

让往事随风而逝



[让往事随风而逝 下载链接1](#)

著者:弗朗辛·夏皮罗 (Francine Shapiro)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2014-3

装帧:平装

isbn:9787111457343

你是否有一些不能触碰的往事，只要一想起，瞬间就痛苦不堪？

你是否觉得自己没有力量，不能控制任何事？

你是否觉得自尊心很低，觉得自己没有价值？

你是否沉溺在吸烟、喝酒、色情、暴力等不良习惯中？

你是否无法获得美满的亲密关系，缺乏安全感，觉得没人会真的无条件爱你？

你是否感到身体不舒服，夜里睡不好，但医生却说你根本没有生理疾病？

你的记忆是这一切问题的根源。

在脆弱的童年时代，每个孩子都容易遭遇情感伤害。

成年以后，人们也躲不开痛苦事件带来的心理创伤。

不论经历的是轻微挫折还是重大创伤，负面记忆都会真切地存储在脑细胞网络里，构成我们的无意识心理，让我们形成了很多自动的不良习惯和负面情绪，不能活出真正的自己，无法得到幸福和快乐。

本书作者弗朗辛·夏皮罗是治疗心理创伤最有效的疗法之一——眼动脱敏与再处理疗法(EMDR)的创始人。她用人人都能看懂的语言诠释了大脑科学，揭开人们被往事困扰的神秘面纱，并且提供简单易学、实用有效的自助技巧帮助读者自己循序渐进地了解并掌控自己的反应和情绪，克服阻止自我前行的各种不良认知、情绪、习惯甚至人格特质，从而实现真正的心灵改变，满怀力量地去重新掌控自己的生活。

本书可以帮你改善的问题：

愤怒、抑郁、焦虑、恐惧、强迫等负面情绪

缺乏自信、自我挫败等消极认知或人格特质

社交障碍、过度依赖他人、对人或事过度苛求、过于在意别人的看法等人际关系问题

吸烟、喝酒、色情、暴力等各种成瘾和不良习惯

非生理性的身体疼痛和不适

.....

你可以从本书中学到的自助技巧：

安全/平静地带

情绪扫描

腹部呼吸

TICES记录

蝴蝶拥抱

未来模板

卡通角色

水管或雨刮器

颜料罐

四大元素

回溯

螺旋

光流

冥想

.....

作者介绍:

弗朗辛·夏皮罗

(Francine Shapiro)

弗朗辛·夏皮罗博士，眼动脱敏与再处理疗法创始人，美国心理学家和教育家，加利福尼亚州帕罗奥图市心理研究所的高级研究员，沃森维尔市眼动脱敏与再处理研究所主任，非营利组织“眼动脱敏与再处理人道主义援助项目”的创始人。

1987年，她偶然观察到，将自己的眼睛两边移动似乎可以减少负面想法的困扰。后来她通过大量实验，发明了一套可以将治疗效果最大化的标准程序，并正式发表了科学研究报告。

这就是“眼动脱敏与再处理疗法”(Eye Movement Desensitization and Reprocessing, 简称EMDR)，一种针对心理创伤和其他情感伤害的心理疗法。EMDR现在被许多国际机构推荐为有效的心理创伤疗法，其中包括美国精神病学会和美国国防部。

作为EMDR的创始人，弗朗辛·夏皮罗博士因在心理治疗领域的杰出贡献而荣获维也纳市颁发的国际“西格蒙德·弗洛伊德奖”，因创伤心理学领域的实践荣获美国心理学协会创伤心理学分会颁发的“杰出贡献奖”，并且荣获加利福尼亚心理学协会颁发的心理学领域“杰出科学成就奖”。她曾获邀在世界范围内的许多心理学大会和多所大学发表演讲。

