

塔拉·韦斯特弗《你当像鸟飞往你的山》中的历史创伤书写

张孟雪

中国矿业大学外国语言文化学院，安徽 阜阳

收稿日期：2025年4月11日；录用日期：2025年6月16日；发布日期：2025年6月25日

摘要

《你当像鸟飞往你的山》是美国著名历史学者、才情横溢的作家塔拉·韦斯特弗的自传式作品，其凭借剑桥大学历史学博士学位的深厚学养，以自传体的笔触细腻勾勒出一段心灵成长的壮阔历程。该书不仅披露了作者在原生家庭中所遭遇的苦难童年，更深刻地描绘了她如何勇敢地挣脱家庭带来的创伤记忆的影响，重建自我，最终实现文化教育上和精神上的自我救赎。本文旨在基于历史创伤理论的多维框架，结合社会文化分析与个体心理研究，对主人公塔拉成长过程中所承受的个体创伤及其社会经济根源、家庭原因进行深入剖析，并系统探究塔拉创伤疗愈的内在机制与外部影响因素，揭示其摆脱创伤症状、实现心灵自由的具体路径。

关键词

《你当像鸟飞往你的山》，塔拉·韦斯特弗，历史创伤，创伤疗愈

The Writing of Historical Trauma in Tara Westover's *Educated*

Mengxue Zhang

School of Foreign Studies, China University of Mining and Technology, Fuyang Anhui

Received: Apr. 11th, 2025; accepted: Jun. 16th, 2025; published: Jun. 25th, 2025

Abstract

Educated is an autobiographical work by the renowned American historian and gifted writer Tara Westover. With her profound academic background from a Ph.D. in History at Cambridge University, she delicately sketches a grand journey of her spiritual growth through an autobiographical style. This book not only reveals the author's difficult childhood in her original family but also profoundly

depicts how she bravely overcame the influence of traumatic memories from her family, rebuilt herself, and ultimately achieved self-redemption in terms of culture, education, and spirit. This article aims to conduct an in-depth analysis of the individual trauma and its social and economic roots, as well as family reasons that the protagonist Tara endured during her growth process, based on a multi-dimensional framework of historical trauma theory, combined with social culture analysis and individual psychological research. It also systematically explores the internal mechanism and external influencing factors of Tara's trauma healing, revealing the specific path for her to overcome trauma symptoms and achieve spiritual freedom.

Keywords

Educated, Tara Westover, Historical Trauma, Trauma Healing

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

塔拉·韦斯特弗(Tara Westover)是一位美国作家和历史学家,以其非凡的个人经历和深刻的文学作品而闻名。她于1986年出生在美国爱达荷州的一个极端保守家庭,是家中七个孩子中的最小的。她的家庭环境极为保守,她的父亲反对公共教育,因此塔拉在17岁之前没有接受过正规教育。尽管如此,塔拉凭借自己的决心和努力,自学并通过了美国大学入学考试,最终获得了杨百翰大学的录取资格。在那里,她获得了学士学位,并因其学术成就获得了盖茨剑桥奖学金,前往剑桥大学深造。在剑桥,她先后获得了历史学硕士和博士学位。塔拉的处女作《你当像鸟飞往你的山》于2018年出版,迅速成为国际畅销书,并获得了广泛的赞誉。这本书详细描述了她在极端的家庭环境中成长,以及她如何通过教育逃离原生家庭带给她的创伤记忆,实现自我认知和身份的重建。该书不仅是一部个人回忆录,也是对教育力量和家庭关系的深刻探讨。塔拉·韦斯特弗的故事激励了无数人,她的经历证明了教育改变人生、重建自我的深刻力量。

