

[美] 布兰德·索珊娜 博士◎著

—— • 获得平和心境的七大原则 • ——

倾听内心的呼唤 发掘完美的自我
勇敢做自己 内心才会获得永久的幸福和安宁

不害怕的 生活

勇敢的人都不害怕

张红伟 安蔚蔚 苏丹◎译



全世界最畅销的心灵励志新书

北京·纽约·伦敦同步出版发行 现已被14个不同语言的国家申购版权

让我们勇敢面对未来 消弭内心的恐惧 拥有深邃的智慧

实现积极生活的梦想

陕西师范大学出版社

THE 7 PRINCIPLES OF PEACE OF MIND

Fearless

不害怕的生活

获得平和心境的七大原则

[美] 布兰德·索珊娜 博士◎著

张红伟 安蔚蔚 苏丹◎译



陕西师范大学出版社

R395.6-49
5997

图书在版编目 (CIP) 数据

不害怕的生活：获得平和心境的七大原则/(美)索珊娜著；
张红伟，安蔚蔚译.——西安：陕西师范大学出版社，2010.5
ISBN 978-7-5613-4875-8

I. ①不… II. ①索… ②张… ③安… III. ①心理保健—
通俗读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033802号

图书代号：SK10N0149

不害怕的生活

责任编辑：周宏

装帧设计：开言神韵（孙至付）

出版发行：陕西师范大学出版社

（西安市陕西师大120信箱 邮政 710062）

印 刷：北京飞达印刷有限责任公司

开 本：880×1230 1/32

字 数：150千字

印 张：7.25

版 次：2010年5月第1版

印 次：2010年5月第1次印刷

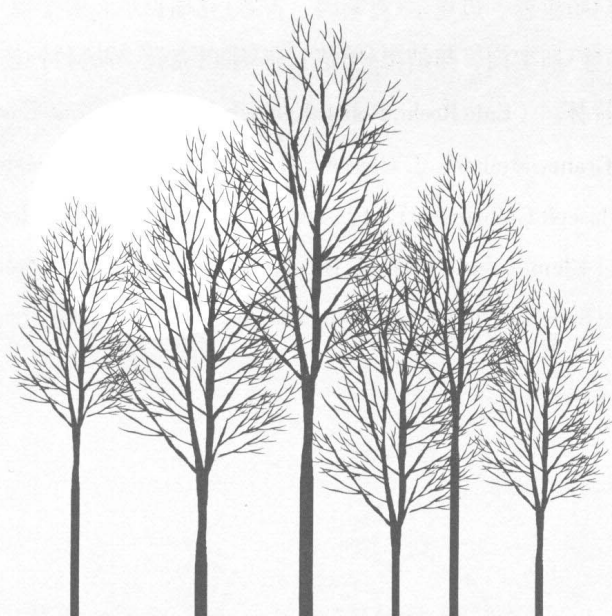
ISBN 978-7-5613-4875-8

定 价：28.00元

谨将此书献给

我杰出的经纪人诺亚·卢克曼先生，是他不懈的努力帮助才让我完成了这本书的著作。

Brenda Shoshanna.



鸣谢

在此，我要特别感谢那些在我著作此书时，曾给予我关爱、支持、点拨、指引和鼓励的人们，是他们帮助我完成了这项浩大的工程。

首先，我要感谢一直支持我、永远爱我的家人——丹妮·格瑞、玛丽莎、亚伯拉罕、约书亚、亚娜、亚当、佐伊、雷米、玛雅、查克瑞和凯西（Danny Gerry, Melissa, Abram, Joshua, Yana, Adam, Zoe, Remy, Jake, Maya, Zachary and Cassie）。

