第一图书网, tushu007.com

<<艾瑞克森>>

图书基本信息

书名：<<艾瑞克森>>

13位ISBN编号：9787122064035

10位ISBN编号：7122064034

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：杰弗瑞·萨德

页数：202

译者：陈厚恺

版权说明：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：http://www.tushu007.com

内容概要

米尔顿·艾瑞克森医生的治疗与传奇——他的人际取向治疗技术，在催眠或者清醒状态中释放患者自助的潜能——持续地影响了众多精神健康专业人士，同时也影响了整个心理治疗领域。

在本书中，杰弗瑞·萨德博士侧写了他眼中的艾瑞克森、艾瑞克森的基本治疗哲学和技术、艾瑞克森对心理治疗的贡献和他绝无仅有的教学方式。

本书的最后一章来自于艾瑞克森本人。
它呈现了一份三天的逐字稿，详细记录了萨德第一次就教于艾瑞克森的会谈内容，其中艾瑞克森谈论了许多先前未发表过的案例。
这份逐字稿对艾瑞克森的想法和技术提供了极有参考价值的洞察。

作者简介

杰弗瑞·萨德博士，临床心理学家，跟随催眠大师米尔顿·艾瑞克森超过六年之久，是他的嫡传弟子，也是米尔顿·艾瑞克森基金会（Milton H. Erickson Foundation）的创办人及现任执行长。
萨德博士本身是位卓越的临床工作者。
在催眠领域，他已有十七本专业著作及五篇专论，并在三十多个国家指导过专业的催眠治疗工作坊。

书籍目录

第一章 艾瑞克森的创造力第二章 艾瑞克森学派的治疗取向第三章 天生的催眠大师第四章 米尔顿·艾瑞克森会谈实录附录一 我的故事黛安·萧附录二 夏娃·帕顿附录三 米莉·帕顿附录四 参考书目

章节摘录

插图：第一章 艾瑞克森的创造力“ 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）；然后是关于夏考（Charcot）、布莱德（Braid）、利布莱特（Liebeault）。
和伯尔罕（Bernheim），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，同时创办了学会的官方刊物《美国临床催眠期刊》（The American Journal of Chinical 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 ”（Watzalawick，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陛的取向，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。
借着这种及其他的方式，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 influencecommunication）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一教学，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活中俯拾皆是，但他的独特性特别彰显在他克服了残障身体的困顿，追求一个不受限的生活。
艾瑞克森诸多的健康问题，都细数在他太太伊莉莎白（Elizabeth Erickson）于1984年12月10日写给一位学生的信中，当时那位学生得了,bJL麻痹症，写信向她询问艾瑞克森如何克服诸多病痛的折磨。
虽然艾瑞克森太太的说明并不代表所有的状况，但她的记忆却有力证明了艾瑞克森第四个展现过人天赋的领域——一个使其他三者相形失色的领域。
关于艾瑞克森：他的身体磨难我的先夫米尔顿·艾瑞克森在他17岁时（1919年）罹患了小儿麻痹症，那是一次极为严重的感染，他完全瘫痪，除了说话和动眼之外不能做其他的事情，而且他知道自己被视为无法活下来。
他在自家农场的房子，由母亲和一名有实务经验的居家护士照顾。
等到瘫痪的情况稍有改善，这名护士自己用了一种治疗法，之后由澳洲护士肯妮修女（Sister Kenny）大力推广（不顾医疗界的极力反对）。
她的方法是采用一连串的热敷、按摩和移动瘫痪的四肢，并鼓励病患参与整个疗程。
米尔顿靠自己发展出一套方法，他运用精神专注力去产生细微的移动，他在精神上反复体验这样的移

