

# The Time Cure

Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy

# 让时间治愈一切 津巴多时间观疗法

菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo)

[美] 理查德·索德 (Richard Sword) 著 赵宗金 译

罗斯玛丽·索德 (Rosemary Sword)



**最具影响力的心理学家、美国心理学会 (APA) 前任  
主席、《心理学与生活》作者津巴多最新作品  
治愈创伤、创造内心宁静和快乐的另类公式**

改变你的时间观，将重置记忆，  
从现在起，创伤会融化、散去



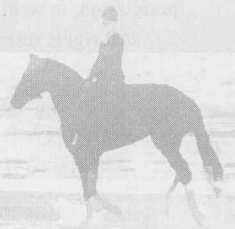
B84  
277

# The Time Cure

Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy

# 让时间治愈一切 津巴多时间观疗法

菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo)  
[美] 理查德·索德 (Richard Sword) 著 赵宗金 译  
罗斯玛丽·索德 (Rosemary Sword)



机械工业出版社  
China Machine Press

B84  
277

图书在版编目 (CIP) 数据

让时间治愈一切: 津巴多时间观疗法 / (美) 津巴多 (Zimbardo, P.), (美) 索德 (Sword, R.), (美) 索德 (Sword, R.) 著; 赵宗金译. —北京: 机械工业出版社, 2014.1

书名原文: The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy

ISBN 978-7-111-45153-2

I. 让… II. ①津… ②索… ③索… ④赵… III. 普通心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302142 号

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

本书版权登记号: 图字: 01-2013-0618

Philip Zimbardo, Richard Sword, Rosemary Sword. The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy.

Copyright © 2012 by John Wiley & Sons, Inc.

This translation published under license. Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Machine Press.

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 John Wiley & Sons 公司授权机械工业出版社在全球独家出版发行。

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。

本书封底贴有 John Wiley & Sons 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

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: 戚妍 王金强 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 18 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-45153-2

定 价: 39.00 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

## 赞 誉

本书为创伤后应激障碍患者的治疗做出了最重要的创新性贡献，津巴多教授将其无与伦比的心理學知识以及洞察力与两位索德医生丰富的临床经验相结合，为那些遭受战争蹂躏、性侵犯以及其他恐惧经历的人提供了一条通向更加积极充实的生活的新途径。作者提供的令人信服的经验证据以及一些发人深思、动人的案例研究，证明了这样一种神奇力量，它能将一个人的时间观从消极的过去转变成积极的未来，并以此获得安慰和解脱。即使一切都已灰飞烟灭，这种治疗模式也能为那些最需要它的人带来希望和治疗。所有遭受这种状况或者正在寻求一种道德的、有效的、负责任的、富有同情心的治疗模式的人都应该阅读这本书。

——罗斯·麦克德莫特 (Rose McDermott)

布朗大学政治学教授

本书是创伤后应激障碍文献的巨大财富。它注定将成为一本经典著作，每一个从事创伤后应激障碍研究的科研同道以及临床专职人员都应该有这样一本书。随着患有创伤后应激障碍的战争退伍军人以及其他行业中的精神创伤者数量的增加，这本书可以被推广到多种多样的环境和情境之中。治疗的效力和效果背后的实质——我们如何承受这种痛苦取决于我们理解、处理和信奉过去、现在以及未来的程度，保证了创伤后应激障碍患者较高的接受性和良好的治疗效果。津巴多

是著名的心理学家，毋庸赘言。理查德和罗斯玛丽·索德都是杰出的临床医生，也是在夏威夷进行“时间疗法运动”的创始人。这一运动以数量可观的退伍军人、国际组织、心理健康的社区作为扎实的支撑。

——哈罗德·霍尔 (Harold Hall),

哲学博士、美国职业心理学委员会 (ABPP) 委员、高级护理  
《恐怖主义：干预与策略》编辑、太平洋研究所冲突和侵犯研究中心主任

本书充满了感人的故事、令人兴奋的转变以及有益的资料。索德夫妇和津巴多教授为帮助那些处于压力中的人做了大量的工作。我一定要把这本书推荐给我的同事和患者。

——梅尔·鲍里斯 (Mel Borins)

