

《世界第一催眠大师》

图书基本信息

《世界第一催眠大师》

前言

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。 这是一本主要由艾瑞克森的子女以及同事、朋友所著的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描述艾瑞克森。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旅行的日记以及他与家人的部分通信，同时还收录了一段艾瑞克森催眠实录现场视频和一篇由他自己撰写的短文，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，但我通过研读他的著作和研读关于他的著作，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理临床工作形成了巨大的影响。所以，我希望借由该书表达我对艾瑞克森的敬意，也希望该书能够引导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。

《世界第一催眠大师》

内容概要

《世界第一催眠大师》

作者简介

《世界第一催眠大师》

书籍目录

章节摘录

版权页： 我的父亲米尔顿·艾瑞克森（Milton H. Erickson）是这世上最独特的人之一。在成为一名精神病医师的过程中，他懂得人的潜意识中可能既有种种邪恶的想法，也有矛盾着的欲望，但同时，潜意识也是激励人前进的动力。而那个年代的心理疗法，要让病人明白造成功能障碍的潜意识动机，不是靠医师的讲解，就是靠医师倾听病人的叙述，直到病人自己了解自己的潜意识作用。父亲几乎是凭借一己之力彻底地改变了这个领域，使它朝着注重人的全面健康和内在潜能的方向发展。他相信人类的自然状态应当是“健康、富有而且聪明”并能快乐地体味人生。要理解父亲如何治愈病人，首先需要了解他对人性之善的坚定信仰。父亲热衷于启发人们去争取和攀登他们作为一个完整个体的人生高峰。他对每个个体身上那种积极的精神有一种火热的信仰。我记得他曾对母亲讲过：“如果人们能够建造金字塔和马丘比丘（Machu Picchu），那么他们就能做到任何事情。”他所说的并不是体力劳动，而是人类的精神力量，以及人们在憧憬美好新生活时产生的创造性构想和创新能力。他的这种观点加上他对人性的深刻理解，使他成为心理健康行业的革命性人物，而且遥遥领先。他还成为有史以来最伟大的医生之一——当然了，应该说他是西方世界中最具独创性的医生之一。他利用言语、任务、仪式以及联系（connections）等手段，怀着恻隐之心通过在治疗过程中建立的相互关系来启动病人自身的治愈能力。他更喜欢把治疗病人的过程看做一种合作的旅行——有时候他是领队，但是病人自己需要付出努力。父亲对人类本性的领悟，是在他体验自身病痛的过程中获得的，这种领悟引导他掌握了这门帮助他人改变自我的艺术。他用一种不可思议的方式来了解每一个人真实的一面——人身上最重要、积极、健康，而且在不断成长的那一面。他有一种非凡的能力，仅仅是面对面，就能对人作出相当准确的判断。他将这种洞察力归功于自己敏锐的观察力。父亲对他人的认识，可能连病人自己都没有意识到过，父亲会观察他们的行动坐卧和言谈举止——所有和他们有关的东西。人们传达资讯并通过各式各样的方式进行交流，但父亲是一个能够通过各种交流方式来观察别人的大师。父亲很清楚，人类的行为范围很广。他知道这世界上有邪恶，有精神病，也有精神病理学，但是他深信人类的自然状态应该是去过一种有所建树、健全而有意义的生活。他一直相信，大多数人在内心深处都想要成为他们能够成为的那个样子。正如我们每个人都希望能获得太阳的光和热，都渴望能够仰望那满天星光一样。他也知道人们有时候，甚至是经常地会遇到种种障碍，妨碍他们按照这种自然状态生活。这些障碍往往来自人们错误或是片面的认知。心理治疗的目标就在于引导他们全面地认知和识别选择的多元性。他常常用路边缝隙中的花朵来打比方。人们可以获得成功（就像那小花一样），尽管身体被践踏，土壤贫瘠，它们还是能够生长而且长得茂盛。但他也相信，就像那些植物一样，人必须要努力奋斗。他常说：“正努力破壳而出的小鸡，你不要去帮它太多。如果你那样做了，这只小鸡就不能发展出能够冲破生命束缚的力量。”人们对父亲的工作有着不同的看法。他们关注的是他的语言模式、叙述结构、复杂的沟通手法、敏锐的临床洞察力，以及他的催眠技巧。然而很少有人关注他在工作中以及和病人在一起时所体现的爱。他能够将巨大的爱带给那些愿意敞开心扉接受这份爱的人。刚认识他的病人和学生们可能会觉得艾瑞克森博士这个人有点让人害怕，使人产生敬畏感。我小时候，总是觉得这想法很好笑，因为他根本没有什么可怕的。其实只有当他的观点关乎正确与否的时候，他的态度才会变得强硬起来。人们说他们觉得父亲总能够看到他们身上的可取之处。虽然那时我还是一个孩子，但是我想只有那些害怕自己的人才会对父亲感到恐惧。实际上，他是一个好父亲，要求严格但是并不会失当——作为一个父亲，他和普通人一样。他从不矫揉造作，给予了我们无限的爱。其他人能从这种爱中感受到父亲对包括他们自己在内的所有人心中善良一面的信仰。父亲那样的工作需要耗费大量的精力。让我来这样试着解释一下吧：当你坐着读报、看电视或做类似活动的时候，你每天的自我没有表现出什么明显的变化。但是当父亲与别人心灵联系时，他整个人要经历一种交替变化。我有时会在他的办公室看他给人催眠，在这些时候，我注意到了他的变化。他变得“不同”了。他更“存在”于临床情况下，而不是人们的日常活动中。我坐在那亲眼看到这一切，就像自己可以感受到某种能量，一种从他那里产生的创造性的精神力量。我总是惊异于他竟能够极其深入地观察他人。父亲听别人讲话时，他实际倾听的是别人的心灵。他的倾听极其深入，以至于人们有时候会认为父亲说出了他其实不曾说过的话来。简短和策略疗法（brief and strategic therapy）（“解决问题”的疗法）创始人之一海莉（Jav Havey）曾说过：“艾瑞克森从来不赞扬别人。”那时我还是个小女孩，听了这话我就想：“这简直是胡说八道，爸爸总是在夸人呢。”

