

IT WASN'T YOUR FAULT

Freeing Yourself from the Shame Caused by Childhood
Abuse with the Power of Self-Compassion



这不是你的错

如何治愈童年创伤

【美】贝弗莉·恩格尔 (Beverly Engel) / 著 魏宁 / 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

这不是你的错

如何治愈童年创伤

It Wasn't Your Fault : Freeing Yourself from the
Shame Caused by Childhood Abuse with the
Power of Self-Compassion

【美】贝弗莉·恩格尔 (Beverly Engel) 著

魏 宁 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

这不是你的错：如何治愈童年创伤 / (美) 贝弗莉·恩格尔 (Beverly Engel) 著；魏宁译. — 北京：人民邮电出版社，2016.10
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-43544-6

I. ①这… II. ①贝… ②魏… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第215317号

内 容 提 要

遭受过童年创伤的人，在成年后会面临诸多问题的困扰，如过度的自我批评、忽视自己的需求、赌博、酗酒、吸毒、性行为不检点、人际关系混乱、做出危及自己及他人生命的行为等。其实，这都是羞耻感在作祟。

羞耻感是个体在遭到虐待后产生的一种自然反应，并且是各种虐待的核心，它深深贯穿于受害者的观念和行为中。《这不是你的错》深入探究了因童年创伤引发的羞耻感的具体表现形式及其对受害者造成的影响，在理论和实践的支持下，一直致力于治疗童年创伤受害者的贝弗莉·恩格尔创设了悲悯自愈项目。此项目结合了有关自我悲悯、慈悲心和羞耻感的开创性研究，其特定的流程和专门的训练可以让童年创伤的受害者减轻或消除自身的羞耻感，不再沉沦于过往。

这是一本操作性很强的自愈手册，如果你正遭受因童年创伤引发的羞耻感的折磨，本书将带你踏上逐步克服羞耻感的旅程，教你用一双不同的眼睛看世界——一双不被“我低人一等、残缺不全、毫无价值、不值得被爱”等观念蒙蔽的眼睛。

◆ 著 【美】贝弗莉·恩格尔 (Beverly Engel)

译 魏 宁

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14.5

2016年10月第1版

字数：130千字

2016年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-3547号

定 价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

目 录

引 言 我为什么要写这本书

羞耻感如何影响虐待行为的受害者 / 017

慈悲心和自我悲悯的治愈力量 / 019

悲悯自愈项目 / 022

第一部分 羞耻感与慈悲心

第1章 童年受虐经历如何以及为何引发羞耻感

羞耻感是人在遭到虐待后产生的一种自然反应。作为人类，我们希望一切尽在掌控中，并且自认有能力自保，而当做不到的时候，我们就会感觉无助无力，这种无力感进而会引发屈辱感和羞耻感。

羞耻感：致命的人类情感 / 029

羞耻感与罪恶感的区别 / 030

“受害者”还是“幸存者” / 031

为什么只有摆脱羞耻感才能走出童年虐待的阴影 / 040

悲悯自愈 / 041

第2章 羞耻感为何如此折磨人

童年虐待引发的羞耻感不仅有多种源头，并且具有多个层面。因此，羞耻感并不是一种单一的情感体验，而是由多种情感和经历交织而成，由此便能理解羞耻感为何难以摆脱。

羞耻感的各个层面 / 046

羞耻感不是一种单一的情感体验 / 048

羞耻感的影响 / 050

抵御羞耻感 / 053

持续的过程 / 055

第3章 慈悲心如何治愈羞耻感

悲悯是触碰和感受他人的痛苦，而自我悲悯则是触碰和感受自己的痛苦。换句话说，你要像对待遭受痛苦折磨的所爱的人那样，认识、接纳和支持自己。

慈悲心如何消除羞耻感 / 060

悲悯是一种验证形式 / 064

练习自我悲悯，打破虐待循环 / 065

第二部分 悲悯自愈项目

第4章 自我悲悯的障碍

在成长过程中，童年虐待的受害者大多没有得到过他人的悲悯，而羞耻感更是让他们自我感觉糟糕，自认不值得怜悯。本章详述了童年虐

待的受害者在进行自我悲悯时会遇到的障碍。

认为自我悲悯即自我放纵 / 071

担心自己变得软弱、懒惰或自私 / 073

归咎自己 / 075

拒绝承认自己的遭遇 / 076

不了解自己如何受痛苦的折磨 / 078

释放你的愤怒 / 085

应对麻木和悲伤 / 087

第5章 接受他人的悲悯

很多遭受过童年虐待的人拒绝接受他人的悲悯，因为他们认为自己不需要或不应该得到悲悯，或者认为悲悯毫无用处。本章重点讨论了那些阻碍你接受他人悲悯的常见障碍及克服的方法。

