

.....  
心理顾问李博士最新力作

# 穿越内心的 恐惧

李英杰→著

恐惧多的话，  
人活着都会很困难！

如果说，人生有一个情绪是必须要超越的，  
那一定是恐惧。恐惧多的话，  
人活着都会很困难！

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

# 穿越内心的 恐惧

李英杰→著



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

穿越内心的恐惧 / 李英杰著. —北京: 华夏出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-5080-9307-9

I. ①穿… II. ①李… III. ①恐惧 - 自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第221269号

## 穿越内心的恐惧

---

著 者 李英杰  
责任编辑 许 婷 王秋实

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市少明印务有限公司  
装 订 三河市少明印务有限公司  
版 次 2018年1月北京第1版 2018年1月北京第1次印刷  
开 本 670×970 1/16  
印 张 10.25  
字 数 100千字  
定 价 32.00元

---

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028  
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)

# 目 录

序：人人都有恐惧，承认它才是勇气 001

阅读建议 003

第一篇 恐惧不在“外面” 005

真正的安全感源于内心没有恐惧 / 006

安全感与外在无关 / 007

恐惧越多，你看到的真相越少 / 008

逃避恐惧会让人错过真正的成长契机 / 009

没有“地狱”，只有“心狱” / 009

压力的根源不在“外在” / 010

没有恐惧地活着 / 011

清除你的“受害者意识” / 012

不是出于恐惧，而是出于爱不去伤害自己或他人 / 014

## 第二篇 是恐惧让人活得这么累 015

是恐惧影响了人行云流水般的做事状态 / 016

是恐惧让人总走弯道 / 017

人为什么很难从容地活着? / 018

最大限度地减少对“形式”的关注 / 019

强迫症的背后是恐惧 / 020

人屈尊做事,多是因为恐惧 / 021

你那么忙,到底忙出了什么? / 022

是什么东西耗去了你的能量 / 023

## 第三篇 向你内心的恐惧宣战 025

人为何如此恐惧面对自己的内心 / 026

人为何会故意避开精神和心理方面的信息 / 027

内心力量源于敢于面对自己的真相 / 028

既然逃不掉,就迎难而上 / 029

你不清理恐惧,恐惧就会清理你 / 030

直面恐惧 / 031

有意识地处理你的恐惧 / 032

把生活中的危机转化成快速成长的契机 / 033

不背叛自己的内心 / 034

## 第四篇 穿越你心中的恐惧 035

主动去穿越恐惧 / 036

深入恐惧的核心里去 / 037

如何清除你的恐惧 / 038

清除恐惧的不二法门 / 040

深入你的感觉里 / 041

摆脱人生的“强迫症” / 042

人越怕什么，越想做什么 / 043

放下，绝不是出于无奈 / 044

制订目标，放下恐惧 / 044

当你痛苦时，一定是有了恐惧 / 046

恐惧的“反面”是自由 / 046

打破人生的“强迫性重复” / 047

找回你的力量感和方向感 / 048

每一次出现恐惧，人都会处于选择上坡还是下坡的择路口 / 048

## 第五篇 摧毁“犯错感” 051

自责的危害 / 052

犯错感是最不需要有的情绪 / 052

疗愈负疚感 / 053

负罪感是可以处理的 / 054

有犯错感的时候最好什么都不做 / 055

你的善良需要有点儿智慧 / 056

人为什么喜欢玩自虐 / 057

## 第六篇 清除情绪是“王道” 059

决策是否明智取决于情绪清理的程度 / 060

人是从什么时候开始耗能的 / 061

你能发挥多少，取决于有多少情绪 / 061

说放就放！ / 062

马不停蹄地处理你的情绪 / 062

坚持清理情绪 / 063

为什么“无为而无不为” / 064

放松是送给别人最好的礼物 / 064

## 第七篇 别和自己过不去 067

从自我接纳中寻找出路 / 068

人越做自己，心里就越敞亮 / 068

做自己就是最好地履行“天命” / 069

人生要看大方向 / 070

海阔天空，是因为不和自己较劲 / 071

接纳自己真实的人性 / 071

不让自己难受 / 072

怎么省事怎么来是心理健康的标志 / 072

谦卑是愿意承认人容易犯错误 / 073

真实地做人 / 074

保持心理健康的秘诀：不伪善 / 075

“真实”使人健康 / 075

## 第八篇 让你的内心变得有力量 077

哪些意识会阻碍人向上走 / 078

屏弃受害者意识 / 079

人为什么会装病 / 080

有哪些人是帮不了的? / 081

过多解释是因为不自信 / 082

先让你的内心亮起来 / 082

提升你的内内力 / 083

要取得成功需必备的几种心理素质 / 084

攀登你内在的珠穆朗玛峰 / 085

为这个社会传递正能量 / 086

心理问题的根源: 只要“面子”, 不要“里子” / 087

有意识地接近正能量 / 088