《世界第一催眠大师》

《世界第一催眠大师》

媒体关注与评论

我看过有关他(艾瑞克森)的书至少有十几本，这是最好看的一本，更能传达艾瑞克森真实的面貌。
——廖阅鹏 这是一部内涵极为丰富的作品……让你以不同以往的方式来了解艾瑞克森。 ——安东尼·罗宾

《世界第一催眠大师》

编辑推荐

《世界第一催眠大师艾瑞克森》由华人两大催眠导师——蔡仲淮和廖阅鹏联袂作序推荐，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。

《世界第一催眠大师》

精彩短评

- 1、我还只听了艾瑞克森的实录，那声音很温和，姿态很好。
- 2、学催眠的首选，这本书讲得很好，也让你了解了
- 3、早已经有了几本 大师的门 中的有关艾瑞克森的书。书里的光盘比较有价值。
- 4、艾瑞克森。。。啧啧。。。神一样的存在。。。
- 5、大学时候修的心理学史上有提到过他，但当时没留意。最感动我的是他的日记，记录下他17岁时患小儿麻痹症却不可思议地完成长达3个月的皮艇自由行。
- 6、艾瑞克森，很棒的催眠师哦~~
- 7、没有谈及技术体系，但对催眠师做人有震撼的影响。
- 8、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
- 9、喜欢催眠的人不得不了解艾瑞克森。
看艾瑞克森传，解读大师背后的故事。
- 10、艾瑞克森在催眠方面很有成就，学习催眠的我很有收获
- 11、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？
- 12、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。
- 13、艾瑞克森好比是催眠领域里的鼻祖。

喜欢催眠，也喜欢艾瑞克森。

14、世界第一催眠大师，是一个传奇性的人物哟，他一生都充满着传奇性的色彩，如果想要了解最初的催眠学科，这本书不仅可以帮助你了解了催眠大师的心路历程，也更能深刻的了解相关的催眠的知识，所以这也不仅仅是一个人物传记，也是了解一门学科发展的过程。所以还是值得一看的！给的光盘也很好，从视频也能侧面了解关于催眠的一些内涵。另外提一下，当时买书的时候未能在承诺时间内及时送货到家，还是第三天打电话过去询问后才催着发货出来的，这个应该及时跟我们顾客反映下或者沟通下，希望当能够及时更正和更新书籍发出的进度噢！

