

艾瑞克森催眠治疗理论



[艾瑞克森催眠治疗理论 下载链接1](#)

著者:斯蒂芬·吉利根

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2007-10-1

装帧:平装

isbn:9787506286855

本书是艾瑞克森学派催眠的基本原理书——阐述根本准则和基本技术。它是实践理念的宝藏，给了治疗师要提问的具体问题，也给了要寻求的总提治疗理念。它主要是为治疗师而写，但其他健康专业人士也能从中受益，本书的目的是为读者提供一种治疗师如何通过来访者合作来解决问题的感觉。书中具体包括了：艾瑞克森的催眠理论、艾瑞克森学派催眠治疗的一般理论、产生治疗性催眠的联想策略等方面的内容。

本书是关于催眠的治疗用途的书籍。它主要是为治疗师而写，虽然其他健康专业人士也会从中受益。基于与艾瑞克森博士的长期密切合作，本书的目的是为读者提供一种治疗师如何通过来访者合作来解决问题的感觉。

本书的主要前提假设是，催眠是描述体验如何被生成的极佳模型。催眠被定义为一系列体验式专注的交互序列，该序列将产生一种改变的意识状态，在其中自我表达开始自发发生(即，没有意识的干预)。正如我们将要看到的那样，这种自然方法使来访者不仅体验到“失去控制”的症状，而且体验到公用语言所描述的治疗性催眠状态；因此，问题取向就成了已经见效的自然的“催眠诱导”取向(cfRitterman, 1983)。用相同的语言描述问题及其解决方法，就允许了催眠诱导和其他治疗性沟通直接从来访者采用的“问题诱导”演变过来。通过这种方式，艾瑞克森学派从业者正是使用来访者保持有限现实的这种模式，来扩展出多种可能性。

该观点的另一个主要前提假设是，体验的价值主要决定于其情境。例如，一个年轻的女性来访者抱怨说，数月来每当她闭上眼睛试图放松下时，她就会看到热情的“眼睛”。这双眼睛是脱离实体的(即，与脸或身体分离开的)，一直盯着她，直到她睁开眼睛并重新适应现实。这位女士越来越感到被上述体验所困扰，所以才来寻求治疗帮助。

作者介绍:

斯蒂芬·G·吉利根，于斯坦福大学获得博士学位。吉利根博士作为国际公认的艾瑞克森学派的权威催眠治疗师，他长期在美国、加拿大和欧洲组织催眠培训。此外，他还在加州圣地亚哥进行私人门诊治疗。吉利根博士还发表了很多关于情感、学习和催眠的论文。

目录: 第一章 艾瑞克森的催眠理论
第二章 催眠体验
第三章 艾瑞克森学派催眠治疗的一般理论
第四章 合作策略
第五章 为治疗性催眠创造情境
第六章 产生治疗性催眠的联想策略
第七章 混乱技术——减弱意识作用
第八章 平衡联想和分离策略：催眠诱导中的实际问题
参考文献
· · · · · (收起)

[艾瑞克森催眠治疗理论_下载链接1](#)

标签

心理学

催眠

艾瑞克森

催眠系列

心理咨询

心理

心理咨询治疗

NLP

评论

曾经很用心的研究着，后来才知道它的深奥是我所不能企及的，

想把这本书翻译好的确有点难度 但即使如此 仍有许多收获

太专业知道很牛逼，但是很不解

非常棒的一本书，系统又详细，详细的介绍了各种催眠原理和诱导技术

: R749.057/4624

无意识一直专注于不完全的体验上的关系，而意识试图摆脱它，诱导策略努力将二者合为一体。

催眠状态下的人解除了固着，可以完全与当下分离并转移到可选择的时空中去。使得其潜在的无限可能被调度。这种灵活性具有巨大的治疗价值，如：重组过去、改变个体当前观点、改变对未来的信念。

与意识心理所喜好的理性、线性(有顺序的)及因果逻辑相比，无意识一般更具联想性、比喻性、具体化(意象取向)。特别是，催眠逻辑允许获得“既是/又是”关系，这种催眠逻辑比理性(有比例的、划分清晰的)逻辑具有更少的限制，因此它更适合于探索更宽泛的可能性。表面上对立的实际是共生的。

