

女性自我
成长书系

美国备受尊敬的女性心理学家30余年心理治疗和家庭治疗经验
《纽约时报》畅销书作家 作品销量逾300万册 被译为30多种语言

中国知名心理学家 张海音 施琪嘉 李孟潮 张沛超 联袂推荐

生命中的不速之客

超越恐惧、焦虑和羞耻感，活出自在人生

[美] 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著
钟达锋 译

The Dance of
Fear

Rising Above Anxiety, Fear, and Shame to Be
Your Best and Bravest Self

焦虑、恐惧和羞耻也许不是什么好事，
但它们表明我们全方位地、真实地活着。



机械工业出版社
China Machine Press

生命中的不速之客

超越恐惧、焦虑和羞耻感，活出自在人生

[美] 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著
钟达锋 译

The Dance of
Fear

Rising Above Anxiety, Fear, and Shame to Be
Your Best and Bravest Self

图书在版编目 (CIP) 数据

生命中的不速之客：超越恐惧、焦虑和羞耻感，活出自在人生 / (美) 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著；钟达锋译. —北京：机械工业出版社，2018.10

书名原文：The Dance of Fear: Rising Above Anxiety, Fear, and Shame to Be Your Best and Bravest Self

ISBN 978-7-111-60960-5

I. 生… II. ①哈… ②钟… III. 焦虑—心理调节—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 215336 号

本书版权登记号：图字 01-2018-4373

Harriet Lerner. The Dance of Fear: Rising Above Anxiety, Fear, and Shame to Be Your Best and Bravest Self.

Copyright © 2004 by Harriet Lerner Ph.D.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with HarperCollins Press through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 HarperCollins Press 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

生命中的不速之客 超越恐惧、焦虑和羞耻感，活出自在人生

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：朱婧璇

责任校对：殷虹

印刷：北京市兆成印刷有限责任公司

版次：2018 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本：147mm × 210mm 1/32

印张：8.875

书号：ISBN 978-7-111-60960-5

定价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

The Dance
..... of Fear

赞 誉

这本振奋精神的书给读者带来了勇气和智慧，令读者莞尔、捧腹。理清人生最糟糕的情绪，直面人生最困难的处境，勒纳不愧为这方面的大师。她的文字融合了幽默、雅致与希望。她的忠言让你受益终身。

——爱德华·哈洛韦尔，医学博士，

著有《分心不是我的错》

诙谐有趣的作品……细致周到，可读性高的人生沉思。

——《出版人周刊》

绝对是改变你人生的作品，全书充满了新鲜感和积极向上的幽默。关于焦虑、恐惧和羞耻的故事，在勒纳的讲述中变得如此鲜明、引人入胜。如果你能像我一样遵循她的良言忠告，你每天的生活也会像我的一样，变得越来越好。

——贝蒂·卡特，社会工作学硕士，

纽约市西彻斯特家庭学院荣誉主任

哈丽特·勒纳是一位出色、智慧的心理治疗师，也是一位纯粹真实、滑稽有趣的治疗师。她货真价实，当此美誉。她在应对恐惧、焦虑和羞耻方面的教导，是我们拥有美满幸福创意人生的关键所在。

——琼·波利申科，博士，
著有《留意身体，修补心灵》

这完全是一部精彩之作！心有多大，人生就有多广阔，而本书将助你拓展心灵，丰富人生。我已经把该书的精华应用到了自己的生活和工作之中，发现它既是心灵良药，也是案头佳品。谢谢你，哈丽特！

——玛莎·贝克，
《奥普拉杂志》专栏作家

勒纳具有一种天赋，能让我们明白需要面对什么及战胜什么。她的建言直入人心，使人茅塞顿开，获得心灵释放，同时也是立即可行的。

——佩珀·施瓦尔兹，博士，
华盛顿大学社会学教授

该书具有精彩绝伦的洞见！

——《图书馆杂志》

The Dance
..... of Fear

译者序

现代人，无论是工作还是生活，都有一种普遍的压力感，于是网络上有了“压力山大”的哀叹。“压力山大”的直接后果是精神焦虑：升学焦虑、求职焦虑、婚恋焦虑、晋升焦虑、疾患焦虑……焦虑无处不在。紧张焦虑，本质是内心隐藏的恐惧。现代文明使人类在很大程度上摆脱了洪水猛兽等直接生命威胁，但恐惧心理并未消除，也无法消除，因为正如本书作者所言，焦虑、恐惧、羞耻感是闯入我们生命的不速之客，我们无法将它们拒之门外。

