



Experiencing Erickson:
An Introduction to the Man and His Work

艾瑞克森： 天生的催眠大师

[美] 杰弗瑞·萨德 (Jeffrey K. Zeig) 著 陈厚恺 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



拨打热线 95105715 或短
信发送至 106695887808

Experiencing Erickson:
An Introduction to the Man and His Work

艾瑞克森： 天生的催眠大师

〔美〕杰弗瑞·萨德 (Jeffrey K. Zeig) 著 陈厚恺 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

艾瑞克森：天生的催眠大师 / [美]萨德 (Zeig, J. K.) 著；陈厚恺译. —北京：化学工业出版社，2009.9

书名原文：Experiencing Erickson: An Introduction to the Man and His Work

ISBN 978-7-122-06403-5

I. 艾… II. ①萨…②陈… III. 心理学—心理治疗 IV. B849

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第131886号

Experiencing Erickson: An Introduction to the Man and His Work, by Jeffrey K. Zeig

ISBN 0-87630-409-9

Copyright ©1985 by Jeffrey K. Zeig.

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：01-2009-4407

责任编辑：李征 邹丹

文字编辑：邹丹

责任校对：凌亚男

装帧设计：黑羽平面工作室

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：化学工业出版社印刷厂

720 mm × 1000 mm 1/16 印张 13½ 字数 152千字 2009年9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：35.00元

版权所有 违者必究

序

“艾瑞克森学派心理治疗”是指一套心理治疗技术，其中大部分由米尔顿·艾瑞克森医生的演讲、研讨会、工作坊和写作中整理而出，米尔顿·艾瑞克森医生或许是美国最重要的催眠治疗师。隐藏在方法背后的治疗哲学和对病人的策略人际取向，用在催眠状态或清醒状态以释放病人自助的潜能，比实际的技术来得更为重要（Erickson & Rossi, 1980; Haley, 1973）。虽然像任何魅力人物一样，艾瑞克森的理论或轶事经常遭到狂热分子和毁谤者的低估，“艾瑞克森学派心理治疗”对于数以千计的专业人士有关键性的影响，在美国心理治疗界留下不可磨灭的印记。许多已出版和陆续出版的关于艾瑞克森的文献和书籍是最佳的明证（Hammond, 1984; Rossi & Ryan, 1985; Rossi et al., 1983; Zeig, 1980, 1982, 1985a, 1985b）。

本书大部分是作者与艾瑞克森相处经验的个人描述，对了解艾瑞克森对病人所秉持的态度和运用的方法，是很重要的贡献。他一些治疗介入的方式就是本身调适身体病痛的技术成果，他用这些方式来改善因幼年罹患小儿麻痹症所导致的疼痛和残障。面对身体残障的困境，他造就了一种足智多谋、弹性、创意、运用自如和即席演出的独特融合，再调以非正统风格和游走于边缘的倾向，创造了一种令人闻知即为之兴奋的心理治疗模式，令一般出身于传统心理治疗模式的治疗师难以仿效。因此，要学习的不只是艾瑞克森用于自己或病人身上的精妙手法，还有这位天才革新者所发明的戏剧化应变方式。

艾瑞克森以咨询师、分析师、鉴定人、仲裁者、倡导者、

激励者、心灵导师、接纳的权威或严厉的父母等不同的面貌来面对每一个病人，他强调每个个体的独特性，每个人会被独特的需求和不同的防卫模式所激发，每个人都需要原创的介入模式，而非正统、缺乏想象空间和教条式的治疗方式。他认为他自己、他的话、语调、说话的举止，还有身体动作都能促发改变。他感兴趣于实际的改变，而不是理论，他认为传统的理论是一个障碍，将治疗师系在一块彻底无望的基石上。为了达到这个目的，他暗示、诱导、设计大量个别化多层次沟通的刺探、语言和非语言信息，为了让病人在不全然意识到受操弄的状况下产生影响。有时候他没有成功，但这只是提供他新的刺激，让他去克服病人对于为改变而使用潜在资源和潜力的抗拒。

