

战胜恐惧

林嘉莉 著

暨南大学出版社

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜恐惧/林嘉莉著. —广州: 暨南大学出版社, 2003. 1
ISBN 7-81079-173-7

I. 战… II. 林… III. 恐惧—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 060363 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85228986 85228960 85226521
 营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 恒伟电脑制作有限公司
印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 890mm×1240mm 1/32
印 张: 6.375
字 数: 158 千
版 次: 2003 年 1 月第 1 版
印 次: 2003 年 1 月第 1 次
印 数: 1—6000 册

一套四册总定价: 38.40 元;

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

本书由香港钱可通财经出版社有限公司授权
暨南大学出版社独家在大陆出版发行
版权所有 翻印必究

前言

夜阑人静之际，四处万籁俱寂，如果你没有伴侣，家中只有你一个，你躺在床上，伴着你的只是四面墙壁，在漆黑的空间里。你是否会有一份莫名的恐惧感涌上心头，令你毛发直竖，冷汗直冒？你又是否不清楚自己对什么惊恐，但总之就是害怕，令你更加无法入睡，一直颤抖到天明？

你一个人站在闹市街头，四周都是人，大家摩肩接踵，但他们都是陌生人，你并不认识他们，你是否会不因热闹而高兴，反而会产生恐惧感，每个人都带给你惊吓，你是否想找个地方躲起来？

晚上回家，你要一个人穿过一条街道，严格来说，这街道并不黑暗，遇到事情时，你高声一叫，会有很多人听到，会有人帮助你，你并不是孤立的。可是，你是否还是颤抖着？

明天，你要在会议上发表演讲，你的上司，甚至公司的大老板也在场，还有十多个小时到会议室，但你是否已经手脚颤抖，冒冷汗，勤于记背演讲的资料，但心情愈紧张，却愈难于记入脑，记忆愈差，也就愈紧张，形成恶性循环，愈想愈惊？

又或者公开考试将近，你正在勤于读书，以应付考试，想起试场的情景，你觉得那是一处可怕的炼狱，不寒而慄，晚上要吃安眠药才能入睡？

有朋友邀请你去参加派对，会有很多认识或不认识的朋友到场，想起这类场合，你是否就觉得浑身不自在，背部发冷？

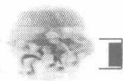
还有很多很多的情况，甚至是什么情况都没有，但你却在恐惧。恐惧令你不能积极地做事，它耗费了你的心力，令你不能专心做事，甚至令你不能安安心心地生活，不安成了生活的常态。

但常态却不代表正常，安乐才是正常，不安是不正常的。恐惧对很多人造成事业和生活的困难，我们务必要除之而后快。

战胜恐惧，就是要我们建立个人的自信，勇气，胆量，使我们不论在追求异性，建立婚姻家庭，取得学业上的进步，面对经济的困境，寻求事业上的突破，或在建立我们的财富之时，都不会被无明的恐惧造成障碍。成功的人物，都一定会战胜恐惧，对自己的信念一往无前，排除万难，最终成功。

这一本“战胜恐惧”就是教你怎样面对恐惧，分析恐惧的来源，了解恐惧的特性，然后对症下药，化解恐惧，驾驭恐惧。只有成功地战胜恐惧，在人生旅途上，你才会是一个成功人物。

林嘉莉



目 录

第一部分：无明的恐惧

- 第1章 勇者无惧 3
- 第2章 恐惧被视为常态 6
- 第3章 无明就是虚妄的心理 11

第二部分：你恐惧些什么？

- 第1章 惧怕生病 17
- 第2章 惧怕死亡 20
- 第3章 惧怕失业 22
- 第4章 惧怕经济不景气 25
- 第5章 惧怕失去保障 27
- 第6章 惧怕配偶不再爱我 30
- 第7章 惧怕做事做得不对 32
- 第8章 惧怕孩子不长进 34
- 第9章 惧怕意外 36
- 第10章 惧怕接触新事物 39
- 第11章 惧怕其他人 41
- 第12章 惧怕上班 44
- 第13章 惧怕失败 46

