

KONGJUGAN YU KONGJUXINLI

恐惧源自未知，它可以把一名勇士变成胆小鬼。

一个人在何种程度上战胜了恐惧，他也就是何种程度上的人……



恐惧感与 恐惧心理

[俄]尤里·谢尔巴特赫 著
刘文华 杨进发 徐永平 译
徐永平 校

☐ 华文出版社

恐惧感与恐惧心理

(俄)尤里·谢尔巴特赫 著
刘文华 杨进发 徐永平 译
徐永平 校

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

恐惧感与恐惧心理 / (俄罗斯) 谢尔巴特赫著; 刘文华、
杨进发、徐永平译; 徐永平校. —北京: 华文出版社, 2007. 5
ISBN 978 - 7 - 5075 - 2130 - 6

I. 恐… II. ①谢… ②刘… ③杨… ④徐… ⑤徐…
III. 恐惧 - 青年读物 IV. B842. 6 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 048869 号

Copyright © EKSMO Agency, Inc. 2007

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2007 - 2956

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 010 - 63370164 63370169

新华书店经销

北京爱思济印刷股份有限公司印刷

640mm × 960mm 1/16 开本 20.5 印张 360 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001 - 6000 册

定价: 34.80 元

绪 言

一个人在何种程度上战胜了恐惧，他也就是何种程度上的人。

——托马斯·卡莱尔

人类从祖先那里继承下来许多品质和情感，这使得他们能以某种方式确定对待周围世界的态度，以便更好地适应它。同时，人类经历所产生的这些财富，像磁极一样，可以分为相互对立的两种。一种为推动我们对待感受对象的积极情感。这使得我们力求接受感受对象，喜欢它，热爱它。另一种情感力图保护自身免受外部环境的伤害，帮助我们免遭有害事物的侵扰。其中最重要的情感就是恐惧。

大多数学者认为，惊骇、悚然恐怖、恐惧等体验或感情是一切高级动物所具有的，而人类在更大程度上具有这种感情及其高度发展的心理。动物可能惧怕的仅仅是具体的危险，而人类还会害怕自己想象出来的灾难。人类高度发达的大脑经常创造出许多能够威胁其生存的妖魔鬼怪。制造新的恐惧容易，而消除它就特别困难了，因为这类恐惧从物质上来说根本就不存在。

最明显的例子是落后民族的信仰和观念。在土著人中广为传播的对巫术的惧怕就是对人的想象与恐惧之间关系的很好说明。比如，太平洋土著认为惩罚敌人或仇家的一个最好办法，就是将打着几个活结的绳子藏在树叶丛中，绳子是被施过咒语的。如果被诅咒的人偶然看见了这根绳子，他就会认为自己的灵魂被勾走了，会忧郁而死。在班克斯群岛上，为了逼迫某人离开人世，这个方法被认为是非常灵验的。

恐惧不是未开化的野蛮人的专有物。人类经验表明，在巨大的恐惧面前，无论其多么坚定、从容或睿智，那一时刻也表现出明显的胆怯。据《圣经》记载，就连耶稣的学生圣徒彼得，稍后在地球上继承他权杖的人，在救世主被俘的那个不祥之夜同样胆战心惊、可怜兮兮。而在此之前，他还

信誓旦旦地向耶稣保证，无论在任何情况下也不会背弃他。聪明的耶稣知道，世人是非常懦弱的，并且事先就饶恕了自己的弟子：

彼得说：“众人虽然为你的缘故跌倒，我却永不跌倒。”耶稣说：“我实在告诉你：今夜鸡叫以先，你要三次不认我。”彼得说：“我就是必须和你同死，也不能不认你。”众门徒都是这样说。（《圣经·马太福音》26：33-35）