艾瑞克森经常会参与在明显的抗拒当中，似乎表现出支持病人的疾病和防卫，或他会给予病人似乎是奇特的、无所关连的作业。他会提供很寻常的建议及常识性的治疗，善加利用这些显而易见的原则。反过来，他还会运用隐喻和间接的指涉，并不直接切入要点。他会创造情境，“让病人自发地理解到他们之前未发觉的改变潜能。”（Zeig, 1985b）。但这些手段都有一种目的：只为了让病人困感到足以迫使他们敞开心房，用不同角度来看待事物。技术并没有经过事先的挑选，但都适合当下情境的迫切需要。即使艾瑞克森拒绝将自己的做法与任何著名的心理治疗学派画上等号，但他经常在独特操作模式的架构中运用了行为、认知、精神分析和其他的方法。催眠被运用在能有效促进治疗的情境。虽然人格和价值观改变向来被视为或快或慢会达成的理想目标，但他的立即目标是缓解症状和解决问题。

有一些心理治疗师对于艾瑞克森的崇拜几近盲目，每个字、每个情绪、每个观点或动作都被视为具有某种启发意义。那些根植于对全知全能的期待，将艾瑞克森奉若神明的治疗师，最后一定会导致幻灭；将艾瑞克森视为一位桀骜不驯者的治疗师，认为

他惊世骇俗的手法只是一时的流行，终究还是会被弃如敝屣，也是同等的偏见。这些态度对于一个高度创意、富想象力和原创的思维不甚公允，他确实对一些最棘手的心理治疗问题演绎出一套全新的方法。艾瑞克森是一部惊人的影响机器，通过长期艰苦地驾驭他痛苦的身体残障而来。他的勇气、敏锐度、觉察力和独特的适应模式，套用海利的一句话（Haley, 1973），使得他变成一位“不寻常的治疗师”。但是他的方法综合了他“不寻常”的人格特质和操作风格，让其他治疗师不容易移植、消化和运用。

对艾瑞克森策略治疗一针见血的批评是：那些相信聪明的策略能够取代扎实训练的人高估了它的价值。技术的操作模式通常只是全部心理治疗课程所探讨的一个片段。从这一方面来看，我们必须知道如何处理关于病人的防卫、信念体系和性格的独特性等大量变量，这些因素都会抵消和耗尽所有策略性介入的效果。

艾瑞克森是运用计谋去避开抗拒的专家，在他的成长过程中，那让人难以忍受的身体磨难是他用来锐化自己机智的磨刀石。我记得一件事，艾瑞克森有一次到纽约旅行，他来拜访我，当时我有一名病人也刚好来看诊。这名病人是个年轻的强迫症患者，因为他的敌意行为以及疾病、死亡和毁灭念头的入侵，造成他自己和周遭其他人的生活都陷入一片愁云惨雾之中。因为他童年早期就接受过一连串心理分析师、行为治疗师和催眠治疗师的治疗，次数相当惊人，他经常抱怨他们的治疗对他有害无益，使得这些治疗师逐渐耗竭殆尽。他最后被转介到我这里做催眠治疗——因为没有其他的催眠治疗师能够成功让他进入催眠状态。我也彻底地失败了，经过几个月无效的疗程之后，我期待有一天能把他转介绍给某个人，让自己平静地加入那一长串挫败治疗师的行列，所有人都已经放弃去帮助他。

注定的好运总是会意外降临到你身上，艾瑞克森刚好在另一次不愉快谈话的开头走进来。我开玩笑地问：“米尔顿，你相信

你能催眠这个年轻男孩吗？”艾瑞克森喜爱挑战，他不会轻易放弃这次机会，特别是当这个孩子对于任何使他进入催眠的企图都没有反应时。在很短的时间内，艾瑞克森说服了这位病人跟他到隔壁的房间，把他留在那里将近三个小时。每隔一段时间，我会察看房间，去看一下我原先预期的状况，也就是病人是个可怕的敌手，他会完全清醒，咧嘴嘲笑着艾瑞克森对他做那么多尝试后的失败。但艾瑞克森没有放弃，令我惊讶的是，两个小时之后，我很确定艾瑞克森已经成功使那个病人进入了梦游的催眠状态，在暗示之下，那男孩看到物体和动物的幻觉。我对艾瑞克森面对失败时的坚持如他催眠诱导的技巧印象一样深刻。

在这次示范之后，这个病情严重的孩子又回到我手上，可能因为之前已经有过一次放弃主控权的经验，他显得相当焦虑，让他的父母很担心。但这个情况给了我一个建立有意义接触的机会，化解了他对于死亡恐惧的问题，让他的症状大幅度缓解。我用这个个案来当成一个例子，说明艾瑞克森转化和卸除病人对治疗抗拒的伟大能力。