其次，我要感谢我的出版商珍妮弗·威廉姆斯（Jennifer Williams）。这本书能够付梓出版，离不开她不懈的辛劳工作，离不开她亲切的鼓励与支持。

而在整个创作过程中，我不断得到一些朋友的真心支持和切实指导——他们是艾多·罗什、罗伯特·肯尼迪·罗什、S. J. 恩尼·卡斯托德、拉瑞·克瑞、迈克尔·J. 克瑞里、伯特·杜宾、哈斯科尔·弗莱夏克、拉比·J. 格尔伯曼、艾德·格拉斯、马丁·哈拉、林德赛·哈里森、迈克尔·克莱因、吉恩·克瑞克尔、里查德·史夫曼、威廉·所罗门、邦纳德·史达、菲·塔巴克曼、斯科特·杨和拉夫·泽特林。（Eido Roshi, Robert Kennedy Roshi, S.J. Ernie Castaldo, Larry Crane, Michael J. Creeley, Burt Dubin, Haskel Fleishaker, Rabbi Joseph Gelberman, Ed Glassing, Martin Hara, Lindsay Harrison, Michael Klein, Gene Krackhel, Richard Schiffman, William Solomon, Bernard Starr, Fay Tabakman, Scott Young, and Ralph Zeitlin）

“一部有力、能够改变人类生活的书籍。”

全世界最畅销的心灵励志新书，全球几十家出版社同步出版发行。

《身体与心灵》杂志、《三轮》杂志、
《出版家周刊》、《圣彼得堡时报》、《芝加哥太阳时报》……

玛丽安娜·威廉姆森、李·詹姆波斯基博士、拉比·盖里·莫斯科维茨、阿曼德·迪米勒、拉比·约瑟夫·吉尔伯曼、刘易斯·哈里森、鲍勃·高夫……

全球几十家超级媒体报导及世界多位名人联合推荐。

“一部有力、能够改变人类生活的书籍。”

——《身体与心灵》杂志

“这部出色的著作引入了东方传统与西方智慧，将古代世界与现代世界融为一体。它为任何与压力、焦虑、愤怒、恐惧或孤独做斗争的人们都提供了深邃的智慧和指导。这本书写地非常优美、有趣、温暖热情，充满了异乎寻常的精彩练习。这是一个真正的奇迹。”

——拉比·盖里·莫斯科维茨

“为了发现爱，你只需脱掉你的鞋，坐在松软的垫子上，无所事事。索珊娜博士的指导也许就像旁边香薰中缓缓升起的袅袅青烟那样，看起来似乎毫无重量，实际却是大有裨益的。索珊娜博士的建议也不局限于心灵的事情；她的大部分忠告打开胸襟、充满爱意、心怀信仰等等，对于生活的方方面面都是密切相关的。”

——《出版家周刊》

“在这本书中，包含有很多善意的可靠忠告，可以帮助失恋的人打破自己的破坏性生活模式，并使他们得知为什么真爱总是与其擦肩而过。”

——《圣彼得堡时报》

“坠入爱河并不意味着要迷失双眼，陷入疯狂状态。这意味着从黑暗的睡梦中醒来，最终看到我们周围的美。这听起来真不错！”

——《芝加哥太阳时报》

“索珊娜博士是哈西德派犹太人，练习坐禅、坚持进行心理治疗训练已达二十余年。在这里，她从这些光鲜绚丽、各式各样线索中，编织出一幅壮丽的织锦。索珊娜博士腾出一只空着的手、同时又是丰富盛满的手，为我们提供了崇高性与现实性的事物。这两种事物在禅的世界中是合二为一的。”

——《出版家周刊》

“索珊娜博士为我们提出挑战，让我们放开幻想、期望、恐惧与渴望，使我们能够全身心地面对生活。她的智慧非常深刻、非常真诚。她的书非常值得一读。”

——《精神抚养》

“如果你正在寻找一种幸福地生活于这个世界上的方法，那么这本书就是为你而著的。很少有雄辩的散文、精粹引文、简单智慧和实用性练习都汇集在了同一本书中。这本书则囊括了所有这一切，而且还含有更多的信息。不管你的精神航线是什么，在接下来的几年中这本书都可以为你提供宝贵的参考。”

——李·詹姆波斯基博士

“这是一次通往治愈内心冲突与不和的旅程，正是这些冲突与不和使我们的精神远离了自我。”

——阿曼德·迪米勒

“索珊娜博士是一位多才多艺、富于创意、热情友善、非常出色的老师。”

