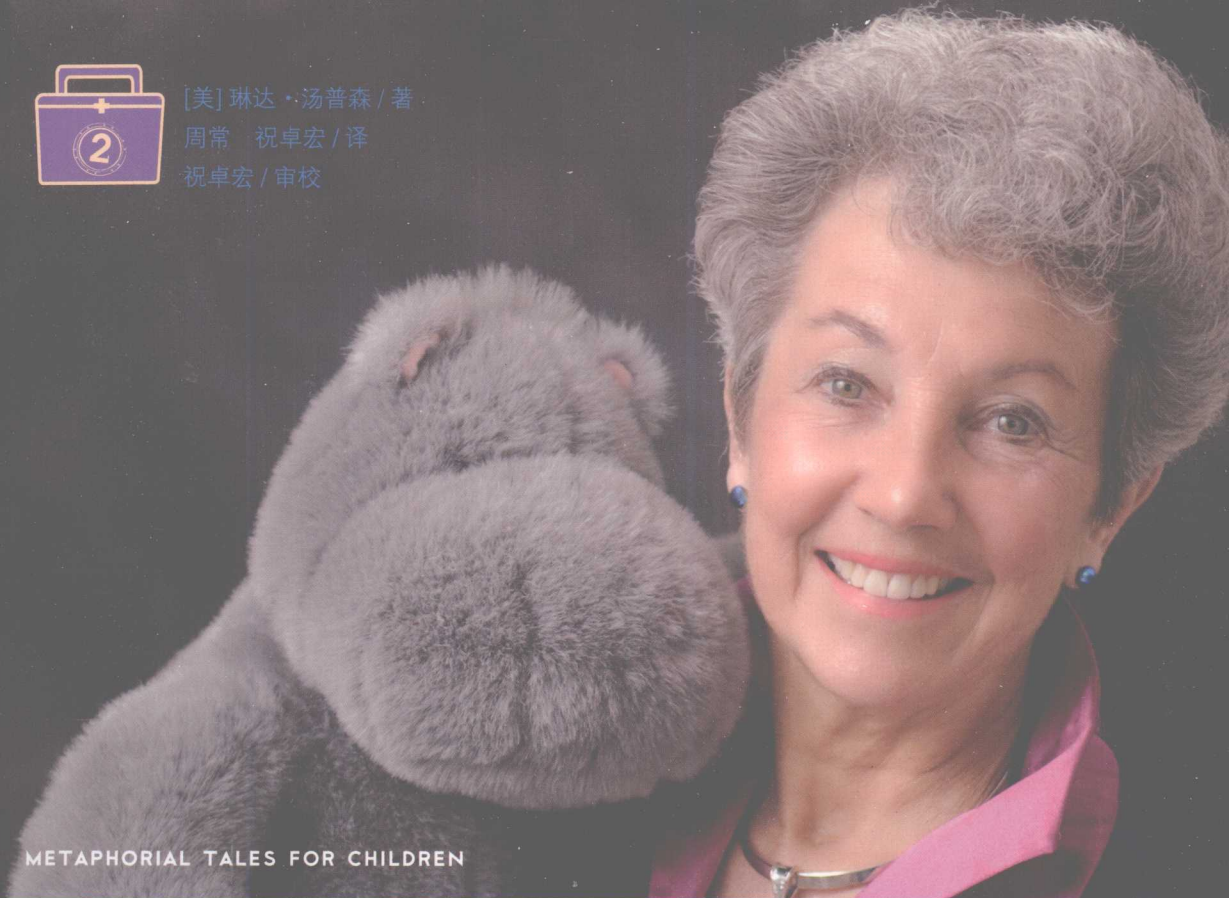




[美] 琳达·汤普森 / 著
周常 祝卓宏 / 译
祝卓宏 / 审校



METAPHORICAL TALES FOR CHILDREN

汤普森 心理童话药书



NLIC2970861834

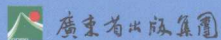
父母是孩子第一任心灵导师

儿童心理学大师
琳达·汤普森

积累 35 年经验
并经数千孩子验证有效的

心理童话药书

家长、幼师、儿童心理咨询师
梦寐以求的心理圣经



广东省出版集团

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

汤普森 ② 心理童话药书

父母是孩子第一任心灵导师

METAPHORIAL TALES FOR CHILDREN

[美] 琳达·汤普森 / 著 周常 祝卓宏 / 译 祝卓宏 / 审校



NLIC2970861834



广东省出版集团

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

· 广 州 ·

本书原由 CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED 以书名《HARRY THE HYPNO-POTAMUS: METAPHORIAL TALES FOR CHILDREN (VOLUME 2)》(ISBN 978-184590117-2) 出版, 经由北京云雷文化传播有限公司取得中文简体字版权, 授权广东教育出版社仅在中国内地出版发行。

广东省版权局著作权合同登记号

图字: 19-2012-081 号

图书在版编目 (CIP) 数据

汤普森心理童话药书. 2 / (美) 琳达·汤普森著; 周常, 祝卓宏译. —广州: 广东教育出版社, 2012.11

(父母是孩子第一任心灵导师)

ISBN 978-7-5406-9338-1

I. ①汤… II. ①汤… ②周… ③祝… III. ①童话—作品集—美国—现代 IV. ①I712.88

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177677 号



小瓢虫新知馆

策 划: 云雷文化

责任编辑: 三川玲

装帧设计: 百朗文化

责任技编: 涂晓东

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南南海南工商贸易区 A 栋)

