



中国心理学会推荐图书

Hypnosis and Treating Depression:  
Applications in Clinical Practice

# 催眠与 抑郁症的治疗

## 临床实践与应用 (第一版)

[美] 迈克尔·亚普科 (Michael D. Yapko) 编著 金悦春 译

- ★ 如何在抑郁症治疗中广泛、有针对性地应用催眠
- ★ 如何使用催眠治疗特定形式的抑郁症
- ★ 如何对特殊人群使用催眠治疗抑郁症
- ★ 在使用催眠疗法时的特殊考虑
- ★ 治疗环节中使用催眠的各种案例



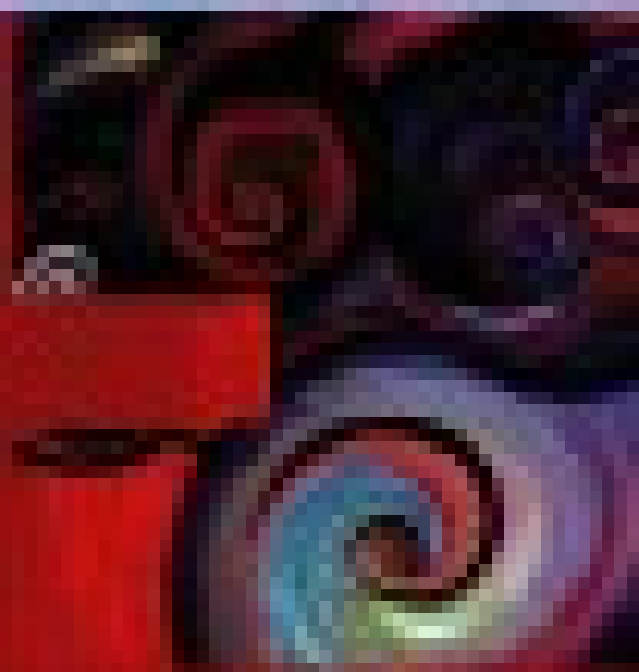
世界图书出版公司

# Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice

# 催眠与 抑郁症的治疗 临床实践与应用

第 1 章 催眠与抑郁症 / 1

- 1.1 抑郁症 / 1
- 1.2 催眠 / 1
- 1.3 催眠与抑郁症 / 1
- 1.4 催眠在抑郁症治疗中的应用 / 1
- 1.5 催眠与抑郁症治疗的未来 / 1



Hypnosis and Treating Depression:  
Applications in Clinical Practice

催眠与  
抑郁症的治疗  
临床实践与应用

[美] 迈克尔·亚普科 (Michael D. Yapko) 编著 金悦春 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

催眠与抑郁症的治疗: 临床实践与应用/[美]亚普科 (Yapko, M. D.) 编著; 金悦春译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

书名原文: Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice  
ISBN 978-7-5062-8729-6

I. 催… II. ①亚… ②金… III. ①催眠治疗—应用—抑郁症—治疗 IV. ①R749.057②R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第224316号

© 2006 by Michael D. Yapko

Routledge is an imprint of Taylor & Francis Group

International Standard Book Number-10: 0-415-95305-7 (Hardcover)

International Standard Book Number-13: 978-0-415-95305-4 (Hardcover)

Library of Congress Card Number 2005033720

No part of this book may be reprinted, reproduced, transmitted, or utilized in any form by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying, microfilming, and recording, or in any information storage or retrieval system, without written permission from the publishers.

Trademark Notice: Product or corporate names may be trademarks, and are used only for identification and explanation without intent to infringe.

Simplified Chinese edition copyright: ©2011 by BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

Authorized translation from English language edition published by Taylor & Francis Group LLC.

All rights reserved.

