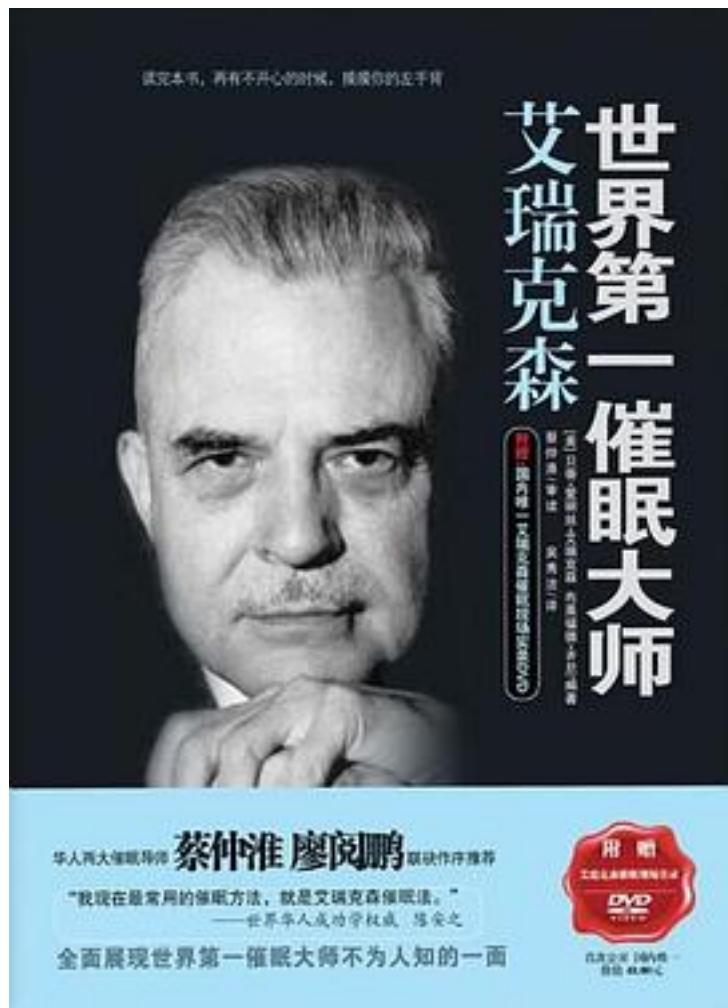


世界第一催眠大师



[世界第一催眠大师 下载链接1](#)

著者:[美]贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森，布莱福德·齐尼博士

出版者:湖南人民出版社

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787543879379

●华人四大催眠导师 蔡仲淮 廖阅鹏 联袂作序推荐

我现在最常用的催眠方法，就是艾瑞克森催眠法。——世界华人成功学权威 陈安之

●全面展现世界第一催眠大师不为人知的一面

●附赠：市面唯一艾瑞克森催眠现场实录DVD

艾瑞克森：唯一能和弗洛伊德比肩的心理治疗大师

弗洛伊德的贡献在于治疗理论，艾瑞克森的贡献在于治疗实务

米尔顿·艾瑞克森是心理催眠学之父，短期心理治疗、策略派心理治疗的创始人。

他17岁时患上严重的小儿麻痹症，全身瘫痪，终身经受小儿麻痹症后遗症的折磨。

他是美国临床催眠学会（American Society of Clinical Hypnosis）的创办人兼第一任主席，同时创办了学会的官方刊物《美国临床催眠期刊》。

他是NLP创始人约翰·葛瑞德与理查德·班德勒的老师，他的思想和方法也是NLP的主要理论来源。

他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。

全球有50个心理机构以他的名字命名。

虽然已去世30年，但米尔顿·艾瑞克森在催眠领域的地位至今无人超越！

本书以艾瑞克森的三个孩子的视角，全面展现这位世界第一催眠大师不为人知的一面，并首次公开他的私人日记、信件。

蔡仲淮 审读推荐序

首先，我很荣幸能够成为这本撰写艾瑞克森的译书的编审。

米尔顿·艾瑞克森（1901—1980）可以称为20世纪催眠界的领导人物，他虽然没有师承名家，但他通过自我淬炼成为美国百年来催眠治疗领域的泰斗，也是利用催眠快速处理心理问题的翘楚，是心理治疗史上一位独特的有影响的人物。他独特的治疗方式，曾在美国精神医学界与心理学界引起很多的讨论，而他杰出的治疗成效则来自对人本性成长的坚定信念，来自对人类潜意识的深度了解和对个案敏锐的直觉洞察力。所以他的治疗是不可复制的，是根据个案当时的状况随时调整的。

