

ZHANSHENG  
KONGJU

心理自助丛书



# 恐 惧 战 胜

★恐惧心理的诊断与调适★

常 桦 |  
编 著



华文出版社  
Sinoculture Press

# 战胜恐惧

——恐惧心理的诊断与调适

常 桦 编著

华文出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

战胜恐惧:恐惧心理的诊断与调适/常桦编著. - 北京:  
华文出版社, 2004.6

ISBN 7 - 5075 - 1698 - 9

I. 战... II. 常... III. 恐惧 - 通俗读物 IV.  
B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056666 号

**华文出版社出版**

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcb.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: [hwcb@263.net](mailto:hwcb@263.net)

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

科普瑞印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 开本 8.375 印张 170 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

\*

印数: 0001 - 6000 册

定价: 15.00 元



## 放在枕边的心理医生

面对日益激烈的社会竞争和光怪陆离、五彩缤纷的世界，朋友，你可曾有过远离至爱、独倚花季的伤怀？可曾有过壮志豪情在现实墙壁上被撞得支离破碎的失落？可曾有过心急如焚的期待？可曾有过为突如其来的凄风苦雨而黯然神伤的消沉？可曾有过末日将至、世界将倾的迷茫……

虽然，并非人人都会随时遇到诸如生离死别、婚姻破裂、病痛失业、经济状况突变等这样一些重大的问题，但那些没有遭遇过重大灾难的人，却同样敏锐地感受到了压力、郁闷、绝望、恐惧等等情绪，这些情绪无时无刻不在侵扰着我们的心灵，几乎成了现代人的通病。于是，有些在别人眼里无足轻重的事情，却会令你心神不宁、坐立不安：

也许你是个普通的推销员，却在子夜时分为本月的销售业绩下滑而辗转反侧、彻夜难眠……

也许你是位收入颇丰的企业高管，却在都市上班的路上为交通堵塞而心急如焚、气愤不已……

也许你是位人人羡慕的国家公务员，却正在为机关里流传的人事变动而紧张与焦虑……

也许你是位标准的北漂族，一面在电话中安慰故乡对你寄予厚望的亲人，一面却考虑是继续漂泊下去还是打道回府……

失落、痛楚、伤感、郁闷，都让人难以忘却。这也许就是处于信息时代人们的悲哀，当科技以无法预测的方式向前飞速



发展之际，外面世界的诱惑和生存的动荡也不可避免地向我们袭来，没有人能够逃避。

但是，我们不该重拾悔恨的旧梦，不该让伤心的泪水再次滑落。沉浸往事，只能倾倒心灵的天平；寻觅过去，只能拾回尘封的梦幻。

人生本来就是欢乐与伤感、成功与失败、付出与回报的混合体，我们又何必寻觅那份感伤的情怀？何必为得不到的或已经失去的而耿耿于怀、念念不忘呢！

失去皎洁的月光，我们却能赢得满天闪烁的繁星。当你还在温柔的梦乡中流连忘返时，黎明已悄然而至。生活赠与我们很多丰富的意蕴，我们岂能被人生的风风雨雨、云遮雾绕而迷住双眼？

一个人是一个宇宙，每一颗心都无法用另一颗心来替代。内心的苦衷，只有自己能真正体味；痛苦的心、凄楚的心、苦涩的心、惆怅的心，只有自己才能予以真正的抚慰。

放松自己吧，不要让俗世的烦恼搅乱了你平静的心！安慰自己吧，不要让心灵的天平随情感的尘风任意摆动！面对岁月之河，尘世之风，人生只有在向彼岸进取的征途中，才能焕发出迷人的光彩……

早在20世纪80年代，医学界就预言：21世纪将是心理学家的世纪。在美国，每年大约有两亿人向心理医生述说自己的痛苦。中国何时开始有心理医生的，已经无从考证。但是，在中国，几乎没有人愿意承认自己去看过或需要心理医生。人们普遍的观念是：在我们刚离开公费医疗的保护伞之后，在我们遇到类似感冒咳嗽这种小病都不再上医院的时候，有了一时解不开的烦恼或忧愁，居然需要花钱看心理医生，简直是



