

发现勇气

张浩 / 编著

战胜生活中无所不在的恐惧

凡事退一步
也能减少恐惧

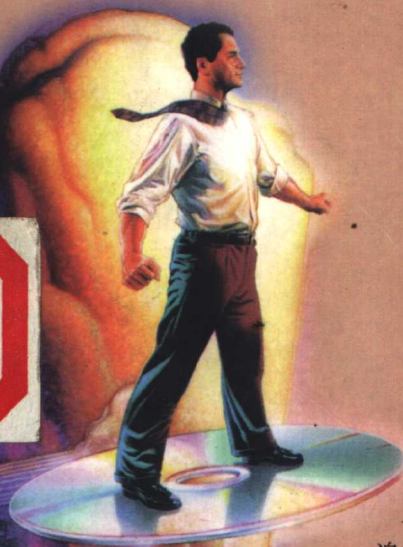
战胜恐惧，挖掘你的英雄潜力
与了解自己的人交流也是一种解脱
追求的目标越高战胜恐惧的力量就越大

中国盲文出版社



面对恐惧 清晰思考

用积极的方式来解决问题



发现勇气

——战胜生活中无所不在的恐惧

张 浩 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

发现勇气/张 浩编著. - 北京:
中国盲文出版社, 1999.9
ISBN 7-5002-1329-8

I. 发… II. 张… III. 恐惧 - 心理卫生
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44165 号

发现勇气

编 著:张 浩

出版发行:中国盲文出版社
社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码:100072
电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京北航印刷厂
经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32
字 数:270 千字
印 张:12
印 数:1-5,000 册
版 次:1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1329-8/C·7
定 价:19.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前 言

在生活中，所有的人都经历过恐惧，不管是大、是小，但它会给人们带来很大的负面影响。人一生的痛苦和忧伤，使我们每个人对这种危机都形成自我保护的意识，这就形成了恐惧，可是好多现实是人无法逃避的！那么，在恐惧困扰的时候，拿出你的勇气来！否则，恐惧就成了你的心灵杀手了。

在战场上，哀兵必败的原因，就是因为他们缺少士气，缺少勇气，在生活中也是一样，勇气是你生活的风帆，它会使你勇往直前的。

在你打开本书时，希望你能掌握一些同恐惧心理作战的技巧，不要让你在恐惧面前乱了阵角，自己先败下阵来。

让我们战胜恐惧，发现你的勇气来。

编著者

1999年9月

目 录

第一章 何为恐惧 无处不在

什么是恐惧	(2)
恐惧之源	(13)
发现恐惧	(17)
对病的恐惧	(20)
允许自己犯错	(28)

第二章 面对恐惧 清晰思考

恐惧的另一信号是生理上的疲惫	(32)
恐惧的重要成分就是焦虑	(34)
对恐惧的推理很重要	(36)
恐惧事件过后的危机	(38)
对创伤的倒叙是一种危机	(39)
反复思考带来的恐惧	(40)
勇气有时来自团体的鼓励	(42)
抱怨自己是另一种方式的恐惧	(44)
记住你的积极目标	(45)

☞情绪有加强或增加力量的作用	(47)
☞利用兴奋带来好处	(48)
☞弊害的最大起因是小题大做	(49)
☞拖延也是拒绝面对的恐惧	(51)
☞我没有恐惧	(55)
☞赶快向你的敌手表示同意	(56)
☞害怕不危险的小事	(59)
☞用积极的方式来解决恐惧	(61)
☞生气会加深恐惧	(62)
☞羞耻感也是一种恐惧	(65)
☞犯罪感也是一种道德责任感	(66)
☞多重的恐惧感	(68)
☞架子放不下的恐惧感	(70)
☞凡事退一步也能减少恐惧	(71)
☞激流勇退是明智选择	(73)

第三章 承认恐惧 习惯善待

☞承认恐惧 标志你的成熟	(90)
☞承认恐惧 估计困难	(91)
☞将恐惧评定为等级	(92)
☞面对恐惧 打算最坏的后果	(94)
☞承认恐惧 并控制恐惧	(95)
☞承认恐惧 接受挑战	(96)
☞恐惧是一种正常现象	(97)

