

获 2004 年亚马逊书榜  
五星级评价  
★★★★★

中国 **经营** 报  
CB-BOOK



A BODY/MIND GUIDE TO  
COURAGEOUS LIVING

我害怕什么  
那个在拥挤的曼哈顿大街上向我迎面走来的人  
为一个工作上的新创意打电话  
让妈妈不要再干涉弟弟的事情  
辞掉工作  
和我丈夫谈谈我在床上需要什么  
参加一个要声讨正和我妻子共事的那位土地开发商的环境组织  
去看医生  
决定换一个医生  
允许我的孩子独自旅行  
那个在空荡荡的曼哈顿大街上跟在我后面的人  
没赶上飞机  
犯错……  
这张单子可以一直写上好几页。我们总是在害怕什么

# 你害怕什么？ WHAT ARE YOU AFRAID OF ?

一本成为生活强者的权威指南

[美] 拉维尼亚·普兰卡 / 著  
LAVINIA PLONKA

卢宁 徐莎 / 译



经济管理出版社  
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



# 你害怕什么？

WHAT ARE YOU  
AFRAID OF ?

一本成为生活强者的权威指南

[美] 拉维尼亚·普兰卡 / 著  
LAVINIA PLONKA

卢宁 徐莎 / 译

**图书在版编目(CIP)数据**

你害怕什么? / (美) 普兰卡 (Plonka, L.) 著; 卢宁、徐莎译. —北京: 经济管理出版社, 2004  
ISBN 7-80207-062-7

I. 你... II. ①普...②卢...③徐... III. 恐惧  
通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104012 号

What are you afraid of?

Copyright © 2004 by Lavinia Plonka

Illustrations by Ron Morecraft

All right reserved.

本书之简体中文版由 G. P. Putnam's Sons, a division of Penguin  
Group(USA) Inc. 授权经济管理出版社独家出版。

著作权登记号 图字: 01-2004-0754

**出版发行: 经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话: (010)51915602 邮编: 100038

印刷: 北京高岭印刷有限公司

经销: 新华书店

责任编辑: 张洪林

策划编辑: 付同生

技术编辑: 范 凡

880mm×1230mm/32

5 印张

70 千字

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 16.80 元

书号: ISBN 7-80207-062-7/G·8

**· 版权所有 翻印必究 ·**

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010)68022974

邮编: 100836

# 总 序

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”那么，一生之计呢？

这是一个需要认真思考才能回答的问题。我们生活在一个个性充分发展的时代，我们的一生都有选择的自由。青年人不仅要设计自己的学习路程，更要设计自己的职业生涯。这是个人成长和发展的需要。我们生活在一个经营的年代。事业需要经营，爱情需要经营，人生更需要经营。一个人从呀呀学语、蹒跚学步，到功成名就、事业辉煌、爱情美满，这是一个逐步完善的过程。一个人需要不断学习，不断进步，不断加深对自然和社会的认识，这是一个社会化的过程。个人能否成功，能否赢得社会的广泛尊重，既是一个奋斗的过程，也是一个人格不断完善的过程。

必须承认，一个人不仅需要健康的体魄、广博的知识和理想的职业，更需要健全的人格品质。而后者是追求完美人生的首要保证。凡是有过奋斗史的人，无论成功与否，都非常清楚“性格决定命运”这句话的分量。所以，人生的经营首先是个人品质和性格的经营和历练。无论你是男生还是女生，无论你从事什么样的职业，你都需要首先完善自己的人格，这是人生哲学的第一门必修课。有了充足的人格魅力，你的事业会蒸蒸日上，你的爱情会美满一生，你的友情能天长地久。

每个人都有每个人的性格特点。果断、勇武能够表现出男人的阳刚之美；温柔、贤淑则能够表现出女人的阴柔之美。但是我们还是有很多共同的人格品性：自信、自尊、爱心、坚强、宽容等等。这些美好的品格不仅可以帮助我们成为一个心理健康、人

格完美的人，而且可以帮助我们成就一生的事业。有时候，人的事业成败可能就在一念之间。比如参加奥运会的运动员，在他上场之前如果非常自信，认为“我一定能做好，做到完美！”他就会反复思考自己的动作，结果可能就赢了；而如果他上场之前缺乏自信，老是想“可千万别砸了！”结果会忘记动作要领，很可能就真的砸了。同样，宽容也是如此。在一个集体项目中，再出色的运动员，如果不能宽容同伴的失误，总是埋怨，一定会造成内部不团结，团队的竞争力下降；而宽容会带来相互理解，相互信任。

当然，性格的历练也有一定的社会标准。自信而不自负，自尊而不自傲；仁者无畏，勇者无惧；自尊的前提是尊重他人。宽恕会让你成为自己未来的设计师。心怀感激能够帮助我们更加关注自己的优点，摒弃缺点。当你用一双充满感激的眼睛看待世界时，你就绝不会再自怨自艾。心怀感激的人会懂得乐观地看待生活。我们确实需要一颗感恩的心。

