

Feel the fear
and do it anyway



战胜 内心的恐惧

[美] 苏珊·杰菲斯 / 著 陈安璐 / 译

S u s a n J e f f e r s

战胜
内心的恐惧

Feel the fear and do it anyway

[美] 苏珊·杰菲斯 / 著 陈安璐 / 译

S u s a n J e f f e r s

FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

By SUSAN JEFFERS

Copyright: ©1987,2007 BY SUSAN JEFFERS

This edition arranged with DOMINICK ABEL LITERARY AGENCY
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 BEIJING ALPHA/BOOKS.CO., INC.

All rights reserved.

版贸核渝字 (2012) 第055号

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜内心的恐惧 / (美) 杰菲斯 著; 陈安璐 译. —重庆:
重庆出版社, 2013. 5

书名原文: Feel the fear and do it anyway

ISBN 978-7-229-06382-5

I. ①战… II. ①杰… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第062616号

战胜内心的恐惧

ZHANSHENG NEIXIN DE KONGJU

[美] 苏珊·杰菲斯 著

陈安璐 译

出版人: 罗小卫

策 划:  华章同人

出版监制: 陈建军


特约策划: 芦 森


责任编辑: 徐宪江

特约编辑: 王 方

营销编辑: 刘 菲 许珍珍

责任印制: 杨 宁

封面设计:  lemon

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

北京中印联印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqcbstmall.com

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7.375 字数: 140千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

20周年版本前言

我相信奇迹。对我而言，《战胜内心的恐惧》这本书就是奇迹。刚开始很多出版商拒绝了我，我几乎要放弃出版了。毕竟像我这样收到拒绝信，信上说：“就算Lady Gaga骑着自行车在街上裸奔，到处散发此书，也没人看。”换你你会不放弃？！

我确实在几年前就把手稿放进抽屉里，几乎忘得一干二净了。一天，我决定清理一下抽屉，然后发现它就在那里等着我。我坐下来再次阅读它，突然，被一股强大的感觉击中，意识到我手里拿的东西将会帮助很多人。这时候我为自己欢呼：“无论如何，我要想方设法把《战胜内心的恐惧》这本书出版！”然后我便“感到恐惧”，再次为找出版商的事感觉疲惫。这一次，我狠狠地下定决心，并通过我经纪人多米尼克·艾伯的帮助，终于找到了一个出版商。如今，距离第一版发行已经过去20年了，这本书在超过100个国家流行，被翻译成30多种语言，并且数量在持续增长中。从中可以得出这样的结论：我老早以前写的文字依然没有过时，还像过去一样受欢迎。就是如此！

恐惧一直以某种模式，成为我们生活中的一部分，任何地方的人都适用。从世界各地寄来的感谢信里，可以清楚地看到，无

论我们是谁，无论我们身处何方，无论我们正在经历怎样的生活，都无一例外地感到恐惧。然而恐惧并不需要我们从丰富美好的生活中退缩，我们可以通过经常使用书中介绍的强有力的方法来战胜恐惧。

我要感谢你们，是你们让我以各种形式了解到《战胜内心的恐惧》这本书对你们的生活质量产生了巨大的影响。它带给我特别的感受，令我愉悦，也让我有了自知之明，认识到我已触及这么多人的生活。它让我明白相信自己的直觉并且永不放弃，这是一件多么棒的事啊！

对初读此书的读者来说，当我告诉你恐惧不会让你退缩，请相信我。你也可以学会如何战胜恐惧——通过振奋和勇气，战胜你所有的恐惧。这本书讲述的全部都是这些。

你会发现，你要学习的概念和方法正是要被运用到日常生活中的。好好学吧，每次当新的挑战来临，你只需要到“工具箱”里找方法，把自己从自身最弱的部分变成最强。当你这么做时，将惊奇地发现你内心蕴含着多么令人难以置信的能量——爱的能量，成功的能量，用自己独特的方式帮助世界的能量。这个通向完美自我的旅程是兴奋和值得期待的，我很开心伴你左右，陪你去经历那些最重要的阶段。

