信，因为我没有时间写一封简短的信。

这句话让我想起一个简短的故事：

一位美国总统曾经被问到，你需要多长时间来准备一个1小时的演讲呢？他回答道：大约5分钟。

那么你需要多长时间来准备一个5分钟的演讲呢？总统回答道：那需要1个多小时。

这本书包含了几百封“简短的信”和很多“5分钟演讲”，全方位涵盖了现代催眠治疗的主题。经过30余年世界各地的催眠治疗教学、多次再版和更新之后，这本书最终达到了能称之为“杰作”的高标准。

或者可以用稍微有点不同的方式来说：雅普克博士对《临床催眠实用教程》这本经典的书进行了多次修订再版，每个新版本都有所提高，最终使其成为国际催眠和催眠治疗领域的头号读本。我知道再没有其他催眠疗法的教材对所有相关专题做出过如此丰富和全面的阐述。

Bernhard Trenkle

德国罗特威尔米尔顿·艾瑞克森学院院长  
下届国际催眠学会主席（ISH, 2018—2021）  
美国凤凰城的米尔顿·艾瑞克森基金会常务  
理事会成员

## 推荐序二

德国的一句老话儿 “So Ist Das Leben!” 翻译成中文就是 “生活就是这样的!”。

这句话，上至耄耋老人、下至 3 岁幼童，都会感觉自己听懂了。但是每个人由于个体经历和经验的不同，对这句话的理解会大相径庭。

对 “催眠” 和 “催眠治疗” 的理解也是一样。

最早接触催眠治疗是在 1997 年第一届中德班心理治疗高级培训项目上，我阴差阳错地被分到了 “行为催眠组”。在昆明的一间洒满阳光的小教室里，德国图宾根大学心理学系终身教授、曾担任德国催眠协会主席的 Dirk Revenstorf 在讲解着催眠与催眠治疗，我在心中嗤之以鼻：“我们现代知识女性怎么可以学这种跳大神儿的东西呢！”但转念一想，我吭哧吭哧坐了 46 小时火车才从北京来到昆明、人家外教不远万里来到中国，我就跟着体验体验吧。这一体验不得了，我感觉自己进入了一个神奇的世界！

记得当时第一届有个特别好的课程安排，就是每天晚上三个流派在一起学习的大型晚间公开讲座，Dirk Revenstorf 教授会做现场催眠，我当时的印象是：翻译特别不容易，常常被 Dirk Revenstorf 温柔的催眠之声给催得晕晕乎乎，不知所云，不过好像也没有太影响催眠效果；我当时感觉催眠太神奇了，依我当时十几年的治疗经验，我知道治疗效果肯定很好；而且，每次从催眠状态导出之前 Dirk Revenstorf

教授都要讲一个故事，这个故事与被催眠者的心理结构非常贴切，我常常在心里赞叹：“他肚子里怎么有那么多美妙智慧的故事啊！”我深深地对催眠着迷了。

记得当时 Dirk Revenstorf 教授给我们讲了 “三年举牛” 的故事。这个故事的大致情节是：从前有个人犯了死罪，被关进监狱即将执行死刑。他向国王要求赦免其死罪，因为他在三年后一定能够举起一头大牛，条件是现在在监狱里养一头小牛。国王看着他瘦弱的样子不相信，但是答应了他的请求，心想三年之后再杀他也不迟。随后，侍卫给他牵来了一头小牛，他试着举起这头小牛，刚开始，根本举不起来，后来慢慢地，他费了九牛二虎之力终于可以举起小牛了，再后来，他可以不费劲地举起小牛了。他坚持天天举牛，小牛在一天天地长大，他的力气也在一天天地增加，终于他能毫不费力地举起成年后的大牛。三年的期限到了，国王看到他能够举起那么壮的大牛，惊奇不已，终于赦免了他的死罪。

当时我听这个故事时没有什么特别的感觉。几年后，突然某天我想起这个故事，才明白外教的用意：中德班持续三年，外教是希望我们三年举牛，一定会学成催眠治疗。

从中德班开始我就彻底迷上了催眠。毕业后我有幸得到德中心理治疗研究院（GCAP，

German-Chinese Academy for Psychotherapy, 中德班的组织方,但是名气却没有“中德班”大)的推荐,获得了德意志学术文化交流中心(DAAD)联合培养博士项目(“三明治”计划)的奖学金,于2000—2002年赴德国系统学习了艾瑞克森催眠治疗,并获得了德国米尔顿·艾瑞克森学会(MEG, Milton Erickson Gesellschaft)颁发的ABC三个级别的催眠治疗证书。两年的催眠学习和跟从催眠师的自我体验,让我对催眠更加着迷。我暗下决心:这么好的东西,一定要和国内的同行们分享。

