



与恐惧共舞

梁婷 译
[美] 安东尼·冈恩 著
Fear is Power

『不安世界的生存之道』



NLIC 2970693385

将你的恐惧化为成功——

100多名专家分享成功的10个秘诀

无论遇到什么样的挑战，我们总会感到不同程度的恐惧，但著名心理学家**安东尼·冈恩**注意到，有些人对付恐惧的方法与众不同——面对高度危险的情况时往往能举重若轻，如同在公园散步般轻松，至少看起来是这样。他们有什么秘诀吗？**他们是如何克服紧张的呢？**任何人都可以做到吗？这本书将带你找出这一连串问题的答案。

与恐惧共舞

『不安世界的生存之道』
[美] 安东尼·冈恩◎著
梁婷◎译

Fear
is Power



NLIC 2970693385

图书在版编目 (C I P) 数据

与恐惧共舞 / (美) 冈恩著 ; 梁婷译. -- 西安 :
西安出版社, 2011.2

ISBN 978-7-80712-739-0

I. ①与… II. ①冈… ②梁… III. ①恐惧-通俗读
物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第032559号

“Translanted from”

FEAR IS POWER

Copyright ©Anthony Gunn,2006

Published by Hardie Grant Books in 2006

Translation (simplified characters) copyright: © 2010

by Beijing Starwon Books Co., Ltd. through MYSTAR AGENCY

陕版出图登字 (2011) 6号 合同登记号: 25-2011-028

与恐惧共舞

著 者: [美]安东尼·冈恩

译 者: 梁 婷

出 版 人: 张军孝

责任编辑: 于希民

特约编辑: 刘红兵 宋 双

出版发行: 西安出版社

社 址: 西安市长安北路56号

电 话: (029) 85253740 85234426

邮政编码: 710061

网 址: www.xacbs.com

邮 箱: tushu@xacbs.com

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 11

字 数: 100千

版 次: 2011年4月第1次

2011年4月第1次印刷

ISBN 978-7-80712-739-0

定 价: 26.00元

△本书如有缺页、误装, 请寄回另换。



当我还是小孩子时，父亲是家乡中学的老师。那时流行在课堂上用鞭子惩罚不听话的学生，这就是我产生恐惧的根源。那些顽皮的男孩挨了父亲的鞭子，总会在课后找到我和哥哥报复。也正是从那时起，我们开始学习拳击。

我很喜欢拳击，这是一项让人热血沸腾的运动，不过我觉得自己的勇气还有待提升。所以我常常在场外看其他拳击手比赛，想从中找到他们充满勇气的秘诀。在进场时，拳击手们总是充满信心、意气风发，因为他们训练有素，对自己的实力了如指掌，但是，每当遇到强劲的对手，难以突破时，他们眼中的自信就变成了恐惧。有时他们甚至把平时辛苦练习的技巧都抛在脑后，一下子变得软弱无能。

我的教练和其他专家告诉我，像所有成功人士一样，成功的拳击手不会感到恐惧，因为他们拥有“它”。我真希望自己也能拥有“它”，因为我对生活中一切未知的事物都感到恐惧。无论是公众演讲、小组提问、参加考试、求职面试，还是申请银行贷款，我都会有那种熟悉的心跳加速的感觉。在恐惧时，感到异常孤独的我就会怀疑自己的勇气。这个神秘的“它”到底是什么呢？我如何才能拥有“它”？谁能天生就拥有这个奇妙的“它”，是运气决定的吗？

我苦苦思索，百思不得其解，为此我甚至读遍了所有关于恐惧的书籍。后来，我获得了心理学学位，但依然找不到这些问题的答案。我开始思考：

或许真有那么一些人，他们天生就不会感到恐惧，他们拥有教练所说的那个令人难以捉摸的“它”。于是，我决定找出这些人。

我开始采访那些成功的拳击手和他们的教练。对于恐惧的话题，他们滔滔不绝；但是，对于“它”是否存在，他们却谈得不多。受访者都表示，他们确实曾经感受到恐惧，但是他们对付恐惧的方法却各有不同。然而，不久后我就认识到，克服恐惧的方法其实是有普遍性的，而且不仅仅局限于拳击领域。这促使我下决心去采访其他不同领域的佼佼者，那些通过艰苦努力获得成功，而且赢得巨大声誉的勇敢的人。我把他们称作“恐惧专家”。

