



赵冬梅 ● 著

心理创伤 的

Xinli Chuangshang 理论与研究

De Lilun Yu Yanjiu



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

广东金融学院2009年专著出版资助

教育部人文社会科学研究项目基金资助 (09YGCXLX004)

广州市哲学社会科学规划项目资助 (10Y45)

心理创伤的 理论与研究

Xinli Chuangshang

De Lilun Yu Yanjiu

赵冬梅 ● 著

0
10



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心理创伤的理论与研究/赵冬梅著. —广州: 暨南大学出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 81135 - 793 - 6

I. ①心… II. ①赵… III. ①儿童—精神疗法 IV. ①R749. 940. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 058904 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 186 千

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次

定 价: 20.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

序

心灵在创伤中成长

我刚从瑞士回来，去参加荣格去世 50 周年的纪念，接到赵冬梅的电话，说帮她要出的一本新书《心理创伤的理论与研究》写序，虽然很忙，我还是欣然应允。赵冬梅是我们心理分析专业的博士，她从读博士开始确定心理创伤的研究主题，发表了 20 多篇关于心理创伤研究的文章。硕士期间，冬梅接受了系统的实验心理学训练，博士期间则接受了心理分析的专业培养。冬梅将自己的所学相结合，以心理创伤的认知研究作为博士论文选题，从行为认知的实验研究入手探索心理创伤的机制及其对认知的影响，同时根据临床心理创伤的理论，结合案例分析，探讨心理创伤的临床治疗与干预。冬梅的这本书囊括了这几年她的主要研究成果，



目前国内心理创伤方面的专著不多，这本书对心理创伤的概念、理论、研究介绍得比较全面系统，可为相关的研究提供有益的参考。

这本书的第四章介绍了关于儿童心理早期虐待与心理创伤的理论及相关研究。我想起前不久我刚刚看到一篇文章，一个叫朵朵的六七岁小女孩，她患有天生的脚裂，被亲生父母抛弃后，又被收养的家庭一再抛弃，她一次次被丢在门外，学会了忍疼忍哭，她知道不忍疼她就会死，后来她被丢到了山里，她想爬到山顶跳下去。这时，她遇到了刘三娃。刘三娃和老伴马疙瘩住在半山腰的老土屋，无儿无女。刘三娃看到朵朵时，她的脚比正常的脚大两倍，整个变形发黑，脚底是纵横交错的裂口，最深的裂口有一根手指宽，死去的组织布满脚掌，积血流不出，非常恐怖。刘三娃到处筹钱给朵朵治病，但只是杯水车薪，无奈之下她去城里乞讨，朵朵仍然坚强地踮着脚帮爹喂猪、做饭、洗衣，有一次爹发现朵朵横躺在床上，脚悬在空中，疼得在啃床帮，但她看到爹进来，马上微笑着说，“爹，我睡不着，我在玩呢……”一个六七岁的孩子，正是天真烂漫、躲在父母怀里撒娇、读书上学的年龄，可朵朵的心里已经承受了无比巨大的身心创伤，伴随着难以忍受的身体疼痛和心理恐惧——害怕再次被丢弃。这引起我的思考：创伤究竟是积极的还是消极的？创伤形成了内心不能绕过的情结和阴影，还是使人更加顽强地成长？

心理创伤一直以来就是心理分析研究的主题之一，弗洛伊德和荣格的无意识理论都来自于对心理创伤的研究。弗洛伊德早期在治疗癔症的过程中提出，癔症的发作是由滞留在内心的难以忍受的创伤经验的痕迹引起的。后期他放弃了这种观点，把研究重点转移到了压抑的愿望和本能方面，但他并没有完全否定创伤事件在某些病症中的作用，对于这一类病症他用“创伤性神经症（traumatic neurosis）”这个概念来表示。荣格通过词语联想测验研究发现，被试正常的自由联想通常受到各种情感因素的阻滞——

“具有情感基调的情结 (the feeling-tone complex)”。当荣格把这些词集合到一起，发现它们其实显露出了一个共同的主题，但这个主题绝不是通常意义的性欲。实际上，被试对指向该情结的所有词语都有延迟反应。而且，每个人都会有多个情结，比如自卑情结、能量情结、父亲情结和母亲情结等等，或者产生某种与内疚行为有关的情结。

我们的心灵花园心理援助工作站的徽标中有下面几个元素：“青蛙”，寓意转化，“莲花”，是心花，寓意心性之纯洁，还用了《易经》的咸卦，寓意心灵的感应。汶川地震和玉树地震后，我们心理分析的志愿者团队是第一批到达最前线的劲旅，在对灾难后经历巨大心理和身体创伤的成人和孩子进行的心理援助和心理辅导工作中，我们一直给予的是结合中国文化中所包含的文化原型的治愈力量的心理分析，创伤是苦难的经历，但在阳光温暖、日月普照的灵光下，我们相信，心灵能够在荆棘与创伤中成长，能够开出最美丽的花朵。