目录: 赞誉

第1章不受自己掌控的心 /1

我们的心灵为何饱受痛苦 /2

一种神奇的心灵疗愈术 /5

活在过去的人 /9

为什么痛苦的会是我 /10

轻微的心理创伤也威力无穷 /12

本书的目标 /14

第2章时间不能治愈的伤 /17

为什么时间不能治愈所有创伤 /18
本书怎样帮助你 /20
我如何发明眼动疗法 /21
眼动疗法如何处理记忆 /27
未处理的记忆是不健康人格的基础 /33
我是谁 /35
第3章人生困境背后的痛苦记忆 /38
对于脑海中思考的一切，身体都会有反应 /39
从南希的案例看不同的心理治疗方法如何运作 /41
发现自己不合理的习惯反应 /45
学习一些自我控制的技巧 /46
痛苦的常见根源 /51
超越自动驾驶状态 /59
第4章消极记忆带来消极的自我感觉 /61
问题底层的消极记忆 /61
找到最关键的标准记忆 /65
消极认知来源于记忆 /69
找出你的消极认知 /70
用“回溯”技巧找到相关记忆 /74
每天坚持做TICES记录 /77
第5章不安全的父母，不安全的依恋 /82
不受父母疼爱的孩子 /84
不安全的依恋类型 /86
扩大安全网络 /90
消极认知再探 /92
探索自己的负罪感 /96
自我心灵保健 /100
第6章焦虑和恐惧背后 /102
不安全感从哪里来 /104
理解创伤后应激障碍 /111
为什么我被迫这样生活 /118
探索自己的安全感和控制感缺乏 /120
巩固自我控制技巧 /124
当一次自己的父母 /127
第7章记忆的伤引起身体的痛 /129
心理、大脑和身体的联系 /130
往事给身体带来的痛苦 /134
我失去了应有的感觉 /139
我的身体令人厌恶 /143
我一定是生病了 /145
探索自己的身体感受 /151
第8章我最深爱的人，伤我却是最深 /155
伤痕累累的爱 /156
家庭的破坏之舞 /162
努力还是放弃 /173
我恨死你这样的人了 /179
最后几点人际交往的建议 /181
探索自己的人际交往记忆 /182
第9章最坏的心灵也可以重建 /184
反社会行为是怎么开始的 /185
从成瘾中走出来 /188
施虐的心从何而来 /197
儿童猥亵犯的过去 /202
最坏的心灵也可以重建 /208

第10章从压力重重到拥抱快乐 /210
当压力让我们喘不过气 /210
探索自己 /218
减轻日常压力的四大元素 /221
从失败到自由 /223
超越压力 /226
开始掌控自己的人生 /230
第11章拥抱更广阔的世界 /233
向前追溯人性的脉络 /234
走出无法停止的哀悼 /240
扫清精神道路上的阻碍 /243
拥抱我们生活的世界 /250
附录A自我帮助技巧及工具 /255
附录B眼动脱敏与再处理疗法相关资源 /259
附录C延伸阅读
附录D参考文献
致谢 /264
• • • • • (收起)

[让往事随风而逝](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理治疗

自我疗愈

心理

心理自助

自信

消除焦虑

重建人生

评论

最有效的根除创伤，往往就藏在这么简单易行的方法里。

用过EMDR，真心感觉还蛮有效的。建议配合专业心理咨询一起使用。这本书讲得其实还算系统。但对于没体验过的人来说，可能会觉得要点难以理解，或者觉得过于神奇难以相信。要点在于建立平静安全地带、扫描非理性信念、记忆回溯、蝴蝶拥抱/大腿拍打刺激、观念转变。前面操作步骤浓缩了大多数精华，后面很多具体案例倒是可以跳过。

真心巨蛋痛。这货就是眼跳疗法的说明书？嗯，说明书的确是一种除了明白无误的内容，任何操作疑点都找不到的东西。分了很多章节，本以为“疗法就在后面了，再看一点点就到”却根本翻到最后都是案例好吗！怒了

加重抑郁的说明书，告诉我这样却又无法让我摆脱这样。

EMDR 眼动脱敏及再处理治疗法 囧

去年年底去北京探望朋友，她在EMDR治疗师的帮助下，摆脱了（？）痛苦的影响。我看得断断续续，有的篇章又反复看了几次。只能感受到，精神上的困扰，的确会引发生理反应，比如呼吸困难，心绞痛，头痛等。按照这本书所构建的逻辑，是有“未处理记忆”在困扰我。而且有很多段。最近的一段尤其强烈。正念，选择，拥抱世界云云，并不能使我不药而愈。这本书也没讲解决方法，需要医师治疗才行。去年看了几十本类似的书，未见状态好转。弃疗。最坏的心灵也可以重建。只有这句话像“上帝爱我”安慰基督徒一样，安慰我。没有任何证据表明，救赎存在且人人可得。为这未知的概率，勉强活着。