动。
等到他恢复更多的元气，他把握每个机会去锻炼更多的肌肉，来强化肌力，他学着用拐杖走路、保持身体平衡来骑脚踏车：最后，靠着一艘独木舟、简单的粮食和露营装备、一点点钱，他计划一整个夏天的独木舟之旅，由威斯康星大学校园附近的湖泊出发，顺着密西西比河的水道而下，接着往南通过圣路易斯上方，再由原水道回到上游。
原本预计结伴同行的朋友在最后一刻变卦。
虽然有身体上的残障，米尔顿仍独自出发，也没有告诉父母这将是一个人的旅行。
他在经历了许多冒险并适应多重的难题之后，学会了许多调适之道，也遇到了许多有趣的人，其中有些人给了他不少的协助。
当他完成这次旅行时，他的健康状况较出发前大幅改善，肩膀的肌肉长得更结实有力，替他的大学和医学院求学生涯做好了准备。
多年之后他告诉我，他右半边的肌肉永久萎缩，导致左肩高于右肩，身体躯干的扭曲变形明显可见。
他在镜子前用尽全身的力气，练习让双肩保持水平，使得原本已因小儿麻痹弯曲的脊椎越发严重变形，虽然一般小儿麻痹症患者都会有脊椎弯曲的情况，但并不会如此严重。
为了能有更接近正常的外观，他觉得这么做非常值得。
在二次世界大战期间，他接受了一次非常仔细的健康检查，来判断他是否能够胜任少量勤务的医官职位。
当检验人员透过x光看到他的脊椎状况时，他们既惊讶又难以置信他们所见到的情况。
尽管他对于自己平衡肩膀的成果感到骄傲，但现在回过头来看，这件事对他的健康却有长期负面的影响。
在他的晚年，他一位见闻广博的医生告诉我，他复发期间的完全瘫痪、持续恶化的肌肉萎缩和剧烈的疼痛，至少有一部分是由于当初扭曲脊椎去调节肩骨，因而加重关节错位的问题，产生了关节挤压的剧痛，也使得原本没有受损的脊椎神经部位进一步退化。
我在1935年认识艾瑞克森，我们1936年结婚，当时他是一个精力充沛、积极进取的年轻人，右半边明显不良于行，他虽然撑着一根拐杖走路，却能走相当远的距离。
他有着宽大有力的肩膀。
在20世纪40年代末之前，我记得他的病情没有严重的复发，只有小发作产生的肌肉和关节疼痛。
在大战期间，由于爱洛思医院（Eloise Hospital）（之后改名为爱洛思的韦恩郡总医院[Wayne Countv GeneralHospital and Infirmary at Eloise]）的员额不足，使得他的工作负荷急剧加重。
他也同时指导爱洛思医院的住院医生，以及底特律市韦恩大学医学院（WayneUniversity College of Medicine）促进医疗课程的医学生。
此外，他还花许多时间（在爱洛思医院一整天的诊疗之前或之后）在市区的征召站，替应召入伍的士兵做精神健康检查，由于"-3时我们没有汽油，他只能坐公交车往返。
虽然工作繁重，他似乎乐在其中。
我现在想到一点，他的复发通常是由某种极度的身体压力所引起。
在1947年的夏末或秋初，他由我们的公寓骑脚踏车到办公室（因为有段距离），他平常骑脚踏车运动。
一只狗撞到车轮，把他甩了出去，他的脸上有刮伤和不太深的割伤，伤口都被尘土污染。
他从未接种过破伤风疫苗，因此决定冒着可能的风险（因为他从小就有多原性过敏），注射旧式的破伤风抗毒素血清，十天之后，他并发严重的血清症（serum sickness），包括肌肉疼痛、一次近乎昏迷的发作和其他的症状。
偶尔他会好转到能回办公室工作和教学，然后又再度发病。
……

媒体关注与评论

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。
《艾瑞克森:天生的催眠大师》对了解许多艾瑞克森对患者所秉持的态度和运用的方法，有卓越的贡献……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·华伯格医生纽约市精神健康研究院创办人暨荣誉退休院长

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com