目 录

☞承认恐惧 调整情绪	(99)
☞调整情绪回避痛苦的办法	(100)
☞在恐惧中的对话	(102)
☞自我调控或调动心理资源	(105)
☞过去就过去,那是昨天的事	(114)
☞搜集信息可以减轻所面临问题	(116)
☞找别人提供心理上的支持	(117)
☞表现积极生活的战斗精神	(120)
☞照顾好自己是应付恐惧的基础	(121)
☞自我暗示	(123)
☞旁观者清 当事者迷	(125)
☞正确的决定也能减少恐惧	(126)
☞有乐观的生活态度	(128)
☞回避未知	(129)

第四章 害怕恐惧 人皆有之

☞推想失败和错误	(141)
☞放弃失败的旧习惯	(142)
☞什么是“害怕成功”	(144)
☞冲破自我的樊篱	(150)
☞每个人都有失败的权力	(152)
☞能将失败视为经验是一项大的胜利	(154)
☞肯定正确使用之下的“否定思考”	(156)
☞对失败的了解	(158)

☞建设性的“担心”才有意义	(160)
☞怎样战胜惊慌	(161)
☞摆脱独处时的恐惧	(163)
☞怎样克服恐惧的心魔	(165)
☞用积极进取的态度来对付消极	(166)
☞自然行为不受控制的心理	(168)
☞清除成功的概念	(169)
☞从失败中得来经验也是成功	(170)
☞树立心理上的自我形象	(172)
☞做一个自我建筑师	(174)
☞不要保守地生活	(176)
☞不要固守 惧怕未知	(177)
☞解脱墨守成规	(179)
☞不要自我否定	(182)
☞养成自爱的行为习惯	(184)
☞进行自爱的心理和精神练习	(186)
☞担忧不是恐惧	(188)

第五章 过度恐惧 便会退缩

☞请不要太悲观	(191)
☞人人都有恐惧,恐惧是心灵杀手	(194)
☞消除你自己的恐惧	(195)
☞白色恐怖令人心里害怕	(198)
☞乐观是希望的明灯	(199)

目 录

☞分析你战胜恐惧的优势	(200)
☞接纳恐惧的心灵	(202)
☞害怕恐惧 宁可安于现状	(203)
☞失去自己的恐惧	(204)
☞我们被恐惧吓坏了	(208)
☞恐惧是你最大的朋友	(209)
☞不要从恐惧中退缩	(210)

第六章 理解恐惧 创造自己

☞创造自己的世界	(215)
☞情绪是恐惧的早期警告系统	(216)
☞引起恐惧的原因	(218)
☞面对恐惧 制定新的个人目标	(220)
☞自我认识和外部认识是一种挑战	(221)
☞没有恐惧的挑战	(222)
☞认真理解恐惧 它是可以避免的	(224)
☞面对恐惧 想办法改变现状	(226)
☞寻找真正的听众	(227)
☞理解恐惧 充实自己	(228)
☞理解恐惧,就成功的转移恐惧	(230)
☞理解恐惧 做好最坏的打算	(231)
☞面对恐惧 就要行动	(233)
☞以豁达的态度广交朋友	(234)
☞欲战胜恐惧 自立是关键	(236)

☞追求的目标越高战胜恐惧的力量就越大 …	(243)
☞战胜恐惧 准备成功 ……………	(245)

第七章 转移恐惧 改变危机

☞转移恐惧 让心情好起来 ……………	(249)
☞恐惧会造成自卑 ……………	(250)
☞转移恐惧 不要强化你的自卑 ……………	(251)
☞自卑与伤害 ……………	(253)
☞转移恐惧 克服自卑 ……………	(255)
☞你不是他人的是你自己的 ……………	(256)
☞转移恐惧 正视事实 ……………	(258)
☞转移恐惧 及时找回自我 ……………	(261)
☞转移恐惧 塑造希望 ……………	(262)
☞有一种心灵的力量 ……………	(263)
☞学会控制自己就能控制外界 ……………	(265)
☞摆脱恐惧和危机 ……………	(266)
☞恐惧是人生的“火焰山” ……………	(272)
☞转移恐惧 有自我意识 ……………	(275)
☞调节自己的感受 ……………	(277)
☞社交恐惧 ……………	(278)
☞怎样克服社交恐惧 ……………	(279)
☞你在害怕什么 ……………	(281)
☞从多角度思考恐惧便会动摇 ……………	(283)
☞提倡情感独立 ……………	(284)

