

我们内心的

恐惧

如何过不焦虑的生活

Master Your

Fears

[美]琳达·萨帕丁

著

谢庆红

译

(Linda Sapadin)

恐惧让我们焦虑、拖延、自卑、生活麻木
战胜恐惧，我们方得自由、平静、富足与喜乐

CTS 湖南文艺出版社
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

我们内心的

恐惧

如何过不焦虑的生活

「美」琳达·萨帕丁

Linda Sapadin

著

谢庆红

译

Master Your

fears

图书在版编目 (CIP) 数据

我们内心的恐惧：如何过不焦虑的生活 / (美) 琳达·萨帕丁 (Linda Sapadin) 著；谢庆红译。——长沙：湖南文艺出版社，2019.4

书名原文：master your fears: how to triumph over your worries and get on with your life
ISBN 978-7-5404-8917-5

I. ①我… II. ①琳… ②谢… III. ①恐惧—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 286186 号

著作权合同图字：18-2018-348

MASTER YOUR FEARS by Linda Sapadin, Ph.D.
Copyright ©2004 by Linda Sapadin, Ph.D. All rights reserved.
Original edition published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
Original edition Published simultaneously in Canada.
Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by Yuehua Culture.
All rights reserved. This translation published under license with the original publisher Turner Publishing.

我们内心的恐惧：如何过不焦虑的生活
WOMEN NEIXIN DE KONGJU RUHE GUO BUJIAOLÜ DE SHENGHUO

著者：[美] 琳达·萨帕丁

译者：谢庆红

出版人：曾赛丰

责任编辑：张璐

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

经销：新华书店

印刷：长沙鸿发印务实业有限公司

版次：2019 年 4 月第 1 版

印次：2019 年 4 月第 1 次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：9.5

字数：150 千

书号：ISBN 978-7-5404-8917-5

定价：45.00 元

策划编辑：张倩倩

封面设计：异一设计

内文排版：盛小静

版权所有，请勿翻印、转载，侵权必究

若有印装质量问题，请直接与本社出版科联系调换，0731-85983028



声明

本书提及的所有案例均为两人或两人以上真实经历的杂糅。所有人名（除了所引用的心理学家和其他理论学家，以及我自己的家庭成员）都进行了适当更改。所有可能会被识别的信息——职业、年龄、居住地、家庭背景等也都做了更改。所有引文（心理学家和其他理论学家的引文除外）都是意译。如有雷同案例或者同名的人，纯属巧合。本书不能替代专业的心理治疗书籍和专业的心理治疗。

CONTENTS

目 录

前言 001

PART ONE



第一部分

理解你的恐惧

UNDERSTANDING YOUR FEARS

CHAPTER 1

第1章

恐惧是一种生活方式 009

CHAPTER 2

第2章

恐惧的五种类型 020

CHAPTER 3

第3章

恐惧的生活方式是怎样形成的 036

CHAPTER 4

第4章

理解改变的过程 053

PART TWO

第二部分

改变恐惧的程序

A PROGRAM FOR CHANGE

CHAPTER 5

第5章

管理头脑的步骤 063

CHAPTER 6

第6章

转变态度的步骤 094

CHAPTER 7

第7章

增强语言的步骤 117

CHAPTER 8

第8章

改变说话模式的步骤 144

CHAPTER 9

第9章

调整身体的步骤 169

CHAPTER 10

第10章

让身体放松的步骤 195

CHAPTER 11

第11章

摆脱恐惧的行动步骤 216

CHAPTER 12

第12章

做一件勇敢之事的步骤 242



第三部分

恐惧之后的生活

LIFE AFTER FEAR

CHAPTER 13

第13章

恐惧者的变形记 273

CHAPTER 14

第14章

驾驭恐惧的其他方法 285

致谢 294



前言

有些孩子或许是带着勇气、自信和胆量来到这个世界的，但我不是。我从小恐惧，天生敏感害羞，很多事情让我感到害怕。我会担心一些严肃的事情，比如死亡是什么样的，战争是多么可怕。我会担心别人怎么看我，我还记得二年级时的某天我哭着回家，就因为老师奥尔小姐指责我撒谎。那就是我！一个想讨人喜欢、想做好事、希望被别人认可的女孩，一个感到害怕就跑进自己房间藏进被子下面的女孩。