仅限于中华人民共和国境内 ( 不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区 ) 销售发行。  
本书封面贴有 Taylor & Francis Group ( 泰勒弗朗西斯集团 ) 激光防伪标签。无标签者不得销售。  
本翻译版源自泰勒弗朗西斯集团下属的 Psychology Press 出版的英文版。

## 催眠与抑郁症的治疗: 临床实践与应用

编 著 者: [美] 迈克尔·亚普科 ( Michael D. Yapko )

译 者: 金悦春

责任编辑: 曹 文

装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版 人: 张跃明

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

( 地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922 )

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 24

字 数: 429千

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

版权登记: 01-2007-3158

ISBN 978-7-5062-8729-6 / B · 14

定价: 46.00元

版权所有 侵权必究

催眠是西方对于心理治疗的第一个概念——医生与病人之间的交谈第一次被认为具有治疗的潜力。但催眠治疗的道路是颠簸不平的，经常被忽略或被重新定义为别的东西。催眠是一种高度集中精神、对周边的知觉有所降低（控制下的“分离”）和对社会线索反应提高的状态。它是人们拥有的一种程度不同的宝贵能力，并成为整个成年生活的一个稳定特点。它是一种正常的状态，有足够催眠能力的人可以在顷刻间进入或者离开这种状态。它使我们能够专心致志地沉浸在阅读、玩耍或进行的运动中。它能够减少或消除一些分娩或医疗程序上的疼痛、管理慢性疼痛、控制非癫痫发作、改善身心症状、戒烟，并改善急性和创伤后应激障碍（PTSD）症状。

那么，为什么抑郁症治疗里有关催眠的文字这么少（直到现在）？抑郁症会损害注意力，一些（但非全部）抑郁的人很难调动和利用他们的基本催眠能力。有理由担心，一个绝望的在考虑自杀的抑郁症患者会将催眠治疗的失败视为自杀企图的一个借口。虽然仍有那样的忧虑，但它在良好的抑郁症临床管理范围之内。任何治疗都会激起希望，而对自杀念头的仔细监察永远都是治疗的关键部分。随着对伴随认知的抑郁情绪越来越多的认识——不恰当的内疚和绝望、无助和无价值的感觉——更加认识到认知与情绪会相互强化。因此，抑郁的“循环”不是仅靠提升情绪就可以治疗的，比如抗抑郁药物的使用，同时也需要中止延续情绪上自我贬低的循环。所以，现在我们有了解针对抑郁症的认知行为疗法，而且被证明是颇有成效的。同样，抑郁症会

影响关系。一个抑郁的人可以使另一个人感到绝望甚至愤怒——你想一边摇晃这个抑郁的人一边说：“这并不是那么糟糕——让它过去吧！”（一个永无成效的方法）所以，临床界发展了旨在改善抑郁症社会后果的治疗，如基于哈里·斯达克·沙利文（Harry Stack Sullivan）工作的人际关系心理治疗，该治疗方式也被证明是有效的。

如果改变认知和人际的关联性可以影响抑郁症，为什么不利用因催眠而产生的高度集中、把认知先暂放一边的能力，以及更好的人际关联性来放大这种影响和其他治疗方法的作用呢？迈克尔·亚普科（Michael Yapko）和催眠与心理治疗界的同事集合了各种经过深思熟虑的技术。亚普科博士一直是这个领域的先驱，致力于以创新、有效的方式结合催眠和心理疗法治疗抑郁症。本书讨论了使用催眠治疗抑郁症和共病障碍（如疼痛和创伤后应激障碍）患者，描述了众多有效的催眠隐喻和意象。和各种各样的创新书籍一样，这里也有一些因素是我个人并不同意的，主要是关于欧文·科茨（Irv Kirsch）对抗抑郁药物疗效的否定。虽然对抗抑郁药的反应含有安慰剂成分，但科茨自己的文献综述也显示存在明确的药理反应——我们不同意其所述的反应大小。无论是从正确还是策略方面来看，我认为在这一领域试图淡化其他有效的治疗方法是一个根本错误。我们需要找到有疗效的方法，哪怕是一点一滴地找；而大多数研究显示，结合了药物治疗和心理治疗的方法比任何单一的疗法都来得更为有效。我经常对我的抑郁症患者使用结合两者的疗法。

抑郁症治疗已越来越少的令人感到沮丧了。有效的新疗法正在制定、描述和测试中。这本书大大地增进了一系列临床医师可以用来治疗抑郁症的技能，这是早就应该进行的，让我们好好享受这一成果吧！