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 9.25 印张 185 000 字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5406-9338-1

定价: 38.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

前言

想象是你拥有在手的天赋

想象能带你到美好的未来

想象可以让你感觉越来越好，越来越强大

想象可以让你平静和舒适



我写的《汤普森心理童话药书 1》，是打算给儿童心理方面的专业人士看的，他们应该受过专业催眠训练，在儿童发展研究方面经验丰富。最后收到的读者反馈让我大吃一惊。原来很多人喜欢小哈利的故事：成人治疗的心理师，他们把书里的隐喻故事用来给来访者做咨询；一些没有受过催眠专业训练的人，如学校的老师、父母亲，也在使用哈利的故事孩子的问题；孩子们自己也会挑选书中的故事阅读。最受好评的有：害羞的乌龟故事，焦虑的大象故事，尿床的猫鼬故事和吮吸手指的大猩猩故事……孩子们因为学会了一个他需要的故事，解决了很久的困扰。我经常接到父母、老师和孩子感激的电话。

既然这些故事能够给所有人带来想象的神奇效用，那么，第二本童话故事则是为所有年龄阶段所有有需要的读者撰写的。

如果你想学会放松技巧和自我调节方法，如果你想学会控制以前无法控制

的心理难题，你就可以阅读本书。这是为所有想要的人而准备的一本好书，可以帮助处理疼痛、焦虑、行为障碍和其他身体和情感问题。哈利的故事会激励那些想要在健康保健方面做得“更为仔细”的治疗师们，他们可以更好地帮助来访者，让患者们生活得更快乐，更舒服。

有时我真的难以相信，我从给孩子催眠上获益匪浅，非常享受。实际上，孩子们带给我的快乐远远多于我付出的，他们的无意识创造是一笔丰富的财富。你知道吗，书中最令人吃惊又最有影响力的隐喻故事，是孩子们自己创作出来的。在红猩猩山姆的故事中讲述了一辆胆怯的消防车，这是一个了不起的四岁男孩想象出来的。事实上，解决问题的方法是来源于人的内心，用隐喻的方式能够接近问题的症结。

我很高兴能为孩子和大人们写出这些故事。我获得的最大乐趣就是因为孩子学会了我的一个故事，就让自己的生活有所不同了。当你用上了这些故事，并和我分享特殊感受，我也会非常高兴的。如果有孩子创造出了令人吃惊的隐喻故事，并愿意与其他人分享，请写信给我，我希望在《汤普森心理童话药书3》中能收录进去。

