



A Teaching Seminar
with Milton H. Erickson



换开请拨 95 105715 短信

信发送至 106695887808

跟大师学催眠

——
米尔顿·艾瑞克森治疗实录

【美】杰弗瑞·萨德 (Jeffrey K. Zeig) 著 朱春林 朱恩伶 陈建铭 秘鲁 等译

米尔顿·艾瑞克森是自然催眠法的先驱者，当代最具影响力的催眠治疗师，为催眠治疗在学术领域中取得了合法地位。他对于心理治疗实务的贡献，可与弗洛伊德对心理治疗理论的贡献相提并论。



化学工业出版社

A Teaching Seminar
with Milton H. Erickson

跟大师学催眠

—— 米尔顿·艾瑞克森治

录

[美]杰弗瑞·萨德 (Jeffrey K. Zeig) 著 朱春林、朱恩伶

晋等译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

跟大师学催眠——米尔顿·艾瑞克森治疗实录 / [美]萨德 (Zeig, J. K.) 著; 朱春林等译. —北京: 化学工业出版社, 2009.10

书名原文: A Teaching Seminar with Milton H. Erickson

ISBN 978-7-122-06451-6

I. 跟… II. ①萨…②朱… III. 心理学—心理治疗 IV. B849

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第135014号

A Teaching Seminar with Milton H. Erickson, by Jeffrey K. Zeig

ISBN 978-1-934442-17-8

Copyright ©1980 by The Milton H. Erickson Foundation

Authorized translation from the English language edition published by CRC Press, part of Taylor & Francis Group LLC. All rights reserved.

本书中文简体字版由Taylor & Francis出版集团旗下CRC出版公司授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

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

中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司授予化学工业出版社使用并在中国大陆地区发行。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-4988

责任编辑: 李 征 邹 丹

装帧设计: 黑羽平面工作室

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720 mm × 1000 mm 1/16 印张 22½ 字数 287千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 45.00元

版权所有 违者必究

序

虽然已有相当多的文章（编注：指英文，中文文章极少）介绍已故的艾瑞克森博士的工作，本书仍值得大力推荐，它不但提供读者一个了解艾瑞克森博士的机会，还可透过其教学研讨会的逐字记录，尽可能地亲近他，直接向他学习。

有些人有机会实际参与艾瑞克森的研讨会，但在展读这本书时又会发现，艾瑞克森教学的某些层面仍是前所未觉的。我会这么说当然有几分把握，因为在学生心目中，艾瑞克森的教学法带来的困惑多于启发，偏偏困惑又不必然适时伴随着启发。尽管杰弗瑞·萨德（Jeffery Zeig，本书作者）会在“前言”中有所澄清，“附录一”（263页）也会介绍艾瑞克森如何处理研讨会中有价值的交互信息，读者仍会发现自己处在一个令人困惑与启发的因果循环中。

依赖“无意识学习”（unconscious learning）（就如艾瑞克森在研讨会中所做的）是非常有力又直击要害的方法。然而，我们必须承认，理性层面的理解就算抽象而难以言喻，仍有其魅力与价值。读者可以从参考杰·海利（Jay Haley）、艾瑞克森和罗西（Rossi）、班德勒（Bandler）与葛林德（Grinder），以及其他评注者的著作中，获得更清楚的参考架构，以求更进一步分析艾瑞克森方法的重要精髓。如果读者已熟悉这些著作，势必更能欣赏艾瑞克森的研讨会。

先不论这本书的价值所在，受邀写这篇序文即是殊荣。我是借由一个非常类似本书所介绍的研讨会遇见艾瑞克森的。在遇见他之前的许多年，一些同事和我在荷兰推展“指导式疗法”（directive therapy）的短期治疗方法；仅是透过他及杰·海利的著作，我们的疗法便深受艾瑞克森的强烈影响。这份因缘起于凯·汤普森（Kay Thompson）在荷兰教授催眠课程，他

是艾瑞克森的旧识，我也因为他才知道艾瑞克森在健康状况允许时仍接见访客，汤普森教授为我写了封引介信。出于极大好奇，也带着敬畏的崇高敬意，我飞到了凤凰城（Phoenix）。