但恐惧在大多数时候是不必要的负面情绪，大大降低了我们的生活质量。羞耻感源自对自身缺陷的焦虑，焦虑是对将要进行的活动或可能发生事情的恐惧，而恐惧心理又将实际并未产生甚至莫须有的痛苦强加于自己的内心。西谚有云：“懦夫死千遍，勇士亡一回。”面对死亡这一终极恐惧，勇者安之泰然，而怯者惶惶终日，把一次性的生命终结变成无数次的痛苦折磨，最终却无法逃避死亡。世间恐惧，一切可畏之物，概莫如此。

既无可回避，亦不可任其肆虐，我们所能做的只有与

其共舞，舞出精彩人生：这就是本书英文书名*The Dance of Fear*的喻意。作者哈丽特·勒纳作为美国顶级心理专家，在本书中教我们深挖恐惧的心理根源，在保持一定距离的同时，与之形成良性互动，既不退缩回避而陷入心理瘫痪，也不暴躁冒进而被恐惧吞噬。

作者围绕恐惧这一话题，结合心理学知识，给我们讲述了20世纪70年代到21世纪初一个个普通人的故事。这些平凡的故事，对于现代中国读者来说，虽有时空距离，但并不会感到陌生与隔膜，因为如今的中国已然进入现代社会，现代人的生活方式、情感观念，以及心理困扰，大致趋同。相信中文读者透过译文也能感受到书中美国普通人的喜怒哀乐以及作者的幽默睿智与谆谆劝导。

翻译何尝不是一个充满焦虑的过程？译者也须与之共舞。所幸者，所谓人同此心，心同此理，人类语言文字千差万别，但心灵相通，道理一致——心理类读物尤其如此，语言不构成很大的障碍。

钟达锋

2018年9月

赞誉

译者序

第1章 ○ 人为什么不能活得更像一只猫 001

人类的情感性格是一个一揽子协议，你回避或拒绝一些带来痛苦的要素，就必须放弃一些人性美好的部分。如果你从不感到恐惧，就可能也感觉不到同情、好奇和欢乐。恐惧也许不是什么好事，但它表明我们正全方位地活着。

第2章 ○ 害怕拒绝
一日疗法 017

没有人能够完全抵御拒绝之痛，但是随着我们在自我价值认同上日渐成熟理智，面对恐惧就越有可能轻拿轻放，处之泰然。

第3章 ○ 惧怕登场？那你要反复亮相！ 032

我永远无法超越恐惧，但不会让它阻止我前进。我学会了以好奇探索、自尊自爱的方式看待自己最糟糕的错误，我学会了抓住自己的幽默感这只救生筏；我学会了无论多大的恐惧都必须登场亮相。

第4章 ○ 焦虑的好处 恐惧颤抖是自我保护 045

纵观生物进化史，恐惧和焦虑促使每个物种对危险产生警觉，使其趋利避害，进而能生存繁衍。恐惧可示意我们采取行动，也可示意我们克制盲动的冲动。它能帮我们做出明智的选择以保护自我，决定是进入还是走出某一关系。

第5章 ○ 焦虑的害处 祸害大脑，损伤自尊 062

焦虑使你自我强迫性地在脑海里一遍又一遍地播放过去的画面或重复对未来的担心。它诱使你看不到自己享受爱、享受快乐、积极创造的潜力和能量，使你认为自己渺小无能、微不足道。焦虑损害了我们的自尊自信，而这是我们一切活动得以开展的基础。

第6章 ○ 为什么我们害怕改变 085

变化带来的挑战要求我们对来自内部和外部的抵抗有所预期、有所准备，适当地管控自身的焦虑，这样在对方由于焦虑表现得有点傻的时候，我们能做到最好，聚集足够的勇气，朝更真实、更坚定的自我迈进。