艾瑞克森的生命力和意志力令人惊叹，他承受着许多身体病痛的折磨，然而却在病痛中成长，而且快乐地欣赏和享受生命，他用自身的经验发声，为病人带去无限的鼓励。

这本书主要是由艾瑞克森的子女以及同事、朋友所著关于对艾瑞克森及其治疗的认识的书，该书与其他关于他的书的不同之处在于从另一个侧面，从父亲、朋友、老师、治疗师的角度，而不是从治疗及技术的角度来探讨艾瑞克森。书中记录了艾瑞克森真实的生活和工作，包括他之前的独木舟航行的日记以及部分他与家人的通信，同时也收录了一篇由艾瑞克森撰写的短文，使读者可以从另一个侧面了解艾瑞克森，了解他的生活、成长，与朋友相处的方方面面，从而更深入地了解到他的催眠治疗以及心理治疗的精髓。

书中的艾瑞克森是一位独特的父亲、独特的老师、独特的治疗师，他坚信人内心的力量，坚信人具有治愈的潜能，他的教育和治疗都根植于引发人自己的内在资源。

我敬爱米尔顿·艾瑞克森，虽然我没有真正见过他，但我从研读他的著作和研读关于他的著作中，深刻体会到他的魅力及难以言述的影响力，他也对我的学习和十多年的心临床工作形成了巨大的影响。所以，借由该书表达我对艾瑞克森的敬意，也希望该书能够引发读者进一步认识真实的艾瑞克森，以及艾瑞克森的催眠和治疗方法，激发读者了解人类内心力量的兴趣，而不是简单地复制艾瑞克森的技术。

廖阅鹏 推荐序

1901年，20世纪刚开始。

那一年，八国联军彻底撕裂清朝的尊严，李鸿章同意了极其耻辱的《辛丑条约》，赔偿四亿五千万两白银！

那一年，毛泽东八岁，蒋介石十四岁，张学良刚诞生，克里希那穆提六岁，葛吉夫正在中亚一带寻访密意学校，虚云老和尚大悟六年后的独居茅蓬里一不小心入定了半个月，马哈西尊者（Romana Maharshi）悟道后离群独居于山中已经是第五年。

这时候，催眠学已经进入学院研究的目光了，欧美各处都有催眠研究者，日本也开始使用汉语催眠一词，催眠专家辈出，中国境内则尚无任何人或单位研究、应用催眠的文献记载。

米尔顿·艾瑞克森生于1901年12月5日。

米尔顿·艾瑞克森，任何一位学习心理学、催眠学的人，都必须认识的大师。

他以一己之力，把心理治疗、催眠治疗提高到某种神奇的艺术般的境界。

这位治疗领域的顶级大师，犹如神话的存在。已经有成千上万的人学习艾瑞克森模式，但是没有一个人能像他一样如此艾瑞克森。他是独一无二的，不是因为他的技巧独一无二，他的技巧是可以学习的，而是他的成长历程、他的思维模式、他的心智品味是独一无二的。

在此之前，我读过的书，直接、间接与艾瑞克森有关的至少十几本，这些书有的叙述他的治疗案例，有的呈现他的治疗模式，但我一直很好奇一件事情：现实生活里的艾瑞克森是怎么样的一个人？他的人格魅力是如何养成的？不做治疗时的艾瑞克森在干什么？

