

艾瑞克森日常實踐指南

從「做」到「成為」的兩個核心練習

好奇觀察者練習

核心步驟：

- 每天選擇10-15分鐘，以好奇心觀察一個人或互動場景
- 專注於一種特定觀察焦點（呼吸模式、微表情、姿勢變化或語調變化）
- 保持好奇而非判斷的心態，不急於下結論
- 記錄觀察到的變化模式，特別注意不同話題或情境下的變化
- 同時覺察自己的反應，練習雙重覺察（對他人和自己）

✓ 「我注意到當談論園藝時，她的聲調提高，手勢增多，眼角出現笑紋。我好奇這些變化可能表示園藝對她有特別意義？也許是她的熱情所在或是一種幫助她緩解壓力的資源？」

✗ 「她明顯很緊張，肯定有壓力，我們應該避開這個話題」（直接下結論，缺乏好奇心和開放性）

「是的...而且...」練習

核心步驟：

- 完全接納並表達當下的真實感受、想法或情境，不論是自己的還是對方的
- 在完全接納之後（不是代替），使用「而且」連接詞引入新的視角或可能性
- 保持身體放鬆，注意呼吸是否平穩、肩膀和面部是否放鬆、聲調是否自然
- 特別應用於對話中的關鍵轉折點，尤其是面對阻力、反對或困難時
- 定期反思自己使用這種模式時的內在態度和真實意圖

✓ 「是的，這個項目確實面臨很大挑戰，這給了我們很大壓力。而且，這也給了我們重新評估優先順序的機會，我完全理解並接納這些挑戰，同時看到這可能是提煉出真正核心內容的契機。」

✗ 「是的，截止日期提前了，但這是好事，我們應該感謝這個機會」（跳過真實感受的接納，直接尋找積極面，顯得不真誠）

警語：避免用於否認真實感受或強迫積極思考，必須先真實接納當下體驗。不要用於操縱或控制他人，尊重對方的自主性和選擇權。

1 初階 (1-2週)

專注於基本語言模式的練習，在安全、低風險的情境中嘗試（如日常對話、分享信息）。這階段的關鍵特徵：可能感到有些刻意或不自然，需要更先準備語言模式，可能心裡提醒自己。

2 中階 (3-4週)

開始整合理解與感受，能在不同情境中自然應用，開始注意非語言線索並調整。這階段特徵：感覺更自然流暢，能根據反饋即時調整，開始在多種情境中嘗試。

3 高階 (5週+)

影響力模式已融入自然溝通風格，能在複雜情境中靈活運用，能根據對方反應即時調整。這階段特徵：不再需要刻意思考語言模式，能感受到真正的連結和共鳴，影響過程變得自然而非刻意，能在保持真實的同時創造變化的可能性。

「艾瑞克森方法不僅是一套技巧，更是一種存在方式」