

<<电影疗伤心理学>>

图书基本信息

书名：<<电影疗伤心理学>>

13位ISBN编号：9787543876446

10位ISBN编号：7543876442

出版时间：2011-9

出版时间：湖南人民出版社

作者：【韩】金俊基

页数：218

译者：季成

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<电影疗伤心理学>>

### 前言

当这一本关于电影的心理学的书籍交到我手上时，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

## <<电影疗伤心理学>>

### 内容概要

人生就是一场不能NG的电影，上演着我们不为人知的伤。

失恋、离婚、亲人亡故、地震、交通事故、性骚扰和强暴、失业、股价暴跌、考试失利、遭人排挤...  
...生活中每个角落每时每刻都在上演这些“坏事件”，谁都不能幸免。

本书以21部跟心理创伤有关的经典电影为案例，关注最常见的心理创伤。  
从产生创伤的原因、到分析受伤的症状，到如何治疗创伤，娓娓道来，指引你重新聆听内心的声音，  
完成自我疗愈。

## <<电影疗伤心理学>>

### 作者简介

金俊基

韩国著名心理学精神病学专家，国际EMDR（眼动心身重建法）权威治疗师，现为首尔家庭法院调解委员，夫妻心理诊疗医院院长，饮食障碍专科医院院长。

金俊基擅长耐心地、仔细地聆听来访者的生命故事，细致地、温柔地陪伴来访者看到创伤背后的力量，鼓励来访者抓住这个力量，成为自己生命的主人，被韩国咨询界称为温柔的“心灵捕手”。

