



- ▶ 盛夏的心靈之旅第一集 ..... P.2
- ▶ 萬一考不好，我該怎麼辦？ ..... P.3
- ▶ 終結鏡子戰爭 ..... P.6
- ▶ ERICKSONIAN ASSESSMENT ..... P.8
- ▶ TRANCE CAMP自我探索之旅—歸於核心 P.9
- ▶ 多場工作坊訊息. P.12

○ 秋季刊 | ○ 2014

## 華人艾瑞克森催眠治療學會通訊

*The Milton H. Erickson Society of Taiwan*

心理治療聯合年會 華人艾瑞克森催眠治療學會工作坊  
12/7 臺北太直。實踐大學 L棟02-03平面教室  
主題:

### 催眠治療 LIVE ! Hypnotherapy Demonstration LIVE!

催眠治療，其實真正的重點仍在於“治療”這兩個字。催眠可說是對於現象學改變的一種觀察以及方法，從這觀點來看，會發現在每一場治療當中，其實催眠都持續在發生著，因此，催眠是每個治療師都應具備的視野，經由訓練，催眠可以成為治療師協助個案走過治療歷程的有力工具之一。

有鑒於許多人學了催眠，卻不知道臨床上如何進一步的運用，本工作坊將協助學員一窺催眠治療的堂奧，以忠於現場的精神，進

行三場催眠治療示範教學以及隨後的講評討論，由學會中的老師直接與一位自願上台的學員作催眠治療示範。上台的學員將在工作坊中獲得一次寶貴的治療經驗，而台下的學員則得以經驗現場觀摩及感受的臨場學習。治療師因不同的個人風格，在催眠的運用上也將會有不同的方式，我們將會有三場治療示範，六位老師以及參與工作坊的學員們，將一同啟發激盪如何將催眠配合自身特質運用到臨床工作的合適方式。



### 時間表

- 9:00-10:30 催眠治療概論 張忠勛
- 10:40-11:40 現場治療示範1. 示範治療師: 洪偉凱
- 11:45-12:15 講評與討論1. 與談主持人: 張忠勛
- 13:45- 14:45 現場治療示範2. 示範治療師: 孫柏鈞
- 14:50-15:20 講評與討論2. 與談主持人: 黃天豪
- 15:30-16:30 現場治療示範3. 示範治療師: 蔡東杰
- 16:35-17:00 講評與討論3. 與談主持人: 趙家琛

## 理事長的話



華人艾瑞克森催眠治療學會  
理事長 孫柏鈞

學會的季刊邁入第三期, 在這個秋高氣爽的日子裡, 許是豐收的季節。本期的文章內容, 有治療師個人的成長與體會, 有真實的催眠治療案例, 都是彌足珍貴的分享. 希冀引發諸位的共鳴。

季刊中也有接下來開辦的學會新課程資訊, 包括” 催眠治療進階工作坊”, 以及” 台灣心理治療聯合年會裡的催眠治療 LIVE ( Hypnotherapy Demonstration LIVE! ) 工作坊” 等. 其中催眠治療LIVE工作坊, 我們將會在現場示範催眠治療, 歡迎今年將參與年會的學員中有意願當個案者, 與學會聯繫. 我們徵求三位個案, 額滿為止。

催眠本身不難, 但如何將催眠運用於治療當中, 是永遠說也說不完, 學也學不完的。催眠聽起來神秘, 但卻是在心理治療當中一直在發生的現象, 甚至我們可以說, 沒有任何一場治療沒有運用到催眠。

期盼藉著季刊的運行, 提供平台, 讓會員朋友們能有一個交流, 以及持續接觸催眠治療的園地。

且讓我們一起來耕耘。

### 華人艾瑞克森催眠治療學會

The Milton H. Erickson Society of Taiwan

理事長：孫柏鈞

地址：高雄市左營區文康路109號

電話：07-3451258

傳真：07-3457075

Email: [erickson taiwan@gmail.com](mailto:erickson taiwan@gmail.com)

網址：<http://www.erickson.org.tw/>

學會通訊編輯：錢仁琳

# 盛夏的心靈之旅 第一集

今年夏天，在加拿大天氣最好的時節，我又重新拜訪了Haven Institute～一個我稱之為地球靈性教室的地方。能在身心又開始疲憊之時來到這裡，我總是充滿了感謝。

去年單純是旅行，今年是為了參加Maria Gomori的工作坊。

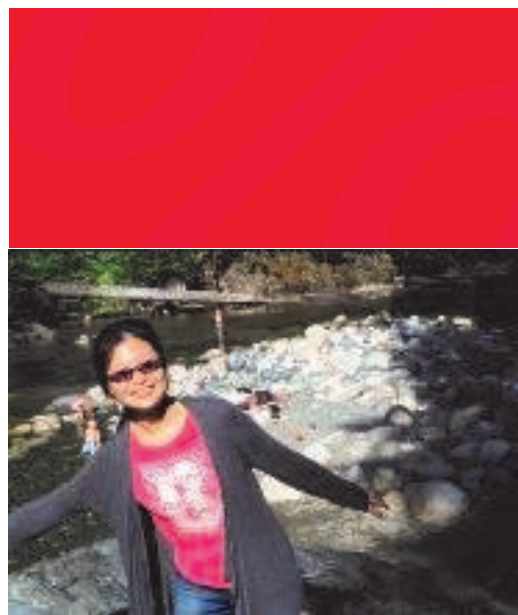
第一個禮拜的課程是“Journey to self”，第二個禮拜的課程為“Family reconstruction”，十二天的課程，每天從早上9:00到晚上11:00，不斷的在上課的過程中經驗自己與他人、現在與過去。每天對自己得到了一些新的了解，也增加了一些新的混亂。

