

创伤与记忆：身体体验疗法如何重塑创伤记忆



[创伤与记忆：身体体验疗法如何重塑创伤记忆 下载链接1](#)

著者:[美] 彼得·莱文 (Peter A. Levine)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2017-9

装帧:

isbn:9787111575955

《创伤与记忆：身体体验疗法如何重塑创伤记忆》是美国躯体性心理治疗协会终身成就奖得主莱文博士最新力作。

记忆是创伤疗愈的核心问题。治疗师必须探究患者的过去如何在当下上演，才能帮助患者获得一个更好的未来。但是，如果没有理解创伤是如何变成一种记忆的痕迹印刻在躯体、大脑、心灵、精神和灵魂上，治疗师肯定会迷失方向。

创伤记忆完全不同于其他普通的记忆。普通记忆是会随时间改变和衰退的生命故事，创伤记忆则是再现的身体感觉与动作，伴随强烈的恐惧、羞耻、愤怒和崩溃等消极情绪。

一个多世纪以来，我们已经理解了心理创伤的痕迹不是储存为过去发生的坏事情的叙述，而是一种被体验为直接威胁到生命安全的身体感觉，而且这种威胁会感知为发生在此时此刻。

大多数当代的心理治疗都笼罩在弗洛伊德及其跟随者的阴影下，或是由各种各样认知行为疗法所指导。然而，这些方法在与创伤记忆进行工作时遇到了限制，无法充分意识到受创伤冲击的基本躯体与大脑机制，这使得治疗中最基本的人类需求和动机未能满足。

本书讲述的是我们如何学会应对那些挥之不去的记忆，将它们从痛苦和暴行中释放。作者莱文博士创立的身体体验疗法现已成为西方心理创伤治疗的主流疗法。一些传统疗法鼓励再次重现创伤来“消退”对创伤的条件反应，却有很大的风险让过去那些极端痛苦被强化，身体体验疗法则是创造一个新的体验与极端的无助体验重新协商，并以一种对身体体验和反应的控制感替代它。

本书有许多案例，详尽阐述了如何将身体体验疗法的原则付诸实践，不仅可以运用在创伤受害者身上，例如车祸幸存者，还可以运用在新生儿、幼儿、学龄儿童和战争军人身上。

尽管本书是面向针对创伤记忆进行工作的心理治疗师，但是它同样也是写给所有努力从自己过往挥之不去的记忆中摆脱出来的人们，以及那些渴望获得长久内心平和的人们。它也是写给仅仅对记忆如何掌控我们的生活、记忆的巨大模糊性、记忆令人费解的不确定性以及记忆的一切是如何运转进行的科学与临床研究感兴趣的读者们。

作者介绍:

彼得·莱文（Peter A. Levine）

莱文博士拥有生物物理学与心理学的双博士学位，是身体体验疗法的创始人的发展者，在压力和创伤的研究和治疗方面拥有50年经验。由于对躯体性心理治疗的原创性贡献，莱文博士于2010年被美国躯体性心理治疗协会（USABP）授予终身成就奖。

作为人类丰盈基金会的创始人，莱文博士在世界各地、不同文化中开展培训。他曾是美国国家航空航天局的减压顾问，参与了航天飞机项目的设计和开发。他也是全球性事物专案组机构的社会责任心理学家成员，为大型灾难事故和种族及政治战争提供咨询。

莱文博士的著作颇丰，对科学、医学和大众出版有巨大贡献。他的国际畅销书《唤醒老虎：启动自我疗愈本能》已经被翻译成22种语言发行，其他著作包括：《创伤与记忆》（Trauma and Memory）《透过孩子的眼睛看创伤》（Trauma Through a Child's Eyes）、《让孩子远离创伤》（Trauma-Proofing Your Kids）、释放疼痛（Freedom from Pain）等。