大卫·斯皮格尔 博士  
斯坦福大学医学院教授  
医疗整合中心医疗主任  
精神病学和行为科学系副主任

迈克尔·亚普科博士是一位临床心理学家和婚姻与家庭治疗师，现居于美国加州福尔布鲁克。他在抑郁症和以结果为主导的心理治疗方面的工作得到了国际认可，并定期为世界各地的专业听众授课。迄今为止，他已被邀请到横跨6大洲的27个国家或地区，以及遍布美国的各个地方与临床治疗界的同仁们分享他的想法和方法。

亚普科博士撰写过许多关于催眠、抑郁症和心理治疗策略的使用等主题的书籍，也发表了大量相关主题的文章。它们包括《恍惚状态中的工作：临床催眠的实践导论》（第三版）、《用催眠治疗抑郁症》（*Treating Depression with Hypnosis*）、《打破抑郁症的模式》（*Breaking the Patterns of Depression*）、《传承的忧郁：如何防止抑郁症在家庭里传播》（*Hand-Me-Down Blues: How to Stop Depression from Spreading in Families*），以及《催眠和抑郁症的疗法》（*Hypnosis and the Treatment of Depressions*）。

亚普科博士是美国心理学会会员、美国婚姻与家庭治疗协会临床会员、英国皇家药学会催眠及身心医学分部院士（英国）、国际催眠学会会员，并曾是美国临床催眠学会院士。他是米尔顿·艾瑞克森（Milton Erickson）卓越科学奖催眠写作奖获得者、由临床和实验性催眠学会颁发的“年度最佳催眠书籍”（《用催眠治疗抑郁症》）阿瑟·夏皮罗（Arthur Shapiro）奖获得者，以及由国际催眠学会颁发的2003年皮埃·珍妮特（Pierre Janet）杰出临床奖

获得者，用以表彰他为这个领域作出许多贡献的终身成就奖。

个人方面，亚普科博士和他的妻子黛安（Diane，一位儿科语音语言病理学家、临床言语障碍治疗师、作家和临床培训师）婚姻愉快。业余时间，他们一起享受户外远足。



## | 各章作者简介 |

阿森·阿拉丁 (Assen Alladin) 博士, 山麓医疗中心 (Foothills Medical Center) 临床心理学家, 加拿大艾伯塔省卡尔加里大学心理学和精神病学系兼职助理教授。他是加拿大临床催眠学会艾伯塔分部会长, 加拿大心理学协会、美国临床催眠学会和国际催眠学会会员。在进入心理学和临床心理学领域之前, 阿拉丁博士曾接受过精神科护理和社工的相关训练。他获得了伦敦大学心理学理科学士学位、莱斯特大学精神病理学理科硕士学位、英国心理学学会临床心理学文凭和曼彻斯特大学医学院偏头痛领域的博士学位。阿拉丁博士从事临床催眠的教学和实践已有 25 年的时间, 致力于催眠治疗的实证确立和催眠与认知行为疗法的结合。他发表了多篇有关抑郁症的认知催眠治疗论文, 并举办了多个有关此领域的国内和国际的研讨会。他是英国心理学学会及英国皇家药学会院士。

诺玛·芭瑞塔 (Norma Barretta) 博士, 在洛杉矶私人执业, 专门从事医疗转介病人的催眠工作。她毕业于宾夕法尼亚大学, 是葛拉斯堡罗州立大学福特基金的学者, 并获得了罗格斯大学的硕士学位和南加州大学的博士学位。作为一名治疗师, 她在教学中以及工作中使用临床催眠超过 27 年。芭瑞塔博士是美国临床催眠学会认可的顾问和院士, 并定期在那里授课, 现在是该学会理事会的主持人。她是国际行为医学、辅导及心理治疗学会认可的专业医师, 是美国心理学会、南加州临床催眠学会和人本心理治疗协会的会

员。芭瑞塔博士被列入世界女性名人录。她在全球的研讨会上做催眠和神经语言学的报告，目前是 IKOS 在意大利巴里和西班牙马德里艾瑞克森学院的教员。

菲利普·芭瑞塔 (Philip F. Barretta)，婚姻和家庭治疗师，现在基本从事私人执业。他在“退休”后继续和妻子诺玛一起教授艾瑞克森催眠和神经语言学。他从罗格斯大学人文学专业毕业，并获得了加州长滩州立大学硕士学位。他是美国临床催眠学会认可的顾问，并任其教员。1989年，美国临床催眠学会授予他该学会“特殊成员”地位。他是南加州临床催眠学会的荣誉会员，是人本心理治疗协会、国际法律联合会和专业教育协会的终身会员。他是国际健康保健专业学会认可的医师，并被列入美国西部名人录。芭瑞塔先生在全球的研讨会上做催眠和神经语言学的报告，目前是 IKOS 在意大利巴里和西班牙马德里艾瑞克森学院的教员。

