

<<直面内心的恐惧>>

图书基本信息

书名：<<直面内心的恐惧>>

13位ISBN编号：9787203082088

10位ISBN编号：7203082083

出版时间：2013-6

出版时间：山西人民出版社

作者：弗里兹·李曼

译者：杨梦茹

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>

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

## 前言

战胜恐惧，求得心灵和谐恐惧属于生命的一部分，你我都在劫难逃，它以不同的面貌伴随着我们，从诞生直至死亡。

太初之始，人类就不断尝试，借由各种巫术、宗教与科学，思索克服、减缓、战胜或是约束恐惧的对策。

民智未开的时代，有人寻求神灵的庇护，有人委身爱人求取寄托，科学家研究大自然的规律，宗教家及修行者禁欲苦行，思想家从哲学思维中探寻，但都没能成功地驱除恐惧。

因为前人的努力，如今我们比较能够容忍恐惧，有为者把它转化为一种促进成长的沃土。

无忧无虑痛快度过一生显然是大家都曾做过的美梦，但人生在世就无法不忧不惧，我们的依赖心、终将一死的认知，都反映在其中。

我们只能试着培养抗衡的力量：勇气、信任、知识、权力、希望、屈从、信仰以及爱。

这些可以帮助我们接纳恐惧，分析研究恐惧，以百折不挠的精神与恐惧奋战。

人不可能完全摆脱恐惧，所以，那些允诺释放我们心中恐惧的各种方法，与人类的存在背道而驰，只会让我们的期盼落空，所以对于那些玄奥的诺言我们要仔细观察，不要轻信。

既然恐惧是我们生命中的不速之客，时时刻刻盘踞我们的心头，每当内心或外在环境起了一点儿波澜，它就迅即渗透到我们的意识中。

通常我们想赶它出去、避开它时，多少也有一些对付恐惧的技巧或方法：排挤它，使它麻痹，跳过去或者否认它的存在。

然而，恐惧始终潜伏着，如同死神从来没有因为我们不去想就自动隐退一样。

各个民族的文化各有特色，不同国家的开发程度也有高低之分，每个人也都不一样，但恐惧不受这些影响。

在我们操作了某些方法、采取了某些措施抵抗它之后，那些造成我们心中忧惧的事物，有没有因此改变呢？

有的。

譬如打雷闪电已不再使我们战栗害怕，日食与月食成为大家观赏的自然现象，人们不再以为日月星辰将永远消失，世界末日即将来临。

我们害怕的东西与古人不一样，我们畏惧病毒，害怕新型绝症置我们于死地，害怕发生车祸，害怕年华老去和寂寞。

千百年来，与恐惧作战的方法并没有推陈出新，古人有巫师作法牺牲献祭，现代则改由医药登场——恐惧始终都没有退场。

不同的心理治疗是现代处理恐惧情绪最有影响力的新颖策略：心理治疗以渐进的方式厘析害怕的心理，挖掘个人早年的成长背景中导致恐惧的因素，研究个人与家庭以及社会文化之间的相互关系，培养我们与恐惧对峙的能力。

这里有一个重大问题：人类仗着科技文明的进步征服世界，旧有的恐惧虽然被驱除灭绝，却又衍生出另类的恐惧；仅仅体认到恐惧与我们如影随形无济于事。

有一种新型的恐惧侵扰着现代人的生活：在我们俯仰之间，埋伏着越来越多的恐惧因子，处处与我们为敌，我们很熟悉心灵被撕裂的感觉——想象一下滥用核能会导致什么后果，想一想滥用权力侵犯生命常态的景象。