接下来就出现了犹大的背叛和失去领路人的信徒的震惊、恐慌，以及彼得纯属人性的、而绝对不是信徒的躲避危险的愿望：

彼得在外面院子里坐着，有一个使女前来说：“你素来也是同那加利利人耶稣一伙的。”彼得在众人面前却不承认，说：“我不知道你说的是什么。”既出去，到了门口，又有一个使女看见他，就对那里的人说：“这个人也是同拿撒勒人耶稣一伙的。”彼得又不承认，并且起誓说：“我不认得那个人。”过了不多时候，旁边站着的人前来对彼得说：“你真是他们一党的，你的口音把你露出来了。”彼得就发咒起誓地说：“我不认得那个人。”立时，鸡就叫了。彼得想起耶稣所说的话：“鸡叫以先，你要三次不认我。”他就出去痛哭。（《圣经·马太福音》26：69-75）

对阴影的恐惧总是伴随着人类，所不同的仅仅是某些细节。比如，几千年来对黑暗、死亡和灾难的恐惧，几乎从未改变；许多自然现象与某些疾病还在时时威胁着人们，尽管医学已经能够对付某些病症。往昔害怕天花，现在又畏惧癌症病毒，在恐惧和希望之间的平衡重又回到了原始的水平。人们不再那么害怕家神、魔鬼和幽灵了，可是，却又畏惧起还魂死鬼和阴险的外星人来了。

1989年底，一群社会学家制订了一个题为“苏联人”的调查纲要，调查国内居民当前最恐惧的事项。对于“您最怕什么？”的回答，各项所占百分比为（略有删节）：

亲人生病	60%
战争	48%
自然灾害	42%
自己生病	41%

年老	30%
权力专横	23%
病痛折磨	19%
贫穷	17%
个人死亡	15%
罪犯	15%
上帝发怒	8%

政论家尤利·列瓦达^①在评论这些回答时写道：“在这个统计表中，前五项恐惧是全人类所共有的，是社会进步也无法克服的。而占‘第二位’的恐惧正好与社会进步有关。值得注意的是，在我们的社会中，20世纪下半叶对政权专横的恐惧（缘于担心实行大规模恐怖政治）要比对犯罪的恐惧更为广泛。据分析，随着教养水平的提高，对‘第一序列’的恐惧以及对上帝发怒的恐惧会逐步减弱，而对于病痛、屈辱、强权、镇压的恐惧，也即对于社会因素所造成的恐惧，会逐步上升。人开始变得惧怕自己，惧怕亲手所建造的东西。”早在60年代初，德国心理医生弗雷茨·李曼就写道：“过去人类在自然力面前感到恐惧、无助，害怕妖魔鬼怪和威力无比的上帝，现在，我们却惧怕自己。”

几年以后，即在改革的1992年，该项调查又重复了一次，结果显示，当前最恐惧的事项有了一些变化。当时人们最担心的是子女的前途，其次是犯罪率、无政府状态、内战、死亡与亲人生病、失业、贫穷、饥饿、大规模镇压、年迈与个人死亡。最令人不快的是，这些恐惧事项无时不在地侵扰人们的生活，充满其存在的每个角落，而且这关系到所有的俄罗斯人——从惧怕警察的流浪汉到不得不雇保镖的可敬的银行家。比如，在回答新闻记者的询问“而您生活不可怕吗”时，圣彼得堡荣誉公民、科学院士德米特里·谢尔盖耶维奇·利哈乔夫带着愧悔的微笑回答说：“生活并不可怕。可怕的是当你走到家门口时……”

正如心理学家所指出的那样，在五到二十个惧怕因素中，每个人都有自己的“一组独特的最害怕的因素”，其中有许多害怕因素源于孩童时期。有的人害怕疼痛，有的人怕狗，有的人害怕黑暗，有的人在世上最怕自己的父

^① “尤利·列瓦达分析中心”（Аналитический центр Юрия Левады），原名“全俄社会舆论研究中心”（1988—2003年），今天是俄罗斯最大的社会、政治、经济、公共关系独立研究机构。尤利·列瓦达（Юрий Левада 1930—2006），著名社会学家，教授、哲学博士，出版有多部社会学理论与方法、宗教社会学、社会人类学等著作。1992—2003年是研究中心领导人。——译者