申荷永

2011年6月26日 于广州东方心理分析研究中心

引言

创伤被定义为一种对身体或情绪的严重伤害或冲击，它能够对人的日常生活及精神状态产生前所未有的负面影响，甚至使人崩溃。日常生活中，突然遇到意外事故或卷入人际纠纷，我们能体验到创伤。战争、自然灾害或恐怖活动更是让我们产生非同一般的创伤性体验，无论我们多么谨慎、小心翼翼，都不可避免地会在生活中经历一次或多次的创伤。

许多人都想知道源于创伤的这种伤害性体验和恐惧为何会在生活中久久挥之不去，甚至有时还会愈演愈烈。一些人感到空虚、失控、恐惧、无望甚至“濒死”，这些都是受到创伤后人们的共同反应。但是，伴随着这些情绪反应，你可能还会因为感到自己是



一个幸存者而心存侥幸。尽管创伤的阴影无处不在，但你还要活着，并且还要坚定不移地生活下去。

朱迪斯·赫尔曼在其书《创伤与恢复》(1992)中写到：“试图否定恐怖事件和试图夸大事件之间的冲突是心理创伤的主要原因。”生活在创伤中的个体总是感到羞愧、屈辱和恐惧，而长期经受痛苦、回避痛苦或者逃离痛苦也会导致矛盾。我们的社会更难接受他人的痛苦，这迫使许多人回避谈论自己的痛苦经历，于是，整个社会都处于一种逃避的状态。例如，当看到一些新闻画面中有关于战争、饥荒或其他痛苦事件时，你会感到心情不安，感觉到自己无能为力，所以你会选择回避、转移注意力。同样，许多当事者也经常通过回避、分散注意力或其他的摆脱方法去试图逃避痛苦的回忆、思想和感受，但是，结果却适得其反。逃避只是解决了一时的问题，从长远来看，事情却可能变得更糟。这就是作者在写本书时试图说明的一个问题，如果我们能够从内心重新审视自己的反应以及事件本身，而不去逃避，就会发现我们还有能力去做一些不同的事情，其实我们是掌控自己命运的主人。

心理创伤常见的共同点是深受强烈的恐惧、无助、失控和毁灭感的威胁。人们认为，心理创伤是由突发的或持续的创伤性事件引发的心理问题或心理障碍。那么，究竟什么样的事件可以称为创伤性事件，什么样的反应可以称为心理创伤呢？而出现心理创伤后我们应该怎样办？这些问题都需要探讨。

目前，关于创伤性记忆争论的焦点是，是否有一些创伤类型是和事件的记忆损伤有关，并且分离性个体是否回避对创伤性相关的信息进行编码。记忆问题在分离和创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder, PTSD）上表现都很突出。研究者一直试图运用认知心理学的方法研究创伤后的悲痛形式，如急性应激障碍（ASD）（Moulds &

Bryant, 2002), PTSD (Brewin, Dalgleish & Josep, 1996) 以及分离。本书第 1 章、第 2 章主要介绍心理创伤及分离的含义界定。

弗洛伊德 (Freud) 和荣格 (Jung) 都对心理创伤有过分析与研究。有人认为, 精神分析理论起源于对心理创伤的研究。19 世纪末期, “创伤性癔症” 出现在弗洛伊德的研究中, 从此, 创伤就在心理学并在随后的精神病学中有了它的地位。在认知水平上, 创伤性分离的研究者们围绕着创伤性分离的有关注意和记忆的认知性问题, 提出了几种比较有代表性的理论: 人格结构性分离理论, 背叛创伤性理论, 回避编码假说, 以及与对威胁性信息回避有关的警戒—回避假说。

