

如此恐惧
可偏偏还要将
恐惧进行到底！

密码

那些你恐惧的行为，
心理学都有答案

杨冀鲁
/ 著 /

恐怖

为什么越恐惧的事越感觉刺激？
难道你已经被恐惧驯服？

一切吓破胆的行为，这里都有真相！



台海出版社

恐怖密码

那些你恐惧的行为，心理学都有答案

杨冀鲁／著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

恐怖密码：那些你恐惧的行为，心理学都有答案 /
杨冀鲁著. — 北京：台海出版社，2017.5
ISBN 978-7-5168-1395-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 089612 号

恐怖密码：那些你恐惧的行为，心理学都有答案

著 者：杨冀鲁

责任编辑：姚红梅 装帧设计：仙 境

版式设计：追随阳光 责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号， 邮政编码：100009

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：170×240 1/16

字 数：219 千字 印 张：15.5

版 次：2017 年 6 月第 1 版 印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1395-9

定 价：36.00 元

版权所有 翻版必究





序

PREFACE

窥探恐惧：谁都逃不掉的心理问题

心理问题和生理疾病不同，它是一种人们的内在精神因素，或者说这是由大脑的中枢神经系统所引发的问题，它足以令一个人改变自己的性格、情绪以及世界观。

而恐惧感属于心理问题的范畴。恐惧感是一种极为压抑的情感状态，它的产生跟过去在某种情景下的心理感受以及亲身体验有着十分密切的关系。人们在过去受过刺激，会在大脑中留下一个该刺激的兴奋点；当再次遇到相同或类似情景时，过去的经验就会被唤醒，从而产生较为强烈的恐惧感。另外，恐惧心理还和一个人的性格有关系；那些具有害羞、胆小、内向性格的人，他们会非常不善于交际，非常容易产生恐惧感。

心理学家指出，每个人都会产生恐惧感，而且随着年龄的增长，这种恐惧感还会出现增强的趋势，只不过因为我们心智的不断成熟而被掩盖。但我们却不能否认恐惧感时时侵袭的事实，这是一个谁也逃不掉的心理问题。

克服恐惧心理，要通过提高对外界事物的认知能力，扩大视野范围，判定恐惧的真相等方法；还要切身认识到客观世界的某些规律，并对可能发生的各种情况做出充分的思想准备；同时还需要培养积极乐观的情趣和意志，即便在面对恐惧时，也能够保持冷静的头脑。

不要轻视恐惧，它可能会对我们的人生造成无法弥补的创伤。

本书共分为九章，每章具体包含几个小节的内容；从恐惧的产生，恐惧的

具体分类，以及战胜恐惧的办法等方面进行论述。其中第一章论述恐惧的产生和原因；第二章至第七章论述恐惧的具体分类，包含了我们日常生活中最为常见的恐惧症类型；第八章和第九章为战胜恐惧心理的方法。

目 录

CONTENTS

Chapter 1

恐惧发生器：恐惧不能慰藉思想，思想却助长恐惧

- 心灵，没有所谓的安稳 //002
- 胆子大不等于无所畏惧 //005
- 几种与恐惧相关的似是而非 //008
- 未知的，都是可怕的 //013
- 再也不想遭遇的第二次：精神创伤 //016
- 装在套子里的人 //019
- 从众心理与集体癔症 //022
- 恐惧是一个操纵人心的骗子 //025
- 被夺走的灵魂和生命 //027

Chapter 2

不加修饰的恐惧：在渴慕与亲近的冲突里寻找解决方法

- 躲在安全距离里窥探世界 //030
- 左右拉扯的疏离与渴慕 //032
- 围墙内外，责任感和角色感的分分合合 //034
- 我爱的人并不爱我 //036
- 社交需求的消亡实录 //038