非常感谢德国 Rottweil 米尔顿·艾瑞克森学院的院长、下届(2018—2021)国际催眠学会主席 Bernhard Trenkle 老师。因为著名的催眠培训师在欧洲收入非常高,我从2000年开始一直在欧洲寻找催眠造诣深厚、讲课具有实操性、还能接受中国标准的讲课费的著名催眠培训师,但一直没有找到,直到2008年我们开始和 Bernhard 合作、以中德班第四个项目(前三个是精神分析、行为与催眠、家庭治疗)的名义举办“第一届中德班催眠治疗连续培训项目”。而且因为 Bernhard 在国际催眠治疗领域的良好人脉,他把很多国家的催眠学会主席以及活跃在国际催眠治疗领域的各国专家都介绍到我们的项目中授课,比如:瑞士前任催眠学会主席 Susy Signer-Fischer 教授,美国华盛顿大学医疗康复系副系主任、国际催眠学会(ISH)的司库 Mark Jensen 教授,波兰催眠学会主席 Krzysztof Klajs 博士,前任国际催眠学会(ISH)主席 Walter Bongarz,国际自我状态治疗学会主席、南非米尔顿·艾瑞克森学院院长 Woltemade Hartman 博士等。在这些国际著名的催眠培训师

的大力支持下,中德班催眠治疗连续培训项目至今已经办到了第七届,每一届三次集训,合计20年,严格按照德国催眠治疗培训大纲进行,共有200多位优秀同行获得了中德班催眠证书,其中大部分获得了德国催眠证书。

在这个项目的推动下,我们在中国心理卫生协会理事长马辛教授和心理治疗与咨询专委会主任委员赵旭东教授的关心与支持下,于2014年5月9日在中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专委会下面成立了中国催眠学组,这是中国目前催眠治疗领域的第一个学术组织。湖北省心理卫生协会理事长、中国心理卫生协会精神分析专委会副主任委员、武汉心理医院副院长施琪嘉教授,还有北京心理卫生协会理事长、首都医科大学教授杨凤池教授,他们两位担任学组的副组长。衷心地感谢他们两位一直以来对本项目给予的大力支持!还要感谢清华大学的李焰教授、北京大学精神卫生研究所的唐登华教授、北京中医药大学的刘天君教授、福建煤矿医院的林芳副院长几位副组长以及学组秘书、南京中医药大学的王挺副教授所做的努力!若没有他们的支持,催眠学组就不会有今天的发展。

我还特别想感谢一个人!她就是本项目从第二届到第七届的翻译、在复旦大学心理学系任教的高隼博士。早在她还是北京大学心理学系本科生的时候,我就以临床实习带教老师的身份认识了她。这十几年来,我亲眼见证了她的专业成长,她从一位聪颖但青涩的大学生,成长为一名优秀的专业人士。她曾经担任第五届世界心理治疗大会(2008)的翻译组组长,现在以首席同传的身份活跃在国内各个著名心

理治疗大会和培训项目上。她的翻译简洁、清晰、准确，要做到这一点，必须同时具备扎实的英文功底、良好的中文修养以及深厚的专业背景。除此之外，她目前还担任中国催眠学组的常务理事、中国心理学会伴侣与婚姻学组副组长和常务理事。这十几年来，我还亲眼见证了她的个人成长，看着她从一位小姑娘成长为一位富有魅力的知识女性，同时我们的关系也在悄然发生着变化，从开始她视我为严厉的老师，到后来我们一起工作、逐渐亲近，她称我为“方姐”，到现在，我有很多专业、管理的问题会请教她，而且经常会得到很大的支持，有时我甚至有点依赖她，心中充满了对她的喜爱和敬佩。这种亲历一个生命灿烂变化的过程非常美妙。

从1997年接触催眠治疗，到中德班催眠项目第六届，已有18年的时间，我听过世界各地催眠老师的培训课程，自己又从事催眠治疗，而且尝试把催眠的理念和技术应用到我们生活的方方面面。如果说催眠和催眠治疗是一头大象的话，那么我在这里和大家分享一下我摸大象近20年的经验体会。

## 现代艾瑞克森催眠疗法是一种 智慧的生存态度

现代艾瑞克森催眠治疗中最核心理念就是资源“利用”，她认为来访者的任何特点，包括思维模式、行为模式、怪癖、僵化的规条、症状等都是资源，都可以加以“利用”（Utilization）为来访者带来改变。利用，利而用之。

这里我和大家分享 Bernhard 特别喜欢讲的一个故事——《卖圣经的故事》。

国外教会一般通过卖圣经来筹款。每个销售人员定期会从经理那里取一定数量的圣经去挨家挨户地卖，但不是特别好卖。可是，经理发现一位新来的口吃非常严重的销售人员却卖得格外好，经理很纳闷，“口吃这么厉害、话都说不利落，怎么还卖得这么快？”于是经理就询问这位销售人员，“请问你是怎么卖得这么快的，我想取取经，好教给别的销售人员。”这位销售人员回答说：“我……我……我就挨……就挨……挨家挨户敲门，他……们开门，我……我……我就说，你是想……想……就想买一本啊，还……还……还是想听我念？”

