

《解鎖: 創傷療癒地圖》

图书基本信息

书名：《解鎖: 創傷療癒地圖》

13位ISBN编号：9789576938139

10位ISBN编号：9576938139

出版时间：2013-5-9

作者：彼得·列文 Peter A. Levine

页数：389

译者：周和君

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

《解鎖：創傷療癒地圖》

內容概要

彼得·列文在這本集畢生研究大成的巔峰之作中，以臨床治療師、大腦比較研究領域的學生、壓力研究科學家，以及野生動物敏銳觀察家的身分與廣泛累積的經驗，來詮釋創傷在身體、大腦與心理層面的本質與轉化。

本書的立論基礎：創傷並非一種疾病或失調，而是由驚恐、無助與失落所引發的傷害。它可以透過找回人們與生俱來的能力，對於高度混亂狀態與強烈情緒進行自我調整而獲得療癒。

本書有井然有序的理論架構與生動活潑的案例說明，將近年來在生物學、神經科學，與以身體為導向的心理治療領域的新理論，做了相當完美的融合。

媒體推薦

金樹人（澳門大學教授）

林綺雲（國立臺北護理健康大學人類發展與健康學院院長）

楊聰財（楊聰才身心診所院長）

一致推薦

各界推薦

「彼得·列文大師的巨著已捕捉創傷之本質：隱藏於我們身體中的『沉默之聲』。本書結合動物行為學、腦神經科學研究及原住民文化的療癒儀式，並加上豐富的臨床知識，提供精彩又原創的觀點，告訴我們創傷帶來的身心傷害，如何透過專注深藏於每個人內在的自然療癒力量，最後得到轉化與治療。」

寇克（Bessel van der Kolk，波士頓創傷中心主任與創始者，國立綜合創傷治療網絡主任，以及波士頓大學醫學院精神系教授）

「彼得·列文的作品是具有前瞻性的常識，純粹又簡樸。」

蘿拉·赫胥黎（Laura Huxley，阿道斯·赫胥黎（Aldous Huxley）的終生伴侶與合作夥伴）

「彼得·列文對於我們生活與工作的偉大貢獻是，讓人們了解在面對最痛苦的攻擊時，甚至是看似微小的傷害時，該如何過得充滿活力、喜悅與創意，並幫助他人共同參加此療癒之旅。」

唐·強生（Don Hanlon Johnson，加州身體整合研究機構教授，著有《每個人的希望，烏托邦之夢》）

「彼得·列文無論是對於創傷根源的革命性看法，或創傷對於靈性層面的影響，以及人類如何透過療癒創傷而增強心靈力量，均識見遠大。」

蘇珊·哈特（Susan Hart，著有《大腦、依附與人格：神經感情性發展簡介》）

《解鎖：創傷療癒地圖》

作者簡介

彼得·列文

擁有醫學生物物理與心理學雙博士學位，他發展出一套「身體經驗創傷復原技術」（Somatic Experiencing R），透過身體察覺以療癒創傷。他也創立促進人類生命基金會（Foundation for Human Enrichment），在全世界各地與不同原住民文化中，進行有關創傷療癒的訓練。列文博士是美國太空總署太空船研發計畫的壓力顧問，也是世界事務研究所（Institute of World Affairs）心理學家小組成員，強調對於全世界的大規模災難與種族政治戰爭的關懷，與持續發展的社會責任。列文的國際暢銷書《喚醒老虎：啟動自我療癒本能》（Waking Tiger: Healing the Trauma）已被翻譯成二十二種語言，近年來的研究興趣在於預防孩童的創傷，與梅姬·克萊恩（Maggie Kline）合著兩本書：《透過孩童的眼睛看創傷》（Trauma Through a Child's Eyes）以及《不再受傷：孩童創傷預防指南》（Trauma-Proofing Your Kids，已有中文版）。列文在身心治療領域的貢獻，於二〇一一年獲得美國身心治療協會（USABP）的終生成就獎。

《解鎖：創傷療癒地圖》

精彩短评

- 1、這個作者的書是我這個重症患者看過唯一覺得有效的
他的理論是說從生理到心理的從下至上而不是單單只從心理著手
- 2、作者介绍的治療創傷的方法與正統心理學不同，但是很有效。或者換個說法，比正統心理學更有效。

章节试读

1、《解鎖: 創傷療癒地圖》的笔记-第125页

當孤獨感過於強烈時，情緒解離的受創者可能會更加尋求脫離現實（或危險）的『上癮行為』。他們把每一段新關係都當成可能（或不可能）帶來關懷保護的禮物，以平靜其內心焦慮，並振作其脆弱的自我感。經歷過被忽略與虐待的童年，驅使他們投向毀滅性的關係。這些人老是在『完全錯誤的地方』尋求愛情——如某首歌提醒大家的人性愚蠢。甚至當理想（幻想）中的對象已變成虐待狂時，他們還是可以忽略初期的各種徵兆，且更深陷此傷害性連接難以自拔，原因即在於這種關係是如此熟悉或『類似家人』。

《解鎖：創傷療癒地圖》

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