15、艾瑞克森，这本书讲述了他，在中让我们看到他的一生，让我们受益的一生，让我们知道，催眠师可以帮助我们的。

16、这是艾瑞克森大师的亲友们回忆录形式的图书

可以更多的了解一位大师，一位泰斗级大师关于催眠和家庭教育的书籍

尤其关于家庭花园的教育和爬树，真的非常真实非常有价值

其中，关于赫胥黎和笔者进行的深度催眠的实验非常感兴趣

和佛教当中的禅定有非常大的关联

原来，心灵的成长这么重要！

五星推荐！

17、了解催眠大师本人，能学习他的不同之处

18、这是一个有魅力的人！

19、无论是催眠师还是心理治疗师，都要拥有这本书，很好

20、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~~

21、催眠大师的书籍，肯定不会错的

22、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

23、男神

24、全球有1000多个用艾瑞克森的名字命名的心理诊所催眠治疗机构，艾是位伟大的催眠治疗师，值得一看的书

25、是传记不是教你催眠的，不过还挺好

26、催眠一直是我觉得比较神奇的事情，这本书带我们看看催眠大师的平生与经历。让我们对催眠以

《世界第一催眠大师》

及大师有了另一番感悟与体会！

27、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。

28、不小心买错了，以为是催眠教学，结果是传记类，当作了解名人吧，好贵

29、艾瑞克森，是大师，大师都会离我们很近。我只是读了有关他的记忆和描述，我就迷上了他！我想购买艾瑞克森大师的头像挂图！希望有人可以帮到我！谢谢！

30、现在书店里很多关于催眠的书，看来大家对催眠很关注。

以前还看过一个说法进入深度催眠能看到前世今生，是不是真的呢？

31、挺好的一本书，可以集合艾瑞克森的其他的理论的书看

32、建议先读艾瑞克森其他的书

这本基本在写艾瑞克森是个什么样的人，什么样的家人

读了他的专业性的书，再读这本会有更多的感悟

里面独木舟日记，很独特哦，每个大师都有过青葱岁月~~

33、催眠学必读的一本书，艾瑞克森经典著作

34、学习催眠，必备的书哈，艾瑞克森的都好

35、看了每天用一点自我催眠后，感觉里面讲了很多催眠的案例，但是究竟如何进行催眠，尚不了解，故决定购买此书，但愿能够获得一些实际操作的知识技巧。

36、早之前就已经看完，艾瑞克森的儿女们和朋友对艾瑞克森的描述的那本书。这本书我原想买来时想学习下催眠的技巧，买回来之后一翻，原来只是大家的回忆录罢了。当时瞬间就没有兴趣，把它放一边去了。最近段时间，看技巧类的书籍看得头疼，于是又发现了这本书，拿过来顺手翻了翻。现在已经看完了。整本书的内容是对这位世界最伟大的催眠家艾瑞克森的回忆和评价。在看的过程中，我体会到了这位伟大的催眠家最为平凡的一面，他的身体很脆弱，兴趣爱好广泛，贴近大自然，对所有的东西都感兴趣，对待人不希求用口头的道理来打动，而是通过讲故事或是下达任务的形式让别人自己去找到答案。我记得里面一句话，“让自己的潜意识去解决问题”。看完这本书，迫切的使我想自己能达到催眠的状态，让自己的潜意识发挥最大的力量。我对现在自己的潜意识充满了好奇，对它能给我带来的影响充满了期望，我只是试图找到让自己更完善的方法。重点看了下艾瑞克森的独木船日记，我发现，其实他也是一个普通的人，有过自卑，有过想放弃，同时也耍过手段，但我体会最深的是他仍然坚持下去，不断的与人交往，另外他有着强烈的时间概念，他养成了对世界充满好奇，对周边环境随时思考的习惯。不能让自己停下来，不是吗？让自己的大脑时刻的思考着，让自己的时间更有意义。我突然发现自己之前的日子，过的有些简单，没经历过什么复杂的事情。与人接触的太少，对这个世界了解的也太少，这样知识的匮乏，让我迫切的想吸收大量的知识，包括经济、法律、哲学、心理、口才等。我认识到钱很重要，但钱不是你的目的，那什么才是我的目的呢？我的目的是有健康的身体、有着良好的知识素养、有着健康的情绪，并有着自己的尊严，我需要的是让自己不断的成长，最大的帮助需要帮助的人。我需要用不断的成长，不断的成长，坚持自己想做的事情，锻炼自己

