

允晨現代文庫④

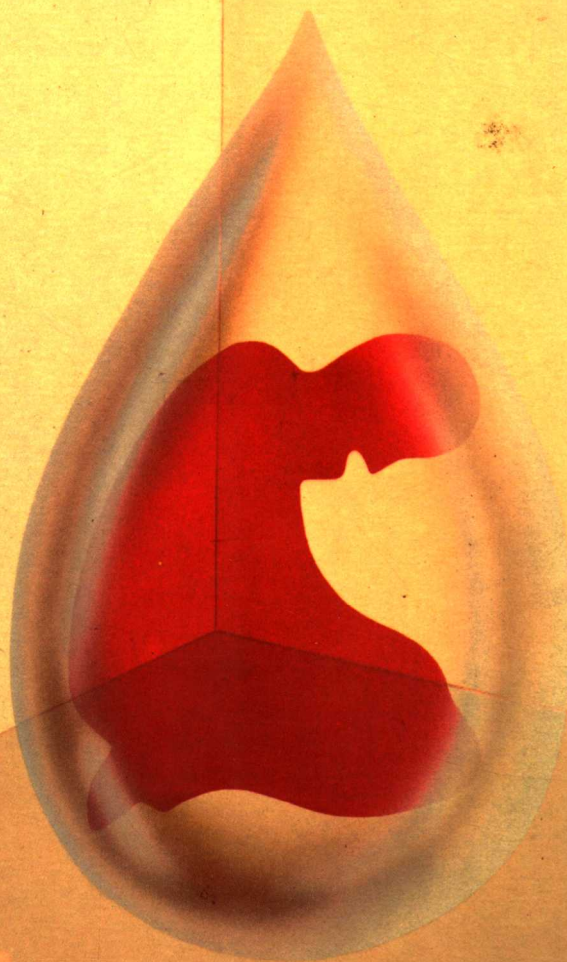
全美暢銷書榜非小說類第一名

以革命性新方法教導你如何克服恐懼

心理學家 吳靜吉 博士推薦

克服恐懼的心理

Dr, Manuel J. Smith 著 • 趙永芬譯



50週年紀念
1973-1988

中南圖書公司

允晨現代文庫④

克服恐懼的心理

Dr. Manuel J. Smith 著・趙永芬譯

吳永芬

封面設計：張政文

※本系列叢書都有翻譯權，請勿盜印。

必
屬
好
書



允
晨
出
版

現代文庫④ 克服恐懼的心理

譯者 趙 永 芬
原作者 Dr, Manuel J. Smith
發行人 吳 東 昇
出版者 允晨文化實業股份有限公司
台北市南京東路三段21號東昇大樓11樓
服務電話：5415606・5415607
郵政劃撥：五五四五六六帳號
排版者 嘉信印刷事業有限公司
臺北市內江街110巷6號
製版者 唐山彩色照相製版有限公司
板橋市中山路二段531巷56號2樓
印刷者 大聞實業有限公司
永和市中正路273號
登記證 行政院新聞局局版臺業字第2523號
二版日 中華民國七十三年九月廿日

定價：150元

序

在現代工商社會中，都市化生活已成為不可避免的趨勢，藉著汽車，把人帶到想去的地點，之後，又坐上電梯，把你送往幾層樓高的場所去會見某人談生意，或去辦公。

將來，一定有更多的人，早上從台北搭飛機到香港辦事，作一筆生意，晚間又回到台北與家人共進晚餐，或與朋友約會。

在這過程，有些人卻怕坐飛機、乘汽車、搭電梯，為什麼會有這種恐懼的心理？

也許有些人害怕與妻子（丈夫）作愛，對性愛產生一種恐懼感。人為什麼會有恐懼的心理？時間有多長？要如何來克服它？很多人可能經常面臨這些疑問。

作者 Dr. Manuel J. Smith 在「克服恐懼的心理」這本書中指出每個人天生就有恐懼、憤怒與沮喪等三種消極性的情緒，而且三者

之間息息相關，這本書就是讓讀者瞭解這三種情緒是如何互相作用，並且告訴讀者如何來克服它。

人不可能隨意拋開我們的恐懼，相反的，人也不可能隨意變得害怕，人有可能因為情況，而變得害怕起來，因為人類在面對危險情況時，若能自動而直接的反應，其生存的機會也會大一些。

