

《身体从未忘记》

图书基本信息

书名：《身体从未忘记》

13位ISBN编号：9787111532635

出版时间：2016-3

作者：Bessel van der Kolk M.D. (范德考克)

页数：400

译者：李智

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《身体从未忘记》

内容概要

本书是一部杰作。作者充满感情和同理心的深入视角，令人深信今后对心理创伤幸存者的治疗会日益人性化，极大地拓展了自我调控和疗愈的方式，同时也激发了更多关于创伤及其有效治疗方式的研究创新。作者范德考克通过充分呈现他人工作中令人信服的证据，连同他自己的开拓性探索以及在此过程中获取的经验，证实了身体会记录创伤的经历。除此之外，他开发了一套借助瑜伽、运动和戏剧表演的方法，巧妙地将人们的身体和心灵（以及他们的思想和情感）联系起来。这个新鲜观点是美好和令人欢迎的，并为心理治疗界带来了新的可能性。

《身体从未忘记》

作者简介

巴塞尔·范德考克 (Bessel van der Kolk)

世界知名心理创伤治疗大师，位于布鲁克林的创伤中心的创始人和医疗主管。他也是波士顿大学医学院的精神科教授、国家创伤综合征治疗联盟 (National Complex Trauma Treatment Network) 的主任。

他经常在世界各地教学，主要在波士顿工作和生活。

译者简介

李智，

临床学徒。在法律和精神健康问题的交叉处摸爬滚打。目前旅居荷兰。好奇心旺盛，关注跨文化、社会平等、医疗及精神健康议题，兼作译者。

《身体从未忘记》

书籍目录

赞誉
推荐序
译者序
序言 面对创伤
第一部分 创伤的重新发现
第1章 越战士兵的经验
创伤和自我失控
情感麻木
重整感知
困于创伤中
第2章 理解心智和大脑的革命
黎明前的创伤
痛苦的意义
无法逃避的电击
创伤成瘾：痛苦的愉悦和愉悦的痛苦
平息大脑
制药行业的胜利
是一种适应方式，还是一种疾病
第3章 窥视大脑：神经科学的革命
无法描述的恐怖
转到一侧大脑
卡在战斗或逃跑反应中
第二部分 创伤中的大脑
第4章 逃生：生存的解剖学
生存系统
从下脑到上脑
互相借鉴：人际神经生物学
辨别危险：厨房和烟雾探测器
控制应激反应：瞭望塔
骑手和马
斯坦和乌特的大脑
解离和重现
过度敏感的烟雾探测器
计时器的崩溃
丘脑功能受损
人格解体：与自我的分离
活在当下
第5章 身体与大脑的连接
窥视神经系统
爱的神经密码
安全和互惠
三种层次的安全感
战斗或逃跑，还是崩溃
我们何以为人
自卫或放松
新的治疗手段
第6章 失去身体，失去自我

《身体从未忘记》

失去你的身体
我们何以知道我们是活着的
自我感知系统
危机下的自我
拥有自我能动性
述情障碍：无法描述感觉
人格解体
和身体做朋友
连接自我，连接他人
第三部分 儿童的心智
第7章 调和波长：依恋和情绪调谐
没有母亲的人
一个安全的基地
情绪协调之舞
真实感
与既有的父母相处
内在的混乱
混乱依恋的长期后果
人格解离：知道或者不知道
恢复情绪协调
第8章 困于关系之中：忽视与虐待的代价
恐怖和麻木
破碎的世界地图
学会记住
憎恨你的家庭
重演创伤
第9章 与爱何干
你如何考虑创伤历史
自残
诊断的权力和力量
隐藏的流行病学
当问题行为成为解决方式
儿童虐待：国家最严重的公共卫生问题
第10章 发展性创伤：隐藏的蔓延
坏的基因？
猴子澄清“先天还是后天”这一经典问题
美国国家儿童创伤压力网络
诊断的权力
社会关系塑造个体发展
乱伦的长期影响
DSM-5：名副其实的诊断自助餐
“发展性创伤障碍”（DTD）会造成怎样的影响
第四部分 创伤的印记
第11章 发现秘密：创伤性记忆的问题
潮水般的感觉和图像
普通记忆和创伤性记忆
创伤揭秘
失忆、解离和重现
“谈话治疗”的起源

