



[美] 苏珊·杰菲斯 博士/著

# 如何战胜内心的恐惧

FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

感触并从容应对恐惧的心理转化术

这本书确实值得每个人读一读，在每次演讲中，我都会推荐这本书！

——杰克·坎菲尔德（畅销书《心灵鸡汤》作者）

群言出版社  
Qunyan Press

# 如何战胜内心的恐惧

FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY



[美] 苏姗·杰菲斯 博士/著

元 静/译



群言出版社

*Qunyan Press*

## 图书在版编目(CIP)数据

如何战胜内心的恐惧/(美)杰菲斯著;元静译.—北京:群言出版社,2008.4

书名原文:Feel the Fear and Do It Anyway

ISBN 978-7-80080-806-7

I. 如… II. ①杰… ②元… III. 恐惧—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194164 号

Copyright ©1987 by Susan Jeffers. Simplified Chinese edition published by Qunyan Press through Big-apple Tuttle-Mori Agency. All Rights Reserved.

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-122

## 如何战胜内心的恐惧

---

出版人 范芳  
责任编辑 闻立鼎  
出版发行 群言出版社  
地 址 北京东城区东厂胡同北巷1号  
邮政编码 100006  
网 站 [www.qypublish.com](http://www.qypublish.com)  
电子信箱 [qunyanCBS@dem-league.org.cn](mailto:qunyanCBS@dem-league.org.cn)  
联系电话 010-65263345 65265404

---

总 经 销 群言出版社发行部  
读者服务 010-65220236 65265404 65263345  
法律顾问 中济律师事务所  
封面设计 Zz 设计工作室  
印 刷 北京领先印刷有限公司

---

版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷  
开 本 720×1000mm 1/16  
印 张 13  
字 数 200千字  
书 号 ISBN 978-7-80080-806-7  
定 价 25.00元

 [ 版权所有,侵权必究 ]

# 前 言



## 推开恐惧之门

当你面对以下情形时,是否会感到恐惧——

- 当众讲话;
- 坚持自己的权利;
- 做出决策;
- 与他(她)有亲昵之举;
- 更换工作;
- 独处;
- 看着自己一天天变老;
- 驾驶车辆;
- 痛失一位所爱之人;
- 结束一种关系;

.....

你对上面列出的某一件事产生过恐惧心理吗? 你对上面列出的所有

方面都产生过恐惧心理吗？或许你还能给这个清单做更多的补充。但不要紧你尽管把自己划入众人的行列即可。恐惧似乎成了我们这个社会的流行病。我们不敢开始，我们不敢结束；我们不敢变革，我们不敢“努力开展工作”；我们不敢成功，我们不敢失败；我们不敢直面充满挑战的生活，我们不敢直面死亡。

无论你对什么产生了恐惧心理，本书都将给你提供一套得心应手的工具，让你借助它去极大地提高自己应对任何特定情况的能力。有了它，你将能够告别痛苦、麻木与消沉（时常伴随恐惧而产生的情绪），进而收获兴奋、力量与振作。

你对此也许感到惊讶和鼓舞，进而会认识到，尽管无力应对恐惧看起来像是一个心理问题，但在大多数时候并非如此。我认为它主要是一个教育问题，而且通过对思维进行再教育，你就可以把恐惧作为生活中一件平平常常的事情来接受，而不是把它作为成功的障碍来接受，如果你总在问自己“我哪儿出毛病了”，那么，这应该是对你的一种解脱。

根据我多年来的亲身经历，我深信：恐惧可以通过再教育来应对。当我年轻的时候，我总被恐惧所左右，因此，我有好几年时间在许多事情上都毫无作为，这并不令人奇怪。

我的部分问题在于，头脑里总有一种声音在不停地告诉我：“你最好不要改变你的境况，除了顺其自然你别无选择。你永远也无法按自己的想法行事。”你知道我一直在谈论的那种内在的声音，它也一直在提醒你：“不要去寻找什么机会，也不要去进行大胆的尝试，因为那样的话，你很可能出错。”

我内心的恐惧似乎从未得到缓解，我在那段时间内得不到片刻的安宁，甚至连我的心理学博士头衔似乎也没能给我带来多大好处。后来有一天，当我为上班而更换正装时，我走到了一个转折点。当时我碰巧扫了一眼穿衣镜的玻璃，看到镜子中我这样一副形象：眼睛红红的，而且自怜的泪水把眼睛弄得明显肿大。我胸中顿生一股怒气，开始朝着镜中的我猛吼：“够了……够了……够了！”我一直吼到自己实在没有力气继续吼下去

FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY

为止。

当我停下来时，我有了一种以前从未有过的奇异而美妙的平静感和解脱感。那一刻，我接触到了自己强有力的一部分，而在那一刻之前，我甚至并不知道它的存在。我又长时间地端详着镜中的自己，并微笑着朝自己点了点头。昔日头脑内那熟悉的沉闷抑郁之声消失了，至少说暂时地消失了，一种新的声音加入进来，这种声音不停地谈论力量、爱、快乐及所有美好的事情。此时，我认识到我再也不会让恐惧毁掉我潜在的特质。我将找到一条消除一直浸染着我人生的消极情绪的途径。这样一来，我的人生就走上了新的探索旅程。

一位古代圣贤曾经说过：“当学生做好准备时，老师就出现了。”学生做好了准备，老师果真从各个地方涌现出来。我开始阅读书籍，参加讨论会，并尽可能多地与那些愿意倾听我讲话的人们交谈。我认真遵照着每一点建议与指导，并且竭力摒弃以前一直让我畏缩不前的那种思想。我开始把世界看成一个少了许多威胁，多了许多欢乐的地方；我开始把自己看成是有远大追求的人，而且我有生以来第一次体验到了爱的意义。

在这一点上，我开始注意到许多人在与我最终学会消除的那种同样的障碍作斗争，这种障碍就是恐惧。我如何才能帮助他们呢？当我认识到让我的人生得以转变的那个过程，在本质上是可以通过教育获得的，我深信我所采用的同样技巧可以教授给任何人，不管他的年龄、性别或者背景如何。我决定通过在纽约的社会研究新学院讲授一门名叫“感触恐惧，从容应对”的课程，从而在现实生活中检验我的理论。这门课程可以简要地描述如下：

每逢我们抓住一次机会进入一个不熟悉的领域，或者让我们以一种新的方式置身于这个世界，我们都会感受到恐惧。很多时候这种恐惧使得我们止步不前。解决这个问题的关键就在于：在感触恐惧的同时去从容应对它。我们将一起去探查阻碍我们收获理想人生的那些障碍。我们中的许多人由于选择了一条最安逸的道路，因而让自己的人生变得索然无味。借

助阅读,进行课堂讨论及做些非常有趣的练习,我们将发现自己畏缩不前的原因所在,并且掌握主宰我们自己人生的技巧。

我尝试着把恐惧的概念从治疗的领域剥离出来,并把它放在了教育领域,结果我这种尝试极其成功。我的学生惊喜地发现他们的恐惧思想消除之后,他们的人生便有了魔幻般的改观。这种做法用在他们身上和用在我身上同样奏效。与此同时,我的学生也变成了我的老师。当我认真倾听他们的智慧之语时,我的教育方法自然也得到了重新肯定,而且我的知识也得到了增加。

你们之中的那些正在阅读这本书的人们已经认识到了,无论你此时此刻处于什么样的生活境地,它都并非恰恰是你的理想境地,总有一些方面需要不断改变,而直到现在,你却未能迈出改变它的步伐。无论你境况如何,你都应该做好主宰自己人生的准备。

我并没有许诺这种变化是轻而易举的。按你所希望的方式去塑造你的人生,的确需要很大的勇气。在塑造成功人生的道路上,布满了各种各样真实的及想象出来的障碍。他们没必要去阻止你。你在阅读这本书的过程中,必将熟知许多有助于你弄清恐惧的复杂性,进而从容应对它的概念、训练方法及其他技巧。你将通过本书学会:

如何避免出差错及如何避免做出错误的决策;

如何摆脱消极情绪;

如何避免被操纵;

如何对你人生中的各种境遇泰然处之;

如何提升你的自尊层次;

如何变得更加果断;

如何接通自身内的能量源;

如何培养出更多的关爱、信心与满足;

当你更多地主宰自己的人生时,如何应对其他重要人物的抵制;

如何体验更多的快乐；  
如何让你的梦想变成现实；  
如何把自己视为一个有追求、有品位的人；  
.....