我有幸采访到一百多名“恐惧专家”，其中超过一半的人是警官，三分之一以上是运动员和教练。通过细心观察和考究，我发现这些“恐惧专家”在克服恐惧时有十个共同点。

尽管过程曲折，但是我最终找到了克服恐惧的方法。现在，让我们来学习“恐惧专家”们克服恐惧的十大秘诀，把恐惧变成力量吧！

与 恐 惧 共 舞



恐惧是人或动物在面对危险时产生的情绪反应。这里的危险，可以指轻微的情况，如被大伙儿取笑；也可以是致命的情况，如受到鲨鱼攻击。在这两种情形下，我们的身体都会反应为恐惧，而恐惧又会引发出两种结果：一种是痛苦地还击；另一种是逃离受威胁的境地。恐惧可以表现为：焦虑、压力、担心、惧怕、紧张和慌乱。恐惧的表现形式繁多，本书中的“恐惧”，主要指人踏出其舒适圈所经受的痛苦。

恐惧既可以赋予你足够的力量助你走出舒适圈，也可以把你变成舒适圈里的囚犯。也就是说，恐惧既有积极的一面，也有消极的一面。我们可以用水的例子来说明：没有水，我们会渴死；但是太多水，我们又可能被淹死。然而，只要正确驾驭，恐惧就能像水一般，滋养生命。把水倒进花瓶，水就会变成花瓶的形状；同样地，恐惧也能随不同的情况而变化。恐惧和个人的生活经历息息相关，因此人们所感受到的恐惧也因人而异。正如人的指纹都各不相同，每个人都是独特的个体，因此所感受到的恐惧也是独一无二的。

恐惧是天生的保护者。

为什么这么说呢？要解释这个原因，我们首先应该了解一下我们的身体。面对危险时，恐惧会引起人体内一系列的化学和物理变化，以保护人体免受伤害，即众所周知的“战斗或逃跑”反应。试想一下这种情景，我们在走路的时候，被一条蛇绊倒了。这时，我们的恐惧就会刺激肾上腺体

分泌一种叫肾上腺素的荷尔蒙，进入血液循环。肾上腺素会在体内产生一系列相应的反应，使人体全身处于应对危险的戒备状态。此时，你会心跳加速，血压上升，呼吸频率加快——这些反应都是由各种因素产生的恐惧在人体内激发的。了解这些原因，知道这些表现都是在恐惧的情况下经历的不同反应，可以使你力量倍增。

● 呼吸加快：此时，你的肺部正试图把更多的氧气送入血液中。血液中的氧气越多，大脑和主要肌肉就能越容易快速地完成身体动作。

● 心率加速：含氧的血液需要被输送到大脑的主要肌肉，远离消化器官和皮肤、手和脚等一些反应较慢的、相对较不活跃的末端部位。

● 脸色苍白：由于血液远离身体末端部位，这些部位缺少血液就会引起脸色苍白，手脚冰凉。

● 内急：由于血液直接远离消化系统流向大脑、肺部和主要骨骼肌肉，引起消化系统、肠道和膀胱暂时性中止运作，因此体内多余物质需要被排出——结果就造成内急。

● 口干舌燥：消化系统暂时关闭时，唾液分泌（消化的一部分）也会停止，因此，会导致胃口大减。

● 发热冒汗：肺部储存的葡萄糖分解，进入血液，转化成能量，以备应对面临的威胁，导致身体发热冒汗。

整个过程在人无意识的状态下出现并完成，持续时间为8~10秒。所以，下次你在遇到恐惧的情况下出现以上反应，请不要惊慌，因为这完全是正常的。只要认识到这些反应是为了帮你更好地克服恐惧，你就能更好地控制这些现象。恐惧产生的生理反应能使你提高警觉，保护你免受潜在的伤害。这种保护作用使恐惧变得弥足珍贵。

