

# 深井效应



[深井效应\\_下载链接1](#)

著者:娜丁·伯克·哈里斯

出版者:浙江教育出版社/湛庐文化

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787572201165

为什么2岁半的小女孩莉拉体重过低，发育迟缓但补充营养依然没有什么效果？

为什么7岁小男孩迭戈体检一切正常，但骨骼发育只相当于4岁儿童？

为什么42岁佩蒂和肥胖斗争几十年，多次减肥成功又复胖？

人们大多认为成年身体变差，只与行为有关。但真的只是这样吗？

《深井效应》从一个

人、一个社区开始讲述一系列有关童年不良经历的故事，结合作者多年的临床实践和30000份案列研究，揭示了童年不良经历对未来身体健康的深远影响，总结了十大危害性童年不良经历，修订和完善了可科学筛查童年不良经历的问卷，并呈现了临床验证过的六大拯救未来健康的方法。

这不仅仅是一场哈里斯医生寻找致病源头并致力改善的探索之旅，更是一记给父母、教育者和社会的警钟。它首度聚焦童年创伤和未来身体健康的关系，打破医学和心理学的壁垒，跨学科发起一次关于我们的童年、爱、疾病和未来的深入思考。

对父母和教育者，这本书用科学实证让大家明白，避免童年创伤是每位养育者的教养底线；对每个有过艰难童年的成年人，这本书让我们用科学识别、改善并治愈童年对我们身体的伤害；对医生及心理师，这本书揭示越过疾病寻找源头，才是有效治愈的前提。

### 【各方赞誉】

《深井效应》这本书让人赞叹之处在于，作者向我们抛出了一个重要、前沿的问题，那就是儿童时期遭遇心理创伤会对一个人的一生产生难以预计的影响。

——仇子龙

中科院神经所高级研究员、《基因启示录》作者

童年是我们自己无法左右的成长，但它在心里留下的痕迹会影响人的一生。相信每一个父母都想给孩子一个美好的童年，一个健康的未来。如何保护孩子的童年，护佑孩子一生？《深井效应》会刷新我们对童年影响的认知。

——雷秀雅

儿童心理学专家、北京林业大学心理学教授、

彩虹宝贝特殊儿童干预中心发起人

在《深井效应》一书里揭示了对童年创伤的新知，也给教育工作者提供了有效了解这个特殊因素的认知框架。它是一本教育工作者应该好好读一读的通识读本，它能让教师更理解学生，并可能成为学生人生里至关重要的“吹哨者”。

——田健东

外滩教育创始人、知名媒体人

《深井效应》从一个临床医生的视角，为读者揭示了，成年后的种种身体和心理健康问题都是源自于童年时代遭受的逆境。本书启发成人再重新思考，为孩子准备什么样的成长环境，怎样给孩子提供一个更好的童年生活。

——吴永和

德国马克斯·普朗克精神病学研究所博士

《蒙台梭利家庭方案》作者

.

《深井效应》是每个家长都该读一读的“养育底线说明书”！

——叶壮

青年心理学者

一刻演讲人

《21招，让孩子独立》作者

.

《深井效应》给教育从业者、心理学从业者提供了一个很好的沟通武器，它是一本值得常放手边的“工具书”。

——唐映红

青年心理学者

知名心理学科普作家

作者介绍:

●知名TED演讲人，国际知名儿科医生，童年不良经历研究领域新锐科学家。首度通过临床研究探究童年不良经历对未来身体健康的影响机制及治疗方法的儿科医生。

●美国青少年健康中心创始人，2019年被任命为加州首任卫生局局长。哈佛大学公共卫生学硕士，加州大学戴维斯分校医学博士，美国儿科学会“韧性计划”咨询委员会成员。

●在医学和公共卫生领域的贡献突出，荣获第21届全球知名个人成就奖亨氏人类健康贡献奖、美国金色人文主义荣誉协会的2013年度医疗人文主义奖。她的研究对21世纪的重要意义，可媲美20世纪的“微生物学之父”巴斯德和“术前消毒之父”李斯特。