亲。这些恐惧诡谲地潜藏在下意识中，好像深埋的地雷，在几十年的时间里潜存于“脑皮层”下，在某个关键时刻会爆发出来。

许多天才作家在自己的作品中描写了恐惧及其对人的个性的影响。鉴于以上所述，在此引用魏纳兄弟^①著名小说《恐惧之药》一书中的片断，它最好不过地描述了该书中所提出的问题的重要性和现实性：

我们都天性具有这种病——我们遥远的祖先对神秘、危险、不可理解的周围世界的一种自然的反应。我们的基因里携带有这种“病”，但是，一些人终生与恐惧斗争并且战胜了它，而另一些人最终向它投降——立即投降或者渐渐地投降……人类可以非常富有、事业辉煌和聪明无比，但妨碍其幸福的只有一件事——恐惧。

“这又是一种比喻吗？”

“不是，这是一个朴素、具体的真理，就像硼元素的原子模型一样直观！只有消灭了恐惧，人才将会是永远幸福的……”

“我认为，对于人类幸福来说，还有某些范畴，也具有同样的意义，比如爱情、长生不老、以及我们起码的生活资料等等。”我说道。

雷任生气地摇着头说：

“这不是从属现象，而仅仅是派生现象！恐惧——这是痛苦、愚昧、饥饿、无知、欺骗、无德、酗酒！这是强者的施暴和弱者的无能！这是心甘情愿地卑躬屈节和自我需要去卑躬屈节！恐惧——这是一种法西斯主义，它不是建筑在一小撮犯罪分子的强力之上，而是建筑在千百万人被吓瘫痪了的软弱无力之上。恐惧——这是刽子手、杀人犯和窃贼，它妨碍人们高尚地相爱和天才般地劳作……”

如此看来，恐惧这个课题对于我们的生活，远比初看上去具有更重大的影响。我们都和这种病毒生活在一起，只是一些人的病情已经非常显著，而另一些人还未发病。为了摆脱妨碍我们幸福地生活的恐惧意识，就大有必要对这一现象认真加以研究、剖析。

本书的结构为：

第一章讲述人们怕什么，揭示现存恐惧的整个领域，历数产生恐惧的所

^① 魏纳兄弟（Аркадий Вайнер 1931—2005，Георгий Вайнер 1938—），《恐惧之药》是俄罗斯当代作家魏纳兄弟二人的作品。——译者

有事物：如蛇、蜘蛛、雷电、大官、考试、疾病、死亡等等。该章对于儿童的恐惧进行了描述，这些信息无疑对于家长和教师非常有益。

第二章与从事人类心理事业的社会学者，如心理学家、医生、精神病学家及一切对心理学感兴趣的专家密切相关。第二章内详细描述了当一个人害怕什么时，在他身体里所发生的各种现象与过程。

第三章叙述恐惧在我们的生活中所起的作用，当然包括消极作用和积极作用两个方面。这一章讲述了时刻不停的恐惧如何侵扰生活、妨碍达到既定目标，还讲述了有的人利用恐惧影响他人，使其屈从于自己的意志。

第四章对惊慌、恐惧和恐怖病的机制进行研究分析。该章指出，是一些什么样的因素促使这些情绪的产生，为什么人们对不理解的事物产生恐惧感，我们的想象力有时如何为自己提供“欲益反损的帮助”，强化恐惧感。

第五章论述同该书主题相反而又与其不可分割地相联系的品质——勇敢。我们在此将剖析什么叫勇敢以及胆怯背后隐藏着什么。通过这一章你将了解到，人们通常会何等地勇敢，他们会如何战胜一切艰难险阻。

第六章大概是最为有实用价值的一章，它讲述如何同恐惧、惊慌和不安作斗争，如何在出乎意料的情况下满怀信心和保持镇定。这一部分对于企图改善自己惊恐不安和信心不足状态的人们是很有益的。

