

创伤与复原



[创伤与复原_下载链接1](#)

著者:朱迪思·赫尔曼

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787111507796

在西方，关于心理创伤疗愈的著作非常丰富，其中最通俗易懂的当属美国顶级心理创伤专家朱迪思·赫尔曼所写的《创伤与复原》。

书中对于心理创伤的来源与内涵有很清楚的定义：受害者在压倒性的力量下陷于无助，从而形成一种强烈恐惧、失控和面临毁灭威胁的感觉。这种压倒性的力量，可以是地震、台风这类的天灾，也可能是战争、性侵害等暴行。创伤受害者所承受的，除了直接伤害，社会往往也是另一种压力的来源。原因是，研究和治疗心理创伤“就不得不面对人类在自然界中的脆弱，以及人性的邪恶”。而这些丑陋的东西却正是整个社会所不想面对，一般人希望眼不见为净的。因此，也便产生了“受害的一方或许想遗忘，但是却无法遗忘；旁观的一方有着不自觉的强烈动机要遗忘，而就真的遗忘了”的矛盾情境。

本书的临床素材取自作者在一家女性精神医疗中心的20年执业经验和研究成果，以及她在一所大学的附属医院10年教学和担任督导的经验，主题覆盖了乱伦恶行受害者、家庭暴力受害者，以及那些曾参与过战役的退伍军人和恐怖活动的受害者。

自1992年出版，本书就被誉为一部开创性的作品。它将个人经验放在一个更广阔的社会背景中，主张心理创伤只能在社会背景中加以理解。出版20多年来，它改变了人们思考和治疗创伤事件与创伤受害者的方式。

对于心理咨询师和创伤治疗专家来说，本书将帮助你深入理解来访者心理创伤的本质，并提供有效的方法来辅助你，帮助来访者从创伤中复原。

对于创伤受害者来说，你可以在本书中获得理解和共鸣，更加深入地洞察自己的心理状态，并获得真正有效的帮助。

作者介绍:

朱迪思·赫尔曼（Judith Herman）

美国顶级创伤与虐待专家，哈佛医学院精神病学系的临床教授，剑桥医院暴力受害者课程的培训主管。她也是位于马萨诸塞的妇女心理健康联盟的创立者。

赫尔曼于1996年获颁国际创伤应激研究学会的终身成就奖。

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
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

• • • • • ([收起](#))

标签

心理学

创伤

心理治疗

心理咨询与治疗

心理

PTSD

精神分析

复原

评论

比起只会叫人快点恢复早日回归社会的医生们高到不知道那里去了（白眼

好书。自己对Trauma

therapy的理解深受此书影响。这本书对therapy的治疗阶段的介绍清晰有条理，对不同创伤的影响也写得非常详细。但最击中我的还是此书把创伤问题看作一个社会问题、政治问题的角度。面对个人的暴行即是在面对全社会的暴行。创伤问题正说明了，心理健康的损害不仅相关个人，更是社会该深思反省的问题。想起村上《地下铁事件》的前言，他说他人对地下铁事件后受影响的个人的闲言碎语，同地下铁事件本身对那个人的伤害一样，都是社会的暴力。

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。

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

断断续续读完，是一本探讨创伤与治疗的早期入门书，讲解了一些重大创伤经历的表现，机制与治疗步骤。感觉很多西方作者思维都比较飘逸，喜欢东拉西扯而不是按照严格的逻辑体系来写作。加上翻译的水平一般，读起来系统性和顺畅感都不够。创伤产生的心理变化本质上是可以还原成一个生理过程，文末也提到了一点神经生物研究，比较硬的神经生物证据才是正道，文中大部分的内容还是经验总结和归纳。作者也相当于一位经验丰富的老中医，观点有启发，但还不足够强健和有说服力。感觉很多时候创伤经历的恢复主要是靠时间慢慢抚平，光是认知或行为疗法，效果占比有多少。心理咨询师的作用有多大，存疑。

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。

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）

创伤后的反应为过度警觉，记忆侵扰，禁闭畏缩。治愈伤痛的基础在于重建自主权和创造新联结。复原要在患者拥有人际关系的情况下进行，重塑创伤经历扭曲的心理机能，包括信任感，自由意志，主动性，能力，自我认同和亲密感。

创伤不仅仅来源于事件本身，连社会大众对受害者都会普遍抱有怀疑或者贬抑的态度。现在已被广泛接受采取相应治疗的ptsd，早期也是经历了漫长的研究旅程，从“歇斯底里症”这个难以理解其意义的名称，到被一战摧毁的数量庞大的军人，参战不再是男人的至高荣誉这幻灭的假象，更多的是战后精神彻底崩溃的惨烈事实。甚至在当时传统主义观点看来，产生创伤的人是向恐惧屈服，是诈病者和懦夫。1980年属于心理创伤的独特症候群才终于成为“真实存在”的诊断项目。这世界上一切可见和不可见的，都是

建立在不停的误读和探索之上。作者还引用了伍尔芙的一句话“公共领域与私人领域是分不开的…”而公共领域的创伤，也就是私人领域的创伤。

对创伤患者的不公正待遇和创伤容易压抑而不被重视的论述 让人动容

非常棒，不仅全面的拓展了创伤的理解以及针对治疗师的实用建议，而且加入了女权主义的视角，提出创伤是生物、心理、政治和社会各方面的。很好的睡前读物。

我因自己没有受过严重的创伤而庆幸，也因此不能完全与这个世界的一部分共情而苦恼～

一个星期才读完。第九章居然戳到我了。

有收获，了解了应激障碍的基本症状：“过度警觉”、“记忆侵扰”、“禁闭畏缩”。其实也是最近才意识到，自己出现的一些反应，有对应的症状，并且有专业的解释和疗愈方式。从稀里糊涂，为什么自己会有这样的反应。到，“哦，原来是这样的。”就像现在蛮能接受自己的焦虑，不再责怪自己的症状，就是最大的进步。那么一点点来。从创伤到复原，追寻的不过就是成为一个“普通人”。之后想再看看关于亲密关系的书。自幼还没有机会和父母学习这些，就被迫成了大人。现在，一点点修补自己的知识体系吧。p.s.本书受虐和性伤害的例子多一些。

涨知识，治疗创伤原来如此之复杂，各个方面都面临很多压力。

看见创伤。真的值得心理咨询师治疗师一读。遗憾的是将所有参考文献都删除了，这是国内翻译图书节省成本常见的一个做法（我也见过有读者抱怨参考文献那么厚，说骗钱的），却忽略了作者为提供可信证据的努力，也妨碍了渴望进一步求证和学习的读者的探索之路。

为了解决自己的问题在读 非常发人深省 尤其同意创伤障碍光谱的概念

施暴是坏的，人性中有阴暗的一面，感觉都是废话。

很好的专业书

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。

[创伤与复原_下载链接1](#)

书评

《创伤与复原》读后感
---用我的全部生命，用我的全部生活，用我的全部职业生涯，用我的所有所有的，赌上这一把，赌我可以坚强地面对加害者们 作者：朱迪思·赫尔曼 【美】 翻译：施宏达 陈文琪 审校：童慧琪 机械工业出版社 2017年11月第一版
中国大陆版本是上年才出版，但这...

才看到前百分之30，深表赞同，触发了很多回忆与感受，不过读起来也很抑郁，曾经我也有原生家庭问题，父母间的不和谐，深夜战争
懂的人都懂，到了高中，集中触发自我感受，孤僻，独处 抑郁
不爱讲话，回家暴怒，和爹妈吵架，我怎么变成这样了呢，当时的我也无法揣测其中，而后又...

