

BIERANG
KONGJU
KONGZHI NI YISHENG

别让 恐惧 控制你一生

强大的内心，从克服恐惧感开始！

展啸风 编著



**只要内心强大了，
世界如何变化都不会感到恐惧。**

掌握克服恐惧的方法，从此再没有人能伤害你，再没有事能困扰你！

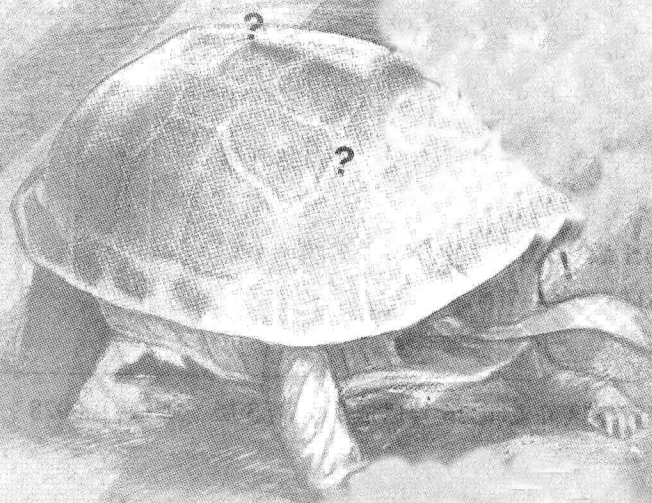
中国华侨出版社

BIERANG
KONGJU
KONGZHI NI YISHENG

别让 恐惧 控制你一生

强大的内心，从克服恐惧感开始！

展啸风 ◎ 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让恐惧控制你一生 / 展啸风编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5113-2644-7

I. ①别… II. ①展… III. ①恐惧-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 159275 号

别让恐惧控制你一生

编 著 / 展啸风

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/225 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2644-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言 QIANYAN

恐惧,是人类或动物所具有的一种心理活动,是因为周围有不可预料或不可抗拒因素而导致的无所适从的心理或生理的强烈反应。

这种不可预料或不可抗拒的因素可以指巨大的危险,也可以指一些轻微的情况,比如当我们身患重疾,遇到致命威胁,甚至面临死亡时;比如当我们在社交场合进行演讲,而台下观众却不能给以共鸣时。在这两种情形下,我们的生理或心理上都会呈现出恐惧反应。

虽然造成恐惧的因素有多方面,但心理学家研究发现:无论何种因素,最后都将归为一种,即当人们觉得凭借自己的能力无法完成一件事或者将会搞砸一件事的时候,恐惧感就会由此产生。

我们没有办法清醒地认识自己,从而害怕被人评价,于是总想当别人,这是因为我们对自身的价值不自信,认为自己的能力不足以实现自我价值,于是感到恐惧。

人类与生俱来就恐惧孤独。我们害怕孤独地生活,是因为我们无法相信自己有能力去幸福地生活;我们害怕人类文明的孤独,是因为我们相信只凭借自己的力量,始终无法战胜神秘莫测的大自然和宇宙。于是我们寻找伴侣,于是我们向太空发出呼叫信息。

得到便会高兴,失去便会伤心,患得患失让我们陷入恐惧的深渊,我们已经不起失去的打击。

人生的压力不可避免,面对来自人生各个方面的压力,我们被压得喘不过气来,于是害怕自己没有能力去承受压力,更恐惧自己终有一天会被压力打倒,于是我们更加感到恐惧。

人们时常将“失败是成功之母”这句话挂在嘴边,可一旦遭受失败和挫折的打击,就会变得胆怯、懦弱,甚至瑟瑟发抖。我们之所以恐惧失败,是因为我们害怕自己没有能力去承受和战胜失败。

每个人都不是完美的,如果我们因此而过于自卑、羞怯和悲观,就会让我们陷入对交往、演讲、推销的恐惧。我们认为自己孤立无援,因此没有能力去成为交际场合耀眼

的明星,更不可能站在演讲台上滔滔不绝,或者劝服他人去购买自己的产品。

大学毕业后,我们开始步入社会,但随之而来的就业压力让我们感到恐惧不安。我们害怕一个人去面试,害怕遭到拒绝,害怕不能找到一个符合自己心意的工作,害怕失业之后无法再就业。

竞争和责任也是缠绕我们一生的恐惧。我们害怕与人发生竞争,当职场中遇到劲敌时,我们无法面临这种巨大的压力,于是怯懦退缩;当我们的生活或工作出现问题时,我们逃避问题,不敢承担责任。