佐治·伯恩斯 (George W. Burns)，荣誉学士，西澳大利亚的临床心理学家，作为从业者、教师和作家，其创新的工作受到了国内和国际的公认。他写了无数文章，并在《现代国际催眠》( *Contemporary International Hypnosis*, 1995)、《改变定向》( *Changing Directive*, 2001) 和《身心良好的科学》( *The Science of Well-being*, 2005) 等书中撰写章节。他自己著有《催眠在澳洲》( *Hypnosis in Australasia*, 1984)、备受赞誉的《自然主导的治疗》( *Nature-Guided Therapy*, 1998) 和畅销书《101个疗愈故事：在治疗中使用隐喻》( *101 Healing Stories: Using Metapnosis in Therapy*, 2001)。《赤脚站立：创造幸福、缓解抑郁、提高生活品质》( *Standing Without Shoes: Creating Happiness, Relieving Depression, Enhancing Life*, 2003) 一书是他与海伦·斯翠特 (Helen Street) 合著。他的新作《101个儿童和青少年的疗愈故事》( *101 Healing Stories for Kids and Teens* ) 赢得了该领域顶尖专家的好评。他的书被翻译成六种语言。

伯恩斯先生是埃迪科文大学心理学院的兼职高级讲师，还是米尔顿·艾瑞克森学院和西澳大利亚催眠治疗中心主任。他在澳大利亚、新西兰，以及欧洲、亚洲和美洲授课。他对治疗性的故事有长期的兴趣和认识。作为一

个热衷旅行的人，从太平洋的岛屿到喜马拉雅山脉，他曾与那里的人促膝谈心。近年来，他把对国外旅行和心理治疗的激情结合起来成立研讨会/学习观光团，带领他的同事去喜马拉雅王国不丹和北极高地等地。

史蒂芬·弗拉约利 (Steven M. Fraioli)，有执业资格的社工硕士，是纽约宾厄姆顿综合医院精神科住院部的临床医师。他专长于使用认知治疗技巧治疗抑郁症和焦虑症，评估和治疗病人和他们的出院计划。他用生态学的角度，即以病人具体的社会环境来看待每一个人。

艾文·科茨 (Irving Kirsch) 博士，英国普利茅斯大学教授，8本书的作者，并为38本书著有章节，发表超过160篇有关安慰剂效应、抗抑郁药物、催眠和暗示的科学论文。他的作品已被媒体广泛报道，专题文章遍布《纽约时报》、《新闻周刊》、《科学》、《柳叶刀》、《科学人》、《史密森科学新闻》、《华盛顿邮报》，以及其他许多世界各地的报纸和杂志。他曾经参与美国广播公司、家庭影院频道、全国公共广播电台、探索频道和英国广播公司的电视纪录片和新闻节目。

丹尼尔·科恩 (Daniel P. Kohen) 医生，明尼苏达大学儿科及家庭医学和社区卫生系教授。他是儿科发育/行为“儿科学奖学金计划”的负责人。他得到美国儿科委员会和美国医疗催眠委员会的认证，也是美国儿科学会、美国临床催眠学会及临床和实验催眠学会院士。

科恩医生曾任明尼苏达临床催眠学会会长，并任其教育和培训总监长达18年。他是美国医疗催眠委员会前任主席，是该学会认证的专业医师、考官。25年来，他为发育和行为儿科学学会（自1987年以来）、米尔顿·艾瑞克森学院（柏林）、数个欧洲儿童催眠议会（海德堡），以及位于多伦多、海牙、耶路撒冷、墨尔本和新加坡的国际催眠学会的研讨会教授儿科催眠治疗。