除了略有所闻他的紫色世界（编注：艾瑞克森本身因视力缘故，偏爱紫色），我不知抵达时能期待什么。第一次与他会面时最打动我的，是他简单、友善的好奇，以及全然不知自己的重要性。艾瑞克森热诚地欢迎我这位远从荷兰来的访客，以一个故事开始了我们的讨论（事后我才知道，他有意借由那个故事来串联我们之间兴趣的共同点）。这段趣闻轶事是有关弗利然人（Frisian）世代在亚利桑那沙漠饲养母牛，以及随之而来必备的灌溉系统。他解释多年前印第安人在开挖灌溉渠道时得出个结论：“你会纳闷他们如何预知挖掘渠道的必要。”我不仅纳闷，还困惑于该如何把他所言连接到我的造访目的。

参加研讨会后又给了我更多的纳闷，学员期待的显然是一位不平凡的治疗师，一种不寻常的教学法。艾瑞克森朝学生丢石头，快要打到时，才发现原来是橡皮制的石状品。他强调：“事情不总是如它所现。”接下来他会讲个治疗个案的故事来阐述这个观点。在初步检视示范个案的病史时，这些相关内容似乎只是纯粹的余兴节目；有些人想要更深入，以获得“真正的教诲”，于是问个究竟，但是艾瑞克森又用另一个故事回应。更多进一步的问题带来更多的故事，而不是让我们消化一个故事，反刍它的意义。艾瑞克森总是开始另一个传说，有时用笑话抓住我们的注意力，有时连过场都不着痕迹地带过。

除了在教学时用故事开始，或结语时来个简短、一句话的说明，艾瑞克森很少解释要我们学的东西，这样的方法迫使我们得自己得出结论，而且经常是令人丧气的。这种随之而来的困惑及些许不舒服感，是促成注意力维持在持续转换状态的方法之一，形成了艾瑞克森所称的“自然催眠状态”（natural trances），而这种自然催眠状态正可促进无意识学习。

我带着满腹疑问参加研讨会，但从没发问，有些问题尚未出口就得到

了答案，有些甚至已超出自己能处理的讯息。回到欧洲，我开始理解在那趟行程中抓取到的讯息，这才渐渐看见研讨会的结构。

立即浮现的一个感想是，比起人们阅读艾瑞克森相关文献时，总理所当然地期待他的伟大，他本人却甚少强调自己是个成功的治疗师。他强调进步有时反而来自受限的生命本质，有时仅仅源于病患诚心接纳，甚至肯定自己及自身症状所带来的改变。症状的明显改善并非永远可能。听到他说“对某些个案而言，治疗师可以什么都不做”这句话，真是一种解脱，也很安慰——即使是艾瑞克森，也会有认为自己并不适合某位病患的时候（例如他与一位请求治疗的口吃患者通信所示，186页）。

艾瑞克森一点也不想变成神话人物，他反而更像是满腔热忱的手工艺老师傅，想将多年心血得来炉火纯青的技巧传授给大家。他不急着给观众留下深刻的印象（这也许是他希望避免的，可是还是发生了），他更努力的，是让我们跟上脚步，得到他认为对我们重要的东西，并且渐渐熟悉他。

他对手工艺技巧的爱好不仅见于艺术品与纪念品的收集，也可见诸于他告诉我们有关治疗或催眠诱导（induction）的故事中。

艾瑞克森的行事风格让我想到受训时认识的一位资深神经学学者，他也是同业中出色的手工艺师，难下诊断的个案通常都转介给他。他从病患们一进诊疗室，就开始细心观察。很明显的，或许基于我们的权益，他一开始心不在焉地进行标准程序的神经检查，忽然整个人就投入某个特定病理的问题所在，完全不必借由其他人向来依赖的实验室或庞杂的检查仪器。广博的临床经验让他得以辨识出一般人前所未闻、在教科书中找不到，甚至是连他自己都不见得说得出所以然来的一些隐微征象。他的手法如同艾瑞克森典型的那种令人迷惑的简单；教人不禁崇拜的是，他可以不用吹灰之力就下诊断，如同艾瑞克森示范如何从病患呈现自己的方式中就能找到关键因素一样。