人类犯的错就像回力飞镖；缺少爱与顺服，孳生征服自然、操控生命的权力欲望，恐惧因此应运而生，于是我们任凭摆布，性灵空虚。

以前的人面对自然灾害时一筹莫展，畏惧魔鬼与神灵的惩罚，今天我们害怕的对象是自己。

进步同时也是一种退步，形成了新的恐惧。

害怕与我们密不可分，虽然是一个普遍的现象，但每个人体验到的忧惧却又都不一样，怕死、怕付出爱以及其他抽象的东西。

恐惧的形式独一无二，就和一个人如何爱、如何死一样，各有特色。

经历特殊的人，所体验到的恐惧也与一般人不同，专属于个人的恐惧和生活条件、与生俱来的性情以

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

及环境有很密切的关系，这些涉及我们自幼成长的经历。

如果，我们用“无畏”的态度来观察恐惧，可以看得出它的双重面孔：因为心怀畏惧，我们积极活跃迎战；因为害怕不已，我们麻痹瘫痪。

危难当头，恐惧往往是一个信号或警告，激励我们打败它。

接收害怕的讯息，克服恐惧，可以让我们成长成熟；避开它，不正面响应，会让我们停滞不前——无法战胜恐惧的人如同长不大的小孩。

通常当我们处于陌生的情境时，不安就会悄悄来访。

成长与成熟都使人感到不同程度的惶恐，因为我们并不具备相关的知识与能力来面对陌生的新局面。

所有等待我们去做、去经历的新鲜事充满刺激，但也充满了不确定。

生命总是将我们带往新奇、不确定又陌生的路上，而惴惴不安伴着我们上路。

成长期间，每当我们扬弃熟悉的路线，踏入新阶段，准备接受新任务的时刻，恐惧便不请自来；每个年龄所面临的成长成熟课题，都包含了克服心中障碍的关卡，一旦我们战胜了恐惧，人生便又往前迈进一步。

克服恐惧才会进步。

想想踏出平生第一步的幼童，丢开妈妈的手，独自行走；想想生命中重大的转折，第一次上学的小孩，要脱离家庭的呵护，进入一个陌生的团体，这些都需要先克服恐惧才办得到。

想一想我们的青春期，初次与异性邂逅，对性的好奇与渴望；再想想我们首次进入职场，组织家庭，初为人母，然后衰老死亡的情形——新的开始以及首次尝试的经验都染着害怕的色彩。