一种奢侈！

那么，我们如何面对自己的心理问题呢？找朋友聊聊，大多数人遇到心理问题，最常用的方法是依靠友谊和亲情来释放和缓解。但是，人生不如意十之八九，可以语人者无一二！我们总有一些心事是无法与人言说的，即使是朋友和亲人，这时就只好在心中对自己说：活得真累！念完这句咒语，就只剩下硬挺了。此时此刻，真希望有本心理自助的书拿来看看，没有那么多枯燥的心理学原理和专业术语，可以让人信手翻开，一读就懂，立竿见影，受益匪浅的书籍。

其实现代人早已经意识到，对人类生存与健康威胁最大的将不再是癌症、艾滋病，而是那些剪不断、理还乱的心理疾病。目前，现代人心理问题增长的速度已经超过了社会前进的速度。我们知道，如压力、恐惧、郁闷、焦虑与绝望等情绪，容易使人患上感冒，而且饱尝心理疾病之苦的人患感冒后的症状要比没有心理疾病的症状重得多。在患有癌症的人群中，承受压力较重的人比那些压力较轻的人更容易放弃治疗，死亡率也更高。

虽然心理问题不会直接杀死一个人，却可以诱发各种致人于死地的疾病。你肯定也见过一些人放任心理问题的发 展，最终失去调节能力，或者，虽然能够调节却遭遇巨大困难。在繁忙的生活与工作之中，处理心理问题已成为现代人的当务之急。与寻求富足与安乐相比，解决心理问题尤其重要，因为，如果精神与肉体遭受心理问题的折磨和摧残，也就无法平静而快乐地工作，无法享受富庶的生活，同样也难以维持融洽的人际关系。

有人针对现在这种普遍的现象开了一个药方，就是通



过学习一些新的理念与方法,来调整生活的节奏,以使人们能够完全克服压力、郁闷、恐惧与焦虑等不良情绪。这种心理疗法被证明是行之有效的。但是,所有的改变都需要时间,当人们从变化中受益后,更要持之以恒,把新的理念与方法纳入日常生活轨道,使其变成一种生活习惯。

现今社会人人都忙忙碌碌,有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法,甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。但是,只要你肯抽出时间来阅读这套丛书,你就会从中受益。

朋友,你尽可以将这套《博雅正典心理自助丛书》放置在案头床前,成为你随身、随时携带的心理医生。当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候,请翻开此书读一段吧;当你遇到朋友痛苦无奈地倾诉,却无法时刻陪伴他之时,送他此书作为礼物吧。在快节奏的生活间隙里,让我们共同来运用这个“心理医生”教的方法,让自己更轻松地生活吧,套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话“休息一下,让我们休息一下吧!”

常桦

2004年4月于

京北博雅堂



# 目 录

<b>第一章 恐惧的由来</b> .....	(1)
一、找到恐惧的源头 .....	(1)
二、恐惧就像藤缠树 .....	(7)
三、大男人也有恐惧 .....	(9)
四、现代女性恐惧什么 .....	(14)
五、战胜恐惧要从幼时做起 .....	(16)
六、中老年人如何面对恐惧 .....	(21)
七、慧眼识恐惧 .....	(28)
八、不要让恐惧成为绊脚石 .....	(31)
<b>第二章 构筑抵御恐惧的防线</b> .....	(35)
一、营造一个心灵的避风港 .....	(35)
二、人是社会性的动物 .....	(43)
三、驱逐产生恐惧的孤独 .....	(46)
四、绝对是爱万灵药 .....	(50)
五、发现最佳自我 .....	(58)
<b>第三章 直面恐惧迎难而上</b> .....	(62)
一、冒险是生活的一部分 .....	(62)
二、用真知灼见战胜恐惧 .....	(69)