在面对新挑战时，感到恐惧是正常的，但是过度的恐惧就会产生各种问题，如影响日常生活、影响既定目标的实现、影响合理的情绪舒适度。

记住，你某一次控制了恐惧，并不代表下一次恐惧就不会出现。这和刷牙是同一个道理：仅仅刷了一次牙，并不代表在你的余生里牙齿都不会被虫蛀。恐惧是永远不会被打败的，但是你可以化恐惧为优势。恐惧就是力量。化恐惧为力量，让恐惧为你服务吧！

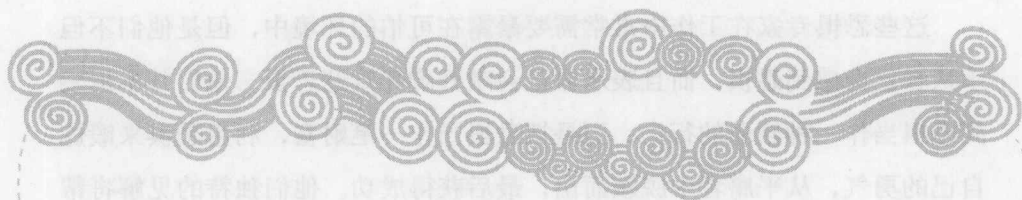
目录

第一章 我们都会感到恐惧	1
误区1: 勇者无惧	3
秘诀1: 恐惧就是力量	11
第二章 你可以控制什么	21
误区2: 控制周围的环境	23
秘诀2: 控制好自己	27
第三章 考虑最坏的情况	39
误区3: 不考虑最坏情况	41
秘诀3: 好希望与坏打算	46
第四章 打败拖延	57
误区4: 面对就能克服	59
秘诀4: 面对需要强烈的动机	61

第五章	分享你的恐惧	69
	误区5: 独自面对恐惧	71
	秘诀5: 分享你的恐惧	75
第六章	结束欺侮者的心理游戏	81
	误区6: 不理睬, 他们就会撤退	83
	秘诀6: 说出他们的把戏	92
第七章	欢迎恐惧的想法	101
	误区7: 不为其他事情分心	103
	秘诀7: 曲解你的杂念	108
第八章	如何重新面对过去的恐惧	113
	误区8: 忘掉失败, 继续前行	115
	秘诀8: 了解你的创伤	121
第九章	你的直觉	131
	误区9: 事实总比感觉好	133
	秘诀9: 跟着直觉走	137
第十章	享受恐惧的感觉	143
	误区10: 永远不要放松警惕	145
	秘诀10: 享受恐惧	150

结语	恐惧就是力量.....	154
致谢		155
附录	书中的恐惧专家	156
	接受采访的拳击界恐惧专家	160

第一章 | 我们都会感到恐惧



“恐惧是一种非常强烈的动力因素，对失败的恐惧是成功的核心组成部分。”

——阿兰·琼斯 (Alan Jones)

澳大利亚国家橄榄球联盟队（袋鼠队）前教练

“要说我丝毫不害怕受伤，那是假的。所有拳击手都害怕受伤，但我已经学会怎样去控制恐惧。”

——科斯特亚·茨尤 (Kostya Tszyu)

世界拳击冠军

你想知道如何化恐惧为力量，助你全面发掘个人潜能吗？无论你的目标是赚更多的钱，变得更加有影响力，与人相处得更愉快，还是在体育项目中取得更好的成绩，本书介绍的技巧都能助你更好地达成目标，取得意想不到的效果！

首先必须认清一点：我们都会感到恐惧。只有那些懂得如何有效驾驭和指挥恐惧的人，才能把恐惧变成有用的武器。与普通人相比，这些人都有鲜为人知的共同优势。只要我们了解他们的秘诀，也同样可以拥有这种优势。本书将与你分享恐惧专家的十大秘诀，发掘和利用恐惧的力量，你我都可以做到！

这里的“恐惧专家”指的是那些从事危险职业或者参加高风险运动的人，因此涉及的相关恐惧系数十分高。其中包括鲨鱼海域潜水专家、警察、专业运动员、著名探险家，还有驯狮员。