学生千万不要误解了这种方法的简单，那可是很危险的。若不重视一步步搜集数据的谨慎规则，可能会误以为只要跟着直觉走就好。在艾瑞克森的教学故事中可以看见，他很少搜集数据，做的是无关诊断的工作；然而他

很有技巧地发展出“问得很少、得到很多”的手法，总是不引人注意地获得所需的信息。因此，更进一步说明艾瑞克森的诊断过程，好让他的方法更为可用，这是很重要的。

艾瑞克森非常重视如何运用普通精神医学或动力心理治疗所得到的不同知识。他十分仰赖有关活下去的一切知识，视其为直接体验，也是日常经验的核心，而这些偏偏是传统心理学或精神病理学踌躇未前的。艾瑞克森的诊断手法包括了解个别习性、个人价值及特殊情境，这一切经常被认为对科学（所谓在每一角落都可以普遍验证的知识体）没有太大贡献，可是对一个人及潜能的改变，却是关键所在。艾瑞克森诊断方法的另一成分是他并非一位中立的事实搜集者，而是困境解答的搜索者。他发展了一种特殊才能，从过去事件中可以指向未来的正向意义；从各式各样的症状里，他看见了一个更美好生命如何可以有建设性地重新出发。

艾瑞克森是永远活在我们心中的，因为他发展的方法改变了心理治疗走向。当其他人集中心力分析原来系统的缺点，并找出补偿之道时，艾瑞克森展现了如何发现潜能及如何将负面转为助力的技巧。以传统的心理治疗思路而言，典型的方法是先建立一套功能为何产生障碍的理论，再将之运用到特殊个案。然而这取向的方向总是不断出现新的问题，因为不能控制且无法预期的个别差异总是不断出现。

艾瑞克森对于古典传统理论并没有太多贡献，但他给予这一专业十分尊贵的财富——如何适应特殊情境、达到有效改变的许多珍贵事例。他将这一切事例留给别人，让别人从他的无数经验中建构出新的理论。艾瑞克森不像弗洛伊德与他的弟子，他并没有将追随者紧密连结形成学派，以保留自己的贡献。许多不同取向的治疗师都深受艾瑞克森启发，其中一些人因此成为他亲近的朋友或同事，例如本书作者杰弗瑞·萨德就花了好多时间与心力跟着艾瑞克森研究。这些同僚持续收集、分析与澄清艾瑞克森的工作，好让它能更被其他治疗师所用。他不但不要有所谓的“正统艾瑞克森学派”，甚至刻意刺激不同方向的发展，这是一个有力的实例，再度证明他对学生与病患所拥有之自由与个别性的尊重。

前述有些例子可在本书的（艾瑞克森运用的趣闻轶事）（1页）中看到。我最喜欢的是那位有自杀意图的护士贝蒂的故事（137页）。这则故事已经超越了心理治疗而臻艺术境界，自有其多重的意义。对观者而言，它是各种催眠现象的示范；对当事人而言，它是个治疗，更是一个间接却有力的重返人生追求之邀请。在引导她（译注：护士贝蒂）访视死亡与再生的自然循环过程中，改变慢慢浮现。这过程本身是十分迷人的。请读者注意其中唯大师风范才有的关键：艾瑞克森不只点出生命的价值；他先谈到死亡，在贝蒂当下的思考架构中，两人相会。这则故事不仅是艾瑞克森典型的治疗手法，更重要的意义在于他以独特而真实的态度做这一切，反对一般专业对本能退缩的反应。其他治疗师在和个案有如此深刻又公开的涉入后，会有勇气像艾瑞克森这样允许贝蒂自行决定吗？即使艾瑞克森曾为贝蒂似乎是自杀身亡而遭受指责，但在事情多年以后才终于明朗化的现今来看，他的做法从一开始就是正确且明智的。