历史创伤理论作为一种跨学科的研究视角,近年来在文学、社会学、心理学等领域得到广泛应用。“创伤”一词源于古希腊语“τραῦμα”,最初指“外力给人体造成的物理性损伤”[1]。19世纪下半叶其研究转向心理和精神分析领域。弗洛伊德(Freud)对创伤研究贡献重大,提出创伤的强迫重复和潜伏期两个关键特征,影响当代创伤研究核心概念[2]。20世纪80年代,受越南战争影响,美国精神病学会在《精神障碍诊断与统计手册》第三版(DSM-III)(APA, 1980)中正式承认创伤后应激障碍[3]。1994年版本进一步完善了PTSD的定义和诊断症状:个体在经历极端创伤性应激源后,会出现特征性症状,如亲身经历或目睹死亡、严重伤害等威胁自身或他人身体完整性的事件,或得知亲密关系者遭遇此类情况(APA, 1994: 424)。受创主体常不受控制地反复回忆创伤事件,伴有恐惧、焦虑、过度警觉等症状,还会回避相关刺激,出现“精神麻木”现象。

历史创伤理论强调,创伤并非孤立的个体心理现象,而是社会、文化、历史等多重因素交织作用的结果。个体的创伤体验不仅与自身经历相关,更植根于集体的历史记忆、社会权力结构以及文化价值体系之中。当个体创伤在特定群体中反复出现并形成代际传递时,便构成了具有社会文化属性的历史创伤,这种创伤会通过家庭、社区、教育等多种途径持续影响群体成员的认知、情感和行为模式。当受创者的心理障碍开始在一定程度上影响社区的稳定和发展时,个体创伤无意中演变成社会症状。因此,自20世

纪 80 年代以来,对创伤的研究不再局限于心理疾病的预防和治疗水平,创伤研究范围逐渐从最初的病理和精神分析视角扩展到社会文化和历史视角。凯西·卡鲁思关注弗洛伊德的创伤理论及 DSM-III 对 PTSD 的定义诊断,着重研究创伤与历史叙事关系。她将创伤定义为“对突如其来的灾难性事件的一种无法逃避的经历,其中对于这一事件的反应往往是延宕的、无法控制的,并且通过幻觉或其他侵入的方式反复出现”[4]。朱迪思·刘易斯·赫尔曼认为,在经历过极端危险之后,记忆侵扰和禁闭畏缩这两个互相矛盾的反应会形成一种摆荡于两端的律动,这两个相反心理状态之间的矛盾冲突也许就是创伤后症候群的最大特征《创伤与复原》[5]。历史创伤理论源于美国公共卫生研究。其理论基础包括:社会环境造成的生理和心理压力可能致病;疾病决定因素涵盖政治、文化和结构因素;病因存在多层次动态和相互依存关系[5]。索特罗(Sotero)构建的概念模型包含“大规模创伤经历”“受迫害群体的反应”“历史创伤的代际传递”三个阶段[6],揭示了历史创伤影响健康差异的过程。本研究将非裔美国人的历史创伤定义为“源于奴隶制的多种贬损经历,并延续到当今各种形式的种族主义和歧视,在代际间持续存在的集体精神、心理、情感和认知痛苦”。多米尼克·拉卡普拉从伦理和社会政治角度研究创伤,在《表征大屠杀:历史、理论、创伤》中区分了否认(或回避)、付诸行动和克服创伤三种应对方式[7]。他还阐释了忧郁和哀悼两个概念,认为忧郁是付诸行动的表现,哀悼是克服创伤的途径。在《书写历史,书写创伤》中,他指出克服创伤与受创主体对过去、现在和未来的态度密切相关,正在克服创伤的人能区分过去和现在,对未来充满希望(拉卡普拉,2001:22)。因此,该理论的不断发展完善,为深入剖析个体创伤及其疗愈过程提供了多维框架。

然而,目前学界虽已关注到《你当像鸟飞往你的山》中塔拉的创伤与成长经历,但从历史创伤理论视角,结合社会文化分析与个体心理研究,系统且深入地探究其创伤根源、疗愈机制的研究仍存在一定空白。本论文正是基于此现状,旨在运用历史创伤理论,对塔拉成长过程中所承受的个体创伤及其背后的社会经济根源、家庭原因进行深度挖掘,并全面探究其创伤疗愈的内在心理机制与外部影响因素,试图清晰揭示塔拉摆脱创伤症状、实现心灵自由的具体路径,从而为解读这部作品提供新的理论视角,也为类似创伤经历的个体疗愈研究提供有益参考。