在另一個角度，從表面上看來，性愛與恐懼彼此應該是對立、矛盾的，事實上，許多人卻患有性愛恐懼症。

從這些問題看來，恐懼幾乎無所不在的存在每個人的生活中，從白天到黑夜，從辦公室到私生活，從穿衣服到肌膚之親，人都會有一些恐懼的心理。

作者從書中舉出各種例子來說明人類為何會產生恐懼，並且如何克服它，其中有一點很重要的，那就是一種信心——自信與信任別人，當然，每個人多少都瞭解這個道理，但問題在如何做？本書中的許多例子，都是經由多數人嘗試「克服恐懼的心理」成功的經驗，這是值得借鏡的地方，也是本書精華的所在。

目錄

第一章	陷入恐懼.....	一
第二章	我們的消極生存情緒與行為.....	一三
第三章	心理分析徵候或學來的畏懼.....	三一
第四章	美好感覺的起因.....	四五
第五章	通向不隨意情緒系統的五把鑰匙.....	五七
第六章	藉女人形體、行李車、圍牆柱與二十一隻猩猩征服了飛行恐懼症.....	七九
第七章	以美食、緊胸衣與遊戲使自已不再畏懼飛行.....	九九
第八章	利用葵花子、垃圾桶和按摩背部來訓練你克服懼高症.....	一八七

第九章	利用錄音機、銅板和挺身運動來訓練自己不怕電梯和汽車·····	二〇三
第十章	藉著閱讀、幻想和深呼吸訓練自己不怕動物·····	二二七
第十一章	利用性度、拐杖和疲痛的肌肉來克服你對四面牆壁和城市的恐懼·····	二三九
第十二章	對性愛和高潮調適·····	二五九
附錄	調適反射檢查表·····	三一一

第一章 陷入恐懼

我如何成爲恐懼症患者

大約二十二年前，當時我在美國陸軍服役。我記得最清楚的軍中鮮事之一卽是看到一般平民穿上卡其制服一副滑稽的模樣。但我也記得一件使我嚇破膽的事——使我深受恐懼之苦長達五年，事情是發生在從日本一個英國空軍基地飛到沖繩島的一路上。

我與另外三十名左右的軍人奉派到一個新的服勤地點，我們這一羣大多是士兵。那天清晨五點，東京兵工廠的卡車把我們送到飛機場；記得我就坐在跑道邊我的帆布袋上。我渾身裹得緊緊的，免得被黎明前的冬寒凍死，雖然我看到了遲緩而美麗的日本日出，仍然覺得冷得不得了。休息室就在我們身後，但我們不能離開跑道進去喝杯熱咖啡或是取暖，因爲休息室已經被軍官佔

了。有一位將軍正躺在長椅上睡覺，周圍都是他的參謀與副官，他們以為我們可能會吵到他。我們就坐在寒風裏瑟瑟縮縮了好幾個鐘頭，終於一架怪模怪樣的飛機在我們面前停住，發出一陣令人毛骨悚然的嘈雜聲，這才驚醒了那位將軍。這種飛機是空中的惡霸，大家都談之色變，倒不是因為其作戰能力，而是它的出事率，它有一個別號，叫「飛行的棺材」。

「棺材」是一種奇怪的飛機，內外部皆是如此，外型酷似一個拉長的足球。

不用說，我當然對軍方為我安排去沖繩島的交通工具不甚滿意。過去我從來沒坐過「棺材」，但是我知道它的惡名。我正坐在那兒呆望的時候，機腹末端兩扇巨門猛然一開，機員推出了移動梯。這時將軍突然自休息室出來，後面尾隨了一批開門的，最後才是我們。我們走進去把帆布袋放在機艙中間的一排貨物架上，接著便坐在機艙兩側的金屬桶座位上面面相視。每樣東西都給漆上了陸軍的淡綠褐色，看來真令人喪氣。座位也漆了同樣的顏色，中間部分磨得光光的，油漆已被扭動不安的臀部磨掉。在我們上方，也就是駕駛艙之後，是軍官的地盤，他們坐在第二層機艙有座墊的位子上，後面則是敞開的。將軍在一個乘客位上坐下，等他找著一個最舒適的坐姿之後，便差遣一個中尉告訴駕駛員準備起飛。機員收起了梯子把門關上。我們開始在跑道上滑行，大家都靜坐等待。

此時冬日的太陽已使飛機內部過度悶熱，連將軍的臉上都流下了汗珠。終於在引擎最大的馬

力發動之下，飛機猛的前衝，速度愈加愈快，準備起飛。就一方面來說這是慈悲的，因為機艙的通風系統因而納入一陣涼風，不過同時也使得整個機身為之劇烈的震動，我真以為飛機就快要散了，心中直想我的脊椎大概就要一個個的脫節，牙齒也要震掉了；這時飛行員突然猛拉煞車，切斷引擎的動力，飛機發出一陣刺耳的摩擦聲，我們剛剛好在跑道的末端不遠處煞住。