關於混亂（Chaos），這個名詞很早就聽過，但是真正了解它是在這次的工作坊。以前總是疑惑，做完心理治療的個案在治療室中似乎得到了一些新的覺察（insight），但回到家後行為卻變本加厲，家屬的焦慮就算了，連個案的回饋很多都表示“不知道自己怎麼了”。但是Satir她觀察了地球上千千萬萬的人後發現，人類的“改變”是有一個共通性的。在治療室中個案一瞬間的insight，他地改變了他在治療室中的行為，但隨著時間演進，個案會進入一個改變的“混亂期”，行為會一下子倒退、一下子前進，就像幼稚園的小孩進入一個新的環境（一個新的改變），有時訓練好的排便習慣，又會一下子就退回像之前沒訓練一樣，這時周圍的老師及父母焦慮地用斥責的語氣是對這個孩子沒有幫助的，大家都知道提

供一個支持性的環境加上時間的等待，孩子是會慢慢地學習讓自己的行為更適應這個世界。所以，做完心理治療的個案，就像一個幼稚園的小孩，如果你知道行為倒退是正常的，你就會用平常心，不急不躁地等待他/她的蛻變，並支持地告訴他/她這樣的混亂是正常的。當人們知道自己的行為被歸類為“正常”，焦慮就會消失，自己會對自己有多一點的耐心和憐憫，而這些元素對一個人的心理健康是很重要的。

這種過程的察覺對身為一個治療師的我來說，真是一個天大的禮物，我若能在家屬或個案的抱怨下，持有這樣的觀念，我就能維持自己一貫的清澈透明，而這樣的當下，我發現自己更有辦法找出個案一串混亂中的正向改變。

這只是兩個禮拜的工作坊中得到的其中一個收穫，還有好多很棒的學習想與大家分享，期待下次出刊囉～



鄧景云

華人艾瑞克森催眠治療學會常務理事

## 萬一考不好，我該怎麼辦？

六月底的南臺灣，盛夏的熱氣讓街上行人的步伐慢了下來。電腦螢幕跳出初診病患的資料，18歲的女生。小均穿著明星學校的制服，白色制服口袋上漂亮的三條紅線，和媽媽一起進入診間。

「希望我可以怎麼幫你呢？」

「我不知道。」「萬一考不好，我該怎麼辦？」

我恍然大悟，考季

又到了。

小均在學校的功課一向不錯，指考的志願也設定在國立大學，依照三年來的表現應該是十拿九穩。但就在倒數兩個禮拜時，她的腦海裏突然出現一個念頭「萬一考不好，我該怎麼辦？」剛開始，她還不以為意，只是簡單地告訴自己：「不可能考不好的。怎麼可

能？」但沒想到「萬一考不好，我該怎麼辦？」的念頭竟然在短短一天的時間內，變得越來越強烈。不論如何小均都無法說服自己，停止這個念頭。當晚她經歷了人生第一次失眠。第二天情形沒有好轉，念頭依舊，無法靜下心來唸書，連10分鐘都坐不住。同時出現頭暈、頭痛、胸悶、心悸的生理症狀。第三



蔡東杰醫師  
高雄養全診所院長  
華人艾瑞克森催眠治療  
學會理事

天，她和媽媽出現在我的診間。

我換了個方式問她：「如果我們的會談或是治療對你有幫助，你最想要的是什麼？」

「我希望可以不再這麼緊張、不要有這些身體的不舒服。」

「如果你可以不再這麼緊張、不要有這些身體的不舒服；你想要的新感覺是什麼？」

「心情可以平靜，可

以靜下心來唸書。」

「然後呢？」

「指考的表現不要失常。」

「不失常的意思是什麼？」

「考上原本設定的科系。」

「可以明確說出來嗎？」

「現在不敢說，一定考不上的。」

「試試看，就像許願，雖然不一定能夠成真，還是可以說出來。我希望中頭彩，但不一定會真的實

現。」

「Z大財金系。」

「很好，Z大財金系。」

「你認為什麼時候可以確定考上了？這幾天可以開始靜下心來唸書？指考時作答順利？考完對完答案？收到成績單？放榜？收到錄取通知書？還是大學開學？甚至是升上大二時？還是其他你認為合適的時間？」

