你害怕什么

驱逐恐惧与压力的心理课程

〔美〕朗达·布里顿／著　陈逸群／译

Fearless Living

革命性的“生活无惧”课程
发掘生命的潜能
让你勇于探索并善于应对风险的挑战

上海遠東出版社

你害怕什么

驱逐恐惧与压力的心理课程

〔美〕朗达·布里顿／著　陈逸群／译

Fearless Living

上海远东出版社

你害怕什么？ 驱逐恐惧与压力的心理课程

著　　者／〔美〕朗达·布里顿
译　　者／陈逸群
责任编辑／刘丽娟
装帧设计／零　语
版式设计／李如琬
责任制作／晏恒全
责任校对／周国信

出　　版／世纪出版集团
上海远东出版社
(200336)　中国上海市仙霞路 357 号
http://www.ydbook.com
发　　行／新华书店上海发行所
上海远东出版社
制　　版／南京理工排版校对有限公司
印　　刷／上海市印刷二厂
装　　订／上海望新印刷厂

版　　次／2004 年 8 月第 1 版
印　　次／2004 年 8 月第 1 次印刷
开　　本／850×1 168　1/32
字　　数／170 千字
印　　张／9.25
印　　数／1—5 100

图字：09-2004-327 号
ISBN　7-80661-949-6
G·410　定价：19.80 元

虽然我的母亲无法长久活在她所新发现的自由中，

然而因为她给我的榜样，

使我能拾取她的珍贵遗产，

本书是献给她的礼物。

谢谢你给我无惧生命的勇气，

我爱你，妈妈。

作者序　恐惧下的你并不孤单

如果你曾过分担心失败，而不敢去求取你所想要的东西；过分忧虑，而无法分享你的感受；太安逸于你目前的成功，而不愿冒险求取更好的生活；太过于畏惧，以致当受人欺压时，不敢为自己站出来；太害怕自己不可爱，而不敢去结束一段不良的关系；太害怕受伤害，而不敢去信任人；太敏感于批评，而不敢直言不讳或不敢听取逆耳之言；太过于担心失去孩子的敬爱，而战战兢兢地不敢犯一点错误；太过胆小，而不敢开始一个新方向，因为你认为你可能无法胜任挑战……那么以下你看到的将会改变你的生命。

况且，你并不孤单，在我从事演讲、生活与事业咨询的整个过程中，发现绝大部分的恶魔，随时准备对你说出不信任的话，并且在任何事情上，种下足以动摇你的怀疑言论：你真的认为你应该这样做？你真的准备好踏出这一大步了吗？你为什么不听一听别人的意见？你确定你没疯？别人会怎么说？

对于这些恐吓威胁的讯息，无论我们是否已察觉，都会让我们有借口，以为不冒险对我们会比较好。这并不是指临床上的情绪失调。我不是在鼓吹鲁莽，我说的是世人都有的一种天性，那就是找借口，并且否认、忽视那种会使我

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

们停滞不前的恐惧。那些狡诈的、啮人的恐惧，形成了所谓的“恐惧之轮”，以无数种看不见的方式控制我们的生活。

甚至于在人生路上一件小小的偶发事件，也会造成你的恐惧。当你5岁的时候，在杂货店里意外地与母亲分开，会开始令你产生被弃的恐惧，儿时玩伴的口出恶言，也会加深你是个笨蛋的恐惧。当你已经竭尽所能，却受到棒球教练的无礼批评，可能让你觉得自己是个无价值的人。“生活无惧”是一个课程，教导你认清并且掌控那些恐惧。掌控恐惧并不意味着你从此不会再经历到恐惧害怕，而是说，你会知道该采取什么行动，在意志上超越你的恐惧，并且使恐惧发生的次数愈来愈少。