《身体从未忘记》

法庭上的创伤性记忆

第12章 难以承受的记忆

创伤的新面孔

创伤再发现

抑制性记忆的科学

正常记忆和创伤性记忆

聆听幸存者

南希的故事

第五部分 康复之路

第13章 疗愈创伤，拥抱自我

治疗的新关注

边缘系统治疗

和情绪脑友好相处

选择专业的治疗师

整合创伤性记忆

认知行为治疗（CBT）

脱敏治疗

药物令我们安全接触创伤

药物的效果如何

康复之路就是生活之路

第14章 语言的奇迹和暴政

不能说出的真实

打破沉默

自我发现的奇迹

了解自我或讲出你的故事？我们的双重意识系统

身体就是桥梁

写给自己

艺术、音乐和舞蹈

语言的局限

处理现实

与身体重建联系

第15章 放下过去：眼动脱敏和再加工

学习EMDR

EMDR：最初的起源

研究EMDR

EMDR是另一种暴露疗法吗

用EMDR处理创伤

EMDR与睡眠之间的联系

关联和统合

第16章 瑜伽：在身体中栖息

无法逃避电击的后遗症

麻木的内在

瑜伽的治疗效果：自上而下的调节

在瑜伽中探索

学会自我调节

认识自我：培养内感觉（interoception）

瑜伽和自我意识的神经科学

学会交流

第17章 自我的领导力：拼起碎片

《身体从未忘记》

绝望时需要采取绝望的手段
思维是一块马赛克
自我领导力
认识内心的景观
与各部分自我一起生活
与管理者们的会面
灭火
毒性的负担
解锁过去
自我同情的力量：在类风湿关节炎的治疗中使用IFS
解放被流亡的自我
第18章 填补空洞：创造结构
重建内在地图
再寻过往
重述你的人生
敢于说出真相
痛苦回忆的解药
第19章 重新连接大脑：神经反馈治疗
测绘脑电路图
大脑的交响曲
神经反馈的诞生
从无家可归者庇护所到护士站
神经反馈入门
脑电波基础：从慢波到快波
帮助大脑集中注意力
我的大脑到底是哪里出了问题
脑外伤如何改变脑电波
神经反馈和学习障碍
Alpha-Theta (-) 训练
神经反馈、创伤后应激障碍和物质成瘾
神经反馈治疗的未来
第20章 找到你内心的声音：内在的韵律和戏剧
战争戏剧
协同一致之时
通过戏剧治疗创伤
让投入变得安全
城市即兴 (UI) 剧团
可能性剧团
莎士比亚的判决
治疗和戏剧
后记 需要做出的选择
附录 关于新增“发展性创伤障碍” (developmental trauma disorder) 的意见
资料来源
扩展阅读
注释