如今，这本书充分解答了我的疑惑。

编辑寄来书稿后，我迫不及待地阅读，画了无数条红线！这期间，我去杭州教授催眠，去嘉兴开禅修课，到三亚度假，这叠厚厚的书稿始终跟着我，而上面的红线不断地增加。

透过艾瑞克森的妻子、儿子、女儿的眼睛，经由朋友、同事的口述，一个活生生的、真实的艾瑞克森现形了。

他尊重每一个人，坚持给每个来访者独一无二的治疗方案。

他始终以赤子之心对待世界，对待万事万物。

他是个瘸腿之人，却一直热爱旅行、探险，甚至在罹患小儿麻痹症之后独自划独木舟航行1200英里。

他甚至能善用瘸腿成为治疗策略的一环。

本书中，独家披露的21岁青年艾瑞克森的独木舟日记，特别有励志价值。我在阅读时偷偷笑了好几次——原来大师还没成为大师之前也会这样啊！

书中还有一章是艾瑞克森与赫胥黎一起做的催眠实验，一位催眠大师与一位智力超群的知识分子，一步一步严谨地进行各种催眠实验，态度令人敬佩。

最后，容我引用艾瑞克森的一句话。

他曾以打高尔夫球来比喻说：将每一个洞都看成第一个洞！

这是一种纯真的赤子之心，一种随时活在当下的精神境界，我相信这也是艾瑞克森的夫子自道，只要能用崭新的心情看世界，你的生命就会永葆鲜活。

本书是认识催眠治疗大师艾瑞克森的翔实读本，我欢喜推荐。

米尔顿·艾瑞克森的精神活在这本由家人和同事共同完成的书中。他拨开数据和技术的云雾，面对面地感受不同的个体，而他所采用的只是简单的人类技巧。他是人们公认的，名副其实的治疗师。我非常喜欢书中讲述的不同主题和其中的各位作者，并感动于书中饱含的人情味。这本书让我学到了很多东西，希望也能应用于我的实践当中。对于治疗专家、医生、教师和家长们来说，这本书确实堪称是一本完美的作品，可以告诉人们如何洞悉他人的状态，如何找到恰如其分甚至是更为理想的言语，来对他人进行安抚和治疗。

——托马斯·摩尔 (Thomas Moore) 《心灵地图》 (Care of the Soul) 、《灵魂的黑夜》 (Dark Nights of the Soul: A Guide to Finding Your Way Through Life's Ordeals) 作者

这是一部内涵极为丰富的作品。书中巧妙融合了艾瑞克森本人及其家人、同事的言语文字，让你以不同以往的方式来了解艾瑞克森。而艾瑞克森与萨满巫师的相似之处，关于关联的力量 (powers of connection) 以及扩展性思维对这个世界的价值，则留待读者去思考。

——安东尼·罗宾 (Anthony Robbins) 《唤醒心中的巨人》 (Awaken the Giant Within) 、《激发无限的潜力》 (Unlimited Power) 作者

这是本及时的书，对艾瑞克森进行了多层次地刻画，并让艾瑞克森原音重现——（治疗中）他反应敏捷，即兴发挥，完全适应了对象的特点——就像防波堤一样，本书能够阻挡教条主义和公式化对众多心理治疗方法的继续侵袭。

——玛丽·凯瑟琳·贝特森 (Mary Catherine Bateson)
《学习的愿望：个人发现之路》 (Willing to Learn: Passages of Personal Discovery) 作者

艾瑞克森是我非常欣赏的大师，他的个人魅力及行云流水般的催眠治疗风格是我一直以来学习的榜样。无论你是大众读者、催眠爱好者还是心理治疗师，这本书绝对会让你获得属于你自己的启发和灵感。

——本书策划顾问：催眠师 李宏夫

作者介绍：

[美]贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森，米尔顿·艾瑞克森之女，专业心理咨询师，私人执业的婚姻和家庭治疗师，艾瑞克森式催眠和心理治疗国际教师。

[美]布莱福德·齐尼博士，曾主持数个家庭治疗博士项目，著作有《变化的美学：即兴疗法》、《治疗中的心》等。

目录:蔡仲淮 审读推荐序

廖阅鹏 推荐序

序言 伊丽莎白·摩尔·艾瑞克森夫人

导言 布莱福德·齐尼

第1章 一个美国心理治疗师

贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森 (Betty Alice Erickson)

我的表兄兰斯患有先天性心脏病。他曾讲过这么一个故事。从他还是个小男孩的时候起，他和我父亲（米尔顿·艾瑞克森）常常一起外出观察树木。他们观察树有多高，并找出四周最大、最高的树来。然后他们讨论那棵树活了多久，它如何从大地和阳光中吸收能量，如何养育了松鼠和在树上搭窝的鸟儿们。……他们对这个问题的探讨的影响达到了什么程度呢？据兰斯说，在他的一生之中，他几乎总是会无意识地环顾四周，来找出视野中最老、最大、最高的那棵树。

第2章 回忆我的父亲

洛克萨妮·艾瑞克森·克莱恩 (Roxanna Erickson Klein)

爱犬罗杰的死让一家人感到失落和难过，父亲就开始以罗杰的口吻从“远方的大骨头园”给白肚皮（一只虚构的青蛙）写信。后来信形成了一个系列，最后干脆省去了青蛙，直接寄给家里的人。虽然讲的都是我们身边人的事，但信却寄给了更多的人。