「收到成績單吧！」

「如果你做到了，對

你的意義是什麼？」

「人生另一個的開始。」

「很期待？」

「嗯。」

「如果請你用5個字以內來形容這個目標，你會怎麼說？」

「夢想成真。」

「好，現在我們知道你目前的困難，還有你期待的目標。你希望我怎麼幫你呢？」

「我們知道你會做催眠，你可以幫我催眠嗎？」

催眠是一種專注並且放鬆的狀態，就好像你看了一部很棒的電影，三個小時一下子就過去了。

「我當然可以幫你做催眠。但在我幫你作催眠之前，我要先和你澄清一些想法。」

「首先，為甚麼你覺得催眠可以幫你達成目標？」

「不知道。」

「那催眠又會如何幫你達成目標呢？」

「不知道。」

「但你相信催眠可

以！」

「或許吧！」

「催眠的確可以做得好，你認為如果你被催眠了，你會怎麼樣？」

「可能會很放鬆吧！可能會睡著吧？」

「催眠的時候，你的確會非常地放鬆，但你並不一定會睡著。催眠是一種專注並且放鬆的狀態，就好像你看了一部很棒的電影，三個小時一下子就過去了。當我們可以專注在電影的劇情，時間的感覺改變

了，身體的感覺改變了。透過催眠，我們可以轉移注意到我們比較喜歡的地方，感受平靜放鬆，進而改變身體和心理的狀態。以你的例子，我們可以藉由催眠，讓你專注在你期待的目標上。」

「好吧！也只能這樣了。」

小均的催眠從閉上眼睛開始。專注在當下的呼吸，身體的起伏，身體不同部位的感覺。簡單的放鬆

暗示。注意到周遭的聲音，忽略聲音的干擾。回想過去學習的經驗，學寫字，一、二、三……，1, 2, 3……，a, b, c……，越來越放鬆，越來越平靜。接著暗示她，不只能記得過去的經驗，也可以透過想像，「記得」即將發生的經驗，例如：「夢想成真」。不久，小均給了一個點頭的信號，她已經記得「夢想成真」。我請她更仔細地「經驗」，用她的眼睛去看，耳朵去聽，身體去感受，然後告訴我

一、二、三……，1,2,3……，a, b, c……，越來越放鬆，越來越平靜。

她的經驗。

「我回學校拿成績單，成績比原本預期的好了很多，可以如願上Z大財金系。」

「你看到什麼？」

「我的好朋友，她們也都考得不錯，我們都很興奮。」

「你會跟她們說什麼？」

「恭喜，好高興喔！」

「最想和誰分享？」

「媽媽。」

「媽媽在你身邊嗎？」

「想跟媽媽說什麼？」

「媽媽，謝謝！我考上了！」

「媽媽會說什麼？」

「恭喜，好棒！」

「如果媽媽問你，你是怎麼做到的，你會怎麼說？」

「放輕鬆，靜下心來，要對自己有信心。我本來就可以做得到的。」

「還想和誰分享？」

「爸爸和哥哥。」

「你可以好好和他們分享。」

小均再給了一個點

頭的信號，她的分享結束了。

我請她做幾個深呼吸，讓自己沈澱下來，將接下來的過程交給潛意識。

就只是靜靜地坐著，讓潛意識為她回顧這段時間發生的許多事情，同時放掉意識的分析，好像欣賞一部潛意識為她安排的電影。或許是一些畫面，或許是一些聲音，或許是一些感覺，或許是一些想

法，不必特別抓住些什麼。給了她失憶的暗示，最後將她從催眠中喚醒。

「你現在的感覺是什麼？」

「很放鬆。」

「真正的放鬆。還有呢？」

「不知道。」

「剛才的過程，什麼是有意思的？對你有幫助的？」

「小時候學寫字，很開

心，學習是開心的。其他的不是記得很清楚，好像考得不錯，但不是很清楚。」

「心情怎麼樣？」

「蠻輕鬆的。」

「我們的會談就快結束了。結束前，有沒有什麼問題要問我？」

「我有沒有被催眠？」

「你說呢？」

「我也不知道，好像有，又好像沒有。」

「你覺得你的問題解決了嗎？」

「我想應該是解決了。因為我現在覺得很輕鬆。」

「你覺得很輕鬆。我們就到這裡，好嗎？」

「好的。」

當遇到人生重大挑戰，人們往往會患得患失，輕者引起短暫的焦慮，重者造成重大的挫敗。小均就診時的狀況並未達到疾病的診斷，但如果持續發展，造成考試失常，可以就會真的引發疾病。任何協助小均儘速找回原有的節奏，順利完成考試，是治療主要的目

標。而非尋找過去的致病遠因，或是人格缺陷。

小均的治療採取了一個固定的治療模式，目的是提昇案主未來的表現，適用的範圍廣泛，包括：增強運動表現、成為頂尖業務員、發展人際關係技巧、甚至只是心情變好。步驟包含：

1. 催眠引導。
2. 回憶過去的美好經驗。
3. 暗示可以利用想像

## 時間的假性定向

PSEUDO-ORIENTATION IN TIME



時間的假性定向將案主和治療師完全聚焦在未來。並且，它是案主自發想像的成功經驗和步驟，所以這個技巧仰賴案主自身的「潛意識」學習和觀察。

「記得」未來即將發生的事，當事件發生時的感覺和心情。

4. 將未來經驗擴展，一次經驗一種感官，聽覺、視覺、身體感覺、甚至嗅覺和味覺。
5. 要求案主「記得」成功的實際經驗。
6. 要求案主從成功經驗的時間點回顧，而回顧的過程由潛意識發動，意識只是被動的經驗。
7. 結束催眠，喚醒的過程可以加入失憶的暗