医学博士、加拿大多伦多市圣约瑟夫健康中心创建者、  
加拿大家庭医师学院研究生、多伦多大学家庭和社区医学系副教授

本书为创伤后应激障碍患者的治疗提供了可供替代的选择。患者对于过去痛苦经历的回顾会时常迫使他们在持久的治疗开始之前就退出。由于患者不能重返治疗，并被他们的症状折磨，退伍军人以及其他患者就生活在以创伤为中心的个人地狱中，这影响了他们生活的方方面面，也影响了他们周围人的生活。时间观疗法利用认知工具，让患者重新将思维集中到更有意义的路径上来，进而从消极的过去中走出来，进入更有希望、有目标的未来。由于体验到了积极的疗效，那些运用时间观疗法的人对进一步治疗都十分热情和兴奋。这个有前景的治疗方法将彻底革新创伤后应激障碍治疗方式。

——唐·科普夫 (Don Kopf)

哲学博士、心理学家，于夏威夷火奴鲁鲁从事“潜在积极性”咨询服务

## 序 1

很多年前，有一个年轻人到我在斯坦福大学的办公室拜访，姑且称他为詹姆斯吧，他来访的原因是咨询在人前感到羞怯的问题。他身处人群中感到非常尴尬，我们讨论了这种情况的起因。在交谈过程中，他告诉我，几乎他碰到的每个人都会让他想起在过去曾经伤害或拒绝过他的某个人，所以他不敢冒险对他人敞开心扉。接下来他提到了一个耐人寻味的情况，用他的话来说：他的生活就像 80 张幻灯片，这些幻灯片安置在他所谓的“心理幻灯投影仪”上。一旦投影开始，这些图片就被投射到他当前的意识中，而且遵循着一个可以预测和信赖的顺序。由此，他的当前感（**present sense**）是他的心理屏幕中的幻灯片，他的过去感是刚刚看过的幻灯片，而他的未来感（**future sense**）则由接下来的幻灯片所决定。听完他的描述，我马上想到，这看起来像是一个非常合理的刻画记忆的隐喻。

接下来他告诉我的情况令人非常不安：詹姆斯的幻灯片盘里全是消极经验的幻灯片，充斥着惨遭拒绝、各色失败、错失机遇、谬误、错误估计、经营失败等诸如此类的东西。于是，他的当前感总是一桩过去的消极事件；他的过去感也总是一桩消极事件；他对未来预期的幻灯片，也总是一桩消极事件，可以从其过往经历预测到！还有比这更糟糕的，他的心理幻灯演示超出了意识能控制的范围——这种意识控制本应该在任何时刻都可以通过触发经验（**triggering experience**）来激活。由此，他会不断地观看那些由过去消极经验构成的可怕图片，而且它们是如此清晰逼真地播放，最终会深深地刻在詹姆斯的脑海里。

我绞尽脑汁地琢磨治疗计划，最后也拿出了一套方案。这套方案看起来很像

合他那特殊的表象。我告诉詹姆斯，柯达公司已经研制出一个可以播放 120 张幻灯片的幻灯转盘。这就意味着，他可以给他的幻灯演示增加 40 张新的幻灯片。我鼓励他回顾他的记忆，找到具有积极色彩的任何事件：成功事件、生日宴会、良朋佳友、可口美食、电影和图书等。针对每一个他能回忆起来的积极图像，我们创建了相应的崭新的、清晰明亮的幻灯片，然后随机地插入到他的心理幻灯转盘中。尽管那些消极的东西仍旧盘踞在那里，但是也终归有了些偶尔的释放。他应该能够看到有许多正面人物、经验、成功等存在于他的生活中，这些能够帮助他对抗生活中负面的东西。