飛機無法獲得足夠的地上速度起飛，或者至少我希望飛行員認為我們剛才的速度不夠，起飛並不安全。我們又回到跑道的起點，再一次在悶熱的機艙中冒汗，在幾分鐘的大引擎發動之下，螺旋槳尖鳴著，鉚釘與牙齒卡嗒卡嗒響，座位跳上跳下震動著，就在我們接近起飛點之際，駕駛再一次煞車，這回力量更大了，安全帶扳回我們往前猛衝的動作，我們比剛才停得更快，也比剛才更接近跑道末端。我們準備第三次，不過飛行員把飛機開回起點的時間更長了。

我開始知道什麼是「恐懼」，大概就在這個時候。我希望飛行員乾脆放棄飛行，叫我們下機，自己帶著他的貨物飛到沖繩島算了。但我沒這個運氣，飛行員不會在有將軍在座的情況下，做出如此理智的事情。這時他反而把飛機開到跑道另一端，拉起煞車之後，再慢慢把引擎的馬力加至最大——就這麼持續著；機身的震動因引擎的過勞而變得愈趨劇烈，整個機身開始搖晃而左右傾斜。看來這回這位飛行員無論如何都要把我們送上天，即使要把我們放在炮管裏射出去都不所不惜；他放開煞車時，他心裏正是這個意思。在這第三次的嘗試中，我們比以往都要快了許

多；我看了看其他乘客，想知道他們對這個新策略有何反應。也許我是唯一害怕的人，不過每個人臉上的表情都既嚴肅又憂愁，一小時前美國大兵的俏皮、幽默與領悟力已不復見。

在飛機快速衝越起飛點的一刹那，我們離開地面片刻，擦了一下跑道，這才又騰空。飛行員仍將節流閥保持全速——這回我們可真有去無回了，不是順利起飛，就是在跑道用完之前墜機，摔得粉身碎骨；我們仍不斷的彈回空中，再落到跑道。

我的兩隻手臂變得僵硬起來，我望著我的兩隻手，它們正緊抓著座位邊緣，我沒有其他東西可以抓，我擡頭望著軍官坐的地方，他們是否知道一些事情，而我不知？我還可以看到將軍兩手緊抓著座墊的扶手，他的指節也發白了，這才是我真正經驗「恐懼」的時候。當時頭一個湧入腦際的想法實在愚蠢至極：將軍坐在前方，如果我們墜機撞毀的話，他的鼻子會比我先碰利跑道末端，我看出沒有官階有時候也有一份特權。就在我胡思亂想的時候，我覺得屁股下的震動變了樣；等我們又撞在跑道上時，我又感到一陣撞擊，不過這一回很輕，我們起飛了，我又開始呼吸。飛行員宣佈吸煙燈已打開，不過仍指示我們不要離開座位，他還要飛高一點，因此不希望我們全部跑到尾部，致使飛機後傾而失速。

此程剩餘的部分也一樣驚險萬狀，我們在經過日本與沖繩島之間千哩長的東海時遇到亂流，於是便免費享受了一段坐凌霄飛車的經驗。由於飛機的急起急落，我發現還是不要瞧窗外的好。

離開日本海岸之後不久，我們的領航系統出了毛病，於是我們便循著古怪的E字形軌道往沖繩島南方，我們比預定到達的時刻晚了整整一個半鐘頭，降落在卡地那時，更是驚天動地的轟然落地。

降落之後，大多數的人都礙於軍人禮節而坐著不動，等將軍先下機；我可不一俟活動梯觸地之後，就立刻跟其他幾個人走出門，沒有人阻止我，甚至沒有人在乎軍人禮節這檔事了。

我以後的陸軍生涯以及退役之後的三年之中，再也沒走近一架飛機。我從十二歲就開始坐飛機，以前倒覺得蠻好玩的，不過現在我變得非理性的害怕飛機——我有了「恐懼症」。感謝上帝，陸軍是用運輸船送我回國的。等我回學校後，我的飛行恐懼症起了些微的副作用；我感覺到這種不合理性的恐懼是愚不可及的，任何有關飛行的論題，我都毅然避開。當時我的主科教授西道思基總喜歡發表以設計較好的駕駛艙，來增加飛機安全的構想，但是無論他怎麼賣力，總是沒辦法從我這邊得到任何反應，我的回答只是「嗯哼……嗯哼……嗯哼」，於是他只好以一句「個人喜好不同」喃喃帶過去，最後他終於把我的奇怪行為寫成一句話：「有些人就非得人家又拖又踢又喊的，才曉得二十世紀已經來了！」