对于较大的精神创伤，我亲身见证，有些无法言喻的体验可以成为一股希望的力量。我在上欧普拉访谈节目，揭露我潜藏的恐惧之前，已经建立起一套自我成长计划，以克服坎坷的过去。酗酒、精神崩溃以及意图自杀，都是我以前用来对付恐惧的错误方法。实践这个成长计划的结果是，我的自毁行为已经成为过去最模糊的记忆了，现在，我惊异于自己的生命光景，所看见的是美好的友谊、健康的家庭关系、一份不差的收入、一幢美丽的家宅，以及透过演讲邀约、出版的书籍、录影带、录音带为我带来具有创造力的满足感。最重要的是，我的自我感觉永远是完整的，滋润着我的自信心、个人力量，以及明确的人生目标。简言之，现在我的生命是全然自由的。

我设计“生活无惧”课程，目的是帮助你战胜恐惧，使你能过着满足的生活。有成千上万的人因遵循“生活无惧”的课程，促使他们的生命改变了。本书不是理论和观念，而是针对现实生活状况的实际运用，一定会对你产生效益。在第一篇中，你会学到个人的恐惧是如何操纵你，以及它们如何持续彰显在你的生活中。在第二篇中，你会发现你所采取的日常行动背后的力量，发现它们如何抵挡你的恐惧，并且帮助你去除这些恐惧。

开始过无惧的生活，并没有所谓的“适当”时机，不管你现在处于什么情况，都可以立刻开始。所以，现在就准备好，踏上改变你生命的旅程。

欢迎你来到“生活无惧”的世界。

我的故事　爱与恨的纠缠

密歇根州一个凄清的六月天早晨，沉重的倾盆大雨不断地击打在我卧室的玻璃窗上，童年的我蜷缩在温暖、舒适的毛毯里，内心希冀着不必面对摆在眼前的事情。那是发生在 1975 年我 14 岁时的事，当时父亲节在我的家乡意味着家人要在餐厅团聚，而美式自助餐被认为是当时高级的享受。我的心一方面期盼着丰盛的色拉和一片片的烤牛肉，一方面却也畏惧这样的团聚。父母亲分居快一年了，这种义务性的团聚肯定是不会愉快的。

我心想，两个姊妹和母亲对这件事，是不是和我一样地感到坐立不安，但我仍然告诉自己，真正恼人的事情不会发生，毕竟我们是在公共场合，每个人都应该会表现合宜。尽管我母亲在关起门后私底下曾经发生过那么多事，但我的父母极善于压抑冲突，因为他们太在意邻居的批评。

想到这里我便放心了，掀起毯子起床，拿起母亲前一天才为我完成的那件白色棉质洋装。母亲是位灵巧的缝纫师，她很自豪于装扮自己的女儿；我珍视她所做的每一件东西，而这件洋装是我最喜欢的。她为我缝制了一条领巾，有着黑色的圆点，这是件让我觉得非常精致的配件。我将它围在我的颈上，以见证母亲对我的爱。我对她的回报是，我

极其爱她，甚至到为她心疼的地步。我拥有一张我们俩合照的相片，是在妹妹琳达出生之前拍的，母亲将我抱在她膝上，我的头则倚靠着她的肩膀。她在照片后面写着："你是家里的宝贝，朗达。"这个影像和其中所透露的信息给了我无穷的力量，也让我觉得自己是与众不同的。每当我忆起年少时光的点滴，就会读她所写下的这些话。

那个星期天的早上，当我的姊妹还在为争用浴室而争吵时，我已经穿戴整齐。我走过母亲的卧室，她从打开的房门看见我。

"哇，你真漂亮！"她口气轻快地说道，"进来，我有东西要给你看。"

我的心颤动了一下，身为排行中间的孩子，我珍惜与母亲独处的每一刻。她啜饮了一口时刻在她身边的咖啡后，放下杯子，继续化妆，我坐在床沿，小心不弄皱床单，看着她上眼影和腮红。就算不借助于化妆品，母亲也是个美人，我希望长大以后能跟她一样。

"新的男友对你好不好？"她擦完口红，喷上香水以后问道。

这是女人间的悄悄话，我很高兴能跟她有这样隐私、亲密的谈话。我笑着说："到目前为止还不错。比尔呢？"