你在阅读的过程中，给那些针对你的段落加下划线，以便你随后可以很容易地找到帮助你面对人生新情况的关键内容。要把新的观念融入你的行为之中，需要花费一番工夫，因此你应该多进行一些针对性的训练。你提高的程度将取决于你主动地参与这种训练的意愿。此外，你参与的越多，你收获的乐趣也就越多。每当你向前迈出哪怕小小的一步，你就将为自己内心的满意度感到惊喜。

无论你有多大程度的不安全感，你的潜意识里知道你自身蕴含着有待你释放的奇妙“宝藏”，而且现在正是开启自身内在力量与关爱之门的绝好时机。



## 致 谢

每个人都需要有一支拉拉队为自己鼓劲加油，我的拉拉队团队确实非常优秀！他们是：

我可爱而才华横溢的编辑马莎·劳伦斯，她犹如一盏明灯，照亮了我的内心世界，她对我的信心和对我的作品的欣赏，激励我不断进取。

我的代理人多米尼克·埃布尔，他做事周到细心、乐观向上，时常给予我鼓励，在我需要帮助的时候总能出现在我的身边。

我的“伙伴”埃伦·卡尔，他充满活力、为人慷慨，就心理畏惧这一领域的创作，同我一道进行了初期探索。

鲁丝·范·多伦以及纽约社会研究新学院的学生们，他们给我提供了一个宽松的环境，让我能够顺利开始讲授有关心理畏惧的观点。

加利福尼亚大学洛杉矶分校的凯瑟琳·韦尔德斯，她热情欢迎我到加利福尼亚工作，以便让我有机会进一步传播自己的观点。

我的朋友及“导师”南希·伊万斯和桑德拉·卡特，她们相信我具有成为一名作家的才华，而且为我迈出的每一步热烈喝彩。

黛安娜·保罗·冯·韦尔尼茨及“内刃”组织的成员们，他们为我的每次成功而欢呼。

我的老师罗斯林·海耶斯,许多年前他就曾鼓励我胸怀壮志,展翅高飞。

时常给我灵感的萨莉·莱夫科维茨,她一直向我展示不屈不挠的勇气。

我杰出的妹妹马西娅·戈罗夫,她是我最好的朋友之一。

多年来教过我的老师们和我曾教过的学生们,他们为我增添了无穷的快乐。

我庆幸自己有两个漂亮的孩子——莱斯利和加里,他们常常感激我给他们带来的如此进步。

我庆幸自己拥有盖伊和爱丽斯这两位前夫所生的孩子,他们向我敞开自己的心扉。

庆幸自己拥有马克·谢尔梅戴恩这位心爱的丈夫,他深深地爱着我,并为我的作品喝彩。

毫无疑问,正是由于我的背后有了这么多爱的支持,本书的创作过程才充满和谐与快乐。

苏珊·杰菲斯

# 目 录

前言 .....	1
第 1 章 你恐惧什么？为什么会这样 .....	1
◆ 如果你知道自己能从容应对所碰到的任何事情，那么还有什么能让你产生恐惧呢？	
◆ 为了消除你的恐惧，你所必须做的就是：增强自己的信心，坚信自己有能力从容应对人生中碰到的任何事情！	
第 2 章 难道你不能远离恐惧吗？ .....	11
◆ 只要我不断成长，恐惧就永远不会消失。	
◆ 当你对做某件事情感到恐惧时，消除恐惧的唯一途径就是开始动手做这件事情。	
◆ 自我感觉良好的唯一途径，就是积极行动，且敢于做事。	
◆ 在涉足不熟悉的领域时，任何人都会感到恐惧。	
◆ 穿越恐惧，并不比生活在源于一种无助感的潜在的恐惧之中更令人害怕。	
第 3 章 将痛苦转化为力量 .....	23
◆ 如果每个人在生活中接触全新事物时，都会感到恐惧，而与此同时，又有那么多人不顾内心的恐惧动手做事，那么我们必定能得出这样一个结论：恐惧并非问题所在。	

感触并从容应对恐惧的心理转化术



- ◆ 你自身蕴含的能量远远超出了你的想象，无论你是否感觉到了这一点。我们每个人都拥有巨大的能量。

第4章 无论你是否需要，它都属于你 ..... 39

- ◆ 避免因自己情绪不好而去怨天尤人。你不要指责外在的东西，任何外在的东西都无法控制你的思想或行动。
- ◆ 洞察你最大的敌人——你的话匣子，用一个充满关爱的内心朋友来取代它。
- ◆ 确定你人生的追求，并且积极付诸行动，不要坐等别人赐予你想要的一切。坐等其成到头来只能是一无所获。