三、如何战胜恐惧	(81)
四、心理超负荷乃恐惧源之一	(87)
五、别让恐惧压倒你	(101)
<b>第四章 成为控制恐惧的主人</b>	<b>(108)</b>
一、克服自卑心理,培养健康开放的人格	(108)
二、行动起来积极挑战	(119)
三、开发潜意识扼住恐惧的咽喉	(125)
四、从懦夫成为英雄	(135)
五、内视自我坚韧执著	(140)
<b>第五章 建立心理预警机制</b>	<b>(150)</b>
一、做好应对恐惧的准备	(150)
二、势弱意志不弱	(157)
三、接受不可避免的事实	(165)
四、认识恐惧症	(170)
<b>第六章 逆向思维海阔天空</b>	<b>(187)</b>
一、不妨让思维逆向转变	(187)
二、心理疗法	(192)
三、富翁定理	(196)
四、有欲则刚战胜心魔	(199)
<b>第七章 战胜恐惧招招鲜</b>	<b>(207)</b>
一、学会勇敢面对	(207)
二、用信仰对付恐惧魔鬼	(214)
三、“惹不起躲得起”的道理	(218)
四、为自己找个不恐惧的理由	(221)



<b>第八章 彻底战胜恐惧</b> .....	(230)
一、解读最常见的社交恐惧症 .....	(230)
二、分析是否有恐惧的六大问题 .....	(236)
三、克服恐惧的原则 .....	(240)
四、彻底打败恐惧 .....	(246)



## 第一章 恐惧的由来

每个人都曾担惊受怕过,每个人都曾忐忑不安过,恐惧对于我们每个人来说都不想面对,但却又不得不面对,恐惧对于我们每个人都不想与它相识,但对于每个人都是十分的熟悉。我们为什么会恐惧? 恐惧真的不可战胜吗?

### 一、找到恐惧的源头

谈到恐惧,我们每个人都会说出曾经不同的经历。如果恐惧对你而言,只是一些浅显的经历,比如爬树时,害怕掉下来;考试害怕通不过等等。给你的这些恐惧在人们来说就像过眼烟云,那么造成生理、心理的任何伤害压力,就随它去吧。但是如果是根本不存在的的事情,其实根本就没有任何伤害性,而你却为此无端地陷入恐惧而不能自拔,那么你就必须要对自己的心态进行调整了。每个正常的人都可以自发地控制情绪,可以改变自己对事物的认识,用理性和行动控制自己的一系列想法,克服自己的恐惧心理,形成无畏思想,激励自己采取能够战胜恐惧的积极行动。

心理中的恐惧是很难克服,但并不是不能克服,只要我们努力了,相信会有效果的,即使不能彻底克服恐惧,至少也可以使之减轻一些。想想那些为革命牺牲的人,当时所面临的枪林弹雨、雪的沼泽、摧残身心的酷刑考验,自己所面临的困难算什么呢,有什么值得恐惧的。这个世界上没有打不倒的



敌人。人只有征服自己，才能征服世界。有一位伟人曾经说过：“对很多人来说，恐惧是一道障碍，阻碍了大家的发展，而事实上，它只是一种幻觉，任何恐惧都只是幻觉，你以为有东西挡着你的道，其实那压根儿也不存在——你必须竭尽全力去争取成功的机会。”

任何事物都是两面的，机会常常伴随着危机而来。人生正是如此，当你处在最危急的关头时，机会往往会随之而来，而当你处境艰难险恶时，曙光也即将叩响你人生的大门。正所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”恐惧的降临，是因为我们常常认为面对的事情和任务是不可能完成的。常言道，“变不可能为可能”，这句话值得我们每个人去学习、去运用。面对困难，恐惧只能使你走向失败。只有勇气才能引导你走出逆境。世界上没有什么比勇气更美好，更有力量，也没有什么比怯懦更残酷无情。我们常常在事件未发生时，就幻想出事件种种悲惨的结局而不必要地自寻烦恼，杞人忧天，其实对事情结局的恐惧和担心比事情本身更可怕。恐惧只能导致事情的结局更糟。但镇定沉着往往能克服最严重的危险，使事情化险为夷。对一切祸患做好准备，那么就没有什么灾难值得害怕了。生活是一面镜子，当你朝它微笑时，它也会朝你微笑；如果你双眉紧锁，向它投以怀疑的目光，它也将还你以同样的目光。

因此，恐惧是我们的心魔，虽然它因外在环境引发而来，但最主要的还是我们自己的思想，战胜恐惧就是战胜自我的一个过程。

下面让我们一起来剖析一下恐惧。

恐惧是人类的敌人。不安、忧虑、嫉妒、愤怒、胆怯，都是



恐惧在人心理上的各种表现。从生理上说,它能败坏人的胃口,减少人的生理与精神的活力,因而破坏了人的全身健康。从心理的角度来说,它能打破人的希望,抹杀人的勇气,使人的心力柔弱到不能创造性地开展自己的事业。

很多人对于一切事情,常怀恐惧之心。他们经商时怕亏本;他们生活中怕闲言碎语、怕舆论;他们怕困苦的生活、怕贫穷、怕失败、怕收获不佳;他们怕雷电、怕暴风、怕天灾人祸。在他们的生命中充满了怕,怕,怕!

