

生活中你所有的恐惧，心理学都会给你答案！

# 你到底在怕什么

各种恐惧症  
以及如何克服恐惧症

*What on earth are you  
Afraid of*

吴婉绚 著



所谓不害怕，绝非胆子大  
不输人不输阵的实用心理学！

密集恐惧症、社交恐惧症  
幽闭恐惧症、广场恐惧症  
选择恐惧症、婚姻恐惧症

台海出版社

---

# 你到底在怕什么

吴婉绚 著

各种恐惧症以及如何克服恐惧症



台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你到底在怕什么 / 吴婉绚著. — 北京 : 台海出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5168-1505-2

I. ①你… II. ①吴… III. ①恐惧 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第184182号

## 你到底在怕什么

---

著 者: 吴婉绚

---

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯

装帧设计: 久品轩

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 ( 发行, 邮购 )

传 真: 010-84045799 ( 总编室 )

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 101千字

印 张: 6.5

版 次: 2017年10月第1版

印 次: 2017年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1505-2

---

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究





►广场恐惧症。特指在公共场合或者开阔的地方停留所产生的极端恐惧，因为要逃离这种地方是不可能的或者是会令人感到尴尬的。广场恐惧症原意是指患者怕到公共场所或到人多拥挤的地方。患者最怕去开会或去商场购物，也不敢到空旷的场所，如运动场、广场，即便是乘公共汽车、火车等交通工具也非常害怕、紧张。还有研究显示，一种文化的男性价值越强，则广场恐惧症出现的概率越大；相反，若一种文化的女性价值越强，则该疾病的出现概率就低。结果还发现，日本是男性化程度最高、广场恐惧症出现概率最高的国家，而瑞士则是女性化程度最高，广场恐惧症出现概率最低的国家。



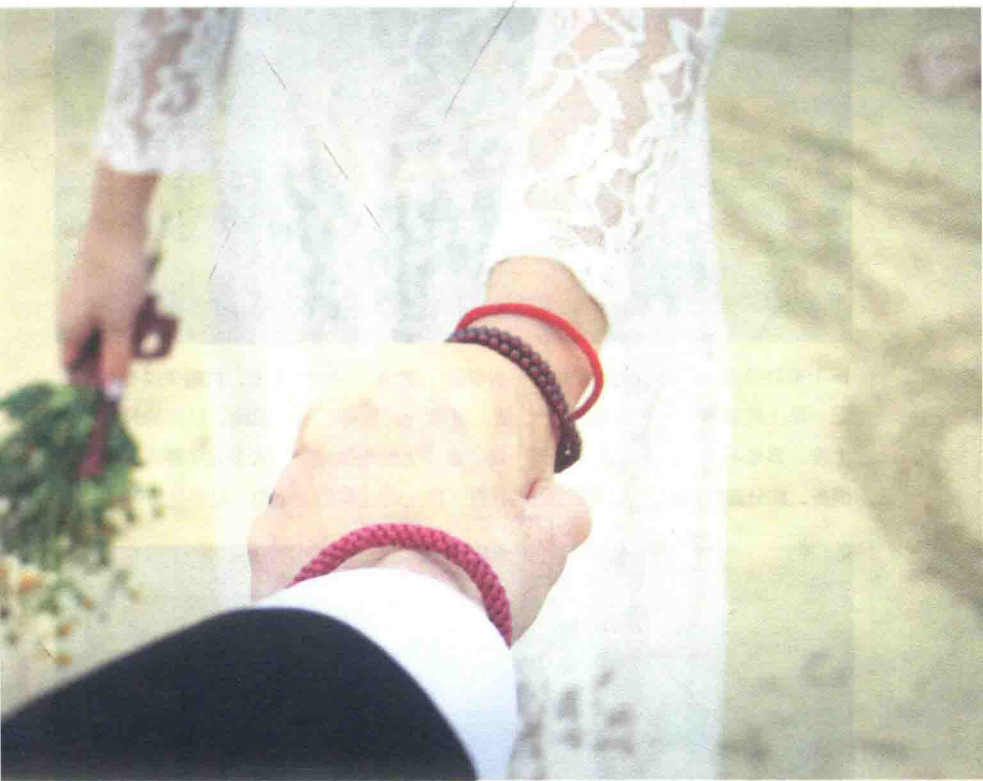
►大家都有恐惧，一些人却多一些，这就是恐惧症人群。有人怕脱发，怕长皱纹，怕体态丑陋，怕身上有异味，怕洗澡，怕上厕所，怕照镜子，怕与人交往等。



