

身体 从未忘记

心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体

[美] 巴塞爾·范德考克

(Bessel van der Kolk)

李智 译

◎ 著



机械工业出版社
China Machine Press

身体从未忘记

心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体

The Body Keeps the Score

Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma

[美] 巴塞爾·范德考克◎著

(Bessel van der Kolk)

李智◎译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体 / (美) 范德考克著；李智译。
—北京：机械工业出版社，2016.3

(心理创伤疗愈经典畅销丛书)

书名原文：The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing
of Trauma

ISBN 978-7-111-53263-7

I. 身… II. ①范… ②李… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 057056 号

本书版权登记号：图字：01-2015-4145

Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.

Copyright © 2014 by Bessel van der Kolk.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Bessel van der Kolk through Bardon Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Viking, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

身体从未忘记 心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：冯语嫣

责任校对：殷虹

印刷：北京瑞德印刷有限公司

版次：2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm × 242mm 1/16

印张：25

书号：ISBN 978-7-111-53263-7

定价：55.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

THE BODY KEEPS
THE SCORE

赞誉

本书是一部杰作。作者充满感情和同理心的深入视角，令人深信今后对心理创伤幸存者的治疗会日益人性化，极大地拓展了自我调控和疗愈的方式，同时也激发了更多关于创伤及其有效治疗方式的研究创新。作者范德考克通过充分呈现他人工作中令人信服的证据，连同他自己的开拓性探索以及在此过程中获取的经验，证实了身体会记录创伤的经历。除此之外，他开发了一套借助瑜伽、运动和戏剧表演的方法，巧妙地将人们的身体和心灵（以及他们的思想和情感）联系起来。这个新鲜观点是美好和令人欢迎的，并为心理治疗界带来了新的可能性。

——乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn),

马萨诸塞大学医学院荣誉教授;《多舛的生命》

(*Full Catastrophe Living*) 作者

这本特别的书将是现代精神病学思想的经典之作。创伤性经历带来的意义，只有那些同时了解许多不同知识领域的人才能真正明白，例如神经科学、发展精神病理学和人际神经生物学的知识都在这本书里被独一无二地整合了起来。在创伤后应激领域从来没有其他资料能够将这么多领域的精华和如此丰富的历史及临床观点结合起来，并得出这些创新的治疗方法。更难能可贵的是，这本书里展现的视野及智慧十分独特，但又非常实用。这本书对于那些治疗创伤后

应激及其对社会影响范围有兴趣的读者来说，是必不可少的阅读材料。

——亚历山大·麦克法兰 (Alexander McFarlane)，

澳大利亚二等勋章获得者，药学学士、理学学士（荣誉）、医学博士，

澳大利亚及新西兰精神病学学会成员，创伤性应激研究中心主任，

阿德莱德大学，南澳大利亚州

对于一个主要专注于当代心理健康革命的神经学家来说，这本书不可思议的成就在于认识到了如此多心理问题都是创伤的产物。范德考克以一个优秀小说家的白描手法，回顾了他那段挑战传统精神病学的智慧和发现之旅，引人入胜。作者运用穿插叙事的手法，清晰地说明了创伤的神经生物学基础，解释了为什么传统治疗方法对创伤无效，并介绍了治疗的新方法——帮助患者治疗那些冻结在认知下的、有关过去的部分。作者通过戏剧性的病例展示，辅以令人信服的研究结果，生动地说明了上述的一切。这本书具有里程碑般的意义，揭示了创伤性事件以及我们自身试图否认其后果的事实，它将在精神病学和更大范围内的文化领域中，具有标志性的地位。

——理查德·施瓦茨 (Richard Schwartz)，

家庭内部系统疗法 (IFS) 创始人

本书是一本清晰的、引人入胜的书，一旦拿起就很难放下，而且充满了令人震撼的病历和历史背景。范德考克是创伤治疗的杰出领头人，他在整个职业生涯期间，都在试图将各种创伤科学家和临床医生的智慧汇集起来，同时他也拥有自己对该领域的关键贡献。这本书描写了过去 30 年里一系列最重要的、最具争议的心理健康的突破性进展。我们已经知道，心理创伤使记忆碎片化。在这本书中，我们看到创伤不仅破坏了大脑内部的联系，还破坏了身体和精神之间的连接；而且，我们还了解到各种令人兴奋的新型治疗方式，它让那些经历