这样的故事，Bernhard 还有很多，我们深受这种思想的影响，人的任何特点、哪怕是所谓的“弱点”、“缺点”都可以作为资源为人所用，给人带来生存的便利，让人成长和成熟。从这个意义上说，没有弱点和缺点。

我再和大家分享一个我身边的故事。

那是三四年前的一个毕业季，大概五月底，北京的天气已经很热了。有一天，我突然接到一位北大心理系的硕士生的短信，她想和我约时间见面。这位女硕士漂亮能干，综合素质非常强，心理治疗的悟性也很好，我过去常常邀请她为我举办的涉外培训做会务，她也表现得非常出色。第二天当她出现在我的办公室时，让我着实吃了一惊，她带着大口罩，那时的北京雾霾还没有这么严重，没有人会在炎热的夏天还带着大口罩。等她摘下口罩，又让我吃了

一惊，她得了面神经麻痹，眼睛合不上，而且说话也不是很清楚。当时她正面临毕业，毕业论文、找工作、面试、实习等各种工作把她忙得团团转，所以她压力很大，不幸得了面瘫，而几周后她就要代表北京队参加由中央电视台主办的“全国大学生职业生涯规划大赛”，带队老师看到她这个样子就劝她退赛。可这位积极主动的姑娘希望在求学生涯的最后阶段抓住这最后的机会。这时我脑海中蹦出几个字“资源利用”，可如何把“面瘫”利而用之呢？

我说，我不知道有几百个大学生参赛，肯定有比你高、比你漂亮、比你之前说话还利落的，但是不会有第二个参赛选手得面瘫，你的面瘫会让评委一下子就记住你！我建议你带着大口罩上台，这时评委会进入催眠状态，“什么情况？这人为什么带着口罩上台？”注意力会被你完全抓住。然后你摘下口罩，同时大屏幕上放的PPT是你一张张美丽的照片，和现在的你形成强烈对比，这会继续加深评委们的催眠状态，“这个人怎么了？为什么这个样子还来参赛？”这时你用催眠中的“**Yes-set**”（“是”模式）技术，加深催眠状态，“各位评委老师一定很奇怪，为什么我面瘫成这个样子，还来参赛？”评委老师们会在心里说，“是啊？为什么啊？”然后，你紧扣大赛主题，“我就是想用我实际的例子来说明，什么是大学生职业生涯规划中最重要的，那就是职业精神！”之后我又教她一些放松、提升免疫力、促进面部血液循环的自我催眠的方法。

几周后，我正在外地讲学，收到她的短信，“亲爱的方老师，告诉您一个好消息！我在‘全国大学生职业生涯规划大赛’中获得了第

一名！”看到这条短信时我真是特别为她高兴，虽然，这位姑娘的综合素质是赢得大赛的关键，但不可否认的是，资源利用的艾瑞克森思想的确在关键时刻推了她一把。

有了这样的思想，我会觉得世界上没有什么特别不好的事情，很多时候都可以变废为宝、反败为胜、利而用之。

## 现代艾瑞克森催眠疗法是一种 巧妙的沟通方式

在中国上级对下级、父母对孩子、老师对学生的沟通，通常是命令性、指导性的，比较直白，容易引起反感、防御和逆反。而现代艾瑞克森催眠治疗中的非直接暗示、弱化的直接暗示以及隐喻的运用，可以绕开阻抗，直接对话潜意识，从而使要传达的信息以对方易于接受的方式进行。

在我举办的另一个涉外培训“美国精神动力学夫妻与家庭治疗连续培训项目”（共四次集训）中的某个学员和我是亦师亦友的关系，在第二次集训的最后一天下午，课程还在继续，可我却收到了她从火车上发来的短信，这让我想起她在第一次集训时就提前走了的情景，我当时就有了一个联想：是不是她不敢面对分离？于是我给她回了一条短信，“亲爱的×××，我非常感谢你对我们项目的支持！其实我非常地好奇，下一次集训的时候，如果你没有提前走，而是在课程结束之后，和大部分学员一起离开，将会发生什么呢？”之后的两次集训，经我观察，她都是在课程结束之后才走的。