►猫咪恐惧症。可能来自幼年或者周围环境的影响。很多人害怕猫咪，轻度的会有回避行为，中度以上的猫咪恐惧症患者见到猫咪就会冷汗淋漓，只想转身逃跑。

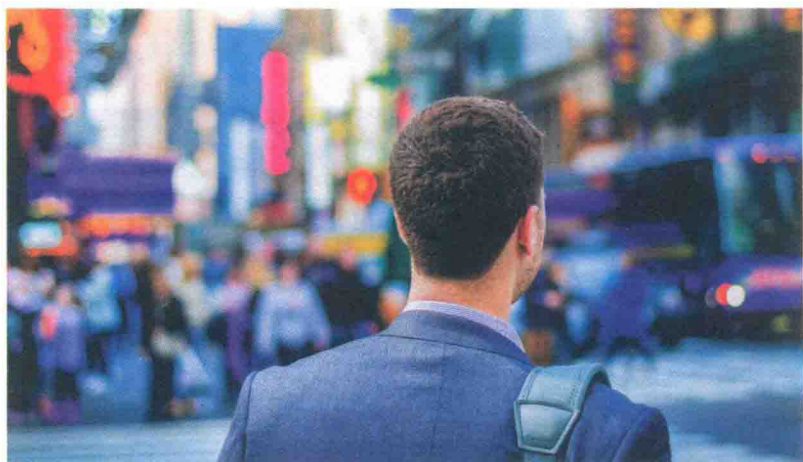


►选择困难症。顾名思义，患上这种病的人面对选择时会异常艰难，无法正常做出自己满意的选择，在几种选择中必须做出决定的时候很恐惧，惊慌失措，甚至汗流浹背，最后还是无法选择，导致对于选择产生某程度上的恐惧。在物质极大丰富的现代社会，选择恐惧症患者会生活得更加纠结：网上的衣服琳琅满目该选哪件？假期旅游该选哪条线路？在线订外卖该选哪家哪道菜……

