

高级 隐喻

故事转化生命

玛丽莲·阿特金森 (Marilyn Atkinson)

吴佳 王利娟 杨兰

Creating Transformation Metaphors

用故事让我们超越过去的模式
获得转化生命的能力！

埃里克森学院
创始人及院长

★
成果导向的教练
模型创造者

玛丽莲·阿特金森
经典著作



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

随书
精美
赠书
签



ERICKSON
INTERNATIONAL
Leading since 1989

隐喻表达
系列

高级 隐喻

故事转化生命

玛丽莲·阿特金森 (Marilyn Atkinson)

吴佳 王利娟 杨兰

用故事让我们超越过去的模式
获得转化生命的能力！



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

高级隐喻：故事转化生命/ (加) 玛丽莲·阿特金森著；吴佳，王利娟，杨兰译. —北京：华夏出版社，2018.2

书名原文：Creating Transformational Metaphors

ISBN 978-7-5080-9322-2

I. ①高… II. ①玛… ②吴… ③王… ④杨… III. ①教练员-语言艺术
IV. ①G811.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 229020 号

Creating Transformational Metaphors Copyright © 2013 by Exalon Publishing, LTD.

Cover background art by Christopher Redmond.

No portion of this book may be reproduced, by any process or technique, without the express consent of the publisher.

Simplified Chinese translation copyright ©2017 by Huaxia Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 翻印必究

高级隐喻：故事转化生命

作 者 [加] 玛丽莲·阿特金森
译 者 吴 佳 王利娟 杨 兰
策划编辑 朱 悦
责任编辑 马 颖

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河万龙印装有限公司
装 订 三河万龙印装有限公司
版 次 2018 年 2 月北京第 1 版 2018 年 2 月北京第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16 开
印 张 12.25
字 数 220 千字
定 价 49.80 元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

献 词

谨以此书献给讲出故事趣味性的米尔顿·埃里克森，他用隐喻的方式来描述人生发展、觉察力、愿景和智慧，激发了我讲故事的勇气。

玛丽莲·阿特金森

致 谢

我乐于创作这样一本书，写作的过程很轻松，仿佛是夏日里的一场远足——一路上充满了新的发现和欣喜。这些故事本身是我人生的一部分，它们在过去的五十年中一一发生，因此我要感谢五十年来我的朋友们和同伴们，谢谢你们每一个人，你们的参与让我的人生故事得以发生。

具体而言，我要感谢埃里克森学院这个大社群在 44 个国家的出色员工。全球范围内参加我们各门课程的学员已经验证了书中这些故事所达到的效果。

尤其要感谢我的助手、打字员、封面设计师、视觉设计排版人员。特别感谢亚历山大·伊万诺娃、盖尔·利奇、玛丽安娜·伦兹特。在写这本书期间，我奔波于多个国家进行授课，是他们几位帮助我一直坚持写作。盖尔的编辑保证了该书的流畅性；亚历山大和盖尔的封面创意将我的创作思维聚焦起来；而在最一开始，玛丽安娜对本书的极大热情鼓舞我坚持写下去。

盖尔有排版的功劳，他认真而谨慎地工作，为大家呈现了赏心悦目的版面。

感谢团队的共同努力。

玛丽莲·阿特金森

2013 年 11 月

前言

意识的隐喻：转化性学习的工具

作为演讲人的你拥有一个用于沟通和激励的强大工具，那就是你可以学习使用高级隐喻，将人们与一些能激发、打开，并在更深层面拓展他们觉察力的关键原则联系起来。使用隐喻来拓展思维，你可以帮助他人内在探索和发现的过程中，学着进入自我信任中。

将你的价值观念想象成一般缓缓上升的热气流。当我们用一个转化性的隐喻，创造一个关于内心生活的故事时，就让我们搭乘内在的这股热气流，它犹如电梯，带着我们上升、扩展，进入这些价值观令人心旷神怡的温暖之中。

我们领悟人生——因获得认知而欣喜的这种基本能力，就好像是在这股热气流中上升的滑翔机——不断提升，乃至驾驭翱翔。在故事展开的过程中，我们自然地进行着回应，没有丝毫恐惧。隐喻强有力地推动着这个过程，于是，通过我们所讲述的故事，人们立刻就感受到他们内心深处的价值观，看到一个自己获得转化的愿景！

意识的隐喻，也就是你在这本书中将要读到的，在讲述过程中展示的一些关于自我觉察力的拓展，同时也拓展听众觉察力的故事，它们是一个事件或例子，会让我们对故事中那个向前迈出一大步的人产生认同。