2. 受创群体的历史创伤表征

遭受历史创伤的受创者会不受控制地和强迫性地反复回忆这些创伤事件,如噩梦、幻觉、幻听和分离性闪回。这些创伤经历会在塔拉的潜意识中留下深刻印记,导致创伤性记忆反复侵入她的意识,体现出强迫性重复特征[8]。对于创伤事件的反应,受创者可能感到极度的恐惧、无助或恐怖,并遭受着事发前不存在的持续的焦虑或增加的激活症状。这些症状可能包括入睡困难或保持睡眠、过分警觉、过度的惊跳反应、易怒、愤怒发作或难以集中精力或完成任务。小说中女主人公一家身上就充分体现了这些症状带来的影响,身心不断受到侵扰。

2.1. 记忆闪回:女儿塔拉受噩梦重现的支配

在《你当像鸟飞往你的山》中,塔拉·韦斯特弗深刻地描绘了主人公塔拉如何受到历史创伤症状的影响,以及这些创伤如何在她的生活中不断闪现,成为她无法摆脱的噩梦。塔拉的成长环境充满了暴力和控制。哥哥肖恩经常对她进行身体和心理上的虐待,这些经历在她心中留下了深刻的创伤。这些创伤事件具有“突然性”和“灾难性”,给塔拉带来“压倒性的体验”。肖恩的暴力行为,如将她的头按进马桶、在公共场合羞辱她,这些场景在塔拉的记忆中反复出现,成为她内心深处的恐惧和痛苦的源泉。每当她试图建立新的生活,或者在学业和人际关系上取得进展时,这些创伤记忆就会像幽灵一样浮现,干扰她的思绪,让她感到无助和孤立。

同样，父亲吉恩的冷漠和母亲的视若无睹也给塔拉带来了巨大的伤害。父亲在废料场让塔拉从事危险的工作，导致她和哥哥多次受伤，处于危险的境地当中。危机过后父母对这些伤害的漠视和否认，让塔拉的童年充满了潜在的危险，心理上也加深了塔拉的创伤感。这些身体上的伤害和情感上的忽视，成为塔拉心中难以愈合的伤口，不断提醒她过去的痛苦和无助。塔拉的创伤记忆不仅在她清醒时困扰着她，在夜晚，这些记忆还会以噩梦的形式出现，仿佛被困在一个无法逃脱的循环中让她无法获得安宁的睡眠。从历史创伤理论的视角来看，塔拉的记忆闪回不仅是个体创伤的简单重现，更是家庭权力结构、极端文化氛围以及社会文化偏见共同作用的结果。家庭中暴力行为的长期存在，与家庭中极端观念对女性角色的不合理设定，共同构建了塔拉的创伤记忆图谱，这种记忆的反复出现反映出她在摆脱原生家庭影响过程中面临的巨大精神阻力。塔拉的生活被这些创伤记忆所支配，她的情感和认知都受到了影响。

2.2. 过度警觉：父亲吉恩对危险的持续感知

在塔拉·韦斯特弗的《你当像鸟飞往你的山》中，父亲吉恩的行为符合弗洛伊德提出的创伤后应激障碍中过度警觉的症状，反映出他内心的不安与恐惧。吉恩将政府和教育视为潜在危险，这种观念源自他对鲁比山冲突事件的直接反应。他错误地将政府和教育体系视为导致昔日悲剧的罪魁祸首，因此他对这些社会机构产生了强烈的敌意和不信任。这种心态是历史创伤症状的典型表现，它使吉恩拒绝让子女接受公立教育，担心孩子们会被“污染”。其次，吉恩持有极端的个人观念，将自己的恐惧和偏见融入其中，使之成为自己信念体系的核心。这种对宗教的极端化和个性化解读，使他的信仰变得偏执和排他，他将摩门教教义奉为至宝，以此来对抗外界的“威胁”。

