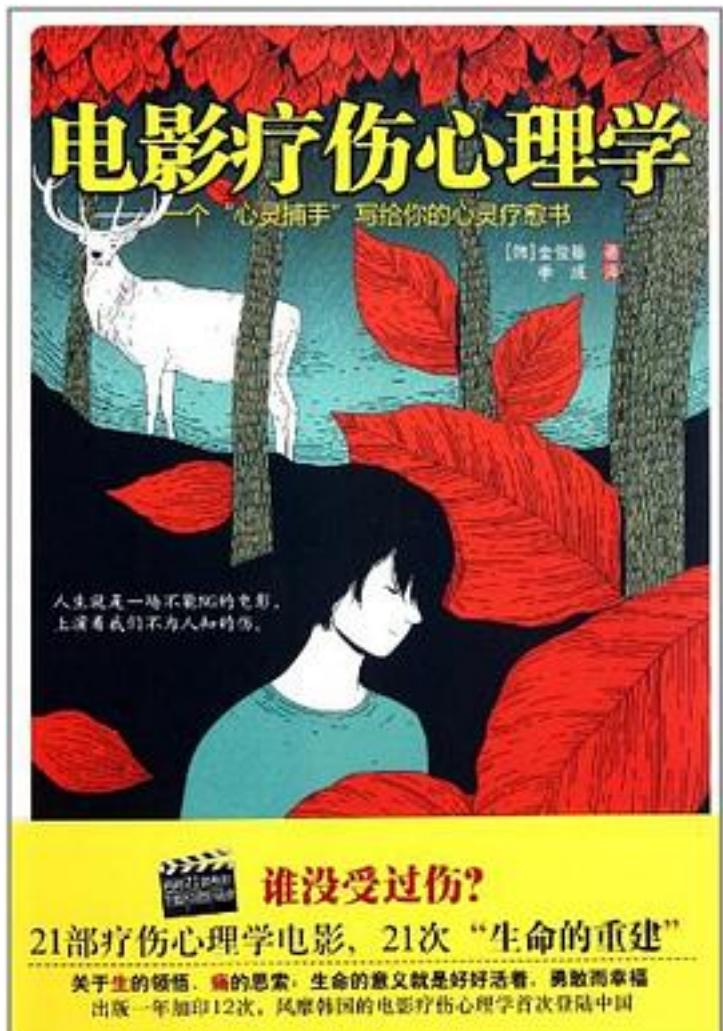


# 电影疗伤心理学



[电影疗伤心理学 下载链接1](#)

著者: 【韩】金俊基

出版者:湖南人民出版社

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787543876446

人生就是一场不能NG的电影，上演着我们不为人知的伤。

失恋、离婚、亲人亡故、地震、交通事故、性骚扰和强暴、失业、股价暴跌、考试失利、遭人排挤……生活中每个角落每时每刻都在上演这些“坏事件”，谁都不能幸免。

本书以21部跟心理创伤有关的经典电影为案例，关注最常见的心理创伤。从产生创伤的原因、到分析受伤的症状，到如何治疗创伤，娓娓道来，指引你重新聆听内心的声音，完成自我疗愈。

1. 国内第一部以电影为案例的自助疗伤心理书
2. 21部耳熟能详的心理电影，关注人们日常生活中常见的心理困惑。
3. 关于生的领悟、痛的思索：生命的意义就是好好活着，勇敢而幸福
4. 出版一年加印12次，风靡韩国的电影疗伤心理学首次登陆中国
5. 内附21部电影下载和观影链接

作者介绍：

金俊基

韩国著名心理学精神病学专家，国际EMDR（眼动心身重建法）权威治疗师，现为首尔家庭法院调解委员，夫妻心理诊疗医院院长，饮食障碍专科医院院长。

金俊基擅长耐心地、仔细地聆听来访者的生命故事，细致地、温柔地陪伴来访者看到创伤背后的力量，鼓励来访者抓住这个力量，成为自己生命的主人，被韩国咨询界称为温柔的“心灵捕手”。