接受他人悲悯的障碍 / 090

接受你曾经不愿接受的悲悯 / 096

第6章 允许自己感受伤痛

有时候，我们知道自己遭受过某些形式的虐待，但却本能地排斥这种认知，这导致我们将自己与内心的真实感受隔离开来。而自我悲悯的一个重要层面就是允许我们自由地体验、处理和接受自己的情绪和伤痛。

面对你的痛苦 / 103

正念疗法 / 107

正念与自我悲悯的结合 / 114

第三部分 自我悲悯的五个练习

第7章 自我理解

自我理解位居悲悯自愈项目五大要素之首，是打开自我悲悯大门的钥匙。一旦我们开始理解自己，理解自己做出一些消极行为的动机和原因，就能更轻松地进行自我悲悯。

创伤后应激障碍 / 127

复合性创伤 / 129

对创伤敏感与熟知创伤 / 130

在行为和经历之间建立起联系 / 132

重复虐待循环 / 137

练习自我理解 / 145

第8章 自我宽恕

自我宽恕能舒缓身体、意识和心灵，让人远离羞耻感带来的痛苦，促进整个治疗过程。首先，要原谅自己曾被虐待；其次，要原谅自己曾对他人造成过伤害；最后，要原谅曾对自己造成过伤害。而本章将指导你完成这三个任务。

自我宽恕的障碍 / 148

宽恕受虐本身 / 149

原谅自己曾被性虐待 / 153

原谅曾对他人造成过伤害 / 158

原谅曾对自己造成过伤害 / 166

第9章 自我接纳

遭受过童年虐待的人往往对自己极为苛刻严厉，力求事事完美并对自己抱有不合理的期望。改变自己有很多种方法，但至关重要的是接纳当前自身的缺陷、弱点和缺点。本章将用自我接纳练习帮助你改变充满羞耻感的人生。

内心的评判之声 / 169

为自己设定更合理的目标 / 176

第10章 自我关爱

自我关爱是自我悲悯的核心。由于长期处在被漠视、被虐待的环境中，儿童虐待的受害者很难相信自己值得被关爱，更别说关爱自己了，本章将帮助你找到适合你的关爱自己的方式。

自我关爱是一种怎样的感觉 / 187

定义自我关爱 / 189

练习自我关爱 / 190

满足自己的需求 / 195

成为你渴望的父母：鼓励、回应自己 / 197

第11章 自我鼓励

自我鼓励是自我悲悯项目中最后且最关键的一步，能够增强自我悲悯其他要素的效果。本章的内容就是鼓励你以自我悲悯为动力实现自己的目标与梦想。

羞耻感如何让你丧失能力 / 204

抛开心灵的枷锁 / 206

练习自我鼓励 / 207

做好面对内心评判者的准备 / 217

结 语 / 221

后 记 / 223

致 谢 / 227

治愈系心理学

这不是你的错

如何治愈童年创伤

It Wasn't Your Fault : Freeing Yourself from the
Shame Caused by Childhood Abuse with the
Power of Self-Compassion

【美】贝弗莉·恩格尔 (Beverly Engel) 著
魏 宁 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

这不是你的错：如何治愈童年创伤 / (美) 贝弗莉·恩格尔 (Beverly Engel) 著；魏宁译. -- 北京：人民邮电出版社，2016. 10
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-43544-6

I. ①这… II. ①贝… ②魏… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第215317号

内 容 提 要

遭受过童年创伤的人，在成年后会面临诸多问题的困扰，如过度的自我批评、忽视自己的需求、赌博、酗酒、吸毒、性行为不检点、人际关系混乱、做出危及自己及他人生命的行为等。其实，这都是羞耻感在作祟。

羞耻感是个体在遭到虐待后产生的一种自然反应，并且是各种虐待的核心，它深深贯穿于受害者的观念和行为中。《这不是你的错》深入探究了因童年创伤引发的羞耻感的具体表现形式及其对受害者造成的影响，在理论和实践的支持下，一直致力于治疗童年创伤受害者的贝弗莉·恩格尔创设了悲悯自愈项目。此项目结合了有关自我悲悯、慈悲心和羞耻感的开创性研究，其特定的流程和专门的训练可以让童年创伤的受害者减轻或消除自身的羞耻感，不再沉沦于过往。