这些都是令人欣喜的事情！

目录

II ● 前言

给孩子们的故事

- 1 ● 向孩子介绍催眠（哈利告诉你催眠那些事儿）



焦虑，恐惧和恐惧症

- 8 ● 害怕尝试新鲜事物（麝雉乌木西）
13 ● 无端担心和害怕（章鱼艾卡）
18 ● 灾难后的心灵创伤（河马宝宝欧文和乌龟爷爷木兹）
26 ● 害怕小虫子（浣熊小花）
31 ● 应对身体检查（绿海龟艾拉）
37 ● 选择性沉默（海豚米格）
43 ● 怎样克服恐高症（小袋鼠韦斯特）
50 ● 离不开纸尿布（红毛猩猩山姆）
56 ● 总是吞不下药片（白鹳爱尔兰）
60 ● 害怕新环境（潜鸟奥特）
65 ● 总是担心和焦虑（针鼹鼠乔伊）



习惯性障碍

- 70 ● 爱吸手指（长臂猿谷基）
- 75 ● 停不掉的咳咳咳（小蜜熊卡罗）
- 80 ● 控制不住挠皮肤（大象亚皮卡）
- 84 ● 口吃（小黑猩猩乔治）
- 89 ● 准时顺畅拉大便（羊驼朱迪）
- 96 ● 动不动就吐和害怕呕吐（土耳其秃鹰卡拉弗和绿咬鹃卡恩）



疼 痛

- 104 ● 难忍的慢性疼痛（猫鼬霍华德）
- 109 ● 头痛也可以转移（北极熊保克）
- 114 ● 不开心的时候肚子痛（狮宝宝金迪）
- 121 ● 把剧烈疼痛赶走（美洲豹莱娅）



催眠在其他方面的应用

- 126 ● 体检和打针也可以有趣（食蚁兽马克）
- 134 ● 动来动去不安静（蜜獾瑞兹）

- 139 ● 总是埋怨自己（鸭嘴兽艾瑞克）
- 144 ● 一紧张就声带紧绷（犀牛雷恩）
- 150 ● 激活免疫系统根治疣疮（蜥蜴莱克顿）
- 154 ● 睡眠真是件难事（马蹄蟹卡洛琳）
- 160 ● 止不住发抖抽搐（熊猫大石）
- 165 ● 悲伤抑郁不快乐（土狼哈维）
- 171 ● 什么都有还是不开心（笑翠鸟波比）
- 176 ● 在寄养家庭长大（寄居蟹麦琪）
- 182 ● 总受欺负怎么办？（霍加狒阿基拉）
- 188 ● 控制坏脾气（袋鼠肯兹）



给想进一步了解催眠的读者

- 195 ● 儿童催眠的特点
- 196 ● 什么叫隐喻
- 199 ● 催眠在焦虑方面的应用特点
- 201 ● 催眠在习惯性障碍方面的应用特点
- 202 ● 催眠在缓解疼痛方面的应用特点
- 203 ● 催眠在其他方面的应用
- 204 ● 小结

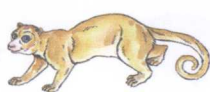
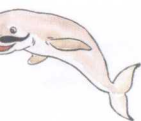
- 205 ● 译者后记

汤普森心理童话非常适合父母读给孩子听。这些故事本身非常有趣，同时富有教育意义并具有幽默感，会引得孩子哈哈大笑。故事中隐含了催眠和其他心理技巧，能帮助解决儿童心理和生理问题。这些故事适合让孩子最信赖的大人来朗读，才能发挥最好的作用。请注意，**读故事时也在对孩子进行心理治疗**，请你仔细了解孩子的问题所在，为他挑选最合适的故事。在故事开始前酝酿好自己的**情绪**，**语速**的快慢，**节奏**的变化，声音的**感染力**都很重要。在朗读故事时，**要着重强调彩色字**的部分。