象征符号通常代表“非其所是”；当听到无关但结构相似的问题，人可能开始探索自己的问题，甚至通过认同拥有某种技能的人(即：假设拥有了其人格)，而开发出了这种技能。

累，果然不适合读专业类书籍

有各种语言引导和技巧 很神奇很实用 实操比较困难

读个半懂

这本书带给我最重要的一点启示是：催眠是可以学习的。

写给专业治疗师看的，前半部分关于催眠理论的还好理解，后半部分涉及实际操作的就比较难读了。

即使不为了咨询，作为咨询师的基本态度：“不要只看到指向月亮的手，否则你会错过美好的月色。”

但凡听说我在看这书的朋友，都自告奋勇要给我当试验品。。。结果募集了一群受试者，看完书却发现自己搞不来。想来自己还是不够敏感，做不来这么情绪性的操作

啃的好艰难，如果对这块有兴趣，这本可重读

算是看懂了一半儿吧！这本书把催眠的基础理论讲得很清楚很详细，操作方面也很引人思索；似乎适合高手进阶而不适合新手入门。

内容相当零散。
无意识智慧:真实感、自己与他人的分离消失、不能言表。既是/又是逻辑、时空灵活性。
。允许想法"漂"过意识。
只看来访者一只眼，左眼看受访者身后一英尺、右眼在前方一英尺。

有很多理论 有实践经验看的会更好些 其中有一些技巧日常生活中也能用

不读艾瑞克森，不能说你会催眠术。大受裨益！

真正的大师啊，心理学大师，洞悉每个人的不同然后再进行不同的催眠~精神病其实是人被强制一直处于催眠状态，是被无意识控制，是可治疗的，interesting~

终于明白催眠是怎么一回事了。

[艾瑞克森催眠治疗理论 下载链接1](#)

书评

假设你在A状态，你不知道怎么去B状态，前提是：1、你很想去B状态，因为你觉得B状态更令人愉悦。2、有一个B状态确实存在。那么接下来的事情是——你要找一个熟悉B状态的人做咨询，或者找一本地图，上面登有各种到达B状态的交通线路图。当然，做完这些之后也并不意味着你——...

这本书放了好半年了，知道应该是对自己有帮助的书，可读读停停，不能流畅的读下去，昨天晚上才刚好看一半。书读的纠结，可纠结于何处，翻译？作者表达？自己理论基础水平？却不能定论。往后读读再看。

一篇文章开头的第一句话总是很难写，第二句话依然不知道怎么接，就像我第一次尝试催眠技术，然后又再尝试一次，最终以“催眠真的是一项很难的技术”，把自己对催眠的兴趣搁置了一年之久。
自从大一读了两本关于催眠的书，又做了两次失败的催眠试验之后，直到如今，再次...

如果去搜“艾瑞克森催眠”，有一大堆书籍可以看。艾瑞克森那上百个脑洞大开的经典案例更是被反反复复提及。但看过一些后发现，大师永远是大师，只能被模仿不能被超越。思考的水平还远在山脚下，望不到山顶。很可惜的是艾瑞克森本人没有写书，不能直接去感受大师的思想。不过庆...

看的好辛苦，豆瓣上别人的评论也是说很难看懂，anyway我的目的只是搞清楚什么是催眠。
结合催眠的实例(<艾瑞克森催眠治疗实录>,或者这本书的第八章)来看这本书关于催眠技术的章节(四-八章)，有助于的时候更明白自己在看什么，而不是像我一样在最后才明白各章的关系。第一到三...

无论你是兴趣爱好者还是学习实践者，这本书都是很值得一看的。本书偏重于理论，有的章节需要反复阅读理解并实践。

某个还在看这书的夜晚，做了一个梦。梦见自己找到一家面馆，然后这个可爱可敬的老头给我煮面。只是我等了很久很久之后，他很严肃的拿着一个试管对我说，孩子，很抱歉，我才刚调好汤汁。
我记得当时自己是五味杂陈。一是满心羞愧，居然让一个老人家这么费心给我调汤做面。一是很...

[艾瑞克森催眠治疗理论 下载链接1](#)