

面对它、接受它、处理它、放下它
活出全新的自己

从心启程

一个『心灵捕手』写给你的心灵疗愈书

「韩」金俊基◎著
季成◎译

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

从心启程



从心启程

[韩] 金俊基 ◎ 著 季 成 ◎ 译

中南出版传媒集团 · 湖南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

从心启程 / （韩）金俊基著；季成译. —长沙：湖南人民出版社，2010. 3

ISBN 978-7-5438-6448-1

I. 从… II. ①金…②季… III. 心理保健—通俗读物
IV. R161. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第054262号

湖南省版权局著作权合同登记

图字：18-2010-076号

Psychotherapy in the Movies Written by Kim joon ki
The Original Korean edition © 2009 published by Sigma Books
The Simplified Chinese Language Translation © 200x Hunan People's
Publishing House by arrangement with Sigma Books Seoul, Korea
through EntersKorea Co.,Ltd.
All rights reserved.

出版发行：中南出版传媒集团·湖南人民出版社
（地址：长沙市营盘东路3号 410005）

经 销 者：全国新华书店

印 刷 者：北京中科印刷有限公司

幅面尺寸：160mm × 230mm

字 数：150千字

印 张：15

出版时间：2010年5月第1版

印 次：2010年5月第1次印刷

出 版 人：李建国

责任编辑：胡如虹

特约编辑：刘洁丽

封面设计：靳 莹

ISBN 978-7-5438-6448-1

定 价：32.80元

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64424575

传 真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net



译者序

当这一本关于电影的心理学书籍交到我手上时，我感到的是惊喜和兴奋。我平时还算是电影爱好者，但与高段位观影者尚有不小的距离。翻开目录，我看到了曾经熟悉的片名，其中约有三分之一是长久渴望但没有时间观看的。这本书的翻译给了我与这些心理学电影相遇的机会，在翻译之前我开始搜索并观看这些片子，细细研读这些光影故事。

电影对于现代人来说是大众的娱乐形式，固然还有些电影并不属于整个群体，却发散出夺目的闪亮，让人铭记。金俊基先生在这本书里给我们带来了不少这样的电影，都是在不经意的细微之处打动观众魂灵的佳作。这是一本关于心理创伤的书籍，叙述的载体是电影故事，读者可以选择用不同的角度实现多重解读，而归路是得到创伤的治愈安慰，得到内心的释然平和。

翻译此书之前，心理创伤对我是一个模糊的概念，当静下心来翻看本书时，我也开始冷静地面对自己的内心世界。创伤是无处不在的，而循着本书的脉络，我也渐渐发现内心

隐藏着的伤痛。

从几年前开始，我突然发现以前顺畅无忧的人生开始失去一些东西，大多数是无可挽回的珍贵和美好。因为失去，很多时间沉浸在怀念和压抑的心境中，“失去”的痛苦时时再现，敲打着我的心。有些时候我感觉到“命运还有一些在我掌握之中”时，竟有些许怅然。

而在几个月的翻译过程中，我在每一个伏案的夜晚，深深地自问，轻轻地修复着内心的伤痕，我努力地让文字转换活跃地前行，迫不及待地走到最后渴望找到隔离创伤的极乐仙境。最后我发现这种“极乐”是不存在的，但幸运的是我找到了认识自己、释放自我的出口，那便是“接受和面对”。在即将结束本书翻译的时候，我想起我最喜欢的一部电影《天堂电影院》里的台词“电影不是生活，生活远比这难得多”，《从心启程》给我的正是接受和面对的力量。

翻译的过程中，因为我并非心理学专业出身，在相关术语的翻译上颇费周折，每当我无力前行时，都得到了涌思图书吴庆和刘洁丽两位编辑的大力协助，在此表示感谢。我希望这本书能真正地帮助读者认识心理创伤，认识自我。

最后，把这部译著献给我的家人。

季成

2010 年春



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。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》(21Grams)、《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 EMDR 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 EMDR 和创伤心理的亲密朋友金南熙、宫成淑、尹仁熏和黄二朔老师，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。