婚姻是我们人生当中的一件大事,因为它关乎着我们后半生的幸福,所以我们怯懦了。我到底能不能成为一个好妻子或好丈夫;我到底能不能与他或她携手共度一生?种种疑问接踵而至,恐惧感亦随之而来。

老、病、死,是人生当中无法掌控的几件大事,正因为无法掌控,所以让人觉得恐惧。随着年龄的增大,我们的身体感觉力不从心,变得爱生病,于是感觉死神脚步近了,可我们却无法预知死亡的日期,恐惧感由此而生。

在这一生中,我们随时会与恐惧不期而遇,难道我们能做的只有受制于人吗?不是的。心理学家告诉我们:假如你愿意去尝试,你便会意识到,大多时候这种恐惧感其实是毫无依据的。

当我们面临危险情况时,我们的大脑会生成自我保护体系,从而不顾一切地阻止我们做一些有风险的事。试想一下,我们乘坐的油轮在一望无际的海平面突然遇到危险,必须跳船求生,我们的大脑就会灌输一些负面的信息让我们无法跳船,比如我们会不会不能像预期的那样被海水冲上岸?我们会不会遭到鲨鱼的攻击?但如果你是一位经验老道的水手,那么相信你就不会有太多顾忌,因为你的潜意识告诉你:跳船求生是目前最好的办法。

当我们将自己推向能力极限的时候,恐惧感反而会逐渐减少。于是,我们便很容易地领悟出一个道理,其实所有的恐惧都是你的大脑出于保护自己的本能而产生的,也就是说未知所带给我们的恐惧并没有你潜意识中认为的那样危险。

美国作家马克·吐温说:“勇敢并非没有恐惧,而是克服恐惧,战胜恐惧。”美国伟大领袖罗斯福也说:“我认为克服恐惧最好的办法理应是:面对内心所恐惧的事情,勇往直前地去做,直到成功为止。”

人们常说,你能想多远就能走多远。恐惧也是一样,只要你愿意去尝试,敢于去面对,就能冲破恐惧。《别让恐惧控制你一生》就是在告诉你这样一个道理:虽然各种各样的恐惧伴随我们一生,但它却不能控制我们一生,因为只要我们愿意,完全可以化恐惧为力量,并让它服务于你,让你变得更加强大。

目录 MULU

第一章

恐惧会偷走生命力,摧毁人生的所有

恐惧是人生的大敌,当我们面临恐惧时会产生焦虑、紧张以及担心、慌乱等负面情绪,而这些情绪让我们变得胆小怕事、畏缩不前,最终只能战战兢兢地等待失败的光临。其实,就像“恐怖角”的传说只是一个误会一样,大多恐惧只是自己吓自己。

恐怖角的传说,只是一个误会	2
恐惧是人生的敌人	4
我们为何时常感到莫名的恐惧	7
恐惧大多只是自己吓自己	10
不要惧怕未知的事物	12
认清事实,才能克服恐惧心理	15
给生命注入勇气	18



第二章

克服自我认知的恐惧：

这就是我，一个独一无二的我

很多时候，我们恐惧自我认知，只是因为没有办法清醒地认识自己。于是我们害怕被人评价，于是总想成为别人，以至于我们越来越不自信，认为自己的能力不足以实现自我价值。其实我们应该相信我就是我，永远无法成为别人，也永远无法被别人取代，坚信自己就是独一无二的那一个，那么恐惧之感自然会随风飘去。

恐惧让你无法自信	22
你就是你，不要只想当别人	25
每个人都有价值	28
重新认识自己	31
客观、公正地评价自己	35
不要害怕被人评价	38
恐惧来源于对自己的不了解	41

第三章

克服孤独的恐惧：

享受孤独，让灵魂在宁静中激越而上

大部分人总是陶醉于那种打败别人的优越感，却对无孔不入的孤独无可奈何。其实，孤独感是人类与生俱来的，但并不是无法克服的。当你试着去品读孤独的时候，会发现孤独原来是一种绝美的心境，能带给你无尽的享受。

我们为何如此恐惧孤独	46
如何克服孤独恐惧症	48
学会独处,不要让孤独成为人生的障碍	52
耐得住寂寞的人更易成功	55
孤独是花,更是一种绝美的心境	58
人生只能是独行	61
战胜恐惧,在孤独寂寞中重生	64

第四章

克服失去的恐惧:

走出患得患失的阴影,悦纳生活赋予的一切

得到便会高兴,失去便会伤心,患得患失常常让我们陷入恐惧的深渊。等我们幡然醒悟之时,会发现我们已再经不起失去的打击。不要试图把失去的理想化,忘记那些该忘记的,你才能从患得患失的阴影中走出来,从而悦纳生活赋予的一切。

患得患失是陷入恐惧的根源	68
患得患失,只会让你得不偿失	70
永远不要把失去的理想化	73
忘记该忘记的,接受该接受的	75



第五章

克服压力的恐惧：

不要被压力吓倒，挺住了就能成功

人生的压力不可避免，但很多时候压力只不过来源于主观感受，学会调试压力，那么恐惧之感自然无处逢生。当你能用一颗勇敢的心去正视压力之时，对压力的恐惧就会立刻转化为人生的动力。

人生的压力不可避免	80
压力，有时来源于主观感受	83
压力不可怕，学会调整最关键	86
克服恐惧，就要学会自我减压	90
在压力面前拯救自我	93
将压力转化为人生的动力	97

第六章

克服失败的恐惧：

在逆境中重生，这正是你价值的所在

“失败是成功之母”并不是一句空话。我们之所以恐惧失败，是因为我们害怕自己没有能力去承受和战胜失败。要知道每个人都有自己的价值，而在失败的逆境中重生，正是你人生价值的体现。

不要在失败面前发抖	102
无法忘记，就选择忍受	104
失败之后，重新定义自己	107

战胜恐惧,就从迈出第一步开始	110
克服恐惧就是从逆境走向胜利	113
不要畏缩,因为命运掌握在自己手中	116

第七章

克服社交的恐惧:

每个人都不是完美的,别怕自己会出丑

我们时常自我封闭,不敢与人交往,这是因为我们过于自卑,总怕自己会在重大场合出丑。其实只要自信一点、乐观一点、勇敢一点,就能轻松潇洒地与人进行交往,就能把对社交的恐惧变成有力的减压器。

为何自我封闭,不敢与人交往	122
交往对人类的心理健康至关重要	124
自信一点,勇敢克服社交恐惧症	127
克服人际交往中的悲观心理	130
战胜羞怯心理,轻松潇洒地进行交往	132
社交可以成为你有力的减压器	136



第八章

克服演讲的恐惧：

做好准备心不慌，豁出去就能变精彩

在公众场合发言，的确不是一件简单的事。看着台下一双双期待的眼睛，胆怯、畏惧、羞怯、自卑等负面情绪一拥而上，结果就搞砸了一次演讲。其实，一场演讲的好坏，关键在于你用何种心态去对待，做好准备，勇敢豁出去，就能见到胜利的曙光。

有备而来不慌张	142
上台前克服一下紧张情绪	144
精神胜利法让你克服演讲恐惧	146
信心百倍，不连续也要把话讲下去	149
坚持自我，才能尽情发挥	151
演讲者需要具备哪些素质	153

第九章

克服推销的恐惧：

张开嘴迈开腿，告别新手的心慌病

怎样才能赢得对方的信任？怎样才能让顾客去购买你的产品？遭到顾客的拒绝和抗拒该怎么办？推销前，我们总会产生这样或那样的担忧和顾虑，从而越担忧越恐惧。其实，推销很简单，只要大胆张开嘴，勇敢迈开腿，就能告别对推销的恐惧心理。

热爱推销事业，时刻引以为豪	158
解除推销前的心理压力	160

不要让敲门恐惧症吓坏自己	162
要敢于直面失败	165
保持积极乐观的态度	167

第十章

克服就业的恐惧：

不走出这一步，你永远无法长大

走向社会的第一步就是找一份工作，只有这样我们才能独立，才能成长。因此，人人都要去应聘，这没有什么值得恐惧的。就业过程中，不要让依赖、害怕拒绝、无经验、零工资等负面心理成为我们的障碍。

人人都要去应聘，这没什么可怕的	172
求职依赖造成面试恐惧心理	175
害怕找工作，其实是害怕被拒绝	178
无经验不是你“零工资”就业的理由	180
先就业再择业，否则越犹豫越恐惧	183
为何会得失业综合症	185



第十一章

克服竞争的恐惧：

物竞天择，唯适者才能生存

我们害怕与人发生竞争，当职场中遇到劲敌时，我们无法承受这种巨大的压力，于是怯懦退缩。其实，有人的地方总会出现竞争，物竞天择，只有在竞争中获胜的人才有资格生存下去。这是不变的法则，因此，我们不能被恐惧打倒，相反要克服恐惧，要想存活，就必须学会竞争。