过严重创伤的人们把所有的零件再次整合起来。

——诺曼·道伊奇 (Norman Doidge),

《重塑大脑, 重塑人生》^① (*The Brain That Changes Itself*) 作者

在本书中, 我们分享了作者充满勇气的旅程, 去探索创伤受害者游离在外的平行世界, 以及治疗创伤的药物和心理治疗方式。在这本扣人心弦的书中, 我们发现, 尽管我们的头脑拼命试图遗忘创伤, 身体却把我们困在过去, 带来无法言喻的情绪和感受。这些内部的断裂造成社会关系的破坏, 也会给婚姻、家庭和友谊带来灾难性的影响。范德考克通过描述那些帮助他的病人重新整合思想和身体的治疗方法和策略, 给大家带来了希望。读完此书, 我们认识到, 只有通过培养自我意识, 获得内在的安全感, 我们作为一个物种, 才能充分体验到生活的丰富性。

——史蒂芬·波戈斯 (Stephen W. Porges) 博士,

精神病学教授, 北卡罗来纳教堂山分校;

《多元交感神经理论: 情感、依恋、沟通和自我调节的神经生理学基础》

(*The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions,*

Attachment, Communication, and Self-Regulation) 作者

巴塞爾·范德考克以他无与伦比的叙述能力, 总结了过去几十年里心理创伤领域内的惊人进展。正因为他的工作, 心理创伤(从对儿童的长期虐待和忽视, 到战争和自然灾害造成的创伤)现在被认为是个人、社会和文化崩溃的主要原因。范德考克用巧妙、清晰和引人入胜的描述方法, 将我们(专家和普通人)带上了他的个人旅程, 向我们展示从他的研究、同事、学生以及病人那里学习到的知识。总而言之, 本书十分出彩。

——奥诺·范德哈特 (Onno van der Hart) 博士,

荷兰乌特勒支大学; 资深作家, 著有 *The Haunted Self: Structural*

Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization 一书

① 本书已由机械工业出版社于2015年1月出版。

本书根据创伤对大脑发育和依恋系统的深刻理解，叙述了更新、更好的治疗恶性压力的方法。这本书是目前已知有关创伤对个人及社会影响的最新摘要，并介绍了老办法和新方法对受创伤儿童以及成年人的治疗潜力。

——杰西卡·斯特因 (Jessica Stern)，
反恐政策顾问；《拒绝承认：恐怖回忆录》
(*Denial: A Memoir of Terror*) 作者

这是一本由真正的、领域内的先驱者所著，帮助理解心理创伤的影响的书。这本书的难能可贵之处在于，它为深受心理创伤折磨的人而作，并智慧地整合了创伤研究最前沿的神经科学成果和对创伤的理解。和它的作者一样，这本书睿智并富有同情心，有时这本书的言论会相当惊人，而且非常有趣。

——格伦 N. 萨克斯 (Glenn N. Saxe)，
医学博士，儿童和青少年精神病学系 Arnold Simon 教授和主任；
纽约大学医学院儿童研究中心主任。

读这本著作是一个引人入胜的探索旅程，作者研究了大量治疗方式，向读者展示了如何掌控治疗过程、重新获得安全感，并找到自己的方式走出痛苦的泥沼。

——弗朗辛·夏皮罗 (Francine Shapiro)，
博士，EMDR 疗法创始人；加州心理研究所荣誉高级研究员；
《让往事随风而逝：找回平静、自信和安全感的心灵创伤疗愈术》^①
(*Getting Past Your Past*) 作者

作为依恋理论的研究者，我知道婴儿表现出一种纯粹的生理心理学现象，因为他们运用大脑的方式和运用身体的方式相同。因为没有语言和符号，婴儿会运用身体的每个生理系统，来使他们自己与周围的世界或人际关系产生意义。范德考克表明，类似系统会存在于任何年龄阶段的人们身上，而且创伤性经历，特别是那些发生在儿童早期发育过程中长期的恶性经验，会对心理造成严重摧

① 本书已由机械工业出版社出版。

残。这样的认识让他对创伤幸存者、研究人员和临床医生提供了极为难得的洞察和指导。巴塞爾·范德考克可能专注于身体和心理创伤的专业研究，但写这本书的他必然有着美好的心灵。

——艾德·特罗尼克 (Ed Tronick),

特聘教授, 马萨诸塞州大学, 波士顿;

*Neurobehavior and Social Emotional Development of
Infants and Young Children* 作者