37、了解催眠大师比较好的书

38、写得好，要想了解艾瑞克森，必看此书。

39、真正的顶级催眠大师是如何催眠的

40、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。

41、没看呢，这么了不起的人物，一定经历了了不起的人生，也可增加自己对催眠的感悟！

42、以为是作者关于催眠的著作，原来关于作者的书

43、艾瑞克森，无与伦比的人生导师！

44、喜欢催眠的话，可以看一下大师的生命历程，有一定的启发！

45、没的说，艾瑞克森相关的书，想学催眠的朋友必备。

46、学习了本书，催眠的理论及应用都有很大进步。

47、有关催眠的知识，让我有了更多地了解，不愧是大师级的人物，人的内心可以开发的资源还有很多，所谓“留得气在千般用，一旦无常万事休。”

48、大师，长得也蛮帅的，才可以催眠

49、不一定要成为心理治疗师，但了解这一治疗过程，也是一种自疗。对催眠很好奇的朋友可以读一读。

《世界第一催眠大师》

- 50、读完最后改打五星，肯定是深刻改变我了
 - 51、很好的传记体催眠书
 - 52、这是艾瑞克森孩子及弟子和朋友写的关于艾瑞克森的书。读这本书的感觉，仿佛可以直接目睹大师的风范，聆听大师的美妙的催眠之声。不由不一次又一次地崇敬艾瑞克森的伟大，感慨艾瑞克森的神奇！
 - 53、书的质量不错，内容很充实，讲了艾瑞克森的生平
 - 54、大师级别的人物啊...艾瑞克森
 - 55、关于艾瑞克森的书，都是值得一看的。而且还有蔡仲淮老师的审阅推荐序
 - 56、让你全面了解世界第一催眠大师。
 - 57、大写的敬~内心强大天不怕地不怕
 - 58、神一样的人物，膜拜
 - 59、跳着读完了。
 - 60、催眠大师的书就是不一样
 - 61、一个女儿，亲人的角度看艾瑞克森，更全面的去了解艾瑞克森！
 - 62、看过不少催眠的书，也读了一些艾瑞克森的传记，但这样一本由他的子女写的传记还是第一本，这个角度也很新颖。
也许会介绍艾瑞克森不为世人所知的一面。
毕竟大师很多时候并不如我们所看到的那么光鲜，他们有他们的艰辛。
 - 63、一直想找一本权威一点的催眠类书籍，刚刚好，很强大
 - 64、从不同的侧面去看艾瑞克森更觉其人伟大
 - 65、万岁万岁，催眠界的圣人，NLP的圣人。
 - 66、大师的传记，喜欢催眠的读者不可错过的一本好书。强力推荐。
 - 67、喜欢催眠的朋友值得一看。
 - 68、艾瑞克森的精神，我敬佩到五体投地。。。。。
- 非常非常棒。。。。。
- 69、基本就是一本回忆录 并无他 两天快速浏览完毕
 - 70、了解了解这个牛逼的人物，看看这神秘的催眠！
 - 71、从不同的角度描绘了艾瑞克森，对其人有了更全面的了解。常想如果他写给孩子们的故事也能够出版的话，一定是一本非常好的亲子教育的书。期待中.....
 - 72、买了好几本艾瑞克森催眠书，很喜欢，觉得很好。
 - 73、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具内的特异功能一样，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不可能影响到别人和病人！
 - 74、超精彩的，努力学做催眠师
 - 75、虽然不是教你如何催眠 但是对于人生的态度 往往能决定很多
 - 76、买的价格一般是多少，有的价格差别很大
 - 77、传记类的书，学催眠的推荐看看
 - 78、艾瑞克森会的不仅仅是催眠。。更多的生活。。
 - 79、在其中睹见黄金般的认知。
 - 80、艾瑞克森的书我很喜欢
 - 81、这是一部十分有份量的书.不仅是介绍催眠理论,更是一部非常了不起的传记作品.心灵震撼,又感动深深.不仅适合对催眠疗法感兴趣的人,也适合所有热爱生活的人.
 - 82、大师珍贵的催眠视频，绝佳的收藏！
 - 83、喜欢蔡老师,更喜欢艾瑞克森,所以见到此书立马买回来了,有时间慢慢看.
 - 84、喜欢催眠，喜欢艾瑞克森大师，他的人格魅力吸引着我，这本书爱不释手
 - 85、艾瑞克森的传记，视频不清晰优酷上可以找到！
 - 86、对催眠感兴趣的人，对艾瑞克森也一定会感兴趣额。推荐。