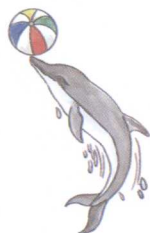
向 孩 子 介 绍 催 眠



本故事用一种奇妙的方法来向孩子们介绍催眠。哈利是一只小河马，他从亚什兰动物园的丹博士那里学会了催眠。哈利非常喜欢想象，他被称为“会催眠的小河马”。在小姑娘丽丽和表哥康纳感到悲伤、生气的时候，小河马哈利帮助他们学会了催眠，让他们想象自己最喜欢做的事情。这个故事中隐含了一个多姿多彩的感应强化技巧。



哈利告诉你催眠那些事儿



哈利是亚什兰动物园里的一头河马，他最喜欢动物园的大泥潭，因为他喜欢拍打泥水让水花四溅，或者躲到水下假装自己是艘潜水艇。

动物园的朋友们又叫哈利“会催眠的小河马”，因为他有一种神奇的想象力，每当感到害怕、不舒服的时候，他会用神奇的想象力来帮助自己。

一天清晨，哈利正在泥潭里高兴地拍打泥水，远处传来小姑娘丽丽的歌声。不一会儿，丽丽的表哥康纳从动物园的石门跳了进来。他们经常来动物园玩，表兄妹和小河马哈利是好朋友。哈利突然从泥水中抬起头，对他们咧嘴微笑。

“丽丽！是你在唱歌吗？”小河马喊道。

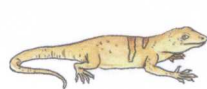
“是的，”丽丽点了点头，长长的金色马尾辫在她肩上来回地摆动。

哈利向后仰着身子，认真听丽丽唱歌，那是一首《彩虹歌》。

“多么动听的歌曲呀！”哈利说。

“我喜欢彩虹，”丽丽对河马说，“你喜欢听其他的歌吗？”





“我当然喜欢！”哈利一边说，一边吹出了一个欢快的泥泡泡。

丽丽踮起了脚尖，大声地唱着，嘹亮的歌声四处回荡，她最喜欢唱歌了。康纳也和她一起唱起来。“伤心难过的时候，唱歌能让我们得到缓解。”康纳说。

“哇！”哈利大叫，“那就跟催眠一样！每当我感到悲伤、焦虑或不高兴的时候，我就想自己最喜欢做的事情，然后就不难过了。”

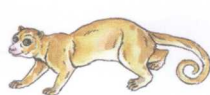
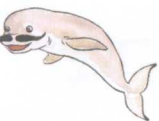
“什么是催眠呢？”康纳问。

“哦！那是一种能帮助你的思考。我已经学会了一些简单的催眠方法，我不知道怎么来描述……催眠就像做白日梦，也很像我们爱玩的假装游戏，也像用思考来帮助自己。非常有趣，在各种事情都能用到这种方法。”哈利回答。

“哪种事情呢？”丽丽问。

“哦，”哈利说，“我的朋友蝙蝠布朗尼总是睡不着，丹博士教给他用催眠来治疗他的毛病。小猴子米奇运用想象力让自己打篮球更出色了。还有一个朋友金刚鹦鹉茉莉总爱拔毛，拔到后来，她身上的羽毛所剩无几了，丹博士教给她催眠的方法，最后终于克服了这个毛病。现在她是动物园羽毛最漂亮的鸟了！企鹅帕姆在做手术的时候用了催眠和想象的方法，结果她比其他病人好得都快。”

“那听起来就像魔法一样，”丽丽说。



“想象力就像魔法一样，”哈利回答道。

“很久前，我牙齿疼得很厉害，我就想象，假装自己在非洲的一个大泥潭里……我就一直忙着想象那个非洲大泥潭，把牙疼给丢到九霄云外了！”

哈利站起来，抖落厚实灰皮肤上的泥水，坐在丽丽和康纳的旁边。

“催眠真的很有趣。我没什么问题的时候，也喜欢练习这种方法，我擅长运用自己的想象力，这就像每天给自己的一件礼物一样。”

