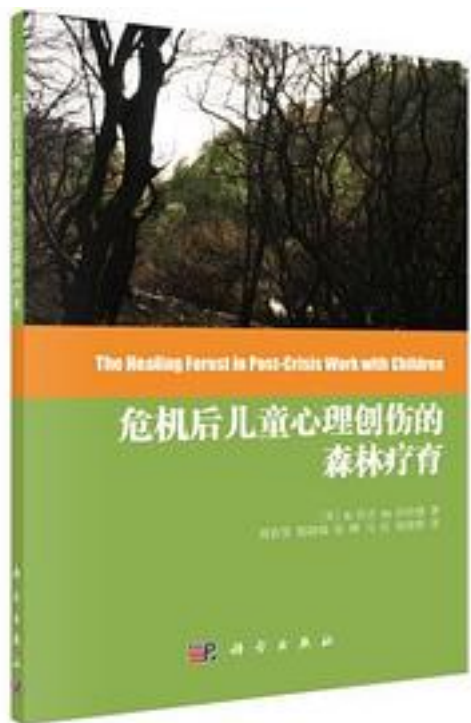


危机后儿童心理创伤的森林疗愈



[危机后儿童心理创伤的森林疗愈 下载链接1](#)

著者:R.伯杰

出版者:科学出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:

isbn:9787030512086

《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》共计七章，主要包括背景 and 理论部分及项目部分两方面的内容。其中第一章至第四章为背景和理论部分，第一章介绍了“安全岛”研究项目的历史背景与主要成果；第二章介绍了灾后心理创伤的诊断标准与心理疗法研究进展；第三章介绍了“复原力”这一概念的内涵和应用方法；第四章介绍了自然疗法的历史背景、应用理论框架和实践案例。第五章至第七章为项目部分，第五章介绍了“安全岛”项目筹备阶段的注意事项和要领，分享了“安全岛”故事内容；第六、第七章介绍了“安全岛”项目的课程设置、操作步骤和注意事项，以及针对低龄儿童的课程内容调整建议。

《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》适合林业、心理学、预防医学、环境医学等领域的相关人士阅读。

精彩书摘

《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》：

第四章 自然疗法

理论和实践框架

本章将介绍自然疗法的基本术语和核心模型，且重点关注与复原力整体开发相关的要素，尤其是“安全岛”计划。本章首先会就该方法做一概述，之后会介绍相关的理论术语，最后介绍各种模型及实用工作方法。

自然疗法的历史背景

多年前，部落人民生活在自然中；人们都是从集体精神的视角看待生活，这种视角促进了人类之间及人类与自然之间的亲和性和相互依赖性。每个个体都被看作家庭的组成部分，而家庭是部落的一部分，部落是自然的一部分，自然是整个宇宙的一部分。被人认为可以再生成为景观、植物或动物，这种信仰帮助着人们在其死后依然能够维持与亲人的关系并且能够获得他们的支持和鼓励。一位父亲死后重生为一只鸟，其灵魂可能会在天空陪伴着儿子，成为其保护图腾和向导。这种信仰还能安抚对死亡的焦虑及缓解亲人离世带来的悲伤，并认为这种分离事实上并不存在。灵魂可以在生者世界和死者世界之间、自然和人类之间、人与人之间自由穿行，永远保持着宇宙的统一性与连续性。

心灵感知还可以解释保护自然的生态法则的起源。对动物、景观或植物的伤害可能会损害亲人的灵魂或宇宙的秩序，从而可能伤及个人与整个社会。这一统一原则及其奖惩机制能帮助人类处理诸如死亡或疾病等痛苦现象。它可以为那些通过认知所不能理解的事情提供一定的解释。例如，席卷了整个村庄的一次洪水可能被解释成是因伤害圣河所导致的，不孕不育和无子女会被解释成是滥用土地的后果。因此，每件事物都是相互关联、相互依赖并由其他事物所支撑的（Megged, 1998; Schwartzman, 2007）。Schwartzman给我们提出的最大挑战是他对死亡态度的分析，这是西方人和传统非洲人之间差异的重要根源。Schwartzman写道：