第3章 追忆

艾伦·艾瑞克森 (Allan Erickson)

我记得有个人来找父亲是因为他想减肥。当时才刚刚有麦吹可 (Metracal) ——本来那是种减肥饮料，吃饭时只需喝一瓶麦吹可，就相当于你摄入了营养均衡的食物，之后你的体重就会减轻。这个人用麦吹可代替吃饭有很长的时间了，但是他没能减肥成功。父亲和他进行了详细的交谈才知道究竟是怎么回事。麦吹可其实非常难喝，所以为了让它的口感变得好一点，他把两大勺冰激凌放了进去！

第4章 祖父的信

1972年11月17日，写给4个月大的茱丽叶的信：

不管别人怎么想，人的学习应该是按照自己的方式获得的。比如，我到四岁时还没讲话，有的邻居认为我是神智发育迟缓，但我母亲从来都是从感情上维护我，虽然小我两岁的妹妹，从一岁起就开始不停地说话了。对于我的安静，母亲的说法相当准确：“这孩子只是忙着做别的事呢。等时候到了，他自然就开口说话了。”

第5章 艾瑞克森的独木舟日记

1200英里的独木舟航行，划行1000英里，搭乘汽船行驶200英里。沿途打工，抓紧时间学习，心情愉快。身体得到了500%的改善。晒成了印第安人一样的肤色。

“有的事情尝试过，有的事情做到了，然后他得到了一夜的安详。”

——亨利·沃兹沃思·浪费罗 (1807-1882) 诗作《乡村铁匠》

第6章 各种意识状态的本质和特征 ——与奥尔德斯·赫胥黎一起进行的一次深度催眠调查

在深度催眠中，赫胥黎感到他处于一个又深又宽的峡谷之中，而我坐在高高的峡谷边上，……在他面前，一片宽阔柔软的干沙地上，有个裸身的婴儿趴在地上。他无条件地接受这种现实，他凝视着婴儿，对他的行为深感好奇，非常想要搞清楚他用小手不停地拍地、小腿爬行的动作的含义。而让他感到惊讶的是，他发现自己正怀着一种模糊而古怪的感觉，似乎他就是那个婴儿，正在看着柔软的沙子，想搞明白那到底是什么东西。

第7章 同事和朋友心中的治疗师艾瑞克森

我们坐着聊天时，艾瑞克森指着放电视的位置问我：“那边那个小女孩是谁啊？”我看
着那里，看到了小时候的自己，三四岁的样子。我跟他聊了一会儿，我还跟他描述我看
到的东西，然后我就糊涂了。他注意到我一脸不解的样子，便问我：“现在发生了什么
事？”我告诉他如果我低下头看着自己的腿，能看到它们垂在轮椅上，挨着地板。但是
如果不看它们，只是去感受它们的话，自己应该是跷着二郎腿，就像个三岁孩子似的坐
在后院的一桶水里。

结束语

· · · · · (收起)

[世界第一催眠大师 下载链接1](#)

标签

催眠

心理学

艾瑞克森

催眠术

心理

心理治疗子类

传记

评论

吐槽：英文原书名an american healer，到中文版就变成“世界第一催眠大师”，反而是一种不敬

看这本书的时候，问自己：如果没有催眠，那艾瑞克森是谁？合上书的时候，问自己：如果没有我，那我是谁？

读完最后改打五星，肯定是深刻改变我了

艾瑞克森的感觉和荣格其实满像的。注重人本，擅长投射，注重独特性，还有一点类似迷信的东西。

大写的敬~内心强大天不怕地不怕

男神

神一样的人物，膜拜

跳着读完了。

一个独特、有趣、一直被人模仿的人。但每个人本来不应该都是独特的吗？

就像任何问题本身会使答案存在偏见，期待也会让观察存在偏见

艾瑞克森的家人们、朋友们所写的回忆，以及他本人的日记组成的书~

ps.日记是他21岁时候的日记，写于独木舟航行过程中（一个人哦，而且是患有小儿麻痹症的情况下），几乎每天的日记中都出现阿德斯（第一任妻子），阿德斯啊我想你，阿德斯啊我爱你之类的，哈哈，这才叫真的日记嘛~~

身残志坚系列

在其中睹见黄金般的认知。

广图，超棒的一本书，是艾瑞克森家人与朋友写的，关于艾瑞克森的小故事叙述，让我对催眠产生极大兴趣，这与开发潜意识有一定的联系。

技术好复制，但传承这种思想才是真正可贵的

摸摸你的左手背。“不愤不启 不悱不发”