我不知道，如果我当时的短信是这样回复

她，“……你学了那么多年，一定知道分离焦虑！我希望下一次你按时离开，体会你的焦虑，和你的焦虑在一起”，那又会发生些什么。

春夏秋冬、日月星辰等自然现象，搬家、看电影、学习开车、朋友聚会等日常生活，都可以拿来为我们所用，巧妙地传达所要传达的信息。比如，我特别爱讲春夏秋冬的故事，可以用于那些特别积极进取、有成就、但很少休闲娱乐的一类人，他们常常伴随着心身症状，如焦虑、抑郁、失眠、疼痛等躯体形式障碍，他们只要春天的萌发、夏天的茂盛、秋天的收获，却不允许自己有冬天！冬天看起来毫无生机，但其实大地底下在悄悄地进行着蕴藏，正是因为有冬天的蕴藏，才有了第二年春天的萌发、夏天的茂盛和秋天的收获。就像白天和黑夜，交感神经系统和副交感神经系统一样。

还可以用春夏秋冬的故事来比喻人生起伏、高峰和低谷，鼓励那些处于人生低谷的人们，“冬天，大地表面看起来一片素然，地底下却并不平静，在悄悄地进行着蕴藏。冬天来了，春天还会远吗？”

看到一位认真谨慎却又刻板僵硬的人，我会和他一起寻找驾驶独木舟顺流而下的那种流畅灵动的感觉。

下面我再给大家介绍一个案例。

外地的一对母子约了我的门诊，虽然我的门诊不是特别好约，但是 90 分钟的治疗时间他们迟到了 40 分钟。妈妈看起来标准身材，坐在了次座上，视线从未离开过儿子。儿子虽然只有 14 岁，看起来却像十八九岁的样子，又高又胖，而且大大咧咧、满不在乎，一屁股就坐在了主座上。妈妈解释说，迟到是因为儿子

来北京某医院参加减肥疗程，只能吃低卡路里食物，刚才在路上乘坐地铁时闻到烤肠的味道，死活要吃，妈妈最终没能抵挡住，还是给他买了，所以才迟到。这个孩子来诊的原因有三个：一是希望治疗师鼓励他减肥；二是他沉迷于游戏，控制不好游戏的时间，甚至不学习、不睡觉；三是不愿意上学，也不愿意写作业，目前休学在家，但是又很想念和同学一起玩儿的时光。其家里的情况是，父亲是高官，常常不在家，妈妈、姥姥和姥爷对他照顾得无微不至。以上就是这个孩子的基本情况。当时我看看表，还剩不到半个小时，能做些什么呢？于是我说：我给你们讲个故事吧，一棵小树和一群园丁的故事。

一颗小树种子长得非常饱满，比别的小树种子长得都大，而且它也非常幸运，落在了一片肥沃的土壤上面，而别的小树种子就没有那么幸运了，有的落在了特别贫瘠的土地上，有的落在了一般的土地上。他们都分别在土壤里扎根、发芽、向上生长着。这棵小树幸运地拥有几个园丁，而且都特别爱他，每天都精心地为它施肥、除草、杀虫、遮风挡雨。而别的小树就没有那么幸运了，有的没有园丁呵护，野生野长，有的园丁也没有它多。这棵小树长得特别好，长得比别的小树要高一大截儿。可是长着长着，到了该剪枝的年龄了，可是这些园丁太爱它了，每当要剪枝的时候，小树就疼得哇哇叫，园丁一心疼，就不剪了。可是别的小树，即使哇哇叫园丁也照剪不误。长此以往，别的小树渐渐地挺拔起来，而这棵小树因为总不剪枝而往横向长，而别的小树长得渐渐比它高、比它挺拔。这时园丁也急了，指责小树为

什么不长高了呢。小树也很着急，也不喜欢自己这么长，但就是不喜欢疼，舒服随性就好。

这时我抬起头看了他们母子俩一眼，他们都盯着地板，陷入了深思。我问他们：“你们说说，这棵小树和这群园丁应该怎么办？”之后妈妈和儿子都做了很好的反馈。这就是睁眼催眠。我不知道，如果我当时说，“这孩子的三个问题都归结于一个问题——自我管理问题，因为姥姥、姥爷、父母都太惯他了，没有给他训练自我管理能力的机会”，那结果又会怎样呢？

## 艾瑞克森催眠治疗的理念和技术可以应用到生活的方方面面

我一边学习催眠治疗，一边实践，不仅仅将其应用于临床心理治疗，还尝试把它运用于各行各业，以及日常工作生活的方方面面。

在心理治疗工作中，我尝试运用催眠治疗高考焦虑、当众发言紧张、当众手震颤、危机管理、哀伤辅导、临终关怀等，我尝试让来访者在催眠状态下与过去的自己对话，与自己的某个器官对话，与子宫对话，与心脏对话，与胃对话等。与自己的疾病（癌症、疼痛、硬皮症等）对话，让来访者的内在智慧指引他们日后的生活。

我还尝试把催眠用于督导工作，有时会把被督导者引入催眠状态，回到诊室里与来访者相处的那一时刻，察觉自己在那一时刻的反应，激发被督导者的内在智慧，以利于后面的治疗工作。