Helga Matthess 所提出的创伤性人格结构性分离理论主要以临床治疗为取向, 采用临床和认知研究相结合的 EMDR 技术, 侧重于创伤性分离对人格结构产生的影响。基于该理论背景对某些创伤性病人采用 EMDR 治疗, 可获得很好的治疗效果。而背叛创伤性理论、回避编码假说以及警戒回避假说是在认知心理学的框架内提出的理论, 研究者们在此基础上进行了不同角度的认知研究。例如, DePrince 和 Freyd (2004), 研究发现高分离被试对创伤性相关刺激无法准确回忆, 从而支持了回避编码假说。McNally (1998, 2001) 的研究表明, PTSD 诊断的女性报告童年暴力历史, 和控制组相比没有表现出对创伤性相关刺激的较低的回忆, 不论是在记忆指导语组, 还是在遗忘指导语组, 结果都不支持回避加工假说。Field (2001) 的研究表明, 创伤幸存者, 尤其是那些具有 PTSD 症状的人, 对创伤性有关的信息过度注意 (如强奸受害者, 在改版后的 stroop 实验里对词汇“强奸”有过度注意), 表明被试加强了创伤相关词汇的记忆而减少遗忘。Alexander 等人 (2005) 采用纵向研究方法, 发现个体对童年期性虐待记忆得更准

确。Alexander 对此用语义网络（恐惧网络）假说解释，创伤性相关的信息通过恐惧网络被储存。Mogg（2004）研究表明，高焦虑个体对高威胁性信息的回避模式具有时程性。本书第3章将主要介绍心理创伤的经典理论和现代认知理论。

分离是遭受创伤后的个体表现出来的常见症状，一般指意识与记忆正常联结过程的隔断，它是一种对创伤经历保持无意识的机制（Bernstein, 1986）。分离体验一般与个体的创伤性经历有关，尤其是高分离体验，它与个体的创伤性历史具有更高的相关性。很多研究者提出，分离是对创伤性体验所造成的痛苦影响的防御。儿童的高分离体验同样与其创伤性历史有关，通过研究儿童分离筛查测量（Child Dissociative Checklist, CDC），发现在 CDC 上被诊断为分离障碍的儿童 CDC 分数呈上升趋势（Putnam, 1997），而非分离（被虐待和非被虐待）儿童的分数从5岁到16岁都呈下降趋势。这些数据表明，儿童也利用分离处理创伤。本书第4章将针对儿童早期的虐待经历（如躯体虐待、情感虐待、情感忽视等）对心理创伤的影响进行阐述。

许多研究表明，分离可能会导致个体的某些基本认知功能的改变，如注意和记忆（Cuffe, McCullough & Pumarlega, 1994; DePrince & Freyd, 1999; Freyd, 1996; Hunter, 2001）。记忆问题在分离和 PTSD 上都表现得很突出。在 DSM - IV 中，分离认同障碍被定义为“不能回忆重要的个人信息，这种情况非常普遍，不能被一般的遗忘所解释”（美国心理治疗协会，1994）。PTSD 包括几个相关症状，包括“不能回忆创伤的重要方面”和“反复性地和侵入性地对发生事件的痛苦回忆”（美国心理治疗协会，1994）。研究者一直试图运用认知心理学的方法研究分离，研究临床分离障碍患者或高分离个体常常出现的健忘症、选择性遗忘、记忆模

糊等记忆损伤问题。本书第5章将主要介绍心理创伤与分离的认知研究范式，以及我们目前完成的几个主要的行为认知实验研究。

陈述性记忆系统和海马、前额叶密切相关，负责对事件、事实等的记忆；而非陈述性记忆系统则与纹状体、新皮层、杏仁核、小脑等相关，负责启动效应、条件反射以及技巧和习惯的形成等。从创伤性记忆的临床表现可以看出，创伤性记忆不仅侵犯了陈述性记忆系统（表现为创伤事件在脑内不断重现，对创伤的情节或意义的回忆，甚至出现对创伤事件的遗忘），而且侵犯了非陈述性记忆系统（表现为恐惧、逃避反射以及创伤体验等）。

海马、杏仁核、前额叶等脑区可塑性的变化都会对创伤性记忆产生影响。海马更可能与创伤性记忆的遗忘、普遍的记忆功能损害有关，杏仁核则可能更多的与创伤性记忆的不易清除有关。许多神经内分泌物质都参与了这个病理过程，其中，肾上腺皮质激素是最重要的物质，肾上腺素对记忆痕迹的加深有短期的效应；而可的松则对记忆痕迹的消退有长期的抑制效应。此外，有些特殊的创伤性事件可能与特殊的症状有关。如有研究发现，童年受父母或照料者虐待的比不知施虐者身份的个体更易出现遗忘症状。另外，与“丧失”有关的创伤性事件，如失去了亲人，可能更容易导致与可的松有关的记忆障碍；而与“防御”有关的创伤性事件，如战争，可能更易导致与肾上腺素有关的记忆障碍症状，如闯入性症状和闪回等。本书第6章将介绍创伤性记忆的认知神经方面的研究。