所有上述的恐惧都与我们的身体、心灵或社会经历息息相关，是人生必经之路，踏出去的步子都跨越某一个界限，我们被要求脱离熟悉、亲密的环境，壮起胆子探险。

除了这些以外，还有许多与上述的恐惧迥异，与跨越成长成熟阶段大相径庭，十分独特的恐惧形态，没有人能了解我们，连我们都看不清它的面貌。

有人因寂寞而恐惧，有人害怕置身人群之中，有的人过桥或走过广场时会惊慌不已，另有人看到甲虫、蜘蛛或老鼠之类的小动物就心惊肉跳。

恐惧的形态变化万千，人人各有所惧，换算起来，每一样东西都有人害怕；我仔细观察形形色色的恐惧，发觉其中的变量可以整理分类，我把它称为“恐惧的原型”，呈现于本书中。

繁多的害怕情绪，都属于这些原型极端的变体、扭曲，或者转移。

我们习惯于把未处理、未克服的害怕转嫁到一些无害的替代品上，与真正点燃我们恐惧的引信相比，替代品容易应付，但恐惧却是躲都躲不掉。

恐惧的原型与我们的存在，以及这世界上的两大矛盾有关，我们身处无解的对立情境中。

我想打个比方来说明那个我们没有感觉到，但又确实存在，令我们恭敬不如从命的天体中的两大矛盾。

我们存在的世界有四种巨大的动力：地球循着一定轨道绕日而行，太阳是中心，地球的运动我们称为公转，是一种循环。

它同时也绕着自己的轴心转，这种运动称为自转。

由此产生两种互相对立又互补的力量：万有引力与离心力。

天体因而保持运动，在一定的轨道上运行。

万有引力维持地球于不坠，一直把地球拉回中心，有一股稳定的吸力。

离心力会向外扩张，脱离中心点，有意图摆脱掉某些东西的趋势。

当这四种动力均衡和谐时，宇宙才会有秩序、上轨道，而其中任何一种动力比重太大或停顿下来时，都会天下大乱。

让我们想象一下，假使地球失去其中一个动力，譬如不再绕日而行，不再绕着轴心自转，超越了行星的规模，很反常地像太阳一样成为中心，于是，其他行星就得绕着它运行。

地球脱离了原来的轨道，自订法律活下去。

若是地球不自转，只是绕着太阳运行，它的规模就低于行星，降一级变成卫星，如同月球，永远向着太阳的一面，没有自主能力。

这两个假想都会破坏行星惯性服从以及独立自转的规律。

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

继续往下想象：如果地球失去万有引力，即向心力，仅有离心力，在混乱中曳出轨道，也许撞上别的天体，坠毁成碎片。

假若地球徒有万有引力，但失去平衡的离心力，则势必变得凝滞僵硬、没有变化，或者当另外一种力量出现时，它无力制衡，被曳出轨道。

回到我们先前打的比方，居住在地球上的人类是太阳体系中的微粒，也有一定的规律要遵守，上述的动力才会变成我们不自觉的力量，持续潜伏着，与天体运作的道理有异曲同工之妙。

我们只消把每一种基本动力架构到人的层面，转译为心理，与我们的的心灵作对照，就会发现从生命延展出来的两大矛盾，而每一种恐惧原型都与这两个矛盾有关，寓意深刻。

心理学上说的“自转”表示人的性格，独一无二的个人。

绕日而行的运转表示服从大格局，为了顾全大局，自治权以及个人意愿都可以受到限制。

由此我们谈到第一个自成一体的系统，不愿臣服于人类整体，与大局对峙的矛盾。

地心吸引力与我们内心对永恒与稳定的向往一致；离心力则符合我们不断向前、追求变化的意念。

如此，我们也谈到了另一个矛盾：同样与大局对峙，一面拼命经营永恒，一面又求新求变。

以宇宙为例，可以类推出四种基本的挑战，人类在自己身上也找得到相互抵触、同时互补的动力。

它们千变万化，与我们形影不离，不断向我们索讨新的答案。

第一项挑战，譬喻中的“自转”，我们要做一个独一无二的个人，肯定自我的存在，与其他人有所区别，个性如假包换，无人能取而代之。

汲汲营营追求与众不同，疏离感日增，午夜梦回，寂寥的大浪打过来，恐惧便如潮涌，对我们造成威胁。

种族、家庭与民族，年龄、性别与信仰，职业或社团，使我们与别人相关联，互为生命共同体，但“我”仍然是一个独立、具有特质，与别人不一样的个人。

例如每个人的指纹都不一样，绝对不会混淆，这实在很有意思。

我们的存在有若一座金字塔，具有所有建筑物的基础与共同性，但越是接近塔尖，就越特别、越异于其他建筑物。

在个人化的过程之中，荣格如此称呼成长的程序，接受以及发展自己的特色之时，我们会渐失归属的安全感，不再“与别人一样”，继而在彷徨不安中，体会到作为一个人的寂寞况味。

我们越是要和别人不一样，就越感到孤寂、不安、不被了解、被拒，甚至被排挤。

与此相反，如果我们不敢探险，没有发展成为独立的个体，把自己藏在群体的规格之中，如此一来，我们的人与人格就不臻完整。

第二项挑战，譬喻中的“公转”：我们对这个世界、生活与周遭的人敞开心扉，与人交往，也与很另类的人交流。

广义说来，就是兴冲冲地活着。

但有的人因此害怕失去自己，变得依赖，任凭别人摆布，质疑自己的处世能力，担心自己只会顺着别人的意思、不考虑自己。

害怕变得依赖，不敢把自己“交出去”，但这又让我们有施展不开的无力感，忸怩不安。

鼓不起勇气突破困境时，我们变成孤立无援的个体户，不与人来往，没有归属感，没有安全感，人我皆不识。

我们推断第一个矛盾，看出这项挑战不合情理，因为生命变成了沉重的负荷。

我们应该要保持并实现自我，同时能够奉献牺牲，如此一来，方能克服对“做自己、成为独特的我”的恐惧。

另外两项挑战也同样具有矛盾与互补的两极化特色：第三项挑战，譬喻中的“向心力”，即万有引力，也就是我们对永恒的向往。

我们在这个世界上筑巢，计划着未来，努力完成目标；但不要以为一切很稳定坚固、永远有一个未来可期待、生命无止尽，死神在召唤，生命随时可能结束。

有人以为只要自己认为未来无穷无尽，生命就如他所愿不会结束，于是他可以不停地勾勒远景与美景——这导致我们害怕消逝、变得依赖，害怕人生中捉摸不定的东西：排拒新事物和没有把握的计划，害怕生活一直向前流动，不停下脚步，瞬息万变。



## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

有一句话说，没有人会在同一个地方上岸两次，因为河水和人自己都不断地在改变方向。假使我们死了追求永恒的心，就永远闯不出一番成绩，实现不了梦想；所有的创造皆因对永恒的思慕而发生——否则我们根本无从美梦成真。

我们如此这般过日子，仿佛手上的时间无限长，以为我们终将完成的目标指日可待，幻想中的永恒便成为推动我们完成任务的原动力。

最后是第四项挑战，譬喻中的“离心力”。

我们随时准备改变自己，肯定所有的变革与新发展；抛掉熟悉的东西，把传统与习俗扔到脑后；才到手的東西，立刻与之告别，一切都是过渡与过站。

于是，我们必须不断求新、求变，刻不容缓，绝不能逗留，迎接新事物，勇于尝鲜，那些日积月累的规矩、义务和法律令人战栗，喘不过气来。

死亡意味着消逝，生命停滞终结，我们饱受它的威胁。

当我们不再追求变化，不再勇于尝鲜，死守着旧有的东西，重复着他人的生命历程，时间之河与四周的人、事、物将超过我们向前行，人我俱忘。

本书也介绍其他的矛盾，生命中不合理的要求：同时追求永恒与多变，因而要克服对消逝以及既定的规律与事实的恐惧。

根据上述，我们认识了四个恐惧的原型，整理如下：一、害怕失去自我，避免与人来往；二、害怕分离与寂寞，百般依赖他人；三、害怕改变与消逝，死守着熟悉的事物；四、害怕既定的事实与前后一致的态度，专断自为。

所有其他的恐惧都是由这四种原型衍生出来，也都与这四种和人类存在息息相关、互补也互为矛盾的动力有关：保持自我与孤绝疏离，与此相反的是把自己交出去以及归属感；此外，追求永恒与安全，与此相反的是追求多变与风险。

追求什么，我们就会对那些反方向的东西采取敬而远之的态度；但宇宙运行的规律却告诉我们，唯有互相矛盾的动力彼此势均力敌，天体才会井然有序。

这里所谓的均衡并非统计学上的计算，也不是说一定要达成什么目标，而是一种内心源源不绝的创造力。

除此之外，我们要知道，每一种恐惧及其强度都与我们与生俱来的性情，即遗传，以及我们成长的环境有密切的关联；换言之，与我们的身心状态和个人经历都脱离不了干系。

内心有着怎样的恐惧情结，必定有一个形成的背景，由此可看出童年所占的比重。

每个人的恐惧都染有性情以及环境影响的色彩，我们害怕的，别人往往难以感同身受；他人视为理所当然者，在我们却是挥之不去的阴影。

性情与环境，家庭与社会，都有可能成为培养恐惧的温床。

成长过程中不曾受到干扰的健康的人，一般来说知道如何与恐惧共处，甚至战胜之。

而受过干扰，必须忍受的恐惧巨大又频繁，则恐惧原型将攻占此人的心灵。

害怕到无以复加的程度，或持续的时间很长，会造成一种负担，也是一种病态。

最严重者，是童年时盘踞心头的恐惧，因为幼儿尚未具备反击的能力。

力道强、时间长以及超龄的恐惧，往往难以消化，会造成儿童的成长停滞不前，甚至退化，行为幼稚，相继出现其他症状。

一个孩童太早体会到太多的恐惧，稚弱的他无力面对一波又一波的恐惧浪头，必须仰赖外界的协助，如果外援无着，他孤独地被巨大的恐惧感所淹没，会造成人格创伤。

在成人方面，参与战争、被俘、面临性命交关时刻、遭遇自然灾害、心灵上受到打击等，凡是跨越忍耐极限，使人陷入惊惶失措，神经质反应的经历，都会成为恐惧的温床。

与儿童相比，成人反击和寻求对策的可能性大得多：他会捍卫自己，全盘考虑然后知道是什么引起他恐慌，明白恐惧因何而来，能够把心中的感受说出来并获得别人的理解与援助，也有能力估量眼前的威胁到底有多大。