艾瑞克森善于结合与病人的特别才能或缺点有关的因素，来运用介入技术，在加速病人学习方面，艾瑞克森展示了不可思议的能力。很多治疗师都不能认识到许多病人对一些治疗介入的方式有不同的反应，虽然已经谨慎小心地处理，但还是会产生矛盾的结果。处理这个问题，需要花相当多的时间去建构出主要的治疗目标。艾瑞克森独特的天分不仅在于他辨识功能失常的部分，他非凡的能力还展现在找出阻碍病人复原的因素。然后他会拟出介入的方式，快速地移除这些障碍。杰弗瑞·萨德在这里提供了许多艾瑞克森如何进行这些介入的实例。关于这位催眠领域中最受瞩目的大师，相关的出版物不断出现，本书的出版又将增添一份极有价值的文献。

路易斯·华伯格医生 (Lewis R. Wolberg, M. D.)

纽约市精神健康研究院创办人暨荣誉退职院长

前言

本书呈现了米尔顿·艾瑞克森医生催眠心理治疗的面貌，包括三篇文章和一篇我在1973年与艾瑞克森会谈的逐字稿。本书为主观的叙述和个人的说明，并不打算做客观论述或评价。我本身缺乏评论的立场，而且要客观陈述艾瑞克森也有所困难；他是一个争议性很高的人物。在继续探索艾瑞克森的风格之前，我认为先了解艾瑞克森学派治疗方式的基本概念会有所帮助。

艾瑞克森学派心理治疗是务实、结构取向的，根植在确认和改变既有的不良适应模式；促发改变优先于厘清过去，也优先于洞察症状的意义或功能。为了促发以病人为基础的改变，治疗师在病人的参考架构下与其交会，多层次的治疗沟通针对个人状况加以调整，以进行辨识、引发、发展、联结和运用病人的资源。虽然治疗技术衍生于有效的催眠方法，但并不一定要使用正式的催眠方式。自然催眠技术（不需要正式催眠诱导过程的催眠治疗）被广泛使用，因为一般而言它们更具疗效。

艾瑞克森学派的心理治疗强调弹性的治疗方式；对于所需疗程的次数并没有抱持预设立场，然而，治疗倾向于短期和问题导向。如果可能，即便是每一次疗程的长度也由所欲达成的目标所决定，而不是由时针在钟上面的位置决定。

一般而言，治疗目标由治疗师决定，经常呈现常识性的理解和建议，用这种方式，病人能够产生疗效性的回应，通常这需要使用间接技术。

正如之后会见到的，间接技术包括不直击要害的沟通，这通常需要“平行沟通”（parallel communication）。治疗师透过例如

戏剧化的轶事和比喻来呈现平行沟通，而非直接说明问题和解决方式。而且，治疗师能透过困境和治疗暗示来形成建议，并以不直击要害的方式呈现。透过间接技术的使用，减少抗拒的产生，而病人会活化治疗，带有意识察觉或不带有意识察觉地加以回应。

本书呈现艾瑞克森的风格和对于心理治疗的介绍，而非清楚地解说他治疗方式的技术层面。这种做法与艾瑞克森的理念一致：在教学的时候，他不强调技术和理论，认为两者要尽量减到最少。试着去证明一个特定的理论，或者打算用某种特定技术的心理治疗师，他们会找到达到目标的方式，即使那需要将病人的心灵削足适履，以符合治疗师预设的理论或技术。我记得马克·吐温（Mark Twain）说过：如果你想要用一把铁锤，那有很多东西看起来都会像钉子。

正如之后所会见到的，艾瑞克森教的只是概念。他主要的拥护者杰·海利（Jay Haley, 1982）曾说：如果他能真的理解艾瑞克森的概念，新的治疗远景就会变得鲜明。本书试图提供一个新的远景，来了解治疗师如何能帮助病人活得更有效能。

本书也记录了一名新手治疗师的思路。书中记载与艾瑞克森会谈的经验，其中大部分发生在我是一位新手治疗师的阶段，读者可以见到艾瑞克森如何达成训练一名新手治疗师的任务。然而，艾瑞克森伪装的简化（*deceptive simplicity*）应该足以激起最资深治疗师的兴趣。