奥尔小姐根本没有意识到，即便我想撒谎也做不到，因为我实在太害怕了。然而，现在的我是一个自信、能干、勇敢的成年人。我有过很不一般的经历。有些经历的确很不寻常，像追踪乌干达的大猩猩或者在美国国家电视台露面。当然也有些经历仅仅对于我个人来说是勇敢的，比如大胆地说出我的想法、不去担心别人怎么想、质疑权威人物的观点或者在对我而言有些难度的斜坡上滑雪。

大多数时候，恐惧并没有限制我的行动——如果是那样的话，我可能连我做过的一半的事情都做不到——也没有让我过于劳心费神。如果我告诉你，我所有的恐惧都已经是过去的事情

了，你可能会觉得我不够诚实。那些恐惧当然不是只存在于过去。事实上，我有时也在寻找能够带领我探索未知的事情，这些事情会重新激活我曾经的恐惧。在那些时刻，我会感到既兴奋又害怕。

写这本书正是令人激动又让人忧虑的事情之一。在这一刻，我感到害怕和沮丧。我不知道为什么要用这么大的工程来折磨自己。我问自己：“如果我陷入困境怎么办？如果我做不到怎么办？如果我做的还不够怎么办？”但在这场充满怀疑的自我争吵之后，不超过几个小时，我就又安顿下来工作。很神奇的是，我又开始文思泉涌。有时很容易，有时很难，但不知为何，我总是能重新找回信心，重新开始努力。

我们中的大多数人相信，只要我们足够坚强，克服自我怀疑，掌控不确定性，战胜恐惧，我们就会安然无恙。然而，在我们心中，我们也知道行为和情绪不仅取决于我们的意志，而且取决于我们所处的环境。我知道，虽然我的生活不再被恐惧所支配，但恐惧有时还是会降临到我身上。有时它是一位救命使者；有时它是一位受欢迎的朋友；有时，它就是一个讨厌的家伙。但恐惧绝不是阻碍我生活的恶魔。

我已经学到了很多关于恐惧的知识，所以我想和大家分享我的知识。我知道恐惧能阻止你成为什么样的人。我知道恐惧可以在黑暗和孤独中成长，即使你有一个完美的外表。我知道恐惧能吞噬你所珍视的东西并摧毁它。但我也知道恐惧的另一面是兴奋，甚至是激动。我知道在面对恐惧、驾驭恐惧而不是占据恐惧时，我们还可以体验到快乐。

不久前，我和两个朋友共进午餐，我们谈论到他们对飞行的恐惧。不一会儿，话题转到了暑假。琼妮聊了她和丈夫计划的大峡谷之旅。

“听起来不错，”基姆说，“但我知道你有多害怕坐飞机。你打算怎么去那里呢？”

“我不确定。”琼妮回答，“这次飞行很可能非常可怕，但我绝不能再让它阻止我完成旅行。”

“我希望我有你这样的态度。”

“也许有一天你会的，不要放弃自己。”

“我希望你是对的。”基姆疑惑地叹了口气。

当我离开餐厅时，我心里想，人与人之间的重大区别并不在于他们是否感到恐惧，而是他们是否能心怀恐惧，并全然充分地

去生活。你对这场生命探险感到更加兴奋刺激，还是对心中的恐惧更加忧虑惧怕呢？

虽然我们生活在一个更健康、更安全、更富裕、更长寿的时代，但我们并没有感到更安全。事实上，我们知道的越多、活得越久、越富有，我们就越害怕。还记得没有安全带、没有安全气囊和自行车头盔的日子吗？还记得我们认为因疾病而起的肿块和因碰撞而起的肿块都可能是癌症的日子吗？还记得那些你没钱投资股市的日子吗？在那些日子里，我们实际上更脆弱，但我们并没有意识到自己的脆弱性。我们享受生活更多的是因为我们知道的更少。现在，我并不是说无知是福，而且我也不觉得我们需要回到过去，需要减少见识。但我认为我们需要心怀勇气，来学习一种新的方式过一种有意识的生活。