孩童可不具备这些能力，越是弱小，越容易成为恐惧的猎物。

他们毫无招架能力，不知道要忍耐多久，会发生什么可怕的事。

本书要探讨这四种恐惧，从另一角度来看，假使我们放弃基本动力中的任何一种，就会失衡，把我们

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

导向其中一种人格。

我们将逐步介绍每一种人格，并且详述每个人个性中，或多或少的倾向。

若明显地偏向某一种人格类型，表示与幼年的发展有很大的关系；而一个活在这四种基本动力中，处处和谐均衡的人，就能够远离四大恐惧原型。

一开始这四种人格只是有些微的偏向，若片面性明显且突兀，就超过了极限值，成为四种基本人格的变体，心理治疗和精神分析学上称之为分裂、忧郁、强迫与歇斯底里人格。

当然，这并不表示大部分人都得了神经官能症又称神经症。

一组较轻的大脑障碍的总称，是神经功能性疾病。

症状多样，包括神经衰弱、焦虑症、癔病、强迫症、恐怖症、疑病症和抑制症等类型。

本症患病率较高，据世界卫生组织统计，每1000人中患者有50~80人之多。

本书在叙述四种关于生命的病症时，也逐一讨论健康的人的片面人格，以及轻微、严重、极端严重的心灵创伤。

人的性格气质是讨论时的一个要素，我也把重点放在我们的成长背景上。

其次要提醒读者，本书以精神分析、心理治疗的知识与经验的理论为基础，来介绍四种人格的典型特质，不采取宿命论或骤下断语的方式，而是从人的特质或性情着手；性情与生俱来，难以扭转，只有安之若素。

我要谈的与此略有出入。

我之所以是我，并不是因为身体构造使然，而是因为我对这世界与人生有一定的看法，一定的行为举止，而这源于我的生命历程；人格由此铸成，并且拥有特质。

其中不可逆的是我天生的性情、童年环境、父母亲与老师的个性、社会与社会规范，这些在某种程度上塑造出我这个人。

书中阐述的人格，若先天因教养者忽视和缺乏良好的示范，致使人格受影响、被压抑，都可以借由后来的发展来补缀，使我们的人格趋于完整或成熟，磨光磨亮我们的生命。

我们以四种基本概念与行为入门，探究生命的条件与附属性；宇宙方面，乍看之下是一种对立现象，事实上运行有序也均衡。

我们沿用神经官能症学理中的定义来称呼这四种人格类型，这并不影响心理健康的人，因为我们在运用这些概念的同时，都会介绍患者个人的经历，以及神经官能症是如何形成的；这些定义已为大家所熟知并接受，所以没有必要重新命名。

读者看到分裂、忧郁等定义时，会从书中的叙述得到清晰生动的概念。

恐惧与畏惧这两个词在本书中反复出现，但我没有严格区分其词义，因为这不是本书的重点，而且我也认为一定要做区分的话，恐怕并不容易。

有人说害怕死亡，而畏惧死亡也说得通，其中并无太大的异同。

通常我们认为“畏惧”是指特定、具体的东西，“害怕”则指非特定的对象，比较不理性，虽然敬畏上帝与害怕上帝有所区别，但也不是每次都言之成理、斩钉截铁。

因此，恐惧、害怕、畏惧、忧惧等都是同一个意思。

这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与别人，同时要告诉读者童年这个阶段有多么重要。

另一方面，则是希望重新唤起大家重视感觉机能，我想，我们可以从感觉中学到很多东西。

## <<直面内心的恐惧>>

### 内容概要

《直面内心的恐惧》内容简介：分裂人格：害怕失去自我，避免与人来往；忧郁人格：害怕分离与寂寞，百般依赖他人；强迫人格：害怕改变与消逝，死守着熟悉的事物；歇斯底里人格：害怕既定事实与前后一致的态度，专断自为。