科恩医生曾获得美国临床催眠学会“杰出教育奖”（1992）、《美国临床催眠》( *American Journal of Clinical Hypnosis* ) “米尔顿·艾瑞克森杰出科学写作奖——催眠方向”（1993）、“托马斯·沃 (Thomas Wall) 牙科医学博士奖”（美国临床催眠学会）、“雪莉·施内克 (Shirley Schneck) 医疗催眠贡献奖”

(1998)，以及“约瑟芬·希尔加德奖最佳儿科论文奖”(1998, 1999)。

科恩医生与卡伦·欧尼斯 (Karen Olness) 医生合著儿科催眠方面的主要著作《儿童催眠与催眠疗法》(*Hypnosis and Hypnotherapy with Children*)。科恩医生还是 50 多本儿科、催眠和其他科学论文和书籍的作者。

斯蒂芬·蓝克顿 (Stephen R. Lankton)，亚利桑那州凤凰城执业心理治疗师，亚利桑那州立大学行为科学和社会学系教员。他是《美国临床催眠》的编辑和艾瑞克森催眠治疗凤凰城学院的执行主任。蓝克顿是心理治疗领域杰出贡献终身成就奖的获得者，是美国婚姻及家庭治疗协会的院士和协会认可的家庭治疗督导，美国临床催眠学会的院士和学会认可的临床催眠顾问，美国催眠委员会前任会长以及临床社会工作委员会认可的临床催眠专业医师。他还是亚利桑那州执业的临床社工。

蓝克顿在几乎所有主要国家及州际专业机构主办过数百场会议，在数十所大学和国际公认的研究生培训中心任主讲嘉宾、受邀讲师，担任工作坊或研讨会的主持者。

蓝克顿先生直接跟随米尔顿·艾瑞克森医生学习了 5 年。他的临床工作国际知名，教授艾瑞克森式的心理治疗、短期治疗、夫妻治疗和催眠，并在 20 多个国家授课。他撰写或与别人合著的畅销专业书包括：《集结艾瑞克森治疗》(*Assembling Ericksonian therapy*)、《魔法故事》(*Tales of Enchantment*)、《内心的答案》(*Answer Within*)、《魔法和干预》(*Enchantment and Intervention*) 与《实用魔术》(*Practical Magic*)，并主编、合编 11 本其他书籍。他是艾瑞克森专著的创始编辑，并发表多篇临床论文，其作品已被翻译成六种语言。

作为企业顾问，他的客户包括美国各大组织，如国税局等。

史蒂文·杰·林恩 (Steven Jay Lynn) 博士，纽约州立大学宾厄姆顿分校心理学教授，美国专业心理学会 (ABPP) 临床及司法和犯罪心理学分会认可的专业医师。林恩博士是美国心理学会 (APA) 催眠分部前任会长，并

出版了 14 本有关催眠、异常心理学、心理治疗、分离、反常经验和记忆的书籍，发表超过 200 篇相关文章。他曾获得美国心理学会催眠分部“杰出科学催眠贡献奖”、纽约州立大学“校长杰出学术成就、创意和专业活动奖”。林恩博士是 11 个编辑委员会的委员，包括《异常心理学杂志》(*Journal of Abnormal Hypnosis*) 的编委会，他也是《当代催眠》(*Contemporary Hypnosis*) 的北美主编。他的意识和认知实验室由国家精神健康所资助。

阿比盖尔·马修斯 (Abigail Matthews)，目前是纽约州立大学宾厄姆顿分校临床心理学博士候选人。她完成了纽约州立大学布法罗分校和加州州立大学洛杉矶分校的本科课程，并获得美术史 (2000) 学士学位。她的主要研究兴趣包括饮食障碍，特别强调暴食妇女对自我和人际关系的知觉。

大卫·梅林格 (David I. Mellinger)，有执业资格的临床社工，加利福尼亚州洛杉矶凯瑟永久行为健康服务部山谷服务区焦虑障碍治疗服务组的协调员。他也在加州伍德兰希尔斯和西湖村进行私人执业。他著有《洞穴中的怪物：如何面对你的恐惧和焦虑并过好生活》(*The Monster in the Cave: How to Face Your Fear and Anxiety and Live Your life*, 与史蒂文·杰·林恩合著)，对于焦虑障碍、恐惧症、惊恐症和愤怒的治疗，他出版了刊物并在国际上授课。梅林格是美国考试委员会临床社会工作分会认可的专业医师，是美国焦虑障碍协会的创始成员。