《身体从未忘记》

精彩短评

- 1、才出版不到一年，就已经成为心理创伤的经典图书了
- 2、3岁看大，7岁看老，童年经历影响人的一生。当我们回头看童年的过往时，我们就能更好地理解自己。感谢这本书为我提供了一些方向，整合身心。
- 3、身体就是你，道理至简却被习惯性忽视，实则是中了创伤“解离”之蛊。ps.批判DSM“非人”一面之段落让人印象深刻
- 4、作者是临床医生，这就决定了他不会只以可重复的实验结论作为判断依据，疗效才是最重要的。所有的治疗方法，最后都归结到个人的生命整合意义，饱含情感又富于技术手段的书。另，kindle有电子书。
- 5、确切的说这本书是心理治疗的时间简史 它集录了心理发展过程中学者和临床人士对于心理精神案例中试用方法的不断演变性认知 所以最好是全面的去认知不要局限在某个人热衷于某个方法 恰恰作者很诚恳的在记录自己不断的成长和研究面对的治疗方法的局限和试用处
- 6、专业书以外最难读的一本书，断断续续居然花了两个月。面对那些不堪回首的心理创伤，开启了自我保护吧。
- 7、很前沿的一本书，与传统精神分析比较，确实更新了非常多的内容，而且看起来也更加有效更加直接，给来访者带来的痛苦相对的也更少些
- 8、有没有心理问题都值得一读，为自省，为理解，为善意。
- 9、清晰简扼明要的说明了你为什么是个变态
- 10、最初印象最深的点是，所有看似非正常的行为、情绪表现，其实是不同形式的自我保护。隔段时间再想：书中对受童年受创伤者着墨很多，而施虐者本身形象单薄。我并非指责，只是在想那些施虐者是否也是曾经的受虐者？（人受虐后的扭曲方式有很多种，有的发泄在自己身上，有的发泄到别人身上）所以，单单治疗受虐者让我有种斩不断施/受虐之链的感觉。另，让受虐者真实具体感受到施虐者曾经真正遭受过什么，或许还会有助于受虐者的自我疗愈。
- 11、断断续续读了三个月，引发很多思考，也明白不少自身固有状态
- 12、专业又充满关怀。
- 13、好是好，但是前面容易没病都读出病，直接看最后的“康复之路”就好。
- 14、很获益，还需要慢慢消化
- 15、学完聚焦以后看的这本书 身体的记忆一直都在 是我深信不疑的 聚焦 觉察 感受 体会 非常爱的一本书
- 16、创伤疗愈的集大成之作，钻研完这本暂时不用看同类书了。对创伤记忆与身体的相互勾连与脱钩作出极为广博和深刻的阐释，诚如译者所说：本书“统筹各种理论，将历史上的实验探索深入浅出的表达出来，使其创伤理论呈现出恢弘的视野和气度”。
- 17、脑科学理论的部分很多，很棒~
- 18、身心治疗的好书！但是翻译和校对真心该加强~
- 19、因为作者注被删掉而很想给1星。内容本身一万颗星，一本革命性的，揭示了精神病治疗领域新秩序的伟大的书。也改变了我的三观，某种意义上说解答了生而为人最重要的许多问题。【但出版社为什么还不原地爆炸
- 20、还不错，讲了一些治疗心理创伤的方法和心理学原理。总的来说，人需要身心结合才能健康。
- 21、有种乱炖的感觉，，，
- 22、很有收获，自身的很多问题有了方向去了解。
- 23、很不错的创伤主题书籍，基于作者的背景，简直可以说是教科书级别。不过某些专业名词的错别字实在是令人发指.....
- 24、唔，基本上侧重PTSD和作者在实践中认为行之有效的治疗方法。但创伤也许并不局限于发生在veteran身上的特别激烈的形式。It could happen on well functioning people, maybe just turning points, major issues to their life, not that dramatic, but still it hurts.
- 25、创伤不断迫使我们直面人类的脆弱性、人类对同类之间的残忍，但创伤也揭露了人类非凡的复原能力。resilience & agency
- 26、看完整本，反而印象最深的是作者自身的性格。“真诚，直率甚至有些激动”，“你要控制自己

《身体从未忘记》

的偷窥欲”他全都诚实地如实记录了。RESPECT

27、一边轻微过呼吸一边看。一本讲述了创伤研究史、介绍对创伤最新的研究和创伤的疗法的书。作者本人是“发展性创伤概念”的推动者。书里聊了很多有趣的问题，比如我们大脑到底是怎么感觉我们自己存在的（PTSD者缺乏这种感知）