梵文中有 23 个描述意识的词语，而英语中只有这一个。意识的隐喻，旨在为意识开辟新的路径。隐喻的语言可以说本身就是一种“梵文”的表达，扩展了描述意识的词汇。如果你有了一个微妙的觉察，而这个觉察却超出你日常体验的正常范围，意识的隐喻就是帮助人们用新方法拓展他们的觉察——就像是

学习用新词语和新图像来表达难以描述的体验。由此发展出更强的感知，可以进行更深层面、更有意义的沟通，就好像幼童学习新的方法进行互动。

意识的隐喻常常是一个故事，主人公是正在进行自我探索的某个人，采取了冒险性的重大举措来实现自己的发展。当我们参与到这样的故事中，有价值的转化就发生了。我们的内在认知与这个隐喻所传递的视觉图像和价值观紧密相联，于是获得了让生命得以拓展的体验。我们倾听着自己的内心，有了更多的自我觉知。

我们需要全身心体验，让我们的内在认知活跃起来，于是我们可以识别、表达出相关的明确的自我发现。这样的故事可以发展并拓展我们的意识——我们的愿景和对价值观的觉察。

人类是投入体验的。隐喻帮助我们一头扎进相关的全身心投入性体验中，仿佛是跳入一汪自我认知的深潭里。于是我们具备了新能力，能够更有效地思考自己的人生，当我们浮向人生湖面之时，此时已是置身于另一个池塘。这个故事让我们能重新投入到自己的核心价值观中，并再次真切地感受它们。

为何使用隐喻这种方式？

我们思维中想象出来的一堵堵墙，很容易让我们的生命变得支离破碎。人们常常蓦然发现被孤立在自己所在的“无线电波段”内，此时，痛苦会让我们立刻觉察到这一点。

个人的痛苦也具有隐喻性质，但是这种痛苦会倾向于制造出一个让人紧缩的故事来——一个将我们关在里面的悲伤故事！我们创造转化性的隐喻，就是帮助他人建立一个强有力的新“身份结构”——这就像是一个有大窗户的屋子，不再四面封闭，然而可以抵挡暴风雨的冲击。

使用意识的隐喻时，我们常常是从承认错误的那一刻开始的。我们描述处在痛苦之中的某个人，以讲故事的方式，体现出智慧的洞察是如何开始浮现的。

我们人类需要研究自己承受着的痛苦，从而能够去聆听痛苦、进入痛苦、品尝痛苦的滋味、有效地质疑痛苦。最重要的是，学习如何超越痛苦。隐喻可以用来提醒我们自己：找到一条路，穿过和超越过去那种支离破碎的模式是有

可能的。于是我们放松下来，再一次开始探索自己真正想要什么？此时我们为自己设计了一个开放的“四季适宜的小屋”，同时也可以用来遮挡暴风雨。我们重建思维来进行选择、做出改变。

有些人的“内心地图”和传递的信息让我们费解，而一个意识的隐喻，有助于我们去理解和回应他人的内心地图和信息，也会帮助聆听我们自己的内心信息和地图，但只将其当作信息和地图。换句话说，我们是在提高自己进行有效选择的能力，不再相信那个“自己碰到困难”的不幸故事了。

我们通过讲述自己的故事来帮助别人探索自我感知的重要方面。我们的隐喻思维是一个全息结构，连接着我们的共有智能和集体意识。你可以超越自己意识的狭窄“波段”，研究整个电波传送系统，了解如何转动命运的转盘来扩大生命的选择范围。

我们可以设计出不同类型的意识隐喻，来打开不同的特质、状态、能力和意识志质，就好像是研究未来天气的“气象员”，可以帮助你选择出行穿什么衣服合适。这些隐喻是人们自己或周围人所体验到的一些意识和觉察的关键标记，当你学习了如何创建意识的隐喻，就是在提高自己多层面感知生命的能力。

隐喻让思维 / 计划的功能和情感的功能得以结合。当我们为人们创建共同的图景，就是在创造共同的体验。这提醒他们自己想要学习什么、想在何处投入能量。

使用一个意识的隐喻：

- 我们学习着分享自己的体验，让其他人也可以采用同样的方法获得成功。我们展示出他人是如何学习和成长的。
- 通过这个故事，我们了解如何向他人，甚至向陌生人敞开心扉，将他人视作和自己一样的人。
- 我们能够更有效地和自己之前的情感紧缩进行对话，帮助他人超越过去的消极情绪。我们可以在故事中展示这些恐惧，介绍故事中的主人公是如何超越它们的。
- 隐喻让我们更自由地与他人以及他们的经历连接，我们使用隐喻学习如

