


不要让恐惧来决定你是谁  
你以为的不能，其实只是不敢  
我们为何难以克服恐惧

你内心的无能为力  
来自对世界的恐惧  
哈佛大学情绪管理课

「美」 乔瑟夫·史兰德 (Joseph Shrand)  
利·迪瓦恩 (Leigh Devine)  
胡潇逸 译  
著



The  
Fear  
Reflex

江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

The

Fear

Reflex

你内心的无能为力  
来自对世界的恐惧  
哈佛大学情绪管理课

「美」乔瑟夫·史兰德 (Joseph Shrand)  
利·迪瓦恩 (Leigh Devine)  
著  
胡潇逸 译



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 ( C I P ) 数据

你内心的无能为力, 来自对世界的恐惧 / (美) 乔瑟夫·史兰德 ( Joseph Shrand ), (美) 利·迪瓦恩 ( Leigh Devine ) 著 ; 胡潇逸译. -- 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2017.2

书名原文: The Fear Reflex

ISBN 978-7-5399-9884-8

I. ①你… II. ①乔… ②利… ③胡… III. ①恐惧 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第009440号

THE FEAR REFLEX: 5 Ways to Overcome It and Trust Your Imperfect Self  
by Joseph Shrand and Leigh Devine  
Copyright © 2014 by Joseph Shrand  
Simplified Chinese translation copyright © 2017  
by Beijing Imaginist Time Culture Co., Ltd.  
Published by arrangement with Hazelden Publishing  
through Bardon-Chinese Media Agency  
ALL RIGHTS RESERVED

书 名	你内心的无能为力, 来自对世界的恐惧
作 者	乔瑟夫·史兰德 ( Joseph Shrand ) 利·迪瓦恩 ( Leigh Devine )
译 者	胡潇逸
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a>
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市松源印刷有限公司
开 本	700 × 1000 毫米 1/16
印 张	13
字 数	200 千字
版 次	2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN
定 价	36.00 元

## 目 录

contents

导言：恐惧可以摧毁任何东西 001

### 生物天性：微小的改变就会产生巨大的变化

---

- >> 大脑控制我们的恐惧 025
- >> 当我们感到害怕时，身体会做什么 028
- >> 可以闻到的信息 032
- >> 恐惧和厌恶触发逃避行为 035
- >> 用恐惧提升免疫力 036
- >> 我们的情绪能传染 038
- >> 恐惧的遗传 040
- >> 保护的同时也束缚了我们的行动 042
- >> 摆脱边缘系统的掌控 048
- >> 从本能反应到理性思考 049
- >> 如果每个人都是最佳状态，那什么是病人 050
- >> 从全新角度审视自己的缺陷 052
- >> 微小的改变就会产生巨大的变化 054

## 自我认知：我们到底在恐惧什么

---

- >> 自我认知领域 060
- >> 心智解读和“心智理论” 061
- >> 心智理论和自我认知 065
- >> 融入集体可以提升价值感 067
- >> 自我认知的力量 068
- >> 削弱恐惧情绪——最佳状态的改变 071
- >> 对于相同事物的不同认知 073
- >> 使用前额皮质 076
- >> 阅读提升心智理论能力 078
- >> 婴儿也会感到恐惧 078
- >> 恐惧的负面标签 080
- >> 我们被影响着的同时也在影响着别人 082

## 家庭领域：恐惧的来源和对抗恐惧的力量

---

- >> 请勿在家庭领域中轻易责备孩子 088
- >> 我是不是也应该害怕？ 089
- >> 导致恐惧情绪的深层原因 090
- >> 使用“最佳方法”来克服对牙医的恐惧 092
- >> 依恋理论和家庭领域 094

>> 家庭领域对自我认知的影响	100
>> 孩子生物领域的反应折射的亲密关系	101
>> 家庭领域和认知易感性之间的联系	103
>> 恐惧的衍生力	106
>> 痛苦的最佳状态	107
>> 家庭领域和负面“最佳状态”	109
>> 父母自有的偏见情绪对孩子的影响	115
>> 减轻手术治疗的恐惧焦虑情绪	117
>> 害怕受伤	118
>> 修复家庭领域：接受本来的样子	121