进入一个自我赋能的状态 / 089

如何确保自己一直往前走? / 089

成熟的人不会刻意去揣摩别人的心理 / 090

感恩让人更有力量 / 091

## 第九篇 找到自己真正喜欢的事 093

如何判断一份工作是不是你真想要的 / 094

聚焦在自己喜欢做的事情上 / 095

专注的力量 / 095

保持一个“能量输出”的状态 / 096

不要给自己留退路 / 096



如何保持意识专注的状态 / 097

保持做事的状态 / 098

业精于“专”荒于“随” / 098

既专注又放松 / 099

心不为外所动 / 101

找到创业方向之前先要找回自己 / 101

如何不把“创业”变成“创伤” / 102

创业所需要具备的心理素质 / 103

## 第十篇 修复你的情感关系 105

改善人际关系的秘诀：情感支持 / 106

亲密关系需要的是情感支持而不是大道理 / 106

讲理不讲情：亲密关系的大忌 / 107

缺乏心理层面的交集是发生婚外情的重要原因 / 108

情感支持和价值确认 / 109

人与人之间是一种情感的联结 / 110

修复你的情感潜意识 / 111

好女人是怎么落在“坏男人”手里的 / 112

在恋爱择偶中需要注意的心理因素 / 113

开启新恋情之前先要清理过往情感经历的遗留问题 / 114

## 第十一篇 财富心经 115

财富状况反映出一个人的意识状态 / 116

为什么免费的东西更昂贵 / 116

- 钱是充裕的意识“吸引”来的 / 117
- 调整你的财富心理 / 118
- 想要经济富足，先要有充裕的意识 / 121
- 做事与赚钱 / 122

## 第十二篇 连接内心的灵感 123

- 用灵感做事 / 124
- 找回你的灵感！ / 124
- 利用好你的直觉和灵感 / 125
- 直觉的能力 / 126
- 从外面寻找答案会让人失去成长的契机 / 126
- 和内心的灵感建立连接 / 127
- 唤醒你内在的智慧 / 128
- 超越理性的限度 / 128
- 心灵成长的方向与方法 / 129

## 第十三篇 顺其自然地生活 131

- 在顺其自然中解决问题 / 132
- 把问题交给生活本身去解决 / 133
- 在顺其自然中实现目标 / 133
- 放轻松，得永生！ / 134
- 过张弛有度的生活 / 135
- 人生是过程而不是结果 / 136
- 解脱只在当下 / 136

但不执，即解脱！ / 137

治人事天莫若“嗇” / 138

## 第十四篇 从“无意识”到“有意识” 139

如果生活得很吃力，你需要停下来好好看看 / 140

觉知的力量 / 141

痛苦的意义在于唤醒人的自我调整能力 / 141

在轮回中“轮而不回” / 142

如何从心理的层面识破各种骗局 / 143

洞穿人常见的心理防御机制 / 145

“识人辨人”的智慧 / 146

远离负能量 / 147

“真傻”和“装傻” / 148

做好目标定位 / 149

调整好你的“内心蓝图” / 149

飞多高取决于“探底”有多深 / 150

人是自己所有经验的源头 / 151

## 序：人人都有恐惧，承认它才是勇气

恐惧是每个人几乎每天都会遇到的情绪，也是每个人一生中积压最多的一种情绪。毫不夸张地说，恐惧多了，人活着都会很“困难”！处处是禁忌、处处是戒律，处处提心吊胆、处处谨小慎微。Oh, God！人活着可真难啊！

恐惧让人的生命力处于整体受压的状态，在这种情况下，身体不可能好起来；

恐惧让人无法伸开拳脚、施展抱负，在各种“前怕狼后怕虎”中度完一生，无法过上由自己内心指引的生活；

恐惧让人眼睁睁地看着别人的精彩，在唉声叹气中走向“羡慕嫉妒恨”；

恐惧让人不停地纠结过去、担忧未来，遗失掉当下正在经历的所有美好；

恐惧让活着的人害怕死亡、不能好好活，让将死之人又遗憾枉来一生，留下不同版本的“临终几大遗言”；

恐惧让人无法活出生命的尊贵，把本是一场尊贵的旅行搞

成痛苦挣扎!

人人都有恐惧，承认它才是有勇气！恐惧就像是一只纸老虎，你若被它吓住，就永远别想有出头之日。如果你去直面和穿越它，会发现恐惧就像是一层窗户纸，一捅就破！

向你内心的恐惧“开炮”，不再受制于你心中的恐惧，把恐惧连根拔起！让我们没有恐惧地活着。

## 阅读建议

一、你既可以从头到尾读这本书，也可以随意翻开一页读，或是直接选自己最感兴趣的先读。

二、本书旨在提供一种“右脑”式的学习，有别于“左脑”逻辑线性的学习，“右脑”的学习是通过对同一主题或类似主题的不断重复和熟悉，让人在潜移默化中发生“润物无声”的改变。

三、用你的“直觉”和“灵感”读这本书，尽量少“过脑”。

四、你从外面得到的，永远不会多于自己内在已有的。本书不是再给你增加新的知识，而只是激活你内在更高的同频振动频率。



## 第一篇 恐惧不在“外面”



## 真正的安全感源于内心没有恐惧

人很容易进入一个无意识的“圈套”，即在内心恐惧的驱使下去“外面”寻求安全感，比如“抓住”一个人，或是不停地积累物质财富。但事后还是发现没有安全感，于是再在恐惧的驱使下继续去“改造”外在，获得短暂的“安全感”后，又感到不安全，如此循环往复，就像掉入一个跳不出的怪圈。

从“外面”得到什么，源于自己“带进去”的是什么。恐惧只能产生更多的恐惧。带着恐惧去建立情感关系，原本就缺乏安全感的心理基础，迟早会影响情感关系的品质和走向；带着恐惧去积累财富，得到了也害怕失去。

建立情感关系或是创造物质条件本身没有问题，但不必是基于恐惧。有一个误会需要澄清：恐惧不是生活的必需品！没有恐惧，生活照样可以进行；没有恐惧，可以建立更高品质的情感关系，没有恐惧，可以更轻松、更没有“负担”地赚钱。

建立持久安全感的前提是直面内心的恐惧，恐惧并不在外面。真正的安全感源于内心没有恐惧！