凯瑟琳·墨瑞 (Katherine Murray) 医生，明尼苏达大学罗伯特·费斯克 (Robert O. Fisch) 儿科发育/行为的研究员。她在费城的 MCP/哈尼曼医学院完成了医学院的训练，并转到明尼苏达大学接受住院医师的实习训练。在住院医师期满后，墨瑞医生开始作为儿科发育/行为研究员工作。通过明尼苏达临床催眠学会，她在住院医师训练期间参加了临床催眠培训，并一直在工作中使用催眠。她积极地投入到有情绪和行为问题儿童的护理中，并致力于改善对这些问题的早期识别和处理，以免它们与孩子一起成长。墨瑞医生和她的家人生活在明尼苏达州的圣保罗。

玛姬·菲利普斯 (Maggie Phillips) 博士, 是奥克兰、加利福尼亚州私人执业许可的全职心理学家。她是加州临床催眠研究所所长, 加州大学圣克鲁斯进修部和阿连特国际大学 / 加州大学心理学专业的兼职教员。她与同事共同主持了美国临床催眠学会年会的初级、中级和高级研讨会项目。

菲利普斯博士受邀在欧洲、亚洲主持与创伤有关的和行为医学的应激障碍治疗的国际性催眠和心理治疗专业研讨会, 并担任许多国家和国际的催眠、心理治疗会议的教职。她撰写了大量有关创伤和分离、自我状态疗法、催眠、身心康复的论文和文章。

菲利普斯博士著有《寻找治愈的能量: 眼动脱敏与再处理、催眠、TFT 以及基于身体的治疗如何帮助人们恢复身心健康》(*Finding the Heal: How EMDR, Hypnosis, TFT & Body focused Therapy Can Help Reatore Mindbody Health*, 2000); 并与人合著《治疗分裂的自我: 用艾瑞克森和临床催眠治疗创伤后状况和分离状况》(*Healing the Divided Self: Ericksonian and Clinical Hypnosis in the Treatment of Post-Traumatic and Dissociative Conditions*, 1995)。她是国际分离研究学会和美国临床催眠学会会员, 是国际分离研究学会“Cornelia Wilbur 奖”和美国临床催眠学会“最佳论文 Crasilneck 奖”的获得者。她还获得了美国临床催眠学会 2002 年“总统奖”, 并担任《美国临床催眠》的编辑和副主编。

朱迪夫·鲁 (Judith W. Rhue) 博士, 俄亥俄大学骨科医学院家庭医学系社会心理医学教授, 具有独立执业资格的心理学家。鲁博士是美国心理学会与临床和实验催眠学会院士, 并担任美国心理学会、临床和实验催眠学会等专业组织的领导。她的著作包括《临床催眠手册》(*Handbook of Clinical Hypnosis*, 与林恩和科茨合著)、《临床催眠案例集》(*Casebook of Clinical Hypnosis*, 与林恩和科茨合著)、《分离: 临床和研究的角度》(*Dissociation: Clinical and Research Perspectives*, 与林恩合著), 以及《催眠理论》(*Theories of Hypnosis*, 与林恩合著)。鲁博士还是《国际临床与实验催眠》(*International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*) 的编辑委员会委员, 她举办了许多研讨会, 并受邀在国际会议中针对催眠、想象和幻想做演

讲。鲁博士在催眠和幻想领域的工作受到了媒体的广泛报道。

摩西·图若姆 (Moshe S. Torem) 医生, 毕业于希伯来大学医学系。在完成他的精神病学训练后, 图若姆医生跟随乔治·恩格尔 (George Engel) 博士在罗切斯特大学医学院接受了两年心身医学领域的研究员培训。图若姆医生发表了无数有关精神病学、身心医学和催眠领域的文章。他是《应对不确定性》( *Coping with Uncertainty*, 2002 ) 的合著者。图若姆医生曾担任国际分离研究学会和俄亥俄东北精神病学协会会长, 还曾担任阿克伦综合医疗中心精神病学和行为科学系主任 (1983-1999) 和俄亥俄东北大学医学院精神病学系的教授、主任 (1989-1998)。目前, 图若姆医生是俄亥俄东北大学医学院的精神病学教授, 并在俄亥俄州阿克伦的身心医疗中心担任医疗主任。他进入美国临床催眠学会已经有 25 年的历史, 并担任该学会行政局的多个领导职务。图若姆医生是美国临床催眠学会、临床和实验催眠学会、国际催眠学会和国际分离研究学会的院士, 并且是美国精神病学协会的杰出院士。图若姆医生受到了美国精神病学和神经病学委员会精神病学领域的认证, 并担任该委员会的考官。

