

身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体



迁徙、分手、离婚、亲人重病或去世；成长过程中养育者的长期虐待或忽视；重大车祸、暴力伤害、性侵犯、医疗事故；汶川地震、天津爆炸、马航失联… 每个人都可能遭受大大小小的的心灵创伤，这可能会将我们变成另外一人

编辑推荐

长踞美国亚马逊“心理创伤”“精神病学”等多个排行榜首位

迁徙、分手、离婚、亲人重病或去世；成长过程中养育者的长期虐待或忽视；重大车祸、暴力伤害、性侵犯、医疗事故；汶川地震、天津爆炸、马航失联……

每个人都可能遭受大大小小的心灵创伤，这可能会将我们变成另外一个人：经常感到焦虑、麻木和狂怒，无法集中注意力、记忆力下降，难以建立相互信任的人际关系……

内容推荐

迁徙、分手、离婚、亲人重病或去世；成长过程中养育者的长期虐待或忽视；重大车祸、暴力伤害、性侵犯、医疗事故；汶川地震、天津爆炸、马航失联……

每个人都可能遭受大大小小的心灵创伤，这可能会将我们变成另外一个人：经常感到焦虑、麻木和狂怒，无法集中注意力、记忆力下降，难以建立相互信任的人际关系……

这是因为，虽然你很想遗忘，但大脑和身体从未忘记事件发生时的恐惧，即使时隔已久，还是会因为微小的危险信号，诱发过于剧烈的负面反应，扰乱我们的正常生活。

除了传统的药物和谈话治疗之外，本书提出了多个被证实有效的创新疗法（包括神经反馈、正念、游戏、瑜伽、眼动脱敏与再加工等），这些方法可以激活大脑自然的神经可塑性，重新连接被创伤扭曲、失去功能的大脑回路（尤其是那些与快乐、投入和信任有关的脑区），一步步重建“感知当下”的能力。这些治疗方式也能提供新的身体体验，消除创伤留下的无力、愤怒和崩溃的感觉，让人们重获自我控制。

作者巴塞尔·范德考克在心理创伤这个领域已有超过 30 年的前沿研究和临床实践经验，治疗过几千个受过创伤的儿童和成年人。他亲自使用过书里介绍的所有治疗方式，这使本书更加具有可信性和实操性。

作者用众多动人的真实故事串起全书：心理治疗师、科学家、病人，他们如何共同努力，帮助有创伤的人复原。这让本书读起来引人入胜、真实感人。

- 本书是一部指南，集心理创伤领域几十年来的研究成果和治疗实践之大成，提供了现代心理创伤治疗的基础和前沿知识，是心理健康从业人员必不可少的“圣经”式著作。
- 本书也是一个邀请，邀请所有受过创伤的人，了解自己为何如此，以及如何治疗能够真正痊愈。

作者简介

巴塞尔·范德考克 (Bessel van der Kolk)

世界知名心理创伤治疗大师，位于布鲁克林的创伤中心的创始人和医疗主管。他也是波士顿大学医学院的精神科教授、国家创伤综合征治疗联盟 (National Complex Trauma Treatment Network) 的主任。他经常在世界各地教学，主要在波士顿工作和生活。

译者简介

李智，

临床学徒。在法律和精神健康问题的交叉处摸爬滚打。目前旅居荷兰。好奇心旺盛，关注跨文化、社会平等、医疗及精神健康议题，兼作译者。