## 社会领域：如何平衡安全和行动

---

>> 对陌生人的焦虑情绪与理性的恐惧情绪	127
>> 大众与媒体传播的恐惧	132
>> 恐怖分子也是最佳状态吗？	135
>> 是神经营销还是精神控制	139
>> 媒体与政治的目的	143
>> 眼见为实，耳听为虚	145
>> 传播信息还是传播恐惧？	146
>> 肉眼难见的危险也令人恐慌	146
>> 药物帮助我们抵御疾病，却无法抵抗恐慌	154

>> 感到恐惧并没有错，重要的是我们该如何做	155
>> 用规章制度规范社会行为	157
>> 对生命最终的恐惧	160
>> 恐惧与信仰	161
>> 神是强大的宣传	163
>> 进入下一阶段的最佳方法	165
>> 提升自己的最佳状态	167

## 共同提升：我们能做到最好

---

>> 生物本能：面对本能反应时的提升	175
>> 自我认知：相信自己，相信他人	180
>> 家庭领域：来自家人和给予家人的支持	181
>> 社会领域：安全地探索这个世界	184
>> 尊重、认可和信任	188
>> 最佳方法的挑战	190
>> 治疗恐惧的良药是信任	194
>> 我们已经做到最好	196
致谢	199

## 导言：恐惧可以摧毁任何东西

阿莫曾对美琪说：“恐惧可以摧毁任何东西，你的智慧，你的勇气包括你的想象力。”

——柯奈莉亚·冯克，《墨水心》

今天，萨莉迟到了。

等她到达体育馆的时候，新员工已经被团队领导分成了数个小组，准备开始下一阶段的活动了。她羞涩地站在健身房的门口，环顾四周，不知所措。

忽然，她看到了那位和她一个办公室的男士就站在体育馆最里面。她好几天前就想和这个男人攀谈了，但是一直犹豫不决。因为在她看来，自己想要获得那个男人好感根本就是痴人说梦。现在，那个男人身边就有个空位。

萨莉却止步不前，内心的恐惧禁锢住了她的脚步。

在她的右边也有一个空位，旁边坐着一位与她相熟的女士。她可以选择坐在那位女士旁边，这样很快就能融入这个小团体。但是萨莉并没有选择这么做，而是鼓足了勇气，径直朝着那位男士走去，并问道：



“这个位置有人吗？”

“没有，尽管坐吧。你好，我叫哈里。”

萨莉自如地坐了下来，成功迈出了克服恐惧的第一步。

这个故事是一位咨询者的亲身经历。这位咨询者曾经严重缺乏安全感，其生活的方方面面也因此受到了困扰，比如与异性交往，职位竞选，尝试新事物，或是去一个新的地方。

对这些，萨莉内心总是充满着恐惧，觉得自己还不够优秀，不可以谈恋爱；自己没有能力去竞选更高的职位；害怕失败，不愿意尝试新的食物；也没有足够的勇气踏上一段新的旅程，经历一段新的冒险。

萨莉自觉不够完美，无限放大自身缺点，这也就意味着这个世界也会以同样的眼光看待她。她的恐惧抑制了她的主动性，浇灭了她满腔的热血，剥夺了她对美好生活的幻想，给她一切的梦想都蒙上了一层灰色。恐惧把萨莉变成了一个“废人”，她完全失去了探索自己世界的的能力。

恐惧就像是刺耳的汽笛声，一旦启动，我们会因为求生的本能立刻四处逃窜。要是某人大喊，“快逃命！”或者“着火啦！！！”在一分钟之内，熙熙攘攘的大街会立刻变得空无一人。恐惧也会让我们不知所措，呆若木鸡。

因此危险突然降临时，四处逃窜抑或是止步不前，都是我们会做出的反应。无论是在远古时代抑或是当今世界，我们对恐惧的反应都让我们得以继续生存下去。因此恐惧本身并没有错，只是我们应对恐

