

# 《催眠天书1：米尔顿·艾瑞克森催眠模式》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年03月01日

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787519220471

## 编辑推荐

NLP创始人、国际催眠大师班德勒 代表作

世界临床催眠先驱艾瑞克森 作序推荐

资深NLP导师戴志强、黄启团 作序推荐

米尔顿·艾瑞克森是国际知名的临床催眠先驱。自从20世纪20年代以来，他撰写了100多篇专业的催眠文章，并且教授和实践催眠技巧。在这一领域，他探索并展现了催眠给人类带来的巨大潜力，其成就至今无人能及。

《催眠天书》目的在于揭示艾瑞克森语言模式中\*重要的元素。NLP创始人班德勒再度发挥了他的个人魅力，以各种不同的催眠技巧化解各种问题与状况。同时也藉此介绍各种不同技巧的操作。让你可以按图索骥，学会如何运用与操作。这是迄今为止\*令人振奋的催眠书，教你在清醒和无形中随时催眠他人和自己。这是NLP领域和艾瑞克森催眠模式的重要著作!

## 内容简介

《催眠天书》介绍了三个层次的模式，每个阶段用单独的篇章介绍。

\*部分包含艾瑞克森的几篇文章，以及一些工作过程中的精彩案例。作者班德勒以平行的注释来界定他所采用的方法模式。与此同时，书中还呈现了艾瑞克森语言模式中\*基本的要素。

在第二部分中，作者将这些模式整理并自然分类。这将为读者提供一个全面的方式去理解艾瑞克森的工作和组织你自己催眠经验。作者的目的是让读者熟悉这些模式，并介绍一些发生在艾瑞克森工作中的实际案例。

第三部分对前两部分所界定出来的模式进行了清晰的、循序渐进的阐述。这部分旨在通过对其形式特征的理解，为读者提供构建每个模式的技巧。作者相信通过此种方式，读者能够将艾瑞克森的催眠技巧模式应用于自己的日常工作当中。

《催眠天书》中摘录的小章节来自关于艾瑞克森工作的各种文章，这些文章绝大多数是\*手资料。我们强烈建议你仔细阅读这本书，并花一些时间实践每一个模式。本书主要是作为训练手册，而非一本小说，仔细地反复使用将会使你受益良多。

## 作者简介

**理查·班德勒 (Richard Bandler)**

NLP的创始人之一，世界NLP领域的最高权威，著名催眠大师。

**约翰·葛瑞德 (John Grinder)**

语言学家，NLP的创始人之一。

**茱迪芙·迪露西亚 (Judith Delozier)**

美国NLP大学创始人、首席导师，被誉为“NLP之母”。

## 目录

第一部分 艾瑞克森催眠技巧模式之概念 \ 001

第一章 模式的概貌 \ 009

第二章 改善症状及控制疼痛的嵌入式催眠技巧 \ 021

第三章 基本催眠引导及评论 \ 044

第四章 与奥尔德斯·赫胥黎对不同意识状态的本质及特征的探究 \ 052

第二部分 熟悉艾瑞克森催眠中的工作模式 \ 115

第一章 匹配、分散和利用左脑的注意力 \ 122

第二章 进入非优势大脑半球 \ 167

第三章 结 论 \ 187

第三部分 艾瑞克森催眠模型的创建 \ 191

第一章 语言的非正式模仿过程的构建和使用 \ 193

第二章 转移派生现象 \ 200

第一章 模式的概貌 \ 009

## 第三章 基本催眠引导及评论 \ 044

### 第一章 匹配、分散和利用左脑的注意力 \ 122

### 第三章 结 论 \ 187

### 第三部分 艾瑞克森催眠模型的创建 \ 191

### 第二章 转移派生现象 \ 200

### 第四章 包含次要结构 \ 221

### 第六章 总 结 \ 233

### 附 录 \ 240

### 参考文献 \ 247

### [显示全部信息](#)

## 前言

### 与潜意识“沟通”

米尔顿 · 艾瑞克森生于1902年，死于1980年，享年78岁。

米尔顿 · 艾瑞克森是20世纪最著名的临床心理治疗师之一。在他的年代，催眠治疗还不是普遍被接受的心理治疗方法。由于他在临床心理治疗上的卓越成就，20世纪70年代，催眠治疗终于被美国相关部门接纳为正式的临床心理治疗技巧。