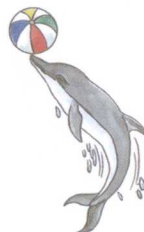
“你能教我们吗？”丽丽问。

“当然可以，”哈利回答，“首先，来一个让自己很舒服很安逸的姿势。你可以闭上眼睛，也可以睁开眼睛，无论你喜欢做什么、想做什么——现在就开始想象。这是任何催眠法中最重要的一步：不会做错的，无论什么都对你们有帮助，因为你们正在控制自己的想象力，由你自己来决定假扮成什么。”

“你既然喜欢彩虹，那么来想象一道美丽的彩虹。就像你歌里唱的那样，我们穿越彩虹，登入彩虹云梯，攀爬每一层台阶，直抵彩虹的顶端，发现彩虹的每层都是不同的颜色。

“一，第一层是红色。当你到达红色的彩虹台阶时，想想你最喜欢的红色的东西——可能是一轮美丽的红色落日，也可能是一个大红气球，或者一个鲜亮的红苹果。

“二，第二层是橙色。我非常想知道你最喜欢什么橙色的东西。





“三，这层是黄色的。我知道自己最喜欢什么黄色的东西，但是你可能比较难想到具体的一种东西——其实，无论你想到什么都可以。”

“四，第四层是绿色的。想象一些你真心喜欢的绿色东西。”

“五，第五层是蓝色的。”

“太有趣了！”康纳说，“我假装自己正骑着一辆崭新的蓝色自行车。”

“六，彩虹的最后一层是紫色的。”

“哦，太好了！”哈利说，“那是我最喜欢的颜色。”

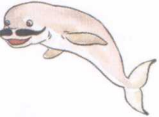
“这六个台阶让你抵达彩虹的最高层，现在你从彩虹桥上走下来，按照刚才的颜色顺序……一层一层走到下面。”

“你可以骑着自行车下去，也可以坐着雪橇滑下去，或者发现另外的有趣方式。无论你怎么想象，都能穿过这道彩虹桥，所有的麻烦都会像柠檬糖一样融化。”

“在那里，你没有任何悲伤烦恼，肚子疼或其他愚蠢的麻烦事儿都打扰不到你了。因为你那里玩得正高兴。你是自己想象的主宰，也正在有目的地想象着，这些都由你说了算，你是自己的老板，一切由你掌控。”

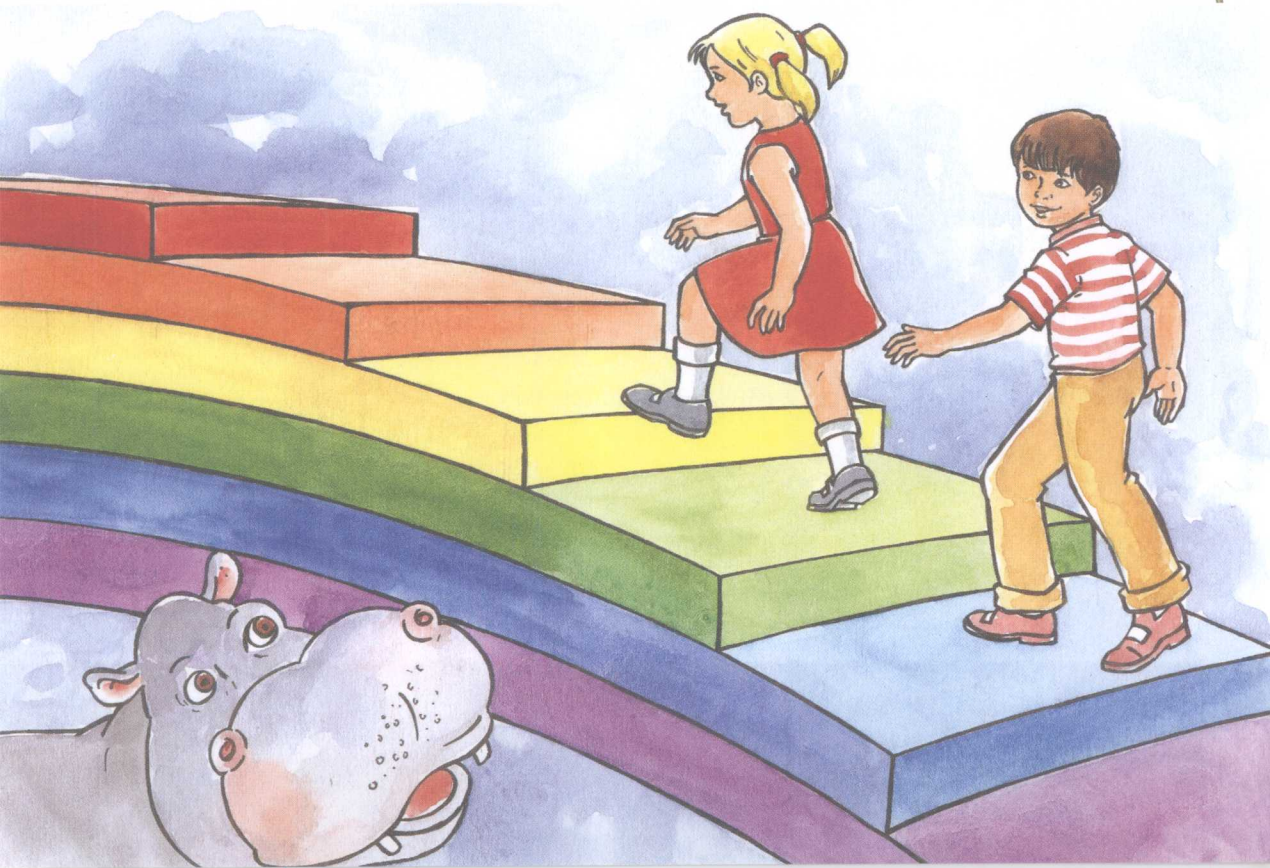
“你的想象存在大脑里，无论何时，无论何地，只要你想用，就随时可以使用。你练习自我催眠的方法次数越多，就越能运用自如。”