长期担任KBS“清晨时间”、“时事2580”等电台电视台的栏目嘉宾，著有《夫妇生活新体验》、《夫妻之间》，译著《EMDR治愈心灵创伤》。

目录: 电影疗伤心理学-目录

译者序

前言

PART1 什么是心理创伤

心理创伤，停留在悲剧顶点的记忆

01. 生活中隐藏的圈套：《从心开始》

创伤让生活面目全非

最深的心理创伤，家人的死亡

理解是治愈的开始

心灵药箱：创伤后应激障碍是什么？

02. 面对束缚现实的噩梦，你会怎样抉择：《密阳》

回避和逃避，否定现实的心理创伤

与自己和解

神能救你于心理创伤吗？

心灵药箱：大脑信息处理系统

PART2 心理创伤的原因

对于人们，什么能成为心理创伤

01. 琐事也会给人带来伤痕：《绷带俱乐部》

幼年留下的心理阴影

因心理创伤造成巨大痛苦的灵魂世界  
父母如何避免子女的心理创伤  
心灵药箱：big心理创伤，small心理创伤  
02. 冷漠和遗弃是儿童成长期的致命创伤：《欢迎光临娃娃屋》  
你的家能为你治愈创伤吗？  
父母给每一个孩子的爱是平等的吗？  
学校的心理创伤  
心灵药箱：好孩子的心理创伤  
03. 无法预计的事故、犯罪、疾病所带来的创伤：《21克》  
使心理创伤恶化的事故  
灵魂的重量  
超越时间的创伤之痛  
心灵药箱：大脑的两种记忆系统  
04. 安慰并克服心理创伤：《加油！马歇尔》  
心理创伤的诱发因素  
克服伤痛的群体力量  
积极的想法克服群体创伤  
重在此刻，给彼此勇气  
与创伤决一死战  
心灵药箱：海马体和杏仁核  
05. 失去爱情的心理创伤：《玫瑰人生》  
比死亡更悲伤的别离  
悲歌一曲  
情感伤痕的产生与消亡  
心灵药箱：爱恋的断绝  
06. 对于绝症患者，死亡意味着什么：《深海长眠》  
形态多样的心理创伤后遗症  
与绝症抗争的心理创伤  
死亡，同样有价值  
心灵药箱：心理图式  
07. 有一种创伤叫父亲：《闪亮的风采》  
父爱之毒  
严厉的父爱带来的心理创伤  
无能为力地顺应，儿子的混乱和伤痕  
父亲赐予的重生  
恐惧使拳头挥向父亲  
父亲和子女之间，母亲的作用  
心灵药箱：复合性创伤后应激障碍  
PART3 心理创伤的症状  
从自我否定到分裂障碍  
01. 强奸后遗症，无能为力的生活：《女人，贞慧》  
禁闭的灵魂  
为逃避心理创伤的痛苦而放弃生活的喜怒哀乐  
在旧伤上发作的新创伤  
因创伤后遗症放弃生活的主导权  
心灵药箱：强奸受害者的心理创伤症状  
02. 创伤使性格发生根本性的改变：《勇敢的人》  
健康的人也会被可怕的创伤口倒  
事故和暴力，生活满目疮痍  
游走于善恶之间的多重人格  
创伤造成的人格分裂  
心灵药箱：我也是心理创伤患者吗？  
03. 创伤后应激障碍的原型，战争恐惧症：《第一滴血》  
战争留给勇士的“勋章”

不义之战，数万人的集体创伤  
最伟大的英雄，最可怕的杀人恶魔  
心灵药箱：炮弹休克症  
04. 儿时的选择，改变一生：《神秘河》  
无奈的选择，无法预知的结果  
创伤的影子引向生活的地狱  
隔膜筑起的心理创伤  
无力承担心理创伤的重量  
害怕中学校服的创伤患者  
心灵药箱：关于心理创伤经验的否定意识