示。

這個步驟是由艾瑞克森醫師啟發而來的。艾瑞克森醫師不在意人們現在做錯了什麼，而是協助他們在未來把事情做對。他鼓勵最終導致成功的態度和行為，他有許多方法引發正面的態度、心智狀態、和行為。本步驟所採用的就是其中一個技巧，被艾瑞克森醫師稱為「時間的假性定向（pseudo-orientation in time）」。

如同艾瑞克森醫師多數的處置，時間的假性定向將案主和治療師完全聚焦在未來。並且，它是案主自發想像的成功經驗和步驟，所以這個技巧仰賴案主自身的「潛意識」學習和觀察。一旦未來的目標和步驟完成，案主被暗示忘記治療過程，而讓整個成功的經驗自動地或是「潛意識」地呈現。

## 終結鏡子戰爭

人最大的敵人是自己，最佳伴侶也終將是自己。

不知有多少個小時，在諮商室裡，我不斷見證著這個道理，陪伴有緣的個案朋友們，學習怎麼愛自己，疼惜自己，把自己活出來。

我很喜歡運用的一個練習，是請個案把生命歷程裡走過這麼多的自己留在原來那張椅子上，然後自己換一張椅子，去看這個人，去了解他的不容易，去看他那始終沒有溺斃的堅持。跟這個自己說說話，說說自己看見了他什麼。

常常，個案眼眶紅了，開始泛淚，遂在那早該被灌溉的乾旱田地，再次的接觸到愛自己的力量。

很多人從沒學過這件事，家裡沒教，學校沒教，社會大學也沒有教。

我念醫學系時，也從沒學過，甚至在精神科醫師的正規養成訓練裡，也沒有學過這個。

對人的基本尊重，敬意，感謝。肯定。對別人，也對自己。

這真的不容易，不容易則是因為，大家都不太曉得。

前幾天在一節治療裡，有一對父子，當我邀請父親告訴兒子他對他的肯定時，兒子整個人眼睛一亮，很有興趣的完全專注，我知道，他從沒親耳聽過。而父親一開始說的，是成績的表現。我遂介入說明了對”人”的肯定，以及看到這個”人”和停留在表現層次的不同。我舉例說了去喜憨兒吃飯的經驗，一位服務生送上餐後，停留在原地一直不停跟我鞠躬，持續的重覆說著請用餐，直到聽見我比較大聲的重說一聲謝謝之後才離去。就服務的行為表現上可能是有爭議的，但是我能理解她先天上學習能力的受限，而有了這樣的脈絡，我可以欣賞這個”人”，即使我認為這樣的表現以一般的標準來說是不行的，但是欣賞這個”人”，則跳脫了行為層次的框架。聽完這個故事，父親終於聽懂，也開始練習跟兒子說說他對於他這個”人”的欣賞。兩個人終於開始了嶄新的接觸經驗。

這個父親告訴我，這個練習很難，他也有些自責，這個練習的內容，真的從來沒有在他和兒子之間發生過。我告訴他，難，是因為沒學過，也從來沒有人教。而沒有人教，是因為沒有人會。

薩提爾女士曾說：每個人都為了家庭，盡到自己所知道，所能做到的最好了！所以，每個人都值得得到一面勳章。

我們把自省，批判，從家庭，學校，社會，內化進來，卻鮮少學到真正的對自己疼惜，對自己愛。當然也就很難有能量，有力氣疼惜別人，愛別人。



孫柏鈞

華人艾瑞克森催眠治療學會  
理事長

一位老師在與我做治療時，她希望自己能有能量好好對待學生，當她用現場道具擺出了內在動力，那令我一看到就心疼，她的自我鞭策是幾匹戰馬，尤其有一匹特別巨大，壓迫得她喘不過氣來。而我請她回想過去一個自己有能量的時刻，那時怎麼知道自己是值得被肯定的，她說因為自己對學生是用心去關懷的，而這個部分，則是內在動力圖裡缺少的，被遺忘的，因此我請她再挑一樣東西代表，放進這裡面。她挑了一個畫有金龍的杯子，而當這個杯子進到內在動力裡時，一切都改變了，戰馬不再是在後方壓逼著她，而是到了前方保護著她。接下來我們做了催眠，我把這個杯子拿起來傳給她，請她感受這份愛，這份愛，不是只是對學生，而是也對自己。

治療，一次就完成了。

學習愛自己，當自己最好的伴侶。  
你就有能力愛別人，愛這個世界。  
我也還在繼續學習，我們一起來。



## 華人艾瑞克森催眠學會通訊徵稿

華人艾瑞克森催眠學會通訊歡迎會員投稿！文章可以是催眠相關的專業文章，例如催眠理論、應用或個案研究，也歡迎分享生活體驗及隨筆。投稿請用MS Word檔寄至ericksontaiwan@gmail.com。信件標題請註明是會訊投稿。



