

身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体 (心理创伤疗愈经典畅销丛书)

作者：（美）范德考克 著

心理创伤疗愈经典畅销丛书

身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体

The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma

（美）范德考克 著

李智 译

ISBN: 978-7-111-53263-7

本书纸版由机械工业出版社于2016年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

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

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](#)
[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](#)
[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 \(\$\alpha\$ - \$\theta\$ \) 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](#)

赞誉

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。

——乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），

马萨诸塞大学医学院荣誉教授；《多舛的生命》

（Full Catastrophe Living）作者

这本特别的书将是现代精神病学思想的经典之作。创伤性经历带来的意义，只有那些同时了解许多不同知识领域的人才能真正明白，例如神经科学、发展精神病理学和人际神经生物学的知识都在这本书里被独一无二地整合了起来。在创伤后应激领域从来没有其他资料能够将这么多领域的精华和如此丰富的历史及临床观点结合起来，并得出这些创新的治疗方法。更难能可贵的是，这本书里展现的视野及智慧十分独特，但又非常实用。这本书对于那些治疗创伤后应激及其对社会影响范围有兴趣的读者来说，是必不可少的阅读材料。

——亚历山大·麦克法兰（Alexander McFarlane），

澳大利亚二等勋章获得者，药学学士、理学学士（荣誉）、医学博士，

澳大利亚及新西兰精神病学学会成员，创伤性应激研究中心主任，

阿德莱德大学，南澳大利亚州

对于一个主要专注于当代精神健康革命的神经学家来说，这本书不可思议的成就在于认识到了如此多心理问题都是创伤的产物。范德考克以一个优秀小说家的白描手法，回顾了他那段挑战传统精神病学的智慧和发现之旅，引人入胜。作者运用穿插叙事的手法，清晰地说明了创伤的神经生物学基础，解释了为什么传统治疗方法对创伤无效，并介绍了治疗的新方法——帮助患者治疗那些冻结在认知下的、有关过去的部分。作者通过戏剧性的病例展示，辅以令人信服的研究结果，生动地说明了上述的一切。这本书具有里程碑般的意义，揭示了创伤性事件以及我们自身试图否认其后果的事实，它将在精神病学和更大范围内的文化领域中，具有标志性的地位。

——理查德·施瓦茨（Richard Schwartz），

家庭内部系统疗法（IFS）创始人

本书是一本清晰的、引人入胜的书，一旦拿起就很难放下，而且充满了令人震撼的病历和历史背景。范德考克是创伤治疗的杰出领头人，他在整个职业生涯期间，都在试图将各种创伤科学家和临床医生的智慧汇集起来，同时他也拥有自己对该领域的关键贡献。这本书描写了过去30年里一系列最重要的、最具争议的心理健康的突破性进展。我们已经知道，心理创伤使记忆碎片化。在这本书中，我们看到创伤不仅破坏了大脑内部的联系，还破坏了身体和精神之间的连接；而且，我们还了解到各种令人兴奋的新型治疗方式，它让那些经历过严重创伤的人们把所有的零件再次整合起来。

——诺曼·道伊奇（Norman Doidge），

《重塑大脑，重塑人生》^[1]（The Brain That Changes Itself）作者

在本书中，我们分享了作者充满勇气的旅程，去探索创伤受害者游离在外的平行世界，以及治疗创伤的药物和心理治疗方式。在这本扣人心弦的书中，我们发现，尽管我们的头脑拼命试图遗忘创伤，身体却把我们困在过去，带来无法言喻的情绪和感受。这些内部的断裂造成社会关系的破坏，也会给婚姻、家庭和友谊带来灾难性的影响。范德考克通过描述那些帮助他的病人重新整合思想和身体的治疗方法和策略，给大家带来了希望。读完此书，我们认识到，只有通过培养自我意识，获得内在的安全感，我们作为一个物种，才能充分体验到生活的丰富性。

——史蒂芬·波戈斯（Stephen W.Porges）博士，

精神病学教授，北卡罗来纳教堂山分校；

《多元交感神经理论：情感、依恋、沟通和自我调节的神经生理学基础》

（The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation）作者

巴塞尔·范德考克以他无与伦比的叙述能力，总结了过去几十年里心理创伤领域内的惊人进展。正因为他的工作，心理创伤（从对儿童的长期虐待和忽视，到战争和自然灾害造成的创伤）现在被认为是个人、社会和文化崩溃的主要原因。范德考克用巧妙、清晰和引人入胜的描述方法，将我们（专家和普通人）带上了他的个人旅程，向我们展示从他的研究、同事、学生以及病人那里学习到的知识。总而言之，本书十分出彩。

——奥诺·范德哈特（Onno van der Hart）博士，

荷兰乌特勒支大学；资深作家，著有The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization一书