理查德·凡戴克（Richard Van Dyck, M. D.）

荷兰 Oegstgeest 催眠临床中心荷兰学会会长

（President of the Dutch Society of Clinical Hypnosis, Oegstgeest,

The Netherlands）

1980年6月24日

致谢

我深感荣幸，更要谢谢许多朋友的协助与支持，帮我完成这部手稿：迪克·海曼（Dick Heiman）、戴尔·佛格尔斯壮（Dale Fogelstarom）和玛芝·凯提（Marge Cattey）为艾瑞克森录像提供无价的技术支持；特鲁德·古柏（Trude Gruber）和伯尔尼德·斯密德（Bernd Schmid）提供设备，使逐字记录更容易完成；伊莉莎白·艾瑞克森夫人（Elizabeth Erickson），爱德华·汉考克（Edward Hancock）和洛伊·科汉（Roy Cohen）的校对与排版修正；芭芭拉·贝拉米（Barbara Bellamy）、雪伦·彼得斯（Sherron Peters）和芭芭拉·柯蒂斯（Barbara Curtis）的打字；还有贝拉米夫人（Mrs. Bellamy）的坚持完美。我也要谢谢参与艾瑞克森为期一周研讨会的学员愿意让我们录像。

要致谢的人多到难以一一尽数，包括许多曾参与我在美国与欧洲训练工作坊的学员们，谢谢你们提供令人深思的看法，它们最后都以某种形式融入本书。

感谢撰写本书期间，沙伦·彼得斯（Sherron Peters）的爱与支持。

感念我的导师：艾瑞克森，他传授我许多知识，让我可以传递给他人；他也教会我如何享受困惑与启发，以及如何增进那些令我眼睛一亮的疑惑之评鉴力。

杰弗瑞·萨德

关于艾瑞克森医生

艾瑞克森是世界知名且公认为催眠治疗与短期策略心理治疗（brief strategic psychotherapy）的权威，他是这时代最具开创性、洞察力及巧思的心理治疗人物。被誉为世界上最伟大的沟通者，也曾被尊为本世纪首席心理治疗师。若说未来的历史将证实艾瑞克森对心理治疗实务的贡献，与弗洛伊德对心理治疗理论的贡献可相提并论，并非夸张之言。

艾瑞克森在威斯康星大学（University of Wisconsin）就学，从心理学学士、硕士学位到医学博士学位。他是美国临床催眠学会（American Society of Clinical Hypnosis, ASCH），以及该学会教育及研究基金会的创会会长，也是《美国临床催眠期刊》（*American Journal of Clinical Hypnosis*）的首任编辑。他曾担任怀恩州立大学医学院（Wayne State University, College of Medicine）精神病学副教授，也是美国心理学会（American Psychological Association）与美国精神医学会（American Psychiatric Association）的终生研究员。艾瑞克森撰写超过一百四十篇有关催眠的学术论文，也与人共同合作出过好几本书，包括《催眠体验：意识转换的治疗》（*Hypnotic Experience: Therapeutic approaches to altered states*）、《催眠治疗：依本探索性的个案书》（*Hypnotherapy: An exploratory casebook*）、《催眠现象》（*Hypnotic Realities*），《心智催眠及牙医催眠的实务应用》（*The Practical Applications of Mental and Dental Hypnosis*）与《催眠中的时间感扭曲》（*Time, Distortion in Hypnosis*）。当然，他更是一些正在编写或付印中书籍的对象。

提及艾瑞克森的专业成就，特别要提到的是：虽然艾瑞克森为治疗性催眠创造许多充满宽容的新技巧，但他不抱持任何理论定见的态度，始终是坚定不移的。艾瑞克森从不曾提出任何明确的人格理论，因为他坚信明确的人格理论反而会让治疗师受限、变得僵化。他这一生拥护弹性、独特与个别

性，这一点充分体现于他的文字与生活方式中。

1948年，艾瑞克森搬到亚利桑那州的凤凰城，他活跃地从事私人执业，经常游历各地教授催眠。晚年时，他不再旅行，学生由世界各地涌来听课，并学习他的技巧。即使忙于工作，他始终非常居家，永远以家人为荣，也为家人全心奉献。

艾瑞克森终其一生必须克服许多生理问题，1967年，他因小儿麻痹后遗症不得不以轮椅代步，他曾说小儿麻痹症是他了解人类行为及潜能的最好老师。此外他还有色盲，却特别偏爱紫色，喜欢被紫色环绕及接受紫色的特殊礼物。