此外，吉恩还表现出对未知危险的过度警觉，这反映了他对危险的过度反应。他错误地坚信世界末日即将来临，因此花费大量时间和金钱来准备物资，以防不测。这种对危险的过度警觉，是创伤后应激障碍的常见症状，暴露了他内心深处的不安和恐惧。吉恩的过度警觉行为，本质上是社会中一些极端思想共同塑造的结果。类似鲁比山事件这类冲突背后折射出一些人对外部干预的天然抵触和对自身“自由”的偏执捍卫。吉恩将这一集体性的社会创伤内化为个人的认知模式，并通过自己极端的观念，将其转化为家庭内部的行为准则。他对政府和教育的排斥、对世界末日的焦虑，都是这种历史创伤在个体和家庭层面的具体投射，同时也体现了社会文化创伤向家庭领域的渗透过程。塔拉家庭中紧张的气氛，以及父亲对孩子们的严格控制，恐惧、不信任、极端的观念以及对危险的过度警觉，都是吉恩历史创伤症状在家庭环境中的体现。

2.3. 代际传播：巴克峰家族对极端观念的固守

索特罗制定的历史创伤理论的概念模型(Sotero, 2006: 98)，其第三阶段就是“历史创伤的代际传递”，该模型阐明历史创伤的一个关键特征，即创伤经历及其影响通过生理、遗传、环境、经济和社会途径传递给后代，导致跨代人群中持续存在的总体差距遗留。小说中，父亲吉恩的历史创伤症状不仅深刻影响了他自己的世界观和行为模式，也通过家庭教育的途径，将这些影响代际传播给了他的子女，尤其是那些居住在巴克峰、接受家庭教育的兄弟姐妹。

首先，吉恩对极端观念的固守，成为了家庭教育的基石。他将自己对宗教的理解强加给孩子们，将摩门教的教义作为家庭生活的核心准则。这种教育方式使得孩子们在成长过程中，对宗教的认知和理解深受父亲的影响。他们被教导要严格遵守教义，对外界政府和社会持有一种极端排斥的看法。这种教育方式造成了在巴克峰接受家庭教育的几位兄弟姐妹再也无法走出“印第安公主”的领地。吉恩对政府和教育的敌视态度也通过家庭教育传递给了孩子们，他拒绝让孩子们接受公立教育，认为学校是政府洗脑的工具。这种观念使得孩子们在成长过程中，缺乏与外界接触的机会，他们的知识和技能主要来自于家

庭和宗教。这种封闭的教育环境，使得孩子们在面对现实世界时，往往感到无所适从和恐惧。

此外，吉恩对未知危险的过度警觉和准备，也成为了家庭教育的组成部分。他花费大量时间和金钱来准备物资，以防世界末日的来临。这种行为不仅消耗了家庭的资源，也使得孩子们在成长过程中，时刻感受到一种末日即将来临的紧张气氛。这种氛围使得孩子们在心理上承受了巨大的压力，他们的生活充满了不确定性和恐惧。这表明在代际传播过程中，巴克峰家族的历史创伤呈现出多维度的传递特征。从文化层面看，极端观念的代际传承限制了子女的认知视野，使其难以接触多元文化，从而强化了对外部世界的恐惧和排斥；从家庭结构层面看，父亲作为家庭权威的绝对化，使得子女在成长过程中缺乏自主思考和反抗的能力，被动接受创伤性的家庭价值观；从社会经济层面看，家庭为应对“世界末日”的物资储备行为，不仅消耗了经济资源，更营造出一种焦虑的家庭氛围，这种氛围通过日常生活中的点滴细节潜移默化子女的心理状态。这些因素相互交织，形成了历史创伤在家庭内部持续传递的复杂机制。