87、首先要声明，这不是书评，而是读后感。

我本人一直对催眠很有兴趣，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，是艾瑞克森的儿女和朋友们写的回忆录，另外再加上艾瑞克森个人的一些资料，凑成了这样一本书，也凑成了艾瑞克森这样一个人。虽然读过很多心理学的书，也读过两本催眠书，但我对“米尔顿·艾瑞克森”这个名字却完全陌生。而对于一个完全陌生的名字，仅凭借一本书，且这本书又不是这个人写的，就对这个人心中向往甚至是崇敬，艾瑞克森，是到目前为止在我心中唯一产生这种变化的一个。

“读完本书，再有不开心时，摸摸你的左手背”。封面上的这句话一开始我只把它当成了一种噱头。在第一章的引言部分仍然出现了这样的话：“阅读本章时，摸摸你的左手背”。而真正引起我的注意并让我心里一紧的是那段引言，确切地说，是引言里的一个词：“先天性心脏病”，引言是这样写的：“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，他和我父亲常常一起外出观察树木，他们观察树有多大，并找出四周最高最大的树来。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……”当时看到这句话的时候还不知道这段话里的“我父亲”是世界上最优秀的心理治疗师，但我还是对这段话有了一种莫名的感动，因为，我本人，就是一个先天性心脏病患者。

上面这段话在正文当中再次出现的时候，它的作者贝蒂·爱丽丝——即米尔顿·艾瑞克森的女儿在下面又加上了一段解释：“如果从心理治疗的角度来看这件事，父亲与兰斯的联系是通过一种观念和暗示来实现的，即‘长长久久地活着，要长寿而且要活得精彩’。”读到这里，我摸了我的左手背。

“要活得精彩，要活得快乐”，类似这样的话我一年至少要听到几十次，然而多数时候我都会在心里说一句“站着说话不腰疼”，你没有我的处境，当然可以把话说得很轻松。然而当艾瑞克森说出这样的话的时候，我是信服的。这不是因为他是最伟大的心理治疗师，而是因为他本人也遭遇过极其艰难的处境，但是他通过自己的努力和坚强，终于活得很精彩，而且还很长寿（享年79岁）。要知道，他是在17岁的时候患上了小儿麻痹症，一生伴随着病痛的折磨，后半生几乎就是在轮椅里度过的。然而他就在患上小儿麻痹症之后的三年，硬是凭借着自己的毅力和决心，独自驾驶独木舟旅行了1200英里。他出发的时候是很孱弱的，很多事情都做不到，然而等他结束旅行的时候他却可以自己扛着独木舟行走！用他自己的话说，他的体能得到了500%的改善。当然，他也并不是从一开始就坚不可摧，他也不是没有灰心过，他在他的独木舟日记里写下过这样的话：“每当我想看看外面的世界，围墙便挡住了我的视线。”这样的话在我心里引起了极大的共鸣，也不知道多少次出现在了日记里。这句话无疑是消极的。然而也正是有了这样共鸣的频率之后，他在后面所说的一切也都在我的心中产生了共鸣，比如“现在我很想知道10年之后自己做到了些什么，我知道自己能做到，但是不知道那究竟是什么。”再如独木舟日记结尾的那句话“希望每个夜晚的安眠都是赢得的！”这些都不是什么豪言壮语，但是却比任何的豪言壮语都能给人以力量。而随着读完他的独木舟日记，我似乎也和他一起进行了一次伟大的旅行。在这之前我也在计划着一次伟大的旅行，但我一直犹豫不决，现在我已经从心里确信，我可以，而且一定做得好。

