

COPING WITH
TRAUMA-RELATED
DISSOCIATION

SKILLS TRAINING
FOR PATIENTS
AND THERAPISTS

从崩溃中 拯救我

复杂性创伤患者
与治疗师的技能手册

去爱真实的自己，
重拾完整的美好。

[荷] 苏塞特·波恩
(Suzette Boon)

[美] 史嘉思 [荷] 夏安诺
(Kathy Steele) (Orno van der Hart)

/ 著

胡素芳 / 译 祝卓宏 / 审订

国际创伤和分离研究学会获奖图书

分离障碍者的疗愈练习·心理治疗师的操作指南



中国出版集团有限公司



世界图书出版公司



从崩溃中 拯救我

复杂性创伤患者
与治疗师的技能手册

[荷] 苏塞特·波恩
(Suzette Boon)

[美] 史嘉思 [荷] 夏安诺
(Kathy Steele) (Onno van der Hart)

/ 著

胡素芳 / 译 祝卓宏 / 审订



中国出版集团有限公司



世界图书出版公司

北京 广州 上海 西安

版权信息

从崩溃中拯救我：复杂性创伤患者与治疗师的技能手册/（美）史嘉思（Kathy Steele），（荷）夏安诺（Onno van der Hart），（荷）苏塞特·波恩（Suzette Boon）著；胡素芳译.—北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2023.4

ISBN 978-7-5232-0200-5

I.①从... II.①史...②夏...③苏...④胡... III.①精神疗法-手册
IV.①R749.055-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2023）第026231号

目 录

[版权信息](#)

[前言](#)

[致患者的密语](#)

[给患者的导言](#)

[第一部分 分离以及创伤导致的障碍](#)

[第1章 “分离”是什么](#)

[第2章 分离的症状](#)

[第3章 人格的分离部分](#)

[第4章 复杂性分离障碍中的创伤后应激障碍症状](#)

[第一部分 技能回顾](#)

[第二部分 应对分离症状的基础技能](#)

[第5章 内在体验恐惧症](#)

[第6章 反思功能](#)

[第7章 与分离部分协作](#)

[第8章 内在安全感](#)

[第二部分 技能回顾](#)

[第三部分 改善日常生活](#)

[第9章 睡眠问题](#)

[第10章 生活结构](#)

[第11章 闲暇与放松](#)

[第12章 生理健康](#)

[第13章 饮食问题](#)

[第三部分 技能回顾](#)

[第四部分 创伤性记忆与触发因素](#)

[第14章 有关创伤的刺激与记忆](#)

[第15章 应对触发因素](#)

[第16章 规划困难时期](#)

[第四部分 技能回顾](#)

[第五部分 情绪与核心信念](#)

[第17章 情绪及其功能与应对](#)

[第18章 情绪的调节](#)

[第19章 核心信念](#)

[第20章 认知错误](#)

[第21章 挑战错误的想法与核心信念](#)

[第五部分 技能回顾](#)

[第六部分 创伤者应对障碍的高级技能](#)

[第22章 愤怒](#)

[第23章 恐惧](#)

[第24章 羞耻与内疚](#)

[第25章 内心的儿童部分](#)

[第26章 自我伤害行为](#)

[第27章 决策与内在协作](#)

[第六部分 技能回顾](#)

[第七部分 改善人际关系](#)

[第28章 健康的关系及创伤对关系的影响](#)

[第29章 关系中的冲突](#)

[第30章 孤立与孤独](#)

[第31章 自信](#)

[第32章 设定个人界限](#)

[第七部分 技能回顾](#)

[第八部分 团体技能训练指南](#)

[第33章 团体训练师指南](#)

[第34章 入门课安排](#)