目前，心理创伤以及 PTSD 日益成为公众关注的焦点。有些严重的生活事件发生之后，有人能够很好地应对，而对有些人来说，它们就成了长久而严重的创伤性事件。但是，并不是所有经历创伤的个体都会出现 PTSD、分离或者其他创伤性障碍。在一般人群中，有 75% 的人暴露于各种类型的创伤事件中，而在这些人中

又有 25% 的人可能发展为 PTSD，而又有 50% 未接受过治疗的 PTSD 患者会在日后的生活中表现出各种障碍症状。创伤会破坏个体对自己和他人的感觉，会粉碎个体对现实世界的安全感和对自己生活的控制感；如果创伤是由他人所造成，还会逐步破坏个体对他人的基本信任，甚至瓦解个体的自我价值感和自尊感。有研究表明，约占 70% 的当事人可以在没有专业人员帮助的情况下自己消化其创伤；另外 30% 的当事人则或多或少会由此而产生心理障碍，在日后表现出焦虑、抑郁、躯体形式障碍、进食障碍、睡眠障碍、酒依赖和药物依赖等不同的症状。因此，及时有效地发现和帮助个体了解自己反常的精神状态和行为方式并正确应对，对个体恢复身心健康和维护社会稳定至关重要，同样，专业的危机干预和创伤心理的治疗是必不可少的。

PTSD 是个体经历创伤性事件后短时间出现的应激性障碍，更多的是需要急性的危机干预治疗，而心理创伤则可能持续时间更长、发生得更隐匿，不过两者的评估标准是类似的。

心理创伤的早期治疗甚为重要，创伤受害者如能得到更多的支持，尤其是家庭的支持，则可能会减缓创伤的后续潜在伤害。目前，心理创伤治疗尚无唯一有效的治疗模式，临床研究发现心理治疗极为重要，眼动脱敏与再加工（eye-movement desensitization and reprocessing, EMDR）治疗模型是对创伤比较针对性和具有普遍疗效的方法，目前广泛使用的还有认知治疗、行为治疗（松弛疗法、暗示疗法、催眠疗法、生物反馈）、认知行为治疗、精神分析治疗和团体治疗等，还有应用非常广泛的艺术治疗，如绘画治疗、音乐治疗和舞蹈治疗，相关的阅读治疗理论，以及虚拟现实技术治疗模型。本书第 7 章会介绍相关的治疗技术。最后，第 8 章附有一例完整的性心理创伤个案治疗案例。

目 录

序 心灵在创伤中成长	申荷永 (1)
引 言	(1)
1 心理创伤概述	(1)
1.1 心理创伤的含义	(2)
1.2 创伤性事件与心理创伤的形成	(4)
1.3 心理创伤的外部表现	(7)
1.4 心理创伤的类型	(8)
1.5 心理创伤与 PTSD 的评估	(9)
1.6 小结	(11)
2 创伤与分离	(13)
2.1 分离及其与心理创伤的关系	(14)
2.2 分离的病源学基础	(20)
2.3 分离的信息加工研究	(22)
2.4 DID 理论与临床评估	(28)
2.5 小结	(33)
3 心理创伤理论	(35)
3.1 经典心理创伤理论	(36)
3.2 现代心理创伤理论	(43)
3.3 小结	(53)
4 儿童早期虐待与心理创伤	(55)
4.1 儿童早期虐待	(57)
4.2 儿童早期心理创伤	(66)



4.3	儿童早期心理创伤的危害与防御	(76)
4.4	小结	(78)
5	心理创伤与分离的国内外研究	(79)
5.1	心理创伤的主要研究范式	(80)
5.2	分离对心理创伤的影响的认知研究	(84)
5.3	小结	(105)
6	创伤性记忆的认知神经学研究	(108)
6.1	创伤性记忆	(110)
6.2	创伤性记忆的心理学研究	(111)
6.3	创伤性记忆的神经生物学研究	(114)
6.4	创伤性记忆的抑制与恢复研究	(119)
6.5	创伤性记忆的干预	(126)
6.6	小结	(132)
7	心理创伤的治疗理论与相关技术	(133)
7.1	心理创伤的治疗理论	(135)
7.2	心理创伤治疗关系的特殊性	(144)
7.3	心理创伤治疗与干预应注意的问题	(145)
7.4	小结	(146)
8	一例性心理创伤个案的分析与治疗	(148)
8.1	个案初诊阶段	(149)
8.2	临床治疗历程	(153)
8.3	心理创伤的触及、回避与面对	(158)
8.4	治疗结语	(161)
	附录：书中部分研究所用实验材料	(162)
	参考文献	(177)