惧的方式把我们带入困境。

仅仅是假想出来的危险也能触发我们对恐惧的本能反应，汲干我们追寻成功的勇气，把我们推入一个禁锢梦想，令人失望的世界。假想出来的危险能够牢牢把控住了人们的精神世界，令人失去行动能力，其对我们的影响并不亚于真实危险带给我们的恐惧感。

虽然适当的恐惧能够拯救我们的生命，但是莫名出现的、不合理的恐惧却会抑制我们的创造力，阻碍我们生活前进的步伐，这也是萨莉所遭遇的不幸。因为过度恐惧，她发现自己根本就没有能力做出任何决定。不过最后她还是迈出了第一步，穿过健身房，第一次掌控住了自己的恐惧。

很多时候，毫无征兆、莫名出现的恐惧会突然给我们以重击。非理性并具有持续性的恐惧把我们倒逼回人类原始的生活环境，那座浓密的暗黑森林。在那里，人类如同惊弓之鸟，一点点的风吹草动都令我们四处逃窜。其实那些危险都是我们自己想象出来的。假想出来的危险让我们失去行动能力，不敢追求自己的事业与感情。在这样的状态下，我们生活中的乐趣和惊奇也会逐渐被消磨殆尽。

作为一名精神医生，我经常会在工作中遇到这种情况：一位中年妇女，迟迟不敢提出加薪要求，原因是害怕老板因此辞退她；一位离异男子，一直不愿意开始一段新的恋情，原因是害怕自己被拒绝；一位极具才华和创造力的青少年不敢申请自己心仪的大学，原因是他觉得自己还不够优秀；一个小女孩每晚都不敢入睡，原因是害怕藏在衣

柜里的怪兽。

经历了百万年的进化之后，人类逐步形成了一套完整的恐惧反应触发机制。虽然现代生活已经变得十分安全，但是我们的大脑仍旧保持着警惕，好像我们依然生活在野外，需要时时刻刻保护自己的领土。一旦我们感到恐惧，大脑边缘系统便会立刻做出反应。这些本能反应曾让我们逃离虎口，避开毒蛇，逃离同族谋杀，幸免于难。

不过，在现代社会很多人的生活依旧充斥着焦虑和恐惧，担心自己一不小心便会命丧黄泉。在一些国家和地区，独裁政府或者某些极端武装力量掌控着市民的安危，无端而起的攻击对当地人来说已是司空见惯。因此对于生活在这些地区的居民，他们的恐惧情绪是合乎情理的。

但是当代大多数人都生活在安全和谐的家园和社区，然而我们从祖先身上继承来的对恐惧的本能反应依旧影响着我们现在的生活，导致我们的某些行为和人们在危险中寻求基本生存所做出的举动如出一辙。

我们害怕失败，也害怕成功，害怕拥有的不够多，害怕失去所拥有的；害怕病菌，害怕疾病，害怕贫困；害怕陌生人，害怕独处，害怕付出，害怕被遗弃，害怕过马路，害怕从马路对面向你走过来的人，害怕飞行，害怕驾车，害怕死亡。我们似乎惧怕一切，我们的世界充满了恐惧。

在日常生活中，我们可以在电视中看见令人惊慌失色的新闻报道，电影、电视节目、电子游戏也会重现某些恐怖事件的画面和声音，把它们作为一种“娱乐”。这些令人恐惧的画面和声音就像巨浪一样扑向

人们让你我都无处可逃。

每天我们都会接触媒体播放的有关暴力和复仇的信息，比如陌生人之间会使用炸弹、无人机、匕首、手枪相互攻击，哪怕只是受到了最轻微挑衅也会促使他们对对方拳脚相加，暴力与复仇仿佛已经成了我们生活的常态。

就算我们只选择通过阅读作为娱乐和接收信息的渠道，看书、读报、看杂志或是浏览网页，也都无法逃避令人心生恐惧的信息，从社评到名人自身遭遇的曝光，从政治博客到医药广告。真的令人难以置信，在户外我们过着安全和谐的生活，一回到家，世界立马变得充斥着危险。我们的神经时刻紧绷着，仿佛在下一个转角，我们会遭遇生命危险。