## Ericksonian Assessment

有些傳統治療法主張在進行治療前先對個案進行一些標準步驟之催眠易感性測驗，以測試病人在催眠暗示指令下所產生的知覺、記憶或行為變化程度如何，催眠易感性被看成是穩定不變的特質。另外，有些主張用一系列客觀心理量性測驗、投射性測驗或是結構式診斷來做為心理治療進行前的一個評估工具以及預測治療療效的指標。這二種方式將『個案評估』如同是治療前的一個階段，也就是個案評估的任務在治療介入前就已經完成的。

回想Jeffrey K. Zeig 對我的催眠治療，在治療一開始他並沒有暗示要先閉眼放鬆專注於內心或心理測驗.....。一開始，我接觸到他態度溫和並包容，我注意到他很仔細地聽著我描述著問題，他關注於我的過去歷史，他持續『評估』著.....他看到但接納了否認和抗拒反應，他依照我對他的要求，給了我幾個建議，他評估了我迫切期待的是什麼，由我引導著，他給出的建議似乎我已接受，透過這一來一往的對話中，他使我的行動方向變得清楚，更加明確了..過程中他持續聽著我，評估著我的回應.....

從『個案評估』來看，Ericksonian Hypotherapy是有別於其他一般的傳統催眠的。Ericksonian Hypotherapy 中強調，『個案評估』工作是一個持續不間斷的過程，而非只是治療開始前的一個階段而以，它貫穿整個治療過程的，評估從未間斷過，評估和治療並沒有明顯區隔。

Ericksonian Hypotherapy最主要要評估的是在治療進行過程中個案如何陳述以及如何回應。每一病人隨著持續不斷的心理互動過程，對催眠多少都會有不同程度的吸收與感受，所以過程中可以運用來做治療的資料不應只有從固定的一些測試所得來的結果而已。接觸個案就是評估個案的開始，找出哪些是可以運用來在治療的資源。Ericksonian Hypotherapy很重視每個病人的獨特性，催眠易感性測驗及人格特質結果或是他人報告資料不是所有的內容，Ericksonian Hypotherapy中，治療師積極激發個案的內在資源以及它們聯結以達成治療目標。所有和病人有關資料都可以是『個案評估』材料，例如改變動機的程度、思考方式、工作性質、期待、生活中正遭遇的情境、先前接受治療的失敗經驗，甚至是否認、對治療產生抗拒反應等。

回顧及自我分析Jeffrey K. Zeig 對我的催眠，在那一來一往的互動對話中....可能是有些自己內在資源被激發，因為我感覺到一種熟悉的感覺，不久之後，就在某個回應他的指令時，我看到了一個畫面，我輕易地經驗到了...我的目標！



高淑宜  
衛生福利部臺北醫院  
精神科 臨床心理師  
擅長於成人憂鬱焦慮及  
成癮之心理治療

# Trance Camp 自我探索之旅-歸 於核心

在今年七月上完Stephen Gilligan的San Diego Trance Camp之後，我只有一個感覺，這個Trance Camp 根本就是活脫現代版國際桃花源，我想要留在桃花源裡，真的很不想回到現實世界。齊聚了來自世界各個國家不同的人羣，有總共將近20個國家的不同民族，大家講著不同的語言，唯一共通的語言就是催眠的語言。我沒有想到，你說你的西班牙話，我講我的中文，我們的催眠可以進到如此心意相通的境界，可以探觸到彼此內心最深處的情感和情緒，治療就在一種奇妙的氛圍中慢慢擴散開來，你的悲傷加上我的快樂，你的感動加上我的哀愁，大家都試著要用語言來表達那份深深的感動，卻也發現，就算語言加上肢體也無法形容那種觸碰到深層無意識的滿足和喜悅。

Stephen Gilligan 的前兩個星期都是在教簡單的三個步驟，這三個步驟看似簡單，卻是整個Erickson Psychotherapy 在Stephen Gilligan的手中發展到最精華的內功心法。我終於知道為什麼Stephen Gilligan 可以用無意識找到個案的問題並且輕鬆自在的做轉換做治療。前兩個星期反反覆覆我們一直在練習這三個步驟，直到第三個星期的大師督導班，我才真正見識到這簡單的三步驟到底有

多麼神奇，可以直指個案以及治療師的內在特質，並且加以轉化利用。也真虧得是Stephen Gilligan這樣的大師才能把這樣的內功心法教得如此清楚，如此簡單扼要，一學就會。

這三個基本步驟是什麼呢？Stephen 說了，1. 歸於自己的核心，2. 保持打開的狀態，3. 產生核心的連結，以及正向目標的連結。這真是蓋括了Ericksonian 一直在做的事情，催眠在這三個基本概念底下就可以自由自在、無窮無盡的衍生出更多有創意適合個案的治療方式。這篇文章講到這裡，終於說到了重點，我們只要探討第一點，”歸於核心”這件事，就夠我們慢慢研究了。什麼叫歸於核心？Stephen 說在我們每個人的身體裡面有一個核心，這個核心是一個生命的精華所在，核心的感覺就像是颱風的暴風眼，在暴風眼的中心是無風無雨，是完全的安靜、完全的寧靜，一種與自然和諧共振的感覺，一種連結天空，一種向下根植於地的感覺，一種在深海裡緩慢流動的潮流。在核心裏面，做任何事都是順勢而行，做任何事情都可以隨心所欲，在核心裏面，有無窮盡的可能性(Infinite Possibility)。Stephen 講得很清楚，然後我們每個人都聽得很玄妙，心中不斷浮現問號加三條線，那核心在哪裡？到底甚麼是核心？核心長什麼樣子？我到底有沒有核心？還是我可能永遠都找不到自己的核心？心裏和頭腦不停冒出許許多多的疑問。