在这本书里，我有很多东西可以提供给读者们。我了解恐惧是如何发展的、如何表现的，最重要的是，我知道如何改变恐惧的模式。

这本书有三部分。第一部分“理解你的恐惧”，描述了恐惧的生活方式如何限制我们的活动、窄化我们的思维、减少我们的选择、影响我们生活的丰富性。我会向你介绍五种不同类型的恐

惧，以及每种恐惧类型如何影响你的思维、声音、身体和动作。
提供的自我评估测验可以帮助你确定自己的主要恐惧风格。

第二部分“改变恐惧的程序”，通过提供一套基于新技能的方案，来帮助你学习新的思维方式、说话方式、身体使用方式和行动方式，最终实现奇妙的转变。在这一部分，我将带领你完成你需要掌握的技巧。下面是你将学习到的各种技能的简要概述：

- 改变思维方式。这些技能将帮助你培养一种重新定义可怕境况的能力。你还将学习如何从强迫性反刍思维转向问题解决的思维。学习如何评估风险与回报将是帮助你在恐惧状况下做出决定的另一项重要技能。

- 改变说话方式。就像忧心忡忡的思维方式一样，充满忧虑的说话方式也会给人造成很大的负担。习惯性地对别人（和你自己）用阴郁的、沉重的言辞交谈，会给个体带来精神和生理上的痛苦，这可能就像你实际遭遇痛苦的经历一样沉重。通过改变你说话的方式，你可以改变你生活的方式。

- 让你的身体远离恐惧。身体会以各种形式感受到恐惧，从紧张到头痛、肩痛和疲劳。对事件的无意识记忆以及不祥的警示都被储存在体内，事实上，即使头脑不记得，身体也会这样做。

通过身体运动练习、深呼吸技术和音乐，你可以减轻躯体上感知到的恐惧，并对生命历程更加开放。

· 用行动走出恐惧。很多人相信勇气意味着没有恐惧。事实上，勇敢的人也会感到恐惧，然而，尽管恐惧，他们已经养成了行动的能力。我会教你如何做必须做的事情，即使这些事情是艰难的或可怕的。通过学会承担可能失败的风险，通过经历失败，你可以走出习惯性的恐惧。

第三部分“恐惧之后的生活”，是一个充满激励的章节。在这里有战胜恐惧的人的真实生活。他们讲述了自己的真实经历，分享了他们如何学会无畏地生活，以及当他们这样做的时候，生活变得多么甜蜜。这一部分也会告诉你在什么情况下应该考虑寻求专业帮助，以及寻求精神药物治疗和其他治疗形式（如心理治疗、生物反馈和瑜伽）的信息。

生活在恐惧中是令人畏惧的、疲惫的、沮丧的、具有破坏性的。我知道这是真的，因为我自己也在恐惧中挣扎过。但同时我也知道，你也有可能驾驭你的恐惧。让我们开始这趟旅行吧！

第一部分

PART ONE

理解你的恐惧

UNDERSTANDING YOUR FEARS

CHAPTER I

第1章

恐惧是 一种生活方式

我们唯一需要恐惧的是恐惧本身。

——富兰克林·D.罗斯福

如果有人给你一粒消除恐惧的神奇药片，你的生活将会发生哪些改变？如果你不再为自己的小心翼翼、谨小慎微而烦恼忧虑，那么你想做什么？你想见谁？你想去哪里？你想对别人说点什么？你会如何改变？你会变成什么样的人？

这些问题的答案揭示了恐惧的生活方式带给你的耗竭。同时也表明，如果你不再忧虑和恐慌，如果你可以更加放松和自信，生活将是怎样不同。

■ 你为恐惧付出的代价

我确信，你也知道恐惧对你（以及你爱的人）而言是个麻烦的问题，否则你也不会读这本书了。但是，你或许并没有意识