本书鲜活地阐明了创伤性经历如何通过大脑、思维和身体意识的各自发展和相互作用, 进而影响了人们感受和创造的能力。本书把临床案例和突破性的科学研究整合起来, 为我们提供了对创伤的新认识, 这也不可避免地将治疗方式导向“重新连接”大脑, 并帮助创伤人群重新融入当下的生活。这本书将为受创伤的个人提供治疗的指导, 并永久地改变心理学家和精神病学家对创伤及其恢复的认识。

——露丝·拉尼厄斯 (Ruth A. Lanius),

医学博士, 哲学博士, Harris-Woodman 身心研究讲座教授,

PTSD 研究主任, 西安大略大学;

Impact of Early Life Trauma on Health and Disease 作者

当谈及理解创伤的影响, 并突破悲惨的人生经历而成长, 巴塞爾·范德考克用他广博的知识、临床的勇气和充满创意的策略带领并帮助我们治愈。本书是一本为一般读者提供的书籍, 它处在科学前沿, 并提供了大量科学方式, 帮助人们理解创伤的复杂影响, 减轻痛苦, 并且超越生存, 蓬勃发展。

——丹尼尔西格尔 (Daniel J. Siegel),

医学博士, 加州大学洛杉矶分校医学院临床教授,

Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage 等书的作者

在这部宏伟的著作中, 巴塞爾·范德考克带领读者踏上一段精彩旅程, 这段旅程充满了历史上和研究中遇到的患者故事和他们的挣扎, 并使神经科学在

这位充满天赋的说书人口中成为简单易懂的内容。我们了解了这位作者在过去40年中，勇敢地探索和治疗创伤，最终获得了显著的成果，还挑战了精神病学和心理治疗的现状，开拓了治疗的新领域。本书不但帮助我们认识到创伤所造成的破坏性影响，更通过描述新的治疗方法让我们对未来充满了希望。这本出色的著作不仅对治疗师非常有用，对那些想要了解、预防，或者治疗创伤造成的伤痛的人也是极有帮助的。

——帕特·奥登 (Pat Ogden),

哲学博士，感觉运动心理研究所的创始人、教育主管；

Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for

Trauma and Attachment 作者

这部杰作是我读过的针对创伤的作品之中最有智慧也最有用的一部。它不仅分析深入，同时也充满了勇气和同情。范德考克博士的天才在于综合了临床病例、神经科学、强大的治疗工具和人性化关怀，令创伤的治疗方法踏上了一个新台阶。

——杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield),

《踏上心灵幽径》(*A Path with Heart*) 作者

THE BODY KEEPS
THE SCORE

推荐序

心理创伤是心理领域中一个永恒的话题，它既涉及个人身体与心灵的发展和运作，也与社会、经济、文化等各个方面息息相关。同时，它又是一个让人难以面对的话题。心理创伤中常常充满了羞愧、耻辱、愤怒、悲痛，以及一切人类不愿意去触及的强烈情感。而当人们回避，创伤便进一步发酵，给受伤者的自身、家庭、社区乃至整个文化带来深远的负面影响，直到人们醒来，下定决心去面对它为止。

由于美国越战、“9·11”事件和近年来的阿富汗战争，在民众和士兵群体中造成了广泛的心理创伤，这些心理创伤给患者自身和家庭带来的严重伤害，以及由心理创伤引发的健康和社会问题都给政府财政带来了巨大的负担。因此在过去的20年中，美国政府和社会团体都大力提高了在心理创伤研究和治疗方面的投入，加上近些年神经科学和脑科学研究方法的技术革命所带来的崭新研究数据，使得近年来，精神医生和心理学家们在对心理创伤生理机理的理解和相关临床干预的研发方面，皆取得了不少突破性的进展。

如今，我们已经可以摆脱许多20世纪模糊的心理病因学和症状学理论，较为明确地指出，哪些大脑结构在当事人经历心理创伤后，在生理上或功能上发生了改变，并能将这些大脑内部的改变与当事人在思维、情绪、社会生活中所遇到的困难较为直接地联系起来，据此开发和实践临床上有针对性的药物和心理干预，而本书就是这些现代心理创伤治疗研究和发展的集大成之作。

本书是全美最畅销的心理创伤疗愈书籍之一，书中全面介绍了目前为止美国心理创伤治疗领域的主要研究成果。不论是可能造成创伤的情境，不同类型创伤的表现，创伤问题背后的原因，还是常见自我照顾和临床干预方法，以及这些方法的机理，本书都给出了详细的介绍。更为可贵的是，相比其他晦涩的神经科学和精神病理学典籍，这仍然是一本面向大众的书。作者通过各种生动的比喻和临床案例，将复杂的创伤神经机理直观地带到读者面前，令即使没有心理学背景的人也能从中一窥心理创伤的端倪。此后，作者更是给出了不少值得参考的临床和个人的见解与指导。