何与深层体验对话。

我们学习进行改变的步骤。这个过程正如一个悖论：痛并解脱着。

本书中的故事

那些对我们自己具有激励作用的故事，可以激发我们的直觉，让我们投入到其中，激励的效果很棒。我们的这些故事恰如一个上演着戏剧的开放的剧院，让我们在其中可以探索人生价值，并将其与他人分享。

无论多小的故事，甚至只是一个展示价值图景的例子，只要它能吸引到别人的注意力，就能够为听众打开其内在潜力之门。想要让这一切发生，我们需要遵照几个基本原则。

我花了一些时间收集了各种类型的故事：我自己的故事和别人的故事——激发转化性思维的故事。你会发现本书中的一些故事会发挥这样的作用，阅读这些故事时，请留意自己的内心反应。

书中大约包含 30 个隐喻，长短不一，其中的很多是之前为教练们设计的。将自己当作一个讲故事的人，来探索这些故事吧，将它们当作促进你思考的媒介。之后，找到你自己的隐喻，创造你自己的故事。

本书中的冥想练习

书中包含一些沉思、冥想的小练习，当你练习这些方法，甚至只是想象这些方法，它们就会和这些故事一样轻而易举地唤醒你转化的潜力。运用这些练习，开发“愉悦的潜力”；或者对其进行改编，创造出你自己的版本。在接下来出版的本系列第二本书中，我会介绍更多隐喻式冥想练习。

系列一和系列二

该书是关于隐喻表达的两本书中的第一本，介绍了运用故事发展价值观的核心元素。下一本书的内容是关于讲故事的技术以及一些实用的辅助方法，介绍如何面向特定人群设计讲故事的具体流程。

在这第一本书中，你将学习如何让人们体验到转化性价值观的激活和拓展，了解在讲故事时如何将这些转变成具体的原则。在第二本书中，我们将会探讨各种讲故事的技术和方法论，包括用“四象限”的方法讲故事。

目录

前言	001
----	-----

第一章 找到那扇被掩藏的门	001
---------------	-----

隐喻 (metaphor) 是什么, “meta” 是为了什么	004
是什么在我们的隐喻中创造出转化	006
创造任何东西 —— 讲故事	008
探索整体觉察 (Holistic Awareness) 的过程	009
在快乐线上迈出三小步	010

第二章 身份探索、苦难和发现	013
----------------	-----

超越身份这种苦难	016
推动变化的力量	017
意识的礼物	018
世界的朝圣者	021

第三章 为隐喻的风景播下种子	023
----------------	-----

已有脚本的情感 (Scripted Emotions) = 预先录入的结论	025
丢掉“死亡”面具	026
用开放式问题搭建内在花园	030
倾听内在认知	034

第四章 人为何受苦 037

摆脱隐喻式的痛苦，获得了悟的觉察	039
在你内心隐秘处：冥想	041
构建目的的过程	043
英雄之旅	047

第五章 转化死亡：超越痛苦的故事 051

形成你的“价值观思维”	053
出色的隐喻创造者创造出点金术	055
发展转化性的愿景——讲故事	056
设计一个转化性的现实情况	061
皮划艇的图景和生命的心跳	064
冲刷掉主观的权利（entitlement）：一种冥想方法	066

第六章 连接内在真相 067

创建一个新思维	069
今天你希望自己置身于怎样的思维中	069
承诺的巨大作用	070
承诺带来结果	072
个人成长的转变	075
与彼此在一起	077
因自我认知而受苦	078

