

千万不要掉进恐惧的陷阱中而被折磨的遍体鳞伤！

战胜恐惧

〔英〕伊萨克·马克斯 著
张 红 译



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

新世纪生活译丛

战争恐惧

〔英〕伊萨克·马克斯 著
张 红 译

中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

京权图字：01 - 1999 - 1462

Isaac Marks

Ängste

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1977, 1993

本书中文版由本书作者授予中央编译出版社。

版权所有，不得复制。

图书在版编目(CIP)数据

战胜恐惧/[英]伊萨克·马克思著；张红译．

—北京：中央编译出版社，1999.6

ISBN 7-80109-327-5

I. 克…

II. ①伊… ②张…

III. 恐惧—通俗读物

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19585 号

战胜恐惧

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话：66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p : //www. cctp. com. cn

E - mail : edit@ cctpbook. com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京蓝空印刷厂

开 本：850 × 1168 毫米 1/32

字 数：180 千字

印 张：10.5

版 次：2004 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

定 价：22.00 元



前言

我实在无法将像我这样情况下的毫无恐惧视为一个勇敢人的标志，倒不如说，这是一个笨蛋的标志。

伊拉斯谟于逃避瘟疫的途中，
1495年前后

本书意在帮助读者更好地理解恐惧的性质并学会如何对付它。一般来说，胆怯是一种日常现象。在人所共知且能够无需他人帮助就可战胜的一般性恐惧与需要专家帮助的强烈恐怖症之间，并无明显的分界线。主要区别就在于恐惧显示的程度。通常只有当恐惧以某种方式限制了我们的生活时，才迫切需要专业帮助。那时就需要有人向我们解释神经紧张的根由和不同的表现方式，告诉我们，当它过于强烈地侵袭我们时，我们可以做些什么。了解其他人有什么困难以及他们对此做些什么，这就是帮助。许多人认为自己是唯一有问



题的人。本书借助病例例证说明的问题，也许会使您也备受折磨并且纠缠其他人。书中叙述了恐惧的最重要的表现方式，例如在正常生活中和精神病医院里可以发现，对死亡、受伤、传染的恐惧或对神经错乱的恐惧。许多问题的出现远比人们通常所承认的更为频繁。如果您在自己身上找到一些这类问题，您就会发现，在这方面您并不是唯一者。

本书同样热切关心的是向您指出，在发生某些困难时可以做些什么。书中讲述了当今可供使用的专业人士战胜精神病患的方法。

大量诊断表明，行为疗法帮助了许多人，如果您患有本书所描述的问题，行为疗法就可以帮助您。恐怖症、强迫症、性困难，都能够对行为疗法有良好的反应。状况的好转一般在有效的治疗之后的几年中一直保持着。不过，并不是每个人都能得到帮助。为了取得成功，您必须能够清楚地说出在哪一方面需要帮助，而且您必须确信，没有问题比有问题更好。您应该有所准备，忍耐一些不适，积极参与治疗计划，包括准备完成一定的家庭作业。有时，您的家人可以帮助您。在强迫症的病例中，全家都可能被涉及到。在这种情况下应该争取让全家人一道协助治疗医生。对于大多数性的问题来说，您的配偶无论如何都应该被包括在治疗之内。

本书阐述了治疗原则，尝试揭开神秘事物的面纱。尽管情况严重时最好由专业人士治疗，但是，当您多少更好地了解了您的困难并有了如何战胜它的概念时，您就可以帮助您



的治疗医生来治愈自己。如果没有可供使用的专业帮助，那么自助也是一种可能的途径。有经验的治疗医生始终都很稀少，而且，您居住的地方可能离一位治疗医生很远。或者，您的问题也许是最近才出现的，或者是微不足道的，您因此只需要稍加自理即可。

治疗原则越完善、越简化，自助的可能性也就越大。这个课题是保健事业的一个持续热点。在医生们研究出一项适当的营养计划之前——该计划是我们正常的发展和运转所必需的——，节食曾经很流行。现在，由于在学校、媒介和书籍中的推广，营养原则已经广为人知，大多数人都可以正常地补充营养了。在发现保持体液与盐分的适当平衡是多么重要之前，无数儿童常常由于各种各样原因的严重腹泻而受害。直到前不久，通过静脉输液解决了这一问题，因此，药物帮助是必不可少的。不过后来人们发现，胃肠失调的婴儿可以口服某种液体而并不呕吐，也就不必作静脉输液了。当婴儿患有胃肠传染病时，母亲们可以给他们口服适当的液体。孩子不呕吐，胃吸收了液体，生命就得到挽救。由于医生们制订了治疗原则并简化了对问题的处理，他们本人就可以退出治疗，而把大部分治疗委托给母亲们。