第35章 告别课安排

致谢

附录A 诊断标准

附录B 技能训练团体的基本规则

附录C 技能训练团体的参与者合同

附录D 技能训练团体最终评估

附录E 技能训练课程大纲

参考文献

致

我们的患者，他们教会了我们很多，他们是本书真正的灵感来源。

前言

本书是第一本专门为患有复杂成长性创伤障碍的患者开发的手册，其中包括分离性身份障碍（Dissociative Identity Disorder，简称DID）以及其他未特定的分离障碍（Dissociative Disorder Not Otherwise Specified，简称DDNOS）等。复杂性分离障碍的治疗已获得了越来越多的认可，因为这些诊断已在众多人群中得到验证，并且基于专家临床共识的治疗和方法也已显示出一致且显著的前景[治疗指南请参阅国际创伤与解离研究协会（International Society for the Study of Trauma and Dissociation，简称ISSTD），2011]。迄今为止的研究表明，虽然在方法上存在缺陷，但分离障碍患者确实能受益于“特别关注病态分离”的治疗，2/3的患者在一系列症状[包括分离、焦虑、抑郁、一般的郁闷和创伤后应激障碍（PTSD）]方面表现出改善（Brand, Classen, McNary, & Zaveri, 2009，第652页）。实证验证这些治疗的初步工作已显示出积极的结果（Brand, Classen, Lanius et al., 2009），并且进一步的研究也在进行中。

从20世纪90年代开始出现针对受创伤者和其他心理治疗患者的技能训练书籍，但没有一本是专门针对复杂性分离障碍患者的。许多书籍中的特定理论方法或技术专注于解决与创伤相关的问题，但不是专门针对创伤问题的，因此成为治疗一般受创伤者的有益补充。有些书籍旨在作为个别治疗的辅助手段或供个人使用，而另一些则是为结构化的团体设计的。

这些有价值的手册涵盖了广泛的主题，包括安全感、情绪调节和情

感恐惧症、社交恐惧症、成瘾症、自我伤害、抑郁、焦虑和人际关系问题。一些突出的疗法对许多创伤幸存者特别有用，其中包括：边缘人格的辩证行为疗法（Linehan, 1993）；同样也是针对边缘人格的情绪可预测性和问题解决的系统训练（systems training for emotional predictability and problem solving, 简称STEPPS; Blum et al., 2008; Bos, Van Wel, Appelo, &Verbraak, 2010）；情感恐惧症的短期心理动力学疗法（McCullough et al., 2003）；以及基于正念和心智化（mentalization）的治疗，例如接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, 简称ACT; Follette&Pistorello, 2007）。

最近十年来出现了专门针对创伤治疗的手册，其中一些已经得到了经验验证。部分手册是针对PTSD的，主要基于认知行为疗法（cognitive-behavioral therapy, 简称CBT）和延时暴露疗法（prolonged exposure; 如Rothbaum, Foa, &Hembree, 2007; Williams&Poijula, 2002）。另一部分PTSD手册将CBT与其他方式结合，这些方式包括情绪调节[如创伤适应性恢复团体教育和治疗（trauma adaptive recovery group education and therapy, 简称TARGET; 例如, Ford&Russo, 2006）; Wolfsdorf&Zlotnick, 2001; Zlotnick et al., 1997]、创伤和成瘾症的人际关系和案例管理[《寻求安全感》（Seeking Safety）, Najavits, 2002], 以及折衷（eclectic）的方法[《超越生存》（Beyond Survival）, Vermilyea, 2007]。克洛特、科恩和克嫩首先根据CBT和依恋-人际-客体关系专门针对儿童期受虐的成年幸存者的复杂PTSD开发了心理治疗手册（Cloitre, Cohen, Koenen, 2006）。在荷兰，针对复杂PTSD的稳定课程“Vroeger&Verder”^[1]也已发布（Dorrepaal, Thomaes, &Draijer, 2008），该课程改编自兹洛特尼克（C.Zlotnick）等人的原始手册，并带有一些附加材料。

一些侧重于创伤的手册针对创伤记忆的治疗，但专家的共识表明，患有复杂性分离障碍的患者处于不稳定状态的风险很高，让他们过早暴

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《从崩溃中拯救我》苏塞特·波恩 史嘉思 夏安诺 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2555.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

