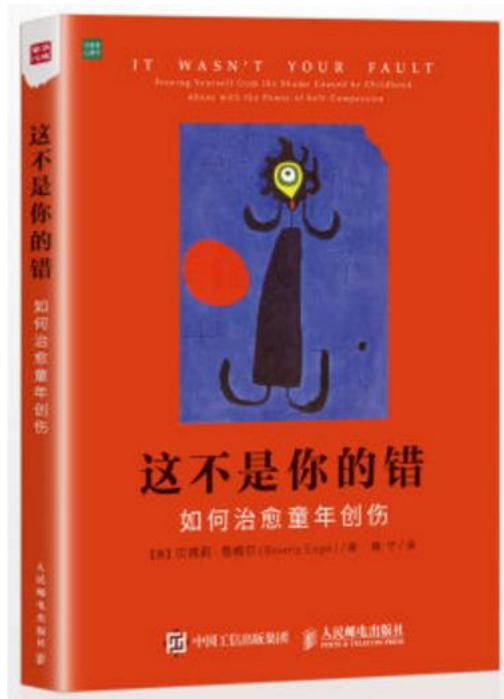


# 这不是你的错 如何治愈童年创伤



美国知名创伤治愈专家贝弗莉·恩格尔全新力作，国内知名心理学家施琪嘉作序推荐，治愈  
无数童年创伤受害者的自助和励志图书

[美] [贝弗莉·恩格尔 \(Beverly Engel\)](#) 著；[魏宁](#) 译

## 编辑推荐

★美国知名心理医师、知名家庭与婚姻治疗师、知名创伤治愈专家贝弗莉·恩格尔全新力作。哈佛医学院心理学博士克里斯托弗·吉莫大力推荐。国内知名心理学家、医学博士施琪嘉作序推荐。

★作者分享了自身的受虐经历及多元的个案故事，循序渐进地陪伴读者从童年创伤中复原，减轻羞耻感带来的负面影响，并给予自己更真实的正面评价。

★创造性地提出了治疗童年创伤的五步疗法：自我理解、自我宽恕、自我接纳、自我关爱和自我鼓励，是创伤心理学领域全新研究成果。

## 内容简介

遭受过童年创伤的人，在成年后会面临诸多问题的困扰，如过度的自我批评、忽视自己的需求、赌博、酗酒、吸毒、性行为不检点、人际关系混乱、做出危及自己及他人生命的行为等。其实，这都是羞耻感在作祟。

羞耻感是个体在遭到虐待后产生的一种自然反应，并且是各种虐待的核心，它深深贯穿于受害者的观念和行为中。《这不是你的错》深入探究了因童年创伤引发的羞耻感的具体表现形式及其对受害者造成的影响，在理论和实践的支持下，一直致力于治疗童年创伤受害者的贝弗莉·恩格尔创设了同情自愈项目，此项目结合了有关自我同情、同情心和羞耻感的开创性研究，其特定的流程和专门的训练可以让童年创伤的受害者减轻或消除自身的羞耻感，不再沉沦于过往。

这是一本操作性很强的自愈手册，如果你正遭受因童年创伤引发的羞耻感的折磨，本书将带你踏上逐步克服羞耻感的旅程，教你用一双不同的眼睛看世界——一双不被“我低人一等、残缺不全、毫无价值、不值得被爱”等观念蒙蔽的眼睛。

## 作者简介

贝弗莉·恩格尔，美国知名心理医师、知名家庭与婚姻治疗师，在儿童和成人创伤领域有30多年的从业经验，被认为是情感创伤治愈专家。她曾多次登上“奥普拉脱口秀”等电视节目，被称为“万千女性不知所措时很想求助的人”；著有《道歉的力量》《尊重你的愤怒》等20多本关于情感创伤的图书，并被翻译成多种语言。