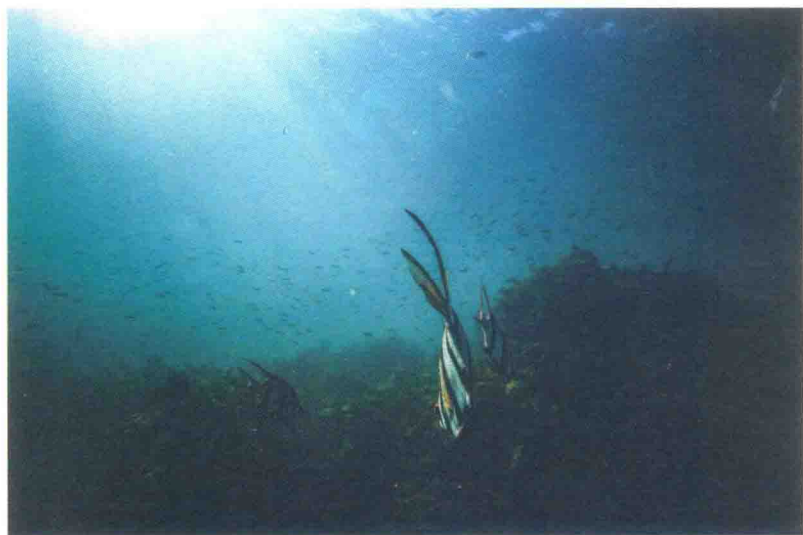


►婚姻恐惧症。指的是即将结婚的两个恋人之一（也可能是两个人都有）对未来的婚姻生活感到疑惑、不确定，甚至是焦虑，但是当事人无法说出恐惧的确切理由，却想到结婚就烦躁焦虑。有结婚恐惧症的人也会喜欢或爱一个人，但当对方表现出喜欢的时候，就有可能产生退缩的行为，害怕进入一段亲密关系。除了感情创伤导致的恐婚外，从女方的角度来说，主要的担心问题有：未来的婆媳问题、家庭和事业的平衡、婚后失去个人魅力；另外，随着女性的独立，经济问题也纳入了担心的考量范围。从男方角度来看，可能会担心结婚成本太高一时无法负担、婚后失去自由。或者交往的对象并不能达到自己的理想期待，害怕未来出现期待的对象后无法对现在的爱人保持忠诚。持续增高的离婚率也影响着人们对婚姻的信心。不过这种恐惧担忧也从另一个方面反映了人们对待婚姻的谨慎态度。





►上班恐惧症。即将上班时产生的一种烦躁、焦虑、压抑的情绪，总的来说有两个方面一是上班前不想上班，焦虑；二是上班第一天萎靡不振、烦躁。轻度的只是排斥上班，萎靡不振，严重的就会逃避上班。患“上班恐惧症”的大多是年轻人，其诱因很多，如分离性焦虑，人际交往困难，在工作上有过委屈、无力、羞辱经历等。



►深海恐惧症。很多人看到潜入深海的电视画面或图片就感到害怕，感觉自己处于一个密闭的空间中难以逃脱。我们对于海洋的了解还是粗浅的，深海中孕育了很多人们未知的生物，对于深海恐惧症的患者来说，深海更像一个恐怖的深渊，尽管有时知道这种恐惧感是完全没有必要的，但是却总会不由自主地有一些深海恐惧症的表现。

## 前言 地球上四分之一的人有恐惧症，你有没有

### 恐惧症是什么？

它是一种无来由的、非理性的害怕，有时还会不断强化，甚至毁掉我们的生活。

### 恐惧症从何而来？

有人说它是人性的一部分，有人说它来自幼年时外界环境的影响，有人说它是人类在自然界中进化的副产品……

### 恐惧正常，不合逻辑的恐惧是病！

国外的一项精神分析调查显示：2000年以来，世界上恐惧症的种类已经由20世纪的300种增至1030种，恐惧症人群也由10%提高到25%。35岁前的年轻人和高智商人群更易得恐惧症，



怕细菌，怕灰尘，怕人群，怕脱发，怕高，怕幽闭，怕皱纹，怕发胖，怕下到地铁……

不管怎样，这种混杂着厌恶的恐惧情绪，确实在不同程度地影响着我们每个人的生活：很多人在被各种恐惧症困扰的同时，又经常会被身边的人误解为“发狂”“怪异”或“软弱”，他们不理解为何自己看来正常的事物会令人感到恐惧！

**恐惧症人群所选择的自救办法，通常是让自己远离恐惧的对象。**

这种方法在很多时候当然是有效的，但是并不能真正解决问题，而且由于部分人群的易感性，他们可能根本无法很好地回避，有时候相近的字眼儿或是一点暗示也会让他们感到非常不舒服，因此我们还是要从心理上来缓解或消除恐惧症。

首先，我们要知道，恐惧症并不是个体案例，而是很多人都具有的一种神经症。事实上它是仅次于抑郁症和酒精依赖的精神障碍，很多名人也都曾被恐惧症困扰过：比如，拿破仑、成吉思汗有恐猫症，弗洛伊德有火车恐惧症，希区柯克有鸡蛋恐惧症，鬼才导演伍迪·艾伦有泛恐惧症，张爱玲有虱子恐惧症，贝克汉姆有混乱恐惧症，奥普拉有口香糖恐惧症……这种

