

战胜心理问题丛书

Triumph over Psychological Troubles

Vanquish Fears

林嘉莉 著



战

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

胜

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

恐

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

惧

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

战胜恐惧的人
Triumph over the fear of the unknown

暨南大学出版社

战胜恐惧

林嘉莉 著

暨南大学出版社

中国·广州

B 447.6
L 61
105

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜恐惧/林嘉莉著. —广州:暨南大学出版社, 2003. 1
ISBN 7-81079-173-7

I. 战… II. 林… III. 恐惧—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 060363 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 编辑部 (8620) 85228986 85228960 85226521

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 恒伟电脑制作有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 6.375

字 数: 158 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

一套四册总定价: 38.40 元。

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

本书由香港钱可通财经出版社有限公司授权

暨南大学出版社独家在大陆出版发行

版权所有 翻印必究

前 言

夜阑人静之际，四处万籁俱寂，如果你没有伴侣，家中只有你一个，你躺在床上，伴着你的只是四面墙壁，在漆黑的空间里。你是否会有一份莫名的恐惧感涌上心头，令你毛发直竖，冷汗直冒？你又不清楚自己对什么惊恐，但总之就是害怕，令你更加无法入睡，一直颤抖到天明？

你一个人站在闹市街头，四周都是人，大家摩肩接踵，但他们都是陌生人，你并不认识他们，你是否会不因热闹而高兴，反而会产生恐惧感，每个人都带给你惊吓，你是否想找个地方躲起来？

晚上回家，你要一个人穿过一条街道，严格来说，这街道并不黑暗，遇到事情时，你高声一叫，会有很多人听到，会有人帮助你，你并不是孤立的。可是，你是否还是颤抖着？

明天，你要在会议上发表演讲，你的上司，甚至公司的大老板也在场，还有十多个小时到会议室，但你是否已经手脚颤抖，冒冷汗，勤于记背演讲的资料，但心情愈紧张，却愈难于记入脑，记忆愈差，也就愈紧张，形成恶性循环，愈想愈惊？

又或者公开考试将近，你正在勤于读书，以应付考试，想起试场的情景，你觉得那是一处可怕的炼狱，不寒而慄，晚上要吃安眠药才能入睡？



有朋友邀请你去参加派对，会有很多认识或不认识的朋友到场，想起这类场合，你是否就觉得浑身不自在，背部发冷？

还有很多很多的情况，甚至是什么情况都没有，但你却在恐惧。恐惧令你不能积极地做事，它耗费了你的心力，令你不能专心做事，甚至令你不能安安稳稳地生活，不安成了生活的常态。

但常态却不代表正常，安乐才是正常，不安是不正常的。恐惧对很多人造成事业和生活的困难，我们务必要除之而后快。

战胜恐惧，就是要我们建立个人的自信，勇气，胆量，使我们不论在追求异性，建立婚姻家庭，取得学业上的进步，面对经济的困境，寻求事业上的突破，或在建立我们的财富之时，都不会被无明的恐惧造成障碍。成功的人物，都一定会战胜恐惧，对自己的信念一往无前，排除万难，最终成功。

这一本“战胜恐惧”就是教你怎样面对恐惧，分析恐惧的来源，了解恐惧的特性，然后对症下药，化解恐惧，驾驭恐惧。只有成功地战胜恐惧，在人生旅途上，你才会是一个成功人物。

林嘉莉



目 录

第一部分：无明的恐惧

第 1 章 勇者无惧	3
第 2 章 恐惧被视为常态	6
第 3 章 无明就是虚妄的心理	11

第二部分：你恐惧些什么？

第 1 章 惧怕生病	17
第 2 章 惧怕死亡	20
第 3 章 惧怕失业	22
第 4 章 惧怕经济不景气	25
第 5 章 惧怕失去保障	27
第 6 章 惧怕配偶不再爱我	30
第 7 章 惧怕做事做得不对	32
第 8 章 惧怕孩子不长进	34
第 9 章 惧怕意外	36
第 10 章 惧怕接触新事物	39
第 11 章 惧怕其他人	41
第 12 章 惧怕上班	44
第 13 章 惧怕失败	46