恐惧感的侵略性爆发 //041

“妈妈，我怕”——婴儿的“敏感体质” //044

自闭者的黑白世界 //046

周一恐惧症 //048

“我很美，不，我很丑” //050

Chapter 3

积郁成疾的恐惧：温柔地任由忧郁进行自我迫害

如果这一切没有发生多好 //054

我到底做错了什么 //056

永远都做不好的一件事 //059

请不要离开我，求求你！ //062

我爱你，这与你无关 //065

说不出口的拒绝 //068

人生，毫无乐趣可言 //070

眼泪是最廉价的恐惧解药 //072

失眠、厌食，无法回归正轨的生活 //074

受伤了、流血了，但我不害怕了 //077

Chapter 4

强迫症制造的恐惧：有一种恐惧叫我不得不这么做

希望一切都可以保持原状 //080

钱包、手机、钥匙，检查完毕 //082

无菌世界——洗手、洗手、再洗手 //085

根本停不下来的进食行为 //088

“三思而行”的谜之坚持 //090

坚决不能出错的套路人生	//093
对瑕疵零容忍的完美主义	//095
话痨，不能输掉的唇枪舌剑	//098
在偷窃中同时享受恐惧与快感	//100

Chapter 5

令人毛骨悚然的恐惧症：可怕的是黑暗背后的世界

黑暗中的想象力是如此丰富多彩	//104
我家大门常打开	//107
电梯里为什么令你恐惧	//110
交通基本靠脚的“老顽固”	//113
尖端恐惧症	//116
赤面恐惧症	//118
房间里的狗与怕狗的人	//121
唯一的矿难幸存者	//124
在人山人海中的无安全感	//126

Chapter 6

社交恐惧：自尊和自卑的一场冷战

蜷缩在一个人的美好世界里	//130
开口容易，说下去难	//132
只会机械应答的冷场王	//135
口吃，越怕越急越说越怕的恶性循环	//137
名人也惧怕的公开演讲和辩论	//140
仅限微信联系，千万别打电话	//143
拜托，不要看到我	//146

- 令人发抖的微笑 //149
- 异性社交恐惧 //151
- 30年未踏出家门的宅男到底在怕什么 //154

Chapter 7

死亡恐惧：关于生与死的哲学沉思

- 讳疾忌医，痊愈的自我催眠 //158
- 血液、针头、牙医，生命不可承受之重 //161
- 不愿洗脸、洗澡的人不都是因为懒惰 //163
- 每一次呼吸都是致命的 //166
- 现代社会里也有杞人忧天 //168
- 高犯罪率地区的创伤反应 //171
- 行走在生与死的坠落边缘 //173
- 绝症，真的是毫无希望了吗 //176
- 丧失了生存意志——自杀 //178

Chapter 8

心理重构：“以毒攻毒”的意外胜利

- 第一件事：承认自己的恐惧 //182
- 逐渐养成面对危险的习惯 //185
- 去感受一下别人口中更恐怖的事情 //190
- 暴露训练的准备工作 //193
- 如何进行刺激强度适中的暴露训练 //196
- “担忧的猜测与真实的应验”对照表 //199
- 与内心的声音对话 //202
- 摒弃“想要让一切都顺利”的意念 //205

卸下包袱，改变不是失去 //208

练胆：挑战新的恐惧 //211

Chapter 9

勇敢起来：用积极情绪代替消极情绪

你不是唯一的倒霉蛋 //214

要生活在“当地”与“当时”中 //217

告诉自己：“我不怕，我很勇敢” //219

“百分之百的满载”原则 //222

有“恃”也可无恐 //225

激发你的潜能武器 //227

通过他人的视角重新认识自己 //229

与勇敢者同行 //231

给快乐的事腾出一些时间和空间 //234



恐惧发生器： 恐惧不能慰藉思想，思想却助长恐惧

►► 恐惧感由何处而来？心理学说，恐惧并不是来自我们的心里，而是来自我们的思想。不同的思想机制就会产生不同的恐惧心理，而不同的恐惧心理就会让我们形成不同的恐惧症状。

心灵，没有所谓的安稳

中国有句俗语“树欲静而风不止”。大树想要静止但风却不停地吹着，树枝被风吹得来回地摇晃，不会得到片刻的静止。这句话还具备一个非常经典的引申义，那就是客观事物其实是不以我们的主观意识为基准的，它们并不跟着主观意识的转移而转移；甚至客观形势有时会和我们的主观愿望相悖。

