

# 创伤后成长心理学

[英] 史蒂芬·约瑟夫 著

(Stephen Joseph)

青涂 译

# 杀不死我的 必使我强大

世界以痛吻我，  
我报之以歌

What  
Doesn't  
Kill Us

The New  
Psychology of  
Posttraumatic  
Growth



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Company

# 杀不死我的 必使我强大

创伤后成长心理学

[英] 史蒂芬·约瑟夫 著  
(Stephen Joseph)

青涂 译

What  
Doesn't  
Kill Us

The New  
Psychology of  
Posttraumatic  
Growth



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

杀不死我的必使我强大：创伤后成长心理学 / (英) 约瑟夫著；青涂译。  
—北京：北京联合出版公司，2016.4  
ISBN 978-7-5502-7410-5

I. ①杀… II. ①约… ②青… III. ①挫折 (心理学) —通俗读物 IV. ①B848.449  
—中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第059265号  
著作权合同登记号  
图字：01-2016-1617

上架指导：成功励志 / 心理学 / 创伤后成长

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师  
张雅琴律师

## 杀不死我的必使我强大：创伤后成长心理学

作 者：[英] 史蒂芬·约瑟夫

译 者：青 涂

选题策划：CIP

责任编辑：杨 青 徐秀琴

封面设计：MJJ工作室  
Tel: 010-64822430

版式设计：CIP 蒋碧君

---

北京联合出版公司出版  
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)  
北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销  
字数 215 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 15.25 印张 1 插页  
2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5502-7410-5  
定价：49.90 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-56676356

# WHAT DOESN'T KILL US

THE NEW PSYCHOLOGY  
OF  
POSTTRAUMATIC GROWTH

## 中文版序

我们总能从中国传统文化的智慧里汲取养料。无论是佛家、道家还是儒家，无不指出我们应学会接受，把生命视为一次旅程，理解其中的苦乐悲欢。中国人一向把困境视为通往成功的必经之路，所以我相信您一定能理解创伤后成长的概念。《孟子·告子下》中有一段广为人知的箴言：

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

创伤后成长的意思，并不是说人能因心理成长而免于遭受精神痛苦的折磨。我将会在本书中论及，创伤后成长和创伤后心理压力可能并存。对于那些能够找到正确方法缓解压力的人来说，创伤后心理压力和创伤后成长之间存在因果关系。但要想成功缓解压力，我们就需要以灵活的技巧来积极应对，而且要有开放的思维。只有这样，我们才能建设性地创造和改写自己的思维模式。一项由臧寅垠博士领导的研究对四川地震幸存者进行了访问调查，发现那些表现出更强的创伤后成长特征的人，也更有可能获得社会支持，并以积极的态度应对逆境。

在中国，有越来越多的学者和心理治疗专家开始关注创伤后成长研究。创伤后成长必然会受到其所在社会的文化氛围的影响。一般说来，中国人更重视人与人之间的相互依存关系和人际和谐，这对创伤后成长来说可以算是一大助力，

因为人们可以从他人那里获得更广泛的社会支持。不过这也可能会抑制创伤后成长，因为按照传统社会习俗来说，人们很少在他人面前直白地表露自己的感情。因此，创伤后成长在中国可能表现得较不明显，但是更为深入。

我由衷希望，经历创伤的人以及深爱他们并支持他们的人，都能在本书中发现有用的线索，重新找回生命之光。即使是最黑暗的岁月，也能诞生希望。

# WHAT DOESN'T KILL US

THE NEW PSYCHOLOGY  
OF  
POSTTRAUMATIC GROWTH

## 前 言

### 每个人都能成为超级英雄

出生、成长于 20 世纪六七十年代的我，小时候很喜欢看美国漫画。超胆侠、蝙蝠侠、神奇四侠……美漫中描绘的超级英雄无不深深吸引着我，尽管我住在北爱尔兰的贝尔法斯特，平日很难看到美漫。要说起我最喜爱的超级英雄，那一定是蜘蛛侠彼得·帕克了！

他在被一只受到辐射感染的蜘蛛咬伤之后，身体发生巨变，获得了奇怪的超能力。但直到他的叔叔死于罪犯之手，彼得·帕克才接受了命运的召唤，用超能力来打击犯罪。彼得·帕克的蜘蛛侠生涯过得并不轻松。《号角日报》( *Daily Bugle* ) 的主编詹姆斯一心想给他定罪并搞成个新闻头条，而彼得和玛丽·珍的恋情也因为他的秘密身份而备受考验。