目 录

☞面对恐惧从社会网络中寻求帮助	(287)
☞在恐惧中忍受混乱情感	(290)
☞求助心理医生	(293)
☞不可逃避处理方法	(295)
☞与了解自己的人交谈也是一种解脱	(296)
☞恐惧之后 求助于友谊的净土	(298)
☞找一个安全的场所	(299)
☞别人的帮助是有局限性的	(300)
☞面对恐惧 怎样寻求帮助	(303)
☞利用别人提供的帮助	(305)
☞把恐惧看成人生必然的经历	(306)

第八章 战胜恐惧 增添智慧

☞我有勇气	(308)
☞战胜恐惧 挖掘你的英雄潜力	(309)
☞稳操胜算的心理	(311)
☞克服自己存在的障碍	(315)
☞帮助自己不让事情太糟	(317)
☞在恐惧中 照顾你的身体	(318)
☞控制你的失眠	(321)
☞不被恶梦困扰	(324)
☞控制惊恐	(326)
☞控制焦虑的继发	(328)
☞放松自己	(330)

☞ 做不向恐惧低头的巴顿	(331)
☞ 让旧的恐惧成为历史	(332)
☞ 与害怕之途接近	(334)
☞ 学会危机处理	(336)
☞ 不向恐惧投降	(339)
☞ 重放回帆的中波	(341)

第九章 消灭恐惧 再创新生

☞ 战胜自我 消灭恐惧	(345)
☞ 恐惧来临要积极消灭	(348)
☞ 对恐惧有简单反应是有好处的	(351)
☞ 从长远的观点看恐惧	(352)
☞ 消灭恐惧 靠自己	(353)
☞ 只要你有信心 恐惧就躲着你	(355)
☞ 快乐是一种心理的习惯	(356)
☞ 客观条件是我们自立的土壤	(358)
☞ 面临恐惧不要久拖不决	(362)
☞ 不要担忧 消灭恐惧	(364)
☞ 消灭恐惧 志存高远	(367)
☞ 消灭恐惧 洞察你的人生	(369)
☞ 洞察人生 迈向快乐人生大道	(371)

第一章

何谓恐惧 无处不在

什么是恐惧，什么东西使得恐惧具有如此大的压力，以及这些恐惧是怎样破坏人们的幸福和健康的；这种破坏不仅指在经历恐惧那段时间，而且包括过后几年的消极影响。当然，这种破坏性也有一定的好处，从长远的观点看，人们将从应付恐惧的过程中受益。如果把恐惧看作是一种成长的刺激，一种学习新东西的刺激，那恐惧则代表了我们成长过程中的一种竞争。

☆什么是恐惧

恐惧在人们的印象中总是与紧急事件、威胁和行动的需要联系在一起。它的真正含义在于：它意味着做决定的那一点或那一刹那，即人们熟知的转折点或决定性时刻。当然，恐惧也还有其他一些方面的含义。在生活中，当我们碰到一些紧张得让你透不过气来的紧急事件或压力情境时，往往会想到恐惧这个词，恐惧真可谓无处不在。它既可能发生在个人身上，也可能发生在家庭当中，不管是护士照顾交通事故的受害者，还是老师试图解除某位学生的苦闷，或是警察干预街上的打斗，或是医生带来不幸的消息，都是与恐惧打交道，在处理恐惧的过程中也使自己得到了锻炼。所有这些都需要社会工作者的参与，当然也有极少的社会工作者和主管人员例外。社会工作者得经常对恐能随遇而安，帮助他人应付一次恐惧，就像出门旅行一样，肯定会碰到一些陌生的地方。不管你是怎样做的，每次只要你帮助他人渡过了恐惧，你就会发现自己走的是一条新的路线。有许许多多的方法可以解除恐惧，同样也有许多方法是行不通的。所以，能认清自我，正面面对恐惧，是你进而能引导别人的正确轨道。在应付恐惧的旅程中，为了使你成为一名好的向导，你需要了解恐惧的心理，了解有关恐惧的“自然历史，即恐惧是怎样