目 录

第 14 章 恐惧是人生的负累·····	48
第三部分：恐惧之害	
第 1 章 腌在酱缸的脑袋·····	53
第 2 章 永不失败，也永不成功·····	57
第 3 章 欠缺创新精神·····	60
第 4 章 压力与枷锁·····	64
第 5 章 损害人际关系·····	67
第 6 章 健康的强敌·····	70
第 7 章 令世界一片沮丧·····	75
第 8 章 丧失信心·····	77
第 9 章 失去动力·····	81
第 10 章 与失败同行·····	85
第 11 章 战场上的逃兵·····	88
第 12 章 放弃成功·····	91
第四部分：为何他们战胜了恐惧？	
第 1 章 甘地的真理运动·····	97
第 2 章 德兰修女：耶稣的小花·····	102

目 录

第 3 章	霍英东先生：舢舨少年的故事·····	105
第 4 章	成龙：好莱坞的东方巨龙·····	110
第 5 章	洛克菲勒：无惧使他成为历史中的首富·····	114
第 6 章	无惧生理缺陷的海伦·凯勒·····	117

第五部分：战胜恐惧之道

第 1 章	你怕什么？·····	123
第 2 章	恐惧背后的根由·····	127
第 3 章	分析每一种恐惧·····	131
第 4 章	专注于此时此地·····	134
第 5 章	无法改变未来的恐惧·····	137
第 6 章	给自己恐惧的时间·····	139
第 7 章	列一张恐惧的清单·····	142
第 8 章	驱除恐惧的两个技巧·····	144
第 9 章	反其道而行·····	146
第 10 章	尝试新经验·····	148
第 11 章	不要凡事计划·····	153
第 12 章	强化内在安全感·····	156
第 13 章	行动比评价更重要·····	159

目 录

第 14 章	摆脱完美主义	162
第 15 章	结交天下人	164
第 16 章	放胆表现自己	167
第 17 章	拒绝谴责自己	170
第 18 章	预防胜过恐惧	174
第 19 章	做足安全措施	181
第 20 章	提高定力	183
第 21 章	胆量训练	189
第 22 章	理智分析	192
第 23 章	激发勇气的方法	195

第

一

部

分

无明的恐惧



第 1 章

勇者无惧

一 恐惧是人之常情

恐惧是人之常情。问一问：“谁没有恐惧？”如果回答得诚实，每一个人都得承认他们会恐惧。我们一生当中，常有恐惧之时，听到一些消息，引起一些联想，然后就害怕起来。这就是恐惧。

恐惧可不只是纯粹心理的问题，在众多负面情绪当中，恐惧是很容易辨认的一种，虽然很多人都善于隐藏自己的情绪，包括隐藏恐惧。每一个人都想拿自己最美好的部分示人，大家把恐惧等同于懦弱，也就是缺乏勇气，是胆子小。“恐惧”、“懦弱”、“缺欠勇气”、“胆子小”等，都是负面的评语，每一个人都想自己的形象美好，所以，他们也就不承认自己恐惧。

在小说中，在电影电视的情节中，勇者的形象都是那样的美好，以一敌百，横眉冷对千夫指，虽千百人而吾往矣，心中认为什么是正确的，就做什么，什么是不正确的，就批评什么，指摘什么。无疑，这类勇者每每死无葬身之地，但其风骨却令人非常向往。

在现实中，亦有这样的勇者，他们比那些因恐惧而一生畏缩不前的人，不知道伟大多少倍。恐惧使很多人一生平平稳稳，他们害怕变更，害怕争取机会，害怕挑战，结果他们一生安然渡过。不过，他们这样平凡的一生，是人生所追求的吗？

二 从中国经济起飞说起

全世界人都知道，中国经济正在急速地起飞。自从 1979 年“四人帮”垮台，由已故国家领导邓小平执政之后，国家在邓小平改革开放政策的推动之下，摆脱了以往贫困的局面，由效率奇

