

▼  
THE  
ANATOMY  
OF  
EXPERIENTIAL  
IMPACT  
▲

Jeff Zeig

艾瑞克森嫡传大弟子  
经验学派大师  
**杰弗瑞·萨德** 重磅新作

心理治疗里的改变  
最好是通过个人生活经验诱发  
而不是通过知识理解

# 心理治疗艺术 之 经验式 治疗

[美] 杰弗瑞·萨德◎著  
—— 洪伟凯◎译

北京日报出版社

# 治疗经验式

## 心理治疗艺术

[美] 杰弗瑞·萨德◎著  
洪伟凯◎译

之



THE  
ANATOMY  
OF  
EXPERIENTIAL  
IMPACT



北京日报出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理治疗艺术之经验式治疗 / (美) 杰弗瑞·萨德著;  
洪伟凯译. -- 北京: 北京日报出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5477-3186-4

I . ①心… II . ①杰… ②洪… III . ①精神疗法  
IV . ① R493

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 213748 号

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2018-7313

Copyright 2014 © Jeffrey K. Zeig

All right reserved under International and Pan-Americian Copyright Conventions. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form by an electronic, mechanical, photocopying, recording means or otherwise, without prior written permission of the author.

## 心理治疗艺术之经验式治疗

---

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019 年 1 月第 1 版,  
2019 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 20.25

字 数: 259 千字

定 价: 88.00 元

---

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



贰阅 | 阅爱 · 阅美好

ERYUE

让让  
阅阅  
历读  
丰走  
盛心

## 写在前头 | 给我生命中亲爱的人

艾瑞克森医师传授我很多智慧和经验，我跟他的许多学生一样，一辈子都无法回报艾瑞克森医师所给我的帮助。同时，我有幸从艾瑞克森学派许多同侪当中学习到许多，照姓氏字母顺序排列包括了：莉莉安·博格 (Lilian Borges)，布兰特·基尔 (Brent Geary)，斯蒂芬·吉利根 (Stephen Gilligan)，比尔·欧汉龙 (Bill O' Hanlon)，杰·海利 (Jay Haley)，斯蒂芬·兰克顿 (Stephen Lankton)，卡米洛·洛列多 (Camillo Lorio)，克罗伊·玛丹 (Cloe' Madanes)，欧内斯特·罗西 (Ernest Rossi)，伯尔尼哈德·特伦克勒 (Bernhard Trenkle)，保罗·瓦兹拉威克 (Paul Watzlawick)，以及麦可·雅普克 (Michael Yapko)。在这本书中，我写了许多从艾瑞克森医师及这些同侪中得来的智慧。

我要深深地感谢我的编辑，马妮·麦甘 (Marnie McGann) 和苏西·塔克 (Suzi Tucker)。给马妮：你细心又灵敏的笔触帮助我在呈现这本书及其他书的概念时能够更加流畅，更加简单易懂。给苏西：你是我遇见的最厉害的演化式编辑。很感激我的生命里有你们。

我也要感谢我在艾瑞克森基金会的同事们，你们的存在让我的专业工作变得可能。感谢所有基金会员工：瑞秋·卡拉汉 (Rachel Callahan)，恰克·莱金 (Chuck Lakin)，史黛西·摩尔 (Stacey Moore)，莉·麦考密克 (Leigh McCormick)，马妮·麦甘 (Marnie McGann)，乔舒亚·麦可劳夫林 (Joshua McLaughlin)，杰丝·瑞本歇克 (Jess Repanshek)，内特·索伦森 (Nate Sorensen)，以及凯莉瓦·卡罗 (Kayleigh Vaccaro)。

给乔舒亚：感谢你帮我汇整参考文献。给恰克：你高超的市场经营策略和书籍出版知识总是令我赞叹不已。

同时也感谢乔西（Josh）整理目录和参考文献。

感谢洪伟凯的翻译，使这本书的中文版出版发行美梦成真。

## 推荐序 1

一个人如何教授别人经验式治疗？我们可以想象它的所有优点，或是描述大师们是如何做治疗的，或是回溯历史，但是到底如何教导？

杰弗瑞·萨德博士与“现代催眠之父”艾瑞克森的个人及专业关系始于1973年，这造就了他后来数十年潜心研究艾瑞克森的治疗工作，并发展出经验式治疗的教学方法。同时，他也致力于，甚至是执着于找到新的方法将现象学解释为一个清晰易懂的系统，创造出快速、有效、深入的心理治疗。

尽管萨德博士已经是大师，但他依然保持着作为学生的学习心态，持续从大量的智慧经验里发现新知识——包括心理学、哲学、文学、艺术、医学、头脑科学、喜剧，以及更多方面。我非常感激萨德博士可以暂时停下，创造出这本书《心理治疗艺术之经验式治疗》( *The Anatomy of Experiential Impact* )。这是心理学历史上的重要时刻。