第七章是最后一章，它描述我们生活的政治、宗教、医学、军事等各个领域的恐惧实例。

很可能某些人会在本书中找到“自己有的”恐惧并了解到如何同其作斗争。而如果由于阅读本书，读者的惊慌和恐惧“总数”哪怕略有减少，作者也会为完成了既定任务而感到欣慰。

目 录

绪 言

第一章 人们怕什么？

第一节 恐惧的分类 / 1

第二节 “大自然施于人类的恐惧” / 8

一、天气现象 / 8

二、天文现象 / 10

三、火山与地震 / 13

四、动物 / 14

第三节 “社会恐惧” / 16

一、有哪些社会恐惧？ / 16

二、责任恐惧 / 20

三、考试恐惧 / 23

四、其他社会恐惧 / 25

第四节 我们自己制造的恐惧 / 27

一、对不存在现象的恐惧 / 27

二、对黑暗的恐惧 / 32

三、“内部恐惧” / 33

四、对未来的恐惧 / 35

第五节 对恐惧的其他分类方法 / 39

一、恐惧和恐慌——相同点和不同点 / 39

- 二、可以理解的恐惧和意想不到的恐惧 / 41
- 三、从轻微恐慌到惊恐 / 44
- 四、弗里茨·李曼对恐惧分类的基本形式 / 53
- 五、惊慌的病理学形式 / 56

第六节 死亡恐惧 / 61

- 一、面对黑暗之墙 / 61
- 二、生死之间 / 74
- 三、死亡的诱惑 / 77
- 四、对生命的恐惧 / 78

第七节 儿童的恐惧 / 79

第二章 躯体、意识和恐惧

第一节 我们大脑中的“恐惧发生器” / 86

- 一、恐惧藏于何处? / 86
- 二、恐惧与其他情绪之间的关系 / 87
- 三、恐惧与疼痛如何相互关联? / 89

第二节 当我们害怕时, 我们的机体内部发生了什么变化? / 90

第三节 恐惧的外部表现 / 93

第四节 恐惧的“化学变化” / 97

第五节 陷于恐惧的人, 有什么感觉? / 101

第六节 恐惧的行为表现 / 105

第三章 恐惧对于人的意义

第一节 恐惧的积极作用 / 109

第二节 恐惧的消极意义 / 114

第三节 身心疾病 / 121

第四节 恐惧是一种操纵他人的手段 / 127

第五节 恐吓 / 135

第六节 对人生命定的恐惧 / 139

第七节 恐惧对诚实的检验 / 144

第四章 恐惧产生的机制

- 第一节 对不理解的事物的恐惧 / 148
- 第二节 对未知的恐惧 / 154
- 第三节 自身再生、成长的恐惧 / 157
- 第四节 对注定灭亡的恐惧 / 159
- 第五节 对激烈想象的恐惧 / 164
- 第六节 对事先未言明的恐惧 / 168
- 第七节 情感矛盾的恐惧 / 171
- 第八节 强迫恐惧的形成机制 / 174

第五章 勇敢

- 第一节 勇敢是一种个性品质 / 177
- 第二节 情绪迸发时的拼命式勇敢 / 184
- 第三节 理智决定的从容式勇敢 / 188
- 第四节 比恐惧本能更强烈的其他动因 / 193
 - 一、羞耻 / 193
 - 二、受社会制约的道德价值观 / 194
 - 三、具体个性的性格特征 / 196
 - 追逐财富的欲望 / 197
 - 不切实际的目标（花花公子式的玩世不恭） / 198
 - 青春式的勇敢 / 199
- 第五节 因绝望而“勇敢” / 202
- 第六节 勇敢的其他动因 / 204
- 第七节 怯懦 / 207
- 第八节 崇高的精神坚定性 / 209

第六章 如何战胜恐惧

- 第一节 求助于理性 / 215
 - 一、摒弃不确定性 / 215
 - 二、评估现实威胁有多大 / 218
 - 三、将你所感受到的恐惧同别人所感受到的更强烈的恐惧加以比较 / 220