渐渐地，我们从最近的积极经验出发，用越来越多好的幻灯片替换掉坏的幻灯片。经过一个月的时间，这个当时即兴产生的治疗程序开始发挥功效。它给了詹姆斯一个更为平衡也更细致的生活概念，提高了他改变自己生活的能力。这件事对我也产生了显著的影响，鼓励我更深入地思考我们的时间取向特性的问题，以及每个个体的过去、现在和未来的那些概念对生活的真正影响。

20 世纪 70 年代早期，我开始热切地探索时间观 (time perspective) 各方面的问题。经过了两个令人着迷的十年 (可以阅读第 2 章的相关内容) 之后，时间理论 (Temporal Theory) 于 1999 年诞生，津巴多时间观量表 (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) 也编制了出来。这是一个有效度的、可信赖的并且容易施测的工具，能够测量时间观方面的个体差异。

到 2008 年时，津巴多时间观量表已经为全球的众多研究者所使用。大众化水平也越来越高，其应用已经超出了专门针对心理学家的学术出版物的范围，针对公众出版的商业图书也越来越多。与约翰·博伊德 (John Boyd) 合著的《时间悖论》(Time Paradox)<sup>1</sup> 可谓是令人振奋的集大成之作，汇集了众多的理论探索和最新开展研究项目。我原本想这可能是我在时间观问题上专业探索的结束，但事实远非如此——我还没有见到索德夫妇在创伤后应激障碍和时间观方面的工作。

## 索德夫妇在 PTSD 和时间观方面的工作

在 2008 年的时候，我针对图书的第一次公开演讲被列为一个工作坊的日程。

那个工作坊是由夏威夷心理学会在檀香山举办的，这让我异常兴奋。在演讲结束时，我对讨论过程非常满意；并且非常期待在威基基的沙滩上来个日光浴。然而，正在我整装待发时，一个与会者走向我，看似对我讲到的某点极为感兴趣，激动得好像无法呼吸。事实上，他对我讲到的所有内容都极其感兴趣。

他告诉我他的名字是索德，是一名来自毛伊岛的治疗师。他说，多年来，他和妻子兼同事罗斯玛丽（昵称露丝）一直遵循的工作路线和我在《时间悖论》里的建议极其类似。他的工作对象是战后退伍军人，这些人多年来备受创伤后应激障碍的煎熬，有些患者从第二次世界大战<sup>①</sup>开始迄今患病甚至超过了70年。这种疗法获得了很好的疗效。他说，他将尝试使用我的建议作为治疗的策略，来对付那种可怕的折磨。我礼貌地给了他我的名片，并邀请他保持联系。我告诉他，如果他在信件的标题中注明“紧急”的字样，即使我很忙，也会及时回复他的信件。我原本想，他会和其他许多人一样，一开始被我激动人心的讲话鼓动，不久热情就会渐渐消退。就这点而言，我大错特错了。

事实证明，我们的理查德是一个言出必行的人。他的话语充满了让人着迷的乐观和智慧。他有着不同寻常的奉献精神，促使他献身于拯救那些美国战后退伍军人于苦难之中的事业。他绝不满足于仅仅把他们从苦难与创伤中解救出来，而是要控制住他们的创伤后应激障碍状况，使得他们重返充实而富有意义的人生。对他而言，仅仅把他们的消极状态转变为没有坏焦点（bad focus）的零状态（zero state），是远远不够的。只有当这些英勇的老兵能够恢复到积极状态，恢复到他们参军服役、献身国家之前的积极状态的时候，他才能真正地感到满意。这就是索德对于退伍老兵进行完整的创伤后应激障碍“治疗”下的定义。

我不得不承认，我最初认为他的看法的确有点过激。我知道创伤后应激障碍尚未有任何完全奏效的治疗方案，他的方案应该最多也就是让人更能容忍煎熬。不过我仍然是个思想开放的怀疑主义者，期望我的上述判断被证明是错误的（这被认为是成为一个好的科学家所必需的；早在耶鲁大学心理学系接受研究生训练的时候，我就接受了这一观点）。我们通过电子邮件做了大量的交流，各种想法奔涌而出。