3. 受创群体历史创伤的社会根源与家庭原因

历史创伤不仅是个体记忆的伤疤，更是社会结构性矛盾与家庭代际传递共同作用的产物。本部分内容聚焦受创群体历史创伤的社会经济根源与家庭原因，旨在揭示隐藏在创伤背后的深层逻辑。社会经济层面，资源分配不均、阶层固化等问题，持续影响特定群体的生存境遇与发展空间；家庭维度中，代际创伤传递、家庭功能缺失等因素，加剧了创伤的延续性与复杂性。通过多维度剖析，本章将厘清社会经济结构与家庭系统如何交织影响，为理解受创群体的创伤形成机制、探寻有效疗愈路径奠定理论基础。

3.1. 社会经济根源：经济体系中的不平等

《你当像鸟飞往你的山》主人公塔拉受历史创伤症状影响，源于多方面社会历史文化因素。经济上，家庭经济模式落后，父亲偏执观念阻碍孩子经济发展。社会资源分配方面，教育资源分配不均，塔拉被剥夺正规教育机会。鲁比山事件这类社会冲突影响父亲观念，进而影响家庭。文化上，极端文化观念限制塔拉自由发展，这些因素交织造成其创伤。

首先是经济不平等的影响。塔拉所在家庭经济模式较为落后，家庭成员从事废料场工作等，经济来源不稳定且收入微薄。父亲对经济的决策受极端观念影响，如拒绝接受外界经济援助或参与正常经济活动，阻碍了家庭经济的发展以及塔拉个人未来的经济积累。这种经济上的不平等和受限，使得塔拉在成长过程中面临物质匮乏，无法获得良好的生活和学习条件，影响其身心发展，成为她历史创伤的经济根源。其次是社会资源分配不均的影响。教育资源分配不均对塔拉产生重大影响。塔拉的父亲反对公共教育，使她在17岁之前没有接受过正规教育，而社会中其他孩子能够享受完善的教育体系，获取知识和技能，为未来发展打下基础。这种教育资源的巨大差距，让塔拉在认知发展、社会融入等方面远远落后于同龄人，在进入社会后遭遇诸多困难和挫折，加重了她内心的创伤感，是她历史创伤的社会资源层面根源。

最后是类似鲁比山事件体现的社会冲突的影响。鲁比山事件中，政府执法导致人员伤亡，这一事件在塔拉父亲心中埋下对政府不信任的种子。父亲将这种对政府的敌意延伸到生活的各个方面，包括教育、医疗等社会体系。他拒绝让孩子接受公立教育，认为这是政府的“洗脑”行为。这种因社会冲突引发的对社会体系的抗拒，破坏了家庭与正常社会发展的接轨，使塔拉成长在封闭、偏执的家庭环境中，对她的心理和认知发展造成极大伤害，成为历史创伤的相关根源。

3.2. 家庭原因：父亲观念偏差及教育的匮乏

父亲吉恩存在观念偏差以及教育水平的匮乏，共同构成了一个充满恐惧、封闭和误解的家庭环境，

这样的家庭氛围对历史创伤症状产生了深刻的影响。父亲的观念偏差，使得家庭成员生活在一种极端的信仰体系中。他根据自己的偏见和误解，将家庭秉持的理念演变成一种对外界事物的排斥，以及对一些不确定事件的过度担忧。这种极端的信仰观念不仅加剧了家庭成员的心理压力，而且在家庭内部形成了一种持续的心理创伤。孩子们在这种环境中成长，他们的心灵被恐惧和不安全感所笼罩，难以形成健康的心理状态和自我认同。历史创伤在这种氛围中得以延续，家庭成员的内心深处被恐惧和误解所困扰。