低的计划经济改变为奉行市场经济体系。中国的经济面貌从此比以前大有改观。

现时中国加入了世界贸易组织，在西北部进行大开发，在教育上提供了更多造就人才的机会，在贸易上，每年的出口总额都正在增长。在内部经济上，越来越多有实力的企业可以通过股票市场集资上市，推动经济，加强了内部人民的财富，带动消费，使国民生产总值不断提升，经济增长率每年有七至八个百分率。现时中国，已经有小部分人富起来。不久的将来，国家人民的生活，一定会很快就实现小康的局面。

三 已故国家领导邓小平的功绩

我们看到中国的经济现时不断向上，其实这都是归功于已故国家领导邓小平的改革开放政策。不过，在邓小平能够成功推行改革开放之前，在政治生涯中，他是经过三起三落的。在失势之时，邓小平的生命甚至出现过危险。当时“四人帮”掌政之时，邓小平被批判，能够拾回一命已经算是万幸。

邓小平就是一位能够彻底战胜恐惧的人物。

国家早期所实施的政策，因为“四人帮”主政，所以都是对经济不利的政策。但具有远见的邓小平，却向当时的国家主席毛泽东提出忠言进谏，认为应该走一些务实的路线。结果就是因为邓小平的务实路线在当时并没有被接纳，使他曾经三度被打入牛棚，权力完全被削，还被严厉批判，生活像被软禁一样，完全失去了自由，一举一动都有人监视，衣食也不得两餐温饱，还要每日都受到精神上的折磨，而生命却是朝不保夕。这些经历，确是可怕的。一般人面对这些经历，即使是一日，也已经恐惧得不敢再面对下去，甚至选择自杀，也胜过这样生活在恐惧当中。

当时很多国家级领导在政治斗争之中丧失了性命，邓小平也随时有生命危险。但邓小平却坚持自己的信念，认为国家应该走



改革开放路线，走务实的经济路线。他并不因为在当时“四人帮”掌权之下，这样的言论会使自己的生命危在旦夕，就改变自己的理想——希望国家能够富强起来的理念。为了国家，为了人民的安定生活，他仍然一而再、再而三地提出国家要走改革开放之路的理念。邓小平在当时早已经将生死置诸度外，心目中再没有恐惧。

四 成功人物都能够战胜恐惧

伟大的邓小平，对中国经济所起着的丰功伟绩，给我们一个很大的启示，就是勇者无惧。一个真正的勇者，遇到自己须要坚持的信念，为国家人民富国强民的信念，即使是要付出自己的生命也不会觉得恐惧。结果，就是这样的一往无前地坚持信念，勇者无惧的气魄，使他们成为一代人物。他们在世之时，所享用的物质生活可能并非很丰盛，但却是整个国家，整个世界都景仰的人物。

成功的人物，一定会战胜恐惧。伟大的邓小平就是一个典型例子。

第2章

恐惧被视为常态

一 印度甘地的故事

另一个战胜恐惧的例子是前印度的领导人甘地。他被印度人称为圣雄，是印度的国父。

甘地是一个完全放弃武力自卫的无上勇者，矮小的体型，内在的勇气却令很多高大的人都自惭形秽。一个政治家能够彻彻底底地不以武力自卫，绝无什么武装护卫，除非有无上的勇气，否则是办不到的。甘地的一生，做过两件大事，一是在南非居住时，为了争取印裔人得到较为平等的公民权利而努力，一是在印度展开和平独立运动，他冒上随时被囚随时被杀的危险，一往直前。

不使用武力的主张，令英国人视甘地为没牙老虎，他的追随者都服膺于他不用武力的教诲。结果，他却成功地通过非暴力而帮助印度脱离了英国殖民地的统治。他的成就，在于在一向以丑恶闻名的政治中，他却以慈爱的手段去完成目的，不欺不杀，在丑恶的政治中展现出特别的风范。

甘地是印度教徒，却被印度教徒射杀，因为他把仁爱带给伊斯兰教徒，有印度教徒因此害怕他让步太多，就把他干掉。相比之下，甘地无惧，那些计划及行动的印度教徒，反而内心有所恐惧，也是因为这种内心恐惧，就使他们要采取不人道的手段，暗杀甘地。