意志力强大的人，身残阅读障碍，她女儿写的回忆录及各种对他的表扬。技巧可能可以模仿但不会再出现这样的人与生俱内的特异功能一样，只是感觉他右脑强大象通灵一样穿透灵魂及外表气质眼神摄住病人。有时你想想连他自己的各种难处都可坚毅克服又怎么可能影响到别人和病人！

我不理解，为啥不好好写一本传记？为啥要一上来就是艾瑞克森的子女对父亲的回忆？读者首先接触到的就是各种对于他的溢美之词这样好吗？为啥中间又来了一段他自己的

独木舟日记？和他作为催眠大师的身份有什么关系？然后一次催眠调查又是什么鬼？然后又是同事朋友的回忆录……这本书可能适合很了解艾瑞克森的人，作为一本补充文献。但作为传记，都是什么乱七八糟的。

基本就是一本回忆录，并无他两天快速浏览完毕

翻译地，嗯。。。因为是心理学类的书籍，所以还是需要自己体会。总体来说，值得一看。

[世界第一催眠大师 下载链接1](#)

书评

首先要声明，这不是书评，而是读后感。

我本人一直对催眠很感兴趣，此前也读过两本催眠的书，但是我这个人心里很难真的安静下来，所以两本催眠书对我的用处也实在是有限。《世界第一催眠大师艾瑞克森》这本书一开始我也把它当成了催眠书，而拿到手才发现不是，它是一部准传记...

看书之前我不知道Milton H

Erickson是谁，有哪些成就。看了推荐序知道他是位近代医学史上的名人，开创了一个崭新的催眠领域，而本书是从其他视角讲述Milton医生日常的故事，包括儿女对他的看法、朋友对他的看法等。对Milton的理解，我个人认为他夫人（Elizabeth Moore Erick...）

不是我们想要看到的那一面《世界第一催眠大师艾瑞克森》

二十岁的时候曾经有一段世界觉得心理学非常神秘，在心理学中又觉得催眠术最神奇，于是没少看这个方面的书，前后能看了二十多本，还都是大师的作品，都是名著。其中最多的是佛洛依德的，有十多本，然后是荣格的，阿...

买了很久 都没有看 邮寄到的时候 光盘没了 当时还专门为了光盘去省图书馆复制了一份
回来之后却一直搁在箱子里 好几个月 遇到事情了 才想起看看
看完的感受总结来说是：满满的感动 给心灵注入清泉 给迷途的人们以最质朴的指引
慢慢体会 慢慢沁入你的灵魂

你肯定会被这本书的书名震一下，世界第一催眠大师？谁啊？恕我孤陋寡闻，实在不知道是何方神圣。再看，哦！原来是艾瑞克森。那他是什么来头，我通过百度查了一下。据介绍，米尔顿·艾瑞克森（Milton H. Erickson）出生与上个世纪的开端——1901年，于1980年去世。他是一个在...

无法入眠是令人痛苦的，而在今天，不能睡已经从一种病理上的治疗转变成了心理疗法，当人们对自身健康越来越重视，对心理影响越来越关注的时候，催眠理论学说也在滋长，关于催眠类的研究和方法使用的书籍也多了起来，催眠也已然成为了变魔术一样奇妙的作用，能够让人放松紧...

“闭上眼睛，把你的身体放松，注意你的感觉，你发现你的内心很平静，慢慢的深呼吸，一吸一呼……”跟随着提示语，我们慢慢进入睡眠状态，身心交融，醒来后浑身轻松，这是我做瑜伽放松术时的感觉，当看到《世界第一催眠大师艾瑞克森》时，心中想催眠用的也是放松术的原理吧...

毫无疑问，书是好书，但封面让我感觉有些阴暗，而且刚拿到这本书的时候，如果没有封面上的题目给予介绍，没准我会认为这是莫里亚蒂教授，那位世界上唯一能与大侦探福尔摩斯的智慧与推理能力相比肩的犯罪头子。我想照片本身的选取不会有什么问题，既然选了这张可能是因为最能体...

催眠这门艺术已经越来越多地被人们所关注。从我的理解层面而言，所谓的催眠可能更多的是心理的一种引领。这里没有太多的神秘；这里却有着太多的精神奥秘。催眠之下可以让人们得到一种精神的放松；催眠之下可以让人们认识到自己不为人知的一面；催眠之下可以推动人们发掘自己潜...

[世界第一催眠大师 下载链接1](#)