类似过程也表现在对各种各样的恐惧的行为疗法之中。座右铭是“给人们以力量”。对自助的研究科学地表明，意志力对成功来说是必不可少的，主要是指那些自己实施大部分治疗的患者。治疗医生仅仅确定治疗路线并不时地加以修



正。本书最后一章因此成为自助指南。对此感兴趣的当事人可以估计一下，在多大程度上可以自我治疗，而不必请教治疗医生。

本书献给能够详细遵循本书的众多当事人和治疗医生。你们的合作不断扩充了我们的知识，并为日益有效的消除精神紧张的技巧创造了条件。尽管本书首先是为外行人士写作的，但也会引起许多大学生和专业人士，包括医生、精神病学家、心理学家、护理人员、社会工作者和帮助者的兴趣。

我从四大洲的患者、同事和大学生、护士、心理学家及精神病学家那里获益匪浅。通过同 1000 多名患有恐怖症的患者打交道，我意识到需要有一本通俗的、讲述这一领域的现代知识的著作。我希望本书能够满足一定的需要。它应该成为您自助的帮手。

伊萨克·马克斯



目 录

1. 正常的和病态的恐惧

什么是恐惧?/3

有益的恐惧/7

“我正常吗?”/10

恐惧种种/12

描述恐惧/25

2. 正常的恐惧和恐惧感

人类的恐惧/30

儿童的正常恐惧/32

经常出现的恐惧/36

3. 面对死亡和不幸

死亡恐惧/43

悲 伤/46



灾祸和事故/57

精神负担/60

概 述/62

4. 抑郁障碍和恐惧症

精神紧张的原因/68

抑郁障碍/70

恐惧症/70

概 述/79

5. 广场恐怖症

什么是广场恐怖症?/83

治 疗/99

概 述/104

6. 社会恐怖症和疾病恐怖症

社会恐怖症/107

对社会恐怖症的治疗/116

疾病恐怖症/121

对疾病恐怖症及外表忧虑症的治疗/126

概 述/131



7. 特殊恐怖症

动物恐怖症/137

鸽子恐怖症的治疗/142

其他特殊的恐怖症/144

黑暗和恶劣天气/147

概 述/158

8. 儿童的恐怖症

学校恐怖症/164

童年恐怖症的治疗/167

与恐惧打交道/168

概 述/170

9. 强迫障碍

追求完美的个性/175

痛 苦/177

强迫障碍的治疗/186

概 述/195

10. 性恐惧

性教育和性观点/200

猜 忌/201

各式各样的性问题/201



性恐惧的治疗/204

概 述/211

11. 恐惧治疗

心理帮助/216

行为疗法：与恐惧的诱因对峙/218

对峙疗法的形式/227

紧张状态免疫法/240

发泄法/253

松弛法/254

药物治疗和物理治疗/257

概 述/264

12. 自助

行为疗法：10个测试题/270

治疗策略：5个步骤/281

用于特殊问题的特别对策/302

自助的例子/305

对行为疗法的功效的科学证明/316

自助小组/318

鸣 谢/321

1 正常的和病态的恐惧

什么是恐惧?

有益的恐惧

“我正常吗?”

恐惧种种

描述恐惧





什么是恐惧？

和我们所有人一样，您有时也会产生忧虑。如果不是这样，那么我们就不正常了。恐惧始终是人的本性的一部分，在可预见的未来，它也会陪伴着我们。

由于恐惧广泛存在，几乎每个人都有这种感受，因此可以说，恐惧是正常的。尽管焦虑的导因变化无常，不过某些事情几乎总是会引起所有人的紧张心情。因此，恐惧不安是日常生活的组成部分。我们日常的生活琐事中确实经常包含着危险。在拥挤的街道上，我们不得不常常小心翼翼地避免经常威胁着我们的差一点儿就发生的事故和不断出现的出人意料的事情。非正式雇员操心他的职位，总经理对自己的决定焦虑不安，女话务员因为那些兴奋异常的打电话者而担惊受怕。物价暴涨时，家庭主妇不得不辛辛苦苦地节省有限的