她抬起眼，比尔是母亲想再度寻找爱情后所交的第一个朋友。我和姐姐、妹妹都深表赞成；比尔个头很大，心地善良，自从认识他以后，母亲脸上的笑容增多了。

“这就是我要给你看的东西。”她伸手到她身旁的一个篮子里，拿出一件蓝红相间的条纹衬衫。

“这是我为比尔所做的生日礼物，”她说，“你想他会喜欢吗？”

“一定会的！漂亮极了！”我感觉自己不只是母亲的女儿，也是她的亲密朋友。

这个时候门铃响起，打断了我和母亲之间愉悦的谈话。“你爸爸来了。”她说着，急忙摺好那件衬衫，藏在床垫下。我们都不希望留下比尔来过家里的证据。我父亲无法对母亲放手，极端嫉妒比尔和我母亲的交往。

“让你父亲进来，我马上就来。”她继续说道，脸上的表情道尽了一切：要乖乖的，脸上要带着微笑，给你父亲一个拥抱，还有，要保守我们中间的秘密。

我站起身来，不情愿地停顿了一下，然后照母亲所吩咐的动身往前门走去。父亲在父亲节的前一周打电话来，虽然我已经几个月没跟他说过话了，他还是要求我去跟他同住，我婉拒了。为什么是我，他最爱琳达，我的妹妹。有一次，我不知怎么惹恼了他，他追打我，把我压在地上，用双手掐住我的脖子，我的尖叫声把琳达引来，就因为她，他才放手。然而现在他要我而不是要琳达与他同住，他说有一天我会感谢他。为什么？只因受苦？他以为那就会让我成为一个较好的人？

我打开大门，雨势转缓，变成了毛毛细雨。父亲站在门

前，身上有点湿，但看起来很不错也很正常，就如我小时候记忆中的他，不像我所预期的那样，是个愤怒和麻烦的男人。我心里不禁有些高兴，让他进门之后，竟想给他一个拥抱。

他走了进来，母亲一面向我们走过来，一面穿上雨衣，说要去热车子。那辆黄色的别克阿波罗是母亲重获自由后的一个亮丽的象征。在经过近 20 年的语言暴力之后，她终于下决心离开了父亲，这对她来说是一个难以想像的自由体验。妈妈是个农村女孩，除了牵引机之外，她从来没有驾驶过其他东西。考出驾照，买了这辆阿波罗，可说是母亲迈向独立后最重要的一步。我微笑地看着她手拿车子钥匙，冲进小雨中。

接着我看了父亲一眼，他的目光随着母亲，她正闪过地上的水坑朝车子走去。父亲突然说："我马上回来，我要去我的后车厢拿雨衣。"

他大步跨过草坪朝他的车子走去，他的车子就停在离母亲的车子数英尺开外之处，我张口叫姐姐和妹妹，我们已经差不多准备好要出门了。但就在我还来不及发声之前，我看见父亲从后车厢拿出来的不是雨衣，而是一把来复枪！

致命的枪声

我从门口奔到门廊，这中间所经过的每一秒钟从此永

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

远燃烧在我的心里。我的呼吸停止了，心跳停止了。父亲对着母亲吼叫道："是你逼我的！"他的手抓着枪把，枪口直对着她。

"爹地，不要！"我嘶声尖叫，"爹地，我会跟你住……我会照顾你！"噢，天哪，我必须阻止他！或许是雨遮掩了我的声音，或许是他听不到我，也或许是他根本不在乎。我绝望的尖叫并没能劝阻他，他将母亲困在两辆车子之间，他的手扣紧了扳机。我继续哀求，希望能阻止他，但我的声音太没力量了。为什么他没有听我的？为什么琳达没有听到我的叫喊？姐姐辛迪在哪里？

母亲嘶哑地说道："朗，不要这样，不要这样。"

"是你逼我这样做的！"他怒吼道，"是你的错！你让我没有选择，如果我得不到你，别人也休想！"

就在他暴怒的当儿，她坚毅地看着他，在这个控制了她这么久的男人面前显示出她的勇气。出于本能地，她用手臂环抱自己的身体，徒然地希冀改变即将要来临的命运，这一切就像一幕幕的电影画面深刻印在我的脑海里。我必须救她，我可以跳出来，挡在枪口和她中间，我可以做一些事情让父亲分心，也许扔一张椅子，也许敲打屋旁的垃圾桶，这样她就可以趁机逃跑，然而我的身体却一点儿也动不了。