米尔顿 · 艾瑞克森是美国临床催眠治疗协会的创会会长，他同时也是这个协会出版的专业刊物的第一任主编。他被誉为当代最著名的心理治疗师之一，主要是因为他的临床心理治疗效果显著，不管是催眠治疗还是非催眠治疗，他都在非药物心理治疗领域享有盛名。他本身是一位精神科医生，却从来不拘泥于精神科的传统治疗方法。每一个个案在他的面前都是“新的个案”，包括已经来见他很多次的来访者。他会根据来访者当下的状态决定他的治疗方案。他近乎神奇的敏锐观察力往往会“看见”其他人所看不见的细微关键，进而在当下创出适当的治疗方案。对他来说，没有“病症”这回事。传统的“什么病症用什么疗法”对他并不适用。

米尔顿·艾瑞克森是20世纪最著名的临床心理治疗师之一。在他的年代，催眠治疗还不是普遍被接受的心理治疗方法。由于他在临床心理治疗上的卓越成就，20世纪70年代，催眠治疗终于被美国相关部门接纳为正式的临床心理治疗技巧。

没有标准的治疗方法，该如何传承他的这种学问呢？他的学生往往感到难以捉摸到米尔顿·艾瑞克森的治疗方法。（尽管他写过多篇论文）米尔顿·艾瑞克森也觉得自己难以将潜意识的“能力”整理成意识的语言文字。所以，他的教学方式很多时候是要求学生临床观察他做个案，从中“自悟”。

（Gregory Bateson）的介绍下来到他位于凤凰城的家。这两个小伙子就是NLP的创始人，约翰·葛瑞德（John Grinder）和理查·班德勒（Richard Bandler）。这两个人相信只要是有效的方法就一定有其逻辑性和条理性，米尔顿·艾瑞克森的催眠治疗法一定有他的规律。只要整理出其规律，就可以传承。约翰·葛瑞德是语言学家，他首先从米尔顿·艾瑞克森的催眠治疗中常用的语言模式着手研究，《催眠天书》就是这些研究的成果。这份研究成果也成为NLP（神经语言程序学）的基础，NLP的“后设语言模式”“米尔顿语言模式”“魔法语言”大部分都是从米尔顿·艾瑞克森的治疗方法中整理出来的（其他部分从萨提亚治疗模式和完型治疗模式中提取）。

我非常高兴看到《催眠天书》中文版的出版，对广大的中文读者来说，这无疑是一大福音。读者可以从此书感受到语言的诸多奥妙，同时从中了解人性的许多规律。对于心理健康领域，它无疑也是一份瑰宝。但愿此书带给更多人祝福！

戴志强

美国Anchor Point Institute授证 临床催眠治疗师

美国NLP University授证NLP高级执行师

我曾经就是一个不会说话的人，经常因为说话直接而得罪客户、引发合作伙伴矛盾，甚至经常性地让最爱的家人不开心，那时不懂事的我还美其名曰“忠言逆耳，良药苦口”，一直认为自己是一个正直的人而无知地伤害自己身边的人。

那一刻，我突然如梦初醒，开始走上一条认识自己、了解他人的心理学旅程，这一路走了十九年。近二十年来，我跟随了不少心理学大师学习，也看了大量心理学的书籍，其中《催眠天书》是我最喜欢的关于语言的书籍之一。