本书根据创伤对大脑发育和依恋系统的深刻理解，叙述了更新、更好的治疗恶性压力的方法。这本书是目前已知有关创伤对个人及社会影响的最新摘要，并介绍了老办法和新方法对受创伤儿童以及成年人的治疗潜力。

——杰西卡·斯特因（Jessica Stern），

反恐政策顾问；《拒绝承认：恐怖回忆录》

（Denial: A Memoir of Terror）作者

这是一本由真正的、领域内的先驱者所著，帮助理解心理创伤的影响的书。这本书的难能可贵之处在于，它为深受心理创伤折磨的人而作，并智慧地整合了创伤研究最前沿的神经科学成果和对创伤的理解。和它的作者一样，这本书睿智并富有同情心，有时这本书的言论会相当惊人，而且非常有趣。

——格伦·萨克斯（Glenn N.Saxe），

医学博士，儿童和青少年精神病学系Arnold Simon教授和主任；

纽约大学医学院儿童研究中心主任。

读这本著作是一个引人入胜的探索旅程，作者研究了大量治疗方式，向读者展示了如何掌控治疗过程、重新获得安全感，并找到自己的方式走出痛苦的泥沼。

——弗朗辛·夏皮罗（Francine Shapiro），

博士，EMDR疗法创始人；加州心理研究所荣誉高级研究员；

《让往事随风而逝：找回平静、自信和安全感的心灵创伤疗愈术》^[2]

（Getting Past Your Past）作者

作为依恋理论的研究者，我知道婴儿表现出一种纯粹的生理心理学现象，因为他们运用大脑的方式和运用身体的方式相同。因为没有语言和符号，婴儿会运用身体的每个生理系统，来使他们自己与周围的世界或人际关系产生意义。范德考克表明，类似系统会存在于任何年龄阶段的人们身上，而且创伤性经历，特别是那些发生在儿童早期发育过程中长期的恶性经验，会对心理造成严重摧残。这样的认识让他对创伤幸存者、研究人员和临床医生提供了极为难得的洞察和指导。巴塞尔·范德考克可能专注于身体和心理创伤的专业研究，但写这本书的他必然有着美好的心灵。

——艾德·特罗尼克（Ed Tronick），

特聘教授，马萨诸塞州大学，波士顿；

Neurobehavior and Social Emotional Development of

Infants and Young Children作者

本书鲜活地阐明了创伤性经历如何通过大脑、思维和身体意识的各自发展和相互作用，进而影响了人们感受和创造的能力。本书把临床案例和突破性的科学研究整合起来，为我们提供了对创伤的新认识，这也不可避免地将治疗方式导向“重新连接”大脑，并帮助创伤人群重新融入当下的生活。这本书将为受创伤的个人提供治疗的指导，并永久地改变心理学家和精神病学家对创伤及其恢复的认识。

——露丝·拉尼厄斯（Ruth A.Lanius），

医学博士，哲学博士，Harris-Woodman身心研究讲座教授，

PTSD研究主任，西安大略大学；

Impact of Early Life Trauma on Health and Disease作者

当谈及理解创伤的影响，并突破悲惨的人生经历而成长，巴塞尔·范德考克用他广博的知识、临床的勇气和充满创意的策略带领并帮助我们治愈。本书是一本为一般读者提供的书籍，它处在科学前沿，并提供了大量科学方式，帮助人们理解创伤的复杂影响，减轻痛苦，并且超越生存，蓬勃发展。

——丹尼尔·西格尔（Daniel J.Siegel），

医学博士，加州大学洛杉矶分校医学院临床教授，

Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage等书的作者

在这部宏伟的著作中，巴塞尔·范德考克带领读者踏上一段精彩旅程，这段旅程充满了历史上和研究中遇到的患者故事和他们的挣扎，并使神经科学在这位充满天赋的说书人口中成为简单易懂的内容。我们了解了这位作者在过去40年中，勇敢地探索和治疗创伤，最终获得了显著的成果，还挑战了精神病学和心理治疗的现状，开拓了治疗的新领域。本书不但帮助我们认识到创伤所造成的破坏性影响，更通过描述新的治疗方法让我们对未来充满了希望。这本出色的著作不仅对治疗师非常有用，对那些想要了解、预防，或者治疗创伤造成的伤痛的人也是极有帮助的。

——帕特·奥登（Pat Ogden），

哲学博士，感觉运动心理研究所的创始人、教育主管；

Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for

Trauma and Attachment作者

这部杰作是我读过的针对创伤的作品之中最有智慧也最有用的一部。它不仅分析深入，同时也充满了勇气和同情。范德考克博士的天才在于综合了临床病例、神经科学、强大的治疗工具和人性化关怀，令创伤的治疗方法踏上了一个新台阶。