恐懼症是什麼？對你的生活有什麼影響？

你如何知道自己或你身邊的人有恐懼症呢？就我的經驗來說，恐懼症的意義在專業與一般語言上，都顯得一樣含糊；它代表了小自參加考試與求職面試的輕度緊張，大至滿腦子以爲共產黨在食物裏下毒的精神疾病病患以及偏執狂病人。想要明白恐懼症的話，有一個較簡單又有用的途徑，那就是它的特徵可包括兩個要素：一是非理性的焦慮，另一即是造成非理性恐懼的主因，往往是明確的情況或事物，例如飛機、動物、高的地方與電梯。因非理性恐懼而求助心理分析醫生的患者，多年都明確的知道他們害怕什麼，不過仍有些患者一無所知。這些病人明白他們討厭的是人，但他們對其他人解釋他們的緊張時，總會說一些無傷大雅的謊話，並且在社交場合中隨便挑出一樣東西，來作爲他們憂慮不安的理由。「我怕狗，」他們可能會說：「狗總會使我緊張，我對狗有恐懼感。」之後爲了表現他們正在力求突破，便一整晚都跟主人的狗耗在一起，這樣一來就有效避開了他們真正畏懼的對象：和他人社交接觸。也許他們會說不願意坐地下鐵參加鷄尾酒會，因爲地下鐵會使他緊張，而他們真正害怕的其實是酒會。

儘管這種社交恐懼並非不尋常，不過若視其爲特定的恐懼反應，也沒什麼意義。反之，爲了教導這一類病人如何與引起其不安的事物配合，已經有一套社交獨斷性的訓練計劃；引起不安的事物包括社交困窘、缺乏信心、社交錯誤以及害怕被批評。若是談到恐懼性不安的破壞性反應，這種社交恐懼症與特定恐懼症又迥然不同。我有一個病人對驗血與一切與醫事有關的事物都怕得

不得了，但他不知道自己對醫具本身究竟有多麼敏感，我也是一樣。我不知道該用什麼醫具，來減輕他行爲的焦慮，我於是想用一個沒有針頭的皮下注射器試試看，我想這總不會太過火吧！因此我在我們第二次見面之前，先在口袋裏放了一個注射筒；獲得他的允許之後，我掏出注射筒，然後拿到診療室對面的房間讓他遠遠的瞧一眼，希望這樣至少能引起一絲絲的不安，如此我們才能開始工作。結果他因爲如此「近」的看見一樣讓他怕得要命的東西而發生心理作用以致休克，立刻昏倒在椅子上。這一類恐懼病人的極端反應是很平常的。

雖然這種焦慮反應從輕微到極度恐慌都有，但大部分恐懼症病人都像逃避瘟疫似的，遠遠避開令他們害怕的事物。因此，他們日常生活的模式可能大爲扭曲，他們甚至可能爲了懼高與害怕坐電梯，而寧願放棄一份位居十五樓辦公室的高薪工作；或者他們只接受工作地點跟家裏很接近的差事，因爲他們對開車或坐公車具有一種非理性的畏懼。他們的婚姻關係，可能由於丈夫的性無能恐懼，而如同人間地獄；或者有些女人存一種恐懼性的挫折感，以爲只能在自慰中達到高潮，以至即使跟丈夫或情人在一起，由於心理上已呈完全暴露狀態，因而不再達到同樣的高潮。

這些只是舉例說明什麼是恐懼症，以及它對日常生活可能造成的不良影響。也許你自己也經驗過一些非理性的恐懼，你可能以爲戒除恐懼症，勢必非常困難；其實這完全看你要如何處理它。現在讓我們來看看我的飛行恐懼症怎麼樣了，在此我必須向美國陸軍運輸兵團致謝。

根據一項早期發展出來，但現在仍流行的臨牀心理學理論來看，我的恐懼症乃是隱藏於內在的心理衝突而表現在外的徵候，也可能是導因於我出生至六歲間性心理發展上的挫折，而當時的我無法處理。我坐在那架「飛行棺材」裏的時候，曾有過一場衝突——不過那是跟美國陸軍有關，而且並非性心理方面；軍方視我為軍人，不過我心裏更清楚，我當兵的衝動早在基本訓練的第二週，就給磨得不見踪影了。