这些恐惧专家在工作中常常需要暴露在可怕的环境中，但是他们不但承认自己会感到恐惧，而且表示自己会敞开胸怀欢迎恐惧。他们并不把感到恐惧当作一种软弱的行为，而是把恐惧当作一笔财富，利用恐惧来锻炼自己的勇气，从平庸者中脱颖而出，最后获得成功。他们独特的见解将帮你认识常被人们误解，并被神秘化了的恐惧。

让你感到恐惧的事情有哪些？害怕结束一段糟糕的感情？害怕因为老穿同一件旧衣服而被人嘲笑？怕死？害怕在夜里上厕所？无论你的恐惧是什么，你都可以使用恐惧专家们所用的简单而有效的技巧来克服它。尽管我们大多数人都不会像恐惧专家那样，每天要面临生死攸关的情形，但重点是，我们像他们一样，都会感到恐惧。无论让我们恐惧的事情是什么，我们所感受到的恐惧都是真真切切的。

在采访这些恐惧专家之前，我以为他们会把恐惧看作是一种消极的情绪。我以为，这些恐惧专家之所以勇敢无畏，是因为他们常常暴露在让人恐惧的处境中，久而久之就不再感到畏惧了。那是当然的，习惯成自然，是吧？错！

误区1：勇者无惧

恐惧专家们深知，长年累月面对恐惧，并不意味着对恐惧就有了免疫力。恰恰相反，他们懂得，任何人都逃避不了恐惧。人们唯一能做的就是，学会与恐惧共存。在某些情况或者某些领域，你也许可以控制恐惧，但是，在其他情况或其他领域，恐惧可能以其他的形式出现。情况不同，恐惧也会不一样。

很多人以为，恐惧是由生理因素引起的，并非习得的。这种观点在某些情况下是正确的。但是，很多人会以为所有情况都一样，误以为我们靠自己的力量决不可能控制恐惧。事实上，我们很多人只是在某些情况下感到恐惧，其他情况下都充满勇气。我的一个客户就是再好不过的例子：她是一个年轻妈妈，十分惧怕在社交场合发言，但是她却不怕生育之痛，已经准备好迎接她第二个孩子的出生了。她的恐惧与勇气的比率因情况变化而不同。

在我们的生活中，恐惧无处不在。恐惧在社交、经济、学业、事业、家庭生活、工作甚至娱乐中深深影响着我们。从我们呱呱落地那一刻起，恐惧就伴随着我们，直到我们闭上双眼离开人世。唯一不变的真理是：我们摆脱不了恐惧。要么学着与恐惧成为朋友，要么沦落为恐惧的奴隶。这就是恐惧专家在摸索中得出的真知灼见。

前世界重量级拳击冠军乔·伯格纳（Joe Bugner）曾两次与拳王阿里（Muhammad Ali）较量。在这两次比赛中，他都坚持到了最后。阿里曾为

伯格纳指点迷津，伯格纳一直都记着这位伟大拳王的话：“任何走上拳击场的人，如果丝毫不感到恐惧，那他一定是个傻子。道理很简单：他们对这项运动根本毫不了解。因为没有恐惧，就没有对抗力，也就没有准确的判断力、敏捷的反应和凌厉的战术来避险制胜。”

前澳大利亚板球队队长马克·泰勒（Mark Taylor）也认同这种观点。他说：“当你跑出去击球的时候，或多或少会感到恐惧。作为一名击球手，我总是对未知的情况充满恐惧。我觉得，优秀的球员和伟大的球员之间最大的区别在于他们处理恐惧的方式。当我感到恐惧时，我会想，场上所有球员可能都跟我一样紧张，这样一来，我就不再恐惧了。”

原来，在日常生活中会感到恐惧的不单单是我们，我们的天才运动员也和我们一样。这个发现多少让人感到振奋。但也并非只有我们中的佼佼者才能在工作岗位上与恐惧较量。警方潜水员不得不经常在伸手不见五指的河流、堤坝和排水沟里搜寻杀人武器和尸体。商人都要有应对破产和财物失窃的心理准备。澳大利亚的成功企业家内维尔·肯纳德（Neville Kennard）解释道：“如果没有恐惧的支配，很多生意都会受到影响。这就是我们买保险的原因。”