第7章 ○ 职场焦虑 在狂躁的环境中保持冷静清醒 107

焦虑体系中你唯一能改变的部分是自己对焦虑的反应。你可以学着让他人的焦虑从你身边飘然而过，而不把自己所承受的焦虑传递给他人。如果在所处体系中较少地传递紧张气氛，那我们就是向平息事态的方向迈进了一步。而且我们所做的也是这个世界迫切需要的：创造一个更平和、更开放的人类居所。

第8章 ○ 羞耻的隐秘力量 139

我们每个人都可以做好自己，为他人展示真实的自我创造安全条件。我们可以从日常的小事做起，以尊重、开放、包容的态度对待与我们有差异的人。齐聚一心，有很多种方式——可能像雪花的花瓣形状一样多。不管是有组织的还是临时安排的，集体公开的还是个人私下的，各种形式的信任支持都有助于消解羞耻。

第9章 ○ 照镜恐惧症
外表带来的焦虑和羞耻 168

有时候我们对自己外表的感受，与我们实际外表如何没有多大关系，而是其他一些东西让我们感到焦虑、不安、苦恼。羞耻与自我憎恨往往聚集于身体，但焦虑的真正源头被掩盖了。这个源头可能是过去的，也可能是现在的，也许就是我们耻于揭开的秘密。

第10章 ○ 人生崩溃
面对灾病与苦难 204

危机引发焦虑，焦虑带来担忧和强迫性的思索，让你的大脑疲劳运转。如果我们在冷静的时候就已经开始了认同人生不可预知性和不公平性的过程，那么就能更好地应对悲剧的降临。我们所有人都可以朝这个方向努力，过上更平和、更有心、更有爱的生活。

第11章 ○ 直面恐惧的勇气 235

细心体会，你会发现，在日常生活中，并不是恐惧阻碍了你勇敢地去做真心想做的事，回避心理才是问题的关键所在。你想感觉自在些，不想心里那么难受，所以你尽力回避做那些会引发恐惧或其他不良情绪的事。回避会在短期内让你感觉不那么脆弱，但是不能让你更胆大或不害怕。

后 记 ○ 每个人都可能惊恐失措 266

如何在长期的焦虑和沉重的羞耻中处理好自己的日常生活、工作、爱情？这是人类无奈的现状。我们不能让焦虑和羞耻压制自己真实的声音，阻止我们倾听他人不同的声音，不能让它妨碍我们坚持清晰的立场，我们要带着同情与怜悯勇敢地行动。在这个世界上，没有什么挑战比这个挑战更重要。

致 谢 271

.... The Dance
of Fear

第1章

人为什么不能
活得更像一只猫

聊到本书的主题，邻居心事重重地对我说：“焦虑恐惧让我诸事无成。”接着她不假思索地大谈同事卡门，说卡门由内而外透露着宁静、快乐、平和之感，大家都喜欢和她在一起。“卡门从不感到焦虑恐惧，也没有其他不良情绪，她总能随遇而安，她真的每天都过得很充实。”停了一会儿，她喘口气，大声宣布：“能像卡门那样，要我做什么愿意！”

她说得如此诚恳，语气如此坚定，让我不忍心提醒她，也许卡门也有多重人格，也许她的另一个自我正默默地待在某个角落，整个人陷入全面恐慌之中。我没这样说，但我告诉她：在我认识的所有事物中，唯一不受恐惧困扰、总是“随遇而安”的，是我养的猫——菲利克斯。菲利克斯还活着的时候，我很渴望像它那样活着，正如我的邻居渴望像卡门一样。对此我有话说。

菲利克斯，我的模范榜样

菲利克斯是我的小佛陀，是我灵性生活的好榜样。面对威胁，它展现出一种“打得赢就打，打不赢就跑”的健康反应，它在该恐惧的时候才感到恐惧。被关进提笼的那一刻它才开始焦躁不安，因为它知道我要开车带它去看兽医了。除此之外，它不会让恐慌、忧虑、思索破坏了本该完美的一天。

与之形成对比的是我们人类的心理体验，我想起小时候

第一次打预防针的情形。打针前整整一个星期，我整天恐慌不安，脑子里充满了各种恐怖的想法，都是长长的针头、刺心的疼痛。我母亲平时喜欢讲些人生格言，她劝我说：“懦夫死千遍，勇士亡一回。”这句话是她从我舅舅那里学来的，舅舅曾参加过第二次世界大战。