当时我还是个小男孩，生活在政治动乱频仍的贝尔法斯特。我在美漫里发现了一个全新的世界——不只有摩天大楼和浪漫爱情，还有一群怀有改变现实的信念并有勇气挺身而出的英雄人物。我喜欢美漫传达的观念：灾难事件会让人超越自我、成为超级英雄。现实生活要是也能像这样就好了！

随着年岁渐长，我逐渐认识到，现实生活恰恰便是如此。超级英雄的故事，其实正隐喻了我们在现实中遇到的种种挑战。发生在蜘蛛侠和其他漫画角色身上的悲剧，都不是他们自己的过错，但却突然而至，迫使他们走进惊险刺激而又危机重重的崭新人生。超级英雄都曾遭遇创伤性事件，从此改变一生。他们本可能崩溃于悲剧的摧毁力，却被唤起了内在的力量和智慧。他们的生活从此永远改变，是创伤让他们重新定位自己，重新定义生活。

我从他们的故事里看到了现实生活的投影，我们普通人也可以像超级英雄一样，走出灾祸的阴霾，过上精彩、积极的生活。普通人的故事，因为真实而更加振奋人心。

## 无可回避的创伤

莱昂·格林曼（Leon Greenman）就是这样一位真实人物。格林曼1910年生于伦敦东区一个荷兰裔犹太人家庭，曾接受拳击训练，做过理发师，后来成为一名成功的古董书商人。1938年，欧洲局势逐渐紧张，当时他与荷兰裔妻子伊斯特住在鹿特丹。他本已准备返回伦敦，但听到广播里英国首相张伯伦说“现在正是和平年代”，认为没必要急着回国，所以就留在了荷兰。

然而战争在次年突然爆发。1940年，德军入侵荷兰。格林曼把护照和全部积蓄委托给一位朋友保管。后来他听说德军为交换俘虏，同意将英国公民送返家园，便让朋友把护照还给他。但等待格林曼的却是噩耗，朋友害怕自己因为帮助犹太人而遭到报复，早已把护照烧毁。

格林曼一家因此无法逃离纳粹的魔爪。1942年，他和妻子以及年仅两岁的儿子巴尼被送入韦斯特博克集中营（Westerbork），随后被转送到比尔科瑙（Birkenau）——也就是人尽皆知的“死亡集中营”奥斯维辛（Auschwitz）。甫一抵达，格林曼就被迫和妻小分离，妻子把孩子

举起来让他最后再看一眼，再吻一次。自那以后，他再也没有见过妻儿。格林曼是一个身体健壮的年轻人，安然做着理发师，如今胳膊烙上了囚犯编号 98288，被送到集中营劳动。

1945年4月11日，格林曼在经过60英里的死亡行军之后，来到布痕瓦尔德集中营（Buchenwald）。一觉醒来，他发现纳粹看守都不见了——该集中营已经被巴顿将军的第三集团军解放了。他在战地医院又躺了两天才能走动，重新回到集中营。格林曼来到焚尸炉前，不知道有多少生命寂灭于此，骨殖和灰烬一堆一堆，历历在目。他收起几块遗骨，留作回忆和凭吊；它们也是纳粹的罪证。

格林曼没有像其他数百万不幸的同胞一样死于毒气室。他回到伦敦，成为一名商人，又以莱昂·毛雷（Leon Maure）为艺名做了职业歌手。当时人们不愿听集中营的悲惨故事，他也没打算对人言说。但是在1962年，一切都改变了。他亲眼目睹白人优越主义政党“国民阵线”（National Front）公然集会，声称大屠杀从未发生。他意识到，如果自己再不有所行动，悲剧可能会再次上演。

在随后的46年里，格林曼倾尽全力，用整个后半生向世人讲述当年发生的真实历史。他不断收到骚扰信件和死亡威胁，不得不在窗户外加装护栏，以挡住反对者扔来的砖头。尽管如此，他仍然不辍发声，引导人们前往奥斯维辛参观，发表反法西斯的演说。很多学童都是听他讲述，才了解了第二次世界大战时期那段恐怖的历史。他这样描述自己的新使命：“我现在的目标和责任，是告诉人们当时究竟发生了什么。”1998年，英国女王授予他大英帝国勋章，以表彰他为反法西斯事业做出的贡献。之后他继续履行自己的使命，直到2008年以97岁高龄辞世。<sup>①</sup>

① 《时代周刊》2008年3月10日发布讣告：《莱昂·格林曼，奥斯维辛幸存者，将余生致力于反法西斯事业》。



莱昂·格林曼的故事正说明了本书的主旨：创伤如何改变个人的生活。我们看待世界的方式，会被创伤完全粉碎，然后重新建立。从某种意义上来说，创伤能带领我们进入一个全新的世界。