苏珊·杰菲斯

序

推开恐惧之门

当你面对下列情形，你是否会感到恐惧？

当众演讲

坚持自我

做出决策

与他（她）进行亲密之举

更换工作

独处

衰老

开车

失去挚爱

结束一段关系

你对上面列出的某件事感到过恐惧吗？所有的呢？也许你能再加上一两条。不要紧，尽管加入恐惧大众的行列！恐惧似乎成

了我们这个社会的流行病，我们不敢开始，也不敢结束；不敢改变，也不敢“停滞不前”；不敢成功，也不敢失败；不敢生，也不敢死。

无论是对什么产生的恐惧，本书都将给你提供一套得心应手的工具，协助你大大提高应对任何特定情况的能力。你将走出痛苦、麻痹、绝望（通常伴随着恐惧）的境地，获得力量、能量和振奋。

你可能会对此感到惊讶和鼓舞，进而明白无力应对恐惧看起来像一个心理问题，然而大多数情况下并非如此。我相信它主要是一个教育问题，通过重新训练思维，你能像接受生活中一件平常事一样接受恐惧的存在，不再认为它是成功的障碍了（这将让所有疑惑“我到底怎么了”的人们得到解脱）。

通过我自己多年的亲身经历，我深信，恐惧可以通过再教育来应对。当我年轻的时候，恐惧总是跟随我左右，所以这么多年我在许多事情上毫无作为，这一点毫不奇怪。

我的部分问题在于，总有一个永不消停的声音，在我的脑中嗡嗡作响，告诉我：“你最好少折腾，除了顺其自然别无选择，你永远无法按自己的想法行事。”你懂我谈论的那种声音——它一直在提醒你：“别寻找机会改变什么，你会犯错的。孩子，你会后悔的！”

我的恐惧从未得到过缓解，心灵从未得到过片刻的安宁，甚至我的心理学博士头衔也没给我带来多大好处。有一天，我换上

正装去工作，那是一个转折点。当时我碰巧扫了一眼镜子，看到了自己再熟悉不过的样子——自怨自艾的泪水从又红又肿的眼睛里流出来。我心中顿时生出一股怒火，朝着镜中的自己一顿狂吼：“够了……够了……够了！”直到筋疲力尽为止。

当我停下来时，我感到一种奇怪而奇妙的释放，并体会到从未有过的镇静。那一刻，我接触到了自己最强有力的一部分，而在那一刻之前，我甚至不知道它的存在。我长时间地注视着镜中的自己，微笑着点了点头。昔日脑海中所熟悉的沉闷压抑的声音消失了，至少暂时消失了，一种新的声音加入进来，不停地谈论着力量、爱、快乐，以及所有美好的事物。那一刻，我懂得我不会再让恐惧毁掉最好的自己了。我会找到一条出路，带自己脱离长期以来占据我人生的那些消极情绪。从此，我的人生将走上新的探索旅程。

一位古代圣贤曾经说过：“当学生做好准备时，老师就出现了。”学生做好准备，老师果然就从各个地方涌现出来。我开始阅读书籍，参加研讨会，并尽可能多地与那些愿意倾听我讲话的人们交谈。我认真遵照着每一点建议与指导，竭力摒弃以前一直让我畏缩不前的想法。我开始把世界看成少了许多威胁、多了许多欢乐的地方，我开始把自己视为有追求的人，我有生以来第一次体会到了爱的意义。

在这一点上，我开始注意到许多人正在与我最终消除的那种障碍斗争着，这种障碍就是恐惧。我怎样才能帮助他们呢？当我

认识到让我的人生得以转变的过程，本质上是通过教育获得的，我确信自己所采用的相同的技巧可以传授给任何人，无论年龄、性别或者背景。我通过在纽约的社会研究新学院里教授一门叫“感受恐惧，从容应对”的课程，在现实生活中检验我的理论。这门课可以简要描述如下：

