

<<从心启程>>

图书基本信息

书名：<<从心启程>>

13位ISBN编号：9787543864481

10位ISBN编号：7543864487

出版时间：2010-5

出版时间：湖南人民出版社

作者：金俊基

页数：218

译者：季成

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;从心启程&gt;&gt;

## 前言

有一天晚餐的时候，妻子突然问我帕罗西丁（Paroxetine）是不是一种抗抑郁的药品。

“是啊，我经常给病人开这种药。

你怎么关心起这个了？

”实际上妻子的提问源于单位同事的疑惑，这位同事的丈夫正在进行精神治疗，服用的药物就是帕罗西丁，但过了一段时间病情未见好转，只好拜托妻子来咨询我。

“那么，为什么服药呢？

”从精神科医生的角度考虑，首先当然要知道服药的原因。

妻子说，同事的丈夫因为在工作中牵涉到某些政治问题被相关部门传讯多次，每次都是通宵审问，回家后就是连续失眠，不能独自待在密闭的空间里，有时突然就会对孩子发火，甚至在驾车途中都会突然骂起来。

后来这个男人变得更加怪异，没有理由地经常缺勤，没有原因地焦躁不安，看到电视里关于政治的新闻就立即把电视关掉，而且时常提出全家移民的想法。

这些奇怪的举动都是以前从未出现过的。

最后家人只得送男人去医院看精神科，结果男人被诊断为抑郁症并开始服药。

“他的症状与其说是抑郁症，但其实更像是创伤后应激障碍。

”如果放在以前，我碰到这种病人也会不假思索地将其诊断为抑郁症，或者是适应性障碍，处方也很简单，就是开抗抑郁症的药品。

但2004年春天我有幸参加了关于治疗严重创伤后遗症的培训班，在培训中我接触到了对于此病症有效的治疗方法——EMDR治疗，这个先进的治疗方法让我对心理创伤有了更深入的了解。

之前我只是关注个人心理的脆弱性，而此次培训之后，我开始倾向于研究引起心理疾病的创伤。

而后的一段时间，我渐渐发现了这个事实，在我和我的病人交谈之中，在矛盾激烈的夫妇争吵之中，在我亲朋好友的生活中，心理创伤时时发生。

所以我自然地把研究的方向往这个方向倾斜，带着极大的兴趣开始了学习。

这段研究使我个人对关于心理创伤的生理反应、记忆、情感以及创伤恢复中的关键资源等研究领域，有了更广泛的了解。

我们是否还记得10年或者20年之前，社会生活的节奏是怎样的呢？

当今社会人们的生活节奏随着社会的发展变得越来越快，我们生活中随时可能发生意想不到的事件或者事故。

如果坚持看每天晚上9点的新闻，你有没有发现哪一天没有任何事件或者事故发生？

某日会出现桥梁断落，百货商场倒塌，飞机失事，旅行途中遭遇歹徒打劫，在国外旅游被枪击，连环杀人犯作案，性骚扰和强奸，这些沉重的字眼出现在一则又一则新闻标题中。

还有更多的伤害，诸如早上去上班得知职位被调动，股票套牢股价暴跌，被深爱的人抛弃，离婚，在学校被孤立，高考分数令人失望等，好像这些“坏事件”无处不在，谁也不能幸免。

对此有人会认为现实世界本就是充满凶险的，有的人会觉得只要这些事件不发生在自己身上就好，周围有多少事件发生，与我何干？

有人会想只要忘掉创伤重新生活就好啊，这种想法不错，为免受创伤之苦而选择忘却可谓上策。

因此我们开始努力做到“眼不见，心不烦”，或者忌讳提及过去的创伤……但是这种逃避并不利于抑制创伤再度发作，甚至会给原有创伤的恢复带来不利的影响。

大概是我的职业病又犯了吧！为了使对心理创伤漠不关心的人产生兴趣，我开始计划讲述一些关于心理创伤的故事。

首先我就计划写一部关于心理创伤、严重创伤后遗症的书，当然内容要浅显，便于理解。

在我因这个想法陷入犹豫的时候，遇到了申真尚先生以及wishlist出版社，交谈之中我们很快达成了共识，希望这部作品能涵盖从个人到社会的创伤，向读者介绍生活中应该被认识的心理创伤。

一个崭新的想法孕育而生，我们决定这部书脱离实际临床的病例，而以电影为案例来讲述心理创伤的理论与知识。

## &lt;&lt;从心启程&gt;&gt;

电影艺术中人物的塑造和情节构成是最为重要的，几乎每一部电影的主人公都会陷入某种心理创伤之中，而他们克服创伤的过程往往就形成了电影的故事情节。

由此我认为，电影本身就是对心理创伤的一种深度审察，而且这种体裁更加有趣，意味深远。

当天，我扑回家中就开始搜索关于心理创伤的电影。

上大学的时候我曾是个疯狂的电影迷，别人不爱看的文艺片或者饱受争议的作品我都不放过。

但自从有了孩子，和他们一起看的电影则主要是叫座的商业片和迪士尼出品的家庭电影。

还有可能由于年纪增长，看电影的目的更倾向于放松紧张的神经，所以看电影的时候也不会那么集中精力思考什么。

这两年我看的电影较少，没有办法，只好借助搜索引擎，输入“关于心理创伤的电影”，从观众评分高的电影开始看起。

在这个过程中我也发现很多误差，但最终还是从诸多电影中挑选出了以下精华的作品。

如《从心开始》(Reign Over Me)、《勇敢的人》(The Brave One)、《神秘河》(Mystic River)、《21克》(21 Grams)、《欢迎光临娃娃屋》(Welcome to the Dollhouse)、《阳光小美女》(Little Miss Sunshine) 这些美国电影能让观众感受到真诚；《深海长眠》(Mar Adentro)、《玫瑰人生》(La Môme)、《琴键四分钟》(Vier Minuten)、《儿子的房间》(La Stanza Del Figlio) 这些写实的欧洲电影总是能带给我感动，它们情节生动，改变了我对欧洲电影冗长难懂的偏见。