有时候我们为什么会莫名害怕？  
在人群中也会觉得不安全？  
最简单的事情也做不了选择？  
担心和异性相处？  
努力相爱却伤害更深？  
那正是恐惧在我们内心结着厚茧。  
它源自每个人的童年，又控制着我们的现在。

作者弗里兹？

李曼以地球的行星运转原理——自转、公转、向心力和离心力为模式，分类出四种恐惧的原型：害怕把自己交出去、害怕做自己、害怕改变以及害怕既定的规律。

由这四种恐惧原型为出发点，书中分类出四种与之对等的人格类型——精神分裂、忧郁、强迫和歇斯底里人格。

每一章都以理论为开端，从情感、侵略性、环境的角度，并辅以他行医多年搜集到的真实故事，微视每种人格的心理冲突、运作机制，及其行为表征。

进而深入患者自幼及成长的环境因素，用重新建构的方式，恢复支离破碎的原始经验，给患者以治疗。

如果你是心理学的门外汉，对心理学一窍不通，却想认识人类性格的差异，那么《直面内心的恐惧》所概括的内容和易于理解的叙述方式，是一本值得推荐的“性格心理学”入门书。

<<直面内心的恐惧>>

作者简介



## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

## 书籍目录

译序漫山遍开的鲜花 序言战胜恐惧，求得心灵和谐 第1章害怕把自己交出去——分裂人格 把自己藏起来：分裂人格诊断 距离 猜疑 避风港 恼人的渴慕：分裂人格的感情世界 爱与被爱 责任与情感 性与爱 奉献与猜忌 不加修饰的愤怒：分裂人格的侵略性 目的—：宣泄 目的二：争取 敏感的新生儿：分裂人格的成因 不被照顾 不被关爱 过多刺激 特定环境 他们恐惧什么：分裂人格的故事 行为怪异的音乐家 局外人 黑白两色：分裂人格的行为模式 淹没 自闭 敏感而脆弱 天才与精神异常：分裂人格的多种面貌 第2章害怕做自己——忧郁人格 零距离：忧郁人格诊断 依赖感 制造亲密 利他主义 自怨自艾 比亲密还要亲密：忧郁人格的感情世界 像爱自己一样爱对方 “我爱你，这与你无关” “假如你不爱我了，那我也不想活了” 温柔的迫害：忧郁人格的侵略性 折磨别人 惩罚自己 学会发脾气 宠爱或拒绝：忧郁人格的成因 善意或敌意的宠爱 冷酷的拒绝 人生观中了毒 他们恐惧什么：忧郁人格的故事 不敢说“不” 备受宠爱的独生子 渴望温情的同性恋 充满恐惧的童年 性无能的外交官 生命的客体：忧郁人格的行为模式 日常征候 常态与病态 第3章害怕改变——强迫人格 永远到底有多远：强迫人格之诊断 希望一切保持原状 强烈需要安全感 犹疑不决 用理智和冷静保护自己 自我压抑和克制 对自己的身体充满敌意 握在掌心里的情感：强迫人格的感情世界 两性关系中的权力欲 形式重于感情 像火车时刻表一样刻板 性生活 狡猾的愤怒：强迫人格的侵略性 表现一：强行克制 表现二：合理化的愤怒 表现三：权力欲 表现四：不受操控的身体 表现五：死寂沉默与碎嘴子 表现六：崩溃的俾斯麦 “你不可以”：强迫人格的成因 “我”的意志 “你应该” “你不可以” 苛刻的管教 强迫性的怀疑 他们恐惧什么：强迫人格的故事 不受诱惑的“模范男人” 牺牲自我的童年 权威式教育的阴影 患强迫症的女子 套路固定的生活棋局：强迫人格的行为模式 完美主义的病 常态与病态的界限 强迫人格的生活行为模式 第4章害怕既定的规律——歇斯底里人格 既定即不定：歇斯底里人格诊断 摆脱约束 向诱惑俯首称臣 当不负责任的小孩 活在当下 天生情种：歇斯底里人格的感情世界 调情高手 自恋 父母的坏榜样 到底谁错了 先下手为强：歇斯底里人格的侵略性 为虚荣心而战 耍手段 榜样的阴影：歇斯底里人格的成因 榜样的缺失 惯坏了的不肖之徒 父母角色错位 歇斯底里的起源 他们恐惧什么：歇斯底里人格的故事 剪断幼时的脐带 双面人性别的迷惑 谎言筑成的城堡：歇斯底里人格的行为模式 否认过错 阴晴不定 天生的演员 冒险家 结语