《人生经营系列丛书》的选编致力于为广大青年朋友提供个人品格修养的丰富精神食粮。我们的策划编辑从中外心理辅导的各种优秀图书中，沙里淘金，首先选编出《第一项修炼》、《你害怕什么？》《完美并不遥远》（首批）三本最优秀的图书，经过精心制作，奉献给各位读者。我们相信，需要心理辅导训练的广大读者朋友，一定能够从中获得你所期盼的心理救助；通过反复阅读和练习，一定能够把个人的脆弱演练成为自信和坚强。希望我们的读者，无论你是刚刚考上大学，还是大学刚刚毕业；无论你是遭遇了事业的挫折，还是正在经受失恋的痛苦，只要你能够从培养个人的自信和自尊做起，你就一定能够从挫折中奋起，续写人生的辉煌，你也一定能够把自己的人生经营得完美无憾！

## 致谢

若是没有玛丽·玛科斯修士的启发激励和密斯·荷洛维茨的编辑,以及我的女性作者群的鼎力支持,也许根本不会有这本书。

# 引言

我

？

害怕吗？

？



我害怕什么——

那个在拥挤的曼哈顿大街上向我迎面走来的人；

为工作上的一个新创意打电话；

让妈妈不要再去干涉弟弟的事情；

辞掉工作；

和我丈夫谈谈我在床上需要什么；

参加一个要声讨正和我妻子共事的那位土地开发商的  
环境组织；

去看医生；

决定换一个医生；

允许我的孩子独自旅行；

那个在空荡荡的曼哈顿大街上跟在我后面的人；  
没赶上飞机；  
犯错。

这张单子可以一直写上好几页。我们总是在害怕什么。

在美国任何高速公路上开车，或早或迟，你总能看见它。贴在车子的后窗上，写着：不怕！这到底是什么意思？完全不再害怕？哲学家和精神导师克里希那穆提(Krishnamurti)曾经说过：世上只有两种情感：爱和怕。所有其他的感情都从这对最基本、最根本的感情中生长出来。当然，我们都想要沐浴在爱里，但我们身边似乎更多地伴随着害怕家族的各种成员。比如说不安、傲慢、怒气、地方主义，等等。

当然，害怕是一种有用的情感。在《身体和成熟行为》一书中，摩谢·菲登奎斯(Moshe Feldenkrais)这位在身体运动学说方面的先驱研究者观察到，婴儿“实际上对外界刺激是感觉迟钝的”——除了一种对跌落的恐惧。当发现面临跌落的危险的时候，婴儿会和成人一样，收缩肌肉，屏住呼吸。这种天生的保护机制来自自然的赋予，帮助我们生存下去。

当我们接近一头猛虎，或者沿着阿玛尔菲海岸线来个急转弯的时候，感到些许害怕是明智的。这种害怕能让身体缩短反应时间，提高警觉，如果必要的话，还能让你逃跑得更加迅速。但在时在人的成长过程中，本应是短暂的害怕变成了长期的随身同伴。

生活从来没有像现在这样安全可靠,真的,对于世界上许许多多的人来说。无论从哪个方面来看,我们征服自然的能力从来没有比现在更强大——可是我们却比以往任何时候都更感到心神不安。卡拉哈里沙漠的土著们没有任何我们拥有的这些东西,他们过着古代猎人的生活,无法预测,危机四伏——可比起夜里独自躺在床上的我们——虽然我们拥有这么多东西,他们对生活却更有安全感。

——劳伦斯·凡·德·普司特(Laurens van Der Post)

## 它 实 际 上 完 全 是 化 学 性 的

当害怕袭来,大脑启动神经传递,将肾上腺素和其他化学物质发送到全身。我们都知道那些身体的感觉——手心出汗,呼吸方式改变,心跳加速——也叫做“备战或逃跑”反应。这些感觉通知身体寻找掩护,保护自我。消化过程停止,血液流向腿部。所有这些反应给整个机体施加着压力。在人的一生中,它们能够影响健康,影响自尊,最终影响人的幸福安康。卡罗林·米斯(Carolyn Myss)在《灵魂解剖》中写道:“当我们的一生完全展现在眼前的时候,我们生物意义上的健康状况变成一篇活生生的陈述,解释着我们的力量、虚弱、希望和害怕。”换句话说,你的生平由你的身体决定。

这些“备战或逃跑”的信号不断在发送——当你一边儿对付你的大杯拿铁(Latte)咖啡一边儿以 65 公里时速挤进交通高峰时段的高速公路时,当你听见老板的脚步正接近你的工作隔间时,当你在家等着 20 分钟前就该到家的女儿,却听到电话突然响起时,如此种种。过度焦虑让我们紧张的机体陷入混乱,使很多专家

相信只有药剂是惟一的解决办法,使市场上充斥着各种声称能让我们的生活“恢复正常”的抗焦虑药物。根据渥太华大学的一份报告,世界范围内 8700 万人有焦虑机制紊乱的问题。这份报告也显示,1999 年抗焦虑药物售出总额为 20 亿美元,而且预计 2009 年销售额将升至 30 亿美元。

