

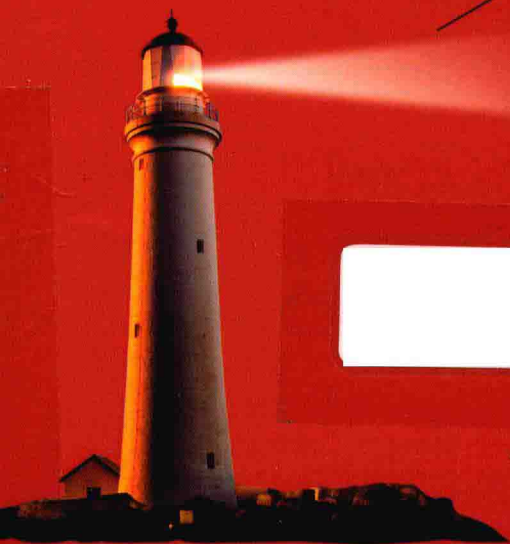


时代大众心理书坊  
心理自助系列

# 恐惧， 你好

余言◇著  
郭本禹◇主编

KONGJU NIHAO



全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

ARCTIME

时代大众心理书坊  
心理自助系列

# 恐惧， 你好

余言◇著  
郭本禹◇主编

KONGJU NIHAO



全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

ARTIME  
时代出版

## 图书在版编目(CIP)数据

---

恐惧,你好/余言著. —合肥:安徽人民出版社,2016.1  
(心理自助丛书/郭本禹主编)

ISBN 978-7-212-08575-9

I. ①恐… II. ①余… III. ①恐惧—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 019124 号

---

## 恐惧,你好

余 言 著

---

出版人:胡正义

责任印制:董 亮

责任编辑:张 旻 郑世彦

装帧设计:陈 爽

---

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 制:合肥现代印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

---

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:100 千

版次:2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

---

标准书号:ISBN 978-7-212-08575-9 定价:29.00 元

版权所有,侵权必究

## 前 言

被狗咬过的同学，看到狗时，他的心情一定不是很好受。

恐高的人，一定极力避免去登高，或站在高处的边缘。

出过车祸的朋友，再次驾车，心情大多是更加紧张的。

有人恐惧羽毛，看见鸟儿飞过，都要急忙躲藏。

有人害怕老鼠，看见“老鼠”这两个字都要打一个冷战。

有人患上广场恐惧症，他情愿数月、数年不出门。

那些有演讲恐惧的人，当众说话就是他心中最大的痛。

而怕坐过山车的人，一定不能理解为什么还有那么多

恐惧，  
Kongju,你好  
Nihao

人坐在上面。

这些人想方设法避免接触上面的事物或是去做那些事情，因为他们心中感到异常的恐惧，总觉得最坏的事情就要发生，死亡好像随时都会来临。他们盯着那些令自己害怕的事物，内心快速地盘算着是 fight 还是 flight——打得过就打，打不过就逃；或者直接 freeze（僵住）。人们从来都不会欢迎恐惧情绪，相反，我们唯恐避之不及，因为心惊胆战的滋味真心令人不好受！

然而，恐惧情绪并不因为我们的厌恶而乖乖离去。在日常生活中，吓我们一跳的事情比比皆是，而一些天灾人祸更是令我们触目惊心。如果我们感到恐惧不已，我们的生活将会大大受到限制。——不敢去人多的地方，不敢当众发表言论，更不要说登高望远、玩个刺激的游戏，有时只能闭门不出，有时还得绕路而行。当灾难发生时，如果我们被恐惧情绪所覆盖，那么我们可能会死得更快。

或许，我们应该换一种态度来对待恐惧。对“恐惧”的恐惧，只能让我们更加恐惧。事实上，当我们感受到恐惧的时候，恰恰是我们需要关怀的时候。那个受惊吓的我，需要



他人的照顾；更多时候，则是那个受惊吓的部分，需要作为整体的自己去照料它。我们有责任照顾好自己，尽量愉快地走完这一生。那么，我们应该如何科学地去照料恐惧这种情绪呢？

首先，我们需要认识恐惧。“你好”，是认识一位朋友的开始。我们不妨也试着跟“恐惧”打个招呼，然后再逐渐彼此相识。当看到墙上的某个阴影时，我们可能会被吓一跳，惊魂未定，但不妨做几个深呼吸压压惊，再用理智告诉自己那只是某个物件的投影，然后我们会慢慢平静。