无论是一位初学者或是经验丰富的治疗师，当他们初次接触艾瑞克森的工作，通常会浮现三点质疑：一、操弄（*manipulation*）的观点；二、难以将艾瑞克森的方式结合到自己的治疗工作；三、艾瑞克森是个异端人物。以上三点将分别说明。

“操弄”一词有负面的含意。然而，如同沟通分析家，如瓦拉维可（*Watzlawick*）所指出：不可能不去操弄。人际的交流就意

味着操弄，操弄是无可避免的，问题是如何有建设性地操弄和有疗效地操弄。

将艾瑞克森的方式结合到自己的治疗工作，困难在于那需要相当可观的努力。艾瑞克森的做法相当严谨，他努力将自己培养成一位有效的沟通者。他的治疗比任何其他治疗师更经得起仔细的检验。他精确地设计言语和非言语的策略，来引发最大的治疗反应。他的有效性奠基在他对于细微事物觉察力的培养；他训练自己去找出呈现病人长处的隐微线索——能用来解决问题的长处。在某些方面，他接近个案的方式像一名伟大的侦探。一旦艾瑞克森呈现出问题的解决方式，事情的全貌就清晰可见，对留意观察的人而言，重要的线索一直显而易见，而且用常识性的做法便可加以辨认。

就异端这个部分而言，心理治疗的学生一直在寻找一位真正的“魔术师父亲”（father magician），他能个人化心理治疗最向往的人类价值。在许多层面上，米尔顿·艾瑞克森符合这个原型；他持续不懈地激发出自己和周遭人身上最好的部分。对于一个个性强烈的人物，我们是又爱又怕。通常，心理治疗运动一直围绕在心理动力的名人身上，有时候诋毁这类运动的人会被套上“异端”的贬抑标签。

这个标签提供了不需经过周详的评估，就能驳斥重要成果的方便之门。“异端”自动被视为肤浅而不值一评——无论如何都要加以避免。

传统上，心理治疗向来就是派别之争的温床。从弗洛伊德以降，心理治疗的传奇人物一直都被神格化，演进也围绕着他们的人格和理论而发展。

艾瑞克森并不自诩为一个异端或运动的领导者。他是一个非常独特的人物，促进自己和他人的个体性。他甚至没有建立一个

心理治疗学派的意愿。

我对艾瑞克森的推崇是显而易见的。他是一位杰出的创新者，彻底地颠覆传统，替心理治疗注入新的元素。很多优秀的专业人士都对艾瑞克森留下深刻的印象，同时在人格上和专业上追寻他的脚步，这些人包括玛格丽特·米德（Margaret Mead）、贵格瑞·贝特生（Gregory Bateson）、杰·海利、约翰·维克连（John Weakland）、恩尼斯特·罗西（Ernest Rossi）、史蒂芬·连克顿（Stephan Lankton）和约瑟夫·巴伯（Joseph Barbar）。

在《跟大师学催眠——米尔顿·艾瑞克森治疗实录》一书中，我呈现了艾瑞克森如何教导一群学生，本书和该书不同之处，在于我呈现了艾瑞克森如何和我一个人工作。在书里我提到了我个人的反应，这是一个参与者对米尔顿·艾瑞克森的观察。许多人试图以客观的角度来呈现艾瑞克森；大多数人都不想让他们们的作品渗入作者的人格特质。这不是我的目标。

因为本书大部分都是艾瑞克森和我一对一的互动，所以它带有浓厚的个人色彩。因为本书个人化的揭露，我希望它能提供个人认同和专业学习的机会。

我想要感谢许多人协助完成本书：我的编辑戴博拉·拉克（Deborah Laake）和我的行政助理芭芭拉·贝拉米（Barbara Bellamy），他们在我撰写本书的过程中提供了相当多的帮助。我也要感谢伊莉莎白·艾瑞克森夫人（Mrs. Elizabeth Erickson）、沙伦·彼得斯（Sherron S. Peters），克莉丝提娜·艾瑞克森（Kristina K. Erickson）、史蒂芬·连克顿、约翰·莫伦（John Moran）、拉瑞·金德汉（Larry Gindhart），和迈可·雅口（Michael Yapko），他们阅读相关章节后提供的宝贵意见，都已经纳入文稿当中。