这些年我在工作中遇见的好几百人让我看到,在那些疾病、疼痛、心理瘫痪的背后,害怕是真正的凶手。很多情况下,害怕来自童年某个定格记忆,也许是肿起的肩膀,或者那种一直手足无措的表情。有时简单到那种婴儿时期对跌落的恐惧,也能变成一种让人在特定情景中吓得一动也不能动的恐惧症。害怕从父母手中跌落,很容易就变成害怕在工作中跌落。害怕通常是在脑中把过去的负面经验转化成未来可能出现的负面经验的一种过程。

当你被害怕所控制的时候,“现在”这个词消失了——只有对过去负面的记忆和对未来的焦虑。你可以用药去抑止它,但是,除非你能学会倾听深藏在你体内的害怕发出的声音,你的全部努力将只是在掩盖你内心的战栗,这战栗让你无法前进一步。

害怕可以有很多形式——从自卫反应到批评,到彻头彻尾的恐惧症。有时甚至一些极其大胆的举动,比如高空跳伞,也成为一

种无意识的反抗恐惧的选择。很多时候,你根本不知道自己害怕,就更不可能知道自己害怕的是什么了。害怕是如此严丝合缝地暗藏在人心中,根本无法察觉,就像一个盲点。这也是为什么你尽可以一直说呀分析呀,一直说到你受不了,但如果害怕从你的血管中潜入,它根本听不见你的理智叫它走开的声音。

有一次我和一位熟人谈话。她丈夫最近对她表示,他不满意他们之间的关系,因此有了外遇。她看上去悲痛欲绝,绝望地恐惧着即将被丈夫遗弃。她不断地告诉我说:“我只能用光明和爱去填充我的生活,如果我心灵之中还能保有爱,一切都会好,一切都会好。”

当然,事情已经不好了,也不会再有一个好的结果了。她的说法只不过是某种……说法。并不是说这种说法没有任何帮助,它具有某种安慰人的力量,同样也有摧毁某些东西的力量。身体和心灵必须协同工作,从而创造出你想要的生活。就像前面所说的一样,毕竟你的那些经历不仅留存在你的脑海里,而且还留存在你的细胞、你的举动、你的姿势里。通过身体的直接动作,能够绕过那些自我解析、自我谴责和自承错误的记忆。你的举动能够提供一把钥匙,将你从个人的害怕独舞中解放出来,或者说给你

一件发现自身勇气的称手工具。通过学习,认识到在你的日常举动中有害怕的“习惯”,你才能着手来搬去那些障碍,获得你真正想要的生活。而了解你身体的姿势、反应和不安,是帮助你达到这个目标的终南捷径。

《你害怕什么?》一书来自于我个人对自身内部的恐惧进行的探索和理解,其中同样也包含了我对其他人的恐惧进行探索的结果。我的工作以所谓“身体教育”为中心——通过动作来学习,探求身体/心灵与世界的关联。30年前,我成为一个动作艺术家,学习古典戏剧的技巧运用,比如说哑剧、面具和小丑。同时,我开始成为瑜伽学员,并且开始潜心研究好几种精神传统。当我开始更多从事教学之后,我注意到了戏剧的治疗性质,并开始将它们用于表演之外的地方——从个人发展培训中心,到帮助内地城市的孩子建立自信之类。大约在那时期,我开始了解身体教育的领域。有了一些经验以后,我接受了4年的培训成为菲登奎斯®的执业者。

十余年来,我向公众授课,培训了数百人,帮助他们改善其生活质量。很多学生来找我的时候,身体和心灵都遭受了重创。他们中间很多人都已经用过传统的医药疗程,有的还花费了大量的时

间和金钱进行心理治疗，却无济于事。在我们共同的努力过程中，常发觉动作直接而安全地对身体和心理的习惯发挥作用。很多时候困难是与害怕联系在一起的，而勇气生活培训中心的建立正源自这些发现。

我希望能由此帮你找到前进的方法，让你能够用爱，而不是害怕，向这个世界显露出你的真实自我。我们每一个人都拥有实现自己梦想所需的一切。锁在每一颗麻木心灵之内的是足以拯救世界的爱。打开这把锁的钥匙正是你所拥有的：

你 自 己 的 身 体。



## 目录

引 言 我 ？ 害 怕 吗 ？

第一部分 恐 惧 的 根 源

第一章 对恐惧上瘾 3

第二章 恐惧的症状 13

第三章 那么,你害怕什么? 23

第二部分 正 视 你 的 恐 惧

第四章 受伤或死亡的恐惧 37

第五章 对失败/成功的恐惧 59

第六章 恐惧症 77



# 目录

第七章 遭遗弃的恐惧 91

第八章 不曾吐露的梦想 109

## 第三部分

## 工 具 与 活 动

第九章 向世界前进 123

第十章 其他方法 135

结 论 爱就在此刻 141

附 录 “菲登奎斯方法”是什么? 143





# 第一部分

*The Roots of Fear*

## 恐惧的根源