其次，我们需要接纳恐惧。单纯的认知并不足以完全消除恐惧。自古以来，恐惧情绪与人类发展相伴相随。了解人类与恐惧的战斗：对恐惧或者妥协或是悦纳，有助于我们感性地认识到它是人类自身的一部分。那么，我们也就能够体会到不必与恐惧死死为敌，好像做朋友是一种更好的选择；我们可以像招待客人一样，打开门，欢迎它！

最后，在理解和接纳之后，我们或许就可以尝试与之轻松相处了。待客，有待客之道；如何与恐惧情绪相处也是一门学问。如果你着急让客人离开你的家，尽量好酒好菜招

恐惧，  
Kongju,你好  
Nihao

待，酒足饭饱之后，或许客人就走了。你也可以这样对待恐惧情绪，但这样你和“恐惧”的关系可能只是“酒肉朋友”，它可能会经常来烦你。但是，如果你们能够坐下来慢慢谈心，或许双方的关系会逐步深入。待它离开时，你会打开门，欢送之！它再来时，你也不会因此感到烦恼。

与恐惧情绪相处的一二三之道，也反映在你手上的这本小书中。对恐惧说声“你好”，是为了更好的告别，而这样的告别，是挥手再见。唯有说出“再见”，才是真正的放下。

# 目 录

CONTENTS

## Part 1 认识恐惧

### 一、恐惧是怎样形成的 / 003

- ① “悬崖”边的婴儿 / 003
- ② 心理学家、锤子和孩子 / 007
- ③ 先害怕还是先逃跑 / 012

### 二、恐惧与恐惧症 / 019

- ① 恐惧：人之常情 / 019
- ② 是恐惧还是爱情 / 026
- ③ 恐惧症：一种怪病 / 031



### 三、千奇百怪恐惧症 / 038

- ① 从 A 到 Z 的恐惧症大全 / 038
- ② 无处可逃：场所恐惧症 / 054
- ③ 又羞又怕：社交恐惧症 / 060
- ④ 各种害怕：特定恐惧症 / 066

## Part 2 谁在恐惧

### 一、世界名人与恐惧症 / 075

- ① 怕被活埋的华盛顿 / 076
- ② 极度怕猫的拿破仑 / 077
- ③ 害怕鸡蛋的希区柯克 / 079
- ④ 恐惧至极的伍迪·艾伦 / 080
- ⑤ 弗洛伊德到底怕什么 / 082
- ⑥ 怕细菌的霍华德·休斯 / 084
- ⑦ 贝克汉姆的混乱恐惧症 / 086
- ⑧ 娜塔丽·伍德的恐水症 / 088