杰弗瑞·萨德
亚利桑那，凤凰城
1985年8月

目录

第一章	艾瑞克森的创造力	1
第二章	艾瑞克森学派的治疗取向	35
第三章	天生的催眠大师	55
第四章	米尔顿·艾瑞克森会谈实录	99
<hr/>		
附录一	我的故事 黛安·萧	191
附录二	夏娃·帕顿	193
附录三	米莉·帕顿	197
附录四	参考书目	201
<hr/>		

第一章

艾瑞克森的创造力

艾瑞克森的创造力表现在他所身处的四个领域：一位催眠师、一位心理治疗师、一位老师、一位将身体残障化为优势的个人；艾瑞克森融合了这些领域中的潜意识学习，帮助人们激发、整合产生改变所需的资源。

“天才”一词通常是指一个人所呈现的心智，它也意味着一个人天生具有卓越的精神力量和创造力。艾瑞克森的天才是由他的聪明、人性、好学、创意和洞察交织而成，他也勤奋地培养与锤炼自己的天赋。

艾瑞克森的天才表现在他所身处的四个领域：一位催眠师、一位心理治疗师、一位老师、一位将身体残障化为优势的个人；综而观之，他在这四个范畴的成就使他成为一位超越生命限制的人。

催眠师

如果有人正在研究催眠的历史，他可能会首先读到18世纪的开业医生梅斯墨（Mesmer）^❶；然后是关于夏考（Charcot）^❷、布莱德（Braid）^❸、利布莱特（Liebeault）^❹和伯尔罕（Bernheim）^❺，19世纪时，这些人都致力于催眠领域。

紧接着在20世纪，他会读到关于艾瑞克森，他是现代医疗催眠之父，在发展新的催眠诱导方式与应用上有非凡的创见。他是五本催眠书籍的共同作者，发表了超过130篇的专业文献，其中大部分是关于催眠治疗。他是美国临床催眠学会（American Society of Clinical Hypnosis）的创办人暨第一任主席，同时创办了学会的

❶ Franz Anton Mesmer, 1734—1815, 德国医生，他运用动物磁力（animal magnetism）发展成一套有系统的催眠术，称为梅斯墨技术（mesmerism）。他成功治疗了心身症患者，却被当时的医界和科学界排挤，之后在奥地利退隐。——译者注

❷ Jean Martin Charcot, 1825—1893, 法国神经科医生、心理学家，运用催眠来研究歇斯底里症。——译者注

❸ James Braid, 1795—1860, 英国外科医生和催眠术作家，首度使用催眠术一词来取代梅氏状态和动物磁力。——译者注

❹ Ambroise-Auguste Liebeault, 1823—1904, 法国乡间医生，运用催眠暗示治疗器质和心理上的疾病，也是南西学院（Nancy School）的创办人。——译者注

❺ Hippolyte Bernheim, 1840—1919, 法国医学教授，在病人维持清醒状态时，运用暗示的方式来达到催眠的效果，也是南西学院的主持人。——译者注



官方刊物《美国临床催眠期刊》（*The American Journal of Chincial Hypnosis*），并担任编辑长达十年。他经常游历各处为专业人士讲学催眠，特别是在美国境内，他是一个众所周知的“催眠先生”（Secter, 1982, p.453）。艾瑞克森为催眠取得了合法地位，让催眠不再是“严肃学术殿堂中的跳梁小丑”（Watzlawick, 1982, p.148）。

在艾瑞克森之前，催眠治疗并不是一个独立学科，也不是主要的治疗工具。然而，在心理治疗学派百家争鸣的发展当中，催眠一直具有重要的地位。心理分析师弗洛伊德、完形治疗师皮尔斯（Fritz Perls）、行为学家华普（Joseph Wolpe）和沟通分析学家伯尼（Eric Berne）都对催眠相当熟悉，他们却不愿运用催眠来协助发展各自的治疗取向，并提升理论中的人格结构和改变模式。艾瑞克森是一个实用主义者，他认为催眠能使病人产生改变，所以长期致力于催眠领域。他并没有去发展一个特别的催眠理论，但却彻底地颠覆了传统的催眠，以往操作者会将暗示语句强加在被动的个案身上。与此相反，艾瑞克森的做法是激发并运用个案的内在资源（cf. Hammond, 1984）。