我们必须明白,每个人事业的成功都不可能在恐惧的心情下完成。如果一个人时常怀有恐惧的心理,做什么事都不会有太高的效率。恐惧表现了人的无能与胆怯。恐惧是个恶魔,是抹杀人们事业成功的刽子手。

要想战胜恐惧,我们就必须首先了解恐惧,所谓知己知彼,百战不殆。让我们来把恐惧看个明白吧。

恐惧是所有生物,从蚂蚁到狮子,在面对各种威胁或者危险的时候都会做出的一种共同反应。“恐”,是害怕的意思,是因精神极度紧张而造成的胆怯。

对低级生物而言,恐惧的产生,本能的自我保护来增加存活的机会。在所有生物身上都有恐惧的反应,虽然生物在面对危险时的表现不尽相同,有的逃跑,有的静止不动,有的展开战斗,但这些都是动物用的克服恐惧的不同途径和方法。

对人来说,人的情绪情感不仅是对外界事物的一种主观反应,而且是产生各种反应的原因之一。一旦消极的情绪持续时间过长,体验太深刻,就会破坏人的某些精神功能正常运作,引起心理活动和行为的混乱。有关研究结论表明:对人的身心健康危害最大的几种负面情绪中就包括恐惧。外部危险



环境,常常使人首先产生恐惧的情绪反应,然后才产生其他方面的心理、生理功能的不同变化。

在恐惧产生的时候,还会伴着一系列的生理变化,出现心跳加速、呼吸急促等生理功能紊乱的现象。恐惧还会使人的感知、记忆和思维等心理过程发生相应的障碍,丧失对当前情景综合分析、证明判断的能力,并可能会导致行为失常。如发生地震时,人们常常显得紧张、慌乱,争先恐后从房屋内往外跑,跑不出去的还可能会跳楼,等等。同时我们也应该看到,恐惧就像一种退避信号,告诉我们危险就在眼前,从预警角度来讲,它也有一定的作用。

一个从来不会害怕的人可能会不断地有危险。

### (一)恐惧的三种表现

恐惧通常表现为以下三种方式,而且这三种方式经常是结合在一起的:

1. 身体上的恐惧:比如心跳加速,瞳孔张大,肌肉紧张,汗毛竖起(就像猫在感到恐惧时,为了恐吓对方,保护自己,为了看上去大一些而竖起了毛一样)等等。所有这些表现活动都证明身体正在积极地做行动的准备,是应对恐惧的一种预警机制;

2. 心理上的恐惧:我们的注意力集中在那可能发生的危险上,我们看见了它,并把它放大(这是恐惧的放大镜作用)。所有这一切在出现真正的危险时都是有用的,但是如果只是一种错误的警告,这一切就变得让人很不安。正如俄罗斯俗语所说的那样:“恐惧有双大眼睛”;

3. 行为上的恐惧:动物(也包括人类)在感觉到恐惧时,都会根据自己的特点和能力,依据盎格鲁·撒克逊人的“3F”原



则做出反应,即:Fight(战斗),Flight(逃跑)或者 Freeze(静止不动)。

让我们通过一个心理学试验来解释恐惧的三种表现。

首先,我们让一只小狒狒独自呆在一个笼子里,然后有一个陌生人来到房间里。让狒狒感觉到一种剧烈的身体恐惧(它的心跳加速)和心理恐惧(它把闯入者看成是一个可能的捕食者,会吃了它)。但是,它所做的事情会依据实验者的行为而变化。如果实验者不去注视着小狒狒,那么狒狒的恐惧行为会促使它静止不动(freeze),比如它会躲藏在它的食槽后面,不再活动,似乎用于让人忘记它的存在。如果实验者一直看着小狒狒,那么它的恐惧会促使它进行攻击,比如它会嚎叫,露出牙齿,摇晃笼子向实验者进行挑衅(fight)。最后,如果狒狒不在笼子里,那么它就能够——也许更愿意——逃跑(flight)。这个实验清楚地向我们解释了人类的近亲——狒狒对恐惧的三种不同反应。