目录: 序 曲 童年的伤，身体会记得 / 001

测 一 测 关于童年不良经历，你了解多少？ / 008

第一部分 发现

第1章 生长停滞的小男孩 / 010

不是简单的巧合 / 013

到底忽略了什么 / 015

答案就在深井里 / 020

寻找蛛丝马迹 / 022

第2章 从源头探索 / 025

小蝌蚪的发育问题 / 026

关键在于时间点 / 030  
找到思考方向 / 033  
第3章 突破性发现 / 035  
令人意外的治疗方法 / 035  
一份重要的研究报告 / 038  
复胖患者的一次口误 / 039  
同样的复胖，相似的童年 / 041  
十种童年不良经历 / 044  
可能导致严重疾病 / 047  
为什么我们从未听说 / 048  
第二部分 诊断  
第4章 为什么童年经历影响身体健康 / 054  
红色汽车危险 / 056  
遇见熊，应激反应启动 / 058  
与熊共处，应激反应失调 / 061  
第5章 童年经历如何影响身体健康 / 065  
特里尼蒂的强劲心跳 / 068  
大脑成长被破坏 / 074  
内分泌系统很敏感 / 077  
全能的免疫系统 / 079  
第6章 童年经历如何影响遗传 / 083  
挥动巴掌的曾祖母 / 085  
妈妈的吻改变DNA / 087  
DNA 的保险杠 / 091  
谁来解决问题 / 095  
第三部分 处方  
第7章 真正有效的解药 / 100  
说不出口的事 / 101  
睡不好的母女 / 105  
儿童减肥计划 / 110  
身心觉知活动 / 113  
第8章 顶级健康中心 / 117  
偶遇带来的契机 / 118  
把梦想写下来 / 122  
430 万美元 / 125  
意外的阻挠 / 126  
单向对话 / 128  
成功反击 / 131  
第9章 把握关键期和敏感期 / 134  
爱低头的婴儿 / 135  
多学科协作 / 137  
意外的发现 / 139  
关键期和敏感期 / 142  
新版筛查表 / 145  
改变医疗文化 / 147  
第10章 关键在父母 / 153  
难忘的晚餐 / 154  
硅谷女企业家的困境 / 156  
为孩子做正确的事 / 161  
成年人怎么办 / 163  
第四部分 变革  
第11章 改变认知 / 170  
加拿大家庭健康计划 / 174  
应对创伤的资源 / 176

缓解创伤对学习力的影响 / 179  
学习力的基础 / 182  
人人受影响 / 184  
第12 章 改变方式 / 190  
老患者的新问题 / 191  
人生的一部分 / 195  
有效的突破性合作 / 199  
如何普及 / 200  
第13 章 直面问题 / 204  
哪个妈妈 / 207  
觉察自己的应激反应 / 210  
困难时刻的支持 / 211  
结 语 全民健康的未来 / 215  
致 谢 / 218  
注释及参考文献 / 223  
附录1 童年不良经历问卷（成人卷） / 225  
附录2 童年不良经历问卷（儿童卷） / 227  
附录3 中文童年不良经历问卷修订版 / 228  
附 录  
译者后记 呼唤共情教育 / 229  
· · · · · (收起)

[深井效应](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

教育

原生家庭

发展心理学

教养

心理

亲密关系

## 评论

幼年时影响心理层面的不良经历会通过应激反应使激素分泌异常，再进一步加大疾病发生的可能性。原来即使你可能在意识层面已经忘记了那段经历，它仍会潜移默化地影响着你，不只是心理层面和行为层面，还可能是生理健康层面。提示我们从一个全新的角度思考童年经历对人的影响，也提示我们人真的是一个整体，任何心理行为因素都可能无时无刻不在和生理因素发生交互。

深有感悟的一本书，不管是身边的人也好整个大环境也好能够重视童年经历的家庭少之又少。同时，作者作为女性科学家的源源不断的好奇心和毅力和勇气是值得敬佩的

童年真的对人影响太大了~书中从医学降了很多小知识，很有用！

感觉像是一个research的记录书，同类型的书看了《身体从未忘记》基本就够了。六个方面改善：运动、睡眠、营养、冥想、心理咨询、好的关系。养育好的下一代是一个非常大的工程，我国是一个创伤非常多的国家，这本书最好生孩子前人手一本。

无论贫富，人们在自己童年时期发生的某些事，与成年后患上脑卒中、心脏病和癌症密切相关。

很多人在成年后会遇到的很多身体问题或精神问题，在没有什么不良习惯或其他直接致病因素的时候，很可能是因为童年遇见过的高压应激环境导致的，而且这些症状还有可能传给下一代。