05. 钝化对创伤的反应：《蝴蝶效应》  
如果一切都是个梦  
心理创伤的典型症状，分裂现象  
最差的解决方法，自我否定  
治愈性的蝴蝶效应

心灵药箱：分裂现象，没有出路时的出口

#### Part 4 心理创伤治疗

正面挑战，治愈的第一步

01. 肯定的经验，肯定的思考：《阿甘正传》

转换思维方式，克服创伤

你可以的，跑啊

通过爱情和运动克服创伤

乱伦心理创伤

帮助克服创伤的知己

人生是个甜蜜的巧克力盒子？

心灵药箱：EMDR是什么？

02. “那不是你的错”：《心灵捕手》

妨碍治疗的高墙，怀疑和戒备

治疗者和孤立的受害者之间的矛盾

内心世界的相遇，彼此的治疗

心灵药箱：EMDR为什么有效果？

03. 比面谈更好的治疗，家人间的沟通：《儿子的房间》

心理创伤引起的失落感

心理医生能否治愈自身的心理创伤

共同克服的家庭创伤

战胜悲伤是生者的责任

心灵药箱：创伤的恢复

04. 除了关系中的交感，没有更好的治疗剂：《我们的幸福时光》

创伤治疗的关系

愤怒，冷笑和生活的舍弃

比性暴力更深的伤痕，隐藏和沉默

建立连带感，取代孤立感

心灵药箱：感情相互沟通和调整的过程，边缘系共鸣

05. 接受创伤，生生不息：《阳光小美女》

因社会标准导致的创伤

竞争社会的创伤

克服创伤，人生的小胜利

心灵药箱：家人间的支持系统

06. 受伤的灵魂，通过艺术而升华：《琴键四分钟》

边缘性人格障碍，医生的难题

两个女人的心理创伤治愈过程

心理创伤的两面：冰冷和热情

释放自由热情，克服心理创伤

你不是加害人，你是受害者

心灵药箱：历史中的加害人和受害者  
07. 真实的告白，收容羞耻的过去：《人性污点》  
用记忆重组掩盖过去的创伤  
创伤滋生，在真实的背后  
真实的爱情，创伤的解放  
没有污点的人生，抛却创伤之石  
心灵药箱：对自我产生的羞耻感  
· · · · · (收起)

[电影疗伤心理学](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

电影

疗伤心理学

电影心理学

电影疗伤心理学

创伤

心灵成长

就当介绍电影+心里解说

## 评论

面对接受治愈和电影一起真实地存在着

---

大量陈述电影剧情的心理学书，把电影作为其他学科论据的书有一点不合适都觉得牵强。有一些心理学概念和案例。对心理学感兴趣的可以看下，对电影有兴趣的就不必了……

-----  
一般

生活的一部分，叫做伤害。大多还是不可逆的。

-----  
第一次读韩国人写的书。

读了一半就不耐烦了。当初是被形式吸引，但是里面的内容没有连贯性，也没有建设性。感觉电影内容和知识点是完全格列开的。

-----  
结合电影叙述关于心理创伤的专业书籍，读起来一点都不乏味，学到了很多。生活中随时都可能受到心理创伤，或许今后在自己遇到时能自愈。

-----  
两边不靠，心理学吧，太少，电影吧，太水。看到一半就弃之。

-----  
浅显易懂。结合电影分析，还加了一些专业知识。一个健康的心理对人的成长是很重要的。往往心理形成最重要的时期就是儿童期，但是不排除以后生活中遇到的突发变故，所以都得学一点心理学，只是为了自己能安慰自己，自己成为自己的信徒，支撑自己，前进。

-----  
借电影的手段，主要还是讲创伤心理的相关知识，成因为主，少许改善和治疗的方法。读完才知道原来有些心理问题是疾病，伴随着身体内部比如大脑和神经的变化，因此不能认为随口安慰就能治愈的，需要正确的医疗方法。同时人遭受心理创伤是无法预测的，可能一件小事就会引发，因此掌握相关知识也很重要，另外家长们务必要关注孩子的成长，很多创伤都是儿时造成的，对一生影响都颇大~

一直希望了解的“电影+心理学”，感觉作者分析得还是不错，电影都很经典，不足的是后半部分反反复复都是在讲性暴力的影响

纯粹翻阅，后面什么疗伤的我看着没有大意思，不过心理学的应用我也是的确不懂

我们爱一部电影，又爱电影背后的伤痕。在看这本书时，我并没有感受到多么强烈的心理冲击，而那些让我觉得汗颜或是惊艳到我的情节反而是在电影中。

电影里的心理分析感觉不太到位，后面的小知识点还可以，介绍的知识面还是太浅了。

还是比较浅显的说了一些道理，我发现我记忆好差，明明我看过的……都忘记了，靠！

当作另类影评，同时获得了解到一些重要的心理概念。。。

不仅看了电影还学习了心理知识，很实用。

得空再写感悟和笔记总结

以电影为基础讲述心理创伤的故事，看这本书得准备看上20几部电影呢，类似于影评+专业知识

人生就是一场不能NG的电影，上演着我们不为人知的伤……看到Welcome to the Dollhouse的时候，心底泛起深深的恐惧，而这种感觉竟是可以与我纠缠数十年的。

## 电影疗伤心理学 下载链接1

### 书评

1.Reign Over Me(从心开始) 美国 <http://movie.douban.com/subject/1861935/>  
观影地址:<http://www.94as.com/view/view10463.html> 2.Secret Sunshine(密阳) 韩国  
<http://movie.douban.com/subject/1853770/>  
观影地址:<http://www.qiyi.com/dianying/20100727/n26741.html> 3....

刚刚失去亲人，到现在大脑和内心都是很茫然空白的，不相信不愿意接受这个消息。想要封闭起内心的情绪，不知道该如何面对。被这两句话打动了——人生就是一场不能NG的电影，上演着我们不为人知的伤。

关于生的领悟、痛的思索：生命的意义就是好好活着，勇敢而幸福。可...