长期担任KBS“清晨时间”、“时事2580”等电台电视台的栏目嘉宾，著有《夫妇生活新体验》、《夫妻之间》，译著《EMDR治愈心灵创伤》。

## <<电影疗伤心理学>>

### 书籍目录

#### 电影疗伤心理学-目录

译者序

前言

#### 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》

创伤让生活面目全非

最深的心理创伤，家人的死亡

理解是治愈的开始

心灵药箱：创伤后应激障碍是什么？

02. 面对束缚现实的噩梦，你会怎样抉择：《密阳》

回避和逃避，否定现实的心理创伤

与自己和解

神能救你于心理创伤吗？

心灵药箱：大脑信息处理系统

#### 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》

幼年留下的心理阴影

因心理创伤造成巨大痛苦的灵魂世界

父母如何避免子女的心理创伤

心灵药箱：big心理创伤，small心理创伤

02. 冷漠和遗弃是儿童成长期的致命创伤：《欢迎光临娃娃屋》

你的家能为你治愈创伤吗？

父母给每一个孩子的爱是平等的吗？

#### 学校的心理创伤

心灵药箱：好孩子的心理创伤

03. 无法预计的事故、犯罪、疾病所带来的创伤：《21克》

使心理创伤恶化的事故

灵魂的重量

超越时间的创伤之痛

心灵药箱：大脑的两种记忆系统

04. 安慰并克服心理创伤：《加油！

马歇尔》

心理创伤的诱发因素

克服伤痛的群体力量

积极的想法克服群体创伤

重在此刻，给彼此勇气

与创伤决一死战

心灵药箱：海马体和杏仁核

05. 失去爱情的心理创伤：《玫瑰人生》

## <<电影疗伤心理学>>

比死亡更悲伤的别离

悲歌一曲

情感伤痕的产生与消亡

心灵药箱：爱恋的断绝

06. 对于绝症患者，死亡意味着什么：《深海长眠》

形态多样的心理创伤后遗症

与绝症抗争的心理创伤

死亡，同样有价值

心灵药箱：心理图式

07. 有一种创伤叫父亲：《闪亮的风采》

父爱之毒

严厉的父爱带来的心理创伤

无能为力地顺应，儿子的混乱和伤痕

父亲赐予的重生

恐惧使拳头挥向父亲

父亲和子女之间，母亲的作用

心灵药箱：复合性创伤后应激障碍

PART3 心理创伤的症状

从自我否定到分裂障碍

01. 强奸后遗症，无能为力生活：《女人，贞慧》

禁闭的灵魂

为逃避心理创伤的痛苦而放弃生活的喜怒哀乐

在旧伤上发作的新创伤

因创伤后遗症放弃生活的主导权

心灵药箱：强奸受害者的心理创伤症状

02. 创伤使性格发生根本性的改变：《勇敢的人》

健康的人也会被可怕的创伤击倒

事故和暴力，生活满目疮痍

游走于善恶之间的多重人格

创伤造成的人格分裂

心灵药箱：我也是心理创伤患者吗？

03. 创伤后应激障碍的原型，战争恐惧症：《第一滴血》

战争留给勇士的“勋章”

不义之战，数万人的集体创伤

最伟大的英雄，最可怕的杀人恶魔

心灵药箱：炮弹休克症

04. 儿时的选择，改变一生：《神秘河》

无奈的选择，无法预知的结果

创伤的影子引向生活的地狱

隔膜筑起的心理创伤

无力承担心理创伤的重量

害怕中学校服的创伤患者

心灵药箱：关于心理创伤经验的否定意识

05. 钝化对创伤的反应：《蝴蝶效应》

如果一切都是个梦

心理创伤的典型症状，分裂现象

## <<电影疗伤心理学>>

最差的解决方法，自我否定

治愈性的蝴蝶效应

心灵药箱：分裂现象，没有出路时的出口

Part 4 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》

转换思维方式，克服创伤

你可以的，跑啊

通过爱情和运动克服创伤

乱伦心理创伤

帮助克服创伤的知己

人生是个甜蜜的巧克力盒子？

心灵药箱：EMDR是什么？

02. “那不是你的错”：《心灵捕手》

妨碍治疗的高墙，怀疑和戒备

治疗者和孤立的受害者之间的矛盾

内心世界的相遇，彼此的治疗

心灵药箱：EMDR为什么有效果？

03. 比面谈更好的治疗，家人间的沟通：《儿子的房间》

心理创伤引起的失落感

心理医生能否治愈自身的心理创伤

共同克服的家庭创伤

战胜悲伤是生者的责任

心灵药箱：创伤的恢复

04. 除了关系中的交感，没有更好的治疗剂：《我们的幸福时光》

创伤治疗的关系

愤怒，冷笑和生活的舍弃

比性暴力更深的伤痕，隐藏和沉默

建立连带感，取代孤立感

心灵药箱：感情相互沟通和调整的过程，边缘系共鸣

05. 接受创伤，生生不息：《阳光小美女》

因社会标准导致的创伤

竞争社会的创伤

克服创伤，人生的小胜利

心灵药箱：家人间的支持系统

06. 受伤的灵魂，通过艺术而升华：《琴键四分钟》

边缘性人格障碍，医生的难题

两个女人的心理创伤治愈过程

心理创伤的两面：冰冷和热情

释放自由热情，克服心理创伤

你不是加害人，你是受害者

心灵药箱：历史中的加害人和受害者

07. 真实的告白，收容羞耻的过去：《人性污点》

用记忆重组掩盖过去的创伤

<<电影疗伤心理学>>

创伤滋生，在真实的背后  
真实的爱情，创伤的解放  
没有污点的人生，抛却创伤之石  
心灵药箱：对自我产生的羞耻感



## &lt;&lt;电影疗伤心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

电影的起始，经历过一段创伤的主人公信爱（全度妍饰）来到了密阳这个地方。她的丈夫刚刚死于一场车祸，信爱为了忘记悲伤和苦痛来到亡夫的故乡密阳，但从首都首尔来到乡村生活绝非易事。