---

① 以下简称二战。



现在，遵循着时间理论模型，索德夫妇开始把一种新形式的时间隐喻治疗方案付诸实践，用来治疗毛伊岛的来访者。虽然这让我深受鼓舞，但也谈不上变成了信奉者。他们的时间隐喻疗法围绕着来访者对其问题的重构而展开，这个重构过程是在想象中进行的。在这个过程中，来访者从创伤性的过去中被“解放”出来，并顺利过渡到更为积极的现在和未来。索德夫妇将所有这些都放置在下述语境之中：强调生活中时间的重要性，以及在过去、现在和未来的时间观之间取得平衡的重要性。他们的构想——能够灵活地进行时间区（time zone）的转换——似乎正推动着津巴多时间观量表进入一个崭新的和令人激动的实践应用领域。和以往一样，过去的那种科学家的观念使我对这种简单的治疗方法依旧保持怀疑的态度。

## 行动中的时间观疗法

从会议回到家后，我开始持续不断地收到来自索德夫妇病人的来信，他们向我描述了在治疗中体验到的那些惊人的变化。他们非常欣喜，多年来第一次能够享受来自妻子、家庭、朋友的快乐，享受各类活动、外出购物等。他们不再深陷于恐怖的未来，那些过去控制他们太久了。现在，他们已经开始计划着休假，去看望多年来忽略的人。他们告诉我，他们已经不再停滞在过去，笑容也重新焕发。他们还非常期望能够分享这种转变的经验，来帮助那些仍然承受创伤后应激障碍煎熬的患者。

对于任何一种心理治疗而言，这种令人震惊的证据都是非常罕见的；在短暂的几个月治疗后就出现如此效果，则更加少见。然而，我的研究训练让我再次强调，必须有坚实的证据才能支撑这些个人陈述。于是，我鼓励索德夫妇和他们的同事去收集更多的证据，采用大样本范围的时间观疗法治疗的患者为对象，使用多种标准化的创伤后应激障碍测量工具，来获得治疗前和治疗后的测量数据。他们做了上述工作，获得的数据也支撑了患者告诉我的那些结论：时间观疗法的影响是可测量的，而且这种影响在若干标准化测量上都具有统计学上的显著意义。它的确奏效！

它不仅行之有效，而且还具有长期的持续积极疗效，目前的疗效存续期至少达到三年。对大部分经过时间观治疗的老兵而言，这种积极的最初疗效在存续期基本得到了保留。可以预测，如果其后进行测量，在可能倒退的情况下偶尔进行补救，这些效果将持续更久，理想情况下会永久保留。

与此同时，其他的证据也不期而至。2009年在多伦多举行的美国心理学会大会上，我的报告围绕时间观问题展开，谈到了索德夫妇和他们针对老兵开展的突破性工作。当我扫视会议听众的时候，看到一位坐在轮椅上的女士正在向我挥手。她看起来非常兴奋，而且很明显想和我说些什么。当我结束了演讲后，她来到演讲台前，非常兴奋地告诉我，她就是曾经罹患创伤后应激障碍的退伍军人，也曾跟随索德夫妇进行时间观治疗。她说她由此获得了巨大的帮助，而且已经开始了新的人生。可以想象我有多么惊讶，就是在这里，在多伦多，一个老兵确证了我在这个屋子里刚刚分享的观点，屋子里可是有着数以千计的心理健康专家！

现在，我们需要做一个决定：我们要不要立刻把这个新型的治疗方法通告全世界，要不要让那些业已放弃希望的人重燃希望？我们是否应该给治疗师们提供这种新型疗法的指导，来补充他们的治疗协议？这种协议不仅仅针对创伤后应激障碍，而且也包括了其他所有与时间同步的各类创伤和滥用。或者更好的办法是迟一些宣布这个疗法，先开展正式的临床实验——招募数百人为被试，使用随机任务分配和系统评估的方法，对时间观疗法和其他目前常用的疗法开展对比测验？