同时，父亲的教育水平匮乏，导致家庭中的知识和认知发展受到严重限制。孩子们无法获得正规的教育，缺乏对外部世界的了解和认识。这种教育水平的匮乏使得家庭成员更容易接受和坚持父亲偏差的观念，因为他们缺乏足够的信息和知识去质疑和反思这些观念。在这样的家庭环境中，塔拉等人难以适应社会，难以建立正常的社交关系。严厉的管教和惩罚不仅伤害了孩子们的心灵，也强化了他们对权威的恐惧和对自我价值的否定。吉恩观念偏差并非偶然，而是其个人经历与社会文化因素相互作用的结果。他将自身对社会变革的恐惧、对外界支持的不信任等情绪融入家庭观念中，创造出一套符合自身心理需求的极端观念体系。而教育的匮乏则进一步削弱了家庭成员的批判能力，使他们无法从科学、理性的角度认识世界。研究表明，缺乏正规教育的群体在面对复杂信息时，更容易依赖权威和传统观念，这使得吉恩偏差的观念在家庭中得以稳固传承，形成了历史创伤持续存在的家庭土壤。

4. 受创群体应对历史创伤的不同方式

面对历史创伤症状的侵扰，塔拉一家表现出不同的应对态度和方式：居住在巴克峰的父母选择了逃避，沉溺于过去的幻想中，拒绝现实的治疗与帮助，使创伤成为无法愈合的痂。而塔拉选择了对抗，她以教育为武器，勇敢揭露家庭的错误，挑战束缚，实现了自我救赎。逃避与对抗，两种截然不同的应对方式，深刻反映了面对困境时的不同心态与命运走向。

4.1. 逃避创伤：对主流社会的拒绝

居住在巴克峰的家人们以一种令人瞠目结舌的方式拒绝主流社会，试图逃避历史创伤症状。首先，父亲对主流社会的教育、医疗和正常的社会秩序充满怀疑和抵制，母亲在封闭的家庭环境中也受到父亲极端观念的影响，对主流社会的医疗救助和正常的家庭关怀模式产生了排斥。她盲目地笃信自己那一套未经科学验证的治疗方法，不愿意让孩子们接受正规的医疗帮助。姐姐奥黛丽的沉默同样反映了家庭对主流社会价值观的抗拒，尽管她清楚地知道哥哥对塔拉的家暴行为，却出于内心恐惧和对家庭表面和谐的维护而隐瞒真相。依据拉卡普拉对逃避创伤后果的分析，这属于否认(或回避)创伤的应对方式[7]，他们试图通过构建封闭的家庭文化圈来维持内心的安全感，但这种方式无法真正消除创伤，反而加剧了家庭内部的矛盾和创伤的延续。这体现了历史创伤对群体行为模式的深刻影响，使他们无法正确面对现实，陷入自我封闭的困境。这种对主流医疗的拒绝和面对暴力表现出的沉默，不仅让塔拉的身体伤痛无法得到及时有效的治疗，更在心理上造成了被忽视和伤害的创伤。

父亲秉持的错误观念，构建起一套严苛的家庭期望。他要求孩子们遵循同样的理念，远离公立教育，将家庭营造成与外界隔绝的“堡垒”，认为这样才是正确的生活方式，违背则会遭受上天的惩罚。甚至在塔拉被邻居孩子邀请参观学校时，受到了父亲的严厉斥责。这种家庭期望与社会主流文化产生了激烈碰撞。社会文化鼓励人们接受教育、追求知识、积极融入社会，而塔拉的家庭却逆向而行。当塔拉试图接触外界的教育资源时，内心就会被家庭灌输的“背叛家庭”等观念所困扰，使其陷入深深的自我怀疑与恐惧之中。从历史创伤理论角度分析，家庭部分成员的逃避行为是其在创伤压力下的自我保护机制。他们通过构建封闭的家庭文化圈，将外部世界视为威胁，以此来维持内心的安全感。然而，这种逃避策略不仅未能真正消除创伤，反而加剧了家庭内部的矛盾与创伤的延续。他们对主流社会的拒绝，本质上