家庭开支来养活全家。丈夫和妻子争吵，父母和孩子发生争执。总之，在生活中实际上不可能没有任何形式的恐惧和不稳定。

恐惧是我们陷入某种困难状况时所具有的感觉。即使危险原因也许并不明确，但我们还是会感觉受到威胁。您只要看看下面这些词汇就会知道，我们的语言具有丰富的表达方法，用来描述恐惧及相似感觉：害怕、不安、神经质、担心、惶恐、惊慌、生气、担忧、犹豫、神经过敏、胆怯、敏感、困扰感、不安全感、忧心忡忡、猜疑、沮丧、惊恐不安、惊骇、惊慌失措、躁动不安、威胁感、苦恼、悲伤、悲痛、压抑、愤怒、惊恐、恐怖、惊吓、恐惧、畏惧、战栗、恐慌、痛苦、烦恼、忧虑不安等等。所有这些概念描述了与恐惧相近的感觉状态的细微差别。如果一个社会为某种感觉创造出一大批如此丰富的词语，那么就可以肯定地说，这种经历普遍存在，并且具有重大意义。

大多数儿童和成年人会对某种事物或环境产生恐惧。例如，儿童害怕父母会离开他们，害怕噪音，害怕陌生人、动物和不寻常的环境。成年人害怕登高，害怕电梯、黑暗、飞机、蜘蛛、老鼠、考试以及超自然现象和鬼魂作祟这类迷信，或者害怕在街上从一架梯子下面走过，等等。比较小的恐惧感一般不会使人完全回避有关的环境；人们可以通过解释来克服它。这种恐惧无需治疗。

恐惧是对实际的威胁或想像的威胁的一种正常反应。行



为和身体机能会受到情绪的干扰，这一点可以被当事人感觉到，不过也可以被其他人观察到。

在经历恐惧时，行为中会出现两种特别突出的，反差强烈的变化。一方面表现为“惊呆了”，一动不动，瞠目结舌。与之相反的行为则是由于激动而不停地运动，跑来跑去并且大喊大叫。在经历恐惧时，两种行为方式都可能出现，一种行为可以直接为另一种行为取代。

强烈的恐惧会引起不适的主观感觉：激动、心跳、肌肉紧张、愤怒、害怕或惊慌的反应，感到口干舌燥，“透不过气”，胸口憋闷，感觉胃向下坠，恶心，绝望，尿急，大便急迫感，神经质及好斗，强烈地想哭，想逃跑或藏起来，呼吸困难，手足发痒，不真实感或远离感，四肢软弱无力，最后是要晕倒的感觉。如果恐惧持续很长时间，即使健康人也会疲倦、沮丧、比较迟钝和失去胃口。他们会无法入睡，做噩梦，回避所有引起恐惧的环境。

恐惧引起的身体的变化

通常我们的身体会对我们的情绪作出反应，我们的语言也拥有大量表达这种感受的词汇，然而由于我们对这些名称太习以为常，以致我们常常忘记身体对此的感受。

在经历恐惧的过程中，会出现许多身体上的变化。面色苍白，全身冒汗，毛发竖立，瞳孔散大，心跳加速，血压升



高，皮肤充血，呼吸急促，尿急和大便急迫感，甚至皮肤中的电流也发生变化。机体的内分泌也发生变化，例如肾上腺分泌肾上腺素，身体内的神经末梢产生盐酸去甲肾上腺素。当然，这样一些过程不仅在恐惧时出现，在产生其他形式的情绪时也会出现。

当恐惧增强时，我们称之为惊慌状态。进化论的创始人达尔文这样描述这种现象：

心脏急骤跳动，或者停止跳动，其后果可能就是晕厥；人们看到的是一个濒死的面色苍白的人，呼吸困难，鼻翼扇动……咽喉哽塞，眼球突出，瞳孔散大，肌肉僵硬。

当恐惧达到高潮时，惊慌就爆发为可怕的叫喊。皮肤大量出汗。身体所有肌肉都松弛了，随后就是极度疲倦，精神力量完全失去作用。内脏同样受到震荡，括约肌也停止工作，机体整个失去控制。

紧张状态

如上所述，恐惧尽管是一种令人不快的感觉，不过人们并不总是设法回避它。相反，有人寻求恐惧，对他们来说，战胜危险局面是一种极大的消遣。赛车手、斗牛士和登山者自愿投身巨大的危险。成千上万的观众热衷于间接体验从事