目 录

第 14 章 恐惧是人生的负累·····	48
----------------------	----

第三部分：恐惧之害

第 1 章 腌在酱缸的脑袋 ·····	53
第 2 章 永不失败，也永不成功 ·····	57
第 3 章 欠缺创新精神 ·····	60
第 4 章 压力与枷锁 ·····	64
第 5 章 损害人际关系 ·····	67
第 6 章 健康的强敌 ·····	70
第 7 章 令世界一片沮丧 ·····	75
第 8 章 丧失信心 ·····	77
第 9 章 失去动力 ·····	81
第 10 章 与失败同行·····	85
第 11 章 战场上的逃兵·····	88
第 12 章 放弃成功·····	91

第四部分：为何他们战胜了恐惧？

第 1 章 甘地的真理运动 ·····	97
第 2 章 德兰修女：耶稣的小花·····	102

目 录

第3章	霍英东先生：舢舨少年的故事·····	105
第4章	成龙：好莱坞的东方巨龙·····	110
第5章	洛克菲勒：无惧使他成为历史中的首富·····	114
第6章	无惧生理缺陷的海伦·凯勒·····	117

第五部分：战胜恐惧之道

第1章	你怕什么？·····	123
第2章	恐惧背后的根由·····	127
第3章	分析每一种恐惧·····	131
第4章	专注于此时此地·····	134
第5章	无法改变未来的恐惧·····	137
第6章	给自己恐惧的时间·····	139
第7章	列一张恐惧的清单·····	142
第8章	驱除恐惧的两个技巧·····	144
第9章	反其道而行·····	146
第10章	尝试新经验·····	148
第11章	不要凡事计划·····	153
第12章	强化内在安全感·····	156
第13章	行动比评价更重要·····	159



目 录

第 14 章	摆脱完美主义	162
第 15 章	结交天下人	164
第 16 章	放胆表现自己	167
第 17 章	拒绝谴责自己	170
第 18 章	预防胜过恐惧	174
第 19 章	做足安全措施	181
第 20 章	提高定力	183
第 21 章	胆量训练	189
第 22 章	理智分析	192
第 23 章	激发勇气的方法	195

第

一

部

分

无明的恐惧



第1章

勇者无惧

一 恐惧是人之常情

恐惧是人之常情。问一问：“谁没有恐惧？”如果回答得诚实，每一个人都得承认他们会恐惧。我们一生当中，常有恐惧之时，听到一些消息，引起一些联想，然后就害怕起来。这就是恐惧。

恐惧可不只是纯粹心理的问题，在众多负面情绪当中，恐惧是很容易辨认的一种，虽然很多人都善于隐藏自己的情绪，包括隐藏恐惧。每一个人都想拿自己最美好的部分示人，大家把恐惧等同于懦弱，也就是缺乏勇气，是胆子小。“恐惧”、“懦弱”、“缺欠勇气”、“胆子小”等，都是负面的评语，每一个人都想自己的形象美好，所以，他们也就不承认自己恐惧。

在小说中，在电影电视的情节中，勇者的形象都是那样的美好，以一敌百，横眉冷对千夫指，虽千百人而吾往矣，心中认为什么是正确的，就做什么，什么是不正确的，就批评什么，指摘什么。无疑，这类勇者每每死无葬身之地，但其风骨却令人非常向往。

在现实中，亦有这样的勇者，他们比那些因恐惧而一生畏缩不前的人，不知道伟大多少倍。恐惧使很多人一生平平稳稳，他们害怕变更，害怕争取机会，害怕挑战，结果他们一生安然渡过。不过，他们这样平凡的一生，是人生所追求的吗？

二 从中国经济起飞说起

全世界人都知道，中国经济正在急速地起飞。自从1979年“四人帮”垮台，由已故国家领导邓小平执政之后，国家在邓小平改革开放政策的推动之下，摆脱了以往贫困的局面，由效率奇