谁没受过伤？

但是我们没有威尔那么幸运（《心灵捕手》中带着创伤生活的天才）能够遇到一个懂我们的“心灵捕手”，大多数时候，我们都在伤痛中徘徊，不知所措。  
一本名为从心启程的书，让我对创伤有了改观。的确，不是所有的人都能遇到一个“心灵捕手”，所以，我们要做自己的...

在王府井一层书店看到这本书，当时毫不犹豫就买了。

我喜欢这个书名，还有书腰上的“谁没受过伤”。

拿回家翻了翻，内容的确是自助心理，你不用有心理学方面的知识，你也可以看这本书，很好的内容。

男朋友冲着200块的心理网络课程代金券，说也可以学习学习，现在压力太大了，...

对知识的接受和输入，好比吃饭，我们很容易形成兼具堕性和势利的路径依赖，因此翻译欧美书籍成为国人接受外来知识的常态。接不接受什么，译不译介谁，市场在其中起着不小的作用，但谁的文化里包含着大家都可以接受的普世价值，当然会被不由自主地输入进来，即使我要谈的韩国学...

应责编要求，在此不透露她的名字哈。

《从心启程》，从书名上看来，就知道是一本心理或者身心灵的图书。但是名字很朴实

, 跟《生命的重建》、《重塑心灵》之类的很“严重”的书名比起来, 从心启程, 很温暖, 很抚慰, 很疗伤。谁没受过伤? 是呀, 腰封上的字, 谁没受过伤。很多...

吸引我的是这本书的副书名, 于是匆匆在卓越上买了一本。

说实话, 以前我不喜欢看海外的电影, 因为我觉得名字太长, 记不住角色。但是看完这本书, 我把里面的电影找了好几部重新看了, 就是想印证一下书里说的心理。不得不说, 的确很有见解, 尽管这些见解只是个人理解, 但的确重新...

当初要这本书就是奔着“电影”二字而去, 我看的电影并不多, 但是, 我真的爱看电影, 所以, 我需要一本告诉我某部电影哪儿值得一看的读物。也正因为此, 我对于本书的“心理”层面关心较少, 而只是单纯地希望找到值得去看的东西。

《电影疗伤心理学》与前一阵对过的《人生不是单...

《电影疗伤心理学》翻看完了。有兴趣看完它是因为其中一部影片的介绍深深吸引我, 《深海长眠》, 这部片子要想办法下载到。另外《阿甘正传》也要再看一遍, 以前只是在看热闹嘛。

书里讲述最多的主题是“创伤”, 人生中的创伤太多了, 失去亲人, 被性侵, 战争对精神世界的影响, ...

品味疗伤电影, 直面人生惨淡评《电影疗伤心理学》

当年高中毕业的我背上行囊走出小城, 踏上求学之路, 面对熙熙攘攘的人群时, 突然萌生一种渺小的自我感觉; 后来大学毕业, 同学为了前程生计各奔东西, 当听到了某某同学相处多年, 却在彼时提出分手的时候, 又感慨人的感情脆弱...

应当是这样, 每一种文艺都有着让人心灵健康强大的力量。其中我们进行看电影观电视抑或读书等文艺活动的时候, 除了获得一些取悦眼球和心灵的享受之外, 它们更有着一些对受众心灵救赎的力量, 它们落在受众眼里心内时, 便各自成为受众的求仁得仁了。近些年来, 看电影观电视此类...

两年前的周日下午，我到万邦书城读书，无意间读到张德芬《遇见未知的自己》，被深深吸引，随后开始关注和喜欢身心灵，喜欢上心理学，在品读书香文字时，开始兼顾视觉大餐，慢慢观看欧美心理学的电影，《盗梦空间》带我们游走于梦境与现实之间；《美丽心灵》让我明白爱对...

虽然我不是电影的发烧友，平时也没有看电影的习惯，但是还是懂得电影的强大魅力。电影其实就好像是一本神奇的书，把你带进另一个世界。当电影结束以后，你才回到现实，才发现原来刚才为之心痛，为之悲伤，为之喜悦，为之震撼的只是一个梦而已。随着电影越来越多，种...

看到电影，我就冲了上去。对于影像的喜爱，也常关注友人推荐的四星五星好电影。《电影疗伤心理学》推荐了21部深度影片，是第一本从人们心理困惑角度以电影为案例的自助疗伤心理书。这本书不光是讲电影，更重要是讲电影背后的心理因素。成长之路，谁没有受过伤？受了伤怎么办...

[电影疗伤心理学 下载链接1](#)