通过灾难促成改变，这与人们的常识截然相悖。我们往往认为，创伤只会给人带来毁灭性的打击。心理学研究证明，生活危机通常会令人抑郁、焦虑，让人产生创伤后压力。心理医师也发现，诸如严重疾病、事故、受伤、丧亲和分手之类的打击，都可能会威胁到人的精神健康。

那么，要怎样解释这样的情况：有人在遭遇危及生命的重病或可怕的天灾人祸之后，会说那不幸的事件正是他们生命的转折点？他们的故事似乎印证了尼采的格言：“杀不死我们的，让我们更坚强。”不过，这是否只是极少数幸运者的说辞？心理创伤是不是真的能给所有经历者带来新的希望？答案或许令你惊诧——的确如此！

逆境如同牡蛎体内变成珍珠的砂砾，能帮助人们更诚实地面对自己、接受挑战，并以更广阔的视角看待人生。让我们看一看美国自行车运动员兰斯·阿姆斯特朗（Lance Armstrong）吧。他在经历了睾丸癌的折磨之后，赢得了环法自行车赛的冠军。他不只赢得了一次冠军，而且连续赢得七次。在自传里，他这样描述癌症对他生活的影响：

世界上有两个兰斯·阿姆斯特朗，一个是患癌症之前的，一个是患癌症之后的。总有人问我，癌症怎样改变了我？其实真正的问题是，癌症怎么可能不改变我？我在1996年10月2日走出家门；回来的时候，我已经变成了另一个人……事实上，癌症可以说是发生在我生命中最美好的事情。我不知道自己为什么会得病，但是癌症确实给我带来了有益的影响，我不希望它从没发生。这是我生命中最重要的事情，它完全改变了我，我怎么可能希望它从未发生？一天也不会。

真实故事无疑会触动我们的心灵，给我们带来希望，但是它们并不能告诉我们，由创伤悲剧到积极影响的转变，究竟是如何发生的。近年来，心理学家

已开始关注逆境的益处。他们发现，创伤给人生带来转变，绝不是个别现象；在世界不同民族、不同背景的人身上，都有可能发生。那么，我们当真了解人类该如何应对逆境吗？本书将梳理心理学界最新的研究成果，我们对于创伤的看法可能也会随之改变。

本书的宗旨，并不是劝读者乐见自己或他人发生创伤、灾祸和不幸。我的想法其实很简单：我们必须了解，逆境或创伤，是生命中无可回避的东西。我们肯定都曾遭逢困境，已经发生之事既已不可挽回，唯一能够选择的是如何面对。让我们来看看哈罗德·库什纳（Harold Kushner）的故事吧！他的儿子死于一种罕见的老化症。他在《当好人遇上坏事》（*When Bad Things Happen to Good People*）一书中写道：

若非经历亚伦的生与死，我绝不可能变成一个更体恤别人的人、更有同情心的传道者。但如果可以让儿子起死回生，我会毫不犹豫地放弃这一切。如果我能够选择，我愿意放弃这一路走来获得的所有精神成长和思想深度，做回15年前懵懂的自己，一个普通的拉比，对一些人有所帮助，对另一些人爱莫能助。我会是一个聪明、快乐的男孩的父亲。但是，我无可选择。

很多人受到逆境冲击，才开始重新审视自身，重新确定生命中重要之事。创伤可以给人当头棒喝，把人引向更有意义的新生活。

## 逆境变成催化剂

在过去20年中，我致力于研究逆境对人的心理的影响，本书就是我多年来全部思考与研究的结晶。不用说，我自己也曾经历过许多逆境，它们帮助我打开了眼界。作为一名心理治疗师，我助人度过艰难时期；作为一名心理学研究者，我翻阅过无数遭遇创伤者的个人陈述。我越发相信，人会在灾祸之后成长起来。我想在本书中与读者分享自己作为科学研究者和心理治疗师的经验。

我也试图解答这个问题：在同样遭遇逆境的人群里，为何有人会一蹶不振，有人却能活得更好？

本书的核心思想是“碎花瓶理论”（shattered vase）。假设你在家里的某个安全稳固的地方摆上一只珍贵的花瓶，但有一天你不小心把它打落在地。有时候花瓶虽然碎了，但花瓶底可能还完好无缺，可以在此基础上开始修复；但也有时候，花瓶摔得粉碎，看上去完全没有修复的可能。