低的计划经济改变为奉行市场经济体系。中国的经济面貌从此比以前大有改观。

现时中国加入了世界贸易组织，在西北部进行大开发，在教育上提供了更多造就人才的机会，在贸易上，每年的出口总额都正在增长。在内部经济上，越来越多有实力的企业可以通过股票市场集资上市，推动经济，加强了内部人民的财富，带动消费，使国民生产总值不断提升，经济增长率每年有七至八个百分率。现时中国，已经有小部分人富起来。不久的将来，国家人民的生活，一定会很快就实现小康的局面。

三 已故国家领导邓小平的功绩

我们看到中国的经济现时不断向上，其实这都是归功于已故国家领导邓小平的改革开放政策。不过，在邓小平能够成功推行改革开放之前，在政治生涯中，他是经过三起三落的。在失势之时，邓小平的生命甚至出现过危险。当时“四人帮”掌政之时，邓小平被批判，能够拾回一命已经算是万幸。

邓小平就是一位能够彻底战胜恐惧的人物。

国家早期所实施的政策，因为“四人帮”主政，所以都是对经济不利的政策。但具有远见的邓小平，却向当时的国家主席毛泽东提出忠言进谏，认为应该走一些务实的路线。结果就是因为邓小平的务实路线在当时并没有被接纳，使他曾经三度被打入牛棚，权力完全被削，还被严厉批判，生活像被软禁一样，完全失去了自由，一举一动都有人监视，衣食也不得两餐温饱，还要每日都受到精神上的折磨，而生命却是朝不保夕。这些经历，确是可怕的。一般人面对这些经历，即使是一日，也已经恐惧得不敢再面对下去，甚至选择自杀，也胜过这样生活在恐惧当中。

当时很多国家级领导在政治斗争之中丧失了性命，邓小平也随时有生命危险。但邓小平却坚持自己的信念，认为国家应该走



改革开放路线，走务实的经济路线。他并不因为在当时“四人帮”掌权之下，这样的言论会使自己的生命危在旦夕，就改变自己的理想——希望国家能够富强起来的理念。为了国家，为了人民的安定生活，他仍然一而再、再而三地提出国家要走改革开放之路的理念。邓小平在当时早已经将生死置诸度外，心目中再没有恐惧。

四 成功人物都能够战胜恐惧

伟大的邓小平，对中国经济所起着的丰功伟绩，给我们一个很大的启示，就是勇者无惧。一个真正的勇者，遇到自己须要坚持的信念，为国家人民富国强民的信念，即使是要付出自己的生命也不会觉得恐惧。结果，就是这样的一往无前地坚持信念，勇者无惧的气魄，使他们成为一代人物。他们在世之时，所享用的物质生活可能并非很丰盛，但却是整个国家，整个世界都景仰的人物。

成功的人物，一定会战胜恐惧。伟大的邓小平就是一个典型例子。





第2章

恐惧被视为常态

一 印度甘地的故事

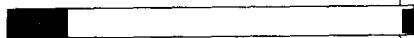
另一个战胜恐惧的例子是前印度的领导人甘地。他被印度人称为圣雄，是印度的国父。

甘地是一个完全放弃武力自卫的无上勇者，矮小的体型，内在的勇气却令很多高大的人都自惭形秽。一个政治家能够彻彻底底地不以武力自卫，绝无什么武装护卫，除非有无上的勇气，否则是办不到的。甘地的一生，做过两件大事，一是在南非居住时，为了争取印裔人得到较为平等的公民权利而努力，一是在印度展开和平独立运动，他冒上随时被囚随时被杀的危险，一往直前。

不使用武力的主张，令英国人视甘地为没牙老虎，他的追随者都服膺于他不用武力的教诲。结果，他却成功地通过非暴力而帮助印度脱离了英国殖民地的统治。他的成就，在于在一向以丑恶闻名的政治中，他却以慈爱的手段去完成目的，不欺不杀，在丑恶的政治中展现出特别的风范。

甘地是印度教徒，却被印度教徒射杀，因为他把仁爱带给伊斯兰教徒，有印度教徒因此害怕他让步太多，就把他干掉。相比之下，甘地无惧，那些计划及行动的印度教徒，反而内心有所恐惧，也是因为这种内心恐惧，就使他们要采取不人道的手段，暗杀甘地。