第七章 诚信和承诺 079

用隐喻来指向	081
转变情感，发展积极能量	082
人如何发展新能力	085

第八章 你的“身心一致——身份”，一个意识的场域 089

扩展身份——我们是谁 091

拆掉墙 095

可持续的星球 096

第九章 生命伟大的礼物：勇气和决心 099

构建你最强的身份 101

用隐喻故事进行自我精通教练 105

自我设计的问题 110

设计深层转变 112

第十章 团队合作和转化 115

思考生命的一个隐喻 119

我们如何建立起百分百的承诺 120

生命中的同伴：一个小练习 124

人类这个团队——翻过围墙 126

一个被称作“在失败中前行”的故事 126

第十一章 友谊和爱 129

将人们与深层原则联系起来 131

用原则和警句来创造 133

启发性问题激发我们探索 134

米尔顿·埃里克森的原则 136

通过仪式 138

超越情绪，爱在扩展 141

什么样的原则具有转化力 144

特蕾莎修女的准则 144

不管怎样都要做	145
创造临在（Presence）	145
坚不可摧的完整性：一种冥想方法	149

第十二章	与同步性一起高飞	151
------	----------	-----

身份作为一个意识场域（Field of Consciousness）	154
将开放式问题当作警句来使用	158
一种冥想方法——和着宇宙的呼吸：大和小	161

第十三章	意识、临在和智慧	165
------	----------	-----

感恩的巨大成果导向作用	167
“场域意识”的含义	169
价值意识	172
创造你自己的旅行之瓶	173
讲故事时发展场域意识	175
隐喻是什么	177



第一章 找到那扇被掩藏的门

要搞清楚自己是谁，
就成为跳高运动员吧：跳过那根竹竿。
要飞到那一边，
就越过那根竹竿，享受飞的过程！

——玛丽莲·阿特金森

平衡木上的生活

我们生活在创造性觉知的平衡木上：一边是昏昏欲睡的遗忘，另一边是飘忽不定无法摆脱的痴迷。保持觉知的平衡让我想起了我和孙子孙女在一起的一个特别的时刻。在不列颠哥伦比亚省的温哥华附近，有一座悬索桥坐落在一个深峡谷里。那是一个美丽的地方，对面的悬崖上生长着大雪松和铁杉树，桥底下卡比兰诺河在高高的岩石之间蜿蜒流动，波光粼粼的河水撞击在岩石上，飞溅出朵朵浪花，老鹰在峡谷上空盘旋。小小的悬索桥似乎挂在现在与永恒之间。记得上次来这座桥还是在我刚满7岁的时候。

过桥时，我一边回答着7岁孙女赛婕的问题，一边和她一起向下看着峡谷。“我7岁的时候也来过这里，就跟你一样，”我告诉她，“也许有一天你也会带着你7岁的孙女来这儿。”听了我的话，她很认真地思考着。

我们每个人都能进行创造性的思考。对于时间进行的思考尤为有趣。孩子们和我想象着可能出现在意识之桥上的未来的时代。简单地说，我想象着在过去一万年里来过这个地方的世代的人，以及他们面对这个壮丽的大峡谷时会想些什么。

我沉浸在想象中，跟随着思绪回溯到从前。我想象着形成这个峡谷本身所需要的亿万年的时间；我想象着几百万年来，可能有许多种眼睛在从峡谷里往外看，现在这些眼睛看到的是同一个地方——这个峡谷现在所呈现出的它在21世纪的脸。我给我的孙子孙女分享了我的想法，他们停了一会儿，然后用我说的“穿越时间的眼光”看着这个峡谷。我们都透过时间之眼看着这不可思议的峡谷风光。

忽然我那10岁的孙子罗斯，决定找一块石头扔进峡谷。“我要让这一刻和之前不同！”他边说边仔细地在灌木丛中寻找着，终于找到了一块合适的石头。然后他走到桥的中间，确认我在看着后，他郑重其事地把石头投掷到远在桥底下的河流里。我们都希望在永恒里留下印记。

吊桥在两岸中间摇摆，就像人类在生活的各种矛盾中通过摇摆来保持平衡。我们通过寻找人类旅程中各个方面的幽默和信任来维持这种平衡。

当我们对自己宣称，人类旅程的所有方面都值得我们去真正满足时，就可能产生可持续的平衡。我们学着通过讲故事的方式来把这个观点分享给别人，我们宣称人类旅程的所有方面都是有价值的，生命因此变得宝贵。这个讲故事的过程就是一连串体验的过程，我们进入了真正满足的流动状态中。我们都想在永恒中留下印记。

隐喻（metaphor）是什么，“meta”是为了什么

隐喻就是大门，一扇具有巨大转化潜力的整合性大门。我们可以穿过这扇门，从自我欺骗走向探索精神世界的真相——那可能是我们常常不敢涉足的领域。我们正如一个被带到月球上的旅行者，需要以全新的方式去观察、走路、触摸和研究生命的所有元素，用全新的视角来看事物。通过隐喻这扇奇妙的大门，我们跨过一个转化性的门槛，进入深入了解人生意义的层面。

请思考隐喻这个英文单词本身：metaphor，meta 这个前缀有何作用？这个前缀的意思是“越过和超越”，就是“从任何情境中向前迈出一大步”，而从任何情境中向前迈出一大步就是关于那个情境的一个故事，就是一个隐喻（metaphor）！

Meta 这个概念体现在很多与语言有关的例子中：

- 从物理学（physics）中向前一步就是形而上学（metaphysics）。
- 毛虫向前一步，破茧而出（metamorphosis）成为蝴蝶。

换句话说，任何东西的模式，向前一步，都可以让我们发现或是创造一个“元模式”（meta model），这意味着隐喻的一项主要功能是在任何信念或假设的基础上向前迈出一大步，从而让听众或读者获得更大的视角。

隐喻是一扇非凡的转化性大门，还在于它也能够帮助我们投入体验自己的深层价值观。通过一个强有力的隐喻，我们能在一个实实在在的体验层面深刻