从形成到解决的。你还需要了解应付恐惧的心理学，以及人们在寻求和接受别人的帮助时又是怎样一种心态；另外你还需要具备一种辨别手段，能在这一旅程中找出人们是从哪儿开始趋向于解除恐惧，因为你所要帮助的人是不会对自己的境况形成一个客观认识的。无论是帮助恐惧的受害者，还是帮助那些急需帮助的人，你都能选择最佳的方法，同时也使你的知识得到了验证。你帮助别人战胜了恐惧，自己也就认清了恐惧。

1. 每个人都能充当一种催化剂

有些时候，个别恐惧的面临者也许确实需要多方面的照顾，但这些情况极为少见。护士、医生、警官、社会工作者、经理等在与病人、顾客、学生、雇员或普通大众接触时，也会有同样的感觉。每一个人都能充当一种催化剂，能催化他人利用自己的能量。每个人在遭遇恐惧时，都能化为一种积极的动力，使自己在应付恐惧时能做出富有建设性的决策，因而也能增强个体的自尊心。

最后，善于随机应变的、成熟的人都应具有一种心理图式和一种欲望，那些缺少以上因素的成年人应弥补这些不足。没有同情能力的人，可能更具有破坏性。同情与怜悯并不是一回事；实际上，感觉对不起别人并不是帮助别人的最好理由。同情是一种想他人所想的能力，是通过他人的眼光来了解现实世界。在你帮助他人时，与他人达至一种很深的

同情的最佳途径是什么呢？同情的基础是与他人形成一种认同感。同情认识不同于客观的、孤立的认识。利用它你能够很全面地了解一个人，甚至充分彻底地认识一个人；你也能在不知道恐惧的实质的情况下，对恐惧的“干预”或“恐惧理论”能有一大致了解。发展同情的唯一途径就是要在个人大脑内超越“社会工作者”和“病人”这些符号，能够理解他人遭遇的境地。也正是这个原因，本书用大量的篇幅来帮助你理解自己遭遇的恐惧，以及他人遭遇的恐惧，当恐惧的人把心理图式的客观性与培养独立性的真实欲望结合在一起时，他就总能创造出一种强大的推动力。

经常帮助正在遭受和已经经历过恐惧的人，可以教别人在经历恐惧时如何作出反应。读者最好在应付恐惧的过程中自己发现一些基本的原则，这些原则能改变自己对恐惧的思维方式，也能改变自己对恐惧做出反应的方式。从抽象的角度来了解恐惧是没有任何价值的，应当把这些观点与实际的例子联系起来考虑；能与自己的生活经历联系起来当然是最好不过了。

2. 我们能够采取许多行动使自己免受伤害

尽管我们能克服一些恐惧，但有时不管我们做些什么，恐惧总是压倒我们。虽然如此，我们也能采取许多行动使我们免遭伤害。人们很容易把恐惧说成是一种伪装了的机会，这对于那些处于痛苦之中的个体来说，几乎起不了什么安慰

作用。任何一个经历过严厉的、压力很大的生活事件的人，都体会过这些事件导致的痛苦和悲伤。我坚信，只有面对和忍受过这种痛苦和悲伤后，那些有利于个人发展的机会才会展现出来。一个人如果清楚痛苦的原因，那么忍受痛苦又算得了什么呢？

有人说：“说我们能避开所有的恐惧，那是一种虚构。”死亡是最普遍的人类恐惧，即我们的生活当中，还有许许多多的机会使我们面临一些无法控制的情况。我们之所以坚持能避开一切恐惧这一虚构是为了舒适和安全，但一旦恐惧真的到来，这种虚构会使我们变是脆弱，易受伤害。如果我们有这样一种想法“这种恐惧是不会让我碰上的”，这将阻碍我们有效地应付恐惧。恐惧幻想的破除——即我们不是生活在安全、公正的世界，而是生活在恐惧四伏的世界，是人们难以承受的。而我们有时对恐惧也是无奈的，我们就要把它看开，以免受伤。

每个人对恐惧都有自己常识性的理解，这种理解形成了心理图式的雏形。

3. 有时恐惧是你无法控制的

某些类型的恐惧成了报刊的大字标题新闻，例如大灾害、飞机坠毁、谋杀等等。毫无疑问，这些事件具有很大的损伤性，但与“每天”的恐惧如亲人的丧失、婚姻的破裂、疾病、失业等相比，这些事件还不是很普遍。让我们先来