

《唤醒老虎》

图书基本信息

书名：《唤醒老虎》

13位ISBN编号：9789868771714

出版时间：2013

作者：Peter A .Levine

页数：341

译者：吉雅塔

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.tushu000.com

《唤醒老虎》

内容概要

据俄罗斯《共青团真理报》网站20日报道，著名心理学家彼得·A·莱文近日在他的最新著作《唤醒沉睡的老虎》中，展示了他对心灵创伤问题的多年研究成果，并谈到了心灵的创伤治疗周期与治疗方法。

彼得·A·莱文在书中开宗明义地说道：“心灵创伤是每一个人必须面对的生活现实。但它不应该成为我们终身的禁锢。心灵创伤不仅是可以通过治愈的，在来自身边的各种援助和支持，心灵创伤还能帮助我们改变自己的生活。从更广大的意义上说，这些看不见的伤痛，还是促进人类精神觉醒与社会发展最重要的推动力之一。不论是作为个体、团体、还是社会，我们应付心灵创伤的方式会极大地影响我们的生活质量。最终，这种影响还能决定我们作为一个物种是否能继续存活下去……”

大多数心理治疗方法都通过心理咨询或服用精神药物的方式进行。这两种方法都是有效的。但是，如果不回过头来研究我们的身体在心理治疗中所起到的关键作用，我们的心灵创伤就不可能会真正地愈合。因此，我们需要了解心灵创伤是如何影响人的身体的，同时还要了解身体在心理后续治疗中所起到的关键作用。否则，我们对心灵创伤的治疗将会非常片面和带有局限性。

我们的身体与机械不同，是一个有意识，有感觉的，有生命的有机体。我们的身体对于各种创伤具有天然的自愈能力，使我们能够克服创伤的危害，并将我们的智慧与生命品质提高到一个新的高度。下面就让我们一起看看，如何用最简单的道理来解释看似最复杂的事情。

我们是如何遭受心灵创伤的？

彼得·A·莱文在书中讲到：“如果某一天你的身心产生了某种不舒服的感觉，且这种感觉是没有办法向身边的人解释的，那可能的情况是，你从一件已经忘却的事件中受到的伤害又重新作用于你的身心，让你感到了不适。”

是的，我们所遭受过的伤害能够深刻地改变我们的意识和我们的身体状态。例如，一个人在遭遇车祸的最初几分钟里，他在情绪上不会做出任何反应，甚至，他会试图逃避真正正在发生的这段记忆或经验。这就是人体中绝妙的防御机制(即分离和否定)，能帮助我们安然度过这些关键时刻，直到突发的危险状况消失，直到我们回到一个更安全的时刻与地点。而这种伤害对身体状态的改变在于：我们的身体会变硬，并随时准备做出反应，还会因恐惧而萎缩，或是在极度的无助与恐惧中进入休克状态。

因此，当危机事件结束时，我们的意识和身体就会逐渐恢复正常状态。这就是我们的身心在应对危机时自然的反应过程。但如果这个过程不能自然且顺利地完成，我们的心灵就会遭受真正创伤。

但这不是最终的，心灵创伤不应成为我们终身的禁锢。与其他疾病的相比，心灵创伤对人类具有一定程度的益处。因为在创伤愈合过程中，我们的生命会发生一种质变，这种转变可以帮助提高生活的质量。治疗心灵创伤，其实并不一定需要特殊的药物、复杂的程序、或长时间的治疗。当你明白你是如何受到心灵创伤之后，你接下来要学会的，是分辨出阻碍创伤自愈的不利因素有哪些。与此同时，你还要开始注意有哪些途径可以促进你的身心进行自我疗伤。

可以说，彼得·A·莱文在《唤醒沉睡的老虎》中帮助我们找到了克服心灵创伤的秘诀，使我们能继续正常的生活，更好地了解自我并增强自信心。总而言之，虽然心灵创伤可以把你的生活变得有如人间地狱，但心灵创伤也是上天赐予我们的礼物，在我们与创伤英勇抗争的旅程中，我们每个人都可以找到自己的位置，获得真正的幸福。

《唤醒老虎》

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