每当我们抓住机会进入不熟悉的领域，或者以新的姿态置身于世界的时候，都会感受到恐惧，这种恐惧经常让我们止步不前。解决问题的关键就在于：感受恐惧的同时，从容应对。我们将一起探索阻碍我们经历美好人生的那些障碍。我们中的许多人选择了一条让生活最舒适安逸的“捷径”。借助阅读，课堂讨论和有趣的训练，我们将发现导致我们“停滞不前”的原因所在，提高掌控自己人生的技巧。

我尝试着把恐惧的概念从治疗的领域剥离出来，放进教学领域，获得了极大的成功。我的学生欣喜地发现他们的恐惧思想消除之后，人生也有了魔幻般的改观。这种方法用在他们身上和用在我身上同样奏效。不出意料的是，我的学生也变成了我的老师。当我认真地倾听他们讲述的人生智慧时，我的教学方法得到了再次肯定，知识也增加了。

你们之中阅读本书的人已经认识到，此刻经历的人生并非如你所愿。有些事需要变一变，而到现在为止你却还没开始采取行

动。无论你身处何种境地，都应该做好准备来主宰自己的人生。

我无法承诺说所有的改变都轻松惬意。按你所希望的方式来塑造人生，这需要很大勇气。在塑造成功人生的路上，布满了各种各样真实存在和想象出来的障碍。在阅读本书的过程中，你将熟悉许多的概念、训练和其他技巧，这有助你理清恐惧的复杂性，进而帮你从容应对恐惧。你将学到：

如何避免出错及如何避免做出错误的决策

如何摆脱消极情绪

如何避免上当受骗

如何对你人生中的各种境遇泰然处之

如何提升自尊层次

如何变得更加果断

如何打通自身的能量脉络

如何制造更多的爱、信任与满足

在主宰自己人生的同时，如何应对其他重要人物的抵制

如何体验更多快乐

如何实现梦想

如何把自己变成一个有追求有内涵的人

在阅读过程中，给那些为你对症下药的段落标注下划线，以便你随后能方便地找到帮助你面对人生新情况的关键内容。把新

的概念融入你的行为之中，需要下一番功夫，所以你应该多进行一些有针对性的训练。你提高的程度将取决于你主动参与训练的意愿，你参与得越多，得到的乐趣也就越多。每一次小小的进步，你都会为内心的满意度感到惊喜。

无论你感到多大程度的不安全，你的潜意识里知道你自身蕴含着奇妙的“宝藏”等待着被释放，而现在正是开启自身力量与关爱之门的时候。

目录

20周年版本前言 / 1

序 推开恐惧之门 / 1

第一章 你在恐惧什么，为什么 / 1

第二章 难道你不能远离恐惧吗 / 13

第三章 化痛苦为力量 / 25

第四章 不管你要不要，它都是你的 / 41

第五章 重新做个乐观者 / 65

第六章 倘若“他们”不想让你成长 / 85

第七章 如何做出必胜决定 / 109

第八章 你的整个人生到底有多完整 / 135

第九章 只用点点头，说声“谢谢” / 153

第十章 选择爱和信任 / 169

第十一章 填补内心的空虚 / 189

第十二章 一切都还来得及 / 213

第一章

你在恐惧什么，为什么

如果你知道自己能从容应对所碰到的任何事情，那么还有什么能让你产生恐惧呢？借助本书中提供的工具，给自己一个赢的机会。你会发现自己一步一步，越来越接近最高层次的自信，最终你意识到自己有能力应对人生中发生的任何事情。请时刻谨记这五个字——它们可能是你这辈子听到的最重要的五个字——我能应对它！

我快要开始教另一个恐惧训练班了。此刻教室里空无一人，我等着新生报到，而教课的紧张情绪已消失很久了。像这样的恐惧训练课，我已讲过多次，在和学生见面之前，就已经了解他们。他们有个共性：倾尽所能做到最好，却并不肯定自己足够优秀，而这样的情形从未改变过。