- 四、设想一下, 您所害怕的一切, 已经发生了 / 222
- 五、“百分之百的满载”原则 / 224
- 六、“您在您的恐惧中不是孤独的!” / 226
- 七、您把自己看作是个勇敢的人,
 恐惧就会减轻 / 228
- 八、要生活在“当地”与“当时”中 / 231
- 九、心理重构 / 233
- 十、用积极情绪代替消极情绪 / 235
- 第二节 “治疗”恐惧症需要多方面配合 / 238
 - 一、逐渐养成面对危险的习惯 / 238
 - 二、在困难时刻要给予鼓励 / 240
 - 三、如何使一个人成为勇敢的人, 或者
 “以毒攻毒” / 242
- 第三节 心理保护 / 244
- 第四节 专项心理教学法 / 246
 - 一、机体自我锻炼 / 246
 - 二、神经语言程序设计 (NLP) / 253

第七章 恐惧在不同人类生活方面的意义

- 第一节 奴仆与主人的恐惧 / 265
 - 一、奴仆的恐惧 / 265
 - 二、主人的恐惧 / 271
- 第二节 战争中的恐惧 / 275
- 第三节 恐惧与宗教 / 282
 - 一、恐惧与宗教的产生 / 282
 - 二、巫术、巫师与迷信 / 285
 - 三、谁更可怕: 是上帝, 还是魔鬼? / 290
- 第四节 医学上的恐惧奇观 / 292
 - 一、病人的恐惧 / 292
 - 对于疾病与治疗的恐惧 / 292
 - 夜晚恐惧 / 295
 - 酒精、麻醉剂与恐惧 / 299
 - 二、对医生的恐惧 / 301

第五节 自然灾害、惨祸与恐惧 / 303

一、水灾 / 303

二、地震 / 305

三、海难 / 305

四、人祸 / 308

译后记 / 312

第一章 人们怕什么？

第一节 恐惧的分类

如果你想什么也不怕，请记住，
你就会惧怕一切。

——小塞涅卡

恐惧的存在是如此之多，剖析它、“将其分类排队”，是不那么容易的。根据某种特征将其分类的方法很多。比如，可以根据人怕的东西将其分组，——这就是所谓按恐惧情境进行的分类。著名精神病学家鲍里斯·德米特里耶维奇·卡尔瓦萨夫斯基^①把恐惧区分为八组基本类型。

第一组 旷野恐惧症

幽闭恐怖——对封闭空间的恐惧。坍塌事故后的矿工、遇险后的潜艇海员、甚至在日常生活中，常常会产生这种恐惧（比如，一个人长时间关闭在被卡住的电梯里）。然而，也经常有相反的情形——有些人面对开放的空间会惊慌失措。这种病的严重形式——**广场恐怖**——可能导致一个人宁愿整日坐在家并且不吃不喝，也不会穿过广场去买些吃的。恐深症和恐高症也属于这一组。20世纪前半叶最有名的恐怖分子鲍里斯·萨温科夫^②的神秘死

^① 鲍里斯·卡尔瓦萨夫斯基（Борис Дмитриевич Карвасарский 1931—），俄罗斯精神病学家，俄罗斯精神疗法协会主席。——译者

^② 鲍里斯·萨温科夫（Борис Савинков 1879—1925），俄罗斯社会革命党恐怖分子，政论家，曾任克伦斯基临时政府陆军部副部长。1924年在潜越苏联国境时被捕，判刑后自杀。著有《一个恐怖分子的回忆》等。——译者

亡就属于后者。众所周知，他被肃反工作者用欺骗的手段逮捕并被投入了监狱，但却受到宽松的待遇，因为他曾为内务部做出过有价值的贡献。他被允许和妻子见面，甚至被恢复自由（当然，是处于监视之下）。有关他的死，政治评论家维塔利·申达林斯基这样说道：

我们从斯佩兰斯基的口中了解到以后所发生的一切，斯佩兰斯基当时整天和萨温科夫在一起。许多年以后，柳博芙·叶菲莫芙娜（萨温科夫的秘书和情人）向作家阿尔达马茨基诉说了一些情况。