我还尝试把催眠用于生活的方方面面：

催眠可以用于医疗，比如用于癌症患者的

康复，同时还可以教给患者进行疼痛管理的自我催眠技术。器官移植患者运用催眠进行疼痛管理，还可以在催眠状态下，将自己原有的器官与新移植的器官对话，对对方的脾气秉性进行相互了解，以帮助新器官更好地融入大家庭、更快更好地为主人服务等。

催眠可以用于教育，人的一生都是被催眠的结果。父母是孩子一生中最重要的催眠师。父母每天晚上搂着孩子讲著名的那些童话故事，就会把人类最优秀的品质、人类生存的智慧通过孩子喜欢的方式、如涓涓细流般地注入孩子心田。另外，儿童催眠中还有很多技术用于提升自尊自信、提高沟通社交技能、提高自我效能感和自我接纳度、自我管理和注意力训练等。

催眠可以用于体育训练和比赛，在催眠状态下做行为训练效果最佳。我们中德班催眠项目的南非老师和来自汉堡的老师都是给他们国家的奥运冠军以及教练们用催眠技术做“心理训练”（mental training）。有研究表明，冠军运动员和草根运动员在身体体能上差别并不大，但是在心理训练的效果上差别很大。换句话讲，冠军运动员非常会给自己做心理训练，所以她们能获得成功。其他职业又何尝不是呢！

催眠可以用于公安司法系统，对内部人员进行管理和训练，对犯罪嫌疑人的行为分析、审讯、侦破等工作都大有用武之地。我的一位优秀的学生，就是运用催眠技术帮助一位目击证人回忆出车牌号码，最终帮助公安破案。

催眠可以用于压力管理，在 2009 年时尚健康高峰论坛上，我向压力大的白领听众介绍了自己刚刚发明的身体 CT 扫描技术。

以上是我近二十年来催眠职业生涯经验的粗浅介绍，相信随着岁月的流逝，我还会有更多的经验分享。

总之一句话，催眠把我们带进了一片神奇的世界！为了让更多的同行和其他行业的从业者了解现代艾瑞克森催眠，我们催眠学组希望Bernhard推荐一本教科书。他从事催眠治疗和培训工作近40年，被所有学员公认为最“艾瑞克森”，因为他的催眠是马赛克式的，不到最后看不出他的设计，他可以故事套故事套五层，电影《盗梦空间》套了三层，我们的学员常常在他低沉的声音响起时就进入昏睡状态。他是下届国际催眠学会主席（2018—2021）。这样一位资深催眠专家倾情推荐了《临床催眠实用教

程》这本书，希望广大读者一起去体会艾瑞克森催眠的智慧和魅力！

我很好奇，假设您阅读了这本书，它将给您的生命历程带来怎样的不同呢？

最后，我用英国科学家赫胥黎说过的一段话作为结束语：“历史告诫我们，一种崭新的真理官场的命运是，始于异端，终于迷信！”

方新

北京大学心理咨询与治疗中心主任

中国心理卫生协会催眠学组组长

德中心理治疗研究院中方副主席

中国心理卫生协会 CBT 专委会副主任委员

2015年8月15日午夜于北京

## 译者序

能够翻译这本临床催眠领域的经典之作是我个人的莫大荣幸，而除去这份荣幸之外，作为一名临床心理学领域的心理学工作者和心理咨询师，尤其是接受了5年专业的艾瑞克森学派的催眠治疗培训，并在我的来访者和我自己身上实践临床催眠治疗的专业人员，能将雅普克博士这本集科学性和专业实践价值于一身的力作翻译成中文，让其成为国内有志于从事催眠临床实践和科学研究的同行的宝贵资源，我更是感到由衷的喜悦。

自催眠现象被人类发现以来，围绕着它的光环与迷雾、神话与争议，以及对它展开的科学探索和临床应用始终不曾停止过。每年，以催眠为主题而出版的著作数量绝不在少数，仅在亚马逊网站上和催眠有关的各类中文书籍就超过了400本，虽然其中绝大多数所起到的作用更多是将催眠神话，让普通大众和专业人员对催眠产生了许多不切实际的期待和误解。而本书的目的恰恰是以扎实的理论、详实的实证研究证据，以及丰富的临床材料拨开笼罩在催眠之上的层层面纱，在呈现催眠本身具有的复杂性的同时，让我们有更多的动力和能力，以科学、严谨的态度对其展开探究，尝试更进一步有效地利用它来增进人类福祉。在本书的第一版到第四版之间有着近30年的时间跨度，这30年不仅见证了催眠领域的诸多变迁，见证了