我国古人极为重视对于自身素质和修养的培养和锻炼，“不以物喜，不以己悲”，心灵上的镇静与安稳是古人所追求的最高精神境界。然而在漫长的历史长河中，能够达到这种精神境界的人却是凤毛麟角。生活在现实社会中的我们，无时无刻不在主动或被动地接受外界对我们的影响，有些影响只会给我们带来轻微改变，但有些影响甚至可以彻底改变我们的生活轨迹。无论轻微还是深刻，这些影响都会在心灵的湖面留下一波长长的涟漪，搅动我们的内心，并在那心灵最深的地方烙印一个或浅或深的痕迹。既然心灵湖面注定不会获得平静与安稳，那么究竟是什么在干扰着我们的心境呢？

情绪，是情绪一直给我们造成各种各样的影响。诸多心理学家指出，情绪影响着生命个体的具体行为。我们具有什么样的情绪，就会产生什么样的具体反应。例如：如果我们的情绪激昂高涨，做事情的时候就会充满激情；如果我们的情绪平淡自然，做事情的时候就会充满理智；如果我们的情绪低落消沉，做事情的时候就会缓慢无趣。而情绪又会受到性格的制约和影响，有的人性格随和自然，他们的情绪也会呈现出稳定状态；有的人性格暴躁，他们的情绪也

会随时产生波动，且毫无规律。然而有一种情绪却不会受到性格的影响，无论我们是何种性格的人，遭遇这种情绪后都会产生非常强烈的反应。这种情绪就是恐惧。

恐惧是情绪的一种，同时还是人类心理活动的一种状态。当人们面临危险时，总会进行“趋利避害”的利益选择。我们企图摆脱危险但又对现实无能为力的时候，内心会产生一种极强的压抑情绪。这种情绪就是恐惧，也就是我们平常说的“害怕”。

提到“害怕”这个字眼，人们会自然而然地想起另外一个字眼——“胆量”。很多人认为害怕和胆量是密切相关的，胆量小的人会经常对外界感到恐惧，感到害怕；胆量大的人则基本不会产生恐惧害怕心理。这种想法其实是毫无科学依据的。国内外众多心理专家研究发现，恐惧和胆量并不存在必然联系，恐惧心理其实是一种非常普遍的现象。在每个人的内心中，总有一小块面积是被恐惧心理所占据的，这种心理只和激发恐惧的外在或内部刺激有关，和每个人的胆量并无必然联系。即使是胆量最大的人，也会对某种内部或外在刺激感到恐惧。

多年来，对于恐惧心理的研究一直都是心理学家最为热衷的课题之一。这是因为能够激发人们恐惧心理的因素有很多，包括躯体本身以及外部环境等。这些刺激因素首先使人们产生恐惧情绪，接下来才会对人们的心理以及生理功能产生影响。而对我们的身心健康、生理功能破坏最大的就是恐惧心理。

我们一旦在刺激作用下产生恐惧心理，生理机能就会随之发生变化，例如心跳加速、呼吸短促停顿、血压陡然升高、浑身发抖、脸色苍白、四肢无力等等。以上这些都是恐惧心理产生后所带来的生理功能紊乱现象，我们会发现，这些现象竟然都是最为常见的现象，我们在日常生活中经常会产生的一种或几种反应现象。而如果人们经常产生此类生理反应，就会导致疾病的产生。

另外，恐惧还可以使人的思维产生障碍，对于眼前的危险情况无法做出正确有效的判断，从而做出一些特异的行为。例如某建筑失火，人们争先恐后地向外跑；那些被挤在后面的人会在极度恐惧、惊慌失措下选择跳楼。这就是恐

惧心理导致的思维障碍，我们经常说的“慌不择路”就是这个道理。

其实，恐惧这种较为普遍常见的现象，源自人们对事物的不了解。所以我们通过提高对事物的认知，分析事物背后所隐藏的客观规律，就可以有效地避免恐惧源对我们的刺激。恐惧并非专属某些人，它存在于每个人的内心，一旦时机成熟就会跳出来破坏我们内心的安稳。

胆子大不等于无所畏惧

曾经有个年轻人打算去寻找这个世界上胆量最大的人，然后拜他为师，向他学习如何才能做到无所畏惧。经过多方打听，他了解到在高山上住着一位胆量特别大的人，这个人每天都会在陡峭的山壁上攀爬，去采集那些生长在峭壁上的草药。年轻人来到高山上，找到了那位敢于在峭壁上攀爬的采药人；年轻人把自己想要拜师的打算告诉了此人，采药人摆摆手说道：“我虽然有在峭壁上采药的胆量，但我还无法做到无所畏惧，这个世界上也有让我感到恐惧的东西。”年轻人奇怪地问道：“什么东西可以让您感到恐惧呢？”采药人告诉他：“我特别害怕大海，每次见到那浩瀚无边的大海我都十分害怕。我听说在海边有一个渔人，他每天都顶着大海上那令人恐惧的风浪去打渔。我想他应该才是世界上胆量最大的人。”