根據一項比較現代的臨牀心理學理論，——「行為治療」——我才知道我的恐懼症，原來是一種制約的情緒反應。這個理論告訴我，就我自己這樁明目瞭然的情形而論，我那五年不敢接近飛機的不安感覺，是由與飛機有關的事物所引起，又因為最後一次恐怖的飛行經驗而成制約性，正如巴夫洛夫的狗被訓練得聽見主人的腳步聲，便知道是吃飯時間，而自動分泌唾液的制約反應是一樣的道理；我就像巴夫洛夫的狗一樣，也被制約得能產生一種類似自動而非自發的情緒反應，只不過我的反應是負面，對象則是飛機，而非漢堡。這種解析我們如何染上恐懼反應的行為概念，較之佛洛伊德及其信徒於十九世紀發展出來的精神分析論，有幾項優點。第一，由臨牀醫生研究的結果，證明以行為治療法治療恐懼症效果更優。第二，行為治療法不需要為了找尋創傷的根源，而回溯一個人過去的歷史，因此不會引起恐懼反應——如今只需要知道引起焦慮的原因為何就可以了。第五，治療恐懼症的方法不一，沒有必要非挖出隱藏的心理衝突不可。

我的恐懼症如何消失？

是什麼使我歷時五年的戰鬥結束的？我去求助一位行為治療專家？不，當時從事這類行業的人很少，而且通常只跟規模龐大的大學或研究醫院有關聯。我的恐懼症的消除，是一連串的好運，完全靠我一位大學時代老友佛萊德三十分鐘的「新制約」。佛萊德是在我當兵的最後一年成為海軍飛行員的，這時他又跟我一塊兒唸研究所，對飛行仍非常熱中，不斷纏著我要我學飛行，好加入當地的一個飛行員俱樂部。我認為他的真正目的，是要找一個分擔飛行費用的夥伴。我再反對，最後，他建議坐俱樂部的飛機，飛到棕櫚泉看國際長距離大賽車，我才首肯。

爲了讓你瞭解我爲什麼對此行特別感興趣，我必須再告訴你一些關於佛萊德的事。大學時代的他，就是學校裏最具魅力的滑溜人物之一，跟他約會的女孩個個都美麗非凡。佛萊德終於勸動我跟他一塊飛到棕櫚泉的決定性關鍵，乃是他保證已約好兩個女孩跟我們在賽車場碰面，之後她們還要駕車載我們到棕櫚泉，招待我們在家裏作客度週末，星期天再飛回去。即使我得身穿緊身衣、眼蒙黑布，我都會拼了命飛去棕櫚泉。當然我在接受佛萊德的提議時，心理之複雜是可想而知的，不過他又開出一個條件：在我們飛去棕櫚泉之前，必須先跟他飛一次，他才好教我一些基

本飛行技術，我勉強同意了。他從口袋裏拿出一本有關單引擎飛機的小冊子，教我在星期六以前熟讀，他已預訂了一架飛機。

星期六上午來臨了，我們在飛機場見面；他讓我爬上飛機四處走動，想證實一下我到底學到多少，同時一手指這指那，問它們的名稱與作用。幾分鐘之後，我在螺旋槳上大喘起氣，然後跑過來爬進駕駛艙，飛機起飛了。一個半小時裏，我在佛萊德的指揮下駕駛，雖然做得不好，但這並不要緊。起初我非常緊張，緊跟著我發現自己忙得根本顧不得緊張，到後來竟覺得頗好玩，我對飛行的恐懼已消失。

幾分鐘之後，我的「治療」受到嚴重的考驗。我駕著飛機筆直飛向一座的尖山峯，突然聽到機艙頂傳來重重的撞擊聲，我憂慮卻不驚慌的轉頭望著佛萊德問：「那是什麼？」嚼著雪茄的他笑看我一眼。「我不知道，不過我們還在飛。」他接下了控制桿，要我注意外面有沒有平坦的地面，以防萬一我們要迫降。結果我們毫無問題的在幾哩外距離最近的降落地點著地。我們的問題是由一片薄薄的塞縫鋁片所引起，它的位置是在機艙頂部的擋風玻璃上，用來防止滲雨，由於在飛行時鬆了，又加上風壓傾折，才敲在機艙上造成巨響。我弄了幾個螺絲與螺絲起子，把鋁片固定好之後，十五分鐘不到就又上路起飛了。

自從與佛萊德在一起的星期六上午以來，我在客機上以乘客身分飛行已不下十萬英哩，十七