目录

译者序 · 001

前言 · 001

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》 · 005

创伤让生活面目全非 · 006

最深的心理创伤，家人的死亡 · 008

理解是治愈的开始 · 009

心灵药箱：创伤后应激障碍是什么？ · 011

02. 面对束缚现实的噩梦，你会怎样抉择：《密阳》 · 015

回避和逃避，否定现实的心理创伤 · 016

与自己和解 · 018

神能救你于心理创伤吗？ · 019

心灵药箱：大脑信息处理系统 · 021

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》 · 027

幼年留下的心理阴影 · 028

- 因心理创伤造成巨大痛苦的灵魂世界 · 029
- 父母如何避免子女的心理创伤 · 031
- 心灵药箱：big 心理创伤，small 心理创伤 · 034
02. 冷漠和遗弃是儿童成长期的致命创伤：《欢迎光临娃娃屋》 · 037
- 你的家能为你治愈创伤吗？ · 038
- 父母给每一个孩子的爱是平等的吗？ · 039
- 学校的心理创伤 · 040
- 心灵药箱：好孩子的心理创伤 · 043
03. 无法预计的事故、犯罪、疾病所带来的创伤：《21 克》 · 046
- 使心理创伤恶化的事故 · 047
- 灵魂的重量 · 048
- 超越时间的创伤之痛 · 050
- 心灵药箱：大脑的两种记忆系统 · 052
04. 安慰并克服心理创伤：《加油！马歇尔》 · 055
- 心理创伤的诱发因素 · 056
- 克服伤痛的群体力量 · 056
- 积极的想法克服群体创伤 · 059
- 重在此刻，给彼此勇气 · 060
- 与创伤决一死战 · 061
- 心灵药箱：海马体和杏仁核 · 062
05. 失去爱情的心理创伤：《玫瑰人生》 · 064
- 比死亡更悲伤的别离 · 065
- 悲歌一曲 · 066

情感伤痕的产生与消亡 · 067

心灵药箱：爱恋的断绝 · 070

06. 对于绝症患者，死亡意味着什么：《深海长眠》 · 072

形态多样的心理创伤后遗症 · 073

与绝症抗争的心理创伤 · 074

死亡，同样有价值 · 075

心灵药箱：心理图式 · 077

07. 有一种创伤叫父亲：《闪亮的风采》 · 079

父爱之毒 · 080

严厉的父爱带来的心理创伤 · 081

无能为力地顺应，儿子的混乱和伤痕 · 082

父亲赐予的重生 · 083

恐惧使拳头挥向父亲 · 084

父亲和子女之间，母亲的作用 · 088

心灵药箱：复合性创伤后应激障碍 · 090

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》 · 097

禁闭的灵魂 · 098

为逃避心理创伤的痛苦而放弃生活的喜怒哀乐 · 099

在旧伤上发作的新创伤 · 101

因创伤后遗症放弃生活的主导权 · 102

心灵药箱：强奸受害者的心理创伤症状 · 105

02. 创伤使性格发生根本性的改变：《勇敢的人》 · 107

健康的人也会被可怕的创伤击倒 · 108

事故和暴力，生活满目疮痍 · 108

游走于善恶之间的多重人格 · 110

创伤造成的人格分裂 · 111

心灵药箱：我也是心理创伤患者吗？ · 113

03. 创伤后应激障碍的原型，战争恐惧症：《第一滴血》 · 117

战争留给勇士的“勋章” · 118

不义之战，数万人的集体创伤 · 119

最伟大的英雄，最可怕的杀人恶魔 · 121

心灵药箱：炮弹休克症 · 123

04. 儿时的选择，改变一生：《神秘河》 · 126

无奈的选择，无法预知的结果 · 127

创伤的影子引向生活的地狱 · 128

隔膜筑起的心理创伤 · 129

无力承担心理创伤的重量 · 131

害怕中学校服的创伤患者 · 132

心灵药箱：关于心理创伤经验的否定意识 · 135

05. 钝化对创伤的反应：《蝴蝶效应》 · 139

如果一切都是个梦 · 140

心理创伤的典型症状，分裂现象 · 141

最差的解决方法，自我否定 · 144

治愈性的蝴蝶效应 · 146

心灵药箱：分裂现象，没有出路时的出口 · 148

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》· 155

转换思维方式，克服创伤 · 156

你可以的，跑啊 · 157

通过爱情和运动克服创伤 · 158

乱伦心理创伤 · 160

帮助克服创伤的知己 · 161

人生是个甜蜜的巧克力盒子？ · 162

心灵药箱：EMDR 是什么？ · 164

02. “那不是你的错”：《心灵捕手》· 167

妨碍治疗的高墙，怀疑和戒备 · 168

治疗者和孤立的受害者之间的矛盾 · 169

内心世界的相遇，彼此的治疗 · 171

心灵药箱：EMDR 为什么有效果？ · 173

03. 比面谈更好的治疗，家人间的沟通：《儿子的房间》· 176

心理创伤引起的失落感 · 177

心理医生能否治愈自身的心理创伤 · 178

共同克服的家庭创伤 · 180

战胜悲伤是生者的责任 · 180

心灵药箱：创伤的恢复 · 182

04. 除了关系中的交感，没有更好的治疗剂：《我们的幸福时光》· 186

创伤治疗的关系 · 187