那么，你会怎么做呢？试图用胶水和胶带把花瓶拼回原状吗？还是捡起碎片，扔进垃圾桶，因为花瓶已经无法修复？抑或捡起漂亮多彩的碎片，把它们制作成新东西，比如色彩缤纷的马赛克镶嵌画？

灾难来临时，人们常会感到自己的内心有一部分被击得粉碎——比如世界观、对自己的看法或者与他人的亲密关系。有些人一味想让生活恢复原样，结果仍会倍感沮丧和无力；也有些人选择接受现实，对自己和世界产生新的认识，勇于尝试新生活。这本书以我多年科学研究和临床经验为基础，希望能帮助读者关注、理解并有意识地控制自己的思想和行为，在逆境之后过上更好的生活。

逆境无疑会给我们带来巨大的心理痛苦。我们知道，极度恐惧会致使心理压力水平居高不下，可能维持数月甚至数年之久。并非所有人都会完全表现出创伤后应激障碍（posttraumatic stress disorder, PTSD）的症状，但大多数人会因创伤后的心理压力而产生情绪波动。为何有些人更易受到创伤的影响？怎样才能更好地帮助他人摆脱创伤后压力的负面影响？这些问题在过去数十年中，均已得到详细研究，也有“认知-行为疗法”（cognitive-behavioural treatment）用来治疗创伤后应激障碍。这类治疗方法似乎卓有成效，已有成千上万人从中受益；还有数千名受过这类训练的精神健康专家，在世界各地继续推行创伤疗法。

助人抚平心理创伤，已发展成为一类专门的产业。从业人员包括咨询顾问、心理治疗师、心理学家、精神科医师和社会工作者，其发展之势突飞猛进。这

当然是好事，不是吗？要是在过去，我或许也会同意。但是随着我把研究兴趣从创伤后应激障碍转移到创伤后成长，我开始质疑创伤产业及其对人类精神世界的影响。我们对创伤后应激障碍日益关注，创伤产业也在不断膨胀，使创伤后成长的观念完全笼罩在其阴影之下。我们在理解人类如何适应逆境时，往往太过片面，只关注创伤给人带来的消极影响。

但是，创伤对人类精神世界的影响，远不仅限于创伤后应激障碍。我们需要综合考虑生理、文化和政治等各种因素，才能决定自己该如何应对逆境，活出生命的价值。其中问题错综复杂，令我对创伤产业产生了以下三点忧虑。创伤产业的成功，是否会产生意外后果，引发新的问题？

第一，创伤产业热衷于使用医学用语。创伤后应激障碍已成为一个独立的诊断类别，可以有效评估人的精神痛苦。但创伤产业大量使用医学语言，把治疗师当作医生，仿佛患者不必通过自身努力，可以依赖他人谋求康复。而且“患者”这个词本身也有问题，它描述的是一种不正常的状态，是指精神受损、残缺、失调、紊乱的人。这类医学词汇，潜移默化地将个人谋求康复的责任转移到了治疗师的手上。然而，精神创伤与能被医生治愈的疾病绝不相同。心理治疗师确实可以给人提供指导，在精神康复之路上提供专业的陪护，但说到底，人们必须自己承担起康复的重责，寻找生命的意义。

第二，创伤产业让人们普遍对创伤后应激障碍形成某种错误的认识：创伤后应激障碍既无从阻止，也无可规避——经历灾难的人一定都会受到心理冲击，发展出创伤后应激障碍，一定需要专业的心理援助。也许对于一些人来说确实如此，但是过去十年的研究证明，创伤亲历者不一定需要长期的援助，人们也往往过高估计了创伤给人造成的伤害。如果人们被反复告知，他们非常脆弱，需要专业援助，那么他们就会认为自己确实如此。但研究告诉我们，大多数人在遭遇短期创伤时并没有那么脆弱，他们要么有足够的心理韧性来对抗精神压力，要么能很快恢复过来，心理功能也会维持在较高水平。这才是本书真正想要传达的信息：大多数人的心理韧性都足以对抗突然降临的悲剧、不幸和灾难。

第三点担忧已经在前文提及：如果创伤后应激障碍的症状得到缓解，人们就会认为治疗已经成功。这既忽视了大多数人都有足够的心理韧性的事实，也忽视了人在创伤后的成长——很多人经过逆境的磨砺，过上了更有意义的生活。创伤后应激障碍是一个复杂多面的心理状态，既会给人带来压力，也会助人成长。人们可能会凭此找到修复创伤的方法，把创伤变为优势。过去人们只把创伤后成长现象视为特例，当作只发生在极少数人身上的奇闻——而创伤后成长，其实是创伤固有的一部分。心理治疗师如果未能在求询者身上观察到创伤后成长的可能，那么无疑是帮了倒忙。