——拉比·约瑟夫·吉尔伯曼

“索珊娜博士探索了禅修的精神方面和治疗方面。不论人们有着怎样的信仰、哲学或宗教信念，他们都乐于接受。运用独特的热情、富于同情心的写作风格，她展现了自己的独特能力：用可理解的术语来解释最困难的观念。她的方法对于最枯燥乏味的日常活动也是非常有效、非常适用。这本书对于任何期望探究和谐生活与真正的平和心境的人们来说，都是一个必需品。”

——刘易斯·哈里森

“对于那些寻找更为简单有力的生活方式的人们，以及希望用实用性平和处事方式应对当今这个扭曲丑恶、暴力横生的世界的人们而言。”

——鲍勃·高夫

“索珊娜博士的措辞非常奇妙！”

——玛丽安娜·威廉姆森

一起去分享

《不害怕的生活》能够引导大家理解恐惧，并将之分解，使他们获得一种充满着勃勃生机、充满成就感、充满创意和幸福的生活。

《不害怕的生活》将东方智慧与西方智慧加以融合，将会是第一本关于恐惧的书籍，旨在为大家提供心理、精神和实用性的指导，激活大家庞大的内心资源。在这一过程中，读者不仅能够以一种宽阔的眼界来看待恐惧，他们还能获得一些能够亲自操作的指导，并能够练习如何将 these 相关信息应用到自己的生命之中。读者们将学会如何聆听、如何认知我们内心中的种种声音，并从中甄选对我们有利的。在这项旅程中，读者们还能够重获他们与生俱来的一种生活之中的喜悦感，并能够相信自己、信任他人。

在探究恐惧种种原则的过程中，我们同时也将探寻它的解毒剂——爱的本质及其力量。最终，读者们将会认识到一切积极的、建设性因素是如何从爱中产生的。揭开恐惧是一种练习。理智地理解何种东西有害，是一回事；而了解如何真正地摆脱你生命中的恐惧，则是另外一回事。《不害怕的生活》将教你学会这一点。不同章节将带你探寻恐惧与爱的不同原则。

《不害怕的生活》包括了恐惧在我们生活中的所有彰显形式，例如惧怕成功、惧怕爱、惧怕责任与义务、惧怕冲突、惧怕自己、惧怕他人、惧怕缺失、惧怕生命本身，以及惧怕死亡。

在《不害怕的生活》中囊括的众多工具和技巧中，有放松、选择力、直观的认知、化痛苦为力量、与内心谈话、摆脱他人的控制、摒弃控制的需要、发展你的焦点、关注、正念，以及如何打造一种感恩的心灵。这本书包括一种独特的探索爱的方式，使读者能够应对每种具体的恐惧。我们将会熟悉爱的作为，挖掘真爱与伪爱之间的区别，学习如何打造（毋庸说感受）爱。我们还将获知种种指导方针和练习方法，来打造一种极富治疗性的人生观，不管面对何种困境都保持一种无畏无惧的心态。

阅读《不害怕的生活》让我既惊喜又吃惊的是：作者说出了我内心的困惑和恐惧；惊喜的是：作者让我深思反省，懂得了成长的全部意义。成长不仅意味着收获，也意味着失去，失去并不可怕，可怕的是失去了勇于承受和开始。

作为现代人，为了追求个人最大化的发展，我们常常忽略我们内心的渴望；我们常常被世俗的潮流所淹没，去追求那些我们内心并不感兴趣的东西；所以我们大多数人都生活得不快乐，读了《不害怕的生活》让我明白：“为了找出生活中面临问题的答案，你必须从内心深处着手”；勇敢做自己，内心才会获得永久的幸福和安宁。

对任何人抱有善意，即使是与你不和的人。常常对他们说，“愿你平安健康幸福。”



关于作者

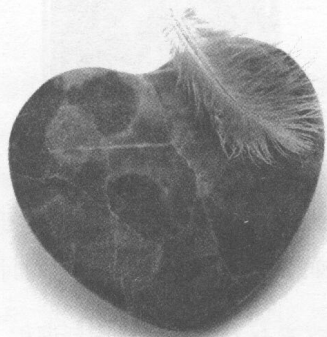
布兰德·索珊娜博士 一位有着27年从业经历的心理学家和治
疗师，她已经练习禅修34年，教授禅修10年的时间了。