通常，我会极力游说同事们同意后一个观点。但是，这个颇有野心的项目需要数百万美元的资助才能开展。这将是异常耗时费力的，至少要有一年的申请时间，附加上数年的时间来开展具体工作。所以，我们选择申请军队基金，将我们的治疗计划放在军队里面可测量的实践环境中；接下来就是写作这本书。现在，我们期待着从军队中获得符合期望的好消息。但是，在等待和期望的同时，我们也提前进行了一些工作，写作了现在你手里拿的这本书。

从这本书中，你能享受和学习的东西非常独特。它的目标很简单：提供我所创立的时间理论的展示，然后详述索德夫妇如何将这些观念付诸实施，形成目前

最为有效的治疗方法，从而减轻创伤后应激障碍造成的那些痛苦。你将能够发现陈述清晰的治疗计划和尽可能多的支撑证据，这些证据来自清晰的、容易记忆的案例研究和坚实的量化数据。

时间观疗法的疗效显而易见，它的影响也相对快速——几个月甚或更短的时间，而且它的花费也很少。它不需要较多的医学博士甚或哲学博士来负责，硕士水平的从业者也可以有效地使用它，就像有经验的护士或者聪明且负责的看护者那样。

在所有词汇、观念、计划和日程的背后，是索德夫妇这两位治疗师推动性的激情。他们的人生使命就是利用已经获得的训练和天赋，解脱来访者的痛苦，不知疲倦地去改善每一位来访者的日常生活质量。他们宽广的胸怀不仅仅向那些退伍老兵张开，同时也向众多其他寻求帮助的人张开；这些人中既有躯体受虐和性虐待的幸存者，也有患有心脏疾病的患者，以及经历过创伤性自然灾害等的来访者。我非常欣喜，能够被他们富有激情的智慧所触动，被他们关于人性优点的乐观主义态度所感动。

我们期望，你在这里阅读的东西，能够帮助你和所爱的人走向更为积极的人生；也期望你能分享所收获的东西给你关心的人。正是你所做的，重新强调、强化和扩展了人们之间的联系。

菲利普·津巴多

加利福尼亚州圣弗朗西斯市

2012年6月

## 序 2

近 30 年以来，我一直在夏威夷的毛伊岛上当心理医生，专攻创伤后应激障碍，也就是 PTSD。七年之前，我的妻子罗斯玛丽也加入了这项工作。大多数人将夏威夷视为天堂乐土，但是我们每天都会接触到仍在与恐怖的战争经历阴影做抗争的退伍军人，还有遭受家庭暴力、强奸、交通事故和职场意外创伤的平凡男女，以及那些因自己必须要面对的恐怖遭遇而受到精神创伤的抢险救援人员。

多年以来，我们的事业蒸蒸日上，这是因为我们运用了认知行为疗法（CBT）、积极心理学和“荷欧波诺波诺”（ho'oponopono）的方法——一种夏威夷式的心理疗法，通过宽恕来让事情变好。在这些传统方法的基础上，我们倾尽全力去发现一种简单而更有效的方式，去帮助那些受到精神损伤的人。一直以来，这都是我们所构建的愿景。我们尤其受到了二战中著名的 442 军团的日裔美籍退伍军人的启发。尽管这些军人历经磨难和折磨，但他们依靠着自身非常独特的思想观念，找到了穿越创伤后应激障碍迷宫的有效路线。同我们治疗过的其他退伍军人相比，他们所选的路线是非常不同的。

差别很简单：其他的美国退伍军人会倾向于谈论战争中不好的事情，以及战争是如何影响他们的，并且他们就是无法抛开这些恐怖画面而继续前行。相比之下，那些日裔美籍退伍军人会谈论战争中发生过的美好的事、有趣的事、他们如何享受互相的陪伴，以及他们正如何为更美好的未来而奋斗。他们会将精力集中