洪偉凱，諮商心理師  
華人心理治療研究發展基金會

終於在第一星期的不停練習中，我慢慢發現我自己的核心在哪裡，我慢慢感覺到自己核心的變化，那種感覺真的很難用言語細細去描述，真的是當我感覺到了核心的存在，他就真實存在在那裏，不需要花費力氣去想它，它可以很輕鬆自在的出現，讓我安穩的存在在核心當中。最簡單的方式去尋找你的核心是，當你自己輕鬆自在的在談話或是說話的時候，將你的手試著去放在你感覺是核心的地方，或許是胸口、或許是丹田、或許是額頭、

或許是背部、也或許是脖子，當你感覺你的說話是來自於其中的一個地方，你可以暫時就當它是你的核心，因為你可以感覺到自己說話時的跟核心的共鳴共振。找到自己的核心之後，就可以去尋找別人說話時的核心在哪裡，當我存在在自己的核心當中時，可以去感覺別人說話時，對方是用哪一個地方在說話，是用頭腦還是用心在說話。這個核心的練習，對我來說幫助非常大，簡直是我在諮商或治療中最大的救星了。我終於了解了，為什麼有時候我會被個案激怒，然後就會想要攻擊回去，因為我失去了我的核心，我的核心偏掉了。我也發現，當我諮商過程做得非常順利時，其實就是存在在我的核心當中。我發現，只要在諮商的過程中一直保持核心的狀態裡，就能夠很容易看清對方卡住的地方，也看清自己是否有卡住的地方。

簡單舉一個核心的好用之處。我昨天晚上參加Jeffrey Zeig的國際線上督導團體，這是我第二學期參加這個線上大師督導團體，它一直是我覺得很有挑戰的一個團體，因為催眠本身就不簡單了，還要透過線上視訊的方式來做催眠練習更是一大挑戰，當然也有包括參加的人都是在催眠心理治療領域的佼佼者，大家都是用英文做催眠，對我來說就是更大的挑戰了。這個團體這學期在

Jeffrey Zeig的主導下，更是精簡到12人，因為Zeig覺得這樣人少才能學到更深入的東西。新學期第一次上課，Zeig簡單講完催眠現象(Hypnotic Phenomena)在催眠治療的各個階段的可能運用，然後就開始每個人指定一個催眠現象用到治療的各個階段上。看著前面兩個學員被指定用催眠現象做憂鬱症、做焦慮症，Jeffrey Zeig自己很好心的充當個案。天阿，這是一個怎樣的情況！我們每個人被要求要即席催眠國際催眠大師，還是在其他學員面前，這超級有挑戰性的，要不卡住都很難。前面兩個人在幫Zeig做催眠的時候，我可以很明顯感覺到她們是用核心在做催眠還是用頭腦做催眠，這時候我發現我只能做一件事，就是回到自己的核心，去感受別人的催眠過程是核心來的、還是頭腦來的。我也發現了用頭腦做催眠很容易卡住。這個發現對我非常有幫助，我想像我的核心在哪裡，歸於核心，讓我整個人安靜下來許多。終於輪到我要幫Jeffrey Zeig做催眠，他給了我一個指



定曲，要用手臂漂浮的催眠現象來做賭博成癮的個案，他就是扮演那個賭博成癮的個案。我當時內心只覺得，前面幾個人也沒有到指定曲這麼細項的部分，她們都可以或多或少自由發揮，不過既然大師指定了，就硬著頭皮做吧。

我感覺自己回到我的核心裏，我發現我的核心在我的心臟，我的心跳非常的大聲，可能是緊張，可能是腎上腺素大量分泌，我只聽得到自己的心跳聲，所以我就從心臟這裡開始出發，去引導Zeig感覺他的心跳，去感受這個快速的心跳和脈搏傳遞到他的其中一隻手上面，我也不知道他的哪隻手會感覺到這個快速的心跳和脈搏，就像是他在賭博時會感覺到的一種快感，就像是一種很刺激的感覺，這個感覺會帶著他的其中一隻手慢慢感覺到向上升的力量，就好像是賭博時會帶來的快感是一樣的，腎上腺素快速的分泌，然後一切都會充血到其中一隻手，這時，我看到Jeffrey右手向上舉起來了，這真是令我太開心了，不管他是配合演出，還是他被我催眠了，這都真真實實的鼓勵我繼續下去，所以我繼續回到自己的核心，然後把催眠的步驟講完，帶著建議，帶著修正，一直到他的右手觸碰到他的額頭，我順勢說了，當你的手觸碰到你的額頭時，你可以感覺到一種完全”放下”的感覺，一種輕鬆自在的感覺，所