早上她造访了鲍里斯·维克多罗维奇，愉快地和他谈论了新裙子与时兴礼帽的式样。当她离开以后，肃反工作者想让苦药丸有一点甜味，决定答应萨温科夫长期以来的请求——带他到城外去游游春。在三位监管人的陪同下，乘小汽车到察里津诺去游玩。

在那里，在一个秘密别墅里，萨温科夫好像喝了两杯白兰地酒，接着就去公园里活动活动筋骨。当穿越高高的拱桥时，桥下河水汹涌澎湃，他突然抓住同行者斯佩兰斯基的手说道：

“带我离开这里，快！……”

然后，难为情的他向吃惊的肃反工作者解释说，他有“空间恐惧症”，站在高处他总会头晕，两腿发软。

萨温科夫确实害这种病，他的亲属能证明这一点：鲍里斯·维克多罗维奇除恐高以外，什么也不怕。居高常常会使他头晕。

肃反工作者于深夜将萨温科夫带‘回家’。他们来到五楼皮利亚尔的办公室并在那里等待将犯人送回监室的押运人员。

普济茨基打了电话，斯佩兰斯基和瑟罗耶日金一个坐在沙发上，另一个坐在安乐椅上，——而萨温科夫在房间内走来走去。雷雨就要到来了，屋内很闷热，朝向院子的窗户敞开着。很显然，这曾是一个带凉台的门，窗台离地板只有20公分高。

接下来的事情是在瞬间发生的。萨温科夫走到窗前，向下看了看，接着突然摇晃了一下，好像折为两半一样，消失了……肃反工作者中谁也未来得及动一动地方。

“出事一小时后我来到卢比扬卡，”共和国检察长助理鲁边·卡塔尼扬述说道。“以捷尔任斯基为首的国家政治保安局的几个工作人员为报纸写了关于萨温科夫的死讯消息。费利克斯·埃德蒙德维奇走近我，他说道：萨温科夫始终相信自己——他过着不清不白、可耻的生活并且也是不清不白、可耻地结束了这种生活。”

“这不是真的！不可能是这样的！你们杀死了他！”当把柳博芙·叶菲莫芙娜召到卢比扬卡并向她宣布了萨温科夫的死讯后，她用法语这样叫喊道。

申达林斯基写道：“萨温科夫的自杀未必值得怀疑。对于肃反工作者来说，杀死他也没什么意义。而非要这样做不可的话，他们也会采取别的更巧妙、更隐蔽的手段。问题在于，他们为什么要杀他？他已经不会带来危害了。让他活着，关在卢比扬卡要有些用。他既可不时出庭作证，又可在某些方面做鉴定专家。写几本新的有宣传意义的书也合算。”

虽然有些历史学者对突然发生在著名恐怖主义者身上的“意想不到的恐高症”表示怀疑，但不大会是一次预谋事件，大多数人依然认为类似的恐惧是生活中相当常见的现象。为了确信这一点，只要站在高楼的凉台上朝下望一望就足够了。任何一个人（如果他不是职业攀登运动员或跳伞运动员），看到脚下的无底深渊都会感到心惊胆寒和恶心作呕。我记得，在大学时代我的登山运动员朋友中流行一种习惯：把酒喝足，爬上九层楼房屋顶并坐在栏墙上，把两条腿垂下去。有一次我稍微多喝了一点，呆在30米的高处观看城市夜景，就是这样度过了一个晚上，觉得这样做又好玩又开心。但是，第二天路过此处时，我的头脑清醒了，我朝上望了望，发誓再也不干这样的蠢事。只有在醉酒状态才能使神经产生快感的东西，会给清醒的头脑带来恐惧。在生活道路刚刚开始的时候就平庸地死去是一种恐惧。巧得很，一个半月以后，这伙人中的一个小伙子由于别人不经意一推，就从楼顶掉在了一楼的遮阳板上当场摔死。从此以后，“坐在楼顶”的恶作剧就自然而然地消失得无影无踪。