在读艾瑞克森的过程中，我非常羡慕认识他的那些人，包括他的儿女、学生，甚至病人，我觉得他们都很幸运，我在想如果我也认识他，他会带给我哪些改变呢？也会带我去看那些树木吗？还是有另外的方法？随着阅读的深入，我渐渐想明白了这个问题：他能够带给我的改变，一定是我想要的改变。于是我的问题变成了我想要什么？随着思考的深入，我的答案也渐渐明晰起来。艾瑞克森曾对人说过这样的话，你可以给我写信，在写信的过程中你的潜意识就能回答出你的问题，所以即使我不在了，你也可以给我写（原文没找到，大意）。而我也感觉到，我在读这本书的过程中似乎也在进行着某种催眠，我总是感觉到了什么，但感觉到的是什么，我却说不出，只是有的时候我真的会去摸手背。

“我们任何人都没有必要认为自己不正常”，“如果你对自己独一无二的人生负责的话，你永远也会将自己设置成弱者的角色，则是会不断地努力去实现一个更好的自己”。这些话都是艾瑞克森告诉给儿女和学生们的。然而就艾瑞克森本人来说，他其实也“不正常”，而且也是一个“弱者”，而我自己也总是把自己放进不正常的行列，至少是一个弱者。但是艾瑞克森没有把自己当成不正常和弱者，并且用他的一生来证明他的这些话。他已经去世了三十年，但他还能够影响着这个世界，影响到我，这样的一生如果是不正常和弱者的话，那么还有什么强者呢？写到这里，我看了一下这本书的封面，艾瑞克森的眼睛似乎在告诉我：你也可以，只要你敢。

《世界第一催眠大师》

当然，心理的力量还不能让艾瑞克森站起来，也不能让我的肺动脉自动长好，但是这并不能影响我们成为强者，也并不一定就不能让我拥有一个长寿精彩的人生。前路很长，我只需记住，当我难过的时候、没有勇气的时候、没有力气的时候，摸一下自己的左手背。

88、阅读完本书会深深地被艾瑞克森的人格魅力所折服，好的治疗师，应该是一个充满人格魅力的人，在艾瑞克森面前所有的技巧都会黯然失色，技巧可以模仿，但独特的人格魅力却难以复制，这才是真正的大师，我们应该以大师为指向标，向大师学习。

89、读过这本书，才知道到底如何催眠。

90、很好，从很多人的描述中认识了艾瑞克森！

91、对催眠深入的了解，很好。

92、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

93、世界头号催眠大师，值得尊敬！其他的话不说了。

94、买来还没来得及读呢，物流速度不错，很快，不过对于这个书有个疑问，艾瑞克森是不是就是埃里克森？还

95、如果这个世界的教育基础以艾瑞克森的思想来构建，那就是天堂了。这本书，是让我走出重度心理阴影的重要环节，从此我的人生因祸得福，现在我感觉自己回归了自己的本质，每天自由、安定而喜悦。是艾瑞克森的思想重新构建了我的生命！

96、现代催眠之父,我老师的劳师的书,力挺

他简直就是催眠届的奇葩

97、一本不可多得的好书，经典教材，学习催眠一定要看啊。

98、艾瑞克森并非以他的语言模式而成功，他对每个人的接纳和包容，是值得所有人学习的。大师。谢谢。

99、这是艾瑞克森的儿女和朋友共同写成的艾瑞克森传记，也是我看我的最好的传记，仅仅是那些文字就能给人一种特别的力量，也许在看书的过程中我也被催眠了吧。

100、这是我在看这本书时最大的感受。

如果他不是催眠大师，我们该如何看待这个人，如何看待一个得过小儿麻痹症的艾瑞克森。如何看待他完整而向内寻找自我的艾瑞克森？

如果没有我，那我是谁？

合上书的时候，我这么想着，找寻答案。

101、作者的大名如雷贯耳，学催眠，此书还是值得一看的

《世界第一催眠大师》

精彩书评

《世界第一催眠大师》

章节试读

1、《世界第一催眠大师》的笔记-第19页

他常说：“正努力破壳而出的小鸡，你不要去帮他太多。如果你那样做了，这只小鸡就不能正常发展出能够冲破生命束缚的力量。”