为什么人与人相互竞争	190
职场遇到了劲敌	192
竞争不一定是恶意	194
淡化无谓的竞争	197
竞争不是争强好胜	200

第十二章

克服责任的恐惧：

责任不是负担，是人生成长的开始

有问题就有责任，更何况人生之中的问题随处可见，解决问题的最好办法就是承担起责任，而不是因恐惧责任而逃避。要知道，责任不是负担，而是打开成功之门的钥匙。

为何“责任”二字让你瑟瑟发抖	206
克服恐惧，就要学会善待问题	208
问题不可怕，可怕的是不敢承担责任	211

不要找借口,它只会带给你无尽的恐惧	215
培养责任意识,从根源上战胜恐惧	217

第十三章

克服婚姻的勇气:

恋爱的结局未必是婚姻,婚姻的结局更不是坟墓

我到底能不能成为一个好妻子或好丈夫?我到底能不能与他或她携手共度一生?婚姻是关乎我们后半生能否幸福的一件大事,因此伴随着婚龄的接近,种种疑问接踵而至,恐惧感亦随之而来。其实,婚姻没有那么可怕,它既不是坟墓也不是囚牢,只要认真经营,每个人都能从中得到幸福。

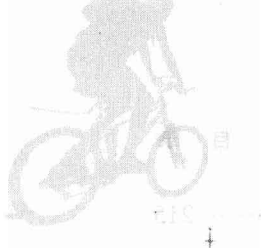
如何克服异性恐惧症	222
不要让失恋成为爱情障碍	225
解析失贞焦虑症	228
为何恐惧结婚	230
试婚心理源自何方	233

第十四章

克服死亡的勇气:

畏惧生老病死,就是在畏惧你的一生

生老病死是我们一生的缩影,也是我们一生都没有办法掌控的事。随着年龄的增大,我们开始害怕衰老,从而惧怕疾病的折磨,更加恐惧死亡的来临。其实,恐惧也好,勇敢也好,我们始终都要面临死亡,不如看开一些,潇洒一些,这样我们的人生才能掌控在自己手中。



无法控制的老、病、死	238
人为何恐惧死亡	240
越老越害怕死亡	244
如何摆脱对死亡的恐惧	246
痛失亲人之后	249
认真活着,就是与死亡作斗争	252

第一章

恐惧会偷走生命力,摧毁人生的所有

恐惧是人生的大敌,当我们面临恐惧时会产生焦虑、紧张以及担心、慌乱等负面情绪,而这些情绪让我们变得胆小怕事、畏缩不前,最终只能战战兢兢地等待失败的光临。其实,就像“恐怖角”的传说只是一个误会一样,大多恐惧只是自己吓自己。



恐怖角的传说,只是一个误会

平凡的上班族麦克,在37岁那年的一天下午,做出了一个惊人的决定——他放弃了薪水优厚的工作,把身上仅有的一些钱施舍给了街上的流浪汉,回家匆匆带了几身换洗的衣物,告别了未婚妻,徒步从阳光明媚的加州出发了:他要一个人横越美国,到东海岸北卡罗来纳州的“恐怖角”去。而在做这个决定之前,他简直面临精神崩溃的局面。

那天下午,这个再平凡不过的白领突然大哭起来,因为他问了自己一个问题:如果死神通知我今天死期到了,会不会留下很多遗憾?答案是肯定的,而且这个答案令他万分恐惧。这时的麦克才意识到,虽然自己有个体面的工作,有个漂亮的未婚妻,有许多关心自己的至亲好友,但他发现自己这辈子从来没有下过赌注,一生平淡,从来没有达到过高峰,也没有跌到过低谷。

他扪心自问:这一生有没有经历过苦难?有没有勇敢地挑战过恐惧?接着他哭了,为自己懦弱的前半生而哭。麦克开始检讨自己,诚实地为自己一生的恐惧开出了一张清单:小时候他怕保姆、怕邮差、怕鸟、怕猫、怕蛇、怕蝙蝠、怕黑、怕幽灵、怕荒野……而这些小时候令他恐惧的东西现在依然折磨着他。长大后,他恐惧的东西就更多了,他害怕孤独、怕失败、怕与陌生人交谈、怕精神崩溃……他无所不怕,于是恐惧让他小心翼翼地活着,尽量避免接触这些令自己恐惧的东西。想到这里,他忽然意识到,这正是造成他一生平平淡淡的根源,于是,就在他精神即将崩溃之时,他毅然做出了这个仓促而大胆的决定。

麦克决定挑战恐惧,于是他选择了这个令人闻风丧胆的“恐惧角”做