本书的作者既熟谙药物治疗，又精于心理治疗，并与美国目前所有主要心理创伤疗法的创始人都有深入的交流合作，可以说是美国心理创伤治疗领域的权威之一，自然也是向大众介绍心理创伤和疗愈之法的不二人选。也许一开始你会被作者广博的临床知识和复杂的脑科学解释吓到，但几章之后你就会渐渐习惯它们，并能够通过作者的介绍，建立起对心理创伤崭新的理解，学到更切实有效的创伤疗愈方法，也为自己的心理事业或自身的成长带来更多的可能性和希望。

事实上，不论你是一位心理工作者、爱好者，还是一位经历过创伤的当事人，我都强烈推荐你们阅读此书。对于临床心理和社会工作者而言，本书几乎可媲美心理创伤治疗导论教科书，从病理到疗法一应俱全，虽然行文中不时流露出作者的主观偏好，临床指导上也有相当的选择性，但书中所述原则、所列数据，几乎都是当代心理创伤干预的金科玉律和研究精华，可以说是现代心理创伤干预的基础，不可不知。

而对于经历过心理创伤（如重大车祸、暴力侵犯、性侵犯、医疗事故、自然灾害等）或发展性创伤（如成长过程中受到长期身体、情绪、语言或性虐待，或受到养育者长期忽视等）的当事人，我更会真诚地推荐你阅读本书。本书会让你了解在你身上究竟发生了什么，创伤改变了什么，以及至少原则上，什么

样的治疗或干预能够真正帮助你疗愈这些创伤。唯一需要注意的是，由于创伤带给当事人本身的易感性，书中的有些描述可能会在短时间内激发你的回忆和情绪，因此在阅读时务必尊重自己内心的步调，照顾好自己的身体和心灵。

我们的国家曾经经历过无数创伤，我们的人民也经历过许多创伤，并且这些创伤仍然在以某种形式代代相传，直至我们能够正视并主动去疗愈它们，才能最终摆脱创伤重复式的毁灭诅咒。心理咨询与治疗的逐渐兴起，如本书这样优秀的心理创伤疗愈书籍和研究的引进，都是在回应这一时代的需求。当有人需要帮助，就总会有人为之奋斗。这些疗愈的努力，不仅仅是为了自己，也是为了我们的子孙能够生活在一个健康和谐的社会里。

清流

2015.10.3

THE BODY KEEPS
THE SCORE

译者序

我最初进行临床实习时，是在一个监狱中进行流行病学调查。白天，我与监狱中的每一个犯人交谈，进行精神病学上的诊断和身体疾病的调查；晚上，我则将访谈的资料整理为笔记和数据、与同事交谈、思考着这些故事的意义。他们绝大多数都生活在我难以想象的贫困、孤立和暴力下，即使这些经历我多少都在文献中读到过，但亲身与这些人交谈接触，是与阅读文献完全不同的感受。在与他们的交谈中，我常常惊讶、困惑于一个问题：这些人是如何在这些难以想象的重负之下幸存的？这些人在监狱这个极为恶劣的生存环境中，是依靠着怎样的韧性和决断力生活的？

虽然实习结束，但这些好奇并未终止。我依然因为工作的原因，不断接触到许多遭遇过创伤性经历的人。正好有一个机缘，让我接手了这本书的翻译。事实证明，翻译此书是一段充满意义和收获的旅程。

本书作者巴塞尔·范德考克医生对于创伤有着充满创造力的见解，他的理论极大地影响了如今主流创伤治疗的理论。同时，因为对于非谈话治疗的支持，让他在学界中充满了争议。在本书中，他对创伤的理解来源于对依恋理论的借鉴，同时对于新理论（认知神经科学、人际关系神经学）和新治疗方式（神经反馈治疗、EMDR、瑜伽和艺术治疗）的开放接纳和科学探索态度。他对于现时创伤临床治疗理论最大的贡献在于对发展性创伤（即儿童早年的创伤性经历对成年后的影响）和对解离症的理解。