在过去经历过的积极回忆来创造积极向上的未来。这也正是我们从他们身上学到的非常本质的东西：**我们通过回顾过去来学习至关重要的经验；但是，当我们想要让自己和孩子们过上更好的生活时，我们必须聚焦于未来。**

自从我们在檀香山的那场研讨会上第一次见到菲利普·津巴多以来，Z 团队——一个由多名研究者、临床医生、名医专家和学生组成的骨干队伍，一直在孜孜不倦地开展工作，他们收集数据并不断地对治疗效果进行评估。

我们已经将津巴多的时间理论运用到工作中了，创造了时间观疗法（time perspective therapy, TPT）。到目前为止，我们已经治疗了将近 400 名患者。在这些入当中，有 275 人是罹患创伤后应激障碍的战争退伍军人，他们绝大多数获得了退伍军人管理局所做的执行公务相关的创伤后应激障碍伤残评定。非退伍军人创伤后应激障碍患者也从时间观治疗中受益。许多患者都非常乐意分享他们的故事，你将会在本书中看到那些故事。为了保护他们的隐私，书中已经对他们的名字和某些细节做了改动。

尽管时间观疗法产生于认知行为疗法和积极心理学，它与目前应用于创伤后应激障碍疗法的其他方法之间，还是存在着本质的差别。时间观疗法最显著的不同体现在它所使用的语言上，也体现在它看待创伤后应激障碍的角度方面。

时间观疗法是在普通语言的基础上使用专业术语的。我们发现患者对常见的心理学术语会产生自发反应，例如术语“焦虑”和“抑郁”，会让他们感到不安，而且似乎会阻碍他们继续前进。所以，在时间观治疗中，我们使用具体的时间观术语，将过去的想法和经历归为积极或消极两类。这可能听起来没有多大意义，但是对患者参与治疗的影响却是直接的。例如，我们已经发现，说“困在过去的消极回忆中”（你会在后面通过本书对此有所了解）令人更容易理解和关联。比起焦虑和抑郁，感觉这么说引起的争议没那么强烈，而且还更容易找到解决方法。

第二大差异，也是很大的一个，是时间观疗法将创伤后应激障碍视为一种精神损伤，而非一种精神疾病。创伤后应激障碍是由创伤引起的，创伤损害了你的思维过程，与一场车祸的创伤可能对你的身体造成的躯体性伤害几乎一样。然而，

它可能看起来像一件小事，但是对创伤后应激障碍的病患来说却是件大事。带着精神疾病生活会感觉压抑、理解困难以及无助，而带着精神损伤生活还有治愈的希望。

过去几年在夏威夷，我们已经面向众多精神健康专家、学生以及感兴趣的其他行业人员举办了几次时间观疗法工作坊。拉里·博林斯（Larry Borins）是一位教授正念认知疗法和认知行为疗法的多伦多独立精神治疗师（他在一个门诊病人精神健康组织中工作），已经参加过两场这样的研讨会了。他在谈到关于正念认知疗法与时间观疗法之间的不同时，说了以下的话：

正念治疗（mindfulness）的手段之一是对想法做标签和识别，要明白想法不是事实，它们只是头脑的产物。

有时候想法是理智的，而有时候则不然。一种使患者醒来并且变得更清醒的方法是帮他们学会将想法与事实分离。当人们处于抑郁或焦虑状态时，他们的想法是困惑的，会引发他们反问自己作为人究竟是谁。使用正念是踏出思维和反应的信马由缰状态的一种方法。另一种方法则是通过时间观疗法改变你的观念。我认为时间观疗法正在成为一件认清一个人与其处境、当前时刻的关系的简单而又有效的工具。