而NLP的两位创始人约翰·葛瑞德和理查·班德勒具有另一种天才，他们可以从一些卓越人士身上找出其之所以卓越的内在结构，让我们普通人可以通过学习这些结构而变得卓越。《催眠天书》就是这样的一本奇书，他通过对米尔顿·艾瑞克森先生的催眠语言进行解构，让我们可以学到语言结构中的神奇魔力。当我们能够熟练地掌握这些语言的秘密时，就算你不是一名心理咨询专业人士，你也会发现你的人生发生了系列的改变：你变得更有影响力了、你变得更有亲和力了、你变得更有魅力了……这一切的改变，都源于你的说话方式改变了。

工具让弱小的人类足以对抗其他动物，而语言让人类可以沟通合作，沟通合作又可以让人类制造出更先进强大的工具，“工具”和“语言”让人类走到了今天。可惜的是，大多数人只看到了工具的重要性而忽略了语言，越来越多的人开始期待用机器来解决生活中的问题。

工具与语言在人类历史中具有同等的重要性。今天，在追求科技（工具）发展的同时，我希望大家能分点精力去学习一下语言技巧，而本书就是学习语言技巧的一本好书。

中国NLP学院创办人

国际NLP学院（IANLP）授证NLP导师

1919年，在我高中毕业后不久，初期小儿麻痹症的突袭使我在好几个月的时间里几乎完全瘫痪了，所幸的是，我的视力、听力和思维没有受到影响。自从我被隔离在家里的农场后，我几乎没有了出去的可能。幸运的是，我一直对人类行为感兴趣，而当时还有我的父母和八个兄弟姐妹，以及照顾我的经验丰富的护士，可供我观察。我没办法行动，这使得我与外界的沟通只限于与这些人互动。然而，我已经知道一点关于肢体语言和其他形式的非语言沟通，而且我在单一的语言和非语言的简单转换中惊讶地发现了这个频繁的、经常性的、惊人的矛盾。这引起了极大的兴趣。因此，我抓住一切机会验证我的发现。

后来，克拉克·L.赫尔（Clark L. Hull）邀请我去主导催眠实验，我开始意识到同时降低人们关注焦点的数量，以及选择和操纵特定关注焦点的双重可能性。这使我对沟通的复杂性的认知与对催眠的理解加以结合，达到了实验和心理治疗的目的。

对于催眠目的之交流沟通的复杂性，我想做进一步的分析，这将需要比班德勒和葛瑞德的这本书所写的技巧还要多得多，我也想进一步分析为什么经过精心设计的沟通方式能引起病人如此广泛而不同于他们实际感受的反应，而这又是如何产生作用的。毫无疑问，这些进一步的研究，终有一天将完成。我相当期待由理查德·班德勒和约翰·葛瑞德写的这本书。为这本书写序言是我乐意并且荣幸的事。我之所以这样说，不是因为它记载着我的催眠技巧，而是因为经过长久的期待后，需要意识到应该进行有意义的沟通。

米尔顿·H.艾瑞克森

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

我相当期待由理查德·班德勒和约翰·葛瑞德写的这本书。为这本书写序言是我乐意并且荣幸的事。我之所以这样说，不是因为它记载着我的催眠技巧，而是因为经过长久的期待后，需要意识到不该拖沓重复、直接提议和专制指令，而应是有意义的沟通。

——米尔顿·艾瑞克森

我非常高兴看到《催眠天书》中文版的出版，对广大的中文读者来说，这无疑是一大福音。读者可以从此书中学习到语言的诸多奥妙，同时从中了解人性的许多规律。对于心理健康领域，它无疑也是一份瑰宝。但愿此书带给更多人祝福！

——戴志强

这近二十年来，我跟随了不少心理学大师学习，也看了大量心理学的书籍，其中《催眠天书》是我\*喜欢的关于语言的书籍之一。

——米尔顿·艾瑞克森

我非常高兴看到《催眠天书》中文版的出版，对广大的中文读者来说，这无疑是一大福音。读者可以从此书中学习到语言的诸多奥妙，同时从中了解人性的许多规律。对于心理健康领域，它无疑也是一份瑰宝。但愿此书带给更多人祝福！

——黄启团

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)