但我根本无法从母亲的话中找到安慰。九岁大的孩子怎么听得进这些话？我不勇敢，也不是战士，母亲怎么能跟我讲死亡呢？长大后，有了点儿抽象思维能力，我才理解她想跟我讲的道理。本质上说，母亲是在鼓励我要像菲利克斯一样。

菲利克斯就活在当下，它玩的时候就是在玩，吃的时候就是在吃，交配的时候就是在交配，完全不受恐惧、羞耻、恶感的羁绊。一旦“被定下来”（这是做猫的一个缺点），它立马全盘接受自己的处境。“身在何处即心在何处”，我想就是它的处世格言。这种活在当下的天性赋予了菲利克斯深厚的自我接纳能力。舔舐皮毛时，它不会担心舔得好不好，也不会想舔完全身会不会花太长的时间，更不会想身体的某个部位是不是不太雅观，不能在晚餐时让我的客人看到。它也不会把精力消耗在这样的焦虑思索中：“把时间都浪费在这些没成果、没创造性的琐事上，我这是怎么了？”

因为菲利克斯不受恐惧焦虑的驱使，所以它能活出本真的自我。它想和我亲近，就跳到我的大腿上，没有丝毫犹

豫，根本不会考虑我会不会因此觉得它太无聊、太黏人（特别是对一只猫来说）。觉得不想和我在一起，它就同样泰然自若地从我腿上跳下来，大摇大摆地走出房间，从不担心我会对它的不辞而别耿耿于怀，伤心难过。它还有很多类似的表现，你可以想象到。

研究社会生物学的朋友说，我把菲利克斯的内心情感和精神活动理想化了，但我不这么认为。我并没有说所有的猫都像菲利克斯一样。我也亲眼见到一些受过严重创伤的猫，陌生人一靠近，有的蜷缩发抖，有的嚎叫抓狂。而菲利克斯与我朝夕相处十几年，直到那天下午它趴在后院走廊上昏迷不醒。以我十几年的观察，我十分确信，深陷恐慌和羞耻根本不符合它的天性。

◎ 认命吧，你是人类

当然菲利克斯并非赢者通吃，如果说它免除了做人的痛苦，那么它也错过了人类独有的快乐，大到爱情的甜蜜，小到阅读的乐趣。做人好还是做猫好，也许可以辩论一番，但又何必呢？你在阅读本书就说明你不是一只猫，而且永远也不会变成一只猫。所以，伴随着开心快乐的时光，你也必然会体验到一系列痛苦的情感，正是这些情感体验构成了我们人类。

是人类就意味着你可能夜里三点醒来，摸着胸看有没有

肿块。是人类你就可能担心女儿又不去戒毒所做药物治疗，担心伴侣对你心生厌倦，担心辞职后找不到工作流浪街头，担心记忆力日渐衰退，担心哪一天精神病发作。

这样的担心，每个人都可以列个自己的清单。焦虑、恐惧、羞耻感，这“三巨头”扰乱了我们的人生，没人对它们完全免疫。它们是人生的不速之客，当悲剧和苦难降临时，它们时常不请自来，伴随左右。

六步就能轻松战胜恐惧获得幸福？

摆脱恐惧焦虑，你就能一飞冲天，返老还童，招来一群既狂野性感又温柔体贴的追求者。每次看到一些狂热煽情的书开出大而愚蠢的空头支票，我就毛发倒竖，怒不可遏。最近读到一本新的自助指南，让我大跌眼镜，里面说：“无论生活如何艰难，任何人任何时候都能获得幸福。”这样的说法让我忍不住放纵一下自己卑劣的想法，比如祈祷该书作者哪天遭受不可弥补的巨大损失，这样就可以检验一下他所谓的“幸福”理论了。我是个善良的人，这些想法只不过是转瞬即逝的不够厚道的念头而已。不过我仍然认为，对人们说无论他们的处境多么可怕，只要学点儿技巧，有个积极的态度，就能改变现实，转危为安，这是轻侮傲慢不诚实，也是极不负责任的。