第5章 重新做个乐观者 ..... 59

- ◆ 积极思想可以为你提供一种助推力量，帮助你处理生活中遇到的任何事情。你的“厄运”并不能左右你的人生，而你不屈不挠的力量则能主宰你的人生。

第6章 倘若“他们”不想让你成长 ..... 77

- ◆ 一群坚强有力、奋发进取的人所给予你的支持可以让你如虎添翼。
- ◆ 尽管能够引领人们实现更加美好的理想可以给你一种豪迈的感觉，但能够被那些可以为你指引前进道路的人们所引领也堪称一件幸事，也能让你感到一种轻松。
- ◆ 相信你的伴侣想为你好，而且他或她最终将喜爱你自身发生的积极变化。

第7章 如何做出必胜的决定 ..... 97

- ◆ 我们从小到大接受的教育，就是相信消极的态度等同于讲究实际，积极的态度等同于脱离实际。
- ◆ 让你能过从容应对生活中碰到的任何事情的那种知识，就是一把可令你敢于冒险的金钥匙。

- ◆ 如果你没实现自己的计划,你并不是一个失败者。由于你进行了大胆的尝试,你是一个成功者。

## 第 8 章 你的整个人生到底有多完整 ..... 119

- ◆ 你必须去努力使你的现实生活匹配你的想象。因此,行动起来是非常重要的。
- ◆ 不断地询问自己:“你的人生有多完整?”不断丰富自己,没有任何能够带走你最基本的完全性。

## 第 9 章 只需点点头,说声“是的!” ..... 133

- ◆ 说“是的”是消除恐惧感的一剂良方。承认痛苦是非常重要的,拒绝是致命的。
- ◆ 说“是的”并不意味着放弃;说“是的”意味着为你的信念付诸行动。你可以创造人生的意义和目标,不管人生需要你面对的是什麼。

## 第 10 章 选择关爱与信任 ..... 147

- ◆ 你所有的“付出”都是为了“索取”,试想一下你可能会变得多么可怕。
- ◆ 慷慨的付出不仅是无私,它也会使我们的感觉变得更好。
- ◆ 你必须变成自己希望吸引他人的那样,改变自己成为你愿意去相处的人。

## 第 11 章 填补内心的空虚 ..... 165

- ◆ 消极话匣子是属于我们的一部分,也是可以让我们变得疯狂的事物。它是所有消极因素输入的存储地,从出生直到现在。
- ◆ 当你被关注时,恐惧不会出现。你获得力量的源泉,每件事都是美好的。
- ◆ 当没有正确与否的时候,为什么还要放弃开心来选择所谓的正确?



第 12 章 一切都来得及 ..... 185

- ◆ 当我们为某种潜在的力量唤醒,我们的冲动会迅速抓住它。我们抓住的越多,越有更多在躲避我们。
- ◆ 行动吧!努力把自己推到恐惧面前,不要再保持现在的状态。你会是坚强有力的。你不需要改变目前所做的,只需学会把高度自我的关爱和强大的能量带进你的人生。

# 1

---

## 你恐惧什么？ 为什么会这样





在你每一种恐惧的最深处，潜藏着你对  
“应对人生中出现的各种情形”的恐惧。



**我**就要开始教另外一节恐惧课。教室里空无一人，我在等待着新一批学生的出现。我教这些课程的那种紧张情绪已经消失好长时间了。我不仅多次地教授恐惧课程，而且在还没有和我的学生见面之前，就已了解了他们。他们就像我们中的其他人一样，都试图能有最佳的表现，可他们都对自己是否真的那样优秀心里没底。这样的情形一直未能改变。

当学生走进教室时，我能感受到他们的紧张心情。他们相互之间尽可能的坐得远一点，只是到了再没地方坐的时候，有的学生才挨着坐。他们相互之间谁也不和谁说话，只是怀着一种期待的心情惴惴不安地坐在那儿。尽管如此，我还是很爱他们，因为他们来到这儿，就表明自己有勇气承认他们的人生并不如意。他们来听我的课程就表明他们打算要采取措施改变目前的状况。

我开始在教室里四处走动，让每一位学生告诉教室里的其他人，他或她的生活中正在经历着何种困难，他们的故事也由此展开——

- 唐想换一下已经干了 14 年的工作，从而实现自己成为一名艺术家的梦想。
- 玛丽·爱丽斯是一位女演员，她一直想弄明白为何她会为自己不去

感触并从容应对恐惧的心理转化术