戴安·亚普科 (Diane Yapko), 儿科语音语言病理学家, 加州戴尔马私人执业的临床言语障碍治疗师。她擅长对有认知、语言、社会、情绪和行为问题的儿童进行治疗工作。她曾广泛地治疗被诊断为自闭症谱系障碍、注意力缺陷障碍、听觉处理障碍以及行为、社会、言语、语言和学习障碍的儿童。除了为来访者评估和提供直接的治疗, 亚普科女士为家庭和学校提供咨询服务, 为如何在有小孩的家庭和学校环境中最好地帮助孩子们提供建议。

亚普科女士著有《理解自闭症谱系障碍: 常见问题》( *Understanding Autism Spectrum Disorders: Frequently Asked Questions*, Jessica Kingsley, 2003 )。她为《美国婚姻和家庭治疗协会》( *American Association for Marriage and Family Therapy* ) 撰写了“临床更新: 亚斯伯格症候群的关键层面”一文 (November-December 2004)。她是国际演讲者, 曾在澳大利亚、加拿大、德国、新加坡和美国演讲。她个性化、彻底和创新的治疗方式, 以及热情地与

研讨会参加者分享这些策略的能力是众所周知的。

在私人执业前，亚普科女士在加州大学圣迭戈医疗中心的沟通障碍中心工作。她还曾在圣地亚哥国立大学教导本科和研究生如何帮助有特殊需要的儿童融入主流。

亚普科女士和她的丈夫迈克尔·亚普科，已经拥有 29 年的愉快婚姻生活。在业余时间，他们喜欢登山和户外活动。

佐顿·扎伦 (Jordan I. Zarren)，在佛罗里达州西棕榈滩作为有私人执业的临床社工已经超过 20 年。他拥有杜兰大学的社会工作硕士学位，并完成了波士顿大学研究生院 30 小时的心理学研究生课程。

扎伦先生曾是美国临床催眠学会会长，美国临床催眠学会认证的顾问和院士，并定期担任其年度会议和区域研讨会的教员。他是《美国临床催眠》的副主编。

扎伦先生是临床和实验催眠学会的终身院士，并且是《国际临床和实验催眠》的顾问编辑。他也是佛罗里达临床催眠学会、美国催眠委员会临床社会工作分会、国际催眠学会，以及全国社工协会的专业会员。

扎伦先生为专业期刊及公共媒体写了很多有关临床催眠的文章，并且著有《短期认知催眠：促进失调行为的改变》(*Brief Cognitive Hypnosis: Facilitating the Change of Dysfunctional Behavior*, 与布鲁斯·艾默合著)。



## | 致 谢 |

和以往一样，我先要向我伟大的妻子黛安致以最深挚的感谢。她让每天都变成一次历险和一种荣幸，没有任何语言可以表达她是我一切努力的、极其重要的、积极的、爱的力量。

我衷心感谢每一位我尊敬的同事，他们慷慨地用自己的时间和专业知识为此书提供章节。我很高兴与此项目的每个人一起工作，谢谢大家。

我要感谢乔治·齐玛（George Zimmar）、达纳·巴利斯（Dana Bliss）和其他很多 Routledge 出版社的工作人员，这么多年来一直支持我的许多项目。我特别感谢乔治为新思路的实施和创造新的可能性打下了基础，特别感谢我的项目编辑咪咪·威廉姆斯（Mimi Williams）的宝贵帮助。

我也要感谢我的家人。我对工作似乎永不止歇的热情得到了他们不断的支持，在这个过程中，他们不断地给予我鼓励。

最后，我还要感谢我最好的、终生的朋友，温迪（Wendy）、理查德（Richard）和梅根（Megan），他们永远像沙漠中的绿洲一样，给予我及时的帮助。我非常爱他们。