日本电影《绷带俱乐部》(The Bandage Club)，在关注心理创伤的主题上先于韩国，而《密阳》(Secret Sunshine)、《我们的幸福时光》(Maundy Thursday) 这些韩国电影也很好地展现了这个主题。

因为乐趣和感动，或者为了背下有意义的台词，这些电影我都反复看了两三遍。

每当在夜深人静的时候，独自欣赏这些影片都使我感到内心平和，于是我把这些影片推荐给周围的人，并且使用在教学之中。

我对这些电影的喜爱持续至今，在这儿也希望各位读者在看这本书之余能看一看。

这本书在出版之前得到了申真尚先生的大力协助。

申先生对于电影的理解深入，并用他广阔的视野洞察这个社会。

当我囿于自己的专业范畴无法自拔时，申先生总是给予我思考的弹性，他的思想对我的写作是宝贵的馈赠。

每当申先生和我谈话的时候，总是会激发出我的新鲜观点和创作动力。

每当我找不到所需的电影DVD时，申先生当天就能购得。

还有我的同事裴在贤先生，他是经验丰富的治疗师，和他的谈话使我受益颇多。

我俩看着电影写作，然后交换彼此的观点和感想，并且自然地融合彼此的观点开始新的探索。

在写作过程中，wishlist出版社给予我们三个人极大的支持。

当写作陷入困境，出版社给予我们安慰，他们有时帮助调和我们三个人的意见。

当我写作偷懒的时候，出版社督促我，这督促都是极为温和的。

所以说这本书是共同创作的作品，在此向他们表示诚挚的谢意。

我还要感谢韩国EMDR协会理事、汉阳大学附属医院的金锡贤先生、金大浩先生，以及协会会长朴龙泉先生。

他们为我的EDMR和创伤心理研究创造了条件。

感谢每年从以色列远道而来的专业讲师伍迪奥兰、凯利奎因，两人的讲座每次都让我受益匪浅。

感谢我最真挚的师长李浩永教授，李教授倾尽心血研究心理创伤患者内心世界中值得肯定的要素，并取得巨大的成果，这一切都成为我写作的最重要资源。

最后感谢和我一起学习教育和创伤心理的亲密朋友金南熙、宫成淑、尹仁熏和黄二期老师，当我们在一起时永远不知疲倦，仿佛有无尽的力量使我们能够继续成长。

## <<从心启程>>

### 内容概要

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，从病源开始，娓娓道来，指引你重新聆听内心的声音，完成自我疗愈。

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……生活中每一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，从病源开始，娓娓道来，指引你重新聆听内心的声音，完成自我疗愈。

## <<从心启程>>

### 作者简介

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



## &lt;&lt;从心启程&gt;&gt;

## 书籍目录

- 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击倒 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Part4 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

<<从心启程>>

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

<<从心启程>>

章节摘录



## <<从心启程>>

### 媒体关注与评论

我多年的临床经验得到一个结论，人际关系和性格问题有障碍的患者内心都有深深的伤痕，患者的抑郁、忧虑、与人疏远等症状都与过去的创伤有千丝万缕的关系。

这本书能帮助读者重新认识创伤带来的心理障碍，重拾对生命的希望。

——李浩永精神科专家，亚洲大学附属医院名誉院长、医学院院长本书通过电影展示了人们心理世界的欲求和渴望，以及心理创伤带来的行为障碍，并从心理学观点出发加以分析说明，帮助我们了解心理创伤。

——张根英心理学博士，韩国心理学博客排名第一的“心理超人的部屋”作者

<<从心启程>>

编辑推荐

《从心启程:一个“心灵捕手”写给你的心灵疗愈书》国内第一部以电影为案例，最实用、最温暖、最受期待的自助疗伤心理书。

谁没受过伤？

华夏心理 心灵安全岛 联袂感动推荐韩国心理学博客火爆连载，日点击率超过100000

## <<从心启程>>

### 名人推荐

我多年的临床经验得到一个结论，人际关系和性格问题有障碍的患者内心都有深深的伤痕，患者的抑郁、忧虑、与人疏远等症状都与过去的创伤有千丝万缕的关系。

这本书能帮助读者重新认识创伤带来的心理障碍，重拾对生命的希望。

——李浩永 精神科专家，亚洲大学附属医院名誉院长、医学院院长本书通过电影展示了人们心理世界的欲求和渴望，以及心理创伤带来的行为障碍，并从心理学观点出发加以分析说明，帮助我们了解心理创伤。

——张根英 心理学博士，韩国心理学博客排名第一的“心理超人的部屋”作者

<<从心启程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>