1 心理创伤概述

心理创伤是临床心理咨询和心理治疗常见的问题和症状。正确地理解和评价心理创伤对心理康复与治疗具有非常重要的作用。心理创伤比较系统的实验研究在最近 10 年才刚刚开始。20 世纪初,《心理障碍的诊断和统计年鉴》(DSM - III, 美国心理治疗协会, 1980) 第三版出版, 正式把心理创伤列为一个研究课题。最近几年各种灾害性事件频繁发生, 美国“9·11”恐怖袭击事件、印度洋海啸、中国“5·12”汶川地震, 以及“SARS”和甲型 H1N1 流感病毒全球流行等创伤性事件都给经历者、幸存者带来了各种程度的心理创伤, 也促使这方面的研究显得更为迫切和重要。

临床研究同样发现, 心理创伤常常是引发许多严重心理问题和疾病的重要根源, 如童年期的性骚扰及性虐待、情感和躯体虐



待、情感和躯体忽视，以及遭受暴力、袭击等虐待性行为经历，都会导致各种相应的心理问题和心理疾病的出现，如与应激相关的障碍、人格障碍、神经症、抑郁症、恐惧症、强迫症等。

我们都知道，心理创伤主要由各种伤害性的创伤性事件所导致，这引起人们思考，究竟哪些事件属于创伤性事件？哪些事件会造成个体的心理创伤？是否有些心理创伤比较严重，而有些相对来说则比较缓和？心理创伤有明显的外部表现吗？是否所有经历创伤性事件的个体都会出现心理创伤问题呢？而这又与个体自身的哪些因素有关呢？

1.1 心理创伤的含义

心理创伤（trauma）一词最初来源于希腊语“损伤”，其原来的意思为“伤”。创伤一般指由外界因素造成的身体或心理的损害，既可指由某种直接的外部力量造成的身体损伤，也可指由某种强烈的情绪伤害所造成的心理损伤（杨蕴萍，王倩，2005）。通常，人们将这种外部力量称为“生活事件”。现代研究认为，许多的心理疾病都与这些生活事件有关。《创伤与恢复》的作者朱迪斯·赫尔曼（1992）认为，“创伤性事件是非常事件，但并非是因为它们很少发生，而是因为它们破坏了普通人对生活的适应。而生活事件并非都会成为创伤性事件”。心理创伤就是由和这些生活事件有关的天灾人祸所造成的强烈的情感失控反应和心理伤害，特别是危及生命的事件会导致心理创伤的发生。当突发的灾难性事件超过个体的心理承受极限时，心理反应就会过于强烈，就有可能出现创伤心理（姚玉红，2008）。

医学和精神病学将心理创伤定义为某种由非同寻常的威胁或灾难性事件所引发的精神紧张状态，包括无能为力感、无助感、

无法抵抗甚至麻痹感；有些人在应激之后会进一步发展成为创伤后应激障碍。

随着实证研究的开展，近年来许多学者相继对“心理创伤”的定义提出了新的观点，如 Pynoos 和 Eth (1985) 提出：“当个体面对无法抵抗的事件，导致其在面对危险、焦虑和内部觉醒时产生无助感，就可以称之为创伤。”与之类似，McCann 和 Pearlman (1990) 将具有以下条件的经历定义为创伤性的：①突然的、意料之外的或非正常的；②超过了个体的应对能力；③毁坏了个体的参考框架和心理需要及相关模式。

虽然目前国际上对创伤的概念有多种观点，但《美国精神障碍分类与统计标准》第四版 (DSM - IV) 对心理创伤的界定得到了较广泛的认同：“心理创伤是身处威胁性环境因素与个体防御机能之间失衡的经历，伴随着无助和无法预料感，并因此持久地对个体自身及其周围世界的理解产生动摇作用。”

目前，心理创伤的研究主要关注那些看似并未危及生命，实际上为慢性的负性情感积累所导致的情感、行为、躯体及认知发生慢性、部分或全面障碍的疾病、“天灾”或“人祸”，它可以在创伤后数天、数月或数年后发生。例如，那些看似微小却长期持续的来自家庭内部的对儿童的情感虐待（忽略、照顾不当，如溺爱）所带来的创伤。以 DSM 诊断系统为例，在对创伤性事件的认定上，DSM - IV 相对于 DSM - III 更强调遭受创伤性事件的当事人的主观感受。

引发心理创伤需要外部刺激事件的诱发、心理和社会因素以及一些其他因素的相互作用（马萍，潘集阳，2008；Medha et al, 2003）。心理创伤可以影响整个人，包括身体、智力、情绪和行为的改变，如早期的受虐经历能够影响甚至阻碍一个人发展稳定的自我感觉。每个人都以独特的方式对心理创伤做出反应，这取决于创伤的细节以及当事人的个性和经历。