“在非洲大陆上死亡被认为是一位特征很明显的伙伴。在非洲，它每天早上与你共进早餐，在可可地或咖啡种植园里与你一起挥洒汗水，在草席上与爱人亲昵时与你一同呢喃。它能够给你带来安宁的感觉，因为只要它一直存在，你就能像一次平稳的旅程一样度过一生，幕起幕落，生只是进入死亡的过渡期，而死亡只是另外一种存在形式（2007，P86）。”

人们制定了很多种祭礼，以帮助个体和社会处理不确定性和失控情况，并构建一种秩序感。祭礼帮助人们应对疾病和疼痛，减缓从生者世界过渡到死者世界的痛苦。它们支持从一个阶段或状态过渡到另外一种阶段或状态时发生的社会变更，并帮助社会团体面对自然和宇宙的危害。人类学家Eliade（1959）和Lumer（1969）的研究指出，虽然世界各地的祭礼看似都存在差别，但大多数祭礼都是为了满足相同的基本需求而创造的，并具有类似的组成要素。它们作为传统一代一代传承下来，通常都在群体环境中执行，使用诸如音乐、舞蹈等戏剧元素唤起自然精神和超自然力量。祭礼由萨满负责，其为精神领袖和部落治疗师。她拥有与自然力量和灵魂对话的特殊能力，通过这种能力她能帮助个体和社会获得他们寻求的转化（Eliade, 1959; Megged, 1998）。与如今公认的治疗方法（如医学与心理学）相反，祭礼的治疗力是以体验而不是逻辑过程为依据的，它主要与人的右脑侧活动（想象力、肢体和情感）相关。祭礼还与一些古老传统相关联，正是这些传统验证了祭礼和萨满的精神信仰和治疗力。

.....

作者介绍:

前言/序言

随着人民生活水平的不断提高，大众健康养生已成为一种时代风尚。“森林疗养”这一理念自引入中国以来，便备受社会关注，近年来更成为丰富林业生态文明建设内涵、促进林业产业转型与多用途利用、实现林业社区农户生计改善与生态补偿机制改革的重要切入点和抓手。各地均致力于森林疗养理论体系的完善、技术方法的革新和试验示范推广。在这一浪潮中，北京市无疑走在了全国前列，不仅注重理念引进与消化吸收，更是发挥自身优势，整合资源和技术，初步形成了一套适用于我国林情的森林疗养理论、标准、建设与认证体系，起到了良好的窗口示范与模式引领作用。本次引进和翻译《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》一书，就是为我国广大森林疗养实践者提供理念与操作模式借鉴的又一次有益尝试。

当今社会，恐怖事件、自然灾害、工业事故、父母离异、性侵虐待、亲人病故等意外事件，仍在我们看得见或看不见的角落时有发生。有那么一些孩子，无辜地成为了这些天灾人祸的受害者，遭受着他们那个年龄本不该承受的灵魂上的折磨，并渐渐发展成为心理创伤疾病。这群孩子的心理康复，是需要我们每一位有社会责任感的人来予以关注的。以往，我们在治疗过程中，多以临床药物治疗为主，而忽视了环境要素及孩子自我恢复力重建的重要性，使孩子们一直处于被动接受治疗的状态，导致疗效不佳。世界各国的医学界和心理学界人士也都在努力寻求着治疗方法上的突破。本书作者Ronen Berger和Moolil, ahad正是以以色列战后心理创伤儿童这一特殊群体为对象，以团队长年从事“安全岛”项目研究的成果为依托，提出了以森林为治疗要素的自然疗法理论，同时以儿童喜闻乐见的“安全岛”彩图故事的形式，进行了系统、丰富的森林疗愈课程设计，将儿童心理创伤的临床治疗和自然疗法进行了有机融合，无论从理论层面还是从指导实践的层面都可谓是一本便于理解、简单实用的好书。