“那真是太酷了！”丽丽说。



“我喜欢催眠，”康纳说，“这种方法让我的整个身体感到非常放松、舒适，真是好极了。我会在每天睡觉前进行练习。”

“太棒了！”哈利回答，“你会成为催眠大师康纳，丽丽会成为想象公主！”



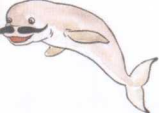
汤普森心理童话药书 METAPHORIAL TALES FOR CHILDREN

写给读故事的人

害怕尝试新鲜事物



这个故事写给害怕尝试新鲜事物的孩子。木西是一只来自南美的麝雉鸟，他害怕离开鸟巢去飞翔。因为他害怕自己会失重掉下去，他的爸爸把他放进一个热气球的篮子里，他害怕自己在里面太重了，无法让热气球飘起来。木西让自己在那个篮子里摆脱了恐惧，让热气球升到更高的地方，最后他不再恐惧了，学会了自由翱翔。



麝雉鸟木西



木西是一只麝雉鸟，来自秘鲁的亚马逊河。他来到亚什兰动物园之后，认识了小河马哈利，他俩成了好朋友。

麝雉鸟已经在地球上生活了几千年，他们很有生存智慧。麝雉鸟妈妈专门把窝搭建在河流旁边的树枝上，树下就是湍急的河水。为什么呢？因为河流会保护年幼的麝雉鸟宝宝。

刚从蛋壳出来的麝雉鸟宝宝——木西和兄弟姐妹，羽毛都没有长齐，根本不会飞翔。在危险发生的时候，麝雉鸟妈妈会把宝宝从窝里推出去，让他们扑通扑通掉下河。

别担心，麝雉鸟宝宝不会飞翔，却是天生的游泳健将。掉进河水之后，他们就灵活地游到河中心，敌人在河边团团转，却没有办法接近他们，只好悻悻离去。敌人一走远，麝雉鸟宝宝就游回岸边准备回家。与其他鸟类不同，麝雉鸟宝宝每根翅膀上长了两只爪子，他们就用爪子勾住树皮往上爬，安全回到窝里。

木西告诉哈利：“当我还是孩子的时候，我特别讨厌妈妈把我推下水，