心理学创伤在中国广为人所知，起始于2008年的汶川地震，灾情带动了

一股“心理重建援助”的风潮。一时间，似乎人人都知道，需要为经历过重大自然灾害、丧失亲人的人提供关爱、伸出援手；人们可以通过一定程度的训练，成为心理咨询师，缓解人们的心理伤痛。然而，我们对于什么是心理创伤、创伤性经历和创伤性记忆会对人造成怎样的影响、怎样的帮助才是有意义的，并不十分明确。

有关心理创伤的理解和治疗在 20 世纪最后 10 年，特别是在进入 21 世纪之后，出现了突飞猛进的进展。本书为如何理解创伤性经历、如何治疗心理创伤提供了目前为止最前沿的解读。本书的作者，精神科医生巴塞爾·范德考克，是研究创伤性经历及治疗的先驱之一。他对于创伤的兴趣直接来自于他的自身经历：他的父亲和叔叔是第二次世界大战（以下简称二战）集中营的幸存者。1978 年，他在退伍军人事务处诊所的职业生涯刚刚开始时，他的第一个病人就是一个典型的创伤后应激障碍（Post-traumatic Stress Disorder, PTSD）患者，而当时的精神医学对心理创伤几乎一无所知，只能束手无策。

因此，他投身到心理创伤的治疗及其对心理发展的影响的研究中。在接下来的 20 多年间，他不断在这一领域发表研究成果——心理创伤是如何与解离症、边缘性人格障碍、自伤行为相关；心理创伤是如何影响大脑、心智的发展。他率先以科学范式，研究 PTSD 药物治疗和非药物治疗（特别是瑜伽和神经反馈）的效果。除此之外，他还领着一班同行，为《精神疾病和诊断手册》（*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM*）第四版与第五版的编写进行与 PTSD 诊断标准有关的临床试验，在心理创伤的临床领域带来极为深远的影响。

本书并不仅仅是范德考克医生总结和分享治疗经验的手册，更是一本引人入胜的人文著作，从历史、社会、文化的角度，记录了创伤性经历及其对人类个体及社会整体的影响。范德考克医生从二战及越南战争退伍士兵的战争创伤开始，前溯到 19 世纪末精神分析理论对心理创伤的理解、1920 年前后对“炮

弹休克症”的记录、20世纪40年代开始兴起的人类毕生调查、20世纪70年代末精神科药物学的革命、20世纪八九十年代对依恋理论的现代理解及“创伤性记忆抑制（恢复）”的大讨论、2000年前后对儿童（性）虐待的关注、2005年及其后借助神经影像学对创伤后应激障碍的新解读、以及新千年后各种新式的非药物治疗和东方治疗法。读毕全书，足以使读者对心理创伤的治疗发展史留下一个生动的印象。

即使读者将此书当做一本纪实文学来阅读，亦未尝不可。书中所述的案例横跨多种创伤类型，既包括在流行文化作品中广为人知的“人格分裂”现象（实际上应称作“人格解离”）、意外事件（如车祸）造成的心理创伤、（经历或目睹）（性）虐待和暴力造成的心理创伤、战争和恐怖袭击心理创伤，还有少为人知的“术间清醒”造成的心理创伤。在翻译的过程中，我追随着范德考克医生的妙笔，感受着故事主人公的命运，时而兴奋紧张，时而扼腕叹息。

心理创伤性事件一般是指来自于外在的、突发的，引发人们极大精神压力的极端或异常事件。DSM-5认为创伤性应激原是指可能会对自己或亲友造成生命威胁或性威胁的事件，这些事件可以是战争、自然灾害、飞机失事、交通事故这样的严重事件，也可以是如家人离世、亲密关系的结束、疾病或手术这样的个人经历。但近年对儿童创伤的研究发现，对于儿童而言，长期忽视、情感虐待、性虐待和身体虐待也属于创伤性经历。这些发现恰好适用林德曼（Lindemann）在1944年对心理创伤的定义：是一种“对原有依恋关系突然的、无法控制的破坏”。

创伤性经历不一定是亲身经历或者亲眼目睹，仅仅是聆听类似的经历，例如调查儿童虐待的警官或者专业的心理咨询师，都有可能由于知道创伤性经历而产生类似PTSD的症状。另外，严重的创伤性经历也并没有我们想象中那么罕见。在本书援引的资料中，大约1/5的美国女性受过性暴力；在儿童逆境研究（the ACE study）中，28%的受访者在儿童时期受过身体虐待，只有36%的