⑨ 什么都怕的比利·鲍勃·松顿 / 089

⑩ 怕嚼口香糖的奥普拉·温弗瑞 / 091

## 二、恐惧症治疗经典案例 / 094

① 小男孩从恐狗到爱狗 / 095

② 与恐高症的殊死搏斗 / 099

③ 神奇克服驾车恐惧症 / 104

④ 终于不再恐惧羽毛了 / 108

⑤ 怕老鼠的人纹上鼠刺青 / 117

⑥ 一个男人的广场恐惧症 / 120

⑦ 她克服了演讲恐惧症 / 123

⑧ 再也不怕坐过山车了 / 126

## 三、死亡与虚无:恐惧的根源 / 129

① 《2012》:人类的死亡恐惧 / 130

② 《黑天鹅》:人类的虚无恐惧 / 137

恐惧,  
Kongju,你好  
Nihao

## Part 3 告别恐惧

### 一、恐惧症需要吃药吗 / 145

- ① 药物的作用和副作用 / 146
- ② 药物治疗 VS 心理疗法 / 150

### 二、心病还须心药医 / 154

- ① 恐马不是怕马:精神分析 / 155
- ② 恐惧,“脱”掉它:行为疗法 / 159
- ③ 你想太多了:认知疗法 / 172

### 三、未来的发展:其他疗法 / 180

- ① 眼动脱敏与再加工 / 180
- ② 虚拟现实疗法 / 184
- ③ 删除恐惧记忆 / 188

### 四、回归敬畏,告别恐惧 / 191

- ① 逃避不如直面 / 192
- ② 恐惧不如敬畏 / 197

*Part 1*



认识恐惧

RENSHIKONGJU



---

---

## 恐惧是怎样形成的

---

---

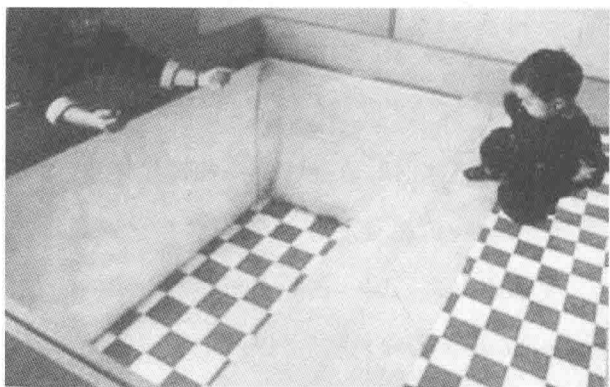
恐惧,是有机体面对危险时的一种情绪体验。那么,对于人类来说,这种情绪是怎样形成的呢?它到底是先天就有的,还是后天习得的呢?我们先来回答后面的问题,通过两个有趣的心理学实验,我们可以从中发现答案。然后,我们再详述恐惧在个体身上形成的具体路径,以帮助大家更好地了解这种情绪。

### ① “悬崖”边的婴儿

恐惧是先天形成的,还是后天习得的?这个问题在心

恐惧，  
Kongju,你好  
Nihao

理学和教育学界一直存在着争议。有心理学家这样来构思：假如把一个婴儿放到“悬崖”边，那么这个只有几个月大的婴儿会感到恐惧吗？——如果这个婴儿逃离悬崖，说明他感到了害怕，恐惧是与生俱来的；如果这个婴儿继续爬向悬崖，那说明他还不知道害怕，也就是还没有学会恐惧。



视觉悬崖实验

在上世纪 60 年代，美国心理学家吉布森和沃克就设计了这样一个巧妙的实验，用来测试身处“悬崖”边缘的婴儿能否感知到危险，从而避免自己跌落“深渊”。这个实验名叫视崖实验。所谓视崖，是实验者发明的一个实验装置，即

一张一半桌面 1 米多高(浅滩),另一半桌面却在地板(深渊)上的奇怪桌子。整个桌面铺上红白格子图案的台布,桌子的顶部放一块透明的厚玻璃。这样看起来,在浅滩的边缘,红白格子的图案垂直降到地面,从上面来看就是令人恐惧的“悬崖”,而实际上却有玻璃板贯穿整个桌面。在浅滩和深渊之间有一块小隔板。实验时,婴儿被放在这块小隔板上,然后让其母亲分别在深渊和浅滩两侧呼唤,看看自己的孩子是“悬崖勒马”还是走向“深渊”。

参加这项实验的共有 36 名婴儿,大小为 6 个月到两岁多一点。结果,有 1/4 的婴儿停留在小隔板上不走,他们是如此的犹豫不决;另外 3/4 的婴儿,当母亲在浅滩一侧呼唤他们时,他们高兴地爬下小隔板,爬向母亲。然而,当母亲在深渊一侧呼唤他们时,只有 3 名婴儿极为不情愿地爬过“悬崖”,走向“深渊”;其余的或远离母亲爬回浅滩,或因不能够到达母亲那儿而大哭起来。

当母亲从视崖的深渊呼唤孩子时,大部分婴儿拒绝穿过视崖,这是否意味着婴儿天生就对身处“悬崖”的危险感到恐惧呢?恐怕不能这样说,因为这里的婴儿年龄最小已



恐惧，  
Kongju, 你好  
Nihao

经6个月大——之所以用至少半岁的婴儿，是因为比他们更小的婴儿可能还不会爬。但是6个月的生活经历，足够使他们由于种种原因学会了对高处的恐惧，而不是天生恐惧这个“悬崖”。

不久之后，心理学家坎普斯和他的同事重复了这个实验，不过他们是把年龄都小于6个月大的婴儿放在视崖深侧的玻璃上，观察婴儿的心率变化，以推测这些婴儿是否已经形成对深度的恐惧。令人意外的是，这时所有婴儿的心跳节律都变慢了。心率变慢绝对不是恐惧的信号，恐惧应该伴随着紧张和心率加速。这表明了这些婴儿还没有形成对深度的恐惧，也就是说人类的某些恐惧并不是天生的——至少对悬崖的恐惧不是。

那么，婴儿到底是通过什么学习到对某些事物或情境的恐惧的呢？有一篇名为《母亲的情绪信号对1岁婴儿视崖行为的效果》的文章提到，当1岁的婴儿被放在视崖的隔板上，他们会停下来下看着自己的母亲，若母亲脸上是高兴的表情，他们会接着爬过悬崖；当母亲脸上是害怕的表情，他们则会拒绝再向前爬。这种婴儿在遇到危险时，通过观