简单来说，创伤后应激障碍作为一种诊断类别，能帮助有需要的人寻求专业的心理治疗。但是它也有三项弊病：人们不再对自己的康复负责；让人们产生错误的期望；忽视了创伤后的个人成长。本书力图打破这种片面的认识，证明创伤不单会产生消极影响，也会产生积极影响，二者彼此关联。我对当今的创伤产业无法苟同。我认为，创伤后应激障碍是人类适应逆境的自然过程，再正常不过。它也标志着个人转变的开始。人要想从创伤中恢复，需要寻找新的意义，对事物形成新的理解，找到治愈心灵之钥。创伤后应激反应可以理解为人类探寻生命意义的过程，在这个过程中，人们需要借由不断回忆和思考去理解那些带来极大心理冲击的创伤事件，发现生活的真相，成就新的人生。本书的核心观点是，创伤后应激障碍是自我转变的动力。这种自我转变，也被称为创伤后成长（posttraumatic growth）。

近年来，已有不少人开始研究创伤后成长。有人起步较早，有人起步较迟；无论对谁来说，都是任重道远。创伤后成长的理论本身并不复杂，但却在过去数十年间一直被精神医学研究的阴影笼罩。精神医学只注重研究痛苦，而不去研究由痛苦产生的转变。

人类会讲述故事。创伤会触动我们的开关，我们需要通过向人述说去理解发生的一切灾厄。在与家人、朋友或同事交谈的过程中，我们就在讲述创伤的故事，而我们讲述的方式又受到报纸、电视、书籍、歌曲和诗歌的影响——它们提供了语言、声音和影像的模式。在讲述故事的过程中，转变也在一点点发

生。通过理解创伤事件，我们自己也成长了。

对于有兴趣了解创伤后成长的读者，本书的第三部分有详细介绍，并提供实践指导，包括“创伤后心理幸福感变化问卷”（Psychological Well-Being Post-Traumatic Changes Questionnaire, PWB-PTCQ）和 THRIVE 转变模型，读者们可以根据这个模型进行练习与反思。

最后要说明的是，本书虽然扎根于科学研究，但也记录了许多人类应对逆境的故事。为保护隐私，书中人物全部使用化名——除非故事的主角已经举世闻名。本书列举的案例都有其真实原型，我也修改了故事背景和情境细节。借助古代哲学家的智慧、存在主义及演化心理学家的慧眼，还有现代积极心理学的乐观主义，我将为您介绍关于逆境的新科学——以全新、积极、人性的眼光来看待生活，迎向生活中不可避免的挑战。

# WHAT DOESN'T KILL US

THE NEW PSYCHOLOGY  
OF  
POSTTRAUMATIC GROWTH

## 目 录

中文版序 / I

前 言 每个人都能成为超级英雄 / III

## 第一部分 | 直面创伤

- 01** 从苦难中寻找意义：创伤的积极面 003  
幸存者的积极改变  
悲剧乐观主义  
关注创伤的积极面
- 02** 苦痛之殇：创伤的消极面 017  
创伤的成因  
炮弹休克  
从创伤到创伤后应激障碍  
创伤后应激障碍的界线

- 03 负荷过重的大脑：创伤的生理机制** 043
- 大脑的侵入性反应
  - 大脑的恐惧警报系统
  - 条件反射与削弱疗法

## **|第二部分| 重建内心世界**

- 04 越受创，越强大：创伤后的积极转变** 059
- 创伤后成长的三大变化
  - 压力促发积极改变
  - 创伤后成长的连锁反应

- 05 重新绘制心灵地图：碎花瓶理论** 087
- 抚平心理创伤的5个阶段
  - 创伤摧毁假设世界
  - 重建假设世界
  - 碎花瓶理论
  - 认知同化

- 06 真正的治愈来自自己的给予：创伤后成长之路** 113
- 回避性应对策略
  - 趋近性应对策略
  - 创伤后成长皆在自身

## **|第三部分| 疗愈**

- 07 挺住，意味着一切：抚平创伤的心理疗法** 135
- 认知行为疗法



创伤后心理幸福感变化问卷

15分钟情感日记：表达性写作

08

新生：心理复原的 THRIVE 模型

163

与创伤后心理压力有关的常见问题

创伤后成长的三大关键

自助指南：THRIVE 模型

结 语 那些受过的伤让我们勇往直前 / 205

致 谢 / 213

译者后记 / 216



你不是一个人在读书！  
扫码进入湛庐“心理、认知与大脑”读者群，  
与小伙伴“同读共进”！