是对社会文化中可能挑战其固有创伤性认知的元素的恐惧和排斥，体现了历史创伤对群体行为模式的深刻塑造。

4.2. 对抗创伤：打破固有观念枷锁，建立有效移情

在《你当像鸟飞往你的山》中，塔拉的创伤疗愈是一个复杂且深刻的“修通创伤”(working-through)过程，涉及认知、情感、教育等多方面的转变，受到家庭、社会、个人努力等多种因素影响。拉卡普拉区分的“忧郁”与“哀悼”概念，为理解塔拉的情感转化提供了理论支撑。在家庭环境中，塔拉长期处于“忧郁”状态——她将家庭施加的创伤内化为自我否定，对外部世界既渴望又恐惧，情感表达处于压抑和麻木状态。例如，面对哥哥肖恩的暴力，起初表现为自我归因，认为是自己的过错导致了惩罚；在与查尔斯的关系中，家庭灌输的“女性从属”观念也使她难以正常回应对方的情感。

从认知重构来看，塔拉自幼生活在极端保守的家庭环境，父亲反对公共教育，她长期被家庭的极端观念洗脑，这使她在面对与家庭观念相悖的事物时充满恐惧和抵触，如在查尔斯为她准备的生日派对上，因他人的穿着和行为与家庭规范不同，她当场与查尔斯争吵。但进入大学后，她接触到多元知识和观念，尤其是历史课程中不同文化和社会的多样性，为她提供了全新的认知框架。塔拉在大学通过接触多元知识，也如同产生了一种“认知移情”(cognitive empathy)，开始反思家庭观念，意识到其并非完全正确，逐渐摆脱家庭创伤带来的思维束缚，这是创伤疗愈的关键认知转变。

查尔斯的包容是一种有效的移情，因为塔拉没有被家人所秉持的极端观念所同化，同时，她内心深处渴望新的生机和力量。通过移情过程，查尔斯能够感受到塔拉创伤经历背后被掩埋的历史的分量，在这种深刻移情的驱动下，查尔斯帮助塔拉克服了因执着于过去而导致的表达障碍和麻木状态。根据拉卡普拉的说法，这是“一种有控制的、明确的、经过批判性把控的重复过程，通过有选择地检索和修改未实现的过去可能性，显著地改变生活”[9]。虽然塔拉曾因家庭环境变得情感封闭、恐惧社交。随着自我认知的改变，她在感情上开始成长。她理解了查尔斯的用心，学会信任和包容，这让再次面对查尔斯的社交邀请时，她积极参与，享受与他人相处时光，体会到爱情美好。塔拉通过自我认知的改变，不再无意识地受家庭带来的情感创伤左右，而是有意识地去接纳新的情感体验，重塑对人际关系的认知和信任。她在学校建立的新社会支持网络，老师和朋友给予的情感支持与正向反馈，帮助她在情感上逐渐走出创伤阴影，实现了从受创伤的被动情感状态向主动疗愈的情感意识再现转变。

此外，教育赋能是塔拉创伤疗愈的核心力量。进入大学后，新的社会支持网络成为情感转化的催化剂。这种情感环境的转变，推动塔拉从“忧郁”走向“哀悼”——她开始直面过去的创伤，接纳曾经的痛苦经历，而不是陷入自我惩罚的循环。塔拉在接受教育的道路上困难重重，父亲的反对给她带来巨大压力，导致她在学校内心充满矛盾，甚至颓废一年不写论文。然而，大学教育为她提供了专业学术指导和丰富学习资源。在导师帮助下，她专注论文写作，查阅资料、积极交流，完成论文并取得学术进步。大学教育作为外部支持，赋予塔拉批判家庭错误观念、重构自我身份的能力，激发了她内在的追求自我成长和摆脱创伤束缚的意识，助力她打破创伤循环，实现从受创者到创伤疗愈者的蜕变，印证了保罗·弗莱雷“教育即解放”的理论。