艾瑞克森是心理治疗实务界的天才，然而他在生存方面的“天才”较之更胜一筹。在其晚年，包括本书的录像带录制期间，他遭逢许多生理问题，小儿麻痹后遗症和其他生理疾病带来巨大的疼痛。他是四肢几乎皆麻痹的患者：没有功能的右手臂、运用极为有限的左手臂和从不曾真正运用的双腿。他的横膈膜只用了一半，唇是半麻痹的、舌头是脱位的，也无法装假牙。我们虽然看到这么一个将声音发展成工具并自豪于言语操纵的人，实际上他的口语混浊难懂。或许也因为这样，他必须以缓慢计算过的声音来说话。我们可以感觉到，艾瑞克森说话时几乎也在评估每个字带来的冲击。

艾瑞克森必须用许多方式再训练自己，虽然身受许多疾病之苦，他始终是我们所见过最乐意活下去的人。见过他的人都对他的个人特质留下深刻印象：艾瑞克森永远神采奕奕又精力充沛，只要坐在他旁边，一定会感觉到他真的是完全活在此时此刻。艾瑞克森享受生命，是活出美好生命的绝佳典范。他仁慈、体贴、热情，经常带着笑容，有着明亮愉悦的笑声，当有人惹他发笑时，他总是以呵呵的笑声感染了大家。艾瑞克森对惊奇与敬佩也始终抱持愉悦的态度。他是十分正面思考的人，更以此鼓励他的病患。他非常容易因为人们的正向改变而感到喜悦，即使病患只是手臂上提（虽然他已经见过这种情况三万次以上了），他仍由衷地高兴且惊叹，很骄傲他们可以完成任务；而所有的敬佩和喜悦都是非言语的表达，完全不打折扣。

艾瑞克森从不会将病患或学生的正向改变视为个人的功劳，相反，他明显地为那人可以发觉自身的新潜能和新力量而感到快乐。

艾瑞克森生于1901年12月5日，成长于内华达州与威斯康星州乡村。乡村生命是艾瑞克森终生重要的一部分，他永远面向未来，永远不装模作样。

1980年3月25日，艾瑞克森死于急性感染。在死亡降临前，他始终是活跃的，处于相当健康的状态。在他许多的教学故事里，有些是关于慢性疼痛的病人。这些病人自从用了他的技巧后，都可以继续积极地生活，直到突然陷入昏迷而平静死去。在相似的情况下，艾瑞克森在1980年3月23日突然陷入无意识，他维持两天的半意识状态，直到3月25日星期二晚上过世，享年七十九岁。当他平静辞世时，家人环绕身边。直到最后一刻，艾瑞克森都尽可能不中断教学行程。

在凤凰城的执业生涯时，他常要学生及病患攀爬凤凰城最高的山——女人峰（编注：Squaw Peak，印第安语，女人或妻子的意思）。女人峰大约高三四百公尺，登顶步道约两公里长。游客不少，大多为健身及登高远眺凤凰城山谷而来。山径虽费劲，一般健康的人在四十五到六十分钟内就可以登顶。上山的途中，强劲的风势和忽上忽下的地势，让登顶的人常有持续许久的成就感，并对所居的世界有更宽广的观点。传说艾瑞克森博士的骨灰就撒在女人峰。希望果真如此，因为艾瑞克森视登山活动为治疗的一部分。为了向他致意，人们将会继续攀爬女人峰。

[艾瑞克森博士的著作]

- Cooper, L. F. & Erickson, M. H. (1959). *Time Distortion in Hypnosis*. Baltimore: The Williams & Wilkins Company.
- Erickson, M. H., Hershman, S., & Secter, I. I. (1961). *The Practical Applications of Medical and Dental Hypnosis*; New York: The Julian Press, Inc.
- Erickson, M. H., Rossi, E. L., & Rossi, S. I. (1976). *Hypnotic Realities*. New York: Irvington.
- Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York: Irvington.
- Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (in press). *Hypnotic Experience: Therapeutic approaches to altered states*. New York: Irvington.
- Haley, J. (Ed.) (1967). *Advanced Techniques of Hypnosis in Therapy: Selected papers of Milton H. Erickson, M. D.* New York: Grune & Stratton.
- Rossi, E. L. (in press). *The Collected Papers of Milton H. Erickson, M. D.* (4 volumes). New York: Irvington.