生命在刹那间陨落

碰！那一声枪响在我的生命中击出了一个大洞；一切都好像是慢动作，我觉得我好像能够伸出手去阻止那飞行中的子弹。子弹射穿母亲的腹部，她的表情成为我这一生最鲜明的记忆，她是那么美丽，那么害怕，又那么孤单。当子弹穿透她时，她痛苦地向前屈身，好像要呕吐般地抓住胃。我记得她的脸痛苦地扭曲着，但眼睛仍盯着那个杀她的男人，她正无声地请求他住手。有那么一瞬间，我以为我的父亲连自己都不相信他做了什么事。我知道我当时必定是尖声大叫的，但我所记得的只是一片虚幻的寂静。

枪管再度上膛的声音划破了寂静，父亲的目光和枪口转向我，我知道这一次该轮到我要死了，但枪口转个方向，再度朝着母亲，第二发子弹射出，母亲倒下，跌落在开启的车门里，子弹穿透她，击中方向盘，高鸣的汽车喇叭声划破了星期天早晨安宁的小镇。直到今天，喇叭的声音仍足以让我失去镇定，除非我用尽力气，聚集我后来为了扫除恐惧而储备的所有资源来抵挡。

尖锐的喇叭声持续着，父亲跪倒在我脚前，来复枪直立在他旁边，他让自己右边的太阳穴抵着枪口，然后扣下扳机。他的每一个动作是如此地天衣无缝，好像他已经为他一生中最后的这次行动细心地演练过无数次。近距离的枪声大得震耳欲聋，父亲的鲜血溅到我的白色洋装上，那是母

亲给我的最后一件礼物。然后，他的身体在我旁边倒下。

惟一可听见的是我急促的喘息声，那声音将我带回现实世界，告诉我这一切不是做梦，都是真实的。我开始颤抖，在那一刻我被一股强大的恐惧抓住，我恐惧于自己是不配活着的。为什么我还站在这里？毕竟父亲已经证实了我是不值得活下去的，事实上，甚至不值得他动手杀我。而我，现场惟一的一个人，却没有能够挽救母亲，我还有什么用？我转身退回屋里，朝着我的避难所，也就是母亲的卧室走去，几分钟之前，我还在那里感受到安全以及她对我的信心。我双膝跪下，双手交叠在她的床罩上，空气中仍然散发着母亲的香水味。我用尽一切地诚心祷告："上帝啊，我求你！"我恳求道，"求你不要让她死！"然而我知道，那时她已经离我而去了。

消息很快地传遍整个小镇，几个小时之内他们做好了安排，我们被送到阿姨家。他们说我当时已经歇斯底里，后来转为沉默。我想我大概是换下了那件沾血的衣服，我已经不太记得从我跪下祷告，到后来的几个小时之间所发生的事情，只模糊地记得我打了电话给男友，大哭着告诉他发生了什么事，除此之外什么都不记得了。我吃了药，但不知道为什么而吃，只是那些人告诉我，如果我吃药，情况就会好转。

他们不知道，我未能救母亲，我根本不配接受他们的扶助，每一次清醒时，那样的心情就再一次被提醒。在药物作用下，以及在极度的自我憎恨中，我不断地想着，我当时应

该做些什么来阻止父亲枪杀母亲，我应该挡在枪口和母亲之间，我应该想出更好的方法，而不只是说话而已。至少……至少，在她跌倒车上后，我应该跑到她那里，或许她正等着我过去。如果我当时这样做了，或许她就能渡过难关，但我却把她丢在那里。

我回顾过去，明白了那个不断啃蚀着我生命的恐惧，就是我害怕人们也在责怪我，也许他们为了父亲所做的事而对我指指点点，毕竟，他曾经说过，母亲之所以会离开他，完全是因为我的错。我不知道他是什么意思，但还是不断地害怕他所说的是真的。