年轻人听了采药人的话，来到海边寻找渔人。当那位渔人了解到年轻人寻找自己的原因，便笑了起来，说道：“敢于在风浪中出海打渔就是胆量最大的人吗？我并不这么认为。只要摸清楚风浪的规律，就没有太大的危险了。我觉得打猎的猎户才是胆量最大的人，他们每天都要面对老虎、狗熊等猛兽，他们才是真正的无所畏惧。”

年轻人觉得渔人的话很有道理，他找到了猎户打算拜他为师。猎户摇摇头摆摆手，反问道：“年轻人你看到老鼠感到害怕吗？”年轻人说道：“小小老鼠有什么可怕的？”猎户说道：“年轻人，你看我整日和猛兽打交道，我却非

常害怕老鼠。你不害怕老鼠，那你才是胆量最大的人。”年轻人听了猎户的话，才明白一个道理：这个世界上并不存在那种无所畏惧的人。

这个故事中的年轻人想要找到世界上胆量最大的人，从采药人到渔人再到猎户，年轻人始终没有得到自己想要的结果。年轻人惧怕攀爬峭壁，所以认为敢于攀爬峭壁的采药人是无所畏惧的；而采药人却惧怕大海，他认为敢于迎战大风大浪的渔人是无所畏惧的；渔人则惧怕猛兽，他认为敢于捕杀猛兽的猎户是无所畏惧的；而猎户居然害怕老鼠，他认为不怕老鼠的年轻人才是无所畏惧的。在寻找了一圈后，年轻人发现竟然找到了自己头上。为什么会出现这种情况？这个世界上究竟有没有真正无所畏惧的人？

心理学家通过多年研究指出，人们的胆量确实有大小之分，但胆量大并不等于无所畏惧。那种真正无所畏惧的人是不存在的。胆量，如果从心理学角度来解释，就是精神和魄力的意思。胆量大的人，他们在遭遇困难或危险情况时会表现出强大的精神及魄力；而胆量小的人在面对困境的时候，就会表现得精神弱小不堪一击。因此当人们遭遇到同一种危险时，例如：一群游客在海边度假时遭遇海啸袭击，胆量大的人会很非常镇定冷静，而胆量小的人则会尖叫，会休克，会惊慌失措。这些外在表现都受到了心理因素的制约和影响。

但胆量大并不等同于无所畏惧。从客观理论上讲，人都会有惧怕的东西，因为人的心灵总会出现脆弱的一面；我们生活在社会中，有太多的因素能够左右我们的行为甚至思想，这也就决定了在我们的内心世界中，必然存在可以感染、影响我们的因素，可以使我们感到恐惧的东西。面对外界或内在因素的刺激影响，还能够保持镇定的人，是因为该刺激还在他的精神承受范围内；无法保持镇定的人，是因为该刺激已经远远超出了他们的精神所能够承受的范围。比如一群游客去游览动物园，面对那些奇形怪状的动物，胆量小的游客会感到一丝丝的恐惧，胆量大的人则没有任何感觉。但我们假设一个场景，如果此时那些老虎、狮子、狗熊等凶猛的动物破笼而出，即便是刚才没有任何感觉的所谓“胆量大”的人，他们的内心也会产生巨大的恐惧感。这是因为来自外界的危险刺激已经

远远超出了“胆量大”的承受范围，在这种情况下，所有人都变成了胆量小的人。

另外，所谓胆量大的人只是面对某种自己熟知领域的恐惧源时，可以表现出非凡的精神魄力；但如果恐惧源来自陌生领域，胆量大也会变成胆量小。正如故事中采药人不惧怕峭壁却惧怕大海一样，峭壁是自己熟知的领域，而大海却是自己陌生的领域，恐惧之感就此而生。

由此可知，没有人能够做到无所畏惧，胆量大，只是相对而言。