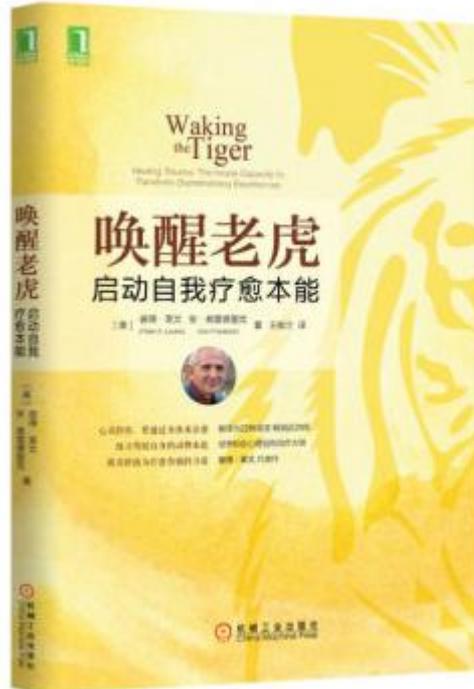


《唤醒老虎》：启动自我疗愈本能 [Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transmute Dismantling Experiences]



焦虑、失眠、抑郁、封闭、身心失调、恐慌发作、记忆重现、无故大发脾气、反复出现破坏性行为……这些都是心灵受伤的表现

[美] 彼得·莱文 等著；王俊兰 译

编辑推荐

南茜唤醒老虎的故事

1969年，作者彼得·莱文从事心理咨询工作。有人请他去看一位叫南茜的女士。南茜饱受严重恐慌症的折磨，连独自出门都不敢。

在一次咨询时，南茜的恐慌症就*面发作，她*身瘫软，心脏几乎像停跳了一般。那一瞬间，莱文仿佛看见一只猛虎向他们扑来，于是他大声叫道：“一只猛虎要攻击你。看，老虎向你扑过来了。跑到那棵树那儿，快爬上去逃命！”

南茜的腿竟然开始以奔跑的姿态颤动，她发出了一声尖叫，开始发抖，然后开始抽泣，并*身抽动。

她颤抖了将近一个小时。然后，她回忆起了3岁时，被绑在手术台上接受扁桃腺切除手术，当时因为麻醉而产生了可怕的幻觉，但身体完*不能动，这让她失去了安*感。20年后，这个事件的影响逐渐显现：在一个拥挤的房间参加研究生入学考试时，她突然爆发了严重的恐慌症，后来还有了开放空间恐惧症。

经过这次颤抖，南茜完*被治愈了，她的恐慌症再也没有发作过。老虎的意象唤醒了她的本能，奔跑的动作使她释放了3岁时滞留在体内的能量，这些能量是她为应对手术带来的危险感受而调动起来的，但当时因为被麻醉而无法释放出来，从此它就一直蓄积在她体内。

这是一个真实的故事，也是本书的由来。

心灵的伤，是因为我们用于应对危险的能量被困在身体里。通过体验身体感受来释放这

股能量，你的心灵和身体都会回归平静。

无论你正在经历何种心灵痛苦和身心失调的折磨，无须长时间治疗，无须重温痛苦回忆，也无须长期服药，通过书中的练习，激活你的身体，心里冻住的冰山就会融化。

内容简介

我们所遭受的伤害能够深刻改变我们的意识和身体状态。例如，一个人在遭遇车祸的初几分钟里，他在情绪上不会做出任何反应，甚至他会试图逃避真正正在发生的这段记忆或经验。这就是人体中绝妙的防御机制（即分离和否定），能帮助我们安然度过这些关键时刻，直到突发的危险状况消失，直到我们回到一个更安*的时刻与地点。而这种伤害对身体状态的改变在于：我们的身体会变硬，并随时准备做出反应，还会因恐惧而萎缩，或是在*度的无助与恐惧中进入休克状态。当危机事件结束时，我们的意识和身体就会逐渐恢复正常状态，这是我们的身心在应对危机时的自然反应过程。但如果这个过程不能自然且顺利地*完成，我们的心灵就会遭受真正的创伤。彼得·列文在本书中展示了他对心灵创伤问题多年的研究成果，告诉我们必须意识到身体在心灵恢复过程中所起到的关键作用。

作者简介

彼得·莱文（Peter A. Levine），拥有医学生物物理学和心理学的双博士学位，身体体验疗法(Somatic Experiencing?)的创始人和发展者，人类福祉基金会（the Foundation for Human Enrichment）的主任。因为对身体心理疗法的创新性贡献，他于 2010 年获颁美国身体心理疗法协会终身成就奖。

莱文博士拥有近 50 年在压力和创伤方面的研究和治疗经验。美国开发航天飞机项目期间，他是美国国家航空航天局（NASA）的压力咨询顾问。他在*世界跨越各种文化培训身体体验疗法，并在欧洲和美国的医院和疼痛诊所教学。

莱文博士的著作颇丰，对科学、医学和大众出版有巨大贡献。他的代表作《唤醒老虎：启动自我疗愈本能》，于 1997 年甫一出版，即成为国际畅销书。

莱文博士其他著作：

解锁：创伤疗愈地图（In an Unspoken Voice）

创伤与记忆（Trauma and Memory）

透过儿童的眼睛看创伤（Trauma Through a Child's Eyes）

帮助孩子走出创伤：父母指导手册（Trauma-Proofing Your Kids）

释放疼痛（Freedom from Pain）