从他的文字里，一个丰富、实用且深刻的炼金术浮现了，一个精准且运用广泛的过程展现出来了。萨德博士的深厚学术基础，以及让人愉悦的即兴发挥，给这些练习提供了很棒的生命力。不论你是一个刚出道的年轻治疗师，还是一辈子持续学习成长的资深治疗师，这本书都将给你提供完整的结构，给你启发意义。

萨德博士曾说，“心理治疗里的改变最好是通过个人生活经验诱发，而不是通过知识理解”，因此他在这本书里鼓励治疗师发展个人风格，全方位地参与治疗。他的艾瑞克森治疗风格及萨德派衍生治疗模式，可以与



其他治疗学派合并运用。因此，治疗师不需要成为“艾瑞克森学派”，也一样可以获得这本书的最大收益。事实上，书中讨论的步骤和方法可以帮助任何治疗学派达到精益求精的境界。

这本书的架构是清楚易懂的。第一章提到了治疗方法的宏观模式，为后续的讨论提供了一个完整框架：解构状态，分辨不同的状态；在个案所处世界里获取流动的感受；设定目标，量身定制方法，以及治疗师的个人发展。用精彩绝伦的案例清楚印证了他的概念和理论。这些治疗方法是从催眠里面衍生出来的，不受限于传统催眠的框架。这本经典心理学巨作的读者会获得一次清晰的教育，我相信你会对其中许多方法概念一再研读，反复思考印证。

萨德博士是举世闻名的经验学派大师。最令人惊艳的部分是在这本书的字句里，他的教导活灵活现，就好像他现在站在我们眼前教课一样。这本书有着前瞻的细腻设计，读者可以全然沉浸其中，通过好奇心和创造力摘取甜美果实。如果你是治疗师，可以锻炼自己尽情运用多样治疗方法，就像这本书建议的：看见个案、做治疗、达成疗愈。

尼可拉斯·康宁斯

(Nicolas A. Cummings)

美国心理学学会前主席

(Former president of American Psychological Association)

## 推荐序 2 | “解剖”艾瑞克森

“解剖”艾瑞克森？

多么疯狂的想法。

而世上唯一能够“解剖”艾瑞克森的人就是杰弗瑞·萨德。

2002年秋天，我来到凤凰城参加艾瑞克森基金会举办的密集训练，认识了艾瑞克森医师这位旷世奇才，从传统催眠的困惑回到医学与心理治理的家，也进入了学习艾瑞克森的另一个困惑。

参加课程的同学来自世界不同的国家，同学们的自我介绍总会提到萨德博士，每个人总因为有某种机缘，受萨德博士的启发而来到凤凰城，学习艾瑞克森催眠。在我出发之前，我的老师周立修医师就跟我提到，1996年他在美国进修时上过萨德博士的课，印象深刻，常常思考如何邀请他来台湾。于是我带了一个任务来到凤凰城：邀请萨德博士来台湾教学。很可惜，萨德博士只为我们上了一天的课程，没有机会更深入地认识他。

然而当天的课程，萨德博士为我带来了最大的冲击。他提到了“成为治疗师（Being a Therapist）”的概念，而非只是“做催眠（Doing Hypnosis）”。这给我开启了一个新的视野：聚焦在“成为人”的自我成长旅程，而非催眠技巧的钻研。

萨德博士2004年第一次到台湾开办工作坊，我有机会重新复习了在凤凰城学到的基础课程。萨德博士平实无华的教学，将艾瑞克森间接催眠拆解成简单易学的语法，对我而言又是另一个惊喜。萨德博士2005年第二次来台湾，我邀请他到高雄为我督导两个个案，再到台北举办了三天工

作坊，接着是四天的大师督导班。在他离开台湾的前一天，上课时他问我：“你可以考虑用我的名字作为你的英文名字。”所以当下我有了英文名字——杰弗瑞·蔡。当天晚餐时，他对我说：“在美国，如果两个人连续朝夕相处了九天，就应该要结婚了。”当时的我只把他的话当成我不是很懂的美国式幽默，但我知道他把我当成家人。直到多年后，我才真正体会到杰夫用他惯用的艾瑞克森风格，为我们的关系做了注解。

在这本书的前言《艾瑞克森与他的治疗方法》中，萨德博士提到他第一次造访艾瑞克森，艾瑞克森向他说了一个“六十个生蚝”的故事，我忍不住热泪盈眶，艾瑞克森医师如此用心地对待一个初次见面的学生，让我很感动。萨德博士说起他与艾瑞克森相处的过程，艾瑞克森不断地示范如何持续学习，一直进步，成为最好的“艾瑞克森”，这激励了萨德博士致力于成为最好的“杰弗瑞·萨德”。即便艾瑞克森过世将近四十年，萨德博士依然持续不断进步着，借此传承艾瑞克森的爱，而我深深感受到了。