受访者在儿童时期完全没有不良经历，而高达 12.5% 的受访者在儿童时期遇到 4 种以上的不良经历。

范德考克医生在他的另一本书《创伤应激》(Trauma Stress) 中说，人们不愿意谈到创伤，是因为创伤揭示了人性中普遍存在的“恶”——我们的朋友、邻居、家人、上司以及我们自己。很多人宁愿相信创伤是极为罕有的，希望忘记世界上存在着痛苦。

人类的中枢神经，如果按照功能来划分，可以分成两部分：一部分负责基本生理功能和探测危险，这部分发育较早；而负责理解的大脑皮层则发育较迟。负责基本生理功能的这部分大脑也与人的情绪密切相关，所以也被称为“情绪脑”。在情绪脑中，杏仁核是恐惧中心，它如同一个警报器，一旦遭遇危险（以及好像是危险的刺激），警报器就鸣声大作。可能在我们负责理解的大脑皮层（书中称为“瞭望塔”，主要是内侧前额叶皮层，负责对状况做出解释）还没搞清楚到底发生了什么之前，情绪脑就通过两条自主神经系统，激发或减慢我们的身体反应。通过使用不同的迷走神经通路，我们会作出不同的行为来应对危险（如寻求周围的社会帮助、战斗或逃跑、降低与逃生无关的内脏消耗。见书中第 5 章中“三种层次的安全感”）。

上面描述的最基本的战斗或逃跑反应，常用于应对日常生活中无处不在的意外。创伤性事件同样也会激发我们的应激反应，然而，在创伤性事件过后，并不是每一个人都会进一步发展出 PTSD 症状。根据一项随机抽样调查，在美国，超过 60% 的人遭遇过创伤性事件（Kessler 等，1995；转引自 McNally，2003），然而，这之中只有 20% 的女性和 8% 的男性在创伤性经历过后出现 PTSD 症状。在日常生活中，人们大多通过语言和想象力去缓解创伤性经历带来的压力和痛苦。

本书第 4 章提到了一个经历“9·11”事件的小男孩诺姆的故事。5 岁的诺姆在曼哈顿市中心上学，那天早上，他透过教室的窗口亲眼目睹飞机撞向世贸

大厦，人们不断地从大厦窗口往下跳。他随着隔壁班的弟弟、同学和老师们的奔跑下楼，在门口见到刚刚送他上学的爸爸；接着，他跟着家人以及其他惊慌失措的人们在瓦砾、灰尘和浓烟之中逃生。幸运的是，在这场灾难中，他没有丧失任何亲人。他在事件发生后的第二天就用图画描述了“9·11”事件的场景，然而，与事实不同的是，他在大厦下画了一张蹦床，接住不断往下跳的人们。

范德考克医生用这个故事说明了两项对于人类生存至关重要的技能：积极的行动力以及一个富有想象力的大脑。与诺姆不同，有 PTSD 的人们可能在创伤性经历中无法用自己的行动从困境中突围，失去了用想象平复痛苦的能力。用书中的比喻来形容，就是“警报器”控制了整个人的大脑和身心，“瞭望塔”的解释能力失去了作用。

在一般教科书中，PTSD 最核心的症状是侵入性记忆——创伤记忆随时随地的闪回、做噩梦或者在日常生活中忽然重现记忆细节。这是因为创伤性记忆的储存方式和日常记忆的储存方式是不同的：受到心理创伤的人可能记不清自己以往的遭遇，却对一些细节（例如触觉、嗅觉）的记忆异常清晰（见本书第 12 章）。

然而，受过创伤的人并不总是因为侵入式记忆问题而前来求助的，他们大多数人向治疗师寻求的问题就和普通人一样：他们情绪失控、与亲朋好友之间的关系出现问题、注意力缺陷、物质滥用，等等。很多当事人自身无法用语言表达创伤对他们的影响，他们只是时时感到出现与现实状况不符的强烈负面情绪，如焦虑、害怕、愤怒、羞耻、负罪感，或者觉得麻木、空虚，甚至会在无意识中重演创伤性经历。在范德考克医生之前，很少有人会把情绪不稳、物质滥用和解离症状与创伤性经历联系起来。

一个典型的、“被困在创伤中”的人失去了心理灵活性，随时处在和创伤性经历几乎相同的惊慌中，用全副精神维持日常生活，忍受着紧张、恐惧，或者好像生活在虚构的世界中。他们回避和创伤有关的一切环境，例如退伍士兵会在国庆日躲在办公室里（因为外面的烟花爆炸声好像炮火），因为术中清醒而遭