当学生们走进教室，我能感到他们的紧张。他们一个一个坐得能离别人多远就有多远，直到空间有限不得不挨着坐。大家怀着一种期待的心情惴惴不安地坐在那儿，谁也不和谁说话。我爱这些学生们，因为他们有勇气承认生活并不如意，来上课正意味着他们准备好要采取措施来改变现状。

课程开始，我在教室里走动，让每个学生告诉大家自己在生活中面临的困境，他们的故事就由此展开。

唐同学想换掉自己干了14年的工作，实现当艺术家的梦想。

爱丽丝同学是一名女演员，她想弄清楚为什么自己总为

不去试镜寻找各种各样的借口。

莎拉同学想放弃维系了15年的婚姻。

泰迪同学想战胜对衰老的恐惧，尽管他才32岁。

金同学是个老年人，她想勇敢地面对她的医生，但医生总把她当孩子，从不直接回答她的问题。

帕蒂同学想扩大生意，但完不成达到下一阶段必需的飞跃。

瑞贝卡同学想拿一直困扰她的事情找丈夫说道说道。

凯文同学害怕被拒，所以一直难以开口找女生约会，他想战胜自己的恐惧心理。

劳丽同学想弄明白为什么她拥有了一个人生活中想拥有的一切，却依然觉得不快乐。

理查德同学退休了，他感觉不到自己的价值，他怕他的人生就这么完了。

所有的同学都讲述了自己的故事。

在这过程中我始终保持着一颗开放的心。随着同学们和我进行了心灵之间的交流，整个气氛渐渐改变，一开始写在每个人脸上的紧张情绪很快消失了。

首先，同学们认识到这世界上并非只有他们感到恐惧。其次，他们发现当敞开心扉，分享各自的感受时，人就会变得富有魅力。还没到最后一位同学讲完他的故事，整个教室就已经弥漫着温暖与友善。大家经过对彼此的了解，已经不再陌生了。

尽管同学们的背景和状况差距巨大，但个人故事在表层呈现的差异没过多久就消失了。从故事中大家互相了解，打开了一条非常人性化的接触渠道。大家的共同特点是：恐惧让他们无法按照自己期望的方式生活。

上述情景在我教的每个班里都反复上演着。你一定好奇一种课程怎么能以不变应万变，适用于缓解同学们讲述的各种各样的恐惧——大家的需求是有很大差异的。是的，看上去的确大相径庭，直至我们进行深层分析，探究所有学生以及其他任何一个人产生恐惧的潜在原因。

恐惧可以被划分为三个层次。第一层是表面恐惧，比如前面同学们讲述的故事中的恐惧。表层恐惧可再分为两类：一类是对所“发生”的故事产生的恐惧，另一类是对需要采取行动感到恐惧。下面罗列了一部分第一层恐惧。

第一层恐惧

对“发生”的事情产生恐惧	对需要采取的行动感到恐惧
衰老	回校上课
致残	做出决策
退休	换工作
独处	交友
孩子离家	结束或开始交往
自然灾害	打电话
失去钱财	看病

对“发生”的事情产生恐惧	对需要采取的行动感到恐惧
改变	自我评价
垂死	减肥
战争	接受采访
疾病	开车
失去亲人	当众演讲
事故	犯错
被强奸	亲昵之举

你还可以自己再加些东西进去。正如我前面暗示的，即使你对自己说，“上述部分”或“上述全部”都会让你产生恐惧心理，也不必过度忧虑，因为出现这种情况的并非只有你一人。某种潜伏的恐惧，可以渗透进我们生活的许多领域。例如，如果你惧怕交新朋友，那么随之可能会惧怕参加聚会，惧怕建立亲密关系，惧怕求职，等等。

如果你看到第二层恐惧，就会对此有更清楚的了解。第二层恐惧与第一层恐惧给人的感觉大不相同，第二层恐惧涉及自我，并非以人们所处境况为导向。

第二层恐惧

被拒绝	被欺骗
成功	无助
失败	不批准
脆弱	形象受损