恐惧在我们的生活中是如此重要，常常以我们难以觉察的方式影响着我们。由于我们往往羞于承认我们的恐惧，听之任之，就导致各种恐惧很快蔓延到其他方面，严重地影响了我们的生活。我们来看一下这些例子：

● 查尔斯经常跟别人说他要结婚，要组建家庭。他总是向人描绘自己安稳而幸福的生活，却从没有考虑过怎样一步一步实现自己的目标。他身边虽然并不缺心意相投者，害怕被人拒绝的那种恐惧却使他从不踏出约会的第一步。

● 普里西拉决定向老板提请加薪。在那个重要的日子到来之前，她在心里一遍又一遍地默默重复着早已准备好的台词，她理应得到更好薪酬的理由，那些理由都非常具有说服力。结果开会那天，和老板面对面时，她

却怯场了。她的语速变得十分快，想好的各种有力的理由也忘了一大半。面谈结束后，普里西拉只有带着被击得粉碎的自信心离开，加薪的请求自然也没有得到批准。

● 阿诺德在妻子生日那天为妻子买了一个 DVD 播放机，但回到家里时才发现妻子已经收到一个 DVD 机的礼物了。他买的这个播放机纯属多余，他完全可以把买播放机的钱用作其他用途。但是他不敢退货，害怕和老板面对面交涉。因此，他最后还是留下了播放机，还把信用卡付款账单藏了起来，不让妻子知道。

事实上，你并不是被恐惧打败的，你是被自己打败的，因为你并没有深入了解恐惧。可悲的是，大多数人从没想过要如何改善自己感到恐惧的状况，只想彻底消除恐惧。但是对恐惧的厌恶之情只会使你变成恐惧的奴隶，受其控制。当你被恐惧控制了，你就几乎不可能扭转受控的局面，只能任其摆布了。

我们该怎么看待它？

我们常常被误导，以为要想成功就一定不能感到恐惧。每当我们看着身手不凡的英雄在疾驰的火车上与坏人对决，或者侠骨柔情的主人公把对手横扫在地时，我们总会理所当然地以为，他们之所以如此厉害，是因为他们无所畏惧。在羽毛球运动员上场前，我们通常只会听到他们信心十足的宣言，从来感觉不到他们丝毫的紧张。言下之意就是，如果你感到害怕，就说明你实力不够强大，准备不够充足。但事实上，这只是一种表象。恐惧专家们知道，宣称自己毫不畏惧或者想要粉碎、破坏、征服或克服恐惧的人，最终会以失败收场。

史蒂夫·凡·兹维也顿 (Steve Van Zwieten) 是安全监控专家，成功化解了无数的威胁和冲突。他的话就是最好的总结：“在我 22 年的安全维护工作中，我从来不和那些标榜自己从不畏惧的人合作。一个人在某些情况下毫不畏惧——这有可能，但是一个人要说自己面对所有情况都毫不畏惧——这是绝对不可能的。”

世界上的天才运动员其实与常人无异。尽管他们可能在体能上比我们强，甚至能力超人，他们在心理上的勇气也不容小觑，但是我们的运动英雄们也和我们一样，同样有着情感和体能的极限。阿兰·琼斯是一名退役运动员，在 20 世纪 80 年代执教澳大利亚国家橄榄球队（又称“袋鼠”橄榄球队，Wallabies rugby team）。在执教期间，他培养出了无数顶尖而成功的运动员。当我问他，天才运动员是否会感到恐惧时，他的回答是不容置疑的：“不要相信你所听到的一切浮夸之词与荒谬之言。从伊安·索普 (Ian Thorpe) 到帕特里克·拉夫特 (Partick Rafter)，再到凯莉·米洛 (Kylie Minogue)，所有伟大的运动员和演员都会感到恐惧。他们也是人，与你我无异。他们也要睡觉，也会醒来，有时也像我们所有人一样会怀疑自己。”

一般人眼里的恐惧等级

充满恐惧	毫不畏惧
普通人	好莱坞动作片英雄
你和我	恐惧专家

实际的恐惧等级

充满恐惧	毫不畏惧
普通人	说谎者
你和我	傻子
好莱坞动作片英雄	
恐惧专家	

与 恐 惧 共 舞