恐惧来源于人类对于生存的渴求，让我们愈发谨慎地生活，把我们从任性的小婴儿转变为对未来有一定掌控能力的成年人。恐惧让我们在做出任性、冲动的行为之前，思索再三，但是过度的犹豫反而会给我们带来危害。就好像司机看到警告标志就会减速，看到表示危险的红色停车标志就会刹车不再继续前行。

在人类的进化过程中，我们对于恐惧的本能反应被保留了下来，正是这种本能让人类这一物种得以继续存活下去。然而，现如今，也正是这种本能反应导致我们的生活充满憾事。

不过我们也有能力摆脱恐惧对我们的掌控。在这本书中，我们将会对恐惧——这一人类在远古时期就具备的反应机制，进行深入的探

索；对现代社会中触发人类恐惧产生的潜在因素进行深入剖析；会详细罗列出一些战略性措施，改变我们对于恐惧做出的一贯消极反应。本人会向你做出详细的解释，展示出恐惧的来源以及如何摆脱恐惧对我们行动力的压制，就像萨莉那样，能够勇敢地穿过健身房，主动坐在哈里的身旁。

作为一名已经从业 20 多年的精神科医生，我有独特的方法能够帮助来访者，尤其是当他们深陷恐惧泥淖时，我能够使用这些方法让他们的精神保持良好的状态。

我每日都致力于帮助那些与各种恐惧做斗争的人。我们的恐惧源头只不过是剑齿虎、毒蛇以及人类社会早期那些爱好打砸抢杀的部落的幻影。在当代社会，这些再也无法对我们构成威胁。

人类诞生初期，我们的祖先就明白必须要相互合作才能增加我们打败敌人的概率。现如今，我们依旧需要团体的庇护，若是被抛弃，则意味着孤身一人，被群体孤立，只能依靠自己的力量进行自我保护。因此，这些危险假象只是我们害怕被群体抛弃而幻想出来的危险。

现代，恐惧对我们精神世界的掌控力量取决于我们对于一个重要问题的回答——我有价值吗？对于这个问题的回答会深刻影响我们的所有行为。那些认为自己对团队没什么价值的人，总害怕自己会被拒绝，会被踢出团队。

在应对这种恐惧的时候，我们会采取措施进行自我保护。我们往往会克制自己的情感，掩藏自己的才能，或是拒绝做会让别人发现我

们缺点的事情，更有甚者会因害怕遭到别人的拒绝，就提前发泄怒气把别人赶走。

尽管之前我的患者内心都充满着恐惧，但是他们的康复也让我明白，我们每个人都有能力克服自己内心的恐惧，不管它们有多么根深蒂固，多么荒谬绝伦。

人类关于恐惧的本能反应是可以被识别出来，被适当抑制，甚至被完全掌控，这样的话我们只要依靠自己的能力就可以实现我们所渴望的安全快乐和成功。我写这本书的目的就是为了与大家分享一个极其简单却又十分有效的方法来帮助我们掌控恐惧情绪。这个方法会发掘出我们与生俱来的强大而又独特的能力。

在《你内心的无能为力，来自对世界的恐惧》这本书中，我会向你们展示如何重新定义恐惧，并遏制恐惧。随着你对本书的深入阅读，你会了解恐惧的实质，并学会使用书中提供的5种方法来处理恐惧情绪。只要改变你们对自己和他人的评判，你们就有能力克服恐惧，自信不疑。这本书可以帮助你们创造出一个崭新的生活，一个你们之前都未曾想象过的生活。

我将会教导你们如何使用我在从事心理咨询20年间总结出来的治疗方法，我每天都会使用这些方法来治疗我的患者。我发现现在很多行为康复治疗方法的效果都微乎其微，究其原因并不是在于技术本身，而是这些治疗方法都有一个致命的缺陷，即那些接受治疗的患者从一开始就被贴上了标签，被称之为“病人”。

在大部分的心理理论中，负面情绪和行为应该被定义为病状的表现，这样负面情绪和行为就可以像内科疾病一样被医者研究和诊断了，这对于帮助病人康复是至关重要的一步。这些理论教导我们把患者看作是一个“有缺陷”的人，他们只有接受治疗，才能拥有更好的生活。