与恐高症相邻的是恐深症，恐深症有时也意味着与恐水（恐水域）症一样。比如，苏联作家米哈伊尔·左琴科^①临水就感到隐约的、久久不能散去的恐惧。让·德留莫^②在自己的著作《西方惨祸》中写道，大海——是这样的一种空间，在那里随时会无缘无故地找到恐惧的“纯表现”形式。这位法国历史学者引用了16世纪在海港城市里昂出版的一部古老著作中的话：“诚然，有许多危险威胁着人类生活。但最巨大、最频繁、最经常的危险常常窥伺着在海洋中旅行的人。海难数不清而又种类繁多、可怕又不可避免、

^① 米哈伊尔·左琴科（Михаил Зощенко 1895—1958），苏联著名幽默讽刺作家，创作短篇颇丰。他的小说得到高尔基等人的高度评价。——译者

^② 让·德留莫（Jean Delumeau 1923—），法国历史学家，文化学家。著作有《西方的恐惧》《文艺复兴时期的文明》等。——译者

处处存在而又时时存在。每一分钟都以死亡威胁着你，使你没有任何生还的信心……”德留莫本人指出，中世纪死在大海里被认为是非正常死亡，因为从古希腊时代起，阴森的水就被理解为“悖于天理的死亡之处”。

不要以为对大海的恐惧只是过去的事，而随着技术的进步，现在已经消失了。最完善的航海巨轮也不能保证旅客的绝对安全。好莱坞的“泰坦尼克号”面世后，大家都在回忆发生在20世纪初的悲剧事件，而当时的类似灾难（“纳希莫夫海军上将号”或“亚历山大·苏沃洛夫号”的名字告诉了您点什么？须知在名字背后有几百个俄罗斯人丧生！）我们不知何故遗忘得比较轻松。很可能是，为了不再感受海难事件的绝望恐惧而产生“心理抗体”。从时间上来说最近的一个例子就是1996年“爱沙尼亚号”乘客渡轮的沉没。大约900人丧生（死于溺水或寒冷）。获救的人经受了极大的心理创伤，在其身上留下了多年的惧海神经官能症。同获救旅客一起工作过的芬兰心理学家指出，大多数被调查患者都有过度焦虑和惊吓症状，在夜间症状会特别严重。有15%的人发展成了独特的恐怖病（怕黑暗、怕关门），而50%的被询问者表示，将不会再去海上旅行。

第二组 社交恐惧症

它包括赧颜恐惧症（在生人面前脸红）、当众讲演恐惧、当着外人面因不能做某事而恐惧（比如，不敢离开餐桌去厕所）以及其他荒诞而又凄惨的恐惧。传说16世纪丹麦著名天文学家第谷·布拉赫^①死于膀胱炎症，因为他未及及时离席去洗手间。他对待荣誉一丝不苟并多次同人决斗以捍卫自己的人格。当时他特别害怕周围人的嘲笑，而当一次这样的决斗他被砍断了鼻子而不得不戴上银制假鼻后，对嘲笑的惧怕更加剧了。在节日用餐时他不想去洗手间，而这位天文学家的不友好人士就以此话柄来挖苦他。第谷·布拉赫怕被人看成是弱者，就决定决不开离餐桌。结果世上失去了一位优秀天文学家。

属于社交恐惧症的当众讲演恐惧在人间是十分普遍的，而同时按社会学的理念来说，克服它并不难，只是需要正规培训。世界畅销书《如何培

^① 第谷·布拉赫（Tycho Brahe, 1546—1601），丹麦天文学家和占星学家，祖籍瑞典。他是近代天文学的奠基人。1563年第谷观察了木星合土星（两行星在天空靠在一起），并写出了他的第一份天文观测资料，同时注意到“合”的发生时刻比星历表预言的早了一个月。1600年第谷与开普勒相遇，邀请他作为自己的助手。次年第谷逝世，开普勒接替了他的工作，并继承了他的宫廷数学家的职务。第谷的大量极为精确的天文观测资料，为开普勒的工作创造了条件，他所编著经开普勒完成，于1627年出版的《鲁道夫天文表》（Rudolphine Tables）成为当时最精确的天文表。——译者