艾瑞克森从不会将病患或学生的正向改变视为个人的功劳，相反，他明显地为那人可以发觉自身的新潜能和新力量而感到快乐。

艾瑞克森生于1901年12月5日，成长于内华达州与威斯康星州乡村。乡村生命是艾瑞克森终生重要的一部分，他永远面向未来，永远不装模作样。

1980年3月25日，艾瑞克森死于急性感染。在死亡降临前，他始终是活跃的，处于相当健康的状态。在他许多的教学故事里，有些是关于慢性疼痛的病人。这些病人自从用了他的技巧后，都可以继续积极地生活，直到突然陷入昏迷而平静死去。在相似的情况下，艾瑞克森在1980年3月23日突然陷入无意识，他维持两天的半意识状态，直到3月25日星期二晚上过世，享年七十九岁。当他平静辞世时，家人环绕身边。直到最后一刻，艾瑞克森都尽可能不中断教学行程。

在凤凰城的执业生涯时，他常要学生及病患攀爬凤凰城最高的山——女人峰（编注：Squaw Peak，印第安语，女人或妻子的意思）。女人峰大约高三四百公尺，登顶步道约两公里长。游客不少，大多为健身及登高远眺凤凰城山谷而来。山径虽费劲，一般健康的人在四十五到六十分钟内就可以登顶。上山的途中，强劲的风势和忽上忽下的地势，让登顶的人常有持续许久的成就感，并对所居的世界有更宽广的观点。传说艾瑞克森博士的骨灰就撒在女人峰。希望果真如此，因为艾瑞克森视登山活动为治疗的一部分。为了向他致意，人们将会继续攀爬女人峰。

前言

来自瑞士的物理学者朋友曾经告诉我一个有关丹麦知名物理学者波尔（Niels Bohr，编注：即量子物理学之父）的故事。在一次授课中，波尔博士讨论“海森堡测不准定理”（Heisenberg's Uncertainty Principle）。这个“互补性”（complementarity）的定理指出，当观察者发现粒子所在位置的讯息时，他同时失去了此粒子动量的讯息；相反地，当观察者发现粒子动量的讯息时，也会失去粒子所在位置的讯息。一位学生问波尔：“‘互补性’要澄清的是什么？”波尔想了一会儿，回答：“精确。”

也许这故事不可信，但这则趣闻轶事表达了一个重要的见解：论及真理时，为求清晰表达，我们必须简单，却因此不够精确；为求精确则必须冗长、详尽，但又会让人困惑，因而牺牲了清晰。

本书是依循艾瑞克森博士在亚利桑那州凤凰城的自宅，为健康专业人员举办为期一周的教学研讨会之逐字誊写稿。艾瑞克森的沟通是复杂难懂的，读者会注意到他完美的精确：然而，为了了解艾瑞克森的治疗过程，读者会有无可避免的困惑和缺乏清晰。

先介绍一下艾瑞克森教学研讨会是必要的。艾瑞克森自从私人执业退休后，仍活跃于教学。一群群来自世界各地的学生要求参与教学研讨会，包含了内科医生、心理师、精神科医生与硕士级心理治疗师等。每个上班日，艾瑞克森在大约中午到下午四点授课。当知名度渐增，则很难排到时间向他学习，譬如1979年底便知他1980年的行程已全部排满。

1979年夏天（7月30日到8月4日），我安排在艾瑞克森家录制一周的教学研讨会，这就是本书的雏形。对这一周的研讨会，我未加任何评论，希望将此机会保留给读者，自行融入此逐字稿中，得出你自己的结论和对艾瑞克