对于那些患有严重精神疾病，需要药物干预治疗的患者，我个人认为贴标签的方式对他们的治愈并没有太大的帮助。这种把过激行为和痛苦情感全部归于病态的方式过于极端，与其治愈患者的初衷背道而驰。

我所采用的疗愈方式放弃了“疾病”这一概念，并且我相信那些人现在已经做到最好了，而且他们还有足够的潜力做出改变来应对身体内部和外界环境发生的变化。

我把这种治疗方法称为“最佳状态”（I-Maximum）或“最佳方法”（I-M Approach）。

在这本书中，我会告诉你如何使用“最佳方法”来处理我们对恐惧的本能反应，你也可以在日常生活中使用这一方法，帮助自己和身边的人优化生活。

这个方法也可以帮助你清楚地认识到自身的价值，助你达到目标。我相信每个人都已经竭尽所能做到最好，并发挥出了当前最大的潜能。如果你也能接受这样的想法，那么不可思议的事情将会发生。

## 最佳状态疗法

记得我们开始就提及的萨莉吗？那么多年来，她一直戴着有色眼镜看自己，觉得自己不够聪明，不够强大，不够漂亮，不够优秀。当然萨莉并不是个例，我们中有很多人都会像萨莉这样妄自菲薄，不敢肯定自己的个人价值。

我们自己也不明白自己为什么会这样。就萨莉而言，这种否认自身价值的行为阻碍了她与异性交往，限制了她职位的提升，让其生活变得乏味无趣。把自己看作是有缺陷的人就等于是把自己看作是一个失败者。

但是我相信，萨莉，还有我们当中的每一个人，都在尽全力生活，并影响着我们周围的环境和自身的内在世界，这就是最佳状态疗法的核心所在。

如果我们不再轻视自己，并相信自己已经处于最佳状态，做到最好，会有什么神奇的事情发生呢？就像萨莉，她站在体育馆的门口就已经开始害怕了。但是萨莉知道了最佳状态疗法后，学以致用，不再因为恐惧而轻视自己。

相反，她开始认为自己处于最佳状态，哪怕心存恐惧。她也许并不完美，但是她已经尽其所能做到最好。虽然她不需要强迫自己去喜欢或是纵容其当前的状态，但是她知道自己当前的最佳状态是受自己管控的，所以她需要对给予她力量的当前状态负责。

因此，与其否定当前的自己，不如承认现在已经做到最好，尊重



自己当前的状态。这样我们才可以做好改变的准备，尊重我们以后的最佳状态。想一想，当别人对你表示尊重时，你何时产生过失败感？

答案肯定是“从来没有”。所有事情的发生都在遵循着一定的规律，就像苹果因为重力作用只会往下掉。当我们受到尊重时，我们的大脑也不可能产生诸如恐惧或愤怒这样的负面情绪，也不会让你觉得自己是个失败者。

当我们认为自己毫无用处时，就会对自己大发脾气。愤怒是恐惧的对立情绪，是冻结、逃跑和战斗反应中的战斗分支。我们花几分钟时间好好想一想一个问题：若是我们身边有一个极其愤怒的人，我们会有怎样的感受？我们会感到非常焦虑。

从进化论角度分析，产生焦虑情绪合乎情理。人类发怒的原因是为了改变他人的行为，大部分时候是为了让别人心生恐惧，逃之夭夭。所以，当我们对自己大发雷霆时，你觉得我们下面会做出什么样的举动？没错，我们会对自己产生恐惧感，这也就会导致我们不尊重也不信任自己。所以我们在这种状态会不知所措，犹豫不决，这也并不奇怪。

“最佳方法”可以改变我们当前对于恐惧的反应。萨莉把恐惧的自我看作是其当前的最佳状态，而且没有因为恐惧感的产生而对自己发脾气，相反她对自己的状态表示出了尊重，那么萨莉也就自然而然挣脱了恐惧和愤怒的掌控。她用对自我的尊重，克制了愤怒情绪，勇敢地穿过了健身房，坐在了那个她爱慕已久的男人身边。

自我尊重就是最佳状态的基石。萨莉使用了这一方式重新诠释了