我刚用时间观疗法治疗了一个病人，她有了显著的恢复。我甚至没有使用正念——我只使用了时间观疗法，很管用！她选择了时间观疗法……

时间观疗法是对认知行为疗法和正念疗法的完美补充。

时间观疗法是一个简单、有效且非常成功的工具，甚至能帮助那些受到创伤性事件极大消极影响的人形成平衡的时间观，从而允许他们从过去的泥潭困境中超拔出来，并能坚定地步入更加积极的未来。在第一部分的每一章最后，你会发现我们提供的建议，这些建议可以让你开始探索在本书中读到的简易技巧，并将其运用到自己的人生体验中。

但是，本书并非治疗的替代物，而是一个找回自我之旅的向导。如果你正在接受治疗，而且受到所读内容的启发，请与你的主治医生分享这个信息。

时间观疗法的确适用于每一个人。它已经改变了我们的生活，也改变了如此之多的其他人的生活。我们希望它也能帮助你，让你向前阔步迈进（holomua）——用一种积极的方式推动你的人生旅程。<sup>⊖</sup>

理查德·索德和罗斯玛丽·索德

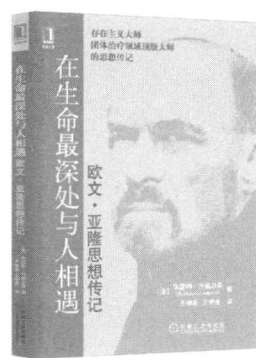
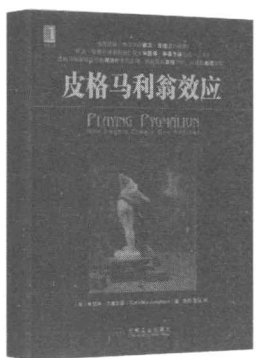
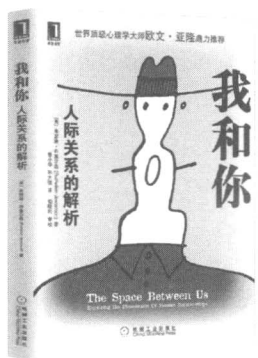
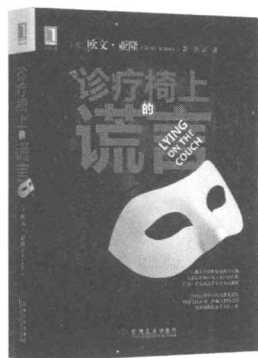
夏威夷毛伊岛

2012年6月

---

⊖ 提供一个免费下载资源：给使用时间观疗法的治疗师的指南。要获得该指南的 PDF 格式文件，请访问我们的出版社网站：[www.josseybass.com/go/timecure](http://www.josseybass.com/go/timecure)。

## 推荐阅读



### 诊疗椅上的谎言

作者：(美) 欧文·亚隆 ISBN: 978-7-111-39127-2 定价: 39.00元

### 当尼采哭泣

作者：(美) 欧文·亚隆 ISBN: 978-7-111-32836-0 定价: 36.00元

### 妈妈及生命的意义

作者：(美) 欧文·亚隆 ISBN: 978-7-111-33312-8 定价: 30.00元

### 我和你：人际关系的解析

作者：朱瑟琳·乔塞尔森 ISBN: 978-7-111-25338-9 定价: 38.00元

### 皮格马利翁效应

作者：朱瑟琳·乔塞尔森 ISBN: 978-7-111-32916-9 定价: 29.00元

### 在生命最深处与人相遇

作者：朱瑟琳·乔塞尔森 ISBN: 978-7-111-29665-2 定价: 30.00元



## 目 录

赞誉

序 1

序 2



# 创伤后应激障碍患者 和时间观疗法

## 第 1 章

### 创伤后应激障碍患者如何在时间中停滞 // 2

创伤后应激障碍的要点 // 4

创伤后的大脑 // 9

创伤后应激障碍未被治疗的情况 // 11

创伤后应激障碍怎样影响他人 // 14

为什么创伤后应激障碍难以治疗 // 15

为什么再现创伤只会走得更远 // 20

时间观疗法转换过去、现在和未来 // 21

追求平衡 // 22

小结 // 25