5. 结语

《你当像鸟飞往你的山》是塔拉·韦斯特弗的一部震撼人心的作品，通过她自身的经历深刻地揭示了受创群体所面临的困境以及他们在创伤中挣扎、抗争和重生的历程。塔拉出生于一个极端保守的摩门教家庭，在十七岁前未接受正规教育。然而，她凭借顽强的意志和对知识的渴望，突破重重障碍，不仅获得了高等教育的机会，还取得了卓越的学术成就。塔拉的疗愈过程向我们表明，创伤的修复并非单一

因素作用的结果，而是认知重构、情感转化与教育赋能协同发力的过程。认知重构为情感转化提供理性基础，使塔拉能够以客观视角看待创伤，减少自我否定；情感转化则为认知重构提供心理动力，当她摆脱“忧郁”状态后，更有勇气深入反思家庭观念；教育赋能则贯穿始终，既为认知重构提供理论工具，又为情感转化创造支持性环境。三者相互促进、彼此强化，形成良性循环，最终帮助塔拉实现从受创者到创伤疗愈者的蜕变。这种复合疗愈机制的揭示，不仅深化了对塔拉个人成长历程的理解，更为类似创伤经历者的疗愈提供了可资借鉴的路径。

《你当像鸟飞往你的山》不仅是个人成长的回忆录，更是对教育力量和家庭关系的深度探索。在这个家庭中，创伤无处不在。面对创伤，一部分人选择逃避，坚守封闭的思维模式，却在痛苦中越陷越深。而塔拉则选择勇敢地对抗创伤，她从自我封闭中逐渐觉醒，通过教育接触新的思想和观念，勇敢面对内心的恐惧，最终实现了自我重建。塔拉的故事让我们深刻认识到，历史创伤不仅源于社会文化的影响，也受到家庭环境的制约。然而，无论创伤多么沉重，只要有勇气面对，有决心改变，就有可能像塔拉一样，实现自我救赎和成长，在困境中找到通往光明的道路。

致 谢

时光荏苒，当这份论文完成之际，心中满是感慨与感恩。回首这段旅程，诸多师长、亲友的支持与陪伴，如点点星光，照亮我前行的道路，在此向所有给予我帮助的人致以最诚挚的谢意。

首先，我要向我的导师致以最崇高的敬意与最衷心的感谢。导师渊博的学识、严谨的治学态度、敏锐的学术洞察力，不仅让我在专业领域收获颇丰，更教会我如何以精益求精的态度对待每一项工作。此外，我还要感谢中国矿业大学外国语言文化学院的授课老师们。他们精彩的课堂讲解、前沿的学术分享，为我构建了扎实的专业知识体系，拓宽了我的学术视野。最后，感谢所有参与论文评审、给予我宝贵意见的专家学者，以及在数据收集、实验开展等过程中提供帮助的每一个人。正是因为有了你们的支持，这篇论文才得以顺利完成。

感恩所有相遇与经历，这段旅程中的收获与成长，将成为我未来继续前行的基石。未来，我会带着这份感恩之心，不断努力，不负所望！

参考文献

- [1] 陶家俊. 创伤[J]. 外国文学, 2011(1): 119-125.
- [2] Sigmund, F. (1939) *Moses and Monotheism*. The Garden City Press Ltd.
- [3] American Psychiatric Association (1994) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Publishing.
- [4] Caruth, C. (1995) *Trauma: Explorations in Memory*. The John Hopkins University Press.
<https://doi.org/10.56021/9781421413525>
- [5] Herman, J. (2015) *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Hachette UK.
- [6] Michelle, S. (2006) A Conceptual Model of Historical Trauma: Implications for Public Health Practice and Research. *Journal of Health Disparities Research and Practice*, 1, 93-108.
- [7] LaCapra, D. (2018) *History and Memory after Auschwitz*. Cornell University Press.
- [8] Sigmund, F. (1961) *Beyond the Pleasure Principle*. W. W. Norton & Company.
- [9] La Capra, D. (1994) *Representing the Holocaust: History, Theory, Trauma*. Cornell University Press.