## (二)恐惧的升级恐怖

有时,我们感觉到的不再只是“正常的”恐惧,而是一种真正的恐怖。当恐怖来临时,恐惧就会:

非常强烈;

不可控制;

促使人逃跑。

例如,地窖里有壁虎,如果你对壁虎只是感到恐惧,那么您还是愿意去地窖里拿一些生活必需品的。但是,如果您对壁虎已经产生了恐怖,那就不可能了:哪怕您看到最小的壁虎时也会感到无法忍受,感到惊慌失措,您就不可能像只是对其感到恐惧时那样假装没有看见。于是,您可能会找种种借口



避免去可能有壁虎的场所,而且在度假时,您会以任何借口拒绝接受去郊区的一所旧房子里(您知道那里面肯定有一些壁虎)的邀请。

### (三)各种不同的恐惧症状

当身体的恐惧转化为心理的恐惧,再经过心理强化以后,就会形成一种固定的恐惧症状,也就是对特定事,特定场合的一种心理恐惧。

一般来说,恐怖可分为下面三类形式。

1. 对特殊事物的恐怖:是对通常无害的事物或处境极度的害怕为特征的恐怖。特殊恐怖患者理解他的害怕是过分的,但是却不能克服自身的情感。诊断此病的依据是病人有特殊害怕的事物,造成心理问题,并由此影响到学业、工作或家庭等正常生活等。

例如,对这类事物有害怕感:飞行(担心飞机会坠毁)、狼(担心被咬或受到攻击)、密闭的空间(害怕陷阱)、通道(担心塌陷)、攀高(担心坠下),等等。

2. 对社会交往的恐怖:是一种焦虑症状,因害怕与他人相处时感到窘迫、蒙羞,或被轻视,患者有明显的焦虑和不适。尽管这种现象通常认为就是害羞,但二者在本质上还是有所区别的。害羞的人与其他人相处经常会感到非常不舒服,但是在参加各种社会活动中却没有太大的焦虑状态,并且不会回避使其感到不自然的环境。相反,社交恐怖患者大多并不害羞他们,大多数时间还是可以和一些人和睦相处。大多数社交恐怖患者总是尽量避开引起恐惧或苦恼的那些场合。社交恐怖通常发生于演讲、接见群众、与有权势的人相处、大众场合下进食、使用公共场所等。社交恐怖现象大多发生于年





轻人或小孩子身上。

3. 广场恐怖:这个词汇最早起源于希腊语中,意为害怕广场。即在某一比较空旷,无法躲藏难以逃出的地方或场所中产生惊恐状况。大多数广场恐怖患者是在首次发生一系列的惊恐发作后产生的。发作是随机的,突然的,没有先兆,因而无法预测哪一情景将突然间发作,这种惊恐发作的无法预料性会引起患者猜测以后的发作可能性,以致害怕任何可能引起发作的环境。结果患者避免进入以往惊恐发作过的所有场景。广场恐怖患者常感到离开家就不安全,另一些患者却能进入可能的恐怖场所,但会感到很痛苦,或须依赖朋友或家人的陪伴。

广场恐怖害怕这类场景(但不仅限于此):独自在户外、独自在家、在拥挤的人群中、乘坐交通工具旅行、在电梯内或在天桥上。

总的来说,恐惧是一种强烈的心理体验,是由心理作用引起的系列身心变化,从某种程度上讲,它是人类心理应变的一种本能。因此我们通过学习了解恐惧产生的原因和表现,通过身体的或心理上的是最终可以战胜恐惧的。

## 二、恐惧就像藤缠树

中国的心理教育起步较晚,还没有社会化,对克服恐惧心理的教育,培养更是一个空白,因此很多人都难免会觉得恐惧总是伴在自己身边。下面我们看看恐惧在成年人身上的表现。

恐惧是当人们遇到可怕情景不由自主地产生的一种十分