有过不良经历的儿童具有较高的皮质醇水平，并且皮质醇分泌的日常模式被扰乱了。接触过3种或以上早期应激的儿童，其皮质醇水平会明显升高，并更容易患上儿童常见疾病，如上呼吸道感染、胃肠炎以及其他病毒感染。同时，应激反应失调也会导致炎症加重及过敏、湿疹和哮喘等，甚至是自身免疫病，就像特里尼蒂的格雷夫斯病。如果一个孩子在一个应激源强烈的社区环境中长大，但能得到养育者的良好支持和健康照顾，他很可能会表现为可适应的应激反应，而不是毒性应激反应。

人到中年，不断地学习心理学，了解原生家庭对人的影响，明白它对一个人的塑造有多重要，所以我现在努力克服我的母亲（长大后我知道她其实是个边缘性人格障碍者）对我的所有负面影响，我是在不断回忆（这种回忆很困难，也很痛苦），不断与她摩擦中调节自我情绪和心理机制。以期减少对我后代的影响，人生太痛苦，现在回忆起来，能活下来已是万幸！

8.2? ?

封面设计很有深意呀~

观点挺新颖，数据多、严谨。另一方面，确实是一篇公众号文章就能概括的内容，不值得细读

今年1月湛庐年会上就非常关注这本书。所谓深井，就是去探索和发现问题的根源。每个成年人都必定会有童年，而童年时期的不良经历就是我们每个人的深井。这些不良经历会激发我们小时候身体的应激反应，如果长期应激，身体的皮质醇水平过高，会对我们得神经系统（认知能力-学习-工作）、内分泌系统（发育-停滞或肥胖）、免疫系统（免疫疾病-哮喘等）造成恶劣的影响，还会通过DNA的甲基化锁定将一些不利形状遗传，甚至能够缩减端粒长度，影响自己的寿命。其实这方面的研究一直也有很多，已经有研究显示童年不良经历会造成儿童体内的免疫蛋白分泌降低，抵抗力也会降低。为了我们自己，可以通过心理咨询、睡眠、冥想、运动、营养、人际关系这6个因素进行改善。自己改善，同时减少我们传递给孩子的不良经历，打破循环，停止从过去应激毒害的深井饮水

佩服一个儿科医生的坚持与努力，对有些疾病的理解需要跨学科合作，整合治疗，重视社区，重视养育，重视童年，也许可以降低很多疾病的发生概率。

大部分人都能理解童年创伤和心理的关系，但这本书提出了童年创伤和健康的关系，而且书里还给出了很多可操作的答案，对于有过童年创伤的人，值得一读。

围绕毒性应激障碍这个主题介绍了很多这方面的有关问题和解决方法，尽可能地去除去它的危害。在儿童成长过程中，除了所谓的原生家庭影响，还有这种毒性应激障碍。或许就是给它具体到一个名词，更加有效地去保护儿童的成长。

很多我们以为自己忘掉的事，其实一直都在影响着我们，比如期待很久但一直没过过的生日。

童年不良经历～毒性应激反应；运动，健康饮食，冥想，良好的人际关系，心理健康，睡眠～修复。

童年是很多人过不去的坎，但在看这本书之前，从未意识到童年的一些经历竟然还会影响身体健康。

看了很多讲育儿的书，敏感期，焦虑，恐慌，分离峰峰，现在发现，很多书都是这本书的分支，这才是树干，其他都是树枝

整本书都在探讨原生家庭如何影响着我们的健康，虽然有点啰嗦但胜在数据详实，规律运动+少吃垃圾，让你更健康，没毛病(´)

追根溯源的医学精神赞

近年来有关原生家庭的研究很多，但这一本比较特殊，是从医学角度来讲原生家庭对孩子的影响，对每一个家长都很有警醒作用。

[深井效应\\_下载链接1](#)

## 书评

【树评】 《“治未病” 亲子疗法：身体知道答案》 让孩子如实表达  
那些未曾表达或说不出口的心声  
在成为临床医生多年后，利伯曼博士开始明白，孩子们需要从令他们困惑的事件中创造出自己能理解的故事或叙述，以理解所发生的事情。当没有明确的解释时，他们会自己编出一个解释。 ...