——杰克·康菲尔德（Jack Kornfield），

《踏上心灵幽径》（A Path with Heart）作者

[\[1\]](#) 本书已由机械工业出版社于2015年1月出版。

[\[2\]](#) 本书已由机械工业出版社出版。

推荐序

心理创伤是心理领域中一个永恒的话题，它既涉及个人身体与心灵的发展和运作，也与社会、经济、文化等各个方面息息相关。同时，它又是一个让人难以面对的话题。心理创伤中常常充满了羞愧、耻辱、愤怒、悲痛，以及一切人类不愿意去触及的强烈情感。而当人们回避，创伤便进一步发酵，给受伤者的自身、家庭、社区乃至整个文化带来深远的负面影响，直到人们醒来，下定决心去面对它为止。

由于美国越战、“9·11”事件和近年来的阿富汗战争，在民众和士兵群体中造成了广泛的心理创伤，这些心理创伤给患者自身和家庭带来的严重伤害，以及由心理创伤引发的健康和社会问题都给政府财政带来了巨大的负担。因此在过去的20年中，美国政府和社会团体都大力提高了在心理创伤研究和治疗方面的投入，加上近些年神经科学和脑科学研究方法的技术革命所带来的崭新研究数据，使得近年来，精神医生和心理学家们在对心理创伤生理机理的理解和相关临床干预的研发方面，皆取得了不少突破性的进展。

如今，我们已经可以摆脱许多20世纪模糊的心理病因学和症状学理论，较为明确地指出，哪些大脑结构在当事人经历心理创伤后，在生理上或功能上发生了改变，并能将这些大脑内部的改变与当事人在思维、情绪、社会生活中所遇到的困难较为直接地联系起来，据此开发和实践临床上有针对性的药物和心理干预，而本书就是这些现代心理创伤治疗研究和发展的集大成之作。

本书是全美最畅销的心理创伤疗愈书籍之一，书中全面介绍了目前为止美国心理创伤治疗领域的主要研究成果。不论是可能造成创伤的情境，不同类型创伤的表现，创伤问题背后的原因，还是常见自我照顾和临床干预方法，以及这些方法的机理，本书都给出了详细的介绍。更为可贵的是，相比其他晦涩的神经科学和精神病理学典籍，这仍然是一本面向大众的书。作者通过各种生动的比喻和临床案例，将复杂的创伤神经机理直观地带到读者面前，令即使没有心理学背景的人也能从中一窥心理创伤的端倪。此后，作者更是给出了不少值得参考的临床和个人的见解与指导。

本书的作者既熟谙药物治疗，又精于心理治疗，并与美国目前所有主要心理创伤疗法的创始人都有深入的交流合作，可以说是美国心理创伤治疗领域的权威之一，自然也是向大众介绍心理创伤和疗愈之法的不二人选。也许一开始你会被作者广博的临床知识和复杂的脑科学解释吓到，但几章之后你就会渐渐习惯它们，并能够通过作者的介绍，建立起对心理创伤崭新的理解，学到更切实有效的创伤疗愈方法，也为自己的心理事业或自身的成长带来更多的可能性和希望。

事实上，不论你是一位心理工作者、爱好者，还是一位经历过创伤的当事人，我都强烈推荐你们阅读此书。对于临床心理和社会工作者而言，本书几乎可媲美心理创伤治疗导论教科书，从病理到疗法一应俱全，虽然行文中不时流露出作者的主观偏好，临床指导上也有相当的选择性，但书中所述原则、所列数据，几乎都是当代心理创伤干预的金科玉律和研究精华，可以说是现代心理创伤干预的基础，不可不知。

而对于经历过心理创伤（如重大车祸、暴力侵犯、性侵犯、医疗事故、自然灾害等）或发展性创伤（如成长过程中受到长期身体、情绪、语言或性虐待，或受到养育者长期忽视等）的当事人，我更会真诚地推荐你阅读本书。本书会让你了解在你身上究竟发生了什么，创伤改变了什么，以及至少原则上，什么样的治疗或干预能够真正帮助你疗愈这些创伤。唯一需要注意的是，由于创伤带给当事人本身的易感性，书中的有些描述可能会在短时间内激发你的回忆和情绪，因此在阅读时务必尊重自己内心的步调，照顾好自己的身体和心灵。

我们的国家曾经历过无数创伤，我们的人民也经历过许多创伤，并且这些创伤仍然在以某种形式代代相传，直至我们能够正视并主动去疗愈它们，才能最终摆脱创伤重复式的毁灭诅咒。心理咨询与治疗的逐渐兴起，如本书这样优秀的心理创伤疗愈书籍和研究的引进，都是在回应这一时代的需求。当有人需要帮助，就总会有人为之奋斗。这些疗愈的努力，不仅仅是为了自己，也是为了我们的子孙能够生活在一个健康和谐的社会里。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体》（美）范德考克 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1376.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