然而在那天晚上，我做了一件平常每个星期天都会做的事，我来到当地的室内溜冰场，继续每日的常例，那似乎是我惟一知道可做的事，只不过到了溜冰场之后，却得照顾我的朋友，因为他们显然不知道该怎么办，也不知道该说些什么，他们双脚轮替地溜着，避免和我的眼光相遇。在往后的几个月甚至于好几年，这种情形对我来说变得太熟悉了。我处在一个几乎是不堪提及那件事情的世界——一个杀戮和自杀的事件，尤其是涉及到你的父母亲，且你是惟一在场的目击者。这已经变成了最大的禁忌。

终于，我的朋友朱迪忍不住趴在我肩上哭出来。我很高兴她哭了，我的恐惧心理重击着我，使我不敢说出自己的感觉。我抱着她，让她宣泄出伤恸与愤怒，却隐藏住我自己的，因为我害怕一旦我让这些感觉爆发出来，这个世界将无

法承担我剧烈的心痛。我惧怕自己，惧怕自己身为一个有感觉的人，那个后果太过可怕，是我无法想像的。

第二天，18 岁的姐姐辛迪负起所有责任，把我和琳达留在阿姨家，和母亲的友人雪伦回家去，帮我们拿点要用的东西。辛迪后来告诉我，说当她们回到母亲的卧室，看到梳妆台上半空的咖啡杯时，雪伦开始哭了起来。我后来一直没有再看过那只杯子，真希望我能看到，但他们不让我再回血案现场，认为必须保护我。虽是一片善意，但他们真的不了解，在目睹一切之后，伤痕早已深深烙印在我心里了。恐惧变成我生命的一部分，更增添了我原本有的害怕，直到它成了掌控我每一个思想、每一个行动的一股强大力量。前一刻，我是被母爱围绕的小女孩，对未来有着无限的憧憬，而下一刻，我不但成了孤儿，也成了一个未能阻止父母亲悲剧发生的人。我想大叫："你们无法保护我让我安全！一切都太迟了！"但恐惧使我窒息，使我无法说出内心的话。过了不久，恐惧完全掌控了我，我甚至不知道我要说什么，我只知道，绝对不可以把那些话说出来。

接下来的星期一是在一片茫然中度过的，我姐姐后来告诉我，我们在那一天挑选了棺木，我必须相信她所说的。星期二我们前往殡仪馆瞻仰遗容和告别，我在极度的伤痛中记得所有的细节：整个下午，我手里拿着笔，脸上挂着礼貌的笑容，引领每个人在来宾簿上签名。一本是我父亲的，

一本是我母亲的，我在签名簿上为他们找出空格。当我的姐姐周旋于吊丧的客人之间时，我尽我最大的能力做个好主人，我记得当时几乎没有哭，深觉自己有责任照料这些人，他们爱我的母亲，或者爱我的父亲，或者两人都爱。我必须确定他们都受到很好的照料，毕竟，如果我不能挽回父母亲，这是我至少可以做到的。

当所有人都差不多到齐了之后，我姐姐、妹妹和我坐在殡仪馆的家属座位上，一起接受吊慰。到了盖棺之前我们要做最后的道别时，殡仪馆的人员拉起一道红色的帷幔，让我们有隐私权。我向父亲道别，很惊讶地看到他头上没有一丝被枪击的痕迹。无法想像，在未来的岁月里，我竟然能够对自己说，并且夸赞殡仪馆人员杰出的化妆手艺，我认为他们应该得奖。

尽管看着父亲的尸体时，我是如此失神，但我觉得母亲的眼光一直跟着我，痛苦深深地击入我的脑海，我的眼睛扫过她身上的每一部分，深恐错过了什么。她穿着生前最喜爱的一件绿色有白色圆点的长礼服，这是她为了参加分居后第一个圣诞晚宴所买的，妈妈花了比平常允许花费的更多的钱。这套礼服是她给自己的礼物，是她从恐惧中解脱后为自己所做的一件小小的事情。

她的发型和化妆完美无瑕，我的意念回到几天前的那个星期日早上，我坐在她的床边，看着她上妆，这么单纯的快乐，还有她生命中其他的奇迹，从此不再了。殡仪馆的人

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com