心理咨询师推荐的书，读完之后自己尝试了一下，感觉被负面记忆吞没。

眼动脱敏治疗的创始人详细讲解如何自愈

听书好处是不会错过细节 缺点是精彩处来不及笔记
。。。 (1) 全书贯穿的“每个人都有‘未处理的记忆’”这个点比“创伤”这个定义似乎更合理 不过鼓励大家“自助去处理”我觉得有点吓人
(2) 我怎么感觉并没介绍疗法只是一直在用案例来安利它的好处? 案例听着神奇可是信息量很小。。

广告无疑了, 想要举报。看完这本书你会花更多的钱去找心理医生进行心理治疗。

EMDR。

书里说了的有1.眼动脱敏与再加工疗法的历史、理念, 2.此流派使用的技巧 (自我观察和平复情绪), 3.很多的案例。

没有说的却应该要说的有1.眼动脱敏与再加工疗法的治疗八步骤。

看完这本书, 感受非常的魔幻。创伤后应激障碍、药物成瘾、多动症、幻肢疼痛、亲密关系方面的障碍...什么都能治。一切的问题都在于未处理的记忆, 处理好之后, 一切都痊愈、不再阻碍生活。

“处理好”三个字就是全书的精髓。所有奇迹发生的地方。但是全书都没说咋处理、咋叫处理好咯。

但是还是给了我很多启发吧。我很多时候觉得来求助的人, 是因为某些问题不知道怎么做, 形成了不良的行为模式, 启发ta正确的, 更适应性的处理办法, 就能顺利渡过自己的问题, 学会以后怎么处理。但是这样可能还是不够的, 还是应该要看到ta成长的困难所在。

人生中的心理创伤, 如果没有得到合适的处理, 会一直在那个地方, 叫作未处理记忆。看完这本书可以理解自己过去有过的情绪失控的时候, 可能就是触发了某个深藏在心灵深处的未处理记忆。书中前面一小部分介绍通过眼动脱敏和再处理记忆疗法可以帮助人们走出不好的记忆, 并附有一些简单的操作方法。后面基本都是成功案例介绍, 感觉各种心理问题都能用作者这个方法得到疗愈, 当然是要通过专业的治疗师的情况下。

这整个就是一本广告 从头到尾宣传作者的疗法 让人极其反感 仿佛在看电视购物的剧本

介绍眼动疗法

风格既具有学术叙事风格，有通俗易懂。介绍了一些技巧，但自己理解可能还不深，或者坚持还不够吧。

真的很好！！！看完之后最开始我也觉得没什么用
后来我无意间根据这个悟到了一种方法！！！你们肯定不相信，但是是真的
你们能想象么，我是大半夜两点多顿悟的 然后接近喜极而泣的状态！
然后自己一个人在街上疯跑，高兴的笑，这拜托多年痛苦的感觉真是太好了！！！

看完评论不想看了

让往事随风而逝

EMDR生效的重点是对深层记忆/图像的提取、联系、重组、转化，达到定位与再处理的效果。

[让往事随风而逝](#) [下载链接1](#)

书评

《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Getting past your past》读后感201511 原著：美国 弗朗辛·夏皮罗 翻译：吴礼敬 机械工业出版社
2014-3-1第2版 阅读中的思想转变
看到此书的第五页，一种很奇异的感受，无论第三页所提到的观点：“人生中的每一...

评价就是，案例堆积，疗法几乎没有具体，无法自助。所以说不诚恳。
案例很多，各种案例，如担心被人入室杀害，担心自己一无是处，焦虑，抑郁，性侵犯，想要杀死亲人。
处理方法都是，经过医师回溯，反复回溯，发现标准记忆，然后经过embr，症状消失

。 至于蝴蝶拥抱，深呼吸...

1. 三种消极认知：负罪感，缺乏安全感，缺乏控制感/力量。2.

每天坚持做TICES记录：T-trigger诱因，I-image糟糕的事件形象，C-cognition引起的消极认知，E-emotion现在感受到的情感，S-sensation身体感受和主观痛苦感觉在什么水平。记住这些反应，保证安全/平静地带或改变呼...

因为傲慢，所以认为自己的想法思考便是一切，是所有人想法的集中体现，是上帝之鞭。

想不通的事情多想想。学着书里面各种案例，从不同维度理解下伤痛，多处理几次就会感觉好很多，说不定就想通了。

抑郁症是因为喜欢沉浸，不如顺着这个习惯，控制自己在放松的心境下进行回忆再...

[让往事随风而逝](#) [下载链接1](#)