有剛剛的快感和興奮都可以隨之煙消雲散。然後就看Zeig的手輕輕慢慢的放下，大師果然是大師，連手放下的動作都這麼有藝術性和優美。然後我以為自己已經做得很好了，Zeig清醒後問我說賭博成癮的人特性是什麼，我不假思索說出”惡性循環”，Zeig也不假思索馬上告訴我們說，那這就可以順勢運用在手臂漂浮的技巧上，你可以讓個案手臂漂浮的時候，感覺漂浮的手可以在空中畫圈圈，就像是惡性循環的圓圈一樣，慢慢的畫圈圈，他邊說邊畫圈圈(我們都看著邊轉頭邊畫圈圈，這時看著電腦螢幕上10個視窗裡的每個人歪著頭轉著圈圈還真是有趣的畫面)，然後我們可以引導個案將另一隻手也慢慢漂浮起來，然後用後來的手去觸碰畫圈圈的手，然後這樣就代表個案有能力可以把惡性循環打破，然後觸碰之後就可以兩隻手一起輕鬆的放下來。這樣個案以後就有能力自己破除惡性循環的圈圈，不會困在成癮裡面，說真的，這就是Jeffrey 和 Stephen 一直在說的Utilization。我此時也可以感覺到，Jeff 存在在他自己的核心裏面，所以我們每個人對於畫圈圈這件事都非常的有共鳴。有美國同學還回饋說她雞皮疙瘩都起來了，我這才真正大開眼界，連視訊督導示範催眠都可以產生這麼大的共鳴，果然當我們存在在核心當中的時候就會有無限的可能性。存在在核心裏，才有可能有這樣的創造力和想像力，這樣的手臂漂浮技巧Utilization是我從不曾想過的，運用手臂漂浮，飄起來畫圈圈，然後另一隻手也飄浮起來，再把惡性循環的圈圈打破，這真是有趣。

我的重點在於，我發現當我存在在核心裏面，沒有偏離的時候，沒有太多頭腦的干涉的時候，我就可以有一種安定的力量，有一種安定的感覺，可以很淡定的去做任何事情，尤其是面對重大的挑戰的時候，可以發揮出很大的潛力。當我用太多頭腦去想說讓自己平靜下來，或是保持平常心，反而很難做到這點，只有存在在核心的時候，就可以輕鬆自在的完成很多任務，並且是有創意的方式去做。所以我個人認為，歸於核心是一個非常重要的催眠心法。另外，當催眠師歸於核心的時候，就可以很輕鬆感應到另一個人的狀態，當催眠師一直在想要如何記住催眠的句子語句時，核心就會跑掉了，常常就會跟個案斷了連結。核心練習對我而言是一門一直可以更精進的功課。有了歸於自己核心的經驗，催眠裡的各種技巧和手法在治療上的運用就會更加到位，有得心應手的fu。

# 工作坊訊息

## 特別推薦給想學習短期治療之治療師

### 2014 - 2015年艾瑞克森學派催眠治療進階工作坊

#### 催眠於治療之運用

講師=臧鴻儒、蔡東杰、孫柏鈞、張忠勛、洪偉凱

#### 我會催眠了！然後呢？

催眠是一個特殊的人類現象。人可能自發性地進入催眠，也可以經由催眠師的引導進入催眠。舞台秀的催眠師將催眠現象用於娛樂表演，醫學的催眠師將催眠現象用於疾病治療以及潛能開發。催眠師的基本能力是催眠引導的技巧，協助病人從一般的意識狀態進入催眠狀態。但進入催眠並不必然保證治療的成功，**催眠治療師學會了基本的催眠技巧之後，學習的重心將從「做催眠」轉換成「做治療」。**

由現代醫學催眠之父艾瑞克森醫師（Milton H. Erickson, M.D.）所發展出來的催眠及心理治療技術，雖然是從催眠治療開始，但其發展並不止於催眠治療，包括策略學派治療（Strategic therapy）、神經語言程式（Neuro-Linguistic Programming）、焦點解決短期治療（Solution Focused Brief Therapy）、敘事治療（Narrative Therapy）。然而艾瑞克森醫師的治療案例又是如此地神奇，以致於無法輕易地依樣畫葫蘆運用在臨床治療中。**如何將催眠技巧變成臨床治療，是催眠治療師的重要課題。**在初階課程結束後，學員期待的進階課程，終於由華人艾瑞克森催眠治療學會講師群精心策劃推出。

本課程將更深入介紹艾瑞克森取向的理論與概念、催眠技巧、及如何運用催眠在心理治療工作中。藉由循序漸進的示範和分組練習，學員可以同時體驗到催眠和被催眠的經驗，按部就班的治療觀念以及實用的治療技巧，是學習催眠治療最佳的選擇。只要具備簡單的催眠概念，就能夠在課程中有豐富的收穫。