学习艾瑞克森催眠最痛苦的是，艾瑞克森太复杂、太难理解了。不论通过书本，还是录音、录影，我们都只能赞叹艾瑞克森能够达到的神奇疗效，但无法理解个中奥秘。很幸运地，经由萨德博士的解说演绎，艾瑞克森多层次沟通与意图被一一拆解，成为我们能够了解的小单元，萨德博士又教导我们如何依据临场需要，组装成量身定制的治疗计划，艾瑞克森催眠变得如此亲近。

很高兴，萨德的心理治疗艺术三部曲中文版能够顺利出版发行。当中最大功臣非伟凯莫属，不仅找到了很棒的出版社，更重要的是将杰夫的书翻译得这么贴近原文，让我们毫无障碍地学习萨德博士最精华的思想。

蔡东杰

华人艾瑞克森催眠治疗学会理事长

### 推荐序 3 | 献给非凡的治疗

本人初识萨德博士是在 1995 年夏天。他第一次到中国来进行短暂的访问，是经由德国同仁介绍而见面的，现在想起来还历历在目。他由香港的徐牧师陪同从香港飞来，我在昆明安排了一天的工作坊，请他在昆明医学院附一院新建成的心理治疗研究中心做了精彩的讲座和临床示教。课后，我陪他们俩去了著名风景区石林，登上了险峻的莲花峰，还正巧赶上了彝族火把节，在山坡草地上半躺着看了中式斗牛。最后一天，他送了两样珍贵的礼物——印第安人手工制作的“抓梦袋”（dreamcatcher）和一块用金属框镶着宝石的项坠。

在此前的几年里，我在德国读博士期间学了一点艾瑞克森的催眠治疗理论和技术，被这个神奇的方法深深地吸引住了，以至在 1993 年年底回国时，带了整整一箱子这方面的书回来。当时我有个愿望，想翻译这些书，在中国传播艾瑞克森催眠！所以，我对接待这位得了艾瑞克森真传的弟子十分上心，后来频频联系，也获得他邮寄来的多本大作，如饥似渴读了大部分，而且把一些内容翻译、转换成为中文文献，广为传播。1996 年，我欲前往“圣地”凤凰城亲自感受艾瑞克森遗风的吹拂。可是不知何故，在成都等候一周却没有获得赴美签证，像是被泼了一头凉水。再后来，由于负责筹办 1997 年开始的“中德班”，主要精力花在了传播家庭治疗上，对亲自推广催眠的兴趣就被压抑下来了。

不过，艾瑞克森催眠对我的影响从未中断，模仿艾瑞克森风格一直是我临床实践中有意无意的行为倾向。尽管受到生物医学的深度熏陶，我

对于临床工作中的艺术却是一往情深。自己学习和运用最多的是以家庭为对象的心理治疗，其中就有很多理念、技术是来自艾瑞克森催眠。在认识萨德前后，我从书本里，以及从萨德的德国老友，主要是根达·舒密特（Gunther Schmidt）、德特·瑞文史多夫（Dirk Revenstorf）、博得·川恩寇（Bernd Trenkle），以及从不说自己做催眠的弗莱兹·赛门（Fritz B. Simon）那里，了解到艾瑞克森的杰出能力，他能够顺乎自然，迅速、直觉地把握咨客的特殊性，在不同意识层面上同时运用令人信服的交流方法，以及擅长运用“矛盾指令”（或悖论指令）。在他身上，人们可以看到一个最佳的榜样——如何处理个体与群体间的联系，如何处理意识与无意识的微妙联系。本人现在临床上践行的“系统式心身医学服务”其实就是“家庭治疗+艾瑞克森催眠+心身医学+中国智慧”的整合模式。

作为一个医生，我是一个不容易崇拜别人的人，对使用“神医、大师”之类的词汇慎之又慎。但对艾瑞克森是个例外，我对他钦佩至极，不吝称他为神医。他离世已很久，只是在录像里看到他的神采。但万幸的是，他的事业有了很好的传承。萨德就是他精神遗产的最重要守护者和发扬光大者之一，可以称其为大师级的心理治疗师。当年在直接领教萨德富于人情味、注重个人体验（本书译为经验）的积极而温暖的风格以后，我曾经受到鼓舞，觉得自己还是具有一些比较天然的从事助人行业的特质的，这些东西可能是学也学不来的；同时，我也庆幸有机会可以从他的言传身教及写在书本里的知识里，继续学习那些可以学以致用、学以长进的东西。