## &lt;&lt;直面内心的恐惧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 战胜恐惧，求得心灵和谐 恐惧属于生命的一部分，你我都在劫难逃，它以不同的面貌伴随着我们，从诞生直至死亡。

太初之始，人类就不断尝试，借由各种巫术、宗教与科学，思索克服、减缓、战胜或是约束恐惧的对策。

民智未开的时代，有人寻求神灵的庇护，有人委身爱人求取寄托，科学家研究大自然的规律，宗教家及修行者禁欲苦行，思想家从哲学思维中探寻，但都没能成功地驱除恐惧。

因为前人的努力，如今我们比较能够容忍恐惧，有为者把它转化为一种促进成长的沃土。

无忧无虑痛快度过一生显然是大家都曾做过的美梦，但人生在世就无法不忧不惧，我们的依赖心、终将一死的认知，都反映在其中。

我们只能试着培养抗衡的力量：勇气、信任、知识、权力、希望、屈从、信仰以及爱。

这些可以帮助我们接纳恐惧，分析研究恐惧，以百折不挠的精神与恐惧奋战。

人不可能完全摆脱恐惧，所以，那些允诺释放我们心中恐惧的各种方法，与人类的存在背道而驰，只会让我们的期盼落空，所以对于那些玄奥的诺言我们要仔细观察，不要轻信。

既然恐惧是我们生命中的不速之客，时时刻刻盘踞我们的心头，每当内心或外在环境起了一点儿波澜，它就迅即渗透到我们的意识中。

通常我们想赶它出去、避开它时，多少也有一些对付恐惧的技巧或方法：排挤它，使它麻痹，跳过去或者否认它的存在。

然而，恐惧始终潜伏着，如同死神从来没有因为我们不去想就自动隐退一样。

各个民族的文化各有特色，不同国家的开发程度也有高低之分，每个人也都不一样，但恐惧不受这些影响。

在我们操作了某些方法、采取了某些措施抵抗它之后，那些造成我们心中忧惧的事物，有没有因此改变呢？

有的。

譬如打雷闪电已不再使我们战栗害怕，日食与月食成为大家观赏的自然现象，人们不再以为日月星辰将永远消失，世界末日即将来临。

我们害怕的东西与古人不一样，我们畏惧病毒，害怕新型绝症置我们于死地，害怕发生车祸，害怕年华老去和寂寞。

千百年来，与恐惧作战的方法并没有推陈出新，古人有巫师作法牺牲献祭，现代则改由医药登场——恐惧始终都没有退场。

不同的心理治疗是现代处理恐惧情绪最有影响力的新颖策略：心理治疗以渐进的方式厘析害怕的心理，挖掘个人早年的成长背景中导致恐惧的因素，研究个人与家庭以及社会文化之间的相互关系，培养我们与恐惧对峙的能力。

## <<直面内心的恐惧>>

### 编辑推荐

《直面内心的恐惧(典藏本)》编辑推荐：畅销52年，再版78次风靡德国的“性格心理学”入门书有时候我们为什么会莫名害怕？  
在人群中也会觉得不安全？  
最简单的事情也做不了选择？  
担心和异性相处？  
努力相爱却伤害更深？  
这些形形色色的问题时刻困扰着我们，却又无法摆脱。

<<直面内心的恐惧>>

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>