森方法与技术的理解。

其他作者曾详细描述艾瑞克森的技术：海利（Haley, 1973）以互动角度描绘艾瑞克森的方法；班德勒与葛林德（Bandler & Grinder, 1975）以基于转换措辞的语言学取向分析艾瑞克森的沟通形态；罗西（Erickson, Rossi, & Rossi, 1976; Erickson & Rossi, 1979）这位荣格取向的分析师，则用内在精神观点来了解艾瑞克森。也许可以这么说：艾瑞克森透过如此殊异的三位理论者好好交了他的工作。相信借由阅读这些作者的分析，人们对艾瑞克森的技术会得到一个平衡的观点。

艾瑞克森以间接手法见长，终其一生都是间接地教学，早期课程更是以运用间接技巧闻名。有趣的是，他的名望也是间接传播的，靠人们描述基于他的自我推销。

本书无意提供了解艾瑞克森的另一种方式，也不是要呈现艾瑞克森还有啥新玩意，而是要以新的角度呈现这个人。透过此书，人们可感觉到艾瑞克森教学故事串成的流动，也可以从他的历程（process）中看到更多。对从没见过艾瑞克森的人而言，本书就像将艾瑞克森的活动化为视觉影像的机会；对那些有幸见过他的人，本书更提供观看他这个人与其工作的不同角度。

常听人说，听艾瑞克森说话总是让人一头雾水，想来如果阅读他的趣闻轶事及观赏他的录像带应该是很不同的经验，从这样的角度来理解艾瑞克森所为也会容易得多。与艾瑞克森共处，可能因为他运用的口语与非口语不同层次更感困惑。举例来说，离开艾瑞克森教学研讨会时，如果每个人都：“他今天跟我说了话。”相信我，一点也不稀奇。

乍读艾瑞克森教学故事似乎很容易，其实不然。我曾在全美专业人员学会会议上播放艾瑞克森的影片与录像带，然后挑战这群专业人员说：“如果你能因此知道艾瑞克森所为的50%，你一定是个非常敏锐的观者与听者。”就算阅读逐字稿会比较容易进入艾瑞克森的世界，我还是要给读者此一挑战。

为证明此挑战性之大，本书的“附录一”（263页）提供了艾瑞克森和我针对这周研讨会中，他所做的一两个催眠诱导的评论。原本预计五十分钟催眠诱导的讨论，因此拉长到将近五个小时。阅读那些诱导（发生在星期二与莎莉的那一段），并与“附录一”比较所得的理解，对读者而言应该是很有趣的。

有一些事请谨记于心，艾瑞克森是位始终如一的人，说故事既是他的工作，也是生活，如果谈到家人、同事、学生或病患，那都是真实的。当有人前来请教，艾瑞克森总是以一个趣闻轶事响应，因此在本书中，人们一定可以深深体会到艾瑞克森的治疗与教学手法。

艾瑞克森非常投入于讲述自己的教学故事，人们会感觉好像真正再次体验他陈述的那些故事。他总是带着戏剧感，以生动的手法交织故事。很可惜的是，这些非言语行为、声调、笑声与活泼，想当然会在文字稿中消失无踪。

艾瑞克森把这些趣闻轶事说了又说，因为他太熟悉它们了。他会在沟通中加入很多动作与表情，借由使用新增的口语和非口语技术，使讯息更有力。除去故事的内容，艾瑞克森也在同一时刻把趣闻轶事用在另一治疗层次上进行沟通。事实上，他从不满足于只在一个层次上沟通，或许就像他不喜欢一次只专注在一件事情上。

多数的治疗师被训练只注意病患一个层次的沟通，却发现病患沟通的意义位于另外的层次，包括历史的、症状的及其他“心理的”层次。艾瑞克森证明，如果病患能在不同的层次上沟通，治疗师也能，这是他的功绩之一。治疗的沟通不一定需要明晰、简洁及直接，聚焦于多层次的治疗沟通会是有力的技术；艾瑞克森向来都是运用多层次沟通。当人们阅读此逐字稿时就能理解，他多次在同一时间描述一个原则、用一个趣闻轶事说明它，并向学生展示如何运用此原则。

在逐字稿中，我尽可能保留沟通的原本面貌，偶尔才为了易于阅读而稍稍更动。更何况艾瑞克森多半用正确的文法把句子说得很完整，这使得他教学故事的编辑工作并不困难。