认知有助于我们放松神经，悦纳自己。

其次，我们可以通过一些心理调整来对抗恐惧症，比如，系统脱敏、角色更换、领悟疗法等。

最后，日常生活中我们可以做一点松弛训练，晨跑、瑜伽都是不错的选择。

世界是这样一个地方：它总是被分成已知与未知，已知的世界未必安全，未知的世界却有无限精彩。人生是这样一种平衡：我们要学会承受，直到你的勇气可以支撑自己；我们要学会冒险，直到把陌生的世界变成舒适的生活环境！

## 目 录

### 第一章 你的恐惧从何而来

——恐惧是生命原初的底色

1. 那些我们害怕的事情 / 004

2. 正常的恐惧 VS 恐惧症 / 007

3. 恐惧症不等于没勇气 / 011

【Conclusion】你可以征服生命中所有的恐惧 / 014

### 第二章 是谁把你推向了恐惧症

——大脑开的一个玩笑

1. 为什么会患上恐惧症？ / 022

2. 逃避给了恐惧更多的可能 / 027

3. 想象为你上演了一部恐怖片 / 030

【Conclusion】不要再因为恐惧而恐惧 / 035

### 第三章 孤独者的挣扎

——社交恐惧症

1. 社交恐惧症患者到底在怕什么? / 042

2. 当沟通成为一种折磨 / 048

3. 完美主义与社交恐惧症 / 053

4. 社交恐惧症是个大家族 / 058

5. 如何预防社交恐惧症 / 065

【Conclusion】残酷的毁灭者——社交恐惧症 / 069

### 第四章 奇奇怪怪的恐惧症

——特殊恐惧症有多特殊

1. 来自幽闭空间的恐吓 / 076

2. 人为什么会恐高? / 080

3. 特殊恐惧症从何而来? / 084

4. 科学看待特殊恐惧症 / 088

【Conclusion】其他鲜为人知的恐惧症 / 091

## 第五章 潜伏着的怪兽

### ——广场恐惧症

1. 广场恐惧症真的是恐惧广场吗？ / 098

2. 难以穿越的“广场” / 103

3. 广场恐惧症可以治愈吗？ / 107

【Conclusion】被广场恐惧症夺走了的生活 / 111

## 第六章 你生活中潜藏的“炸弹”

### ——它们也是恐惧症之一

1. 约拿情结 / 118

2. 选择恐惧症 / 122

3. 爱情恐惧症 / 126

4. 婚姻恐惧症 / 130

5. 密集恐惧症 / 137

6. 上班恐惧症 / 141

【Conclusion】恐惧症主要分三大类 / 149

## 第七章 恐惧症的家庭因素

——你从原生家庭中得到了什么

1. 你是否把孩子推向恐惧症？ / 156
  2. 帮孩子克服“学校恐惧症” / 160
  3. 如果你在生活中遇到了恐惧症 / 164
- 【Conclusion】对待恐惧症不要急 / 168

## 第八章 如何战胜心中的恐惧

——打赢这场反恐战

1. 恐惧症不等于精神病 / 174
  2. 恐惧症发作时，我们能做什么？ / 178
  3. 恐惧症是否能自愈？ / 182
  4. 治好你的恐惧症 / 186
- 【Conclusion】直面 or 逃避？ / 191



## 第一章

### 你的恐惧从何而来

——恐惧是生命原初的底色



**【章前测试】你是否患上了恐惧症？**

1. 经常想到亲人会有不幸？
2. 经常检查水龙头是否关好？
3. 对人群中的推搡感觉烦躁？
4. 对自己做的事总是不满意？
5. 喜欢反复洗手和擦拭家具？
6. 总是无法轻易做出决定？
7. 常出门后又回家检查门窗？
8. 没用的旧东西舍不得扔掉？
9. 习惯性地默默数东西？
10. 物品总要放在同一个地方？

### 【测试结果】

从“是”的回答数量看患上恐惧症的程度：

没到3个说明跟恐惧症沾不上边。

3～7个说明患有轻度恐惧症。

7～10个说明患有中度恐惧症。

10个以上就得注意了，有患上潜伏性神经官能症恐惧的危险。