28、读完感觉需要再读一遍.....有些部分很启发，但需要消化。

29、念念不忘要读完的专业书籍，让我对创伤以及创伤的相关研究有了更多了解。也让我对曾经的一些个案的表现有了更好的理解，推荐专业人士一读。

1、在个案督导过程中，我们从许多有过性创伤的女性身上发现，创伤更容易在她们身上重复，或者是有早年创伤经历的女性，有更高的几率在成长历程中遭受性创伤：性骚扰，强暴，猥亵等。以我所在的团队以及圈子，服务的对象绝大部分集中在高校学生，又加之目前中国的国情，对于普通老百姓来说通过寻求心理咨询或者治疗获得帮助也不是一个主流的途径，尤其对生活在广大三四线城市以及农村地区的人来说。而凭我的感性认识，创伤更多发生在这些地区的人群身上。在本书中众多研究集中在从战争中退伍的军人，家庭暴力创伤，性创伤人群。因为作为一个专业工作者我的重点并不在重度创伤人群上，所以并不是非常仔细的进行阅读，但在一边阅读的过程中，还是会不断感慨，这确实是一本好书。这种并没有强烈沉浸和仔细阅读还来自于另一方面，彼时我正身孕，书中描述的那些案例，刚是读着对我来说都是一种挑战，让我想要逃离发生在那些个案身上的情境。我从作者对症状的理解和描述，获得对我的一个重度抑郁症患者的理解。药物对她的疗效非常微弱，据我观察对她的身体和感觉系统有明显的损伤，让她的内分泌系统紊乱，失去活力，但她又无法离开药物。她并没有经历性创伤事件，她的创伤性事件是在非常年幼时得知母亲曾罹患绝症，我曾一度低估了这个事件带给她的影响。直至这个下午，我脑海中似乎还有一个不愿意承认的声音就是，那样的事件不至于给她带来这么大的创伤啊。谈话治疗配合药物对她的改善都不大，也许在接下来的咨询过程中我会鼓励她更加多地投入舞蹈/瑜伽等身体的疗愈。我还想到另外一个有过性创伤的来访者，她月经一直不正常，她是在五六岁的时候被猥亵，然后一直到现在从来没有过恋爱，在其他方面她看上去都是一个平凡普通的正常女孩，我们有过10多次的谈话咨询，我的感觉是她从理性上似乎能理解过去的事件，但症状表现在身体，然后在与这个身体症状紧密相关的身体症状上。那个时候我作为她的咨询师多少有些无能为力，如今她已经毕业，作为一名心理专业工作者，但愿她有一天能遇见这本有专业指导性的书籍，获得一些帮助。前一段时间有个同事推荐我一个培训师，意欲让我在今后的培训工作中安排心理剧相关方面的培训。她认为那个老师这一部分的专业能力不错。其实当时我是有些不认可的，最主要的原因在于，我没有意识到这种形式对学生的身心健康能有良好的作用，读完这本书后，我对此有所转变，加之我们有良好的硬件条件，也许我们可以在此创造我们学校心理中心工作的特色。其次，就是在这个过程中，尤其是在读到第三部分关于疗愈的部分时，我总会想到家庭系统排列。我自己去参与过这个培训，从体验上来说，在所有的专业培训中，这个培训带给我的实质性改变最大。但最终也是从主流来考虑，我并没有深入再去体验和学习。对创伤的疗愈部分的做法，跟家排的很多做法类似。当然，家庭系统排列在国内名声的败坏也跟国内培训业的某种混乱有关。我在一个规格很高的育儿群里曾看到专业人士对家排的抨击，尽管这个专业人士并没有体验过什么是家排。当然我并没有发挥极致的专业精神进行研究，但类似的这种态度，总是让我谨慎地对待这些观点。就像该书的作者在美国所体验到的一样，尽管对于创伤的研究和实验如此多病表现出良好效果，但要取得广泛性的推广总是需要一个漫长的过程。当然，作者第三部分的关于如何疗愈的许多做法，我读起来也是有些隔阂，如果想要获得良好的专业工作能力系统的培训不能缺少。最后感慨一点，也是在阅读的过程中，我总会想到心理咨询和治疗的研究在中国的发展真的还只是踏出了第一步，我们可以做的事情非常多，在已有的条件下，哪些是我们能去做的并有可能试图做到的？

《身体从未忘记》

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.tushu111.com