布兰德·索珊娜博士 在多所大学教授课程，包括哥伦比亚大
学、阿德菲大学、玛丽蒙特大学，并在全国范围内举办了五百
多次演讲和讲习班，讨论关于心理、精神的问题以及如何激发
个人的潜能。

布兰德·索珊娜博士 经常在国家级电视台上（包括哥伦比亚
广播公司，美国广播公司，全国广播公司，美国广播电视台）做
节目，在国家级出版杂志（大都会，丽人，诱惑）中有专栏。索
珊娜博士的作品在网上也频频出现（现在她是iVillage.com的人际
关系专家，也是Barnes & Noble University.com网站的指导）。

布兰德·索珊娜博士 全美畅销书的作者，作品被译为18种语
言文字，曾经荣获美国健康类最佳图书奖项及“精神性与健康”
项目中的最畅销书。





自然的是正确的，简单的是正确的，

保持自我是正确的。

保持自我是你所能做的全部，其他的都是误入歧途。

目 录

引 言		2
第一部分	保持心态平和之七步骤	7
	前 言	9
	第一章	24
	第二章	43
	第三章	60
	第四章	82
	第五章	104
	第六章	128
	第七章	156
第二部分	梦想成真	181
	第八章	186
	第九章	207
	结束语	215
	直面危机：无惧地生活	217

引言

“故，知足之足，常足矣。”

——《道德经》

当我们缺乏安全感，或者不知道该向谁救助时，我们反而可能获得出乎意料的成长、发现、甚至成功。在中文里，转折意味着机遇。如今我们必须重新审视自己的生活。“我的人生支柱是什么？我的安全感来源何处？我如何才能重新开始？我需要什么，才能过上有意义的人生？”这些问题的答案是组成有意义的人生的必要因素。生活得顺风顺水时，我们往往会忽略这些因素。一旦生活出现危机，我们才会时时探究答案。

我们正在面临恐惧。就在几年前，社会安定，经济繁荣，机遇无处不在。当时，人们工作收入稳定，银行业发展态势良好，我们似乎可以依靠国家经济的持续增长来让孩子和自己的一生都得到保障。国家呈现出一片安定繁荣的景象，人人心怀希望。最重要的，我们不用担心来自外国的攻击，信心满满地认为国家强大，领土不会受到侵犯。

而9·11袭击粉碎了这一切。那场强烈的撞击不仅无情地让我们遭受丧亲的悲痛，而且剥夺了我们的安全感；顿时让我们感到失去了基本的保护。9·11带来的巨大创伤一直未能痊愈。9·11之后的大半年里，我们每天都会探寻有没有新的红色或黄色警报，心里惴惴不安。恐怖袭击还会再来吗？今天能不能平安度过？

紧接着伊拉克战争爆发了，严重扰乱了我们平静的生活，给我们造成更深的恐惧、更大的伤痛和更多的纷争。国家与国际社会的分歧越来越大。到今天，我们曾经所倚仗的基础——我们安全感的根源——已经离我们远去。世界发生了翻天覆地的变化，危机时刻来临了。

因此，现在首要的是冷静下来，厘清思路，排除恐惧，获得力量。如果听任恐惧来支配自己，我们会变得不堪一击。事实上，我们所面临的真正危险不是失去收入、房屋或安全。我们真正的敌人——头号敌人——正是我们内心的恐惧。

我们必须弄清以下几个问题：1. 究竟在担忧什么，2. 忧从何处而来，3. 如何能够战胜恐惧，将其摒除生活之外。做到这三点，内心恐惧消退了，我们才能以最宽阔的视角来审视所处的局势，积聚自己全部的力量应对迎面而来的所有问题。我们能够激发出所有的勇气、创造力和智慧来指引我们一路前行。

恐惧是什么？

据说世界上只有两种情感：爱和恐惧。然而，荒谬的是，对许多人而言，爱令人恐惧，而习以为常的恐惧却使人感到安全。我们学会了依赖恐惧，学会了把恐惧当作安全之所；我们认为恐惧是自然明智的情感，恐惧能保护我们。另一方面，我们也被灌输这样一种观念：爱、信任和脆弱是危险的，因为它们削弱我们的能力，使我们软弱。