本书作者成为世界一流临床催眠大师的成长历程，也一再证明了本书所具有的学术和实践价值。

如果读者想大致了解本书的内容，那么最为简单的方法就是翻阅一下本书的目录，而且恐怕很快就会发现，本书的结构十分清晰，内容极为丰富。如果读者对催眠有一定的了解的话，想必就更会为催眠现象和临床催眠实践展现出的复杂性和多样性而感到惊叹。本书从结构上分为理论和实践应用两大部分。本书的第一部分重点回顾并论述了对催眠现象和体验所做的种种理论探索，以及重要的实证研究的证据。本书的第二部分则详细解析了催眠作为一种体验式的临床治疗取向的治疗过程和技术考量，以及其所具有的丰富多样的应用途径。无论是哪一部分，雅普克博士都充分地体现出作为一名科学家和实践者的严谨的科学态度及非凡的临床智慧，同时又能巧妙地展现出催眠本质的复杂性所创造出的在理论和实践中的张力，这些张力既为这一领域带来了诸多挑战和问题，也为未来留出了诸多创新和发现的空间。因此，本书所具有的多元视角和专业态度绝非目前国内以催眠为主题的各类书籍所能比拟的。

如果读者还想对本书有进一步的了解，我建议读者可以试着翻阅每章之后的总结以及旨在促进读者思考和体验的练习环节。仅从这些内容读者就可以感受到本书独特的魅力，或许

也能更好地体会到作者为何强调催眠治疗乃是一种体验式的治疗取向。

而另一方面，要定位本书也并不那么容易。这首先是因为催眠本身的复杂性和多样性，其次也是和本书作者的多重身份有关。雅普克博士既是一位受过严格心理学科学训练的研究者，一位接受了严格的临床训练并拥有丰富临床经验的治疗师，同时也是一位从事教学和培训及督导工作的教育者，还是一位始终致力于向专业同行和大众推广临床催眠的倡导者及活动家。因此，本书也兼具了多种特征，它既可被视为一本关于催眠现象和体验的内容全面的教材，又可以被视为一本关于如何实践临床催眠治疗的实用指南，还可以被视为一部以催眠为主题的小百科全书，甚至还能在其中找到不少有关现代催眠领域发展的历史资料。因此，本书的确可以满足许多抱有不同目的和兴趣，有着不同背景和经历的读者的需要。

鉴于催眠治疗本身是一种体验式的取向，加之本书的作者也始终在以富有创造力和感染力的方式将催眠实践的丰富体验通过案例节选、催眠文本分析、访谈实录，甚至是每章之后的思考和练习环节的方式展现在读者面前，因而翻译本书的过程也无疑是一个苦乐参半的学习和体验的过程，一个充满了惊奇、感动、反思和喜悦的发现之旅。想必读者在阅读本书的时候，也会经历这样的历程。不过，考虑到本书所处理的主题是如此的复杂和丰富，本书的作者在其多年的职业生涯中又积累了海量的理论和临床素材，且以极为严谨的态度尝试将催眠体验和实践的百种面貌呈现在读者面前，所以本书绝非是一本轻松的睡前读物，也不是一本

速成的自助手册，更不是充满轶事和奇谈的读本。因此，我衷心地祝愿每一位读者——无论是有兴趣学习催眠治疗的初学者，或是已经接受过相关培训且有临床经验的从业者，或是对催眠体验本身和其机制感兴趣的研究者——都能在认真阅读本书，甚至是反复品鉴的过程中创造属于自己的独特体验。

因为我个人的种种原因，本书译稿的进度一拖再拖，我在愧疚之余也愈加心怀感激。首先，我想感谢一直给我无限包容与支持的方新老师，正是因为她作为一名出色且极富魅力的心理治疗师、培训师和组织者所展现出的专业精神、使命感和对完美的执着，让艾瑞克森学派的催眠治疗能够以中德催眠治疗连续培训项目为平台，在中国的心理咨询和治疗领域落地，在近 10 年的发展中建立起了一支专业的团队，并不断稳步发展。对我个人而言，她也是我重要的老师和朋友，她不仅将我带入了催眠治疗的领域，也始终在我个人的生活中给我爱和力量。其次，我想感谢 Bernhard Trenkle 博士，作为一名在全世界范围内享有盛名的催眠治疗师、下届国际催眠学会（ISH）主席，以及中德催眠治疗连续培训项目的德方负责人和培训师，他一直都竭力将最好的国际师资力量引入中国，也不断为中国的同行创造走向世界舞台的机会，而本书也是他倾力推荐翻译的。在我参加中德班和多年担任中德班培训翻译的过程中，Trenkle 老师也成为了我在专业上和人生中的导师与朋友。在我人生几次遇到重大挫折和困难的时候，我总会向他寻求建议和帮助，而他往往会用一位艾瑞克森学派治疗师特有的智慧和幽默，用故事和隐喻给我启发。最后，我想感