本书主要分为两大部分。第一部分是关于当前国际上在治疗心理创伤方面的一些基本理论和治疗途径的研究与介绍，并重点就自然疗法理论与实践进行了阐述，旨在帮助读者更深入地理解森林在儿童心理创伤疗愈方面的作用与功效。第二部分是关于“安全岛”项目如何实施的内容，书中提供了为儿童设计的恢复灾后心理创伤（PTSD）的详细活动计划，并配有彩图故事，能够有效地指导读者实际操作。

林业上常常讲一个基本生态原则，即“适地适树”。译者认为森林疗养事业的发展也应当借鉴这一原则，针对不同人群的生理、心理康复需求，加强基础研究与试验佐证，总结形成不同的治疗模式，实现森林疗养的对象化、精细化，做到有的放矢、对症下药。在此，也殷切希望有更多的专业人士能够投身到我国森林疗养的推动与发展中来，让森林疗养这一惠民事业真正地落地开花，造福百姓。

为了让中国读者，特别是一些专业人员能够更好地了解和掌握儿童心理创伤森林疗愈的理论体系与操作方法，译者结合自身工作经验，组织翻译了本书，将儿童心理创伤森林疗愈理念率先引入中国。本书的编译，旨在为我国完善森林疗养方法体系提供支撑，为更多正在遭受心理创伤危害的少年儿童提供一种更为健康、有效的疗愈途径。

由于译者水平所限，加之时间仓促，难免存在疏漏和不足之处，欢迎读者批评指正。

译者

2016年9月

目录: 译者序
健康和安全的免责声明
致谢
第一部分 背景和理论
第一章 安全岛
引言
“安全岛”研究项目的历史背景
该项研究得到了广泛的好评和支持
第二章 灾后心理创伤和创伤经历
定义、区别和治疗方法
灾后心理创伤和创伤经历
灾后创伤的诊断标准
创伤期的6种痛苦或异常反应，以及漫长的痛苦期
创伤反应的严重程度和独特性
战后创伤，一种普遍存在的社会现象
灾后心理创伤的心理疗法
第三章 复原力和应对资源
什么是复原力？
现代生活和教育制度是否限制复原力？
儿童复原力的开发
“梦幻现实”
治疗性隐喻
儿童康复中玩耍的重要性
第四章 自然疗法
理论和实践框架
自然疗法的历史背景
自然疗法：应用理论框架
自然成为治疗环境
治疗三角形：治疗对象．治疗师．自然
选择正确的空间
祭礼、祭礼、更多的祭礼
4种应用模型
第二部分 项目
第五章 协定
实践指南
概述
安全岛
第六章 课程
第一课 树木也有安全岛
第二课 发现“安全岛”，变身“森林卫士”
第三课 野外选择一个“安全岛”
第四课 建立一个“安全岛”（自然之家）
第五课 建立一个“安全岛”（自然之家）续
第六课 营地烹饪“大狂欢”
第七课 寻宝游戏
第八课 制作旗帜、准备游行
第九课 在“安全岛”招待其他班级
第十课 帮助自然——为“毕业”做准备
第十一课 结束（种植、喂食站和自然角）
第十二课 与自然空间和辅导员告别
第七章 进一步的活动与调整
更多的树木活动
雨天的活动
为幼儿园改进项目

附录1 准备喂食站的指南（第10～11课）

用回收塑料容器准备喂食站

悬挂喂食站

将食物放进喂食站

附录2 准备一个花生滚

准备阶段

附录3 其他一些类型的喂食装置

附录4 “森林卫士”徽章 的范例

参考文献

索引

• • • • • [\(收起\)](#)

[危机后儿童心理创伤的森林疗愈_下载链接1](#)

标签

自然疗法

森林

心理

评论

是一个很详细的教案，不乏许多值得参考的细节刻画，但整体分析不足，对于实践的后续评估和反思更是没有，怎样验证这个项目的疗效呢？

分享了一种很棒的被称作“安全岛”的疗愈方法

[危机后儿童心理创伤的森林疗愈_下载链接1](#)

书评

[危机后儿童心理创伤的森林疗愈_下载链接1](#)