2、《世界第一催眠大师》的笔记-第72页

成年后，看书时他喜欢先去读最后一章，然后猜想情节如何发展成这样的结局。相反地，读了第一章后，他总会猜测最后一章的情节，然后对比自己的猜测是否正确。这并不是出于好奇，也不是为了锻炼思维。而是出于一种真正想要理解他人，成为他们思想的一部分的渴望。

3、《世界第一催眠大师》的笔记-第35页

而且他要能够真正观察并识别大量的潜意识信号，这些信号是人们在无意识状况下不断发出的沟通线索。Ni-Se

4、《世界第一催眠大师》的笔记-第69页

他总是说世界上只有两种恐惧。一种是对老虎的恐惧。如果房间里进来一只打老虎，龇着牙，舔着尾巴，充满饥饿的一双黄色眼睛直勾勾地盯着你，那是真正的恐惧！而所有其他的恐惧都来自你的内心。即使你自己心里产生的恐惧比见到老虎的真正恐惧还要强烈，它仍旧是你内心的恐惧。

5、《世界第一催眠大师》的笔记-第35页

进入催眠状态能让任何人都具有更敏锐的观察力并能更好的相互联系。这就是父亲对他的病人进行治疗时，父亲经常进入催眠状态的原因。Ni

6、《世界第一催眠大师》的笔记-第36页

诊断，即知晓他人的状况，对于父亲而言，是他进入催眠达到一种强化状态后的自然结果。Ni

7、《世界第一催眠大师》的笔记-第35页

观察、观察、继续观察。

8、《世界第一催眠大师》的笔记-第16页

对于他的病人来说，艾瑞克森就是一个求雨巫师。他的工作就是要为那些向他寻求帮助的人创造一种氛围，从而帮助他们自然地成长和转变。对这方面的工作他是这样描述的：“进行治疗的是病人自己。治疗师只是装点了治疗的气候和天气而已。所有的事情都要靠病人自己来完成。”

9、《世界第一催眠大师》的笔记-第69页

而最重要的是，他认为人生在世不应该做有损于人格的事。如果在为人上妥协，会使人的存在产生空虚感，腐蚀自我的内心和灵魂。

10、《世界第一催眠大师》的笔记-第58页

《世界第一催眠大师》

公爵是最适合本的狗。它真挚地爱着本，但它好像不想要表现出来。这种含蓄的感情正适合于患有精神分裂症的病人。

11、《世界第一催眠大师》的笔记-第7页

他极具创造性，精力充沛，为人正直，而且头脑聪明！他坚韧不拔而对任何事物都充满了好奇。他的一生都在研究人以及人的行为和学习。

12、《世界第一催眠大师》的笔记-第8页

我还记得当时我是怎么想的，我宁愿只和他一起生活这12年，也不愿意和别的任何人共度一生。最后，我和米尔顿共同生活了40年，现在他离开我们以及25个年头了。

13、《世界第一催眠大师》的笔记-第3页

我们一起工作、旅行，我们一起共同度过了美妙的一生！最重要的是，我们一起养育了我们的八个子女。

14、《世界第一催眠大师》的笔记-第75页

土地并不属于我们，而我们属于土地。

15、《世界第一催眠大师》的笔记-第22页

什么时节应该播种、施肥、收割，他会关注这些自然的循环。他还了解人的循环规律——何时生长、何时分离、何时对别人付出、何时该退让。世界究竟是什么样子，事物之间应如何和谐相处，这些复杂的问题也都在他的思考范围内。

16、《世界第一催眠大师》的笔记-第73页

贝特森常常说，拯救森林最好的办法就是不去管它。因为它有自我修复能力，可以重建生态系统。人也一样。

《世界第一催眠大师》

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:www.tushu000.com