谢我最亲爱的家人和朋友，尤其是我的先生倪剑青，我的父母高兴先生和陈秀玉女士，以及我的挚友汪智艳、董晓婷、唐瑶瑶和孙婕，感谢他们在我的人生中一贯给我的爱与支持、鼓励与陪伴，他们的存在为我的生命体验赋予了

更为丰富的意义，让我能更真实、更勇敢地努力生活。

高隼

2015 年于上海

## 致 谢

和《临床催眠实用教程》之前每一版的写作过程一样，本书的写作工作一直都满载着浓烈的爱。对临床催眠这个领域，我一直都全心地投入，也感激它所教给我的一切以及它给我生活的诸多方面所带来的收获。我和我珍视的同行建立起了友谊，一起分享那些让我们共同的探索——探索被称之为人类潜能的这一难以捉摸的现象——变得如此丰厚的人们具有的非凡成就；与此同时，我也不断地接受着挑战，从而去拓展我对自己和他人的看法。这是我的荣幸。

我有许多人要感谢，包括我的朋友、来访者和同事，感谢他们的贡献，但他们的人数实在太多，以致不可能在此一一道来。但是我相信他们一定知道自己是谁，而且也会知道，我此刻正在举杯向他们致敬，向他们表达这些感谢之词。

我的妻子戴安娜一直以来都是我最重要的爱和支持的来源。如果没有她，我无法做到我现在所做到的一切，而且也不会想要做到这一切。在许多方面，她都是那么的令人惊叹。当我们即将走入第三十六年的婚姻生活时，我深深地意识到，能和她共度一生是多么幸运的事情！

我的朋友和家人一直都爱着我，给我支持，他们是我重要的财富，而我也知道，这一礼物来之不易。我的父母，格尔达·雅普克和本杰明·雅普克；我的兄弟姐妹，布莱恩·雅普克，杰里·格隆那，肯·哈里斯，杰基·哈里斯和

米歇尔·哈里斯，以及我最好的朋友，温蒂·霍洛维茨，理查德·霍洛维茨以及梅根·霍洛维茨，他们都给予了我让我极为珍视的爱与支持。

我还想挑出一些对本书的新版有特殊贡献的同行和朋友。医学博士皮特·B. 布鲁姆给了我特别慷慨的支持，他常常挑战我的观点，因此最终能让本书变得更为出色。我对此心怀感激。我也想感谢马克·詹森博士，他给了我极为有价值的反馈，在思考和写作方面给我提供了双重的帮助。杰弗里·蔡克，皮特·西恩，诺玛·百里塔和菲利普·百里塔，以及俄夫·普斯特和罗斯·李·普斯特也值得我最真诚的感谢，感谢他们在我的人格和专业上为我增添了深度，而这些最终都成为了本书的一部分。杰伊·黑里，威廉·克罗格以及安德鲁·维茨霍夫，他们都是我特殊的朋友和导师，在我的心里有着特殊的位置。我对催眠的观点深受他们的影响，这些影响如他们本人的影响力一样深远。

最后，我想感谢我在 Routledge 出版社的编辑——乔治·策玛博士，他让撰写本书的计划得以实现。塔拉·钮维斯提格是我的项目编辑，克里斯蒂·贝内特是本书新版的编辑，两位的工作都极为出色，从而让本书变得更棒。高级编辑助理玛塔·摩德维曾无数次给我提供了热情洋溢的帮助。感谢你们每一个人！感谢你们所有人！

# 前言

《临床催眠实用教程》（第四版）一书的作者实则无需介绍，尤其是在前三版已极为成功的情况下。迈克尔·雅普克在他的领域中有着极高的国内和国际声誉。在其获得的诸多殊荣中，他是国际催眠协会的终身成就奖——“皮埃尔·让内临床领域杰出贡献奖”的获得者，也是米尔顿·艾瑞克森基金会的“心理治疗领域终身成就奖”的获得者。这一经典著作的第四版会告诉我们，为何他的工作被他的专业同行给予了如此高的评价。

《临床催眠实用教程》跨越了28年高水平的专业生涯。在这一系列的最初，雅普克带领我们学习了临床催眠的技术，而后续不断拓展的版本则反映出了这一领域的发展，并让我们注意到了日益增长的研究证据支持临床催眠的有效性。因此，就临床催眠的培训而言，《临床催眠实用教程》（第四版）确立了其作为极为全面的指导书籍的地位，给读者带来了极有价值的忠告，让他们知道如何从事临床催眠，也了解了其中的禁忌；让读者能够熟悉所有的催眠现象，领会这一领域的主要理论观点，如何做导入，如何使用催眠，可以采用哪些策略，甚至让读者能够知道自己可以预见何种危险，从而避免它们。