在政治史上，甘地象征着良心。直到逝世时，在人间走了78年的他，仍然只是一个小老头，一介平民，没有财富、产业、荣衔、职位、学术地位、科技成就、艺术才华。他看来只是一个平凡的人，和普通平民百姓并没有什么分别。但他的死，却令举世的军政大人物向他致哀。



二 置生死于度外

全世界所有的政治人物，在外出的时候，都穿上盔甲避弹衣，有大批保镖警卫保护，还有军政大权在握，出入乘坐装了防弹玻璃的汽车，自己亦随身带着手枪。能如甘地那样，置生死于度外，才是真正的无畏无惧，才是登峰造极的勇者，他经历过多次入狱，经历过事前没有期限的绝食，随时都有生命危险，但世人最看重的生命，他却可以轻看。

我们不能完全明白甘地的心，在无惧的状态下，心智到底如何运作，不过，他却让世人知道，无惧是可能的，不用咬紧牙关，便如平时一样从容的，可以赴汤蹈火。

甘地似乎不是凡夫俗子，虽然他的政治家心智还未形成以前，便如普通人一样，但后来却能以平和震撼全球，这份无惧之心，并不是属于常态，而成了绝无仅有的个别例子，反而恐惧却被当作是常态。

三 恐惧之心，人皆有之

恐惧真的是常态，因为每一个人都有恐惧感。扪心自问，你有恐惧，他有恐惧，我也有恐惧，没有一个人没有恐惧，问题只是大家心中所恐惧什么，以及恐惧的程度不同而已，或是恐惧到底是不是过份而出现了病态。

人生并不安稳，需要依赖很多条件配合起来，才能好好地生存，任何条件发生了变化，都足以为生命带来危机。人生有种种需要，包括了生理上的需要及心理上的需要，当现实不能和这些需要配合起来时，危机就可能出现，我们就开始担忧恐惧，害怕需要的将得不到，害怕拥有的将会失去，害怕不正常的变化，于是，恐惧就很自然地产生了。

恐惧之心，人皆有之，因为人人都有需要，我们怕生，也怕

死怕病，也怕痛，怕经济失去保障，怕感情没有依靠，怕被人轻看，也怕成为大众注视的焦点，怕社会有任何变动，怕经济转型，怕政治动荡，怕天气变坏，怕风不调雨不顺，有很多事情都可以令人恐惧，甚至可以令人恐惧得患上了精神病。

我们可以变成一个恐惧专家，只要我们容许恐惧在心中不停地滋长，我们每一个人都可以成为专家，工多艺熟，人人都在恐惧当中，于是就会当上专家，任何时候都产生恐惧。

四 世界是由恐惧心建构而来的

这个世界甚至可说是从恐惧建造而成的，因为我们有无穷无尽的恐惧，所以，我们都需要未雨绸缪，趁早动脑筋防患于未然。文明就因此建立起来了。

世人见到有人生病，所以就有疾病的恐惧，然后就研究医药治疗，研究生理和心理问题等等，花很多很多工夫去防止疾病。疾病可能会导致死亡，死亡又成了另一种恐惧，为此，人们又要动脑筋，去找出方法解除这份恐惧。人不能免于死亡，有人初生便夭折，长寿的亦不过百年，难免一死，因此部分人便开始转向宗教，寻找死后世界的盼望，而使他们在生之时，得以减低心中的恐惧。

恐惧是和身心实际的需要挂勾，所以，恐惧也有其必要性。明智的恐惧，令人采取适当的行动把事情做好，令所恐惧的事情不致出现，这是积极的态度，无可厚非。不过，很多人的恐惧却是非常负面的，恐惧不但没有产生任何有益有建设性的行为，反而摧毁了我们活动的的能力，恐惧一产生，整个人就软了下来。

恐惧发生了，引起一连串的心理及生理反应。

在心理上，我们会颤抖，身体的控制能力似乎减弱了，头脑里刻划的恐惧情景印在心板上，印得很深，心理于是影响生理，内分泌因心理而改变，肾上腺素分泌增加，血压升高，肌肉也不