艾瑞克森学派的催眠是用来引发治疗反应，目的是让病人合作。病人接受心理治疗，是因为他们难以完成自设目标，治疗师的工作则是帮助病人去顺从自己最大限度的欲求，在达到目标的途中，催眠通常能有效地克服过程中所遇到的障碍，这使得病人更能游刃有余地运用自助的潜能。

正式的催眠法不仅在催眠上有效，它同样是深具影响力的沟通模式，然而艾瑞克森却是自然催眠法的先驱者，例如，在不需要诱导仪式的情况下，他将催眠的技术有效地运用在心理治疗。事实上，他的治疗个案当中只有五分之一使用正式的催眠（Beahrs, 1971），即使他并没有在“执行催眠”，他仍然持续的使用催眠技巧。（约翰[John]、乔[Joe]和巴比[Barbie]的案例就是这样的例

子，之后会再详述。)自然催眠法是艾瑞克森策略取向针对短期治疗的精髓，这是艾瑞克森表现他卓越天赋的第二个领域。

心理治疗师

随着杰·海利《不寻常的治疗》(*Uncommon Therapy*, 1973)的出版，艾瑞克森成为众所周知的短期策略取向心理治疗之父。身为这个取向中一位极为成功的治疗师，他在短期策略心理治疗的文献当中发表了相当多的新案例和治疗方法；从他旧的讲学录音带里，还有更多的案例陆续被发掘。(例如：Rossi, Ryan, & Sharp, 1983; ROSSI & Ryan, 1985)。

海利(1980)写道：治疗本身是一个问题，而非解决的方案；问题就是病人尚在接受治疗，解决的方案是让他们尽快脱离治疗，过他们独立的生活。艾瑞克森应该会同意这样的看法。他的策略治疗是一种常识性的取向，通常针对个案的主诉做处理。尽管在表面上他的策略性技巧似乎不寻常，事实上他是运用不寻常的常识。

将一名恐惧症患者安置在沙发上，并要求他自由联想五十分钟，这是一种荒诞不经的做法。常识性做法是让恐惧症患者置身于害怕的情境，让他们去对抗恐惧，透过这样的方式，使他们学习去掌握主控权。借着这种及其他方式，艾瑞克森是首先将治疗带出病人心智范畴(和咨询室)的现代治疗师之一，把治疗变成病人现实生活的一部分。实践这种治疗方式的能力，是他伟大创见和创造力的展现。

老师

艾瑞克森另一个颠覆传统的做法是他的教学。在1980年，我出版了《跟大师学催眠——米尔顿·艾瑞克森治疗实录》，是



为专业人士所办、为期一周的研讨会之逐字稿，当中他示范了不寻常的教学法。他讲述引人入胜的故事，主要是关于成功的心理治疗案例，以及他的家庭，他也现场示范了催眠治疗。他并没有通过听学生的治疗录音带，或借着观察及指导他们的治疗方式来进行督导。（我当艾瑞克森的学生的时间长达六年，他转介许多病人给我，但不曾看过或听过我做催眠诱导或任何一个疗程。）相反，艾瑞克森采用多层次的影响沟通（multi-level influence communication）来激发学生的内在资源；这跟他的心理治疗方式有异曲同工之妙，也跟他的催眠方式相同。他模糊了“催眠”，“教学”和“心理治疗”三者的界限；当他在教学时，他实则在做催眠；当他在做催眠时，他实则在做心理治疗。

艾瑞克森是个首尾呼应的沟通者，他的目标是尽可能使大部分时间的沟通都能环环相扣，他希望沟通能获得最大的特殊效益。他总是预先揣想一个沟通目标。有一件轶事刚好可以揭示他的教育哲学，记得有一次他响应我对于他的评论，我觉得他20世纪50年代的教学录音带对我而言，像是一段很冗长的催眠诱导，他说他并没有听过自己的带子：“我通常不教内容，我是为了触发发动机而教。”

在艾瑞克森学派的概念里，催眠、教学和心理治疗三者之间并没有太大的区别，因为在这三个领域当中全是有赖于潜意识的学习，根本的道理在于人早已拥有要产生改变所需的资源；因此，心理治疗和催眠，甚至到大一点的范畴——教学，都是激发资源、发展资源、帮助人们用更有效的新方式去整合资源的过程。

个人

无论身为一位催眠师、心理治疗师或老师，艾瑞克森都有其独创性，他的生活方式更是深具独创性，这样的证据在他的生