这是一本操作性很强的自愈手册，如果你正遭受因童年创伤引发的羞耻感的折磨，本书将带你踏上逐步克服羞耻感的旅程，教你用一双不同的眼睛看世界——一双不被“我低人一等、残缺不全、毫无价值、不值得被爱”等观念蒙蔽的眼睛。

◆ 著 【美】贝弗莉·恩格尔 (Beverly Engel)

译 魏 宁

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14.5

2016年10月第1版

字数：130千字

2016年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-3547号

定 价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

谨以此书献给我所有以前和现在的来访者，
是你们激励着我、启发着我、治愈着我，
你们的力量、勇气和决心着实令人敬畏！

推荐序

无羞耻感是羞耻时代的反讽

在所有的精神病症状中，最容易引起病人极度恐惧的一种症状是被洞悉感：觉得自己所有的想法都暴露无遗，全部被人看穿了，因此病人感到大难临头、惶惶不可终日！

但如今，大家已经习惯在微信朋友圈里晒自拍、晒亲密、晒富足，好像每一个人都要争先恐后地“裸奔”。

大家不仅没有了以前那种害怕被人发觉、察觉、看透的恐惧，反而有了一种兴奋和自得的心情。

张艺谋导演在为《山楂树之恋》招女一号时设定的标准就是清纯。他大约面试了上千人，试图找到那种略带青涩感的女孩。也许从这种女孩子身上，能让人找回笨笨的和纯纯的之间的差别，比如林黛玉冰雪聪明，但还是很清纯；王昭君回眸百媚，但还是令人肃然起敬。

中国式的清纯除了青春，还有端庄、自持、典雅、神秘和距离感，它们构成了界限的内容。这样的女孩有一个称呼，叫“大家闺秀”。

互联网缩短了人们之间的距离，甚至把“烽火连三月，家书抵万金”的遥远距离缩减到以毫秒计的视频聊天。

距离一旦被打破，朦胧感、神秘感、期待、想象以及思维中的乐趣——酝酿、回味、重构等全部被秒杀，这导致复杂性以及需要在酝酿中逐渐产生的情感（如害羞、腼腆、幽默、悲伤等）失去了空间，如同酿酒

不再有时间的维度，只是通过添加化学试剂和兑水在短期内成形，结果只能造就快餐式的情感——肤浅、廉价和易损。

这本书主要讲羞耻感。我们平时所讲的内疚感，一般由具体的事情引起，是指做错事后感到需要补偿的心理；与内疚感相比，羞耻感主要指向内心，是一种低自尊、高自卑的不适感觉。

我们身处一个具有高度羞耻感的文化中，“仁、义、礼、智、信”，“礼”被放在了很重要的位置。人们常说“不要脸”“没脸见祖宗”等话，强调的是“脸”和“祖宗”，前者与自我意象有关，后者与自我意象模板有关，一句话，我们是谁？我们从哪里来？因此，触及羞耻感就好像打耳光、掘祖坟一样，让我们恨不能找一个地缝钻进去！

严重的羞耻感不仅来自文化的禁忌，还来自儿童时期实际经历过的创伤——性和躯体虐待。随便举几个例子，请诸君思量一下是否对自己的孩子做过：

抽打孩子，造成其身体的伤痕和淤青；

把孩子压在地下，不让其站起来；

在屋里猛推孩子，致使其撞到了墙或家具。

如果做过，这就是很严重的儿童虐待行为。相信这类行为只发生在非常糟糕的家庭中。不过，以下隐蔽的虐待则常见于很多家庭中，它们更易引发羞耻感：

不赞成、蔑视或贬低孩子；

用居高临下的眼神、评语以及行为对待孩子；

漠视孩子，故意忍着不关注、不爱护孩子，用沉默来对待孩子；

动不动就威胁要抛弃孩子；

让孩子觉得自己碍事，不是父母想要的孩子。

隐蔽的性虐待也较常见，如成人或年龄较大的儿童在孩子面前脱光衣服，或者故意在孩子面前光着身子走来走去；母亲带男童进女澡堂，或者给十来岁的男孩洗澡擦身子等，都属于这一类。

很奇怪的是，我们既用羞耻感来规范人们的行为，又在孩子面前表现得毫无羞耻感。现在，我们置身于一个低羞耻乃至无羞耻感的互联网世界，可以预计，躯体虐待、性创伤的发生率只会有增无减。

希望读了这本书后，我们能够识别羞耻感。它曾令我们无比自卑和焦虑，可是现在，它几乎就要绝种了。也许，无羞耻感不仅仅是羞耻的反讽，也是羞耻的新的形式。

施琪嘉

2016年1月于湖南