**上課日期：**2014.11.29-30（六-日）、2015.1.3-4（六-日）、1.17-18（六-日）共3場，每日上課時間為9:30-17:00，每場12小時，共36小時。

**完成36小時訓練，頒發結業證書**

**上課地點：**華心教室（台北市大安區麗水街28號5樓）

**資格：**限心理諮商或心理治療從業人員

**人數：**限25位

**學費：**單場次2500元，二場次優惠價4700元，三場次6800元

**洽詢及報名：**Tel: 02-23923528 | Fax: 02-23925908 | E-mail: service@tip.org.tw

**主辦：**華人艾瑞克森催眠治療學會、華人心理治療研究發展基金會

**注意事項：**

本課程禁止學員私自錄音錄影。

優惠辦法：A.主辦單位之會員或學生，享9折優惠；B.三人以上團體報名，享95折優惠。（請擇一使用）

華心會員資格：凡在一年內參與華心主辦課程累積一萬元學費的學員，即可成為華心會員資格一年。在會員資格有效期內，再度累積學費八千元以上，可再延續一年。

如欲取消報名，開課日14天前告知，可辦理退費九成；開課日前7-13日告知，可退費八成；開課日前1-7日告知，可退費五成；當天未到或中途退出恕不退費，亦不得要求轉換其他課程，敬請準時出席。

請妥善保管繳費收據，若遺失，恕無法補開及退費。

如遇颱風等天災，將依據政府公告為準。

主辦單位保留課程開辦與否之權利，並最遲於課前3天e-mail「課前通知函」及發送手機簡訊通知，請務必協助填寫正確及清楚的e-mail帳號及手機號碼。

本課程可代為申請台灣精神醫學會、臨床心理師、諮商心理師、及社工師之繼續教育學分，但請需要者務必在開課前35日完成報名繳費手續。

場次	日期	講師	課程名稱
1	11.29 (六)	臧鴻儒	1. Hand-shake induction：簡介、示範、分組練習、討論、影片觀摩。 2. V-K dissociation technique (for anxiety or Trauma)：親和技術概述，V-K 解離技巧簡介與示範、分組練習。 3. Hypnotic Induction Profile (clinical setting evaluation and intervention)：催眠易感性與深度評估簡介、H.I.P.程序介紹與示範、分組練習。
	11.30 (日)	蔡東杰	1. 手臂漂浮技術 (Arm levitation technique) 2. 手套麻醉 (Glove anesthesia technique) 3. 生理疾病的催眠治療 4. 催眠減重
2	1.3 (六)	孫柏鈞	催眠治療的雕塑技術運用 1. 治療師的深度同理 2. 視覺與身體感覺的覺察經驗與深化 3. 運用合作關係的轉化
	1.4 (日)	蔡東杰	1. 時間線之運用 2. 目標設定與達成 3. 創傷之催眠治療
3	1.17 (六)	張忠勛	治療中的以彼之道還施彼身：艾瑞克森的順勢而為 (Utilization) 1. 轉化抗拒為資源 2. 各種治療取向與催眠的搭配運用
	1.18 (日)	洪偉凱	「Utilization 概念在艾瑞克森催眠心理治療的運用」： 1. 聲音語調、肢體動作、內在影像、故事隱喻 2. 運用個案內在資源來解決內在問題。



### 講師簡介（依上課順序介紹）

#### 臧鴻儒醫師

成人精神科專科醫師，任職於台中佳佑身心診所，也於心理治療所與大專輔導室接個案。從住院醫師時期起接受心理治療及催眠的訓練與督導。2002年起由傳統催眠轉向艾瑞克森取向催眠治療至今。



#### 蔡東杰醫師

台灣大學醫學系畢業，高雄養全診所負責人，華人艾瑞克森催眠治療學會理事。致力於推廣艾瑞克森學派催眠暨心理治療，臨床治療實務經驗豐富，並持續於海峽兩岸舉辦催眠治療專業訓練工作坊，擅長透過實際演練加強學習經驗。著有《催眠治療實務手冊》、及翻譯《支持性心理治療入門》一書（皆為心靈工坊出版）等。



#### 孫柏鈞醫師

精神科專科醫師，現任華人艾瑞克森催眠治療學會理事長、高雄市希望心靈診所負責人。自執業以來，即致力於心理治療的進修與發展應用，相信自己擁有足夠的體會與覺察，才有可能把愛傳遞下去。擅長於結合薩提爾模式及艾瑞克森式催眠治療。曾主持多場催眠治療工作坊及講座，並具備充足的臨床經驗。



#### 張忠勛老師

台北市立教育大學教育學系博士班教育心理與輔導組。目前為華人艾瑞克森催眠治療學會理事，台北市立建安國小教師。曾發表多篇艾瑞克森取向治療相關論文，並擔任多場工作坊及講座之講師。與趙家琛老師合著有《讓潛意識說話：催眠治療入門》一書（心靈工坊出版）。



#### 洪偉凱老師

紐約哥倫比亞大學心理諮商研究所畢。擁有紐約州立諮商師執照以及台灣諮商心理師執照。治療取向為艾瑞克森學派催眠心理治療、Bowen家族治療、CBT治療、榮格心理學。目前為華人艾瑞克森催眠治療學會理事、諮商心理師。參與過數次Dr. Jeffrey Zeig的大師督導班和Stephen Gilligan的Trance Camp，並曾舉辦初階、進階催眠工作坊，以及相關講座。