在政治史上，甘地象征着良心。直到逝世时，在人间走了78年的他，仍然只是一个小老头，一介平民，没有财富、产业、荣衔、职位、学术地位、科技成就、艺术才华。他看来只是一个平凡的人，和普通平民百姓并没有什么分别。但他的死，却令举世的军政大人物向他致哀。





二 置生死于度外

全世界所有的政治人物，在外出的时候，都穿上盔甲避弹衣，有大批保镖警卫保护，还有军政大权在握，出入乘坐装了防弹玻璃的汽车，自己亦随身带着手枪。能如甘地那样，置生死于度外，才是真正的无畏无惧，才是登峰造极的勇者，他经历过多次入狱，经历过事前没有期限的绝食，随时都有生命危险，但世人最看重的生命，他却可以轻看。

我们不能完全明白甘地的心，在无惧的状态下，心智到底如何运作，不过，他却让世人知道，无惧是可能的，不用咬紧牙关，便如平时一样从容的，可以赴汤蹈火。

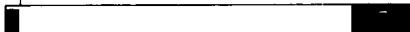
甘地似乎不是凡夫俗子，虽然他的政治家心智还未形成以前，便如普通人一样，但后来却能以平和震撼全球，这份无惧之心，并不是属于常态，而成了绝无仅有的个别例子，反而恐惧却被当作是常态。

三 恐惧之心，人皆有之

恐惧真的是常态，因为每一个人都有恐惧感。扪心自问，你有恐惧，他有恐惧，我也有恐惧，没有一个人没有恐惧，问题只是大家心中所恐惧什么，以及恐惧的程度不同而已，或是恐惧到底是不是过份而出现了病态。

人生并不安稳，需要依赖很多条件配合起来，才能好好地生存，任何条件发生了变化，都足以为生命带来危机。人生有种种需要，包括了生理上的需要及心理上的需要，当现实不能和这些需要配合起来时，危机就可能出现，我们就开始担忧恐惧，害怕需要的将得不到，害怕拥有的将会失去，害怕不正常的变化，于是，恐惧就很自然地产生了。

恐惧之心，人皆有之，因为人人都有需要，我们怕生，也怕



死怕病，也怕痛，怕经济失去保障，怕感情没有依靠，怕被人轻看，也怕成为大众关注的焦点，怕社会有任何变动，怕经济转型，怕政治动荡，怕天气变坏，怕风不调雨不顺，有很多事情都可以令人恐惧，甚至可以令人恐惧得患上了精神病。

我们可以变成一个恐惧专家，只要我们容许恐惧在心中不停地滋长，我们每一个人都可以成为专家，工多艺熟，人人都在恐惧当中，于是就会当上专家，任何时候都产生恐惧。

四 世界是由恐惧心建构而来的

这个世界甚至可说是从恐惧建造而成的，因为我们有无穷无尽的恐惧，所以，我们都需要未雨绸缪，趁早动脑筋防患于未然。文明就因此建立起来了。

世人见到有人生病，所以就有疾病的恐惧，然后就研究医药治疗，研究生理和心理问题等等，花很多很多工夫去防止疾病。疾病可能会导致死亡，死亡又成了另一种恐惧，为此，人们又要动脑筋，去找出方法解除这份恐惧。人不能免于死亡，有人初生便夭折，长寿的亦不过百年，难免一死，因此部分人便开始转向宗教，寻找死后世界的盼望，而使他们在生之时，得以减低心中的恐惧。

恐惧是和身心实际的需要挂勾，所以，恐惧也有其必要性。明智的恐惧，令人采取适当的行动把事情做好，令所恐惧的事情不致出现，这是积极的态度，无可厚非。不过，很多人的恐惧却是非常负面的，恐惧不但没有产生任何有益有建设性的行为，反而摧毁了我们活动的能力，恐惧一产生，整个人就软了下来。

恐惧发生了，引起一连串的心理及生理反应。

在心理上，我们会颤抖，身体的控制能力似乎减弱了，头脑里刻划的恐惧情景印在心板上，印得很深，心理于是影响生理，内分泌因心理而改变，肾上腺素分泌增加，血压升高，肌肉也不