

# 《创伤与复原》

## 图书基本信息

书名：《创伤与复原》

13位ISBN编号：9787111507797

出版时间：2015-8

作者：朱迪思·赫尔曼

页数：235

译者：施宏达,陈文琪

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](http://www.tushu000.com)

# 《创伤与复原》

## 内容概要

# 《创伤与复原》

## 作者简介

## 书籍目录

推荐序一与创伤真正和解  
推荐序二穿越创伤的旅程：为了重生  
前言记住暴行，揭露真相  
第一部分创伤性障碍  
第1章一段被遗忘的历史  
面对人的脆弱性与劣根性  
歇斯底里症的英雄时代  
喝彩渐歇，英雄退却  
战争创伤神经性官能症  
难以磨灭的长期烙印  
两性战争中的战场神经性官能症  
第一次进入公共讨论的领域  
第2章恐怖经历  
自我防御系统瓦解之后  
过度警觉  
记忆侵扰  
禁闭畏缩  
创伤症状的矛盾冲突  
第3章外部关系的断绝  
受损的自我  
脆弱性与适应性  
社会支持的影响  
最亲近之人的评价  
社群的角色  
第4章囚禁  
心理上的支配  
断绝与外界的联结感  
彻底投降  
长期创伤症候群  
人际关系的重大改变  
第5章受虐儿童  
受虐环境  
双重思想  
双重自我  
对身体的攻击  
长大的孩子  
第6章一个全新的诊断分析  
错误的诊断标签  
新概念的需要  
成为精神科患者的创伤患者  
第二部分复原的阶段  
第7章治疗关系  
首要原则：恢复自主权  
创伤性移情作用  
创伤性反向移情作用  
卷入受害者与加害者的冲突里  
治疗契约

# 《创伤与复原》

治疗师的支持系统

第8章安全

给难题命名

恢复主导权

建立安全环境

照顾自己，掌控身体

完成第一阶段

第9章回顾与哀悼

重建创伤故事

转化创伤记忆

哀悼创伤导致的损失

第10章重建联系感

学习战斗

与自己和解

重新与人建立心理联系

追寻创伤患者的使命

创伤的解脱

第11章共通性

借助他人找回自己

为安全而组建的团体

回顾与哀悼的团体

团体帮助成员，成员启发团体

临别的仪式

再创联系的团体

后记创伤的矛盾冲突仍未休

附表

# 《创伤与复原》

## 精彩短评

- 1、创伤修复核心1自主权丧失（重建信任能力）2感情中断（创造新联系）3应激障碍（接受不完美、接受失败）4界限（耐心，分离反向移情）
- 2、可以用3个三概括本书：创伤研究的三段历史（领域），创伤障碍的三个特征，复原的三个阶段。相见恨晚。
- 3、良心好书
- 4、预定了本年度五佳书目之一！
- 5、很好的专业书
- 6、看了这本书之后，才知道心理创伤的治疗过程。原来心理治疗是一个系统的连贯的过程，分为不同的阶段，每一个阶段都有不同的目标。
- 7、对伤痛的正视，对碎片的拾遗，对内心的整合。不是疗愈，而是接受曾经的自我，与过往郑重告别，将对他人之期待降低至现实的程度，所谓没有亏欠，放弃报复，回归平凡。或许是在成文上存在人称选用的问题，更适合心理咨询工作者，不适合泛读爱好者。
- 8、施暴是坏的，人性中有阴暗的一面，感觉都是废话。
- 9、战争、受虐等非常严重创伤的复原过程。相比之下，被人际关系所伤只能算是蚊子哼哼。创伤部分对我的启发要更大一些，复原部分的专业性很强。
- 10、对于创伤的研究以及创伤患者的临床表现非常有启发，从歇斯底里到战争创伤到强奸、暴力创伤，提供了非常好的视角。心理工作者必读。
- 11、创伤来源于无力感。没有想到的是过于投入细节描述宣泄情绪反而会重演带来的伤害，复原需要的时间和耐心真的太多了
- 12、女人写的关于学术方面的书总是感觉怪怪的。本书属于心理创伤史和复原方法，没有数据的统计，成因也是描述。介绍创伤部分很好，认识到很多不了解的知识。而复原部分感觉更多是凑字数。
- 13、驳杂的例证，各种经验终结，有些乱。
- 14、太赞了。第四章整章节都可以画重点。标题是囚禁，其实讲的是施虐和被虐，包含家暴、邪教和色情犯罪中的人身控制。是心理上的也是肉体上的。人和人的关系，群体和群体。后面讲如何治疗，指导治疗师。一本非常厉害的书，特别是现实意义。能帮助很多人

## 章节试读

### 1、《创伤与复原》的笔记-第38页

正因为创伤经历的再体验导致如此强烈的情绪折磨，受创者都会极力避免。虽然原意是要自我保护，但这种避开侵扰症状的努力，却会进一步恶化PTSD；因为如果经常可以逃避这种创伤的再体验，会导致觉察力受限和从人际关系中退缩，徒然虚耗生命。

### 2、《创伤与复原》的笔记-第43页

许多人回答说他们从不去想象未来，也不为未来做计划，因为他们预期自己会早夭（个人总结：创伤症候群丧失对未来生活的期待，活下去对他们来说是很困难的事情）受创者会避免任何足以勾起过往创伤回忆的情境，或任何可能涉及未来规划与风险的行动，却也同时剥夺了一些新的契机，因为如果能够成功地面对、处理，或许可以减轻创伤经历所带来的影响。因此，禁闭畏缩的症状，虽然可能代表一种抵御痛苦情绪状态的企图，却也可能因此付出惨痛的代价，因为这些症状会窄化并耗损患者的生活质量，而且使创伤事件的影响永远存在（总结：既然活着，就要奋力求生，有病就去治疗，会让你少失去一些）

### 3、《创伤与复原》的笔记-第29页

心理创伤的痛苦源于无力感。在受创当时，受害者笼罩在无法抵抗的力量下而感到无助。……创伤事件摧毁了人们得以正常生活的安全感，世间的人与事不再可以掌控，也失去关联性与合理性。

# 《创伤与复原》

## 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](http://www.tushu000.com)