丈夫死前已有外遇，但信爱并不接受丈夫的不忠，如同她不能接受丈夫的死亡一样，为了忘记这一切她坚决地来到这个乡村生活。

信爱的弟弟为了安慰她随后而至，却在争吵中不欢而散。

周围的人包括信爱的父母都无法理解她的行为。

这个坚决的女人只有选择中断与首尔的所有联系，如此的举动可以理解为是一种逃避。

为了避免周围生活带来的各种刺激，带着儿子小俊到陌生的环境生活，从某种积极的角度来看。

也可以当做新生活的开始。

但不幸却在新环境中悄然而生。

电影的最初就描绘了受伤的女人在陌生的环境里历经艰难。

周围人对信爱的印象是，来密阳选址办钢琴学习班的富有的寡妇。

在密阳，所有的人都是陌生的，除了偶尔来劝慰她的弟弟，在其他人的冰冷眼中，只有这个寡妇的富有和美貌。

否定现实，回避和逃避，信爱的这些举动暗示着凶险的危机。

不幸再次降临，儿子被人诱拐后惨死。

凶手是儿子所在的辩论学院院长，平和的性格及平凡的长相让人无法与人面兽心的恶魔联系在一起，而他性格分裂、内心阴暗，平时对信爱母子带有复杂的感情。

儿子火葬的时候，信爱流不出一滴泪，婆婆恶语斥责：“你怎么哭不出来？”

因为你，我的儿子孙子都死了！

” 婆婆绝望的心情是可以理解的，但信爱何尝不痛苦？

汽修厂老板宗灿（宋康昊饰）知道，对于儿子的死去，没有人比母亲更悲伤的了。

内心无法释然的信爱，因得不到别人的理解而陷入双重的创伤。

她没有哭泣，因为那一刻在冲击面前她选择否认，处于一种分裂状态。

此时的信爱恍惚忘记了儿子小俊的死，甚至不知道信爱是谁，谁是小俊的母亲…… 难以承受丧子之痛的信爱，在幽深的莽林中试图寻找出路，她选择皈依宗教。

在聚会上她诉说，她悲泣，渴望得到神的帮助，信爱执著地开始参加宗教活动。

儿子刚离世的时候，有人劝她信教，当时的信爱反问“如果真的有神灵，为什么我的孩子会死？”

”但一念之间的改变，她突然像变了一个人。

她相信主的旨意就是一切，宗教信仰成为一无所有的她的全部依靠。

信爱是如此急切，神就是灵魂的决定者和创造者，她渴望在神的怀抱中得到安慰和眷顾。

……

## <<电影疗伤心理学>>

### 媒体关注与评论

我多年的临床经验得到一个结论，人际关系和性格问题有障碍的患者内心都有深深的伤痕，患者的抑郁、忧虑、与人疏远等症状都与过去的创伤有千丝万缕的关系。

这本书能帮助读者重新认识创伤带来的心理障碍，重拾对生命的希望。

——李浩永 精神科专家 亚洲大学附属医院名誉院长、医学院院长 本书通过电影展示了人们心理世界的欲求和渴望，以及心理创伤带来的行为障碍，并从心理学观点出发加以分析说明，帮助我们了解和认识心理创伤。

——张根英 心理学博士 韩国心理学博客排名第一的“心理超人的部屋”博主

## <<电影疗伤心理学>>

### 编辑推荐

《电影疗伤心理学》人生就是一场不能NG的电影，上演着我们不为人知的伤。失恋、离婚、亲人亡故、地震、交通事故、性骚扰和强暴、失业、股价暴跌、考试失利、遭人排挤...生活中每个角落每时每刻都在上演这些“坏事件”，谁都不能幸免。

电影疗伤心理学,一个“心灵捕手”写给你的心灵疗愈书，《阿甘正传》缺陷者自强不息的人生《蝴蝶效应》坦然面对童年闯下的大祸《玫瑰人生》爱人的离开比死亡更痛苦《人性污点》寻找慰藉抚平自卑的伤口《心灵捕手》受创心灵的自我揭露与重建。

《深海长眠》与绝症抗争的心路历程《阳光小美女》在家人面前没有失败者《神秘河》清洗内心的。

《第一滴血》战争和暴力的后遗症。

21部疗伤心理学电影，21次“生命的重建”，关于生的领悟，痛的思索。生命的意义就是好好活着，勇敢而幸福，出版一年加印12次，风靡韩国的电影疗伤心理学首次登陆中国。

<<电影疗伤心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>