眼下这本书，集中体现了萨德在长期教学培训、临床治疗中积累和升华出来的精彩经验。既有他独有的、别人学不了的天分，也有可以共享和借鉴的宝藏。就像他当年送给我的印第安人的抓梦袋，也许可以帮助我们

留住创意、梦想和憧憬，并保护大家免受噩梦侵扰；也像那块金黄色夹杂暗红的宝石，一块“他山之石”，棱角分明中透着温润，像是在点拨闪闪的灵光。

赵旭东

同济大学医学院教授、博士生导师

世界心理治疗学会副主席

中国心理卫生协会副理事长

## 推荐语

这本书中有许多实用技巧及启发式教导，会带给读者一种全新的惊奇体验。艾瑞克森医师在数十年前开创了一个全新的治疗时代，如今传承到天才般的杰弗瑞·萨德博士手中更是精准明确，令人叹为观止。书中有许多精彩绝伦的故事、深刻的智慧语录，以及一张清晰明白的地图，教导治疗师如何提升自身能力，成为生生不息且有强大疗愈能力的人。关于治疗方法，如果你只愿意选择一本书让自己更精进，这本书就是你唯一选择。

海瑞特·李纳博士 (Harriet Lerner)

美国当代作家、哲学家、心理治疗大师

百万畅销书籍 *The Dance of Anger*、*The Dance of Deception* 作者

这是我过去五年所读过的关于心理治疗最棒的一本书。带着令人赞叹的流动和智慧的光芒，萨德博士真正把有效短期治疗的艺术阐述得淋漓尽致。简明清晰的智慧加上诗意般的同频共振，让这本书成为刚入门的新手治疗师及纯熟老练的资深治疗师不可多得的宝典。我极度推崇这本书！

斯蒂芬·吉利根博士 (Stephen Gilligan)

当代伟大催眠治疗师、国际生生不息改变学会创始人

全球畅销书籍《潜意识之门：生生不息催眠圣经》《英雄之旅》作者

这本书是正统艾瑞克森学派巨作——奠基于艾瑞克森医师正統的理念和原則，薩德博士將艾瑞克森的理念發揚光大，青出于藍，而勝于藍。薩德博士帶着崇高的敬意將艾瑞克森的精髓完美演繹，通過他個人千變萬化的風格創造出一個簡單易懂的治療公式。薩德博士在書中運用變化無窮的方式幫助讀者理解深奧的治療概念，比如模式、案例、練習、故事、結構和解構、討論、比較、反思，甚至提供治療逐字稿。每種方法都幫助我們從不同的角度看見治療全貌。讀者可以在這書中的無數選擇里找到最適合自己的練習和方法，從而精進專業能力。薩德博士心理治療系列三部曲，閃耀着智慧光芒，是其畢生心血結晶。他超凡入聖地吸收各學派精華，集各家之大成，創造出兼具深度與廣度的視野，給讀者提供一個茁壯成長的絕佳機會。

洛克薩妮·艾瑞克森博士 (Roxanna Erickson-Klein)

艾瑞克森醫師的女兒

*The Collected Works of Milton H. Erickson* 的共同作者



## 译者序

当我在纽约市哥伦比亚大学心理治疗研究所学习时，教授们告诉我，心理治疗是一门艺术，当时其实我听不懂是什么意思。做治疗的时间越久，越发现突破自己专业领域上的能力，是一件难如登天的事，直到我遇见杰弗瑞·萨德博士。我的专业成长之路就从他与我说的一句禅语展开。

当时我初次遇见萨德老师，看到他神乎其技的催眠治疗，就问他，我要如何学习他这种出神入化、一次就完成一般治疗师好几年做不到的事情。他淡定地喝着一杯乌龙茶，缓缓看进我的眼睛里，告诉我，“这杯茶要凉了”。如果他只是简单地跟我说去凤凰城跟他学习催眠初阶进阶督导班，我可能就只会记住照做，但是他的一句“这杯茶要凉了”，完全激发了我全心投入学习的热情。我知道我想跟萨德老师学习就要趁现在，就趁他的这杯茶还热着的时候，赶快学习。我听懂了他的引导语，体会到了他礼物包装的回答。

我一辈子在心里都会记住他说的这句话，因为这句话让我展开了属于我的英雄之旅。从此我潜心听从他的谆谆教导，学习顶级的心理治疗艺术。这就是他让别人醒觉的厉害之处，到现在我还在继续品尝着萨德老师每次给我的不一样的智慧和人生经验。

这本书的翻译能够完成，一切都从他那句话“这杯茶要凉了”开始。如果我这些年没有跟着他学习，如果我没有反复问他这些方法是什么意思，这本书的中文译本不知要等到何时才会出现。有些时候一句话帮助一个人醒觉过来，后面会发生更多有趣的事情，就像当初艾瑞克森对于他的