想了解更多莱文博士的培训、项目和著作，请关注www.traumahealing.com和www.somaticexperiencing.co

译者简介

曾旻

北京师范大学心理学硕士，研究创伤心理学，在核心期刊发表多篇学术论文。国家二级心理咨询师。科普作者，知乎心理学领域优秀作者，著有《直面创伤》。

目录: 目录

Trauma and Memory

目录

推荐序

导言

当前形势 / 1

过去的暴行 2 /

第1章

记忆：礼物抑或诅咒 / 5

记忆的幻觉 6 / 漫步记忆的小路 9 / 创伤记忆 10 / 回首过去 12

/ 记忆战争：虚假记忆的真相、真实记忆的假象，以及“记忆消除”的邪恶圣杯 13

/ 贝丝 15 /

第2章

记忆的结构 / 19

外显记忆：陈述性记忆与情境记忆 20 / 过去的回忆 21

/ 内隐记忆：情绪记忆与程序性记忆 25 / 情绪方向舵 25 / 你如

何知道我所知道的事情，我所知道的关于你的事情…… 27 /

第3章

程序性记忆 / 29

阿诺德与我 31 / 大卫：被困在孤岛上的人 35 /

第4章

情绪、程序性记忆和创伤的结构 / 39

是敌是友 42 / 虚报偏差 45 / 重新协商 46 / SIBAM 49 /

第5章

一次英雄的旅程 / 53

佩德罗 54 / 论坚定的意志力 66 / 脑岛、前扣带皮层和癫狂状态：创伤转化的灵性一面 71

/

第6章

两个案例研究：一次亲密的探访 / 73

小婴儿杰克 74 / 雷：治愈“内心”的战争 96 /

第7章

虚假记忆的真实圈套 / 117

“真实的陷阱” 119 / 关于记忆的操纵 121 / 走出创伤的黑洞 124 / 迟到的坦白 126 /

第8章

记忆分子 / 129

再次巩固：记忆的魔力 130 / 治疗时机的启示：总结 135 / 回忆的类型及其临床启示 137

/ 过去、现在和将来的记忆易变性 140 / 记忆消除的前景：愚人的笨办法？ 140 /

第9章

代际创伤：阴魂不散 / 149

在时空上有多远 150 / 代际间的内隐知识 152 /

后记 / 157

注释 / 159

• • • • • (收起)

[创伤与记忆：身体体验疗法如何重塑创伤记忆 下载链接1](#)

标签

心理学

心理治疗

PTSD

心理创伤

心理咨询

身体

创伤

记忆文化

评论

能在一堆书里找到这本参考书…我真是一个幸运的人。

大部分观点都已经在前两本看到过。 1.当前的情绪状态会影响我们对记忆的解释。
2.记忆有外显记忆（分为陈述性记忆与情境记忆）和内隐记忆（分为程序性记忆和情绪记忆）之分。 3.不是忘记创伤，而是把创伤转化为平和的情绪。
4.没有形成清晰一致的记忆，我们就无法改变曾犯下的错误，让一切变得更好，因为我们注定只会不断重复它们。

身体也是有记忆的，大脑忘记了的，身体还记得。

非常好地简要介绍了SE这种疗法的效果

了解SE必不可少的一本书

很喜欢这种重新协商的自然疗法，有科学精神，有人文关怀，有敬畏又温柔。痛苦降临，不是为了使我们悲伤，而是让我们变得清醒；不是为了使我们难过，而是让我们拥有智慧。

很专业，相对比较难懂

神书，先看的创伤与复原，全书简洁明了，再看的身体从未忘记，详实但啰嗦。最后看的创伤与记忆，这书最好，从根源上解释了如何治疗创伤。作者年纪大了，把好东西都贡献出来造福人类了。

记不得写的什么了

身体记忆曾经

身体和灵魂之外，还有第三种语言。

[创伤与记忆：身体体验疗法如何重塑创伤记忆_下载链接1](#)

书评

《创伤与记忆—身体体验疗法如何重塑创伤记忆》读后感 ---主动加压暴露试验
---更新=进化=适应=回忆=反思=反省=思考=创新 作者：皮得·莱文（Peter A Levine）
【美】 翻译：曾旻 机械工业出版社 2017年9月第一版
继续努力，前行与创伤治疗之中。本书的记忆的定义，概念，似乎...