从始至终，极为丰富的临床材料让本书的洞见变得更为坚实。本书的第三版进一步巩固

了前两版的优点，从而让这本书被一位专家誉为“一本极具专业水准的源卷，将整个催眠传统的深度与广度收入囊中”（Philips, 2003）。

这一新的版本不仅增添了不少新的章节，而且也对之前的章节做了重大的修改。本版压缩了过去的章节从而强调最主要的信息，同时也在诸多话题上提供了最新的研究素材，从注意的机制到在基因表达和行为医学领域相关的研究发现。本版新增添的章节涵盖了如此重要（且需要）的话题，包括身心治疗和催眠，催眠和积极心理学，儿科催眠以及相关的现代焦点技术。

之前的版本一直秉承的传统是让读者能接触到和这一领域的领军人物所做的访谈。本版沿袭了这一传统，因而让读者能从更个人化的视角窥见这个领域的创新者和先驱的风采，他们每一个人都分享了各自对催眠的性质和意义的独特看法。在这个领域中的每一个研究者、理论家和临床工作者都必然有其独特的一套假设和先见，或者有其特定的看问题的倾向。加入那些基于个人反思和陈述的章节便能以一种独特的方式让这些假设变得清晰可见。本版的内容不仅为催眠的性质提供了令人深思的讨论，而且也凸显出了做出这些反思的作者本人具有的令人着迷的故事。

在催眠领域中，最为主要且贯穿始终的一

系列假设和先见之一是和实在论以及现象论这一两极观点有关的，这也是我个人研究的领域。我们或许会问：在何种程度上，理论和实践的考量是和下列假设密不可分的——即事物看上去的样子和事物真实的样子之间究竟有何差异。在其修订的章节“催眠的现象学”中，迈克尔·雅普克充分意识到对于一个从业者而言，他们需要去回应外在现实的需要。执业的临床工作者的工作目标一定是去确立和澄清对于现实的有效反应，也只有来访者本人认为这些反应是有益且有意义时，这些治疗结果才可能被他们认为是有效的。举例来说，当疼痛存在时，它的现实性是无法被忽视的，但是疼痛不仅仅只是物理上的疼痛。在这个方面，雅普克所提出的观点正确而有力，那就是必须将来访者潜在的需要和担忧放在其家庭和社会环境这样更广大的外在处境中去审视。

他常常会提出这个观点，而且也十分中肯，尤其是当他去描述和分析催眠的不同现象，并且将其定义为既是一种主观的体验，又会被外在的限制所影响和修正。之后，雅普克重申了他的这个立场，即催眠现象是构建体验的基石。他进一步推进了这一观点，即“不同的催眠现象按照其组合各异或纯粹程度不同而构成了当下的体验，无论这些体验是好还是坏。”他清楚地指出，如果不去现实地评估催眠干预可能具有的效果的话，那么我们就无法完整地理解催眠治疗会谈的动力；而在第二十二章的七个案例中，他在经过深思熟虑之后所呈现出的这些会谈材料也强调了他的这一观点。

尽管本书的自我定位是以实用的方式来介绍临床催眠工作，但这一修订的版本绝不欠缺

理论上的精细。在整本书中都可以见到他在理论方面的那些发人深思的新观点，而且他的观点在许多方面都会挑战和拓展读者的思考。而在实在论和现象论这两个互相对立的维度上，本书从临床的视角出发，强调两者都是重要的，我相信大多数读者都会同意这一正确的观点。

催眠领域的复杂性、多样的面相以及不同的理论基础可能会让人望而却步。但值得称颂的是，迈克尔·雅普克具有的技艺让他能够以一种可读性很高的方式将这种复杂性传递给读者。无论是谁拿起这本书，雅普克都会以一种既明白易懂又具有学术性的方式带领他们完成临床催眠治疗的艺术和科学之旅。这本书诠释了这个领域的一位专家和权威对复杂性的理解，但它也能清楚地让读者明白，这个领域的复杂性意味着什么。雅普克在达成这一目的的同时也不忘一直鼓励读者去学习更多的知识。这是一本很全面的书籍，而且它的参考和引用工作也极为出色。读者几乎可以从任何临床实践、理论或实证的水平去浏览此书，学习成为一个优秀的临床工作者所需的实践技能（无论是否正式地去使用催眠），而且能在如何实现催眠所潜在具有的临床效益方面发现许多有价值的忠告。

无论是学生、教育者、临床工作者或是研究者，本书都不愧是这一领域的经典之作。在专业人员中，很少有人能赶超本书的广博视野以及其对该领域的议题和实践工作的理解。这本书尊重该领域的先驱，解析工作在该领域中富有创造力的人们所做出的那些崭新贡献，会为其提出的观点提供相应的示例，自始至终地提倡来访者的福祉和权益，而且还让专业人员